

台灣世界展望會

飢餓三十自辦營會及飢餓勇士大會師

World Vision
台灣世界展望會

一、 活動源起：

「飢餓三十」的原義來自於聖經中禁食禱告的精神，透過飢餓體驗，除了感同身受飢餓者的困苦，更能祝福遠方及身邊苦難者。在天災人禍頻仍的世代中，世界展望會為搶救生命免於死亡和疾病的威脅、流離失所與心靈創傷的痛苦，致力於全球各地人道救援，從事緊急救援工作，更呼籲各地民眾以「人飢己飢，人溺己溺」的心情，在全球各地透過公益募款活動與飢餓體驗營等方式，一同投入關懷急難的行列。

台灣世界展望會「飢餓三十~人道救援行動」自民國 79 年起舉辦，便是秉持著關懷和愛，匯集國內各界民眾的愛心，即時回應世界各地緊急災難，救助無數飢餓、疾病、流離失所的人們，至今已邁入第 25 年的歷史。在行之有年的援外歷史中，台灣民眾的愛心備受國際讚譽，已然成為國際人道救援一股不容忽視的力量，透過國人的愛心，多年來已回應了全球重大震災、風災、水患、飢荒與戰爭，例如：國內 921 震災、八八水災、南亞海嘯、海地地震、阿富汗難民危機、亞洲風災、日本震災等、東非飢荒援助等，擴及台灣及全球約 80 個國家，全球服務對象近 5 千萬人次。

二、 活動簡介：

台灣世界展望會和 7-ELEVEN 聯合主辦的飢餓三十，每年號召全台熱血青年與愛心民眾、企業、學校、教會，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 25 屆飢餓三十飢餓體驗 DIY 正式開跑！只要您願意付出至少 12 小時或 30 小時，挑選一天或二天，選擇合適的場地，邀請您的家人、親友、同事、同學參加，讓我們一起創新今年的飢餓體驗人數吧！

三、 活動目的：

透過飢餓三十自辦營會，執行簡單卻又深刻的生命品格教育，培養舉辦單位或參與成員不一樣的世界觀。

* 對舉辦單位（學生個人／社團）：

- (1) 學習團隊合作，分工執行的能力。
- (2) 創意發想，運用天馬行空的想像力設計出富有特色的營會。
- (3) 訓練領導力，培養協調及面對衝突的能力。

* 對參與營友：

- (1) 擴張眼界，培養世界公民觀。
- (2) 藉由體驗，養成惜福及感恩的好品格。
- (3) 學習付出關心及幫助他人的重要性。

台灣世界展望會

飢餓三十自辦營會及飢餓勇士大會師

四、 飢餓三十如何回應需求：

全球飢荒、愛滋、戰亂、天災等苦難不斷，世界展望會的人道救援工作在世界最需要的地方從來沒有缺席，飢餓三十不僅關心國際災民，更關懷國內重大災情，以及經濟弱勢家庭的急難需要，為在貧困災禍中的兒童、家庭，帶來生命的契機與希望！

五、 如何揪團飢餓：

族群	學校		企業	教會
	國小以下學童	國中以上學生		
飢餓時數	不建議正餐禁食，請採創意活動進行	12或30小時	12或30小時	12或30小時
是否可參加營隊競賽	號召30人以上參與，即可參加營隊競賽*			
是否可獲得飢餓證書	✓	✓	✓	✓
是否參加HUNGERFREE行動	✓	✓	✓	✓
憑飢餓證書參加大會師	✓	✓	✓	✓
大會師現場獲得飢餓T恤	✓	✓	✓	✓

六、 學校如何響應飢餓三十：

「飢本學力測驗」、「巴豆腰」、「飢牌英雄」、「紐約陽飢隊」、「益不作，餓不休」、「餓作劇 in KSSH」、「食空飢歷險記」、「HERO 大聯盟同顯神威」、「天外齊飢」、「無糧俱樂部」、「餓靈——三十餓立」、「聞飢起舞童樂會」、「全"嘉"一起餓」、「餓零穀保」、…，去年全台灣有超過 400 個學校響應飢餓體驗，你還再等什麼？快點加入一起揮灑你的創意和熱情吧！

