



# WASH

## 校園活動指引



**6** CLEAN WATER AND SANITATION



# 目錄

1.背景資料	頁 3
2.全球兒童概況	頁 5
3.參考個案	頁 6
4.活動一：進行演講	頁 8
5.活動二：自製濾水器	頁 9
6.活動三：攤位遊戲	頁 10
7.活動四：紀錄片播放	頁 11
8.活動五：尋找潔淨水源	頁 12
9.參考資料	頁 13
10. 附件 1: 攤位遊戲紙牌	頁 14

## 食水、環境及個人衛生 (WASH)

生活在香港這個大城市，只要扭開水龍頭便有源源不絕的潔淨食水。如此幸福的我們又有沒有想過，被稱為萬物之源的水其實得來不易呢？你又會相信有人連一杯潔淨的食水亦未曾見過嗎？

事實上，全球仍有逾 **7.68** 億人未能取得潔淨的食水，超過 **10** 億人缺少衛生設施。同時，每日有接近 **2,000** 名 **5** 歲以下兒童死於腹瀉疾病，而當中 **90%** 更是與接觸受污染的水、衛生設施不足，或個人衛生不良等因素直接有關。食水、環境及個人衛生 (WASH) 一直是聯合國兒童基金會的工作重心之一，希望各位 UNICEF Club 的同學們能與 UNICEF HK 攜手，於校內舉辦形形色色的活動，讓同學關注全球兒童的狀況，以行動支持 UNICEF HK。

### 重要日子

- 10月15日 - 全球洗手日
- 11月19日 - 世界廁所日
- 03月22日 - 世界水日



## 甚麼是 WASH ?

WASH 是食水 ( Water )、環境衛生 ( Sanitation ) 及個人衛生 ( Hygiene ) 的統稱。WASH 直接影響我們的健康及生活環境，不安全的飲用水、惡劣衛生環境及不良個人衛生更是不少疾病的元兇，不但會窒礙兒童發展，更可能引致死亡，不容忽視。

### WASH 與健康、教育和社會發展的聯繫

在發展中國家，生病往往是兒童缺課的其中一個主要原因。沒有安全飲用水、衛生環境差劣及不良個人衛生會讓兒童患上各種可致命的疾病，例如霍亂、瘧疾、及各種蠕蟲傳染病，當中腹瀉尤其嚴重，每天造成 5000 名兒童死亡。而蠕蟲引起的腸道感染，會加劇營養不良、阻礙兒童的身體發育，影響學童的學習能力。



由於不少發展中國家均缺乏自來水設備，他們要花上時間和精力，在公共取水點輪候，再運水回家，才能取得清潔食水，像這樣的家务勞動亦使許多女童失學。學校缺乏男女分用的衛生設施和洗手站，失去如廁隱私，迫使一些女生無法全日上課或輟學。

同時，發展中國家亦因惡劣的供水和衛生條件而在醫療費用、生產力損失和勞動力轉移等方面付出沉重的經濟代價。由此可見 WASH 的問題不但影響兒童的健康及接受教育的機會，更會窒礙社會發展。

## 與 全球目標的關係



### 目標 6：清潔食用及環境衛生

為所有人提供水和環境衛生並對其進行可持續管理



## 全球兒童概況

### 食水

- 過去 21 年間，超過 21 億人獲得經改善的飲用水源。獲得清潔食水的人口比例亦從 1990 年的 76%，上升至 2011 年的 89%。
- 然而，全球仍有逾 7.68 億人從未經改善的水源獲取食水。其中，當中 83% ( 6.38 億 ) 住在農村地區。超過 1.8 億人仍依靠河流、溪水、池塘和湖泊來滿足他們日常飲用水的需求。
- 獲得改善任用水源的 62 億人中，38% 的家中並未有自來水設施。他們要花上時間和精力，在公共取水點輪候，再運水回家，才能取得清潔食水。

### 環境衛生

- 1990 年至 2011 年，19 億人取得公共廁所、抽水馬桶或其他改善的衛生設施。比例由 1990 年的 49% 提升至現時的 64%。
- 全球隨地便溺的人口比例從 1990 年的 24% 下降到了 2011 年的 15%。但是超過 10 億人缺少衛生設施，仍要隨地便溺，讓整個社區面臨腹瀉和其他疾病的威脅。

