

「種植行動」- 活動指引

A. 背景資料

現時，現時全球飢餓人口接近 8 億，當中四分之三居住於鄉村，大部分人以務農為生。面對天災、土地分配及糧價浮動的種種壓迫，缺乏資源的農民容易受缺糧問題影響，令到不少兒童捱餓和營養不良。

B. 活動目的

透過 1-2 個月觀察和記錄小生菜的成長，讓學生明白到食物得來不易，學懂珍惜食物和關注貧困中的飢餓兒童，並鼓勵他們與親友分享有關信息。

C. 前期準備

● 預備活動物資

向宣明會免費索取 (數量有限，派完即止)	校方自行準備
✓ 貼紙、工作紙及摺摺卡 (每位學生各一份)	✓ 種子 (建議購買生菜種子①，每班可派發約 100 粒種子。老師可因應人數及種植環境自行調整播種數量) ✓ 泥土 (請考慮是否適合種植食用植物，建議採用有機泥) ✓ 盆子 (每棵菜苗之間需要 10 厘米苗距生長) ✓ 各樣種植工具 (如：鏟子、澆水器、鑷子、手套等)

- 專題探討：飢餓 <http://www.worldvision.org.hk/learn/hunger>
- 向宣明會借用教學資源，讓同學更認識全球兒童飢餓情況
<http://www.worldvision.org.hk/learn/hongkong/educational-services-resources/>

①種子介紹：意大利生菜種子(Italian Lettuce)，全年可植，最適播種期為秋冬季，株行距為 10 厘米，播種至初收 30 天左右。

D. 活動流程

1. 種植小生菜 [約需一個月的時間] (參考附件一)
 - 學生化身成為小農夫，親身嘗試種植食物。
2. 為小生菜寫下成長日記及鼓勵學生反思 (參考附件二)
 - 鼓勵學生利用工作紙記錄小生菜的成長情況，並啟發他們思考如何珍惜食物。
3. 親嘗小生菜及總結 (參考附件二)
 - 鼓勵同學親嘗自己種植的小生菜，也可請同學設計食譜或自製營養餐，共享成果。
(食用前請把生菜清洗乾淨，並確定同學沒有對生菜食物敏感)

E. 活動總結

食物得來不易，我們應該好好珍惜。根據聯合國糧食及農業組織的資料，每年全球的糧食總產量，就有三分之一是浪費或棄掉的；香港環保署數據亦顯示，每天香港人棄掉的食物約有 3,300 噸。可是，世上仍有近 8 億人在捱餓，看到這些數據實在令人感慨！

作為世界公民，除了珍惜食物和各樣資源之外，我們還可以好好認識有關飢餓的議題，了解如何出一分力，幫助飢餓孩子。請與家人朋友分享有關信息，讓更多人一起努力，一同建造更美好的世界！

附件一：種植小生菜

步驟及說明	溫馨提示
(一) 播種 ■ 把泥土填滿盆子 3/4，一面澆水，一面翻鬆泥土，直至盆底流出水，表示泥土充份濕潤 ■ 澆水後，如泥土低於盆子高度的 3/4，可稍微添加泥土，再濕潤，並輕輕按壓土壤表面 ■ 把種子 3 粒為 1 組(成三角形)，撒在泥土表面 ■ 鋪上一層約 5 毫米的泥土以覆蓋種子 ■ 再輕輕鋪平土壤表面及澆水	✧ 播種前濕潤土壤，有助種子均勻分布於固定位置 ✧ 翻鬆泥土，確保土壤有足夠空氣及讓根部有足夠生長空間 ✧ 避免種子擠在一起，每棵菜苗需要 10 厘米 苗距生長
(二) 發芽 ■ 把盆栽放在陰涼地方，或用報紙覆蓋，以保持濕潤度 ■ 每天澆水時，必須讓土壤完全濕透 ■ 種子發芽後，拿掉報紙，給菜芽充足的陽光	✧ 播種後約 3-5 天發芽 (視乎溫度和濕度等環境因素)，發芽率約 80-90% ✧ 發芽後才把盆栽移到陽光充足的地方
(三) 小菜苗 ■ 每天澆水 ■ 為確保菜苗有足夠的生長空間，在每組種子中選出最強壯的一株，並拔掉較脆弱的另外兩株菜苗	✧ 注意避免過量澆水，浸壞幼嫩菜苗，甚至令菜苗腐爛 ✧ 清早或黃昏澆水最為理想
(四) 收成 ■ 播種後最快約 1 個月便可採收， ■ 如想待菜葉長得更粗大，可略為延長種植時間	✧ 收成時間和分量，會因應不同的種植環境而有所不同

