

耶 穌 基 督 後 期 聖 徒 教 會 · 2 0 1 9 年 4 月

利阿賀拿

救主的信息，關於
希望和拯救，
第18頁

灰心氣餒的時候，請記住
拿因的寡婦，第12頁

復活節音樂：「神聖
美好的園裡」，第24頁

如何找到平安，
並避免受騙，第26頁



更多兒童園地篇幅

善用新的朋友。如果你的家裡沒有小孩，你可以：

- 將朋友與沒有訂閱利阿賀拿的家庭分享。
- 送給朋友或鄰居。
- 交給初級會領袖或教師。



年輕成人園地
在作重大決定時
需要幫忙嗎？

42

青年園地
為自己和他人
找到平安

52

復活節
新的傳統

62

耶穌基督
後期聖徒教會



這裡
有教會

冰島

雷克雅未克





在白雪皚皚的埃夏山映襯下，冰島的首都雷克雅未克這座多彩多姿的城市，向1,000英里（1,609公里）外歐洲大陸的一個島國招手表達歡迎之意。西元874年，維京人最早來到雷克雅未克定居，它是冰島的文化、經濟和政府活動的中心，也是全世界最潔淨、最環保和最安全的城市之一。

最早在1851年，有兩位冰島人在丹麥受洗。不久之後，他們回到冰島，第一個分會於1853年成立。今日，冰島有將近300位成員和三個分會，分別位在雷克雅未克、阿克雷里和塞爾福斯。最近的聖殿是在英國倫敦，距離雷克雅未克1,177英里（1,894公里）。

雖然教會成員的人數很少，但教會仍持續成長。儘管遭遇與外界隔絕、教會教材的譯文有限、不良的天氣和文化障礙等種種挑戰，但教會領袖已應許，有朝一日冰島會成為其他國家的明燈。戈登·興格萊會長（1910-2008）曾造訪冰島，並提醒當地成員，他們是「『有力量、有能力、有才幹的人民』，能成就偉大的事」（“Wonderful to Have Sweet, Good Land,” *Church News*, Sept. 21, 2002, 10）。

- 冰島傳道部於1894年成立，但傳道活動於1914年中止。冰島於1975年歸屬丹麥哥本哈根傳道部。
- 1977年，當時的七十員第一定額組成員約瑟·胡適令長老（1917-2008）正式奉獻冰島為傳播福音之地。
- 1981年發行冰島文摩爾門經——冰島文是世界上唯一只在冰島使用的語文。



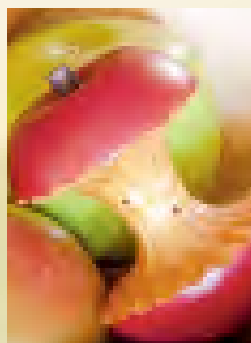
灰心氣餒的時候，
請記住拿因的寡婦
奇斯·威爾森

12



信賴救主的拯救
亨利·艾寧會長

18



仁愛、喜樂與平安
的三個教訓
布萊恩·艾希頓

26

讓施助變成
一件樂事
8



灰心氣餒的時候

人生有起有落，有時候處在人生低谷時，我們對神的作為感到不解——慈愛的天父為何讓這樣的事發生？處在這種困境時，我們可能不禁會問：「神真的關心我這個人嗎？」

在類似這樣的情況中，我找到了幾節很有幫助的經文：

- **詩篇8：4-5**：「人算甚麼，你竟顧念他？……你叫他比天使（或譯：神）微小一點，並賜他榮耀尊貴為冠冕。」
- **約翰福音10：14**：耶穌在塵世期間稱自己是「好牧人」，又說「我認識我的羊」。
- **摩西書1：39**：這是最喜歡的經文之一，主在這節經文中向先知約瑟·斯密啓示祂的目的：「看啊，這就是我的事工和我的榮耀——促成人的不死和永生」——這也彰顯出祂對我們每個人的關心。
- **路加福音7：11-16**：這段記載不僅教導我們明白救主有能力克服死亡——在這復活節期間，這是個適時的提醒——對我而言，這也是祂非常關心我們每個人的最佳範例。在耶穌所行的一切奇蹟中，很少有奇蹟像祂在施助拿因的寡婦時那般溫馨感和充滿憐憫的。如同我在文章中所分享的（見第12頁），這項記載彰顯出救主對我們每個人的關心和愛。

奇斯·威爾森

楊百翰大學副教授



5 祂已復生！ ☺

「克服死亡人自由，基督勝利已完成。」

6 信心的化身：鮑伯·瑟斯頓和羅莉·瑟斯頓——

柬埔寨金邊傳道部 ☺

他們的傳道並不像原先所預期的，但也帶來許多意料之外的祝福。

8 施助原則：讓施助變成一件樂事

服務是獲得真正喜樂的一個最大來源。

12 灰心氣餒的時候，請記住拿因的寡婦

奇斯·威爾森

就像祂為拿因的寡婦所做的那樣，救主會在我們最迫切需要幫助的時候來到。

18 信賴救主的拯救

亨利·艾寧會長

我們更為正義時，主會引領我們從考驗中得到拯救。

24 音樂：神聖美好的園裡

塔米·羅賓森

救主為我們而活，也為我們而死。

26 仁愛、喜樂與平安的三個教訓

布萊恩·艾希頓

無論處境如何都能找到幸福。

32 後期聖徒的心聲 ☺

颶風毀了婚禮的計畫；塵世生活的真諦；帶來希望的一首歌；一份獲得接受的邀請。

36 自立的祝福：生意越來越好

約書亞·伯凱

一位失去工作的律師，在教會的自立課程中找到了靈感。

38 我們的家，我們的家人：我們的兒子是天父的兒子

潔琳·墨菲

不論我們有多愛我們的孩子，神都比我們更愛他們。

40 教導青少年和年幼兒童：面對不幸

幫助孩子感到平安的一些訣竅。

☺ 快速閱讀



封面
往以馬忤斯的路上，
溫蒂·凱勒繪

單元

年輕成人園地

42

在面臨種種選擇和需要作出**改變生命的決定**時，我們如何知道自己在**跟隨神為我們制定的計畫**？閱讀這個月關於**獲得啓示**的文章。



青年園地

50

閱讀本月的文章時，學習如何使用教長祝福，獲得靈感嘗試一些**新的復活節傳統**，為自己和他人**找到平安**。



兒童園地

透過研讀關於耶穌基督、祂的贖罪和復活，以及這些事對我們有什麼意義，來更了解**我們為何慶祝復活節**。



「只有電子版」精選文章



鍛練靈性的肌肉

亞斯潘·史坦德

為了避免見證萎縮，我們必須不斷鍛練靈性肌肉。



你是否敷衍了事地過福音生活？

雀可·瓦德雷

在教會中忙碌和在福音中活躍，兩者之間真正的差別是什麼？

2019年4月，第4期

利阿賀拿18604 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·鄒克司，亨利·艾華

十二使徒定額組：羅素·培勒，傑佛瑞·賀倫，迪特·鄒希鐸，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·史帝文生，戴爾·瑞隆，江文漢，尤理西斯·蘇瑞

編輯：藍迪·范克

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

總經理：理查·席頓

教會雜誌主管：亞倫·洛伯

業務經理：葛夫·肯農

主編：亞當·奧申

助理主編：萊恩·卡爾

出版助理：卡蜜拉·凱斯雀隆

編撰組：瑪麗莎·丹尼斯，大衛·狄克生，

大衛·愛德華茲，馬太·富利頓，羅莉·索羅，蓋瑞·葛夫，藍妮·高恩特，強·蘭森，夏綠蒂·拉卡貝，米迦勒·莫里斯，艾力克·莫達，莎莉·奧苗克，約書亞·伯凱，珍·賓柏若夫，理查·羅慕義，敬帝·梅森，雀可·瓦德雷，瑪麗莎·韋迪森

編輯實習生：艾力士·雨吉

美術總主編：史考特·納德森

美術主編：泰德·彼得生

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

設計實習生：瑪莉莎·斯密

智慧財產協理員：珂利特·歐尼

出版經理：珍妮·彼得生

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

印前作業：約書亞·丹尼斯

印刷主管：司徒反·路易斯

發行人：特洛伊·拔克

翻譯主任：蔡廷龍

中文出版助理：黃鍾秀

地方新聞編輯：范陸平

雜誌價格：一年12期港幣78元，新台幣320元

美加以外地區的訂閱事宜以及價格，請至網站store.lds.org查詢，或洽詢當地教會發行中心或支會、分會領袖。

投稿或有任何疑問，請至網站liahona.lds.org線上提交；或以電子郵件寄至：liahona@ldschurch.org；或是來函寄至Liahona, Rm. 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA。

利阿賀拿（本週出自學閣門經，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、韋斯拉瑪文、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

進一步了解

你可以在福音圖書館應用程式和liahona.lds.org上：

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

聯絡我們

將你的問題和意見用電子郵件寄到liahona@ldschurch.org。

在liahona.lds.org提交有助於提升信心的故事，或郵寄到：

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

陶宛文、馬達加斯加文、馬紹爾文、蒙古文、挪威文、波蘭文、葡萄牙文、羅馬尼亞文、俄文、薩摩亞文、斯洛文尼亞文、西班牙文、斯瓦希里文、瑞典文、塔加洛文、大溪地文、泰文、東加文、烏克蘭文、烏爾都文及越南文（發行期數依語言之不同而有區別）。

Intellectual Reserve, Inc. © 2019 版權所有。美國印行。

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

For Readers in the United States and Canada:

April 2019 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 all UAA to CFS (see DMM 707.4.12.5). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O.Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.

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

祂

已復生！
祂已復生！
發出快樂的呼聲。
脫離了三天的監禁，

舉世歡騰共同慶；
克服死亡入自由。
基督勝利已完成。

（「祂已復生」聖詩選輯，
第 120 首。）

在這個復活節紀念救主時，可以造訪
lds.org/go/4195，觀看美麗的藝術與
使徒的見證，了解救主的各項特質
如何成就祂的贖罪和復活。



鮑伯·瑟斯頓 和羅莉·瑟斯頓

在柬埔寨金邊傳道部傳教



鮑伯·瑟斯頓和羅莉·瑟斯頓在他們首次一起傳教時，學習到儘管有語言障礙和文化差異，但仍然可以提供深具意義的施助，因為我們都是神的兒女。

萊斯利·尼爾遜攝

鮑伯：

有一天，我們聽到音樂聲大作，也注意到有人正在搭帳篷。在柬埔寨，那代表有人結婚或有人過世。

羅莉：

我們發現一位有五、六個孩子的母親死了，她的丈夫不在身邊。孩子們醒來時，發現他們的媽媽死了。

有個女兒一直在啜泣，她透過翻譯人員告訴我們：「我是老大，有這些弟妹妹要照顧，我不知道該怎麼辦。」

我把她摟在懷裡，我怎能不這麼做呢？這個女孩剛失去她的母親。我用英文對她說：「我知道你聽不懂我說的話，但是我保證，你會再見到你的母親。你會沒事的，你不會無所依靠。」

許多像這樣的經驗讓我們與柬埔寨人培養出特殊的情誼。

進一步了解

請至 lds.org/go/18 觀看更多
「信心的化身」的故事。



施助原則

讓施助 變成

一件樂事

懷著愛心服務會為施者及受者帶來喜樂。

有時我們在今生追求幸福，就像是在跑步機上跑步一樣。我們跑了又跑，卻覺得仍在原地，沒有進展。對某些人而言，施助他人的想法只是讓人覺得有更多的事要做。

但是天父希望我們體驗到快樂，祂已經告訴我們「成了世人，才能有快樂」（尼腓二書 2:25）。救主教導，我們為自己和他人的生活帶來喜樂，

施助他人是其中不可或缺的一部分。

什麼是喜樂？

喜樂的定義是「感到非常愉悅和快樂。」¹近代先知已清楚說明喜樂來自何處，以及如何找到喜樂。羅素·納爾遜會長說：「我們感受到的喜樂，並不在於生活的環境，而在於我們生活的重心。……喜樂來自於〔耶穌基督〕，也因〔耶穌基督〕而



來。祂是一切喜樂的泉源。」²

施助帶來喜樂

李海吃了生命樹的果子後，他的靈魂充滿「無比的快樂」（尼腓一書 8：12）。他的第一個渴望就是與他所愛的人分享那果子。

甘心樂意地施助他人就能為自己 and 他人帶來這樣的喜樂。救主教導祂的門徒，我們與祂緊密相連時，所結的果子會幫助我們得到完全的喜樂（見約翰福音 15：1-11）。藉著服務

和努力帶領他人歸向祂——以這樣的方式來做祂的事工，可以成為快樂的經驗（見路加福音 15：7；阿爾瑪書 29：9；教義和聖約 18：16；50：22）。即使面臨對立和苦難，我們仍然可以體驗到這種快樂（見哥林多後書 7：4；歌羅西書 1：11）。

救主的完美典範向我們顯明，服務是在塵世生活中獲得真正喜樂的一個最大來源。如果我們像救主那樣懷著仁愛和愛心去施助我們的弟兄姊妹，就可以體驗到超乎短暫快樂的喜樂。

真正喜樂的泉源

救主的完美典範向我們顯明，服務是在塵世生活中獲得真正喜樂的一個最大來源。



總會慈助會會長琴恩·賓翰姊妹教導：「只要我們樂意去〔施助〕，……我們會朝著成爲錫安的人民更邁進一步，並與我們在門徒道路上沿途所幫助的人，一同感受無比的喜悅。」³

我們要如何讓施助帶來更多喜樂？

有許多方法可以讓我們的施助有更多喜樂。這裡有幾項建議：

1. **了解你施助的目的。**施助的理由有很多，而最終，我們所付出的努力應當與神的目的一致，也就是「促成人的不死和永生」（摩西書1：39）。我們若接受羅素·納爾遜會長的邀請，去幫助其他人走在聖約的道路上，就能因參與神的事工而找到喜樂。⁴（欲進一步了解施助的目的，見「施助的原則：使施助爲之改變的目的」，2018年1月，利阿賀拿。）
2. **把施助的重點放在人身上，而不是要做的事情上。**多馬·孟蓀會長經常提醒我們：「絕對不要把某個待解決的問題看得比需要被愛

的人更重要。」⁵施助是關乎愛人，而不是關乎要做的事情。當我們越來越像救主那樣去愛人，就會更容易獲得爲人服務的喜悅。

3. **使施助簡單化。**十二使徒定額組的代理會長羅素·培勒會長告訴我們：「偉大的事是由簡單而微小的事促成的。……透過微小而簡單的善舉和服務，我們的生活也能充滿對天父的愛，熱誠地從事主耶穌基督的事工，並且在每次幫助別人時都感受到平安和喜樂。」⁶
4. **拿掉施助的壓力。**促成某個人的救恩並不是你的責任，那是當事人與主之間的事。我們

不要延遲服務所帶來的喜悅

有時人們不願意針對所需的幫助請求協助，所以我們所提供的服務可能正是他們需要的。但是把自己的意思強加於人也不是解決之道。在施助之前徵求同意是個好主意。

十二使徒定額組的迪特·鄔希鐸長老曾講過有位單親媽媽得了水痘——後來她的孩子也得了水痘。結果原本一塵不染的家變得又髒又亂，家裡堆滿了髒碗盤和要洗的衣服。

在她感到完全難以招架的時刻，慈助會的姊妹來敲她家的門。她們並沒有說：「如果有什麼我們可以幫忙的，請讓我們知道。」她們看到當時的情況，便立刻採取行動。

「她們做完所有的家事，讓這個家恢復明亮整潔，又請一位朋友買一些家裡非常需要的日用品送過來，當她們最後完工要說再見時，那位年輕母親已淚流滿面，流下感激和愛的淚水。」⁷

施者和受者都感受到溫馨的喜樂。

的責任是去愛他們、幫助他們歸向救主耶穌基督。

在生活中培養喜樂

我們愈能夠在生活中培養更多的喜樂、平安和滿足，在施助時就愈有能力與人分享。喜樂是經由聖靈而來（見加拉太書 5：22 及教義和聖約 11：13）。我們可以祈求獲得喜樂（見教義和聖約 136：29），讓喜樂臨到我們的生活。以下是在生活中培養喜樂的一些建議：

1. **數算祝福。**檢視你的生活，將神祝福你的各種事情寫在日記裡。⁸留意周遭一切美好的事物，⁹留意哪些事情妨礙你感受喜樂，寫下解決的方法，或更深入去了解的方法。在這復活節期間，花時間查考如何與救主保持更密切的關係（見教義和聖約 101：36）。
2. **練習靜思省察。**安靜地省思會讓你更容易找到喜樂。¹⁰仔細聆聽哪些事情為你帶來喜樂（見歷代志上 16：15）。在練習靜思省察時，空出一些時間遠離媒體有時是必要的。¹⁰
3. **避免與人比較。**俗語說，人比人，氣死人。保羅提出告誡，有些人「用自己度量自己，用自己比較自己，乃是不通達的」（哥林多後書 10：12）。
4. **尋求個人啓示。**救主教導：「你若祈求，就必獲得啓示上加啓示、知識上加知識，使你能知道奧秘及令人平安的事——帶來喜樂及帶來永生的事」（教約 42：61）。

邀請採取行動

你如何透過施助來增加生活中的喜樂？■

註：

1. “Joy,” en.oxforddictionaries.com

本文的各項原則可以應用在日常生活中與人互動，但其目的是用來幫助弟兄施助者和姊妹施助者，為指派給他們的個人和家庭帶來祝福。

2. 羅素·納爾遜，「喜樂和靈性的存活」，2016年11月，利阿賀拿，第82頁。
3. 琴恩·賓翰，「像救主那樣施助」，2018年5月，利阿賀拿，第107頁。
4. 見羅素·納爾遜，「我們齊向前」，2018年4月，利阿賀拿，第4-7頁。
5. 多馬·孟蓀，「在人生旅途上找到喜樂」，2008年11月，利阿賀拿，第86頁。
6. 羅素·培勒，「經由愛心服務得到喜樂」，2011年5月，利阿賀拿，第49頁。
7. 迪特·鄔希鐸，「喜樂地奉行福音」，2014年11月，利阿賀拿，第120-123頁。
8. 亨利·艾寧，「記住啊，記住」，2007年11月，利阿賀拿，第67頁。
9. 琴恩·賓翰，「叫你們的喜樂可以滿足」，2017年11月，利阿賀拿，第87頁。
10. 迪特·鄔希鐸，「最重要的事」，2010年11月，利阿賀拿，第21頁。
11. 見蓋瑞·史蒂文生，「靈性日蝕」，利阿賀拿，2017年1月，第46頁。





灰心氣餒的時候，請記住 拿因的寡婦

尤其在我們覺得被人遺忘或忽略時，我們必須記住：耶穌在這位寡婦需要幫助時，及時地趕來援助，而祂也會來幫助我們。

奇斯·威爾森
楊百翰大學古代經文副教授

有

時在人生的起起伏伏當中，我們可能覺得神不太關心我們每天的生活。我們的日常生活模式似乎枯燥而單調，幾乎一成不變，有時很難指出神在哪個方面直接介入我們的生活。我在生活中感覺自己微不足道時，常常都會想到新約中的一位婦女，她可能也曾有這種感受。經文中沒有提到她的名字，只簡單提及她的村莊名稱和婚姻狀態。

那位婦女是拿因的寡婦，四福音書中只有路加記載了這個令人驚嘆的故事。對我來說，她體現出救主個別關懷的施助，以及救主怎樣主動向社會上灰心氣餒的平民百姓伸出援手。這項記載完全解決了神是否認識和關心我們的疑問。