第 25 屆飢餓體驗 DIY 營隊，自 2013 年 9 月 1 日至 2014 年 1 月 24 日期間舉辦，歡迎國中、高中職及大專院校、社團等組隊，線上報名舉辦飢餓體驗 DIY 自辦營會；同學們可以發揮創意，結合校園的活動舉辦，如創意走秀、體育競賽、繪圖作品、音樂會…等，老師也可融入既有的課程教學內容，讓飢餓行動更精采、更豐富。我們也邀請各營隊設定募款目標，在營隊舉辦期間，同學們可以向周遭的親朋好友說明緊急救援的需要，尋找更多愛心資源攜手救援！而為了方便營隊進行募款，我們將提供信用卡授權書、劃撥單，更可直接利用本會網站進行線上捐款，每一筆捐款均使用在緊急救援工作上，並且每位捐款者都會收到世界展望會開立之收據。

台灣世界展望會
飢餓三十自辦營會及飢餓勇士大會師



七、 營長訓練：

為協助首次舉辦飢餓三十自辦營會之營長及學校，本會將舉辦營長訓練，歡迎欲舉辦自辦營會之營長報名參加。

營長訓練舉辦時間：(暫定)

	舉辦地點	聯絡電話	訓練日期
桃園辦公室	桃園縣中壢市民族路 56 號 11 樓	03-4919095	2013/9/28(六)
			2013/10/19(六)
			2013/11/16(六)
新竹辦公室	新竹市光復路二段 481 號 11 樓之 1	03-5628155	2013/9/28(六)
			2013/10/19(六)
			2013/11/16(六)

本會將視人數狀況增減訓練場次。

八、 校園飢餓營會舉辦範例：

時間	簡易版	時間	充實版
0700-0800	體驗起跑-正常上課	0700-0800	體驗起跑-飢餓勇士宣示
0800-1000	正常上課	0800-1000	正常上課
1000-1100	正常上課	1000-1100	天災/糧荒議題分享
1100-1200	正常上課	1100-1200	正常上課
1200-1300	認識飢餓三十 1. 飢餓影片觀賞 2. 展望會人員分享 3. 服務體驗(如整理環境等)	1200-1300	認識飢餓三十 1. 飢餓影片分享觀賞 2. 展望會人員分享
1300-1400	正常上課	1300-1400	服務體驗
1400-1500	正常上課	1400-1500	愛滋/戰火議題分享
1500-1600	正常上課	1500-1600	正常上課
1600-1700	飢情分享	1600-1700	正常上課
1700-1900	放學-再堅持一下	1700-1900	飢餓之夜
1900	體驗結束!		1. 邀請四大議題(天災/愛滋/糧荒/戰火)相關講員分享 2. 學生四大議題創意表演(歌唱/戲劇)
		1900	體驗結束

台灣世界展望會

飢餓三十自辦營會及飢餓勇士大會師

World Vision
台灣世界展望會

九、 報名費用：

每人 100 元(納入展望之友-飢餓三十 DIY，附捐款收據)，營友可獲得飢餓貼紙及紋身貼紙。另外，在完成飢餓體驗後，將頒發飢餓證書一張(憑飢餓證書可免費報名飢餓勇士大會師)。

十、 飢餓勇士大會師：

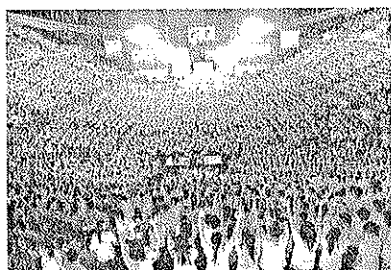
邁向第 25 年的飢餓三十飢餓勇士大會師，將於 103 年 1 月 25 日至 26 日舉辦，在熱情的港都—高雄號召一起透過飢餓體驗，為世界上正受糧荒、天災、戰火、愛滋所擾的兒童及家庭，凝聚愛的力量，創造彼此生命中的奇蹟！

