

# 幸福原來是一種選擇

窮困人士教了我們應該如何地生活；他們教了我們幸福的秘訣。

2017年8月18日

從2015年開始，我們為我們的朋友在菲律賓組織了一系列的工作營活動。讓朋友加入此項工作並不是一項太具有挑戰性的任務，因為現今的年輕人都傾向於自願為社會義務工作。但是，我個人想為我們要幫助的社區做一些更有意義的事情，以獲取更多的財政資源。所以我想到通過

Whatsapp發送邀請訊息給我的朋友和以前曾任教過的學生進行捐款，從而為在菲律賓一個名為巴拉望的貧困社區建立一間學校教室。令我驚訝的是，我發送消息幾分鐘後，就得到了肯定的回覆。

其中一條回執的回信人是Gregory，這是我1992年以前曾任教過的一位畢業學生，幸好在過去這幾年與他保持著聯繫。十二年前，Gregory成了基督教。他告訴我，他很樂意捐助我需要的全部金額，並建議我們在任教大學的咖啡室見面午飯小聚，以便讓他可以直接捐款。我們會面那天，在我們開始吃午飯之前，Gregory以一種認真的語調諮詢我，他能否捐出更多的捐款。當然可以，我心中高興地回答他。他告訴我他想捐贈的金額是原來的兩倍。我回答說，這是一份太好的心意，因為我們已經有足夠捐款策劃組織第二年的另一項工作。然後他答覆我，指我應該花所有的錢，幫助那些有需要的窮人。倘若我們計劃再

進行另一次工作營，我應該會毫不猶豫地再邀請他進行另一次捐款。我的朋友中具有這種慷慨行為的表現，實在讓我感到非常感動。

在2016年，我們又開始了另一個工作營，我們成功地再建立了另一個教室。按他的承諾，Gregory資助整個建築費用和所衍生的支出。今這個夏天，我們將在2017年8月2日至14日期間再度展開工作營。除了捐贈之外，Gregory還決定加入我們這個活動項目，因為他相信能參與這一項工作去幫助有需要的人，是另一種更大的祝福。

參加者有來自高中生、大學生以及大學教授。他們主要來自澳門，但亦有少數來自台灣、美國、墨西哥、新加坡、菲律賓和南美洲等地的人士。

在過去三次工作營中，我們分別訪問了馬尼拉一個非常貧瘠的地區。城鄉貧困人口的生活條件比農村窮困人口的生活條件更差。訪問期間，我們為

社區兒童組織了一個方案，給他們食物、學校用品和玩具。我們還設法訪問了最需要的家庭人員。我們主要是訪問的家庭均大約為六至八個孩子的大家庭。參與的志願者深入瞭解了孩子及其家屬成員所遇到的困境，進一步注意到他們那有如正面臨著赤裸裸身體的挑戰，但他們臉上還掛著微笑，心存喜樂。

訪問結束時，澳門大學第一年學生Edwin向所有志願者提到了「幸福原來是一種選擇」的命題，所有參與的志願者從所見的證據都同意他提出的論點。這亦是他們能夠解釋在這種困難地方生活仍能找到幸福的唯一方法，他們不依賴於自己的物質作為福祉。來自澳門大學主修金融專業的學生也非常感動，看到貧困家庭感欣參加者為他們所作出的小小事情。即使是一張小紙張的贈送，也可以讓他們內心真正快樂。他們分享說：在澳門或其他很多城市，即使許多孩子有豐

富的物質生活，也很難在他們的臉上看到這一種內心快樂的笑容。

此外，我們還到訪一間公立醫院，探訪一些患嚴重疾病的兒童，如癌症或腦部疾病。在這些孩子和他們父母所承受的痛苦之中，我們也能看到他們內心的平安，這份平安是源於他們把自己交托在天主的手中。他們沒有對拯救人靈的天主，失去他們的信仰與希望。他們十分感謝我們這些義工，為他們提供的幫助。一些志願者評論分享，說我們的幫助與他們的需求相比是較小的，促使他們考慮通過其他方式來幫助這些兒童。

在巴拉望學校、即我們建立的教室裏，我們幸運地有機會在學生的休息時段和及放學後，教授學生一些互動知識，其中一些學生為志願者準備了小禮物，以表達感激之情。接着，百多名學生排隊，分別獲得了志願者的簽名，這些志願者受到學生如名人般對待。這些行為感動了志願者的心

靈，意識到他們所作出的努力，能夠為學生作出小小的幫助，都是很有價值的。

在工作營結束的時候，每個志願者都賺取了一份更加成熟和更具社會責任感的人生觀。當看到其他人所面對不得不經歷的困難時，志願者們更加感欣他們所獲得的祝福。整個旅程教了他們很多關於生活中真正重要的價值。受助者反而喚醒和教導了我們應以懷有希望、施予的方式去生活，最後接受更多祝福的人是我們。窮困人士教了我們應該如何地生活；他們教了我們幸福的秘訣。

.....

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/article/  
xing-fu-yuan-lai-shi-yi-zhong-xuan-ze/](https://opusdei.org/zht/article/xing-fu-yuan-lai-shi-yi-zhong-xuan-ze/)  
(2026年1月28日)