

利阿贺拿

从
福音
的
观点
来探讨
性

第12, 18, 42, 52页

在家中管理数位装置的
7个要诀, 第26页

透过自立来改变生活,
第8, 24页

这里
有教会

基辅

乌克兰



摩罗乃队长

不喜欢暴力，
但**奋战**
来保护他的
人民。



摩尔门说，假如
每个人都像摩罗乃
一样，**地狱的权势**
必永远动摇
(见阿尔玛书48：17)。



制作自由旗帜，
来**纪念神、自由**
和家人(见阿尔玛书
46：12)。



帮助**结束叛乱**
(见阿尔玛书
第62章)。

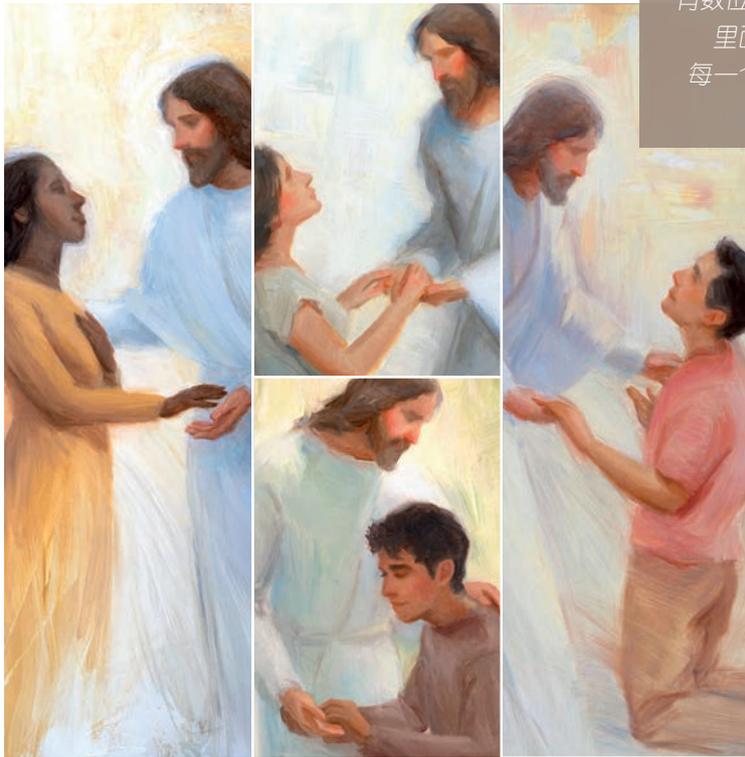


25岁时，成为
总队长，统率尼腓全军
(见阿尔玛书43：17)。

海报

这计画为的是拯救你

我们希望本期杂志里的海报，能提醒你神的爱。在 liahona.ChurchofJesusChrist.org 或福音图书馆应用程序中，有数位版的本期杂志，你会发现里面有其他版本的海报，每一个版本都有一个不同的人 and 耶稣在一起



年轻人园地

遵守贞洁律法

12, 42

青少年园地

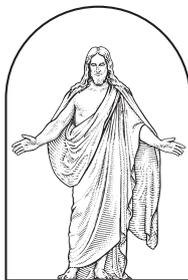
与父母谈性

52

儿童园地

家谱活动

F16



耶稣基督
后期圣徒教会



基辅是乌克兰的首都及第一大城，1,400年来都有人定居于此。乌克兰基辅支联会有八个支会和三个分会。以下是教会在乌克兰的一些现况：



教会成员

11,153

教会单位，2个传道部，
1个支联会

48



35



家谱中心

圣殿



1

30

在基辅有圣殿以前，
搭火车到最近的德国
弗莱堡圣殿，单程需
要的小时数

1990 第一批后期圣徒传教士
抵达乌克兰

1996 教会取得国家登记

2004 成立第一个支联会

2010 奉献基辅圣殿



照片由GETTY IMAGES提供



透过自立来施助
8



亲密性关系的
神圣目的
戴尔·瑞隆长老
和路得·瑞隆

12

如何、何时，
以及为何
与子女谈性
萝拉·帕迪拉
渥克和梅格·
杨科维奇



18



如何管理数位装置并赢回家人的心
乔夫·司徒华

26

教导性纯洁及作好准备

我是杨百翰大学的教授，过去15年来，一直在作亲职方面的研究与教学。我和一些父母谈话时，最常遇到的一个问题是，要在什么时候用什么方式和子女谈性。和大学生谈话时，常常听到他们对性欲觉得害怕或不确定，或是他们知道和了解的太少。

从教会领袖和教会美好的新资源中，我们也听到越来越多有关父母和青少年要如何就亲密性关系进行更好的沟通，让年轻人对性欲和贞洁律法可以有正面且正确的观念。罗素·培勒会长说过：「要以正面的态度说明，在主所设定的界线内（其中包含永恒婚姻的圣殿圣约及承诺），身体的亲密行为是一件非常美好的事。」（「父亲与儿子：非凡的关系」，2009年11月，利阿贺拿，第49页）

- 我和梅格·杨科维奇合写了一篇文章，向父母介绍「如何、何时，以及为何与子女谈性」（见第18页）。
- 瑞隆长老夫妇探讨遵守贞洁律法的重要（见第12页）。
- 在给年轻单身成人的几篇文章里，探讨如何培养正面的性观念，及贞洁律法带来的祝福（见第42页）。
- 青少年可以在第52页找到亲子好好谈性的一些建议。

我祈求，透过这些文章，年轻人和父母在抵制现今世界对亲密性关系的错误讯息，并深思保持性纯洁和作好准备所带来的力量时，会愿意彼此坦诚交谈，与主更加接近。

萝拉·帕迪拉渥克博士
谨上

目录

- 5 关于爱和婚姻的四项真理 ☺
- 6 信心的化身 ☺
艾比纳·葛西亚和米德莉·索托
艾比纳和米德莉听从圣灵的提示，搬回了家乡，才发现神为他们准备了一个完美的计划。
- 8 施助原则：透过自立来施助
教会的自立计划提供机会，在属世和属灵上施助他人。
- 12 亲密性关系的神圣目的
戴尔·瑞隆长老和路得·瑞隆
神为什么给我们贞洁律法？我们又为什么要遵守？
- 18 如何、何时，以及为何与子女谈性
萝拉·帕迪拉渥克和梅格·杨科维奇
帮助你开始与子女谈性的三个诀窍
- 24 自立的祝福：有效地运用时间 ☺
大卫·狄克生
培莉上大学时明智运用时间，学到的不只有会计和数学。
- 26 我们的家，我们的家人
如何管理数位装置并赢回家人的心
乔夫·司徒华
帮助你切断数位装置而与家人重新连结的七项秘诀。
- 32 后期圣徒的心声 ☺
有位军人的妻子感受到主的支持；传教士的家庭透过家谱得到医治；有个家庭明白为什么得到灵感要搬家；有人送一位姊妹鸡肉派，使她的祈祷得到答覆。
- 36 来跟从我：摩尔门经 📖 ☺
每周一篇的这些文章，对你本月研读摩尔门经将有所帮助。
- 40 区域会长团职务派任 ☺

🕒 快速阅读

📖 来跟从我补充资料



封面
莱斯利·尼尔逊摄

园地

年轻成人园地

42

天父**祝福我们有身体和欲望**，让我们享有人生最大的喜乐。但许多年轻成人**对性欲的看法有些扭曲**。本月会读到年轻成人如何了解神对性欲的看法。



青少年园地

50

学会**如何和父母谈性**，以及聆听几位顶尖运动员分享如何奉行福音。



儿童园地

朋友

你可以像青年战士一样**勇敢和做困难的事**！



八月「只有电子版」文章



我应该要为圣餐作准备吗？

佐依·坎贝尔

每一周都花时间去了解圣餐的祝福，能为你带来灵性的力量。



我真的能遵守贞洁律法吗？

海莉

一位年轻成人分享在加入教会前对贞洁律法得到见证的故事。



控制你的情感：如何使性的想法和感受符合主的期望

利阿贺拿职员及家庭服务处

你如何能在遵守贞洁律法方面做得更好？



救主的医治大能如何适用于悔改性罪

李察·奥斯勒

这则圣经故事说明当我们悔改时，主对我们有什么样的感觉。

2020年8月，第8期 利阿贺拿16723 266

耶稣基督后期圣徒教会国际版杂志

总会会长团：罗素·纳尔逊，达林·邬克司，亨利·艾宁

十二使徒定额组：罗素·培勒，杰佛瑞·贺伦，迪特·邬希泽，大卫·贝纳，昆丁·柯克，陶德·克里斯多，尼尔·安德森，罗纳德·罗斯本，盖瑞·史蒂文生，戴尔·瑞隆，江文汉，尤理西斯·苏瑞

编辑：蓝迪·范克

顾问：贝琪·葛雷文，雪伦·尤班克，克丽斯汀娜·法兰柯，华特·高查利，赖琳·凯瑟，简恩·纽曼，亚德里安·欧卓亚，麦可·林梧，斐恩·斯坦福

总经理：理查·席顿

教会杂志主管：亚伦·洛伯

业务经理：葛夫·肯农

主编：亚当·奥申

助理主编：莱恩·卡尔

出版助理：卡蜜拉·卡斯特隆

编辑组：大卫·狄克生，大卫·爱德华兹，马太·雷利顿，贾瑞特·葛夫，强·简森，亚伦·詹斯顿，夏绿蒂·拉卡贝，米迦勒·莫里斯，艾力克·莫达，约书亚·伯凯，珍·宾柏若夫，理查·罗慕义，敬蒂·梭森，萝莉·索萨，雀可·瓦德雷，玛瑞莎·韦迪森

实习编辑：安妮丽丝·卡登那

美术主编：泰德·彼得生

设计组：珍妮特·安德鲁，菲·安德勒斯，曼蒂·贝特利，甘·巴特，多马·柴德，约书亚·丹尼斯，大卫·格林，科琳·兴格莱，艾力克·强森，苏珊·罗夫根，史考特·慕义，艾勒尼·雷格尔，马可·罗宾森，妮可·沃肯雷斯

实习设计：珍娜·帕拉迪奥

智慧财产协调员：珂莉特·欧尼

出版经理：珍妮·彼德斯

出版组：格蓝·艾戴尔，茱莉·布德，荷西·契瓦兹，多马·克罗宁，布莱恩·盖吉，吉妮·尼尔逊，玛莉莎·斯密

印前作业：约书亚·丹尼斯

印刷主管：司提反·路易斯

发行主任：纳尔逊·高查利

翻译主任：蔡钰龙

中文出版助理：黄钟秀

邮寄地址：Liahona, Fl. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, USA.

利阿贺拿（本词出自摩尔门经，意谓「罗盘」或「导向器」）发行下列语言版本：阿尔巴尼亚文、亚美尼亚文、碧斯拉玛文、保加利亚文、柬埔寨文、宿雾文、中文、简体中文、克罗地亚文、捷克文、丹麦文、荷兰文、英文、爱沙尼亚文、斐济文、芬兰文、法文、德文、希腊文、匈牙利文、冰岛文、印尼文、义大利文、日文、基里巴斯文、韩文、拉脱维亚文、立陶宛文、马达加斯加文、马绍尔文、蒙古文、挪威文、波兰文、葡萄牙文、罗马尼亚文、俄文、萨摩亚文、斯洛文尼亚文、西班牙文、斯瓦希里文、瑞典文、塔加洛文、大溪地文、泰文、东加文、乌克兰

文、马尔都文及越南文。（发行期数依语言之不同而有区别。）

© 2020 by Intellectual Reserve, Inc. 版权所有。美国印行。

版权资料：除非另有指示，利阿贺拿中的资料均可复制，供非商业的私人用途（包括为了教会召唤），此项权利得随时予以撤销。美术作品于作者栏内标示限制者，均不得复制。若有任何版权问题，请洽询Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; 电子信箱：cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org。

For Readers in the United States and Canada: August 2020 Vol. 44 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 atstore. ChurchofJesusChrist.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.

进一步了解

你可以在福音图书馆应用程序和 liahona.ChurchofJesusChrist.org 上：

- 找到当期杂志。
- 发掘「只有电子版」的内容。
- 搜寻以前的期数。
- 提交你的故事和意见。
- 订阅或赠阅。
- 用数位工具来加强研读。
- 分享最喜欢的文章和影片。
- 下载或列印文章。
- 聆听你最喜欢的文章。

联络我们

把问题和意见寄到 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

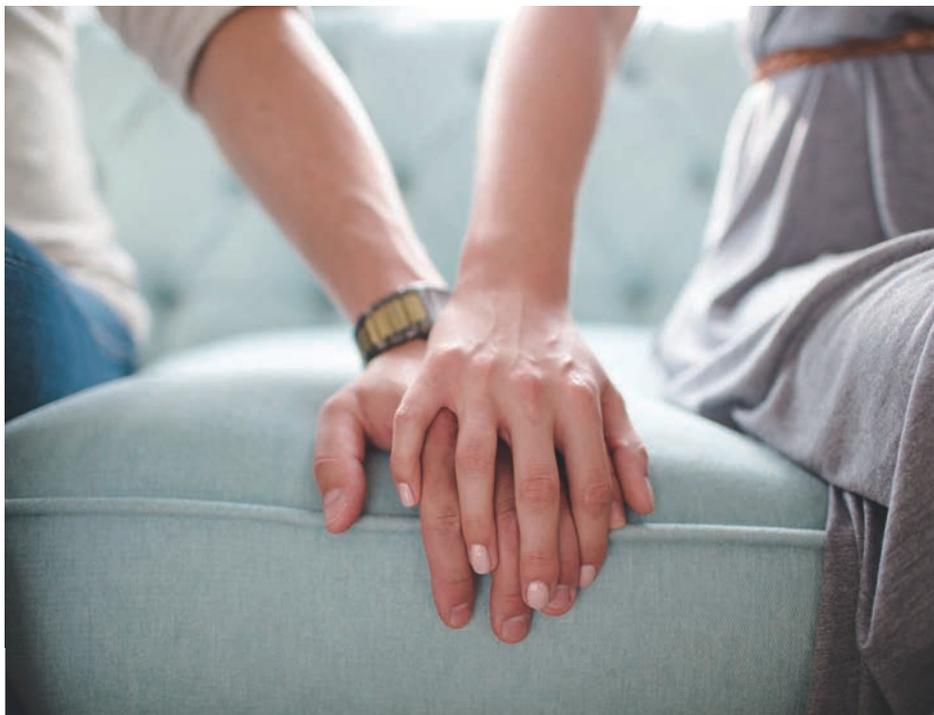


关于爱和婚姻的 四项真理

温

1. 「你经由圣灵所获得的关于爱和婚姻的真理，都是从天父而来。」

蒂·纳尔逊姊妹在嫁给罗素·纳尔逊会长之前，担任婚姻与家庭治疗的教授，长达25年。她在一场全球年轻成人祈祷会中分享了以下四项真理：



2. 「个人的纯洁是真爱的关键。思想、感觉、言语和行为越纯洁，就越能付出和接受真爱。」

3. 「主希望夫妻享有婚姻中美妙的亲密关系，这是表达爱的重要部分。」

4. 「要获得婚姻的真正亲密关系，就必须包括圣灵。没有结婚的人绝对不可能会有已婚的人所有的那种亲密体验，因为圣灵不会在场。」

你可以在<https://www.churchofjesuschrist.org/broadcasts/article/worldwide-devotionals/2017/01/love-and-marriage?lang=zho>读到或收看纳尔逊姊妹在祈祷会中的演讲。本期也有数篇从福音观点谈性的文章：给父母（见第18页），给年轻人（见第42页），以及给青少年（见第52页）。



艾比纳·葛西亚 和米德莉·索托

波多黎各, 阿雷西波



2017年9月, 飓风玛莉亚横扫波多黎各后, 艾比纳和米德莉就搬到美国佛罗里达州。不久, 他们在圣殿里得到圣灵的提示, 就是回到波多黎各, 开一家理发店。

劳尔·桑多瓦尔, 摄影师

艾比纳

我找了一个小店面, 租来开理发店。房东讲的租金超过了我们所能负担的。我问他是否可以降点价钱。后来, 他打电话给我, 说:「我想知道我的房客是怎么样的人。带你太太来, 我想见见她。」

米德莉

我们作了祷告, 希望他看得出来我们是好人。见面以后, 他说:「神在帮助你们。我这个地方空了很久。很多人来问过, 但感觉都不太对。不过我深深觉得你们是好人。」

他降了三年的租金。我好惊讶。他说的话跟我和丈夫祈求的完全一样。

艾比纳

我们现在安稳平静许多, 也赚了钱, 很受祝福。

米德莉

神爱我们, 指引我们。回到波多黎各对我们家是一件对的事。这就是天父给我们的完美计划。



进一步了解

请至 ChurchofJesusChrist.org/go/8206, 在线上或福音图书馆阅读本文, 更加了解艾比纳和米德莉的信心历程, 并观看其他照片。

罗纳德·罗斯本长老在 ChurchofJesusChrist.org/go/8207谈到, 主能在我们生活中的小细节和大事件上给予指引。



施助原则

透过自立来施助

帮助他人自立，就是在用主的方式供应与施助。

我们的很多亲人、朋友和邻居，都对能够更为自立很感兴趣。成员们运用教会的自立计划，找到服务、看顾和施助的机会，藉由带来「更大的希望、平安和进步」的原则造福他人。¹

「我回家了」

克丽西·凯普勒，美国亚利桑那州

我离婚后，经济拮据，当了八年的全职妈妈后，想再回职场工作。灵性上，我也陷入困境，虽然从青少年开始就没有再踏进教会，但是我想找到真理和信仰。

有个星期天，我到大姊普莉西拉家里洗衣服，她是活跃的教会成员。我在那里的时候，普莉西拉邀我和她全家一起去教会，那是我15年来第一次受邀。

起先，我有点犹豫，但是就在前一晚，我才恳求神告诉我如何才能与祂更接近。内心一番挣扎后，我决定：「何不像个成年人一样，用心灵和双眼去仔细听听看？」

圣餐聚会时，我注意到周日布告栏里有张传单，宣布要开一堂个人理财的自立课程。我还没准备好回教会，但这12周的课程深深吸引着我。在姊姊和姊夫的鼓励下，我报了名，期待只要学会作预算和偿还债务就好。未料，这些课程在灵性上改造了我。

课程前两周的灵性信息让我震惊，到了第三堂课，我心里非常笃定自己回家了，听到了全新却又熟悉的真理。下课后，我开车直接去见普莉西拉。泪流满面的我问她：「我怎么样才能在生活中有更多这样的感觉？」她安排了传教士来教导我。







邀请、参加、巩固

为帮助后期圣徒在财务和灵性上自立，教会从2014年推展了自立计划。学员参加完介绍课程的聚会后，要从四个不同的12周课程中选择要上的课。

自立小组以议会的形式运作，因此能在财务、教育、职业及灵性各方面，提供绝佳的机会来施助他人。小组成员彼此学习、商议和支持，也分享意见，相互负责。

作祈祷，看看能邀请哪个家人、朋友或邻居来参加自立课程，并且陪他们一起上课。要记住，神所有的儿女，不论是不是教会成员，都能从自立的原则中获益。

自立课程班上的成员来陪我上传教士课程，给我支持。他们对我的灵性有深远的影响，帮助我培养了对福音和近代先知的见证。

就在要结束课程的那段时间，我在属世和属灵上作了几个改变。我在一家很好的公司找到一份新工作，偿还了几笔贷款。

不过，那课程也带来了深刻甜美的祝福，包括：建立美好情谊，结识一位很会鼓励人的主教，找到对什一奉献的见证，得到自己的圣殿推荐书，接受恩道门，以及看到我最大的两个孩子受洗。

