

第二十四屆消費文化考察報告獎

廠商會中學 CMA Secondary School

參賽編號：240640476

主題：我很醜，但我對世界溫柔——

探討本港「醜食」之出路

編者按：

因涉及版權問題，原有插圖已被刪除。

組員：

戴佳敏、李凱琳、譚欣瑩、潘欣婷、張涵、

黎芷希、林詠恩、羅曉清

指導老師：黃愛嫻老師

一、自我介紹—蘿蔔的自述：

我「是一隻蘿蔔！

我「是一隻坐飛機到香港的外地蘿蔔！

我「是一隻坐飛機到香港，而又與眾不同，長有兩條腿的蘿蔔！

我「是一隻坐飛機到香港，而又與眾不同，因長有兩條腿而被人類嫌棄的蘿蔔！

簡而言之，我就是人類口中的「醜食」！

不過，被稱作「醜食」也是我後來才知道的事了.....

編者按：

因涉及版權問題，原有插圖已被刪除。

二、「醜食」名稱的由來：

常聽農夫們說，人類是「外協」的生物，意思就是喜歡以貌取人，非常在意別人的外表，容易對外表亮麗的人動心。從小出於污泥的我，聽著也是似懂非懂，

也不知何謂「美」、「醜」，只因...蘿蔔又不用照鏡子！單純的

我，萬萬想不到這股「外協」風氣原來一直都存在於「蔬果

界」！「醜食」(Ugly Food)，指的是外表長得不美

編者按：

因涉及版權問題，原有插圖已被刪除。

觀，如長了斑點，或是長相奇特，如長出了兩隻腳的蘿蔔（就是我啦！）、連體的蕃

薯等不符合傳統審美觀的農產品。

三、「醜食」的下場：

本以為長得醜也沒什麼，一來是天生的，難不成要本蘿蔔去整容嗎！？我可沒這個本錢呀！二

來，長得醜也不是什麼傷天害理的事吧！就讓我靜靜地安躺泥中，走完我的蘿蔔生也是好的～！

「哎呀」一聲慘叫，打破了我的無限幻想！

我慌忙找尋慘叫聲的來源...原來是隔壁田裡的蕃薯同胞的發出的！

「他」...噢不！是「他們」才對！正是我前文提到的連體蕃薯，正被農夫連根拔起！！

「這麼醜，運到超市也沒人要啦！把他們都丟掉吧！」農夫們說道。

當下，我簡直不敢相信自己的耳朵.....原來長得醜，會連小命也沒了。**全球每年因賣相不佳而**

被淘汰扔進垃圾桶的醜蔬果高達上億噸¹。真不敢想像，我的歸宿竟不是人類的肚子，而是

臭氣沖天的堆填區呀！！

編者按：

因涉及版權問題，原有

插圖已被刪除。

¹ 王瑤芬等，2018。〈醜食知多少？小餐生對醜食的認知與接受度〉，《輔仁民生學誌》。24 卷 1 期，1-24。

四、為「醜食」平反 — 「醜食」的出路

作為「醜食」的一分子，我對人類嫌棄「醜食」的態度百思不得其解，疑竇分別有二：

疑竇一：

人們嫌棄「醜食」是單純因為外表不美觀嗎？

疑竇二：

有何方式可以推廣「醜食」？那種方法最為有效呢？

為此，我決定挺身而出，嘗試做一做資料搜集，說不定能為自己、為同胞，覓得一條生路呢！但單憑一己之力，實在微不足道！因此，我伙同八位喜歡吃蘿蔔，並關注「醜食」議題的廠商會中學學生一起進行深入的調查，希望為「醜食」尋得一線生機！！現在，就請大家看看八位同學的考察成果吧～

