

# 利阿賀拿

**深入學習——發揮  
神性潛能，第32頁**

邀請他人重返福音生活，  
第13, 14, 80頁

鞏固家人抗拒色情的  
八個方法，第18頁

誠實如何決定永恆的  
命運，第26頁





喬治·安德森攝，  
教會歷史博物館惠予提供

嘉德蘭聖殿（在背景中），攝於1907年，是本福音期所建的第一座聖殿。先知約瑟·斯密在異象中看到聖殿的設計（見教約第95篇）。該聖殿於1836年3月27日奉獻（見教約第109篇）。伊莉莎·舒寫到那次美好的靈性經驗：「天使只向某些人顯現，但所有在場的人都感覺到神聖人物的蒞臨。」（總會會長的教訓：約瑟·斯密〔2007〕，第307頁）



## 信息

- 4 總會會長團信息：  
門徒生活  
迪特·鄔希鐸會長
- 7 探訪教導信息：  
過獻納的生活



封面  
寇迪·貝爾攝。

## 特稿

- 14 祝福較不活躍的人  
泰倫斯·艾森長老  
只要我們的生活與聖靈和諧，  
並尋求主的幫助，祂就會祝福  
我們所努力的一切，帶領迷失  
的羊回到羊圈。
- 18 協助兒童抗拒色情的八個策略  
麗莎·湯姆森  
色情似乎無孔不入，但家長還  
是有能力保護子女，幫助他們  
準備好面對和抗拒色情。
- 26 誠實是神性的標準  
尼爾·安德森長老  
對基督的門徒而言，誠實是  
靈性的根本原則。
- 32 整個靈魂的學習  
金恩·克拉克長老  
整個靈魂的學習——  
不是只有心智的學習。

## 專欄

- 8 2017年4月總會大會筆記本
- 10 教會新聞：區域會長團
- 12 省思：時鐘  
克莉絲緹·班茲
- 13 在教會中服務：主關心我們  
佩姬·安德生
- 38 信心的化身：尼基·科文頓
- 40 後期聖徒的心聲
- 80 直到再相會：請回來吧！  
雅各·傅士德會長



46

44 了解福音研究所

偉恩·戴維斯  
福音研究所如何幫助你獲得  
友情、靈性保護和福音知識?

46 福音研究所是為我們而設的

利亞·韋爾克  
我們要做的事情都很多，  
福音研究所可以幫助我們。



看看你能不能  
找到隱藏在這期  
雜誌裡的  
利阿賀拿。  
提示：  
你想要像經文中  
的哪個人一樣？

50 福音進修班：  
讓我們建立關係的地方

大衛·愛德華茲  
有時候，你在試圖了解自己的  
生活、考驗和經文時，  
會不會覺得孤單？

54 你如何協助聖殿事工

梅根·艾姆尼克  
你要如何參與這令人興奮的  
事工？

56 家庭祈禱的冠軍

夏綠蒂·拉卡貝  
來自青少年的十項建議，  
幫助你的家庭在跪下祈禱時，  
靈性更有高度。

58 決定保持忠信

安瑞克·法拉貝長老  
能夠改變人生的四個決定

62 海報：個人的價值

63 教會領袖的回答：  
如何用基督徒的勇氣來回應

羅拔·海爾斯長老

64 答問篇

我要如何幫助朋友克服像是  
說髒話和沉迷於電玩遊戲  
這樣的問題？



69

66 不好的圖片

羅莉·傅勒  
塔朗的朋友給他看不好的  
圖片，他該怎麼辦呢？

68 謝頓姊妹的奇蹟

伊莉絲  
謝頓姊妹病得很重，初級會  
會如何幫助她？

69 像尼腓一樣

梅生  
我學到尼腓的故事後，  
決定要像他一樣。

70 使徒的回答：我如何幫助在  
初級會的每個人都受到歡迎？

尼爾·安德森長老

72 有愛心的兒童：樂於助人！

喬登·賴特

72 耶穌的名字

試試這個家人家庭晚會建議，  
進一步認識救主。

76 耶穌的故事：耶穌寬恕人

金恩·瑞德

79 著色頁：我能保持虔敬

54

2017年8月，第8期  
利阿賀拿14448 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·鄔希鐸

十二使徒定額組：羅素·納爾遜，達林·鄔克司，羅素·培勒，羅拔·海爾斯，傑佛瑞·賈倫，大衛·貝納，昆丁·柯克，陶德·克理斯多，尼爾·安德森，羅納德·羅斯本，蓋瑞·史蒂文生，戴爾·瑞隆

編輯：約瑟·希塔提

副編輯：藍道·班尼，卡羅·麥康基

顧問：布萊恩·艾希頓，琴恩·賓翰，黎格蘭·柯蒂斯，克里斯·戈登，道格拉斯·何梅茲，艾易希·柯畢施凱，賴瑞·勞倫斯，卡羅·史蒂芬

總經理：理查·西頓

教會雜誌主管：亞倫·洛伯

業務經理：葛夫·肯農

主編：亞當·奧申

助理主編：萊恩·卡爾

出版助理：克蕊蜜達·阿曼拉

編撰組：瑪麗莎·丹尼斯，大衛·狄克生，大衛·愛德華茲，馬太·富利頓，羅莉·傅勒，蓋瑞·葛夫，藍妮·高恩特，強·簡森，夏綠蒂·拉克貝，米迦勒·莫里斯，艾力克·莫達，莎利·奧笛克，約書亞·伯凱，珍·賓柏若英，理查·羅義義，敏蒂·梭魯，瑪麗莎·韋迪森

編輯實習生：梅根·艾姆尼克

美術總主編：史考特·納德森

美術主編：泰德·彼德生

設計組：珍妮特·安德魯，菲·安德勒斯，甘·巴特，多馬·柴德，大衛·格林，科琳·奧格萊，艾力克·強森，蘇珊·羅夫根，史考特·慕義，馬可·羅賓遜，瑞秋·斯密，布萊德·提爾，妮可·沃肯霍斯

設計實習生：米雪兒·納爾遜

智慧財產協理員：珂莉特·歐尼

出版經理：珍妮·彼德斯

出版組：格藍·艾戴爾，康妮·布利治，茱莉·布德，布萊恩·蓋奇，吉妮·尼爾森，葛兒·瑞弗提，德瑞克·李察森

印刷作業：約書亞·丹尼斯

印刷主管：司提反·路易斯

發行主管：特洛伊·魏林嘉

翻譯主任：蔡鈺龍

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340元

美加以外地區的訂閱事宜以及價格，請至網站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、碧斯拉瑪文、保加利亞文、柬埔寨文、宿霧文、中文、簡體中文、克羅地亞文、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、基里巴斯文、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、塔加洛文、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.©2017 版權所有。美國印行。

版權資料：除非另有指示，利阿賀拿雜誌中的資料均可複製，供非商業的私人用途(包括為了教會召喚)，此項權利得隨時予以撤銷。若有任何版權問題，請洽詢 Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA；電子信箱：cor-intellectualproperty@ldschurch.org。

For Readers in the United States and Canada:

August 2017 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 Poste 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。

## 線上提供更多資料



圖示，GETTY IMAGES提供

## 本期主題

數字代表文章起始頁。

- 才能, 38
- 仁慈, 13, 69
- 友誼, 50, 63, 64, 70, 80
- 天父, 50, 70
- 先知, 58
- 色情, 18, 66
- 見證, 4, 38, 40, 63
- 使活躍, 13, 14, 80
- 服務, 13, 68
- 服從, 58
- 門徒身份, 4
- 信心, 58, 63

- 勇氣, 63, 66
- 洗禮, 4, 58
- 祈禱, 32, 56, 76
- 耶穌基督, 74, 76
- 個人價值, 62
- 家庭(家人), 38, 43, 56, 72
- 悔改, 14, 32
- 逆境, 4, 43, 58
- 教育, 32, 44, 46, 50
- 教養子女, 18
- 媒體, 18, 64, 66
- 傳道事工, 4, 13, 40, 63

- 愛, 13, 63, 68, 70, 72
- 聖殿事工, 32, 54
- 聖餐, 41
- 聖職, 14
- 聖靈, 12, 32
- 誠實, 26
- 福音研究所, 44, 46
- 福音進修班, 50
- 寬恕, 76
- 歸信, 4, 42
- 獻納, 7



迪特·鄔希鐸會長  
總會會長團第二諮理

## 門徒生活

十年前在迦納，有位名叫朵依的年輕大學

生初次踏進後期聖徒教堂，是朋友邀她一起來的，而她也想知道這是什麼樣的教會。

教會的人既友善又親切，她不禁納悶：「怎麼會有這樣的教會？」

朵依深受感動，決定要進一步認識這個教會和這些滿懷喜樂的人。不過，她一開始認識教會，好心的親友就百般阻撓。他們說了這教會的壞話，想盡辦法要勸阻她。

但朵依已經獲得了見證。她有信心，也愛上了福音，生活因此充滿喜樂。於是，她走入洗禮之水。

後來，她潛心研讀和祈禱。她禁食，在生活中尋求聖靈的影響。朵依的見證與信心因此變得更堅強、更深厚。最後，

### 本篇信息的教導

希鐸會長教導我們，門徒的道路是艱辛的，但奉行「耶穌基督門徒和平生活的人，最終都會得到喜樂。」鄔希鐸會長講述朵依的故事，說明基督真正的門徒如何通過人生的考驗，找到平安和喜樂。你也可以像他一樣，講述自己生活中的一個故事，說明你為何選擇跟隨基督，以及祂如何鞏固了你。在聖靈引領下分享自己的故事，可以鞏固你所教導的人。

她決定要擔任主的全部時間傳教士。

返鄉後，她和一位返鄉傳教士約會、結婚，他就是許多年前為她施洗的人，他們後來在南非約翰尼斯堡聖殿印證。

朵依·柯庫從第一次體驗耶穌基督福音的喜樂至今，已過了許多年。這段期間，生活並非一帆風順。她曾歷經心碎和絕望，包括失去一對子女——這些深切的憂傷經驗，至今仍舊沉重地壓在她心上。

但是她和丈夫安東尼一直都努力親近對方，也親近他們全心所愛的摯愛天父。

如今，柯庫姊妹在走入洗禮之水的30年後，最近又完成一次全部時間傳道服務——這次是陪同丈夫到奈及利亞擔任傳道部會長。

認識柯庫姊妹的人都說她很特別。她容光煥發，和她相



朵依·柯庫歸信教會的時候。



今日的柯庫姊妹和丈夫安東尼。

處很容易就讓自己快樂起來。

她有確信不移的見證，她說：「我知道救主把我看作祂的女兒和朋友（見摩賽亞書 5：7；以帖書 3：14）。「我一直在學習，很努力要成為祂的朋友——我不是說說而已，還會去做。」

## 我們都是門徒

柯庫姊妹的故事和很多人的類似。她渴望認識真理，付出代價來獲得屬靈的光，她展現出對神和對同胞的愛，這一路走來，她也經歷苦難和憂傷。

不過，不論阻撓多大，內心多憂傷，她都憑著信心，不斷向前邁進。此外，她保持喜樂，這點也很重要。她找到方法，不但能忍受生活的艱辛，還能在這情況下成長茁壯！

她的故事與你我的故事類似。

我們的旅程很少是平順或沒有考驗的。

每個人都會有心痛、失望、憂傷的時候。

甚至可能心灰意冷，有時覺得不堪重負。

但過門徒生活的人——那些保持忠信，憑信心不斷向前邁進，信賴神，遵守誠命的人；<sup>1</sup>那些日復一日、時時刻刻奉行福音的人；那些為周遭的人提供基督般服務，一次做一件好事的人——他們微小的舉動往往能產生重大的影響。

那些多一點仁慈、多一點寬恕、多一點憐恤的人，必蒙憐恤。<sup>2</sup>那些讓這世界變得更好、一次又一次以實際行動付出愛心關懷的人，還有那些努力奉行耶穌基督門徒蒙福、滿足與和平生活的人，最終都會得到喜樂。

他們必定會知道「神的愛，那愛散發到人類兒女心中……比一切都令人渴望……最能讓靈魂快樂。」<sup>3</sup> ■

註：

1. 見摩賽亞書 4：6。

2. 見馬太福音 5：7。

3. 尼腓一書 11：22-23。



### 成為耶穌基督門徒的喜樂

**你**有沒有心情不好的時候？你是如何讓自己高興起來的呢？鄔希鐸會長知道「每個人都會有心痛、失望、憂傷的時候。甚至可能心灰意冷，有時覺得不堪重負」。

他的解決之道就是過著他所說的「門徒生活」，即「保持忠

信，憑信心不斷向前邁進」。我們憑信心向前邁進，就能信賴神，遵守誠命和為人服務，同時在其中感到喜樂！就像鄔希鐸會長說的：「過門徒生活……，微小的舉動往往能產生重大的影響。」

列出能讓你過門徒生活的一些方法。例如，在服務方面，可以寫「幫父母準備晚餐」，在遵守誠命方面，可以寫「祈求能對兄弟姊妹更有耐心」。下次你覺得心灰意冷或不堪重負時，就拿出這張清單，挑一個方法試試看！

## 兒童園地

### 讓人快樂的方法

**我**們跟隨耶穌，努力對人和善，會讓別人快樂。對人和善，也會讓我們自己快樂！圈出兩三件事，你在這星期可以這麼做來對人和善。





## 過獻納的生活

請認真研讀這些資料，並透過祈禱尋求靈感，以知道要分享哪些內容。了解慈助會的宗旨如何幫助神的女兒準備好獲得永生的祝福？

十二使徒定額組的陶德·克理斯多長老說：「獻納的意思就是將某件事物奉獻出來，作為神聖之物，用在神聖的目的上。今生真正的成功來自於獻納自己的生命，也就是為成就神的目的而獻出我們的時間和選擇。」<sup>1</sup>

十二使徒定額組的尼爾·麥士維長老（1926-2004）說：「我們很容易把獻納想成是，在神要我們奉獻時，獻出我們的財物。但是真正的獻納是指將自己獻給神。」<sup>2</sup>

我們獻納自己，投身於神的目的，就能增長對耶穌基督和贖罪的信心。在過獻納生活的過程中，是我們的作為讓我們變得聖潔。

總會慈助會會長團第一諮理卡羅·史帝芬說：



信心  
家庭  
慈助

「羅拔·海爾斯長老教導：『我們訂立並履行聖約時，便是脫離世俗、走進神的國度。』

「因為我們與神立約，成為神的女兒，我們改變了。我們的外表和言談舉止不再一樣。我們所聽、所看、所說的事，以及我們的穿著打扮，都不復以往。」<sup>3</sup>

耶和華說：「那些日子以後，〔獻納是〕我與以色列家所立的約……我要將我的律法放在他們裏面，寫在他們心上。我要作他們的神，他們要作我的子民」（耶利米書 31：

33）。過獻納的生活就是和神為我們制定的計劃和諧一致。

### 其他經文和資料

帖撒羅尼迦前書 1：3；  
教義和聖約 105：5；  
[reliefsociety.lds.org](http://reliefsociety.lds.org)

註：

1. 陶德·克理斯多，「獻納生活的省思」，2010年11月，*利阿賀拿*，第16頁。
2. 尼爾·麥士維，「獻納你所行的一切」，2002年7月，*利阿賀拿*，第39頁。
3. 卡羅·史帝芬，「醒悟盡責」，2012年11月，*利阿賀拿*，第115頁。



思考要點

把我們的  
生活獻納  
給主，  
為何能  
幫助我們  
變得  
更像祂？

# 2017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 2017 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「總會大會筆記本」）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。



好撒瑪利亞人，瓦特·雷恩繪

## 先知的應許



### 神信任我們去為祖先服務

「神知道，你會受到祖先吸引、愛上他們，並且你會有所必需的科技找出他們。……而祂也知道，在代替祖先完成這項事工上，祂可以信賴你。……」

「這是我們這個世代的事工，……你們像我一樣，已經有這種感覺，那感覺來自於當你看著祖先的相片，體會到你對他的愛逐漸加增的時候。你在聖殿裡也有過同樣的感覺，卡片上的名字似乎不只是個名字而已，不知怎麼地，你就是感覺到這個人認識你，並感受到你對他的愛。」

「我見證，父神要祂的子女以家庭為單位、帶著榮耀重返天家。……我應許你會得到你所尋求和所需的受靈啟發的協助。」

總會會長團第一諮理亨利·艾寧會長，「聚集神的家人」，2017年5月，利阿賀拿，第21，22頁。

## 不要犯下迫害的罪行

「我」在世界各地不同的國家裡，或多或少都目睹了偏見和歧視的醜陋現象，有些人由於種族或族群的緣故成為攻擊目標而受苦。

「迫害的形式有很多種：嘲笑、騷擾、霸凌、排擠、孤立，或仇視他人。我們必須抵禦偏執，防止它提高醜陋的音量去凌駕所有持不同意見的人。偏執行為的一部分，就是不願讓他人獲得平等表達的自由。每一個人，包括宗教人士，都有權利在公共場合表達意見。但是當別人表達意見

後，沒有人有權利仇視他們。

「……救主教導：『無論何事，你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人』（馬太福音 7：12）。我們若想獲得尊重，就必須尊重他人。此外，我們真正的歸信會帶來『溫順與謙卑的心』，進而邀請『聖靈』同在，並讓我們對他人充滿『完全的愛』，〔摩羅乃書 8：26〕也就是『不虛偽的愛』（彼得前書 1：22）。」

十二使徒定額組戴爾·瑞隆長老，「我們的好牧人」，2017年5月，利阿賀拿，第32頁。



## 能抵擋罪惡，表示能悔改

「**能**夠抵擋罪惡並不意味著能成為無罪之人，而是指能夠持續悔改、時時警惕，並且勇敢無懼。也許能夠抵擋罪惡，是持續抵擋罪惡而來的祝福。……

「青年戰士『非常勇敢……；但是看啊，不僅如此，任何時候，託付他們任何事情，他們都值得信賴。是的，……他們曾受教導要遵守神的誠命，並正直地行走在祂面前。』〔阿爾瑪書 53：20-21〕。這些年輕人上戰場的時候，佩帶著基督般的美德，作為抵擋敵人的武器。……

「子女建立起個人每天擔任門徒的模式時，就等於是在穿著靈性的軍裝。」

總會初級會會長喬依·瓊斯，「能抵擋罪惡的世代」，2017年5月，利阿賀拿，第88頁。

### 為你提供答案



## 我要如何才能知道，答案是來自聖靈抑或只是自己的想法？

「要記得尼腓說的話。『我被靈引領著，事先並不知道該做什麼。然而我向前走』〔尼腓一書 4：6-7〕。

「我們也必須這樣，必須對所得到的第一個提示有自信。有時我們會自圓其說，說我們不知道是感受到聖靈，抑或只是自己的想法。當我們開始對自己的感覺一再猜測時——我們都曾經這麼做——就是在拒絕聖靈：我們正在質疑從神而來的忠告。「先知約瑟·斯密教導：『若能聽從所得到的第一個提示，你十之八九都會是對的。』」

十二使徒定額組羅納德·羅斯本長老，「讓聖靈來指引你」，2017年5月，利阿賀拿，第95-96頁。

請至 [conference.lds.org](http://conference.lds.org) 閱讀、收看或收聽總會大會演講。

## 填充題

運用 2017 年 5 月總會大會專刊，或造訪 [conference.lds.org](http://conference.lds.org)，閱讀更多這些演講者所說的話。

1. 「戰勝世界不是一生一次的關鍵時刻，而是為了\_\_\_\_\_，一生要面對的無數決戰時刻。」——尼爾·安德森，「戰勝世界」。
2. 「被指派到特定的\_\_\_\_\_工作很重要，但不比蒙召喚去服務來得更重要。」——大衛·貝納，「蒙召喚做這事工」。
3. 「在神的眼裡，國度中的\_\_\_\_\_沒有輕重優劣之別。」——迪特·鄔希鐸，「你們中間為大的人」。
4. 「尋求\_\_\_\_\_是我們屬靈的 DNA。」——馬可·布雷格長老，「越來越亮，直到完全的日子」。

地方，(3) 召喚，(4) 光  
：(1) 永恆的靈，(2)