我的自立之路还在开展，但我会在今后的路程中，珍惜过去学到的事物及培养的友谊。

「我每次上完课，都感受到满满的爱」

2016年12月，凯蒂·范克带着10岁大的儿子文森参观犹他州盐湖城的圣殿广场，当时她自认是个「自在的不可知论者」。她16岁时离开教会，17岁成了单亲妈妈，开始刺青和品味咖啡。但是，就在参观圣殿广场时，文森感觉到圣灵，问妈妈是否能上传教士课程。

凯蒂尽管有两份工作，一星期要上班80个小时，但她还是会在传教士上课以后的时间，和文森探讨福音，找出他问题的答案。到了2017年夏天，她开始参加教会聚会，在聚会中听说教会有自立课程。

她说：「我知道这些课程对我会有帮助。或许，我可以不再需要做两份工作，又或许下半辈子不再需要靠父母亲了。」

凯蒂觉得这些课「不可思议地在属世和属灵上巩固」了她，不仅是因为学到的知识，也因为自立小组接纳并施助了她。■

注：

1. 「总会会长团信息」，个人理财——自立（2016），第1页。

你能提供什么协助

对于如何把教会的自立计划转换成在属世和属灵上施助的机会，凯蒂给了几点建议：

- 「我知道这是老生常谈，但我们真的不能以貌取人。我能去上自立课程而不觉得被人论断是很重要的。」
- 「给予支持和鼓励。我的小组给予的支持就是，让我每次上完课，都感受到满满的爱。」
- 「分享你的经验。我们彼此坦诚、公开，心里觉得舒服多了。你不会知道有谁会从你的分享中获益。」
- 「要发声。我告诉大家，我的生活因为缴付什一奉献和去教会而大有改善。我是个行为治疗师，平常都带着个人理财——自立课本去上班。我会在适当的时候，和其他人分享其中的一些原则。」
- 「为自己去上自立课程，但要留意哪些人可能需要你的协助。我因为上班时间有所调整，缺席了大概一半的课，但小组成员还是会跟我联络，帮我打气。即使没去上课，还能有归属感，真的觉得很棒。」

分享你的经验

请至https://www.churchofjesuschrist.org/liahona?lang=zho&_r=1，点选「提交你的作品」，把你施助他人或接受施助的经验寄给我们。

透过自立来施助

「自立就是负起责任，照顾好自己以及天父交托我们照管之人的属灵和属世的福祉。只有当我们作到自立，才算真正效法救主的榜样，能为人服务及造福他人。」

十二使徒定额组罗拔·海尔斯长老（1932-2017），「以福音的角度看福利：将信心化为行动」，福利和自立的基本原则（小册子，2009），第1-2页。



个人理财
自立



为更好的工作接受教育
以达成自立



找到更好的工作
以达成自立



创业及发展事业
以达成自立



这些是教会四堂自立课程的用本。如需更多资讯，可询问主教，或造访<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance?lang=zho>。



亲密性关系的 神圣目的



戴尔·瑞隆长老
十二使徒定额组
和路得·瑞隆

了解性欲是神在幸福计划里面所赐予的恩赐，
有助于我们了解贞洁律法的重要意义。

今生的目的是成为像天上的父母一样。慎重地了解并运用亲密的性关系，在这个成为神的过程中是至关重要的。

贞洁律法是永恒的律法，是天父赐给祂各世代所有儿女的律法。它历久弥新，适用于早先的时代，也适用于今日。诚如其他的诫命，天父用这项律法来造福并协助其儿女达到神圣的潜能。遵守贞洁律法意味着婚前不发生任何性关系，婚后则对配偶完全忠贞。性关系仅限于一男一女的婚姻里。¹

天父的用意是，在婚姻里的性关系是用来创造子女，表达爱意，使夫妻之间在情绪、灵性和身体上更紧密地连结在一起。在婚姻里，亲密的性关系把夫妻结合起来，彼此信任、忠诚，并且互相体谅。²婚姻中的性关系必须尊重配偶的选择权，不能用来操控或压制。

我们可能还是会纳闷：「为什么要遵守贞洁律法？神为什么在乎我的道德行为？」神启示了教义来回答这些问题，只要我们正确理解教义，这些教义就能激励我们去遵守贞洁律法，决心在神设立的界线内表现性欲。³就像神所有的诫命一样，要在天父的救恩暨超升计划的背景下，才能真正了解贞洁律法（见阿尔玛书 12：32）。遵守贞洁律法能带来非凡的祝福。



特别的应许

全人类都是天上父母钟爱的灵体儿女，有神圣的本质和永恒的目标。我们之所以有身体，就是要建构在那神圣的本质，这样最终才能实现我们的永恒目标。⁴天父希望我们获得尘世经验，向完美迈进，最后享有祂所拥有的圆满幸福。祂知道，对我们来说，要享有这种永恒的喜悦，就必须遵守祂所赐的诫命，沿着祂所制定的道路前进。

那样的家庭关系会在今生以后，遍及永恒而持续到永久，明白这一点是很重要的。过了今生，忠信者得到的应许是「他们将通过……众天使……达到……超升和荣耀……那荣耀将是后裔的众多与延续，永永远远。

「然后他们将成为神，因为他们没有终止」（教义和圣约 132：19-20）。

耶稣基督后期圣徒教会所信仰的永恒家庭教义，在基督教传统当中是相当独特的。我们不是单单被造来赞美、崇拜和服事一个不可理解的神。⁵我们由慈爱的天上父母所造，要成长得像祂们一样。⁶男性和女性的灵体被造来互补。这就是为什么性别在永

恒中不会流动改变——因为这就是天父可以给予的终极恩赐，也就是过祂那种生活的基础。⁷

为了让我们获得这项祝福，天父命令亲密的性关系必须保留在一男一女的婚姻里。⁸神属意的婚姻是「男女两人的心、希望、生活、爱、家庭、未来——在每件事上完全融合……在共同生活中『成为一体』」。⁹按照神的计画，我们光靠自己，或在婚姻里没有完全忠诚于丈夫或妻子，都达不到天父所享有的那种生活。

神容许我们选择要过怎样的生活。祂知道祂所制定的道路能引领我们获得最大的幸福，但是祂不会强迫我们。神的诫命和圣约就是那条道路，使我们得以充分继承祂的国度，与耶稣基督同作后嗣（见罗马书 8：17）。我们透过正义的抉择，培养那在我们里面的神圣本质。性关系乃是「我们神圣本质……的一种极致表现」。¹⁰适当表现性欲，使神的计划得以在世上和永恒中推展，¹¹让我们有资格变得像天父一样。¹²神把永生应许给忠信的人，包括永恒婚姻、儿女，以及永恒家庭中其他所有的祝福。¹³

错乱的道理和撒但的欺骗

谬误的推论和撒但的欺骗产生出错乱的道理，这些道理主张没有必要遵守神的诫命——特别是贞洁律法。撒但反对的声量很大，他的道理往往很诱人。在摩尔门经中，拥护这些道理的人蒙蔽了其他人，并且从欺骗中

得到好处。例如，尼贺对尼腓人说：「到末日全人类都必得救，他们不必害怕也不用颤抖，却可抬起头来快乐，因为主……也救赎了所有的人；到最后，所有的人都必获得永生」（阿尔玛书 1: 4）。

我们要是采信尼贺的道理，就不会有动力去节制个人的性欲，因为不会有永恒的后果。违反了贞洁律法怎么办？不要担心，因为那些跟随尼贺的人「不相信自己需要悔改」（阿尔玛书 15: 15）。这样的道理充满诱惑，会吸引许多人；反正怎么做都不会有永恒的后果。

摩尔门经中还有其他的假教师鼓吹说，相信耶稣基督、祂的赎罪和遵守祂诫命的，都是用「愚蠢的事」来「加重自己的负担」，都是来自「祖先的愚蠢传统」（阿尔玛书 30: 13, 14）。他们甚至说，期望「你们罪的赦免」是一种心理或情绪问题，是「心智狂乱的结果」（阿尔玛书 30: 16）。这些说词必然会得到一个结论，即今生的成就靠的是「〔个人的〕才智」和「能力」，男人或女人不论做

什么都是「无罪」的（阿尔玛书 30: 17）。这些错误的教导助长了不遵守贞洁律法的歪风，认为是非对错的观念已经过时。

难怪这些道理依然大行其道！无须对任何抉择负责听起来像是彻底的自由。如果我们小心谨慎，避掉大部分世俗的后果，那违反贞洁律法又有什么害处呢？从这个角度来看，贞洁律法似乎是陈腐、假正经或不必要的。

永恒的律法

神的律法不容妥协。神容许我们漠视祂的律法，但就像没有人能够自行制定物理法则那样，我们也不能任意制定自己的永恒规则。神希望我们合格成为祂国度的继承者。走在不同于祂所提供的道路上，却期待继承天国，是幼稚的想法。

我（瑞隆长老）被召唤全部时间在教会服务前，照顾的是严重心脏衰竭的患者。在心脏衰竭和心脏移植方面，要遵循明确且既定的程序，才能得到最好的结果：延长生命及更好的生活品质。不给病人这样的医疗，就得不到最好的结果。令人惊讶的是，有些病人试图对医疗程序讨价还价。有些病人说：「我不喜欢吃药」，或者「移植后，我不要作任何活体组织切片」。病人当然可以选择想要的疗程，但不能选择较差的疗程却期待最好的结果。

对我们来说也是如此。我们可以自由选择自己的人生道路，却不能自由选择这么做的后果，尽管总有人说「我们可以」。我们因为不服从而得不到和贞洁律法相关的祝福时，是不能怪罪天父的。

在本福音期，救主教导说，永恒的律法没有讨论的

那样的家庭关系会在
今生以后，遍及永恒
而持续到永久，明白
这一点是很重要的。





弹性和空间。祂说：「还有，我实在告诉你们，凡由律法管理的也由律法保全，并由律法成全和圣化。

「凡破坏律法，不遵守律法，却企图使自己成为律法……不能被律法圣化，也不能被慈爱、公道或公义圣化」（教义和圣约 88：34-35）。我们不能拿自己的规则去替代永恒的律法，就像摸了红通通的木炭却认为不会烫伤一样。

我们若是不服从，就只能「享有〔我〕们愿意接受的，因为〔我〕们不愿享有〔我〕们本来可以获得的」（教义和圣约 88：32）。我们可以用遵守贞洁律法这个方法，表达愿意不惜任何代价去接受与永恒家庭有关的所有非凡祝福。

神的律法终究是公平的

不是神所有的儿女在今生都有机会，按照神的律法，去体验婚姻关系中的亲密性行为。有些人没有机会结婚，有些人则坚信自己的情况特殊，要遵守贞洁律法是一大挑战，也很不公平，因而选择忽略不从。

不过，公平与否必须从永恒的观点，从天父和耶稣基督的观点来判定。¹⁴ 救主规劝祂的人民，在祂收集祂的珠宝之前，不要评断什么是不公平的事（见玛拉基书 3：17-18）。救主所指的「珠宝」，是那些尽管在今生遭遇不公，或有其他障碍，却仍然遵守祂诫命的人。

在情况对我们不公平时，最好能

听即便雅悯王的忠告。他说：「我希望你们想想遵守神诫命的人那种蒙福和快乐的状态。因为看啊，他们无论在属灵或属世的事上都蒙福；如果他们忠信到底，他们必被接到天上，在无穷幸福的状态中，与神同住」（摩赛亚书 2：41）。

终究，没有什么比得过救主所忍受的无止尽的不公不义。然而，只要我们忠信，祂会补偿我们所遭受的任何不公不义，我们能达到无穷幸福的境界。

我们选择遵守神的诫命，包括贞洁律法在内，就能体验到喜乐，以及「今世的平安和来世的永生」（教义和圣约 59：23），¹⁵ 因为我们，连同祖先和子孙，都将成为永恒家庭中的一份子。¹⁶ 丈夫和妻子经由圣职权柄而永恒地印证在一起后，就能够超升，拥有完全的荣耀和永恒的后裔。¹⁷

诱惑与悔改

神知道我们努力遵守贞洁律法时，会受到诱惑。这就是祂差遣祂的儿子成为我们救主及救赎主的原因。透过耶稣基督和祂的赎罪，我们能够得到力量，抗拒

诱惑。神所有的儿女在经历任何诱惑时，都可以归向救主，寻求帮助。¹⁸ 耶稣基督了解我们所受的煎熬，因为祂「也曾凡事受过试探，与我们一样」，并且鼓励我们「只管坦然无惧地来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，作随时的帮助」（希伯来书 4：15，16）。

我们犯错时，必须记住，对耶稣基督有信心，真诚悔改，就能变得洁净。¹⁹ 悔改是可喜乐的，因为「〔我〕们的罪虽像朱红，必变成雪白」（以赛亚书 1：18）。救主

丈夫和妻子经由圣职权柄而永恒地印证在一起后，就能够超升，拥有完全的荣耀和永恒的后裔。

不仅宽恕，也会忘记我们的罪。²⁰除了「在我们受诱惑时帮助我们，在我们悔改时宽恕我们」以外，我们还能多求什么？不要害怕悔改，尽管撒但试图「阻止我们仰望耶稣基督，因为耶稣站着张开双臂，满心希望而且非常愿意，来医治、宽恕、洁净、强化、净化和圣化我们。」²¹

见证

神的律法是为我们终极的幸福而



制定的。祂希望我们用祂规定的方式运用我们的身体和性能力，这样我们才能成为像祂一样。我们因为遵守贞洁律法，而蒙福能够在婚姻里互相信赖。我们对彼此和对天父的信任，会随着遵守这项诫命而增强。神的计划是唯一能让喜悦得以圆满的途径。我们向各位保证，你们也可以知道神爱你们，只要遵守祂的诫命，就能永远得到祝福。■

注：

1. 见摩尔门经雅各书2：27-30；宣讲我的福音：传道服务指南（2004），「第4章：诫命」，第77页。
2. 见总指导手册：在耶稣基督后期圣徒教会里服务（2020），2.1.2，ChurchofJesusChrist.org；大卫·贝纳，「我们信要……贞洁」，2013年5月，利阿贺拿，第41-44页；罗素·纳尔逊，「滋养婚姻」，2006年5月，利阿贺拿，第36-38页；李察·司考德，「作正确的选择」，1995年1月，圣徒之声，第41-43页。
3. 见培道·潘，「小孩子」，1987年1月，圣徒之声，第12-14页。
4. 见「家庭：致全世界文告」，2017年5月，利阿贺拿，第145页。在宣言中，性别所指的是出生时的生物性征。
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. 见达林·邬克司，「叛教和复兴」，1995年7月，圣徒之声，第89-92页。
7. 见「家庭：致全世界文告」。在永恒中，我们不会像某些神学家说的那样是无性别的。See Terryl L. Givens, *Feeding the Flock: The Foundations of Mormon Thought: Church and Praxis* (2017), 188-90.
8. 见教义和圣约42：22-24；亦见「家庭：致全世界文告」。
9. 杰佛瑞·贺伦，「个人纯洁」，1999年1月，利阿贺拿，第91页。
10. 大卫·贝纳，「我们信要……贞洁」，2013年5月，利阿贺拿，第42页。
11. 见尼尔·安德森，「儿女」，2011年11月，利阿贺拿，第28-31页。
12. 见达林·邬克司，「叛教和复兴」，1995年7月，圣徒之声，第89-92页。
13. 见教义和圣约131：1-4；132：19-20,24。
14. 见陶德·克理斯多，「人为何该结婚，组成家庭」，2015年5月，利阿贺拿，第50-53页。
15. 亦见摩赛亚书2：41；总指导手册，2.1.2。
16. 见玛拉基书4：1。
17. 见教义和圣约132：19。
18. 见阿尔玛书13：28。
19. 见以赛亚书1：18；教义和圣约58：42。
20. 见教义和圣约58：42。
21. 罗素·纳尔逊，「我们可以做得更好，变得更好」，2019年5月，利阿贺拿，第67页。



如何、何时, 以及为何 与子女谈性

如果你问青少年：「什么是贞洁律法？」他们不是两眼呆滞，就是会很不自在，含糊地说：「就是在婚前不能有性关系。」我们的经验是，许多年轻人在婚前会禁欲，却深深误解了贞洁律法或性欲的完整意义与目的；不幸的是，这样的误解往往导致日后婚姻中的各种冲突。我们为人父母和领袖的目标，应当是协助子女保持性纯洁，也作好准备。



为了帮助子女准备好在婚姻中享受性的美好与奥妙，我们需要在他们学习控制神所赐的欲望时予以引导。

萝拉·帕迪拉渥克

杨百翰大学家庭生活学院教授

梅格·杨科维奇

杨百翰大学婚姻、家庭暨人类发展硕士班学生

把贞洁律法的各个层面都列入考虑

贞洁律法在身体的层面（例如，婚前禁欲，婚后完全忠贞）是至关重要的。不过，有时候，讨论禁欲的多，但对婚姻中亲密性关系在情感和灵性层面的喜悦与美好，以及结婚前后过美德和纯洁生活而得到的平安，反而讨论的少。

婚姻中亲密的性关系，除了生育子女，还有另外一个重要的目的。

十二使徒定额组的大卫·贝纳长老解释说：「亲密关系……并非仅是为了探索好奇、满足欲望，或是自私地追求某种休闲或娱乐。不是为了去占有或是一种单纯的行为。相反的，这种关系乃是尘世间我们的神性和潜能的一种极致表现，以及巩固夫妻情感和灵性的一种方式。」¹

为了帮助子女准备好在婚姻中享受亲密性关系的美好与奥妙，我们需要协助他们了解他们的性发育状况，并在他们学习控制神所赐的欲望与情绪时加以引导。

你如果担心自己没有及早或没有用对的方式和子



**子女在成长过程中，
需要父母以更直接明
白的方式教导他们哪
些事情是对的，而哪
些事情不可以做。**

女谈性，其实你并不孤单。进行这样的对话有时是很困难的，原因很多，但是现在开始教导也不迟。以下有三个诀窍能帮助你开始：

1.如何谈性

亲子之间要能健康地谈性，其中一个关键是营造公开坦诚的氛围。研究显示，青少年对性的资讯多半来自媒体或同侪，但是他们希望从父母那里得到资讯。

十二使徒定额组代理会长罗素·培勒会长曾说：「子女在成长过程中，需要父母以更直接明白的方式教导他们哪些事情是对的，而哪些事情不可以做。父母……要明确而清楚地和子女谈论性的问题，以及有关贞洁的福音教导。让这信息由父母在家中以适当的方式教导。」²

为了促进公开坦诚的沟通，你可以：

- 从子女小时候开始，就用正确的名称称呼身体的部位，这会让他们明白身体是美好的，并且提供他们健康和知识的必要的词汇。
- 让子女知道他们可以问你任何问题，对他们的问题和忏悔不要过度反应或让他们觉得羞愧。他们告诉了

