耶 穌 基 督 後 期 聖 徒 教 會 • 2 0 1 9 年 1 2 月

利阿賀拿

如何尋得喜樂與幸福?

貝納長老說明喜樂的源頭，第18頁

接受來自救主的四份禮物，第6頁

快樂之人的九大策略，第24頁

我們都可以這樣激發和鼓勵兒童和青少年，第36頁

這裡
有教會

泰國
曼谷

以下是教會在泰國的現況：

1 座落在曼谷興建中的聖殿

教會成員 22,100

41 教會單位

傳道部 1

74 泰國境内使用的語言與方言

用泰文書寫曼谷正式名稱的字母數 168

1854 首位傳教士奉派抵達泰國（當時稱為暹邏）。

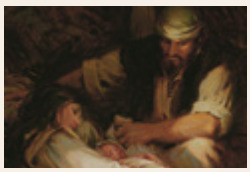
1966 成立泰國區會；戈登．興格萊會長奉獻泰國作傳道事工；第一位本地歸信者受洗。

1995 成立曼谷支聯會。

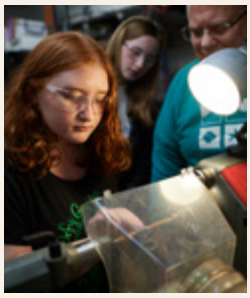
2018 羅素．納爾遜會長造訪曼谷。

2019 1月16日舉行泰國曼谷聖殿動土典禮。

來自救主的四份禮物
羅素·納爾遜會長
6



聖誕故事給了我們哪些關於施助的教導
12



施助兒童和青少年
布特妮·畢堤
36

耶穌基督：持久喜樂的源頭
大衛·貝納長老
18

如何尋得喜樂與幸福?

對我和其他許多人來說，即使選擇過正義的生活，在談到是否感到快樂或幸福時，內心有時還是五味雜陳的。偶爾我會想：「我一直都在遵守誡命，為何還是很難感到快樂?」

許多因素會破壞我們心中幸福安祥的感受，例如失業、所愛之人過世、身體或心理健康（亦或兩者同時）突然出問題等。不過，我還是相信，不管日子有多煎熬，總有雨過天晴的時候！我在第24頁「追求幸福」一文中，針對追求幸福的目標，特別是深感目標難以企及時，分享了福音的觀點和科學的研究。

大衛·貝納長老在第18頁的文章，「耶穌基督：持久喜樂的源頭」中，教導我們何謂真正持久的喜樂。他的文章滿是經文和先知的見解，對於我們的永恆福祉以及尋求今生的喜樂，作了至關重要的教導。

經文說：「亞當墜落，才能有世人；成了世人，才能有快樂」（尼腓二書2：25）。漫漫長夜之後，總會迎來黎明的曙光。

大衛·狄克生
教會雜誌

目錄

5 幸福的諸多樣貌
是什麼造就幸福的生活?

6 來自救主的四份禮物
羅素．納爾遜會長
接受耶穌基督所賜的禮物，會幫助我們變得更像祂。

8 音樂
這嬰孩是誰?
威廉．迪克斯

12 施助原則
聖誕故事給了我們哪些關於施助的教導
看看你能如何效法那些在救主降生時，就愛祂的人的榜樣。

16 信心的化身
琺圖．卡曼卡，塞拉利昂東方省
琺圖運用教會的識字和自立計畫，來改變自己的生活。她的見證帶給她自信。

18 耶穌基督：持久喜樂的源頭
大衛．貝納長老
什麼是喜樂?我們如何獲得喜樂?

24 追求幸福
大衛．狄克生
九大策略能幫助你過更快樂的生活，即使在遭受考驗時亦然。

32 後期聖徒的心聲
愛修復了破碎之物；送給母親一份永恆的禮物；感恩之心驅走孤獨；服務治好了她的心。

36 施助兒童和青少年
布特妮．畢堤
本文提供的方法能幫助你支持和鼓勵周遭的青少年和兒童發揮他們的潛能。

40 教導青少年和年幼兒童
安然度過轉變
你可做七件事，幫助孩子度過他們生活中重要的轉變。

快速閱讀

封面
基亞拉．里瓦繪

單元

年輕成人園地
42
每個人都感受過寂寞孤單，但神能賜給我們力量，繼續向前。在這單元，年輕成人分享他們處理孤單的方式，其中包括**結交新朋友的方法**。

青少年園地
51
自家兄弟在聖職中**一起進步**；世界各地的青少年分享**他們怎樣慶祝聖誕節**；主期望我們去愛，而**不是成為好譏諷的人**；一次初次約會讓一位年輕人認識福音；以及**如何決定是否去傳教**。

兒童園地
朋友
探索**耶穌走過的地方**。閱讀哥倫比亞教會成員的故事。慶祝耶穌的誕生，**祂是世界的光**。

十二月份「只有電子版」精選文章

遠離家鄉時，享受聖誕節的5個祕訣

雅麗珊卓·帕爾默

遠離家鄉時，如何讓自己仍有家的感覺。

靈性缺氧症與良朋益友的重要

貝拉·哈維

一位來自澳洲的年輕成人分享對友誼價值的看法。

成員分享*來跟從我*的祝福

雀可·瓦德雷

閱讀今年研讀新約對成員的生活起了多大的影響！

進一步了解

你可以在福音圖書館應用程式和liahona.ChurchofJesusChrist.org上：

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

聯絡我們

把問題和意見用電子郵件寄到liahona@ChurchofJesusChrist.org。

把你能激勵信心的故事投稿至liahona.ChurchofJesusChrist.org，或寄到：

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

2019年12月，第12期
利阿賀拿18612 265

耶穌基督後期聖徒教會國際版雜誌

總會會長團：羅素·納爾遜，達林·鄔克司，亨利·艾寧

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

編輯：藍迪·范克

顧問：藍道·班尼、貝琪·葛雷文、克麗斯汀娜·法蘭柯、雪倫·尤班克、唐諾·賀史東、賴瑞·凱瑟、艾易希·柯畢施凱、林恩·羅賓

總經理：理查·席頓

教會雜誌主管：亞倫·洛伯

業務經理：葛夫·肯農

主編：亞當·奧申

助理主編：萊恩·卡爾

出版助理：卡蜜拉·卡斯特隆

編撰組：大衛·狄克生，大衛·愛德華茲，馬太·富利頓，賈瑞特·葛夫，強·簡森，亞倫·詹斯頓，夏綠蒂·拉卡貝，米迦勒·莫里斯，艾力克·莫達，約書亞·伯凱，珍·賓柏若芙，理查·羅慕義，敏蒂·梭魯，羅莉·索薩，雀可·瓦德雷，瑪瑞莎·韋迪森

編輯實習生：雅麗珊卓·帕爾默

美術總主編：史考特·納德森

美術主編：泰德·彼得生

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

設計實習生：蘇菲亞·史潘諾斯

智慧財產協調員：珂莉特·歐尼

出版經理：珍妮·彼德斯

出版組：格藍·艾戴爾、茱莉·布德、多馬·克羅寧、布萊恩·蓋吉、吉妮·尼爾遜、瑪莉莎·斯密

印前作業：約書亞·丹尼斯

印刷主管：司提反·路易斯

發行主任：納爾遜·高查利

翻譯主任：蔡鈺龍

中文出版助理：黃鍾秀

地方新聞編輯：范陸平

雜誌價格：一年12期港幣78元，新台幣320元

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

投稿或有任何疑問，請至網站liahona.ChurchofJesusChrist.org線上提交；或以電子郵件寄至：liahona@ChurchofJesusChrist.org；或是來函寄至Liahona, Fl. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, USA。

利阿賀拿（本詞出自摩爾門經，意謂「羅盤」或「導向器」）發行下列語言版本：阿爾巴尼亞文、亞美尼亞文、碧斯拉瑪文、保加利亞文、柬埔寨文、宿霧文、中文、簡體中文、克羅地亞文、捷克文、丹麥文、荷蘭文、英文、愛沙尼亞文、斐濟文、芬蘭文、法文、德文、希臘文、匈牙利文、冰島文、印尼文、義大利文、日文、基里巴斯文、韓文、拉脫維亞文、立陶宛文、馬達加斯加文、馬紹爾文、蒙古文、挪威文、波蘭文、葡萄牙文、羅馬尼亞文、俄文、薩摩亞文、斯洛文尼亞文、西班牙文、斯瓦希里文、瑞典文、塔加洛文、大溪地文、泰文、東加文、烏克蘭文、烏爾都文及越南文（發行期數依語言之不同而有區別）。

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

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

For Readers in the United States and Canada: December 2019 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 Poste Information: Publication Agreement #40017431)

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

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

幸福的諸多樣貌

以下是造就幸福生活的幾個想法。我們在第24頁深入探討了這個主題，包括變得更快樂的九大策略。

「在非洲的村莊，人們互相問候時是問：**『大家都好嗎?』**這樣的體認其實是真正了解到，別人的成就或快樂也就是我們自己的成就或快樂。」

南非開普敦榮譽大主教戴斯蒙·屠圖與第十四世達賴喇嘛，*The Book of Joy: Lasting Happiness in a Changing World*（*最後一次相遇，我們只談喜悅*）（2016）。

「心無善念就不會有平安，沒有平安就不會快樂。」

聖雄甘地，*The Selected Works of Mahatma Gandhi: The Voice of Truth*（1968）。

「不是快樂讓我們感謝，而是**感謝讓我們快樂**。」

大衛·斯坦德拉，天主教本篤會修士，「Want to Be Happy? Be Grateful（想快樂?感謝吧！）」，TEDGlobal 2013（影片），2013年6月，ted.com。

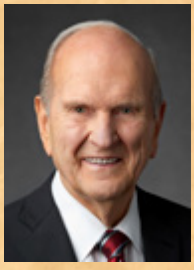
「若想讓別人快樂，請慈悲為懷；若想讓自己**快樂，也請慈悲為懷**。」

達賴喇嘛和霍華德·卡特勒，*The Art of Happiness: A Handbook for Living*（*快樂：達賴喇嘛的人生智慧*）（2009）。

「幸福是生存的目標和目的。『成了世人，才能有快樂』〔尼腓二書2：25〕。美德、正直、忠信、聖潔和遵守神的誡命，會導向幸福快樂的人生。」

大衛奧·麥基會長，*Pathways to Happiness*（1964）。

小女孩家庭，蒂芳妮·唐攝
少女家庭，勞爾·桑多瓦爾攝



羅素．納爾遜會長

來自救主的四份禮物

親愛的弟兄姊妹，這是個多麼寶貴的時節！當我們聚焦在主耶穌基督的生平、使命、教義和贖罪時，不妨一起想想，我們所得到的祝福。

在此時節，我也邀請各位想想自己的願望。你是否眞的想要變得越來越像耶穌基督？你是否眞的想要與天父和家人永遠在一起，而且像神那樣活著？如果是，你就會想要接受主所賜予的許多禮物，這在你今生受驗證的日子裡會有幫助。讓我們專注於耶穌基督賜予的四份禮物，凡願意接受的都可以得到（見教義和聖約 88：33）。

首先，祂賜給你我有無限的能力去愛，包括能夠去愛那些不容易愛的人，去愛那些不但不愛你，還正在迫害你、輕蔑地利用你的人（見馬太福音 5：44-45）。

有救主的幫助，我們可以學習像祂那樣去愛。救主教導我們如何眞正地彼此看顧，這有賴於改變我們的心——最重要的，當然是要軟化我們的心。親愛的弟兄姊妹，如果我們接受祂這份愛的禮物，就能眞正以主的方式去施助。

救主賜給你的**第二份**禮物是寬恕的能力。透過祂的無限贖罪，你可以寬恕那些傷害過你的人，以及可能永遠不會爲自己的殘忍行徑負責的人。救主所賜的寬恕能力，讓你有能力去寬恕以任何方式傷害你的人。

救主的**第三份**禮物是悔改。主邀請我們改變自己的思想、知識、精神，甚至氣息。例如，當我們悔改時，就是在向每天將氣息賜予我們的神表達感激（見摩賽亞書 2：21）。我們也會渴望懷著這份感激去爲神和祂的兒女服務。悔改是一項非凡的恩賜，這絕不是一個要讓人害怕的過程，這是賜給我們的禮物，要欣然接受，並在尋求變得更像救主的每一天善加運用，並且珍惜。

救主給我們的**第四份**禮物，事實上是一個應許——也就是永生的應許。每個人都將復活並體驗不死。然而，永生絕對不僅僅是指定一段時間，永生是天父和祂的愛子生活的樣式和品質。天父賜給我們永生，其實就是在說：「如果你選擇跟從我的兒子——如果你的願望是眞正地變得更像祂——那麼，到時候你就可以像我們那樣活著，並像我們一樣主領世界和王國。」

這四份獨特的禮物，如果我們接受的話，將會帶給我們更多的喜樂。耶和華紆尊降貴，來到世上成爲嬰孩耶穌，才成就了這一切。祂由不朽的父親和塵世的母親所生，在最卑微的環境下，誕生在伯利恆，耶穌基督是神至高無上的恩賜——是天父賜給祂所有兒女的禮物（見約翰福音 3：16）。

既然我們的心思和感受都如此專注在世界的救主，那麼，我們需要做什麼，來接受耶穌基督甘心樂意賜給我們的這些禮物呢？像祂那樣愛人、像祂那樣寬恕、悔改而變得更像祂，以及最終與祂和天父同住——這一切的關鍵是什麼？

關鍵在於訂立和遵守聖約。我們選擇遵行主的聖約道路，並留在那條道路上。這條路並不複雜難行，這是通往今生和來世永生眞正喜樂的道路。

親愛的弟兄姊妹，我最深切的渴望，是天父所有的兒女都有機會聽到耶穌基督的福音，聽從祂的教導。我也渴望，我們能相信並接受救主給我們每個人的愛，祂無限且完全的愛使得祂爲你我贖罪。我們因著祂的贖罪這項禮物，而能獲得祂所有其他的禮物。■

