

耶 穌 基 督 後 期 聖 徒 教 會 • 2 0 2 0 年 8 月

利阿賀拿

從 福音 的 觀點 來探討 性

第12, 18, 42, 52頁

在家中管理數位裝置的
7個要訣, 第26頁

透過自立來改變生活,
第8, 24頁

這裡
有教會

基輔 烏克蘭





基輔是烏克蘭的首都及第一大城，1,400年來都有人定居於此。烏克蘭基輔支聯會有八個支會和三個分會。以下是教會在烏克蘭的一些現況：

 教會成員
11,153

教會單位，2個傳道部，
1個支聯會  **48**

35  家譜中心

聖殿  **1**

30 在基輔有聖殿以前，
搭火車到最近的德國弗萊堡聖殿，單程需要的小時數

1990 第一批後期聖徒傳教士抵達烏克蘭

1996 教會取得國家登記

2004 成立第一個支聯會

2010 奉獻基輔聖殿



照片由 GETTY IMAGES 提供



透過自立來施助

8



親密性關係的
神聖目的
戴爾·瑞隆長老
和路得·瑞隆

12

如何、何時，
以及為何
與子女談性
蘿拉·帕迪拉
渥克和梅格·
楊科維奇

18



如何管理數位裝置
並贏回家人的心
喬夫·司徒華

26

教導性純潔及作好準備

我是楊百翰大學的教授，過去15年來，一直在作親職方面的研究與教學。我和一些父母談話時，最常遇到的一個問題是，要在什麼時候用什麼方式和子女談性。和大學生談話時，常常聽到他們對性慾覺得害怕或不確定，或是他們知道和了解的太少。

從教會領袖和教會美好的新資源中，我們也聽到越來越多有關父母和青少年要如何就親密性關係進行更好的溝通，讓年輕人對性慾和貞潔律法可以有正面且正確的觀念。羅素·培勒會長說過：「要以正面的態度說明，在主所設定的界線內（其中包含永恆婚姻的聖殿聖約及承諾），身體的親密行為是一件非常美好的事。」（「父親與兒子：非凡的關係」，2009年11月，利阿賀拿，第49頁）

- 我和梅格·楊科維奇合寫了一篇文章，向父母介紹「如何、何時，以及為何與子女談性」（見第18頁）。
- 瑞隆長老夫婦探討遵守貞潔律法的重要（見第12頁）。
- 在給年輕單身成人的幾篇文章裡，探討如何培養正面的性觀念，及貞潔律法帶來的祝福（見第42頁）。
- 青少年可以在第52頁找到親子好好談性的一些建議。

我祈求，透過這些文章，年輕人和父母在抵制現今世界對親密性關係的錯誤訊息，並深思保持性純潔和作好準備所帶來的力量時，會願意彼此坦誠交談，與主更加接近。

蘿拉·帕迪拉渥克博士
謹上

目錄

5 關於愛和婚姻的四項真理 ☺

6 信心的化身 ☺

艾比納·葛西亞和米德莉·索托

艾比納和米德莉聽從聖靈的提示，搬回了家鄉，才發現神為他們準備了一個完美的計畫。

8 施助原則：透過自立來施助

教會的自立計畫提供機會，在屬世和屬靈上施助他人。

12 親密性關係的神聖目的

戴爾·瑞隆長老和路得·瑞隆

神為什麼給我們貞潔律法？我們又為什麼要遵守？

18 如何、何時，以及為何與子女談性

蘿拉·帕迪拉渥克和梅格·楊科維奇

幫助你開始與子女談性的三個訣竅

24 自立的祝福：有效地運用時間 ☺

大衛·狄克生

培莉上大學時明智運用時間，學到的不只有會計和數學。

26 我們的家，我們的家人

如何管理數位裝置並贏回家人的心

喬夫·司徒華

幫助你切斷數位裝置而與家人重新連結的七項祕訣。

32 後期聖徒的心聲 ☺

有位軍人的妻子感受到主的支持；傳教士的家庭透過家譜得到醫治；有個家庭明白為什麼得到靈感要搬家；有人送一位姊妹雞肉派，使她的祈禱得到答覆。

36 來跟從我：摩爾門經 📖 ☺

每週一篇的這些文章，對你本月研讀摩爾門經將有所幫助。

40 區域會長團職務派任 ☺

🕒 快速閱讀

📖 來跟從我補充資料



封面
萊斯利·尼爾遜攝

園地

年輕成人園地

42

天父**祝福我們有身體和慾望**，讓我們享有人生最大的喜樂。但許多年輕成人**對性慾的看法有些扭曲**。本月會讀到年輕成人如何了解神對性慾的看法。



青少年園地

50

學會**如何和父母談性**，以及聆聽幾位頂尖運動員分享如何奉行福音。



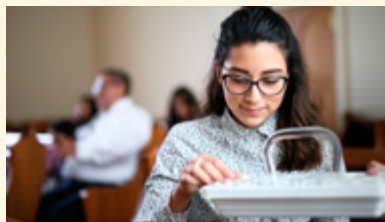
兒童園地

朋友

你可以像青年戰士一樣**勇敢和做困難的事**！



八月「只有電子版」文章



我應該要為聖餐作準備嗎？

佐依·坎貝爾

每一週都花時間去了解聖餐的祝福，能為你帶來靈性的力量。



我真的能遵守貞潔律法嗎？

海莉

一位年輕成人分享在加入教會前對貞潔律法得到見證的故事。



控制你的情感：如何使性的想法和感受符合主的期望

利阿賀拿職員及家庭服務處

你如何能在遵守貞潔律法方面做得更好？



救主的醫治大能如何適用於悔改性罪

李察·奧斯勒

這則聖經故事說明當我們悔改時，主對我們有什麼樣的感覺。

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

把問題和意見寄到
liahona@ChurchofJesusChrist.org。

把你的故事投稿至
liahona.ChurchofJesusChrist.org，
或寄到：

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

2020年8月，第8期

利阿賀拿16723 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·賈倫，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：貝琪·葛雷文，雪倫·尤班克，克麗斯汀娜·法蘭柯，華特·高查利，賴瑞·凱瑟，蘭恩·紐曼，亞德里安·歐卓亞，麥可·林格，斐恩·斯坦福

總經理：理查·席頓

教會雜誌主管：亞倫·洛伯

業務經理：葛夫·肖農

主編：亞當·奧申

助理主編：萊恩·卡爾

出版助理：卡蜜拉·卡斯特隆

編輯組：大衛·狄克生，大衛·愛德華茲，馬太·富利頓，賈瑞特·葛夫·強，

簡森·亞倫·詹斯頓，夏綠蒂·拉卡貝，米迦勒·莫里斯，艾力克·莫達，約書亞·伯凱，珍·賈柏若夫，理查·羅慕義，敏蒂·梭魯，羅莉·索隆，雀可·瓦德雷，瑪瑞莎·韋迪森

實習編輯：安妮麗絲·卡登那

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·奧格萊，艾力克·強森，蘇珊·羅夫根，史考特·慕義，艾勒尼·雷格爾，馬可·羅賓森，妮可·沃肯霍斯

實習設計：珍娜·帕拉斯奧

智慧財產協調員：珂莉特·歐尼

出版經理：珍妮·彼德斯

出版組：格藍·艾戴爾，萊莉·布德，荷西·契瓦茲，多馬·克羅寧，布萊恩·蓋吉，吉妮·尼爾遜，瑪莉莎·斯密

印前作業：約書亞·丹尼斯

印刷主管：司提反·路易士

發行主任：納爾遜·高查利

翻譯主任：蔡廷龍

中文出版助理：黃鍾秀

地方新聞編輯：陸肇平

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, Flr. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, 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、波斯拉瑪文、保加利亞文、柬埔寨文、宿霧文、中文、簡體中文、克羅地亞文、捷克文、丹麥文、荷蘭文、英文、愛沙尼亞文、斐濟文、芬蘭文、法文、德文、希臘文、匈牙利文、冰島文、印尼文、義大利文、日文、基里巴斯文、韓文、拉脫維亞文、立陶宛文、馬達加斯加文、馬紹爾文、蒙古文、挪威文、波

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

Intellectual Reserve, Inc. © 2020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 2020 No. 8. LIAHONA (USPS 311-480) English (ISSN 1080-9554) 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 (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store. Church of Jesus Christ. org. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431) POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2). 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。



關於愛和婚姻的 四項真理

溫

1.「你經由聖靈所獲得的關於愛和婚姻的真理，都是從天父而來。」

蒂·納爾遜姊妹在嫁給羅素·納爾遜會長之前，擔任婚姻與家庭治療的教授，長達25年。她在一場全球年輕成人祈禱會中分享了以下四項真理：



2.「個人的純潔是真愛的關鍵。思想、感覺、言語和行為越純潔，就越能付出和接受真愛。」

3.「主希望夫妻享有婚姻中美妙的親密關係，這是表達愛的重要部分。」

4.「要獲得婚姻的真正親密關係，就必須要包括聖靈。沒有結婚的人絕對不可能會有已婚的人所有的那種親密體驗，因為聖靈不會在場。」

你可以在<https://www.churchofjesuschrist.org/broadcasts/article/worldwide-devotionals/2017/01/love-and-marriage?lang=zho>讀到或收看納爾遜姊妹在祈禱會中的演講。本期也有數篇從福音觀點談性的文章：給父母（見第18頁），給年輕成人（見第42頁），以及給青少年（見第52頁）。



艾比納·葛西亞 和米德莉·索托

波多黎各，阿雷西波



2017年9月，颶風瑪莉亞橫掃波多黎各後，艾比納和米德莉就搬到美國佛羅里達州。不久，他們在聖殿裡得到聖靈的提示，就是回到波多黎各，開一家理髮店。

勞爾·桑多瓦爾，攝影師

艾比納

我找了一個小店面，租來開理髮店。房東講的租金超過了我們所能負擔的。我問他是否可以降點價錢。後來，他打電話給我，說：「我想知道我的房客是怎麼樣的人。帶你太太來，我想見見她。」

米德莉

我們作了禱告，希望他看得出來我們是好人。見面以後，他說：「神在幫助你們。我這個地方空了很久。很多人來問過，但感覺都不太對。不過我深深覺得你們是好人。」

他降了三年的租金。我好驚訝。他說的話跟我和丈夫祈求的完全一樣。

艾比納

我們現在安穩平靜許多，也賺了錢，很受祝福。

米德莉

神愛我們，指引我們。回到波多黎各對我們家是一件對的事。這就是天父給我們的完美計畫。



進一步了解

請至[ChurchofJesusChrist.org/go/8206](https://www.ChurchofJesusChrist.org/go/8206)，在線上或福音圖書館閱讀本文，更加了解艾比納和米德莉的信心歷程，並觀看其他照片。

羅納德·羅斯本長老在[ChurchofJesusChrist.org/go/8207](https://www.ChurchofJesusChrist.org/go/8207)談到，主能在我們生活中的小細節和大事件上給予指引。



施助原則

透過自立來施助

幫助他人自立，就是在用主的方式供應與施助。

我們的很多親人、朋友和鄰居，都對能夠更為自立很感興趣。成員們運用教會的自立計畫，找到服務、看顧和施助的機會，藉由帶來「更大的希望、平安和進步」的原則造福他人。¹

「我回家了」

克麗西·凱普勒，美國亞利桑那州

我離婚後，經濟拮据，當了八年的全職媽媽後，想再回職場工作。靈性上，我也陷入困境，雖然從青少年開始就沒有再踏進教會，但是我想找到真理和信仰。

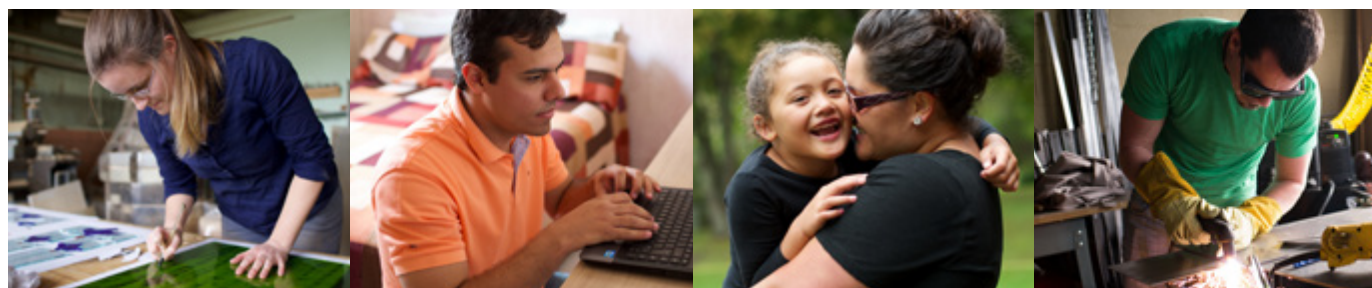
有個星期天，我到大姊普莉西拉家裡洗衣服，她是活躍的教會成員。我在那裏的時候，普莉西拉邀我和她全家一起去教會，那是我 15

年來第一次受邀。

起先，我有點猶豫，但是就在前一晚，我才懇求神告訴我如何才能與祂更接近。內心一番掙扎後，我決定：「何不像個成年人一樣，用心靈和雙眼去仔細聽聽看？」

聖餐聚會時，我注意到週日布告欄裡有張傳單，宣布要開一堂個人理財的自立課程。我還沒準備好回教會，但這 12 週的課程深深吸引著我。在姊姊和姊夫的鼓勵下，我報了名，期待只要學會作預算和償還債務就好。未料，這些課程在靈性上改造了我。

課程前兩週的靈性信息讓我震驚，到了第三堂課，我心裡非常篤定自己回家了，聽到了全新卻又熟悉的真理。下課後，我開車直接去見普莉西拉。淚流滿面的我問她：「我怎麼樣







邀請、參加、鞏固

為幫助後期聖徒在財務和靈性上自立，教會從2014年推展了自立計畫。學員參加完介紹課程的聚會後，要從四個不同的12週課程中選擇要上的課。

自立小組以議會的形式運作，因此能在財務、教育、職業及靈性各方面，提供絕佳的機會來施助他人。小組成員彼此學習、商議和支持，也分享意見，相互負責。

作祈禱，看看能邀請哪個家人、朋友或鄰居來參加自立課程，並且陪他們一起上課。要記住，神所有的兒女，不論是不是教會成員，都能從自立的原則中獲益。

才能在生活中有更多這樣的感覺？」她安排了傳教士來教導我。

自立課程班上的成員來陪我上傳教士課程，給我支持。他們對我的靈性有深遠的影響，幫助我培養了對福音和近代先知的見證。

就在要結束課程的那段時間，我在屬世和屬靈上作了幾個改變。我是一家很好的公司找到一份新工作，償還了幾筆貸款。

不過，那課程也帶來了深刻甜美的祝福，包括：建立美好情誼，結識一位很會鼓勵人的主教，找到對什一奉獻的見證，得到自己的聖殿推薦書，接受恩道門，以及看到我最大的兩個孩子受洗。

我的自立之路還在開展，但我會在以後的路程中，珍惜過去學到的事物及培養的友誼。

「我每次上完課，都感受到滿滿的愛」

2016年12月，凱蒂·范克帶著10歲大的兒子文森參觀猶他州鹽湖城的聖殿廣場，當時她自認是個「自在的不可知論者」。她16歲時離開教會，17歲成了單親媽媽，開始刺青和品味咖啡。但是，就在參觀聖殿廣場時，文森感覺到聖靈，問媽媽是否能上傳教士課程。

凱蒂儘管有兩份工作，一星期要上班80個小時，但她還是會在傳教士上課以後的時間，和文森探討福音，

找出他問題的答案。到了 2017 年夏天，她開始參加教會聚會，在聚會中聽說教會有自立課程。

她說：「我知道這些課程對我會有幫助。或許，我可以不再需要做兩份工作，又或許下半輩子不再需要靠父母親了。」

凱蒂覺得這些課「不可思議地在屬世和屬靈上鞏固」了她，不僅是因為學到的知識，也因為自立小組接納並施助了她。■

註：

1. 「總會會長團信息」，個人理財——自立（2016），第i頁。

你能提供什麼協助

對於如何把教會的自立計畫轉換成在屬世和屬靈上施助的機會，凱蒂給了幾點建議：

- 「我知道這是老生常談，但我們真的不能以貌取人。我能去上自立課程而不覺得被人論斷是很重要的。」
- 「給予支持和鼓勵。我的小組給予的支持就是，讓我每次上完課，都感受到滿滿的愛。」
- 「分享你的經驗。我們彼此坦誠、公開，心裡覺得舒服多了。你不會知道有誰會從你的分享中獲益。」
- 「要發聲。我告訴大家，我的生活因為繳付什一奉獻和去教會而大有改善。我是個行為治療師，平常都帶著個人理財——自立課本去上班。我會在適當的時候，和其他人分享其中的一些原則。」
- 「為自己去上自立課程，但要留意哪些人可能需要你的協助。我因為上班時間有所調整，缺席了大概一半的課，但小組成員還是會跟我聯絡，幫我打氣。即使沒去上課，還能有歸屬感，真的覺得很棒。」