### 個人衛生

- 全球洗手率仍然偏低，數據顯示在處理食物前和如廁後等關鍵時刻有洗手的比例又 0 至 34% 不等。
- 在發展中國家，缺乏肥皂並非阻礙洗手教育的主因。全球絕大部分家庭，包括貧困家庭，都可容易取得肥皂，如烏干達、肯尼亞和秘魯等地方，均分別有 95%、97% 和 100% 的家庭擁有肥皂。然而，他們多用肥皂於洗衣服、洗澡、洗碗，卻鮮有用肥皂洗手。

## UNICEF 回應 WASH 的行動

- (1) 提供食水及環境衛生教育，例如舉辦「全球洗手日」宣傳活動
- (2) 推廣良好的衛生習慣，例如用肥皂洗手
- (3) 確定受砷和氟化物污染的水源
- (4) 緩解和適應氣候變化的影響
- (5) 支援受乾旱影響的地區和進行預防工作
- (6) 推動政府就安全供水規劃及環境衛生訂立政策和法規

## 食水個案：加沙地區

過去，住在努塞哈特難民營的哈馬丹每隔一天就要帶上空瓶子，走過難民營的狹窄通道，去私營的水販子那裡買水。由於一個人所能拿的瓶子數量有限，這位五個孩子的父親會叫上他的四個小孩幫忙，多帶一些水瓶。他每月用來買水的支出大約合 10 美元，這對生活在這一地區經濟拮据的一家人來說，是一大筆開銷。



對於加沙地區最貧困的 170 萬居民來說，也許有一個解決方案，即建設社區海水淡化設施，提供免費的公共潔淨水。該地區現已安裝 18 套小型海水淡化設施，這些設施多數是由聯合國兒童基金會提供。這些設施加在一起可以為 9.5 萬人提供安全飲用水。每週居民有一次儲備飲用水的機會，他們可以灌滿家裡的儲水箱，一周以後再來灌水。哈馬丹七歲的兒子阿赫瑪德表示很高興能擺脫每隔一天就要背水的沉重負擔，現在他可以集中精力學習或者和小朋友們玩了。

## 個人及環境衛生個案：孟加拉

在孟加拉毛爾維巴扎爾有一所擁有 1400 名學生的學校，但學校只有兩間廁所，學生們為上廁所排著長隊，有時更用上 1 小時。廁所蚊蠅撲面，周圍 30 米內瀰漫著異味。當女生月經來潮時更顯得不方便。學校當中有很多女生不懂得面對月經，因為她們沒有受過這方面的教育。因此不少學生都因種種衛生問題退學。到 2011 年，有一半學生已經退學。



為改善惡劣的環境衛生和個人衛生條件、以及女生的低入學率和高輟學率，這所學校的主管部門在當地政府官員的協助下，與聯合國兒童基金會開展了合作。聯合國兒童基金會專注於與學校當局合作開展一系列服務，普及正確的衛生和洗手方法。三方共同籌集資金，在學校建造了 18 間廁所及洗手間。此外，更有義工到學校教導學生個人衛生及環境衛生問題。入學人數因此上升，其中入學學生 66% 是女生。



## 活動一：進行演講

在早會、小息、午膳或放學時間向全校同學進行演說，為同學講解 **WASH** 的重要性及全球落實狀況。

### 演講辭(樣本)

校長、各位老師、各位同學，早安！

我是來自\_\_\_\_\_(年級)\_\_\_\_\_(班別)的\_\_\_\_\_(名字)，擔任校內 UNICEF Club 幹事會的\_\_\_\_\_(職位)。今天，我希望可以在這裡向大家講解聯合國兒童基金會 (UNICEF) 其中一項保護兒童生存權的重點工作——食水、環境衛生和個人衛生，統稱 **WASH**。

我們生活在香港這個繁榮的地區，很容易便能得到乾淨食水，使用到完善的如廁系統。但現時，世界各地仍有不少人仍在使用受污染的水源，他們亦沒有抽水馬桶等衛生設施，有些甚至需要長途跋涉才能獲取食水。現時，全球有逾 **7.68** 億人未能取得潔淨的食水，超過 **10** 億人缺少衛生設施，當中包括不少兒童及青少年。有些人儘管有清潔的食水及衛生設施，卻缺乏個人衛生意識。

