一同跟從耶穌

幸福的 計畫 ^{見第24-25頁}

耶穌基督後期聖徒教會發行的兒童雜誌

親愛的朋友:

你出生之前,與天上的父母住在一起。天父為我們每個人擬定了一個計畫,讓我們到世上來學習、成長:這就是幸福計畫。耶穌基督到世上來,為我們指明道路。你選擇跟隨祂時,就是選擇遵從天父的計畫。你會一直成長,變得像救主一樣!

到第2頁學習更多有關幸福計畫的内容,然後接著 玩第24頁的遊戲。

我們愛你!



我們閱讀朋友雜誌的地方

丹澤爾和艾爾巴,分別是8歲和9歲,在家和在教會中讀的是英文的*朋友*,他們住在**坦尚尼亞三蘭港**。



我們喜歡看到聖殿

亞伯拉罕、費南多和以諾,分別是7歲、10歲和5歲,與父母一起參觀墨西哥瓜達拉哈拉聖殿。



耶穌的羊

我很喜歡來跟從我裡把羊吹向耶穌的活動,這點子很讚(2020年9月)。

艾麗,4歲,美國德州

朋友

故事和專欄

2來自總會會長團

天父的幸福計畫

亨利·艾寧會長

4薇弗雷德的新食譜

6經文時間趣味活動

8延期之旅

10**使徒在世界各地**安德森長老訪問泰 國

12**世界各地的援助之手**認識美屬薩摩 亞的依塔

14像耶穌一樣助人耶穌與人分享

15**援助之手團隊**跟瑪歌和保羅一起探 險美屬薩摩亞

16鄔希鐸的夢想

20祕密與驚喜

22保護自己

26朋友對朋友受困搶救

磺安·維拉長老

28看看我,聽聽我

30馬太和曼蒂

大孩子園地

31大孩子園地

32**每塊土地上的先驅者:** 瓦哈夷·彤卡

34我的故事:獨自奮戰的勇氣

35在冠狀病毒病期間來跟從我

36誠實問題

38趣味欄:畫出小鎮

幼兒園地

39幼兒園地

40在市場幫忙

42經文故事:一個有關神的計畫的異

象

45著色頁

46小燈最喜歡的工作

48微小的事

49小小孩經文時間趣味活動

音樂23我感受主的愛

動手做做看11 趣味欄:找找看!

Ⅰ 18教會歷史卡

19趣味欄:當時和今日的先驅者

24救恩計畫桌遊

27趣味欄:記憶游戲

找出3個隱藏的選正義戒指

很難的: 教堂園藝

更難的:洗碗水

最難的:拿著鉛筆

這是東加文的選正義戒指!







這些故事和活動配合這個月在家中和初級會的來跟從我課程。請至lessonhelps. ChurchofJesusChrist.org取得更多資源。

封面:班·賽門森

朋友 2021年7月,第7期

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:馬可仕・艾度凱・米雪兒・奎格・貝琪・ 葛雷文・雪倫・尤班克・克麗斯汀娜・法蘭 柯・華特・高查利・耶利米・賈奇・簡恩・紐 曼・亞德里安・歐卓亞・麥可・林格・布萊德 利・魏克斯

總經理:理查·席頓 教會雜誌主管:亞倫·詹斯頓 業務經理:葛夫·肯農 **主編:**珍·賓柏若芙

助理主編:蘿莉·索薩

數位助理主編:夏緑蒂·拉卡貝

文案編輯:瑪麗莎·丹尼斯

編輯組:露西·艾維爾,理查·羅慕義

行政助理:凱莉·卡斯頓 **實習編輯**雀兒喜·摩森

車編 車元音 摩林 **事術主編:**馬可·羅賓森

設計組:多馬·柴德,蘇珊·羅夫根,妮可· 沃肯霍斯

智慧產權協調員: 珂莉特·歐恩 出版組: 馬琳·羅斯格

語言出版**經理**:艾蒙·哈里斯

語言出版組:格藍·艾戴爾,茱莉·布德,荷西·契瓦茲,布萊恩·蓋吉,瑪莉莎·斯密

印前作業:約書亞·丹尼斯

印刷主管:司提反·路易斯

發行主任:納爾遜·高查利

Intellectual Reserve, Inc. © 2021版權所有。The Friend (ISSN 0009-4102) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, Utah 84150-0024, United States of America. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah

訂閱或變更地址:請至網站store.Church offesusChrist.org。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)2-192-4974,地址:台灣1064台土地市大安區金華街183巷5號81。如遇雜誌破損、缺百歲壽自上述地址更換。新舊地址資料依上述地址廣後分行服務中心,或撥打上述電話號隔來變更地址。請容許60天的時間,讓變更生效。

提交稿件或作品,講寄至: Friend Editorial, 50 E. North Temple St. Rm. 2432, Salt Lake City, UT 84150-0024, United States of America。 歡迎主動投稿,但不保證錄用。兒童提交的作品恕不退回。電子信箱:friend@ChurchofJesusChrist.org。

朋友雜誌可在教會網站ChurchofJesusChrist .org/friend上找到。

除非另有指示,朋友雜誌中的資料均可複製, 供非商業的私人用途(包括在耶穌基督後期聖 徒教會擔任召喚的相關用途),此項權利隨時 可以任何理由予以撤銷。藝術作品於作者欄內 標示限制用途者,均不得複製。若有任何版權 問題,請洽詢Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 5, Salt Lake City, UT 84150, USA:電子信箱:cor-intellectualproperty@ ChurchofjesusChrist.org。

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

Canada Post Information: Publication Agreement #40017431.

天父的







亨利·艾寧會長 總會會長團第二諮理

大父愛你。你是祂的孩子, ----- 礼賜給你耶穌基督當你的 救主。救主用愛守護你。

你還未出生以前,在靈的世界 裡,天父讓你選擇要接受祂的幸 福計畫,還是拒絕。祂這麼做是 因為祂愛你。我們選擇了遵從祂 的計畫。祂希望你能得到的幸福 就是永生。這是祂一切恩賜中最 大的。●

改編自2019年5月20日Facebook貼文。



「早晚向天父祈禱。記住你洗禮時和去聖殿時所立的約。 這樣,你就會得到天父希望賜給你的幸福。」

亨利·艾寧會長

◆見來跟從我的教義和聖約第76篇和第77~80篇。



薇弗雷德的新食譜

理查·羅慕義

教會雜誌

(根據真實故事改寫)