分享你的經驗

請至https://www.churchofjesuschrist.org/liahona?lang=zho&_r=1，點選「提交你的作品」，把你施助他人或接受施助的經驗寄給我們。



這些是教會四堂自立課程的用本。如需更多資訊，可詢問主教，或造訪 <https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance?lang=zho>。

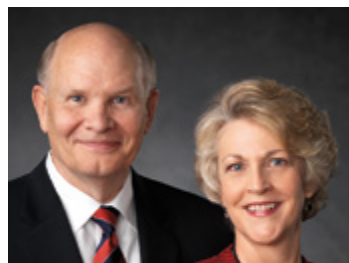
透過自立來施助

「自立就是負起責任，照顧好自己以及天父交託我們照管之人的屬靈和屬世的福祉。只有當我們作到自立，才算真正效法救主的榜樣，能為人服務及造福他人。」

十二使徒定額組羅拔·海爾斯長老（1932-2017），「以福音的角度看福利：將信心化為行動」，福利和自立的基本原則（小冊子，2009），第1-2頁。



親密性關係 的神聖目的



戴爾·瑞隆長老
十二使徒定額組
和路得·瑞隆

了解性慾是神在幸福計畫裡面所賜予的恩賜，
有助於我們了解貞潔律法的重要意義。

今

生的目的是成為像天上的父母一樣。慎重地了解並運用親密的性關係，在這個成為神的過程中是至關緊要的。

貞潔律法是永恆的律法，是天父賜給祂各世代所有兒女的律法。它歷久彌新，適用於早先的時代，也適用於今日。誠如其他的誡命，天父用這項律法來造福並協助其兒女達到神聖的潛能。遵守貞潔律法意謂著婚前不發生任何性關係，婚後則對配偶完全忠貞。性關係僅限於一男一女的婚姻裡。¹

天父的用意是，在婚姻裡的性關係是用來創造子女，表達愛意，使夫妻之間在情緒、靈性和身體上更緊密地連結在一起。在婚姻裡，親密的性關係把夫妻結合起來，彼此信任、忠誠，並且互相體諒。² 婚姻中的性關係必須尊重配偶的選擇權，不能用來操控或壓制。

我們可能還是會納悶：「為什麼要遵守貞潔律法？神為什麼在乎我的道德行為？」神啟示了教義來回答這些問題，只要我們正確理解教義，這些教義就能激勵我們去遵守貞潔律法，決心在神設立的界線內表現性慾。³ 就像神所有的誡命一樣，要在天父的救恩暨超升計畫的背景下，才能真正了解貞潔律法（見阿爾瑪書 12：32）。遵守貞潔律法能帶來非凡的祝福。



特別的應許

全人類都是天上父母鍾愛的靈體兒女，有神聖的本質和永恆的目標。我們之所以有身體，就是要建構在那神聖的本質上，這樣最終才能實現我們的永恆目標。⁴ 天父希望我們獲得塵世經驗，向完美邁進，最後享有祂所擁有的圓滿幸福。祂知道，對我們來說，要享有這種永恆的喜悅，就必須遵守祂所賜的誠命，沿著祂所制定的道路前進。

那樣的家庭關係會在今生以後，遍及永恆而持續到永久，明白這一點是很重要的。過了今生，忠信者得到的應許是「他們將通過……眾天使……達到……超升和榮耀……那榮耀將是後裔的眾多與延續，永永遠遠。」

「然後他們將成為神，因為他們沒有終止」（教義和聖約 132：19-20）。

耶穌基督後期聖徒教會所信仰的永恆家庭教義，在基督教傳統當中是相當獨特的。我們不是單單被造來讚美、崇拜和服事一個不可理解的神。⁵ 我們由慈愛的天上父母所造，要成長得像祂們一樣。⁶ 男性和女性的靈體

被造來互補。這就是為什麼性別在永恆中不會流動改變——因為這就是天父可以給予的終極恩賜，也就是過祂那種生活的基礎。⁷

為了讓我們獲得這項祝福，天父命令親密的性關係必須保留在一男一女的婚姻裡。⁸ 神屬意的婚姻是「男女兩人的心、希望、生活、愛、家庭、未來——在每件事上完全融合……在共同生活中『成為一體』」。⁹ 按照神的計畫，我們光靠自己，或在婚姻裡沒有完全忠誠於丈夫或妻子，都達不到天父所享有的那種生活。

神容許我們選擇要過怎樣的生活。祂知道祂所制定的道路能引領我們獲得最大的幸福，但是祂不會強迫我們。神的誠命和聖約就是那條道路，使我們得以充分繼承祂的國度，與耶穌基督同作後嗣（見羅馬書 8：17）。我們透過正義的抉擇，培養那在我們裡面的神聖本質。性關係乃是「我們神聖本質……的一種極致表現」。¹⁰ 適當表現性慾，使神的計畫得以在世上和永恆中推展，¹¹ 讓我們有資格變得像天父一樣。¹² 神把永生應許給忠信的人，包括永恆婚姻、兒女，以及永恆家庭中其他所有的祝福。¹³

錯亂的道理和撒但的欺騙

謬誤的推論和撒但的欺騙產生出錯亂的道理，這些道理主張沒有必要遵守神的誠命——特別是貞潔律法。撒但反對的聲量很大，他的道理往往

很誘人。在摩爾門經中，擁護這些道理的人蒙蔽了其他人，並且從欺騙中得到好處。例如，尼賀對尼腓人說：「到末日全人類都必得救，他們不必害怕也不用顫抖，卻可抬起頭來快樂，因為主……也救贖了所有的人；到最後，所有的人都必獲得永生」（阿爾瑪書 1：4）。

我們要是採信尼賀的道理，就不會有動力去節制個人的性慾，因為不會有永恆的後果。違反了貞潔律法怎麼辦？不要擔心，因為那些跟隨尼賀的人「不相信自己需要悔改」（阿爾瑪書 15：15）。這樣的道理充滿誘惑，會吸引許多人；反正怎麼做都不會有永恆的後果。

摩爾門經中還有其他的假教師鼓吹說，相信耶穌基督、祂的贖罪和遵守祂誡命的，都是用「愚蠢的事」來「加重自己的負擔」，都是來自「祖先的愚蠢傳統」（阿爾瑪書 30：13，14）。他們甚至說，期望「你們罪的赦免」是一種心理或情緒問題，是「心智狂亂的結果」（阿爾瑪書 30：16）。這些說詞必然會得到一個結論，

即今生的成就靠的是「〔個人的〕才智」和「能力」，男人或女人不論做什麼都是「無罪」的（阿爾瑪書 30：17）。這些錯誤的教導助長了不遵守貞潔律法的歪風，認為是非對錯的觀念已經過時。

難怪這些道理依然大行其道！無須對任何抉擇負責聽起來像是徹底的自由。如果我們小心謹慎，避掉大部分世俗的後果，那違反貞潔律法又有什麼害處呢？從這個角度來看，貞潔律法似乎是陳腐、假正經或不必要的。

永恆的律法

神的律法不容妥協。神容許我們漠視祂的律法，但就像沒有人能夠自行制定物理法則那樣，我們也不能任意制定自己的永恆規則。神希望我們合格成為祂國度的繼承者。走在不同於祂所提供的道路上，卻期待繼承天國，是幼稚的想法。

我（瑞隆長老）被召喚全部時間在教會服務前，照顧的是嚴重心臟衰竭的患者。在心臟衰竭和心臟移植方面，要遵循明確且既定的程序，才能得到最好的結果：延長生命及更好的生活品質。不給病人這樣的醫療，就得不到最好的結果。令人驚訝的是，有些病人試圖對醫療程序討價還價。有些病人說：「我不喜歡吃藥」，或者「移植後，我不要作任何活體組織切片」。病人當然可以選擇想要的療程，但不能選擇較差的療程卻期待最好的結果。

對我們來說也是如此。我們可以自由選擇自己的人生道路，卻不能自由選擇這麼做的後果，儘管總有人說「我們可以」。我們因為不服從而得不到和貞潔律法相關的祝福時，是不能怪罪天父的。

那樣的家庭關係會在今生以後，遍及永恆而持續到永久，明白這一點是很重要的。





在本福音期，救主教導說，永恆的律法沒有討論的彈性和空間。祂說：「還有，我實在告訴你們，凡由律法管理的也由律法保全，並由律法成全和聖化。」

「凡破壞律法，不遵守律法，卻企圖使自己成為律法……不能被律法聖化，也不能被慈愛、公道或公義聖化」（教義和聖約 88：34-35）。我們不能拿自己的規則去替代永恆的律法，就像摸了紅通通的木炭卻認為不會燙傷一樣。

我們若是不服從，就只能「享有〔我〕們願意接受的，因為〔我〕們不願享有〔我〕們本來可以獲得的」（教義和聖約 88：32）。我們可以用遵守貞潔律法這個方法，表達願意不惜任何代價去接受與永恆家庭有關的所有非凡祝福。

神的律法終究是公平的

不是神所有的兒女在今生都有機會，按照神的律法，去體驗婚姻關係中的親密性行為。有些人沒有機會結婚，有些人則堅信自己的情況特殊，要遵守貞潔律法是一大挑戰，也很不公平，因而選擇忽略不從。

不過，公平與否必須從永恆的觀點，從天父和耶穌基督的觀點來判定。¹⁴ 救主規勸祂的人民，在祂收集祂的珠寶之前，不要評斷什麼是不公平的事（見瑪拉基書 3：17-18）。

救主所指的「珠寶」，是那些儘管在今生遭遇不公，或有其他障礙，卻仍然遵守祂誠命的人。

在情況對我們不公平時，最好能聽從便雅憫王的忠告。他說：「我希望你們想想遵守神誠命的人那種蒙福和快樂的狀態。因為看啊，他們無論在屬靈或屬世的事上都蒙福；如果他們忠信到底，他們必被接到天上，在無窮幸福的狀態中，與神同住」（摩賽亞書 2：41）。

終究，沒有什麼比得過救主所忍受的無止盡的不公不義。然而，只要我們忠信，祂會補償我們所遭受的任何不公不義，我們能達到無窮幸福的境界。

我們選擇遵守神的誠命，包括貞潔律法在內，就能體驗到喜樂，以及「今世的平安和來世的永生」（教義和聖約 59：23），¹⁵ 因為我們，連同祖先和子孫，都將成為永恆家庭中的一份子。¹⁶ 丈夫和妻子經由聖職權柄而永恆地印證在一起後，就能夠超升，擁有完全的榮耀和永恆的後裔。¹⁷

丈夫和妻子經由聖職權柄而永恆地印證在一起後，就能夠超升，擁有完全的榮耀和永恆的後裔。

誘惑與悔改

神知道我們努力遵守貞潔律法時，會受到誘惑。這就是祂差遣祂的兒子成為我們救主及救贖主的原因。透過耶穌基督和祂的贖罪，我們能夠得到力量，抗拒誘惑。神所有的兒女在經歷任何誘惑時，都可以歸向救主，尋求幫助。¹⁸ 耶穌基督了解我們所受的煎熬，因為祂「也曾凡事受過試探，與我們一樣」，並且鼓勵我們「只管坦然無懼地來到施恩的寶座前，為要得憐恤，蒙恩惠，作隨時的幫助」（希伯來書 4：15，16）。

我們犯錯時，必須記住，對耶穌基督有信心，真誠悔改，就能變得潔淨。¹⁹ 悔改是可喜樂的，因為「〔我〕們

的罪雖像硃紅，必變成雪白」（以賽亞書 1：18）。救主不僅寬恕，也會忘記我們的罪。²⁰ 除了「在我們受誘惑時幫助我們，在我們悔改時寬恕我們」以外，我們還能多求什麼？不要害怕悔改，儘管撒但試圖「阻止我們仰望耶穌基督，因為耶穌站著張開雙臂，滿心希望而且非常願意，來醫治、寬恕、潔淨、強化、淨化和聖化我們。」²¹

見證

神的律法是為我們終極的幸福而



制定的。祂希望我們用祂規定的方式運用我們的身體和能力，這樣我們才能成為像祂一樣。我們因為遵守貞潔律法，而蒙福能夠在婚姻裡互相信賴。我們對彼此和對天父的信任，會隨著遵守這項誠命而增強。神的計畫是唯一能讓喜悅得以圓滿的途徑。我們向各位保證，你們也可以知道神愛你們，只要遵守祂的誠命，就能永遠得到祝福。■

註：

1. 見摩爾門經雅各書2：27-30；宣講我的福音：傳道服務指南（2004），「第4章：誠命」，第77頁。
2. 見總指導手冊：在耶穌基督後期聖徒教會裡服務（2020），2.1.2，Church of Jesus Christ.org；大衛·貝納，「我們信要……貞潔」，2013年5月，利阿賀拿，第41-44頁；羅素·納爾遜，「滋養婚姻」，2006年5月，利阿賀拿，第36-38頁；李察·司考德，「作正確的選擇」，1995年1月，聖徒之聲，第41-43頁。
3. 見培道·潘，「小孩子」，1987年1月，聖徒之聲，第12-14頁。
4. 見「家庭：致全世界文告」，2017年5月，利阿賀拿，第145頁。在宣言中，性別所指的是出生時的生物性徵。
5. See Thomas Watson, "Man's Chief End Is to Glorify God," in *A Body of Practical Divinity* (1833), 8; Roger E. Olson, *The Story of Christian Theology* (1999), 506; *The Catechism of Christian Doctrine: Prepared and Enjoined by Order of the Third Plenary Council of Baltimore* (1885); all as quoted in Terryl L. Givens, *Feeding the Flock: The Foundations of Mormon Thought: Church and Praxis* (2017), 1.
6. 見達林·鄔克司，「叛教和復興」，1995年7月，聖徒之聲，第89-92頁。
7. 見「家庭：致全世界文告」。在永恆中，我們不會像某些神學家說的那樣是無性別的。See Terryl L. Givens, *Feeding the Flock: The Foundations of Mormon Thought: Church and Praxis* (2017), 188-90.
8. 見教義和聖約42：22-24；亦見「家庭：致全世界文告」。
9. 傑佛瑞·賀倫，「個人純潔」，1999年1月，利阿賀拿，第91頁。
10. 參閱大衛·貝納，「我們信要……貞潔」，2013年5月，利阿賀拿，第42頁。
11. 見尼爾·安德森，「兒女」，2011年11月，利阿賀拿，第28-31頁。
12. 見達林·鄔克司，「叛教和復興」，1995年7月，聖徒之聲，第89-92頁。
13. 見教義和聖約131：1-4；132：19-20，24。
14. 見陶德·克理斯多，「人為何該結婚，組成家庭」，2015年5月，利阿賀拿，第50-53頁。
15. 亦見摩賽亞書2：41；總指導手冊，2.1.2。
16. 見瑪拉基書4：1。
17. 見教義和聖約132：19。
18. 見阿爾瑪書13：28。
19. 見以賽亞書1：18；教義和聖約58：42。
20. 見教義和聖約58：42。
21. 羅素·納爾遜，「我們可以做得更好，變得更好」，2019年5月，利阿賀拿，第67頁。



如何、何時，以及為何 與子女談性

如果你問青少年：「什麼是貞潔律法？」他們不是兩眼呆滯，就是會很不自在，含糊地說：「就是在婚前不能有性關係。」我們的經驗是，許多年輕人在婚前會禁慾，卻深深誤解了貞潔律法或性慾的完整意義與目的；不幸的是，這樣的誤解往往導致日後婚姻中的各種衝突。我們為人父母和領袖的目標，應當是協助子女保持性純潔，也作好準備。



為了幫助子女準備好在婚姻中享受性的美好與奧妙，我們需要在他們學習控制神所賜的慾望時予以引導。

蘿拉·帕迪拉渥克

楊百翰大學家庭生活學院教授

梅格·楊科維奇

楊百翰大學婚姻、家庭暨人類發展碩士班學生

把貞潔律法的各個層面都列入考慮

貞潔律法在身體的層面（例如，婚前禁慾，婚後完全忠貞）是至關重要的。不過，有時候，討論禁慾的多，但對婚姻中親密性關係在情感和靈性層面的喜悅與美好，以及結婚前後過美德和純潔生活而得到的平安，反而討論的少。

婚姻中親密的性關係，除了生育子女，還有另外一個重要的目的。

十二使徒定額組的大衛·貝納長老解釋說：「親密關係……並非僅是爲了探索好奇、滿足慾望，或是自私地追求某種休閒或娛樂。不是爲了去佔有或是一種單純的行爲。相反的，這種關係乃是塵世間我們的神性和潛能的一種極致表現，以及鞏固夫妻情感和靈性的一種方式。」¹

爲了幫助子女準備好在婚姻中享受親密性關係的美好與奧妙，我們需要協助他們了解他們的性發育狀況，並在他們學習控制神所賜的慾望與情緒時加以引導。

你如果擔心自己沒有及早或沒有用對的方式和子



**子女在成長過程中，
需要父母以更直接明
白的方式教導他們哪
些事情是對的，而哪
些事情不可以做。**

女談性，其實你並不孤單。進行這樣的對話有時是很困難的，原因很多，但是現在開始教導也不遲。以下有三個訣竅能幫助你開始：

1. 如何談性

親子之間要能健康地談性，其中一個關鍵是營造公開坦誠的氛圍。研究顯示，青少年對性的資訊多半來自媒體或同儕，但是他們希望從父母那裏得到資訊。

十二使徒定額組代理會長羅素·培勒會長曾說：「子女在成長過程中，需要父母以更直接明白的方式教導他們哪些事情是對的，而哪些事情不可以做。父母……要明確而清楚地和子女談論性的問題，以及有關貞潔的福音教導。讓這信息由父母在家中以適當的方式教導。」²