# 教會新聞

造訪 [news.lds.org](http://news.lds.org) 網站，以了解更多的教會新聞和活動。

## 指派新的區域領袖

**總**會會長團已宣布區域領袖的職務異動，自2017年8月1日起生效。

七十員是透過啓示召喚，在總會會長團的指導下，在世界各地協助十二使徒定額組推動事

工。七十員會長團和各區域會長團主領各個地理區域，區域領袖在被指派的區域內旅行去教導和鼓勵當地的教會領袖和成員。

基督在塵世傳道期間召喚

了七十員，用類似於祂指示十二使徒的方式指示他們，並差遣他們「在他前面」往各地去；祂說明凡聽從他們的就是聽從祂（見馬太福音 10：1，16-17；路加福音第 10 章）。■

### 美國及加拿大



惠尼·克雷頓  
協助所有區域



奎格·柯丁森  
猶他州北部  
猶他州鹽湖城  
猶他州南部



尤理西斯·蘇瑞  
愛達荷州  
北美中部



林恩·羅賓  
北美東南部



江文漢  
北美東北部



璜安·尤希達  
北美西南部



派翠克·凱榮  
北美西北部  
北美西部

### 東南非



馬可·帕爾默  
第一諮理



凱文·漢米頓  
會長



瓊尼·柯赫  
第二諮理

### 西非



馬可仕·納許  
第一諮理



泰倫斯·文森  
會長



賴瑞·凱瑟  
第二諮理

### 亞洲



大衛·伊凡  
第一諮理

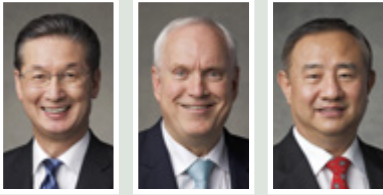


藍迪·范克  
會長



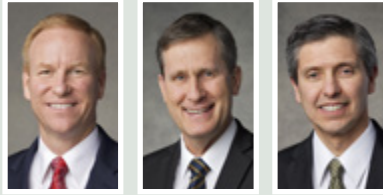
彼得·米爾斯  
第二諮理

## 北亞



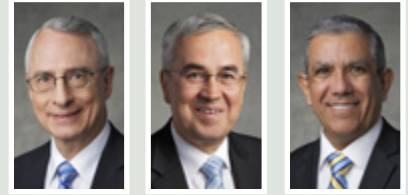
山下彦和 第一諮理  
羅伯特·蓋伊 會長  
崔崙煥 第二諮理

## 巴西



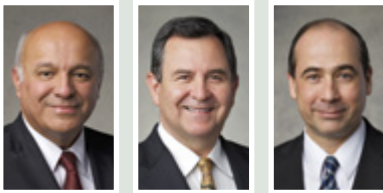
馬可·巴塞 第一諮理  
馬可仕·艾度凱 會長  
華金·柯斯達 第二諮理

## 加勒比



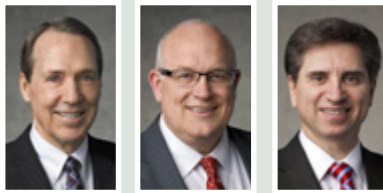
克勞帝奧·齊威 第一諮理  
華特·高查利 會長  
荷西·雅龍索 第二諮理

## 中美洲



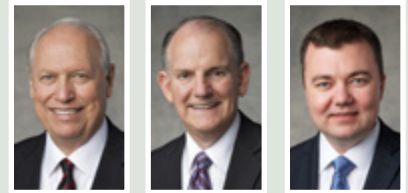
喬治·齊巴洛 第一諮理  
亞德里安·歐卓亞 會長  
韋勒里·高登 第二諮理

## 歐洲



蓋瑞·沙賓 第一諮理  
保羅·詹森 會長  
馬西莫·德費歐 第二諮理

## 東歐



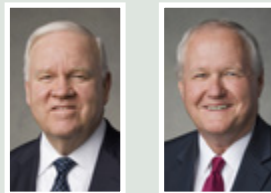
小克里斯·戈登 第一諮理  
雅各·馬提諾 會長  
亞雷克西·撒瑪津 第二諮理

## 墨西哥



阿諾福·范倫瑞拉 第一諮理  
保羅·派普 會長  
洛斐爾·皮諾 第二諮理

## 中東 / 北非



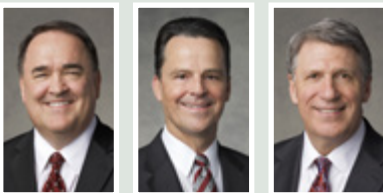
惠福·安德生 潘望博  
由教會總部管理

## 太平洋



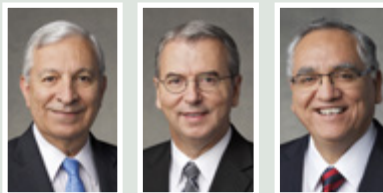
奎格·卡登 第一諮理  
文森·哈雷克 會長  
艾恩·阿爾登 第二諮理

## 菲律賓



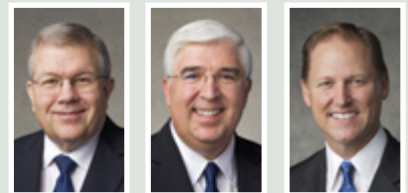
艾倫·海尼 第一諮理  
夏安·鮑文 會長  
伊凡·舒慕茲 第二諮理

## 南美西北部



安瑞克·法拉貝 第一諮理  
嘉祿·格朵意 會長  
雨果·蒙托亞 第二諮理

## 南美南部



亞倫·潘 第一諮理  
荷西·德西拉 會長  
馬可·布雷格 第二諮理

# 時鐘

克莉絲緹·班茲

聖靈跟我兒子所著迷的時鐘很像。

**我**兒子約書亞兩歲左右時，對時鐘深感興趣。我們在家時候，要是從時鐘旁邊經過，他就會停下來看，尤其喜歡把耳朵湊近時鐘，聽發出來的滴答聲。有一段時間，只要我們經過時鐘，他就非得停下來聽滴答聲不可。

從這個簡單的動作，我發現一些有趣的事。首先，時鐘隨時都在滴答作響，不是只在我們注意聽的時候才這樣。其次，我們即便知道時鐘會滴答作響，還是得靠近，安靜不動，才能聽到輕柔的滴答聲。

聖靈跟我兒子所著迷的時鐘很像。我們已經受洗並接受聖靈恩賜的人，只要生活配稱，就能常有聖靈為伴。聖靈一直都在我們身邊，但有時候，我們會讓世俗的雜音蓋過祂給我們的

輕聲提示。就像我和兒子必須安靜不動，才能聽到時鐘輕柔的滴答聲一樣，我們每個人都需要靜下來，才能聽到或感受到聖靈輕聲的提示。

十二使徒定額組的培道·潘會長（1924-2015）說：「經文裡把聖靈的聲音描述成既不是『響亮的聲音』，也不是『刺耳的聲音』；它『不是雷鳴的聲音，也不是很大的喧鬧聲』，卻是一種『十分柔和微小的聲

音，好像是耳語』，卻又『深透人的靈魂』，『使……心燃燒』（尼腓三書 11：3；希拉曼書 5：30；教約 85：6-7）。……

潘會長教導：「聖靈不以大喊，也不以強有力的手搖撼我們，引起我們的注意，而是以耳語。祂的輕觸如此柔和，若我們不專心，就可能完全感受不到它。……」

「偶而祂也會較強烈地提醒我們，引起我們的注意。但多數時候，如果我們不留意那柔和的感覺，聖靈就會引退，等到我們願意尋求並傾聽時才來」（「耶和華的燈」，1988年12月，聖徒之聲，第51頁）。

現在，每當我聽到時鐘輕柔的滴答聲，就不禁想起兒子教我明白的這個簡單的道理——靜下來，才聽得到聖靈的輕聲提示。■

作者現居美國猶他州。



## 主關心我們

佩姬·安德生

我的家庭是支會議會關心的對象，回想這件事，我了解到不只是支會在關心我們，主也關心我們。

**主**教問我是否願意接受召喚擔任女青年會長時，我本想推辭，因為覺得自己能力不足，無法主領女青年。但是在接下這召喚的三個月後，我因為知道將在支會疆界變更時卸任而傷心難過。

我祈求能知道主為什麼讓

顧慮講出來以後，聖靈告訴我，天父關心祂所有的兒女。

幾年前，我和丈夫曾是支會議會關心的對象，我們是知道的。我在第一個孩子出生後恢復活躍，但丈夫沒有。支聯會會長團、主教團和家庭教導教師多年來一直試著幫助我們。



我愛上女青年，卻又這麼快就要道別。沒想到，我在參加支會議會會議時得到了答案。

議會成員應邀在支聯會大會中講述我們支會幫助成員的事，但我擔心有人會認為這些事像是支會計劃。不過，我把

後來我們搬到新的支會。耐心又慈愛的主教和一位家庭教導教師成了我丈夫的朋友。這次丈夫接納了聖靈。他受到聖靈提示，閱讀了摩爾門經，也開始去教會。慢慢地，他重獲見證。我永遠忘不了我們全



「充滿愛心的服務及在他人遭遇困難時付出的奉獻，或許就是救主塵世生活的主要特徵，也

永遠是夫子門徒的一項特色。」

傑佛瑞·賀倫長老，「我希望每位新成員知道、每位老成員記得的事」，2006年10月，利阿賀拿，第12頁。

家在聖殿印證的那個美好的日子。

我在擔任了女青年會長，有機會參加支會議會後，雙眼才被打開，明白成為支會議會關心對象的意義何在。我學到，支會議會特別關注某些人，不是因為他們在意數據，而是因為他們和主都關心這些人。我們在召喚上服務，主就會讓我們對所服務的對象滿懷祂的愛。

我的家庭是支會議會關心的對象，回想這件事，我了解到不只是支會在關心我們，主也關心我們。他們關心我們是因為祂關心我們。

事實上，我們才是主最在意的。因為愛，祂制定了計劃來鞏固我們，必要時，使我們恢復活躍，而執行計劃的往往是主教和家庭教師，就像那些幫助我丈夫的人一樣。■

作者現居美國猶他州。



泰倫斯·文森  
長老  
七十員

# 祝福 較不活躍 的人



只要我們的生活與  
聖靈和諧，並尋求主的  
幫助，祂就會祝福我們  
所努力的一切，  
帶領迷失的羊  
回到羊圈。

**有**關生命的許多美妙真理是透過屬靈的感知而不是透過身體的感官察覺的。事實上，許多重要的事物——包括永恆的事物——只能用心去感受，無法用眼睛看到。

使徒保羅教導哥林多聖徒這項原則：「我們不是顧念所見的，乃是顧念所不見的；因為所見的是暫時的，所不見的是永遠的。」（哥林多後書 4：18）

愛主要是透過屬靈的感知而學習和感受的，而憐憫、友誼、忍耐和信心也同樣都是聖靈結的果子（見加拉太書 5：22）。天父用聖靈的這些感受

來祝福祂的兒女，包括那些誤入歧途的人。

我大半輩子都住在太平洋區域。許多在太平洋區域中的人，對於保羅所描述的看不見的事物，都深刻了解其重要，而且比起物質的需求，他們有許多顯然更重視屬靈的事物。

教會所在的這個區域，文化非常多元，有像澳洲、紐西蘭等先進的已發展國家；也有像是東加、薩摩亞等以農業和漁業為主的國家，教會成員在這些國家的人口比例很高。此外，還有像是巴布亞紐幾內亞、索羅門群島等發展中的國家，那裡的人民則面臨重大的挑戰。

這樣多元的文化提供了許多學習的機會。

## 急需拜訪較不活躍的人

我清楚記得這樣的一次學習經驗。身為區域七十員的我，有一次奉派去主領紐西蘭的一場支聯會大會。在那幾個月前，多馬·孟蓀會長才向全球所有





七十員發表一篇強而有力的演講，主要談到去救援那些已經脫離福音教儀的人。

基於孟蓀會長在演講中的教導，以及他隨後給我們的挑戰，我覺得需要趕快拜訪還沒完全奉行福音生活的人，請他們回來接受救恩的教儀和聖約。我請支聯會會長在支聯會大會的週末，帶我一起拜訪較不活躍的成員。這些拜訪一向很好。

在某個星期六的支聯會大會週末，我和支聯會會長拜訪了幾個家庭。其中有一個家庭，夫妻結婚約 10 年，在聖殿印證，但現在並不活躍。他們親切地歡迎我們，拜訪充滿靈性。就在快要結束拜訪時，聖靈提示我去問這位丈夫是否想要一個祝福，並請他給妻子一個祝福。

這樣的提示很不尋常。根據我所受的教導，到了別人家，就是客人，我的角色應該是客隨主便，由一家之主決定要做的事。不過，這位弟兄很感謝給他一個祝福的提議，我和支聯會會長作完祝福後，看得出來他很感動。

不過，他站起來後，問我們能不能有一個人祝福他的妻子。他告訴我們，儘管結婚 10 年，他從來沒有給她作過祝福，所以覺得不太自在。

我鼓勵他說：「我們會幫你。」

我們說明如何給予祝福，也幫助他演練開始和結束時當說的話，他就給了妻子一個美好的祝福。作完祝福後，每個人的眼眶都濕了，他和妻

子接受我們的邀請，重返福音生活。

由於這次感人的經驗，支聯會會長隔天向支聯會成員演講時，感覺受靈啓發，邀請聖職持有人在支聯會大會結束後，回家給每位家人一個祝福。



晚進葡萄園的工人  
所獲得的酬勞，  
和在園裡長時間工作  
的人一樣。

### 受聖靈的提示給予祝福

星期日那場支聯會大會結束後，我又得到聖靈的另一個提示，這次是要我去問坐在會堂前面第 10 排的一位年輕姊妹是否需要一個祝福。我不認識她，但聖靈的提示很強烈。

那位姊妹嚇了一跳，遲疑地說：「不用了，謝謝。」

我頗感謝她這麼回答，但是我感覺自己是照聖靈指引去做。我回到會堂前面問候其他成員，剛剛那位年輕的姊妹突然上前問我是否仍然願意給她一個祝福。我告訴她：「當然」，然後建議她到支聯會會長室等，我們隨後就到。

我和支聯會會長往會長室走的時候，我問起她的情形。他說，這位姊妹剛返回教會，之前大約 10 年沒來聚會。她獨居，在那 10 年當中過著與福音標準背道而馳的生活。

這位年輕姊妹在接受祝福之前，告訴我們她覺得自己不配稱。她說，她沒來教會的那段時間，想做什麼就做什麼，完全不想靈性的事情。後來她對福音重新燃起了興趣，但是覺得自己的靈性

發展嚴重落後，對迎頭趕上不抱希望。

我們教導她，晚進葡萄園的工人——還有離開一段時間再回去的工人——所獲得的酬勞，和在園裡長時間工作的人一樣（見馬太福音 20：1-16）。接著我們給了她一個聖職祝福。

我在祝福時，深刻感受到主的愛傾注在她身上。這感覺非常強烈，前所未有——使我意識到眼前是一個特別高貴的靈。作完祝福後，那位姊妹從椅子上站起來。因為眼線的關係，眼淚流成了兩條黑線。我也感動得落淚。

我們每個人都必須經歷一個過程，才能在今生完全發揮潛能，主讓我看出一位特別的年輕女士正處於這個過程的早期階段。我們在靈性上迷失方向，犯了罪時，必須謙抑自己，然後悔改。

就像使徒保羅教導加拉太人的，今生是聖靈克制情慾的時候。「因為情慾和聖靈相爭，聖靈和情慾相爭，這兩個是彼此相敵，使你們不能做所願意做的」（加拉太書 5：17）。

我們能否發揮潛能，取決於我們的靈能否掌控肉體，能否克服「自然人」（摩賽亞書 3：19）。在今日的世界中，許多人似乎都不願意打這場仗。肉慾掌控著他們的生命，征服了他們的靈。

這位年輕姊妹走上的是一條使她的靈克制情慾的路。她開啓了爭奪戰，而且決心要贏。

## 「順著聖靈而行」

我那天離開支聯會時，請支聯會會長給我那個周末認識的人的連絡資料，以便鼓勵他們繼續走在福音的路上，記得自己所立的承諾。

這位年輕姊妹持續進步，而且進步神速。藉著信心，她開始「順著聖靈而行」，「靠聖靈得生」（加拉太書 5：16，25）。她和我保持聯絡，告訴我她克服了從那時起所面臨的各項重大挑戰。她成為我們家的好朋友，在她接近救主的過程中，我們看到了她的靈性力量。

如今她享受著聖殿祝福，擔任教儀工作人員，展現出仁愛與良善的屬靈恩賜。後來也和一位配稱的年輕弟兄在聖殿結婚。

這位年輕姊妹的靈性顯然克服戰勝了世俗的慾念。我們看到她的心變得純潔，「不再想作惡，只想不斷行善」（摩賽亞書 5：2）。

主知道她是高貴的靈魂，也許就是這個緣故，我在那一天得到聖靈的提示。那個提示祝福了我，讓我看到天父在她的生活中所彰顯的大能和恩典。

我們都有責任去幫助較不活躍的弟兄姊妹，也都能獲得聖靈的提示，知道如何祝福他們。只要我們的生活與聖靈和諧，並尋求主的幫助，祂就會祝福我們所努力的一切，將他們帶回羊圈（「牧者所愛」，聖詩選輯，第 136 首；亦見阿爾瑪書 26：4）。■



2015年，有1,360億人次用智慧型手機觀看色情影片。



30%

的網路資料都是色情。

色情產業的年營業額達

美金970億元。

相較之下，北美、歐洲、亞洲前10大運動聯盟加起來的年營業額才

美金458億元。



# 協助兒童 抗拒色情

## 的八個策略



麗莎·湯姆森

作者現居美國猶他州。

**統**計數字會讓父母憂心忡忡。Extremetech.com 估計，網路上流傳的所有資料中，有大約百分之 30 都是色情，<sup>1</sup>在包括臉書、推特和 YouTube 等社群媒體大戶在內的上億網頁上都可以找到。這些資訊充斥於電視、電腦、平板電腦和手機中。

經常就色情對婚姻和家庭的影響發表演說和文章的治療師吉兒·曼寧博士說：「兒童接收到的資訊對年幼稚嫩的心靈肯定會造成傷害。」

不過還是有一線希望的。

即使色情似乎無孔不入，家長還是有能力保護子女，幫助他們準備好面對並抗拒色情。

以下是教會領袖和專家提出的八個策略，協助家長鞏固家庭。

### 1. 管控來源和訂定家規

先從外層防禦開始。楊百翰大學家庭生活教授傑森·卡羅說：「我們保護兒童，直到

他們可以保護自己為止。」他解釋說，腦幹是腦部掌管快意的中心，是最早發育的。掌管推理和決定能力的前額葉皮層則會晚些才發育完全。他說：「也就是說，孩子有油門卻沒有煞車的機制。」因此對年輕人來說，外在的篩選和監控就很重要了。

簡單的步驟和規定可以在兒童（和成人）無意間接觸到不當的資訊時保護他們，幫助他們對選擇觀看的內容三思而行：

- 在電腦、路由器及提供網路服務的電信公司等層級安裝篩選器。
- 透過有線公司及在線媒體服務，啟動家長及內容審核控制。
- 在行動裝置上開啓內容限制的設定。
- 把電腦和平板電腦放在公共區域。
- 要兒童及青少年在晚上交出手機和行動裝置。
- 制訂開放瀏覽政策；家長隨時可以查看簡訊及社群媒體帳號。

教導兒童遇到色情資訊時的應對方式：

## 教導兒童

在遇到**色情**時  
要如何處理：

- 閉上眼睛。
- 關上裝置。
- 知會大人。
- 想別的事情。

**76%** 社群媒體  
成為交換  
色情資訊  
最常用的  
平台。  
在40多個  
國家中，  
的網路用戶  
使用社群  
媒體。



(1) 閉上眼睛並關上裝置，  
(2) 知會大人，以及 (3) 想別的事情。向他們保證，這不是他們的錯，他們不會受到處罰。

### 2. 傳揚基督

總會慈助會會長團第二諮理琳達·瑞福斯說：「篩選器是非常有用的工具，但世界上最厲害的篩選器，也是最終唯一有用的，就是個人內在的篩選器，這來自於對天父的愛和對救主為我們每一個人所作的贖罪犧牲有深刻、持久的見證。」<sup>2</sup>

瑞福斯姊妹指出，尼腓的忠告可以幫助兒童發展內在的篩選器：「我們談論基督，我們因基督而快樂，我們傳揚基督，我們預言基督，……好使我們的子孫知道去哪裡尋求罪的赦免」（尼腓二書 25：26）。