五、探究方法：

方法一：親身觀察及體驗

三位同學走訪家附近的超級市場及街市，觀察蔬果的銷售情況，以及訪問店主、員工，了解他們處理「醜食」的手法。

方法二：問卷調查

我們收集了四十位受訪者的問卷結果進行分析，以分析人們嫌棄「醜食」的原因，以及了解本港市民對各種推廣「醜食」方式的接受程度。

方法三：深入訪談

三位同學訪問了自己家人在面對「醜食」時的抉擇

六、結果分析（一）親身觀察及體驗：

同學們走訪了位於長沙灣、深水埗、秀茂坪的超級市場及街市，有以下發現：

1. 發現超級市場有很多蔬果已預先包裝好



蔬果在上貨架前已被預先包裝好，即是顧客挑選水果的機會少了。而店員在包裝過程中亦可以先篩選外表較佳的水果上架。

2. 在超級市場及街市幾乎找不到「醜食」的蹤跡



對於找不到「醜食」的蹤跡，我們心裡納悶...終於鼓起勇氣，問個究竟。

生果檔一：

「叔叔，呢度D生果都好靚呀！咁唔靚果D去晒邊度呀？」我問。

「掉晒啦！！」生果叔叔回應。

「下...咁咪好浪費？點解唔平D賣出去，或者捐俾人呀??」我問。

「平D賣嘅話，會被D客懷疑生果唔新鮮架！生果易壞，幾日就爛，捐唔到呀！！」生果叔叔回應。

生果檔二：

「姐姐，呢度D火龍果好靚呀！咁唔靚果D去晒邊度呀？」我問。

「火龍果分白心、紅心.....果肉口感.....(下刪一千字)，唔靚果D會平D賣出去呀！！」生果姐姐回應。

「咁如果賣唔出呢？會唔會掉晒佢？」我問。

「通常識食果D會買番D醜樣D嘅食物，冇咁識食果D就會買生得靚果D，所以好少會賣唔出，如果真係賣唔出就會自己食左佢，唔會掉，唔會浪費。」生果姐姐回應。

題外話：之後，姐姐向我極力推介她的火龍果，我說

我只是做研究的，她便說那就試一試吧，很好吃的！

在她盛情難卻下，我掏出\$18，買了人生中最貴的一

隻火龍果...同時，買了4磅橘子。買的時候我特地挑

了一些表面有黑班的橘子，想試看內在品質會不會較差。



蔬菜檔：

「姐姐，呢度D蔬菜好靚呀！咁唔靚果D去晒邊度呀？」我問。

「唔知呀！我幫人打工架咋，唔做呢D。」菜檔姐姐回應。

完。完了...她就這樣把我
打發走了...她好像以為我
是想低價買她的菜.....後
來我發現了店舖的角度有
幾箱狀態不太好的蔬菜→



從上述體驗，我們得出以下結論：

1. 原來，生果在上架前已被店主篩選過，難怪找不到「醜食」；
2. 不同的生果檔，基於「維護店舖聲譽」，以及「不浪費的原則」，處理「醜」生果的方式都不一樣呢！
3. 長知識了！生果外表的「美」、「醜」原來要買真正「靚」的生果，憑的是經驗，而非生果本身的美麗外表呢！

六、結果分析 (二): 問卷題目 (以下是我們設計的部分問卷題目):

1. 請問你的性別是?

- 男
- 女

2. 請問你的年齡界乎?

- 12 歲以下
- 12-17 歲
- 18-29 歲
- 30-39 歲
- 40-49 歲
- 50-60 歲
- 60 歲以上

3. 請問你的教育程度是?

- 小學或以下
- 中一至中三
- 中四至中六
- 專上教育

4. 你是否曾到超市/街市買餸?

- 是
- 否

5. 請觀看以下圖片, 你會選擇購買圖 A 抑或 圖 B 的蔬果呢? *(兩者售價一樣)

- 圖 A
- 圖 B

編者按:

因涉及版權問題, 原有插圖已被刪除。

6. 承上題, 你選擇圖 A 蔬果的原因是什麼呢? (可選多於一項)

- 外表美觀
- 較有營養
- 味道較佳
- 品質較安全
- 其他(請註明: _____)

7. 承上題, 為什麼你會選擇圖 B 的蔬果呢? (可選多於一項)

- 外表奇特有趣
- 較有營養
- 較新鮮
- 品質較安全

- 擔心賣剩會被棄置，造成浪費
- 其他(請註明：_____)

8. 你認為為何會有這麼多的「醜食」被棄置呢？（可選多於一項）

- 市民嫌棄「醜食」
- 市民不清楚賣剩的「醜食」會被如何處置
- 零售商沒有將「醜食」上架，令市民沒有接觸「醜食」的機會
- 商店沒有任何妥善處理「醜食」的措施
- 環保宣傳教育不足
- 其他(請註明：_____)

以下是有關本港市民對各種推廣「醜食」方式的接受程度 (5 為十分同意，1 為十分不同意)：

9. 你是否同意給予「醜食」折扣，是有效吸引消費者購買「醜食」的方法？

- 非常不同意
- 不同意
- 普通
- 同意
- 非常同意

10. 你是否同意給予「醜食」折扣，反而會導致合乎完美標準但價格較高的「完美蔬果」滯銷，造成另類浪費？

- 非常不同意
- 不同意
- 普通
- 同意
- 非常同意

11. 你是否同意給予「醜食」折扣，令大眾習慣購買較便宜的「醜食」後，會對改善農作物耕種或收割設備的農業投資者不公？

- 非常不同意
- 不同意
- 普通
- 同意
- 非常同意

12. 總括而言，你多大程度上同意以給予「醜食」折扣這種方式，來達到減少浪費的目的？(5 分為很大程度，1 分為很少程度)

