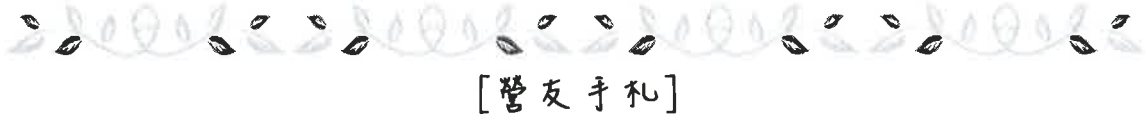


新北市立鶯歌高級工商職業學校
106 學年度 「鶯愛飛揚」 飢餓十二體驗 DIY 自辦營會活動



[營友手札]

班級：DP3A · 學號：414011 · 姓名：翁瑋晨 ·

◆ 營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

◆ 自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

我 翁瑋晨，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，就是現在。

期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！

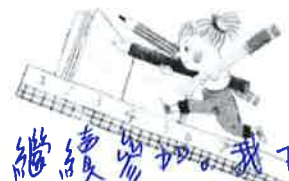


簽署人：翁瑋晨 ·

民國 107 年 04 月 13 日 ·

◆ 飢餓 12 體驗 DIY 心情筆記

參加了年的飢餓體驗，如果以後有機會，还是会繼續參加。我們只是飢餓 12 hr，但他們是时时刻刻都在飢餓的狀態，雖然我們不能真正解決他們的問題，但我們可以藉由參加這個活動，感受他們的感受。



新北市立鶯歌高級工商職業學校

106 學年度 「鶯愛飛揚」 飢餓十二體驗 DIY 自辦營會活動



[營友手札]

班級：DP3A · 學號：414004 · 姓名：李慧娟

✦ 營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

✦ 自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

我 李慧娟，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，就是現在。

期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！



簽署人：李慧娟

民國 107 年 4 月 13 日。

✦ 飢餓 12 體驗 DIY 心情筆記



飢餓 12 小時，其實不足以體會偏遠地區孩子們的感受。但是希望這個小小的行動可以對他們有些許的幫助。看著影片中的孩子們，很心疼...有些還是掛著笑容，真的...很棒。希望他們可以變得更好。



[營友手札]

班級：資三忠 · 學號：414020 · 姓名：黃靖婷 ·

✦ 營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

✦ 自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

我 黃靖婷，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，就是現在。

期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！



簽署人：黃靖婷。

民國 2018 年 4 月 13 日。

✦ 飢餓 12 體驗 DIY 心情筆記



12 小時的飢餓，讓我身體很無力，體力感覺也下降許多，但是自己是只有今天是這樣，而那些難民，是每天都過著這樣的生活，如果自己有力量，我會盡自己的力量，伸出援手，我們很幸運，生活在物質充裕的地方，那我們更不應該浪費食物，這樣才有多餘的物質，對他們伸出援手。

新北市立鶯歌高級工商職業學校

106 學年度 「鶯愛飛揚」 飢餓十二體驗 DIY 自辦營會活動



[營友手札]

班級：DP3A · 學號：414002 · 姓名：何清晴

✦ 營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

✦ 自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

我 何清晴，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，就是現在。

期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！



簽署人：何清晴。

民國 107 年 4 月 13 日。

✦ 飢餓 12 體驗 DIY 心情筆記

參加了 3 年飢餓體驗活動，每次都有不同的感受，這次又因為是

最後一年，感受特別深，今天真的餓到了讓我想起了昨天看的影片，衣索比亞的人們

不像我們只餓 12 小時而是常有的事，真的難以想像，我們都應該珍惜現在的一

切，我們太幸福了，希望以後有足夠能力時能幫助更多的人，不只捐款，還可當志工之類的。



新北市立鶯歌高級工商職業學校

106 學年度 「鶯愛飛揚」 飢餓十二體驗 DIY 自辦營會活動



[營友手札]

