

利阿賀拿



祂的奇異恩典，
第10，12頁

為什麼要上福音進修班？
第20，46，48頁

做父母的，要花些時間
和子女交談，第34頁

做子女的，要花些時間
和父母交談，第58頁



明尼亞波里藝術學院（美國，明尼蘇達州），普南·麥米藍基金會惠予提供，不得複製

彼得不認主，傑瑞特·范洪賀斯特繪

「有一個使女看見彼得坐在火光裡，就定睛看他，
說：『這個人素來也是同〔耶穌〕一夥的。』」

「彼得卻不承認，說：『女子，我不認得祂。』」

「過了不多的時候，又有一個人看見他，說：『你也是他們一黨的。』」

彼得說：『你這個人！我不是。』」

「……又有一個人極力地說：『他實在是同那人一夥的，……」

「彼得說：『你這個人！我不曉得你說的是甚麼！』正說話之間，雞就叫了。……」

「他就出去痛哭」（路加福音22：56-60，62）。



信息

- 4 總會會長團信息：
「祂已復生」——先知的見證
多馬·孟孫會長
- 7 探訪教導信息：
愛、看顧和鞏固

特稿

- 12 贖罪與塵世生命的旅程
大衛·貝納長老
贖罪如何增強我們的力量，使我們不僅能夠為善、成為良善的人，而且還能超越個人的渴望及能力去服務。

- 20 福音進修班的祝福
布蘭妮·比提
世界各地的青少年分享福音進修班如何幫助他們歸向基督。
- 26 給新歸信者的召喚
海倫娜·漢諾寧
我和家人必須付出很多的犧牲，才能讓我履行分會司琴的召喚，不過我很高興我們做到了。
- 30 讓支會議會發揮功能
藍尼·高恩特
支會議會的成員是哪些人？他們應完成哪些事情？

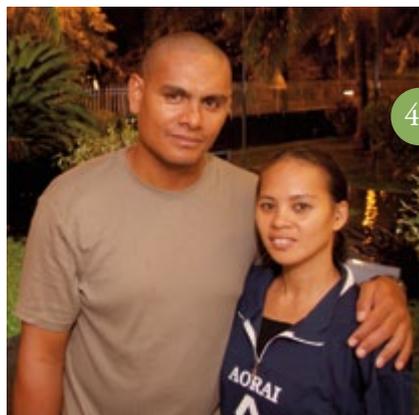
專欄

- 8 四月總會大會筆記本：
從總會大會獲益更多
米迦勒·巴伯和大衛·馬西

- 10 我們談論基督：奇異恩典
蔻絲汀·卡登
- 34 我們的家，我們的家人：
花些時間交談和傾聽
羅絲瑪莉·魏克森
- 38 後期聖徒的心聲
- 74 教會新聞
- 79 家人家庭晚會建議
- 80 直到再相會：對贖罪懷著希望
理查·艾格利主教

封面

前：不要摸我，蜜娃·鐵丘繪，百翰·楊大學藝術博物館惠予提供。後：看我的手（局部），傑夫·瓦得繪



- 42 大家都認識布雷克
亞當·奧申**
布雷克對籃球的熱愛是考驗，
也是祝福。



看看你能不能
找到隱藏在
這期雜誌裡的
利阿賀拿。
提示：選正義
那一頁。

- 46 答問篇**
我可以自己讀經文，為什麼還要
參加福音進修班？
- 48 為什麼要上福音進修班？**
七位先知談論福音進修班所帶來
的祝福。
- 50 厄瓜多爾叢林中的福音進修班**
約書亞·伯凱
在一個新歸信者佔大多數的新分
會裡，福音進修班如何幫助男女
青年獲得見證、知識和信心。
- 52 上完福音進修班，接下來呢？**
大衛·愛德華茲
邀請你來上福音研究所。
- 53 律上加律：**
提摩太後書3：16-17
- 54 不要墜毀**
亞當·奧申
現在的一些用心和準備，可防止
日後的大問題。
- 57 海報：融入經文的情境中**

48



- 58 聊天時間**
希拉蕊·雷門
在學校裡發生的事讓喬西心裡
很難過，不過把這件事說出來，
讓她心情好多了。
- 61 祂打斷死亡的枷鎖**
派翠克·凱榮長老
救主死亡又復活，讓我們能因此
再次與天父和家人生活在一起。
- 62 把初級會帶回家：**
耶穌基督教導我要選正義
- 64 音樂：我願效法耶穌基督**
珍妮·貝莉
- 66 名義上和信心上的姊妹**
希瑟·萊格利
羅馬尼亞的一對姊妹分享她們
如何鞏固自己的信心。
- 68 特別證人：我能做什麼來跟從
天父為我準備的計畫？**
李察·司考德長老
- 69 我的福音標準**
- 70 幼兒園地**
- 81 摩爾門經中的經文人物**

2012年4月，第4期
利阿賀拿10484 265

耶穌基督後期聖徒教會的國際版雜誌

總會會長團：多馬·孟孫，亨利·艾寧，迪特·鄔希鐸

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

編輯：保羅·派普

顧問：奇斯·愛德華茲，小克里斯·戈登，柏·馬恩

總監：大衛·費雪

編輯主任：文森·沃恩

圖像編輯主任：亞倫·洛伯

主編：法爾·強生

助理主編：珍妮佛·葛林伍，亞當·奧申

副編輯：蘇珊·巴瑞特，萊恩·卡爾

編輯人員：布特妮·碧提，大衛·愛德華茲，馬太·富利頓，藍尼·高恩特，凱莉·卡斯頓，珍妮佛·麥迪，莉亞·麥克納罕，梅麗莎·梅羅，米迦勒·莫里斯，莎莉·奧克魯，約書亞·伯凱，柴德·菲爾斯，珍·賓柏若美，保羅·范登堡，梅芮莎·魏迪森，梅麗莎·珍特諾

美術主編：J. 史考特·納德森

美術主任：史考特·坎本

出版經理：珍妮·彼德斯

資深設計師：甘·巴特，科琳·興格萊，艾力克·強森，史考特·慕義

出版人員：珂莉特·歐尼，康妮·布利治，豪德·布朗，茱莉·布德，布萊恩·蓋奇，凱瑟琳·豪德，丹妮斯·柯比，吉妮·尼爾森，泰依·皮爾契

印前作業：傑夫·馬丁

印刷主任：奎格·塞威克

發行主任：伊凡·拉森

翻譯主任：李昌華

出版助理：黃鍾秀

地方新聞編輯：吳謝桂蓮，李世榮

雜誌價格：一年12期港幣78元，新台幣305元

美加以外地區的訂閱事宜以及價格，請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，來函請寄至Liahona, Rm. 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA; 或以電子郵件寄至：liahona@dscchurch.org。

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、克羅埃西亞文、捷克文、丹麥文、荷蘭文、英文、愛沙尼亞文、斐濟文、芬蘭文、法文、德文、希臘文、匈牙利文、冰島文、印尼文、義大利文、日文、吉里巴斯文、韓文、拉脫維亞文、立陶宛文、馬達加斯加文、馬紹爾文、蒙古文、挪威文、波蘭文、葡萄牙文、羅馬尼亞文、俄文、薩摩亞文、斯洛文尼亞文、西班牙文、瑞典文、塔加羅文、大溪地文、泰文、東加文、烏克蘭文、烏爾都文及越南文。（發行期數依語言之不同而有區別。）

© 2012 Intellectual Reserve, Inc.版權所有。台北發行中心印行。

利阿賀拿雜誌的文字與圖案可以複製，供教會或家庭作為非商業、附帶使用之用途。載有限制字樣的美術作品皆不得複製。若有任何版權問題，請洽詢 Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150, USA；電子郵件信箱：cor-intellectualproperty@dscchurch.org。

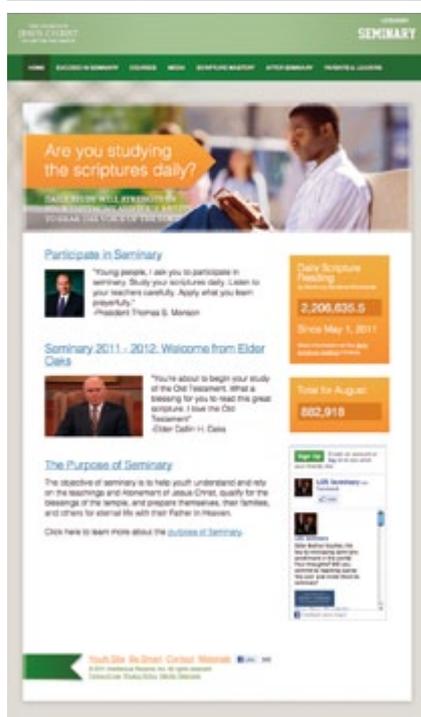
For Readers in the United States and Canada:

April 2012 No. 4. Liahona (USPS 311-480) Chinese (ISSN 1522-9157) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address *must* be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send address changes to Salt Lake Distribution Center, Church Magazines, PO Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368.

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

上網瀏覽，還有更多 Liahona.lds.org



成人園地

本期有數篇文章教導有關救主的事並為祂作見證。請至網站 JesusChrist.lds.org，進一步了解有關救主的事。

青年園地

本期有數篇文章談到因福音進修班而來的各項祝福（見第20-25頁，第46-53頁）。欲知更多內容，請造訪網站 seminary.lds.org。

兒童園地

若要聆聽歌曲「我願效法耶穌基督」（見第64-65頁），請造訪網站 liahona.lds.org。

本期主題

數字代表文章起始頁。

- 希望，80
- 服從，54
- 研讀經文，53，57，68
- 祈禱，41
- 耶穌基督，4，10，12，61，64，70
- 音樂，26，64
- 家庭（家人），34，42，58，66
- 恩典，10，12
- 教會召喚，26，30
- 復活，4，61，62，70
- 傳道事工，42
- 準備，54
- 溝通，34，58
- 福音研究所，52
- 福音進修班，20，46，48，50
- 摩爾門經，38，
- 標準，69
- 總會大會，8
- 議會，30
- 贖罪，4，12，61，62，80
- 靈感，39，40

你的語言

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



多馬·孟蓀會長

「祂已復生」

先知的見證

多馬·孟蓀會長宣告，拿撒勒的耶穌從死裡復生，「這就是基督教世界清楚響亮的呼聲。復活這事實將出人意外的平安賜給世上的每一個人。（見腓立比書4：7）。¹

在以下的摘錄中，孟蓀會長為救主的復活作見證並對此表達感激，他也宣告：由於神子已克服死亡，天父所有來到世上的兒女都將再活著。

來生的生命

「我相信我們沒有任何人能完全了解基督在客西馬尼園裡為我們所做的一切事情的意義，但是我在這一生中每天都對祂為我們所作的贖罪犧牲心懷感激。

「在最後關頭，祂大可以轉身離開，但是祂沒有。祂降至萬物之下，使祂能拯救萬物。由於做了這些事，祂使我們能有來生的生命；祂把我們從亞當的墜落中贖回來。

「我從靈魂深處由衷地感謝祂。祂教導我們怎樣生活，祂教導我們怎樣死得其所。祂為我們帶來了救恩。」²

驅散死亡的黑暗

「在某些情況，當飽受極大痛苦或疾病纏身之際，死亡的來臨就如同慈悲天使降臨一樣。但大多數的情況，我們卻視之為人類幸福的死敵。

「啓示的真理之光能驅散死亡的黑暗，夫子說：『復活在我，生命也在我。信我的人雖然死

了，也必復活；凡活著信我的人，必永遠不死。』

「是的，神保證人死後仍可活著，能有救主應許的平安。祂對門徒說：『我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們，我所賜的，不像世人所賜的。你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。』」³

祂不在這裡

「我們的救主復活了。人類歷史上發生了最榮耀、最安慰人心、最令人振奮的一件事，就是戰勝了死亡。客西馬尼園和髑髏地的痛苦折磨已被抹去，世人的救恩獲得了保障，亞當墜落的影響被克服了。

「第一個復活節早晨的那個空墳，為約伯『人若死了，豈能再復活呢？』這個問題提供了解答。我要向所有聽見我演講的人宣告：人死了，必能再活。我們都知道這一點，因為我們有啓示的真理之光。……

「親愛的弟兄姊妹，在我們最哀傷的時刻，依然能夠從天使在那第一個復活節的早晨所說的話裡，獲得深刻的平安：『祂不在這裡，……已經復活了。』」⁴

所有的人都將再活著

「我們歡笑，我們哭泣，我們工作，我們遊戲，我們愛，我們生活，然後我們死去。……

「由於一個偉大的人物及祂的使命，我們才不致留在死亡中；那人就是拿撒勒的耶穌。……



「我以全部的心意和熱切的靈魂提高聲音，以特別證人的身分見證並宣布：神確實活著。耶穌是神的兒子，是父肉身的獨生子。祂是我們的救贖主，是我們和父之間的調停者。祂死在十字架上，為我們贖罪；祂成為復活初熟的果子。因為祂死了，所有的人得以復生。」⁵

個人的見證

我要向你們宣告我個人的見證，我知道救主已克服死亡，戰勝墳墓。這句話因祂成聖、因祂得以應驗，願世人都確實知道，並記住、珍惜和榮耀這句話：祂已復生。」⁶ ■

註：

1. 「祂已復生」，2003年4月，利阿賀拿，第7頁。
2. 參閱「臨別時刻」，2011年5月，利阿賀拿，第114頁。
3. 「現在就是時候」，2002年1月，利阿賀拿，第68頁；亦見約翰福音 11：25-26；14：27。
4. 「祂已復生」，2010年5月，利阿賀拿，第89，90頁；亦見約伯記 14：14；馬太福音 28：6。
5. 我知道救主活著！2007年5月，利阿賀拿，第24，25頁。
6. 2003年4月，利阿賀拿，第7頁。

本篇信息的教導

分 享了引自孟孫會長信息的內容後，注意他針對復活節的真正意義所作的見證。不妨問教導家庭的成員以下的問題：「有活著的先知在今日為這些真理作見證，這對你有何意義？你要如何在生活中實踐這些真理？」不妨加上自己的見證。

我會和他重逢

萊根·威比克

父親總是讓我們每個孩子都感覺到自己很特別。他愛我們，很容易就原諒我們的過錯。他盡最大努力要讓我們快樂，而且他很清楚告訴我們，他希望給我們最好的一切。我非常愛他。

在我六年級的時候，父親在一場車禍中去世了。我和家人因此遭受很大的打擊，我們全家都感受到失去至親的痛苦。父親過去是我的靠山，我一遇到難題時就會找他。我沒有尋求協助來排解內心的憤怒和傷痛，反倒是讓這些感覺留在心中。最後，我認為這一切全是神的錯。我不再閱讀經文和祈禱。我去教會聚會，純粹只是因為母親要我去。我盡可能地和天父疏遠。

之後，我第一次去參加女青年露營。我喜歡認識新朋友，不過我仍然沒有讀經文。露營的最後一晚有場見證聚會。我感受到長久以來未曾感受的，那是聖靈。我很佩服那些上去作見證的女青年，不過我覺得自己沒有見證，所以就只是坐在那裡。突然間，我感覺到自己必須上去。我張開口，可是卻不知道要說什麼，所以就說女青年露營讓我感到很開心。然後，我聽見自己說，我知道耶穌基督為我而死，天父愛我，教會是真實的。

我內心充滿了奇妙的平安。幸虧有那次的經驗，我現在可以說，我知道由於救主的贖罪及復活，我將會和我的父親重逢。

兒童園地

祂活著！

孫會長教導說，由於耶穌基督死去又復活，我們都將再活著。看看以下的圖片。在每個方格中填上一個數字，以表示事件發生的順序。

因為耶穌基督活著，家庭可以永遠在一起。在以下的方格裡畫一張全家人的圖畫。

虔敬地研讀這些資料，運用適合的部分與探訪對象討論。善加運用本文的問題，協助妳鞏固姊妹，也讓慈助會成為妳個人生活中一股積極正面的力量。

愛、看顧 和鞏固

如同救主一樣，探訪教師也是一個一個地施助（見尼腓三書 11：15）。擔任探訪教師的我們，若能聽到姊妹們說出以下的話，我們就能知道自己在施助方面做得很成功：（1）我的探訪教師幫助我在靈性上成長；（2）我知道我的探訪教師十分關心我和我的家人；以及（3）如果我遇到問題，我知道我的探訪教師在我開口請求幫助之前，就會採取行動。¹

身為探訪教師的我們，要如何去愛、看顧和鞏固姊妹？以下的九項建議作法是摘自我國度中的女兒：慈助會的歷史與事工第7章，可用來協助探訪教師施助其他的姊妹：

- 每天為她和她的家人祈禱。
- 尋求靈感，來認識她和她的家人。
- 定期探訪以了解她的近況，並安慰和鞏固她。
- 透過登門拜訪、打電話、寫信、寄電子郵件、傳簡訊和簡單的善行，經常與她聯繫。
- 在教會聚會時問候她。
- 在她遭遇緊急事故、生病或有其他迫切需要時，提供幫助。
- 用經文和探訪教導信息來教導她福音。
- 樹立好榜樣來啟發她。



- 向慈助會領袖報告所作的服務，以及姊妹們屬靈和屬世上的狀況。

經文出處

路加福音 10：38-39；尼腓三書 11：23-26；27：21

註：

1. 見茱麗·貝克，「我希望自己的孫女（和孫子）對慈助會有何了解」，2011年11月，利阿賀拿，第112-113頁。
2. 我國度中的女兒：慈助會的歷史與事工（2011），第112頁。
3. 我國度中的女兒，第120頁。
4. Brigham Young, "Remarks," *Deseret News*, Oct. 15, 1856, 252.
5. 見我國度中的女兒，第36-37頁。

我能做什麼？

1. 我要如何知道姊妹們的需求？
2. 我要如何讓姊妹們知道我十分關心她們？

信心，家庭，慈助



歷史回顧

「探訪教導已成為一項有力的工具，讓世界各地的後期聖徒婦女藉此關愛、教導和服務他人——如約瑟·斯密教導的，『按照心中的同情心來行事……，神將這種同情心放進〔我們〕的胸懷。』」²

一位剛經歷喪夫之痛的姊妹談到她的探訪教師時這樣說：「她們聽我傾訴、安慰我；她們和我一起流淚，她們擁抱我。……在我孤單無依的前幾個月裡，她們幫助我走出深切的絕望與消沉。」³

在俗世事務上提供協助也是一種形式的施助。百翰·楊在1856年10月的總會大會上宣布，手推車先驅者受困於270-370英里（435-595公里）外積雪甚深的地方。他呼籲在鹽湖城的聖徒要去救援受困者，並且「要切實完成我們所謂的俗世事務。」⁴

根據露西·梅索·斯密的紀錄，當時在大會堂的婦女立即脫下襯裙及長統襪，堆放到篷車送去給受寒的先驅者。接著，她們收集了被褥及衣物，要給最後抵達時幾乎一無所有的人。當手推車隊抵達時，城裡有棟建築物「堆滿了要給他們的日用品。」⁵

四月總會大會筆記本

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

從總會大會獲益更多

米迦勒·巴伯和大衛·馬西
課程部門

雖然，總會大會的最後一個場次結束時，大家都會說「阿們」，但是，這場靈性的饗宴不必就此結束，我們仍可以研讀並應用從總會大會學習到的教導，讓這場饗宴持續下去。多年來，先知們一直鼓勵我們這樣做。舉例而言，海樂·李會長（1899-1973）曾在1946年呼籲成員們將總會大會的演講「當作接下來六個月在言行上的指導方針。」他說明：「這些都是主認為適合在現今啓示給教會成員的重要事情。」¹

1988年，泰福·彭森會長（1899-1994）呼應了這項忠告，他教導：「在未來的六個月裡，你們應將聖徒之聲（譯註：利阿賀拿之舊稱）總會大會特刊，放在本教會的標準經典旁，並不時加以閱讀。」²

2008年10月總會大會結束前，多馬·孟孫會長在致詞時重申了研讀總會大會演講的重要，他說：「願我們能一直記得這次總會大會上所聽到的信息。這些信息都會刊登在下個月的旌旗和利阿賀拿雜誌中。我鼓勵各位研讀這些演講並沉思其中的教導。」³



當我們研讀並沉思總會大會的信息時，要如何才能讓這些信息對我們的生活更有幫助？以下的建議能幫助我們準備好接受及實踐這些受靈啟發的話語：

準備好接受啟示。不論是觀看、聆聽或閱讀總會大會演講，都必須保持虛心的態度，好讓神聖靈感能進入心思意念。十二使徒定額組的大衛·貝納長老教導，不論演講者的教導多麼好，「信息的內容及聖靈的見證最終只有在聽講著的允許下才會真的深植在心裡。」他說明，接受靈感啟發，「需要在靈性、智力及體力上付出努力，而不是僅僅被動地接受。」⁴

以下的方法可以幫助你準備好接受聖靈的教導：

1. 撥出時間並營造一個不受干擾的環境，好讓你能在其中接收到屬靈的提示。
2. 藉由祈禱尋求神聖的指引。
3. 把你想知道答案或解決方法的一些個人問題或憂慮列出來。

了解信息。活著的先知與使徒會教導、講解、勸勉、警告及作見證。仔細研讀他們發表的演講，能幫助你更充分地了解其中的信息。

以下是幾個有效的研讀方式：

- 提出問題。例如：主希望我從這篇信息中學到什麼？這篇演講如何讓我更加了解某個福音原則或某節經文？演講中使用了哪些故事來說明福音原則？我從這些故事中學到什麼？
- 寫出大綱。注意演講內容的大綱。把演講分成幾個部分，寫出重點摘要來說明每個部分所傳達的主題。



寫下並思考

「在我們聽到的所有演講中，〔或許會〕有那麼一句話、一段詞讓我們印象特別深刻，引起了我們的注意。如果是這樣的話，我希望我們能把它寫下來，思考再思考，直到我們體會其中深刻的涵義，並讓那句話變成我們生活中的一部分。」

參閱戈登·興格萊會長（1910-2008），「謙卑痛悔之心」，2001年1月，利阿賀拿，第103頁。

- 找出演講中的各項要素。要留意以下這類內容：教義、經文、故事、警告、列舉事項、見證、採取行動的邀請以及遵從忠告所應許的祝福。
- 多次研讀演講。我們需要多次研讀福音真理，才能充分了解其中的含意和重要性。每次研讀時，都要記下所獲得的新見解。

採取行動，實踐所學到的事。如果我們虔敬地研讀這些演講，就會知道如何在生活中應用這些信息。我們可以藉著提出這

類的問題來了解如何作出重要的改變：主希望我採取什麼行動來實踐所學習到的事？我學習到的哪些事會在家庭、工作或教會召喚上對我有幫助？把你的感覺寫下來，以免忘記。我們這樣做時，就會蒙得靈感去奉行這些教導，並且獲得主所應許的祝福。

在總會大會期間，主會透過祂的僕人向我們啟示祂的旨意。賓塞·甘會長（1895-1985）談到總會大會時，教導：「除了教會標準經典外，這本雜誌在我們個人的圖書收藏中應比其他任何文章或書籍佔有更重要的地位——不是因為書中的文章詞句優美或行文流暢，而是因為書中的概念都指向通往永生的道路。」⁵

註：

1. Harold B. Lee, in Conference Report, Apr. 1946, 68.
2. 泰福·彭蘇，「你們要歸向基督，靠著祂成為完善」，1988年7月，聖徒之聲，第89頁。
3. 多馬·孟蘇，「直到再相會」，2008年11月，利阿賀拿，第106頁。
4. 大衛·貝納，「藉著信心尋求學識」，2007年9月，利阿賀拿，第17、20頁。
5. Spencer W. Kimball, *In the World but Not of It*, Brigham Young University Speeches of the Year (May 14, 1968), 3.