1	2	3	4	5
0	0	0	0	0

13. 你是否同意透過包裝，美化「醜食」的外觀是有效吸引消費者購買「醜食」的方法？

- 非常不同意
- 不同意

- 普通
- 同意
- 非常同意

14. 你是否同意透過包裝，美化「醜食」的外觀會增加資源的運用，增加對環境的負擔？

- 非常不同意
- 不同意
- 普通
- 同意
- 非常同意

15. 總括而言，你多大程度上同意以美化「醜食」的外觀這種方式，來達到減少浪費的目的？
(5 分為很大程度，1 分為很少程度)

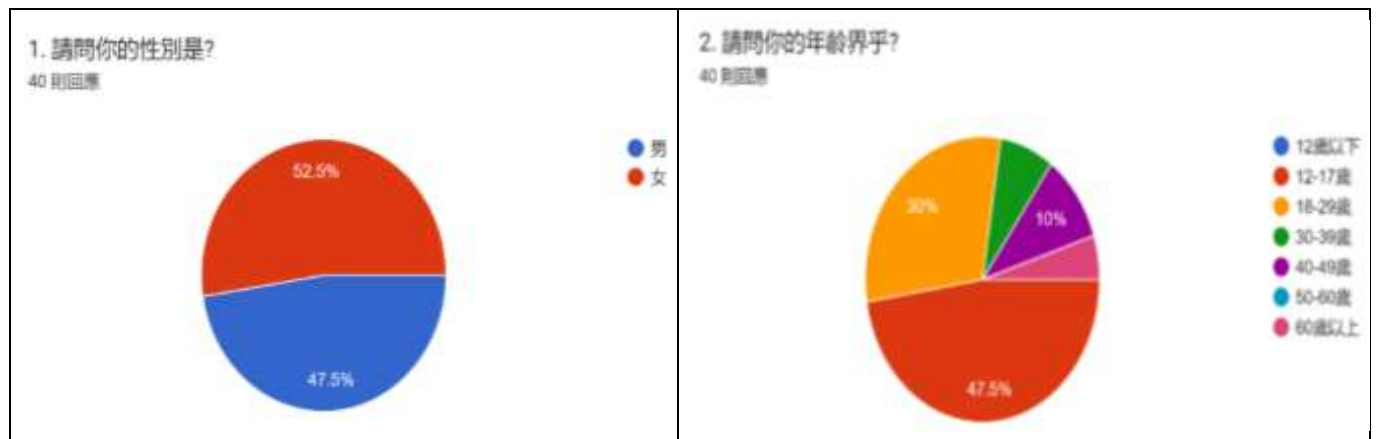
1	2	3	4	5
0	0	0	0	0

六、結果分析 (二): 問卷調查結果

受訪者背景資料：

是次問卷共獲得 40 個回應。當中 19 人為男性，21 人為女性。年齡界乎 12-49 歲。

而 12-17 歲及 18-29 歲的年青人佔受訪者大多數(共 77.5%)。



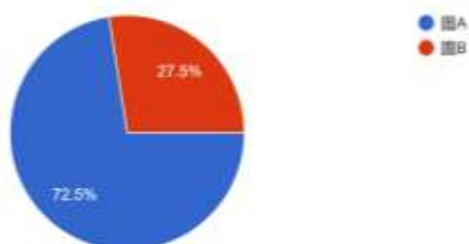
是次問卷的受訪者，教育程度主要為專上教育(32.5%)、高中(30%) 及初中 (35%)，小學或以下佔極少數(2.5%)。而多達九成受訪者表示自己曾到超市/街市買餸。



針對疑竇一的提問 (人類嫌棄「醜食」是單純因為外表不美觀嗎?):

5. 請觀看以下圖片, 你會選擇購買圖A抑或圖B的蔬果呢? *(兩者售價一樣)