你，你要觉得高兴，要给予爱和支持，尽量保持沟通管道通畅。

- 不要用比喻的方式谈性。子女需要的是用清楚和诚实的方式呈现的资讯。例如，有些青少年表示，许多课程在谈到违反贞洁律法时，都将其比喻为屋内每个人都吃过的口香糖或食物，没有人会想吃。用意虽好，但这样的比喻通常会引发对性的恐惧或无可弥补的自卑情结，无形中破坏了真正悔改所带来的希望与平安。

2.何时谈性

大部分的父母和子女谈性的次数通常只有一次。但有鉴于青少年几乎天天从今日的世界取得错误讯息，他们需要与父母有更多的对话。³父母积极主动地先想到子女在性方面将遇到的困扰，并用有效的策略武装他们，最能使子女获益。

总会初级会会长乔依·琼斯姊妹谈到暴露于色情的可能性，说：「越早开始讨论越好，当孩子知道你对他

们的爱，不会因为他们说的话或做的事而有所改变时，他们就会乐意来找你。……

「父母们，我们必须主动开始这样的谈话，而不是等着孩子来找我们。……我们希望孩子感觉到自己准备好而且有力量，不会惧怕。我们要与他们对话，而非对他们说教。」⁴

为了显示更多的用心，你可以：

- 设计以性为主题的家庭晚会课程，并让子女在自觉准备好的时候教课。主题可包括：青春期、身体意象、性的正向层面、沾染

色情的危险、有性欲是正常的等等。

- 帮助子女想出抗拒诱惑的特定策略。例如，子女如果有不洁的念头或行为，就一起脑力激荡，想想出现这些念头时应该怎么做。例如，唱圣诗，想经文，祈祷，运动，或带一个提醒他们要选择正义的手环。
- 教导子女如何躲避性侵犯，注意安全。注意，在教导婚姻中亲密性关系的同时，尽量不要教导安全方面的问题（通常会产生恐惧）；子女可能会把恐惧投射到性的各个层面。

3. 为何谈性

子女通常会想知道他们为什么要做这些事。其他人不遵守贞洁律法时，他们为什么应该要遵守？一旦明白为什





么有这些期望后，他们就更能够内化福音和家庭的共同价值。知道为什么要遵守贞洁律法的青少年会发现，这样的承诺「不再是一种负担，却是喜悦和乐事」。⁵

我们如果要子女遵守神的贞洁律法，就必须向他们说明遵守这条重要律法的理由。我们必须教导他们明白「性欲是来自天父的强大恩赐，应当……在祂设立的范围内运用」。⁶了解这项「强大恩赐」发展的过程，有助于青少年依照遵守神贞洁律法的渴望来作选择。

和子女讨论性发育时，可以考虑以下教导：

- 性欲是每个神的孩子与生俱来的一部分。我们都是「照着〔神〕的形像」造的（创世记 1: 27），也就是说，我们的身体，包括性器官在内，都是神圣的创造。
- 有性欲和性兴奋都是正常的。子女要小心注意这些欲望，但不需要有所行动。也就是说，关注性欲，但不要负面地论断这些欲望。研究显示，随时小心注意，可以帮助我们作更好的选择，符合我们的价值观和目标，例如，遵守贞洁律法。

知道为什么要遵守贞洁律法的青少年会发现，这项承诺不再是一种负担。

- 抚摸性器官通常是小孩在性方面的初体验，是无意识的动作。即使是年幼的儿童也抚摸自己，父母对这些早期行为的反应，会大为影响年轻人对自己和对性的看法。对父母来说，找到平衡点很重要，既要帮助子女理解神为什么命令只能在婚姻关系中有性行为，又不要在子女自我抚摸或青少年承认手淫时显出厌恶或愤怒。
- 针对男女关系与性的相关标准（包括约会、端庄、贞洁等），子女若明白背后的原因，就大有

可能看到神律法中的智慧，也更有遵守的动力。在教导这些标准时，切记不要给他们羞辱或恐惧的感觉是很重要的。

强调耶稣基督的赎罪力量

就像幼儿刚开始学走路一样，青少年在学习了解并节制自己的性欲时，也可能会跌倒犯错。有一点很重要，就是切记我们要促进的是成长而不是罪恶感，要教导子女明白耶稣基督的恩典、能力和慈悲能给他们带来祝福，巩固他们，帮助他们在性方面保持纯洁，将来有一天能在婚姻中享有亲密性关系的祝福。

当父母真不容易。我们在教导子女方面可能做得不尽完美，但我们可以尽最大努力，教导子女明白婚姻中亲密的性关系是多么美好的礼物。我们如果自觉有所不足，可以在主的帮助下做得更好。十二使徒定额组的杰佛瑞·贺伦长老说：「有了耶稣基督赎罪的恩赐和天上的力量来帮助我们，我们可以改进，而福音的美妙之处就在于，我们会因为努力而蒙受祝福，即使未必每次的努力都成功。」⁷ ■

注：

1. 大卫·贝纳，「我们信要……贞洁」，2013年5月，利阿贺拿，第42页。



2. 罗素·培勒，「像熊熊不熄的火焰」，1999年7月，利阿贺拿，第95页。
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. 乔依·琼斯，「对付色情：保护、回应与医治」，2019年10月，利阿贺拿，第39, 40页。
5. 迪特·鄂希铎，「勿忘我」，2011年11月，利阿贺拿，第122页。
6. “Sexual Intimacy Is Sacred and Beautiful” (family home evening lesson), Church of Jesus Christ.org/addressing-pornography/resources.
7. 杰佛瑞·贺伦，「明天耶和华必在你们中间行奇事」，2016年5月，利阿贺拿，第125页。

编者按：如果你有青少年子女，可以和他们一起探讨第12和52页与本主题相关的文章。

有效地运用时间

大卫·狄克生

教会杂志

林培莉 (Pele Mika Ah Lam) 充分利用时间，每天都觉得很快乐；她有一份自己的小事业，回顾过往，一点也不觉后悔。

在太平洋岛屿上对时间的观念，与世界上其他许多地方都大不相同。日常工作的进行不是看时钟，而是以太阳的位置而定。早晨是在鸟叫声和海浪拍岸声中醒来，而不是被刺耳的闹铃吵醒。

对萨摩亚的林培莉来说，她还奉行另外一个重要的时间观念：「不论到哪里，都充分利用时间。」

在教室内外都学习

培莉在农村里长大，包括自己家人在内的许多家庭，都靠农耕或狩猎维生。从来都没有自来水和电力，房舍都很简朴美丽。教育也是很昂贵的。

「我们整个家族都会帮彼此缴学费，」培莉说，「这就是萨摩亚的方式。」

培莉认真读书，在校成绩优异，申请到了国立萨摩亚大学就读。她选了会计、数学和

电脑等课程，也腾出时间上福音研究所的课。

培莉同时还参加了另外一项活动，这项活动在不久的将来会改变她的生活，只是当时她并不晓得。为了好玩，每个星期五晚上，她与教会其他就读同一所大学的成员碰面，讨论福音并学习新技能。这些活动每星期都不一样，唯一的例外是，他们有个由来已久的传统，就是每月最后一个星期五都学习做一道不同的菜。

「我很认真看，不想浪费学习新事物的机会。」培莉说。

那样的决心对未来产生宏大的效益。

关了一道门，开了一扇窗

上大学的学费几乎对每个人都是主要的障碍。培莉没钱继续缴学费，不得不休学。不过，她在学校里努力学习所有能学的事物，包括烹煮不同的

菜肴。

她是个妻子，也有年幼的孩子，不得不认真思索如何应用所学来维持生计。培莉从小得到的教导就是，要相信神，而且要认真勤奋。

「我决定自己做生意，」她说，「我现在经营一个卖烧烤和沙拉的摊子，卖一些我在学校里学会做的食物。」

培莉的生意做得很好，赚的钱可以供养自己的家人，也能照顾到父母和兄弟姐妹。

「我们家相信『没有行为的信心是死的』〔圣经雅各书 2: 20〕，」她说，「我们对神有信心，相信祂会在各方面都帮助我们，但是，我们必须做到自己的部分。」

岛屿时间

培莉仍旧依照「岛屿时间」来作息。她日出而作，日落而息，过着萨摩亚人简单静好的

生活方式。她了解并遵从以下这项真理：「一去不复回头来，光阴飞如闪电。」¹

七十员艾恩·阿尔登长老教导：「时间是非卖品，无论你多么努力，都无法在任何商店里以任何价钱买到时间。然而，只要明智地运用时间，时间的价值无可限量。」²

由于培莉努力运用时间，神让她和她的家庭富足，他们甚至在挑战中找到喜悦。她有坚强的见证，成功的事业，光明的未来。

她说：「我们非常蒙福。」■

注：

1. 「及时努力」，圣诗选辑，第140首。
2. 艾恩·阿尔登，「准备的时期」，2011年11月，利阿贺拿，第31页。

时间管理的五个步骤

如果想在忙碌的时间中找到平衡，不妨按照以下迈向自立的基础的五个步骤去做：

1. 列任务清单。「每天早上列出要做的事。新增要帮助的人名。」
2. 祈求指引「倾听。承诺全力去做。」
3. 订出优先顺序。「在最重要的事情旁写1，次要的事情写2，以此类推。」
4. 设定目标，去做。「听从圣灵的指引。设定目标。努力工作。从清单上最重要的工作开始。」
5. 回报。「每晚在祈祷中向天父回报。提问。聆听。悔改。感受祂的爱。」¹

注：

1. 迈向自立的基础（2016），第14页。



如何管理数位装置并

赢回家人的心

乔夫·司徒华

作者为经过认证的婚姻与家庭治疗师

想象下列情境：

- 一家人坐在餐厅里等着上菜，每个人都盯着自己的手机，没人互相交谈。
- 有位少女正在浏览社群媒体，看着同侪用精挑细选的影像展现最好的一面，而觉得自惭形秽，比不上人。
- 公园里有个小女孩，想尽办法要父亲注意她，不要一直看着手机。
- 丈夫不停查看最新的体育动态，尽管妻子正在跟他说话。
- 有位男青年在整个家庭晚会的课程中，不断在发简讯。

这几个例子——还有你一定碰到过的其他更多情况——都是一个个小小的悲剧。智慧型手机和其他数位装置是祝福也是诅咒。它们把我们和惊人的资讯世界连结在一起，帮助我们做家谱、研读经文、和远方的家人说话。但是如果管理不当，数位装置也会破坏家庭关系，影响我们心理、灵性及身体的健康。



确保数位装置成为我们的仆人而非主人的七项秘诀。



照片由GETTY IMAGES提供

科技的反效果

身为婚姻与家庭治疗师，我看到诚恳认真的人越来越难竞争得过这些装置，因而得不到家人的注意力。这真的很讽刺。原本用来帮助我们彼此连结、改善人际关系的装置，在一些情况下，却使我们的关系变得肤浅，并让人觉得惶恐不安。事实上，许多研究人员发现，越来越多的抑郁、焦虑、霸凌与自杀案例，和广泛流行的孤独感有关，而主要的始作俑者就是人手一机的电子装置。¹

在家中，尽管大家都在一起，但只要这些装置一出现，可能马上就会唤起孤独和疏离的感觉。若要营建合一、亲近的家庭关系，就必须体认到，这些装置侵入家庭聚会时，会分散家人的注意力。

我们不必过度反应，而把科技从生活中完全摒除；相反地，我们需要适当地使用科技来促进，而不是腐蚀人际关系。

虚拟世界的特色

沉浸在这些装置中让我们与周遭的现实世界脱节——与其中的声音、纹理质地、视觉效果，及其他无数的感觉脱节——换来的是个虚拟的世界，让我们与自己的身体和环境不再有深切的连结。结果，我们可能会忽略身体所发出的重要信号，而不知道身体的需要，以保持健康。例如，花太多时间对着萤幕时，就不会注意到自己的疲倦、饥饿或紧张。

这样和现实世界脱节的情形，也可能减低喜乐的感觉。举例来说，接到笑脸贴图 and 亲自感受到至亲好友的欢笑，是非常不一样的。

需要数位管家

数位装置的设计就是要让人难以抗拒、爱不释手。事实上，许多软体和手机的开发商都刻意针对人类的弱点，要让我们不停查看和浏览无止境的资讯动态。²

这种依赖装置的情况如此普遍，让我们很容易就忽视个人受到的影响。因此，年轻人需

要能作为榜样的成人，教导他们如何适当地使用这些装置，并教育儿童其影响力。

正如十二使徒定额组代理会长罗素·培勒会长所教导的，数位装置「应该是我们的仆人，而不是我们的主人」。³

了解这点之后，这里提供七项秘诀，帮助我们管理数位装置：

1. 像救主一样：给予全部的注意力。

救主向我们展示如何真正全心关注别人。祂在整个传道期间总是专注于个人（见马可福音5：25-34；35-42；路加福音19：2-8）——基督都是全心全意关注他们。祂向尼腓人显示祂的伤痕时，也是不慌不忙的，让那些人「——走上前去，直到每一个人都上前去」（尼腓三书11：15）。

我们效法这样的方式时，就是在**教导子女真正的全神贯注，避免和别人在一起时，却因为这些装置而心不在焉**。和人说话时，特别是和子女或配偶说话时，要放下手机，专心和他们交谈。

可惜的是，我们经常为回一则简讯，或照顾他人的需求，而将我们所爱的人放在一旁。这会对家庭关系造成负面的影响，也会在无意间透露出你对面前这个人不是那么重视。

向在你面前的那些人承诺，他们是最重要的，你不会被智慧型手机或装置所干扰。直视他们的眼睛。像救主那样倾听。专注。



2. 不要将简讯预设为通联喜好。

与人分享内心的感受或重要的想法时，**在情况许可下，用越接近亲身表达的方式越好**。如果不能面对面沟通，就尝试视讯通话，这样才可以看到并听到对方。如果这样也做不到，就打个电话，好听到对方的声音。



不要那么早给子女智慧型手机及社群媒体的帐号。

延后拥有智慧型手机，也不要那么早加入社群媒体，直到儿童和青少年培养出充分的、面对面的社交技巧，例如倾听、眼神接触、表现同理心，以及注意别人的存在。儿童进入数位公民的世界前，重要的是让他们练习成为好公民，懂得尊重人、理解人。

接触色情的平均年龄是11岁⁴（许多个案甚至更早），其中一个原因是很多儿童很小就有智慧型手机。另外要记住的一点是：即使子女个性够成熟，可以有社群媒体帐号，但是线上很多可以接触到你子女帐号的人却并非如此。⁵

3



订立家规并设定规范。

明订家规，清楚界定什么时候可以使用智慧型手机和装置，时间到了就要收起来。

4

强力推荐：邀请家中每个人都刻意定期暂停使用装置一段时间。不妨指定一个他们拿不到或不容易接触到的地方放置手机——例如厨房的篮子里。

有个家庭决定从吃晚餐开始，到吃完以后，都要把这些装置放在一旁充电，好让家庭成员能共享天伦，不受干扰。

一旦特意为数位装置设定规范，家人就会开始觉得关系更为紧密。



避免无脑地打游戏或滑手机。

我们很容易会不加思索就用数位装置来放松、消遣和娱乐。要抗拒这样的冲动。最好是**放下装置，做些提神的事，如去外面走走。**

2018年6月，罗素·纳尔逊会长邀请教会里的青少年「摆脱对社群媒体的持续依赖，停用社群媒体七天」。⁶

身为父母，你在家中也可提出同样的邀请，偶尔停用游戏、社群媒体或其他数位式消遣。

5



训练自己不要立刻回覆。

想想你是否真的需要立刻回覆每一则讯息和快讯。我们的数位装置正在训练我们相信所有的干扰都很急迫、很重要，因此可能会让我们分心，忽略那些最重要的事。接到讯息时，试着慢下来，不要马上回覆，好让你对身边的人更为专注。十二使徒定额组大卫·贝纳长老观察到教会里有人「忽视永恒的关系，反而沉迷于不具永恒价值的数位式消遣、娱乐及旁门左道」。⁷

6

建立无数位区域。

指定绝对不准使用数位装置的神圣空间。例如，有个家庭决定当他们开车四处逛时，大家在车上都不可使用手机或数位装置，好让家人能彼此交谈。这样的规范让我们能够持续地关心家人，与他们亲近，而不会让人身在家里却觉得孤独。

7

关系与干扰

现今的世界充斥着越来越多的干扰。智慧型手机等行动科技几乎不停地干扰我们。研究显示，分心可能会导致工作、学业及人际关系上出现问题，也可能会增加压力及挫折。有些研究甚至显示，光是智慧型手机在场，就会降低思考能力。

十二使徒定额组迪特·鄂希铎长老曾经强调「四种重要关系的重要性——也就是与神、家人、同胞，以及自己的关系」（「最重要的事」，2010年11月，利阿贺拿，第21页）。下列建议可帮助我们透过减低干扰，巩固这些关系。

与神的关系

- **经文研读。**尝试至少一部分的研读不用数位装置。纸本的页面没有通知或其他应用程序使人分心。
- **祈祷。**定时、静默地独自祈祷；偶尔作较长的祈祷。
- **沉思。**在经文研读和祈祷时，加上沉思的时间。偶尔在独处时加上沉思的时间——例如，运动或做家事时不用数位装置；独自在车上时不听音乐。
- **崇拜。**这是与神的关系中很重要的一面，要给予应有的重视。例如，领受圣餐时，不要把装置带在身边，或直接关掉。

与他人的关系

- **说话与倾听。**绝对不要小看家人共进晚餐这件事。试着使共进晚餐的地方成为神圣的空间（见前两页的第4和第7项）。关怀他人。寻找非正式交流及深谈的机会。与人面对面交谈时，尽量不要拿着数位装置。把眼神接触列为优先（见第1项）。
- **服务。**如果为人服务的机会来了，而你最先想到的却是「但我还是需要看我的节目」，你的优先顺序可能需要调整了。试试看一个星期都不要从事那项娱乐。
- **玩乐。**如果你正藉着与人一同玩乐来建立关系，请用心投入。不要看着或听着数位装置。

与自己的关系

- **身心健康。**要专心照顾自己（睡眠、运动、营养、压力管理）。例如，就寝时不要把装置带进卧室。也不要无脑的活动来消磨时间，因而觉得其余的时间不够用（见第5项）。
- **肯定对自我价值的认知。**不要挑剔自己，也不要和别人比较。例如，减少上社群媒体的时间，并仔细选择要追踪的对象（见第4项）。
- **认识自己。**不要让自己在社群媒体中的影像，使自己无法专注于自己渴望成为的真我。花时间和真正的自己相处，做真正的自己想要做的事。

圣化我们的家

为了使家庭成为世上的避风港，我们需要努力，并时时警觉，特别是身边有那么多的数位干扰。为了我们的家庭关系和健康，一切努力都值得。■

注：

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. 罗素·培勒，「要静下来，要知道我是神」（教会教育机构年轻人祈祷会，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. 罗素·纳尔逊，「以色列民全力起」（全球青少年祈祷会，2018年6月3日），HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org.
7. 大卫·贝纳，「事情现在的真相」，2010年6月，利阿贺拿，第25页。



主站在我身边

伊兰蒂·麦康米克，美国阿拉巴马州

没想到我丈夫随军外派，一去就是一整年，不过这也帮助我们一家人在灵性上成长了很多。

我和家人在美国德州住了大约三个月时，有一天我住在英国的母亲打电话来。

我告诉她：「妈，我不知道，但我觉得今天好像会发生什么事，而且好像不会是什么好事。」

那天晚上，我丈夫马提亚回家时，说：「我有件事要告诉你。」我立刻就知道他要离开了，但没想到他随军外派，一去就要一整年。到他离开还有两星期的时间可以准备；那段时间我经常以泪洗面。

