

## 第三十九課 給朋友的最後一封信

### 第一部分：認識耶穌

提摩太是保羅傳福音的好助手，也是他的屬靈兒子。保羅寫了兩封信給提摩太，都是教導他怎樣做一個稱職的傳道人；他對提摩太從母親和外祖母那裡學習和領受的信心，感到十分安慰，並鼓勵他跟自己一樣：不以福音為恥，繼續打那美好的仗。（〈提摩太前書〉1章18節、6章12節；〈提摩太後書〉1章8節、4章7, 8節）。保羅勸勉提摩太的一句佳話，是人經常用來勸導年輕人的：「不可叫人小看你年輕，總要在言語、行為、愛心、信心、清潔上，都作信徒的榜樣。」（〈提摩太前書〉4章12節）。

自然界有一種動物，我們也不要輕看牠，牠的作用也不少的，那就是蚯蚓。雖然牠外貌不討好，但有「再生本能」。無論身體怎遭缺失，都能恢復原狀。生命很寶貴，只要有生存的機會，就有發揮潛能的空間。

### 蚯蚓與泥土

蚯蚓是一種低等的環節動物，生活在土壤中。雖然牠也有頭、尾、口腔、腸胃和肛門，但它的整個身體就像由兩條兩頭尖的「管子」套在一起組成的，外面一層是一環連起來的體壁，體內便是一條消化道，從頭到尾貫穿在一層層的隔膜中間。在內外兩條「管子」之間，被體腔液充滿著。



### 蚯蚓再生功能

當蚯蚓被切成兩段時，在溫度、酸鹼度和殺菌等適宜的條件下，牠斷面上的肌肉組織立即收縮，一部分肌肉便迅速自己溶解，形成新的細胞團，同時白血球聚集在切面上，形成栓塞，使傷口迅速閉合。位於體腔中隔裡的原生細胞迅速遷移到切面上來與自己溶解的肌肉細胞一起，在切面上形成結節狀的再生芽。與此同時體內的消化道、神經系統、血管等組織的細胞，通過大量的有絲分裂，迅速地向再生芽生長。就這樣，隨著細胞的不斷增生，缺少頭的一段切面上，會長出一個新的頭來；缺少尾巴那一段的切面上，會長出一條尾巴來。這樣一條蚯蚓就變成了兩條完整的蚯蚓。

### 蚯蚓與農業

蚯蚓在農業上大有作為。蚯蚓日夜不停地在地下活動，使土壤疏鬆柔軟，水分和空氣可更多地滲入土壤中，有利於農作物生長。蚯蚓每天吞食大量的腐爛有機物和泥土，形成糞便排出體外。蚯蚓的糞便是一種無臭、無毒、乾淨、衛生、無污染，氮、磷、鉀含量齊全的高效優質肥料。它不僅能改良土壤，而且能使瓜更香、果更甜、菜更鮮。

## 蚯蚓對人類的益處

蚯蚓對人類的益處很多：

1. 蚯蚓在土壤裡活動，使土壤疏鬆，空氣和水分可以更多地深入土中，有利於植物生長，能夠起到改良土壤的作用。
2. 蚯蚓能夠提高土壤的肥力，蚯蚓吃進的腐爛有機物和大量土粒，經過消化形成糞便排出體外，其中含有豐富的氮、磷、鉀等養分。
3. 蚯蚓的身體含有大量的蛋白質和脂肪，營養價值很高，是優良的蛋白質飼料和食品。
4. 利用蚯蚓來處理有機廢物的效率很高，如 1 億條蚯蚓一天就可吞食 40 噸有機廢物。