40 則回應



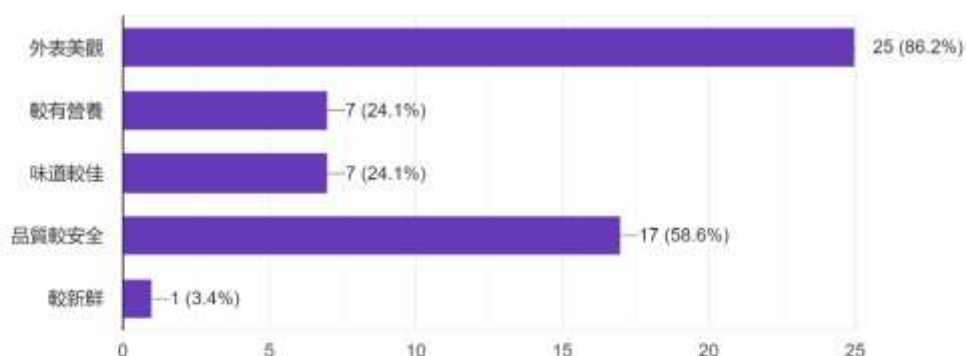
編者按：

因涉及版權問題，原有插圖已被刪除。

在兩者售價一樣的前提下，多達 29 位受訪者(72.5%)選擇購買左方皮光肉滑、外形均稱的蘿蔔，只得 11 位受訪者(27.5%)選擇購買右方色澤暗黑，外形奇特的蘿蔔。

6. 承上題, 你選擇圖A蔬果的原因是什麼呢? (可選多於一項)

29 則回應

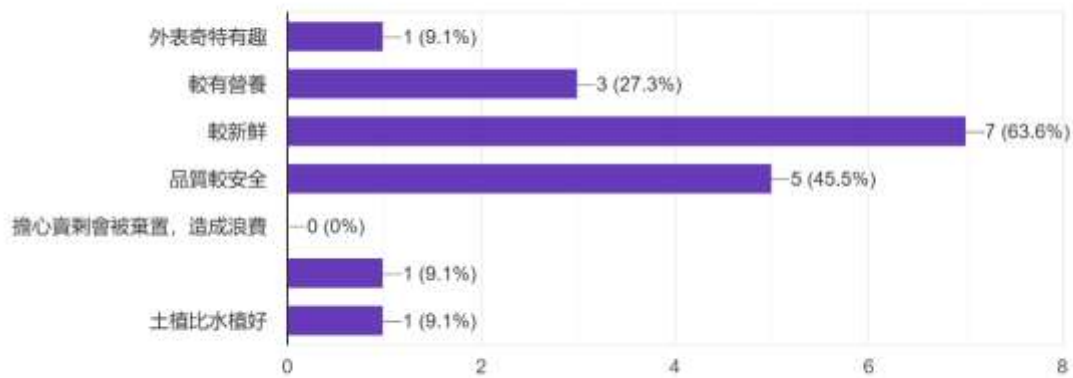


在選擇圖 A 的受訪者當中，有接近九成(86.2%)是因為覺得其「外表美觀」，接近六成(58.6%)認為圖 A 蔬果的「品質較安全」。而認為「較有營養」，以及「味道較佳」的，亦各佔 24.1%。

反映受訪者在選擇蔬果時均是「外協成員」，首要考慮是其外表，其次為食品的安全性！

7. 承上題，為什麼你會選擇圖B的蔬果呢？（可選多於一項）

11 則回應

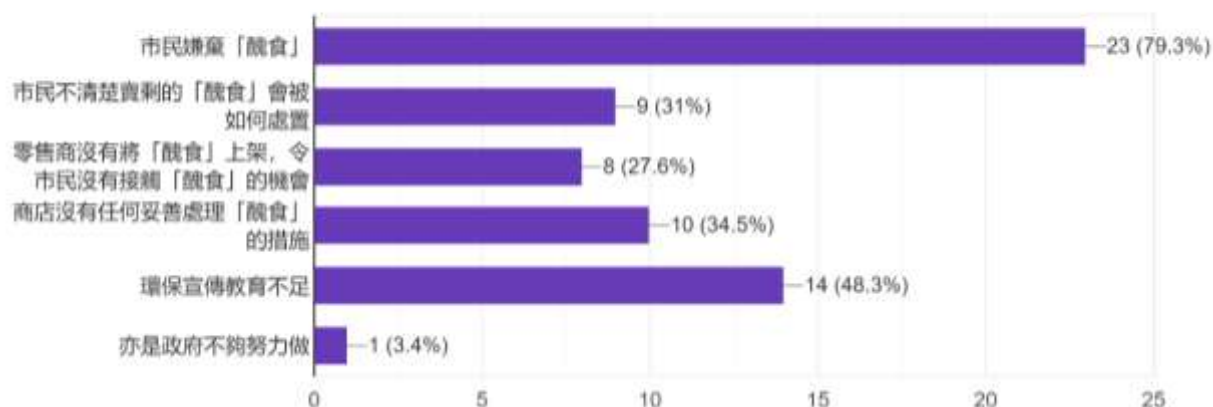


而選擇圖 B 的受訪者則主要認為蔬果「較新鮮」(63.6%)，以及「品質較安全」(45.5%)，而覺得「較有營養」、「外表奇特有趣」的，則分別有 27.3%及 9.1%。亦有受訪者關心種植方式對食物品質的影響。

