

節水小英雄 – 完整版本

體驗活動指引

活動內容：

- 對象：家庭、教育機構、企業團體等
- 理想參加人數：25 - 70 人
- 參加年齡：由 6 歲起
- 活動時間：45 - 60 分鐘，視乎解說環節時間長短而定
- 目的：持續減少用水，具體來說由每人每天平均用水量 145 公升減少至 119 公升
- 活動訊息：全球水資源短缺及本地可持續用水方式
- 活動目標包括參加者承諾：
 - ... 縮短淋浴時間
 - ... 刷牙或剃鬚時關掉水龍頭
 - ... 更有效地使用洗衣機及洗碗機
 - ... 用可持續方法解凍食物

主持人注意事項：

- 本模擬體驗活動的目的是幫助香港家庭和個人珍惜用水，並減少用水至可持續的水平。
- 我們傳達訊息的角度是「全球的水資源短缺和本地的可持續用水方式」。為激發參加者珍惜香港的資源，本活動首先會介紹外地一些水源不足的地方，如貧民窟和難民營。
- 了解全球用水情況後，本活動會把重點聚焦於香港用水情況，以及保護水資源的具體行動。

所需物資：

- 主持人講稿
- 揚聲器和螢幕，以播放短片
- 短片：Charity Ewun 的故事（見於十字路會網頁模擬體驗活動網站）
- 兩個 1 公升水瓶；一個裝滿污水，一個裝滿乾淨水

- 標有 5 公升、10 公升和 20 公升的容器/水桶 - 詳情請見附錄
- 一個 Q 形水桶 (Q- drum) (請見附錄)

活動	道具/行動	主持人講稿建議及指引
場景設置 (10 分鐘)		<p>主持人歡迎大家，並自我介紹。</p> <p>今日，我們會討論目前地球上最珍貴的資源之一，你猜是甚麼？（主持人引導出答案。）對了，沒錯，就是——水！</p> <p>主持人利用以下問題和要點幫助參加者了解全球水資源危機：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 但首先讓我問一個問題，誰可以告訴我：貧民窟是甚麼？（主持人引導參加者找出答案。） ● 我解釋一下.....在這裡有誰住在大廈中？（主持人請大家回答，但可能每個人都會說：我！）現在，請你想像一下：一場可怕的天災摧毀了房屋。你的家人和寵物都很安全，但是你的家被摧毀了。夜幕即將降臨，你該怎麼辦？（主持人引導參加者作出回應。）至少在第一晚，你可能會利用附近找到的物資去搭建一個臨時居所。這些臨時居所通常稱為「貧民窟」。 ● 貧民窟住屋的平均面積為 2 米 x 2 米。我會在地板上標出 2 米 x 2 米的距離，讓你可以想像這個空間的實際大小 - 注意看我的腳！（主持人向前走 2 米，向旁邊走 2 米。）這是一間屋，不是一間房。現在，我想請你和旁邊的人討論：住在這麼小的屋有甚麼優點和挑戰。（幾分鐘之後，主持人請參加者分享 - 首先是好處：你可以花更多時間與家人相處、家人

8 位參加者起立		<p>很親密等；然後是挑戰：有人睡得不安份會踢到你、屋非常狹小、沒有 Wi-Fi 等）。這些都是很好的分享。其中一個我能想到的挑戰是：貧民窟裡有廁所嗎？有水龍頭嗎？（參加者都會說「沒有」。）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 現在想想，你現實中的家裏有水嗎？（所有參加者都會說：有！） ● 你認為「有水」是甚麼意思？（主持人可以提供答案）根據聯合國的說法，「有水」是指： <ul style="list-style-type: none"> - 你有足夠的水用 - 你隨時用水都是安全的 - 水的品質是可接受的 - 你負擔得起 - 如有需要，你可以在家中使用（註：每個人都應擁有足夠、安全、可接受、可方便取用及可負擔的個人和家庭用水（資料來源，2024 年 5 月 21 日存取） ● 你家裡有幾個水龍頭？（每組都想一想然後告訴主持人答案。主持人可以提醒參加者想想所有房間的水喉位，包括連接洗衣機的水龍頭等。） ● 我們的地球現在有多少人？（主持人幫助參加者找出正確答案，大約是 80 億人。） ● （主持人邀請大家參與一個視覺活動，請 8 位參加者站起來。每一個人代表 10 億人。）有 60 億人像我們一樣能方便取用水 - （主持人請 6 位參加者坐下。）這樣就還剩下 20 億人。大約有 14 億人有水可用，但取水方式和我們不同。根據聯合國的定義，有水可用是指：只要有需要，任何時間你都能得到清潔、經處理的水源。然而，這可能需要步行 30 分鐘，也就是 2 公里的距離！想像一下你在上課或工
----------	--	---