爲了促進公開坦誠的溝通，你可以：

- 從子女小時候開始，就用正確的名稱稱呼身體的部位，這會讓他們明白身體是美好的，並且提供他們健康和知識的必要的詞彙。

- 讓子女知道他們可以問你任何問題，對他們的問題和懺悔不要過度反應或讓他們覺得羞愧。他們告訴了你，你要覺得高興，要給予愛和支持，盡量保持溝通管道通暢。
- 不要用比喻的方式談性。子女需要的是用清楚和誠實的方式呈現的資訊。例如，有些青少年表示，許多課程在談到違反貞潔律法時，都將其比喻爲屋內每個人都吃過的口香糖或食物，沒有人會想吃。用意雖好，但這樣的比喻通常會引發對性的恐懼或無可彌補的自卑情結，無形中破壞了真正悔改所帶來的希望與平安。

2. 何時談性

大部分的父母和子女談性的次數通常只有一次。但有鑑於青少年幾乎天天從今日的世界取得錯誤訊息，他們需要與父母有更多的對話。³ 父母積極主動地先想到子女在性方面將遇到的困擾，並用有效的策略武裝他們，最能使子女獲益。

總會初級會會長喬依·瓊斯姊妹談到暴露於色情的可能性，說：「越早開始討論越好，當孩子知道你對他們的愛，不會因為他們說的話或做的事而有所改變時，他們就會樂意來找你。……」

「父母們，我們必須主動開始這樣的談話，而不是等著孩子來找我們。……我們希望孩子感覺到自己準備好而且有力量，不會懼怕。我們要與他們對話，而非對他們說教。」⁴

爲了顯示更多的用心，你可以：

- 設計以性爲主題的家庭晚會課程，並讓子女在自覺準備好的時候教課。主題可包括：青春期、身體意象、性的正向層面、沾染色情的危險、有性慾是正常的等等。
- 幫助子女想出抗拒誘惑的特定策略。例如，子女如果有不潔的念頭或行爲，就一起腦力激盪，想想出現這些念頭時應該怎麼做。例如，唱聖詩，想經文，祈禱，運動，或帶一個提醒他們要選擇正義的手環。
- 教導子女如何躲避性侵犯，注意安全。注意，在教導婚姻中親密性關係的同時，盡量不要教導安全方面的問題（通常會產生恐懼）；子女可能會把恐懼投射到性的各個層面。





3. 為何談性

子女通常會想知道他們為什麼要做這些事。其他人不遵守貞潔律法時，他們為什麼應該要遵守？一旦明白為什麼有這些期望後，他們就更能夠內化福音和家庭的共同價值。知道為什麼要遵守貞潔律法的青少年會發現，這樣的承諾「不再是一種負擔，卻是喜悅和樂事」。⁵

我們如果要子女遵守神的貞潔律法，就必須向他們說明遵守這條重要律法的理由。我們必須教導他們明白「性慾是來自天父的強大恩賜，應當……在祂設立的範圍內運用」。⁶ 了解這項「強大恩賜」發展的過程，有助於青少年依照遵守神貞潔律法的渴望來作選擇。

和子女討論性發育時，可以考慮以下教導：

- 性慾是每個神的孩子與生俱來的一部分。我們都是「照著〔神〕的形像」造的（創世記1:27），也就是說，我們的身體，包括性器官在內，都是神聖的創造。
- 有性慾和性興奮都是正常的。子女要小心注意這些慾望，但不需要有所行動。也就是說，關注性慾，但不要負面地論斷這些慾望。研究顯示，隨時小心注意，

知道為什麼要遵守貞潔律法的青少年會發現，這項承諾不再是一種負擔。

可以幫助我們作更好的選擇，符合我們的價值觀和目標，例如，遵守貞潔律法。

- 撫摸性器官通常是小孩在性方面的初體驗，是無意識的動作。即使是年幼的兒童也撫摸自己，父母對這些早期行為的反應，會大為影響年輕人對自己和對性的看法。對父母來說，找到平衡點很重要，既要幫助子女理解神為什麼命令只能在婚姻關係中有性行為，又不要在子女自我撫摸或青少年承認手淫時顯出厭惡或憤怒。

- 針對男女關係與性的相關標準（包括約會、端莊、貞潔等），子女若明白背後的原因，就大有可能看到神律法中的智慧，也更有遵守的動力。在教導這些標準時，切記不要給他們羞辱或恐懼的感覺是很重要的。

強調耶穌基督的贖罪力量

就像幼兒剛開始學走路一樣，青少年在學習了解並節制自己的性慾時，也可能會跌倒犯錯。有一點很重要，就是切記我們要促進的是成長而不是罪惡感，要教導子女明白耶穌基督的恩典、能力和慈悲能給他們帶來祝福，鞏固他們，幫助他們在性方面保持純潔，將來有一天能在婚姻中享有親密性關係的祝福。

當父母真不容易。我們在教導子女方面可能做得不盡完美，但我們可以盡最大努力，教導子女明白婚姻中親密的性關係是多麼美好的禮物。我們如果自覺有所不足，可以在主的幫助下做得更好。十二使徒定額組的傑佛瑞·賀倫長老說：「有了耶穌基督贖罪的恩賜和天上的力量來幫助我們，我們可以改進，而福音的美妙之處就在於，我們會因為努力而蒙受祝福，即使未必每次的努力都成功。」⁷ ■

註：

1. 大衛·貝納，「我們信要……貞潔」，2013



年5月，利阿賀拿，第42頁。

2. 羅素·培勒，「像熊熊不熄的火焰」，1999年7月，利阿賀拿，第95頁。
3. See Dalmacio Flores and Julie Barroso, “21st Century Parent-Child Sex Communication in the United States: A Process Review,” *Journal of Sex Research*, vol. 54, no. 4-5 (2017), 532-48.
4. 喬依·瓊斯，「對付色情：保護、回應與醫治」，2019年10月，利阿賀拿，第39，40頁。
5. 迪特·鄔希鐸，「勿忘我」，2011年11月，利阿賀拿，第122頁。
6. “Sexual Intimacy Is Sacred and Beautiful” (family home evening lesson), ChurchofJesusChrist.org/addressing-pornography/resources.
7. 傑佛瑞·賀倫，「明天耶和華必在你們中間行奇事」，2016年5月，利阿賀拿，第125頁。

編者按：如果你有青少年子女，可以和他們一起探討第12和52頁與本主題相關的文章。

有效地運用時間

大衛·狄克生

教會雜誌

林培莉 (Pele Mika Ah Lam) 充分利用時間，每天都覺得很快樂；她有一份自己的小事業，回顧過往，一點也不覺後悔。

在太平洋島嶼上對時間的觀念，與世界上其他許多地方都大不相同。日常工作的進行不是看時鐘，而是以太陽的位置而定。早晨是在鳥叫聲和海浪拍岸聲中醒來，而不是被刺耳的鬧鈴吵醒。

對薩摩亞的林培莉來說，她還奉行另外一個重要的時間觀念：「不論到哪裡，都充分利用時間。」

在教室內外都學習

培莉在農村裡長大，包括自己家人在內的許多家庭，都靠農耕或狩獵維生。從來都沒有自來水和電力，房舍都很簡樸美麗。教育也是很昂貴的。

「我們整個家族都會幫彼此繳學費，」培莉說，「這就是薩摩亞的方式。」

培莉認真讀書，在校成績

優異，申請到了國立薩摩亞大學就讀。她選了會計、數學和電腦等課程，也騰出時間上福音研究所的課。

培莉同時還參加了另外一項活動，這項活動在不久的將來會改變她的生活，只是當時她並不曉得。爲了好玩，每個星期五晚上，她與教會其他就讀同一所大學的成員碰面，討論福音並學習新技能。這些活動每星期都不一樣，唯一的例外是，他們有個由來已久的傳統，就是每月最後一個星期五都學習做一道不同的菜。

「我很認真看，不想浪費學習新事物的機會。」培莉說。

那樣的決心對未來產生宏大的效益。

關了一道門，開了一扇窗

上大學的學費幾乎對每個

人都是主要的障礙。培莉沒錢繼續繳學費，不得不休學。不過，她在學校裡努力學習所有能學的事物，包括烹煮不同的菜餚。

她是個妻子，也有年幼的孩子，不得不認真思索如何應用所學來維持生計。培莉從小得到的教導就是，要相信神，而且要認真勤奮。

「我決定自己做生意，」她說，「我現在經營一個賣燒烤和沙拉的攤子，賣一些我在學校裡學會做的食物。」

培莉的生意做得很好，賺的錢可以供養自己的家人，也能照顧到父母和兄弟姐妹。

「我們家相信『沒有行爲的信心是死的』〔聖經雅各書 2：20〕，」她說，「我們對神有信心，相信祂會在各方面都幫助我們，但是，我們必須

做到自己的部分。」

島嶼時間

培莉仍舊依照「島嶼時間」來作息。她日出而作，日落而息，過著薩摩亞人簡單靜好的生活方式。她了解並遵從以下這項真理：「一去不復回頭來，光陰飛如閃電。」¹

七十員艾恩·阿爾登長老教導：「時間是非賣品，無論你多麼努力，都無法在任何商

店裡以任何價錢買到時間。然而，只要明智地運用時間，時間的價值無可限量。」²

由於培莉努力運用時間，神讓她和她的家庭富足，他們甚至在挑戰中找到喜悅。她有堅強的見證，成功的事業，光明的未來。

她說：「我們非常蒙福。」■

註：

1. 「及時努力」，聖詩選輯，第140首。
2. 艾恩·阿爾登，「準備的時期」，2011年11月，利阿賀拿，第31頁。



時間管理的五個步驟

如果想在忙碌的時間中找到平衡，不妨按照以下邁向自立的基礎的五個步驟去做：

1. 列任務清單。「每天早上列出要做的事。新增要幫助的人名。」
2. 祈求指引「傾聽。承諾全力去做。」
3. 訂出優先順序。「在最重要的事情旁寫1，次要的事情寫2，以此類推。」
4. 設定目標，去做。「聽從聖靈的指引。設定目標。努力工作。從清單上最重要的工作開始。」
5. 回報。「每晚在祈禱中向天父回報。提問。聆聽。悔改。感受祂的愛。」¹

註：

1. 邁向自立的基礎（2016），第14頁。



如何管理數位裝置並

贏回家人的心

喬夫·司徒華

作者為經過認證的婚姻與家庭治療師

想像下列情境：

- 一家人坐在餐廳裡等著上菜，每個人都盯著自己的手機，沒人互相交談。
- 有位少女正在瀏覽社群媒體，看著同儕用精挑細選的影像展現最好的一面，而覺得自慚形穢，比不上人。
- 公園裡有個小女孩，想盡辦法要父親注意她，不要一直看著手機。
- 丈夫不停查看最新的體育動態，儘管妻子正在跟他說話。
- 有位男青年在整個家庭晚會的課程中，不斷在發簡訊。

這幾個例子——還有你一定碰到過的其他更多情況——都是一個個小小的悲劇。智慧型手機和其他數位裝置是祝福也是詛咒。它們把我們和驚人的資訊世界連結在一起，幫助我們做家譜、研讀經文、和遠方的家人說話。但是如果管理不當，數位裝置也會破壞家庭關係，影響我們心理、靈性及身體的健康。



確保數位裝置成為我們的僕人而非主人的七項祕訣。



照片由GETTY IMAGES提供

科技的反效果

身為婚姻與家庭治療師，我看到誠懇認真的人越來越難競爭得過這些裝置，因而得不到家人的注意力。這真的很諷刺。原本用來幫助我們彼此連結、改善人際關係的裝置，在一些情況下，卻使我們的關係變得膚淺，並讓人覺得惶恐不安。事實上，許多研究人員發現，越來越多的抑鬱、焦慮、霸凌與自殺案例，和廣泛流行的孤獨感有關，而主要的始作俑者就是人手一機的電子裝置。¹

在家中，儘管大家都在一起，但只要這些裝置一出現，可能馬上就會喚起孤獨和疏離的感覺。若要營建合一、親近的家庭關係，就必須體認到，這些裝置侵入家庭聚會時，會分散家人的注意力。

我們不必過度反應，而把科技從生活中完全摒除；相反地，我們需要適當地使用科技來促進，而不是腐蝕人際關係。

虛擬世界的特色

沉浸在這些裝置中讓我們與周遭的現實世界脫節——與其中的聲音、紋理質地、視覺效果，及其他無數的感覺脫節——換來的是個虛擬的世界，讓我們與自己的身體和環境不再有深切的連結。結果，我們可能會忽略身體所發出的重要信號，而不知道身體的需要，以保持健康。例如，花太多時間對著螢幕時，就不會注意到自己的疲倦、飢餓或緊張。

這樣和現實世界脫節的情形，也可能減低喜樂的感覺。舉例來說，接到笑臉貼圖和親自感受到至親好友的歡笑，是非常不一樣的。

需要數位管家

數位裝置的設計就是要讓人難以抗拒、愛不釋手。事實上，許多軟體和手機的開發商都刻意針對人類的弱點，要讓我們不停查看和瀏覽無止境的資訊動態。²

這種依賴裝置的情況如此普遍，讓我們很容易就忽視個人受到的影響。因此，年輕人需

要能作為榜樣的成人，教導他們如何適當地使用這些裝置，並教育兒童其影響力。

正如十二使徒定額組代理會長羅素·培勒會長所教導的，數位裝置「應該是我們的僕人，而不是我們的主人」。³

了解這點之後，這裡提供七項祕訣，幫助我們管理數位裝置：

像救主一樣：給予全部的注意力。

救主向我們展示如何真正全心關注別人。祂在整個傳道期間總是專注於個人（見馬可福音5：25-34；35-42；路加福音19：2-8）——基督都是全心全意關注他們。祂向尼腓人顯示祂的傷痕時，也是不慌不忙的，讓那些人「——走上前去，直到每一個人都上前去」（尼腓三書11：15）。

我們效法這樣的方式時，就是在**教導子女真正的全神貫注，避免和別人在一起時，卻因為這些裝置而心不在焉**。和人說話時，特別是和子女或配偶說話時，要放下手機，專心和他們交談。

可惜的是，我們經常為回一則簡訊，或照顧他人的需求，而將我們所愛的人放在一旁。這會對家庭關係造成負面的影響，也會在無意間透露出你對面前這個人不是那麼重視。

向在你面前的那些人承諾，他們是最重要的，你不會被智慧型手機或裝置所干擾。直視他們的眼睛。像救主那樣傾聽。專注。



不要將簡訊預設為通聯喜好。

與人分享內心的感受或重要的想法時，**在情況許可下，用越接近親身表達的方式越好**。如果不能面對面溝通，就嘗試視訊通話，這樣才可以看到並聽到對方。如果這樣也做不到，就打個電話，好聽到對方的聲音。



不要那麼早給子女智慧型手機及社群媒體的帳號。

延後擁有智慧型手機，也不要那麼早加入社群媒體，直到兒童和青少年培養出充分的、面對面的社交技巧，例如傾聽、眼神接觸、表現同理心，以及注意別人的存在。兒童進入數位公民的世界前，重要的是讓他們練習成為好公民，懂得尊重人、理解人。

接觸色情的平均年齡是11歲⁴（許多個案甚至更早），其中一個原因是很多兒童很小就有智慧型手機。另外要記住的一點是：即使子女個性夠成熟，可以有社群媒體帳號，但是線上很多可以接觸到你子女帳號的人卻並非如此。⁵



訂立家規並設定規範。

明訂家規，清楚界定什麼時候可以使用智慧型手機和裝置，時間到了就要收起來。

強力推薦：邀請家中每個人都刻意定期暫停使用裝置一段時間。不妨指定一個他們拿不到或不容易接觸到的地方放置手機——例如廚房的籃子裡。

有個家庭決定從吃晚餐開始，到吃完以後，都要把這些裝置放在一旁充電，好讓家庭成員能共享天倫，不受干擾。

一旦特意为數位裝置設定規範，家人就會開始覺得關係更為緊密。



避免無腦地打遊戲或滑手機。

我們很容易會不加思索就用數位裝置來放鬆、消遣和娛樂。要抗拒這樣的衝動。最好是**放下裝置，做些提神的事，如去外面走走。**

2018年6月，羅素·納爾遜會長邀請教會裡的青少年「擺脫對社群媒體的持續依賴，停用社群媒體七天」。⁶

身為父母，你在家中也可提出同樣的邀請，偶爾停用遊戲、社群媒體或其他數位式消遣。



訓練自己不要立刻回覆。

想想你是否真的需要立刻回覆每一則訊息和快訊。我們的數位裝置正在訓練我們相信所有的干擾都很急迫、很重要，因此可能會讓我們分心，忽略那些最重要的事。接到訊息時，試著慢下來，不要馬上回覆，好讓你對身邊的人更為專注。十二使徒定額組大衛·貝納長老觀察到教會裡有人「忽視永恆的關係，反而沉迷於不具永恆價值的數位式消遣、娛樂及旁門左道」。⁷