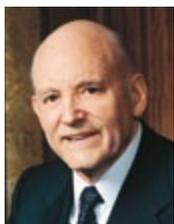
請至網站
conference
.lds.org
閱讀、收看或
收聽總會大會
演講。



奇異 恩典

寇絲汀·卡登

我天天仰賴耶穌基督的恩典。



靠著主的力量

「我們要藉著對主耶穌基督的信心和對祂福音的服從，一次跨出一步，逐漸地進步，懇求能獲賜力量，改進我們的態度與目標，我們將發現自己安然置身在好牧羊人的羊圈中。這有賴於自律、訓練勤奮和努力，但是，正如使徒保羅說的：『我靠著那加給我力量的，凡事都能做。』（腓立比書4：13）。」

參閱豪惠·洪德會長（1907-1995），「培養靈性」，1979年10月，聖徒之聲，第31頁。

我在百翰·楊大學的宗教課程教師曾說：「我們雖然不常在教會聚會中談論恩典。但是，身為耶穌基督後期聖徒教會的成員，我們確實相信恩典。」的確，我想不起來有哪一堂女青年或主日學課程教導過恩典，不過我倒想起高中時曾在合唱團裡唱著「奇異恩典」這首歌。

奇異恩典！（聲音何等甜美！）
拯救我脫離罪愆！
我曾迷途，今蒙尋回；
我曾眼盲，如今得見¹

我的教師說明：「恩典是神的能力，由耶穌基督的贖罪而來。我把恩典分成四種力量：復活、救贖、醫治和能力增強。」之後，他進一步解釋每一種力量，然而，當年的回憶再度浮上心頭。

我當年參加的那個高中合唱團有次曾到美國加州參加音樂節的比賽。就在啓程前，我生病了而且喉

嚨疼痛，這意味著我無法與合唱團一起在音樂節中演唱——就算勉強赴賽，我不但會表現欠佳，而且還會渾身不舒服。我請父親給我一個聖職祝福，而且隔天一整天都在祈禱，祈求能夠康復。

後來我在那次音樂節以完全恢復正常的嗓音唱著「奇異恩典」時，或許並不完全明白，我所唱的內容正是和前一天醫治我的那股力量有關。那一天，救主的贖罪使我蒙受了祝福；是祂的恩典使我獲得了醫治。

「祂必到各處去，受盡各種痛苦、折磨、試探，以應驗祂要承擔人民痛苦、疾病的預言」（阿爾瑪書7：11）。

高中畢業以後，我跟許多的大學新鮮人一樣，感覺大學的課業沉重不堪，而且離家求學又必須與五位室友一起生活，這種種的挑戰，讓我感覺難以負荷。



就是在這段時間，我學習並了解到基督的恩典，能使人堅強、加添能力。雖然當時我整天都要打工、念書，但是，我倚靠著每天所作的祈禱；祈求天父讓我能夠完成所有必須做的事。接下來，在那個學年裡，我很高興發現，有了基督贖罪的那份使人堅強、加添能力的力量，我可以順利且毫無困難地完成該做的事。

「我靠著那加給我力量的，凡事都能做。」（腓立比書 4：13）。

儘管我尚未體驗到耶穌基督恩典的其他兩個部分：復活及完全的救贖，我仍每天仰賴祂的贖罪。恩典這份因著耶穌基督贖罪而來的神的力量不但醫治了我，也讓我變得更堅強。在我努力遵守神的誠命並遵從祂的旨意時，我獲得了遠非我自身能力所及的上天幫助。

「在我們盡力而為後，才能藉著恩典得救」（尼腓二書 25：23）。■

註：

1. John Newton, "Amazing Grace," *Olney Hymns* (1779), no. 41.

主的恩典對我們的生活有何影響？

十二使徒定額組的大衛·貝納長老在
本期第 12 頁的「贖罪與塵世生命的旅程」中協助回答了這個問題：

- 「主渴望藉著祂的贖罪以及聖靈的力量住在我們裡面——不僅為了引導我們，也為了賜給我們力量。」
- 「個人的意志力、自我的決心和動力、有效的計畫以及設定目標都是必要的，但最終仍不足以讓我們成功地完成今生的旅程。我們確實都必須倚賴『神聖彌賽亞的功勞、慈悲和恩典』（尼腓二書 2：8）。」
- 「贖罪中賜與力量的大能可以增強我們的力量，使我們不僅能夠為善、成為善良的人，而且還能以超乎個人渴望及天生能力的力量去服務。」

可將你感受到主的恩典醫治你、幫助你或讓你更堅強的經驗寫在日記裡，也可與你的家人分享這些經驗。



大衛·貝納長老
十二使徒定額組

贖罪

與塵世生命的旅程

贖罪中那使人加添能力的力量可以鞏固我們，使我們不僅能夠行善、成為良善的人，還能以超乎個人渴望及天生能力的力量去服務。

大衛奧·麥基會長（1873-1970）曾言簡意賅地概述救主福音的宏大目標：「福音的目的是要……使惡人由惡轉善，使好人善上加善，以及轉化世人的本性。」¹因此，塵世旅程的目的是要由惡轉善、善上加善，進而體驗內心巨大的變化——也就是轉化那墜落的本性（見摩賽亞書 5：2）。

我們走在由惡轉善、善上加善的道路上，努力使自己內心改變時，摩爾門經就是我們的指導手冊。便雅憫王提供了有關今生旅程的教導，他同時也教導了贖罪在引導我們行走在人生旅程時所扮演的角色：「因為自然人是神的敵人，自亞當墜落時起如此，將來也如此，永永遠遠也如此，除非他順服神聖之靈的勸導，脫離自然人，藉著主基督的贖罪而成為聖徒」（摩賽亞書 3：19）。

我要請各位注意兩個特定的詞句。第一個是，「脫離自然人」。由惡轉善的道路就是脫離我們自然人本性的過程。我們今生都會因肉體而受到誘惑。我們的身體受造時所用到的元素，本質上就已墜落，因此我們的身體會受制於罪的牽引，也會敗壞、死亡。然而，我們可以「藉著基督的贖罪」使自己的能力增強，以克服誘惑和肉體的慾望。當我們犯錯，就是違誠和犯罪，我們可以悔改，並且藉著耶穌基督贖罪的救贖力量而成為潔淨。

第二個是，「成為聖徒」。這個詞句所指的是人生旅程接下來所歷經的第二階段，也就是讓「好人善上加善」的過程，或者換句話說，就是變得更像聖徒的階段。關於這人生旅程的第二階段，也就是這段善上加善的過程，是我



們大家不常去研讀或教導，也了解得不夠深入的主題。

我想，教會許多成員可能很熟悉贖罪的救贖本質及潔淨力量，卻不太明白贖罪中那使人堅強、加添能力的力量。基督教義的根本和基礎乃是：耶穌基督來到世上為我們而死。然而，即使有了這樣的認識，我們仍需了解，主渴望藉著祂的贖罪以及聖靈的力量住在我們裡面——不僅要引導我們，而且要賜給我們力量。

我們大多數的人都知道，我們犯錯時，需要得到協助來克服罪在我們生活中所造成的影響。救主已為此償付了代價，並且藉著祂的救贖力量，使我們有機會成為潔淨。我們大多數的人都清楚地了解贖罪的目的是為了罪人。然而，我想，我們不見得都知道並了解贖罪的目的也是為了聖徒——賜給為了那些服從、配稱、盡責、努力讓自己善上加善、更忠信地服務的人。我們或許誤以為必須完全靠自己的力量，單憑毅力、意志力、自律以及顯然有限的力量，來完成由惡轉善並成為聖徒的這趟旅程。

救主的福音不僅只是要在生活中避免為惡，它在本質上更是要我們行善並且成為良善的人。贖罪為我們提供協助，使我們能克服、遠離罪惡，並且能夠行善、成為良善的人。我們在塵世生命的旅程中，就是要由惡轉善，然後善上加善，進而轉化我們的本性，在人生旅途中，我們一路上都可獲得救主的協助。

我不是說贖罪中的救贖力量」以及使人加添能力的力量是分開且不同的。相反地，贖罪的這兩個層面是互有關連、相輔相成的；生命旅程的各階段都需要有這兩種力量的運作。重要的是，我們永遠都要了解——脫離自然人和成為聖徒，克服惡

和轉成善——這兩者都要透過贖罪的力量才得以完成，都是構成今生旅程的要素。個人的意志力、自我的決心和動力、有成效的計畫以及設定目標都是必要的，但最終仍不足以讓我們成功地完成今生的旅程。我們確實都必須倚賴「神聖彌賽亞的功勞、慈悲和恩典」（尼腓二書 2：8）。

恩典與贖罪中那使人加添能力的力量

經文常以恩典（*grace*）來間接表示「使人加添能力的力量」，我們可以從聖經字典（*Bible Dictionary*）得知這點：

「〔恩典〕一詞常在新約中出現，特別是在保羅的寫作中，主要的意思是提供協助或力量的神聖方式，這協助和力量是經由耶穌基督豐盛的慈悲和愛而賜予的。

「主耶穌的恩典因祂的贖罪犧牲而來，透過這恩典，人類得以復活而成為不朽，使所有的人都能從墳墓中起來，重獲身體，藉此得到永恆的生命。同樣地，透過主的恩典，每個人都能藉著對耶穌基督贖罪的信心以及對罪的悔改而獲得力量及協助，做到那些單靠自己無法成就的良善之事。這恩典是一種加添能力的力量，能讓世人在盡到最大的努力後，獲得個人的永生及超升。」²

恩典是神聖的協助或是上天的幫助，我們每一個人都極需有此助力，以便能有資格進入高榮國度。因此，贖罪中那使人加添能力的力量可以鞏固我們，使我們不僅能夠行善、成為良善的人，還能以超乎個人渴望及天生能力的力量去服務。

我個人在研讀經文時，每當讀到 *grace* 恩典這個詞，都會加註「使人加添能力的力量」。舉例而言，思考一下這一節我們都很熟悉的經文：「我們知道，在我們盡力而為後，才能藉著恩典得救」（尼腓二書 25：

23)。如果我們每次在經文中讀到恩典這個詞時，都能加註「使人加添能力、使人堅強的力量」，那麼，我相信我們就能更了解贖罪中這個重要的部分。

實例和寓意

今生旅程的目的就是要讓我們由惡轉善、善上加善，進而改變我們的

力量。回想一下李海的兒子們回到耶路撒冷的經驗，他們回去是要邀請以實瑪利及其全家加入他們的行列，為共同的目標努力。之後，尼腓一行人從耶路撒冷回到曠野，拉曼和其中的幾個人卻在途中反叛，尼腓為此勸告他的兄弟們要對主有信心。就在此時，尼腓的兄弟們用繩索將他捆綁起來要殺害他。請注

意尼腓的祈禱：「主啊，求您憑我對您的信心，把我從我哥哥的手中救出；是的，甚至賜我力量，使我能掙脫捆綁我的繩索。」（尼腓一書 7：17）。

假設是我被自己的兄弟綁起來，你知道我可能會祈求什麼嗎？我會說：「請『立刻』讓我脫離這困境！」我特別覺得有意思的是，尼腓並未祈求神讓他的處境改變，而是祈求他能有力量改變自己的處境。我相信，他之所以會這樣祈求，就是因為他知道並了解贖罪中那使人加添能力的力量，而且在此之前已有所體驗。

我認為，用來捆綁尼腓的繩索並不是神奇地從他的雙手及手腕脫落。相反地，我想他是蒙受了祝福，因而能夠堅持下去，獲得超乎其本身的力氣，「靠著主的力量」（摩賽亞書 9：17）努力拉扯繩索，最後果然掙脫了繩索。

這個事件帶給我們的寓意非常直接明白。你我一旦了解贖罪中那使人加添能力的力量，並且在個人的生活



尼腓並未祈求神讓他的處境改變，而是祈求他能有力量改變自己的處境。

本性。摩爾門經中有許多門徒與先知的榜樣，這些人知道並且了解贖罪中使人加添能力的力量，這力量使他們在完成今生旅程的過程中有所改變。我們一旦對這神聖的力量有了更多的了解，就會更有能力以福音的觀點看待萬事，而這樣的觀點會為我們帶來奇妙的改變。

尼腓是個很好的榜樣，他知道、了解並且倚賴救主所賜的那使人加添能力

中加以運用，就會祈求能尋求獲得改變我們處境的力量，而非祈求有人讓我們的處境能夠改變。我們會成為採取行動的主動者，而不是受行動支配的被動者（見尼腓二書 2：14）。

思考一下摩爾門經中阿爾瑪及其人民的例子。他們遭受艾繆倫的迫害時，主的聲音臨到這些飽受苦難的良善之人，祂說：

「我也要減輕你們肩上的重擔……〔使你們〕不覺背上有重擔……」

「事情是這樣的，阿爾瑪和他弟兄身上的重擔減輕了；是的，主增強了他們的力量，使他們輕易地挑起重擔，他們愉快且耐心地順服主所有的旨意」（摩賽亞書 24：14-15）。

在這個事件中，什麼改變了？他們身上的重擔並沒有改變；這些人因為遭遇迫害所面對的挑戰及難題也沒有立即解決。然而，阿爾瑪及其跟隨者的力量增強了，這加增的能耐及力氣使他們

所背負的重擔減輕。這些良善的人藉著贖罪而被賦予力量，他們主動採取行動，因而使處境產生變動。之後，阿爾瑪及其人民「靠著主的力量」蒙得指引，終於抵達柴雷罕拉地而獲得安全。

你當然可以懷疑：「阿爾瑪及其人民的事件為何能用以說明贖罪中那使人加添能力的力量？」只要對照摩賽亞書 3：19 和摩賽亞書 24：15 這兩節經文，就可以找到答案。

「因為自然人是神的敵人，自亞當墜落時起如此，將來也如此，永永遠遠也如此，除非他順服神聖之靈的勸導，脫離自然人，藉著主基督的贖罪而成為聖徒，變得像小孩一樣，順從、溫順、謙卑、有耐心、充滿愛心、願意順從主認為適合加諸於他的一切，就像小孩順從他父親一樣」（摩賽亞書 3：19）。



我們今生在這由惡轉善、善上加善的道路上不斷前進，脫離內在的自然人，努力成為像聖徒一樣，並且轉化我們的本性，就會逐漸地具備這節經文描述的那些特質，成為那樣的人。我們會更像小孩一樣、更順從、更有耐心並且更願意順服。

現在，把摩賽亞書 3：19 所列出的特質，拿來對照阿爾瑪及其人民的特質：「他們愉快且耐心地順服主所

阿爾瑪及其人民
遭受艾繆倫的迫害
時，主的聲音臨到
這些飽受苦難的
良善之人，祂說：
「我也要減輕你們
肩上的重擔……
〔使你們〕不覺
背上有重擔。」

有的旨意」（摩賽亞書 24：15）。

我認爲這兩節經文所描述的特質有許多顯著的相似之處，顯示出阿爾瑪的這群良善的人民藉著主基督贖罪中使人加添能力的力量，做到了善上加善。

回想一下阿爾瑪書第 14 章所記載的有關阿爾瑪及艾繆萊克的故事。在這故事中，許多忠信的聖徒被丟進火中處死，主的這兩位僕人受到了拘禁及毆打。思考一下阿爾瑪在獄中祈禱時的懇求：「主啊，求您按照我們對基督的信心，賜給我們力量，解救我們」（阿爾瑪書 14：26）。

我們在此再度看到阿爾瑪深知贖罪中使人加添能力的力量，並對此力量深具信心，這一點，從他所作的祈求就可看出。請注意他的祈禱所帶來的結果：

「於是他們〔阿爾瑪與艾繆萊克〕掙斷捆綁他們的繩索；人民看到這種情形，就開始逃跑，深恐毀滅臨頭。……」

「阿爾瑪和艾繆萊克走出監牢，沒有受傷；因爲主按照他們對基督的信心，賜給他們力量」（阿爾瑪書 14：26，28）。

在這裡，良善的人努力對抗邪惡，致力於使自己善上加善，並且「靠著主的力量」更有成效地服務，再度顯示出這項使人加添能力的力量。

記載在摩爾門經中的另一個例子也頗具教育意義。在阿爾瑪書第 31 章，阿爾瑪正在指導一群傳教士，要去規勸叛教的卓倫人。卓倫人在建立了雷米遏敦（譯註：「聖臺」）之後，就作著固定形式、充滿驕傲的祈禱。

請注意阿爾瑪在個人祈禱中，祈求能獲得力量所說的話，他說：「主啊，求您恩准我，使我有力量，能耐心忍受因這人

民的罪惡而臨到我的痛苦」（阿爾瑪書 31：31）。

阿爾瑪也祈求，希望他的傳教士同伴們能夠獲得類似的祝福：「求您恩准他們，使他們有力量，能承擔因這人民的罪惡而臨到他們的痛苦」（阿爾瑪書 31：33）。

阿爾瑪並未祈求自己的痛苦能夠除去。他知道自己是的僕人，他祈求有能力採取行動來改變自己的處境。

這個例子的關鍵重點，記載在阿爾瑪書第 31 章的最後一節：「〔主〕……賜給他們力量，使他們不受任何痛苦，即使有苦難，也被來自基督的喜樂吞沒。這正應了阿爾瑪的祈禱，而這是因爲他憑信心祈禱」（第 38 節）。

雖然痛苦並未除去，然而阿爾瑪及他的同伴都透過贖罪中那使人加添能力的力量而變得堅強並蒙受祝福，「不受任何痛苦，即使有苦難，也被來自基督的喜樂吞沒。」這是多麼奇妙的祝福！多麼值得我們學習的美好經驗。

除了經文上的記載以外，還有許多例子可以說明這項使人加添能力的力量。但以理·瓊斯在 1830 年出生於密蘇里州，於 1851 年在加州加入教會。他在 1856 年參與了救援手推車隊伍的行動，那些手推車隊伍因嚴重的暴風雪而受困於懷俄明州。救援人員找到了受苦的聖徒們，立即盡力安撫他們，安排將生病和身體虛弱的人送往鹽湖城，之後，但以理和其他幾位年輕弟兄自願留下來看管手推車隊伍的物品。留給但以理這些人的食物及日常用品非常少，沒多久就用盡。接下來所發生的事，就記載在下面這段節錄自但以理·瓊斯個人日記的文字裡。

「牲畜沒多久就幾乎沒有了，我們根

本沒什麼可拿來宰殺當作食物。我們只能吃劣質的肉；吃了這樣的肉，反而感到饑餓。最後連這樣的肉也都吃完了，只剩下皮。我們嘗試用動物的皮當作食物來吃。…我們烹煮的量很多，而且未經調味就吃了，這樣的食物讓所有的人都生了病。……

「情勢看起來很不樂觀，因為除了餓死的牛隻所留下來的生皮，什麼都不剩了。我們祈求主給予我們指引，讓我們知道該怎麼作。弟兄們並未抱怨，反而覺得要對神有信心……最後，我獲得靈感，得知要如何烹煮這些東西，並且給予全隊的人建議，把烹煮的方法告訴他們。我告訴他們要把皮上面的毛燒乾淨，然後刮下來，這能夠去除火燒所造成的味道。把毛刮乾淨以後，再以大量的水煮一小時，然後把水倒掉，水已經把皮中所有的膠質給熬出來了。然後用冷水徹底地把皮再清洗和刮過一遍，然後煮到呈膠狀，接著放著冷卻，灑上一點糖之後再食用。這雖然很費工，卻比挨餓好，反正我們也沒什麼事可做」。

「我們祈求主祝福我們，使我們的腸胃能適應這樣的食物……談到食物，大家現在都似乎能夠吃得津津有味。我們是餓了三天才再次烹煮這樣的食物。我們享受這樣的豪華饗宴長達六週。」³

在這樣的情況下，我或許會祈求能有其他的東西吃，我可能會說：「天父，請送來一隻鸚鵡或野牛給我。」我很可能不會去想到要祈求強化我的腸胃，好適應我們當時要吃的食物。但以理·瓊斯了解的是什麼？他了解耶穌基督贖罪中那使人加添能力的力量。他並未祈求讓自己的處境改變，而是祈求能獲得力量去面對自己的處境。就像阿爾瑪和他的人民、艾繆萊

