

利阿賀拿

聖誕節最甜美的
禮物，第14頁

一位傳教士的最後信息，第18頁

發揮我們的神聖潛能，第20頁

如何在舊約中找到耶穌
基督，第32頁

這裡
有教會

玻利維亞， 拉巴斯





白雪覆蓋的伊利馬尼山，為拉巴斯這座以紅磚為主要建材的高海拔城市，提供了醒目的背景；拉巴斯常被視為玻利維亞的行政中心，因為有許多政府機構設置在此。

安地斯傳道部的傳教士於1964年11月抵達玻利維亞，之後舉行了一場聚會，有19個人出席。一個月後，他們為第一位歸信者施洗和證實。今日，玻利維亞的教會成員人數超過20萬3千人，有255個聚會單位和5個傳道部。距離最近的聖殿位在145英里（233公里）外的科洽班巴，從拉巴斯開車要七小時。

在玻利維亞，教會以社區人道援助計畫聞名，包括捐贈輪椅和新生兒醫療設備；參與捐血活動；著力於支援農業、家庭園藝和村落發展；以及在有需要時動員人力提供救助。

- 住在拉巴斯大都會區的後期聖徒，在40個不同的地方聚會。
- 西班牙文是主要語言，但也有許多人說蓋丘亞語、艾馬拉語或瓜拉尼語。
- 玻利維亞的第一位本地全部時間傳教士，是在1967年召喚的。
- 2014年12月是教會在玻利維亞傳道50週年，拉巴斯的成員在2015年1月舉行一場社區慶典。



「你希望我們做什麼?!」

當教會的課程研發團隊請教會成員試用 2019 年的新課程來跟從我時，我們一再聽到這項疑問，和類似這樣的意見：「一開始我心想：『這真是瘋狂！』我不確定這是不是行得通。」但是起初的這些疑慮，逐漸被這樣的證實所取代：「我們研讀經文的情形徹底改變了」或是「這行得通！」

為什麼他們的經驗對你很重要？因為這個新課程是讓你和你的家人在家中使用的，不只是給你在教會裡的教師使用的。

依照總會會長團的建議，本月雜誌會探討來跟從我課程這個最新階段背後的各項原則——此階段接續了 2013 年推出的青少年課程修訂版，2016 年的以救主的方式教導，以及 2018 年實施的麥基洗德聖職和慈助會課程。

在本期第 20 頁的一開始，指導這個課程發展的傑佛瑞·賀倫長老提供了一些洞見，我們

只要照著去做，就能獲得意義深遠和永恆的轉變。這並非只是一套課程，而是每天學習和遵行福音的一種方法。

這個新課程是以家庭為中心、由教會從旁輔助，當我看著先知、先見和啓示者帶領其中的發展，我很驚訝地發現這極為切合教會邁進的方向，在過福音生活方面，提供更少的規範指示，邀請我們為自己的靈性成長負起更大的責任。只要我們這麼做，我深信我們會獲得更大的光和真理，也會有更大的能力去跟隨耶穌

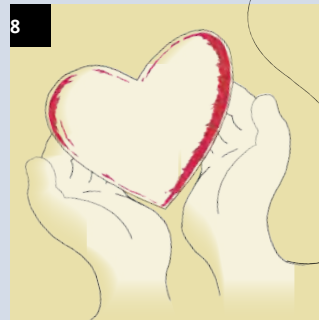
基督和棄絕邪惡（見教約 93：29-40），將平安帶進我們的生活，並將良善帶給世人。



麥可·梅格比
課程發展主管

特稿

- 8 施助原則：
表達你的關心**
學習向施助對象表達愛的幾個方法。
- 14 救主的平安恩賜**
惠尼·克雷頓長老
耶穌基督教導我們如何在憂煩不安的時刻找到平安。
- 20 讓生活成為激發心靈的個人成長之旅**
傑佛瑞·賀倫長老
新的來跟從我課程能幫助我們進步，發揮神聖的潛能。
- 32 「我是自有永有的」：耶穌基督在舊約中的象徵**
司提反·尚克
救主在古代的象徵，教導祂的角色所具有的許多重要層面，以及我們與祂的關係。



青年園地

- 46 合一：值得慶祝的理由**
達林·鄔克司會長
1978年關於聖職的啓示所帶來的最重大影響之一，就是神呼籲我們要摒棄偏見的態度。
- 51 合一：搭起橋樑**
羅素·納爾遜會長
文化、語言、性別、種族和國籍的差異，在聖約道路上是無關緊要的。
- 52 像救主那樣施助**
艾力克·莫達
耶穌基督樹立了怎樣愛每個人，以及為他們服務的完美典範。
- 56 感受聖誕精神的7個方法**
夏綠蒂·拉卡貝
在這個季節沒有聖誕節的感覺？這裡有一些方法，可以把聖誕節的喜悅帶給別人——和自己。
- 60 將屬靈的恩賜加到聖誕節禮物清單上**
大衛·狄克生
屬靈的恩賜已經預備好要賜給我們，只要我們願意祈求。
- 62 答問篇**
我覺得不配獲得救主的愛，我該如何克服這種感覺，看到自己的價值？
- 64 海報：能帶來恩賜的禮物**
- 65 先知的邀請：**
你可以做五件事來幫助改變世界
羅素·納爾遜會長



封面
平安夜，麥可·馬恩繪。

兒童園地

- 66 卡爾的聖誕禮物**
茱莉安·杜曼
在聖誕節清晨，卡爾找到了送給家人最棒的聖誕禮物。
- 68 凱蒂和昆喜**
伊凡·瓦倫提和瑪瑞莎·韋迪森
昆喜知道怎麼做最能安慰她的好朋友。
- 70 虔敬是愛**
羅艾普
記得要保持虔敬，幫助我不會感覺那麼緊張。
- 71 從泥濘中獲救**
艾迪爾生·裴瑞拉長老
當鄰居的房子陷在爛泥中而毀損，我們知道我們可以伸出援手。
- 72 使徒為基督作見證**
昆丁·柯克長老
- 73 我們的園地**
- 74 散發出你的光：**
光照世人的兄弟檔
迦納的兩兄弟發出光來照亮身邊的人。
- 76 經文故事：約拿和鯨魚**
金恩·瑞德
- 79 著色頁**

快速閱讀

- 5 最初的聖誕旅程**
克麗斯汀娜·寇斯蘭
- 6 信心的化身：布蘭卡·索里斯——巴拉圭亞松森**
- 12 我的家庭教師和探訪教師到哪裡去了？**
琴恩·賓翰
- 18 比昨天好一點**
路易斯·卡多佐
- 30 在講壇上：**
決定和奇蹟：如今我能看見
艾琳娜·克拉茲
- 36 省思：一顆紅色燈泡**
羅莉·里斯
- 37 在教會中服務：從服務中成長**
周伯彥和周洗美華
- 38 後期聖徒的心聲**
- 80 直到再相會：**
透過約瑟·斯密認識基督
布司·麥康基長老

年輕成人園地

- 42 重大決定中的微小聲音**
約瑟·布勞
注意聖靈的提示並信賴主，好讓祂可以指引你的路。

看看你能不能找到
隱藏在這期雜誌裡的
利阿賀拿。提示：
「_____不只是
安靜地坐著。」



進一步了解

在福音圖書館應用程式，和在 liahona.lds.org，你可以：

- 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。
- 用數位工具提升你的研讀。
- 分享最喜歡的文章和影片。
- 下載或列印文章。
- 聆聽你最喜歡的文章。

聯絡我們

➤ 將你的問題和意見，用電子郵件寄到 liahona@ldschurch.org。

在 liahona.lds.org 提交你激勵信心的故事，或郵寄到：

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

「只有電子版」精選文章



當你覺得自己不夠好的時候要記住的三件事
利亞·巴頓

覺得被困住了嗎? 這裡提供了怎樣重新開始，繼續進步的方法。



在哥哥去世後，為何我不再問「為什麼」?
席美娜·科巴蘭

席美娜說明在哥哥於傳教期間去世後，她如何找到平安。她父親的文章可在本期雜誌第 18 頁找到。

2018年12月，第12期 利阿賀拿 14757 265

耶穌基督後期聖徒教會國際版雜誌

總會會長團：羅素·納爾遜，達林·鄒克司，亨利·艾寧

十二使徒定額組：羅素·埃勒，傑佛瑞·賈倫，迪特·希希爾，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：雨果·馬丁尼茲
顧問：布萊恩·艾希頓，藍道·班尼，貝琪·葛雷文，雪倫·尤班克，克羅斯汀娜·法蘭柯，藍迪·范克，賈諾·賈史東，艾易希·柯羅施凱，林恩·羅賓

總經理：理查·席頓
教會雜誌主管：亞倫·洛伯
業務經理：湯夫·肖農

主編：亞當·奧申
助理主編：萊恩·卡爾
出版助理：法蘭斯·奧申
編撰組：瑪麗莎·丹尼斯，大衛·狄克生，大

衛·愛德華茲，馬太·高利頓，羅莉·博勒，蓋瑞·葛夫，藍妮·高恩特，強·關森，夏綠蒂·拉卡貝，米迦勒·莫里斯，艾力克·莫達，莎莉·奧西克，約書亞·伯凱，珍·賈柏若夫，理查·羅森茲，敬帝·梭魯，崔可·瓦德雷，馬瑞莎·韋迪森

實習編輯：利亞·巴頓

美術總主編：史考特·納德森

設計組：珍妮特·安德魯，菲·安德勒斯，曼蒂·貝特利，甘·巴特，多馬·樂德，大衛·格林，科琳·興格萊，艾力克·強森，蘇珊·羅夫根，史考特·羅義，艾麗莉·雷明頓，馬克·羅賓森，布萊恩·提爾，妮可·沃肯羅斯

實習設計：瑪莉莎·斯密

智慧財產協理員：珂莉特·歐尼

出版經理：珍妮·彼德森

出版組：格藍·艾戴爾，萊莉·布德，多馬·克羅寧，布萊恩·蓋吉，吉妮·尼爾遜，德蘭克·李察森

印刷作業：約書亞·丹尼斯

印刷主管：司提反·路易斯

發行主管：特洛伊·坎克

翻譯主任：蔡廷龍
中文出版助理：黃鍾秀
地方新聞編輯：范陸平

雜誌價格：一年12期港幣78元，新台幣320元

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

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

利阿賀拿 (本詞出自摩爾門經，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、塞斯拉馬文、保加利亞文、柬埔寨文、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、大澳地文、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. © 2018 版權所有，美國印行。

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

For Readers in the United States and Canada:

December 2018 No. 12. LIAHONA (USPS 311-480) Chinese (ISSN 1522-9157) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150, USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days'

notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included.

Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

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

訂閱雜誌香港地區：+852-2756-5777，地址：香港九龍彌多實街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。



最初的聖誕旅程

每

年我們都會講述聖誕故事，但是我們有多常想到馬利亞和約瑟所經歷的旅程呢？他們的信心和犧牲都是這個故事的重要部分。



1.路加福音 1：26-27，30-31

馬利亞來自拿撒勒，一個有 400-500 人的村莊。¹對世人而言，她是個單純的農家女孩。但她和約瑟接受了召喚，要養育神的兒子。

2.路加福音 2：4-5

前往伯利恆至少要花四到五天的時間，²經文中並沒有暗示有驢子陪伴他們走過崎嶇的岩丘。即使「身孕已經重了」，馬利亞和約瑟仍然完成旅程，應驗了彌賽亞會在伯利恆降生的這項預言（見彌迦書 5：2）。

3.路加福音 2：7-11

在伯利恆，約瑟和馬利亞沒有自己的家或嬰兒床，來安放萬王之王。雖然這嬰孩出生在卑微



的地方，但當他們親眼看見清楚明白的徵兆，證明這嬰孩是神子時，他們必定感到萬分謙卑。

4.馬太福音 2：13-14

毫無預警地，這個小家庭不得不離開他們

的城市和國家。基督甚至在還是個不到兩歲的孩子時，祂的性命受到威脅（見馬太福音 2：16）。但是對救主的忠誠和愛，激勵了馬利亞和約瑟長途跋涉到埃及。

5.馬太福音 2：19-23

在陌生的土地上住了一段時間之後，約瑟和馬利亞啟程，展開他們到當時為止最漫長的旅程。但這趟路想必看似比較短，因為這一次，他們是要回家了。回到家之後，他們運用對神的信心，養育這位將「稱為拿撒勒人」的人物（馬太福音 2：23）。



我們也像馬利亞和約瑟一樣，**與耶穌基督一同走在自己的人生旅途**。雖然路途可能漫長艱辛，但每個信心的步伐都會引領我們更接近永生——那是慈愛的救主所提供的恩賜，祂親自走過今生旅程而促成了救恩。■

註：

1. See James E. Strange, "Nazareth," *Anchor Bible Dictionary*.
2. See D. Kelly Ogden, "The Road to Bethlehem," *Tambuli*, Dec. 1993, 41.

當布蘭卡的丈夫和母親患病而無法照料自己時，她不得不辭掉工作，用全部的時間照顧他們。布蘭卡藉著轉向主，找到了超乎自身的力量。

寇迪·貝爾，攝影師

布蘭卡·索里斯

巴拉圭亞松森

我毫不厭倦地祈求主，請祂賜給我們力量繼續向前邁進，我每時每刻都在向祂祈禱。我的家庭所經歷的事情讓我了解到，主一直陪著我度過這一切，祂讓我有機會再站起來。不可思議的是，主賜給了我許多力量。

我從來沒問：「為什麼是我？」我一直認為，這一切都是原因的。我信賴主，接受祂給我的一切。祂支持我度過了非常艱困的時刻，我一直得到鞏固。

進一步了解

身為照顧者，你需要協助嗎？請造訪lds.org/go/12186。

了解更多關於為年老長輩提供照顧的資訊，請至lds.org/go/12187。

觀看更多「信心的化身」故事，請至lds.org/go/18。





施助原則

表達你的關心

我們可以透過許多方法，表達我們的關心，尤其是在聖誕節。這份關心我們可以說出來、傳短訊、寫下來、送出去、加以分享，透過祈禱、烘焙、歌唱、擁抱、演奏、栽種或打掃來表達，就是要去嘗試。

對 他人表達愛，乃是施助的核心。總會慈助會會長琴恩·賓翰說：「真正的施助要以愛為動機，以一次施助一個人的方式完成。……懷著愛為動機，奇蹟就會發生，我們便能找到方法，將『迷失』的姊妹弟兄帶進接納所有人的耶穌基督的福音中。」¹

讓他人知道我們關心他們，是培養個人關係不可或缺的要件。然而不同的人，接受信息的方式也不同。所以我們要怎樣用對方能夠了解和欣賞的方式，適當地表達我們對他們的愛呢？這裡有一些表達關心的方法，以及幾點建議，能幫助你自己開始想一想。

「施助原則」文章的用意在於幫助我們學習彼此關懷——不是當作一篇信息來分享。當我們逐漸認識我們的指派對象，聖靈會提醒我們，讓我們知道除了表達我們的關懷和愛心之外，他們可能需要什麼信息。

說出來

有時說出你對某人的感覺，是其他方式所無法取代的。雖然這可能表示去告訴別人你愛他們，但也包括說出你欣賞他們的哪些方面，或是給予真誠的讚美。這樣的肯定有助於鞏固關係。（見以弗所書 4：29。）

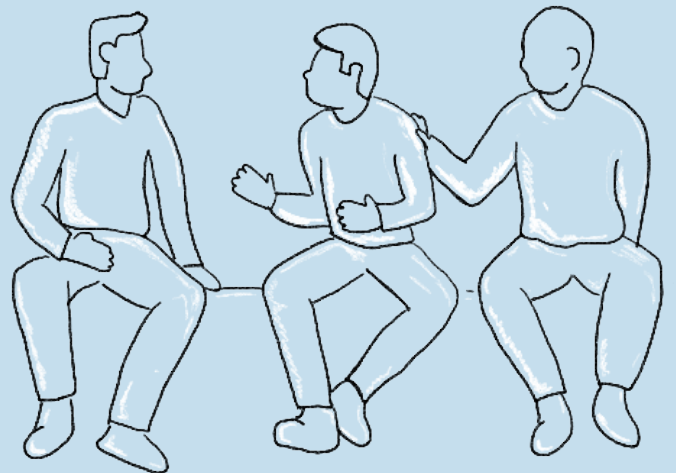
- 找機會讓你的施助對象知道，你多麼欣賞他（或她）的某項優點。
- 順道拜訪、打電話、寄電子郵件、傳短訊或寄卡片，告訴他們你想他們。



拜訪

花些時間跟某個人交談和傾聽他（或她）說話，是顯示你很重視對方的一個有力方法。有許多人需要能談話的對象，不論你是到家中、在教會或其他地方拜訪皆然。（見摩賽亞書 4：26；教約 20：47。）

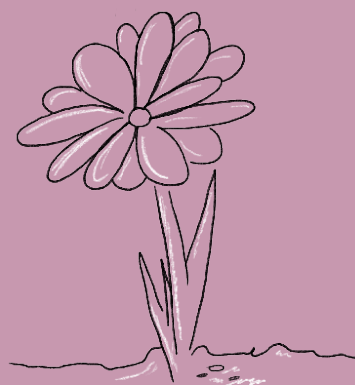
- 根據施助對象的需要，安排時間去拜訪。花時間真正傾聽，並了解他（或她）的情況。
- 如果因為距離、文化規範或其他環境因素，登門拜訪會有困難，可以考慮在教會聚會後找時間聚在一起。



服務來完成某個目的

留意施助的個人或家庭有何需要。提供有意義的服務，來表達你的關心。這要付出寶貴的時間，也要體貼周到。賓翰姊妹說：「簡單的服務之舉卻可能對其他人……產生深遠的影響。」²

- 提供服務來鞏固個人或家庭，例如幫忙照顧孩子，讓父母可以去聖殿。
- 在對方的生活變得越來越不勝負荷時，找出方法來減輕重擔，例如清洗窗戶、幫忙遛狗，或清掃庭院。



