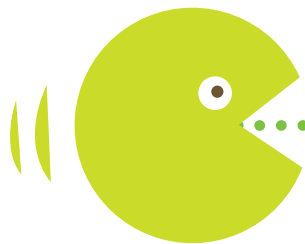


全球80%人口，
只能分享到世界上
20%的資源……

飢餓源於不公平

貧富宴活動指引



前言：飢餓源於不公平P.2

為甚麼有人吃不飽？貧富宴是甚麼？

有關飢餓P.4

全球飢餓概況、數字、詞彙
6個飢餓迷思 + 9個飢餓原因

貧富宴問一問P.8

先來一個「自問自答」，助你清晰貧富宴的對象、內容和目的！

讓學生幫你一把P.9

讓學生參與籌備工作，既可減輕負擔，亦是很好的學習經歷！

貧富宴籌備五部曲P.10

一準備、二主題、三流程、四場地、五食物……
讓你輕鬆籌備貧富宴的五個篇章

飢餓遊戲小錦囊P.20

小小遊戲，令你的貧富宴更有意義更有趣！

注入籌款元素P.24

為甚麼要籌款？籌款要注意甚麼？樂施會有甚麼扶貧項目？

貧富宴宜…忌P.26

有關貧富宴的DO & DON'T，你又怎能錯過？

貧富宴範例P.27

兩個貧富宴範例，含詳細活動流程及工作紙，方便易用！

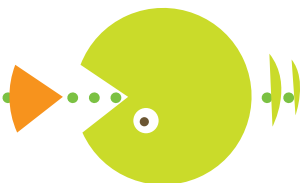
……飢餓之謎扶貧午餐 (適合高小至初中)

……減碳減貧貧富宴 (適合初中至高中學生)

貧富宴實用工具P.38

海報、家長信、預算及收支平衡表
貧富宴美工剪貼簿

相關資源推介P.42



前言

飢餓源於不公平

吃得飽是基本人權，每人都應該擁有！
事實上，全球糧食生產足以讓每一個人吃得飽，
但全世界卻有超過10億人長期挨餓；
每四個兒童中，就有一個體重過輕；
每五秒，就有一個兒童死於飢餓或相關疾病……

作為吃得飽的人，我們不禁要問：為甚麼有人吃不飽？
作為不耕而食的香港人，食桌放滿來自世界各地的農產品。
但事實是，全球25億為我們提供糧食的農民中，
一半人每天只能獲得一美元生活，
我們是否要反思：為我們提供食物的人，為何反而吃不飽？
作為地球村的一分子，我們或許都知道，
天災與氣候變化、戰亂與衝突、
貧窮與資源分配不均……都會導致飢餓，
但我們是否細心想過：以上的飢餓成因，和我有甚麼關係？

樂施會相信，飢餓源於貧窮，貧窮源於不公平。

飢餓及貧窮問題，並不會自然消失，而需從根源入手，配以經濟及社會結構性改革。
我們深信，地球上每個人都是相互依存，要是每個人都關心飢餓問題，並以行動回應，
不公平的現象是可以改變的！



貧富宴是樂施會設計的教育推廣活動。自1990年代開始，我們從樂施會美國引進貧富宴的概念，在香港多次舉辦貧富宴活動，向公眾、老師、青少年分享全球貧窮及飢餓的現況。綜合過去組織貧富宴的經驗，我們編印了這份組織手冊，鼓勵本地社群自發舉辦貧富宴，並為他們提供相關支援。

從貧富宴看 80 : 20

貧富宴是一個教育活動，讓參加者親身體驗貧富及糧食分配不均的狀況：

全球最富有的20%人口，擁有世界上80%的資源……
全球80%的人口，每天收入少於10美元，只能吃到很簡單的食物……
全球最貧窮的20%人口，每天收入少於1.25美元，活在赤貧當中……

好的貧富宴，應兼備三種元素：



知識

**讓參加者了解飢餓問題的現況及成因，
尤其是當中涉及的迷思與謬誤。**



情感

**透過情境設計，讓參加者感受貧富不均的情況，
繼而思考自己在飢餓問題中的角色及責任。**



行動

**貧富宴本身就是一個行動，讓更多人關注飢餓問題！
鼓勵策劃者與參加者以活動為起步點，
在生活中和校園內，延續對抗飢餓的決心！**

我們希望，本小冊子能作為你籌辦貧富宴或相關活動的參考。你不必拘泥書中形式，請按自己的資源和對象，創造一個對你、參加者和貧窮人均富意義的貧富宴，加油！

有關飢餓.....

關於全球飢餓.....

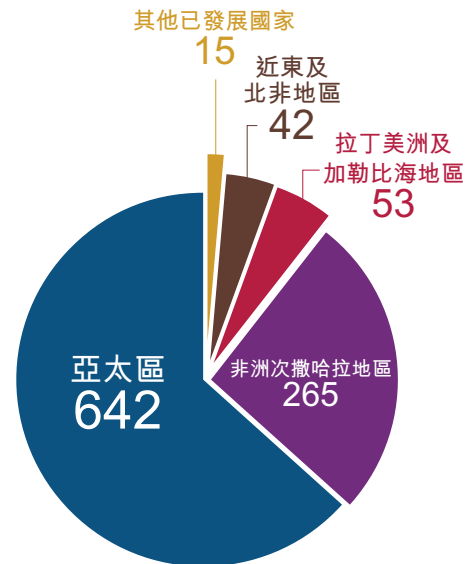
- 全球有超過十億人吃不飽，即是每7個人當中，便有1人挨肚餓。
- 60%飢餓人口是女性，但她們亦是全球糧食生產的重要生力軍。
- 每年，有大約30萬名孕婦因營養不良(缺乏鐵質)，在分娩時因出血過多而死亡。
- 同時間，全球有1億2千萬人有肥胖問題。
- 平日在新聞看到的饑荒或糧食危機，只佔整體飢餓人口8%，更多飢餓在默默發生，尤如無聲海嘯。

關於兒童飢餓.....

- 每5秒，就有一個兒童死於飢餓或相關疾病；每4個飢餓人口中，就有一個是兒童。
- 在發展中國家，60%的兒童死於飢餓，每4個兒童，就有一個體重過輕。
- 經濟學家指出，長期陷於飢餓會窒礙兒童身心發展，長大後的生計或收入比平均人口低5-10%。

關於飢餓人口.....

- 約75%來自農村或鄉郊地區，25%來自城市。
- 10億飢餓人口中，65%來自以下7個國家：印度、中國、剛果民主共和國、孟加拉、印尼、巴基斯坦和埃塞俄比亞。



全球飢餓人口分布(百萬計)
資料來源：聯合國糧食及農業組織

對抗飢餓成績表

1970-1990年間，全球飢餓人口有明顯回落，但踏入21世紀，飢餓人口再度回升，尤以非洲次撒哈拉地區的情況嚴重。



1970
9億5900萬

1990
7億9100萬

2003
8億5400萬

2010
10億2000萬

營養不足 (Under-nourishment)

意指未能攝取足夠卡路里(即能量)以維持身體健康和正常運作。全球約有一億人營養不足，飢餓會影響他們的日常生活，如難以集中精神學習、玩耍或工作。

營養不良(Malnutrition)

意指身體未能攝取足夠蛋白質、卡路里和微量營養素(micronutrients)。長期缺乏營養的人，免疫能力下降，可因一般疾病而受感染致死，如麻疹和腹瀉等。要量度「營養不良」，我們可以將某人的體重和身高與同齡的人作比較。營養不良與體形並無必然關係，太瘦、太矮、太輕、甚至是太胖，都可能屬於營養不良。

隱性飢餓(Hidden Hunger)

健康的飲食必須包含均衡營養，包括蛋白質、維他命、鈣質、鐵質和碳水化合物等。但在很多發展中國家，貧窮令很多家庭只能吃單一穀物來吸取大量碳水化合物，即使吃得飽，但由於缺乏蔬菜、肉類或魚類，蛋白質或礦物質攝取量往往偏低。全球有25%學前兒童因缺乏維他命A而有弱視，19億人因缺碘而致腦部發育不全或智障，隱性飢餓令他們及下一代生計大受打擊，陷入飢餓及貧窮的惡性循環。

6個飢餓迷思

迷思1：人太多，糧太少？

聯合國糧食及農業組織指出，單是小麥、大米和其他穀物，便足以餵飽全球67億人口；而全球糧食生產增幅比人口增長得更快。明顯地，飢餓不是因為全球糧食生產不足，而是因為資源分配不均，令貧窮人無法擁有土地、合理的工作回報、適切的教育或其他社會資源。

迷思4：綠色革命是出路？

雜交種子、基因作物……即使綠色革命能令糧食增產，貧窮人依然沒有資源和金錢去獲取足夠糧食。1950-1984年，綠色革命席捲全球，穀物產糧大幅上升250%。不過，幾個積極參與綠色科技的國家，如印度、墨西哥和菲律賓，糧食產量雖明顯增加，但國內的飢餓問題卻未見減退。更甚的是，大量使用化肥和農藥，雖然能在短時間提高產量，卻令土壤養分嚴重流失，農民亦要投入更多資金購買種子、肥料和機器，令他們更易欠債及失去原來的自主性，落入貧窮。

迷思2：窮國不事生產？

世界上很多有飢餓人口的貧窮國家，本身是農業大國，為了賺取外匯，或是償還國債，把糧食生產轉為出口導向，扭曲了本土的食物供求模式。舉個例子，1980年代埃塞俄比亞爆發了震驚全球的大饑荒，百萬人因而死亡；但鮮為人知的是，當時埃國很多肥沃的土地，均用作種植出口至歐洲的動物飼料。時至今日，飢餓問題仍然困擾埃國；但同時間，埃國有五分之一人口以咖啡種植或加工為生，佔國家出口總值65%，但受不公平貿易影響，很多小農越種越窮。由此可見，很多貧窮國家並非不事生產，而是由其他結構性原因導致飢餓。

迷思5：我們需要更多大農場？

超過七成飢餓人口來自鄉村，但在過去60年，從事農耕的人口從67%下跌至41%，這意味著全球各地的小農越來越難以耕種為生。事實上，很多發展中國家開放農業市場，把最好的農地和水利資源留給大農企，種植經濟作物；小農只能在貧瘠的土地上耕作，或改為向大農企打工以換取低微工資，生計大受打擊。全球有為數五億小農，要長遠解決他們的糧食問題，達致自力更新，便要確保他們有機會在自己的土地上，以傳統及可持續的模式耕種，獲取糧食和生計。世界銀行的報告便指出，巴西東北部重新分配土地後，總體糧食產量提升了八成。

迷思3：都是天災惹的禍？

旱災、水災、風災……天災當然會摧毀農作物，間接打擊糧食供應。但事實上，只有10%飢餓人口死於天災及戰亂。其餘絕大部分都是因為貧窮而無法取得足夠糧食和營養。1998年諾貝爾經濟學獎得主艾瑪雅森研究印度、孟加拉及埃塞俄比亞等地的饑荒發現，整體而言，受災國家能生產足夠糧食，只是最貧窮的一群無力購買突然漲價的糧食。2001年，印度的六個省因旱災爆發饑荒，但糧倉卻有數以萬噸餘糧放至敗壞。

迷思6：從外國進口糧食援助是好方法？

原來，當一個地區出現糧食問題時，若從富裕國家購買糧食再運抵災區，整個過程可歷時九月，耗費運輸成本之餘，亦不能即時解決飢民需要。其實，很多饑荒問題並不是全國性的，受災國家仍能生產充足糧食。在當地或鄰近地區購買糧食援助，可避免打亂當地糧食價格和市場運作，支持當地生計。

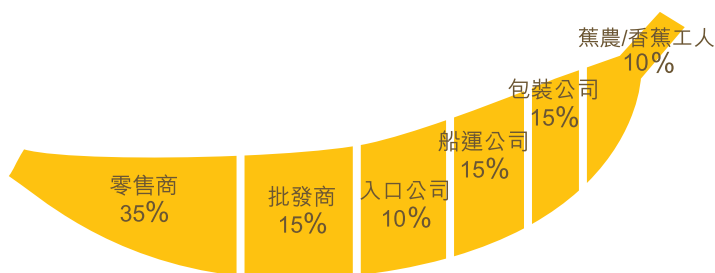


9個導致飢餓的根本原因

飢餓源於貧窮，讓我們看看飢餓背後的原因：

原因1：不公平貿易

富裕國家如美國和歐盟，每天花上十億美元補貼國內農企。補貼導致供過於求，富裕國家便向發展中國家傾銷低於成本的農產品，對當地經濟造成嚴重影響，農民生計不保。以美國為例，每個農戶每年收到21,000美金補貼，是貧窮國家農民平均年收入的52倍。

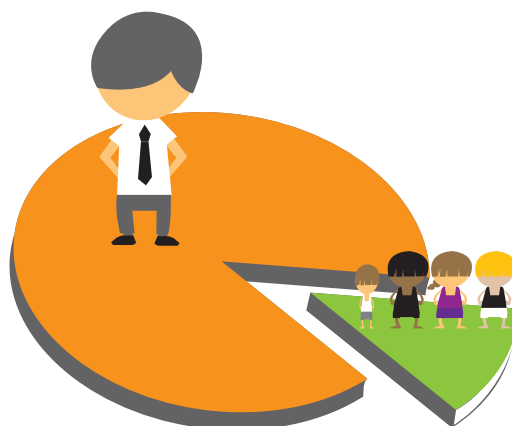


原因2：農業出口主導

在許多貧窮國家，政府為了賺取外匯及償還外債，鼓勵農民大幅改種「經濟作物」如咖啡、茶、棉花等。不過，這種出口主導的耕種模式，會削弱農民的自給能力，一旦國際農產品價格有所波動，小農收入便大受影響。假如種植的經濟作物不能果腹，農民更易落入飢餓。

原因3：土地分配不均

不少發展中國家，土地由少數富人或大農企擁有，每五個農民，便有一個無地可耕，只能到農場打工，或租借土地耕作，再與地主對分收成。在一些地方，即使農民能在自己的土地上耕種，水資源卻被大企業私有化，令耕種成本大大提高。