克以及尼腓獲得了力量一樣，但以理·瓊斯獲得了屬靈的理解力，知道該在祈禱中祈求什麼。

基督贖罪中那使人加添能力的力量使我們得到鞏固，能夠做到單靠一己之力絕對無法做到的事情。有時，我會想，我們身處在後期聖徒的安逸世界裡——裡面有微波爐、行動電話、有冷氣設備的車子、舒適的家——是否真的了解自己每日都仰賴贖罪中那使人加添能力的力量。

貝納姊妹是個極為忠信且有能力的婦女，從她嫻靜的榜樣中，我學習到了一些重要課題，這些課題是和使人堅強的力量有關。在她三次懷孕的過程中，我看到她長時間忍受每天嚴重的孕吐——真的是每天都是一整天嘔吐，長達八個月。我們一起祈禱，希望她能蒙受祝福，但這項挑戰從未除去。然而，她卻有了體力去做自身能力做不到的事情。過去幾年，我也看到她在這個世俗社會中，聽從了先知的忠告，把家庭及養育子女列為第一優先，卻因此受到冷嘲熱諷，然而多年來我已看到她越來越能泰然處之。我要感謝、讚揚貝納姊妹，是她幫助了我學到了這些極為寶貴的人生課題。

救主知道並且了解

我們從阿爾瑪書第7章了解到，救主是用什麼方法以及基於什麼理由來提供這種使人加添能力的力量：

「祂必到各處去，受盡各種痛苦、折磨、試探，以應驗祂要承擔人民痛苦、疾病的預言。

「祂要承受死亡，使祂能打開束縛祂人民的死亡枷鎖；祂也要承擔他們的

軟弱，使祂的心腸能因肉身而滿懷慈悲，這樣祂才能因肉身，了解如何依照祂人民的軟弱來救助他們」（阿爾瑪書 7：11-12）。

救主不只是為我們的罪惡而受苦，也是為了那常侵擾我們生命的不平等、不公平、痛苦、磨難和情緒上的折磨而受苦。你我在今生經歷的種

人生的各種不同階段，向我們伸出祂慈悲的臂膀。祂能主動關懷我們、感動我們和救援我們——真的飛奔到我們身邊——並且增強我們的力量，使我們能夠超越自己能力的極限，並且幫助我們達成那些單靠一己之力絕對無法做到的事情。

「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。

「我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裡就必享安息。

「因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的」（馬太福音 11：28-30）。

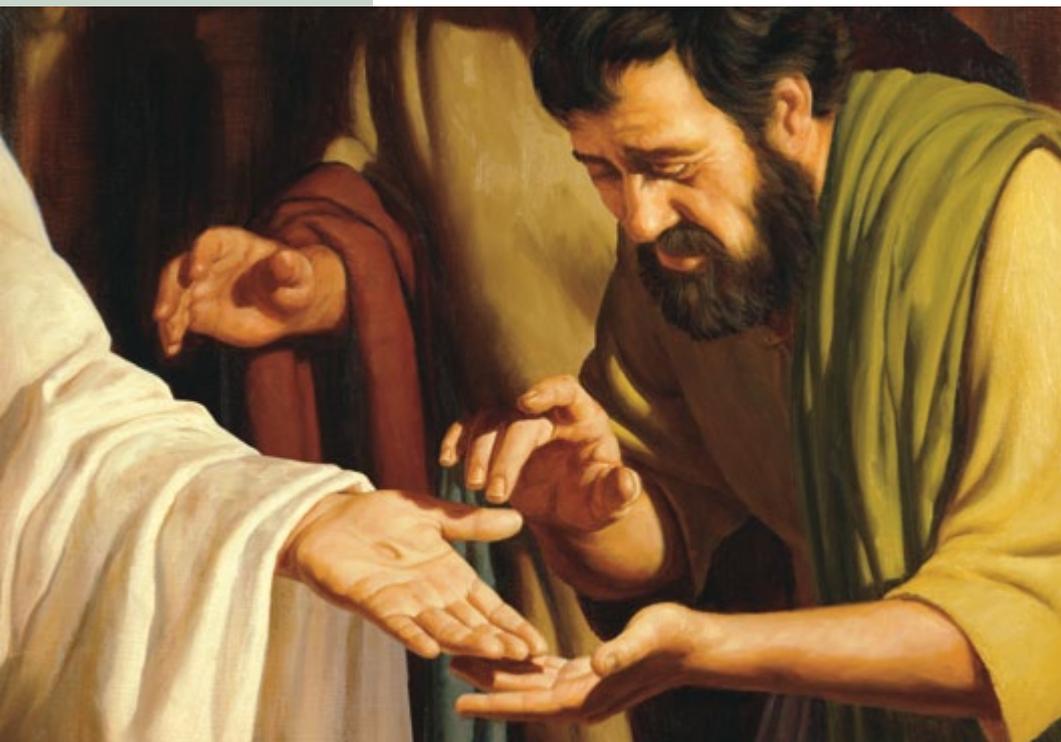
我要為主耶穌基督無限而永恆的犧牲作證，並對此表示感激。我知道救主活著。我已體驗到祂的救贖力量以及祂使人加添能力的力量，我要見證：這些力量是真實存在的，並且我們每個人都能獲得這些力量。確實，我們在塵世生命的旅途上努力向前邁進的時候，能「靠著主的力量」

成就萬事並克服萬事。■

摘自 2001 年 10 月 23 日百翰·楊大學祈禱會講辭。欲取得英文講辭全文，請造訪網站 speeches.byu.edu。

註：

1. 見 Franklin D. Richards, in Conference Report, Oct. 1965, 136–37；亦見 David O. McKay, in Conference Report, Apr. 1954, 26.
2. Bible Dictionary, “Grace”; emphasis added.
3. Daniel W. Jones, *Forty Years among the Indians* (n.d.), 57–58.



你我在今生嚐受的種種身體上的痛苦、靈魂的折磨、靈性上的苦楚、軟弱或是弱點，我們的救主都已經先嚐受過了。

種身體上的痛苦、靈魂的折磨、靈性上的苦楚、軟弱或是弱點，我們的救主都已經先經歷過了。我們在軟弱的時刻或許會呼喊：「沒有人了解。沒有人知道。」或許沒有人知道，然而，神子都知道，也完全了解，因為在我們感受、背負自己的重擔之前，祂就已經先行體會、承擔了。祂已償付了最終的代價並且背負起那重擔，因此祂能完全體會我們的處境，並在我們

在世界各地，福音進修班讓許多像你一樣的青年更加接近耶穌基督。



MÉXICO

福音進修班 的祝福

布蘭妮·比提

教會雜誌

你不是唯一決定上福音進修班的人。在世界各地，有成千上萬的青年將福音進修班視為生活的一部分，他們透過搭公車、划獨木舟、騎腳踏車等方式去教室上課。有些青年要一大早起床，走很遠的路才能及時抵達教室，有些人傍晚去上課，還有些人一週會有幾天在家自修。

上福音進修班需要作些犧牲，不過世界各地的青年都發現，為福音進修班付出一切的代價都是值得的。參與福音進修班的人有一個共同點：上福音進修班使他們更加接近救主與天父。

獲得所應許的祝福

為什麼福音進修班對你那麼重要？其中一些理由就在近代先知和使徒的這些應許當中：

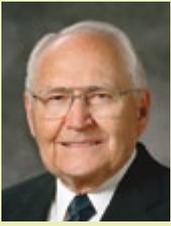
- 福音進修班「是從神而來的一項祝福，以在此極具挑戰的時代拯救現代的以色列。」¹
- 福音進修班「會幫助各位準備好，

向你有機會遇見的人介紹復興的福音信息。」²

- 福音進修班會幫助你「更深入了解真理。」³
- 福音進修班「提供美好的機會，讓各位學習那些會使你幸福快樂的教義，也提供美好的機會，讓各位與自己有同樣信仰的人互相交誼。」⁴
- 「你們的福音知識定會增長，信心定會增強。你會和那些跟你有同樣信仰的人，培養美好的友誼。」⁵
- 「這項計畫……使他們的靈性富足，有道德力量抵抗周遭的邪惡，並在福音知識上大幅進步。」⁶
- 福音進修班是「傳道的一個最佳準備。」⁷

想辦法參加

上福音進修班通常意味著必須放棄自己喜歡做的一些事，以騰出時間來參加，但這些犧牲是值得的。菲律賓的以利亞·巴嘉揚選擇在高三那年繼續上福音進修班。以往她在高中的成績都是班上的第二名，升上高三時，她立志要衝到第一名，因此即使前幾



影響一輩子的祝福

多年前，我曾有幸教導晨間福音進修班。上課時間是每個上學日的早上6點半到7點半。兩年來，我看著睡眠惺忪的學生蹣跚地走進教室，老師要叫醒他們還真不容易。一旦做完祈禱和靈修之後，我就看到他們聰明的心靈頓時甦醒，熱切地想增加經文知識。課堂中最困難的部分，就是及時停止討論，把他們送去上他們正規的高中課程。一個個學年逐漸過去，我注意到每位學生越來越有自信，彼此間的友誼更加親密，對福音的見證也不斷在成長。

「幾年前，在離此地不遠的一個城市中的雜貨店裡，我聽見有人叫我的名字，於是轉身過去，和兩個我以前的福音進修班學生打招呼。他們現在已是夫婦。他們也向我介紹他們四個可愛的孩子。我們交談時，我很驚訝在經過了這麼多年之後，他們和許多福音進修班同學仍然保持聯絡。這顯示出這個晨間福音進修班已產生了某種特殊的凝聚力。」

參閱十二使徒定額組多馬·貝利長老，「接受真理」，1998年1月，聖徒之聲，第69頁。

年都有上福音進修班，這次則考慮不再報名參加，以便能達成自己的目標。

不過有一天她的想法改變了。她說：「我坐在書桌前，看著堆積如山的課本，還有在一旁的經文與福音進修班的筆記和課本。我們心自問：『哪一個最重要？』」

以利亞在馬太福音6：33找到答案：「你們要先求祂的國和祂的義，這些東西都要加給你們了。」她決定不間斷地繼續上福音進修班，並且想其他辦法兼顧學校的課業。結果那學年結束時，她以全校第一名畢業，還獲得一個大學提供的獎學金。

美國阿拉巴馬州的史賓塞·道格拉斯則決定放棄一些社交活動，讓自己在福音進修班有最好的學習。上福音進修班的前兩年，他早上4：00起床，最後兩年則是早上5：00起床。他說：「我無法和朋友一起參加晚上的許多活動，因為我必須早睡。假如我不早睡，隔天早上就無法充分參與課程和學習了。」對史賓塞而言，上福音進修班不是人到教室就可以了，還要頭醒清醒，準備好去學習。

十二使徒定額組的達林·鄔克司長老教導：「光是好並不足以作為我們去做某件事的理由。我們可以做的好事太多了，根本沒有時間一一完成。有些事比好還要好，這才是我們生活中應當優先關注的。」⁸ 在各位思考要用何種方式把福音進修班列為生活的優先順位時，要牢記這項重要的忠告。

準備去傳教

福音進修班也是將來從事傳道事工的一項極佳的準備，不管是在現在擔任成員傳教士，還是在將來擔任全部時間傳教士。祕魯的法蘭克·華曼知道在福音進修班學習經文，一直在幫助自己為將來的傳道作好準備。

他說這樣的準備值得讓自己在早上4：00起床，在家鄉一連好幾個月發生水災時，他還自己划著獨木舟，然後在泥濘中一路跋涉才抵達教室。他說：「我想讀完福音進修班，開始上福音研究所，為傳教作準備。我要在教會裡繼續進步。」福音進修班對他而言很重要，因為他不僅從中學習經文，也背下了許多重要的經文章節，這些都會幫助他成為更好的傳教士。

生活各方面都蒙受祝福

由於世界各地的青年付出努力來上福音進修班，他們除了研讀經文外，還獲得其他許多的祝福。英國的卡麥隆·李斯理發現，自己在生活各方面都蒙受祝福。卡麥隆說：「福音進修班不僅有助屬靈方面的事，也有助學業和教育。」

他說：「一大早就開始一天的生活，能讓頭腦保持清晰。我有一些朋友說自己太忙，無法來參加，他們不太可能會在早上6:00複習數學吧？」只要你用功讀書，卡麥隆說：「主必會你在考試的時候助你一臂之力，如果你上福音進修班，祂給你的幫助會更多。」

福音進修班當然也幫助卡麥隆鞏固他的見證。他說：「我是在上福音進修班時開始得到自己的見證的。我在14歲的少年階段，曾對福音感到很徬徨。我並不喜歡教會，做了一些不應該做的事。那時我想自己再過不了幾個月就會完全放棄教會。」但是當一位朋友邀請卡麥隆去上福音進修班時，他決定跟她一起去。

後來許多祝福果然接二連三地來到。

卡麥隆說：「我又再度感覺到聖靈。我開始更關心教會的事，去上主日學和聖職課程。生活變得容易許多，而我也開始覺得更快樂了。最後我獲得了對福音的見證。」上了兩個月的福音進修班後，卡麥隆與主教面談，被按立到亞倫聖職中的教師職位。

卡麥隆知道福音進修班幫助他堅定立場，抵抗世俗的誘惑。他說：「繼續上福音進修班，我覺得自己能更從容地應付這世界上的各種挑戰。在現今這個時代，一名青年要面對的挑戰不小，因為罪惡從四

面八方而來，充斥在我們周遭的環境中。我要向各位見證，只要你去上福音進修班，就會找到力量來保護自己，抵抗邪惡。福音進修班提供一面靈性的盾牌來保護你。我曾經遇到許多不同的考驗和誘惑，但是福音進修班給了我極大的幫助，讓我繼續持守在這條窄而小的路上。」

彼此鞏固

福音進修班也讓你跟其他與自己有相同信仰的青少年聚在一起。俄羅斯的薇卡·契許可娃說：「和一些跟我有相同想法、道德標準，也同樣相信神的



義。福音進修班每天早上都提醒我，每天的言行舉止都要像基督一樣。」

- 「福音進修班教導我閱讀經文的方法，也教導我去喜愛經文，去應用經文的內容。我學習到許多教義和原則，鞏固了我對慈愛天父和耶穌基督的見證，這個見證會一輩子跟著我。」

上福音進修班會帶來這麼多的祝福，因此不難看出世界各地的青年為何要把福音進修班列為他們生活的優先順位。■

註：

1. Boyd K. Packer, *Teach the Scriptures* (address to Church Educational System educators, Oct. 14, 1977), 3.
2. 多馬·貝利，「提高標準」，2007年11月，利阿賀拿，第48頁。
3. 李察·司考德，「發揮你全部的潛能」，2003年11月，利阿賀拿，第42頁。
4. 參閱戈登·興格萊，「堅貞忠信」，1996年7月，聖徒之聲，第103頁。
5. 參閱戈登·興格萊，「藉信心行的奇蹟」，1984年7月，聖徒之聲，第71頁。
6. 戈登·興格萊，「教會現狀」，1991年7月，聖徒之聲，第48頁。
7. 參閱泰福·彭蓀，「分享福音的責任」，1985年4月大會報告，聖徒之聲，第5頁。
8. 達林·鄔克司，「好、更好、最好」，2007年11月，利阿賀拿，第104頁。
9. David A. Bednar, "Conclusion and Testimony," *Welcome to Seminary 2010–2011*, seminary.lds.org/welcome.

福音進修班的歷史

以下可見福音進修班多年來的成長。

- 1888年：惠福·伍會長督導成立教會教育理事會，以指導教會的教育事務，包括課後的宗教課程。
- 1912年：第一個福音進修班課間班成立，共有70名高中生每天抽出一堂課時間來上福音進修班。上課地點就在美國猶他州鹽湖城花崗岩高中對街的房子。
- 1925年：10,000名學生註冊。
- 1948年：加拿大成立福音進修班，是美國境外第一個有福音進修班的國家。
- 1950年：加州成立每日福音進修班（之前稱「晨間福音進修班」），學生在上學前會先至教會教堂上課。
- 1958年：50,000名學生註冊。
- 1958年：中美洲成立福音進修班，由墨西哥開始。
- 1962年：歐洲成立福音進修班，由芬蘭和德國開始。
- 1963年：亞洲成立福音進修班，由日本開始。
- 1965年：100,000名學生註冊。
- 1967年：福音進修班自修班於鄉間社區開始，學生每週在家自修四天，再另挑一天一起上課。
- 1968年：澳洲成立福音進修班。
- 1969年：南美洲成立福音進修班，由巴西開始。
- 1972年：非洲成立福音進修班，由南非開始。
- 1983年：200,000名學生註冊。
- 1991年：300,000名學生註冊。
- 2012年：福音進修班遍及全世界134個國家和地區，約有370,000名學生註冊。



給歸信者的 的召喚

海倫娜·漢諾寧



我 10歲在芬蘭的拉彭蘭塔受洗後不久，便接到我的第一份教會召喚。那時是1960年，我們的小分會非常需要有人在聖餐聚會為聖詩伴奏，於是我受邀從事這項指派事工。

母親雖然常常鼓勵哥哥和我培養藝術方面的才能，但是我實在不知道怎麼彈鋼琴，而且我們家也沒有鋼琴。即使如此，我還是想完成我的召喚，因此我們做了一個計畫。

在家人家庭晚會的時候，我們討論了這項召喚對我們每一個人的意義。不過，由於母親是寡婦，又有兩名年幼的子女，





我是個新歸信者的時候，對鋼琴根本一竅不通，不過我真的非常感激能夠擔任分會的司琴，這項召喚改變了我的一生。

我們知道買琴和花錢學琴對我們而言非常困難，然而大家還是決定願意去做一切必要的犧牲。

我們家庭做的第一個犧牲與金錢有關。我們決定從春天到秋天這段期間都不坐公車，改騎腳踏車。哥哥馬爾提的膽量很大，後來因此變成腳踏車高手——在雪地和冰上騎都難不倒他。我則放棄添購新衣，學習縫紉。我們也學習過節儉的生活，開始在祖父母家附近的鄉下菜園種菜，儲藏冬天的食物。我們的「假期」變成母親到瑞士的聖殿之旅，不然就是在家附近野餐和露營。

我們家庭做的第二個犧牲與時間有關。我們分配家事，重新安排我們其他的活動和學校作業，好讓我有時間練琴。由於我們的犧牲與勤奮，母親常說我們根本沒有閒暇的時間，像其他同齡小孩那樣到處闖禍、惹事生非。實際上，在我連一個音符都不會彈的情況下，我的召喚成爲我們家庭的召喚。

後來我開始在當地的學校跟著一位音樂老師學琴。我先用紙做的鍵盤練習，之後再用教會的鋼琴練習。我的鋼琴老師搬家時，我們買下他的鋼琴。當地一位知名的鋼琴老師也答應收我爲學生。

我自己學彈聖詩，與分會的音樂指揮一起練習許多次。即使我彈出「怪怪的」音，每個人都還是鼓勵我。後來我

的鋼琴老師得知，我竟然在眾人面前彈既不熟悉又不會背的曲子，她嚇壞了。不過單手彈總比沒有人彈來得好。

就這樣我騎著腳踏車去學琴，冬天時，我會盡可能試著走路或滑雪。每個星期天我會自己一個人走路去教會聚會，並提早一個小時到，這樣才有時間練習。只有氣溫下降到攝氏零下 15 度（華氏 5 度）時，我才會選擇搭公車。我一點都不在意下雨和下雪；一路上有許多優美的聖詩陪我同行，一眨眼時間就過去了。走路的時候，自己宛如也跟先驅者一樣橫越平原（見「聖徒齊來」，聖詩選輯，第 18 首），攀登錫安的巍峨高山（見「在巍峨高山上」，聖詩選輯，第 5 首），並且與堅定不移的青年並肩同行（見「忠於信仰」，聖詩選輯，第 159 首）。縱使在芬蘭東邊靠近俄羅斯邊境的社區裡，我們一家人是唯一的後期聖徒，有這些聖詩支持著我，我絕不會動搖。

多年後，我的琴藝進步了，懂得詮釋音樂，不只是按對琴鍵而已。我學會透過祈禱去挑選聖詩，使聚會充滿聖靈。最重要的是，我透過音樂獲得了對福音的見證。如果我有任何疑問，很容易就想起一些聖詩所表達的情感、歌詞和信息。一行又一行、一個音符又一個音符地學習這些聖詩之後，我知道福音的原則和教儀是真實可信的。



我記得有一天，我對這些原則的承諾受到了試煉。那時候我 14 歲；我熱愛游泳，夢想能參加奧運游泳比賽。我星期日不比賽，泳技仍有所進步。最後，墨西哥市的奧運會即將來臨時，有位教練邀請我參加特別訓練。

然而，訓練卻是在每個星期天早上的主日學時間舉行。我可以找理由去受訓而不去上主日學，因為我還是來得及回教堂參加傍晚的聖餐聚會。我把公車錢存起來，暗自計畫每一件事。就在第一次受訓前的星期六，我把我的計畫告訴了母親。

我看到母親眼中的傷心與失望，不過她卻只說這是我的決定，我已接受過教導，知道什麼是對的。那個晚上，「選正義」（聖詩選輯，第 148 首）的歌詞在我的心裡盤旋，揮之不去，就像老舊的唱片一樣，一直在我的腦海裡播放。

星期天早上，我一手拿著游泳袋，另一手拿著音樂袋，希望讓母親相信我

有一輛公車會載我去完成自己的教會召喚，還有一輛公車則是會讓我完成從小的夢想，參加世界級的游泳比賽。我彈奏多次的聖詩裡的歌詞給了我答案。

會去教會。我出門去公車站時，剛好去游泳池的公車站牌就在我站的這一邊，而去教會的公車站牌則在另一邊。等車的時候，我開始變得很煩躁，耳邊不時響起「我可曾行善？」（聖詩選輯，第 135 首）的音樂，也就是當天主日學要唱的聖詩。我從經驗得知，這首聖詩的拍子很難掌握，歌詞複雜，高音也不少，沒有人大聲伴奏，大家一定會唱得七零八落，不甚悅耳。

