

利阿賀拿

了解習癮及其
對親人的影響，
第16、22頁

我們與上天的連結，第12頁

聖約如何將我們與彼此和
與神連結在一起，第26頁



這裡
有教會

澳洲 悉尼





澳洲的後期聖徒會眾計有309個單位，矗立在悉尼美麗天然港口岸邊的一座教堂，是其中4個單位舉行教會聚會的地方，這些聚會分別以英語、東加語、西班牙語和華語舉行。這種多元特性是悉尼普遍的現象，這個地區隨處可見來自世界各地的文化影響。

教會於1840年，由來自英國的17歲青年威廉·布雷特帶進澳洲。他為澳洲的第一位歸信者羅伯特·伯強施洗；羅伯特·伯強後來成為傳道部會長。

澳洲的早期成員面臨來自報刊的嚴厲攻擊，因此許多教會成員移民到美國猶他州。不過，澳洲的後期聖徒堅持不懈，這些年來教會開始成長茁壯。今日，澳洲有15萬1千多名成員，後期聖徒在山林火災和氣旋等天然災害發生後，所提供的緊急人道援助，也獲得了新聞媒體的讚揚。

- 澳洲的第一個傳道部成立於1851年，目前有六個傳道部。
- 澳洲的第一座後期聖徒教堂於1904年在布里斯班興建。
- 澳洲悉尼聖殿於1984年奉獻，之後的聖殿在下列地點奉獻：阿得雷德（2000年），墨爾本（2000年），伯斯（2001年）和布里斯班（2003年）。



我們需要彼此

你是否曾在生活中遭遇某個挑戰，因為害怕別人會怎麼想，所以拼命不想讓人知道？我和家人有過這樣的經驗。看著哥哥與毒癮奮戰，我們為此掙扎了許多年。

在第 16 頁，你會找到心理學家對於習癮的解說、如何了解習癮、如何察覺習癮、習癮如何影響家庭，以及你可以如何提供協助。接著是我自己的故事，關於我哥哥的習癮在過去十年間如何影響和塑造了我。

雖然我們都希望能夠靠一己之力克服挑戰，過完美的生活，但實際上我們都需要彼此，因為沒有人能免於遭遇挑戰。我們要「承擔彼此的重擔」（摩賽亞書 18：8），只要我們願意接受救主的幫助，祂能向我們顯明如何真誠地做到這件事。我希望我們會努力去理解、發揮同理心和關愛，而不是迅於論斷。只要這麼做，我們不論處在什麼景況，都會有更多的平安和喜悅。

雀可·瓦德雷



在習癮的風暴中
找到平安

雀可·瓦德雷

22



透過祈禱與天父
建立個人關係

璜安·尤希達長老

12



克服習癮的折磨

凱文·塞里奧特

16



施助原則：
培養同理心
去施助

8

- 5 **世界各地的傳教士訓練中心** ☺
你知道關於這13座傳教士訓練中心的事情嗎？
- 6 **信心的化身：雪莉·埃萊格——美國肯塔基州** ☺
進步的過程很痛苦，但是主增強了我，讓我變得更堅強。
- 8 **施助原則：培養同理心去施助**
施助是提升他人。當我們培養對他們的同理心，就能提升他人。
- 12 **透過祈禱與天父建立個人關係**
璜安·尤希達長老
你上次在祈禱時有所感受是什麼時候？
- 16 **克服習癮的折磨**
凱文·塞里奧特
唯有了解習癮實際影響人的方式，你或你的親人才能戰勝它。
- 22 **在習癮的風暴中找到平安**
雀可·瓦德雷
雖然哥哥的習癮帶來許多傷害，但我卻透過基督找到了平安和希望。
- 26 **歸屬於聖約的奇蹟**
江文漢長老
對彼此發揮基督般的仁愛精神，我們就能在聖約的道路上互相扶持進步。
- 32 **後期聖徒的心聲** ☺
十小時的聖殿之旅；在教會感到孤單；醫生受到靈感提示而聆聽；先知寄信給她。
- 38 **自立的祝福：從對什一奉獻有見證到訂立聖殿聖約** ☺
- 40 **教導青少年和年幼兒童：教導悔改的10個要訣** ☺

🕒 快速閱讀

封面
喪親之痛——
家中失去父親，
梅里亞·威斯曼、
Getty Images繪



單元

年輕成人園地

42

年輕成人歲月是我們在社區、家中和世界有所作為的最佳時機。



青年園地

50

還在決定是否應該去傳教嗎？

了解傳教士訓練中心的生活是什麼樣子。



朋友

在本月的朋友中，你可以找到幫助子女了解和準備洗禮的文章。



進一步了解

在福音圖書館應用程式，和在liahona.lds.org，你可以：

- 找到當期雜誌。
- 發掘「只有電子版」的文章。
- 搜尋以前的期數。
- 提交你的故事和意見。
- 訂閱或贈閱。
- 用數位工具來加強研讀。
- 分享最喜歡的文章和影片。
- 下載、聆聽或列印你最喜歡的文章。

聯絡我們

將你的問題和意見，用電子郵件寄到 liahona@ldschurch.org。

在liahona.lds.org提交你激勵信心的故事，或郵寄到：

Liahona, floor 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

「只有電子版」精選文章



一天的時間不夠用嗎？這裡有充分利用時間的方法
海瑟·詹森
設立目標能為生活做更好的規畫。



不知道的事情就是不知道
羅莉·傅勒
如果我們能專心聆聽，不試圖去改變別人的想法，我想我們所能學到的，將會令我們感到吃驚。

2019年2月，第2期
利阿賀拿18602 265
耶穌基督後期聖徒教會國際版雜誌

總會會長團：羅素·納爾遜，達林·鄔克司，亨利·艾寧

十二使徒定額組：羅素·培勒，傑佛瑞·賀倫，迪特·鄔希鐸，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，江文漢，尤理西斯·蘇瑞

編輯：藍迪·范克

顧問：布萊恩·艾希頓，藍迪·班尼，貝琪·葛雷文，雪倫·尤班克，克麗斯汀娜·法蘭柯，唐諾·賈史東，賴瑞·凱瑟，艾易希·柯畢施凱，林恩·羅賓

總經理：理查·席頓

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：法蘭斯卡·奧申

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，妮妮·高恩特，

強·簡森，夏綠蒂·拉卡貝，米迦勒·莫里斯，艾力克·莫達，莎莉·奧苗克，約書亞·伯凱，珍·賈柏若夫，理查·羅慕義，歐蒂·梭魯，雀可·瓦德雷，瑪瑞莎·韋迪森

編輯實習生：艾力士·雨吉

美術總主編：史考特·納德森

美術主編：泰德·彼得生

設計組：珍妮特·安德魯，菲·安德魯斯，曼蒂·貝特利，甘·巴特，多馬·柴德，約書亞·丹尼斯，大衛·格林，科琳·興格萊，艾力克·強森，蘇珊·羅夫根，史考特·羅慕義，艾蜜莉·雷明頓，馬可·羅賓森，布萊德·提爾，妮可·沃肯霍斯

設計實習生：瑪莉莎·斯密

智慧財產協調員：珂莉特·歐尼

出版經理：珍妮·彼得斯

出版組：格藍·艾戴爾，茉莉·布德，多馬·克羅寧，布萊恩·蓋吉，吉妮·尼爾遜，德瑞克·李察森，瑪莉莎·斯密

印前作業：約書亞·丹尼斯

印刷主管：司徒反·路易斯

發行主管：特洛伊·坎克

翻譯主任：蔡廷龍

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320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、賓斯拉馬文、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. © 2019 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:

February 2019 No.2. 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：香港九龍彌多寶街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。



世界各地的傳教士訓練中心

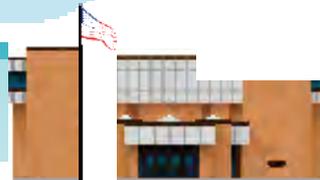
13
傳教士訓練中心 (MTC)
的數目

67,007
全部時間傳教士
的人數

407
傳道部的數目

58
傳教士訓練中心
教導的語言
數目。

20,515 規模最大的美國猶他州普柔浮傳教士
訓練中心，去年培訓的傳教士人數。



376
規模最小的南非約翰
尼斯堡傳教士訓練
中心，去年培訓的
傳教士人數。

占地最大的傳教士
訓練中心——在墨西哥
的墨西哥市——90畝，

88 棟建築。



最高的
傳教士
訓練中心
——在巴西
聖保羅——
7 層樓。

3週：不需要學習外語的傳教士，在傳教士訓練中心的時間。

6-9週：需要學習外語的傳教士，在傳教士訓練中心的時間。



見第50頁，了解傳教士訓練中心
如何幫助傳教士準備好去服務。



雪莉·埃萊格

美國肯塔基州



雪莉人生中的一些選擇，曾經使得她離開教會多年。在教會裡的朋友協助下，雪莉終於找到力量和信心向前邁進，並為孩子樹立好榜樣。

寇迪·貝爾，攝影師

我知道自己無法回到過去改變任何事，但現在我的目標是竭盡所能地為孩子樹立好榜樣，因為多年來他們並沒有好榜樣。我希望他們可以看到，我已經克服許多挑戰。

我希望他們知道，在困難的時期，只要他們轉向救主尋求幫助，也可以通過考驗，關鍵就在於具備信心和永不放棄。一路走來，主幫助了我，我知道祂也能幫助他們。進步的過程很痛苦，但是主增強了我，讓我變得更堅強。

學習更多

迪特·鄔希鐸長老為在教會恢復活躍的人提供了希望和鼓勵，見 [lds.org/go/021902](https://www.lds.org/go/021902)。

了解如何施助那些沒有出席教會聚會，或剛在教會中恢復活躍的人，見 [lds.org/go/021903](https://www.lds.org/go/021903)。

請至 [lds.org/go/18](https://www.lds.org/go/18) 觀看更多「信心的化身」的故事。



施助原則 培養同理心 去施助

施助是提升他人。當我們努力去了解人們正在經歷的事情，並表明願意陪他們一起度過難關，就能提升他人。

由於天父希望幫助我們變得像祂一樣，因此我們若願意信賴祂，留在這條道路上，我們在今生所面對的考驗，就能成為學習的機會。不幸的是，當我們覺得自己獨自面對那些考驗時，要繼續留在這條路上可能會變得格外艱難。

不過，我們從不需要孤單地走在這條路上。救主有完全的同理心，祂降下低於一切萬物，因而知道如何在我們遭遇的折磨和軟弱中救助我們（見阿爾瑪書 7：11-12；教義和聖約 122：8）。祂期望我們每個人效法祂的榜樣，並且展現出同理心。教會的每位成員已立約要「與哀者同哀，是的，安慰需要安慰的人」（摩賽亞書 18：9）。儘管我們都有各自的挑戰，但是經文中處處都教導我們要去關心他人，「把下垂的手、發酸的腿挺起來」，並且「也要為自己的腳，把道路修直了，使瘸子不致歪腳，反得痊癒」（希伯來書 12：12-13；亦見以賽亞書 35：3-4；教義和聖約 81：5-6）。

當我們扶起其他人的手，給他們倚靠，並陪他們同行，就會幫助他們留在這道路上夠久的時間，讓救主不僅能使他們歸信——這是施助的其中一項重要目的——也能醫治他們（見教義和聖約 112：13）。



何謂同理心?

同理心是從他人的觀點去了解對方的感受、想法和處境，而不是從我們自己的觀點出發。¹

我們在施助他人，和履行身為弟兄施助者和姊妹施助者的目的時，懷著同理心是很重要的，同理心讓我們能設身處地。

設身處地

有個故事談到，有位害羞的後期聖徒弟兄，經常獨自坐在會堂的最後一排。長老定額組的一位成員突然過世時，主教給予聖職祝福來安慰那位長老的家人，慈助會的姊妹們也帶

了食物過去。許多好心的朋友和鄰居去拜訪那家人，並且說：「有任何我們可以幫上忙的地方，請讓我們知道。」

而這位害羞的弟兄，在那天稍晚時去拜訪這個家庭。他按了門鈴，那位寡婦前來應門，他只是說：「我是來幫你們擦鞋的。」幾個小時後，這家人所有的鞋子變得潔淨、發亮，讓他們準備好參加喪禮。在接下來的那個星期日，這位過世長老的家人坐在那位害羞的弟兄旁邊，和他一起坐在最後一排。

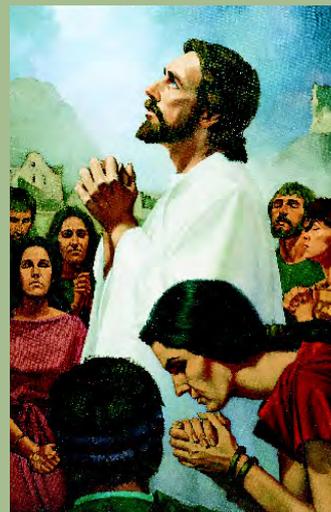
這位弟兄滿足了這家人一項當時尚未滿足的需求，他們和他都因為他出於同理心的施助，而蒙受祝福。

耶穌基督懷著同理心施助

當救主向尼腓人顯現時，祂教導他們，直到祂知道以他們當時的狀態，無法明瞭祂要教導的每一件事，所以便停止了，但祂也知道他們不希望祂離開。

因此祂的回應是從藉著闡述福音來教導他們，轉移到施助他們屬世的需要——邀請他們把患病的、跛足的、失明的或殘廢的人帶來。祂醫好他們，然後為他們祈禱，施助他們的兒女，花時間與他們每個人相處，祝福他們。

我們可從救主施助尼腓人的同理心榜樣中學到什麼？



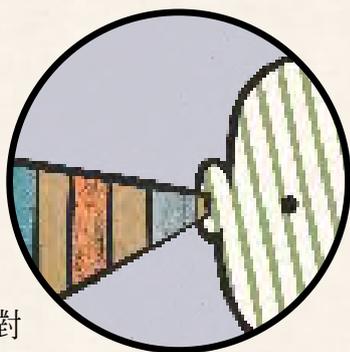
同理心如何運作？

過去 30 年來，有越來越多的研究人員在研究同理心。雖然許多人以不同的方式來研究這個主題，但大部分的研究人員都同意，同理心是可以學習的。²

爲了幫助我們更能發揮同理心，進一步了解同理心的運作方式會有所幫助。下列建議已被普遍接受爲同理心的基本要素，³雖然這些事情往往發生在我們不自覺的情況下，但加以察覺會讓我們有機會看到改善的機會。

1. 了解

同理心需要對別人的處境有一些了解。你越了解他們的情況，就越容易了解他們對自身處境的感覺，以及你可以做什麼來幫助。



積極傾聽、問問題，並且與他們和其他人商議，是了解他們處境的重要行動。在先前刊登的施助原則文章中，你可以進一步了解這些概念：

- 「好的傾聽者會做的五件事」，2018年6月，*利阿賀拿*，第6頁。
- 「商議他們的需要」，2018年9月，*利阿賀拿*，第6頁。
- 「在幫助他人時獲得協助」，2018年10月，*利阿賀拿*，第6頁。

在尋求了解時，我們必須花時間去了解他們的具體情況，而非根據別人的類似經驗作出假設。否則，我們可能沒達到目的，還會讓人覺得受到誤解。

2. 想像

我們努力遵守所立的聖約，與哀者同哀，安慰需要安慰的人時（見摩賽亞書 18：9），也可以祈求聖靈幫助我們了解某人可能會有感受，以及我們可以如何幫助。⁴



然而，一旦我們了解他人的情況，我們每一個人——不論是否自然而然——都能透過練習去想像，我們若在他們的處境，會怎麼想或有何感受。這樣一來，我們就能讓自己的想法和情感，協助引導我們作出回應。

當我們逐漸了解他人的情況，並想像我們在他們的處境下會有什麼感覺時，很重要的一點是，要小心謹慎，不要論斷他們（見馬太福音 7：1）。批評某人何以會陷入所處情況，可能會導致我們低估那情況所造成的痛苦。

3. 回應

我們如何回應很重要，因為那是展現同理心的方式。我們可以透過言語和肢體表情來傳達理解，方式實在不勝枚舉。重要的是要記住，我們的目標不見得是要解決問題。我們的目標通常是單純地讓他們知道他們並不孤單，藉此來提升和鞏固他們。這可能意味著說：「我很高興你告訴我」或「我很難過，我知道那種感受」，或是「那一定很難受」。

在每個情況中，我們的回應都不能只是作個樣子，必須要真誠。如果適當，顯露出你脆弱的一面，讓別人看到你的弱點和不安全感，可以建立起寶貴的連結感。



邀請行動

思考你施助對象的情況時，想像你處在他們的處境。祈求能了解他們的感受，以及如果你在他們的處境下，會發現到哪些事情最有幫助。你的回應可能很簡單，但將會深具意義。■

「施助原則」的文章用意在於幫助我們學習彼此關懷——而不是在造訪時當作一篇信息來分享。當我們逐漸認識服務對象，聖靈就會提醒我們，讓我們知道除了我們的關懷和愛心之外，他們可能需要什麼信息。

註：

1. See W. Ickes, *Empathic Accuracy* (1997); and M. L. Hoffman, *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice* (2000). 年輕成人園地，第42頁。
2. See, for example, Emily Teding van Berkhout and John M. Malouff, "The Efficacy of Empathy Training: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials," *Journal of Counseling Psychology* (2016), 63(1), 32-41.
3. See, for example, Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (But It Isn't)* (2008); Theresa Wiseman, "A Concept Analysis of Empathy," *Journal of Advanced Nursing* (1996), 23, 1162-67; and Ed Neukrug and others, "Creative and Novel Approaches to Empathy: a Neo-Rogerian Perspective," *Journal of Mental Health Counseling*, 35(1) (Jan. 2013), 29-42.
4. 見亨利·艾寧，「保惠師」，2015年5月，利阿賀拿，第17-21頁。



璜安·尤希達長老
七十員

透過

祈禱

與天父建立個人關係



你上次在祈禱
時有所感受是
什麼時候？



當

我用手機打電話給在美國新澤西州的父母親時，我可以清楚聽到他們的聲音。我不知道那是怎麼辦到的，沒有任何纜線或肉眼看得見的連線，卻可以遠距離跟他們講話。但我知道那行得通！

現在，請別問我，千百萬人怎麼能同時以不同的語言祈禱，而天父也同時準備好傾聽和答覆。我不知道那是怎麼辦到的，但我知道那行得通！

就像手機一樣，祈禱行得通，雖然我們可能並不了解實際的運作方式，不過我們確實了解一些關於祈禱的事。

發自內心祈禱

我們在經文中讀到：「眾百姓都受了洗，耶穌也受了洗。正禱告的時候，天就開了」（路加福音 3:21）。耶穌教導我們，發自內心的祈禱可以讓天開啓。祂說：「你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門」（馬太福音 7:7）。

今日，我們通常用祈求（Ask）這個詞來要求某件事情。但是在希臘原文中，aiteo一字不僅是指要求，還具有乞求、渴望或懇求的涵意。如果我們只是說出禱告詞，諸天不會開啓。如果我們乞求、渴望、懇求，發自內心祈禱，諸天就會開啓。

你祈禱時，是否感覺到諸天開啓呢？你上次在祈禱時有所感受是什麼時候？

為祈禱作準備

爲了避免用許多重複話，讓禱告淪爲例行公事（見馬太福音 6：7；尼腓三書 13：7），我們應當準備好自己，再去祈禱。我建議要閱讀經文，或簡短地沉思我們所擁有的祝福。我們每個人都可以找到一些方法，來爲個人祈禱作準備。

即使難以作禱告，也要祈禱

偶爾，我們會作草率的祈禱或例行公事的祈禱。有時我們並未憑著對耶穌基督的信心祈禱，有時我們根本沒有祈禱。但是在這些缺乏信心或是不想禱告的時候，就是我們最需要禱告的時候。

百翰·楊會長（1801-1877）說：「在如午夜般漆黑的時刻，當我心中沒有絲毫想作禱告的感覺時，我那時會說，我不要作禱告嗎？不，〔我會說〕……膝蓋，彎下來跪在地上；嘴巴，張開；舌頭，說話；我們看看會有什麼事情發生，你要崇拜主以色列的神，即使你覺得似乎無法說出任何讓神喜悅的話。那是我們必須贏得的勝利。……那是靈與身體之間的戰爭；我們的靈與身體密不可分地結合在一起」（in *Journal of Discourses*, 3:207）。