沒有安全的飲用水，再加上惡劣的衛生環境，以及不良的衛生習慣會讓兒童患上各種可致命的疾病，包括霍亂、瘧疾、各種蠕蟲傳染病，當中以腹瀉尤其嚴重。相信不少同學都聯想到 **WASH** 和疾病的關係，但你們又可知道，除了健康，**WASH** 亦會影響到社會與教育的發展？疾病削弱兒童的身心發展，妨礙兒童學習。家中缺乏自來水設備的兒童需要用上上一天的時間和體力，到有水源的地方運水回家。由於路程遙遠崎嶇，很多兒童都因此而未能上學。一些女生因為學校缺乏男女分用的衛生設施而被迫停學。除了教育，發展中國家亦因惡劣的供水和衛生條件付出了龐大的醫療費用，大大削弱國家生產力，影響社會發展。

聯合國兒童基金會一直致力改善全球的食水、環境衛生及個人衛生問題，希望兒童不會因此失去生存及發展的權利。我們 UNICEF Club 現在邀請你們一起關注 **WASH** 的問題，我們亦將舉辦以下活動來讓同學了解更多。(簡介您的校園活動，包括日期、時間、地點等基本資料)

歡迎同學參與這些活動，並向家人和身邊朋友分享，與 UNICEF 一起拯救兒童生命吧！謝謝各位！





## 活動二：自製濾水器

**時間：**45 分鐘

**所需物資：**膠樽、棉花、幼沙、粗沙、小石、污泥、鏢刀

**適合年齡：**15 歲或以上

**活動適合人數：**30 人

### 目的：

模擬 UNICEF 在發展中國家的濾水過程，並向同學講解乾淨食水的重要性。

### 步驟：

1. 用鏢刀將膠樽切成一半，使用有樽口的那一半，另一半備用。
2. 依次序將棉花、幼沙、粗沙、小石一層一層放於有樽口的一半內。每層大約 2-3cm，謹記預留空間給水停留待過濾。
3. 濾水器完成。將濾水器放在膠樽底部的那一半，使過濾後的水可流到膠樽底。
4. 將混和了污泥的水倒進濾水器內，讓同學感受濾水過程。
5. 向同學講解全球食水概況、UNICEF 如何協助發展中國家的居民獲得乾淨食水(更多資料請參考 [http://www.unicef.org/eapro/WSP\\_UNICEF\\_FN\\_CWP\\_Final.pdf](http://www.unicef.org/eapro/WSP_UNICEF_FN_CWP_Final.pdf) Page 3 及 [http://www.unicef.org/chinese/wash/index\\_43106.html](http://www.unicef.org/chinese/wash/index_43106.html))，並講解飲用不清潔水的後果。
6. 鼓勵同學珍惜食水，把濾水器帶回家留念及警剔自己。





## 活動三：攤位遊戲

**時間：**不限 (因應擺攤位時間)

**所需物資：**球、膠桶或紙箱、遊戲紙牌(見附件 1)、紀念品(可向 UNICEF HK 申請)

**適合年齡：**12 歲或以上

**活動適合人數：**20 至 50 人 (因應擺攤位時間)

### 目的：

讓同學學習正確的個人衛生習慣。

### 步驟：

#### 1. 攤位遊戲準備工作

- a. 列印附件 1，將各遊戲紙牌剪下。
- b. 把遊戲紙牌貼在膠桶或紙箱上，或者貼在能讓參加者清晰可見的地方。
- c. 將膠桶或紙箱隨意排列在桌上或地上。

#### 2. 開始攤位遊戲

向參加者講解遊戲規則：

- a. 參加者需要在指定距離把球投入貼有正確個人衛生習慣紙牌的容器內。
- b. 只有 \_\_\_\_\_ (自定) 次機會。
- c. 說明換取獎品原則，例如全部球都投進正確容器內便能獲取大獎(如：UNICEF 筆記簿)。