專家也同意。研究證實，在家奉行宗教，伴以「溫暖的親子關係」，能夠達到保護的效果，抵禦色情。<sup>3</sup>

楊百翰大學愛達荷分校親職教授，同時也是美國家庭國

際顧問理事的提摩太·羅力克說：「對抗色情最好的防禦措施和最好的修復措施是在家裡教導福音真理。幫助子女最好的方法是協助他們建立自己與上天的關係。」

### 3. 教導子女進行內在的篩選

家長可以透過福音標準來教導篩選媒體的明確策略。曼寧博士認為，信條第十三條是篩選所有媒體最好的工具。

她說：「『我們信要誠實、真誠、貞潔、仁慈、有品德，並為所有的人做有益的事；……任何有品德、美好、受好評或值得讚揚的事，我們皆追求之。』〔信條第 13 條〕在這後期時代，許多資訊都不符合這項標準，如果我們找到的不符合標準，我們就繼續找。」

多馬·孟蓀會長指出，就是這樣的工夫使後期聖徒與眾不同：「當這世界離慈愛天父所賜給我們的原則和標準越來越遠時，我們將會獨樹一幟。……我們與眾不同是因為我們選擇媒體時，決定不使用不道德、有損人格，會讓我們在家中失去聖靈的媒體。」<sup>4</sup>



#### 4. 教導子女健康的性關係

「萬事必須有對立」（尼腓二書 2：11）的原則也適用於色情問題。光說色情不好是不夠的，家長也需要教導子女什麼是好的。

曼寧博士說：「對青少年最強大的一個緩衝和保護，是儘早在家中進行性教育。我們的青少年因為成長環境充斥著不良訊息，又沒有足夠以福音觀點來教導的正面信息而身受其害。」

楊百翰大學家庭生活學系的馬克·巴特勒教授直截了當地說：「性反應週期是人類與生俱來的。我們內在的慾望和強烈的性需求是神的恩賜，目的是祝福我們，讓我們自然而然地思慕異性，渴望走向婚姻和家庭生活。」

對於健康的性關係是可以及早作適齡討論的。卡羅教授指

出，有關適當或不適當的觸摸、個人隱私及身體器官的正確名稱等，都可以從小開始教導。他說，孩子到了八歲，就能從生理、靈性、情緒和人際關係等層面對性有基本的認識。

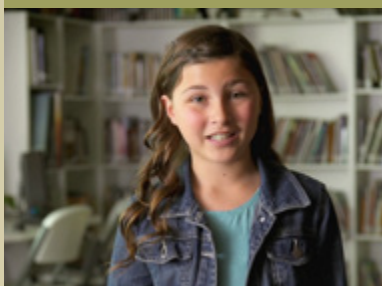
青少年也喜歡正確但直接的對話。有位男青年說：「如果你講話拐彎抹角，真的會很容易讓人誤會。我聽貞潔律法的教導聽了十幾次，後來才知道談的是性。」

卡羅教授說，家長也應該注意這些對話的內容。他說：「千萬不要讓這樣的對話變成一種儀式，例如特地帶孩子出去吃飯，穿上去教會的衣服，或在聖殿停車場時才談這些事。」孩子如果認定只能在那樣的情境下才能談論性，萬一他們有疑問，可能會不知道如何重建那樣的情境。

父母反而要和子女持續對話，讓他們可以隨時提出問題。



請至 [lds.org/go/81722](https://lds.org/go/81722)，收看由兒童解說如何避免涉足色情的影片。



卡羅說：「如果對話是坐在房間地板上、車上或出外採草莓的時候，他們就知道如何繼續這個話題。」

楊百翰大學副教授布萊立·魏可斯指出：「我的經驗告訴我，越是性活躍的青少年通常越是缺乏這方面的知識。小時候就從家長那裡獲得答案的年輕人，通常不會嘗試性行為。」

### 5. 打破色情的迷思

戈登·興格萊會長（1910-2008），清楚闡明色情的真相。他說：「那是很邪惡、淫蕩、骯髒、誘人，也能容易讓人陷下去的，確確實實會將

〔你〕帶向毀滅。這樣的污穢惡事讓剝削者發財，卻讓受害者耗損怠盡。」<sup>5</sup>

美國兒科醫師學院指出：「青少年和年輕成人接觸的色情通常會扭曲他們對性的看法，誤導他們對性在培養健康人際關係上扮演的角色。這樣的曲解包括誇大社會性開放的程度，相信濫交是正常的，以及認為禁慾是不健康的。」<sup>6</sup>

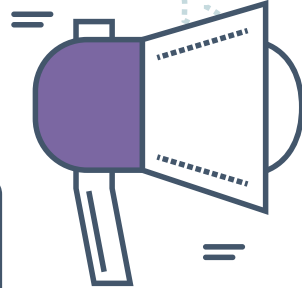
家長在討論色情時，應指出色情在許多方面傳遞錯誤的概念。色情描述的行爲並不正常，也不能正確反映在健康人際關係中應有的期待。卡羅教授說：「只有相信色情的種種迷思，才會被色情所誘。」

用問診的方式  
討論這個問題：



——問題有多久了？

——多久觀看一次？



——怎麼接觸到的？







## 6. 改變對該問題的對話方式

專家和教會領袖都警告大家不要驟下斷語，以為任何程度的涉足色情都是上癮。

十二使徒定額組的達林·鄔克司長老指出：「不是每個刻意使用色情的人都已經上癮。事實上，大多數想掙脫色情的年輕男女都還沒有上癮。這是一個很重要的區別——不僅對父母、配偶及想幫助的領袖而言如此，對那些想努力掙脫此煩惱的人也是如此。」<sup>7</sup>

卡羅教授說：「青少年男女會涉足色情，往往都是出於好奇，因為容易取得，或基本上因為不成熟所致。我們每個人早在情緒或靈性成熟，對性反應週期能充分理解之前，就已經在青春體驗過性的力量。」

楊百翰大學教會歷史教授兼「色情解密」(Unraveling Pornography) 學生社團的指導教授理查·郝薩菲爾觀察到：「問題真的存

在，後果也真的不堪設想，但是對這個問題用以偏概全的方式處理，通常會讓深受其害的人把問題推向靈魂的更深處。」

鄔克司長老指出，色情問題的範圍很廣，從「偶爾使用或有意地重覆使用，到密集使用，到強迫性使用（上癮）。如果行為被錯誤地歸類為上癮，使用者可能會認為自己已失去選擇權，同時也失去克服此一難題的能力。……然而從另一方面來看，若是透徹地了解問題的深度層面（問題可能不像所想的根深蒂固或如心中擔憂的那樣難以矯治），就能帶來希望，同時更有力量去……悔改。」<sup>8</sup>

巴特勒教授建議家長用問診的方式討論這個問題：問題有多久了？多久看一次？怎麼接觸到的？然後，家長可以和青少年一同擬定適當的行動計劃。

郝薩菲爾教授說：「了解當事人，認識他們。問題有多嚴重？情況到底怎麼樣？他們觀

和子女  
持續對話，  
讓他們可以隨時  
提出問題。

**罪惡感**  
是犯錯時的自然  
反應，為的是  
鼓勵改變。



**羞愧**  
則是毀滅性的感覺，  
會讓人有無助感。

看色情的原因是什麼？我們要如何深入探討這個問題？」

## 7. 教導情緒管理

猶他州的一名諮商師拿但業·亞格里說，「深入探討問題也可以是預防色情的關鍵，除了天生好奇以外，很多人用色情來應付情緒問題，特別是強烈的情緒。」

巴特勒教授還說：「年輕男女在某些時候會在心理上、人際關係上或靈性上，遇到困難或痛苦的事。」他說，負面的經驗會將青少年的頭腦轉到「找樂子」模式，如觀看色情和進行相關行為，如手淫等。這些行為產生出來的情緒會取代或掩飾苦惱的情緒，但這是危險的，因為「這個人不再是找樂子，而是開始在心理上依賴這種行為。他們從此把這種行為當作是過生活的一種方式。」

亞格里弟兄說，家長應教導子女，愉快或不愉快的情緒都是正常的，有哀傷、憤怒、挫折或受傷等負面情緒也是沒有關係的。家長經常覺得需要控制子女的情緒，其實容許他

們體驗並處理負面情緒，他們就能培養出重要的技能。

萬一出現色情問題，家長應該謹慎處理，不要羞辱子女，加增他們情緒上的負擔。楊百翰大學家庭生活教授雅各·哈普提到，罪惡感是犯錯時的自然反應，為的是鼓勵改變，羞愧則是毀滅性的感覺，會讓人有無助感。

換句話說，製造或加重孩子的羞愧感會損害他們培養良好的情緒反應及辨認聖靈影響的能力，後者才是預防和戒除色情最有力的盟友。

有位曾經沉迷色情的男青年還清楚記得問題曝光時，父母的反應，他說：「母親反應非常激烈，又吼又叫，讓我覺得糟透了，不會想克服問題。最有幫助的是，父親不斷告訴我，他很愛我。」

鄔克司長老呼籲道：「請千萬不要譴責他們。他們並不邪惡，也並非毫無希望。他們是我們天父的兒女。」<sup>9</sup>

## 8. 教導救主的贖罪具有功效

青少年會從演講、課程及閱讀的資料中，接收到明確的



信息，知道色情是危險的邪惡，但我們需要做的是一再強調耶穌基督贖罪的原則。

巴特勒教授相信，教導青少年明白贖罪的主要原因在於青少年的腦。他解釋說：「青少年的腦部還沒完全發育，因此會有容易衝動，也不思前想後等問題。靈性上真誠且認真的青少年，由於腦部尚未發育完全，又遇到特別脆弱的事件時，很容易會被排山倒海而來的罪惡感壓垮。教導誠命之餘，也同時教導青少年了解贖罪是很重要的；贖罪的目的就是幫助我們耐心等待成長，並堅持到底。」

鄔克司長老說：「我們每個人都需要耶穌基督的贖罪。……〔所有人都〕可以透過適當、完全的悔改，而變得潔淨、純潔，並配稱獲賜每一個聖約和神所應許的聖殿祝福。」<sup>10</sup>其中包括涉足色情的人。

這是一則充滿希望的信息：家長可以多方面協助子女預備好抗拒色情，他們跌倒時，救主無限的贖罪會提供改變和悔改的機會。

羅力克教授說：「也就是說，無論如何，天父都不會停止愛你，而身為父母的我們，也不會停止愛你。」對子女而言，沒有比這更充滿希望的。■

摘自“Arm Your Kids for the Battle,”  
BYU Magazine, Spring 2015.

註：

1. Sebastian Anthony, “Just How Big Are Porn Sites?” *ExtremeTech*, Apr. 4, 2012, extremetech.com.
2. 琳達·瑞福斯，「防禦色情——以基督為中心的家」，2014年5月，利阿賀拿，第16頁。
3. See Sam A. Hardy and others, “Adolescent Religiousness as a Protective Factor against Pornography Use,” *Journal of Applied Developmental Psychology*, vol. 34 (May–June 2013), 131–39, sciencedirect.com 作者也訪問過主要的研究員。
4. 多馬·孟蓀會長，「成為榜樣和光」，2015年11月，利阿賀拿，第87–88頁。
5. 戈登·興格萊，「你的兒女必大享平安」，2001年1月，利阿賀拿，第62頁。
6. “The Impact of Pornography on Children,” *American College of Pediatrics*, June 2016, acped.org.
7. 達林·鄔克司，「從色情的陷阱中康復」，2015年10月，利阿賀拿，第52頁。
8. 參閱達林·鄔克司，「從色情的陷阱中康復」，第52–53頁。
9. 達林·鄔克司，「從色情的陷阱中康復」，第55頁。
10. 達林·鄔克司，「從色情的陷阱中康復」，第55頁。





關鍵時刻將考驗你的正直。只要你選擇誠實無偽，就會明白這些重要的交叉路口將成為你靈性成長最根本的力量柱石。



尼爾·安德森  
長老

十二使徒定額組

# 誠實

## 是神性的標準

對基督的門徒而言，誠實是靈性的根本原則。

**父**神和祂的兒子耶穌基督是絕對、全然且徹底誠實無偽的人物。我們是神的兒女，最終的目標就是要成為像神一樣。我們努力像天父和祂的兒子那般全然的誠實無偽。誠實是屬神的品格（見以賽亞書 65：16），因此誠實是我們靈性成長和獲得屬靈恩賜的根本條件。

耶穌宣告：「我就是道路、真理、生命」（約翰福音 14：6；亦見約翰福音 18：37；教約 84：45；93：36）。

主問雅列的哥哥：「你相信我要講的話嗎？」

雅列的哥哥回答說：「相信，主啊，我知道您講的是真理，您是真理之神，不可能說謊。」（以帖書 3：11，12）

救主也曾這樣說過：「我就是真理之靈」（教約 93：26；亦見第 24 節）；「我將真情告訴你們」（約翰福音 16：7；亦見第 13 節）。

從另一方面來看，撒但被形容為謊言之父：「於是他就成了撒但，是的，就是魔鬼，一切謊言之父，欺騙和蒙蔽世人，並且隨他的意引導他們成為俘虜，就是所有不聽我聲音的人。」（摩西書 4：4）



這個世界告訴我們真理和誠實是很難定義的。只要我們能拒絕錯誤的觀念，摒棄謬誤的教導，那麼我們也可以生於世而不屬於世。

耶穌說：「〔魔鬼〕……不守真理，因他心裏沒有真理。他說謊是出於自己；因他本來是說謊的。」（約翰福音 8：44；亦見教約 93：39）

救主經常斥責口是心非的人（見馬太福音 23：27），讚揚那些心無詭詐的人（見教約 124：15）。你看出其中對比的差異嗎？一邊是說謊、欺騙、偽善與黑暗，另一邊是真理、光明、誠實與正直。主作了清楚的界定。

多馬·孟蓀會長說過：

「教會的標準和社會的標準曾經非常接近，但是現在，兩者之間已經有很大的分歧，而且差距越來越大。……

「人類的救主說祂自己是生於世而不屬於世〔見約翰福音 17：14；教約 49：5〕。只要我們能拒絕錯誤的觀念，摒棄謬誤的教導，並忠於神所命令的事，那麼我們也可以生於世而

不屬於世。」<sup>1</sup>

世人會告訴我們真理和誠實是很難定義的。他們把隨意的謊言當作幽默，而且迅於為所謂的「善意」的欺騙找藉口。是非對錯之間的反差已經模糊不清，不誠實也沒有什麼嚴重的後果。

若要經常得到真理之靈——聖靈——我們就必須過著充滿真理與誠實的生活。一旦成為完全誠實的人，我們的靈性之眼就會張開，得到更多的啟發。

你會更容易理解這股靈性的力量如何提升你在課堂上的學習效果。你也會看到這項原則如何適用於一些重要的決定，比方如何利用時間，花時間跟誰相處，以及如何整頓生活。

### 承諾作個誠實的人

只有為人誠實無偽，才能蒙得在靈性上所需要和想要的真理，你所尋求的真理與你的為人密不可分。光明、屬靈的答案及上天的指引絕對都與你個人的誠實無偽有關。人生中許多長久的滿足都會隨著你決心做個更加誠實無偽的人而來。

羅伊·亞特金（Roy D. Atkin）講過以下這個故事：

「我讀完牙醫系一年級那年，有很多同學輟學，班上的競爭卻變得更激烈了。大家為了能夠名列前茅都讀得非常認真。由於競爭激烈，有些學生為了得到好成績而決定作弊。這讓我非常困擾。……

「……我知道我不能作弊，我希

望當牙醫，但更希望能誠實面對神。

「大三那年，有人把一門重要科目的考題給我。顯然班上有些同學已經拿到了考題。我拒絕了對方。改好的考卷發下來的時候，全班的平均分數都很高，相較之下，我的分數就很低。教授要求和我談話。

「他說：『羅伊，你以前都考得很好，這次怎麼啦？』

「我告訴他說：『教授，下次考試，如果你出以前沒有出過的考題，我相信你會發現我考得很好。』教授一句話也沒說。

「同一個科目我們又考了一次。考卷發下時，只聽到一片哀嘆聲，這次考的全是教授從來沒有出過的考題。改好的考卷發回時，我和幾個同學拿了全班最高分。從那時起，所有的考題都是新的。」<sup>2</sup>

由於我們是基督的門徒，內心自然會想要做到誠實這神性的標準。在摩爾門經中，便雅憫王勸告我們要

「脫離自然人」（摩賽亞書 3：19），呼籲我們對誠實無偽要有更高的認知。

使徒保羅勸告以弗所人說：「要脫去……舊人，這舊人……漸漸變壞……；又要將你們的心志改換一新。」保羅接著就如何成為「新男人」或「新女人」提出明確的忠告。他告訴他們，要做的第一件事就是「棄絕謊言，各人……說實話」（見以弗所書 4：22-25；亦見歌羅西書 3：9；尼腓三書 30：2）。

我喜歡以下這個對誠實的定義：「誠實就是完全的無偽、正直和正義。」正直也是「具有道德勇氣，使〔你〕的一切言行舉止都符合〔你〕

的是非標準」。<sup>3</sup>

總會會長團第二諮理雅各·博士德會長（1920-2007）講過他申請美國陸軍預備軍官學校的故事。他說：

「我被叫到審查會前應試。我的條件不太符合錄取資格，不過我唸過兩年大學，而且在南美洲傳過教。

「審查會的長官問我的問題大出我的意料之外。每一道問題幾乎都針對我的信仰而問。『你抽菸嗎？』『你喝酒嗎？』『你對抽菸喝酒的人有何看法？』這些問題都難不倒我。

「『你祈禱嗎？』『你認為軍官應該祈禱嗎？』最後這幾個問題是一位很難對付的職業軍人問的。他看起來不像是會常常祈禱的人。……我很想當軍官。……

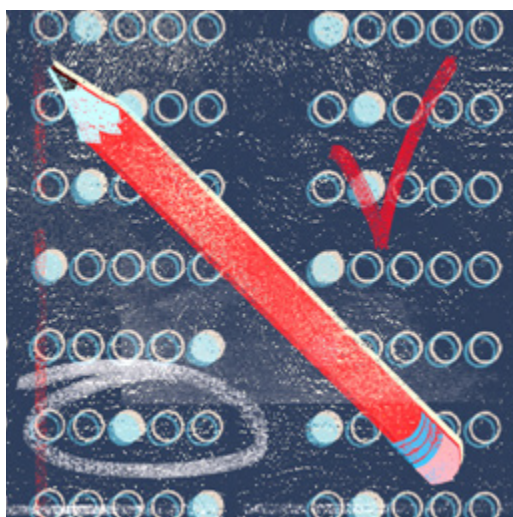
「我決定不含糊答話。我承認我的確作祈禱，並且覺得軍官可以尋求神的指引，就像一些真正偉大的將軍那樣。……

「更有趣的問題來了。

『戰時能不能放鬆道德標準呢？打仗的壓力是不是能讓士兵可以做些他們在家或在一般情形下不會做的事？』

「……我猜想問我這問題的人，他的生活標準可能不同於我所受過的教導。我忽然靈光一閃，覺得或許我可以說：我有自己的信仰，但不想強迫別人也遵循我的標準。可是傳教時，我教過貞潔律法的那些人的臉似乎在我眼前掠過，最後我只簡單地說：『我不認為道德會有雙重標準。』

「我離開審查會時，心裡篤定這些很難對付的軍官……一定給我很低的分數。幾天後成績公



佈出來了，出人意料的，我竟然考取了。而且還名列預官學校的第一批學生名單！」

明白小小的決定可能會造成重大影響的博士德會長接著說：「這是我生命中一個重要的轉捩點。」<sup>4</sup>

誠實、正直與無偽都是永恆不變的原則，對我們塵世生活的經驗有重大的影響，並且會決定我們永恆的命運。對基督的門徒而言，誠實是靈性的根本原則。

## 要言而有信

誠實會影響你生活的每個層面，讓我舉幾個例子來加以說明。讀大學的時候，我記得當時楊百翰大學的校長，也就是現在十二使徒定額組的達林·鄔克司長老，分享了卡爾·梅瑟講過的這段話：「我年輕的朋友們，曾有人問我，我所謂的言而有信指的是什麼。讓我告訴大家。如果將我關進監牢裡——不管牢牆建得再厚、再高，挖得再深——我都有可能逃脫；但是如果讓我站在地上，在我的四周用粉筆畫一個圈，然後要我本著個人誠信保證絕不踰越。你們覺得我會跨出那個圈外嗎？不，絕對不會的！我寧可先死！」<sup>5</sup>