以上結果反映選擇圖 B 的受訪者在選擇蔬果時，首要考慮食物的新鮮度，其次為安全性。

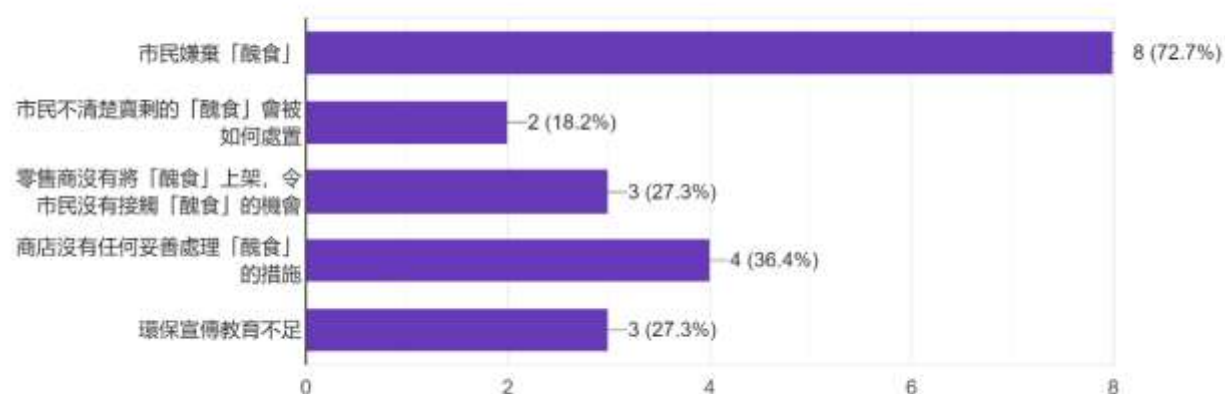
8. 你認為為何會有這麼多的「醜食」被棄置呢？（可選多於一項）

29 則回應



8. 你認為為何會有這麼多的「醜食」被棄置呢？（可選多於一項）

11 則回應



從以上數據發現，無論先前選擇圖 A，抑或圖 B 的受訪者，當被問及「醜食」被棄置的原因時，合計接近八成受訪者（合共 31 人認同，分別為 23 及 8 人）認為「市民嫌棄醜食」是最主要的原因。

亦有 42.5% (17 人)認為目前「環保宣傳教育不足」、35% (14 人)認為「商店沒有任何妥善處理「醜食」的措施」、「零售商沒有將「醜食」上架，令市民沒有接觸「醜食」的機會」和「市民不清楚賣剩的「醜食」會被如何處置」各有 27.5% (各 11 人)。

以上數據反映了受訪者「醜食」被棄置的原因可不是只因「外表醜」這單一原因，

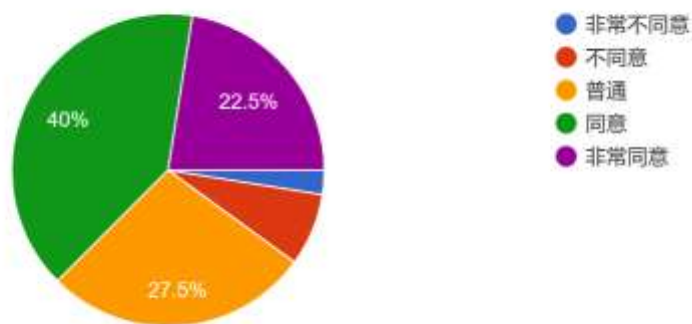
商店的的處理手法也是導致「醜食」被棄置的重要因素。

針對疑竇二的提問：有何方法可以舒緩因食物外表醜陋而造成的浪費？那種方法最為有效呢？

以下是有關本港市民對各種推廣「醜食」方法的接受程度（5 為十分同意，1 為十分不同意）：

9. 你是否同意給予「醜食」折扣，是有效吸引消費者購買「醜食」的方法？

40 則回應

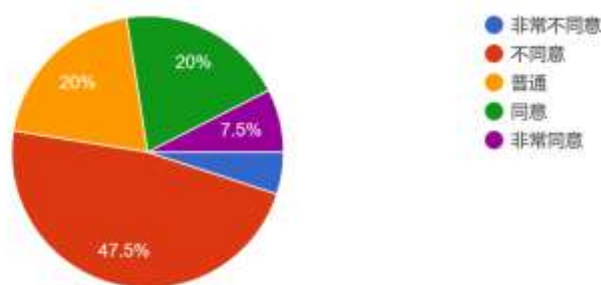


就給予「醜食」折扣而言，多達 62.2%受訪者表示「非常同意」及「同意」此方法有效吸引消費者購買「醜食」。只有合共 10%受訪者表示「不同意」及「非常不同意」此方法。

10.