那真是难熬的一年。先生不在，娘家的人又远在英国，这令我很害怕，也很担心；不过，这对我这个新手妈妈是个很好的经验，也让我们可以学习一家人如何不断在灵性上成长。

我们已经养成习惯，每天做家庭祈祷与经文研读。因此我和马提亚一有机会谈话，通常是经由Skype，就会一起祈祷和读经文。

我自己读经文，以及和丈夫一起读的时候，脑海都不断出现一节经文：「因此，放心吧，不要害怕，因为我，主，与你们同在，会站在你们身边」（教义和圣约68：6）。我领悟到，自己一直都能仰赖天父。

支会唱诗班指挥的召唤让我专注在圣诗和经文的字词，以及其中的应许。颂唱并聆听圣诗为我带来平安。

我们的儿子挪亚得到肺炎时，圣职持有人祝福他会有健康，也祝福我会得到力量和安慰。我还有很好的施助姊妹帮助我。我也和其他丈夫驻军在外的妻子聚会，她们给我的帮助多过我给她们的帮助。邻居甚至帮我们除草。

我很感谢那些微小而简单的事祝福着我们的家庭。天父总是在我们最需要帮助的时候，透过其他人伸出援手，祝福我们。■

医治与印证的应许

姓名保留，巴西圣卡塔琳娜州

母亲和我透过对福音的忠信及寻找祖先，得到无法想象的祝福。

受洗后，我就对家谱和圣殿事工很感兴趣。我深爱与家人永恒印证在一起的概念，却不抱任何希望，因为包括父亲在内，好几位家人都酗酒成性。

我虽然在那样的环境中长大，但亲爱的母亲给我的忠告，帮助我决定不要走上那样的路。她在我受洗一年后接受了洗礼。

满18岁时，我决定去传教，并接受召唤到美国亚利桑那州服务。那是我一生中最美好的经历之一。返乡后，我发现父亲酗酒的情况已经完全失控。我记得看到家里的情况这

么糟糕时，不禁怀疑自己的传教是不是没有任何价值。

我在2018年4月总会大会上，听到十二使徒定额组戴尔·瑞隆长老说：「你……去探索、聚集你的家人，把他们连结起来……你会觉得要医治的地方得到治愈。」¹

为了帮助父亲，母亲不断祈祷、阅读经文和寻求灵感。她终于说服他接受援助。他在戒治中心住了九个月，我们一个月只能探望他一次。这不是件容易的事，特别是一开始的时候；不过时间一个月一个月地过去，我和母亲继续对福音保持忠信，也不

断寻找祖先。我们这样做所得到的各种美好祝福超乎想象。

父亲接受完治疗回到家里，从此滴酒不沾。他和传教士见面，但当时还没准备好承诺接受福音。母亲建议我们一起到圣殿广场，在那里感受圣灵。

不久之后，传教士得到灵感，到家里拜访父亲。他提出要洗礼的渴望。当天晚上，父亲及母亲和我分享这个好消息。

主实现了祂的承诺，需要医治的地方得到了治愈。父亲得到治愈，摆脱了习瘾；我的怀疑也得到治愈，重建了信心。我们家现在正为印证作准备。■

注：

1. 戴尔·瑞隆，「家谱和圣殿事工：印证和医治」，2018年5月，利阿贺拿，第49页。



我们为什么在这里？

格雷里奥·里维拉，智利埃尔基省

我们辞掉工作，卖掉所有的东西，告别家人和朋友，搬到一个从未到过的地方。

我白天上班，妻子艾伦晚上上班。我们几乎见不到面。我们没有开家庭晚会，也没有作家庭祈祷。我们参加圣餐聚会，但是对福音没有那么投入。

只顾属世的事，而不管属灵的事，让我们开始觉得空虚。我们觉得天父对我们有更高的期望。

我们因此到智利圣地牙哥圣殿，祈求指引该如何改善。我们两人都得到同样的灵感，需要带着小女儿们从圣地牙哥，搬到北部的科金波沿海地区。

我们从未到过那里，对那地区一无所知；但是我们辞掉工作，卖掉所有的东西，告别家人和朋友，也挥别我的大学学业。

我们在科金波举目无亲，身上也没有钱。我找到一份工作，但收入只勉强够付房租。我们问自己：「我们为什么在这里？」

艾伦想找点事做，帮忙分担家用。有一天，她为我

们的一张旧椅子缝了一个新椅套，她说：「我想试试看把它卖掉，看会不会有人买。」果真有人买了。艾伦信心大增，便去学习更多有关家具翻修的事。她开始打广告，也开始接到订单。

我在2016年被召唤为我们新支会的主教。由于工作、到大学复学，加上教会召唤，我又几乎见不到家人了。

艾伦说：「这样不行啊！你何不跟我一起工作？我可以教你。这样你就能留在家，也有更多的弹性来担任事工。」

我不是很放心辞掉工作，但是艾伦建议我们向天父祈祷，她说：「这是我们的事业，我们要一起做。请指点我们在格雷里奥担任主教的同时，怎么把生意做起来。」

天父答覆了我们的祈祷。过了好几年几乎见不到面的日子，现在我们需要适应朝夕相处的情况。艾伦有时候会开玩笑说：「你不是有些主教团面谈要作吗？四个小时后再回来！」

我们在科金波学到要有信心，要一家人一起过福音生活，也因此备受祝福。我们搬到一个陌生的城市，为不曾谋面的人服务，却因此看到许多意想不到的奇迹。■



用鸡肉派来施助

雅琪·弗莱明，加拿大亚伯达省

朋友们在我最需要的时候，帮助我感受到天父的爱。

母亲在61岁时突然去世，让我一时惊恐万分。她是我的关爱、温柔、支持、力量及欢笑的泉源。我觉得上天夺走我的母亲，也夺走我三个孩子的外祖母。我甚至生天父的气。祂怎么能这样对待我们？

有段时间，我会在半夜醒来，就再也睡不着。有一天早上，我在清晨3点醒来。为了不要多想失去母亲的生活，我拿起手机，在动态消息里，找到了一段烹饪的影片，示范的是舒心食物的极致：鸡肉派。我心想如果有个鸡肉派，那该有多好；但那时除了在家人盛了麦片的碗里倒牛奶外，我什么都不想煮。眼前是不会有有什么舒心的食物了；至少我是这么想的。

接下来的两天，两位朋友分别带给我鸡肉派。我忍不住哭了；他们的善行深深感动了我。我知道这不是巧合；这再次向我证实神是关心我的，祂爱我，甚至在我生祂

气的时候，还注意到我想吃鸡肉派这不起眼的愿望。我多么需要这样的提醒。

很感谢那些朋友带来鸡肉派。他们以想象不到的方式施助了我；在我最需要的时候，帮助我感受到天父的爱。

这个经验教导了我辨认圣灵的提示，并付诸行动的重要；那很可能答覆了一个正陷入困境的人的祈祷。

我们在为人施助的时候，不应该因为犹豫或迟疑而放弃。愿我们永远努力成为主手中的工具，与人分享祂的爱。■





阿尔玛书第39 ~ 42章

7月27日-8月2日

公道与慈悲看起来似乎互不相容，却在神的计划中相辅相成。



讨论

公道与慈悲这两个词对你有什么意义？

为什么公道与慈悲在神的永恒幸福计划中缺一不可？

你曾经怎样在生活中体验到耶稣基督的慈悲？

神如何既公正又慈悲？



公道：

1. 所有的人都会复活，并按他们的行为和愿望受审判（见阿尔玛书41：2-3）。
2. 神已赐给我们律法，而祂完全服从这些律法（见阿尔玛书42：22）。
3. 我们不会被迫悔改，但我们要面对不悔改的行为后果（见阿尔玛书42：27）。

慈悲：

1. 复活是既公正又慈悲的（见尼腓二书9：8-15）。
2. 神透过耶稣基督和祂的赎罪，赐予我们悔改与宽恕（见阿尔玛书42：22-23）。
3. 我们可以选择归向基督而得到救赎（见阿尔玛书42：27）。

耶稣基督「赎了世人的罪，以促成慈悲的计划，满足了公道的要求，使神成为完全、公正又慈悲的神」（阿尔玛书42：15）。



阿尔玛书第43 ~ 52章

8月3-9日

摩罗乃队长和亚玛利凯把生活的焦点放在不同的地方。正当「亚玛利凯以诡诈和骗术得到了权力的同时，……摩罗乃则准备人民的心，忠于主他们的神」（阿尔玛书48：7）。

我们可以从摩罗乃和亚玛利凯的不同学到什么？

讨论

摩罗乃的焦点是受到「一种更好的信念所鼓舞」（阿尔玛书43：45）。你在生活中，把焦点放在哪里呢？

你在摩尔门经中，可以找到其他哪些人捍卫正义信念的榜样？他们的榜样如何能帮助你？

你把焦点放在哪里呢？

摩罗乃：

1. 「由首席法官和民意所任命」（阿尔玛书46：34）。

2. 「大声喊」出自己的信念，并邀请他人行善（见阿尔玛书46：19-20）。他的心中「因神……而充满感谢」（阿尔玛书48：12）。

3. 发誓要保卫他的同胞、权利、国家和宗教，却不以流血为荣（见阿尔玛书48：13，16）。

4. 因自由而快乐（见阿尔玛书48：11），他的心以「保卫人民」为荣（阿尔玛书48：16）。



亚玛利凯：

1. 想推翻拉曼人的国王，篡夺王位（见阿尔玛书47：8）。

2. 是个「狡猾而邪恶的人」，并且暗中「心生计谋」（阿尔玛书47：4）。他也诅咒神（见阿尔玛书49：27）。

3. 煽动拉曼人恼怒，以发动战争，并发誓要喝摩罗乃的血（见阿尔玛书47：1；49：27）。

4. 用武力使人受制于奴役（见阿尔玛书49：26），并且「不在乎他人民的血」（阿尔玛书49：10）。





青少年如何能建立神的国度？

希拉曼受到他青年子弟坚强的信心所鼓舞。想一想他们的行动如何带来属灵的保护（见阿尔玛书57：25-27），以及效法他们的榜样如何能帮助你建立神的国度。

讨论

你如何能在所属的社区中捍卫福音及基督的教导？你如何能帮助别人也做到这一点？

「你们就像希拉曼的两千名英勇战士，你们也是神的属灵儿子（和女儿），你们也可以蒙得力量来建立和护卫祂的国度。」

十二使徒定额组代理会长，罗素·培勒会长，「最优秀的传教士世代」，2002年11月，利阿贺拿，第47页。

选择跟随谁

这些青少年选择他们的领袖——先知希拉曼（见阿尔玛书53：19）。你如何能选择先知作为你的领袖呢？

任何时候都值得信赖

这些青少年「在任何时候，托付他们任何事情，他们都值得信赖」（阿尔玛书53：20）。你如何能在所负的责任上更值得信赖？

信赖正义父母的教导

这些青少年的「母亲教导他们，如果他们不怀疑，神必拯救他们」（阿尔玛书56：47）。你如何能同样教导子女要有信心？

运用信心

这些青少年为数不多，作战经验也不丰富。不过，他们有信心：「神与我们同在，祂不会让我们倒下；……我们去吧」（阿尔玛书56：46）。你如何能凭着信心「去吧」？





希拉曼书第1~6章

8月17-23日

你记得 要记得吗?

希拉曼劝勉他的儿子们要记得：

希拉曼将儿子命名为尼腓及李海，为的是要他们记得在他们之前的尼腓及李海的好行为。

希拉曼在希拉曼书第5章，用了11次记得（包括其同义词想到和记住）。

讨论

摩尔门经有200多处提到要记得。阅读的时候，找出经文劝告我们要记得哪些事。最重要的是，我们应记得救赎透过主耶稣基督而来。你可以做些什么来更记得救主？

尼腓及李海「都记住〔希拉曼〕的话，因此都遵守神的诫命」（希拉曼书5：14）。

▶ 基督会来救赎世人脱离罪恶（见希拉曼书5：9-11）。

▶ 注意祖先留下的正义榜样（见希拉曼书5：6）。

▶ 把根基建立在耶稣基督上（见希拉曼书5：12）。

▶ 「遵守神的诫命」（希拉曼书5：6）。

▶ 只有藉着耶稣基督的赎罪，我们才能得救（见希拉曼书5：9）。



区域会长团职务派任

总会会长团宣布以下区域会长团职务派任，派任自 2020 年 8 月 1 日起生效。

非洲中部



马太·卡本特
第一咨理



约瑟·希塔提
会长



瑟瑞·穆同博
第二咨理

非洲南部



爱德华·杜贝
第一咨理



马可·帕尔默
会长



希洛·史梅尔
第二咨理

非洲西部



利瑞·凯瑟
第一咨理



雨果·马丁尼兹
会长



约格·克雷宾格
第二咨理

亚洲



彼得·米尔斯
第一咨理



大卫·伊凡
会长



洪德伟
第二咨理

北亚



陶德·巴祺
第一咨理



和田隆
会长



雅各布·罗斯本
第二咨理

巴西



华金·柯斯达
第一咨理



艾迪尔生·裴瑞拉
会长



琼尼·柯赫
第二咨理

加勒比海



奥得多·贾瓦瑞
第一咨理



荷西·雅龙索
会长



乔治·艾瓦拉多
第二咨理

中美洲



泰勒·格朵意
第一咨理



布莱恩·泰来
会长



亚伦·渥克
第二咨理

欧洲



马西莫·德费欧
第一咨理



盖瑞·沙宾
会长



艾易希·柯毕施凯
第二咨理

东欧



汉斯·博姆
第一咨理



小克里斯·戈登
会长



凯莱洛·波海尔科
第二咨理

墨西哥



小约翰·平桂
第一咨理

洛斐尔·皮诺
会长

雨果·蒙托亚
第二咨理

中东/非洲北部



蓝迪·范克
第一咨理

潘望博
会长

杰佛瑞·辛格*
第二咨理

由教会总部管理

北美中部



黄志康
第一咨理

基佛德·尼尔森
会长

阿诺福·范伦瑞拉
第二咨理

北美东北部



马可·巴塞
第一咨理

蓝道·班尼
会长

约翰·马科恩
第二咨理

北美东南部



斐恩·斯坦福
第一咨理

雅各布·马提诺
会长

马可仕·艾度凯
第二咨理

北美西南部



凯尔·麦基
第一咨理

保罗·派普
会长

伊凡·舒慕兹
第二咨理

北美西部



史考特·怀丁
第一咨理

凯文·皮尔森
会长

鲁宾·艾利奥
第二咨理

太平洋



布雷特·纳翠斯
第一咨理

艾恩·阿尔登
会长

山下彦和
第二咨理

菲律宾



史蒂芬·班加特
第一咨理

泰尼拉·沃克罗
会长

崔仑焕
第二咨理

南美西北部



马提亚·海尔德
第一咨理

乔治·齐巴洛
会长

乔治·贝瑟拉
第二咨理

南美南部



艾伦·海尼
第一咨理

便雅悯·何欧斯
会长

璜安·维拉
第二咨理

犹他州



马可·布雷格
第一咨理

奎格·柯丁森
会长

华特·高查利
第二咨理

本期园地

44 培养正面的性观念

利阿贺拿职员

48 我如何学会理解神对性欲的看法

爱玛

只有电子版

我真的能遵守贞洁律法吗？

海莉

控制你的情感：如何使性的想法和感受符合主的期望

利阿贺拿职员及家庭服务处

救主的医治大能如何适用于悔改性罪

李察·奥斯勒

从以下各处找到上述文章和更多文章：

- liahona.ChurchofJesusChrist.org
- 年轻成人周讯（福音图书馆，「年轻成人」）

学习将性欲视为神圣的恩赐

身为教会成员，我们学习到婚姻中的亲密性关系是福音计划中美好的一部分，可以是生活中神圣、美丽、喜悦的一部分，帮助我们与配偶、与神更为合一。但是，婚前的性欲呢？性的本质不是结婚时才开始的——**神赐给我们性欲**，那是身为人类，健康且重要的一部分。但是有时候我们误解性欲和性的本质，因此产生不好、羞耻或罪恶的感觉。

有些人没有学过**性欲的正向层面**，只知道违反贞洁律法的负面后果。也或许我们根本没有学过任何有关性纯洁的事。我们学习到的性知识，很多都来自社群媒体；这些被扭曲的信息，加上不了解神对性欲的看法，导致不健康的男女关系、接触色情，以及透过性侵，侵犯他人的选择权。因此，**我们如何能学习将性欲视为神圣的恩赐**，视为神赐予我们的本性中不可或缺的一部分呢？还有，我们如何管控自己的性欲，才能符合性欲在神永恒计划中的终极目的？

为探讨这些问题，我们汇整了这期的园地内容，就合宜的性欲，帮助你**更为了解神的看法**。我们希望，有了这个正面的观点之后，你会更有决心要奉行贞洁律法，在自己的情况下**找到目标与希望**，为迎接一个坚强、美满的婚姻作好准备，并在生活中感受到救主的平安。在你努力遵守神有关性的诫命时，你的「自信必在神面前愈发坚强」（教义和圣约121：45）。

利阿贺拿年轻成人园地职员

谨启

分享你的故事

你有经验要分享吗？或是你想看哪些特定主题的文章？若有，我们希望收到你的来信！请将文章或意见，投稿至liahona.ChurchofJesusChrist.org。





培养 正面的性观念

神祝福我们有神圣、合宜的性欲是有原因的。
我们是教会的单身成员，只要更了解那些欲望，
就能找到更大的平安与希望。

利阿贺拿职员

编者按：本文是2020年8月利阿贺拿，正面看待性欲、亲密性关系及贞洁律法系列文章。性一词的意义因人而异，在本系列文章中，我们专门讨论性欲和性向认同。

今

日世上有太多的人似乎对性欲缺乏健康、正面的认知。¹坦白说，在某些方面，教会里有些年轻成人成员也是这样；所以，让我们把一些事情厘清。

首先，我们应该要知道，就性欲的观点而言，后期圣徒的立场是什么。许多年前，帕雷·普瑞特长老（1807-1857）教导：「我们天生的情欲是神的灵为了一个睿智的目的而放置在我们心中的。情欲是生命及幸福的主要泉源，是一切优美、如天堂般的社会所不可或缺的要害，是仁爱或爱的真谛；……

「世上没有任何的原则……更为纯洁、圣洁。……

「事实是神……在〔我们〕的心中放置了情欲，为的是要促进〔我们〕之间的幸福与和谐。」²

约翰·泰来会长也解释说：「我们天生便有这样的渴望，但就像其他一切的本能一样，它需要被圣化。……而适当地运用这些能力，则带来生命、幸福，及今世和来世中的超升。」³

简单来说：神创造了我们，让我们能够有性欲。这是我们与生俱来的，能成为生命中美好、奇妙、喜乐的一部分——只要我们学习以祂认同的方式来运用和导引。如果我们终身都以合宜的方式管理这些欲望，就会得到难以想象的祝福。

