


利阿賀拿



門徒與捍衛婚姻，
第18，28，80頁

神的標準所提供的安全，第24頁

釘上大頭針 (Pin)、貼文 (Post)、
推文 (Tweet)：用真理淹沒大地，第48頁



「憑著他們的果子，就可以認出他們來。荊棘上豈能摘葡萄呢？蒺藜裡豈能摘無花果呢？」

「這樣，凡好樹都結好果子，惟獨壞樹結壞果子。」

「所以憑著他們的果子就可以認出他們來。」

馬太福音7：16-17，20



信息

- 4 總會會長團信息：成為一道光
多馬·孟孫會長
- 7 探訪教導信息：耶穌基督的
神聖品格：溫順謙卑

特稿

- 18 門徒與捍衛婚姻
羅素·納爾遜長老
我們必須捍衛傳統婚姻並宣揚
神的旨意。
- 24 天父不變的標準
亞倫·潘長老
現在就遵行神的標準會讓我們
準備好面對最後的審判。
- 28 家庭文告：超越文化的亂象
布司·哈芬長老
婚姻和親職是我們的社會這片
刺繡上最關鍵的兩股線。
- 34 後期聖徒男性與離婚
布蘭特·夏曼
在發生像離婚這樣的悲劇之
後，一定要親近孩子並堅守
福音。

專欄

- 8 2015年4月總會大會筆記本
- 10 我們的信仰：我們信要謙卑
- 12 教會新聞
- 14 我們的家，我們的家人：
榮耀的重逢
蘇珊·瓦納及泰瑞·瓦納
- 16 在教會中服務：
家庭教導的力量
傑夫·馬勒
- 17 省思：游泳池畔的一面窗
貝琪·海納
- 38 後期聖徒的心聲
- 80 直到再相會：
他教導我天上的永恆體制
帕雷·普瑞特長老

封面

前：雷斯·尼爾遜攝。

封面內頁：grapix/iStock/Thinkstock攝。

封底內頁：mycola/iStock/Thinkstock攝。

42



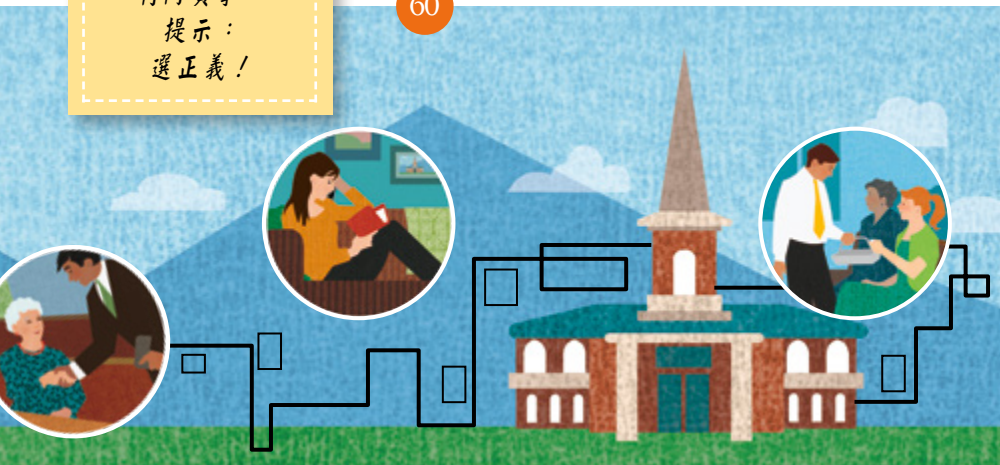
42 耐心：不只是等待
希拉蕊·奧森
耐心就是積極去「做一切我們能力範圍內的事」（教約123：17）。

46 去傳教或是去賺錢？
吉爾札克·紐格拉
爲了傳教作出財務上的犧牲是值得的嗎？



看看你能不能
找到隱藏在這期
雜誌裡的
利阿賀拿。
提示：
選正義！

60



48 藉由社群媒體淹沒大地
大衛·貝納長老
主祝福我們在新科技的協助下，將真理淹沒大地。

54 答問篇
我的父母離婚了，我要如何寬恕他們？

56 幸福家庭的良方
敏蒂·李維特
家庭文告教導我們要如何鞏固家庭、建立幸福的家庭。

60 安息日是喜樂的日子
來自東歐的青少年說明他們爲什麼要守安息日爲聖，以及他們如何做到。

62 用信心等待
密凱麗·德西瓦
爲什麼我家中的其他成員都不加入教會呢？

64



64 雪莉的賽跑
珍·賓柏若芙
雪莉很緊張，不敢對父親說話，直到她從主教那裡得到聖職祝福。

66 請幫幫我！有人要離婚了
凱瑟琳·納爾遜
如果你的父母離婚了，這裡有一些可以幫助你的答案。

68 碰，你當鬼！
艾美·李威特
蘿倫能有足夠的勇氣支持艾莉嗎？

70 堅守著正義

71 音樂：勇於正義
喬治·泰勒及艾西·斯密

72 困難的抉擇
亞曼達·米迦勒
迪亞哥看到一個不好的電玩遊戲時，必須做出困難的抉擇。

74 特別證人：我如何能不受束縛？
昆丁·柯克長老

75 你能悔改和寬恕

76 克萊拉和初級會聖餐演出
珍·查特
克萊拉很擔心自己第一次的初級會聖餐演出。

78 經文時間：耶穌使拉撒路復生

2015年8月，第8期
利阿賀拿 12568 265

耶穌基督後期聖徒教會國際版雜誌

總會會長團：多馬·孟孫，亨利·艾寧，迪特·鄺希羅

十二使徒定額組：培道·潘，羅素·納爾遜，達林·鄺希羅，羅素·培勒，李察·司考德，羅拔·海爾斯，傑佛瑞·實倫，大衛·貝納，昆丁·柯克，陶德·克理斯多，尼爾·安德森

編輯：奎格·卡登

顧問：莫文·亞諾，克里斯·戈登，賴瑞·勞倫斯，雅各·馬提諾，約瑟·希塔提。

部門總經理：大衛·華納

營運主管：艾森·沃恩

教會雜誌主管：亞倫·洛伯

業務經理：葛夫·肯農

主編：法蘭·強生

助理主編：萊恩·卡爾

出版助理：莉莎·羅塔茲

編撰組：布特妮·畢提，大衛·狄克生，大衛·愛德華茲，馬太·富利頓，羅利·博勒，蓋瑞·葛夫，藍妮·高恩特，敬帝·萊維特，米迦勒·莫里斯，莎莉·奧笛克，約書亞·伯凱，珍·賓柏若英，理查·羅慕義，保羅·范登堡，瑪瑞莎·韋迪森

實習編輯：艾莉絲·譚

美術主編：J.史考特·納德森

美術主管：泰德·彼得生

設計組：珍妮特·安德魯，菲·安德勒斯，曼蒂·貝特利，甘·巴特，多馬·柴德，奈特·加恩斯，科琳·興格萊，艾力克·強森，蘇珊·羅夫根，史考特·慕義，馬可·羅賓森，布萊德·提爾，K.妮可·沃肯霍斯

智慧財產協理員：珂利特·歐尼

出版經理：珍妮·彼德斯

出版組：康妮·布利治，茉莉·博德，布萊恩·蓋奇，丹妮絲·柯比，金妮·尼爾森，蓋爾·瑞弗帝

印前作業：傑夫·馬丁

印刷主管：奎格·塞威克

發行主管：司提反·柯丁森

翻譯主任：鄭能丹

中文出版助理：黃鍾秀

地方新聞編輯：范陸平

雜誌價格：一年12期港幣78元，新台幣305元

美加以外地區的訂閱事宜以及價格，請至store.lds.org查詢，或洽詢當地教會發行中心或支會、分會領袖。

投稿或有任何疑問，請至網站liahona.lds.org線上提交；或以電子郵件寄至：liahona@ldschurch.org；或是來函寄至Liahona, Rm. 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA。

利阿賀拿（本詞出自摩爾門經，意謂「羅盤」或「導向器」）發行下列語言版本：阿爾巴尼亞文、亞美尼亞文、波斯拉瑪文、保加利亞文、柬埔寨文、宿霧文、中文、簡體中文、克羅埃西亞文、捷克文、丹麥文、荷蘭文、英文、愛沙尼亞文、斐濟文、芬蘭文、法文、德文、希臘文、匈牙利文、冰島文、印尼文、義大利文、日文、吉里巴斯文、韓文、拉脫維亞文、立陶宛文、馬達加斯加文、馬紹爾文、蒙古文、挪威文、波蘭文、葡萄牙文、羅馬尼亞文、俄文、薩摩亞文、斯洛文尼亞文、西班牙文、斯瓦希里文、瑞典文、塔加羅文、大溪地文、泰文、東加文、烏克蘭文、烏爾都文及越南文（發行期數依語言之不同而有區別）。

Intellectual Reserve, Inc. © 2015 版權所有。美國印行。

利阿賀拿雜誌的文字與圖案可以複製，供教會或家庭作為附帶、非商業用途。美術作品於作者欄內標示限制用途者，均不得複製。若有任何版權問題，請洽詢 Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150, USA；電子信箱：cor-intellectualproperty@ldschurch.org。

For Readers in the United States and Canada:

August 2015 No. 8. LIAHONA (USPS 311-480) Chinese (ISSN 1522-9157) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 707.4.12.5). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.

訂閱雜誌 香港地區：+852-2756-5777，地址：香港九龍塘多實街18號。台灣地區：+886-(0)2-2192-4974，地址：台灣10642台北市大安區金華街183巷5號B1。如遇雜誌破損、缺頁，請寄回上述地址更換。

家人家庭晚會建議

本期所載的文章與活動可以用於家人家庭晚會，以下是兩個範例。



「門徒與捍衛婚姻」，第18頁：可以想一想要如何在自己的家中成為「捍衛婚姻的人」。你是否曾經和孩子談過他們未來的婚姻，或是談到教會對婚姻的看法與世人的觀點不同？你是否曾經告訴孩子你對婚姻的感覺？你是否曾經教導他們先知和使徒對婚姻的教導？可以考慮在家人家庭晚會中運用「家庭：致全世界文告」（2010年11月，利阿賀拿，第129頁）來討論這些主題。

「藉由社群媒體淹沒大地」，第48頁：讀完這篇文章之後，全家一起討論你們可以如何按照貝納長老所建議的指導方針，「使用社群媒體來傳遞福音信息」。你可以在臉書（Facebook）的個人頁面上分享總會持有權柄人員的話，或是在Instagram上張貼你最喜歡的經文。你的家庭也可以像建立#LDSconf主題標籤的成員一樣，建立自己的主題標籤（hashtag），在張貼與福音相關的圖片或引言時使用。

你的語言

多種語言的利阿賀拿和教會其他出版品均可在網站languages.lds.org取得。

本期主題

數字代表文章起始頁。

工作，56
什一奉獻，46
友誼，68，72
出席教會，38，60
正直，24
安息日，60
見證，4，48
服從，24，70
社群媒體，48
勇氣，64，71，72，76
祈禱，39，40，56，64，76
耐心，42，62

耶穌基督，7，78
家庭，14，17，18，28，56，62，80
家庭教導，16
家譜，39
悔改，56，75
配稱，24
婚姻，18，2880
傳道事工，41，46，48
愛，18，56，68
聖殿事工，14，62
聖職祝福，64
聖靈，40

榜樣，4，48，68
寬恕，54，56，66，75
摩爾門經，41
標準，24，70
親職，28，34
選擇權，24，70，72，74
謙卑，7，10
歸信，14，62
離婚，34，54，64，66
犧牲，46
霸凌，68
驕傲，10



多馬·孟孫會長

我有幸參加過許多次慶祝聖殿奉獻所舉辦的文化慶典。每一場文化慶典我都很喜歡，包括最近的一場，也就是去年 11 月在美國亞利桑那州鳳凰城舉辦的那場慶典。

參與文化慶典的後期聖徒青少年呈現出精采且令人難忘的節目。去年在鳳凰城，就在慶典之前，我告訴參與人員：「你們是光的兒女。」

我希望教會的所有青少年都知道他們是光的兒女。因此，他們有責任成爲照耀世界的「明光」（腓立比書 2：15）。他們有責任分享福音真理。他們的使命是成爲聖殿的明燈，在這日益黑暗的世界中分享福音之光。他們有責任讓自己的光發亮燃燒、光明照耀。

我們若要成爲「信徒的榜樣」（提摩太前書 4：12），就必須親自相信。我們必須培養足夠的信心讓靈性不死，並爲他人帶來光明。我們必須滋養自己的見證，直到這見證成爲我們生命的碇錨。

要獲取並保有我們今日所需的信心，最有效的一個方法就是研讀經文和經常不斷地祈禱。我要對教會的青少年說，如果你還沒有每天研讀經文和祈禱的習慣，一定要現在開始培養。如果沒有這兩種重要的習慣，外界的影響與時而殘酷的現實生活就會使你的光變得黯淡，甚至熄滅。

青少年的這段歲月並不容易。這段時間是撒但誘惑你們的主要時期，他會想盡辦法慫恿你們



成爲一道光

離開正道，讓你們無法回到天上的家。但是，只要你讀經文、作禱告、服務並服從，就會更加認識那「在黑暗中照耀的光」（教約 6：21）、我們的典範、我們的力量——也就是主耶穌基督。祂就是我們應該舉起的那道光，好驅散那聚攏而來的黑暗（見尼腓三書 18：24）。

有了對救主和祂的復興福音的堅強見證，你們就會有無數的機會散發光芒。不論你們的景況如何，你們的身邊每天都有這樣的機會。只要你們效法救主的榜樣，就會有機會成爲你們周遭所有人的光——不論這些人是你的家人、同學、同事、點頭之交，或是陌生人。

當你們成爲世界的光時，你們周遭的人就會感受到一股特別的靈性，讓他們想要與你們相處，效法你們的榜樣。

我懇求青少年的父母和領袖要幫助他們堅守真理與正義。幫助他們打開眼界，能看到學習、



了解和在神的國度中服務的大門。在他們身上培養抗拒世上誘惑的力量。讓他們有意願想要行走在美德和信心中，常常祈禱，並一直仰賴上天為他們的碇錨。

我要對教會的青少年說，天父愛你們。願你們也感受到教會領袖對你們的愛。願你們一直有事奉天父和祂的兒子的渴望。願你們一直走在真理之道上，並在神的兒女中成為一道光。■

本篇信息的教導

可以和你所教導的人一起討論「光的兒女」是什麼意思。這個詞彙蘊含了那些責任？你們可以討論他們的光曾經在何時變得特別明亮，以及其原因。可以請他們想一想哪個人需要光，比方說一位青少年、同事或家人。然後，你們可以一起祈求找到方法與那個人分享光。



明燈

子孫會長教導，教會青少年的「使命是成為聖殿的明燈，在這日益黑暗的世界中分享福音之光」。他提出幾項建議幫助你們做到這一點：

- 分享福音
- 相信
- 培養信心
- 成為別人的光
- 滋養自己的見證，直到這見證成為你們生命的碇錨
- 閱讀和研究經文



- 經常不斷地禱告
- 服務
- 服從

可以用1到5分評定你自己在這些方面的表現。針對你得分較低的的方面閱讀相關的經文主題，或是到LDS.org搜尋這些主題。在研究這些主題之後，想一想你可以用哪些方法加強這些方面，並設立目標去達成。

兒童園地

發光

因為你是神的孩子，所以你是光的兒女。只要跟隨救主耶穌基督，你就能獲得更多的光。耶穌基督和天父愛你，希望你能照亮別人，引領他們歸向基督。只要作你自己，遵守誡命，像是祈禱和研讀經文，你就可以發光。在下方的星星裡寫出你可以怎樣照亮別人，成為跟隨耶穌基督的榜樣。最前面的兩個已經完成了，將星星著色。



認真研讀這些資料，並透過祈禱知道該分享哪些內容。了解救主的生平與角色，如何增加你對祂的信心並造福你在探訪教導中所看顧的人？如需更多資訊，請瀏覽網站 reliefsociety.lds.org

耶穌基督的神聖品格：溫順謙卑

這是以救主的神聖品格為主題的一系列探訪教導信息的其中一篇。

耶穌說：「你們裡頭為大的，倒要像年幼的；為首領的，倒要像服事人的。是誰為大？是坐席的呢？是服事人的呢？不是坐席的大嗎？然而，我在你們中間如同服事人的」（路加福音 22：25-27）。

「救主是展現出謙遜和順從的力量的最佳榜樣。畢竟，祂將自己的意思順從於父，促成了歷史上最偉大，甚至是最具影響力的事件。或許一切經文中最神聖的話語，就是簡單一句：『不要成就我的意思，只要成就您的意思』（路加福音 22：42）。」¹

身為耶穌基督的門徒，我們不斷努力想要變得更像祂。尤理西斯·蘇瑞長老說：「要變得更像基督，溫順極其重要。缺少了這項品格，我們就無法培養其他重要的美德。溫順不代表懦弱，而是指為人處事親切良善，展現出毅力、沉著冷



靜、健全的自尊以及自制。」² 我們若致力培養這項品格，就會發現「將我們個人的意思謙卑地順從於父，會讓我們蒙得神所賜予的力量，也就是謙遜的力量、平安的力量、希望的力量、一股讓人們內心充滿對救主耶穌基督的愛和見證的力量，也是救贖的力量。」³

其他經文出處

馬太福音 26：39；約翰福音 5：30；摩賽亞書 3：19；希拉曼書 3：35

註：

1. 參閱理查·艾格利，「獲賜謙遜的力量」，2003年11月，利阿賀拿，第99頁。
2. 尤理西斯·蘇瑞，「心裡溫順謙卑」，2013年11月，利阿賀拿，第9頁。
3. 參閱理查·艾格利，「獲賜謙遜的力量」，2003年11月，利阿賀拿，第99頁。



信心，家庭，慈助

經文記載

基督傳道期間最甜美且震撼人心的其中一段時刻，就是祂為門徒洗腳。「〔祂〕就離席站起來，脫了衣服，拿一條手巾束腰，隨後把水倒在盆裡，就洗門徒的腳，並用自己所束的手巾擦乾（約翰福音 13：4-5）。

救主親自示範了此教儀之後，門徒可能因他們的主和夫子跪在他們面前進行如此溫順的服務而感到不知所措。耶穌接著說明祂希望這些門徒和我們每個人都能學到的一課：

「我是你們的主，你們的夫子，尚且洗你們的腳，你們也當彼此洗腳。

「我給你們作了榜樣，叫你們照著我向你們所做的去做」（約翰福音 13：14-15）。

想想看

謙卑如何幫助我們能像救主那樣去愛人？

2015年4月總會大會筆記本

「我，主，說過的，我已說過了，……無論是藉著我自己的聲音，或是我僕人們的聲音，都是一樣」（教約1：38）。

各位在複習 2015 年 4 月總會大會的演講時，可以運用這幾頁的內容（和以後幾期的大會筆記本）來幫助你研讀並實踐活著的先知、使徒和教會其他領袖最近的教導。

精選教義



神聖的安息日

「我們要如何以安息日為聖呢？年輕的時候，我曾經研讀別人的寫作，看他們列出安息日該做和不該做的事。我後來才從經文裡學到，我在安息日的行為，和對安息日抱持的態度，其實就是我和天父之間的證據。有了這樣的領悟，我不再需要一份清單告訴我什麼事該做或不該做。我在決定一項活動是否適合在安息日做的時候，就

只要問自己：『我要給神什麼樣的證據？』那個問題讓我對選擇安息日所從事的活動一清二楚。……

「對神的信心會激發出對安息日的喜愛；對安息日的信心會激發出對神的愛。神聖的安息日確實是可喜樂的。」

十二使徒定額組羅素·納爾遜長老，「安息日是可喜樂的」，2015年5月，利阿賀拿，第130，132頁。

先知的應許



禁食捐獻 改變人心

「今日我們在教會有機會每個月禁食一次，並將慷慨捐出的禁食捐獻交給主教或分會會長，讓他們來造福貧窮和有需要的人。……

「……你我這個月的禁食捐獻中，有部分會用來幫助某個地方的某個人，那人卸下重擔時主也能感同身受。

「你的禁食捐獻不只用來提供食物和蔽體的衣物，還會醫治和改變人心。捐獻帶來的成果，可能是讓受患者的心中也渴望去幫助有需要的人，這樣的情形在世界各地屢見不鮮。」

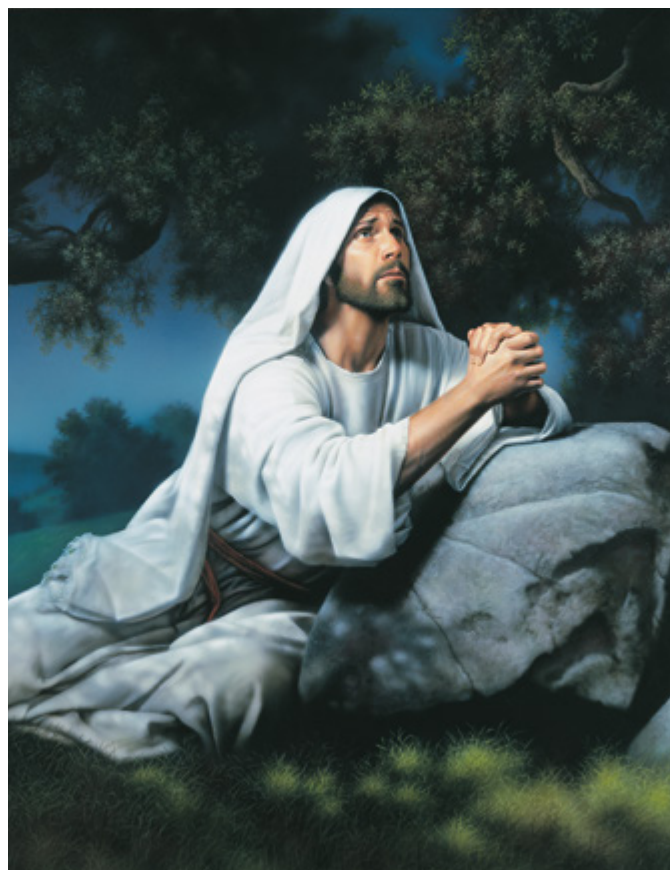
總會會長團第一諮理，亨利·艾寧會長，「我所揀選的禁食」。2015年5月，利阿賀拿，第23，24頁