你是否同意給予「醜食」折扣，反而會導致合乎完美標準較高的「完美蔬果」滯銷，造成另類浪費？

40 則回應

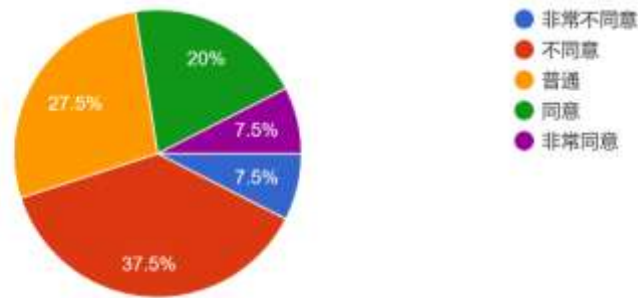


當問及是否同意給予「醜食」折扣，反而會導致合乎完美標準但價格較高的「完美蔬果」滯銷，造成另類浪費時，則有過半數(52.5%) 受訪者表示「不同意」及「非常不同意」。

11.

你是否同意給予「醜食」折扣，令大眾習慣購買較便宜...對改善農作物耕種或收割設備的農業投資者不公？

40 則回應



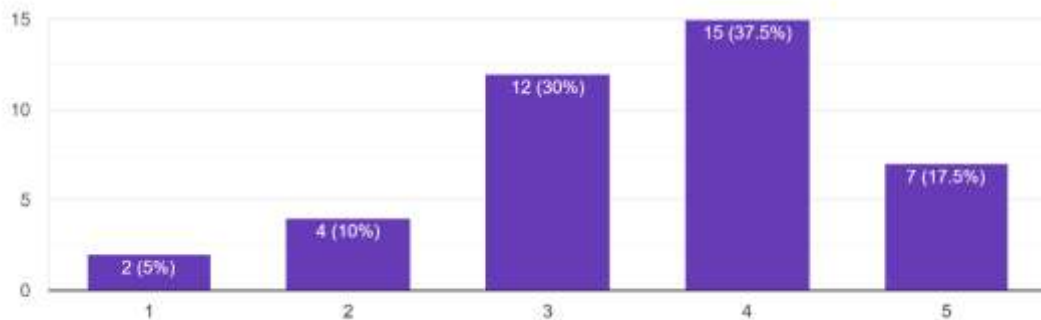
當問及是否同意給予「醜食」折扣，令大眾習慣購買較便宜的「醜食」後，會對改善農作物耕種或收割設備的農業投資者不公時，情況則較為均等，相對明顯的情況是有 45% 受訪者「不同意」及「非常不同意」，而「普通」為 27.5%，「同意」及「非常同意」合共為 27.5% 以上數據

反映消費者相當重視公平原則，當牽涉到公平性時，取態則相對上平均。

12.

總括而言，你多大程度上同意以給予「醜食」折扣這種...浪費的目的？(5分為很大程度，1分為很少程度)

40 則回應

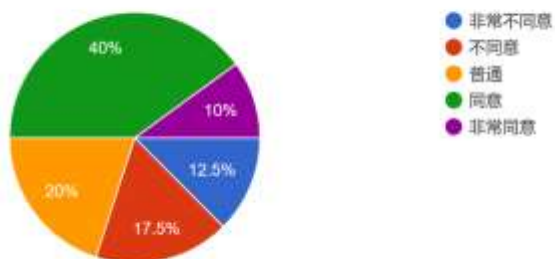


總括而言，有 55% (給予 4 分及 5 分) 受訪者大程度上同意以給予「醜食」折扣這種方式，來達到減少浪費的目的。3 分亦有 30%，而 2 分及 1 分的，合共只有 15%，

反映本港市民在評論給予「醜食」折扣這個方式時，認為會影響到農業投資者的利益，但整體而言，經濟誘因才是更重要的考量。

13. 你是否同意透過包裝，美化「醜食」的外觀是有效吸引消費者購買「醜食」的方法？

40 則回應



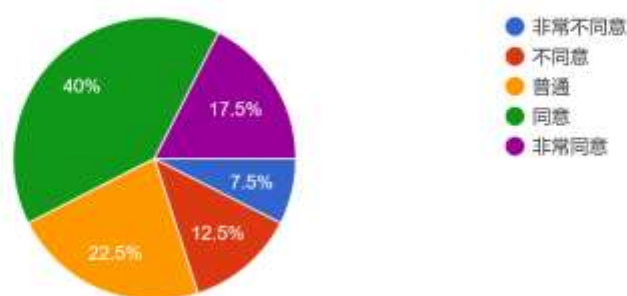
編者按：

因涉及版權問題，原有插圖已被刪除。

當問及是否同意透過包裝，美化「醜食」的外觀是有效吸引消費者購買「醜食」的方法時，合共 20 人(50%)「非常同意」及「同意」。「普通」為 8 人(20%)，「非常不同意」及「不同意」為 12 人(30%)。