「我們依著幸福的方式生活」 (尼腓二書5:27)。

走 住(奶奶)正在煮晚餐,薇弗雷德在一旁 貝幫忙。

「好香啊,我好喜歡綠芭蕉,」曹奶奶說。

「我也是!」薇弗雷德說,「我最愛這道菜 了!我喜歡綠香蕉,還有青椒和番茄。不過最棒 的環是醬汁。」

曹奶奶說:「這是因為醬汁會把所有的味道融 合在一起。」

她們繼續切菜,薇弗雷德接著卻嘆了一口氣。 她說:「賈奶奶,妳怎麽常常都這麽快樂啊?」





2. 閱讀經文

賈奶奶說:「我試著讓自己開心啊,我也不 是一直都這麼開心。悲傷是人生的一部分。妳現 在覺得難過嗎?」

薇弗雷德點點頭。「我想塔阿他(爸爸),因 為他在很遠的地方工作。我也想念學校,因為現 在都不能去上學了。我還想念教會的朋友。」

「為這些事情感到傷心難過很正常,」賈奶奶 說,「生活並非總是那麼容易。但是我難過的時 候,會試一下我的幸福食譜。」

「你的食譜?」

「就像我有綠芭蕉食譜一樣,我也有一份幸福 食譜。有時候,太悲傷了,無法讓憂傷立刻消 失。不過,我常常發現我的食譜讓我好過一點, 這正是我要的。」

「你的食譜是什麽?」

曹奶奶笑了笑說:「你為什麽不先自己試看 看,看能不能想到自己食譜的成分?然後說給我

那晚薇弗雷德祈禱時,知道天父在聆聽。她發



現祈禱讓她快樂!於是她拿了一張紙寫道, 薇弗 雷德的幸福食譜:1.祈禱,然後就去睡覺了。

隔天早上,她閱讀摩爾門經,讀經文也讓她快 樂,於是她找出那張紙,寫上2.閱讀經文。接著她 看到翻到的經文上面寫著:「相信基督」(尼腓 二書33:10)。

薇弗雷德於是又加了一項:3.對耶穌基督有信心。 薇弗雷德想到賈奶奶對她真的很好,讓自己可 以去探望她。於是薇弗雷德去找賈奶奶,跟她 說:「謝謝妳讓我可以跟妳在一起。」

說謝謝讓她心情很好,於是她又在紙上寫上4.心 懷感恩。

薇弗雷德問她的鄰居,可不可以帶年紀小的小 孩過去玩,後來她就帶了妹妹米弗雷德和弟弟阿 弗雷德過去。等所有小孩玩完遊戲後,她激他們 跟她一起看故事書。曹奶奶切了顆西瓜請大家吃。

後來薇弗雷德去找一個叫樂樂的朋友。她們一 起幫樂樂的媽媽洗碗、拖地。幫忙清潔打掃真好玩!

到了晚上, 薇弗雷德教弟弟妹妹寫作業; 她教 米弗雷德認英文字母,教阿弗雷德數學。

那天晚上, 薇弗雷德又去找賈奶奶聊天。

「我今天覺得好多了!我想我找到我的幸福食 譜了。」

「太好了!快告訴我。」賈奶奶說。

她唸出來:「薇弗雷德的幸福食譜:1.祈禱, 2.閱讀經文,3.對耶穌基督有信心,4.心懷感恩。」

賈奶奶說:「真是個好食譜。不過我想你可能 還忘了什麼。今天還有什麼事讓你快樂的呢?」

薇弗雷德想了一下,「嗯,我和小朋友一起玩 得很開心,還幫了樂樂和她媽媽,也教米弗雷德 和阿弗雷德他們讀書。等等……我知道了,最後 的成分是助人!」

「一點也沒錯,」奶奶說,「為人服務就像調 味的醬汁一樣,將其他各種好東西全融合在一 耙。Ⅰ

「這食譜真不錯!」薇弗雷德咧嘴而笑。「明 天我想再試一次這食譜。」

這個故事發生在烏干達坎帕拉。



4. 心懷感恩

你的食譜

你的幸福食譜是什麼?跟薇弗雷德一樣, 列一張表,然後跟家人 分享你的「食譜」。



經文語圖

這些建議是照著來跟從我——供個人和家庭使用的每週進度編排的。

救恩計畫

配合教義和聖約第76篇

↓ 「 」 「我知道救主活著」(聖詩 選輯,第76首)。

耶穌基督在一個異象中向約瑟·斯密顯示神對我們的計畫(見教義和聖約第76篇)。我們稱這計畫為救恩計畫,或幸福計畫。你可以在第2頁讀到更多關於這計畫的內容。

現在與家人一起玩第24頁的遊戲,幫助每個人都進入高榮國度!



感恩遊戲

配合教義和聖約第77~80篇

几」 唱「計算恩典」(聖詩選輯, 第149首)。

耶穌教導我們要「以感謝接受一切」 (教義和聖約78:19),意思是對我們 所擁有的一切表示感謝。

玩一個感恩的遊戲。圍一個圈圈,一人站著,其他人坐著。圈圈裡的人快速傳一個物件(如玩具)。站的人說「停!」的時候,拿到物件的人要說一些自己感謝的事,然後下次就輪到這個人站著。





配合教義和聖約第81~83篇

刀 唱「我可曾行善?」(聖詩選輯,第135首)。

耶穌教導我們應「扶起垂下的手」(教義和聖約81:5),意 思是要去幫助別人,在人們悲傷或灰心的時候鼓勵他們。

製作援助之手!在一張紙上描出你的手,然後剪下來。在上 面寫一些你可以幫助別人的事,然後掛在自己看得到的地方。 如果你要的話,可以把家人做好的援助之手全掛起來,做成一 棵援助之手樹!

紙百合

配合教義和聖約第84篇

刀 ♪ 唱「我感受主的愛」(兒童歌本,第42-43頁)。

耶穌說,想「想野地裡的百合花」(教義和聖約84:82), 如果天父連花都照顧了,我們就要信賴祂也一定會照顧我 們! (見教義和聖約84:83-85。)

製作 紙百合來提醒自己天父的愛與照顧。在一張紙上描出 你的手,然後剪下來。將手形捲成一個圓錐,然後將鉛筆放 到每根「手指」上滾動,把紙往外捲成花瓣狀。如果你要的 話,可以將花黏到一根木棒上,這樣就有花莖了。







要是小飛再沒有機會 去韓國看爺爺奶奶, 怎麽辦?