撒但不希望你禱告，因爲他知道你在開始發自內心祈禱的那一刻，就會獲得靈性力量，他便失去對你的影響力。熱烈的禱告會使你有力量去面對各種挑戰，像是焦慮、沮喪或對自身信仰的種種懷疑。

如果你記不得上次在祈禱時有所感受是什麼時候，那麼就要採取行動。透過祈禱，你可以建立和維持與天父的個人關係。

花片刻時間置身天堂

當你迫切需要上天的幫助時，禱告能使你有力量做出正確的決定。發自內心的祈禱，確實是能让你擁有置身天堂的片刻時光，即使答案並非總是立即來到，但置身天堂的片刻時光能幫助你規劃出今生的道路。

在這個世人「稱惡爲善，稱善爲惡，以暗爲光，以光爲暗，以苦爲甜，以甜爲苦」（以賽亞書 5：20）的世界裡，你需要知道諸天是向你敞開的。

發自內心的祈禱，亦即熱烈的祈禱，能賜予你靈性力量去面對這類的事。當諸天開啓，即使我們可能無法立即有完全的理解，卻可以感受到平安、安慰、喜樂和愛。

效法救主的榜樣

研究救主如何祈禱，可以讓我們學到許多事情。

「次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，在那裏禱告」（馬可福音 1：35）。

耶穌早上做的第一件事就是祈禱，而且找到可以獨自一人的地方祈禱。你早上做的第一件事是祈禱嗎？你是否避開讓人分心的事？你是否讓自己避開這世界，努力與諸天建立連結？

路加福音也記載，耶穌「退到曠野去禱告」（路加福音 5：16）。當你想要向天父懇求的時候，是否有一處祈禱的地方？

保持謙卑

馬太福音也告訴我們，救贖主在祈禱時展現出謙卑。「他就稍往前走，俯伏在地，禱告說：『我父啊，倘若可行，求你叫這杯離開我。然而，不要照我的意思，只要照你的意思』（馬太福音 26：39）。

祂「俯伏在地」是什麼意思？「俯伏」一詞的希臘原文是 *pipto*，這個動詞的意思是「從直立的姿勢降低爲拜倒的姿勢」。我們作個人祈禱時，要記住，你談話的對象，是宇宙間最聰慧且最有大能的人物，是「發慈悲的父，賜





要相信你可以獲得靈性力量去克服困難。……花片刻時間置身天堂。

各樣安慰的神」（哥林多後書 1：3）。在這樣的人物面前，我的態度不能輕率隨便，我覺得自己不得不跪下來。

耶穌基督也立下榜樣，祂對祂的父說：「不要照我的意思，只要照你的意思。」當你說出「不要照我的意思，只要照你的意思」時，你是認真的嗎？你需要在心思、意念和行為上作哪些改變，才能算是真誠？

勤奮尋求

你若努力在祈禱時謙卑、誠實和真誠，就會更容易接受天父的旨意，即使那可能不符合你心中的想法。我們再回來看看耶穌基督的榜樣：「耶穌極其傷痛，禱告更加懇切」（路加福音 22：44）。

在遭遇困難的時候，你是否會把時間花在自問：「為何是我？」還是會更加懇切地祈禱？「更加懇切」這樣的表達出自希臘文，意思是「不停且熱切地」。所以耶穌教導我們，在面臨考驗的時刻，我們必須不停且熱切地祈禱。我要邀請所有正遭逢苦難的人，向活神求助。

苦難可以成為天父教導我們的絕佳機會，我們的心會軟化，我們的意念會奮力尋求解答。如果我們尋求祂，祂始終在我們身旁。

要相信祂會傾聽

救主對管會堂的說：「不要怕，只要信」（馬可福音 5：36）。要相信父神會聽你說話。要相信祂「將藉著臨到你並住在你心中的聖靈，在你的意念和心中告訴你」（教約 8：2）。要相信你——是的，就是你——可以感受到平安和安慰，要相信你可以獲得靈性力量去克服困難。

熱烈的祈禱確實會上達諸天。大衛王在詩篇裡說：「我要晚上、早晨、晌午哀聲悲歎；他也必聽我的聲音」（詩篇 55：17）。祈禱一詞在希伯來文的其中一個意思，就是「說話」。那正是我們向天父祈禱時所做的：我們在跟祂說話。

當我們獻上熱切的祈禱時，會獲得宇宙間最有大能、最慈悲且最慈愛的人物的關注。我們要花片刻時間置身天堂。我們都需要有置身天堂的片刻時光，尤其在遭遇困難的時刻。

我毫無疑問地知道，天上有一位神，祂是你我的父。祂活著，祂的名是愛，祂的名是慈悲。雖然在祂面前，我算不得什麼，但是我可以我的創造主面前跪下來，跟祂說話。祂以其無限的慈悲，一次又一次地答覆我。■

摘自楊百翰大學愛達荷分校 2017 年 11 月 28 日祈禱會講辭，「按照主耶穌基督的教導與天父建立個人關係」（A Personal Relationship with Our Heavenly Father as Taught by the Lord Jesus Christ）。

克服 習癮的折磨

了解習癮是克服習癮的關鍵步驟，但是我們也必須信靠主，相信祂能夠治癒我們。

凱文·塞里奧特博士
後期聖徒家庭服務處

當一個人被習癮所困時，重要的是知道仍有希望。世界各地每天都有人脫離了束縛他們的物質或行爲，重獲自由。這需要個人付出努力、專注一致，了解使他們陷入習癮循環的獨特因素，以及相信神能在他們個人尋求自由的道路上啓發他們。

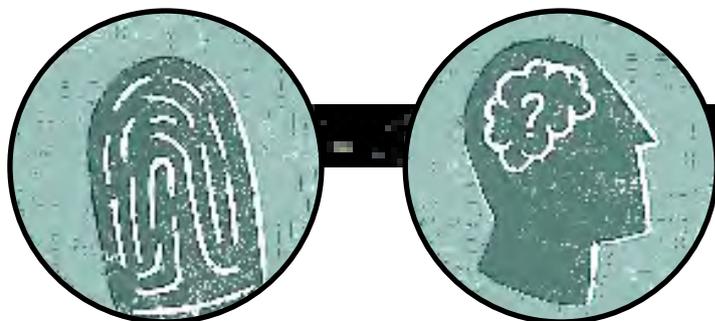
在我幫助人們克服習癮的 38 年中，我看到我們對習癮的了解和治療方式，一直在隨時間進步。我非常相信在未來的歲月中，這樣的發展會持續下去。雖然習癮科學領域的研究人員面臨到一些極具挑戰性的問題，但我們會繼續有重大的進展。所以在此處所提出的資料，是根據我們今日所知道的，我們也相信未來會繼續出現更多的光和知識。

認識習癮

我知道與習癮搏鬥是一場令人心痛的掙扎，但第一步就是要親自了解習癮。以下的幾個主要概念有助於人們了解這個主題：

- 習癮始於一開始的接觸，最終淪為依賴。無論某人處於此連續過程中的哪個位置，他們仍然可以運用某種程度的選擇權，找出脫離習癮的方法。

- 將某人貼標籤為「成癮者」，會削弱他們的長期進步，這一點在成癮的早期階段尤其真切。用「正在戒癮的人」來形容比較有幫助，就好像說：「爲了變得更像救主，我選擇信靠救主和祂的贖罪」，而不是「我會永遠陷在罪中」。
- 所有習癮都有幾個組成要素：生理因素（遺傳、腦部化學物質等等）、心理因素（自我價值、人格特質、創傷後的壓力等等）、社交因素（父母、朋友、文化等等），及靈性因素（個人及家庭的宗教行爲等等）。這些要素的組合，以及其相對強度，往往和每個當事人一樣獨特。上述的每個要素都需要明確的個別關注，才能使當事人這完整的個體，脫離負面的行爲。



生理

心理



社交



靈性

染上習癮的徵兆

以下是一個人從養成習慣，進而轉變成強迫行爲，接著成癮的一些指標：



著迷：有害物質或行爲逐漸支配生活，對有益身心的活動越來越不感興趣。



渴望增加：逐漸地想要更多。



隱密：越來越不願意讓別人知道自己的決定和行爲。



否認：對於自己越來越依賴的情況自欺，並相信自己的謊言。



戒斷症狀：無法使用有害物質或進行有害行為時，幸福感便會消退。



故態復萌：儘管已經體認到那些物質或行為，對自己的生活所造成的負面影響，卻又回復舊習。

此外，一旦養成習慣之後，當事人通常是最沒有能力正確評估自己在成癮的連續過程中，處在什麼位置的人。如果你不確定親人是否正染上習癮，你的社區和網路上，都有許多可用的資源能提供幫助。



尋求治療

- 改變的責任落在個人身上。雖然家人和朋友可以提供支持，但他們不能干涉別人的選擇權。如果當事人沒有改變的渴望，任何形式的治療都不會成功。
- 每個人的戒癮之路都可能有所不同。由於先前所提到的四種獨特因素（生理、心理、社交和靈性）都有相對的強度和弱點，所以沒有一種治療方法對每個人皆有效。個人研讀、與專家諮詢，以及下定決心堅持下去，直到找出解決之道為止，最終會帶來成功。
- 尚未克服的習癮可能會讓當事人的生活變得一團糟，他們所有的親人也會受到負面影響。這些關愛、提供支持的人，也需要支持和照顧。

雖然神有能力，從染上習癮的人身上除去這項挑戰（如果他們願意讓神這麼做），但是神以其無限的智慧，讓他們在與祂一起尋求解決之道的過程中，學習許多事情。幾乎每一位擺脫習癮的人都能見證，他們從個人戰勝罪惡的過程中學習良多。■

給家人和朋友的話

習癮不應當只被視為道德上的瑕疵，而應當被視為幾乎是任何人都可能面臨的多面向挑戰。如果你知道有人被習癮所困，有些事情是你應該考慮去做和不要去做的。雖然下列的建議並不詳盡，而且會因為特定的情況而有所不同，但你還是可以透過祈禱來考慮每項建議：

- 小小的預防勝於大量的治療，事先警告就是預作準備！不論親人接受的程度如何，都要勇敢說出來。人們常會問我，他們該說什麼或該怎麼說。我的回答始終是：「不論說什麼都比不發一言要好！」沉默是最糟糕的舉動。要祈求獲得勇氣和洞察力，然後張開你的口，勇敢說出來，即使他們不想聽。
- 好的家人或朋友會鼓勵並幫助他們愛的人作好選擇，他們也會加以勸阻，而非助長他們作不好的選擇。
- 「當被聖靈感動時，適時嚴加訓誡；事後……表示更多的愛」（教義和聖約121：43），這節經文為親人染上習癮的人，提供了所需的指引。

- 當個啦啦隊員。啦啦隊員不會將輸贏攬在自己身上，他們了解自己所扮演的角色是去加油、鼓勵和保持積極的態度。雖然他們確實對比賽投入情感，希望隊友獲勝，但是當事情的進展不順利時，他們不會覺得被冒犯。
- 「在意念中仔細研究」（教義和聖約9：8），是幫助自己和你所關心的人的一個重要部分。要了解習癮，使你能更明白其特性、如何處理，以及你可以做什麼來幫助。



網路資源

教會提供了下列網站來幫助你了解習癮：

- addictionrecovery.lds.org
- overcomingpornography.org

你的國家可能也有一些克服習癮的政府組織和網站，例如美國的ncadd.org（處理毒品和酒精習癮）和fightthenewdrug.org（處理色情問題）。

教會領袖可以參考counselingresources.lds.org尋求指引，幫助正在戒癮的人和他們的家人。

在習癮的風暴中 找到平安

雀可·瓦德雷
教會雜誌

習癮是無情的暴風，猛烈來回吹打著成癮者和他們的親人。

我永遠忘不了哥哥服用海洛因過量的那個晚上，我還能回想起所有的細節：他砰地一聲倒臥在地，父母隨之的尖叫、驚恐、困惑，以及稍後我意識到他和習癮看似永無止境的戰爭又回到原點時，心一點一點往下沉，那種欲振乏力的感覺。

面對沒有反應的哥哥，我其實倒是很意外自己的冷靜。雖然身邊一陣混亂，但我卻覺得自己充滿了一股不尋常的內在力量，讓我能夠幫助父母穩住哥哥。我握住他灰白、僵硬的雙手，慢慢地對他講話，他則神情呆滯地盯著我。雖然我對眼前的景象感到不可置信，但我們在等候他回神之際，我卻異常地冷靜。我後來意識到，這種即時的冷靜，是來自主的支持力量。

他穩定下來之後，被送到醫院接受治療，這時，我才感受到現實的衝擊。在用盡了上天所賜的短暫力量後，我憂傷地倒了下來，整個心都碎



了。我蜷起身子躺在床上，胸口疼到讓我喘不過氣來。怎樣的嚎啕大哭都無法宣洩我的情緒。「我的生活怎麼會變成這樣？」我在心裡這麼想。「他永遠過不了這關的！我再也撐不下去了！」

當我被憂傷擊倒的那一瞬間，我覺得自己彷彿被一股看不見的力量舉起，就像被一股強風舉到空中，然後再被重摔到冰冷、黑暗的深淵谷底，一個成癮者和他們的家人專屬的地方，一個我太熟悉的地方。

無情的暴風

看著你愛的人受習癮之苦幾乎讓人無法承受。習癮滋生謊言、祕密、欺騙和背叛，進而衍生出自我防禦、羞愧和不信任，而這一切都會傷害人際關係，讓我們每個人質疑自己對現實狀況的了解。我已經數不清我和父母、手足，有多少次需要面對「如果能重來」和「要是早知道」的沉重壓力。

並非所有受到習癮影響的家庭都有相同的經驗，但在我的家庭中，要如何處理哥哥的習癮，已經造成了家中的不和。我聽過隱射哥哥是被「寵壞」的這種話，而我和我的姊妹也因父母總是將重心放在哥哥身上而覺得很受傷。有時候，我們不得不在彼此面前小心翼翼、戰戰兢兢。

習癮就像蓄勢待發的暴風雨——一團盤據在我們頭上永不消散的烏雲，充滿不定和擔憂。雖然我們總是不安地等待著雷擊，但每次閃電打

下，還是讓我們措手不及，極度恐慌，屢試不爽。這是個永無止盡的惡性循環。

哥哥那次用藥過量時，已經戒斷兩年了。看著他和殘酷的習癮後果戰鬥超過十年之後，我們終於看到了一絲曙光。但是，一旦他再度接觸誘惑，他在過去那兩年辛苦維持的一切，立刻轟然瓦解。

在短暫望見地平線那端將臨的自由之後，我們又因為哥哥毒癮復發而被捲回狂暴、混亂且似乎無法躲避的習癮暴風中。這場暴風不僅衝擊著成癮者，也猛烈來回吹打著他們的親人。

羅素·納爾遜會長這樣解釋習癮：「剛開始時以為是無關緊要的嚐試，可能會導致可怕的惡性循環。嚐試成了習慣，習慣成了依賴，依賴成了上癮。它的魔掌用漸進的方式伸出。習慣的奴役枷鎖往往小得難以察覺，後來又強得難以掙脫。」¹

我和家人感到徹底被背叛，心力交瘁。

但是，針對習癮，我們常常忘記的是，哥哥毒癮復發時，並不是選擇習癮、放棄家人，他每天都要面對我們無法完全了解且幾乎難以忍受的誘惑。

在深淵谷底尋見救主

我躺在床上，已經可以感受到熟悉的憂傷悄悄地潛入我的心中。我感到絕望、挫折、痛苦。雖然我哀求神讓我心中不再痛苦，賜給哥哥力量，再度克服這個考驗，但我很確定，看到哥哥如此委靡衰弱的樣子，我絕對無法爬出這絕望的深淵。

但我不知怎地做到了。

每次我發現自己躺在深淵谷底時，不論是因為哥哥的習癮或是我所面臨的其他考驗，我都能設法站起來，穩定船隻，再度啓航。雖看似不可能，但這就是救主的恩典和慈悲的奇妙之處：當我將自己的生命交到祂的手裡，祂就會將不可能化為可能。正如使徒保羅教導的：「我靠著那加給我力量的，凡事都能做」（腓立比書 4：13）。

絕望的時刻，「深淵谷底」的時刻，通常都是在我生活順遂、覺得自己站在世界頂端的時候，然後，我會無

由地墜落，接著碰一聲，我已在深淵谷底摔得鼻青臉腫。這墜落令人措手不及、毫無防備、痛苦不堪。不過，出人意料地，在經歷人生的不同考驗，多次掉進深淵谷底後，我學到那裡也可以是很美麗的。因為當你身處完全的黑暗時，救主的光仍舊明亮地照著。當你發現自己掉進深淵谷底時，要記得十二使徒定額組傑佛瑞·賀倫長老的話：「無論你沉淪多深，基督贖罪的無限光輝仍舊照在你身上。」²

身處深淵谷底的經驗幫助我更了解耶穌基督的贖罪大能。當我為哥哥憂傷，覺得沒有人能體會我的感受時，我知道救主感同身受。我知道祂也以無人能做到的方式，了解哥哥的習癮。儘管我痛恨突然慘摔進深淵谷底，但我卻很感謝救主總在我無法憑一己之力站起來時，扶了我一把。對於哥哥的習癮，祂增強我，讓我可以憐惜哥哥，而不是去論斷或責怪他；讓我能同理他，雖然我無法完全了解他的難處；也讓我原諒他、愛他，儘管我一次又一次被他的選擇所傷害。

支持成癮之人

我哥哥真的是個好人，他友善、尊重他人、謙卑、溫和。他很聰明、非常逗趣，是人人喜愛的舅舅、好朋友，也是我們珍惜的家人。他絕對不是壞人，他是神的孩子，是無價之寶，但卻陷入撒但和習癮的桎梏，因為他作了一些不好的決定。正如總會會長團第一諮理達林·鄔克司會長教導的：「微小的不服從行為或是稍微不正義的舉止，都能使我們嚐到我們一直受到警告要避免的後果。」³ 儘管哥哥作了不好的選擇，但他和其他受習癮之苦的人，以及他們的家人，都需要支持與力量。

我的家人因為哥哥的問題，默默地受了很久的煎熬，忍受多年的自慚形穢。習癮是個禁忌，所以我們絕口不提。我們以為毒癮不應該會影響盡全力遵行福音、跟隨耶穌基督的家人。我們非常擔心人們發現這件事之後，會對我們有什麼看法。我的父母不斷地為哥哥的選擇感到自責，我則會隱瞞朋友，而我們對所有關於哥哥的問題都避而不答。我們當時並不知道，絕口不提這件事只會讓我們

的情況雪上加霜。

我現在用不同的方式面對哥哥的習癮，關鍵就在這個詞：面對。多年來，我一直逃避這個問題，也不讓其他人知道。但是，我現在與家人一起迎頭面對。我們尋求協助，也努力彼此扶持。這幾年來，我們發現習癮以各種方式影響許多家庭；這沒有什麼



好羞愧或需要隱瞞的。我們需要討論習癮，那些深受其害的人，不論是親人或成癮者，需要的是少一點論斷，多一點支持、同情、了解和愛。沒有人應該獨自受苦。

在暴風中找到平安

雖然我祈禱了許多年，希望習癮可以遠離哥哥，但我也學到，我不能干涉他的選擇權。即使受習癮所困，他還是保有部分選擇權，可以自行選擇。我和家人會在他身邊愛他，但是我們不能強迫他改變，他才是決定的關鍵。所以，當我們發現自己被捲進哥哥身邊的狂風暴雨時，有時會覺得無路可逃。就像許多需要面對習癮的人一樣，我們覺得好像永遠無法脫逃。但是，在這些時候，救主一定會透過平安、寬慰的感覺，以及讓我們知道終有一天會沒事，使我們得到片刻的自由。

救主帶給我的平安不一定是立即發生的，或是令人震驚的奇蹟。當我面臨習癮的強烈風暴時，常常想到救主航行在加利利海上，遭遇狂風暴雨時卻睡著了的情景。祂的門徒在這時驚慌失措，選擇把焦點放在暴風上，而不是救主身上；但祂在整個過程中一直是在他們身邊的。祂從未離開，即使他們懷疑，祂還是拯救了他們。（見馬可福音 4：36-41。）