14. 你是否同意透過包裝，美化「醜食」的外觀會增加資源的運用，增加對環境的負擔？

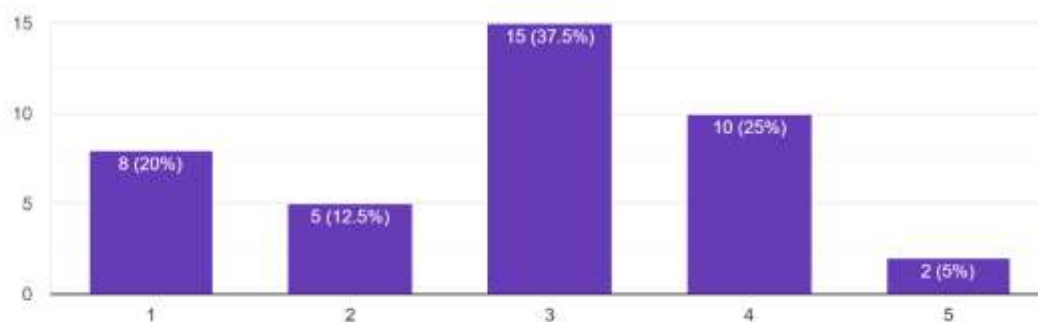
40 則回應



當問及是否同意透過包裝，美化「醜食」的外觀會增加資源的運用，增加對環境的負擔時，合共 23 人(57.5%)「非常同意」及「同意」。「普通」為 9 人(22.5%)，「非常不同意」及「不同意」為 8 人(20%)。

15. 總括而言，你多大程度上同意以美化「醜食」的外觀這種方式，來達到減少浪費的目的？
(5分為很大程度，1分為很少程度)

40 則回應



總括而言，最多受訪者(15 人，37.5%)只給予此方式 3 分，「1 分」及「2 分」合共為 13 人(32.5%)，

超越了「4 分」及「5 分」的 12 人(30%)，**反映本港市民對於以「美化醜食」這方式的觀**

感一般，或因此方式會本末倒置，加劇了對環境的負擔。

六、結果分析 (三)：深入訪談

三位同學分別訪問了她們的母親、哥哥，以及補習老師的意見。以下是內容的整合

結果：

1. 你聽過什麼是「醜食」嗎？你知道是什麼意思嗎？

答覆：沒聽過呀！是指醜樣的食物嗎？

2. 你會否介意食物的外表？為什麼？

答覆：會，要付款買東西當然要買外觀美麗的。食物外表好看感覺較新鮮及有品質保證。食物的外表太奇怪會很難切，而且藏在縫裡的污泥也很難洗淨。

3. 你有什麼建議可以令更多人接受「醜食」？

答覆：將價格調低、或者將醜樣的蔬果榨成果汁或湯出售、呼籲菜檔、果檔將賣剩的「醜食」捐出去。

4. 你有聽過「Phenix」這個應用程式(APP) 嗎？

答覆：沒有

編者按：
因涉及版權問題，原有插圖已
被刪除。

** 在受訪者答覆沒有聽過這個應用程式後，同學便各他們解釋：這是一個在 2021 年登陸香港，來自法國的惜食手機 App，創辦人與不同餐廳合作推出「惜食福袋」，消費者可以用優惠價買得餘裕食品，促銷同時減少食物浪費*

5. 你對這個手機 App 有什麼看法？

答覆：理念很好呀，可以減少食物浪費。不過操作好像很複雜，覺得不太會用。而且福袋的食物類型很多都不是日常可以用來煮飯的食材，好像是走年輕人的路線。另外，除非參與的食店