救恩計畫

陶德·克理斯多長老說：「神的這個計畫要成功，至少必須做到四件事。」答案見他的演講，「人為何該結婚，組成家庭」，第 50 頁。

1. 「創造_____作為我們的居所。」
2. 「由於〔亞當和夏娃的〕墜落，我們得以認識_____與_____，運用神所賜的_____能力。最後，墜落帶來身體的_____，使我們今生的時間變得短暫，這是必要的，這樣我們才不會永遠活在自己的罪中。」
3. 「我們了解死亡在天父計畫中所扮演的角色，但是如果到了最後，沒有方法克服_____和_____這兩種死亡，天父的計畫也是枉然的。因此，有一位救贖主，也就是神的獨生子耶穌基督，為亞當和夏娃的違誡贖罪、受苦而死，藉此為所有的人帶來_____與不死。」
4. 「神規定男人和女人要結婚，與神同工，藉此創造身體，這對今生_____和獲得與祂共享永恆榮耀都_____。」

答案：1. 地球；2. 善，選擇，死亡；3. 身體，靈性，復活；4. 接受試驗，至關重要



為你提供答案

在每一次大會上，先知和使徒都會提供一些受靈啟發的答案，解答教會成員可能會有的問題。查閱 2015 年 5 月大會專刊或瀏覽 conference.lds.org，找出這些問題的答案：

- 「對神的敬畏」是什麼意思？敬畏神能如何祝福我們的生活？見大衛·貝納，「於是，他們將恐懼平息」，第 46 頁。
- 家中有哪些極重要的宗教傳統，有助於孩子知道自己是被愛且安全的？見昆丁·柯克，「主是我的光」，第 62 頁。
- 了解公道、愛、慈悲的關係，如何有助於我們了解復活節和耶穌基督的贖罪？見傑佛瑞·賀倫，「何等完全，何等寬仁」，第 104 頁。

請至 conference.lds.org 閱讀、收看或收聽總會大會演講。

我們信要謙卑

「驕傲的人怕人的審判甚於怕神的審判。對他們來說，『世人怎麼看我』比『神怎麼看我』更重要。」——泰福·彭蔭會長

我們在成為耶穌基督的教會的成員時，便立約要一直記得祂、承受祂的名，並遵守祂的誠命（見教約 20：77）。任何罪行都會使我們無法遵守這項聖約，但是，我們特別需要避免犯下一種罪，因為這種罪會導致其他更多的罪，那就是驕傲。

泰福·彭蔭會長（1899-1994）曾教導：「大多數人認為驕傲是以自我為中心、自負、自誇、傲慢或狂妄。這些都是驕傲罪的一部分，但並非其病

根。」他說：「驕傲的主要特徵是敵意——對神和對人的敵意。」¹

對神的敵意就是「『成就我的意思，不要成就您的意思』的態度。……驕傲的人無法接受神的權柄來引導他們的生活。……驕傲的人要神同意他們的意見，卻不想改變自己的意見來順從神。」²

對人的敵意會以許多方式展現出來，像是「挑剔、講閒話、中傷、抱怨、揮霍、羨慕、覬覦、貪婪、拒絕用感謝和讚

美來鼓勵別人、不肯寬恕和忌妒」。³

驕傲會阻礙我們進步、傷害我們與人的關係，並限制我們的服務能力。彭蔭會長提出了解決之道：「驕傲的解藥是謙卑——溫順、服從。謙卑就是破碎的心和痛悔的靈。」⁴他教導，「謙卑〔就是〕順服神的旨意——敬畏神的審判，注意周遭人們的需要。……讓我們選擇謙卑。」⁵

以下的插圖顯示出我們可以用哪些方式選擇謙卑。■

經文提出許多對於驕傲的警告，比方說箴言 16：18；以西結書 16：49-50；教義和聖約 23：1；38：39

註：

1. 總會會長的教訓：泰福·彭蔭（2014），第 232 頁。
2. 總會會長的教訓：泰福·彭蔭，第 232 頁。
3. 總會會長的教訓：泰福·彭蔭，第 235 頁。
4. 總會會長的教訓：泰福·彭蔭，第 238 頁。
5. 總會會長的教訓：泰福·彭蔭，第 229，238 頁。



最謙卑的人

「這世上最偉大、最有能力，最為成就非凡的人，也正是最謙卑的人。祂在私底下，在只有幾個人看到的時刻，做了最令人印象深刻的一些服務，還囑咐看到的人『不要把〔祂〕所做的事告訴人。』當

有人稱祂為『良善的夫子』，祂很快地轉移方向，堅稱只有神才能作到真正的良善。世人的讚美顯然對祂不具影響力；只要效法夫子的榜樣，我們就能做得很好。」

迪特·鄔希鐸會長，總會會長團第二諮理，「作真誠的人」，2015年5月，利阿賀拿，第83頁。

我們可以藉由做到下列幾點來表示謙卑：



接受勸告和糾正。



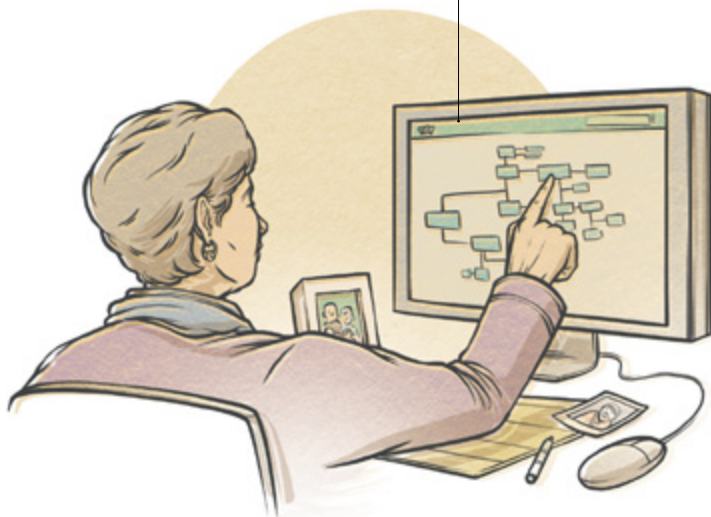
無私地為人服務。



誠心祈禱。



去傳教。



做家譜，並更常去聖殿。

摘自總會會長的教訓：泰福·彭蔭
(2014)，第238-239頁。

教會新聞

請至網站news.lds.org進一步了解教會新聞和活動。

任命新的區域領袖

總會會長團宣布區域領袖職務異動，自2015年8月1日生效。區域會長團的成員都分屬於七十員第一或第二定額組。

七十員是透過啓示召喚，在總會會長團的指示下，協助十二使徒定額組推動他們在世界各地的聖工。

十二使徒定額組的培道·潘會長說：「七十員的歷史真的可追溯到舊約。」¹ 出埃及記

24：1 最早提到七十員，民數記11：16-17，25 隨後也提到他們集合起來協助摩西。

基督在世上行聖工時，召喚七十員，指示他們，就像指示十二使徒一樣，差遣他們「在他面前」往各地去，並說明凡聽從他們的就聽從祂（見馬太福音10：1，16-17；路加福音第10章）。

潘會長說：「我們信存在

於原始教會中的同樣組織，那包括七十員。」（見信條第六條。）今日教會成長迅速，七十員在協助十二使徒上扮演著重要角色。潘會長說：「七十員受到委派時可以做十二使徒告訴他們去做的任何事。」² ■

註：

1. Boyd K. Packer, in "The Twelve and the Seventy, Part One: Revelation and the Role of the Seventy" (video), LDS.org.
2. 培道·潘，「十二使徒和七十員。」

七十員會長團



羅納德·羅斯本
協助所有區域



惠尼·克雷頓
猶他州北部
猶他州鹽湖城
猶他州南部



唐諾·賀史東
北美東北部



理查·梅恩
北美西北部
北美西部



奎格·柯丁森
愛達荷州
北美中部



尤理西斯·蘇瑞
北美東南部



林恩·羅賓
北美西南部

東南非



史坦立·艾利斯
第一諮理



卡爾·柯克
會長



凱文·漢米頓
第二諮理

西非



泰倫斯·文森
第一諮理



小黎格蘭·柯蒂斯
會長



大衛·伊凡
第二諮理

亞洲



藍迪·范克
第一諮理

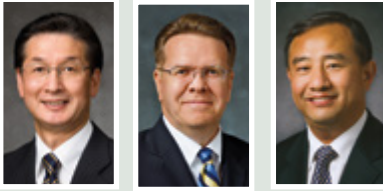


江文漢
會長



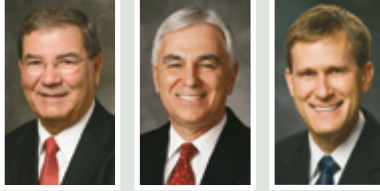
黃志康
第二諮理

北亞



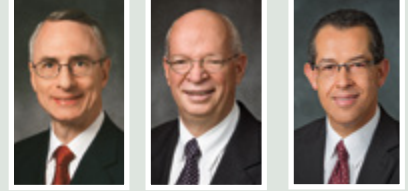
山下彦和 史考特·懷丁 崔嵩煥
 第一諮理 會長 第二諮理

巴西



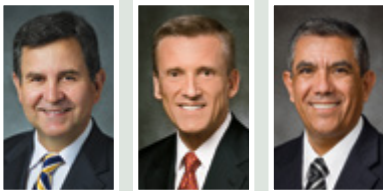
耶羅·馬加格第 克勞迪奧·柯斯達 馬可仕·艾度凱
 第一諮理 會長 第二諮理

加勒比



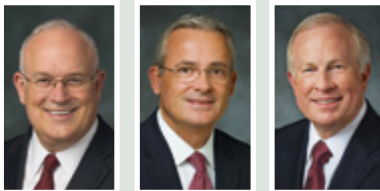
克勞帝奧·齊威 戴維恩·柯尼西 雨果·馬丁尼茲
 第一諮理 會長 第二諮理

中美洲



亞德里安·歐卓亞 凱文·鄧肯 荷西·雅龍索
 第一諮理 會長 第二諮理

歐洲



保羅·詹森 派翠克·凱榮 提摩太·迪奇
 第一諮理 會長 第二諮理

東歐



約格·克雷賓格 布司·波特 賴瑞·凱瑟
 第一諮理 會長 第二諮理

墨西哥



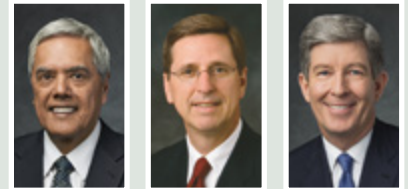
保羅·派普 便雅憫·何歐斯 阿諾福·范倫瑞拉
 第一諮理 會長 第二諮理

中東/北非



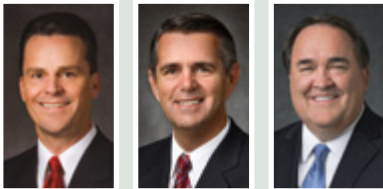
賴瑞·勞倫斯 惠福·安德生
 由教會總部管理

太平洋



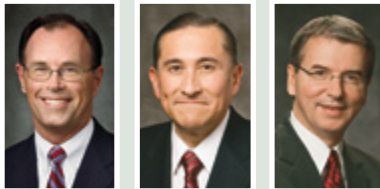
文森·哈雷克 凱文·皮爾森 吉佛德·尼爾森
 第一諮理 會長 第二諮理

菲律賓



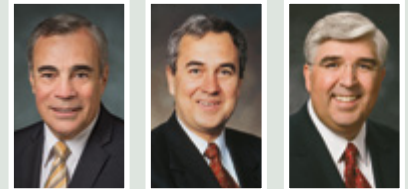
夏安·鮑文 艾恩·阿爾登 艾倫·海尼
 第一諮理 會長 第二諮理

南美西北部



克里斯多·瓦德爾 璜安·尤希達 嘉祿·格朵意
 第一諮理 會長 第二諮理

南美南部



法蘭西斯·維諾 華特·高查利 荷西·德西拉
 第一諮理 會長 第二諮理

榮耀的重逢

蘇珊·瓦納及泰瑞·瓦納

數十年的分離與心痛，終於在主帶領一對父子到聖殿之後結束。

在 2012 年 4 月一個美麗的早晨，約翰·艾卡梅沙進入了迦納阿克拉聖殿。這位 80 多歲的年長弟兄獨自居住在恩考克，並和一群來自當地的聖徒一同前來聖殿。這群聖徒計劃住在附近為聖殿與會者準備的客房，並在聖殿進行兩天的服務。

約翰·艾卡梅沙弟兄坐在聖殿中，正等待著參加先行禮教儀，這時，一位比他年輕的男士在他身邊坐了下來。這位比較年輕，54 歲的男士原本計劃在那天早上和妻子一起參加恩道門場次，但是他遲到了，所以決定去做先行禮教儀。

「你是哪裡人？」艾卡梅沙弟兄問道。

那人回答說：「塞康迪。」

「塞康迪的哪裡？」艾卡梅沙弟兄問道。

較年輕的那位男士回答說：「卡坦，就在學校區。」他們繼續談話，雙方都意識到這些



問題最後會引到哪裡。

這位較年輕的男士有一種越來越肯定的感覺，他注視著艾卡梅沙弟兄。他說出：「你是我的父親。您的大名是什麼？」

「約翰·艾卡梅沙。」

他的兒子回答說：「我也叫這個名字。」

聖殿服務結束後，他們在高榮室坐了很久，互相熟悉彼此的生活並燃起對彼此的愛。



雖然小艾卡梅沙弟兄的言行舉止都很尊敬得體，但是他好像還沒準備好全心接受他的父親——直到他了解了他的父親爲什麼必須離開，以及他爲何無法與家人聯絡的原因。

將近 50 年前，老艾卡梅沙弟兄和一位女族長的孫女成婚，這位女族長是當時最年長的女族長，統治整個部落。不幸的是，這位女族長不贊成約翰娶她的孫女爲妻。在她的堅持下，這對夫婦最後不得不分開；當時他們最大的兒子小約翰才四、五歲大。小約翰印象中的曾祖母是位堅強、勤奮的婦女，而不是讓他與生父斷絕所有關係將近 50 年的惡勢力。

被逐出家門，切斷了他們之間的所有聯繫。由於沒

有電話或郵件服務，老約翰無法和他的家人保持聯絡。爲了找工作，他搬到許多個小時路程以外的地方。他在 1963 年至 1989 年間住在曼坎辛，在那裡經營一家小油漆店。後來他搬到艾達，並且在爲一位婦女油漆房子時，經她介紹認識了耶穌基督的福音。老艾卡梅沙弟兄在 1991 年加入教會。

小艾卡梅沙弟兄的父母婚姻結束時，他那時年紀很小，所以不太知道自己的出身。有時候，他的母親會說，他和他父親「像是一個模子刻出來的」，但是他也就只知道這些而已。

約翰長大、結婚之後，和妻子戴博拉決定要找到並加入一間教會。約翰在阿克拉就讀迦納大學的時候，在一個書架上發現一本利阿賀拿雜誌。他拿起這本雜誌，深受雜誌內容的吸引。他注意到雜誌的發行人是耶穌基督後期聖徒教會。

約翰從學校回到塞康迪的家中時，他的妻子急著要告訴他朋友介紹她的一間教會。她

告訴他，教會的名稱是耶穌基督後期聖徒教會。約翰告訴她，那正是他在大學的一本雜誌上讀到的教會。

約翰和戴博拉接受了福音教導，並在 1999 年受洗。十年之後，他們在阿克拉聖殿印證，五名子女中年紀最小的三名也印證給他們。

然後，在 2012 年 4 月，父子流著淚在聖殿中相認。當他們了解到自己是如何分別加入教會，並且在那美麗的早晨到了聖殿，他們更是感到無以復加的喜悅。■

作者現居美國猶他州；他們曾在迦納阿克拉傳道部服務。

父子分離將近 50 年後在聖殿重逢。



家庭教導的力量

傑夫·馬勒

我們要如何教導一個不讓我們進門的家庭呢？

我受指派和支會中的艾瑞克森弟兄一起作家庭教導；他的年紀較長，是一位認真負責的家庭教導教師。他要我約時間去教導，我並不介意做這件事。

我們教導的其中一個家庭是在教會中較不活躍的懷特家庭（姓氏已改）。我打電話過去的時候，懷特弟兄說：「不要再打電話來了。」

我把事情的經過告訴艾瑞克森弟兄。第二個月，艾瑞克森弟兄又要我打電話給懷特家庭，於是我提醒他，懷特弟兄叫我們不要再打電話過去。艾瑞克森弟兄堅持我應該要打電話，於是我就照做了。懷特弟兄接起電話時，我請他不要掛斷，也告訴他，我的家庭教導同伴堅持要我打這通電話。我請他接受我們每個月用電話進行家庭教導，他答應了。

從那個時候起，我每個月都會打電話給懷特家庭。每次我打去的時候，懷特弟兄就會說：「你打過電話了。」然後他就會把電話掛斷。我並不介意，艾瑞克森弟兄也沒有更多的要求。

但是，過了幾個月之後，艾瑞克森弟兄建議我們為懷特家庭禁食。我同意了，於是我們一個星期天禁食祈禱，希望能找出方法來打動懷特弟兄。第二天早上，我在上班途中經過懷特家，懷特弟兄正好要出門。我看到他車子的後輪下正好有一台玩具卡車，就停下來告訴他，他向我道謝。

我說：「對了，我是你的家庭教導教師。」

他再次向我致謝，然後我就上班去了。

我打電話給艾瑞克森弟兄，讓他知道發生了什麼事。

他要我打電話給懷特弟兄，約好隔天晚上去作家庭教導；我照做了。懷特弟兄客氣地答應了。我們順利地拜訪了他的家庭，也約了下次教導的時間。離開他們家的時候，我對禁食祈禱的見證增強了，更加了解擔任家庭教導教師的重要。

我們之後得知，就在同一週，懷特弟兄同意讓全部時間傳教士開始教導他的15歲女兒。她已經祈禱了好幾個月，希望父親的心能軟化讓她受洗。經過一段時間後，他們家庭開始參加教會聚會，懷特弟兄最後也同意讓女兒洗禮。事實上，是懷特弟兄為她施洗的。

我很感謝艾瑞克森弟兄能與聖靈和諧。他的洞察力在這個經驗中，幫助我對於獻身家庭教導所帶來的力量和潛能，獲得了更大的見證。■

作者現居美國亞利桑那州。



游泳池畔的一面窗

貝琪·海納

家庭關係可以幫助我們學習、了解和奉行福音。

我們的假期就要結束了。早上在享用鬆餅的時候，我們計劃著要如何在忍受回家的五個小時車程之前，好好利用在飯店剩餘的時間。外子決定帶著三個年幼的女兒最後再去一次游泳池，我則打算要好好利用健身房裡的跑步機。

我選了落地窗前的一台跑步機，正好可以看到游泳池。不久之後，我就看到一個家庭，我的家庭，往游泳池走去。女兒們一邊興奮地準備跳進水裡，一邊隨手把毛巾、鞋子和上衣丟得到處都是。通常我會跟在她們後面撿拾衣服和鞋子，老實說，我可能還會覺得有點生氣。但是，我從旁觀者的角度

看著這個家庭，彷彿我眼前這面巨大的落地窗是電影螢幕一樣。我一邊看著眼前的畫面，一邊雙腳規律地踩在輸送帶上。

我看到他們歡笑同樂的樣子，就想到自己有時候會因為一些家中必然會有的小爭執而感到氣餒，也會因為覺得自己盡了力，但卻沒讓孩子學會彼此相愛而感到擔心。但是當我在旁觀察時，我卻看到他們在一起是多麼地開心。我發現自己並不是沒教會他們彼此相愛，我只是未能察覺他們可以彼此相愛。

我看到其中一個女兒一次次從泳池邊緣跳進她父親的懷裡，就想到她一生中會有多少次需要這樣奮力一躍；我希望她每

一次都能信賴天父會接住她。我知道每次跳躍都是在幫助她學習信賴，而我們的家庭就是學習那種信賴感的一個安全地方。

另外一個女兒想要練好某項游泳技巧。我看到家人鼓勵她繼續嘗試。她在一生中會遭遇更艱難的考驗，而她會需要同樣的支持。

然後我看到家中的老三不小心掉進池子裡，她費了一番力氣從水中出來，氣急敗壞地坐到一張椅子上。她的家人很快就注意到她不見了。我看到每個人溫柔地鼓勵她加入他們。她終於再次加入大家，我想到她在未來也會有受傷、覺得想放棄的時候。我希望她會在家人的愛中找到堅持下去的力量。

突然間我領悟到：家庭是我們獲得力量去學習、了解和奉行福音的關鍵。尼腓說，「主能藉著微小的方法，促成偉大的事情」（尼腓一書 16：29）；家庭也是一樣。為人父母的確不容易。但是每次在教導、訓練和愛這些方面所作的努力，不論多麼微小，都很重要。