我學到，救主也絕對不會棄我不顧，讓我溺水而死。在我的生活裡，一直是主在許多小事上顯露的慈悲，讓我能繼續划槳，對抗生命中撲面而

來的狂風巨浪。祂賜給我力量，能在哥哥需要我的時候保持冷靜、振作。祂也幫助我在覺得精疲力竭時，能獲得足夠的力量起床。儘管我一直對未知事物有著極端的恐懼，祂還是繼續賜給我平安。

永遠都有希望

因為我們常常聽到與用藥過量和酒精中毒有關的悲劇，或是因為色情導致的許多離婚案例，所以會覺得習癮似乎無可救藥，但其實不然。因為救主，所以不論在何種情況，都可以懷抱希望。

雖然我不知道哥哥的這場仗何時會打完，但即使在看似無望的時候，我還是緊抓著希望。我禁食，現在也會祈求能理解、同理、還有能獲得指引，而不是祈求他的習癮會立刻被治好。我體認到，這場十年的考驗，帶给了我個人和靈性的內在成長。我盡可能參考各種資源去了解我不了解的事情，我也接受朋友和教會領袖的有力支持。

但最重要的是，我仰賴救主和祂的治癒與拯救大能。祂的贖罪是真實的，知道祂完全了解我和哥哥面對的考驗，帶給我最大的安慰。詩篇 34：18 教導：「耶和華靠近傷心的人，拯救靈性痛悔的人。」

我知道在心碎的時刻，祂就在我身邊，我知道祂一直會在那裡，幫助我再次修復破碎的心。祂不會只是在岸邊觀望暴風，卻多半在船上和我一起面對狂風大浪。祂繼續平靜我生命中洶湧翻騰的大海，讓我在其中成長，感受到真正的平安。■

註：

1. 參閱羅素·納爾遜，「毒癮或自由」，1989年1月，*聖徒之聲*，第5頁。
2. 傑佛瑞·賀倫，「葡萄園裡的工人」，2012年5月，*利阿賀拿*，第33頁。
3. 達林·鄔克司，「微小而簡單的事」，2018年5月，*利阿賀拿*，第91頁。





江文漢長老
十二使徒定額組

歸屬於聖約 的奇蹟

正如我們會在主旋律和高音伴奏中聽到和聲一樣，我們的聖約與耶穌基督的贖罪交織在一起時也是和諧融洽的。運用救主的贖罪將幫助我們，以嶄新且更聖潔的方式，履行我們的聖約。

在 今生這所學校中，主邀請我們首先要愛祂，其次是在祂的愛中彼此鞏固，藉此展開我們一生永恆的學習與成長。在主裡面和在祂的愛中彼此鞏固，便是體現這最大和其次的誠命最具體的方式。正如最近的一封總會會長團信函的教導：「救主的傳道體現出『你要盡心、盡性、盡意愛主——你的神』，以及『愛人如己』（馬太福音 22：37，39）這兩大誠命。」這封總會會長團信函繼續寫道：「延續這樣的精神，耶穌又教導說：『你們是我揀選來施助這人民的』（尼腓三書 13：25）。」¹

復活的救主救贖之愛的歌曲，讚頌各項聖約以及耶穌基督的贖罪這兩者之間的和諧融洽；因為聖約使我們與神、與彼此都連結起來，而耶穌基督的贖罪則幫助我們脫離自然人，順服「神聖之靈的勸導」（摩賽亞書 3：19）。

這樣的和諧融洽在幸福計畫中表露無遺。我們在這個計畫中透過每天運用個人道德選擇權來學習成長，並獲賜聖約的道路和聖靈的恩賜，讓我們不會獨自一人迷惘徬徨。阿拉法和俄梅戛（見教義和聖約 61：1），即主耶穌基督，從一開始就與我們同在，而且會陪伴我們直到世界的末了。屆時「神也必擦去〔我們〕一切的眼淚」



（啓示錄 7：17），只留下喜悅的淚水。

我們的聖約使我們與神、與彼此都連結起來。我們的聖約是為永恆而設立的，永恆的父神和祂的兒子耶穌基督也在此約當中。永恆聖約可以帶來神之愛的力量——給人希望、增加愛心；使人振奮並轉變；受到啓發及聖化；得著救贖和超升。

透過我們與神的聖約，我們會受到啓發認識自己真正的神性特質，進而學習像神一樣去認識並愛我們的弟兄姊妹。這種加深的愛和知識會邀請我們、賦予我們力量、聖化我們，讓我們以自己的方式來認識祂，並變得更像祂。

聖約和主的贖罪

正如我們會在主旋律和高音伴奏中聽到和聲一樣，我們的聖約與耶穌基督的贖罪交織在一起時也是和諧融洽的。運用救主的贖罪將幫助我們，以嶄新且更聖潔的方式，履行我們的聖約。我們的聖約和救主的贖罪可以共同效力，在每日的塵世生活中，塑造我們的渴望、想法和經驗，讓我們準備好享受天上的交誼（見教義和聖約 130：2）。

藉著耶穌基督的贖罪，我們找到了歸向基督的信心、力量和信賴，並知道祂會使我們完全。這樣的知識讓我們可以從對完美汲汲營營、永無止境的追求中得到解脫。在「放開手」²這首歌中，如果「放開手」代表「放開」自我設定且永遠無法達成的屬世期望，也代表「抓緊」主所賜的屬神崇高希望和應許，那麼這首歌或許唱出了些許真理。

你是否曾經注意到，執行每項教儀時都會說出我們的名字，讓我們藉

由我們的名字和耶穌基督的名字而連結在一起？

教儀同時具有通用和特定（個別）的特點。多年前，我擔任高級諮議，負責支聯會的洗禮。我注意到每個人的洗禮教儀外在形式都是一樣的，但獨特的是，每個受洗的人會一一以他們的名字被呼喚，而他們的名字便藉著聖約，與「父的，和子的，和聖靈的名」（尼腓三書 11：25）連結在一起。

救主的奇妙恩典既是給全人類的，也是給個人的，就像祂本身一樣。祂是無瑕疵的羔羊，卻藉著受洗盡諸般的義，立下了典範（見尼腓二書 31：6）。經文中稱這典範為「基督的教義」（尼腓二書 31：21；亦見尼腓三書 11：38-40），我們的傳教士教導的也是這教義。基督的教義包括「效法耶穌基督的榜樣，讓持有神的聖職權柄的人……施洗」。³

我們進入悔改和水的洗禮的門，「然後藉著火和聖靈，罪的赦免便隨之而來」（尼腓二書 31：17）。那條窄而小的道路，也就是聖約的道路，能引領人至永生（見尼腓二書 31：18）。這是每一個人在祂的愛中被鞏固的部分方法。

我們的聖約與耶穌基督的贖罪也以其他的方式連結。

歸屬於聖約

藉著神聖聖約，我們屬於神，也屬於彼此。歸屬於聖約是個奇蹟，這種歸屬並不是占有，卻像仁愛一樣，「恆久忍耐，又有恩慈」，而且「不嫉妒；……不自誇，不張狂」（哥林多前書 13：4；亦見摩羅乃書 7：45）。歸屬於聖約讓我們得以連接過去和未來，透過承諾得到自由，因愛



約即堅守信仰，不會不相信自己、彼此、神。

歸屬於聖約即和喜悅的人同樂，和有理由高興的人一起慶祝，並「隨時隨地，在所有的事上作神的證人」（見摩賽亞書 18：8-9），見證神的慈悲憐憫和每日的奇蹟。

因歸屬於聖約而屬於神、屬於彼此，就是當我們眼能看見，耳能聽見時，在意想不到的地方還能微笑。祂改變我們和我們的人際關係，包括我們的聖約婚姻，讓我們更加聖化、更加聖潔。

在一個婚姻關係的課堂上，一位已婚學生舉手對老師說：「不好意思，你一直說維繫婚姻很難。難的不是婚姻，



歸屬於聖約讓我們得以連接過去和未來，
透過承諾得到自由，因愛心得到淬鍊。

心得到淬鍊。

在歸屬於聖約中，我們因救主的愛彼此鞏固，進而更加地愛神、愛人。這一部分是因為歸屬於聖約即「不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡」（哥林多前書 13：5）。歸屬於聖約即「不喜歡不義，只喜歡真理」（哥林多前書 13：6）。歸屬於聖約即前來面對面看到，最終我們會全知道，如同主知道我們一樣（見哥林多前書 13：12）。我們忠於聖約，穩固不移（見摩賽亞書 5：15；阿爾瑪書 1：25）。

歸屬於聖約即凡事盼望、忍受許多事情，並且「希望凡事都能忍受」（見信條第 13 條；亦見哥林多前書 13：7；摩羅乃書 7：45）。歸屬於聖

而是生活。婚姻雖然有高低起伏，但只要我們能夠一起面對生命的喜悅和挑戰，婚姻可以是一種祝福。」

雖然永恆婚姻是我們的理想，但不貞、任何形式的虐待，以及無法克服的歧異，都可能必須採取即時的保護措施或分居，甚或離婚。我們知道，聖約要具有永恆的約束力，關係人雙方都必須同意，而且慈悲上天必須藉著聖靈，即經文描述的「應許的神聖之靈」（教義和聖約 88：3），加以證實。

我們能獲得安慰、平安和希望，因為主已保證配稱的人將得到所有應許的祝福。⁴ 祂的部分應許，就是每個人都可以在祂的愛中，以祂的方式，按祂的時間表，來得到鞏固（見教義和聖約 88：68）。

「服務就是要這樣」

我年輕擔任主教時，在我們支會中的一個經驗教導我，歸屬於聖約如何因為在救主的愛中彼此鞏固而彰顯出來。支會中的漢斯和菲·瑞特家庭，賴瑞和蒂娜·歐康納



家庭，以及其他美好的家庭，一直都在施助他人，受到大家的敬愛。

有一天，支聯會會長要我去瑞特家看看。到了他們家，我注意到部分地板下陷了，還看到一個老舊的水壺。

瑞特弟兄說：「主教，事情是這樣的。我們的熱水器漏水，所以熱水滲到地板下，白蟻也來了，這是地板有點下陷的原因。我們得關掉熱水器，所以就用水壺燒熱水。」

瑞特家庭同意我在支會議會中討論他們的情況。我們有個很棒的支會議會，議會成員認識能幫忙修地板或牆壁的人，或是可以更換地毯、家電或上新油漆的人。志願者共襄盛舉，以各種方式慷慨協助。賴瑞·歐康納也是幫手之一。他是一位技藝高超的建築工人，常常在瑞特家幫忙。

賴瑞的妻子蒂娜回憶說，賴瑞和定額組的其他成員有時候會在星期五去瑞特家，然後在那裡待整個晚上。她說：「一個星期六早上，我帶早餐去給他們，然後看見賴瑞從浴室出來，手裡拿著配管的工具。」

蒂娜又說，就是從像漢斯·瑞特和其他這樣的弟兄身上，「我的丈夫學到怎樣做一個善良、細心又溫柔的男子漢。我家賴瑞和這些好弟兄一起服務以後——包括在托兒班裡——變成更好的丈夫和父親了。」

房子整修完成之後，我們都非常開心。

漢斯和菲·瑞特去世一段時間了，不過我最近和他們的兩個兒子班和司提反談話。他們記得，其他人默默的服務，讓他們的父親可以保有自己的尊嚴，因為他需要不停地工作維持家計。

瑞特家的房子整修完不久後，在

一個支會活動中，賴瑞和蒂娜·歐康納接到緊急通知，說他們的房子著火了。他們趕到家裡，見到四處都是破掉的窗戶（要排煙）和被刺穿的牆壁（以檢查隱藏的火勢）。

蒂娜說：「我們感到萬念俱灰。」不過，這時支會來了。

蒂娜和賴瑞說：「每個人都幫了忙，全支會都因為愛而來了，我們就像一家人一樣。」

第一批來的人當中有誰？在歐康納家的房子重建的過程中，最後離開的又是誰呢？沒錯，就是漢斯和菲·瑞特的家庭。

班和司提反不邀功，但是他們記得全家人去幫忙歐康納家庭。他們說：「我們都在那裡，服務就是要這樣。我們都互相照顧，有時候去幫別人，有時候讓別人來幫我們。」

我認為，當我們在救主的愛中彼此鞏固時，奇妙、良善、和諧的循環就會發生。歐康納家幫瑞特家，瑞特家幫歐康納家，而後期聖徒社區就這樣建立起來了。每個人每天都需要各式各樣以微小、簡單、有力、改變生命的方式，所提供的施助之愛和支持，而且我們也可以成為付出者。

因此，我們便經歷到雙重的五餅二魚奇蹟：首先，聖徒社區可以高尚無私地團結合作，回應重大的需求；其次，在此同時，藉著每天在不起眼的情況提供的愛心施助——如在家中、在分會、支會或社區，不需要有重大的需求，年復一年的施助——聖徒間的交誼便因此建立起來。

在救主的愛中鞏固

這一切將我們帶回一開始提到的最大和其次的誠命，以及主給我們的邀請：接受祂的鞏固並在祂的愛中彼

當我們在主的
愛中被鞏固，
並在主裡面
彼此鞏固時，
就會在歸屬於
聖約中找到
神聖的和諧
與共鳴。

此鞏固。

羅素·納爾遜會長已有力地宣告：「我們給這世界的信息誠摯又簡單：我們邀請神在幔子兩邊的所有兒女都來歸向他們的救主，接受神聖聖殿的祝福，獲得持久的喜樂，並有資格得享永生。」⁵

我們若飽享基督的話（見尼腓二書 32：3），將神放在第一位（見馬太福音 6：33），主就會在生活的每個層面上鞏固、祝福我們。當我們在主的愛中被鞏固，並在主裡面彼此鞏固時，就會在歸屬於聖約中找到神聖的和諧與共鳴。

使徒保羅的話也呼應我們的聖約與主耶穌基督贖罪之間的和諧融洽：

「誰能使我們與基督的愛隔絕呢？難道是患難嗎？是困苦嗎？是逼迫嗎？是飢餓嗎？是赤身露體嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？……

「因為我深信無論是死，是生，是天使，是掌權的，是有能的，是現在的事，是將來的事，

「是高處的，是低處的，是別的受造之物，都不能叫我們與神的愛隔絕；這愛是在我們的主耶穌基督裏的」（羅馬書 8：35，38-39）。

這就是我的鄭重見證。

我要為我們在天上的父神以及祂的兒子耶穌基督作見證，祂們對我們的認識勝過我們對自己的了解，祂們對我們的愛超過我們對自己的愛。我們可以全心仰賴主，不用倚靠自己的聰明（見箴言 3：5）。

我們可以在 43 個國家的 159 座主的屋宇中，透過我們的聖約和耶穌基督的贖罪，在主裡面得到鞏固。

從先知約瑟·斯密起，一直到今天親愛的納爾遜會長，我們都因聖職權柄和先知陸續得到的啟示而蒙福。耶穌基督後期聖徒教會，就是「為彌賽亞的第二次來臨作準備」而「在地上重新建立的主的國度」。⁶而近日的事件讓我更加確定，此教會中復興的教義、權鑰、教儀和聖約，都是真實的。這項真理也讓我愈感謙卑。

耶穌基督的另一部約書：摩爾門經，以及所有神聖經典，都是神的話語。

願我們每個人在主裡面得到鞏固，並在祂裡面和在祂的愛中彼此鞏固時，都能漸漸地更認識救主，而且變得更像祂。■

摘自 2018 年 5 月 4 日楊百翰大學婦女大會的演講：
「在主裡面彼此鞏固」（*Strengthen One Another in the Lord*）。

註：

1. 總會會長團信函，2018年4月2日。
2. “Let It Go,” *Frozen* (2013).
3. 參閱宣講我的福音：傳道服務指南（2004），第40頁。
4. 見指導手冊第二冊：管理教會（2010），1.3.3。
5. 羅素·納爾遜，「大家齊向前」，2018年5月，利阿賀拿，第118-119頁。
6. 摩爾門經緒言。



幫助我們抵達聖殿的祈禱

我們支會預定前往奈及利亞阿巴聖殿的幾天前，主教打電話給我，要我帶領大家前去，我答應了。啓程那天的早上，我們獻上祈禱，然後坐上巴士出發。

我們一路上唱著聖詩，整車洋溢著難以言喻的幸福，旅程要花上10個小時，不過我們行車順利，比預計時間快。但是，就在中午以前，巴士出現了問題，沒有人修得好。

我跑到附近的加油站找到一位員工幫忙，請她介紹修車技師。

她立刻打電話給兩位修車技師，他們也很快抵達，開始修車。他們發現風扇皮帶壞了，花了好幾個小時修理，用盡了想得到的辦法，還是沒修好，所以打電話去請另一位技師前來。

他自信滿滿地來到現場，挖苦地說：「風扇皮帶怎麼了？沒人會修嗎？」

他修了一下然後說：「這真是太奇怪了。」然後就拿起工具走了。其他技師繼續尋找解決方法，但車子似乎毫無希望了。

我轉向其他聖徒，看到幾乎每個人都愁眉苦臉。我心想著下一步該怎麼做時，突然出現一個想法：「你為這個問題祈禱了嗎？」

我立刻召集所有的人。我們站成一圈，祈求天父賜給技師們他們所缺乏的知識。不到五分鐘，其中一位技師來找我。

他眉開眼笑地說：「我們修好了！」

我們開心地感謝主。我很快注意到另一位技師看起來很沮喪。我試著恭喜他，但他說：「我花了六個小時才修好一個風扇皮帶，有什麼好恭喜的呢？」

來這裡之前我修好了兩個風扇。這台車的狀況真的太沒道理了。」

我告訴他，我們祈禱之後，神幫了忙。

他問說：「你們為這件事禱告？」

「沒錯，大概五分鐘之前。」

「啊，你們太棒了，」他說。

我付錢給技師們之後，他們就離開了。然後我們都坐上巴士，繼續旅程。幾個小時之後，我們終於到了聖殿，心中感謝著天父聆聽並回答我們的禱告。■

以撒·鄔屠圖，奈及利亞拉哥斯



在前往聖殿的10小時路程當中，我們的巴士出現了問題，沒有人修得好。

我覺得心中有這些忿恨
是不能領受聖餐的。
我祈求讓這種黑暗消失。



天父的提醒

我的丈夫在飽受失智症之苦 11 年後去世了，我對他的離世感到悲喜交加。我一直是他的照護者、朋友和親密伴侶，雖然我為他不用再受苦而感到高興，但也十分想念他。我以為自己很了解悲傷是什麼，但那種哀痛和失落感卻撩起了我始料未及的一些情緒。

我既驚愕又擔心地發現，消極的態度偷偷溜進了我的生活。我覺得被忽視、一無是處，覺得家人、朋友和支會成員都無視於我的存在。我沉溺在自怨自艾中，對他人充滿怨恨。

有一個星期日，我坐在會堂の後排，看著一位友善、外向的姊妹和支會其他成員聊天。她對每個人都很親切、大方。

我心想：「但是她從來沒有問我好不好，從來沒有安慰過我，也從來沒有對我的喪夫之痛表達出感同身受的意思！」

這些負面的想法一直到開始唱聖餐聖詩的時候仍然存在，我覺得

心中有這些忿恨是不能領受聖餐的。

「你必須現在祈求幫助，擺脫這些感覺！」我心想。

我祈求讓這種黑暗消失。我完全沒有理由怨恨這位姊妹，我祈求能被寬恕，並放掉怨恨。等到執事拿著聖餐盤站在我面前時，我覺得自己可以領聖餐了。在接下來的一整個星期中，我繼續祈求指引。

我在第二個星期日走進教堂大廳時，看見我上週注意到的那位女士。

她說：「喔，卡蘿！我一直想到你！我無法想像你的處境有多困難。你照顧丈夫這麼久了，一定很難調適吧。一切都好嗎？」

我們聊了幾分鐘，她給了我溫暖的擁抱。我說不出話來了！我滿臉笑容地坐在會堂中習慣坐的位置上，立刻感謝天上的父。祂提醒這位好姊妹，讓她說出我需要聽的話。從那時起，我一直感受到天父在留意著我。祂賜給我力量，去面對生命中的「新篇章」。

