

耶 蘇 基 督 後 期 聖 徒 教 會 • 2 0 1 8 年 9 月

利阿賀拿



力量的高塔：在先知的
身旁服務，第12，18頁

「這是真實的教會」這句話
有什麼含意？第24頁

從祖先的生平故事裡
得到力量，第36頁



「撒但最有效的一些武器
是分心、欺騙和降低
靈性敏銳度。……
集結起來，就構成
我們這時代最大的挑戰。」

凱文·皮爾森長老

摘自「不要離開救主」，第45頁



特稿

- 6 施助原則：商議他們的需要
- 12 達林·鄔克司會長：
遵循主的道路
大衛·貝納長老
- 18 亨利·艾寧會長：頂尖出眾的
智能，如孩童般的謙遜
傑佛瑞·賀倫長老



封面

一座雄偉的紀念碑，喬琳·福曼繪。有人曾引用百翰·楊會長（1801-1877）的話，表示鹽湖聖殿東邊的三座高塔代表總會會長團和麥基洗德聖職（as reported by William Ward, in “Who Designed the Temple?” Deseret Weekly, Apr. 23, 1892, 578）。來認識今日總會會長團中的兩座「高塔」，達林·鄔克司會長和亨利·艾寧會長，於第12頁和第18頁。

- 24 真實的教會：
「為要成全聖徒」
戴維恩·柯尼西長老
我們可能在過去的教會領袖
和成員身上看到不完美，
但是可以確定的是，教會
所教導的教義，即基督的
教義，是完美的。

- 26 聖徒：教會的故事——
第7章：同工僕人
約瑟和奧利佛在翻譯時讀到有
關洗禮的事，於是尋求指引。
主預備了三個人來為金頁片
作證。

- 36 信心與家庭故事的力量
亞當·奧申
蘿薩琳知道了自己祖先經歷過
的苦難，幫助她在自己的考驗
中找到希望。

快速閱讀

- 4 信心的化身：
李布列偉·蒙該托——
南非高騰省
- 10 在講壇上：我想做自己
尤塔·巴恩·布實
- 34 我的總會大會筆記本：
2018年4月總會大會
- 40 後期聖徒的心聲
- 80 直到再相會：
由活著的先知帶領
馬可·彼得生長老



48

- 44 不要離開救主**
凱文·皮爾森長老
我們的見證需要不斷被增強，
這樣我們才不會被拉走。
- 48 發掘我的神性**
黛俄妮·希瓦
透過世俗的眼光看自己，使我
無法察覺自身的個人價值。



看看你
能不能找到
隱藏在這期雜誌
裡的利阿賀拿。
提示：
如何記得
耶穌愛你？



52

- 50 你「友」別上安全別針嗎？**
瑪瑞莎·韋迪森
我們可以利用表達愛意的小方法，來幫助正在遇到困難的朋友。
- 52 希望大使：共同努力防止自殺**
瑪麗莎·丹尼斯
熟悉自殺的警訊與防止策略。
- 56 迷失在紫禁城中**
撒拉·基南
在這個熙熙攘攘的外國城市裡，我是否能再次找到我的同學呢？
- 58 啓示賜給先知約瑟·斯密——也會賜給你**
萊恩·卡爾
就如約瑟·斯密親身示範的，獲得個人啓示並沒有年齡限制。
- 60 你的選擇權之戰**
大衛·狄克生
我們越是緊隨著救主，就越能完全體驗到選擇權所提供的自由。
- 62 我們的天地**
- 64 海報：對基督有真正的信心**
- 65 最後的叮嚀：先知象徵神的愛**
尤理西斯·蘇瑞長老



75

- 66 散發出你的光：椰子與分享**
我喜歡幫助父母和別人分享我們的作物。
- 68 信心、希望和恩典——第2部份：得到回答的祈禱**
梅根·艾姆尼克
繼續粹帶走父親之後，葛瑞絲擔心他們又要占領房子。
- 70 使徒為基督作見證**
尼爾·安德森長老
- 71 平安度過暴風雨**
華金·柯斯達長老
挪亞還是個小孩的時候就服從神，他因此得以在後來發生的災難中平安無恙。
- 72 摩爾門經讀書會**
- 74 後台的祈禱**
艾蜜莉
無論我身在何處，天父都會聆聽我的祈禱。
- 75 無論發生什麼事！**
克里遜
我告訴我的朋友，無論發生什麼事，耶穌都愛她。
- 76 經文故事：以利亞和寡婦**
金恩·瑞德
- 79 著色頁：我能說實話**

2018年9月，第9期
利阿賀拿14753 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：雨果·馬丁尼茲

副編輯：藍道·班尼，貝琪·葛雷文

顧問：布萊恩·艾希頓，小黎格蘭·柯蒂斯，愛德華·杜貝，雪倫·尤班克，克羅斯汀娜·法蘭柯，唐諾·賀史東，道格拉斯·何梅茲

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，羅利·傅勒，蓋瑞·葛夫，蓋妮·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·奧笛克，約書亞·伯凱，珍·實柏若夫，理查·羅慕義，敏蒂·梭魯，雀可·瓦德雷，瑪瑞莎·韋迪森

實習編輯：利亞·巴頓

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·安德勒斯，曼蒂·貝特利，甘·巴特，多馬·柴德，大衛·格林，科琳·興格萊，艾力克·強森，蘇珊·羅夫根，史考特·慕義，艾蜜莉·雷明頓，馬可·羅賓森，布萊德·提爾，妮可·沃肯霍斯

實習設計：西歐尼·伊奴奇亞

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，茱莉·布德，多馬·克羅寧，布萊恩·蓋吉，吉妮·尼爾遜，德瑞克·李察森

印前作業：約書亞·丹尼斯

印刷主管：司提反·路易斯

發行主管：特洛伊·拔克

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、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. © 2018 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；電子郵件：cor-intellectualproperty@ldschurch.org。

For Readers in the United States and Canada:

September 2018 No.9. 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81。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



閱讀文章或投稿可至
liahona.lds.org



尋找啟發人心、可以分享的
信息（英文、葡萄牙文和
西班牙文版本），請至
facebook.com/liahona



將意見傳送至
liahona@ldschurch.org



訂閱可至store.lds.org
或造訪當地發行中心，詢問支會
領袖，或電洽1-800-537-5971
（美國和加拿大）

圖片由 Getty Images 提供

本期主題

數字代表文章起始頁。

友誼，50，52，63

天父，43

母職，40

先知，12，18，26，76，
80

見證，44，62

防止自殺，50，52

服務，6，42，66

服從，60，71

信心，24，36，44，68，
76

急難準備，42

施助，6

洗禮，26

祈禱，56，63，68，74

約瑟·斯密，26，58

耶穌基督，44，60，65，
70，75

個人價值，10，43，48，
75

家譜，36

逆境，4，36，42

啓示，26，58，80

教會領袖，12，18

教會歷史，24，26，58

智慧語，41

愛，75

溝通，6

聖職，26

聖靈，56，58

誠實，79

摩爾門經，4，26，72

選擇權，60

總會大會，34

李布列偉在21歲的時候失明了。他重新學習許多事，但從沒學過點字。他想要讀經文，因此向神祈求協助。

寇迪·貝爾，攝影師

李布列偉·蒙該托

南非高騰省

在一次家庭教導的拜訪中，我告訴我們拜訪的那位姊妹說：「我沒辦法讀經文，因為我看不見。我想就讀可以學習怎麼用點字閱讀和寫作的學校。」

她的兄弟在一所盲人學校工作，他幫我申請就學。我每天學習點字，甚至在夜晚起來練習摸讀點字。我只花了四個月，就學會摸讀點字。

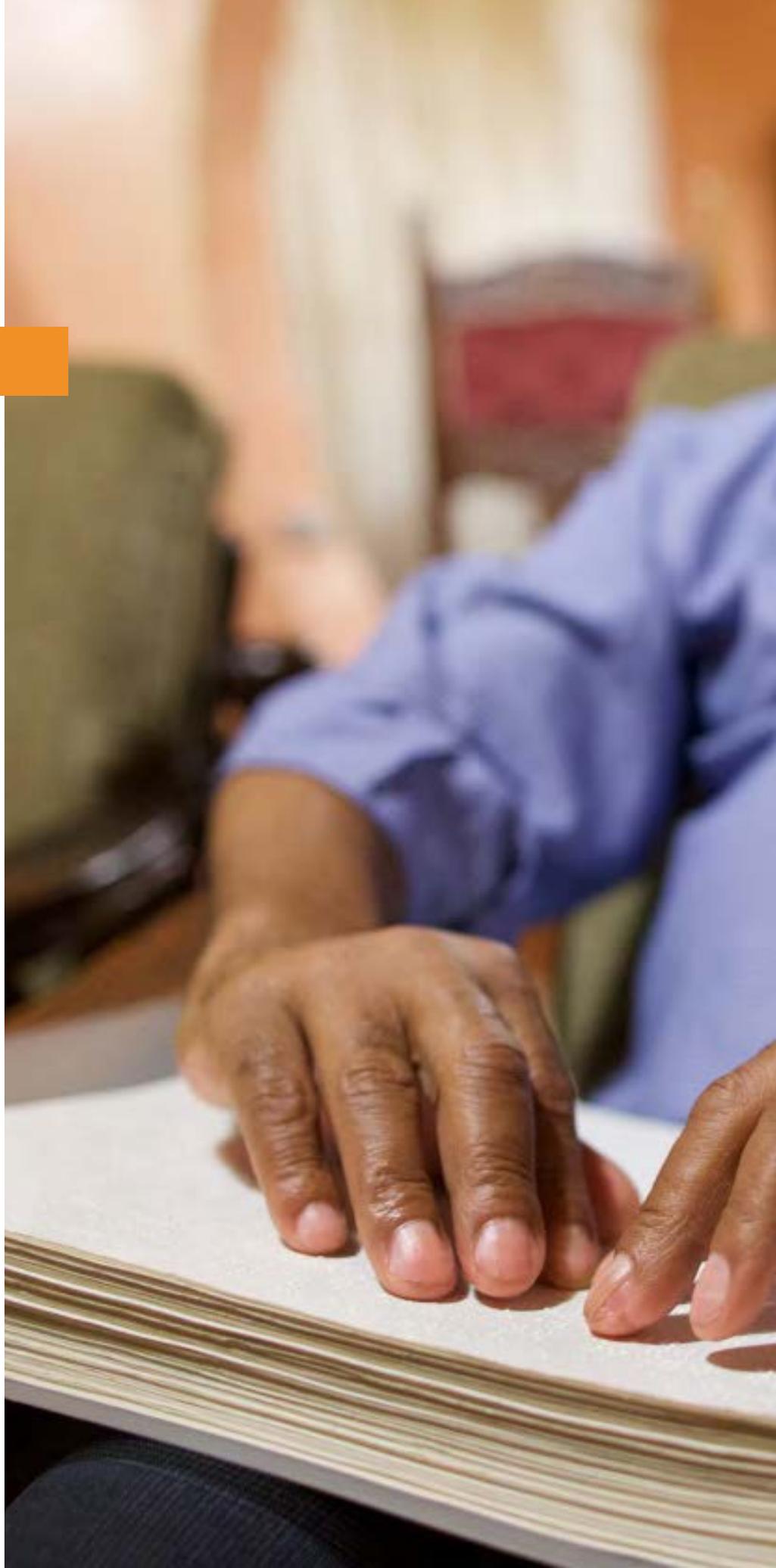
我完成了學業並告訴我的分會會長，現在我會摸讀點字了。他給我一箱點字書，裡面是聖職手冊和所有的經文；我從來不知道教會有那樣的書籍。從那時起，我開始真正地了解並樂享福音。

我知道經文是真實的，我每次讀經文時都會有所學習，也總是會從經文中得到收穫。

進一步了解

如欲進一步了解教會為身心障礙者提供的資源，請前往lds.org/go/9184。

請至lds.org/go/18觀看更多「信心的化身」的故事。





施助原則

商議

他們的

需要

你不必單靠一己之力行事，與人商議能讓你獲得所需要的協助，然後去幫助他人。

神已邀請你，要按照支分會的個人或家庭的需要去施助。要怎樣找出他們的需要呢？教會一直以來強調的商議原則正是關鍵。

在討論考慮商議哪些事項之後，我們將探討：

1. 與天父商議。
2. 與所指派施助的個人和家庭商議。
3. 與我們的同伴商議。
4. 與被指派去施助同一個人和家庭的其他人商議。

與我們的領袖商議也是不可或缺的。未來在利阿賀拿有關於施助原則的文章中，將探討與領袖商議以及施助面談在那過程中所扮演的角色。

要商議什麼

了解需要是彼此施助不可或缺的一環。然而需要可能有哪些形式呢？還有，除了需要之外，我們還應該知道哪些事呢？

需要會以各種形式呈現。我們的服務對象所面臨的挑戰，可能是情緒上的、經濟上的、身體上的、教育上的，或是其他更多方面的需要。有些需要比其他需要更為優先，有些需要我們有能力處理，有些我們也許要尋求協助才能處理。我們在努力協助滿足他人屬世需要時，不要忘了，我們施助的召喚也包括要幫助他人在歸信的道路上進步成長，準備並接受超升所必要的聖職教儀。

除了商議個人或家庭的需要外，我們也應設法了解他們的優勢。他們在哪些方面不需要幫忙？他們擁有哪些能力和恩賜可造福他人？他們特別適合以何種方式來協助建立神的國度？了解一個人的優勢，可能和了解其需要一樣重要。

1 與天父 商議

天父會對祂的兒女說話（見信條第9條），是我們信仰的中心原則之一。我們接到新指派去施助某人時，應當在祈禱中與天父商議，以求洞察並深入了解他們的需要與優勢。我們在施助指派中，應當持續不斷地透過祈禱來進行那樣的商議過程。



「**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。

2 與個人和家庭商議

對我們蒙召喚去服務的個人和家庭，我們該用什麼方式、在什麼時間去接觸他們，應視他們的情況而有所不同。然而直接與他們商議是必要的，以便建立關係並了解他們的需要，像是他們希望用什麼方式獲得幫助。有些問題可能要等到彼此建立起信任關係後，才適合提出。做法有很多種，不妨考慮以下建議：

- 找出他們喜歡你用何種方式、在何時去聯絡他們。
- 了解他們的興趣和背景。
- 你能如何協助他們提出建議，然後詢問他們的意見。

建立起信任感後，不妨一起討論個人或家庭的需要。在聖靈的提示下提出問題，¹ 例如：

- 他們正面臨哪些挑戰？
- 他們家庭或個人的目標是什麼？例如，他們想要在定期舉行家人家庭晚會上做得更好，還是想要更加自立？
- 我們要怎麼幫助他們達成目標並面對挑戰？
- 他們的人生當中，接下來要接受哪些福音教儀？我們要怎麼幫助他們作好準備？

記住，要提出具體的協助，像是：「這星期哪一個晚上送晚餐來給你比較好？」至於「有什麼我們可以幫忙的，就告訴我們」這類含糊的提議，不太有用。



3 與我們的同伴商議

你和同伴未必總是同時與受施助的個人或家庭互動，所以同伴團在尋求靈感時，一同協調與商議很重要。以下問題可供參考：

- 同伴團彼此間要如何溝通、多久溝通一次？
- 你們要怎樣運用個別的優勢，來協助該家庭或個人的需要？
- 自從上一次與該個人或家庭談話之後，你們知道了什麼？有什麼樣的經驗？獲得什麼提示？

4 與其他被指派的人 商議

不時與被指派去施助同一個人和家庭的其他人商議，可能是件好事。

溝通以解決挑戰

七十員黃志康長老將馬可福音第2章中的一個記事應用在我們的時代，來說明一同商議是如何使得四個人想出方法，好讓一個癱子去到耶穌面前。

黃長老說：「情況可能如下。有四個人正在履行主教給他們的指派任務，要為這位癱子安排一次家庭探訪。……在他們最近一次的支會議會裡，大家討論過支會中某些人的需求之後，主教便發出『救援』的指派任務。這四個人受到指派要去幫助這……人。

「〔他們抵達了耶穌所在的房子〕，不過，屋子裡太擁擠，他們進不了門。我很確定他們一定費盡心思氣力，但就是進不去。……他們一起商量了下一步的行動，討論該怎麼把癱子帶到耶穌基督面前，好讓他得著醫治。……他們想出了一個對策，這個方法雖然不容易，不過他們仍然付諸行動。

「……『就把耶穌所在的房子，拆了房頂，既拆通了，就把癱子連所躺臥的褥子都縋下來』（馬可福音2：4）。……

「……『耶穌見他們的信心，就對癱子說：「小子，你的罪赦了」』（馬可福音2：5）。」²



建立關係也是一同商議中很重要的部分。亦見2018年8月利阿賀拿第6頁中施助原則的文章「建立有意義的關係」。

採取行動的邀請

十二使徒定額組迪特·鄔希鐸長老敦促我們：「一起商議、運用一切可用資源、尋求聖靈的啟發，並求問主以獲得證實，然後捲起袖子做事。

「我應許各位，只要你們願意遵照這個模式去做，就會在人、事、時、地方面獲得明確的指引，能以主的方式來供應。」³ ■

註：

1. 見宣講我的福音：傳道服務指南（2004），第184頁。
2. 參閱黃志康，「齊心救援」，2014年11月，利阿賀拿，第14-15頁。
3. 迪特·鄔希鐸，「主的供應方式」，2011年11月，利阿賀拿，第55頁。

我想做自己

尤塔·巴恩·布實

本系列文章摘錄自 *At the Pulpit: 185 Years of Discourses by Latter-day Saint Women* (2017) 一書，以突顯忠信婦女的生平及她們的信息。

我還清楚記得我們搬到猶他州住時，必須作出種種調適。我在支會裡的第一個召喚是擔任慈助會教師。我非常仔細地觀察其他的教師，對她們在教導方面力求完美留下了深刻的印象；她們甚至在髮型和完美無瑕的洋裝上，都展現出對完美的追求。我很羨慕她們英文說得那麼流利又善於表達；我的英文說得那麼差，怎能比得上她們，當她們的教師呢？我很想學習，也很高興得知支聯會為慈助會教師開設了準備課程。

我第一次去上訓練會議時，心裡充滿很高的期望。我被問到教課時會擺放什麼樣的桌飾，卻對這問題一點心理準備也沒有，我覺得自己真是不配當教師！我完全不知道桌飾是什麼，也不知道它在講課中可以有什麼用途。對自己的負面想法開始削弱我的自信。……

觀察支會中的姊妹們，看她們開闢菜園，將作物製成罐頭，不斷讓我感到自卑。她們每天慢跑；她們縫紉，和趁特價時採買；……她們送晚餐給自家附近的新手媽媽和病人；她們照顧年邁的父母，有時不只一位；她們忠信地從事聖殿事工，還擔心要及時寫完自己的日記。

周遭這麼多完美的例子令我生畏，我更加努力想要效法這些姊妹，但當我沒有每天慢跑、烘烤自家的全數麵包、縫製自己的衣服，或是去上大學，我就會對自己感到失望，甚至有罪惡感。我覺得我需要像生活周遭的婦女一樣，我覺得自己很失敗，因為我沒辦法輕易跟上她們的生活方式。

這時我從一個六歲大孩子的故事裡得到了啓示，一位親戚問道：「你想做什麼樣的人？」回答則是：「我想做自己。我一直努力去學別人，卻



關於布實姊妹

尤塔·巴恩（生於1935年）在德國多特蒙德長大。她在1955年與安慈歐·布實結婚，兩人於1958年1月19日在多特蒙德公立游泳池接受洗禮。

1977年10月，他們參加在柏林舉行的成員大會，當時擔任地區代表的安慈歐為賓塞·甘會長（1895-1985）擔任口譯員。大會結束時，甘會長與安慈歐私下會談，召喚他到七十員第一定額組服務，這是一個全部時間的職務，布實家庭因此需要搬家。