多，覆蓋面夠廣闊，不然不會浪費時間及車資特地前往食店買福袋呢！而 App 不是所有手機品牌都能夠下載。

七、終極反思

● 關於「消費」：

「消費」是我們日常普通不過的事了，然而「消費」僅僅是指「買東西」嗎？

對我們而言，「消費」可以有以下幾種解說：

1. 消耗花費
2. 消耗浪費
3. 消除浪費

怎樣解讀「消費」二字，全在於消費者的選擇。

● 關於「醜食」：

作為消費者：

我們自然有權益花費金錢，去購買心儀的優質商品。就如

我們有權利去買「外表美麗」的蔬果。但透過是次資料搜

集，我們知道「醜食」的下場是**被掉棄**。亦發現原來

不少市民對「醜食」存有**誤解**，認為外表不美觀，會影響蔬果的內在品質。**作為消費者的我**

們，除了有消費的權利，其實亦有保護資源的責任呢！當我們知道無辜的「醜食」因毫

沒來由的指控而被棄置在堆填區時，我們每個人可否都行多一步，主動揀選一

編者按：

因涉及版權問題，原有
插圖已被刪除。

些「醜食」回家呢！？世界各地有很多有心的機構都創辦不同的平台去拯救「醜食」，亦有很多商店各出奇謀，幫「醜食」扮靚，以吸引消費者購買。但不同的方法似乎也會衍生不同的問題。所以歸根究底，還是我們應**除去固有「醜等於差」的偏見**，才是舒緩「醜食」問題的最佳方法呢！

編者按：
因涉及版權問題，原有
插圖已被刪除。

● 作為商家：

在資料搜集的過程中，我們發現市民上可見的「醜食」不多，原因不是所以蔬果都天生麗質，而是**在上架之前就因外表不美觀而被丟棄了**。變相**消費者為環保出一份力的機會被奪走了**。其實，根據政府的數據，本港整體食物供應超過 90% 為進口食品。92% 的蔬菜來自於內地。至於新鮮水果，進口來源則主要為美國、內地、菲律賓及泰國。**這些蔬果是乘搭交通工具到港的，交通運輸過程所排放的廢氣已然對環境有一定的破壞。而生產蔬果所使用的資源也一併浪費了**。所以，作為商家，在維護自身商譽的同時，也應盡責任推廣「醜食文化」，讓「醜食」上架，**讓消費者可以有選擇的權利**。不論降價促銷，抑或買「靚」生果，送「醜」生果都好，只要能**物盡其用**，才是上策呢！

只要消費者在「消費」時，「停一停」，「諗一諗」，

大家都做多一步，便能發揮「消費」的真正意義，將

「**消耗花費**」、「**消耗浪費**」，轉變為**消除浪費**。

八、個人反思

李同學：

在今次考察中，知道了甚麼是醜食，原來有很多人是十分介意食物的外貌，而且不同的年齡層都有介意食物外貌的想法，學會了問卷題目是分別不同的類型——單項選擇題、多項選擇題、量表題等問卷問題的類型。從這次考察，學識了不同的知識，平時在學校是無法接觸的！

譚同學：

在今次的考察中，我了解到甚麼是醜食，也了解到世界上有很多人因為食物的外表而浪費食物。從中我學會了如何製作問卷的問題，製作問題並不容易，要從幾個不同的問題推出更多的問題，這樣才能收集更多的資料。

張同學：

在參加比賽前，我沒有聽說過「醜食」，更沒有聽過「醜食」運動，這次比賽令我受益匪淺。對於「醜食」運動我認為應該提高宣傳，令大眾更加清晰的瞭解「醜食」是什麼東西。不僅可以讓收入較低的普羅大眾可選擇的食物種類增加，還可以減少食物的浪費，對保護環境出一份力。

潘同學：

一開始我並不知道什麼是「醜食」，但經過大家的調查和老師的講解，令我知道「醜食」是指比平常的食物醜陋一些。而零售商通常也不會把「醜食」上架，消費者也沒有什麼機會接觸到「醜食」。在「醜蔬果」和「美蔬果」之間，消費者也會因為嫌棄醜蔬果的外表而不會選購。我認為可以給予「醜食」折扣，令收入較普遍的市民可選擇的食物有更多的選擇。

戴同學：

我是第一次聽聞「醜食文化」的，在參與這次比賽中我瞭解到「醜食」的定義，我亦深刻的發現了現今人民的陋習，興許是科普知識不足或是看似漂亮的食物更吸引人，而造成食物的浪費，這不經讓我審視起自己，原來我也是如此狼狽不堪。在做這份報告的過程中，我不停的開闊著自己的視野，不論是他人的想法或是造成浪費的比例等，我意識到在無形中，我們都在為世界增添負擔。同時間亦學會了如何做資料搜集、統計、報告等等，受益良多，畢生受用。

黎同學：

我是第一次參加「消化獎」的比賽，以前在消費時都不會想太多，喜歡就買，現在我決定買蔬果前，「停一停，諗一諗」！希望可以盡一己之力，為環境出一分力吧！

林同學：

很開心透過這次報告，增加了我對「醜食文化」的認識。希望大家不要嫌棄「醜食」。另外，令我最難忘的是要到街市訪問陌生人，對我來說真是很大的挑戰。

羅同學：

我希望透過是次活動，能減輕大眾對「醜食」的誤解，會願意主動地揀選「醜食」，一起維持更美好的環境。

(字數：6642)