

社會生活
(高中)食物銀行
內容大綱

一． 示例概要

本教案透過時事撮寫、模擬活動、資料分析等，讓學生認識食物銀行的基本概念、它在解決貧窮問題上所扮演的角色，以及香港非牟利團體營運食物銀行的概況等，並期望學生透過生活實踐，建立珍惜食物、珍惜資源的正確態度。

二． 關鍵辭彙

- (甲) 價值觀及態度：珍惜、關心社會、參與
(乙) 概念：食物銀行
(丙) 共通能力：自我管理能力和批判思考能力、協作能力

三． 學習目標

認識食物銀行，建立學生珍惜食物、珍惜資源的正確態度。

四． 學習重點

價值觀/態度	時事討論(學習重點)
珍惜、關愛、參與	《食物銀行需求持續急升 政府撥款解民困》(珍惜食物、關心社會、盡一己之力幫助有需要的人)

五·學與教策略

策略 時事撮寫	教 節	學習活動(時間)	形式
《食物銀行需求持續急升政府撥款解民困》	教 節 一	本節簡介：透過新聞撮寫及引導問題，讓學生初步認識食物銀行的的基本概念、角色及其營運概況。	班主任課/ 德育及公民教育課/ 個人、社會及人民教育
		活動一·時事討論及小組匯報(35分鐘) 學生於課前完成預習工作紙，搜集相關資料，再根據老師指導作小組匯報。	
		課堂總結：(5分鐘) <ul style="list-style-type: none"> ● 食物銀行為貧者提供短暫膳食援助，令他們的基本生活得到保障，有助他們自力更生。 ● 政府作為營運資金的來源之一，非牟利機構作為營運團體，而市民則作為社會參與者，各方面需互相協作，關係密切。 ● 作為社會的一分子，我們亦應減少浪費，珍惜食物和多參與義工活動，幫助貧者。 ● 試反省日常生活中的飲食習慣，填寫「我的飲食習慣」紀錄表(附件三)，並根據「食物銀行」工作紙(附件四)思考改善浪費的方法，於下節課作討論。 	
	教 節 二	本節簡介：本課主要透過反思日常生活中的飲食習慣，培養學生珍惜食物的態度，並鼓勵學生加以實踐。	
		活動二：生活反思及小組討論(25分鐘) 學生於課前填寫「我的飲食習慣」紀錄表(附件三)，再根據「食物銀行」工作紙(附件四)的相關資料，反思自己的飲食態度，並構思日常生活中減少浪費食物的方法。 學生於課堂上分享反思結果，並與同學討論減少浪費食物的方法，最後作分組匯報。	
		活動三：個人反思(10分鐘) 透過時刻反問自己、反省自己，培養學生珍惜食物的自覺精神。	

	<p>課堂小結(5分鐘)：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 在發達城市，浪費食物的情況甚為普遍。 ● 我們應多反思飲食習慣，減少浪費食物。 ● 只要多注意生活細節，便能有效減少浪費食物。 	
--	---	--

六. 應用及延展

應用	<ul style="list-style-type: none"> ● 小組合作構思日常生活中珍惜食物的方法，並將其貼於班內壁報以鼓勵同學實踐。 ● 此部份可作為活動二附件四的延伸活動(詳參教案頁五活動二)
延展	<ul style="list-style-type: none"> ● 在適當的學校常規活動中(如聖誕聯歡會、學校旅行等)，加入珍惜食物的訊息，並將節省下來的金錢捐贈食物銀行。 ● 與負責「服務學習」的老師協作，嘗試安排同學在食物銀行擔任義工，協助派發食物予有需要人士，並請同學完成工作後寫出個人感受。

社會生活
(高中)

食物銀行 學與教活動

一、活動總覽

- 目的 ● 認識香港非牟利團體營運食物銀行的情況。
● 了解食物銀行在貧窮問題所起的作用。
● 培養珍惜食物，珍惜資源的正確態度。
- 價值 ● 珍惜、關心社會、參與
- 教材 ● 附件一至六
- 課時 ● 兩教節（80分鐘）
- 形式 ● 班主任課/德育及公民教育課/個人、社會及人文教育

