

「人人都想幫忙，卻不知從何下手」

早在2012年，肯亞奈洛比的史崔斯莫爾大學（Strathmore University），一群教職員因受到聖施禮華一生的教導與啟發，開始了一項名為 Macheo 的學業支援計畫，旨在幫助居住在大學附近貧民區的學生。這個計畫後來又促成了Mawio和Sulwe兩個類似的計畫，在不同的地區以相似的精神服務青少年。

2025年11月19日

2012那年，這群大學教職員提出了一個問題：「我們能做什麼？透過個人或是學校，我們如何對身邊的世界產生更深遠的影響？」這個問題又引發出了幾個更具體的思考：「我們的強項是什麼？我們擅長做什麼？我們該如何運用自己的專長，去服務我們週邊的社群？」

答案很快的浮現：在大學服務，他們的特長毫無疑問在於教育。但如何透過教育真正改變他人的生命呢？經過一番探索，靈感來自地球的另一端，遠在美國的芝加哥，一個名叫城中--都會成就中心 (Midtown-Metro Achievement Centers) 的經驗。

當時已有近50年歷史的城中-都會計畫 (Midtown-Metro) 創立於1965年，由美國芝加哥主業團的幾位成員

和協助人發起，旨在幫助處於高風險地區的貧困青少年。城中計畫

（Midtown）開設之初，只有12名男孩參加了暑期體育與技能訓練課程；隨後成立了專為女孩子設立的都會計畫（Metro），並逐漸發展為全年性課後與假期的培育。如今，這個中心每年服務超過一千名青少年。

Macheo計畫的誕生

受到這樣的啟發，史崔斯莫爾大學的幾位教職員於是創立了 Macheo（在斯瓦希里語中意為「黎明」），一個專為週末和學校假期設計的習與成長計劃，服務居住在大學附近三個貧民區的中學生。Macheo 的重點是學業輔導。學生們在周六與假期到大學校園參加學習活動，包括：數學和語文的輔導課程，實用生活技能的培訓，以及由大學教職員與學生擔任的指導工作。

我們訪問了在 Macheo 服務超過10年的米柯爾，他和我們分享了許多故

事。這些來自艱難環境的孩子們，透過陪伴和引導，努力擺脫不良影響，通過全國中學考試，有機會接受高等教育，如今不但擁有收入穩定的工作，更成為弟妹與朋友們的鼓勵與榜樣。

他坦言，並非所有的案例都一樣成功，但那些真正在計畫中成長的生命，讓一切辛勞都變得值得。關鍵在於堅持：願意不斷投入，持續參與和鼓勵。有些學生從未經歷過有人這樣穩定地陪伴他們，了解他們，並努力參與他們的成長。

13年來，Macheo 曾獲得多項國際獎項，但米柯爾認為，真正的「獎賞」在於那些因為參與這個計畫而被轉化的個人，他們如今用自己的方式和語言、從日常生活中，繼續把善傳遞給他人。

從Macheo到Mawio，再到Sulwe

由於 Macheo 經驗的啟發，許多不同的地區和團體開始效法。史崔斯莫爾中學 (Strathmore School) 就是其中之一。他們在2024年創辦了 Mawio (這個字在斯瓦希里語中意為「破曉」) 。專對韋斯特蘭茲 Westlands 地區貧困家庭的學生。透過週六課程提升他們的學業成績，並為這些家庭建立一個社群，讓他們可以獲得需要的支援。

2025年，距離史崔斯莫爾中學東北方約15公里的瑞吉斯倫達學院 (Regis Runda Academy) 也啟動了名為 Sulwe (在 Dholuo語中意為「星星」) 的計畫。跟史崔斯莫爾大學教職員剛開始的時候一樣，瑞吉斯學院的幾位教職員也提出了相同的問題，但很快的，他們意識到，學校的地理位置為他們的發展計畫提供了最有利的條件。

校長 Clifford Oluoch 解釋：「我們學校剛好位於 Githogoro 貧民區旁

邊，周圍有近十五所學校可以合作，而附近的私立與國際學校也有能力提供支援。」他們決定搭起橋樑，將資源豐富的學校群和貧民區的學校連結起來。

當 Sulwe 開始運作後，整個社區響應熱烈，每個人都想幫忙，只是不知道從哪裡開始。Clifford 說：「瑞吉斯學院的老師們很受感動，因為人們開始採取行動了。家長們也覺得學校還可以做得更多。」

社區的積極回應讓這個計畫能夠免費進行。學院的老師和學生自願奉獻時間，校方則負責提供餐飲與交通。

在付出中成長

Clifford 說，讓他最難忘的時刻之一，就是探訪參與 Sulwe 計畫志工學生的家庭。學生家長們都對孩子能有機會投入這項服務表示感激。

米柯爾而對此也有相同的體會。

Macheo 除了有專業教師和講師，也依靠大學生志工擔任高中生的指導老師。他說，這些年輕志工在幫助他人時，自己潛在的責任感也被喚醒了，這是最令人驚奇和感動的。在20或21歲的年紀，他們已經能為世界和他人做出一些貢獻。

來自 Macheo、Mawio 和 Sulwe 等計畫的成員，如米柯爾和 Clifford 等人，於2025年10月1日至3日在史崔斯莫爾大學舉行的 BeDoCare 會議上，分享了他們的見解、理念和經驗。

想要了解更多關於 BeDoCare 的資訊，請按[這裡](#)。

Bu-Zhi-Cong-He-Xia-Shou/ (2026年1月
28日)