	<p>2 個水瓶；一個裝經滿已過濾的水，一個裝未經過濾的水</p>	<p>作時、或你感到口渴時，你要步行 30 分鐘才能喝到水！全球有 14 億人的情況就是如此。（主持人請一個人坐下，另一個人蹲下來，代表最後的約有 5 億人。）</p> <ul style="list-style-type: none"> 我們的最後一組人 7.85 億人連這些都沒有！他們可能距離水源超過 2 公里，或者沒有乾淨的水源。你們能想到有哪些東西會使水源變得不乾淨，無法安全飲用嗎？主持人從參加者中收集意見，例如農藥污染、垃圾、動物使用同一水源等。世界上很多人要喝的水這樣的水，但我們在香港很幸運，（主持人舉起一瓶未經過濾的水），我們擁有純淨的水，就像這樣（主持人舉起一瓶經過過濾的乾淨水）。事實上，你知道香港的自來水算得上是世界上其中最純淨的食水嗎？這表示在大多數情況下，你可以直接飲用從水龍頭取的水（資料來源，2024 年 5 月 21 日存取）。 <p>過渡段落：世界上有些地方，特別是撒哈拉沙漠以南的非洲地區，許多人平均每天要步行 2.5 小時取水。他們不僅要走很長的路，還要把水背回家。有些人從三歲或四歲就要開始幫忙取水。</p>
<p>短片 – 故事 (5 分鐘)</p>	<p>螢幕、短片</p>	<p>我向你介紹我認識的一位女士，她叫 Charity。</p> <p>主持人按下影片的「播放」按鈕。</p> <p>正如你在影片中看到的，Charity 在香港工作，但她來自非洲尼日利亞。在她 4 歲時，她就開始幫媽媽取水，每天走長達 2.5 小時的路取水。小時候，她只能幫忙取很少的水，但她很快就可以幫忙取更多的水。即使現在，當她回家探親時，也會幫家人取水。</p>

		<p>過渡段落：世界上有許多像 Charity 一樣的人，今天我們設身處地，站在他們的角度，體會無法獲得到乾淨水源的感覺。</p>
<p>水資源 體驗活 動</p> <p>活動 1</p> <p>(10 分 鐘)</p>	<p>三個盛 水容器 (5 公 升、10 公升和 20 公 升)</p> <p>安全指 引</p>	<p>主持人給活動 1 作出以下指示：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 活動以小組形式進行。參加者在最接近他們年齡的容器前排隊。 ● 主持人示範如何運用正確姿勢，安全地把容器抬起。有關提舉重物的指引，請參閱附錄的說明。 ● 參加者需要將水由起點搬到指定地點，再走回來。指定地點應距離起點約 5 米，如果參加者在兩端排隊，則距離起點約 10 米。 ● 這項活動就像接力一樣 - 當組裏的一位成員搬完水後，就會輪到下一位成員嘗試，如此類推。和現實生活一樣，在搬運水期間時，參加者不得奔跑。 <p>注意：應建議殘疾人士、已知受傷的參加者或孕婦不要參加活動。他們可以在旁觀察其他參加者搬運水的過程。</p> <p>當每個人都完成搬水後，主持人邀請參加者鼓掌，然後參加者再圍住主持人坐下。</p>
<p>銜接全 球情況</p>		<p>你們做得很好！不過，相較於世界上某些人每天所要搬運的水，我們剛剛做的相對來說根本不值一提。</p>