他們的第一個指派是在德國慕尼黑，安慈歐在此帶領傳道部兩年，然後他們在1980年搬到猶他州。他們常常旅行，拜訪全球各地的教會成員，尤塔與她的丈夫會在地區大會上演講。

教會在1987年奉獻了德國法蘭克福聖殿，他們擔任聖殿會長和女監護。因為布實姊妹從未擔任過聖殿工作人員，所以戈登·興格萊會長（1910-2008）在訓練研討會上給她忠告，他說：「最重要的事情就是要有愛、愛，還有愛。」她謹記在心。她要求聖殿工作人員，他們最優先的事項，就是要幫助與會者感受到神的靈。

本信息摘錄自布實姊妹於1989年在楊百翰大學婦女大會上發表的演說。

每次都失敗！」我和這個孩子一樣，在想學別人又不斷失敗後，終於學到我應該做自己。然而這往往不是件容易的事，因為我們渴望融入人群、與人競爭、使人留下深刻印象，甚或只是想獲得認可，促使我們去模仿別人，看輕自己的出身背景、自己本身的才能，還有自身的負擔與挑戰。……我必須學習克服自己對於「假若我跟別人不一樣，我就是不夠好」

這種想法的焦慮。

……當我試著模仿那些美好的姊妹，在教導時擺放特別的桌飾，也運用了那些我不熟悉的教學技巧後，我還是失敗了，因為聖靈對我低語的是德語，不是英語。但當我跪下來懇求幫助時，我領悟到要倚靠聖靈的指引，並確切知曉自己是神的女兒。我必須學習並相信，我不需要與別人競爭來得到天父的愛與接納。

……我們該要努力的不是表演，也不是和別人一樣，而是要被聖靈所改變。……

許多壓力讓我們受到世俗的捆綁，而誠實面對自己的心，能讓我們得到自由，認清神對我們的旨意。……

……雖然每天的挑戰和成長機會爭相吸引我們的注意，但是若沒有覺察自身內在的力量，即使只有一天或一分鐘，後果都是我們承擔不起的。■





我要努力讓自己符合擔任使徒所需的資格和靈性狀態。這是終其一生的挑戰。」¹

主的神聖恩典、人生的閱歷、家庭支持，以及透過勤奮研讀和學習、努力工作和愛心服務所塑造的生活紀律和個人特質，讓鄔克司會長得以「遵循主的道路」，真正成爲一位曾是律師的勇敢使徒。

在達林·鄔克司會長的生活中，有多項屬靈的恩賜顯而易見。

達林（最左）在三個孩子中排行老大，父親過世時年僅七歲。從小到大，他上過小提琴課，時間只有幾個月，可是多年來，他一直是母親在守寡後的好幫手。

對救主的信心

鄔克司會長蒙福擁有屬靈的恩賜，能藉由聖靈的力量知道耶穌基督是神的兒子（見教約 46：13-14）。他清楚明確地教導救主的教義，並信心堅定地爲祂作見證。在生活的各方面，主是他的光。達林·鄔克司一旦知道主希望他做的事——他就去做。

鄔克司會長透過他多年來的教導，已經幫助教會成員更充分了解天父救恩計畫的目的和重要性、救主的贖罪、聖職權柄及權鑰、神聖的聖餐教儀，不只「做到」更要「潛移默化」的

過程，區別生活中那些「好、更好、最好」的事物，以及其他許多福音原則。他簡單而有條理的福音學習方式，已鞏固了世界各地後期聖徒的信心。

正直

鄔克司會長是個正直的人。他的信念和行爲以福音原則爲基礎，他會奉行他所相信的事情。權宜行事絕不會是他的選項，因爲他下定決心要依義而行，即使所採取的行動不會提升



對這議題也有全盤的認識，他支持這項行動的論點很有道理。

有一次我們一起商量時，一位還很資淺的十二使徒成員同意所要採取的基本行動，但對於所提議的時機則持保留態度。鄔克司長老原本可以反駁這個疑慮，說：「我認為我對這件事比你更有經驗。」但他沒有這麼說。鄔克司長老不作任何辯解，也沒有不悅，他問這位定額組成員：「能讓我了解你對這時機的疑慮是什麼嗎？」

鄔克司長老專心聽這位使徒同

個人名聲或他人觀感。他的人生中沒有捷徑——做對事情，否則不做。

他的正直表現在他樂於面對具挑戰性的事情和指派任務。而且他以熟練的方式去做——也就是主的方式。他曾直率地教導一些主題，包括捍衛傳統家庭、應付宗教自由所遭受的威脅，保護兒童不因成人自私的罪而受害，以及譴責色情的種種邪惡。

溫順

鄔克司會長在個人和專業上的成就，無論以何種標準衡量，都是非常傑出的。然而，鄔克司會長展現了溫順和靈性上的虛心，願意透過聖靈學習，也向不同背景和經驗的人請教。

有一次在我們定額組的聚會中，鄔克司長老強力主張他認為應該採取的行動。他解釋的理由很有說服力，

鄔克司會長與已故的妻子瓊恩育有四個女兒和兩個兒子（這張相片拍攝後，最小的孩子才出生）。

達林·鄔克司擔任廣播電台播音員和發報機工程師，大學一年級在播報高中籃球賽況時遇見了瓊恩。他們在1952年結婚。



工說完，思考片刻，然後說：「你說明的這一點很重要。我之前沒有像你這樣仔細考慮過這項行動的時機所代表的意義，我很確信這項提案，應該要根據在這討論中所了解到的事來修改。」

鄔克司長老傾聽定額組的同工，向他學習，然後行走在主的靈的溫順中（見教約 19：23）來達成預期的結

果。對達林·鄔克司而言，問題不在於他想要什麼；永遠在於主想要什麼，然後遵循祂的道路。

辨別能力

鄔克司會長也蒙福擁有辨別能力的屬靈恩賜，能夠看出長期的提案、決定和行爲的結果。這項能力往往在他問自己和他人一個問題時顯示出來，他問：「這會有什麼結果呢？」²與鄔克司會長談話或在議會中商議，就能立刻看出在他為主服務的這一生當中，這項能力已經造福無數的個人和家庭，以及整個教會。



1970年一個夏天夜晚在芝加哥南區，鄔克司會長正要走到停車場的車子時，遇到一名武裝搶匪，情況令人害怕。他的妻子瓊恩在車上等他。

「把錢交出來，」搶匪提出要求。

「我沒有錢，」鄔克司弟兄回答，把空無一物的錢包給他看。

「把汽車鑰匙給我，」他命令著。所有鑰匙都在上了鎖的車裡，由鄔克司姊妹保管。「告訴她把車門打開，」搶匪堅持。鄔克司弟兄說，不要。

強盜威脅著說：「快開，否則我殺了你。」

鄔克司弟兄堅定地說：「我不會開的。」

雖然強盜一再地提出要求、恐嚇威脅、鄔克司弟兄看到他有機會奪下這個年輕人的槍。就像鄔克司會長在1992年總會大會上演講所描述的，「正當我打算行動時，我有了一個很特別的經驗，我並沒有看見或聽見什麼，但是我領悟了一些事。我知道我若去搶槍，結果會如何。我們將會搏鬥，然後，我會把槍口對準那人的胸口，一開槍他就會死，我也知道，那年輕人的死會讓我在餘生中都良心不安的。」³

這項辨別的恩賜奇蹟般展現出來，使鄔克司會長得以化解衝突，最終挽救了自己和那名年輕搶匪的



- 1932**：在美國猶他州普柔浮出生
- 1949**：在韓戰前，加入猶他州國民警衛隊一年
- 1952**：與瓊恩·狄克森在鹽湖聖殿結婚
- 1954**：畢業於楊百翰大學，擁有會計學士學位。
- 1957**：畢業於芝加哥大學法學院
- 1957-1958**：擔任美國最高法院首席法官俄爾·華倫的書記官
- 1958-1961**：在美國伊利諾州芝加哥執業律師
- 1961-1970**：任教於芝加哥大學法學院
- 1971-1980**：擔任楊百翰大學校長
- 1980-1984**：擔任猶他州最高法院法官
- 1984**：蒙召喚到十二使徒定額組
- 1998**：瓊恩·鄔克司過世，身後留下六名子女
- 2000**：與寇絲汀·麥克曼在鹽湖聖殿結婚
- 2002-2004**：擔任菲律賓區域會長
- 2018**：蒙召喚為總會會長團第二諮理

來會談到瓊恩。

鄔克司會長在教導和作證「家庭：致全世界文告」中的真理時，是透過親身的體驗而知道身為丈夫和父親的重要。他學到夫妻共同承擔責任的必要課題是，「要彼此相愛、彼此照顧，也要愛護和照顧他們的兒女」——並且「父母〔和夫妻〕有義務在這些神聖責任中互相協助，是平等的夥伴。」⁶鄔克司會長凡事持之以恆並全力以赴，遵循主的方式過家庭生活。



鄔克司會長為人熟知的是他關心別人，他旅行世界各地，施助並分享福音。

左：他和現任妻子蔻絲汀在2018年尋根科技家譜大會上演講，談到讓家庭連結在一起。

——將生命獻給救主和祂復興的教會。鄔克司會長個人的門徒身份、強而有力的教導和他始終如一的正義風範，將積極影響世界各地的人，幫助他們遵循主的道路。■

註：

1. Dallin H. Oaks, *The Lord's Way* (1991), 7.
2. See Dallin H. Oaks, “Where Will It Lead?” (Brigham Young University devotional, Nov. 9, 2004), speeches.byu.edu.
3. 達林·鄔克司，「經文故事與個人保護」，1993年1月，*聖徒之聲*，第35-36頁。
4. Don L. Searle, “Elder Dallin H. Oaks: ‘It Begins by Following the Other Apostles,’ ” *Ensign*, June 1984, 14.
5. Dallin H. Oaks, “The Student Body and the President” (Brigham Young University devotional, Sept. 9, 1975), 6, speeches.byu.edu.
6. 「家庭：致全世界文告」，2017年5月，*利阿賀拿*，第145頁。
7. See Dallin H. Oaks, “The Dedication of a Lifetime” (Church Educational System fireside for young adults, May 1, 2005), 2, broadcasts.lds.org.

畢生的奉獻

2018年4月6日，羅素·納爾遜會長被支持為耶穌基督後期聖徒教會第17任總會會長，達林·鄔克司會長為總會會長團第一諮理，亨利·艾寧會長為第二諮理。

鄔克司會長接受在耶穌基督後期聖徒教會主領定額組的新指派任務，繼續他「一生沉靜而堅定的奉獻」⁷



傑佛瑞·賀倫
長老
十二使徒定額組

亨利·艾寧會長：

頂尖出眾的智能， 如孩童般的謙遜

亨利·艾寧會長的生活和個性雖有多元樣貌，却都保持純正，有時看似互相矛盾，實則融於一身。

亨利·艾寧會長的一個兒子最近說：「我的爸爸可以用四個字來形容：動機純正。」凡是認識羅素·納爾遜會長

這位新任第二諮理，看過他與別人互動的情形，或聽過他演講，一定都會點頭稱是。的確，亨利·艾寧的生活呈現許多精彩美好的面向（這是家人和朋友向來認識的他），似乎是一項無比純正的美德的長期表現，與神希望祂的兒女在言行上確切做到「動機純正」是並行一致的。

艾寧會長追求這項目標的方法，和這任務本身一樣清楚、單純——而且同樣的充滿挑戰！從童年時期至今 80 多歲，哈爾爲了在神前正確無誤，始終努力懇切尋求聖靈指引——若非如此，寧可不行動，對於每個對談、每項管理決策或每次公開發表聲明，他幾乎都會徵詢這位天上同伴的意見。享有聖靈爲伴，是亨利·

艾寧尋求獲得高榮的首要方法。這展現了他真正如孩童般的謙卑，也證明了他靈性上的無比純正。

諷刺的是，他人生中的許多衝突矛盾，使得這樣的純正更爲非比尋常。他的父親是一位被提名諾貝爾獎的化學家，他以父親的名字命名。他探索物理和化學，卻選擇以商業爲學術生涯，這門學問完全偏離了艾寧家族的傳統。他的人生一直





和麻省理工學院的同事來說是這樣)。他沒有去過這所學校——瑞克斯學院，也無法向任何人指出這學校所在城市的位置——美國愛達荷州瑞克斯堡。

純正與矛盾持續存在。艾寧會長是才智過人的典範，但是他不願意依賴自己的天賦能力或聰穎頭腦，為具有屬靈結果的事情作決定。即使在必要時有超乎常人的勇氣和毅力，如羅素·培勒會長（與艾寧會長的子女）所說的，他絕不會「倉促作出決定或草率選擇採取行動。他絕不會採取任何行動，而

使得教會或他要負責的人處於危險之中」。¹

舉最後一個例子，亨利·艾寧靈魂深處共存的純正和矛盾，正可以說明這位了不起人物的正直：

有一次艾寧會長必須為一群人提供聖餐，他們無法參加一般的支會聖餐聚會。他在進行這項仁慈之舉前，趕緊打了幾通電話給他支會的主教，徵詢其同意，主教當然很樂意且慈愛地同意這項請求。

都有機會過優渥的生活，但他和妻子凱瑟琳在婚姻生活中選擇過簡樸節儉的生活——偶爾過得很痛苦（至少他們的孩子笑著這樣說）。亨利在美國一所頂尖的大學接受專業教育，在另一所成為終身聘用的教授，又在第三所成為訪問學者，幾乎沒有人能在相當輕的年紀就登上這樣的學術高峰，然而他拋下這樣的學術地位和專業保障，去主持一所默默無名的兩年制學院（至少對亨利在哈佛、史丹佛大學

左：生長在美國新澤西州，即使教會成員的聚會人數不多，小小年紀的亨利（坐在母親旁邊）已獲得見證。他13歲那年和家人搬到猶他州，因為他的父親在猶他大學獲得一份教職。亨利參加鹽湖城伊斯特高中的籃球隊。



- 1933**：在美國新澤西州普林斯頓出生
- 1955**：自猶他大學畢業，取得物理學學士學位
- 1959, 1963**：取得哈佛大學企業管理碩士及博士學位
- 1962**：和凱瑟琳·詹森在猶他州洛干聖殿結婚
- 1962-1971**：在美國加州史丹佛大學商學研究所教書
- 1971-1977**：擔任瑞克斯學院校長
- 1980-1985**：擔任教會教育機構主任委員
- 1985**：蒙召喚為總主教團第一諮理
- 1992**：蒙召喚到七十員第一定額組
- 1992-2005**：擔任教會教育機構主任委員
- 1995**：蒙召喚到十二使徒定額組
- 2007**：蒙召喚為總會會長團第二諮理
- 2008**：蒙召喚為總會會長團第一諮理
- 2018**：蒙召喚為總會會長團第二諮理

我說這個例子是為了一個目的，大家可以明顯看出要學習的事情。徵詢此事的這人是總會會長團的一位成員，這人是被按立的使徒，持有任何人在世上能持有的所有聖職權鑰；這人可以指導教會中其他支會和支聯會的聖職領袖，包括在美國猶他州滿地富，他自己支會的主教；這人的權鑰可以主領任何當地領袖的權鑰，而教會的主領職員經常必須這麼做。但是由於亨利·艾寧會長所做的事都出自內心的純正，再加上並非人人都準備好理解這樣的矛盾，他就一絲不苟地遵循世界各地的教會成員所接受的基本指示，謙卑地向主所膏抹的僕人表達訴求，並且樂意接受忠告，遵照他當地領袖的決定。

他的信心根源

艾寧會長的信心有著豐富的靈性和清澈的純正，這樣的信心在他早年就已萌芽。亨利·艾寧的父母是老亨利·艾寧和蜜德莉·艾寧，他於1933年5月31日出生，當時老亨利是普林斯頓大學的一位世界知名的教授。哈爾從小生長在一個教會成員極少的地區，艾寧家庭在自己家中舉行安息日聚會。艾寧會長後來會開玩笑說，他和弟弟哈登就組成了分會的整個初級會，他們的哥哥泰德一個人就等於男青年組織。他們的母親蜜德莉是司琴和音樂領袖，不過他不太記

得母親是怎麼同時做這兩件事工。

不能在一個大型支會參加聚會，並沒有妨礙哈爾獲得見證。「我那時了解到，」他回憶道，「教會不是一棟房子，也不是一大群人而已。我感覺到與天父很接近，〔甚至在那時候〕就知道耶穌基督後期聖徒教會是祂的教會；我們的小分會在我家的飯廳聚會並沒有什麼關係。」

哈爾13歲時，父親接受了猶他大學一份重要的教職。年輕的亨利參加晨間福音進修班，並且因為興趣而加入高中籃球校隊，不過他自己承認，當時他沒有任何親近的好朋友。

有一天他在自怨自艾的時候，心中有了一個感覺，這改變了他的人生。他感覺到這是來自神的警告：「有天當你明白自己真正的身份時，



你會後悔沒有好好善用時間。」他回應了那個聖靈提示，在青少年時期閱讀了好幾遍摩爾門經。他也覺得大衛奧·麥基會長的書福音的理想（*Gospel Ideals*），指引了他，教導他許多事情，其中之一是教導他如何善待婦女，他也在日後用一生的時間善待他心愛的妻子凱瑟琳。

夢想成真

從小哈爾最大的夢想就是結婚，組成家庭。他常常想著自己未來的孩

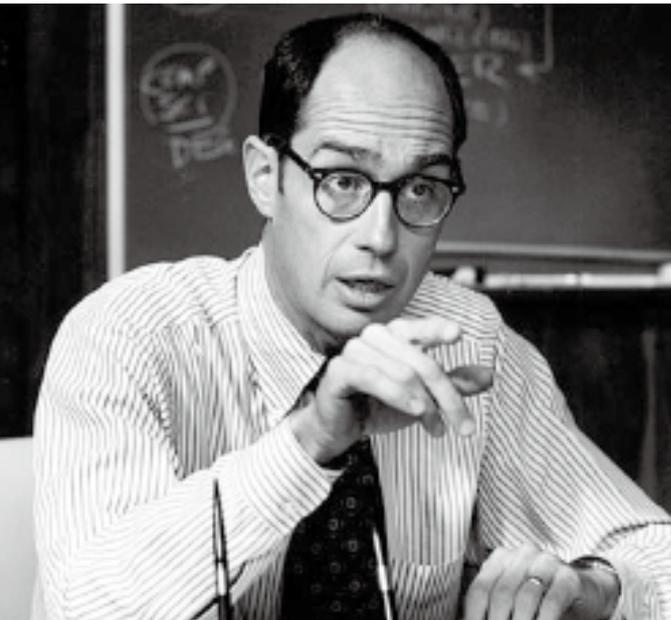


左：艾寧會長受邀擔任瑞克斯學院（今日的楊百翰大學愛達荷分校）校長之前，任職於史丹佛大學商學研究所。

上：艾寧會長和妻子凱瑟琳，育有四個兒子和兩個女兒。

夏天，哈爾是博士班學生，代表區會會長團參加單身成人祈禱會，舉行地點在美國新罕布夏州南部的松樹大教堂。那是當地知名的天然風景區。在活動中，他看見一位穿著紅白洋裝的年輕姊妹，她散發的純真良善讓他印象深刻。他想：「她是我見過最棒的人。要是能和她共度人生，我會是最幸福的人。」

這位年輕姊妹是來自美國加州帕羅奧多的凱瑟琳·詹森，那年夏天她原本不打算來新英格蘭，但朋友堅持要她去，她們就一起在哈佛大學參加暑期學校。戶外的祈禱會結束後，哈爾安排了一個星期天和凱西在教會見面，他很高興凱西喜歡打網球。哈爾每星期都和一位大學朋友打幾次網球，而且是個天生的運動好手，所以他認為打網球是第一次約會的理想方式，可以讓人留下好印象。凱瑟琳當