傾聽他人說話會幫助我們找出方法，向他們表達我們的關心。見2018年6月利阿賀拿雜誌裡的施助原則文章，「好的傾聽者會做的五件事」。



一起做事

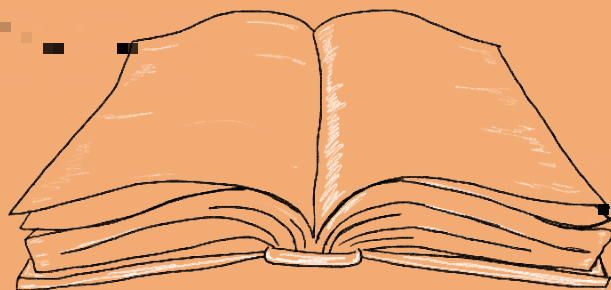
有些人與他人建立關係，不是透過深入的談話。對某些人而言，與他人建立關係是透過找出共同的興趣，以及花時間一起做那些事。主敦促我們要和我們的弟兄姊妹「在一起，並堅固他們」（教約 20：53）。

- 去散步，計劃遊戲之夜，或安排固定的時間一起運動。
- 為社區或教會裡的某項計畫一起服務。

送禮物

有時候，能夠互動的時間或機會很有限。在許多文化裡，送禮物是表達關心和同理心的象徵。偶爾送一份簡單的禮物，可以表達你有意跟對方建立更好的關係。（見箴言 21：14。）

- 帶一道他們喜歡的點心給他們。
- 分享你覺得會讓他們受益的一段引言、經文或其他信息。



愛的事工

當你逐漸認識施助對象，並為他們尋求靈感時，你會更具體明確地學到，要怎樣向他們每個人表達你的愛和關心。

住在美國俄勒岡州的金柏莉·施伯特，談到她尋求靈感和送禮物來表達愛的故事：

「每當我發現生活讓我感到低落時，我就起身做櫛瓜麵包，通常大概做八條。我添加的特別原料就是在烘焙時默默祈禱，好知道誰需要那些麵包。由於這些熱烘烘的櫛瓜麵包，我有機會進入附近鄰居的家中和生活裡，能夠更認識他們。

「在一個溫暖的夏日，我把車子開到路邊的一個家庭旁，他們正在販售好幾品脫的黑莓。我不需要更多的黑莓，但是顧攤位的瘦小年輕男孩很興奮地看著我，以為我是他的下一個顧客。我買了一些黑莓，非但如此，還送一份禮物給他。我送給這個男孩兩條麵包，他轉身看看他父親是否同意，接著說：『爸，你看，我們今天有東西吃了。』我滿心感激能有這樣的機會，用簡單的方式表達愛。」

十二使徒定額組的傑佛瑞·賀倫長老懇求說道：「今天我們祈求每個男人和女人——以及年紀較大的男青年和女青年——……會更堅定決心要真心彼此照顧，完全懷著基督純正的愛來做到這一點。……願我們能與果園的主人并肩工作，在回答祈禱、提供安慰、擦乾淚水，和使神心愛兒女的靈魂獲得超升這項艱鉅的事工上，成為父神的助手。」³



耶穌基督關心他人

耶穌基督讓拉撒路從死裡復活之前，「耶穌哭了。

「猶太人就說：『你看他愛這人是何等懇切』（約翰福音 11：35-36）。

基督對尼腓人說：「我憐憫你們。」然後祂請他們當中患病的、受苦的，跛足的和失明的上前來，「祂醫好〔他們〕」（見尼腓三書 17：7-9）。

救主關心他人，為我們樹立了典範。祂教導我們：

「你要盡心、盡性、盡意愛主——你的神。

「這是誠命中的第一，且是最大的。

「其次也相做，就是要愛人如己」（馬太福音 22：37-39）。

誰需要你的關心？你可以怎樣向他們表達你的關心？■

註：

1. 琴恩·賓翰，「像救主那樣施助」，2018年5月，利阿賀拿，第106頁。
2. 琴恩·賓翰，「像救主那樣施助」，第104頁。
3. 傑佛瑞·賀倫，「和他們在一起，並堅固他們」，2018年5月，利阿賀拿，第103頁。



新舊對比

這個圖表呈現出有些成員逐漸看出舊計畫，與我們希望大家都能了解的施助意義，兩者之間的對比。

舊計畫

家庭教導和探訪教導

職責所驅

盒子*

我要做什麼?

過程

打勾完成

著重任務

每月拜訪一次

帶來固定信息

怎樣才算拜訪?

被指派拜訪弟兄姊妹

回報工作完成

新計畫

施助

愛心所驅

珍珠

我為何做這些事?

結果

持續追蹤

著重個人

簡單、有彈性的聯繫

由聖靈帶領分享福音

為靈性福祉負起責任

被交托照顧弟兄姊妹

改變人心

* 有一則比喻談到，有位珠寶商有一顆名貴的珍珠，但是他很難過，因為來看珍珠的人更著重於擺設珍珠的美麗盒子，而不是珍珠。同樣地，當我們從家庭教導和探訪教導轉移到施助，我們可以更著重於有意義的施助的「珍珠」，而不是著重於政策和程序的「盒子」。

如何擁有成功的施助面談

本文章的電子版中，賓翰姊妹分享了有助於施助面談的五個指導方針，請造訪lds.org/go/121813。

「更新、更神聖」並不表示「完美無瑕」，記住這一點會有所幫助。

無論你對於施助的目的以及該如何運作，是否仍感到沒有把握，或是你覺得自己已經了解，我要邀請各位觀看和閱讀在 ministering.lds.org 的資源，並研讀每月利阿賀拿裡的「施助原則」文章（見本期雜誌第 8 頁）。這些資料會幫助你，使你在施助方面的努力與救主的事工協調一致。

各位美好的姊妹弟兄，感謝你們付出愛、關心、伸出援手和獻出自己。你們真的非常了不起，你們的施助將成為「不平凡的事」！² ■

註：

1. 羅素·納爾遜，「施助」，2018年11月，利阿賀拿，第100頁。
2. 愛瑪·斯密，*我國度中的女兒：慈助會的歷史與事工*，（2011），第14頁。







救主的 平安恩賜

即使世上的平安似乎遠離，無論我們的處境如何，
救主的平安恩賜仍然可以住在我們心中。

有什麼比美妙的聖誕音樂和頌歌、家人朋友聚在一起歡度聖誕、微笑的臉龐、孩童活潑喜樂的樣子來得更美好呢？聖誕節有種神聖的能力，能將家人、朋友和社區凝聚在一起。我們期待交換禮物與享用喜慶佳節的大餐。

在英國作家查爾斯·狄更斯所寫的聖誕頌歌中，施顧己的侄子描述一年中這神聖時節的奇妙力量時，回想道：「當聖誕節來臨時……我總覺得這是一段美好的時光：一段仁慈、寬恕、有愛心、愉快的時光；在漫長的年曆上，我曉得唯有在這段時間，男男女女似乎都有志一同地盡情敞開他們……的心，顧念〔其他〕人。……因此，……雖然聖誕節從未讓我的口袋裡有過一丁點的金銀，但我相信這節日對我有好的影響，也將繼續對我有益；我要說，願神祝福聖誕節！」¹

身為父母，且現在身為祖父母，當我從看著我的孩子、到現在看著他們的孩子慶祝救主的誕生，並在我們家庭團聚享受彼此的陪伴時，就會想起聖誕節的奇妙力量。我很確定各位和

我一樣，都看過孩子們期待與享受這個特別節日時的喜悅和天真爛漫。看到他們的喜樂提醒我們每個人昔日的快樂聖誕。狄更斯也觀察到：「有時當小孩子很好，特別是在聖誕節的時候，因為這個節日的偉大創始者當時也是個小孩子。」²

我從小在美國加州洛杉磯附近長大，我們在那裡的家四周有一片橘子林。每年聖誕節，總有一天晚上，我的父母會邀請家人、朋友和鄰居們到我們家唱聖誕頌歌，享用點心。那對我們所有的人來說是個美好的傳統，一唱起歌來，似乎都持續好幾個小時。我們這些小孩如果覺得必須唱就會跟著唱，然後就偷偷溜進橘子林玩耍。

我和妻子凱西也在南加州養育家庭，住得更接近海岸。那裡聖誕節的特色是微風中搖曳的棕櫚樹。我們的孩子每年都很期待去港口觀看一年一度的聖誕船艇遊行。我們驚嘆地看著數百艘美麗的遊艇，閃耀著五彩繽紛的燈光，將港灣圍了起來。

現在，我們住在美國猶他州鹽湖城，我和



聖誕時節這份改變人心的精神，根源於耶穌基督能改變我們、讓生活變得更好的救贖力量。

凱西立下的傳統是帶我們的子女和孫子女去看當地製作的聖誕頌歌戲劇。每一年，我們觀賞施顧己從沒愛心又孤僻變得充滿聖誕喜樂又關心他人，看著這神奇的轉變，讓我們感到要拋下自己心中的那個施顧己。我們覺得受到提醒要做得更好一點，來跟隨救主對每個人懷抱仁愛的榜樣。

耶穌基督的救贖能力

聖誕時節這份改變人心的精神，根源於耶穌基督能改變我們、讓生活變得更好的救贖力量。神的兒子在兩千多年前於伯利恆誕生，這段世人所鍾愛的故事記載在路加福音裡：

「當那些日子，凱撒奧古斯都有旨意下來，叫天下人民都報名上冊。……

「眾人各歸各城，報名上冊。

「約瑟也從加利利的拿撒勒城上猶太去，到了大衛的城，名叫伯利恆，……

「要和他所聘之妻馬利亞一同報名上冊。那時馬利亞的身孕已經重了。

「他們在那裏的時候，馬利亞的產期到了，

「就生了頭胎的兒子，用布包

起來，放在馬槽裏，因為客店裏沒有地方。

「在伯利恆之野地裏有牧羊的人，夜間按著更次看守羊群。

「有主的使者站在他們旁邊，主的榮光四面照著他們；牧羊的人就甚懼怕。

「那天使對他們說：『不要懼怕！我報給你們大喜的信息，是關乎萬民的；

「因今天在大衛的城裏，為你們生了救主，就是主基督。

「你們要看見一個嬰孩，包著布，臥在馬槽裏，那就是記號了。』

「忽然，有一大隊天兵同那天使讚美神說：

「在至高之處榮耀歸與神！在地上平安歸與他所喜悅的人」（路加福音 2：1，3-14）。

不要懼怕

天使察覺到他向他們顯現時，牧羊人所表露的恐懼，才因此說「不要懼怕」。那位意外出現的天上使者散發出神的榮耀令人驚異，確實引發他們內心的恐懼。但是天使前來分享的信息絲毫不可怕，他前來宣布一項奇蹟，帶來終極的好消息，



告訴他們，全人類的救贖已經確實展開了。在此前後所有的使者所帶來的問候，都沒有他帶來的問候更令人快樂。

天父的獨生子正要展開祂的塵世旅程：「因今天在大衛的城裏，為你們生了救主，就是主基督。」這些確實都是美好的大喜信息。

我們都會在生活中的某些時刻，覺得天使所應許的極大喜悅顯得既虛幻又遙遠。我們所有人都受制於生命的脆弱和生活的艱辛——疾病、失敗、難題、失望，以及最終的死亡。今日雖然許多人蒙福過著安全無虞的生活，但有些人卻沒有。有不少人窮於應付生活中的許多事務，而這些事務可能對身體和情緒上造成危害。

然而，儘管生活艱難，主今天給我們每一個人的信息，與祂在兩千年前給看守更次的牧羊人一樣：「不要懼怕。」或許，天使「不要懼怕」的這番勸告，除了在第一個聖誕夜安撫牧羊人的恐懼以外，與今日的我們更是息息相關。他是否也有意要我們了解，由於有救主，恐懼永遠不會勝利？他是否有意要強調這些事實，即內心根本的恐懼永遠不合理，沒有任何屬世的問題會永遠持續，而且沒有任何人是無法救贖的？

聖誕節最美好的禮物，永遠都將是我們的救主親自給我們的禮物：祂完全的平安。祂說：「我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裏不要憂愁，也不要膽怯」（約翰福音 14：27）。

即使世上的平安似乎遠離，無論我們的處境如何，救主的平安恩賜仍然可以住在我們心中。如果我們接受救主的邀請去跟隨祂，長久以來的恐懼將會永遠被驅散。我們的未來已經獲得保障，這些是「大喜的信息，是關乎萬民的」。

先知以賽亞提醒我們：「你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的神：我必堅固你，我必幫助你；我必用我公義的右手扶持你」（以賽亞書 41：10）。

因救主而懷抱希望

因為兩千年前救主降生於伯利恆，人們有了希望——而且還有更多：包括救贖、釋放、勝利和成功。「邪惡必敗，正義必勝。」³

難怪在那天使宣告救主的降生時，一群天使所組成的歌詠隊突然出現，發出天上的驚嘆號，高唱著：「在至高之處榮耀歸與神！在地上平安歸與他所喜悅的人！」沒有其他信息可以比這更令人感到安心，沒有其他信息比這更充滿對人的善意。

願這個時節能為我們所有人帶來平安與喜樂，「因〔那天〕在大衛的城裏，為〔我們〕生了救主，就是主基督。」■

摘自 2015 年 12 月 6 日在會議中心舉行的總會會長團聖誕祈禱會的講辭，「不要懼怕」。

註：

1. Charles Dickens, *A Christmas Carol* (1858), 5–6.
2. *A Christmas Carol*, 67.
3. 「聖誕鐘聲」，聖詩選輯，第133首。



比昨天 好一點

路易斯·卡多佐

塞吉奧的傳道部會長打電話來時，他離家傳教已經快一年了。他是我們唯一的兒子，也是我們第一個擔任全部時間傳教士的孩子，他和他替兩個妹妹樹立的榜樣，都使我和妻子莉亞娜引以為榮。

塞吉奧有一種特質，我們知道這會使他成為優秀的傳教士。他是天生的領袖，個性開朗也很真誠，他可以帶動其他人。

對他來說，一個人是不是教會成員並不重要——他會和每個人做朋友。如果有人取笑他是個後期聖徒，他會語帶幽默予以包容，很少會被冒犯。

塞吉奧收到去祕魯契克拉約傳道部的召喚時，我們都很興奮。他在2013年11月20日開始傳教，他非常熱愛傳教生活。起初，給他寫信很容易。但幾個月過去後，我需要更多的時間思考他寫的信，才能回應他在靈性上的成長。

我們並不擔心塞吉奧，我們認為傳道區是他最安全的地方。他的傳道部會長在2014年10月7日打電話給我們。

我們從未感到孤單

傳道部會長告訴我們，塞吉奧和他的同伴正在教導慕道友關於聖殿和永恆家庭的事，後來，塞吉奧在作閉會祈禱時，停頓了一下，突然失去意識，倒在地上。他接受了聖職祝福，迅速地被送往醫療中心。醫生診斷他是腦動脈瘤破裂，他們努力挽回他的生命，卻徒勞無功。

這個消息令我們悲慟欲絕，儘管感到極度憂傷，莉亞娜和我仍須前往祕魯將塞吉奧的遺體和個人物品運回家鄉。當時我們思緒紊亂，因此非常

感謝從我們離開家的那一刻起，直到我們返鄉，都有教會的人從旁協助。我們也得到來自聖靈的協助，祂安慰我們，幫助我們忍受痛苦，我們從未感到孤單。

要在悲劇中找到值得感恩的事並不容易，但我非常感謝主的溫柔慈悲在塞吉奧過世時一直伴隨著我們。他過世時，我正擔任主教，莉亞娜在教導福音進修班，而我們的女兒席美娜正擔任支會女青年會長。我們忙著為人服務和愛他人，這鞏固我們對福音的見證。如果塞吉奧一定得離開我們，我會永遠感謝天父在我們信心堅強的時候把他帶走。

我也感謝塞吉奧是在為主服務，也就是在「為〔他的〕同胞服務」時離開人世（摩賽亞書 2：17）。主已宣告：「凡在我裡面死的人嘗不到死亡的滋味，因為死亡對他們來說是甜的」（教約 42：46）。

聖靈讓我稍稍體會到，當天父在祂的獨生子為我們而死時，祂必須忍受的一切。我發現，自己沒有任何權利對神發怒，天父知道我所經歷的一切。我感到一股平安的感覺，讓我能接受祂的旨意和塞吉奧過世的時間點，莉亞娜也有相同經歷和感受。

安慰的話語

我們一家人於 2005 年在聖殿印證，當時塞吉奧和席美娜年紀都還很小，路得不久之後也在聖約中出生。塞吉奧在離家傳教前為路得施洗，

塞吉奧過世三天後，路得夢到他，那天晚上是她的九歲生日。路得夢到她和哥哥兩人手牽著手一起散步一整天，他對她說了許多安慰的話語。

路得和席美娜與塞吉奧的感情非常好，她們都深深地思念他。路得現在想起夢中的回

我們一定要繼續
過福音的生活，這
樣塞吉奧才能再次
成為我們的家人。

憶時仍會感到安慰。

有一天我們在整理塞吉奧的物品時，我和莉亞娜發現他的傳教每日計畫表。我們注意到，在每一頁的計畫表上，塞吉奧每天都會寫下「比昨天好一點」這句話。

這句話永遠烙印在我心中，它提醒我，我們一定要繼續過福音的生活，這樣在來生，我們一家人還會團聚在一起，這樣塞吉奧才能再次成為我們的家人。

救主會在我們經歷困難的時刻救助我們，我知道這是真實的，就像我知道祂的應許必會實現一樣。因此我們必須緊守著福音，跟隨塞吉奧的榜樣，我們每天都要努力變得更好一點。■

作者現居阿根廷薩爾塔。

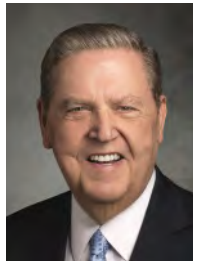




讓生活
成為激發
心靈的

個人 成長

之旅



傑佛瑞·賀倫
長老

十二使徒定額組

學習、奉行和教導福音是幫助我們成長，發揮我們神聖潛能的關鍵。

編者按：賀倫長老在本篇利阿賀拿的文章中，分享了許多歸信的有力原則，教會新的來跟從我課程就是以這些原則為基礎。

對

耶穌基督後期聖徒教會的成員而言，這是多麼令人興奮的時刻啊！每當我想到主的國度在近期的發展，顯而易見的是，神正帶領著我們走向一趟激發心靈的旅程，我們幾乎無法想像這一路上迭起的山丘溪谷，和令人嘆為觀止的景致，直到我們再爬得更高一點，方知那壯闊的美景盡在眼前。