班級：資二孝 · 學號：514041 · 姓名：李玉琴

✦ 營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

✦ 自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

我 李玉琴，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，故是現在。

期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！



簽署人：李玉琴

民國 107 年 4 月 13 日。

✦ 飢餓 12 體驗 DIY 心情筆記



習慣了一天三餐的生活作息，雖然剛開始的第一餐還沒有太大的影響，但到了第二餐就有了較大的體悟，日常的我們過的如此豐衣足食，我們常為了選擇吃什麼而感到苦惱，然而他們卻為了有什麼能吃而痛苦著，對於這不公平的差異 我們實在應珍惜眼前可貴的一切。



[營友手札]

班級：資二卷 · 學號：514043 · 姓名：李書庭

✦ 營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

✦ 自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

我 李書庭，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，就是現在。

期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！



簽署人：李書庭

民國 107 年 4 月 13 日。

✦ 飢餓 12 體驗 DIY 心情筆記



這是我第一次參加飢餓活動開幕的影片，讓我覺得很難過也很心痛，在我們不在到的地方有一群人三餐不濟，生活困苦，而我們在這幸福無慮的環境，一直在浪廢食物，浪廢資源。希望我在未來的日子，能盡所能幫助有需要的人。 2018/4/13
讓他們生活的环境更好~

新北市立鶯歌高級工商職業學校

106 學年度 「鶯愛飛揚」飢餓十二體驗 DIY 自辦營會活動



[營友手札]

班級：資=孝 · 學號：514055 · 姓名：詹明芳

✦ 營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

✦ 自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

我 詹明芳，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，救是現在。

期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！



簽署人：詹明芳

民國 107 年 4 月 13 日。

✦ 飢餓 12 體驗 DIY 心情筆記



今年是我參加飢餓 12 的第二年，很開心可以再次參加這個活動，體驗難民們平常餓肚子沒有乾淨水喝的辛苦，身在台灣的我們真的非常幸福，不但有乾淨的水喝，還有充足的水可以刷牙、洗澡、洗碗等許多水才完成的任務，我們應該要節省水資源，好好愛護我們的地球。
有能

新北市立鶯歌高級工商職業學校

106 學年度 「鶯愛飛揚」 飢餓十二體驗 DIY 自辦營會活動



[營友手札]

班級：DP2B · 學號：1514054 · 姓名：董紹瑜

◆ 營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

◆ 自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

我 董紹瑜，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，救是現在。

期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！

簽署人：董紹瑜

民國 107 年 4 月 13 日。



◆ 飢餓 12 體驗 DIY 心情筆記

~~世界~~世界上還有很多孩子沒有食物吃，沒有乾淨的水喝，在世界有很多的角落有許多的孩子他們是餓死的，而我們處於資源充足的地方，應該要更懂得珍惜資源，更加知足。

新北市立鶯歌高級工商職業學校
106 學年度 「鶯愛飛揚」 飢餓十二體驗 DIY 自辦營會活動



[營友手札]

班級： DP2B · 學號： 514058 · 姓名： 蔡 直 軒 ·

✦ 營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

✦ 自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

我 蔡 直 軒，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，就是現在。

期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！



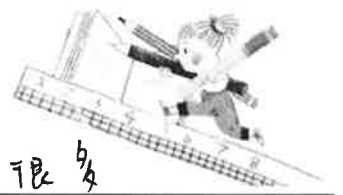
簽署人： 蔡 直 軒 ·

民國 107 年 4 月 13 日 ·

✦ 飢餓 12 體驗 DIY 心情筆記

藉由這次的活動，能更了解世界的現況，有很多

其他地區的人都沒有東西吃、沒有乾淨的水喝，都處在
每天肚子餓的狀態，希望他們能獲得更多幫助！



新北市立鶯歌高級工商職業學校

106 學年度 「鶯愛飛揚」 飢餓十二體驗 DIY 自辦營會活動



[營友手札]

班級：資二 · 學號：514045 · 姓名：邱鈺軒

✦ 營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

✦ 自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

我 邱鈺軒，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，就是現在。

期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！



簽署人：邱鈺軒

民國 106 年 4 月 13 日。

✦ 飢餓 12 體驗 DIY 心情筆記

經過了這十二小時的體驗，我深深的體驗到了沒有東西吃的感覺，所以我們要珍惜食物，不要隨便浪費，因為在這世界上有很多吃不飽或沒食物吃的人，如果可以的話就多多幫助他們吧！