透过这项恩赐，我们就有潜能协助完成天父的计划，成为像天上的父母一样。⁴可惜的是，在今日的世界，撒但令那么多人对合宜且是神所赐予的性欲看法扭曲——他要我们误用或误解它及它神圣的本质。他有时让我们搞不清神圣和神秘的差别，使得我们因为合宜的性欲而觉得羞愧，任由好奇心带着我们走向色情等事物，或在祂所界定的范围之外，使用自己或他人的身体。但事实上，只要以神所设定的方式来运用，性欲会是一项神圣的恩赐。如果对自己的性欲有负面的感觉，可能就需要更深入加以了解。

如何培养正面的性观念呢？

如果我们对性欲的看法有所扭曲，那么在努力成为像救主一样时，该如何用正面的角度来看待神所赐的、我们与生俱来的性欲，并且学习合宜地理解并引导这些欲望呢？我们要如何接受自己，也接受神所创造、所赐予的性欲呢？以下建议能有所帮助：

1

了解每个人都既是属灵，也是属肉身的个体

你或许认为性欲是纯属肉身的事，但它和心智、思想都有很大的关系。思想影响行为，运用身体的方式也会影响自身的灵性。培道·潘会长（1924-2015）教导：「灵体和身体巧妙地结合，使身体成为心智的工具、人格的基础。」⁵

在贞洁律法的范畴内表达与生俱来的性欲是不会有损灵性的。如果对性欲的看法有所扭曲，认为是不好的东西，就很可能把这样的观念带到婚姻里。十二使徒定额组杰佛瑞·贺伦长老教导：「〔婚姻生活中〕性的结合……不仅是一男一女的结合，更是那一男一女与神的结合。……你在今生中不会有任何一刻比在表达这特殊的能力时更像神了。」⁶了解这一点，会如何改变你目前对性欲或亲密性行为的看法——即使你还单身？

2

认识你的身体

如果还不认识自己的身体，就该学学人体解剖学。越了解身体发展的自然过程，就越能了解合宜的性欲是生活正常的一部分。学习人体解剖学，用身体各部位的名称来称呼，并且了解这些部位在性及生理上的功能，就能减少这些部位给人的禁忌感。与此同时，我们也应该「在〔我们〕的言谈中，要去除低俗、粗鄙及在性方面露骨描述细节的话语、玩笑及主题。」⁷一旦了解身体的部位及其目的，就不会那么容易把这些部位单单和性联想在一起。

罗素·纳尔逊会长教导：「你身体的每个器官都是神的奇妙恩赐」⁸——那当然包括性器官在内。这些器官的创造有其睿智的目的，我们有责任学习以主期望的方式来运用。

3

不要感到恐惧或羞愧

更认识自己的身体会帮助你了解，性欲如何是身体正常的一面。我们今生都在努力克服「自然人」时（见摩赛亚书3：19），仅仅有些合宜的性欲是不需要觉得羞愧的。只有在你对这些欲望做出不当的反应，纵容不当的念头或色欲时才是犯罪。我们不会因觉得肚子饿而感到羞愧啊！除非肚子饿时，面对喜欢的食物狼吞虎咽，或已经不饿了，却还索求无度，这才需要觉得羞愧。容许自己体认出，合宜的性欲是神赐予的天性的一部分；在正确的地方、正确的时间，会发挥有效的功用。

如果你有受同性吸引的倾向，可能会因这样的欲望而恐惧或羞愧，但是神并不希望你有这样的感觉。我们可以在祂为我们的益处而界定的范围内，过着充实的人生。我们的人生旅程各不相同，只要爱祂并遵守祂的诫命，天父都能为我们的福祉，改变各样的情况（见罗马书8：28；约翰福音14：15；教义和圣约90：24）。有了祂的帮助，我们可以学习与成长，变得像祂一样。

4

营造有意义的连结

肉欲只是性的一部分，合宜的性欲背后真正的一个需求是连结。人类都渴望亲近。透过深厚的友谊、归属、合宜的接触、爱以及情欲，来和他人连

结，可以帮助你看到他们真实的一面，并在贞洁律法的范畴内，合宜地表现性欲。

荣誉退休总会持有权柄七十员马林·简森长老说：「约瑟·斯密先知教导：『友谊是〔我们宗教〕的伟大基本原则之一。』这个想法应该可以启发、激励我们所有的人，因为我觉得友谊是这个世界上的基本需求之一。我认为我们每个人对友谊都有一分深沉的渴望，深深渴求那种亲近且持久的关系所能够给予的满足感与安全感。」⁹

5

视你的身体为神圣的（因为本来就是这样！）

我们的身体是从神而来的美好祝福；但是却有那么多人掉入陷阱，嫌弃自己的身体。如果我们能够记得在得到身体之前，身体对我们多么重要（还有死后，身体对我们会是多么重要〔见教义和圣约138：17，50〕），那么或许就会更为感谢有这美好的恩赐，也不会鄙视它了。

纳尔逊会长教导：「你的身体是神奇妙的创造，它是神的殿，也是你们的殿，必须用虔敬的态度对待。……研究你的身体能证明其神圣的设计。」¹⁰明白身体确实有多么神圣，会鼓励我们有更好的行为。纳尔逊会长还解释说：「当我们真正认识自己的神圣本质，……我们会将眼睛所看的、耳朵所听和头脑所想的，都专注在能帮助我们记得我们的身体是神的殿的事物上。每天祈祷时，我们会心怀感激地承认祂是我们的创造主，并感谢祂赐给我们属世的身体这座伟大的殿。我们会照顾和珍惜身体，将它视为是神给我们的个人礼物。」¹¹

别忘了这是一生的旅程

了解什么是合宜的性欲，并蕴育正面、健康的

认知，不是从结婚那天才开始的，也不是一蹴而就的；这是要用一生去成就的——会在尘世和永恒的生命中，在不同的方面祝福你。如果你的旅程高低起伏，就要知道耶稣基督的赎罪有医治及支持的大能，所有靠近祂的人都可得到（见摩赛亚书4：1-3，10-13）。

最后，无论我们的情况或经历如何，只要跟随救主的榜样，神就会实现应许给我们的祝福；我们也会明白，每个人在祂的计划中都有一个角色要扮演（见教义和圣约59：23）。在祂的协助下，我们为获得正面的性观念所付出的一切努力都会成功。■

关于培养正面性观念的另外三项建议——包括使用刻划健康男女关系的媒体、将每个人都视为神的孩子，以及记得你真正的身份——请到 Liahona.ChurchofJesusChrist.org 阅读本文的电子版。

注：

1. 使徒保罗看到今日的世人会「被各样的私欲引诱」（提摩太后书3：6）。
2. *Writings of Parley Parker Pratt* (1952), 52-53.
3. John Taylor, *The Gospel Kingdom*, sel. G. Homer Durham (1943), 61.
4. 见达林·鄂克司，「叛教和复兴」，1995年7月，圣徒之声，第89页；亦见「性的纯洁」，*巩固青年*（小册子，2011），第35页；戴尔·瑞隆和路得·瑞隆，「亲密性关系的神圣目的」，2020年8月，*利阿贺拿*，第12-17页。
5. Boyd K. Packer, “The Instrument of Your Mind and the Foundation of Your Character,” *Brigham Young University 2002–2003 Speeches* (2003), 2; 亦见罗素·培勒，「让我们的灵控制身体」，2019年11月，*利阿贺拿*，第106-109页。
6. Jeffrey R. Holland, “Of Souls, Symbols, and Sacraments” (*Brigham Young University devotional*, Jan. 12, 1988), 8, speeches.byu.edu; emphasis in original.
7. 贞洁（传教士课程小册子，2007），第11页。
8. 罗素·纳尔逊，「你的身体：一份值得珍惜的大礼」，2019年8月，*利阿贺拿*，第52页。
9. 马林·简森，「友谊：一项福音原则」，1999年7月，*利阿贺拿*，第69页。
10. 罗素·纳尔逊，「你的身体：一份值得珍惜的大礼」，2019年8月，*利阿贺拿*，第52页。
11. 罗素·纳尔逊，「你的身体：一份值得珍惜的大礼」，2019年8月，*利阿贺拿*，第54页。

我如何学会理解神对性欲的看法

在成长过程中，我不知道如何处理性欲，以致走上错误的道路；然而学习有关性欲及贞洁律法的真理，大大改善了我的人生。

爱玛

教师开场介绍有关贞洁的课程时，我因羞愧而陷进座椅中。她说：「好啦，我知道你们各位女孩都没有违反贞洁律法的问题……。」她一点也不知道——没有任何人知道——我在女青年时就有这方面的困扰。

教会里的课程让我觉得只有婚姻中的性欲才是合宜的，婚姻外的都是不好的。我觉得羞愧、软弱、孤独，以致完全排斥这整个主题。

我在教会长大，一度认为除非已经结婚，否则即使是最合宜的方式谈论性，或承认有性欲，都是大忌。我的想法有些偏差，我以为对性欲或甚至对贞洁产生的任何好奇或疑问，都应该予以压抑，因为这不合神的计划。由于我觉得羞于和任何人讨论我的问题，因此就从错误的管道寻求答案；这些管道对性欲的看法违背天父的本意。

羞愧难当

多年来我深受自己的欲望及行为所困扰，我知道它们是不对的，但不知道该找谁帮忙。我每天都背负着罪及羞愧

的重担，不过我还是努力将其他所有的事情做好。我好像被困在一个「中间地带」——一半在俗世中，一半在福音里。

我最盼望的就是完全沉浸在福音中，因此我研读经文、祈祷、参与教会活动，并善尽召唤的要求。福音似乎成了帮助我解脱的唯一管道。

随着学习到的东西越来越多，并且与救主越来越接近，我想完全遵守贞洁律法的想法也更为强烈。经过许多沉思和祈祷后，我终于决定要和主教谈谈我的困境。

感受救主的医治大能

离开主教办公室的时候，多年来压在肩上的重担好像消失了。我因解脱而哭泣。我已经感受到救主的医治大能在生活中产生作用。和主教面谈帮助了我，经由悔改的过程，明白那样的欲望是正常的，而且



多年来压在肩上的重担好像消失了。我已经感受到救主的医治大能。

不是只有我才有贞洁方面的困难。我明白还有其他人和我一样，默默承受着羞愧、恐惧及误解的煎熬。

主教在悔改的过程中帮助了我，另一位朋友则是在我要怎么看待这个挑战方面，帮了很大的忙。他是我的好榜样。有天，他和我分享曾经沉溺于色情的经验。我吓了一跳——我怎么也想不到我们竟然都曾面对类似的困境。我写了封信给他，告诉他我悔改同样问题的经过，以及知道不是只有我有这样的挑战时，是多么有帮助。星期日在教会时，他拥抱我，并告诉我他很以我为荣，因为我愿意与主教合作；他也告诉我，我永远都不孤单。他帮助我更强烈感受到救主的爱。

从那时起，我更能体谅那些面对类似困境的朋友，也更能鼓励他们，并帮助他们更了解贞洁律法。

最后，知道我不是孤军奋战，感受到主教及救主的爱与谅解，并且学习到贞洁的永恒重要，帮助我得到了医治。

现在我知道以前的想法多么错误。贞洁和合宜的性欲都是神幸福计划的一部分。性欲是尘世生活正常的一部分；只要学习合宜地采取行动，就会是很美好的。

回想起来，在和主教面谈以前，我从不觉得可以放心与任何人谈贞洁律法，这让我很难过。我早该知道，有贞洁律法或性欲方面的问题一点都不可耻，和对的人审慎地谈是很重要的。

永恒真理会引导你

透过亲身的经验，我可以向任何可能难以遵守贞洁律法的人保证，你的心会改变的。这世上有希望、疗愈及永恒的真理能引导你。我学习到，世人对性欲的看法和天父的看法比起来，有着天壤之别。

我很感谢能学到这些事情。我现在对主的贞洁律法、对性欲在生活中的重要意义，以及最重要的，对救主的爱和医治大能，有了更坚强的见证。■

编者按：本文是2020年8月利阿贺拿，正面看待性欲、亲密性关系及贞洁律法系列文章。性一词的意义因人而异，在本系列文章中，我们专门讨论性欲和性向认同。



直到最近， 足球、学校和教会一直是我分别处理，并努力要保持平衡的三件事情。在球季之后，我们和足球教练开了球员会议。他跟我谈到有关领导的事，以及我如何能成为更好的领袖。他说了些很有意思的话，是我没有预料到的。

他说：「我知道你正计划去传教。你是个虔诚的人，而且你不在意谈论有关神的事。我希望你能和其他球员谈到神。那是我当教练的原因——要带人们更接近神；我想看到人们的生活有所改变。我想你是队上最适合做这件事的球员之一。你有机会时，何不找人谈谈神的事？有些人可能会拒绝，但也有可能会改变某个人的生活。很难说。」

我从未真正把运动、学校和宗教联想在一起；但是这次的谈话帮我把它连结起来，让我感到很兴奋，也更准备好去和别人分享福音。它让我了解到，你在足球、学校和某个人家里的晨间福音进修班中，都可以是同一个人，而且同样很成功。现在既然我已经把它们连结起来，事情就容易多了。

这帮助我为传教作准备。我越来越习惯和人谈论神，分享福音，以及作见证。

约瑟，17岁，美国路易斯安那州

本期园地



52 **与父母谈性**
德瑞克·哈格博士
和丹雅·帕尔默

54 **未来的根基**
理查·梅恩长老

58 **问答篇：我得到宽恕了吗？
如何获得对第一次异象的
见证？**

60 **顶尖运动员与福音**

64 **最后的叮咛：
如何避免受骗？**
盖瑞·史蒂文生长老

65 **摩尔门经中的人物：
摩罗乃队长**



与父母谈性

是的，这可能会很尴尬，但父母是比网路或朋友更好的来源。

德瑞克·哈格博士

家庭服务

和丹雅·帕尔默

福利和自立服务

对性有疑问，是没有关系的；与父母谈谈那些疑问，也是没有关系的。你可能会很惊讶，他们其实很能理解你，以及你的疑问和经验。

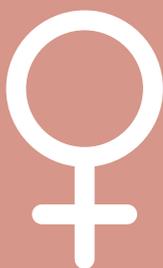
谈到性，你在网路、媒体、朋友和同学那里学到的事情，就资讯和道德两方面来说，可能都会让你很困惑。关于性方面的事，父母可能是最佳的答案来源，他们可以给你可信和可靠的答案。他们都希望你最好的。说不定，他们会很高兴你想要和他们谈这个话题。¹

如果你和父母从未谈论跟性有关的事，这里有一些诀窍：



灵性和心理的准备

- **祈祷。**祈求天父帮助你，要说些什么来和父母提起这个话题。
- **要勇敢。**不论你是否犯了错，不要犹豫，一定要请求父母帮助你。他们关心你，并完全为你着想。
- **要记得，父母曾经是你这个年纪的人。**他们也曾经摸索着长大，能够了解和体恤你的经历。
- **要正向看待父母可能会有反应。**回想他们过去帮助你的时候。想象谈话进行得很顺利。





实际的准备

- **决定你要和父母哪一方谈。**虽然有些青少年觉得和父母双方一起谈很容易，但有些却觉得先单独和其中一方谈，会比较自在。这很正常，特别是像性这方面的话题。
- **安排一个时间来谈话。**请父母拨出可以对话的时间。这会让双方都有时间作准备。
- **列出你想要让父母知道的事情，以及你有的疑问。**列出想法或疑虑，可以帮助你记得要说什么。如果还有没谈到的事情，就约下次再谈。
- **练习开始对话。**或许你想从问问题开始；也或许一开始，你想请父母先聆听，等你准备好的时候，他们再回应。（见边栏「开场白」。）
- **平时就与父母聊其他话题。**练习敞开心胸，畅谈你的日常生活和活动。你们相处的任何时间，像是用餐或睡前，都可以这么做。

开场白

以下是对话开始时，你可以说的一些话：

- 「我有一些问题，讲起来有点尴尬，但是我们可以谈谈跟性有关的事吗？」
- 「您在我这个年纪时，是怎么了解跟性有关的事呢？」
- 「前几天我听到 / 看到一些令我困惑的事。我们可以聊一下吗？」
- 「我们可以找个时间聊聊吗？」
- 「我可以和你谈一件事吗？我想我犯了一个错，我需要有人帮忙，教我怎么处理。」



你可以做得到

与父母或其他可信赖的成人谈这个话题，一开始可能会很尴尬。请记住，天父爱你，希望你能准备好，在成年后发展健康的关系。准备的一部分包括现在就了解健康且适当的性欲，以及学习如何沟通跟它有关的事。你向天父求助时，祂会帮助你与父母谈性及其他难以启齿的话题。■

注：

1. 你可能有正当的理由觉得无法与父母任何一方讨论。在这样的情况下，试着另外找一位可信赖的成人谈谈，像是教会领袖。

欲进一步了解性欲，以及它如何符合神的计划，见第42页。

在你们开始对话之后



- **谈谈贞洁律法。**询问父母对于贞洁律法的了解，会很有帮助。如果你违反了贞洁律法，父母会是你在悔改、与救主建立关系时的一个支持来源。请教父母关于透过悔改而找到喜乐的经验。
- **对他们要有耐心。**父母要开始和你谈性，可能也会觉得有点不自在。但是他们想帮助你，只要你们继续讲下去，就会变得越来越容易。
- **不要害怕和父母经常对话。**过一段时间，你可能会有更多的疑问。这是一次讲不完的。



理查·梅恩长老
七十员

未来的根基

青少年时期，正是规划你想在人生中完成许多目标的时候。这些目标很可能包括传教、学业、圣殿婚姻、成功的事业，当然，还有平安地回到你在高荣国度的天父面前。

在达成这些目标时，你会面临的一大挑战是，如何成功地将它们与你的日常生活连结在一起。这可能会很困难，因为你的时间充斥着世俗的事物。你可能有学校的作业要做，还有很多活动要参加，像是音乐、舞蹈、运动或各种社团。许多人可能还要工作。在这么繁忙的行程中，还夹杂了周末的活动，像是比赛、舞会、支会活动和派对。不仅如此，你不管去哪里，都会面临来自同侪、社群媒体、电影、电玩游戏和音乐的诱惑。哇！真是惊险万分！

要平衡这些事情，真正的秘诀在于牢记永恒的大目标。例如，你这星期五晚上的活动对往后2年、5年或10年发生的事会有什么影响？你可能会想，星期五晚上和往后的2年没有多大关系；但它可能有关系，这要看你人在哪里，以及在做什么事。如果你想要在未来发挥你的潜能，并成为主所期望的人，最好牢记永恒的目标，并且今天就开始努力。

你在是非颠倒的世界中应有的根基

先知以赛亚看到了我们这个时代，并警告它会是一个是非颠倒的时代。他曾预言：「祸哉！那些称恶为善，称善为恶，以暗为光，以光为暗，以苦为甜，以甜为苦的人。」

「祸哉！那些自以为有智慧，自看为通达的人」（以赛亚书 5：20-21）。

你在这个是非颠倒的世界中成长，要面对现代生活中的各种压力，可说是一大挑战。你要如何度过青少年时期，为将来作好灵性上的准备呢？

今日你正在属世和属灵两方面建立未来的根基，了解这一点对你很重要。如果你的根基因罪而崩坏，却不加以修复，那么你的人生就建构在一个薄弱的根基上。你的未来会较不稳固，而且



