

利阿賀拿



感謝能有身體這項恩賜，
第34, 42-65頁

「我們還歸從誰呢？」——
我們最終的決定，第12頁

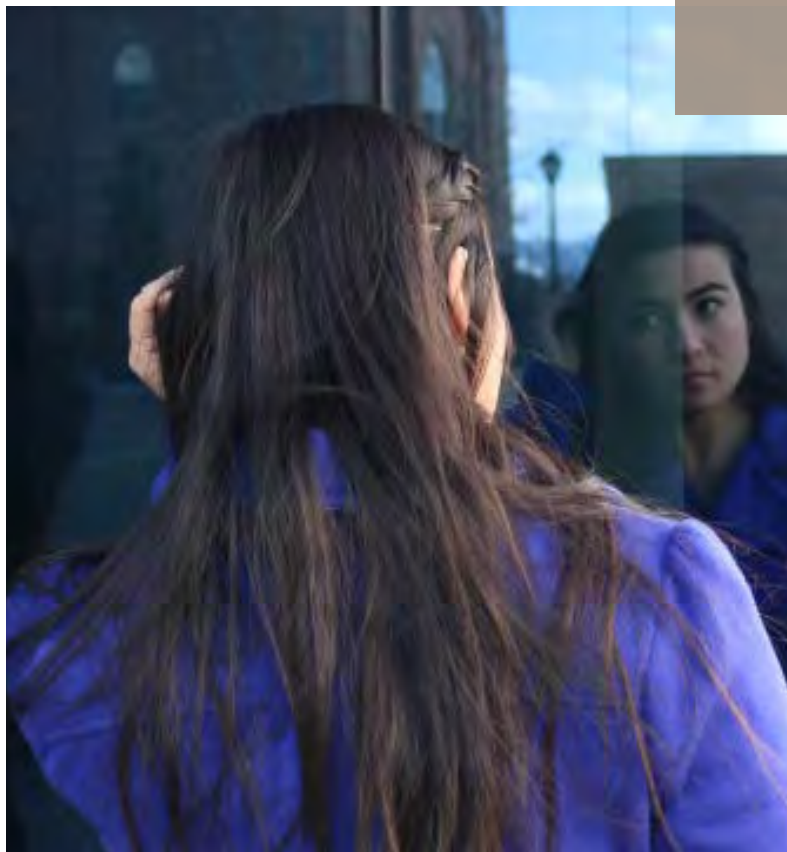
引領你尋求信心的
5項原則，第20頁

年輕成人園地

你照鏡子時，
看見的是什麼？

閱讀有關身體和救恩計畫的
真理，以及能幫助你改善
對自己體型看法的建議。

42



珍惜你的身體
來自先知的信息

50

貞潔律法
到底是什麼？

56

身體
能做的20件奇妙事情

58

智慧語
是什麼和不是什麼

60

耶穌基督
後期聖徒教會



這裡
有教會

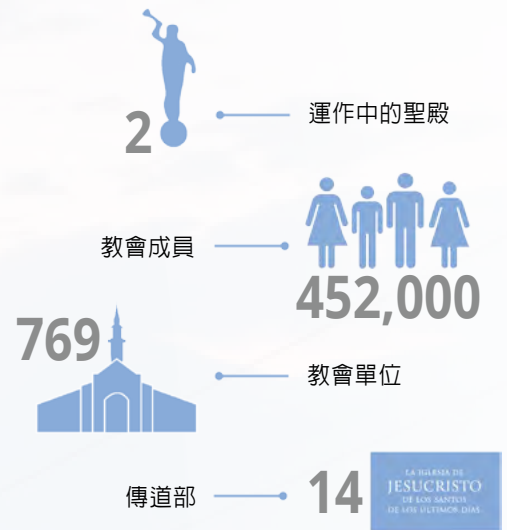
阿根廷

薩爾塔





以下是教會在阿根廷的現況：



1923 兩個德國成員家庭搬到阿根廷。

1925 使徒密文·培勒奉派到阿根廷；六名成員受洗。

1939 南美洲第一座教堂在布宜諾斯艾利斯興建。

2018 宣布興建阿根廷薩爾塔聖殿。

📍 埃爾波特魯埃洛支會教堂

📍 成員常去捐血和捐贈衣物的醫院

人們經常用西班牙文 *Salta la Linda* 「美麗的薩爾塔」，來稱呼這個城市。這城市成為聖殿所在地時，會變得更美麗。



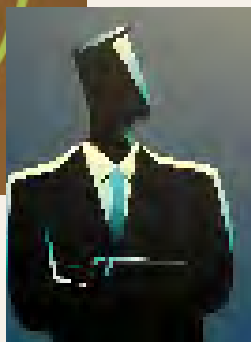
照片由GETTY IMAGES提供



選擇正義的永恆重要性

昆丁·柯克長老

20



微小的選擇，
重大的後果

馬西莫·德費歐長老

12



我能幫助他人改變嗎？

8

照著神的形像

身體是很奇妙的東西，不是嗎？曾有多少次，你聽到別人說：「嗨，你看看！」接下來所看到的，可能真的很厲害，也可能沒什麼大不了的，不管怎麼樣，我們其實一直都在探究身體的能耐。

我們是照著神的形像所造。我們如何保守自己的身體，留在那條變得更像天上父母的道路上？我們要如何避免不當使用我們的身體？

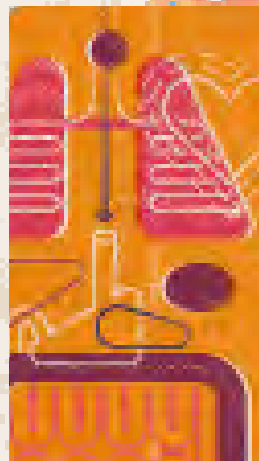
這些問題也促成了這個月的青少年和年輕成人單元著重在有關身體的教導（見第42和50頁）。這個月，我們要讓你們看看，身體是多麼令人讚嘆、奇妙，並且確實是神聖的。我希望，你和家人在學習關於身體的神聖時，這些資源會有幫助。

第50頁，羅素·納爾遜會長鼓勵我們要控制身體的欲望，並記住身體的目的不是為了滿足身體本身的需求。他教導，靈體為身體帶來生命，是靈體在作各項選擇。納爾遜會長這項先知的忠告，對青少年和成人同樣有幫助。

我希望納爾遜會長的話和這期雜誌裡的其他信息，在教導和理解必死身體這項奇妙的恩賜方面，能幫助你感受到信心。

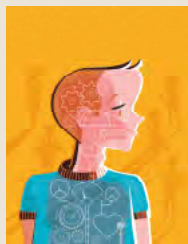
萊恩·簡森

教會雜誌



- 5 人類和大地的墜落與更新 ☺
- 6 信心的化身：桃美嘉·邦恩斯——美國阿拉巴馬州 ☺
教會成員對教會歷史的解讀，讓她產生疑問，但她對摩爾門經的見證鞏固了她。
- 8 施助原則：我能幫助他人改變嗎？
學習救主所做的七件事，來邀請他人改變。
- 12 新約中的教訓：微小的選擇，重大的後果
馬西莫·德費歐長老
工作會議上的一個決定，產生了重大的影響。
- 16 今日的福音進修班如何能強化你們家的來跟從我經驗
傑佛瑞·戈曼和布特妮·黎斯
- 20 選擇正義的永恆重要性
昆丁·柯克長老
我們生活在危險的日子，但福音能使我們堅強與合一。
- 28 自立的祝福：最好的投資 ☺
米迦勒·莫里斯
布蘭卡被解僱時，經由自立小組的協助獲得了成功。
- 30 後期聖徒的心聲 ☺
一位較不活躍的成員受主教的愛所感動；一對夫婦在不幸的事件中找到平安；千層麵是及時的禮物；摩爾門經幫助人克服習癮。
- 34 教導青少年和年幼兒童：我們神聖的身體 ☺
瑪瑞莎·韋迪森
我們應記住身體是恩賜，有很多方法可以照顧好我們的身體。
- 36 夠榮耀了
本文摘錄自聖徒第二冊，聖徒準備離開納府。
- 40 區域會長團任務指派 ☺

☺ 快速閱讀



封面
史考蒂·雷斯奈德繪

單元

年輕成人園地

42

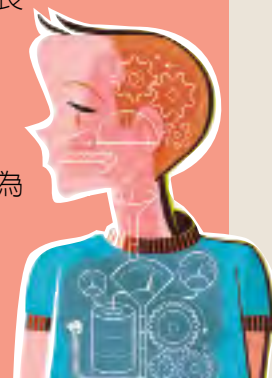
對自己的體型保持**正面**的看法，可能是件不容易的事。閱讀一些年輕成人的個人經驗，他們已學會**欣賞自己的身體**和改善自我形像。



青年園地

50

聆聽納爾遜會長談論**身體的祝福**，弄清楚你對貞潔律法和智慧語有多少了解，和明白為何**你的身體是一座聖殿**。



兒童園地

了解如何**運用信心**。更認識聖靈。看安德森長老造訪象牙海岸時發生了什麼事。



八月「只有電子版」文章



如何建立自信和自我價值

福利和自立服務提供

我們在建立信心時，需要學習一些技巧，來幫助我們克服自卑。



我為加入教會所作的犧牲

尼奇·葛斯瑞

蘇格蘭的一位年輕成人捨棄了從前的朋友，但在教會中找到非常棒的新朋友。

年輕成人照片，提摩太·羅森攝 / UNSPLASH攝：年輕成人照片，提摩太·羅森攝 / UNSPLASH攝：年輕成人照片，提摩太·羅森攝

進一步了解

你可以在福音圖書館應用程式和 liahona.churchofjesuschrist.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@churchofjesuschrist.org。

在 liahona.churchofjesuschrist.org 提交你激勵信心的故事，或郵寄到：

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

2019年8月，第8期
利阿賀拿 18608 265

耶穌基督後期聖徒教會國際版雜誌

總會會長團：羅素·納爾遜，達林·鄔克司，亨利·艾寧

十二使徒定額組：羅素·培勒，傑佛瑞·賀倫，迪特·鄔希鐸，大衛·貝納，昆丁·柯克，陶德·克理斯多，尼爾·安德森，羅納德·羅斯本，蓋瑞·史蒂文生，戴爾·瑞隆，江文漢，尤理西斯·蘇瑞

編輯：藍迪·范克

顧問：布萊恩·艾希頓，藍迪·班尼，貝琪·葛雷文，雪倫·尤班克，克麗斯汀娜·法蘭柯，唐諾·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，約書亞·伯凱，珍·賓柏若美，理查·羅慕義，敏蒂·梭魯，雀可·瓦德雷，瑪麗莎·韋迪森，亞倫·詹斯頓

編撰實習生：艾力士·雨吉

美術總主編：史考特·納德森

美術主編：泰德·彼得斯

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·奧格萊，艾力克·強森，蘇珊·羅夫根，史考特·慕義，艾靈利·雷明頓，馬可·羅賓森，妮可·沃肯霍斯

設計實習生：瑪麗莎·斯密

智慧財產協調員：珂利特·歐尼

出版經理：珍妮·彼得斯

出版組：格藍·艾戴爾，茱莉·布德，多馬·克羅寧，布萊恩·蓋吉，吉妮·尼爾遜，德瑞克·李察森，瑪麗莎·斯密

印刷作業：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.Churchofjesuschrist.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.Churchofjesuschrist.org 線上提交；或以電子郵件寄至：liahona@Churchofjesuschrist.org；或是來函寄至：Liahona, Rm. 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA。

利阿賀拿（本詞出自摩爾門經，意謂「羅盤」或「導向器」）發行下列語言版本：阿爾巴尼亞文、亞美尼亞文、碧拉瑪文、保加利亞文、柬埔寨文、宿霧文、中文、簡體中文、克羅地亞文、捷克文、丹麥文、荷蘭文、英文、愛沙尼亞文、斐濟文、芬蘭文、法文、德文、希臘文、匈牙利文、冰島文、印尼文、義大利文、日

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

Intellectual Reserve, Inc. ©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@Churchofjesuschrist.org。

For Readers in the United States and Canada: August 2019 No. 8. 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。



人類和大地的 墜落與更新

每

個人都要經歷出生、生活、死亡和復活——在某種意義上，大地也是如此。大地要出生（透過創造）、接受水的洗禮（透過洪水），並將接受火的洗禮（「主來臨，……各元素被熾熱熔化」〔摩爾門書 9：2〕），也會像復活一樣被更新。¹

3. 大地和人類處在聖化的狀態：

「在主第二次來臨時，地球將……恢復到它原先樂園般的狀態，並會獲得更新。」⁵

「所以，大地必聖化；縱然大地將死亡，它將再復甦，而且義人將繼承高榮國度（聖化的大地）（見教義和聖約 88：17-26）。



1. 大地以及亞當和夏娃都處在樂園的狀態：

「最初，所有屬世的創造都是極美好的。」² 創造之後的最初階段，萬物都是不朽的，不受制於死亡。³

2. 大地和人類處在墜落的狀態：

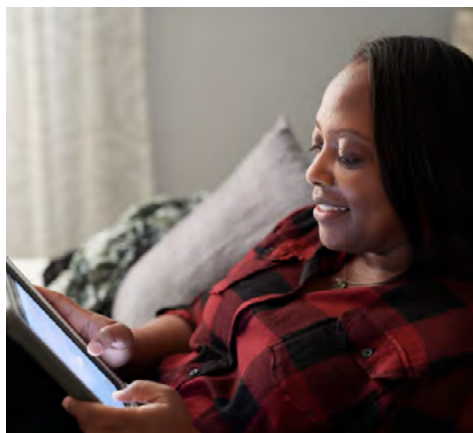
「〔亞當和夏娃〕墜落時，大地亦受了咒詛。人類將被救贖，所以大地亦必更新。」⁴

註：

1. 見雅各·陶美芝，*耶穌是基督*，第320頁。
2. 布司·麥康基，「基督和萬物的創造」，1983年9月，*聖徒之聲*，第30頁。
3. 見羅伯·米列，「亞當」，1998年2月，*聖徒之聲*，第14頁。
4. 雅各·陶美芝，*耶穌是基督*，第320頁；亦見創世記3：17。
5. 羅素·納爾遜，「創造」，2000年7月，*利阿賀拿*，第104頁。

桃美嘉·邦恩斯

美國阿拉巴馬州



桃美嘉的信心動搖，不是因為知道這項聖職禁令，而是因為一些後期聖徒對這項限制所作的臆測。桃美嘉面臨了選擇：轉身離開教會，或緊握鐵桿。幸虧有摩爾門經，她堅守了信仰。

萊斯利·尼爾遜，攝影師

有人這麼說：「你們在天上戰爭時不是那麼勇敢」，或者：「你們不夠聰明，或不夠忠信。」那些說法跟我知道的真相並不吻合，這些真相來自我的媽媽、在信心上確實是好榜樣的其他黑人成員，甚至來自教會外一些對神忠信的黑人。

我一度有信心的危機，我認為我只要一走了之就好了。但在那一刻，我卻想著：「摩爾門經是真實的嗎？你相信它是真實的嗎？」

我的回答是：「是的，毫不懷疑，我相信它是真實的。」然後，聖靈對我說：「好，如果摩爾門經是真實的，那麼其他一切也是真實的。」

這就是我留下來的原因。

進一步了解

在福音圖書館或線上版的本篇文章，查看桃美嘉的信心歷程，包括更多的照片，請至 liahona.churchofjesuschrist.org。

閱讀七十員愛德華·杜貝長老的故事，他在得知1978年以前的聖職限制時，如何堅守他的信仰。請至：churchofjesuschrist.org/go/8196。



施助原則 我能幫助他人 改變嗎？



是的。但是，你的職責可能不是你想像的那樣。

神 創造我們時，賦予我們改變的能力。塵世生活的目的，是要不斷成長，發揮神聖潛能。施助的最終目標之一，是幫助他人歸向基督，並作必要的改變，好回到神面前。但由於人們有選擇權，我們在幫助他們變得更像基督時，所扮演的角色就受到限制。

這裡是救主的七個有力的教訓，教導我們如何幫助他人努力改變，變得更像祂一樣。

1. 不要害怕邀請他人改變

救主不害怕邀請他人拋下舊有的生活方式，接受祂的教導。祂邀請彼得和雅各拋下工作，要他們「得人如得魚一樣」（馬可福音 1：17）。祂也邀請那位行淫被捉的婦人，「去吧，從此不要再犯罪了」（約翰福音 8：11）。他邀請富有的少年人，割捨對世俗事物的眷戀，並跟從祂（見馬可福音 10：17-22）。我們邀請其他人作出改變，並跟從救主時，可以既勇敢又充滿愛心。

2. 記住，改變是他們的選擇

救主邀請他人作的這種改變，是強迫



分享你的經驗

把你曾施助他人或受人施助的經驗寄給我們。到 liahona.churchofjesuschrist.org，點選「提交你的作品」。

不來的。救主教導，也邀請，但祂不強迫。富有的年輕人「憂憂愁愁地走了」（馬太福音 19：22）。在迦百農，祂的許多門徒選擇「退去」，祂問十二使徒是否也要離去（見約翰福音 6：66-67）。施洗約翰的一些跟從者選擇了跟從救主，其他一些人則沒有這麼做（見約翰福音 1：35-37；10：40-42）。我們可以邀請他人變得更像祂，但不能替他們決定，去作這樣的改變。如果他們還是選擇不改變，我們不應該放棄——也不應該覺得失敗了。

3. 祈求他人有能力改變

耶穌在祂調停的祈禱中懇求神，讓祂的門徒遠離邪惡，變得更像祂和天父，充滿著神的愛（見約翰福音 17：11，21-23，26）。彼得爲了承擔職責而努力使自己成長，救主知道他在這過程中需要力量，因此爲他祈禱（見路加福音 22：32）。我們爲他人作的祈禱會有功效的（見聖經雅各書 5：16）。

4. 教導他們信賴祂的大能

唯有透過救主，我們才能真正改變，不斷成長而



發揮我們都具有的神聖潛能。祂是「道路、真理、生命；若不藉著〔祂〕，沒有人能到父那裏去」（約翰福音 14：6）。祂的大能，可以「使軟弱的東西變成堅強」（以帖書 12：27）。小阿爾瑪對祂贖罪的力量有信心，因此能改變（見阿爾瑪書 36：16-23）。我們可以教導他人信靠救主，這樣他們在生活中也能有祂那淬鍊人心的力量。

5. 以人們能成爲的樣子，來看待他們

愛和接納是促成改變的強力媒介。井邊的婦人當時和一個男子同居，那男子不是她的丈夫，耶穌的門徒「希奇〔祂〕和〔這個〕婦人說話」（約翰福音 4：27），但耶穌更關心的是她能成爲怎樣的人。祂

教導她並讓她有機會改變，而她也做到了（見約翰福音 4：4-42）。

我們對待別人，如果只是看他們的過去，而不是看他們能成爲怎麼樣的人時，可能會使他們退縮不前。相反地，我們可以寬恕並忘記過去的錯誤，相信他人能改變。我們可以忽略弱點，指出他們自己可能看不見的一些正面的特質。「我們有責任不看現在的他們，而是看他們能成爲怎麼樣的人。」¹

6. 讓人們按自己的步調而行

改變需要時間。我們都必須「繼續忍耐，直到〔我們〕成爲完全」（教義和聖約 67：13）。耶穌對他人有耐心，甚至

採取行動

本週你能做哪些事，來邀請和支持他人努力變得更像救主？



繼續教導那些反對祂的人，祂也為天父賦予祂的角色作見證，並回答他們的問題（見馬太福音 12：1-13；約翰福音 7：28-29）。我們可以對他人有耐心，並鼓勵他們對自己有耐心。

7. 如果他們走回頭路，不要放棄

基督死後，甚至彼得和其他一些使徒都回去過以往熟悉的生活（見約翰福音 21：3）。基督提醒彼得，他需要「餵養〔祂〕的羊」（見約翰福音 21：15-17），於是彼得重回傳道事工的崗位。人們太容易走回頭路，我們可以不斷地以溫柔的鼓勵和受靈啟發的邀請，幫助他們繼續跟從救主，並努力變得更像祂。

讓他人成長

十二使徒定額組傑佛瑞·賀倫長老談到這個關於讓他人成長的故事：「有一次我聽說有位年輕人過去多年來在學校裡，一直都是他人取笑的對象。他的某些弱點很容易受到同儕的嘲弄。後來他搬離那裡，最後加入了軍隊，在那裡獲得了一些成功的經驗，接受了教育，也大致擺脫了過去的陰影。最重要的是，像許多在軍中的人一樣，他發現到教會的莊嚴美好，也快樂地在教會裡活躍。

「數年後，他回到了年少時期所居住的城鎮。歲月流轉，他那一代的人大多都有所改變，但並非全都如此。顯然地，當他帶著成就、煥然一新地回到故鄉時，那裡的人對他的想法仍然停留在過去，並用那樣的心態迎接他。在他故鄉的人看來，他仍只是他們從前熟識的『某某人』。……

「漸漸地，這個人原本像保羅一樣，立志要忘記背後，努力迎向神在前頭為他所預備的獎賞，但是這樣的決心和努力逐漸消退，到最後他又淪入年輕時的景況而終。……令人惋惜的是，他再次置身在一群〔人〕當中，那些人覺得他的過去比他的將來更精采有趣。他們使勁地讓他鬆手自己緊握的信念，而基督也曾透過這個信念緊握住他。最後他抑鬱而終，雖然他本身並沒有什麼樣的過錯。……