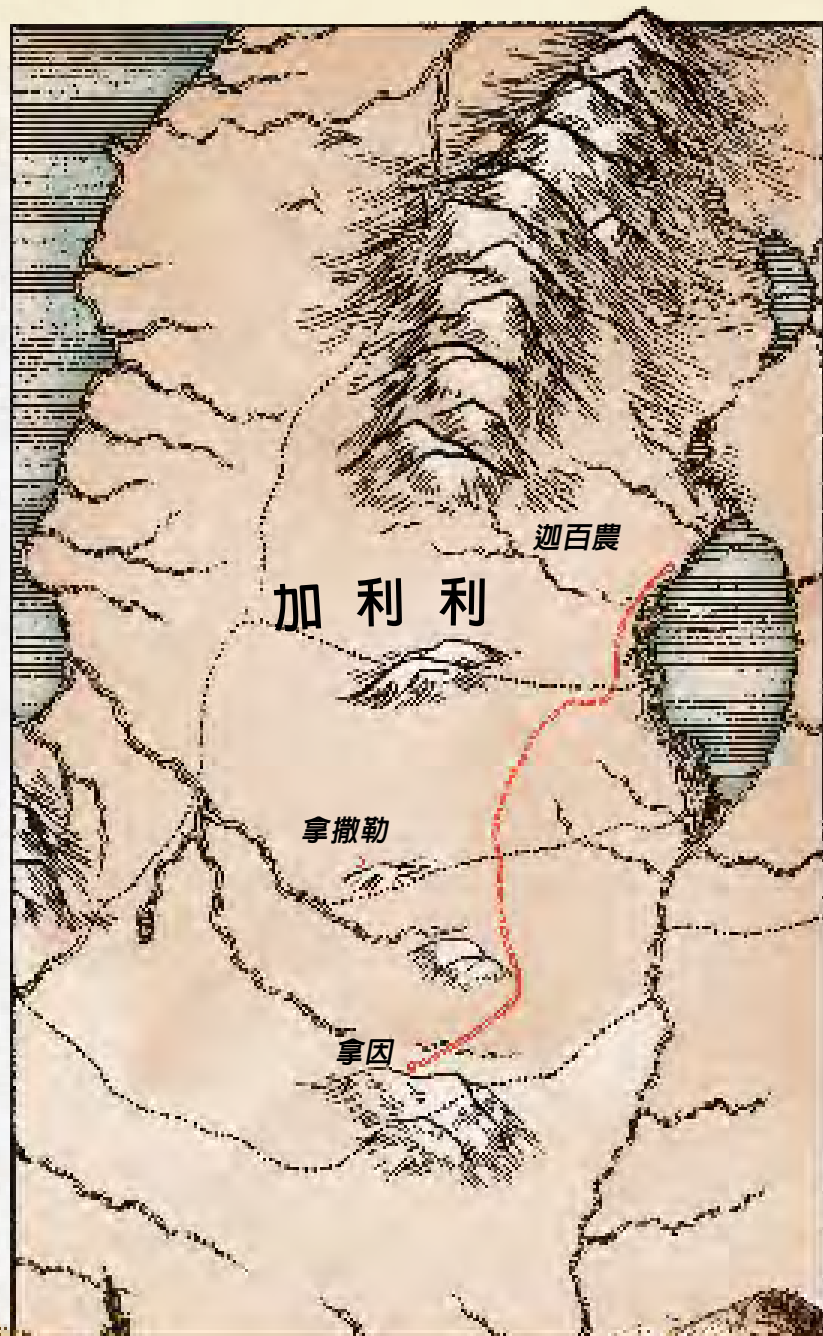
路加福音第7章簡短地敘述了這項奇蹟，描述耶穌攔下一個送殯的隊伍，奇蹟般地讓一位死去的少年人復生。但是，它的背景環境有更多值得去了解。對於所有的奇蹟，背景環境是了解該事件的關鍵所在，但這個事件的背景環境尤其特殊。我曾在楊百翰大學耶路撒冷中心任教，因此我要跟大家分享我對於這項奇蹟的一些個人見解。

拿因是耶穌時代的一個小農村，在耶斯列山谷東側的摩利山邊。這個小鎮地處偏遠，只有一條路通往那裡。在耶穌的時代，這個村落應當很小也比較窮，而且從那時起一直都是這樣的情形。根據歷史紀錄，這個小鎮在人數最少的時候只有 34 戶人家和 189 位居民。¹今日當地大約有 1,500 位居民。

路加在開始記寫這個故事之前，提到耶穌前一天在迦百農治好了百夫長的僕人（見路加福音 7：1-10）。然後我們得知「過了不多時」（第 11 節），救主在一大群門徒的伴隨下，進入拿因城。這個順序非常重要。迦百農位於加利利海的北岸，低於海平面 600 英尺（183 公尺），拿因位於迦百農西南方大約 30 英里（48 公里），高度為海拔 700 英尺（213 公尺），因此去拿因需要艱辛費力地走上坡路。從迦百農走到拿因，至少要一、兩天的時間。最近，一群楊百翰大學耶路撒冷中心的年輕學生在鋪設好的路面共花了 10 個小時走完這條路線。這意味著，耶穌大概非常早起，甚至可能在夜間步行，以便能「過了不多時」攔下送殯的隊伍。²

當基督走完這段令人疲憊的旅程來到該城時，一支送殯的隊伍正抬著一名大概 20 幾歲的少年人。³路加告訴我們，這個少年人是一位寡婦獨生的兒子，有些學者根據希臘文文本判斷，這名寡婦沒有其他子嗣。⁴在這個極為不幸的家庭悲劇中，一大群村民陪著她。

顯然對任何人來說，兒子死亡都





是個悲劇，但請想想這件事對這名寡婦的含義。在古代的以色列，對於沒有繼承人的寡婦，這件事在社交、靈性和財務方面有什麼含義？在舊約時代的文化中，人們相信一位丈夫英年早逝，是代表神對罪的審判。因此，有些人認為神是在懲罰這位遺孀。在路得記中，年輕喪偶的拿俄米哀痛說：「耶和華降禍與我；全能者使我受苦」（路得記 1：21，國際標準版）。⁵

這名拿因的寡婦不僅在靈性和情感上遭受痛苦，她也面臨財務破產——甚至要挨餓。⁶ 婦女在婚後由夫家提供財務上的保障，如果丈夫去世了，照顧她的責任就交由長子負責。如今，這名寡婦有長子名分的獨生子死了，她在財務上也頓失倚靠。如果她的兒子是 20 幾歲，那麼她大概是位中年婦女，住在一個偏僻的務農小鎮，如今發現自己在靈性、社交和財務上都陷入困境。

就在村民抬著這位婦人的兒子準備送葬的這段短時間裡，耶穌遇到這個隊伍，「就憐憫她」（路加福音 7：13）。事實上，路加的敘述可能太含蓄了。不知何故，耶穌察覺到這名寡





婦徹底絕望的處境。她或許整夜俯伏在佈滿塵土的地上，祈求天父讓她知道為何如此；或許她甚至公開質問，為何天父仍要她活在世上；或是她只是為即將面臨的孤獨感到害怕。我們並不知道。但我們知道的是，救主選擇立即離開迦百農，祂可能需要整夜趕路，才能在送殯的隊伍把屍體埋在土裡之前攔下他們。

是的，當耶穌看到這位婦人滿臉淚痕地走在隊伍後面，就對她起了極大的憐憫——但似乎在她「碰巧」攔下出殯的隊伍很早之前，就有了那些憐憫之情。他在她最需要的時刻來到，分秒不差。

耶穌告訴這名寡婦「不要哭」（第13節）。祂無懼禮規上的不潔，「按著槓」，整個出殯的隊伍「就站住了」。祂接著命令說：「少年人，我吩咐你，起來！」

「那死人就坐起，並且說話。耶穌便把他

交給他母親」（第14-15節）。自然而然地，村民和耶穌的門徒都大感驚奇，大家的悲傷轉化為純淨的喜樂。他們都「歸榮耀與神，說：『有大先知在我們中間興起來了！』」（第16節）。但這項奇蹟也是關乎救援一個絕望的靈魂。耶穌了解，這位婦人受到極大的錯待——她在他們的文化中受人輕視。她的遭遇立刻引起了祂的注意，即使祂必須長途跋涉，才能在適當的時機趕到那裡。祂知道她絕望的處境，所以很快就來了。多馬·孟蓀會長（1927-2018）曾講述這無法否認的真理，他說：「將來有一天，當我們回首這些看似偶然的事件時，我們就會明白它們根本不是偶然。」⁷

對我們而言，這個振奮人心的事件遠不只是很棒的聖經故事而已。它毫無疑問地證實了，耶穌知道這位窮困、被人遺忘又無依無靠的寡婦。尤其在我們覺得被人遺忘或忽略時，我們

必須記住：耶穌在這位寡婦需要幫助時，及時地趕來援助，而祂也會來幫助我們。此外，我們可以從救主的榜樣學到的第二個教訓就是，伸出援手去造福周遭之人很重要。在你周遭有許多人有時會感到灰心氣餒，如果你能告訴他們這位「拿因姊妹」的故事，以及主清楚地知道她的沮喪和個人極大的危機，就可能使黑夜變白晝。記住賓塞·甘會長（1895-1985）這項發人深省的教導：「神的確注意到我們，祂看顧著我們，然而祂通常透過其他人來滿足我們的需要。」⁸

對我而言，在耶穌所行的一切奇蹟中，很少有奇蹟像祂在施助拿因的寡婦時那般溫馨感人和充滿憐憫的。

它提醒我們記住，我們對祂很重要，而且祂絕不會忘記我們。我們絕不能忘記這一點。■

註：

1. See E. Mills, *Census of Palestine 1931: Population of Villages, Towns, and Administrative Areas* (1932), 75.
2. See S. Kent Brown, *The Testimony of Luke* (2015), 364.
3. See Brown, *The Testimony of Luke*, 365.
4. See Brown, *The Testimony of Luke*, 365.
5. 在以賽亞書54：4，主告訴以色列的這位寡婦，她「不會再記念〔她〕寡居的羞辱」（新英文譯本）。
6. See Brown, *The Testimony of Luke*, 365.
7. 多馬·孟蓀，取自約瑟·胡適令的文章，「在生命旅程中所學到的教訓」，2001年5月，利阿賀拿，第38頁。
8. 總會會長的教訓：賓塞·甘，（2006），第82頁。



如欲觀看聖經影片
「拿因的寡婦」，
請造訪 [lds.org/go/
041917](https://lds.org/go/041917)。





亨利·艾寧會長
總會會長團
第二諮理

信賴救主的 拯救

救主的贖罪和復活，讓祂有能力在我們的考驗中鞏固我們，或拯救我們。

對 曾經失去親人的人來說，前路可能憂傷寂寞，特別是那些不知道救主耶穌基督的贖罪和復活的人，以及對這事沒有見證的人。看看在往以馬忤斯的路上，那兩位多疑的門徒。復活的主靠近他們，問他們為什麼這麼難過，路加告訴我們問題的答案：

「他們說：『就是拿撒勒人耶穌的事。他是個先知，在神和眾百姓面前，說話行事都有大能。

「『祭司長和我們的官府竟把他解去，定了死罪，釘在十字架上。

「『但我們素來所盼望、要贖以色列民的就是他』」（路加福音 24：19-21）。

我們因為知道並見證那要贖以色列民的就是祂，而感到安慰。那「打斷死亡枷鎖的」（摩賽亞書 15：23）就是祂。那成為「睡了之人初熟的果子」（哥林多前書 15：20）的就是祂。那成就聖殿聖約，讓我們可以和「多年契闊，我心所愛」¹的人永遠結合在一起的就是祂！

在這復活節時期，我想分享一個幾年前在祈禱會上講過的信息的一部分，有關救主的拯救大能。準備演講的過程，和演講的當時都讓我得到了鞏固。希望你們閱讀時，也能得到鞏固。

救主明白我們的悲傷

有些人英年早逝，不過每個人遲早都會走上同一條路。每個人都會面臨親人死亡的考驗。

前幾天我碰到一個人，自從他妻

子去世後我一直都沒看到他。我們在過節時一個愉快的社交場合巧遇，他滿面笑容地向我走來。我記得他太太去世的事，所以和他打招呼時，特別小心地說：「最近好嗎？」

他收起笑容，眼角濕潤，語重心長地低聲說道：「還好，但就是度日如年。」

那確實是度日如年，你們很多人都體會過，我們每個人有一天也都將體會到。那個考驗最困難的部分，就是不知道該如何處理憂傷、寂寞，和



失落的感覺，好像一部分的自己也失落了。悲傷有時就像慢性病，久久不癒。對一些人來說，可能會感覺憤怒或不公。

救主的贖罪和復活，讓祂有能力在這樣的考驗中拯救我們。祂從自己的經驗中，明白了我們所有的悲傷。祂大可從聖靈的啓發中明白這種感覺，但祂卻選擇透過親身的經歷來體會。經文這樣記載：

「看啊，祂要在我們祖先的土地耶路撒冷，由馬利亞所生；她是個童貞女，是寶貴而精選的器皿，將蒙蔭庇，並因聖靈的力量而懷孕，生下一個兒子，是的，就是神的兒子。

「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 7：10-12）。

你身邊有一些好心的人，會在你的親人過世時試著了解你的悲傷，他們自己可能也很悲傷。救主不只明白並感受到悲傷，也感受得到你個人才能體會的悲傷。祂完全了解你，祂知道你內心的感受。

邀請聖靈

邀請聖靈來安慰並祝福你時，救主會知道你要做什麼事情對你最好。祂知道你要從哪裡開始最好。有時候是從祈禱開始，有時候是從安慰別人

救主大可從聖靈的啓發中
明白我們的悲傷，但祂卻
選擇透過親身的經歷
來體會。

開始。我認識一位疾病纏身的寡婦，她得到靈感要去拜訪另一位寡婦。我不在現場，但我確定主給忠信的門徒靈感去幫助另一個人，好讓兩人都得到援助。

救主按各人的需要，用不同的方式援助悲傷的人。有一件事情是你確定的：救主能夠，並且也會用對悲傷的人及他周圍的人最好的方式來進行。有件事情經常會發生，就是當神拯救悲傷的人時，他們會覺得在祂面前像孩子般謙卑。約伯的一生（見約伯記 1：20-22）就是這種忠信謙卑力量的典範。另一件常發生的事情是約伯也經歷過的，就是對救主復活的力量有堅定的信心，（見約伯記 19：26）。

我們都會復活，包括你已去世的家人。和他們的相逢不會是虛無飄渺的，因為那時大家都會有不死、不老或不會衰弱的身體。

救主復活後向使徒顯現時，不僅安慰他們的悲傷，同時安慰了我們也會面對的悲傷。祂這樣安慰他們和我們：

「願你們平安！……

「你們看我的手，我的腳，就知道實在是我了。摸我看看！魂無骨無肉，你們看，我是有的」（路加福音 24：36，39）。

主能用最適合的方式鼓舞我們，使我們能在悲傷中爭取拯救的力量。我們可以選擇爲了主而爲人服務。我們可以爲救主，爲祂的福音，爲祂教會的復興，也爲祂的復活作見證。我們可以遵守祂的誡命。

所有這些選擇都能邀請聖靈。能用適合我們需要的方式安慰我們的，正是聖靈。透過聖靈的啓發，我們能夠對復活有見證，並清楚看到將來的光輝重逢。我低頭注視一位我認識的人的墓碑時，感受到了那份安慰，我知道將來的某一天我能夠把她抱在懷裡。知道這一點，不僅拯救我脫離悲傷，也讓我充滿快樂的期望。

就算那個孩子能活到成年，她也需要在其他考驗中得到拯救。她也會需要和每個人一樣，經歷身體和靈性挑戰的考驗，以保持對神的忠信。雖然身體是偉大的創造，但是讓身體健康運作，也是我們每個人所面對的考驗。每個人都要面對疾病與老化的挑戰。

「你要謙卑」

拯救我們脫離考驗的力量已備妥就緒。只不過，在我們面對親人死亡時，拯救我們脫離考驗的方式，不見得是讓親人免於一死，同樣地，拯救我們脫離其他考驗的方式，也可能不是把考驗移除——主可能會等我們培養出信心，並做出選擇讓贖罪的力量

你可以確定救主能夠，
並且也會用對悲傷的人
及他周圍的人最好的
方式來援助。

體現在生活中之後，才讓我們得到解脫。祂這樣做不是出於漠不關心，而是出於對我們的愛。

時任十二使徒定額組會長的多馬·馬西得到一份指南，教導他如何在面對生活壓迫時獲得主的拯救大能。他身陷嚴峻的考驗，而主知道還有更多的難題會接踵而來。他得到以下的忠告，我把它當作是對我說的，也提供給你們：「你要謙卑；主，你的神必親手領導你，答覆你的祈禱」（教義



和聖約 112：10）。

主一直希望我們變得更加正義，藉此引領我們獲得拯救。這需要悔改，也需要謙卑。因此，獲得拯救的路上始終需要謙卑，好使主能親手引導我們；祂希望帶領我們通過困難，得到聖化。

考驗會造成怨恨或沮喪，為使主能親手引導我們，你我需要的那份謙卑來自於信心，來自於相信神確實活著，祂愛我們，祂總是給我們最好的——即使有時不是那麼容易。

救主讓我們看到了那種謙卑。你們都讀過祂在客西馬尼園的祈禱，為我們受盡無法想像，無法承受，甚至無法描述的考驗。你們記得祂的祈禱：「父啊！你若願意，就把這杯撤去；然而，不要成就我的意思，只要成就你的意思」（路加福音 22：42）。

祂認識並信任祂的天父，就是那位偉大的以羅興。祂知道祂的父親是全能的，有無限的良善。愛子以謙卑的話語——就像小孩子的話語——祈求能獲得拯救的能力，以協助祂。

得到勇氣與安慰

天父並沒有為了拯救祂的愛子而免除祂的考驗，祂為了我們的緣故沒有那樣作，但祂讓救主完成祂在世上的使命。我們永遠都可以從知道天父會提供援助而得到勇氣與安慰：

「有一位天使從天上顯現，加添他的力量。

「耶穌極其傷痛，禱告更加懇切，汗珠如大血點滴在地上。

「禱告完了，就起來，到門徒那

裏，見他們因為憂愁都睡著了，

「就對他們說：『你們為甚麼睡覺呢？起來禱告，免得入了迷惑！』」（路加福音 22：43-46）

救主祈求拯救。祂得到的答覆不是免除考驗，而是得到足夠的安慰，來榮耀地成就這事。

祂在門徒面對考驗時給他們的誠命，也是給我們的指南。我們可以決心遵循。我們可以決心站起來，以極大的

耶穌基督為我們每個人的罪，
也為天父所有的兒女的罪償付了代價，
好讓我們可以獲得拯救，
脫離死亡和罪。

信心與謙卑祈禱。我們也可以遵行馬可福音裡的另一項指示：「起來！我們走吧」（馬可福音 14：42）。

這些忠告可以幫助你通過生活中身體和靈性的試煉。作了所有能做的事情以後，你還會需要神的幫助。因此，起來，走吧，不過最好儘早得到祂的協助，不要等到大難臨頭才祈求拯救。

