



本月主題：生命教育

一杯乾淨水的影響，比你想像中的大

根據 WHO 報告指出，全球至少有 8.4 億人口缺乏安全乾淨的飲用水，相當於每 9 個人中就 1 個人因為不乾淨的水，致生活大受影響，其中有超過 3.4 億人住在撒哈拉沙漠以南的非洲。為改善缺乏乾淨水的困境，世界展望會長期於非洲等地執行水資源方案，3 月 22 日「世界水資源日」(World Water Day) 前，臺灣世界展望會發起「一杯乾淨水，轉變非洲的健康、教育與未來」水資源行動，呼籲臺灣大眾關心非洲國家水資源的需求。



非洲許多缺乏資源與發展的國家由於供水設備與技術有限，數以萬計貧窮家庭的婦女與孩子，日復一日頂著水桶辛勞地往返於家與汲水點之間。聯合國兒童基金會 (UNICEF) 數據顯示，撒哈拉沙漠以南非洲的偏遠地區，每趟取水需耗費至少半小時的時間；在水資源更缺乏、環境安全不穩定的索馬利亞、衣索比亞及烏干達等地，單趟的平均取水時間更超過 1 個小時。漫長的取水路使許多孩子為了取水而來不及上學、失去接受教育的機會，亦有些孩子因飲用不潔水源生病，或於取水途中發生了危險意外失去生命。然而千里迢迢取回來的水，卻因傳統水源地缺乏防護設備，易發生與牲畜混用水源及排泄物污染等情形，導致飲用者感染皮膚病、腹瀉與霍亂等集定，嚴重影響孩子與家庭的健康。

世界展望會透過水資源設備修建、衛生教育倡導、成立水資源管理委員會等方式，為社區提供乾淨、永續的飲用水，致力達成「每 10 秒就有 1 人獲得乾淨水源」的願景。邀請民眾捐款投入世界展望會於各國進行的水資源暨衛生服務工作，或資助缺乏乾淨水的非洲國家兒童，幫助最貧困、匱乏地區的孩子與家庭能擁有乾淨水源、良好的水資源基礎建設與衛生環境，為其生命注入希望的泉源。

9 歲的非洲尚比亞女孩朵卡絲居住在布蘭達村 (Bulanda) 村，當地水源不僅與動物共用，水岸旁更滿是泥濘，淺淺的水坑卻混濁不見底。水質骯髒是布蘭達村民時常生病的原因，朵卡絲經常腹瀉，但就算生病還是會努力做好每件事情，像是每天往返水坑 4 趟，只為汲取足夠的水供家裡飲用；儘管這池髒水就是健康最大的殺手，村民也別無選擇，因為這是全村 86 戶家庭唯一的水源。世界展望會為布蘭達村新蓋一口水井，就在朵卡絲家附近；她的表姊開心地打著幫浦，注滿家裡第一桶乾淨的水。現在朵卡絲不會因為飲用髒水而生病，且也不再為了取水從課堂上缺席。她在班上的成績排名第 5，「我想成為第 1 名」！朵卡絲充滿自信地說。

匯聚眾人的愛心捐款，世界展望會於各國進行水資源暨衛生工作：增設與修建水井、儲水槽、供水站等水資源設備，協助當地設置廁所及洗手台等設施，以推廣正確的衛生習慣，並成立水資源管理委員會，讓社區能逐步自主管理水源，達成水資源永續使用目標。2017 年，

各國世界展望會更一同完成先前所許下的承諾——平均每 10 秒就有 1 人因為世界展望會的水資源工作獲得乾淨水源。2018 年，臺灣世界展望會於非洲剛果、馬拉威、馬利、尚比亞、賴索托、莫三比克、尼日、查德、衣索比亞及獅子山等 10 國，持續推動水資源暨衛生方案，預計將幫助逾 11 萬人擁有乾淨水源與衛生設施。邀請各界響應「一杯乾淨水，轉變非洲的健康、教育與未來」水資源行動，捐款支持世界展望會於非洲進行的水資源暨衛生工作、資助缺乏乾淨水國家的兒童，幫助當地獲得乾淨飲水與良好衛生設施，一同轉變孩子們的健康、教育與未來。

~以上內容節錄自世界展望會網站

3 月 22 日世界水資源日— 浪費者的用水指南

當我們談到廢水，我們所有人都是浪費者，每一次使用水時，我們產生了廢水，並且我們讓 80% 的水流到排水溝，而不是重新再利用，我們所有人都需要盡可能的減量用水及重複利用廢水！