「讓他人悔改。讓他人成長。要相信，人是可以改變和進步的。」² ■

註：

1. 多馬·孟孫，「看到別人能成為怎麼樣的人」，2012年11月，利阿賀拿，第70頁。
2. 傑佛瑞·賀倫，「最好的尚未來到」，2010年1月，利阿賀拿，第19，20頁。



微小的選擇， 重大的後果

當世人問：「你不也想去嗎？」，我們會如何回應？

我 從小就很喜歡新約，很喜歡閱讀救主教導門徒一些永恆的原則，永遠改變了他們的生命。我也發現，這些同樣的原則在許多方面，很奇妙地改變了我個人的生活。我一次又一次看到，當我們應用夫子的教導，我們所作的決定，即使是微小的決定，往往會造成重大的後果。



馬西莫·德費歐
長老
七十員

我的「微小」選擇

許多年前，我剛擔任經理時，到南美洲參加一場重要的工作講習會，是我任職的政府機構的高層官員召開的。

就在第一個晚上，會議結束時，機構的「大主管」宣布，當晚會有一個特別活動。當然，沒有人會不喜歡他的提議，他自豪地宣告：「爲了表示我們誠摯的感謝，今晚我們要邀請各位外出，享受一個特別的夜晚，造訪城裡幾間以特調雞尾酒聞名的酒吧。我們要喝遍各種不同的調酒，投票選出最會調酒的酒吧。要分出高下，選出優勝者。別擔心，我請客，這是特別招待各位的。」

大家鼓掌贊同他的計畫，他又語氣誇張地問：「誰不去啊？快說，不然就跟著走！」

正當大家再次鼓掌時，我心想，在大家面前說些話，回絕老闆覺得機會難得的這次招待，是多麼尷尬啊！

然而，在幾秒之間，我決定了該怎麼做。我舉起手——我是唯一這麼做的人。然後，他問我要說什麼——問得我膽戰心驚。我這輩子從沒有像這樣驚慌失措！

我說：「先生，感謝你的盛情款待，但是今晚我不會和各位一起去。」

接著又是一陣沉默，周圍安靜得叫人難受，之後他問道：「爲什麼？」在那一刻，我大可

以說出一些好藉口——說我身體不舒服、有重要的國際電話要打或其他任何理由，讓我避開這異常尷尬的場面。但是我直接說出實情：我是耶穌基督後期聖徒教會的成員，我不喝酒。

「沒有你，我們一樣會玩得很開心」

他沉思了一會兒，最後說：「好吧，沒有你，我們一樣會玩得很開心。」他又對其他人說：「跟我來。我們去找樂子！別管他了。」

我還記得他們離開會議室，留下我一人時，迴盪在空氣中的笑聲。有許多次，我體會到正如多馬·孟蓀會長（1927-2018）所教導的，選擇主，其實就是「作比較困難的正確選擇，而不是作比較容易的錯誤選擇」，¹即使可能被孤立。

我記得，我走回房間時，聽到心裡有個很清楚的聲音說：「你不也想去嗎？」我愣了一會兒，但突然間，西門彼得對救主說的話浮現腦海。對於這相同的問題，彼得的回答是：「主啊，你有永生之道，我們還歸從誰呢？」（約翰福音 6：68）。

我有了一種嶄新的平安感覺，彷彿天使在我四周，托著我。雖然我獨自一人，但我不孤單。我選擇了主，並堅守我的原則。我看到，當我們選擇主，可能因此被這世界孤立，但救主永遠不會離棄我們。

雖微小卻重大

我們每天所作的決定可能看來微不足道，卻會在好的或壞的方面，有實質的影響力和重大的後果。

事實上，發生那件事情的幾年後，同樣這位大主管造訪了我們在羅馬的辦公室。他仍舊一樣，有極大的權勢和權威，再次讓我們望而生畏。

這次，在開完所有的會議之後，他來找我，態度很不一樣，出奇地和善。他告訴我，他還記得我堅守自己信仰的那一天。然後，出乎意料地，他問我願不願意擔任這個機構的經理，負責整個歐洲地區；這是我職業生涯中一個千載難逢的機會。他試著讓我知道，這個職位在薪水、差旅和福利方面都很誘人，但真正打動我的，是他說的這番話：「除了要有良好的資

當我們選擇主，祂永遠不會離棄我們。

歷，我們需要有操守的人，能堅守自己的原則。我們需要像你這樣的人。」

他說的那些話讓我很驚訝，看到自己幾年前堅守信仰的微小決定，最後對他造成這麼大的影響。我微小的決定，最後在屬世和屬靈兩方面，為我帶來了極大的祝福。說來諷刺，隨著這項新的職務，幾年前譏笑我的經理，如今大多數都受我的督導。

正確的選擇

孟蓀會長說：「當我們思量每天生活中所作的決定——該作這樣的選擇或那樣的選擇——時，如果我們選擇基督，便是作了正確的選擇。」²

使徒保羅也教導，儘管那樣的選擇可能很困難，選擇主永遠是最好的選擇：「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處」（羅馬書 8：28）。

日復一日，我們所作的選擇，最終會決定我們成為什麼樣的人。如果我們選擇主，正如孟蓀會長說的：「便是作了正確的選擇」，因為，如保羅所說：「萬事都互相效力，叫愛神的人得益處。」

很多時候，我們遲疑，不能斷然去作正確的選擇，因為我們想要取悅主，卻又不想冒犯撒但。但是我們取悅神，不可能不觸怒撒但。我們就是不能事奉兩個主人。我們終究要決定，是否按照正確的順序，遵行首要的兩條誡命：



在邪惡的世界中過正義的生活，
不是件容易的事情。但我們蒙得
應許，只要真正作神的證人，
就會獲得更豐沛的聖靈。

愛神然後愛人如己，或是試圖把第二誡命放在第一誡命的前面，先取悅人，再取悅神（見馬太福音 22：37-39）。

作神的證人

我們受洗時，都立下聖約要「隨時隨地，在所有的事上作神的證人」（摩賽亞書 18：9）。我們一旦決定遵守這項聖約，就要永遠遵守，在一生中的每個時刻，挺身捍衛信仰，作神的證人。應許給我們的祝福是，聖靈會更豐盛地傾注在我們身上（見摩賽亞書 18：10）。

世人、我們的同儕和與我們價值觀不同的人，總是會不斷給我們一些壓力，當我們努力在低榮世界中奉行高榮律法，這樣的壓力就會

來到。在邪惡的世界中過正義的生活，確實不容易。有時候這看起來像是艱鉅的挑戰，有時候又像是日常的衝突，但我們蒙得應許，只要真正作神的證人，就會獲得更豐沛的聖靈。我們向天父祈禱時，祂會祝福我們，給我們聖靈的力量，提供我們所需的額外幫助。在我們這些不完美的人努力邁向更崇高、更神聖的境地時，神聖恩典會彌補我們難免都會經歷的靈性缺失。

永恆的後果

當下看似微不足道的選擇，其實會帶來永恆的後果。但是因為我們立了聖約，我們蒙得應許：當我們選擇主——隨時隨地，在所有的事上作祂的證人——萬事就會互相效力，叫愛神的人得益處。當我們選擇主，就算有時可能孤單一人，但是天使會在我們四周，托著我們，讓我們不再感到孤單（見教義和聖約 84：88）。

我鄭重見證，在那些神聖的時刻，我們作的雖是微小的決定，卻有重大的後果；唯有藉著天父和祂的兒子耶穌基督，我們才會找到平安和安息。有許多時候，我們面對的問題是：要與世人同行，還是堅守自己的原則。有人問：「你不也想去嗎？」，我們會如何回應？我們會與世人同行，還是會留在主身邊？我們會保持沉默、受人支配，還是會堅守自己的信仰並採取主動？

願我們一直選擇主並隨時準備好回答：「你有永生之道，我們還歸從誰呢？」然後我們會在屬世和屬靈上，在今生和永恆，都享有正義決定的祝福。■

註：

1. 多馬·孟蓀，「選擇」，2016年5月，利阿賀拿，第86頁。
2. 多馬·孟蓀，「選擇」，第86頁。

今日的福音進修班 如何能強化你們家的 來跟從我經驗

父母們，福音進修班如何能使家庭福音研讀更有成效，請看以下說明。

傑佛瑞·戈曼和布特妮·黎斯

在 2019年3月，總會會長團宣布福音進修班一項重大的變革。世界各地的福音進修班，以及在家和在教會中研讀來跟從我的每一個人和每一個家庭，現在都讀同一部經文。我們做福音進修班教師（和家長）的，對此感到無比興奮！

其中一個明顯的祝福是，這會簡化青少年的生活。過去有許多青少年，在課業、運動、工作、家庭時間和社交生活之餘，還要設法研讀三部不同的經文：一部是福音進修班要讀的，一部是主日學要讀的，還有一部是家庭研讀要讀的；要讀的經文很多。

教會領袖使家庭研讀和主日學研讀都讀同一部經文後，福音進修班跟著讀同一部經文，也是理所當然的。這麼做讓青少年可以更深入研讀一部經文。然而，簡化只是一個開始。

鞏固家庭

總會女青年會長邦妮·高登姊妹教導，我們請青少年「參與教導，參與在家中研讀的這項偉大工作」，他們就能協助「鞏固家庭」。¹

青少年渴望獲得真理，也會很興奮去分享！如果曾經有青少年茫然地盯著你，卻要你相信這一點，可能會有點困難。我們做父母和教師的，都有這種經驗！我們福音進





修班教師，經常問青少年問題。有時候，青少年回應時一臉茫然，只是因為他們不知道答案。但是，福音進修班和來跟從我課程都讀同一部經文以後，我們福音進修班的孩子們，可以更輕鬆地把在福音進修班學到的東西，運用在家中的福音討論上，反之亦然。我們在福音進修班的課堂中，已經見證了這一點。

把家中的經文研讀帶到福音進修班

2019年初，剛開始推行新的來跟從我課程的時候，我們可以感受到學生很興奮。即使我們在福音進修班研讀的是教義和聖約，他們開始談起和家人研讀新約所學到的事情。他們對研讀新約很興奮。福音進修班在研讀教義和聖約第 89 篇（智慧語）時，差不多同時，我們正在研讀來跟從我的約翰福音第 2 章（耶穌將水變酒）。學生發現這兩章經文之間一些共同的原則和概念，因此能夠和同儕分享他們在家學到的事。學生比以往更能投入，討論也熱烈得多，因為他們都學到一些事情可以分享。他們能夠把在家學到的，套用在福音進修班所教導的事情上。

從前，教會研讀、福音進修班研讀和家庭經文研讀，不是讀同一部經文，家庭可能很難做到全部都讀。最近的改變能幫助全家人更充分地討論福音。

理蓮·米亞編

把福音進修班帶進家中

2020年，在家、在福音進修班、在主日學研讀摩爾門經，將更加敞開大門，讓學生分享更多在這些地方學到的事情。

我們在福音進修班所採用的學習策略，有一些有助於家庭經文研讀。認識這些策略，能幫助你了解如何使家中的青少年，更投入以家庭為中心的經文研讀。

你們全家坐下來研讀時，青少年可能已經讀過同一部經文當中的相同原則；而且如果他們已經在福音進修班研讀了這些原則，就會有一些見解。你要他們分享時，他們不會覺得為難，因為他們其實都學到一些事情可以分享。他們在福音進修班的經驗，會讓他們有能力在家談論福音。家人家庭晚會和家庭經文研讀，將更像是一段彼此分享個人見解的時光。

你在家可以問一些開放式的問題，請青少年分享：

1. 你今天在福音進修班獲得了哪些靈性經驗？
2. 今天影響你最深的是什麼經驗？
3. 你覺得你在福音進修班學到哪些原則，可以幫助整個家庭？
4. 你覺得你今天學到什麼經文故事，可以和我們分享？
5. 哪一則經文故事影響了你的福音進修班生活？
6. 你今天在福音進修班獲得什麼啟發，讓你想要變得更好？
7. 你在福音進修班的學習，讓你對救主有了什麼了解？

有時候，你的家庭研讀進度可能

會比福音進修班快。這時候，福音進修班教師可以調整上述問題，讓青少年根據在家中的學習進度來回答。

精通教義

福音進修班的經文研讀方式，已不再只是背誦。我們著重在精通教義——幫助學生了解、應用經文當中教導的教義，並從中獲得見證。我們著重在深入歸信真實的教義，知道如何有力地教導教義。

例如，如果有一節經文教導神組，我們在福音進修班研讀這節經文時，會查考並教導神組的其他節經文。然後我們會鼓勵學生，注意我們可以從那幾節經文當中，學到哪些和神組有關的事情。最後，我們會提供一些情境，讓學生角色扮演，演出他們如何用那幾節經文，解釋我們對神組的看法。

你在家可以用這個方式，邀請青少年：

1. 教導經文原則。
2. 針對該主題，分享其他參考經文。
3. 幫助家人背誦，或記得如何找到那幾節經文。
4. 討論如何把這些教導應用在生活中。

為深入學習作準備

在福音進修班中，我們非常強調所謂的深入學習——能促成歸信的學習。深入學習有一個關鍵，就是要改善學習的準備情形。改善學生的準備情形，每個福音進修班的作法都不一樣，不過，有幾個福音進修班都在嘗試同一種作法，就是指定準備作業。我們讓學生帶著指定的經文段落和一些研讀問題回家，讓他們讀我們將會在班上研讀的經文。福音進修班和來跟從我課程的進度更趨於一致時，學生就可以和家人討論福音進修班指定的準備作業，這會使家庭多一個共同學習的方式。

你可以邀請青少年：

1. 與家人討論指定的準備作業。
2. 針對剛上過的福音進修班課程主題，談談自己另外學到的事。

得更有耐心，那下一步便是訂出他們要如何做到。他們覺得自己在哪些方面或情況沒有耐心？有一位學生決定開車時要更有耐心。我們討論他在當下要怎麼練習有耐心，他想出一個計畫，要在車裡聽讓人心情緩和的音樂，在儀表板上放一張便條，提醒自己每次開車都記得祈禱，求神讓他有耐心。

你可以邀請青少年：

1. 談談自己的目標。
2. 分享全家如何設立和達成類似的目標。

讓子女有機會鞏固家庭

你有大好的機會，能為家庭經文研讀注入一點熱情——現在福音進修班也讀同一部經文，你可以邀請福音進修班年紀的子女，分享他們學到的事。他們在福音進修班，以及與家人一起學習來跟從我課程時，都研讀相同的經文，這讓他們比以往更有機會，用自己對福音的見解，去鞏固家人。

教會努力要變成「以家庭為中心，由支分會和支聯會建築內所進行的事，來從旁輔助」，² 接下來的這一步，會讓青少年有機會在鞏固家庭方面，扮演更重要的角色。我們同意十二使徒定額組傑佛瑞·賀倫長老所說的：「我們認為，在我們的年輕人比以往更需要力量的這個時刻，這是一項了不起的發展。我們認為，針對教會其他人已經在做的事情進行這次的協調，這樣同步很好。我們相信，以家庭為中心，教會從旁輔助的共生概念會順利進行，更何況現在又有福音進修班從旁輔助，以家庭為中心的福音學習。」³ ■

作者皆為美國猶他州福音進修班教師。

設立具體目標

你可能已經注意到，來跟從我課程經常鼓勵我們設立目標。這也是我們在福音進修班強調的事情。我們教學生設立具體的目標，不要設立籠統的目標，像是「變得更健康」。學生設立目標時，要訂出他們要達到目標的時間、地點和方法。

例如，如果青少年訂立目標要變

註：

1. 邦妮·高登，「福音進修班課程支持以家庭為中心的學習」，（影片，2019年3月22日），churchofjesuschrist.org。
2. 羅素·納爾遜，「開會致詞」，2018年11月，利阿賀拿，第7頁。
3. 傑佛瑞·賀倫，「福音進修班課程支持以家庭為中心的學習」





昆丁·柯克長老
十二使徒定額組

選擇正義 的永恆重要性

我們所作的選擇極為重要——
這是我們的未來與幸福的關鍵。

我們所處的世界強調「多元」更甚於「合一」。許多人認為，來自不同文化和背景的人，幾乎不可能在共同的目標上合一。有些人主張：「我們缺乏一種共識，來說明如何讓多元文化的人們生活」在一起。¹ 有些人認為「這世界是由你的部落認同來決定的。他們形容社會有如戰場」，「到處充斥著不信任、分裂與人情的冷漠。」²

耶穌基督復興的福音能為這些主張提供合一的解答。正義是帶來合一與幸福的基本原則。我喜愛尼腓二書第9章，其中談到許多美好的教導，如：學習、智慧、財富、工作，以及不忍看到或聽到人們犯罪所要承擔的各項後果。這一章所談到的精湛教義，能讓我們走在引領我們到救主身邊的正義道路上。

在你們尋求對主耶穌基督的信心、追求正義與知識的同時，我要分享五項原則，相信能幫助各位成功達成這些目標，這些目標可以相輔相成。你們當中許多人在現實生活中，正準備組成家庭，並想辦法供應家庭所需。信心、正義和知識將會對各位在這兩方面大有助益。任何誠實的工作都是有價值且值得嘉許的。特別是那些有價值、有意義、有創新思維，能造福人類的工作更是貢獻良多。

1. 不斷學習

我要分享的第一項原則，就是要持續不斷，在正義中熱切地尋求知識。我心目中這類型的其中一位英雄是一位活躍的教會成員——保羅·柯斯。他於楊百翰大學獲得植物學學士學位之後，也在研究所取得了其他學位。他在薩摩亞傳教，後來與家人在薩摩亞薩花夷島住了許多年。他鑽研的其中一個領域是民族醫學，他研究世代代以來，被薩摩亞許多母親用來治病的一些藥草。他與另一位作者共同撰寫了一本書，叫做「*Plants, People, and Culture: The Science of Ethnobotany*（藥草、民族與文化：民族植物學）」。³

他在治療許多疾病上有了一些突破，除了在專業上有許多卓越的成就之外，我想要提到許多年前發生的一件事。保羅和一位薩摩亞酋長傅諾·撒耶，在法利露玻村莊主持一項民族植物學的研究計畫。

在楊百翰大學雜誌的一篇文章中報導：「村民爲了籌錢興建學校，不得已只好把森林授權給一家伐木公司，柯斯說：『他們認爲必須在孩子和森林之間作個選擇，這項決定對他們來說實在太殘忍了。』柯斯得知村民與這家伐木公司的交易之後，他告訴酋長，只要他們能停止砍伐〔雨林〕，他會以個人名義支付興建學校的費用。」⁴

他確實透過幾位與薩摩亞有往來的商人，經由他們的贊助興建了學校。⁵ 柯斯弟兄獲得了許多榮譽獎項，包含頒發給基層環保英雄的環保金像獎。他就是不斷尋求知識去造福人類的典範，而這個故事也體現了熱愛學習並結合知識所帶來的效用。



知識，不論新舊，只要是用來行義，都很重要。

我的另一位英雄是羅素·納爾遜會長，他是心臟手術發展的先驅，這項手術大大造福了我們這個時代的人。幾年前，我詢問他心臟手術的輝煌歷史，以及他在其中所扮演的重要角色。我們談論了一會兒，後來他謙卑地說：「主無所不知，祂讓我們發現某些知識而有極大的喜悅，真是太美好了。」

尼腓二書 9：29 說：「然而，如果他們聽從神的忠告，那有學問則是好事。」知識一直以來都很重要，而今日我們正邁入嶄新且令人振奮的先進科技時代，無庸置疑地，這許多知識將會爲教會和整個人類家族帶來極大的益處。知識，不論新舊，只要是用來行義，都很重要。

2. 選擇正義很重要

許多年前，一位當今已榮譽退休的七十員布司·哈芬長老，分享他在紐西蘭演講時，談到不好的選擇的一則笑話。就我所記得的，這個笑話是這麼說的：餅乾怪獸（芝麻街一個家

喻戶曉的角色)在搶答節目中獲勝，牠可以從三個獎品中選擇。第一，牠可以在一個月後得到一棟新房子。第二，牠可以在一週之後得到一部新車。或是第三，牠可以得到一個好吃的餅乾——立刻！你猜牠選擇了什麼？沒錯——牠選擇了餅乾！⁶

這個笑話很好笑，然而，我們所做的選擇才是重點——那是我們的未來與幸福的關鍵。記住，我們會成爲什麼樣的人，取決於我們所作的每個決定。我們生活在這個時代，幾乎每個選擇都會引發爭議，各人有不同的見解。許多人幾乎會立即反對任何正義的提案或原則（見提摩太後書 4：3）。先知李海在即將離世時曾教導：

「因爲萬事必須有對立……

「因此，世人在肉身中是自由的；凡對人類有益的事物都賜給他們。他們可以藉著全人類的偉大中保，自行選擇自由和永生，或順著魔鬼的束縛和力量，選擇束縛和死亡；因爲魔鬼力圖使所有的人都像他一樣悲慘」（尼腓二書 2：11，27）。