子，所以他給了這群孩子一個集體的暱稱「紅髮兒」，想像他們有著跟他母親一樣的紅頭髮。

這個夢想終於在他擔任波士頓區會會長團諮理的時候開花結果了。哈爾是在猶他大學畢業，到哈佛大學唸研究所的時候接受這項召喚。1960年





像是「一個工作雜物間，夠大、夠耐磨，可以在裡面工作，也可以放獨木舟」，還有「廚房的桌子旁至少有五個電源插座」和「一個寫作用的度假小屋或溫泉屋」。

「你在說什麼？」哈爾問他的妻子。

「你是不是該為尼爾·麥士維作研究？」她這樣建議，提到新任的教會教育機構主任委員。這讓哈爾目瞪口呆，他只見過尼爾·麥士維一次，

時並沒有告訴他，她是高中網球隊的隊長！「她讓我慘敗，」哈爾對那次的比賽仍然有點小抱怨。這是他未來的妻子立下的第一個美好榜樣，為人要謙卑，而且要幫助她的丈夫也如此。

一條新的道路

他們結了婚，哈爾也最終受聘在史丹福大學商學院任教。之後，1970年12月的某天深夜，就在哈爾卸任帕羅奧多學生支會主教的幾個月前，凱西突然問了一個讓人意想不到的問題。繁忙的一天結束，哈爾爬上床的時候，她靠過來，問：「你確定你的生涯規劃是正確的嗎？」

她的問題讓他感到意外。他們的生活一切看似完美。未來似乎一片光明，包括哈爾最近寫在日記裡的艾寧家夢想住屋。這住屋要有這些細節，

艾寧會長於1995年蒙召喚為使徒（上），曾擔任三位總會會長的諮理：戈登·興格萊（右）、多馬·孟孫和現在的羅素·納爾遜。

右：2012年在猶他州鹽湖城舉行的先驅者日遊行活動中，艾寧會長以大統領的身份揮手致意。



而且他知道凱瑟琳從來沒見過此人。他試著向她解釋這樣的職涯轉變對他來說不好，但她堅持他至少要為這件事祈禱。他馬上這麼做，跪在床邊，作了一個簡短的祈禱。當時沒有得到答案，哈爾覺得這件事已經解決，很快就去睡了。

然而，隔天早上，哈爾兩次獲得清楚明確的靈感，這永遠改變了他的職業生涯和生命。他把這兩個靈感寫在日記裡。第一，「不要用人判斷

艾寧會長和妻子凱瑟琳，德撒律新聞；
多馬·孟孫，德撒律新聞；
羅素·納爾遜，德撒律新聞。

來排除要給你的機會：敞開心胸，全心為這些事祈禱。」第二，「做你在教會和職場上被指派的工作；這些是在作準備。」

第一次得到的靈感像是在斥責哈爾，他永遠牢記並遵行。先前他沒有祈禱就拒絕了三個不同的工作，之後他的心中出現這句話：「不要再犯那樣的錯誤了，你還不知道你的職業生涯會是怎樣。」

哈爾一直思索著這項靈性的指示，過了不到三個星期，主任委員尼爾·麥士維來電，要安排時間與他在鹽湖城見面，這時他已經準備



好了。麥士維弟兄直接切入重點，「我想請你擔任瑞克斯學院的校長，」他說。哈爾回答說，他必須為這件事祈禱。他作了祈禱，所得到的簡短回答是：「這是我的學校。」而故事後續的發展，大家都已經知道。從那時起，他在教會中的服務一直是眾人的典範，並且貢獻卓著，從擔任教育副主任委員開始，然後主任委員（兩次），然後被召喚到總主教團、七十員第一定額組、十二使徒定額組和三任總會會長的諮理。

但實際上在哈爾看來，教會的每項召喚都一樣重要：「人生各個階段的壓力會誘使我們

拒絕或忽視為救主服務的召喚，」艾寧會長曾教導。「有些召喚看起來無關緊要，但是我的一生和我的家庭，都因為我接受了召喚去教導執事定額組而變得更好。我感受到那些執事對救主的愛，也感受到救主對他們的愛。」²

最後一個矛盾之處：我想不到有任何人比我的朋友亨利·艾寧更反對衝突，更抗拒暴力。他從猶他大學畢業時，是班上最優秀的預備役軍官訓練營學員；他為國服務，在美國空軍服役，表現優異。如果必須作戰——當然，我們現在就身處在從天上會議開始以來的戰爭中——

首先，你會希望帶領你打仗的人是對戰爭深惡痛絕的人。但如果要開打的是（靈性）戰爭，你會懇請這位領袖清楚思考，頭腦敏銳，衡量各種技巧和策略來保護神所啓示的教義，在生活中作每項決定都尋求聖靈的證實。對神聖的事物作最佳的防護，



在戰爭中對抗一切不潔和褻瀆之物，或許最後會展現出亨利·艾寧有時看似互相矛盾的生命中的那份極致的純正。能登上他的戰機、戰艦或在散兵坑裡，與他並肩作戰，我會引以為榮。■

艾寧會長傳記，我會一路引領你：亨利·艾寧的生平（*I Will Lead You Along: The Life of Henry B. Eyring*），羅伯特·伊頓與亨利·艾寧（Robert I. Eaton and Henry J. Eyring）著，是撰寫本文的重要參考。艾寧會長的第一手觀察和傳記背景，有一部分內容來自此書。

註：

1. 私人信函，2018年4月25日。
2. 亨利·艾寧，「給我孫子女的忠告」，2013年11月，利阿賀拿，第69頁。



戴維恩·柯尼西長老
總會持有權柄七十員

真實的教會： 「為要成全聖徒」

到目前為止，各位已有機會閱讀聖徒：耶穌基督的教會在後期時代的故事第1冊的前幾章。這套新出版的教會敘事史共有四冊。很高興能從生活在當時代的人所講述的經歷，來看耶穌基督後期聖徒教會的歷史，著實增進我們的信心，再次重振我們的希望。我們很榮幸能把這段歷史用淺顯易懂的方式呈現，在世界各地和教會中都得到好評。

閱讀教會歷史會得到什麼樣的觀感，多半取決於個人期待從中找到什麼。我們讀到主親自宣告，這教會是「整個地面上唯一真實而活著的教會」（教約1：30）。因此，人們或許會認為真實教會的歷史，描述的應當是不會犯錯的領袖，順利執行神一連串的指示，發展成一個廣受歡迎和接納的完美組織，這樣的期待似乎很合理。但是，這既不是經文所敘述的過程，也不是我們歷史所呈現的結果，因為讓教會成爲一個完美的組織並不是主最重要的目的。

教會的目的為何？

在我們的經文、教義或後期時代使徒與

先知的教導中，沒有一處提到主的目的是要成全或拯救教會，反而提到教會的目的是「為要成全聖徒，……直等到我們……在真道上同歸於一，……得以長大成人，滿有基督長成的身量。」（以弗所書4：12-13）主最重要的目的是成全祂的聖徒。教會的存在就是爲了支持這個目的。

我們若期待能從歷史看到復興的過程不僅是如何建立主在世上的真實教會，同時也是在提供經驗，了解領袖和成員如何在自己的勝利與錯誤中成長得更加完全，那麼，我們就能因所讀的歷史而感到振奮。他們的經驗能增強我們對神和基督的信心，幫助我們看到參與這同樣由神指導的過程，能爲我們帶來哪些改變和祝福。換句話說，教會歷史給我們希望，讓我們終歸也能「在〔基督〕裡面成爲完全」（摩羅乃書10：32）。

何謂「這是真實的教會」？

如果儘管過去的領袖和成員有時候做事不完美周詳，而且有時還會犯錯，卻還能建立基督的教會，那麼，說這是真實的教會要怎麼解

釋呢？這句話的意思是，我們對復興的聖職權柄的效力、拯救的教儀、神所啓示的教義、經文、團結一的總會會長團及十二使徒定額組能有完全的信心。這句話的意思是，我們能知道救主親自指導這個教會，知道聖靈會向所有誠心尋求這些事情真實性的人作見證。這句話的意思是，藉著努力遵守與教儀相關的聖約，持續悔改，就算是像你我這樣不完美但真誠的人，都能透過耶穌基督的贖罪，而與神、基督和我們的家人永遠住在高榮榮耀裡。

我們很榮幸能向各位介紹耶穌基督後期聖徒教會出版的這套敘事史，也鼓勵各位持續閱讀即將出版的叢書系列。該叢書忠於現有的各種紀錄及客觀事實。我們相信，誠心閱讀這部歷史，能使我們對天父的愛和基督贖罪的力量

更有信心，也會使我們對先知約瑟·斯密的神聖指導和對復興有更堅定的見證，同時讓我們懷抱希望，知道自己也能獲得祂們應許給忠信者的所有祝福。■

柯尼西長老在準備這篇文章時，正在擔任教會歷史部門助理執行主管。

下一篇文章是聖徒一書的第7章。第一冊將自 store.lds.org 以14種語言發行紙本；在福音圖書館應用程式及 saints.lds.org 線上可免費取得。另外會在常見的電子書和有聲書平台發行英文版、西班牙文版及葡萄牙文版。

欲學習教會歷史上更多啓發人心的事件，請參加2018年9月9日全球祈禱會，與十二使徒定額組昆丁·柯克長老面對面活動。欲知詳情請瀏覽 YSAface2face.lds.org，並事先提出問題。







第 7 章

同工僕人

教會新出版一套四冊的教會敘事史，書名為聖徒：耶穌基督的教會在後期時代的故事。此叢書會以 14 種語言發行紙本；在福音圖書館應用程式的教會歷史單元，以及 saints.lds.org 線上也可取得。本文為第 7 章，先前各章的內容已在前幾期雜誌中刊登，也在福音圖書館應用程式和 saints.lds.org 提供 47 種語言版本。

在 1829 年，濕冷的春天邁入了五月。哈茂耐一帶的農夫仍待在屋子裡，春耕的工作一直延後，只待天氣好轉，約瑟和奧利佛把握這個時候努力翻譯紀錄。¹

他們翻譯到其中一段紀事，談到耶穌在耶路撒冷死亡時，尼腓人和拉曼人之間所發生的事。這段記載提到強烈的地震和暴風雨造成人民的毀滅，也改變了地形，有些城市陷入地底，有些城市遭火焚毀。閃電劃破天際達數小時之久，太陽隱沒，一片濃厚的黑暗籠罩著生還者。整整三天，人民哀號，為死去的人感到悲慟。²

最後，耶穌基督的聲音穿透晦暗，問道：「你們……現在還不轉向我，悔改你們的罪而歸信，讓我治癒你們嗎？」³祂使黑暗消散，人民也悔改了。不久，許多人聚集到滿地富這個地方的聖殿，談論著這土地發生的驚人變化。⁴

他們彼此交談的時候，看到神的兒子從天而降，祂說：「我就是眾先知見證要來到世上的耶穌基督。」⁵祂在他們當中停留一段時間，教導福音，並且命令他們要接受為罪的赦免的浸沒洗禮。

祂說：「凡相信我並受洗的必得救；他們就是承受神國的人。」⁶祂升到天上去之前，將權柄賜給正義的人，好為相信祂的人施洗。⁷

約瑟和奧利佛翻譯到這些教導時，內心震驚不已。約瑟和哥哥奧文一樣，從未受洗，他想要更了解這項教儀，和執行這項教儀所需的權柄。⁸

1829年5月15日，雨過天青，約瑟和奧利佛走進蘇克含納河附近的樹林裡，他們跪下來，求問神有關洗禮和罪的赦免一事。就在祈禱的時候，救贖主的聲音帶給他們平安的感覺，接著一位天使從光亮的雲彩中顯現，自稱是施洗約翰，然後把手放在他們頭上，他們的心充滿喜樂，因為神的愛環繞著他們。

約翰說：「我的同工僕人們，奉彌賽亞的名，我將亞倫聖職授予你們。這聖職持有天使的施助、悔改的福音，和為罪的赦免的浸沒洗禮的權鑰。」⁹

天使的聲音柔和，但似乎能穿透約瑟和奧利佛的內心深處。¹⁰他解釋道，亞倫聖職賦予他們執行洗禮的權柄，同時也命令他們，在他離開之後，要為彼此施洗。天使還說，以後他們會獲得其他的聖職能力，讓他們有權柄將聖靈的恩賜授予彼此和他們施洗的人。

施洗約翰離開後，約瑟和奧利佛走到河邊，步入水中。約瑟先為奧利佛施洗，奧利佛一從水裡出來，就開始預言即將發生的事。接著，奧利佛為約瑟施洗，約瑟從河裡起來時，預言了基督教會的興起，就是主已經應許要在他們當中建立的教會。¹¹

他們遵照施洗約翰的指示，回到樹林裡，為彼此按立亞倫聖職。約瑟和奧利佛在研讀聖經以及翻譯古代紀錄的時候，常常讀到奉神的名行事的權柄，現在他們自己持有這項權柄。

洗禮後，約瑟和奧利佛發現，曾經看似艱澀深奧的經文，突然變得清晰易懂，真理和理解力源源流入他們的腦海中。¹²

在紐約州這邊，奧利佛的朋友大衛·惠特茂也急切地想更了解約瑟的事工。雖然大衛住在離曼徹斯特約48公里的菲也特，但是奧利佛

在學校教書並住在斯密家時，與他成了朋友。他們時常談到金頁片，奧利佛搬去哈茂耐時，答應大衛會寫信告訴他有關翻譯的事。

不久後，他就開始收到一封封的信。奧利佛寫到，約瑟對他的人生瞭若指掌，除了藉著神的啓示外，沒有人能夠知道這麼詳細。他也描述了主對約瑟說的話，以及翻譯紀錄的工作。奧利佛在一封信中，分享幾行譯文，見證此事的真實性。

他在另一封信裡告訴大衛，出於神的旨意，大衛要帶著馬匹和篷車到哈茂耐協助約瑟、愛瑪和奧利佛搬去菲也特，住在惠特茂的家中，在那裡完成翻譯。¹³哈茂耐的居民越來越不歡迎斯密夫婦，有些人甚至威脅要攻擊他們，若不是愛瑪的家人還頗具影響力，他們可能早就遭到嚴重傷害了。¹⁴

大衛將奧利佛的信拿給父母和兄弟姊妹看，他們同意讓約瑟、愛瑪和奧利佛住在他們家。惠特茂一家人是這個地區德語系移民的後代，以勤奮和虔誠著稱。他們的農場既可以就近造訪斯密家，也可以遠遠地避開盜匪擾亂。¹⁵

大衛想立刻動身前往哈茂耐，但是父親提醒他，還有兩天的繁重工作要做，做完他才能離開。此時正值播種的季節，大衛需要先犁八公頃的地，再撒熟石膏使土壤肥沃，讓小麥長得更好。大衛的父親說，他應該先祈禱，了解是不是一定得現在就離開。

大衛聽從了父親的忠告，作了祈禱，他感覺聖靈告訴他，在去哈茂耐之前，要先完成家裡的工作。

隔天早上，大衛走到田裡，看到前一晚還沒耕過的土地出現一排排深色的犁溝，他進一步勘查田地，看到約兩公頃半的土地已經有人

約瑟和奧利佛經常讀到奉神的名行事的權柄。此時，他們自己也持有這項權柄。



漏夜耕犁，犁具就擱在最後一排犁溝，等著他完成工作。

大衛的父親獲悉這件事，感到相當驚訝，他說：「此事必有神的手介入，我想你最好一撒完熟石膏就趕到賓州去。」

大衛努力工作，把剩下的田耕完，然後為土壤施肥，以期順利播種。工作完成後，他把篷車拴在一組強壯的馬匹後面，比預料中更早

出發前往哈茂耐。¹⁶

約瑟、愛瑪和奧利佛搬到菲也特之後，大衛的母親開始手忙腳亂。瑪麗·惠特茂和丈夫彼得已有八名子女，年紀介於十五到三十歲，除了少數幾個搬到附近居住，其他都住在家裡，照料他們的生活所需，已經讓瑪麗整天忙裡忙外，而這三位客人更增加了她的負擔。瑪麗對約瑟的召喚有信心，也從未抱怨，只是感到越來越疲憊。¹⁷

那年夏天的菲也特非常悶熱，瑪麗洗衣燒菜的時候，約瑟就在樓上的房間口述翻譯，通常由奧利佛為他抄寫，但偶爾會由愛瑪或惠特茂家的一員輪流執筆。¹⁸有時候，約瑟和奧利佛翻譯累了，會走到附近的池塘打水漂兒。

瑪麗很少有時間休息，而她肩上扛起的額外工作和壓力，令她不勝負荷。

一天，她去穀倉擠牛奶，看到一位白髮老人，肩頭扛了一只背袋。他突然出現，把她給嚇壞了，但他走近瑪麗，以

親切的口吻跟她說話，使她安下心來。

他說：「我的名字叫摩羅乃，有這麼多額外的的工作得做，想必你一定累壞了。」他把肩上的背袋放下來，瑪麗看著他把背袋解開。¹⁹

他繼續說道：「你在工作上一向忠誠勤奮，因此，應該讓你獲得見證來鞏固信心才恰當。」²⁰

摩羅乃打開背袋，取出金頁片。他把頁片

拿到她面前，一頁一頁翻開，讓她能看到裡面的文字。他翻完最後一頁後，鼓勵瑪麗要有耐心、要忠信，因為她還需扛起這額外的負擔一段時間。摩羅乃應許，她會因此得到祝福。²¹

過了一會兒，這位老人便消失了，留下瑪麗獨自一人。她仍有工作要做，但那已經不會再困擾她了。²²

約瑟在惠特茂農場翻譯的速度很快，但有些日子會遇到一些挑戰，他的心思會飄到其他事情上，而無法專注於屬靈的事物。²³惠特茂家的小房子總是人聲鼎沸，讓人容易分心，搬到這裡來住，對約瑟和愛瑪而言，意味著放棄了他們在哈茂耐享有的相對隱私。

一天早晨，約瑟準備要翻譯的時候，對愛瑪很不高興。過了一會兒，約瑟來到樓上翻譯的房間，與奧利佛和大衛會合，卻一個字也翻譯不出來。

於是他離開房間，走到戶外的果園。他離開約一個小時，不斷祈禱，回來後，他向愛瑪道歉，請求她原諒，然後，又回去像往常一樣繼續翻譯。²⁴

目前他正在翻譯的是紀錄的最後一部分，稱為尼腓小片，這部分其實會成為日後經文的開頭。尼腓小片講述的歷史，與他和馬丁翻譯後遺失的那部分相似，提到一個名叫尼腓的年輕人，神帶領他的家人離開耶路撒冷到新的應

許地去。這段歷史說明了紀錄的由來，以及早期尼腓人與拉曼人之間的衝突，更重要的是，它為耶穌基督和祂的贖罪作了強有力的見證。

約瑟翻譯最後一頁的寫作時，發現其中說明了紀錄的目的，並將其名稱定為「摩爾門經」，



這是以彙整這部紀錄的古代先知暨歷史學家的名字來命名的。²⁵

自從約瑟開始翻譯摩爾門經，他學到許多他未來在神的事工中要擔任的角色，也從這部經文中認出他從聖經學到的基本教導，以及有關耶穌基督及其福音的新的真理與見解。他也發現，在有關後期時代的經文中預言道，有位被揀選的先見名叫約瑟，會把主的話帶到世上來，復興已經失去的知識和聖約。²⁶

他從紀錄中了解到，尼腓引申以賽亞的預言，提到有一本封住的書，連有學識的人也不能讀。約瑟讀到這個預言時，想到馬丁·哈里斯拜訪的安東教授，這證實了唯有神能將此書帶到世上來，並在末世建立基督的教會。²⁷