卡蘿·惠德克，美國俄勒岡州



幸好我聽了

有一天，我的神經內科門診很忙，拖延到看診的進度，幸好我很快看完其中一位病人。等我起身準備要離開時，心裡頓時鬆了一口氣，但這時我的病人開始告訴我與他今天問診無關的一些事情，雖然我有點不耐煩，卻覺得應該坐下來聽他說話。

他告訴我，他的妻子最近開始生病。他說：「她知道是怎麼一回事，卻沒有告訴我，因為她很怕上醫院。」

只過了幾天，她就完全下不了床，神智開始恍惚，說話也變得語無倫次。我的病人自己本身有很嚴重的健康問題，他們倆的狀況很快都急轉直下，再也無法互相照顧。我病人的小姨子去看他們的時候，發現情況不對，便叫了兩台救護車送他們去醫院，醫師很快發現他的妻子患有末期乳癌。

他說：「之後我再沒跟她說上話了。」

他的妻子心臟病發，裝上

了呼吸器維生。我的病人描述自己怎樣坐著輪椅，從自己的病房被推到加護病房去見妻子最後一面，後來他請醫師拔掉呼吸器。

他說完這些就不說了，他應該已經說完一切想說的話了。我告訴他我覺得很遺憾。他握了我的手，就離開了。我很慶幸自己坐下來聽他說話，沒有在想走的時候離開！如果我在他正要傾訴自己的重擔時急忙離開診間，他會作何感想？

我不知道這位病人為什麼那天要告訴我他自己的故事，但是我知道自己為什麼要傾聽。阿爾瑪教導那些想要受洗、跟隨耶穌基督的人，他們應該「承擔彼此的重擔，……與哀者同哀，是的，安慰需要安慰的人」（摩賽亞書 18：8-9）。

我的病人正承擔著重擔，而我得以稍微幫他承擔一些。他是哀者，而我與他同哀；他需要安慰，所以我安慰了他。藉著這個簡單的方法，我試著去遵守自己的承諾，變得更像我的救主。■

亞倫·桑德森，美國猶他州

我的病人開始告訴我與他今天問診無關的一些事情，雖然我有點不耐煩，卻覺得應該坐下來聽他說話。



先知的一封信

丈夫介紹我認識福音時，我很猶豫到底要不要加入教會。他給了我一本摩爾門經，將近兩年的時間裡，我跟傳教士上過許多課程，然後在2007年受洗了。我成為教會成員後，內心掙扎了一段時間，因為我不了解現代先知有何重要。在我心裡，先知必須是像摩西那樣拿著手杖的人。

「先知會跟神說話嗎？」我問丈夫。

「會」，他說。

「你確定？」

「是的，先知會跟神說話。」

「那麼我要請主叫先知寫信告訴我，這是耶穌基督的教會。」

「不行！」丈夫說，「見證不是這樣來的！」

但我心意已決。

「如果先知會跟主說話，主也會對先知說話，那麼他就會寫信給我。」

有個星期日在教會的時候，有位傳教士給了我一片光碟，要我與家人一起觀看。光碟裡面有先知和使徒的見證。第一個說話的是戈登·興格萊會長（1910-2008），內容讓我印象深刻。他看起來很誠懇，讓我覺得他說的都是真的。

我丈夫說：「這下你對先

知有見證了。」

我回他說：「不，我還是想收到他的信。」

有天晚上，傳教士來我們家，給了我一本雜誌。

他們說：「不知道為什麼，我們就是覺得必須把這本雜誌帶過來給你。」那是2006年10月份的利阿賀拿，整本雜誌還裝在塑膠封套裡。

我打開雜誌，讀到興格萊會長寫給教會新成員的一篇文章。他說：「我把這項見證、我的祝福及我的愛留給各位，也邀請你繼續參與這偉大的末世時代奇蹟，即耶穌基督後期聖徒教會。」¹

我感覺他這番話就是說給我聽的。雜誌出版時，我還不是教會成員，所以這本雜誌是保留給我的。我知道主垂聽我們的祈禱，祂會對今日活著的先知說話。■

凱莉·里貝羅，巴西戈亞斯

註：

1. 戈登·興格萊，「十分光明的希望——致教會新成員」，2006年10月，利阿賀拿，第5頁。



傳教士給了我一本2006年10月份的利阿賀拿。他們說：「不知道為什麼，我們就是覺得必須把這本雜誌帶過來給你。」



宣布興建 12座新聖殿

羅素·納爾遜會長宣布計劃興建12座新聖殿，這是有史以來在同一天當中，宣布最多聖殿的一次。這些新聖殿將在下列地點興建：

紐西蘭，奧克蘭
菲律賓，達沃
奈及利亞，拉哥斯
阿根廷，門多薩
柬埔寨，金邊
維德角，普拉亞
墨西哥，培布拉
巴西，薩爾瓦多
波多黎各，聖胡安
美國猶他州，華盛頓郡
關島，伊戈
美國加州，猶巴市

「今生中最美好的事物，都以耶穌基督和了解永恆真理為中心。這些真理包含了祂是誰，以及在我們與祂的關係中，我們是誰。」

七十員傑克·吉拉爾長老，
「現在就是時候」，
2018年11月，利阿賀拿，
第109頁。



沉思這個問題……

「我們是否毫不保留地向主獻上我們所有的一切呢？」

總會初級會會長團第二諮理
克羅斯汀娜·法蘭柯姊妹，
「無私服務而來的快樂」，
2018年11月，利阿賀拿，第56頁。

把你的想法分享到利阿賀拿、Facebook頁面，或是記錄在日記中！

深入探索

承受祂的名

羅素·納爾遜會長提醒我們，不論是身為基督的門徒或是祂教會的成員，承受救主的名都具有其重要性：「我們若將祂的名字從祂的教會中刪去，就是在無意間將祂從我們的生活中移除，」他說。

「承受救主的名，包括透過我們的行為和言語，向他人宣告

並見證耶穌是基督」（「教會的正確名稱」，2018年11月，利阿賀拿，第88頁）。許多其他領袖也邀請我們，要沉思自己如何在承受祂的名這方面做得更好。

- 亨利·艾寧會長邀請我們問自己兩個問題：「我必須做些什麼才能承受祂的名？」，還有「我要如何知道自己正在進步？」（「嘗試，嘗試，再嘗試」，2018年11月，利阿賀拿，第91頁）。
- 羅伯特·蓋伊長老提供了三個方法，幫助我們得以承受救主的名（見「我們當承受耶穌基督的名」，2018年11月，利阿賀拿，第97-99頁）。
- 保羅·派普長老教導何謂真正承受耶穌基督的名（見「全人類都必須承受父所給的名」，2018年11月，利阿賀拿，第43-45頁）。

在研讀承受主的名有何意義時，不妨在日記中寫下你的想法和感受。

試試看！

以下是我們從總會大會得到的幾個邀請，考慮複習這些演講，添加邀請到這份清單中。

- 「我邀請各位好好想想，從這個星期日開始，為了更歡迎、更接納新朋友，給予他們更多幫助，我們可以怎麼做」（尤理西斯·蘇瑞，「在基督裏成為一」，2018年11月，利阿賀拿，第39頁）。
- 「我邀請你們閱讀〔教義和聖約第138篇中關於死者救贖的異象〕這項啓示並加以沉思」（羅素·培勒，「死者救贖的異象」，2018年11月，利阿賀拿，第73頁）。
- 「盡可能常常帶著你傷痛的心和家人的名字回到主的殿」（尼爾·安德森，「傷痛」，2018年11月，利阿賀拿，第85頁）。

你現在因為總會大會所學到的事情，而有什麼不同的做法？把你的故事提交到 liahona.lds.org，或是分享到 facebook.com/liahona。



我的總會大會待辦清單

「一個朋友告訴我，他在閱讀總會大會信息時，會列出教會領袖要求我們去做事情的清單。然後，他用這份清單來設立目標，幫助他遵循他們的忠告。我決定開始列出我自己的清單。沉思這些信息，並思考我需要採取什麼行動，為我帶來了不同的影響，這麼做確實幫助我專注在最重要的事。」

——愛娜·華本，美國猶他州

回答問題

我曾經
有見證，但最近
越來越難相信
神的存在。
我的信心能夠
像以前一樣
堅強嗎？

「對有些人來說，要去相信是很難的。有時候，我們的驕傲會阻礙我們，也許我們會自認很聰明、受過教育或經驗豐富，所以就是無法相信神。於是開始視宗教為愚蠢的傳統。

「根據我的經驗，與其說信仰像是一幅供人觀看、欣賞的畫作，讓我們討論和分析，倒不如說信仰更像是我們用犁來犁田，需要我們汗流滿額，開墾犁溝，以利土地播種，結出常存的果子。

「親近神，祂就必親近你們，這是給所有努力相信之人的應許。」

十二使徒定額組迪特·鄔希鐸長老，「相信、愛、行動」，2018年11月，利阿賀拿，第47頁。

大會回答了您心中的什麼疑問？您的經驗分享到 facebook.com/liahona。

從對什一奉獻有見證 到訂立聖殿聖約

米迦勒·莫里斯
教會雜誌

對泰德和卡蘿·海特來說，教會自立計畫的靈性內涵在他們的生活中帶來了永恆的影響。

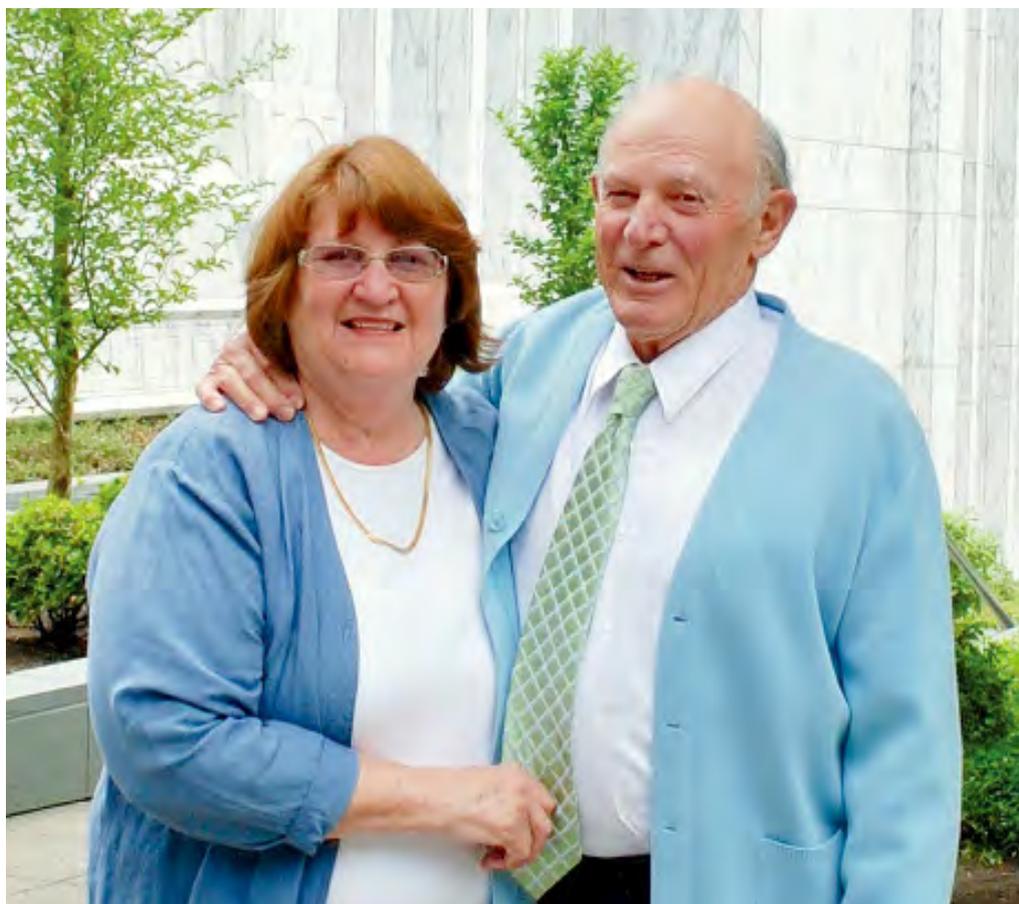
卡蘿·海特永遠忘不了，主教請她擔任自立課程個人理財輔導員的那天。她和丈夫泰德在不活躍了42年後，才剛回來教會，而她是個內向害羞的人。

主教陶德·喬西還小的時候，卡蘿就認識他了。數十年前，他還上過卡蘿的主日學課程。

她和泰德重新開始上教會後，曾坦誠地對他說：「主教，我不要演講，也不要召喚，我只想來教會就好。」

不過兩年後，喬西主教到海特家跟他們談教會的自立服務計畫——海特姊妹不曾聽過這個計畫。主教做了一番介紹後，便邀請卡蘿來輔導一個為期12週的成功理財原則課程。接著，他給她一本個人理財的自立用本。

海特姊妹回憶道：「我不知道自己為何答應了，我向來很害怕跟不認識的人在一起，想到連續12週，每週有一個



晚上要和教會成員在一起，他們的福音根基肯定都比我穩固，我實在不知道自己幫他們什麼。」

「那提示讓我久久無法忘懷」

儘管海特姊妹有所遲疑，但還是接受了指派，這是喬西主教意料中的事。他說，不久

前他到美國俄勒崗州的福里斯特格羅夫開支聯會自立委員會會議時：「我想到海特姊妹需要個人理財小組輔導員的祝福。那提示讓我久久無法忘懷。」

喬西主教希望海特姊妹，能藉著輔導那個班級，克服她靈性進步的一大障礙：繳付什一奉獻。他說：「那天晚上，在我開車回家的路上，我有個強烈的靈感，海特姊妹要是能上完這個課程，就會逐漸了解繳付什一奉獻的重要性。」

海特姊妹在覺得自己非常緊張又準備不足的狀態下，在2017年10月開始輔導這個班級。隨著帶領班員一起討論理財、編列並堅守預算、為困境作準備、擺脫債務、管理財務危機，以及投資未來，海特姊妹開始習慣輔導員的角色，不過卻對自己個人的榜樣感到不自在。

她在準備第三課時，在課本中學習到「自立的財務管理方式」包括繳付什一奉獻及捐獻。¹她也學習到，那個方式的基礎原則是悔改和服從。²

她回憶道：「上到後面的某個課程時，我向每個人坦

承，我大概是整個小組中唯一沒有繳付什一奉獻的人。」她的坦承激發13位班員討論並見證什一奉獻律法的祝福，這給了她很大的支持。

「我不知道為什麼自己以前會那麼煩惱什一奉獻的事，但我領悟到自己需要認真看待這件事，並從中得到見證，」海特姊妹說。「我聽了小組成員和丈夫的鼓勵後，聖靈說：『你做不到！』於是我得到了我所需要的那點加增的信心，並領悟到如果我也去做自己要班員做的事，我會成爲一位更好的輔導員。」

天上的窗戶

海特姊妹在上完第11堂課的幾天後，在教會找到了喬西主教，握住他的手告訴他，她已經準備好要遵守什一奉獻律法了。她說：「主教好高興。」

海特弟兄也非常高興，他也是妻子班上的一員。他在前一年開始繳付自己的什一奉獻，便經常用海特姊妹一直渴望的一個祝福，來提醒她並鼓勵她繳付什一奉獻。「除非你繳付什一奉獻，否則我們是無

法去聖殿的，」他會這樣說。

2018年5月26日，天上的窗戶開了，將一個祝福傾注在泰德和卡蘿·海特身上，那是他們在海特姊妹開始擔任輔導員數月前，無法想像得到的祝福。他們在那天，也就是他們結婚58週年的前一天，在俄勒崗州波特蘭聖殿訂立聖約，印證在一起了。

海特家庭把那經驗描述成是「美麗的一天，美好的祝福」，他們會爲此一直心懷感激。海特姊妹補充說，她也會爲有一個經常鼓勵她的丈夫，一位受靈啓發的主教，還有一群幫助她甚於她幫助他們的班員，而一直心懷感激。爲了表達他們的愛和支持，她班上的每一個成員幾乎都來參加海特家庭的印證。

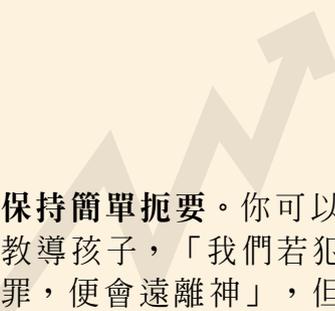
海特姊妹說：「人們可以從教會的自立計畫獲得非常多的東西，特別是屬靈的部分，那正是讓這計畫如此價值非凡的地方。對我和丈夫來說，這計畫帶來了永恆的影響。」■

註：

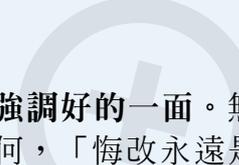
1. 個人理財：自立（2016），第42頁。
2. 見個人理財：自立，第36-37頁。

教導悔改的 10個要訣

悔改一詞對兒童和青少年來說有時聽起來很恐怖，或是難以理解。以下是用愛心和增強力量的方式來教導悔改的一些要訣：



保持簡單扼要。你可以教導孩子，「我們若犯罪，便會遠離神」，但「我們若悔改，便是回頭轉向神」。¹ 察覺犯錯之處，加以修正，然後努力再做得更好，我們就能回頭轉向神。



強調好的一面。無論如何，「悔改永遠是件好事」。² 悔改並不是對壞行為的一種懲罰，而是再次努力與神更加接近的一個機會。鼓勵孩子想想他們做的哪些事情是對的，還有他們可以如何做更多像這樣的事。



強調每日力行的重要。罪無論大小，都需要悔改。每日悔改的意思是指經常修正自己，就像船保持在航道上一樣，幫助孩子了解他們可以每天改進自己的一些小地方。



容許有犯錯的空間。幫助孩子了解犯錯也是學習的一部分。讓他們去面對選擇後的結果，幫助他們找出修正的方法，教導他們去尋求神的幫助。



作榜樣。你若做錯事情就要認錯。要願意謙抑自己，向孩子道歉，並在他們面前向人道歉。讓他們看到你如何努力彌補錯誤，也要針對救主如何幫助你改變，分享你的見證。



因材施教。教導孩子悔改的原則時，³ 要知道每個人每次悔改的過程都不一樣。悔改不是一連串要核對的待辦事項，而是持續不斷成長的一個過程。悔改關乎我們內心的渴望，以及我們如何努力調整自己，與救主一致。當我們感到平安、喜樂，以及得到寬恕時，就知道我們已經完全悔改了。

將目光放遠。老是犯同樣的錯，容易讓人氣餒。教導孩子，只要繼續悔改，神會一直寬恕他們的（見摩羅乃書6：8）。說明最重要的是所付出的努力，因為就是藉著努力脫離自然人（見摩賽亞書3：19），我們才會變得更像神。

了解救主的贖罪。教導孩子，耶穌基督不僅贖了我們的罪，也為我們承受所有的痛苦折磨（見阿爾瑪書7：11-12）。向孩子保證，「別人做出傷害〔他們〕的行為，錯不在〔他們〕。」⁶ 受虐者完全是無辜的；幫助他們轉向救主，尋求平安和醫治。

分辨愧疚感和羞愧。「依著神的意思憂愁」是悔改的必要條件（見哥林多後書7：9-10）。不過孩子悔改後若仍感覺不配稱或絕望，羞愧可能就是元兇。⁴ 提醒他們，天父會永遠愛他們，「我們若是犯罪，配稱度會降低，但價值絕不會減少」！⁵ 必要時，不妨請教主教或專業諮詢師。

繼續導向救主。教導孩子，救主了解他們的煎熬，能夠幫助他們加以克服。在家時，經常為祂作見證。鼓勵孩子祈禱、服務、研讀經文，做些會幫助他們更認識祂的事情，這樣他們自然就會尋求祂的幫助，來克服他們的弱點。■

兒童園地

本月朋友：

- 「承諾去嘗試」（第F4頁）
- 「一天比一天好」（第F6頁）
- 「聰明點子」（第F7頁）
- 「關於溜溜球的決定」（第F16頁）

如需其他資源，請瀏覽

lessonhelps.lds.org，點選「Lesson Helps by Topic」（按主題編排的課程輔助）。

青年園地

在這一期中：

- 問答篇：「我一再被同樣的誘惑糾纏，我該如何擺脫這些罪？」（第62頁）
- 「雖然我已經悔改，但我仍記得過去所犯的罪，也還有罪惡感，為何我無法忘記這些罪？」（第63頁）

