

香港世界宣明會

「水足跡·齊學惜」活動指引

1. 背景資料

現今的香港，清潔食水唾手可得。但世界上仍有不少地方，面對著不同程度的水資源問題。現時，**全球仍有超過 7 億人未能獲得安全食水**；不少貧困地區的婦女及小孩，每天需長時間走路約 6 公里以打水回家，路途崎嶇安全受威脅之外，不少孩子也因此未能上學。

而缺乏清潔食水的原因，主要基於水資源分配不平均、水質污染、氣候變化等因素。長期飲用不安全食水，加上缺乏衛生知識及相關設施，令孩子患上不同疾病：腹瀉、霍亂、傷寒、痢疾、皮膚病等，甚至因而死亡。

另外，近年「**水足跡**」概念衍生，水足跡是一個用水指標，涵蓋直接用水和間接用水：直接用水是指日常生活中實際的用水，間接用水則是指商品生產過程中所消耗的水資源。「水足跡」概念能讓我們了解日常生活 / 消費如何影響珍貴的水資源。

2. 活動目的

- 此活動為配合本會講座「水·不足·惜」的延伸活動
- 讓香港學生認識「水足跡」的概念，了解到日常起居飲食的消費習慣與全球水資源消耗的關連；並透過學習計算「水足跡」，讓學生了解自己的用水情況
- 鼓勵學生以行動減少水足跡，實踐節約用水的生活，以及關注世上缺乏水資源的一群

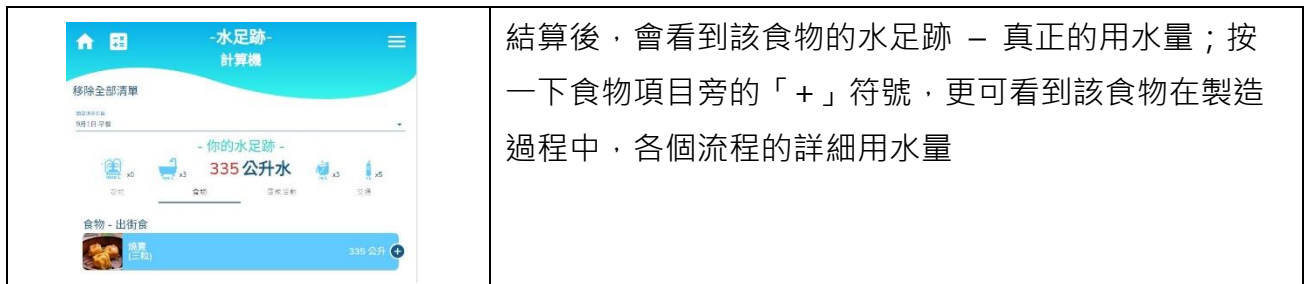
3. 活動內容

老師自行列印工作紙派發予學生，及自訂活動進行日期及天數，例：三天、一星期等。

A) 計算水足跡 (工作紙第一頁)

- 學生利用「水足跡計算機」，在活動日期內記錄每一餐飲食，以及計算背後真正的用水量，認識水足跡的概念，以及了解食物製造過程涉及的龐大用水量。
- 「水足跡計算機」網站：<https://www.jcwise.hk/calculator/calculator>
- 完成後，邀請同學分享過程中的發現或感受。
- 此活動集中讓學生認識「食物的水足跡」，因為更貼近學生生活中所接觸事物，以及更能引發學生興趣及關注。
- 以下為「水足跡計算機」的使用圖例說明：

步驟	解說
	<p>進入網站後，選擇「食」</p> <p>註：活動集中讓學生認識「食物的水足跡」，因為更貼近學生生活中所接觸事物，以及更能引發學生興趣及關注。</p>
	<p>可選擇「屋企煮」或「出街食」</p>
	<p>可選擇不同類型的飲食/餐廳，再選擇該類型內的食物</p>
	<p>選擇不同的食物後，可按下方「儲存願望清單」</p>
	<p>可為「儲存願望清單」命名，然後按「儲存」</p>
	<p>在「已儲存的願望清單」內選擇，並按下方「結算」</p>



結算後，會看到該食物的水足跡 – 真正的用水量；按一下食物項目旁的「+」符號，更可看到該食物在製造過程中，各個流程的詳細用水量

B) 請同學找出低「水足跡」的食物 (工作紙第二頁)

指引：希望同學在活動中，能明白當食物愈需要加工，如：調味、烹調、清洗及包裝，便會增加更多水資源的浪費。所以，選擇天然的「原態」(可以看到食物原型)食物，便能減少在製造時所耗費的用水量。

C) 節約用水的方法 (工作紙第二頁)

- 一般節約用水方法：以淋浴代替浸浴、刷牙時關掉水龍頭、循環再用：以洗菜水灌溉植物、集合衣物到一定份量，再一次過洗濯
- 明智選擇：選擇「低水足跡」的食物、多吃蔬菜、多吃本地/當季食品、不浪費食物

4. 進深體驗 – 「清水日」活動

鼓勵同學在活動期間，只喝清水，不喝其他飲品，體驗簡樸的生活；同時明白清潔食水的重要，以及珍惜擁有清潔食水的生活。

本會將提供活動指引及活動簡報，予老師帶領活動時作講解之用。詳情請瀏覽以下連結：
https://www.worldvision.org.hk/images/data/EduResource/PRI_EA_WaterGuideline_FY25.pdf

5. 配套教學資源：

- 「水危機」專題探討：<http://www.worldvision.org.hk/learn/water>
- 「清水難求」展板：

https://www.worldvision.org.hk/images/data/09_Macau_Office/PE/FY22/EB/WaterEB_pdf.pdf

(可向宣明會借用，讓同學認識缺乏清潔食水如何影響貧窮人的生活，及了解宣明會如何幫助他們)

6. 其他參考資料：

水足跡介紹及短片：

網站：<https://www.socsc.hku.hk/jcwise/water-footprint-background/?lang=zh-hant>

短片：<https://youtu.be/wLgXv2OfDgE?si=8RvBa9ccgSxVzf0o>

水務署「節約用水」網頁：

<https://www.waterconservation.gov.hk/tc/home/index.html>

聯合國水資源組織：

<http://www.unwater.org/>

歡迎與我們分享有關活動的內容或相片

電郵：edu@worldvision.org.hk

地址：九龍大角咀晏架街四號麗華中心二樓 公共教育部收

謝謝您！