我的個人微電影即將結束。我關掉跑步機，看著家人收拾起衣服，心中再度下定決心要繼續向前邁進，要繼續去做那些我有時擔心起不了什麼作用的小事情。■

作者現居美國猶他州。







羅素·納爾遜
長老
十二使徒定額組

門徒與 捍衛婚姻

主的門徒是傳統婚姻的捍衛者，我們不能讓步。
歷史不能審判我們，世俗的社會也不能審判我們，
神才是我們的審判者！

堅強的夥伴關係蘊含著極大的力量。真正的夥伴所能成就的事，比他們分別行動的總和來得更多。有了真正的夥伴，一加一必遠大於二。舉例來說，威廉·梅奧醫生和他的弟弟查理·梅奧成立了梅奧診所。律師和其他人建立起重要的夥伴關係。在婚姻中，丈夫和妻子可以建立起最重要的夥伴關係，也就是永恆的家庭。

在任何一個行業中，持續不斷的進步有賴於合作與協議。偉大的領袖和夥伴會培養技巧，分享見解和努力，以及建立共識的模式。最佳的夥伴是完全忠誠的。他們會抑制個人的自我意識，來成就比個人小我更偉大的事物。絕佳的夥伴關係有賴於雙方是否培養自己的品格。

美德的守護者

現在的我似乎是喪禮的常客。我目睹許多家庭向他們的摯愛以及印證在一起的人暫時道別。我經常在離開喪禮時想著：「我會希望別人在我的喪禮上怎麼說我呢？」

在各位人生的現階段，問這個問題並不嫌早。你會希望別人在你的喪禮上怎麼說你呢？

我希望他們會說，你是個好丈夫和好父親，或者是個好妻子和好母親，說你為人正直、個性寬厚、有耐心、行事謙恭、認真工作，是個有美德的人。

婚姻和家庭是所有美德的最佳守護者。尤其是貞潔和忠貞，這兩項美德都是建立持久和令人滿意的婚姻夥伴關係及家庭關係的必要條件。

男人和女人被創造的目的，就是爲了要他們能各司其職，並結合在一起。我們需要男人和女人才能將孩子帶到世上。母親和父親的角色是不可互換的，男人和女人截然不同，卻彼此互補，相輔相成。子女應當要有機會跟著爸爸和媽媽長大。¹



你們可能會遇到越來越多關於婚姻定義的爭辯。婚姻是由神親自定義的，而你的鄰居、同事和朋友當中，會有許多人從未聽過關於婚姻的重要性這些合理且受靈啟發的真理。你將有許多機會藉著個人和家庭的榜樣來說服人們，使他們在這場爭論中，更加了解主的立場。

使徒保羅預見我們的情況，他說：

「末世必有危險的日子來到。」

「因爲那時，人要專顧自己，貪愛錢財，自誇，狂傲，謗讟，違背父母，忘恩負義，心不聖潔，

「無親情，不解怨，好說讒言，……不愛良善，

「……愛宴樂，不愛神。」

他接著總結說：「這等人你要躲開」（提摩太後書 3：1-5）。

保羅對我們這個時代作了偉大的預言之後，又加上這項警告：「不但如此，凡立志在基督耶穌裡敬虔度日的也都要受逼迫」（提摩太後書 3：12）。

好好沉思他的話！這意味著在這危機四伏的時代，主耶穌基督的真正門徒的生活，不會是安適自在的。不過我們會得到祂的讚許。祂賜給了我們這項保證：「所有爲我名的緣故受逼迫的人有福了，因爲天國是他們的」（尼腓三書 12：10）。

簡言之，我們每一位身爲門徒的人都將接受試煉。無論何時，我們都擁有特權能在是非對錯之間作選擇，這是一場從前生就開始的古老戰爭，並且戰事變得日趨激烈。現在比以往更需要你展現出個人品格的力量。

沒有部分時間的門徒

當個安靜悠閒的基督徒的日子已經過去了。你的宗教不是只要你在星期日出席教會聚會而已，而是要從星期日凌晨到星期六晚上——也就是一週七天，一天 24 小時都要作真正門徒。沒有只當主耶穌基督的部分時間門徒這種事。

耶穌邀請每一位想成爲祂門徒的人，要背起自己的十字架來跟從祂（見馬太福音 16：24；馬可福音 8：34；教約 56：2；112：14）。你是否準備好加入這行列？或是你會以福音爲恥？以你的主和祂的計畫爲恥？（見摩爾門書 8：38）。你會向那些要你加入他們、參與時下潮流的人屈服嗎？



不！錫安青年不會動搖！我相信你們會有勇氣，清楚、溫和地宣講神的真理，即便祂的真理在政治上不受欢迎也是如此！保羅立下這樣的模範，他宣告：「我不以福音為恥；這福音本是神的大能，要救一切相信的」（羅馬書 1：16；亦見提摩太後書 1：8）。

主的門徒是傳統婚姻的捍衛者，我們不能讓步。歷史不能審判我們，世俗社會也不能審判我們，神才是我們的審判者！對我們每一個人來說，審判日將按照神自己的方式和時間來到（見羅馬書 2：5；阿爾瑪書 33：22；以帖書 11：20；教約 88：104；133：38）。

婚姻的前景和無數人類生活的未來，將取決於信徒是否願意鄭重

為主作見證，並且奉行耶穌基督的福音。只要我們進入洗禮的水中，並承受耶穌基督的名，就會獲得偉大的保護。便雅憫王如此解釋說：「你們要因你們所立的約而被稱為基督的孩子，祂的兒子、女兒；因為看啊，今日祂已在屬靈上生下了你們；因為你們說，你們的心已經由對祂名的信心而改變了；因此，你們已從祂而生，成了祂的兒子、女兒」（摩賽亞書 5：7；亦見第 8 節）。

我很欣賞總會慈助會會長團之前一位成員雪麗·杜姊妹，於楊百翰大學最近一場婦女大會中所說的一段話。她說：「成為門徒的意義就是去做我們在每次領受聖餐時承諾要做的事，也就是『一直記得』

我們在這時代有一項更為嚴苛的挑戰，就是要挺身而出捍衛關於婚姻神聖本質的真理。



門徒身分的擔子是沉重的。各位身爲主的門徒，要站出來捍衛婚姻。

主。這意謂著在選擇願意讓哪一種媒體來影響我們的靈時，我們會記得祂。這意謂著在運用時間和在流行文化或神的話語之間作選擇時，我們會記得祂。這意謂著在面對衝突或在誘惑逼近時，我們會記得祂。這意謂著在遇到有人批評、攻擊祂的教會，嘲弄真理時，我們會記得祂。這意謂著要謹記我們已經承受了祂的名。」²

杜姊妹的信息與豪惠·洪德會長（1907-1995）的信息一致，他說：「只要我們的生活、我們的信心都以耶穌基督及祂復興的福音爲中心，任何事情都不會永遠錯下去。反之，要是我們的生活不以救主和祂的教訓爲中心，任何其他成功都不會永遠順當。」³

宣講神的旨意

不論我們去哪裡，身爲主的門徒，你我皆負有重責大任要向所有人宣講神的旨意。我們在這時代有一項更爲嚴苛的挑戰，就是要挺身而出捍衛關於婚姻神聖本質的真理。

我們的信息是本著聖經明定的神聖教義：

「起初，神創造天地」（創世記 1：1）。

「神就照著自己的形像造人，乃是照著祂的形像造男造女」（創世記 1：27）。

「神就賜福給他們，又對他們說，要生養眾多，遍滿地面」（創世記 1：28）。

「因此，人要離開父母，與妻子

連合，二人成爲一體」（創世記 2：24）。

「亞當給他妻子起名叫夏娃，因爲她是眾生之母」（創世記 3：20；亦見摩西書 4：26）。

神是所有男人和女人的父親，他們是祂的兒女。是祂將婚姻制定爲一男一女的結合。婚姻不是由人類的法官或立法者制定的；也不是由智庫或公眾投票，或是由文章經常被人引用的部落客或名嘴專家制定的；更不是由政治說客制定的。婚姻是由神所制定的！

十誡禁止姦淫和貪戀（見出埃及記 20：14，17；申命記 5：18，21）。

這些古代的誡命後來又賜給新約時代（見馬太福音 5：27-28；19：18；羅馬書 13：9）以及摩爾門經時代的人民（見摩賽亞書 13：22，24；尼腓三書 12：27）。主在現代的啓示中重申：「要全心愛你的妻子，與她連合，沒有別人」（教約 42：22）。

按照我們創造主的計畫，真正的親密關係只有在夫妻的神聖結合中才能享有，因爲真理豐富了其內涵，而夫妻藉著尊重與彼此及神所立的聖約，使得這種親密關係成爲高貴。注意，至關重要的是，完全忠於這些聖約是禁絕任何形式的色情、淫慾或虐待的。

社會和政治上所施加的壓力要求改變婚姻的相關法律，已造成在許多做法上違背了神對婚姻的永恆本質和目的的旨意。神所宣告的不道德行爲，世人是無法將它合理化的。罪，即使被世人合法化，在神眼中仍然是罪。

弟兄姊妹們，要以神無庸置疑的真理作後盾，表明你對神的愛！要「不懷惡意，秉持仁愛」地⁴表明你對全人類的愛。因爲他們是神的孩子，是我們的兄弟姊妹。我們重視他們的權利

和感覺，但我們不能容忍改變神聖教義的作爲，世人無權改變神聖教義。

愛意謂著服從

神愛祂的兒女。假如他們愛祂，他們會藉著遵守誡命來表達那份愛（見約翰福音 14：15，21；約翰一書 5：2；教約 46：9；124：87），包括在婚前保持貞潔，以及在婚姻中完全忠誠。經文提出警告，違背主誡命的行爲不僅會導致夫妻無法享有神所認可的親密關係，也會遭致神嚴厲的審判（見利未記 26：15-20；詩篇 89：31-32；馬太福音 5：19）。

人類心靈最高貴的渴望，莫過於擁有一個能超越死亡而延續下去的婚姻。完全忠於在神聖殿中所立的聖約，會讓夫妻印證在一起直到全永恆（見教約 132：7，19）。

門徒身分的擔子是沉重的。各位身爲主的門徒，要站出來捍衛婚姻。只要你忠誠信實，主不僅會幫助和保護你（見教約

84：88），也會祝福你的家庭（見以賽亞書 49：25；教約 98：37）。

你是主無限贖罪的受益者。因爲祂，你終將獲得不死的酬賞。因爲祂，你可以和祂以及家人共享永生的祝福。■

摘自2014年8月24日楊百翰大學畢業典禮演講：「基督的門徒——婚姻的捍衛者」。如欲取得全篇英文講辭，請至speeches.byu.edu。

註：

1. 見「家庭：致全世界文告」，2010年11月，利阿賀拿，第129頁。
2. Sheri L. Dew, "Sweet above All That Is Sweet" (Brigham Young University Women's Conference address, May 1, 2014), 7, ce.byu.edu/cw/womensconference/transcripts.php.
3. Howard W. Hunter, "Fear Not, Little Flock" (Brigham Young University devotional, Mar. 14, 1989), 2, speeches.byu.edu.
4. Abraham Lincoln, "Second Inaugural Address," Mar. 4, 1865.







亞倫·潘長老
七十員

天父不變的 標準

神的標準是不變的，沒有人可以改變。自認可以改變神的標準的人，在最後審判日必大失所望。

我 大學畢業後的第一份工作，是在一家飛機製造大廠上班。我在那裡學到，若要製造出安全的飛機，公司就得替每一個零件訂出規格。每個零件在形狀、尺寸、材料和容許誤差值方面，都必須經過驗證以符合所有的標準。

某個零件若符合標準，就會放進製造飛機的存貨清單中；若不符合標準，就會退回給供應商。零件供應商對於所有的規定，包括容許誤差值在內，都要仔細了解並且力求符合一切規定。

你會願意搭乘一架全由不合標準的零件製造出來的飛機嗎？當然不會！你會希望所有的零件都優於標準。然而，有些人似乎願意在自己的生活中接受低於標準的行為。但唯有藉著認識、了解和奉行基督的教義，才能讓自己採行必要的行為，有資格獲得超升。

我們在今日的社會經常耳聞寬容一詞，那通常是指容忍或接受其他人的文化或行為。但有時候人們使用這個詞時，是自己想做某件事，希望可以被接受，卻完全不考慮那件事對社會或其他人造成的影響。我的目的不是要談這方面的定義，而是把重點放在這個詞在工程上的定義以及其應用層面。

容許誤差（Tolerance）是指與規定標準不同時可接受的誤差範疇。一個五英寸長（13 公分）的製造零件，其容許誤差可能會定在正負千分之一英寸（0.0025 公分）。另一個零件則可能被指定要由某種材料製造，純度要達到 99.9%，比如說金條。主已為我們設定容許誤差，來幫助我們有資格獲得超升。

標準和檢定

救恩的標準叫做誠命，這些誠命是由我們的天父賜予的。這些標準隨時都適用於我們生活的每一部分，並非只適用在某個特定的時間或特定的情況。這些誠命界定了符合救恩資格所需的容許誤差。

這樣的檢定就某種意義來說，就好像飛機零件的認證過程。正如飛機零件必須通過品管檢驗，我們的天父也會作檢定，來判定我們是否合格通過驗證。了解主的標準並讓自己符合標準，保持在主所容許的誤差之內，對我們絕對是有利的。

想必各位都記得十個童女的比喻，救主說有十個童女受邀去參加婚宴。結果新郎抵達時，有五個童女有燈油，能夠進門；其他五個則遲到了，無法進門。（見馬太福音 25：1-13）

關於這個比喻，十二使徒定額組的達林·鄔克司長老說：「這個比喻裡頭的數字是很令人膽顫心驚的。那十個童女顯然是指基督的教會裡的成員，因為她們都應邀參加婚宴，都知道新郎來的時候要有什麼條件才能進去。但當新郎來時，只有一半的人作好了準備。」¹

前五位童女符合了標準，我們也必須如此。

神照著自己的形像造人。我們來到這地球的計畫，就是要獲得身體，得到經驗，接受教儀，並且持守到底。神已設下各項標準和容許誤差，我們需要加以奉行才有資格獲得超升。主應許我們可以獲得超升，但是祂也說了：「你們若做我所說的，我，主，就是受約束的；但是你們若不做我所說的，你們就得不到應許」（教約 82：10）。

標準和選擇權

在神的救恩計畫裡，我們會一直接受磨練、塑造和淬煉，以變得像祂一樣。這是我們每一個人都必須經歷的事。

「看啊，這就是我的事工和我的榮耀——促成人的不死和永生」（摩西書 1：39）。

神已定下我們必須做的事，以及我們必須符合的標準。但有件相當特別的事是，祂給了我們道德選擇權，讓我們可以決定是否要接受並符合這些標準。不過，我們的決定會帶來後果。祂給了我們選擇權，但並沒有給我們權力來改變標準，或改變選擇的後果。

由於有這些標準，也由於我們有選擇權，所以最後會有一個審判日，屆時我們每一個人都要被檢驗，看看我們是否符合標準，換句話說，也就是看看我們的生活是否在神所界定的標準和容許誤差之內；祂的檢定將是結局。

悔改的教義讓我們可以改正或修復缺失，但是把重點放在力求符合神的標準，要比在審判日前再求助於悔改這項原則好的多。我是在年少時學到這個教訓的。

我青少年時，每逢暑假都會到外祖父在美國懷俄明州的牧場打工。那座牧場養了許多牛羊，面積超過 2,000 英畝（810 公頃），還有另外的放牧草原。整個牧場的運作需要許多的機器設備。由於最近的維修中心離牧場很遠，所以外祖父教導我們要小心維護機器設備，從牧場房舍出發前要檢查每一樣東西。要是機器故障，通常離牧場房舍都是好幾英里遠，要走很長一段路才能回到那裡。

我很快就學到了因果定律。事先避免問題向來要比事後走遠路好得多。這道理同樣適用於天父的誠命。祂能分辨出真心努力想變得像祂一樣的人，以及在可接受的範圍內遊走邊緣的人。

標準和對立

今日的世界有些人一直在試圖摒棄或改變神制定的標準，這不是現今才有的情況。

「那些稱惡為善，稱善為惡，以暗為光，以光為暗，以苦為甜，以甜為苦的人有禍了」（尼腓二書 15：20）。

對於那些企圖說服我們，說神的標準已經改變的人，我們千萬不要受騙，也不要加以理會。他們毫無權柄來改變神的標準。只有天父這位原設計者才能改變規格。

飛機零件供應商若是聽信不知情人士的鼓吹，就去變更某個零件的規格或容許誤差值，大家一定能輕易看出此舉的荒謬之處。沒有人會想要搭乘用這樣的零件製造出來的飛機。

同樣地，當飛機製造廠退回這樣的零件時，也沒有人會去控告他思慮不周或不夠寬容。製造廠不會容許自己被威脅或受欺侮，來接受不合格的零件。這麼做將會危及公司的生意以及搭機旅客的生命安全。

同樣的道理也適用於神的律法和誠命。神的標準是不變的，沒有人可以改變。自認可以改變神的標準的人，在最後審判日必大失所望。



就像我們不會願意搭乘一架由低於標準的零件製造出來的飛機，我們也不該接受或從事低於標準的行為。唯有藉著認識、了解和落實基督的教義，才能讓自己有資格獲得超升。

符合標準

我們的天父是救恩計畫的設計者。祂已備妥所有讓我們有資格回到祂面前的必需事物。標準已經定好，也讓大家知道，我們每個人都可輕易獲得。

救主已經告訴我們，我們所有的人都有能力符合標準。智慧語就是證據，因為主說智慧語被賜予作為「一個帶應許的原則，以適合所有的聖徒，或可稱為聖徒中之軟弱和最軟弱的人的能力」（教約 89：3）。

救主也教導，我們「不會受到超過〔我們〕所能承受的試探」（教約 64：20），不過我們必須「不斷警醒，不斷禱告」（阿爾瑪書 13：28）。

你們具有能力：「因為〔你們〕都有能力，〔你們〕是自己的主宰。世人只要做好事，絕不會失去他們的酬賞」（教約 58：28）。

你們能符合標準和容許誤差。你們有能力符合超升的資格。

藉聖靈來指引

我們找出這些標準的方法是，參加教會聚會、研讀經文和現代先知話語中的教義，並加以付諸行動。

最偉大的指引來源是來自聖靈的提示，聖靈會教導我們所有當做的事（見尼腓二書 32：2-3）。藉著聖靈和基督的光的幫助（見摩羅乃書 7：16-18），我們能夠知道對錯，在一生中得到指引，我們能夠在心中的意念中得到給予我們安慰和指引的感覺和靈感。甚至對兒童來說也是如此。

神已應許，只要我們努力符合祂的標準，祂必會幫助我們。就像我們不會願意搭乘由低於標準的零件製造出來的飛機，我們也不該接受或從事低於標準的行為。唯有藉著認識、了解和奉行基督的教義，才能讓自己有資格獲得超升。■

摘自2012年11月13日楊百翰大學愛達荷分校祈禱會講辭：「標準與容許誤差值」。如欲取得全篇英文講辭，請至byui.edu。

註：

1. 達林·鄔克司，「為第二次來臨作準備」，2004年5月，利阿賀拿，第8頁。



布司·哈芬長老

於1996年至
2010年期間擔任
七十員

家庭文告：

超越文化的亂象

這是哈芬長老所寫的两篇文章中的第一篇，以慶祝「家庭：致全世界文告」發表20週年。第二篇將刊登於2015年9月份利阿賀拿雜誌。

在 1995年6月，有位新聞記者問即將85歲的戈登·興格萊會長（1910-2008）：「最讓您擔心的事是什麼？」他回答：

「我擔心教會裡的家庭生活。我們有美好的人民，但也有太多人的家庭正在瓦解。……我認為〔這〕就是我最憂心的事。」¹

三個月後，興格萊會長公開宣讀了「家庭：致全世界文告」。²

這份莊嚴文告發表的時間，與主的先知表示



所有的議題中他最憂心的就是教會裡不穩固的家庭生活，兩者的時間吻合決不是湊巧。後來他補充說，目前美國和世界各地所面臨的最大挑戰，「就是家庭問題，方向錯誤的父母教養出方向錯誤的小孩」。³

家庭文告並非只是一份支持家庭的老生常談，而是先知對於一項重大國際問題所提出的嚴重警告。20年後的今天，這個問題更加嚴重，而這也證明了這份於1995年提出的警告的前瞻性。

在我們探索那對我們每個人的意義前，且讓我們先來思考一下，現代文化何以會演變成今日的模樣。

共通的愛情故事

人類最古老、最令人嚮往的故事都有一個大家熟悉的情節，那就是男孩遇見女孩，接著戀愛、結婚、生子，然後——他們盼望——從此過著幸福快樂的生活。這個共通的愛情故事正是偉大幸福計畫的中心思想，故事由亞當和夏娃開始；而對教會大部分的成員來說，這個計畫就像北極星一樣依舊指引著我們的生活。

人類的愛情和家庭歸屬感所帶來的喜悅，給了我們希望、目的，以及想過更好生活的渴望，也讓我們渴望將來有一天能牽著摯愛之人的手，一起回到主的面前。在那裡，我們將擁抱我們所愛的人，與他們永遠在一起，「不再從那裡出去」（啓示錄3：12）。

多年來，社會大眾普遍支持這種渴望歸屬感的本能。當然，家庭還是會有一些問題，但是絕大多數的人仍然相信，兩個人結婚「永結同心」後所成立的家庭單位，相對來說，是比較長久的。這樣的結合撐起了整個社會的架構，並讓「心在合一和