摘自 2018 年總會會長團聖誕祈禱會。

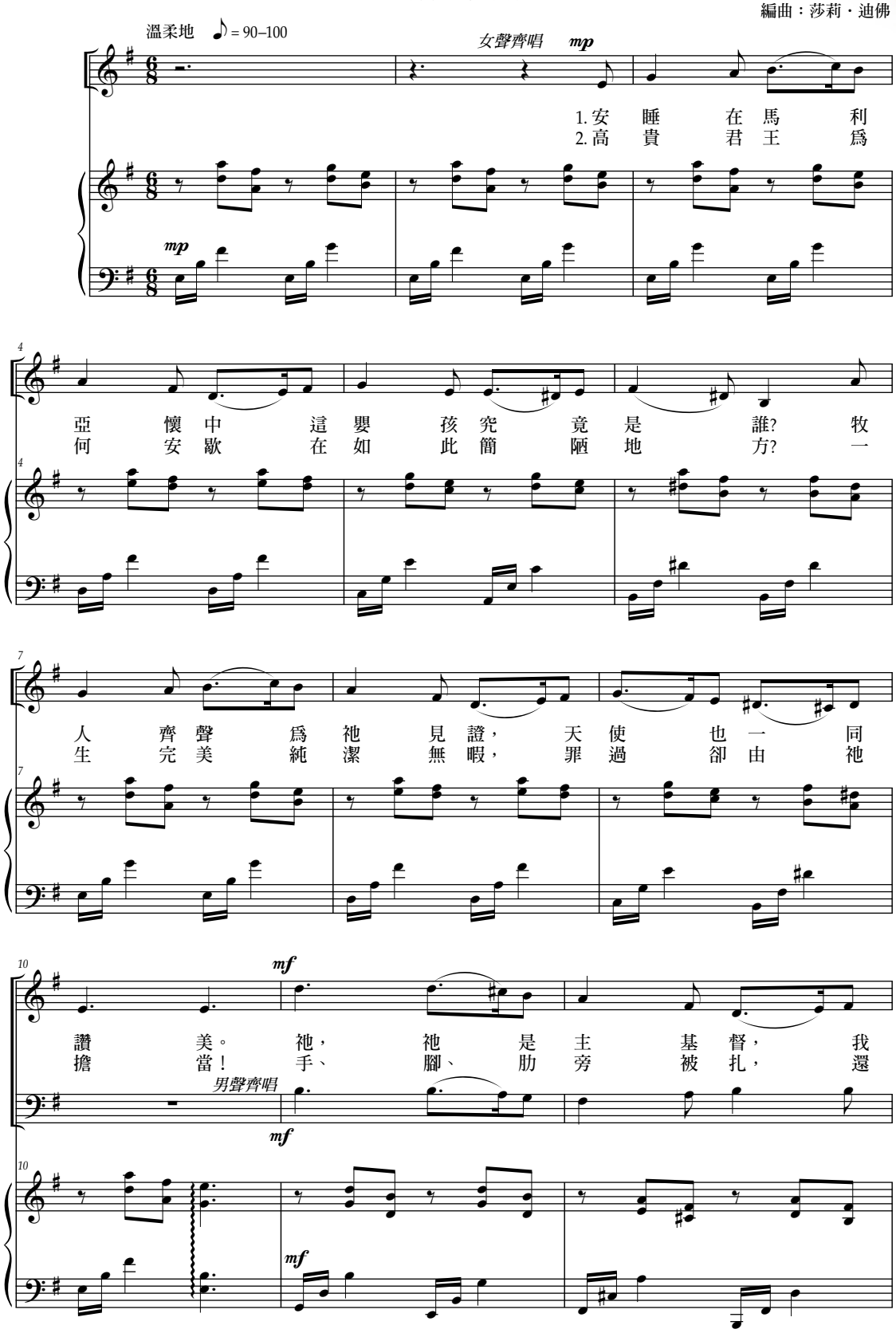
凱瑟琳．俄得生繪

這嬰孩是誰?

二重唱或二部合唱

詞：威廉・迪克斯

英國民謠
編曲：莎莉・迪佛



莎莉・迪佛 © 1991 版權所有。
本曲可複印，供教會或家庭偶爾作非商業目的之用。
每份樂譜皆須列出此行說明。

編輯・可可

13

君王、我的救贖主。快！快來
爲你我背十字架。看！看道

13

16

讚美祂，安睡馬槽的嬰孩。
成肉身，安睡馬槽的

1.

16

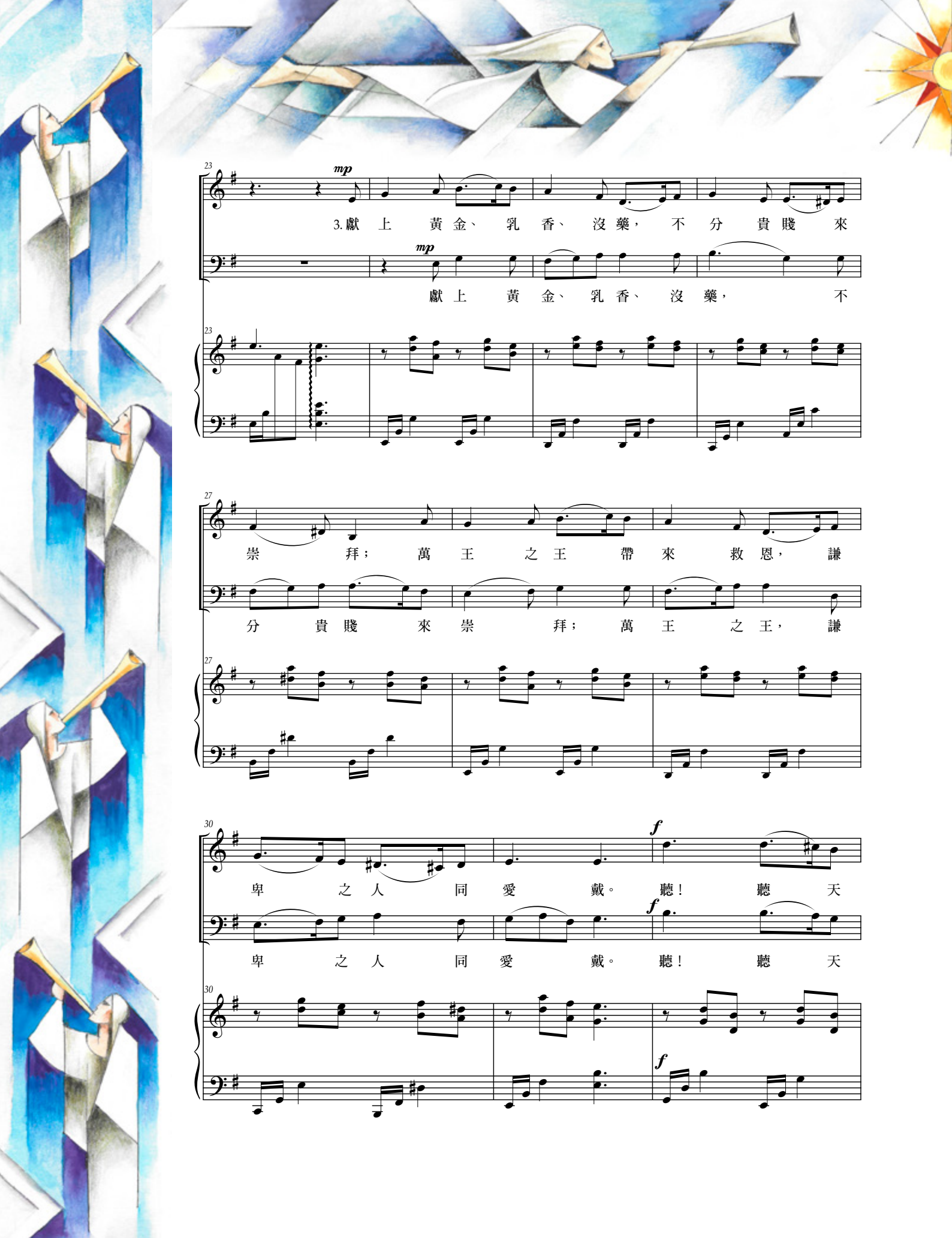
19

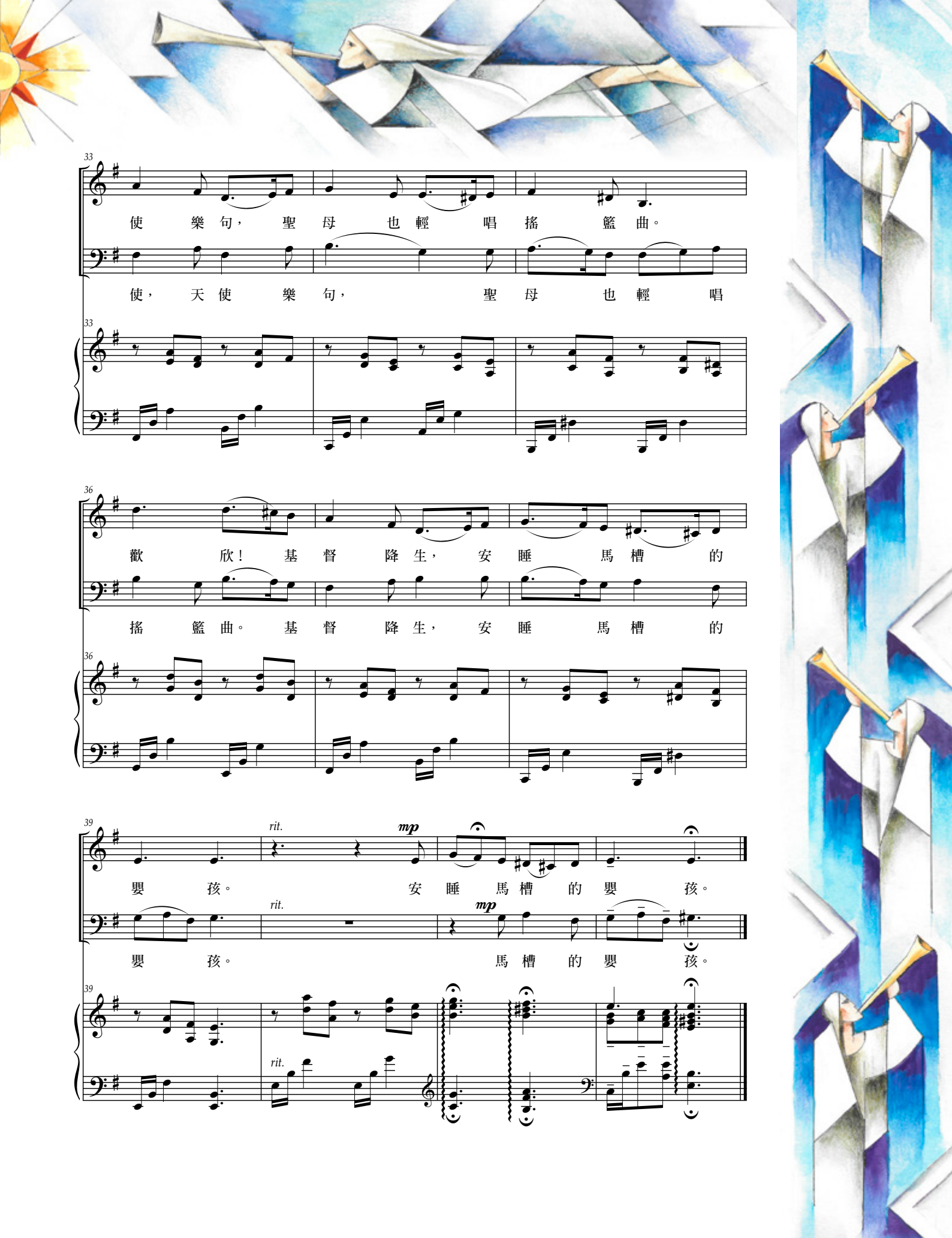
2.

嬰孩。

19

mp


23
mp
3.獻 上 黃 金、 乳 香、 沒 藥， 不 分 貴 賤 來
mp
獻 上 黃 金、 乳 香、 沒 藥， 不
27
崇 拜； 萬 王 之 王 帶 來 救 恩， 謙
分 貴 賤 來 崇 拜； 萬 王 之 王， 謙
30
f
卑 之 人 同 愛 戴。 聽！ 聽 天
f
卑 之 人 同 愛 戴。 聽！ 聽 天
f


33
使 樂 句， 聖 母 也 輕 唱 搖 籃 曲。
使， 天 使 樂 句， 聖 母 也 輕 唱
36
歡 欣！ 基 督 降 生， 安 睡 馬 槽 的
搖 籃 曲。 基 督 降 生， 安 睡 馬 槽 的
39
rit.
mp
嬰 孩。 安 睡 馬 槽 的 嬰 孩。
嬰 孩。 馬 槽 的 嬰 孩。

施助原則

聖誕故事給了我們哪些關於施助的教導

大喜的信息（天使向牧羊人顯現），瓦特．雷恩繪

「又到聖誕節，美好時刻，讓我們齊聲唱聖誕詩歌，回憶主耶穌誕生的故事，小小的主耶穌，降臨世間」（「基督誕生」，兒童歌本，第 32-33 頁）。

聖誕時節是個美好的時節，羊、牧羊人、馬槽和星星頓時都有了新的意義，並在耶穌基督誕生這人類史上最重要事件的傳頌上，成爲重要的角色。許多家庭會在家中佈置耶穌誕生的場景，還有其他人會特意去閱讀有關祂誕生的故事，或參與歷史劇的演出。基督誕生的故事就像所有有關基督的故事一樣，充滿了許多我們可以學習的教訓，像是施助、用祂的光去照亮世人等。「聖誕故事是個愛的故事，」總會會長團第二諮理亨利·艾寧會長說。

「……我們可以在基督誕生的故事裡，看到並感受到祂過去和現在的身份。這樣的體認不僅會減輕我們在人生旅途上所背負的重擔，也會引領我們去忘記自已，爲別人減輕重擔。」[1]

「客店裏沒有地方」（路加福音2：7）

客店老闆沒有爲救主預備地方，但我們不必犯下同樣的錯誤！我們可以在心中爲救主預備地方，藉由邀請我們的弟兄姊妹一起共餐，來家中小坐，或參與我們的傳統活動。

許多家庭傳統若是有其他人參與，就會變得更甜美，甚至更令人難忘。黛安娜和她的家庭有個傳統，就是邀請人來家裡一起過聖誕節。每年的十二月，他們全家會討論並決定邀請的對象。[2] 或許你的家庭也可以開始類似的傳統。說不定你施助的對象，會喜歡和你的家庭一起圍在鋼琴旁唱聖誕頌歌。你也可以在聖誕晚餐席上多安排個位子，邀請家人不住在附近的某人，來一同享用。

紀念救主的方式，還有什麼比效法祂的榜樣去接納他人更好的嗎？要記住，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、爲奴的或自主的、男人或女人；祂都不拒絕，祂也記得異教徒；不論猶太人或外邦人，對神而言都是一樣的」（尼腓二書 26：33）。因此要預備地方並接納他人。

「在伯利恆之野地裏有牧羊的人，夜間按著更次看守羊群」（路加福音2：8）

第一批去向嬰孩救主致敬的人當中要有牧羊人，是理所當然的。古代眾先知都稱耶穌基督是「以色列的牧者」（詩篇 80：1）和「全世界〔的〕牧人」（尼腓一書 13：41）。基督自己也說：「我是好牧人；我認識我的羊」（約翰福音 10：14）。認識自

己的羊並時時看顧著牠們，是像救主那樣牧養和施助的關鍵。

除了閃亮的燈飾和華麗的佈置，聖誕時節吸引我們目光的事物相當多。但當我們記得把焦點轉向我們施助的對象，時時看顧著我們自己的羊群時，或許就能找到這時節最美的事物。時時看顧的意思，可以是留意某人最喜歡的點心，或是關心某人的度假計畫。看到並滿足別人的需求（包括很明顯和不太明顯的需求），就是做到時時看顧。

雪柔的丈夫米克突然過世的時候，她傷心欲絕。沒有丈夫陪伴的第一個聖誕節越來越接近時，她就越發覺得孤單寂寞。還好，她有姊妹施助者蕭娜陪她。蕭娜和她的丈夫吉姆，常常在假日邀雪柔一起出遊。他們注意到雪柔的外套舊了，於是決定做點事來解決這個問題。蕭娜和吉姆在聖誕節前幾天，買了一件漂亮的新外套送給雪柔當聖誕禮物。他們不僅注意到雪柔的身體需要一件溫暖的外套，也注意到她的內心需要安慰和陪伴。他們在有需要時採取行動，竭盡所能來滿足這些需求，立下一個美好的榜樣，讓我們看到我們如何也能時時看顧自己的羊群。[3]