你在这个是非颠倒的
世界中成长，真是一
大挑战。



你今日正在建立
未来的根基。

绝对充满更多压力。

耶稣基督福音的一个重要目的，是教导我们明白我们的永恒潜能。耶稣基督教会组织的一个目的，是帮助我们发挥那样的潜能。我们学习到：「你们要在神的儿子基督，我们救赎主这块磐石上建立根基。」我们的救主，耶稣基督，是「稳固的根基，只要人建立在这根基上，就不会倒塌」（希拉曼书5：12）。

每日小举动，造成大不同

我所遇到的生意人、教育家、艺术家或运动员，凡是出类拔萃者，无一不是成功地将未来的愿

景，落实到日常生活中。一个目标或愿景，若不藉着每天的行动，与日常生活结合，就很可能成为一个未实现的梦想。

例如，假设几何学的期中考快到了。你有一个目标，就是那门课要考好成绩。你要怎么做才能达到那目标呢？你会等到最后一分钟，在考前那晚才开夜车吗？这种作法十分冒险。对于这个科目，你没有真正了解教材，没有充分准备，也不是很有自信，你会有点紧张地走进教室，期待老师考的恰好是你知道答案的问题。（我确定自己不是唯一有过这种忐忑不安感觉的人。）





还是你会每天拨出一点时间，安静地精读这个科目？这种作法会给你必要的时间去正确地了解教材；如果有疑问的话，也会有充裕的时间去请教老师。结果是对教材会有更深入的了解，考试时也会更有自信。

要达成任何目标——尤其是高荣的目标——答案就是要每天不断地努力。光是星期日参加两个小时的教会聚会，能让你保护自己，抵挡世上的压力和邪恶吗？不太可能。为传教临阵磨枪是行不通的；临时才为圣殿婚姻作准备也同样行不通的。千万别冒险。要明智。就好像念书一样，

每日孜孜不倦的努力才是成功的唯一途径。每天作准备，研读经文，在祈祷中与天父沟通，参加福音进修班，让自己保持洁净，并且作好准备。这么做时，你会觉得平安，有清白的良心、高度的自信，而且你心里会明白，你的未来将是光明和美好的。

传教或圣殿婚姻都不能临时才作准备。

靠主的帮助继续前进

主希望你成功，也会与你同在。如果你忠于祂的计划，祂就会在你有需要时，给你帮助、支援和支持。如果你每天都与祂接近，祂也会接近你，而且你在生活各方面都将获得无法言喻的祝福，特别是那最重要的灵性祝福。

真正有助于你立下承诺、忠于高荣目标的，是你对主的爱。我知道主活着，祂希望并期许我们每个人都能有高荣的未来。■

改写自1997年10月总会大会讲辞。

你如何知道 天父已经 宽恕了你？



「当我们选择悔改，就是选择改变！我们让救主把我们变成最好的自己。我们选择在灵性上成长，获得喜乐——因祂的救赎而喜乐。」

罗素·纳尔逊会长，「我们可以做得更好，变得更好」，2019年4月总会大会



感受到圣灵

每当我能感受到圣灵时，就知道自己已经获得了宽恕。特别是传教士，在生活中有圣灵为伴，一直都是很重要的事。我们如果过正义的生活，就会有圣灵同在，祂会帮助我们知道自己在神前的地位。

贝克长老，23岁，
巴西维多利亚传道部



基督与我同在的保证

在客西马尼园里，耶稣基督承受世人一切的痛苦和罪，因此我们的罪可以获得宽恕，有一天得以配称地进入高荣国度。当我确知基督与我同在，并触动着我的灵魂时，我感觉自己获得宽恕。

艾力克斯，15岁，美国爱达荷州

因篇幅或文意上的考量，来函可能酌予编辑润饰。刊载的回答仅供协助与参考，并非教会教义之正式声明。



爱与快乐

我喜爱悔改的恩赐，因为每当我犯错时，常常有强烈的罪恶感，会觉得心痛。当我花

时间跪下来，真心诚意地祈求天父宽恕时，内心就会充满一股强烈的爱、平安和快乐的感觉！我不再感觉孤单；我就是这样知道天父宽恕了我。

布恩莉，17岁，美国犹他州

心中的平安

心中平安的感觉是我确认自己已经获得宽恕的方法。我会永远记得我曾经做错事，但这会帮助我学会不再犯错。主已赐给我们一项美好的应许：「看啊，凡悔改自己的罪的，就被宽恕，我，主，不再记住那些罪」（教义和圣约58：42）。

大卫，19岁，墨西哥齐瓦瓦



对于先知约瑟·斯密的第一次异象，我要如何获得更深刻的见证？

今年2020年是约瑟·斯密第一次异象的200周年。罗素·纳尔逊会长建议了几个方法，来加深我们对此重要事件的见证：

- 重新阅读约瑟·斯密第一次异象的纪事（见约瑟·斯密——历史1：1-26）。
- 沉思一些问题，像是：「如果我从摩尔门经里所得到的知识突然被取走，我的人生会有什么不同？」或是「第一次异象后所发生的那些事件，对我和我所爱的人产生了什么影响？」（见罗素·纳尔逊，「闭会致词」，2019年11月，利阿贺拿，第122页）。
- 研读有关复兴的最新文告，将文告的信息写在心版上（见罗素·纳尔逊，「听祂说」，2020年5月，利阿贺拿，第91-92页）。
- 研读2020年4月总会大会中，纪念第一次异象200周年的演讲。

在研读和沉思之后，很重要的一点是，要向天父祈祷。感谢祂召唤了先知约瑟·斯密，以及我们因此得到的伟大的光和知识。谦卑地祈求祂加深你对第一次异象的见证；求问祂，你可以做哪些事进一步强化那见证。祂会透过祂的灵答覆你，赐给你专属于你个人的忠告。

你的看法如何？

「我如何运用福音来帮助自己克服忧郁？」

请于2020年9月15日之前，在网站 liahona.ChurchofJesusChrist.org 传送你的答案（按「提交你的作品」）；亦可附高解析度照片一张。

顶尖运动员 与福音

四位同为教会成员的顶尖运动员谈到，福音不只在运动上，也在生活中帮助他们。

凯西·派特森： 沙滩排球

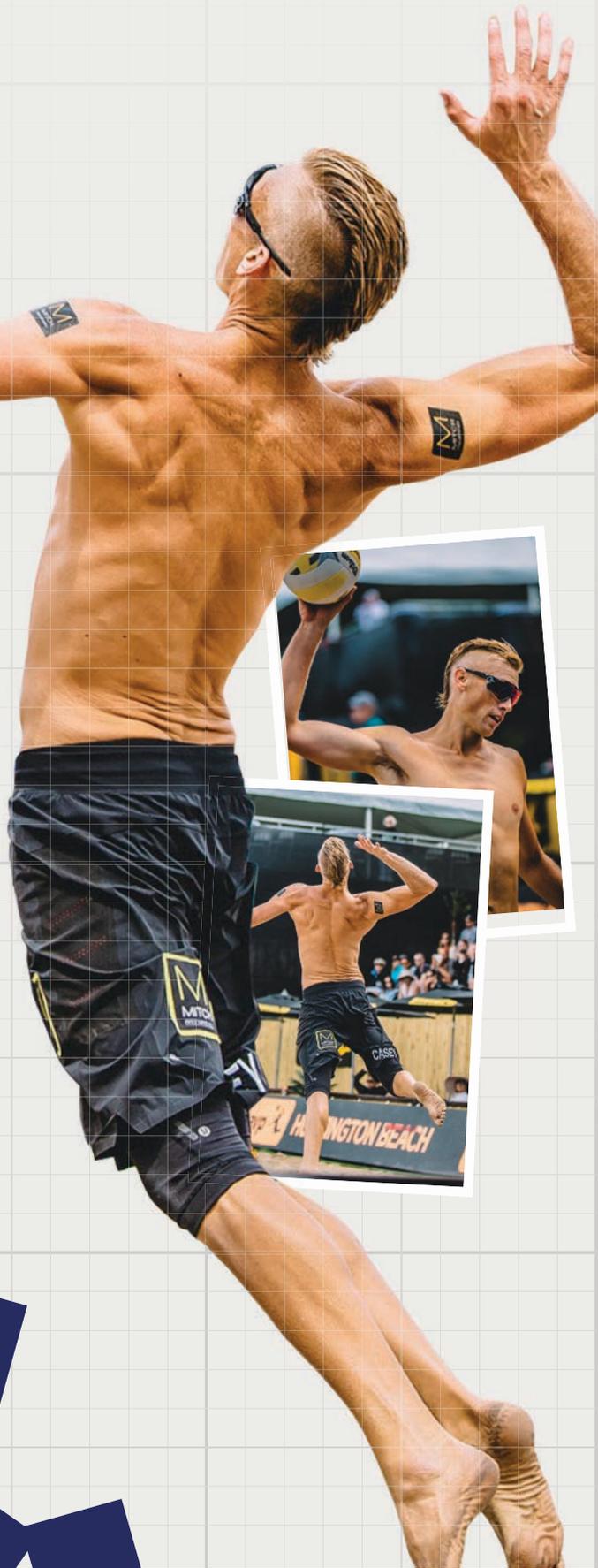
我从来没忘记在一个总会大会演讲里的这段话：「艰难的工作……使我们必须『尽心、尽能、尽意、尽力』（教义和圣约4：2）地工作。仅此即足以造成平凡与卓越之不同」（大卫·史坦利，「工作的原则」，1993年4月总会大会）。

我在这项运动中，专注于保持韧性和正向积极的态度。看到别人跳得比你更高或表现得更好很容易，但是能掌控好自己的态度才是真正需要在意的事。努力工作是掌控命运的主要因素。重要的是，拿自己跟自己比，不要跟其他任何人比。



关于凯西：

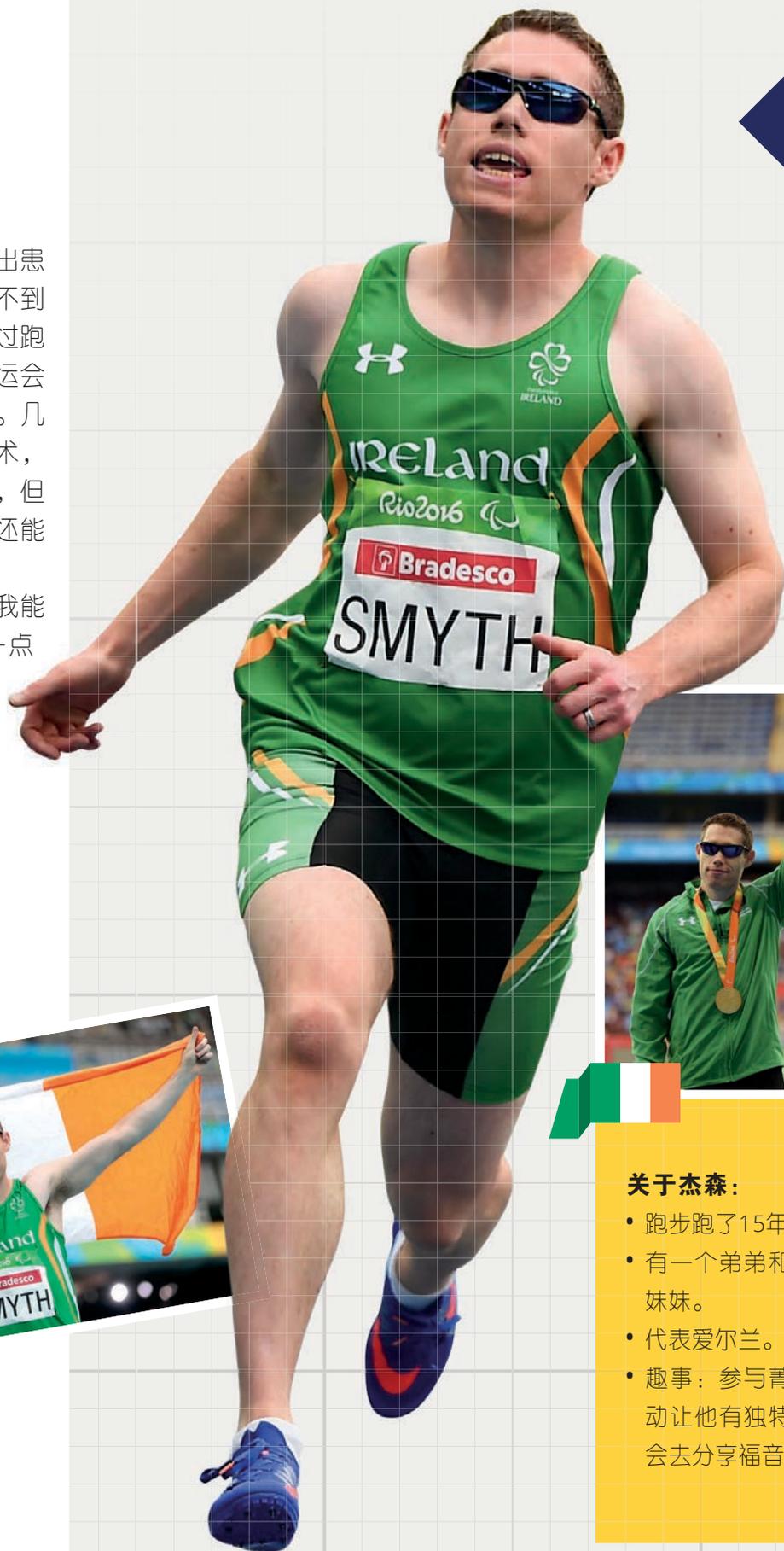
- 打排球打了将近25年。
- 有三个妹妹。
- 代表美国。
- 趣事：他的母亲要他传完教和结婚之后，才准留莫霍克发型。



杰森·斯密： 田径运动

我在八岁的时候，被诊断出患有眼疾，几年下来，剩下不到百分之10的视力，但我透过跑步这项运动和参加残障奥运会的比赛，蒙受了许多祝福。几年前，我因为受伤动了手术，不确定是否能再参加比赛，但天父祝福我恢复得很好，还能继续参赛。

我知道天父爱我，希望我能拥有最美好的人生，这一点给了我安慰和保证，知道所发生的事都是对我最好的事。



关于杰森：

- 跑步跑了15年。
- 有一个弟弟和三个妹妹。
- 代表爱尔兰。
- 趣事：参与菁英运动让他有独特的机会去分享福音。

玛丽·雷克： 排球

许多女孩在成长过程中，都在与撒但所攻击的自我价值奋战。世人很重视我们的外表；如果你是运动员，就会受到更多关注。在杨百翰大学打排球让我很焦虑；许多眼睛盯着我看，让我很没安全感。我一直在祈祷，希望能克服缺乏安全感所造成的自我怀疑。即使没有立即获得答案，但我知道是那些祈祷以及与天父相处的时间，帮助我克服了那些问题。

圣灵提醒我，如今的我已经跟四年前的我不一样了。回首过去，我可以看见在许多时候，天父赐给我经验和灵感，明白我具备的价值比我所知道的还更多。

我的价值远胜过我在运动方面的表现。母亲说，丢掉别人给我贴的所有标签后，我仍然可以是一个很棒的人和很棒的女儿。家人把我当普通人看待，并且爱那个和运动无关的我。那让我更能享受运动，因为我的自我价值不全然取决于我的



关于玛丽：

- 从7岁起就开始打排球。
- 是六个兄弟姊妹中的老么——有三个姊姊和两个哥哥。
- 代表美国。
- 趣事：喜欢处理数字，在杨百翰大学读会计。



运动表现。排球只占了我生命中几年的时间，但我身为天父女儿的价值却是无限的。

年轻的女孩常来找我谈排球的事。我能看出她们身为天父女儿的价值，知道天父对她们感觉。我只想让她们了解，她们不需要成为大学运动员，或做任何了不起的事，才有价值，才能被爱。我最想对她们说的是，向天父求问自己的价值，并且要了解，她们的价值与她们所做的任何一件事都没有关系。





杰克森·裴恩： 体操

我大有机会可以取得2012年伦敦奥运会的参赛资格，但我却在最重要的比赛中，从体操器材上摔了下来。我丢了参加奥运会的机会。我在地球的另一端，而我的梦想破灭了。

败阵下来后不久，我决定要去传教。如果我进了奥运，可能就不会去传教了；但是我的传教过程充满了奇迹。我非常感谢能有那个机会。

福音帮助我做正确的决定，特别是在很难遵守我的标准的时候。它塑造了今天的我，以及我所拥有的价值观。

关于杰克森：

- 练体操练了大约22年。
- 在六个兄弟姐妹中排行老五——有三个哥哥、一个姊姊和一个妹妹。
- 代表加拿大。
- 趣事：在亚伯达省埃德蒙顿圣殿的奉献典礼上，曾与戈登·兴格莱会长（1910-2008）握手。

如何避免受骗

盖瑞·史蒂文生长老

十二使徒定额组

几年前拜访葛罗福叔公时，我们两个年幼的儿子想到外面玩。葛罗福叔公对他们说：「要小心，外面有很多臭鼬。」孩子们很快地跑到外面玩。

在回家的路上，我问：「有看到臭鼬吗？」其中一个回答说：「没看到臭鼬，不过有看到一只背上有白色条纹的小黑猫！」

孩子们浑然不知自己有看到臭鼬。这个故事讲的是错认身份，也就是把实际的东西认定为另一个东西。今日许多人要应付的同一类问题，比这严重得多。

撒但这个万谎之父和大骗子，要我们质疑事情的真相，不是让我们轻忽永恒的真理，就是用某种看起来更赏心悦目的事物取代这些真理。他花了几千年的时间在锻链一种能力，这种能力就是说服神所有儿女相信好就是坏、坏就是好。

