

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

小三至小六學生（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 (60分鐘) [參考附件1: 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 2. 分享圖片故事或播放影片 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

(1) 由宣明會提供 (請於活動前派員到宣明會提取物資)	
「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 (宣明會已寄出電郵，請學校自行影印)	每位同學1張
(2) 學校自行準備：活動物資	
投映及音響設備 (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
(3) 學校自行準備：食物 (*請盡早與飯商溝通午膳改動)	
全麥麵包	每位同學1-2片
清水 *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"> ✓ 預約場地 ✓ 確定活動對象 ✓ 與飯商確定午膳安排
3-4星期前	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 派發家長信，並標明活動是否包含籌款元素 ✓ 訂購食物（全麥麵包） ✓ 借用宣明會物資及捐款箱(如適用)
1-2星期前	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 安排同事到本會索取活動物資 ✓ 提醒同學於活動當天穿著運動服及帶備所需物品 ✓ 確定場地、設備、食物及物資安排
活動後一個月內	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 在校內張貼分享活動照片及學生寫在反思工作紙的感受 ✓ 進行活動檢討，填寫活動意見表 ✓ 與宣明會分享活動/學習成果/相片/影片 ✓ 與宣明會跟進捐款事宜(如適用) ✓ 歸還借用物資(如適用)

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>活動簡介 (10分鐘)</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>你地面前會有工作的物資，利是封 8-10個、繩、廁紙筒 如果未齊的，請你現在舉手。</p> <p>請蹲著進行，如圖所示；工作的過程，為免影響生產，你必須保持絕對的安靜。</p> <p>不可跟隔離的童工傾計，亦不可以自己發出聲響。</p> <p>我和各位老師是管工，如果你沒有按照指示、或者發出聲響，我和其他管工，會沒收你今天的糧食，甚至要你加班...</p> <p>做法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將10(或8)個利是封捲起 2. 用尼龍繩將佢地綁成一串 3. 每個炮串之間的距離唔可以相差太遠，要整齊 4. 整好我會黎搖一下你的炮仗檢查是否穩固 <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>(容許初小同學坐在地上進行活動。)</p> <p>請參考附錄2</p>

<p>(可關上部份燈，營造更像真環境)</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....</p> <p>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>童工體驗活動過程 (20分鐘)</p> <p>記住，我是你們的管工，你們現在身處孟加拉的一間工廠。你在這工廠，只得一件事，就是捲炮仗來換取糧食。完成後舉手示意。明白的話現在就可以開始工作。</p> <p>(15-20分鐘後)</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，坐好。</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>進餐 (10分鐘)</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>

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。

請大家回想剛才當童工的經歷。

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？

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。

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。

分享短片故事 (10分鐘)

看完影片，可問以下問題以加深同學對故事了解：

為什麼安妮斯要工作而不上學？

安妮斯的工作是什麼？

安妮斯的工作環境是怎樣的？

安妮斯一日吃多少餐？你認為營養足夠嗎？

安妮斯的身體出現什麼問題？

安妮斯有什麼夢想？

試想像一下，如果你是安妮斯，每天在茶園工作，只為了三餐溫飽，可惜仍然不得溫飽。不知道你有甚麼感受？

《躲在茶園工作的安妮斯》

影片連結：bit.ly/wvhk-agnes

活動講解及總結 (5分鐘)

全球有超過8億人（即每10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

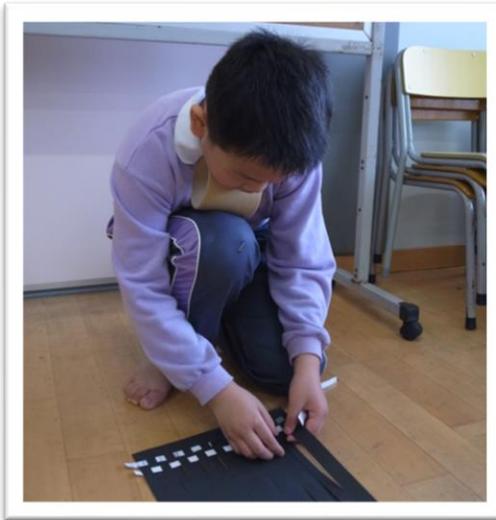
炮仗製作圖解

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 http://www.worldvision.org.hk/images/Learn/download/fundraising_activity_guidelines_chi.pdf 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)