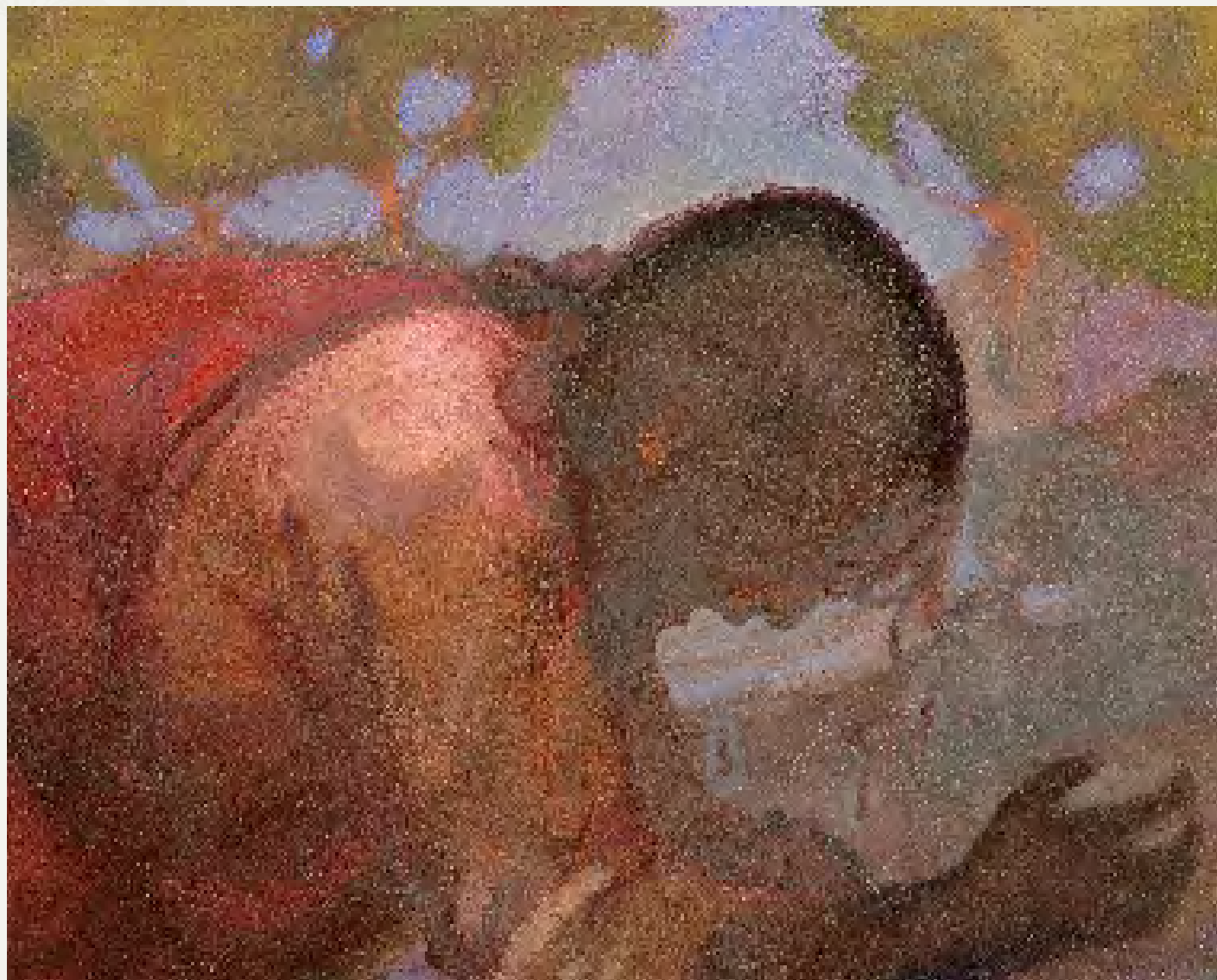
我鄭重向你們見證，我知道父神活著，而且祂愛我們。祂的幸福計畫是完美的，那確實是一個幸福的計畫。耶穌基督復活了，我們也會復活。祂受了苦，好讓祂能在我們的所有考驗中援助我們。祂為我們每個人的罪，也為天父所有的兒女的罪償付了代價，好讓我們可以獲得拯救，脫離死亡和罪。

我知道在耶穌基督的教會裡，只要我們跟從夫子，聖靈就會來安慰我們，潔淨我們。願你們在人生所有的試探和考驗中，可以得到祂適時的安慰與救援。■

摘自 2008 年 1 月 15 日楊百翰大學祈禱會講辭：「The Power of Deliverance」。

註：

1. 「慈光歌」，聖詩選輯，第48首。



塞西馬尼爾（局部），凱克·理查繪：橄欖樹的枝條，由GETTY IMAGES提供

神聖美好的園裡

沉思地 ♩ = 60-68

詞與曲：塔米·羅賓森

1. 神聖美 好 的 園 裡， 我 是 蒙 恩 典 獲 救 贖。
 2. 傷 痕 累 起 的 的 身 軀， 我 是 用 您 心 甘 願 飲 此 禮。
 3. 我 願 拿 起 聖 餐 杯， 我 是 用 心 虔 敬 的 飲 此 水。

客 西 馬 尼 傳 苦 情， 救 主 祈 求 是 為 我。
 受 盡 苦 痛 為 世 人 盡 救 主 願 受 為 死 是 做 為 見 我。
 破 碎 麵 包 也 吃 盡 人 救 我 願 為 您 求 死 是 為 我 證。

救 主 祈 求 是 為 我 接 納 我 破 碎 心 靈，
 救 我 願 受 為 死 是 為 我 證。 接 納 我 破 碎 心 靈，
 我 願 受 為 死 是 為 我 證。

願 我 意 與 您 合 一。 客 西 馬 尼 傳 苦 情，
 願 我 意 與 您 合 一。 願 您 不 再 受 折 磨，
 願 我 意 與 您 合 一。

救 主 祈 求 是 為 我 救 主 祈 求 是 為 我。
 救 我 願 受 為 死 是 為 我 證。 救 我 願 受 為 死 是 為 我 證。
 救 我 願 受 為 死 是 為 我 證。

塔米·羅賓森 © 2003 版權所有。
 本聖詩可複印，供教會或家庭偶爾作非商業目的之用。
 每份複印樂譜皆須包含本說明。



布萊恩·艾希頓
總會主日學會長團第二諮理

仁愛、喜樂與 平安的三個教訓

按照這三個步驟去做，你的生活就會有很大的改變，也能幫助你感受聖靈的果子。

讀

大學時，我常想到自己的將來。等到這個將來真的來臨時——也就是大學畢業以後——我學到了三個重要教訓，大大改變了我的生活。我要和你們分享這三個教訓，希望你們不會像我那樣，花那麼長的時間才學到。這三個教訓可以幫助你在生活中找到莫大的喜樂——最終得到超升，和天父同住。

1. 尋求快樂、平安及聖靈

大二那年，也就是傳教返鄉後六個月左右，我認識了內人美琳達。我馬上就知道我要和美琳達結婚，不過，美琳達卻沒有同樣的感覺。五年以後她才終於等到答案，知道如果和我結婚也「還可以」。



只要去做
那些微小的事，
並信賴耶穌
基督的犧牲，
不論身處
何種情況，
你都能找到
仁愛、喜樂
與平安。

在那五年之間，我遇到人生的一大考驗。我知道該和誰結婚，聖靈也催促著我，但我卻無法達成目標。

畢業後不久，美琳達決定去傳教——我相信有一部分的原因是想躲開我。在她傳教的期間，我有時候會覺得很悲慘，因為我整天都想著自己沒有得到的東西。不過，我每天研讀經文和祈禱、在教會服務，並努力做那些能將聖靈帶進生活中的事。

有一個極為寒冷的星期日早晨，我在美國明尼蘇達州的明尼亞波利開車前往教會。一路上我心想：「我現在應該覺得非常悲慘才對，好像每件事都不盡如人意，但是我一點也不覺得悲慘。想不到我竟然還覺得很快樂！」

我現在正面臨對我而言很困難的挑戰，怎麼可能會快樂呢？

答案就在加拉太書 5：22-23中：「聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。」

由於我做了那些能將聖靈帶進生活中的事，因此我能感受到神的愛。我感到喜樂與平安。我能長久忍耐，但同時也覺得很快樂。

生活、家庭和婚姻中要有仁愛、喜樂與平安，並不是靠豪宅、名車、流行的服飾、成功的事業，或世人說能帶來快樂的其他那些事。事實上，

由於仁愛、喜樂與平安的感覺是來自於聖靈的，因此要有那樣的感覺，完全都不需要和屬世的情況扯上關係。

請不要誤會，我並不是說我們一直都會很快樂，也不是說屬世的情況完全不會影響我們的快樂。事實上，我們如果沒有嘗過苦，就不會知道甜（見教義和聖

約 29：39；亦見摩西書 6：55）。

我們有時候需要有所掙扎。此外，有一些身體或情緒的問題也會讓我們受很多苦，難以感覺到聖靈。但是只要努力在生活中保有聖靈並信賴神，我們大致上就能過得快樂。

我從個人的經驗見證這是真實的。自從美琳達傳教時我經歷的那件事起，我注意到只要做那些能將聖靈帶進生活中的事，包括選擇去相信並接受事情會按神的意思順利解決時，我通常都會很快樂（見摩爾門經雅各書 3：2）。¹

2. 不要被假象所迷惑

神所做的每件事，撒但都有虛假的替代品，企圖迷惑和欺騙我們。儘管撒但企圖混淆視聽，但是救主教導我們：「壞樹不能結好果子」（尼腓三書 14：18）。由於撒但是顆壞樹，他無法讓我們感到「仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制」（加拉太書 5：22-23）。撒但只想讓我們變得悲慘（見尼腓二書 2：27）。

那麼，撒但都怎麼做呢？他想要欺騙我們。

我有位朋友，她是神所揀選的女兒，卻被矇騙了。這位朋友曾經去傳教，是位出色的傳教士。傳教返鄉後，她打算做到所有那些能將聖靈帶進生活中，並在傳教時鞏固她的小事情。有段時間，她做到了。

神所做的
每件事，撒但
都有虛假的
替代品，企圖
迷惑和欺騙
我們。救主
教導我們：
「壞樹不能
結好果子」

(尼腓三書14：18)。

屬世的事情比屬靈的事情更重要。如果想知道自己的優先順序是不是本末倒置，可以看看自己有多常講「我太忙了，現在沒有時間_____。」在空格處填上：去聖殿、施助、研讀並沉思經文、作事工，或甚至填上祈禱。

我們會覺得忙不過來的原因之一，是因為撒但處心積慮要使我們分心。他用我們手上的手機、車上的收音機、家裡的電視機，以及其他各式各樣的東西，使我們隨時隨地都無法專心。結果，我們覺得很忙，但事實上並不是那麼忙。

這樣的分心還帶來另一項後果，就是我們越來越少沉思。撒但處心積慮要使我們分心，因為他知道沉思——特別是沉思經文——會帶來更堅定的歸信和更偉大的啟示。

撒但的另一個欺騙手法，是告訴我們外在的行為比內在的動機更為重要。一旦缺乏正當的動機來做屬靈的事，我們就體會不到福音的喜樂。結果，遵守誠命開始變成負擔，撒但知道只要他能讓我們有這樣的想法，我們很可能就不會再去做那些該做的事。

撒但也欺騙我們，要我們相信逍遙自在的生活才能帶來喜樂和幸福，只要開心就好。這是不對的。事實上，不克服一些困難，又怎麼會有喜樂和幸福（見尼腓二書2：11，23）？

我要提到的最後一個撒但的欺騙手法，就是他企圖要我們相信邪惡，以及其中短暫的愉悅，才是真正的幸福。撒但知道，至少在當下，有一些感覺或情緒可以（1）讓

不過，她看到許多和她一樣傳教返鄉的朋友，每個星期天來教會，但不去教會時卻又過著和世人一樣的生活。他們似乎都很快樂，做了很多「好玩」的事。他們的生活好像也沒有她過得那麼辛苦。

她慢慢開始不再做那些傳教時為她帶來屬靈力量的小事情。她還是有見證，但她告訴我她當時是這麼想的：「只要我還有去參加教會聚會，就沒問題了——我還留在正道上。」不過，她也說：「從屬靈的角度來看，我已經不活躍了。」²她過著和世人一樣的生活，做出一個接著一個不好的選擇，不久她就懷孕了。

她終於嘗到這些不正義選擇的苦果。她不快樂，她也知道這點。幸好，我這位朋友領悟到她被矇騙了，進而悔改了。

她的故事告訴我們，即使我們之中最堅強的人，也可能會被矇騙。此外，她的故事也點醒我們，必須時常提高警覺，才不會被矇騙。要做到這點，我們必須做那些能將聖靈帶進生活中的事。

我很高興能向你們報告，如今我那位朋友很快樂，她努力遵守著誠命，在身體和靈性上都很活躍。

撒但會用不同的方式欺騙我們，我只提幾樣就好。

撒但企圖說服我們，讓我們認為



我們覺得感受到的是聖靈所結的果子，（2）蒙蔽我們享受那些果子的渴望，或（3）覺得可以接受替代品。

例如，撒但可以誘惑我們追求慾望，而不是追求愛。他可以用一時的興奮，而不是持久的喜樂來引誘我們。他企圖使我們分心，而不是給我們平安。他要我們自以為是、激情、隨波逐流，而不要我們無私、持續服從，並適當地專注在屬靈的事物上。他的誘惑會迷惑我們，讓我們誤以為違反誠命會帶來幸福。

3. 做微小的事

通常都是微小的事會把聖靈帶進生活中，讓我們不受騙，並且最終幫助我們得到力量去遵守誠命而得到永生。救主曾在俄亥俄州的嘉德蘭教導教會領袖這項原則：「因此，不要厭倦行善，因為你們正在奠定偉大事工的基礎。偉大的事都源自微小的事」（教義和聖約 64：33）。

為什麼微小的事這麼重要？救主在下一節提出了說明：「主要人的心和甘願的意念」（教義和聖約 64：34）。救主為什麼把微小的事與人的心和甘願的意念相提並論呢？因為當我們持續做微小的事時，便會將心和意念順服於神，因而得到潔淨和聖化（見希拉曼書 3：35）。

這樣的潔淨和聖化會一點一滴地

改變我們的本質，使我們變得越來越像救主，同時讓我們更易於接受聖靈的提示，不會那麼容易就受到矇騙。

我讀高三那年，爸爸在家裡幫我上福音進修班。由於那年的主題是摩爾門經，爸爸決定我們要逐節閱讀，並討論心得。我們閱讀的時候，爸爸會問問題，讓我深思經文的真義；我有不懂的地方，他也會向我解釋。我還記得學到救主的事，體會到祂確曾拜訪尼腓人，也體會到透過祂的贖罪，我的罪確實能得到寬恕。

我將自己經文的根基歸因於爸爸和我一起上過的那些課程。我們閱讀時，我的心裡產生了一些火花。或許更重要的是，我的渴望、動機和行為都改變了。我想變得更好。我開始能看清自己被矇騙的部分。我更常悔改，到了大一結束時，我每天都會讀經文。

差不多就在那個時候，泰福·彭蔭會長（1899-1994）要求教會成員每天都要閱讀摩爾門經，並在生活中應用所學。³因此，不論我在讀哪本經文，我至少都會讀一點摩爾門經。

傳教時，我學到如何真正地去研讀經文，並飽享經文。我不僅在閱讀時會感受到聖靈，也在為自己和慕道友的問題尋找答案而研讀經文時，開始感受到喜樂。

傳教後，我繼續每天都飽享著經文。這樣做讓我可以邀請聖靈來到生



我應許，

只要你

每天都飽享

經文，

特別是

摩爾門經，

就會邀請聖靈

進入

你的生活中。

活中，得到祂的指引來幫助我更有效地運用時間。結果，我的學業成績變得更好，後來的工作表現也變得更好，作正確的選擇也變得更容易。我更常祈禱，也更努力作事工。每天飽享經文並沒有解決我所有的問題，但生活變得更容易些了。

2005年8月，戈登·興格萊會長（1910-2008）提出了一項挑戰，要大家在年底以前讀完摩爾門經。⁴因為我每天都讀摩爾門經，所以當時已經讀到以帖書或摩羅乃書了。結果，不到一兩個星期之後我就讀完了。我認為我完成了興格萊會長的挑戰。

不過後來有一位忠信的家庭教導教師來我家拜訪，問我興格萊會長的邀請進行得如何。

我告訴他，我運氣很好，因為在興格萊會長提出挑戰前，我就已經開始讀摩爾門經了。接著，我自以為是地宣布自己達標了。

幸好，我的家庭教導教師對事情有不一樣的想法。他溫和地糾正我時，聖靈向我低語，告訴我家庭教導教師說的對。

於是我需要每天讀兩章，才能在年底前讀完。我注意到，隨著每天閱讀摩爾門經的分量增加，我在生活中也得到了更多力量。我變得更喜樂了，看事情看得更清楚了，也更常悔改了。我想施助，也想援救別人。我

更不容易受到撒但的欺騙和誘惑了。我更愛救主了。

那年11月，我蒙召為支會主教。完成興格萊會長的挑戰，幫助了我預備好接受那個召喚。從那時起，我注意到，不論因為工作或教會而變得更為忙碌時，我都更需要研讀經文，特別是摩爾門經。

如果每天都飽享經文，你也會在生活中得到同樣的祝福和力量。我應許，只要你每天都飽享經文，特別是摩爾門經，就會邀請聖靈進入你的生活中，讓你自然而然地每天祈禱，更常悔改，也更容易每週去教

會並領受聖餐。

我見證，只要你去做那些微小的事並信賴主，那麼不論你身處何種情況，都能找到仁愛、喜樂、平安與幸福。我也要見證，因為耶穌基督的犧牲，才有可能成就這事。所有美好的事物都來自於祂（見摩羅乃書7：22，24）。■

摘自2017年12月5日楊百翰大學祈禱會講辭：「Happiness, Deceit, and Small Things」。

註：

1. 我們對基督有堅定的信心時，不論我們身處何種情況，都能飽享神的愛。
2. 作者收藏的面談筆記和紀錄。
3. 見泰福·彭森，「神聖的責任」，1986年7月，聖徒之聲，第64-66

頁；亦見「摩爾門經——我們宗教的拱心石」，1987年1月，聖徒之聲，第3-5頁。

4. 見戈登·興格萊，「總會會長團信息：勇敢忠誠的見證」，2005年8月，利阿賀拿，第3-6頁。

就算颶風也阻止不了我們

傳教返鄉後不久，我受邀參加一個舞會。在舞會中，我的電話不見了，有一位年輕男子主動來幫我找。談話中，我們發現彼此都是返鄉傳教士，也有許多共同的想法和目標。

我們的關係持續發展，後來訂婚了。我們的夢想是趕在華盛頓特區聖殿於2018年3月關閉裝修前，在那裡完成印證。不過，作了那個決定之後，考驗就接踵而至。首先，我失業了，沒辦法繼續存旅費到聖殿去。接著，有個颶風正朝波多黎各撲來，會在我們結婚的前一天抵達。

颶風瑪麗亞的侵襲，重創

了我們這個美麗的海島。商店關了，電也停了；水、食物和其他基本物資都極度缺乏。原本打算在招待會用的東西全部都泡湯了，所以我們只好取消招待會，看來我們也得要取消婚禮了。進出波多黎各變得很难，沒有人知道什麼時候才會全面開放。我開始覺得很沮喪，充滿懷疑和迷惑。


有天晚上，我和未婚夫談起我們的情況。是否能成行都還是未知數，我們也沒有招待會或結婚禮服，不過聖靈卻證實我們需要信賴主，最重要的是到聖殿裡印證。我們祈求天父幫忙。

波多黎各離境的班機一旦復航，我們就需要重新安排行

程，並將印證改期。颶風後好幾個星期，我們都無法和外界聯絡，幸好有位朋友的手機還能用，她讓我們打電話和聖殿聯絡，重新安排所有的事，以便在聖殿印證！啓程前幾個星期，家人和朋友捐助了我們衣服和鞋子，並協助我們得到結婚要用的許多東西。

