

## 200份三文治两次

「经过为穷人们祈祷后，孩子们凭着关怀和慷慨，做了200份三文治两次。」由《愿上主受赞颂》所启发对穷人的外展。

2020年8月21日

去年女儿安玛丽的天主教小学以「关怀共同的家园」为题，此乃根据教宗方济各所写的通谕《愿上主受赞颂》，有关近日的生态危机而导致很多不公，其中是全球不平等。

「人类环境和大自然环境同时恶化，我们不足以对抗环境破坏，除非我们同时处理导致人类和社会破坏的原因。」他说：「真正生态方案往往成为社会方案....所以常听到地球和穷人一起的呐喊。」

教宗方济各呼吁我们想想如何使用我们的才能去管理天主的创造。

与女儿七年级老师讨论过班上学生如何帮助有需要的人，我们联络了一家本地的慈善团体「敞开的门」。这家机构提供食物、衣服、庇护、辅导和安全环境给温哥华东部加拿大最贫穷的社区。

因为孩子们都不能达到他们规定义工最低年龄16岁的要求，我们只可选择在学校饭堂厨房弄三文治，再送到中心去。一位「敞开的门」的义工给学生们介绍了在这社区工作和生活的人的需要，和有什么服务可给予他们。经过为穷人们祈祷后，孩子们凭着关怀和慷慨，做了200份三文治两次。

孩子们为这个计划及其他慈善项目筹款，七年级学生一起安排了一个以童话故事为题的计划。学生、老师和校长都穿上服饰扮演他们最喜欢的童话故事角色，做了童话主题的糖果、小食、手造首饰和工艺品来发售。他们还开了一个拍照摊位，更在此计划中发挥他们的音乐才能。

总共筹得\$1,800元并分给四个慈善团体：「加立克儿童」、「敞开的门」、「麦当劳之家」和「林科」。温哥华「加立克」的塞科·连登来到学校接受捐款。

安玛丽给她的同学介绍了林科，一家加拿大的慈善团体，与本地非政府机构在发展中国家提供的技术培训，她告诉他们在菲律宾的普兰技术学校计划，帮助当地女孩子因家境而不能接受高等教育，及在越南和乌干达的医疗任务。她的同学得知林科可以帮助年轻男女学习技能而找到工作或创业，感到很感动。林科更提供医疗援

助给无法获得基本照料的人，因为他们住在偏远地区或无法负担。

丈夫和我都想给孩子和朋友们机会帮助在温哥华的穷人。我们发现朋友们都很热心参加这计划，每个家庭一起装上午餐袋，里面有火腿芝士三文治、一盒果汁和曲奇饼，有些还加上鼓励和关爱的语句或圣诞的祝福。有几个家庭甚至做热辣椒或汤。在冬天的日子做了两次，在市中心奥本海默公园派三文治和汤，还派发全新和较新的外衣、手套、帽和毛毡给有需要的人。

我们服务的人都很感动，有些还分享了他们的故事，有关他们的成长、过去和经历。有些人告诉他们所爱的人因滥药而失去了，一位男仕与我们喜欢结他的青春期儿子分享了他特制结他的知识和经验，有人告诉我们社区的历史。

这对于每一个人都获益良多，参加的家庭亦增多了。曾有一个家庭表示顾

慮安全而原本拒绝参加，后来改变主意决定下一次帮助我们，而另一位妈妈更表示我们应该经常做！

我们亦与朋友一起在市内的疗养院为临终病人报佳音。我们探访了临终关怀服务的列治文医院，我们的歌唱组别由四岁至到六十岁，各有不同的唱歌技巧和能力，这带给那些生命旅途即将终结的人和他们常感到压力与忧愁的家人喜乐。亦让歌者和他们的家人在信仰中建立密切关系，为苦难的人祈祷，去「聆听贫苦者的呐喊。」

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/200fen-san-wen-zhi-liang-  
ci/](https://opusdei.org/zhs/article/200fen-san-wen-zhi-liang-ci/) (2026年2月24日)