



【菩提種子編輯委員會】111 學年度教材教案

核心素養	環境教育-永續發展 認識與理解人類生存與發展所面對的環境危機與挑戰；探究氣候變遷、資源耗竭與生物多樣性消失，以及社會不正義和環境不正義；思考個人發展、國家發展與人類發展的意義；執行綠色、簡樸與永續的生活行動。
教案名稱	我們與餓的距離
教案型態	體驗式
設計者	高雄小港親子成長班課務團隊
教學對象	小學版
教學時間	40 分鐘
教學目標	1. 認識與理解人類生存與發展所面對的環境危機與挑戰。 2. 覺知人類社會有糧食分配不均與貧富差距的問題。 3. 思考個人發展、國家發展與人類發展的意義。 4. 執行綠色、簡樸與永續的生活行動。 5. 啟發惜食造福的善念與善心並願意付出。
靜思語	知福、惜福、再造福。
教材教具	素食捲
其他資源	1. 世界飢餓地圖（動態） https://hungermap-wfp-org.translate.google/?x_tr_sl=en&x_tr_tl=zh-TW&x_tr_hl=zh-TW&x_tr_pto=sc 2. 2020 世界飢餓地圖 https://www.wfp.org/publications/hunger-map-2020 (圖檔： https://reurl.cc/8py79X) 3. 全球近 240 萬名兒童餓死 「世界糧食日」敲響後疫情警鐘 https://m.worldvision.org.tw/m/News.aspx?ID=228 4. 我很幸福 https://youtu.be/Ssr2wq0Uo98 5. 呼叫妙博士-食物在哭泣 https://youtu.be/3T5kPgYiy5k 6. 【台灣剩食之旅：我們可以不再浪費】舌尖上的浪費 (1) https://youtu.be/4t1-Mzvhl60 (2) https://youtu.be/C44R6QPv8oI 7. 史瓦帝尼的孩子，長途跋涉換取唯一一餐

	<p>https://youtu.be/BgQuf-5eVRU</p> <p>8. 【孩子看世界】20220718 - 赫曼家的晚餐 垃圾山拾荒人生</p> <p>https://youtu.be/de6NFtNYu1s</p> <p>9. 大愛全記錄 廚餘桶的秘密 3分</p> <p>https://youtu.be/y5YoPyuQ9c4</p> <p>10. 廚餘桶的秘密、垃圾山下的拾荒人生</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=jTc-6Vfq0iA</p>
--	--

※教案簡介：

1. 本活動以「體驗」為前提，提供各組學員不同份量的點心，讓學員在活動進行時，覺察自己的心理狀態。
2. 以抽籤的方式，決定各隊點心的份量，共分「貧窮」、「小康」、「富有」等三種份量。每種份量組各有 2-3 隊(依各班隊小組數決定)。
3. 小組學員討論心裡的感受與轉變。
4. 觀賞影片(或講述故事)：呼叫妙博士-食物在哭泣

教學步驟及內容	教學資源	教學時間	備註
<p>【活動一、世界飢餓圖像】</p> <p>受新冠疫情影響，2020 年全球飢餓人口衝破 8 億大關，其中面臨長期飢餓和極度飢餓的人口逐年攀升，世界展望會更指出每年有將近 240 萬名兒童因營養不良或飢餓而死亡。本活動先以〈2020 世界飢餓地圖〉讓學員從世界地圖上觀察飢餓人口最多的地區，並進一步引導思考。同時，再利用照片或影片，讓學員看到非洲兒童因飢荒而營養匱乏、甚至死亡的圖像，期能初步啟發學員們對天下苦難多及知福的體認。</p> <p>參考資料：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 世界飢餓地圖 (動態) <p>https://hungermap-wfp-org.translate.google/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=zh-TW&_x_tr_hl=zh-TW&_x_tr_pto=sc</p>	<p>網站</p> <p>圖片</p> <p>簡報</p>	<p>3 分鐘</p>	<p>本階段課程進行</p> <p>方式一：</p> <p>可以由隊輔用筆電展示圖片，向小組成員說明</p> <p>方式二：</p> <p>可以由一位主講者統一說明</p>