有時候，我們說到做到，是因為我們同意要遵守承諾。人生中有一些狀況會誘使你違約背信。當初訂立合約是因為你想得到回報；後來因為情況改變，你不想再履行合約。從今天起，要知道，你的每一句話、每一個承諾、每一個簽名都與你個人的誠實與正直息息相關，要履行你的話語、你的承諾和你的合約。

我們很感謝你們「〔相〕信要誠實」（信條第13條），感謝你們說話誠實，考試不作弊，不剽竊別人的文章，也不彼此欺瞞。主告訴我們：

「真理就是對事物的現在、過去與未來的知識；

「凡比這多或少的，就是屬於那邪惡者的靈，他從太初就是說謊者」（教約93：24-25）。

我們的挑戰往往就在於這「多或少」——在完全誠實邊緣旁的小小誘惑。大一那年，我在書桌上貼了當時的總會會長大衛奧·麥基（1873-1970）經常引用的一段話，是這麼說的：「人生

最大的戰場就在你靈魂的安靜房間內。」<sup>6</sup>

我們选择不誠實的時候，你覺得主會有什麼感覺？即使選擇誠實的後果可能不利於你，但是誠實無偽會為你帶來巨大的靈性力量。你們每個人都會面臨這樣的決定。這些關鍵時刻將考驗你的正直。不論情況是否依照你所希望的方式進行，只要你選擇誠實無偽，就會明白這些重要的

交叉路口將成為你靈性成長最根本的力量柱石。

## 「在黑暗中保持正義」

百翰·楊會長（1801-1877）曾說：「我們必須學會在黑暗中保持正義。」<sup>7</sup>這段話的其中一個解釋是，我們必須學習，即使沒有人會知道我們不誠實，我們仍要保持誠實。我邀請各位要「在黑暗中保持正義」，選擇救主也會選擇的那條路。

詩人埃德加·蓋斯特寫道：

我不想把自己的許多秘密  
放在衣櫥裡的架子上





來欺騙自己，每天來來去去，  
以為應該沒人會知道。<sup>8</sup>

請記住先知約瑟·斯密這段美好的話語：「我知道，我知道神也知道，我不能否認，也不敢否認；至少我知道這麼做我會冒犯神，而且會被定罪」（約瑟·斯密——歷史1：25）。

達成目標有壓力，維持好成績有壓力，找工作有壓力，交朋友有壓力，取悅周遭的人有壓力，要畢業也有壓力。但是不要讓這些壓力損傷了你誠實的品格。當事情的結果似乎對你不利時，要誠實。要祈求能更加誠實，想想主會要你在哪些方面更加誠實，要有勇氣採取必要的行動，把你的靈性提升到更高的境界，使你能作個完完全全誠實的人。

孟孫會長勸誡我們：「願我們無論在任何地方，在一切事情上，都能樹立誠實正直的榜樣。」<sup>9</sup>你可以考慮把主的先知所說的這句忠告放在可以經常看到的地方。

鄔克司長老勸告：「我們必須嚴以律己。我們要受真理的管束。」<sup>10</sup>不要對自己妥協。救主說：「若有人要跟從我，就當捨己，背起他的十字架來跟從我。」（馬太福音 16：24）

結束時，我要把開頭講的話再說一次。天父和祂的兒子是絕對、全然且徹底誠實的人物。我見證天父和祂的愛子是活著的，祂們認識你，祂們愛你。你身為神的兒子或女兒的最終目標就是要成為像祂們一樣。我們都



是主耶穌基督的門徒，讓我們有勇氣跟從祂。■

摘自 2011 年 9 月 13 日楊百翰大學祈禱會講辭：  
*Honesty—The Heart of Spirituality*。如欲取得全篇  
英文講辭，請至 [speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu)。

註：

1. 多馬·孟孫，「聖職能力」，2011年5月，*利阿賀拿*，第66，67頁。
2. Roy D. Atkin, "I Wouldn't Cheat," *New Era*, Oct. 2006, 22–23.
3. *女青年個人進步計劃*（小冊子，2009），第61頁。
4. 雅各·傅士德，「誠實——道德的指南針」，1997年1月，*聖徒之聲*，第47頁。
5. In Alma P. Burton, *Karl G. Maeser: Mormon Educator* (1953), 71; see also Dallin H. Oaks, "Be Honest in All Behavior" (Brigham Young University devotional, Jan. 30, 1973), 4, [speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu).
6. See James L. Gordon, *The Young Man and His Problems* (1911), 130.
7. Brigham Young's Office Journal, Jan. 28, 1857.
8. Edgar A. Guest, "Myself," in *The Best Loved Poems of the American People* (1936), 91.
9. 多馬·孟孫，「臨別時刻」，2011年5月，*利阿賀拿*，第114頁。
10. 達林·鄔克司，「在真理與包容間取得平衡」，2013年2月，*利阿賀拿*，第33頁。

不要讓生活的壓力損傷了你誠實的品格。當事情的結果似乎對你不利時，要誠實。



# 整個靈魂的學習

**這**個信息是主給教會青少年和年輕成人的。許多年前，我得到一個很深刻的感覺，是關於你們，也關於今天的。我彷彿看到世界各地的初級會兒童，我知道他們會訂立並遵行主的聖約，也知道主會祝福他們，提供他們機會，在屬靈和屬世上深度學習，造就他們成為精兵，建立祂的國度，為祂的再臨預備大地。

你們就是那些兒童，這就是你們的日子。

現在正是神國度的大好日子，到處都是學習和成長的機會，都是體驗歡樂和幸福的機會；同時也有許多重要的挑戰。不過，透過耶穌基督贖罪的救贖及強化力量，透過祂榮耀的福音和真實並活著的教會，主不斷開啓一扇扇的大門，預備道路，幫助你們悔改、深度學習、靈性成長及更加歸信於祂。主正為祂的再臨預備祂的國度



和人民，你們這新生的一代正是這偉大事工的核心。

眼前到處都是奇蹟，新興的科技使學習和教育更加蓬勃發展，屬世或屬靈的知識都一

主在祂的教會中不遺餘力地運作著，要你們得到祂希望你們接受到的教育。



**學習對我們發揮今生和永生的潛能是很重要的。**

……一切你們必須了解的、屬於神國的事務上，都能獲得更完全的教導」（教約 88：78）。

### 屬靈的知識優先

無論哪方面的學習，深度學習本質上都是屬靈的經驗，以對耶穌基督的信心、悔改及服從祂的誠命為基礎，這樣聖靈才能教導你們。深度學習不容易，但絕對值得付出努力！你們如果真的想深度學習，只要敞開心智學習，並將渴望付諸行動，主就會祝福你們。只要盡你們的本分——憑著信心祈禱，作好準備、研讀、主動參與，並盡最大努力——聖靈就會教導你們，擴展你們的能力，幫助你們學以致用，達成主對你們的期望。約瑟 F·斯密會長（1838-1918）教導：「在基督的贖罪下，救恩本身就是一種教育的過程。……知識是

樣。主在祂的教會中不遺餘力地運作著，要你們得到祂希望你們接受到的教育。

這是教會復興之初，主給先知約瑟·斯密（1805-1844）的其中一條誠命：「這是我的旨意，你們要……獲取歷史的知識、各國家、各王國、以及神與人的律法的知識，而這一切都是為了錫安的救恩。」（教約 93：53）

主在我們的時代加速祂的事工時，履行這項誠命也變得刻不容緩。現在就是你們把握眼前接受教育機會的時候，去發展那在你們裡面的學習與成長的潛力。

多馬·孟蓀會長的這些話應該每天都要在你們耳邊響起：

「我敦促各位接受教育。」<sup>1</sup>

「你們研讀和學習時，你們的才能會增加。」<sup>2</sup>

「你們每一位，……都有機會學習及成長。在智能和靈性兩方面擴展你們的知識，直到你們神性的潛能得到充分的發展。」<sup>3</sup>

### 深度學習

使「你們神性的潛能得到充分的發展」的這種學習，我稱為深度學習：整個靈魂——意念、心智、身體和不朽靈體——的學習。無論屬靈或屬世，各種知識都可深度學習。學習提升你們的能力做到下列三件事時，就是深度學習：（1）知道並了解；（2）採取有效、正確的行動；（3）變得更像天父。<sup>4</sup>

主教導先知約瑟，深度學習務必用主的方式進行，也就是在基督的光中，透過啓示和靈感，藉著聖靈的力量，經由主動而勤奮的研讀，彼此教導，並有耶穌基督的恩典伴隨，才能達成。作任何學問都是如此。有關深度學習，主的誠命如下：

「你們就要勤奮尋求並互相教導智慧的言語；是的，你們要從最好的書中尋求智慧的言語；藉著研讀也藉著信心尋求學識。」（教約 88：118）

「你們要勤奮地教導，我的恩典必伴隨你們，使你們在

達到永恆進步的一種手段。」<sup>5</sup>

這個過程適用於各種情況的學習，也適用於各式各樣的知識。不過，你們需要獲得的最重要的知識是屬神事物的知識。因此，屬靈的知識在你們心中必須是最重要的，也是最

優先的。先知約瑟·斯密這樣強調屬靈知識的重要：「人的得救絕不能快於他獲得知識，因為如果沒有知識，就會被另一個世界的邪惡力量帶進束縛中，因為惡靈將有較多知識，也比世上許多人更有力量。因

此我們需要啓示來幫助我們，給我們屬神事物的知識。」<sup>6</sup>

福音確實包含所有的真理，<sup>7</sup>不過認識並理解耶穌基督福音平實簡單的真理，必須是所有深度學習的基礎。把屬靈的知識放在心思意念中最重要的位置，能確保你們學習時會倚靠主和聖靈，會從祂福音的光中看到你們研讀的每一件事，也會終身不斷深度學習。

### 終身深度學習

深度學習屬靈和屬世的知識是主的誠命。想想你們一旦停止學習會怎麼樣。如果我在1970年代中期從大學畢業後就停止學習，今天會怎麼樣。我不會對活著先知、經文或聖靈有新的見解或啓示，不會知道科技、健保、時事、政府法令或教育的最新發展，也不會透過悔改和經驗學習，有個人成長或屬靈的發展。

我們必須透過啓示和靈感，  
以主的方式學習。





藉著主的能力，包括先進的科技，學習比以前多了更多的機會。

我知道你們當中有些人面對好多這樣的困難，讓你們覺得學習是可望卻不可及的事。

我見證，無論你們住在哪裡，無論面臨什麼情況，主耶穌基督都會與你們同在，以祂救贖的大愛和無比的大能，幫助你們克服所有的障礙。祂透過贖罪犧牲，經歷並克服了阻礙你們朝永生邁進的每一件事。有祂的力量和大能，你們可以克服所有的障礙，學習主希望你們獲得的知識。

這是祂給你們的應許，而祂的應許必定實現：「靠近我，我就靠近你們；勤勉尋求我，就必找到我；祈求，你們就得到；叩門，就給你們開門」（教約 88：63；亦見馬太福音 7：7）。

我擔任楊百翰大學愛達荷分校校長時，經常有人問克拉克姊妹：「你是怎麼認識克拉克校長的？」她總是這樣回答：「我認識他的時候，他還不是克拉克校長。」如果我不繼續學習，我會變老，卻仍是克拉克姊妹認識的那個 25 歲，剛從大學畢業的人，這對克拉克姊妹和我們家庭的前途都不是好事！

如果停止學習，就不會更有知識，更有效率，更有貢獻，更加忠信或更像天父。

在青少年和年輕成人時期的學習經驗是終身學習的基礎。培養以主的方式深度學習的能力——透過聖靈和勤奮主動的學習——會是莫大的祝福。

收穫這種祝福的關鍵是做開心智學習。下列三件事可以幫助你們活到老學到老：

1. 祈求主祝福你們有渴望深度學習。

如果已經具備深度學習的渴望，那很好。如果沒有，去向主祈求那恩賜。主會幫助你們培養渴望，讓你們一生都想學習祂要你們學習的知識，並且學習如何學習。在主的計畫

中，如何以祂的方式學習——透過聖靈，勤奮學習——和祂要你們學習的知識是同樣重要的。

2. 以悔改為生活中心。

悔改是個神聖的過程，透過耶穌基督贖罪的拯救和強化力量，我們得以改變、成長和改進。若以悔改為生活中心，就會經常跪下祈禱，在主前謙卑，請祂幫助你們善用時間，並服事祂。

3. 盡可能經常到聖殿崇拜。

聖殿是主的殿堂，是啓示和學習之家。你們如果經常到聖殿去，你們如果帶著問題和學習的渴望去，主就會親自教導你們。

### 克服深度學習的障礙

現在就作深度學習，這將有助你們為終身學習作好準備。不過，我知道你們會面臨許多阻礙，甚至完全不想去學主希望你們學習的事。恐懼、沮喪、懶惰、閱讀障礙、缺乏支持或機會，文化或家庭傳統、沒有錢支付，世俗的誘惑，對教育的誤解，還有許多其他的事都在阻礙你們。<sup>8</sup>

## 結論

這真是神國度的偉大日子。主正在加速祂的事工，我們目睹許多奇蹟在主全力為你們開啓深度學習的美好機會時一一出現。

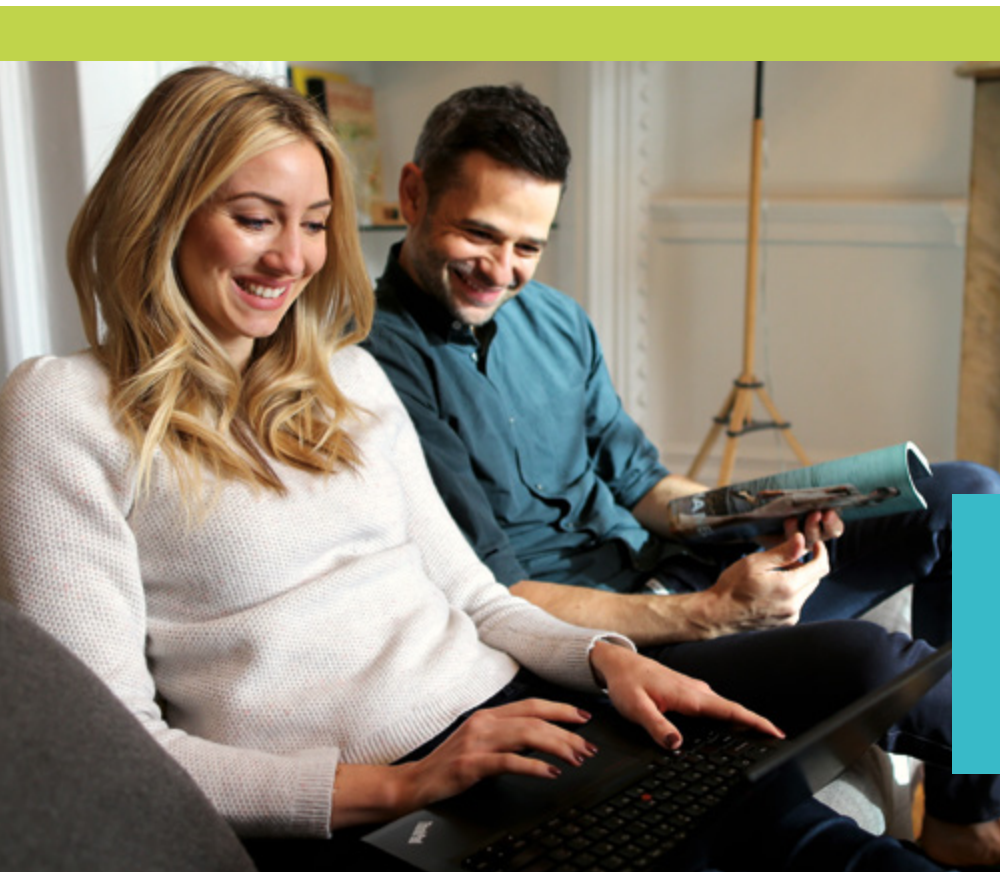
主為了祝福你們和預備你們，正在你們的生活中作工。願你們會憑著對耶穌基督的信心而採取行動，把握每個深度學習的機會，提升知識和理解，促成祂正義的事工，並達成今生的使命。■

欲知更多教會教育機會的資料，請造訪 [education.lds.org](http://education.lds.org)。若要進一步了解青少年的福音進修班，請見本期第50頁。若要進一步了解年輕成人的福音研究所，請見本期第44和46頁。

註：

1. 多馬·孟孫，「如果你們已預備好，你們就不懼怕」，2004年11月，利阿賀拿，第116頁。
2. 多馬·孟孫，「引導你們的三項目標」，2007年11月，利阿賀拿，第119頁。
3. 多馬·孟孫，「慈助會的偉大力量」，1998年1月，聖徒之聲，第109頁。
4. 教會廣泛使用「認知、實踐，表現」的模式作為培育領袖的框架，也用來討論主對祂兒女屬靈發展的計劃。見多馬·孟孫，「學習、實踐、表現」，2008年11月，利阿賀拿，第60-68頁；及達林·鄔克司，「成為怎樣的人」，2001年1月，利阿賀拿，第40-43頁。深入探討這個模式的個別元素，請見大衛·貝納的三本著作系列，*Increase in Learning* (2011); *Act in Doctrine* (2012); and *Power to Become* (2014)。
5. 總會會長的教訓：約瑟F·斯密（1998），第313頁。
6. 總會會長的教訓：約瑟·斯密（2007），第266頁。
7. 百翰·楊的這段話清楚呈現這個理念：「耶穌基督的宗教不但使成員熟悉神的事物，陶冶本身高尚和純潔的德行，而且也提供了種種可能的鼓勵和誘因，以便在知識和智能方面，在機械各方面，或是人文，科學方面有所增進，因為一切的智慧及世上的人文及科學皆來自於神，是祂為人民的好處而設計的。」（總會會長的教訓：百翰·楊〔1997〕，第195頁）
8. 以下例子說明文化傳統衍生的謬論對年輕成人的影響：一個世代以前，住在已開發國家的人，只要接受一些高中教育，高中畢業就更好，就可以找到一份待遇優渥，足以養家的好工作。儘管對已開發國家，甚至開發中國家的大多數人來說，這樣的日子已是昨日黃花，但這種想法依舊存在。取得高中以上的教育程度和學習高需求科目，不論是取得技能證書或大專學歷（就一些科目而言，還要更高的學位），已成為養家活口，安穩退休，並為教會服務奠定屬世基礎的必要條件。

我們目睹許多奇蹟在主全力為  
你們開啓深度學習的美好機會時  
一一出現。



# 楊百翰大學全球教育途徑

金恩·克拉克長老

**主**在我們這個時代藉著大能推動祂的教會，一方面加深各位的學習，一方面讓更多人有機會接受教育。教會擴展深度學習的機會，最佳範例也許就是2017年宣布在教會教育機構內成立一個新組織，即楊百翰大學全球教育途徑（BYU-Pathway Worldwide）。這個新組織的靈感來自教育途徑（Pathway）計劃。

## 教育途徑

教會教育理事會於2009年授權楊百翰大學愛達荷分校制定一個新的學術計劃，稱為教育途徑，其目的是要讓更多教會成員有機會接受高等教育。教育途徑是一項三個學期的計劃，旨在幫助學生準備好接受高等教育。參與計劃的學生會修習線上課程，每週聚集在福音研究所或教堂接受宗教教育，並針對線上課程的內容，參與由學生主導的討論。教育途徑計劃由當地的聖職領袖帶領，由教會服務傳教士督導學生，給予支持。教育途徑的目的為：

- （1）讓福音深植學生心中，

- （2）幫助學生成為傑出的學習者，
- （3）幫助學生準備好領導及供養家庭。

教育途徑目前在全球大約500個據點運作，已有57,000多名學生參與。對成千上萬的學生來說，這個計劃打開機會之門，使人增加對救主的希望和信心，並加深學習。完成教育途徑計劃，使得許多學生有機會接受高等教育，包括楊百翰大學愛達荷分校提供的線上認證及學位學程，或是當地教育機構提供的學程。

## 楊百翰大學全球教育途徑

教育途徑計劃的成長和成功，已使得一個新的組織應運而生，與教會教育機構的所有單位聯合；這個組織稱為楊百翰大學全球教育途徑（BYU-Pathway Worldwide）。楊百翰大學全球教育途徑將督導教育途徑計劃，並協調教會教育機構的所有其他線上高等教育的認證及學位學程。這個組織將為學生提供線上課程，並管理全球教育途徑據點的小組聚會。這些聚會包括由學生主導的學術討論、工作坊，以及當地的就業服務。