最後當我們終於進到聖殿時，我們便將一切俗慮留在外面。我們握著彼此的手，一同走向未來。我確實可以說，我覺得主的手在引導著我們，一再向我們保證，只要我們相信祂，一切都會迎刃而解。今天，我們蒙福能有個可愛的兒子，有個印證到永恆的家庭。■

葛芮瑪·聖地牙哥，波多黎各聖胡安



颶風瑪麗亞來襲後，
看來我們得要取消
婚禮了。



「這就是人生！」

有一個冬天的晚上，擔任主教的我在完成好幾個面談後，回到家時已經很晚了。我好累。過去幾個星期，工作上的壓力很大，再加上家庭和教會的責任，我覺得自己已經精疲力竭了。

那天晚上，我需要把車修好，第二天早上才能開車去上班。穿上工作服的我，從主教搖身一變成了修車的技工。我鑽到車子底下，躺在冰冷的車庫地板上開始工作。我已經辛苦工作了一整天，為什麼還要在這裡受寒受凍、疲憊不堪，並且折磨我的手指頭？我失去了耐心，開始向天父抱怨、懇求。

「您是不是可以幫我一點忙？」我說。「我已經很努力在當個好父親、好丈夫、好主教，並且遵守誠命了。如果

讓我休息一下，我不是能做得更好嗎？麻煩幫我完成這個工作，好讓我可以上床睡覺。」

突然間，這句話清清楚楚、明明白白地浮現在我腦海：「這就是人生！」

「什麼？」我回答道。

這句話又重複了一次：「這就是人生！」

等到重複第三次時，我開始有所領悟：「這就是人生！」這幾個字打進了我的心坎裡。這就是塵世生活，我正在經歷一個成長的時刻，目的是幫助我成為天父要我成為的那樣。聖靈彷彿在對我說：「難道你期望今生的旅程風平浪靜嗎？」我從冰冷的水泥地站起來時，已經是個脫胎換骨的人了。

取決於我們對考驗的反應為何，有時候可以將考驗視為慈愛的天父給我們的禮物。祂

我在修車時，有一個想法清清楚楚、明明白白地浮現在我的腦海。

給我們機會去面對考驗，我們才能學習轉向祂。一旦我們這樣作，就會得到祝福，有所學習，並在靈性上成長。

那個寒冷的夜晚躺在車庫的水泥地上時，浮現在我腦海裡的那句話，一路祝福了我35年多。我努力謹記著不要浪費任何一個考驗，我視考驗為學習的機會，讓我們學習到透過其他方法學不到的事。■

理查·安德森，美國猶他州

看到爸爸唱歌

我在美國夏威夷州檀香山傳教剛滿四個半月時，癲癇發作，後來診斷是患了癲癇症。接下來的幾個月都在看醫生，加上做不完檢驗，以及有強烈副作用的新藥物。

在那之前，我一直都很專心地傳教，從不覺得想家。但癲癇發作後，我開始思鄉情切。我好想念爸媽，也覺得很孤單，即使身邊圍繞著許多美好且關心我的人。我不想回家，但我想要有平安的感覺。

我得到傳道部會長的許可，和爸媽通了電話，告訴他們我所吃的藥。爸爸當時剛實

現他一輩子的夢想，加入了聖殿廣場大會堂唱詩班。他保證一定會在隔天開始的總會大會中，全心全意好好為我而唱。

第二天早上，我殷切地祈禱，想得到我迫切需要的平安。我曾經多次在總會大會期間接受到特定問題的答案，所以我相信我會再次得到帶領。大會開始時，唱詩班開始唱「親愛孩子，神接近你」（聖詩選輯，第47首）。當下我就看到他出現在電視螢幕上。鏡頭停留在他臉上好一陣子，

有一股厚實的平安環繞著我，我不禁熱淚盈眶。我知道神愛我。祂清楚知道我在那天

需要什麼——單純地讓我確知祂就在身邊關心著我。我感受到了神的愛，這讓我進而能感受到家人、同伴及傳道部會長的愛。我如釋重負，看到了這是一個與主更加接近的機會。

我的病情後來並沒有痊癒，最後還是需要提早返鄉。但我知道神在那裡，我也知道祂愛我。那種確定的感覺伴隨著我度過許多心痛的時刻，並在最黑暗的時候給我希望。或許有人會說那是巧合，但是我知道，在我有所需要時，看到爸爸唱出神的愛，就是一個小小的神蹟。■

馬利亞·奧加，美國加州

看到爸爸出現在電視螢幕上，我不禁熱淚盈眶。



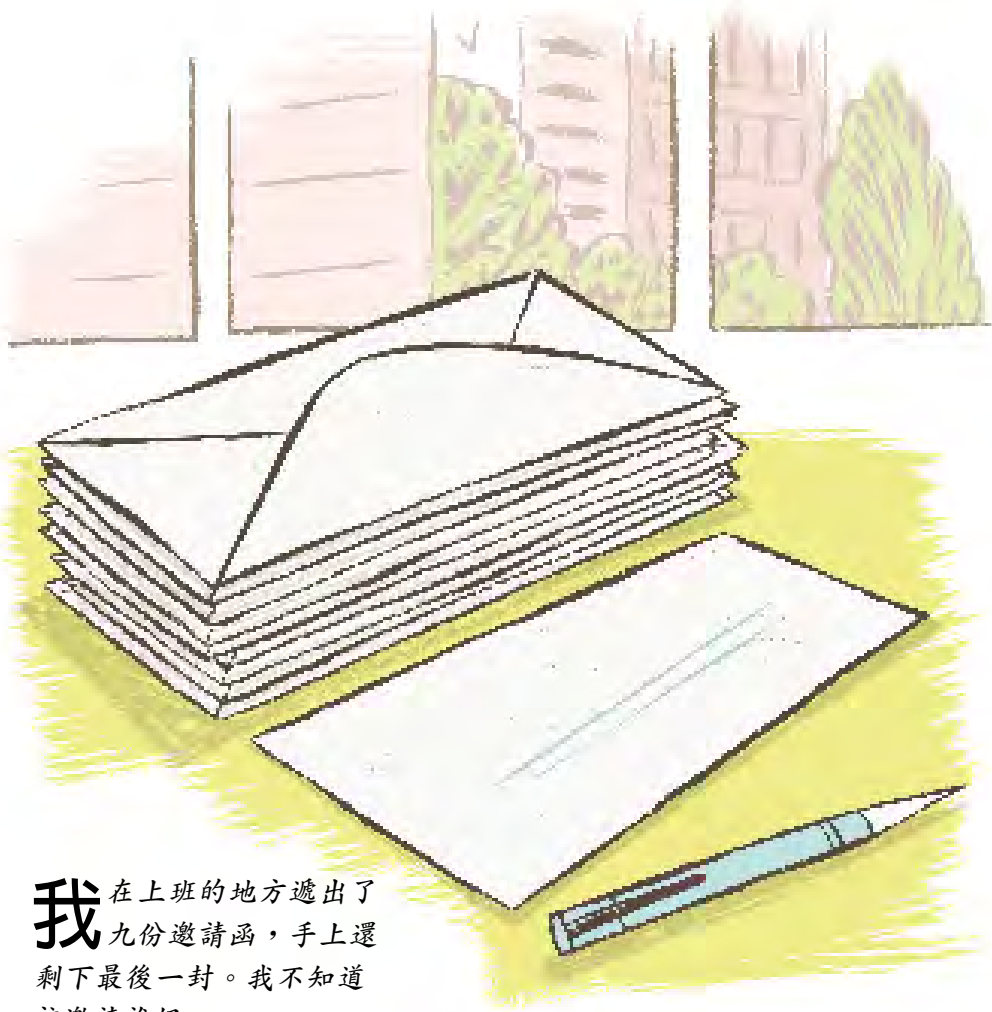
給雷卡多的邀請

每次聽說教會有活動時，我都會邀請 10 位不是教會成員的人來參加。我這麼做已經很多年了。我會把寫好的邀請函一一放進白色信封裡，並祈求聖靈來引導我。然後，我就會發出這些邀請函。10 個人中很少會全都出席。但即使只有一個人參加，我還是覺得很成功。

幾年前有一場為已婚夫婦舉辦的爐邊聚會，我為此準備了十份邀請函。我在上班的地方發出了九份邀請函，手上還剩下最後一封。我不知道該邀請誰好。過了幾分鐘，一位名叫雷卡多的業務代表經過我的辦公桌，聖靈提示我邀請他，即使他先前拒絕過另一位同事的邀請，參加他教會的活動。我覺得雷卡多不會有興趣。

但當雷卡多辦完事走回來，又經過我的辦公桌時，我再次感受到聖靈的提醒。可是他一下子就走了出去，我完全沒有機會跟他講到話。我祈禱說，如果應該邀請雷卡多來參加的話，就請讓他再走回來。

禱告完以後，雷卡多就走了回來，要問我一個問題。回答完問題，我說：「雷卡多，我的教會有一場為已婚夫婦舉辦的活動，分享如何每天過得幸福的心得。然後會有一場舞會。如果我邀請你來，你會來



我在上班的地方遞出了九份邀請函，手上還剩下最後一封。我不知道該邀請誰好。

嗎？」

雷卡多說：「當然啊！」不過，我倒是半信半疑。

我心想，「至少我做到了我的部分。」

我和妻子提早抵達活動現場，以歡迎來參加的人。突然間，我看到雷卡多和妻子蕾吉娜。我介紹他們給我妻子和其他與會者認識。雷卡多和蕾吉娜整個晚上看起來都很開心。他們說星期天會來教會學習更多的時候，我很驚訝。

雷卡多、蕾吉娜和他們的兩個孩子確實學到更多。最後，他們加入了教會，後來還在聖殿印證了。雷卡多有一次告訴我，他和妻子曾討論到離婚，但主在那時帶領雷卡多走到我的辦公室。

從那時起，我不斷祈求神寬恕我，竟然會認為雷卡多不會接受我的邀請。我學習到邀請每個人的重要性。你永遠不知道誰會接受邀請。■

馬丁·阿波羅·科多瓦，巴西巴拉那

生意越來越好

約書亞·伯凱
教會雜誌

泰迪·萊斯在自立課程學到的事，讓他在事業之門關上的時候，迅速開啓另一道大門。

凌晨四點鐘的時候，住在多明尼加共和國聖多明哥的泰迪·萊斯已經起床上工了。他今天有很多事情要做，以維持越來越蓬勃發展的生意。他開始把番茄和麵包切片，再製作他的獨家醬料。

到了早上六點，兩位員工抵達協助他，加快準備的速度。到了早上八點，他們已經做了300個三明治，每個都用塑膠紙包好並放在袋子裡。又有六位員工抵達，於是整個團隊一起出發去販售。

到了早上九點，大部分的三明治都賣掉了——除了泰迪為團隊留下來的三、四個以外。

泰迪的生意做得不錯，但並非一路走來都是這麼順遂的。事實上，在過去的五年當中，他一直無法在所選擇的專業領域——律師——找到穩定的工作。

所以泰迪是怎麼從為客戶



提供諮詢，轉變成賣三明治的呢？當然，他付出了很多努力，但也花了很多心思，仔細運用在教會自立服務計畫中學到的原則。

失業

五年前，泰迪的生活看起來很棒。他任職律師，有份好工作，剛剛結了婚，且親自為妻子施洗。「但我們遇到一些挑戰，」他說，「後來我失業了。」

在接下來的四年間，泰迪找工作一直很不順遂。「有很多我可以做的工作，但是沒有人願意付我錢。我試過自己創業，做不同的工作，但也沒有成功。」

他的妻子斯蒂芬妮，當時有一份好工作，但薪水不足以負擔生活開銷。他們很快有了孩子。他們為此非常開心，但同時財務狀況變得更拮据。他們失去了房子，也必須賣掉車子，還把存款全用完了，最後，只好搬去斯蒂芬妮的母親的一棟小房子安頓。

但泰迪並沒有放棄。不久，一個意想不到的機會出現了。

自立的力量

掙扎了幾年之後，泰迪知道是時候改變了。

「我決定要去上教會的自立課程，」他說，「我聽說過

這些課程，但一直不覺得我需要去上。我以為就是教我們怎麼自己把事情做好。但那個課程實在太棒了。」

首先，泰迪加入了個人財務的小組，接著加入了創業及發展事業的小組。小組課程幫助泰迪學到了怎麼做生意，但也幫助他培養靈性。

「參加這些課程改變了一切，」他說，「我決定去做課程教導的每件事，我的財務狀況立刻有所改變。我開始繳付十足的什一奉獻，每天祈禱，研讀經文，並運用信心。接著事情改變了——我開始能存錢，又能守安息日為聖。每個原則都祝福了我。」

泰迪在創業及發展事業小組裡學會了如何找出迎合當地顧客需要的潛力產品。他評估人們的需求時，靈感開始湧現。住在那個區域的人喜歡新鮮的三明治，但更喜歡能事先做好，供他們訂購——然後外送過來。

「很多餐廳都有特製的醬料，讓他們的餐點有獨特的風味，」泰迪說，「所以我也開發了自己的三明治特製醬料！」

開展事業

開張那天，泰迪做了30個三明治。

「三十分鐘以後，我就回到家了，」他說，「妻子看到

我坐在沙發上時，有點擔心，問我怎麼這麼快就回家了——我不是應該還在賣三明治嗎？我已經全部賣完了！」

在接下來的幾個星期，泰迪與當地的公司和學校接洽，很多人想買他的三明治，他的生意就開始蒸蒸日上。他很快學到處理新鮮蔬菜的竅門，以延長保鮮期。他也對自己特製醬料的保存期限瞭若指掌。他每天晚上都會訂購麵包，然後去取貨。他會在星期六採購打折的蔬菜；價格比較便宜，到了星期一也還夠新鮮。

不久後他就收到多張訂單，要特定的各種三明治，在節慶的時候，訂單的數量更為龐大。他需要人手，於是開始雇用員工。

泰迪與當地學校和公司建立了良好的關係，因此建立了忠實而穩定的客戶群。不到四個月，他就雇用了八名員工，從週一到週五每天賣出300個三明治。他的銷售團隊很有效率，即使在學校關門的夏季，依然可以賣掉所有的三明治。如今泰迪已經準備好再度擴張事業了。

由於參與了自立課程，他獲得了開創三明治事業的靈感。「由於教會的這項指引，以及我所得到的祝福，」他說，「我對教會及耶穌基督有很堅強的見證。」■



我們的兒子 是天父的兒子

潔琳·墨菲

我們可愛的小兒子海登，全身發紫地來到這個世界，沒有呼吸且命在旦夕。他沒有哭，也沒有動。

醫生和護士在產房忙進忙出時，我就知道事情很不對勁了。我丈夫和我爸爸很快給了海登一個聖職祝福，接著海登就被推進加護病房。不久後，醫生診斷出他患有罕見的心臟功能不全症。他在幾天之內，經歷了好幾次心臟手術。

透過聖職祝福、禁食和祈禱的奇妙力量，海登終於得以幸運地存活下來。我們都喜出望外，開心地帶著孩子回家，一起展開新的生活。

海登為我們的生活帶來了無比的喜悅，我們很珍惜他，也很寵愛他。但隨著時間過去，我開始擔心他並沒有如預期般成長。儘管專家再三保證他慢慢會追上進度，但我努力幫助兒子時，卻無法擺脫那份煩人的焦慮。

我和丈夫翻遍所有的資料，想更了解海登的疾病，也做了醫生要我們做的每一件事。然而，狀況還是沒有改善。

我覺得又累又沮喪。我懇求天父幫助我找到一個可以

幫助海登的人，然而還是事與願違。海登的狀況越來越糟了，他開始出現癲癇的症狀。我們很害怕，覺得快要失去他了。

有一天晚上，我正在熬夜尋找解答。我寫了一封信給海登，告訴他我有多愛他，以及爲了減輕他的痛苦，做了多少努力。我承諾會用餘生的時間，盡力爲他尋找所需的幫助。

一時之間，我被挫折和不確定的感覺所淹沒。我跪下來求問天上的父：「爲什麼？」我以爲祂是因爲知道我絕不會放棄幫助自己兒子，才把海登賜給我。那爲什麼我找不到答案呢？爲什麼每個新醫生和新療法，都是另一次的失望呢？天父不愛海登嗎？

我永遠忘不了那一刻。一股強烈的愛的感覺，突然擁抱著我。一句不知從何而來的話語，進到了我的心中：「潔琳，你覺得你比我更愛他嗎？」

我呆住了。時間停格了，眼淚從臉頰滑落——不是像之前因挫折而落淚，而是出於希望、理解與愛。

在那一刻，一切都改變了。我

的心軟化了，我的問題也改變了。我現在明白天父對海登的愛是完美的。海登來到世上獲得的這個身體，是適合他的需要，也適合他成長與學習的機會的。他和我們每一個人一樣，有自己的能力與挑戰。我了解到，身心障礙的孩子都是天父寶貴且鍾愛的孩子，在世上有特別的任務。

我和丈夫不斷獲得答覆與祝福，但這些都是根據主的時間表，而不是我們的時間表。神指引我們找到正確的書籍、療法、學校和教師，來幫助海登在塵世生命中獲得成功。我們努力尋找天父爲海登預備的道路，而不是我們要海登走的道路。我們盡一切努力幫助海登發揮他的神聖潛能，過著天父希望他過的生活。現在，我們更清楚理解天父的計畫，我們知道海登在成爲我們的孩子之前，已經是天父的孩子了。■

作者現居美國亞利桑那州。

一句不知從何而來的話語，進到我的心中：「你覺得你比我更愛他嗎？」



身體：無價的恩賜

「有些人生來就有肉體的缺憾，而且這些往往來自不明原因。或許是身體某些部位不正常，也或許是身體的調節系統失去了平衡。我們所有人的身體都會生病和死亡。然而身體是無價的恩賜。沒有身體，我們就無法獲得完全的喜樂。

我們所有人的身體都會生病和死亡。然而身體是無價的恩賜。沒有身體，我們就無法獲得完全的喜樂。

「要達成一個永恆的目標並不需要有一個完美的身體。事實上，一些最美好的靈是居住在脆弱的身體中。身體有障礙的人往往會因為遭遇這樣的挑戰，而培養出極大的靈性力量。這樣的人有資格獲得神爲祂忠信服從的兒女預備的一切祝福。」

羅素·納爾遜，「我們是神的孩子」，1999年1月，利阿賀拿，第102-103頁。

面對不幸

孩子們遲早都會碰到不幸的事，不論是在家鄉或在遠方。但「即使周遭的世界一片混亂，我們也可以獲得內心平安的祝福。」¹以下是一些可以用來幫助孩子感受到那份平安的方法。



鎮定

發生不幸的事時，孩子可能會覺得他們的世界失去了平衡。為他們樹立堅定不移的好榜樣。鎮定且自信地談論這件事。盡量維持日常生活的步調。盡量持續舉行家人家庭晚會、經文研讀、祈禱和其他家庭例行活動。過了一段時間，孩子會明白，即使周圍的世界動盪不安，福音的觀點會幫助他們，生活也會繼續下去。

尊重

尊重孩子的情緒。傾聽孩子說的話，並認同他們的感受。讓他們知道，你很在乎他們擔憂的事。如果他們需要，就不要煩他們；但也要讓他們知道，如果他們想要找人談談，你隨時都樂意奉陪。用孩子能理解的方法，誠實回答他們提出的問題。讓孩子知道，他們永遠可以向你訴說心中的恐懼和擔憂。



