

南山中學 112 年「翻轉危飢·救要現在」飢餓 12h 體驗營

一、主旨：

台灣世界展望會透過飢餓三十，每年號召全台熱血青年，共同透過實際體驗飢餓及捐款響應，為無數處在飢餓、無助的兒童和家庭帶來祝福與希望！現在，第 34 屆飢餓三十飢餓體驗 DIY 正式開跑！只要您願意付出至少 12 小時，邀請您的同學參加，讓我們一起創新今年的飢餓體驗人數吧！

二、營隊主題：「翻轉危飢·救要現在」

三、主辦單位：台灣世界展望會 www.worldvision.org.tw

四、承辦單位：南山中學學務處

五、協辦單位：向日葵志工服務隊，營長：王鈴雅老師

六、營隊時間：112 年 5 月 2 日(二)0730-1930，共 12 小時(當日 1840 活動結束)

七、營隊地點：南山中學

八、參加對象：

◎飢餓 12 體驗：

1. 國三直升班規定全部參加，人數 443 人。
2. 高一、高二學生自由報名，總數限額 320 人
3. 禁食自早上 0730 至晚上 1930，共 12 小時
4. 當日 0730-1840，全程參與，報名費 150 元

◎「為災民重建之路而跑」路跑齊飢：

除了飢餓體驗外，本校推出路跑活動，主題為「為災民重建之路而跑」：世界面臨健康、飢餓、缺水危機，白雪公主、紅心皇后、無臉男、白馬王子、精靈、虎克船長、彼得潘、拉拉熊組成探險隊，過程中遇到邪惡庫伊拉的病毒散播，同心協力解救被污染的水以及食物免於饑荒，解決世界的危機。

**探險隊將以路跑接力方式帶領大家用跑步繞校園外圍，只要每人每跑一圈，家長會即捐出 10 元，連同您繳交的報名費一同幫助關懷受到健康危害、飢餓、缺水的國家兒童。

※備註：同學在出發前拿到一顆有顏色的球(象徵物資：糧食-綠、飲水-藍、教育-黃、醫療-紅)，跑到最後 100 公尺左右，要避開「戰火、天災、疾病」及穿越障礙氣墊，將球送到指定的桶子及國家，完成後即可繼續完成路跑。

1. 國一、國二學生自由報名，每班最多 20 人(班級之間名額可流用)，總數限額 880 人
2. 當日 1220-1330，報名費 100 元

九、營隊流程：

0730-0820 始業式、TEDx 社學生講者發表、「白雪公主探險隊」帶領宣誓、飢餓看板。

地點：行健體育館

0820-1600 正常作息、飢餓體驗

參加學生於下課時間，身上張貼「飢餓 12」紙貼紙以及轉印貼紙；可在口罩寫字或彩繪，宣導本次活動理念。

1220-1330 「為災民重建之路而跑」路跑齊飢

1. 土耳其震災捐贈儀式，發生震災後，本校立即捐贈 30 萬元委請台灣世界展望會，作為「災區物資援助」之用。今日接下來的路跑活動，所募得經費將用於「災區重建工作」之用。
2. 飢餓體驗學生加上國一、國二學生在大操場集合。拿出飢餓看板，以及各班的造型創意，起跑出發，從學校廣福路出去右轉馬路，沿學校圍牆經過漳和國中圍牆，右轉南工路，進入南工門，往漳和二校區，經過障礙路跑氣墊，投入顏色球，經過停車場到廣福門，此為一圈(1km)。結束後領取生命糧並配帶營養手環，感受世界飢童日常生活所食用的糧食。

