

饑路茫茫

THE ENDLESS HUNGER JOURNEY

媽媽，我們吃甚麼？

MOMMY, WHAT CAN I EAT?
I AM VERY HUNGRY!

 香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS



立即行動 讓更多家庭獲得溫飽

Act Now - Fight Hunger, Deliver Hope to Families!

教材套 - 「饑·路茫茫」

教材套的目的

- 了解全球糧食不足的概括情況
- 明白糧食不足的複雜性
- 了解現正進行的回應工作，及構思我們能回應的行動

本教材套內所有資料數字更新截至2025年8月8日。

什麼是糧食不足？

- 當一個人缺乏定期獲得足夠安全和營養食品的能力，以維持正常的生長發展和活躍健康的生活時，他們就會面臨糧食不安全。這可能是由於食品的不可獲得性和/或缺乏獲得食品的資源。糧食不安全的程度可以有不同的嚴重性。(資料來源：UN)
- 糧食不足是現時最迫切的全球挑戰之一。
- 這個問題影響著全世界數百萬人。對個人、社區甚至整個國家都有深遠的影響。



糧食不足狀況加劇

全球超過**6.7億人**正面臨飢餓。

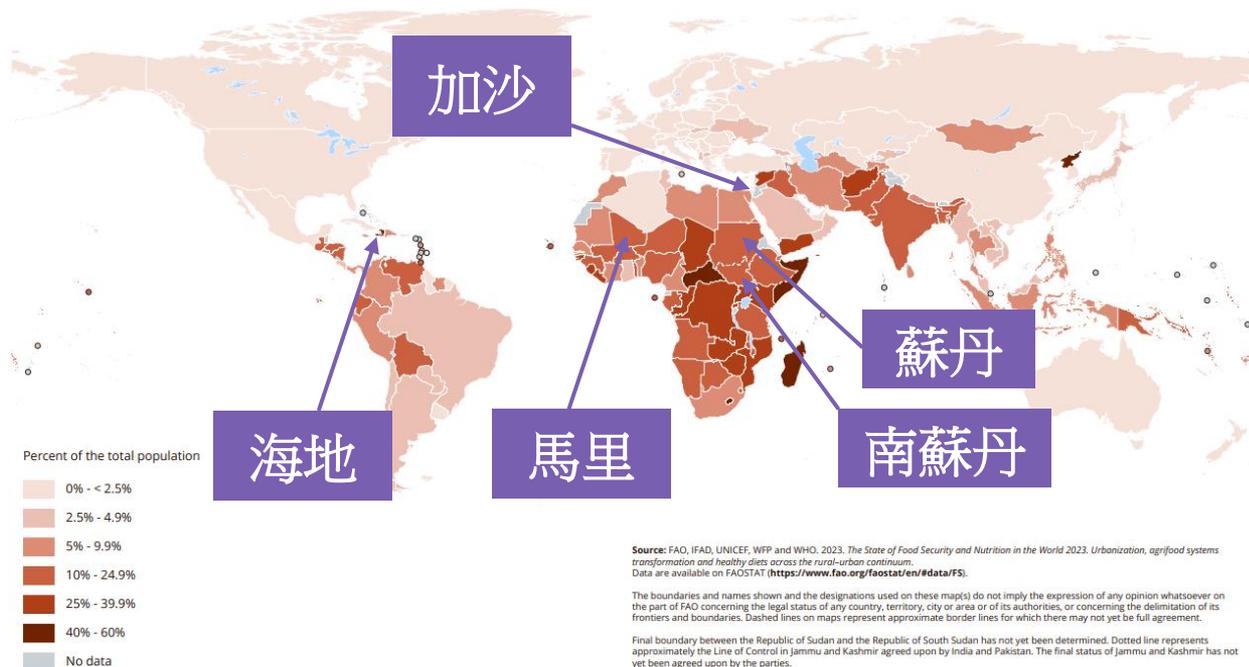
糧食不足狀況仍令人高度擔憂，現時有超過**3億人**處於嚴重糧食不足狀態。

其中，**190萬人**處於飢荒邊緣，主要在加沙和蘇丹，但也包括南蘇丹、海地和馬里的部分地區。



FAO Hunger Map

Prevalence of Undernourishment 2020-2022
SDG Indicator 2.1.1



現況配對