主提供了我们一个方法去面对挑战和抗拒诱惑，这些挑战和诱惑有许多都直接来自敌人和他欺骗的攻击。

这方法很简单。神在过去各时代都与

先知沟通，给他们诫命，为的是引导祂的儿女获得今生的幸福和来生的荣耀。神持续把诫命赐给我们今日活着的先知。

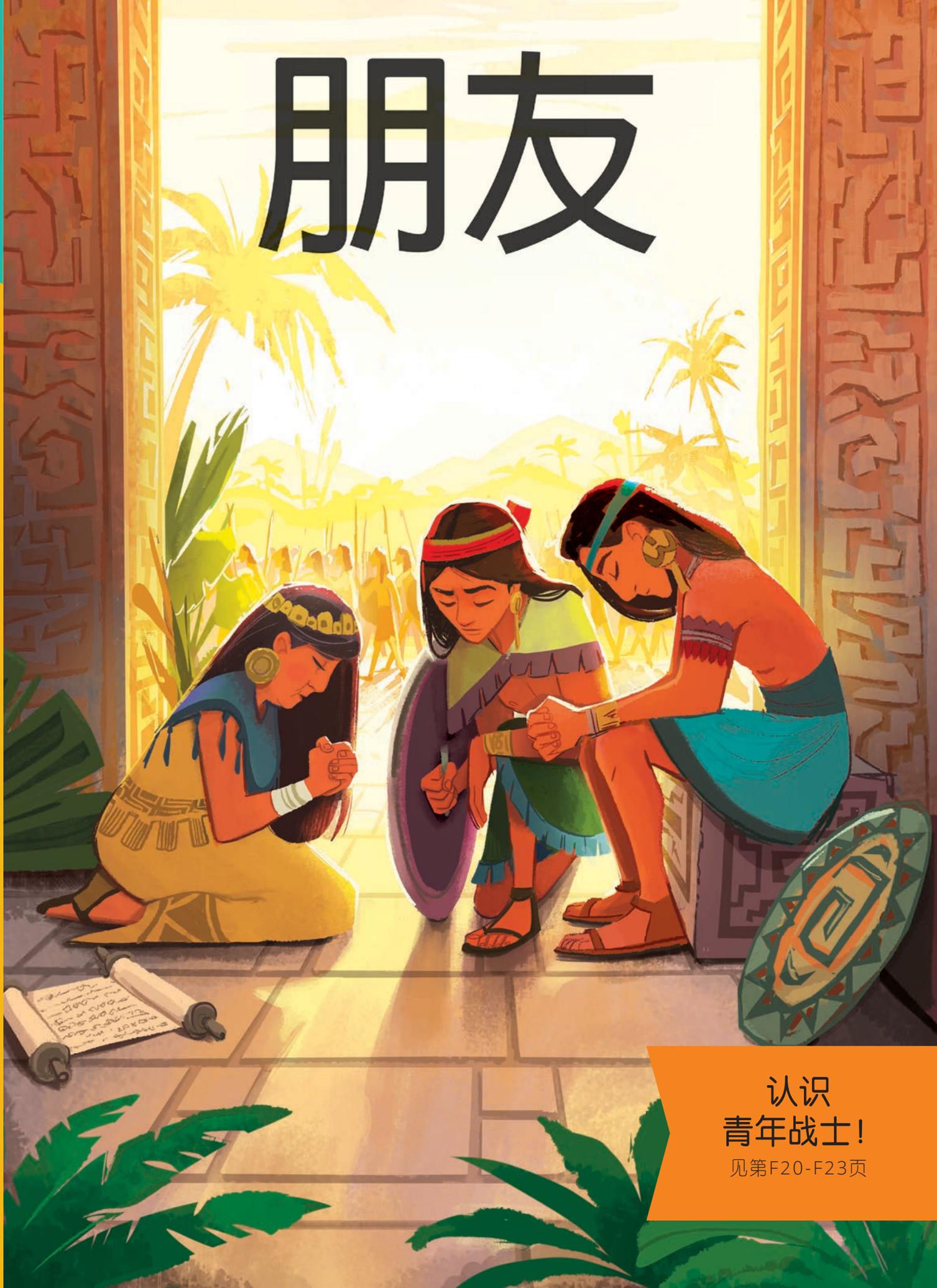
服从神透过先知所赐的诫命，不仅是不受欺骗者影响的关键，也是体验恒久喜悦和幸福的关键。

然而，撒但会处心积虑地哄骗各位。他掩饰禁药和酒的致命后果，却暗示着这些东西会带来愉悦。他使我们沉浸在社群媒体上出现的各种负面素材中，像是让人沮丧的互相比较和被理想化的实际情况。此外，他伪装了我们在网路上会看见的其他一些晦暗有害的内容，像是色情，或是公然的人身攻击，透过网路霸凌及散播不实资讯，使我们在心思意念中产生怀疑和恐惧。

愿我们能辨别撒但的欺骗伎俩。我们一定要忠信并保持警觉，因为这是辨识真理和听从主透过先知说话的唯一方法。只要我们服从主的诫命，就能被引领到正确的道路上而不致受骗。■

摘录自2019年10月总会大会讲辞。

朋友



认识
青年战士！

见第F20-F23页



罗素·纳尔逊
会长

幸福 和 服从

你是神的孩子。神赐诫命是要祝福我们，让我们幸福快乐。有些人会挑选愿意遵守哪些诫命，不愿意遵守哪些诫命。努力去服从神所有的诫命，将会：



祝福你
有光和喜乐。



帮助你
免于有害的习惯。



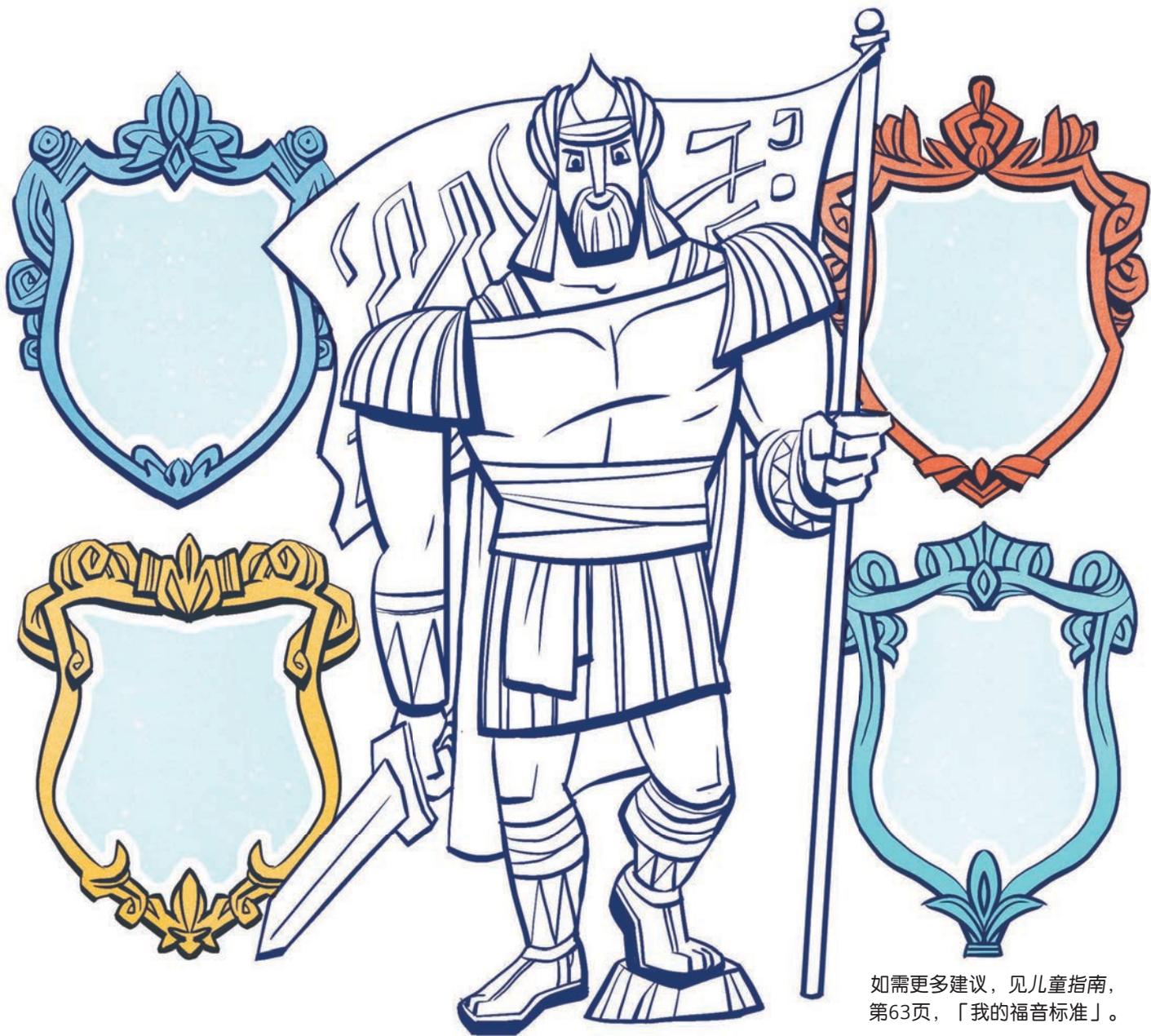
保护你的
身体。



保护你的
灵性。

要记住，神和祂的天使随时都会帮助你。●

摘录自「以信心面对未来」，2011年5月，利阿贺拿，第34-36页。



如需更多建议，见儿童指南，第63页，「我的福音标准」。

我们的福音盾牌

摩罗乃队长给尼腓人盾牌，以确保他们的安全。在每一面盾牌上，写出以下可以帮助你保持安全和坚强的一项福音标准。

🛡️ 听从圣灵。

🛡️ 穿着端庄。

🛡️ 诚实。

🛡️ 犯错时要悔改。

🛡️ 聆听好的音乐。

🛡️ 亲切待人。

🛡️ 不赌咒或使用粗鲁的言语。

🛡️ 观赏好的事物。

🛡️ 守安息日为圣。

🛡️ 虔敬使用天父和耶稣的名字。



中秋节

萝莉·傅勒

教会杂志
(根据真实故事改写)

「我不撇下你们为孤儿，我必到你们这里来」
(约翰福音14: 18)。

「别跑太远！」爸爸呼喊，「天快黑了，我不要你跌倒。」

文森停下并转过身来。「你们走得太慢了。我要在月饼被拿光之前，去到会场！」

「他们不会没有月饼的，」爸爸说着，一边和妈妈赶了上来，「至少，在你到之前不会！」

他们走近公园时，文森可以听到打鼓声。一串串五颜六色的灯笼挂在树上，照亮了漆黑的夜晚。家家户户在毯子上吃着东西，准备一起赏月。

妈妈在草地上找到一块空地，铺起毯子。她给文森一些硬币去买东西吃。

「谢谢！」文森等不及要去探险。他一边走，一边数着硬币。二十令吉！够买一个月饼了。要买哪一种呢？火腿？蛋黄？榴槿？最后，他挑了一个有满满黑芝麻酱的。他一边吃，一边从一个摊位逛到另一个





摊位，盯着所有不同的食物看。成堆的鸡肉串。超大锅的辣汤面。或许可以用最后几个硬币，买刨冰加冰淇淋！

不久后，他逛到一个没有那么多灯笼的区域。黑暗给了他一个想法。

不知道闭着眼睛可以走多远？他闭上双眼，踏出一步，再踏一步，然后他的脚被某个东西绊住。他要跌倒了！

哎哟！他的下巴撞到某个尖锐的东西，是一个很大的金属水沟盖！他伸手摸摸下巴。他在流血。

「爸爸？妈妈？」他大声呼喊，赶紧跑回灯笼区，有人帮他找到爸爸妈妈。

「我们正担心着呢！」妈妈说。然后她看到他的脸。「我们需要去医院。」

不久，文森和爸爸、妈妈就坐在医院的候



诊室。他害怕极了。他会没事吧？

他紧紧交叉着双臂，想到耶稣。他和家人在几个月前已经受洗了；传教士说，耶稣能帮助他得到安慰。

耶稣基督会帮助我，耶稣基督会帮助我，他一次又一次地想着。他真的很快就觉得

平静一点，好像圣灵就在他身边。

爸爸紧握着他的手。

「不会有事的。」妈妈说。

文森点点头。他知道她说得没错。

医生来的时候，缝了他的下巴。会痛，不过不会很痛。她告诉文森，可能会有一个疤痕，但他觉得没关系。每次看到疤痕时，他就会想起月饼、中秋节，以及曾经感受到耶稣和圣灵所给的安慰。●

这个故事发生在马来西亚。看下一篇文章，来更认识这个国家！

来自 马来西亚 的问候!



嗨！
我们是玛歌和保罗。
我们正在拜访
马来西亚！

马来西亚是一个美丽的东南亚国家。在马来西亚大约有10,000名教会成员和33个分会，那里的教会虽然规模不大，却坚定稳固！



*Keluarga*在马来文是「家庭」的意思。这家人喜欢一起在公园玩。



榴莲是世界上味道最重的水果！在马来西亚有许多人喜欢这种像奶油般柔滑的水果，它被用来做糖果、冰淇淋和其他的点心。



在马来西亚，人们信奉许多不同的宗教，包括伊斯兰教、佛教和基督教。这些色彩鲜艳的阶梯向上通往黑风洞（Batu Caves），里面是一座有名的印度教神庙！





马来西亚的家庭喜欢一起外出用餐；人们整天整夜都可以买到街头小吃。



这些初级会儿童坐在刻着马来文和中文的教会名称前面。马来西亚的人会说许多语言。在教会，成员会帮忙翻译，好让每个人都能听懂。



马来西亚有一半以上的国土都覆盖着热带森林，里面住着令人惊奇的动物，例如马来亚虎和长鼻猴。

认识一些来自马来西亚的朋友吧！



神希望我们亲切待人，并遵守诫命。

艾妮卡，7岁，马来西亚吉隆坡



我最喜欢的信条是第4条：「我们信福音的首要原则和教仪是：第一，对主耶稣基督的信心；第二，悔改；第三，为罪的赦免的浸没洗礼；第四，为圣灵恩赐的按手礼。」

雷夫，8岁，马来西亚吉隆坡

**你来自马来西亚吗？
请写信给我们！我们希望收到你的来信。**



**谢谢你
跟我们一起探索
马来西亚！
下回见！**

选择频道

如果布鲁克不想再和卡蜜儿做朋友，怎么办？



香依·莱帝

(根据真实故事改写)

「神必佑你，你要依义而行。」

(圣诗选辑，第161首)

「我昨天看了很搞笑的节目，你应该去看一下，改天或许我们可以一起看！」布鲁克说。

卡蜜儿在放学回家的时候，喜欢和最好的朋友边走边聊天。她好爱她们有那么多的共同点。

「听起来很棒！」卡蜜儿挥手道别，走进家门口。

卡蜜儿写完作业后，打开电视，找到了那个节目。明天和布鲁克聊起这个，会非常有趣！

节目一开始是很好笑。其中的角色做了很多傻事，讲了很多笑话。卡蜜儿笑得很开心。但是，不是他们说的每件事都很好笑。他们说的一些话，让卡蜜儿感觉很不舒服。都不是什么好话。

我该怎么办？

她想。卡蜜儿知道这些话并不好，但是她想知道节目怎么结尾。明天如果布鲁克问她，她要说什么？

叹了一口气，卡蜜儿

把电视关了。

妈妈回家后，卡蜜儿帮忙摆晚餐的餐具。

「上课还好吗？」妈妈问。

卡蜜儿拿出叉子和汤匙。「都很好！只是……布鲁克跟我说要看一个节目。我看了，但是里面讲脏话。我感觉很不好，就把它关了。」

「听起来你做了一个很好的选择。」

「但是布鲁克想要一起看。我们是最好的朋友！我们喜欢一样的音乐、一样的冰淇淋、一样的书……。」

妈妈把一盘义大利面放在桌上。「没错，但这不代表你们做的事情都要一样。特别是你对某件事有不好的感觉的话。和朋友做不一样的选择，是没有关系的。」

「什么意思呢？」卡蜜儿问。

「我们要选择避免脏话，才能感受到圣灵，」妈妈解释道，「但不是每个人都和我们有同样的标准；他们不会这样就变成坏人。」

卡蜜儿还是很担心，不知道布鲁克问到节目的事情时，会怎么样。她们什么事都聊！如果布鲁克认为她很幼稚，怎么办？或者再糟糕一点，如果她不想再做朋友，怎么办？

卡蜜儿在睡前作了一个祈祷。天父，请帮助我明天能和布鲁克聊聊。请帮助我勇敢。卡蜜儿爬上床，希望在学校事情会很顺利。

「卡蜜儿！」布鲁克隔着操场大喊。她跑过草地，来找卡蜜儿。「你觉得那个节目怎么

样？很好笑吧？」

卡蜜儿深吸了一口气。「我其实没有看很多。」

布鲁克一脸困惑。「为什么呢？」

卡蜜儿想了一下，她应该就说自己很忙吗？布鲁克会说什么？「嗯……我没有看，因为他们说的话我不喜欢。我看的时候感觉不太好。」

「喔，」布鲁克小声地说。接着她说：「没有关系，我们不用一起看。我们可以找我们都喜欢的节目，或一起做别的事。」

「好啊。」卡蜜儿笑了。然后好友俩一起走去上课，一直有说有笑。●

作者现居美国犹他州。



即使别人不这么做，你还是可以选择正义。天父会帮助你变得坚强。

我把根基
建立在耶稣
基督身上时，
就能坚强
屹立！

(见希拉曼书5: 12。)



稳固的根基

海莉·杨西

希拉曼教导我们，要将我们的根基建立在耶稣基督身上（见希拉曼书5：12）。意思就是说，要做那些会让我们与祂更接近的事。我们这样做时，就能经得起生活中的困难。

阅读经文

（见约翰福音5：39）

祈祷

（见教义和圣约
10：5）

缴付什一奉献

（见玛拉基书3：10）

去教会

（见摩罗乃书6：5-6）

遵行智慧语

（见教义和圣约
89：18-20）

接受洗礼

（见尼腓二书31：5）

跟随先知

（见教义和圣约124：45）

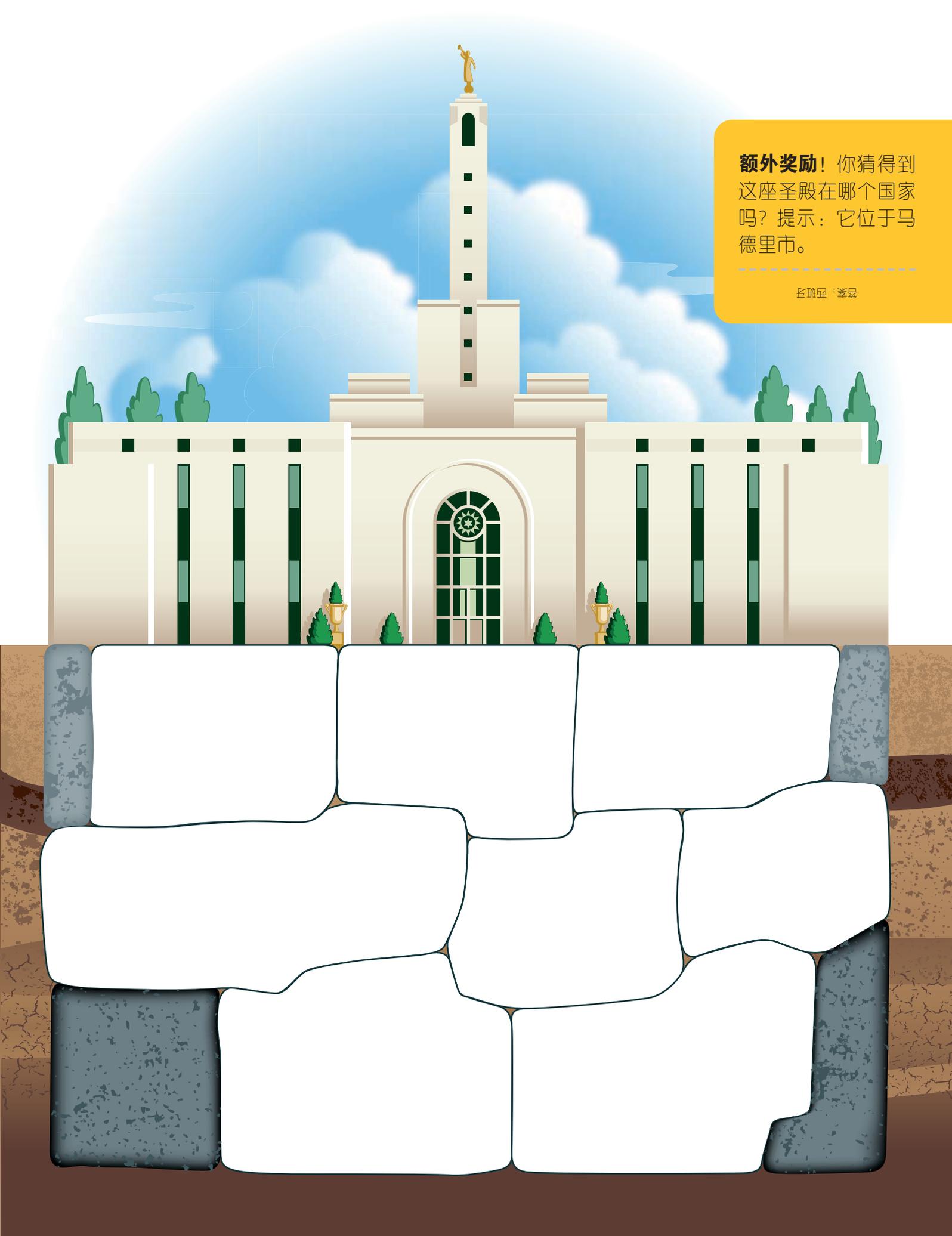


1. 剪下本页中的石块。
2. 选择一个石块，读上面的经文。做那件事如何使你坚强，更接近基督呢？
3. 把石块放在圣殿下面，来建造一个稳固的根基。继续玩到所有的石块都放在合适的位置上。