正當我在思索該怎麼決定時，兩輛公車同時抵達。去游泳池的公車停下來等我，而去教會的那班公車司機也停下來，滿臉困惑地看著我，因為他知道我向來都是搭他的車。我們互相看了對方好幾秒。我還在等什麼？我不是早已選擇了主（見「誰站在主一邊？」聖詩選輯，第 164 首），早已承諾要任祂差遣（見「任主差遣」，聖詩選輯，第 169 首），早已決定要遵守誠命（見「遵守神的誠命」，聖詩選輯，第 189 首）。

當我這樣的想法和我內心的渴望還

在拉鋸的時候，我的身體已採取了行動。我衝到對街，向另一輛公車的司機招手，我付了車費，跳上開往教會的那班公車，走到後面排坐下，眼睜睜地看著我游泳的夢想駛向另外一個方向。

每個人都以為我那天哭是因為受到聖靈感動，其實我哭的真正原因，是我從小的夢想剛剛粉碎，再加上我也為自己竟然想在安息日去游泳而感到羞愧。不過我在那個星期天就如以往和以後一樣，完成了我的召喚。

等到我準備上大學的時候，我已經訓練了好幾位分會成員學會指揮和司琴。在大學裡，我繼續彈琴並學習管風琴。我以為當年放棄了當游泳選手後，就永遠再也沒有機會去拉丁美洲了。不過當我在百翰楊大學完成了碩士學位後，我到哥倫比亞傳教。傳教期間，我也教鋼琴課，我想把音樂的恩賜送給那裡的聖徒。哥倫比亞的兒童和青年要在烈日下走好幾英里路才有機會學琴。他們也是從單手開始學起，直到熟練才用雙手彈。他們為了學琴所付出的犧牲和努力比我以前更多。

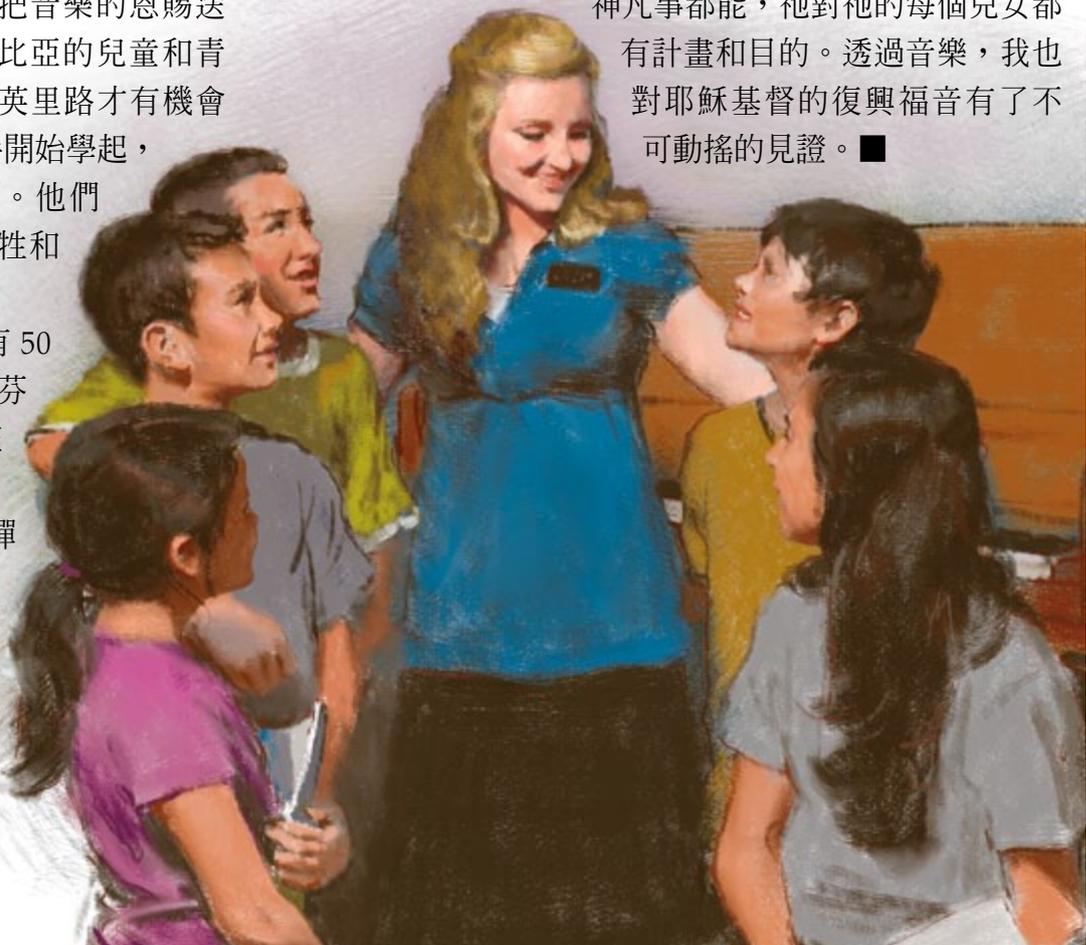
如今我受洗已有 50 多年。我曾到離家鄉芬蘭很遠的許多地方旅行，但不管我到何處，那裡總是需要有人彈聖詩。音樂是共通的語言，在許多地方都搭起了體諒與愛的橋樑。

今日我的雙手不

我在哥倫比亞傳教期間也教鋼琴課。兒童和青年在烈日下走了好幾英里的路來學琴，他們做了很大的犧牲來獲取音樂的恩賜。

再靈活，而且患有關節炎。許多更有能力的音樂人才已取代我的地位。母親回顧我早年在教會的生活與所做的犧牲、所走過的路以及所捨棄的事物，經常覺得很心疼，擔心我的關節炎就是那時受凍引起的。然而，我以這些「犧牲」為樂。我將自己的喜樂和憂傷融入音樂，學會透過手指來表達自己的歡笑與悲傷。

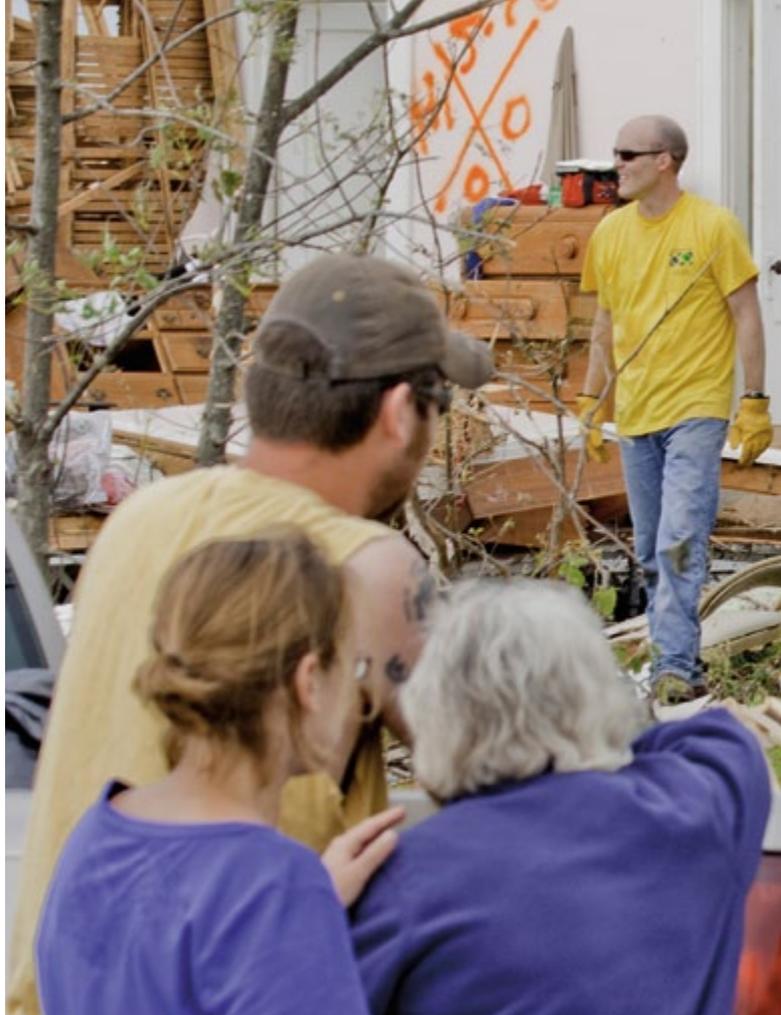
當我想到天父和我的領袖那麼關心我，指派我這麼一個小女孩來完成這項充滿挑戰的指派工作，我的內心不禁要唱感恩之歌。這項召喚不但幫助我更確切了解福音，也讓我透過音樂幫助別人感受到聖靈。新歸信者需要召喚，我就是活生生的見證，即便是像我這樣根本不會彈琴的小女孩。透過我的第一個召喚，我發現到，在神凡事都能，祂對祂的每個兒女都有計畫和目的。透過音樂，我也對耶穌基督的復興福音有了不可動搖的見證。■



讓 支會議會 發揮功能

藍尼·高恩特
教會雜誌

後期聖徒運用支會和分會議會，使有那些
在生活中有需要的人蒙受祝福。



於 2011年5月22日晚上，在鳴鳴作響的警報聲中，一個大型龍捲風撲向美國密蘇里州賈普林的市中心，摧毀了許多的家園與生命，這個旋風重創賈普林第一支會地區，不過克里斯·霍夫曼主教和支會議會立刻開始清點支會成員。

他說：「我們有一個應變計畫，因為我們曾在支會議會討論過因應這類災害的準備工作。我們也需仰賴聖靈才知道要做些什麼。那時全市斷電，手機也打不通。我們禱告祈求並傾聽回答，然後得到了回答——每次都是如此。聽到成員說：『我做了這個、那個，』而不是『你要我做什麼？』時，身為主教的我感到十分欣慰。」

從賈普林地區的應變處理，可看出支會議會團結一心的力量。十二使徒定額組的羅素·培勒長老說：「支會議會會議是教會裡最重要的會議，因為聖職定額組和輔助組織的領袖可以跟主教團討論和計畫。……在教會所有的議會和委員會當



中，我相信支會議會可以發揮最大的影響力，來幫助我們天父的子女。」¹

因愛心與信心而團結合一

法蘭西斯科德奧雷亞納位於厄瓜多爾叢林裡的一個偏遠村莊，那裡的教會成員藉著愛心與信心而緊緊地結合在一起。從每個月的分會議會可看出他們對彼此的關心；他們首先把焦點放在個人和家庭，然後再看如何運用各項計畫予以協助，靈感於是源源不絕而來。

許多成員需要有人幫忙找工作。分會議會發現，成員的挑戰通常可以在當地就近解決。議會在討論一位單親母親的需求時，慈助會會長知道有份工作很適合這位母親，讓她可以就近照顧身體不好的小女兒。

分會議會也利用教會的各項資源，像是後期聖徒就業服務中心就業工作坊的資料。² 他們請一位分會成員開班授課，這些課程也幫助了另一



讓議會有成效的幾個要素

十二使徒定額組的羅素·培勒長老在其著作*Counseling with Our Councils*（與議會商量）中提出以下三項建議：

「第一，把焦點放在基本事物上。」按照指導手冊第二冊：管理教會第4章的指導方針，該手冊可在網站LDS.org，在教會服務（Serving in the Church）單元中取得。

「第二，把焦點放在人身上，而非計畫上。」要致力於「讓新成員融入，讓較不活躍者活躍，關心青年、陷入經濟窘困的成員，以及單親母親和寡婦的需求。」

「第三，議會是商量討論和交換意見的地方，而非僅是報告和教導的地方。營造一個能使大家敞開心胸的氣氛，重視每一個人、每一個組織和每一個意見。」每個人都有不同的觀點和背景，因此每一個人所提出的觀點，都能有助於了解成員們的需求。

見十二使徒定額組羅素·培勒長老，*Counseling with Our Councils* (1997), 106, 109, 112.



位分會成員找到更好的工作。

分會會長團的第一諮理雷米洛·瑞耶司談到分會議會時，說：「我們是主手中的工具。祂會透過我們所做的事來達成祂的目標。」

通往聖殿的路

在美國紐約州的利物浦，初級會會長梅莉莎·菲斯克參加支會議會會議的時候，逐漸明白議會的力量。那時她把手伸進袋子裡找筆記

本，卻翻到一張有 28 位初級會兒童坐在紐約拋邁拉聖殿階梯上的照片，他們每個人都被黃蜂螫得滿頭包。剎那間，她的思緒離開了會議，飄到支會初級會那天去拋邁拉聖殿廣場，感受到神聖氣氛的情景。不幸的是，那天兒童們把毯子攤開時，不小心碰撞到一個黃蜂的蜂巢。

領袖們安撫了每個兒童之後，就請兒童們伸手去觸摸聖殿，但他們紛紛拒絕，深怕會有更多黃蜂飛來，因此父母和領袖們站成一直線，變成一條通往聖殿的道路，讓兒童有勇氣往前移動。

梅莉莎的思緒又回到支會議會的會議時，心裡想著：「要是每個人前往聖殿時，能有充滿愛

有哪些人參與支會或分會議會？

聖職和輔助組織的領袖以兩種身分參與支會議會：（1）以支會議會成員的身分參與，幫助主教為支會裡的需求和問題找出解決之道。（2）代表其組織參與。這些領袖一起努

主教團

主教團負責支會的所有成員、組織和活動。主教團負責支會議會，但在和他的諮理討論之後（適當情況下也可和支會議會討論），就能作出比較周全的決定。

（見指導手冊第二冊：管理教會，4.1：4.2。）

支會文書

「支會文書要記錄在支會議會會議中所作的指派工作和決議。……並利用教會的紀錄保存軟體提供相關的統計資料。」

（指導手冊第二冊，4.6.4。）

執行秘書

「執行秘書……準備支會議會的議程。……主教也可以請他協助追蹤支會議會成員進行其指派工作的情形。……〔他〕可以協助支會議會和聖職執行委員會之間的連貫事宜。」

（指導手冊第二冊，4.6.5。）

麥基洗德聖職領袖

大祭司小組領袖和長老定額組會長要負責其主領組織中每位弟兄在屬靈和屬世方面的福祉。主教可以將他負責的有關家庭的一些事工指派給定額組和小組領袖來做。

（見指導手冊第二冊，第7章。）

支會傳道領袖

支會傳道領袖協調支會在傳道事工方面的工作。他要與全部時間傳教士和支會傳教士合作。在支會議會的會議中，主教可以請他帶領有關傳道事工的討論。

（見指導手冊第二冊，5.1.3。）

心的朋友和領袖陪在他們身邊該有多好。」

就在聽到慈助會會長談到一位有需要的姊妹時，她的思緒中斷了：「她上個星期天沒來教會。我會確定她的探訪教師通知這位姊妹即將來臨的聖殿之旅。」

長定組會長接著說：「他們家最近有一些考驗。我會跟他們的家庭教導教師談談，看看有沒有什麼事是我們可以做的。」

女青年會長則說：「女青年可以幫忙照顧小孩。」

梅莉莎看著支會議會每位成員的臉時，她看到真誠的愛與關懷。她臉上露出一抹笑容，心裡

默默想著：「主確實為祂的子女預備了道路，讓他們可以得到保護和關愛，那就是支會議會！」

正如賈普林、法蘭西斯科德奧雷亞納、利物浦這幾個地方的例子，教會在世界各地的領袖持續不斷發現支會和分會議會的種種祝福。他們這麼做時，必能從這些議會獲得特別的力量，來幫助主祝福祂的子女、完成祂的事工。■

註：

1. M. Russell Ballard, *Counseling with Our Councils: Learning to Minister Together in the Church and in the Family* (1997), 102.
2. *The Career Workshop Participant's Workbook* (項目編號 35163；尚無中文版) 可透過網站 store.lds.org、發行中心，或教會就業資源中心取得。

力，用愛心來服務並鞏固支會或分會裡的人和家庭。
(提到支會和主教團的地方，通常也適用於分會和分會會長團。)

慈助會會長

慈助會會長代表支會中18歲以上的婦女。她竭盡所能來幫助婦女提升信心和個人正義，鞏固家人與家庭，以及幫助有需要的人。

(見指導手冊第二冊，第9章。)

男青年會長

男青年會長要致力於鞏固支會中12歲至18歲的男青年。他在他的諮理的協助下，幫助亞倫聖職會長團(主教團)，並在有童軍活動的地區，負責督導童軍活動。

(見指導手冊第二冊，8.3.4。)

女青年會長

女青年會長要致力於鞏固12歲至18歲的女青年。她有責任「幫助每位女青年配稱訂立和遵守聖約，並接受聖殿教儀。」

(指導手冊第二冊，10.1.1。)

初級會會長

初級會會長代表支會中18個月至11歲的兒童。支會議會在考慮任何一項會影響支會兒童的議題時，初級會會長的看法會有幫助。

(見指導手冊第二冊，第11章。)

主日學會會長

主日學會會長負責主日學時間所有的福音課程。「他來參加支會議會會議時要作好準備，提出關於教會成員如何能改進在教會和家中的學習與教導的建議。」

(指導手冊第二冊，12.2.2。)



羅絲瑪莉·魏克森
總會初級會會長

花些時間 交談和傾聽

今天我們用心去努力改善與家人的溝通，
必能使全家蒙受永恆的祝福。

在完美的世界裡，每個小孩一放學回家，映入眼簾的是一盤剛烤好的巧克力脆片餅乾和一大杯冰冰涼涼的牛奶，媽媽已準備好要花些時間跟孩子交談，聽孩子說當天在學校發生的事。我們住的世界並不完美，所以各位如果喜歡的話，可以略過餅乾和牛奶，但千萬不要忽略「花些時間交談和傾聽」這件事。

二十九年來，總會會長團第二諮理雅各·傅士德會長（1920-2007）曾感嘆現代家庭相處的時間實在太少。想想他在29年前於總會大會上說的這段話：「今日家庭的主要問題就是家人越來越少花時間相處。……家人相處的時間很寶貴——我們需要時間來交談、傾聽、鼓勵及教導如何工作。」¹

當我們花些時間與孩子相處、交談，就會更加認識他們，他們也會因此而更加認識我們。我們的優先順序，也就是我們內心真正的感受，會成為我們與每個孩子交談的一部分。

在你心目中，你會選擇跟孩子分享的首要信息是什麼？

先知摩西在申命記裡教導我們：

「你要盡心、盡性、盡力愛耶和華你的神。

「我今日所吩咐你的話都要記在心上，

「也要殷勤教訓你的兒女。無論你坐在家裡，行在路上，躺下，起來，都要談論」（申命記6：5-7）。

我想再加一項：「要在餐桌前共進晚餐。」

假如我們希望家人能永遠在一起，我們今天就要開始採取行動。當我們一起走在通往永生的道路上時，花些時間與孩子談心是對永恆家庭的一項投資。

美國伊利諾州的一位母親分享她如何找出時間與孩子談心：

「我在孩子還小的時候，曾迷上幾齣電視影集。……不巧的是，這幾齣影集播放的時間正好是孩子上床睡覺的時間。

「……有一回，我發現自己把影集看得遠比孩子來得重要。有陣子我試著一邊讀床邊故事，一邊讓電視開著，但我心裡很清楚知道這不是最好的方式。我想著自己迷上看電視的這些日子時，



不禁感到愧疚，決定要有所改變。我花了一些時間才相信自己真的可以關掉電視不看。

「關掉電視兩個禮拜之後，我感覺重擔減輕了不少。我發現自己心情更好，甚至覺得自己更加潔淨，因此我知道自己做了正確的選擇。」²

床邊時間是一個絕佳的談心時間。

希拉曼提及兩千名子弟兵時說：「他們把母親講的話說給我聽，對我說：我們不懷疑我們的母親知道這道理。」（阿爾瑪書 56：48）

是「母親講的話」教導了他們。這些母親跟孩子交談時，教導了神的話。

保持面對面的溝通

交談會帶來許多美好的事物，敵人知道言語的力量，我們交談、傾聽、彼此鼓勵、一起做事情的時候，會將靈性氣氛帶到家裡，他卻巴不得削弱這樣的靈性氣氛。

撒但想盡一切辦法要阻止約瑟·斯密與父神和神子耶穌基督之間的一次重要對談，不讓耶穌基督的福音在這個福音期復興，不過卻徒勞無功。

約瑟自己這樣說：「我……立刻被某種力量抓住，那力量將我完全制伏，而且對我有驚人的勢力，好像綁住了我的舌頭」（約瑟斯密——歷史 1：15）。



敵人巴不得綁住我們的舌頭——想盡一切辦法不讓我們當著對方的面說出自己心裡的話。他喜歡讓人與人之間有距離、心不在焉；他喜歡吵鬧；他喜歡人不面對面溝通——想盡一切辦法不讓我們去體會聲音的溫暖親切，以及對於與人目光接觸、交談時所產生的個人感覺。

傾聽孩子的心聲

傾聽和說話一樣重要。十二使徒定額組的傑佛瑞·賀倫長老說：「如果我們以愛心來聆聽，我們就不需要擔心該說什麼，聖靈會賜給我們該說的話。」³

我們傾聽，就能了解我們周遭那些人的內心感受。天父對祂的每個孩子都有一個計畫。各位可以想像一下，如果我們能夠一窺祂對我們每一個孩子的計畫，如果我們能夠知道如何加強他們

屬靈的恩賜，如果我們能夠知道如何激發孩子發揮自己的潛能，如果我們能夠知道如何幫助每個孩子從單純的信心轉成見證，那會是什麼樣的情形？

我們如何知道？

我們可以從傾聽開始知道。

有位後期聖徒父親說：「我聽孩子說話，要比我對他們講話，還能成就更多的美事。……我逐漸了解，孩子並不要我回答他們的問題，告訴他們一堆大道理或至理名言。……對他們來說，能夠提出自己的問題、談談遭遇到的困難，比得到我的答案重要多了。通常當他們說完，如果我好好傾聽、聽得夠久，他們其實並不需要我的答案，因為他們自己已找到答案。」⁴

