

## 學界饑饉-「清淡一餐」活動指引(捲炮仗)

### A. 背景

全球仍有超過8億人沒有足夠糧食。饑餓與貧窮令無數孩子不但餓著肚子入睡，部分更被迫成為童工，在惡劣的條件下長期從事體力勞動工作，甚至遭受剝削，只能賺取微薄收入來幫補家計。

### B. 目的

1. 透過童工體驗活動，盼讓學生多角度了解童工的問題與貧窮及飢餓中的關連。
2. 讓學生放下豐富的午餐，以清淡的午餐（1-2片全麥麵包和水）喚醒我們記念貧窮人的需要。
3. 鼓勵學生珍惜食物及以行動關心貧窮孩子。

### C. 建議對象

小一至小三學生（約100-150人）

### D. 活動流程

| 項目                                     | 所需時間 | 內容   |
|--|------|--|
| 活動前準備                                  | 30分鐘 | 物資及場地準備                                      |
| 同學進場                                   | 10分鐘 | 學生進場，坐在地上，並派發活動貼紙                            |
| 活動進行中<br>(60分鐘)<br>[參考附件1:<br>講稿及注意事項] | 10分鐘 | 活動簡介（參考附件1：講稿及注意事項）                          |
|  | 20分鐘 | 童工體驗活動（參考附件2：炮仗製作圖解）                         |
|  | 30分鐘 | 1. 進餐：同學須坐在地上用餐<br>2. 分享圖片故事或播放影片<br>3. 活動總結 |
| 同學離場                                   | 5分鐘  | 安排同學離場                                       |
| 活動完成後                                  | 15分鐘 | 清理場地   |

## E. 人手分配

1. 活動前，請負責老師及兩位同工作場地及食物準備。
2. 除負責老師外，按參加班別，每班需要至少 1 名老師在活動中協助維持秩序。

## F. 物資

| <b>(1) 由宣明會提供 (請於活動前派員到宣明會提取物資)</b>  |          |
|--------------------------------------|----------|
| 活動海報                                 | 每校3張     |
| 「清淡一餐」貼紙 (於活動進行中貼著)                  | 每位同學1張   |
| 感謝卡 (活動後派發)                          | 每位同學1張   |
| 饑饉反思工作紙<br>(宣明會已寄出電郵，請學校自行影印)        | 每位同學1張   |
| <b>(2) 學校自行準備：活動物資</b>               |          |
| 投映及音響設備<br>(手提電腦、投影機、上網設備、無線咪3支)     | 1套       |
| 大枱                                   | 2-4張     |
| 利是封                                  | 每位同學10張  |
| 紅色尼龍繩 (長2-3尺)                        | 每位同學1條   |
| 廁紙筒                                  | 每位同學1個   |
| <b>(3) 學校自行準備：食物 (*請盡早與飯商溝通午膳改動)</b> |          |
| 全麥麵包                                 | 每位同學1-2片 |
| 清水<br>*請同學自備食水，支持環保，避免購買樽裝水          | 每位同學 1 瓶 |

**G. 籌備時間表**

| 時間      | 行動  |
|---------|---|
| 6-8星期前  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 預約場地</li> <li>✓ 確定活動對象</li> <li>✓ 與飯商確定午膳安排</li> </ul>   |
| 3-4星期前  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 派發家長信，並標明活動是否包含籌款元素</li> <li>✓ 訂購食物（全麥麵包）</li> <li>✓ 借用宣明會物資及捐款箱(如適用)</li> </ul>   |
| 1-2星期前  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 安排同事到本會索取活動物資</li> <li>✓ 提醒同學於活動當天穿著運動服及帶備所需物品</li> <li>✓ 確定場地、設備、食物及物資安排</li> </ul>   |
| 活動後一個月內 | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 在校內張貼分享活動照片及學生寫在反思工作紙的感受</li> <li>✓ 進行活動檢討，填寫活動意見表</li> <li>✓ 與宣明會分享活動/學習成果/相片/影片</li> <li>✓ 與宣明會跟進捐款事宜(如適用)</li> <li>✓ 歸還借用物資(如適用)</li> </ul> |

## H. 場地佈置圖參考 (禮堂)



## I. 參考資料

### 1. 教學資源

如想了解飢餓議題，請於宣明會「教學資源」網頁內搜尋主題「飢餓與糧食保障」。  
<http://www.worldvision.org.hk/learn/hongkong/educational-services-resources>

