

【觀照城市】

茹素即護生 經濟寒冬 齊護素食店

《大智度論》云：「諸餘罪中，殺業最重；諸功德中，放生第一。」佛教五戒的第一戒是不殺生，因此素食是護生的第一步，坊間每一間素食店，都可說是護生斷殺的慈悲道場。可惜這兩年經濟市道不景，經營店舖益顯困難，眾多素食餐廳陷入困境，比如開店10年的新派素食自助餐店「無肉食」，其將軍澳和荃灣分店已先後結業；還有伴隨大埔街坊近三十年的家庭式素食老店「多利民素食」，以至疫情期間開業的大角咀新派素食自助餐廳「素來素往」，近年亦相繼停業。

結業潮正席卷各區，香港素食餐廳的數目從疫情前約三百多間，至今只留下二百多間在掙扎求存。今期我們走訪了一家灣仔區樓上素食店「麗姐廚房」，了解老字號如何在長期虧損下，仍堅持以樂觀笑迎挑戰；同時向另一家逆市擴張的人氣素食店「素年」取經，聽取他們分享如何以感恩心應對無常的環境變化。最後，還有身體力行四出搜羅素食餐廳、向大眾推廣素食的漢禮創辦人許思思，如何出謀獻策，鼓勵大家護持各區有心的素食餐店。



文、攝影：余善 部分圖片由受訪者提供
封面插圖：Kin Tai



經歷風雨平常心

麗姐廚房



麗姐坦言現在店舖也是勉力維持，特別是藍屋的店，生意慘淡，去年平安夜只有1,000元生意，天天在蝕錢。

要數老字號素食餐廳，麗姐廚房必然榜上有名！札根灣仔區超過20年，由開設第一家素食小店到「麗姐廚房」，及至年多前於灣仔藍屋經營「蓮子麗姐健康素食」，都是麗姐堅持與努力的成果。對於近年素食店出現倒閉浪潮，麗姐直言這一關真是困難，但她明白無常，「只要做好眼前便是了！」麗姐爽朗地說。

每次跟麗姐聊天也是如沐春風，不管眼前有多艱辛，她也是樂觀面對，身上總是散發着滿滿的正能量，或許這正是她「關關難過關關過」的原因。這天約了麗姐在藍屋的店舖採訪，只見麗姐帶著黑眼圈匆匆趕至，「不好意思遲了，昨天收工很晚，差不多四五點才睡，要洗碗、抹桌子、收拾東西；我喜歡親力親為，而且員工住得遠，不想他們做得太夜。」她的字典裡，從沒有辛苦兩個字。

天天蝕錢 按樓維持

疫情期間，「麗姐廚房」曾陷於結業邊緣，「這些年生意額跌了8成有多，為了餐廳能夠繼續生存，我只好拿層樓去按，大環境如此，怪誰也沒用，幸好餐廳業主暫時不用我交租，加上演藝人梁祖堯在社交平台呼籲大家支持，客人數目才慢慢回升，全靠這些善緣，我才得以度過難關。」本以為疫情過後雨過天清，豈料香港經濟卻面臨更嚴峻考驗，麗姐坦言在勉力維持，特別是藍屋的店舖生意慘淡，剛過去的平安夜生意只有1,000元，天天在蝕錢。「夜市是清零，午飯時間只有30人左右，但一個餐60元可以賺多少？」



60元一個套餐，也有甜店供應，麗姐說價錢大眾化是希望接引更多人吃素。

難關浪接浪 蝕錢在所不計

為人提供素食是一種功德，減少殺生，能為眾生多種善業種子。麗姐憶述經營素食店的初衷，也是希望讓大家多吃點素、積多點福，所以縱使難關一浪接一浪，她都堅持。「你說我傻也好，總之有一個客人進來我已經滿足，不會計較賺與蝕，因為一計較就痛苦，最重要不要蝕到『見血』，我真的從沒想過怎樣去賺錢，但沒有錢又做不到素食。」

