

## 營友手札

## 1. 營友守則及注意事項

- ✱ 參加飢餓體驗之營友，在飢餓期間，不得進食固體食物(含粥品)，但可進食水、牛奶、豆漿、果汁等飲料，含咖啡因之飲料易造成脫水，最好不要飲用。
- ✱ 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
- ✱ 營友參與飢餓12體驗DIY期間必須貼上「飢餓體驗DIY紋身貼紙」。
- ✱ 如有身體不適的情形，請立即告訴健康中心或師長。
- ✱ 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

How/ fighter  
/ ero Hunger  
勇士出擊/  
危飢遠離

## 2. 自我簽署完成飢餓體驗DIY證明

我 王佳恩 已於民國105年04月08日 凌晨4點至下午16點共 12小時，  
在 鶯歌工商 全程參與飢餓三十 飢餓體驗DIY 鶯愛飛揚營隊  
期間我謹守飢餓宣言及守則，切實完成飢餓體驗行動！

簽署人：王佳恩 民國 105 年 4 月 8 日

(凡取得飢餓證書者均可免費參加2016/07/30(六)於林口綜合體育館舉辦之飢餓30大會師，請逕自向世展會報名！)

## 3. 飢餓12體驗DIY心情筆記

雖然只是個體驗，但是當我們靜下來聽·看·觀察·默想，  
我們才能更深地知道那些難民到底經歷了什麼。有些人一下子  
就餓得昏頭，有些人可以捱許久許久，卻仍不及那些如果一天能有  
一餐就很滿足的人。他們充滿著對世界的希望，我們這群人呢？不  
僅要盡力去幫助周遭需要的人，更得為自己的內心留一盞燈，有希  
望，什麼都可能。「願耶和華賜福給你，保護你。願耶和華使祂的臉光照你，  
賜恩給你。願耶和華向你仰臉，賜你平安。」(取自聖經《民數記6章24~26節)

班級：陶二忠 姓名：王佳恩

(寫完後,第七節集合時請輔導股長或小隊長統一收齊繳至活動中心報到處)

## 營友手札

## 1. 營友守則及注意事項

- ✦ 參加飢餓體驗之營友，在飢餓期間，不得進食固體食物(含粥品)，但可進食水、牛奶、豆漿、果汁等飲料，含咖啡因之飲料易造成脫水，最好不要飲用。
- ✦ 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
- ✦ 營友參與飢餓12體驗DIY期間必須貼上「飢餓體驗DIY紋身貼紙」。
- ✦ 如有身體不適的情形，請立即告訴健康中心或師長。
- ✦ 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

Hunger fighter  
Zero Hunger  
勇士出擊  
危飢遠離

## 2. 自我簽署完成飢餓體驗DIY證明

我 吳欣昱 已於民國105年04月08日 凌晨4點至下午16點共12小時，  
在 鶯歌工商 全程參與飢餓三十 飢餓體驗DIY 鶯愛飛揚營隊  
期間我謹守飢餓宣言及守則，切實完成飢餓體驗行動！

簽署人：吳欣昱 民國 104 年 4 月 8 日

(凡取得飢餓證書者均可免費參加2016/07/30(六)於林口綜合體育館舉辦之飢餓30大會師，請逕自向世展會報名！)

## 3. 飢餓12體驗DIY心情筆記

雖然肚子很餓，看到別人吃東西就會有點受不了，但是一想到  
還有人比我更餓更需要食物，和生活所需的用品，我就會忍下  
來，還有想要能即我所力的想去幫助需要的人，希望我也能  
力之後能用更多行動幫助更多人。

班級：美一孝 姓名：吳欣昱

(寫完後，第七節集合時請輔導股長或小隊長統一收齊繳至活動中心報到處)

## 營友手札

## 1. 營友守則及注意事項

- ✦ 參加飢餓體驗之營友，在飢餓期間，不得進食固體食物(含粥品)，但可進食水、牛奶、豆漿、果汁等飲料，含咖啡因之飲料易造成脫水，最好不要飲用。
- ✦ 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
- ✦ 營友參與飢餓12體驗DIY期間必須貼上「飢餓體驗DIY紋身貼紙」。
- ✦ 如有身體不適的情形，請立即告訴健康中心或師長。
- ✦ 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