僅僅在去年，我們告別了一位摯愛的先知，也懷著愛支持了一位新的先知。我們採用新的方式舉行慈助會和麥基洗德聖職定額組聚會，更加重視一同商議，以完成主的事工。我們秉持同樣的精神，看見主將大祭司和

長老合併成爲一個定額組，同時也親眼目睹聖職持有人和姊妹們施助神的兒女時，在方式上有了巨大的轉變。如果這還不足以令你屏息，請想一想總會會長團最近宣布關於支持個人和家庭經文研讀的新資源，以及初級會和主日學課程作出的相對應改變——在傳道事工、家譜研究，和聖殿事工方面持續的進展上就更不用提了。

未來一定還會有更多的改變，如

主的事工始終關心的是人，而不是計畫。無論祂所指示的改變是針對某個組織、時間表或是課程，祂真正希望改變的是你和我。祂希望改變我們的心，提升我們的未來。

不，我們還無法看見這趟旅程的下一個彎道，會有哪些重大的事情發生，但是，我們確實對最終的目的地稍有了解：

「將來如何，還未顯明；但我們

教導、學習和奉行福音是幫助我們成長，發揮我們神聖潛能，讓我們變得像天上父母的關鍵原則。

同信條第九條所宣告的：「我們信神已經啓示的一切」——這部分通常較容易做到。若要「信祂仍要啓示許多有關神國度的偉大而重要的事」，就需要具備一種特別的信心，才能準備好接受任何可能的改變。雖然我們可能早就有崇高的夢想，但是如果我們願意，神會帶領我們到一個我們從未夢想過的境界，祂的意念和祂的道路必定高過我們（見以賽亞書 55：8-9）。在某種意義上，我認爲我們和在嘉德蘭的那群人沒什麼不一樣，先知約瑟·斯密曾對他們說：「你們對這教會和國度的未來的了解程度，其實跟坐在母親膝上的嬰兒差不多。」¹

祂希望改變我們的心

即便如此，當我們回顧過去的情況時，我希望我們看到的不只是修改的政策、新的計畫和修訂的用本。

知道，主若顯現，我們必要像他，因爲必得見他的真體」（約翰一書 3：2）。

「你們應當是怎樣的〔男人和女人〕呢？我實在告訴你們，應當和我一樣」（尼腓三書 27：27）。

「你們……就必獲得父的完全，在我裡面得榮耀，就像我在父裡面一樣；所以，我告訴你們，你們將獲得恩典加恩典」（教約 93：20）。

我不知道你們的感受，但對我來說，這聽起來就像是一段漫長的旅程——然而，卻是一段令人振奮的旅程！這樣神聖的目標，雖然看起來高不可攀，但這就是復興的福音如此吸引人和鼓舞人心的關鍵所在。我們的靈魂深處有個回聲——一道記憶——告訴我們，這就是我們來到世上的原因。我們接受了天父的計畫，最重要的是因爲我們希望變得像祂一樣。我們知道這個目標困難得令人震驚，絕對不容易達成，



但我們絕不會退而求其次而感到滿足。我們的靈魂是爲了成長所創造的，不論過去或是現在，我們都是受到這樣的激發才踏上這段旅程。

學習與轉變

教導、學習和奉行福音是幫助我們成長，發揮我們神聖潛能，讓我們變得像天上父母的關鍵原則。有時我們稱這過程爲永恆的進步，有時我們稱之爲歸信，有時我們簡單地稱之爲悔改，但無論我們稱之爲何，都與學習有關係。先知約瑟·斯密說：「你們也要學習如何成爲神，成爲神的國王和祭司，……從較低的程度進步到較高的程度，從較小的能力到較大的能力。……

「爬梯子時，必須從底下開始，一步一步向上爬，直到到達頂端；福音的原則也是一樣，必須從首要的開始，繼續下去，直到學會超升的所有原則。」²

因此，我們要來談談學習。我打從心裡熱愛教導，我喜愛這個詞和這個概念。但是，我認爲應該給這個詞一個比以往更適切的定義。以福音的目的來看，我指的不只是知識的累積，雖然這是學習的一部分。我指的也不只是被動地聽課，或背誦一些事實。我所說的學習是一種成長和改變，是一種促使我們進步的洞察力，是一種對真理的認識，繼而帶領我們更接近一切真理的神。

羅素·納爾遜會長教導，學習與內心的轉變息息相關：「聖靈讓懇切尋求真理的人信服」，這會讓信心更穩固，「讓人願意悔改和服從神的誠命。」這些歸信的基本要素讓我們「轉離屬世的作風，歸向主的方式行事」，「讓內心徹底轉變。」³

這與知道以色列十二支派的名稱無關，也與畫出橄欖樹比喻的圖表無關，雖然這樣的練習可能有幫助。這種學習在於改變自己，在於讓自己有所不同（變得更好），因爲我們更了解神知道的事。

你們看得出我談到的這種學習，已遠超過教室的範圍，也無法在 45 分鐘的課程上完。經文、

先知、父母、順境、逆境、聖靈的提示，還有生活本身的日常課程，都讓我們有許多機會認識神和祂的計畫，因為確實「所有的事物都為〔祂〕作見證」（摩西書 6：63）。最終我們都會發現，祂樂意教導我們，不只在教會，而是隨時隨地——與子女和朋友、鄰居或同事、在公車上遇見的男女，或市場裡協助我們的員工等人相處的非正式時刻——無論何時何地，只要我們願意學習。

但是，神藉此在每一天教導我們的這一切真理，只不過像那許多落在

家庭既是教室也是實驗室，在家中學習與奉行福音密不可分，這兩者之間幾乎沒有分別。

石頭地上要被曬乾的種子，或是落在荊棘裡被擠住的種子，除非我們聽從阿爾瑪的忠告，願意拿這話作個實驗並加以滋養，或像雅各所說的，要行道而不是單單聽道（見馬可福音 4：1-20；聖經雅各書 1：22；阿爾瑪書 32：27-43）。只要我們學習真理並選擇採取行動，我們的見證就會成長（見約翰福音 7：17）。那麼，即使面臨挑戰，只要將真理融入生活，努力不斷奉行真理，它就會改變我們，讓我們變得更像真理之父。⁴

家庭是福音學習的中心

這就是為什麼我們會說，福音教導、學習與奉行，必須「以家庭為中心，由教會從旁輔助。」⁵ 首先，家庭是我們花最多時間的地方，必定比



我們花在教會的時間還要多（儘管主教負擔繁重）。我們不會指望我們的身體每週只吃一餐就能活很久，即使這一餐吃得很豐盛。同樣地，如果一小時的教會課程是我們「飽享基督的話」（尼腓二書 31：20）的主要場所，即使這堂課很精彩，也會讓我們處於靈性營養不良的危險中。

其次，家庭既是教室也是實驗室，在家中學習與奉行福音密不可分，這兩者之間幾乎沒有分別。這個生活實驗室所創造的經驗，根本無法單獨在教室裡重新複製。

或許最重要的是，家庭是——或可以是——天堂的縮影，提醒我們來到世上所要追求的永恆目標。如同總

會會長團第二諮理亨利·艾寧會長所說的：「儘管世上的家庭遠非完美，卻給了神的兒女最好的機會，讓父母用愛歡迎他們來到世上，這種父母的愛是世上唯一接近我們當初在天上感受到的愛。家庭也是保存和傳遞道德價值觀和真理原則最好的方法，這些準則最有可能帶領我們回到神的面前。」⁶

我是否嚇到各位父母了？希望沒有。強調在家中教導、學習與奉行福音，並不是要加重個人和家庭的負擔，事實上剛好相反，我們希望藉著肯定和支持各位在家中所作的努力，能夠在某些方面減輕你們在家中的負擔。或者，更理想的是，我們或許能使你們有加增的力量，能「輕易地挑起〔它〕」（摩賽亞書 24：15）。

支持在教會的福音學習

雖然我們擴展觀點，鼓勵在教室以外的地方接受福音，不過這並不代表教室的學習不重要，我們當然希望在教會中仍然能進行有意義的學習。事實上，教會課程的輔助作用，對以家庭為中心的學習至關重要。但是，為了幫助人們改變生活，教會中的教導脫離不了生活中所發生的事。教會中的教導必須與教師和學員的經驗相關，並借鑑他們的經驗。

顯然地，著重於用本、黑板或是座位的安排，甚至是絕佳的問題討論，這些可能都不是真正的重點。關心神的每個孩子以及他（她）的永恆進步，才是我們應該努力追求的目標。我們要努力觸動生命，唯有在有助於我們觸動生命的情形下，我們才

在家中學習並奉行福音

後期聖徒學者與非後期聖徒學者的研究皆發現，以家庭為中心的宗教實踐，對子女有著強大且長遠的影響。子女長大成人之後，他們通常會保持少年時期在家中所建立的宗教信仰和模式。

父母若按照「家庭：致全世界文告」所教導的正義原則來建立家庭，經過時間的累積，子女將會從中獲益，為他們帶來屬靈和屬世的祝福。

同樣地，教會在美國的研究發現，後期聖徒家庭中的兒童和青少年，若每天作家庭祈禱、每週至少作幾次家庭經文研讀、每週開家人家庭晚會，他們在成年後每週參加教會聚會、接受恩道門，或在聖殿中結婚的比率，較其他人約高出百分之20。

當然，子女有自己的選擇權。所以，父母忠信地在家中奉行信仰，例如定期作家庭祈禱和經文研讀，子女不見得總是會接受父母的價值觀。若父母立下良好的榜樣，與子女建立親密和相親相愛的關係，開放討論宗教話題，那麼，將宗教信仰與行為傳承給下一代的可能性就會提高。家庭對一個人的宗教信仰，往往有著如此強大的影響，以至於那些極少數的「浪子」，最終還是會在人生的道路上回到羊圈中。

雖然這項研究的結果意味著，經常落實以家庭為中心的福音學習會帶來正面的結果，但這也意味著，對新歸信者或家中較少落實福音的成員來說，教會的支持就顯得特別重要。這些成員可以從示範和指導中獲益，例如他們可以和另一個家庭一起舉行家人家庭晚會，學習如何持續作家庭祈禱，觀察如何以積極正面的方式在家中談論宗教，以及與較有經驗的成員一起施助。

會碰觸椅子、粉筆或視聽設備。套用救主的話，若在課堂中講解了全世界最偉大的教義，但這項教義卻對班員的生活、愛心、思想和感受沒有任何影響，而神是多麼希望這個人能得救和超升，若是如此，試問這樣的課程對教師和班級有什麼益處呢？

衡量成功的真正標準不在於課程進行得有多順利、我們有多會安排時間，也不在於教師在課程結束後得到多少讚美，甚至是有多少班員參與。成功與否取決於學員的生活中所發生的事。赫雷羅弟兄在上週的課堂中，有沒有

在經文中找到什麼，幫助他克服現在所面臨的挑戰？或者，更理想的是，在課堂中進行的一些事，是否增強他在這週當中找到所需答案的能力？他在分享這週的經驗時，施密特姊妹是否能找到她所需要的希望和信心，相信神也會幫助她？（見「看別人運動不會讓你的身材變好。」）

如果你是教師，這一切可能意味著，你所看到的新版教學資源，和過去慣於看到的舊版用本內容有所不同。你會發現，其中較少明確指示該做什麼或該怎麼做。這樣的設計是爲了促使你去祈禱、觀察和借鑑自己的經驗和靈感，以及你所教導的人的經驗和靈感。（見「你是在獨唱還是在指揮唱詩班？」）

因此，讓我們假設研讀的課程是新約，而我是主日學教師，我來上課時，不需要帶一大堆馬太福音第5章的背景資料，或是引用許多智者談論登山寶訓發人深省的話語，也不需要準備如何使人和睦的創意活動，把內容和時間全部安排妥當，在下課前五分鐘結束。相反地，我需要做的是研讀並奉行馬太福音第5章的原則，就像我期望學員會去做的那樣。唯一不同之處，在於我可能會

更常想到每位班員，爲他們祈禱，以及了解這些原則對他們有何意義。然後在課堂中，我會在聖靈的影響下，鼓勵班員彼此啓發和互相支持，努力研讀並奉行馬太福音第5章的教導。我會幫助他們了解，他們的生活和經文中的寶貴

看別人運動不會讓你的身材變好

十二使徒定額組尼爾·安德森長老將福音學習比作去健身中心。他說，學員「看著別人做運動，並不會變得強壯。他們要學習，實際參與。當他們的靈性力量增加，他們會有自信，也更會應用所學到的事情」（「充滿信心、希望和仁愛的教室」〔2014年2月28日，與總會持有權柄人員一夕談，教會教育機構轉播〕，broadcasts.lds.org）。

你是在獨唱還是在指揮唱詩班？

教師往往覺得自己是個獨唱者，似乎每件事都得仰賴他們。不過，他們可以把自己看作是唱詩班指揮。教師的角色很獨特也很必要——他們帶領討論，激勵人們奉行福音，並將一切事物指向純正的教義。但音樂是來自我們所有的人，教師要藉由邀請並鼓勵我們從經文研讀中得到自己的經驗，幫助我們每個人找到內心深處的福音之聲。然後，我們到課堂上，分享個人的見解和發現，這會使音樂的和聲更加豐富。

教義之間有何關聯。最重要的是，我會祈求在適當的時機獲得靈感，分享能激發信心的經驗，提出能促使班員追尋答案的問題。

當然，在初級會我的角色可能會有點不同。但是，我的目標不是要讓小孩子在 45 分鐘裡玩得很開心，也不是要他們保持安靜，好讓我可以不被打斷地講完所有要講的話。我的目的是要鼓勵他們成為自主學習的人，幫助他們了解福音真理如何能讓他們的人生更豐富，我也要支持他們的父母——那是他們最重要的福音教師。

現在，我已驚嚇到父母，或許也嚇壞了許多教師。若是如此，讓我再次跟各位確認兩個想法：（1）你是在教導

成功與否取決於
學員的生活中所
發生的事。



人，而非課程，任何課程用本都不可能比你更了解這些人。(2) 準備教導別人福音最好的方式，就是自己努力學習並奉行福音。請記住，邀請聖靈進入我們的生活——和進入我們的教導——最好的方式，就是自己學習並奉行福音。本教會中最重要的教師就是聖靈，所幸的是，聖靈的影響力是無遠弗屆的。

祂標明路徑並引領

我們非常渴望主能幫助我們在靈性上成長，透過新的方式學習並奉行福音，將我們提升到更高的境界。有了祂的幫助，我們與朋友分享福音不再是因為覺得這是一份責任，而是因為我們已將福音融入日常生活之中，

我們一開口就可以自然而然地談論福音真理。在理想的情況下，其他信仰的朋友會看到我們生活中不斷加增的光，便會主動找傳教士——甚至在傳教士找他們之前——將所看到的一些祝福帶給自己的家人。聖殿婚姻、家譜事工、聖職能力和教儀、道德純潔、照顧貧困者——所有這些祝福的結果，皆來自於深度歸信的基督門徒，每天努力學習並奉行福音，加上星期日課程充分、適當和持續不斷地支持。這就是主想要帶領我們邁向的道路，這確實是一趟激發心靈的旅程！

我們用「以救主的方式教導」這句話，但是我希望它絕不會成爲一句口號或流爲陳腔濫調。確實，這句話的最終目的，是爲了讓我們了解自

我見證只要我們學習祂的旨意，聚集光和真理，並將之融入日常生活中，這光就會在我們裡面成長。



己需要成為像基督般的教師和學員，試著用祂的方式分享福音。讓我們把握機會加入門徒行列，跟隨耶穌的榜樣，走進大街小巷，尋找那可能迷失了的人。讓我們把握機會和群眾一起登上八福山，和人群一起坐在加利利海邊。讓我們所有的人把握機會觸摸主衣裳的縫子，並獲得醫治。

我一直很喜愛伊莉莎·舒所寫的這幾句詩詞，這是教會中最動人的一首聖詩：

祂標明路徑並引領，
處處為我指明
光明、生命、無盡永恆，
神同在的榮光。⁷

弟兄姊妹，我很榮幸能與你們一起走向天父為我們準備的榮耀未來。我了解你們的心，我了解你們愛主，也希望遵行祂的旨意。我見證只要我們學習祂的旨意，聚集光和真理，並將之融入日常生活中，這光就會在我們裡面成長，「越來越亮，直到完全的日子」（教約 50：24），那時我們就能與祂同住，因為我們會像祂一樣。■

註：

1. 總會會長的教訓：約瑟·斯密（2007），第137頁。
2. 教訓：約瑟·斯密，第221，268頁。
3. 羅素·納爾遜，「耶穌基督，那位醫治大師」，2005年11月，利阿賀拿，第86頁。
4. 見達林·鄔克司，「成為怎樣的人」，2001年1月，利阿賀拿，第40-43頁；亦見大衛·貝納，「歸信主」，2012年11月，利阿賀拿，第106-109頁。
5. 指導手冊第二冊：管理教會（2010），1.4。
6. 亨利·艾寧，「聚集神的家人」，2017年5月，利阿賀拿，第20頁。
7. 「大愛與大智」，聖詩選輯，第114首。



帶來新的啓發

「在你思考、祈禱求問教義原則的時候，聖靈會在你的意念和心中對你說話。經文所描述的事件會帶來新的啓發，與你的情況有關的原則

會浮現在你的心上。

「只要根據那已賜給你們的光來生活，並懷著真心誠意『歸向基督』的純正動機查考經文，你們便是在為這種充滿靈感啓示的經驗作準備。只要你們這麼做，你們的信心將『在神的面前愈發堅強』，聖靈必成為你們的經常伴侶。」

