

香港世界宣明會 學界饑饉——「饑饉 x 小時」活動指引

目的

讓參加者認識及體會貧窮人缺乏營養食物的情況，並反思自己身處物質豐裕的社會之中，如何向有需要的一群伸出援手。

活動形式

饑饉 10、12、20、24、30 小時都是常見的大型學界饑饉活動，饑饉 10-12 小時可以安排在一天內完成，饑饉 20-30 小時則需時兩天。

活動內容

較長時間的饑饉活動一般包括下列環節：

環節	目的
熱身活動 / 團隊建立活動 ^A	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓參加者互相熟悉、投入活動 ● 如活動內容包括分組競技或比賽，則需要適量團隊建立活動讓參加者預備和別人合作
主題活動 ^B	<ul style="list-style-type: none"> ● 帶領參加者認識活動的主題 ● 形式包括集體遊戲、教育工作坊、角式扮演、觀看影片等
整體 / 小組反思及分享感受 ^C	<ul style="list-style-type: none"> ● 引導參加者思考活動所帶出的信息
休息 / 飲品時間	<ul style="list-style-type: none"> ● 無論是活動期間 15-20 分鐘的小休，或是晚上的睡眠，對參加者都非常重要 ● 參加者在饑饉活動內不能進食固體食物，但要預留時間讓參加者補充水份，喝清淡飲料如水、奶、果汁等 ● 如活動在冬天舉行，建議在晚上為參加者送上一杯熱湯（走湯渣），定能讓他們感受更深
開始 / 結束儀式	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓參加者有一個明確目標，以及因完成饑饉 x 小時而帶來的成就感及滿足感 ● 凝聚活動氣氛

備註：由於參加者在活動期間長時間不能進食固體食物，請在活動前徵得家長同意其子女參加此項活動，了解參加者身體是否適合參加。同時，準備容易消化的食物供身體不適的參加者進食(如葡萄糖水、梳打餅等)，並考慮邀請聖約翰救傷隊駐場。

香港世界宣明會為一有限責任形式成立的基督教救援及發展機構，旨在為貧窮的兒童、家庭及社區帶來長遠的改變。

A. 熱身活動 / 團隊建立活動

- 七手八腳、有口難言、報紙砌高塔等一般活動皆可
- 有關貧窮、飢餓及營養不良的有獎問答題 (可參考本會「饑饉一餐」、「清淡一餐」及「貧富宴」的活動指引)

B. 主題活動

- 在發展中國家生活的貧窮人，一般因以下情況陷入貧窮及糧食短缺：
 - 因旱災、水災、蝗災等自然災難，導致農地失收。
 - 因缺乏知識或技能而不能找到穩定工作，只能做一些工資低、工時長、收入無保障的工作如拾荒、在地盤搬運石塊、踏人力車接送客人等等。
 - 因長期缺乏足夠的食物和營養，身體抵抗力弱，容易患病。一旦家中主要勞動者患病，就需要變賣僅餘的家產或借貸度日。家中少了主要勞動者的收入，剩餘的勞動力(通常是老人、婦女、小孩) 又賺不到足夠金錢養家及還債。
 - 糧食價值快速上漲，貧窮人無法購買足夠的糧食，只能減少每日進食次數(例如由每日兩餐改為每日一餐)，或購買較便宜但營養價值較低的粗糧(例如由吃麵食及蔬菜改為只吃木薯粉)。
- 主題活動一般以遊戲或角色扮演的方法，讓同學代入貧窮人的生活，體驗得不到基本生活需要的苦況，例如缺乏安全居所、營養食物、清潔食水、教育機會等等。
 - 可使用類似「收買佬」的遊戲讓參加者體驗貧窮人因要買糧食而變賣家產、最終變得一無所有、甚至負債、要將組員變賣做童工。
 - 可讓參加者模仿童工工作，但得不到合理報酬以致買不到足夠糧食。
 - 可在場地四周隱蔽處擺放食物卡 (食物卡可以包括粟米、野果、木薯等，也包括野草、田鼠、蝌蚪、穀殼等我們以為一般人不會吃的「食物」)，讓參加者找出，體會貧窮人在缺乏糧食下四處覓食。
 - 可讓參加者用紙皮及報紙砌出一個「帳幕」，晚上在操場睡在自製帳幕內，體驗街童無家可歸。
- 各間學校活動主題均不同，建議活動負責人致電 2399 3476 與本會公共教育主任聯絡，以便共同商討合適 貴校的活動。

C. 整體 / 小組反思

- 當參加者投入活動時，難免着重勝敗，也許會因太投入而在活動中產生種種情緒：因落敗而忿忿不平、覺得遊戲制度不公平、覺得扮演童工工作很沉悶很累、覺得付出努力卻沒有回報……卻忘記了在世界另一角落，一些小孩子也在過着類似的生活，只是他們並非參加體驗活動。這些小孩子要面對的，是真實的貧窮：拾荒、吃田鼠、睡在街上。
- 在長時間的饑饉活動中抽部份時間，以影片、音樂等幫助參加者安靜下來，細心反思「若我生活在發展中國家，那又如何？」，讓參加者體會及感受貧窮人的處境和掙扎，從而生出同理心，願意幫助活在飢餓中的人。
- 活動負責人可考慮事前邀請一至兩位同學與參加者分享自己的反思，加強效果。