指引

孩子可能會問：「為什麼神要讓不好的事情發生呢？」說明開心與不開心的時光都是人生的一部分，也是神永恆計畫的一部分。祂讓每個人自己作決定，而有時候人們會作錯誤的決定，帶來痛苦。然而有時候，發生不幸的事並非任何人的錯，而只是人生的一部分。無論如何，天父都會陪伴我們。有了祂的幫助，即使從痛苦的經驗中，也可以學習與成長。我們可以尋求祂，以找到平安。

給孩子力量

告訴孩子有什麼方法可以助人，好讓他們知道，他們有能力改變現狀。例如，他們可以為災民募款，去醫院探視生病或受傷的朋友，鼓勵遭逢親人喪生的人，或為那些遭遇困難的人祈禱。我們沒辦法解決每件事，但有能力做許多善事，而「當我們幫助他人減輕痛苦時，也是在為平安而努力」。²



安慰

提醒孩子，神愛他們，你也愛他們。不要給他們不實際的承諾，不要告訴他們不幸的事永遠不會發生在他們身上；而是要向他們保證，他們現在很安全，你也會盡全力保護他們。再次向他們保證，天父會幫助他們度過臨到他們的任何考驗。

發現自己由於逆境而心灰意冷時，要記住，良善最終必勝過邪惡。多馬·孟蓀會長（1927-2018）曾教導：「我們正在進行一場對抗罪惡的戰爭，但我們無需絕望。我們可以贏得這場戰爭，也終將贏得勝利。為了贏得勝利，天父已經給予我們所需的工具，也已經坐陣指揮一切，我們凡事都無需害怕。」³■

註：

1. 「平安」，福音主題，topics.lds.org。
2. 「平安」，福音主題。
3. 多馬·孟蓀，「回顧與向前推進」，2008年5月，*利阿賀拿*，第90頁。

兒童園地

本月朋友：

- 「我會和他重逢」（第F20頁）
- 「安慰卡」（第F21頁）

如需其他資源，請瀏覽 lessonhelps.lds.org，點選「Lesson Helps by Topic」（按主題編排的課程輔助）。



青年園地

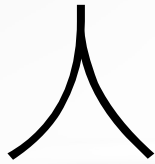
在這一期中：

- 「在困難時期為自己和他找到平安」（第52-53頁）。

如需其他資源，請瀏覽 youth.lds.org。



神在引導我嗎？



生充滿了重大的抉擇：做什麼工作、和誰結婚、念哪所學校等等。人生也充斥著日常的煩憂：善用時間、試著了解教義和在考驗中找到平安。不論是什麼事情，**我們都需要個人啓示**。但有時候很難知道該如何獲得個人啓示，以及啓示來臨時要如何辨認。沒有獲得答案，或無法認出答案時，我們可能會想：「那是聖靈嗎？或只是我自己的想法呢？」「為什麼我覺得受到啓發，照著去做時卻失敗了呢？」「為什麼我覺得神沒有回答我的祈禱呢？」

幸運的是，在「作決定：選擇權與啓示」（第44頁）裡，艾琳分享了她的故事，告訴我們個人啓示如何幫助她作出轉變人生的決定。雖然**神想要引導我們**，但祂也希望幫助我們學習依靠自己的選擇權，作出良好的選擇。

學習了解聖靈對你說話的方式，是獲得及辨認啓示的另一個關鍵。這對我們每個人來說，可能都不一樣。在第48頁，許多**年輕成人**分享他們是如何獲得啓示的。

在一篇只刊載在電子版的文章中，亞斯潘說明獲得個人的啓示需要「鍛鍊靈性的肌肉」。

想到未來的事，可能會讓人擔憂，甚至覺得恐慌。對年輕成人來說更是如此。但當我想起**神在過去是如何引導我的人生**時，就讓我有勇氣向前邁進並採取行動，信賴祂會繼續在旅途上給我所需的指引。

凱蒂·安柏利

謹啓

Katie Sue



最好的建議……

關於獲得個人啓示，年輕成人分享他們曾經得到的最好建議：

「我的EFY顧問曾經告訴我：『要視神為靈體的父親，來培養和祂的關係。你與祂的關係越密切，就能更明智並獲得指引。』我的祈禱從此大不相同。」

——格蘭特·古斯比，美國加州

「我們的支聯會教長要大家都記住一句話：『要獲得啓示，就要閱讀啓示』。這大大激勵了我去閱讀經文。」

——雪爾比·提珮茲，美國密蘇里州

「花些時間沉思。約瑟·斯密也是在沉思聖經雅各書1：5之後，才決定採取行動。有時候天父希望我們先花時間祈禱和研讀，然後才賜給我們答案。因為那樣我們才能學到最多。」

——娜塔莎·賀伯斯，美國猶他州

「用心傾聽，而不是用耳朵去聽。」

——撒·圖阿，美屬薩摩亞

關於悔改，你曾經得到的最好建議是什麼？請於2019年4月30日前，在 liahona.lds.org 提交你的想法。

年輕成人園地作者群

艾琳·萊德是一位律師，也是一位播客（podcast）的共同主持人。她剛剛第一次跑了半程馬拉松。她有空的時候喜歡閱讀、健行、滑水，也喜歡花時間與家人和朋友相處。



亞斯潘·史坦德是來自美國猶他州的一位作者和編輯。她喜歡健行、旅行、閱讀，也喜歡彈鋼琴。



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



分享你的故事

要分享很棒的故事嗎？或是你想看某些特定主題的文章？若是如此，我們希望收到你的來信！請將文章或意見，投稿至 liahona.lds.org。

在本期園地

44 作決定：選擇權與啓示
艾琳·萊德

48 屬於自己的個人啓示



從以下資訊找到上述文章，和更多文章：

- 在 liahona.lds.org
- 在（福音圖書館，「年輕成人」）**年輕成人週訊**
- 在 facebook.com/liahona

只有電子版

鍛鍊靈性的肌肉
亞斯潘·史坦德



作決定： 選擇權 與啓示

面對重大的決定時，需要多麼仰賴神來告訴我們該做什麼呢？

艾琳·萊德

我們每天都面臨許多選擇，有些是比較俗世的選擇，像是「該穿什麼衣服？」「午餐要吃什麼？」「該買新車了嗎？還是再開一陣子舊車？」但每隔一陣子，就會遭遇重大的決定——「我該回學校讀書嗎？」「我該接受這份工作嗎？」「我該搬去新的城市嗎？」「我該買房子嗎？」「我該跟這個人約會嗎？」「我該跟這個人結婚嗎？」等等。

面對重大的決定時，我們往往會——適當地——多花一點時間來作決定。我們遵循神在教義和聖約 9：8-9 賜給奧利佛·考德里的忠告。主說：

「但是，看啊，我對你說，你必須先在意念中仔細研究；然後求問我那是不是對的，如果那是對的，我會使你胸中燃燒；這樣，你就必覺得那是對的。」

「但是，如果那是不對的，你就不會有這種感覺，但是你將思想恍惚，使你把錯誤的事情忘掉。」

這個建議雖然很好，但遇到重大的抉擇時，我們偶爾還是會太依賴神來告訴我們什麼是正確的，而沒有花太多時間在意念中仔細研究。我們越陷越深，只等待神證實我們的決定，而任憑美好的機會從眼前溜過。我們甚至可能一方面明白選擇權所扮演的角色，另一方面卻害怕作出偏離預定「計畫」的決定，最後假設除非獲得在胸中燃燒的感覺，或來自天上聲音的證實，否則我們的決定就是錯的。對我們許多人來說，選擇權與個人啓示兩者間不可言喻的拉扯，會引導我們思考這個重要的問題：神在我們作決定的過程中，扮演著什麼樣的角色呢？



神在我們作決定的過程中所扮演的角色

雅列的哥哥的故事，或許最能回答這個問題。這個故事中有一個有趣的成長模式，讓我們明白神對我們作決定的方式有何期望。世人的語言在巴別塔遭到混亂之後，雅列要哥哥去求問主，好知道是否應該離開那地；如果應該離開，那又應該去哪裡（見以帖書 1：36-43）。雅列的哥哥求問主，主就帶領他們往海邊去。旅行的途中，主在雲中降臨，對他們說話，並一步一步指引他們的旅程。最後他們抵達海邊，在那邊停留了四年。

第四年結束的時候，神告訴雅列的哥哥要建造平底船，並準備好渡過大海。雅列的哥哥發現平底船裡沒有空氣時，就去求問神，好知道應該怎麼做；這是他所熟悉的同樣模式。主如預期地回答了他，詳細指示他在船頂和船底開洞。請注意到目前為止所提及的啓示模式：神給他們一個計畫，他們求問如何推行計畫，然後神再提供詳細而明確的答案。

雅列的哥哥在船上開洞之後，發現船裡沒有光。他再次求問主該怎麼做。主沒有回答雅列的哥哥，而是問他：「你要我怎樣做使你的船裡有光呢？」（以帖書 2：23）。主這次沒有像之前那樣，給雅列的哥哥詳細的指示，而是等他

自己決定要怎麼做。

在試著作決定時，主的這種回答或許是最難以了解的。我們受到的教導是祈禱並等待答案，一旦沒有聽到回應的時候，自然就會擔心。我們往往會懷疑，缺乏明確的答案是否算是「思想恍惚」，表示我們的選擇是錯誤的。有時候我們則會懷疑自己不夠正義，以至於聽不到答案，或懷疑自己並非用「真心誠意」來求問（見摩羅乃書 10：4）。但還有第三種可能性是我們有時會忽略的，也許就像雅列的哥哥一樣，神是在等待我們作出自己的決定。

作決定

我最近遇到一個狀況，讓我對選擇權及個人啓示有不一

樣的想法。快要讀完研究所的時候，我被幾家位於不同城市的公司錄用，我不知道該去哪裡工作。我和雅列的哥哥一樣，多次為重大決定作祈禱時，神都給我相當明確的回應。基於先前那些經驗，我開始祈禱求神幫助我決定該選擇哪一份工作。我也做了該做的部分，對每份工作的狀況進行了解，並向許多人求教。但不論我作了多少祈禱和禁食，諸天依然保持緘默，我還是沒有得到答案。

作決定的期限快要到了，我開始慌張了起來。主當然關心這樣的決定，但祂為什麼不回答呢？也許祂不在意我選擇哪一個工作，但祂肯定關心我要搬去哪個城市，因為這對我的生活一定會有所影響。主在

過去一直都很關心我的決定，這一次有什麼理由會不關心呢？

然而，不管我多麼努力，依然沒有答案。我開始懷疑自己是否偏離神太遠，以至於聽不到祂的回答。我也懷疑是否潛意識當中不想要聽到答案，因而真的聽不到了。最後，在期限到達的前一天，我知道必須做個決定，於是就用了自己的判斷，作了一個決定。那天晚上我作了一個簡單的禱告，祈求祂告訴我，我做的決定是不是錯的。依然沒有得到回應，我只好接受了那份工作。

幾個月之後，我還在質疑自己的決定，於是要求了一個聖職祝福，希望可以獲得證實。祝福當中，我聽到我之所以沒有得到祈禱的回答，是因



為主對我所做的任何決定都會感到滿意。這個祝福證實了先前從傳道部會長那裡獲得的忠告。他告訴我，有時候不管做哪個決定，都沒有什麼關係。神要我們學會獨立，自己決定要過怎樣的生活。我的傳道部會長也曾提醒我，只要真誠地努力找尋道路，我們的父神絕不會懲罰我們，或取走任何已應許給我們的機會。

雅列的哥哥可以提出任何解決平底船裡照明問題的方案，而主也都會接受。這段經驗的目的不只要鞏固雅列的哥哥的信心，也是要讓他學習如何作決定。

運用選擇權

從永恆的觀點來看，運用選擇權是個人成長的必要元

素。沒有選擇權，就不能作出那些會幫助我們發揮全部潛能的決定。和福音中的其他原則一樣，成長也是「律上加律，令上加令」（尼腓二書 28：30）的。神希望我們成為準備好的人，而不是畏縮、沒有行動力的人。祂也期望我們運用選擇權，盡力過好我們的人生。

一旦學會找到選擇權與啓示之間的平衡點，就能體驗真正的靈性成長。這正是雅列的哥哥所經歷的。仔細思考過後，他從岩石中熔出 16 顆小石子，然後祈求神觸摸石子，讓它們發光（見以帖書 3：1-5）。這一次，神回應的時候，一切都不同了。雅列的哥哥不再是從雲中聽見神的聲音，而是真的看見主；祂不只親自顯

現，也讓雅列的哥哥看到了世界萬事將來的異象（見以帖書 3：6-26）。如果雅列的哥哥沒有先透過自己作決定來經歷個人的成長，可能就無法在靈性上準備好，獲得之後的異象。

我們在作決定的時候，務必遵照阿爾瑪的忠告：「〔我們〕所做的一切事都要與主商量」（阿爾瑪書 37：37）。主需要我們作出特定的決定時，會讓我們知道，避免我們走上歧途。但我們也必須準備好，不論有沒有答案，都要能站起來，憑著信心向前邁進。只要我們遵守聖約並忠於耶穌基督的福音，就會對自己正義的決定感到自信與平安，知道主喜悅我們所作的努力。■

作者現居美國猶他州。



如何分辨啓示與
自己的想法呢？

屬於自己的 個人啓示

我們生活在一個充滿機會的世界裡，可以自由選擇職業、學校、配偶、住處和其他許多事情。這確實是我們這個世代的祝福。但另一方面，這也讓所有這些選擇變得更困難，因為很難在這麼多帶來美好事物的選擇與機會中作出抉擇。如何在這麼多美好的機會中，作出正確的選擇呢？在抉擇的風暴中感到迷失和困惑時，要記住，天父渴望能指引你。只要跟隨祂的聲音，就能選擇正確的道路，並得到你所尋求的答案。辨認出祂對你說話的方式，信賴他，跟隨先知，有耐心，更加樂觀並有信心，最後就會獲得指引，走上正確的方向。

——薇拉·薇晴寇，烏克蘭基輔

——路走來，我看到了主是如何引導我的，我也領悟到我的一切成就都來自祂和祂的指引。即使在我覺得孤單前行的時候，祂也總在最後讓我知道並感受到，祂一直都與我同在。所以我下定決心，要一直憑信心繼續前進，就算覺得無所依靠的時候也是如此。對我來說，前面的道路並非一直都很明朗，我也不是一直都能看到未來會發生什麼事，但我總是踏出信心的步伐，接著就開始看到光明，並認出神的手正引導著我。我知道天父和祂的兒子耶穌基督愛我們，都樂意引導我們，但也期望我們對祂們有信心，並在獲得聖靈的提示時採取行動。

——印帝拉·美嘉，多明尼加共和國





在我們的小家庭裡，我們透過感受到的平安來辨認聖靈，特別是我和丈夫一起感受到的時刻。如果只是自己的想法，就不會有那種絕對正確的感覺——而是總會有份潛在的懷疑或恐懼。但如果是啓示，我們往往都會感受到平安。即使我們試著自圓其說，或開始時覺得事情看似不合理，但當我們跟隨著啓示去完成以後，會發現事情順理成章都完美地解決了。那時我們會看著彼此說：「喔，現在一切都合理了！」

——瑪莉安娜·賴特，美國猶他州

我認為最需要熟練的良好技巧之一，就是聆聽聖靈低語的能力。勤奮地研讀經文幫助我更加熟悉這個技巧。我一直都相信，凡努力尋找的必找到；神的奧祕必藉著聖靈的力量向他顯明（見尼腓一書10：19）。換句話說，如果想要辨認聖靈，就不能讓自己被無聊的想法或日常生活的煩憂所佔據，而是要忘了自己，投入工作。這也是我更能辨認聖靈的時刻，因為我準備好了！就像船要穿過暴風雨並不容易一樣，我們的心思如果被無法控制的生活擔憂所佔據，也會聽不到聖靈的聲音。

——伊曼紐·邦葛特·道具，迦納阿克拉

隨著年紀增長，我必須學會聆聽聖靈的語言。聖靈透過簡單的想法對我說話。我練習了好一陣子才習慣這種溝通的方式，但聖靈通常會在安靜的場合跟我說話，例如開車去上班的時候。我知道那不是我自己的想法，因為聖靈往往在我完全沒想到那件事情時，給我相關的想法。

——克蕾莎·泰來，美國猶他州



儘管我們可能透過不同的方式獲得個人啓示，但有一件事是不變的：神常常跟我們說話。我們只需要願意付出努力，來增強辨認並聆聽祂聲音的能力。正如羅素·納爾遜會長所教導的：「奉耶穌基督的名祈禱，傾訴你的擔憂、害怕、軟弱——當然，還有你內心深切的渴望。然後傾聽！把你腦海浮現的想法寫下來。記錄你的感受，然後根據你受到的提示採取行動。當你每天、每月、每年不斷重覆這個過程，你就會『逐漸了解啓示的原則』」（『給教會的啓示，給我們生活的啓示』，2018年5月，利阿賀拿，第95頁）。■



本單元內容



52 在困難時期為自己和他人找到平安

艾力士·雨吉，
亞斯潘·史坦德

54 人生就是一場馬拉松

莎莉·奧笛克

60 答問篇：教長祝福如何幫助我作決定？

62 嘗試一些新的復活節傳統

大衛·狄克生

64 最後的叮嚀：神之愛最偉大的表現

羅素·培勒會長



剛上高中時，有件事讓我很痛苦，就是每次只要開始學習一個新的主題，我都會聽不懂。有天晚上，我懇求天父幫助我能理解並克服那項挑戰。我很有信心，後來理解力就變好了。從那以後，無論是上學或去哪裡，我一定都會祈禱和運用信心。

在男校讀書很有挑戰，因為學生會做一些不道德的事。每當這個時候，我就會想起父母親說過的話：「不要做會讓聖靈離開的事。」我很感謝母親，她總是提醒我要聆聽聖靈的指引。做對的事情，神就會祝福我們。

尼亞姆，16歲，迦納

在困難時期 為自己 and 他人

生活有時顛簸起伏，令人迷茫。你可能會擔心家庭問題、健康問題、學校問題，或是今日世上許多令人不安的事件。我們如何能在這個紛擾的世界中找到個人的平安？無論你的不安是源於無法掌控的事件，還是可以影響和改變的事，以下這些建議可以幫助你透過耶穌基督找到內心的平安。

為自己找到平安的4個方法

1. 專注於永恆

如果只關注短期的憂慮，就很難感到平安。然而，如果把眼光放遠，專注在神的幸福計畫上，就會找到平安，知道當下令人受傷的事情並不會持久。例如，聖殿幫助我們專注於永恆。戈登·興格萊會長（1910-2008）曾說，在聖殿裡，「你將會感受到其他地方所沒有的平安。」¹

2. 無法掌控的事，就放下吧

如果無法掌控的事讓你難以平靜，就容易感到絕望或憤怒。但是執著於無法改變的事也無濟於事。哪怕遭遇不公，也要與主接近來找到內心的平安。祂已應許要為你差遣一位保惠師，即聖靈（見約翰福音 14：26-27）。

3. 寬恕別人

通常，最難釋懷的是你對錯待自己之人的負面感覺，但是十二使徒定額組的迪特·鄔希鐸長老曾經教導：「當我們樂意推己及人去寬恕別人，讓他們也能享有寬恕的喜樂時，我們自己的生命也會享有寬恕的喜樂。……這樣，主的靈才會臨到我們，讓我們的靈魂充滿快樂，並讓我們的內心得到神的平安（見摩賽亞書4：2-3）。」²轉向救主可以幫助你卸下情緒的重擔，讓內心充滿平安。

4. 悔改並仰賴基督

無論生活中其他事情進行得多麼順利，背負罪的重擔總是讓人難有平安。有時我們需要主教幫助我們完全悔改，然而我們都需要時時悔改，並透過耶穌基督的贖罪，除去一切會阻礙我們變得更像祂的事。