參閱羅素·納爾遜，「遵循經文的指引」，2001年1月，利阿賀拿，第21頁。

我該如何使用來跟從我這項新資源？

新的來跟從我供個人和家庭、主日學，及初級會使用，這些新的資源是要幫助我們在家中和在教會研讀經文時，獲得有意義的學習經驗。那麼，來跟從我這些新資源如何相輔相成呢？

- 你們會在2019年受邀研讀新約。來跟從我——供個人和家庭使用會提供建議，來輔助你在家中作個人和家庭研讀，你可以用任何對自己有助的方式來使用本資源。
- 教會裡所有的成人、青少年和兒童，每週將研讀並討論相同章節的新約聖經。
- 如果你是主日學或初級會教師，請利用來跟從我——供個人和家庭使用，來提升個人和家庭研讀的成效。你也會收到一本教師用本，來幫助你營造引人入勝的課堂經驗，以輔助班員在家中進行經文研讀。

關於來跟從我的新資源，如需更多資訊，請造訪 comefollowme.lds.org。

決定和奇蹟： 如今我能看見

艾琳娜·克拉茲

本系列文章摘錄自 *At the Pulpit: 185 Years of Discourses by Latter-day Saint Women* (2017) 一書，以突顯忠信婦女的生平及她們的信息。此書只有英文、葡萄牙文和西班牙文版本。

在人生的某段時間，愛和基督的光感動了我，從此我的生活永遠改變了。

我知道沒有福音的生活是什麼情況，我曾經那樣生活了30年。我在俄羅斯出生，有良好的父母。……我長大後，結了婚而且生下一個可愛的女兒。不久，我順利從大學畢業，得到一份我真正喜歡的工作。不過，……我一點都不快樂。

……我的婚姻……逐漸地破碎了。……我自己和女兒連簡單的食物也吃不起。我犯了罪，接二連三地作了錯誤的選擇。飢餓、沮喪加上不當的決定，讓我的人生變得很悲慘。我〔歸咎〕運氣不好，卻不了解我在許多方面是在承受自己犯罪而來的苦果。但我怎麼懂這些？在我受的教育裡，罪的觀念並不存在。……

1917年共產革命之後，宗

教在蘇聯受到禁止。從幼稚園開始，我接受的教導就是：世上沒有所謂的神，只有共產黨和列寧爺爺能為俄羅斯人民帶來幸福。有宗教信仰的人，在我們的社會中受到嚴重的迫害。信徒丟了工作、不得上學，並被歸類為「瘋子」。每個上大學的人必修無神論課程，我們在這些課程中證明了神不存在。……我根本沒有想到神。然而，我的內心對自己的不當選擇感到痛苦。後來我才明白，我感到痛苦是因為基督的光賜给了我良知來辨別是非。……

……生活對我來說像是一條黑暗的隧道，盡頭只有墳墓。我覺得自己的生命漸漸在逝去。……我不知道該如何祈禱，後來我做了一個夢。……我夢到有一天，生命中一切的悲慘不幸都離我遠去，人生重



關於克拉茲姊妹

艾琳娜·克拉茲（生於1965年）住在西伯利亞巴爾瑙爾，就讀當地的醫學院，並成為心臟科醫師。當醫生不是收入豐厚的行業，有時醫院一連幾個月沒發薪水。艾琳娜在1996年與施暴的丈夫離婚，她另加夜班，賺取微薄薪資來供養自己的母親和女兒，這讓她疲憊不堪而且深感絕望。

艾琳娜生長在無神論的環境中，她並不相信神。然而，有天晚上她鼓起勇氣求神：「好吧，神，如果您真的存在，請讓我知道，因為您可能根本不在乎我。在您眼中我是誰，是個努力求生存的無名小卒吧？」

幾個星期後，在1996年8月，艾琳娜認識了一位先生，他介紹她認識教會並幫助她去美國學英語。她抵達美國猶他州八個月後，於1998年4月與戴伊·克拉茲結婚。

克拉茲姊妹受邀到楊百翰大學婦女大會中演講時，在猶他州奧蘭擔任慈助會教師。

新開始——充滿快樂又光明。我非常希望我女兒將來的生活比我從前的生活更好。……

〔後來〕摩爾門經來到我的生命中。我每天早晨去工作之前都閱讀一章，讀了這本書，我學到神活著，耶穌是祂的兒子，來到世上幫助和我一樣的人。這本書我讀得越多，越看到基督的教導和我的生活方式之間的差距。我知道我的生活為何過得如此悲慘。……

……我已經準備好要經歷一番重大的改變。我會永遠記得那天晚上……我哭了一整

晚，我知道我的生活並不好，我的不當決定傷害了我最愛的那些人。那是我一生中最痛苦的經驗。我不斷地啜泣，懇求了整晚。……那天夜晚將盡，我已身心俱疲，淚水枯竭。早晨第一道陽光透射進來的時候，我感受到了平安和寬慰。我聽到這句話：「這是我的手，我會帶領你，引導你。但是你必须向我承諾，你願意改變。」是的，我承諾了。我想要得到這項指引和幫助，勝過其他任何事物。……

在俄羅斯那個痛苦萬分又令人喜悅的夜晚，我並不知道

基督的應許是那麼偉大。當時我不知道，過了不久我會到美國，在那裡進一步認識福音，而且會很快受洗。……我也不知道我的女兒會來美國，與我們共享幸福的生活。……

……祂賜給我這麼多奇蹟，讓我毫無機會懷疑我的生活中有神的手在指引。……

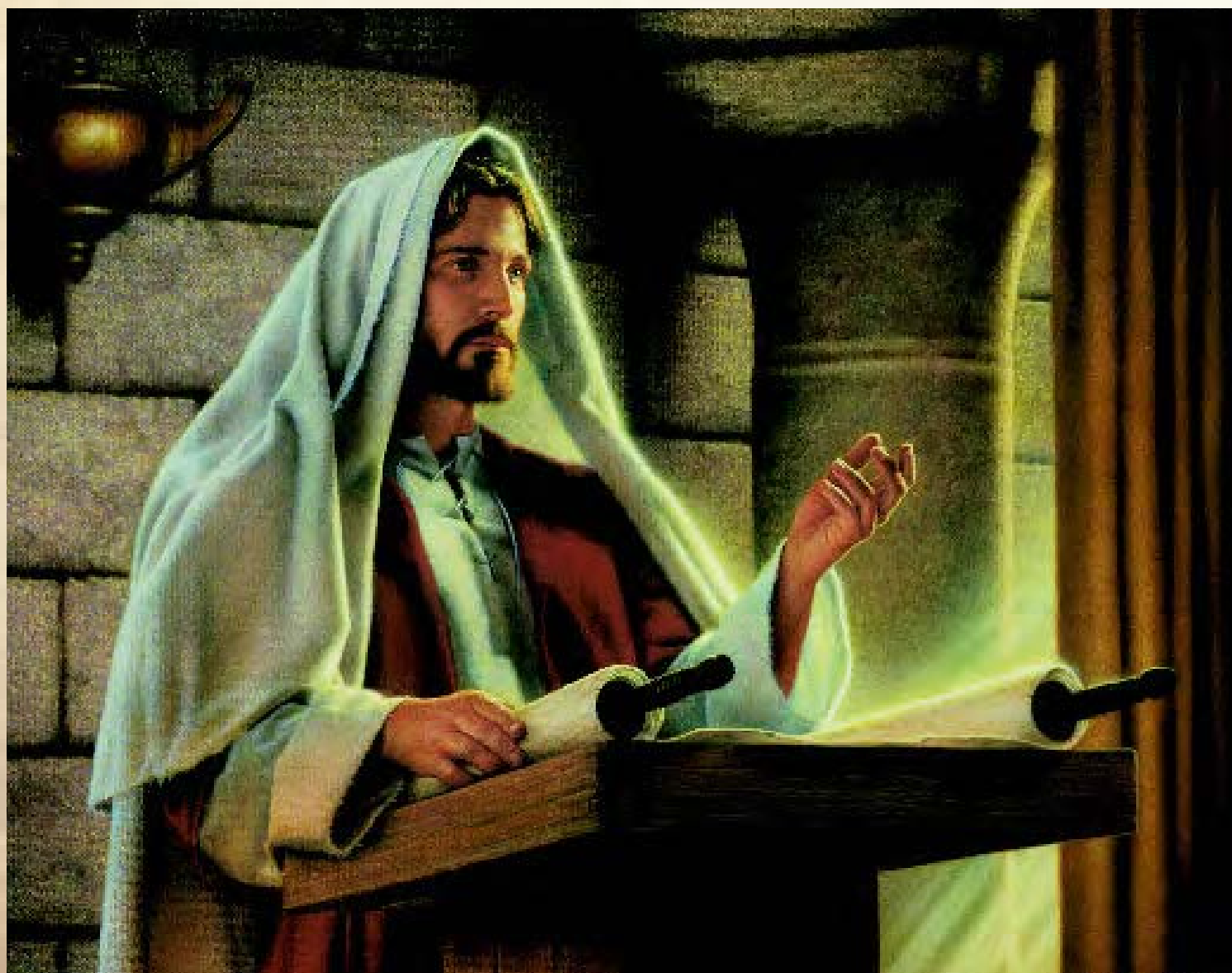
與基督同行！緊握祂的手！飽享祂的話語。要汲取祂的光，讓光滲透每個毛孔，充滿整個靈魂。在遭逢困難的時刻，你不會被留在黑暗的隧道裡，而會一直有祂愛的光更明亮地照耀在你的前方。■



「我是自有永有的」：

耶穌基督在舊約中的象徵

特別是在這本古代紀錄裡，人們必須要從中尋索耶穌基督，否則可能無法尋見祂。



司提反·尚克

教會的聖職和家庭部門

當摩西蒙上臉，主從燃燒的荊棘中發出的慈悲話語，必然是流傳千古，耳熟能詳：「我的百姓……所受的困苦，我實在看見了；……我原知道他們的痛苦，

「我下來是要救他們……

「摩西對神說：『我到以色列人那裏，對他們說：「你們祖宗的神打發我到你們這裏來。」他們若問我說：「他叫甚麼名字？」我要對他們說甚麼呢？』

「神對摩西說：『我是自有永有的』；又說：『你要對以色列人這樣說：「那自有的打發我到你們這裏來」』」（出埃及記 3：7-8，13-14）。

前生時期的耶穌基督，是古代以色列人所知的主耶和華，祂表明自己是祂的人民應該尋找的救贖來源。數千年之後，復活的耶穌基督向現代以色列人重申了祂要拯救他們的應許，祂這樣說：「放心吧，不要害怕，因為我，主，與你們同在，會站在你們身邊；你們要為我，即耶穌基督作見證，見證我是活神的兒子，昔在今在，以後永在」（教約 68：6）。

經文是生命的話語，用來指引各世代的神之兒女歸向耶穌基督，擺脫罪和死亡以及世俗的難題而獲得拯救。舊約也

不例外，如同每部經文一樣，是用來使我們的心思意念轉向我們的拯救者，主耶穌基督。但特別是在這本古代紀錄裡，人們必須要從中尋索耶穌基督，否則可能無法尋見祂。

無論在哪本經文中查考基督，這麼做能促使我們不斷回想自己所尋找的是什麼。耶穌基督是生命的源頭！對於墜落招致屬靈和屬世死亡這兩個嚴重的問題，基督是以色列永恆的解決之道。李海宣告：

「祂獻上自己作贖罪祭，……滿足律法的要求」（尼腓二書 2：7）。這就是答案——以色列的救贖主，偉大的「自有永有」者——就是我們查考經文時努力尋索的那位。然而，在舊約如詩體一般且通常陳舊過時的寫作中，這些千古不變的問題——及其解決之道，耶穌基督——有時很難讓人一眼看出。即便如此，在這些古代敘述中，只要深入鑽研，就能尋見耶穌基督。

只要記住主在西奈山上告訴摩西的那個稱號——「自有永有」——思考在信賴耶穌基督的人眼中，許多事物都象徵著祂。以下是舊約用象徵來教導的幾個例子，這麼做是為了解讓我們的心思意念轉向主耶穌基督而獲得拯救。

探究舊約中的耶穌基督

包括在舊約時代的眾先知，都可視為「彌賽亞的象徵和預兆，」十二使徒定額組的布司·麥康基長老（1915-1985）寫道。「對我們有益又正確的做法，就是在每個地方尋找基督的樣式，並不斷運用這些樣式，在心中時時謹記祂和祂的律法才是最重要的。」（*The Promised Messiah* [1985], 453）。

舊約聖經不只是一要保存神的約民的敘事歷史。這些故事本身，以及表面上看來的相關信息和道德觀，對於基督的門徒都是次要的。眾先知寫作從始至終最重要的主題——因此也是我們研讀時最有價值的目標——就是耶穌基督！

在查考舊約中有關耶穌基督的真理時，謹記下列幾項原則：

1. 神創造的所有事物，都有耶穌基督的樣式（見摩西書 6：63）。
2. 神賜予人類的一切，都象徵著耶穌基督（見尼腓二書 11：4；摩西書 6：63）。
3. 所有先知都是耶穌基督的象徵（see Bruce R. McConkie, *The Promised Messiah* [1978], 451）。
4. 悔改打開了門，讓人能透過各種象徵來認識耶穌基督（見阿爾瑪書 26：21-22）。

我是……為你被殺害的羔羊
動物的獻祭與皮子做的衣服



亞當和夏娃被逐出伊甸園之前，主給他們獸皮做的衣服穿，好遮蔽他們的身體。在舊約中，**贖罪**一詞以不同的形式出現81次。那些詞其中有73次，原本的希伯來文是 *kaphar*，字面意思是「用來遮蔽」。亞當和夏娃被逐出伊甸園之後，奉命要將他們羊群中頭生的獻出來，作為對主的獻祭。後來有一位天使教導他們，這項儀式「就好像父的獨生子的犧牲」（摩西書5：7）。

人們按照摩西律法繼續獻祭動物，參與聖職教儀的人也繼續在儀式中遮蔽身體。

當我們與主立約，接受祂的神聖教儀時，祂的贖罪會遮蔽我們，使我們不再暴露於亞當墜落的全面影響。耶穌基督確實是神的羔羊，祂為我們犧牲，使得我們不必再受到罪和死亡的影響。

創世記3：21；37：3；出埃及記40：14-15；以西結書16：1-12；馬太福音22：11-12；加拉太書3：26-29；尼腓一書11：21，32-33；阿爾瑪書34：14-16；摩西書5：5-8；7：47

我是……生命的糧
嗎哪



摩西和以色列兒女離開埃及前往應許地的時候，他們仰賴主的慈悲來獲得日用的飲食。主提供他們一種「從天上來的糧」，味道是甜的，人們稱之為「嗎哪」（翻譯出來是「這是什麼？」）。那些每天收集這些糧食並且一直忠於主和祂先知的人，在曠野的整個旅程得以繼續維持生命。

耶穌基督是生命的糧；祂從天上來到人間，在我們塵世旅程的每一天賜給我們生命。只要我們每天收集祂的話語，就能在塵世旅程中一直體驗到透過祂而來的甜美和活力。

出埃及記16：4，12-21，31；申命記8：2-3；約翰福音6：26-35，48-58，66-68；尼腓三書20：8

我是……活水的泉源
從何烈的磐石流出的水



當以色列兒女在曠野中口渴想喝水，摩西向主求助。摩西受到指示要用主賜給他的杖，擊打在何烈（西奈山）的一個磐石。他這麼做時，水從磐石湧出，讓行走在旅途中的數百萬名以色列人維持生命。

耶穌基督是以色列的磐石；祂在髑髏山上被擊打時，血從祂的身體流出。基督的寶血為我們帶來生命！先知已獲賜權鑰，帶來祂所賜的活水，因此只要我們跟從先知，就能因基督的贖罪之血而獲得生命。

出埃及記 17：1-6；民數記 20：8，11；約翰福音 4：10-15；哥林多前書 10：1-4；教約 28：2

我是……你的醫治者
高舉在杆子上的蛇



以色列兒女因在旅途上遭遇了種種困難而發出怨言，抱怨先知和主。結果，主容許毒蛇咬傷他們，許多人因此死去。摩西祈禱求主將這些蛇帶走，但主並沒有這麼做，而是提供方法，好讓被蛇咬到的人逃過死亡。他們若要得到醫治，所需採取的行動就是抬頭看綁在杆子上的銅蛇。

耶穌基督被釘在一根杆子——十字架——上，好讓我們在受苦時可以仰望祂，不致被這些苦難擊倒。耶穌基督不一定會取走我們的考驗，但祂是我們的醫治者，透過祂贖罪的祝福，祂可以讓我們從考驗中獲益。

民數記 21：4-9；約翰福音 3：14-16；彼得一書 2：24；阿爾瑪書 33：18-22；希拉曼書 8：14-15；尼腓三書 27：13-15

一顆紅色燈泡

蘿莉·里斯

一個簡單的聖誕樹飾品提醒了我
聖誕節的真正意義。

沒有過節感覺的聖誕節。儘管我試著播放聖誕歌曲來營造歡樂氣氛，但我拖出儲藏箱時心情挺沉重的。雪人形狀的餅乾罐只讓我想到了，沒人陪我烘焙了。聖誕老公公的人偶似乎在說，沒必要掛聖誕襪了，薄荷綠條紋包裝紙也提醒我，早晨將不會有孩子興奮的聲音。

今年我們最小的孩子離家去讀大學了，屋子裡寂靜冷清。我只選了幾樣沒有聖誕老公公的裝飾，其他的都留在原來的箱子裡。

丈夫到外地去了，所以我獨自裝飾聖誕樹。我的媳婦在網路上張貼了我幾個孫子女在聖誕樹上吊掛飾品的照片，我不禁懷念往日時光。真不知道時間怎麼一溜煙就過去了，我的孩子們怎麼一轉眼就長大了？正當沉浸在這些思緒時，我低頭看了手上的燈泡，那是一顆紅色燈泡。

我端詳它的顏色，是一種深紅色。赤紅。我環顧四周，



欣賞這幾件裝飾品的簡單布置：耶穌誕生的幾個擺飾，一個用冰棒棍搭建的馬槽，一個用燙金字母拼出 NOEL（聖誕節）的裝飾品。我的雙眼濕潤。那燈泡是紅色的——紅得像救主的贖罪寶血。

我想到我以往總是將裝飾品、花式餅乾以及孩子在聖誕節早晨的歡笑聲，跟我快樂的

聖誕時光劃上等號。然後，我想到我的孩子及他們永恆的家庭。我想到我在自己家庭中的喜悅，以及他們在自己家庭中的喜悅。我沉思著，那位躺臥在馬槽裡的嬰孩是如何成就了這一切。當我沉思救主這份禮物時，一股溫暖甜美的感覺洋溢心中——這份禮物不只是給我的，而是給全人類的。