原因4：外債

不少貧窮國家因前殖民或軍閥政府理財不善，借下大量外債，因而拖累整個國家的發展，令社會福利及保障如教育、醫療及農業投入嚴重不足，難以脫貧。

原因5：戰爭與衝突

戰爭導致人命、財產和農業基建的損害。戰爭過後，地雷亦令肥沃的耕地荒廢，影響整個地區的糧食生產。聯合國估計，每二十分鐘便有一人因地雷喪生或傷殘，當中絕大部分是無辜的平民。

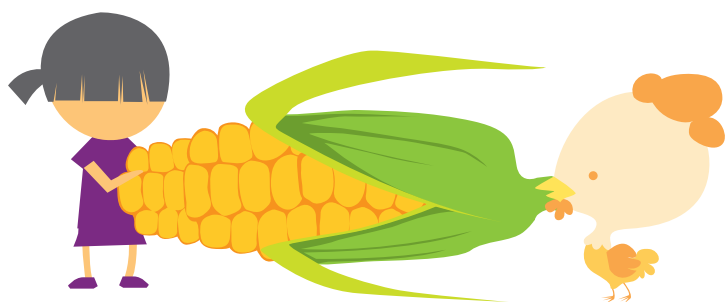


原因6：愛滋病

愛滋病是導致非洲飢餓問題惡化的一個重要原因。愛滋病每年奪去超過200萬名非洲人的生命，他們大部分正值壯年，是糧食生產的生力軍；按估計，如情況持續，至2020年，愛滋病將摧毀非洲南部五分之一的農業生產力。

原因7：環境破壞

過度開墾或放牧、單一種植、過度依賴農藥及機械耕作、開採、伐林、大興土木等，均會導致水土流失，長遠影響糧食產量。全球化的環境破壞如氣候變化，令自然災害更頻繁，污染者雖以富裕國家為主，但依賴天然資源為生的貧窮人卻往往首當其衝，糧食危機一觸即發。



原因8：人畜爭食

過去50年，人類對肉食的需求激增了500%，為滿足增長，全球越來越多農地被用作種植牲畜飼料，中南美洲便有66%的熱帶雨林因而消失。每生產一公斤牛肉，需要16公斤穀物以及15,000公升食水。單是美國一年餵飼牲畜用的穀物，便能餵飽13億人口。

原因9：人車爭食

近年，生物能源大行其道，成為取代石油的新興替代品。使用生物能源雖然排放較少溫室氣體(以即時計)，但卻需耗用更多農地以種植粟米和蔗糖等農作物，以提煉生物燃料，令全球食物供應更為不穩。專家估計，如目前對生物燃的需求持續增長，到2025年，全球將額外有六億人面對糧食不足。



貧富宴問一問



你為甚麼要籌辦貧富宴？你希望透過活動帶出甚麼訊息？

如果你是第一次辦貧富宴，或者對一些問題未有頭緒，歡迎你翻到P.10的「貧富宴籌備五部曲」，作為參考。

籌備貧富宴前，不妨先來一個「自問自答」，清晰整個活動的內容和目標，助你更容易達到預期的效果和更有效率！

活動名稱：_____

舉辦單位：_____

活動日期：_____

1. 活動在甚麼時段進行？

- a. 午飯時間 b. 課後活動 c. 課堂期間 d. 其他時段
 預算長度：_____ 分鐘 舉行地點：_____

2. 活動的對象是誰？

- a. 學會會員 b. 全級學生 c. 其他類別：_____
- 預算人數：_____人

3. 會邀請同學參與籌備活動嗎？

- a. 不會 b. 作為義工，在當日幫忙 c. 作為活動主持 / 司儀
 d. 作為核心委員籌備活動 e. 其他工作：_____

4. 是次活動有甚麼主題？

- a. 全球飢餓情況 b. 地區飢餓情況 (如：非洲/本地飢餓問題)
 c. 災害與飢餓 d. 戰爭與飢餓 e. 其他主題：_____

5. 是次活動目的……(可選多於一項)

- a. 體驗飢餓及貧富懸殊 b. 模擬世界糧食分配不均
 c. 認識飢餓問題的成因 d. 反思飢餓問題與自己的關係
 e. 珍惜資源和愛護環境 f. 關注飢餓問題並作出回應
 g. 其他目的：_____

6. 參加者的出席模式是怎樣的？

- a. 自由參加 b. 強制活動 c. 其他：_____
- 這批參加者對甚麼活動類型/手法感興趣：_____

7. 是次活動含籌款元素嗎？

- a. 沒有 b. 有：自由捐獻 c. 有：舉行義賣/二手物拍賣
 d. 有：收入場費，扣除開支作捐款 e. 其他方式：_____

讓學生幫你一把！

設計活動、準備物資、宣傳招募……要舉辦貧富宴，的確需要一定人力物力。何不邀請同學幫忙，甚至是參與策劃，既可以分擔你的工作，同學亦能從中學習不同的技能，培養責任心和使命感。



假如你將邀請同學參與貧富宴的籌辦工作，你希望他們從過程中學到甚麼？

技能

理性討論
小組協作
講解能力
解難能力
批判性思考

表達意見
時間管理
領導能力
自信心
美感創意

知識

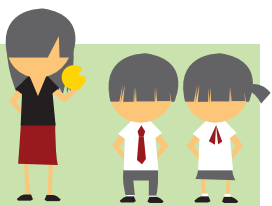
認識貧窮與飢餓的關係
反思與飢餓相關的迷思
理解自己與飢餓的關連

態度

尊重 關心世界
同理心 公平公義
責任心 勇於實踐

不同程度的參與及考慮……

低度參與



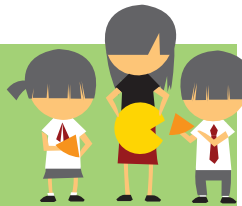
按老師需要，被分派負責特定角色及任務

例子：
搬運食物、維持秩序等義工

考慮及注意：

- 需明確分工及清晰指示
- 讓同學理解自己的付出對活動有重要貢獻
- 邀請他們在活動後給予意見，或許會有意想不到的觀察和發現！

中度參與



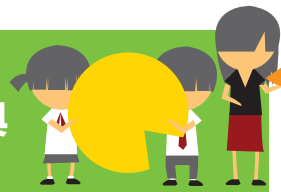
老師策劃活動的主要部分，並讓同學擔當部分工作

例子：
宣傳品設計、帶領熱身遊戲、訂購食物、擔當司儀等

考慮及注意：

- 盡量在工作範圍內，讓同學擁有一定的話事權
- 多徵詢同學的意見，鼓勵他們發揮所長
- 同學的創意及活力，會令活動更有吸引力！

高度參與



同學策劃及指揮整個貧富宴活動，老師給予意見及支援

例子：
由某學會幹事全權負責活動策劃及資源調配、招募高年級的同學建立籌備小組

考慮及注意：

- 尤其適合較成熟的高年級學生
- 讓同學自行策劃活動，更能切合參加者需要和興趣，老師則充當協作者，提供支援
- 確保同學有足夠時間預備和排解困難
- 除非涉及較嚴重的問題(如食物安全)，請盡量鼓勵同學自行分析及判斷，容許他們從錯誤中學習



參與度愈高，愈能培養其自主學習的能力，同學也能從中獲益更多！

貧富宴籌備五部曲：準備篇

五週前

定下活動框架

- 成立籌備小組 邀請學生參與籌備？如何分工？參考P.9
- 招募義工小組 維持秩序、搬運物資、分派食物、布置場地……
義工也可以學到很多！（可公開或從學會招募）
- 決定活動日期 試後活動/節日活動/校慶活動？充足準備時間？
- 決定活動對象 低/高年級？學會活動？全校活動？
- 決定活動主題 為貧富宴注入議題元素，例如：非洲飢餓問題、氣候變化與飢餓。參考P.12
- 決定預算開支 列出各項開支，如食物、宣傳品、遊戲物資等。參考P.38
- 尋求贊助 (按需要) 如活動有籌款元素，可嘗試要求午飯供應商把該天的膳食收入撥作捐款，
或提供食物贊助
- 邀請嘉賓 (按需要) 甚麼嘉賓能引起學生興趣？或是為學生帶來得益？
- 決定宣傳策略及設計宣傳品 例如海報、家長信及宣傳品設計，參考P.39

四週前

準備活動物資

- 張貼/發放宣傳品 愛護環境，善用電子媒體
- 發邀請卡/家長信 如有籌款元素，需在家長信內列明，參考P.39
- 選定活動司儀 如由學生擔任，需盡早安排及協助他們撰寫司儀稿
- 預算及訂購食物 有關食物選擇小貼士，參考P.16
- 物資及道具製作 如遊戲物資、貧富身分卡，參考P.41
- 擬定活動細節及流程 參考P.14
- 預約場地及決定布置 參考P.15
- 預約影音/展板資源 (按需要) 有關樂施會教育資源借用，參考P.42



三週前

完善活動內容

- 檢查道具及物資
- 提醒嘉賓及參加者出席
- 確定出席人數 按人數變化再修定活動內容
- 確定食物安排 更新分量、運輸及存放
- 進行活動綵排 包括籌備小組、司儀及義工簡介

活動當日

準備就緒

- 最後簡介 向所有工作人員作活動流程簡介
- 場地布置 包括用餐區、接待處
- 技術檢查 包括音響、影片等技術支援
- 點算物資 例如遊戲物資、展板及食物安排
- 安排進場 透過抽籤或遊戲等方法，安排參與者分組及就座
- 進行活動 詳細流程，參考P.14
- 收拾物資 愛護環境，盡量把廢物分類回收

活動後

善後及評估

- 收支結算 平衡收支，如有募捐款項，請盡快交給相關團體
- 分享成果 與同學分享是次活動的花絮和學習成果
- 交還物資 (視乎需要) 交還相關借用資源
- 進行檢討和回饋 收集參加者對活動的意見；如活動由學生籌組，可協助他們在活動後回顧和評估是次學習經歷，互相回饋

貧富宴籌備五部曲：

主題篇

除了體驗貧富不均及飢餓，為貧富宴注入不同主題，能更具體呈現飢餓背後的複雜成因，深化參加者的體驗及學習。以下列舉一些「主題隨想」供你參考。你可因應實際情況，設計最適合你參加者的貧富宴！

訂立主題前，不妨想一想：

參加者是誰？
(活潑？文靜?)

甚麼社會/世界問題較
能引起他們的興趣？
(生活化？世界性?)

甚麼類型的故事較能觸
動他們？
(食物故事？人物故事?)

活動要配合甚麼學科或課程？
(德育及公民教育科？地理科?)

展板、書籍、影片、遊戲……樂施會教育資源圖書館備有大量資源供學校免費借用或索取，快快翻到小冊子最後一頁，按不同議題的索引標誌找出相關資源！

索引標誌：

-  全球貧窮與飢餓
-  非洲飢餓與貧窮
-  災害與貧窮
-  本地貧窮
-  小農/貿易與貧窮
-  飲食文化

主題：不是天意……

以災害為主題

建議切入點：同樣的災害，為何貧窮人特別受害？

很多人以為，天災是饑荒的主要成因。事實上，很多災害發生後，災區仍有充足糧食供應，只是貧窮人沒能力購買漲價的糧食(或被商人囤積居奇)，才會落入饑荒。策劃者可透過貧富宴，讓參加者重新思考貧窮、災害與飢餓的關係，以及當中涉及的人為因素。

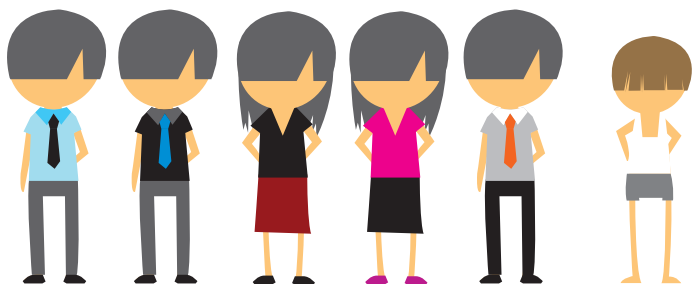


主題：今晚食乜好？

以本地貧窮為主題

建議切入點：香港作為一個繁榮的城市，仍有人要捱餓？

要探討貧富問題，不一定放眼偏遠地區的貧窮國家。資料顯示，每1,000個香港人中，便有16個營養不足；每六位香港人中，便有一位是貧窮人。策劃貧富宴，不妨從本地貧窮議題入手，例如貧富懸殊、在職貧窮，兒童或是老人貧窮等議題，讓同學思考及回應自己身邊發生的事，也可以很有意義。





主題：越種越飢餓？

以小農、貿易及貧窮為主題 

建議切入點：種糧食的人，為何吃不飽？

身為城市人，我們不耕而食，食桌放滿來自世界各地的農產品。不過，在全球25億農民中，有一半人每天的生活費只有一美元。策劃者不妨透過貧富宴，追蹤或代入各地貧窮小農(如可可農、咖啡農、蕉農、糖農等)面對的處境，與參加者一同反思為我們提供食物的人，為何反而吃不飽。

主題：減碳減貧！

以氣候變化為主題 



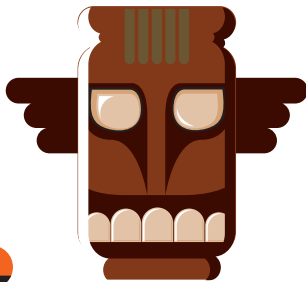
建議切入點：氣候變化加劇糧食危機，甚麼人將首當其衝？

身在香港，我們擔心天氣越來越熱，50年後將沒有冬季……但仍可留在室內開大冷氣。但另一邊廂，甘肅的小農、肯尼亞的牧民、孟加拉的沿海農民……數以億計的小農，雖然他們對溫室氣體的「貢獻」最低，但卻首當其衝，生計及生命受到威脅。策劃者可把參加者分成不同國家的家庭，進行生計體驗，讓參加者思考氣候變化涉及的公義問題。

備有詳細範例、流程及相關資源，請翻至P.30。

主題：總是非洲？

以非洲飢餓為主題 



建議切入點：非洲與飢餓，為何總被劃上等號？

每三個非洲人，就有一人長期挨餓；非洲與飢餓，好像總被劃上等號。然而，雨林、湖泊、礦藏……細看非洲的天然資源，豐富得令人咋舌。事實上，非洲的飢餓與貧窮問題並非天然發生，而是與前殖民統治、不公平的國際貿易、戰爭、氣候變化等全球因素密不可分。策劃者可以藉貧富宴，擊破參加者對非洲飢餓問題的常見謬誤，思考自己與這片遙遠大地的關連。