「家庭能永遠在一起」(兒童歌本,第98頁)。 **人」**飛抱著爸爸說再見,「告訴Haraboji,我們為 他祈禱。」

「我會的。我會每天打電話,讓你知道他的情況。」

小飛點點頭,強忍住内心不安的情緒。

爸爸要飛回韓國探望小飛的祖父母,Haraboji和 Halmoni。爸爸要離開差不多一個月,小飛和家人 則待在美國的家。

關上門,爸爸走了。

「希望我也能去。」小飛小聲嘀咕著,順手抹去流下的眼淚。他已經很久沒見到爺爺奶奶了。 他的家人一直在存錢,打算下一次假期時去韓國 陪爺爺奶奶。但是爺爺病了,現在就須要動手 術。

「對不起,小飛,」媽媽說,「我也希望我們都可以跟爸爸一起去,但是

我們省下的錢還不夠。現在 爺爺需要爸爸,所以這時候

耶耶需安包包, 川以這时時 讓爸爸去看他很重要。」

「可是萬一醫生救不了爺爺,怎麼辦?如果他死了, 我再也見不到他了,怎麼辦 ?我們應該現在就跟爸爸一起回韓國!」他抹去更多的淚水,覺得好傷心,也很生氣。

媽媽張開雙臂摟住小飛,並在他不再哭了之後,問:「我們應該再為爺爺作一次祈禱嗎?」

小飛點了點頭,然後他們交叉雙臂一起祈禱。

小飛和家人每天都為爺爺祈禱,他總是不忘提醒他們這件事。爸爸不在時,他很努力幫忙做家事,也會幫忙分擔爸爸平常的家務,像是遛狗、 讀床邊故事給弟弟妹妹聽。

幾個禮拜過去後,小飛就不再那麼難過了,但 是還是很擔心爺爺。

有天晚上,他跟爸爸講電話。「如果我永遠去不了韓國,怎麼辦?」他問,「如果爺爺的病沒有變好,我錯過去看他的機會,怎麼辦?」

「小飛,有一天你會去韓國的。不論爺爺是否活著,你都會再見到他。我們的家庭是永恆的。」

「我知道,」小飛說,他感到胸口一陣溫暖。 不管結果如何,總有一天他**會**再見到爺爺的。

「我愛你,小飛,」爸爸說,「我很快就會回家。」

「我也愛你。」

小飛帶著笑容掛上電話,他知道,有一天他們全都會在一起。他很高興自己有一個永恆的家庭。● *作者現居美國緬因州。*

爺爺的病好轉了!兩年後, 小飛去韓國探望他!



使徒施助世界各地的人們, 教導他們關於 耶穌基督的事。

2020年1月,尼爾·安德森長老和他的妻子凱西 訪問泰國,這個有「微笑之邦」美稱的國家。

安德森長老告訴傳教士和教會成員,要分享他們的見證, 愛救主,並遵守誡命。

安德森長老 訪問泰國



安德森長老問候一個來聽他演講的女孩。



找找看!

茱莉亞、李奧跟爸爸、繼母一起到大自然散步。他們愛看神所創造的一切!找出底下隱藏的東西。







依塔

認識像耶穌一樣幫助別人的 初級會兒童。



關於依塔 的大小事





來自:美屬薩摩亞

目標與夢想:

- 1) 去傳教。
- 2) 在聖殿結婚。
- 3)拿到大學學歷。
- 4)接手媽媽的麵包店。



家人: 媽媽、爸爸、 兩個兄弟和一個姊姊

依塔的援助之手

依塔和姊姊塔萊樂於跟自己的老師、領袖和看 似遇到挫折的人分享東西。有時媽媽會開車載她們 一起去兜風,把餅乾和其他甜點分送給街上的人。 人們都開心不已,這也讓依塔和塔萊樂於分享。比 起自己獨享甜點,與人分享麵包店的食物,為她們 帶來更多的快樂!她們倆都將烘焙作為今年兒童 和青少年的目標之一,因此她們會一直送甜點請大 家吃。

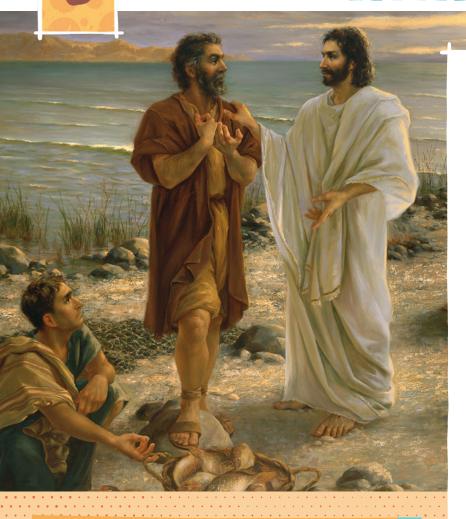
依塔說:「我喜歡跟人分享,因為那會讓人開心,也會讓我開心。我知道這是天父希望我們做的事。」●



依塔(右)和姊姊塔萊一起烘培食物。

依塔藉著分享食物來效法耶穌的榜樣。翻開下一頁,閱讀 耶穌幫助人的故事。





耶穌與人 分享

用 新復活後,看到祂的門徒乘船去捕 魚。他們一條魚也沒捕到,耶穌告 訴他們去船的另一頭撒網,結果他們就捕 到好多魚,網子很沉。門徒上了岸後,與 耶穌在一起。他們與祂一同坐在火堆旁。 耶穌與他們分享麵包和魚,祂問彼得: 「你愛我嗎?」接著祂說:「餵養我的 羊。」也就是說,祂希望彼得分享福音給 別人。我們可以藉著像耶穌一樣與人分 享,來表達對耶穌的愛。●

你可以在約翰福音21:3-17讀到這個故事。

我可以分享

- 你有什麼東西可以與人分享?
- 作個祈禱,並擬定一個計畫去幫忙。



0

執行你的計畫!



我幫忙做餅乾,送給新鄰居。她只會說阿拉伯話,但還是邀我們進去。我們說不同的語言,但在一起還是很開心,並且更認識對方。她人很好,讓我有很好的感覺。

格雷森,5歲,阿拉伯聯合大 公國,阿布達比

你如何像耶穌一樣努力去幫助別人? 寫信告訴我們。



跟瑪歌和保羅一起 探索美屬薩摩亞













加入援助之手團隊

依塔藉著分享食物來效法耶穌 的榜樣。

挑戰: 找機會與朋友、家人分享 你所擁有的東西,即使是小到微 不足道。

夏緑蒂·拉卡貝

教會雜誌

(根據真實故事改寫)



鄔希鐸的夢想

將來我要 當一名飛行員。

> 鄔希鐸長老小的時候很喜歡看飛機。 他夢想著將來開一架大飛機。

> > 有時他會覺得自己的夢想

難以實現!