「牧羊的人彼此說：『我們往伯利恆去』」（路加福音 2：15）

「我們……去」是句熱情的邀約！牧羊人並沒有假定他們的朋友會太累而不想走一趟，也沒有悄悄地自行前往伯利恆，而是開心地對彼此說：「我們……去！」

我們可能沒辦法邀請我們的朋友來看救主聖嬰，但我們可以邀請他們與我們一同服務，來感受聖誕精神（或基督的精神）。前總會女青年會長邦妮．奧斯卡森說：「增強聖誕精神的方法，就是對周遭的人慷慨付出，奉獻自己」。[4] 想像你正舉起一根蠟燭。旁人當然可以因你的燭光看清事物而受惠，但是如果你能用你的蠟燭點亮他們的蠟燭，讓他們自己舉起燭光，你可以想像他們會感到多麼溫暖。

基督親自教導說，跟從祂的人必得著生命的光（見約翰福音 8：12）。像祂那樣服務是我們可以跟從祂、享有那應許之光的一個方法。所以邀請別人與你一起服務，就

是在分享那生命之光！你要如何與施助的對象一起服務呢？你們可以一起烤餅乾、報佳音，或偷偷送人聖誕禮物，給人驚喜。你們可以一起感受跟從基督服務榜樣而來的光。

「把天使論這孩子的話傳開了」（路加福音2：17）

牧羊人努力與許多人分享基督誕生的大好消息時，不難想像他們的喜悅和興奮之情。天使宣告說，預言中的那位彌賽亞已經來了！祂就在這裡！實際上，分享救主誕生的好消息是耶穌誕生故事的一大主題。天使歌唱，星星引路，牧羊人把這事傳開。

我們可以藉著分享這好消息，爲救主作見證，在聖誕故事裡加上我們的聲音。總會慈助會會長琴恩．賓翰姊妹教導：「各位在施助時有幸代表救主，所以要自問：『我要如何與這個人或家庭分享福音之光呢？聖靈提示我做什麼呢？』」[5]

在你尋求知道如何分享對救主和對祂福音的見證時，以下是供你思考的幾項建議：

- 找一節能捕捉你對救主感覺的經文，或一節能表達你爲何感謝救主的經文，然後與你的施助對象分享。
- 傳一則簡訊或社群媒體訊息，再附上一個聖誕節影片。ChurchofJesusChrist.org有一些很棒的影片！
- 向一位朋友講述讓你想到基督的一個特別回憶或傳統。

要有信心，相信聖靈會作證你的見證是眞實的，就像祂向西面和亞拿作證，嬰孩耶穌是救主一樣（見路加福音2：26，38）。

十二使徒定額組迪特．鄔希鐸長老說：「若要眞正榮耀〔耶穌基督的〕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爲上這麼做。不論我們身在何處，讓這成爲我們的聖誕傳統——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. 參閱亨利．艾寧，「聖誕故事」（總會會長團聖誕節祈禱會，2009年12月6日），broadcasts.ChurchofJesusChrist.org。
2. 見黛安娜．狄亞茲，「分享聖誕節」，2007年12月，*利阿賀拿*，第17頁。
3. See Cheryl Boyle, “He Would Have Bought It for You,” *Ensign,* Dec. 2001, 57.
4. 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。
5. 琴恩．賓翰，「像救主那樣施助」，2018年5月，*利阿賀拿*，第104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。

分享你的經驗

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

琺圖·卡曼卡

塞拉利昂東方省

琺圖透過福音識字計畫，不僅學會識字和寫字，也學到了耶穌基督的福音。琺圖在加入教會前，很辛苦地維持家計；現在她已培養自立的技能，自己做生意，販售自製的美麗手工拼布地毯。她也在自己的分會擔任慈助會會長。

克麗斯汀娜·斯密攝

我在加入教會前，曾試過賣手工拼布地毯來賺錢，不過那時的我沒錢買材料。我曾對人們說：「如果你想要拼布地毯，自備材料帶過來給我，我就幫你做。等我做完，再付錢就好。」

現在我在耶穌基督後期聖徒教會這裡學習到自立，教會幫助我培養更多的耐心，來學習閱讀、寫作和演講，並努力為自己的自立做些事。現在我會去裁縫店要些他們做衣服剩下來或掉在地上的碎布。我會低價買下這些碎布，然後用來做我的拼布地毯。我現在賣出去的地毯，比之前多很多。

自從我加入教會後，我的生活有了轉變，我從一無所有到變成英雄！我以耶穌基督為榮，我以祂的教會為榮。我非常感謝耶穌基督後期聖徒教會。

進一步了解

請至**ChurchofJesusChrist.org/go/121916**，在線上或福音圖書館閱讀本文，以更加了解琺圖的信心歷程，並觀看其他照片。

請至**ChurchofJesusChrist.org/self-reliance**，了解自立帶來的實質與屬靈益處。

大衛·貝納長老
十二使徒定額組

耶穌基督：持久喜樂的源頭

在主的復興教會裡，努力記住並敬重神聖聖約和遵守誡命的每個成員，都能獲得持久喜樂的恩賜。

最近在一個非常有靈性的見證聚會中，我注意到一位忠信的姊妹宣告說：「由於天父的救恩計畫，我獲得極大的喜樂。」

我一聽就知道，這位女士並不是隨口說說的；她的眼底閃閃發光，語調充滿靈性，容光煥發，神情祥和，她的一切都證實，她說的話眞實可信。她滿心喜樂，全身散發出喜樂之光。她確實變得越來越像救主，逐漸在容貌上蒙得祂的形像（見阿爾瑪書 5：14），而其中之一就是變得越來越快樂。

她展現出來的信心，讓我想起幾首聖詩的歌詞：

緊握鐵桿，信心不移，
終必贏得勝利。[1]

聖徒齊來，不怕磨折辛勞，
要快樂，往前走。……
消除顧慮，免去煩惱，
勇往前進，終必達到；
爲此快樂，以此豪壯，
一切好！一切好！[2]

鼓舞歡欣大好信息：
「我知道，我主是活著！」[3]

耶穌誕生，麥可．馬恩繪背景由GETTY IMAGES提供

而在此聖誕時節，我們會唱：

「我來傳報大喜佳音，
關乎普世萬民，關乎普世萬民。」[4]

以及

普世歡騰！救主下降！
大地接他君王；……
諸天萬物歌唱，
諸天萬物歌唱，
諸天，諸天萬物歌唱。[5]

羅素．納爾遜會長在成爲耶穌基督後期聖徒教會的總會會長後，就一直向世人發出這帶有喜樂應許的邀請：「我們給這世界的信息誠摯又簡單：我們邀請神在幔子兩邊的所有兒女都來歸向他們的救主，接受神聖聖殿的祝福，獲得持久的喜樂，並有資格得享永生。」[6]

我們歌頌、教導，並且有義務向萬民傳揚的這份喜樂，究竟是什麼呢？如何才能獲得這種喜樂呢？現在讓我們一起來思考，這兩個重要問題的答案。

什麼是喜樂?

一般字典對喜樂的定義是「一種極爲愉悅〔或〕快樂的感覺」。[7] 相較之下，經文指南則說明，喜樂是「過正義的生活而來的一種極爲幸福的情形」。[8] 有趣的是，我們的福音觀點幫助我們了解，喜樂並非只是一種轉瞬即逝的感覺或情緒，更是一種屬靈的恩賜，一種養成和轉變的狀態。就是因爲這樣，我才形容那位作見證的姊妹滿心喜樂，全身散發著喜樂之光。

李海是個有智慧又慈愛的父親，他教導他的兒子，今生的主要目的是要讓所有的人有快樂：

「但是看啊，萬事都已照著那通曉萬事者的智慧完成了。

「亞當墜落，才能有世人；成了世人，才能有快樂」（尼腓二書 2：24-25）。

亞當和夏娃將他們從永恆之父和親身經驗學到的重要教訓，作了摘述。亞當說：「神的名是應當稱頌的，因爲我的違誡，眼睛就張開了，今生我必有快樂，我也必在肉身中再得見神」（摩西書 5：10）。

夏娃則說：「要不是我們違誡，我們永遠不會有子孫，永遠不知道善惡、我們被救贖的快樂，和神給所有服從者的永生」（摩西書 5：11）。

天父的幸福計畫使祂的兒女能得到骨肉身體，獲取塵世經驗，在邪惡和誘惑的面前選擇正義，並透過光大婚姻和親職，協助天父完成祂的偉大計畫。[9] 最後，我們復活的時候，「靈和身體〔要〕結合，永遠不再分開，好使他們能獲得完全的喜樂」（教義和聖約 138：17）。

如何獲得喜樂?

我認爲，將正義的喜樂和世俗的享樂作比較，能帶給我們啓發，幫助我們更了解眞正喜樂的本質。喜樂來自運用對主耶穌基督的信心，配稱地接受及忠信地敬重神聖的教儀和聖約，以及努力地深刻歸向祂及祂的目的。享樂則來自「娛樂」，「多半是嬉鬧的言行」或帶來愉悅的消遣。[10] 到迪士尼樂園一日遊很有樂趣；而配稱準備並參與聖餐教儀，則讓人感到喜樂。

喜樂基本上是屬靈的，享樂基本上是屬世的；喜樂基本上是持久的，享樂基本上是短暫的；喜樂基本上是深刻豐富的，享樂基本上是表面膚淺的；喜樂基本上是全面完整的，享樂基本上是片面的；喜樂基本上與今生和永恆有關，享樂則只和今生有關。

對於忠於門徒身份帶來的持久深刻的喜樂，

永遠不感到困惑，也永不與短暫、膚淺的享樂交換，對我們來說非常重要。

救贖主是持久且永恆喜樂的最終唯一源頭。先知雅各見證：「但是，看啊，正義的人，以色列聖者的聖徒，就是相信以色列聖者、忍受世上的十字架，且不理會世人羞辱的，他們必承受神國，那是從世界奠基時，就爲他們預備的，他們必永遠快樂十足」（尼腓二書 9：18）。

由於救主的贖罪，挑戰和苦難會引領我們舉目望向耶穌基督，祂是喜樂的真正源頭。

喜樂的真正源頭

由於天父的計畫和救主的贖罪，眞誠的悔改會引領我們轉向並信靠耶穌基督，祂是喜樂的眞正源頭。請仔細思考便雅憫王的人民在他教導了救主的贖罪後的反應：

「事情是這樣的，便雅憫王講完了主的天使傳給他的話，便舉目望向周圍的群眾，看到他們都因對主的敬畏臨到他們而倒在地上。

祂治好了他們，麥可·馬恩繪

「他們看到自己在肉慾的狀態中，甚至連地上的塵土還不如。他們同聲高喊道：憐憫我們吧！用基督的贖罪之血使我們的罪得赦免，使我們的心得以潔淨；因爲我們相信耶穌基督，神的兒子，祂創造了天地萬物，祂必降臨到人類兒女中。

「事情是這樣的，他們說完了這些話，主的靈就臨到他們；……他們對那位即將來臨的耶穌基督有極大的信心，他們因此獲得了罪的赦免和良心的平安而充滿喜樂」（摩賽亞書 4：1-3）。

由於天父的計畫和救主的贖罪，服從會引領我們跟隨耶穌基督，祂是喜樂的眞正源頭。救主對祂的門徒宣告：

「你們若遵守我的命令，就常在我的愛裏，正如我遵守了我父的命令，常在祂的愛裏。

「這些事我已經對你們說了，是要叫我的喜樂存在你們心裏，並叫你們的喜樂可以滿足」（約翰福音 15：10-11）。

「任何人都無法獲得完全，除非他遵守祂的誡命。

「凡遵守祂誡命的，就獲得眞理和光，直到他在眞理中得榮耀，並且知道萬事」（教義和聖約 93：27-28）。

由於天父的計畫和救主的贖罪，服務會引領我們效法耶穌基督的品格，祂是喜樂的眞正源頭。我最近讀到楊百翰大學校長凱文．沃森說了關於深層喜樂的一句話。他說：「我漸漸相信，我們能從服務中獲得多少喜

救贖主
是持久且永恆
喜樂的
最終
唯一源頭。

樂，是衡量我們永恆進步的一個方式。」[11]

小阿爾瑪告訴他的兒子希拉曼：「我不停地工作，以便帶領靈魂悔改，帶領他們體驗我體驗過的大喜悅，使他們也能從神而生，充滿聖靈」（阿爾瑪書 36：24）。

想想艾蒙描述自己在拉曼人當中的傳道工作時的喜樂：

「看啊，我的快樂十足，是的，我的心充滿快樂，我要因我的神而高興。……

「看啊，有多少弟兄已由祂解除了地獄的痛苦，並被引領而歌頌救贖之愛？這都是因爲祂在我們裡面的話語的力量，所以我們難道沒有好理由高興嗎？……

「……這是我的喜樂，我無限的感恩；是的，我要永遠感謝我的神」（阿爾瑪書 26：11，13，37）。

由於天父的計畫和救主的贖罪，挑戰和苦難會引領我們舉目（見以賽亞書 40：26；詩篇 123：1-2）望向耶穌基督，祂是喜樂的眞正源頭。復興的福音提供寶貴的觀點，讓我們透過塵世的逆境學習爲我們永恆預備的課程。我們所受的苦和所經歷的不幸，都可以被「來自基督的喜樂吞沒」（阿爾瑪書 31：38），並且被聖化，使我們獲益（見尼腓二書 2:2），「使〔我們〕所做的事，得以造福〔我們的〕靈魂」（尼腓二書 32：9）。因此不管時間多久、順境還是逆境，我們都會因爲認識天父的計畫和救主的贖罪，而一直保有喜樂。

對主耶穌基督的信心，悔改，服從，服務，以及用福音的觀點來看待今生遭受的考驗，全都會引領我們歸向那持久喜樂的源頭——即耶穌基督。我要邀請各位去找出、研讀並透過祈禱沉思，能讓我們獲得喜樂這項重要屬靈恩賜的其他原則。

喜樂的應許

持久的喜樂並不是保留給少數選民的祝福，相反地，在主的復興教會裡，努力記住並敬重神聖聖約和遵守誡命的每個成員，都能按照神的旨意和時間表，獲得這份恩賜。在此聖誕時節，願我們每一個人都能更懂得感激喜樂，這份來自天上的恩賜。只要我們這麼做，當「諸天萬物歌唱」，我們「響應歌聲嘹亮」，「崇拜我主君王」時，[12] 願我們都能開始用嶄新的眼光去看，用嶄新的耳朵去聽。

我滿心喜悅，能爲主耶穌基督確實活著和祂的神性作確切的見證。■

摘自 2018 年 12 月 4 日於楊百翰大學所作的祈禱會演講「That They Might Have Joy（成了世人，才能有快樂）」。

註：

1. 「末世錫安青年」，*聖詩選輯*，第162首。
2. 「聖徒齊來」，*聖詩選輯*，第18首。
3. 「我知道救主活著」，*聖詩選輯*，第76首。
4. “While Shepherds Watched Their Flocks,” *Hymns,* no. 211.
5. 「普世歡騰」，*聖詩選輯*，第122首。
6. 羅素．納爾遜，「大家齊向前」，2018年5月，*利阿賀拿*，第118-119頁。
7. English Oxford Living Dictionaries, “joy,” en.oxforddictionaries.com; emphasis added.
8. 經文指南，「快樂，喜樂」，scriptures.ChurchofJesusChrist.org。
9. 見「家庭：致全世界文告」，2017年5月，*利阿賀拿*，第145頁。
10. *Merriam Webster’s Collegiate Dictionary,* 11th ed. (2003), “fun,” merriam-webster.com.
11. Kevin J Worthen, “Enter to Learn; Go Forth to Serve” (Brigham Young University commencement address, Aug. 16, 2018), 3, speeches.byu.edu.
12. 「普世歡騰」。

追求幸福

照片出自GETTY IMAGES

我一直在奉行福音，但是爲什麼幸福依舊如此難以企及?

