

香港世界宣明會
學界饑饉
「饑饉小先鋒」計劃

《饑饉小先鋒正能量記錄簿》



姓名： _____

班級： _____

饑饉過三關

我的體驗

第一關：饑饉小息 / 饑饉零食

第二關：飲水清一式

第三關：午餐清淡式 / 午餐蔬果式

參加日期

我的反思

★ ★ 我擁有甚麼？ ★ ★

(請寫 / 畫出最少五項)

—— 現在就去告訴其他同學你擁有甚麼東西！ ——

小先鋒話你知

你認為自己幸福嗎？我們常常想得到更多新玩意、新文具等，但在貧困國家中的小朋友，連最基本的需要如營養食物和清潔食水也缺乏。



我的回應

我 _____(姓名)承諾成為饑饉小先鋒，
立志珍惜食物及食水，並關心世界上有需要的人。
從今天起，我會少吃下列零食：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

家長簽署： _____

日期： _____



恭喜你成為
「饑饉小先鋒」，
培養了「知足珍惜」
的正能量。

請貼上貼紙

饑饉自助餐

我的體驗

參加日期

貧富宴 / 貧富茶點

饑饉_____小時

我的反思



貧富宴 / 貧富茶點

我是貧餐 / 富餐的參加者，我吃了_____
_____等食物，

我的感受是：_____



饑饉_____小時

在活動的_____小時內，我不能進食，我的感受是：

◇ 你想知道其他同學的感受嗎？快跟他們分享吧！◇

小先鋒話你知

我們每天都能選擇吃甚麼，喝甚麼，但在一些貧困國家的小朋友，每天不僅未能選擇吃喝甚麼，更時常挨飢抵餓，有些甚至患上嚴重營養不良。



我的回應

在今次活動中，我和同學初嘗飢腸轆轆的滋味，原來十分難受。世界上有十億人長期處於挨飢抵餓的情況，相比之下，我所面對的實在微不足道。

(請把適當的詞語填在 _____ 上)

堅持

勇敢

惡劣

溫飽

我 _____ (姓名) 衷心祝願世界上所有飢餓的小孩子能健康成長，面對難關時能夠 _____，不要放棄，_____ 面對未來的路，早日脫離 _____ 的生活環境，在不久的將來可以得着 _____。

.....

我最近面對的困難是： _____

面對困難時，我願意 / 不願意繼續努力，永不放棄。



恭喜你成為「饑饉小先鋒」，培養了「堅毅不屈」的正能量。

請貼上貼紙

親子合力抗飢餓

我的體驗

饑饉樂天倫

參加日期

我的反思

我參加了_____個工作坊，其中令我印象最深刻的是：

_____，

我的感受是：_____



嘗試跟父母分享你的感受，並請他們寫下回應：

小先鋒話你知

謝謝你願意關心飢餓孩子，你可將這份饑饉精神繼續延續下去，如與父母一起助養一名遠方的貧困孩子。



我的回應

我想以下列方法幫助貧困國家的小朋友對抗飢餓，改善他們的生活：



恭喜你成為「饑饉小先鋒」，培養了「勇於嘗試」的正能量。

請貼上貼紙

從「零」開始

活動日期：_____

目標

鼓勵你放棄對身體無益的零食，省下購買零食的金錢，並放進自製的小錢箱，捐助給有需要的小朋友。

物資

1. 牛奶盒 / 紙包飲品盒
2. 裝飾材料
3. 顏色筆

做法

1. 收集及洗淨一個牛奶盒 / 紙包飲品盒。
2. 於牛奶盒頂開一個投幣的入口。
3. 用裝飾材料及顏色筆，發揮你的創意，裝飾小錢箱。

★ 小錢箱設計圖 ★



小先鋒考考你

全球每日有十億人餓着肚子睡覺。
十億到底有多少個零？



分組討論

生命十分可貴，小小零錢就可以幫助飢餓孩子改善生活，讓他們由「零」開始，邁向豐盛。

請與同學分組討論：

1. 你最想擁有的東西是甚麼？
2. 你認為豐盛的生命包括了甚麼原素？
3. 你會如何運用時間，令生命更豐盛？



恭喜你成為
「饑饉小先鋒」，
培養了「尊重生命」
的正能量。

請貼上貼紙

齊齊掛住你

活動日期：_____

目標

結集每一位饑饉小先鋒的力量，凝聚愛心，把祝福遙送飢餓孩子。

物資

1. 淨色舊 T-恤 / 宣明會全心傳意卡
2. 裝飾材料
3. 顏料

做法


1. 在舊 T-恤或宣明會提供的心意卡寫上給飢餓孩子的祝福語
2. 把所有完成的作品砌成多個心形圖案
3. 拍照留念，並電郵給宣明會以作分享，把愛心和祝福傳開



寫下你給飢餓孩子的祝福語



小先鋒考考你

你們共砌成了多少個  ?
你有否發現身邊哪些人需要你的關心？



分組討論

不要輕看小小的愛心，只要你願意付出，就可以改變世界，令多一位小孩子得着飽足。

請與同學分組討論：

1. 完成這愛心之舉後，你有何感受？
2. 你會如何在日常生活中實踐關懷？



恭喜你成為
「饑饉小先鋒」，
培養了「愛心關懷」
的正能量。

請貼上貼紙

我的十億宣言

活動日期：_____

目標

邀請親朋好友一同以實際行動回應全球十億飢餓的人的需要。

物資

1. 大畫紙
2. 筆

做法

1. 全班每 3-4 人一組
2. 在大畫紙上寫出你願意為十億飢餓人口所做的事
3. 把大畫紙貼在壁報板上

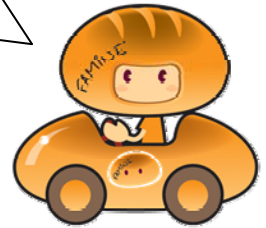
★ 我的十億宣言 ★

我願意.....

來幫助活在飢餓中的十億人

小先鋒考考你

你會如何實踐你的十億宣言？
我給你一個挑戰，就是跟最少十位親朋好友
分享你的十億宣言。



分組討論

看見了十億飢餓的人的需要，你願意為他們放下甚麼？

請與同學分組討論：

1. 你與親朋好友分享宣言後的感受。
2. 你願意與飢餓孩子分享甚麼？



恭喜你成為
「饑饉小先鋒」，
培養了「無私分享」
的正能量。

請貼上貼紙