但鄔希鐸的家沒有什麼錢。他們曾 經是難民,而且有兩次必須離開家 鄉去新的國家。

> 別的孩子在玩的時候,迪特 須要打工送貨,幫忙家計。

但是隨著迪特逐漸長大,他非常努力去實 現自己的夢想。他相信天父會幫助他。









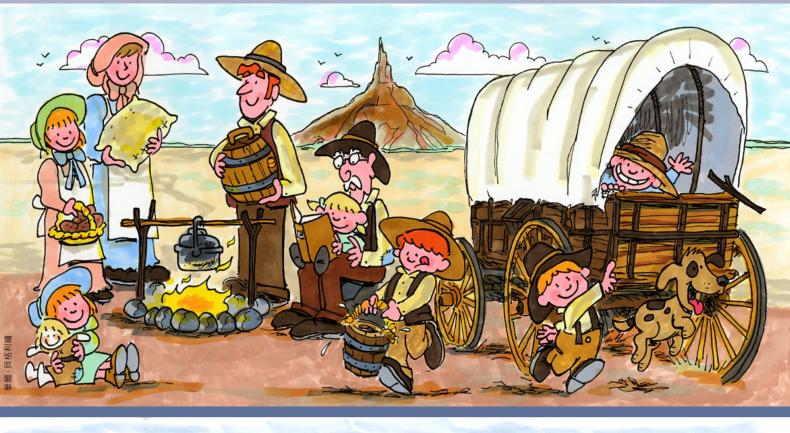


改編自迪特·鄔希鐸長老的「徵召英雄」(Call for Heroes)!(BYU-Pathway Worldwide devotional, Jul. 14, 2020, byupathway.org/devotionals)。



當年和今日的先驅者

我們在7月慶祝先驅者抵達鹽湖谷。先驅者是幫忙帶路的人。 成為先驅者的方法很多!在這兩張先驅者家庭中,你能找出多少個相似的地方?









我要為凱特保守祕密嗎?



席拉·金卓

(根據真實故事改寫)

「基督的靈已賜給每一個人,使他們能分辨善惡」(摩羅乃書7:16)。

凱特說:「反正也賣不出去了,店家只會把它扔進垃圾桶裡而已。這是個救援任務,我們可是在救這個娃娃呢!」

凱特對馬蒂笑了笑,馬蒂也望著她笑了笑。

「好吧。」馬蒂把紙娃娃偷偷塞進口袋,感覺這救 娃娃的任務很特別!

儘管如此,她們走出商店的時候,馬蒂口袋裡的紙 娃娃卻重的像石頭一樣。那是救了娃娃後該有的感覺 嗎?

她們回到馬蒂家後,凱特小心翼翼地用膠帶努力把 紙娃娃黏好、攤平。

「我該為她設計什麼樣的衣服呢?」她拿起蠟筆自 問。「一件漂亮的舞會禮服怎麼樣?」

馬蒂熱切地點點頭。「我們等下可以拿給我媽看! 」

「不行!我們誰也不能說,」凱特說,「永遠不說。這是我們之間的祕密,好嗎?答應我,妳誰也不說。」

「噢……好吧。我答應妳,」馬蒂說,「但是我們 為什麼不能說呢?」

「如果妳說了,妳媽媽會生氣的,而且可能以後再 也不准我們在一起玩了。」

「為什麼媽媽會生氣呢?」馬蒂問。她感到胃不舒 服、很緊張。

凱特放下蠟筆。「如果妳不說,就可以留著這娃





娃,還有我為她畫的每件衣服。」

現在馬蒂知道,她為什麼那麼緊張了。「我 們……我們是不是偷東西了?」她小聲問。

「喂,是妳把娃娃塞進口袋,偷偷帶出商店的。」 「那是妳叫我這麼做的!」

「我才沒有!」凱特說。「在妳害我惹上麻煩之 前,我要回家了。」她起身跑出門外。

就在這時媽媽走了進來。「為什麼凱特這麼急著 要走?」她看到馬蒂手中拿著的紙娃娃。「這紙娃娃 哪兒來的?」

馬蒂咬了咬自己的唇,覺得跟媽媽之間不該有祕 密。可是如果凯特是對的,媽媽牛氣了怎麽辦?

她怎麼也揮不去緊張的感覺。她深吸一口氣,然 後說出整個事情的經過。

她說:「凱特要我答應她,保守這個祕密,但我 感覺不對勁。」

媽媽上床坐在她旁邊。「很多祕密都是不好的, 特別是別人要妳絕對不可說出來的那種。然而,驚喜 卻是好的,像是送禮物或辦派對,因為要讓大家覺得 好玩。Ⅰ

馬蒂點點頭,說:「謝謝妳沒生我的氣。凱特說 妳會生氣。 1

媽媽緊緊抱住她。「我真為妳感到驕傲,妳傾聽 聖靈的聲音,還告訴我真相。」

「妳會開車送我回去商店還娃娃嗎?」馬蒂問。

「當然會!」媽媽笑著說。「等我們回來以後, 妳可以幫我做一個蛋糕,給爸爸一個驚喜。」

馬蒂笑了,「這樣的事才會讓我心情愉快!」● 作者現居美國愛荷華州。

保護自己

你應善待和尊重天父所有的孩子,也應期望別人以相同的方式對你。 如果有人試圖用言語或行為傷害你,那是不可以的!

1

如果你感覺不安全…… 說「不」。你不須去做任何感覺不對勁,或讓自己不自在的事。說「不」是沒有關係的。



2

胎聽自己的感覺。

聖靈會悄悄警告我們,提醒 我們注意安全。如果你感覺 不對勁,就不要參與, 然後想辦法離開。

3

不要隱瞞受到傷害的祕密。 紀人驚喜的祕密,和讓人痛苦 給人驚喜的祕密,不萬不要隱 的祕密是不同的。千萬不要隱 明自己受苦的祕密,即使你 已答應對方不說。 4

告訴一個你信任的大人。

如果發生了不好 的事、或你感到害怕, 要立刻告訴父母、老師 或教會領袖,這些可以 幫助你的人。

有疑問時,你可以跟 誰說?在這裡寫下你 信任的人: 記住……

- ◆ 你是被愛的,而且你很重要!
- ◆ 如果有人選擇傷害你,那不是你的錯。
- ◆ 你並不孤單。有人可以幫助你。
- ◆ 天父和耶穌基督了解你的感受。 祂們可以幫助你。



我感受主的愛

(簡易版)

詞: 小羅夫·羅傑 (Ralph Rodgers Jr.); 組威爾·戴利 (K. Newell Dayley); 羅莉 (Et Jurie Huffman)



© 1978, 1979 by Intellectual Reserve, Inc. Arr. © 2012 Janice Kapp Perry. 版權所有。 本曲可複印,供教會或家庭偶爾用於非商業用途。 每份樂譜皆須列出此行說明。

救恩計畫桌遊

玩這個遊戲來了解天父的計畫。使用豆子或錢幣作為棋子。 輪到你就擲骰子或抽出一個號碼,數字多少就移動幾格。 第一個經過星星的人,要讀出泡泡裡的字, 下一個經過那顆星的人,則要做泡泡裡的活動。