有鑑於天庭戰爭是因救恩計畫而引發的（見亞伯拉罕書第 3 章），因此在這最後的福音期，針對此事所教導的許多宗教原則會受到猛烈的惡意攻擊，也就不足爲奇了。但我們不需爲此感到沮喪，要記得天庭戰爭最後的結果，以及我們確知隨著耶穌基督第二次來臨將帶來的美好結果。

選擇良善最大的敵人，就是自圓其說。許多人辯稱我們不需爲自己的選擇負責，但是，由於耶穌基督復興的福音，我們知道我們確實負有責任（見教義和聖約 72：3）。我們也知道必須向誰負責，那就是救主！（見尼

腓二書 9：41；亦見使徒行傳 4：12。）

有時候，作出重要的選擇很容易。我年輕時在英國傳教，那時我和同伴有機會到聖殿去，經過聖殿廣場時，聖殿會長施弗伊·鮑爾朝向我們走過來，他看著我們的傳教士名牌，指著我們問道：「馬太福音 5：48——你們知道這節經文嗎？」我同伴說：「所以，你們要完全，像你們的天父完全一樣。」鮑爾會長說：「對了。長老們，你們有沒有遵守這條誡命呢？」

我們開始支支吾吾；因爲知道自己並不完美！於是他替我們解圍，首先，他問起過去三天我們做了哪些事，他問我們什麼時候就寢、什麼時候起床、是否有作個人和同伴團經文研讀，以及是否準時出門傳教。然後他說：「我很確定你們並不完美，但是你們在過去三天作出了完美的選擇，也就是你們正朝著正確的方向前進。」他離開後，我們思考他所詢問的事情的重要性。

我們所做的選擇是我們的未來與幸福的關鍵。



李海針對選擇發出呼籲，這項呼籲也是所有正義父母一再教導他們兒女的話：「我希望你們仰賴那位偉大的中保，聽從祂偉大的命令；忠於祂的話語，並遵照祂神聖之靈的旨意，選擇永生」（尼腓二書 2：28）。

我們需要了解萬事必須有對立，而選擇正義對我們極為重要。

我在年輕時讀到一位著名的新教牧師，哈里·愛默生·福斯迪克所說的話，他談到選擇時說：「我們往往是在無意間犯下邪惡的行為，因而在生活中釀成了悲劇。我們並非一開始就懷著低劣的目標，我們的心中根本

就沒有那樣的意圖。……這就是為什麼通往地獄的道路總是鋪陳著許多善意，這也就是為什麼我不讚許唱高調、不切實際的目標，立意良善，卻華而不實的口號；反之，我要說的是，世上最危險的一件事，就是人們接受並認為自己懷著這樣的信念，但卻忽略在日常生活中能達成這些理想的方法。我的靈魂啊，要小心你走

日復一日地
努力行義，
勝過
偶爾見義勇為。

在哪一條路上！人種什麼因，必得什麼果，選擇踏上某條路，就等於選擇它所通往的目的地。事情最終的結果，取決於你用什麼方法做事。」⁷

3. 日復一日地努力行義

日復一日地努力行義，勝過偶爾見義勇為。我的朋友吉姆·賈丁在楊百翰大學的一場演講中提到，在他還是學生時，他認為是「要奉獻〔他的〕人生在一次偉大、英勇的行為上」，但後來他逐漸了解「奉獻並不是人生中只發生一次的事件，而是每天都努力付出。」⁸

我還年輕時，也曾經想要藉由某個英勇的行為來證明自己。我的外曾祖父大衛·甘，是參與協助救援馬丁手

推車隊成員渡過甜水河的男青年，這聽起來似乎是我所期盼的奉獻方式，後來，我在拜訪外祖父克錫爾·甘時，他說明當年百翰·楊會長（1801-1877）派遣弟兄展開救援任務時，他指示他們要竭盡所能來拯救這個手推車隊。他們所作的奉獻，具體來說就是「跟從先知」。我的外祖父告訴我，這種持之以恆、忠信正義地獻身於我們的職責或某一項原則，才是值得大力嘉許的。

今日我們跟從先知，聽從他的忠告減少使用社群媒體、研讀摩爾門經，特別是協助聚集幔子兩邊失散的以色列家族，這些英勇的行為，與當年大衛·甘協助救援先驅者的英勇行為是一樣的。如果我們協助聚集以色列，我們就是在拯救人類的靈魂——如同我的外曾祖父協助拯救手推車伙伴的性命一樣。

有些成員承認，如果蒙召擔任某些重要召喚，就會充滿熱忱，但他們覺得施助或搜集家譜不是英勇行為，不值得持續去做。

4. 對正義的事情堅定不移

幾年前，十二使徒定額組尼爾·麥士維長老（1926-2004）曾談到他在教會中一些較不活躍的朋友，他說他觀察到這些人在信心上起起伏伏，其中最根本的原因何在。尼爾·麥士維長老說：

「摩爾門經中一節經文提供了最滿意的解釋，就是在摩賽亞書 5：13 中提出的疑問：『人怎麼會認得他沒有事奉過、陌生的、遠離他心中想法和意念的主人呢？』

「這說明了事情通常是如何發生

的：這些人大體上來說都是好人，只是被世俗的顧慮所牽絆，我們若不靠近主，就會對祂感到陌生，進而迷失了方向。這些好人會發生這種情況，並不是因為重大的違誠，通常只是因為他們讓自己遠離救主，使得祂變成像陌生人一樣。」⁹

我們要將信心放在我們的主和救主耶穌基督身上，使祂成為我們生活的重心，這一點非常重要。有一位美好的傳道部會長要我們每位傳教士背誦一段簡短的話，其中談到信心與正義，而我在一生中都謹記著這句話，我希望各位也能這麼做：

沒有任何機運、宿命或際遇
能夠勝過、阻撓或主宰
一個人所立下的堅定決心。¹⁰

親愛的朋友們，你們必須成為有堅定決心的人，才能在生活中保持正義！

5. 藉由選擇正義來贏得你的繼承產業

摩爾門經中有一段偉大的記事，是阿爾瑪給他三個兒子希拉曼、希伯隆和柯林安頓的忠告。小阿爾瑪是先知老阿爾瑪的兒子，他在年輕時曾經歷奇蹟般的歸信過程，後來他成為國家的首席法官和大祭司，也是教會的先知。他有兩個兒子作出好的選擇，但有一個兒子卻作了一些非常不好的選擇。對我而言，阿爾瑪的忠告最重要的部分，是他以父親的身份對兒子所提出的勸告。他最關心的事，就是他們必須對父神、耶穌基督和聖靈有見證。

持續施助雖是簡單之舉，卻也算是英勇的行為。



聖徒們不論老少，都要避免犯這樣的錯，也就是靠借來的光生活的傾向……，〔並〕容許……他們身上的光是反射而來的光，而非真正發出的光。

阿爾瑪在第 36 章的一開始，就告訴希拉曼有關他奇蹟般歸信的過程。一位天使告訴阿爾瑪，如果他繼續反對教會，就會遭到毀滅。他見證他所分享的知識，並非出自他個人的智慧，而是神向他透露的，他希望希拉曼能擁有自己的見證。

你們當中許多人——如果不是大部分的人，都有自己的見證。我們每個人都需要有個人的見證。約瑟 F·斯密會長（1838-1919）曾說：「聖徒們不論老少，都要避免犯這樣的錯，也就是靠借來的光生活的傾向……，〔並〕容許……他們身上的光是反射而來的光，而非真正發出的光。」¹¹

楊會長的一位諮理，禧伯·甘會長（1801-1868）曾說：

「到時候將沒有任何男女能靠著借來的光持守到底。每一個人必須仰賴自己身上的光來引導。沒有這樣的光，你如何能站立得住？……

「……如果你沒有那光，就無法

站立得住；因此，要尋求對耶穌的見證，並且牢牢固守，當考驗的時刻來到時，你就不會失足跌倒。」¹²

教義和聖約第 76 篇提到三種不同程度的榮耀，並且把高榮國度的榮耀比作太陽，又將中榮國度比作月亮，而低榮國度比作星星（亦見哥林多前書 15：41）。

有意思的是，太陽是自行發光，但是月亮只能從太陽「借光」、反射光芒。談到繼承中榮國度的人，第 79 節說道：「這些就是在對耶穌的見證上不勇敢的人。」我們無法靠借來的光到達高榮國度、與父神同住。

如果你有良好的父母，他們擁有見證並教導你福音，要為此心懷感謝，但是，你仍需要有自己的見證。德國哲學家歌德這麼說：「得自先人的傳承只是暫借的，唯有使之再次發揚光大，才能真正擁有。」¹³

每個人都有責任選擇正義，並認真思考我所提出的五項忠告。你們最重要的目標，就是建立個人的信心。這世界的景況，越來越需要我們加深對天父和耶穌基督及其贖罪的個人歸信，並鞏固對祂們的信心。

為危險的日子作好準備

教會做了極大的努力來為各位提供明確的方向，希望協助各位選擇正義。主藉著律上加律的方式來幫助我們作好準備，面對當今「危險的日子」（提摩太後書 3：1）。為了替各位提供明確的方向，總會會長團及十二使徒定額組列出了一份簡短的行動清單，其中包括下列幾項：

- 守安息日為聖和敬重神聖的聖餐

教儀；這些是過去五年來一再強調的事。

- 經過強化的長老定額組和慈助會在主教的指示下，專注於教會的目的和神所指定的責任，以及幫助成員訂立並遵守神聖聖約。
- 快樂地以更崇高、更神聖的方式進行施助。
- 從一開始就想著最終的目標，使聖殿聖約和家譜服務成為聖約道路上深具意義的一部分。

為達到教會與家庭之間的新平衡，其他的調整已於2018年10月在總會大會上宣布。所宣布的調整，是為達到在安息日以家庭為中心，教會從旁輔助這項原則。在該篇演講中，我傳達了總會會長團與十二使徒定額組所核准的事項，也說明了與此項調整相關的目的與祝福及其他近期的變動，包含如下：

- 加深對天父和主耶穌基督的歸信，鞏固對祂們的信心。
- 透過以家庭為中心，由教會從旁輔助的課程，帶來快樂的福音生活，藉此鞏固個人及家庭。
- 守安息日為聖，並專注在聖餐教儀。

教會已為我們提供明確的方向，幫助我們選擇正義。



- 透過傳道事工及接受聖殿教儀、聖約和祝福，幫助天父在幔子兩邊所有的兒女。¹⁴

正義地遵循領袖提出的忠告，會為你現在及未來一生帶來祝福。■

摘自2018年11月20日於楊百翰大學夏威夷分校，及2019年2月1日於猶他谷福音研究所的祈禱會演講。

註：

1. David Brooks, "The Rise of the Amphibians," *New York Times*, Feb. 15, 2018, nytimes.com.
2. Brooks, "The Rise of the Amphibians."
3. Michael J. Balick and Paul Alan Cox, *Plants, People, and Culture: The Science of Ethnobotany* (1996).
4. Julie Walker, "Professor and Samoan Chief Awarded for Saving Rain Forest," *BYU Magazine*, Summer 1997, 8; 亦見安妮·畢林斯，「你可以有番作為：保羅·柯斯——保育神的創造」，1998年11月，*利阿賀拿*，第32-37頁。
5. 這些人是雷克斯·梅根、肯·莫得克和其他人，他們都是教會成員。
6. See Bruce C. Hafen and Marie K. Hafen, "Bridle All Your Passions," *Ensign*, Feb. 1994, 16.
7. Harry Emerson Fosdick, *Living Under Tension* (1941), 111.
8. James S. Jardine, "Consecration and Learning," in Henry B. Eyring, ed., *On Becoming a Disciple-Scholar: Lectures Presented at the Brigham Young University Honors Program Discipline and Discipleship Lecture Series* (1995), 78.
9. Neal A. Maxwell, "Insights from My Life," *Ensign*, Aug. 2000, 9.
10. Ella Wheeler Wilcox, "Will," in Charles Wells Moulton, *The Magazine of Poetry: A Quarterly Review*, vol. 5 (1893). 當時的傳道部會長是馬里安·韓長老。
11. 約瑟F·斯密，*福音教義*，1978年，第80頁。
12. Heber C. Kimball, in Orson F. Whitney, *Life of Heber C. Kimball*, 6th ed. (1975), 450.
13. Johann Wolfgang von Goethe, *Faust*, trans. Bayard Taylor (1912), 1:28.
14. 見昆丁·柯克，「加深對天父和主耶穌基督的持久歸信」，2018年11月，*利阿賀拿*，第8-11頁。

最好的投資

米迦勒·莫里斯
教會雜誌

布蘭卡·格雷里被解僱之後，爲了必須尋找新工作而感到壓力沉重。但是，後來她參加了「尋找更好的工作」自立小組。

布蘭卡·格雷里在銀行業工作了27年，在這當中她還擔任協理長達12年——這是爲什麼她很震驚自己竟然會被解僱。然而，在驚訝之餘，她的內心很快就被擔憂與壓力所佔據。

所幸，布蘭卡的丈夫艾力克有工作，加上家中的存款，才使他們得以度過難關。格雷里姊妹因生病經過一年多的休養與失業之後，開始尋找新工作。

她更新自己的履歷，報名了電腦課程，參加就業博覽會，開始填寫工作申請表，也因此得到了幾個工作面試的機會。她認爲以自己的工作經驗，應該很容易找到新工作。

「沒有任何一家公司回覆我，因此我開始越來越擔憂，」格雷里姊妹說。「我心想，『這是怎麼一回事？』」

幾個月過去後，連個工作也沒找到，布蘭卡的丈夫當時在美國加州新港灘支會擔任主



教，最後她丈夫建議，可以試著了解教會的自立計畫，然後參加「尋找更好的工作」小組。

「你會感受到聖靈」

格雷里姊妹加入了「尋找更好的工作」小組，開始為期12週的課程，幫助她學會建立人際網路、辨認可能的機會、更新個人履歷、展現個人專業能力，並準備參加工作面試。她也設立目標，每天努力找出資源、與人聯絡，並進行面對面的會談。

「自立課程不同於其他課程，會帶來靈感啟發。你會在當中感受到聖靈，」她說。「課程中教導我們要運用信心、要勤奮、努力工作，並向主懇求——不只是依靠自己的技能去找工作，也要依靠天父的幫助。」

多虧有「尋找更好的工作」小組的幫助，格雷里姊妹在其中獲得許多練習的機會，她運用一項人際網絡工具，稱為「30秒自我介紹」，與許多公司聯絡，告訴人們她的學經歷。「30秒自我介紹」能幫助雇主認識潛在員工想找尋哪一類的工作，也能了解這個人的經歷，以及這個人如何能幫助企業成功。

格雷里姊妹上了大約八週的課程，有一天，她受到提示

要跪下祈禱，整天不斷祈求神的幫助。

「我謙卑自己，」她說。

「我真的很需要天父幫助我找到工作。我並不是非得要當經理，也不是非得要賺很多錢，我只是需要一份工作。因此，我向神傾訴心聲。」

她完成了那天的其中一項「作業」，就是針對五項職位投遞電子申請書。隔天，一位雇主立刻打電話來，要和她面試一份銀行分行主管的職位。她非常高興祈禱這麼快就得到答覆。

「我對面試並不會感到緊張，因為我在課堂中已經練習了這麼久，」格雷里姊妹說。儘管如此，她還是在面試前熱切地祈禱，她懇求說：「天父，請幫助我說出該說的話，讓我可以正確地回答，好讓面試我的人，看到我能為公司帶來什麼價值。」

「你的生活將為之改觀」

2018年3月，就在格雷里姊妹面試之後幾天，米奇和瑪格麗特·傅司特開車進入新港灘支聯會教堂的停車場，他們那天晚上是來拜訪「尋找更好的工作」小組。當時，傅司特夫婦是負責自立服務的全部時間年長傳教士，他們提早到教

堂，很驚訝看到布蘭卡已經把車子停好了。

「她非常地興奮，立刻鑽進我們的車子，告訴我們她剛找到工作，」傅司特長老說。

「她談到她多麼愛天父，也談到自立計畫及自立小組對她求職的過程有多麼大的影響。」

格雷里姊妹也向傅司特夫婦見證，她從來沒有感受過自己與救主如此地接近，也從來沒有這麼強烈感受到救主親自參與她的生活。他們三個人內心都充滿了感激，禁不住喜極而泣。一年以後，格雷里姊妹對自立小組仍然心懷感激，她感謝天父的幫助，也感謝能得到銀行主管這份工作。

「薪資很不錯，工作時間很理想，福利也很好，」她說。她運用自己的技能，發展新的才能，同時「在公司持續不斷地成長。」

「參加為期12週的『尋找更好的工作』小組，是你最好的投資，」她對所有正在找工作，或是想要換工作的人說。

「這個小組不僅能幫助你更新個人履歷、分享自己的技能，也能幫助你學會運用信心，增長自己的見證。這就是它與眾不同的地方。這個課程每星期只花幾個小時，但真的很有用，你的生活將為之改觀。」■

約翰的召喚

許多年前我剛擔任主教時，注意到有位忠信的姊妹來教會，她的先生約翰都沒有和她一起來。我聽說他們分會在蓋教堂的時候，他當過分會會長。分會成員沒幫他什麼忙，爲了把事情做完，他忙壞了，後來就變得不那麼活躍。

支會成員到他們家，他會點起香煙，把啤酒罐放在椅子旁，好像在說：「你們是沒辦法要我回去的。」

後來，我得知約翰是專門

修理家電的。支會裡一些年長的成員常找我修理東西。如今知道了約翰的手藝，我會打電話給他，向他請教修理東西的技巧。

我這樣持續做了大概一年。那時，我們需要召喚一位支會文書。經過一番祈禱和思量，我覺得應該召喚約翰。

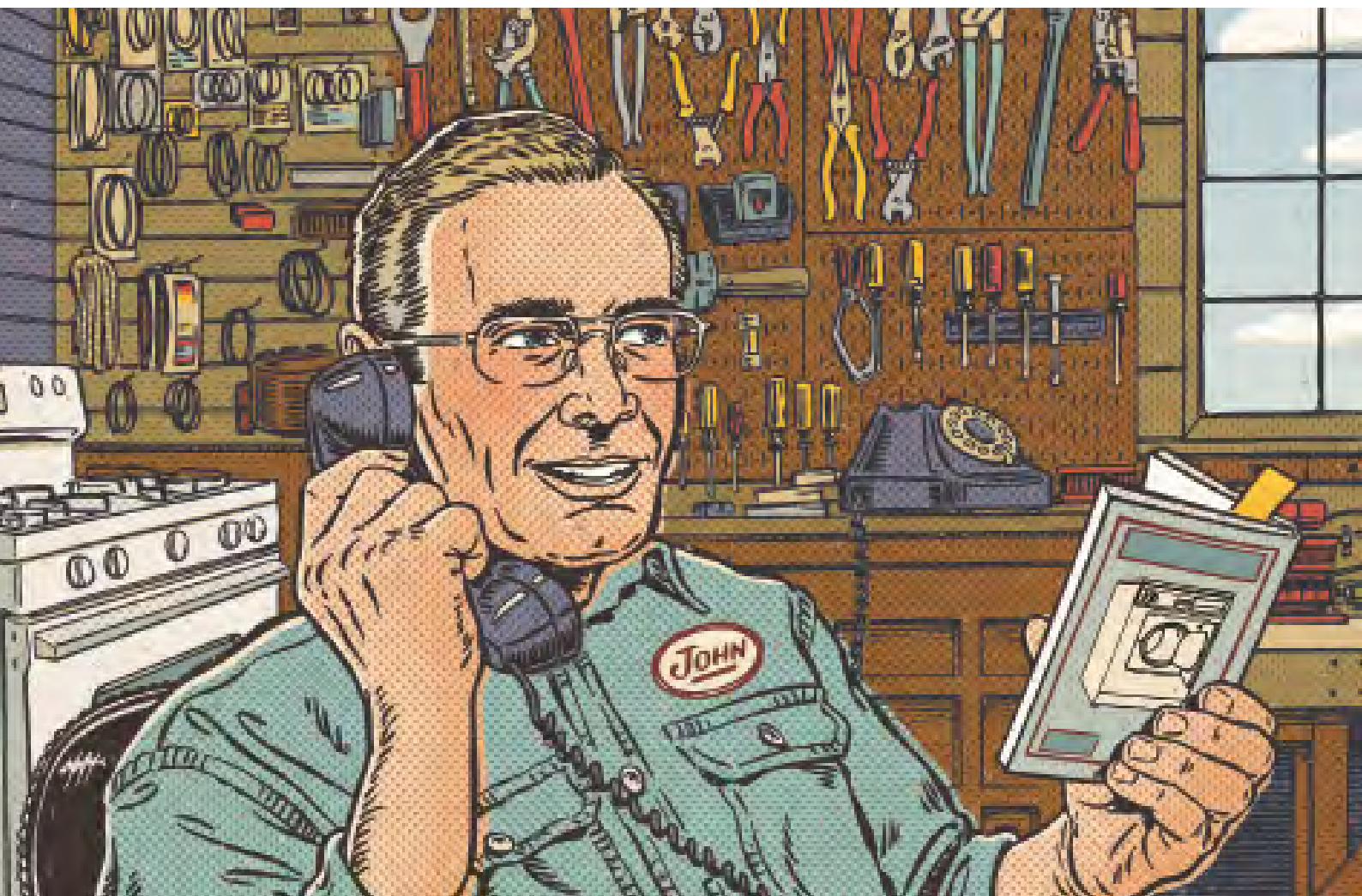
我告訴支聯會會長，他說：「我們現在不能召喚他！他抽煙，還喝啤酒。」我請支聯會會長無論如何要找他面談。約