試配對以下哪個國家/地區正面對相關境況？

國家/地區

現況

- 加沙
- 蘇丹
- 也門
- 阿富汗

- A. 逾半人口面對緊急糧食不足
- B. 每3人中有1人幾天沒有進食
- C. 每10名婦女中有4人是營養不良的
- D. 有67%的家庭無法滿足他們基本的食物需求

建議活動時間：三分鐘

現況配對

試配對以下哪個國家/地區正面對相關境況？

國家/地區

現況

- 加沙 (B)
- 蘇丹 (A)
- 也門 (D)
- 阿富汗 (C)

- A. 逾半人口面對緊急糧食不足
- B. 每3人中有1人幾天沒有進食
- C. 每10名婦女中有4人是營養不良的
- D. 有67%的家庭無法滿足他們基本的食物需求

這些地方全都正面臨糧食不足！！



哪些原因導致糧食不足？



解謎活動

活動一：解開飢餓之謎

陳先生一家世世代代都是務農為生。但最近的氣候變化卻破壞了農田，導致壤變壞，而農作物也無法被收割。



建議活動時間：三十分鐘



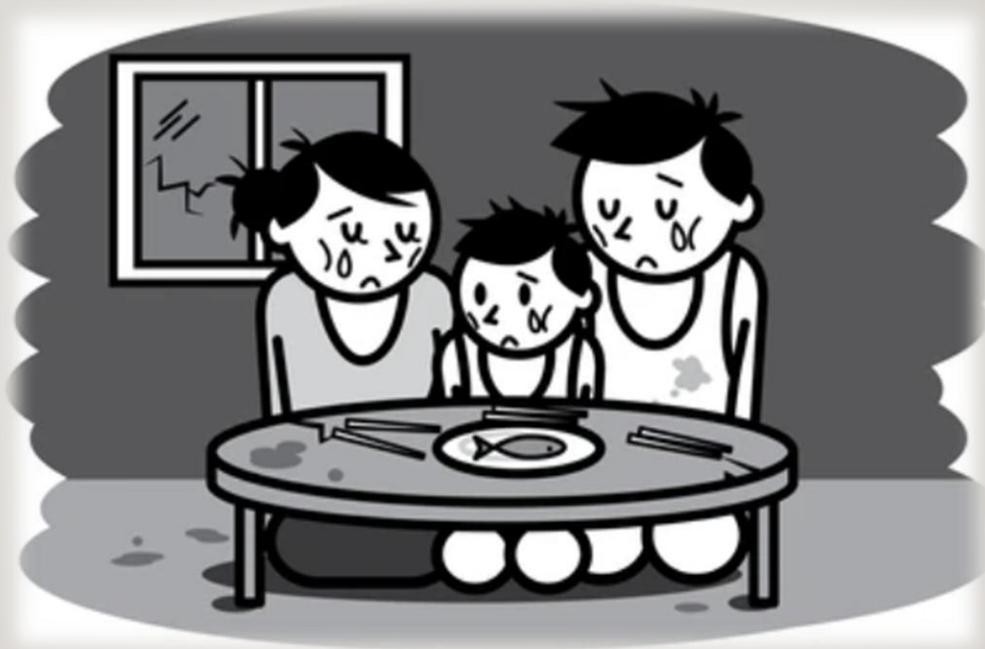
陳先生因而去市集採購食材，但由於**衝突**造成的路障，他花了半天才到達市集。

當陳先生終於到達市集時，他被告知食物幾乎賣完了，因為有很多人和他面對同樣的情況。

剩下的攤位都以**雙倍的價格**出售食物，陳先生根本買不起。他最終並沒買任何東西，傷心地回家了。



陳先生一家得不到食物的主要原因是什麼？



小組討論及分享

1. 分成**3-4**人的小組
2. 討論為什麼陳先生的家庭可能**得不到食物**的原因
3. 記錄討論結果
4. 使用以下方法分享你們小組的想法：
 - **Mentimeter**
 - **Padlet**
 - 紙本形式