如需其他資源，請瀏覽

youth.lds.org。

註：

1. 尼爾·安德森，「悔改……讓我治癒你們」，2009年11月，*利阿賀拿*，第40頁。
2. 司徒反·歐文，「悔改永遠是件好事」，2017年11月，*利阿賀拿*，第48頁。
3. 見「第19章：悔改」，*福音原則*（2009），第107-113頁。
4. 見溫蒂·烏利齊，「弱點不是罪」，2015年4月，*利阿賀拿*，第20-25頁。
5. 喬依·瓊斯，「無法衡量的價值」，2017年11月，*利阿賀拿*，第14頁。
6. 忠於信仰：福音參考資料（2004），第65頁。

歡迎

最有影響力的人

你

是否讀過「30歲以下最具有影響力的30位人物」一類的文章，然後想著：「我要如何才能上榜？」我當然曾想過**自己如何才能更有貢獻**，幫更多的忙；是的，更顯得舉足輕重（這大概也意味著，我需要更謙卑一點）。我們的貢獻可能蒙得世人認可，但有時候，我們的貢獻是在四下無人時履行與神的聖約。

我們無須到國外幫助遠方的人，才能發揮我們的影響力。**現在就可以開始，在我們自己的家中、家人或室友之間、鄰里間、社區中**，發揮我們的影響力。我們若要開始改變自己，成為這樣的人，可以參考「服務的時刻」一文（第44頁）提供的一些務實的方法，讓我們在社區中服務。**騰出時間幫助他人**可能意味著我們需要做些改變——可能是改變我們的心，或是改變我們付出時間與精力之處。

在「一股強大的良善力量」一文中（第46頁），幾位年輕成人分享了他們培養基督般的愛去愛人的經驗。這些故事說明**靈感和信心可以引領年輕成人，成為一股良善的影響力**。

賈瓦瑞長老提醒我們，我們已經是英雄與女英豪了（見第49頁）。在前生時，我們選擇來到世上，現在**我們得選擇要發揮哪一種影響力**。找出我們個人的使命，會引領我們為天父和祂的兒子耶穌基督服務。

在我的經驗中，教會「30歲以下最具有影響力」的年輕成人，遠超過「30位」。我所找到的最具有影響力的人物，都是那些「行道，不要單單聽道」的人（聖經雅各書1：22）。他們是遵守聖約的人，他們可以是你們每一個人。

我期待看到各位的影響力。

伊利莎白·史迪特

Elizabeth Stitt

分享你的故事

要分享很棒的故事嗎？或是想看關於某些主題的文章？如果是的話，我們希望你來信！請將文章或意見，投稿至 liahona.lds.org。



最好的建議……

關於發揮影響力，年輕成人分享他們曾經得到的最好建議：

「做自己！我們每一個人都有專屬自己的光可以分享。當我們願意用自己獨特的方式去提升、鼓勵、照亮別人的生命，我們就能光照世人，引領他們榮耀神。所以別害怕發光！」

——惠妮·韓德森，美國科羅拉多州

「奉行耶穌基督的福音，這樣人們就會問，為何你如此不同。」

——潘蜜拉·卡斯提約，瓜地馬拉聖馬科斯

「如果我們愛自己和愛鄰人的程度，能有一丁點像神愛我們那樣，那麼我們必有自信和信心去確實做到一切我們必須做的事。」

——撒母耳·沃德，美國愛達荷州

「專注在改變全世界，不如專注在改變自己所在的一隅。」

——昆西·海斯里，美國猶他州

關於與曾經為色情所苦的人約會，你曾經得到的最好建議是什麼？請於2019年2月28日前，投稿至 liahona.lds.org。

年輕成人園地作者群

伊利莎白·史迪特畢業於楊百翰大學傳播系，擁有猶他大學企管碩士學位。她負責產品管理，不過她最喜歡的工作是當一位稱職的阿姨。



敏蒂·梭魯是利阿賀拿雜誌的編輯，已婚，是個愛貓人士，育有一對雙胞胎女兒。她的興趣包括拍照、看電影，還有一直列出做不完的待辦清單。



海瑟·詹森是一位作家兼編輯。她喜愛滑雪，冬天到山中探險。她喜歡閱讀英國文學，不過她建議大家，平常說話用通俗口語。



凱蒂·安柏利認為世界到處都是好人，他們的故事都值得宣揚。她學的是新聞和西班牙文，一心一意要#sharegoodness（分享良善）。



蘿莉·傅勒是朋友雜誌的編輯。她喜歡發現新樂團，收聽電台播報的新聞，烹調異國料理，有時寫寫文章。



在本期園地

44 服務的時刻

伊利莎白·史迪特

46 一股強大的良善力量

敏蒂·梭魯

49 你確實大有可為

奧得多·賈瓦瑞長老



僅網路版本

一天的時間不夠用嗎？這裡提供善用時間的方法
海瑟·詹森

小小行動作施助

凱蒂·安柏利

你無法了解自己不知道的事

蘿莉·傅勒



尋找這些文章和更多資料：

- liahona.lds.org
- 「年輕成人週訊」（位於福音圖書館的「年輕成人」之下）
- facebook.com/liahona

我們年輕成人的「額外」時間確實可能比較多，只是不想承認而已。以下六個建議有助於你透過服務，擴展自己的影響圈。



服務的時刻

伊利莎白·史迪特

幾年前，我白天全職上班，晚上上學，攻讀企管碩士學位。拿到企管碩士學位後，我希望能運用那些「額外」時間，做些有意義的事。

一位我信賴的教授給了我簡單明瞭的建議——我需要找機會去服務。他知道我在教會工作，因此建議我走出平常的影響圈。

我開始祈禱，尋找需要我的技能和才幹的地方，以及我可以發揮最大作用的地方。不久，

我便被引領到一處社區中心，他們需要有人來輔導他們的青少年。我開始輔導

一名少女，她的家庭是來自索馬利亞的難民。每週我們都會練習閱讀、寫作和算數技巧。除此之外，我們還培養了友

誼，學習彼此的文化，並得知彼此未來的夢想。後來她搬家了，我接受指派輔導另一位女孩。這女孩的家庭是從緬甸逃出來的，她在泰國的一處難民營長大。我們除了一起做功課，也討論生活上的挑戰，以及回應的方式。

我找到了許多其他機會，用不同的方式來運用我的技能，為社區服務。

許多單身成人會因為搬家、畢業或換工作等事宜，需要調整時間的運用。聖靈有時會提醒我們，單身的日子可不是「伺機而動」就好，而是需要開拓更多的目標和意義。

我們的「額外」時間確實可能比較多，只是不想承認而已，所以花些時間，去看看是否可以運用這些時間來提升他人，不僅能祝福他人，也會使自己得到祝福。畢竟，服務他人可以展現出我們對神的愛，也是我們遵守聖約，把一切奉獻給祂的方式。■

作者現居美國猶他州。

以下幾個要訣有助於你擴展你的

影響圈：

評估你的時間。



用筆記本或行事曆追蹤自己如何運用時間。你是否有額外幾個小時沒事，或是被

你浪費掉的時間？還是你把時間排得太滿了？了解自己有哪些額外時間，和了解自己需要減少哪些活動，是一樣重要的。將重要的事排好優先順序，並安排時間去服務。

評估你的技能。



想想你喜歡做的事，還有不得不做的事。思考你可以用哪些方式運用才幹和技能去

造福他人。

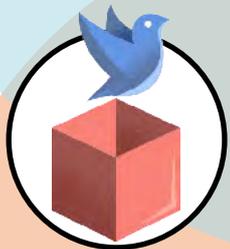
祈禱。



祈求上天的指引，帶領你到需要你的地方。十二使徒定額組的傑佛瑞·賀倫長老

說：「我知道……只要你們真誠地渴望與祈禱，並不斷尋求方法去遵守這條祂不斷重申的誡命，祂必會幫助和引導你們從事門徒所當作的愛心善舉」（「我們豈不都是乞丐嗎？」，2014年11月，利阿賀拿，第41頁）。

離開你的舒適圈。



剛開始輔導時，我不習慣跟青少年相處，也不習慣要教所有的科目。不過有

時候我主要的工作，是提高學習動機和給予鼓勵。我們不需要是那個完全契合的人，才能有所作為。大多時候，我們主要的影響力是在陪伴、傾聽、建立長期的信賴關係，以及穩定性。

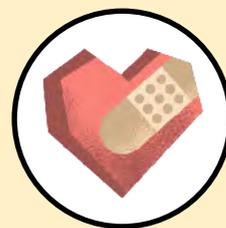
努力不間斷。



許多機構或人們需要義工持續、定期的服務，他們要的不只是一個服務計畫或臨時

幫手。

要有耐心。



有時候我會想：「我不知道自己是否能持續做這件事，因為真的很累，我真的

有幫到忙嗎？」但我一旦開始幫忙時，我的心就改變了。我很少在服務結束之後沒有開心離開，並期待下次再來。不過，要是某個服務太吃力，不妨考慮其他的服務，或是要求「休假」幾次，這樣你才有能力給予別人所需要的服務。



一股強大的良善力量

不管我們影響的範圍是大或小，我們所有人都能在世上成為一股良善的力量。

敏蒂·梭魯
教會雜誌

一切都要從4月中旬
下的一場大雪開始說起。這在猶他州並不算希奇，不過，我仍然認為需要為聖殿廣場上被冰雪覆蓋的鬱金香做點紀錄。於是我新開了一個Instagram帳號，上面介紹的不是我愛貓的照片（牠們真的很可愛），而是聖殿的照片。

這樣就開始了為期一年的每日貼文（以及之後好幾年的非每日貼文）。為聖殿拍照，然後貼圖附上教會領袖針對聖殿相關主題說過的話，變成我發展才幹、更加感激聖殿的一種有趣方式。

但我觸及的人越多，就越發察覺自己有機會成為一股良善的影響力。我並非社群媒體「影響者」，但認為我的努力可為某個地方的某個人帶來影響。

儘管我們的生活步調緊湊、繁忙，大家還是能夠運用自己的才幹來祝福別人，成為一股良善的力量。畢竟，「我們信要……

做有益的事」（信條第13條）。

我找到了一些其他年輕成人，他們也努力成為一股良善的力量，以下是他們如何發揮影響力的故事。





祈求獲賜仁愛

Kaveria ei jätetä，這句話在芬蘭的意思是「沒有人會被放棄」。這是源自戰爭時期的一句口號，不過芬蘭人至今仍奉為圭臬。對來自芬蘭烏西馬，23 歲的羅力·任塔寧來說，這句話激勵他去行善。

「我規定自己：如果我看到某個人落單了，不管情況如何，我都會去接觸他們。沒有人應該獨自一人。小時候，我在學校和教會真的都是一個人——我沒有朋友，所以我知道孤零零一個人的感覺有多難受。這是我從『沒有人會被放棄』這個芬蘭思維學到的事情。」

驅策他的一個動力，是知道人與人之間的關係可以超越今生，延續下去。「這是為什麼我認為我們需要專注的最重要事情，就是改進自己；作好榜樣，為人良善，做事勤快，培養所有基督般的特質。另外一件事就是建立關係，與人為友，擁有仁愛，去愛人並為他們服務。」

羅力相信，培養基督般的仁愛是我們行善時最好的工具。「摩羅乃書 7：48 說，我們應該祈求獲賜仁愛。我每天都這樣做，並祈求天父賜給我可以服務的情況，而我發現自己越來越能察覺這些情況。我們若真正張大眼睛，就會看到從未想過的服務機會。」

羅力說：「即使是小事情，也很重要。如果你能留意



這些小事情，然後去做，仍然可以大有所為。」

激勵他人胸懷大志

23 歲的但以理·格朵意整個人容光煥發、充滿良善，這和他所作的選擇有很大的關係。他本身的榜樣，就是一股良善的影響力。

他來自智利聖地牙哥郊區的一個小鎮，是家中的獨子，從小就看到父母為服務和福音所做的奉獻。傳道年齡降低後，但以理是他家鄉支聯會中第一個 18 歲去傳教的人，激勵了許多男青年也提早為傳道服務作準備。他在哥倫比亞傳完教後，也是家鄉第一個出國追求高等教育的人，他的上進心激勵了許多人去接受教育。他說：「我在某方面激勵了他們要胸懷大志。知道我跨出的一小步激勵了別人，感覺真的很好。」

到美國接受教育也是但以理計畫在未來幫助別人、推動善行的關鍵。「我的長期目標是回到智利幫助那裡的人，為他們服務。我來這裡是因為我知道我會遇到一些機會，讓我將來也能夠幫助智利的人民。」





不過，但以理承認：「我並不完美，但我試著全力以赴，我覺得這樣也能激勵別人，讓他們有動機堅持下去。」

分享神的愛

27 歲的凱琳·瑞伊來自美國加州。她取得社工學位後，無法決定要走哪一行，只覺得自己對人道援助很感興趣。她看見神的手引導她「走的每一步」，現在才能在一個非營利組織擔任計畫負責人，致力解決全球的貧窮問題。

凱琳一直在協助希臘難民，還有尼泊爾的受虐者。她說，這些人正處在「他們人生最煎熬的階段。除了陪伴他們以外，我能做的事不多。我無法改變他們的政府或政策，唯一能做的，就是愛他們。」無論和誰在一起，她都領悟到讓別人感受到神的愛是多麼重要。「如果我能成為這樣的工具，我會覺得自己表現得很稱職，神喜悅我做的事。」

她的經驗幫助她以更寬廣的角度來看待別人的問題。她說：「年輕成人很容易只專注在自己的問題上。我們非常在乎『我要走哪一行？』『選哪個科系？』『如何找到永恆伴侶？』等諸如此類的問題。這些都是好事，不過我們要是能稍微看一下自己以外的世界，我認為我們就會找到自己真正追求的事物。」

「只要保持與聖靈接近，神就會帶領並指示我們，如此一來，我們就能去做一切我們希望去做的善舉了，」凱琳說，「我認為每個人都希望行善，即使只做在自己的社區或家裡，那都很好。每一件小事，無論是鼓勵一位朋友，或是陪伴某個家人，只要知道自己



在那一刻做了神希望你去做的事，那麼這些小片刻就會對你的生命和別人的生命帶來巨大的影響。」

你的影響力

要在這世上行善，並不需要出國蓋孤兒院，也不需要另開一個 Instagram 帳號，專放聖殿的照片，或成為非營利組織的負責人。你卻可以想一些方法，運用你的特殊才幹，成為一股良善的影響力。

我真的相信，多馬·孟蓀會長（1927-2018）對教會婦女說的這些話，也完全適用年輕成人：「你們是一股強大的良善力量，是整個世界上最強大的一股力量。你們的影響力遠遠超越本身和自家範圍，這股力量會觸動全球各地其他人的生命」（參閱「引導你們的三項目標」，2007 年 11 月，利阿賀拿，第 120 頁）。所以要繼續行善，去做一切你能做的善舉。你的影響範圍將遠超過你的認知。而我們可以一起成為那股強大的良善力量。■

請至 liahona.lds.org 閱讀本文完整版，了解其他三位年輕成人成為良善力量、激發人心的故事。





奧得多·賈瓦瑞長老
七十員

你確實 大有可為

我想要告訴大家，今日的英雄和女英豪，就是在座的各位。一個人若要具備大有可為的特質與動力，要激發所謂個人的能力、採取行動的能力、勇於發言的能力，就必須仰賴福音的知識來促成改變，而我確信在座的各位都具備這些特質與能力。

我們前生不都是英雄嗎？我們都反對路西弗和他的計畫，我們一出生就是贏家，在這場戰役中，我們屬於勝利的一方。現在，按照這知識，我們必須下定決心，跨越自身的軟弱向前邁進，將眼光放在拯救我們的那位聖者身上。

不要甘作平庸之輩，平庸常隨自滿和漠不關心而來。要決心成為與眾不同的人；激發你內在的潛能，要有所作為。

有許多崇高的偉業需要我們去奮鬥，要作一個開闢道路、有所作為的人。記住，你是一個贏家，天生的贏家。你確實大有可為。

選擇為主的偉業而奮鬥，付出你的心力，有許多人需要幫助、有許多手需要提攜、許多無力的膝需要鞏固、有俘囚需要探視和拯救，也有饑餓的人需要餵飽、無衣的人需要衣穿、生病的人需要醫治。提高你的聲音。忠於自己並忠於自己的使命。

「你們是『以色列的希望』。上



天正看顧著你們，這世界也在等待著你們」。¹

與救主訂立個人的聖約，並說：「至於我和我家，我們必定事奉耶和華」（約書亞記 24：15）。只要這麼做，其他人也會因此而蒙福。■

摘自 2017 年 5 月 16 日於楊百翰大學祈禱會的演講，「……至於我和我家，我們必定事奉耶和華」（*...But As for Me and My House, We Will Serve the Lord*）。

註：

1. Orson F. Whitney, *Contributor*, July 1888, 301.

你的 MTC 親身體驗

想要有美好的傳道經驗嗎？
傳教士訓練中心可以教你
怎麼做到。

約書亞·伯凱
教會雜誌

想 像今天你終於收到自己的傳道召喚書，你被指派到特定的地方、用特定的語言傳教，也指定了開始傳教的日期，那一天，你可能會到全世界 13 個傳教士訓練中心（MTC）其中一個地點報到。

你在 MTC 會有什麼樣的體驗？讓我們來看個究竟。

第一天

除非你的居住地離 MTC 很近，開車即可到達，否則，教會會為你安排行程。

在美國猶他州普柔浮 MTC，傳教士和工作人員會引導你排隊進入停車區，在那裡和家人告別後，你會見到接待你的傳教士，然後前往報到。接待傳教士——也就是已經到 MTC 幾個星期的傳教士——會在你到達時引導你。他們會確認你把行李放到住處，也會幫助你拿到名牌和找到自己的教室。



青年園地

本單元

58 你願意去嗎?
大衛·伊凡長老

61 關懷翊名
鄧謀聖

62 答問篇：我一再被同樣的誘惑糾纏，我該如何擺脫這些罪？

64 最後的叮嚀：
後期聖徒奮鬥不懈
戴爾·瑞隆長老



祕魯MTC

普柔浮MTC



瓜地馬拉MTC



普柔浮MTC

「每個人都很友善。無論是在你的地區，或是你所遇見的任何傳教士，每個人都很樂意幫助你，」漢克姊妹說。她是在普柔浮MTC 學習華語的傳教士，也是我們訪談九位傳教士的其中一位。她所屬的地區都是即將前往台灣、加拿大和美國加州的傳教士。

普雷絲威奇姊妹說：「知道自己終於來到這裡，終於能去做主邀請你去做的美好事工，真是有史以來最酷的事了。」

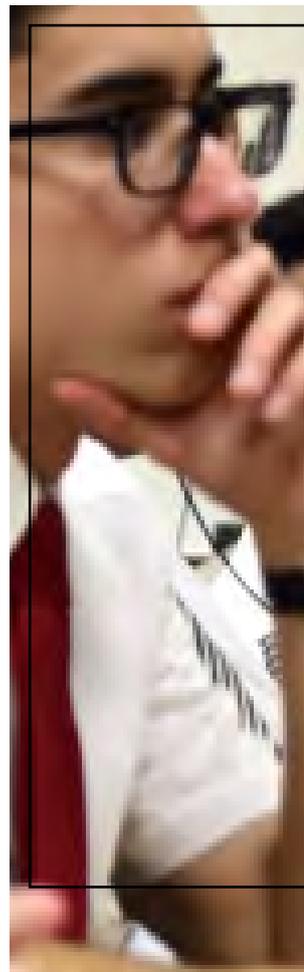
第一堂課

你一進入MTC，就會很快開始學習。第一天進教室，你會開始學習並練習如何教導福音。

辛格頓姊妹說：「我們一走進教室，地帶裡所有的學長、學姊都在講中文，老師也都在講中文。」

亞當斯長老說：「這要花點時間，但只要抓到要領，學會如何有效研讀，你的學習就會進步神速，你的學習過程就是一個正向成長的循環。」

所有MTC的訓練教材都是完全一樣的。在規模較小的MTC，MTC會長夫婦會與你面談，教導你，和你有許多互動。每當十二使徒定額組成員在普柔浮MTC的祈禱會中演講時，其他的MTC也會收看轉播。