永遠忠於婚姻和親職的承諾，就像是貫穿我們社會架構這片刺繡上最關鍵的兩股線。



彼此相愛中交織在一起」（摩賽亞書18：21）。

然而，對最近幾個世代的人來說，這個架構已經逐漸崩解，因為我們經歷了某些作家所謂的「婚姻的瓦解」。⁴教會外有許多人不再將婚姻視為是一種長期承諾的來源，反而將婚姻、甚至是生孩子，視為暫時的個人選擇。然而，永遠忠於婚姻和親職的承諾，就像是貫穿我們社會架構這片刺繡上最關鍵的兩股線。當這些織線磨損，整塊刺繡就可能因此崩解，讓我們忘記了這個共通愛情故事的情節。

從我身為父親、教會成員和家庭法教師的觀點來看，我目睹了這個崩解的過程。打從1960年代起，美國的民權運動產生了有關平等、個人權利和自由解放等新的法理學說。這些想法有助於美國開始克服其種族歧視的難堪歷史，同時也幫助美國減少了對女性的歧視。這些保護人民不受歧視的措施，是每個公民個人利益的一部分。

然而，某些形式的法律分類實際上卻是有益



的。例如，法律會因「歧視」兒童的年齡而設置了有利於兒童的種種措施，像是他們不能投票，不能開車，或不能簽定合約等等，兒童還得接受好幾年的義務教育。這些法律保護孩子和社會，使他們不必遭受因能力不足所帶來的後果，同時也幫助他們準備好成為負責任的成人。

此外，法律也會基於婚姻和血緣關係，給予人某種特權身分——這並不是對單身或沒有血緣關係之人的歧視，而是要鼓勵生身父母結婚生子，讓孩子有安定的生活，如此社會才能安定發展。這樣的法律表達了一種社會利益，表示社會關心其中的兒童，重視社會未來的力量和延續力。

就歷史而論，法律會在社會利益和個人利益之間保持一種行得通的平衡，因為每一項要素對健康的社會來說都扮演著舉足輕重的角色。不過，在1960年代和1970年代，美國法院在詮釋家庭法時，開始優先考量個人利益而非社會利益，此舉打破了整個社會法制系統的平衡。這項改變雖然只是美國家庭法轉型的一部分——卻是500年來在文化上對於婚姻和家庭的態度的最大轉變。雖然大部分已開發國家都走向類似的趨勢，不過我還是會從美國法律中舉幾個例子來說明這樣的轉變。

文化轉變

簡單地說，主張者開始利用強大的個人自由概念，來挑戰那些長久以來保護穩定家庭結構中孩子和社會利益的法律。即使這種個人主義有損更大的社會利益，但法院和立法機關還是接受了許多這樣的概念。例如，1968年，加州首度正式通過認可無過失離婚，此後這樣的立法便席捲美國各地。無過失離婚大大地改變了人們對於婚姻的看法。按照以往的離婚法律，已婚者必須提出配偶不當行為的證明，如通姦或虐待等，否則不能隨意終止婚約。在以前，只有代表社會利益的法官能夠決定離婚的理由是否正當，是否足以超



越延續婚姻所能造就的社會利益。

無過失離婚原本立意崇高。它不計個人過失，把已無可挽回的婚姻破裂列為認可離婚的理由，使離婚的過程變得容易。理論上，只有依然代表社會利益的法官有權判定某個婚姻是否已無可挽回。然而實務上，家事法庭的法官都會順從夫妻雙方的個人選擇偏好作決定，並在最後解放了想要終止婚姻的那一方。

法律上的這些轉變加速了文化上的轉變，人們不再將婚姻視為是一種相對永久的社會制度，而是一種暫時的私人關係，可隨意終止——完全不考慮離婚對孩子將造成多嚴重的傷害，更遑論對整個社會造成的傷害了。不久後，法官對於社會是否有權要求夫妻履行婚姻誓約感到質疑，讓已婚夫妻誤以為他們對彼此的承諾並沒有社會上或道德上的重要價值。所以現在，只要婚姻的承諾一旦侵犯到個人的選擇偏好，人們大多會選擇一走了之。他們視婚姻為一種「無約束力的承諾」，不管這種想法有多麼矛盾。

為了呼應這些新的思維，法院擴大了未婚父親的親權，開始將孩子的監護權和領養權判給未婚的個人。此舉完全顛覆了家庭法長久以來既定的優先選擇，在以往，法院會盡可能優先判給已婚的生身父母所組織的家庭。過去的經驗和社會科學研究皆清楚顯示——現在仍然如此——由已婚的生身父母為首的家庭，通常能給予孩子最好的養育環境。但是隨著時間的推

移，未婚同居和非婚生子女的比率飆升，也影響並導致了更多的未婚父母。

此外，美國最高法院在 1973 年同意婦女個人有權利選擇墮胎，長久以來的文化信念於是遭到駁斥，人們不再相信未出生孩子和所選出的立法委員所代表的社會利益，而那些立法委員不久前才一致通過了「生命從何時開始」這個重大問題的定義。

既然我們談了無過失離婚，不免也要對同性婚姻作一點評論。這已經變成一項困難又尖銳的議題，但我要指出，17 年前，世界上沒有任何一個國家承認同性婚姻的合法性。所以同性婚姻這個概念是如何突然躍上國際舞台的，而且怎麼還那麼巧，就在婚姻原始概念在這近四十年來最不受大眾重視的時候出現？

答案可能落在 2001 年美國第一個贊成同性婚姻的「個人身體自主權」法案中，這個理論與之前無過失離婚中的「個人主義」法律概念如出一轍，而且顯然延自於它。當法院支持個人有權終止一段婚姻，完全不用考慮此舉所帶來的社會後果時（正如無過失離婚所帶來的），這樣的原則似乎也同時支持個人有權開始某段婚姻，完全不用考慮此舉所帶來的社會後果（正如同性婚姻



所帶來的）。

換句話說，當人們視男女之間的婚姻不過是一種個人的選擇偏好，而不是整個社會的重要社會制度，不難想像許多人現在談到同性婚姻時會說——個人應當可以按照自己的選擇自由地結婚。當我們不再追究婚姻和孩子的社會利益時，就會發生這樣的事。毫無疑問地，神愛祂所有的孩子，祂期望我們心存憐憫和容忍彼此相待——不論我們是否能夠理解他人私下的行為。但是藉由改變婚姻的法律概念，去認可或提倡那樣的行為，那就要另當別論了；因為婚姻的原始目的本是倡導社會利益，讓生身父母在穩定的家中養育自己的孩子。

美國最高法院在眾多的法律理論中，依據個人自主理論，於 2015 年 6 月 26 日判定各州法律不得「禁止同性伴侶締結婚姻」。因此，現在同性婚姻在美國各州皆合法。

然而，值得注意的是，高等法院大多數法官的意見也「強調，各宗教和恪守宗教教義的人可以繼續倡導其深摯、真誠的信念，也就是：根據神的律令，不應寬容同性婚姻。美國憲法第一修正案確保：各宗教組織和個人在努力教導為其

兩個人結婚「永結同心」後所成立的家庭單位，相對來說，是比較永久的。這種結合撐起了整個社會的架構，並讓「心在合一和彼此相愛中交織在一起」。



生活和信仰帶來極大滿足的核心原則，並且深切渴望要繼續維持他們長久以來所尊崇的家庭結構時，都會給予適當的保障。這對於因其他理由而反對同性婚姻的人也同樣適用。」⁵

對婚姻和孩子的影響

現在不妨思考一下這些改變對婚姻和孩子的影響。大約從 1965 年至今，美國的離婚率增加了一倍多，雖然近幾年下滑了一些，但部分原因是因為未婚同居的數目增加了大約 15 倍，他們快速分手的頻率沒有被算入離婚率中。今日，第一次的婚姻中大約有一半以離婚收場；第二次婚姻中則約有百分之 60 以離婚收場。美國是世界上離婚率最高的國家。⁶

今日，在美國出生的孩子中有百分之 40 是非婚生子女。這個數字在 1960 年時是百分之 5。⁷ 今日有百分之 50 的青少年認為未婚生子是一種「值得的生活方式」。⁸ 單親家庭長大的孩子，自 1960 年至今百分比增加了 3 倍，從百分之 8 增加到百分之 31。⁹ 今日美國婚姻中有一半以上是從未婚同居開始的。¹⁰ 1960 年代視為極不正常的事情，現在是新的常態。

在歐洲，有百分之 80 的人現在同意未婚同居。在北歐某些地方，男女關係中的第一個孩子有百分之 82 是非婚生子女。¹¹ 我們最近住在德

國的時候，觀察到歐洲人在許多方面認為婚姻並非必要。正如某位法國作家所描述的，婚姻已「失去對年輕人的魔法」，有越來越多的年輕人覺得「愛情基本上是一件私事」，社會「根本無權」對他們的婚姻或他們的孩子有任何意見。¹²

然而，離婚或未婚父母所生的孩子，在行為、情緒和發展方面都有許多嚴重的問題，大約是雙親父母家庭的孩子的三倍。就各個方面來說，這些孩子的福祉實在令人堪慮。而且孩子一旦出現障礙，社會也會變得失調脫序。以下是這種機能失調的一些例子，但請了解在這樣的一般趨勢下看到的某些要素，造成的原因可能是多重的。在過去五十年中：

- 青少年犯罪增加了六倍。
- 忽略兒童和各種形式的兒童虐待變成四倍。
- 兒童心理失調的情況全面惡化，從吸毒到飲食失調都有；兒童憂鬱症也增加了 10 倍。
- 對婦女的家庭暴力行為也增加，貧窮也急速地影響到兒童。¹³

這些問題到底有嚴重？正如興格萊會長在 1995 年時說的，這些議題是他「最憂心的事」。那些讓他憂心的趨勢，現在的情況比以往更糟。時代雜誌有位作者這樣寫道：

「任何一股力量都比不上瓦解的婚姻，給這個國家帶來如此明顯的困難和人倫悲劇。孩子受到傷害，母親的財務安全感下降，尤其是承受能力最低的人，也就是全國的下層階級都受到毀滅性的傷害。……

「貧窮〔拆散了〕婚姻關係中的親職，一旦〔夫妻〕覺得沒有樂趣，那麼財務安全就會〔引爆〕，摧毀他們〔自己的〕婚姻。」¹⁴

讓我們的心轉向

在這塊逐漸崩解的社會織錦中，有一條斑駁的金線顯明了問題的核心，那就是我們的骨中

的骨、肉中的肉——孩子。關於後代——孩子、生育能力和親情的永恆連結——有些事情是很真實，甚至是神聖的，能夠深深引起我們共同記憶中奇妙內在情感的共鳴。

這種骨肉親情間的連結是如此重要，因此神在 1836 年差遣以來加，來使父親的「心轉向」兒女，兒女的心轉向父親。以來加表示，如果他們的心不這樣回轉，在基督重返之前，「遍地〔將〕受咒詛」而且「完全荒廢」（教約 110：15；約瑟·斯密——寫作 1：39；亦見瑪拉基書 4：6）。在現今世界，人心確實看起來似乎都在轉變——但不是轉向對方，而是轉離對方。

我們已經生活在受咒詛的時代了嗎？也許是。就本文在此討論的每一議題來看，今日的孩子（以及整個社會——全地）確實已經「荒廢」（被貶值，變得無用，被遺棄了）。

這項教義清楚明白，而且根據多年的研究已經獲得證實。我們不需要轉回到過去的家庭法，只要我們能多加關心我們的孩子和他們的未來，人們就會先結婚，再成為父母。他們會付出更多犧牲來守住婚姻。孩子應盡可能地要由他們的生身父母來養育。按理想來說，不再有選擇性的墮胎或非婚生子女。當然了，還是會有些例外——有些離婚是正當的，而且領養往往是上天的祝福。但就原則而言，1995 年的家庭文告說的一點也不錯：「孩子有權利在婚約下出生，並由完全忠貞、奉行婚姻誓約的父母養育。」¹⁵

正如經文和聖殿所教導的，福音的永恆觀點能幫助我們超越現代的婚姻亂象，直到我們的婚姻成為我們生活中最令人滿足和聖化的經驗。


但是我們的社會得了集體失憶症，我們聽不見永恆回憶的奇妙樂音，甚至連最近的回憶樂音也聽不見。我們的幸福的敵人想要說服我們，家庭親情的神聖、長期誓約是一種限制，但事實上，沒有任何關係比這更能帶給人自由和成就感。

要建立一個良好的婚姻並不容易，而這本來就不會是容易的。但是當錯亂的文化讓我們對婚姻的意義產生迷惑時，有可能會讓我們彼此太快放棄對方和自己。然而，正如經文和聖殿所教導的，福音的永恆觀點能幫助我們超越現代的婚姻亂象，直到我們的婚姻成為我們生活中最令人滿足和聖化——即使也是需要付出最多——的經驗。■

摘自 2014 年 1 月 31 日發表於鹽湖城小路賓·克拉克法律學會年度爐邊聚會的演講：「婚姻、家庭法和聖殿」。

註：

1. In Dell Van Orden, "Pres. Hinckley Notes His 85th Birthday, Reminisces about Life," *Church News*, June 24, 1995, 6; emphasis added.
2. 「家庭：致全世界文告」，2010 年 11 月，利阿賀拿，第 129 頁。
3. Gordon B. Hinckley, in Sarah Jane Weaver, "President Hinckley Warns against Family Breakups," *Deseret News*, Apr. 23, 2003, deseretnews.com.
4. See Caitlin Flanagan, "Why Marriage Matters," *Time*, July 13, 2009, 47.
5. Justice Anthony M. Kennedy, *Obergefell v. Hodges*, 576 U.S. (2015).
6. See census.gov/compendia/statab/2011/tables/11s1335.pdf; see also Alan J. Hawkins, *The Forever Initiative: A Feasible Public Policy Agenda to Help Couples Form and Sustain Healthy Marriages and Relationships* (2013), 19.
7. See "'Disastrous' Illegitimacy Trends," *Washington Times*, Dec. 1, 2006, washingtontimes.com.
8. See *The State of Our Unions: Marriage in America 2012* (2012), 101, 102.
9. See "One-Parent and Two-Parent Families 1960-2012," Office of Financial Management, ofm.wa.gov/trends/social/fig204.asp.
10. See Bruce C. Hafen, *Covenant Hearts: Why Marriage Matters and How to Make It Last* (2013), 227.
11. See Noelle Knox, "Nordic Family Ties Don't Mean Tying the Knot," *USA Today*, Dec. 16, 2004, 15, usatoday.com.
12. *Report of the Mission of Inquiry on the Family and the Rights of Children*, a study commission appointed by the National Assembly of France, Jan. 25, 2006, 32.
13. See Hafen, *Covenant Hearts*, 226-27.
14. Flanagan, "Why Marriage Matters," 47; emphasis added.
15. 「家庭：致全世界文告」，第 129 頁。



離過婚的人都經歷過極大的痛苦。他們需要來自耶穌基督贖罪的醫治力量和希望。

後期聖徒男性 與離婚

布蘭特·夏曼

後期聖徒家庭服務處退休顧問

我們一切教導的最終目的，是使父母兒女在對主耶穌基督的信心中合而為一，在家中享有快樂，於永恆婚姻中被印證。」¹ 儘管有十二使徒定額組培道·潘會長這項受靈啓發的教導，還是有人離婚了。離婚是一種創傷：當事人可能會經歷震驚、否認、困惑、沮喪和憤怒的感受，同時也會在身體上出現睡眠障礙和飲食失調等癥狀。

在我擔任顧問的經驗中，我發現男女雖在離婚的過程中體驗大多相同，不過還是有些差異：

- 已婚男性比較傾向於淡化婚姻問題的嚴重性，所以一旦離婚，他們會很震驚並失去安定感。
- 男性較不慣於分享感受，所以也就比較不能從經驗中記取教訓。
- 男性大多以行動為導向，所以他們比較不喜歡尋求諮商，反而會藉著長時間的工作或投入嗜好，把心中的感覺埋藏起來。
- 有些男性因為財務問題和自尊受到打擊，會經歷如沮喪、體重增加、酗酒，以及在教會不積極等挑戰。

要熬過婚變，唯一穩當的道路就是繼續忠於福音。健全的調適需要能夠保持友善的態度，

能擁有穩固的婚姻是再理想也不過，然而仍有一些婚姻不幸以離婚告終。如果你離婚了，以下這些方法有助於你和子女保持親近，並繼續在福音中保持堅強。

即使在自己不樂意的狀況下亦然，並且保持自信和自我價值，能在一切日常作息中忍受心痛的感覺，對其他當事者有耐心、公平、不存報復之心，讓自己保持在穩固的靈性基礎上，這樣做會讓你與主更加接近，祂會「降下低於」一切，祂的贖罪足以醫治你、提升你（教約 122：8）。

離婚時，無論哪一方犯的錯比較大，除非運用悔改和寬恕，否則是不能得到醫治的。總會會長團第二諮理迪特·鄔希鐸會長教導：「我們必須放手讓不滿離去。……記住，天堂裡都是有這樣共同特質的人：他們蒙得寬恕，也寬恕他人。」²

與子女保持關係

或許沒有比子女監護權更會引發權力的爭奪。如果孩子大部分時間是和母親在一起，父親很容易會覺得自己已淪為探視孩子的一個訪客而已。這樣的感覺可能會導致無力感，覺得自己被整個機制操控了。然而，除非孩子有可能遭到虐



給你們和你們子女的希望

「我們知道有些人在回想自己的離婚經過時，都很懊悔自己做了一些事或犯了大錯而造成婚姻破裂。所有曾經歷離婚的人都知道那種痛苦，都需要來自贖罪的醫治力量和希望。那項醫治力量和那項希望就在眼前，並且已為這樣的人和他們的子女預備好了。」

十二使徒定額組達林·鄔克司長老，「離婚」，2007年5月，利阿賀拿，第71頁。

待或其他會帶來傷害的互動，否則孩子跟雙親保持關係是最理想的。所幸大多數的前配偶爲了孩子的益處，都學會互相配合。

無論距離遠近或是否再婚，經常與孩子保持互動都應當列爲彼此的優先考量。即使分配到的時間並非都合你意，還是要使這些探訪成爲正面的經驗，而且絕不向孩子數落母親的不是。只要父母雙方願意將孩子的幸福與安定置於個人受傷的情感之上，那麼孩子的調適通常會比較順利。

在教會保持活躍

有些男性表示，沒有什麼事會像離婚那樣動搖他們的見證。如果夫妻雙方在教會一直都很活躍忠信，並曾爲解決婚姻問題熱烈祈禱過，這樣的情況會特別嚴重。這種四分五裂的感覺會讓離婚的男性在教會變得很不自在，特別是如果他相信別人都以爲他對妻子有所不忠。

然而繼續在教會保持活躍，會讓我們接觸到正確的原則，並且讓我

們四周充滿關心我們的人。如果教會成員似乎沒有主動關心你，你也千萬不要心生怨恨，他們只是不知道該做什麼或該說什麼而已。要有耐心，並自己採取主動。找一個支持網絡，請教你的定額組會長、主教或支聯會會長，也不妨考慮專業的諮詢，例如後期聖徒家庭服務處（如果有的話）。這會幫助你檢視自己的行爲，把事情看得更加清楚。

教會對待離婚男性和已婚男性的方式都是一樣的。十二使徒定額組的達林·鄔克司長老說過：「教會中有許多好的成員離過婚」，也曾重述：「除了犯下嚴重的罪以外，離婚的成員也有資格像其他成員一樣，依據同樣的配稱標準來獲得聖殿推薦書。」³

從痛苦中成長

有些男性說他們已經記取教訓，絕不想再經歷這樣的事了。他們走過傷痛，向前邁進，繼續過他們的生活。我所輔導的一位男士表達了自己就是採取這樣的步驟：「我現在還是很難想像自己已經離婚了，但事實就是如此。我從沒想過會發生這樣的事，但就是發生了，所以我接受這項事實。現在我的目標是竭盡所能讓自己對基督繼續保持忠信，在新的婚姻中建立穩固的關係，並且努力成爲子女和繼子女的好榜樣。」■

作者現居美國猶他州。

註：

1. 培道·潘，「信心的盾牌」，1995年7月，聖徒之聲，第7-8頁。
2. 迪特·鄔希鐸，「憐恤人的必蒙憐恤」，2012年5月，利阿賀拿，第77頁。
3. 達林·鄔克司，「離婚」，2007年5月，利阿賀拿，第70頁。



要熬過婚變，唯一穩當的道路
就是繼續忠於福音。

離婚的創傷

大衛·保羅

有三個孩子的離婚父親

身 為加拿大皇家海軍的一員，軍方始終都訓練我，在與敵人作戰或遭逢重大災難之後，要作「事後檢討」。要徹底檢討當事人有哪些可以改進之處，以減少或避免更多的傷亡或意外。事後檢討這個舉動在我們的一生中，尤其是在像離婚這樣的考驗中，能帶給我們許多學習成長的途徑。

我們要從為所發生的一切負起應負的責任開始。我們若正確評估自己的所做所為，或許同時在諮商人員的協助下，我們能看出哪些是我們的選擇權造成的，哪些是配偶的選擇權造成的，進而找出我們能自我改進的地方。我們同時也能評估自己在心理、靈性和情緒上的健康狀況。

當我們應用學到的教訓，作積極正面的改進時，就能促進療癒過程，為更美好的未來鋪路。

運用救主的贖罪

戰場上一定會有可怕的傷害。這些傷既深又痛，沒有親身經歷過的人，是無法真正理解那種傷痛的。離婚所造成的心靈創傷是同樣痛苦，沒有親身經歷過的人，也是難以理解的。

但我們並不孤單，救主已經準備好要幫助我們。祂贖罪的醫治能力可以幫助我們康復。絕對不要離開教會。你要請求接受聖職祝福，並且盡可能地常常去聖殿。療癒過程往往漫長，但在生活中保有靈的同在，有助於加速康復的過程。

