

聖嘉勒小學

宗教及德育科

「清淡一餐」

姓名: 許欣妍

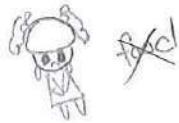
日期: 三月二十八日

班別: P5-Fortitude (11)

同學可用文字或圖畫回答問題

1. 當你知道香港有不少人有吃不飽的問題時，你有什麼感受？

我認為他們很可憐，吃不飽，  
因此我們應該珍惜食物。



2. 你參與了「清淡一餐」後，有什麼感受？

我感受到吃不飽的我的感受，感到很內疚，因為我  
經常偏食，看到不喜歡的食物便會扔掉。從此，我  
決定要珍惜食物了。

You've got it!  
Well Done



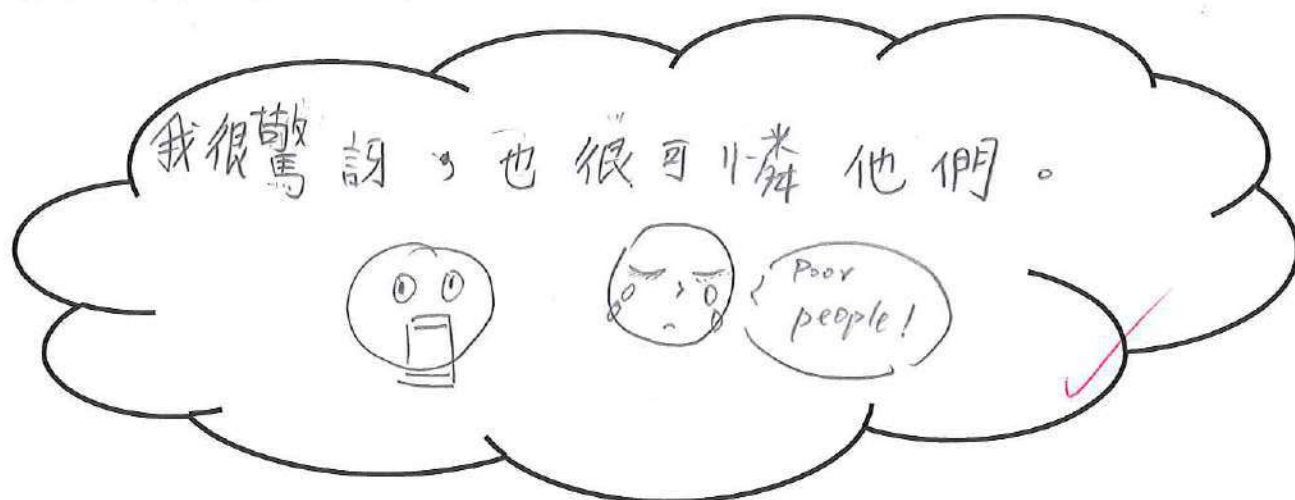
姓名：林千喜

日期：三月二十八日

班別：P5-Fortitude (13)

同學可用文字或圖畫回答問題

1. 當你知道香港有不少人有吃不飽的問題時，你有什麼感受？



2. 你參與了「清淡一餐」後，有什麼感受？

我感到很餓，而且我也明白了  
飢餓是一件多麼痛苦的一件事。  
我只是一餐吃不飽，已經很不舒服了，  
但很多窮人卻是天天都餓肚子，那麼  
他們的痛苦應該會是我的十倍、百倍  
吧。  
我希望他們可以不用再餓肚子

You've got it!  
Well Done

聖嘉勒小學

宗教及德育科

「清淡一餐」

姓名：李思穎

日期：三月二十八日

班別：P5-Fortitude(18)

同學可用文字或圖畫回答問題

1. 當你知道香港有不少人有吃不飽的問題時，你有什麼感受？

我覺得他們很可憐，因為我們天天都可以吃很多美味的零食，他們連食物也不足夠。

2. 你參與了「清淡一餐」後，有什麼感受？

我終於身體驗到香港吃不飽的人的感覺。我希望香港可以有更多人關心這些每天都吃不飽的人，而嘗試協助他們走出困境。

很好的反思，盡量幫助貧窮人士。

You've got it!  
Well Done

聖嘉勒小學

宗教及德育科

「清淡一餐」

姓名：沈穎賢

日期：三月二十八日

班別：P5-Knowledge (19)

