



# 才德兼備理財學校計劃

The Chin Family Financially Literate Schools Programme

## 教學資源分享

### 活動：清淡一餐

保良局志豪小學

小學三年級

非學科



投委會  
IFEC



CENTRE FOR  
UNIVERSITY & SCHOOL  
PARTNERSHIP

大學與學校夥伴協作中心  
香港中文大學教育學院 • FACULTY OF EDUCATION CUHK

# 保良局志豪小學

## 「清淡一餐」活動流程

對象：小三學生

### (一) 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。

相關理財能力：

IT5: 探索為甚麼不同人有不同收入，及為甚麼收入可能隨著時間而改變。

SC13: 解釋為甚麼要捐獻給慈善團體，包括金錢、時間及參與義務工作。

相關品德：勤奮、責任

活動內容	物資/注意事項
<p><b>(1) 活動簡介(5分鐘)</b></p> <p>講述：</p> <p>歡迎各位同學今天來參與「清淡一餐」這個活動。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。你想知道了解多一點嗎？</p>	<p>「清淡一餐」貼紙（於活動進行中貼著）</p> <p>簡報</p>
<p>講述：</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>我是你們的管工，記住，你們現在身處孟加拉的一間工廠。</p> <p>為免你們談話影響生產，工作時必須以頸項夾著廁紙筒。(學生可自行決定是否嘗試)</p> <p>你要立即蹲下，如簡報中顯示，</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將10(或8)個利是封捲起</li> <li>2. 用尼龍繩將佢地綁成一串</li> <li>3. 每個炮串之間的距離唔可以相差太遠，要整齊</li> <li>4. 整好我會黎搖一下你的炮仗檢查是否穩固</li> </ol> <p>你在這工廠，只得一件事，就是製作炮仗來換取糧食。完成後舉手示意，管工，我會再給你物資。明白的話現在就可以開始工作。</p>	<p>簡報</p> <p>利是封</p> <p>紅色尼龍繩（長2-3尺）</p> <p>廁紙筒</p> <p>（同學跪在地上進行活動。）</p>

<p><b>(2) 童工體驗活動過程(15分鐘)</b></p> <p>講述：</p> <p>最後3分鐘。</p> <p>最後1分鐘，請盡快完成工作。</p> <p>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，坐下。</p>	計時器
<p><b>(3)進餐(5分鐘)</b></p> <p>講述：</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。</p> <p>請大家回想剛才當童工的經歷。</p>	1-2 片全麥麵包 (學生自備食水)
<p><b>(4)邀請同學分享感受(5分鐘)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 哪些同學完成了1/2/3串炮仗？(舉手示意)</li> <li>2. 剛才捲炮仗的環境 / 姿勢是怎樣？你有甚麼感受？</li> <li>3. 這如何影響你捲炮仗？</li> <li>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？</li> <li>5. 當你拿到工資，你會打算怎麼運用呢？</li> </ol>	/
<p><b>(5)邀請同學分享感受(5分鐘)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 哪些同學完成了1/2/3串炮仗？(舉手示意)</li> <li>2. 剛才捲炮仗的環境 / 姿勢是怎樣？你有甚麼感受？</li> <li>3. 這如何影響你捲炮仗？</li> <li>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？</li> </ol>	/
<p>講述：</p> <p>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，</p>	簡報 (播放影片)

<p>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。</p> <p>十二歲的桑妮，本應在學校享受人生最美好的時光。可是，桑妮從來沒有上過學。「我不能上學，因為我要工作。」她每天的工作是甚麼？</p> <p>(播放影片)</p> <p>試想像一下，如果你是桑妮，每天搬磚，只為了賺錢買糧食，可惜仍然不得溫飽。不知道你有甚麼感受？</p>	
<p><b>(6)活動講解及總結(5分鐘)</b></p> <p>講述：</p> <p>全球有近8億人（即每9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。</p> <p>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？</p> <p>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！</p> <p>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。</p>	<p>活動反思工作紙</p> <p>感謝卡（活動後派發）</p>

資料來源參考：

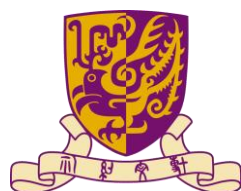
世界宣明會：學界饑饉——「清淡一餐」活動指引(捲炮仗)

# 才德兼備理財學校計劃

The Chin Family Financially Literature Schools Programme



## 工作紙



CENTRE FOR  
UNIVERSITY & SCHOOL  
PARTNERSHIP  
大學與學校夥伴協作中心  
香港中文大學教育學院 • FACULTY OF EDUCATION CUHK

活動反思

學生姓名：\_\_\_\_\_ ( ) 班別：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

1. 我感到**最深刻**的部分是：\_\_\_\_\_

2. 我從活動中的**學習/體會**有：(試寫出兩項)

(一) \_\_\_\_\_

(二) \_\_\_\_\_

3. 參與活動後，有沒有令你更希望關懷世界上貧窮的人？(有 / 沒有)

你會做哪些事情去幫助他們？\_\_\_\_\_

4. 活動中，我發現自己有哪些**性格強項**，

**讓我更樂於幫助別人？**

感恩    珍惜    積極  
樂觀    責任    精明  
勤奮    其他：\_\_\_\_\_

自我鼓勵/提醒的說話.....