地球:

我們來到世上,為的是要獲得身體、學習並成長。我們 也會在是非善惡之間 作選擇。

讀出阿爾瑪書34:32。

基督的

贖罪: 耶穌基督

來到世上,祂的一生完美無 瑕。祂了解我們的痛苦。祂為 我們贖罪,給我們機會悔改。

> 唱「祂差遣愛子」 (*兒童歌本,*第20-21頁)

開始

前生:

我們與我們天上的父母住在 一起。我們選擇跟隨耶穌基督, 選擇要來世上。

> 唱「我曾住在天上」 (2010年10月, 利阿賀拿)。

◆見來跟從我的 教義和聖約第76篇。

高榮國度:

因為耶穌基督, 我們可以變得像天父一樣, 並與我們的家人永遠住在一起。 讀出教義和聖約76:70。

由於耶穌已從死裡復活, 我們每個人都會復活! 我們的身體和靈會再次 結合在一起。

> 唱「主耶穌是否已復活?」 (兒童歌本,第45頁)。

靈的世界:

我們死了之後,我們的靈會繼 續存在。生前不認識福音的人, 可在這裡認識福音。

讀出阿爾瑪書40:11。



璜安·維拉長老 七十員

大 六歲的時候,全家一 起去河邊玩。那裡的水 因為是從智利山上流下來的, 所以很冷。我在河裡玩了一陣子 後,就想起來暖暖身。

由於附近的岩石有陽光照射,我 就把背靠在一顆岩石上,腳放到另 一顆岩石上,做日光浴。

這些岩石布滿滑溜的青苔,我整個 人開始慢慢往下滑,由於過程很慢,我 絲毫沒發現自己在往下滑。

結果我就被卡住了!我的整個膝蓋緊 緊貼近我的胸膛,讓我呼吸困難,動彈不 得,而且還一直繼續往下滑!每過一秒, 整個膝蓋就更用力地壓迫我的胸膛。我抬 眼望向天空,所有的光都在逐漸消失中。

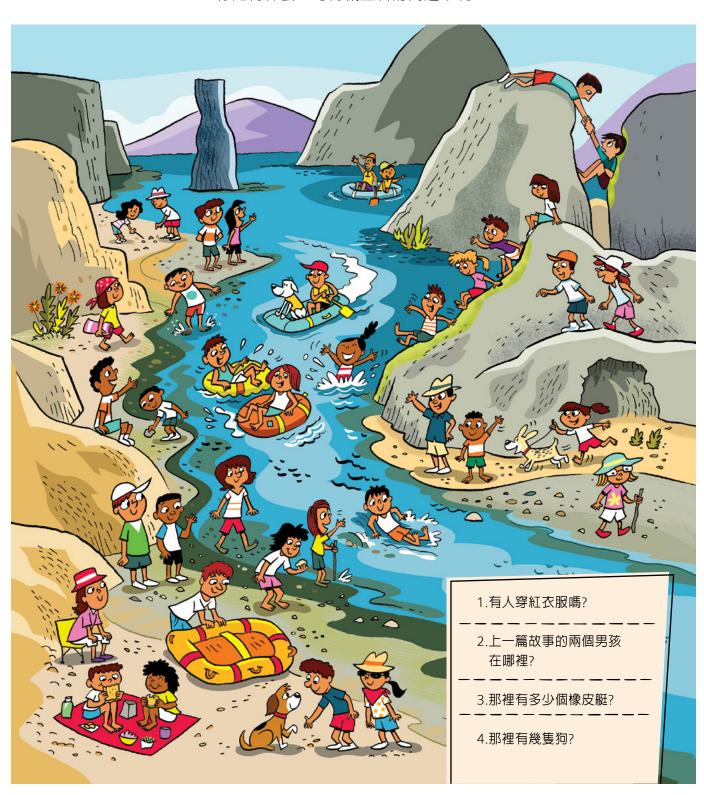
接著,我看見哥哥的臉。他抓著我的手, 把我拉了起來。我不再被卡住了!我可以再 次呼吸並看見光。

耶穌基督是我們的救主和長兄。祂永遠都知道我們在哪,必會救我們脫離險境。祂一直都在我們身邊,隨時準備拉我們一把。 摘自與海莉·楊希的訪談。



記憶遊戲

遮住底下的問題,研究圖片一分鐘。請人問你問題,看看在不看圖片的情況下, 你記得什麼!可再編些新的問題來玩。



看看我,聽聽我



梅瑞迪思,7歲, 美國北卡羅萊納州



「我喜歡看到聖殿」, 克萊拉,11歲, 美國明尼蘇達州



五 知 受 洗 是 正確的選擇, 也是在效法耶 好 基 督 的 榜 樣 。 在 那 之

後,我很開心,也有溫暖的感 覺。我愛我的救主。

錫安,9歲,紐西蘭懷卡托市



大 問 可 以 間 滑 板 車 地 說 我 只 能 繞 著 這 區 預 和 後 來 我 有 點

溜太遠,結果就迷路了。我很害怕,於是作了個祈禱。之後就認出一些地方了,知道自己是在家附近。我感謝天父幫助了我。

傑克,9歲,波蘭馬索維亞省



艾莉莎,9歲,波蘭馬索維亞省



力 們愛我們的救主,一直記得祂。

薇安卡和艾薇兒,10歲和6歲, 哥倫比亞昆迪納馬卡省



「第二次來臨」,聖迪亞哥, 11歲,智利聖地牙哥



艾默生,8歲,美國華盛頓州



尼爾和亞倫,8歲和10歲,美國阿拉斯加州



安珀,6歲, 美國猶他州



撒母耳,9歲,美國俄亥俄州



寄送自己的藝術作品和故事! 請到封底看如何寄送。

馬太和曼蒂













信條第八條

「我們信翻譯正確的聖 經是神的話:我們也信 摩爾門經是神的話。」





期待去聖殿

我迫不及待要獲得自己的聖殿推薦書,然後等華盛頓州摩西湖聖殿一蓋好就去。這座聖殿離我家只有45分鐘!

奥格,9歲,美國華盛頓州

家譜小天地

分享家族故事!請父母、祖 父母或其他家庭成員分享一 個他們成長過程中的故事。 你可以分享哪些關於自己的 故事呢?