這裡有三個給我們這些浪費者的提醒：

- 在刷牙、作菜或洗蔬菜時關閉水龍頭，否則你只是在製造「未使用」的廢水！
- 把垃圾，油，化學品和食物放在垃圾桶，不要倒進排水溝。你的廢水越髒，處理它所需的電力和金錢就越多。
- 從廚房水槽或浴缸收集廢水，並將其使用於植物和花園，或清洗你的自行車、汽車。

流經我們和我們居家的水，是處在它水循環的旅程中，透過減少廢水的量和污染，並盡可能安全的再利用，我們就是在協助保護我們最珍貴的資源。

本文節錄自世界水資源日網站 <http://waterday.e-info.org.tw/>

小字典：甚麼是水足跡？

Hoekstra 在 2002 年提出了水足跡的概念，此後，在整個產品供應鏈中考慮用水的觀點引起了極大關注。水足跡是一種衡量用水的指標，不僅包括消費者或者生產者的直接用水，同時也包括間接用水，可以看做水資源佔用的綜合評價指標。一種產品的水足跡是指，用於生產該產品的整個生產供應鏈中的用水量總和，它是一個多面向的指標，呈現出消耗的水量、水源類型以及污染量和污染類型的。

食物的水足跡 water footprint of food

「水」是任何生產過程中的一部分，我們需要水來種植各種農作物，也需要水來製造食物。農業與食物生產耗費了全球可用水資源的 **70%**



滿足一個人每日所需的食物，生產過程需消耗約3000公升的水！



一杯橘子水
170公升的水



一塊牛排
7000公升的水



一杯拿鐵
200公升的水



一個漢堡
2400公升的水



一杯葡萄酒
120公升的水



一顆蛋
135公升的水



一顆蘋果
70公升的水



一公斤穀物
1500公升的水



一顆橘子
50公升的水



一片麵包
40公升的水



一顆番茄
13公升的水



一杯牛奶
200公升的水

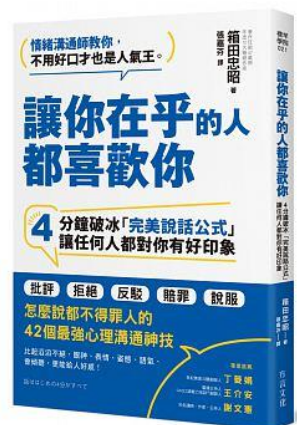
每年全世界有三分之一，高達13億噸的食物被浪費掉，造成每年7500億美元的經濟損失和龐大的環境成本，浪費的食物佔據近14億公頃的土地，相當於全世界農地面積的28%，並增加了33億噸的溫室氣體。每年因為生產這些被浪費掉的食物，幾乎用掉俄國伏爾加河一年的水流量。

好書分享：《讓你在乎的人都喜歡你》

說話對許多人來說，是件簡單的事。不過，這事卻也對許多人而言困難重重。特別是，我們還得「說對話」的時候，說話就是一門學問與藝術了。

本書以「閒聊」為開場，聚焦在「開始四分鐘」的營造。社會心理學發現，第一印象確實在人際互動中佔有一番影響力。不過，雖然說前幾分鐘很重要，但也不是說前幾分鐘沒顧好，後面就無法挽回～這也是想提醒大家的觀念。

書中提到了許多社會心理學、人際溝通的實用知識，像是自我揭露、單純曝光理論、非語言訊息、類語言（如音調、音質）等對溝通的影響。在此分享幾個我覺得很有感覺，或者閱讀後又被提醒的溝通秘訣。



（一）瞬間決定法則（One Glance）

社會學家 Erving Goffman 提出的概念 Presentation of Self (Goffman's Dramaturgical model)。應用在人際溝通上，指的是許多我們給人的感覺，其實都在默默影響他人如何看待你。雖然「性別、年齡」無法改變，但像是「外型、服裝」、「表情（多微笑）、眼神、態度」與「人際距離」，裏頭有許多元素都是我們可以事前做足準備，多加練習的。

（二）閒聊前的心態

溝通時，我們多半抱著特定目的，因而容易過度將焦點「擺在自己身上」（顯然這不利於溝通）。這時，要如何適時把焦點留在對方身上呢？書中提到幾個觀念我覺得很不錯，像是：

- 溝通前，記得對方身上一定有值得自己學習的地方
- 對對方感到好奇，而不要一直想著自己要達成的「目的」
- 尋找彼此共通點
- 以理解對方為前提，尊重對方的任何想法與行為

