



# 認識飢餓感受的餐會

---

讓您親身體驗在您的社區和世界各地飢餓兒童所面臨的挑戰。



Lions Clubs International





## 分會活動 //

# 認識飢餓感受的餐會

食物不穩定影響近10億人的強烈需求。宣導認識飢餓感受的餐會提高社區對飢餓的認識和教育。

隱藏性的飢餓。救濟飢餓是我們服務框架的一個重點。加入世界各地的獅友、青少獅，共同面對世界上最大的挑戰之一。

飢餓感受的餐會是長達90分鐘的活動，可讓參與的獅友、青少獅、社區居民親身體驗影響世界各地營養缺乏的兒童和家庭。參與者將得到一份隨機取樣的餐點，但代表飢餓狀況的食物：食物穩定、嚴重營養不良、長期營養不足或患有

## 需要項目

- 餐飲用品：盤子、碗、餐具、筷子等
- 非澱粉蔬菜，例如：青豆、莧菜、甜菜、胡蘿蔔、秋葵、蘿蔔、豌豆、沙拉蔬菜、瑞士甜菜、蘆筍等。
- 澱粉/穀物，例如：米飯、麵食、土豆、麵包、藜麥、大麥等
- 蛋白質，例如：肉、豆腐、蛋等
- 水或其他飲料
- 飢餓檔案票券
- 飢餓盤子圖
- 介紹說明(選擇性)

## 您需要誰

- **組織者**: 介紹活動、提供當地情況、並指導小組討論
- **志願者(活動組織者)**: 預算和購買材料和食物
- **志願者(準備食物和服務)**: 根據票券提供參與者食物
- **志願擔任歡迎者(選擇性)**: 發放飢餓資料票券
- **提高士氣者(選擇性)**: 鼓勵會員的熱忱，參與和反思
- **演講嘉賓(選擇性)**: 在餐會中向會員介紹更多的當地情況和他們的反飢餓工作



## 步驟01：計劃

- 將活動介紹給分會，並確定參與人數和需要的材料和場地。
- 要求志願者填寫“您需要誰”所列出的職位，並解釋每個角色。
- 決定是否在活動結束時提供全餐。

## 步驟 02: 用餐前

- 準備食物並組織服務區域。顯示飢餓盤子圖，讓參與者和服務者可看到。
- 組織座位和技術需求（投影機、演講嘉賓需求等）。

## 步驟 03: 用餐

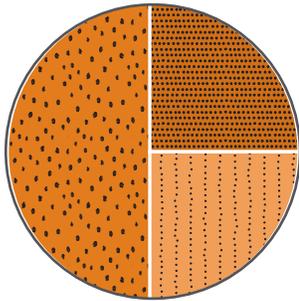
- 發一份飢餓檔案給每個參與者，並解釋這些票券是隨機分發的。根據全球兒童在每個類別的百分比分配票券。因為沒有全球隱藏性的飢餓症的兒童統計數字以決定該類別的票券數。
- 解釋活動的前提，如何分組，以及每個小組的象徵意義（見組織者草案補充）。
- 根據飢餓檔案票券提供食物，並重申餐會的教育性質。此餐會應該持續30分鐘。如果參與者不吃，鼓勵他們談論活動並提醒他們，飢餓者沒有選擇權的。
- 在參與者之間走動、傾聽意見、觀察，引發在較大的群體中討論。

## 步驟04：餐後

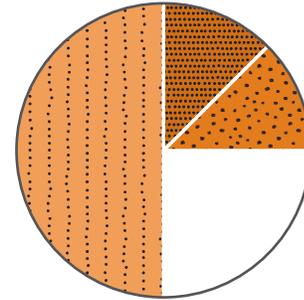
鼓勵使用以下簡單的問題進行討論。根據當地情況添加其他飢餓情況的問題。

- 1.誰願意分享他們對這個活動的想法？
- 2.誰願意分享他們在社區中看到、聽到、感受到的與飢餓有關的經歷嗎？
- 3.您從這個活動中了解到什麼是飢餓？對飢餓您有什麼不同的看法？
- 4.有些情況可能導致兒童和成年人每一天得不到足夠食物或卡路里？那些情況導致人們雖有足夠的卡路里，但不是正確的營養食物？
- 5.如何在我們的社區中進行救濟飢餓？