瓦哈夷·彤卡

在東加的榜樣

南西·哈沃德和露西·艾維爾

(根據真實故事改寫)

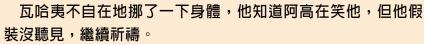


東加由太平洋 上大約170個 島嶼組成。

母 塊土地上的先驅者瓦哈夷跪在床邊祈禱,房間裡還有其他許多男孩,那是他在寄宿學校第一晚的情形。所有室友都不是耶穌基督後期聖徒教會的成員,只有他是。

*親愛的天父……*瓦哈夷開始在心裡默禱,但這並不容易,其他男孩都還在大聲說話嬉鬧。

「嘿,快看!」其中一個叫阿高的室友高聲呼喊說。「他在 祈禱呢!」



瓦哈夷剛認識福音的時候,他的外公外婆也不喜歡教會。瓦哈夷會跟他的小舅舅或朋友去初級會。

他滿12歲的時候,決定要接受洗禮。他的外公外婆一開始並不高興,不過後來他的外婆卻說:「從現在起,你就是教會的成員了,我們希望你保持忠信。」

雖然瓦哈夷現在離開了家,住在學校裡,但他打算繼續保持 忠信,於是他繼續祈禱,即使其他男孩都在笑他,他也不動搖。

一天晚上,當瓦哈夷跪下時,他聽到不一樣的聲音。

「嘿,安靜!瓦哈夷在祈禱。」有人說。

瓦哈夷作完祈禱後,睜開眼睛。

看到阿高坐在他的床上,「祈禱對你來說真的很重要,對嗎?」 瓦哈夷點點頭,說:「是的。」

從那之後,每次瓦哈夷祈禱時,其他的男孩都很安静。很快的,阿高開始跟著跪下祈禱,其他男孩也一起加入。最後,所有房裡的男孩每晚都跟瓦哈夷一起跪下祈禱。

瓦哈夷感到開心,他在家從來沒作過家庭祈禱,但現在,他 可以跟同學一起作家庭祈禱了!



瓦哈夷和妻子塞拉 是第一對在紐西蘭 漢米頓聖殿印證的 夫妻。



他曾擔任東加努 庫阿洛法聖殿 聖殿會長。



他也曾在利阿賀拿 學校教過書,這是 教會在東加成立的 一所高中。



今日,東加每十 人就有六人是 教會成員。



東加也以「友好 群島」著稱。



有天瓦哈夷突然有個點子,教 會即將舉行一個大聚會,他可以 邀朋友一起去!

瓦哈夷作完禱告後,便告訴大家這場聚會的消息。「在我們教會,叫作區會大會,」他說,「人們會來學習有關耶穌的事。如果你們想來,可以全部一起來!」

但如果要去聚會,每個男孩需要簽署文件,取得外出許可,才能離開學校。當瓦哈夷看到那些文件時,覺得很不可思議,名單上有77個名字!

當瓦哈夷與他一排排的同學坐在一起聆聽大會演講時,他心裡感到溫暖。阿高和一些人的内心也一定感受到了溫暖。大會快結束時,竟有七個同學想受洗!

那天晚上,瓦哈夷跟朋友一起作完禱告後,也自己作了單獨的祈禱。他對天父說:「謝謝你祝福我有很好的朋友,並幫助我有好榜樣。」。

作者分別現居紐西蘭懷卡托和美國猶他州。

獨自奮戰的勇氣

有時候,即使沒有人這麼做,我們還是須要去做正確的事。這得需要很多勇氣才行!

你曾經何時,即使感 到孤單,仍提起勇氣 去做正確的事?



在冠狀病毒病期間 來跟從我



莎拉,10歲,法國加來海峽省

〒2019冠狀病毒病隔離期 我們會一起做平常的學校作業, 也會一起研讀來跟從我的初級會

課本。這裡是一些我做的事:

- · 我做了一頂皇冠,在家幫父母做事時便戴上,我 想像便雅憫王一樣服務。
- · 我給心形的徽章著色,那提醒我:當我受洗時, 就是把基督的名字帶在身上。
- · 我畫了一張約瑟·斯密的圖,然後著色,那提醒 我,約瑟·斯密是神的先知。
- · 我做了一張剪紙,剪了一張摩爾門經先知阿賓納





代的圖。我思考自己也必須像他那樣為真理挺身 而出。

· 我在一張耶穌基督的洗禮圖上著色,那提醒我, 當我受洗時,就是跟天父立約。

我認為因為研讀了來跟從我,天父進而幫助了 我在學校的學習。剛開始,我會做錯很多題目,後 來爸爸要我在寫作業前,先作禱告,禱告後,我就 比較懂了。很快地,就不再錯那麼多。老師收到我 的作業時都會說:「莎拉,妳真棒!要繼續保持下 去!」

我成功地完成了這學年,我在家的學習很順利, 因為我們總是以祈禱開始,就像我們研讀來跟從 我時也以祈禱開始那樣。

鶴問貫亦



茱莉安·杜曼

(根據真實故事改寫)

「要……行事端正」 (哥林多後書13:7)。

一**元** 絲蒂,這是給你的。」她的老師,德溫太太說。她遞給克絲 蒂一個信封。

「謝謝。」克絲蒂說,然後拆開信 封,閱讀裡面的通知單。

恭喜你!這次入選五年級優秀公民 獎的同學共有六位,你已蒙推薦接受 此獎。請回答下列問題,並於今日前 交至辦公室,供評審審核。

克絲蒂興奮地握住信 封,等不及要給朋友 看了!

「你猜怎麼著!」午餐 時,她告訴蓋碧拉,「我 可能會得獎喔。」

「太好了!」蓋碧拉說。



「我只需先回答所有這些問題,」克絲蒂說,「不 過我覺得我好像沒有什麼有趣的事可寫。這 個問題說,『你曾在社區發揮哪些影響力?』 我想了半天也擠不出一個字來。」

「就寫些你認為的好人好事就好了,」蓋碧拉說,「沒關係啦,他們只是想知道你是怎樣的人而已。」

克絲蒂覺得捏造故事不太好,或許可寫些她計 劃要在未來做的事。她一邊想著,一邊在紙上敲 打著鉛筆。

後來她想起了在市立圖書館注意到的一個標誌:「徵初級讀者陪讀生。」她喜歡教弟弟妹妹認字閱讀,去教其他小朋友的話,應該也會很有趣。她還沒去填報名表……不過她確實想去幫忙!於是她寫下「在圖書館當志工,教小朋友認字閱讀。」

克絲蒂看著自己所寫的字,覺得喉嚨卡卡的,嚥了一下口水。她走到辦公室交問卷時,那種渾身不對勁的感覺似乎更嚴重了。

克絲蒂放學回家時,腳步越走越沉重,晚餐時 完全沒有食慾。

「親愛的,你還好嗎?」媽媽問。

克絲蒂大嘆了一口氣,說:「不好。」

「想談一談嗎?」 爸爸問。

克絲蒂解釋了自己所做的事。「從那時起,心裡就很亂。」她抱緊雙臂,斜躺在椅子上。

「我很高興你告訴我們這件事。」媽媽捏了捏 克絲蒂的手。「這是修正錯誤的第一步。」

「我知道下一步是什麼。」克絲蒂笑著說。光 是想著她之後會怎麼做,感覺就好多了。

那晚祈禱時,她告訴天父,她覺得很抱歉之前沒有誠實。她知道天父會幫助她悔改並修正錯誤的。

隔天早上,克絲蒂走去學校辦公室。她打開 門,走了進去·····。●

作者現居美國猶他州

幫忙完成這故事!