專注在最重要的事情上，需要花些時間。交談、傾聽、鼓勵都不是立即發生，既急不得，也無法事先安排——順其自然的效果最好，通常是在我們在一起做事情的時候：一起工作、一起製作東西、一起玩耍的時候；在我們關掉電視，放下世俗的分心事物，將焦點放在對方身上的時候。

這些事都不容易做到。但當我們停下腳步，放下手邊的工作，接下來發生的事，我們必須做好心理準備。一開始的安靜無聲可能會讓人感到沉悶，也可能會讓人有一種奇怪的失落感。但是要有耐心，再多等幾秒鐘，然後享受這樣的時刻。要全心關注周遭的人，問有關他們個人的一些問題，然後開始傾聽。父母們，要跟孩子聊他們感興趣的事，談談一些讓人開心的往事，也談談未來的夢想。好笑的對話進行到後來，甚至有可能變成一次有意義的討論。

把我們的永恆目標列為優先

去年春天，我去拜訪一個女青年班級時，教師要我們大家寫出自己十項優先要做的事。我馬上開始寫。我必須承認，我一開始想到的是「第一：整理廚房放文具的抽屜。」當我們寫完後，這名女青年領袖邀請我們分享所寫的內容。坐在我隔壁的艾比最近剛滿12歲。這是艾比列下的清單：

1. 上大學。
2. 成為室內設計師。
3. 到印度傳教。
4. 跟一個返鄉傳教士在聖殿結婚。
5. 生五個孩子，有自己的家庭。
6. 送孩子去傳教和上大學。
7. 成為「給餅乾」的奶奶。
8. 寵愛孫子。
9. 學習更多有關福音的事並且好好享受人生。
10. 回到天上與天父同住。

我要說：「謝謝妳，艾比。妳讓我看見了天父為我們每個人預備了計畫。當妳知道自己正走在這條道路上，那麼不管中途發生什麼事，妳必能安然度過。當妳所走的道路是專注於達成最終的目標，也就是超升和回到天父的身邊時，妳必能抵達終點。」

艾比從哪裡得知永恆的目標？是從家裡、從我們的家人開始的。我問她：「妳在家都做些什麼事，讓妳能列出這樣的優先順序？」

這是她的回答：「除了閱讀經文以外，我們還會研讀宣講我的福音。」接著她補充說：「我們常常聊天——在家人家庭晚會的時候，一起吃晚飯的時

候，還有開車坐在車子裡的時候。」

尼腓寫道：「我們談論基督，我們因基督而快樂，我們傳揚基督。」原因何在？「好使我們的子孫知道去哪裡尋求罪的赦免」（尼腓二書 25：26）。

家人互相交談、傾聽、鼓勵和一起做事情，會與愛我們的救主更加接近。今天——此時此刻——我們用心去努力改善與家人的溝通，必能使全家蒙受永恆的祝福。我要見證，當我們談論基督，我們會因基督和贖罪的恩賜而快樂，我們的子孫也會知道「去哪裡尋求罪的赦免。」■

本文摘自2010年10月24日於鹽湖城舉行的一場支聯會大會衛星轉播的演講。

註：

1. 參閱雅各·傅士德，「充實家庭生活」，1983年4月大會報告，聖徒之聲，第66-67頁。
2. Susan Heaton, "Talk Time Instead of TV Time," *Ensign*, Oct. 1998, 73.
3. 傑佛瑞·賀倫，「為我作見證」，2001年7月，利阿賀拿，第16頁。
4. George D. Durrant, "Pointers for Parents: Take Time to Talk," *Ensign*, Apr. 1973, 24.



藍莓與摩爾門經

幾年前，我們家從生活步調快速、人口密集擁擠的都會區，搬到偏遠郊外的寧靜小村莊。村莊附近有個廢棄的藍莓園，透過果園主人的幾位朋友，我們能夠隨意採摘果園裡的藍莓。

那年夏天，每週有好幾個早上我們會開著車，帶一些籃子和袋子去採藍莓，一邊吃著美味可口的藍莓，一邊享受著

愉快的時光。一天早上，我們的小兒子海侖似乎不太願意跟我們去，他認為藍莓已經都被我們採光了，再去一次只是浪費時間而已。結果出乎他意料之外，那天他找到的藍莓不會比從前少。原來先前有幾處的枝條，他沒有看到，而之前他確定已經找過的地方又長出了最香甜多汁的果實。

在這同一時間，支會的青年領袖向青少年提出一項挑戰，要他們在8月學校開學以前讀

完整本摩爾門經。我們的孩子把這項挑戰帶回家，我們全家承諾要和他們一起努力完成這項任務。

我們讀完摩爾門經不久，便收到2005年8月份的利阿賀拿，戈登·興格萊會長（1910-2008）在書中向大家提出挑戰，要在年底前讀完整本摩爾門經。海侖和弟弟約瑟很開心，認為我們已經服從了先知！那時候他們的哥哥賽斯和伯大尼提醒他們，興格萊會長邀請我們再

海侖認為藍莓已經都被我們採光了，再去一次藍莓果園只是浪費時間而已。



讀一次摩爾門經，不管以前我們讀過了多少次。

小兒子們問：「爲什麼呢？一字一句我們都已經讀過了，既然這樣，還有什麼要學的呢？」

安靜片刻後，有人提到了藍莓的事。「還記得嗎？我們以爲藍莓都已經被採光了，可是當我們再回去，卻發現更多的藍莓——每次都是這樣！不管我們去了幾次，不管我們多常去，總是能找到成串的藍莓。」

我們很快就看出這兩者之間的關係。正如附近的農場和盛產的好吃藍莓，摩爾門經也不斷滋養著我們的靈性，總有新的真理有待我們去發現。因此我們又重新閱讀了一次摩爾門經。

當我接受先知的挑戰，閱讀已經讀過多次的摩爾門經，因爲情況或挑戰的不同，也讓我對許多事情有了不同的看法和理解。我知道每次只要我們真誠地閱讀摩爾門經，就能獲得新的見解，並與救主更加接近。■

蘇威倫·魏勒，美國喬治亞州

我覺得我應該來

我在阿根廷布宜諾斯艾利斯受洗兩年半後，當年教我福音的兩位長老的其中一人所

講的話仍然迴盪耳際：「我知道你是傳教士。」我也記得，我作禱告求問，想知道那個穿透我內心的感覺是不是真實的時候，所得到的強有力的答案。到了20歲那年，我知道我應該爲傳教作準備了。

但我要怎麼當傳教士呢？教導我福音的那些年輕人像天使般，我可一點也不像他們。還有，我怎麼能就這樣辭職？我回來以後要住哪裡？雖然我現在住的地方只不過是別人家後面的一個小房間，但要找到這樣的地方可不容易。

有一天晚上，在回家的路上，這些感覺和疑惑再度浮現心頭。回家以後，我試著作一個決定。我決定跪下來作個禱告，祈求協助。我一這麼做，就有一股強烈的感覺要我去見林卓，他是我的朋友，在我悲傷的時候，他總是給我很大的支持力量。

不過，一想到要在半夜把他吵醒，就讓我躊躇不前。我知道他要很早起床去工作，因此不敢在那時候去敲他的門。我內心非常掙扎，但那個感覺一直告訴我要去見他。不過，我還是選擇不予理會。

我改變主意，決定在附近走走，呼吸一點新鮮空氣。後來我想起在出門時沒有把門關



一進屋，我就看見林卓坐在房裡。聖靈臨到我，讓我不由得屏住呼吸。

上，於是又折回去。一進屋，我就看見林卓坐在房裡。聖靈臨到我，讓我不由得屏住呼吸。我情緒激動，聲音略帶哽咽地問他：「你怎麼來了？」

他說：「我不知道。我只是覺得我應該來看你。」

我把我對於傳教一事的疑惑告訴了他，他對我作見證，鼓勵我，然後幫我把傳教申請書填好，讓我第二天早上帶著申請書去見主教。兩個月後，我收到召喚書，要前往阿根廷薩爾塔傳道部。

我知道，那天晚上，我的朋友是主手中的工具，我全心全意知道天父垂聽並回答真心誠意的禱告。■

艾爾杜·摩拉卡，美國內華達州

我快死了！

我在手術後恢復室當護士，工作很忙碌。有一天，我接到一通電話，是關於一位病人比爾的事，他剛開完刀不久，原本應該住進加護病房，但因為床位已滿，所以轉到我這裡來。

病人和家屬很快就抵達了。我看到他意識清醒，沒有明顯不適，鬆了一口氣。

我檢查過他的生命徵象，又讓他和家屬熟悉病房後，就到醫護站，在他的病歷表上寫資料。就在筆尖碰觸紙張的那一刻，我聽到一個聲音說：「回

病房去。」我停筆，回頭看了一下，沒有人。我以為那是自己所想像的聲音，但我突然又聽到那個聲音，這回更大聲了。

我跑進比爾的病房，發現他的頸部腫成原先的兩倍大，呼吸困難。我想到他的頸動脈曾出血，於是直接用右手壓住他的頸部，用左手打電話呼叫剛為他動手術的神經外科醫師。醫師說他會盡快召集醫療人員去處理比爾的狀況，又交代我：「千萬別放開妳的手！」

我的手繼續壓著不放的時候，注意到比爾的病床邊有一本很面熟的教會書籍。我問道：「你是教會成員嗎？」

醫師說他會盡快召集醫療人員去處理比爾的狀況，又交代我：「千萬別放開妳的手！」

他吃力地點點頭，告訴我他是喬治亞亞特蘭大聖殿的教儀工作人員，然後眼中泛著淚光，說：「我快死了！」

我很堅定地告訴他，他不會死，又說：「我下個月要在喬治亞亞特蘭大聖殿結婚，你要到場觀禮。」那時候外科團隊來了，迅速把比爾推出病房。

接下來的一個月，我興沖沖地籌備婚禮，幾乎忘了比爾，他經過醫療後，恢復狀況良好。結婚當天，聖殿女監護帶我進印證室時，我看到了一張熟悉的臉龐，是比爾的太太喬琪亞。我告訴她我就要結婚了，於是她去找比爾來。就在儀式即將開始時，比爾開門進來。他前幾個星期都還會頭痛、嘔吐和疲倦，但那天他感覺精神很好，就到聖殿來，沒料到那天是我結婚的日子。

兩年後，我和丈夫蒙召喚擔任田納西納士維聖殿的教儀工作人員。我們抵達聖殿要接受按手選派時，有位風度翩翩的弟兄為我開門，說：「歡迎來到納士維聖殿。」是比爾弟兄！

我們一起服務了三年。比爾告訴每一個人我救了他的命，但我知道是主救了他。在這過程中，他讓我了解到，留意聖靈的提示是多麼重要。■

瑞摩娜·羅斯，美國田納西州



或許我們應該作禱告

在1975年春天，我和家人住在西德萊茵蘭 - 普法爾茨地區一座風景美麗、樹木青翠鬱鬱的農場上。在一個下雨的星期日，我們開車從教會返家途中，停下車來看一輛翻覆在森林外側泥濘路邊的汽車。由於樹蔭濃密，加上天色已晚，森林裡面一片漆黑。

看過那輛撞毀的汽車後，我們回到自己的車上，卻發現我們的車子也陷在泥淖中。我無法後退，只好前進，往森林裡開。我們先前開車經過森林的時候，看到許多森林小徑是相通的，最後都可以走出來，所以我決定繼續往黑暗裡開。

我很快就發現我作錯了決定。這條又窄又濕的泥路上盡是深陷的車痕，一直往黑暗的森林延伸而去。我試著加速，害怕只要一停，我們會困在這裡。我看到前面有一處較高的地面，土質看起來夠硬，可以支撐車子的重量。我打算把車子開出泥淖，讓自己有一些時間思考。車子向前猛衝，開出了泥淖。

我把車子引擎關掉，下車。因為車燈關了，什麼也看不到，所以我又把燈打開，拿起手電筒，檢查車子以後，認為最好



我又把燈打開，拿起手電筒，檢查了車子以後，認為最好的辦法就是回到森林。

的辦法就是回到森林，按原路衝出去。

我儘可能在森林裡倒車，讓引擎稍微加速，衝回到路上，卻又陷入泥淖裡。這時候，我們真的有麻煩了。車外一片漆黑，車內坐著我、妻子和三個嚇壞了的孩子。

我問妻子有沒有什麼主意。過了一會兒，她說：「或許我們應該作禱告。」孩子們幾乎立刻就安靜了下來，我作了一個謙卑但迫切的禱告來求助。在作禱告的時候，我心裡很清楚地浮現了一個想法：「裝上輪胎防滑鏈。」

我美麗的妻子穿著星期日的洋裝，踩在 25 公分深的泥淖中，拿著手電筒，讓我能徒手清理後輪上的污泥，裝上防滑鏈。我們懷著信心和肯定，又作了一次禱告，然後發動引擎。車子緩緩地駛出了泥淖，最後回到了柏油路上。

能擺脫泥淖、離開陰暗的地方讓我興奮不已，我幾乎忘了是誰從森林裡把我們救出來，還是我五歲大的女兒提醒了我，她說：「爸爸，天父真的會回答禱告，對不對？」■

司考德·艾德嘉，美國猶他州



布雷克對籃球的
熱愛是考驗，
也是祝福。



「幸福來自於依照主的期望生活。」

多馬·孟孫會長，「準備帶來祝福」，2010年5月，利阿賀拿，第66頁。

布雷克在一次教會舞會上鼓起勇氣邀請米蘭達·馬利特拉吉跳舞。米蘭達也是優秀的籃球選手，她也夢想能贏得個人的金牌。她的父親也曾經是金牌球隊裡的球員。

布雷克邀她跳舞，不到幾秒鐘，音樂就結束了，所以他們繼續把下一首歌跳完，那是當天晚上的最後一支舞。布雷克當時真不希望舞會結束。

布雷克之前並不打算在聖殿結婚，也不想娶教會成員為妻。但是接下來的兩年中，他更認識了米蘭達，他的想法也因此有了轉變。有一天，他在米蘭達家注意到她在女青年製作的一件物品，那上面寫著：「我會在聖殿結婚。」

布雷克有意追求米蘭達，再加上她對聖殿婚姻有堅定的承諾，這些都足以讓他重新考慮原先的計畫。他決定要開始認真看待教會，也決定採取一些行動，好讓聖靈能在他生活中發揮影響力。

決定

其中一個決定是，在18歲時準備好接受教長祝福。當教長在祝福詞中說他會去傳教而且會在聖殿結婚時，他感覺到聖靈。他說：「我知道那是神要我做的事。」

國家代表隊雖然看來有機會奪得獎牌，但布雷克在家人的支持下，還是決定優先去做神要他做的事而不是自己想做的事。要作這樣的決定並

不容易，因為要他參賽的壓力很大。他很快就知道，再決定順服神的旨意後，考驗會接二連三地來到。

他在大溪地傳教一年後，籃球聯盟問他要不要歸隊一個月去參加比賽。

布雷克的傳道部會長擔心這麼做會影響布雷克回來傳教的意願。他在靈感啟發下告訴布雷克：「如果你想的話，可以離去，但是不可以回來。」

布雷克想得到金牌，但是這個渴望已經不那麼大了。他有非常美好的傳教經驗，所以他不想放棄最後一年的傳教時間，即便是為了籃球的緣故。

布雷克留了下來。

球隊得了冠軍。

不同的情況，相同的決定

布雷克光榮地傳完教，和米蘭達在大溪地帕皮提聖殿結婚，共組家庭。他也回到國家代表隊打球。

米蘭達是女子國家代表隊的控球後衛，她自己也在準備參加南太平洋錦標賽。

不過，隨著比賽的日期越來越近，這對夫婦卻很強烈感覺到應該要有第二個小孩。

未來一年內會有許多比賽，米蘭達大可以延後再生小孩的計畫去打球。女子隊奪得獎牌的呼聲很高。

但是這對夫妻從經驗中學到，順服神的旨意而不執著自己的想法、照著自己的意思去做，會帶來自己意想不到的更大祝福。他們經過審慎的考量和祈禱，決定以家庭為優先。





1999年，米蘭達懷孕八個月的時候，女子隊得到了金牌。

大家都認識布雷克

布雷克和米蘭達在過去十年一直都在法屬波里尼西亞的第一流球隊裡打球，贏得國家聯賽冠軍和巡迴賽獎盃，並且在2003年和2007年以國家代表隊球員的身分參加比賽。

他們兩人也參加2011年的比賽，不過這一次，布雷克擔任男子隊的教練。米蘭達和女子隊贏得金牌，男子隊贏得銅牌，布雷克贏得金牌的夢想再度落空。

布雷克有時候會想，要是他去做自己想做的事而沒有去做神要他做的事，他的生活會怎麼樣。

他說：「我大概得了金牌，可能已

經去打職業籃球，也可能並沒有。」

這對夫妻對於他們所作的決定並不後悔。他們知道再怎麼樣，也不會比現在更幸福快樂。

布雷克說：「我在聖殿結婚，有一個好妻子，四個可愛的孩子，而且我還留在教會。光靠籃球，沒有辦法給我其中任何一項祝福。這些祝福都來自於將主放在首位。」

將主放在首位，雖沒有讓他父親那句開玩笑的話止息，不過這句話卻有了新的意義。幾年前，籃球聯盟考慮將聯賽安排在星期日，各球隊的領隊開會討論這件事的時候，有人問：「問過布雷克了嗎？」

這項提議後來取消了。

由於布雷克一向將主放在首位，大家不但認識他，也知道他的信仰。■

對布雷克和米蘭達而言，運動生涯的成就已是其次，家庭的成功才是最重要的事。

「我可以自己研讀經文， 為什麼還要參加 福音進修班？」

你

這一生的其他時候都要自己研讀經文，所以如果你現在可以的話，要好好把握這個機會，在福音進修班裡與優秀的教師和朋友一起研讀經文。

在一位好教師的指導下學習和研讀，會讓你對一些可能還不是真正了解的經文有新的見解。教師也會分享先知及教會其他領袖們的教導，幫助你更了解經文。

同時，和班員們一起學習，會更有趣。你會有機會討論在讀經文時所體認到的事。你的同學可能有過某些經驗，而讓他們特別喜歡某些經文。聽聽他們的經驗，可以讓這些經文更貼近真實生活。你和其他人一起學習福音，因此可以獲得以下這項應許：「只要有兩三人奉我的名……聚在一起，我必在他們中間」（教約6：32）。

福音進修班也為你的研讀設計了一個架構。你會用某種速度來讀，讓你讀完每一部經典。你會有機會討論和背誦「精通經文」的章節。在人生的這段時期上福音進修班，保證一定會比其他方法更能讓你從經文中獲益良多。

新朋友，新想法



你會在福音進修班結交新朋友，進而彼此熟識，變得像一家人一樣。你會學到許多新事物，那些事是光靠你自己一個人不會知道的。福音進修班既有趣又有靈性，能讓你一天的生活有個很不錯的開始。如果你尚未上福音進修班，現在就開始吧，它會改變你的生活。

卡塔莉納，16歲，美國加州

快樂



我一天的生活從福音進修班開始，我變得更快樂，也更願意和別人討論福音。我們深入探討經文，所以我對經文懂得更多。

馬蒂，15歲，美國科羅拉多州

完美的搭配



上福音進修班會讓人精神振奮。有時候，光靠自己研讀是不夠的。個人研讀和福音進修班是完美的搭配。教師們都很優秀，如果你有任何問題，教師和同學都會幫助你找到答案。

道森，15歲，美國愛達荷州

更加了解



我自己讀神聖經文，不如和其他人一起讀來得有趣。此外，大家一起讀經文，可以聽到別人有趣的觀點。我在福音進修班學到許多有趣的故事，對經文的背景也更加了解，研讀經文變得有趣多了！我很高興我決定去上福音進修班。

利百加，16歲，德國石勒蘇益格-荷爾斯泰因

上述回答僅供協助與參考，並非教會教義之正式聲明。

堅強的見證



首先，主說，只要有兩三個人奉祂的名聚會，祂就會在他們中間（見馬太福音18：20；教約6：32）。感受到祂的靈能幫助我們去沉思祂為我們做過的事。其次，和別人一起研讀經文，會讓我們更了解經文的意義。聽別人發表看法，會聽到自己沒有注意到的事情，別人聽我們分享所知道的事也是如此。第三，我上福音進修班以後，我的見證鞏固了。福音進修班是我們分享見證和聆聽見證的好機會，能幫助我們一直走在正確的道路上。

狄米特里，16歲，
烏克蘭第聶伯羅彼得羅夫斯克

向他人學習



上福音進修班是我一定要做的事。不僅有認真的教師教導我，為我解釋經文中的真理，我也從班級討論中學到非常多的事情。其他同學分享他們的學習心得，也讓我更加了解福音、救主和祂的贖罪。光靠自己一個人讀是不夠的，因為我在班級討論中找到了一些問題的解答。我見證，福音進修班扮演了非常重要的角色，幫助我培養對耶穌基督真實教會的見證。

丹佐，15歲，西薩摩亞

光與真理



我在上福音進修班時，尋求光與真理並穿上神的全副軍裝（見教約27：15–18）。這副軍裝讓我隨時隨地都能聽出祂的聲音。每天研讀經文鞏固了我的信心和見證，讓我在遇到考驗時能夠堅強。若要找到光和真理、研讀經文和沉思，參加福音進修班是最好的方法之一。

諾雅米，17歲，墨西哥培布拉

三大理由

第一，我要去傳教，所以參加福音進修班。傳教士每天都要早起，研讀福音。參加福音進修班幫助我養成早起的好習慣。第二，我們的頭腦在早上比較清醒，可以專心學習和研讀。用一天中最好的時段來學習有關神的事，是明智的作法。第三，如果是自己研讀，我的了解不會像教

師那樣透徹。有了教師的指引和教導，我可以學到的事情比自己一個人讀還要多。

許証淵，16歲，台灣台中



福音進修班的祝福

「我知道參與福音進修班和福音研究所能得到力量。那

力量豐富了我的生命，我知道對你們也是這樣。它會在你們四周放置保護你們的盾牌，使你們免受這世界的試探考驗。擁有福音知識是一項很大的祝福。而我也知道，教會的年輕人要獲得神聖事物的知識，除了在教會的福音進修班和福音研究所課程中，是找不到更好的地方了。」