<ul style="list-style-type: none"> ● 2020 世界飢餓地圖 https://www.wfp.org/publications/hunger-map-2020 ● 全球近 240 萬名兒童餓死「世界糧食日」敲響後疫情警鐘 https://m.worldvision.org.tw/m/News.aspx?ID=228 <p>【活動二、我們與餓的距離】</p> <p>活動二主要以議題內容，引導孩子一起探究人類社會中糧食分配不均的問題，其發生的原因與影響。</p> <p>【活動三、另類的身心寬暢】</p> <p>建構在前兩個活動的學習上，本活動主要將靜思語教學中「體驗」的步驟，挪與身心寬暢用點心時間結合，提供學員不同份量的點心，讓學員在活動進行時，覺察自己的心理狀態的變化。</p> <p>(一) 體驗名稱：人飢我不肌</p> <p>(二) 活動規則與進行：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以抽籤的方式，決定各隊點心的份量，共分「貧窮」、「小康」、「富有」等三種份量。每種份量組各有 2 隊 (可依實際調整)。 2. 點心為素食捲，貧窮組，每隊只提供 1 個素食捲；小康組，每位隊員 1 捲；富有組，每位隊員 2 捲。 3. 各隊的每位學員，不管點心的份量或個人食量的差異，均一定要吃到點心。 4. 由各隊自行決定點心的分配方式，點心不足或過剩，也由各隊自行思考策略解決之。 <p>(三) 討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 當你得知自己所屬隊別抽到的份量組時，當時心的感受為何？ 2. 當活動開始進行後，心理感受有何轉變？ 3. 各隊如何思考與進行份量的分配？ <p>(四) 結語：</p> <p>全球糧食分布不均，窮困國度的人民長年處於飢</p>	<p>素食捲 大盤子 小盤子 食物剪刀 (或水果刀) 小白椅 (各小組排圓形討論隊型)</p> <p>投影機 螢幕</p>	<p>5 分鐘</p> <p>12 分鐘</p> <p>1 分鐘</p> <p>2 分鐘</p>	<p>本階段課程進行方式：由學員自行討論分配食物的方式，隊輔從旁協助，勿過度參與</p> <p>本階段課程進行方式：由隊輔引導學員討論分享，讓每個孩子都能發</p>
---	---	--	--

<p>餓中。他們是那樣的窮、那樣的貧、那樣的病，在飢餓中，真的是苦。現在的人吃得過飽，營養過剩，為了健康，我們要少一點，少一點累積起來，給了另外的一群人，那就是飽足。</p> <p>闡述靜思語：知福、惜福、再造福。</p> <p>【活動四、靜思語教學】</p> <p>(一) 引起動機：我很幸福</p> <p>參考影片 https://youtu.be/Ssr2wq0Uo98</p> <p>從歌曲及影片中，讓孩子對照體認，自己習以為常的生活，其實很幸福。而知道自己幸福，就要更懂得惜福。</p> <p>(二) 講述故事：呼叫妙博士-食物在哭泣</p> <p>https://youtu.be/3T5kPgYiy5k</p> <p>1.建議呈現方式：影片觀賞+教師講述</p> <p>2.故事大綱：</p> <p>妙博士的小助理喜歡吃零食，正餐的食物都吃不完，剩的飯菜倒入廚餘桶，她晚上睡覺時，夢見米粒向閻羅王哭訴她的罪狀而驚醒。後來透過妙博士的說明，小助理才知道世上有很多小孩子因為沒有飯吃而餓死，自己要珍惜食物不可以浪費。</p> <p>(三) 省思：</p> <p>1.影片中提到哪些浪費糧食的資訊？</p> <p>2.減少廚餘的同時，可以同步降低什麼問題？為什麼？</p> <p>3.用餐時做到哪些行為，能避免浪費食物？</p> <p>4.怎麼做才是對自己好也對地球好？</p> <p>5.影片中如何解決糧食不均的問題？</p> <p>(四) 靜思：</p> <p>還沒上這堂課之前，我一直都沒有做到珍惜食物這點，現在知道背後這麼多人的付出，以及廚餘浪費的可怕，我們小學生午餐的廚餘量，可以疊成 1221 座 101 大樓。所以，我要懂得珍惜。我會做到，遇到不喜歡吃的食物，我可以少夾一點，飯也要吃多少裝</p>	<p>(或各小組一台筆電)</p>	<p>5 分鐘</p> <p>12 分鐘</p>	<p>表。最後隊輔再做歸納及結語。</p> <p>本階段課程進行</p> <p>方式一：</p> <p>可以由隊輔用筆電展示影片，向小組成員講述</p> <p>方式二：</p> <p>可以由一位主講者統一講述</p> <p>隊輔引導學員省思</p> <p>這階段的靜思可以由隊輔引導學員分享，也可</p>
--	-------------------	--------------------------	--