趣聞軼事

- ▶ 每年大約有 40,000 名傳教士來到 MTC 受訓。
- ▶ 在規模較小的 MTC，同時可能會有 35 到 150 名傳教士。
- ▶ 在普柔浮 MTC，同時可能會有 2,000 名傳教士。
- ▶ 墨西哥 MTC 通常會有數百名傳教士，但是該中心可容納 1,200 名傳教士。
- ▶ 各地的 MTC 總共教導 58 種語言。
- ▶ 沒有學習新語言的傳教士會在 MTC 受訓三週。
- ▶ 學習新語言的傳教士會在 MTC 受訓六到九週。



英國 MTC



多明尼加共和國 MTC



菲律賓 MTC



迦納MTC



哥倫比亞MTC



巴西MTC



普柔浮MTC

你的新分會

在規模較大的 MTC，傳教士會被指派到某個分會，有分會會長團（蒙召喚在 MTC 服務的當地麥基洗德聖職持有人）主領。在星期日，他們會在自己所屬的分會參加聖餐聚會。在規模較小的 MTC，傳教士會在 MTC 會長團的指示下參加聚會。

在規模較大的 MTC，每位傳教士都會被指派到某個地帶，地帶是由幾個地區所組成。傳教士在傳道區也會按照相同的組織來運作。在 MTC 裡，各地區可能只有兩對傳教士，也可能有五、六對傳教士。地帶則是由兩、三個地區，或六個地區所組成，這樣的組織有助於訓練和學習。MTC 會長團、分會會長團和他們的妻子，也會在傳教士適應傳道生活的過程中，給予忠告和支持。

每週作息

傳教士會和同伴及其他傳教士共用一個臥室——通常是四人房。每天都會有運動時間（星期日除外）、擬定計畫和用餐的時間。大部分的時間會在教室，他們會接受的訓練如福音教義和語言（如果需要的話），以及如何尋找可教導的人、如何藉由聖靈教導、如何規劃時間。這是 MTC 訓練最主要的目的——就是增進你對福音的理解，以及學習如何有效地與他人分享福音的信息。你的教師都是返鄉傳教士，他們知道如何幫助你培養所需的傳教技巧。每天的行程很緊湊，但也獲益良多。

傑克森長老說：「我來到這裡之前，原本以為會遇到很多困難，甚至會有點悲慘。但現在覺得這是很有趣的體驗，充滿樂趣，我們很開心，也很努力。」

傳教士也會有服務的機會和預備天。這一天會有時間洗衣服、打掃房間和寫信回家。傳教士也可以利用這一天前往聖殿。

在星期日，傳教士會和他們的傳教夥伴一起參加教會聚會。他們會受邀在聖餐聚會演講，並教導

聖職和慈助會課程，長老們會參與祝福和傳遞聖餐。除了固定的教會聚會之外，傳教士也會參加地區會議，與分會會長團或 MTC 會長團面談，觀看教會媒體，和同伴交談，並作個人研讀。擔任地帶領袖、地區領袖、姊妹訓練領袖的傳教士，也會在星期日召開領導人訓練會議。

雖然這裡列出大部分傳教士的日常作息，但他們仍然有一些空閒時間。漢克斯姊妹說，她覺得自己有責任善用時間：「你要選擇如何運用自己的時間，如何運用神的時間，完全取決於你。」

你的第一個同伴

適應傳道生活可能會充滿挑戰——想家，吃不同的食物，學習步調緊湊。教會出版了一本極佳的資源：*適應傳道生活*，可取得紙本，也可在 LDS.org 和福音圖書館應用程式線上取得。

適應傳道生活最大的挑戰，就是要一直與一位同伴相處。他（她）可能來自不同的國家，說不同的語言，對如何一起做傳道事工也有不同的觀點。傳教士必須學習如何自在地與另一個人長時間相處，他們也必須學習如何彼此教導。朱歐夫斯長老回憶說：「我們曾經上過一堂很困難的課，我們有不同的想法，甚至快要吵起來了，但是我們學到同伴團一起教導，以及溝通彼此的想法是很重要的。」

你要如何適應？用愛、謙卑和溝通。李長老說：「你可以利用同伴團會議來檢視當天或當週的行程，瞭解你的同伴和他做事的方法，好讓你可以調整自己的腳步來幫助另一個人，你們可以一起成長。」

你努力為同伴服務、表達仁慈時，也能同時學到團結的力量。邵長老說：「你必須少想到自己一點，多專注在同伴團的合作。一旦你們能夠團結，就會產生極大的力量，難以想像的力量。」

你可能會想家

身為 MTC 裡的新傳教士，你可能會發現很難克服工

作和離家所帶來的壓力。賽萊瓦姊妹說：「前幾天會想家很正常，但是後來會越來越好，因為我們會互相安慰，我們的領袖也會安慰我們。專注在學習上也會有幫助，我還是會想念家人，但我把專注力放在做事工上。」

感受到壓力很正常，有時心情會起起落落也很正常。朱歐夫斯長老說：「有時候你會非常興奮，但有時為了某些原因會讓你感覺有點沮喪。但是你只要退一步，然後記住：『我不是為自己學這些的，而是為了將來我要教導的人學的。只要我盡力而為，終有學會的一天。』」

別忘了我們有強大的支持系統，包括訓練者、領袖和你的同伴。辛格頓姊妹說：「有一次我在課堂中非常沮喪，要學的事似乎堆積如山，後來我找同伴談一談，我們一起去散步，這真的對我有幫助——讓我可以哭一下，把事情說出來。專注在事工上，有正面的態度——真的很有幫助。」

離開時你會準備好

無論個人的情況如何，只要你打開心胸，懷著樂意學習的態度來到 MTC，並相信主會支持你，MTC 就會成為有力的訓練場所，幫助你準備好從事傳道服務。你的見證會獲得鞏固，學到如何與人相處，以及愛你所教導和一起服務的人，也會學到聖靈的語言。你會對福音有更深入的了解，學會如何更有效地教導，以及如何適應不同的環境和挑戰。在你離開前往傳道地區時，你會更有自信，也會對主更有信心。■



普柔浮MTC



布宜諾斯艾利斯 阿根廷



服務地區：
阿根廷、智利、巴拉圭、
烏拉圭

訓練語言：
西班牙語

每年服務的傳教士：
1,180名

聖保羅 巴西



服務地區：
安哥拉、巴西、維德角、
莫三比克

訓練語言：
葡萄牙語、西班牙語

每年服務的傳教士：
3,285名

墨西哥市 墨西哥



服務地區：
墨西哥、北中南美洲的
其他國家

訓練語言：
西班牙語

每年服務的傳教士：
4,848名

普雷斯頓 英國



服務地區：
歐洲

訓練語言：
英語、法語、
德語、希臘語、義大利語、
俄語、西班牙語

每年服務的傳教士：
785名



墨西哥MTC

普柔浮
猶他州



服務地區：
全世界

訓練：
57種
不同的語言

每年服務的傳教士：
20,515名

波哥大
哥倫比亞



服務地區：
哥倫比亞、厄瓜多爾、
委內瑞拉

訓練語言：
西班牙語

每年服務的傳教士：
3,434名

利馬
秘魯



服務地區：
玻利維亞、秘魯

訓練語言：
西班牙語

每年服務的傳教士：
1,634名

聖多明哥
多明尼加共和國



服務地區：
多明尼加共和國、海地、
牙買加、波多黎各、西印度群島

訓練語言：
英語、法語 / 克里奧爾語、
西班牙語

每年服務的傳教士：
442名

瓜地馬拉市
瓜地馬拉



服務地區：
哥斯大黎加、薩爾瓦多、
瓜地馬拉、宏都拉斯、
尼加拉瓜、巴拿馬

訓練語言：
基切語、西班牙語

每年服務的傳教士：
1,599名

阿克拉
迦納



服務地區：
剛果民主共和國、
馬達加斯加、西非

訓練語言：
英語、法語

每年服務的傳教士：
1,740名

約翰尼斯堡
南非



訓練地區：
肯亞、馬達加斯加、
南非、津巴布韋

訓練語言：
英語

每年服務的傳教士：
376名

奧克蘭
紐西蘭



服務地區：
澳洲、斐濟、紐西蘭、巴布亞新
幾內亞、薩摩亞、大溪地、東加

訓練語言：
英語、法語、薩摩亞語、
東加語

每年服務的傳教士：
2,302名

馬尼拉
菲律賓



服務地區：
亞洲

訓練語言：
柬埔寨語、宿霧語、英語、印尼
語、華語、蒙古語、塔加洛語、
泰語、烏爾都語、越南語

每年服務的傳教士：
2,343名

大衛·伊凡長老
七十員



你願

我就讀高中和大學一年級時，正好是越戰期間。在我剛開始讀大學時，教會和美國政府針對申請傳教的人數作出協定。在協定中，每年每個支會只能送出兩名傳教士，其他男青年則不會接受召喚，而且可能會被徵召入伍。雖然我從小到大都想去傳教，但現在似乎不太可能去了。

1969年秋天，我到猶他大學辦理入學，1970年一月底，我認識了我未來的妻子，開始與她約會，那年春天我們墜入愛河。

主教打電話來

七月的一個炎熱午後，我回到家就聽到母親對我說：「大衛，主教打電話來。他想要跟你見面。」

我回答說：「我很忙。」

母親看著我，說：「如果你很忙沒時間跟主教見面，就自己打電話告訴他。」

我知道自己並沒有那麼忙，所以就去主教辦公室跟他見面。主教坐在辦公桌前，桌上乾淨得很不尋常，我很快就察覺出這個面談跟我預期的不太一樣。

「大衛，」主教說，「有另一個支會空出一個傳教士名額，我們有機會可以再派一名傳教士出去。主教團受到提示求問天父，是否有人應該現在去傳教。因此，我要告訴你，主希望你現在去傳教。」

聽到主教這麼說，我驚訝地說不出話來。我一直以為因為越戰和人數的限制，我永遠不可能去傳教。我問主教

如果主要你去傳教，
你願意去嗎？

意去嗎？

是否可以給我一點時間思考，他問我需要多久，我告訴他一個星期。

結束面談後，我走出教堂——仍在錯愕中——回到車上。我開車在鹽湖城市區徘徊，沉思下午所發生的事。

決定去傳教

幾分鐘之後，我開車回到教堂，停好車，走向主教辦公室。主教仍坐在那裡，桌上一樣東西也沒有。

我看著他問道：「主教，你在做什麼？」

他仁慈地回答：「我在等你。」

我接著說：「主教，如果主希望我現在去傳教，我一定會去。」

我回到家時，母親正在廚房。我很怕如果我告訴她心中所有的感覺，會忍不住哭出來。因此我說：「媽，我現

在還不能談這件事，但是你必須知道，我會去傳教，而且很快會去。」

那天傍晚，我告訴父親我的決定。他給了我溫馨、最鼓舞人心的忠告。後來我去找女朋友（現在是我的妻子），把我的決定告訴她。我們一邊散步、一邊談天，一邊哭泣，也聊了一些事。但我們兩人都毫不猶豫，如果我可以去，就應該去，而且一定會去。

我在八月收到召喚去日本服務，1970年10月10日，我出發前往傳教。

當主召喚時，你願意去嗎？

在阿爾瑪書第24章，剛歸信的安太尼腓李海人立約不再殺人流血。當敵人前來攻擊時，他們寧可死也不願違反

所立的約。後來，在第 27 章，艾蒙建議國王離開他們的土地加入尼腓人，但國王拒絕了，他認為尼腓人不會接受他們（見阿爾瑪書 27：3-6）。艾蒙問國王：「我去求問主，如果主對我們說……去，你們願意去嗎？」（阿爾瑪書 27：7）。安太尼腓李海人的國王回答說：「去求問主，如果祂說我們去，我們就去；否則我們就死在此地」（阿爾瑪書 27：10）。艾蒙求問主，主命令他們離開，安太尼腓李海人便毫不猶豫地離開了。

在你的一生中，主會要求你「去」。當祂要求時，你願意去嗎？當祂要求你去做，你願意去做嗎？根據我個人的經驗，我知道我們在人生中體驗到的大部分靈性成長與祝福，最終都與我們決定如何回應主的召喚有關。羅素·納爾遜會長說：「我們每一天都需要作決定，而且我們的命運取決於我們所作的決定」（「關乎永恆的決定」，2013 年 11 月，利阿賀拿，第 108 頁）。

在日本傳教期間，我逐漸愛上那裡的人，並有機會教導他們福音。傳教結束 26 年後，我於 1998 年蒙召喚在日本擔任傳道部會長，這次我在不同的區域服務，但是我回到了那群我所愛的人身邊，而他們也愛我。我整個家庭

與父母商議，與主教商議，並透過祈禱與主商議。

當你知道該去的時間到了，就應該去。



都能一起領受這美好的經驗，在日本建立主的教會。

我和妻子從傳道部返鄉幾年後，戈登·興格萊會長（1910-2008）請我們跟他見面。在會面時，他召喚我擔任總會持有權柄人員，他回想我在擔任年輕傳教士以及傳道部會長的經驗，然後告訴我們，雖然很多人有資格擔任總會持有權柄人員，但是主希望用我，是因為我過去的經驗和所作的決定。

自從多馬·孟森會長宣布傳教年齡改變後，年輕人都接受邀請與他們的父母商議，與主教商議，並透過祈禱與主商議。當你知道該去的時間到了，就應該去。只要有耐心並運用信心，我知道主會讓你明白祂的旨意。

我見證只要你服從主的旨意，就會得到無法衡量的祝福。■

關懷翊名



鄧謀聖

我 16歲時搬到台灣的一個支會，翊名當時13歲，才剛洗禮，他洗禮不久後，幾乎不曾來參加教會聚會。我很渴望能幫助翊名回來教會，於是邀請他來參加教會的幾個活動。翊名會來協進會打籃球，也會參加男女青年唱詩班。他和姊姊詩琳也開始參加我們家庭和傳教士教導的免費英文班，詩琳不久也開始參加男女青年活動，我可以看見神的手在幫助我們。

翊名的家人不知道我們家庭為何要努力幫助翊名和詩琳，我們告訴他們，福音帶給我們極大的快樂，因此我們真心希望其他人也能從救主那裡找到同樣的喜樂與平安。後來，詩

**主的手引導我
施助的事工。**

琳和翊名接受我們的邀請去教會，詩琳來教會，而且感覺很好，但是翊名生病了，我祈禱求問該如何幫助他，我受到提示應該帶聖餐去給他。我們家庭得到主教的允許到翊名家去，我和弟弟為他主理聖餐，同時也拜訪他的家人，我感覺很平安。

我們家庭為翊名祈禱時，所有人都感受到對翊名和對他家人的愛。支會和支聯會裡的男女青年和成人，都持續和翊名與詩琳交誼。成員共同努力施助，讓翊名和詩琳感受到救主的愛。這次努力像救主一樣施助的經驗，為我的生活帶來極大的快樂。施助是主的事工，因為這是祂的事工，我們在努力施助他人時，祂的手會引導我們。■

作者現居台灣。



「我一再被同樣的誘惑糾纏，我該如何擺脫這些罪？」



「就算我們有意識、故意地犯罪，或曾經一而再地面對失敗和失望，然而當我們決定再試一次的那刻，基督的贖罪就能夠幫助我們。……

「……我們努力奮鬥，堅持下去，並幫助他人也照樣做，就是真正的後期聖徒。當我們改變時，我們會發現，神確實更在意我們是誰，將來會成為什麼樣的人，而不是我們以前是怎樣的人。」

十二使徒定額組戴爾·瑞隆長老，「後期聖徒奮鬥不懈」，2015年4月總會大會。



遠離誘惑的來源

如果你使用手機成癮，就儘量戒除，或讓父母來管制。

如果是朋友在誘惑你，就要找到好的朋友，努力讓良善的人在身邊幫助你隨時感受到聖靈。如果有聖靈與你同在，身邊都是好的朋友，就比較容易抗拒誘惑。每個人都會受到誘惑，但是只要加以抗拒，就會平安無事。

柯爾頓，17歲，加拿大亞伯達省



經常祈禱

我是個歸信者，由於過去個人的習慣與教會標準不大相同，因此受到很大的誘惑。但是我逐漸開始瞭解，與天父溝通會鞏固我，讓我更容易克服每個誘惑。

帕米拉，19歲，智利蘭奇胡亞省

控制你的思想

思想是影響行為的入口。許多誘惑像是一首熟悉歌曲的旋律，會穿透我們的心思，當這些誘惑進入心中時，要努力教導自己如何採取行動及如何思考，來趕走這些思想。你有能力做得到！

泰娜拉，19歲，巴西聖保羅



尋求他人支持

一直和你所愛的人在一起，像是和你有相同標準的家人或是好朋友，這可能會幫助你遠離誘惑。讓自己多參與家庭和教會活動，特別是傳道和家譜事工。不要沮喪，主的手永遠會伸向渴望悔改的人。

杜魁長老，20歲，迦納海岸角傳道部

透過祈禱尋求安慰

我建議為這件事祈禱。我知道答案不會馬上來，但一定會得到安慰。試著不去想那些困擾你的事，想一些讓你快樂的事，這麼做也可以讓你得到安慰。無論你用什麼方法尋求安慰，我知道透過耶穌基督，你一定可以找到。

安娜，12歲，美國猶他州



雖然我已經悔改，但我仍記得過去所犯的罪，也還有罪惡感，為何我無法忘記這些罪？

如果我們悔改，耶穌基督的贖罪能讓我們得到寬恕。真正的悔改包括謙卑、認罪、棄絕罪，並承諾遵守誡命。

主曾說：「看啊，凡悔改自己的罪的，就被寬恕，我，主，不再記住那些罪」（教義和聖約58：42）。但是如果這些罪仍存留在我們的記憶中揮之不去，該怎麼辦？十二使徒定額組的迪特·鄔希鐸長老教導：「神不曾應允說我們會不記得自己所犯的罪。記憶會幫助我們避免重蹈覆轍。但如果我們保持忠信和忠誠，我們對自己所犯的罪的記憶，會隨著時間的流轉而變淡。這是治癒及聖化過程中不可或缺的一環」（「平安返航點」，2007年5月，利阿賀拿，第101頁）。

只要我們真誠悔改並專心跟從救主，聖靈就會與我們為伴，鼓舞我們以愛來為人服務，羞愧的傷痕就會轉為感恩和希望。我們會因神的仁慈、愛心和慈悲而榮耀祂。

利阿賀拿的回答與讀者的回答僅供協助與參考，並非教會教義之正式聲明。

你的看法如何？

「如果我和教會的人處得不愉快，怎麼能享受教會聚會？」

請於2019年3月15日之前，在網站 liahona.lds.org 傳送你的答案（按「提交你的作品或回饋意見」）；亦可附高解析度照片一張。因篇幅或文意上的考量，來函可能酌予編輯潤飾。

後期聖徒奮鬥不懈

戴爾·瑞隆長老
十二使徒定額組

神在祂的慈悲中應許我們，只要我們悔改並捨棄邪惡，就蒙寬恕，祂對我們如此寬懷大量，以至於我們的罪將不再被提起。對我們而言，因為基督的贖罪及我們的悔改，我們可以看著自己過去的行為說：「那已是過去的我，但如今的我不再是過去那個罪惡的我了。」

多馬·孟蓀會長（1927-2018）曾經教導我們：「神賜我們的最大恩賜之一就是不斷嘗試的喜悅。因為失敗並不能決定最終的一切。」¹ 就算我們有意識、故意地犯罪，或曾經一而再地地面對失敗和失望，然而當我們決定再試一次的那刻，基督的贖罪就能夠幫助我們。我們要記住，聖靈絕對不會告訴我們，我們已作惡多端，不如放棄算了。