中國和世界上的許多國家，都在大力開展蚯蚓的利用和養殖事業。

今天的經文是〈羅馬書〉15 章 13 節

「但願使人有盼望的上帝，因信將諸般的喜樂、平安充滿你們的心，使你們藉著聖靈的能力大有盼望！」

### 第二部分：認識自己

#### (一) 認識「羞恥」的情緒

經文：〈箴言〉11 章 2 節：「驕傲來，羞恥也來；謙遜人卻有智慧。」

#### (二) 儲蓄

有一本書叫做《我 11 歲，就很有錢》，作者用一隻會說話的拉布拉多狗「Money」（譯音：莫尼，金錢的意思），教導一個即將 12 歲的女孩子琦拉學習理財。

有一次，琦拉從電視廣告看見她最喜歡的樂團新出了一張音頻光盤，她決定去訂購。莫尼對琦拉說：『妳希望的東西必須是自己真正想要的。明天以前，請妳寫下十個為甚麼想要變得富有的理由。明天下午四點，我們一起到森林裡散步。』於是琦拉列出了十個想要變得富有的理由。她覺得這件事並不是那麼容易，因為要實現她大部分的願望，其實並不需要很多很多的錢。三個小時後，她把單子列好了。

理由就是：

1. 十八段變速的腳踏車。
2. 我想要的所有音頻光盤。
3. 那雙想要很久的運動鞋。
4. 一部蘋果手提電話。
5. 到美國參加暑假的交換學生計劃。那對我的英文也有幫助。
6. 送錢給我爸媽，幫他們還債。
7. 請我的家人到高檔餐廳吃飯慶祝。
8. 幫助一些比我還窮的小朋友。
9. 名家設計的黑色牛仔褲。
10. 一台筆記型電腦。

莫尼請她選出最重要的三項出來，於是她動腦筋選出其中三項：

1. 到美國參加暑假的交換學生計劃。
2. 一台筆記型電腦。

### 3. 幫我父母還債。

莫尼解釋大部分的人根本不知道他們想要甚麼，只知道自己想要很多東西。現在琦拉確切知道自己要甚麼了。接著，莫尼要琦拉每天看著她的願望清單，然後找出可以幫助自己實現願望的機會。牠建議琦拉接著要做三件事：

1. 做一本夢想相簿，找一些與她的夢想有關的圖片，貼在裡面。
2. 每天看著她收集來的圖片觀賞幾次，想像自己已經身在美國加州，已經擁有一台筆記型電腦，還有她爸爸處理掉負債後的驕傲表情。這種方法叫做「視覺化」，所有在他們生命中達到某種成就的人，一開始都是先作夢的，但不是只作夢不做事，那麼就跟發白日夢沒有分別。
3. 給自己弄一個「夢想存錢箱」。她要找一個罐子，把它改成一個存錢筒，在罐子上寫下她的三個夢想。一個罐子只能代表一個夢想，做好之後，就把省下的錢統統丟進去。由於爸媽的債很龐大，所以她只做兩個『夢想存錢箱』。」

我們怎樣能省下零用錢呢？有專家提出 5W，並建議父母告訴孩子怎樣在行動中遵循這 5W (取材自中國兒童教育網)：

1. Why (為甚麼要買)
2. What (買甚麼)
3. When (甚麼時間買)
4. Where (到甚麼地方買)
5. Who (甚麼人去買)

希望我們也來做這個練習，學習理財。《我 11 歲，就很有錢》書中有一句話非常好：「錢的多寡並不是最重要的，更重要的是，我們要用錢來做甚麼事情。因此我們必須先學會處理手邊現有的金錢，然後才有能力去獲得更多的金錢。」

## 第三部分：我的朋友

### 如何做好朋友

做朋友最重要是真誠和關心。

好朋友必備氣質：

1. 幫助人。
  - (a) 當朋友有事請求幫忙時，可以為他冷靜分析問題所在，不要魯莽。
  - (b) 我們要鼓勵和支持朋友積極面對困難，或尋求長輩的意見及幫助。
2. 朋友 5 不：
  - (a) 不要經常取笑人
  - (b) 不要說人是非
  - (c) 不要攪惡作劇
  - (d) 不要小氣
  - (e) 不要杯葛人

3. 友誼秘訣：

- (a) 樂觀：朋友和你在一起，會覺得快樂和正面。
- (b) 幽默：朋友不開心時，你可以說笑話逗他開心。
- (c) 愛說話：朋友悶時，你可以有不同話題。
- (d) 正義感：朋友覺得有你這個朋友，就不怕被欺負。