十二使徒定額組多馬·貝利長老，「接受真理」，
1998年1月，聖徒之聲，第69頁。

下次的問題

「我要如何向朋友解釋違反貞潔律法真的不是一件好事？」

請在2012年5月15日前，在網站liahona.lds.org傳送你的答案，用電子郵件寄至liahona@ldschurch.org，或郵寄至：

Liahona, Questions & Answers 5/12
50 E. North Temple St., Rm. 2420
Salt Lake City, UT 84150-0024, USA

因篇幅或文意上的考量，來函可能酌予編輯潤飾。

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

為什麼要上福音進修班？



參加福音進修班

「福音進修班會幫助你明瞭並仰賴耶穌基督的教導與贖罪。你學會喜愛經文時，就會感受到主的靈。你會準備好自己進入聖殿，以及從事傳道服務。」

「年輕人，我邀請各位參加福音進修班。要每天研讀經文，仔細聆聽教師所說的話，並且虔敬地應用所學到的事情。」

多馬·孟孫會長，「參加福音進修班」，網站seminary.lds.org。

你覺得學生能從福音進修班和福音研究所學到的最重要事情是什麼？

你認為學生能從福音進修班和福音研究所學到的最重要事情是什麼？有一群福音進修班的學生問教會教育機構主任委員，也就是七十員保羅·詹森長老同樣的問題時，他回答，你們能學到的最重要事情是「真正獲得耶穌是基督的見證，並且明白真正的知識是屬靈的知識。聖靈將這知識帶進我們每個人的靈魂，這是最有力的真理，是我們能從福音進修班和福音研究所學到的最重要事情。這不僅能改變你們的認知，也改變你們的為人，改變你們看待這個世界的眼光。這種更高層次的教育會讓你們所受的其他教育更為完整」（“A Higher Education,” *New Era*, Apr. 2009, 15）。

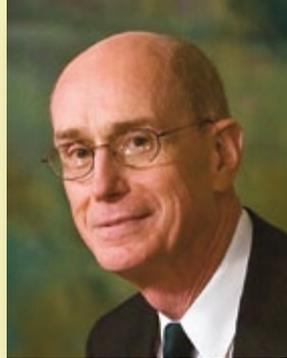
詹森長老和其他許多總會持有權柄人員一樣，談到因參加福音進修班和福音研究所而來的美好祝福。所以如果你們還在猶豫為什麼要上福音進修班，以下是先知和使徒們提出的其他好理由：

為快樂與成功立下根基

「福音進修班的計畫會幫助你們男女青年為人生中的快樂與成功立下根基。」

十二使徒定額組李察·司考德長老，「現在就是去傳教的時候！」，2006年5月，利阿賀拿，第88頁。





學習福音真理

「我希望每位男女青年都參加福音進修班，因為他們能從中學習到很多福音真理。很多學員就是在福音進修班確立他們要達成的目標，並且去傳教。」

參閱賓塞·甘會長（1895-1985年），「甘會長呼籲傳道」，1982年2月，*聖徒之聲*，第23頁。

列為優先

「學生們，如果你們的價值觀是正確的話，你們會毫不猶豫地放棄一堂調劑生活的選修課，而選一堂能奠定生活基礎的課。一旦註了冊，就要去上課、研讀課程和學習。規勸你們的朋友也這樣做。我保證，你們絕對不會後悔的。」

參閱十二使徒定額組培道·潘會長，見「自主與控制」，1983年7月，*聖徒之聲*，第106頁。



為你的生活帶來祝福

「我很感謝教會有福音進修班系統和福音研究所計畫。我要鼓勵這裡的每個高中生善加利用福音進修班計畫。你們這樣做，生活一定會得到更多的祝福。」

戈登·興格萊會長（1910-2008），"Excerpts from Recent Addresses of President Gordon B. Hinckley," *Ensign*, Dec. 1995, 67.

找出福音進修班可以做到的三件事

「福音進修班可以做到三件影響深遠的事。第一：福音進修班把價值觀相同的年輕人聚在一起。年輕人喜歡跟信仰相同、喜愛經文的人在一起。第二，福音進修班讓年輕人跟一位有見證的教師在一起，教師作見證時他們可以感受到那見證的熱力。第三，福音進修班讓年輕人對經文產生興趣。」

總會會長團第一諮理亨利·艾寧會長，「談談經文研讀」，2005年7月，*利阿賀拿*，第11頁。

從福音進修班畢業

「定期參加福音進修班，從福音進修班畢業。福音進修班的教導，是〔男女〕青年可以擁有的最重要靈性經驗之一。」

參閱泰福·彭森會長（1899-1994），「致出身高貴的青年」，1986年7月，*聖徒之聲*，第36頁；「致教會中的女青年」，1987年1月，*聖徒之聲*，第69頁。





厄瓜多爾叢林中的福音進修班

在一個偏遠的叢林裡，福音進修班對這群男女青年產生巨大的影響。

約書亞·伯凱
教會雜誌

厄瓜多爾基多的東部，越過火山和安地斯山脈到亞馬遜叢林，地勢驟降。在這裡，你會看到濃密的森林、水流豐沛的河川、猴子、巨嘴鳥，甚至可以看到粉紅海豚。

你也會發現一個稱為奧雷亞納的城市，這裡距離厄瓜多爾的其他任何一個地方都非常遙遠。15年前，這裡的人口相當稀少，但這裡發現石油後，開採帶來了工業、求職人口和教會成員。

小分會裡的福音進修班

像是奧斯卡等幾位青年，在分會成立時就已經是成員了，不過其他大多數成員都是新歸信者。他們都有一顆火熱的心。奧斯卡說：「我們很堅強。」

2010年9月，分會在成立剛滿一年的時候，展開了福音進修班計畫。奧斯卡說：「幾年前剛開始的時候，人數很少。

我是唯一的男青年。不過，我們的人數一直在增加，很快

地，我們有6個青年，然後有10個，現在更多了。」

因為有些青年是早上去上學，還有些是下午去上學，所以福音進修班開了兩班——早上一班，從8:00到9:00；下午一班，從4:30到5:30。

也許參與這個計畫的青年並不多，但是對於參加的青少年來說，福音進修班改變了他們的生活。

為什麼要上福音進修班？

最近歸信的路易斯說：「福音進修班對我而言是一大祝福，幫助我準備好當個好傳教士。我加入教會以來，遇到過許多挑戰和誘惑，但是我一直都能保持堅定，因為我知道我做的事情是對的。」

有這種感覺的不止路易斯一個人。亞利安娜說：「我成為教會成員的時間並不長，但是我受洗以後就一直參加福音進修班。我很高興我能參加，因為我學到許多關於耶穌基督福音的真實事情，讓我的心充滿了希望，也讓我的頭腦能夠理解這些事情。」

福音進修班能鞏固青年，
就像厄瓜多爾的這些青年，
他們有許多人都才歸信不久。



參加福音進修班幫助亞利安娜在福音中奠定根基。她說：「對我來說，能夠學習這些課程是一項祝福。這些課程鞏固我的靈性，幫助我作好準備，將來有一天作個好妻子、好母親、教會中的好領袖，或許還能當個稱職的全部時間傳教士。」



亞利安娜的哥哥吉拉多也有同樣的感覺。他說：「我很感謝，福音進修班是我生活中很重要的一部分。它能幫助我準備好將來有一天去傳教。我在福音進修班學到神為我預備的救恩計畫。我上的每一堂課都讓我滿懷希望，知道我可以承繼高榮國度，也讓我確定我接受到的是耶穌基督的福音。」

有時候，吉拉多在上課的時候會很疲倦，因為他要先送弟弟上學，然後趕回家，帶妹妹去上福音進修班。不過，他一點也不在意。

吉拉多說：「這一切

對我來說雖然很陌生，不過我飛常快樂。我知道我走在正確的路上，這條路讓我有機會再次見到天父。聖靈給我這樣的保證。我需要做的就是繼續努力，堅持到底。」

不需要緊張

對華特而言，福音進修班起先讓他有點害怕。他說：「我第一次來的時候，很緊張，但是當我走進教室，我覺得很特別，因為我感受到在研讀經文時所感受到的那種愛。我離開的時候，我剛才學到的事情讓我的心很快樂，也帶給我力量。天父賜給青年的最大祝福之一就是福音進修班。」

正準備去傳教的艾伯爾說：「耶穌基督後期聖徒教會改變了我的生活。我正在學習先知們的教導。我愛約瑟·斯密。儘管復興真實的教會讓他面對各種的難題，他還是勇敢地做了這件事。我希望能像他一樣勇敢。」

很多青少年都

必須有所犧牲才能來上福音進修班，有時要來上課並不容易，但是對奧雷亞納市的青年而言，一切的努力都是值得的。

艾伯爾說：「我想到經文上說要努力前進，我想那是指我們要為生活排定優先順位，福音進修班是其中一項。福音進修班改變了我的生活，它也會改變其他青少年的生活。」

即使在厄瓜多爾叢林的偏遠地區，耶穌基督的教會和這教會為青年成立的福音進修班計畫都在蓬勃發展，改變那些選擇接受改變的人。■



上完福音進修班， 接下來呢？

福音進修班畢業不等於宗教學習就此結束，
還有更美好的學習在等著你。

大衛·愛德華茲
教會雜誌

在福音進修班裡，你能研讀經文，可能也能定期和其他同年齡的人聚在一起。你感覺到受歡迎，也可以感受到聖靈。當你上完福音進修班所有課程後，這些經驗就結束了嗎？當然不會。

下一步就是教會的福音研究所計畫，你會喜歡的。不論你有沒有上大學，你都可以繼續學習福音，為傳教和聖殿婚姻作準備，並與其他同年齡的人分享經驗。

以下是對福音研究所常見問題的回答。你可以在 institute.lds.org 網站上找到更多資料。

福音研究所是什麼？

福音研究所裡有學習福音的課程，課程內容包括經文、先知的教導，以及為傳教或聖殿婚姻作準備。在某些福音研究所裡，你可以選擇許多不同的課程。

誰可以參加？

我們鼓勵所有的年輕單身成人參加福音研究所。18 到 30



有關福音研究所的統計

學生：超過 35 萬人

地點：超過 2,500 個

課程：15 堂基本課程，以及針對實際需要而開設的其他課程

第一個福音研究所：美國愛達荷州莫斯科（1926 年）

美國和加拿大境外的第一個福音研究所：墨西哥（1959 年）

福音研究所的宗旨：幫助年輕成人了解並信靠耶穌基督的教導和贖罪，使他們有資格獲得聖殿的祝福，並幫助他們準備好自己、家人及他人，與天父共享永生。

歲—不論已婚或單身—的人都可以參加。

哪裡有福音研究所？

有些區域在大專院校附近設有福音研究所教室，其他一些區域則在教堂或其他地點上課。洽詢主教或分會會長，以了解你的區域內的福音研究所計畫，或造訪網站 institute.lds.org，找出離你最近的福音研究所。

為什麼要上福音研究所？

多馬·孟蓀會長說：「把參加福音研究所列為優先。……好好想一想；在這裡，你們可以結交良朋益友，感受聖靈並鞏固信心。我應許各位，只要前來參加福音研究所，並且勤奮研讀經文，就會有加增的能力來避開誘惑，並在一切言行上獲得聖靈的指引」（網站 institute.lds.org，2009 年 4 月 21 日）。■



提摩太後書 3:16-17

使徒保羅教導經文如何使我們在生活中蒙受祝福。



聖經

「當我們想要與神說話時，我們可以祈禱；當我們想要祂對我們說話時，我們就可以查考經文；因為祂的話語乃是透過祂的先知說的。然後在我們聆聽神聖之靈的提示時，祂就會教導我們。」

「如果你近來沒有聽到祂的聲音對你們說話，請用新的眼睛和耳朵來讀經文。它們是我們屬靈的生命線。」

十二使徒定額組羅拔·海爾斯長老，「神聖經文：帶來我們救恩的神的大能」，2006年11月，利阿賀拿，第26-27頁。

善事

經文讓各位準備好做哪些良善的事呢？以下是幾個明顯的例子。你還能想出別的例子嗎？把這些例子寫在日記裡。

- 擔任全部時間傳教士
- 履行教會召喚（例如在定額組和班級會長團）
- 教導福音
- 作見證
- 分享福音
- 回答朋友關於教會的問題

使人歸正

聖經所用的希臘文原字的意思是「再度變直」。所以，經文能幫助各位不偏不倚，行走在直而窄的路上（見尼腓二書9：41）。

16 聖經都是神所默示的，於教訓、督責、使人歸正、教導人學義都是有益的，

17 叫屬神的人得以完全，預備行各樣的善事。

督責

督責——通常用一種和善的方式來指責、懲戒、責罵或糾正。

預備

預備——裝備、補給。

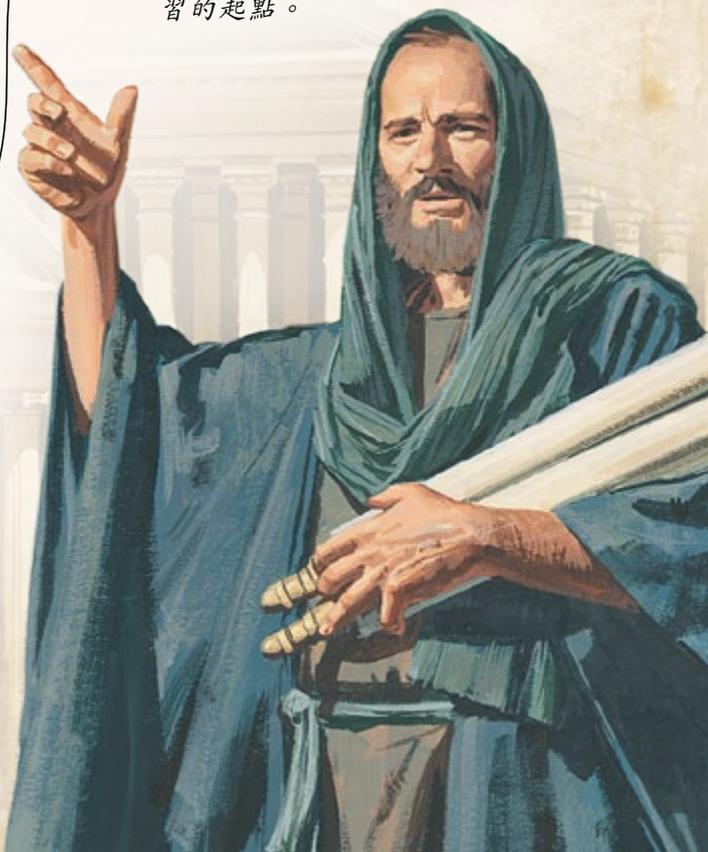


教訓

「人們一旦了解真實的教義，就會改變自己的態度和行爲。透過研讀福音教義來改善行爲，要比透過研究行爲來改善行爲，更要快速得多。」

十二使徒定額組會長培道·潘會長，「不要懼怕」，2004年5月，利阿賀拿，第79頁。

編按：本頁並非這段精選經文的完整解說，僅提供您作為個人研習的起點。



不要

墜毀

解決現在的小問題，可防止日後的大問題。

亞當·奧申
教會雜誌

安德烈從小就很喜歡飛機。很多人都有當飛行員的夢想，然而安德烈並不想駕駛飛機，他感興趣的是飛機的結構。這名 16 歲的羅馬尼亞青年正在學習如何成為飛機技師。

在羅馬尼亞，青年可以選擇上一般高中，以便將來上大學，或者上專科學校。由於安德烈對飛機的熱愛，他很容易便決定上航空專科學校。

飛機技師不僅要修理故障的飛機而已。他們要做的事情當中，最重要的一件是檢查和保養飛機，讓飛機不會故障。他們定期檢查飛機的各個部位，從螺旋槳到起降架之間的每個環節都要檢查。

安德烈說：「要找出可能造成飛機失事的微小問題並不容易，但是找出這樣的問題倒是比試圖將整架飛機重新組裝要來得容易。」

定期維護而且絕不忽略這麼做是很重要的事——這個道理適用於飛機和教會成員——這樣才

能及早發現問題並予以修正，以避免危及機械壽命或靈性生命。

靈性上的維護

安德烈住在布加勒斯特這個約有 200 萬人口的城市。然而，教會在羅馬尼亞的歷史不長，住在布加勒斯特的教會成員只夠組成兩個分會。安德烈和家人住的地方離他們的分會成員很遠。安德烈感覺到，在學校裡和在他的朋友中，世俗的誘惑從四面八方向他襲來。他知道如果他沒有經常維護自己的靈性，很容易就會——在靈性上——墜毀。

生活過得很匆忙。安德烈除了花在學校上課、足球和電腦上的時間以外，他要找出時間祈禱、禁食、研讀經文，以及履行身為祭司的職責。他也一定會「去」福音進修班上課，因為路程的關係，他透過網際網路上課。

做這些事情是定期靈性維護的一部分，有助於及早發現和糾正弱點，以免發生致命的威脅而導致靈性上的墜毀。



靈性的檢查

「我們需要經常對自己進行靈性的檢查，以確定在哪些

方面需要改進。」

「通常我們會在聖靈的協助之下察覺這些小缺點。……我們需要仔細聆聽，經由聖靈、教會領袖、親人、同事和朋友為我們指出的缺點。」

七十員馬可仕·艾度凱長老，「Honesty in the Small Things,」 *Ensign*, Sept. 2003, 30.



他說：「有一些事情必須經常去做——養成習慣。不能讓生活來支配你。」

靈性的墜毀

安德烈學到，如果我們不經常維護靈性，諸如生活壓力或同儕壓力等的外力可能會讓我們無力抗拒誘惑。當這種情況發生，很快地，我們就會失去方向、自制力，最終失去我們的靈性力量。

正如飛機沒有動力就會墜毀，我們一旦犯罪，就會失去靈性的動力和高度，與上天疏遠，遲早導致靈性的墜毀。

救主的贖罪雖然能讓我們在墜毀之後，還有機會再次修復；不過能在問題還小——在釀成靈性災難之前——就仰賴祂的力量來幫助我們解決問題，情況會好得多。

忽略不做的危險

安德烈從未想過要忽略飛機的機械維護，忽略不做是絕對不可以的。他說：「這是法律

規定的，但他坦誠，萬一他真的忽略維護——僅僅一次——「可能不會有事。」

或許忽略不做的最大癥結，不在於飛機「會」立即墜毀，而在於它「不會」立即墜毀。他說：「如果我今天忽略不做，卻沒有發生什麼不好的事情，明天我會更想不去做。」

若經常忽略維護工作，

飛機——或我們——受到的外力和壓力遲早會導致某些地方無法正常運作。他說：「最後難以避免墜毀。」

這是為什麼神賜給我們律法，要我們經常維護靈性。「〔在教會〕時常聚在一起」（尼腓三書 18：22）。常常禱告（見尼腓三書 18：19）。努力查考經文（見尼腓三書 23：1）。「要不

停地以美德裝飾你的思想」（教約 121：45）。經常去聖殿。¹

遵守這些律法並經常進行靈性維護，能讓我們保持「飛行安全」。

安德烈說：「製造飛機，就是要讓它飛離地面，遠離世俗。這就是天父要我們做的。只要經常維護，我們就能平安抵達我們想去的地方——回到天上。」■

註：

1. 見多馬·孟蓀，「神聖聖殿——世人的明燈」，2011年5月，利阿賀拿，第92頁。

靈性維護的核對表

飛機技師通常會有一份他們需要定期檢查的項目核對表。教會領袖建議我們要經常檢查自己的靈性狀況。¹這裡有一些問題可以幫助你常常檢查自己的靈性狀況。如果你對自己的檢查結果有任何疑慮，可找你的父母、主教或分會會長談談。

- 我是否經常懇切地祈禱？
- 我是否飽享經文中神的話和活著先知的教導？
- 我是否守安息日為聖並經常參加教會聚會？
- 我是否禁食並甘心樂意繳付什一奉獻和捐獻？
- 我是否樂意寬恕他人？
- 我是否經常尋求方法為人服務？
- 我是否一直記得救主並跟隨祂的榜樣？
- 我是否保持思想和語言的潔淨？
- 我是否在所有的事上都誠實？
- 我是否遵守智慧語？

註：

1. 見約瑟·胡適令，「忠於真理」，1997年7月，聖徒之聲，第17頁。

「你們總要自己省察有信心沒有」（哥林多後書 13：5）。

融入 經文的情境中

讓福音進修班改造你。

(見尼腓一書19:23。)

攝影插圖：蓋瑞·亨利；李海和他的人民抵達應許地，安諾德·佛瑞伯格繪
©1951 IRI；年輕的尼腓制壓叛逆的兄長，安諾德·佛瑞伯格繪，教會歷史博物館
館惠予提供；阿蒙納代在諾亞王面前，安諾德·佛瑞伯格繪©1951 IRI



聊天時間

「我要孝敬父母，盡我的
責任來鞏固我的家庭」
(我的福音標準)。



希拉蕊·雷門
根據真實故事改寫

媽媽喊著：「好啦，各位。聊天時間到了。」喬西整天都在期待聊天時間的到來。每天晚上，喬西和她的兩個弟弟，班恩和韋斯，會一起在客廳裡跟爸爸媽媽聊聊生活的近況。

今天晚上，爸爸說他會幫助喬西練習她在播報晨間宣布事項要用的稿子。播報晨間宣布事項在喬西的學校是很光榮的一件事。明天，喬西會透過學校的擴音機播放一小段她最喜歡的歌曲，並用麥克風宣布當天的活動和午餐菜單。

