

200份三文治兩次

「經過為窮人們祈禱後，孩子們憑着關懷和慷慨，做了200份三文治兩次。」由《願上主受讚頌》所啟發對窮人的外展。

2020年8月21日

去年女兒安瑪麗的天主教小學以「關懷共同的家園」為題，此乃根據教宗方濟各所寫的通諭《願上主受讚頌》，有關近日的生態危機而導致很多不公，其中是全球不平等。

「人類環境和大自然環境同時惡化，我們不足以對抗環境破壞，除非我們同時處理導致人類和社會破壞的原因。」他說：「真正生態方案往往成為社會方案....所以常聽到地球和窮人一起的吶喊。」

教宗方濟各呼籲我們想想如何使用我們的才能去管理天主的創造。

與女兒七年級老師討論過班上學生如何幫助有需要的人，我們聯絡了一家本地的慈善團體「敞開的門」。這家機構提供食物、衣服、庇護、輔導和安全環境給溫哥華東部加拿大最貧窮的社區。

因為孩子們都不能達到他們規定義工最低年齡16歲的要求，我們只可選擇在學校飯堂廚房弄三文治，再送到中心去。一位「敞開的門」的義工給學生們介紹了在這社區工作和生活的人的需要，和有甚麼服務可給予他們。經過為窮人們祈禱後，孩子們憑着關懷和慷慨，做了200份三文治兩次。

孩子們為這個計劃及其他慈善項目籌款，七年級學生一起安排了一個以童話故事為題的計劃。學生、老師和校長都穿上服飾扮演他們最喜歡的童話故事角色，做了童話主題的糖果、小食、手造首飾和工藝品來發售。他們還開了一個拍照攤位，更在此計劃中發揮他們的音樂才能。

總共籌得\$1,800元並分給四個慈善團體：「加立克兒童」、「敞開的門」、「麥當勞之家」和「林科」。溫哥華「加立克」的塞科·連登來到學校接受捐款。

安瑪麗給她的同學介紹了林科，一家加拿大的慈善團體，與本地非政府機構在發展中國家提供的技術培訓，她告訴他們在菲律賓的普蘭技術學校計劃，幫助當地女孩子因家境而不能接受高等教育，及在越南和烏干達的醫療任務。她的同學得知林科可以幫助年輕男女學習技能而找到工作或創業，感到很感動。林科更提供醫療援

助給無法獲得基本照料的人，因為他們住在遙遠地區或無法負擔。

丈夫和我都想給孩子和朋友們機會幫助在溫哥華的窮人。我們發現朋友們都很熱心參加這計劃，每個家庭一起裝上午餐袋，裏面有火腿芝士三文治、一盒果汁和曲奇餅，有些還加上鼓勵和關愛的語句或聖誕的祝福。有幾個家庭甚至做熱辣椒或湯。在冬天的日子做了兩次，在市中心奧本海默公園派三文治和湯，還派發全新和較新的外衣、手套、帽和毛氈給有需要的人。

我們服務的人都很感動，有些還分享了他們的故事，有關他們的成長、過去和經歷。有些人告訴他們所愛的人因濫藥而失去了，一位男仕與我們喜歡結他的青春期兒子分享了他特製結他的知識和經驗，有人告訴我們社區的歷史。

這對於每一個人都獲益良多，參加的家庭亦增多了。曾有一個家庭表示顧

慮安全而原本拒絕參加，後來改變主意決定下一次幫助我們，而另一位媽媽更表示我們應該經常做！

我們亦與朋友一起在市內的療養院為臨終病人報佳音。我們探訪了臨終關懷服務的列治文醫院，我們的歌唱組別由四歲至到六十歲，各有不同的唱歌技巧和能力，這帶給那些生命旅途即將終結的人和他們常感到壓力與憂愁的家人喜樂。亦讓歌者和他們的家人在信仰中建立密切關係，為苦難的人祈禱，去「聆聽貧苦者的吶喊。」

pdf | document generated automatically
from <https://opusdei.org/zht/article/200fen-san-wen-zhi-liang-ci/> (2026年1月17日)