新北市立鶯歌高級工商職業學校

106 學年度 「鶯愛飛揚」飢餓十二體驗 DIY 自辦營會活動



[營友手札]

班級：廣 - 仁 · 學號：613095 · 姓名：秦薇微

✦ 營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

✦ 自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

我 秦薇微，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，故是現在。

期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！



簽署人：秦薇微

民國 107 年 4 月 12 日。

✦ 飢餓 12 體驗 DIY 心情筆記

這次的活動體驗真的很辛苦，肚子一整個超餓的，但集
合的表演真的很有趣，意義也很大，如果下次還有這種活動，我一定會
參加，也希望能體驗看看 30 個小時！



新北市立鶯歌高級工商職業學校

106 學年度 「鶯愛飛揚」飢餓十二體驗 DIY 自辦營會活動



[營友手札]

班級：廣一仁 · 學號：613098 · 姓名：陳苙璇 ·

✦ 營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

✦ 自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

我 陳苙璇，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，爱是現在。

期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！



簽署人：陳苙璇 ·

民國 107 年 4 月 13 日 ·

✦ 飢餓 12 體驗 DIY 心情筆記



這是第一次參加這樣的活動，我們生在不用煩惱吃的家庭，我們真的很幸福，我們應該要更知足，珍惜現在所擁有的，更不能浪費現在已經擁有的，很開心能參加這個活動，過程真的很痛苦，但堅持下去了，在最後腦袋只剩下「餓」，希望下次還有這個活動可以參加。

新北市立鶯歌高級工商職業學校

106 學年度 「鶯愛飛揚」飢餓十二體驗 DIY 自辦營會活動



[營友手札]

班級：Ac2B · 學號：512049 · 姓名：劉家欣

✦ 營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

✦ 自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

我 劉家欣，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，啟是在現在。

期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！



簽署人：劉家欣

民國 107 年 4 月 13 日。

✦ 飢餓 12 體驗 DIY 心情筆記



雖然只餓了 12 小時，但其實有點受不了。我現在才真正理解到飢餓的嚴重性，那些正在面臨到飢荒的人，只能夠痛苦生活下去。我了解到要更珍惜糧食，並且幫助更多需要援助的人們!!

新北市立鶯歌高級工商職業學校

106 學年度 「鶯愛飛揚」 飢餓十二體驗 DIY 自辦營會活動



[營友手札]

班級：美工二孝 · 學號：512050 · 姓名：蔭佳君

✦ 營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

✦ 自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

我 蔭佳君，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，就是現在。

期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！



簽署人：蔭佳君

民國 107 年 4 月 13 日。

✦ 飢餓 12 體驗 DIY 心情筆記

第二次參加飢餓 12 的體驗，雖然無法和那些難民小孩有一樣的感受，但是稍微可以體會到肚子餓卻不能吃的飢餓感。現在依然有許多小孩或者是大人在飢餓中，沒有食物、水可以吃可以喝，希望我們能有更多的方法、機會可以幫助到他們！



新北市立鶯歌高級工商職業學校

106 學年度 「鶯愛飛揚」 飢餓十二體驗 DIY 自辦營會活動



[營友手札]

班級：AC2B · 學號：512057 · 姓名：李承容 ·

✦ 營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

✦ 自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

我 李承容，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，故是現在。

期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！

簽署人：李承容 ·

民國 107 年 4 月 13 日。



✦ 飢餓 12 體驗 DIY 心情筆記

這是我第 2 次參加飢餓 12 了~雖然不吃東西真的很餓，但是想想那些沒有東西吃的人，真的很可憐。☹️ 很多都是沒有錢或是乾旱飢荒而沒有食物吃，可是卻無能為力，只能餓死。因此生病死亡。所以我用自己能盡力的就盡心去幫助需要的人。救一個是一個，對他們來說意義重大。因為可以改變他們的一切，生活，環境。

新北市立鶯歌高級工商職業學校

106 學年度 「鶯愛飛揚」 飢餓十二體驗 DIY 自辦營會活動



[營友手札]