在三十小時的營會中，全程禁食固體食物，除與飢餓營友一起創造越餓越有活力的全新感受，並將體驗難民的居住方式！參加營友可免費獲得第 25 屆飢餓三十紀念 T 恤一件！（價值新台幣三百五十元），本會亦備有飢餓專車，方便營友交通往返（交通費自付）

十一、 相關網站：

展望會網站：<http://www.worldvision.org.tw/>

飢餓三十網站：<http://www.30hf.org.tw/>



飢餓三十策略手冊

4 活動設計與執行



30小時飢餓

活動內容以靜思、靜聽、小語活動等內容為主。讓您在體驗飢餓的同時，心靈的淨化不虞匮乏，感受新層次、開闊視野以及豐富活動。盡量聚集所有愛友同時參與，並設計相關活動，為所有大小語友打氣。

12小時飢餓

為了在不影響工作、課業之下，又可以體驗飢餓，可自上午七時開始，至下午七時止，將飢餓體驗內容，結合當天的課程，即成為飢餓體驗DIY日，並可於活動開始、午休時間、第12小時等三個時段，將所有人聚集在一起，進行共同的活動，以深刻體驗飢餓民之苦。

辦理飢餓體驗DIY，除了全程禁食固體食物外，邀請各營隊展現創意與特色，一起留下難忘的飢餓回憶。

歡迎聯繫地區辦公室的專員討論營會內容喔！

飢餓營會怎麼「辦」？

只要付出至少12小時或30小時，持續一天或兩天，選擇適合的場地，邀請親朋好友參加，每個人繳交飢餓三十基本捐款1000元，就可以上網報名飢餓體驗DIY活動，且獲得免費報名飢餓勇士大會師的資格。

1 選定體驗飢餓的時間、地點並且招兵買馬

動員全班或全校一起體驗飢餓不但凝聚更大的飢餓力量，還可以參加各式競賽，如此一來，在飢餓三十留下歷史的，肯定就是你了！

5 將飢餓體驗花絮與心得上傳飢餓三十官網

營會活動進行時，鼓勵以文字與影像記錄營會點滴，並上傳至飢餓三十官網，與更多人分享您們的創意！

內容建議

飢餓三十活動意義說明(必備)、受飢餓的影片分享(必備)、整點應酬、生命禮、小隊時間、飢餓論壇、飢餓大挑戰團體活動設計、教室或校園義賣募款、飢餓心情分享等等。



2 上網餓三十官網報名飢餓體驗營隊

確定辦理飢餓體驗DIY之後，一定要上網報名營長 www.30hf.org.tw

3 參與營長訓練

可選擇函授或是現場訓練，完成訓練後可獲得營長工具包與營長密碼，憑密碼登入「營長專區」可閱讀營長手冊等相關資料，並下載家長同意書、營友名單表、活動規畫建議等文件自行運用。

6 報名並參與1/25-26「飢餓勇士大會師」

飢餓體驗完成後，別忘了報名參加飢餓勇士大會師，與五萬人同步體驗盛況空前的三十小時飢餓體驗！！

舉辦飢餓體驗DIY，有啥好康？

- 1.個人領導及策劃專案活動能力大精進，並認識無數志同道合好朋友。
- 2.了解真實世界的需求，提升國際視野，化身優良世界公民。
- 3.凡舉辦或參與飢餓體驗DIY，繳交100元基本捐款，並完成飢餓體驗取得飢餓證書之後，將可免費報名參加103年1月25日至26日於高雄國家體育場舉辦的30小時飢餓勇士大會師。
- 4.30人以上之DIY營隊將可參與競賽，傳遞隊伍將於大會師進行表揚，並有機會參加世界展望會國內外計畫區區事工。
- 5.特殊創意營隊可結合媒體報導，提高舉辦單位善舉公益之形象。
- 6.還有更多好康.....，等你自己來發掘囉！！



www.30hf.org.tw

桃園辦公室/
320 中壢市民路56號11樓 (03)491-9095 分機219
新竹辦公室/
300 新竹市光復路二段481號11樓 (03)562-8155 分機121