麗姐是佛教徒，多年前在暢懷法師座下皈依三寶，法名為定貴。「意思是『一定富貴』，師父是在鼓勵我堅持做素食，若賺到錢就去幫人。我感恩遇上師父，他為大眾做事那份忘我和『不為自己求安樂』的身教，讓我深感敬佩；後來師父身體不好，我去不了看他，我真是做得不好。」提起暢懷法師，麗姐忍



麗姐住在灣仔區三十多年，所以當聖雅閣福群會計在藍屋開素食店時，第一時間邀請麗姐進駐。
(圖片由受訪者提供)

不住傷感，但她說會繼續努力，不負師父期望，所以對於眼前的挑戰，麗姐表示沒有懼怕，還鼓勵大家堅強向前走。

經營素食 珍惜福報

「做人要正面一點，首先要自己站起來，心念一轉，人生才有轉機，事事向壞方面去想，只會越走越困難。我做素食幾十年，覺得越做越光明、越做越佛光普照，關關難過我也闖過，所以一定要堅持，沒有人知道明天會發生甚麼，做好今天便是，不要想太多。」

訪問期間正值午飯，只見客人一個一個進來，麗姐都笑著跟他們打招呼，親切問候，其中有一家人帶著小朋友坐下，麗姐見到隨即請他父母小心看著孩子，因為前面地板有一個凹位，這個人情味相信就是留住客人的最大原因。「我是一個重感情的人，能夠有福報得到這麼多人支持，我真的很珍惜，每晚睡覺的時候，腦海都會思考怎麼做得更加好來報答大家，我相信『萬般帶不走』，所有東西都是給你暫時保管，如果上天要收回，我也沒問題。」

從麗姐身上，可以看到昔日難能可貴的獅子山精神：努力、堅持、拼搏、關愛，人情。麗姐現年六十多歲，子女早已長大，問她之後可會退休享受人生？麗姐哈哈大笑說，「我從來不會想享受的事，還有能力的時候，就不要浪費自己的時間，到你浪費了就會後悔，我不會退休，除非真的動不了，人家說女強人，我不是女強人，我是堅強的人，如果你問我想做到幾歲，我會答100歲。」



多年前，暢懷法師天天到麗姐廚房用膳，麗姐因而有緣在法師座下皈依，對法師的鼓勵至今銘記於心。
(圖片由受訪者提供)



藍屋分店「蓮子麗姐健康素食」

逆風中突圍而出

素年



Kay (左) 和 Kit (右) 因為愛護動物成為素食者，短短5年，「素年」分店越開越多，曾做老師的店主Kay和Kit表示十分感恩。

「素年Years」是近年加入素食圈的新力軍，自2019年開業至今已經擴展至6間分店，口碑不絕，網上飲食平台的留言中，十之八九都讚好，出現最多的字眼是：創新、文青、打卡、用心……如今市道低迷，「素年」卻越戰越勇，從第一間位於深水埗的小店，到把新店開至港島黃金地段的太古城，「素年」究竟有甚麼逆市突圍的秘訣？

隨緣前行 創新變陣

事實上，「素年」一直在打逆境波，開店正值疫情開端，疫後又出現經濟衰退，很多商舖紛紛倒閉，「素年」夫妻檔店主Kay和Kit坦言心態是Go with the flow（隨緣而行）。兩人喜歡看一行禪師的書，深受禪師的正念影響。「禪師經常說Here & Now，生命在當下，盡了力就隨緣吧！」兩人

說得雲淡風輕，這些年「素年」其實同樣陷入困局；2021年，每間分店曾經每月虧蝕達6位數，他們立即轉陣，調節經營手法，推出外賣免運費團購、到寫字樓派傳單，然後將食物送到不同地方，從深水埗到將軍澳，從馬灣到愉景灣，甚麼地方也去。努力求變的結果是，換來生意額回升，而且認識了很多街坊。「其實很感恩，太古城是最多人落單的地區，我們因此在這區