楊百翰大學全球教育途徑的成立，是根據教會教育理事



會於2015年11月核准的一項政策：「教會教育機構要致力在任何有教會組織的地方提供教會成員教育的機會。」

楊百翰大學全球教育途徑可以幫助各位接受線上認證及學位學程，並讓各位取得更好的就業機會。這結合了福音研究所的宗教教育，並且藉著靈以主的方式學習，各位可以在任何地方作深度學習。除了學業上的諮詢之外，各位也可以得到教會教育機構和自立服務人員的建議和支援，找到實習、就業，或是在當地接受教育的機會。

各位可以透過當地的教會單位和領袖，了解如何參加楊百翰大學全球教育途徑計劃，包括教育途徑、英語課程、認證及學位。教會在主的引導下向前推進之際，這些計劃目前已在許多區域實施，而楊百翰大學全球教育途徑也將繼續以謹慎、穩健的步伐增加教育途徑據點和新的計劃。■

造訪 [pathway.lds.org](http://pathway.lds.org) 以取得更多資訊  
（英文版）。







## 信心的化身

尼基爲了研究古典藝術，與家人數度前往義大利。他目前在羅馬研習，找到了運用自己的才能及藝術來爲耶穌基督作見證的方法。

寇迪·貝爾，攝影師

### 尼基·科文頓

義大利拉吉歐大區

你要如何運用神所賜的恩賜和才能與人分享見證和你對福音的感受呢？這個問題讓我的家庭開始去探索我們有哪些恩賜，以及要如何運用這些恩賜來爲救主作見證。

我研究了藝術的根源後，學到藝術神聖的根源就是神。神是一切真善美的起源。美的一切形式都源自於神。這對身為藝術家的我而言，是非常重要的領悟。我希望藉著我的創作，將這個領悟化爲留給子女和其他人的見證。

如欲進一步了解尼基的信心之旅，請前往

[lds.org/go/81739](https://lds.org/go/81739)。

觀看世界各地成員啓發人心的藝術創作，請前往

[lds.org/go/817art](https://lds.org/go/817art)。

## 「我知道神活著」

**我**來自說英語的奈及利亞，所以被召喚到貝南科托奴傳道部，發現要說法語的時候，我緊張了起來。我要如何教導福音呢？不出所料，我在迦納的傳教士訓練中心學法語的時候，遇到了很大的問題。有幾次，我覺得好絕望。

後來，我在第一個區域應邀用法語向整個分會作見證！我慢慢地走上講台，大家都安靜地坐著。我把手伸進口袋去拿我寫下的簡短見證，但是，我找不到！恐懼立刻湧上心頭！

我望著眼前一張張美麗的臉孔，淚水在我眼眶裡打轉。我有好多話想說，卻不知道該

怎麼說。只好說了唯一會用法語說的一件事：「我知道神活著。」

我回到座位上，在剩下的聚會時間中不斷在心裡祈禱。我告訴天父，我真的想要會說法語，只要祂幫助我，我會全心全意為祂服務。

三個月後，有一對剛從美國來的夫婦傳教士來拜訪這個分會。他們也應邀作見證。那位姊妹走上講台，用法語說幾個字，然後就停住了，眼淚流下她的臉頰。整個會堂寂靜無聲。我走上前，到她身邊，問她需不需要我為她翻譯。

她說：「長老，可以的話

就太好了！」於是，她說英語，我則感受到聖靈幫助我逐字將她的見證翻譯成法語。

聚會結束後，分會會長的妻子對我說：「我記得你剛來的時候，好不容易才說得出：『我知道神活著』。沒錯，神的確活著，而且祂開了你的口。」

我知道神聽得懂每一種語言，也知道我們面對的每一種問題。只要我們信賴祂，祂就會幫助我們，並在我們努力時祝福我們。因為祂回答了我的祈禱，我才能用法語教導福音，我的生活也因此蒙福。■

唐諾森·艾茲克，美國猶他州

**我**要如何用法語教導福音呢？



## 我需要聖餐嗎？

**聖**餐聚會才進行五分鐘，我們就經歷這些事情：有人大發脾氣，去了兩次廁所，換了一次尿片，還有無數次「我餓了」的哭喊聲。

我是個母親，有五個不到八歲的孩子，加上丈夫因為工作關係只有週末在家，到了星期天，我通常已經精疲力竭。全家人在星期天走進會堂時，我和丈夫就準備要面對我們稱為「恆久忍耐」的一個小時。

聚會進行了十五分鐘後，我們那九個月大的孩子就開始尖叫。我試著安撫她，讓她靜下來。不過，挫敗的我最後還是把她帶出會堂，讓她冷靜下來。一坐下來，我的心思開始想到自己的疲憊以及未來一週的挑戰。我感到不勝負荷。

突然，我被拿著聖餐盤的男青年嚇了一跳。他問說：「你需要嗎？」這個簡單的問題觸動了我的靈魂。聖靈隨即充滿全



身，淚水在我的眼眶中打轉。我心想：「我太需要了。」

日常的需求和責任能耗盡我們一週的精力，但是聖餐可以補足我們的能量。我在領受聖餐的時候，全身有一股平安和療癒的感覺。那一刻，我意識到自己最需要的就是聖餐，因為我需要聖靈與我同在。

我凝視著門廳裡懸掛的一副救主伸出雙手的畫。感恩之情湧入我的心中，因為我想到祂總是隨時能醫治並鞏固我們。每個星期天領受聖餐的時候，我都會想到這一點。我很感謝聖靈藉著一個簡單的問題讓我明白：救主是我們在生活挑戰中獲得力量和平安的源頭。■

茱莉·阿奇爾，美國猶他州

**我**被拿著聖餐盤的男青年嚇了一跳。他問說：「你需要嗎？」

## 神再度呼喚我

**我**在大學畢業後，當了科學研究員。我所受的科學訓練讓我只能接受可以感知和被證實的事物。我過著不受神影響的生活，可以說是個無神論者。

後來有一天早上，我接到一通電話，說我的兒子遇到一場大車禍。在前往醫院的路上，我覺得應該要把小時候學過的主禱文唸一遍，可是我記不得

主禱文的內容，只覺得應該要祈禱。

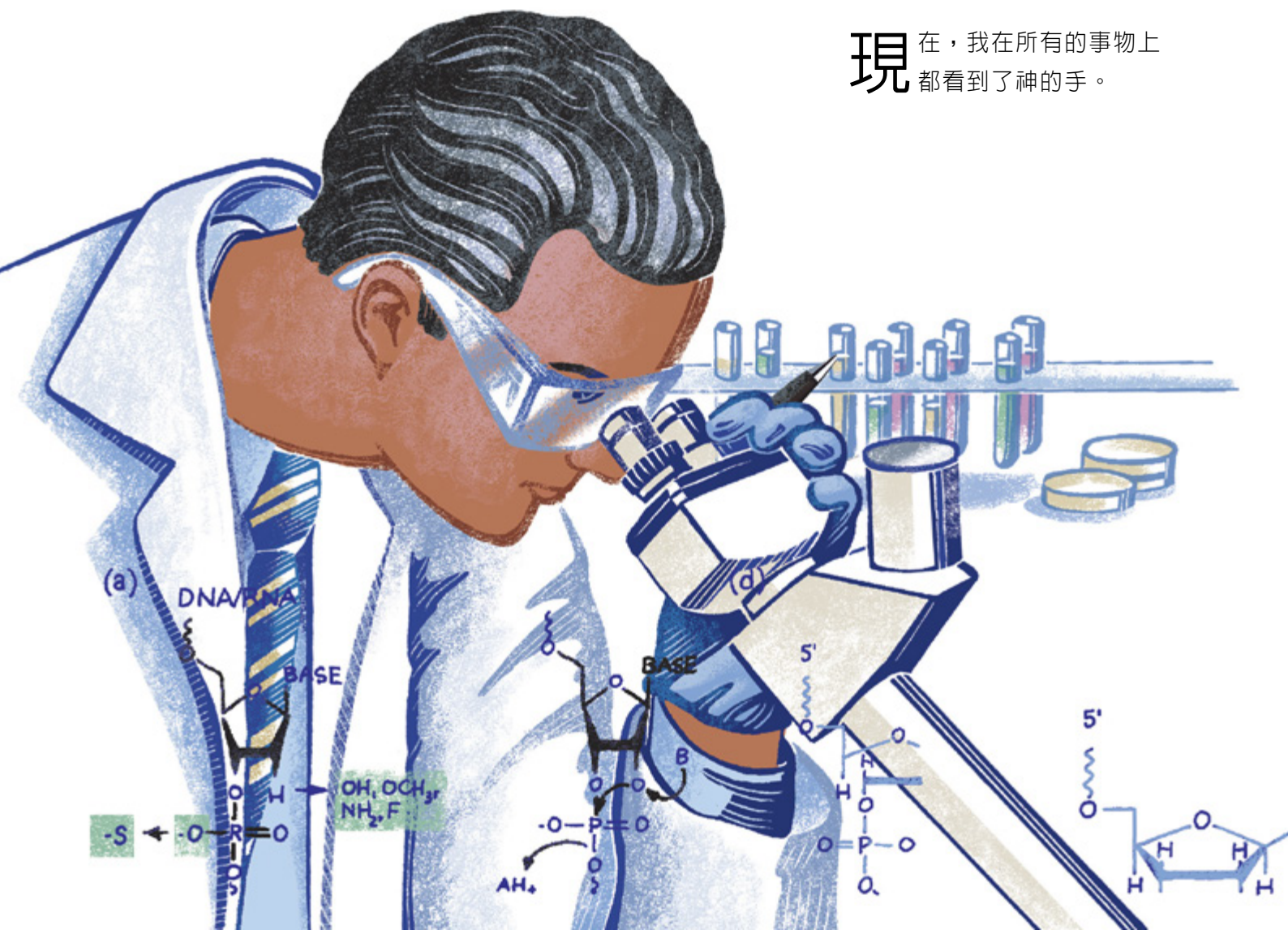
神呼喚了我，但在危機解除和兒子復原之後，我還是繼續過著沒有神的生活。

許多年後，我和一位名叫露比的女士交往。她是耶穌基督後期聖徒教會的成員，不過當時並不活躍。我們交往三年之後，她開始覺得想回教會去。

她請我跟她一起去，但我總是拒絕。

有一天，傳教士來到了我們家，給我一本摩爾門經，要我閱讀一些部分。我讀了他們要我讀的章節，但是沒什麼感覺。我也參加了教會聚會，但總是心存懷疑。儘管如此，我還是覺得應該繼續讀摩爾門經。神又呼喚了我一次。

**現**在，我在所有的事物上都看到了神的手。



## 克麗斯緹娜的許多奇蹟

在持續閱讀的過程中，我開始覺得這本書所言屬實。我的信心不斷成長。讀到尼腓三書 13：9-13 的時候，我讀著主禱文，感覺聖靈充滿了全身，不禁啜泣起來。神第三次呼喚我；這次我聽進去了。

我對神越發有信心，想要知道更多的事。我在很短的時間內讀完了所有標準經典，也繼續參加教會聚會。我和露比結婚之後，接受了洗禮，而且永遠忘不了被證實為教會成員時所感受到的喜悅。

今天，我仍是一名科學研究員。但現在，我在所有的事物上都看到了神的手。我同意阿爾瑪所說的：「萬物都說明了真的有神；是的，就是那大地、大地上的萬物，是的，還有大地之運轉，是的，以及所有按其既定方式運行的行星，都證明明確有一位至高無上的創造主。」（阿爾瑪書 30：44）■  
塞吉歐·阿爾瓦，墨西哥墨西哥市

**我**們家因為姊姊克麗斯緹娜而目睹了許多奇蹟。她的心臟生來就有嚴重缺陷。醫生們給她作完檢查後，告訴我的父母，她可能無法存活。但是，我的父母把這個脆弱的嬰孩抱在懷裡，並且全心仰賴主。克麗斯緹娜能活下來真是一個奇蹟。

時間一年年過去，克麗斯緹娜成爲一位強壯、聰明、愛開玩笑又美麗的女孩。她 12 歲的時候，需要動手術，裝一個人工心臟瓣膜。我們很擔心，不知道她撐不撐得過手術，然而她帶著十足的毅力和勇氣向我們道別，進了手術室。

克麗斯緹娜撐過了手術，回到了家人身邊。她總是看起來很開心，並且感謝天父讓她活著，能有機會學習和成長。她活力充沛，朋友們絕對想不到她的心臟有缺陷。

克麗斯緹娜在 16 歲那年中風，恢復之後，被邀請去幫忙教導福音進修班。她鼓勵許多學生背誦經文，學習摩爾門經

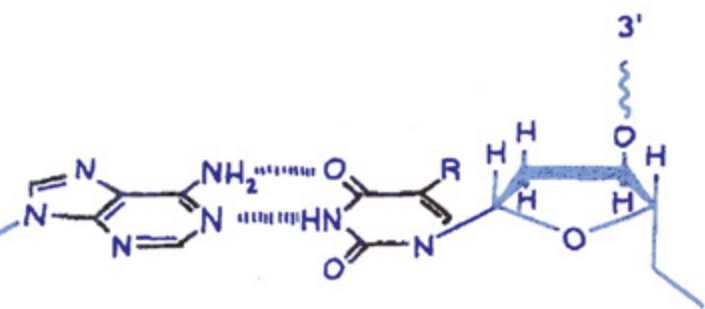
中的道理。她也彈鋼琴，喜歡唱歌。她毫不遲疑地答應在支會大會中擔任 60 人唱詩班的指揮。

克麗斯緹娜在 22 歲那年，和一位年輕人在聖殿中締結永恆婚姻，婚後不久，就蒙召喚擔任支會女青年會長。

26 歲的時候，她的健康狀況極速惡化，於是前往聖保羅進行一些測試。她在那裡得知需要再動一次手術。她在手術當中心臟病發，導致腦部受損。幾個月過去了，她卻沒有什麼起色。我們全家聚在一起禁食祈禱，希望她能夠康復，但她並沒有好轉。我們決定再次禁食，但這次祈求能接受天父的旨意，克麗斯緹娜隔天就去世了。

這不是我們期待的結果，但我們領悟到這也是個奇蹟。克麗斯緹娜再也不用受苦了。在這樣極度憂傷的時刻，福音給了我們喜悅和平安。我們知道，因為我們已經印證了，所以會和克麗斯緹娜再度團圓。■

吉斯蘭·斯卡拉巴，巴西巴拉那



# 了解福音研究所

偉恩·戴維斯

福音進修班及研究所

十二使徒定額組的羅素·培勒長老鼓勵年輕成人成為「本教會有史以來最優秀的……世代」時，建議他們去做的其中一件事，就是參加福音研究所。他應許，只要他們參加，就能為傳教、永恆婚姻和成年生活作更好的準備，也更能接受聖靈的啟發和指引。<sup>1</sup>

但是，如果你不十分確定教會的福音研究所是什麼，或者不知道這個計劃對你高中畢業以後的生活會有什麼幫助，我會試著回答各位可能有的幾個問題。

## 誰可以參加？

大部分的青少年會選擇參加福音進修班，但之後呢？有些學生會前往教會大學就讀，

這些學校的課表都排有宗教課程。為什麼？因為在接受學術教育的同時也接受靈性教育，是很重要的一件事。

如果讀的不是教會學校，該怎麼辦呢？許多年輕成人不知道他們去到的地方幾乎都可以同時修習學術與靈性的教育。就讀大學期間，通常可以就近在大學對面或當地教堂參加福音研究所。有些大學甚至允許在校園中講授福音研究所課程。就算大學畢業了，也可以參加。

甚至不一定要是大学生，所有 18-30 歲的年輕成人，不論已婚或單身，都可以參加福音研究所。

瀏覽 [institute.lds.org](http://institute.lds.org)，尋找鄰近的福音研究所。

## 為什麼要參加？

福音研究所計劃開始於美國愛達荷州莫斯科的一所大學

附近，當時只有 57 名學生參加，現在全球有超過 25 萬名學生。他們看到生活中蒙受了偉大的力量和祝福。在最近的一項問卷調查中，有 10 個不同國家的福音研究所學生被問到福音研究所對他們的影響。他們為什麼參加福音研究所？福音研究所對他們有什麼幫助？數千則的回答歸納出三個重點：福音

千萬別錯失了  
友情、靈性保護  
和福音知識。

研究所幫助學生（1）鞏固他們與耶穌基督的關係，（2）在靈性上進步，並且（3）有自信作重要的人生決定。

想一想你需要作的決定：選擇大學，決定是否傳教，選擇職業、朋友和配偶。這些都是重大的抉擇。正如多馬·孟蓀會長所說的：「決定會造就命運。」<sup>2</sup>你當然會需要聖靈的幫助來作這些關鍵的決定。當你透過福音研究所或教會學校提供的宗教課程，與聖靈、經文及價值觀相同的朋友建立關係時，自然會找到來自上天的

必要幫助。

蘿拉就是受惠於福音研究所的一名學生。她剛到加拿大安大略省讀大學時，十分迷惘，覺得自己的見證不像以往那樣堅定。她參加福音研究所以後，重新「覺得找回自己」，也「知道自己的身份」。（瀏覽 [InstituteIsForMe.lds.org](http://InstituteIsForMe.lds.org)，收看她和其他年輕成人故事。）

你一旦知道自己的身份，知道自己是慈愛天父的兒女，而祂希望你成為非凡之人時，就可以作那些引導你邁向幸福與成功的重要決定。

如果你以福音進修班和教會其他的經驗為基礎，然後參加福音研究所，就能在這段生命的關鍵時期鞏固你與耶穌基督的關係，幫助你繼續在靈性上進步。

天父愛你。祂會提供方法，讓你繼續進步，變得像祂一樣。福音研究所就是每年改變成千上萬人生命的一種方法。■

註：

1. 羅素·培勒，「最優秀的年輕成人世代」，2015年5月，*利阿賀拿*，第68，69頁。
2. 多馬·孟蓀，「跟隨先知」，2015年1月，*利阿賀拿*，第5頁。

## 你會學到什麼？

**福**音研究所提供了多項課程。所有的學生都應邀修習四個房角石課程：

- 「耶穌基督與永恆的福音」教導基督的神聖使命，以及如何體會祂在你生命中的角色。
- 「永恆的家庭」探索的主題包括了解性別和永恆身份的關係，在家庭遭遇困難時運用信心，以及改善聖殿崇拜的品質。
- 「復興的基礎」說明教會歷史的教義基礎和時代背景，以及教會歷史和今天的你有什麼關連。
- 「摩爾門經的教導和教義」會幫助你了解，這部為我們這時代所寫的經文當中的重要教義主題。



# 福音研究所 是為我們而設的

利亞·韋爾克  
教會雜誌

**我**們要做的事情很多。有些人是學生，有些人的工作時間很長，有些人遠離朋友和家人，或是身上扛著沈重的責任。有些人努力適應傳教返鄉的生活，有些人剛從高中畢業，不確定未來的命運如何。

除了這些，還要上福音研究所，看來似乎有違常理。很多人都曾經想過：福音研究所真的對我有幫助嗎？

答案是肯定的。

在世界各地成千上萬的年輕成人中，很多人跟你的情況一樣，但是他們在福音研究所中找到力量、支持、友誼和靈性的滋養。以下兩個年輕人儘管面對許多挑戰，還是清楚知道福音研究所是為他們所設的。

## 福音研究所對心臟有益

艾力克的故事，安大略省多倫多

艾力克（最上方照片的右方）是多倫多大學的博士生，專攻心臟組織和再生醫學。

他這樣解釋自己的研究：「有些特定的幹細胞可以轉換成身體的任何部分。我們可以把幹細胞放在培養皿上，讓它們長成心臟細胞。兩個星期之後，這些細胞就會自行跳動。我們再用這些細胞模擬不同的疾病及試驗不同的藥物。我的目標是有朝一日能在這樣的實驗室裡培植出心臟。」