班級：AC2B · 學號：512046 · 姓名：楊庭懿

營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

我 楊庭懿，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，就是現在。

期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！



簽署人：楊庭懿

民國 107 年 4 月 13 日。

飢餓 12 體驗 DIY 心情筆記

飢餓 12 hr. 是一個很有意義的活動，希望大家都能了解。今天我們只是體驗 12 hr. 體驗結束後我們就可以吃到東西，但他們不一樣，那是他們的生活中常發生的事。參加體驗捐出 100 元，雖然只是小錢，但累積起來，我相信可以幫助他們外。

一定

新北市立鶯歌高級工商職業學校

106 學年度 「鶯愛飛揚」 飢餓十二體驗 DIY 自辦營會活動



[營友手札]

班級：費三孝 · 學號：44049 · 姓名：陳琬瑛

營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

我 陳琬瑛，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，就是現在。

期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！



簽署人：陳琬瑛

民國 107 年 4 月 13 日。

飢餓 12 體驗 DIY 心情筆記

經歷了第三次的飢餓十二，我也富有了同情心，想要為飢餓的孩子付出一份心力，而捐款一百元就是為了實踐這份心力。希望飢餓的孩子們能獲得我們的援助，過著好生活。



新北市立鶯歌高級工商職業學校

106 學年度 「鶯愛飛揚」 飢餓十二體驗 DIY 自辦營會活動



[營友手札]

班級：管三卷 · 學號：414050 · 姓名：陳蕊翎 ·

✦ 營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

✦ 自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

我 陳蕊翎，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，就是現在。

期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！



簽署人：陳蕊翎。

民國 107 年 4 月 12 日。

✦ 飢餓 12 體驗 DIY 心情筆記



這是進入高職後第 3 年參加飢餓 12 活動，每次參加這個活動，都能深深體會到偏僻落後地區沒食物吃的那種無助、無奈感，生在經濟良好的國家，我們應該更加珍惜我們擁有的食物、飲品，不要隨便浪費，生在福中不知福！

新北市立鶯歌高級工商職業學校

106 學年度 「鶯愛飛揚」 飢餓十二體驗 DIY 自辦營會活動



[營友手札]

班級：資三孝 · 學號：414093 · 姓名：柯佳曼

✦ 營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

✦ 自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

我 柯佳曼，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，就是現在。

期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！



簽署人：柯佳曼

民國 107 年 4 月 12 日。



✦ 飢餓 12 體驗 DIY 心情筆記 50 個

「飢餓 12」讓我們了解到非洲飢荒的那些難民的感受，他們貧病交加，連基本生活的被剝奪。與那些難民比起來，我們算是幸運的，更是幸福的，生活在沒有戰爭，糧食充足，經濟富裕的國家，應該存有感恩的心，感謝一切。

新北市立鶯歌高級工商職業學校

106 學年度 「鶯愛飛揚」 飢餓十二體驗 DIY 自辦營會活動



[營友手札]

班級：資 3 考 · 學號：44061 · 姓名：林曉倫 ·

✦ 營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

✦ 自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

我 林曉倫，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，就是現在。

期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！



簽署人：林曉倫。

民國 107 年 4 月 12 日。

✦ 飢餓 12 體驗 DIY 心情筆記



前一天還吃了宵夜，結果今天还是很餓，所以有真難想像

那些飢餓很久的人他們是如何度過日子的，和 12 小時比起來

相去甚遠，所以我們更應該珍惜身旁的所有資源，因為

世界上的某些地方有比我們更加困苦的人。

新北市立鶯歌高級工商職業學校

106 學年度 「鶯愛飛揚」 飢餓十二體驗 DIY 自辦營會活動



[營友手札]

班級：DP3B · 學號：414065 · 姓名：陳健偉

✦ 營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

✦ 自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

我 陳健偉，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，故是現在。

期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！



簽署人：陳健偉

民國 107 年 4 月 13 日。

✦ 飢餓 12 體驗 DIY 心情筆記

我覺得這活動非常棒，不過就是必須挨餓，這種短短 12 小時還無法與非洲小孩相比，他們可能甚至餓了好幾天，沒有錢去買糧食，就連全身也染上許多傳染病，都與他們生活的環境習習相關。





[營友手札]