「素年」每間分店都會不經意滲透鼓勵人心的訊息，料不到這些成為顧客的打卡位。



從開設第一家店舖起，「素年」堅持每三個月轉換菜單。圖中左為「十九幾種蔬菜有機本地野菌全日早餐」，右為日式伴菜茶漬飯料理。

be there for you」、「Be good to yourself」……Kay笑說這些都是他們的信念，本是用來鼓勵和提醒自己，想不到會成為打卡位。

不過經濟前景刻下仍處高風大浪，面對「寒冬」的衝擊，素年可有心理準備？Kay沈思一會，說：「我們會盡做，但會隨心做，如果搞不定就結束一兩間，結業我們不會覺得是失敗，反而有機會休息。我們經常提醒自己要保持正念，不要沉下去，即使店舖做不了，也可以搞其他活動，要繼續活躍，一道門關上，另一道門自然會打開。世事每日都在變化，我們已準備接受無常，現在很多舖頭相信都是約滿後不敢再續，我們不介意走到這一步，而且會很輕鬆地做這個決定，盡了力就隨緣，花開自會花落，這是一個循環，不如準備好自己，再靜待下一個cycle（循環）。」

Kit點頭同意：「與其擔心將來，我會選擇感恩，感恩眼前的一切：好像今天遇上你、或者我們的貓店長嗶嗶那麼乖、外面的樹那麼漂亮，當你每事抱著感恩心態，就會出現很多喜出望外的事情。更何況我們還可以推廣素食，分享自己熱愛的事，對世界好的事，所以真是很幸運。」

連結了很多街坊朋友，到去年開太古店時已建立了一群熟客。」Kay笑說。有危有機，思維一變，事情就有所不同。

不過Kit表示當時患上驚恐症，負面想法排山倒海：會否欠債累累？會否一無所有？夫婦倆一直喜歡向內探索，有一天他們在寶蓮禪寺看到一首禪詩：「佛在靈山莫遠求，靈山祇在汝心頭，人人有個靈山塔，好向靈山塔下修。」Kit突然有所感悟，「這幾句像神來之筆，為甚麼想那麼多？當下只須做當下的事，不要在漩渦裡轉，正念面對，然後想辦法解決問題。」安心在哪裡找？其實一切都在心裡，要自在要快樂，就必須改變思維。

不無感慨：「看見同業結業真是不捨，但我們都是努力做好現在，見到問題就解決，不去想太多，我覺得也是一種修行。」

三個堅持 保持正念

「素年」成為近年人氣素食品牌，慕名來的除了素食者，還有非素食者，除了因為創新，還有整個素食體驗。「開業以來我們一直堅守『好食、好靚、好飽』三個原則，每道菜式要擺得漂亮，讓客人有意欲打卡，客人打卡其實是在幫忙推廣素食。」Kit表示。此外，「素年」每季會轉換餐單，不同分店不同菜單，務求給客人新鮮感。筆者亦發現，素年每間分店都在不同角落貼上正向語句：「Stay Strong」、「I will

做好當下 逆境中修行

Kay坦言疫情是他們開店以來最困難的時候，但過到這一關，覺得自己強大了。「我喜歡半杯水的哲理，半空還是半滿？消極還是積極？老土但很受用。任何事情都有高高低低，想通了就沒甚麼害怕，做生意一定有賺有蝕，今個月生意好，你很開心，颱風做不到生意就不開心，我們反而會想，有機會讓同事休息亦是好事。」

