

## 敏惠醫專 飢餓體驗DIY營

~飢餓大使就是你，敏惠愛心大串聯~

~這是一場分享生命、感受幸福的心靈饗宴！

「與餓同行，敏惠 CAN HELP！」

一、緣起：

您知道嗎？

- 全球有 10 億人正在受飢餓的痛苦，相當於 43 倍的台灣人口數，一場無聲的飢餓危機悄然進入中，飢餓兒童每日在生死邊緣中掙扎過活亟待援助。
- 每一年，有 150 萬名的兒童因長期營養不良、體重過輕而死亡。
- 如果您不曾經歷戰火，感受流離失所、缺食忍惡的痛苦，那麼您比 4 千萬人好命；他們其中有三分之一的人在離開家園之後，無法再回去他們的國家，從此過著沒有身分的生活。

**搶救飢餓，沒有終點；搶救飢餓生命，刻不容緩**

您願意本著「人飢己飢，人溺己溺」的心情，參與飢餓體驗營，一同投入關懷急難的行列嗎？相信在您完成飢餓體驗後，許多生命和生活中所關注的焦點被一點一點的改變，您也會學會了珍惜，分享有餘，更可體驗跨越地球的情誼。因著您的捐款行動及飢餓營挑戰，每一項行動的參與和匯聚的涓滴愛心，將搶救了無數處在飢荒、戰火、愛滋、醫療缺乏中的苦難人群，以及關懷台灣急難、高風險家庭的急切需要；為卑微、虛弱的稚嫩生命，帶來了溫暖與希望，生命與成長，更重建了破碎的心靈與殘破的家園。

二、敏惠醫專 飢餓體驗DIY營

1. 隊名：「與餓同行，敏惠 CAN HELP！」
2. 飢餓體驗時間：110 年 5 月 24 日（星期一）早上 7 點~晚上 7 點
3. 飢餓勇士聚會時間：110 年 5 月 24 日（星期一）12:30~16:30 於操場
4. 報名方式：

學生：向各班輔導股長報名

★紙本+電子檔

a 開啟班上數位講桌→敏惠首頁→行政單位→學務處→學生輔導中心→最新消息→下載報名電子檔→請同學填寫報名資料→(體驗當日參與人員請用藍字標示)→寄到指定信箱→(主旨標示 EX:飢餓十二報名—護三孝)

b 填寫報名資料並繳交 100 元（飢餓三十人道救援基本捐款），每天中午 11:55~12:50 可到學輔中心完成報名及繳費。

PS：完成參加同學的資料輸入，5/21(五)中午前將電子檔寄至電子信箱：

[H038@o365.mhchcm.edu.tw](mailto:H038@o365.mhchcm.edu.tw)

證書發放的正確性，尤其是姓名，請務必請當事人核對，若因輸入錯誤，至飢餓證書姓名錯誤，請自行負責，本中心恕無法補發。(繳費當天再次核對書面資料)

5. 報名截止時間：4 月 12 日(一)至 5 月 21 日(五)中午 12:50 截止

6. 飢餓十二注意事項：

(1) 5/24 早上 7 點起~晚上 7 點開始進行飢餓體驗，當天請貼上飢餓貼紙，提醒自己也可請旁人提醒。

a. 體驗當日正常作息（上班或上課）

b. 飢餓期間不得進食固體食物（如粥、含顆粒的飲料、口香糖、冰塊皆不可），但是可以進

食流質的食物，像豆漿，牛奶，蔬果汁（不含果粒）等，當然一定要喝水。

c. 為能對飢餓有較深刻的體驗，建議喝水即可，但視各人身體狀況而定。

(2) 晚上 7 點禁食結束後，應食用少量清淡、有營養的食物，逐漸恢復進食。

(4) 飢餓體驗採用自由心證與對自己誠實的態度。

(5) 待學輔中心製作完飢餓證書後，會發領取通知。但若未遵守體驗相關規定者，恕無法頒發證書。

#### 7. 貼心小叮嚀：

(1) 由於飢餓體驗 DIY 的 100 元捐款，均納入飢餓三十基本捐款，故即使臨時不能參加體驗，恕無法退費。

(2) 慢性病如糖尿病、心臟病、腎臟病患或是懷孕婦女，或剛動完手術者，請自行斟酌本身健康狀況，也請報名時，主動知會營長。

(3) 若無法繳交 100 元基本捐款者，仍歡迎參加飢餓體驗，但恕無法發放飢餓貼紙及頒發飢餓證書，敬請見諒。

(4) 營友在營會期間，皆可向親友推廣飢餓三十並介紹世界上的需要，化感動為行動，一同捐款助人！

(6) 若需更詳盡說明及資料，歡迎進入台灣世界展望會飢餓三十網站 [www.30hf.org.tw](http://www.30hf.org.tw) 瀏覽！

~您的愛心，將使得許許多多孩子重新燃起勇敢活下去的希望！~

~您的熱誠，將使得許多朋友因此得到加倍的祝福，讓這個社會更加溫暖！~

敏惠醫專學輔中心敬邀 110.4.12

時間	地點	詳細事項
4/12(一)-5/21(五) 中午前	各班教室數位講桌	可開始從學生輔導中心下載報名表，填寫正確的基本資料尤其姓名，並在 5/21(五)中午前將電子檔寄至電子信箱： <a href="mailto:H038@o365.mhchcm.edu.tw">H038@o365.mhchcm.edu.tw</a> 參與人員在 5/24 當天 12:30 請至操場，參加活動、飢餓心得分享及參與團康活動。(一班限制 4 名)以報名順序前 80 名為正取，額滿為止
4/12(一)-5/21(五) 11:55-12:50	學輔中心	1. 開始向學輔中心完成飢餓 12 報名繳費\$100，十八歲以下(2003/5/24 以後出生者)需繳交家長同意書。 2. 輔導股長收齊班上 5/24(一)當天中餐餐卷至學輔中心蓋章，使其可以在一週內賣出使用。
4/12(一)飢餓 12 說明會	行政大樓三樓 綜合教室	邀請世界展望會人員前來公告第 32 屆期飢餓三十相關活動資訊
5/19(三)-5/21(五)	學輔中心辦公室	學輔中心發放飢餓貼紙。
5/24(一)	操場	<u>有報名者(未參加活動):</u> 7:00-19:00 自主飢餓體驗 <u>有報名者(有參加活動):</u> 7:00-19:00 自主飢餓體驗，另外 12:30-16:30 需至操場參與活動
5/31(一)	學輔中心辦公室	輔導股長代表班級領取飢餓證書

※飢餓十二體驗 DIY 報名表包含紙本及電子檔(均要繳交)，且繳交紙本報名表的同時，請各班輔導股長收齊 100/人的報名費及 5/24(一)當天中午餐卷，在報名期限內一併繳交至學輔中心，逾時不候。

※無論紙本或是電子檔報名表皆以班為單位報名。