約瑟和這些朋友完成翻譯後，心思轉向主在摩爾門經和許多啓示中所賜給的應許，就是把頁片拿給三位證人看。約瑟的父母和馬丁·哈里斯此時正在惠特茂農場作客，一天早上，馬丁、奧利佛和大衛懇求約瑟讓他們當證人。約瑟爲此祈禱，主回答說，如果他們全心仰賴祂，並且矢志爲真理作見證，就能看到頁片。²⁸

約瑟明確地告訴馬丁：「今天你必須在神前謙抑自己，可能的話，使你的罪得赦。」²⁹

那天稍晚，約瑟帶著這三個人走進惠特茂家附近的樹林，他們跪下來，輪流祈禱，祈求能夠看到頁片，但一點動靜也沒有。他們試了第二次，仍舊沒有任何動靜。最後，馬丁起身離開，說自己是諸天關閉的原因。

約瑟、奧利佛和大衛繼續祈禱，不久，一位天使在他們上方耀眼的亮光中顯現，³⁰手裡拿著頁片，一頁一頁地翻，讓他們看鑄刻在每一頁上的符號。接著一張桌子出現在他身旁，

桌上擺著摩爾門經描述的古代文物：譯具、胸牌、劍和神奇的羅盤，尼腓一家人當初就是靠著這羅盤的引導，從耶路撒冷到達應許地。

他們聽見神的聲音說：「這些頁片已藉著神的大能顯露，也藉著神的大能翻譯出來。你們看見的譯文是正確的，我命令你們爲所見所聞的事作見證。」³¹

天使離開後，約瑟走進樹林深處，發現馬丁正跪著祈禱。馬丁告訴約瑟，他還沒有獲得來自主的見證，但他仍然想看頁片，於是請約瑟與他一起祈禱。約瑟跪在他身旁，禱告作到一半的時候，他們看到同一位天使向他們展示頁片和其他古代物品。

馬丁大喊道：「夠了！夠了！我的眼睛看見了！我的眼睛看見了！」³²

當天下午稍晚，約瑟和三位證人返回惠特茂家。瑪麗·惠特茂正與約瑟的父母聊天，此時約瑟衝進房間內，說：「爸爸！媽媽！你們不知道我有多麼快樂！」

他猛一下地在母親身旁坐下，說：「主已經讓我身邊的三個人看到頁片，現在他們自己知道這件事了，我並沒有四處騙人。」

他覺得彷彿肩上卸下了一個重擔。約瑟說：「現在他們都得承擔一部分的責任，在這世上，我不再孤單了。」

馬丁接著進入房間，欣喜若狂，他大喊說：「我看到天使從天而降，我真心誠意地讚美神，祂紆尊降貴，讓我這樣的人擔任祂偉大事工的證人。」³³

幾天後，惠特茂一家人到曼徹斯特斯密家的農場與斯密一家人會面。約瑟知道主已經應許，要「經他認爲人數適當的證人口中」確立

.....
摩羅乃拿著金頁片，
在瑪麗·惠特茂面前
翻著頁片，讓她能看到
上面的文字。
.....



21. Skousen, “Another Account of Mary Whitmer’s Viewing of the Golden Plates,” 40; [Andrew Jenson], “Eight Witnesses,” *Historical Record*, Oct. 1888, 621.
22. [Andrew Jenson], “Eight Witnesses,” *Historical Record*, Oct. 1888, 621; Orson Pratt and Joseph F. Smith, Interview with David Whitmer, Sept. 7–8, 1878, [10], in Joseph F. Smith to John Taylor and Council of the Twelve, Sept. 17, 1878, draft, Joseph F. Smith, Papers, Church History Library; Stevenson, *Journal*, Dec. 23, 1877.
23. Whitmer, *Address to All Believers in Christ*, 30.
24. “Letter from Elder W. H. Kelley,” *Saints’ Herald*, Mar. 1, 1882, 68; see also Bushman, *Rough Stone Rolling*, 77.
25. Joseph Smith History, 1838–56, volume A-1, 34, in *JSP*, H1:352–54 (draft 2). 主題：摩爾門經的翻譯；金頁片
26. 尼腓二書3：7-19。
27. Joseph Smith History, circa Summer 1832, [5], in *JSP*, H1:15; 2 Nephi 26:16; 27:15–21.
28. 教義和聖約第17篇 (Revelation, June 1829–E, at josephsmithpapers.org)；教義和聖約5：11-18 (Revelation, Mar. 1829, at josephsmithpapers.org)；Joseph Smith History, 1838–56, volume A-1, 23, in *JSP*, H1:314–17 (draft 2).
29. Lucy Mack Smith, *History*, 1844–45, book 8, [11].
30. Joseph Smith History, 1838–56, volume A-1, 24–25, in *JSP*, H1:316–18 (draft 2).
31. “Letter from Elder W. H. Kelley,” *Saints’ Herald*, Mar. 1, 1882, 68; Joseph Smith History, 1838–56, volume A-1, 24–25, in *JSP*, H1:316–20 (draft 2); “Testimony of Three Witnesses,” in Book of Mormon, 1830 edition, [589]. 主題：摩爾門經的證人
32. Joseph Smith History, 1838–56, volume A-1, 25, in *JSP*, H1:320 (draft 2).
33. Lucy Mack Smith, *History*, 1844–45, book 8, [11]; book 9, [1].
34. Lucy Mack Smith, *History*, 1844–45, book 9, [1]; 2 Nephi 27:14.
35. “Testimony of Eight Witnesses,” in Book of Mormon, 1830 edition, [590]. 主題：摩爾門經的證人
36. Lucy Mack Smith, *History*, 1844–45, book 9, [2].

我的總會大會 筆記本

2018年4月總會大會



聖職與 聖職持有人

「麥基洗德聖職不是一種身份或標籤。它是托付給持有者的一種神聖能力，用來協助神為祂兒女所籌劃的事工。我們應該永遠牢記，聖職持有人並不同於『聖職』，『聖職弟兄和婦女』這種說法並不適當，我們應該說『聖職持有人和婦女』。」

總會會長團第一諮理達林·鄔克司會長，「聖職的能力」，2018年5月，利阿賀拿，第65頁。

深入了解

施助

在總會大會上，許多位領袖談到施助。當你研讀最近的一些信息時，看看你是否能找出施助的特點。你可以從以下的幾個演講開始：

- 亨利·艾寧，「祂的靈與你同在」，2018年5月，利阿賀拿，第86-89頁。
- 亨利·艾寧，「受靈啟發的施助」，2018年5月，利阿賀拿，第61-64頁。
- 傑佛瑞·賀倫，「和他們在一起，並堅固他們」，2018年5月，利阿賀拿，第101-103頁。
- 琴恩·賓翰，「像救主那樣施助」，2018年5月，利阿賀拿，第104-107頁。

先知

並不是
站在
你和

救主

中間，卻是
站在你的身旁，
指出歸向

救主

的道路。

十二使徒定額組尼爾·安德森長老，
「主的聲音」，2018年11月，利阿賀拿，第27頁。

答問

我真的可以拋下罪並獲得寬恕嗎？

「祂這麼做是為所有相信祂的人。」

「祂這麼做也是為所有不相信祂的人。」

「甚至是為那些嘲弄、辱罵、詛咒祂的的人。……

「由於耶穌基督，我們會超越死亡所帶來的絕望，……

「由於耶穌基督，我們的罪不僅能被抹去，還會得到寬恕。」

十二使徒定額組迪特·鄔希鐸長老，「看這個人！」2018年5月，利阿賀拿，第108，109頁。

邀請：你在大會上聽到什麼，回答了你心中的什麼疑問？
把你的經驗分享到我們的 Facebook 頁面：
facebook.com/liahona。

大會數字

目前正在服務的傳教士
共**103,221**位

全部時間：**67,049**位
教會服務：**36,172**位

我會怎麼做？



試著運用先知的教導

納爾遜會長在總會大會的信息令我很感動，他說神想要和我說話，告訴我祂想要我做什麼。今天，我心裡想著我要試試看。我祈求今天可以幫助某個人。午餐過後，我需要去替車子加油。我那時有個念頭，覺得我需要買汽油給某個人。但我又有點懷疑，心想：「再看看吧。」我開始加汽油，有輛休旅車在我旁邊停下來，一位女士帶著兒子走出來。她拿出皮包，找了又找。

我快要加完油的時候，聽到她有點怯生生地說：「不好意思。」我一轉身，只見她滿臉愁容。

我告訴她，我今天應該要買汽油給某個人。「那個人就是你嗎？」令我驚訝的是，她開始哭了起來。我說：「今天有人在看顧你呢。」我繞過加油座，插入我的信用卡。接著我坐進車裡，開車離去，完全肯定也有人在看顧我。感謝神賜我們先知！

——約拿單·彭孫，故事分享於利阿賀拿 Facebook 頁面

你有想要分享的經驗嗎？把你的故事提交到 liahona.lds.org，或是把它分享到我們的 Facebook 頁面。

沉思這個問題……

如果我知道自己還有一天可活，
我會做什麼事？

見七十員泰勒·格朵意長老，「還有一天」，
2018年5月，利阿賀拿，第34-36頁。

把你的想法分享到利阿賀拿 Facebook 頁面，或是把你的想法記錄在日記中！



教會宣布
將興建

座新聖殿於：阿根廷薩爾塔；印度班加羅爾；尼加拉瓜馬納瓜；菲律賓卡加延德奧羅；美國猶他州；美國維吉尼亞州；以及目前尚未決定的俄羅斯某個城市。見上方地圖。



信心與 家庭故事 的力量

我們越熟悉自己祖先所面對的挑戰，
就越能在面對考驗時顯出韌性。

亞當·奧申
教會雜誌

蘿薩琳·帕西尼從小聽著高曾祖母伊利莎白·薩維爾·泰特充滿信心的故事長大，總覺得彼此間有一種特殊的連結。伊利莎白從孟買到利物浦再到錫安的旅程中發生了許多事，這些信賴主的故事加上她在椎心之痛的考驗中所展現的堅忍毅力，深深吸引並激勵了年輕的蘿薩琳。

蘿薩琳在面對生活中類似的挑戰時，那些故事起了很重要的作用，幫助她培養並仰賴同樣的信心。

遠離家園，失去親人

伊利莎白，1850年代，印度孟買

伊利莎白·薩維爾是一個受過良好教育的少女，在印度享受著悠閒富裕的貴族生活。但是，1850年，她嫁給威廉·泰特後，生命就出現了充滿挑戰的轉折：威廉是英國海軍團部的訓練教官，先前在蘇格蘭由帕雷·普瑞特長老施洗。

伊利莎白的家人極力反對她受洗。緊繃的關係帶來壓力，後來又承受第一個兒子死於霍亂的悲劇。伊利莎白當時懷有八個月的身孕，她渴望與聖徒相聚，也渴望組成永恆的家庭，所以要威廉帶著第二個兒子先到錫安，為家人安置一個家。

伊利莎白的嬰兒出世後，娘家求她拋棄丈夫和宗教，留在他們身邊。但是她跟從救主的心意已決，於是與家人和故鄉永別，搭船前往英國利物浦。



羅薩琳，2003年，美國科羅拉多州

羅薩琳生長在美國南猶他州恩特普賴斯小鎮上一個大家庭中，在家中排行最小。她在家裡和傳教期間有很多機會，目睹對耶穌基督有信心所發揮的力量。羅薩琳在聖殿結婚後，丈夫的事業讓她離家越來越遠，踏上了個人見證的試驗之旅。

羅薩琳搬到科羅拉多州後，只能遠遠看著自己的母親與癌症搏鬥數年後辭世。

「我原本可以一輩子開心地留在家鄉，留在父母身邊，」她說：「當我長大要搬走時，真的很傷心。母親過世更是晴天霹靂。到現在，我沒有一天不想念她。」

「我不得不相信伊利莎白肯定也非常思念家鄉。不過，她相信耶穌基督，並讓祂的力量在她生活中發生功效，那就足以使她撐過一切。無論世上的家人在不在身邊，當我仰賴天父所賜的力量時，這同樣的力量就幫助了我。」



死亡的毒鉤

伊利莎白，1856年，英國利物浦

從印度到英國這段漫長的海上航程中，伊利莎白的小女嬰病得很嚴重。小女嬰後來死亡，葬在利物浦。伊利莎白後來提到，喪女之慟痛徹心扉，讓她不知道自己是否還能繼續下去。伊利莎白心碎又孤獨，當時擔任歐洲傳道部會長的十二使徒定額組富蘭克林·理查長老，鼓勵她搭船前往美國麻州波士頓。

羅薩琳，2006年，美國紐約州

帕西尼一家人把人口漸多的家庭搬到紐約州後不久，羅薩琳有早產的跡象。胎兒的心跳越來越慢，醫生考慮要動手術取出胎兒。後來胎兒心跳恢復正常，一家人就放心地回家去。

幾天後，回診時，醫生卻聽不到胎兒的心跳，幾個小時後，把這個胎死腹中的小男嬰引產出來。

羅薩琳說：「失去孩子真是椎心之痛，他們從我懷中抱走他弱小的身軀時，我感覺到前所未有的空虛。」

這個家庭飛到猶他州，把孩子葬在羅薩琳母親的墓旁。幾個星期後，又要動身離開，繼續往後的生活，令羅薩琳難以承受。

「我想我稍稍能夠領會伊利莎白懷疑自己是否還能繼續下去的那種感覺，」羅薩琳說：「但是她做到了。我們都會在人生的某個時間點發現自己處在那樣的情況下，但是，我們不能停下來。我們要勇往向前，比以前更加仰賴救主，到最後，我們會認出一路在我們周遭出現的奇蹟。」



生命的寒冬

伊利莎白，1856年，美國愛阿華州

伊利莎白橫越大洋之後，發現自己處在全新的文化中。她坐火車到美國愛阿華州，那是當時西向鐵路的終點。伊利莎白在1856年7月抵達，加入了威利手推車隊。

威利和馬丁手推車隊遭受的苦難，在歷史中有詳盡的記載。這兩個手推車隊年末才出發，到了初冬時節被困在洛磯山脈。有200多人在飢寒交迫之下喪生。

伊利莎白的丈夫，威廉，是百翰·楊會長派出的援救隊伍中的一員。這對夫妻在冰天雪地中團聚。

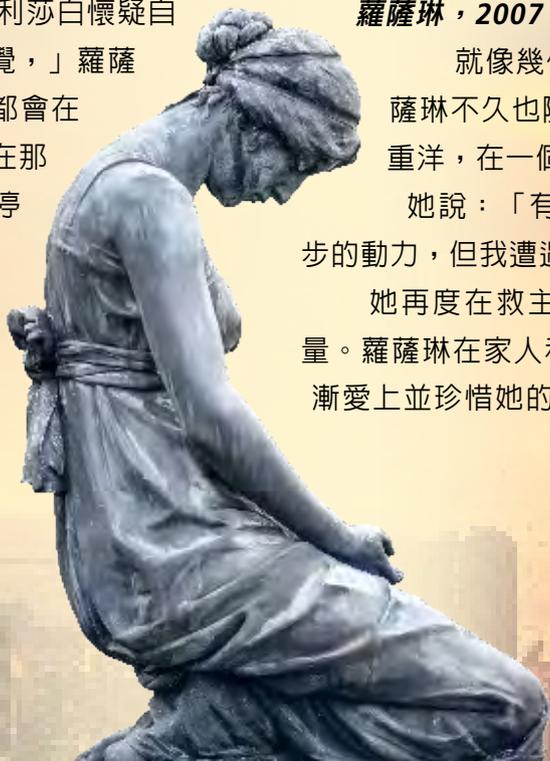
在鹽湖城休養生息之後，最後在錫達城落腳，離羅薩琳的出生地只有幾公里遠。

羅薩琳，2007年，中國香港

就像幾代以前的祖先伊利莎白那樣，羅薩琳不久也隨著在香港謀得一職的丈夫遠渡重洋，在一個不熟悉的文化中定居下來。

她說：「有些人會在改變和冒險中激發進步的動力，但我遭遇的已經太多了。」

她再度在救主身上和神對她的計畫中找到力量。羅薩琳在家人和支會中親愛姊妹的支持下，逐漸愛上並珍惜她的新環境和新經驗。



別人曾經走過這條路

我們努力跟從耶穌基督時，都會經歷考驗，去橫越自己的平原和海洋，去面對嚴寒的冬天。但別人曾經走過這條路，我們可以從他們信賴救主的故事中找到希望和力量。

蘿薩琳知道自己可能只走了一半的旅程，但是看了伊利莎白的人生故事後，不禁也思索起自己的人生結局。

「或許，我有一些特質像伊利莎白，或許沒有。但是，我希望孩子們在看我這一生時，能看到相似之處，也就是我們都忠信到底，並讓考驗來鍛鍊自己，變得更像救主。」

蘿薩琳看到了自己從先人身上獲得的力量，也把那些故事傳講給兒女聽。

「從他們的故事中，我們知道他們做到了艱難的事，」蘿薩琳說：「而且知道他們的理由和動機。現在，輪到我去把對耶穌基督的信心和對福音的奉獻精神，傳承給自己的孩子。」■

祖先的故事幫助蘿薩琳·帕西尼和她家人的信心受到鞏固。

經文中的家庭故事

研究指出，子女越熟悉自己祖先面對挑戰的故事，就越能在面對人生的挑戰時顯出韌性。¹

在摩爾門經中，希拉曼也在兒女和透過記寫與重述的家庭故事之間，看到一股維繫的力量。他告訴兒子說：

「看啊，我用我們最早從耶路撒冷地出來的祖先的名字為你們命名，我這樣做，是要你們想到自己的名字時，也想到他們；你們想到他們時，也想到他們所做的事；你們想到他們所做的事時，就會知道為何所講和所寫的都說他們所做的事都是好事。

「所以，我兒，我希望你們也做好的事，使別人說到、寫到你們時，也能像說到、寫到他們一樣」（希拉曼書5：6-7）。

註：

1. See Robyn Fivush, “Collective Stories in Families Teach Us About Ourselves,” *Psychology Today*, Feb. 2, 2017, psychologytoday.com/blog/the-stories-our-lives/201702.