透過這種把重心放在對方的心態，我們也比較不會過度關注溝通時自己的緊張。

（三）任何技巧的使用，真誠都是關鍵

書中介紹了許多技巧，像是「讚美、給予肯定、我訊息」。這些技巧看似好用，但是否出於真心、真不真誠，對方其實感受得到。又或者像是同步（pacing）裡頭提到的模仿 B（肢體語言，透過 mirroring）、M（情緒，透過 tuning）、W（語言，透握 matching），理解上都不難，但確實需要足夠的練習才能發揮功用，使用時也得注意過猶不及。

（四）學習「說話」前，先練習傾聽

書中用生活、口語的方式，介紹了不少晤談技巧，像是促進（點點頭、口語的「嗯哼」等）、眼神接觸等（不過對於書中提到，要一直「直視對方眼睛」這部分，我並不建議總是這麼做，而是可以適度將眼神聚焦在對方眼睛、鼻子到人中這部分的區塊，適度的移動）。這些其實都是「聽」的技巧。許多溝通難手往往努力學習「說」的方法，而遺忘了「聽」的重要。

（五）培養被拒絕的涵融度

被吐槽、被拒絕很不舒服，但不表示「我們不好」。我們也得考慮當時特殊的情緒脈絡，也就是「人事時地物」。這樣才能發現更多未來改變的契機。對於想初步深入探討溝通觀念

與技法的朋友來說，本書是一個輕鬆易讀的入門書。將書中觀念「理解」之後，一次一點的用在生活中，將這些觀念與技巧「內化」成自己的直覺，一定可以增加溝通上的效能。

資料來源：https://headshrinkerspocket.blogspot.tw/2018/03/blog-post_14.html

好書分享：《解憂說話術》

人生在世，每個人都有四道習題要面對。第一道是道「愛」。對華人來說，要勇敢說愛並不簡單。但若我們「在意」彼此的關係，好好道愛便是重要且值得練習的事。

第二道則是道「謝」。相較之下，說謝謝沒那麼難。但仍需我們打開眼睛，「留意」生活中的各種大小事，並把它們當成一件值得感激的事。第三道是道「歉」。面對自己犯的錯、內心的愧疚感，並將它表達出來更不簡單。不過，當我們在意彼此時，這種「心意」會給予我們勇氣，開口說對不起。



在道愛、道謝與道歉之後，最後一道則是「道別」。道別習題中，最難的莫非是生命終點的那次了。這道習題雖然帶給我們難以承受的痛苦，卻也對等的見證了每一段關係裡滿滿的「愛意」。在陪伴的過程裡，我們得溫柔地靠近對方痛苦的本質，這並不容易。但那「四個意」給了我們力量，我們可以與對方共處在那樣的痛苦裡，給予對方足夠的空間與時間，讓他用自己的方式與速度，理解遭遇的痛苦，甚至能進一步地從中找出痛苦背後的意義。

被理解的感覺真好，具象一點比喻，就像是有人替你按摩，你向他說了幾句，他就能精確地「點到」你的痛處，用他溫柔卻有力的手陪伴你探索那個痛。即便當下你不一定是好受的，又酸、又痛、又麻，卻也因為被「懂」而感到滿足。

在書末，作者說「第一人稱的幸福都是有限的」。確實，金錢、名利、成就、地位，在我們離開世界之後，多半不是後人掛記心頭的種種。我們會被記得的，是人生一路上與他人互動的片刻軌跡。是看著兒女出生後淚眼汪汪的柔情、是半夜起身照顧嬰孩疲憊不堪的臉龐、是與夥伴一起努力完成一件事的歸屬、是孜孜矻矻投入精神與時間，心繫世人苦痛而想讓更多人過得更好的善念。

資料來源：https://headshrinkerspocket.blogspot.tw/2018/03/blog-post_29.html

飢餓三十活動報名開跑

第 29 屆飢餓三十以「飢餓不再 救是現在!」為主題，號召更多同學熱情響應

***時間：107 年 7 月 14-15 日，齊聚一堂體驗飢餓 30 小時**

***地點：高雄漢神巨蛋體育館（高雄市左營區博愛二路 777 號）**

***報名方式：4 月 17 日至 4 月 24 日 由各班輔導股長協助以班級為單位辦理報名**

(1)填寫飢餓三十活動報名表及家長同意書

(2)完成世界公民任務，繳納捐款：

A.參與 29 屆飢餓十二，需捐贈至少一個糧食包 100 元

B.未曾參與 29 屆飢餓十二需捐款至少 600 元

以上報名表單及捐款繳納，請交由各班輔導股長協助轉交給輔導室。