建立無數位區域。

指定絕對不准使用數位裝置的神聖空間。例如，有個家庭決定當他們開車四處逛時，大家在車上都不可使用手機或數位裝置，好讓家人能彼此交談。這樣的規範讓我們能夠持續地關心家人，與他們親近，而不會讓人身在家裡卻覺得孤獨。

關係與干擾

現今的世界充斥著越來越多的干擾。智慧型手機等行動科技幾乎不停地干擾我們。研究顯示，分心可能會導致工作、學業及人際關係上出現問題，也可能會增加壓力及挫折。有些研究甚至顯示，光是智慧型手機在場，就會降低思考能力。

十二使徒定額組迪特·鄔希鐸長老曾經強調「四種重要關係的重要性——也就是與神、家人、同胞，以及自己的關係」（「最重要的事」，2010年11月，利阿賀拿，第21頁）。下列建議可幫助我們透過減低干擾，鞏固這些關係。

與神的關係

- **經文研讀。**嘗試至少一部分的研讀不用數位裝置。紙本的頁面沒有通知或其他應用程式使人分心。
- **祈禱。**定時、靜默地獨自祈禱；偶爾作較長的祈禱。
- **沉思。**在經文研讀和祈禱時，加上沉思的時間。偶爾在獨處時加上沉思的時間——例如，運動或做家事時不用數位裝置；獨自在車上時不聽音樂。
- **崇拜。**這是與神的關係中很重要的一面，要給予應有的重視。例如，領受聖餐時，不要把裝置帶在身邊，或直接關掉。

與他人的關係

- **說話與傾聽。**絕對不要小看家人共進晚餐這件事。試著使共進晚餐的地方成為神聖的空間（見前兩頁的第4和第7項）。關懷他人。尋找非正式交流及深談的機會。與人面對面交談時，盡量不要拿著數位裝置。把眼神接觸列為優先（見第1項）。
- **服務。**如果為人服務的機會來了，而你最先想到的卻是「但我還是需要看我的節目」，你的優先順序可能就需要調整了。試試看一個星期都不要從事那項娛樂。
- **玩樂。**如果你正藉著與人一同玩樂來建立關係，請用心投入。不要看著或聽著數位裝置。

與自己的關係

- **身心健康。**要專心照顧自己（睡眠、運動、營養、壓力管理）。例如，就寢時不要把裝置帶進臥室。也不要利用無腦的活動來消磨時間，因而覺得其餘的時間不夠用（見第5項）。
- **肯定對自我價值的認知。**不要挑剔自己，也不要和別人比較。例如，減少上社群媒體的時間，並仔細選擇要追蹤的對象（見第4項）。
- **認識自己。**不要讓自己在社群媒體中的影像，使自己無法專注於自己渴望成為的真我。花時間和真正的自己相處，做真正的自己想要做的事。

聖化我們的家

為了使家庭成為世上的避風港，我們需要努力，並時時警覺，特別是身邊有那麼多的數位干擾。為了我們的家庭關係和健康，一切努力都值得。■

註：

1. See Jeremy Nobel, “Forging Connection against Loneliness,” American Foundation for Suicide Prevention, Sept. 25, 2018, afsp.org.
2. See Avery Hartmans, “These Are the Sneaky Ways Apps like Instagram, Facebook, Tinder Lure You In and Get You ‘Addicted,’” *Business Insider*, Feb. 17, 2018, businessinsider.com.
3. 羅素·培勒，「要靜下來，要知道我是神」（教會教育機構年輕成人祈禱會，2014年5月4日），<https://www.churchofjesuschrist.org/broadcasts/article/ces-devotionals/2014/01/be-still-and-know-that-i-am-god?lang=zho>。

4. See Jane Randel and Amy Sánchez, “Parenting in the Digital Age of Pornography,” *HuffPost* blog, Feb. 26, 2017, huffpost.com.
5. See “Cyberbullying,” *Ensign*, Aug. 2013, 39.
6. 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](https://www.churchofjesuschrist.org)。
7. 大衛·貝納，「事情現在的真相」，2010年6月，利阿賀拿，第25頁。



主站在我身邊

伊蘭蒂·麥康米克，美國阿拉巴馬州

沒想到我丈夫隨軍外派，一去就是一整年，不過這也幫助我們一家人在靈性上成長了很多。

我和家人在美國德州住了大約三個月時，有一天我住在英國的母親打電話來。

我告訴她：「媽，我不知道，但我覺得今天好像會發生什麼事，而且好像不會是什麼好事。」

那天晚上，我丈夫馬提亞回家時，說：「我有件事要告訴你。」我立刻就知道他要離開了，但沒想到他隨軍外派，一去就要一整年。到他離開還有兩星期的時間可以準備；那段時間我經常以淚洗面。

那真是難熬的一年。先生不在，娘家的人又遠在英國，這令我很害怕，也很擔心；不過，這對我這個新手媽媽是個很好的經驗，也讓我們可以學習一家人如何不斷在靈性上成長。

我們已經養成習慣，每天做家庭祈禱與經文研讀。因此我和馬提亞一有機會談話，通常是經由 Skype，就會一起祈

禱和讀經文。

我自己讀經文，以及和丈夫一起讀的時候，腦海都不斷出現一節經文：「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）。我領悟到，自己一直都能仰賴天父。

支會唱詩班指揮的召喚讓我專注在聖詩和經文的字詞，以及其中的應許。頌唱並聆聽聖詩為我帶來平安。

我們的兒子挪亞得到肺炎時，聖職持有人祝福他會有健康，也祝福我會得到力量和安慰。我還有很好的施助姊妹幫助我。我也和其他丈夫駐軍在外的妻子聚會，她們給我的幫助多過我給她們的幫助。鄰居甚至幫我們除草。

我很感謝那些微小而簡單的事祝福著我們的家庭。天父總是在我們最需要幫助的時候，透過其他人伸出援手，祝福我們。■

醫治與印證的應許

姓名保留，巴西聖卡塔琳娜州

母親和我透過對福音的忠信及尋找祖先，得到無法想像的祝福。

受洗後，我就對家譜和聖殿事工很感興趣。我深愛與家人永恆印證在一起的概念，卻不抱任何希望，因為包括父親在內，好幾位家人都酗酒成性。

我雖然在那樣的環境中長大，但親愛的母親給我的忠告，幫助我決定不要走上那樣的路。她在我受洗一年後接受了洗禮。

滿 18 歲時，我決定去傳教，並接受召喚到美國亞利桑那州服務。那是我一生中最美好的經歷之一。返鄉後，我發現父親酗酒的情況已經完全失

控。我記得看到家裡的情況這麼糟糕時，不禁懷疑自己的傳教是不是沒有任何價值。

我在 2018 年 4 月總會大會上，聽到十二使徒定額組戴爾·瑞隆長老說：「你……去探索、聚集你的家人，把他們連結起來……你會覺得要醫治的地方得到治癒。」¹

爲了幫助父親，母親不斷祈禱、閱讀經文和尋求靈感。她終於說服他接受援助。他在戒治中心住了九個月，我們一個月只能探望他一次。這不是件容易的事，特別是一開始的時候；不過時間

一個月一個月地過去，我和母親繼續對福音保持忠信，也不斷尋找祖先。我們這樣做所得到的各種美好祝福超乎想像。

父親接受完治療回到家裡，從此滴酒不沾。他和傳教士見面，但當時還沒準備好承諾接受福音。母親建議我們一起到聖殿廣場，在那裡感受聖靈。

不久之後，傳教士得到靈感，到家裡拜訪父親。他提出要洗禮的渴望。當天晚上，父親及母親和我分享這個好消息。

主實現了祂的承諾，需要醫治的地方得到了治癒。父親得到治癒，擺脫了習癮；我的懷疑也得到治癒，重建了信心。我們家現在正在爲印證作準備。■

註：

1. 戴爾·瑞隆，「家譜和聖殿事工：印證和醫治」，2018 年 5 月，利阿賀拿，第 49 頁。



我們為什麼在這裡？

格雷里奧·里維拉，智利埃爾基省

我們辭掉工作，賣掉所有的東西，告別家人和朋友，
搬到一個從未到過的地方。

我白天上班，妻子艾倫晚上上班。我們幾乎見不到面。我們沒有開家庭晚會，也沒有作家庭祈禱。我們參加聖餐聚會，但是對福音沒有那麼投入。

只顧屬世的事，而不管屬靈的事，讓我們開始覺得空虛。我們覺得天父對我們有更高的期望。

我們因此到智利聖地牙哥聖殿，祈求指引該如何改善。我們兩人都得到同樣的靈感，需要帶著小女兒們從聖地牙哥，搬到北部的科金波沿海地區。

我們從未到過那裡，對那地區一無所悉；但是我們辭掉工作，賣掉所有的東西，告別家人和朋友，也揮別我的大學學業。

我們在科金波舉目無親，身上也沒有錢。我找到一份工作，但收入只勉強夠付房租。我們問自己：「我們為什麼在這裡？」

艾倫想找點事做，幫忙分擔家用。有一天，她為我們的

一張舊椅子縫了一個新椅套，她說：「我想試試看把它賣掉，看會不會有人買。」果真有人買了。艾倫信心大增，便去學習更多有關家具翻修的事。她開始打廣告，也開始接到訂單。

我在 2016 年被召喚為我們新支會的主教。由於工作、到大學復學，加上教會召喚，我又幾乎見不到家人了。

艾倫說：「這樣不行啊！你何不跟我一起工作？我可以教你。這樣你就能留在家裡，也有更多的彈性來擔任事工。」

我不是很放心辭掉工作，但是艾倫建議我們向天父祈禱，她說：「這是我們的事業，我們要一起做。請指點我們在格雷里奧擔任主教的同時，怎麼把生意做起來。」

天父答覆了我們的祈禱。過了好幾年幾乎見不到面的日子，現在我們需要適應朝夕相處的情況。艾倫有時候會開玩笑說：「你不是有些主教團面談要作嗎？四個小時後再回來！」

我們在科金波學到要有信心，要一家人一起過福音生活，也因此備受祝福。我們搬到一個陌生的城市，為不曾謀面的人服務，卻因此看到許多意想不到的奇蹟。■



用雞肉派來施助

雅琪·弗萊明，加拿大亞伯達省

朋友們在我最需要的時候，幫助我感受到天父的愛。

母親在61歲時突然去世，讓我一時驚恐萬分。她是我關愛、溫柔、支持、力量及歡笑的泉源。我覺得上天奪走我的母親，也奪走我三個孩子的外祖母。我甚至生天父的氣。祂怎麼能這樣對待我們？

有段時間，我會在半夜醒來，就再也睡不著。有一天早上，我在清晨3點醒來。爲了不要多想失去母親的生活，我拿起手機，在動態消息裡，找到了一段烹飪的影片，示範的是舒心食物的極致：雞肉派。我心想如果有個雞肉派，那該有多好；但那時除了在家人盛了麥片的碗裡倒牛奶外，我什麼都不想煮。眼前是不會有什麼舒心的食物了；至少我是這麼想的。