主題：餓親之謎！

解開全球飢餓之謎 



建議切入點：有人「餓親」，那是因為……？

全球每七個人就有一個人長期挨餓，這是因為「人太多、糧太少」？還是因為「天災太多、科技太落後」？事實上，這都是世界飢餓問題的常見迷思。策劃者可以邀請參加者化身小偵探，一同破解全球常見的飢餓個案，進而想想自己可以做甚麼。

備有詳細範例、流程及相關資源，請翻至P.27。

主題：他們吃甚麼？

以飲食文化為主題 



建議切入點：世界各地的人吃甚麼？怎麼吃？吃得飽嗎？

美國人只吃漢堡包？日本人每天吃壽司？非洲人經常要吃樹皮？身在香港，我們常常對異國的飲食文化充滿想像，甚至對貧窮國家的飲食及貧窮人充滿偏見。為年紀較小的參加者舉辦貧富宴，策劃者除帶出世界飢餓問題，亦可滲入不同地區的糧食故事，培養小朋友尊重食物和關懷遠方的貧窮人。

貧富宴籌備五部曲：

流程篇

以下時間流程，以兩節課(80分鐘)時間計算，組織者可按需要自行增減。



活動前
(1-2小時)

最後準備

- 義工報到後，再次講解活動流程、各崗位的工作和角色
備註：提醒每一位工作人員的參與都對活動十分關鍵，鼓勵他們投入活動
- 布置場地及進行技術檢查，確保電腦及音響系統運作良好
- 點算物資，確保所需物資如食物、遊戲道具及展板等安排妥當



00:00-00:10
(10分鐘)

同學進場

- 按活動需要進行簽到，或派發入場物資(如抽籤)
備註：如無熱身遊戲，工作人員可按抽籤結果，安排參加者分組就座



00:10-00:15
(5分鐘)

活動簡介

- 主持簡介活動主題及同學角色
- 如活動有籌款性質，亦應在此說明受惠機構及對象



00:15-00:40
(25分鐘)

熱身遊戲+分組就座

- 主持清楚講解遊戲玩法、控制氣氛及公布結果
備註：留意參加者反應而調整活動，注意秩序
- 按遊戲或抽籤結果，分組就座
備註：為製造氣氛、控制人數秩序，可先讓富區就座



00:40-01:00
(20分鐘)

進餐+講解

- 主持宣布貧富宴正式開始，富區由義工服務員遞上食物，率先進食；貧區需到食物站排隊，領取食物及水
備註：為免混亂，主持需清楚指示各組參加者領取食物及水的方法，並且提醒參加者活動主題以及避免浪費食物，工作人員亦需緊密協助
- 進食期間，主持走進場區，公布貧富餐單，訪問不同組別參加者的即時感受
備註：體驗是貧富宴的重點，主持宜細心聆聽參加者的分享，再作小結



01:00-01:15
(15分鐘)

反思+講解

- 遊戲/播放簡報或影片
- 進食完畢，主持帶領所有參加者安靜片刻(如1分鐘)及反思體驗，強調世界糧食生產足夠讓每個人都吃得飽，而且是每一個人應有的權利
- 以遊戲/簡報或相關影片，帶出「我」與飢餓的關連，以及飢餓的複雜成因
備註：提醒參加者剛才的經歷雖然只是模擬，卻是全球資源及糧食分配的真實縮影，活動過後，大家可以回復舒適的生活，但超過10億貧窮人，卻依舊要面對飢餓問題。這與身在香港的我們，有甚麼關連？



01:15-01:20
(5分鐘)

總結

- 主持總結活動，答謝所有參加者，鼓勵他們由自身出發，對抗飢餓
- 鳴謝工作人員及贊助團體(如食物供應商)、安排參加者離場
- 收拾場地及回收有用物資
備註：如有籌款箱，請妥善處理

貧富宴籌備五部曲：

場地篇

可根據分組要求，按以下兩種平面圖參考布置場地。

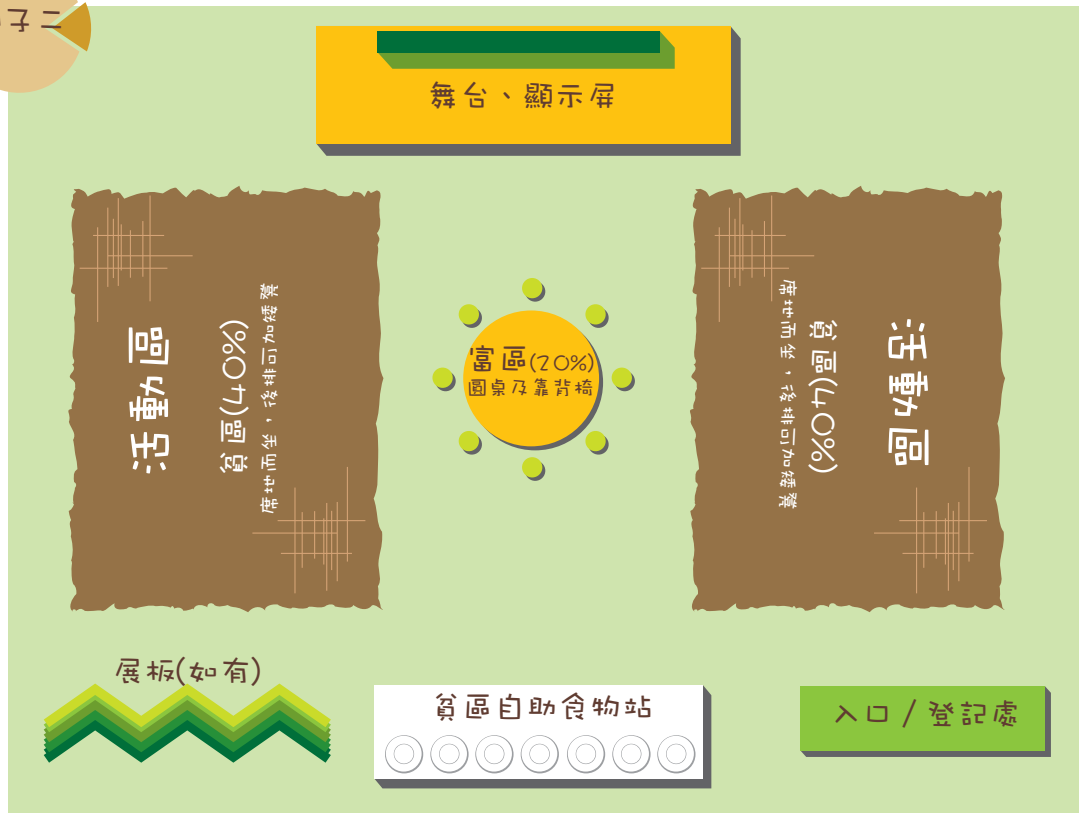
例子一



例子二

提示

- 請確保貧區參加者視線不受阻
- 貧區食物站置在富區旁，參加者排隊取食時需經過及觀察富區情況，以增加雙方感受
- 安排義工作服務生，招待富區進餐(如上菜及添飲料)，以突顯貧富差異



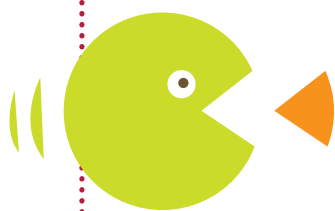
貧富宴籌備五部曲：

食物篇

食物是貧富宴的靈魂，吃甚麼？吃多少？怎麼吃？都會影響參加者的體驗。

主題

有人挨餓，有人卻用大豆及粟米餵飼牛甚至汽車(生物能源)；貧農辛勤一生，種植咖啡或香蕉，自己卻吃不飽……這些食物，到底與飢餓有甚麼關連？用餐單上的食物來說故事，呼應主題，定能讓參加者留下深刻印象。

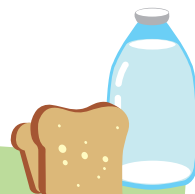


食物哪裡來？

倘若你的經費不足或人手有限，不妨考慮其他食物來源：

自行攜帶

欠缺經費或贊助，可安排所有參加者進食貧餐，列出餐單選擇，讓參加者自備餐盒及水壺。鼓勵參加者比較平日所吃與貧餐的分別，帶出貧與富的對比。



人手

製作、儲存、運送，以及在緊湊的時間內分發食物，都需要不同的人力資源。



學會幫忙

家政學會、烹飪小組、有機種植小隊甚至是家長教師會……校園隱藏了不少烹飪好手及資源，邀請他們幫忙準備食物及餐具(特別是富餐的美饌)，不僅能節省開支，更能為活動帶來驚喜。



經費

食物開支在貧富宴中往往佔很大比重。你的活動是否有財政資助？會否收「入場費」？是否具籌款性質？均會影響你的食物預算。



飯商贊助

不少企業都樂意贊助學界教育及慈善活動，尤其與學校有合約的午餐供應商，他們可以在送餐之餘提供簡單的食物贊助，而不需花費額外運輸成本。參與學生如有集體訂飯，可邀請午餐供應商把當天部分的膳食費捐出，並向貧餐提供簡單廉價的食物如白飯或粟米。



提提你：記得在活動完結後鳴謝幫忙或是贊助是次活動的飯商、相關人士或團體！

提提你……

切忌浪費：既然體驗飢餓是貧富宴的重點，無論安排任何類型的食物，宜以減少浪費為大原則，切勿「眼闊肚窄」，預算過多食物。

珍惜食物：貧餐的參加者可能會因食物清淡而拒絕進食，提醒他們這是一種體驗，鼓勵珍惜食物；至於富餐亦一樣，鼓勵他們把吃不完的食物帶走。

注意安全：避免提供容易變壞的食物(如牛奶、芝士等)，儘量向參加者提供新鮮食物，在活動前妥善保存(尤其是夏天)，並向食物敏感的同學提供適當飲食。

避免即棄：愛護環境，避免使用即棄餐具或購買過分包裝的食物。你可以要求食物供應商或是家政小組提供可循環使用的餐具，或要求參加者自備餐具。

吃得有品：本地農友種植的有機鮮蔬、發展中地區生產的公平貿易食品、以社會企業模式運作的食物供應商，選擇食物時善用消費者力量，令你的貧富宴更有意義！

吃甚麼？

以下是建議餐單，可按需要自行調整：

富區

- 任選其一
- 中式 炒飯、炒菜、數款美味熱盤
 - 西式 意粉、沙律、數款美味熱盤
 - 快餐 比薩、沙律、小吃(如朱古力)
 - 飲料 汽水/橙汁一杯
 - 餐具 杯、碗、精緻餐具、餐巾
 - 備註 安排義工服務生上菜



貧區

- 任選其一
- 中式 白飯(半份)、豉油(調味用)
 - 西式 粟米/香蕉一條
 - 快餐 全麥麵包一片
 - 飲料 清水(混入餅碎以代表受污染)
 - 餐具 杯、碗/碟
 - 備註 安排由義工管理的食物自助站，讓參加者排隊領取食物

小點子：讓貧區女生排在隊尾領取食物，帶出婦女佔主要飢餓人口的不公平現象。

米飯既是我們的主糧，又易於大量製作或要求贊助商運送，是貧餐的理想選擇。不過記得按人數把分量減半，避免貧區出現糧食過多的現象。如果你想在貧富宴供應水果，不用預先清洗的香蕉是理想選擇！你更可與參加者探討發展中國家香蕉小農的故事，帶出「公平貿易」的概念。參考附件：「香蕉貿易知多的」(P.18)

別忘了……水

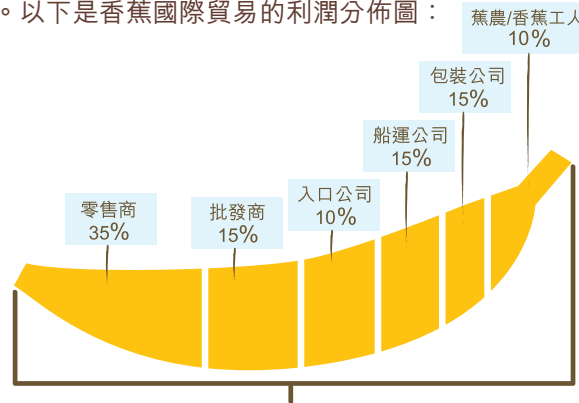
人人都要喝水，對於維持生命和健康，水比食物更為重要！對很多貧窮國家的居民而言，能飲用清潔而安全的食水，並非理所當然*。你可以在貧富宴中，滲入水資源的元素。

小點子：在富區，你可以提供汽水或橙汁等美味飲料；在貧區，你可以安排參加者到食水站排隊取水，並把餅乾碎混入食水中，代表貧窮人要經常飲用受污染的食水(參加者可能不願意喝混濁的水，請向他們解釋原因及背後用意)。