神希望後期聖徒的奮鬥不懈，不只在於克服罪。無論我們受苦的原因是因為跟別人有棘手的關係、遭遇經濟困難、疾病，或是遭到他人罪惡的牽連，救主的無限贖罪都能治癒我們，甚至可以治癒——特別是那些無辜的受害者。祂完全理解因他人的罪而被無辜牽連的那種感受。如同預言中所言，救主要「醫好傷心的人，……安慰一切悲哀的人，賜華冠……代替灰塵；喜樂油代替悲哀；讚美衣代替憂傷之靈」（以賽亞書 61：1-3；亦見路加福音 4：16-21）。無論如何，神期望後期聖徒在祂的幫助下，能繼續奮鬥不懈。

我邀請我們每個人審視一下自己的生活、悔改，並繼續奮鬥不懈。如果我們不努力奮鬥，就是後期「罪人」；如果我們不堅持下去，就是後期「半途而廢者」；如果我們不容許別人努力奮鬥，就是後期「偽善者」。我們努力奮鬥，堅持下去，並幫助他人也照樣做，就是真正的後期聖徒。當我們改變時，我們會發現，神確實更關心我們是誰，將來會成為什麼樣的人，而不是我們以前是怎樣的人。■

摘錄自 2015 年 4 月總會大會講辭。

註：

1. 多馬·孟蓀，「內在的意志力」，1987年7月，聖徒之聲，第55頁。



1952年11月13日生於
**美國猶他州
鹽湖城。**



1977年與
路得·李伯特
在鹽湖聖殿結婚。



他的職業是
心臟科醫師，
專攻心臟衰竭和
心臟移植。

戴爾·瑞隆 和峇



談到自己蒙召喚為使徒時，他說：「我想孟孫會長應該發覺**我的骨頭快散了。**」

2015年10月3日
被支持到
**十二使徒
定額組。**



100



成為後期時代
第100名
蒙召喚到十二使徒
定額組的人。

有一個
女兒，
艾詩莉。



在猶他大學取得
**學士學位
和
醫學博士學位。**



曾於
猶他大學
擔任
醫學系教授。



他在美國馬里蘭州
約翰霍普金斯醫院
擔任住院醫師
第三年時，蒙召
擔任主教。

他的母語是
瑞典語。

在
瑞典
擔任過全部時間
傳教士。



研讀路加福音第2章耶穌誕生的故事是家庭的
聖誕節傳統。

他十二歲時，與朋友
在一棟重新整修過
的大房子參加教會聚會
的時候，在大會堂
旁邊的備用區
點燃爆竹。



身為醫生，
他從病人身上學到，
福音可讓
心痛化爲喜樂。



他在11歲時獲得
對摩爾門經
真實性的見證。

父母

教導悔改的要訣

這裡有著用愛心和
增強力量的方式來教導
悔改的一些要訣。

40



年輕成人園地
你可以成為一股
良善的影響力

42

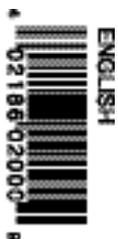
未來的傳教士
在傳教士訓練中心
會遇到的事

50

青年園地
當召喚來到時，
你會去嗎？

58

耶穌基督
後期聖徒教會



朋友



學習更多有關
洗禮
的事！



達林·鄔克司會長
總會會長團第一諮理

認識你的家族

家譜是從認識你自己的祖先開始，他們是真實人物，你的先人，也是家族中的成員。我們必須印證給我們的祖先，才能在來生與他們同住。

當你認識自己的祖先時，你會：

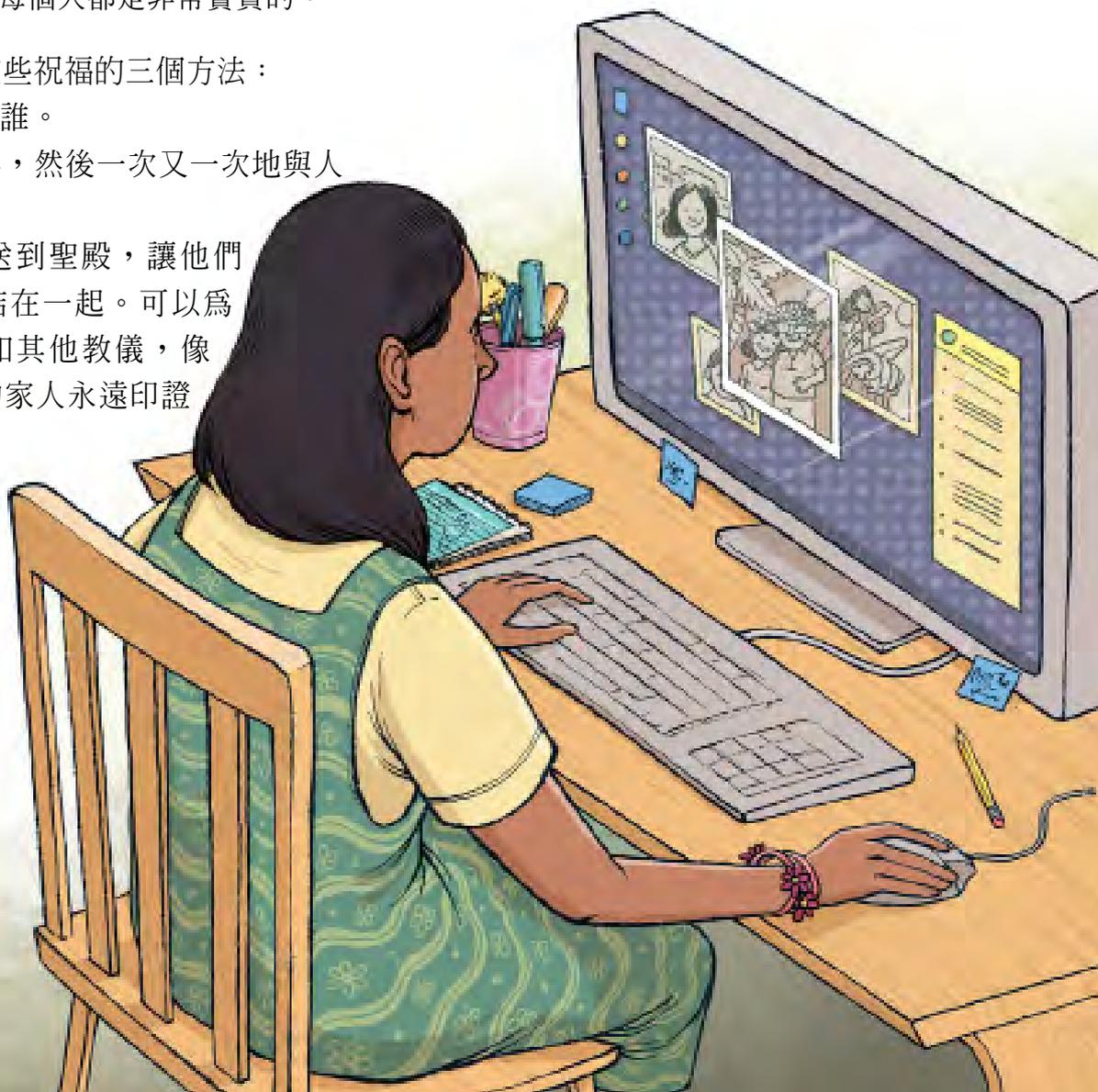
- 感覺更快樂、更有自信。
- 不會感覺這麼孤單。
- 瞭解在天父眼中每個人都是非常寶貴的。

以下是你能擁有這些祝福的三個方法：

1. 找出你的祖先是誰。
2. 搜集他們的故事，然後一次又一次地與人分享！
3. 把祖先的名字送到聖殿，讓他們與你的家族連結在一起。可以為他們執行洗禮和其他教儀，像是將他們與你的家人永遠印證在一起。

我的母親，絲黛拉·鄔克司，在我們所有的孫子女出生前就過世了。因此，我和鄔克司姊妹辦了一場「絲黛拉派對」來幫助孫子女認識她，家族成員也寫了一本關於我母親和父親的書。你也可以多認識自己的祖先，他們會給你力量，並指引你的人生。●

改編自2018年尋根科技家庭探索日的一篇演講。



洗禮聖約

剪下這些卡片，把卡片混在一起，然後輪流將這些卡片配對，並說出與每一副配對卡片相關的洗禮聖約。

「承受您子的名」
（教義和聖約
20：77）。

「承擔彼此的重擔」
（摩賽亞書18：8）。

「一直記得祂，並
遵守祂……的誡命」
（教義和聖約
20：77）。

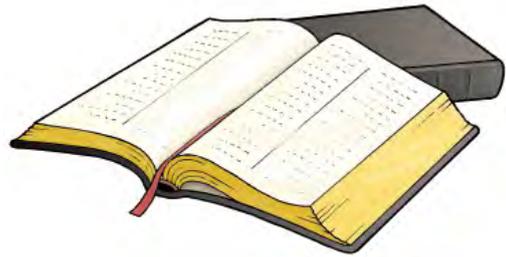
「一直有祂的靈
與他們同在」
（教義和聖約
20：77）。



我願效法耶穌基督。



我願幫助他人。



我願每天努力遵守誡命。



天父會祝福我有
聖靈同在。

承諾 去嘗試

譚米·格林
根據真實故事改寫



「像耶穌一樣來受洗……那就是我想做的事」（「我愛過生日」，1999年10月，利阿賀拿，第C-16頁）

立樹騎著腳踏車回家的時候，正值日落時分。他很喜歡從他家旁邊的小山丘俯衝而下，但他必須在天黑前回到家。

當他牽著腳踏車，正準備停車時，他看見初級會老師山田姊妹正朝他住的公寓走來。

「你好，立樹，」山田姊妹面帶微笑地說。「我來是爲了談談你的洗禮。」

立樹一家人剛剛重新回到教會。他喜歡和初級會的朋友在一起，而他特別期待能接受洗禮！山田姊妹和立樹一起搭上電梯來到他家，立樹的母親也在。

「立樹，我很高興你選擇跟從耶穌基督的榜樣受洗，」山田姊妹說。「當我們受洗時，我們與天父訂立聖約。你知道『聖約』是什麼意思嗎？」

立樹並不知道山田姊妹會問他問題，他開始覺得有點緊張，但母親對他笑了笑來鼓勵他。

「是承諾的意思嗎？」立樹害羞地問。

「答對了！」山田姊妹說。「天父應許我們，我們會一直有聖靈與我們同在。你知道我們向天父承諾要做些什麼嗎？」

立樹搖了搖頭。「我不知道。」

「我來給你一個提示：這些承諾就在我們領受聖餐前聽到的祈禱文裡，」山田姊妹說。

「我們向天父承諾，我們願意承受耶穌基督的名，一直記得祂，並遵守祂的誠命。你知道承受耶穌基督的名是什麼意思嗎？」

立樹再次搖了搖頭。這次，立樹的母親幫了他一把，她回答：「這句話的意思是，我們很樂意說我們是耶穌基督後期聖徒教會的成員。這也代表我們會做耶穌在同樣情況下會做

的事。」

「耶穌會做哪些事？」立樹問。

「耶穌會善待他人，祂會幫助那些難過或生病的人，」山田姊妹回答。「祂也會教導人民如何遵守誠命。」

聽到這裡，立樹的心沉了下去。他皺著眉頭說：「我覺得沒辦法受洗了。」

「爲什麼呢？」母親問。

「有太多承諾了！我覺得我沒辦法每天都像耶穌一樣！」

母親抱了抱立樹，然後問他：「還記得昨天結奈哭的時候，你幫助了她嗎？」

立樹點點頭。他的妹妹當時很難過，所以他做出滑稽的表情逗她，和她一起玩，直到她再次露出笑容。

「還有，記得上星期你幫助你的表兄弟互相分享、善待彼此嗎？當你那麼做時，就是在跟從耶穌的榜樣。」

立樹並不知道那就是跟從耶穌的意思，他開始覺得好一些，那些事情他做得到！

山田姊妹接著說：「還有，

當我們犯錯時，我們可以悔改，意思就是我們可以道歉，然後試著做得更好。只要我們悔改，天父就會寬恕我們。我們始終都能繼續努力！」

立樹不再那麼擔心了，他感到很開心。

「我想要受洗！」他說。

母親和山田姊妹露出微笑。

山田姊妹給了立樹一本寫著他名字的摩爾門經，立樹很高興，因爲他每天都可以努力變得像耶穌一樣。他迫不及待想要受洗了！●

作者現居美國猶他州。



一天比一天好

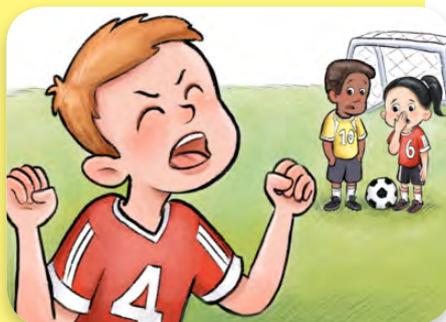
天父每天都會幫助我們作更好的選擇，這就是悔改的部分意義所在。
畫一條線將昨天的選擇和今天更好的選擇連起來。

昨天的選擇



1. 雖然妹妹叫我不再戲弄她，我還是繼續這麼做。

2. 我們輸掉橄欖球比賽時，我氣得大吶大叫。



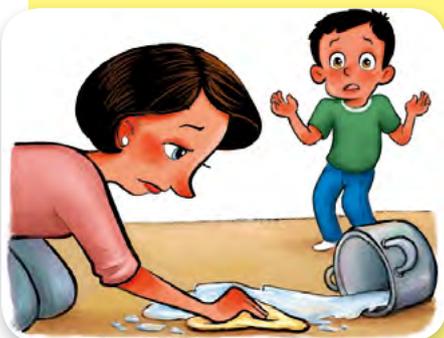
3. 我太晚起床，沒有作個人晨間祈禱。



4. 有個小孩嘲笑我，我對他說了難聽的話。



5. 母親問我關於打翻一壺水的事，我對她撒了謊。



今天的選擇

A. 我說出真相並向母親道歉，然後幫忙取更多的水。

B. 在上學的路上，我思考不對他人發怒的方法。

C. 我為了亂發脾氣向教練道歉。

D. 我向妹妹道歉，還畫了一隻有趣的貓給她。

E. 我早睡早起，有充足的時間作晨間祈禱。

答案：1-D·2-C·3-E·4-B·5-A

每個人都會犯錯。
天父會幫助我
學習、成長，
然後再試一次。



來自 墨西哥 的問候！



我是
馬戈。

我是
保羅。

墨西哥位於北美洲，
擁有超過 1 億 2 千萬
人口，大約有 150 萬人
是教會成員。

我們每個月都會前往
不同的國家，認識神
在世界各地的兒女。
和我們一起
拜訪墨西哥吧！



墨西哥的主要語言
是西班牙語。這裡
有一本西班牙文的
摩爾門經，你猜
怎麼著？在西班牙
文中，先知
阿爾瑪的名字
代表靈魂。



國旗、食物照片取自 GETTY IMAGES；插圖：凱蒂·麥迪繪

你知道巧克力是在墨西哥發明的嗎？巧克力是墨西哥辣醬 *mole poblano* 的原料之一。這種醬料中還有辣椒、堅果、水果和香料，很美味！



墨西哥有 13 座聖殿，這些是在墨西哥市和提華納美麗聖殿的照片。

來認識一些來自墨西哥的朋友吧！

家庭對墨西哥人而言非常重要，他們經常在節慶時歡聚同樂。這些小朋友正在敲打一個裝滿水果和糖果的皮納塔 (piñata) ！



你喜歡足球嗎？足球是墨西哥最受歡迎的運動！



「有一天，我遇到一個大問題，覺得很難過。我去教會聽了有關耶穌基督的見證，我感受到聖靈，這讓我變得快樂。我知道天父幫助我感到快樂」。
艾比，7 歲，
墨西哥培布拉



「我知道，天父就像過去那樣對今日的先知說話。如果我聆聽並跟從先知，就會得到祝福，幫助我變得更像耶穌基督」。
便雅憫，9 歲，
墨西哥培布拉

謝謝你跟我們一起探索墨西哥。
下回見！



英格麗的生日驚喜

瑪麗莎·丹尼斯
教會雜誌
根據真實故事改寫

「歸向基督，接受每一項好的恩賜」（摩羅乃書10：30）

「Estas son las
mañanitas.....」

母親的歌聲喚醒了英格麗，她睜開眼睛，看見母親走進她的房間。母親總是會在英格麗生日這天為她唱一首特別的生日歌。

「生日快樂！」母親說。「我們來為你的派對作準備吧。」

英格麗可以聞到烤箱裡的巧克力蛋糕傳來的香味，她心想：「真好奇會拿到什麼樣的禮物！」

她爬下床，看向窗外，外頭的藍花楹樹開滿了紫色的花朵。

英格麗幫忙將沙發推進母親房裡，讓客廳能有更大的空間。她也幫忙在蛋糕上塗上糖霜，並在上面插上7根蠟燭。派對的時間很快就到了！

英格麗在學校和初級會的朋友都來參加她的派對，他們一起玩



遊戲和吃蛋糕。接著，是英格麗最喜歡的部分——拆禮物！她得到一本新書、一隻老虎娃娃，和一條閃亮亮的手鍊。

大家離開之後，英格麗給了母親一個擁抱。「媽咪，謝謝你，這是有史以來最棒的生日！」

「還沒結束，」母親說。「我替你準備了一個特別的驚喜。」她遞給英格麗一張紙條，上面寫著：「上床睡覺的時間到了！」

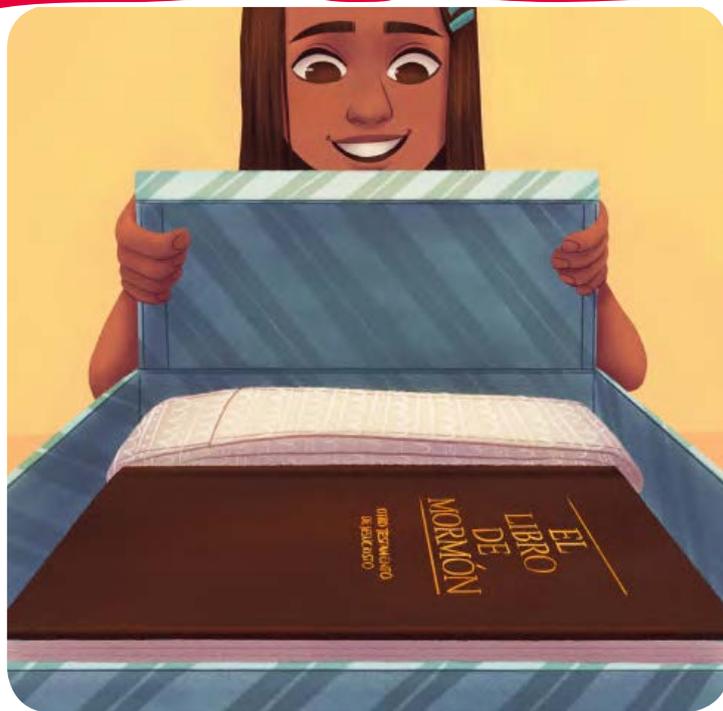
「那是一個線索，」母親解釋說。「你得自己找到下一個。」

英格麗趕緊來到她的房間，在枕頭下找到了另一張紙條，上面寫著：「洗衣日。」

英格麗跑到廚房裡打開洗衣機，發現了另一個線索！

隨後，她又在電視後面、她最喜歡的書裡面，和浴室的地墊下找到更多的線索。最後一個線索帶領她來到衣櫃前，衣櫃架上擺了一個包裝好的盒子。英格麗不夠高，所以母親幫她把盒子拿下來。





她把包裝紙拆開，打開蓋子，裡面裝著一些摺好的白布和一本大本的摩爾門經。

母親說：「明年你就可以接受洗禮了，這份特別的禮物能幫助你作好準備。」母親輕輕摸著那些白布。

「我會用這些布為你縫製一件洗禮服，而這個，」她拿起那本摩爾門經，「是讓你閱讀的。」

英格麗抬頭看著母親：「我從來沒有讀過摩爾門經。」

「我知道你做得得到。」母親翻開那本經文，

「你看，裡面的字體特別大，我想會比較容易讀。」

母親再次把書闔上，然後把它交給英格麗，英格麗用手指輕輕拂過平滑的封面。

「為自己找出摩爾門經是否是真實的，

對你而言很重要，」母親說。「我保證，只要你全心全意閱讀和祈禱，天父會幫助你知道。」

那天晚上，英格麗讀了摩爾門經的第一章，這本書並沒有想像中的那麼難，她喜歡閱讀經文。

隔天，她又再次讀了摩爾門經，第三天也讀，後來每天都讀。幾個星期後，英格麗決定不要等到讀完摩爾門經才為它作祈禱。

她在床前跪了下來，用全心全意祈求天父幫助她知道摩爾門經是真實的，然後靜靜等待。她心想，也許她會聽到一個聲音，但卻沒有，取而代之的是一股快樂的感覺在心中油然而生，她知道天父回答了她的祈禱。