同學可用文字或圖畫回答問題

1. 當你知道香港有不少人有吃不飽的問題時，你有什麼感受？

我覺得自己很自私，  
因為我常常覺得不  
美味的食物都  
會扔掉它。

2. 你參與了「清淡一餐」後，有什麼感受？

非常肚餓，感受到貧窮的人肚子餓的  
感受。

聖嘉勒小學

宗教及德育科

「清淡一餐」

姓名: 麥芷晴

日期: 18-3-2018

班別: P5-Knowledge ( 15 )

同學可用文字或圖畫回答問題

1. 當你知道香港有不少人有吃不飽的問題時，你有什麼感受？

我覺得自己是一個幸運的小孩，卻身在福中不知福。  
我以後都會珍惜食物。

2. 你參與了「清淡一餐」後，有什麼感受？

我覺得這個活動做得有意義，因為可以體會到他們吃不飽的感受，明白不是所有人都是幸運的，所以我永遠都會珍惜食物。

聖嘉勒小學

宗教及德育科

「清淡一餐」

姓名：周德儀

日期：三月二十八日

班別：P5 Knowledge (3)

同學可用文字或圖畫回答問題

1. 當你知道香港有不少人有吃不飽的問題時，你有什麼感受？

我會感到十分傷心和為他們可憐，因為他們每天都只有少少的糧食，甚至沒有呢！我深深感到他們每天的痛苦，我也希望大家不會再浪費食物吧！

2. 你參與了「清淡一餐」後，有什麼感受？

我覺得吃完之後，仍然十分飢餓，我深深感受到他們每天的痛苦。

聖嘉勒小學

宗教及德育科

「清淡一餐」

姓名：方贊善

日期：三月二十八日

班別：P5\_Serenity ( 7 )

同學可用文字或圖畫回答問題

1. 當你知道香港有不少人有吃不飽的問題時，你有什麼感受？

當我知道香港有不少人有吃不飽的問題時，我感到非常驚訝。香港這個富有的城市，竟然有人吃不飽。

2. 你參與了「清淡一餐」後，有什麼感受？

我參與了「清淡一餐」後，我終於體會到那些人吃不飽的人的心情。因為我每天下午也吃很多東西，今天就突然只有一個甜餐包和一個雞尾包，根本吃不飽。我現在知道他們的心情，很餓。我下定決心，從此之後不要浪費，做個珍惜食物的人。

Great Job!

聖嘉勒小學

宗教及德育科

「清淡一餐」

姓名：蔡天欣

日期：三月二十八日

班別：P6 Benevolence (4)

同學可用文字或圖畫回答問題

1. 當你知道香港有不少人有吃不飽的問題時，你有什麼感受？

我替他們感到難過，希望他們的家庭經濟狀況能得到改善。

2. 你參與了「清淡一餐」後，有什麼感受？

我體會到窮人挨餓的感受，對他們來說，只要能夠吃一些乾巴巴的麥包充饑便已滿足了。我覺得他們很可憐，我希望能盡自己的能力去幫助他們，讓他們不用再挨餓。



聖嘉勒小學

宗教及德育科

「清淡一餐」

姓名：何嘉悅

日期：三月二十八日

班別：P6-Benevolence(9)

同學可用文字或圖畫回答問題

1. 當你知道香港有不少人有吃不飽的問題時，你有什麼感受？

我為他們感到難過。我希望政府會盡快解決家庭貧困的問題，他們便不用再受到飢餓。

2. 你參與了「清淡一餐」後，有什麼感受？

我深深體會到吃不飽的人。我們希望他快得到幫助。



聖嘉勒小學

宗教及德育科

「清淡一餐」

姓名：馮樂恬

日期：三月十八日

班別：P6-Benevolence (7)