放下計劃好的人生

我六、七歲的時候，就知道自己想要當海洋學家。我專注於我的目標，努力用功，最後進入一所好大學。我修了幾門動物學的課而且非常喜歡。不過進一步深入研究後，人體奧妙反而教我著迷，特別是人體細胞，於是我決定要成為病理學家。

不久，我就遇見我未來的丈夫，我們決定結婚。組織家庭這件事一直在我的計畫中，雖然我知道自己可以成為很棒的醫生和很棒的母親，卻覺得自己不可能兩者兼顧，同時又都做得很出色。由於在主的救恩計畫中家庭是不可或缺的，於是我決定先成為母親。我認為只要孩子上學後，我就可以重返學校。

當我最小的孩子進了幼兒園後，我開始申請德州大學奧斯汀分校營養研究博士課程。就在提交申請表之前，我發現自己意外懷了第七個孩子。我已經四十多歲了，等這個孩子上學念書時，我就快五十了。

「對於一個需要大量學校教育的新事業來說，要起步是有點晚了。」我心想。



雖然我知道自己可以成為很棒的醫生和很棒的母親，卻覺得自己不可能兩者兼顧，同時又都做得很出色。

突然間，我看到一生的事業夢想破滅了。就在我開始感到了無希望的時候，一節經文浮現在我的心思意念中：「人為朋友捨命，人的愛心沒有比這個大的」（約翰福音 15：13）。我一直認為這節經文是指一個人為另一個人而死，但現在，它的意義遠勝於此。

我了解到，我能表現的最

偉大的愛，就是放下為自己計畫好的人生，奉獻時間和精力來養育子女。我覺得對我而言，這正是主希望我做的事。沒錯，當醫生可以幫助很多人，但我也知道，我可以在自己孩子的生命中帶來最大的永恆影響。■

珍妮特·考克斯，美國德州



時差和智慧語

由於工作的需要，我一年有好幾次要從台灣到美國加州舊金山接受訓練。在這兩地往返會遇到一個問題，就是有 15 個小時的時差。時差讓我白天昏昏欲睡，整個晚上卻睡不著覺。

來自全球各地的同事都參加了這些訓練。他們告訴我，他們對抗時差的辦法是喝咖啡來保持清醒，喝紅酒來幫助睡眠。

有些同事提供我這些飲料，但我很客氣地告訴他們，我是耶穌基督後期聖徒教會的成員，我答應主不喝酒也不喝咖啡。有些同事嘲笑我說，這些誠命讓我的人生更煎熬。有時候，我就好像被李海夢中那巨大廣廈裡的人所嘲弄（見尼

腓一書 8：26-27）。

然而，久而久之，遵守智慧語開始像是一種令人乏味生厭的負擔。在一個無法成眠的夜晚，我發覺到自己的信心越來越軟弱。幸好，我妻子那天傳給我一則信息，鼓勵我無論情況如何，都要保持信心、仰賴神、遵守祂的誠命。在她的鼓勵之下，我開始祈禱尋求幫助，看事情的角度也開始不同了。

在一次旅程中，我注意到一位同事喝了兩杯咖啡，我問他為何要喝第二杯。

「一杯的強度已經不夠讓我的頭腦保持靈敏，」他回答道。

我很驚訝地注意到，那些喝酒的人情形也一樣，他們需要喝更多的酒才能入睡。有時候，他們甚至因為喝太多酒而睡過了頭。

看到我的同事越來越依賴酒精和咖啡，使我明白遵守誠命是多麼重要。如果我選擇違反智慧語，就有可能跟他們的境遇相同。

我的時差並沒有完全消除，但情況已經有所改善。一天早晨，經過一夜好眠後，我醒來看見日出。陽光穿過窗戶灑了進來，此時我了解到在天父的幫助之下，我可以應付任何的考驗，不管這考驗是大是小。我只需要繼續服從，保持堅強的信心，持守到底。■

李景升，台灣新北市

遵守智慧語
開始像
是一種令人乏
味生厭的負
擔，直到後
來，我注意到
一位同事必須
喝兩杯咖啡才能
保持清醒。



瑪麗亞颶風過後

在 2016年8月，我們全家搬到加勒比海的多明尼加島，並且立刻就愛上了島上明媚的風光、文化和人民。我們參加當地的分會，從那裡的成員身上學習到許多事情。

2017年9月18日星期一，一個五級的瑪麗亞颶風襲擊我們的島嶼，我和丈夫看著街上的房屋和車輛被強大的暴風雨吹得東倒西歪。猛烈的瑪麗亞颶風直接通過島嶼，造成慘重的災情。暴風雨過後的第二天，我們走過街道，發現多明尼加鬱鬱蔥蔥、充滿生機的熱帶雨林，如今看起來像是一片荒地。

同一天早上，我們走到分會成員的家，只有兩戶沒有受到損害，還可以住人。住在島

嶼北端的八個成員家庭，有六家失去了一切。多明尼加有八成的房屋和建築，據稱已不適合居住。儘管發生這樣的慘事，許多家庭仍然滿面笑容。我們問到他們的情況如何時，他們回答說：「我們蒙受祝福還活著。」

由於先知勸告我們要自立，我們家庭聽從這項忠告，作了食物儲藏，因而能夠供養許多鄰居、傳教士和分會的成員，每餐平均供應20人份食物。我們用自己的食物儲藏來服務、照顧周遭的人，自己的擔子感覺也輕省多了。

這個經驗使我想到了阿爾瑪和他的人民，他們的「重擔減輕了；是的，主增強了他們的

力量，使他們輕易地挑起重擔」（摩賽亞書24：15）。

即使我們還沒有自來水、電力和日常舒適的生活，但我們克服挑戰和提升他人的力量增強了。瑪麗亞颶風過後的幾個月裡，我了解到在屬世方面作好準備固然重要，但我們也需要在屬靈方面作好準備。只要我們服從，並將見證建立在對耶穌基督的信心上，當人生的旋風和暴風雨吹襲我們時，我們就會有穩固而不會傾倒的根基。■

布莉安娜·安德生，
美國維吉尼亞州

在 2017年9月，一個五級的颶風侵襲多明尼加島，我和先生看著街上的房屋和車輛被強大的暴風雨吹得東倒西歪。



「我是您的孩子嗎？」

即使我才去過教會幾次，我的家庭教導教師依然忠實地來探訪我。有天晚上，他來電問我，能否在下週的福音原則班分享一些關於永恆家庭的想法。

「好啊，我很樂意，」我說。

我沒有多想什麼，直到隔天早上，才發現自己答應要對一群人談論永恆家庭，而這群人可能對永恆家庭早已知之甚詳了。我不知道可以對他們說些什麼。

過去這些年來，我作了一些選擇，使我脫離了福音。對自己都不確定是否相信的事情，我要怎麼去分享看法呢？我感到困惑。後來，我的腦海浮現了聖詩「我是神的孩子」（聖詩選輯，第 187 首）的歌詞。

有好多年沒聽到這些歌詞了，但我一直記在心裡。這歌詞觸動了我：我要求問神，我是否真的是祂的孩子。

那時，我正在重新擺設臥室的家具，床暫時斜放在臥室中央，我就跪在床旁邊，想著該說些什麼。我怎麼可能對神說話呢？我連祂是否存在都不確定。就在那一刻，我因內心深切的渴望，而說出了幾句簡單的話：「神啊，您真的在嗎？如果您在，那麼我是您的孩子嗎？」

答案立刻來到，就好像祂早已等著我開口求問。我感覺到神說：「在，卡蜜兒，我在這裡，你是我的孩子。」

我睜開雙眼，自己依然置身在凌亂不堪的臥室裡。我周圍的所有東西都雜亂無章，但

我覺得自己的生命已被安置得井然有序。我知道我是神的孩子，這才是最重要的。

星期天的課堂上，我簡單地講述了自己如何知道我是神的孩子的故事。「如果我是神的孩子，」我說，「那麼每個人也都是。」

雖然我又花了三年半的時間，積極地作出一切必要的改變，但我的人生從此已大不相同了。自那天起，我再也沒懷疑過自己的身份。我知道天父一直都在，祂愛我，因為我是祂的孩子。■

卡蜜兒·納爾遜，美國猶他州





凱文·皮爾森長老
七十員

不要 離開救主

我們生活在紛亂不安的時代，但問題不是教會將會如何；而是你我將會如何？

幾年前，我與一位朋友共進午餐，我們好多年沒見面了。在我高中時期和剛上大學的時候，他是我的一個知心好友，也是我認識的年輕人當中，最堅強也最忠誠的一位。

我們一起參加福音進修班，一起運動、一起上大學、一起準備傳教，然後相隔幾個月分別去傳教。傳完教以後，他娶了我們支聯會一位才華洋溢的美好姊妹。

隨著歲月的流逝，我們的生活也走上不同的道路。我們搬到不同的城市，最後就失去聯絡了。我還記得聽到他們夫妻倆離開教會時，自己是多麼震驚。在我年輕時所認識的人當中，我認為他是最不可能離開教會的。

吃飯時，我們回味著對我們意義非凡的友誼，再次為早年的一些瘋狂經驗開懷大笑。我們談到自己的家庭，試圖拉近時間的隔閡。

最後，我直截了當地問道：「提姆，究竟發生了什麼事？你過去歸信得這麼深、這麼忠誠！為什麼離開教會呢？什麼事情讓你放棄了聖殿的聖約？難道你也離開了救主嗎？我們彼此承諾過，要真誠忠信直到生命的終了啊！」

「凱文，」他回答說，「我不過是現在看事情的角度不同罷了。我對教會和教會教導的看法也有了改變。我並不討厭教會——只是不再需要教會了。」

我們結束這次見面時，我表達了我的愛，並且感謝這份我至今仍珍惜的友誼。接著，我以深摯的情感

說出了我的見證：「提姆，我知道這些是真實的，你也知道這些是真實的，你一直都知道。你只是失去了曾經擁有的那種明確感，但你還是可以重新獲得曾經擁有的聖靈的光和理解力。請回來吧！」

我們互相擁抱道別，他小聲說：「我很佩服你的堅定信念和熱情，但你怎麼能如此肯定呢？」

我離開後，深刻地反思了我們所作的選擇，以及這些選擇對我們和我們子孫的生活的影響。

年輕朋友，請不要讓我朋友提姆所發生的事發生在你們身上。你們是否如你們所想的那般穩固不移和歸信呢？當你們遭遇人生不可避免的必要挑戰時，你們會轉向何處尋求平安與理解呢？當你們的生活遇見黑暗淒涼時，還會直覺地不斷想到要祈禱嗎？¹

當批評教會、教會歷史、教會領袖和教會教導的聲浪不斷增加時，你會站在哪裡呢？當世界日益黑暗，信念和做法與復興福音的原則相抵觸時，你會怎麼做呢？

「你們也要去嗎？」

撒但最有效的一些武器是分心、欺騙和降低靈性的敏銳度。這每項武器都會腐蝕信心，遮蔽視線，扭曲觀點。把這些武器集結起來，就構成我們這時代最大的挑戰。撒但不僅利用這些武器來破壞約瑟·斯密、摩爾門經、教會的教義和教會領袖，還攻擊救主和天父的計畫。事情向來都是如此。

當無可避免的誘惑和苦難猛烈得近乎五級靈性風暴的情況時，你還會信賴神、固守真理嗎？救主向十二使徒提出的



深刻問題至今依然適用：

「『你們也要去嗎？』

「西門·彼得回答說：『主啊，你有永生之道，我們還歸從誰呢？

「我們已經信了，又知道你是神的聖者』」（約翰福音 6：67-69）。

我想起擔任過總會會長團第一諮理的禧伯·甘會長（1801-1868）曾說過一段有力的話。聖徒安全抵達鹽湖谷後，便洋洋自得，他們因為克服並忍受這麼多考驗，而顯得有點驕傲自負。甘會長說：

「我要告訴各位，你們當中有許多人會看到自己面臨所有能夠忍受的困苦、考驗和迫害的時日，有很多機會可以表明你們對神及其事工的忠誠。……為了迎接即將來臨的考驗，你們必須深刻了解這事工的真實性。……如果你還沒有見證，你就要生活正義，呼求神，而且不要間斷，一直到你獲得為止。如果你不這樣做，你一定無法站立。

「……時候將到，屆時任何人都無法靠借來的光支撐。每個人都將受自己內在的光的指引。如果你沒有光，你要如何站立呢？」²

我們生活在紛亂不安的時代，但問題不是教會將會如何；而是你我將會如何？「真理的標準已確立；沒有任何不潔的手能阻撓這事工的推展。」³唯一未知的是，你我是否會與這事工一齊並進。



如何在靈性上存活

我要提出每個人必須做的六件事，幫助我們在靈性上存活。

1 先愛神並服從祂。在愛人、為人服務之前，必須先愛神並服從祂。順序很重要。尼腓教導：「因為主神賜予理解之光；祂用世人的語言對他們講話，使他們能了解」（尼腓二書 31：3）。天父愛我們，而且一直都願意賜給我們理解力，然而，我們必須把祂放在生活的首位。

2 作個人祈禱。祈禱是不可或缺的。先知約瑟·斯密教導：「獲得真理與智慧的最好方法不是求之於書本〔他可能還會加上「部落格」〕，而是在祈禱中求問神，獲得神的教導。」⁴你絕不會不配祈禱！如果你想要更多的答案，就提出更多的問題。要經常尋求並祈求聖靈的影響力（見摩羅乃書 10：5），那是父所賜予的理解之光。

3 要「藉著研讀也藉著信心尋求學識」（教約 109：7）。學習是神聖的責任。主動者尋求學習；被動者等著被支配。偉大的領袖都是良好的學習者，教會需要偉大的領袖——不論男女都要尋求更多的光和知識，加深理解力和歸信的程度（見教約 93：36）。這需要承諾和獻身。捲動維基百科網頁或搜尋部落格圈，無法讓你找到深刻的真理。記住，要燃起信心，就要聆聽具備信心之人的見證，而不是聆聽已失去信心之人的懷疑。

4 每天查考經文，特別是摩爾門經。摩爾門經是專門爲了在我們處理這時代的各種情況時，保護和保全我們而寫的。關於摩爾門經的力量，尼腓爲這鐵桿作見證：「我對他們說，那是神的話；凡聽神的話並緊守住的人，永不滅亡；敵人的誘惑和帶火的箭也無法戰勝他們，使他們盲目而走向毀滅」（尼腓一書 15：24）。如果你開始感到困惑和失落，重新翻開第一頁，將自己沉浸在摩爾門經裡。



5 專注於全貌。你正在參與世上最偉大的運動：即以色列的聚集和爲耶穌基督第二次來臨作準備。你扮演著重要的角色！你來到世上承諾要對有關耶穌基督的見證勇敢，那是你的神聖身份。專注於全貌：即天父的幸福計畫。那是真理的透鏡，所有問題、議題和疑慮都在此範疇中。「因爲靈只講真理，絕不說謊。所以，靈講的是事情現在的真相與事情未來的真相」（摩爾門經雅各書 4：13）。



6 最重要的是，信賴耶穌基督。祂仍是「世界的光和生命」（尼腓三書 11：11；亦見約翰福音 8：12）。當你被懷疑、困難、誘惑包圍而承受不住時，要信賴祂。當人生不如你預期，你所信任的人令你失望、背叛你時，繼續完全信賴祂。願你像古代的尼腓一樣，在同樣令人苦惱的時代中回答：「然而，我知道自己信賴的是誰。……主啊，我信賴了您，我必永遠信賴您」（尼腓二書 4：19，34）。



無論你做什麼，就是不要離開救主！由於祂的贖罪，我們成爲主動者，可以自由採取行動而不受支配。每個人都將站在全能之神面前，爲我們選擇的光和真理負責。

我應許你，只要你遵循這些原則，固守真理，你的信心永遠不會挫敗。願神祝福你，永遠選擇藉著聖靈的力量，用真理的透鏡來觀看。■

摘自 2017 年 3 月 7 日楊百翰大學愛達荷分校祈禱會講辭：「真理的透鏡」（*The Lens of Truth*）。

註：

1. 見「莫忘禱告」，聖詩選輯，第80首。
2. In Orson F. Whitney, *Life of Heber C. Kimball* (1945), 449–50.
3. Joseph Smith, in *History of the Church*, 4:540.
4. Joseph Smith, in *History of the Church*, 4:425.



發掘 我的神性

好些年來，我拼命努力接受自己，最後終於經歷了一個奇蹟，使我不了解自己的永恆價值。

黛俄妮·希瓦

我自小就一直為體重所苦，也努力想要接受自己。剛開始，別人因我的體重給我起的綽號看似無傷大雅，但久而久之，我開始相信那些針對我外表的負面言語，也意味著對我性格的否定。

我十幾歲的時候開始明白，雖然我喜歡自己身體的特質，但我的體型並不符合世俗的期望。我喜歡自己文靜的個性，但那也不是人們對我的期望——老師希望我在班上發言，男生喜歡健談的女生，而且經常有人告訴我，我需要更開朗外向一點。漸漸地，我的自我價值開始低落。

我剛成年的那段歲月，覺得很沮喪，身體也不舒服，還質疑主為何不讓我至少好看一點、有趣一點。我嘗試節食，還節食過了頭，諷刺的是，我越減越胖。身為一個單身、內向、體重超重的年輕成人，我

似乎沒什麼指望了。

我感覺很挫折，於是決定就這樣了，即使我減不到理想體重，也無法變得更外向，都無所謂。雖然我不再這麼討厭自己，但還是很難把自己看作是神美麗而有價值的女兒。我根本放棄了嘗試找出自己的價值。

我需要的光

有一天，我正在閱讀十二使徒定額組昆丁·柯克長老的妻子瑪麗·柯克姊妹，於2016年9月在名為「在日常生活中找到喜樂」的全球年輕成人祈禱會中的演講，一個奇蹟發生了。我讀到：「我們是神的孩子，我們來到這世上時，都帶著神性的本質。我們個人的價值來自高天。」我感覺好像自己的心思終於向一道光開啓，我如此需要那光，卻以為永遠得不到。我意識到，過去我之所以覺得喜歡自己是不對的，

是因為我並不符合世俗那種對美麗、有價值的女人的刻板印象。現在我已經可以承認，我喜歡自己內向無趣的個性、凌亂的捲髮、棕色的眼睛、馬鈴薯般的鼻子、燦爛的笑容，甚至那過重的身體，它正能做到我需要它去做的事情。我變得很感謝能成為神的創造，我終於明白祂並沒有創造失誤。

經過這麼多年情緒和身體的煎熬和痛苦之後，我終於學到一項對許多人來說再清楚不過的真理：我的個人價值與這世界無關！這價值來自天上，而且一直在我身上，即使我無法察覺。我的個人價值不是由媒體、同儕或任何人來決定，而是由天父和耶穌基督來決定，祂們認為我很有價值，因此救主為我而死。

以基督為根基

我從聖靈學習到我在神眼中的價值，這在許多方面改變了我。我再度愛上生活，對自己得到的無數祝福更加感激。我有極大的渴望想要更努力做正義的事，更相信自己和自己的夢想。這使我想要對周遭的人更加仁慈、有耐心，也使我更接近救主。

世俗的聲音仍不停在呼喚、判斷，不過現在我強烈認

識到自己的價值，我永遠也不想忘記。認識到這件事帶給我平安與快樂，我想要跟遇到的每個人分享。透過那篇祈禱會的演講，我學習到自我價值和自信都需要有基督這穩當的根基，因此「當魔鬼颯起他的強風，是的，在旋風中射出他的箭，是的，當他所有的冰雹和強烈風暴打在你們身上時，都沒有力量控制你們，將你們拉進那悲慘與無盡災禍的深淵中，

因為你們建立於其上的磐石是穩固的根基，只要人建立在這根基上，就不會倒塌」（希拉曼書 5：12）。

我感謝主，以及祂在我們身上看到的永恆價值。我感謝有柯克姊妹這樣受靈啟發的女性，她努力遵行福音並分享其中的智慧。我感謝有今生，有身體和心智的奇蹟，以及我們每個人內在具有的神性。■

作者現居美國紐約州。



你「友」 別上安全 別針嗎？

你會怎樣讓朋友知道，你會陪伴在他們身邊？

瑪瑞莎·韋迪森

教會雜誌

亞伯失蹤之後，耶和華問他的兄弟該隱，亞伯在哪裡。該隱回答說：「我豈是看守我兄弟的嗎？」

換句話說，該隱基本上是說：「我怎麼會知道？看顧他不是我的責任。」

相較之下，耶穌基督針對看顧他人所教導的信息，卻很不一樣。祂說，我們希望人怎樣待我們，就要怎樣待人，包括要彼此相助、互相關心和彼此看顧（見路加福音 6：31）。

你周遭的許多人都正遭受某些困難，你自己本身也可能正經歷低潮。不論是哪種情況，你都可以經由選擇跟從耶穌基督而有所改變。

安全別針之友

一群朋友想出了一個很獨特的方式來彼此幫助。他們的家庭狀況和背景不一，但都彼此關心，想要鞏固他們的友誼。

他們有位朋友家裡正處於特別困難的時期，她告訴他們說，她有時候希望自己能就此消失，但是由於擔心他人會論斷自己，所以用微笑掩飾自己的感受。

她的朋友希望她知道，她可以放心地和他們在一起，而且這個世界因為有她的存在而變得更美好。因此，他們想到了一個計畫：佩戴安全別針。他們每個人每天都會在衣服別上安全別針，提醒她也提醒彼此，他們承諾要建立安全、可靠、值得信賴的友誼——他們希望能總是在彼此身旁。