(5 分鐘)		<p>根據聯合國的 <u>SPHERE 標準</u>，每人每日所需的最低水量為 5 公升（主持人指向最小的盛水容器）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 你家中有多少人？算一算，你最少需要多少個這樣的盛水容器？（小組在主持人的協助下進行計算。） <p>然而，一個人每天所需的平均水量是 20 公升（主持人指向最大的盛水器）。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 現在你的家庭需要多少個這樣的盛水器？ <p>讓我問你幾個問題：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 帶著這樣大容量的水走 2-5 公里會有甚麼感覺？（主持人收集大家的答案。） ● 我相信大家都同意這是非常辛苦的 – 然而有 7.85 億人正在過著這樣的生活。 <p>過渡段落：這是不理想的，但又可以如何應對？你會如何搬水給全家人用？有些社區（有時在當地或國際慈善機構的協助下）會建造輸水管和水井；有些社區則使用工具，例如這個 Q 形水桶（Q- drum）。</p>
水資源 體驗活 動	1-2 個 Q 形水 桶（Q-	<p>主持人根據以下指引為活動 2 作出指示：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 參加者聚集在主持人周圍，主持人邀請他們隨便坐下。

<p>活動 2)</p> <p>(5 分鐘)</p>	<p>drum)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 主持人邀請 2 - 3 位參加者使用正確的姿勢提起 Q 形水桶 (Q- drum) 。主持人請他們估計這個水桶的重量，以及抬起這個水桶後，他們可以搬運的距離。 ● 接著，主持人找另一位可能要很吃力才能搬動水桶的參加者 (例如小孩) 。在主持人的指示下，邀請他/她展示 Q 形水桶 (Q- drum) 的正確搬運方式。 ● 主持人解釋 Q 形水桶 (Q- drum) 的運作原理 - 它可以裝載足夠一家人一日所需的水量，而它的設計讓它可以沿著地面滾動，而不需要抬起。 ● 主持人請被選中的參加者將它抬起 (證明他們無法抬起！) ，也請參加者幫忙滾動水桶，證明他們有能力移動它。 ● 主持人展示 Q 形水桶 (Q- drum) 如何為缺水地區帶來解決方案，並鼓勵參加者思考如何參與這些解決方案。 ● 注意：如有需要，主持人可以安排接力行走 (類似上面的搬水活動) ，讓參加者有機會親自移動 Q 形水桶 (Q- drum) 。如果要做此活動，主持人必須清楚解釋如何安全及正確地移動水桶 (請參閱附錄) 。如果只有成人參加，或是沒有足夠的 Q 形水桶 (Q- drum) ，則可跳過此活動。
<p>銜接香港情況</p> <p>(5 分鐘)</p>		<p>注意：主持人將所有盛水容器放在參加者前面 (5 公升、20 公升和 Q 形水桶 (Q- drum) (如有)) ，然後根據接下來的討論內容，指向相應的容器。</p> <p>現在讓我們想想自己所在的城市。與你的組員一起討論：如果每人最低用水量是 5 公升，而 20 公升是平均用水量，你認為香港每人使用多少公升水？</p>

主持人邀請各組分享。

根據水務署所提供的資料，我們每人每天的平均用水量是 145 公升。這比這些容器的容量加起來還要多！有些人每天的用水量甚至高達 300 公升。

將 145 公升乘以 750 萬人，就可得知香港每天需要超過 10 億公升水……而這個數字是不符合可持續發展的。

香港政府相信**每人每天 119 公升的用水量是符合香港人口規模的可持續發展目標**。那麼，我們在家中可以如何節約用水？

請與你的組員討論：你家中哪些地方會用水？在那些地方，你可以怎樣節約用水？**組員們進行簡短的討論。**

註：在香港，水龍頭通常每分鐘流量為 4 公升。花灑每分鐘流量為 10 公升。

主持人引導參加者思考，協助他們列出下列節約用水的方法：

- 廚房：是長開水龍頭洗碗，還是用水盆浸洗？若你使用洗碗機，洗碗機半滿和集齊碗碟一次過開機，哪個更能節約用水？你知道嗎？有些人會長開水喉 30 分鐘，以解凍冷藏食物！這會耗用約 120 公升水。
- 浴室：花灑淋浴和浴缸浸浴哪個更好？這個問題的答案取決於淋浴時間的長短。花灑每分鐘流量為 10 公升，假如你