#### 3. 參加者完成遊戲後，可向他們解釋良好個人衛生的重要性及陋習所帶來的後果。

## 活動四：紀錄片播放

時間：45-60 分鐘

適合年齡：12 歲或以上

活動適合人數：40 人

可在午膳或放學時間播放有關 **WASH** 的紀錄片，讓同學了解到 **WASH** 的意義及 UNICEF 的工作。放映紀錄片後可和觀眾作簡單的討論，看看同學的睇法及重申 **WASH** 的重要性。

建議紀錄片：

Community Led Total Sanitation (CLTS) Training of Trainers in the Solomon Islands (with Kamal Kar)



<https://www.youtube.com/watch?v=2v2lbtHBcxg>



## 活動五：尋找潔淨水源

**時間：**45 分鐘

**所需物資：**30 支 500ml 水、水桶

**適合年齡：**12 歲或以上

**活動適合人數：**30 人

### 目的：

模擬發展中國家兒童尋找水源的過程，令同學理解到乾淨食水的重要性。

### 步驟：

1. 活動開始前先為每支水寫上號碼 1-30。
2. 將每支水分成不同類別的水，並給每個類別一個分數。  
 例如：號碼 1-8 的水是受鉛污染的水，每支分數是 5 分。  
 號碼 9-17 的水是包含寄生蟲污染的水，每支分數是 7 分。  
 號碼 18-25 的水是包含雜質的水，每支分數是 10 分。  
 號碼 26-30 的水是包含雜質的水，每支分數是 15 分。  
 這些資料將不會透露給參加者，讓他們以為每支水都是相同的，直至活動結束才告知參加者。
3. 把水收藏於學校各處。
4. 集合參加者後，把參加者分成六組，每組有一個水桶及一位幹事跟組。
5. 告訴參加者需要在時限內在學校各處找到最多的水，活動結束後回到集合點。跟組幹事不會作出任何提示。
6. 活動結束後，收集各組的水並計算分數。
7. 告訴參加者分數計算方法及公布勝利組別。
8. 向參加者講解兒童尋找水源的情況及所帶來的影響，藉此令同學理解到乾淨食水的重要性。
9. 向每名參加者派發一支水，呼籲大家珍惜食水。



## 參考資料

- 世界水日  
<http://www.un.org/zh/events/waterday/>
- UNICEF Water, sanitation, and hygiene strategies for 2006-2015  
[http://www.unicef.org/about/execboard/files/06-6\\_WASH\\_final\\_ODS.pdf](http://www.unicef.org/about/execboard/files/06-6_WASH_final_ODS.pdf)
- 全球洗手日特寫故事  
[http://www.unicef.org.hk/upload/Education/Resources/Education\\_Activity\\_Guideline/Feature\\_Article/8.CHI.pdf](http://www.unicef.org.hk/upload/Education/Resources/Education_Activity_Guideline/Feature_Article/8.CHI.pdf)
- UNICEF 水、環境和衛生  
[http://www.unicef.org/chinese/wash/index\\_3951.html](http://www.unicef.org/chinese/wash/index_3951.html)
- WASH in schools resources  
[http://www.unicef.org/wash/schools/washinschools\\_53115.html](http://www.unicef.org/wash/schools/washinschools_53115.html)
- Water, Sanitation and Hygiene  
[http://www.unicef.org/wash/index\\_resources.html](http://www.unicef.org/wash/index_resources.html)
- 應對加沙水危機的新方案  
[http://www.unicef.org/chinese/wash/oPt\\_71763.html](http://www.unicef.org/chinese/wash/oPt_71763.html)
- 在孟加拉國，幫助女生繼續學業的簡單有效的解決方案  
[http://www.unicef.org/chinese/wash/bangladesh\\_70622.html](http://www.unicef.org/chinese/wash/bangladesh_70622.html)



## 附件 1: 攤位遊戲遊戲紙牌

良好衛生習慣

**用肥皂洗手**

**定時洗手**

**吐痰於紙巾內，包好後  
棄置於有蓋垃圾筒內**

**飲用經過濾及處理的食水**

**患傳染病時戴口罩**



不良衛生習慣

只用清水洗手

隨便飲用河水溪水

直接吐痰於垃圾筒內

隨地棄置垃圾

隨地便溺

