

## 第四十四課 但以理和他的朋友

### 第一部分：認識耶穌

但以理和他的朋友被俘虜到巴比倫，受訓服侍巴比倫王尼布甲尼撒。但以理和他的朋友已經立志，無論發生甚麼事，他們只會忠於上帝。他們對上帝的倚靠，給予他們更堅定的力量去做正確的事，榮耀上帝。

### 斑馬

在動物界，不少動物都喜歡以群體出現，其中一種就是斑馬。斑馬外型像馬，牠的典型特點是黑色的鼻子和脖子上的直鬃毛，全身密佈黑條紋。斑馬是草食性動物。除了草之外，灌木、樹枝、樹葉甚至樹皮也是牠們的食物。適應能力較強的消化系統，令斑馬可以在低營養條件下生存，比其他草食性動物優勝。

斑馬組成群體棲息，即使年老的個體也不會被驅逐出群體而過獨居生活。但群體通常不大，最多也就是 10 隻左右，多由雌斑馬和雄雌年幼斑馬所組成，群體十分緊湊而不鬆散，牠們喜歡在一起玩耍。成年雄斑馬通常過獨居的生活，所佔的領地大約有 10 平方公里，用排出來的糞便作為領地邊界的標記，只有在雨季，等候雌斑馬來到身邊時，才一起過上一段夫妻生活，然後雌斑馬又會回到群體中。

斑馬棲居在乾燥、開闊、灌叢較多的草原上和沙漠地帶。在棲息範圍內，群體總是沿著較為固定的路線進行遷徙活動。雖然長相不凡，但牠們的叫聲卻很難聽。牠們的視覺很好，眼睛和其他馬類一樣，可以同時看見遠處的東西和近處的東西；聽覺也很敏銳，進食的時候也會警惕地豎起耳朵，防止突然到來的襲擊。

斑馬在覓食時由群體成員輪流擔任警戒任務，一有危險便發出長嘶的警告信號，群體立即停止進食，迅速逃跑。牠們奔跑的速度快而持久，每小時可達 60-80 公里，為獅子、豹等猛獸所不及，從而能夠經常逃脫食肉獸類的追殺。不僅群體成員之間十分友好，也常與駝鳥、長頸鹿、羚羊等食草動物等混雜行動，一起生活，分享同樣的食物，並且互相利用，互通資訊，以避強敵。所以，牠們的天敵獅子、豹、野狗等只能採取伏擊的方法捕食，常常在其飲水的必經之路上設下埋伏，耐心等待，當距離較近的時候，突然衝出，斑馬因受驚而四處狂奔，群體中的病弱個體或沒有經驗的幼斑馬，很容易成為這些猛獸的獵物。



今天的經文是〈詩篇〉121篇2節  
「我的幫助從造天地的耶和華而來。」

## 第二部分：認識自己

### (一) 認識「自卑」的情緒

經文：〈撒母耳記上〉2章7節：「耶和華使人貧窮，也使人富足；使人降卑，也使人升高。」

### (二) 道歉

做錯的時候，懂得向人道歉，說「對不起」。

經常做以下的練習：

#### 練習一：立刻道歉

老師教導學生：一旦發現自己做錯了，便立刻道歉，有助於糾正錯誤的行為。老師可以重複示範「先說被冒犯者的名字，然後說『對不起』」。

#### 練習二：有誠意地說「對不起」

老師示範兩種不同的道歉：

1. 沒誠意：說「對不起」，但左顧右盼，沒有眼神接觸。
2. 有誠意：眼神接觸，說「對不起」。

#### 練習三：在甚麼時候必須道歉

請學生想一想：「在甚麼時候必須道歉呢？」

然後老師示範說：「小杰，對不起，我沒有等你就走了！」

老師問：「當我們把自己做錯的事說出來，跟不說有甚麼分別呢？」(聽聽學生的回應。)

#### 練習四：在道歉的時候，把自己不好的動作或脾氣說出來

當我們做錯事的時候，必定會連帶著一些不好的動作或脾氣，例如：小氣、粗魯、掉以輕心、不禮貌、不小心等等。

老師示範說：「小杰，對不起，我搶走你的鉛筆，我很粗魯。」

老師問：「把自己不好的動作或脾氣說出來，跟不說有甚麼分別？」(聽聽學生的回應。)

#### 練習五：在道歉之後，我可以做甚麼來平息事情呢？

老師問學生：除了說「對不起」之外，我們還要做甚麼呢？

老師示範：「小杰，對不起，我不小心推倒你的砌磚，我和你一起再砌過，好嗎？」

#### 練習六：別人不接受你的道歉，要嘗試再說

有些人可能不會一下子接受你的道歉，你要嘗試再說：「小杰，真的對不起。」

#### 練習七：當受到傷害之後，確實需要時間來原諒傷害你的人

當你發現自己未能原諒人的時候，你可以做甚麼呢？

1. 你可以坦白對他說：「我知道你是真心道歉的，但我需要時間來療傷，未能立即原諒你。」
2. 你可以說：「我未能立即原諒你，請你給我時間，我欣賞你的勇氣和理解。」

練習八：當你做錯事時，有些人的反應是特別大的；你不必驚慌，反而要平靜地對他說聲：「對不起」。

### 第三部分：我的朋友

#### 遊戲：撕紙

人數：10 至 12 人最為適

用具：A4 廢紙 x 人數

場地：室內外均可

活動目的：

讓學生認識和實踐雙向的溝通方式，讓他們認識到還有其他影響溝通的因素存在。

#### 第一部分

(1) 每人一張 A4 廢紙

(2) 活動如下：

- 在整個活動中，不許發問任何問題
- 閉上眼睛
- 請把紙張對摺，把右上角撕下來
- 再對摺，把紙的左下角撕下來
- 再對摺，把紙的左上角撕下來

(3) 睜開眼睛，把紙張打開

(4) 大家會發現每個人所做的都有差別

#### 第二部分

重複上述活動指示，但這一次，可以自由發問任何問題