*根據聯合國的統計數字，全球有超過十億人不能飲用清潔食水。世界上每天約有5,000名兒童死於衛生條件惡劣而導致的疾病，例如霍亂和傷寒。

香蕉貿易知多點

種植香蕉是吃力的工作，一隻售價\$1的香蕉，農夫只能分得\$0.1的利潤，其中有\$0.05用於購買肥料、殺蟲劑和各種包裝工具。以下是香蕉國際貿易的利潤分佈圖：



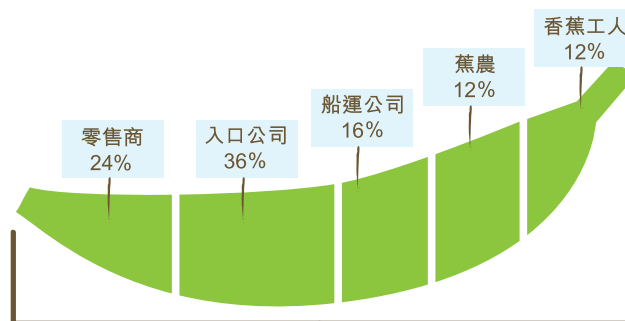
一般香蕉利潤分配

香蕉國際貿易

- 現時，全球80%香蕉出口貿易由六間跨國公司所控制 (Dole、Del Monte、Chiquita、Fyffes、Geest 和Noboa)，當中有40%產自拉丁美洲和加勒比海等貧窮地區。
- 在拉丁美洲地區，受殖民歷史影響，香蕉主要由大地主和跨國公司合作經營的大莊園生產，而當地人則多數被僱用作莊園的廉價工人。這些香蕉莊園的生產規模及資金投入均十分龐大，利用大量殺蟲藥和化肥生產，務求令產出增加，減低生產成本。
- 在加勒比海地區，香蕉農主要是獨立小農戶，由於資金少、生產規模細，生產成本相對較高。一般來說，蕉農會把收成賣給跨國公司再運到歐洲出售。雖然他們生產的香蕉含較少農藥和較優質，卻往往被跨國公司壓價；拉丁美洲大量生產的廉價香蕉，亦拖低了國際香蕉價格。
- 香蕉種植衍生的勞工問題：例如低工資、長工時、僱用童工和工人長期接觸殺蟲藥而導致的健康問題 (例如令懷孕的婦女流產)。
- 香蕉種植衍生的環境問題：例如大規模伐林、單一種植和大量使用農藥對環境造成的破壞 (例如水土流失及河道污染)。

公平香蕉

- 經過多年爭取，越來越多歐美國家引入「公平香蕉」。至2008年，在英國出售的香蕉中，每四條便有一條經公平貿易認證，一些超級市場如Sainsbury更承諾全面出售公平香蕉。
- 大部分公平香蕉以有機耕種，或以較少農藥及化肥的方式生產，減低香蕉種植對環境及生態帶來的破壞，確保可持續發展。
- 透過公平貿易出口的香蕉，蕉農可以得到合理及穩定的利潤(最高可佔售價五成)，部分收入會撥入社區津貼，用來投資在教育、道路、水源等社區設施，長遠改善當地人的生活水平。以下是公平香蕉的利潤分布圖：



公平香蕉利潤分配

香蕉冷知識：

- 香蕉是全球產量第一的水果，高於橙或蘋果。
- 香蕉是全球幾百萬人賴以存活的重要「主糧」，全球主糧消耗排行頭四位：稻米、小麥、玉米、香蕉。
- 全球出口最多香蕉的國家依次是：厄瓜多爾、哥斯達黎加、菲律賓、哥倫比亞。
- 嚴格來說，香蕉樹不是「樹」，而是草本植物。
- 樹上的香蕉必定是綠色的，剪下的香蕉才會漸漸成熟及變黃。
- 「Banana」原是阿拉伯文，意思是「手指般」。
- 香蕉是人類最早種植的農作物之一，其種植歷史可追溯至七千多年前。
- 世界各地共有千多種香蕉，我們平日最常買到的香蕉(鮮黃而瘦長)，則叫華蕉(Cavendish)。
- 我們經常食用的華蕉沒有種籽，而是採用無性繁殖如插枝法來種植；即是說無論你在美國或菲律賓買到的華蕉，都是同一個基因的！
- 全球許多從事單一種植的華蕉園，正面臨一種會在香蕉間蔓延的「巴拿馬病」，使香蕉出現大規模枯萎。

更多有關香蕉的教學資料：

Banana Link (英文)

包含與香蕉貿易有關的數字、教案與簡報

www.bananalink.org.uk/

樂施會無窮校園—香蕉的國際貿易(中文)

包含香蕉的生產過程、個案、利潤分配、公平香蕉以及相關教案

www.cyberschool.oxfam.org.hk/articles.php?id=38&page=1

Fairtrade Foundation—Unpeeling the Banana Trade (英文)

報告包含香蕉貿易的數字與問題，以及不同地區의公平香蕉個案

www.fairtrade.org.uk/includes/documents/cm_docs/2008/u/unpeeling.pdf

良心香蕉哪兒找？

香港暫時未有印上「公平貿易」標籤的香蕉售賣，但本地有不少農夫栽培有機香蕉，以共同購買的形式向他們購買香蕉，對本地農業和環境均大有好處，又能減低香蕉遠洋運輸所排放的二氧化碳，一舉兩得！以下是其中一些購買渠道：

土作坊：greenshop.sjs.org.hk/greenshop

自在生活：lifeinharmony.hk/home.asp

飢餓遊戲小錦囊

熱身遊戲

小農與棚屋



目的：活動變奏自「蝦米與棚屋」，可讓參加者互相熟絡。
人數：不限，不能是三的倍數(如有需要，主持可入組以配合人數)
時間：10-15分鐘

玩法：

1. 參加者每三人一組，**兩人舉起並握著對方雙手，扮成「棚屋」**；一人彎腰蹲在「棚屋」底下，扮成「小農」。
2. 活動人數不能是三的倍數，因為需要有一個剩餘的「棚屋」或一個多出的「小農」才能進行。
3. 主持可隨意發出三個指令：「**小農走**」、「**棚屋走**」或「**小農棚屋一齊走**」，被指令要「走」的角色需盡快找出新拍檔，組成一間完整的「小農與棚屋」。若指令是「小農棚屋一齊走」，所有組合必需解體，再重新以三人組合成一間完整的「小農與棚屋」。

飢餓問題睇真D



目的：以有趣手法，帶出「飢餓與貧窮」的數字與事實；
 亦可以此遊戲作為分貧富組別的準則，增加投入度。

人數：100人或以下
時間：10-15分鐘

玩法：

1. 準備6-8題與「飢餓與貧窮」相關的問題，並把答案放大(必須是簡單的數字或詞彙，參考下一頁範例)，貼在場地的不同地方。
2. 每三至五人一組，**背對背及手牽手成一個圓圈組合**，活動中不能散開。
3. 主持人逐一發問飢餓問題，各小組在不能散開的狀態下，盡快跑向答案，最快而又答中的小組可獲1分。

備註：

可利用此遊戲作為分組準則，安排最高分的小組進食富餐，增加同學的投入度。
 可在場內貼上多於問題數目的相近答案以作混淆，令活動更為刺激；由於貼在場地上的數字不宜有量詞單位，主持須非常清晰地讀出問題。

下頁列出的問題只是例子，可按你的對象及主題，創作更適合的問題與答案！



飢餓問題睇真D：問題範例

問題 (數字類型)

	答案
全球每多少人中，有1人挨餓？	7
補充：全球飢餓人口超過10億	
每隔幾多秒，便有1名兒童死於飢餓或相關疾病？	5
香港每天的食物渣滓有多少噸？	3,000
在發展中國家，每多少名農民中，便有1人無地可耕？	5
補充：很多土地由少數富人或大農企控制	
在非洲，愛滋病每年奪去多少萬人的生命？	200
每多少分鐘，便有人因誤踏地雷而喪生或傷殘？	20
過去50年，人類對肉食的需求上升了多少百份比？	500
每生產1公斤牛肉，需要用多少公斤穀物餵飼？	16
補充：生產1公斤牛肉，需耗用16公斤穀物及15,000公升食水。	
氣候變化危害全球糧食供應，氣溫每上升1℃，全球食物供應便會下跌多少百份比？	10
過去20年，全球的水災和風暴等天然災害增加了多少倍？	4

問題 (詞彙類型)

	答案
全球最多人種植的農作物是甚麼？	玉米
補充：但大部分的玉米會用作動物飼料	
全球最多人吃的主糧是甚麼？	米
麵包的主要成分是甚麼？	小麥
哪些農作物是吃不飽的「經濟作物」？	綿花、咖啡、 可可、橡膠、 棕櫚
伊斯蘭信徒不可以進食甚麼肉類？	豬肉
一個人即使攝取足夠卡路里，但卻攝取不夠營養而影響生長、 哺乳、學習、工作和抵抗疾病等，我們稱這種現象為甚麼？	營養不良
全球從事農耕人口中，甚麼性別較多？	女性
補充：不過，60%的飢餓人口是女性	



與議題相關的遊戲

情尋飽

目的：以簡單的「猜情尋」遊戲，讓參加者粗略了解全球糧食分配情況，同時感受到糧食保障被剝奪的人(或剝奪者)的心情；亦可以此遊戲作為分貧富組別的準則，增加投入度。

人數：不限

時間：10-15分鐘

玩法：

1. 以廢紙製作類似上圖的迷你「糧食牌」，並向每人派發三張，寓意世界糧食足夠提供每人每日三餐溫飽。
2. 限時內，參加者需在指定活動範圍內隨意遊走(不能停也不能跑)，**並不斷與碰面的參加者進行「猜拳」**。
3. 猜拳勝出者可從負方抽走一張牌，任何人獲取五張「糧食牌」，要大叫「好飽！」並站在原地(由於太飽)。
4. 猜拳負方需要繼續遊走及猜拳，如輸掉所有「糧食牌」，要大叫「好餓！」並坐在地上(由於乏力)。
5. 3分鐘後(可按人數及情況調整時間，起碼有部分人坐下及站住才叫停)，遊戲結束。主持公布結果：

手上有五張「糧食牌」的參加者，代表吃得很好，甚至吃得太多。

手上有三至四張「糧食牌」的參加者，獲得足夠溫飽，營養均衡。

手上一至兩張「糧食牌」的參加者，經常要面對糧食不夠、營養不足的問題。

手上完全沒有「糧食牌」的參加者，屬於赤貧及長期營養不足，甚至有生命危險。

解說及討論：

主持可以參加者得牌多少作為貧富宴分組準則，亦可鼓勵參加者分享感受，進行以下討論：

- 吃得太少的人，你有甚麼感受？你本來有三張「糧食牌」，你為何失去糧食？
- 吃得剛剛好的人，你有甚麼感受？
(注意：避免責怪遊戲中勝出的學生，可先跳出身分，才一起討論這在現實反映的狀況。)
- 主持回顧遊戲開始前每人獲得三張「糧食牌」，代表世上的糧食，足以供給世上每人每天3,600卡路里(而成年人的每天基本需要2,100卡路里)。
- 如果糧食足夠讓每人吃得飽，為何世上有那麼多人營養不足/餓死？他們是誰？在哪裡？發生了甚麼事？
- 主持總結，並由此引入今天的貧富宴主題：「飢餓源於不公平」

步步為雷

目的：了解戰爭及地雷遺害如何威脅人命及糧食保障。

人數：50人或以下

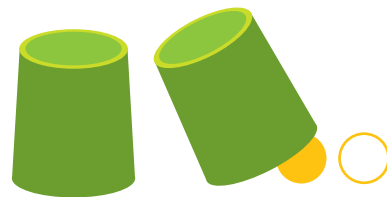
時間：10-15分鐘

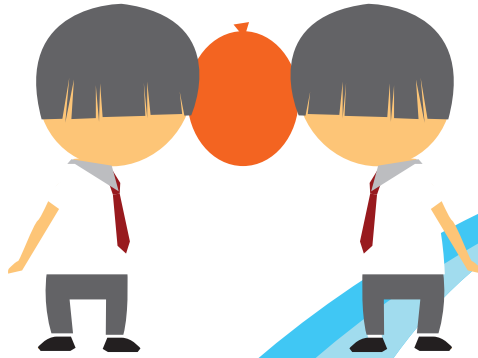
玩法：

1. 參加者分為兩大組，主持引入遊戲背景：這兩個國家均爆發了長達40年的戰爭，戰後國內發展停滯，前軍政府又借下巨額外債，國民只好咬緊牙關，冒險在仍然遍佈地雷的農地上耕種。
2. 場地的一部分被劃作「農地」，當中放置了五十個被紙杯覆蓋的乒乓球，**當中38個代表糧食(白色)，12個代表地雷(橙色)**。
3. 兩國參加者，**輪流派農民代表進入「農地」耕種，隨機揭開紙杯：抽中白色乒乓球，代表取得收成，乒乓球由該國保管，主持收起紙杯；抽中橙色乒乓球，則代表該農民誤踏地雷，因而喪生或致殘，不能再投入農業生產(移至場外坐下)**。
4. 遊戲時限為8分鐘(可自行調節)，以取得最多白色乒乓球(農作物)的國家為勝出。

補充資料：

- 每15分鐘，就有人誤踏地雷；每月平均有2,000人因此喪生，當中大部分是平民。
- 每清除一枚地雷，就有20枚新埋下的地雷，唯不少政府會辯稱這是「合法自衛武器」。
- 地雷的壽命可長達50年以上，裝置一顆地雷的成本約為2美元，清除一顆地雷的成本約為1,000美元。
- 2003年，全球共有82個國家受到地雷影響，如柬埔寨、安哥拉。地雷不但危害人的生命，窒礙農耕活動及糧食生產，清除地雷的費用也為國家發展帶來沉重負擔。





水中危機

目的：了解貧窮國家除了面對糧食問題，亦缺乏清潔食水及基礎建設；此遊戲亦可安排在進食時段，規定參加者需完成遊戲以換取清潔食水。

人數：50人以下

時間：15-20分鐘

玩法：

1. 參加者最少三人一組，**用雙手以外的身體共同護送大汽球**，並以最快的時間，**從A點走到B點取水**。(在B點準備數十杯清水)
2. 活動期間如丟掉汽球，就要重新開始/減水一杯，直至為每位組員拿到一杯水。

補充資料：

- 飢餓問題與清潔食水息息相關。飲用不潔食水會使人(特別是兒童)患上傳染病；長期營養不良的人，由於免疫力下降，一旦飲用不潔食水，可以引發嚴重腹瀉。
- 每年約有1,600萬人死於腹瀉性疾病，當中九成是五歲以下幼童。
- 每人每天需飲用2-4公升水以維持生命，而我們每天吃下的食物，在生產時平均需耗用2,000-4,000公升水。全球約70%的淡水，用作農業用途。
- 中國佔有全球水資源的7%，但同時其人口亦佔全球的20%，因此水資源可謂十分緊絀。專家估計，氣候變化將令中國不同地區的旱情惡化，至2030年，全國的穀物生產量會下跌10%。

同人唔同命？

目的：讓參加者感受即使同屬一國，身分有別的人卻有不同際遇，體會不同群體面對貧窮及飢餓的脆弱性。

人數：30人或以下，以6人一組作基礎

時間：15分鐘

玩法：

1. 參加者六人一組，成為一個國家。主持向每組派發「身分卡」及紅豆(每人6粒)，組員各抽一張身分卡，並貼在身上作識別，以下是身分卡範本(組織者可參考以下比例，自行創作其他身分卡)：