接下來的兩天，兩位朋友分別帶給我雞肉派。我忍不住哭了；他們的善行深深感動了我。我知道這不是巧合；這再次向我證實神是關心我的，祂愛我，甚至在我生祂

氣的時候，還注意到我想吃雞肉派這不起眼的願望。我多麼需要這樣的提醒。

很感謝那些朋友帶來雞肉派。他們以想像不到的方式施助了我；在我最需要的時候，幫助我感受到天父的愛。

這個經驗教導了我辨認聖靈的提示，並付諸行動的重要；那很可能答覆了一個正陷入困境的人的祈禱。

我們在爲人施助的時候，不應該因爲猶豫或遲疑而放棄。願我們永遠努力成爲主手中的工具，與人分享祂的愛。■





阿爾瑪書第39～42章

7月27日-8月2日

公道與慈悲
看起來似
乎互不相
容，卻在神的計畫
中相輔相成。



討論

公道與慈悲這兩個詞對
你有什麼意義？

為什麼公道與慈悲在神
的永恆幸福計畫中缺一
不可？

你曾經怎樣在生活中體
驗到耶穌基督的慈悲？

神如何既公正 又慈悲？



公道：

1. 所有的人都會復活，並按他們的行為和願望受審判（見阿爾瑪書41：2-3）。

2. 神已賜給我們律法，而祂完全服從這些律法（見阿爾瑪書42：22）。

3. 我們不會被迫悔改，但我們要面對不悔改的行為後果（見阿爾瑪書42：27）。

慈悲：

1. 復活是既公正又慈悲的（見尼腓二書9：8-15）。

2. 神透過耶穌基督和祂的贖罪，賜予我們悔改與寬恕（見阿爾瑪書42：22-23）。

3. 我們可以選擇歸向基督而得到救贖（見阿爾瑪書42：27）。

耶穌基督「贖了世人的罪，以促成慈悲的計畫，滿足了公道的要求，使神成為完全、公正又慈悲的神」（阿爾瑪書42：15）。



阿爾瑪書第43~52章

8月3-9日

摩羅乃

羅乃隊長和亞瑪利凱把生活的焦點放在不同的地方。正當「亞瑪利凱以詭詐和騙術得到了權力的同時，……摩羅乃則準備人民的心，忠於主他們的神」（阿爾瑪書48：7）。

我們可以從摩羅乃和亞瑪利凱的不同學到什麼？

討論

摩羅乃的焦點是受到「一種更好的信念所鼓舞」（阿爾瑪書43：45）。你在生活中，把焦點放在哪裡呢？

你在摩爾門經中，可以找到其他那些人捍衛正義信念的榜樣？他們的榜樣如何能幫助你？

你把焦點放在哪裡呢？

摩羅乃：

1. 「由首席法官和民意所任命」（阿爾瑪書46：34）。

2. 「大聲喊」出自己的信念，並邀請他人行善（見阿爾瑪書46：19-20）。他的心中「因神……而充滿感謝」（阿爾瑪書48：12）。

3. 發誓要保衛他的同胞、權利、國家和宗教，卻不以流血為榮（見阿爾瑪書48：13，16）。

4. 因自由而快樂（見阿爾瑪書48：11），他的心以「保衛人民」為榮（阿爾瑪書48：16）。

亞瑪利凱：

1. 想推翻拉曼人的國王，篡奪王位（見阿爾瑪書47：8）。

2. 是個「狡猾而邪惡的人」，並且暗中「心生計謀」（阿爾瑪書47：4）。他也詛咒神（見阿爾瑪書49：27）。

3. 煽動拉曼人惱怒，以發動戰爭，並發誓要喝摩羅乃的血（見阿爾瑪書47：1；49：27）。

4. 用武力使人受制於奴役（見阿爾瑪書49：26），並且「不在乎他人民的血」（阿爾瑪書49：10）。





阿爾瑪書第53~63章

8月10-16日

青少年如何能 建立神的國度？

希拉曼受到他青年子弟堅強的信心所鼓舞。想一想他們的行動如何帶來屬靈的保護（見阿爾瑪書57：25-27），以及效法他們的榜樣如何能幫助你建立神的國度。

討論

你如何能在所屬的社區中捍衛福音及基督的教導？你如何能幫助別人也做到這一點？

「你們就像希拉曼的兩千名英勇戰士，你們也是神的屬靈兒子〔和女兒〕，你們也可以蒙得力量來建立和護衛祂的國度。」

十二使徒定額組代理會長，
羅素·培勒會長，「最優秀的傳教士世代」，2002年11月，利阿賀拿，第47頁。

選擇跟隨誰

這些青少年選擇他們的領袖——先知希拉曼（見阿爾瑪書53：19）。你如何能選擇先知作為你的領袖呢？

任何時候都值得信賴

這些青少年「在任何時候，託付他們任何事情，他們都值得信賴」（阿爾瑪書53：20）。你如何能在所負的責任上更值得信賴？

信賴正義父母的教導

這些青少年的「母親教導他們，如果他們不懷疑，神必拯救他們」（阿爾瑪書56：47）。你如何能同樣教導子女要有信心？

運用信心

這些青少年為數不多，作戰經驗也不豐富。不過，他們有信心：「神與我們同在，祂不會讓我們倒下；……我們去吧」（阿爾瑪書56：46）。你如何能憑著信心「去吧」？





希拉曼書第1~6章

8月17-23日

你記得 要記得嗎？

希拉曼勸勉他的兒子們要記得：

希拉曼將兒子命名為尼腓及李海，為的是要他們記得在他們之前的尼腓及李海的好行為。

希拉曼在希拉曼書第5章，用了11次記得（包括其同義詞想到和記住）。

討論

摩爾門經有200多處提到要記得。閱讀的時候，找出經文勸告我們要記得哪些事。最重要的是，我們應記得救贖透過主耶穌基督而來。你可以做些什麼來更記得救主？

尼腓及李海「都記住〔希拉曼〕的話，因此都遵守神的誠命」（希拉曼書5：14）。

► 基督會來救贖世人脫離罪惡（見希拉曼書5：9-11）。

► 注意祖先留下的正義榜樣（見希拉曼書5：6）。

► 把根基建立在耶穌基督上（見希拉曼書5：12）。

► 「遵守神的誠命」（希拉曼書5：6）。

► 只有藉著耶穌基督的贖罪，我們才能得救（見希拉曼書5：9）。



區域會長團職務派任

總會會長團宣布以下區域會長團職務派任，派任自 2020 年 8 月 1 日起生效。

非洲中部



馬太·卡本特
第一諮理



約瑟·希塔提
會長



瑟瑞·穆同博
第二諮理

非洲南部



愛德華·杜貝
第一諮理



馬可·帕爾默
會長



希洛·史梅爾
第二諮理

非洲西部



賴瑞·凱瑟
第一諮理



雨果·馬丁尼茲
會長



約格·克雷賓格
第二諮理

亞洲



彼得·米爾斯
第一諮理



大衛·伊凡
會長



洪德偉
第二諮理

北亞



陶德·巴祺
第一諮理



和田隆
會長



雅各·羅斯本
第二諮理

巴西



華金·柯斯達
第一諮理



艾迪爾生·裴瑞拉
會長



瓊尼·柯赫
第二諮理

加勒比海



奧得多·賈瓦瑞
第一諮理



荷西·雅龍索
會長



喬治·艾瓦拉多
第二諮理

中美洲



泰勒·格朵意
第一諮理



布萊恩·泰來
會長



亞倫·渥克
第二諮理

歐洲



馬西莫·德費歐
第一諮理



蓋瑞·沙賓
會長



艾易希·柯畢施凱
第二諮理

東歐



漢斯·博姆
第一諮理



小克里斯·戈登
會長



凱萊洛·波海爾科
第二諮理

墨西哥



小約翰·平桂
第一諮理



洛斐爾·皮諾
會長



雨果·蒙托亞
第二諮理

中東 / 非洲北部



藍迪·范克
第一諮理



潘望博
會長



傑佛瑞·辛格*
第二諮理

由教會總部管理

北美中部



黃志康
第一諮理



吉佛德·尼爾森
會長



阿諾福·范倫瑞拉
第二諮理

北美東北部



馬可·巴塞
第一諮理



藍道·班尼
會長



約翰·馬科恩
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



馬可仕·艾度凱
第二諮理

北美西南部



凱爾·麥基
第一諮理



保羅·派普
會長



伊凡·舒慕茲
第二諮理

北美西部



史考特·懷丁
第一諮理



凱文·皮爾森
會長



魯賓·艾利奧
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



史蒂芬·班加特
第一諮理



泰尼拉·沃克羅
會長



崔崙煥
第二諮理

南美西北部



馬提亞·海爾德
第一諮理



喬治·齊巴洛
會長



喬治·貝瑟拉
第二諮理

南美南部



艾倫·海尼
第一諮理



便雅憫·何歐斯
會長



璜安·維拉
第二諮理

猶他州



馬可·布雷格
第一諮理



奎格·柯丁森
會長



華特·高查利
第二諮理

* 區域七十員

本期園地

44 培養正面的性觀念

利阿賀拿職員

48 我如何學會理解神對性慾的看法

愛瑪

只有電子版

我真的能遵守貞潔律法嗎？

海莉

控制你的情感：如何使性的想法和感受符合主的期望

利阿賀拿職員及家庭服務處

救主的醫治大能如何適用於悔改性罪

李察·奧斯勒

從以下各處找到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」）

學習將性慾 視為神聖的恩賜

身

為教會成員，我們學習到婚姻中的親密性關係是福音計畫中美好的一部分，可以是生活中神聖、美麗、喜悅的一部分，幫助我們與配偶、與神更為合一。但是，婚前的性慾呢？性的本質不是結婚時才開始的——**神賜給我們性慾**，那是身為人類，健康且重要的一部分。但是有時候我們誤解性慾和性的本質，因此產生不好、羞恥或罪惡的感覺。

有些人沒有學過**性慾的正向層面**，只知道違反貞潔律法的負面後果。也或許我們根本沒有學過任何有關性純潔的事。我們學習到的性知識，很多都來自社群媒體；這些被扭曲的信息，加上不了解神對性慾的看法，導致不健康的男女關係、接觸色情，以及透過性侵，侵犯他人的選擇權。因此，**我們如何能學習將性慾視為神聖的恩賜**，視為神賜予我們的本性中不可或缺的一部分呢？還有，我們如何管控自己的性慾，才能符合性慾在神永恆計畫中的終極目的？

為探討這些問題，我們彙整了這期的園地內容，就合宜的性慾，幫助你**更為了解神的看法**。我們希望，有了這個正面的觀點之後，你會更有決心要奉行貞潔律法，在自己的情況下**找到目標與希望**，為迎接一個堅強、美滿的婚姻作好準備，並在生活中感受到救主的平安。在你努力遵守神有關性的誡命時，你的「自信必在神面前愈發堅強」（教義和聖約121：45）。

利阿賀拿年輕成人園地職員
謹啓

分享你的故事

你有經驗要分享嗎？或是你想看哪些特定主題的文章？若有，我們希望收到你的來信！請將文章或意見，投稿至 liahona.ChurchofJesusChrist.org。





培養 正面的性觀念

神祝福我們有神聖、合宜的性慾是有原因的。
我們是教會的單身成員，只要更了解那些慾望，
就能找到更大的平安與希望。

利阿賀拿職員

編者按：本文是 2020 年 8 月利阿賀拿，正面看待性慾、親密性關係及貞潔律法系列文章。性一詞的意義因人而異，在本系列文章中，我們專門討論性慾和性向認同。



日世上有太多的人似乎對性慾缺乏健康、正面的認知。¹坦白說，在某些方面，教會裡有些年輕成人成員也是這樣；所以，讓我們把一些事情釐清。

首先，我們應該要知道，就性慾的觀點而言，後期聖徒的立場是什麼。許多年前，帕雷·普瑞特長老（1807-1857）教導：「我們天生的情慾是神的靈為了一個睿智的目的而放置在我們心中的。情慾是生命及幸福的主要泉源，是一切優美、如天堂般的社會所不可或缺的元素，是仁愛或愛的真諦；……

「世上沒有任何的原則……更為純潔、聖潔。……

「事實是神……在〔我們〕的心中放置了情慾，為的是要促進〔我們〕之間的幸福與和諧。」²

約翰·泰來會長也解釋說：「我們天生便有這樣的渴望，但就像其他一切的本能一樣，它需要被聖化。……而適當地運用這些能力，則帶來生命、幸福，及今世和來世中的超升。」³

簡單來說：神創造了我們，讓我們能夠有性慾。這是我們與生俱來的，能成為生命中美好、奇妙、喜樂的一部分——只要我們學習以祂認同的方式來運用和導引。如果我們終身都以合宜的方式管理這些慾望，就會得到難以想像的祝福。

透過這項恩賜，我們就有潛能協助完成天父的計畫，成為像天上的父母一樣。⁴可惜的是，在今日的世界，撒但令那麼多的人對合宜且是神所賜予的性慾看法扭曲——他要我們誤用或誤解它及它神聖的本質。他有時讓我們搞不清神聖和神祕的差別，使得我們因為有合宜的性慾而覺得羞愧，任由好奇心帶著我們走向色情等事物，或在祂所界定的範圍之外，使用自己或他人的身體。但事實上，只要以神所設定的方式來運用，性慾會是一項神聖的恩賜。如果對自己的性慾有負面的感覺，可能就需要更深入加以了解。

如何培養正面的性觀念呢？

如果我們對性慾的看法有所扭曲，那麼在努力成為像救主一樣時，該如何用正面的角度來看待神所賜的、我們與生俱來的性慾，並且學習合宜地理解並引導這些慾望呢？我們要如何接受自己，也接受神所創造、所賜予的性慾呢？以下建議能有所幫助：

1

了解每個人都既是屬靈，也是屬肉身的個體

你或許認為性慾是純屬肉身的事，但它和心智、思想都有很大的關係。思想影響行為，運用身體的方式也會影響自身的靈性。培道·潘會長（1924-2015）教導：「靈體和身體巧妙地結合，使身體成為心智的工具、人格的基礎。」⁵

在貞潔律法的範疇內表達與生俱來的性慾是不會有害靈性的。如果對性慾的看法有所扭曲，認為是不好的東西，就很可能把這樣的觀念帶到婚姻裡。十二使徒定額組傑佛瑞·賀倫長老教導：「〔婚姻生活中〕性的結合……不僅是一男一女的結合，更是那一男一女與神的結合。……你在今生中不會有任何一刻比在表達這特殊的能力時更像神了。」⁶了解這一點，會如何改變你目前對性慾或親密性行為的看法——即使你還單身？

2

認識你的身體

如果還不認識自己的身體，就該學學人體解剖學。越了解身體發展的自然過程，就越能了解合宜的性慾是生活正常的一部分。學習人體解剖學，用身體各部位的名稱來稱呼，並且了解這些部位在性及生理上的功能，就能減少這些部位給人的禁忌感。與此同時，我們也應該「在〔我們〕的言談中，要去除低俗、粗鄙及在性方面露骨描述細節的話語、玩笑及主題。」⁷一旦了解身體的部位及其目的，就不會那麼容易把這些部位單單和性聯想在一起。

羅素·納爾遜會長教導：「你身體的每個器官都

是神的奇妙恩賜」⁸——那當然包括性器官在內。這些器官的創造有其睿智的目的，我們有責任學習以主期望的方式來運用。

3

不要感到恐懼或羞愧

更認識自己的身體會幫助你了解，性慾如何是身體正常的一面。我們今生都在努力克服「自然人」時（見摩賽亞書 3：19），僅僅有些合宜的性慾是不需要覺得羞愧的。只有在你對這些慾望做出不當的反應，縱容不當的念頭或色慾時才是犯罪。我們不會因覺得肚子餓而感到羞愧啊！除非肚子餓時，面對喜歡的食物狼吞虎嚥，或已經不餓了，卻還索求無度，這才需要覺得羞愧。容許自己體認出，合宜的性慾是神賜予的天性的一部分；在正確的地方、正確的時間，會發揮有效的功用。

如果你有受同性吸引的傾向，可能會因這樣的慾望而恐懼或羞愧，但是神並不希望你有這樣的感覺。我們可以在祂為我們的益處而界定的範圍內，過著充實的人生。我們的人生旅程各不相同，只要愛祂並遵守祂的誡命，天父都能為我們的福祉，改變各樣的情況（見羅馬書 8：28；約翰福音 14：15；教義和聖約 90：24）。有了祂的幫助，我們可以學習與成長，變得像祂一樣。

4

營造有意義的連結

肉慾只是性的一部分，合宜的性慾背後真正的一個需求是連結。人類都渴望親近。透過深厚的友誼、歸屬、合宜的接觸、愛以及情慾，來和他人連結，可以幫助你看到他們真實的一面，並在貞潔律法的

範疇內，合宜地表現性慾。

榮譽退休總會持有權柄七十員馬林·簡森長老說：「約瑟·斯密先知教導：『友誼是〔我們宗教〕的偉大基本原則之一。』這個想法應該可以啓發、激勵我們所有的人，因為我覺得友誼是這個世界上的基本需求之一。我認為我們每個人對友誼都有一份深沉的渴望，深深渴求那種親近且持久的關係所能夠給予的滿足感與安全感。」⁹

5

視你的身體為神聖的 （因為本來就是這樣！）

我們的身體是從神而來的美好祝福；但是卻有那麼多人掉入陷阱，嫌棄自己的身體。如果我們能夠記得在得到身體之前，身體對我們多麼重要（還有死後，身體對我們會是多麼重要〔見教義和聖約138：17，50〕），那麼或許就會更為感謝有這美好的恩賜，也不會鄙視它了。

納爾遜會長教導：「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。……研究你的身體能證明其神聖的設計。」¹⁰明白身體確實有多麼神聖，會鼓勵我們有更好的行為。納爾遜會長還解釋說：「當我們真正認識自己的神聖本質，……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。」¹¹

別忘了這是一生的旅程

了解什麼是合宜的性慾，並蘊育正面、健康的認

知，不是從結婚那天才開始的，也不是一蹴可幾的；這是要用一生去成就的——會在塵世和永恆的生命中，在不同的方面祝福你。如果你的旅程高低起伏，就要知道耶穌基督的贖罪有醫治及支持的大能，所有靠近祂的人都可得到（見摩賽亞書4：1-3，10-13）。

最後，無論我們的情況或經歷如何，只要跟隨救主的榜樣，神就會實現應許給我們的祝福；我們也會明白，每個人在祂的計畫中都有一個角色要扮演（見教義和聖約59：23）。在祂的協助下，我們為獲得正面的性觀念所付出的一切努力都會成功。■

關於培養正面性觀念的另外三項建議——包括使用刻劃健康男女關係的媒體、將每個人都視為神的孩子，以及記得你真正的身分——請到 liahona.ChurchofJesusChrist.org 閱讀本文的電子版。

註：

1. 使徒保羅看到今日的世人會「被各樣的私慾引誘」（提摩太後書3：6）。
2. *Writings of Parley Parker Pratt* (1952), 52-53.
3. John Taylor, *The Gospel Kingdom*, sel. G. Homer Durham (1943), 61.
4. 見達林·鄔克司，「叛教和復興」，1995年7月，聖徒之聲，第89頁；亦見「性的純潔」，鞏固青年（小冊子，2011），第35頁；戴爾·瑞隆和路得·瑞隆，「親密性關係的神聖目的」，2020年8月，利阿賀拿，第12-17頁。
5. Boyd K. Packer, “The Instrument of Your Mind and the Foundation of Your Character,” *Brigham Young University 2002–2003 Speeches* (2003), 2；亦見羅素·培勒，「讓我們的靈控制身體」，2019年11月，利阿賀拿，第106-109頁。
6. Jeffrey R. Holland, “Of Souls, Symbols, and Sacraments” (*Brigham Young University devotional*, Jan. 12, 1988), 8, speeches.byu.edu; emphasis in original.
7. 貞潔（傳教士課程小冊子，2007），第11頁。
8. 羅素·納爾遜，「你的身體：一份值得珍惜的大禮」，2019年8月，利阿賀拿，第52頁。
9. 馬林·簡森，「友誼：一項福音原則」，1999年7月，利阿賀拿，第69頁。
10. 羅素·納爾遜，「你的身體：一份值得珍惜的大禮」，2019年8月，利阿賀拿，第52頁。
11. 羅素·納爾遜，「你的身體：一份值得珍惜的大禮」，2019年8月，利阿賀拿，第54頁。

我如何學會理解神對性慾的看法

在成長過程中，我不知道如何處理性慾，以致走上錯誤的道路；然而學習有關性慾及貞潔律法的真理，大大改善了我的人生。

愛瑪

教

師開場介紹有關貞潔的課程時，我因羞愧而陷進座椅中。她說：「好啦，我知道你們各位女孩都沒有違反貞潔律法的問題……。」她一點也不知道——沒有任何人知道——我在女青年時就有這方面的困擾。

教會裡的課程讓我覺得只有婚姻中的性慾才是合宜的，婚姻外的都是不好的。我覺得羞愧、軟弱、孤獨，以致完全排斥這整個主題。

我在教會長大，一度認為除非已經結婚，否則即使是用最合宜的方式談論性，或承認有性慾，都是大忌。我的想法有些偏差，我以為對性慾或甚至對貞潔產生的任何好奇或疑問，都應該予以壓抑，因為這不符合神的計畫。由於我覺得羞於和任何人討論我的問題，因此就從錯誤的管道尋求答案；這些管道對性慾的看法違背天父的本意。

羞愧難當

多年來我深受自己的慾望及行為所困擾，我知道它們是不對的，但不知道該找誰幫忙。我每天都背負著罪及羞愧

的重擔，不過我還是努力將其他所有的事情做好。我好像被困在一個「中間地帶」——一半在俗世中，一半在福音裡。

我最盼望的就是完全沉浸在福音中，因此我研讀經文、祈禱、參與教會活動，並善盡召喚的要求。福音似乎成了幫助我解脫的唯一管道。

隨著學習到的東西越來越多，並且與救主越來越接近，我想完全遵守貞潔律法的想法也更為強烈。經過許多沉思和祈禱後，我終於決定要和主教談談我的困境。

感受救主的醫治大能

離開主教辦公室的時候，多年來壓在肩上的重擔好像消失了。我因解脫而哭泣。我已經感受到救主的醫治大能在生活中產生作用。和主教面談幫助了我，經由悔改的過程，明白那樣的慾望是正常的，而且不是只有我



多年來壓在肩上的重擔好像消失了。我已經感受到救主的醫治大能。

才有貞潔方面的困難。我明白還有其他人和我一樣，默默承受著羞愧、恐懼及誤解的煎熬。

主教在悔改的過程中幫助了我，另一位朋友則是在我要怎麼看待這個挑戰方面，幫了很大的忙。他是我的好榜樣。有一天，他和我分享曾經沉溺於色情的經驗。我嚇了一跳——我怎麼也想不到我們竟然都曾面對類似的困境。我寫了封信給他，告訴他我悔改同樣問題的經過，以及知道不是只有我有這樣的挑戰時，是多麼有幫助。星期日在教會時，他擁抱我，並告訴我他很以我為榮，因為我願意與主教合作；他也告訴我，我永遠都不孤單。他幫助我更強烈感受到救主的愛。