大衛．狄克生
教會雜誌

正是午夜時分，我的眼睛突然睜開，不安的睡眠隨即中斷。「喔，不，」我禱告著，「別又來一次。」

但是我幾乎立刻顫抖了起來。我的身體抖得很嚇人，這種莫名、怪異、令人虛弱的顫抖，使我好像癲癇發作，全身抽搐，我的手腳因來源不明的熱而發燙。妻子立刻起身緊緊抱住我，靜靜地守在一旁使我安心。

我曾經認爲幸福是我生命的既定狀態，但如今幸福卻無影無蹤。

那個漆黑的夜晚，若要說我有什麼疑問——除了想知道我的身體究竟怎麼了（我後來知道了）——那就是求問爲什麼我一直努力遵行耶穌基督的福音，卻感覺這麼不快樂。

有許多可能的障礙阻擋了幸福，邪惡當然是其中一項（見阿爾瑪書 41：10）。然而對忠信的人來說，幸福有時感覺也是遙不可及的。

我們都有過這樣的時刻，感覺自己極需要聽到這句話：快樂的時光就在前方。也許你現在正處於這樣的時刻，若是如此，容我眞誠地說，光明燦爛的日子的確就要臨到你。在你將這種概括的言論斥爲愚蠢或幼稚之前，希望你願意多聽我說一些。

我眞的相信，無論你經歷什麼情況，都可以獲得更大的幸福。

請容我說明原因。

幸福是什麼?

幸福究竟是什麼？是有人將你最喜歡的點心裝到便當盒裡的感覺嗎？是工作升等加薪嗎？是與你的永恆伴侶結婚嗎？是經由耶穌基督贖罪的力量而感覺罪被潔淨嗎？

一切僅止於此嗎？

本篇討論會探討福音和心理科學所教導我們有關幸福的事。本期第 18 頁，十二使徒定額組的大衛．貝納長老教導我們很重要的眞理，即眞正的喜樂是以耶穌基督爲中心的生活。

十二使徒定額組的傑佛瑞．賀倫長老也同樣教導：「要找到最大的幸福、眞正的平安，以及任何些許類似經文所述的喜樂，最先、最重要的答案永遠都是：奉行耶穌基督的福音。人們試驗過許多其他的信仰學說和體系，的確，可以很肯定地說，那麼多世紀以來，幾乎其他每種學說和體系都有人試驗過。」[1]

如果其他每種學說都有人試驗過，我們恐怕也無法將其詳盡列出。即便如此，我們可以想想幾個世俗對於快樂的迷思。

根據世人的看法，以下的方式可以找到持久的幸福：

- 取得財富，尤其是比你身邊的人更富有。
- 受歡迎。
- 過著輕鬆、悠閒、刺激的生活。
- 到處旅行，親身經驗許多世界奇景。
- 在職業、社區或其他場合取得權力或權威的地位。
- 以某種方式改變身材體型。

這些不同的策略有何共同點？其中一項就是，這些都與外在環境有關。但是如同羅素．納爾遜會長教導，「我們感受到的喜樂，並不在於生活的環境，而在於我們生活的重心。」[2]

再問一次，要找到那種喜樂，我們的重心應放在哪裡？納爾遜會長教導，「對後期聖徒來說，耶穌基督就是喜樂！」[3]

喜樂不是一種若能得到也不錯的情感，不，納爾遜會長將喜樂形容爲「對於我們屬靈的存活攸關重要」的原則。[4]

因此很明顯，喜樂和幸福都值得奮力爭取。我們大多數人都願意爲此努力，那麼，爲什麼還有這麼多人——包括義人——持續在苦苦掙扎呢？

首先，這種掙扎正是我們爲何在此的關鍵原因。

來到世上成長

有時我們以爲幸福就是人生沒有問題或困難，然而，不用奮鬥掙扎的人生不會讓我們來此體驗到成長。

十二使徒定額組的尼爾．麥士維長老（1926-2004）曾經教導：

「人的一生不可能既充滿信心又毫無壓力。……

「……你我怎可能希望天眞地過一生？這就好像在說：『主啊，給我經驗，但不要讓我遭遇憂愁、悲傷、痛苦、對立、出賣，當然也不要被遺棄。主啊，請您讓我免受那些造就您的經驗！然後，讓我和您同住，享有您完全的快樂！』」[5]

顯然，我們需要在生活中掙扎才能成長，明白地說，爲人正義不會使我們免遭苦難。檢視約瑟．斯密、約伯、阿爾瑪人民的一生，尤其是救主耶穌基督的一生，就會明白了。[6]

不，正義的生活不會使我們免遭一切苦難和試煉。沒有人逃得了。但你也可以要求神的幫助和醫治（見阿爾瑪書 36：3，27）。十二使徒定額組的尼爾．安德森長老教導：「對正義的人來說，我們靈魂的醫治者會在祂的時間，用祂的方式，醫治你們所有的傷痛。」[7]

如果你感到傷痛，你能得到醫治。這點是肯定的（見摩賽亞書 14：4-5）。

幸福與遺傳學

有一項問題值得及早考慮：研究顯示，我們的基本情緒、心理健康，以及與日常生活相關的幸福感，有很大一部分會受到遺傳因素的影響。

不是每個人都有同樣的體型或髮色，同樣

地，也不是每個人都有同樣天生愉悅的性情；但那只是整個問題的一小部分。

楊百翰大學教授漢克．斯密寫道：「如果你在 DNA 遊戲中，剛好拿到一手爛牌怎麼辦？難道就死定了——你永遠都不會快樂，卻又無能爲力嗎？當然不。……如果大腦中的化學物質由於遺傳傾向（如憂鬱症、焦慮症等）而無法如期運作，有些藥物和做法可以使這些化學物質達到健康水平。」[8]

我們來探討一些刻意採取的策略——有些來自福音，有些來自科學研究——這些策略能增加我們獲致幸福的機會。

快樂之人的九大策略

策略一：奉行福音

如同納爾遜會長、賀倫長老，以及貝納長老教導的，眞正的幸福來自於奉行福音。耶穌基督的福音也稱作「幸福計畫」（見阿爾瑪書 42：8）。正義是眞正幸福的必要條件，經文裡滿是這樣的忠告（見尼腓二書 2：13 和摩賽亞書 2：41；這是許多例子中的兩個）。

簡單、有力，而且很基本。完全接納並奉行耶穌基督的福音，是你在尋找今生和來生更大的喜樂和幸福時，所能採取最重要的一步。

策略二：將你的日子用在「做好事」（教義和聖約 58：27）

若能繼承一筆財富，讓你永遠懶洋洋地躺在沙灘上，這幾乎肯定會危害你的幸福——即使世俗的邏輯提倡相反的看法。事實上，我們需要積極從事有意義的工作才會快樂。

「富蘭克林．羅斯福說的對：『幸福不在於擁有金錢；而是在於獲得成就時的喜悅，以及發揮創造力的激情。』」[9]

有意義的工作能產生其他方式無法獲得的滿足感。

十二使徒定額組的尤理西斯．蘇瑞長老教導：「幸福……是需要長期努力經營生命中更重要的事物，才能達到的狀態。」[10] 這種有意義的工作可能不限於某種工作或職業，也包括養育小孩、在教會服務，或自願付出時間與才能。

策略三：選擇感恩

選擇以感恩的態度過生活會徹底改變日常的思維，因此這種做法往往被稱爲「重塑大腦」的方法。

坦白說，即使生活順遂，眼睛銳利的人仍能察覺出值得抱怨的事；然而，反之亦然：不管事情變得多麼艱困，我們總是可以找到值得感謝的事。

美好的事便由此發生。

這裡有個簡單卻有力的實驗：試著寫感恩日記。每天寫下當天你感謝的三件事，至少持續三週。此外，隨時加上你感謝的日常事物，如貓咪、家庭，或電影院的爆米花。

很快你會發現，你不僅更容易注意到可以加入感謝清單的事物，還眞的會開始期待發現這些事物。在生活中更懂得感恩會幫助你在目前的處境中更能找到喜樂，這對你的幸福有重大、直接的影響。[11]

富比士（*Forbes*）雜誌報導：「培養感恩的心不需要花一毛錢，當然也不用花很多時間，但收益非常大。」[12]

你今天對哪些人事物心懷感激？

策略四：找時間出去走走

找時間到戶外走走，尤其是大自然，會提供各種好處，如減少壓力、降低心率，或澄清思想。

時代（*Time*）雜誌報導一項研究，談到大自然有能力使我們恢復生機。根據該項研究，「人們只要坐在戶外的公園和森林 15 分鐘後，就會感覺身體恢復活力。」[13]

如果我們經常感到疲憊不堪、有壓力，就很難感受到快樂。試著這週幾乎每天都到戶外待上半個小時左右，如果有辦法的話，待更久一點。爲何不更常出去享受大自然呢？

策略五：限制螢幕時間

花太多時間在螢幕上面，無益於我們的幸福。你盯著電視螢幕、電腦、平板電腦或手機的時間累加起來，對我們的心理健康會造成負面影響，尤其在使用社群媒體時。廣泛研究這項主題的暢銷書作者簡．騰格（Jean M. Twenge）說明：「〔人們〕花越多時間盯著螢幕，就越可能有憂鬱的症狀。」[14]

納爾遜會長說：「如果你對社群媒體訊息的關注超過了對聖靈低語的關注，就是將自己置於靈性的風險中，同時也會面臨經歷強烈的孤獨和消沉的風險。」[15]

所以去吧，讓自己遠離螢幕一段時間。之後你會感謝自己的。

策略六：專注於當下

如果你是人，大概有百分之百的機會說過或做過你希望未曾說過或做過的事。想必這情形發生過很多次。然而，奇怪的是，大部分的人往往選擇在腦海裡反覆回想這些時刻。

後期聖徒作家約翰．白德維寫到停留在過去的問題：「可憐人有個資源回收桶，裡面裝滿了過去的錯誤。每天他們都會重新回想他們的遺憾，再次感受那種悔恨。他們的言語充滿這樣的句子：『我原本應該』、『我本想』、『我原本可以』、『我那時爲什麼不？』和『要是……就好了』。他們從不放眼未來，因爲他們無法將視線轉離過去的事。」[16]

他也寫到類似的問題，就是過度關注未來：「可憐人總是從外在環境找尋讓他們開心的事。『我只要一畢業，就會很快樂。』但是畢業後，他們又說：『嗯，只要我找到工作，就會很快樂。』等到有了工作後，他們又說：『好吧，只要我結了婚，就會快樂。』……如果你決心要當個可憐人，那就把生活想成是在候診室，等著幸福這位醫生來醫治你。」[17]

如果我們活在當下，並且專注在生活當下發生的事，就會找到最大的幸福和福祉。

在心理健康和精神病理學界，「正念」（mindfulness）一詞是個簡寫，形容當下充分參與。

心理健康專家勸告，「對過去與未來感到恐懼和不確定，讓人很難充分享受現在。」[18]

這裡有一些建議，能讓你練習用正念生活：

1. 持續記寫感恩日記（見上面的策略三），特別列出當天你感謝的幾件事。
2. 每日花時間靜坐。找一個安靜、沒有干擾的地方坐下，閉上眼睛，專注於呼吸。如果出現任何雜念，承認這些念頭的存在，然後放掉它們，再回頭專注於呼吸。這也許聽起來很奇怪，但這是很好的心理練習，能幫助你專注於現在。
3. 更加注意你平時習慣做的日常工作，如洗碗盤、開車，甚至是吃飯。感覺肥皂水在你手上的感覺；開車時，觀察樹、人和建築；品嚐每一口食物的滋味和口感。
4. 祈求當天能注意到需要你幫助的人，然後密切注意，準備好行動。
5. 不時改變一下日常作息，眞正體驗一條回家的新路線、一間不同雜貨店裡新奇的擺設，或是改變平時晚上的活動。

策略七：與他人建立關係

就幸福和整體健康而言，專注於有意義的關係相當重要。

艾瑪·賽帕拉博士寫到，「穩健的社交關係：

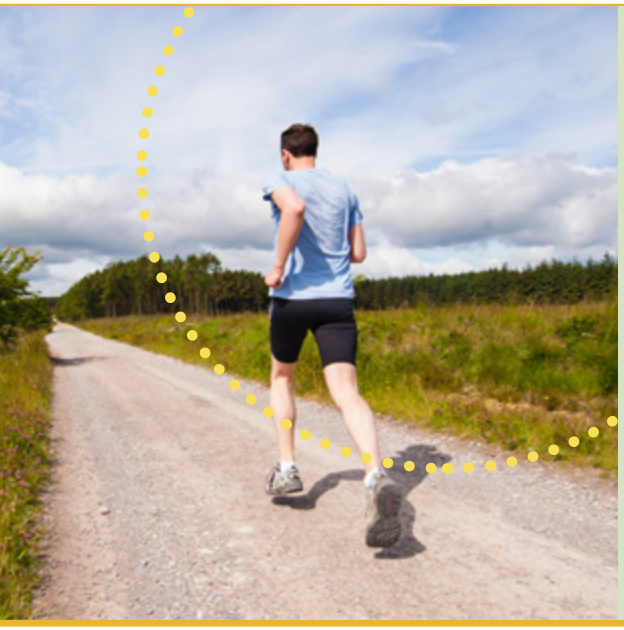
- 使長壽的機會增加百分之五十。
- 增強你的免疫系統。……
- 幫助你的病更快復原。」

她繼續寫到，「感覺與他人關係更密切的人，焦慮和憂鬱的程度也較低。」[19]

談到有意義的關係，一些深層的關係可能比許多淺薄的關係來得好。我們不需要把空閒時間塞滿沒完沒了的社交活動，但卻非常需要與人建立關係。即使生性內向的人，也有許多方法可以加深家人朋友圈的關係。

關於家庭，十二使徒定額組的迪特·鄔希鐸長老曾教導：「在家庭關係中，表達愛的方式就是共度珍貴時光。」[20]

既然你已經減少使用螢幕（如我先前提的）而騰出額外的時間，不妨用一些時間作面對面的互動交流。施助探訪、運動社團、集郵社……或任何讓你與人接觸的事情，都有助於增加幸福和福祉。