青年 (24歲, 女)	成年人 (36歲, 男)	兒童 (8歲, 女)
青年 (24歲, 男)	老人 (70歲, 女)	兒童 (8歲, 男)

2. 主持取出「**命運黑袋**」，袋中有不同的字條，各國輪流抽取，並大聲讀出。**字條內容會影響全部組別參加者手上的紅豆數目**，或增或減。字條內容：

- 政府無立例保障兒童，不少兒童成為童工，溫飽欠保障。(18歲以下人士 -2粒)
- 女性沒有土地擁有權，糧食保障大減。(所有女性 -2粒)
- 政府大力支援鄉村發展，全區糧食增產。(所有人士 +2粒)
- 發生旱災，糧食短缺，老人及兒童尤其受威脅。(18歲以下及60歲或以上人士 -3粒 · 其餘人士 -1粒)
- 地區糧食價格上漲，貧困人士未能支付。(手上持紅豆少於6粒人士 -2粒)

3. 活動完結，假設以30位參加者計算，手上有最多紅豆的六人(約20%)，可以進食富餐，其餘則進食貧餐。

4. 可邀請不同身分的參加者分享感受，並思考誰面對糧食問題特別脆弱，為甚麼？

要更準確預算/總結活動收支，可使用我們提供的「收支平衡預算」(12.38)

注入籌款元素

籌款，為甚麼？

含籌款元素的貧富宴，可讓你的活動增添意義，透過扶貧機構幫助有需要的人，是其中一個身體力行回應世界貧窮問題的好方法。策劃者亦可透過籌款的過程，學習不同技巧如財務管理和宣傳策略。當然，你的籌劃團隊應視乎活動的性質或背景，考慮是否適合加入籌款元素。

籌款，要留意甚麼？

一旦決定活動具籌款性質，請留意以下事項：

- 捐款只是解決世界飢餓問題的其中一個方法，請提醒參加者從生活小節入手對抗貧窮。
- 籌款應以自願性質，切勿令參加者在壓力下捐款 (尤其對象為經濟未獨立的學生)。
- 如以收取入場費的方式籌款，請在門票列明撥捐扶貧組織的比例。
- 讓捐款者了解受惠機構，以及捐款會用於甚麼類型的項目(如扶貧項目？賑災基金?)。
- 請妥善處理扶貧及慈善機構的捐款表格，避免有人取得後作非法用途。
- 請小心處理籌款箱及捐款，運送及點算捐款時，在場需要至少兩位工作人員，以確保公正及避免嫌疑 (本會可外借籌款箱，歡迎致電查詢)。
- 於活動後盡快送交捐款，以確保安全；即使有後續捐款活動，不宜超過一個月。
- 切勿親身攜帶或郵寄現金，以免遺失，宜以銀行入數或郵寄支票方式遞交。
- 於活動期間鳴謝提供贊助的團體，他們的支持讓活動籌得更多捐款。
- 活動後須向全校或個別對象公布活動籌得的捐款數目，並在公眾地方張貼受惠機構發出的捐款證明及活動收支平衡，以增加透明度。

籌款，可以更有趣嗎？

想成功籌得更高款項，當然少不了創意，以下是一些貧富宴籌款小點子供參考：



希望小幼苗

活動結束後，把一顆/一包種子(如大豆或粟米，宜附有簡單栽種方法)作紀念品派給參加者，並以幼苗的成長高度作為尋求贊助標準。如每長一厘米，親友便贊助\$20，如此類推，並於一個月後收集捐款。

此方法既可籌款和綠化家居，亦可讓學生經歷種植食物的過程，藉此培養學生珍惜食物及尊重農民的態度。



舊物換食物

在活動日前最少一周，收集同學的二手物或舊書，並在活動後或周末，讓參加者邀請更多親友到場，進行義賣。為方便管理，義賣可分區進行如「10蚊區」、「30蚊區」。

此方法既可籌款，亦可鼓勵參加者愛惜舊物、循環使用，尤其適合以天災或氣候變化為主題的貧富宴。



唔該……少飯

與學校的午飯供應商合作，進行「少飯」推廣活動，同學在訂飯或午膳時如選擇「少飯」，飯商即時捐出「一蚊」予扶貧機構。

此方法可讓學生身體力行，減少食物浪費之餘，更邀得第三者籌款，一舉兩得。



如欲索取捐款表格、借用籌款箱或查詢學校籌款事宜，歡迎致電樂施會籌募部：3120 5218

樂施會的扶貧項目

策劃者可按活動的性質或主題，選擇以下捐款方式：

1) 捐款至樂施會扶貧項目

樂施會一直與貧窮人一起，在世界不同地區(包括非洲、東南亞及中國等)推行長遠的扶貧及救災項目，支持貧窮人改善生活，項目包括社區組織、倡議、改善醫療衛生、修建基本設施、提供技術培訓和組織活動，讓他們增加收入等，你們可以選擇捐款支持樂施會不同地區的扶貧及發展項目。

2) 樂施減貧利是

如在新春期間進行貧富宴，策劃者可考慮向參加者派發「樂施減貧利是封」(由本會提供)，鼓勵參加者在新春過後，捐出若干比例的利是錢，支持樂施會在世界各地的扶貧發展工作。

3) 樂施米義賣大行動

每年四至五月，樂施會均舉辦「樂施米義賣大行動」，為中國發展基金籌款，致力幫助中國內地的貧窮人改善生活，長遠脫貧。策劃者可在學校設立「樂施米檔」，以行動幫助貧窮人。



貧富宴特別推介：

樂施有禮
Oxfam
Unwrapped

為活動訂立籌款目標，能令活動增添意義和趣味。透過「樂施有禮」，可為活動定下籌款目標如：

「為貧窮人送上三對小山羊」(約\$1,560)

「為貧困山區送上七個廁所」(約\$1,680)

「為貧窮農戶送上一千株辣椒苗」(約\$4,000)

可在活動場地張貼該「目標禮物」的照片/圖畫及簡單文字資料，讓參加者明白款項如何幫助貧窮人。
更多禮物款式及訂購詳情，請瀏覽「樂施有禮」專頁：www.oxfamunwrapped.oxfam.org.hk/index.php

貧富宴 忌

貧富宴 宜



參加者在毫無心理準備的情況下，被迫參與活動	參加者對自己的角色和活動目標有基本理解
缺乏親身參與，參加者只能坐著聽，淪為活動的裝飾品	提高參與度，加入互動元素
覺得飢餓只是純粹「不幸」、「運氣差」 (尤其當活動只以「抽籤」來分配貧富身分)	呈現貧窮人的立體面，讓同學理解飢餓背後的 結構性原因及人為因素
認為飢餓問題「事不關己」、「只是別人的問題」， 甚至造成反效果(例如在活動後決心要做個「有錢人」)	讓參加者體驗和代入貧窮人的處境，建立同理心
矮化貧窮人的形象，讓參加者認為貧窮人只是「無助」、 「可憐」，甚至是「懶惰」	讓參加者看到貧窮人自強與尊嚴的一面， 呈現他們對抗貧窮的民間智慧
加深飢餓問題的常見謬誤如：「皮黃骨瘦才是貧窮人」； 「糧食不足導致飢餓」，並合理化飢餓問題	挑戰參加者對飢餓問題的誤解和迷思，逐一拆解
缺乏解說活動，參加者玩完就走	多從經驗和感受出發解說活動，讓參加者認知自己的 日常生活(如飲食習慣)與飢餓問題的關連
忽略飢餓問題的複雜性，過分簡化問題	提醒貧富宴只能模擬部分飢餓現況(尤其是貧富比例)， 鼓勵他們思考及留意更多相關問題
對飢餓問題採取消極態度如： 「我一個人甚麼都做不了……」	鼓勵參加者探索不同的解決方案，正視個人力量， 以行動對抗飢餓問題
貧餐參加者對簡單食物不感興趣， 富餐參加者只顧吃東西，錯過體驗及交流的機會	提醒參加者貧餐食物較清淡的原因， 鼓勵參加者感受貧窮人飲食選擇較少的生活處境
一邊進行以飢餓為主題的活動，一邊浪費大量食物	準確預算以避免剩下大量食物
製造大量即棄垃圾(例如膠杯膠碟)	要求參加者自備食具(例如水樽、食物盒)， 提醒他們保護環境是其中一個對抗飢餓問題的重要方法
如有籌款元素，參加者在壓力驅使下捐款	讓參加者清楚理解籌款的目的地及用途

餓親之謎—扶貧午餐

要在短短的周會時間，為全級同學舉辦以糧食與飢餓為主題的活動。對象是活潑好動的小朋友，一般講座好像太悶，歷時較長的貧富宴又太複雜，加上人手與資源均十分缺乏，怎麼辦？



人數：100人或以上
 時間：1.5小時(亦可縮短至40分鐘)
 對象：初小至初中
 此活動針對經費及人力資源均十分有限的學校而設計，只需安排所有參加者進食貧餐。活動以講座基礎，加入解謎元素，老師只需應用相關簡報及動畫短片，便能讓參加者以直接有趣的方式，認識身邊以至世界的飢餓問題。

學習重點

- 破解常見飢餓迷思，理解造成飢餓的真正原因
- 以有趣的解謎形式，認識六個本地及世界飢餓個案
- 從小朋友身邊的零食出發，以可可豆的生產故事，帶出個人與飢餓問題的關連
- 鼓勵參加者由個人行動開始，對抗飢餓問題
- 安排所有參加者進食貧餐，並把貧富的對比放在當日貧餐與平日飯餐的分別



對學生來說……

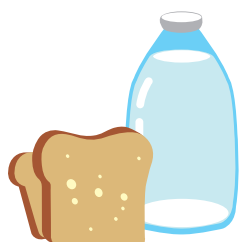
學習內容：★★★
 趣味程度：★★★★
 體驗程度：★

破解參加者對飢餓問題的迷思，從公義角度認識貧窮問題讓參加者化身小偵探來認識問題，對小學及初中生尤其吸引所有參加者進食貧餐，欠缺貧富不均的體驗，亦欠深入討論



對老師來說……

講稿準備：★ 簡報備有基本講稿，只需加入生動有趣的演講模式
 食物準備：★ 只需準備一種簡單的「貧餐食物」，甚至可讓參加者自行帶備
 人力投入：★ 即使只有活動主持，無需義工，也能順利進行活動
 場地安排：★ 小活動室至大禮堂，只需鋪上簡陋的紙皮，便適合進行活動
 資金投入：★ 無需任何開支，亦可以舉辦，老師更可按需要加入籌款元素



食物安排

安排全體同學進食以下其中一款「貧餐」：
 (可讓學生自備，以節省經費，或把當日午餐費用捐給扶貧組織，以加入籌款元素)

- 粟米一條、清水
- 素菜三文治、清水
- 一片麵包、一條香蕉、清水

場地布置

按參加人數，在場區鋪上紙皮及竹蓆等物料，讓同學席地而坐。
 (記得在活動前一週開始預留紙皮，以便循環再用)

教材

有關本教材的資源借用或下載，見P.29

時段

00:00-00:10
(10分鐘)

活動內容及重點

- 同學進場及就坐

00:10-00:15
(5分鐘)開場白：「餓親之謎—扶貧午餐」^{簡報1-2}

- 簡介活動主題、安排及同學角色
- 讓同學由自己的感受出發，想像飢餓是甚麼
- 如活動有籌款性質，亦應在此說明受惠機構及對象

00:15-00:20
(5分鐘)熱身遊戲：「誰的肚子餓？」^{簡報3}

- 以簡單遊戲，帶出**全球飢餓人口的立體比例**。遊戲玩法：
 - 1)先讓全部同學站立(代表全球人口)，再按指示分批坐下：
 - 請戴眼鏡的同學請坐下(以突出城鄉差別)
 - 請男同學坐下(以突出男女不平等)
 - 請學號xx-xx的同學坐下(主持宜自己增減指示，最終讓約1/7同學站著便可以)
 - 2)最後站著的人，代表世上長期挨餓的人口比例
 - 3)帶出世界上**每七個人，便有一人長期捱餓；飢餓人口高達10億**
- 帶出坊間常見的「飢餓原因」，問問同學認同哪一個，為甚麼？(暫不回應對錯)

00:20-00:40
(20分鐘)追蹤活動：「破解餓親之謎」^{簡報6-13}(可按鍵播放聲音獨白)

- 邀請同學化身小偵探，偵破六個「飢餓之謎」，由本地至世界，逐步理解飢餓背後的複雜成因
- 六個「餓親之謎」的內容(可先讓同學猜想及分析，再播放答案)：
 - 第1個：住在天台屋的貧窮男孩(飢餓原因：**城市貧窮**)
 - 第2個：正在節食減肥的女士(飢餓原因：**過度節食**)
 - 第3個：在街上拾荒的老伯伯(飢餓原因：**老人貧窮、城市貧窮**)
 - 第4個：老災民(飢餓原因：**全球氣候變化**)
 - 第5個：村落裡的婦女(飢餓原因：**性別歧視**)
 - 第6個：森林裡的原住民(飢餓原因：**環境開發及破壞**)
- 回顧剛才餓親的6位朋友，哪些才是真正的「飢餓原因」？
(如活動時間只有40分鐘，老師可提前讓同學進食，並在此完結活動，並跳至簡報28-30作總結)

00:40-00:55
(15分鐘)進食+影片播放：「奇妙的旅程」^{簡報14}

讓同學一邊進食，一邊觀賞動畫「奇妙的旅程」(見後頁資源簡介)，認識可可豆種植與貧窮國家的糧食生產情況

00:55-01:20
(25分鐘)是非題+分享：「朱古力背後……」^{簡報15-27}

- 以6題是非題，加深同學對影片的理解，**找出泰農挨餓的原因**：
(可以舉手「是」/垂手「非」讓學生表態，也可以讓個別學生舉手回答)