離婚後的第一年很難熬。夫妻關係本是我們許多盼望的重心所在，頓時失去這樣的關係，讓人陷入悲傷，彷彿坐上了情緒和挑戰的雲霄飛車。我們要記住自己是天父寶貴的兒女，有著神聖的潛能，我們要參加教會聚會、研讀經文、



祈禱、為人服務，和去聖殿，在療癒過程中做到我們自己應做的部分。康復之路也許看起來很漫長，但神的應許是信實的。跟隨主，就能得到永生以及神所應許的一切祝福，包括靈魂的平安與喜樂。

步向再婚之路

決定要再開始約會時，要謹慎。要確定你明白自己的身分，並且明瞭自己要的是什麼。要學會面對自己，與自己（和救主）獨處。當你喜歡自己，對未來感到有希望，敵人就很難誤導你，或是讓你不當地倚賴別人。與前任配偶的關係需要一點時間，才能達到某種穩定的情緒與友好關係。即使是不當的男女關係，也會有令人感到安逸的地方，所以人很容易受誘惑，很快就與某人陷入不當的關係裡。要三思而後行。

支持離婚的弟兄

經歷離婚傷痛的人，就好像是從靈魂戰爭的戰場上退下來的老兵一樣。他們需要我們的尊重、愛、體諒、支持與接納。在他們願意接受時，請給他們關愛的指引和鼓勵。要對他們有信心，並記住醫治破碎的心靈，救主自有祂的時間表。時間到了，醫治與奇蹟自會來臨。

作者現居加拿大卑詩省。

你們的教會在哪裡？

在我的軍旅生涯中，要找到後期聖徒教堂偶爾會是個挑戰。往往毫無預警地，我就需要去陌生的城市，甚至不同的國家。

某個星期日，我到了荷蘭阿姆斯特丹。早上8:30，我們的上校突然宣布，那天放假。我已經穿好了制服，所以便說服一位朋友順道開車載我去教會。在他租來的車子裡，我們有以下這番對話：

朋友：「所以你們的教會在哪裡？」

我：「我不知道，我沒來過這個城市。你只要在8:45送我到市中心，就能找到教堂。」

朋友：「爲什麼？8:45會發生什麼事？」

我：「那時會看到摩爾門傳教士在前往教堂的路上。」

朋友：「你不是說你以前沒來過這個城市？」

我：「沒來過啊。」

朋友：「那你怎麼知道那裡會有教堂？」

我：「那裡一定會有教堂，也會有摩爾門傳教士。」

朋友：「好吧，市中心到了。8:45了，我並沒見到什麼傳教士。」

我：「他們在那裡。」

朋友：「在哪裡？你是指遠遠那邊正在過馬路的那些小

人影嗎？從這裡根本看不出那是誰啊。」

我們追上那些傳教士，我跳下車和他們熱烈地交談，我們握手，說說笑笑，大家臉上滿是笑容。

我：「謝謝你讓我搭便車。」

朋友：「你不是說你不認識他們嗎？」

我：「對啊，我們才剛認識。」

朋友：「很熟的人才會像那樣講話吧。」

我：「我晚點再向你解釋。」

朋友：「我不確定能不能再找得到這個地方，而且你也還沒告訴我，幾點來接你。」



家譜中心裡的祈禱

我：「我們的聚會會進行三個小時。然後會有一個家庭邀請我去他們家吃飯。飯後大家會聊聊天，然後他們會開車送我回軍營。」

朋友：「你怎麼知道會有人請你吃飯又送你回去。」

我向他保證，會有人照顧我，並再次向他道謝。

那天的聚會真是振奮人心。有三個家庭邀請我一起用餐，我接受了第一個家庭的邀請。用餐時，我們聊到教會在荷蘭的成長，令人非常感動。

我的一生中，有好幾次這樣蒙福找到教會成員的經驗。我們相聚的地方有時尊貴如皇室宮殿，有時只是簡樸的小屋，有時是在荒廢、滿布灰塵的軍營，有時是在醫院裡的禮拜堂，有時是在大帳篷裡，或戶外的穹蒼之下。

不論在哪裡，我總是非常慶幸自己盡力找到了教會。就像主說的：「因為無論在哪裡，有兩三個人奉我的名聚會，那裡就有我在他們中間」（馬太福音 18：20）。■

迪·傑普森，美國愛達荷州

我告訴朋友：「你只要在8：45送我到市中心，就能找到教堂。」

我被召喚擔任阿根廷烏斯懷亞分會的家譜顧問後，深深地感覺到要找出我的祖先。這項任務非常艱難，我幾乎每天都嘗試用新的方法來尋找我的祖先，以及他們是從義大利哪個地方遷來的。

2006年我被召喚督導家譜中心，但我還是因為找不到自己家庭的資料而感到挫折。後來，我丈夫在尋找祖先的事工大有斬獲時，我的挫折感更重了。那一年，盧班找到了5,000多個曾住在義大利馬策拉塔聖吉內肖的祖先名字。

盧班那天下午在家譜中心的微卷裡找到了一個又一個的祖先名字，他高興地一再喊著：「又找到了一個！」我覺得好氣餒，我含著淚水告訴他我有多難過，又說我真的不知道要怎樣才能找到我的家人。看到我這麼難過，他便提議我們來作祈禱。我們作了祈禱，祈求聖靈啟發我們，讓我們能夠加速為家人所做的事工。

我們祈禱時，盧班突然想起來，有個網站專門收集義大利的姓氏。我們祈禱完，就立刻去那網站查。幾分鐘之內，就在義大利北部小鎮艾猶堤索的電話簿裡找到了四個和我娘家姓氏，葛斯，同姓的人。

我立刻寄信給他們每一個人。有一位回信說她丈夫是這個姓氏，但他並不是那個家族的人。然而，她認識我祖父一個已經過世的姊姊，她願意幫我和另一個還在世的親戚聯絡。

幾個月後，在2006年12月，我們接到了一通長途電話。

「蘇珊娜·葛斯在嗎？」一位陌生的男士問。

我回答：「我就是。」

他說：「我是你在義大利的表親。」

打電話來的人名叫喬瓦尼·杜巴羅，他是我祖父的姊姊瑪麗亞的兒子！

2008年3月，喬瓦尼和他太太米利暗來阿根廷看我們。我們向他們介紹了福音和家譜事工，有好幾天我們聊到關於祖先的事。現在我往上找到了六代祖先的名字，以及他們每個人的照片和生平歷史。

家譜讓我能在主事工中重要的一環貢獻己力，也讓我與祖先更接近，他們都是天父的兒女，要不是在家譜中心裡所作的信心祈禱，我永遠都不會認識他們。■

蘇珊娜·葛斯·摩里斯，
阿根廷火地島

送她去醫院！

我剛加入教會時還是單身，當時我自己經營一點生意，所以偶爾會有空閒的時間。就在空閒的某一天，我打電話給慈助會會長，詢問有沒有人在那天下午需要幫忙的。她提到一位名叫安妮塔（姓名已變更）的年長姊妹剛出院，一個人很寂寞。我曾經見過安妮塔，所以很樂意去拜訪她。

我打電話給她，然後就去她的公寓。她請我為她做午餐，之後我們聊得很愉快。她很有幽默感，喜歡開懷大笑，也喜

歡聊人生往事。

吃完午餐，她說她累了，請我幫忙把她從輪椅上移到床上去。我很快地幫她上床躺好。突然，我聽到那經常對我說話的微小聲音說：「現在就送她去醫院！」

安妮塔討厭醫院，而且她才出院回家沒多久。我問她，身體感覺都好嗎。她說她很好，只是覺得累。

我離開她的床邊，跪了下來。我一開始祈禱，又聽到那個聲音再次說：「送她去醫院！」

現在就送她去！」

我遲疑了一下，自問：「我要怎麼跟醫院裡的醫生說呢？」

我打電話給朋友，他也作了祈禱並告訴我，應當照著提示去做。

光是告訴安妮塔我要送她去醫院，她就生氣了，不過我還是叫了救護車。救護車來了，兩位醫護人員進來，檢查了她的生命跡象。他們二話不說地把她送上擔架，駕著救護車疾駛而去。

我開著我的休旅車跟著去醫院。到了醫院，我坐下來等待。不久一位醫生出來了。他問我：「她沒有告訴你，你到她家之前，她摔了一跤，對吧？」

「沒有，」我回答。

他告訴我說，安妮塔傷到了脾臟，造成內出血。他說如果不馬上接受治療，她可能會死。

我心裡既懊悔又高興，懊悔的是我剛剛遲疑了，高興的是最後我還是聽從了聖靈。更重要的是，我很感謝主信賴我能幫助這位受傷的姊妹，也賜給慈助會會長靈感派我來陪她。

這次的經驗之後，我自己的健康狀況也變差了，但是主依舊賜給我提示。我總是祈求能有力量照著那些提示去做。■

蓋兒·布萊瓦德，美國加州

安妮塔說她很好，但我離開她的床邊，跪下來祈禱。





我把袋子裡的東西都拿出來，在最底下和登機證放在一起的，竟是一本利阿賀拿！

我能索取一本摩爾門經嗎？

我結束拜訪老友，進了機場準備回家，心裡覺得很氣餒，因為我在這趟旅程裡沒有分享福音。我總是在手提袋裡放著一本摩爾門經，提醒自己要祈求能有機會把它送給人，但它卻常常還是留在我的袋子裡。這趟旅程又是這樣的一個失誤。

我深深吸了一口氣，然後默默地祈禱，向主道歉。我覺得自己是個很糟糕的成員傳教士。

正當我排隊緩慢通過安檢時，我感到聖靈提示我應該去和前面的那位婦人攀談。我們聊了各自的目的地，然後就分開往不同的隊伍走去。就在我往登機門走過去的時候，我又看到了那位婦人。她說：「嗨，又見面了。」「很高興見到你！」

我問她，她的飛機何時起飛。「哦，還要好幾個小時呢，我來早了。」

「那就和我一起坐下來吧！」我說。

離我登機還有45分鐘，所以我們就坐在我的登機門旁，聊聊彼此的工作。我提到自己為後期聖徒寫的一些文章，她突然眼神一亮。

她問：「你是個摩爾門嗎？我一直很想多了解摩爾門教會。要怎樣才能索取一本摩爾門經呢？」

我打開我的手提袋，說：「我這兒就有一本。」

她說：「哇！我想我們今天真是注定要認識的。」

我心裡洋溢著感激之情。當她問我，後期聖徒和其他的宗教有什麼不同時，我感覺到靈在帶領我該說什麼。

我告訴她，我會請傳教士與她聯絡，然後廣播就宣布該登機了。我打開手提袋要拿我

的登機證時，但卻找不到。我把袋子裡的東西都拿出來，在最底下和登機證放在一起的，竟是一本利阿賀拿總會大會專刊！我把利阿賀送給她，並感謝主，讓我需要找我的登機證。她還說，她通常會隨身帶一些閱讀刊物，但這一次，她卻覺得不必帶。

她說：「也許是因為這樣，我才能讀到這本雜誌。」我拿著登機證，擁抱她並向她道別。

現在我們每個星期都會通電話，她會跟我聊傳教士姊妹拜訪她的事。一年過去了，我希望有一天能看到她接受洗禮。我不知道這事能不能成真，但天父這樣讓我們相遇，還是令我大感驚奇。我感謝祂聆聽我的祈求，賜給我這個分享摩爾門經的小小機會。■

瓊妮·希爾頓，美國加州

耐心： 不只是 等待

耐心不是個簡單的
課題，但卻是值得
學習的教訓。

希拉蕊·奧森

奧森姊妹，我們祝福你有耐心。」這些話都不是我想聽的。我整天不斷地祈禱，希望能有足夠的信心被治癒。在這個祝福裡，神應許我終將好轉，但也明白告訴我，這要花一點時間。

長老們為我作完祝福時，我輕嘆了一口氣。我的傳教只剩三個月了，我想出門去與人接觸，而不是躺在病床上。我願意接受主的旨意，但是我真的不了解，祂為什麼要我等待。

我花了好多天才接受自己的處境。我接受了自己不會馬上好起來的事實，同時也覺得



自己很悲慘，直到有一天我求助於經文。我終於在聖經雅各書第1章找到了我需要的平安。約瑟·斯密在第5節找到他的解答，而我是在第2-4節找到答案：

「我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂〔約瑟·斯密譯本將『百般試煉』改為『百般苦難』〕；

「因為知道你們的信心經過試驗，就生忍耐。

「但忍耐也當成功，使你們成全、完備，毫無缺欠。」

讀到這幾節經文時，我不能說自己霎那間就能頓悟我生病算是「大喜樂」，但是我的確學到了一些能幫助我對自己的處境稍加釋懷的道理。

沒有立刻得到治癒並不代表我沒有信心，也不代表主不關切我的處境，事實上恰好相反。主非常關心我，才不立刻治癒我，藉此測試我的信心，讓我能培養耐心。

我了解到主希望我培養耐心，因為耐心是一項重要的特質。耐心能淬煉我們。耐心能幫助我們變得更像救主。身為全部時傳間教士，我的確肩負重要的職責，但我領悟到，在為主服務這事上，祂不僅在乎

祂的事工，也同樣關切祂手上的工具。主在教導我要有耐心，讓我在傳教的最後幾個月裡，能成為更好且更有成效的傳教士。

神所應許的治癒祝福最後終於來到，但是我在耐心這個課題上的學習卻還沒結束。我們生活中的許多祝福，像是婚姻、工作、子女、身體或情緒上的健康、祈禱的答覆等等，往往都不會在我們期待的時候來到。祈禱的答覆沒有立刻來到的情況很可能發生，這時，你可以信賴主和祂的時間表，來努力培養耐心。你的生活將因此而蒙福。

對耐心的看法

傳教返鄉後，我誤以為自己已經學會了耐心這個課題。然而耐心不是一次就能學得會的。十二使徒定額組的尼爾·麥士維長老（1926-2004）曾針對耐心發表演講，我在和交往對象分手後，非常氣餒時，第一次讀到這篇演講。那時我很傷心也感到有點失去希望，我覺得自己最不需要的，就是被提醒要有耐心。然而令我驚訝的是，麥士維長老就耐心所提出的看法，教導了我許多有力

的概念，全然（再一次）改變了我的觀點，幫助我再次下定決心要更有耐心。

耐心不是放棄

舉例來說，我學習到，堅守耐心並不表示我們就聳聳肩，放棄希望。麥士維長老教導：「耐心不是漠不關心。事實上，耐心是指雖然非常在乎，然而卻願意順服主，願意服從經文所說的『一段時間』。」¹我向來都把耐心看做是對生活經歷的某種消極回應、某種妥協。但耐心不是妥協。耐心是內在力量與獻身於主的體現。

耐心是有自信，不焦急

麥士維長老也教導：「耐心是甘心情願，就好像抱著驚歎和敬畏之情，看著主顯露祂的目的，而非侷限在我們自己的處境裡焦躁不安。換個方式來說，就像著急地一直打開烤箱的門查看，蛋糕就會烤不熟。我們也是這樣。我們若總是自私地只顧自己快不快樂，我們就不會快樂。」²這個想法真的很能引起我的共鳴（不只是因為我烤蛋糕時也沒耐心）。計畫落空或結果不如預期的確令人氣餒。從凡人的角度來看，神的時間表有時很難讓人理解。但我能理解的是，神是位慈愛的

父親，只要我們保持忠信，在他的計畫裡，結局保證一定是幸福的。我正在學習要有自信地接受他的時間表，不要著急。

事情還關係到別人

由於耐心是個人的試煉，所以我們往往會把焦點放在自己的身上。但是麥士維長老教導：「耐心還能幫助我們了解到，雖然我們可能對某項特定的學習有了足夠的經驗，已經準備好繼續往前走了，但是我們持續的存在卻往往是他人的學習環境中所需要的。」³ 不只我們需要耐心，別人也需要我們的耐心或是需要我們耐心的榜樣。我從沒這樣想過，這項見解幫助了我把耐心視為是一項高貴的品格，與基督純正的愛，也就是「永不止息」（摩羅乃書 7：46）的仁愛，關係密切。

不只是等待

即使我們抱持正確的觀點，等待仍然是不容易的。但我已經學會，耐心不只是等待。我從我哥哥安德魯和他太太布莉安娜身上學到這一點，他們一直苦於無法生育。雖然當他們得知自己無法生育時，希望都破滅了，但是他們卻藉由領養的觀點得到了希望，而這也代表著要付出更多的等待。

談到他們的經歷時，我猶豫著要不要用等待這個詞，因為這個詞往往有非常消極的意涵。對他們而言，等待不是虛度時間，光等著孩子到來，耐心遠超過這個意思。

安德魯說：「領養這件事絕大部分要看神的旨意，不是靠我們就能做到的。但我們可以做一些事，朝向讓家中有孩

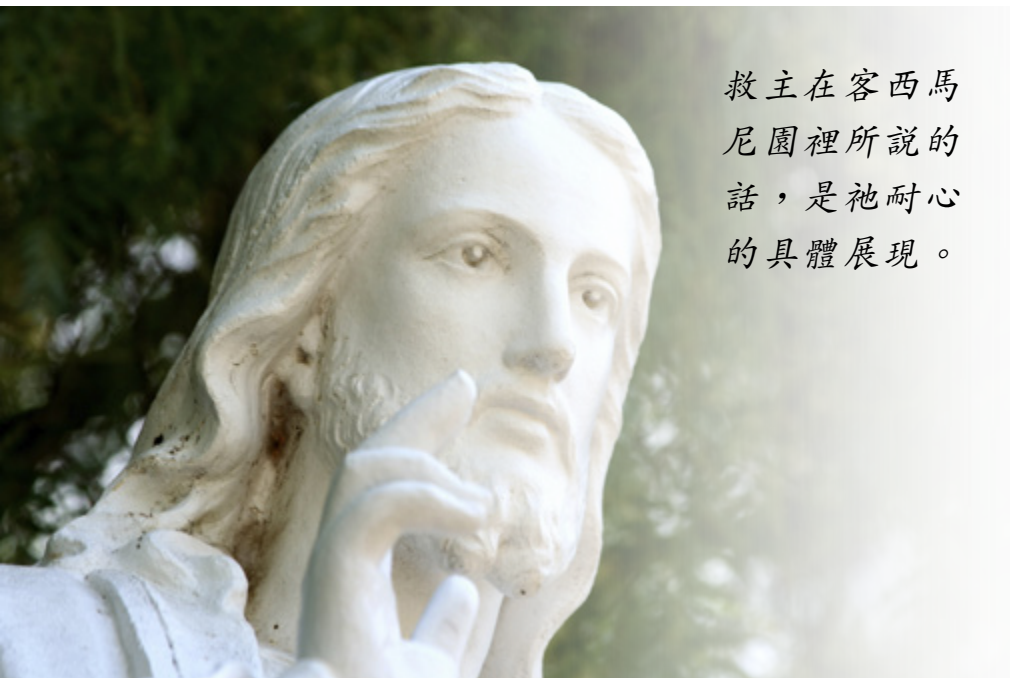
子的目標邁進，讓我們覺得好過一點。」不論是透過部落格，留下聯絡資料給親朋好友，或是加入當地養父母的團體，他們努力去「做一切〔他們〕能力範圍內的事」（教約 123：17），然後他們信賴主。

在多年的等待與祈禱之後，他們終於領養到名叫潔西卡的可愛女孩。當他們把她抱在懷裡，多年來的失望與氣餒都一掃而空。對他們來說，她是個奇蹟，過去和現在一直都是。

他們領養潔西卡已過了五年，而在過去的四年裡，他們又試著想再領養一個孩子——等待的過程又開始了。布莉安娜告訴我：「人們都說，孩子若註定要來到你的家庭，就一定會來。我們知道，他們說的是對的，但我們也知道，我們不能光只是坐著等待。我們要有信心事情一定會成，但也要繼續向前邁進，過我們的生活，為未來作計畫，開心度日，享受在一起的時光。」

等待並不容易，但安德魯和布莉安娜教導了我，今日就可以選擇要快樂。我們往往會想：「等我_____，我就會快樂了。」但是拖延快樂，會讓我們錯過生活中許多美好的事





救主在客西馬尼園裡所說的話，是祂耐心的具體展現。

物。即使我們有時候得要將自己的渴望放在一旁，順服天父的旨意，但那不表示，我們也得把快樂放在一旁。神的愛可以帶來力量，填補空虛，注入希望。

救主耐心的榜樣

救主是耐心的最佳典範。我覺得祂在客西馬尼園裡所說的話，是祂耐心的具體展現。在遭受令人無法想像的痛苦和犧牲時，祂懇求著，如果可行，請將這苦杯撤去。祂說：「然而，不要照我的意思，只要照您的意思」（馬太福音 26：39）。然而一詞含意何其深。救主不

願自己在那一刻最想達成的願望，祂表達出自己願意接受祂父的旨意和持守下去。

生活中有許多事物都需要我們等待，即使是我們心中最正義的渴望有時也要等待。但「我〔們在天上最好的朋〕友」的耶穌基督，⁴會安慰我們，並向我們保證美事必將來臨。在我們學習更像祂的過程中，在我們學著面對今生預料中和意料外的曲折情節，對天父說：「然而，不要照我的意思，只要照您的意思」的過程中，祂對我們既慈愛又有耐心。

我對耐心的看法在我邁入成年之後的確改變了。耐心是

我需要不斷學習的一個過程。即使等待是困難的，我正在學習將耐心的考驗當作「大喜樂」，不是因為我能苦中作樂，而是因為我知道，等待有個榮耀的目的。我知道讓「忍耐……成功」，是我今生必須完成的職責之一，使得終有一天能「成全、完備，毫無缺欠」（聖經雅各書 1：4）。■

作者現居美國猶他州。

註：

1. Neal A. Maxwell, "Patience" (Brigham Young University devotional, Nov. 27, 1979), 1, speeches.byu.edu.
2. Neal A. Maxwell, "Patience," 2.
3. Neal A. Maxwell, "Patience," 3.
4. 「我靈鎮靜」，聖詩選輯，第 67 首。



感謝祂所賜的耐心

「你若祈禱，你若與神說話，你若懇求神賜你所需的幫助，你若不只感謝

祂賜給你幫助，還感謝祂在你沒有馬上得到或沒有得到所渴望的一切時，賜給你耐心與溫柔，那麼我應許你，你將會與祂更為親近。」

亨利·艾寧會長，總會會長團第一諮理，
"Waiting upon the Lord," (Brigham Young University devotional, Sept. 30, 1990), 4, speeches.byu.edu.