多年之後，這位女青年還記得她的「安全別針之友」，也很感謝他們帶給自己的安全感，因為她知道他們很關心她。

你能做什麼？

你並不需要別上安全別針才能支持你的朋友，但你可以問問自己，你可以做什麼來看顧朋友，鞏固那些可能正遭受困難的人，讓需要你幫助的人有安全感，成為他們的朋友。

十二使徒定額組戴爾·瑞隆長老說：「我們應當比其他人都更懂得關愛他人而非論斷他人，也應當比其他人都更

十二使徒定額組
戴爾·瑞隆長老說：
「我們應當比其他人都更懂得關愛他人而非論斷他人，也應當比其他人都更懂得包容。」

懂得包容。『要憐憫』（猶大書 1：22）——那是我們應該做的。」¹

所以，你可以怎麼幫助你周遭的人？以下是一些建議，希望能激發你更多的創意。

- 祈禱並向神求助。這個建議看似簡單，卻很有力量。神完全了解你的朋友，也

完全了解你，能幫助你做個富有同情心的朋友。

- 留意朋友可能正遭受困難的徵兆。
- 尋找微小而個人的方式來服務。如同前總會慈助會會長琳達·柏頓姊妹曾說過的：「先觀察，再服務。」²你注意到朋友哪些事情？他們喜歡什麼？又不喜歡什麼？他們有何需要？然後你就能以獨特而個人的方式來幫助他人。
- 記住，成為一個關愛和支持他人的朋友，並不意謂你要為別人的行為負責，你也不必為他們的幸福負責。
- 想出可以和朋友一起做哪些像佩戴安全別針那樣有趣的事，來提醒彼此要互相支持。有些青少年會製作傻里傻氣的襪子，承諾要成為「追求勇氣、仁慈和服務的人」（seekers of courage, kindness, and service；英文的首字母縮寫為 socks，即襪子）。另一群青少年則利用不同的顏色來表示自己的感受，以彼此溝通。如果有

人某天感到太「紫色」，其他的朋友就知道那個人需要更多的愛。

- 不要限制自己只跟誰做朋友！耶穌會與遭世人鄙視的人做朋友。你若幫助並接納他人——尤其是那些很難交到朋友的人，就是在效法祂的榜樣。

生活有時候很困難，但你很堅強，也很有力量；你的仁慈體貼，能改變一個人的生活，你的朋友需要你！要尋求主的指引，祂會扶持你通過考驗，幫助你讓世界變得更好。■

作者為教會的防止自殺委員會委員。

註：

1. 與瑞隆長老的訪談，2018年1月23日。
2. 琳達·柏頓，「先觀察，再服務」，2012年11月，利阿賀拿，第78頁。



閱讀更多

閱讀本期雜誌的「希望大使」一文，了解一群猶他州的青年如何為他們的高中帶來更多的希望。

希望大使： 共同努力 防止自殺



你可以藉由散播耶穌基督的光和希望，來鞏固你的朋友。



瑪麗莎·丹尼斯
教會雜誌

在外交世界裡，大使是向另一群人代表自己國家的人。但是你甚至連護照都不需要，就能成為大使了！你可以在這個有時看似十分黑暗的世界中，成為光與希望的大使。問問來自美國猶他州的傑克森吧（左，身穿棕色褲），他是學校「希望之隊」的成員，投入防止自殺的同儕互助計畫。他透過一個稱為 Hope4Utah 的組織，學會察覺警訊、成為他人朋友，並為他的學校帶來希望。

我們需要你

傑克森說：「加入希望之隊真是讓我大開眼界。同學、朋友和家人當中，都有人正在遭受困難。」

傑克森學到，雖然他無須為朋友作的決定負責，但他可以做一些事情來幫助他們度過危機。研究顯示，感到沮喪或有自殺念頭的青少年，每 10 人當中就有 7 人會在告訴成人之前先告訴朋友，¹這表示你有極大的優勢來幫助朋友。

誠如前總會女青年會長團第一諮理卡蘿·麥康基姊妹所說：「我們有聖約的責任要彼此看顧，在這條道路上攜手同行。換句話說，放下電話，看看誰需要你的幫助。」²

你無須參加正式的組織，才能在學校或為朋友帶來改變，這裡有些隨時隨地都適用的建議。



要怎樣做

若要成為希望大使，就要設法察覺、伸出援手和回報。

1. **察覺**某人需要幫助的警訊。³找出有以下情況的人：

- 感到沮喪或絕望。
- 做事不考慮後果。
- 避開朋友和活動。
- 把珍貴的東西送給人。
- 遭逢壓力，情況如失去所愛、人生巨變、受到霸凌等等。
- 改變睡眠、飲食或衛生習慣。
- 談論或計劃如何自殺——例如說出「我希望自己從來沒出生過」或「沒有我的話，對每個人都會更好」這類的話。

2. **伸出援手**。成為大使就是建立關係，找個能和朋友坦率談話的時間。你可能會擔心，談有關自我傷害或自殺的事，會使事情變得更糟，但這是個迷思。當你有勇氣提出來談，其實就是在向他們扔出救生索，讓他們知道你關心他們。

防止自殺專家暨 Hope4Utah 的創辦人格雷·哈德納爾博士說：「不要害怕問朋友是否正遭受困難。要直接，但不要說教或論斷。」他建議使用「我」的信息，讓對方感覺到你在表達關懷和關心，而不是在說教。比



「對於那些找不到自我價值感，或甚至找不到活下去的目的的人，我要親自向你保證，神深愛著你。……祂知道你的身份，祂知道你的困難，而我們的救主會隨時支持你。你尋求聖靈時，就會在生活中感受到那股力量。……我會建議你向他人尋求幫助，並願意跟你信任的人傾談，因為談論這些事時，實際上就是在讓你所愛和愛你的人分擔你的重擔。這是治癒的過程。」

前總會女青年會長團第一諮理卡羅·麥康基姊妹

方說：「我注意到你今天
在課堂上很不對勁，我
知道你還好嗎，你有傷
害自己的想法嗎？」

祈求聖靈幫助你知道
該說什麼。如果你的朋
友正苦於自殺念頭，或
是憂鬱、焦慮等其他嚴
重挑戰，不要只是告訴
他們：振作起來吧！十
二使徒定額組戴爾·瑞
隆長老教導：「跟健康
但可能只是短暫難過
的人說話，和跟有心理
疾病的人說話，方式是
不同的。」他建議可以
這樣說：「你並不孤單
，我們會在你身邊，我
們會幫你度過這個難
關。」

記得要真正聆聽，
而不是盤算下一句要
說什

麼。如瑞隆長老所說
的：「讓他們說話，說
出他們的感受，並鼓
勵他們說話，可能比
提供意見更重要。」⁴

3. **回報**。當你知
道朋友正遭受困難時
，你可能不想把這些
煩惱告訴別人，甚至
你的朋友也可能要
你不要告訴任何人。
但是大使們會勇敢發
聲！主動陪同他們跟
一位所信賴的成人談
談，如父母、駐校諮
商師或教會領袖。將
他們轉介給你國家的
自殺求助熱線，或危
機簡訊熱線。如果他
們威脅要傷害自己或
其他人，帶他們到醫
院或撥打緊急服務電
話，陪伴他們直至他
們獲得專業協



如果你正在遭受困難

不要放棄！你很重要，
你是被愛的，世界因
你而變得更美好，你
的生命是值得拯救的。
與所信賴的成人——
父母、醫生、駐校諮
商師或教會領袖——
談談，尋求他們的協
助。若你的情況危急
，請撥打你國家的自
殺求助熱線（參見「
資源」下方）。在你
感到被黑暗和絕望所
籠罩時，耶穌基督能
幫助你找到光和希望。

資源

- befrienders.org
- [suicide.org/
international-suicide-
hotlines.html](http://suicide.org/international-suicide-hotlines.html)
- iasp.info
- suicide.lds.org

助爲止。如果他們沒
有立即的危險，就找
出能持續接納和支持
他們的方法。格雷·
哈德納爾博士說：「
給他們機會參與一些
事情，試著邀請他們
和你一起動起來，比
如跑步、騎腳踏車或
游泳。」體能活動爲
佳，因爲運動有助於
改善心情。

不要低估你的能力

想像一下，如果每個人都有支持自己的朋友，這個世界將會有多麼不同。我們無法拯救全世界，但是我們可以和那些需要朋友的人做朋友。

麥康基姊妹鼓勵我們要「願意擴大朋友圈」，「接納他人，儘管他們可能和你不同」。她指出，和人做朋友可能會讓他們改變，使得他們懷著信心向前推進，而不會去做出像自殺那樣有傷害性的事情。她鼓勵說：「要成為那股影響力，你確實很有能力，能帶來良好的影響。」

你伸出援手的時候，就是在效法耶穌基督的榜樣，祂是希望的根本源頭。

傑克森說：「希望之隊的顧問告訴我們，我們是『希望大使』。我喜歡這個稱呼，因為我們不僅是希望大使，也是耶穌基督的大使，祂是我們最終的希望。」

當我們向他人展現基督般的愛時，就能幫助他們找到希望和醫治。

傑克森說：「我知道，如果耶穌基督現在在世上，祂會像我們一樣向他人伸出援手。知道自己正在做祂會去做的事，讓我感到安慰。」■



「如果我們只是嘗試熬過下一天，再下一天，然後再下一天，……主會幫助我們這麼做的。有這麼一節經文，記載了以賽亞非凡的話。他說：『你疲乏時，祂』——救主——『每天早晨喚醒你』〔尼腓二書 7：4〕。祂每一天都在你身邊。……所以，如果你能做到的，只是在早晨起床時，知道祂和你在一起。……就把這當成贏了一仗，然後繼續下去。如果你在那天只能做到那樣的話，請繼續嘗試。」

十二使徒定額組戴爾·瑞隆長老

你「友」別上安全別針嗎？

閱讀上一篇文章，看看講的不是你！

註：

1. See “What Are Hope Squads?” Hope4Utah, hope4utah.com/hope-squad.
2. 與麥康基姊妹的訪談，2018年1月19日。
3. See “The Warning Signs of Suicide,” Befrienders Worldwide, befrienders.org/warning-signs, and “Suicide: What to Do When Someone Is Suicidal,” Mayo Clinic, mayoclinic.org/diseases-conditions/suicide/in-depth/suicide/art-20044707.
4. 與瑞隆長老的訪談，2018年1月23日。

迷失^在紫禁城中

撒拉·基南

我 站在中國北京紫禁城的中心。只是在幾分鐘前，我還和朋友、老師在一起，但突然間我就完全落單了。

我立刻知道自己所處的情況很危險。一個 15 歲的美國人，獨自站在熙熙攘攘的故宮博物館中，十分引人注目。我和其他高中同學參加了學校舉辦的中國之旅，老師和導遊已多番警告，在外國旅遊時若不留神可能會遇到哪些危險情況。

我四處走動，穿過一群群遊客——中國人及外國人，並踮起腳尖試圖尋找每個團員所穿的紅白色襯衫，卻什麼也沒看見。我不知道自己為何沒有跟上團員，我也不知道他們往哪個方向走。我坐了下來，注視著那些出入口；10 分鐘過去，然後 30 分鐘、45 分鐘，沒有一個團員出現。



**我感受過聖靈，
但我從未有過任何
具體而明確的感
覺，當然也不曾
感受過指示我方向
的啓示。**

有一個人抓住我的手，我抬頭看到一個女子，個子矮小、眼神稍微有異，還留著長指甲。她拉扯我的手，以不流利的英語說：「跟我來。漂亮女孩，跟我來。」

我感到很不安。我大喊「退開」，然後把手拉回來。她又想再抓住我的手，於是我迅速從一個出口離開，進入紫禁城的另一區。

我跑了一會兒後，發現自己比之前迷路得更厲害。我坐在附近的台階，遠離人群，開始哭了起來。我懂幾句中文，但絕對不足以讓我問出返回旅館的路；那旅館在北京這座大城市另一邊的某處。在那一刻，我甚至不知道出口在哪裡。

我一邊哭，一邊開始祈禱。我承認即使只是脫隊一會兒，也是很愚蠢的，我懇求天父幫助我找回我的團員。

我站起來，朝著我原先來的大致方向走去。我沒有立刻接受到任何啓示——就算有，我也不確定那啓示的聲音或感受是怎樣的。我感受過聖靈，那是在服務他人或在教會聽完

一個演講之後所感受到的溫暖感覺，但我從未有過任何具體而明確的感覺，當然也不曾感受過指示我方向的啓示，我開始遲疑地向前走，繼續在心中祈禱。

我最終走到一個分岔路口。我開始往右邊走去時，聽到一個聲音低語著：「停下來。」

那聲音如此輕柔，讓我差點就把它當成自己的想法。但是那聲音帶著一種踏實的感覺，肯定不是我當時的感受。那聲音說：「坐在那張長椅上。」我抬頭看見分岔路中間有一張長椅。我走過去，坐了下來。只過了三分鐘，我看到人群中有一個身穿眼熟白紅襯衫的人向我揮手，她是我們當天的導遊。

我從坐著的長椅上跳了起來，高興到幾乎要擁抱那位女子。

她說：「我們找你一個小時了！你去了哪裡？」

她帶我去跟團隊會合時，我跟她說我去了哪裡，從我跟

團員失散開始，一直到我決定坐下，選擇不走右邊的分岔路為止。

她說：「你很幸運，如果你走右邊的分岔路，你就會和其他團員走相反的方向，紫禁城很大，我是絕對找不到你的。」

幾星期後，我離開了中國，在旅程中再也沒有走失，但我多次回想起聖靈向我低語的那一刻。那不是我之前接受過的那種提示，但神知道我需要那項提示，才不會走錯路。我也意識到，如果我沒有細心聆聽，就會很容易忽略那聲音。

從那天開始，我以許多不同的方式多次聽到聖靈的聲音，警告我屬世和屬靈方面的危險。有時候，就像我在紫禁城第一天的情況一樣，我看得聽從和不聽從那聲音的後果，而我更經常看不到結果。但是我學到，當我謙抑自己，且願意聆聽時，主會幫助我辨認聖靈的提示，祂必引導我回到我該在的地方。有祂同在，我永遠不孤單。

作者現居美國猶他州。



啓示賜給先知約瑟·斯密—— 也會賜給你

萊恩·卡爾
教會雜誌

想 想約瑟·斯密完成的奇事：翻譯摩爾門經、組織教會、接受聖職、建造聖殿、教導復興的福音、派傳教士出去傳教。更奇妙的是，他是在很年輕的時候做了這些事。

他怎麼知道該如何做這些事？幸運的是，他不必用猜的，因為他有啓示在引導他。透過這些啓示（其中有許多現已收錄在教義和聖約），主教導他教義，引導他如何組織教會，並回答了重要的問題。以下僅是其中幾個例子。

藉由啓示回答的問題

- 誰有權柄施洗？1829年5月15日，約瑟·斯密和奧利佛·考德里為洗禮作祈禱。施洗約翰顯現，授予他們亞倫聖職，並命令他們為彼此施洗。（見教約第13篇。）
- 是否可以使用菸草？在約瑟·斯密的時代，嚼菸草和抽菸是普遍的習慣。他在1833年針對這項主題祈求指引，因此獲得名為「智

慧語」的啓示，說到「菸草不是給身體用的」（見教約第89篇）。

- 我們為什麼要為死者做聖殿教儀？在先知約瑟·斯密的領導下，教會成員建造嘉德蘭聖殿和納府聖殿，讓他們能執行洗禮及其他的聖殿教儀。教義和聖約第128篇解釋道：「我們沒有他們〔死者〕，就不能成為完全，他們沒有我們，也不能成為完全」（第18節）。

你也可以讓主指引你的生活，並透過個人啓示回答你的問題。有時候這些問題的答案會來自於經文，或來自於你在心思意念中所感受到的靈感。有時候你要懷著信心向前邁進，即使無法確切知道事情的結果，卻仍盡你所能地服從。

要找出所需的靈感和指引，通常需要花時間。像先知約瑟一樣，你可以「律上加律，令上加令」（教約98：12），得知主的旨意。像先知所做的那樣，先從祈禱開始。祈求天父讓你獲得從聖靈而來的靈感，

查考經文和近代先知的教導。作出自己的決定，然後求問那是否是對的（見教約第9篇）。

隨著時間學習

看看這張地圖，你會看到約瑟·斯密從主那裡接受這些啓示時，他在什麼地方。啓示在約瑟·斯密需要的時間和地方，按照主的旨意而來到。

約瑟在俄亥俄嘉德蘭獲得46則啓示，但是他並不一定要



教義和聖約顯示了啓示如何引導先知約瑟·斯密，你也可以用同樣的模式，讓靈感引導你生活。

留在那裡，才能繼續蒙受主的帶領。他也在賓夕法尼亞、紐約、密蘇里和伊利諾接受啓示。

這些啓示是多年來累積的啓示。比方說，要是主向約瑟·斯密啓示有關聖職的事時，在單一啓示中顯露他需要知道的一切，那不是很好嗎？但是，主卻在 1829 年、1830 年、1832 年、1835 年、1841 年等，

分別給予先知有關聖職的啓示（例見教約第 13 篇、第 20 篇、第 84 篇、第 107 篇、第 124 篇）。

你的福音知識也會隨著時間成長。當你在聖靈的幫助下學習福音——透過經文、總會大會、教會聚會、福音進修班

等等——經過一段時間後，你的理解就會增長，就像約瑟·斯密一樣。■



● 約瑟·斯密在特定地點接受教義和聖約的啓示數量



少年有成

「〔約瑟·斯密〕14 歲時接受第一次異象，17 歲時接受天使摩羅乃第一次拜訪，21 歲時得到金頁片，而年僅 23 歲時便翻譯完摩爾門經（不到 60 個工作天）。教義和聖約中一半以上的啓示，是在先知 25 歲以前透過他賜予的。」

參閱總會會長團第一諮理達林·鄔克司，「約瑟先知其人」，1996 年 7 月，聖徒之聲，第 79 頁。



你的
選擇權
值得你背
水一戰。

你的選擇權之戰

大衛·狄克生

教會雜誌

遵守神的誠命會帶來自由。如果對這項真理尚未獲得見證，這句話可能聽起來令人困惑。畢竟，如果一位鄰居走過來，遞給你一張必須做（或不能做）的事務清單，你可能會覺得好像比較沒有個人自由。

然而，遵守神的誠命確實會讓你自由——自由脫離罪的負面後果，自由享有正義帶來的祝福。

違反神的誠命，卻會讓人受到束縛。若把束縛換句話說，就是失去選擇權。如果你受到束縛，就很難為生活作許多選擇。

我們從經文中得知，撒但在前生「尋求破壞……給世人的選擇權」（摩西書 4：3）。我們也知道他沒有贏得那場戰爭，而你是獲勝的這一方！

然而難就難在撒但現在仍試著奪走你的選擇權。不過不用怕，你也能贏得這場戰爭。

活在束縛中

在摩爾門經中，耶穌教導：「我實實在在告訴你們，你們

必須隨時警醒，常常禱告，以免為魔鬼所惑，被誘騙成了他的俘虜」（尼腓三書 18：15）。

變成了魔鬼的俘虜，聽起來真可怕！然而當你實際想像這樣的命運時，你是否多半聯想到最後的審判呢？其實還有比這種俘虜更立即的束縛，只是通常相當難察覺。

十二使徒定額組昆丁·柯克長老教導說：「人們可能會受奴役，不僅讓自己受制於有害、容易致癮的物質，更被有害、使人沉溺其中而遠離正義生活的學說論調所束縛」（「耶利米哀歌：慎防束縛」，2013年10月總會大會）。