Hunger fighter  
Zero Hunger  
勇士出擊  
危飢遠離

## 2. 自我簽署完成飢餓體驗DIY證明

我 王妮心 已於民國105年04月08日凌晨4點至下午16點共12小時，在 鶯歌工商 全程參與飢餓三十飢餓體驗DIY 鶯愛飛揚營隊 期間我謹守飢餓宣言及守則，切實完成飢餓體驗行動！

簽署人：王妮心 民國 105 年 4 月 8 日

(凡取得飢餓證書者均可免費參加2016/07/30(六)於林口綜合體育館舉辦之飢餓30大會師，請逕自向世展會報名！)

## 3. 飢餓12體驗DIY心情筆記

體驗飢餓的感覺真的很辛苦，也讓我知道了在那些弱勢國家有的人天天在飢餓，甚至因此而斷送生命，讓我知道自己的環境是多麼好，我希望利用自己能夠提供的資源來幫助這些人，讓飢餓消失！

班級：美-孝 姓名：王妮心

(寫完後，第七節集合時請輔導股長或小隊長統一收齊繳至活動中心報到處)

## 營友手札

## 1. 營友守則及注意事項

- ✦ 參加飢餓體驗之營友，在飢餓期間，不得進食固體食物(含粥品)，但可進食水、牛奶、豆漿、果汁等飲料，含咖啡因之飲料易造成脫水，最好不要飲用。
- ✦ 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
- ✦ 營友參與飢餓12體驗DIY期間必須貼上「飢餓體驗DIY紋身貼紙」。
- ✦ 如有身體不適的情形，請立即告訴健康中心或師長。
- ✦ 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

Hunger Fighter  
Zero Hunger  
勇士出擊  
危飢遠離

## 2. 自我簽署完成飢餓體驗DIY證明

我 李承樺 已於民國105年04月08日凌晨4點至下午16點共12小時，在 鶯歌工商 全程參與飢餓三十飢餓體驗DIY 鶯愛飛揚營隊 期間我謹守飢餓宣言及守則，切實完成飢餓體驗行動！

簽署人：李承樺 民國 105 年 4 月 8 日

(凡取得飢餓證書者均可免費參加2016/07/30(六)於林口綜合體育館舉辦之飢餓30大會師，請逕自向世展會報名！)

## 3. 飢餓12體驗DIY心情筆記

餓肚子實在是很難受，俗話說：「民以食為天」，如今我知道沒有食物吃是多麼可怕的事！平常肚子餓就會去合作社買點東西吃，沒錢的話可以向同學借或等中午或回家吃飯，實在是無法體會鬧饑荒的國家的生活。

雖然我只有體驗到十二小時沒有食物但有水可以喝的日子，但活動過程我知道世界有多少人需要幫助與正在受苦中，我覺得這是個很棒的活動經驗。

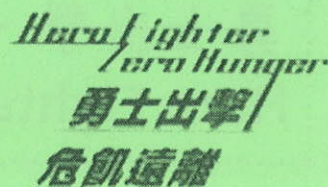
班級：美-孝 姓名：李承樺

(寫完後，第七節集合時請輔導股長或小隊長統一收齊繳至活動中心報到處)

## 營友手札

## 1. 營友守則及注意事項

- ✦ 參加飢餓體驗之營友，在飢餓期間，不得進食固體食物(含粥品)，但可進食水、牛奶、豆漿、果汁等飲料，含咖啡因之飲料易造成脫水，最好不要飲用。
- ✦ 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
- ✦ 營友參與飢餓12體驗DIY期間必須貼上「飢餓體驗DIY紋身貼紙」。
- ✦ 如有身體不適的情形，請立即告訴健康中心或師長。
- ✦ 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。



## 2. 自我簽署完成飢餓體驗DIY證明

我 陳奕誠 已於民國105年04月08日凌晨4點至下午16點共12小時，在 鶯歌工商 全程參與飢餓三十飢餓體驗DIY 鶯愛飛揚營隊 期間我謹守飢餓宣言及守則，切實完成飢餓體驗行動！