翰來面談，但堅決地回答說：「不行，我不配稱。」

時間就這樣過去——約翰還是不活躍，我則繼續打電話向他請教。這段時間，我完全不跟他提回教會的事。我再次請支聯會會長和他面談。約翰還是說不行，但這次他加了一句話：「等我準備好，會告訴你。」

之後，我繼續打電話請教他，並想盡辦法和他聯誼。

有一天，我接起電話，聽到對方說：「主教先生嗎？」他開始這樣稱呼我，已經一段

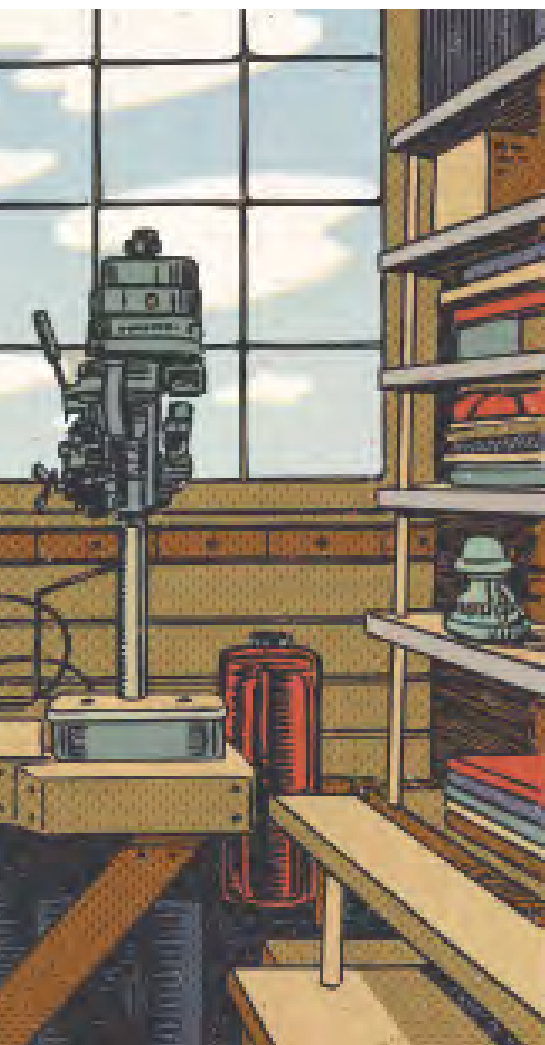


時間了。「我是約翰，我準備好了。」他後來被召喚擔任我們支會的文書。

好幾年過去，約翰擔任過不同的召喚。他和妻子一起傳過一次教，現在在聖殿服務。在我結婚 50 週年的慶祝會上，約翰寫了張字條說：「主教，謝謝你救了我的命。」

言語無法形容我所感受的喜樂，我知道約翰回來教會，有一部分是因為我有耐心，需要他幫忙時就找他。■

伯克·華爾莊，美國猶他州



喪女的祝福

經過長時間的努力，我們終於懷了第一個孩子，說不出心裡有多麼高興和激動！一切都會很順利的。女兒在腹中成長茁壯，周圍每個人都和我們一樣，為我們能得到期盼已久的女兒這項祝福而快樂。

我不久開始產生併發症。這是一種罕見的血液和肝臟併發症，我和胎兒都有生命危險，醫生還發現胎盤有血塊。懷孕六個月時，我需要把女兒生下來。

她出生時體重不到半公斤，身長才 25 公分多一點。醫院裡的護士稱呼她：我們的「小戰士」。不過出生四天後，她情況惡化而去世了。生下女兒卻無法抱著她回家，加上看到家裡為她準備的小東西，我心裡痛苦不已！

我把她小小的棺木放在腿上，坐了 300 公里的車，回到加魯紹斯的老家，準備把她葬在那裡。有時候我能感覺到她在身旁，好像用手觸摸我的

我得知約翰是專門修理家電的，所以會打電話給他，向他請教修理東西的技巧。他會告訴我怎麼做，然後我去把問題解決。

臉。外子古斯塔佛奉獻墓地，我們將她埋葬了。

我們在我父母家住了三天，很多人來探望我們。有些人不了解神為什麼讓這樣的事發生在我們身上，但我們從沒質疑過主，祂揀選我們做為這個特別的人——這小天使——的父母；她只需要在世上幾天就完成了使命。我們不認為這是懲罰或考驗，而視之為祝福。現在我們的職責就是使自己配稱，能和她重聚。

福音給我們光明、力量、希望，讓我們有一天能養育她。當然，有時候我們也會難過，覺得空虛，但聖靈會安慰我們。

我們正在努力懷第二胎，也知道一切都會按主的計畫和時程進行。天父愛我們，永遠不會棄我們不顧。我們多麼感謝祂為我們預備了一條道路，讓我們一家人有一天能住在一起。■

派翠西亞·莫瑞斯，巴西，南里約格蘭



我傳簡訊給這位媽媽，告訴她我多做了一個千層麵，想拿去給她的家庭。

生日千層麵

好長一段時間，我一直想烤些麵包或做些食物，送去給支會裡的成員，與他們分享我的愛和主的愛，可惜一直沒付諸行動。

我喜歡烹飪，但家裡只有我和先生，因此我煮的食物份量都不多，煮太多的話，就要好幾天才吃得完。

有天晚上我決定做些千層麵。我平常都做一個大的，但這次決定做兩個小的。這樣，我們吃一個當晚餐，另一個可以送給需要的人。

我打電話給慈助會會長，問她有誰需要別人送餐。她提

到一位在就業且有兩個孩子的單親媽媽。那天下午，我傳簡訊給這位媽媽，告訴她我多做了一個千層麵，想拿去她家。

她回簡訊給我說：「有點奇怪！不過，那真是太好了！」她還在工作，但孩子在家，我隨時都可以把食物送過去。

不久，她又傳了一個簡訊，問我：「你知道今天是我的生日嗎？」我告訴她，我不知道。她回答說：「好吧，那就祝我生日快樂！」

我把食物拿過去時，她剛下班回家。她很高興，孩子也是。

星期天，她在教會看到我，熱淚盈眶地告訴我，每一年她生日時，她的祖母都會做晚餐給她，而且每一次都是千層麵。她祖母在前一年去世，這是第一次她生日時，祖母不能做千層麵給她。

我在她生日那天做了千層麵送去給她，鞏固了她的見證，讓她相信主關心她，也愛她。這也鞏固了我的見證，我相信只要我們準備好成爲主手中的工具，祂就會告訴我們該到哪裡服務。■

姓名保留，美國德州

星期四前讀完150頁?

我處在人生的最低潮，妻子爲了另一個男人離開我，要求和我離婚。我30歲了，還和媽媽住在一起。我的工作也快要不保了。

我在報社工作，資深主編警告我說：「如果你再喝得醉醺醺地來上班，馬上會被解僱。」回家的路上，我懷疑自己是不是戒得了酒。

就在那時候，兩位傳教士停下來，告訴我有關耶穌基督後期聖徒教會的事。我告訴他們我沒興趣。不過身爲記者，我覺得應該給他們一張名片。

過了幾天，母親告訴我，門口有兩位美國人找我。

她說：「他們有你的名片。」

他們就是我前幾天碰到的那兩位傳教士。其中一位遞給我一本小冊子，告訴我先知約瑟·斯密的事。然後他的同伴拿給我一本摩爾門經，問我願

不願意讀幾章。我答應他我會讀，他很認真地看著我，問我可不可以讀150頁。

「不可能！」我說。

他說：「嗯，我們星期四會再來。」那還有好幾天，但我不認爲我能在那幾天中讀那麼多頁。

第二天下班後，我有股衝動想找朋友去喝酒，然後想到資深主編的警告，和傳教士請我讀的150頁。我回家，開始閱讀摩爾門經，也讀那本有關約瑟·斯密的小冊子。

我讀著約瑟·斯密的事時，聖靈觸動我的心。閱讀並學習更多關於救主的事，也讓我感覺到摩爾門經是真實的。很快

我就讀了150頁。星期四時，傳教士回來，問我讀了沒有。


「讀了！」我說。「150頁都讀完了！」

我想要知道更多。他們教導我智慧語時，我告訴他們我已經準備好戒酒。

接下來那個星期天，我參加了生平第一次的禁食見證聚會，分享了我剛得到有關約瑟·斯密和摩爾門經的見證。不久之後，我接受洗禮，被證實爲教會成員。

受洗到現在48年來，我一直努力遵守誠命，並在教會積極。我再婚，並和妻子傳了一次教。多年來，我接受了許多召喚，如今在聖殿服務。每次在聖殿，我都感謝主把我從黑暗中拉出來，帶我走進光明裡。■

希爾多·佛洛斯，祕魯，皮烏拉

 家的路上，我懷疑自己是不是戒得了酒。就在那時候，兩位傳教士停下來和我說話。



我們神聖的 身體

瑪瑞莎·韋迪森
教會雜誌

我們如果不教導孩子有關身體的永恆價值，世人就會迫不及待地插手幫忙，教導錯誤的道理。

使徒保羅在哥林多前書 6：19 教導，我們的身體很神聖：

「豈不知你們的身子就是聖靈的殿嗎？」世人卻不這樣教導。他們灌輸孩子似是而非的觀念，使他們充滿疑惑。

什麼是完美的體型？

穿什麼樣的衣服才對？

該怎麼使用自己的身體？

這裡有幾個建議，可以幫助孩子體會身體是美好的工具，可以做很多好事。

身體是恩賜

世人的身體有不同的外形、顏色、尺寸，也有不同的能力。我們能夠傳達給孩子的最重要信息，應該就是每一個身體都是寶貴的祝福。得到骨肉身體，是幸福計畫的重要部分——人的靈魂畢竟是由靈體和身體組成的！（見教義和聖約 88：15）正如保羅教導的，身體就是聖靈的殿。

孩子和大人一樣，可能因身體的外觀或動作而感到沮喪。那沒有關係。幫助孩子了解，身體即使不完美，也能幫助我們學習和成長。我們能以身作則，專注在身體可以做的美好事情上，而不是過分擔心身體的外觀，或拿自己的身體和別人的比較。將來有一天，每個人都會復活，我們的身體會「回復到原來而完美的軀體上」（阿爾瑪書 40：23）。

照顧身體

從小培養良好的健康習慣，會讓孩子一生受益。身為父母，我們對孩子的飲食、體能活動、衛生習慣及他們照顧身體的其他方式，會有很大的影響。除了鼓勵他們過健康的生活，也可以營造良好的家庭環境，來影響他們作出好的決定。這包括開誠佈公、坦然地討論性的親密關係，以及成長過程中身體會出現的變化。（根據孩子的年齡，進行適合他們的對話時，若需要輔助資料，可以參閱 ChurchofJesusChrist.org 網站上的父母指南。）



An illustration of a large, brown hand with a white outline, holding a red heart with a white outline. The hand is positioned at the top of the page, with the fingers spread. The heart is in the center of the palm. The background is a light blue gradient. Below the hand, there is a blue hand reaching up from the bottom left corner. The overall theme is care and protection.

防止虐待

不幸的是，全世界每四個人就有一个人曾在小时候遭受虐待。¹我们可以一起努力，保护并强化儿童。我们可以教导他们碰到不自在的事时说「不要」，如果有人伤害他们，就应该求救，一直求救，直到安全为止。我们可以教导他们身体各部位的正确名称；讨论他们提出的问题时，要让他们心里觉得安全；并鼓励他们注意圣灵的感觉。（见即将出刊的「保护儿童」，2019年10月，利阿贺拿）

媒体上出现许多关于身体的信息是有害的。孩子在读什么、看什么、听什么？如果我们教导儿童辨识并避开有害媒体，他们将更能分辨出真理和谎言。（见“Growing a Healthy Technology Garden” from the April 2017 *Ensign*。）

待人和善

我们是否曾经对人的身体说不好的话——包括自己的身体？如果曾经这样，就是在孩子面前作了不良的示范。我们应该养成习惯，对身体能做的事，表示感谢。我们可以提出正面的评论，包括称赞别人的行为和性格，而不只是称赞他们的外貌。

最后，其他人对待他们身体的方式可能和我们不同。告诉孩子不要刺青、穿孔，也不要穿暴露的衣服时，也务必教导他们要仁慈和善。我们可能对别人作的选择不以为然，但永远都要爱人、尊重人。■

註：

1. See World Health Organization, “Violence and Injury Prevention,” www.who.int/violence_injury_prevention/violence/child.

給兒童

本月朋友：

- 「你的身體是神的殿」（2019年8月，第F12頁）

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

給青少年

在這一期利阿賀拿中：

- 青年園地（見第50頁）的每一篇文章都教導與身體有關的教義。

如需其他資源，請瀏覽 youth.churchofjesuschrist.org。



第2章

夠榮耀了

編者註：本文摘錄自聖徒系列第二冊，沒有不潔的手，第2章。前一章刊登在7月份，描述稱為「以色列營」的聖徒遷徙先遣隊伍。他們渡過密西西比河，在納府對岸不太遠的糖溪紮營。1846年3月1日，百翰·楊開始率領先遣隊伍西行。

百翰·楊和聖徒離開糖溪時，四十三歲的露易莎·普瑞特還在納府，正準備帶四個年幼的女兒離開。三年前，主召喚她的丈夫阿狄生去太平洋群島，到法屬玻里尼西亞的土布艾島傳教。納府和土布艾之間的郵政服務不大可靠，從此便很難與他保持聯繫。他的信寄達時，多半是數月以後的事，有時還超過一年。

阿狄生在最近的信中清楚表示，他無法及時趕回家與她一同西遷，十二使徒指示他留在太平洋群島，直到他們召喚他回家，或是派傳教士來代替他。聖徒接受恩道門之後，百翰曾一度希望派更多傳教士到這些群島上，但離開納府這件事把計畫耽擱了。¹

露易莎願意獨力完成旅程，但一想到丈夫不在身邊，就讓她緊張不安。她很不想離開納府和聖殿，也不喜歡駕篷車翻越洛磯山脈這個主意。她也想在西行之前，見見在加拿大的年邁雙親；而這恐怕是他們的最後一面。

她若賣掉一對公牛，將有足夠的錢探望父母，並為家人訂下開往加州海岸的船票，他們一家人就完全不用在陸地長途跋涉了。

露易莎幾乎決心去加拿大了，但總感到不對勁。她決定寫信給百翰·楊，表達她對陸路旅行的擔憂，以及探視父母的渴望。

她寫道：「若你認為駕牛車旅行是最好的處理方式，那麼我會全心全力照辦。我相信我可以像其他婦女一樣長久忍耐、不發怨言。」²





不久，百翰差人傳來他的回答。百翰對她說：「來吧，牛車是最安全的解決之道。普瑞特弟兄會在我們定居的荒野中與我們會合，他的家人若沒有跟我們在一起，他一定會相當失望。」

露易莎思索這個忠告，為前方艱難的旅程作好心理準備，並且決定不計生死，跟著多數的聖徒走。³

那年春天，工人加緊施工，想趕在5月1日聖殿公開奉獻前完工。他們在洗禮池周圍鋪上磚塊地板，將木質裝飾裝至定位，並為牆壁上漆。他們工作一整天，夜晚也常常趕工。由於教會沒什麼錢付工資，因此許多工人都犧牲一部分薪水，確保聖殿能準備好奉獻給主。⁴

在奉獻之前兩天，工人完成了一樓會議廳的塗漆。隔天，他們將灰土瓦礫掃出這個偌大的空間，為奉獻儀式作好準備。工人們雖然無法為每個房間的施工收尾，卻知道主仍會接納這座聖殿。他們相信自己已履行了神的命令，於是在會議廳東邊講壇上方的牆上，漆上這幾個字：「主已看見我們的犧牲」。⁵

教會領袖知道他們欠這些人工資，於是宣布第一場的奉獻儀式將具慈善性質。出席者受邀捐獻美金一元，協助付款給這些貧困的工人。

5月1日早上，14歲的艾薇雅·史提芬離開密西西比河西岸的營地，過河參加奉獻儀式。艾薇雅的父母在全家搬到納府不久後過世，成

為孤兒的她如今與已婚的姊姊同住。她的營隊沒有人能一同參加奉獻儀式，她只好單獨前往。

使徒知道，要經過多年之後，才會在西部蓋另一座聖殿，因此他們已為一些年輕單身成員執行恩道門，包括艾薇雅。如今，三個月過去了，她再次登上聖殿門前的階梯，捐出她的一元，然後在會議廳裡找個位置坐下。⁶

這場儀式開始，由唱詩班獻唱。接著，奧申·海德獻上奉獻祈禱文，他祈求：「讓您的靈居住於此，願每個人心中都感受到一股神聖影響力，知道祂的手已協助這事工。」⁷

艾薇雅感覺廳內充滿天上的力量。這場儀式過後，她回到營地，但兩天後又回去參加下一場，期盼再次感受同樣的力量。奧申·海德和惠福·伍針對聖殿事工、聖職和復活進行講道。聚會結束前，惠福稱讚聖徒，因為儘管終須放棄這座聖殿，他們依然將它完成。

他說：「數千聖徒已在裡面接受恩道門，這光必不熄滅。就建造這座聖殿的目的而論，這樣夠榮耀了。」

這場儀式過後，艾薇雅最後一次渡過密西西比河，返回營地。⁸ 與此同時，納府的聖徒則利用當天剩餘的時間，日以繼夜將桌椅和其他家具收拾帶走，直到聖殿空無一物，全然交到主的手中。⁹

在路徑的前方更遠處，百翰和以色列營在離密蘇里河不遠處稱為蚊溪的地方停駐。他們

很餓，又落後進度兩個月了，還極度貧窮，¹⁰然而百翰仍堅持派先遣隊伍翻越洛磯山脈。他相信，必須有一群聖徒在當季完成旅程，因為只要教會四處飄泊、沒有據點，敵人就會試圖驅散或阻撓。¹¹

但百翰也知道，若要給這樣的隊伍足夠的裝備，會讓聖徒的資源吃緊。沒幾個人有多餘的金錢或必需品，愛阿華境內有薪的勞動機會也很有限。爲了在草原上活下來，許多聖徒沿途賣掉珍貴物品，或是打零工賺錢購買食物和補給品。當營隊向西移動，而屯墾區數目越來越少時，這些機會只會越來越難找。¹²

還有其他的事讓百翰心煩。不屬於先遣隊伍的聖徒，需要一個地方過冬。住在密蘇里河西岸土地上的奧瑪哈族和其他原住民，願意讓聖徒在那裡紮營過冬，但政府官員不太願意讓他們長時間停留在印第安保護地上。¹³

百翰也知道，貧病交加的納府聖徒要依賴教會帶他們西遷。他一度希望能出售納府值錢的資產，包括聖殿，來幫助他們，但是到目前爲止都沒有成功。¹⁴

6月29日，百翰得知，三位美國陸軍軍官要來蚊溪。美國已向墨西哥宣戰，波克總統授權這些軍官招募一支五百名聖徒的兵團，前往加州海岸參與戰役。¹⁵ ■

欲閱讀本章全文請至 saints.churchofjesuschrist.org，或到福音圖書館或 liahona.churchofjesuschrist.org，閱讀8月份利阿賀拿本文的電子版。

註中的主題一詞，指的是 saints.churchofjesuschrist.org 提供的其他資料。

註：

1. Louisa Barnes Pratt to Brigham Young, Mar. 24, 1846; Brigham Young to Addison Pratt, Aug. 28, 1845, Brigham Young Office Files, CHL; 亦見聖徒，第一冊，第41章。主題：露易莎·普瑞特
2. Louisa Barnes Pratt to Brigham Young, Mar. 24, 1846, Brigham Young Office Files, CHL; Louisa Barnes Pratt, Journal and Autobiography, 127.
3. Louisa Barnes Pratt, Journal and Autobiography, 127. 引言最後一句經修訂以增可讀性；原文有：「普瑞特弟兄會在我們定居的荒野中與我們會合，他的家人若沒有跟我們在一

起會相當失望。」

4. Mendenhall, Diary, Apr. 1–4, 1846; Samuel W. Richards, Journal, Apr. 22–29, 1846; Haight, Journal, Apr. 6, 1846; Morris, Autobiography, 40–41.
5. Samuel W. Richards, Journal, Apr. 23 and 29–30, 1846; Brigham Young, in *Journal of Discourses*, Jan. 1, 1877, 18:304; Lanman, *Summer in the Wilderness*, 31–33.
6. Barney, “Ruins of the Nauvoo Temple”; *JSP*, CFM:525, note 71.
7. Historian's Office, General Church Minutes, Thomas Bullock booklet no. 8, May 1, 1846.
8. Barney, “Ruins of the Nauvoo Temple”; Historian's Office, History of the Church, volume 15, May [1], 1846, 34; Scott, Journal, May 1, 1846; Woodruff, Journal, May 1 and 3, 1846.
9. Holzapfel and Cottle, “Visit to Nauvoo,” 11. 主題：納府聖殿
10. Bennett, *Mormons at the Missouri*, 45. 主題：先驅者路徑
11. Historian's Office, History of the Church, volume 15, June 28, 1846, 87–89; Brigham Young to William Huntington and Council, June 28, 1846, Brigham Young Office Files, CHL.
12. Orson Pratt, Journal, Feb. 1846; Mar. 6, 1846; June 19, 1846; see also Bennett, *Mormons at the Missouri*, 32–33.
13. Brigham Young to William Huntington and Council, June 28, 1846, Brigham Young Office Files, CHL.
14. “Conference Minutes,” *Times and Seasons*, Nov. 1, 1845, 6:1011; Orson Pratt, Journal, Apr. 28–29, 1846; Brigham Young to Jesse Little, Jan. 20, 1846; Jesse Little to James K. Polk, June 1, 1846, Jesse C. Little Collection, CHL.
15. Historian's Office, History of the Church, volume 15, June 29–30, 1846, 89–90; Quaife, *Diary of James K. Polk*, 444–50; Brigham Young to “the High Council of the Church,” Aug. 14, 1846, Brigham Young Office Files, CHL; see also Arrington, *Great Basin Kingdom*, 21. 主題：美墨戰爭