去傳教或是去賺錢？



吉爾札克·紐格拉

成為耶穌基督後期聖徒教會成員的一年後，我送出了全部時間傳教士申請書。我的家人完全反對我去傳教，他們認為我應該先去攻讀碩士學位。我不久前才取得學士學位，畢業後取得碩士學位一直是我的夢想。因為我是好學生，教授們也都很願意幫我。

在我為出發去傳教作準備時，我家的經濟情況變得十分困難。我大哥失業了。不久後，我父親工作多年的公司財務出現危機，他被裁員了。父親只好把他全部的社會福利津貼都用來照顧祖母。有一天夜裡，我看到他在掉眼淚，因為他不

再多的錢
也比不上
能蒙祝福看到
許多家庭準備好
進聖殿
接受印證。

知道該怎麼來維持這個家。

當時，我有大學的獎學金，金額大約相當於最低薪資的一半。每次我領到錢時，都會先繳付什一奉獻。但當我領到父親失業後的第一筆錢時，我母親要求我不要把錢給教會，因為家裡需要用錢。我告訴她，

什一奉獻很重要，也讓她看主在瑪拉基書 3：10 中的應許。雖然她很不高興，我還是繳付了什一奉獻，我知道自己這樣做是對的。

繼續為傳教作準備的同時，我參加了地方上一所大學舉辦的競賽，想試試自己的能力。我通過了，而且還得到一個工作機會，薪水幾乎和我父親工作時所賺的一樣多。這樣的薪水就足夠照顧我的家人，直到我父親退休為止。家人都很希望我能接受這份工作。

我作了很多祈禱，主的答覆是我需要去傳道地區服務。我信賴祂，接受召喚前往巴西聖馬利亞傳道部服務。在我傳



教期間，主祝福了我的家人。我知道天上的窗戶打開了（見瑪拉基書 3：10）。我父親和哥哥又找到了工作，家裡也養了乳牛來增加收入。

我對耶穌基督和祂的事工的見證增長了，看到我所服務的那些人臉上的笑容，以及他們內心的改變，是非常寶貴的經驗。再多的錢也比不上能蒙祝福看到許多家庭準備好進聖殿接受印證。■

作者現居巴西西阿拉。



什一奉獻：信心的考驗

「親愛的弟兄姊妹們，什一奉獻的永恆祝福是千真萬確的。我和我的家人在生活中都曾體驗過這樣的祝福。我們信心所受的考驗是看我們會不會以服從和犧

牲來遵守什一奉獻律法，因為正如先知約瑟·斯密所說：『一個不需要犧牲一切事物的宗教絕對無法產生足夠的力量，產生生命和救恩所必需的信心』（Joseph Smith, *Lectures on Faith* [1985], 69）」。

十二使徒定額組，羅拔·海爾斯長老，「什一奉獻：具有永恆祝福的信心考驗」，2002年11月，利阿賀拿，第29頁。

用正義真理的信息橫掃大地。





大衛·貝納長老
十二使徒定額組

藉由社群媒體 淹沒大地

我們生活在一個與眾不同的福音期。福音期就是指一段時期，在這段時期內，地上會有必要的聖職權柄、教儀和教義知識，以實現天父為祂的兒女制定的救恩計畫。建立福音期的一項基本要素就是要有一位神所授權的僕人，他是該福音期的首領，持有並行使神聖聖職的權柄和權鑰。亞當、以諾、挪亞、亞伯拉罕、摩西、耶穌基督、約瑟·斯密，以及其他分別建立了各時代的福音期。在各個福音期當中，福音真理會重新顯示、發布給世人，因此該福音期的人不必完全仰賴過去的福音期來獲取天父救恩計畫的知識。

在之前的每個福音期，都發生過悖離真理的叛教。但是，從過去的時代開始但尚未完成的救恩事工會在這最後的福音期中繼續進行。先知約瑟·斯密解釋說，正是因為這樣，讓後期時代的榮耀，也就是圓滿時代福音期的事工向前推進，「在每一個時代都是神子民所關心的偉業；是先知、祭司及國王特別喜歡談論的主題；他們快樂地期待，盼望著我們現今的世代；他們以無比喜悅的心情期待著他們所吟誦、書寫及預言的我們這個時代的來臨。」¹

在所有福音期中，這是個最偉大且最後的福音期，「從亞當的時代直到現代的諸福音期，諸權鑰、諸能力、諸榮耀的圓滿、完全而完美的結合與焊接，都必須要發生並被顯示出來。不僅如此，在這個圓滿時代的福音期，凡從世界的奠基以來，從未被顯示，而且從聰明通達的人面前一直被隱藏的事，將……〔被〕顯示」（教約 128：18）。

圓滿時代的福音期和科技

我們蒙福在這個最不同凡響的福音期生活、學習和服務。圓滿時代的一個重要層面就是——在這個特別的時代，我們能利用奇蹟般的創新與發明來加速推動救恩的事工：從火車、電報、收音機、汽車、飛機、電話、電晶體、電視、電腦、衛星傳輸到網際網路，還有其他無以計數的科技和工具，都造福了我們的生活。這些進步都在主加速其後期時代事工的計畫之中。

百翰·楊會長（1801-1877）在 1862 年說：「科學與藝術上每一項確實且對人類有用的發現，均是得自神的直接啓示，只是承認的人並不多。這些啓示的賜予都是為了真理最終的勝

利，爲了救贖大地脫離罪與撒但的力量而預備道路。」²

現在請仔細思考賓塞·甘會長（1895-1985）在 1974 年所說的話，他描述了傳道事工的未來：

「我相信主已迫不及待，要將我們這些外行人想像不到的高科技工具放到我們手中。……

「有著主所提供的這些通信奇蹟，加上傳教士和我們所有人不斷地努力和奉獻，以及所有被『差遣』的其他人，這項來自天上的命令必定達成：『因爲，實在的，那聲音必須從這地方傳到世界各地，到大地的盡頭——福音必須傳給每一個人』（教約 58：64）。」³

戈登·興格萊會長（1910-2008）在 1981 年教導：「我們相信隨著主事工的發展，祂會啓發人類擴展溝通的方法，讓各地的成員都能以熟悉和個人的方式得到神揀選之先知的訓示。」⁴

過去需要幾天、幾個星期、幾個月才能傳送、接受的信息和圖片，現在只需要幾秒鐘的時間就傳遍世界各地。神啊，感謝您賜我們眾先知，他們教導我們，讓我們爲這個時代做好準備——也敦促我們要運用科技的進步來支持耶穌基督後期聖徒教會未曾間斷的使命。⁵

主正在加速祂的事工，這些功能強大的通信創新與發明出現在圓滿時代福音期並非巧合。社群媒體管道這項全球化的工具，可以對數目龐大的個人和家庭產生個別且正面的影響。我相信現在正是時候，身爲基督門徒的我們要適當地運用這些藉著靈感開發出來的工具，更有效地爲永恆的父神、祂爲祂的子女設立的幸福計畫、以及祂的兒子、世界的救主耶穌基督作見證，也要宣告福音確實已經在後期時代復興，並完成主的事工。

我們使用社群媒體來傳遞福音信息時，應遵守幾項基本方針：

1. 要真實和前後一致

首先，身爲門徒，我們的信息必須屬實。一個不真實的人或產品就是錯誤的、假的，是一種欺詐。我們的信息應該要真實、誠實、正確無誤。我們不應該誇張、美化，或是假冒他人、捏造事物。我們的內容應當值得信賴且具有建設性。在網路上匿名不表示就可以造假。

前後一致可以強化真實性。如果你張貼內容的模式持續清楚顯示出基督般的榜樣，那麼你所分享的福音信息就比較容易爲人所接受。

邦妮·奧斯卡森姊妹就是很好的例子，她的經驗證明了在社群媒體中保持前後一致能產生的力量。當她在 2013 年 4 月被召喚擔任總會女青年會長時，她的 Pinterest 追蹤者一夕之間增加了兩倍。奧斯卡森姊妹之前釘選的內容充分顯示出她的正直品格，使得一位部落客問道：「你的 Pinterest 頁面能通過邦妮·奧斯卡森的審核嗎？……如果大家對你的認識只有你放在社群媒體頁面上的內容，他們會認爲你是怎樣的人？」⁶

2. 啓發和提升

第二，我們和我們的信息應該要能啓發和提升人，而不是引發爭吵、辯論、指責，或貶損他人。

要抱著對他人真誠的愛與關心去分享福音。要有勇氣，勇敢地支持和護衛我們的信仰，但是不要傲慢，並且要避免紛爭。身爲門徒，我們的目標是運用社群媒體管道這樣的方法，將耶穌基督復興福音的光和真理投射在這個越來越黑暗、混亂的世界中。



主正在加速祂的事工，這些功能強大的通信創新與發明出現在圓滿時代福音期並非巧合。

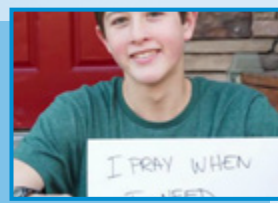
社群媒體成果的六個範例

以下幾個例子彰顯出教會和成員製作的一些福音信息和影像，如何透過社群媒體傳揚到世界各地。



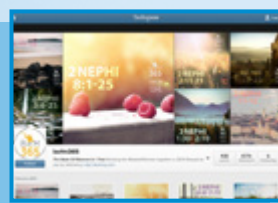
1. **因為祂**。教會為了推崇復活節的真正意義而製作的短片。去年復活節那一週，在 191 個國家和地區當中，共有超過五百萬人次瀏覽了這段影片。教會成員和其他人利用隨附的 #BecauseofHim 主題標籤

（可用來找出相關的社群媒體信息）在許多社群管道和場所，包括 Facebook、Twitter、Instagram，傳達他們個人對救主以及祂的復活的許多感想與相關影像。可在此觀看影片：lds.org/media-library/video/topics/easter



2. **莫忘禱告**。教會成員和一些人拿著填寫了「我在……時禱告」這個句子的標語拍照，並將照片發布在 Instagram、Facebook、Twitter 和其他社群媒體上，照片有 300 張以上。此外，數以千計的人利用 #DidYouThinktoPray 這個主題標籤分享自己什麼時候和為什麼與天父溝通。這些簡單的舉動引發超過四萬則對話，討論祈禱的必要。見 mormonchannel.org/watch/collection/mormon-channel-videos/i-pray-when-didyouthinktopray

這些簡單的舉動引發超過四萬則對話，討論祈禱的必要。見 mormonchannel.org/watch/collection/mormon-channel-videos/i-pray-when-didyouthinktopray



3. **摩爾門經 365**。一對住在美國亞利桑那州的夫婦，在 Instagram 建立一個帳號，張貼每日閱讀摩爾門經的指定範圍。他們把指定閱讀的範圍分成 365

份，正好讓追蹤者可以在一年內讀完整本摩爾門經。現在有超過四萬五千人在追蹤這個帳號，他們一起閱讀摩爾門經時，有許多人會主動分享自己的心得和感想。



4. **總會持有權柄人員的社群媒體帳號**。去年夏天，教會建立了一個官方的 Instagram 帳號。現在總會會長團成員和十二使徒定額組成員都精心挑選了

個人照片張貼上去。一些總會弟兄現在也有自己的 Twitter 帳號。所有的總會弟兄也都有自己的 Facebook 頁面，讓他們可以傳達重要的福音信息。可以在 lds.org/media-library/social 找到他們的頁面。



5. **#LDSconf**。現在在總會大會轉播畫面的左下角，都會顯示 #LDSconf 這個主題標籤。早在教會開始使用這個主題標籤之前，一位忠信的成員為了有機

會追蹤、分享與總會大會有關的推文，就在 2008 年 10 月建立了這個主題標籤。上千名成員參與了 #LDSconf 主題標籤的對話，討論有關活著的先知和使徒的忠告，透過這個管道，世界各地有數百萬民衆都能接受到總會大會信息的啓發。



6. **認識摩爾門**。教會製作的一部長篇影片，旨在幫助不屬於我們信仰的人更了解我們是怎樣的一群人。此影片探討一般人對我們信仰的錯誤觀念，並強

調遵行耶穌基督的福音所帶來的祝福。此影片可在 DVD、訪客中心、網路電影頻道，和社群媒體頻道觀賞。如需更多資訊，請前往 meetthemormons.com。這部影片是另一個簡單有效的方式，讓成員用來和家人、朋友分享自己的信仰。



我要敦促各位用正義真理的信息橫掃大地，用真實、能啓發人、值得讚揚的信息這麼做。

3. 尊重智慧財產權

第三，我們和我們的信息應當尊重其他人和組織的智慧財產權。這就是說，你不應該在未經許可的情況下，使用他人的美術作品、姓名、照片、音樂、影片或其他內容來建立自己的內容。LDS.org 媒體資料庫中的內容，除非有特別註明，否則都已獲得批准，教會成員不須取得教會的許可就可使用。有關使用教會媒體的其他相關資訊，可在 social.lds.org 取得。

當你在線上分享信息時，要確保其他人了解你表達的是個人的想法和感覺。請不要使用教會的標誌，也不要讓人家以為你在代替或代表教會說話。

4. 要明智、警醒

第四，要明智、警醒地保護自己和你愛的人。要記住：網際網路走過必留下痕跡。任何透過社群媒體管道發布的信息真的會永遠存在——即使你所使用的應用程式或程式另有保證也一樣。只有在你想要全世界隨時可以看到你的信息或照片時才發佈或張貼。

遵循這些簡單的方針，會讓教會在世界各地的成員能建立並分享福音信息，讓光「在黑暗中照耀」（摩爾門書 8：16）。

使徒的邀請

到目前為止，在本福音期藉著社群媒體管道傳遞福音信息這方面所達成的工作，是一個很好的開始——但只是涓滴細流而已。現在，我要邀請各位協助將這個涓滴細流化為洪水。就從今天開始，我要敦促各位用正義真理的信息橫掃大地，用真實、能啟發人、值得讚揚的信息，真正地像洪水般橫掃大地（見摩西書 7：59-62）。

我祈求，我們不要像瞬間的洪水一樣，水位很快上升，但也同樣迅速地退去。我不要各位只是一時興起，做了一次之後，很快就轉而去一長串福音待辦事項清單上的下一個任務。我們不需要成為社群媒體專家或變得入迷。我們也不需要過度花時間在建立和散播精心設計的信息上。

想像一下，如果主復興教會中有數十萬、數百萬的成員，用看似微不足道的方式注入那日益上升的洪水，影響會有多大。願我們個人許多微小的努力能持續不斷地製造出正義與真理的雨水，逐漸匯流成許多的溪川和河流，最後成為淹沒大地的洪水。「因此，不要厭倦行善，因為你們正在奠定重大事工的基礎。重大的事都源自微小的事」（教約 64：33）。

我們過去和現在都在許多方面蒙受祝福，而且多給誰，就向誰多要。我祈求你們能更了解生活在這圓滿時代福音期的靈性意義和祝福，願你們能看清今日驚人科技的潛能和陷阱，願你們更有能力去正確使用這些受靈感開發出來的工具，也願你們得到啟發和指引，知道要如何協助讓真理與正義的洪水淹沒大地。我要應許，各位在推動此聖工時，將在今生獲得個別、明確且必要的祝福，為永生作好準備。■

摘自2014年8月19日楊百翰大學校園教育週演講的講詞。

註：

1. 總會會長的教訓：約瑟·斯密（2007），第 186 頁。
2. *Discourses of Brigham Young*, sel. John A. Widtsoe (1954), 18–19.
3. Spencer W. Kimball, "When the World Will Be Converted," *Ensign*, Oct. 1974, 10–11.
4. 參閱戈登·興格萊，「信心：宗教的精粹」，1982年4月，聖徒之聲，第4頁。
5. 見「感謝神賜我們先知」，聖詩選輯，第10首。
6. "Would Your Pinterest Page Pass the Bonnie Oscarson Test?" latterdaysaintwoman.com.

「我的父母在聖殿結婚，如今卻離婚了。我很氣他們拆散我們的家庭。我要如何寬恕他們？」

離婚對全家人而言，既傷感又難以面對，感覺憤怒、失落和受傷，都是正常的。然而，一直沉湎於負面的情緒，只會讓你失去平安，無法撫平傷痛。要祈求天父幫助你擺脫會造成傷害的情緒，使你能理解你的父母。要知道，他們也很痛苦。

記住，耶穌基督為我們所有人的憂傷和罪受苦，而祂願意寬恕我們每一個人。我們也應該寬恕別人。（見馬太福音 18：23-25 欠債者的比喻。）你的父母會感謝你具有無私寬恕的恩賜。你和家人若能放下憤怒和責備，你們全家就會變得堅強，更能作好調適。願意寬恕的人，「自尊和福祉就會提升到更高的層次」（雅各·傅士德，「寬恕的醫治力量」，2007年5月，利阿賀拿，第68頁）。

在此艱困時刻，持續建立家庭關係很重要，特別是與你父母的關係。在往後的日子裡，你可以倚賴這些關係，而且要加以珍惜。不要讓憤怒的情緒阻礙這些重要關係的發展。

要對天父為你和你的家庭所訂立的計畫有信心。相信「這一切事情都將……對你有益處」（教約 122：7）。相信祂會繼續指引和祝福你的生活。相信你將來有一天可以擁有美好的婚姻，神會在今生和永恆之中為你的家庭作準備。

寬恕是一個過程，需要時間。在你努力去愛你的父母、寬恕他們和理解他們時，要對自己有耐心。要對寬恕所帶來的平安與快樂懷抱期望。

祈求理解

我父母離婚時，對我和我的兄弟姊妹真是一種煎熬。我花了好幾年的時間才原諒我的父親。我必須研讀經文，用全部的心力作祈禱。我甚至得和輔導老師談一談。後來我祈求能諒解我爸爸。我的眼睛被打開，於是我諒解我父親，這也幫助我走出來。我做到了寬恕，也從長久捆綁我的枷鎖中解脫了。我知道救主的贖罪是真實的。主愛我們，絕不會撇下我們無依無靠。

姓名保留



信賴天父和寬恕

我經歷過同樣的情況，我知道這確實不容易。有一點很重要，就是要明白，雖然你的父母也許彼此不再相愛，他們還是愛你的，因為你是他們的孩子。另外，要信賴天父。祂命令我們要寬恕每個人。祂認識你，對你有個計畫。如果你繼續過配稱的生活，儘管我們世上的家庭有一些裂痕，但我知道，我們可以獲得應許，擁有永恆的家庭。

艾詩莉，17歲，美國德州

表達愛意

想一想你有多愛你的父母。回憶事情發生前，你與他們在一起的所有歡樂時光。和他們聊聊那些時光，個別與你的媽媽和爸爸計畫一些活動。和他們一起玩遊戲，表達你對他們的愛。

席拉，15歲，美國愛達荷州



試著理解

試著將心比心。如果你不試著理解他們的處境，就不容易寬恕他們。要信任神對你和你的家庭有個計畫，我們今生都有考驗，這樣才能學習進步。有時候，我們無法控制我們的處境，但我們可以控制自己的態度。儘管可能不太容易，但還是要一直努力找出你父母好的一面，想想自己能幫上什麼忙。

卡騰長老，20歲，阿根廷哥多華傳道部



尋求他人支持

我能夠從父母離婚的陰影走出來，並且寬恕他們，是靠著我周遭人們的幫助。我的朋友、領袖、兄弟姊妹和家人，都幫助了我度過所有的事情。有了大家的支持，我才能夠繼續我的人生。

吉娜，18歲，美國新墨西哥州



放下痛苦

怨恨的感覺會對人造成傷害，也違背了教會的教導。向天父祈禱、禁食和閱讀經文，以便找出答案。如果你抓著怨恨不放，就會讓撒但趁虛而入，破壞你的家庭，因為他知道家庭在天父的計畫中是多麼地重要。

卡蘿，14歲，宏都拉斯

尋求聖靈

首先，除了主耶穌基督以外，沒有人是完美的。我會試著從你父母的角度來看情況，選個好時機與他們談一談。不要批評你父母的所作所為。其次，許多人遇到這樣的考驗時，都會變得心懷怨恨，所以要努力保



寬恕能撫平傷害

「許多家庭中都有人情感受到傷害卻不願寬恕。造成傷害的原因並不是真的那麼重要，重要的是不可以、也不應該留下這原因來造成更多傷害。責難會使傷口無法癒合，只有寬恕能撫平傷害。」

參閱多馬·孟孫會長，「隱藏的楔子」，2002年7月，利阿賀拿，第21頁。

有聖靈與你同在。你個人要研讀經文和每日祈禱。

艾詩莉，15歲，美國猶他州

下次的問題

「我有個朋友覺得自己在教會中除了我以外，沒有其他任何朋友。我要怎麼幫助她？」

請在2015年9月1日之前在網站 liahona.lds.org 傳送你的答案，或用電子郵件寄至 liahona@ldschurch.org，或以郵寄方式寄達（地址見第3頁）；亦可附高解析度照片一張。