二、活動流程

步驟	學習重點
<p>活動一：時事討論及小組匯報</p> <p>時間：35分鐘</p> <p>教材：附件一至二</p> <p>活動程序：</p> <ol style="list-style-type: none"> 請學生於課前完成預習工作紙，並根據工作紙上的新聞撮寫及網站連結，擷取相關資料。 小組匯報：教師把學生分成約5組，組員於課堂上分享預習所得，將資料加以整理(包括食物銀行的服務對象、社會功能、不同持分者的角色等)，再進行小組匯報。 <p>教師資源：</p> <ul style="list-style-type: none"> 「食物銀行」的定義： <ol style="list-style-type: none"> 慈善團體透過社會捐贈，或以廉價向食物供應商或超級市場購入食物，再將食物轉贈予有需要人士。 過去有銀行、連鎖快餐店、酒店、超市及食品供應商響應，捐贈熟食、乾糧及餐券，或以特惠價出售食品。 食物銀行為貧困人士提供短暫膳食援助，有助他們自力更生。 <p>(參考網址：香港社會服務聯會的惠施網 http://www.wisegiving.org.hk/tc/needs/focus_contents.aspx?ID=31&order=2)</p> <p>教師總結：</p> <ul style="list-style-type: none"> 食物銀行為貧者提供短暫膳食援助，令他們的基本生活得到保障。 政府作為營運資金的來源之一，非牟利機構作為營運團體，市民則作為社會參與者，各方面需互相協作，關係密切。 作為社會一分子，我們應減少浪費，珍惜食物，並積極參與義工活動，為食物銀行的營運出一分力。 試反思日常生活中的個人飲食習慣，填寫「我的飲食習慣」紀錄表(附件三)，並想想可以如何改善浪費問題，於下節課作討論。 	<ul style="list-style-type: none"> 認識非牟利團體營運食物銀行的情況 認識食物銀行的社會功能

<p>活動二：生活反思及小組討論</p> <p>時間：25 分鐘</p> <p>教材：附件三至四</p> <p>活動程序：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生於課前填寫「我的飲食習慣」紀錄(附件三)，作為下半節課的活動教材。 2. 老師把學生分成約 5 組(可按上一教節的分組)，請學生根據「食物銀行」工作紙(附件四)的參考資料，與組員討論香港人的飲食文化，反思香港人對待食物的態度。 3. 每組獲派一張 A3 白畫紙，組員一起構思避免浪費食物的方法，於討論的過程中互相給予意見，並在老師指導下改良構思，並將構思寫在白畫紙上。 4. 最後作分組匯報，並討論各方法的成效，以作交流。 <p>教師參考：</p> <p>教師指導同學改良構思時，可考慮以下問題：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 可行性 ● 全面性：既環保，又符合經濟效益。 <p>教師總結：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 在發達城市，浪費食物的情況甚為普遍。 ● 歸納學生的構思，提示學生只要多注意生活細節，便能有效減少浪費食物。 <p>備註：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 將學生的構思張貼於班內的壁報板，鼓勵同學實踐有關構思，珍惜食物。 ● 詳參教案頁頁三「應用」部份。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 反思飲食習慣 ● 鼓勵學生從生活細節入手，培養珍惜食物的正確態度。
<p>活動二：個人反思</p> <p>時間：10 分鐘</p> <p>教材：附件五至六</p> <p>活動程序：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 請學生回顧於課前填寫的「我的飲食習慣」紀錄表(附件三)，反思自己的飲食態度，填寫「減少浪費大法」(附件五)的反思問題。 ● 簽訂「行動承諾書」(附件六)，承諾做到於日常生活中時刻自省，珍惜食物，盡力參與義工服務，為改善社會貧窮問題出一分力。 <p>教師總結：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 我們應多反思飲食習慣，於用餐或準備食物前多自我發問，自我檢討，便可減少浪費食物。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 培養學生自省的態度，時刻警剔自己，戒掉浪費的惡習。

附件一：新聞撮寫

日期：2008年1月30日
資料來源：香港各報章
標題：《食物銀行需求持續急升 政府撥款解民困》
範疇：個人、社會
主題：個人生活、社會生活
價值觀：珍惜、關心社會、參與

時事撮要

食物銀行需求急升 政府撥款解民困

有鑑於近日食物銀行需求急升，曾特首日前參觀循道衛理觀塘社會服務處在翠屏邨設立的食物銀行及服務中心時表示，政府已預留撥款一億，協助社會福利署和各非牟利團體進行協作，以回應社會需求。

聖雅各福群會眾膳坊中心主任對有關政策表示歡迎。她表示，金融海嘯影響廣泛，到眾膳坊求助的人數由9月的每日526人，上升至11月的1020人，增加約一倍，其中更包括金融經紀或中小企老闆的中產人士。她又稱，政府的一億撥款，能支援食物銀行，讓不少失業和家境困難的市民可暫時解決膳食問題，放心外出找工作，有助紓解民困。

