打工仔吃得健康是一件奢侈的事?

2026 年 5 月 24 日

陳家妙

「酒債尋常行處有，人生七十古來稀。」杜甫筆下的感嘆，在今日的香港似乎已成追憶。我們的人均壽命冠絕全球，活到八十歲已是常態。若以此計算，人生匆匆，至少要吃上 87,600 頓飯。然而，在這龐大的數字背後，我們是否真正「好好吃飯」？

人生，本就是一場無盡的抉擇，小至一頓飯，亦是大哉問。「味道、營養、飽肚感、價錢...」等都是作決策時考慮的因素。可惜現實就是言知之易，行之難。打工仔早上匆忙出門，手執一個包，邊走邊吃，甚或利用短短數分鐘至十多分鐘的候車時間快吃。「食包包食飽」，簡單一個麵包就能充飢。麵包或許價廉、款式繁多，但層出不窮的添加劑，早已是公開的秘密。

午膳時刻，隨意走進一間茶餐廳，是日精選午餐萬變不離其宗，食材的組成就如一條方程式：飯/麵/粉+肉類+醬汁。炎夏濕熱，體力勞動及戶外工作者經常大汗淋漓。凍檸茶加三元可接受，但一碟索價十多元的油菜實在令人卻步。大部分打工仔僅有一小時午飯時間，而那些游走在灰色地帶，以清理食肆廚餘及垃圾為業的自僱清潔工，食飯時間更少得可憐。雖然沒有成文的規定，工友可以彈性安排用膳時間；但為了多趕一趟垃圾收集，工友曾分享過其食飯時間僅得十五至二十分鐘。午膳時間來得珍貴，同時又要分秒必爭。碟頭飯出名快靚正又「大件夾抵食」，是大家的不二之選。環顧四周，除了茶餐廳，就是老是常出現的連鎖店。我們的味蕾被連鎖餐廳牢牢掌控，「食物霸權」之下，選擇吃得健康就變得難上加難。

晚上拖著疲倦的身軀回家，「煮，還是不煮？」便成了一場內心的拉鋸戰，一個獨自面對的掙扎。我們渴望一餐家常便飯的溫暖與健康，卻又畏懼下廚的精力與時間消耗。一旦下定決心去煮，要兼顧「均衡營養」與「熱量平衡」又是另一門的學問。由食材的選購以至烹飪及調味，過程環環緊扣，健康的一餐得來不易。

要在寸金尺土的香港「好好吃飯」，似乎已演變成一場關乎個人意志與社會現實的角力。當我們將目光從餐桌移開，或許更應該問：這場角力，是否只能由筋疲力盡的打工仔獨自承擔？除了計算卡路里和比較價錢，我們是否還有其他想像？從推動企業設立更人性化的午膳政策、倡議「有營飯盒」的社區支援網絡，到反思城市規劃如何影響食肆的生態，每一步都牽動著市民的餐盤。當「食得健康」不再是個人的掙扎，而成為整個社會共同的追求時，我們或許才能真正品嚐到食物應有的、滋養身心的味道。而那一天，又該從何處啟程？

聖經亦載:「你們或吃或喝，無論作什麼，一切都要為光榮天主而作」（格前十 31）。因此，「好好吃飯」不僅是個人的健康管理，更是對天主所賜予的生命的敬重。當制度迫使工友在短短十五分鐘內匆忙進食時，這已觸及了社會正義的議題。根據天主教社會訓導，社會應以人為本，經濟運作必須服務於人，而非讓人淪為生產過程中的齒輪。

歡迎讀者們掃描以下 QR code 投稿，分享一下「打工仔食得健康啲」的日常以及對於午膳時間政策的看法。

教區勞工牧民中心—港島　供稿