策略八：照顧你的殿

給身體有品質的睡眠、適當的營養和充分的運動，能產生巨大的幸福感。我們的情緒都集中在大腦裡，大腦就像身體的其他器官一樣，能因健康習慣改善而獲得極大益處。

你爲改善身體健康而採取的措施，最終也會改善你的大腦，因大腦也是身體的一部分。這能幫助你思考更清晰，更容易專注，並且穩定情緒。

關於健康習慣，還有一個良好的經驗法則，那就是慢慢開始，一次做一個改變。從小事開始，比如儘可能多步行，或改善自己的飲食。小小的改變會累積產生效果。

策略九：看看四周

前面八項策略看起來可能比最後這一項策略更明顯易懂，但幸福往往是在你不一直專注於它的情況下找到的。

賀倫長老教導：「直接衝向幸福的人，反而不容易找到幸福。幸福往往太難以捉摸、太短暫易逝、太不明顯。如果你還沒學到教訓，年紀稍長後就會學到，大多數情況下，幸福是在我們最出其不意的時候來到，在我們忙著做其他事的時候來到。幸福幾乎總是在爲別的事情努力時的意外收穫。」[21]

無論如何，要盡一切可能來發展和培養獲得幸福的策略和習慣。然而，在我們盡力而爲之後，花點時間看看四周，在努力幫助別人時，幸福自然會找上門。

幸福和心理疾病

談到憂鬱症和焦慮症等疾病時，幸福便成了更爲複雜、難以捉摸的東西。我之前提到半夜顫抖的原因，是臨床憂鬱症所引起的焦慮症狀。

在我的生活中，當我完全處於臨床憂鬱症的黑暗與不確定時，就像我不能選擇身高或眼睛的顏色一樣，我再也無法「選擇感覺快樂」。

然而，我一直能夠作的選擇，就是擊退黑暗。我可以尋求主的幫助。我可以使用所有可用的工具，從信心、祈禱，到現代醫學。

對我來說，多年來能成功地從一次次憂鬱的經歷擺脫出來，總是運用多種不同的方法。我必須以各種平衡方式照顧我的身體健康（運動、營養、睡眠）、醫療健康（藥物、維他命、與醫生諮詢）、情緒健康（與人諮商、聯繫），以及靈性健康（祈禱、研讀經文、在教會服務、去聖殿）。

儘管這些年來，我經歷過憂鬱症所帶來一些痛苦的低潮，卻也蒙福在許多時候體驗到幸福和正面的人生！對於受到心理疾病影響比我還強、還持久的人，我感同身受，但即使是對你們而言，我也完全相信和平之君會醫治你們所有的傷痛（見約翰福音 14：27）。

提到幸福時，憂鬱症會撒下許多謊言，聲稱事情永遠不會改善。針對這個謊言，有一帖有效的解藥——至少對我是如此——是在我最喜愛的聖詩「我靈鎮靜」裡找到的。

我靈，鎮靜：救主必然擔任，
未來引導，仍似過去情形。
莫讓何事，搖你希望信心；
目前奧妙，待後必成光明。[22]

非常優美的眞理，不是嗎？當我回顧自己的人生，我毫不懷疑神一路一直在祝福我，鞏固我，引導我。因此，我知道將來祂必會在我身邊，同樣地，我知道神會一路引導你擁有更快樂的日子。

經由祂，你的幸福將來必定圓滿。■

註：

1. 傑佛瑞．賀倫，「通往幸福的福音道路」，2017年9月，*利阿賀拿*，第17頁。
2. 羅素．納爾遜，「喜樂和靈性的存活」，2016年11月，*利阿賀拿*，第82頁。
3. 羅素．納爾遜，「喜樂和靈性的存活」，第82頁。
4. 羅素．納爾遜，「喜樂和靈性的存活」，第81頁。
5. 尼爾．麥士維，「免得疲倦灰心」，1991年7月，*聖徒之聲*，第84頁。
6. 見以賽亞書53：7；摩賽亞書第23～24章；約瑟．斯密——歷史第1章。
7. 尼爾．安德森，「傷痛」，2018年11月，*利阿賀拿*，第86頁。
8. Hank Smith, *Be Happy* (2017), 17–18.
9. Arthur C. Brooks, "A Formula for Happiness, *New York Times,* Dec. 14, 2013, nytimes.com.
10. 尤理西斯．蘇瑞，「通往眞正幸福之路」，2018年4月，*利阿賀拿*，第46頁。
11. 見羅素．納爾遜，「喜樂和靈性的存活」，2016年11月，*利阿賀拿*，第81-84頁。
12. Amy Morin, "7 Scientifically Proven Benefits of Gratitude That Will Motivate You to Give Thanks Year-Round," *Forbes,* Nov. 23, 2014, forbes.com.
13. Florence Williams, "How Just 15 Minutes in Nature Can Make You Happier," *Time,* Feb. 7, 2017, time.com.
14. Jean M. Twenge, "Have Smartphones Destroyed a Generation?" *The Atlantic*, Sept. 2017, theatlantic.com.
15. 羅素．納爾遜，「以色列民全力起」（全球青少年祈禱會，2018年6月3日），HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org。
16. John Bytheway, *How to Be Totally Miserable* (2007), 57.
17. John Bytheway, *How to Be Totally Miserable*, 33.
18. "Mindfulness," psychologytoday.com.
19. Emma Seppälä, "Connectedness & Health: The Science of Social Connection Infographic," Apr. 11, 2014, emmaseppala.com.
20. 迪特．鄔希鐸，「最重要的事」，2010年11月，*利阿賀拿*，第22頁。
21. 傑佛瑞．賀倫，「通往幸福的福音道路」，2017年9月，*利阿賀拿*，第16頁。
22. 「我靈鎮靜」，*聖詩選輯*，第67首。

爸爸一整夜沒睡，把耶穌誕生瓷像的碎片一一黏起來。

摔碎的耶穌誕生瓷像

小時候，我總迫不及待聖誕節趕快來臨。每當媽媽拿出一盒盒裝飾品，我的五個兄弟和我就知道聖誕節開始了。我們總是全家一起準備聖誕樹，我還記得那些手工製作的裝飾品和許多亮晶晶的玻璃彩球。

不過，有一樣飾品媽媽會親自負責，那是外婆爲媽媽做的一套美麗的耶穌誕生白瓷像。每年，媽媽都會將這套瓷像放置在客廳的壁爐架上，我很喜歡坐著看媽媽把每個人物一一擺好。她會用一條燈串在每個人物底下安置一個小小的白色燈泡，再用膠布把燈泡的一端貼在壁爐架固定好，然後把燈串的插頭插進牆角椅子後面的插座。燈一亮，壁爐架上的景致眞是美麗極了！

臨近聖誕節的一個晚上，哥哥和弟弟玩得有點瘋，哥哥們追著弟弟跑。在追逐的過程中，弟弟躲到壁爐架旁邊的椅子後面，哥哥一找到他，他就急忙逃跑，腳卻絆到了耶穌誕生瓷像下方的燈串。一片片小膠布抵不過腳的拉力，精緻的瓷像瞬間從壁爐架上掉到下方的紅磚上，摔得粉碎。

媽媽衝進客廳，看到事情發生的景象，她哭著回到臥房裡。她知道這是個意外，但是損害已經造成。

那天晚上，我們全都上床後，爸爸拿著畚箕和掃把，小心翼翼地把破碎的瓷片掃起來，然後一整夜沒睡，將碎片一一黏起來。

耶穌誕生瓷像仍舊有些疤痕：牛少了個耳朵；一個博士的臉缺了一塊；一個牧羊人身上有幾處滿是黏膠。但神奇的

羅絲·達爾繪

是，這些摔碎的人物都修補好了。

外婆提議再做一套新的瓷像，但媽媽謝絕了。她說她的耶穌誕生瓷像現在對她更具意義。這套瓷像象徵著她摯愛丈夫的奉獻，也使她想到親愛的救主。

我們每個人在糊裡糊塗經歷今生的生活時，多少都會有所破損或殘缺，甚至會覺得破碎不堪，無法挽回。但是我們有救主，經由祂慈愛的雙手，我們可以變得完整。■

伊利莎白．倫德，美國猶他州

我所能給予最好的禮物

我們全家開始參加耶穌基督後期聖徒教會時，我心裡感覺是我媽媽引導我們到這教會的。

兩年前的聖誕節，媽媽驟逝。媽媽生前是個非常忠信謙卑的耶穌基督信徒，但她從未聽聞復興的福音。我的丈夫納維德、女兒凱蒂和我，在認識教會 11 個月後，於聖誕節當天受洗。曾經由於母親過世而悲戚的日子，如今卻因福音的新生活，而成爲我們全家快樂的日子。

因爲有太多人想要參加我們的洗禮會，我們就在自家後院舉行洗禮會。我們在游泳池裡受洗。聖誕節當天早上十點，看到有一百多人出席，我嚇了一跳！我們感受到滿滿的愛。

受洗之前，支聯會家譜專員協助我準備了母親的名字和其他幾位已逝祖先的名字，好帶到聖殿去執行洗禮教儀。

我們受洗二十五天後，在 2018 年 1 月 19 日，也就是我母親的生日那天，我們第一次去到加州紐波特海灘聖殿。我很緊張，不知道該期待些什麼，不過我一走進聖殿，就感覺非常寧靜祥和，我從未去過這樣的地方。我們一群人聚集在洗禮池邊，聖殿會長向我們說明代替死者受洗的重要，以及其中包含的祝福。我一想到我們的家庭將因這些洗禮教儀蒙受那些祝福，就喜極而泣。

納維德代替我家族的一些男性成員受洗，我則代替家族的一些女性成員受洗，並由納維德來施洗。我代替受洗的第一個人，就是我親愛慈祥的母親。當我聽到「死者」二字，不禁哭了。聽到這兩個字使她的死如此眞實，令人心痛。但後來我想到，若要在母親生日時送她禮物，還有什麼禮物比我在聖殿替她接受洗禮更好的呢？

我期待更常來聖殿。我很感謝能夠知道，透過聖殿的教儀，我可以提供祝福給那些先我而去的人。這是何等美妙的禮物啊！■

黛安．達瓦尼，美國加州

你願意分享一個鞏固你的福音經驗嗎？可以在這裡提交你的經驗：liahona.ChurchofJesusChrist.org.

孤單又感恩的聖誕節

從小到大，聖誕節對我始終是一年之中最棒的時刻——不單是因爲有禮物，也是因爲聖誕節是我與生命中最重要的人，也就是我的家人共享的時光。

家人對我而言意味著一切，這些年來，我們的聖誕節傳統總是安排了許多美好的家庭娛樂活動，仍然爲我帶來許多珍貴的回憶。

但去年的聖誕節就不一樣了。我有一份新工作，需要在聖誕節出差。我的人生到目前爲止，只錯過兩次與家人共度聖誕節的機會，都是在傳教的時候。我甚至在離家出差前，就已經悶悶不樂，開始想家了。聖誕節一整天我都在想：「眞是糟蹋！」沒有任何工作值得這樣浪費聖誕節！

我決定打開旅館房間的電視看部電影，電影裡有個角色表達出感謝是多麼重要，這並不是那部電影的重要情節，也不是特別感人的一幕，但卻令我深深感動。

那一刻我才明白，我從來沒有在聖誕節那一天跪下來，感謝天父賜給我們祂的兒子耶穌基督這份禮物。這些年來我在慶祝聖誕節時，確實只把焦點放在家人、禮物和遊戲上面。雖然我的父母和祖父母都盡力教導我，但我從未眞正感激救主對於聖誕節有多重要。我們全家會一起閱讀經文中祂誕生的故事，但我從未在聖誕節多加思索祂誕生的重要性。

我向天父禱告，淚水盈眶。我感謝天父的犧牲，讓祂的獨生子來到世上，也感謝祂兒子充滿犧牲與仁慈的美好一生。

雖然聖誕節孤單一人、遠離家人這件事依然令我難過，不過這也讓天父教導了我一課：救主正是我可以擁有家庭的原因！而如果家人在我身邊，我恐怕一輩子也學不到這一課。

我很感謝一個人過聖誕節，讓我更加了解天父這份無窮的愛的禮物——也就是祂的兒子。■

泰勒．柯林斯，美國蒙大拿州

我的新工作需要在聖誕節出差。我甚至在離家前，就已經悶悶不樂，開始想家了。

達麗亞．基佩奇繪

除了他以外！

當我聽到教會的聖誕節「光照世人」活動以及全球服務日時，心想：「這眞是個好主意，我也要參與。」

在12月1日的全球服務日前幾天，有個念頭突然出現我的腦海，告訴我需要去幫助誰。我隨即想：「任何人都行，除了他以外！」這個人傷害我很多年，傷得很深；但他的名字愈是纏繞在我腦海，我愈知道這念頭是來自聖靈。

我告訴丈夫我的想法，他說去爲這個人服務對我是好的。一想到要幫助他，我還是非常緊張。我知道自己做不了這件事，所以我祈求獲得力量，並且能有人跟我一起去。最後我打電話給傳教士姊妹，她們答應和我一起去。

12月1日到了，我太過緊張，以至於開車時都感覺到自己在顫抖。我們到達那公寓時，一起作了祈禱。我深深吸了幾口氣，然後敲門。這個人開了門，但似乎認不出我來。我問他知不知道我是誰，他以爲我只是傳教士姊妹。我告訴他我是誰之後，他很驚訝，但也很高興我來看他。這時情況有點令人尷尬，我告訴他那天是全球服務日，我們想看看有沒有什麼方式可以幫助他。

我分派工作給傳教士，我們一起清掃他的公寓，幾個小時後，我們打掃完便離開了。

我祈求獲得力量，並且有人跟我一起去。我打電話給傳教士姊妹，她們答應和我一起去。

開車回家時，我發現自己開心地笑著。接著這件事讓我恍然大悟：天父已除去我所有的創傷、痛苦、怨恨和悲傷。這些感覺都不存在了！我已擺脫背負多年的一切痛苦。天父祝福我有力量終於寬恕這個人，我感覺內心如此輕盈，眞是太美妙了。

我很感謝能服從聖靈的提示去幫助這個人。慈愛的天父知道我需要擁有這樣的經驗才能成長，變得更像祂希望我成爲的人。■

瑪莎．朗，美國賓夕法尼亞州

菲爾（121 ILLUSTRATION）繪

施助
兒童和青少年

所有成年人不論擔任什麼召喚，都可以輔助支會裡的兒童和青少年成長發展。

布特妮．畢堤
聖職和家庭部門

慈愛的天父賜給了我們每個人獨特的才能、恩賜、愛好和興趣。當我們尋求「一心一意」（摩西書 7：18）跟從耶穌基督時，這些才能使我們能夠施助周遭的人，包括施助兒童和青少年。

無論你是初級會教師、青少年領袖，或是施助弟兄或姊妹，或許你只是在教會與兒童、青少年有所互動，你都有能力激發、鼓勵、提升並幫助兒童和青少年成爲天父要他們成爲的人。

你的鼓勵和施助可以成爲以家庭爲中心，由教會從旁輔助的一部分。記住，父母在指導和支持孩子成長方面，負有神聖、主要的責任。即使父母不是耶穌基督後期聖徒教會的成員，或者在教會不活躍，這點依然是千眞萬確的。既然如此，教會可以提供怎樣的輔助？我們每個人能夠怎樣貢獻心力呢？

這四項建議可能有所幫助：

1.認識兒童和青少年。

除非你知道別人需要怎樣的支持，否則很難輔助他們。你是否了解身邊的兒童和青少年，知道他們正在努力的目標？他們可能需要怎樣的協助，或是什麼事情對他們很重要呢？另一方面，你知道他們的優點和興趣嗎？這樣當他們有機會互相支持時，你就可以協助他們建立個人關係。