### 2. 全球飢餓問題

如想了解更多，請瀏覽宣明會「專題探討 – 飢餓」網頁。  
<http://www.worldvision.org.hk/learn/hunger>

**附件 1**
**講稿及注意事項**

| 對白   | 注意事項  |
|--|---|
| <p><b>活動簡介 (5分鐘)</b></p> <p>歡迎各位同學今天來參與「清淡一餐」這個活動。</p> <p>大家有否嘗過挨餓的滋味？當我們肚子餓時，我們會找爸爸媽媽幫忙，或是用自己的零用錢買東西吃，我們根本不用擔心沒有食物。不過，有好多好多小朋友，他們的生活就好唔一樣喇。你想知道了解多一點嗎？</p> <p>.....</p> <p>大家知道他們的生活是怎樣嗎？我們一起來個身份轉換....<br/>請同學合上眼睛...</p> <p>你們現在身處孟加拉的一間工廠。你的父母已經沒有能力供你讀書，為了三餐溫飽，你必須跟從指示，在限定時間內捲炮仗，以換取糧食。</p> <p>心中數：1、2、3，然後張開眼睛。</p> <p>我是你們的管工，記住，你們現在身處孟加拉的一間工廠。<br/>你要立即蹲下，如簡報中顯示，</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將10(或8)個利是封捲起</li> <li>2. 用尼龍繩將佢地綁成一串</li> <li>3. 每個炮串之間的距離唔可以相差太遠，要整齊</li> <li>4. 整好我會黎搖一下你的炮仗檢查是否穩固</li> </ol> <p>為免你們談話影響生產，工作時必須以頸項夾著廁紙筒。</p> | <p>老師可營造神祕及嚴肅的氣氛，把同學引入童工的角色以達至最佳的體驗效果</p> <p>以下的體驗活動，希望同學可以親身感受一下當童工的滋味。宣明會同工 / 老師當管工的角色，而同學就做童工</p> <p>態度轉為嚴謹，加深同學對童工艱辛處境的體會，但切忌態度輕率或針對個別同學，讓同學感到被玩弄的感受</p> <p>(容許初小同學跪在地上進行活動。)</p> <p>請參考附錄2</p> |

|   |  |
|---|--|
| <p>你在這工廠，只得一件事，就是製作炮仗來換取糧食。完成後舉手示意，管工，我，會再給你物資。明白的話現在就可以開始工作。</p>   |  |
| <p><b><u>童工體驗活動過程 (15分鐘)</u></b></p> <p>最後3分鐘。</p> <p>最後1分鐘，請盡快完成工作。未完成者，就不能換取食物。</p> <p>時候到，請大家停止手上的工作，坐下。</p>   | <p>部分同學會有負面情緒，請加以鼓勵去完成工作。</p> <p>同學會不願停止工作，請老師從旁協助。</p>  |
| <p><b><u>進餐 (5分鐘)</u></b></p> <p>現在管工會檢查大家的炮仗，完成的才獲發食物。</p> <p>請展示你的炮仗，好讓管工能盡快出糧給大家。</p> <p>已取食物的同學，請耐心等待，當所有同學領取食物之後，才一起進食。</p> <p>(每位同學已取麵包)</p> <p>請同學再次合上眼睛...</p> <p>你們由童工的角色轉換回來，做回你自己。</p> <p>心中數：1、2、3，然後張開眼睛。</p> <p>請先看看你用勞力換取回來的麵包。你可以先聞一聞，然後才嘗一嘗。</p> <p>請大家回想剛才當童工的經歷。</p> | <p>請老師故意為難同學，但最終無論同學完成與否都會獲發一片麵包。</p> <p>同學雙手會很骯髒，請用紙巾包裹麵包派給同學進食。</p> <p>亦可以派發濕紙巾給個別有需要的同學。</p> <p>抽出1-2位同學。</p> <p>建議由捲炮仗的環境、姿勢如何影響同學製作的數量，引導同學進深反思完成炮仗的數量和換取糧食的數量是沒有關係，反映出童工縱然艱辛工作但仍然得不到飽足，而且容易遭受剝削。</p> |

**邀請同學分享感受 (5分鐘)**

當大家進食的時候，請問：

1. 哪些同學完成了1/2/3串炮仗？（舉手示意）
2. 剛才捲炮仗的環境 / 姿勢是怎樣？你有甚麼感受？
3. 這如何影響你捲炮仗？
4. 當其他人完成可以進食而你仍然未完成時，你的心情如何？

童工不但工作時間長，艱辛工作過後，都未必能夠換取溫飽。好像你們辛苦完成炮仗，卻只能換取1片麵包。在發展中國家，大約有1.68億名兒童需要工作幫補家計，就算他們再努力，都只可賺取些微金錢購買糧食。他們因為貧窮，不但失去上學的機會，被迫長時間在惡劣的環境下從事體力勞動工作，甚至遭受剝削，受到不公平的對待。

**分享圖片故事 (5分鐘)**

好像11歲的素素。因為貧窮的原故，住在印度的素素要留在家中，幫忙織竹籃幫補家計。一家5口每天就算多努力織竹籃，辛辛苦苦地工作亦只能賺取約港幣25元的收入。微薄的收入又怎能購買足夠糧食來養活一家呢？