悔改

（见使徒行传3：19）

作者现居美国犹他州。



额外奖励！ 你猜得到这座圣殿在哪个国家吗？提示：它位于马德里市。

名称：圣殿

大卫·狄克生

教会杂志
(根据真实故事改写)

唐纳文把弹弓瞄准树桩上的空汤罐。

他拉开弹弓的皮筋。

「你在做什么啊？」妹妹黛娜问。

「看这个！」他说。

啪搭！

唐纳文放手时，皮筋弹回原位，把小石头射飞出去。附近树上的叶子沙沙作响，但是罐子却一动也不动。唐纳文把弹弓塞进裤子后面的口袋里。

他没打中。又没打中！

黛娜把头歪向一边。「我应该要看到什么呢？」

「没什么，」唐纳文说，「走吧，我们回家。」他们动身走向屋子。

唐纳文踢开路上的一根树枝。不管他多么努力尝试，就是不会用爸爸的弹弓。但是他好爱那个东西！他总是喜欢在爸爸到外地工作时玩弹弓，就像现在一样，让他在看不到



牙买加
最棒的
弹弓

爸爸时，感觉跟爸爸很接近。

他从口袋拉出弹弓，在手上慢慢旋转。粗糙的树皮早在很久以前就变得光滑了。爸爸用一根粗壮的树枝做成弹弓，而且用了好几年，才给唐纳文。

那天，爸爸指着汤罐。「只要全神贯注，就会发生奇妙的事情。」唐纳文仍然记得接下来发生的事。爸爸把弹弓瞄准汤罐，就击中了。只试了一次！看起来很简单。唐纳文很想念他。

那天晚上睡觉时，还想着爸爸。

隔天早上，唐纳文带着弹弓去自己最爱的树林，再去试试看。

「全神贯注……」，唐纳文边说边盯着树桩上的罐子。他把另一颗小石头放在弹弓上，然后往后拉。

就算事情不是一直都很顺利，爸爸还是会继续努力，唐纳文想着。

唐纳文努力不去想以前没打中的那些时候。他闭上一只眼睛，这是爸爸教的方法。他真的专注了。除了那个红色的汤罐之外，唐纳文不看其他的东西。

深吸一口气，他放开了手。

啪搭！

啵啵！

罐子从树桩上弹飞时，唐纳文惊讶地眨了眨眼睛。「我打中了！」他说，「太棒了！」

那天晚上吃完晚餐后，唐纳文坐在妈妈旁边。他举起弹弓。

「我今天终于打中罐子了。」他说，笑得合不拢嘴。

「太好了！」妈妈说。

「你知道吗，我想这个弹弓是我在全世界最喜欢的东西。」唐纳文说。

「喔？」妈妈问。

「对啊，因为它让我想到爸爸，感觉跟他接近。」

妈妈微笑着说：「我想，他会很高兴知道你有这样的感觉。而且你猜怎么着？爸爸再三天就会到家了，你可以把你的新技能秀给他看。」

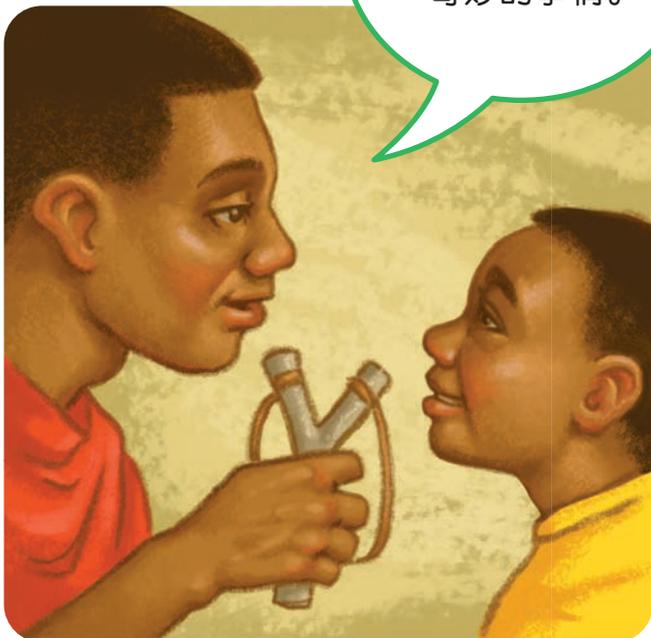
唐纳文快等不及了！「我有一个主意。」

他说。

他跑去找黛娜。他可以教她怎么用弹弓，就像爸爸教他的那样！

「嘿，黛娜，」他说，「想学怎么打牙买加最棒的弹弓吗？」●

只要全神贯注，
就会发生
奇妙的事情。



有什么特别的东西会让你感觉与某个家人接近呢？



用五种感官做家谱

你读了第F14页唐纳文的弹弓那篇文章吗？有些事会让你感觉与家人亲近呢？在下面把它们写下来或画出来。



触觉

找一个你可以拿着的，对你或家人很重要的东西。在这里把它画出来。



视觉

想一个特别的回忆，在这里把它画出来。这样，你每次看到这一页，就能想起来！



听觉

听家人说故事或分享他们的见证。在这里写下来。



嗅觉

你最喜欢闻什么东西的味道？有哪些味道会让你想到家人呢？在这里把它们写下来。



味觉

你们家喜欢一起吃什么食物？在这里画一张图或写下食谱。



你可以把你的图画和录音档上传到
FamilySearch.org。

看看我, 听听我



我们家去散步时, 我把弟弟的外套弄丢了。我们做祷告, 祈求天父帮助我们找到它。我们感觉应该回到原路上再走一次。我们找到他的外套了! 这帮助我了解到, 我生活中的每件事情对天父来说都很重要, 祂随时都能帮助我。

提摩太, 8岁, 乌克兰基辅州



信条激励我去成为更好的男孩; 我努力去

做对的事情, 才能成为一个好传教士。

约拿单, 11岁, 瓜地马拉索罗拉



在菲律宾宿雾的这些初级会儿童正在学习, 只要增强对耶稣基督的信心, 就能在圣约的道路上向前迈进。

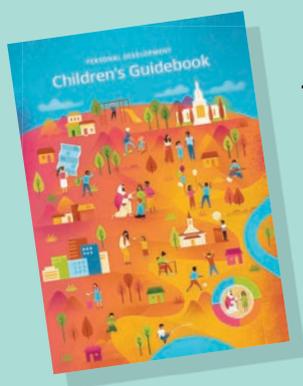


我们听了耶稣撒种的比喻, 后来种了向日葵的种子。我们居住的地方不是很热, 阳光也不充足, 所以当种子窜出土壤时, 我们都很兴奋。植物越长越高, 直到开花, 就像耶稣故事里的种子一样!

马格努斯、艾拉、路易斯、丝尔薇、葛蕾塔和希波, 7岁、9岁、6岁、1岁、5岁和4岁, 苏格兰连夫鲁郡



撒母耳, 11岁, 巴西米纳斯吉拉斯

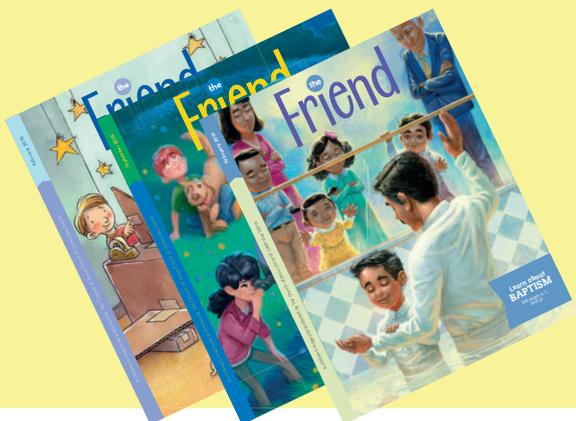


与良好的目标 一起成长

世界各地的儿童都在使用儿童指南，来尝试新的事物，并像耶稣一样成长！

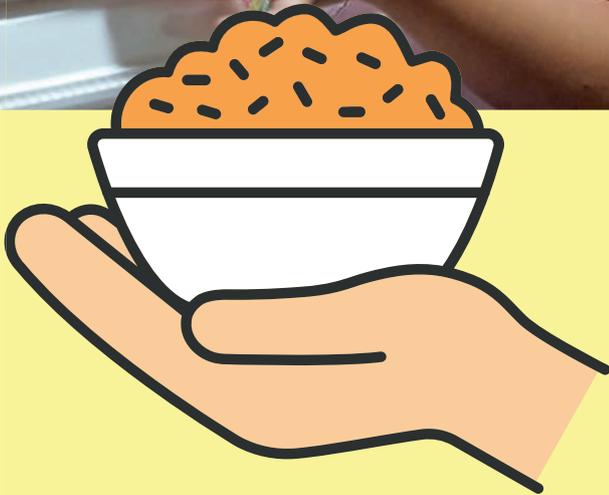


洁西卡，10岁，住在迦纳大阿克拉。她订立一个目标，要结交新朋友，并与他们分享福音。她在书包里放了一本朋友，到学校里阅读。她跟同学一起看，跟他们讲福音的事。洁西卡说：「这让我很快乐。」



普拉斐，12岁，住在迦纳大阿克拉。他学会弹钢琴之后，订立一个目标，要教别人也会弹！他邀请认识的人来上他和朋友教的钢琴课。普拉斐说：「现在我们有50多个学琴的学生。」其中有八个学生已经接受洗礼了！

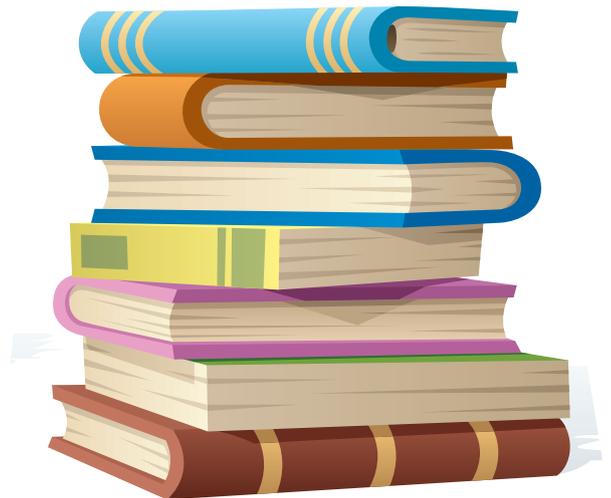
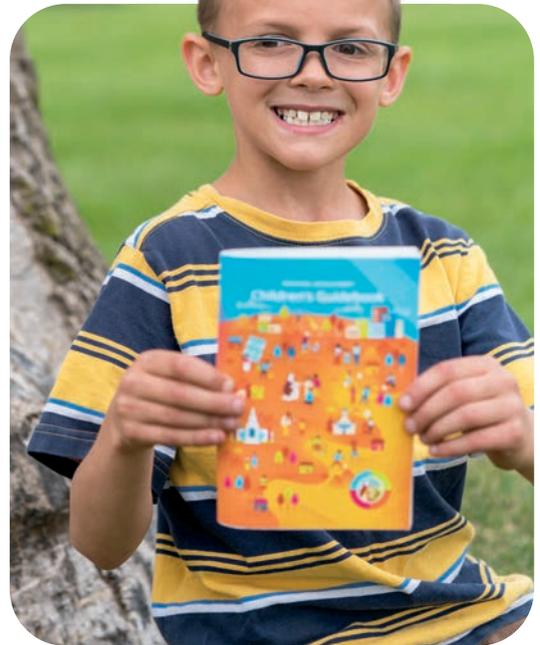




丹妮尔，8岁，来自菲律宾宿雾，想要拿食物给无家可归的人。她说：「我想要分给他们食物，让他们能够快乐，能够肚子饱饱的去睡觉，」他们家的店里有多余的食物时，他们就会开车四处绕，分送给饥饿的人。

你可以在childrenandyouth.ChurchofJesusChrist.org网站上，观看其中一些儿童的影片！你正在为哪些目标努力呢？

彼得，9岁，来自美国俄亥俄州，有阅读障碍。他需要通过一个重要的阅读测验，才能升上学校的下一个年级。因此他订立一个目标，每天都要和母亲、姊妹们一起阅读20分钟。彼得说：「我祈求天父帮助我。」后来，他通过了那项非考不可的测验！



青年战士



摩尔门经讲述一群必须作战以保护人民和家人的年轻人。
他们被称为青年战士；「青年」这两个字
是「年轻」的意思。

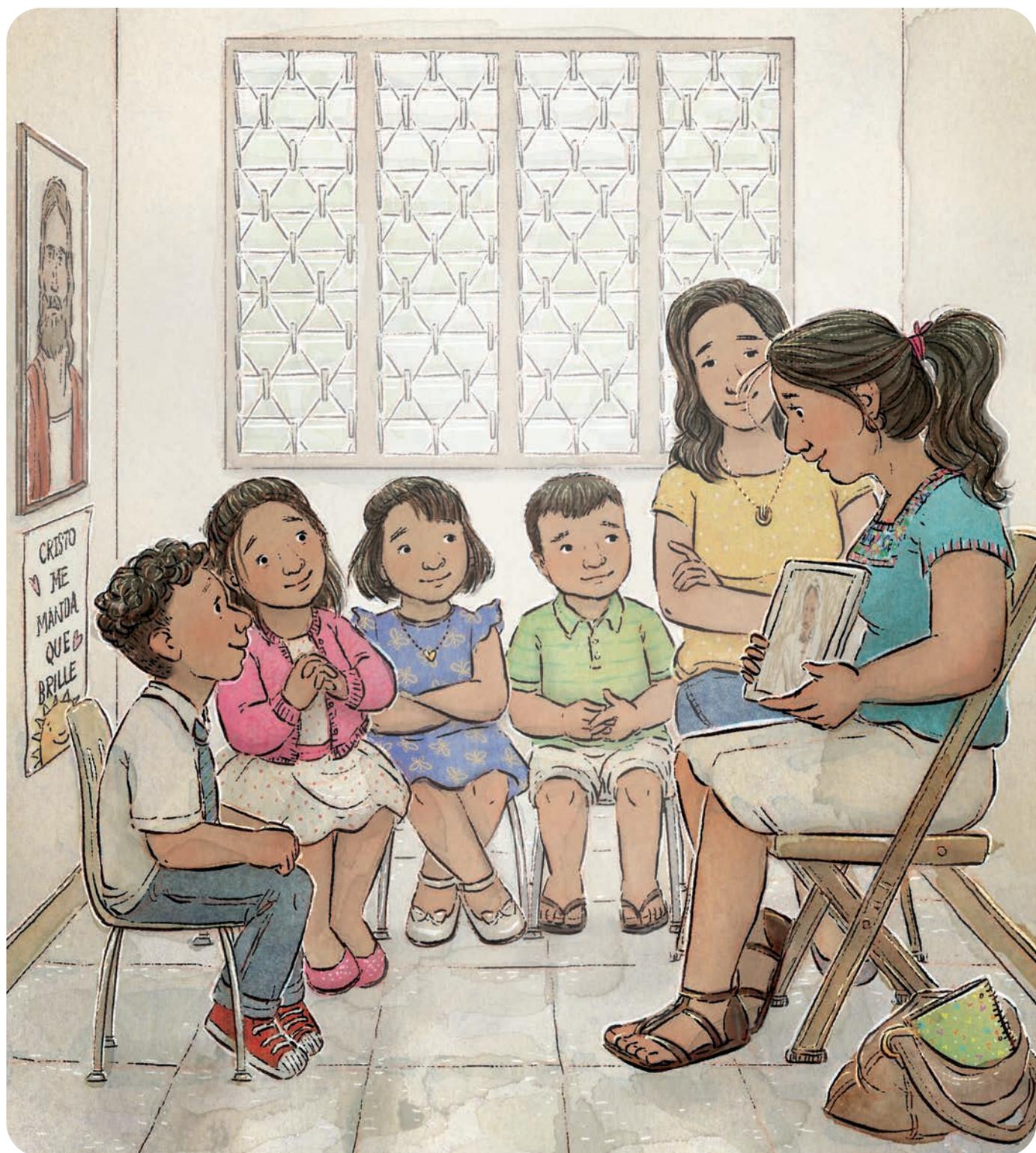


这些年轻的士兵不曾作战过，但是他们有一位好队长来带领他们，而且他们记得母亲教导的事情。

他们的母亲教导他们要信赖神，因此这些年轻人祈求神帮助他们。他们服从队长，然后英勇作战。



他们打了胜仗！有些人受了伤，但是全部的人都生还。真是个奇迹！



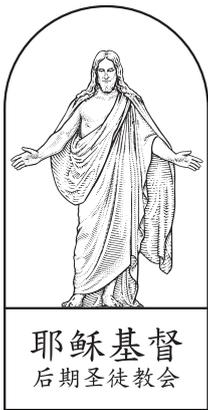
我会听父母和领袖所教导的美好的事情。
神会帮助我为正义的事挺身而出。 ●

在阿尔玛书第56~57章中可读到这个故事。

青年战士很勇敢



天父如何帮助你变得勇敢？



亲爱的父母：

这个月的杂志讲到一些人，做了困难的事。就算朋友不认同，卡蜜儿还是远离了不好的媒体（第F8页）。即使作战很可怕，青年战士还是保护了自己的家人（第F20页）。神也会帮助我们去做困难的事。每次孩子读到有人很勇敢时，就可以在那一页画一颗星星。记得，神爱我们！

要勇敢，
朋友

如何将子女的作品或经验寄给利阿贺拿

到 liahona.ChurchofJesusChrist.org，点选「提交你的作品」。或用电子邮件寄至 liahona@ChurchofJesusChrist.org，请写上子女的姓名、年龄、居住城市和以下的同意声明：「我，〔插入姓名〕，同意耶稣基督后期圣徒教会使用我子女提交的资料，刊登在教会杂志、教会网站和社群媒体平台，也可能刊登在教会其他出版品。」期待你的来信！

目录

- F2** 来自总会会长团：幸福和服从
- F4** 中秋节
- F6** 来自马来西亚的问候！
- F8** 选择频道
- F10** 趣味栏
- F11** 锦囊妙计
- F12** 稳固的根基
- F14** 牙买加最棒的弹弓
- F16** 用五种感官做家谱
- F17** 看看我，听听我
- F18** 与良好的目标一起成长
- F20** 经文故事：青年战士
- F23** 着色页：青年战士很勇敢



找出藏在里面的利阿贺拿！

朋友的封面页
梅丽莎·麦维绘