反思

- 糧食不足問題並非單一問題
 - 這個問題的嚴重性通常是由**多個因素**所造成的。
 - 需要深入探討每一個因素及其**互相關聯的關係**。

衝突與不穩

衝突和不穩仍然是**20個國家**和地區糧食不足的主要原因。現時，**1.398億人**正面臨嚴重糧食不足的情況，這是所佔全球面臨嚴重糧食不足人口中的**六成半**。





衝突與不穩

- 持續的暴力事件擾亂了農業生產和貿易。農作物、農地或關鍵基礎設施的破壞直接影響了糧食供應。
- 此外，貿易路線的關閉和當地市場的崩潰（即使在遠離衝突的地區）使情況更加雪上加霜。

在加沙地區，每三個人中就有一人幾天沒有進食。

氣候變化

- 乾旱和洪水等**極端天氣事件發生的頻率和強度不斷增加**，而這些自然災害正在破壞農作物和牲畜。
- 糧食供應緊張。隨著平均氣溫達到歷史最高水平，這些情況進一步惡化。



氣候變化

- 自**2023**年**11**月以來，強烈**厄爾尼諾現象**導致非洲南部大部分地區氣溫升高，降雨量低於平均水平，引發嚴重乾旱。
- 六個國家已宣布進入國家緊急狀態，影響**9500**萬人。

小知識 (I) :

什麼是厄爾尼諾氣候現象？

厄爾尼諾 (El Niño) 是西班牙語中“男嬰”的意思，最初指的是每年聖誕節期間發生在秘魯海岸的水溫升高。偶爾，這種升溫會變得特別強烈和持久。如今，厄爾尼諾已被認定為這些異常升溫的事件。

厄爾尼諾的特徵包括赤道太平洋地區的低氣壓和印度洋地區的高氣壓，東風貿易風減弱，西赤道太平洋的海平面下降以及東赤道太平洋的海平面上升。

一個來自津巴布韋的祖母的故事



。

故事連結：[ZRCS- Zimbabwe-grandmother story.mp4](#)

經濟不穩

- 不斷緊張的經濟局勢和接連不斷的衝擊 (例如商品生產中斷、衝突和極端天氣)，削弱了經濟成長前景
- 這種停滯會推高食品價格，降低人們的購買力，擾亂貿易，最終削弱家庭購買力，增加脆弱地區對外部援助的依賴，加劇糧食不安全。



蘇丹超過一半的人口面臨急性糧食不安全問題。

在也門，**67%**的家庭無法滿足其最低食品需求。

這些全球性問題都是導致糧食不足的原因，而我們預計情況只會每況愈下。



你會怎麼做?



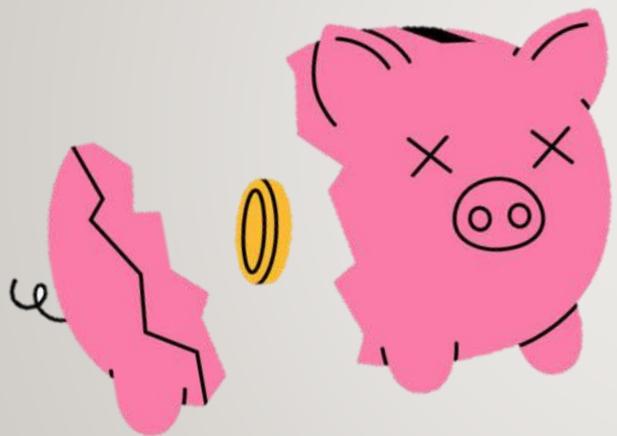
活動二：餵飽家人！

近期，李先生 (李先生，太太及兩名小孩)所住的村莊出現糧食不足的問題。因此，食物價格大幅上升。同時，李先生亦面臨失業。

建議活動時間：三十分鐘



李家受到失去經濟支柱和糧食物價大升的兩大打擊。因此，三餐溫飽已問題



食物配給挑戰：李先生每週有 10元作為食物預算，您將如何使用它們來養活家人？

食物	價格
米（足夠維持全家8餐）	5
麵包（足夠維持全家2餐）	1
豆（足夠維持全家4餐）	1.5
蔬菜（足夠維持全家2餐）	2
水果（足夠維持全家2餐）	3
朱古力（2件）	3