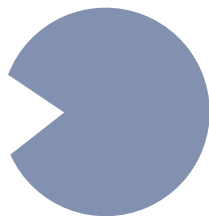
是非題1：泰農十分懶惰，運氣又差	(答案：非)
是非題2：可可豆不是主糧，收成不能飽肚	(答案：是)
是非題3：泰農爸爸收入不足以購買充足糧食	(答案：是)
是非題4：旱災或水災令農作物失收	(答案：是/非皆可)
是非題5：泰農一家沒有自己的農地	(答案：是)
是非題6：沒有大樹保護，泥土的養分容易流失	(答案：是)
- 向同學講解**朱古力貿易及小農的故事**：
朱古力從哪裡來？(以簡報簡介可可豆種植及生產過程)
可可小農面對甚麼困境？(低收入→落入飢餓→童工問題→越種越貧窮)
- 由一塊朱古力，帶出同學(我)與遠方小農無形的關連

01:20-01:30
(10分鐘)活動總結：「對抗飢餓，我可以做甚麼？」^{簡報28-30}

- 鼓勵同學從自己出發，對抗飢餓。分享6個對抗飢餓的行動建議：
 - 與友共享—跟3位朋友分享你對飢餓問題的想法，讓更多人關注飢餓問題
 - 熱愛和平—戰爭會直接使人落入飢餓、不事生產、破壞耕地
 - 寫一封信—寫給聯合國或領導人，讓他知道你對糧食與飢餓問題的關注
 - 保護環境—減少災害的發生，保障全球糧食生產
 - 公平貿易—支持公平貿易，讓農夫有合理回報和收入
 - 上網學習—自行學習與飢餓有關的新聞和故事，知多點想多點
- (講者可加入自己的行動建議，或邀請同學多動腦筋，想想自己在生活中可做甚麼)

餓親之謎—扶貧午餐

樂施會相關教育資源



下載本教案及簡報：www.cyberschool.oxfam.org.hk/resources.php?cat=3&id=10

影片



奇妙的旅程

本動畫講述愛吃零食的德華在一個奇妙的旅程中，認識了兩位新朋友，從而認識到可可豆的種植與貧窮國家的糧食生產情況。

10分鐘 • 附有適合小學使用的工作紙

免費外借：www.cyberschool.oxfam.org.hk/resources.php?cat=4&id=6

遊戲



餓親之謎·等你破解

解謎及尋寶遊戲 • 從10條「餓親問題」出發，在人山人海的漫畫地圖上，尋找超過30位「餓親人物」，破解他們的「餓親之謎」，並讓學生反思自己與飢餓的關係。

免費外借及瀏覽：www.cyberschool.oxfam.org.hk/resources.php?cat=8&id=7

減碳減貧—氣候變化貧富宴

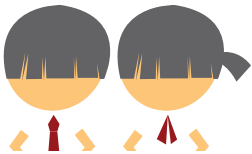
學會或班會舉辦貧富宴，參加人數有限，時間亦較充裕，可透過有趣及互動性較高的活動，讓參加者體驗氣候變化與糧食分配的關係。



人數：20-60人
 時間：1.5-2小時
 對象：初中或以上
 備註：如配合課程，可作學科的延伸活動如通識科(能源科技與環境或全球化單元)、地理科、綜合人文科、德育及公民教育科

學習重點

- 了解氣候變化怎樣影響貧窮人的糧食生產(漁農及畜牧業)
- 化身貧富國家的國民，模擬生計，體驗天災加劇對不同人造成甚麼不同影響
- 探討氣候變化涉及的公義問題，以及各種應對措施
- 思考自己的日常生活，會對貧窮人造成甚麼正負面影響



對學生來說……

學習內容：★★★★ 以熱門議題，認識氣候變化怎樣影響貧窮人的糧食生產
 趣味程度：★★★★ 參加者將代入不同國家的家庭成員，模擬貧富國家的生計活動
 體驗程度：★★★★★ 小組活動有利組員參與，並作較深入分享及討論，體驗更深刻



對老師來說……

講稿準備：★★★★ 主持需視乎參加者反應及現場氣氛，靈活應變
 食物準備：★★★ 各組雖進食不同食物，但款式不難準備或購買
 人力投入：★★★★ 有較多事前準備及綵排，宜安排義工協作遊戲及討論
 場地安排：★★★ 可在一般活動室舉行
 資金投入：★★★ 需準備簡單道具及食物，可收入場費以減輕支出

食物安排

以下為人均份量，可按需要自行增減，或換入相類近的替代食物：

- 香港組：全組獲漢堡扒、素菜炒飯、鳳尾魚、即溶咖啡
- 中國組：半碗白飯
- 巴西組：1條粟米
- 菲律賓組：1條香蕉
- 烏干達組：數塊水泡餅

(邀請同學自備食水，另請為「香港組」準備熱水沖咖啡)



場地布置

分為五個場區以代表不同國家，可作特色佈置以增添氣氛。例如掛上國旗，或提供不同坐具讓參加者使用(如紙皮、板凳、靠背椅等)。

各國國旗可於CIA World Factbook 網站下載：www.cia.gov/library/publications/the-world-factbook/

大會需準備以下道具：

打手指印用：印臺2個、濕毛巾2條

生計遊戲用：遊戲紙幣、碎銀、雜豆、粟米粒、膠樽、膠圈、迷你石仔路、小水杯

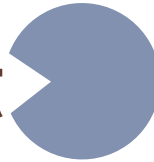
教材

有關本教材的資源借用或下載，見P.32

- 時段**
00:00-00:20
(20分鐘)
- 活動內容及重點**
- 碳指數計算+抽籤+簡介活動 簡報1
 - 參加者進場及點名
 - 每人派發一張「碳指數計分紙」(附件2)，回應貼在牆上「**碳指數問卷**」(附件1)的五條問題，並計算得分(不要讓參加者知道碳指數將影響稍後活動過程)
 - 參加者按自己的碳指數得分，在大海報(附件3)上打上同等數量的手指印
 - 組織者點算手指印總數量，訂出「**災害破壞級別**」(稍後有用)，計算方法：
 - I級：人均1-5個手指印
 - II級：人均5-15個手指印
 - III級：人均15-20個手指印
 - 以抽籤方式，把參加者分為5個國家的家庭組別：
富x 1(香港)，中x 2(中國、巴西)，貧x 2(菲律賓，烏干達)
 - 簡介活動主題及同學角色：**同學將化身不同國家的人民，進行活動並換取食物，並認識氣候變化怎樣影響貧窮人的生計及糧食生產**
 - 如活動有籌款性質，亦應在此說明受惠機構及對象
- 00:20-00:45**
(25分鐘)
- 身分代入+生計大比併** 簡報2-4
- 各組自行創作其家庭內有甚麼成員及相應年齡，以便代入身份(如婆婆、孫兒等)(主持可抽樣訪問一些參加者的身分及年齡，以增加氣氛及投入感)
 - 每組在限時內完成遊戲目標(約10分鐘)，以賺取生計及金錢：
(提醒同學不要進食任務完成後獲取的食物)
 - 香港組：點算盤中碎銀總值**(如500枚1毫子)，象徵金融及服務業
成功完成，獲得遊戲紙幣\$20,000
 - 中國組：在雜豆堆中揀出米粒**(如200粒)，象徵種植稻米
成功完成，獲得炒飯1大盒
 - 巴西組：在雜豆堆中揀出粟米粒**(如200粒)，象徵種植粟米以餵飼牛隻
成功完成，獲得漢堡扒半打
 - 菲律賓組：在一定距離外，往膠樽上拋膠圈**(如擲進20次)，象徵出海捕魚
成功完成，獲得鳳尾魚罐頭1罐
 - 烏干達組：赤腳來回石仔路，並以小杯子逐次打水**(如1公升)，象徵種植咖啡豆
成功完成，獲得即溶咖啡粉數包
(迷你石仔路可以石春鋪砌，亦可在一些玩具店或體育用品店購買)
(由於每組進行不同遊戲，主持宜不時介紹各組情況和進度，以增加氣氛和競爭性)
 - 各組將辛勞生產的食物賣給香港以賺取遊戲紙幣(每組\$2,000)，主持人再扣起當中的60%-80%作購買糧食及基本生活開支，每組獲分發以下食物及遊戲紙幣：
(由於收入低，貧窮人把大部分收入用來購買糧食，比例高達60-80%)
 - 香港組：全組獲漢堡扒、素菜炒飯、鳳尾魚、即溶咖啡(扣起\$8,000，剩下\$12,000)
 - 中國組：每人獲半碗白飯(扣起\$1,200，剩下\$800)
 - 巴西組：每人獲1條粟米(扣起\$1,200，剩下\$800)
 - 菲律賓組：每人獲1條香蕉(扣起\$1,200，剩下\$400)
 - 烏干達組：每人獲數塊水泡餅(扣起\$1,600，剩下\$400)
- 00:45-01:20**
(35分鐘)
- 進食 + 災害來了!** 簡報5-22
- 進食期間，突然播出**狂風暴雨**聲效，配合熄燈效果，以簡報播放災難畫面
 - 開燈，**主持人宣布災害消息：風災**(香港、巴西、菲律賓)、**旱災**(中國、烏干達)
 - 按入場時收集的碳指數計算結果，**宣報「災害破壞級別」**，以簡報逐一報告各國的破壞程度：
 - 香港組：窗戶損毀及滲水、局部地區水浸及山泥傾瀉、八號風球、停工停學一天
 - 中國組：大規模農作物失收、河道乾涸、食水短缺、吹嚴重沙塵暴
 - 巴西組：大量房屋受破壞、農作物及農耕工具被摧毀、部分兒童因缺糧導致營養不良
 - 菲律賓組：三位漁民被大浪捲走、低窪房屋被淹、部分珊瑚礁及漁船被衝毀
 - 烏干達組：發生百年來最嚴重的大旱、農作物失收、河道乾涸、牲畜缺水死亡、兒童營養不良
 - 各國就剩下資金，討論進行甚麼**重建及適應措施**(派發附件4)，並進行簡單匯報
- 01:20-01:30**
(10分鐘)
- 總結及回應行動** 簡報23-28
- 邀請參加者分享及提問，並探討以下問題：
 - 日常生活中，**我們的食物由誰供給？生產糧食的人，自己又是否吃得飽？**
 - 面對氣候變化，人人所受的風險是否一樣？(貧窮vs富裕地區)**
 - 靠山吃山、靠水吃水的人(如漁、農業)，為何特別受氣候變化影響？**
 - 不同地區排放等量的溫室氣體嗎？誰排放得較多、較少？**
 - 氣候變化與我們的日常生活有何關係(引入碳指數表)？**
 - 除了鼓勵參加者以**行動回應**，主持可與參加者一同創作減碳減貧行動如：分組進行「腦激盪」，策劃一個可在校內或社區實行的減碳建議

減碳減貧—氣候變化貧富宴

樂施會相關教育資源



下載本教案及簡報：www.cyberschool.oxfam.org.hk/resources.php?cat=3&id=10

影片

姊妹頂住半邊天 Sisters on the Planet

22分鐘(含四節)

全球暖化促使天災頻生和天氣反常，工業國家大量排放溫室氣體，卻由貧窮國家首先承擔。影片與你分享三個貧窮地區的真实個案，看看氣候變化對婦女所帶來的影響。

免費外借：www.cyberschool.oxfam.org.hk/resources.php?cat=4&id=15

燒埋身 碳世界

3分鐘

以簡單動畫，探討城市發展帶來的環境壓力，怎樣令依賴天然資源作主要生計的貧窮人特別受害。

可於youtube瀏覽：www.youtube.com/watch?v=Ri6OBwEre20&feature=Playlist&p=8D08175E8678B3CC&index=2

簡報

誰的氣候變化？

本簡報表分成三部分，可用來與同學探討氣候變化的成因、影響、回應，以及當中的責任及公平問題。當中包括數據、圖表、相片故事、個案、分析等，資料豐富。

可於本會教育網站「無窮校園」免費下載：www.cyberschool.oxfam.org.hk/resources.php?cat=6&id=7

遊戲

你是否「少碳減貧一族」？

網上問答遊戲，測試你對氣候變化的認識。

可於本會網站瀏覽：www.oxfam.org.hk/tc/ccgame1.aspx

文章

氣候變化，誰最受害？

氣候變化對全球不同地區的影響

以上及更多相關文章可於樂施會教育網站「無窮校園」瀏覽：www.cyberschool.oxfam.org.hk/articles.php?id=100

碳指數問卷：你的生活習慣……

1. 你家裡每年有多少個月使用冷氣機？

- 全年不開冷氣機，只使用風扇 (1分)
- 1 - 2個月使用冷氣機 (2分)
- 3 - 4個月使用冷氣機 (3分)
- 4 - 6個月使用冷氣機 (4分)
- 超過半年使用冷氣機 (6分)

2. 你家中大部分照明均採用慳電膽嗎？

- 是 (1分)
- 不是 (4分)

3. 離開電腦超過10分鐘，你會讓電腦停留在備用狀態？

- 會把電腦及螢光幕關掉 (1分)
- 只關掉螢光幕 (2分)
- 只開動螢光幕保護裝置 (3分)

4. 你多數乘搭甚麼交通工具上學？


- 公共交通工具/步行 (1分)
- 私家車/的士 (3分)

5. 你每天進食肉類的比例是？

- 茹素 (1分)
- 3份或以上蔬菜：1份肉類 (2分)
- 2份蔬菜：1份肉類 (3分)
- 1份蔬菜：1份肉類 (4分)

碳指數計分紙


氣候變化貧富宴附件2
(每人一張)

 請依據牆上問卷作答，
並填上得分：

問題
分數

1	2	3	4	5
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>


我的「碳指數」總分：_____分
備註：無需記名，請誠實填寫
填妥後請根據得分，往隔壁打手指印

 請依據牆上問卷作答，
並填上得分：

問題
分數

1	2	3	4	5
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>


我的「碳指數」總分：_____分
備註：無需記名，請誠實填寫
填妥後請根據得分，往隔壁打手指印

 請依據牆上問卷作答，
並填上得分：

問題
分數

1	2	3	4	5
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>


我的「碳指數」總分：_____分
備註：無需記名，請誠實填寫
填妥後請根據得分，往隔壁打手指印

 請依據牆上問卷作答，
並填上得分：

問題
分數

1	2	3	4	5
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>


我的「碳指數」總分：_____分
備註：無需記名，請誠實填寫
填妥後請根據得分，往隔壁打手指印

 請依據牆上問卷作答，
並填上得分：

問題
分數

1	2	3	4	5
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>


我的「碳指數」總分：_____分
備註：無需記名，請誠實填寫
填妥後請根據得分，往隔壁打手指印

 請依據牆上問卷作答，
並填上得分：

問題
分數

1	2	3	4	5
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>


我的「碳指數」總分：_____分
備註：無需記名，請誠實填寫
填妥後請根據得分，往隔壁打手指印

 請依據牆上問卷作答，
並填上得分：

問題
分數

1	2	3	4	5
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>


我的「碳指數」總分：_____分
備註：無需記名，請誠實填寫
填妥後請根據得分，往隔壁打手指印

 請依據牆上問卷作答，
並填上得分：

問題
分數

1	2	3	4	5
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>


我的「碳指數」總分：_____分
備註：無需記名，請誠實填寫
填妥後請根據得分，往隔壁打手指印

 請依據牆上問卷作答，
並填上得分：

問題
分數

1	2	3	4	5
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

我的「碳指數」總分：_____分
備註：無需記名，請誠實填寫
填妥後請根據得分，往隔壁打手指印

 請依據牆上問卷作答，
並填上得分：

問題
分數

1	2	3	4	5
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

我的「碳指數」總分：_____分
備註：無需記名，請誠實填寫
填妥後請根據得分，往隔壁打手指印

碳指數 · 印一印

請按你的得分，打上同等數量的手指印 (如8分即打8個)

A large grid of dotted lines, consisting of 10 rows and a single column, intended for drawing or stamping. The grid is bounded by a dotted border and the rows are separated by horizontal dotted lines.