1630-1840 飢餓體驗、分享與實做活動。地點：自強行健 1-2 樓、大中至正 1 樓

第七節：高一及高二+國三直升班。第八節：國三直升班

方案-健康 ◎搭建緊急避難屋：利用繩子與帆布完成，全組進入屋內，並經過防雨防風測試。緊急避難屋字牌，合照

方案-缺水 ◎搭建難民洗手架：看完影片，利用繩子與竹子完成，可正常使用。難民洗手架字牌，合照

方案-飢餓 ◎糧食救援隊：搭配安得烈食物銀行募捐食物活動，全組六人七腳齊走，將募捐食物運到指定國家。全校捐贈成果字牌，合照

方案-指定 ◎創意合照：小組發揮創意完成，與飢餓標語或飢餓看板，與**指定方案**合照。

◎聯合國永續發展指標：背誦指標，快問快答，與看板合照。

◎WATER Supply：頭頂水桶走健康步道，體驗難民光腳取水。

◎柯南飢餓中：拼出指定色卡字句，並由全組成員一起唸出。回答與活動主題相關之題目。

◎一片心意：參加學生將感想寫於大留言版。

◎認證總關：完成所有闖關繳交闖關卡，發給結訓證書。

十、報名方式

欲報名參加學生，請於 4 月 26 日(三)以前，班級為單位，將資料及費用繳至學務處活動組王慧琳老師。

十一、「為災民重建之路而跑」路跑齊飢相關規定

1. 當天穿著運動服及球鞋，以完成圈數及慢跑為原則，請考量自身身體狀況，若有特殊情形請先行報備。
2. 每人基本圈數至少 3 圈，可依自己體能狀況增減圈數，並於報名表註記。
3. 每完成 1 圈，將有工作人員登記；若完成目標圈數，從漳和二校區進入自強

一樓集合休息。路線圖如附件。

4. 每人每跑 1 圈，家長會即捐出 10 元，將計數統計並公布。
5. 國一、國二參加學生結束後再用餐，學校中餐還是以桶餐為主，請班級先行幫忙將有參加的學生以環保餐盒先行打飯。
6. 國三直升班、高一、高二參加學生，請各班統一退午餐及晚餐(前一週不要訂餐)，結束後在自強一樓提供液態生命糧(蜜豆奶鋁箔包)補充能量。
7. 跑步時，請勿戴口罩。參加者完成路跑，頒發服務證明。
8. 110 年飢餓路跑活動照片

<https://www.facebook.com/media/set?vanity=NanshanFans&set=a.3855277837852651>

十二、飢餓看板造型創意~自由響應

1. 參加飢餓 12 同學(每組 6 人)，利用環保素材自製飢餓標語看板或口罩造型，宣示「飢餓體驗」、「本次主題」，如：請勿餵食、飢餓中、幫助世界貧童、人飢己飢..等標語，活動當日可掛上班級、座位或身上。
2. 下午飢餓體驗、分享與實做活動，可攜帶於拍照牆使用。

十三、高中學習歷程：

1. 國三直升、高一、高二，以 5-6 人為一組，SDGs 方案實作(當日 1630-1840)，集體行動。
2. 同一組人選擇同一個 SDGs 方案：「健康」、「飢餓」、「缺水」，作為造型創意及行動發想，結合以「飢餓體驗」為主題。可配合學習歷程製作「多元學習表現」檔案上傳，範例及相關資料請參考 QR-code。



https://drive.google.com/drive/folders/1y_zAHedb3YNzcCoOm83HGJFy36AJSFF5?usp=sharing

3. 活動日，攝影社會將各組於設定方案的拍照牆，全數上傳南山校園新聞台，請同學自行下載製作學習歷程使用。
4. 110 年學習歷程 SDGs 方案實作活動照片

<https://www.facebook.com/media/set/?vanity=NanshanFans&set=a.3855381931175575>

十四、國三直升班小隊競賽積分

1. 各小隊完成一份學習歷程(與高中參加者相同)，完成後轉為 PDF 檔(檔名格式：國 334 班第 1 小隊)，統一上傳至 google classroom：國三直升班鐵人營作業區。屆時將由高三繁星考上學長姐及童軍老師評比，以各班依優劣排出三級級距(名額 3.3.2)，予以小隊扣時 60 分，40 分，20 分。
2. 各小隊路跑圈數統計，活動日中午，每人路跑完成 1 圈，經過開道口後(漳和二校區靠近自強大樓處)，必須在自己所屬的班級小隊欄位登記，依序劃記「正」字記號；若超過登記點或忘記，不得補登。最後統計各小隊路跑圈數，並加權小隊人數後，依優劣排序，予以小隊扣時 60 分，40 分，20 分。

