

桃園市立文昌國民中學「飢餓 12 之文昌齊“飢”」活動計畫

一、活動緣起：

飢餓三十體驗活動在台灣已有多年的歷史，近幾年各級學校也都熱情響應，為了展現文昌國中熱情、積極與有愛心的精神，配合增進個人的生命教育及親身體驗環境教育，特別與台灣世界展望會合作，舉辦「飢餓 12 體驗活動」，希望能帶動文昌國中全體師生發揮人飢己飢、人溺己溺、關懷弱勢的精神，一起關注我們的世界，為我們的世界發聲並盡一份力！

二、活動目標：

透過飢餓三十自辦營隊 12 小時，執行使學生能印象深刻之生命品格教育，培養參與成員不一樣的世界觀。

三、辦理單位：文昌國中輔導處

四、參加對象：本校全體師生皆可參加

五、活動日期：105 年 6 月 4 日(六)

六、報名費用：100 元 (此款項將全數捐助世展會)。

七、報名時間：

1.七、八年級：4/18-4/28

2.九年級：會考後 5/16-5/19

八、報名方式：

1.以班級為單位，請輔導股長將有意願參加之同學報名表暨家長同意書及捐款 100 元收齊後，繳回輔導處輔導組。

2.本校教職員工請至輔導處輔導組填寫報名表及捐款 100 元。

九、獎勵辦法：

1. 凡參加並完成體驗活動者，可獲得活動證書乙紙。

2. 憑此次活動之證書，可免費報名參加本年度世界展望會飢餓三十大會師(將於 2016 年 7 月 30-31 日在林口體育場舉辦)。

十、注意事項：

1. 本次活動禁食 12 小時，早上 7 點活動開始之後全程禁食固體食物，僅中午活動中會發放流質飲品，因此當天 7 點前務必先食用早餐。

備註：補充水分之飲料，比較不建議茶或咖啡，因為內含咖啡因，反而會引起脫水現象。

2.活動配合世展會規定，代收 100 元報名費(含飢餓貼紙與手冊)，全額將納入台灣世界展望會「展望之友—飢餓三十 DIY」帳戶。

十一、「文昌齊”飢”」活動流程：

時 間	活 動	備 註
AM 07 : 00	飢餓體驗開始	1. 當天務必要吃早餐(早上 7:00 前)。 2. 早餐可喝流質的牛奶或果汁(勿喝茶或咖啡，因為內含咖啡因，反而會引起脫水現象)
AM 08 : 00 AM 08 : 30	誓師大會： 1.宣誓活動與貼貼紙 2.活動規則與注意事項說明	參加者至操場集合，若遇雨則移至表演中心辦理。
AM 08 : 30 AM 12 : 00	1.照常上課 2.課間體驗活動	1. 飢餓中，請勿餵食。 2. 【非洲地圖大 PK】【世界愛心祈福樹】【誰來打卡】、【愛的打賞】活動。
AM 12 : 00 PM 01 : 00	闖關活動	1. 攜帶本”護照”與”筆”。 2. 集合地點：大操場。 3. 闖關爭取流質飲品(暫定：運動飲料+牛奶 or 豆漿)。
PM 01 : 00 PM 03 : 45	1.照常上課 2.課間體驗活動	1. 飢餓中，請勿餵食。 2. 【非洲地圖大 PK】【世界愛心祈福樹】【誰來打卡】、【愛的打賞】活動。
PM 03 : 45 PM 04 : 40	「飢」勵晚會	1. 飢餓音樂會。 2. 飢餓勇士排字活動：精神喊話、拍照。 3. 飢餓勇士體驗分享。 4. 閉幕：頒發證書、餐盒。
PM 04 : 40 PM 07 : 00	自行飢餓至晚上 7 點	1. 自我管理，堅持下去。 2. 19:00 之後飲食請盡量清淡為主，以免傷胃。