「那天使對他們說：『不要懼怕！我報給你們大喜的信息，是關乎萬民的』」（路加福音 2：10）。

我一邊繼續布置聖誕樹，一邊沉思耶穌基督卑微的出生和祂的生平。祂來到世上，為的是修補破碎的心，鼓舞受壓迫的人，安慰寂寞的人，在缺憾中帶來平安，憐憫受苦的人。祂降生又死去，好讓我們能再度與祂在天父的國度同住。祂來到世上，好讓人們知道真正的幸福。我內心感動不已，我因基督而喜樂，基督正是聖誕節的意義所在。■

作者現居美國俄勒岡州。

從服務中成長

周伯彥和周洗美華

我們覺得，分會新成員應該要很快獲得召喚，好讓他們能藉著服務而成長。



高雄第七分會於2001年12月在台灣台北聖殿合影。

2000年，在台灣高雄支聯會的最小單位裡，我們分別被召喚擔任分會會長和初級會會長。我們聖餐聚會的出席人數大約20人，包括我們夫婦和年幼的子女、四位活躍的長老和幾位傳教士。我們後來送出兩位長老去傳教，信賴主會讓我們分會的成員人數增加。

我們在這分會服務時，想起戈登·興格萊會長（1910-2008）的忠告：每位歸信者都需要「朋友、責任和用『神美好的話』滋養著」。¹我們覺得，新成員應該要很快獲得召喚，好讓他們能藉著服務而成長。傳教士介紹我們給每位慕道友認識，而且他們每個人在受洗兩週內就會獲得一項召喚，他們在服務時與其他成員培養了友誼。

每位新受洗的弟兄都在一個月內接受亞倫聖職，祝福和

傳遞聖餐。我們也幫助他們在下一次的支聯會大會之前，準備好接受麥基洗德聖職。

新的長老會學習如何執行教儀，然後這些長老再教導新的長老。我們相信，他們能從實作中學習，也能藉由教導來記住所學到的事。分會成員有責任互相觀摩指導，互相教導訓練，以及互相鼓勵支持。

我們透過家庭教師和探訪教師、家人家庭晚會、支會活動和各自提供一道菜餚的聚餐與新歸信者交誼。他們透過星期日及平日的宗教課程，受到神的話語滋養，福音研究所的學生從2人增加到25人。為了進一步滋養我們這小分會的成員，我們每個月去台灣台北聖殿服務——來回搭巴士要10小時。通常，我們的支聯會總是很難坐滿第二輛前往聖殿的巴士。在我們分會逐漸成長，

一些家庭為聖殿祝福作準備的時候，我們設立目標，我們自己要把巴士坐滿。第一年有兩次，支聯會的其他單位坐滿了第一輛去聖殿的巴士，而我們的小分會把第二輛巴士坐滿了。不久之後，支聯會要求每個支會，每年至少要有一次坐滿一輛去聖殿的巴士。

到了第二年，我們的歸信者存留率從百分之30提高到超過百分之90，我們的聖餐聚會出席人數也增加到100人，其中包括25位活躍的長老。我們的分會成為支會，原有的舊教堂也翻修為一座新教堂。

由於每位歸信者蒙福擁有朋友、召喚，以及用神的話滋養，支聯會中這個最小的分會成為最堅強的支會。■

作者現居美國猶他州。

註：

1. 戈登·興格萊，「歸信者與男青年」，1997年7月，*聖徒之聲*，第56頁。

甜美的聖誕節

從 我有記憶以來，聖誕節在我們家中一直是值得懷念的日子。我前往巴西西南阿雷格港傳道部時，還不曉得第一次離開家人獨自過聖誕節，對我來說會有多困難。

在傳道區的第一個聖誕節，我很渴望和家人在一起，但我和同伴卻很孤單。我不由得自怨自艾，難過起來。

在聖誕夜，一個美好的家庭邀請我和同伴共進晚餐。我們度過一個愉快的夜晚，但這個家庭的幸福卻讓我想起自己離家人有多遠。那天晚上我們回到家，我就上床睡覺，試著忘記隔天是聖誕節。聖誕節過後我如釋重負，那是我生平第一次有這樣的感覺。

一年後，我回想起上一個聖誕節，思考著如何才能在傳道區有一個更美好的聖誕節。我發現前一年的感傷，是因為我只想到自己，而不是救主。我也了解到，聖誕節是紀念救主誕生的時節，我應該要高興



為 了在傳道區能有一個更美好的聖誕節，我和同伴決定買棒棒糖送給我們在聖誕節那天遇到的任何人。

能夠擔任祂的代表，為祂服務。

和同伴討論過後，我們決定買棒棒糖送給成員、慕道友、孩子，以及我們在聖誕節那天遇到的任何人。我們也練習要獻唱的聖誕詩歌。在聖誕節那天，我們和人們見面、獻唱聖詩、送出棒棒糖，我的內心充滿了喜悅。

那天晚上在回家的路上，我們遇到一位坐在人行道上的老人。我們問他那天有沒有收到聖誕禮物，他說有，他和住在遠方的孩子通過電話。

我們說：「我們還有一個禮物要送給你。」然後就給了他一根棒棒糖。

他說：「這不僅讓我甜在嘴裡，也讓我甜到了心坎裡。」

傳教中，我度過最糟糕的聖誕節，因為我只想到自己；而當我將心思專注在救主身上時，我也度過了最美好的聖誕節。我知道，當我們專注在祂身上時，祂會在聖誕節和一年中的每一天為我們的心靈帶來喜樂。■

威爾森·桑多斯，巴西珀南布科



我強烈感覺到，要見見這個男子。我走近他，伸出手來，問了他的名字。

「就是做在我身上了」

我們家有個聖誕傳統，就是贈送裝有食物、手套、帽子和必需品的禮品袋給有需要的人。我們住在美國加州，2016年的聖誕夜，我們那一帶特別的寒冷。我們全身裹得緊緊的，但還是冷得發抖！

我們開車到住家附近的一個公園，那裡有許多無家可歸的人，我們看到一個披著舊毯子的男子，蜷縮在簡陋的公車亭裡。我的丈夫丹尼斯停車，帶著我們的兒子約拿單，一起送禮品袋給這個男子，女兒艾比和我則待在車裡看著。

丹尼斯把袋子遞給那個男

子時，他抬起頭來，臉上露出燦爛的笑容。他們握了握手，開始說話。這很不尋常，因為通常不會有太多的交談。

幾分鐘後，丹尼斯回到車上，打開了後車廂。

「還好吧？」我問。

「沒問題！」他說。「我要把我的派克大衣給他，他比我更需要它。」

我頓時啞口無言。那是一件非常好的派克大衣，丹尼斯只穿過幾次！丹尼斯回到那個男子身邊，幫他穿上暖和的派克大衣，那個男子滿臉歡喜，丹尼斯則繼續和他說話。

我強烈感覺到，要見見這個男子。我打開車門，艾比跟著我。我們走近時丹尼斯笑了，他介紹我們認識這個男子。我伸出手來，問了他的名字。

他面帶著溫和的笑容拉著我的手，然後回答說：「耶穌。」

我的家人繼續和他交談，但在那之後我沒聽到什麼。我一直在想這個親切男子的名字的意義：耶穌——我們救主的名字。就在那一刻，我想起了救主的這個教訓：「這些事你們既做在我這弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上了」（馬太福音25：40）。那個經驗永遠地改變了我。■

香農·耐特，美國加州

我把我的白手杖包起來，
送給為我做聖職祝福的
那位弟兄做為聖誕禮物。



我們兩人都蒙受祝福

我被一輛卡車撞下自行車後，眼睛就半盲了。四年多後，在2011年的聖誕節期間，我有種感覺，要邀請我在上個支會認識的一位弟兄為我做聖職祝福。我只是偶爾才會見到這位弟兄，所以我不明白為什麼要邀請他，我知道還有其他配稱的聖職持有人是我可以邀請的。

在接下來的幾週裡，需要聖職祝福的感覺愈發強烈。我當時擔任德國法蘭克福聖殿的聖殿工作人員，因此我決定邀請那裡的一位弟兄為我祝福。

在我做出這個決定之後，我曾感覺應該邀請的那位弟兄進入了聖殿。我立刻知道這不是巧合——天父要我特別邀請

這個弟兄。我鼓起勇氣，要求在教儀結束後和他聊一聊，他答應了。

後來，我向他解釋，不知道為什麼，我覺得需要他給我一個祝福，他說他很樂意協助。他邀請另一位弟兄進入房間，然後開始給我祝福。結束時，我感到很困惑。祝福很美好，但沒有什麼特別之處。

然後我睜開眼睛。

當我睜開眼睛時，我幾乎可以清楚地看到整個房間。我簡直不敢相信！我問這位弟兄，他是否知道為什麼他是那個需要給我這個祝福的人，他的回答令我感到謙卑。

他說：「我認為這不只是

給你的祝福，也是給我的祝福。明天我要給我的姪女一個祝福，因為她要受洗了。我們的家族在教會中並不活躍，她是近20年來第一個接受洗禮的家族成員。許多家族成員都會去參加洗禮會，我不確定我的信心是否足以給予這個祝福，現在我知道我能做到。」

在接下來的日子裡，我的視力恢復了許多，足以不再需要我的白手杖了。我把它包起來，連同一封信送給這位弟兄做為聖誕禮物。信中寫著：「我知道這不是摩西的杖，但我希望它能提醒你，你所持有的聖職能力。」

天父愛我們，樂於祝福我們。聖誕節的這個祝福不僅讓我恢復視力，也讓一位謙卑的聖職持有人對他的聖職服務有信心。■

安娜·芬格里，德國赫森

摩爾門經：一份特別的禮物

我和丈夫 2016 年在菲律賓馬尼拉聖殿擔任聖殿傳教士。聖誕節前夕，我想送一本摩爾門經給人。我在一本摩爾門經的封面內寫下我的見證，並附上一張馬尼拉聖殿的明信片，上面有在哪裡可以進一步了解本教會的資料。然後我跪下禱告，祈求主引導我找到祂預備好的人。

我離開了公寓，走到對街，附近傳教士訓練中心的一名警衛正在和兩名男子交談。他喊道：「聖誕快樂！」我覺得應該要走過去他們那邊。

在自我介紹之後，我得知其中一人是傳教士訓練中心的管理員，另一個人則是位農夫，並得知他們兩人都是教會的成員。

我問他們是否認識可能有興趣收到摩爾門經當作聖誕節禮物的人，那位農夫看起來很驚訝。他說他有個朋友會在幾分鐘後和他一起去參觀聖殿廣場，他本來想給他的朋友一本摩爾門經，但還沒能拿到一本。我滿心激

動，從包包裡拿出那本摩爾門經。我告訴他們我的禱告，並把經文給了他。

聖靈感動了我們每一人，那位農夫表示，他希望他的朋友會讀這本摩爾門經，並接受福音。我在回公寓的途中感謝主，並祈禱那位農夫的朋友會遵守承諾去參觀聖殿廣場。

大約 15 分鐘後，我接到傳教士訓練中心警衛室的電話。那位農夫的朋友已經到了，我立刻去見他。他是一艘商船的船長，兩天後就要返航了。他感謝我送給他摩爾門經，並說他會把它帶上船。在我們道別之前，我直視著他的眼睛說：「這本書是真實的。」我這樣做時，聖靈向我證實這項真理。

那年聖誕節我送出一份特別的禮物：一本摩爾門經和我的見證，就是我知道它是真實的。我還收到一份特別的禮物：主回答了我的禱告，賜給我一個分享福音的機會。■

克勞蒂·伯特，美國華盛頓州

船長感謝我送給他摩爾門經，並說他會把它帶上船。





約瑟·布勞

總會男青年會長團
第二諮理

重大決定 中的微小聲音

倘若你配稱，天父
不會在沒有警告你
的情況下，讓你鑄
成大錯。

2011年秋天，甫上任傳道部會長的我，很興奮能夠去拜訪我們的傳教士。我和妻子艾蜜莉決定去檢查公寓，並拜訪傳道部中的每一對傳教士。

我們從瓜地馬拉市出發，前往一個較偏遠的地帶，那個地方叫索羅拉。我們在途中得知，有個示威活動阻擋了前面的道路。瓜地馬拉的示威活動可能耗時數個小時，而且通常無法通過示威地區。但當我們詢問是否有繞路的可能時，得知有另一條路可走。然而，這條路線附帶以下警告：

- 這條路不好走。
- 天黑後一定不要走這條路。
- 強盜經常結夥出沒在這條路上。

就像任何熱心的新任傳道部會長夫婦一樣，艾蜜莉

和我上路了。開了一會兒後，我們來到一處非常陡峭的黃土路，眼前看上去好像是個懸崖。艾蜜莉開玩笑說，我們開過崖邊時，應該拿出相機拍照。

多年前，我在瓜地馬拉還是個年輕傳教士時就聽說過，如果有小樹枝被拖到馬路上，意味著要「小心行進」，甚至可能意味著「止步」。我看到一根樹枝，但是沒有想起它的意思。

不一會兒，我們發現自己懸在一個20英尺（6公尺）高的橋架上，而橋已被大水沖毀了。我設法從我這邊爬出去，但艾蜜莉打不開她那邊的車門。當她試圖跨過座位從我這邊的門出去時，車身開始搖晃。毋庸置疑，這是





一個非常令人不安的時刻。

我的腦海閃過了很多念頭。我可以想像新聞事件的標題寫著：「新任傳道部會長駕車衝越毀損橋樑的路堤，妻子重創」，或「新任傳道部會長夫婦駕車行經禁途，遇劫失蹤」。

我不知所措，便在車外停下腳步，懇求天父：「我太粗心大意了，請幫幫我。」各位相信嗎？一輛載運香蕉的大卡車突然停在我們後面。司機和乘客看到了我們，走過來嘲弄並玩味著愚蠢北美佬的困境。他們指出路上的樹枝；正確地說，那只是一根細枝。

然後，奇蹟般的祝福發生了，他們從卡車上拿出一條鏈條，這樣的鏈條，我在瓜地馬拉服務三年期間就只見過那麼一次。他們在離開

之前，砍下一棵樹，把它拉橫放在路面上。我認為，他們是想確保下一個北美佬不會犯同樣的錯誤。

聽從提示和警告

我告訴你們這個故事是要強調，我們必須聽從主給我們的警告、提示和指示，無論祂的聲音是多強烈或多細微。這種聲音有很多種形式：經文、誠命、聖靈的低語、活著的先知的話，以及父母、教會領袖和好朋友的忠告。我們是否傾聽並聽從這些提示和警告？為什麼這麼做很重要？

我們在箴言中讀到：

「你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，

「在你一切所行的事上都認定他，他必指引你的路。

「不要自以為有智慧；要敬畏耶和華，遠離惡事」（箴言 3：5-7）。

我們必須全心全意信賴主。我們必須明白，我們不全然知道什麼是對我們最好的，什麼是對他人最好的。如果我們確實信賴祂，祂賜給我們的應許是多麼美好：祂必指引我們的路。

我們家有一句格言，成為我們傳道時很重要的一部分，羅素·納爾遜會長教導這個概念已經有一段時間了。他這樣說：「服從帶來成功；完全的服從會帶來奇蹟。」¹



我們家和傳道部的版本是：「服從帶來祝福，但完全的服從會帶來奇蹟。」

我並不通盤了解什麼是完全的服從，但我所明白到的是這樣：儘管我們可以完全遵守主的許多誠命，但這並不表示我們現在在所有的事情上都是完全服從的，因此，悔改必須是完全服從的關鍵要素。若要完全服從，就必須承諾遵守天父給我們的所有警告、提示和誠命。

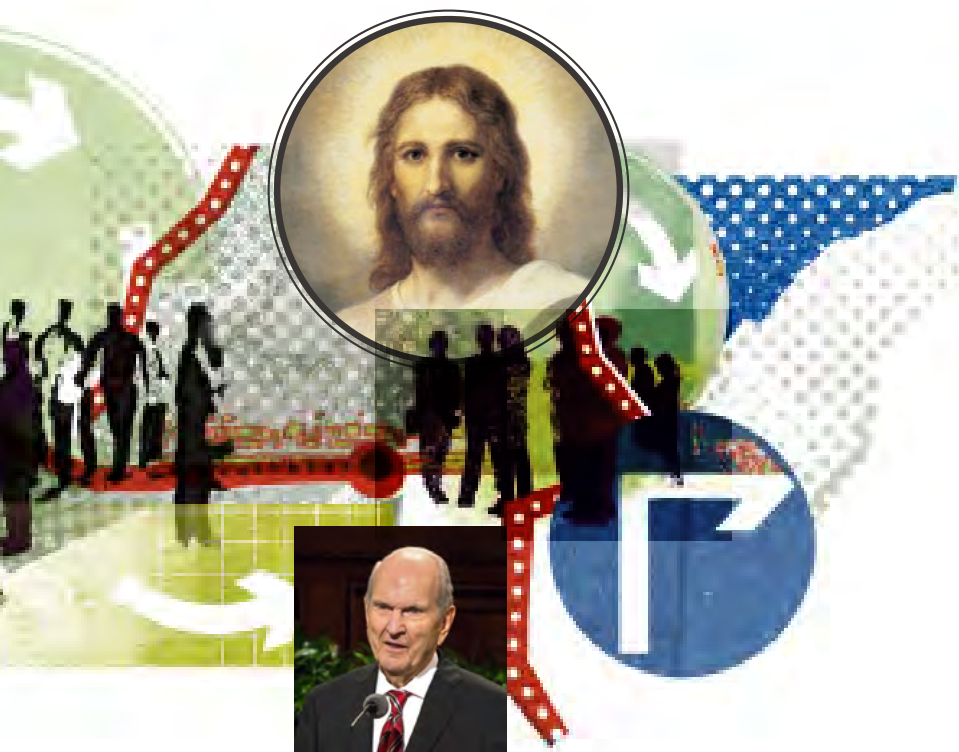
有時候我們並不明白為什麼天父會要求我們某些事情。這些時候，可能是最難完全服從的時候。回想一下最偉大的人物之一，亞當，被問到為什麼要獻祭的事：「許多天後，