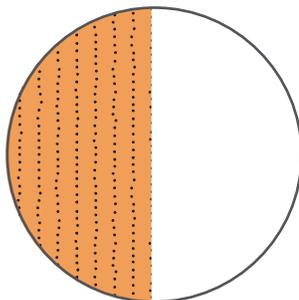
# 飢餓盤子圖



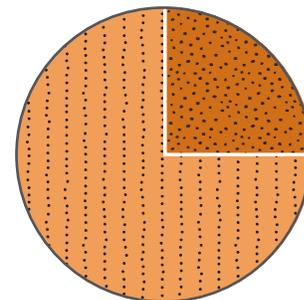
**食物穩定 (50% - 60%)**  
正確的營養完整卡路里。



**嚴重的營養不良(10%)**  
有時營養不完整，有時卡路里不足。



**長期營養不良(20%)**  
經常營養不均衡  
卡路里不足。



**隱藏性的飢餓(建議10%—20%)**  
經常營養不均衡但消耗足夠的卡路里。

## 關鍵



非澱粉蔬菜



蛋白



澱粉蔬菜

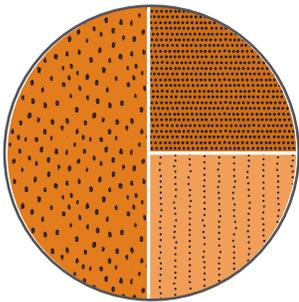


食物不足



# 飢餓檔案票券

沿著虛線剪開票券並傳遞給參與者。

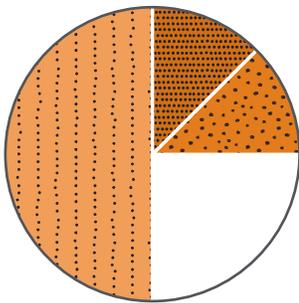


## 食物穩定（50% - 60%的兒童和家庭）

有穩定和營養的食物，並可以滿足日常飲食需求。可以把精力集中在學校、家庭、娛樂上。而且不必擔心沒錢買食物。

### 其他資訊：

- 全球有1/3的食物未被消耗。
- 歐洲和北美的消費者每人每年浪費210至250磅的食物。
- 撒哈拉以南非洲，南亞和東南亞的消費者浪費13至25磅。

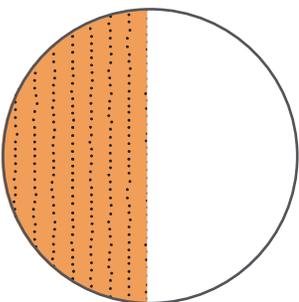


## 嚴重營養不良（10%的兒童和家庭）

有時會因乾旱或失業等因素突然缺乏食物。困難時期，不會有足夠的熱量，並且可能缺乏維持健康和積極的生活所需要的營養食物。

### 其他資訊：

- 5200萬兒童被認為浪費，或根據其身高顯得太瘦。

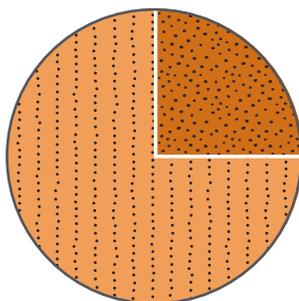


## 長期營養不良（20%的兒童和家庭）

長時間沒有營養食物。若是兒童，將處於高度發育遲緩的風險，可影響一生。若是孕婦，寶寶也遭受發育問題的風險。

### 其他資訊：

- 5歲以下的兒童有1.55億發育遲緩或長期營養不良。
- 在緊急和危機情況地區，長期飢餓流行率特別高。



## 隱藏性的飢餓（全球沒有統計數字）

每天有足夠的卡路里來滿足日常需求，但缺失成長和健康重要的微量營養素。

### 其他資訊：

- 食物的品質與數量同樣重要。
- 隱藏性的飢餓會削弱免疫系統，阻礙身體和精神的發育並可能導致死亡。



# 認識飢餓感受的餐會: 組織者草案

## 草案概述

使用此草案向參與者介紹認識飢餓感受的餐會。通過研究飢餓和提供有關學校餐飲計劃的統計數據，反飢餓組織的實例以及有關貴地的其他信息，使您的展示更具影響力。

## 介紹

“歡迎來到認識飢餓感受的餐會。在這個練習中，您將體會每天晚上全世界近10億人餓著肚子的挑戰。婦女和兒童最容易受到糧食不穩定的影響。而且到2050年，世界人口預計將增長到91億，這個數字只會變得更糟。

“身為獅友和社區領袖，我們可以改變這一點。我們將救濟飢餓列入我們全球服務框架的一個重點，世界各地的獅子會努力確保每個人都有足夠的營養食物。感謝您加入這個教育活動，在這個活動中，您將體會到生活在飢餓的感受。”

## 說明票券

“如果您的票券是‘食物穩定’，請舉手。您所代表的兒童總是有穩定和營養的食物，並能滿足他們的飲食需求。因為食物穩定就能集中精力在學校、家庭、快樂。而且不必擔心沒錢買食物。

“如果您的票券是‘嚴重營養不良’，請舉手。您代表5200多萬五歲以下，嚴重營養不良近期體重迅速下降的兒童。在糧食不穩定的時候，沒有足夠的熱量或營養食物。您可能每天少吃一些，以免沒有或買不起食物。

“如果您的票券是‘長期營養不良’，請舉手。您代表1.55多億，五歲以下的兒童長期沒有足夠的營養食物。您會太矮小，並且會影響到延遲其他生理和心理的發育。像這些慢性營養不良的影響可以持續一生。

“如果您的票券是‘隱藏性的飢餓’，請舉手。您代表了未知人數的兒童，他們每天都攝入足夠的熱量，但沒有獲得發育和茁壯所需的營養。雖然估計有20億飢民，但究竟有多少兒童受到影響尚不清楚。

## 結論

“此餐會是簡單的感受全球飢餓者經歷的挑戰。我希望這將幫助我們了解飢餓者經歷，以及獅友、青少獅如何幫助世界各地社區的飢民”。