簽署人：陳奕誠 民國 105 年 4 月 8 日

(凡取得飢餓證書者均可免費參加2016/07/30(六)於林口綜合體育館舉辦之飢餓30大會師，請逕自向世展會報名！)

## 3. 飢餓12體驗DIY心情筆記

經過這一次的體驗，我了解到沒有食物吃的痛苦，雖然只是短暫的時間，但還是餓到爆。

在Taiwan，我們擁有豐富的物資 and food，不愁吃穿，參加後，我們真的好幸福，在世界某個角落，有很多人是極度飢餓不入眼，我們有著如此充足的資源，應心存感激。

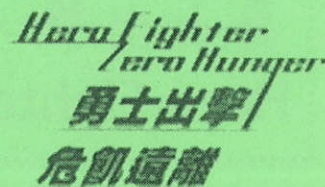
班級：資三忠 姓名：陳奕誠

(寫完後，第七節集合時請輔導股長或小隊長統一收齊繳至活動中心報到處)

## 營友手札

## 1. 營友守則及注意事項

- ✦ 參加飢餓體驗之營友，在飢餓期間，不得進食固體食物(含粥品)，但可進食水、牛奶、豆漿、果汁等飲料，含咖啡因之飲料易造成脫水，最好不要飲用。
- ✦ 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
- ✦ 營友參與飢餓12體驗DIY期間必須貼上「飢餓體驗DIY紋身貼紙」。
- ✦ 如有身體不適的情形，請立即告訴健康中心或師長。
- ✦ 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。



## 2. 自我簽署完成飢餓體驗DIY證明

我 陳彥廷 已於民國105年04月08日凌晨4點至下午16點共12小時，在 鶯歌工商 全程參與飢餓三十飢餓體驗DIY 鶯愛飛揚營隊 期間我謹守飢餓宣言及守則，切實完成飢餓體驗行動！

簽署人：陳彥廷 民國 105 年 4 月 8 日

(凡取得飢餓證書者均可免費參加2016/07/30(六)於林口綜合體育館舉辦之飢餓30大會師，請逕自向世展會報名！)

## 3. 飢餓12體驗DIY心情筆記

這個活動除了是想要自己減肥外，也想體驗飢餓的感覺，在世界上其實有很多人處於飢餓狀態，當地可能較荒涼導致糧食缺乏，我今天也是下定決心要體驗，因為看到飢荒的人們，我有一種不捨感，雖然餓了一天，但我覺得真的很有意義，也很值得。

班級：陶二仁 姓名：陳彥廷

(寫完後，第七節集合時請輔導股長或小隊長統一收齊繳至活動中心報到處)

## 營友手札

## 1. 營友守則及注意事項

- ✦ 參加飢餓體驗之營友，在飢餓期間，不得進食固體食物(含粥品)，但可進食水、牛奶、豆漿、果汁等飲料，含咖啡因之飲料易造成脫水，最好不要飲用。
- ✦ 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
- ✦ 營友參與飢餓12體驗DIY期間必須貼上「飢餓體驗DIY紋身貼紙」。
- ✦ 如有身體不適的情形，請立即告訴健康中心或師長。
- ✦ 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

Hunger Fighter  
Zero Hunger  
勇士出擊  
危飢遠離

## 2. 自我簽署完成飢餓體驗DIY證明

我 吳雅琪 已於民國105年04月08日凌晨4點至下午16點共12小時，在 鶯歌工商 全程參與飢餓三十飢餓體驗DIY 鶯愛飛揚營隊 期間我謹守飢餓宣言及守則，切實完成飢餓體驗行動！

簽署人：吳雅琪 民國 105 年 4 月 8 日

(凡取得飢餓證書者均可免費參加2016/07/30(六)於林口綜合體育館舉辦之飢餓30大會師，請逕自向世展會報名！)

## 3. 飢餓12體驗DIY心情筆記

雖然才一個小時，但不能吃東西真的很辛苦，何況是那些因天災人禍的難民，可能連乾淨的水都沒得喝，所以真的要好好珍惜這些來之不易的水源，不要浪費。

班級：廣一孝 姓名：吳雅琪

(寫完後，第七節集合時請輔導股長或小隊長統一收齊繳至活動中心報到處)