喬西跑向客廳，興奮地要練習她的稿子。

喬西跳上沙發，坐在爸爸旁邊時，爸爸說：「我們鼎鼎大名的播報員來了！妳對明天有什麼感覺？」

喬西：「我很興奮，可是

也有點緊張。我擔心我會在全校師生面前出糗。」

爸爸說：「這就是為什麼我們要練習。來吧，把妳的稿子唸一遍，我聽聽看妳有哪些地方可以改進。」

喬西說：「謝謝你，爸爸。」

她和爸爸檢討稿子好多次，次數多到喬西都記不清了。後來喬西站起來，最後一次唸她的稿子給家人聽。媽媽和爸爸向她歡呼，班恩和她擊掌，韋斯則笑著拍拍手。

喬西高高興興地上床睡覺，心裡充滿自信。

第二天一切都很順利。雖然喬西很緊張，當她聽到學校的擴音機播放她選的音樂時，臉上露出了笑容。她很高興和爸爸練習過稿子，她慢慢地、很清楚地唸出稿子，完全沒有唸錯。

校長助理布萊克太太說：「妳做得非常好。」

放學時，喬西在排隊等公車。一個年紀較大的男孩轉身問她：「妳是今天播報宣布事項的女孩嗎？」

喬西笑著說：「是啊。」

男孩問：「妳為什麼要選



對於家人關係而言，再沒有比開放、誠實的溝通更重要的事了。」

羅素·培勒長老，十二使徒定額組，
「像熊熊不息的火焰」，1999年7月，
利阿賀拿，第95頁。

那首歌？那首歌好難聽。妳真的把整個晨間廣播都搞砸了。」然後他用難聽的話罵她，和他的朋友一起嘲笑她。

喬西一個人獨自坐在巴士的前座，覺得很想嘔吐。

喬西回到家時，發現媽媽在和韋斯玩。

喬西說：「媽，我知道現在還不是聊天時間，但是我們現在可以聊一聊嗎？」

媽媽說：「當然可以，喬西，怎麼了？晨間廣播唸錯了嗎？」

喬西說：「沒有。一切都好極了，至少我是這麼認為的，可是後來有個男孩告訴我，說我選的歌很難聽。他還用很難聽的話罵我。」

媽媽拍拍她身邊的地板。喬西走過去，坐下來。媽媽給了她一個大大的擁抱。喬西和媽媽談當天發生的事，包括布萊克太太的讚美。

媽媽說：「我很遺憾，那個男孩和他的朋友們對妳沒禮貌。但聽起來，其他一些妳尊敬的人，像是布萊克太太，都很喜歡妳播報的宣布事項。爸爸和我非常地以妳為榮，妳很努力，而且表現得很好！」

喬西又抱了媽媽一下。喬西說：「謝謝媽媽，我覺得心情好多了。」喬西很開心不論什麼時候都可以是聊天時間。■





一起聊天

這裡是家庭「聊天時間」的一些建議做法：

- 請父母每天撥出一點時間，全家人一起聊聊，可以在

用餐時，或一天中的某個時候。

- 務必讓每個人輪流說話和聆聽。每個人都要輪流！

- 要尊重家人的意見，要確保每個人都覺得自己說的事很重要。

對話遊戲

需要聊天時間的一些建議嗎？試試這些遊戲：

拋豆袋：如果你的家庭人數較多或者無法採用輪流說話的方式，就用一個豆袋來決定該輪到誰說話。等拿到豆袋的人說完想說的話後，再將豆袋拋給另一位家人，大家輪流說話。

採訪者：將家人每二人分成一組，輪流扮演採訪者。想幾個問題來問和你同一組的人，然後問他（她）這些問題。你也可以用真的麥克風或錄音機進行採訪。

你會怎麼做？輪流問家人幾個不同的問題，問句的形式是「……，你會怎麼做？」舉例如下：「如果你迷路了，你會怎麼做？」以及「如果你可以去世界上任何一個地方，你會怎麼做？」



給父母的建議：一對一時間

家人在一起聊天是件有趣的事，父母和孩子有一對一的相處時間也很重要。在那天花些時間單獨和孩子聊聊。一次邀請一個孩子幫忙你做家事、陪你去辦事，或在你的房間裡和你聊幾分鐘。利用一些短暫的時間就可以進行有意義的對話。



祂打斷 死亡的枷鎖



派翠克·凱榮長老
七十員

「他們……藉著打斷死亡枷鎖的基督，而得到永生」（摩賽亞書 15：23）。

在我們的孩子年紀還小的某個晚上，我們全家一起看經文。我們讀到有關救主的事，並談起祂從來沒有做錯事。

那天晚上稍晚的時候，我的妻子在哄我們三歲大的女兒蘇西上床睡覺。蘇西望著母親說：「媽咪，耶穌做錯了一件事。」

她的母親問：「你的意思是？」

蘇西說：「祂打斷了一件東西。」

她的母親不太明白，就問：「祂打斷了什麼？」

蘇西回答：「耶穌打斷了死亡的枷鎖。」

我的妻子才明白，她和蘇西唱過初級會的歌曲「在美麗的春天」好幾次，蘇西已經學會「在美麗的春天」的歌詞，「在美麗的春天，主耶穌復生，克服死亡離開墳墓，祂從死裡

復生（譯註：英文為 the bands of death He broke，字面意思為祂打斷死亡的枷鎖）。」¹蘇西的母親解釋說，打斷死亡的枷鎖是指耶穌復活了，因此我們死後，也都會復活。

那次的談話，讓我和妻子有很多機會教導我們的女兒莉姿、蘇西和艾瑪，讓她們知道贖罪對我們每個人的真正意義是什麼。蘇西說得沒錯：耶穌打斷了死亡的枷鎖。但那不是做錯事，而是祂賜給我們的最大恩賜！（見教義和聖約 14：7。）

救主死亡並且復活，因此只要我們保持正義，就能再次與我們的天父和家人同住。如果我們配稱，將來有一天我們會享有不死和永生的祝福。我很感謝耶穌打斷了一件東西——祂打斷了死亡的枷鎖！■

註：
1. 「在美麗的春天」，兒童歌本，第 57 頁。



你可以運用本課程和相關活動，
學習更多有關這個月的初級會主題。

耶穌基督

教導我要選正義

對譚納來說，今年的復活節和從前不一樣，他的爺爺去世了。譚納很難過他再也沒有機會和爺爺共度這個特別的時光。

但在初級會時，譚納想起我們慶祝復活節是因為耶穌活著！當祂復

活時，祂的靈體和身體會永遠重新結合在一起，不會再經歷死亡。譚納知道，因為耶穌已經復活，每個人都將有復活的一天，包括他的爺爺！

譚納開心地唱著一首復活節的歌曲：「耶穌已復生，耶穌，

吾友。我心歡欣，祂再復生。」
1 譚納想和每個人分享這個好消息。他決定在復活節之前，在鄰居家的門口放一小把春天的花朵和有關耶穌復活的經文。他想像著，當他們在復活節早晨發現他的禮物時，他們的臉上會帶著笑容。■

註：

1. 「耶穌已復生」，兒童歌本，第44頁。



歌曲和經文

- 約翰福音 13：15
- 自行挑選關於耶穌基督的歌曲
- 兒童歌本的建議歌曲：「耶穌已復生」（第44頁），「耶穌是否已復活」（第45頁），「祂死亡讓我能復活」（2005年4月，利阿賀拿，第F-13頁）

左：希羅妮·布拉克爾繪；保羅·麥恩繪©1999 IRI；右：基督和摩爾門經裡的小孩，岱爾·巴森繪©1995；復活，哈利·安德生繪©IRI；耶穌基督
非誇美洲大陸（局部），約翰·同考德繪©IRI；耶穌升天，哈利·安德生繪©IRI；基督在馬半球顯現，安諾德·佛瑞白格繪©1951 IRI；看我手
腳上的釘痕；哈利·安德生繪©IRI；把紀錄帶出來，蓋瑞·卡普繪©1999，不得複製；你們往普天下去，哈利·安德生繪©IRI

選正義活動

在世界的哪個地方？

耶穌基督復活後，不僅拜訪住在耶路撒冷地區的人，也拜訪住在美洲大陸的義人。和家人一起，在每一張圖片上畫一條線連結到事件發生的地方（耶路撒冷或美洲大陸）。輪流讀出經文，來學習更多關於這些圖片的事。



耶路撒冷



耶穌祝福兒童
尼腓三書17：11-25



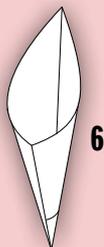
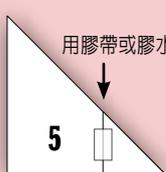
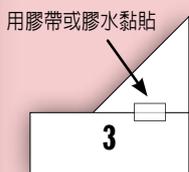
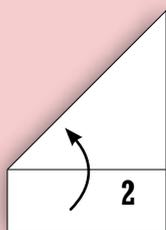
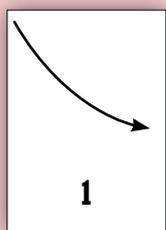
耶穌向抹大拉的馬利亞顯現
約翰福音20：14-18



耶穌在美洲大陸教導
尼腓三書11：8-11

個人活動

你可以像譚納那樣，自己做復活節花束。拿一張長方形的白紙或色紙，按照下面的步驟進行。在圓筒裡面裝滿小花或小禮物，讓朋友或家人驚喜！



耶穌升天
使徒行傳1：9-11



耶穌向義人顯現
尼腓三書11：1-8



耶穌向使徒顯示
祂身上的傷痕
路加福音24：36-40



耶穌要求看尼腓人的紀錄
尼腓三書23：7-13



耶穌向祂的使徒顯現
馬太福音28：16-20

美洲大陸





我願 效法 耶穌基督

簡易版

堅定地

♩ = 104-116

詞與曲：珍妮·貝莉

1. 我 願 效 法 耶 穌 基 督； 我 願 跟 隨
(2. 我) 願 真 心 愛 我 鄰 人； 我 願 學 習

祂 道 路。 我 願 在 言 語 行
主 福 音。 我 要 滿 懷 歡 欣

為 中， 真 心 愛 人 並 服 務。 有
鼓 舞， 等 候 耶 穌 再 來 臨。 我

©1980 珍妮·貝莉。版權所有。
本曲可複印供教會或家庭於非商業演出時使用。
每份樂譜皆須列出此行說明。

時 邪 惡 的 力 量 誘 我 犯 錯 。 但 我 願 聽
要 牢 記 耶 穌 基 督 的 教 訓 ， 聖 靈 就 會

微 小 的 聲 音 在 我 心 中 說 ： 「 像 耶 穌 愛 你 般
在 我 的 心 中 輕 輕 對 我 說 ：

彼 此 相 愛 ， 你 的 言 行 都 要 充 滿 關

懷 ， 一 舉 一 動 都 溫 和 善 良 仁 慈 ， 我

願 遵 行 耶 穌 訓 示 。 1. 我 示 。

名義上和信心上的姊妹

希瑟·萊格利

教會雜誌

馬利亞和黛安娜不但是親姊妹，也是最好的朋友。黛安娜 10 歲，馬利亞去年八月滿 12 歲。她們住在羅馬尼亞，那裡大約有 3,000 名教會成員。去教會、研讀經文和祈禱，讓她們對耶穌基督有堅強的信心。

馬利亞說：「在教會，我學到要對神有信心。」有一天，她有個測驗，所以她奉耶穌基督的名向天父祈求協助。當她拿到好成績，她感覺天父是幫助了她。

黛安娜說，摩爾門經幫助她有信心。她說：「只要有閱讀摩爾門經，我那一天就過得很好。」她最喜歡的經文故事是斯密·約瑟的故事。她說：「他祈禱，神和耶穌基督就幫助他。」■



巧克力

姊妹兩人最喜歡的點心是

巧克力：馬利亞喜歡

布朗尼，黛安娜喜歡

巧克力蛋糕。



最喜歡的歌曲

馬利亞和黛安娜兩個人都會彈鋼琴。馬利亞最喜歡的歌曲是「彼此相愛」。這首歌是關於耶穌要我們愛別人的這條誠命。黛安娜差不多已經把這首曲子彈得很好了，不過她說，結尾的部分最困難。



我喜歡看到聖殿

馬利亞和黛安娜兩人都希望將來有一天能在聖殿裡結婚。他們住在烏克蘭基輔聖殿的地區。

等黛安娜的年紀再大一點時，她會去烏克蘭基輔聖殿代替死者洗禮。馬利亞現在的年紀已經夠大，可以去聖殿了。聖殿離她們住的地方大約有500英里（805公里）。

家庭第一

馬利亞和黛安娜很愛父母親。馬利亞說：「我們生病的時候，媽媽會讓我們覺得舒服些。」

黛安娜說：「爸爸會帶我們去上學。」

聖詩

黛安娜最喜歡的聖詩是「猶大遙遠原野深」，這首聖詩告訴我們耶穌基督誕生的事。羅馬尼亞的教會成員使用教會的綠色聖詩選輯。

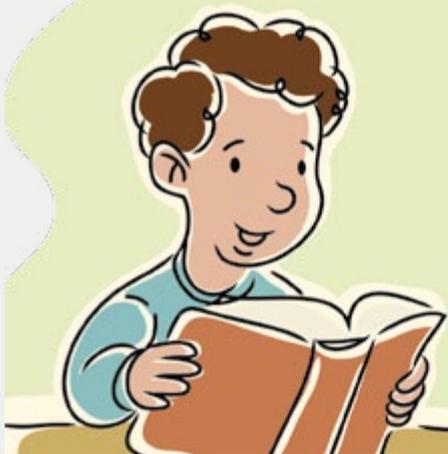
「Imnuri」羅馬尼亞文的意思是「讚美詩」。





十二使徒定額組李察·司考德長老分享他對這主題的一些看法。

我能做些什麼 來跟從天父為我 準備的計畫？



經由研讀經文來學習偉大的幸福計畫。



傾聽古代和現代先知們的話語。



聖靈的提示來到時，聽從心中的感覺。



在有需要的時候，向父母和聖職領袖尋求忠告與指引。

摘自「遵行偉大幸福計畫的喜樂」，1997年1月，聖徒之聲，第81頁。

我的福音標準

我要跟從天父為我準備的計畫。

我會記住洗禮聖約
並聽從聖靈。

我要選正義。
我知道犯錯時可以悔改。

我會誠實對待天父、別人，和我自己。

我會虔敬使用天父和耶穌基督的名字，
我不會賭咒或使用粗魯的言語。

我要在安息日做能幫助我感覺與天父
和耶穌基督接近的事。

我要孝敬父母，盡我的責任
來鞏固我的家庭。

我要使我的心靈與身體保持神聖純潔，
不會領受會傷害我的東西。

我會穿著端莊，以表達對天父
及對自己的尊重。

我只閱讀和觀賞天父所喜悅的事物。

我只聆賞天父所喜悅的音樂。

我會結交好的朋友並親切對待別人。

我現在要過配稱的生活，以便能去聖殿，
並盡我的責任，以便能擁有永恆的家庭。

我是神的孩子

我知道天父愛我，我也愛祂。
我可以隨時隨地向天父祈禱。
我要紀念耶穌基督並跟隨祂的榜樣。

看到復活節的喜樂

根據真實故事改寫





4.

你們為什麼
不喜歡復活節?

復活節是個悲傷的日子，
跟耶穌死亡有關。

5.

你們記不記得復活節的
那個星期天發生了什麼事?

6.

我知道！耶穌復活了！

我們也會復活。

7.

這就對了。
復活節是一個快樂的假日，
我們慶祝耶穌的復活。

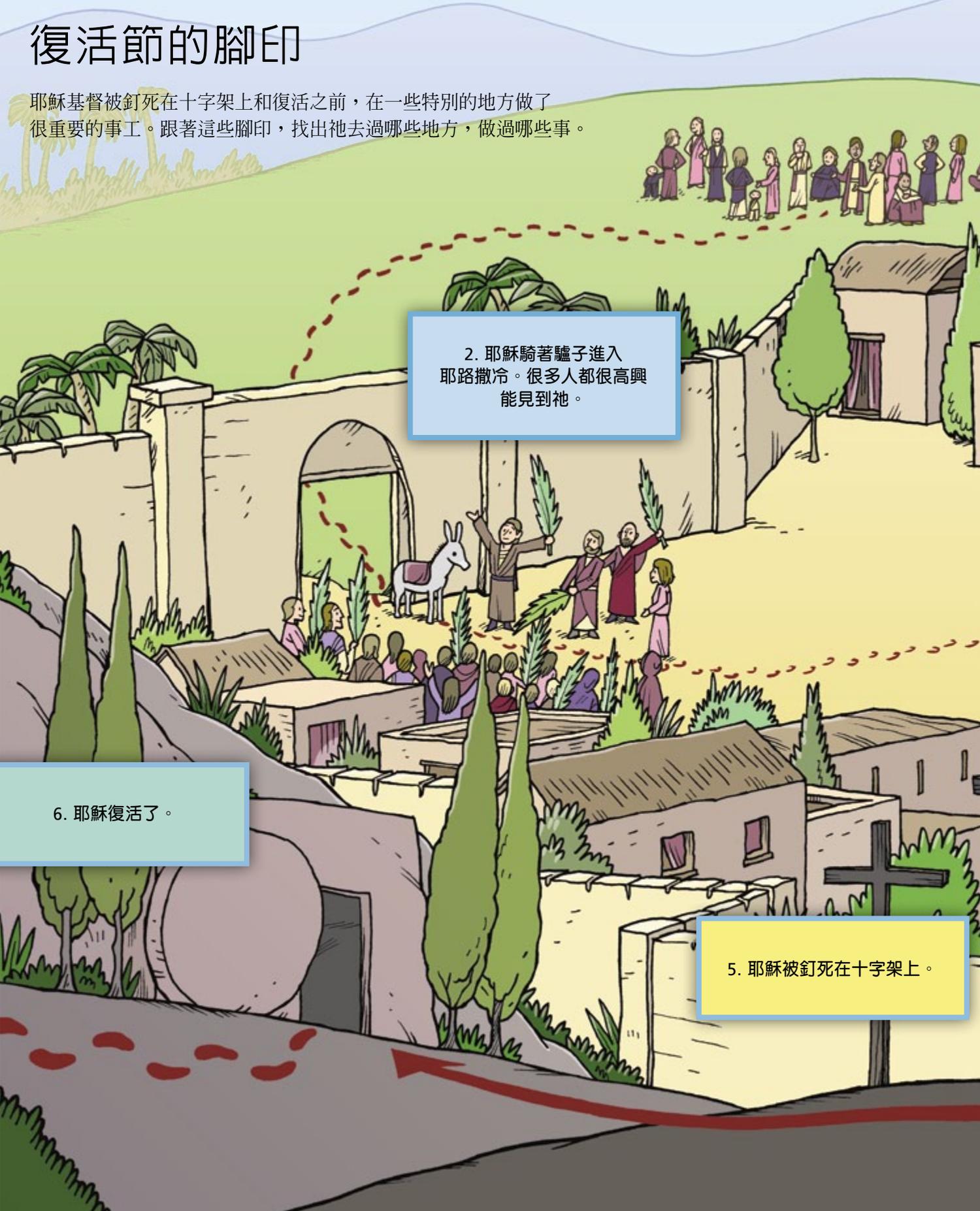
8.