將近500名後期聖徒男丁自願加入美國陸軍並到加利福尼亞，稱為摩爾門兵團。

區域會長團任務指派

總會會長團已宣布，美國和加拿大境內的七個區域將合併成三個區域。這項變更和下列區域會長團的任務指派將於8月1日生效。

十二使徒定額組代理會長羅素·培勒會長說明，區域會長團「要著重於每個地區的特定需求，為地區領袖和當地領袖提供忠告和指示」。

東南非



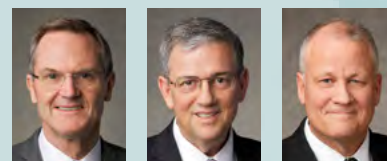
約瑟·希塔提 馬可·帕爾默 瓊尼·柯赫
第一諮理 會長 第二諮理

西非



愛德華·杜貝 馬可仕·納許 雨果·馬丁尼茲
第一諮理 會長 第二諮理

亞洲



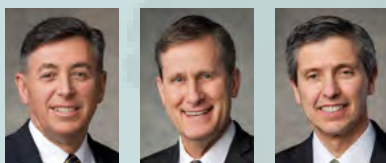
彼得·米爾斯 大衛·伊凡 洪德偉
第一諮理 會長 第二諮理

北亞



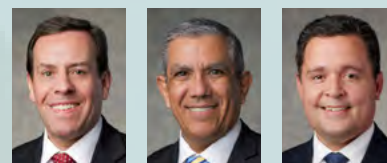
和田隆 崔煥煥 陶德·巴祺
第一諮理 會長 第二諮理

巴西



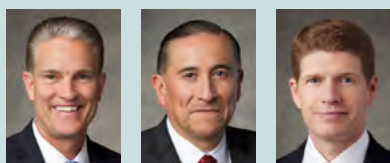
艾迪爾生·裴瑞拉 馬可仕·艾度凱 華金·柯斯達
第一諮理 會長 第二諮理

加勒比



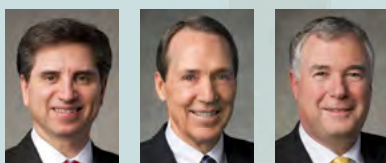
奧得多·賈瓦瑞 荷西·雅龍索 喬治·艾瓦拉多
第一諮理 會長 第二諮理

中美洲



布萊恩·泰來 璜安·尤希達 亞倫·渥克
第一諮理 會長 第二諮理

歐洲



馬西莫·德費歐 蓋瑞·沙賓 艾易希·柯畢施凱
第一諮理 會長 第二諮理

東歐



漢斯·博姆 小克里斯·戈登 亞雷克西·撒瑪津
第一諮理 會長 第二諮理

墨西哥



洛斐爾·皮諾
第一諮理

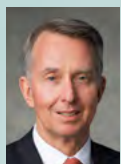


阿諾福·范倫瑞拉
會長



小約翰·平柱
第二諮理

中東 / 北非



賴瑞·凱瑟
第一諮理



潘望博
會長



傑佛瑞·辛格
第二諮理

從教會總部管理

北美中部



黃志康
第一諮理



吉佛德·尼爾森
會長



馬太·卡本特
第二諮理

北美東北部



艾倫·海尼
第一諮理



藍道·班尼
會長



馬可·巴塞
第二諮理

北美東南部



斐恩·斯坦福
第一諮理



雅各·馬提諾
會長



雨果·蒙托亞
第二諮理

北美西南部



亞德里安·歐卓亞
第一諮理



保羅·派普
會長



凱爾·麥基
第二諮理

北美西部



史考特·懷丁
第一諮理



凱文·皮爾森
會長



約格·克雷賓格
第二諮理

太平洋



布雷特·納翠斯
第一諮理



艾恩·阿爾登
會長



山下彦和
第二諮理

菲律賓



泰尼拉·沃克羅
第一諮理



伊凡·舒慕茲
會長



史蒂芬·班加特
第二諮理

南美西北部



喬治·齊巴洛
第一諮理



安瑞克·法拉貝
會長



馬提亞·海爾德
第二諮理

南美南部



馬可·布雷格
第一諮理



便雅憫·何歐斯
會長



璜安·維拉
第二諮理

猶他州



藍迪·范克
第一諮理



奎格·柯丁森
會長



華特·高查利
第二諮理

接納真實的你

照

鏡子時你看到什麼？

是不是只看到你對自己外表不滿意的地方？你因自己的缺點或弱點而自怨自艾嗎？你看到那個對你百般挑剔的人正瞪著你嗎？

還是你看到自己是神的孩子？你看到的人，是不是無論在什麼情況下，都思想積極，心懷感恩？你看到善待你之人的臉孔嗎？

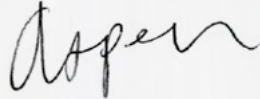
只要了解自己真正的身分，就可以克服自我挑剔、完美主義，及有害的文化價值觀。我們不必那麼在意鏡中反映出的自己，卻要努力反映出基督的光。你會在這一期的文章中讀到有關身體的形像，並且更加認識自身的價值。我分享的一些對身體形像的見解，都來自經文及聖殿所教導的真理（見第44頁）。在「只有電子版」的一篇文章中，珊卓從一個痛苦但改變人生的生產經驗中，體會到身體的美好。

在第48頁，馬可仕分享自己克服負面自我形像的故事，以及我們如何可以領悟自己已經「夠好了」——也就是透過耶穌基督的贖罪，我們能克服所有的事情。

我們是基督的門徒，在有關健康與外表的題目上，不能被世人變來變去的道理所困，也不應該為了健康而走極端。記住，個人的價值不是由身體的尺寸或外型所決定。個人的價值無限，且源自於神。

亞斯潘·史坦德

謹啟



最好的建議……

年輕成人分享他們改善身體自我形像最好的建議：

「不要在意別人對你的期望，只要在意主對你的看法！我一再提醒自己那些念頭來自撒但，因為他沒有身體。」

——羅倫·阿普爾比，澳洲昆士蘭

「花點時間培養和基督間有意義的關係。我不再只想到自己。把注意力放在別人身上，多想想能為這個世界做些什麼。」

——艾蜜莉·斯貝茲，美國猶他州

「我想著我的身體能做的每一件事：懷孕、走路、跑步、玩耍、唱歌、幫助人。」

——布萊絲·布蘭迪，美國猶他州

關於克服習癮，包括手機和電動遊戲等，你得到的最好建議是什麼？

請於2019年8月31日前，在

liahona.churchofjesuschrist.org

提交你的想法。

分享你的故事

你有很棒的故事要分享嗎？或是你想看哪些特定主題的文章？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.churchofjesuschrist.org。

年輕成人園地作者群

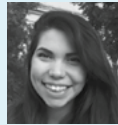
亞斯潘·史坦德是專業編輯，偶爾寫作，熱愛閱讀。她喜歡健行、旅行、吃巧克力，也喜歡彈鋼琴。



馬可仕·培亞茲為一間剛成立的科技公司招聘人員。他喜歡健身、唱歌，也喜歡和太太撒拉以及他們的三隻貓一起消磨時光。他曾在美國亞利桑那州梅薩傳道部擔任全部時間傳教士。



珊卓·華格斯寇威蘭來自墨西哥墨西哥市。她曾在美國北卡羅來納州夏洛特傳道部擔任全部時間傳教士。她是YouTuber，喜歡幫助新手媽媽、瑜珈、畫畫，也喜歡和丈夫米奇斯及女兒蘇菲亞共度時光。



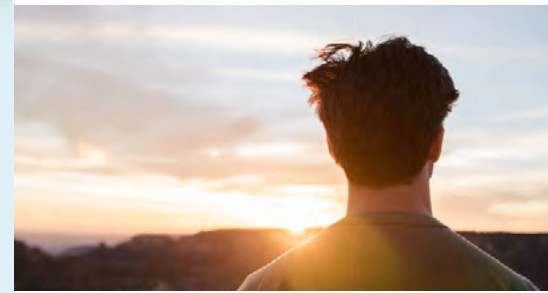
奧布莉·詹森嫁給了一生摯愛的人，過著幸福快樂的日子，她愛家人。她喜歡在現實生活中和透過Instagram帳號，幫助別人找到喜樂。



在本期園地

44 按祂的形像所造
亞斯潘·史坦德

48 覺得「夠好了」：克服
不良自我形像的三個方法
馬可仕·培亞茲



只有電子版

為何我為自己產後的身體
心懷感激

珊卓·華格斯寇威蘭

從自己身上找到喜樂

奧布莉·詹森



尋找上述文章和更多文章：

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

按祂的形像 所造

我們的身體不是
讓人按主觀的標
準來標榜、讚美
或評斷是不是具
有吸引力的，而
是爲了幫助我們
得到永生。



在 這數位化的時代，隨處聽到的信息都是我們的身體除非達到某種尺寸或體型，要不然就不夠好。社群媒體上有些貼文似乎主張必須吃有機食材做成的綠色果菜汁、每天跑 15 公里，才能有「完美」的身體，才能受到朋友、家人，及陌生人愛慕。

很多人都認為自己的身體不是那麼完美而覺得丟臉。我們覺得自己無法變得完美——無法看起來像 Instagram 上的模特兒——就不值得人愛，不值得人接納。

但是，這完全不是事實。我們的身體是神的恩賜，神所創造的身體，不是讓人按主觀的標準來標榜、讚美或評斷是不是具有吸引力的，而是為了幫助我們得到永生。

神的真理

前生時，天父向天上的靈體提出祂的救恩計畫。計畫的一部分，就是我們會得到身體，經歷塵世生活。有了骨肉身體，就可以運用選擇權學習福音，接受教儀，這樣才能在復活後，回去和祂同住。

因此，為了實行這項計畫，「神就照著自己的形像造人，乃是照著祂的形像造男造女」（創世記 1：27）。天父有骨肉身體（見教義和聖約 130：22），因此得到身體，讓你有潛力變得和祂一樣。身體不是給靈體住的一個不便的容器，它對我們的救恩與超升而言，是不可或缺的。

我們不是被召喚來保持一定的體重，或迎合特定族群的審美觀。我們是被召喚來服事神，並變得更像耶穌基督。我們是被召喚來宣講福音，為主養育正義的家人，並遵循聖約的道路，以便能回到天父身邊。

撒但的謊言

如果身體是這麼大的祝福，為什麼還有那麼多人為身材、體型所苦，或為了外表費盡心思？為什麼有那麼多人厭惡看到自己的身體，而不是像天父創造我們的身體時那樣，充滿愛心與關懷。

身體是特權和恩賜。撒但不要我們愛護或欣賞我們的身體，或許其中一個原因是他自己沒有身體。他拒絕救恩計畫而被逐出天上，永遠不能體驗塵世生活的極大喜樂或痛苦。他會誘惑我們，讓我們以為自己的身體不夠好，需要用危險或不健康的極端手法，來迎合世人的審美標準。我們一旦相信必須完美無瑕才值得人愛，我們的觀點就會失衡，撒但就能悄悄地把自暴自棄、自怨自艾的想法放到我們腦海。

撒但要我們忘記，我們是按天上父母的形像創造的，而且我們的永恆價值與我們的外表無關。敵對者知道我們一旦專注在身體上，就會忽略更重要的事：我們的價值、與別人的關係，以及與神的關係。撒但要我們心裡只想著自己的外表和體重，而忘記需要做什麼來實行幸福的計畫。

蒙得來自高天的能力

身體是神給我們的禮物，是在聖約的道路上努力前進時不可或缺的。獲得身體是一項特權，是那些選擇跟隨路西弗的計畫，而不跟隨天父和耶穌基督的人所得不到的，一旦明白此事，我們會得到莫大的力量。我們需要身體來接受聖殿教儀，並在聖殿中學習與身體的目的及潛力有關的美好真理。親身參與聖職教儀，是為永生作準備所需的。因此我們必須為死者執行聖殿事工；目前他們的靈體與身體分開，無法接受教儀。

一旦領悟到有個身體確實是一大特權時，因身體而產生的不安全感就能降至最低，取而代之的是感恩的心。

美妙的重新結合

總有一天，我們也會

死去。我們的身體會暫時和靈體分開，直到復活的時候。復活時，身上的每個肢體、關節和頭髮都會「回復到原來而完美的軀體上」（阿爾瑪書 40：23）。想像我們以更新的力量與精神來觸摸、品嚐、嗅聞、聆聽和觀看時，會是怎樣美妙的重新結合。我想像著自己張開雙臂走向家人，擁抱他們。我想自己不用擔心先前長太快留下來的妊娠紋，也不用擔心肚子多出來的那圈肥肉。那些都會消失。我想像著我們能像



救主看我們那樣，去看自己和別人，想像著我們會在肉身中與神重聚（見尼腓二書9：4）。

我們得到身體是為了達成創造的目的，並在父神的面前，接受榮耀的冠冕（見教義和聖約88：19）。由於耶穌基督的贖罪和復活，救贖我們脫離死亡和罪惡，這事才得以成就。我們如果運用身體去從事被召喚去做的事，而不是專注在身體的外觀上，就更能在今生和來生充分發揮潛能。■

改善身體自我形像的建議

1. **練習感謝**。發現自己對身體有負面的言論或想法時，就想想有了身體而能做的事。手臂讓你能打籃球、擁抱心情不好的朋友、擁抱新生兒。雙腿給你力量走路、跳舞、跑步、翻筋斗，還有跪下祈禱。肺完美地運作，提供氧氣給細胞，一呼一吸間的擴張和收縮，將氧氣傳輸到身體各部分。心臟跳動能維持生命，腦部能以光速運作，維持知覺。想到身體如此奇妙，還有哪些方法可以更充分地表達我們的感謝？
2. **有愛心**。最大和第二大的誡命是愛神和愛人如己（見馬太福音22：37-39）。我們知道我們都應該對人有愛心，但我們是否真的想過，什麼是愛人如己嗎？我們需要先愛自己。你會嘲笑朋友或家人的身材太胖、太瘦、太矮，或臉上有皺紋嗎？當然不會！將你對別人的愛心擴展到自己身上。
3. **照顧自己**。所吃的食物，要能滋養心靈和身體，每天提供充分的能量。運動的目的是讓你覺得身心舒暢，並幫助你感激能有身體這項恩賜。以健康的方式舒壓，務必要休息來喘口氣，放鬆一下。有時候可能很困難，但照顧身體一個很重要的方法就是有足夠的睡眠！
4. **去聖殿**。沒有任何地方像聖殿教儀那樣，清楚告訴我們身體的重要。我們為自己執行這些教儀時，得到應許會獲得屬靈和屬世的祝福，而代替靈的世界的人接受教儀時，則再度提醒我們記得這些祝福。■



覺得「夠好了」： 克服不良自我形像 的三個方法

憂鬱症和焦慮導致我健康惡化，甚至自我形像受損。不過有三件事情幫助我再度愛自己。

馬可仕·培亞茲

「你不夠好」。
我地下室牆上掛著這句話。地下室裡有個小房間是我運動的地方，負面的想法一進到心裡，我就把它寫下來，釘在佈告板上，好提醒我記得曾經面對的痛苦掙扎，以及擺脫的那個舊有的自我。

曾經很長一段時間，我告訴自己我不夠好。憂鬱症和焦慮讓我身心俱疲，健康每況愈下。我快溺斃了，我覺得自己一無是處，我覺得毫無希望。我相信自己不配得到神的愛，也不配得到任何人的愛。

很多年輕成人可能都曾經覺得自己不夠好，不論是行為、才能，或自我形像（以我

的情況來說）。最近，我給自己一項挑戰，要坦誠面對自己，整頓深埋在自己心裡的想法。在這段自我檢討期間，我找出有幾件事，長久以來使我產生不良的自我形像，但我也發現，有三個方法可以克服這些事情。

1. 不要比較

老羅斯福總統曾經說：「比較是竊取喜樂的小偷。」在我們生活的世界裡，每個人都可以透過社群媒體，將個人的生活經驗攤在大家眼前，我覺得自己不時都在跟朋友、家人和社會名人，作不切實際的比較。我拿自己最內在的缺點和別人最非凡的成就相比，常讓我覺得自己一無是處。就在



這段省思負面自我的時候，我體會到必須改變自己的態度。

我停掉各式各樣的社群媒體，開始積極面對自己，並欣賞別人的長處。不久，我的想法開始改變。我很快就不再像以前那樣，時常拿自己的短處和別人的長處比較。事實上，我開始默默為別人的成功喝采！這讓我長久以來築起的那面驕傲和嫉妒的牆，瞬間倒塌。隨之而來的是清晰的頭腦，以及從永恆的觀點看事情的能力。

2. 與神的旨意和諧一致

我們常因體會到自己只是不完美的必死之人，而心情沉重，並使我們的塵世經驗黯然失色。我對自己和自身身體的負面看法，最後令我一蹶不

振。當我因為自己的不完美而心情越來越沉重時，會用自我毀滅的行為發洩，而不轉向主求助。這樣的行為讓我覺得自己滿身缺點，有時這種感受沉重到讓我覺得不值得活下去。最後，我唯一能求助的對象就是主。透過謙卑和悔改，我努力更有目標地持續研讀先知的話語，並祈求以神的觀點來看周圍的世界。

只要轉向主，無論結果如何都接受祂的旨意，就沒有克服不了的考驗。相反地，一旦堅持己見，不接受祂的旨意，考驗就變得沉重不堪。透過接受祂的旨意，我看事情更為清晰，並開始看到自己的價值，而不再一直覺得自己是無用之人。

3. 培養完美的愛

我們在摩羅乃書 8：16 讀到：「完全的愛驅除一切恐懼。」一旦面對鏡中的自己，並且體會到自己和周圍每個人的永恆價值時，完全的愛就是我們能揮動的最有力工具。那就是看到真實的自己，而不是把自己的弱點放在顯微鏡底下。那就是不受外在的樣貌所影響。那就是寬恕自己和別人過去的錯誤，將眼睛專注於永恆榮耀的光芒，繼續往前進。

我發現我無法單單抱著嘗試的心態就能愛；我必須沉浸在其中，讓自己成為有愛心的人。一旦領悟完全的愛，進而就能體會神的本質——並且擴展我們的神性，同時找到祂為我們預備的道路。

我這段提升精神、身體和靈性健康的歷程，使我對神的時程和祂對我的永恆之愛有了更堅定的信心。我偶爾還是會陷入低潮，但是只要我停止拿自己和別人比較，與神的旨意和諧一致，並學習真正愛自己，就能專注在自己永恆的形像，並找到平安。神的愛無限強大。我們放緩腳步，並花時間去發掘，就算是在最軟弱的時刻，祂也會幫助我們體會到自己夠好了。■

作者現定居美國猶他州。



羅素·納爾遜會長

你的身體： 一份值得珍惜的 大禮

你的身體是神偉大的創造。

我 活得越久，所獲得的知識也越多。那些知識幫助我了解到，神賜給我們的身體是一項非凡的奇蹟。慈愛的天父賜給我們每個人一個獨特的身體。祂創造我們的身體作為我們靈體的會幕，來幫助我們每個人充分發揮神創造我們的目的。我們的身體讓我們每個人都能體驗，神為祂所有寶貴的兒女所制定的偉大救恩計畫。祂希望我們最後能變得更像祂，並回去與祂同住。如果我們在這受驗證的階段未先獲得骨肉的身體，這項偉大的祝福就不可能實現。

神是我們靈體的父，¹ 祂有榮耀、完美的骨肉身體。² 我們誕生之前和祂一起住在天上。³ 神在創造我們的身體時，是按祂的形像造的，每個人都有自己的身體。⁴

我們是祂神聖目的的一部分。祂說「我的事工和榮耀」是「促成人的不死和永生。」⁵



本單元內容

- 50 你的身體：
一份值得珍惜的大禮
羅素·納爾遜會長
- 56 何謂貞潔律法？
約書亞·伯凱
- 58 身體能做的奇妙之事
- 60 智慧語：
是什麼，不是什麼
- 62 答問篇：如果我不喜歡
自己的身體，該怎麼辦？
- 64 最後的叮嚀：
尊重我們的身體這項恩賜
陶德·克理斯多長老