舉例來說，瓜地馬拉的潔西卡．奧坎波在她的朋友莉絲白要去女青年露營活動服務時，協助照顧莉絲白的兒子大衛。潔西卡問這段期間她可以做什麼事來幫助大衛，莉絲白說大衛從未學過騎腳踏車。潔西卡請她的兒子們來幫忙，教大衛騎腳踏車。他們也知道大衛是支會籃球隊的一員，正準備參加一場比賽，所以他們花了一天的時間幫助他準備。那一天，大衛的籃球也許沒有打得更好，但是他說：「他們以行動表示他們眞的很在乎我。」他又說：「我的手機裡還有我學騎腳踏車的影片呢。」

其他建議

- 如果你要與孩子在教會外的課程或活動中互動，確定已獲得他們父母的許可。避免與兒童和青少年獨處。理想的情況是，你在輔助孩子時，父母的一方也在場。同時也應多注意安全的考量。

- 在教會與兒童、青少年及他們的父母打招呼。認識他們的名字，詢問他們一週的情況。
- 問你施助的對象及其家人，什麼事情讓他們最興奮、最緊張，或最感興趣。了解他們正在爲哪些事情作準備，然後跟他們談談，也祈求知道你可以做什麼事來支持他們。

2.分享你的才能，盡可能讓別人參與來建立關係。

你終其一生都在培養技能和才能，你擁有獨一無二的經驗，使你對各種主題具備見解和知識。你能與兒童或青少年分享你的才能和智慧，在他們的發展計畫中協助他們嗎？你能幫助他們看出有哪些機會，能幫助他們達成預期的成長嗎？

比方說，奈及利亞奧遜的歐拉勒肯．巴巴圖是執業律師，他的支聯會參與了一項爲兒童和青少年舉行的早期測驗，他聽說這項測驗啓發了支會一位男青年想要成爲律師，於是主動聯繫這位男青年提供輔助。歐拉勒肯正在幫助他學習如何準備報考法學院。

烏克蘭基輔的瑪麗亞．瓦沁科注意到一位女士帶來的影響；這位女士察覺到瑪麗亞 13 歲的兒子具有音樂才能，於是邀請他在烏克蘭基輔聖殿奉獻典禮前的文化慶典活動中演奏鋼琴。瑪麗亞的兒子當時正強烈考慮要放棄音樂，但卻同意接受這項邀請。

「這眞是我兒子人生的轉捩點，」瑪麗亞說。「那場音樂會非常棒！後來，我們告訴兒子現在他可以放棄音樂了，但他回答說他不會放棄。他以優異的成績自音樂學校畢業，精通好幾種樂器，還開始寫音樂和歌曲，並且組織了一個樂團。他去傳教時，舉辦了幾場音樂活動，在聖餐聚會彈奏聖詩，指揮傳教士唱詩班，還教慕道友彈吉他和鋼琴。我們永遠感激那位幫助我們兒子發展才能的姊妹。」這位具有影響力的姊妹只是知道這位年輕人具備技能，然後邀請他運用這些技能祝福別人，卻因此讓事情有所改觀。

其他建議

- 在兒童和青少年的活動中教導你的技能，或是請他們與慈助會或長老定額組分享他們的才能。
- 複習你的教長祝福詞，思考你有哪些才能和屬靈的恩賜可以輔助別人成長發展——即使有些才能不是那麼顯而易見，如做個好的傾聽者，也都可以列入考慮。
- 列出個人的強項——你的和別人的——以便準備好去輔助別人，使他們可以從其他人的知識獲益。家庭、支會議會、青少年班級和定額組會長團一起來做，會特別有用。

3.要多關心並給予鼓勵。

記住兒童或青少年何時有重要的事發生，然後加以追蹤。寄一則鼓勵的話，問他們該週的計畫進展得如何，爲他們的成長感到高興，鼓勵他們遇到挫折也要繼續往前。你不需要知道詳細情形，就可以讓他們知道你支持他們。

我曾經想要努力培養早睡的習慣，一位支會成員聽到我星期日的談話，說我希望那一週可以多睡一點。他問我會怎麼做來達成這個願望，我承諾那一週至少有一晚要在我預期的時間上床睡覺。「我下禮拜再問你結果，」他說。我相信他會問我，所以我遵守承諾。

果然，下一週在教會他問我是否達到目標（我達到了！），然後又問我下一週是否願意再做一次。我知道他會追蹤，所以我又做了。隔週，他鼓勵我在當週完成兩次目標。那下個禮拜呢？他鼓勵我作出承諾會有三個晚上做到。他每週持續鼓勵我，直到我的計畫成爲眞正的習慣。

幾年後，我把這個故事告訴教會另一位朋友，因爲我的好習慣中斷了，我知道我需要重新開始。「我會幫助你負起責任，」她說。所以每週她都追蹤我，直到我再次培養出良好的睡眠習慣。這些年來，家人好友都在幫助我達成有充分睡眠的目標，但最有效的兩次是支會成員——我們彼此並沒有特別熟識——幫助我設立和保持目標，然後以鼓勵的方式追蹤我。

其他建議

- 如果有人要在表演或比賽中分享技能，出席活動並爲他們加油。
- 注意別人的成長，讚揚他們的努力，例如：教會的演講或課程，他們協助籌畫的活動，他們參與的服務計畫，或是你聽到他們在學業方面的成就。你的話可以提供重要的激勵，促使他們在困難的時候繼續追求目標。
- 如果你要計劃家庭活動來幫助孩子學習新技能，可以考慮邀請別人參與，特別是與他們的目標有關的人。

4.服從聖靈

最重要的是，尋求聖靈。天父和救主知道你的優點和別人的需求，祂們知道你有能力造福你生活中的兒童和青少年。要祈禱好知道你該如何支持和造福那些人，然後憑著信心行動。聖靈會在你微小而簡單的努力中指引你，促成奇蹟發生（見阿爾瑪書 37：6）。

救主要我們「一心一意」（摩西書 7：18），這項呼召是邀請我們——不論老少——要團結合一，努力變得更像救主並跟從祂的方式。只要我們施助兒童和青少年，努力幫助他們成長，我們會發現，我們也會獲得同樣多的成長。

其他建議

- 過配稱的生活使你經常有聖靈爲伴。
- 每週留出時間沉思如何輔助你的孩子，或是家族、支會、社區的兒童和青少年成長。
- 在進行你個人的進步時，仰賴聖靈。從失敗中學習，持續進步，尋求聖靈幫助你成長。■

安然度過
轉變

開始上學，離開初級會，去聖殿，找新工作，高中畢業，傳教。

這些只是你的孩子在人生中會遭遇的幾個里程碑，這些都需要特別的準備。改變可能令人害怕，不過有些工具可以幫助我們順利度過。這裡有些小祕訣，可以幫助你引導孩子度過人生的轉變。

- **傾聽他們對轉變的感受**。問他們哪些事情讓他們感到興奮，哪些事情讓他們感到緊張。鼓勵他們，但是要諒解他們的擔憂。有時候，他們需要的只是以同理的態度聆聽，讓他們對即將來臨的改變感到自在。
- **盡量提供資訊**，讓他們知道對新的事物可以有何期待。舉例來說，如果你的孩子第一次要去參加聖殿的洗禮，向他們逐步概述一旦進到聖殿裡會發生哪些事。如果你搬到新的城市，盡量去了解他們的新學校、支會和社區。減少未知，就能消除焦慮的來源。他們的新知識可以幫助他們了解他們將獲得的新經驗。

- **設立計畫**來處理新的情況。預測潛在的問題，集思廣益找出方法來處理這些問題。幫助孩子針對「萬一」的問題，想出解決方法：「萬一我搭錯公車呢？」「萬一我在營地感到寂寞呢？」「萬一我不喜歡新老師呢？」提出緊急備案計畫，讓他們覺得比較舒坦：「如果你壓力太大，打電話給我。」「如果課程太難，我們可以跟老師談一談。」
- **給他們力量**，提醒他們過去曾通過的里程碑，以及他們現在擁有哪些工具可以幫助他們成功。用正面、鼓舞人心的言語：「你完成了那件事；你一定可以完成這件事！」「你可以克服困難。」「你有需要的一切，你準備好了。」「我相信你。」
- **向他們保證**事情會好起來的。許多人都克服過類似的挑戰；他們應該也會克服！提醒他們可以隨時隨地，爲任何事情向天父祈禱，尋求幫助。
- **建立支援系統**，你的孩子就不會在困難時感到孤單。如果你有過類似的經驗，跟他們聊一聊：你那時有何感受？你如何調適？試著找到一個人成爲你孩子的「患難之交」。他們能在新的初級會班上找到好朋友嗎？你有認識的人可以在工作或課業上指導他們嗎？他們的大學室友是誰？
- **按照他們的步調**。你的孩子可能需要被輕輕推一把，甚至提醒他們放慢腳步，但不要試著過度改變他們自然的步調，讓他們自己決定。如果他們想直接跳進去，確定他們已作好一切準備；如果他們覺得還沒準備好繼續前進，不要強迫他們立刻投入。溫和地鼓勵他們離開舒適圈勇敢嘗試，但要慢慢來。按照孩子的需要作調整，尋求聖靈的指引以知道如何提供最好的幫助。■

大衛·格林繪

給青少年

在*利阿賀*拿裡有：

- 「慈助會很無聊嗎?」，2018年6月，第50頁。
- 「我在長老定額組的第一天」，2018年6月，第52頁。
- 「青少年和聖殿聖約」，2013年10月，第18頁。

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

年輕成人園地

本單元內容

44 **每日與孤獨奮戰**
莎拉．馬哈畢爾

48 **救主的交友榜樣**
敏蒂．梭魯

僅網路版本

靈性缺氧症與良朋益友的重要
貝拉．哈維

遠離家鄉時享受聖誕節的5個祕訣
雅麗珊卓．帕爾默

從以下各處找到上述文章和更多文章：

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

分享你的故事

你有很棒的故事要分享嗎？或是你想看哪些特定主題的文章？若是如此，我們希望收到你的來信！請將文章或意見，投稿至 **liahona.ChurchofJesusChrist.org**。

你不孤單——相信我

我變成年輕成人後，以為自己已經非常了解孤獨是怎麼一回事。在成長的過程中，我經常搬家，所以有很多離開舒適圈去交朋友的經驗。當我跟身邊最好的男生結婚時，我知道自己再也不會感到孤單了，對吧?

大錯特錯。

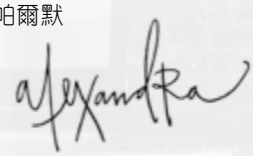
在年輕成人階段，孤獨幾乎是不可避免的，即使只是持續一小段時間。許多待辦事項把我們給淹沒，我們只能以瘋狂的速度不斷奔跑。我們要承擔新的角色：學生、配偶、員工或父母。我們要搬離老家和家人。我們不斷面對許多重大的決定，甚至需要獨自面對。此外，我們還是很容易被生活中常見及偶爾的考驗所影響。所有這些事情加起來，使得孤獨成為今日年輕成人最普遍的感受之一。幸運的是，**有許多方法可以戰勝這種孤獨**，這就是本單元的目的。

在第44頁，莎拉分享加入教會最後如何幫助她克服孤獨。在第48頁，敏蒂教導我們可以像基督一樣**找到並珍惜友誼**的方法。在電子版文章中，貝拉概述了良好的友誼對我們的影響，而我也針對在聖誕節期間遠離家人而感到孤單的人，提供幾項建議。

有一些方法可以克服孤獨——不管是走出去結交新朋友，每天真誠地與人聯繫，或是與救主培養更緊密的關係。我們一旦了解**耶穌基督一直與我們同在**，明白我們永不孤單，就會有力量親自走出去，建立健全的人際關係，並造福周遭人的生活。

來自一位相信你的人，

雅麗珊卓．帕爾默



女士的照片由 GETTY IMAGES 提供

每日
與孤獨奮戰

莎拉．馬哈畢爾

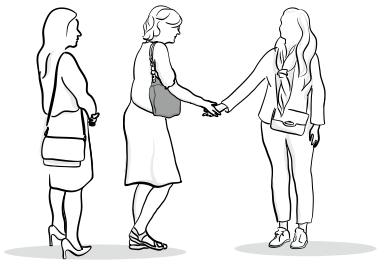
我一生中從來沒有如此長時間感覺自己是完全孤單一人。起初，我對孤獨感到很陌生，我的家庭有五個人，因此，小時候我總是喜愛家中人多熱鬧的氣氛。當時我知道自己並不孤單。

不幸的是，我父母在我青少年時期離婚了。自此之後，我開始感到非常孤單。我努力思考該如何走出自己的舒適圈，試著在學校交朋友。我希望自己在學校能像過去在家那樣，享有人多的親切感。但是，即使身邊有許多人，我仍然感覺自己很孤單。過了幾年我認識教會之後，這種感覺才逐漸減少。

有一天傳教士姊妹敲我家的門，媽媽前去應門。我依悉記得她告訴傳教士：「嗯，我沒有興趣，但是我的女兒可能會有興趣。等一會兒，我叫她出來。」

我和傳教士交談時，感覺聖靈告訴我要聆聽她們的話。經過幾個月的聆聽與學習之後，我知道這就是我一直在找尋的。我決定要接受洗禮，雖然一開始我並沒有這麼想，但是這個決定不僅幫助我與主更加接近，也幫助我得以結束長期以來與孤獨奮戰的生活。

自從父母離婚後，我就很孤獨，加入教會讓我在許多方面感覺更加孤獨。但是，教會也幫助我找到克服孤獨的方法。



影像由GETTY IMAGES提供

歸信者的孤單

當我決定要受洗時，我的家人並沒有很高興。雖然我的母親和一個兄弟來參加我的洗禮會，但是其他家人都拒絕我，因為我們已不再有相同的信仰。

剛開始真的很困難，我覺得比以往更加孤單。但是過了一段時間，我的一位堂兄弟決定成為虔誠的印度教徒，這與我們其他家人的信仰不同。他很尊重我加入教會的選擇，因為他也作了類似的決定。由於他對我表達關愛的榜樣，有些家人也不再排斥我。

在學校，我發現自己變得格格不入。在工作場合，當我告訴別人我已受洗時，他們都用奇怪的眼光看我。我並不以此為恥，我打從心底知道自己的決定並沒有錯。但是我的朋友並不了解我的生活方式有所改變，因此大多數人決定不再跟我作朋友。

結交新朋友

經歷這一切困難，我不斷地祈禱，心中感受到過去接受聖職祝福時聖靈所應許的安慰。有一天，我鼓起勇氣在祈禱中問：「為何我感覺如此地孤單？」我得到一個答覆，或者更確切地說，是一個應許——我會結交到了解我的新朋友。

果然如此！我結交到新朋友，其中有些並非教會成員，但是他們依然很愛我、尊重我。我也在教會交到一些朋友，他們變得像我的家人一般。

我個性內向，與人交談對我來說非常不容易。我通常會讓別人主動來接觸我；但是在高中，並沒有很多人想要跟我交談。因此，我很高興自己還記得過去所學到的老把戲——保持微笑。一個人越常保持微笑，就會變得越平易近人。我發現如果我經常對別人微笑，他們就會開始與我交談，我也會更容易成為他們的朋友。