請務必於電子郵件或信函裡附上下列資料及同意書：(1) 全名，(2) 出生日期，(3) 支會或分會名稱，(4) 支聯會或區會名稱，(5) 你的書面同意書。如果未滿18歲，請同時附上家長同意書（電子郵件亦可），表示同意刊登你的回答及照片。

因篇幅或文意上的考量，來函可能酌予編輯潤飾。



星期日課程

本月主題：
婚姻及家庭

幸福家庭的 良方

這裡有九個可以讓你鞏固家庭的方法。

敏蒂·李維特
教會雜誌

在耶穌基督福音的各項重要教義中，家庭肯定是優先事項。女青年經常背誦「鞏固家庭和家人」的承諾，¹男青年也受邀列出一些方法來協助「建立快樂的家庭」，²而男女青年都受到提醒：「如果你能盡自己的本分鞏固家庭，你的家人會因此蒙福。」³

那麼，鞏固家人和建立快樂的家庭最好的方法是什麼呢？答案就在「家庭：致全世界文告」裡！這份重要的文件描述了家庭為何在天父的計畫中，家庭是如此重要的原因，以及鞏固家庭關係的具體做法。其中也確切地說明了如何

才能在家中享有更多的快樂。沒有什麼不為人知的祕方——全是我們一直被教導的福音基本原則：「以主耶穌基督的教訓為基礎，最有可能獲得家庭生活的幸福；成功的婚姻與家庭建立在信心、祈禱、悔改、寬恕、尊敬、愛心、同情、工作及有益身心的娛樂等原則上，並藉這些原則來維持。」⁴

這就是建立幸福家庭、改善永恆家庭關係的簡單妙方。然而，這並不表示你就不需要努力盡自己的本分。你為了鞏固家庭所投注的一切努力，最終將使你——和你的家人——更加快樂。

這裡有一些建議，讓你知道將這些原則付諸實踐，可以呈現出什麼樣貌。

信心

- 參與家庭和個人經文研讀，以及家人家庭晚會。
- 與家人共同設立目標，以便更完全地遵守某項誡命，像是禁食律法或什一奉獻律法。
- 為聆聽即將到來的總會大會作計畫，或是全家一起研讀之前總會大會的講辭。

祈禱

- 參與家庭祈禱。
- 在你的個人祈禱中，為每位家庭成員祈禱，要特別說出每個人的名字。為他們祈禱時，想一想他們的需求。

悔改

- 說對不起；要經常這麼說，而且發自內心地說。
- 一起學習基督贖罪和聖餐的重要性，了解這兩者在悔改過程中扮演的角色。

寬恕

- 要謙卑，要知道每個人都會犯錯，包括父母在內。
- 對於那些傷害你或冒犯你的人，要記住你喜愛他們的哪些方面。
- 祈求主的幫助來寬恕他人。

青少年的經驗

我們問了一些青少年，他們如何將這些原則運用在自己家中。以下是他們分享的經驗：

信心

我選擇在接下來兩次的家人家庭晚會中把內容重點放在信心這個主題上。我一開始先準備課程，為我們要唱的歌，努力學習吉他和弦。

第一課是信心。我問我們全家可以做些什麼改變來增長我們的信心。他們回答：「祈禱、研讀經文、禁食、去教會」等等。我們都認為有許多事可以增長信心，但最重要的就是確實去做。付諸行動來鞏固信心很重要。

第二課是有關屬靈的恩賜。我們討論到信心和屬靈的恩賜之間有什麼關係。

我們以信心為主題的家人家庭晚會進行得相當順利。我們改進了家裡的一些事情；我們很開心，根本就不想趕快結束。我們感覺到聖靈與我們全家同在。

麗莎，16歲，丹麥羅斯基勒

祈禱

我決定要運用信心，藉著祈禱尋求神的協助和指引。起先我並不明白我的祈禱會帶來什麼影響，但幾天後，我發現我們家更加和睦了。

但接著我的信心就受到了挑戰。我弟弟受傷，必須立刻動手術，我的一個朋友也受了重傷，而我母親則發高燒喉嚨痛。這一切可怕的遭遇趕走了我所擁有的平安感覺。我非常難過，但仍繼續地祈禱。後來我想起祖母最喜愛的一首詩，詩中提到神比我們更知道萬事，我們應該信賴祂。因此我開始運用更多的信心，做一切我所能做的

事。沒多久，我弟弟就可以出院了。我朋友的傷並沒有像當初看起來那樣嚴重。我的母親也康復了。

現在我為別人祈禱時，我會比以往更加專注，運用更多信心。我們應該對神有信心，尤其是在感到難以相信祂和祂的計畫的時候，永遠不要抱怨，因為祂最了解一切。

杰倫，18歲，奧地利格拉茲

悔改

我已經明白悔改對所有事情的影響有多大。舉例來說，有好幾個月我一直犯下罪過，都沒有悔改，我發現自己很難打破這種循環。不過在與主教以及其他幾位親密的好友談過之後，我就能夠運用悔改的步驟，感覺與神更加接近，並且再次感覺到更加快樂。經過熱切努力地祈禱，花大量時間閱讀經文後，我意識到必須改變自己的一些生活方式。由於這樣做，我現在知道自己成長了很多。特別是透過這個經驗，我能夠和爸爸媽媽更加親近。

雖然我還是會遇到誘惑，也還是會犯罪，但我現在能夠運用救主的贖罪來悔改，並且審視自

己每天的作為，努力一直想要改進。我永遠感謝贖罪在我生命中的影響。

比利，17歲，英國伊普威治

工作

因為我認為家譜是一種工作，所以我決定要製作自己的家譜冊。我把家人所有的照片都編輯在一起。這樣做可以讓我的孩子和孫子女看見他們的祖先長什麼樣子。我在製作家譜時，感覺非常平安，因為我知道這麼做不僅是為我自己，也是為了未來的世世代代。

葛洛莉，18歲，南非約翰尼斯堡

南非的青少年製作了一段影片，呈現他們如何在家中應用工作的原則。如要觀看他們的影片，見 liahona.lds.org 上的本篇文章。

有益身心的娛樂

我第一次嘗試和兄弟姐妹一起從事娛樂活動，過程可說是相當粗糙的。但一趟藍嶺山之旅，讓我有轉變。樹葉五顏六色，遊樂園也很好玩，但有時候無禮的言語、自私的行為，以及不當的嘲弄，往往破壞了好心情。在



尊重

- 聽父母的話。
- 不要對家裡任何人說出惡言或尖刻冷酷的話。
- 找出你在每位家人身上看到的正面特質。告訴他們你欣賞他們的部分。

愛心

- 祈求能對家人有仁愛之心，即救主的愛。
- 找出一些方法為家人服務。
- 寫些鼓勵與關愛的字條。把字條藏在便當盒、皮包或皮夾裡，讓你的家人在晚一點的時候發現。

同情

- 鼓勵家人分享自己的感受，並試著彼此了解。
- 在困難的時刻，彼此安慰，設法擔負彼此的重擔（見摩賽亞書18：8-9）。

工作

- 為家人準備一頓飯。
- 幫忙屋子周圍環境的工作，如修剪草坪、幫花園除草、清洗窗戶等。
- 輔導弟弟妹妹做功課。

有益身心的娛樂

- 協助策劃家庭出遊、度假或家人可能喜歡一起從事的活動。
- 少用數位裝置。與家人在一起時，關掉電視和其他電子裝置。

離開之前，我和妹妹登上一座小山丘，靜靜地坐著，聆聽周遭大自然的聲音。這是頭一次在一段時間裡，我們坐在一起沒有鬥嘴，而是靜靜地討論著未來的日子，以及我們目前面對的難題。聖靈與我們同在，帶給我已經遺忘的平安。

我開始試著主動去和我的兄弟姊妹交談，問他們過得如何，給他們一個擁抱，我這麼做只是想參與他們的生活。我協助有自閉症的小弟做功課，幫助小妹製作文法字卡，並且創作逗趣的兒歌來幫她記住英文的不同詞性。她在接下來的考試進步了20多分，獲得她最好的考試成績。我從這些時光中所感受到的快樂很不一樣，比我預期的還要深刻。

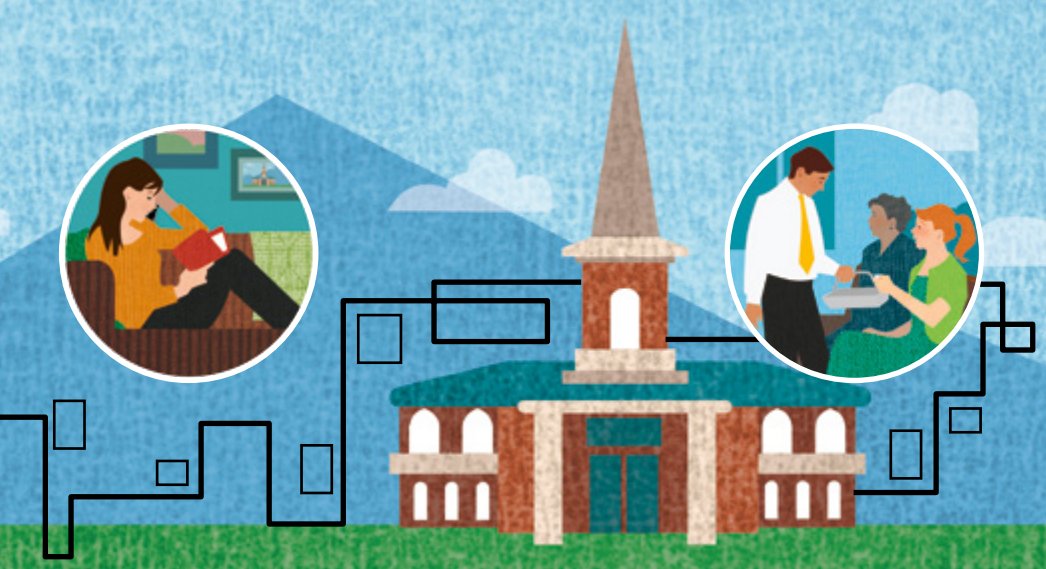
成為一家人不是那麼容易，但是只要全家都喜歡那些美好時刻，一切都是值得的。那些小小的片刻帶來許多歡樂、充滿遊戲與歡笑；我感受到我們家展現出一股新的團結力量。■

艾蜜莉，17歲，美國北卡羅萊納州

註：

1. 「女青年主題經文」，女青年個人進步（手冊，2009年），第3頁。
2. 對神盡職（手冊，2010年），第80頁。
3. 鞏固青年（小冊子，2011年），第14頁。
4. 「家庭：致全世界文告」，2010年11月，利阿賀拿，第129頁。





休息之日

「神給我們這特別的一天，不是要我們玩樂或繼續工作，而是要我們放下職責，休息一下，讓身體和靈性得以抒解。」

十二使徒定額組羅素·納爾遜長老，「安息日是可喜樂的」，2015年5月，利阿賀拿，第129頁。

「你若在安息日掉轉你的腳步，在我聖日不以操作為喜樂，稱安息日為可喜樂的，稱耶和華的聖日為可尊重的；而且尊敬這日，不辦自己的私事，不隨自己的私意，不說自己的私話，

「你就以耶和華為樂。」

以賽亞書58：13-14

選擇能保有聖靈的活動

耶蘇要求我們等候祂，和祂一同警醒（見馬太福音26：38），這句話讓我很感動，也使我了解到安息日是我們可以領受聖餐，以表示我們記得祂為我們所做的服務的日子。

我越想到這一點，就越想要認識祂。這種渴求幫助我在遠離一切俗世煩慮的日子裡，也就是星期日，選擇作正義的事。這些事包括：閱讀和研讀經文，為家人服務，看激勵人心的電影，與朋友分享靈性的看法，還有時常祈禱。我越是把心轉向耶穌，就越認識祂，越接近祂。我說不出有哪一個祝福比這更美好。

亞歷山卓維娜姊妹，25歲，俄羅斯新西伯利亞傳道部

受到聖靈鼓舞

對我來說，安息日是深入研究耶穌基督福音的大好機會。毫無疑問地，一個人準備好到教會去，渴望參與聖餐，努力學習，就會獲得祝福，並且受到聖靈鼓舞，不只是在星期日而已，接下來一整個星期都如此。

在教堂以外，也有許多機會可以守安息日為聖：花時間與家人相處，協助傳教士，在支會服務，及閱讀教會書刊。安息日是了解神律法的時刻。我們一旦明白了這一點，並感謝神給我們這樣的機會，守安息日就不會困難了。

維拉德米·亞歷山卓維奇長老，18歲，俄羅斯新西伯利亞傳道部



用信心等待

我等待多年，一直
希望我的父母會加
入教會，我從未放
棄這份希望。



密凱麗·德西瓦

我是由阿姨和叔叔介紹認識教會的，他們就住在我家附近。當時我只有七歲，我很喜歡去教會和其他小孩在一起。我父母不是教會成員，但是他們並不介意我每個星期日跟著阿姨、叔叔去教會。我父母說我去參加一個教導耶穌基督的教會，要比在街上遊蕩惹麻煩好得多。

傳教士經常來我們家教導我們。我父母喜歡跟傳教士上課，但卻不想接受福音。他們說走進洗禮的水中是一項嚴肅的承諾，他們還沒準備好。傳教士繼續來我們家，但總是帶著我父母給的答案失望地離開。不過，我知道總有一天他們會受洗的。

我滿八歲的時候，已經準備好立下洗禮聖約。媽媽問我是不是真的想這麼做。她告訴我，一旦受洗了就不能改變心意，而洗禮這件事將會改變我整个人生。我說自從我第一次去初級會之後，就一直夢想著受洗這件事。

我受洗接受證實後，便持續地去教會，但我父母很少來參加我們初級會的活動。看到

所有其他孩子都跟父母在一起，讓我覺得很難受。但我希望有一天他們會受洗，我們會在聖殿印證，這樣我最大的夢想就會成真。

在我青少年階段，傳教士繼續教導我父母，但他們仍然不想受洗。不過，他們偶爾會到教會來，這帶給了我一絲希望。我仍然夢想著我父母會加入教會，但卻也開始認為這在今生永遠不會實現。

後來，在我17歲的一個美麗星期日，母親再次和我一起去看教會。她在回家的路上告訴我一件事，現在我仍然可以在腦海裡、心裡聽到她說的話。她說她已經決定受洗。當下我整個人楞住了！經過了這麼長時間的等待，我懷疑這是不是真的。2010年5月，我母親走進洗禮的水中，那真是快樂的一天。

洗禮結束之後，我看著父親說：「現在只剩下你了。」他回答說不會這麼快，因為他沒有感覺想要受洗。我又覺得很難過——我的夢想實現了一部分，但其餘的看似遙不可及。雖然等待很辛苦，我還是堅信事情會改變。令我高興萬分的

是，兩個月後，當父親走進洗禮的水中，我的祈禱再次得到回答。那真是我生命中最大的喜悅。我感覺彷彿諸天在歌唱。

我父母加入教會後，我知道我夢想的另一部分已經實現，但我們需要在主的殿中印證為永恆。我父母告訴我，他們感覺還沒準備好，也沒有足夠的錢長途旅行到巴西雷西菲聖殿，而且我們出門離家後，沒有人可以幫我們看房子。我很難過，但我繼續為這樣的祝福作祈禱，知道主會回答我的禱告。

一段時間後，母親開始有強烈的渴望要去聖殿，儘管父親還是在拖延。他們與主教談了幾次話之後，兩個人都決定去聖殿。我感到如此快樂，幾乎無法克制！

2011年9月，我和母親、父親生平第一次去聖殿。第二天我印證給我父母，我真的可以說，在經過11年的等待之後，那是我生命中最美好的一天。

我非常感謝天父所賜給我的一切，特別是回答了我的祈禱，實現我最大的夢想，就是在主的殿裡看到我們全家。■

作者現居巴西西阿拉。

雪莉的 賽跑

珍·賓柏若芙

教會雜誌

根據真實故事改寫

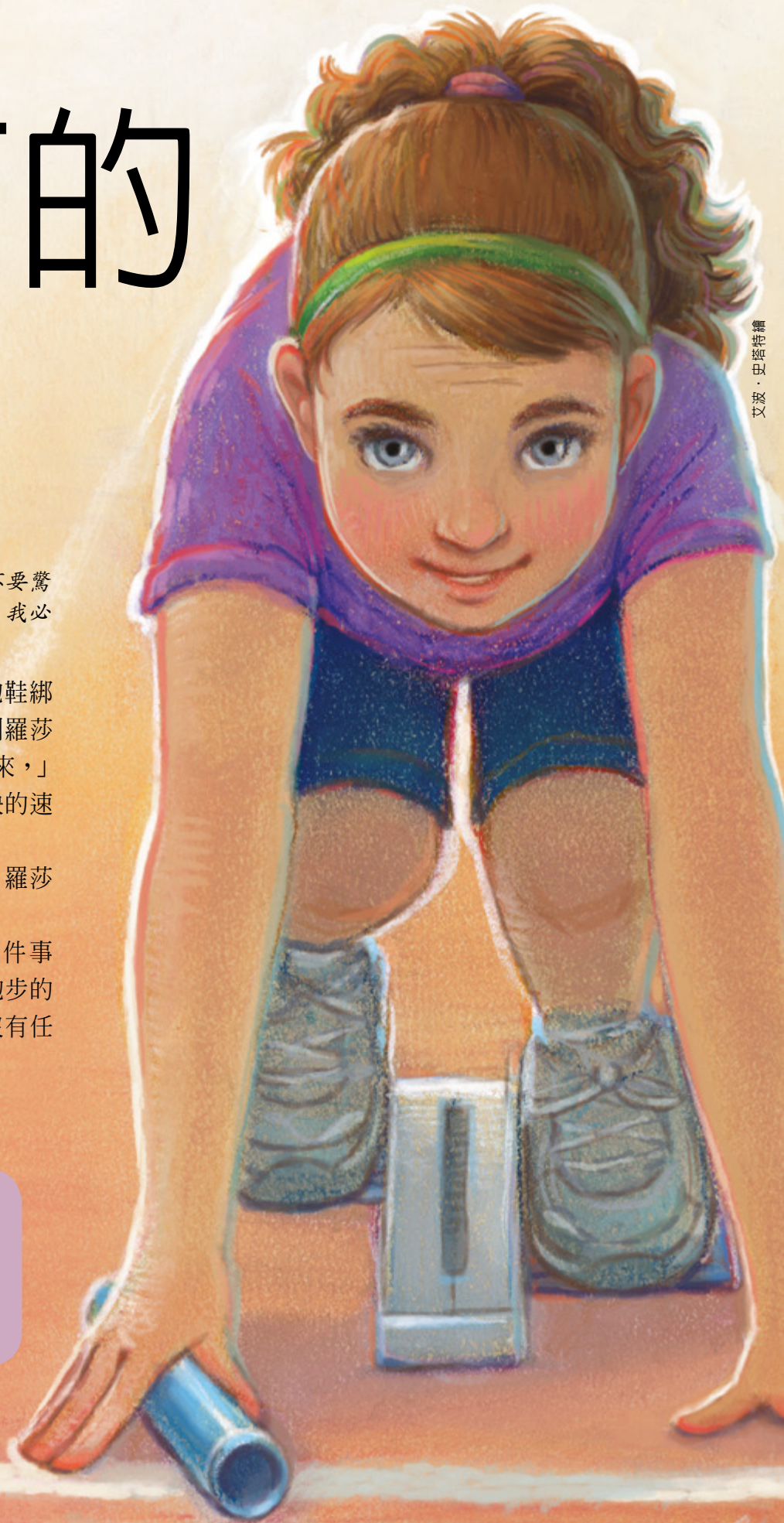
「你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的神。我必堅固你，我必幫助你」（以賽亞書41：10）。

嘿，雪莉！」原本正在為舊跑鞋綁鞋帶的雪莉抬起頭來，看到羅莎在起跑線那裡向她招著手。「快點來，」羅莎喊道。「今天我們要跑出最快的速度！」

雪莉咧嘴笑了。每次練習時，羅莎都會這麼說。

雪莉喜歡這所新中學裡的兩件事情。第一件事就是加入田徑隊。跑步的時候，雪莉覺得輕盈自在，像是沒有任何事需要煩惱。

最近，似乎沒有人能給雪莉她需要的幫助。



她喜歡的第二件事，就是這裡沒有人知道她的父母才剛離婚。

雪莉在鞋帶上繫好最後一個結後，就跑去加入接力賽的其他女孩。哎呀！她皺了一下眉頭，因為腳趾頭頂到了慢跑鞋前緣。她該怎麼告訴爸爸她又需要一雙新的跑鞋呢？

跑完後，雪莉、羅莎、貝卡和提安娜一起慶祝他們創下了新的接力賽最佳成績。「我跟妳說過我們今天一定會做到的！」羅莎說。

雪莉笑了。她把接力棒遞給了田徑隊老師，然後彎下腰把鞋帶鬆開。

「做得好，女孩們，」戈德曼小姐說道。「你們合作得

非常好。別忘了明天要交你們的田徑隊費。」

雪莉的笑容消失了。她把這件事全給忘了！

在坐公車回家的路上，雪莉滿腦子只想著她的鞋子和田徑隊費。她不想讓媽媽還要多煩惱一件事。而上一次她打電話給爸爸要更多錢的時候，爸爸聽起來有點惱怒。最近，似乎沒有人能給雪莉她需要的幫助。

回到家後，雪莉直接進了房間。晚餐時，她的兄弟姊妹一面聊天一面說著笑話，但是雪莉只是一直玩弄著餐盤中的食物。

晚餐後，媽媽幫雪莉清理餐桌。「我今天晚上要和帕克主教見面，」媽媽說。「你不想一起來，要一個聖職祝福？」

雪莉點點頭。她真的很想念爸爸以前在她覺得擔心或生病的時候給她的祝福。

稍晚，當帕克主教為她作祝福的時候，雪莉覺得內心深處有個東西解開了。「雪莉，妳的爸爸現在不能在家裡幫你的忙，」主教在祝福時說道。

「但是天父永遠都在那裡。我祝福你能夠向祂說話，就像你向你爸爸說話一樣，而且天父會一直幫助你。」



「當你遵守誠命，祈求能在生活中看到主的手，我應許你，祂會開啓、睜大你靈性的眼睛，讓你更清楚看到你並不孤單。」

十二使徒定額組尼爾·安德森長老，「願您的國降臨」，2015年5月，利阿賀拿，第121-122頁。

雪莉感到一陣已經很久都沒有過的輕鬆。她心裡有一股溫暖的感覺告訴她主教說的話是真的。天父愛她，會聽她說話。有了祂的幫助，也許她還會有勇氣向爸媽說這件事。

在回家的路上，她告訴媽媽鞋子和田徑隊費的事。那天晚上，她跪下祈求天父幫助她有勇氣對爸爸說這件事。隔天早上坐公車上學時，她又再為了這件事祈禱。放學回到家之前，她已經覺得有足夠的勇氣打電話給爸爸。這一次當她告訴爸爸她需要什麼的時候，他沒有顯得不耐煩或惱怒。她的祈禱得到了回答。

幾個星期後，雪莉為新的跑鞋繫好鞋帶，然後跑過去加入羅莎和其他女孩。知道有一個優秀的團隊支持她，這種感覺真好。她不需要獨自一個人跑完全程。■

請幫幫我!