我喜歡復活節。

我也是。

復活節的腳印

耶穌基督被釘死在十字架上和復活之前，在一些特別的地方做了很重要的事工。跟著這些腳印，找出祂去過哪些地方，做過哪些事。



2. 耶穌騎著驢子進入耶路撒冷。很多人都很高興能見到祂。

6. 耶穌復活了。

5. 耶穌被釘死在十字架上。

1. 耶穌在一個叫做橄欖山的山丘上教導人民。

3. 耶穌在聖殿裡醫治生病的人。

4. 耶穌在客西馬尼園裡向天父祈禱，而且為我們的罪受苦。

教會新聞

請至news.lds.org進一步了解教會新聞和活動。

全球領導人訓練會議 強調通往真正的成長之路

海瑟·瑞格里

教會新聞和活動

在 2012年2月11日的全球領導人訓練會議中，教會領袖說明「真正的成長」有多重要，以及達成此目標的方法。

總會會長團第二諮理迪特·鄔希鐸會長偕同十二使徒定額組的成員、七十員會長團，以及教會輔助組織會長團，教導教會在世界各地的領袖。

鄔希鐸會長解釋說：「在教會的用語裡，成長可以定義為『新成員』。……但是真正的成長的定義，卻是『活躍成員人數的成長』。」

十二使徒定額組的羅素·培勒長老補充說明：「當一個人終生不移地歸信福音，進而提昇每個人和每個家庭的忠信程度時，教會就會成長。」

鄔希鐸會長指出，忠信程度的提昇包括一些無法輕易衡量的事物，比方說是每天祈禱、研讀經文、家人家庭晚會、家中有愛心，以及對贖罪的個人體驗等等。

他說：「我們太常將耶穌基督美好、簡單的福音複雜化，為福音加上了一長串枝微末節的期望。但是，如果我們把焦點放在福音中『為什麼』的這個層面上，很多的困擾就會消失。」

轉播的內容大多專注在關鍵的教義和原則上，回答了福音中「為什麼」這個層面的問題。

鄔希鐸會長說：「問對了『為什麼』

的問題，就會讓我們在『誰』、『什麼』、『何時』、『何地』、『為何』、『如何』等事上，做出正確的決定。」

婚姻和家庭在救恩計畫中的角色

十二使徒定額組會長培道·潘會長說：「教會是由家庭所組成，支會和支聯會只是附帶的。我們如果能關注家庭，就會在教會中看到真正的成長。」

他指出，每個丈夫和父親都應該在家中擔任聖職職員的角色，正義地主領他的家庭。同樣的，他說，聖職領袖應該要配稱地領導——雖然聖職的職位不一，但是每個配稱的聖職持有人所持有的聖職都是一樣的（見教約1：20）。

十二使徒定額組的羅素·納爾遜長老強調，丈夫和妻子，父親和母親，都必須培養有愛心、悔改和祈禱的關係，才能成功地鞏固並保護他們的家庭，而家庭「是造物主為祂子女永恆目標所訂計畫的核心」（「家庭：致全世界文告」，2010年11月，利阿賀拿和旌旗（*Ensign*），第129頁）。

他說：「神聖經文中三次提出警告，如果主來臨時某些情況未臻完善，那麼全地將完全荒廢。每個警告都提到如果沒有聖殿的印證教儀，人類家族將會變得如何。如果沒有這些超升的教儀，就無法實現神的榮耀。」

為了達成最後的目標，也就是讓神



所有的兒女都得到永生和超升，我們的家庭、支會、分會，乃至整個教會，就必須有真正的成長。

應用福音

要有真正的成長和歸信，就必須在每天的生活中應用福音。在一場問答的討論中，十二使徒定額組的多馬·貝利長老和陶德·克理斯多長老解釋說，應用福音的終極表現就是訂立並遵守聖殿聖約。克理斯多長老說，服從聖約可以讓自然人漸漸改變，成為聖徒。

幫助他人是應用福音的另一個重要層面。領袖們說，教會成員個人和全體教會都有責任伸出援手去幫助那些屬世和屬靈上貧困的人。

克理斯多長老說，在與其他信仰和服務性團體攜手合作照顧窮困者方面，我們不應該有所遲疑。聖職領袖應該領導這些合作方案的進行，但是教會成員和傳教士也應該支持領袖履行職責。

座談會強調了要專注於施助家庭、鞏固麥基洗德聖職持有人，並協助培養青少年的信心和見證。參加座談會的有十二使

十二使徒定額組的羅素·培勒長老在座談會中說話；此座談會是2012年2月全球領導人訓練會議的一部分。

在二月份的全球領導人訓練會議中，總會會長團第二諮理迪特·鄔希鐸會長說：「我們必須做的第一件事就是了解。第二件事就是化了解為行動。……光是聽神的道而不在生活中行道，是沒有多大用處的。」

他邀請教會領袖在領導人訓練轉播之後以及在召喚上從事服務期間，都要做到三件事，以便從教會領袖的教導中獲得最大的益處：

1. 個人和各個議會都要藉著祈禱思考你們得到的指示，並找出你們「為什麼」要服務和施助的原因。
2. 在思考和討論之後，訂下你們可以承諾去執行的一些具體行動。這些行動應該要因時制宜，符合個別組織、支會、支聯會、家庭或個人的情況和需求。
3. 一旦你們立下承諾之後，就要在每次議會中針對自己的責任和召喚追蹤進行的情況。

徒定額組的培勒長老、尼爾·安德森長老、七十員會長團的羅納德·羅斯本長老、總會女青年會長依蓮·戴騰姊妹，以及總會初級會會長蘿絲瑪莉·魏克森姊妹等人。

羅斯本長老說，每位領袖在帶領成員恢復完全活躍的事工上都需要參與，安德森長老則強調青少年需要更積極參與使活躍的事工以及鞏固其他的青少年。

達到真正的成長

鄔希鐸會長強調，如果我們能在每天的生活中應用福音原則，就會達到真正的成長。

他說：「在你思考這些主題的時候，問自己這個問題：你『為什麼』要服務和施助，然後歸納出你個人以及各個議會的責任是『什麼』。」

學習更多

你可以前往 lds.org/study/other-addresses 然後點選 Worldwide Leadership Training，以數十種語言觀賞、聆聽、列印、下載此次轉播的內容。■

徵求文章

利阿賀拿很想要了解各位的聖誕傳統：

- 你的家庭如何慶祝這個節日？
- 在你的文化中有哪些常見的傳統習俗？
- 你建立了哪些傳統來讓自己和家人更接近救主？
- 你可以和我們分享哪些難忘的聖誕經驗（特別是和傳統有關的經驗）？

請在2012年6月1日之前將你的回憶和想法寄給利阿賀拿，電子郵件地址為 liahona@ldschurch.org。■

BibleVideos.LDS.org 是獻給全世界的禮物

在2011年的總會會長團聖誕祈禱會中，教會領袖將專屬耶穌基督生平的聖經影片網站獻給全世界做為「禮物」。

BibleVideos.LDS.org 網站中集結了原創的短片，描述基督的生平事蹟，從天使預言基督的誕生到救主的復活都涵蓋在內。

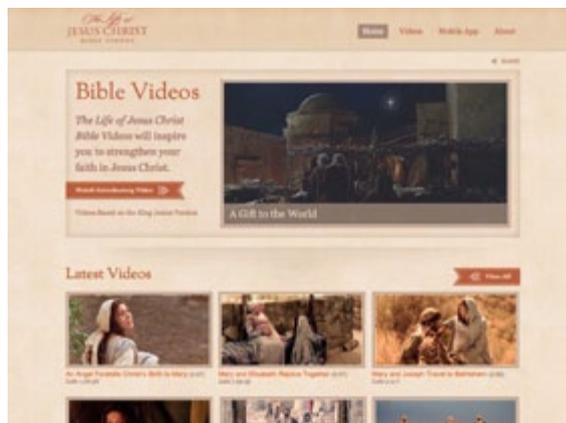
總會會長團第一諮理亨利·艾寧會長在祈禱會中宣布此網站的消息。

他說：「這些短片皆根據經文如實拍攝而成；對各位來說，這些影片可能跟經文一樣樸實無華，但你們的信心和聖靈會使你們對這些改變世界的事件產生應有的共鳴。」

這些影片的素材取自教會新建的後期聖徒電影工作室南部片場拍攝的影片；此片場位於猶他州哥申，從2011年8月起開始進行新約經文圖書館的影片拍攝計畫。

這項計畫直接取材自詹姆士王欽定版聖經，將會製作出100多部描述基督生平的短片。

此網站支援行動通信裝置，有英語（BibleVideos.LDS.org）、西班牙語（videos.delabiblia.org）以及葡萄牙語（videos.dabiblia.org）的版本，也有免費的iPad應用程式，讓人們藉由視覺、聽覺及觸覺，以一種新方式體驗聖經故事。■



在耶穌基督生平的聖經影片網站上，最後會有將近100部描述新約中基督生平的影片可供欣賞。

克理斯多長老和簡森長老 教導阿根廷的成員

在2011年11月12日星期六，十二使徒定額組的陶德·克理斯多長老和七十員會長團的傑伊·簡森長老在阿根廷的薩爾塔對青少年、年輕成人、聖職領袖、傳教士，以及成員說話。

在場的還有南美南部區域會長莫文·亞諾長老、他的妻子戴凡娜、區域七十員盧班·斯畢堤長老。克理斯多長老和簡森長老的妻子凱西和簡森長老的妻子羅娜也在場。

將近1,300名青少年和家長參加了這場爐邊聚會，克理斯多長老和簡森長老都在會中演講。阿根廷境內70個支聯會中心的其他10,000名成員則透過轉播觀賞。

簡森長老之前擔任過南美南部區域的會長，他說：「你可以忘記我說的一切話，但是我要各位記住先知多馬·孟孫會長說過的一句話，我要見證他真的是神的先知。而這句話就是：『命運取決於決定。』」

簡森長老說，我們擁有選擇權——也就是作決定的能力和特權，而藉著做出那些決

定，我們就選擇了我們的命運。

他提到一位朋友的故事。這個朋友有天晚上選擇酒後開車，結果發生車禍，導致兩人死亡。他也用自己年輕時和妻子選擇暫緩婚事好讓他先去傳教的這項決定做為對比。

他說：「〔我返鄉〕後，我們就在聖殿結婚。我們訂立了聖約，而且至今每個星期都去更新這些聖約。我們做的這個選擇決定了我們的命運。」

克理斯多姊妹接著說話，分享了她的遵守聖約而獲得祝福的見證，而克理斯多長老是聚會最後一位演講者。

克理斯多長老說：「你們真的需要的只有愛和信心。信心在我們的婚姻、家庭、工作、〔和〕就業上給予我們幫助。」

他強調，誠命讓我們的生活有方向，幫助我們獲得真正重要的事物。

之後他勸誡青少年和家長要立下承諾去遵行鞏固青年小冊子中的忠告。

他說：「這樣會大為鞏固你的孩子，即使是他們孤單

克理斯多長老和簡森長老在薩爾塔傳教士團會中。



一人的時候亦然——因為他們知道他們的父母也遵守相同的原則。」

克理斯多長老在結束之際表達了對阿根廷成員的愛；他在將近五十年前在該地傳教。

克理斯多長老和簡森長老在薩爾塔也和當地的傳教士及年輕單身成人會面，並代表總會弟兄表達對他們的愛。■

如欲閱讀更多有關現代使徒的事工，請造訪 LDS.org 的「先知與使徒在今日說話」。

克理斯多長老和簡森長老在2011年11月初對阿根廷雷西斯滕西亞傳道部的傳教士說話。



瓜地馬拉克薩爾特南戈聖殿於2011年12月11日由迪特·鄔希鐸會長奉獻，是教會的第136座聖殿。

瓜地馬拉克薩爾特南戈聖殿舉行奉獻儀式

瓜地馬拉克薩爾特南戈聖殿於2011年12月11日星期日，由總會會長團第二諮理迪特·鄔希鐸會長進行三場奉獻儀式。奉獻儀式也向聖殿地區內的教會會眾轉播。

週六的文化慶典由區域中的青少年表演舞蹈、歌唱，並以影像呈現當地的歷史與文化。鄔希鐸會長在慶典中表示：「這是座美麗的聖殿，像珠寶一樣閃閃發光，這座聖殿的確是貴國在這區域的珠寶。」

瓜地馬拉克薩爾特南戈聖殿是教會在全球的第136座聖殿，也是中美洲的第五座聖殿。該聖殿將服務約60,000名後期聖徒。

教會在巴西的第七座聖殿進行動土

十二使徒定額組的大衛·貝納長老於2011年11月15日主領巴西福塔力沙聖殿的動土典禮；該聖殿是教會在巴西的第七座聖殿。

貝納長老說：「對所有來到這裡、在此地行走的人來說，這座聖殿將成為希望、光明和對神之信心的源頭。這座城市將會因為聖殿蓋在此地而變得更好，變得不一樣。」

聖殿將建於巴西西阿拉福塔力沙市的桑多斯杜蒙大道上。多馬·孟蓀會長在2009年10月的總會大會上宣布巴西福塔力沙聖殿的興建計畫。■

波多黎各的音樂會吸引上千民衆參與

2011年12月18日，來自波多黎各五個支聯會的成員參與了在卡瓜斯市的Paseo de las Artes舉辦的聖誕音樂會。大約有85位教會成員參加演出，2,500多名社區民衆參與。

非洲第三座年輕成人中心落成

2011年11月4日，南非索維托支聯會的年輕成人在一棟專門用來做為年輕成人中心的新建大樓裡舉辦第一次活動。

歐洲有超過140個這樣的中心，美國境內也有幾個。位於索維托的中心是非洲的第三座；另外兩個中心位於剛果民主共和國和辛巴威。

獨特的方法引發問題

2011年10月9日在俄國的下諾夫哥羅舉辦的傳道活動用一卷紙開始了「對神的疑問」。

活動歷時數個小時，繁忙的街道上有超過150人在兩張桌子前停下腳步，拿起筆來寫下他們的問題。紙卷上總共寫上了84個問題。許多人表示希望在場的傳教士能回答他們的問題。

請造訪 news.lds.org 進一步閱讀這些故事和其他的故事。■

不可缺少的指南針

利阿賀拿是我今生的明燈。有了它，我就絕對不會迷失。我相信每個閱讀教會雜誌的人都能找到他（她）正需要的東西。我是初級會會長，我可以看出孩子們很喜歡在雜誌裡讀到像他們一樣的兒童的故事。利阿賀拿是我們生活中不可缺少的指南針；它幫助我們躲過撒但的陷阱。

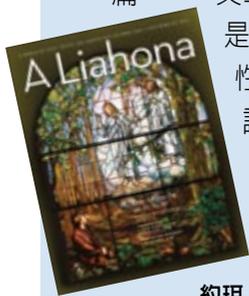
亞妮娜·大衛登可，烏克蘭

經驗帶來安慰

利阿賀拿中的信息和文章真的對我有很大幫助。我們都過著緊張忙碌的生活，我常常會在一天之中停下來，讀雜誌中分享其他成員生活經驗的一篇文章。這些文章總是能幫我找到靈性上的安慰，並讓我再度有渴望和家人一起回到神和耶穌基督面前。

約珥·嘉祿，巴西

請將您的意見或建議寄至 liahona@ldschurch.org。因篇幅或文意上的考量，來函可能酌予編輯潤飾。■



本期所載的文章與活動可以用於家人家庭晚會，以下是兩個範例。



「福音進修班的祝福」，第20頁：事先閱讀此文，然後決定將信息應用在自己家庭中的最好方法。如果你家中有青少年正在參加福音進修班，可以在開始的時候問他們為什麼福音進修班對他們很重要，然後閱讀「獲得所應許的祝福」這個段落。鼓勵較年幼的孩子作準備，年紀到了以後就參加福音進修班。如果你家中沒有福音進修班年紀的青少年，你可以閱讀這篇文章，然後討論福音進修班對現代青少年有多重要。

「大家都認識布雷克」，第42頁：可考慮唱「依義而行」（聖詩選輯，第161首）做為開會詩歌。閱讀或摘要有關布雷克的故事。請家人分享自己必須在眾多選擇中作出困難抉擇的經驗，以及他們的決定所帶來的後果。可以閱讀多馬·孟孫會長的引句做為結束。■

簡單、平靜，且令人難以忘懷

這是和我們兩個年幼的女兒舉行的一次令人難忘的家人家庭晚會；我們的女兒分別是6歲的安潔莉卡和4歲的貝瑟妮。外子和我都已經累癱在椅子上，不知道要從何開始。於是，女兒們自動自發轉動家人家庭晚會工作分配轉盤，各給了我們一項任務。外子的工作是主持，貝瑟妮負責音樂，我負責活動，安潔莉卡則負責上課。

貝瑟妮選了「我喜歡看到聖殿」（兒童歌本，第99頁），然後我們一起唱。爸爸做開會祈禱，然後安潔莉卡拿出最新一期的利阿賀拿，在兒童園地選了一篇文章。她正在學校學習識字，所以就讀這篇文章給我們聽。我們家中充滿著祥和的氣氛。聖靈見證她所讀的事物是真實的。

我們一起玩了一些遊戲，然後我做閉會祈禱。祈禱的時候，我不禁感謝天父賜給我們祂的靈和愛，也感謝祂祝福我們家中有這兩個小小的靈。外子和我知道我們有責任照顧她們，教導她們福音。舉行家人家庭晚會是這項神聖職責的一部分。■

絲薇·普森，留尼旺

理查·艾格利主教
總主教團第一諮理



對贖罪 懷著希望

我見過失去一切希望的人。他們覺得自己無法悔改，也得不到寬恕。這些絕望的人並不了解贖罪的潔淨力量。或者，就算他們了解，他們沒有將耶穌基督在客西馬尼園和十字架上受苦的意義內化至他們的生命中。我們當中若有人對於使自己的生命獲得潔淨不再懷著希望，就是在否認為我們所受的痛苦的深遠意義、力量和內涵。

幾年前，我奉派要在某個支聯會大會後與一位 21 歲的年輕人面談，以了解他是否配稱去傳教。現在總會持有權柄人員通常不會和有意去傳教的人面談，所以這種情形很罕見。我在讀我需要作此面談的一些背景資料時，心痛不已。這個年輕人犯過一些很嚴重的罪。我不知道為什麼我會被要求和有這樣背景的人面談，總之要我推薦、批准他擔任傳教士是件極為不尋常的事。

星期六晚間大會結束後，我到支聯會會長的辦公室等候面談。我在等待時，一個容光煥發的英俊年輕人走了進來。我不知道該如何推辭，因為他很顯然想找我談，而我已經和一個非常麻煩的年輕人有約。後來他作了自我介紹，原來他就是我正在等的年輕人。

在這個私人的辦公室裡，我只問了

希望不僅必須以知識和見證為基礎，也需要讓贖罪在我們個人的生活中發揮力量。

一個問題：「為什麼你要和我面談？」

他談了自己的一些往事。說完之後，他開始解釋他所經歷的過程和所承受的個人痛苦。他談到了贖罪—贖罪的無窮力量。他作見證並表達他對救主的愛，然後說：「我相信救主在客西馬尼園所承受的個人痛苦，也相信祂在十字架上所作的犧牲有足夠的力量拯救像我這樣的人。」

他謙卑的態度使人感動，在聖靈的催促下，我說：「我要推薦你擔任耶穌基督的代表。」然後我說：「我只要求你一件事，我要你當整個教會裡最好的傳教士。就是這樣。」

三、四個月後，艾格利姊妹和我在某個傳教士訓練中心演講。祈禱會結束後，我和傳教士們談話時，看到了一個很面熟的年輕人。

他問：「您還記得我嗎？」

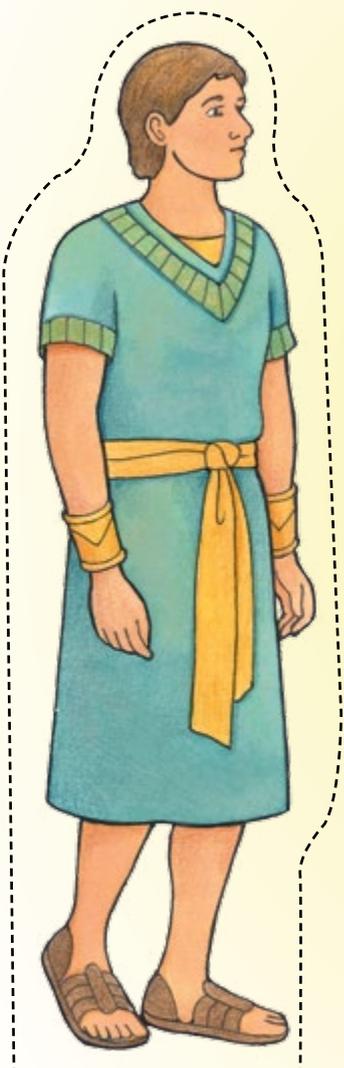
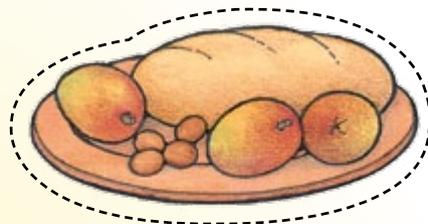
我有些尷尬，說：「很抱歉，我知道我應該記得的，不過我就是想不起來。」

然後他說：「讓我告訴您我是誰。我是傳教士訓練中心裡最好的傳教士」。我相信他是的。

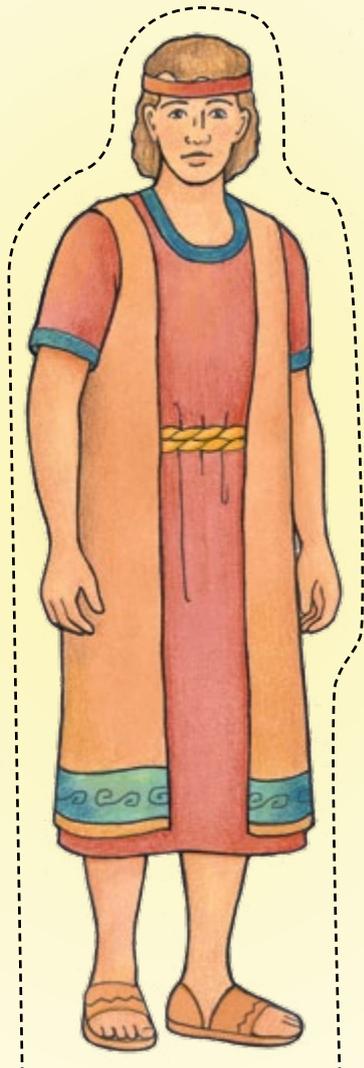
這個年輕人的希望不僅是以贖罪的知識和見證為基礎，他也讓贖罪這項恩賜在個人的生活中發揮力量。他了解贖罪是針對他個人的！他知道贖罪的力量，也知道在看似一無所有或萬念俱灰時，贖罪會帶來希望。■

摘自 2008 年 11 月 4 日百翰·楊大學祈禱會講辭。欲取得英文講辭全文，請造訪網站 speeches.byu.edu。

今 年利阿賀拿會一系列介紹摩爾門經中的經文人物。爲了使道具耐用並方便使用，請把紙型剪下來，用膠水或膠帶把它們固定在厚紙板、小紙袋或木棍上，然後把每組經文人物分別放入信封或袋子中，上面標明經文出處。



阿爾瑪

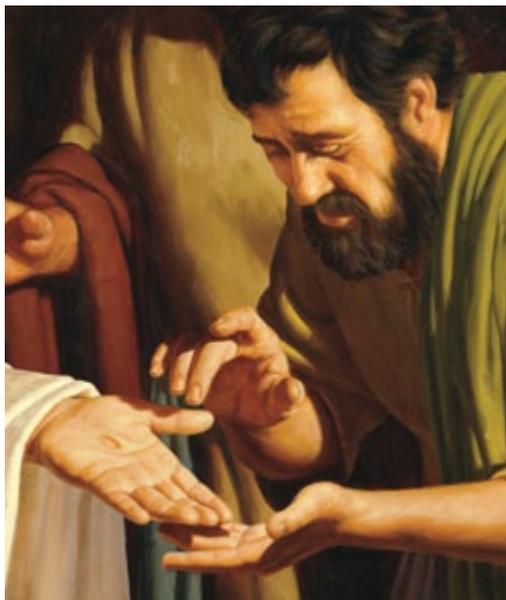


艾繆萊克



齊愛治樂

阿爾瑪和艾繆萊克
到愛蒙乃哈傳教
阿爾瑪書第8~14章



十二使徒定額組的大衛·貝納長老寫道：
「我們在軟弱的時刻或許會呼喊：『沒有人了解。沒有人知道。』或許沒有人知道，然而，神子都知道，也完全了解，因為在我們感受、背負自己的重擔之前，祂就已經先行體會、承擔了。祂已償付最終的代價並且背負起那重擔，因此祂能完全體會我們的處境，並在我們人生的各種不同階段，向我們伸出祂慈悲的臂膀。祂能主動關懷我們、感動我們和救援我們——真的飛奔到我們身邊——並且增強我們的力量。」見「贖罪與塵世生命的旅程」，第12頁。