從一個餐盒開始的相遇

2026 年 6 月 28 日

曾嘉俊

南亞營廚健康飲食計劃」由南亞裔導師教導同鄉製作較健康的家鄉菜，盼望從熟悉的飲食文化入手，協助參加者逐步建立健康飲食習慣。只是，前線清潔工人工時長達十一小時，難以抽空參加煮食班。因此，我們改以外展形式推廣健康飲食，邀請學生義工製作健康餐盒，再到佐敦區派發給工友。

從預備食材、分工烹調、包裝餐盒，然後走到街頭親手送上。一段關係的開始，往往不是來自宏大的計劃，而是願意走近別人的小行動。清潔工、保安員、速遞員等基層勞動者， 每日都在我們身邊出現，維持城市運作，卻常常被忽略。很多時候，我們看見的是制服和職位，未必看見那背後是一個怎樣生活的人。

一個健康餐盒未必能改變甚麼，卻至少是一份有人惦記自己的記號。這份由學生親手製作的食物，承載著更多心思，也包含了對勞動者的一份尊重。

這也是一個讓青年學習與人相遇的機會。對不少從未做過義工的中學生來說，幫人有時是一個抽象概念。但當他們親手學習一個健康菜式，由備料、烹調到包裝，再把餐盒送到工友手上，善意就由想法變成行動。原來，做好事不一定要等自己很有能力，只要願意先走出一步。

活動後，有學生問：「我們做一個餐盒， 實際又能幫到工友多少？」我很欣賞這個提問，因為它反映出他設身處地想了解工友的需要。我無法確定一個餐盒對工友有多大幫助。但有意義的事情，不一定因為它立刻帶來多大改變，而是因為它讓原本陌生的人，第一次真正相遇。

由零到一，看來很小，卻並不簡單。當青年義工願意走近工友，當工友願意停下來接過餐盒、說上幾句話，一段關係便有了開始。或許這位青年日後會更願意關心工友，甚至再參與服務；也或許有一天，工友遇到困難時，會記得曾與我們中心相遇，知道這裡有人願意聆聽和同行。

義工說，這是他們首次在學校和家庭以外，真正認識一位陌生人 —不是點頭之交， 而是一個有血有肉、有家庭牽掛的人。當工友拿出手機，展示珍而重之的家庭照片，義工才意識到：眼前這位，不只是一位清潔工，而是一位努力生活、深愛家人的人。雖然物質未算充裕，但那份珍惜，卻是任何人都能感受得到的。

生活急促，我們未必常有機會與陌生人好好談話，但也正因如此，這些細微的相遇更顯珍貴。一個餐盒未必能量度出多大的成效，卻可能成為彼此再走近一步的開始。我特別盼望，未來有更多企業和機構義工參與這類外展活動，一同走進社區，接觸平日不易被看見的少數族裔工友。認識為我們服務的人，由忽略走向看見，製造更多相遇相知。正如教宗方濟各的通諭《眾位弟兄》（Fratelli tutti）所言—我們需要擁抱「相遇的文化」，設法彼此聯繫，與身處生活邊緣的人同行。當不同面貌的人物彼此連結，社會就成為一個多元而共融的整體。

教區勞工牧民中心—九龍　供稿