十二、 本計畫經陳 校長核定後公布實施。

「飢餓12之文昌齊”飢”」活動報名表



- 一、參加對象：本校全體師生
- 二、活動日期：105年6月4日(六)
- 三、活動內容：本次活動禁食12小時，早上07:00活動開始後全程禁食固體食物(仍可飲用流質飲品)，中午將發放流質飲品，校內活動於下午17:30結束，詳細內容請見活動計畫。
- 四、報名費用：100元(此款項將全數捐助世展會)。
- 五、備註：報名前請多考量自己身體狀況，如有先天疾病(貧血、低血壓、容易暈眩...等)或有身心狀況之同學，不建議參加。

_____年 _____班 _____號 姓名：_____			
<input type="checkbox"/> 參加活動 (記得繳交100元，並完成下表與家長同意書)		<input type="checkbox"/> 不參加活動，但精神支持	
生日	_____年 _____月 _____日		
電話(或手機)	_____		
E-mail	_____		

World Vision

台灣世界展望會

飢餓體驗DIY自辦營會 家長同意書

我同意讓我的子女 _____，於民國 105年 6月 4日在文昌國中，全程參與「第27屆飢餓三十飢餓體驗DIY--飢餓12之文昌齊”飢”」(飢餓時間：07:00-19:00，校內活動至17:30結束，17:30-19:00請參與者自主管理)，並全力支持、鼓勵其於活動期間，配合各項活動守則，更將鼓勵其在未來秉持人文關懷的信念，持續關懷社會人群。

特立同意書為憑。

緊急聯絡人：

緊急聯絡電話：

關係：

家長簽章：_____ 民國 105 年 月 日

★請各班負責人於 4/28(四)前，將「報名表」與「100元報名費」收齊交至輔導處。

當日活動詳細流程：

時間	活動	流程	地點	準備用品
AM 07 : 00	飢餓體驗開始			
AM 07 : 40 AM 08 : 00	開幕活動準備	1. 場地佈置 2. 集合志工幹部		1. 麥克風、音響、音樂 2. 宣誓詞 3. 隊員手冊、材料包 4. 「請勿餵食牌」
AM 08 : 00 AM 08 : 30	文昌齊”飢”活動開幕	1. 所有參與飢餓體驗者至操場集合，發放手冊。 2. 說明當日活動與流程 (主持人：) 3. 誓師大會：精神喊話 4. 貼上「飢餓中」貼紙與紋身貼紙使用示範	操場 雨備：表演中心	
AM 08 : 30 AM 12 : 00	課間活動	照常上課		
		(1) 點點非洲地圖： 捐 5 張發票可換得一張貼紙，並貼在「非洲地圖」上，最後拼成完整地圖形狀。	穿堂	1. 點點點貼紙 2. 非洲地圖海報*3 3. 發票箱
		(2) 祈福樹：	穿堂	1. 祈福卡 2. 筆 3. 線
		(3) 愛心打卡：	學務處前電視	1. 拍照道具(對話框、情境框) 2. 相機
		(4)快閃活動	地點一：學務處前廣場 地點二：合作社前	1. 移動式音響、攝影機 2. 看板 3. 街頭募款箱
(5)合作社消費一日捐款	合作社	海報		
AM 12 : 00	闖關活動	廣播集合，提醒飢餓者攜帶手冊 (主持人：)	操場	麥克風、音響

AM 12 : 10				
AM 12 : 10 PM 01 : 00		第一關：一日菜單設計	操場	
		第二關：迢迢取水路	英語村餐廳 ↓ 表演中心	1. 冷氣、音響、麥克風 2. 健康步道(瓶蓋) 3. 飲料(指標) 4. 影片
PM 01 : 00 PM 03 : 45	課間活動	同上午的課間活動		
PM 03 : 45 PM 04 : 40	「飢」勵晚會	主持人： 1. 飢餓音樂會(管樂團) 2. 飢餓勇士排字活動(事先貼定位膠帶)： 精神喊話、拍照 3. 飢餓勇士體驗小組分享、上台分享 (師： 生：) 4. 閉幕：頒發證書(代表：)、餐盒	操場 雨備：表演中心	1. 麥克風、音響、音樂、相機 2. 50 張小紅椅、譜架、家長區海報、跑馬燈 3. 宣誓詞 4. 證書 5. 餐盒
PM 04 : 40 PM 07 : 00	自行飢餓 至晚上 7 點			

★救護站：健康中心