受到使人上癮的物質如毒品或尼古丁所奴役，比較容易理解，但是你能理解受到說謊的習慣所奴役嗎？僅僅一個謊言，就能輕易讓你身陷自掘的陷阱中。

你能理解被壞脾氣或講閒話的習慣所奴役嗎？

或你能理解單純只是不做一件神要求我們的日常正義行為（祈禱、研讀經文等）嗎？這樣也會導致失去選擇權嗎？

沒錯，這樣也會。不妨這樣想：假如運動員或音樂家完

全停止練習，會發生什麼事？答案是：他們很快就會失去發揮最佳表現的能力。雖然這看起來不像失去選擇權，但的確確是如此。當運動員或音樂家不再精進他們的技巧時，對於要如何運用該技巧，能做的選擇就再也沒有那麼多。因為他們能力降低，現在能做到的，比之前還要少，他們的選項就變少了。

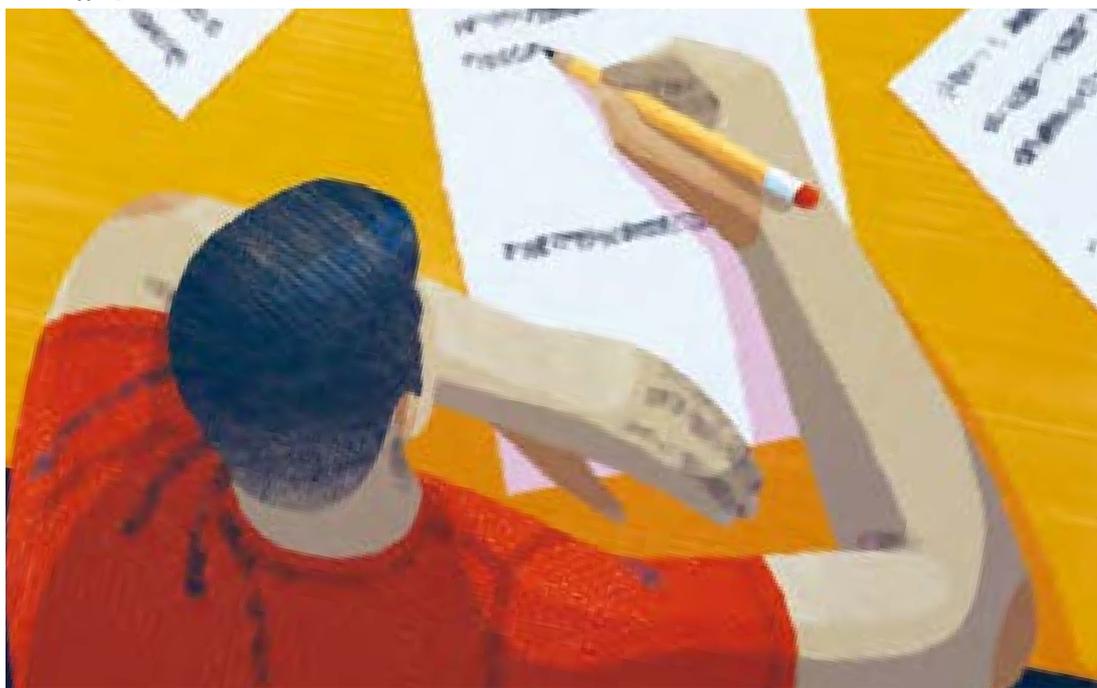
同樣地，如果沒有聖靈為伴，你真的無法做最好的自己。你每一天都需要祂的幫助。這是在今生能夠期望獲得的最大恩賜之一，而每天過正義的生活，就是獲得這項恩賜的方法。

找到真正的自由

使徒保羅教導說：「基督釋放了我們，叫我們得以自由。所以要站立得穩，不要再被奴僕的軛挾制」（加拉太書 5：1）。在摩爾門經中，便雅憫王教導：「你們在這頭銜下得有自由，沒有別的头銜可使你們自由。沒有賜下別的名能帶來救恩，因此，我希望你們承受基督的名」（摩賽亞書 5：8）。

真正的自由來自跟從基督。所以，來選擇自由吧！■

我們的天地



正確的錯誤答案

我讀高中時修了一門哲學課，爸爸對這件事有點擔心。在哲學的領域裡，每一件事都會受到質疑，包括神的存在。老師教導我們與宗教對立的事物，也否認神存在。

有一次哲學課考試的題目是：「我們為什麼來到世上？」這道題目的正確答案是，我們到世上來實現自我的潛能，並且在生命的循環中找到屬於自己的位置。我沒有寫下正確答案，因為那並不是我所相信的。

相反地，我寫道：「我們來到世上是為了受驗證，讓我們能回到天父身邊，和家人永遠同住在一起。」

「忠於自己意味著在各種情況、各種環境下都作好正義生活的榜樣。」

戈登·興格萊會長（1910-2008），「堅貞忠信」，1996年7月，聖徒之聲，第102頁。

後來，老師要我走上前去，問我知不知道這題的正確答案。我告訴他，我知道，但是我不想寫下一個我知道不真實的答案。

老師問我是不是有宗教信仰，又問我在哪個教會聚會。我回答，我是耶穌基督後期聖徒教會的成員。他告訴我，他從沒見過任何一個有宗教信仰的學生，這麼勇敢地寫出這樣的答案，來捍衛自己的信仰。

他說：「這題你沒有拿到滿分，因為你寫的不是正確答案。但是我給你分數，因為你有勇氣寫下你相信的事。」

我很高興我根據所確信的事情寫下答案，也很高興我按照所知道且努力奉行的福音真理來回答。■

便雅憫，智利

我能如何捍衛真理？

1. 現在就決定要在信仰受到質疑時作何回應（見彼得前書3：15）。
2. 祈求有勇氣去採取行動，並知道應該說什麼（見申命記31：6；教約100：5-7）。
3. 研讀經文和近代先知的話來鞏固你的信心（見教約88：118）。
4. 經常在家中和教會裡作見證，練習分享你所相信的事（見教約58：6）。

聖殿之光

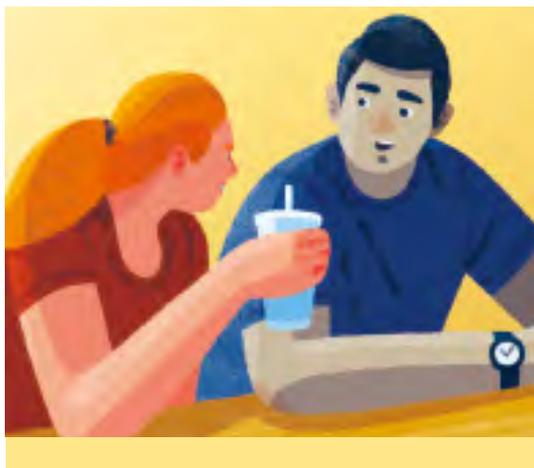
幾年前的夏天，我們支會裡的男青年結伴去山上騎自行車。我有一點緊張，因為這是我第一次上山騎車。我的朋友雅各是經驗豐富的自行車騎士，所以我打算緊跟著他。

我們在山頂休息片刻之後，就開始下山了。我的速度比隊上的人慢，加上我在急彎處摔了兩次，因此遠遠落後大家。雅各每次都停下來幫我，我們努力想趕上隊伍。

但是太陽下山時，很明顯地，我們迷路了。我們已經半個多小時沒有看到隊友，而且天色昏暗，幾乎看不見自行車道了。我作了祈禱，祈求天父幫助我們，也讓我有勇氣持續前進。接著，我和雅各決定往某個方向繼續騎下去。轉過一個彎，我們就看見最明亮溫暖的景象——猶他州卓沛聖殿！從聖殿反射出的光芒照亮了我們的道路，使我們能夠安全地回到領袖和朋友身邊。

每次看到那座聖殿，都讓我想起在聖殿所能得到的平安與幫助。每當我因世上的黑暗力量感到迷惘，都能在聖殿裡得到需要的光明。■

約珥，美國猶他州



結交新朋友

我正和我的朋友坐在餐桌前享用午餐時，注意到一個新來的男孩邁克。他決定和一群年齡較大的男孩坐在一起，那群人卻開始取笑他。後來我才知道，邁克有自閉症。

我問邁克想不想來坐我和我的朋友旁邊，他拒絕了，可能是怕別人又會取笑他。

第二天，我把他介紹給我的朋友，我可以看出他很高興我並沒有放棄和他做朋友。他有很多事情可談，他真的很棒！

我看得出來，邁克一天比一天更快樂了，他開始期待和朋友一起吃午餐。與邁克同桌共進午餐，讓我們很快就培養出深厚的友誼。那不只幫助了邁克，同時也幫助了我。

為人服務的快樂是世上最美好的感受。■

蘿拉，美國伊利諾州



當我們對基督有真正的
信心，即使這信心運用
得再少，人生也能充滿

**信心、喜樂、
幸福、希望**

和  。

愛。

羅素·培勒會長，十二使徒定額組代理會長，
「神所賜的珍貴禮物」，2018年4月總會大會

先知 象徵神的愛

尤理西斯·蘇瑞長老
十二使徒定額組

我向各位見證，羅素·納爾遜會長是神在世上的先知。我從沒見過有任何人比他更仁慈、有愛心。雖然我深感自己無法勝任這項神聖召喚，來擔任十二使徒定額組的成員，但是在他將這項責任交給我時，他所說的話和溫柔的眼神，讓我覺得被救主的愛圍繞。

在我們生活的這時代，世上有先知、先見、啓示者，他們尋求知道主的旨意並加以遵從，這豈不是一項祝福？知道儘管面對生活中的各種挑戰，我們並不孤單，這令人感到欣慰。世上有先知是神愛祂兒女的一個象徵。先知讓人們認識神和耶穌基督的應許和真正的本質。

我發自內心深處見證，先知藉著聖靈的力量說話。他們為基督和基督在世上的

神聖使命作見證。先知代表主的心思意念，並且蒙召喚代表主，教導我們，我們必須做什麼，才能回去與神和祂的兒子耶穌基督同住。只要我們運用信心，並遵循先知的教訓，就會蒙受祝福。在我們這個時代，跟從先知會讓我們的生活更快樂、更單純，我們的困難和問題會更容易承受，也使我们為自己打造了靈性的甲冑，保護我們免受敵人的攻擊。

我要鄭重見證：耶穌基督已復活，祂活著，祂透過祂的先知、先見、啓示者指導祂在世上的教會。我見證祂是世界的救主和救贖主，透過祂，我們能在親愛的神面前獲得救恩和超升。我愛祂，我景仰祂。我想要跟從祂，遵行祂的旨意，並且變得更像祂。■

摘自 2018 年 4 月總會大會講辭。



1958年10月
2日在巴西
聖保羅出生。

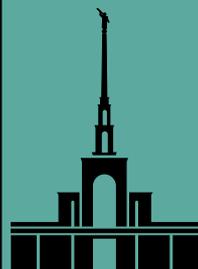
他的家庭在他6歲時
加入教會。

曾在巴西里約熱內盧
傳道部擔任全部時間
傳教士（並在那裡
結識他的妻子）。



曾就讀聖保羅
天主教教皇大
學（取得會計和
經濟學士學位，
後來取得企業管
理碩士學位）。

1982年10月與
羅莎娜·弗南德
在巴西聖保羅
聖殿結婚。他
們育有3名子女
和3名孫子女。



除了母語葡萄牙語
以外，他也會說
英語、法語和
西班牙語。

2018年3月31日
接受支持為
使徒。



椰子與分享

Malo e
lelei!

我叫路伊，
我透過和人分享
我擁有的東西來散
發出我的光。

大島和大家庭

我住在東加的一個大島上。我有六個姊妹和四個兄弟。我住在東加努庫阿洛法聖殿附近。

1



分享食物

我父親種植作物，所以我們有足夠的食物吃。但是很多寡婦（丈夫已經過世的婦女）和其他家庭都沒有自己種植作物，所以我父母會和他們分享一些我們的食物。我很喜歡一起去幫忙！

3



2



愛好科學

我們住的島上有很多美麗的植物和動物。我就讀光海小學四年級，最喜歡的科目是科學。

4



幫忙帶椰子殼

我們拜訪的寡婦都用椰子殼來生火，烹煮食物。我們要帶食物給她們的時候，我都會提醒父母也要記得帶椰子殼。我會幫忙把椰子殼放到貨車上，到寡婦家時再把它們搬下車。

你可以如何散發出光？

- 帶食物給需要的人。
- 捐贈食物給社區裡的食物銀行。
- 捐贈衣服給遊民收容中心。

寄給我們一顆星星！

耶穌要我們將「（我們的）光……照在人前」（馬太福音 5：16）。你如何讓你的光照在人前？請將你的星星的照片連同你的故事、照片和家長同意書，一起寄至 liahona@ldschurch.org。



助人的祝福

天父會在我幫助別人時，賜給我美好的祝福——那祝福不是金錢，而是智慧和知識。我一直想要幫助別人，和別人分享我擁有的東西。





得到回答的 祈禱

梅根·艾姆尼克

根據真實故事改寫

二次大戰時，11歲的葛瑞絲住在荷蘭，她的父親成了戰犯被帶走。

父親被帶走後，母親負起照顧葛瑞絲、她的兩個兄弟，和兩個表兄弟的責任。家裡有這麼多人要吃飯，但是卻沒有足夠的食物，他們只拿到了一點麵粉、蔬菜和馬鈴薯。

有一天，門鈴響了，葛瑞絲跟著媽媽去應門。媽媽開門後，門階站了一位年輕的納粹軍官。葛瑞絲的心跳加速，她緊張地屏住呼吸。他要做什麼？

他粗暴地問：「這房子裡住了幾個人？」

媽媽回答：「這裡有我，我的三個孩子，和我的兩個外甥。」

軍官問道：「妳的丈夫不住在這裡嗎？」

媽媽回答：「沒有，他被帶走了。」

軍官在屋裡四處看了看。「你有收音機嗎？我們不希望妳收聽我們英美敵人的廣播節目。」

媽媽把收音機拿來，交給了這位軍官。

他又再度掃視四周，說：「這房子很大，對只有幾個住在這裡的人來說，這房子太大了。你們明天就離開，我們要接收這房子。」

他說完就立刻轉身離開了。

葛瑞絲不敢相信她聽到的話，她看到母親震驚地睜大了眼睛。然後母親關上了門，直直走向屋後。

葛瑞絲緩緩地跟在後面，心都快要跳出來了。那名軍人真的可以回來占領他們的房子，就像拿走他們的收音機一樣嗎？他們該怎麼做？他們能去哪裡？父親又要怎麼知道去哪裡找他們呢？

葛瑞絲在母親房門外停下，向裡面窺視。母親正跪著祈禱。葛瑞絲安靜地回到起居室裡，直到母親回來。

「媽媽，我們要怎麼辦？」

葛瑞絲問道。

母親嘆了一口氣。「我們能做的只有祈禱，信賴主一定會保護我們。」

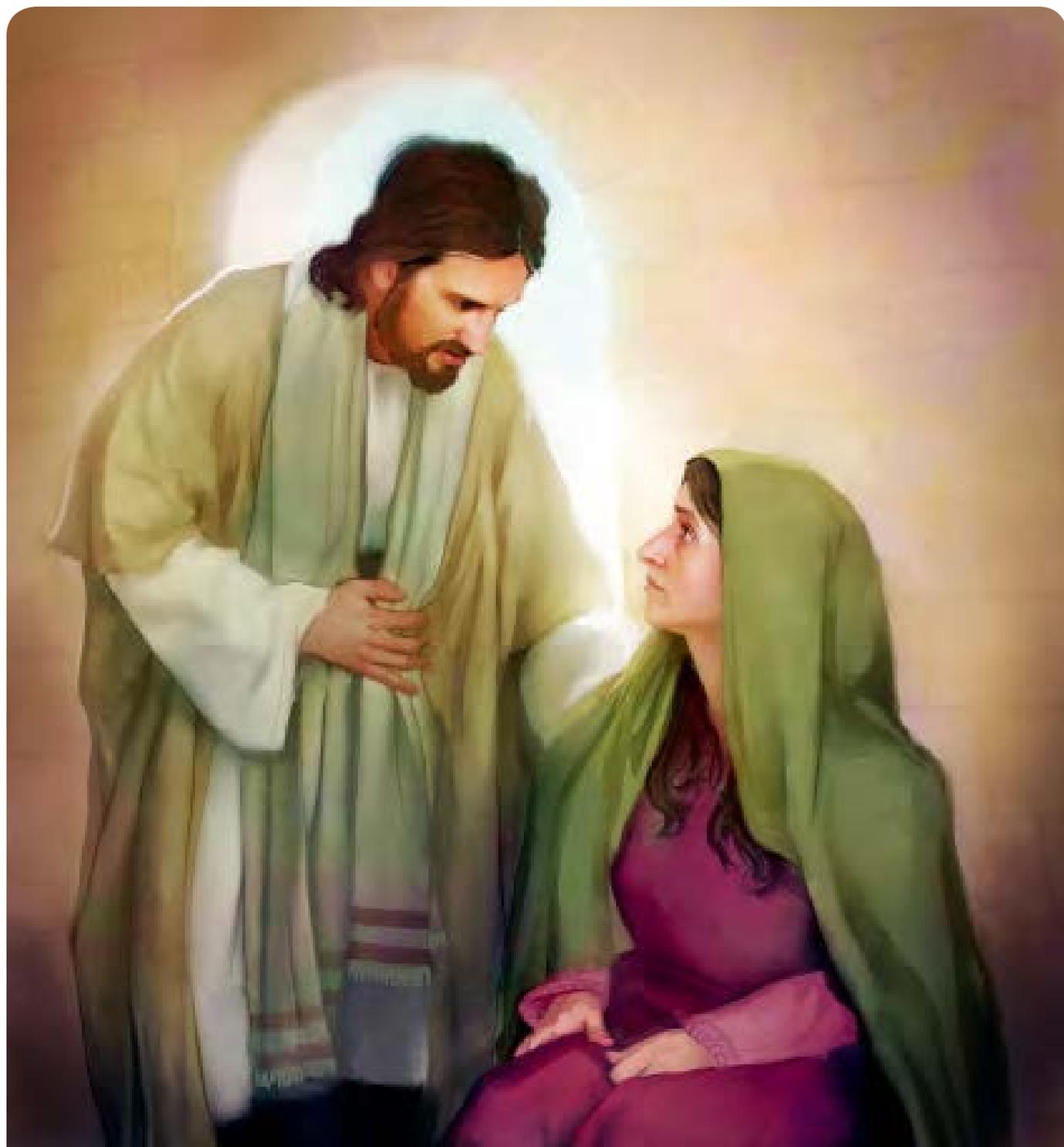
隔天，這名年輕納粹軍官並沒有出現，第三天也沒有。他沒有再回來過！葛瑞絲和家人得以保有他們的房子。

葛瑞絲知道神在幫助她的家人。儘管戰爭尚未結束，但神仍舊一直看顧著他們。

待續……■

作者現居美國新澤西州。





「救主說：『我不撇下你們為孤兒，我必到你們這裡來』（約翰福音 14：18）。這是祂給你們的應許，我知道這應許是真實的。我知道祂活著。」

尼爾·安德森長老

十二使徒定額組

「靈性的旋風」，2014年5月，利阿賀拿，第21頁。



華金·柯斯達
長老
七十員

平安度過暴風雨



「惟有聽從我的，必安然居住，得享安靜，
不怕災禍」（箴言1：33）。

我在阿根廷長大，年輕的時候還不是教會的成員。但是我們家的書架上有一本聖經。那聖經很大一本，裡面還有美麗的圖畫。我們並沒有常常一起讀聖經，但是我喜歡翻閱聖經，看看美麗的圖畫，讀那些經文故事。