主的一位天使向亞當顯現，說：你為什麼向主獻祭？亞當對他說：我不知道，我只知道主命令我」（摩西書 5：6）。

跟從先知

艾蜜莉是即使不了解也完全服從的絕佳典範。在 2000 年 10 月的總會大會期間，她聽到戈登·興格萊會長（1910-2008）的以下忠告：「我們不贊成刺青，『除了醫療目的之外，也不贊成在身體上穿洞』，不過我們『對女人為配戴一副耳環而在耳朵上穿最少數量的耳洞』不表立場，只能一副。」²

我的妻子回到家後，她向我們的二女兒解釋無論如何都要跟隨先知的重要性。我妻子



說話的時候也服從了，那是她最後一次拿下第二副耳環。我相信她仍然不明白為什麼，但我知道為什麼對她來說並不重要。

對我們當中一些人來說，這件事似乎微不足道，因為那是一件很小的事。的確如此。然而，我不記得救主曾說過：「你們若愛我，就必遵守我的命令中看起來重要的」（見約翰福音 14：15）。

親愛的弟兄姊妹們，有一個明確的警告之聲我們必須時刻留意，那就是來自主所揀選的使徒和先知的聲音。按照世人的標準，這個警告之聲可能不會受到歡迎，就好比興格萊會長要求的這件小事。但是，

你們可以——你們必須——相信它來自天父。它可能只是一根小細枝，或者可能是被拖到馬路上橫放的整棵樹。我勸告你們在閱讀或聆聽總會大會時，要在心裡想著：主在我的道路上放了哪些細枝或樹木？

信賴主

你們當中有些人可能會想：「聽起來很好。但是，當你在尋求提示、主的忠告、警告和方向，卻似乎一直沒有得到答案時，該怎麼辦呢？」

也許你對生活中的重要決定有這種擔憂。專心仰賴耶和華，祂必指引你的路；你要記住這項應許。

對於我們生活中的重要

事件，我們確實需要清楚的指引，而這可能很難找到。但我了解到，如果我悔改，完全服從，跟隨我的領袖，並做出其他良好的選擇——換句話說，倘若我配稱——天父不會在沒有適當警告的情況下，讓我鑄成大錯，祂也不會讓這樣的事發生在你身上。

我的年輕朋友們，如果我們從所有可用的來源尋求天父的警告、提示和啟示，並且聽從和採取行動，祂就會阻止我們犯下代價高昂的錯誤。我們有權利得以有聖靈一直與我們同在，尤其是在生命中至關重要的時刻。

我希望你們能成功地辨認出，天父在你們的道路中放置的警告細枝和樹木。

我見證，當我們留意主的聲音，當我們從其眾多來源得到它，並努力做到完全服從時，我們的生活就能夠擁有「他們從此過著幸福快樂的日子」的美好結局。這樣的結局只有在遵行基督的教義，訂立並遵守神聖聖約的情況下，才可能實現。■

摘自 2017 年 10 月 17 日，楊百翰大學愛達荷分校祈禱會講辭：「聽從主的聲音」。

註：

1. Russell M. Nelson, in R. Scott Lloyd, "Elder Nelson Delivers Spiritual Thanksgiving Feast to MTCs," Church News section of LDS.org, Dec. 4, 2013, news.lds.org.
2. 參閱戈登·興格萊，「你的兒女必大享平安」，2001年1月，利阿賀拿，第68頁。

摘自 2018 年 6 月 1 日
「合一」慶祝會上的
演講：此慶祝會是紀念
1978 年獲得關於聖職
的啓示 40 週年。

合一



達林·鄔克司
會長
總會會長團第一諮理

值得慶祝的理由

教會在 1978 年獲得關於聖職的啓示，對當時已經成年的後期聖徒來說，那是個永難忘懷的事件。

1.

我從一個鮮少響起的電話中，得知這個消息。我當時和兩個兒子在我們山上房子的院子裡工作，這房子是我們自己蓋的，讓我能任職於楊百翰大學校長公務繁忙之餘，有個可以放鬆的地方。來電的是培道·潘長老，他告訴我教會剛宣布了關於聖職的啓示。我們互相表達欣喜之情，隨後我便回去工作。我們正在清除一個土堆，於是我坐在土堆上，招手請我的兒子過來。我喜極而泣地告訴他們，教會中所有配稱的男性，現在都可以接受聖職按立了。

關於聖職的這項啓示，為什麼如此值得我們高興呢？我年輕時有 17 年的時間，在美國中西部和東部地區學習法律，並在這個專業領域工作。我看到人們受到這些限制，也看到有人研究這些限制，加以批評並試圖找到理由；他們都感到痛苦、無奈，我則與他們感同身受。我當時研究了各方提出的理由，但是卻得不到確認，證實這些理由是正確的。我在潛心祈禱研究時學到，主賜給祂的僕人誠命和指示的時候，通常不會提出理由。我決心要忠於先知領袖，並祈求所有的



人終有一天都可以享有聖職與聖殿的祝福；因為這是開始有這些限制時的應許。而現在，就在1978年6月8日，這一天終於來臨了，我不禁喜極而泣。

II.

我們若思考從1978年以來，在耶穌基督後期聖徒教會以及教會成員的生活所發生及正在發生的一切，就會找到值得大

家慶祝的理由。

教會在運作上，很快地對關於聖職的這項啓示作出回應，立即進行按立、發出聖殿推薦書。為解釋先前對非裔成員的限制而提出的各種理由，即使是由受人敬重的教會領袖先前所提出的理由，都立即被公開否認。主已藉著祂的先知說話，而祂的教會就服從這些話語。



「在祂看來，每個人都一樣寶貴。」

相對來說，個別成員在心態和做法上的改變，卻沒有如此快速和普遍。有些人立刻欣然接受這項啓示的影響，有些人是逐漸接受，還有一些人在私下的生活中繼續抱持種族偏見的態度；這種態度在世界各地造成許多傷害，包括在過去的40年中。有些人想要回頭看，把注意力放在重新審視過去，包括力圖找出如今已經過時的限制的各種理由。但是，教會中大多數的人，包括資深的領袖，都將心力放在未來的機會之上，而不是執著於過去令人失望的事。大多數的人都信賴主的智慧與時間表，並接受主的先知的指示。我們藉著這樣做，了解到「在祂看來，每個人都一樣寶貴」（摩爾門經雅各書2：21）這項先知的教導，深具永恆的價值。我們也藉著這樣做，獲得了一股新動力，去完成主耶穌基督的命令，將永恆福音教給眾人，即「各國、各族、各方、各民」（教約42：58）。

III.

擔心尚未啓示的事，或是在乎一些人在過去根據有限的了解所提出的解釋，只會造成猜測和無力感。我們要向有這類擔心的所有人表達愛，並提出一



「我們……
邀請所有的人
……以更文明
的方式消弭各
種偏見。」

項特別的邀請。讓我們在信仰中合一展望未來，信賴主的應許，即「祂邀請所有的人都歸向祂，嘗受祂的良善；凡來就祂的，不論黑人或白人、為奴的或自主的、男人或女人，祂都不拒絕」（尼腓二書 26：33）。

展望未來，關於聖職的這項啓示所帶來的最重大影響之一，就是神呼籲我們要摒棄對祂任何族群的兒女之偏見態度。種族偏見可能是今日大家最熟悉的偏見來源，我們都被呼籲要為這件事悔改。但是，綜觀歷史，不論是現在或過去，神的兒女中有許多團體都因為偏見而遭受迫害或處於劣勢；像是基於種族、文化、國籍、教育，或經濟狀況而產生的偏見。

身為神的僕人，我們認識祂的偉大救恩計畫，也負有責

任，因此我們應當要在組織和個人方面，加快準備好自己的態度和行動，把所有的個人偏見棄置一旁。我們最近和美國有色人種促進會的國家層級職員會面，而羅素·納爾遜會長在會後說：「我們齊聲邀請所有的人、組織和政府，以更文明的方式消弭各種偏見。」¹

在我們齊心消除偏見的態度與做法之際，我們應該記得，教會為了提倡主對於進入聖殿所提出的配稱標準而堅持的某些規定，並不是偏見。主已經宣告，服從聖約和誠命是享有神聖祝福的必要條件。試圖除去獲得永生和永恆家庭的神聖條件，就如同試圖建立撒但那「讓全人類都會得救」的計畫。身為塵世凡人的我們，都已經在前生拒絕了撒但的計畫，並選擇天父的計畫，讓我們可以有自由，去選擇和遵守

對所有人一視同仁的永恆聖約和誠命。神的平等並不是讓所有的人有同樣的結局，而是讓大家有平等的機會。

IV.

在這次的慶祝會，我們決心要以展望未來，來紀念獲得關於聖職的啓示 40 週年。同時，我們要特別向了不起的非裔成員致敬，尤其是非裔美籍成

員，他們在偏見漸消的艱困過渡時期，仍堅持信仰、保持忠信。現在，我們要齊心專注在獲得 1978 年這項啓示之後的榮耀成果，這些成果造福了神在全世界的兒女。正如我們的先知領袖在當時所宣告的：

「主現在已顯明了祂的旨意，要祝福祂整個地面上的兒女，即那些願意聽從祂授權的僕人的聲音，並準備好自己接

受福音的每項祝福的人。」²

爲了造福神在幔子兩邊的兒女，我們在許多國家建造聖殿，地上和天上都一起歡欣。這是我們爲祂第二次來臨所作的準備工作之一，而祂已經透過摩爾門經裡的一位先知宣告：「祂從不命令任何人不得領受祂的救恩」（尼腓二書 26：24）；祂也經由一位現代先知宣布：「你們若不合一就不是我的」（教約 38：27）。■

註：

1. “First Presidency and NAACP Leaders Call for Greater Civility, Racial Harmony,” May 17, 2018, mormonnewsroom.org.
2. 正式宣言二。



「我們應當
……加快
……把所有的
個人偏見棄置
一旁。」

搭起橋樑

羅素·納爾遜會長

幾世紀以前，有位要求嚴格的律法師問救主：

「夫子，律法上的誡命，哪一條是最大的呢？」

「耶穌對他說：『你要盡心、盡性、盡意愛主——你的神。」

「這是誡命中的第一，且是最大的。」

「其次也相做，就是要愛人如己。」

「這兩條誡命是律法和先知一切道理的總綱。」¹

主於 1831 年再次向先知約瑟·斯密啓示這項指示，祂說：「每個人要敬重弟兄如自己，在我面前實踐美德與聖潔。」

然後，爲了強調這一點，祂又說：「我再告訴你們，每個人要敬重弟兄如自己。」²

主在全盛時期強調一項基本教義，即祂的子女都有平等的機會，並在後期時代重申這一點。

鄔克司會長也提醒我們摩爾門經裡的這項教導：

「凡來就〔主〕的，不論黑人或白人、爲奴的或自主的、男人或女人，祂都不拒絕，……對神而言都是一樣的。」³

每一塊陸地，每個島嶼，都有忠信的人聚集到耶穌基督後期聖徒教會。文化、語言、性別、種族和國籍的差異，在忠信者走上聖約的道路，歸向我們摯愛的救贖主時，早已變得無關緊要。

我們終會明白，唯有了解神身爲父親的真正身份，才能完全體會人與人之間真正的弟兄之情和姊妹之愛。這層了解激發我們極其渴望，想要搭起合作的橋樑，而不是築起隔離的城牆。

我祈求並留下祝福給所有聆聽的人，願我們都能擺脫所有偏見的重擔，正直地與神同行，並與彼此在完全的平安與和諧中攜手並進。■

註：

1. 馬太福音 22：36-40。

2. 教義和聖約 38：24-25。

3. 尼腓二書 26：33。



「不論黑人或白人、
為奴的或自主的、
男人或女人，……
對神而言都是一樣的。」



像救主那樣 施助

在你盡力幫助他人時，救主會
開啓你的眼目，讓你能懷著
愛和同情心看見。

艾力克·莫達
教會雜誌

我們都曾注意到某個朋友過得不順利，或是某人很寂寞、在學校被取笑。或許你曾聽過支會或分會中的某個人，遭遇嚴峻的考驗。在這些時候，你可以做什麼？

有時候很難知道要怎樣才能提供幫助，等其他人採取行動似乎簡單多了。但是，你其實可以做很多事情，即使只是讓周遭的人知道你的關心。施助的機會俯拾皆是，每次你向其他人表達愛、關心和關注時，都是在施助。

個人施助

施助。你最近可能在教會裡經常聽到這個字眼。我們過去通常是講救主或先知、使徒

施助，但你是否想過，你個人也可以施助？

施助就是去愛和關心別人，去做救主今天如果住在我們當中，祂會做的那些事。施助是幫助他人感受到天父的愛，並滿足他們屬靈和屬世需求的一種方式。

耶穌「來，不是要受人的服事，乃是要服事人」（馬太

施助
就是去愛和關心別人。

福音 20：28），祂「周流四方，行善事」（使徒行傳 10：38）時，就是在施助。身為祂的門徒，我們都被要求去效法祂的榜樣。我們的確可以進行個人

施助！

不過，你不需要組織大型的服務計畫也能施助。十二使徒代理會長羅素·培勒會長說：「有些服務機會是正式的——在我們的家中、教會的召喚，以及參與社區服務的組織。……

「〔但是〕有許多服務機會是非正式的、未經指派的，隨著我們幫助在人生旅途中相遇的人而來。」¹

基督般的施助往往發生在你每天微小、真誠的舉動。

一個一個地

救主向尼腓人顯現時，祂告訴每個人上前摸祂肋旁和手上、腳上的釘痕。「他們一一走上前去，直到每一個人都上

前去」（尼腓三書 11：15）。

然後，祂邀請他們帶來每個生病、受傷或「有任何病痛的……祂醫好每個被帶到祂那裡的人」（尼腓三書 17：7，9）。之後，祂「一一抱起他們的小孩，祝福他們，並為他們向父禱告」（尼腓三書 17：21）。

耶穌基督
向每一個人顯示的
愛，
就是施助的真諦。



他們人數並不少。經文告訴我們，那裡大約有 2,500 人（見尼腓三書 17：25）。但救主仍然花時間去醫治、安慰、鼓勵每個人，表達對每個人的愛。

十二使徒定額組羅納德·羅斯本長老教導：「這是一個意義非常深遠且溫馨的個人信息。耶穌基督愛我們每一個人，並施助我們每一個人。」²耶穌基督向每一個人顯示的愛，就是施助的真諦。

眼能看見

救主幫助周遭的人。總會慈助會會長琴恩·賓翰姊妹說，祂「對人微笑、跟人談話、與人同行、傾聽、為人騰出時

間、鼓勵、教導、餵飽和寬恕人。祂為家人和朋友服務，不分親疏遠近，也邀請認識的人和近親好友一同享受祂福音的豐盛祝福」。³

耶穌基督的眼能看見自己周遭每個人的需求，並幫助每一個人！我們可以效法祂的榜樣，伸出援手去幫助需要我們協助的人。

但救主是完美的。我們要如何像祂一樣，看到他人的需求，並且去施助呢？培勒長老說過：「各位在每天早晨的祈禱中，祈求天父指引你找到為祂一位心愛的兒女服務的機會。在一整天裡，要讓你的心中充滿信心和愛，去尋找一個你可

以幫助的人。……如果你這麼做，你的靈性敏銳度會提升，你會發現以前從來不覺得有可能的服務機會。」⁴

按照聖靈的提示採取行動

想像一下這個場景：你在學校看到一個朋友，她好像有點難過。你覺得應該為她做點事情，卻又擔心會不會惹惱她，或讓她或你自己感到尷尬。然後，你開始擔心這是否是聖靈的提醒，或是你自己的感覺。

要確定是聖靈提醒你去施助或只是自己的想法，有時候很難。不過，摩爾門教導我們怎樣認出聖靈的提示：「屬於神的則不斷邀請並說服世人為

善，所以，凡邀請並說服世人為善、愛神及服事祂的事物，都是蒙神感召的」（摩羅乃書7：13）。

多馬·孟蓀會長（1927-2018）曾說：「只要多觀察、多留意，根據所得到的聖靈提示採取行動，就能達成許多善舉。」⁵

每個人都要施助

羅素·納爾遜會長在2018年4月總會大會宣布：「主針對我們照顧彼此的方式作了重要調整。弟兄姊妹——不論老少——都要以嶄新、更神聖的方式來為彼此服務。」⁶服務的機會包括以施助同伴團的方式施助，但是，施助不僅限於星期日或協進會活動，也不是特定的召喚才有的責任，每個人都要施助，無時無刻都要施

助。

我們在受洗時，承諾要「願意承擔彼此的重擔，使重擔減輕；是的，願意與哀者同哀，是的，安慰需要安慰的人」

只要根據
所得到的聖靈提示
採取行動，
就能達成許多善舉。

（摩賽亞書18：8-9）；施助他人是我們已經承諾要做的事。

前任總會女青年會長邦妮·奧斯卡森說：「主希望你環顧四周的同儕，然後像祂一樣去施助。」⁷當你這樣做時，祂會開啓你的眼目，讓你能懷著愛和同情心去看見，知道如何服務他人。祂不會讓你一直猜測該做什麼，祂會引領你找到為人服務的最佳方式。

施助帶來祝福

納爾遜會長說了：「身為〔主的〕僕人，我們會像祂那樣去施助個人。」⁸施助不僅造福他人，也帶給我們祝福。

十二使徒定額組迪特·鄔希鐸長老說：「我們若懷著基督般的愛向人伸出援手和敞開愛心，美好的事就會降臨在我們身上。我們的靈會獲得醫治，更加淬鍊，變得更堅強。我們會更快樂，更平安，更易於接受聖靈的低語。」⁹

