

# 「人人都想帮忙，却不知从何下手」

早在2012年，肯尼亚内罗毕的史崔斯莫尔大学（Strathmore University），一群教职员因受到圣施礼华一生的教导与启发，开始了一项名为 Macheo 的学业支持计划，旨在帮助居住在大学附近贫民区的学生。这个计划后来又促成了 Mawio 和 Sulwe 两个类似的计划，在不同的地区以相似的精神服务青少年。

2025年11月19日

2012那年，这群大学教职员提出了一个问题：「我们能做什么？透过个人或是学校，我们如何对身边的世界产生更深远的影响？」这个问题又引发出了几个更具体的思考：「我们的强项是什么？我们擅长做什么？我们该如何运用自己的专长，去服务我们外围的社群？」

答案很快的浮现：在大学服务，他们的特长毫无疑问在于教育。但如何透过教育真正改变他人的生命呢？经过一番探索，灵感来自地球的另一端，远在美国的芝加哥，一个名叫城中--都会成就中心 (Midtown-Metro Achievement Centers) 的经验。

当时已有近50年历史的城中-都会计划 (Midtown-Metro) 创立于1965年，由美国芝加哥主业团的几位成员

和协助人发起，旨在帮助处于高风险地区的贫困青少年。城中计划（Midtown）开设之初，只有12名男孩参加了暑期体育与技能训练课程；随后成立了专为女孩子设立的都会计划（Metro），并逐渐发展为全年性课后与假期的培育。如今，这个中心每年服务超过一千名青少年。

## Macheo计划的诞生

受到这样的启发，史崔斯莫尔大学的几位教职员于是创立了 Macheo（在斯瓦希里语中意为「黎明」），一个专为周末和学校假期设计的习与成长计划，服务居住在大学附近三个贫民区的中学生。Macheo 的重点是学业辅导。学生们在周六与假期到大学校园参加学习活动，包括：数学和语文的辅导课程，实用生活技能的培训，以及由大学教职员与学生担任的指导工作。

我们访问了在 Macheo 服务超过10年的米柯尔，他和我们分享了许多故

事。这些来自艰难环境的孩子们，透过陪伴和引导，努力摆脱不良影响，通过全国中学考试，有机会接受高等教育，如今不但拥有收入稳定的工作，更成为弟妹与朋友们的鼓励与榜样。

他坦言，并非所有的案例都一样成功，但那些真正在计划中成长的生命，让一切辛劳都变得值得。关键在于坚持：愿意不断投入，持续参与和鼓励。有些学生从未经历过有人这样稳定地陪伴他们，了解他们，并努力参与他们的成长。

13年来，Macheo 曾获得多项国际奖项，但米柯尔认为，真正的「奖赏」在于那些因为参与这个计画而被转化的个人，他们如今用自己的方式和语言、从日常生活中，继续把善传递给他人。

**从Macheo到Mawio，再到Sulwe**

由于Macheo经验的启发，许多不同的地区和团体开始效法。史崔斯莫尔中学（Strathmore School）就是其中之一。他们在2024年创办了Mawio（这个字在斯瓦希里语中意为「破晓」）。专对韦斯特兰兹 Westlands 地区贫困家庭的学生。透过周六课程提升他们的学业成绩，并为这些家庭建立一个社群，让他们可以获得需要的支持。

2025年，距离史崔斯莫尔中学东北方约15公里的瑞吉斯伦达学院（Regis Runda Academy）也启动了名为Sulwe（在 Dholuo 语中意为「星星」）的计画。跟史崔斯莫尔大学教职员刚开始的时候一样，瑞吉斯学院的几位教职员也提出了相同的问题，但很快的，他们意识到，学校的地理位置为他们的发展计划提供了最有利的条件。

校长 Clifford Oluoch 解释：「我们学校刚好位于 Githogoro 贫民区旁

边，周围有近十五所学校可以合作，而附近的私立与国际学校也有能力提供支持。」他们决定搭起桥梁，将资源丰富的学校群和贫民区的学校连结起来。

当 Sulwe 开始运作后，整个社区响应热烈，每个人都想帮忙，只是不知道从哪里开始。Clifford 说：「瑞吉斯学院的老师们很受感动，因为人们开始采取行动了。家长们也觉得学校还可以做得更多。」

社区的积极响应让这个计划能够免费进行。学院的老师和学生自愿奉献时间，校方则负责提供餐饮与交通。

## 在付出中成长

Clifford 说，让他最难忘的时刻之一，就是探访参与 Sulwe 计划志愿者学生的家庭。学生家长们都对孩子能有机会投入这项服务表示感激。

米柯尔而对此也有相同的体会。Macheo 除了有专业教师和讲师，也依靠大学生志愿者担任高中生的指导老师。他说，这些年轻志愿者在帮助他人时，自己潜在的责任感也被唤醒了，这是最令人惊奇和感动的。在20或21岁的年纪，他们已经能为世界和他人做出一些贡献。

来自 Macheo、Mawio 和 Sulwe 等计划的成员，如米柯尔和 Clifford 等人，于2025年10月1日至3日在史崔斯莫尔大学举行的 BeDoCare 会议上，分享了他们的见解、理念和经验。

想要了解更多关于 BeDoCare 的信息，请按[这里](#)。

---

Mang-Que-Bu-Zhi-Cong-He-Xia-Shou/  
(2026年2月9日)