現時政府撥款資助的五個營辦食物銀行機構及服務範圍包括聖雅各福群會(荃灣、葵青、香港島及離島)、東華三院(深水埗、九龍城及油尖旺)、循道衛理觀塘社會服務處(觀塘、黃大仙及西貢)、香港婦聯有限公司(沙田、大埔及北區)及香港聖公會福利協會(屯門及元朗)。

附件二：「食物銀行」預習工作紙

食物銀行知多少？

姓名：_____ 班別：_____ 日期：_____

近年，香港的非牟利團體開設食物銀行以幫助有需要人士。試參考甲部的閱讀材料，搜集相關資料，再完成乙部的思考問題，於下節課作分組匯報。

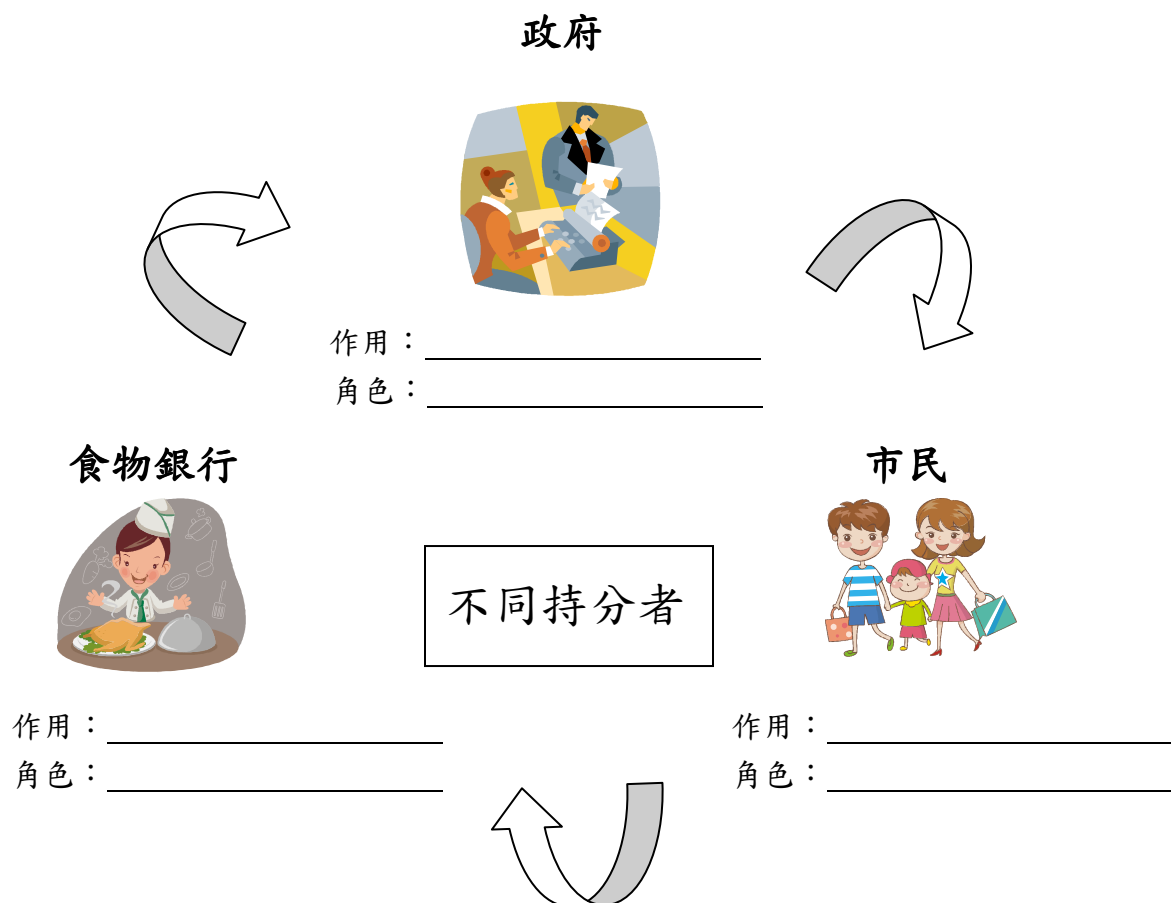
甲、閱讀材料

- 新聞撮寫《食物銀行需求急升 政府撥款解民困》
- 參考連結：

眾膳坊	http://foodbank.sjs.org.hk/about/chi_aboutus.htm
新移民服務協會	http://www.hknisa.org.hk/foodbank_4.htm
循道衛理觀塘社會服務處	http://www.ktmss.org.hk/accf/foodbank