對於近年經濟低迷，素食店同行紛紛結業，同坐同一條船的Kay



兩位店主十分重視團隊精神，給予團隊很多自由度和空間發揮，亦會與他們傾談生涯規劃。

四 出 找 素

許 思 思

護 持 素 店

漢禮創辦人許思思茹素近15年，人緣極好的她，經常被不同朋友詢問哪裡吃素好？於是她索性在Facebook和Instagram為大家推介由漢禮團隊實測的素食餐廳，讓各方好友輕鬆「找素」。因為這個原因，思思這兩年和同事四處惠顧素食餐廳，幫忙推廣，所以對當下他們遇到的困難深有體會。

「有時我發掘了一些特色的素食餐廳很好吃，但吃了兩次就倒閉，又譬如我原本打算惠顧油麻地一間尼泊爾素餐廳，試試他們的餃子，可是還未光顧已經結業，所以有一個現象是：並非用心經營、有特色、煮得好吃就可以持續，始終敵不過大環境。據我所知，現在還在經營的，有些已經燃燒自己的積蓄，看到他們掙扎求存，有點心酸。」思思認真地說。



許思思（左）和同事Mina等一起創造三個卡通素食角色——菜菜子、小素點和十齋san，為大家四出搜羅好味的素食餐廳。

左起：小素點、十齋san、菜菜子。
（圖片由受訪者提供）



鼓勵互相合作 應對北上浪潮

如今吃素的人越來越多，生意理應更好，但是疫情過後，大家的消費模式有所改變，加上北上消費，對此思思也有經驗。「無可否認內地的素食餐廳便宜，食物新鮮，而且煮得好味。經濟好的時候，大家沒所謂，但現在大家太容易往返國內，我並非喊口號叫人留港消費，但荷包最實際，北上真是有影響。」

思思作為消費者，除了身體力行繼續支持本地素店，亦為他們苦謀對策，「同行需要互相幫忙，大家合辦一些活動，攜手走出困局，因為已經不可以獨善其身了。譬如今年我希望牽頭搞一些簡單的禪食活動，召集有興趣的朋友，一起惠顧素食餐廳，就好像帶大家去『開箱』（初次體驗），同時可以推廣禪修，餐廳有生意亦可以讓更多人認識。」思思表示。



漢禮在社交平台上推介各區素食餐廳

路不轉人轉 人不轉心轉

佛教說無常，無常就是不可一部通書看到老，世事會變，以前成功不代表現在成功，同樣現在的困境亦一定有出路。「所以變通很重要，現在大家都喜歡在家煮飯，有些品牌就推出了素湯包，我們這些素食者有時會在家裡吃飯，所以這些很有幫助，因為我可以想吃就吃到，所以真的不可以一成不變，必須適應時代。好像國內叫外賣可以在應用程式下單，在手機你可以看到前面還有多少人排隊，但香港很多餐廳還是要打電話訂位或者要親身排隊，所以不要堅守以前成功的方程式。究竟做甚麼可以成功，沒

人會知道，但起碼去嘗試，我們的腦要reset（重啟），reset才可以restart（重新開始），其實不只素食店，其他行業也是，現在真的是一個挑戰來的。」

正如思思所講，除了素食店，很多中小企都艱苦經營，思思的公司亦如是，所以也要變陣。「我們是流通佛教用品的，去年上來店鋪的顧客越來越少，就是道場的捐款都縮了水；所以我們費盡心思開拓新出路，辦旅行團、搞展覽、開課程等等，單靠零售已經生存不到，情況再差的話，可能轉回做網店。」思思平常心透露動向。

思思直言環境雖難，但仍是充滿希望，此刻大家應該同舟共濟。

「關鍵是大家要走出框框，創新求變，不單止是素食餐廳，我們自己也在努力當中，聖嚴法師教導：『山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉』，大家要努力！」

結語

我們明白經濟蕭條，大家都過得不易，所以更要彼此守護，無論是實際的光顧，或者一聲加油，一句祝福，對素食經營者來說，也是在寒流裡最窩心的溫暖，以及最有力的支持。希望大家都能在這經濟寒冬時刻，身體力行齊護素食店鋪，為護生多出一分力。 ▣