有人 要離婚了

凱瑟琳·納爾遜

父母離婚時，孩子通常會感到害怕、擔憂、自覺有罪、憤怒、困惑、解脫或悲傷——有時候，所有這些感受會同時出現。如果這件事發生在你或你的朋友身上，以下這些想法可能會對你們有幫助。

我感到孤立無援。每個人似乎都有個完美的家庭，只有我例外。

沒有一個家庭是完美的，即使它們看起來像是那樣。

要記住，你的父母、主教、初級會老師，你的鄰居和支會裡的朋友，大家都愛你。

有時候人們可能會不經意說出一些讓你不好受的話。這時候，不要害怕告訴他們你的感覺，幫助他們了解有什麼更好的方法可以和你談有關離婚的事。

我很氣我的爸爸媽媽。

當你對某個情況無計可施的時候，很容易感到憤怒。你甚至會想要把憤怒的感受發洩在其他人身上。要繼續試著對家人表達你對他們的愛，儘管這麼作很困難。祈求神幫助你用耶穌看你父母的眼光來看待他們。祂愛他們，祂也愛你，還有你家中的每個人。

如果你還是不能止住憤怒的感覺，不妨和你的爸爸或媽媽，或某個你信任的人談一談。他們能幫助你找出健康的方法讓自己感覺好過一點，例如運動或藝術創作。

實上，這完全不是你的錯。離婚是他們自己所作的決定。家中的子女不需為離婚負起責任。

我很怕接下來會發生的事。

生活中出現巨大的改變時，對未來感到擔憂是很自然的。和你的爸爸媽媽談一談。他們想知道你什麼時候心情不好，他們可以幫助你解決你的擔憂和疑問。務必要祈禱尋求安慰。

我在天堂時會和父母在一起嗎？

由於耶穌的贖罪，所有的一切在我們死後都會有解決之道。你不需要擔心。無論如何，你永遠都會是天上父母家中的一分子。只要你繼續努力選正義，就一定會獲得天父已經計畫好要賜給你的一切祝福。

我一直感到非常傷心。

覺得傷心沒有關係。對這番巨大的變化感到傷心，是日後心情好轉的重要一步。儘管你有時還會感覺悲傷，仍要繼續做你喜歡做的事。花時間到戶外活動。閱讀一本好書。聆聽快樂的音樂。在學校認真用功。和好朋友一同歡樂。向天父禱告。

如果這種悲傷的感覺持續很長一段時間，讓你睡不好也吃不好，上課無法集中精神，或者很難去做你平常喜歡做的事，就應該向一位你信任的成人談一談，讓他（她）幫助你再度開朗起來。

父母親離婚是我的錯嗎？

你可能會以為你原本可以幫助父母繼續在一起。事



「我們相信我們過去是，現在還是〔天父〕家裡的成員。」

十二使徒定額組多馬·貝利長老 (1922–2015)，「婚姻與家庭為什麼在世界各地都很重要」，2015年5月，利阿賀拿，第41頁。

一切都會好轉的。

無論你現在有什麼感覺，隨著時間過去，你一定會好起來的。在此同時，繼續向天父祈禱尋求安慰。記住，天父和耶穌一直看顧著你，祂們不會留下你孤單一人。祂們愛你，也愛你的父母，祂們會幫助你們所有的人。祂們會賜給你力量來獲得平安快樂的感受。■

作者現居美國猶他州。

什麼事情幫助了你度過像是父母離婚這種艱難的時刻？你可以如何幫助其他人度過艱難的時刻？

艾美·李威特

根據真實故事改寫

「我對人要和善有愛心，
我知道這是真理」（兒童歌本，
第83頁。）

下課了，我好興奮！」艾
莉對蘿倫說。她們正把
午餐盒放回教室的架子上。「譚
美剛剛說，我們今天會在操場
上一起玩鬼抓人。」

「一定很好玩！」蘿倫說。

「我愛玩鬼抓人。」

蘿倫很高興，她也很意外
譚美邀請了艾莉一起玩。譚美
對艾莉的態度一直很惡劣。蘿
倫很高興她終於想要對人友善
了。

「我需要先拿一本書去圖
書館，要確定他們會等我到了
才開始哦。」艾莉笑著跑過走
廊往圖書館去了。

蘿倫快速地跑到操場上。
她一到那裡，就看到譚美正在
集合其他孩子圍成一個圓圈。
蘿倫跑過去加入他們。

「快點，大家快點！」
譚美一邊喊著，一邊指示大
家圍著她靠緊一點。「我要
在艾莉來之前告訴大家一個
好玩的點子。」

碰， 你當鬼!





沒有霸凌的餘地

「在耶穌基督的福音裡，沒有嘲笑、霸凌的餘地。」

十二使徒定額組尼爾·安德森長老，「靈性的旋風」，2014年5月，利阿賀拿，第20頁。

蘿倫笑了。那種胃裡不舒服的感覺完全不見了。

「好主意！」蘿倫說。「艾莉現在正走過來了。」

她轉身在戴蒙的肩膀上拍了一下。「碰，你當鬼！」她叫著，然後跑向艾莉。所有的孩子都在她後面追了過來。■

作者現居美國猶他州。

蘿倫和艾莉住在加拿大。他們現在就讀高中，而且仍然是很好的朋友。

蘿倫有種不好的感覺。

所有孩子擠成一堆想聽譚美的點子。譚美說：「我們不要像平常那樣每個人都抓，我們只要抓艾莉就好。但是誰都不准告訴她，不然就給我試試看！」譚美咯咯地笑了起來。她看起來很得意。

蘿倫看著圓圈裡的其他孩子，其中很多人從幼稚園的時

候就對艾莉不友善。這些人從那時起就用惡劣的方式對待艾莉，他們會取笑、嘲弄她。大多數時候都是譚美先開始的，其他孩子則是跟著照樣做。

蘿倫一直都不喜歡他們對待艾莉的方式。她立刻決定不跟著他們這麼做。她知道每個人都是神的孩子，都應該被和善地對待。

她深深吸了一口氣，然後直視著譚美的眼睛。「在我聽起來，那不是一個有趣的點子。我不認為我們應該那樣對待艾莉。所以我不玩了。」

蘿倫走出大家圍成的圈子，正準備獨自一人走回學校去找艾莉。

至少她以為只有她一個人。

就在那時，她聽到一聲：「嘿，等等！」蘿倫轉身，是圈子裡大部分的孩子。她簡直不敢相信！

「我們一起去找艾莉，然後我們自己玩鬼抓人吧，」戴蒙說。

「我也要玩！」莉雅說。其他人也點了點頭。

這個主意聽起來不怎麼有趣——至少對艾莉而言並不是。



堅守

著

正義

我們的先知有一些話要對你說，
這就是他要說的話：「要誠實，誠實。」

工作或遊戲，白晝或夜裡，
誠實，誠實，要堅守正義。
（兒童歌本，第 81 頁）。

這些是我
堅守正義的方法！

跟從耶穌基督

好書

好朋友

好的音樂

好的影片或其他媒體

高尚的言語

誠實

仁慈

端莊

尊重



荷莉·霍伯特繪

勇於正義

(簡易版)

詞：喬治·泰勒 (George L. Taylor)

編曲：艾西·斯密 (A. C. Smyth)

勇敢地 ♩. = 44-54 (指揮時，每小節打二拍)

Chords: C, F, C, D7, G7

3 2 2

1

勇於正義！ 勇於誠實！ 你有個偉大事工要去做。

Chords: C, F, C, G

3 5 2 2

要勇敢，要溫和，努力去做， 天使會幫助你

Chords: C, G7, C, G, C, F, C

1 2 5 1 3 4 5

早日完成。 正義， 勇於正義， 誠實，

Chords: G, C, F, A7, Dm, G7, C

1 3 1 2

勇於誠實， 勇於誠實， 勇於誠實。

IntellectualReserve, Inc. ©2015 版權所有。本曲可複印，
供教會和家庭在偶發的非商業性質演出中使用。
每份複印樂譜皆須包含本說明。

困難的抉擇



一個不當的
電動遊戲會讓他
失去新朋友嗎？

好一點了，但還是不知道該怎麼做。

第二天放學後，門鈴響了。迪亞哥跑去應門，站在門外的是一個住在附近，才剛搬來的男孩。迪亞哥今天在操場看過他。

他說：「嗨，我叫魯賓。」

「你想到我家玩嗎？」

迪亞哥咧嘴笑了。有個朋友和他一起玩？這正是他祈禱的回答！

他們一起走到魯賓家，然後坐在沙發上。魯賓的哥哥正在玩電動遊戲。迪亞哥剛開始不知道該怎麼想。那個遊戲十分暴力，還有令人不愉快的畫面，但魯賓和他的哥哥似乎很喜歡。他們在看的時候，魯賓大叫：「抓住他！」

迪亞哥覺得胃開始翻攪起來，他只能往下盯著自己的一雙腳。他知道自己不應該觀看這一類的電動遊戲。

但是他該怎麼辦呢？

他不想讓他的新朋友覺得

亞曼達·米迦勒

根據真實故事改寫

「選正義！當你面臨抉擇時刻」
(聖詩選輯，第148首)。

迪亞哥放學後，拖著沉重的腳步走著山路回家。下課時間通常是一天中最棒的部分。但這一整個星期的下課時間都很糟！沒有人要跟他玩美式足球，他只好一個人沿著操場走著，直到上課鐘響。

迪亞哥進門後，走到廚房裡坐下，大聲說道：「媽，我回來了！」

「上課還好嗎？」媽媽問。

「不怎麼好。」迪亞哥伸手抓了一個蘋果。「下課的時候沒有人要跟我玩。」他知道自己快要哭了，於是把眼睛緊緊閉上。

「覺得孤單或被冷落是很不好受的，」媽媽說。她把手放在迪亞哥的肩上，說：「也許你可以作禱告來祈求幫助。」

迪亞哥用手揉了揉眼睛。他說：「謝謝，媽，」然後就跑回房間去了。天父真的會在乎下課時間有沒有朋友陪他玩嗎？迪亞哥跪下，祈禱他能找到朋友。作完禱告後，他感覺

和他一起玩刺激的電動遊戲很無聊。如果他說些什麼，魯賓會不會覺得他很怪？

他環顧房間四周，試著想出其他他們可以一起做的事。

迪亞哥深吸了一口氣，說：「嘿，呃，……你可以帶我參觀一下你家嗎？或者我們可以到樓上去玩？」

魯賓看了迪亞哥一下。迪亞哥咬了咬嘴唇。魯賓會不會說他不想再繼續玩了？

接著，魯賓的眼睛亮了起來，「等等，你喜歡車子嗎？我有跑得最快的車子。想不想

玩賽車？」

迪亞哥笑了起來，他點點頭。他跟著魯賓到樓上去。那沈重的感覺完全消失了——他覺得自己好像輕飄飄地走上樓去！他很高興有了一個新朋友，也很高興自己沒有去看不好的東西。

「我的車是紅色的，」魯賓說，「你可以玩藍色或綠色的車。你想要哪一輛？」

迪亞哥伸手拿了綠色的——那是他最喜歡的顏色。這個選擇就容易多了。■

作者現居美國猶他州。



勇敢的選擇

「作正確的選擇是需要勇氣的，特別是在週遭的人與我們的選擇不同的時候。」

七十員奎格·瑞克長老，「我們不會讓步，也不能讓步」，2008年5月，利阿賀拿，第98頁。





昆丁·柯克長老
十二使徒定額組

十二使徒定額組的成員是耶穌基督的特別證人。

我如何能不受束縛？



神要我們能自由選擇善惡。



毒品、酒精等習癮會摧毀我們的健康，限制我們的自由。



花太多時間玩電動遊戲、運動或看電視，會佔用我們太多空間時間。



留下一些空間時間給我們的家人是很重要的。

摘自「耶利米哀歌：慎防束縛」，2013年11月，利阿賀拿，第88-91頁。

你能悔改 和寬恕

當你受洗並接受證實之後，就有責任要選擇正義。如果你犯了錯，下面告訴你要如何悔改，讓自己做得更好！



- 想一想你所做的事。
- 道歉，並且做些事來讓情況好轉。如果你需要幫助，和父母談一談。
- 向天父禱告。祈求祂寬恕你，幫助你下次做得更好。
- 你會獲得寬恕！盡力去做天父希望你做的事。



如果有人做了讓你不高興的事，下面告訴你要如何寬恕對方，讓自己感覺好一點！



- 試著去想想對方可能是因為什麼原因而做了那些事。
- 想一想對方的優點。
- 感覺這麼做有困難時，要祈禱尋求幫助，讓你能寬恕別人。
- 不要一直生對方的氣。



克萊拉和 初級會 聖餐演出

珍·查特

根據真實故事改寫

克萊拉和家人剛受洗不久。克萊拉喜歡在星期日起床後，和家人一起去教會。

某個星期日，初級會會長說很快就要舉行初級會聖餐演出了。克萊拉不確定初級會的聖餐演出是什麼樣子，但是她知道她想要參加。



「你可以在聖餐演出時唸一節經文並且作見證嗎？」她的老師問道。

克萊拉點點頭。她很興奮！她想要盡可能地學習更多有關福音的事。但是她也覺得很緊張。萬一她說錯了怎麼辦？



克萊拉每天晚上都會練習她的部分。她還不認識經文裡所有的字。

媽媽說：「妳會做得很好的。」

克萊拉可不這麼有把握。這是她第一次參加初級會的聖餐演出，其他所有的小孩以前都做過了。



爸爸告訴她：「記住，只要妳盡力去做，天父會完成其他的部分。」

演出的前一天晚上，克萊拉祈求神幫助她做出最好的表現。她跪下祈禱後，想了一遍她的部分。她有很好的感覺。

星期日早上，克萊拉禱告祈求不會感到害怕。



輪到她的時候，克萊拉走到台前。她說錯了經文裡的一個字。但是她想起來祈禱後那種美好的感覺，她露出笑容，然後作了見證。她分享自己多麼深愛救主。



克萊拉帶著微笑回到座位。她知道天父不在乎她是不是把每個字都說對了，祂在乎的是她的心。■

作者現居美國科羅拉多州。

耶穌使拉撒路復生



琴·賓漢

你曾經因為家中有人生病而擔心嗎？耶穌的朋友馬利亞和馬大很擔心，因為她們的兄弟拉撒路病得很重。她們派人去告訴耶穌這件事，請祂前來醫治拉撒路。但是拉撒路在耶穌到之前就死了。

當耶穌看到馬利亞和馬大那麼傷心，祂也哭了。然後祂叫人把墳墓門口的石頭推開，接著，祂命令拉撒路從墳墓裡

走出來。拉撒路的靈回到他的身體裡，他從墳墓裡走了出來，身上還穿著被埋葬時的衣服。人們都很驚訝。耶穌的能力大過死亡！祂真的是神的兒子！

耶穌所行的每一個奇蹟都顯示祂偉大的愛和能力。只要我們相信祂，跟隨祂的榜樣，就能再與祂同住！■

作者現居美國猶他州。

家庭討論

談談如果你看到拉撒路從墳墓裡走出來，你會有什麼感覺？接著，一起閱讀約翰福音 11：1-46，完成以下的句子：

1. 當耶穌聽見拉撒路病了，就……
2. 當耶穌到了伯大尼時，拉撒路……
3. 馬大相信……
4. 耶穌哭了，因為……
5. 耶穌大聲對天父祈禱，為了……
6. 耶穌使拉撒路從死裡復生，許多人……，但也有人……

死亡是天父所制定的計畫的一部分，有時候我們所愛的人會生病或死去。即使我們的祈禱沒有按照我們想要的那樣得到回答，我們仍然可以有信心，知道天父愛我們，祂知道什麼對我們是最好的。

歌曲：「祂差遣愛子」（兒童歌本，第 20 頁）

經文：馬太福音 11：2-5；尼腓二書 27：23

影片：至網站 Biblevideos.org 觀看”Lazarus Is Raised from the Dead”

許多有力的奇蹟

將每一張奇蹟的圖片和以下的經文章節配對起來。

馬可福音 8：22-25

約翰福音 5：1-9

馬可福音 9：17，
23-27

馬可福音
5：21-24，35-43

馬可福音 4：36-39

馬太福音
14：16-21



經文提示

運用你經文裡的聖經地圖，來了解更多有關經文的故事。馬利亞、馬大和拉撒路住在伯大尼。伯大尼是耶路撒冷附近的一個城鎮。耶路撒冷有一些領袖想要加害耶穌，因此門徒為了要前往這個靠近耶路撒冷的城鎮而感到擔憂。耶穌並不害怕，祂還鼓勵門徒來跟隨祂。

學習更多

拉撒路這個希伯來名字的意思是「神是我的幫助」。耶穌使拉撒路復生，幫助了他。天父和耶穌基督如何幫助了你和你的家庭？



帕雷·普瑞特長老
(1807-1857)
十二使徒定額組

他教導我天上的永恆體制

簡單來說，我現在可以用心靈和理解力去愛。

我曾有幸能在費城再次見到〔約瑟〕斯密會長，與他、還有其他人，以及在當地和鄰近地區的聖徒共度數天的時光。

在那幾次會面當中，他教導我許多有關神和天上永恆體制的偉大、榮耀的原則。我從他那裡第一次聽到永恆的家庭組織，以及男女在那無以形容的親密關係中永恆結合的概念；這種親密關係除了具有高度智能、高尚而心地純潔的人以外，無人知道如何珍視，而且是每一件足以稱為幸福之事的根本。

在那以前我只學到要將親人間的感情與契合視為僅與此塵世期間有關，也以為人必須看破塵世的事物才能獲得天堂般的感受。

約瑟·斯密教導我如何珍



視父親與母親、丈夫與妻子、兄弟姊妹及兒女間的親情關係。

他也教導我，我的愛妻在今世及全永恆都可以歸屬於我。讓我們彼此相親相愛的那份真心體恤與愛情，是源自於神的永恆之愛。我從他那裡得知，我們可以培養這些情感，從中不斷成長增進，一直到全永恆，而我們永無止盡的結合，其結果是孕育出像天上的星、海邊的沙一樣多的子嗣。

我從他那裡學到，神的兒子真正的尊榮和使命，是擁有永恆的聖職，並成為自己無數

子嗣的教長及國王。我從他那兒得知，女性的最高尊榮是成為她丈夫的王后和女祭司，成為母后永遠統治著眾多而且仍不斷增加的子嗣。

從前我也愛人，但並不明瞭原因。現在我以純潔、崇高、高貴的情懷去愛。這種愛能提升我的靈魂，超越這悲慘世界上那些短暫易逝的事物，使我的靈魂像大海般開闊。我感覺到神確實是我天上的父親，耶穌是我的兄長，而我的愛妻是我不朽的永恆伴侶，是仁慈的施助天使，是賜給我的安慰、我永遠的榮耀冠冕。簡單來說，我現在可以用心靈和理解力去愛。■

選自帕雷·普瑞特自傳（1979），第297-298頁。

真知灼見



如何培養對神的敬畏？

「敬畏神是愛祂，信賴祂。我們越能完全敬畏神，就越能完全愛祂。而且『完全的愛驅除一切恐懼』（摩羅乃書8：16）。我應許，只要我們仰望救主，將根基建立在祂身上，堅定不移地在祂的聖約道路上努力前進，這道敬畏神的亮光必定會驅散塵世恐懼的黑暗陰影（見教約50：25）。」

十二使徒定額組大衛·貝納長老，「於是，他們恐懼平息」，2015年5月，利阿賀拿，第49頁。

本期的其他內容

年輕成人園地

耐心： 不只是等待

耐心不是一次就能學會的功課，在我們經歷種種考驗後，才能了解耐心是什麼——和耐心不是什麼。



第42頁

青年園地

第56頁



幸福家庭 的良方

應用家庭文告中的九項原則，就能使你的家庭更鞏固，更快樂！

兒童園地



請幫幫我！ 有人要離婚了

如果你的父母離婚了，心中百感交集是很正常的。這些想法或許能幫助你順利度過這些情緒。

第66頁

耶穌基督
後期聖徒教會



4

02125

68265

7

CHINESE