小組討論及分享

1. 你會如何選擇？
2. 為什麼？
3. 在做出這個決定時你有哪些考量因素？

反思

考量因素

- 實用性？成本考量？
- 均衡飲食？
- 個人偏好？

這真的是一個選擇嗎？

誰是最受影響的群體？

糧食不足的影響

對弱勢社群的影響

- 婦女和兒童受到糧食不足的影響尤為嚴重
 - 超過 **60%** 的長期飢餓人口是婦女和女孩
 - 受危機影響地區總共有 **3,770 萬** 名兒童患有嚴重營養不良，突顯這些弱勢社群迫切的需求



在尼日利亞，有**200萬**名兒童遭受重度急性營養不良，但每**10**名兒童中只有**2**名能夠獲得治療。



Seqida 的故事

阿富汗，2024年—冬季，許多阿富汗家庭面臨一個兩難的選擇：溫暖還是溫飽

由於資源有限，他們無法同時負擔購買取暖材料和供應家庭飲食。

Seqida是五個孩子的母親，住在喀布爾。在阿富汗過去的衝突中失去了丈夫後，她作為家中唯一的經濟支柱，艱難地維持生計。

(圖片來源: ICRC)

糧食不足的影響

流離失所

- 直至 2024 年年中，約有 **1.226 億** 人被迫流離失所，與 10 年前相比增加了一倍。
- 全球大多數被迫流離失所者都是國內流離失所者，而且幾乎都身處在糧食危機的國家/地區
- 面對糧食危機的國家同時也承擔著全球**70%**的難民和尋求庇護者。

Pulcherie Dayo的故事

中非共和國，2025年—

Pulcherie Dayo是一位11個孩子的母親，因武裝暴力而流離失所。她帶著營養不良的孩子來到杜庫馬醫療中心接受緊急治療。

她是一位農民，卻難以為家人提供足夠的食物。



(圖片: ICRC 2025年特別呼籲)

糧食不足的影響



阿富汗有超過一半的人口需要人道援助，並且有超過1000萬人面臨嚴重飢餓。

被迫流離失所者在糧食不足方面面臨著特殊的挑戰，包括就業、生計、食物和住宿方面受到極大的限制。他們唯有依賴日益減少的人道援助。

突尼西亞， 2021年 — 因利比亞衝突而流離失所的工人移民在突尼西亞

臨時難民營排隊領取食物。(圖片來源: IFRC)





「沒有可耕作的農田，沒有牲畜，連雨水也缺乏，問題太多。以前富裕的家庭和貧困的家庭現在一樣，他們都一無所有。」

糧食不足的複雜性

個案研究：埃塞俄比亞的情況

	經濟不穩	氣候變化	衝突與不穩
2022年經歷了40年來最嚴重的一次乾旱	✓	✓	
2020-2022 提格雷衝突 - 戰爭遺留的爆炸物仍散落在農田中，使得農業生產變得危險。	✓		✓
兩個人口最多的地區，阿馬拉和奧羅米亞之間處於長期的武裝衝突關係。	✓		✓
全球性的食品價格通脹。	✓		
流離失所的人一直依賴於接待社區的支持，分享他們原本就有限的資源。	✓		✓