班級：資三 · 學號：414051 · 姓名：李品翰

✦ 營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

✦ 自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

我 李品翰，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，就是現在。

期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！



簽署人：李品翰

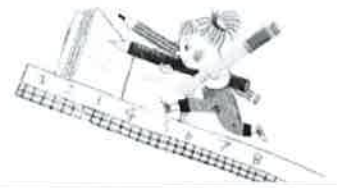
民國 107 年 4 月 13 日。

✦ 飢餓 12 體驗 DIY 心情筆記

雖然只有 12 小時，我覺得跟那些自採食的孩子相比

簡直是小巫見大巫，像他們為了水要走好幾個小時，而且還不一定是乾淨的。

而我們幾秒鐘就可以拿到一瓶乾淨的水，根本無法想像他們的困境。





[營友手札]

班級：資三孝 · 學號：414067 · 姓名：黃敬堯

↓ 營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

↓ 自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

我 黃敬堯，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，救是現在。

期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！



簽署人：黃敬堯

民國 107 年 4 月 13 日。

↓ 飢餓 12 體驗 DIY 心情筆記

這一次的飢餓體驗是我第三次知道餓的感覺，加上自己又是比較會吃的，所以餓起來也是別人的好幾倍，這也讓我更想幫助偏遠地區的孩子們，果然還是要體驗過才知道別人的痛苦。





[營友手札]

班級：資三 · 學號：414056 · 姓名：盧睿君

營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

我 盧睿君，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，就是現在。

期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！



簽署人：盧睿君

民國 106 年 4 月 13 日。

飢餓 12 體驗 DIY 心情筆記 (50)

很開心可以參與到這次的活動，因為這次跟以往的不一樣，雖然參與的人變少，但是這次的活動卻比以前的精緻許多。透過這個活動讓我明白到世界上還有很多地方等著我們幫助。





[營友手札]

班級：資三愛 · 學號：414108 · 姓名：吳傳如

✦ 營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

✦ 自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

我 吳傳如，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，就是現在。

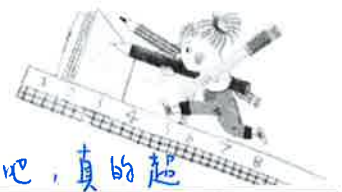
期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！



簽署人：吳傳如。

民國 107 年 4 月 13 日。

✦ 飢餓 12 體驗 DIY 心情筆記



好餓。看到影片中的地區，最讓我震奮的是那邊的水質吧，真的超不衛生，很難想像要怎麼使用那些水來生活，看了、聽了那些宣導，真的是讓人感動，希望自己以後也有能力幫助他們。



[營友手札]

班級：AC1B · 學號：612061 · 姓名：葉念筑

✦ 營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

✦ 自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

我 葉念筑，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，故是現在。

期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！

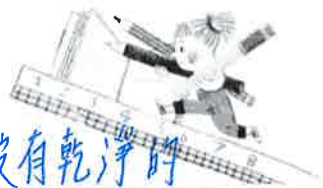


簽署人：葉念筑

民國 107 年 4 月 12 日。

✦ 飢餓 12 體驗 DIY 心情筆記

看完那些小孩因沒有食物，沒有好的醫療設備，沒有乾淨的水...就感受到自己是多麼的幸福，因為無法體會他們的心情，所以希望透過這次的活動讓我更珍惜我們所能擁有的，也希望自己長大後，有能力了，能多捐款，幫助他們。





[營友手札]

班級：美-孝 · 學號：612039 · 姓名：吳承祐 · 2

✦ 營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

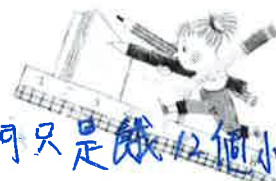
✦ 自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

我 吳承祐，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，救是現在。

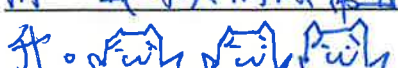
期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！

簽署人：吳承祐。

民國 2018 年 4 月 13 日。



✦ 飢餓 12 體驗 DIY 讓情筆記

藉由這次的體驗，我能稍微瞭解難民的感受了，我們只是餓 12 個小時而已，但是難民們可是每天都在餓肚子，非常可憐。希望我們捐的錢可以稍微幫助到他們，並且希望能讓他們的生活品質提升。