同學可用文字或圖畫回答問題

1. 當你知道香港有不少人有吃不飽的問題時，你有什麼感受？

我覺得自己很幸運，因為我不但有麵包吃，平時還有零食和白飯吃。

2. 你參與了「清淡一餐」後，有什麼感受？

我很後悔，因為平時在家裏就算我已經吃夠了，我還會吃一些零食，在「清淡一餐」後，我會把多餘的食物捐出，幫助窮人。

聖嘉勒小學

宗教及德育科

「清淡一餐」

姓名：黎梓澄

日期：三月二十七日

班別：P6-Benevolence(12)

同學可用文字或圖畫回答問題

1. 當你知道香港有不少人有吃不飽的問題時，你有什麼感受？

傷心、難過，因為他們沒有足夠的開支來買食物。一年也沒有吃過牛肉，令我出乎意料。

2. 你參與了「清淡一餐」後，有什麼感受？

感受到他們不能吃飽的感覺，明白到原來我們是那麼幸福的。然而會懂得去珍惜食物，珍惜自己擁有的東西。

聖嘉勒小學

宗教及德育科

「清淡一餐」

姓名：陳 珈瑩

日期：三月二十八日

班別：P6-Diligence (1)

同學可用文字或圖畫回答問題

1. 當你知道香港有不少人有吃不飽的問題時，你有什麼感受？

我很可憐吃不飽的人，因為很多人都有足夠的食物吃，但又不真惜，常常浪費食物。

2. 你參與了「清淡一餐」後，有什麼感受？

我感受到吃不飽的人的感受。我會真惜食物，不要有食物吃時還要說食物不好吃、不喜歡吃等等。

聖嘉勒小學

宗教及德育科

「清淡一餐」

姓名：沈珮珍

日期：三月二十八日

班別：P6-Diligence (7)

同學可用文字或圖畫回答問題

1. 當你知道香港有不少人有吃不飽的問題時，你有什麼感受？



2. 你參與了「清淡一餐」後，有什麼感受？

我知道我們不是每天都必然  
可以吃飯。所以，我們應該  
真珍食物。

加上，我覺得有些人不知道自己  
很幸福。所以，都想他們真珍  
食物。

聖嘉勒小學

宗教及德育科

「清淡一餐」

姓名：陳采誼

日期：三月二十八日

班別：P6-Diligence (2)

同學可用文字或圖畫回答問題

1. 當你知道香港有不少人有吃不飽的問題時，你有什麼感受？

我覺得他們非常可憐，因為他們連普通的牛肉也沒有得吃。

2. 你參與了「清淡一餐」後，有什麼感受？

我覺得我們應該感到知足，因為我們有食物不是必然的。我們應該珍惜食物和感到滿足。

聖嘉勒小學

宗教及德育科

「清淡一餐」

姓名：吳曦堯

日期：三月二十八日

班別：P6-Diligence (19)

同學可用文字或圖畫回答問題

1. 當你知道香港有不少人有吃不飽的問題時，你有什麼感受？

我們  
我覺他們很可憐，同樣是小孩可是有一些小孩過  
着衣着無擾的時，有的卻過着貧窮的日子。我  
們應該珍惜自己所擁有的物件。

2. 你參與了「清淡一餐」後，有什麼感受？

我感受到挨餓的感受，比起那些貧窮的人，我們今天的午餐已經很好了。

聖嘉勒小學

宗教及德育科

「清淡一餐」

姓名：周嘉翹

日期：三月二十八日

班別：P6-Gratitude ( 8 )

同學可用文字或圖畫回答問題

1. 當你知道香港有不少人有吃不飽的問題時，你有什麼感受？

我感到很慚愧，我遇到不喜歡吃的食物時，往往會感到反感或是抗拒。但他們每天只能吃麵包以飽足，他們並不會經常吃大魚大肉。而我們卻為了豐富營養的蔬菜而認為為甚麼家長要強迫我們吃。現在我明白了，我一定會珍惜食物。

2. 你參與了「清淡一餐」後，有什麼感受？

透過這次活動，我感受到那種飢餓感。但晚上也一定會吃得飽。但那些較貧窮的小孩或老年人，要經過勞力才能換取一份午餐，但還是吃不飽。我却經常因為不喜歡吃，而不吃。如果有機會，我會拿出一些零用錢以購買待用餐卷，協助窮困家庭。