艾力克到巴西的貝羅奧利松提傳教時，也經歷了心的改變。「傳教的時候，我學到如何聆聽並跟隨聖靈。傳教讓我學到怎麼讀書，也學到如何認真去做。」他變了很多，所以

教會的  
福音研究所  
如何  
造福你的生活？

擔心回家以後不知道會怎麼樣。他承認說：「我並不真的知道該怎麼反應或怎麼做。我需要重新學習在某些情況該怎麼應對。上福音研究所幫了我很大的忙。」

福音研究所的人際往來對艾力克來說十分重要。「我在有人有需要時，和他們作朋友。我在有人有需要時，安慰他們。」





幫助其他人對我來說很重要，不過，感受到其他人給我的幫助，對我也是很重要的。」

他笑稱自己上了很久的福音研究所，不過他還是繼續去。「每次去都可以感受到聖靈就在那裡，幫助我成為更好的人，待在好的地方，在工作上有好的表現。」

艾力克把工作和福音研究所作了一個比較。「如果我們把一個細胞放在好的環境裡，細胞內部的變化會讓它更能接受正向的改變，或是接受我們想要給它的正向信號。過一段時間，這個細胞改變了，變得比原本的更好、更大。我覺得這是非常、非常特別的一件事。我只要把自己放在對的環境中，就會更容易感受到生活中屬靈層面的事物，而不受這世界的負面影響。」

他的結論是：「神的確存在。這是我的內心深處真實的感受。我在生活中並不是一直都能感受到祂的愛。但我領悟到那是我所作的決定造成的。我發現祂隨時都願意幫助我，祂真的要我成為最好的人。」

### 福音研究所幫助我記得基督

維羅妮卡的故事，西班牙馬德里

維羅妮卡（下方照片）17歲的時候，雙胞胎姊姊死在她懷裡。姊姊去世後的三年，維羅妮卡獨自面對生活的挑戰，開始用散步來紓解悲傷的情緒。她一直都相信神，所以有一天散步的時候，她祈禱說：「主啊，您為什麼要對我這樣呢？」

### 領袖應該知道福音研究所的哪些事情

**應**當鼓勵所有不是從教會大學或福音研究所畢業的年輕單身成人報名福音研究所，而且要畢業。

當地領袖要一起商議，擬定有效計劃，找出並邀請每一位年輕單身成人參加福音研究所。福音進修班及研究所的職員隨時可以協助聖職領袖進行這項工作。

最有效的方式包括以下步驟：

- **聖職領袖**主導計劃。
- **個別邀請**年輕單身成人。
- 領袖採取**責任制**來回報提出邀請的情形。

就在那一刻，她抬頭看到常常經過的一棟後期聖徒教堂。這是她第一次好好端詳這棟建築，覺得很好奇，於是走進教堂，向兩位傳教士姊妹介紹自己，傳教士也在幾天後教導她。

維羅妮卡說，上完第一課之後：「我站起來告訴她們：『你們真是一群瘋子』，然後就走了。」她一點都不想跟她們上課，但後來還是重新考慮這件事。

「我想那可能是我第一次作那麼多的禱告。我覺得神在告訴我：『我給你這個機會，讓你更認識我。為什麼不把握呢？』」

她決定要把握這次的機會。雖然她爲了福音而丟了房子和工作，但她還是受洗了。儘管生活有時還是很困難，她仍然信任主。「在認識教會之前，如果交不出房租，我會哭或是生氣。但我現在知道：主必供應。」

維羅妮卡的教長祝福詞中提到她要去傳教，可是她沒有裙子，也沒有錢買。有位七十員和他的妻子正好經過那個地區，聽說了她的需求。這位七十員的妻子行前曾得到靈感，應該多帶幾條裙子，所以就送了很多條裙子給維羅妮卡。她

也鼓勵維羅妮卡參加福音研究所。所以，維羅妮卡的主教在他們的地區開辦福音研究所時，她就開始定期上課。

福音研究所爲她帶來平安和快樂。「我想我最喜歡福音研究所的是，大家在一週裡都有很多不同的事要做，我們有星期天可以和天父重新立約，但是星期一、星期二、星期三、星期四、星期五有什麼呢？我很感謝一週至少可以上一次福音研究所，因爲這是記得耶穌基督的一種方式。福音研究所是祂幫助我進步的方式。」

維羅妮卡後來真的去傳教了。她在2016年10月前往智利奧索諾傳道部服務。

她說：「我知道今天我能在這裡，都是因爲祂。我知道祂爲我們每個人準備了一個完美的計劃。祂在我們的一生中賜給我們許多機會。我每天都會感受到祂的愛，即使我有時候會說：『天父，這樣的事爲什麼發生在我身上？』但是祂會



## 邀請年輕成人參加福音研究所：成功故事

**邀**請所有的年輕成人參加福音研究所是教會的目標之一。各支聯會可視情況責付幾位領袖參與：

- 福音研究所協調員
- 支聯會會長團和主教
- 福音研究所教師
- 年輕單身成人代表
- 學生



紐西蘭的一個小鎮作了最好的示範，讓大家看到支聯會領袖如何合作開辦更符合當地需要的福音研究所課程。

賽姆·希金斯是恩加瓦西亞支會的主教，他想知道怎樣幫助支會中的年輕成人。紐西蘭漢米頓支聯會會長團的第二諮理，巴比·哈蒙會長，建議他開辦福音研究所，因此希金斯主教就聯繫了當地的福音研究所協調員，強納生·沃維克。

沃維克弟兄解釋說：「一開始的時候，我們提議增加宣傳和個人邀請，來鼓勵學生花30到45分鐘的時間到漢米頓參加那裡的福音研究所。但是大家都覺得在恩加瓦西亞開班，學生會覺得比較自在。」

因此，在一對年長夫婦傳教士的協助下，他們在恩加瓦西亞開了福音研究所課程。這個班從原來的兩個學生增加到40多名學生。

沃維克弟兄說：「恩加瓦西亞的福音研究所成為祈禱的美妙答覆。透過這個班，每個人得到的提醒是主真的愛祂每一個孩子，很想提供解決辦法來鞏固他們對耶穌基督的見證，幫助他們體驗持續歸信福音的感覺，也讓他們在生活中感受到耶穌基督的贖罪大能。」

造訪 [lds.org/go/81747](https://www.lds.org/go/81747)，閱讀這些領袖對這個成功經驗的想法，或是為鞏固貴支聯會年輕成人而尋求建議。

在我睡前回答說：『事情會發生是因為這個原因，現在去睡吧。』我也愛祂。或許我必須經歷這一切，才能感受到我有多愛祂。」■

### 福音研究所是為我而設的——影片故事

造訪 [lds.org/go/81749](https://www.lds.org/go/81749)，觀看艾力克、維羅妮卡及其他年輕成人故事。



### 將福音研究所列為優先

「想想看，在這裡，你們可以結交良朋益友，感受聖靈，鞏固信心。我應許各位，只要你們參加福音研究所，並勤奮研讀經文，就會更有能力避開誘惑、在一切言行上獲得聖靈的指引。這就是我要留給各位的應許。」

多馬·孟孫會長，2009年4月21日，  
[si.lds.org](https://www.si.lds.org)。

# 福音進修班：讓我們建立關係的地方

從許多方面看來，福音進修班都是一個萬事匯集之處。

大衛·愛德華茲

教會雜誌

**有**時候，你在試圖了解自己的生活和考驗和經文時，會不會覺得孤單？如果會，那麼，避免這種感覺的方法之一就是建立關係。而建立關係最好的地方，就在福音進修班。以下是你可以在福音進修班建立的一些關係。

## 建立與他人的關係

福音進修班會提醒你：你並不孤單。這個美好的環境提供了安全和支持，讓你可以放心地與其他人交流。

不論是每天在教室中見面，還是進行自修或線上學習，福音進修班都可以讓你和其他青少年以及一位有愛心的教師建立關係。你可以在這些人面前成為最好的自己。你可以探索經文，提出問題，找出答案，說出想法、感覺和經驗。你們可以一起笑、一起哭、一起唱歌，甚至一起吃東西（要先問過教師，如果教師說不，那就算了）。

## 建立與經文的關係

經文雖然是很久以前在遙遠的地方寫成的，但是福音進修班會幫助你超越時空，與經文建立真正的關係，也幫助你了解昨日世界與今日世界之間的相似和不同。福音進修班會讓你明白：神給祂人民和這個世界的信息是一貫不變的。福音進修班用這種方式幫助你了解神如何透過經文和聖靈對你說話，給你個別化的指導，並且把經文變成你一輩子的朋友，經常給你安慰、忠告和協助。





### 建立經文彼此間的關係

阿爾瑪和馬太有什麼關係？以賽亞書與教義和聖約有什麼共同點？福音進修班會幫助你看串起各部經文中福音教導的線索。一旦你開始將這些關係串連起來，經文就會變得既有用又有趣，既親切又熟悉。這將點燃你的興趣，把更多經文彼此間的關係建立起來。福音進修班正好可以幫助你做到這一點。



### 建立現在與未來的關係

現在的你或許聽過未來的你，但是，如果他們彼此認識，豈不更好？藉著福音進修班，你可以更了解未來的你是怎樣的一個人。舉例來說，你可以看到未來在傳教的你如何運用經文教導福音，解答問題，並幫助人們改變生活。或者，你可以一窺未來成為父母的你如何在孩子的心中種下喜愛經文的種子。又或者，你可能會開始了解專注經文真理如何幫助未來在教會中服務的你去服務、教導、啟發別人。當然，你也會看到未來的你如何因為每天研讀經文的習慣而體驗切身的喜悅、平安和啟發。

### 建立與真我的關係

你的真我是你的一部分，了解你是怎樣的人、你從哪裡來，也認識你的天上父母。你的真我也知道你的真正潛能，你具備了哪些能力，也知道如果你作正確的選擇，就可以汲取的那股巨大能量。

只要你透過福音進修班，精通經文的教義，感受聖靈向你內心證實它們的真實性，你的經文知識就會加深。你也會感受到聖靈提示你採取悔改、服務、祈禱、學習等行動，盡全力去成為天父和耶穌基督心目中的你，也就是那個真實、最好的你。



## 建立與天父的關係

當你向天父祈禱，學習有關祂和救主的事，並按照祂們的期望過生活時，你和天父之間的關係就會更加穩固。你會在福音進修班中學到天父如何透過經文和聖靈對你說話，知道聖靈會在你認真研讀經文時臨到你。福音進修班也會讓你經常有機會祈禱、沉思、作見證，讓你用其他許多方式與天父交流。

讓我們來看看這些青少年如何建立關係。

每次我到福音進修班，就會知道天父愛我、關心我！參加福音進修班讓我更清楚了解我的身份和來到世上的目的。在福音進修班學到的原則和教義幫助我作正義的選擇。我現在更有決心要去從事全部時間的傳道工作，也很興奮能將福音分享給其他人。

**瑪羅，20歲，菲律賓索岡**

從小到大，我在教會中一直沒有很活躍；我沒有堅定的見證。不過，在每天參加福音進修班的過程中，我學到可以祈禱，得到安慰和答案。我可以跟經文故事產生共鳴。在上福音進修班以前，我應該從來沒有自己讀完過一章經文。

因為上了福音進修班，我學到了福音的基本原則。我總是可以在福音進修班裡找到平安。我可以一再地說，主在指引著福音進修班。

**布蘭，17歲，美國愛達荷州**

我在福音進修班的幾年時間學到很多，包括我從哪裡來，為什麼在這裡，還有我應該做什麼。福音進修班教導我如何問問題和找出答案。以前，我很難把自己跟經文產生連結。不過現在，我們會在每一課討論經文和生活的關聯，所以我不只學到經文故事，也知道我的生活是故事的一部分，而先知已經給我留下了指示。因為如此，我才比較容易找出正確的路，作正確的決定。

**安娜絲塔夏，18歲，俄羅斯莫斯科**

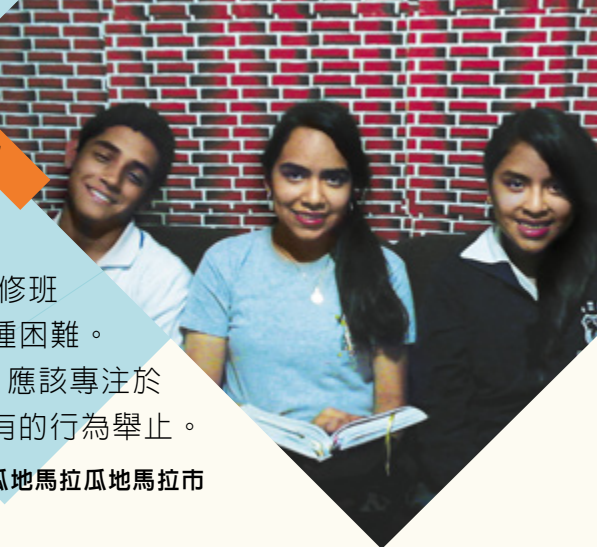
瑪麗安 (中)

我對標準經典的喜愛隨著每年上福音進修班而大幅增長。這份愛讓我更有渴望去完成天父希望我們做的事。祂幫助我對鄰人有更真誠的愛。

我有機會跟身邊的每個人分享福音。透過福音進修班這個由神啟發的計劃，我才能夠跳脫世界帶來的種種困難。

天父讓我知道祂希望我成為哪樣的女兒，應該專注於哪些事情，以及應該有的行為舉止。

瑪麗安，18歲，瓜地馬拉瓜地馬拉市



潔麗

在過去的幾年中，我一直深受憂鬱症和焦慮症的折磨。去年是我最低潮的時候。我的見證不斷流失，而唯一拉著我勉強向前走的就是福音進修班。我認識了幾個女孩，她們很快成為我最好的朋友。

我開始與經文產生共鳴。教師的教學方式讓古代新約耶穌基督的故事能夠貼近我們青少年的生活。我逐漸認識了我的救主和我的天父。慢慢地，我的見證不僅恢復了，也變得更堅定不移。我與心理健康問題的奮戰並未結束，但是因為福音進修班，一度失去的希望現在卻豐富充足。我對耶穌基督有見證；我知道祂活著，祂愛我們，只要我們歸向祂，祂就會背負我們的重擔。沒有福音進修班，我就得不到這樣的祝福。

潔麗，16歲，美國科羅拉多州



奧斯卡

我第一年參加福音進修班之前，並不知道為什麼要研讀經文。我覺得經文裡的故事很無趣。幸好有福音進修班，我學到了每個故事都有寶貴的教訓，而且是我現在就可以在生活中應用的教訓。我渴望繼續透過經文學習。

奧斯卡，15歲，哥斯大黎加利蒙



我在2016年5月受洗。幾個月後就開始上第一年的福音進修班。一開始我有點存疑，而且也還沒準備好要早起，但是我覺得應該要去。我那時不太能分辨聖靈的聲音，參加了福音進修班幫助我學會辨認那個聲音。透過聖靈，我知道經文是真實的。我知道聖靈提醒我要劃記有意義的經文，一定是有道理的。經文在我迷失的時候指引我，也教導我。每次我過得不順利的時候，就會翻開經文，讓自己感覺好一些。■

雪爾比，16歲，美國蒙大拿州

雪爾比



# 你如何協助 聖殿事工

聖殿事工能為你和你所愛的人帶來喜樂。

梅根·艾姆尼克

**你** 曾否對某事有很興奮且等不及開始的經驗？你感到興奮或許是因為要和你的兄弟去看最喜歡的球隊比賽，或許是最要好的朋友約你去聽一場很棒的演唱會。





神在 1840 年代復興了一項福音真理，讓約瑟·斯密既高興又興奮。他學習到，藉由適當的聖職權柄，人們可以替代他們在今生未曾受洗的摯愛親人執行洗禮教儀。

約瑟對於為死者洗禮的教義尤其興奮，因為他的哥哥奧文還沒有接受洗禮就在 25 歲時過世了。約瑟曾擔心奧文會因為在今生沒有接受洗禮而被定罪，要永遠受苦。

但約瑟從救贖死者的啓示學到，奧文可以接受替代的洗禮教儀，並在高榮國度中得救（見教約第 137 篇）。

### 與人分享死者洗禮的真理

不僅是斯密家庭對這項消息感到興奮，在伊利諾州納府的其他聖徒也很興奮。1840 年 8 月 15 日，約瑟·斯密在希莫·布朗遜的葬禮上教導了為祖先洗禮的教儀。約瑟說，實現並復興古代聖徒所實行的為死者洗禮教儀的時候到了（見哥林多前書 15：29）。<sup>1</sup>

納府的聖徒聽到自己可以為已逝的家人洗禮時，都非常激動。惠福·伍會長（1807-1898）說：「聽到這項消息時，我的心雀躍不已。」<sup>2</sup>

聖徒們一知道可以為死者執行洗禮後，就想盡快為家人

完成這項事工。許多人寫信給家族成員，收集已逝親人的名字。由於當時還沒有聖殿，數以百計的人們走下密西西比河，執行教儀。

### 為死者和你執行的洗禮

對聖殿事工及為死者洗禮的這股熱情一直延續至今。目前全球各地都有聖殿，聖殿事工為每一個人開啓了救贖之門。這真是一份美好的禮物！

就像納府的聖徒一樣，各位也可以和家人朋友一起為已逝者執行替代的洗禮教儀。你可以帶家人去聖殿。這意味著不僅能帶在世的家人去聖殿，還可以帶已逝的親人去。如果你的家人無法去聖殿，你可以請朋友、領袖或定額組成員和班員陪你一起去。

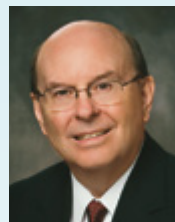
與心愛的人一起去聖殿會帶來喜樂。聖殿能凝聚家人，帶來平安，提醒我們神愛所有的人，知道祂為祂所有的兒女提供救恩。

這才是我們都應該感到興奮的事。■

作者現居美國猶他州。

註：

1. See Matthew McBride, "Letters on Baptism for the Dead," May 29, 2013, [history.lds.org](http://history.lds.org).
2. Wilford Woodruff, in *Deseret News*, May 27, 1857, 91.