十五、備註：

1. 飢餓 12h 體驗報名費 150 元，為台灣世界展望會飢餓 12h 體驗營之活動捐款及

營隊行政費，可領取簡介及飢餓紋身貼紙、飢餓貼紙、學習單。

2. 路跑活動報名費 100 元，包含：液態糧、活動道具租用、台灣世界展望會捐款及營隊行政費。
3. 飢餓 12h 體驗營期間，全程禁食固體食物，可食流質飲料，同時通過營隊中所有關卡，完成者將取得台灣世界展望會發放結訓證書。

南山中學 112 年「翻轉危飢・救要現在」 飢餓 12h 體驗營報名表

班級：

※國三直升、高一、高二適用

導師回傳 excel 檔案

序	姓名	學號	路跑圈數 自我設定	組別 編碼 1.2.3.4...	選擇 SDGs 方案 健康 / 飢餓 / 缺水
1			圈		
2			圈		
3			圈		
4			圈		
5			圈		
6			圈		

※以 5-6 人為一組，SDGs 方案實作（當日 1630-1840），
集體行動；同一組人選擇同一個 SDGs 方案：「健康」、「飢餓」、「缺水」，作為造型創意及行動發想，結合以「飢餓體驗」為主題。可配合學習歷程製作「多元學習表現」檔案上傳，範例及相關資料請參考 QR-code。*「健康」、「飢餓」、「缺水」3 方案請班級組別平均分配，切勿集中某一方案。



https://drive.google.com/drive/folders/1y_zAHedb3YNzcCoQm83HGJFy36AJSFF5?usp=sharing

※活動日，攝影社會將各組於設定方案的拍照牆，全數上傳南山校園新聞台，請同學自行下載製作學習歷程使用。

※110 年學習歷程 SDGs 方案實作活動照片

<https://www.facebook.com/media/set/?vanity=NanshanFans&set=a.3855381931175575>

參加學生共_____人 每人 150 元，繳費金額：_____元

※國三直升班規定參加，高一、高二學生自由參加，採用電子報名表，路跑圈數每人至少 3 圈，可依自己體能狀況增減圈數。

※請於 4 月 26 日（三）以前，班級為單位，依照回傳資料及每人報名費 150 元繳至學務處活動組王慧琳老師。

※飢餓 12h 體驗報名費 150 元，為台灣世界展望會飢餓 12h 體驗營之活動捐款及營隊行政費，可領取簡介及飢餓紋身貼紙、飢餓貼紙。

南山中學 112 年「翻轉危飢·救要現在」 路跑報名表

班級：

※國一國二適用

導師回傳 excel 檔案

序	姓名	學號	路跑圈數 自我設定
1			圈
2			圈
3			圈
4			圈
5			圈
6			圈
7			圈
8			圈
9			圈
10			圈

※110 年飢餓路跑活動照片

<https://www.facebook.com/media/set?vanity=NanshanFans&set=a.3855277837852651>

參加學生共_____人 每人 100 元，繳費金額：_____元

※限國一、國二學生參加，採用電子報名表，路跑圈數每人至少 3 圈，可依自己體能狀況增減圈數。

※請於 4 月 26 日（三）以前，班級為單位，依照回傳資料及每人報名費 100 元繳至學務處活動組王慧琳老師。

※路跑活動報名費 100 元，包含：液態糧、活動道具租用、台灣世界展望會捐款及營隊行政費。

※若班級報名踴躍超出 20 名額度，請先報名，屆時再看總人數是否調整或刪除。