新北市立鶯歌高級工商職業學校

106 學年度 「鶯愛飛揚」 飢餓十二體驗 DIY 自辦營會活動



[營友手札]

班級：美一孝 · 學號：612064 · 姓名：劉冠伶

✦ 營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

✦ 自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

我 劉冠伶，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，就是現在。

期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！



簽署人：劉冠伶

民國 2018 年 4 月 13 日。

✦ 飢餓 12 體驗 DIY 心情筆記

我覺得這個活動很棒，即使只有一天不能吃東西就已經覺得饑餓變累的！何況世界上還有那麼多人不只一天不能吃！所以這個活動讓我們体会到食物的重要性！對於每份得來不易的東西我們要飲水思源懂得珍惜！

新北市立鶯歌高級工商職業學校

106 學年度 「鶯愛飛揚」 飢餓十二體驗 DIY 自辦營會活動



[營友手札]

班級：美一美 · 學號：612045 · 姓名：汪珈瑛 ·

✦ 營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

✦ 自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

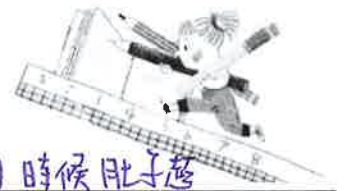
我 汪珈瑛，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，就是現在。

期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！



簽署人：汪珈瑛 ·

民國 107 年 4 月 13 日 ·



✦ 飢餓 12 體驗 DIY 心情筆記

一開始覺得很簡單，到中午的時候肚子就開始一直叫了，到下午的時候肚子越餓的，我才幾個小時沒吃就餓到快受不了了，那些常常三餐不正常，有一餐沒一餐的小朋友比我們更辛苦。我們能夠吃三餐已經很幸福了，以後不要挑食，浪費食物，感謝幫我們煮飯的人。



[營友手札]

班級：美-孝 · 學號：612059 · 姓名：舒其筠

✦ 營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

✦ 自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

我 舒其筠，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，故是現在。

期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！

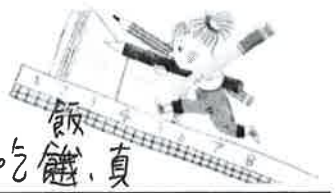


簽署人：舒其筠

民國 2018 年 4 月 13 日。

✦ 飢餓 12 體驗 DIY 心情筆記

這次一次餓 12 小時，真的是很折磨，特別是中午看著其他人吃飯，真是羨慕！到後來會餓到不餓，餓到肚子痛。但比起我們，其他難民小朋友更辛苦，他們可能餓好幾天，又不能喝乾淨的水，爸媽也可能不在了。所以我們更要更珍惜現在擁有的一切！希望那些小朋友可以得到更多幫助!!!





[營友手札]

班級：賴亭陽 美一孝 · 學號：612067 · 姓名：賴亭陽

✦ 營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

✦ 自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

我 賴亭陽，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，就是現在。

期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！



簽署人：賴亭陽

民國 107 年 4 月 13 日。

✦ 飢餓 12 體驗 DIY 心情筆記

這次體驗飢餓 12 小時，真的是不簡單，一開始還沒什麼感覺，可是到來下午漸漸開始感到肌餓。由此可以想像餓更久的災民與難民的痛苦，希望這次的捐款與營隊活動可以帶給他們更多的力量。



新北市立鶯歌高級工商職業學校

106 學年度 「鶯愛飛揚」 飢餓十二體驗 DIY 自辦營會活動



[營友手札]

班級：DP1D · 學號：614114 · 姓名：吳秉翰 ·

↓ 營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

↓ 自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

我 吳秉翰，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，就是現在。

期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！



簽署人：吳秉翰 ·

民國 ~~107~~ 107 年 4 月 12 日 ·

↓ 飢餓 12 體驗 DIY 心情筆記



我覺得參加這活動可以體驗到其他小孩沒有飯吃沒有水喝的痛苦，並且還捐助了一百元給了台灣世界展望會，希望我們大家的幫忙可以幫助到他們的生活。

新北市立鶯歌高級工商職業學校

106 學年度 「鶯愛飛揚」 飢餓十二體驗 DIY 自辦營會活動



[營友手札]