克絲蒂之後做了什麼?寫信告訴我們,你認為故事後來會怎麼發展。見封底,找出寄給我們的方法。



畫出小鎭

傳教士在世界各地分享福音。這些傳教士在鎭裡走動,尋找可以教導的人。 選擇下方的一個小鎭,然後把它畫進去!也多畫一些人讓他們教導。









◆見來跟從我的教義和聖約第84篇。

幼兒園地



你能在下面幾頁找到這些圖嗎?









在市場幫忙



瑪塔喜歡跟媽媽去市場。



瑪塔看見一隻迷路的狗。



瑪塔祈禱可以找到狗的主人。



「這是你的狗嗎?」瑪塔問。每個人都說不是。



「終於找到你了,帕克!謝謝你找到牠!」



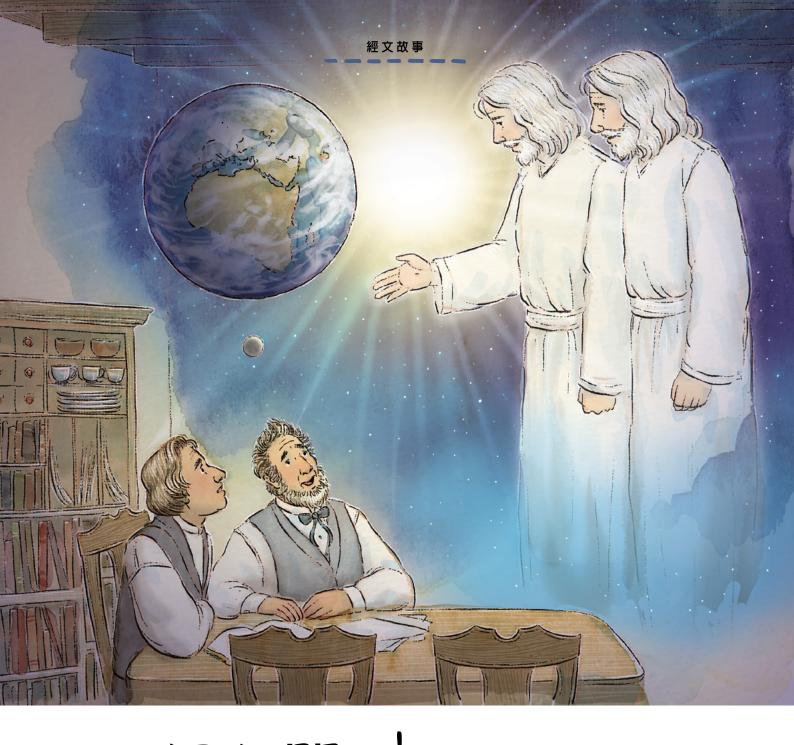
瑪塔在幫忙時有很好的感覺!

海克特·伯拉斯卡繪

誰需要幫忙?

瑪塔喜歡幫助別人。找一找,瑪塔和媽媽可以幫助市場裡的哪些人。

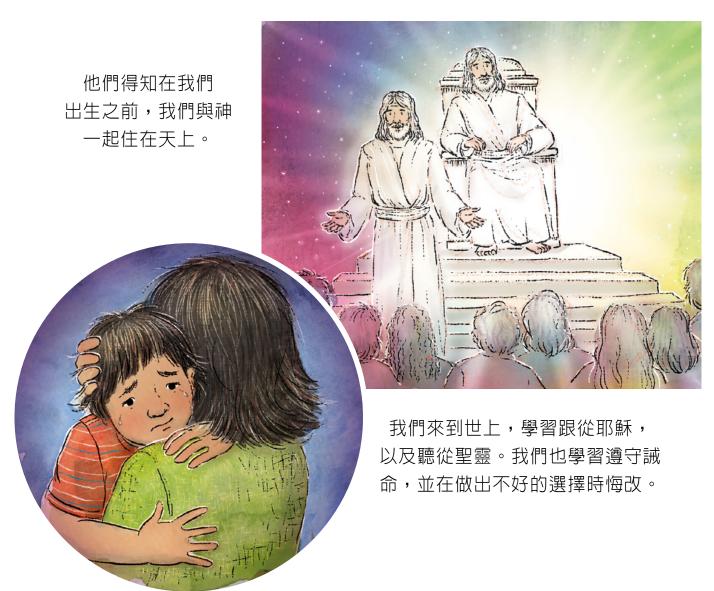




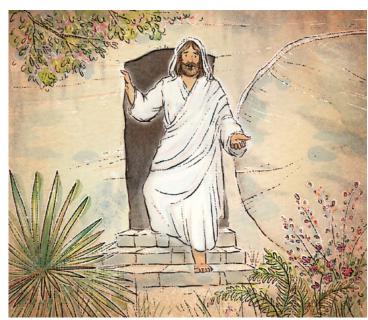
一個有關 神的計畫 的異象

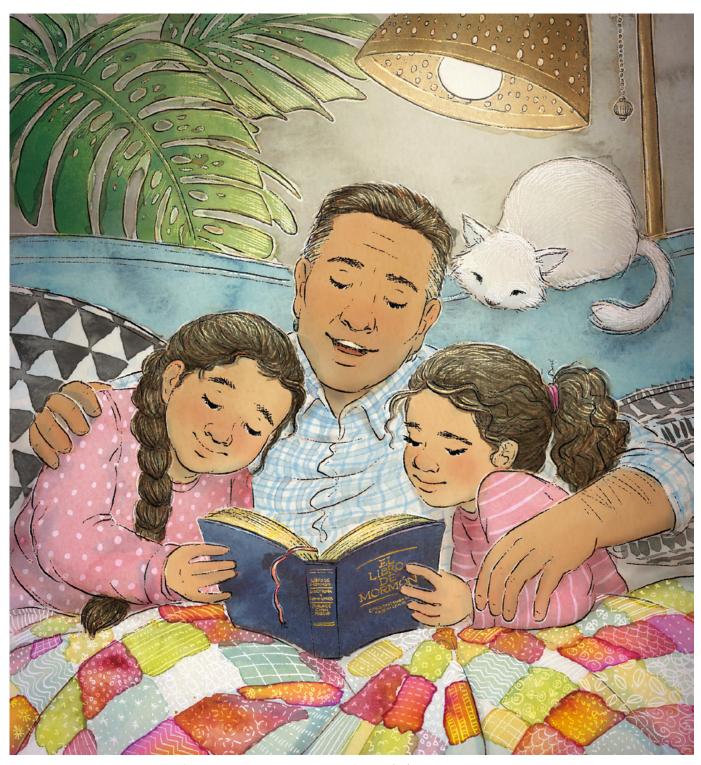
有一天,約瑟·斯密和西德尼· 雷格登在研讀經文的時候, 看到了一個異象, 他們看見天父和耶穌基督。