找到平安

艾力士·雨吉，亞斯潘·史坦德
教會雜誌

以下八種方法能幫助自己
和他人在生活變得艱難時
感到平安。



幫助他人找到平安的4個方法

1. 分享耶穌基督的福音

正如我們專注於救主就可以為自己找到平安，我們也可以幫助他人認識救主就是「平安的建立者」（摩賽亞書15：18）。例如，試著分享一節經文，或是總會大會中能幫助你更加了解耶穌基督的一句話。

2. 使人和睦

幫助你的朋友或兄弟姊妹解決衝突。就像阿爾瑪書中的安太尼腓李海人一樣，我們可以將作戰的武器——像是說閒話、尋求報復、自私自利等武器埋藏起來，換成能帶來和平的工具，如多說好話、服從神的誡命、寬恕他人（見阿爾瑪書24：19）。

3. 當一位好的聽眾

有時，陷入掙扎的人需要坦白說出自己的想法和感受，而不是把它們藏在心中。我們無需為他們解決問題，只需傾聽他們的擔心，給他們支持，展現出基督般的愛和理解即可。

4. 在支會和社區施助

你可以在遊民收容所當志工，教同儕功課，也可以送些點心給剛搬來社區的新家庭，幫助人們在微小的事中找到平安。有一個安定的處所可以吃飯睡覺，一個可靠的導師，或是確實知道有人關心——這些都可以產生深遠的影響。

耶穌向所有竭力尋求平安的人說了這些安慰的話：「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。你們心裏不要憂愁，也不要膽怯」（約翰福音 14：27）。哪怕生活變得艱難，只要我們能使自己和他人更接近耶穌基督，就能找到平安。■

註：

1. 參閱戈登·興格萊，選自「樂享聖殿祝福」，2002年12月，利阿賀拿，第33頁。
2. 迪特·鄔希鐸，「平安返航點」，2007年5月，利阿賀拿，第101頁。



人生就是一場



馬拉松

這些年輕的後期聖徒今日生活在新約時代使徒保羅居住過的地方，他們也信奉他所說的話。

莎莉·奧笛克
教會雜誌

幾個月前，一群福音進修班的學生在希臘雅典附近的亞略·巴古聚集，使徒保羅曾在那裡作過一次強有力的講道（見使徒行傳 17：22-34），學生們談論著福音進修班以及保羅的教導在他們生活中的影響。

「生活在希臘讓新約變得非常真實，」18 歲的艾莉西斯說，「我父親很喜歡去保羅講過道的廢墟遺址，然後分享一節經文，或是給我們講一個那裡發生過的故事。」

正如保羅在他的時代曾面臨挑戰，希臘的青少年也要面對社會、政治和經濟的各種問題。在希臘很少會舉辦青年大會和女青年露營，即便是參加福音進修班也很不容易。儘管有這樣的挑戰和其他挑戰，希臘的青少年將保羅的勸勉付諸實踐：「同有一個心志，站立得穩，為所信的福音齊心努力」（腓立比書 1：27）。

生活在希臘意味著這些年輕的成員可以享有溫暖的氣候、海灘、食物和舞蹈。他們也確實喜歡彼此聚在一起。當他們在福音進修班和分會活動中齊聚一堂時，信心和友誼就更加堅固了。

亞略·巴古的福音進修班

希臘的福音進修班在幾年前開課時只



「我學習到福音在任何地方都是一樣的。在國外生活，我學習到要專注於福音真理和感受聖靈，而不是因文化而分心。」

——布萊雅娜，15歲

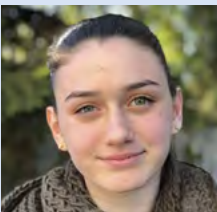


「我在鏡子上寫下『記得』這兩個字，好記得今年發生的一切：鞏固青年大會、女青年露營、福音進修班。這幫助我記得我從哪裡來。」

——瑪麗，17歲



「我知道去福音進修班會讓我感到滿足，因為我在做需要做的事，我也知道一切都會好起來。」——莉茲，17歲



15歲的盧祺雅第一次在女青年露營活動中分享見證，之後就受洗了。



雅典教堂前的福音進修班學生。

有五名學生。每星期有三個早上，他們以線上視訊會議的方式一起上課。他們還在每星期三下午一起上福音進修班課程，之後會進行一項活動。他們變得彼此更加親密，他們的榜樣引人注目，成為朋友中的光。他們的朋友一提出疑問，這些青少年就把他們帶到福音進修班和協進活動。

一位男青年——15歲的帕洛斯說：

「參加福音進修班讓我這一天有很好的開始，也幫助我保持堅定，讓我記得要成為別人的榜樣。思考與耶穌基督有關的事來開啓一天很有幫助。」

隨著青少年愈加堅定、合一，祝福和機會就來到了。例如，在2017年，他們蒙福參加了一場大型的區域性青年大會——鞏固青年大會（FSY），女青年也參加了希臘首次女青年露營活動，這使他們越來越團結一心，也讓兩位女青年加入了教會。

國際鞏固青年大會

這次大會在德國舉辦，匯聚了來自歐洲各個國家的年輕後期聖徒。來自希臘和賽普勒斯的青少年從數百英里之外趕來，本次大會的經驗對他們產生了深刻的影響。對於14歲的馬西莫斯來說，「鞏固青年大會最令人難忘的是我們分享見證的時刻，每個人都感受到聖靈，那啓發我去培養自己的見證。」

「一開始只有四個男女青年要去，」15歲的盧祺雅補充道，「但最後我們有15個人參加，包括3個非成員朋友——這在希臘還是第一次。」

「大家聚在一起分享同樣的福音，在那裡你不再是特殊一員，這真是太好了。我們都在一起，感受到同一個聖靈，這些事對我很有幫助。」

「我父親不是成員，他不讓我參加鞏固青年大會或是受洗，」16歲的傑西娜說，「但是分會成員為我禁食，我的

祖母找我父親談話，在那之後他就說我可以去了！」

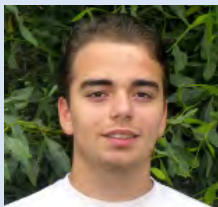
她在鞏固青年大會上經歷了許多第一次，像是：「參加課程和活動，以及分享見證，這些都幫助我了解感覺到聖靈究竟是什麼意思。我以前從未如此感受過聖靈，我非常快樂、非常興奮，我第一次作了見證。」

除了靈性上得到飽足，青少年也得以在大會上放鬆，共度美好時光。14歲的海格從賽普勒斯來參加青年大會，「即使是在困難時期，我也學會了更多地與人交往，建立真正的友誼，並從中找到樂趣。」

女青年露營

女青年露營有著類似的效果。12位女青年與她們的領袖齊聚在馬拉松古戰場附近，她們一起度過了三天的時間，學會仰賴彼此的力量和鼓勵。

「我在12歲時第一次去了教會，」盧祺雅說，「我非常快樂，卻發現沒有同齡的人。現在兩年過去了，我們有了這麼多女青年，第一次可以辦女青年露營活動了。」當她們聚在一起的時候，她說，「我了解到身為一名後期聖徒意味著什麼。我們奉行福音的時候，身上



「鞏固青年大會中我最喜歡的部分是運動、跳舞和小隊聚會，即晨間祈禱會和複習。這幫助我變得更加樂於助人，有耐心，也更感謝有經文。」
——海格，14歲



前往德國司徒加特參加鞏固青年大會。



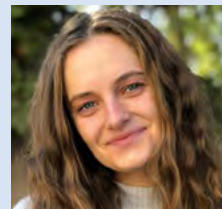
在鞏固青年大會上拼出英文單字「Ask（祈求）」，出自聖經雅各書1：5。

「同有一個心志，站立得穩。」

腓立比書1：27



伊琳妮在鞏固青年大會上表演。



「我們在鞏固青年大會上成為一個團隊，這鞏固了我們。它幫助制定和影響了希臘的青少年計畫，因為我們現在更加了解彼此了。」
——艾莉西斯，18歲



「在鞏固青年大會的舞臺上唱歌是我做過的最勇敢的事，也是我經歷過的最神奇的時刻。那時我了解到，我們在這個美麗的世界上有麼重要。」
——伊琳妮，17歲



「在女青年露營活動中，我學到人生就是一場馬拉松。它幫助我增強了信心，知道我們必須要在正確的道路上繼續前行，就好像是在跑一場馬拉松。那次經驗幫助我增強了見證，繼續保持信心並留在正確的道路上。」

——溫妮費德，14歲

「人生不是短跑，而是一場馬拉松。」

女青年露營主題



希臘馬拉松的女青年。



「我們都很獨特，就像沙灘上的鵝卵石一樣，每一個都獨一無二。」

——布萊雅娜



「看日出讓人心情平靜、美麗。」——莉茲

就有光。」

對於 15 歲的布萊雅娜來說，鞏固青年大會和女青年露營幫助她敞開心扉，與別人交流。「我家常常搬家，因為害羞，我很難跟別人建立友誼，」她說，「但是，我在鞏固青年大會上跟我的小組成員很親密，所以我交了一些真正的好朋友。我們在見證聚會中分享自己的感覺，我發現其他人和我的想法一樣。」

17 歲的瑪麗記得露營的主題：「人生不是短跑，而是一場馬拉松。」女青年和她們的領袖討論堅持和完成比賽的重要性，她說，「這提醒我，我可以堅持，控制速度，並專注於終點線，這樣就可以完成天父需要我去做的事。」

露營中最棒的一個部分，是最後一天早上在海邊舉行的日出祈禱會。17 歲的莉茲說，「我們帶著經文，舉行了祈禱會，看著太陽升起，都感受到神的愛，我們共度的時光就這樣美好地結束了。」

無畏地面對未來

「我在鞏固青年大會和女青年露營中學到很多福音知識，以及福音如何能幫助我的生活，」17 歲的伊琳妮說，「我交到很多朋友，學到表達自己的想法和感受有多麼重要。我深深地感受到聖靈，以



2017年女青年露營——希臘首次。

及救主耶穌基督的愛。」

她說，和其他後期聖徒青少年在一起讓她更有自信了。「在鞏固青年大會之前，我無法看到神為我們創造的美好事物，也看不清祂仍在為我們準備的計畫。」

「我們不應被周遭任何會阻礙我們奉行福音的人或事所影響，」17歲的瑪納西說，「福音在任何地方都是一樣的，我們應該一直走在正確的道路上。」

無論在希臘或是世界的任何地方，同在那條路上讓我們在精神上合一。■

教會在希臘



在1900年代早期，雅典的一位印刷工雷格斯柏范提斯寫了一封信給耶穌基督後期聖徒教會的領袖，請求提供教會資料，教會在土耳其的傳道部會長教導了柏范提斯，他於1905年10月受洗。



教會在希臘經歷了緩慢的成長，直到1950年代，美籍希臘裔教會成員在美國猶他州鹽湖城組織了希臘後期聖徒協會，以保留文化傳承並與祖國保持連結。



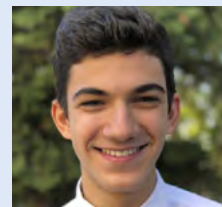
1965年，教會領袖在雅典組織了一個小型單位，並在1967年將之重組。他們在1990年7月成立了希臘雅典傳道部，並於1999年5月建成了希臘的第一座教堂。



希臘雅典，夏蘭德里教堂



教會成員人數：802
教會單位：3



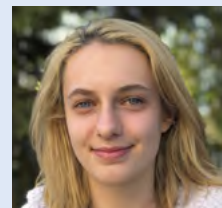
「我真的喜歡看到跟持有同樣信仰的青少年在一起的樣子。我感覺我們好像是以某種特別的方式連接在一起，那不是只知道彼此的名字而已。」

——帕洛斯，15歲



「我很高興有機會認識其他青少年，他們和我一樣每天做著同樣的事情。」

——約書亞，17歲



「無論你去到世界的哪個地方，鞏固青年大會和女青年露營都有同樣的感覺。我喜歡小規模的女青年露營，因為彼此更容易連接在一起。」

——奧莉維亞，15歲



「我不是教會成員，但是每個星期都盡量來。我喜歡女青年所代表的意義。」

——艾琳，14歲

「教長祝福如何幫助我作決定？」

「教長祝福是給接受祝福者的啓示，就像馬路中央的白線那樣，保護你、啓發你，激勵你積極行義。教長祝福確實內含你永恆潛能之書中的各個篇章。……

「……是正確地引領你通往天上家園的利阿賀拿之光。」

參閱多馬·孟孫會長（1927-2018），「你的教長祝福——利阿賀拿之光」，1987年1月，聖徒之聲，第53頁。



我們個人的利阿賀拿

天父透過教長祝福幫助我們了解自己的前生、今生及永恆身份。藉著了解這三個

關於自己的特別真理，教長祝福幫助我們跟從神為我們準備的計畫。我們知道自己是誰，為什麼來到這裡，將來又要到哪裡去。正如利阿賀拿是按照尼腓及其家人對其忠告的信心和努力程度而運作（見尼腓一書16：28），我們也可以忠信、努力地跟從自己的利阿賀拿和它的忠告，因為這些都會指引我們發揮自己的神聖潛能。

猶泰長老，20歲，阿根廷薩爾塔傳道部



永恆的觀點

每當我不知道該如何決定時，我都會去讀自己的教長祝福辭，並沉思其中的神聖啓

示，然後就很容易作決定了。教長祝福辭不僅幫助我在今生持守並獲得應許的祝福，還提醒我要準備好自己，有一天可以配稱地進入主的國度。它持續不斷地幫助我增強信心，信任主的旨意，並以永恆的觀點過生活。

艾碧嘉，18歲，菲律賓卡加煙谷



來自天上的忠告

我的教長祝福給我來自天父的忠告。如果我聽從那些忠告，就知道我會在需要作的決定上得到啓示。祂甚至在我提出一些問題之前就回答我了。

卡米，16歲，美國猶他州

傾聽聖靈

如果你正在尋求安慰和指引，或是為一個緊急的問題尋找答案，可以真誠地為此祈禱，然後一邊傾聽聖靈，一邊真心誠意地閱讀你的教長祝福辭。查考經文也會有所幫助。我相信，只要你真的憑著信心這麼做，主必會依照祂自己的時間，以最佳的方式答覆你。

凱祺雅，15歲，美國夏威夷州

應許的祝福

教長祝福告訴我們神希望祝福我們的事。祂給我們提出警告，並說明我們如何能變得更像祂。一旦知道天父為我們預備了什麼計畫，知道可以如何實現，我們就會按照計畫做出選擇並採取行動，以獲得這些祝福。

洪德，18歲，美國猶他州

利阿賀拿的回答與讀者的回答僅供協助與參考，並非教會教義之正式聲明。



身為一個女青年，我應該更注重教育和職業，還是致力於成為妻子和母親？

我們知道，「家庭是造物主……所訂計畫的核心」，「母親的主要責任是養育兒女。」¹我們也知道，出於各種良善的原因，眾先知也勸告男人和女人都應接受教育。²另外，我們知道許多婦女要麼需要求職，要麼想要求職。

總會會長團第一諮理達林·鄔克司會長曾說過，對婦女而言，並不是要在家庭、教育或職業中作選擇，「時間點才是我們要選擇的，」他說，「我們這麼做的時候，要尋求來自自主的靈感和祂僕人的教導。」³

要計劃求學，也要計劃成立家庭，也可以計劃追求事業。在所有這些事中，妳的重點應該是跟從天父的計畫及尋求祂的旨意。

註：

1. 「家庭：致全世界文告」，familyproclamation.lds.org。
2. 見鞏固青年（2011年），第9頁。
3. 達林·鄔克司，與鄔克司長老和培勒長老面對面活動（2017年11月19日，全球年輕單身成人活動），broadcasts.lds.org。

一位年輕成人在 lds.org/go/41961 網站分享她的故事，她不知道應該注重事業還是家庭，看看羅素·納爾遜會長是如何回答她的。

你的看法如何？

「你的朋友不相信第一次異象這類的事情有可能發生，你要怎麼說？」

請於2019年5月15日之前，在網站 liahona.lds.org 傳送你的答案（點按「提交你的作品」或回饋意見）；亦可附高解析度照片一張。或是將你的答案和照片寄電子郵件至 liahona@ldschurch.org。請附上你的全名、支會及支聯會名稱（或是區會及分會名稱）。

因篇幅或文意上的考量，來函可能酌予編輯潤飾。



大衛·狄克生
教會雜誌

聖誕節通常是所有節日中最令人矚目的。然而，如果我們每年在復活節慶祝的事件在很久以前沒有發生，也不會有聖誕節。

戈登·興格萊會長（1910-2008）曾經教導：「沒有復活節，就沒有聖誕節。若沒有在客西馬尼園和髑髏山救贖的基督，就沒有復活勝利的事實，那麼在伯利恆的嬰孩耶穌就只不過是另一個平凡的嬰孩。」¹

不妨將以下幾個傳統加進每年的慶祝活動中。



1

報佳音

除去各種關於馴鹿和小精靈的搞怪版本，聖誕節報佳音的全部意義都在於耶穌基督。復活節是歌頌救主的最佳時節，是的，就是在你的鄰居門前唱歌。

如果你不知道唱什麼，從聖詩選輯的「主題」索引中找出以「復活節」和「贖罪」為主題的聖詩，任何頌揚耶穌基督的詩歌都適用於復活節報佳音。



2

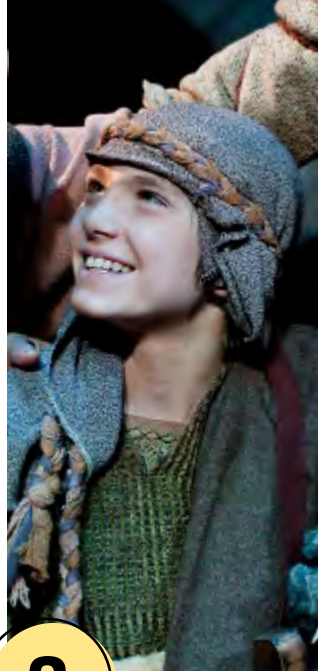
寬恕某個人

你多常為悔改的恩賜心懷感激？復活節讓我們有機會更多地思考，要如何將同樣的寬恕精神延伸到其他人身上。

耶穌曾教導：「因此，我告訴你們，你們應當彼此寬恕；……

「我，主，寬恕我要寬恕的人，但是你們必須寬恕所有的人」（教義和聖約 64：9-10）。

問問自己：你對誰懷有不好的感覺？祈禱能有力量寬恕此人，然後請救主幫助，讓那些痛苦的感覺消失。



3

舉行一場露天表演、戲劇或其他演出

可以安排一次復活節演出。一個簡單的例子或許是在家人家庭晚會朗讀經文，或是在社區開可合唱的演唱會。

嘗試一些 新的復活節傳統



4

為親人掃墓

死亡的毒鉤已因耶穌基督消失了（見哥林多前書 15：55），花些時間造訪親人的墓地，沉思這一偉大的消息。

甚至可以在掃墓時讀出你最喜歡的一些與復活有關的經文，與此有關的（許多）經文中，不妨考慮以下幾節：哥林多前書 15：20-22；阿爾瑪書 11：42-44；以及教義和聖約 88：14-16。



5

變得更好一點

復活節記念一系列的事件，包括在客西馬尼園和十字架上發生的事、救主在第三天從死亡中復活，接著在升天之前施助 40 天。

另外，耶穌基督在升天後不久向尼腓人顯現，並施助他們（見尼腓三書第 11～28 章）。要慶祝的事情很多！

將你的復活節活動延長如何？讓你的靈魂因復活節的奇蹟更長久地喜樂。在復活節後的 40 天當中，要更刻意使自己變得更像基督。不

妨從羅素·納爾遜會長的邀請中獲取靈感：「每週都奉獻你一部分的時間，用來研讀耶穌在舊約記載中所說和所做的每一件事，因為祂就是舊約的耶和華。研讀祂在新約記載中的律法，因為祂就是新約的基督。研讀祂在摩爾門經記載中的教義，因為沒有一本經文能比摩爾門經更清楚揭示祂的使命和傳道。還要研讀祂記載在教義和聖約中的話語，因為祂繼續在這個福音期教導祂的人民。」²