糧食不足的複雜性

個案研究：埃塞俄比亞的情況

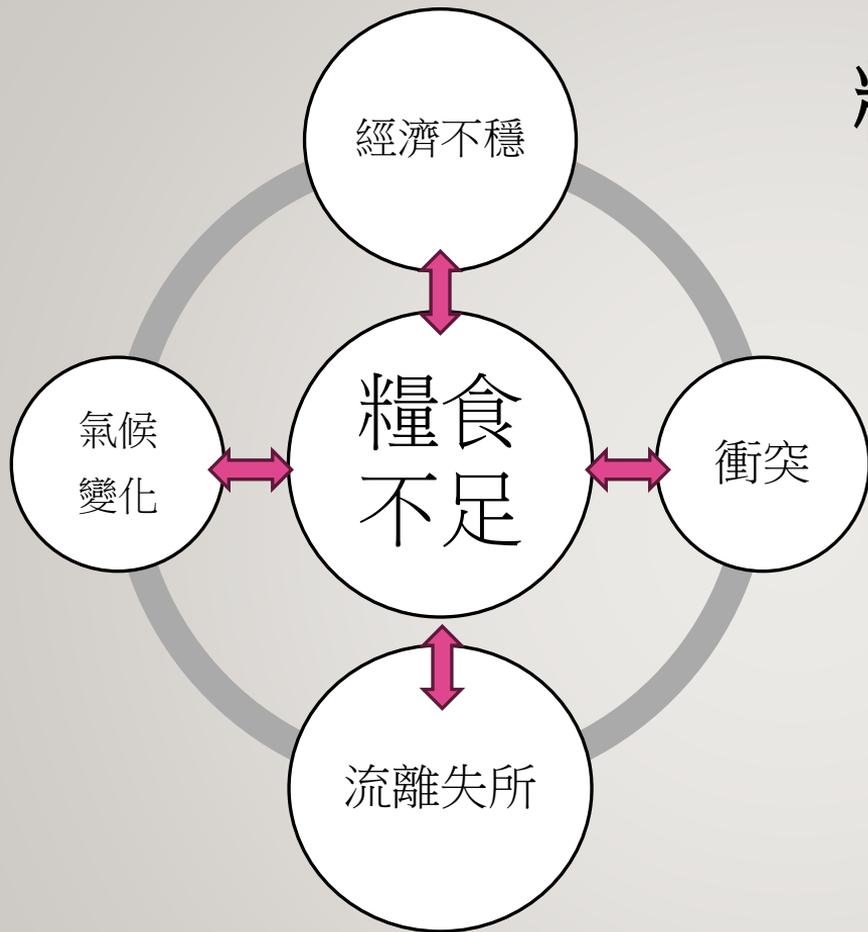
衝突除了影響農業周期外，還使家庭難以找到額外的工作來幫助他們負擔足夠的食品。

氣候變化所致的極端氣候事件如洪水和滑坡對基礎設施、農業和生計造成重大損害。道路、房屋和作物的破壞傷害了當地經濟，並加劇了已經脆弱地區的貧困。

糧食不足的複雜性 個案研究：埃塞俄比亞的情況

衝突及氣候變化對糧食不足的直接影響及間接影響（加劇經濟不穩狀況）最後會形成一個惡性循環，對個人、家庭、及社區的健康及穩定均會造成極深遠的影響。

糧食不足的複雜性



糧食不足是世界許多國家面臨的一個**相互關聯**的挑戰，與經濟不穩、氣候變化、衝突和流離失所等其他因素有關。

糧食不足的後果不止於人的饑餓，還影響**健康、經濟和社會福祉**。

面對嚴重糧食不足後果的國家，往往在這個循環中面臨多種危機的結合。

紅十字運動作出了哪些的回應？

緊急援助

回應災難和衝突影響人群的緊急食物、營養和其他基本公共衛生需求。

建立社區韌性

建立**可持續**的食物和經濟安全解決方案，以加強家庭、社區和系統層面的**韌性**。

預防

促進對**國際人道法**的尊重。

三方面的主要回應

支援社區復原工作：
支持緬甸的農田，提供種子、工具、培訓等資源。



社區廚房及食物分發



營養支持與健康服務：
為兒童和婦女提供疫苗接種和健康檢查。



現金與現金券援助
為家庭提供支持，以應對日常開支和創業需求。



加強生計與韌性：
為農民提供災害應對培訓，提升其生產能力與
應對災難的韌性。



通過國際人道法預防糧食不足

我們透過促進對國際人道法（**IHL**）規則的尊重及遵守，來預防急性糧食不足的情況發生，以及在此類危機發生時進行有效應對。

國際人道法（**IHL**）保護衝突中的平民