我們死後都會復活。如果 我們正義,就能再次 與天父同住。





我可以從經文中學習神的計畫。因為耶穌, 我可以永遠與家人在一起。 ●

天父對我有個計畫





小燈最喜歡的工作

蘿莉·索薩

教會雜誌

(根據真實故事改寫)

「耶!」小燈說。他把 玩具放下,他最喜歡的工 作時間到了。他每週都會 陪媽媽去教堂澆兩次花。

小燈找到他的自行車安全帽,媽媽 幫他綁好鞋帶,現在他準備好要出 發了!

小燈喜歡和媽媽一起騎自行車,他 甚至有自己的特別座位,讓他可以 在沿途看見許多有趣的 事物。

「看!」小燈指著一 隻美麗的黑色蝴蝶說。

「蝴蝶在找花,」媽媽說,「那是神美麗的 創造之一。」

「看!」小燈指著路 旁的一些鮮花說。

媽媽停下車,撿起一 片掉落的花瓣,說: 「來,給你。」

> 小燈摸了摸柔軟的花瓣,把花輕 輕地捧在手裡。

媽媽現在又開 始騎車了。他們 什麼時候才會到 澆花的地方呢? 「我們快到了。」



媽媽說。

小燈向經過的一位微笑的老人揮揮手, 也向一位牽著外婆手的女孩揮揮手。

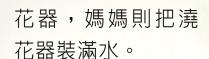
當他們把車停到教堂前面時,他向 教堂揮揮手。他們終於到了!

媽媽把小燈的自行車安全帽解開,

將黃色的帽子遞給他,他便戴上帽

子遮陽。

接著小燈就去拿淺綠色的澆



澆花的時間終於到了! 小燈澆了黃色的花、藍色的花, 還有粉紅 色的花,確定每一株植物都有喝到水。

「全澆完了!」小燈說。

「謝謝你,」媽媽說,「你這是在幫天父服務,讓祂的 教堂看起來更美麗。 |

小燈露出燦爛的笑容,很開心自己可以幫忙。●

這個故事發生在日本。

見來跟從我的教義和聖約第81~83篇

微小的事

溫蒂·艾里森









我可以聽先知的話,

也可喜愛經文。





說好話,做好事。



小小孩 / 經文時間 趣味活動

這些建議是照著來跟從我—— 供個人和家庭使用的每週進度編排的。

我是天父的孩子。

配合教義和聖約

第76篇:唱「我是

神的孩子」。幫助

小小孩說出:「我 是天父的孩子,祂

愛我。」



配合教義和聖約

第81~83篇:想想你們家庭

可以為誰服務。給這些人小點心、卡片,或

為他們做些事。

幫助小小孩說出:「我會幫助別人!」

配合教義和聖約第77~80篇:

幫助小小孩說出:



配合教義和聖約第84篇:

展示某人受洗或接受聖職 祝福的照片。談談這些特

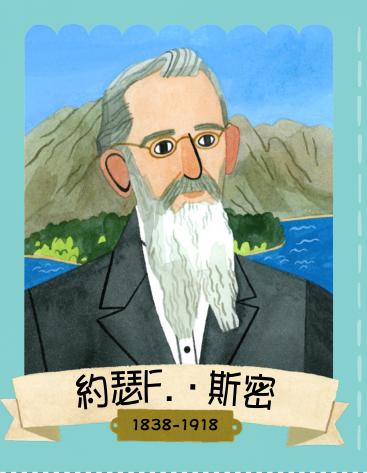
別的行為所帶來的美好感 受。幫助小小孩說出:

「聖職祝福我。」



0

0



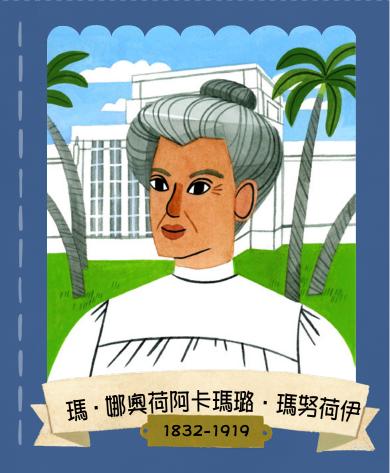
「真理屹立, 真理長存。」

- 他是海侖·斯密的兒子。自幼父母相繼 過世。
- 15歲時,蒙召喚去夏威夷傳教。有時候,他感到害怕、孤單,但總碰到好人相助。
- 他後來去英國傳教,在夏威夷又傳了兩次教。
- 他後來成為先知。他說夏威夷將會蓋 一座聖殿。

福音教義,英文第5版(1939),第1頁。

- 她和丈夫在夏威夷加入教會。
- 約瑟F.·斯密傳教時生病都是她照顧的。
- 約瑟F.·斯密當先知時向她保證,她會活著看到夏威夷聖殿。
- 夏威夷的聖殿蓋好後,她得以進聖殿印證。

約瑟F.·斯密,查理·尼布里引述,福音教義, 英文第5版(1939),第520頁。





親愛的父母:

愛、關懷和保護孩子是你們的神聖職責,這包括保護他們 在身體、情緒、性方面不受虐待。請教導他們如何在感到 不安時說「不」和尋求幫助。幫助他們辨認聖靈的警告, 並提醒他們,無論發生什麼事,爸爸媽媽都會一直愛著他 們,天父和耶穌基督也是如此。

進行這些重要的對話,永遠不會太早或太晚!你可以從第 20-22頁裡的建議開始。

我們愛你! 朋友





Friend Magazine

50 E. North Temple St., Rm. 2393

Salt Lake City, UT, USA 84150-0024

■ 或用電子郵件寄至: friend@ChurchofJesusChrist.org

須包含以下資料和同意書:

姓氏和名字

年齡 男孩/女孩

州/省/地區,國家

我同意耶穌基督後期聖徒教會使用我子女提交的作品和照片,刊登在教會網站和社群媒體平台,也可用於教會報導、印刷品、影片、出版品和訓練資料。

父母或法定監護人簽名

日期

父母或法定監護人的電子信箱