聖嘉勒小學

宗教及德育科

「清淡一餐」

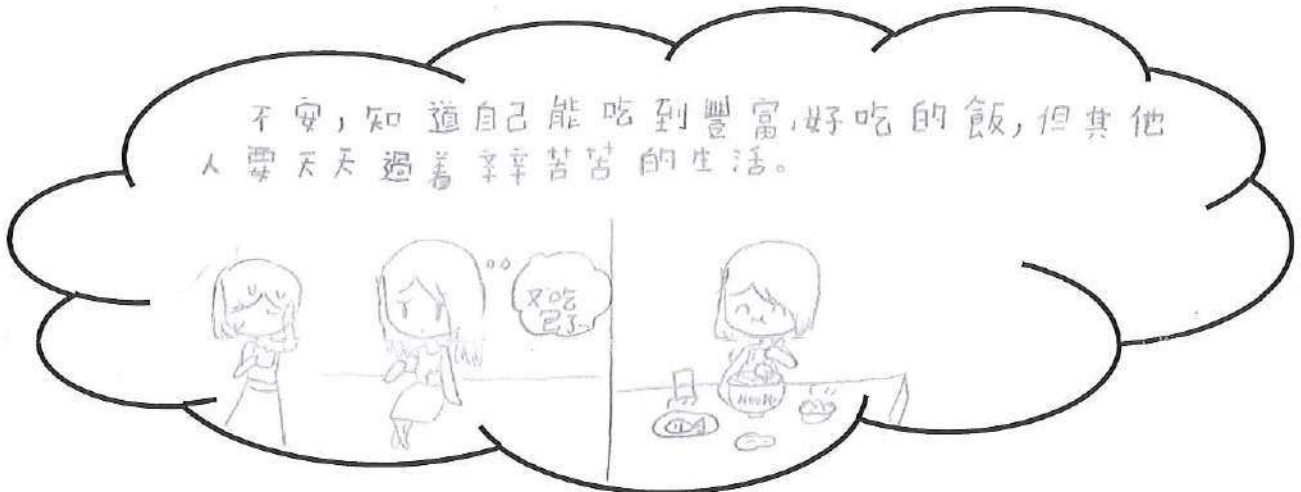
姓名: 鄭卓凝

日期: 三月二十八日

班別: P6. Gratitude ( 6 )

同學可用文字或圖畫回答問題

1. 當你知道香港有不少人有吃不飽的問題時，你有什麼感受？



2. 你參與了「清淡一餐」後，有什麼感受？

1. 不飽，感受到正在受苦的人的生命。我不知道原來美好的生活，背後是這麼可怕的。

2. 我雖然不太有錢，我不是常常得到想要的東西。但他們買不到，然看也看不到！對我來說是不可能的！

3. 所以我太過時候，會幫助，有問題的人!!!

- 鄭卓凝

姓名：江靖桐

日期：三月二十八日

班別：P6 Gratitude (15)

同學可用文字或圖畫回答問題

1. 當你知道香港有不少人有吃不飽的問題時，你有什麼感受？

我認為他們很可憐，因為面對這個問題，他們卻無能為力，只能日復一日地維持着辛苦的工作來應付日常龐大的開支。

2. 你參與了「清淡一餐」後，有什麼感受？

我感到了飢餓，無法想像他們每天只能靠早午晚餐的兩個麵包來維持一天日常的工作。從知道了他們的慘況之後，我決定以後一定要珍惜食物，改變偏食的壞習慣。儘管只是一件很卑微的事，但仍是對窮人的一種尊重，一個幫助。經過這次經歷，讓我充份感到窮人的辛酸及辛勞，是一個富有意義的活動。

姓名：周穎桐

日期：三月二十八日

班別：P6 - Gratitude (5)

同學可用文字或圖畫回答問題

1. 當你知道香港有不少人有吃不飽的問題時，你有什麼感受？

我感到十分慚愧因為貧窮線下的人吃不飽，而我就揀飲擇食……

2. 你參與了「清淡一餐」後，有什麼感受？

我體驗到當窮人的飢餓和辛勞，這讓  
學會感恩我身邊的事物，令我知道  
自己有多麼幸福。  
我以後一定會珍惜食物，和我的所有因為  
我知道幸福不是必然的。