你的傳統是什麼？

十二使徒定額組的迪特·鄔希鐸長老曾教導：「要找出歷史上最重要的一天，就必須回到將近 2000 年前在客西馬尼園的那一夜，耶穌基督跪下懇切地祈禱，獻出自己作為償付我們的罪的贖價。」³

歷史上最重要的事件值得每年花時間加以沉思，無論是以上列出的幾項傳統，還是你自行選擇的任何傳統，都很有幫助。

今年你會增加什麼傳統？■

在這個復活節，花更多時間來記念史上最偉大的禮物。

註：

1. 戈登·興格萊，「奇妙且真實的聖誕節故事」，2000年12月，利阿賀拿，第6頁。
2. 羅素·納爾遜，「先知、領導與神聖律法」（全球年輕成人祈禱會，2017年1月8日），broadcasts.lds.org。
3. 迪特·鄔希鐸，「看這個人！」2018年5月，利阿賀拿，第108頁。

神之愛 最偉大的表現

羅素·培勒會長
十二使徒定額組代理會長

神愛我們，因此提供了必要的準則，使我們得以進步，並發揮潛能。祂最清楚我們、我們的潛能，以及我們永恆的展望，因此祂在祂的說明書——神聖經文裏，賜給了我們神聖的忠告及誠命。我們若了解這些指示，並一一依循，我們的生活就有目的、有意義。我們知道創造主愛我們，希望我們快樂。祂差遣祂的獨生子耶穌基督到世上來，表明了祂對我們無可比擬的大愛。

「神愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的，不至滅亡，反得永生。

「因為神差祂的兒子降世，不是要定世人的罪，乃是要叫世人因祂得救」（約翰福音 3：16-17）。

耶穌來到世上，過了完美的一生，為我們預備道路，讓我們依循。祂教導祂的門徒說：「我是世界的光。跟從我的，就不在黑暗裏走，必要得著生命的光」（約翰福音 8：12）。

我們若體認祂自願為救贖我們的罪而受苦，就能了解基督對我們深摯的愛，「那種痛苦使〔祂〕自己，就是神，一切中最偉大的，也因疼痛而顫抖，每個毛孔都流血，身體和靈都受苦」（教約 19：18）。

在這復活節，讓我們特別感謝神，感謝祂賜下祂的愛子耶穌基督，為我們贖罪與復活。因為祂、藉著祂、透過祂，這短暫的今生狀態才有可能變成永久、完全的生命，對此，文字無法表達我們的喜樂。

我們可以從大自然的一切奇妙景物看見祂的神聖大能及大愛。然而最偉大的奇蹟正等著我們。當我們藉著祂的大能，由死亡和墳墓中出來，進入一個不再消逝的新世界，在那兒，我們若配稱的話，將永永遠遠與祂和我們在天上的父同在。■

摘錄自 1988 年 4 月總會大會講辭。

1950年代早期在他父親的
汽車經銷商行工作，
是最佳銷售員。



1928年10月8日
生於美國猶他
州鹽湖城。



曾就讀於
猶他大學。

羅素 · 培勒 必領



在英國擔任
過全部時間
傳教士。



1974-1977年間
在加拿大多倫多
傳道部擔任過
傳道部
會長。



在猶他大學的
迎新舞會
認識了妻子
芭芭拉·
鮑文。



祖父：
十二使徒定額組
密文·培勒
長老



外祖父：
十二使徒定額組
海倫·麥克·
斯密長老



於1951年8月28日
在鹽湖聖殿與
芭芭拉·
鮑文結婚。



育有7名子女，
43名孫子女，
和91名曾孫子女。

1985年10月6日
被支持到
十二使徒
定額組。



在1980年10月總會
大會之後，寫了超過
600封信
鼓勵見證受到
考驗的成員。

2018年1月14日，
被按手選派為
十二使徒定額組
代理會長。

他辦公室桌上放有一個小盒子，
裏面裝著一塊**奧利奧餅乾**，
提醒他，曾有個男孩在經過長途跋涉
來到難民營後，得到了一盒餅乾，
而他把第一塊餅乾給了培勒會長。



2019年4月

朋友



復活節
的故事

見第4-6頁



羅素·納爾遜
會長

神偉大的 恩賜



有一天，我和納爾遜姊妹在一個水族館裡看到一些熱帶魚。色彩鮮豔、各種形狀大小的魚快速地在這裡來回游著。我問附近的服務人員：「是誰餵食這些美麗的魚？」

她回答說：「是我。」

接著我問道：「牠們感謝過妳嗎？」

她回答說：「還沒！」

有些人就像這些魚一樣，他們渾然不覺神的存在和祂賜給他們的恩惠。如果我們都能更明白神的愛，並向祂表達感激，那該有多好！

對耶穌基督表達感謝

神差遣祂的兒子耶穌基督來幫助我們。祂這麼做是因為祂非常愛我們。

耶穌到世上來**救贖**我們。

由於祂的**贖罪**，我們可以在死後復活。

也由於祂的贖罪，我們能回去和天父同住，直到永遠。

耶穌如此闡明：

「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。」（約翰福音11：25-26）。

這就是復活節的美好信息！●

摘自羅素·納爾遜，「感謝神」，
2012年5月，利阿賀拿，第77頁。

救贖：
為我們的罪償付代價，好讓
我們能回到神的身邊

贖罪：
耶穌在客西馬尼園為我們的罪
受苦，並在十字架上死亡，
完成贖罪

耶穌是我的救主

耶穌在復活節早晨復活了。讀出這些句子，找出救主為我們所做的事。每讀完一句，就在一道陽光上塗上顏色。接著再把剩下的部份塗上顏色。

耶穌基督在客西馬尼園和十字架上受苦，救我們脫離罪的重擔。

耶穌死後又復活，救我們擺脫死亡的束縛。

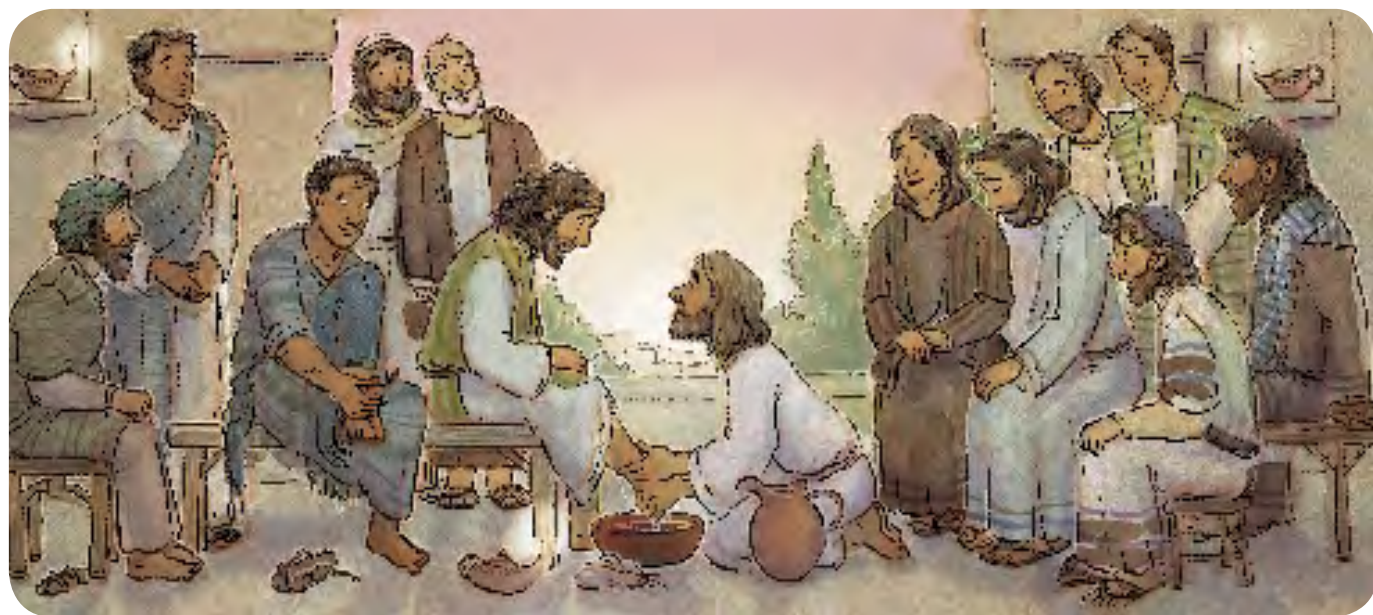
耶穌為我們制定聖餐，幫助我們記得祂。

耶穌教導我們要寬恕他人。

耶穌以身作則，讓我們知道如何對人仁慈。

由於耶穌，我們都可以在死後復活。

復活節的故事



耶穌很愛祂的朋友，祂為他們洗腳，然後祂賜給他們聖餐。祂告訴他們要記得祂，也教導他們要彼此相愛。



接著，耶穌走到一個園子裡，祂為我們每一個人祈禱。祂感受到我們的病痛，還有我們罪孽造成的痛苦。

憤怒的人民將耶穌帶走。
他們傷害祂，祂為我們死在
十字架上。耶穌的朋友把
祂的遺體放進墳墓裡。



三天後，祂的朋友回到那裡，發現墳墓是空的！天使告訴
他們，「祂已經復活了。」耶穌又再度活著！由於耶穌，
我們都可以在死後再一次活著。



耶穌愛我。我可以記念祂，讓這個復活節變得特別有意義。●

閱讀馬太福音第28章中復活節早晨的故事。

當我再歸向祂

歡喜地 ♩ = 90-96

詞與曲：莎莉·迪佛

1. 當 小 羊 群 迷 失 方 向， 徬 徨 誤 入 歧 途； 牧
 2. 當 神 的 兒 女 失 遠 離 祂， 徬 徨 誤 入 歧 途； 救
 3. 救 主 會 包 容 寬 恕 我， 當 我 誤 入 歧 途； 祂

羊 人 一 一 呼 喚， 因 祂 深 愛 小 羊。 牧
 主 日 夜 找 尋 我， 因 祂 深 愛 小 孩。 救
 指 引 真 理 道 路， 因 祂 深 愛 著 我。 救

人 聲 音， 小 羊 認 得， 都 奔 回 祂 身 旁。 祂
 主 呼 喚， 我 願 聽 從， 我 要 歸 向 祂。 祂
 主 教 訓， 我 願 遵 行， 悔 改 並 遠 離 罪。 祂

張 開 雙 臂、擁 入 懷， 當 羊 群 歸 向 祂。
 張 開 雙 臂、擁 入 懷， 當 我 再 歸 向 祂。
 的 喜 樂， 充 滿 我 心， 當 我 再 歸 向 祂。

「要行事端正」（哥林多後書13：7）。

我需要你幫忙看顧弟弟，」媽媽說。「我和你爸要去幫助一位生病的人。」

我原本正在掃地，這時我抬起頭來望著媽媽，點了點頭。媽媽是慈助會會長，她時常出門拜訪支會的姊妹。

「謝謝妳，愛玲。」媽媽說，並且在我額頭上親了一下。「約翰睡著了。放在流理台上的麵團正在發酵，請別去碰它。」

我在門口看著爸媽在塵土路上駕著貨車離開。我為媽媽對我的信任感到自豪。

我繼續去清掃廚房，但我停了下來，看著那個麵團。我簡直等不及要吃媽媽今晚會烤好的麵包了。通常我們都用自製果醬配著麵包一起吃，但是家裡的果醬三個月前就已經吃光了。

果醬！一想到果醬，我立刻覺得肚子好餓，想吃甜食。我朝放在高架上的糖罐看了一眼，我知道那是媽媽特地保留用來做果醬的。

但是我越想著糖罐裡的糖，就越感到飢餓。最後，我拉了一把椅子到流理台旁邊，向高高的架子伸長了手臂，我的手指剛好構得到糖罐，然後我把糖罐拉近架子邊緣。……

結果，糖罐竟然從架子上滑了下來！我想伸手接住，但糖罐還是「碰」地一聲掉落在麵團正中央。糖粒全都灑在麵團、流理台，甚至廚房地面上。

「哦，不！」我驚呼一聲，卻把弟弟吵醒了，他開始大哭。我也快哭了。媽媽看到這場混亂會說什麼？



甜美的 誠實



我讓約翰安靜下來，然後盡力將糖粒清理乾淨。我把麵團裡的糖罐拿起來清洗，又把料理台和地板上的糖粒擦拭乾淨。但是我沒辦法把麵團裡的糖拿出來。

我想過把糖罐放回架子上，這樣也許媽媽不會注意到糖罐是空的。但是我知道這樣不對。所以我把罐子放在桌上，等著爸媽回家。

當他們到家時，媽媽立刻注意到已經空了的糖罐。

我深吸了一口氣。「我只是想要嚐一嚐，但是我不小心讓罐子掉下來了。我已經努力清乾淨，但我沒辦法把麵團裡的糖拿出來。」我望著地板吐出了這些話。

媽媽沉默了片刻。

「很抱歉，」我輕聲說。

媽媽嘆了一口氣。「好吧，我想今晚的麵包嚐起來會特別甜，」她說。我抬起頭望著她，她給我一個淺淺的微笑。「謝謝妳告訴我們這件事。」

晚上，我們吃著加了糖的麵包時，爸媽和我談到誠實。

「我們每個人在生活中都會犯很多錯，」爸爸說。「但是只要我們誠實，並且努力悔改，天父和耶穌就會因為我們感到快樂。我們一定會因為誠實而受到祝福，即使剛開始看起來很難做到。」

我還是很難過自己把糖罐打翻了，因為我知道，這讓我們今年可能沒辦法吃到一樣多的果醬。但我還是很高興我說了實話。那種甜美的感受，吃再多的糖也不夠！

作者現居美國科羅拉多州。



「遵守神的誠命會使人蒙福，絕無例外！違背神的誠命會使人喪失祝福，屢試不爽！」

羅素·納爾遜會長，「展現出你的信心」，2014年5月，利阿賀拿，第30頁。

使徒在世界各地

貝納長老 訪問印度

大衛·貝納長老偕同妻子蘇珊·貝納一起前往印度，和那裡的成員分享他對耶穌基督的見證。印度是世界上最大的國家之一，而且很快會興建當地的第一座聖殿。



貝納長老伉儷抵達拉加蒙德里。以前從沒有任何一位使徒到過那裡。



孩子們與貝納長老握手。



在海得拉巴市舉行的會議中，這個女孩問了貝納長老一個問題。



「隨著我旅行至世界各地，拜訪一個個國家，蒙福能向許多人學習，這些都讓我更加體認到一件事，那就是世界各地的人基本上都是相同的。」



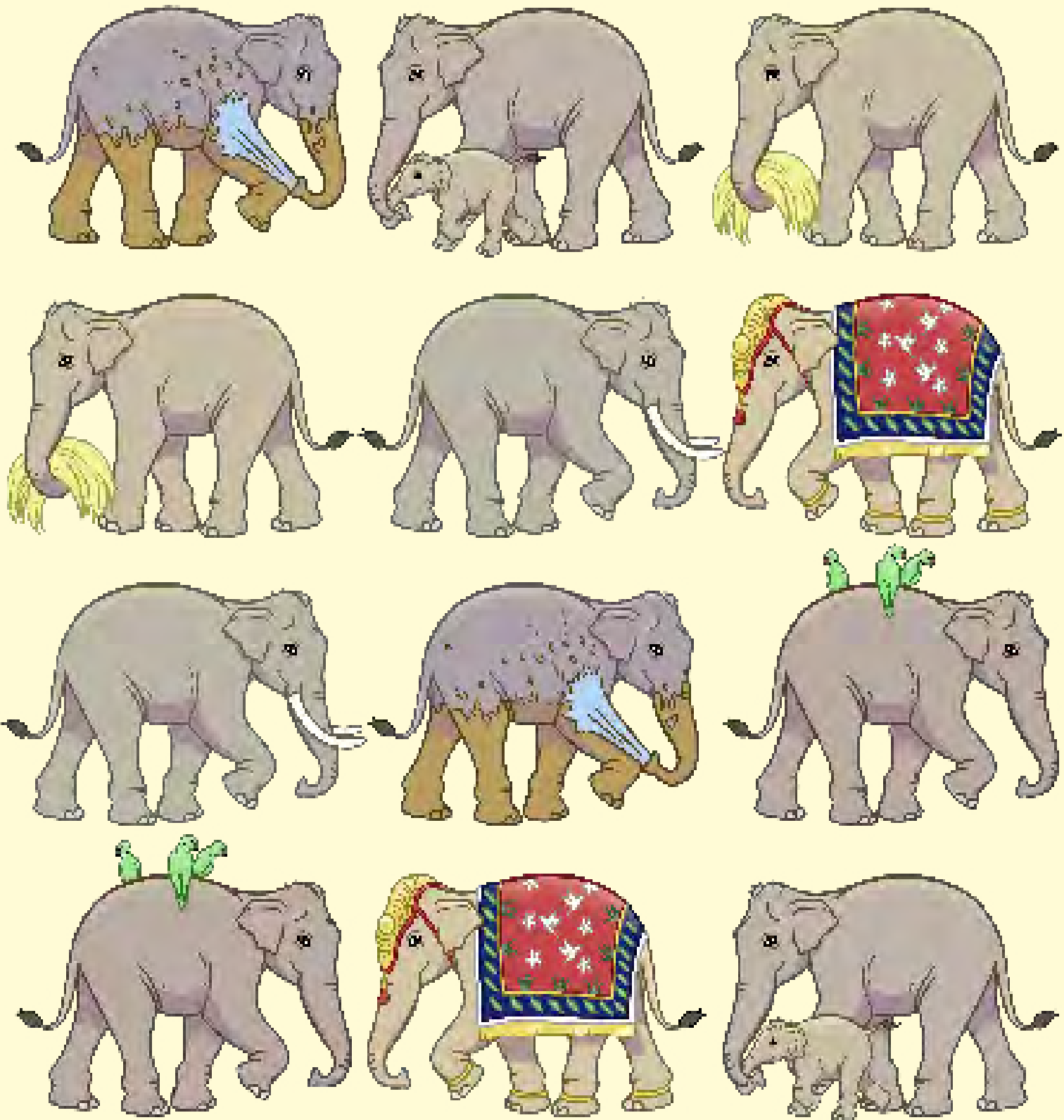
每個人都很高興能聽到神的使徒所作的見證！



圖：杜曉龍

替大象配對

印度大約有30,000頭大象。你能在下圖中找到幾對相同的大象? 天父和耶穌基督創造的動物中，你最喜歡的動物有哪些?