從那時起，我更能體諒那些面對類似困境的朋友，也更能鼓勵他們，並幫助他們更了解貞潔律法。

最後，知道我不是孤軍奮戰，感受到主教及救主的愛與諒解，並且學習到貞潔的永恆重要，幫助我得到了醫治。

現在我知道以前的想法多麼錯誤。貞潔和合宜的性慾都是神幸福計畫的一部分。性慾是塵世生活正常的一部分；只要學習合宜地採取行動，就會是很美好的。

回想起來，在和主教面談以前，我從不覺得可以放心與任

何人談貞潔律法，這讓我很難過。我早該知道，有貞潔律法或性慾方面的問題一點都不可恥，和對的人審慎地談是很重要的。

永恆真理會引導你

透過親身的經驗，我可以向任何可能難以遵守貞潔律法的人保證，你的心會改變的。這世上有希望、療癒及永恆的真理能引導你。我學習到，世人對性慾的看法和天父的看法比起來，有著天壤之別。

我很感謝能學到這些事情。我現在對主的貞潔律法、對性慾在生活中的重要意義，以及最重要的，對救主的愛和醫治大能，有了更堅強的見證。■

編者按：本文是 2020 年 8 月利阿賀拿，正面看待性慾、親密性關係及貞潔律法系列文章。性一詞的意義因人而異，在本系列文章中，我們專門討論性慾和性向認同。

直到最近，

足球、學校和教會一直是我分別處理，並努力要保持平衡的三件事情。在球季之後，我們和足球教練開了球員會議。他跟我談到有關領導的事，以及我如何能成為更好的領袖。他說了些很有意思的話，是我沒有預料到的。

他說：「我知道你正計畫去傳教。你是個虔誠的人，而且你不在意談論有關神的事。我希望你能和其他球員談到神。那是我當教練的原因——要帶人們更接近神；我想看到人們的生活有所改變。我想你是隊上最適合做這件事的球員之一。你有機會時，何不找人談談神的事？有些人可能會拒絕，但也有可能會改變某個人的生活。很難說。」

我從未真正把運動、學校和宗教聯想在一起；但是這次的談話幫我把它們連結起來，讓我感到很興奮，也更準備好去和別人分享福音。它讓我了解到，你在足球、學校和某個人家裡的晨間福音進修班中，都可以是同一個人，而且同樣很成功。現在既然我已經把它們連結起來，事情就容易多了。

這幫助我為傳教作準備。我越來越習慣和人談論神，分享福音，以及作見證。

約瑟，17歲，美國路易斯安那州



青少年園地

本期園地



52 與父母談性

德瑞克·哈格博士
和丹雅·帕爾默

54 未來的根基

理查·梅恩長老

58 答問篇：我得到寬恕了嗎？ 如何獲得對第一次異象的 見證？

60 頂尖運動員與福音

64 最後的叮嚀： 如何避免受騙？

蓋瑞·史蒂文生長老

65 摩爾門經中的人物： 摩羅乃隊長

與父母 談性

是的，這可能會很尷尬，
但父母是比網路或朋友
更好的來源。

德瑞克·哈格博士

家庭服務

和丹雅·帕爾默

福利和自立服務

對 性有疑問，是沒有關係的；與父母談談那些疑問，也是沒有關係的。你可能會很驚訝，他們其實很能理解你，以及你的疑問和經驗。

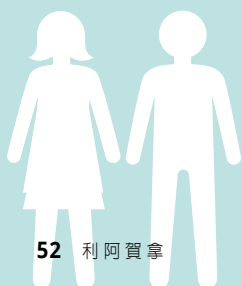
談到性，你在網路、媒體、朋友和同學那裡學到的事情，就資訊和道德兩方面來說，可能都會讓你很困惑。關於性方面的事，父母可能是最佳的答案來源，他們可以給你可信和可靠的答案。他們都希望給你最好的。說不定，他們會很高興你想要和他們談這個話題。¹

如果你和父母從未談論跟性有關的事，這裡有一些訣竅：



靈性和心理的準備

- **祈禱。**祈求天父幫助你知道，要說些什麼來和父母提起這個話題。
- **要勇敢。**不論你是否犯了錯，不要猶豫，一定要請求父母幫助你。他們關心你，並完全為你著想。
- **要記得，父母曾經是你這個年紀的人。**他們也曾經摸索著長大，能夠了解和體恤你的經歷。
- **要正向看待父母可能會有的反應。**回想他們過去幫助你的時候。想像談話進行得很順利。





實際的準備

- **決定你要和父母哪一方談。**雖然有些青少年覺得和父母雙方一起談很容易，但有些卻覺得先單獨和其中一方談，會比較自在。這很正常，特別是像性這方面的話題。
- **安排一個時間來談話。**請父母撥出可以對話的時間。這會讓雙方都有時間作準備。
- **列出你想要讓父母知道的事情，以及你有的疑問。**列出想法或疑慮，可以幫助你記得要說什麼。如果還有沒談到的事情，就約下次再談。
- **練習開始對話。**或許你想從問問題開始；也或許一開始，你想請父母先聆聽，等你準備好的時候，他們再回應。（見邊欄「開場白」。）
- **平時就與父母聊其他話題。**練習敞開心胸，暢談你的日常生活和活動。你們相處的任何時間，像是用餐或睡前，都可以這麼做。

開場白

以下是對話開始時，你可以說的一些話：

- 「我有一些問題，講起來有點尷尬，但是我們可以談談跟性有關的事嗎？」
- 「您在我這個年紀時，是怎麼了解跟性有關的事呢？」
- 「前幾天我聽到 / 看到一些令我困惑的事。我們可以聊一下嗎？」
- 「我們可以找個時間聊聊嗎？」
- 「我可以和你談一件事嗎？我想我犯了一個錯，我需要有人幫忙，教我怎麼處理。」



你可以做得到

與父母或其他可信賴的成人談這個話題，一開始可能會很尷尬。請記得，天父愛你，希望你能準備好，在成年後發展健康的關係。準備的一部分包括現在就了解健康且適當的性慾，以及學習如何溝通跟它有關的事。你向天父求助時，祂會幫助你與父母談性及其他難以啓齒的話題。■

註：

1. 你可能有正當的理由覺得無法與父母任何一方討論。在這樣的情況下，試著另外找一位可信賴的成人談談，像是教會領袖。

欲進一步了解性慾，以及它如何符合神的計畫，見第42頁。

在你們開始對話之後



- **談談貞潔律法。**詢問父母對於貞潔律法的了解，會很有幫助。如果你違反了貞潔律法，父母會是你在悔改、與救主建立關係時的一個支持來源。請教父母關於透過悔改而找到喜樂的經驗。
- **對他們要有耐心。**父母要開始和你談性，可能也會覺得有點不自在。但是他們想幫助你，只要你們繼續講下去，就會變得越來越容易。
- **不要害怕和父母經常對話。**過一段時間，你可能會有更多的疑問。這是一次講不完的。



理查·梅恩長老
七十員

未來的根基

青少年時期，正是規劃你想在人生中完成許多目標的時候。這些目標很可能包括傳教、學業、聖殿婚姻、成功的事業，當然，還有平安地回到你在高榮國度的天父面前。

在達成這些目標時，你會面臨的一大挑戰是，如何成功地將它們與你的日常生活連結在一起。這可能會很困難，因為你的時間充塞著世俗的事物。你可能有學校的作業要做，還有很多活動要參加，像是音樂、舞蹈、運動或各種社團。許多人可能還要工作。在這麼繁忙的行程中，還夾雜了週末的活動，像是比賽、舞會、支會活動和派對。不僅如此，你不管去哪裡，都會面臨來自同儕、社群媒體、電影、電玩遊戲和音樂的誘惑。哇！真是驚險萬分！

要平衡這些事情，真正的秘訣在於牢記永恆的大目標。例如，你這星期五晚上的活動對往後2年、5年或10年發生的事會有什麼影響？你可能會想，星期五晚上和往後的2年沒有多大關係；但它可能有關係，這要看你人在哪裡，以及在做什麼事。如果你想要在未來發揮你的潛能，並成為主所期望的人，最好牢記永恆的目標，並且今天就開始努力。

你在是非顛倒的世界中應有的根基

先知以賽亞看到了我們這時代，並警告它會是一個是非顛倒的時代。他曾預言：「禍哉！那些稱惡為善，稱善為惡，以暗為光，以光為暗，以苦為甜，以甜為苦的人。」

「禍哉！那些自以為有智慧，自看為通達的人」（以賽亞書5：20-21）。

你在這個是非顛倒的世界中成長，要面對現代生活中的各種壓力，可說是一大挑戰。你要如何度過青少年時期，為將來作好靈性上的準備呢？

今日你正在屬世和屬靈兩方面建立未來的根基，了解這一點對你很重要。如果你的根基因罪而崩壞，卻不加以修復，那麼你的人生就建構在一個薄弱的根基上。你的未來會較不穩固，而且



你在這個是非顛倒的
世界中成長，真是一
大挑戰。



你今日正在建立
未來的根基。

絕對充滿更多壓力。

耶穌基督福音的一個重要目的，是教導我們明白我們的永恆潛能。耶穌基督教會組織的一個目的，是幫助我們發揮那樣的潛能。我們學習到：「你們要在神的兒子基督，我們救贖主這塊磐石上建立根基。」我們的救主，耶穌基督，是「穩固的根基，只要人建立在這根基上，就不會倒塌」（希拉曼書5：12）。

每日小舉動，造成大不同

我所遇到的生意人、教育家、藝術家或運動員，凡是出類拔萃者，無一不是成功地將未來的願

景，落實到日常生活中。一個目標或願景，若不藉著每天的行動，與日常生活結合，就很可能會成為一個未實現的夢想。

例如，假設幾何學的期中考快到了。你有一個目標，就是那門課要考好成績。你要怎麼做才能達到那目標呢？你會等到最後一分鐘，在考前那晚才開夜車嗎？這種作法十分冒險。對於這個科目，你沒有真正了解教材，沒有充分準備，也不是很有自信，你會有點緊張地走進教室，期待老師考的恰好是你知道答案的問題。（我確定自己不是唯一有過這種忐忑不安感覺的人。）





還是你會每天撥出一點時間，安靜地精讀這個科目？這種作法會給你必要的時間去正確地了解教材；如果有疑問的話，也會有充裕的時間去請教老師。結果是對教材會有更深入的了解，考試時也會更有自信。

要達成任何目標——尤其是高榮的目標——答案就是要每天不斷地努力。光是星期日參加兩個小時的教會聚會，能讓你保護自己，抵擋世上的壓力和邪惡嗎？不太可能。為傳教臨陣磨槍是行不通的；臨時才為聖殿婚姻作準備也同樣是行不通的。千萬別冒險。要明智。就好像唸書一樣，

每日孜孜不倦的努力才是成功的唯一途徑。每天作準備，研讀經文，在祈禱中與天父溝通，參加福音進修班，讓自己保持潔淨，並且作好準備。這麼做時，你會覺得平安，有清白的良心、高度的自信，而且你心裡會明白，你的未來將是光明和美好的。

傳教或聖殿婚姻都不能臨時才作準備。

靠主的幫助繼續前進

主希望你成功，也會與你同在。如果你忠於祂的計畫，祂就會在你有需要時，給你幫助、支援和支持。如果你每天都與祂接近，祂也會接近你，而且你在生活各方面都將獲得無法言喻的祝福，特別是那最重要的靈性祝福。

真正有助於你立下承諾、忠於高榮目標的，是你對主的愛。我知道主活著，祂希望並期許我們每個人都能有高榮的未來。■

改寫自1997年10月總會大會講辭。

你如何知道 天父已經 寬恕了你？



「當我們選擇悔改，就是選擇改變！我們讓救主把我們變成最好的自己。我們選擇在靈性上成長，獲得喜樂——因祂的救贖而喜樂。」

羅素·納爾遜會長，「我們可以做得更好，變得更好」，
2019年4月總會大會



感受到聖靈

每當我能感受到聖靈時，就知道自己已經獲得了寬恕。特別是傳教士，在生活中有聖靈為伴，一直都是很重要的事。我們如果過正義的生活，就會有聖靈同在，祂會幫助我們知道自己在神前的地位。

貝克長老，23歲，巴西維多利亞
傳道部



基督與我同在的保證

在客西馬尼園裡，耶穌基督承受世人一切的痛苦和罪，因此我們的罪可以獲得寬恕，有一天得以配稱地進入高榮國度。當我確知基督與我同在，並觸動著我的靈魂時，我感覺自己獲得寬恕。

艾力克斯，15歲，美國愛達荷州

因篇幅或文意上的考量，來函可能酌予編輯潤飾。刊載的回答僅供協助與參考，並非教會教義之正式聲明。



愛與快樂

我喜愛悔改的恩賜，因為每當我犯錯時，常常有強烈的罪惡感，會覺得心痛。當我花時間跪下來，真心誠意地祈求天父寬恕時，內心就會充滿一股強烈的愛、平安和快樂的感覺！我不再感覺孤單；我就是這樣知道天父寬恕了我。

布恩莉，17歲，美國猶他州

心中的平安

心中平安的感覺是我確認自己已經獲得寬恕的方法。我會永遠記得我曾經做錯事，但這會幫助我學會不再犯錯。主已賜給我們一項美好的應許：「看啊，凡悔改自己的罪的，就被寬恕，我，主，不再記住那些罪」（教義和聖約58：42）。

大衛，19歲，墨西哥齊瓦瓦

你的看法如何？

「我如何運用福音來幫助自己克服憂鬱？」

請於2020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」）；亦可附高解析度照片一張。



對於先知約瑟·斯密的第一次異象，我要如何獲得更深刻的見證？

今年2020年是約瑟·斯密第一次異象的200週年。羅素·納爾遜會長建議了幾個方法，來加深我們對此重要事件的見證：

- 重新閱讀約瑟·斯密第一次異象的紀事（見約瑟·斯密——歷史1：1-26）。
- 沉思一些問題，像是：「如果我從摩爾門經裡所得到的知識突然被取走，我的人生會有什麼不同？」或是「第一次異象後所發生的那些事件，對我和我所愛的人產生了什麼影響？」（見羅素·納爾遜，「閉會致詞」，2019年11月，利阿賀拿，第122頁）。
- 研讀有關復興的最新文告，將文告的信息寫在心版上（見羅素·納爾遜，「聽祂說」，2020年5月，利阿賀拿，第91-92頁）。
- 研讀2020年4月總會大會中，紀念第一次異象200週年的演講。

在研讀和沉思之後，很重要的是，要向天父祈禱。感謝祂召喚了先知約瑟·斯密，以及我們因此得到的偉大的光和知識。謙卑地祈求祂加深你對第一次異象的見證；求問祂，你可以做哪些事進一步強化那見證。祂會透過祂的靈答覆你，賜給你專屬於你個人的忠告。

頂尖運動員 與福音

四位同為教會成員的頂尖運動員談到，福音不只在運動上，也在生活中幫助了他們。

凱西·派特森： 沙灘排球

我從來沒忘記在一個總會大會演講裡的這段話：「艱難的工作……使我們必須『盡心、盡能、盡意、盡力』（教義和聖約4：2）地工作。僅此即足以造成平凡與卓越之不同」（大衛·史坦利，「工作的原則」，1993年4月總會大會）。

我在這項運動中，專注於保持韌性和正向積極的態度。看到別人跳得比你更高或表現得更好很容易，但是能掌控好自己的態度才是真正需要在意的事。努力工作是掌控命運的主要因素。重要的是，拿自己跟自己比，不要跟其他任何人比。



關於凱西：

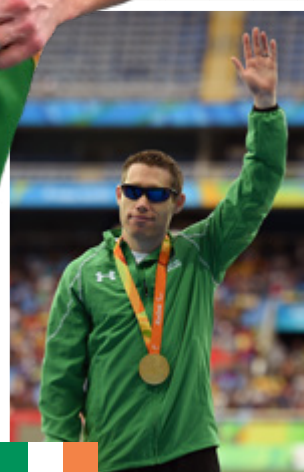
- 打排球打了將近25年。
- 有三個妹妹。
- 代表美國。
- 趣事：他的母親要他傳完教和結婚之後，才准留莫霍克髮型。



傑森·斯密： 田徑運動

我在八歲的時候，被診斷出患有眼疾，幾年下來，剩下不到百分之10的視力，但我透過跑步這項運動和參加殘障奧運會的比賽，蒙受了許多祝福。幾年前，我因為受傷動了手術，不確定是否能再參加比賽，但天父祝福我恢復得很好，還能繼續參賽。

我知道天父愛我，希望我能擁有最美好的人生，這一點給了我安慰和保證，知道所發生的事都是對我最好的事。



關於傑森：

- 跑步跑了15年。
- 有一個弟弟和三個妹妹。
- 代表愛爾蘭。
- 趣事：參與菁英運動讓他有獨特的機會去分享福音。

瑪麗·雷克： 排球

許多女孩在成長過程中，都在與撒但所攻擊的自我價值奮戰。世人很重視我們的外表；如果你是運動員，就會受到更多關注。在楊百翰大學打排球讓我很焦慮；許多眼睛盯著我看，讓我很沒安全感。我一直在祈禱，希望能克服缺乏安全感所造成的自我懷疑。即使沒有立即獲得答案，但我知道是那些祈禱以及與天父相處的時間，幫助我克服了那些問題。