試想像一下，如果你是素素，為了得到三餐溫飽，每天日以繼夜地織竹籃，結果都是吃不飽。不知道你有甚麼感受？

參考簡報的圖片故事

或

**影片播放**

十二歲的桑妮，本應在學校享受人生最美好的時光。可是，桑妮從來沒有上過學。「我不能上學，因為我要工作。」她每天的工作是甚麼？  
(播放影片)

試想像一下，如果你是桑妮，每天搬磚，只為了賺錢買糧食，可惜仍然不得溫飽。不知道你有甚麼感受？

建議影片：「我從來沒有上過學！」 (片長：1分鐘)

<https://youtu.be/F9Oq0H4fYlo>

**活動講解及總結 (5分鐘)**

全球有近8億人 (即每9名中就有1名) 每天都吃不飽，無數的孩子更需要工作幫補家計。正如剛才的體驗活動，雖然大家很努力捲炮仗，希望能換取更多糧食，不過最終也只能換取少量食物。而我們只是做了童工20分鐘，貧窮孩子卻日復日每天工作，就算肚子餓亦只可繼續工作，否則連少許的糧食也賺取不到。

飢餓的感覺及艱辛的工作每天都在折磨貧窮人，這就是他們的無奈。難道我們能坐視不理嗎？

當你今天體驗完童工的艱辛後，有沒有想過可以用甚麼實際行動來幫助這一群貧窮人呢？除了捐出金錢，你可以珍惜你擁有的。從今天開始，由自己做起，不要浪費食物！也樂於與人分享，並把貧窮人的需要告訴他人，使更多人得到幫助。只要我們一同努力，就可以建立一個沒有飢餓的世界！

最後，多謝大家投入參與「清淡一餐」活動，希望你們能夠用實際行動為飢餓孩子帶來希望。



附件2

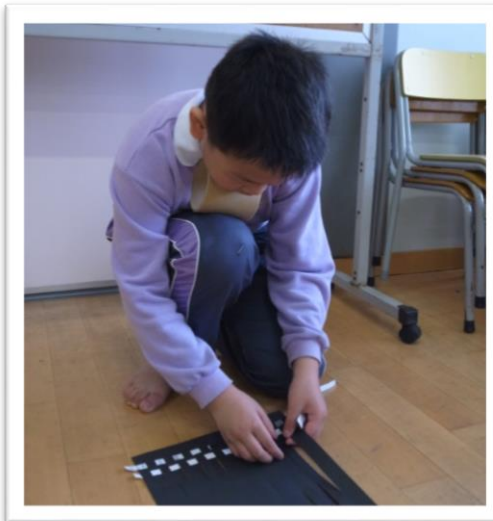
炮仗製作圖解

1. 每位學生10個利是封及1條紅色尼龍繩



2. 將利是封捲起。  
3. 用尼龍繩將捲起的利是封綁成一串。

4. 蹲下並以頸項夾著廁紙筒。



5. 完成炮仗如右圖。  
(可跟據學生的程度提高要求，如右圖的炮仗，每個炮仗緊密排好且整齊)



附件3

備忘及物資清單 (請在已完成項目上加上☑)

| <u>最少4星期前</u>   |
|---|
| <input type="checkbox"/> 派發家長信  |
| <input type="checkbox"/> 預約場地   |
| <input type="checkbox"/> 訂購食物   |
| <input type="checkbox"/> 預備及購買所需物資  |
| <input type="checkbox"/> 向宣明會索取宣傳海報，在學校進行宣傳   |
| <input type="checkbox"/> 申請借用宣明會物資及捐款箱(如適用)   |
| <input type="checkbox"/> 細閱宣明會籌款活動指引(如適用)   |
| (可於 <a href="http://www.worldvision.org.hk/images/Learn/download/fundraising_activity_guidelines_chi.pdf">http://www.worldvision.org.hk/images/Learn/download/fundraising_activity_guidelines_chi.pdf</a> 下載) |
| <u>2星期前</u>   |
| <input type="checkbox"/> 安排同事到本會索取活動物資  |
| <input type="checkbox"/> 提醒同學穿著運動衫及帶備所需物品   |
| <input type="checkbox"/> 確定及檢查場地、設備、食物及物資   |
| <u>活動後1個月內</u>  |
| <input type="checkbox"/> 在校內張貼分享活動照片及學生感受   |
| <input type="checkbox"/> 進行活動檢討，填寫活動意見表   |
| <input type="checkbox"/> 與宣明會分享活動/學習成果/相片/影片  |
| <input type="checkbox"/> 與宣明會跟進捐款事宜(如適用)  |
| <input type="checkbox"/> 歸還借用物資(如適用)  |