		<p>淋浴的時間較長，你的用水量可能會比浴缸浸浴多。但你說得對，縮短淋浴時間是最好的。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 當我們刷牙時，水龍頭是否長開著？當我們長開水喉刷牙或剃鬚，或者讓水喉滴水時，就會浪費水。例如：水務署估計水龍頭每分鐘流量為 4 公升，如果你長開水喉刷牙兩分鐘，便用了 8 公升水。 ● 洗衣：當我們沒有儲滿一機衣物就開動洗衣機，會造成浪費水。例如：水務署估計，比較儲滿一機衣物啟動洗衣機和多次半滿狀態下啟動洗衣機，前者能節省 60 公升水。 <p>注意：主持人需留意香港主要使用海水沖廁，因此沖廁未必會浪費太多的食水。</p> <p>過渡段落：現在讓我們想想如何可以成為節水小英雄。</p>
<p>反思與行動</p> <p>(5 分鐘)</p>		<p>活動已接近尾聲，我想請每一組派一個人過來拿一份節水小英雄約章（主持人舉起節水小英雄約章）和一枝筆。請小心保管這份約章，這份約章會是你能否成為節水小英雄的關鍵。</p> <p>我希望你們每一位能細閱或討論這份約章的內容，並在你們能實踐的行動旁的方格內填上✓號。最後，請你們在約章上簽名，表示你們願意成為節水小英雄。</p> <p>水是有限的資源，我們每個人都應該要珍惜用水，不應白白浪費水資源！無論年紀大小，我們都可以為節約用水出一份力。</p>

主持人協助每個人在節水小英雄約章上簽名。如果參加者願意，他們可以拿著約章合照。

最後，我們準備了一份禮物。每位參加者都會得到一張貼紙。這張貼紙有很特別的用途。因為你已經同意成為**節水小英雄**，你可以貼一個貼紙在身上。其餘的貼紙則可以帶回家，貼在家中不同地方，提醒自己要節約用水，成為真正的**節水小英雄**！

你也可以和這些盛水容器以及你的**節水小英雄**約章合照。

用水時想清楚是否需要，不要浪費！謝謝大家參加今天的活動！

附錄

注意事項

➤ 搬抬重物時的安全守則

- 應建議殘疾人士、已知受傷的參加者或孕婦不要參加活動。他們可以在旁觀察活動的過程
- 應向參加者示範如何屈膝拿起重物，詳情見下圖：



[資料來源](#) · 2024 年 4 月 12 日存取

- 當參加者在搬運重物時，不應奔跑

➤ 移動 Q 形水桶 (Q- drum) 守則：

- 移動 Q 形水桶 (Q- drum) 時不宜太快。由於水桶在滾動時速度會加快，可能會撞到正在滾動水桶的人的後腳跟
- 為了避免上述情況，請在水桶的旁邊行走
- 請移動水桶的人早一步在指定的終點前停下來，並將繩索從向前拉動，轉為往後拉，以便水桶能安全地在終點停下

盛水容器樣式參考：

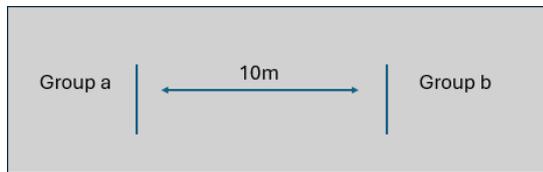


兩個相同的水瓶，但分別裝有經過濾和未經過濾的水



搬水活動的建議安排：

示例 1:



示例 2:



活動由國際十字路會設計