班級：資訊一孝 · 學號：615067 · 姓名：陳詩文

營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

我 陳詩文，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，就是現在。

期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！



簽署人：陳詩文

民國 107 年 4 月 13 日。

飢餓 12 體驗 DIY 心情筆記



飢餓十二我覺得是個很有意義的活動，不但能給自己一個考驗同時又能夠幫助他人，因此何樂不為呢？或許我一個人的力量很小，但集合大家一點一滴的力量絕對是一股能夠改變世界的力量，我很榮幸我能參加這個活動。



[營友手札]

班級：廣二忠 · 學號：513007 · 姓名：周庭萱

✦ 營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

✦ 自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

我 周庭萱，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，救是現在。

期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！

簽署人：周庭萱

民國 107 年 4 月 13 日。



✦ 飢餓 12 體驗 DIY 心情筆記

在這 12 小時裡，我們只有「餓」這種不適，這讓人意識到偏遠地區的孩童可能不只是「餓」，還飽受著缺少乾淨水源的痛苦，與擁有許多資源的我們相比下來，現代人有著不珍惜資源的陋習，有很多的物資在不重視下被浪費掉，而那些被浪費掉的資源，我相信那絕對足夠讓全世界的人能得到溫飽，所以在飢餓十二結束後，希望大家能承接「珍惜物資不浪費」的支線任務。

輔導室 2018.4.13

新北市立鶯歌高級工商職業學校

106 學年度 「鶯愛飛揚」 飢餓十二體驗 DIY 自辦營會活動



[營友手札]

班級：廣 = 忠 · 學號：513019 · 姓名：劉羽苙

✦ 營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

✦ 自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

我 劉羽苙，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，故是現在。

期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！



簽署人：劉羽苙。

民國 107 年 4 月 13 日。

✦ 飢餓 12 體驗 DIY 心情筆記

能夠體會這些難民平時不能吃到食物的飢餓，但我們只是不吃東西 12hr，但他們卻是一直不能吃甚至幾星期，有時還有水喝，真的很辛苦，希望他們都能得到幫助。



新北市立鶯歌高級工商職業學校

106 學年度 「鶯愛飛揚」 飢餓十二體驗 DIY 自辦營會活動



[營友手札]

班級：AV 2A · 學號：513022 · 姓名：蕭俐婷 ·

◆ 營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

◆ 自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

我 蕭俐婷，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，就是現在。

期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！



簽署人：蕭俐婷
民國 107 年 4 月 13 日。



◆ 飢餓 12 體驗 DIY 心情筆記

能有這種體驗真的很難得，能體會到貧困人的痛苦。
我以後會更加愛惜食物、資源，真的覺得他們很可憐，一出生就要
面對這種情境。

新北市立鶯歌高級工商職業學校

106 學年度 「鶯愛飛揚」 飢餓十二體驗 DIY 自辦營會活動



[營友手札]

班級：廣二忠 · 學號：513004 · 姓名：呂宜軒 ·

✦ 營友守則及注意事項

1. 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。
2. 禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。
3. 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」。
4. 如有身體不適的情形，請立即向健康中心或師長反應。
5. 營友需完成飢餓行動，並確實遵守規定，始獲頒飢餓證書。

✦ 自我簽署 完成飢餓體驗 DIY 證明

我 呂宜軒，已於民國 107 年 4 月 13 日，凌晨 4 時至下午 16 時，共 12 小時，在 新北市立鶯歌工商，全程參與台灣世界展望會 World Vision Taiwan All Rights Reserved 飢餓十二體驗 DIY 自辦營隊：鶯愛飛揚-飢餓不再，救是現在。

期間我謹守飢餓宣言及守則，確實完成飢餓體驗行動！



簽署人：呂宜軒。

民國 107 年 4 月 13 日。

✦ 飢餓 12 體驗 DIY 心情筆記

我覺得我們真的很幸福。我們只有餓幾個小時，但許多貧困的人餓的比我們更久，甚至連喝到乾淨的水都不太可能，光是十二小時肚子就已經很餓了，很難想像那些貧困人家的生活。