將近一年後，英格麗讀完了摩爾門經。她知道不論她在8歲生日當天收到什麼禮物，那本摩爾門經永遠都是最棒的！●

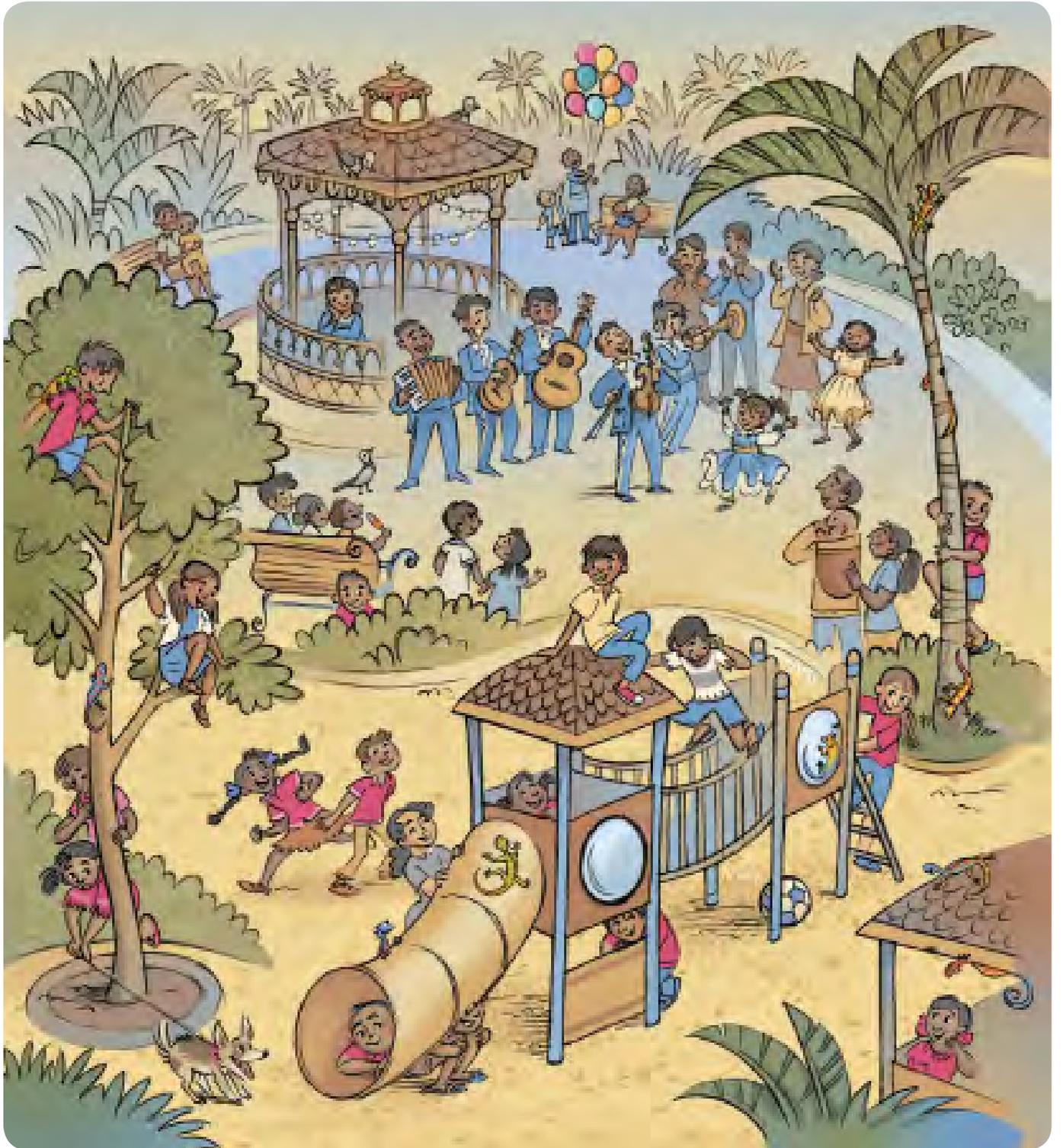
這個故事發生在墨西哥，翻到第F8頁來了解有關墨西哥的更多資訊！



找找看！

卡米拉和卡洛斯很高興，他們的堂表兄弟姊妹明天要來參加卡米拉的洗禮會。今天，他們忙著玩有史以來最棒的捉迷藏遊戲！

你可以把 10 隻壁虎全都找出來嗎？然後找出卡米拉、卡洛斯和他們的 10 位堂表兄弟姊妹，他們都穿著紅色的衣服。



祂使海平息



丹尼爾，8歲，瓦努阿圖

我住在南太平洋的瓦努阿圖群島上，我很期待自己滿八歲，就可以受洗並接受證實。

然而，我對於在家門前的海裡受洗感到有些擔心，那裡的海浪有時很大。在海浪中玩耍很有趣，但我不確定在海浪中受洗是否也是如此。我和母親走進我們屋旁的海中，去看看時候會是什麼樣子，我認為一切都將安然無恙。

我們挑選了一個受洗的日子，我感到很興奮，但隨後一場颶風襲向我們的島嶼，我們只好打電話給分會會長，取消我的洗禮會。

儘管颶風造成了輕微的淹水，我們還是可

以在那個星期日去教堂，分會會長宣布我將在星期六受洗。

當天早晨的海浪非常大，我感到有些害怕。我們在家中舉行了一場聚會，然後便走下海灘。我請表哥約西為我施洗。

我和約西走進海中，他幫助我越過海浪，但就在我受洗時，海浪平息了。我認為在約西唸出洗禮祈禱文時，耶穌為我使海平息。

我們從海中走出來時，風浪又大了起來，但我並不在意，因為我早就全身溼透了。我很高興自己滿八歲，能夠跟從耶穌的榜樣受洗，我知道天父會垂聽我的祈禱。●



使徒前往世界各地，
施助人們，教導他們
關於耶穌基督的事。

賀倫長老拜訪了以下
每個地方，把國家或州
和各自的旗幟作配對。

以色列



肯亞



津巴布韋



印度



泰國



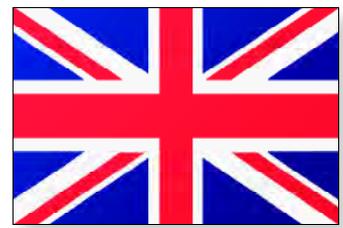
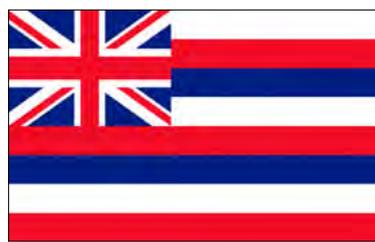
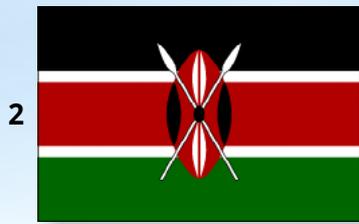
中國



英國



夏威夷



圖：以色列-6、肯亞-2、津巴布韋-7、印度-4、泰國-5、中國-3、英國-8

「我見證神會一直與我們同在，祂賜給我們一位先知來帶領我們，祂絕不會離棄我們，我們絕不會被孤零零地拋下」。





麗索·夏特里夫
根據真實故事改寫

關於 溜溜球 的決定

「用微小聲音，聖靈向我低語」（「微小聲音」，2006年4月，利阿賀拿，第F13頁）。

莉亞和母親就快逛完街了，這時，母親在一些服飾前面停下腳步。

「我只要幾分鐘就好。」母親說。

莉亞嘆了一口氣。母親說「幾分鐘」，有時候代表的是 20 分鐘！

莉亞找到一個陳列玩具的架子，翻翻著色本，然後也拋拋彈力球，但很快就覺得無聊。

接著，她從架上拿下一個閃閃發亮、圓形的玩具，那是一個溜溜球！它看起來跟奧斯卡上週帶到學校的那個一模一樣。他在下課時表演了一些花招給大家看，這些花招叫作「遛狗」和「環遊世界」。莉亞當時問奧斯卡能不能讓她試試，但他說



不行。

莉亞將繩環套在手指上，讓溜溜球往下滑，然後拉著繩子，就像她看到奧斯卡做的那樣。溜溜球「匡啷」一聲撞到地板上，於是她又試了一次。經過幾次嘗試之後，莉亞成功地讓溜溜球回到了自己手中！如果她能這麼快就弄清楚該怎麼做，或許也能學會奧斯卡做過的所有花招。

這時，莉亞看了看溜溜球的標價，皺起眉頭。她在家裡的撲滿並沒有那麼多錢！

「莉亞，我就快好了，」母親這時喊道。

莉亞又嘆了一口氣。就在她要把溜溜球放回架上時，有個想法突然進入她的腦海中：那顆溜溜球並沒有很大，她可以偷偷把它放進口袋裡留著！店主人並沒有在看，沒有人會知道。她可以永遠保有這顆溜溜球，然後學新的花招，這樣學校裡的小朋友都會認為她很酷。

當莉亞低頭看著手中的溜溜球時，內心感到不安和緊張，她手心冒著汗，於是便把手中的溜溜球抓得更緊。那不好的感覺是什麼？她希望這種感覺能夠消失。

接著，她想起父親曾在她受洗前告訴她：

「在你受洗之後會獲得聖靈的恩賜，」父親說。「聖靈會幫助我們作出好的選擇，祂用微小的聲音對我們說話。」

「祂會和我說話嗎？」莉亞問。

「不盡然，」爸爸回答。「可能是一個想法進到你的腦海中，或是一個感覺進到你的心

中。」

「會是什麼樣的感覺？」

「每個人的感受都不一樣，」父親回答。「但聖靈通常會在你做好事時，幫助你感到平靜、祥和；當有危險的時候，祂會警告你；在你想做不對的事情時，聖靈會離開，你就會感到困惑或不開心。」

莉亞再次低頭看著那顆溜溜

球，她真的很想要它，但她知道聖靈在告訴她，偷東西是不對的。

她把溜溜球放回架上。她一這麼做，就感到平安與溫暖，然後走回到母親那裡。

「我好了，」母親說。「你準備好要離開了嗎？」

莉亞露出笑容：「準備好了。」

在她們離開商店時，莉亞內心感到輕鬆，光明喜悅。那顆溜溜球也許會讓她有一時的快樂，但跟從聖靈的指引是她時時刻刻都想做的事。●

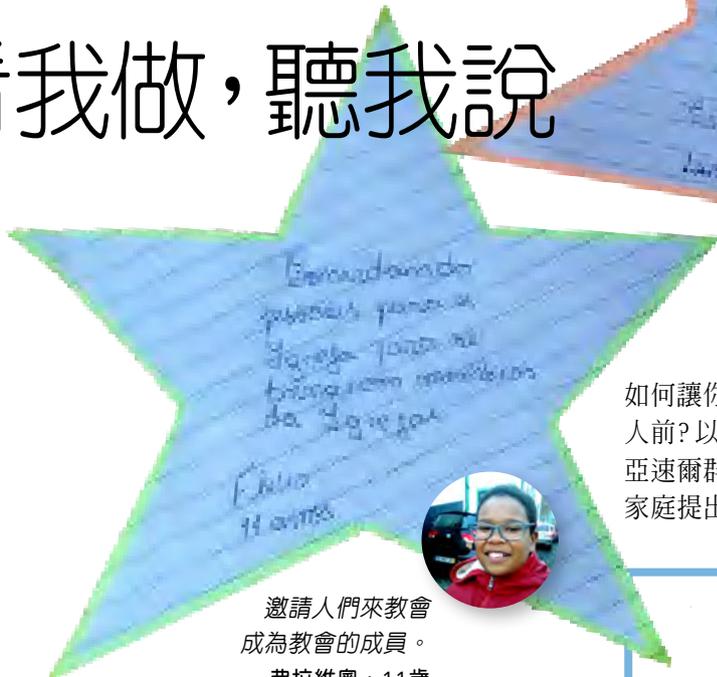
作者現居美國伊利諾州



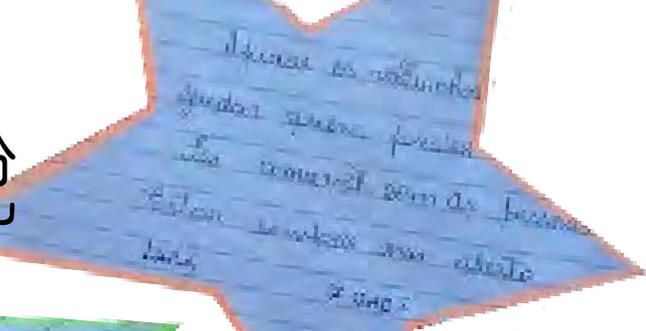
有一天，我正在學校參加拼字測驗，老師喊出一個我不知道怎麼拼的字，我感到驚慌失措！於是，我看了某個人的測驗卷。測驗過後，我感到肚子不舒服，我告訴母親我看了別人的測驗卷。我知道那個感覺來自聖靈，我也知道自己應該時時刻刻聽從聖靈的指引。

約拿，8歲，美國愛達荷州

看我做，聽我說

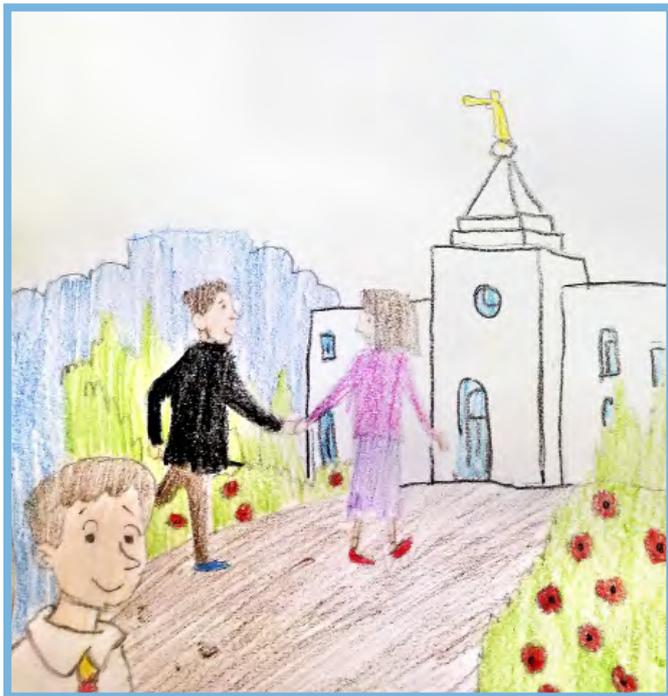


邀請人們來教會
成為教會的成員。
弗拉維奧，11歲



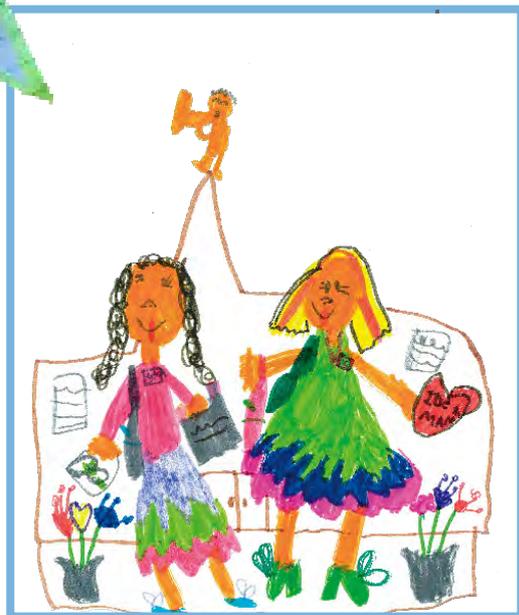
幫助老人。
幫助需要幫助的人。
善待他人。
隨時保持警醒。
拉拉，7歲

如何讓你的光照在人前？以下是葡萄牙亞速爾群島的一個家庭提出的建議：



我和父母、兄弟去了祕魯的特楚吉約聖殿。雖然我沒辦法進去，但是周圍美麗的環境讓我感到平靜。

丹尼爾，11歲，
祕魯拉利伯塔德



莎樂美，6歲，加拿大魁北克省



在巴西聖保羅有一群選正義3班的小朋友在魚的嘴裡找到許多信息、引文和經文，學到了有關洗禮的聖約。



雨果·馬丁尼茲
長老
七十員

祂希望我能有最好的景況



「我知道我天父愛我」（兒童歌本，第17頁）。

在我小時候，我喜歡做我父親做的事情。他是個醫生，我經常跟著他去醫院，在那裡看見他幫助病患；看著他這麼做讓我也想成爲一名醫生。

有一天，我跟著父親走進醫院時，另一位醫生走了出來。他看到我，就問我父親說：「這是你兒子嗎？」我父親回答是的。那位醫生蹲下來看著我，然後問：「你長大後想做什麼？」

我告訴他：「我想當醫生，就跟我父親一樣。」他回答：「好，我希望你跟你父親一樣優秀。」但我父親說：「不，我希望他比我更優秀。」

這件事讓我了解到我父親真的愛我，他希

望我能有最好的景況。

多年過後，我再次想起那次經驗，我和妻子那時正接受傳教士的教導。他們問我：「你相信自己能變得像神一樣嗎？」我從來沒思考過這個問題，但我心想：「如果天父真的是我的父親，那麼祂就會像我父親一樣，希望我能有最好的景況，祂會希望我能變得像祂一樣。」於是對傳教士說：「是的，我相信我能變得像天父一樣。」

在我回答他們的當下，我知道自己說的是真實的。

我希望你知道，天上的父母非常愛你，祂們希望你能有最好的景況，而你能夠變得像祂們一樣。●

耶穌受洗



你看過一個人受洗嗎？我們受洗時，
就是在跟從耶穌的榜樣。



耶穌請祂的表哥約翰為祂施洗，約翰持有聖職
權柄為人施洗。



約翰問耶穌爲什麼祂要受洗，耶穌說祂要服從天父的誠命。

約翰爲耶穌施洗，
他們感受到聖靈，
也聽見天父的聲音說：
「這是我的愛子，
我所喜悅的。」





有一天我可以像耶穌那樣選擇受洗，我可以每天
效法耶穌，為洗禮作好準備。●

耶穌選擇受洗



親愛的父母：

今年，所有家庭在教會中會學習相同的課程，成人和青少年在主日學中研讀新約，兒童也會學習相同的章節。

在每個月的朋友中，你會找到與星期日所學相關的故事和活動。可以試著將這些故事和活動運用在家人家庭晚會中，或與孩子一起閱讀。

- 「洗禮聖約」（第F3頁）
- 「承諾去嘗試」（第F4頁）
- 「一天比一天好」（第F6頁）
- 「英格麗的生日驚喜」（第F10頁）
- 「關於溜溜球的決定」（第F16頁）
- 「耶穌受洗」（第F20頁）

我們很樂意聽聽你對與家人一起運用這些故事和活動的想法。

New Friend

50 E. North Temple St., Room 2393

Salt Lake City, UT 84105

liahona@ldschurch.org

愛你們的，
朋友

內容

- F2** 來自總會會長團：認識你的家族
- F3** 洗禮聖約
- F4** 承諾去嘗試
- F6** 一天比一天好
- F7** 聰明點子海報：每個人都會犯錯
- F8** 來自墨西哥的問候！
- F10** 英格麗的生日驚喜
- F12** 找找看！
- F13** 祂使海平息
- F14** 使徒在世界各地：賀倫長老的長途旅行
- F16** 關於溜溜球的決定
- F18** 看我做，聽我說
- F19** 祂希望我能有最好的景況
- F20** 跟從基督：耶穌受洗
- F23** 著色頁：耶穌選擇受洗

找到藏在裡面的利阿賀拿！

朋友封面
布蘭登·多門繪