站在天父這一邊

多馬．孟蓀會長（1927-2018）有篇演講「獨自奮戰的勇氣」（2011 年 11 月，*利阿賀拿*，第 60-67 頁），更確切地答覆了我的祈禱。隨著時間過去，這篇演講對於孤獨這件事，教導我極為重要的一點：也就是只要站在主這一邊，你絕對不會孤單。

有時候對我而言，要站在主這一邊還是很困難，特別是害怕別人嘲笑我和我的信仰，這一點很難。有人曾經告訴我，任何宗教信仰都是無稽之談，我就像傻子一樣被人牽著鼻子走。有些人在得知我的宗教信仰之後，就把我當成得了可怕的傳染病。所有這些經驗都讓我覺得有點不安和孤單。在這場每日的奮戰中，有主的全力支持與協助，我才能每天一次又一次地戰勝孤獨。

我每天努力跟從聖靈。每當我聽從聖靈與人交談時，聖靈所賜的靈感使我能夠為人服務，也讓我有機會記住自己並不孤單。最重要的是，聽從聖靈能讓我隨時有機會與人分享見證。我發現以這種方式分享個人的信仰，讓我不會那麼懼怕，別人也能更了解我。很快我便了解其實自己並不孤單——不論當下我與誰交談——聖靈都與我同在。有聖靈在你身邊，你永遠不會孤單。

經過多年來感受孤獨的時刻，主一再告訴我，我是祂心愛的女兒，祂愛我。如果有天父在我身邊，我怎麼會感到孤單呢？如果只差一個禱告就能接近天父，我怎麼會感到孤單呢？

在每日與孤獨的奮戰中，我呼求天父不只要在我身邊，也幫助我永遠站在祂這一邊。我知道祂絕不會留下我一人獨自奮戰，祂永遠都在我身邊愛著我。■

作者現居捷克共和國布拉格。

救主的交友榜樣

敏蒂·梭魯
教會雜誌

身為年輕成人，我們都曾經歷孤獨的時刻——離家就學、傳教返鄉、經歷分手、在居住地區是唯一的教會成員、剛搬到新的支會、單身、已婚但另一半經常不在家、初為人父或人母等。人生中某些階段總會讓人感覺不太容易交到朋友。

但這並不代表辦不到。就像所有事情一樣，答案在於跟從救主。十二使徒定額組羅納德·羅斯本長老曾說：「談到友誼，就如同福音的所有原則一樣，耶穌基督是我們的典範。」[1] 在此列出我們可從救主的榜樣學到交友的幾件事。

尋找朋友

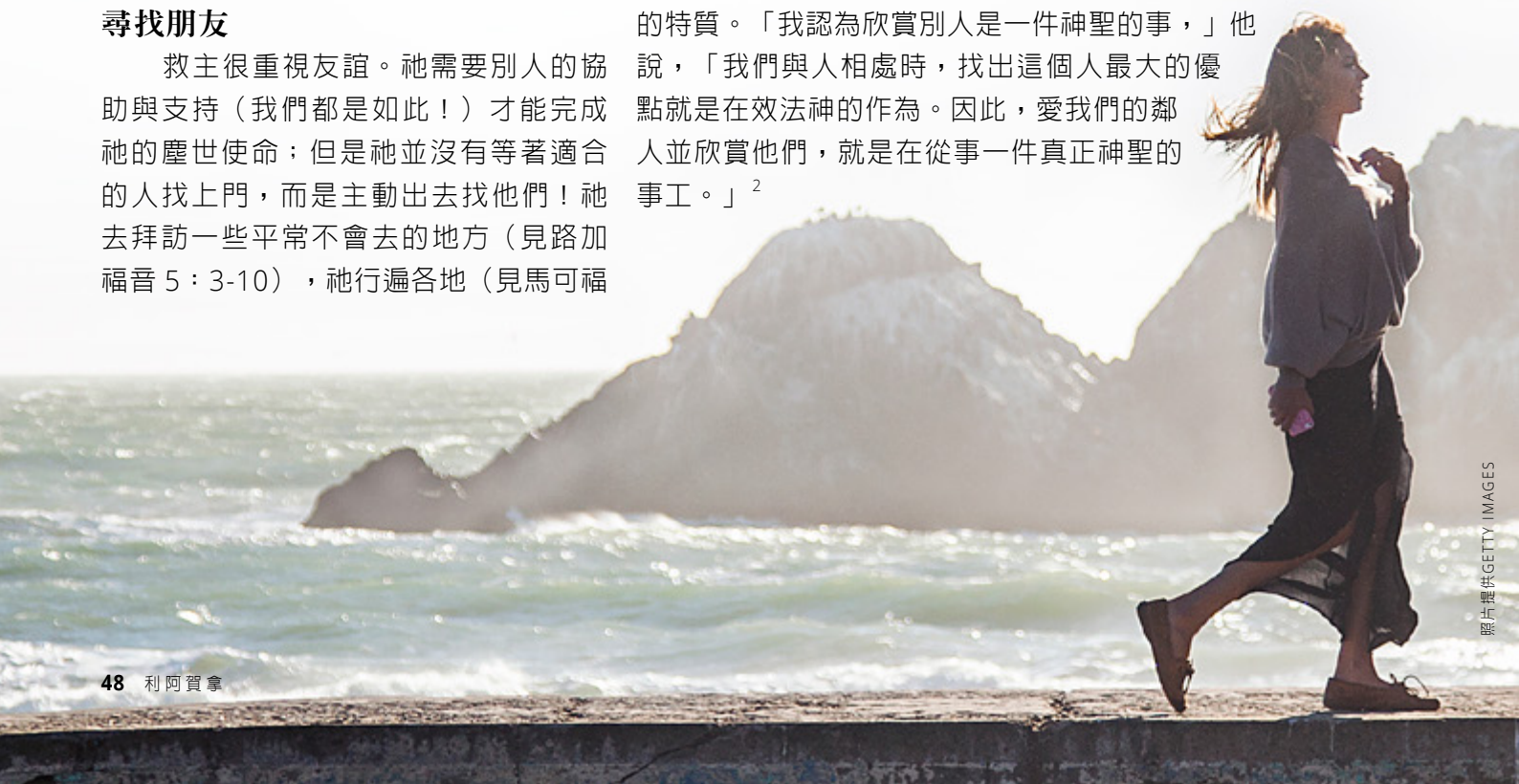
救主很重視友誼。祂需要別人的協助與支持（我們都是如此！）才能完成祂的塵世使命；但是祂並沒有等著適合的人找上門，而是主動出去找他們！祂去拜訪一些平常不會去的地方（見路加福音 5：3-10），祂行遍各地（見馬可福音 1：16；約翰福音 1：36），還邀請人們來看祂住的地方（見約翰福音 1：39）。

我們需要朋友的原因或許與救主不同，但是對我們而言，身邊常有良善的人仍然很重要。如果你正處於人生的新階段，發現自己很需要朋友，那麼就試著去尋找朋友。你可以參加教會聚會和其他活動、介紹自己、嘗試新的事物、舉辦聚會、真誠地施助（你的施助對象或許也需要朋友！），你會發現自己身邊有越來越多潛在的朋友。

指出別人的優點

我很喜歡耶穌遇到拿但業時說：「看哪，這是個真以色列人，他心裏是沒有詭詐的」（約翰福音 1：47）。每當我想到這節經文，就會提醒自己應該要找出別人的優點，並加以宣揚。

弗雷德·羅傑斯先生（“Mister”Fred Rogers）是一位交友專家，他也曾說找出別人最大的優點是一項基督般的特質。「我認為欣賞別人是一件神聖的事，」他說，「我們與人相處時，找出這個人最大的優點就是在效法神的作為。因此，愛我們的鄰人並欣賞他們，就是在從事一件真正神聖的事工。」[2]



照片提供GETTY IMAGES

爲朋友祈禱

在世上與救主相處時最令人難以忘懷的經驗，莫過於聽祂為別人祈禱。尼腓人的紀錄寫道：「〔他們〕聽〔基督〕為〔他們〕向父禱告時，那種充滿〔他們〕靈魂的快樂，也沒有人能想像」（尼腓三書 17：17）。我們的祈禱或許沒有像救主的那般感動人心，但我們仍然可以花時間為自己所關心的人祈禱。

除了為朋友祈禱之外，你還可以祈求神幫助你交到朋友。只要你「所做的一切事都……與主商量」（阿爾瑪書 37：37）——包括憂慮自己很孤單並需要朋友——祂不僅會「指導你做有益的事」，還會指引你接近良善——找到良善的人成為你的好朋友。

仰望救主

耶穌了解我們孤單的感受，因為祂也「常經憂患」和孤獨（摩賽亞書 14：3）。因此，即使我們很擅長與人交友，還是可能會在某些時刻感到孤獨。但是經歷孤獨能提醒我們，神命令我們要彼此相愛（見約翰福音 13：34）。

我們都曾經歷孤獨的時刻，然而救主的榜樣教導我們關於交友的幾件事。

如果你正經歷孤獨的時刻而苦苦掙扎，請仰望救主的榜樣，讓祂成為你最好的朋友。祂——和我們天父——絕對不會拋下你孤單一人。■

註：

1. Ronald A. Rasband, “True Friendship,” *New Era,* Oct. 2016, 5.
2. Fred Rogers, commencement address at Marquette University, 2001, marquette.edu/universityhonors/speakers-rogers.shtml.

青少年園地

我喜愛聖殿，因為在那裡可以真正感受到聖靈。那是個純潔的地方，可以真正感受到基督的愛。

我有機會住在美國一年，我到那裡之後，有一段時間感覺很孤單。除了想家之外，我還遇到了許多困難。我在學校沒什麼朋友，又很難適應那裡的語言和文化，而且我和寄宿家庭之間還發生了一些問題。

即使在教會，我有時候也感覺很孤單，我很想回家。我真的很想再見到家人。

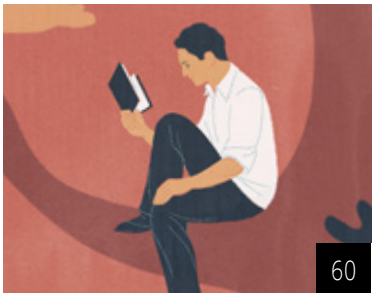
但是，我開始想到耶穌基督和祂為我所受的苦。我祈禱之後，神安慰了我。我住的地方離聖殿很近，只有六分鐘的路程。因此我決定每個星期去聖殿一次，而這真的使我的生活蒙受祝福。

事情開始有了改變。我交到了一些好朋友，神也讓我能夠繼續堅持到回家的時候。我知道由於耶穌基督，我感受到安慰。祂提供我協助和力量，並給我勇氣。人們有時候會認為耶穌基督的贖罪只是為了幫助我們悔改，但是基督也能帶給我們極大的安慰。我知道我無法完全了解祂忍受的一切，但是祂了解我。

約娜，17歲，法國

克麗斯汀娜．斯密攝

本期園地



52 **一起進步**
艾力克．莫達與理查．羅慕義

54 **世界各地的聖誕節**

58 **不要成為嘲諷之星**
大衛．愛德華茲

60 **與後期聖徒女孩初次約會**
華金．柯斯達長老

62 **答問篇：要去傳教嗎？看得懂啓示錄嗎？**

64 **最後的叮嚀：耶穌基督的傳道展現神的愛**
傑佛瑞．賀倫長老

一起進步

艾力克．莫達與理查．羅慕義
教會雜誌

由於羅素．納爾遜會長所得到的靈感，為教會帶來許多振奮人心的改變。其中兩項改變直接影響了住在美國加州的克拉森兄弟：

1. 男青年在滿12歲、14歲和16歲當年的1月，即可接受按立至某個聖職職位。
2. 配稱的青少年在滿12歲當年的1月起，即有資格取得限制用途之聖殿推薦書。

對馬太（15歲）、安德烈（13歲）和以撒（11歲）這三兄弟而言，這兩項改變讓他們有嶄新的機會在耶穌基督的福音中服務與進步——不只是他們自己，而是大家一起。

許多的第一次

2019年1月，馬太、安德烈和以撒一同經歷了許多的第一次。安德烈說：「在同一時間，馬太成為祭司，我成為教師，而以撒成為執事，以前我們在這時候還沒有達到晉升的年紀。」

馬太說：「在我成為祭司的第一天，我就擘麵包和祝福聖餐，當時我有點緊張。唸祈禱文時我的手在發抖，但那真的是很棒的經驗。」

以撒是亞倫聖職的新成員，他現在有機會向哥哥們學習。「我可以和哥哥以及他們的朋友在一起，真是太酷了，」以撒說，「我在第一次傳遞聖餐時感受到聖靈。」

「我為弟弟施洗！」

以撒除了接受亞倫聖職和傳遞聖餐以外，還去聖殿參加洗禮的教儀。首先由父親為他施洗，然後驚訝的事在後面：

「我竟然可以為我弟弟施洗！」馬太說。

「我從來沒想到馬太會為我施洗，」以撒說，「但是他現在是祭司，所以他可以。這個經驗真的很棒，我可以感受到聖靈。」

每天早上在福音進修班之前

克拉森家庭不只有馬太、安德烈和以撒三兄弟，他們還有另外四兄弟：利未（9歲）、以利（7歲）、賽姆（4歲）和提多（2歲），還有一個即將出生的嬰兒。

理查．羅慕義攝

克拉森一家兄弟在聖職定額組服務和研讀摩爾門經，他們因此蒙受了許多祝福。

納爾遜會長在2018年10月總會大會邀請教會的婦女在年底前讀完摩爾門經，那時馬太、安德烈、以撒和他們的父親，以及弟弟們決定要支持母親。「我們會陪你一起讀！」他們說。他們每天早上起床，在上福音進修班之前一起研讀。

改變生活的一項挑戰

「我們接受這項挑戰時，我以為會花很多時間，」安德烈說，「我擔心沒有足夠的時間去做自己想做的一切，例如：彈吉他或和朋友出去玩。但是，後來我發現情況並非如此。我越努力研讀摩爾門經，就似乎有越多的時間。我發現如果我繼續盡力多閱讀經文，生活就會取得平衡，那天就會有更多的時間。」

全家剛開始每天早上研讀經文時，馬太正經歷許多困難。他說：「我在學校的成績並不好，在個人經文研讀和與天父的關係上也遇到困難，我把這些事都藏在心裡，沒有跟父母談這些事。」

但是，當馬太花更多時間研讀摩爾門經，福音開始成為他生活中的優先事項。他也花更多心力在課業上，由於他的努力，成績開始有了進步。

「我也了解到天父和父母是多麼愛我，他們給我多麼大的幫助。我對耶穌基督有更堅強的見證，祂幫助我克服壞習慣，也幫助我讓自己的生活朝著正確的方向前進。我很高興我們全家一起接受了納爾遜會長的挑戰，這項挑戰改變了我的生活。」

「哇，真的很多！」

以撒也因接受納爾遜會長的邀請，而增強自己的見證。「每當我們讀到*神*、*主*、*救贖主*、*救主*和*基督*時，就會把這些字詞圈起來，」他說，「我們讀完的那天，我快速地翻閱整本摩爾門經，看到我圈出的每個字詞，心想：『哇，真的很多！』我從來沒注意到有這麼多字詞。研讀摩爾門經讓我感覺自己更有靈性，很高興我們做到了。」