<p>多少，不要剩下來。我的同學有人不挑食，只要是可 以吃的，她都會吃，所以我要從改掉「挑食」這個壞 習慣，就像吃苦瓜雖然苦，但對身體很健康，沒有廚 餘，這樣也對環境好。</p> <p>(五) 生活實踐</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 從日常生活中做起：有計畫採買、拒絕吃到 飽、剩菜打包.....等行動。 2. 吃當季 買當季；吃多少 煮多少。 3. 推動“吃飯八分飽 二分助人好”行動。 			<p>以列入學習 單的學習內 容</p>
--	--	--	------------------------------

附件一：故事內容

食物在哭泣

妙博士的小助理昕柔喜歡吃零食，所以正餐飯菜都吃不完，就將剩餘的食物倒入廚餘桶。晚上睡覺時，昕柔夢見「米粒」向閻羅王哭訴：「白米」向稻穗道別，因為「白米」要犧牲自己成為人類的糧食，它希望人類能好好珍惜，如此它的犧牲才值得。「白米」來到昕柔的餐盒裡，因為昕柔餐前一直吃零食，結果正餐吃不下，想要把餐盒裡的食物倒在廚餘桶。其中一個朋友說：「浪費食物會被雷公打」，另一個朋友則說：「聽過一個傳說，如果把食物倒在廚餘桶裡，總有一天要把曾倒掉的廚餘吃光光」。昕柔認為這都是沒有科學根據的說法，而且她是請小豬幫她處理，就不算浪費。

後來，昕柔被帶到閻羅王的面前，閻王宣讀她屢屢將食物倒進廚餘桶裡浪費食物罪行。昕柔認為吃不下的食物可以餵小豬，不算浪費食物。閻羅王傳證人「白米」，「白米」控訴昕柔愛吃零食不吃正餐，常把食物倒掉，害「白米」全家白白犧牲。閻王罰昕柔將以前所有浪費掉的廚餘通通吃進肚子裡，吃完再打一百大板。昕柔從惡夢中驚醒後，發現錯過了與妙博士約定的時間。

昕柔趕緊去赴約，並解釋遲到的原因。妙博士告訴小助理們，「浪費食物會被雷公打；浪費掉的食物，以後還是得通通吃進肚子裡」，這是老一輩的人要提醒小朋友不要浪費食物所說的，沒有科學根據，不過，浪費糧食是很不好的行為。

在台灣丟棄食物的同時，在落後的國家，卻有很多小朋友沒有食物吃。根據糧農組織的調查報告，在已開發國家中有 4 成的食物被丟掉，更具體的比喻：平均每 5 口食物就有 2 口被丟進廚餘桶，將這些食物累積起來，每年可以多養 42 億人口；等於台灣 25 萬個小朋友一年午餐的廚餘量，用一公升的廚餘桶裝，可以堆成 1221 座 101 大樓。而台灣家庭一年所丟掉的食物可堆成 1017 座聖母峰。同時，在食物缺乏的國家，每 5 秒就有 2 個孩子被餓死，台灣的孩子真應該學習好好珍惜食物。

此外，廚餘的問題不單單是浪費食物而已，還會造成其他資源的浪費，甚至使氣候惡化。因為食物從生產、運送、保存等過程中，就需要耗費許多資源，尤其是飄洋過海的進口農產品，所以我們不僅不能浪費食物，更希望人人能盡量吃當地、當季的蔬菜，減少長途運輸，降低食物壞掉的機會。聯合國也提出若 2025 年，能把全世界浪費掉的食物減半，把省下的糧食送給需要的人，就可以解決糧食分配不均的問題。

聽完妙博士的說明，昕柔很後悔，決定不再浪費一粒米、一片菜，即使不喜歡吃的苦瓜和青椒也都要吃光光。