我最喜歡挪亞的故事。我喜歡看挪亞、洪水，和動物的圖畫，我也喜歡讀方舟如何保護挪亞和他的家庭，平安度過暴風雨。

後來我在教會受洗，結婚，有了自己的家庭。有一次在開家人家庭晚會時，我的妻子芮妮說到，挪亞的方舟和我們的家有許多相似之處，它們都能保護我們平安度過世上

可怕的暴風雨。

我從挪亞身上學到了一件事。他年僅10歲時就接受了聖職，隨著年紀漸長，他目睹了世上的種種邪惡，但是他一直保持配稱。他建造方舟來拯救家人，天父幫助他們一家安全度過暴風雨。

有時候我們會看到世上發生可怕的事情，但是我們可以平安度過暴風雨。我們可以像挪亞一樣作好準備，我們可以選擇服從神，我們可以使我們的家成為屬靈的平安之所。

只要對天父有信心，就無須害怕。無論在人生道路上遇到什麼樣的暴風雨，因為有天父，我們都能感到平安。■

摩爾門經 讀書會

一起來讀摩爾門經！

你可以自己讀，與家人一起讀，也可以和朋友一起讀。給我們寄一張你閱讀摩爾門經的照片，告訴我們你學到的事情，或是你最喜歡的摩爾門經故事。透過網站 liahona.lds.org 提交照片（點選「提交你的作品」）。

本月經文：
摩賽亞書 2：17

「你們為同胞服務時，只是在為你們的神服務而已。」



我喜愛摩爾門經，因為這本書是真實的。它是來自神的經文，我相信它。
約珥（右），8歲，印度馬哈拉施特拉



法國法蘭西島大區這個支會裡的初級會兒童，受邀每天讀摩爾門經。他們達成目標，得到了證書！



我喜歡李海的異象，因為這個故事讓我很快樂。它教導我要作好的選擇，才能到達生命樹。生命樹是我與天父、耶穌基督，和所有我愛的人一起生活的象徵。

撒蒂，9歲，尚比亞路沙卡



我們喜愛摩爾門經，因為我們會學習福音，特別是有關耶穌基督的事。我們很感謝神賜給我們摩爾門經，因為我們學到耶穌基督是我們的救主，知道這件事對我們的生活很有幫助。

奧菲和安娜，6歲和8歲，
印度馬哈拉施特拉



我在受洗前讀完了兒童版的摩爾門經。讀到書的結尾時，媽媽要我為摩爾門經祈禱，但我在讀這本書的過程中，就已經感覺到這些話是真實的。

尚恩，7歲，英國索美塞特



摩爾門經是我最喜歡的書。我喜歡尼腓的榜樣，他是我的摩爾門經超級英雄。他非常服從神的誡命，我想要像他一樣。

亞特羅，10歲，菲律賓怡朗



後台的祈禱



艾蜜莉，12歲，美國猶他州

愛爾蘭舞是我的愛好之一。為了準備好上台演出，我會在家努力練習。我會練習得滾瓜爛熟，但是當我在後台準備演出時，通常都會變得很緊張、很害怕。每一次比賽時，媽媽和我都會找一個安靜的地方祈禱，有時候是在舞台布幕的後面，有時候是在舞台側邊的房間裡。我知道天父不在乎我們在什麼地方禱告，重要的是對祂有信心。

我上次演出時，媽媽沒有和我一起作祈禱，她坐在觀眾席等待。我那時非常緊張，但我明白媽媽是否和我一起並無關緊要。我離開朋友走到一旁，作了一個祈禱，祈求在跳舞時能平安，也祈求能做出最好的表演。那天我表現得很好，我還記得走上舞台時感受到的那份平安。

我們可以一直信賴天父。無論我們身在何處，或在任何時候，祂都會聆聽。■



克里遜，7歲，荷蘭北荷蘭

今年初，我閱讀寫作課的好友來上課時，心情有點沮喪，她做錯了一些數學題目。她說：「我真沒用。」

我有點擔心這位朋友，所以告訴她耶穌的事，還有祂很愛我們。我告訴她，這表示我們都不是沒有用的人！然後，我唱「我是神的孩子」這首歌給她聽。她很喜歡，問我

無論發生 什麼事！

是在哪裡學到這些事的。我解釋說，我的家庭每個星期都會去教會，我在初級會裡學到很多關於耶穌的事。

那天晚上，她告訴她的媽媽有關我們的對話。她問她的媽媽，他們能不能和我們家庭一起來教會。她的媽媽答應了！

那個星期日，我的朋友在聖餐聚會時就坐在我的旁邊！現在她幾乎每個星期都會和我一起到教會聚會。她和她的父母從傳教士和支會裡其他家庭身上，學到越來越多有關耶穌基督福音的事。

可以跟從救主的榜樣，安慰一個傷心的朋友，讓我感到很快樂。無論她的家庭是否決定要受洗，最棒的部分是，她現在已經知道，無論發生什麼事，神和耶穌都很愛她！■



以利亞和寡婦

金恩·瑞德



一位名叫以利亞的先知，警告人民地上將有飢荒。天不會下雨，植物無法生長。飢荒期間，以利亞喝溪裡的水，神派烏鴉送食物給他。但後來溪水也乾了，神就告訴以利亞到城裡找一位婦人，她會供養他。

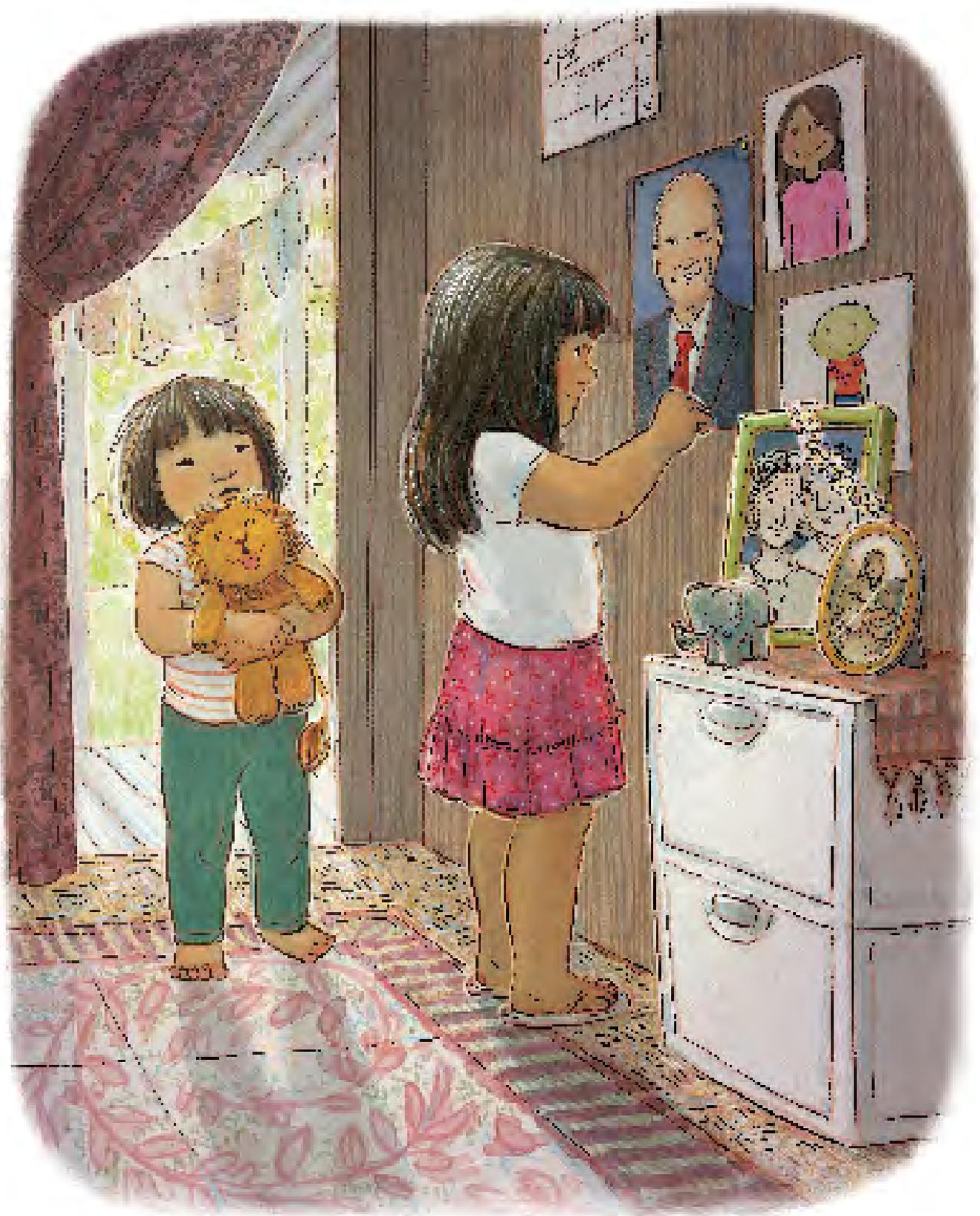
以利亞找到這位正在撿柴的婦人，請求她給他一些食物。婦人說，她只有一點麵粉和油，要給她和兒子做食物吃。



先知應許這位婦人，只要她願意和他分享食物，就不會匱乏。這位寡婦對先知以利亞有信心，分享了她的食物。



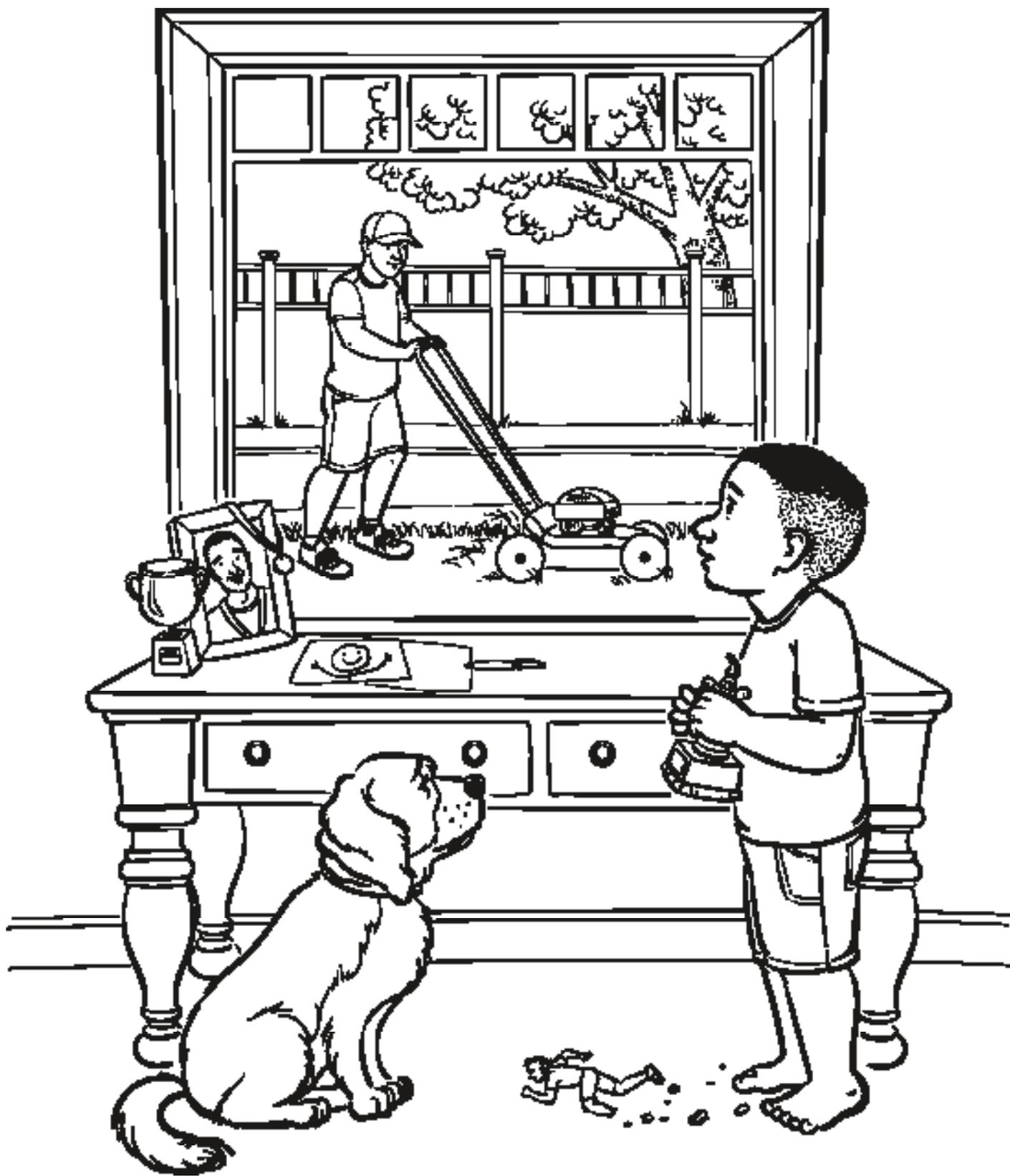
結果每一天都有足夠的食物讓他們吃飽，這真是個奇蹟！後來，寡婦的兒子病死了，但以利亞使他死而復生，這位婦人因為聽從先知而得到祝福。

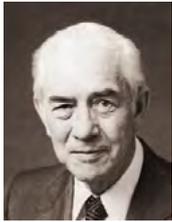


當我聽從先知時，也會得到祝福。■

出自列王紀上第 17 章。

我能說實話





馬可·彼得生長老
(1900-1984)
十二使徒定額組

由活著的先知 帶領

神一直透過活著的先知向世人說話。

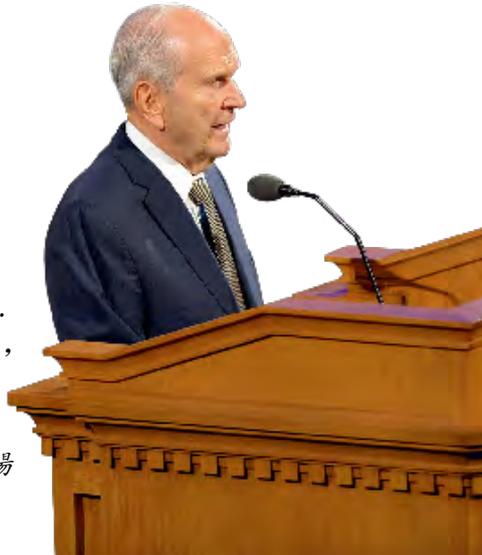
編按：本教會第10任總會會長約瑟·斐亭·斯密會長於1972年7月逝世，1972年10月的總會大會上，海樂·李會長獲支持為新任總會會長。本文摘錄自馬可·彼得生長老在該場大會上發表的講辭。

神的新任先知……是一群受靈啟發之人的繼任者，蒙神召喚在今日施助，並將來自天上的新啟示，帶給每個願意聆聽的男女老少。

對於每一位相信神的人，特別是主耶穌基督的每一位信徒來說，任命新的先知具有重大的意義。……

每當主在地上有一群祂所認可的屬民時，祂必定藉由活著的先知來帶領他們，並且賜予先知來自天上的指引。……

主在現代也同樣先後召喚受靈啟發的人，這事得以完成，



乃是主耶穌基督的福音，透過祂在後期時代的先見約瑟·斯密而復興的結果。……

和普遍認知相反的是，主是一位溝通之神，啟示之神。祂是光和智能之神，知識和信息之神。祂不在黑暗中行事，也不會讓任何人在無知中得救。祂的整個救恩計畫，在於與一群被啟迪的人民溝通。

誰能在無知的狀態中，用理智崇拜？

誰能在不認識神的狀態中，

持守有意義的信念？

這項知識若非從神本身而來，又會是來自何處？……

人類遲於學習主的方法，尤其是遲遲接受一項事實，那就是儘管祂願意與人溝通，但祂溝通的方法是透過受靈啟發並被指定為先知的活人。

這是祂賜下的模式，這是祂確立程序的方法，祂從未改變這一點。祂是昨日、今日和永遠都一樣的，祂的方法也是。……

我們鄭重見證，天上與地上的溝通已在今日再度建立。我們宣告，神未與世人隔絕。

祂不是死的，祂活著。

祂沒有失明，祂看得見。

祂沒有耳聾，祂聽得見。

祂沒有閉口不言，而是流暢無礙地向祂活著的先知說話，並透過他們向世人說話。

神今日正透過這種方式向你們說話。■

摘自「另一位先知已興起」，參閱1970-1972大會報告，第298-300頁。標點符號已標準化。



你們放心：
是我，不要怕，
洛薩諾·莫瑞諾繪

到了晚上，船在海中，耶穌獨自在岸上；看見門徒因風不順，搖櫓甚苦。耶穌就在海面上走，往他們那裡去。他們都看見了祂，且甚驚慌。

「耶穌連忙對他們說：『你們放心！是我，不要怕！』」

「於是到他們那裏，上了船，風就住了；他們心裏十分驚奇。」

（見馬可福音6：47-51。）

年輕成人園地

保全靈性的六項建議

第44頁

青年園地

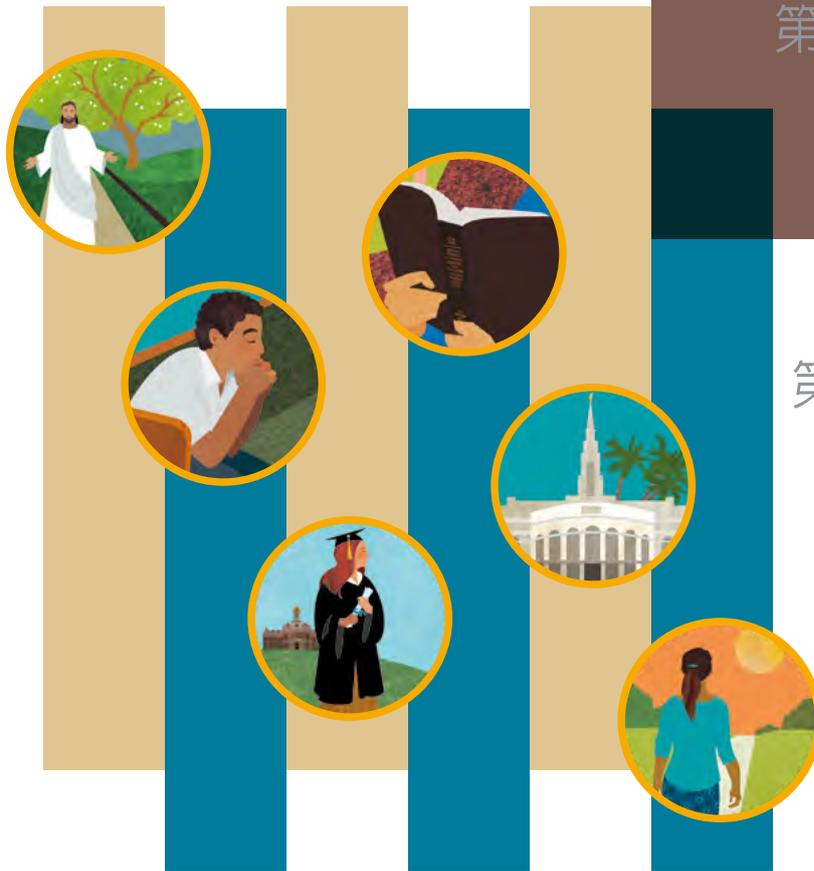
共同努力防止自殺

第50，52頁

青少年課程主題

誠命如何使我們自由

第60頁



耶穌基督
後期聖徒教會

4
0214753265
7

CHINESE, WRITTEN