- **減少痛苦**：限制衝突中的暴力行為，保護無辜平民
- **禁止飢餓**：明確禁止使用飢餓作為武器，保障食物供應
- **確保援助通道**：保障平民獲得食品、醫療援助等人道主義援助

如欲需要更多有關國際人道法的資訊，請瀏覽 <https://www.redcross.org/hk/en/rcmovement/ihl.html>



SUPPORT
SUPPORT
SUPPORT

您的支持對於確保平民在這些困難情況下獲得食物和基本服務至關重要！

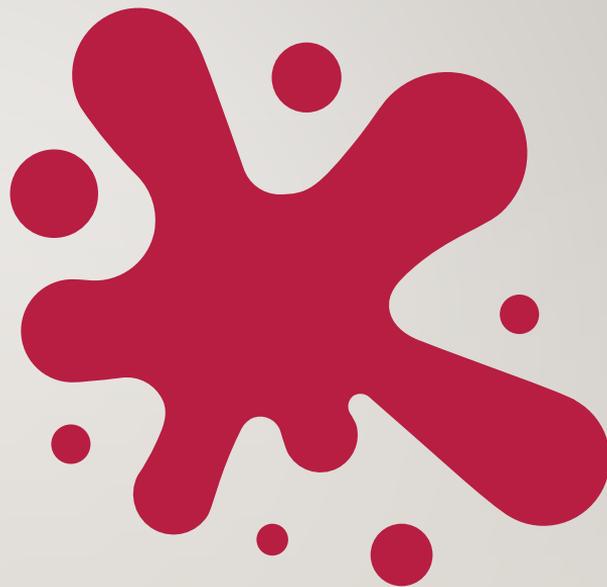
香港紅十字會 的行動

自2006年以來，香港紅十字會已動員超過**3200萬港元**，支持埃塞俄比亞、肯尼亞、尼日利亞、巴基斯坦、索馬里、南蘇丹和敘利亞等地的糧食不安全行動，惠及超過**270,000**人。

調配不同的人員安排到**前線支援緊急人道援助工作**，包括醫護及心理及精神健康人員。

個人行動

我們可以做甚麼?



廚餘處理



支持本地農民



做個精明的消費者！

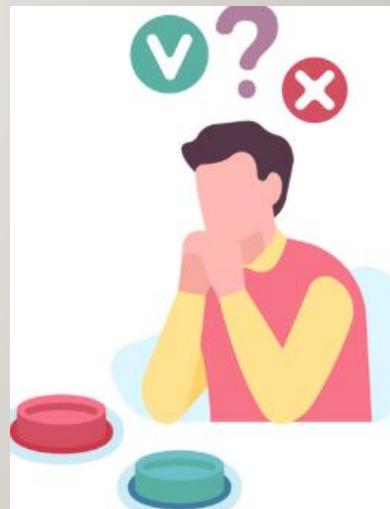
- 研究那些優先考慮道德採購和可持續發展的品牌和產品
- 選擇支持那些為食物安全努力的企業

The infographic features a central red banner with the text: "10 ★ 2025年 間香港可持續餐廳推介 包括米芝蓮一星及綠星". Surrounding this banner are ten restaurant cards, each with a photo of a dish and the restaurant's name. The cards are arranged in a grid-like pattern with some overlapping.