我們是由兩個部分組成的

每個人都是由身體和靈體組成，⁶ 而這兩者都是從神而來。確切了解身體和靈體，會對我們的思想和行為產生深遠的影響。

在我們來到塵世之前，每個靈體兒女都與神同住。靈體是永恆的，在前生處於天真爛漫的狀態，⁷ 在身體死後也將繼續存在。⁸ 靈體為身體提供了生命力和個性。⁹ 「所有的靈都是物質，但它是更細緻或純粹的。」¹⁰

靈體的發展具有永恆的影響。未來我們接受審判所依據的特質，都是屬於靈體的特質，¹¹ 這些包括美德、正直、憐憫、愛心等品格。¹² 住在你身體裡的靈體有能力培養和彰顯出這些品格，而這樣的過程對你的永恆進步極為重要。¹³

靈和身體一旦結合就成為活的靈魂，既珍貴又神聖。「靈和身體就是人的靈魂。」¹⁴ 兩者都非常重要。你的身體是神奇妙的創造，它是神的殿，也是你們的殿，必須用虔敬的態度對待。經文宣告：

「豈不知你們的身子就是聖靈的殿嗎？這聖靈是從神而來，住在你們裏頭的；並且你們不是自己的人，



「因為你們是重價買來的。所以，要在你們的身子上榮耀神。」¹⁵

不論你的身體具有哪些與生俱來的恩賜，都是神偉大的創造。它是血肉的會幕，是你靈的殿。研究你的身體能證明其神聖的設計。

你的身體是一份大禮

我們的身體這項奇蹟經常被人輕忽或不受重視。誰不曾因為體型或外表而感到自尊心低落？很多人都希望自己的身體能更符合自己喜歡的模樣。有些天生直髮的人希望能有一頭捲髮，其他天生捲髮的人希望能有一頭直髮。

當你看著鏡中的自己時，請思索你所看到的一切所具有的偉大意義。別在意雀斑、一頭亂髮或身上的瑕疵，請超越所見，看到真正的你——你是神的孩子，是祂按自己的形像所創造的。

當你唱著「我是神的孩子」時，¹⁶ 請想想祂賜給你的這份禮物——讓你擁有身體。你身上的許多奇妙屬性都證明了你具有「神的性情」。¹⁷

你身體的每個器官都是神的奇妙恩賜。每隻眼睛都具有自動對焦的多重鏡片。神經和肌肉控制兩隻眼睛，以產生立體影像。雙眼連接到大腦，大腦把看到的一切記錄下來。

你的心臟是個不可思議的幫浦。¹⁸ 它有四個精巧的瓣膜，控制血流的方向。這些瓣膜每天開合超過十萬次，也就是一年超過三千六百萬次。然而，除非受到疾病影響，否則它們幾乎可以無限期地承受這樣的壓力。

**靈和身體一旦結合
就成了活著的靈魂，
既珍貴又神聖。**



別在意雀斑、一頭亂髮或身上的瑕疵，請超越所見，看到真正的你——你是神的孩子，是祂按自己的形像所創造的。

想想身體的防禦系統。它會感知疼痛，以保護身體免於受到傷害。它會產生抗體，以防止病菌感染。皮膚會提供保護，它會警示太熱或太冷所可能造成的傷害。

身體會更新本身老舊的細胞。身體會治癒傷口、挫傷和骨折。它所具有的再生功能是另一項來自神的神聖恩賜。

身體會持續不斷地調節身體無數成分的濃度，像是鹽份、水、糖、蛋白質、氧氣和二氧化碳等等。這些自動調節機制是在我們不自覺的情況下進行的。

請注意：要達成永恆的目標並不需要擁有一個完美的身體。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為祂忠信服從的兒女所預備的一切祝福。¹⁹

每個塵世生命都會以死亡結束，最後時期

將至，每一個「靈和身體必重新結合成完美的狀態；四肢和關節都要回復到原來的軀體。」²⁰ 然後，由於耶穌基督和祂的贖罪，我們得以在基督中成為完全。²¹ 任何研究人類身體運作的人，都必然已「看到神在其威嚴和能力中運行」。²²

我們的靈體應當掌控自己的身體

你的身體雖然不凡，但如同先前所述，它還有一個更重要的主要目的，就是成為你永恆靈體的居所。

你的靈取得你的身體，成為活著的靈魂，來經歷塵世生活和相關的考驗及試煉。每項試煉的目的之一，是要看看住在你身體裡面的靈，是否能掌控身體的各種欲望。

在我們了解自己的本質和我們來到世上的目的，以及我們的身體是神的殿之後，就會明白讓任何會玷污身體的事物進入我們的身體，

就是一種褻瀆。甚至讓我們的寶貴眼睛所注視的，或我們的觸覺或聽覺所感受到的，在腦中留下不潔或不配稱的記憶，也確實是不虔敬的。我們會珍視自己的貞潔，避免「落在……許多無知有害的私慾裏，叫人沉在敗壞和滅亡中。」²³ 我們會「逃避這些事，追求公義、敬虔、信心、愛心、忍耐、溫柔」²⁴——這些特質會使整個人獲得啓發。

像酒精、煙草和有害的藥物這些物質，都是主所禁止的。我們也受到類似的警告，要防範邪惡的色情和不潔的思想。接觸這些低俗下流的事物會使人沉迷上癮。經過一段時間，身體或心理的習癮會使人的身體和靈淪為奴隸。我們應該在今生，趁擁有骨肉身體來幫助我們培養自制力的這段期間，完成悔改來擺脫這樣的枷鎖。

我們的創造主將欲望放進我們的身體裡，來繁衍人類和實現祂偉大的幸福計畫。因此，我們對食物、水和愛具有欲望。

撒但知道這些欲望所具的力量，因此，他引誘我們去吃不該吃的東西、去喝不該喝的東西，和褻瀆最親密的愛的表現，在婚姻的界限

外去濫用。

當我們真正認識自己的神聖本質，就會想要控制這些欲望。我們會將眼睛所看的、耳朵所聽的和頭腦所想的，都專注在能幫助我們記得我們的身體是神的殿的事物上。每天祈禱時，我們會心懷感激地承認祂是我們的創造主，並感謝祂賜給我們屬世的身體這座偉大的殿。我們會照顧和珍惜身體，將它視為是神給我們的個人禮物。

跟從救主

若要達到你至高的目標，就要效法救主的榜樣。祂說：「你們應當是怎樣的人呢？……應當和我一樣。」²⁵ 我們最崇高的盼望就是能在屬靈方面成長，「滿有基督長成的身量。」²⁶

要記住，不論是在靈性或身體方面，人生沒有任何一段時期是沒有誘惑、考驗或痛苦的。但是只要你藉著祈禱努力培養自制力，你的靈性便能控制肉體的欲望。達到這個境界時，你就會有力量順服天父的旨意。要記住，耶穌說：「不要成就我的意思，只要成就你的意思。」²⁷

重大的考驗必會來臨，此時，要記住救主

我們會將……
頭腦所想的，
都專注在
能幫助我們記得
我們的身體是
神的殿的事物上。



儘管我們的身體很重要，
但它本身並不是目的所在。
它是神所制定的幸福計畫中
的一個重要部分。

這項榮耀的應許：「得勝的，我要賜他在我寶座上與我同坐，就如我得了勝，在我父的寶座上與他同坐一般。」²⁸

願我們都會永遠感激，能擁有骨肉的身體這項非凡的祝福，那是我們慈愛的天父至高的創造。儘管我們的身體很重要，但它本身並不是目的所在。它是神為我們的永恆進步所制定的幸福計畫中的一個重要部分。如果我們按照神所制定的那樣敬重它，我們會一直留在那條「通往永生的窄而小的路。」²⁹

耶穌基督是我們偉大的典範。身為祂的特別證人，我要向世人宣告，祂是神的兒子。祂「是世界的光和生命。」³⁰

我們是全能之神的兒女。祂是我們的父，我們是祂的孩子，生而為人，我們最偉大崇高



的部分，就是繼承神性，這項繼承是神聖的，我們具有無窮潛力。願我們在一切言行上，會永遠敬重祂的恩賜和這項傳承。■

註：

1. 見使徒行傳17：27-29。
2. 見教義和聖約130：22。
3. 見耶利米書1：4-5；希伯來書12：9；摩西書6：51；亞伯拉罕書3：22-23。
4. 見創世記1：27；2：7；哥林多前書15：44；摩西書2：27；3：7。
5. 摩西書1：39。
6. 見教義和聖約88：15。
7. 見教義和聖約93：38。
8. 見阿爾瑪書40：11；亞伯拉罕書3：18。
9. 見約伯記32：8。
10. 教義和聖約131：7。
11. 靈魂中能夠採取主動，且需要負責的部分是靈體，而非身體。若少了靈體，身體就是死的（見聖經雅各書2：26）。因此，選擇善惡的是靈體，並且靈體要在最後審判時，為它所培養的正面和負面的品格負責（見阿爾瑪書41：3-7）。
12. 例如「信心、美德、知識、節制、忍耐、手足親情、神性、仁愛、謙卑〔和〕勤奮」（教義和聖約4：6）。
13. 見尼腓二書2：11-16，21-26；摩羅乃書10：32-33。
14. 教義和聖約88：15。
15. 哥林多前書6：19-20；亦見教義和聖約93：35。
16. 「我是神的孩子」，聖詩選輯，第187首。
17. 彼得後書1：4。
18. 心臟每天輸送大約2,000加侖（7,570公升）的血液。
19. 見亞伯拉罕書3：25-26。
20. 阿爾瑪書11：43；亦見傳道書12：7；阿爾瑪書40：23；教義和聖約138：17。
21. 見摩羅乃書10：32。
22. 教義和聖約88：47。
23. 提摩太前書6：9。
24. 提摩太前書6：11。提摩太前書6：12繼續說道：「為真道打那美好的仗，持定永生。」那是我們的選擇。
25. 尼腓三書27：27。
26. 以弗所書4：13。
27. 路加福音22：42。
28. 啓示錄3：21。
29. 尼腓二書31：18。
30. 阿爾瑪書38：9；亦見教義和聖約11：28。



讓我們具體明確地談一談
這項非常神聖的誡命。



貞潔是性方面的純潔

用最簡單的話來說，奉行貞潔律法意謂著你「在婚前不發生任何性關係，在婚後對配偶完全忠貞。」¹

但是保持美德和貞潔不只是在性的方面，還要「尊重他人，不可視他人為滿足淫蕩私慾的工具。在結婚前不可以有激情的親吻，不要壓在他人身上，或碰觸對方身體神聖隱私的部分，無論該部分是否有衣服遮蓋都不可。不要做任何會激起性慾的其他事情。不要激起自己身體的慾望。」²

請注意，並不會因為兩個人真的互相喜歡對方，而且都同意做那樣的行為，主的標準就會有所改變。當你尊重別人，也尊重主和自己時，你就會遵守神的誡命——也就是說，不會在婚姻以外有任何性關係或激起性慾，就是這樣。

主確實很認真看待這件事。「先知阿爾瑪教導說，除了謀殺和否認聖靈之外，性罪比任何其他的罪都還要嚴重（阿爾瑪書 39：3-5）。」³

如果你對「激情的親吻」或「挑起情慾」的意思仍有疑惑，請跟你的父母、主教或一位值得信賴的成人談一談。與他們交談能幫助你了解哪些是適當和不適當的行為，並幫助你在生活中保持性的純潔。

在作決定時，要尋求靈的指引。經常向天父祈禱。如果你在靈性上與神和諧，就會更容易作出正確的選擇。

如果你已犯下性罪，要尋求主教和父母的幫助，他們會幫助你在悔改時獲得力量 and 平安。這個過程可能並不容易，但絕對值得！

何謂 貞潔律法？

約書亞·伯凱
教會雜誌

當 你聽到「貞潔律法」這四個字時，你知道它的意思嗎？關於這件事，你可能收到各式各樣的信息。各種媒體，有時候甚至朋友及家人，都對這件事有不同的看法。這世界大肆教導與主的教導相違背的事。

所以，貞潔律法真正的意思是什麼？

主希望我們生活中保持性的純潔並固守美德，祂稱這項誡命為貞潔律法。

還不是完全了解？好，讓我們藉由鞏固青年的幫助，說得更具體一點。

保持美德和貞潔
不只是在
性的方面，
也包括尊重。

感覺受到吸引是正常的

你可能想知道，認為某人很有吸引力，是否是錯的。別太擔心，那是正常的，沒騙你！

但是務必要謹慎留意自己的念頭。救主告誡我們：「凡看見婦女〔或男人〕就動淫念的，這人心裏已經與她〔他〕犯姦淫了」（馬太福音 5：28）。也就是說，你需要控制自己的思想和感覺，不要讓自己的情慾失控。

有個關鍵可以幫助你：也就是要努力讓自己的行為不自私。不對人動淫念，不對人產生遐想，不對自己或他人做出會激起性慾的事。⁴

這也是不接觸色情或其他低俗媒體，為何如此重要的原因。那些事都是自私的，都會趕走聖靈，都會一直誘惑你去做不該做的事。

但這並不表示，對某人有感覺或感覺受到某人的吸引，會使你變成壞人。事實上，感覺受到吸引是神計畫的一部分，也是婚姻的一部分。有健康關係的夫妻會感覺受到彼此強烈的吸引，渴望彼此服務和造福對方。

「夫妻間的身體親密關係是美好而神聖的，由神所制定，目的是為了生兒育女及讓夫妻彼此表達愛意。」⁵

身體的親密關係——在對的地方和時間

身體的親密關係是你在將來的婚姻中可以期待的，那是神聖而美好的。

當你努力過著純潔、有美德的生活，就會更容易感受到聖靈的影響，對自己有更好的感覺，並且更準備好在未來獲得美好的祝福。■

註：

1. 鞏固青年（小冊子，2011），第35頁。
2. 鞏固青年，第36頁。
3. 忠於信仰：福音參考資料（2004），第66頁。
4. 若要更清楚了解，請閱讀「愛與慾」，2016年10月，利阿賀拿，第30-35頁。
5. 鞏固青年，第35頁。在婚姻的親密關係方面，有幾個啟發人心的討論，請見溫蒂·納爾遜，「愛和婚姻」（全球年輕成人祈禱會，2017年1月8日），broadcasts.churchofjesuschrist.org；培道·潘，「幸福計畫」，2015年5月，利阿賀拿，第26-28頁；傑佛瑞·賀倫，「個人純潔」，1999年1月，利阿賀拿，第90-93頁。



你的腦部所產生的電力，足以讓一顆小燈泡發光。

你的免疫系統，運用像腺樣體這樣的腺體，以及胸腺及脾臟等器官，來保護你們免於遭受有害病毒和細菌的危害。

今日最昂貴的數位相機能夠捕捉4億畫素的影像，但是人的眼睛能看到5億7千6百萬畫素的影像。

兩隻眼睛讓你具有雙目視覺，有助於感知深度。你可以閉上一隻眼，試著觸摸你附近的小東西來作測試。

你的大腦察覺有危險時，會分泌腎上腺素，使你的心跳加快、呼吸增加和瞳孔擴大，也會關閉你的消化系統，讓其他的肌肉收縮以產生極大的力量。

其中最神聖的，是我們的身體具有生育能力——能創造生命。

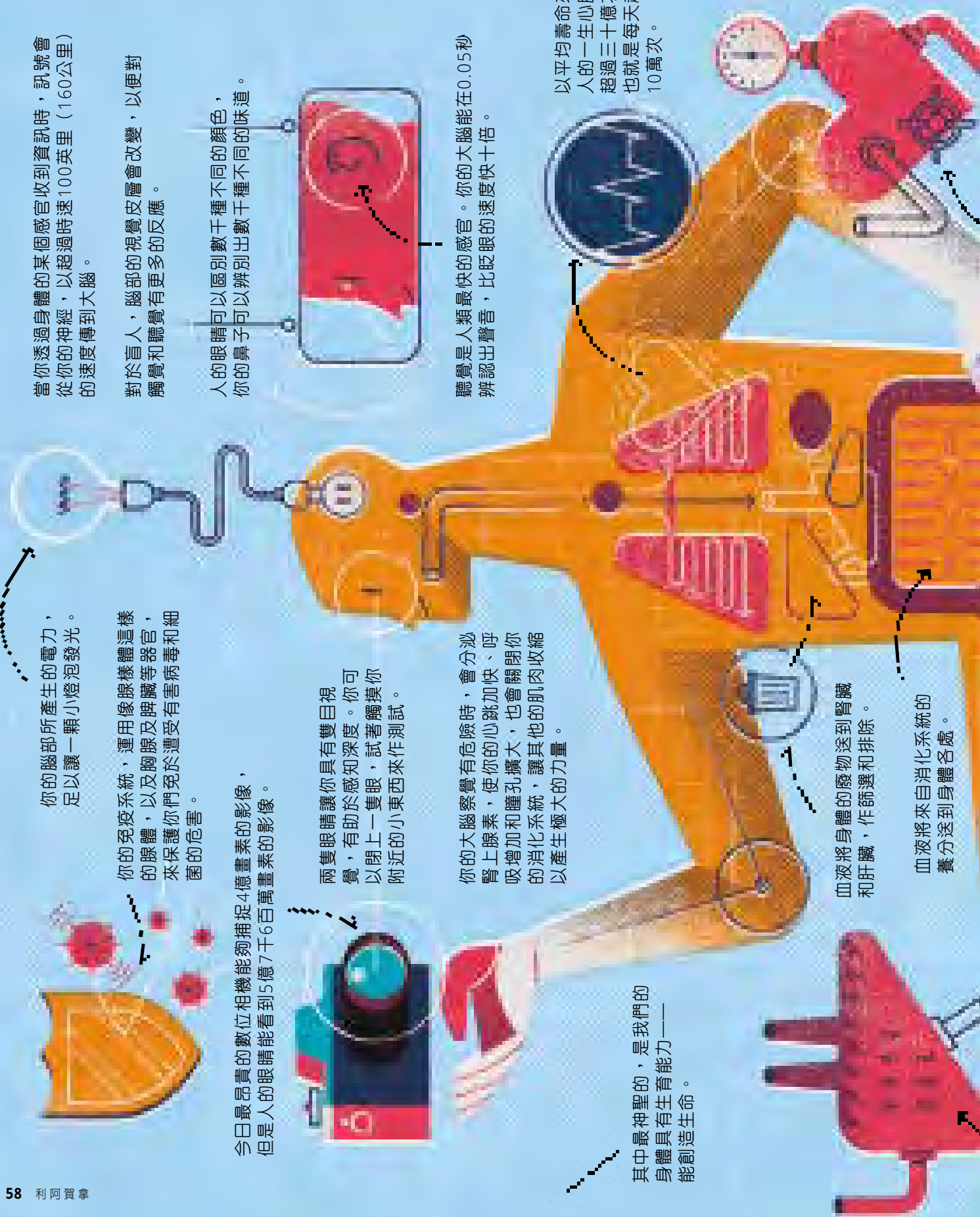
當你透過身體的某個感官收到資訊時，訊號會從你的神經，以超過時速100英里（160公里）的速度傳到大腦。

對於盲人，腦部的視覺皮層會改變，以便對觸覺和聽覺有更多的反應。

人的眼睛可以區別數千種不同的顏色，你的鼻子可以辨別出數千種不同的味道。

聽覺是人類最快的感官。你的大腦能在0.05秒辨認出聲音，比眨眼的速度快十倍。

以平均壽命來說，人的一輩子心臟跳動超過三十億次，也就是每天超過10萬次。



肝臟負責處理500多種不同的程序。這個器官極為重要，因此如果肝臟因創傷或手術的原因被切除三分之二，它會在短短四個星期內長回原來的大小。

斷掉的骨頭能癒合。

人的骨頭很強壯，你足部的26塊小骨頭，在你踏出每一步時，承擔了你身體的重量。

「我們的 身體是靈體的 工具。」

培道·潘會長
(1924-2015)，
十二使徒定額組會長，
*Let Not Your Heart Be
Troubled* (1991), 211。

你的心臟每分鐘輸送5.5公升的血。所以，以平均壽命而言，它會輸送將近150萬桶血液——足夠填滿200節火車車箱。

血液將肺部的氧氣供應到其他器官，並把二氧化碳送到肺部吐出去。

皮膚會分泌抗菌物質，是抵抗入侵微生物的第一道防衛機制。停落在皮膚上大部分的細菌會迅速死亡。

你的皮膚可以從你身體的某個部位，移植到另一個部位生長。皮膚是人類身體最大的器官，而且會持續不斷地自動更新。

身體能做的 奇妙之事

你的身體從頭到腳都是奇妙的創造。由於有身體，你可以畫畫、去健行、踢美式足球、作針織、吹笛子，以及做許多有趣的活動。

誠如先知在第52頁所教導：「不論你的身體具有哪些與生俱來的恩賜，都是神偉大的創造。……當你看著鏡中的自己時，請思索你所看到的一切所具有的偉大意義。……你是神的孩子，是祂按自己的形象所創造的。」



智慧語： 是什麼，不是什麼

利阿賀拿職員



「有別於世人。你我都知道你要成為世界的光。因此，主需要你的言行舉止和穿著，都像耶穌基督真正的門徒。是的，你活在世上，但你與世人有著截然不同的標準，這些標準會幫助你不被世界玷污。」

羅素·納爾遜，「以色列民全力起」（全球青少年祈禱會，2018年6月3日），HopeofIsrael.churchofjesuschrist.org。

智慧語是

主所啓示的健康律法，使我們在身體和靈性上得到保護。

不食用：	可食用：
含酒精的飲料	水果
煙草	蔬菜
茶和咖啡	肉類（只要不是太多）
任何有害或會使人上癮的東西	穀類

見教義和聖約第89篇。亦見福音主題「智慧語」，
topics.churchofjesuschrist.org。

智慧語不是

十二使徒定額組的培道·潘會長（1924-2015）
教導我們，智慧語不是：

1.