### 把我們的家庭結合在一起

「如果各個支會的青少年不僅到聖殿代替死者洗禮，更

和家人及支會成員一起工作，提交家庭名字，並為他們執行教儀，這樣一來，青少年和教會都會蒙得極大的祝福。……把自己的家庭結合在一起所帶來的永恆美好祝福，幾乎超乎我們所能想像。」

十二使徒定額組昆丁·柯克長老，  
「根與枝條」，2014年5月，利阿賀拿，第46-47頁。



夏綠蒂·拉卡貝  
教會雜誌

# 你

知道家庭祈禱是一項誠命嗎？耶穌

基督命令尼腓人要「在家中向父禱告」（尼腓三書 18：21）。從那以後，眾先知與使徒就一直呼應這項教導。舉例來說，十二使徒定額組的李察·司考德長老（1928-2015）就曾教導，家庭祈禱應當是「每天生活中不容妥協的優先事項」。<sup>1</sup>

家庭祈禱很重要！它是家人彼此親近也和天父更加接近的關鍵。但這不光是爸媽的責任，你也可以對家人很有影響力！你可以成為家庭祈禱的冠軍。

## 成為冠軍

什麼是家庭祈禱的冠軍？講到冠軍，你可能聯想到那些做某件事很專精的人。在競賽中贏得最大獎項或第一名的人，確實是冠軍。不過，還有另一種冠軍，就是會極力爭取某事，為其辯護或加以捍衛的人。所以，家庭祈禱的冠軍就是指會爭取、支持並捍衛家庭祈禱的人。你覺得你做得到嗎？

來自青少年的十項建議，幫助你的家庭在跪下祈禱時，靈性更有高度。

# 家庭祈禱的 冠軍

下列是成為家庭祈禱冠軍的幾個建議：

**1.**輪到你祈禱的時候，請不要說重複的禱告詞。吉妮兒，14歲，美國愛達荷州

**2.**列出你在家庭祈禱時要祈求的事。珊曼莎，17歲，美國阿拉巴馬州

**3.**我們家祈禱時，感謝的總是比祈求的多。我們總是儘量對天父懷著感恩之心，所以我會協助我的兄弟姐妹做到這一點。卡拉，17歲，墨西哥提華納

**4.**提醒每個人。如果家人不習慣一起祈禱，就先從個人祈禱開始。卡蜜拉，18歲，美國阿拉巴馬州

**5.**提早幾分鐘起床，確定作完家庭祈禱再出門。設鬧鐘，提醒作家庭祈禱的時間。黛絲，16歲，美國德州

**6.**注意聽祈禱的人所說的話，並在心裡複誦，然後，看看你記得多少內容。「阿們」是「就這樣」或同意的意思，我真的想知道並了解我所同意的內容是什麼。葛麗絲，14歲，美國加州

**7.**對家庭祈禱要有良好的心態，不要把它視為睡前的待辦事項。要記住，家庭祈禱可以把家人凝聚在一起。蕾諾雅，17歲，美國阿拉巴馬州

**8.**試著協助所有的兄弟姐妹。即便只是抱持良好心態和作好榜樣，也都大有功效。威爾，14歲，美國加州

**9.**祈禱前，先想想你要為哪些事祈禱。莉芮卡，13歲，美國阿肯色州

**10.**記住，沒有什麼比家庭祈禱更重要的了。花時間和家人相處，讓你們在一起研讀經文和祈禱的時間有品質，真的很重要。以撒，14歲，美國加州

註：

1. 李察·司考德，「把運用信心列為最優先的事」，2014年11月，利阿賀拿，第93頁。



「全家一起祈禱，不啻為這人世間最美妙的景象。」

多馬·孟孫，「憑著禱告與信心歸向祂」，2009年3月，利阿賀拿，第3頁。



# 決定 保持 忠信

這四個決定能使各位  
獲益良多。

**我** 兒時是在瓜地馬拉長大的，我在那段期間所面臨的最大挑戰就是貧窮——因為不認識福音而來的靈性貧窮，還有因為缺少金錢而來的屬世貧窮。我五歲時，母親就過世了，留下我父親獨自一人撫養四個孩子。因為父親想讓家人都能住在一起，所以不得不將一些家事交給我們孩子來負責。

我排行老大，我被指派的工作是準備家人每天要吃的午餐與晚餐。起初這個工作很辛苦，但後來我學會了作菜。爸爸每天會給我 25 分錢買食物，我會用 6 分錢去買一磅的豆子，7 分錢買一磅的米，再用 5 分錢買煮東西要用的木炭，2 分錢買火種，5 分錢買玉米餅。我每天都這樣做，我們每天都吃玉米餅配米飯和豆子。即使在當年，25 分錢也真的不多，但我們就是這樣過日子的。

我的挑戰就是要如何脫離貧窮的循環。這一切都要靠決定——要有所行動來改善生活的決定。人一直都在為自己作決定，即使在不自覺的情況下也是如此。比如說，我們選擇相信。面對屬世的教導與耶穌基督的教訓時，我們有時會感到困惑，但耶穌基督的教義是我們生活的最佳指引來源。每次我根據基督的教義作出決定時，都感受到主的手在我生活中作工。



安瑞克·法拉貝  
長老  
七十員

我的挑戰就是要如何  
脫離貧窮的循環。

這一切都要靠決定——  
要有所行動來改善生活的決定。

我要與各位分享對我的生有深遠影響的四個決定。如果你也作這相同的決定，並且牢牢守住它們，你也會蒙受祝福：（1）決定接受洗禮，（2）決定相信耶穌基督並在教會中保持活躍，（3）決定信賴主的應許，以及（4）決定保持忠信並聽從先知的忠告。



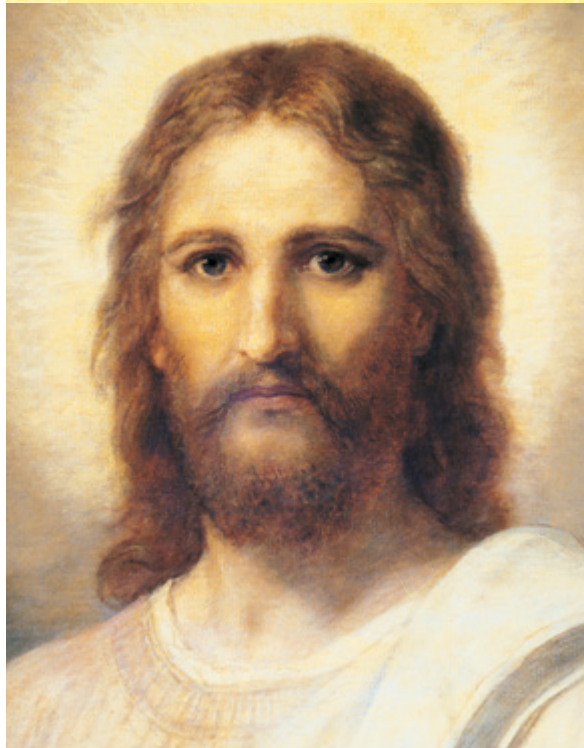
### → 決定接受洗禮

我 12 歲時，傳教士開始教導我和我的弟弟妹妹。起初父親並沒有參與，他只是坐在簾子後的房間裡聽著。但後來他看到教會的一本小冊子，描述在適當權柄下結婚的男人和女人，可以永遠在一起。這引起了他的注意，因為即使他的妻子過世了，他仍有機會再次與她團聚在一起。他知道這一點後，馬上就決定要受洗，而後我們全家人就一起受洗了。

福音帶來的全新觀點幫助我了解，只要我努力並且服從，就有可能有更好的成就。所以，我作了我個人的決定，那就是：爲了讓自己一直待在主的道路上，我願意付出一切的代價。

### → 決定相信基督並在教會中保持活躍。

我還清楚記得許下這項承諾的那天，我坐在教堂裡，等著一場洗禮會開始。我坐在那裡沉思基督的教義時，開始感覺到一股很大的喜樂，讓我知道傳教士所教我的一切都是真實的。在那當下，我靜靜地向神承諾，我要一直信賴祂，我會終身在祂的教會保持活躍，只要我能繼續享有從聖靈而來的喜樂。對我而言，這項承諾不僅只是要每個星期去教會，還要信賴主的教義、經文、活著的先知，還有尤其要信賴我的救主耶穌基督。



## → 決定信賴主的應許

我很早的時候就作了這個重要的決定，要信賴主的應許。從那時起，有很多事都證明了這個決定使我獲益良多。每當有疑惑或問題時，我都能回想我立下的這項承諾，人生的許許多多決定也都是根據這項承諾作的。早早決定你要奉行的標準，能幫助你在遇到疑惑與問題時，作出正確的選擇。

我在就學時，曾經對這項原則有一個難忘的經驗。我在學校向來都很用功，努力學習以為未來作好準備。我知道，要脫離貧窮，我得找到一項可以開啓機會之門的事業。我也知道，要找到這樣的工作，我一定得專心接受教育不可。

雖然教育對我如此之重要，我還是作了個人的決定，不在安息日念書。身為教會的成員，我知道主已經說了，安息日是聖日，是不屬於我

們的。我試著作出有意義的決定，來選擇在這特別的日子要做些什麼。然而，即使我已作了這個決定，有時候還是會受到誘惑要打破自己訂的規則，尤其是快考試的時候。我會想：「這又不是做壞事，只是念書而已，我可以上午去教會，然後在下午和晚上念書。」

但當我想到我所許下的承諾，我要保持積極並忠於主的先知所作的忠告，堅守不在星期天念書，只用來服務與崇拜的決定就容易多了。由於我已經決定要保持忠信，所以對我來說，剩下的就是去闡釋主對安息日所作的吩咐，然後在生活中盡力應用祂的教導罷了。

最後我取得卓越的成績，並得到一份很好的工作，幫助我供養我的家庭。我知道因為我信守對主所許下的承諾，祂祝福了我，讓我能夠打造更好的生活。

## → 決定保持忠信並聽從先知的忠告

對我們每一個人來說，對主保持忠信就是在確立：我們個人到底有多相信耶穌是基督，記寫經文的人都是蒙神啟發的，以及總會會長團與十二使徒定額組的確是神的僕人。知道在我們今日仍有啟示，知道先知是蒙神所召喚的，這些都能讓各位在遇到困難時，更容易忠於福音。

如果能夠培養出這樣的自信，那你就絕對不會因哪些行為或活動適不適當的問題而煩惱了。只要藉由經文、聖靈和神所指派的僕人眾先知，憑信心去尋求答案，這些問題就都能迎刃而解。■





# 個人的價值

每一個人好比花朵，不論綻放的時間  
和姿態如何，都是珍貴的。





羅拔·海爾斯長老  
十二使徒定額組

## 如何 用基督徒的勇氣來回應

**我**們今生最大的一項考驗，就是我們的信仰遭受質疑或批評的時候。在這些時刻，我們可能會「摩拳擦掌」，想不甘示弱地加以反擊。但當我们用救主的方式來回應指控我們的人時，我們不僅變得更像基督一般，同時也是在邀請他人來感受祂的愛及跟隨祂。

身為真正的門徒，我們首要關心的必須是他人的福祉，而非證明自己是對的。疑問和批評讓我們有機會接觸別人，向他們證明天父和我們都很看重他們。我們的目標應該是幫助他們了解真理，而不是在神學辯論中保衛自尊或擊敗對手。我們真誠的見證是我們可以給指控者的最有力回答，而只有在愛與溫柔中，我們才能作出這樣的見證。我們應該像愛德華·裴垂治一樣，主在談到他時說：「他在我面前心地純潔，就像古代的拿但業，心裡沒有詭詐」（教約 41：11）。要心裡沒有詭詐就要像小孩子一樣純真，慢慢地動怒，快快地寬恕。

對所有想知道該如何回應指控者的人們，我的回答是，我們要愛他們。不論他們的種族、信念、宗教或政治立場為何，如果我們要跟隨基督並展現祂的勇氣，我們就必須愛他們。我們不要覺得自己比他們好。相反的，我們要懷著愛心向他們指明一條更妙的道——即耶穌基督的方式。祂的道路引領我們進入洗禮之門，走上那條通往正義生活及神的聖殿的窄而小的路。祂是「道路、真理、生命」（約翰福音 14：6）。只有透過祂，我們和所有弟兄姊妹們才能繼承我們所能得到的最大恩賜——永生和幸福。去幫助他們，為他們樹立榜樣，這樣的事軟弱的人根本做不來，只有堅強的人才做得到。這是你我的工作，也就是那些願意償付門徒代價的後期聖徒的工作，他們用基督徒的勇氣來回應指控者。■

摘自 2008 年 10 月總會大會講辭。



### 你是如何 運用這項原則的？

像救主那樣以仁慈對待他們，這樣他們就能認識真正的你，而不是以聽到的傳聞來論斷你。只要你能感受到救主的愛，這樣的情況就好處理多了。

珊曼莎，18歲，墨西哥齊瓦瓦

最好的方法就是作眾人的榜樣。我們多數人都有過孤單或害怕的經驗，當我們表達愛心，給人擁抱，或只是一個微笑，就能幫到別人，甚至幫到我們自己。

彥多利，17歲，墨西哥齊瓦瓦

# 我要如何幫助朋友 克服說髒話和沉迷於 電玩遊戲 這樣的問題？

**幫**助朋友克服問題是個敏感議題，因為你不會想讓人覺得你是在說教或論斷。雖然每個人的狀況不盡相同，但要記住一個重點，那就是你的榜樣很重要。保持你的標準，其他人自然會注意到，而你也能帶給他們正面的影響。比如說，如果你的朋友說髒話，那你一定只能說潔淨的言語，包括潔淨的笑話和評論。這樣他（她）就能看到你的好榜樣，了解不說髒話也能做個既風趣又酷的人。

你的朋友往往會注意到你的選擇，並且尊重你的選擇。好的朋友，即使所作的選擇與你不同，也會因你的選擇而尊重你。

但如果你作了好榜樣，你的朋友依然我行我素，那該怎麼辦？還有一件重要的事，就是要記住，你的朋友並不會讀心術。有時候，他們可能根本不知道哪些行為讓你感覺不舒服。過了一段時間，如果他（她）依然不改，你就溫和有禮地請他們不要說髒話。

不論你的朋友有什麼樣的問題，你都可以選擇正義，給他們正面的影響。你可以邀請他們做一些有趣又振奮人心的活動。只要你樂於選擇正義，他們都會注意到的。



## 鞏固你的朋友

我在協進會上教導了一個關於言語的課程，我覺得很有效，至少對我的一個好朋友來說是如此。我們首先要樹立榜樣。我們可以為朋友祈禱，並在適當的時刻鼓起勇氣告訴他們：「請不要再說髒話了，請你挑戰看看能不能今天一天都不說粗魯的話。」

但丁，19歲，墨西哥培布拉

## 和他們說話前先作祈禱

首先，我會在和他（她）說話前先作祈禱。其次，我會溫和有禮地跟他們說話，給他們建議，比如說在生氣時要克制自己的反應等等。我的榜樣也會幫助他們講好一點的言語。

娜黛莎，18歲，剛果民主共和國  
金夏沙



## 讓他們看見有 更好的事可以做

與其制止他們，不如讓他們了解有更好的事可以做。邀請他們和你做一些有趣又有益身心的活動，鼓勵他們培養可以看得見成果的興趣，比



如說學習彈奏某項樂器，陪兄弟姊妹玩，或在家裡幫助家人。

柯長老，19歲，以及艾長老，19歲，中國香港傳道部

### 熟能生巧

我會告訴他們去祈求力量，練習不說髒話和粗俗的言語。我還會告訴他們，沉迷於電玩遊戲會減少他們與家人朋友的互動，勸他們投入有益身心且有意義的活動。如果他們發現自己犯了錯，可以求神賜給他們力量，繼續練習，因為熟能生巧。

奧辛歐瑪，17歲，奈及利亞阿比亞

### 給人好的影響

我們無法控制別人的舉動，但可以給他們好的影響。我們可以在生活中積極發揮基督般的精神，幫助周遭的人歸向基督。如果朋友作了不好的決定，我們還是可以給他們其他更好的建議，並且透過言行傳達出我們知道是正確且可靠的事。

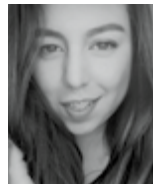
摩賽亞，17歲，美國猶他州

### 放一個「髒話筒」

我幫朋友戒除說髒話的具體方法就是放一個「髒話筒」，只要有人說髒話，就得放一枚 25

分錢硬幣進去。假如我邀請朋友去參加青少年露營、教會活動和其他有趣的活動，就能鼓勵他們不要沉迷電玩遊戲。我還可以介紹他們認識新朋友，幫助他們合群並活躍。

歐文，13歲，美國夏威夷州



### 關心他人

我能做的最重要的事就是作好榜樣，因為要人停止一種壞行為而自己卻在做同樣的壞事是不合理的；他們不會因此認真看待我的忠告或看法。我幫助朋友的另一個方式，就是跟他們說他們的行為讓我感到不舒服。如果他們的言語不恰當，我可以讓他們看到使用那種不當言語時所給人的印象。

雅莉涵卓，17歲，墨西哥齊瓦瓦



### 在靈性上作榜樣

「我們要在靈性上作榜樣。對我而言，這意謂著要努力在生活中保有仁慈、感恩、寬恕和善意。這些特質讓我們能有靈性去觸動周遭人們的生命。」

多馬·孟孫會長，「成為榜樣和光」，2015年11月，利阿賀拿，第86-87頁。

### 祈禱

你可以為他們祈禱，讓他們不再說髒話，或不再那麼沉迷於遊戲。祈禱永遠不會傷人。

約書亞，14歲，美國奧勒岡州

## 下次的問題

「從事哪些活動能讓我的空間時間變得更有價值？」

請在2017年9月15日之前在網站liahona.lds.org傳送你的答案（按「送出文章」），或用電子郵件寄至liahona@ldschurch.org；亦可附高解析度照片一張。

請附上以下資料：（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。



羅莉·傅勒

教會雜誌

根據真實故事改寫

「維護真理，堅守正義，絕不負救主信託。」（兒童歌本，第85頁）

「嗨！來看看這個！」傑克從口袋裡拿出一張摺起來的紙張，「我今天早上在一本雜誌裡看到的。」他打開那張紙，拿給塔朗。

塔朗一眼就看出那不是他會想看的圖片。他轉過頭去，說：「我不想看。」

傑克聳聳肩，把那張紙放回口袋裡，說：「長不大的小孩。」

塔朗一點也不在乎。

塔朗回到家後，幫媽媽做晚餐要吃的大麵餅。他拉了一把椅子到流理台旁邊，媽媽幫他繫上圍裙。

他說：「媽，我在伊恩家的時候，他的朋友

拿了一張圖片給我看，圖片上的人沒有穿衣服。我轉身就走開了。」

媽媽放下裝著麵糰的碗，給塔朗一個擁抱。「你作了很好的選擇，謝謝你跟我說這件事。」

塔朗在手上拍了一些麵粉，一邊把麵糰放到流理台上，一邊說：「你在家庭晚會上說過這件事。」

「很高興你還記得。這是第一次有人拿不好的圖片給你看看嗎？」

塔朗點點頭。

「我真的很高興你告訴我。你知道你可以問我任何事或是告訴我任何事，對不對？就算你作了不好的選擇，我還是想知道，這樣我才能幫你。我是不會生氣的。」媽媽在他的鼻尖上輕輕點了一些麵粉。

塔朗笑了，皺了皺沾上麵粉的鼻子。「好啦，我知道了。」

那天晚上吃過晚餐後，爸爸說：「今天有人拿不好的圖片給塔朗看，就是我們在家庭晚會說過的那種圖片。」

瑞娜用手做勢朝空中射了一槍。「我記得我們討論過！」達拉還小記不得，但她也跟著點頭。

桑妮雅問：「那你怎麼做呢？」

塔朗說：「我沒看，就走開了。」

媽媽點點頭。「我們真的好高興塔朗作了這麼棒的選擇。他讓我們知道事情的經過，我們非常以他為榮。」

爸爸隔著桌子，和塔朗舉手擊掌。「做得好，小子。」瑞娜和達拉拍拍手，而桑妮雅給了塔朗一個燦爛的笑容。

爸爸說：「為了慶祝，我們來吃點特別的點心！」每個人都歡呼了起來。

媽媽起身，從冰庫拿出了冰淇淋，塔朗和桑妮雅則跑去拿碗和湯匙。

爸爸拿著冰淇淋杓，指著塔朗說：「好了，小子，要哪一種口味？」

大家吃冰淇淋的時候，媽媽說：「我和爸爸要你們記得，如果你們有什麼困擾或疑問，永遠都可以來找我們談一談，我們會很高興的。」

桑妮雅舀起一杓巧克力冰淇淋，問到：「也會給我們吃冰淇淋嗎？」

媽媽笑了，「可能吧，只要大家開心就好。」

塔朗一邊點頭，一邊吃下最後一口冰淇淋。告訴媽媽這件事，讓他也覺得很開心。■



# 義

## 挑戰

「我只閱讀和觀賞天父所喜悅的事物。」（我的福音標準）



練習在有人拿不好的東西給你看看時說不，然後轉頭離開。



和父母親或所信賴的大人談談色情對我們為什麼有害。



與家人一起作計畫。如果看到不好的東西，要盡快告訴父母親或所信賴的大人，趕快去除不好的感覺。

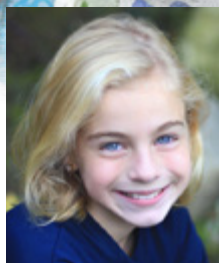


我要挑戰自己去……

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 謝頓姊妹的 奇蹟



伊莉絲，10歲，美國華盛頓州

**謝**頓姊妹是最棒的初級會會長！她活力十足，人又風趣。每次到她上分享時間課程時，我們總是會揮舞著雙手，笑著說：「謝頓分享時間上場囉！」她很喜歡這樣！

謝頓姊妹在2015年初發現癌症復發，這是第五次了！她跟我們說明癌症是什麼以及會造成什麼影響；她告訴我們，她有時可能不能來教會，還會掉頭髮。她請我們為她禁食和祈禱，幫忙趕走癌細胞。

在這段期間，我們初級會辦了一場援助之手大挑戰，我們剪了紙手印，然後在上面寫下我們所做的服務。初級會會長團的艾胥比姊妹提議

為謝頓姊妹縫製一床援助之手百衲被。我們都希望她知道我們愛她，所以整個初級會一起描繪手印和愛心圖案，由女生在活動日做成百衲被。我們縫製、整燙，把愛灌注在這床被子裡。有些人還在手指綁上絲線，提醒自己記得謝頓姊妹。

我們將被子送給了謝頓姊妹。她帶著它去作化療，感受到我們的愛。

最棒的是，謝頓姊妹對初級會所有的人作見證，說我們是她重要的支柱，她很愛我們。她知道，她之所以能撐過化療，主要是我們的緣故。雖然我害怕她撐不過去，但我知道她一定可以的。現在，謝頓姊妹已經沒有癌症了！■

