



# 手機食後 Food Blogger



## 活動目的：

現今流行「手機食先」，享用美食前大家都喜歡以手機拍照記錄。

此活動鼓勵學生以實際行動珍惜食物，於活動期間每天進餐後，拍照記錄及分享感受，實行「手機食後」，實踐不偏食、不剩食，養成良好的飲食習慣。



## 背景資料：

此活動為配合講座「飢智Food Blogger」的延伸活動。

講座旨在讓香港學生認識全球糧食分配不均的問題，以及飢餓所帶來的影響；從而鼓勵他們珍惜食物，以行動幫助世上有需要的人。





## 事前預備

1. 活動前先進行「飢智Food Blogger」講座。
2. 校方可自訂活動日期 (例:一星期)；建議不少於一星期，讓學生有更深刻體驗。
3. 發出家長信，通知家長有關活動的安排及注意事項；以及邀請家長與子女一同參與。



## 進行活動

1. 活動期內，學生以相片記錄每天的午餐或晚餐 (如午餐在校內用膳，則以記錄晚餐為主)。
2. 進餐時，鼓勵同學把食物吃光，再拍照記錄，以培養「不剩食、不浪費」的飲食習慣。
3. 老師需選擇「分享平台」供同學上載及分享相片，例如：Padlet、Google Classroom、學校內聯網、留言版等。



## 分享形式

1. 如校方及家長許可，鼓勵學生將相片上載於個人社交平台 (需家長陪同一起進行)
2. 於個人社交平台分享時，可加上標籤 (Hashtag) 「#手機食後Food Blogger」，讓更多人透過標籤認識此活動。
3. 分享相片時，同學可用文字分享參與活動的感受，或寫上對飢餓孩子的祝福。



# 相片示範



## 注意事項：

1. 「相機食後」把食物都吃光再拍照，以表示不剩食、不浪費。
2. 加上標籤 #手機食後Food Blogger。
3. 以文字分享感受，或表達對飢餓孩子的祝福。



# 上傳方式示範

1. 以使用Padlet 為例。  
(<https://padlet.com>)
2. 專頁標題以班別命名。
3. 學生不需申請帳號，老師只需提供專頁鏈結，同學即可上載相片及欣賞其他同學的分享。
4. 同學上載相片時，需註明姓名及班號，以茲識別；鼓勵同學分享感受。
5. 同學間亦可互相點讚相片及留言，互相鼓勵。

## Padlet 圖例



Padlet

WVHK\_PE +1 • 不到1分钟

宣明小學 5A班 - 手機食後 Food Blogger

同學可把食前食後的照片上傳，跟其他同學分享交流

WVHK\_PE 7分钟

5A班 周老師

#手機食後Food Blogger  
#珍惜食物不浪費  
#跟有需要的人分享  
#繼續關心飢餓小朋友

1 0

添加评论

匿名 6分钟

5A班 陳小智 (學號: 2)

#手機食後Food Blogger  
#珍惜食物不浪費  
#不剩食  
#我立志關心飢餓孩子

1 0

添加评论

匿名 5分钟

5A班 林小麗 (學號:18)

我都吃光光了! 一點都不浪費!

#手機食後Food Blogger  
#珍惜食物  
#不偏食  
#幫助有需要的小朋友

1 0

添加评论

匿名 4分钟

5A班 周慧娟 (學號:6)

#手機食後Food Blogger  
#媽媽說以後不要浪費食物  
#以後我會珍惜食物  
#跟別人分享

1 0

添加评论

匿名 4分钟

5A班 陳小敏 (學號:3)

食晒!

#手機食後Food Blogger  
#非洲小朋友吃不飽  
#我想幫助他們

1 0

添加评论





# 輔助教育資源



類別	教育資料內容
<p><b>「飢餓」議題短片</b> (講座預錄版)</p>	<p><b>勇闖飢地：</b>  <a href="https://youtu.be/x-mt-FzSpSw">https://youtu.be/x-mt-FzSpSw</a></p> <p><b>三隻小雞大冒險：</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0lq_Edn-jK4">https://www.youtube.com/watch?v=0lq_Edn-jK4</a></p>
<p><b>「飢餓」議題展板</b> (另有實體版可供借用，請於本會網頁申請)</p>	<p><b>童享每一餐：</b>  <a href="https://www.worldvision.org.hk/images/data/EduResource/Hunger_PR_I_EB.pdf">https://www.worldvision.org.hk/images/data/EduResource/Hunger_PR_I_EB.pdf</a></p> <p><b>開餐喇：</b>  <a href="https://www.worldvision.org.hk/images/data/09_Macau_Office/PE/FY22/EB/HungerEB_Pri_pdf.pdf">https://www.worldvision.org.hk/images/data/09_Macau_Office/PE/FY22/EB/HungerEB_Pri_pdf.pdf</a></p>
<p><b>世界宣明會網頁</b></p>	<p><a href="https://www.worldvision.org.hk">https://www.worldvision.org.hk</a></p>



# 進深體驗

清淡一餐



世界宣明會

「清淡一餐」體驗活動，讓學生透個參與工作坊，模擬童工在工廠工作，體會辛勞工作卻得不到保障及飽足的苦況；同時邀請學生當天午餐只吃麵包和喝白開水，以清淡食物記念貧窮人的需要，反思食物的珍貴。

童工體驗：可選擇右方其中一個進行

活動時間：60分鐘（包含用餐時間）

## A. 良心炮仗廠（宣明會協辦 或 學校自行籌辦）

形式：模擬製作炮仗，體驗童工滋味

人數：約100—150人

對象：小三至小六學生

場地：禮堂，活動需關燈進行

學校自備物資：利是封、繩、廁紙筒



## B. 饑饉學堂（學校自行籌辦）

形式：填色及模擬製作鞋子

人數：沒有限制

對象：小一至小六學生

場地：班房或禮堂，學生需於地上進行活動

學校自行列印：反思工作紙



歡迎校方跟我們分享活動成果及相片

電郵：[edu@worldvision.org.hk](mailto:edu@worldvision.org.hk)

謝謝!