保證你會永遠健康。

「智慧語並未應許完全的健康，而是教導你如何將出生時得到的身體保持在最佳狀況，使你的心智能敏銳地察覺靈性上細微的啓發。」

2.

詳細清單。

「人們所飲用、咀嚼、吸入或注射的東西中，有許多都可能讓人養成習慣或上癮，同時也會傷害到身體和靈體，卻沒有在啓示中提及。」

3.

偏執的藉口。

「你們在健康、營養，特別是藥物方面，要學著走中庸之道並運用常識。要避免極端、狂熱或成為趕時髦的人」¹
（趕時髦的人是指追隨時尚潮流的人）。

「絕對不要聽信撒但或其他人的慫恿，讓你覺得違反智慧語會使你更快樂、更受歡迎或更具吸引力。」² ■



應許的祝福

遵行智慧語是一大祝福！以下是鞏固青年裡提到你會如何蒙得祝福：

- 擺脫習癮的傷害
- 更能掌控自己的生活
- 身體更健康
- 頭腦更清晰
- 來自聖靈的指引
- 更有能力事奉主

註：

1. 培道·潘，「智慧語：原則和應許」，1996年4月總會大會。
2. 鞏固青年（2011），第25頁。



「如果我不喜歡自己的身體，該怎麼辦？」



「當你唱著『我是神的孩子』時，想一想祂賜給你的身體這項恩賜。你身上的許多奇妙屬性都證明了你具有『神的性情』（彼得後書 1：4）。……

「……要達成永恆的目標並不需要擁有一個完美的身體。事實上，一些最美好的靈是居住在脆弱的身體中。」

羅素·納爾遜會長，「你的身體：一份值得珍惜的大禮」，2019年8月，利阿賀拿，第52，53頁。



接受自己的身體

接受自己的身體現在的模樣，而不是它沒變成什麼模樣。每次我看著鏡中的自己，我會說：

「天父，感謝您陪我一起進步。」

坦普倫斯，18歲，澳洲維多利亞省

照顧它

我會運動和吃健康的食物來照顧身體。照顧好身體會讓我更感謝有這個身體。當我照顧好天父賜給我的這座聖殿時，我的心情轉變，我更明瞭也更珍惜擁有神所造的身體這項美好祝福。

卡蜜莉，16歲，美國佛羅里達州



將它視為聖殿

思考你的身體何以是一座聖殿（見哥林多前書第3章），而且耶和華是看內心（見撒母耳記上第16章），而不是看身體！

維科，17歲，德國北萊茵威斯特伐利亞州

保有自尊

我以前有一個朋友很擔心別人對他的看法，就因為這樣患得患失，後來失去了自尊。當時對他幫助最大的，就是想起神、朋友和家人都愛著他、支持著他。

馬太，16歲，美國密蘇里州



有人愛你

當我聽朋友說他們不喜歡自己身體的某個部分或討厭自己的身體時，我喜歡幫助他們，讓他們知道天父愛他們。不論我對自己的身體有哪些疑惑，我都喜歡去想祂愛我，祂希望我幸福快樂。我們應該要好好照顧和愛護身體，因為身體是我們的殿。

伊格納修，14歲，阿根廷查科省

它無法定義你這個人

要記住你的身體無法定義你這個人。它是你的身體，但不是你這個人，你是神的靈體兒女。

瑟樂，18歲，美國紐約州

做你喜歡做的事

到戶外做一些我喜歡的活動，像是騎腳踏車，或是遛狗，一向能幫助我喜歡自己的身體。我和朋友一起做這些事的時候，更是這樣，因為這會讓我想起身邊有關心我，不在乎我長得怎麼樣的人。

以薩爾，18歲，美國亞利桑那州

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。



復活的身體是什麼樣子？

根據經文和近代先知的教導，復活的身體是：

有骨肉的。復活的身體是有骨肉的（見路加福音24：36-39）。
不死的。「這必死的身體要復活成不死的身體，不再死亡」（阿爾瑪書11：45）。

完美的。「靈和身體必重新結合成完美的狀態」（阿爾瑪書11：43）。「殘疾將被除去；缺陷將被消除，而男人和女人必將達到他們的靈的完美，達到神在太初所構想的完全」（約瑟F·斯密，福音教義，第五版，〔1939〕，第22頁）。

美麗的。「沒有任何事物比復活的男人或女人更優美」（*The Teachings of Lorenzo Snow*, ed. Clyde J. Williams [1996], 99）。

不受撒但的勢力影響。「如果肉體不再復生，我們的靈必臣服於……魔鬼，……與謊言之父為伍，像他一樣悲慘」（尼腓二書9：8-9）。但是，由於耶穌基督促成了復活，此事將不會發生。*

能獲得完全的喜樂。若沒有復活，就不可能獲得高榮榮耀的喜樂。「靈和元素不可分開地結合著，獲得完全的快樂」（教義和聖約93：33）。

*沉淪之子除外（見教義和聖約76：30-38）。

你的看法如何？

「我如何知道自己被寬恕了？」

請於2019年9月15日之前，在網站 liahona.churchofjesuschrist.org 傳送你的答案（按「提交你的作品或回饋意見」）；亦可附高解析度照片一張。

因篇幅或文意上的考量，來函可能酌予編輯潤飾。

尊重我們的身體 這項恩賜

陶德·克理斯多長老
十二使徒定額組

今生真正的成功來自於獻納自己的生命，也就是為成就神的目的而獻出我們的時間和選擇（見約翰福音 17：1，4；教義和聖約 19：19）。我們若這麼做，就能讓神將我們提升到至高的境界。

獻納的生活會使人尊重身體這項無與倫比的恩賜，而我們的身體是依照神的形像所造的神聖傑作。塵世經驗的核心宗旨，就是讓每個靈體都能得到骨肉身體，以具有身體和靈的雙重特性，學習如何運用道德選擇權。骨肉身體也是獲得超升所不可或缺的，因為超升是靈和身體的完美結合，如同我們看見我們深愛的已復活的主那樣。在這個墜落的世界裡，有些人的生命很短暫，有些人的身體畸形、殘缺，或幾乎難以存活，但是對每個靈體而言，今生的日子都將是足夠的，而每個人的身體也都有資格復活。

相信人類身體只不過是自然進化結果的人，不會認為自己需要就對待自己的身體的方式，向神或向任何人

負責。但是我們這些有永恆觀點的人，必須明瞭就如何對待自己的身體這方面，我們對神負有一份責任。套用保羅的話來說：

「豈不知你們的身子就是聖靈的殿嗎？這聖靈是從神而來，住在你們裏頭的；並且你們不是自己的人，

「因為你們是重價買來的。所以，要在你們的身子上榮耀神」（哥林多前書 6：19-20）。

知道了這些真理以及近代先知的指示後，我們就不應當用刺青來損傷我們的身體、也不應用毒品來削弱我們的身體，或以通姦、姦淫或不端莊的舉止來玷污我們的身體。身體是靈的工具，因此盡力善待和看顧自己的身體至為重要。我們應將身體的能力獻納出來為人服務，並推動基督的事工。保羅說：「所以，弟兄們，我以神的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是神所喜悅的」（羅馬書 12：1）。■

摘錄自 2010 年 10 月總會大會講辭。

你的身體就像 聖殿一樣

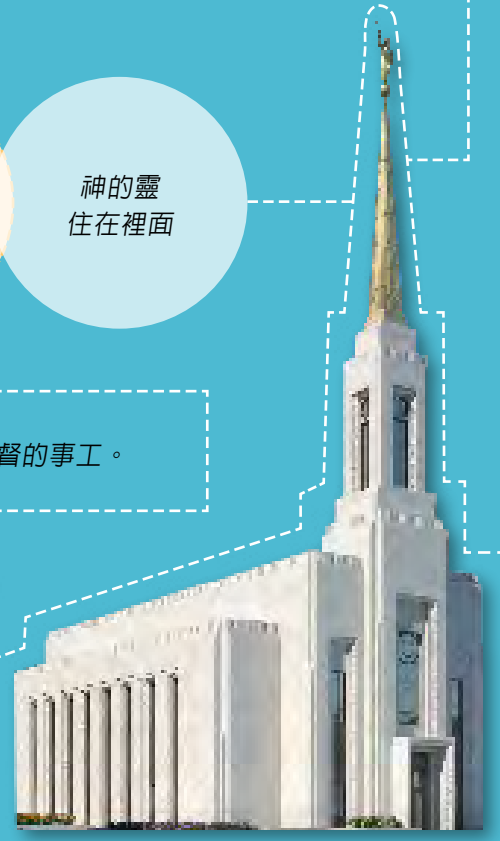
克理斯多長老教導，我們的身體是一項恩賜，是「依照神的形像所造的神聖傑作」。我們的身體就像聖殿一樣是神聖的，我們應當盡力善待和看顧自己的身體。以下是聖殿和我們的身體如何參與天父的計畫的一些方式。

提供學習和進步的機會

為我們的靈
提供的住處

神的靈
住在裡面

服務和推動基督的事工。



透過復活，
我們的身體
可以成為
永恆。

聖殿祝福
是永恆的。

是
神聖的

幫助我們
回到天父身邊

神所賜的
一項恩賜

我們能
站在聖地上

聖殿
是神聖的地方

朋友



奇妙的
身體！

見 F12



亨利·艾寧會長
總會會長團
第二諮理

敞開心 接受聖靈

耶穌即將離開祂的門徒時，祂告訴他們
祂會如何將祂的平安賜給他們：

「保惠師，
就是……聖靈，
祂要將一切的事指教你們，
並且要叫你們想起我對你們
所說的一切話。」

「我留下平安給你們；
我將我的平安賜給你們。……
你們心裡不要憂愁，
也不要膽怯。」

(約翰福音14：26-27)



聖靈的感覺比我們所能看到或聽到的任何事物更珍貴。有時候，那些感覺像是心中在溫和燃燒。對我來說，通常是一種光的感覺。

當你受洗和被證實為本教會的成員時，你在接受祝福時被告知要「接受聖靈」。在那一刻，你可以有聖靈與你同在。但你仍然必須選擇要歡迎祂進入你的心思意念中。

我祈求你能敞開心來接受聖靈。我祈求你會感受到有祂一直與你同在的快樂。●

改編自「我留下平安給你們」，2017年5月，利阿賀拿，第15-18頁，
和「祂的靈與你們同在」，2018年5月，利阿賀拿，第86-89頁。

畫出心中的感受

聖靈會幫助我們記得。當艾寧會長想要記住某件事情時，他會寫在日記中。有時他也會用畫畫來表達心中的感受。



首先，他會用一支鉛筆畫草圖，然後他會塗上一層水彩。等水彩乾了後，他又再塗上一層。



艾寧會長喜歡畫船隻和自己家庭的圖片。這張圖片是畫艾寧姊妹八歲時坐在一艘小船上。

當他的一位孫子女在法國傳教時，艾寧會長畫出傳教士走在巴黎街道上。



這幅畫是他的妻子凱瑟琳和他們六個孩子的其中兩位，提醒他記得他對家人的愛。



試著畫出你自己的圖畫！

練習運用信心

卡莉·布朗
教會雜誌
根據真實故事改寫

「我便藉著我的行為，將我的信心指給你看」（聖經雅各書2：18）。

克萊爾奮力快速地運球到球場另一邊。趁現在，她心想。球隊中個子最高、速度最快的女孩，在整場比賽中一直防守克萊爾，而現在她正在防守別人。這是克萊爾的好機會！

她迅速轉身擺脫其他選手，站穩腳步，然後跳起來，投射。克萊爾屏住呼吸，球在空中滑行。請投進。

球刷的一聲穿過籃網。

克萊爾的隊友們與她擊掌。接著教練嘉西亞低頭看著計時器，吹響哨子。

「練習結束！大家做得很好！明天見。請務必好好休息，因為我們會做很多衝刺短跑。」

克萊爾呻吟了一下，走過去收拾自己的東西。那時她看到教練嘉西亞揮手示意叫她過去。

「嗨，克萊爾，」她說。

「你今天做得很好。我知道你真



的很認真練習，我以你為榮。」

克萊爾露出燦爛的笑容，回答說：「謝謝。」

她滿面笑容地走出球場，走向媽媽的汽車。他們在開車回家途中，克萊爾還在回想她最後投射的情景，尤其是球刷的一聲穿過籃網那一幕。她幾乎沒注意到媽媽正在聆聽總會大會的演講。

但是有件事引起了她的注意。演講者說：「我們必須積極主動地〔練習〕運用信心。」* 「積極主動地〔練習〕運用」，這些話很像她在練習籃球時會聽到的事。要如何練習運用信心呢？她心想。懷著信心奔跑嗎？或像運球那樣運用信心？

克萊爾轉向媽媽。她問：「要如何練習運用信心？」

媽媽微笑說：「你怎樣讓籃球打得更好呢？」

「我會作練習。」克萊爾說。「教練會告訴我怎樣進步。在練習時，我很努力地把動作做對。」

「很容易嗎？」

「不是！」克萊爾說道，她還記得在衝刺短跑後她的腿很酸。「我需要作很多練習。」

媽媽點了點頭。「天父希望我們對祂有信心，但我們必須努力練習。祂給我們一些方式來練習和進步。」

「比方說哪些呢？」

「祂要我們祈禱跟祂說話。祂有點像是我們的教練。祂賜給我們經文，經文就像祂的戰術本。祂啟發先知鼓勵我們全家一起學習。我們的家就像——

「就像一支隊伍！」克萊爾

搶著說。

「沒錯！我們的家這支隊伍會一起工作和練習，」媽媽說。「克萊爾，在你練習後，發生了什麼事？」

她說：「我進步了」，她想起在幾個星期的辛苦練習後，最後射球得分的那份美好感受。

「是的，我們練習時，就是在運用自己的信心，那會幫助我們的見證變得更堅強，也會讓我們更快樂。」

克萊爾不會這樣想過信心，她曾聽過信心就像一粒種子，但她不會想過它可以像打籃球一樣！她想到教練怎樣為她們的球隊訂出練習計畫。或許我也能訂出練習計畫，她心想，是針對信心！一回到家，她就立刻找到一個大記事本，開始寫下：

- 禱告——早上和晚上
- 研讀經文——每天
- 去教會——每個星期日

也許運用信心並不完全像練習籃球一樣，但練習就是練習。當她看著自己的計畫時，她感到溫暖和快樂。她信賴天父，而且知道祂會幫助她。●

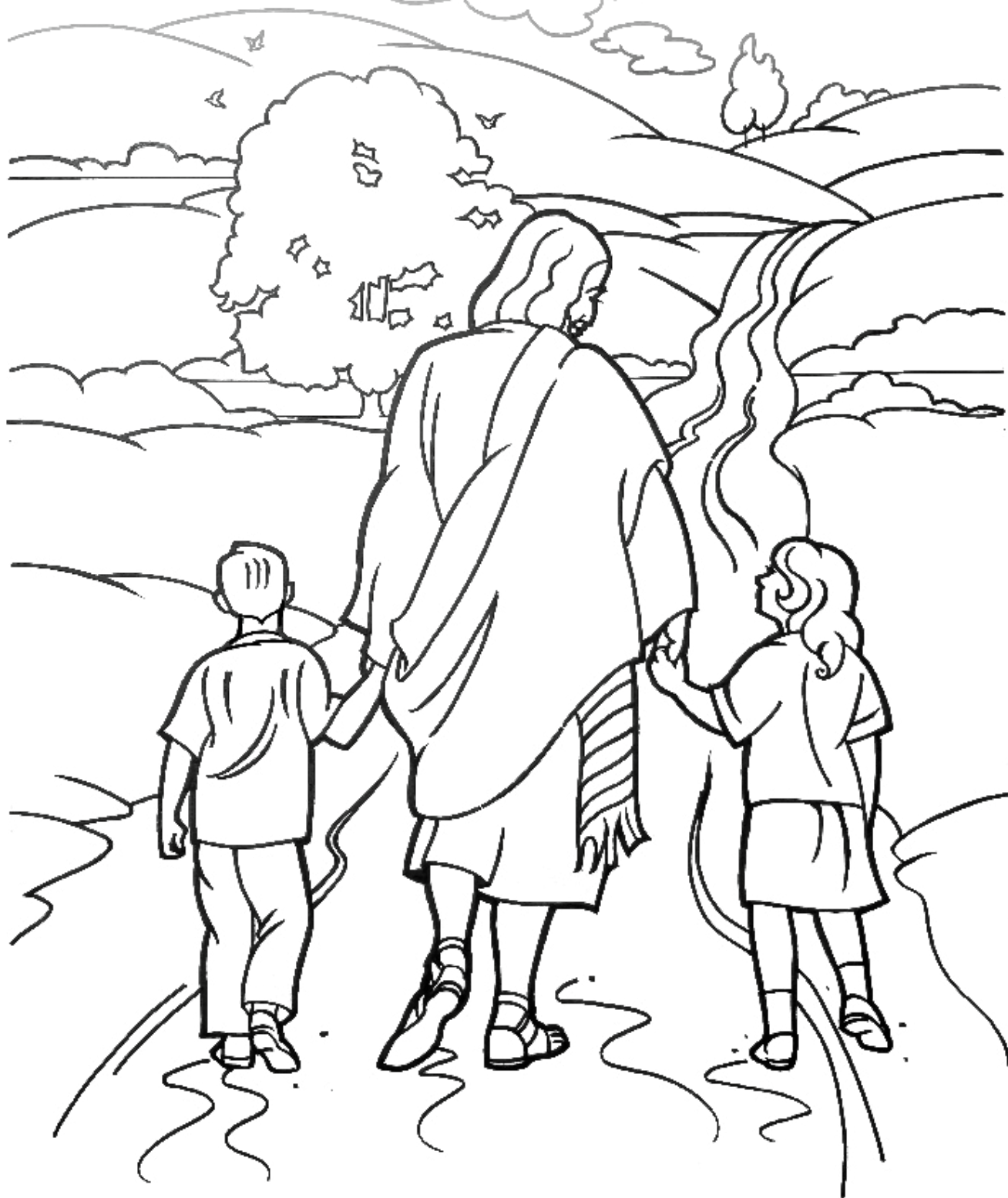
*李察·司考德，「把運用信心列為最優先的事」，2014年11月，利阿賀拿，第92-95頁。



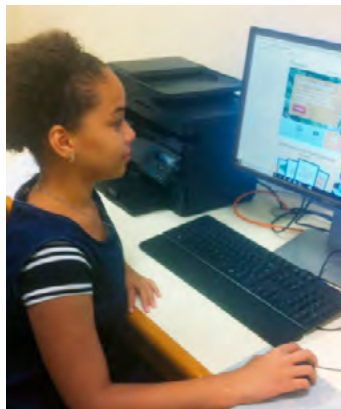
新的道路

當我受洗，就是選擇與耶穌走在新的道路上。

(見羅馬書6：4。)



看我做，聽我說



我 喜歡為家譜資料編製索引，
也很喜歡和家人一起去教會。
瑪麗亞，11歲，巴西



我 們家庭最近剛受洗，我們都同意我們愛我們的新教會。
有天晚上開家人家庭晚會的時候，媽媽建議我們用舊護
照的相片做家譜樹，那天晚上真有趣！

約書亞、馬蒂爾達和格雷姆，9歲、11歲和7歲，東加王國



我 喜歡為家
人服務。
里茲梅爾，9歲，
波多黎各



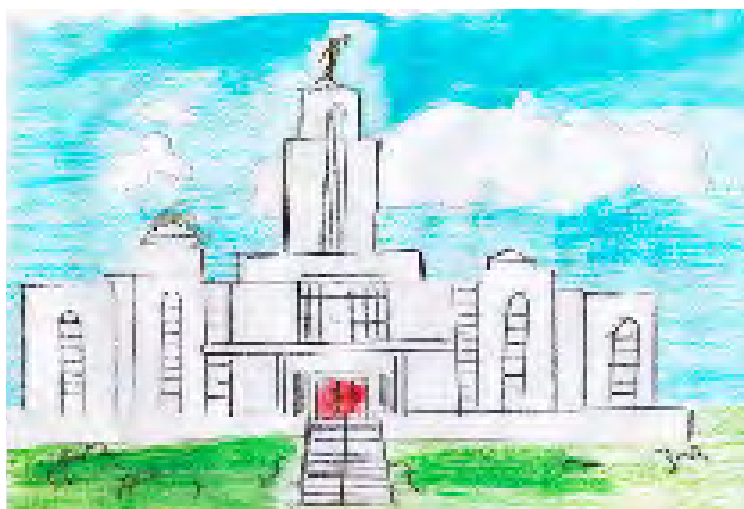
我 很喜歡我
的朋友幫
我解答問題。
瑞卡多，9歲，
波多黎各



梅爾，
8歲，
玻利維亞

我 喜歡讀摩爾門經給妹妹聽。
我最喜歡的經文是尼腓一書
3：7。

艾蜜莉亞，10歲，德國



來自南韓的問候！



我們是瑪歌和保羅。

和我們一起去南韓吧！



南韓位於東亞，人口約有5千萬，教會成員將近8萬8千人。

首爾



韓文字母稱為諺文。這裡可以看到教會的名稱用諺文放在教會建築外。

韓國



韓國家庭會到像這樣的市場購物，他們會在那裡向攤商購買水果、蔬菜、肉類和點心。有一道受人歡迎的韓國食物叫做拌飯，是把飯和菜拌在一起。



在韓國，經常可以看到人們坐在家中或餐廳的地板上。許多家庭會在像這樣的矮桌子前一起研讀、玩遊戲和吃東西。

謝謝和我們一起
造訪南韓。
下回見！



這個家庭來造訪首爾聖殿，這座聖殿位於南韓的首都，於 1985 年奉獻。

來認識我們的一些 南韓朋友！



每次面對考驗，想到天父都會帶給我內心的平安，我知道天父和耶穌真的活著，我會跟從祂們。

夏恩，11歲



如果弟弟推倒我的積木，或是在我的筆記本上亂畫，有時候我會很想揍他。不過我正在學習要怎麼有耐心，我正在努力，因為我想要選正義。

世宗，8歲

你來自南韓嗎？請寫信給我們！
我們希望收到你的來信。

上教堂

大衛·狄克生
教會雜誌
(根據真實故事改寫)