耶穌基督已經向我們顯示讓生活變得更豐富、更有意義的方法。像祂那樣施助，會為你的生活帶來真正的快樂、平安和喜樂的感受。■

註：

1. 羅素·培勒，「神所賜的珍貴禮物」，2018年5月，*利阿賀拿*，第10-11頁。
2. 羅納德·羅斯本，「一一地」，2001年1月，*利阿賀拿*，第36頁。
3. 琴恩·賓翰，「像救主那樣施助」，2018年5月，*利阿賀拿*，第104頁。
4. 羅素·培勒長老，「熱心做好事」，2012年11月，*利阿賀拿*，第31頁。
5. 多馬·孟蓀，「引導你們的三項目標」，2007年11月，*利阿賀拿*，第120頁。
6. 羅素·納爾遜，「大家齊向前」，2018年5月，*利阿賀拿*，第118頁。
7. 邦妮·奧斯卡森，「在我們面前的需求」，2017年11月，*利阿賀拿*，第26頁。
8. 羅素·納爾遜，「藉著神的能力和權柄施助」，2018年5月，*利阿賀拿*，第69頁。
9. 迪特·鄔希鐸，「你們是我的手」，2010年5月，*利阿賀拿*，第75頁。





感受 聖誕 精神 的 7 個方法

盡情購物和歡樂慶祝確實很有趣，但是快樂施助
才是擁有聖誕精神的祕訣。

夏綠蒂·拉卡貝
教會雜誌

「只是感覺不像聖誕節。」

你有過這樣的想法嗎？或許，這正是你現在的感受：不管你把聖誕歌曲放得多大聲，或是狼吞虎嚥地吃了多少聖誕餅乾，就是感受不到聖誕精神。

如果這是你的心聲，或者你只是希望能在今年多感受一點聖誕節的溫暖，那就繼續讀下去吧！

大衛奧·麥基會長（1873-1970）說得很清楚：「聖誕精神就是基督精神，這種精神讓我們的心因為同胞愛以及友誼而發光發熱，也促使我們以和善的態度為他人服務。」¹前任總會女青年會長邦妮·奧斯卡森說：「增強聖誕精神的方法是對周遭的人慷慨地付出，貢獻一己之力。」²

裝飾聖誕樹和送禮物都是慶祝聖誕節的方法，但是要感受到聖誕精神，祕訣卻在於施助他人。（閱讀上一篇文章「像救主那樣施助」，進一步了解施助。）

好消息是，我們可以在聖誕節期間用很多方式來施助他人。可以試試看這些方法，不用多久，你就會感受到靈的溫暖，並感覺與救主更接近；而這才是真正的聖誕精神！



1. 拜訪孤單的人。

想一想你認識的人當中，有哪些人無法跟家人、朋友過聖誕節。可以去拜訪老人家，或是剛搬到你社區的人。只要去關心一位孤單的人，就會產生很大的影響。正如十二使徒定額組大衛·貝納長老所說的，基督一一地幫助人們，藉此來「施助『每一個人』」。³我們也可以這樣做。

2. 報佳音。

你知道先知很喜歡聖誕歌曲嗎？羅素·納爾遜會長相信，不論是拉開嗓門高唱「有關聖誕老人的趣味歌謠」，或是虔敬吟唱你最喜歡的有關救主的聖詩，與他人一起分享音樂，都是「真心感受到真正的聖誕精神」的好方法。⁴





3. 在看手機之前先看四周。

不要把手機整天放在口袋裡，相反的，專注當下以及周遭的人，的確是重拾聖誕精神的絕佳辦法。

奧斯卡森姊妹說：「請不要拿出手機查看你們的朋友在做什麼，而是停下來，看看周圍，問問自己：『誰今天需要我？』你可能會在關鍵時伸出援手，感動同儕的生命，或是對暗自掙扎的朋友給予鼓勵。」⁵

4. 多做些家事。

打掃房子、主動幫忙顧小孩，或是多做家事，真的能幫你感受到聖誕精神嗎？如果你用正確的心態去做，絕對可以！在洗洗刷刷的時候，想一想你在為誰服務。想一想你的家人或朋友會多麼喜歡你辛苦工作所送出的禮物！



5. 送出一些聖誕點心！

回到剛才你狼吞虎嚥吃下的聖誕節餅乾，為什麼不烤一盤你最喜歡的聖誕點心呢？你可能應該自己先嚐幾口（更多也無妨），但是，感受聖誕精神的祕訣是要把這些點心送出去。



6. 分享聖誕節的影片。

透過社群媒體分享聖誕節的信息。可以查看聖誕節摩爾門信息，來找到一些點子。或許只要分享 Mormon.org 上的教會聖誕節影片，就可以讓某人開心起來。你可以將影片寄給朋友，或是在自己的頁面上分享。

7. 祕密行動。

你如何能偷偷服務幾個人，而不被發現呢？你可以把生活用品或禮物放在某人的門口、把問候的紙條悄悄放進別人的外套口袋裡、剷雪，或是掃樹葉，但是，務必不要讓人發現是你做的！記得要在暗中做善事（見馬太福音 6：4）。



在聖誕節施助

華麗閃亮的裝飾和精彩熱鬧的活動為佳節帶來驚喜和樂趣，但若要感受真正的聖誕精神，祕訣就在於快樂施助。

十二使徒定額組迪特·鄔希鐸長老說：「若要真正榮耀〔主的〕誕生，我們就必須做祂所做的，懷著愛心憐憫，

向同胞伸出援手。我們可以每天在言語和行為上這麼做。不論我們身在何處，讓這成為我們的聖誕傳統——變得更仁慈、更易於寬恕、更少論斷、更知感恩，並更慷慨地分享我們的豐富物資給有需要的人。」⁶ ■

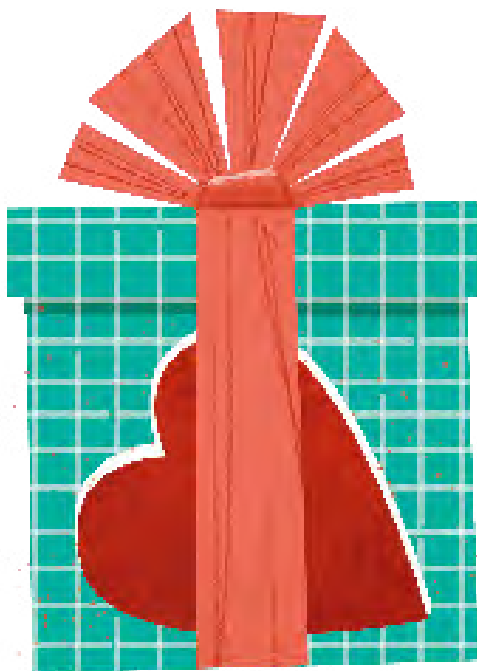
註：

1. David O. McKay, *Gospel Ideals* (1953), 551.
2. 邦妮·奧斯卡森，「聖誕節是基督般的愛」（總會會長團聖誕節祈禱會，2014年12月7日），broadcasts.lds.org。
3. 大衛·貝納的Facebook頁面，2017年1月22日張貼的影片，[facebook.com/lds.david.a.bednar/videos](https://www.facebook.com/lds.david.a.bednar/videos)。
4. Russell M. Nelson, in “Christmas Memories from Prophets and Apostles,” *New Era*, Dec. 2015, 10.
5. 邦妮·奧斯卡森，「在我們面前的需求」，2017年11月，*利阿賀拿*，第26頁。
6. 迪特·鄔希鐸，「分享你的食物」（總會會長團聖誕節祈禱會，2017年12月3日），broadcasts.lds.org。

將 屬靈的恩賜

加到聖誕節禮物清單上

大衛·狄克生
教會雜誌



我會做很棒的烤乳酪三明治。我就靠著這道美食和其他幾道菜，度過了整個傳教和成年後的日子，沒把自己餓死。後來我結婚、有了孩子，而且每個孩子都喜歡不同的口味，所以我真的需要擴充菜單！

不過，輪到我煮晚餐的時候，嘗試新的料理卻成爲一大挑戰。首先，我晚上通常沒有什

麼時間。再來，雖然我想烹調各種不同的料理，卻一直遇到問題，像是找食材的動作不夠快，或老是缺了一些東西。我往往會被迫放棄原來計畫好的晚餐，只能更快地準備一些簡單的東西吃。

但我還是一直想在這方面改進，所以我決定嘗試從沒做過的一件事。我明確地祈求一項

屬靈的恩賜。

一項恩賜，多種用途

我明確祈求的恩賜，就是變得有條理。沒錯，就是有條理！我們家已經有個專門放香料的廚櫃，還有放烹飪用具的抽屜，不過我花在找東西上的時間，好像還是比煮東西的時間長。

於是我持續祈求這項恩賜，也開始得到明確的點子。像是把香料架裝在牆上，讓香料瓶好整理，而且可以隨手拿到。磁性廚架（也裝在牆上）可以放刀子和其他金屬製的烹飪用具。我還得到其他的點子，付諸實行後，讓我在烹飪時無往不利。需要百里香嗎？蒜味鹽？蒜粉？找我就對了！

但是，一件好玩的事發生了。一些小點子繼續浮現腦海，都是讓生活其他方面變得更有條理的小方法。舉例來說，雖然我自製的三層洗衣塔不會帶家人到應許地，但是連尼腓也會讚嘆我的製作方式：按照聖靈的提示按部就班完成。

有條理這項屬靈的恩賜改善了我和家人的生活，超乎我的想像。

而我之所以能有這項恩賜，都是因為我祈求了。

恩賜很多，求的人少

屬靈的恩賜各式各樣，不勝枚舉。使徒保羅教導哥林多人其中一些，如信心或醫病的恩賜（見哥林多前書 12：5-11）。然後，他指示他們要「切切地求那更大的恩賜」（哥林多前書 12：31）。

大家可能很難理解為什麼因為想要而去「求」，會是一件好事。但就這件事來說，確

實是這樣的。我們被教導要看看其他人有哪些屬靈恩賜，然後求神賜給我們相同的恩賜。我們的這種心願，應當是基於要為人提供更好的服務，以及建立神的國度（見教約 46：26-29）。

屬靈的恩賜是如此多，遠超過經文中所列出來的。耐心是屬靈的恩賜，樂觀也是。勇氣是恩賜。做個使人和睦的人也是。七十員賴瑞·勞倫斯長老教導：「有時候，我會想像天上有一個巨大的倉庫，放滿了屬靈的恩賜，有信心去祈求的聖徒都可以獲得這些恩賜。遺憾的是，沒有太多的人祈求，所以這個倉庫總有太多存貨。」¹

勞倫斯長老提到，有一位朋友決定祈求獲得仁愛這項恩賜。他描述她的經驗說：「她寫道：『我已經連續好幾個月明確地祈求能變得更有仁愛。……我對他人的看法逐漸地改變。我開始不只能夠愛身邊的人，而且還樂於和他們相處。之前我會和大家保持距離，但現在我是真的關心每個人。』」²

你的恩賜正等著你

屬靈的恩賜比摸得到的禮物更加珍貴！事實上，屬靈的恩賜才是最棒的禮物。經文命令我們要「認真尋求那些最好的恩賜」（教約 46：8）。

不論你期望在聖誕節早上打開什麼禮物，可以試著想像也有一些「最好的恩賜」在等著你。這些恩賜已經「包裝」好了，就等著要祝福你和你身邊的人。

所以，儘管開口祈求吧！■

註：

1. Larry R. Lawrence, "Why Not Ask?" (Brigham Young University-Idaho devotional, June 13, 2017), byui.edu/devotionalsandspeeches.
2. Larry R. Lawrence, "Why Not Ask?"

「我覺得不配獲得救主的愛，我該如何克服這種感覺，看到自己的價值？」



「無論你們是否覺得自己配得上神的愛，祂的愛一直都在，祂的愛一直、永遠都在。」

「當我們透過懇切真摯的祈禱和認真專注的經文研讀來尋求天父，見證就會更加堅定，根也會扎得更深。我們會明瞭神對我們的愛。」

多馬·孟蓀會長（1927--2018），「我們的路途絕不孤單」，2013年11月，利阿賀拿，第124頁。



祈求能感受到祂的愛

我們都是天父的兒女，祂對我們有無限的愛。如果我們在任何時候覺得自己不配得到祂的愛，就應該向祂祈禱。祈求能感受到祂的愛。祈求你能感到配得祂的愛，能以祂的眼光看自己。祂必會按照祂的時間，以祂的方式來回答我們的祈禱，證明祂完全的愛。每當我覺得心情低落或寂寞的時候，祈求祂的愛總是能讓我心情好起來。

茱莉亞，16歲，美國維吉尼亞州



接近救主

我們最近在傳道準備班上討論到要如何打開雙眼，看到神對我們的愛。我們討論到可以做哪些事情，來讓我們更加感受到自我價值。其中的答案包括服務鄰人、為你在乎的事情祈禱、讀經文，和做傳道事工。這些事情都是要幫助我們與耶穌基督更接近，並讓我們看到自己有潛能變得和祂一樣。

聖地牙哥，17歲，美國亞利桑那州



遵守誠命

有時候我覺得不配獲得救主的愛，因為我沒有完全遵守主的誠命。我可以藉由悔改克服這些感覺。有時候，我會需要主教的幫忙，而他教導我，主愛祂所有的兒女。

傑克，15歲，象牙海岸阿比讓

悔改是關鍵

我們都會犯罪，因此覺得自己不配獲得救主的愛。祂為我們捨命，為我們犧牲，祂的這項無私舉動出自於愛。如果要覺得配得祂的愛，我們唯一要做的事，就是悔改我們的罪來運用祂的贖罪大能。要認出我們的自我價值和救主的愛，關鍵就在於悔改。

卡司坦姊妹，23歲，菲律賓宿霧傳道部

愛人

認出自我價值的一個方法，就是認出我們身邊之人的價值。關心別人能幫助我們有自信，因為我們幫助了他人，所以是雙贏！當我缺乏自信的時候，我決定要服務周遭需要幫助的人。我有一個月的時間，每天都讚美一位遭遇困難的朋友。關心別人讓我感覺到自己的價值，覺得有人需要我。當我們努力無條件去愛別人時，就會更容易看出神有多愛我們。幫助別人感受到他們值得被愛，會讓我們感受到自己也值得被愛。

潔美，15歲，美國明尼蘇達州

利阿賀拿的回答與讀者的回答僅供協助與參考，並非教會教義之正式聲明。

我已經悔改了，但還是有很深的罪惡感。 我要如何得到平安？

由於耶穌基督的無限贖罪，讓你在完全悔改後，罪惡感能一掃而空。但是，即使你已經悔改了，有時候還是會因為犯罪的記憶而讓罪惡感閃現。

罪惡感，也就是「依著神的意思憂愁」（哥林多後書 7：10），有時候是很有幫助的。罪惡感可以讓我們將思想專注於耶穌基督，引導我們真正地悔改和改變。相反的，羞恥感卻會讓我們將思想專注在自己身上，因而阻礙我們進步。

摩爾門經提供了很好的例子，讓我們知道要如何悔改，在耶穌基督裡享有平安。

- 艾蒙想起自己過去的罪，因而讚美救主和祂的慈悲帶給他的喜悅而非受苦（阿爾瑪書 26：17-20）。¹
- 阿爾瑪的「心抓住〔耶穌基督和祂的贖罪〕這個念頭時」，就「不再受〔他的〕罪的記憶折磨了」（阿爾瑪書 36：17-19）。他的記憶沒有消失，但卻不再因之受苦。²

註：

1. 見李察·司考德，「良心的平安和內心的平安」，2004年11月，*利阿賀拿*，第18頁。
2. 見迪特·鄔希鐸，「平安返航點」，2007年5月，*利阿賀拿*，第101頁。

你的看法如何？

「我要如何決定是否去傳教？」

請於2019年1月15日之前，在網站 liahona.lds.org 傳送你的答案（按「提交你的作品或回饋意見」）；亦可附高解析度照片一張。
因篇幅或文意上的考量，來函可能酌予編輯潤飾。

救主的誕生

是一項恩賜，讓天父

能將

「今世的平安和來世的永生」
〔教約59：23〕賜給我們。

總會會長團第二諮理

亨利·艾寧會長，

「平安的恩賜」（總會會長團聖誕節祈禱會，2016年12月4日）



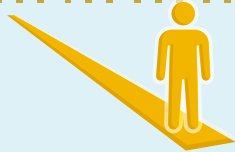
加入**主的青少年兵團**， 幫助聚集以色列。

我要邀請你們藉著……**做五件事**來準備自己，這五件事會改變你，並幫助你改變世界。……



1. 停用
社群媒體
七天。

2. 每個星期
奉獻一些時間
給主。



3. 繼續留在**聖約**
的道路上。

4. 每天祈求
所有人會接受
福音所帶來
的祝福。



5. 要挺身而出。
與眾不同。
成為光。





卡爾的聖誕禮物

茱莉安·杜曼

根據真實故事改寫

「凡你所當做的事，要開心地做。讓你所做比應做更多，多走一里路」（Children's Songbook, 167）。

卡爾在寒風中推著腳踏車前進時，不禁冷得發顫。「我真等不及要回到家，待在溫暖的屋裡，」他想。「我也等不及要打開聖誕禮物了！」

那天他特別起了個大早去送報紙。當他把腳踏車推上陡坡，走在回家的路上時，他想到媽媽親手做的聖誕肉桂捲，嚐起來一定美味極了。他彷彿嚐到了那香甜、綿密的糖霜。

鮮奶油！卡爾洩氣地垂下雙肩。他忘了自己要替乳牛擠奶，也需要做其他雜務，即使聖誕節也不例外。

卡爾把腳踏車停放在家門前。他出門時和弟弟比賽誰會先送完報紙，他沒看到弟弟的腳踏車，這表示卡爾贏了！

贏得比賽只有一個問題，就是他現在必須等到弟弟回來才能一起打開禮物。然後再回到屋外，完成例行工作。卡爾真希望能留在屋內，享受美好的聖誕節。

「我也可以現在就把雜務做完，」卡爾心想，「這樣一來我就不用再回到寒冷的屋外了。」他急忙往穀倉走去。

他拿了一個提桶，坐下來，開始擠奶，同時看了看四周；其他的工作都還沒完成。然後他想到了一個點子：如果他一個人完成所有的雜務，不但可以給家人一個驚喜，他們也可以一起共度這個美好的聖誕節早晨，這一定會是有史以來最棒的聖誕禮物！