香港・發生風災！

破壞	重建及適應措施
1) 窗戶損毀及滲水	1) 修補及更換窗戶 I級破壞 \$500 II級破壞 \$1,000 III級破壞 \$15,000
2) 局部地區水浸及山泥傾瀉	2) 改善渠務及修復危險斜坡(由政府支付) I級破壞 \$1,000,000 II級破壞 \$2,000,000 III級破壞 \$4,000,000
3) 八號風球導致停工及停學一天	3) 打風放假，到卡拉OK消遣 I級破壞 \$150 II級破壞 \$150 III級破壞 \$150

中國・發生旱災！

破壞	重建及適應措施
1) 大規模農作物失收	1) 購買抗旱性較強的新種子 I級破壞 \$100 II級破壞 \$300 III級破壞 \$500
2) 河道乾涸、食水短缺	2) 與村民合資，修建更大的儲水窖 I級破壞 \$500 II級破壞 \$1,000 III級破壞 \$1,500
3) 吹嚴重沙塵暴	3) 廣植防風林，以阻擋風沙，保水護土 I級破壞 \$800 II級破壞 \$1,200 III級破壞 \$1,600

巴西・發生風災！

破壞	重建及適應措施
1) 大量房屋倒塌	1) 重建房屋 I級破壞 \$1,000 II級破壞 \$200 III級破壞 \$3,000
2) 農作物及農耕工具被摧毀	2) 購買新耕具 I級破壞 \$400 II級破壞 \$600 III級破壞 \$800
3) 部分兒童因缺糧導致營養不良	3) 為孩子購買營養食品 I級破壞 \$300 II級破壞 \$500 III級破壞 \$800

菲律賓・發生風災！

破壞	重建及適應措施
1) 數名漁民被大浪捲走	1) 修補漁船、購買漁具 I級破壞 \$200 II級破壞 \$300 III級破壞 \$400
2) 低窪房屋被淹	2) 維修房屋 I級破壞 \$400 II級破壞 \$600 III級破壞 \$800
3) 部分珊瑚礁及漁船被沖毀	3) 種植紅樹林以保護海岸，減低颱風威脅 I級破壞 \$300 II級破壞 \$400 III級破壞 \$600

烏干達・發生旱災！

破壞	重建及適應措施
1) 發生幾百年來最嚴重的大旱	1) 購買具抗旱性的新種子 I級破壞 \$100 II級破壞 \$300 III級破壞 \$500
2) 農作物失收	2) 購買一對小牛 I級破壞 \$300 II級破壞 \$500 III級破壞 \$1,000
3) 河道乾涸、牲畜缺水死亡	3) 為孩子購買營養食品 I級破壞 \$300 II級破壞 \$400 III級破壞 \$600
4) 兒童營養不良	4) 與鄉鄰合資，開掘新水井 I級破壞 \$200 II級破壞 \$300 III級破壞 \$400

參加者在入場前填寫「碳指數問卷」，以下是該些生活習慣涉及的碳排放資料，以作參考。組織者亦可以資料編製小卡作紀念品，讓參加者反思自己與氣候變化的關係。

少用冷氣機……

- 冷氣用電佔香港住宅用電量34%！
- 使用10小時冷氣，電費約\$10；使用10小時風扇，電費約\$0.6！
- 冷氣每調高1℃，可節省6%耗電量、3%電費！
- 假若必需開冷氣，宜配合風扇使用！

採用慳電膽……

- 照明佔香港住宅用電量22%！
- 轉用慳電膽，比鎢絲膽減少用電量75%，每年可節省多達400元電費！

離開電腦時……

- 一台電腦若每天有6小時在備用狀態，一年會排放約8公斤二氧化碳！
- 電視機、音響、熱水爐……看看家裡有那些電器在備用時悄悄耗電！

慎選交通工具……

- 私家車的人均二氧化碳排放量，比一般公共交通工具高8倍！
- 改乘巴士或地鐵，每位乘客每公里可減少排放80-110克二氧化碳！

減少進食肉類……

- 商業式畜牧會製造大量溫室氣體—甲烷，其貯熱能力是二氧化碳的21倍！
- 工業式肉類生產(如速食)，從飼料生產、長途運輸以至冷藏，均需耗用大量能源！
- 把森林闢作密集式牧牛場或種植大豆作動物飼料，是亞馬遜雨林消失的主要原因！



開支項目	獲得贊助 (如適用)	金額
<input type="checkbox"/> 食物及飲料		
<input type="checkbox"/> 餐具		
<input type="checkbox"/> 宣傳海報及單張		
<input type="checkbox"/> 文具及影印		
<input type="checkbox"/> 紀念品		
<input type="checkbox"/> 場地布置		
<input type="checkbox"/> 場地及設施租用		
<input type="checkbox"/> 運輸費用		
<input type="checkbox"/> 義工津貼		
<input type="checkbox"/> 其他：		
<input type="checkbox"/> 其他：		
<input type="checkbox"/> 其他：		
<input type="checkbox"/> 其他：		
<input type="checkbox"/> 其他：		
<input type="checkbox"/> 其他：		
<input type="checkbox"/> 其他：		
<input type="checkbox"/> 其他：		
		總開支：\$
收入項目		
<input type="checkbox"/> 門票		
<input type="checkbox"/> 籌款箱		
<input type="checkbox"/> 義賣捐款		
<input type="checkbox"/> 其他：		
<input type="checkbox"/> 其他：		
總收入：\$ 總收入(-)總開支，餘額：\$		
<div style="text-align: right;"> 活動名稱：_____ </div> <div style="text-align: right;"> 活動日期：_____ </div> <div style="text-align: right;"> 參加人數：_____ </div> <div style="text-align: right;"> 負責財務(名稱)：_____ </div> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"> 負責財務(簽名)：_____ </div>		

敬啟者：

「樂施貧富宴」家長通告 (樣本)

現時全球已有超過十億人口長期捱餓，每天收入不足1.25美元(國際貧窮線)的貧窮人更超過14億，佔全球人口20%！大約每五秒，就有一名兒童死於飢餓或相關疾病。同學生活在富足的香港，每天吃得飽、穿得暖，鮮有機會體驗或關心全球飢餓問題。

為此，本校將於____月____日與樂施會一同舉辦「樂施貧富宴」籌款活動。當天全校師生將一同體驗貧窮及糧食分配不均的情況，並將籌得款項捐助樂施會，支持該組織在世界不同地區推行的扶貧工作，協助貧農改善生計。學生亦可透過是次活動，反思自己與全球飢餓問題的關連，學懂珍惜食物和關愛他人。

為了支持樂施會在世界不同地方推行扶貧工作，幫助貧窮人獲得溫飽，鼓勵各同學可以捐出午餐費用及另行募捐。請把捐款連同贊助表格一併交回學校；如捐款超過港幣一百元，樂施會可發出收據作為扣稅之用。

請支持子女參與是次活動，讓他們從小培養關愛之心。如有垂詢，請與學校聯絡。

此致
貴家長 / 監護人

校長

二零____年____月____日

回條

本人*願意 / 不願意讓子女(姓名)_____ (班別)_____ 參與

「樂施貧富宴」籌款活動，以及捐款 \$ _____。

此覆
<學校名稱>

家長簽署 _____

家長姓名 _____

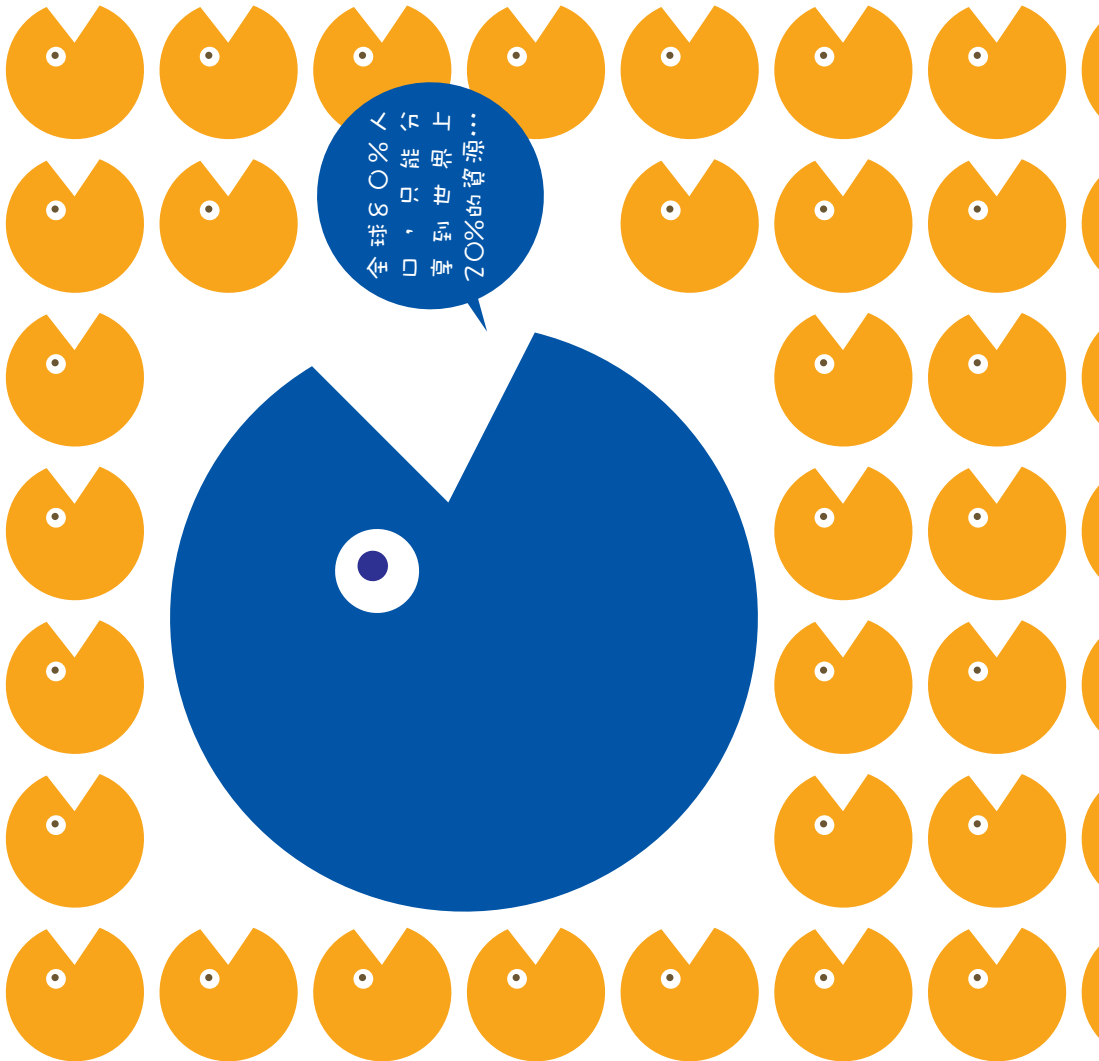
二零____年____月____日

附件：貧富宴海報範例
(請於網站下載電子版本，
自行加字及縮放)



