

## 「清水日」-活動指引

### 1. 背景資料

享用清潔食水，理應是每個人的權利，可惜，現時全球仍有超過 8 億人未能獲得安全食水。

基於水資源分配不平均、水質污染、氣候變化等因素，很多居於貧困地區的人都無法獲得清潔水源。長期飲用不安全食水，加上缺乏衛生意識和相關設施，令孩子患上腹瀉、肺炎和霍亂等疾病而死亡。時至今日，腹瀉仍是五歲以下孩子的主要殺手之一。




### 2. 活動目的

- ✓ 了解缺乏清潔食水如何影響貧困兒童的健康及日常生活
- ✓ 鼓勵學生全天或一星期只喝清水，體驗簡樸的生活

### 3. 活動資源

- 活動簡報 ( 隨電郵發出 )
- 教育短片 ( 已包涵在活動簡報內 ) <https://www.youtube.com/watch?v=Z6zB9tOJcEw>
- 專題探討：水危機 <http://www.worldvision.org.hk/learn/water>
- 向宣明會借用展板，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 <http://www.worldvision.org.hk/learn/hongkong/educational-services-resources/>

4. 活動流程(請參考活動簡報)

簡報	講稿
<p>根據世界衛生組織與聯合國兒童基金會</p>  <p>超過8 億人缺乏清潔食水</p>	<p>今日世界上有超過 8 億人缺乏清潔食水，大約全世界每 9 個人就有 1 個</p>
	<p>如果缺乏水，對貧窮人的生活有何影響？</p>
<p>經常生病</p>  <p>找水源</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 需要用更多時間尋找新水源</li> <li>- 農田灌溉不足及牲口沒有足夠飲用水及食物，影響糧食及生計</li> <li>- 帶來健康問題</li> </ul>
	<p>生活在非洲尼日爾的哈娃媽媽和 13 歲的哈巴經常生病，但卻不知道原因。</p> <p>因為身體經常出現問題，他們經常要去醫院，令哈巴不能上學。哈娃媽媽更沒有時間工作和做價位，生活受到很大的影響。</p> <p>宣明會興建抽水器後，她們有清潔食水飲用，身體強壯了很多。她們終於知道以前的問題是因缺乏清潔食水。</p>

	<p>飲用了骯髒食水會令身體出現不同問題，包括皮膚病、發燒、肚瀉和脫水。</p>
	<p>缺乏乾淨食水會影響社區的衛生，令貧窮人的身體變得虛弱，不能上學或工作，導致生活陷入惡性循環。乾淨食水和衛生是解決貧窮問題的關鍵，在扶貧工作上不能缺少。</p>
<p><b>清水日</b></p> <p>只喝清水 明白乾淨 食水的重要</p> 	<p>希望同學透過清水日，只喝清水明白乾淨食水的重要。</p>
<p><b>污水初體驗</b></p> <p>想一想：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 貧窮孩子飲用污水時的感受。</li> <li>2. 飲用污水如何影響健康？</li> </ol> 	<p>將少量好立克粉加水製作成「污水」，請同學試飲並思考以下問題：</p> <p>貧窮孩子飲用污水時的感受。</p> <p>飲用污水如何影響健康？</p>
 <p><b>討論問題：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 如果他們只能繼續用那些水，如何影響他們的身體或生活？</li> <li>2. 貧窮小朋友有清潔食水，就可以……</li> <li>3. 在日常生活中，我們怎樣做才能用少一點水呢？</li> </ol>	<p>1. 如果他們只能繼續用那些水，如何影響他們的身體或生活？</p> <p>答：孩子所打的水很重，令他們受傷，長遠損害身體健康；有些要長途跋涉打水，用了很多時間，因此不能上學；有些打水的路途崎嶇，小孩更有可能會遇上壞人、動物襲擊，安全受威脅</p>

	<p>2. 貧窮小朋友有清潔食水，就可以.....</p> <p>答：( 例子 )</p> <p>有健康的身體 [ 影響：取到的都是污水，飲用後容易生病 ]</p> <p>可解決貧窮和飢餓的問題</p> <p>上學讀書 / 專心讀書</p> <p>[ 影響一：身體因飲用污水而變得很差，影響學習 ]</p> <p>[ 影響二：因為花上很多時間取水，回到家已趕不及去上學，或已很疲倦去溫習 ]</p> <p>3. 在日常生活中，我們怎樣做才能用少一點水呢？</p> <p>答：( 例子 )</p> <p>不用水時應扭實水龍頭 ( e.g. 刷牙、塗梘液時，應關掉水龍頭 )</p> <p>洗手、沖涼時不要玩水</p> <p>飲水時不要倒太多水，盡量喝完每一杯水</p>
--	---

	<p>你的參與很重要！</p>
---	-----------------

<p><b>你的參與</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 清水日</li> <li>• 留意你的用水習慣，珍惜食水！</li> <li>• 認識節約用水的方法 ( 有關更多慳水貼士，請瀏覽 <a href="http://www.waterconservation.gov.hk/">水務署網頁</a> )</li> <li>• 將你知道的食水問題與家人、朋友分享</li> </ul> 	<p>你可以：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 參加清水日</li> <li>2. 留意你的用水習慣，珍惜食水</li> <li>3. 認識節約用水的方法，瀏覽水務署網頁 <a href="http://www.waterconservation.hk/">http://www.waterconservation.hk/</a></li> <li>4. 將你知道的食水問題與家人、朋友分享</li> </ol>
--	--

珍惜食水的方法



珍惜食水的方法：

1. 以淋浴代替浸浴
2. 刷牙時關掉水龍頭
3. 用洗菜水灌溉植物
4. 喝完每一杯水

三不水

- 思考今天貧窮人的故事
- 明白你很富足
- 承諾珍惜食水，幫助貧窮人



最後請同學用 3 杯水思考貧窮與食水的議題

1. 思考今天貧窮人的故事
2. 明白你很富足
3. 承諾珍惜食水，幫助貧窮人

參考資料

- 世界宣明會專題網頁：「水危機」  
<http://www.worldvision.org.hk/learn/water>
- 世界衛生組織  
<http://www.who.int/topics/water/en/>
- 聯合國水資源組織  
<http://www.unwater.org/>

世界宣明會專題網頁：「水危機」

<http://www.worldvision.org.hk/learn/water>

世界衛生組織

<http://www.who.int/topics/water/en/>



聯合國水資源組織

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