「一直記得祂，並遵守祂……的誠命」(摩羅乃書4:3)。

「等」一下，你還沒有吃完早餐，」媽媽說道。媽媽把幾碟小菜推靠近柱燻。

柱燻看著自己的早餐，他快來不及了！通常，他的哥哥幫助他準備好去教會。但他哥哥去外地，今天柱燻需要自己去。

「好的，媽，」柱燻說道。他趕緊吃完。然後給媽媽一個擁抱，朝門外走去。

媽媽叫住他，「手機帶了嗎？」

柱燻拿起手機。「是的，如果有問題，我可以傳簡訊給初級會老師。」

「外套裡面有加毛衣嗎？天氣很冷。」

柱燻露出毛衣給媽媽看。

她點了點頭。柱燻趕忙走到街上。城市的各種聲響，讓他愉悅而微笑，這就是住在南韓最大城市的樂趣！

但柱燻還是希望哥哥能和他在一起，他們總是一起去教會。

「我認得路，」他告訴自己。果然，過沒多久他就來到第一輛公車的站牌。

但是只有他一個人，那很奇怪。他查看手錶，一定是公車剛走！現在他必須等下一班車。

幾分鐘後，其他人開始聚攏。一輛天藍色的公車終於出現，柱燻爬上階梯，付了錢，坐了下來。

叮噠！



柱燻收到簡訊通知，他查看手機。是初級會教師傳來的。

「你上公車了嗎？要記得，如果你迷路了，我們可以去找你！」

他露齒微笑，傳了簡訊回去。「是的，我現在在公車上。」

雖然這班公車的車程很短，但下一班公車得花一個多小時的車程。

柱燻看了看時間，皺著眉頭。他不想錯過教會聚會，他很喜歡聖餐祈禱文的一個部分，其中提到「一直記得祂」。也就是說，一直記得耶穌。柱燻想這麼做。

幾個月前，他的阿姨和姨丈邀他和哥哥去教會時，他認識了傳教士。金長老和文長老教導他們兩個人認識耶穌。柱燻學到越多關於耶穌的事，就越喜歡想著耶穌基督。

叮噹！

「你換搭公車了嗎？」簡訊裡寫到。

「還沒，」他回傳簡訊。

公車停靠在繁忙的街道，柱燻需要在那裡換公車。他問司機，第二輛巴士是否到了。

司機說：「你剛錯過了，」「下一班會在15分鐘後抵達。」

柱燻說：「噢，好的，謝謝你！」

終於，第二班車把柱燻載到目的地了，他趕緊衝進教堂。阿姨和姨丈幫他留了一個座位。他趕上了！

柱燻回想他爲了上教堂所做的一切，想到一路上幫助他的每一個人，他感覺天父很高興他來教會。

柱燻默默作了一個祈禱。「謝謝您，天父，讓我今天可以來教會」。●





使徒保羅教導，我們的身體是神的殿（見哥林多前書 6：19）。玩以下的遊戲，可以讓你學到更多。

你的身體是神的殿

1. 把下一頁的卡片剪下來，攤開放在每個人都能看到和摸到的地方。
2. 輪流擲骰子。在有人擲骰子後，找到「有關聖殿的真理」上面相對應的數字，並大聲唸出來。
3. 找出針對身體教導類似的真理的卡片。（提示：找出相符的記號。）當你找到了對應的卡片時，伸手拍一下那張卡片！然後大聲讀出卡片和做該項活動。
4. 繼續擲骰子和拍卡片，直到每一個人輪到，或已經讀完所有卡片。



有關聖殿的真理



1. 每座聖殿都是主的屋宇。



2. 聖殿的外觀看起來不相同，有些有庭園和噴泉，它們形狀和顏色各不相同，但所有的聖殿都是美麗的。



3. 每天，人們努力照顧聖殿的外圍，讓它保持美觀。



4. 人們也清潔聖殿的裡面！工作人員和義工確定所有東西都已擦亮和整潔。



5. 聖殿是用來做天父的事工。



6. 聖殿是神聖的特別處所，應當受到尊重。



每個身體都是神的殿，
人的靈住在裡面。
聖靈也能與我們同住。



請某人講述曾在何時
感受到聖靈。



身體有不同的膚色、
模樣和體型；但無論是
什麼樣子，每個身體
都是美麗的。



說出你的身體可以做的一件事。



每天我們可以藉著洗濯、
吃健康的食物和運動，
來保持身體健康。



說出吃了或喝了會對身體好的一樣東西，以及你不應該吃或喝的一樣東西。



我們可以只閱讀、觀賞和
聆聽能邀來聖靈的事物，
來保持思想潔淨。



唱出你最喜愛的初級會
歌曲裡的一段歌詞。



我們可以用身體
來助人，和做耶穌
會做的事。



給某人一句讚美並互相擊掌！



你應當用愛和敬重來
對待自己的身體。如果
有人傷害你或觸摸你的
身體，讓你感到不舒服，要立刻
告訴一位值得信賴的大人！



再輪一次。

凱莉和馬可屬於不同的教會，
他們可以成為好朋友嗎？

「要……作信徒的榜樣」（提摩太前書4：12）。
「再去拿更多的木條！」凱莉告訴馬可。
馬可望著天空。「我得回家，太陽快下山了。」

「可是我們的堡壘還沒有完成呢！」凱莉說道。

「抱歉！」馬可在匆忙離開時大聲說道。
「我必須在安息日前回到家！」

凱莉嘆了一口氣。跟馬可當朋友有些很棒的事，也有些困難的事。其實，主要只有一件困

難的事，他們沒有很多時間在一起玩。他們在學校裡是同一個年級，但是在不同的班級，下課時間也不同。此外，他們的安息日都要跟家人在一起。在馬可的教會，安息日是從星期五晚上日落開始。凱莉的安息日是在星期日。

那好事情有哪些呢？其實有很多。一個是凱莉從來不必擔心馬可會說髒話，企圖要她做不好的事情，或觀看不好的影片或書刊。他和家人去別的教會，但是他們相信的事情，大部分與凱莉相信的事情相同。像守安息日為聖，即使他們是在不同的日子守安息日。

凱莉放下一大堆木條走進屋內。



堡壘

與友誼

凱西·特羅斯
根據真實故事改寫



「馬可回家了嗎？」媽媽問。

「是的，」凱莉說道，癱坐在椅子上。「我們幾乎沒有時間一起玩。」

「也許你們兩個可以在星期五一起玩，那天是學校的假日，」媽媽說。

「好的，」凱莉開心地說。她會把每件事都準備好，等馬可過來，他們就可以立刻開始建造他們的堡壘。

接下來那一週在學校裡，凱莉的教師作了一項宣布，整個三年級要一起看電影。

「太棒了！」凱莉說道。她把自己的餐盒放進背包裡，走進許多教室之間的公共區域。

每個人都找了一個地方，坐在地板上，教師們把燈關掉。電影開始放映時，凱莉非常興奮。電影情節是在描述幾個男孩建造一座堡壘，就像她和馬可建造堡壘一樣！真希望我們把它完成了，她心想。她搖搖頭，再度專心看螢幕。

但在電影繼續放映的過程中，凱莉注意到，其中有些話很不雅。她開始覺得越來越不舒服，她不知道該怎麼辦。



就在這時候，她感覺有人拍她肩膀。是馬可！他從很遠的地方爬過來，穿過學生人群，來跟她講話。

他輕聲說：「凱莉，我認為我們不應該看這部電影，我想我們應該去問老師，我們是否可以去讀書。」

凱莉鬆了一口氣。知道有人和她有相同的感受，這種感覺真好。「好，我也不喜歡這部電影。」

她和馬可站起身來，踮著腳繞過同學，走到老師那裡。馬可去找他的老師，凱莉去找自己的老師。她問老師是否可以讓她讀書，不要看電影，她的老師說好。

凱莉走進自己的教室閱讀，她看到馬可也在做同樣的事。他揮揮手，笑了笑。凱莉也報以微笑。有真正的朋友比有完成的堡壘好多了。●

作者現居美國維吉尼亞州。



「我在各個宗教信仰的人中，發現……都有著真正的良善。」

十二使徒定額組昆丁·柯克長老，「永恆的每一天」，2017年11月，利阿賀拿，第53頁。

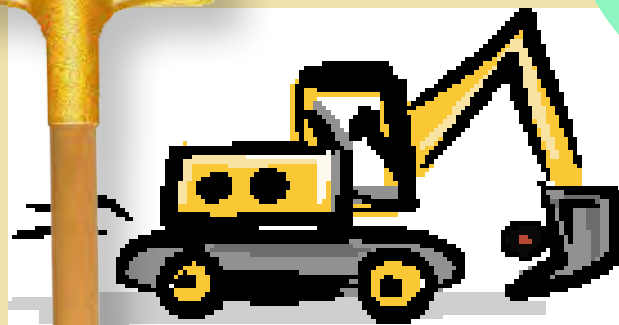
安德森長老 拜訪象牙海岸

建造新聖殿的一個首要步驟，是舉行一場稱為「動土典禮」的特別聚會。尼爾·安德森長老和凱西·安德森姊妹前往象牙海岸，去參加一座新聖殿的動土典禮。



兒童用金色的鏟子來幫助這座聖殿的「動土」。然後興建工程便開始了！建造這座聖殿大約要花兩年的時間。

「讓我們致力於……使自己具有更美好的品格和靈魂，能準備好進入經過奉獻的聖殿。讓我們更忠誠地跟從救主。」



安德森長老作了祈禱，奉獻這座新聖殿的土地。他和安德森姊妹用當地的官方語言法語演講。安德森姊妹說，耶穌讓我們進入祂的家，也就是聖殿，讓她感到很快樂。我們在聖殿得到的祝福，是在世上其他任何地方所無法獲得的。





新聖殿的外觀
就像這樣。

象牙海岸的教會成員目前去距離最近的聖殿，是位在迦納的聖殿，旅程要花12個小時。幾年後，年紀夠大，可以作聖殿洗禮教儀的兒童，將能夠去位於自己國家內的美麗聖殿！

我們喜歡看到聖殿

以下是兒童怎樣用六種不同的語言，唱出「我喜歡看到聖殿」。循著每一句話後面的線條，就可找到正確的語言。

Me encanta ver el templo

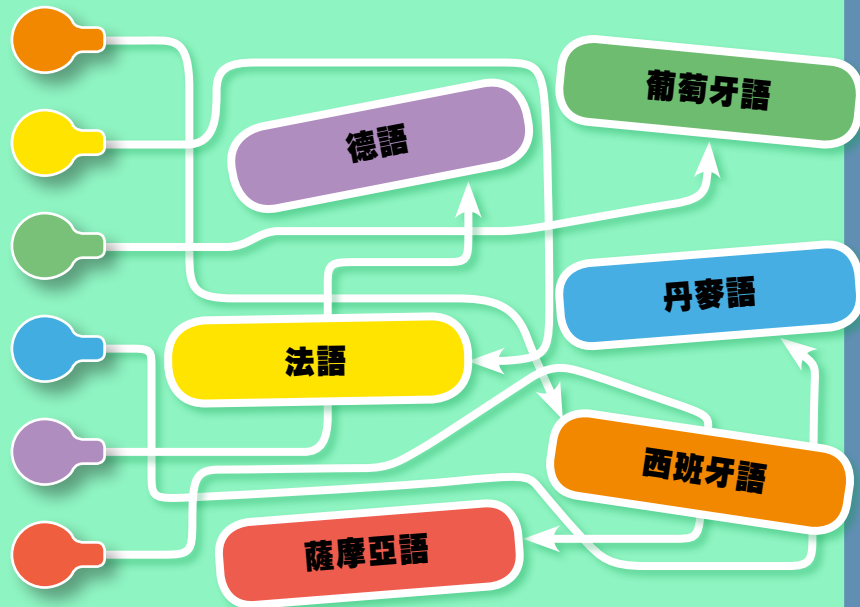
Oh, j'aime voir le temple

Eu gosto de ver o templo

Jeg elsker herrens temple

Ich freu mich auf den Tempel

Out e fia vaai I le malumalu



我能做困難的事。





米雪兒·奎格姊妹
總會女青年會長團
第一諮理

青年戰士 家庭



「你們當承受基督的名，就是我的名」（尼腓三書27：5）。

我曾經拜訪智利的一個家庭。他們的父親在我拜訪前的一個月，在一場意外中過世。他們有個孩子是個男孩，叫做便雅憫，他那時10歲。

在他父親發生意外之前，便雅憫曾在家人家庭晚會中分享課程，是關於摩爾門經中的青年戰士（見阿爾瑪書53：16-22；56：42-57）。他談到他們是多麼勇敢，多麼信賴神。

便雅憫的母親聽到這場意外時，想起便雅憫的課程。她告訴她的家人，「我們需要像那些青年戰士一樣勇敢，我們有另一場仗要打。」

這件事對便雅憫的家庭並不容易，他們的

生活起了翻天覆地的變化，他們必須搬到另一個房子，與祖母同住。他們很想念父親，但是他們知道有朝一日會與他再度團聚。他們決定要成爲一個青年戰士的家庭。便雅憫告訴我們：「我要勇敢。」

我走進他們的家，想要安慰他們。但是在我離開時，我覺得自己蒙受了祝福。便雅憫和他的家人很勇敢地打這場仗，他們的信心使我深受啓發。

我們都能像便雅憫一樣勇敢，勇敢並不表示不會覺得難過或害怕。它的意思是有信心，相信天父會幫助我們度過難關。當困難來臨時，我們可以選擇信賴祂，我們每個人都可以成爲青年戰士！●

保羅悔改



耶穌死後，祂的門徒繼續教導人民。但並不是每個人都喜歡他們的教導。有個名叫保羅的人，對跟隨耶穌的人特別兇惡。



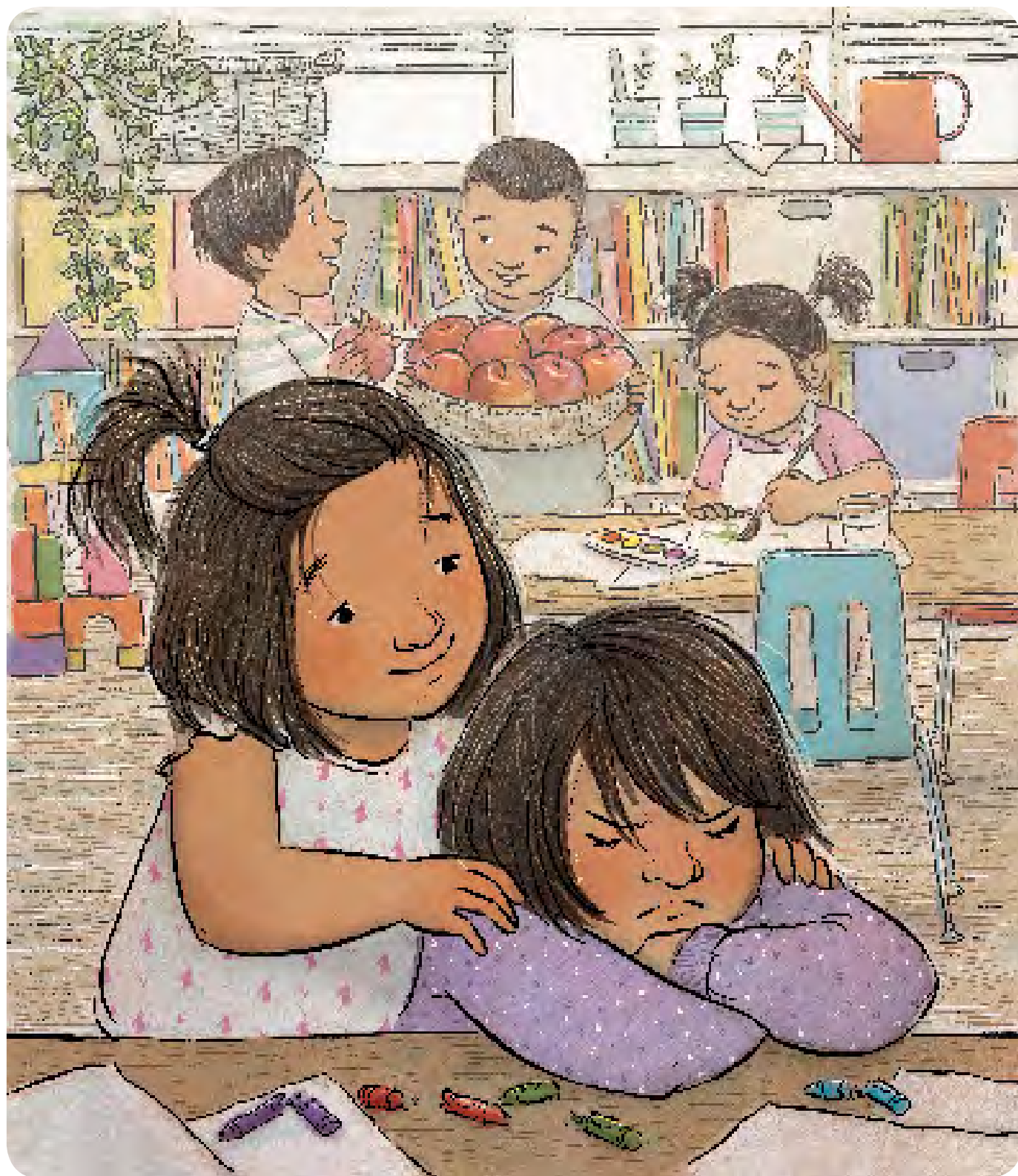
有一天，保羅在旅行途中，看見一道亮光從天而降。他聽見耶穌的聲音！耶穌告訴保羅，要開始幫助人們悔改和跟從祂。



耀眼的光芒使得保羅雙目失明。有位聖潔的人，名叫亞拿尼亞，他治好了保羅的眼睛，並為他施洗。

在那之後，保羅教導人民認識耶穌基督。他成為基督的教會中偉大的傳教士、教師和領袖。





我可以選擇仁慈待人，而不是兇惡待人。
我可以一直選擇跟隨耶穌。●

閱讀保羅歸信的故事，記載在使徒行傳第9章，第22章，或第26章。

保羅看見耶穌



親愛的父母親

這個月的雜誌教導兒童認識福音的基本原則（見信條第4條）：

- 有個女孩練習運用自己的**信心**（第F4至F5頁）。
- 保羅為我們立下**悔改**的榜樣，他選擇跟隨耶穌（第F20至F22頁）。
- 著色頁提醒我們，**洗禮**讓我們有機會開始與耶穌走上新的旅程（第F6頁）。
- 艾寧會長教導我們要敞開心**接受聖靈**（第F2頁）。

閱讀本月雜誌時，與你的孩子一起找出這些原則。每次在故事中看到這些原則時，你可以把它們圈起來，或劃記下來。全家一起討論，是很棒的做法！

保持忠信，
朋友

如何將你子女的作品或經驗 寄給利阿賀拿

到 liahona.churchofjesuschrist.org，點選「提交你的作品」。
或是用電子郵件寄至 liahona@churchofjesuschrist.org，請寫上子女的姓名、年齡、居住城市和以下的同意聲明：「我，〔插入姓名〕，同意耶穌基督後期聖徒教會使用我子女的提交資料，刊登在教會雜誌、教會網站和社群媒體平台，也可刊登在教會報導、印刷品、影片、出版品和訓練資料。」
期待你的來信！



找出藏在裡面的利阿賀拿！

朋友封面
鮑伯·蒙納罕繪

目次

- F2** 來自總會會長團：敞開心接受聖靈
- F4** 練習運用信心
- F6** 新的道路
- F7** 看我做，聽我說
- F8** 來自南韓的問候！
- F10** 上教堂
- F12** 你的身體是神的殿
- F14** 堡壘與友誼
- F16** 使徒在世界各地：
安德森長老拜訪象牙海岸
- F18** 錦囊妙計：我能做困難的事
- F19** 青年戰士家庭
- F20** 經文故事：保羅悔改
- F23** 著色頁：保羅看見耶穌