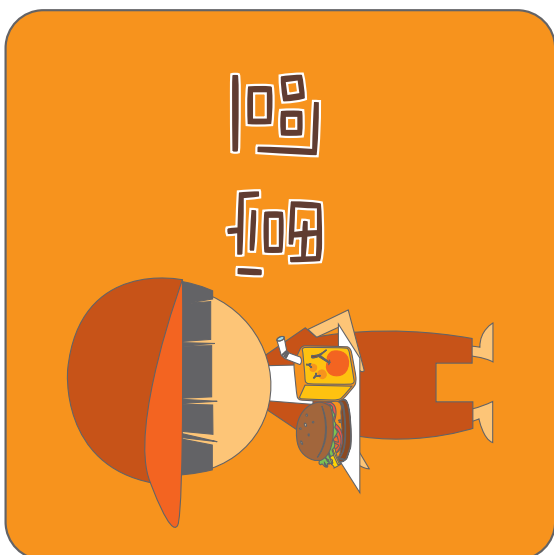
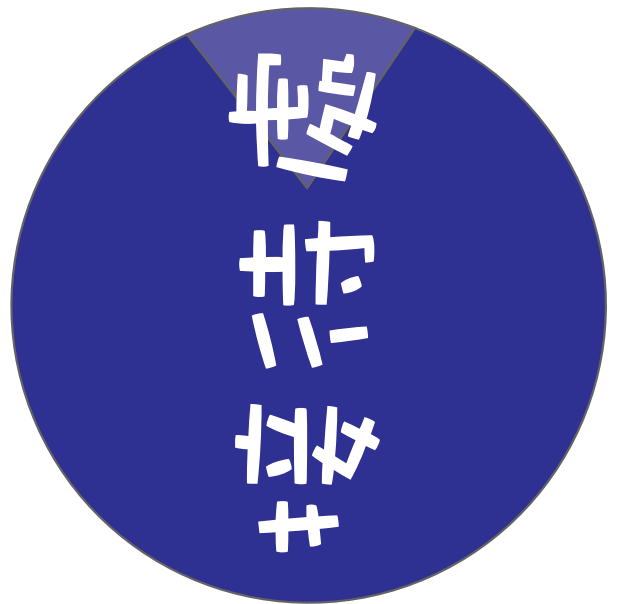
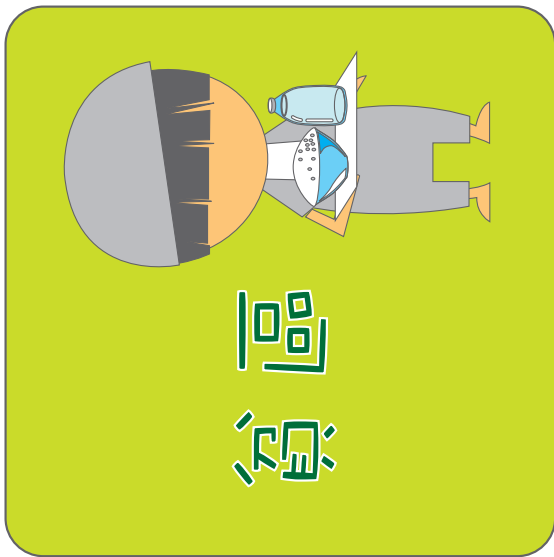
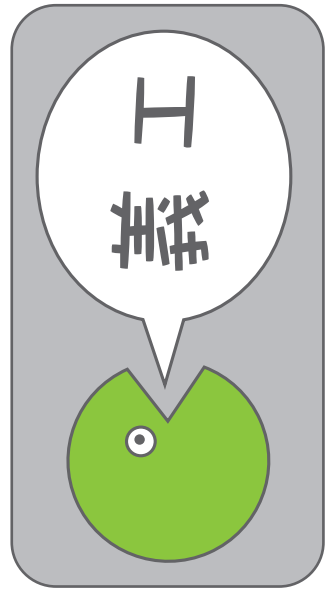
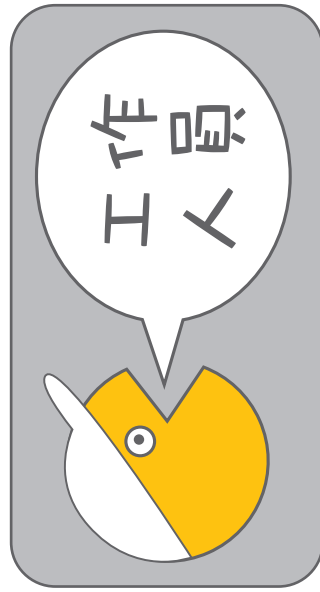
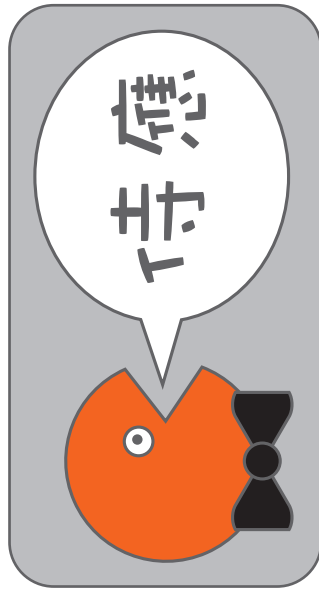
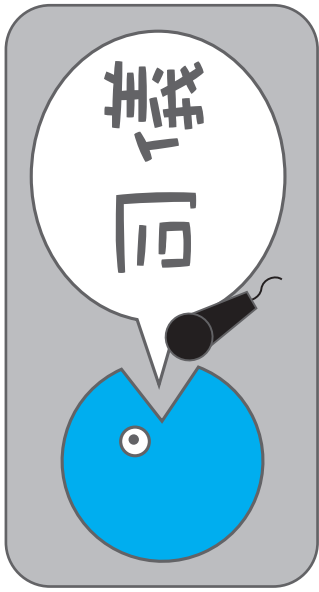
飢餓源於不公平——樂施貧富宴

日期：
時間：
地點：
對象：
報名：



飢餓源於不公平——樂施貧富宴

日期：
時間：
地點：
對象：
報名：



相關資源推介

索引標誌：

-  全球貧窮與飢餓
-  非洲飢餓與貧窮
-  災害與貧窮
-  本地貧窮
-  小農/貿易與貧窮
-  飲食文化

 可於樂施會「教育資源圖書館」免費外借/索取/購買，或於「無窮校園教育網站」免費下載：www.cyberschool.oxfam.org.hk/resources.php



展板

世界兒童掠影—他們吃甚麼？

吃得飽、吃得好、吃得健康，是每個兒童都應享有的權利。展板透過豐富的相片和個案，帶我們認識12位來自世界不同地區的兒童，看看他們的食物小故事，從而理解不同地區的飲食文化。

免費外借：www.cyberschool.oxfam.org.hk/resources.php?cat=5&id=22

糧食與飢餓

全球至少有八億人吃不飽，是因為「糧食不足」？是因為「人口太多」？展版從這些飢餓迷思入手，帶出導致飢餓問題的六大原因；作為學生，我們又可以怎樣回應？

免費外借：www.cyberschool.oxfam.org.hk/resources.php?cat=5&id=4

貧窮農民的故事

探討全球農作物價格大跌，如何導致小農越種越窮，分析富裕國家及世界貿易組織的農業及貿易政策對小農的影響，探討貧農脫貧的方法。

免費外借：www.cyberschool.oxfam.org.hk/resources.php?cat=5&id=15

總是非洲？解構非洲飢餓問題

展板透過豐富的相片和個案，以不一樣的角度與你探討非洲飢餓問題的真正成因，了解當中的複雜性，並一同思考我們可以做甚麼。

免費外借：www.cyberschool.oxfam.org.hk/resources.php?cat=5&id=19

不是天意—災害與貧窮

透過幾個年青人熟悉的災害作為個案，探討為何貧窮人特別受災。

免費外借：www.cyberschool.oxfam.org.hk/resources.php?cat=5&id=17

你我他的6種基本權利—樂施會的工作及使命

展板以有趣的卡通及文字簡介六種基本權利，並以實際個案簡介樂施會捍衛六種的工作理念及手法。最後呼籲年青人成為世界公民，以行動關懷世界。

免費外借：www.cyberschool.oxfam.org.hk/resources.php?cat=5&id=20

影片

奇妙的旅程 (動畫版)

10分鐘 • 愛吃零食的德華在一個奇妙的旅程中，認識了兩位新朋友，從而認識到可可豆的種植與貧窮國家的糧食生產情況。

免費外借：www.cyberschool.oxfam.org.hk/resources.php?cat=4&id=6

飢餓原因

8分鐘 • 踏入21世紀，我們還要面對饑餓、飢荒等問題嗎？時至今天，每七至八個人就有一個長期捱餓。影片討論飢餓的成因，與我們一同反省飢餓與資源分配、以及全球貿易的關係。

免費外借：www.cyberschool.oxfam.org.hk/resources.php?cat=4&id=11

為什麼有人吃不飽？

8分鐘 • 全球至少有八億人吃不飽，原因何在？貧窮人如何努力克服生存的問題？我可以做些甚麼？

免費外借：www.cyberschool.oxfam.org.hk/resources.php?cat=4&id=4

咖啡杯裡的全球貿易

10分鐘 • 從一杯咖啡，剖析咖啡豆在全球化下的生產和銷售流程，以及咖啡農民面對的困境。

免費外借：www.cyberschool.oxfam.org.hk/resources.php?cat=4&id=14

姊妹妹妹頂住半邊天

22分鐘(含四節) • 全球暖化促使天災頻生和天氣反常，工業國家大量排放溫室氣體，卻由貧窮國家首先承擔。影片與你分享三個貧窮地區的真實個案，看看氣候變化對婦女所帶來的影響。

免費外借：www.cyberschool.oxfam.org.hk/resources.php?cat=4&id=15

How to feed the world

10分鐘(英語) • 編導：Denis van Waerebeke • 農民、消費者、大農企、食品公司、股票買手、非政府組織……他們當中，誰吃得飽？誰生產糧食？誰決定生產甚麼？短片以簡單明快的卡通，串連全球糧食生產、分配、飢餓與貧窮等問題，並思考消費者可以做甚麼來對抗全球飢餓問題。

瀏覽：vimeo.com/8812686

鏗鏘集—暴殄天物

30分鐘 • 編導：李君萍 • 全球糧食供應早已亮起紅燈，我們每日卻棄置大量食物，每天送往堆填的廚餘多達三千噸。影片紀錄12年前後，香港社會在處理食物垃圾及廚餘的情況，以及不同持份者如政府、食肆、飯商、學校的角色及責任。

遊戲

餓親之謎·等你破解

解謎及尋寶遊戲 • 從10條「餓親問題」出發，在人山人海的漫畫地圖上，尋找超過30位「餓親人物」，破解他們的「餓親之謎」，並讓學生反思自己與飢餓的關係。

免費外借及瀏覽：www.cyberschool.oxfam.org.hk/resources.php?cat=8&id=7

糧食對對碰

配對遊戲 • 讓小朋友認識世界各地的主糧外貌及中英文名稱。附設的圖片故事，輯錄了來自六個地區的朋友的食物故事，進一步認識別國的飲食文化。

免費外借：www.cyberschool.oxfam.org.hk/resources.php?cat=8&id=1

搵食風雲—香港貧窮情況棋盤遊戲

棋盤遊戲 • 以香港在職貧窮為題的大富翁式棋盤遊戲，玩者代入不同角色，經歷各種遭遇和生活情境。

可購買或免費外借：www.cyberschool.oxfam.org.hk/resources.php?cat=8&id=8

簡報



餓親之謎扶貧午餐

免費下載：www.cyberschool.oxfam.org.hk/resources.php?cat=3&id=10

減碳減貧貧富宴

免費下載：www.cyberschool.oxfam.org.hk/resources.php?cat=3&id=10

同為小農找出路

這簡報表揭示了全球咖啡貿易的不公平情況，描述發展中地區咖啡小農所面對的困難，並一同思考有何出路。透過認識公平貿易，讓同學反思身為香港的消費者與發展中地區生產者的相互依存關係。

本簡報配合教案使用，詳情及下載：

www.cyberschool.oxfam.org.hk/resources.php?cat=6&id=5

文章



《全球糧食與飢餓問題簡介》

www.cyberschool.oxfam.org.hk/articles.php?id=86

《世界各地的主糧》

www.cyberschool.oxfam.org.hk/articles.php?id=58

《香蕉的全球貿易》

www.cyberschool.oxfam.org.hk/articles.php?id=38

《咖啡的全球貿易》

www.cyberschool.oxfam.org.hk/articles.php?id=32

《香港的貧窮和貧富懸殊的情況》

www.cyberschool.oxfam.org.hk/articles.php?id=91

《在富裕城市中消除飢餓——香港非政府組織消除貧窮人士飢餓的工作回顧 (2008)》

www.ftope.org.tw/web/pdf/8t03.pdf

書籍



《人太多·糧太少？》

樂施會季刊《無窮》2007年9月，探討糧食保障及「食物權」的重要性，透過世界各地的真實飢餓個案，進一步認識現時全球糧食問題，並打破人們對糧食不足的種種迷思。

免費下載：www.cyberschool.oxfam.org.hk/resources.php?cat=9&id=29

《今餐吃甚麼？糧價飛漲下的生活》

樂施會季刊《無窮》2008年9月號，與你翻轉爐頭雪櫃碗碟，看看藏在我們食物當中的貧窮問題，探討世界各地人民糧價飛漲下的生活。

免費下載：www.cyberschool.oxfam.org.hk/resources.php?cat=9&id=34

網站



世界糧食計劃

含最新飢餓數字及基本資料，另備全球飢餓分布地圖供下載。

www.wfp.org/

聯合國糧食及農業組織

含最新飢餓數字及基本資料，以及各國發展檔案，並提供不同年份的飢餓地圖。

www.fao.org/hunger/en/

Food First

含全球及各地的糧食議題分析及短片，包括12個有關飢餓的迷思。

www.foodfirst.org/

Global Issues

含全球貧窮及飢餓議題的分析及數字。

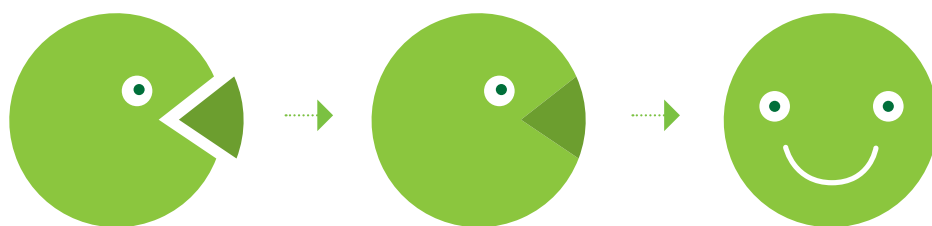
www.globalissues.org/article/26/poverty-facts-and-stats

樂施會—貿易公義/公平貿易

含相關文章、數據及個案。

www.oxfam.org.hk/tc/tradejustice.aspx

我們希望……



本指引包含……

貧富宴籌備五部曲

飢餓遊戲小錦囊

兩個貧富宴範例

注入籌款元素

飢餓概況及詞彙



有關樂施會……

樂施會是一個獨立的發展及人道援助機構，致力消除貧窮，以及與貧窮有關的不公平現象。我們認為貧窮多源於不公平，要消除貧窮，必須配以經濟、社會及結構的改革。我們與面對貧窮的人和夥伴機構合作，一起推動發展項目、人道救援項目、政策倡議及公眾教育等工作。

出版：樂施會 (發展教育部)
編輯：楊瑾、梁素素
設計：吉唐虎熊
本指引出版於2010年，版權為樂施會所有。

 本小冊子以再造紙及大豆油墨印刷