聖靈提醒我，如今的我已經跟四年前的我不一樣了。回首過去，我可以看到在許多時候，天父賜給我經驗和靈感，明白我具備的價值比我所知道的還更多。

我的價值遠勝過我在運動方面的表現。母親說，丟掉別人給我貼的所有標籤後，我仍然可以是一個很棒的人和很棒的女兒。家人把我當普通人看待，並且愛那個和運動無關的我。那讓我更能享受運動，因為我的自我價值不全然取決於我的



關於瑪麗：

- 從7歲起就開始打排球。
- 是六個兄弟姊妹中的老么——有三個姊姊和兩個哥哥。
- 代表美國。
- 趣事：喜歡處理數字，在楊百翰大學讀會計。

運動表現。排球只占了我生命中幾年的時間，但我身為天父女兒的價值卻是無限的。

年輕的女孩常來找我談排球的事。我能看出她們身為天父女兒的價值，知道天父對她們的感覺。我只想讓她們了解，她們不需要成為大學運動員，或做任何了不起的事，才有價值，才能被愛。我最想對她們說的是，向天父求問自己的價值，並且要了解，她們的價值與她們所做的任何一件事都沒有關係。





傑克森·裴恩： 體操

我大有機會可以取得2012年倫敦奧運會的參賽資格，但我卻在最重要的比賽中，從體操器材上摔了下來。我丟了參加奧運會的機會。我在地球的另一端，而我的夢想破滅了。

敗陣下來後不久，我決定要去傳教。如果我進了奧運，可能就不會去傳教了；但是我的傳教過程充滿了奇蹟。我非常感謝能有那個機會。

福音幫助我做正確的決定，特別是在很難遵守我的標準的時候。它塑造了今天的我，以及我所擁有的價值觀。

關於傑克森：

- 練體操練了大約22年。
- 在六個兄弟姊妹中排行老五——有三個哥哥、一個姊姊和一個妹妹。
- 代表加拿大。
- 趣事：在亞伯達省埃德蒙頓聖殿的奉獻典禮上，曾與戈登·興格萊會長（1910-2008）握手。

如何避免受騙

蓋瑞·史蒂文生長老
十二使徒定額組

幾年前拜訪葛羅福叔公時，我們兩個年幼的兒子想到外面玩。葛羅福叔公對他們說：「要小心，外面有很多臭鼬。」孩子們很快地跑到外面玩。

在回家的路上，我問：「有看到臭鼬嗎？」其中一個回答說：「沒看到臭鼬，不過有看到一隻背上有白色條紋的小黑貓！」

孩子們渾然不知自己有看到臭鼬。這個故事講的是錯認身分，也就是把實際的東西認定為另一個東西。今日許多人要應付的同一類問題，比這嚴重得多。

撒但這個萬謊之父和大騙子，要我們質疑事情的真相，不是讓我們輕忽永恆的真理，就是用某種看起來更賞心悅目的事物取代這些真理。他花了幾千年的時間在鍛鍊一種能力，這種能力就是說服神所有兒女相信好就是壞、壞就是好。

主提供了我們一個方法去面對挑戰和抗拒誘惑，這些挑戰和誘惑有許多都直接來自敵人和他欺騙的攻擊。

這方法很簡單。神在過去各時代都與先

知溝通，給他們誠命，為的是引導祂的兒女獲得今生的幸福和來生的榮耀。神持續把誠命賜給我們今日活著的先知。

服從神透過先知所賜的誠命，不僅是不受欺騙者影響的關鍵，也是體驗恆久喜悅和幸福的關鍵。

然而，撒但會處心積慮地哄騙各位。他掩飾禁藥和酒的致命後果，卻暗示著這些東西會帶來愉悅。他使我們沉浸在社群媒體上出現的各種負面素材中，像是讓人沮喪的互相比較和被理想化的實際情況。此外，他偽裝了我們在網路上會看見的其他一些晦暗有害的內容，像是色情，或是公然的人身攻擊，透過網路霸凌及散播不實資訊，使我們在心思意念中產生懷疑和恐懼。

願我們能辨別撒但的欺騙伎倆。我們一定要忠信並保持警覺，因為這是辨識真理和聽從主透過先知說話的唯一方法。只要我們服從主的誠命，就能被引領到正確的道路上而不致受騙。■

摘錄自 2019 年 10 月總會大會講辭。

摩羅乃隊長

不喜歡暴力，
但奮戰
來保護他的
人民。



摩爾門說，假如
每個人都像摩羅乃
一樣，地獄的權勢
必永遠動搖
(見阿爾瑪書48：17)。



製作自由旗幟，
來紀念神、自由
和家人 (見阿爾瑪書
46：12)。

幫助結束叛亂
(見阿爾瑪書
第62章)。



25歲時，成為總隊長，
統率尼腓全軍
(見阿爾瑪書43：17)。



海報

這計畫為的是拯救你

我們希望本期雜誌裡的海報，
能提醒你神的愛。在 *liahona*.
ChurchofJesusChrist.org
或福音圖書館應用程式中，
有數位版的本期雜誌，你會發現
裡面有其他版本的海報，
每一個版本都有一個不同的人
和耶穌在一起。



年輕成人園地

遵守貞潔律法

12, 42

青少年園地

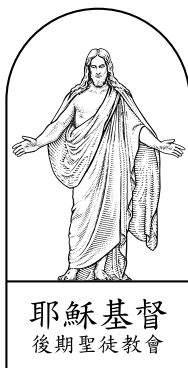
與父母談性

52

兒童園地

家譜活動

F16



朋友



認識
青年戰士！
見第F20-F23頁



羅素·納爾遜
會長

幸福 和 服從

你是神的孩子。神賜誡命
是要祝福我們，讓我們幸
福快樂。有些人會挑選願
意遵守哪些誡命，不願意
遵守哪些誡命。努力去服
從神所有的誡命，將會：



祝福你有光和喜樂。



幫助你
免於有害的習慣。



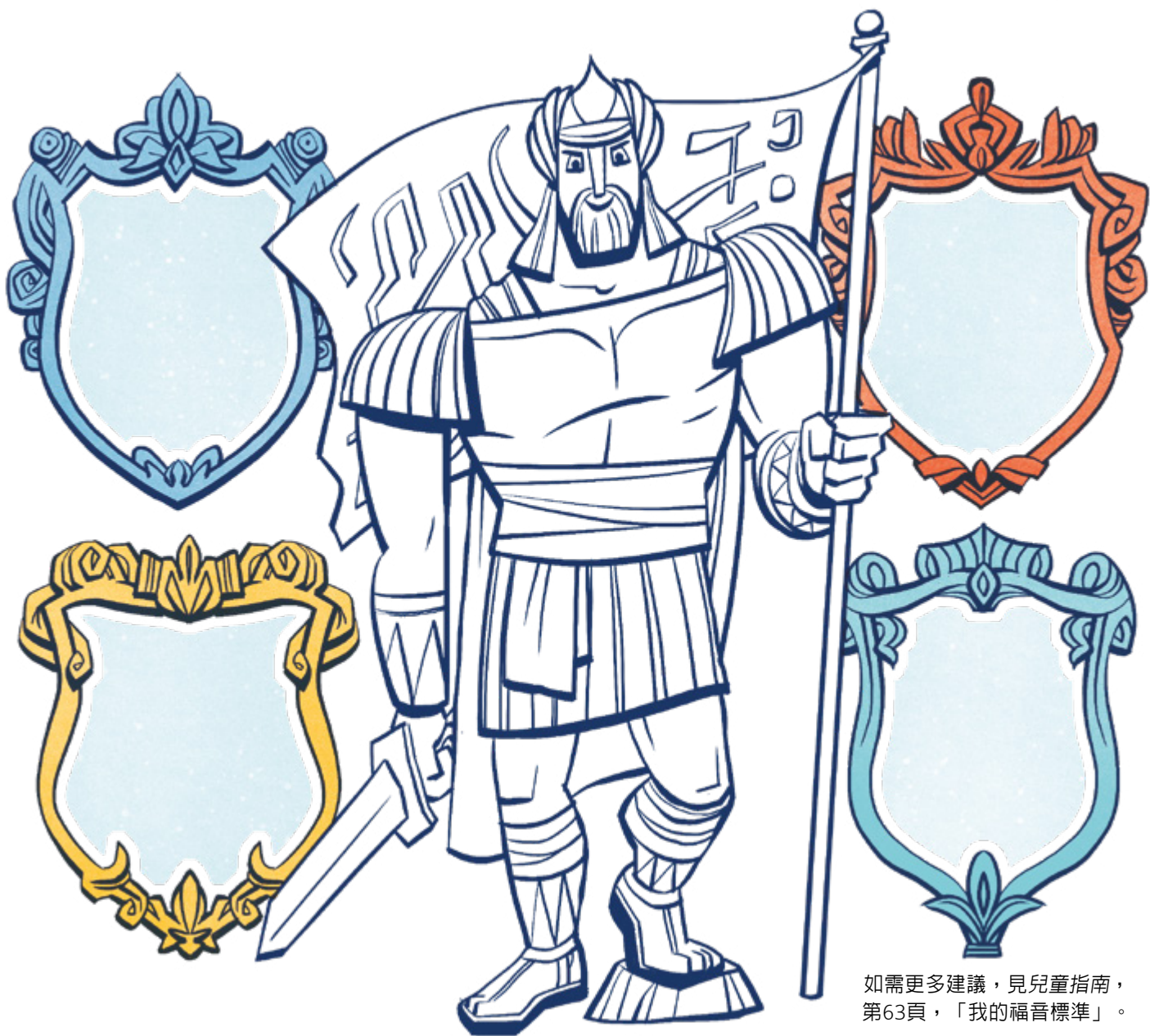
保護你的身體。



保護你的靈性。

要記住，神和祂的天使隨時都會幫助你。●

摘錄自「以信心面對未來」，2011年5月，利阿賀拿，第34-36頁。



如需更多建議，見兒童指南，
第63頁，「我的福音標準」。

我們的福音盾牌

摩羅乃隊長給尼腓人盾牌，以確保他們的安全。在每一面盾牌上，
寫出以下可以幫助你保持安全和堅強的一項福音標準。

🛡️ 聽從聖靈。

🛡️ 穿著端莊。

🛡️ 誠實。

🛡️ 犯錯時要悔改。

🛡️ 聆聽好的音樂。

🛡️ 親切待人。

🛡️ 不賭咒或使用粗魯的言語。

🛡️ 觀賞好的事物。

🛡️ 守安息日為聖。

🛡️ 虔敬使用天父和耶穌的名字。



中秋節

羅莉·傳勒
教會雜誌
(根據真實故事改寫)

「我不撇下你們為孤兒，我必到你們這裡來」
(約翰福音14:18)。

「別跑太遠！」爸爸呼喊，「天快黑了，我不要你
跌倒。」

文森停下並轉過身來。「你們走得太慢了。我要在月
餅被拿光之前，去到會場！」

「他們不會沒有月餅的，」爸爸說著，一邊和媽媽趕
了上來，「至少，在你到之前不會！」

他們走近公園時，文森可以聽到打鼓聲。一串串五
顏六色的燈籠掛在樹上，照亮了漆黑的夜晚。家家戶
戶在毯子上吃著東西，準備一起賞月。

媽媽在草地上找到一塊空地，鋪起毯子。她給文森一
些硬幣去買東西吃。

「謝謝！」文森等不及要去探險。他一邊走，一邊數
著硬幣。二十令吉！夠買一個月餅了。要買哪一種呢？
火腿？蛋黃？榴槤？最後，他挑了一個有滿滿黑芝麻醬
的。他一邊吃，一邊從一個攤位逛到另一個攤位，盯著
所有不同的食物看。成堆的雞肉串。超大鍋的辣湯麵。



或許可以用最後幾個硬幣，買刨冰加冰淇淋！

不久後，他逛到一個沒有那麼多燈籠的區域。黑暗給了他一個想法。

不知道閉著眼睛可以走多遠？他閉上雙眼，踏出一步，再踏一步，然後他的腳被某個東西絆住。他要跌倒了！

哎呦！他的下巴撞到某個尖銳的東西，是一個很大的金屬水溝蓋！他伸手摸摸下巴。他在流血。

「爸爸？媽媽？」他大聲呼喊，趕緊跑回燈籠區，有人幫他找到爸爸媽媽。

「我們正擔心著呢！」媽媽說。然後她看到他的臉。「我們需要去醫院。」

不久，文森和爸爸、媽媽就坐在醫院的候診室。他害怕極了。他會沒事吧？

他緊緊交叉著雙臂，想到耶穌。他和家人在



幾個月前已經受洗了；傳教士說，耶穌能幫助他得到安慰。

耶穌基督會幫助我，耶穌基督會幫助我，他一次又一次地想著。他真的很很快就覺得平靜一點，好像聖靈就在他身邊。

爸爸緊握著他的手。

「不會有事的。」媽媽說。

文森點點頭。他知道她說得沒錯。

醫生來的時候，縫了他的下巴。會痛，不過不會很痛。她告訴文森，可能會有一個疤痕，但他覺得沒關係。每次看到疤痕時，他就會想起月餅、中秋節，以及曾經感受到耶穌和聖靈所給的安慰。●

這個故事發生在馬來西亞。看下一篇文章，來更認識這個國家！

來自 馬來西亞 的问候！



嗨！
我們是瑪歌和保羅。
我們正在拜訪
馬來西亞！

馬來西亞是一個美麗的東南亞國家。在馬來西亞大約有10,000名教會成員和33個分會，那裡的教會雖然規模不大，卻堅定穩固！



*Keluarga*在馬來文是「家庭」的意思。這家人喜歡一起在公園玩。



榴槿是世界上味道最重的水果！在馬來西亞有許多人喜歡這種像奶油般柔滑的水果，它被用來做糖果、冰淇淋和其他的點心。



在馬來西亞，人們信奉許多不同的宗教，包括伊斯蘭教、佛教和基督教。這些色彩鮮豔的階梯向上通往黑風洞（Batu Caves），裡面是一座有名的印度教神廟！





馬來西亞的家庭喜歡一起外出用餐；人們整天整夜都可以買到街頭小吃。



這些初級會兒童坐在刻著馬來文和中文的教會名稱前面。馬來西亞的人會說許多語言。在教會，成員會幫忙翻譯，好讓每個人都能聽懂。



馬來西亞有一半以上的國土都覆蓋著熱帶森林，裡面住著令人驚奇的動物，例如馬來亞虎和長鼻猴。

認識一些 來自馬來西亞的朋友吧！



神希望我們親切待人，並遵守誡命。

艾妮卡，7歲，
馬來西亞吉隆坡



我最喜歡的信條是第4條：「我們信福音的首要原則和教儀是：第一，對主耶穌基督的信心；第二，悔改；第三，為罪的赦免的浸沒洗禮；第四，為聖靈恩賜的按手禮。」

雷夫，8歲，
馬來西亞吉隆坡

你來自馬來西亞嗎？
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
馬來西亞！
下回見！

選擇頻道

如果布魯克不想再和卡蜜兒做朋友，怎麼辦？



香儂·萊帝

（根據真實故事改寫）

「神必佑你，你要依義而行。」（聖詩選輯，第161首）

「我昨天看了很搞笑的節目，你應該去看一下，改天或許我們可以一起看！」布魯克說。

卡蜜兒在放學回家的時候，喜歡和最好的朋友邊走邊聊天。她好愛她們有那麼多的共同點。

「聽起來很棒！」卡蜜兒揮手道別，走進家門口。

卡蜜兒寫完作業後，打開電視，找到了那個節目。明天和布魯克聊起這個，會非常有趣！

節目一開始是很好笑。其中的角色做了很多傻事，講了很多笑話。卡蜜兒笑得很開心。但是，不是他們說的每件事都很好笑。他們說的一些話，讓卡蜜兒感覺很不舒服。都不是什麼好話。

