

陽光灶火

凝聚「里」我

「賽馬會社區廚房」項目是香港賽馬會慈善信託基金的先導計劃之一，為劏房家庭在社區提供延展生活空間及全面支援，並透過建立社區鄰里關係和互助網絡以提升他們的抗逆力。計劃轄下五間「社區廚房」分別位於葵青、中西區、深水埗、觀塘及荃灣。位於葵青的「賽馬會陽光鄰里互助中心」自2017年成立至今（截至2025年2月）共有超過4,419名會員，來自1,755個家庭。



吳煜明

香港聖公會麥理浩夫人中心總幹事



香港不少舊式私人樓宇充斥著劏房、板間房。香港聖公會麥理浩夫人中心在葵青區進行社區研究時，發現許多劏房戶一家大小擠在狹小空間，起居生活和煮食極為不便，加上經濟壓力，也難外出用膳。適逢香港賽馬會慈善信託基金於2016年開展一系列「賽馬會社區廚房」先導項目，我們一拍即合。

位於葵青的「賽馬會陽光鄰里互助中心」（陽光中心）於2017年啟用，由香港聖公會麥理浩夫人中心營運，是全港首個「社區廚房」，為劏房家庭提供延展生活空間及有殷切需要的設施，包括廚房、洗衣房、兒童玩樂及學習空間等等。有關項目配合香港特區政府「精準扶貧」的策略，近年其它社區機構也相繼推出類似概念的服務。

中心以「陽光」命名，是因為許多劏房沒有窗戶，終日不見天日，我們盼望它為居民生活帶來一線光明，注入希望和溫暖。



中心設有「喘息站」房間及兒童玩樂空間，讓劏房戶及有需要家庭與社區連結，不再只困在狹小空間。

從「社區廚房」到互助平台 凝聚鄰里力量

陽光中心啟用後，迅速成為左鄰右里聚首一堂的地方，居民一起煮食、閒話家常，很快建立濃厚的鄰里情誼。過程中亦了解到劏房家庭其他生活所需，例如洗衣和晾衣空間不足，於是在中心增設洗衣和乾衣機，進一步方便居民生活。

這裡的街坊也樂於主動幫助他人，熱心關懷鄰里。例如，了解到不少雙職父母工作時間長，連買菜的時間都沒有，就有居民提議組成「買餸特工隊」，幫助有需要的家庭購買食材；後來，居民又發現，由於居住空間狹小，購買生活用品如廁紙、洗潔精時，都只能選擇價格較昂貴的小包裝，於是設立「共購平台」，讓大家以較便宜的價格購買大批量日用品放在中心內，再按自己需要購買，既省錢又環保。

知道有些媽媽對沖咖啡感興趣，近年，中心不但增設了咖啡機，我們更開設咖啡工作坊。她們學成後繼續鑽研沖咖啡的知識和技巧，更成立「陽光啡媽媽」小組，不時在市集出售自家製的咖啡掛耳包和咖啡環保手工皂等。這些活動都是由居民自行構思和組織，展現他們的主動性和創造力。

見證轉變 陽光照亮更多家庭

「社區廚房」最重要的意義，是讓劏房居民不再困在狹小的家中，擁有一個喘息空間，並與社區連結。

我曾經接觸一位單親媽媽，她要上班又要照顧女兒，生活壓力非常大。加入陽光中心後，她不再感到孤單，在這裡她可以與人傾訴，參與活動，並找到一起前行的同伴。她說：「我找回了自己。」這句話讓我非常感動，也令我更加堅信「社區廚房」的價值。

我們希望劏房居民能明白，他們並不孤單，只要走出來，就能找到一起前行的同伴，在有限的資源下，生活一樣可以開開心心。



賽馬會陽光鄰里互助中心「麻雀雖小，五臟俱全」，活躍參與計劃家庭有近900戶，當中一半居於中心步行距離的劏房中。



居民組成「陽光啡媽媽」小組，教導手沖咖啡及在市集出售自家製產品。（相片由賽馬會陽光鄰里互助中心提供）