Restaurant Name	Dish Description
藍舍 BluHouse	Spaghetti with sauce and vegetables
野玩田店	Salad with tomatoes and cucumbers
Feuille	Vegetable stir-fry
Roganic	Two green vegetable stalks in a pot
Little Cove Espresso	Salmon and vegetables on a plate
海洋公園冰極餐廳	Ice cream with blueberries and strawberries
Cafe Bau	Roasted chicken
SEED by Farmacy	Smoothie or juice
【持續一嚐】	Logo for the award
TEN YEARS OF echo asia	Logo for the award
譚仔國際	Bowl of food with vegetables

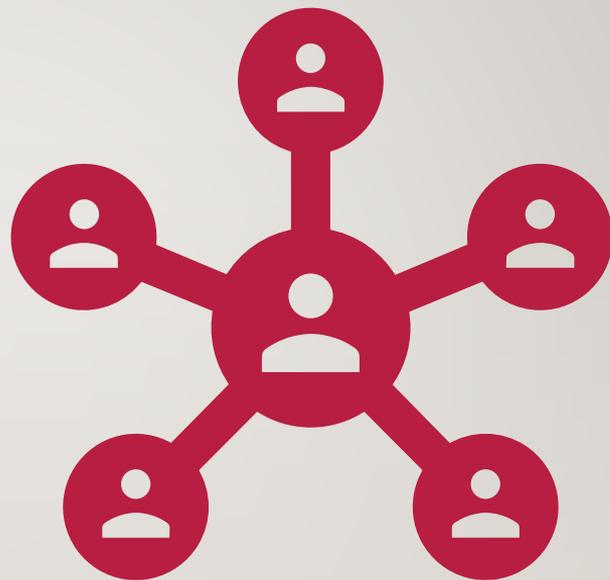
作出可持續和負責任的選擇

- 改變生活方式：有助於減緩氣候變化、促進經濟發展的生活方式
- 需要理解和決心以作出有意識的選擇



社區參與

我們可以做甚麼?





城市農業：增加本地糧食產量
並提供新鮮農作物。

你的學校有小農場嗎？

你家附近有社區農場嗎？

農場到學校

(Farm-to-school) :

聯繫本地農場與學校，提供新鮮、健康的膳食，可以支持本地農業，同時促進學生的營養教育。



拯救食物！

分享剩餘食物的應用程式可以防止剩餘食物被浪費，並將這些剩餘食物重新分配給有需要的人



關於食物浪費和糧食安全的教育



- 持續關注當前情況
- 成為無聲者的聲音
- 呼籲關注和行動！

倡議對「流徙者」 (**People on the Move, POM**) 的支持

- 他們面臨的挑戰和需求受到糧食不安全問題的重大影響
- 建構一個包容且尊重所有人的社會

小知識 (2)： 什麼是「流徙者」？

流徙者 (POM) ——包括移民、難民、尋求庇護者及其他流離失所的群體——面臨著對生命、安全、尊嚴和福祉的巨大風險。

導致移民和流離失所的核心原因包括暴力、迫害、衝突、貧困、政治和社會問題，以及天災和氣候變化的影響。

為什麼這些行動很重要？



- 食物是「基本人道需求」
- 作為負責任的全球公民，在全球範圍內產生連鎖反應，帶來正面的改變。



集思廣益!

您會如何提高社區對糧食危機的認識？

以個人或社區為單位，
我們的行動可能看起來很渺小.....
但只要攜手合作，
我們就能建立一個更強大的社區！

歡迎在社交媒體上標記我們，
告訴我們你的行動！

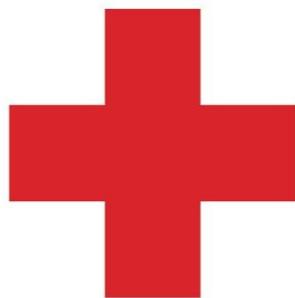
#生活人道
#人道教育

所有人，都能在各自己的領域，用不同的方式，
力所能及地做點事，推動人道工作向前發展。

紅十字運動始創人 亨利·杜南



人道教育中心
HUMANITARIAN
EDUCATION CENTRE



查詢：

香港紅十字會 人道教育中心

辦公時間：星期一至五：

上午10時至下午1時；下午2時至下午6時

電話：2507 7740 電郵：hec@redcross.org.hk

地址：西九龍海庭道19號香港紅十字會總部7樓

香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