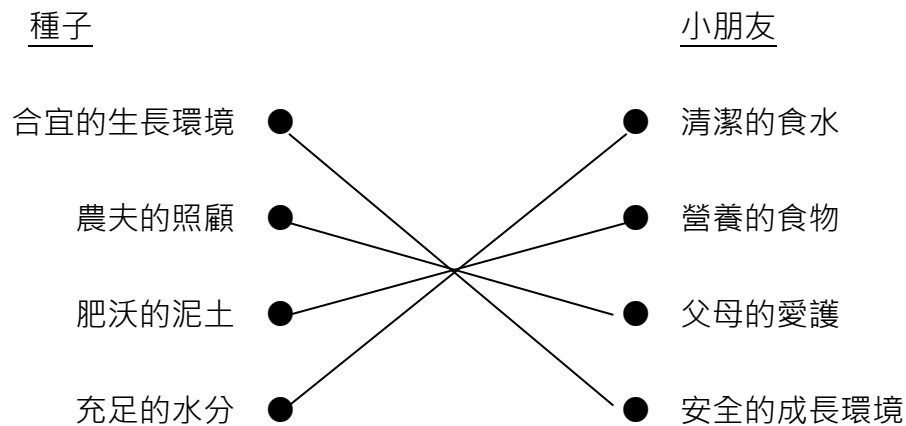
附件二：為小生菜寫下成長日記

1. 老師可參考下表的資料，指導同學透過種植過程和工作紙的記錄，了解貧困農民面對的困難和解決方法。

步驟	信息分享
(一) 播種 問：播種前，你要準備些甚麼？ 答：要準備種子、肥沃的泥土、足夠的水分和適當的工具（如：盆子）等。充足的準備，為小菜苗提供良好的培植環境，有助成長。	農民先要準備良好的培植環境，才能讓農作物健康成長。不過，如果缺乏種子、種子的品質不好、或在土地貧瘠、水源不足的種植環境下，農作物往往無法好好生長，糧食的產量因而減少或受到阻礙。
(二) 發芽 問：你怎樣照顧這幼苗？ 答：每天要澆水，並讓小菜苗吸收足夠的陽光，才有助它健康生長。	種子能否發芽成長，取決於在這關鍵時刻有沒有得到足夠的養分和適當的照顧。同樣，小朋友要健康成長，與種子發芽一樣，須要得到悉心的培育。
(三) 小菜苗 問：你在照顧小菜苗時，遇到甚麼困難？ 答：「小農夫」面對不同的困難，包括： ● 個人原因：忘記澆水、缺乏耐性等待種子生長便放棄 ● 耕種技巧：澆水份量太多或太少、用力過度折斷小菜苗等 ● 外在因素：學校放假時不能澆水、缺乏擺放盆子的地方、種植環境沒有充足陽光，或突然遇上大雨或颱風	貧困農民面對不同的困難，包括： ● 個人原因：貧窮人吃不飽，根本沒有足夠體力耕種 ● 耕種技術：缺乏農耕知識及技術，如：護理農作物的方式、了解品種多樣性等，加上缺乏合適的農耕工具，農產量始終有限 外在因素：隨著自然環境逐漸遭受破壞，氣候不斷變化，引致天災頻仍，如旱災、洪水等。受災範圍愈來愈廣，災情亦愈來愈嚴峻，引致農作物失收，大大減少了糧食供應。
(四) 收成 問：小生菜的收成怎樣？你有甚麼感受？ 答：因著不同的耕種環境與條件，「小農夫」有可能經歷失收或豐收。藉此，同學可以親身體驗農夫耕作的苦與樂，並更明白食物的可貴之處。	只要給予適切的幫助，貧困農民就有能力面對困難，收成亦可以得到保障，達到自給自足。宣明會在發展中國家推行糧食保障及發展項目，為農民提供農耕培訓，包括使用抗旱種子、改良牲畜品種及畜牧技術，以增加農民的收成。

2. 問：種子和小朋友要健康成長，必須有不同的條件，試把相似的地方連連看。

答：



小朋友要健康成長，與種子發芽一樣，必須得到悉心的照顧。在「黃金 1000 日」(母腹中至兩歲) 內能否攝取充足營養，將會影響兒童的智力及身體發展。不過，很多貧困孩子在這「黃金 1000 日」沒有得到充足營養，以致患上營養不良或不同疾病，影響發育，生命甚至受到威脅。

3. 問：原來，要種出一棵生菜，一點也不容易！農夫要花上很多時間辛勞照料，才能令種子茁壯成長。不過，住在貧困地區的農夫缺乏資源，有時更會遇上天災，種不夠糧食，令很多小朋友要捱餓。那麼，住在香港的「小農夫」，你又可以怎樣幫助他們呢？請把你的想法寫/畫在以下空白地方：