# 像尼腓一樣



梅生，8歲，美國猶他州

有一天，我在初級會裡學到了尼腓的忠信與正義，所以我決定要像尼腓一樣。

第二天我努力作了更好的選擇。弟弟打了我，我好生氣，本來想打回去，但我決定要像尼腓一樣。我沒有還手打弟弟，只是走開，讓我平息怒氣。

又有一次，弟弟沒先問我就玩我的飛機，我擔心他會弄壞它，所以我就好好跟他說，請他還給我，他真的還給我了！

作正確的選擇有時候很難，但我會想到耶穌和尼腓的榜樣。我每天晚上讀經文，幫助我一整天都作正確的選擇。我知道，我們只要像耶穌和尼腓一樣忠信，就會很快樂。■





尼爾·安德森  
長老  
十二使徒  
定額組

# 如何幫助 在初級會的 每個人都 受到歡迎?

神愛所有的孩子，  
我們都是神的兒女。  
我們應當要體貼，  
要親切。有些朋友是  
自己一個人來教會的，  
有些人非得到長大  
以後才能接受洗禮。

你可以伸出援手，  
去關心感覺孤單或  
被人遺忘的人。



知道某個人的名字，  
可能就會帶來改變。



邀請某人  
坐在你旁邊。



願我們都能更加敞開我們的  
雙臂和我們的心。



幫助那些  
感到害怕或  
害羞的人。  
為他們  
著想，歡迎  
他們。



摘自「凡接待他們的，就是接待我」，2016年5月，利阿賀拿，第49-52頁。



# 主動關心 新朋友



尼爾·安德森長老和妻子凱西拜訪了非洲的剛果民主共和國。他們在戶外的棚子下舉行教會聚會，棚子四周有高大的圍欄。安德森長老看見很多孩子在欄杆外看著他們。安德森姊妹問他：「你認為可以邀請那些孩子進來嗎？」安德森長老走到在麥克風前面的弟兄身旁，請他邀請那些孩子進來加入他們。

那些孩子跑了進來，他們都滿臉笑容，很興奮能參加聚會。

安德森長老還講了一個名叫約書亞的男孩的故事，他主動關心教會裡的另一個孩子。

來自烏干達的小男孩約瑟第一次到教會來的那天，沒有任何家人陪同，也不知道該到哪裡去。後來傳教士介紹他認識約書亞。

約書亞告訴約瑟，他會做他的朋友，他給約瑟一本兒童歌本，並且坐在他的旁邊，後來，初級會班級為約瑟唱「我是神的孩子」。每個人，尤其是他的新朋友約書亞，都讓約瑟覺得自己很特別。約書亞和約瑟長大以後，還成為傳教士同伴呢！

這些經驗提醒了安德森長老，我們都需要主動去關心周遭被冷落或感到孤單的人。■

# 樂於 助人！

我喜歡墨西哥捲餅、數學和薄荷綠的顏色。我的父母來自東非的一個國家，蒲隆地。我在坦尚尼亞的一個難民營裡出生，現在住在美國猶他州。



## 一個特別的名字

我講英語和一種稱為克倫地語的語言。我的姓是「永遠對所擁有的一切心懷感激」的意思，我很感激我有很多親戚都住得很近。

Amakuru!  
Jambo!  
Hello!  
我是安潔莉娜！



## 對新來的孩子 表達愛

- 如果你不會說他們的語言，就請人幫忙翻譯。
- 學習與人打招呼，克倫地語的說法是「Amakuru」，斯瓦希里語的說法是「Jambo」！
- 邀他們跟你一起玩。

### 家庭歡樂

假日時，我和家人會去外婆家吃晚餐，我們吃的是印度咖喱餃（包著米飯或肉餡的油炸餡餅），然後爸媽會講故事，舅舅和表哥會打鼓，由我和妹妹來跳舞！

### 幫助新來的人

我也喜歡在初級會裡幫助人。在我分會裡的孩子，有些在家裡說的是克倫地語，有些說的是斯瓦希里語，但是我們在初級會都說英語。初級會新來的孩子如果只會說克倫地語，我就會幫他們翻譯。

### 幫助他人

我長大以後想當護士。現在，我會洗衣服，幫妹妹換尿布，也會教妹妹蘇菲寫功課。

摘自與喬登·賴特的訪談，美國猶他州



## 寄給我們 一個愛心！

你如何展現愛來跟隨耶穌呢？把你準備的愛心和你的故事、照片，連同父母的許可寄給我們。透過網站 [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) 提交（點選「提交你的作品」），或寄電子郵件至 [liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org)。

# 耶穌的名字

這裡有一個全家人可以作的活動。閱讀以下經文來認識耶穌基督，並在空白處填寫該經文所用的名字，然後說出你知道耶穌愛你的一個方式！

## 摩賽亞書3：20

耶穌是我們的\_\_\_\_\_和救贖主。祂藉由贖罪來拯救或「救贖」我們脫離死亡與罪。因為祂的贖罪，我們終有一天能有機會再與我們天上的父母同住。

1

## 尼腓二書2：28

\_\_\_\_\_是居中調停的人，也就是協助人們解決彼此之間問題的人。我們都犯了罪，因此需要有人協助，才能再與神同住。耶穌可以幫助我們解決這個問題！祂為我們「調停」，即使我們會犯錯，也給我們機會去改變和獲得永生。

5

## 雅龍書1：11

\_\_\_\_\_這個名字的意思是「受膏者」。耶穌的這個名字提醒我們，祂就是眾先知與經文所教導的那位君王。

2

## 以賽亞書40：28

耶穌有時也被稱為\_\_\_\_\_，因為祂在天父的指示下，為我們們創造了這個美麗的地球。

6

### 亞伯拉罕書2：8

耶穌降生到世上之前，被稱為\_\_\_\_\_，以色列的神。這名字非常神聖，猶太人不會把它講出來，而是用「主」這樣的其他詞語來取代。

3

### 約翰福音8：12

耶穌是\_\_\_\_\_。即使發生了不好的事，只要我們認識耶穌並遵從祂的教導，還是可以感受到平安與希望。祂愛這世界上的每一個人——也包括你喔！

7

### 詩篇23：1-3

耶穌是好\_\_\_\_\_。祂愛我們，希望指引並保護我們，就像牧羊人照顧他的羊群那樣。

4

柯絲汀·蘭蘭

， 著：華呼拉，亞曼麗，王潔：嘉嘉  
， 著：張明，王潔，彭中

你可以到 [Mormon.org](http://Mormon.org) 網站，觀看和耶穌基督的名字有關的一部影片。

# 耶穌寬恕人

金恩·瑞德

有一天，耶穌正在祈禱的時候，有門徒問耶穌說：「主啊，請教我們怎麼祈禱。」

耶穌告訴門徒要祈求天父寬恕他們的罪。祂說只要他們寬恕別人，天父就會寬恕他們。



彼得曾問耶穌，應該寬恕做錯事的人幾次？彼得說：「七次可以嗎？」

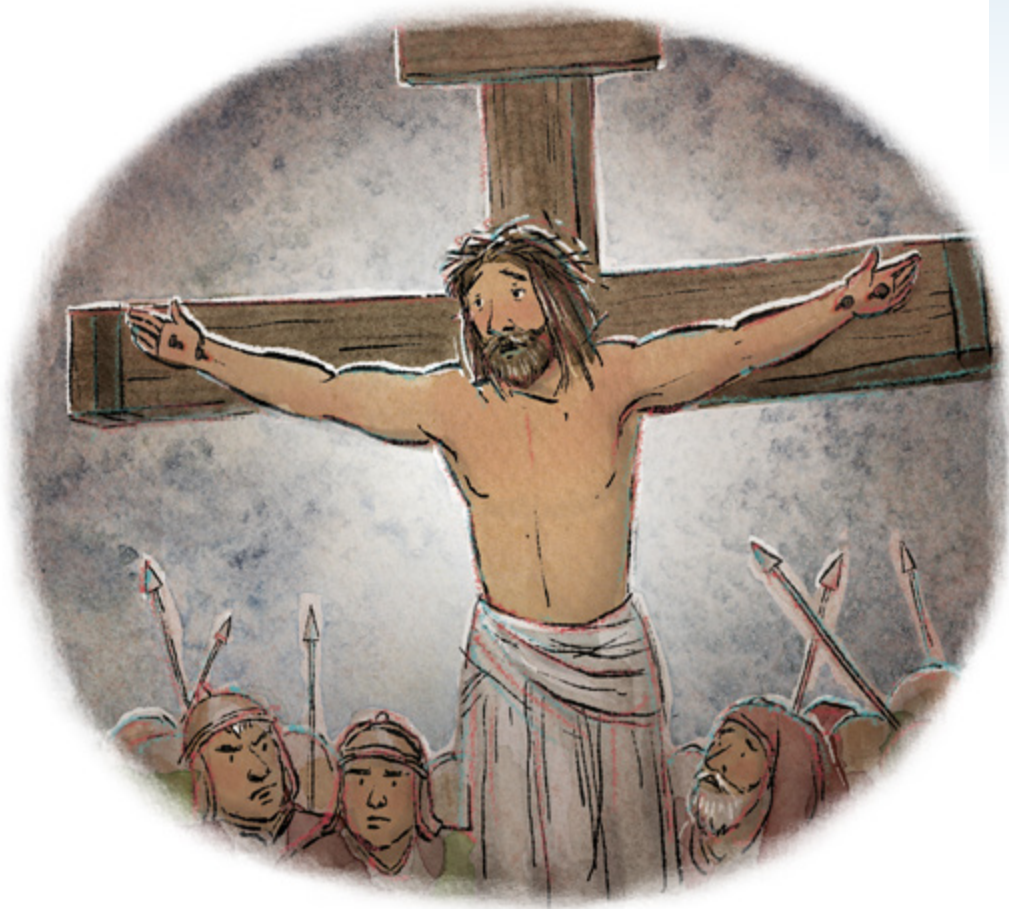
耶穌說：「七十個七次。」

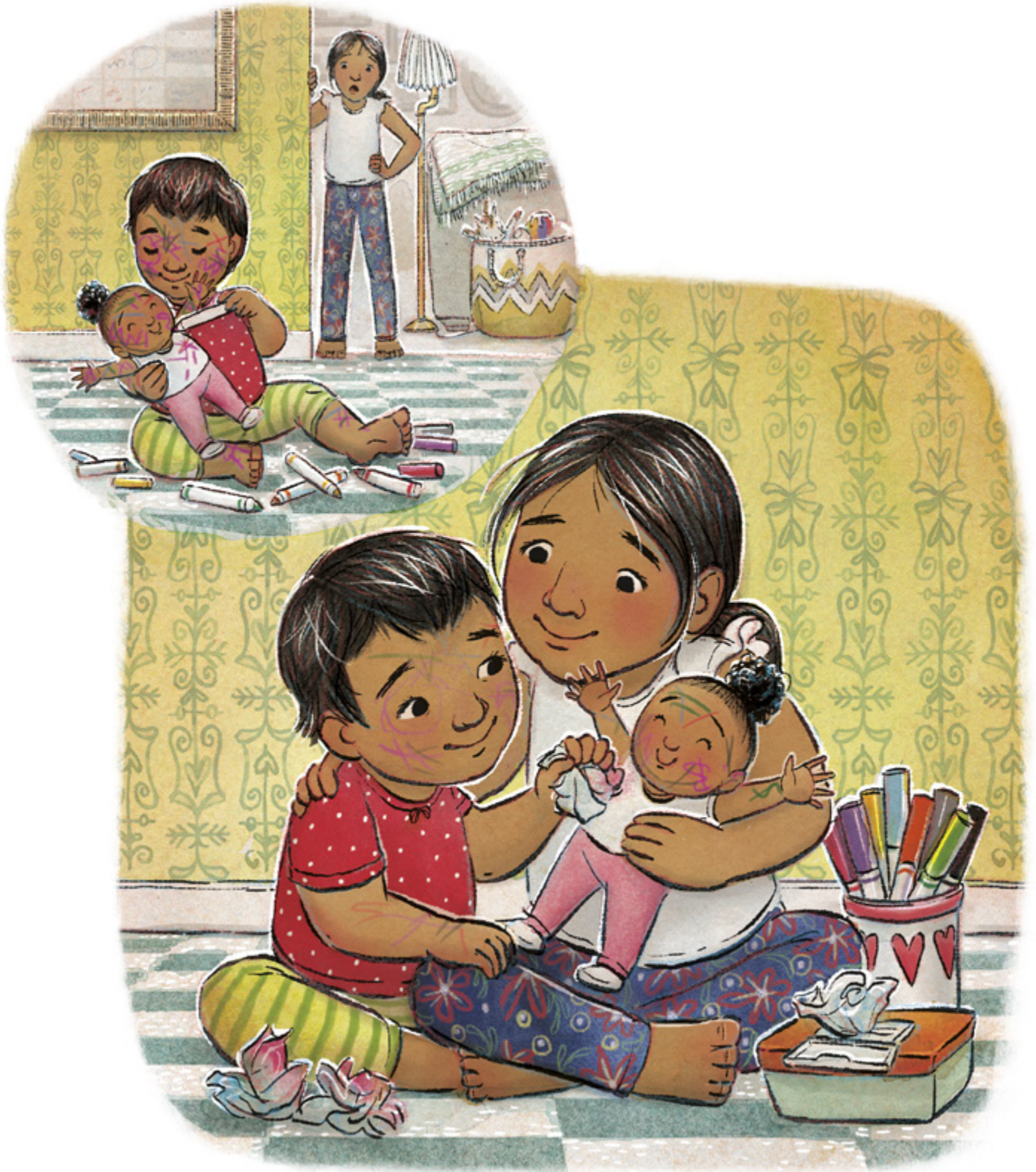
耶穌教導門徒說，我們必須一直寬恕人。



耶穌寬恕那些為自己的罪感到懊悔的人。耶穌寬恕了一位婦人，她以感激的淚水為耶穌洗腳。

耶穌還寬恕了不知道自己做錯事的人。祂請求天父寬恕把祂釘上十字架的人，因為他們不知道他們傷害的是神的兒子。



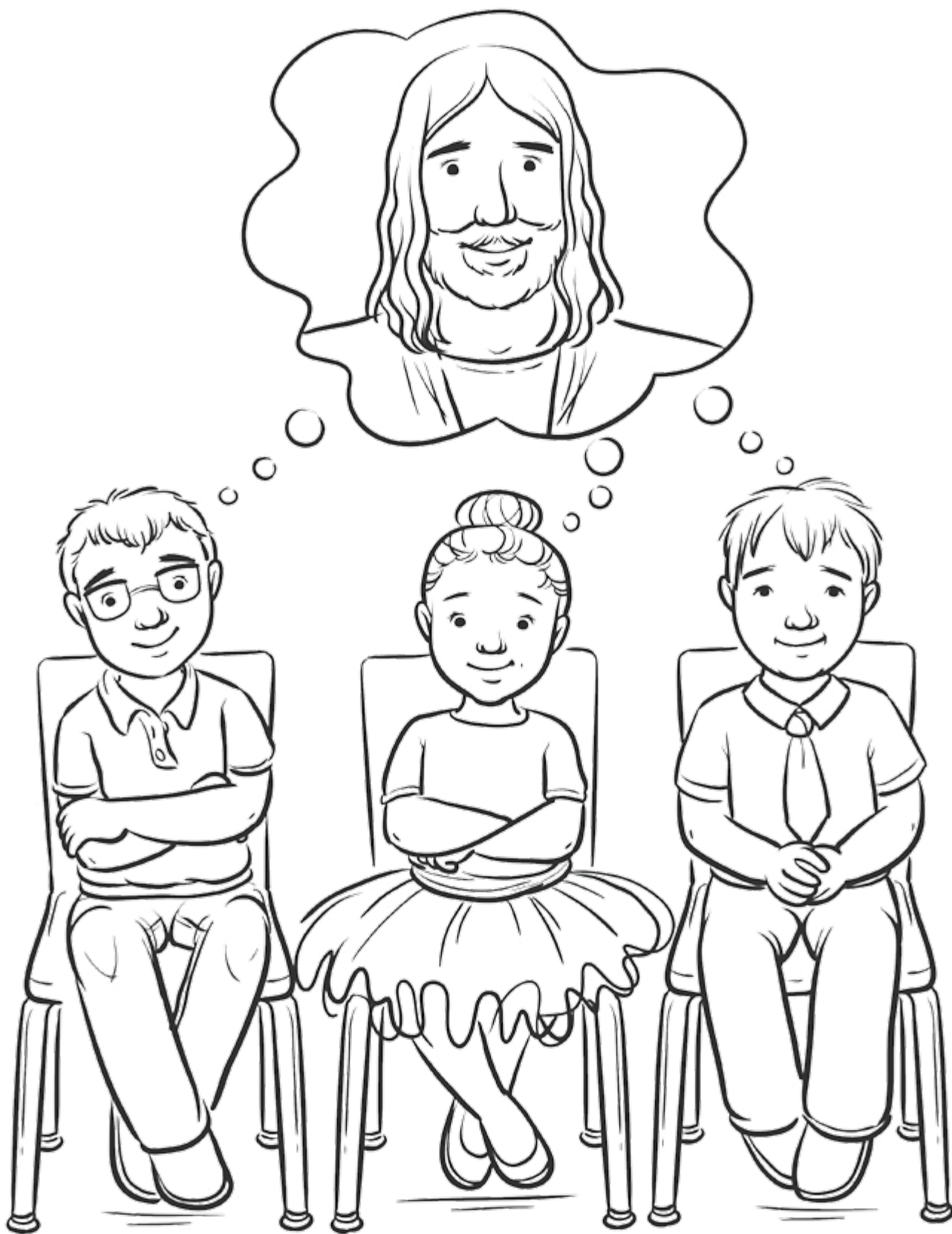


耶穌寬恕人是因為祂愛他們。我也可以像耶穌一樣  
去寬恕別人！■

故事取材自馬太福音18：21-22；  
路加福音7：37-48；  
路加福音11：1-4；路加福音23：34



# 我能保持虔敬





雅各·傅士德會長  
(1920-2007)  
總會會長團第二諮理

## 請回來吧！

我們向各位張開雙臂，  
我們需你們的協助。

**對**那些曾被冒犯、〔對教會〕不再感興趣，或爲了某些原因而離開教會的人，我們邀請你們再次與我們共享交誼。忠信的成員，即使有過失和缺點，還是在世界各地爲了神的聖工而謙恭地努力著。我們需要你們協助抵抗在今日世界上到處橫行的黑暗勢力。你們參與這事工時，靈魂最深處的渴望可全部得到滿足；並在追求神的神聖事物中，逐漸感受到並找到專門給你個人的慰藉；你們會享有聖殿中的祝福與聖約；即使居住在這個污穢的世界，也會發現生命更有意義，



更有目的；你們也會更有力量爲自己行動，而不受行動支配。（見尼腓二書 2：26）

幾年前，總會會長團發函邀請所有的人回來：

「我們知道有些人不活躍，有些人變得吹毛求疵、喜歡挑剔，有些人因犯嚴重的罪而被停止交誼或開除教籍。

「我們要以愛心來影響這些人，並渴望以主的精神寬恕他們。主說：『我，主，寬恕我要寬恕的人，但是你們必須寬恕

所有的人』（教約 64：10）。

「我們鼓勵教會成員原諒那些曾經傷害他們的人；對那些不再參加活動，吹毛求疵的人說：『回來，回來飽享主的筵席，再次感受與聖徒交誼的甜美且令人滿足的果實。』

「我們相信有很多人想回來，卻覺得不好意思。我們保證，我們必會張開雙臂迎接您，樂意給您協助。」（*Church News*, Dec. 22 1985, 3）

我……再次謙卑地重申那項請求，並向各位張開雙臂。■

摘自「寶貴的傳統」，1993年1月，聖徒之聲，第77-79頁。

## 基督醫治病人， 傑佛瑞·海因

「雖然如此，你們仍不可將他從你們的會堂或崇拜的地方趕出去，應當繼續施助這樣的人；因為你們不知道，他們還是會回頭悔改，全心全意歸向我，我也會醫治他們；你們要作為那帶給他們救恩的工具。

」（尼腓三書18：32）



# 本期的其他內容

## 年輕成人園地

### 了解福音研究所

不知道福音研究所是什麼，也不知道它如何造福你的生活嗎？親自發掘福音研究所到底是什麼！



第44頁

## 青年園地

第56頁



### 家庭祈禱的冠軍

想幫助家人規律地作家庭祈禱嗎？運用這10項建議，成為家庭祈禱的冠軍。

## 兒童園地

### 耶穌的名字

你知道耶穌有許多不同的稱呼嗎？測試自己知道多少祂的其他頭銜。



第74頁

耶穌基督  
後期聖徒教會