卡爾於是加快動作，擠完牛奶之後，接著清理穀倉、餵雞、收集雞蛋。想到家人會有多

麼驚訝，他的臉上不禁露出了笑容。

卡爾回到家時，先探頭進去看看有沒有人在家，然後偷偷溜進廚房，把牛奶和雞蛋放進冰箱裡。才剛放好，媽媽就走進廚房了。

「太好了，你已經到家了，」媽媽說著，抱了他一下。「我們正在猜你在哪裡。」

媽媽幫他脫下外套。卡爾的兄弟姊妹看到哥哥到家了，開心地大叫：「卡爾回來了！可以開禮物了！」每個人都圍著聖誕樹，擠在一起，等著爸爸發送禮物。卡爾喜歡看著每個人分享自己的禮物。

「好了！」爸爸說。「現在該去完成我們的雜務了。不過首先，我想我們需要一些果汁和肉桂捲。」

爸爸走到廚房裡打開冰箱。只見他停了下來，睜大眼睛瞪著，

「哇，我看到了什麼！」爸爸說。「牛奶瓶已經裝滿了，冰箱裡也有收集好的雞蛋！這些都是誰做的？」

爸爸回到客廳，卡爾努力忍住笑，不想被發現。

「你知道這是怎麼一回事嗎，卡爾？」爸爸笑著問。「看起來我們的雜務都已經完成了。」

「聖誕快樂！」卡爾大聲歡呼。

爸爸一手摟著卡爾，「謝謝你，兒子。真的很貼心。這應該是我們有史以來最棒的聖誕節！」

卡爾開心地咧嘴笑了，他已經知道今年聖誕節是他最棒的聖誕節。■

作者現居美國科羅拉多州。

凱蒂和昆喜

伊凡·瓦倫提和瑪瑞莎·韋迪森

根據真實故事改寫

「朋友乃時常親愛」（箴言17:17）。

凱蒂愛唱歌，她也愛跳舞。但她最愛的還是星期日！她會在這一天見到她的朋友昆喜。

凱蒂有唐氏症，她在教會裡有時會聽不懂，也不知道該做什麼。但她知道昆喜會在一旁幫助她。

昆喜會握住凱蒂的手，陪她一起走到初級會上課。有時候凱蒂在分享時間裡坐不住的時候，昆喜會抱抱她，結果總是能讓凱蒂平靜下來。分享時間結束後，昆喜會幫助凱蒂找到主日學班級。凱蒂很愛昆喜。

有一天，凱蒂知道昆喜家裡發生了一件令人悲傷的事，她的哥哥寇瑞去世了！凱蒂知道她的朋友一定很傷心，她知道昆喜很愛她的哥哥。

媽媽告訴凱蒂，大家今天晚上都會在教堂裡，安慰昆喜的家庭，讓他們知道有人愛他們；然後明天會舉行寇瑞的喪禮。

「你今晚想要陪我和爸爸一起去教堂嗎？」媽媽問凱蒂。

凱蒂點點頭。她想要告訴昆喜，她很愛她！

媽媽幫凱蒂穿上正式的服裝，然後他們開車前往教堂。

到教堂後，凱蒂看到有很多人已經到了，其中有一些是凱蒂在教會認識的人。她看到了她的主教、她的初級會教師，卻沒看到她的



朋友。

「媽媽，昆喜在哪裡？」凱蒂問。媽媽也不知道。

「我們找人問一問吧！」媽媽說。

凱蒂平常不喜歡在很多人面前說話，但是今晚她需要找到昆喜！凱蒂覺得自己勇氣十足，她走向主教。

告訴他：「昆喜心裡很難過，我需要找到她！」

主教帶著微笑，握住凱蒂的手：「那我們一起去找昆喜吧。」

主教、凱蒂和凱蒂的媽媽一起沿著教堂走著，最後終於找到她了！昆喜坐在一個角落裡，她看起來非常、非常難過。

凱蒂走向她的朋友，展開雙臂抱住她，她想到昆喜會有多麼想念她的哥哥。

「沒關係的，昆喜。耶穌會照顧寇瑞，」凱蒂說道。她輕輕地摸著昆喜的頭髮，確保自己很輕柔。



昆喜開始哭泣。凱蒂把她的朋友抱得更緊一點。

「沒關係的，」凱蒂說，「耶穌會照顧寇瑞。」

昆喜不停地哭。凱蒂什麼都沒做，只是一直抱著她的朋友。過了一會兒，昆喜安靜了下來，她還在抽噎著，但是沒有哭得那麼厲害了。她抬起頭看著凱蒂。

「謝謝妳，凱蒂，」她說。

「你說對了，耶穌會照顧我的哥哥。」

凱蒂很高興她能讓她的朋友覺得好過一些。她愛昆喜！■

作者現居美國猶他州。

朋友有身心障礙

有些身心障礙會讓我們的身體無法行動自如，也有些身心障礙會讓我們的大腦無法運作自如。有些人的身心障礙會同時影響大腦和身體。無論如何，每個小孩都很重要，都是神鍾愛的兒女！

如果你遇到有身心障礙的人：

請不要：

- 一直盯著他們看、對他們指指點點，或低聲談論他們。
- 刻意忽視他們。
- 取笑他們。
- 用刻薄的名字稱呼他們。

請這麼做：

- 打招呼，態度友善。
- 有禮貌地問問題。
- 如果其他人態度惡劣，要替他們挺身而出。

記住他們和你一樣，都是神的兒女！



虔敬是愛



羅艾普，10歲，澳洲維多利亞省

我的老師邀請我在星期五的學校集會中，在所有學生、老師和家長的面前，朗誦我自己寫的一首詩。我非常興奮地答應說：「好！」但是我也覺得很緊張。

當我坐在台上等著輪到我朗誦的時候，我的心臟開始跳得非常快。要和這麼多人分享我寫的詩，讓我覺得很緊張。

接著我腦海裡出現了一個想法。我想到早上去上學之前，我們全家一起讀摩爾門經的情形。想著和家人一起讀經文，讓我想到了天父；我想到祂如何愛我，這讓我感到安慰，不再覺得孤單。我的心臟也不再跳得那麼快了，

而且我感到虔敬。

兒童歌本第12頁的歌詞寫道：
虔敬不止是要安靜地坐著，
還要想念天上的父。

虔敬是想起祂祝福時的感覺，
我虔敬，因虔敬是愛。

我以言語行為表達我的虔敬。
當走的路多麼明白。

在我虔敬時候，我心中知道
天父和耶穌就在身旁。

我很感謝我在學校集會裡覺得緊張的時候，能感覺到天父的愛，我很感謝能知道祂非常愛我。

我知道在遇到困難的時候，我可以選擇表現虔敬，心裡想著神。■



艾迪爾生·
斐瑞拉長老
七十員

「我願為人服務，分享救主的愛心」（兒童歌本，第42頁）。

我的家庭住在巴西的聖保羅。我們家這條街道的另一邊，是一片紅樹林。紅樹林中有些河流，河水穿梭在樹木之間，地面十分泥濘。

很多人會在這樣的泥巴地上蓋房子，他們把大樹的樹幹放在泥巴地上，然後在樹幹上面蓋房子。但是下雨時，河水上漲，水就會淹進房子裡。這時候，他們晚上就沒有地方可以睡覺了。

發生這種情形時，我爸爸就會邀大家到我們家來，有時候甚至有15個人那麼多！他把他們帶進客廳，拿毯子給他們，媽媽會做一些東

西給他們吃。他們就睡在我們的房子裡，直到隔天才離開，

這樣的事至少有三、四次了。我記得自己那時候想：「很多人都不會把陌生人帶進家裡。」我爸爸卻讓和我們不熟識的人睡在我們的房子裡！但是我後來心想：「他們沒有其他地方可以去。」

我的父母總是在幫助別人，但他們的服務不只是提供幫助和給予物資，他們也向我們的鄰人表現出愛心，即使是我們並不怎麼認識的人。

我們應該向需要幫助的人伸出援手，也應該盡我們所能去幫助他們，而不該限制要幫什麼忙。我們可以提供避難所和資源，可以花時間在他們身上，也可以和他們分享我們對天父和耶穌基督的認識，尤其是在這聖誕時節。■





「耶穌基督活著，祂是世界的救主和救贖主。祂提供了通往真正幸福的道路。」

昆丁·柯克長老

十二使徒定額組

「我們跟隨耶穌基督」，2010年5月，利阿賀拿，第86頁。

我們的園地

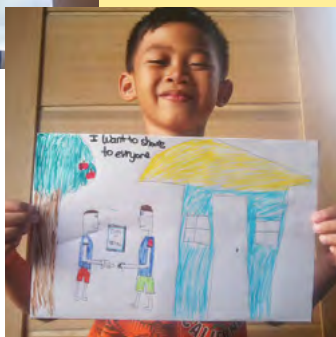


我很高興可以進入洗禮的水中，並被證實為耶穌基督後期聖徒教會的成員。只要我保持純潔，服從誠命，聖靈就會忠實地與我為伴。我知道神活著，祂愛我們。這個教會是真實的，摩爾門經也是真實的。

璦安，8歲，哥倫比亞卡利省



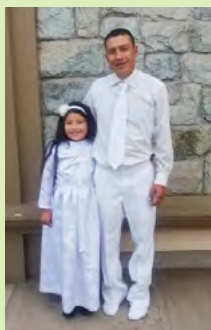
「我喜歡天父的計畫」，艾朗登，和「我想要和每個人分享」，偉朗，菲律賓呂宋



「主的傳教士」，艾米利歐，9歲，阿根廷福爾摩沙

每年的生日都很特別，但我從很小的時候就開始在為洗禮作準備。現在我已經受洗了，我覺得很快樂。我知道天父也和我一樣快樂，而且祂愛我。

丹娜，9歲，瓜地馬拉奇馬特南哥市



光照世人的兄弟檔

嗨！
我們是
休伯特和亞登。



1

亞登：一首聖誕歌曲

我們班級要演出基督降生的故事，我擔任整場表演的鋼琴伴奏，教每個人唱「平安夜」。

2

亞登：教導鄰居

我和鄰居一起玩遊戲的時候，我喜歡教他們，因為我想要為他們服務。在馬太福音5：16中，耶穌教導我們，要讓我們的光照在人前。我這樣做的時候，就覺得很快樂！

3

休伯特：幫助飢餓的人

下課的時候，我看到有人餓著肚子，沒有東西可以吃。我把我的點心分享給他們，讓他們感覺好過一點。我和人分享後，覺得很快樂！



4

休伯特：彈奏管風琴

在教會裡，成員唱歌，
我彈奏管風琴為他
們伴奏，這麼做讓
我感到快樂。

我們住在一個叫
迦納的國家。我們住
在靠近大西洋的城市
阿克拉，這裡也有
一座美麗的聖殿。

5

讓我們來光照世人

經文上說，耶穌是世
界的光，所以讓我們
一起來光照世人！



謝謝你將這些星星寄給利阿賀拿！

今年，你讓我們的天空閃耀著
成千上萬顆星星，和你充滿愛心
去服務的故事。你的確已經讓
你的光照耀出來！

約拿和鯨魚

金恩·瑞德



神要約拿去傳教，他本來應該到尼尼微城，叫人民悔改，但是約拿不想去那個地方。他上了船，渡海到另一個城市。



海上狂風大作，
水手們都很怕
船會沉下去！

約拿知道，因為他逃跑，所以神使這場狂風臨到他們。他告訴水手們，把他丟到海裡，風暴就會停止。



神差遣一條鯨魚來救約拿，他在鯨魚的肚子裡待了三天。約拿作禱告，決定要悔改，跟從神。神告訴鯨魚把約拿吐在乾地上。



約拿前往尼尼微，教導那裡的人民。尼尼微的人民相信他的話！他們開始再一次跟隨神。



當我作了不對的選擇，我可以悔改，然後重新努力去做。神愛約拿，祂也愛我！■

取材自約拿書第1～4章。

「我報給你們大喜的信息。」





布司·麥康基長老
(1915-1985)
十二使徒定額組

透過約瑟·斯密認識基督

藉著一個人，有關基督和救恩的知識
在我們這時代來到。

我們教導並見證，救贖乃是從基督而來的。
祂是我們的主，我們的神，我們的君王。
我們奉祂的名崇拜天父，正如過去每個時代的聖
先知和聖徒們所做的一樣。

我們因祂和祂所作的贖罪犧牲而歡欣。祂的
名在諸名之上，萬膝都要跪拜，萬口都要承認，
祂是萬有的主，沒有祂就沒有不朽與永生。

但是我現在要談另一個人，藉著他，有關基
督和救恩的知識在我們這時代來到。……

我要談小約瑟·斯密這位復興福音的偉大
先知，他是本福音期第一位聽到天上聲音的人，
藉著他的協助，神的國度在世人當中再次建立。
……

在1820年春，〔父神和祂的兒子耶穌基督〕
撕裂了長久以來籠罩著世界的黑幕。……祂們從
高榮的天家下來，降臨到紐約州拋邁拉附近的樹
林中。祂們呼喚年輕約瑟的名字，告訴他……他
將是祂們手中的工具，要復興圓滿的永久福音。
……

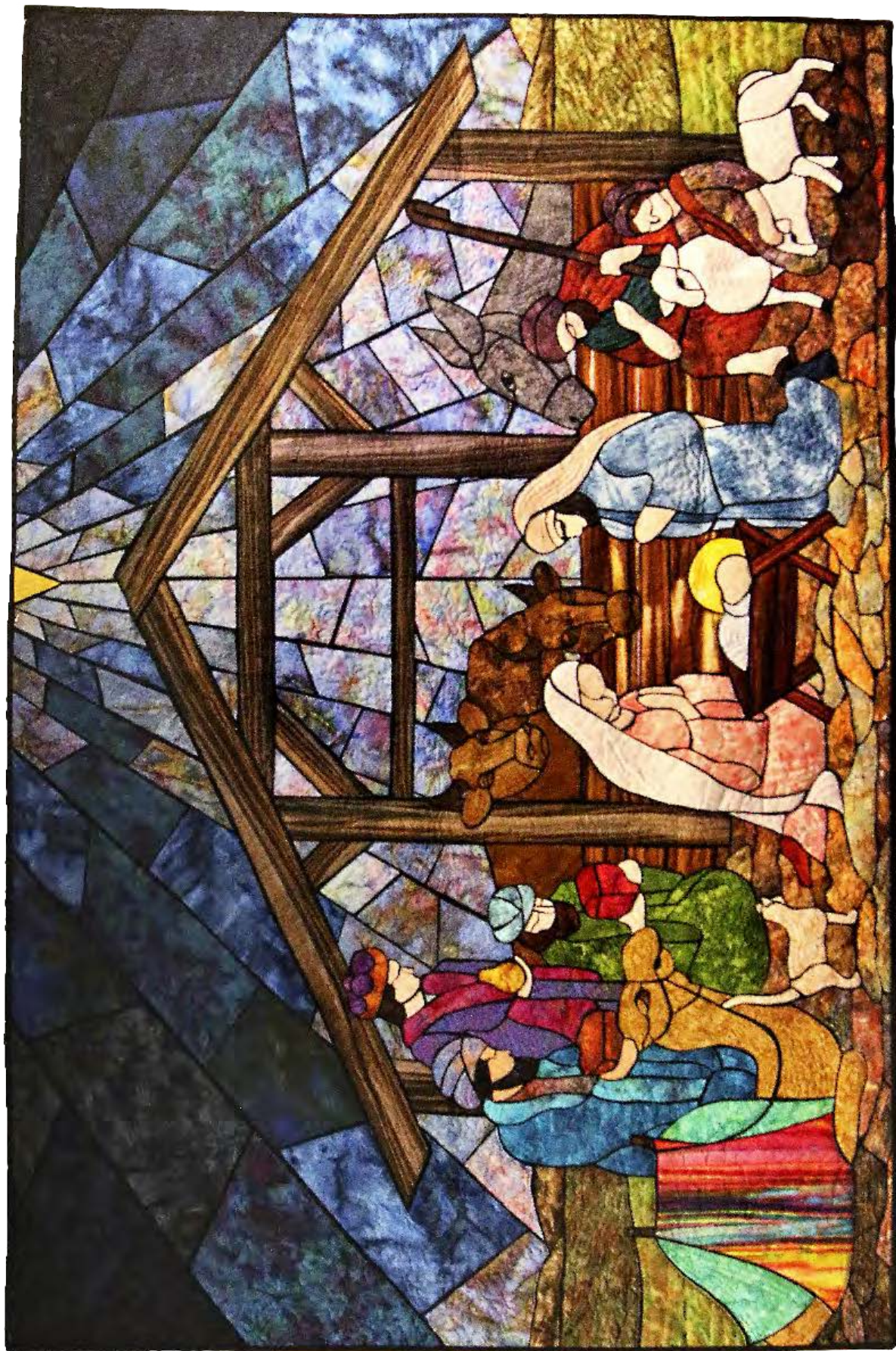
所有人當自問：他們與約瑟·斯密和他的神
聖使命有怎樣的關係。他們是否探求祂的名，並
尋求只有在啓示給這位後期時代先知的基督福音
裡所蘊藏的救恩？……在我們這時代，人們必須



回答這重大的問題，否則可能會危及自己的救恩；
這問題就是：約瑟·斯密是不是神所召喚的？……

……現在，請不要有任何誤解。我們是基
督的證人，祂是我們的救主。……但我們也是約
瑟·斯密的證人。藉著他，我們認識基督。他是
合法的管理人，獲賜能力在地上結合和在天上印
證，好使從他的時代開始，所有人都能成為救恩
的繼承人。■

摘錄自「約瑟·斯密——復興教會的偉大先知」，1976年8月，
聖徒之聲，第94-96頁。



耶穌誕生，
茱蒂·汪格曼編織

「因今天在大衛的城裏，為你們生了救主，就是基督。」

「你們要看見一個嬰孩，包著布，臥在馬槽裏，那就是記號了。……」

「在至高之處榮耀歸與神！在地上平安歸與他所喜悅的人」（路加福音2：11-12，14）。

年輕人園地

需要做重大決定？

你可以信賴這位完美的
領航員，來協助引導你。

第42頁



「合一」慶祝會
同心期盼

**第46，
51頁**

青年園地
履行你的個人施助

第52頁

聖誕節
分享喜悅的7個方法

第56頁

將這個加到聖誕節
禮物清單

第60頁

耶穌基督
後期聖徒教會