我該怎麼辦？她想。卡蜜兒知道這些話並不好，但是她想知道節目怎麼結尾。明天如果布魯克問她，她要說什麼？

嘆了一口氣，卡蜜兒把電視關了。

媽媽回家後，卡蜜兒幫忙擺晚餐的餐具。「上課還好嗎？」媽媽問。

卡蜜兒拿出叉子和湯匙。「都很好！只是……布魯克跟我說要看一個節目。我看了，但是裡面講髒話。我感覺很不好，就把它關了。」

「聽起來你做了一個很好的選擇。」

「但是布魯克想要一起看。我們是最好的朋友！我們喜歡一樣的音樂、一樣的冰淇淋、一樣的書……。」

媽媽把一盤義大利麵放在桌上。「沒錯，但這不代表你們做的事情都要一樣。特別是你對某件事有不好的感覺的話。和朋友做不一樣的選擇，是沒有關係的。」

「什麼意思呢？」卡蜜兒問。

「我們要選擇避免髒話，才能感受到聖靈，」媽媽解釋道，「但不是每個人都和我們有同樣的標準；他們不會這樣就變成壞人。」

卡蜜兒還是很擔心，不知道布魯克問到節目的事情時，會怎麼樣。她們什麼事都聊！如果布魯克認為她很幼稚，怎麼辦？或者再糟糕一點，如果她不想再做朋友，怎麼辦？

卡蜜兒在睡前作了一個祈禱。天父，請幫助我明天能和布魯克聊聊。請幫助我勇敢。卡蜜兒爬上床，希望在學校事情會很順利。

「卡蜜兒！」布魯克隔著操場大喊。她跑過草地，來找卡蜜兒。「你覺得那個節目怎麼樣？很好笑吧？」

卡蜜兒深吸了一口氣。「我其實沒有看很多。」

布魯克一臉困惑。「為什麼呢？」

卡蜜兒想了一下，她應該就說自己很忙嗎？布魯克會說什麼？「嗯……我沒有看，因為他們說的話我不喜歡。我看的時候感覺不太好。」

「喔，」布魯克小聲地說。接著她說：「沒有關係，我們不用一起看。我們可以找我們都喜歡的節目，或一起做別的事。」

「好啊。」卡蜜兒笑了。然後好友倆一起走去上課，一直有說有笑。●

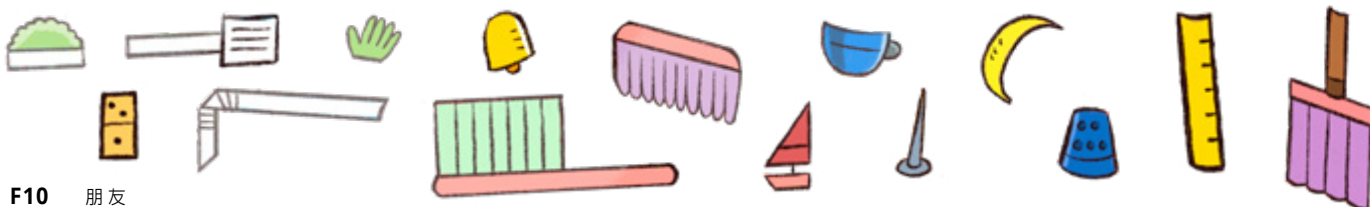
作者現居美國猶他州。



即使別人不這麼做，你還是可以選正義。天父會幫助你變得堅強。

找找看！

雅比娜喜歡帶朋友去圖書館！她幫他們找好書來讀。找出5本紅色的書和5本藍色的書，然後找出其他的東西。



我把根基
建立在耶穌
基督身上時，
就能堅強
屹立！

（見希拉曼書5：12。）



穩固的根基

海莉·楊西

希拉曼教導我們，要將我們的根基建立在耶穌基督身上（見希拉曼書5：12）。意思就是說，要做那些會讓我們與祂更接近的事。我們這樣做時，就能經得起生活中的困難。

閱讀經文

（見約翰福音5：39）

祈禱

（見教義和聖約
10：5）

繳付什一奉獻

（見瑪拉基書3：10）

去教會

（見摩羅乃書6：5-6）

遵行智慧語

（見教義和聖約
89：18-20）

接受洗禮

（見尼腓二書31：5）

跟隨先知

（見教義和聖約124：45）



1. 剪下本頁中的石塊。
2. 選擇一個石塊，讀上面的經文。做那件事如何使你堅強，更接近基督呢？
3. 把石塊放在聖殿下面，來建造一個穩固的根基。繼續玩到所有的石塊都放在合適的位置上。

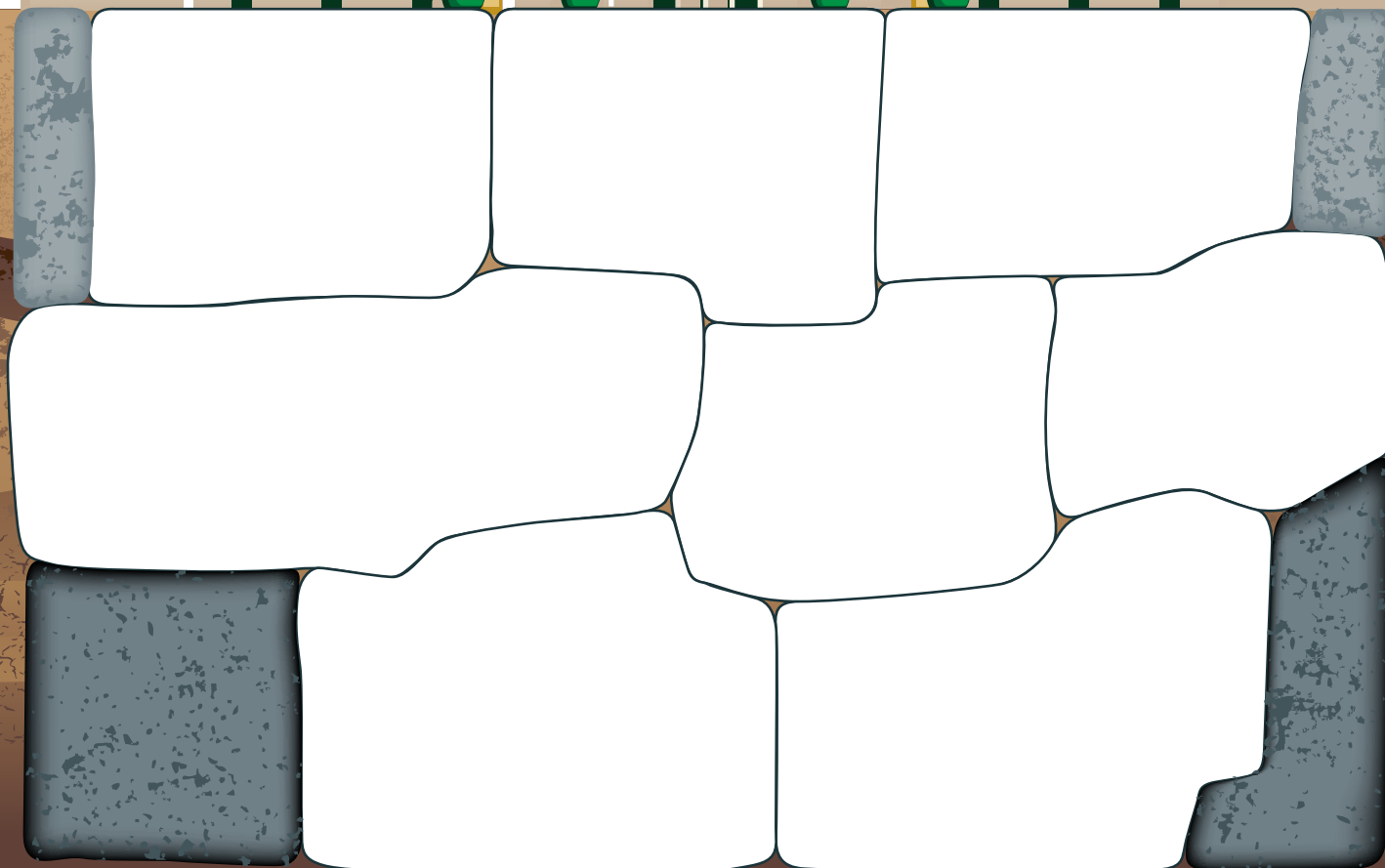
悔改

（見使徒行傳3：19）

作者現居美國猶他州。

額外獎勵！你猜得到
這座聖殿在哪個國家
嗎？提示：它位於馬
德里市。

名班堂：卷五



唐納文把彈弓瞄準樹樁上的空湯罐。

他拉開彈弓的皮筋。

「你在做什麼啊？」妹妹黛娜問。

「看這個！」他說。

啪搭！

唐納文放手時，皮筋彈回原位，把小石頭射飛出去。附近樹上的葉子沙沙作響，但是罐子卻一動也不動。唐納文把

彈弓塞進褲子後面的口袋裡。他沒打中。又沒打中！

黛娜把頭歪向一邊。「我應該要看到什麼呢？」

「沒什麼，」唐納文說，「走吧，我們回家。」他們動身走回屋子。

唐納文踢開路上的一根樹枝。不管他多麼努力嘗試，就是不會用爸爸的彈弓。但是他好愛那個東西！他總是喜



牙買加
最棒的
彈弓

歡在爸爸到外地工作時玩彈弓，就像現在一樣，讓他在看不到爸爸時，感覺跟爸爸很接近。

他從口袋拉出彈弓，在手上慢慢旋轉。粗糙的樹皮早在很久以前就變得光滑了。爸爸用一根粗壯的樹枝做成彈弓，而且用了好幾年，才給唐納文。q

那天，爸爸指著湯罐。「只要全神貫注，就會發生奇妙的事情。」唐納文仍然記得接下來發生的事。爸爸把彈弓瞄準湯罐，就擊中了。只試了一次！看起來很簡單。唐納文很想念他。

那天晚上睡覺時，還想著爸爸。

隔天早上，唐納文帶著彈弓去自己最愛的樹林，再去試試看。

「全神貫注……」，唐納文邊說邊盯著樹樁上的罐子。他把另一顆小石頭放在彈弓上，然後往後拉。

就算事情不是一直都很順利，爸爸還是會繼續努力，唐納文想著。

唐納文努力不去想以前沒打中的那些時候。他閉上一隻眼睛，這是爸爸教的方法。他真的專注了。除了那個紅色的湯罐之外，唐納文不看其他的東西。

深吸一口氣，他放開了手。

啪搭！

哐啷！

罐子從樹樁上彈飛時，唐納文驚訝地眨了眨眼睛。「我打中了！」他說，「太棒了！」

那天晚上吃完晚餐後，唐納文坐在媽媽旁邊。他舉起彈弓。

只要全神貫注，
就會發生
奇妙的事情。



「我今天終於打中罐子了。」他說，笑得合不攏嘴。

「太好了！」媽媽說。

「你知道嗎，我想這個彈弓是我在全世界最喜歡的東西。」唐納文說。

「喔？」媽媽問。

「對啊，因為它讓我想到爸爸，感覺跟他接近。」

媽媽微笑著說：「我想，他會很高興知道你有這樣的感覺。而且你猜怎麼著？爸爸再三天就會到家

了，你可以把你的新技能秀給他看。」

唐納文快等不及了！「我有一個主意。」他說。

他跑去找黛娜。他可以教她怎麼用彈弓，就像爸爸教他的那樣！

「嘿，黛娜，」他說，「想學怎麼打牙買加最棒的彈弓嗎？」●

有什麼特別的東西會讓你感覺與某個家人接近呢？

用五種感官做家譜

你讀了第F14頁唐納文的彈弓那篇文章嗎？有些事會讓你感覺與家人親近呢？在下面把它們寫下來或畫出來。



觸覺

找一個你可以拿著，對你或家人很重要的東西。在這裡把它畫出來。



聽覺

聽家人說故事或分享他們的見證。在這裡寫下來。



味覺

你們家喜歡一起吃什麼食物？在這裡畫一張圖或寫下食譜。



視覺

想一個特別的回憶，在這裡把它畫出來。這樣，你每次看到這一頁，就能想起來！



嗅覺

你最喜歡聞什麼東西的味道？有哪些味道會讓你想家人呢？在這裡把它們寫下來。



看看我，聽聽我



我們家去散步時，我把弟弟的外套弄丟了。我們做禱告，祈求天父幫助我們找到它。我們感覺應該回到原路上再走一次。我們找到他的外套了！這幫助我了解到，我生活中的每件事情對天父來說都很重要，祂隨時都能幫助我。

提摩太，8歲，烏克蘭基輔州



信條激勵我去成為更好的男孩；我努力去做對的事情，才能成為一個好傳教士。

約拿單，11歲，瓜地馬拉索羅拉



在菲律賓宿霧的這些初級會兒童正在學習，只要增強對耶穌基督的信心，就能在聖約的道路上向前邁進。



我們聽了耶穌撒種的比喻，後來種了向日葵的種子。我們居住的地方不是很熱，陽光也不充足，所以當種子竄出土壤時，我們都很興奮。植物越長越高，直到開花，就像耶穌故事裡的種子一樣！

馬格努斯、艾拉、路易斯、絲爾薇、葛蕾塔和希波，7歲、9歲、6歲、1歲、5歲和4歲，蘇格蘭連夫魯郡



撒母耳，11歲，巴西米納斯吉拉斯



與良好的目標 一起成長

世界各地的兒童都在使用兒童指南，來嘗試新的事物，並像耶穌一樣成長！

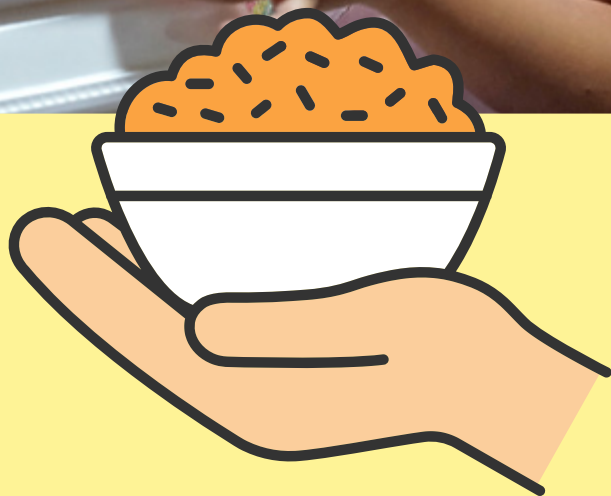


潔西卡，10歲，住在迦納大阿克拉。她訂立一個目標，要結交新朋友，並與他們分享福音。她在書包裡放了一本朋友，到學校裡閱讀。她跟同學一起看，跟他們講福音的事。潔西卡說：「這讓我很快樂。」



普拉斐，12歲，住在迦納大阿克拉。他學會彈鋼琴之後，訂立一個目標，要教別人也會彈！他邀請認識的人來上他和朋友教的鋼琴課。普拉斐說：「現在我們有50多個學琴的學生。」其中有八個學生已經接受洗禮了！





丹妮爾，8歲，來自菲律賓宿霧，想要拿食物給無家可歸的人。她說：「我想要分給他們食物，讓他們能夠快樂，能夠肚子飽飽的去睡覺，」他們家的店裡有多餘的食物時，他們就會開車四處繞，分送給饑餓的人。

彼得，9歲，來自美國俄亥俄州，有閱讀障礙。他需要通過一個重要的閱讀測驗，才能升上學校的下一個年級。因此他訂立一個目標，每天都要和母親、姊姊們一起閱讀20分鐘。彼得說：「我祈求天父幫助我。」後來，他通過了那項非考不可的測驗！



你可以在childrenandyouth.ChurchofJesusChrist.org網站上，觀看其中一些兒童的影片！你正在為哪些目標努力呢？

青年戰士



摩爾門經講述一群必須作戰以保護人民和家人的年輕人。
他們被稱為青年戰士；「青年」這兩個字
是「年輕」的意思。



這些年輕的士兵不曾作戰過，但是他們有一位好隊長來帶領他們，而且他們記得母親教導的事情。

他們的母親教導他們要信賴神，因此這些年輕人祈求神幫助他們。他們服從隊長，然後英勇作戰。



他們打了勝仗！有些人受了傷，但是全部的人都生還。真是個奇蹟！



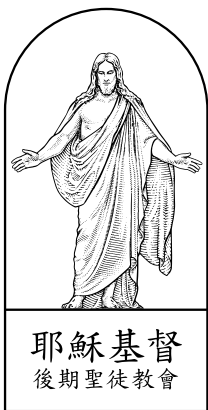
我會聽父母和領袖所教導的美好的事情。
神會幫助我為正義的事挺身而出。●

在阿爾瑪書第56～57章中可讀到這個故事。

青年戰士很勇敢



天父如何幫助你變得勇敢？



親愛的父母：

這個月的雜誌講到一些人，做了困難的事。就算朋友不認同，卡蜜兒還是遠離了不好的媒體（第F8頁）。即使作戰很可怕，青年戰士還是保護了自己的家人（第F20頁）。神也會幫助我們去做困難的事。每次孩子讀到有人很勇敢時，就可以在那一頁畫一顆星星。記得，神愛我們！

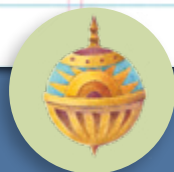
要勇敢，
朋友

如何將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提交的資料，刊登在教會雜誌、教會網站和社群媒體平台，也可能刊登在教會其他出版品。」期待你的來信！

目錄

- F2** 來自總會會長團：幸福和服從
- F4** 中秋節
- F6** 來自馬來西亞的問候！
- F8** 選擇頻道
- F10** 趣味欄
- F11** 錦囊妙計
- F12** 穩固的根基
- F14** 牙買加最棒的彈弓
- F16** 用五種感官做家譜
- F17** 看看我，聽聽我
- F18** 與良好的目標一起成長
- F20** 經文故事：青年戰士
- F23** 著色頁：青年戰士很勇敢



找出藏在裡面的利阿賀拿！

朋友的封面頁
梅麗莎·麥維繪

INTELLECTUAL RESERVE, INC. © 2020 版權所有

CHINESE TRADITIONAL
4 02167 23265 0