乙部、思考問題

- 何謂食物銀行？
- 哪類人士是食物銀行的服務對象？
- 食物銀行怎樣幫助有需要人士？
- 食物銀行對社會起了甚麼作用？
- 於食物銀行的營運上，政府、非牟利團體及市民分別扮演着甚麼角色？又分別起了甚麼作用？試填寫下表。



- 承上題，如果缺少了其中一方的參與，將對食物銀行的營運造成甚麼影響？

附件三：「我的飲食習慣」紀錄表

填寫最近一星期的飲食習慣紀錄表，看看你是否「浪費一族」？



「我的飲食習慣」紀錄表

日期 ／飲食 習慣	星期() 日期：	星期() 日期：	星期() 日期：	星期() 日期：	星期() 日期：	星期() 日期：	星期() 日期：
早餐	早餐有甚麼食物？						
	吃剩的食物和份量：						
午餐	午餐有甚麼食物？						
	吃剩的食物和份量：						
晚餐	晚餐有甚麼食物？						
	吃剩的食物和份量：						

附件四：「食物銀行」工作紙

珍惜食物有妙法

姓名：_____ 班別：_____ 日期：_____

參考資料



中小學推環保午膳減浪費

環境保護署減廢及環保園組現正和香港中小學合辦「環保午膳」計劃。計劃旨在鼓勵學生透過日常生活，反思浪費的惡習。計劃負責人指出，香港學童每年午膳所浪費的食物達二十六公噸，推算全港全日制小學生每年浪費食物高達一萬三千二百多公噸，數字令人吃驚，故希望透過此計劃，培養學生珍惜食物的正確態度，例如鼓勵食物供應商彈性分配食物份量，又鼓勵家長自行為子女準備膳食，因應子女食量調節，既環保又經濟。

綠色團體舉辦「有衣食日」 籲學生珍惜食物

每天吃飯後，你有沒有留意自己吃剩多少飯鏟？早前有綠色團體舉辦「有衣食日」，呼籲學生珍惜食物，並要求飯盒供應商按學生需要供應食物，以減少浪費。

有專門收集塑膠飯盒循環再造的回收商表示，小學生浪費食物的情況非常普遍。其中一位回收商指出其公司每天向數十間學校回收約 5 萬個飯盒，平均每個飯盒的廚餘高達 200 克。以每個飯盒約 550 克計算，每名學生只進食約三分之二的飯盒，所造成的廚餘相當驚人。

鑑於學生浪費食物的情況普遍，綠色團體綠領行動將 12 月 17 日訂為全港小學「有衣食日」，鼓勵學生珍惜食物。是次活動共有 42 所小學、約 2.8 萬學生參加，他們於當天午膳時吃光所有食物，並承諾珍惜食物。

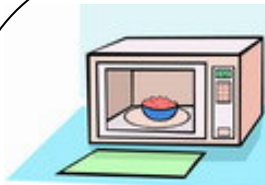
(資料來源：香港各報章 2008 年 12 月 15 日)

思考問題

在不同的情境下，我們可以如何有效地避免浪費食物？試根據以上的參考資料，構思一些珍惜食物的生活策略，並寫在白紙上。



外出用膳



在家烹調



舉辦生日/聖誕派對



享用自助



在校用膳

附件五：「減少浪費大法」

減少浪費大法

試根據「我的飲食習慣」紀錄表，完成下列問題，反思自己的飲食習慣。

第一步：浪費「甚麼」？

- 根據你的紀錄，你最常吃剩哪些種類食物？（例如飯、肉類、蔬菜類。）
- 你如何處理吃剩的食物？

第二步：「何時」浪費？

- 你在哪個時候吃東西的份量最少，哪個時候吃得最多？
- 你經常因為吃得少而浪費食物嗎？

第三步：「如何」減少浪費？

- 針對以上兩項，你認為可以如何減少浪費食物？（試從在外用膳/在家用膳兩方面思考可行的方法。）



時常記著以上三個步驟，於用餐或準備食物前先作反思，便可減少購買/預備過量食物，不再浪費寶貴的食物了！

附件六：「行動承諾書」

「珍惜食物」行動承諾書

本人_____，現承諾由個人做起，時刻
檢討自己的飲食態度，珍惜食物，避免浪費，並積
極參與義工活動，為食物銀行的營運出一分力。

承諾人：_____（簽名）

日期：_____