我們的先知 與使徒


耶穌基督透過祂的先知和使徒來領導耶穌基督後期聖徒教會。閱讀以下有關他們的故事，然後剪下F23頁上的照片，再用膠帶把照片貼在圖表上正確的地方。膠帶要貼在每張照片的頂端，好讓你可以翻開照片，讀出下面的文字！

- 第一份工作是打掃收音機維修店
- 後來成為律師以及猶他州最高法院的法官
- 曾任楊百翰大學校長



達林·鄔克司會長
總會會長團第一詔理

- 曾任心臟外科醫師
- 學過好幾種語言，包括華語
- 育有10名子女：9個女兒和1個兒子




羅素·納爾遜會長
耶穌基督後期聖徒教會第17任總會會長

- 在高中時期打籃球
- 在家裡用黑板跟他的父親學習物理學
- 曾擔任瑞克斯學院的校長，現為楊百翰大學愛達荷分校



亨利·艾寧會長
總會會長團第二詔理

- 由於他個人的高道德標準，大學時期朋友暱稱他為「主教」
- 曾經營一家汽車經銷店
- 曾在英國擔任傳教士，在加拿大多倫多擔任傳道部會長



羅素·培勒會長
十二使徒定額組代理會長

- 在英國傳教時曾經是柯克長者的同伴
- 曾在教會教育機構工作
- 曾任楊百翰大學校長




傑佛瑞·賀倫長老
十二使徒定額組

- 小時候曾兩度成為難民
- 曾擔任飛機機長
- 喜歡和子女以及孫子女一同滑雪



迪特·鄔希鐸長老
十二使徒定額組

- 高中時期擔任美式足球校隊的四分衛
- 結束在德國的傳道服務後，他為父親施洗成為教會成員
- 曾擔任瑞克斯學院的校長，該校在當時轉型成楊百翰大學愛達荷分校



大衛·貝納長老
十二使徒定額組

- 與哥哥一同研讀經文並祈禱後獲得見證
- 國中時在一場學生才藝表演中看到他未來的妻子
- 曾在菲律賓和太平洋群島擔任教會領袖



昆丁·柯克長老

十二使徒定額組

- 成長過程中負責為家人烘焙麵包
- 青少年時期曾在紐約參與克謨拉山歷史劇演出
- 蒙召喚擔任使徒之前的工作是律師



陶德·克里斯多長老

十二使徒定額組

- 曾在日本擔任傳教士及傳道部會長
- 創立一家製造和銷售運動器材的企業
- 曾擔任總主教照管整個教會



蓋瑞·史蒂文生長老

十二使徒定額組

- 他的中間名，Gunnar，意思是「勇士」
- 在11歲的時候舉家從瑞典搬到猶他州
- 曾任心臟科醫師



戴爾·瑞隆長老

十二使徒定額組

- 在美國愛達荷州的一個酪農場長大
- 曾在法國擔任傳教士及傳道部會長
- 母語是英語，此外也還會說法語、葡萄牙語和西班牙語



尼爾·安德森長老

十二使徒定額組

- 喜愛各種動物，包括企鵝
- 喜愛與每個不同國家的人見面
- 家譜可追溯至生於西元837年的祖先江一龍



江文漢長老

十二使徒定額組

- 曾在美國紐約市擔任傳道部會長
- 座右銘是「以人為本」
- 奉獻了捷克共和國的第一座後期聖徒教堂



羅納德·羅斯本長老

十二使徒定額組

- 來自巴西，曾在葡萄牙擔任傳教士及傳道部會長
- 還是年輕男孩的時候，他和家人一起認識了教會
- 在12歲的時候就開始為傳教作準備



尤理西斯·蘇瑞長老

十二使徒定額組

在 lds.org/prophets-and-apostles 上核對你的答案

遺失的外套

席拉·金卓
根據真實故事改寫

「我，主，寬恕我要寬恕的人，但是你們必須寬恕所有的人」（教義和聖約64：10）。

「媽，我的外套不見了！」布萊德說。離開教堂回家的時候到了，布萊德卻找不到掛在架上的外套。

「你確定你把外套掛在這裡嗎？」媽媽問。

「是的，在這裡沒錯。」布萊德的外套顏色是亮麗的藍色和紅色，不難找到才對。

「也許有人把它移動了位置。我們去教堂四處找找，」爸爸說。

布萊德和爸媽分頭去各個教室裡檢查，他們找遍了失物招領箱、大會堂、布萊德上主日學的教室、初級會教室，甚至每個外套架都找過了。他們還去洗手間裡看過，但是都沒有找到外套。

「可能有人不小心拿錯了。我相信一旦他們發現那不是他們的衣服，下週就會帶來歸還的，」爸爸說。

「在還沒找到之前，你可以穿你的舊外套，」媽媽說。

布萊德皺起了眉頭。他不喜歡那件舊外套，因為它比較薄，顏色也不再醒目，而且對他來說太小了。他喜歡穿上那件新





的紅藍色外套，看起來就像個超級英雄。

「可能有人看到那件外套這麼好看，所以把它偷走了，」布萊德心想。但教會裡怎麼會發生這種事？每個來教會的人都應該為人誠實才對。布萊德不想讓那個小偷就這樣得逞。他想出了一個計畫。下個星期日，他會仔細看看是誰穿上了那件外套，然後他就一把搶回來，叫道：「站住，小偷！」那個人一定會後悔當時拿走這件外套。

布萊德簡直等不及星期日快點來到，可以實現他的計畫。但是那個星期日的天氣暖和，不適合穿外套，而再下一個星期日也是一樣。

接下來的那個星期日，布萊德在上初級會課程時，猜疑地看著所有的男孩，想找出是誰偷了他的外套。是那個高高的男孩嗎？或許是個女孩也不一定。他覺得自己沒辦法相信任何一個人。布萊德不喜歡這種感覺。

聚會後，布萊德匆忙地在教堂四周，看著一家家的人穿上他們的外套。但是他哪裡都

沒看到他的那件外套。他又找了一次失物招領箱，……那裡也沒有外套。外套到底在哪裡呢？

在回家的路上，布萊德想到了一個新計畫。他可以作祈禱。他知道天父能找到遺失的東西。那天晚上，布萊德祈禱著：「天父，請告訴我誰拿走了我的外套。我要把外套拿回來。」

布萊德等著心裡浮現那個小偷的名字或者面貌，但是他開始想到他的朋友卡爾。在初級會的時候，布萊德通常都坐在卡爾旁邊，他們會互相講笑話，然後一起開懷大笑。但是卡爾已經有幾個星期都沒有來教會聚會了。布萊德很想念他。

如果是卡爾拿走了他的外套呢？也許就是這樣，所以卡爾現在不敢來教會，因為他猜想布萊德不會再跟他作朋友了。布萊德希望卡爾能回到教會聚會。布萊德決定，如果卡爾拿走他的外套，他不會罵他，而且會原諒他。

布萊德爬上床睡覺時，心裡感覺好多了。

接下來的星期日，卡爾沒有來初級會，但是初級會裡有個新來的男孩，他戴著一條紅藍色條紋的領帶。

「好好看的領帶，」布萊德說著，在男孩的旁邊坐下。「你看起來像個超級英雄。」

男孩笑了。

布萊德也笑了。他不再到處找誰是小偷，而是找他的新朋友。●

作者現居美國愛荷華州。

來自 愛沙尼亞 的問候！



我們是瑪歌和保羅。
今年我們要到世界
各地，去認識一些
神的孩子。和我們一起
拜訪愛沙尼亞吧！



這裡是愛沙尼亞的首都，塔林。它已經有大約800年的歷史！愛沙尼亞有很多荒野地帶，像是森林和沼澤地。事實上，那裡有一半以上的面積是森林。很多愛沙尼亞人都喜歡在大自然中度過時光。

愛沙尼亞文的
「哈囉」是這樣說的：

Tere!

教會的名稱是：

Viimse Aja
Pühade Jeesuse
Kristuse Kirik

愛沙尼亞位在北歐，那裡
有超過2,000個小島，
人口大約一百三十萬。





愛沙尼亞人的晚餐吃什麼？可能是豬肉或醃漬魚肉，配上馬鈴薯、高麗菜、酸奶醬和褐色麵包。這就是所謂的「魚肉三明治」(Sprat Sandwich)。



愛沙尼亞的教會雖然規模不大，卻堅定穩固。教會成員大約有一千人，離他們最近的聖殿是芬蘭赫爾辛基聖殿。



你喜歡在初級會唱歌嗎？每隔五年，愛沙尼亞人會舉辦一個大型慶典，用歌唱和舞蹈來慶祝國慶日。

**你來自愛沙尼亞嗎？請寫信給我們！
我們希望收到你的來信！**

謝謝你跟我們一起
探索愛沙尼亞。
下回見！



來認識愛沙尼亞的 一對姊妹！



有個晚上我正要去上床睡覺，發現泰迪熊不見了。我找過了但還是找不到。所以我就作了祈禱。後來我找到了泰迪熊，而且作了一個美夢。

畢安卡，7歲



我們家庭喜歡為他人服務。服務讓我們感受到聖靈，就是一種溫暖、平安的感覺。我的姊妹和我會親手做禮物送給別人，因為我們想讓他們感覺有人愛他們。

琵比，10歲

感覺 煥然一新



潔西卡·拉森
根據真實故事改寫

愛沙尼亞

「我 有個驚喜！」*Ema*（媽媽）說。她到學校接拉姆斯回家，兩人沿著窄小的街道走著，兩旁站著排列整齊，色彩豐富的房子。

「晚餐吃*Rosolje*嗎？」拉姆斯充滿期待地猜測。他們上週慶祝他的七歲生日時才吃過，但是用甜菜根和馬鈴薯作的沙拉，還有醃漬海令魚，他吃都吃不膩！

*Ema*笑著搖了搖頭。「今天早上，我在公車上遇到兩位年輕女子。她們是傳教士。她們今晚要來家裡拜訪，介紹她們的教會。」

拉姆斯好奇地抬起頭看著媽媽。他以前從沒有遇過傳教士。

傳教士來訪時，拉姆斯在房間裡玩著他的消防車玩具。「*Tere! Tere!* 哈囉！」她們和*Ema*打招呼，走進了公寓。脫下厚重的

靴子後，傳教士穿上*Ema*為她們準備的室內拖鞋。*Ema*帶她們到橘色沙發上坐下。拉姆斯躲在門後。

比較高的那位女子注意到他，對他露出一個微笑。她身上黑色的名牌寫著*Õde Craig*（克雷格姊妹）。「你媽媽告訴我們，你的生日才剛過，」她說。「但是我們帶了一個東西要給你。」她遞給他一張小卡片。拉姆斯仔細地看著它。

那是一張男人的圖畫，他穿著一件白袍，張開雙手向外伸出。

「你知道這是誰嗎？」*Õde Craig*問道。

拉姆斯不知道那個男人的名字。他從來沒看過這個圖畫，但是那個人看起來很慈愛，也很有能力。「我想他是一個國王。」拉姆斯回答。

兩位傳教士笑著說：「是的，祂確實是！」

祂是萬王之王！祂的名字是耶穌基督。」 Õde Craig 拿出一本有藍色封面的書。「這是一本教導祂的書，這本書的名字是Mormoni Raamat。就是摩爾門經。」

他和Ema開始每天在上學之前閱讀摩爾門經。在學校裡，拉姆斯會和全班同學去樹林裡散步，然後睡午覺。放學後，他跟Ema常常一起和傳教士碰面。他們和傳教士一起討論他們在摩爾門經中讀到的事情。有時候Ema會為大家準備kringel來吃，就是肉桂捲。週末時，他跟Ema會到海灘上騎腳踏車或野餐。有時候他們會在森林裡或沿著他們最愛的小河，花很長的時間散步。

有一次在森林裡散步時，Ema告訴他，她想要受洗。拉姆斯咧嘴笑了。傳教士已經邀請Ema為了要不要接受洗禮作祈禱。聽起來她已經有答案了！

「而且我知道我要在哪裡受洗，」她笑著告訴他。「你猜得出來嗎？」

拉姆斯想著傳教士在教導洗禮課程時，拿出一張耶穌和施洗約翰在河裡的圖片。……

「在河裡！」他大喊。「在我們最愛的小河。」

一週後，拉姆斯和傳教士還有一



些教會成員，一起站在河邊。Ema已經準備好接受洗禮。她全身浸沒在水裡，就像耶穌所做的一樣。當她站起來時，臉上露出了笑容。拉姆斯想要永遠記住這一刻——藍色的河水，在綠草叢中綻放的白色野花，還有他母親的笑容。

「受洗的感覺是什麼？」當每個人都在吃著傳教士帶來的餅乾時，他這樣問媽媽。

「好極了，」她回答。「我想就這樣一直待在水裡。我感覺自己煥然一新！」媽媽緊緊抱住了他。

「我明年的生日也要受洗，就像妳和耶穌那樣，」他告訴媽媽。「我也要感覺煥然一新！」●

作者現居美國德州。



雷娜·亞伯圖
總會慈助會會長團
第二諮理

我會 和他重逢



我在尼加拉瓜長大，在我小的時候，我總是和哥哥一起做每一件事。我們一起走路上學，一起去店裡買東西，一起在後院裡進行各式各樣的探險。我們非常快樂。

後來當我9歲時，發生了令人悲傷的事。哥哥在一場地震中過世了。剛開始我覺得他不是真的離開了，我以前會想像他回到家裡敲著門，然後告訴我們，他只是暫時離開到另一個地方而已。我以前會瞪著門口，希望我的想像成真。我非常想再見到他。

隨著時間過去，我的悲傷淡去了一些，雖然我還是想念我哥哥，但是我能再度感到快樂。

那個時候，我還不是耶穌基督後期聖徒教會的成員。後來我長大了，學到有關教會的事並接受了洗禮。有一天我正在洗碗，那天正好是復活節，我想著復活的事，也想到我哥哥。

我突然有種強烈的感覺，我記起了我作的



那個有關哥哥的白日夢。我領悟到那完全不是個愚蠢的幻想！那是來自聖靈的安慰和指引。我的哥哥有一天真的會復活。而且我真的能再見到他。

如果你摯愛的某人過世了，想念他們和感到悲傷都是自然的。當你準備好的時候，去和你的家人或是一位成人談一談。向天父祈禱，訴說你的感受。祂會幫助你再度感受到平安。

無論如何，記住耶穌基督愛你。在復活節，我們記念祂為我們付出的犧牲。由於祂，我們都會復活，而且可以與家人同住，直到永恆。●

安慰卡

剪下這些卡片，你可以對折，或者把它們當成書籤使用。把它們放在經文裡或其他地方，每當你感到傷心、孤單，或者害怕的時候，把這些卡片拿出來看。



「我不撇下你們
為孤兒，我必到
你們這裏來。」

約翰福音14：18



「神要擦去他們
一切的眼淚。」

啓示錄21：4



「因此，放心吧，不
要害怕，因為我，
主，與你們同在，會
站在你們身邊。」

教義和聖約68：6



看我做，聽我說

我喜歡看到聖殿。

蕾貝卡，9歲，委內瑞拉阿拉瓜



有一天我們上車後，車沒辦法發動。我們檢查引擎，但還是沒辦法。我覺得我應該祈禱，所以就做了。幾分鐘後，車子發動了。我很高興天父總是幫助我。

布魯克林，9歲，克薩爾特南戈，瓜地馬拉



兩年前，我們班上來了一個新男孩，他對人很不友善。每個人都開始討厭他，對他不好。這似乎讓他感到難過，所以我沒有和其他人一樣這麼做。我有幾個朋友注意到之後，也開始學我的榜樣。我相信如果我做神要我去做的事，我就會更快樂，有更多平安。我相信如果我有勇氣說出自己的想法，我會找到喜歡我真正樣子的好朋友。

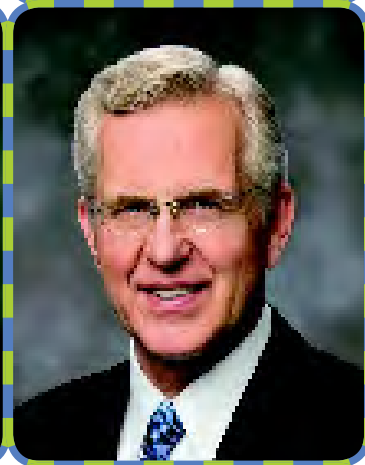
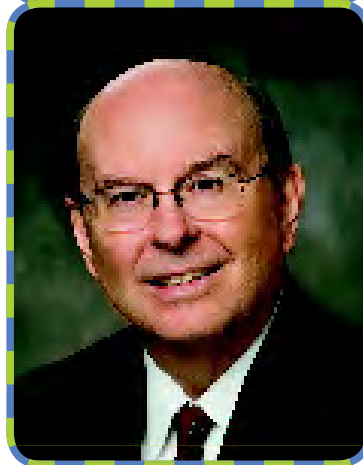
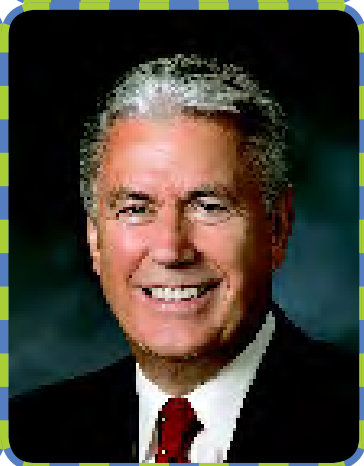
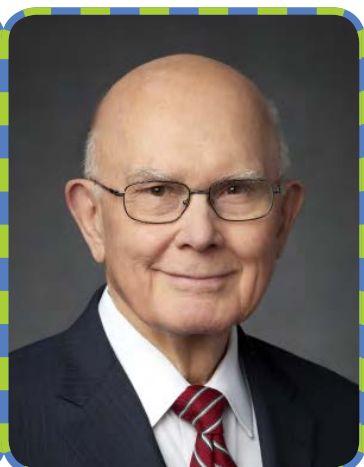
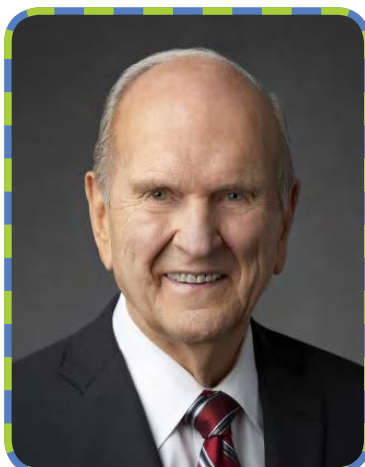
維蒂娜，11歲，立陶宛維爾紐斯



我喜歡和比我年幼的小孩一起玩橄欖球，我會教他們新的技巧。這是我喜歡服務別人的方式。

沙夏，11歲，俄羅斯莫斯科

把這些照片貼在
F12-F13頁的
圖表上。



親愛的父母親

這個月，朋友雜誌裡的故事和活動能幫助你們家慶祝復活節。我們希望你們家在這個月份，能一直開心地想到復活節的意義！

- 「神偉大的恩賜」（F2）——羅素·納爾遜會長的復活節信息
- 「耶穌是我的救主」（F3）——有關耶穌的贖罪與復活的著色活動
- 「復活節的故事」（F4-F6）——有插圖的經文故事
- 「當我回祂身旁」（F7）——有關悔改的一首優美歌曲
- 「感覺煥然一新」（F18）——一個愛沙尼亞男孩認識耶穌的故事
- 「我會和他重逢」（F20）——雷娜·亞伯圖姊妹對復活的見證

請寫信給我們，讓我們知道你們家運用這些故事和活動的情形。

祝你有個受祝福的復活節！

朋友

New Friend

50 E. North Temple Street,
Room 2393
Salt Lake City, UT 84105 USA
liahona@ldschurch.org



找到藏在裡面的利阿賀拿！

目次

- F2 來自總會會長團：神偉大的恩賜
- F4 經文故事：復活節的故事
- F7 音樂：當我回祂身旁
- F8 甜美的誠實
- F10 使徒在世界各地：貝納長老訪問印度
- F12 我們的先知與使徒
- F14 遺失的外套
- F16 來自愛沙尼亞的問候！
- F18 感覺煥然一新
- F20 我會和他重逢
- F22 看我做，聽我說
- F23 先知和使徒的照片

朋友的封面頁
帕翠莎·迦斯塔羅繪