生活大幅改善

馬太、安德烈和以撒都很驚訝，他們全家只花兩個月就讀完了摩爾門經。「通常要花一年的時間，」以撒說。大家都發現跟從先知的邀請所帶來的祝福。

安德烈說：「如果你做到自己該做的事，如：祈禱、研讀經文並在教會保持活躍，藉此與天父建立關係，生活就會大幅改善。」

這三兄弟幫助彼此在福音中進步。他們跟從先知對成員的呼籲：「增進對主耶穌基督和祂贖罪的信心，……與神訂立聖約並加以遵守，以及鞏固……他們的家庭。」[1] ■

註：

1. 羅素．納爾遜，「開會致詞」，2018年11月，*利阿賀拿*，第7頁。

世界各地的聖誕節

「十二月份在我家代表著團結。我們喜歡在生活中跟從耶穌基督的榜樣，並不斷提醒自己祂為我們所做的事，以及我們所獲得的許多祝福。在我們的客廳有一張救主的畫像，畫像的四周圍繞著二十顆紅心。

「我們在午夜準備要打開自己的禮物時，我會先看看家人，再看看基督的畫像。看著祂的畫像掛在客廳讓我感到快樂滿足，我也很高興能對自己說，救主希望賜給我們家庭的祝福正在實現。

「我打算要去擔任全部時間傳教士。聖誕節與親友共聚的這些時光，讓我更渴望與他人分享福音。有了福音，讓我對聖誕節的感受全然不同。有了福音，一切與聖誕節有關的事物都以基督和家庭為中心，這帶給我極大的安慰。」

蜜麗安，法國巴黎

可以和我們分享你所居住的地方如何慶祝聖誕節嗎？
把你的故事和照片寄給我們，或許明年用得上！
請寄至：liahona@ChurchofJesusChrist.org。

妮娜．洪德續

你最喜歡哪些聖誕節傳統？裹著厚厚的冬衣到戶外參加聖誕節家庭報佳音活動？滑完雪橇後來杯熱可可？到海灘去烤肉？

無論製作節日賀卡的公司如何描繪，慶祝聖誕節總是不分氣候、文化和地點——往往許多地方沒有雪景，也沒有松樹淡淡的芳香。

來看看世界各地的青少年如何慶祝救主的誕生。

「在班加羅爾，各處都會慶祝聖誕節。無論印度教徒、穆斯林教徒或是基督徒，每個人都會慶祝這個節日。許多人會在家中裝飾聖誕樹並掛上星星。

「我們家中的一項傳統，就是參與教會提供的光照世人日曆活動。我母親也會開始準備蛋糕分送給鄰居、同事和親友。在聖誕夜，我們會請所有的家人來到家中。晚上10：30開始在家中舉行聖誕祈禱會，大家一起唱聖詩、研讀經文、觀看幾部聖誕節影片，然後聊聊天。

「12月25日子夜，我們請年幼的孩子把嬰孩耶穌放在搖籃裡。我們和家人彼此互道『聖誕快樂』、切蛋糕、暢談整夜，直到很晚才去睡覺。

「我們多麼感激有耶穌基督在我們的生命中。透過祂，我們才能找到永恆的喜悅。」

安姬塔，印度班加羅爾

「2018年聖誕節是我度過最美好的聖誕節。我去參加一場為難民舉辦的活動，在那裡充滿了團結、友善的感覺。

「我用紅色的紙做了一些靴子，並教導受邀來用晚餐的人怎麼做，然後在每個盤子上放一隻靴子。那天晚上來參加活動的人都在背包裡裝滿了個人衛生用品，以準備在星期天發放。

「那天晚上，我們和難民一起觀賞介紹基督的影片。那真是美好又令人難忘的聖誕節。」

亞力克斯，法國巴黎

「我們搭建這座檸檬水攤位是為了在夏天使用，但是聖誕節是個絕佳的機會，可利用這個攤位給人們餅乾和熱可可！當我找出有創意的方式來為人服務，就會感覺自己與救主更加接近。」

布魯克琳，加拿大亞伯達

「我喜歡花時間和我的姊姊妹妹在一起，特別是和大家一起玩遊戲。在聖誕節期間，我們每天都會舉行燭光晚餐，感覺充滿了平安。燭光讓我想到救主，祂是這世上的光。」

丹恩，加拿大亞伯達

「許多人認為山林是充滿寧靜的地方，可接近大自然並發現神的創造之美。但是在夏威夷，我們從海洋和海裡的奇觀感受並體會到神的大能。

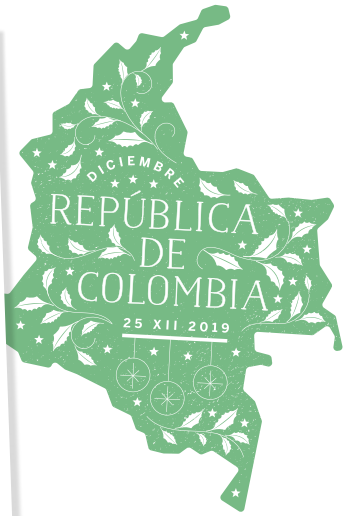
「只要你花時間置身於大自然和家人身邊，就會擁有彼此連結的經驗。當你遠離生活中令人分心的事物，專注在周遭的美，就可從所見的事物，以及與你共享經驗的人身上看到美好的地方。

「還有什麼時刻比聖誕節更美好、更能讓我們感受到與這世界和家人彼此相連；我們都了解這兩者在天父與救主耶穌基督的計畫中，扮演著重要角色。」

黛安，和柴瑞斯的照片，美國夏威夷

「我的家庭總是會在聖誕節參與一些服務活動。例如，我們會為貧困者提供食物和點心。我們能透過為人服務來展現神的愛。我的父母以美好的榜樣和為人服務，來教導我聖誕節的意義。這些經驗幫助我了解自己在世上的職責，以及聖誕節真正的意義。」

亞倫，印度班加羅爾



「我們是個大家庭，因此有時候我們全家會在這間房子和隔壁的房子團聚。我們有音樂，也會一起跳舞。我們全家每年十二月總是盡可能聚在一起，因為學校正好放假。

「我們一起玩、一起聊天、一起笑、一起吃東西，這就是我們的傳統。我在學校時，並沒有時間和家人一起做這些事。因此，我們很努力延續這些傳統，家庭是最重要的。這些傳統讓我們全家能聚在一起。」

胡安，哥倫比亞巴蘭基亞

在墨西哥，許多人與親朋好友歡聚慶祝聖誕節時，會玩打開piñatas的遊戲。

註：以下美國加州天堂鎮的青少年，在經歷加州史上災情最慘重的野火燒毀他們的社區之後，反思聖誕節的意義。

「火災之後，我發現最重要的就是擁有家人和朋友。因此，雖然我們沒有得到很多禮物，但是有家人在身邊真的很幸福。即使這次聖誕節不像往常那樣，但我們還是有快樂的時光。」

瑞秋

「看到大家偶然相聚在一起，在情感上互相依靠……我學會物質並不是那麼重要。服務、家庭和共度時光才是更重要的。生命很寶貴，不幸的事隨時可能發生，因此我們要努力珍惜現在的美好時光。我們可以創造美好的時光！」

比利

「我需要幫忙把捐贈的玩具卸貨和整理，有好幾卡車這麼多。然後我們打開門讓大家進來。看著這群小孩真有趣，他們的眼睛亮了起來，每個人都好興奮！這群小孩從可怕的災難歷劫歸來，我很高興看到他們這麼開心且平安無事。」

奧黛莉

不要成為嘲諷之星

嘲諷很受人歡迎——
但在主的眼中並非如此。

大衛．愛德華茲
教會雜誌

你可以說出末世時代的幾個徵兆嗎？有許多大家熟知的徵兆：福音的復興、摩爾門經問世、各種天災、福音的傳播、普遍的邪惡。有個徵兆你可能沒想到：嘲諷。

有兩位新約的作者提到，在末世時代會有許多愛譏誚嘲諷的人（見彼得後書3：3；猶大書1：18）。也就是說，有人會嘲諷、譏笑耶穌基督、祂的教導，和祂的信徒。但是，身為祂的門徒，我們受到教導要

攝影插圖，大衛．史托克

恆久忍耐（見彼得後書3：11-15），盼望祂的來臨以及祂應許的實現，常存祂的慈悲，對人要心懷憐憫（見猶大書1：22）。

的確，嘲諷並非新鮮事，但是這種情況似乎正四處蔓延。即使你不曾嘲諷屬神的事物，嘲諷也不該是耶穌基督的門徒仿效的生活方式。

還要繼續嘲諷嗎？不了，謝謝。

嘲諷是指嘲笑、取笑或諷刺，有時候還包含惡意的模仿，用好笑的聲音或誇張的動作或圖像來模仿一個人。我們都曾看過；這種情況隨處可見。人們似乎都很愛。

但是主並不喜悅。

經文裡從來沒有贊同嘲諷。事實上，經文特別譴責這種行為。舉例來說，小阿爾瑪曾教導：

「你們當中有人嘲笑弟兄……嗎？

這樣的人有禍了，因為……他一定要悔改，否則無法得救！」（阿爾瑪書5：30-31）。

嘲諷是驕傲這項基本罪行的一種症狀。嘲諷背後根本的感覺就是輕視——瞧不起別人——不僅不認同他人的言行，其實就是鄙視人。

這不是主所希望的。祂曾說：「每個人要敬重弟兄如自己」（教義和聖約38：24），我們都具有同等的價值。阿爾瑪問：「你們還堅持認為自己比別人好嗎？」（阿爾瑪書5：54），這種想法會導致嘲諷的行為。人們會用嘲諷這種方式將自己抬高於他人之上。

不僅如此，愛嘲諷的人還會試圖要別人加入他們的行列。李海的夢境確實描述了這種情況。巨大廣廈裡的人「都是一副嘲弄的模樣，用手指著〔別人〕」（尼腓一書8：27）。用手指著別人代表在我們與他們之間劃清界線，說：「你最好跟我們在一起，否則就會被羞辱和嘲笑。」就像悲慘的人一樣，愛嘲諷的人喜歡有人作伴，有一部分原因是驕傲的人在內心深處往往也有著極大的不安全感。

要溫順，不要嘲諷。

我們周遭到處充斥著嘲諷的聲音，有時候會讓人禁不住想加入。他們看起來很有趣，不是嗎？大家都這麼做，特別是在網路和社群媒體上。我們甚至會想要以牙還牙——用世人攻擊我們的武器來加以反擊，以同樣的方式回敬那群在巨大廣廈中用手指著我們的人，讓他們嚐嚐被人嘲諷的滋味。

主……
教導我們——
愛、溫順、耐心
和恆久忍耐才是
祂的方式。

但是同樣地，這不是主的方式。

「不要辱罵那辱罵者」（教義和聖約31：9）。

「要愛你們的仇敵，為那逼迫你們的禱告」（馬太福音5：44）。

這標準比世人的標準要高出許多，世人的標準似乎在倡導：「任何人事物只要在任何方面與你有所不同，都應該加以嘲諷。」

要忍受別人的嘲諷又不加以反擊可能很難，因為在我們的文化裡，大家都認為最聰明、最具殺傷力的嘲諷會贏得眾人的目光與尊敬。但事實並非如此。主用自身的榜樣教導我們——愛、溫順、耐心和恆久忍耐才是祂的方式。

如果我們是耶穌基督真正的信徒，就不會嘲諷我們的弟兄姊妹，因為我們的心充滿了祂純正的愛（見摩羅乃書7：47-48）。■

華金・柯斯達長老
七十員

與後期聖徒女孩
初次約會

芮妮對奉行福音的承諾改變了我的一生。

我並非從小就是耶穌基督後期聖徒教會的成員，但是透過幾位認識的成員，我知道當一個人過著潔淨、純潔的生活，這個人身上就會散發出基督的光，他會成為有力的榜樣。

我第一次與教會接觸是透過在大學認識的一位朋友。他曾經傳過教，是一位很好的教會成員。我從小在天主教家庭中長大，因此他經常試著與我談論宗教；但是，我對這話題並不感興趣。我的朋友很聰明，他再次嘗試向我介紹教會——這次他安排我和一位後期聖徒女孩約會。

我們的初次約會

我和芮妮初次約會時，我立刻就全心愛上她。我被她的美麗迷住了，我感覺到她跟一般的女孩不太一樣。不久之後，我就認真想要與她組成家庭——但是經過幾次約會之後，她說我們不應該再繼續約會，因為她「太喜歡」我了，而她想在聖殿結婚。對我來說，更糟的是，她不久便出發去傳教。自此之後，我決定不再喜歡後期聖徒。

芮妮傳教返鄉後，我們共同認識的一位朋友邀請我參加一場派對，好讓我可以見到芮妮，後來我們又再次開始交往。

我從大學畢業後找到很好的工作，因此再次覺得自己已準備好可以結婚。我覺得自己的條件不錯，因此就向芮妮求婚，但她拒絕了。

勉強與傳教士見面

為了和芮妮繼續交往，我接受邀請聆聽傳教士課程。有一次芮妮來找我，眼中含著淚水分享她對摩爾門經的見證，並懇求我研讀這本書。她希望我獲得對福音的見證，好讓她如願在聖殿結婚。我很愛她，不想讓她失望，因此就答應了。雖然我答應和傳教士見面，但是我最初與他們見面，只是為了換取更多時間說服芮妮嫁給我。我並不想加入一個新的宗教。

艾力士・拿波恩繪

由於芮妮的忠信，我才能夠培養個人對摩爾門經和對教會的見證。

和傳教士上了幾堂課之後，我還是興趣缺缺。我坐在那裡聽他們上課，但並沒有真的很專心或試著感受聖靈。我的心沒有打開，因為我不是為自己來聽傳教士課程，我這麼做是為了芮妮。事情沒有太大的進展，我仍然無法說服芮妮：即使我不受洗，還是可以做個好丈夫。她對信仰一直保持堅定。

將摩爾門經的教導比作自己

後來傳教士有些調動，一位新的傳教士來教導我，他有個主意。他要我把經文翻到阿爾瑪書第42章，再請我讀出這章經文，一節一節唸出來。而且不只是逐字唸出，他希望我把自己的名字放進去。我並不是很想這麼做，但是他很堅持。

因此我開始唸出第一節。「華金……」我一唸出經文，就感覺這本書開始在對我說話。我把自己的名字放進去，就感受到個人見證的力量。

阿爾瑪書第42章下一個部分教導了亞當和夏娃的墜落，最後談到救贖計畫。當我唸到第29節：「華金，我希望你別再為這些事苦惱，」我開始哭得像個小孩子一樣，我從來沒有那樣哭過。我知道摩爾門經是真實的——我甚至沒辦法讀完那一章。最後我終於讓自己平靜下來，並告訴傳教士我希望受洗。芮妮高興極了。我受洗之後，她終於答應嫁給我。一年之後，我們在阿根廷布宜諾斯艾利斯聖殿印證。

我非常感謝芮妮承諾要奉行福音並在聖殿結婚。她忠信持守對約會的承諾，不僅鞏固她與神和福音的關係，同時也促使我學習福音。我知道為什麼我會被她的美麗迷住，因為她是如此潔淨、純潔、有愛心。由於她的忠信，我才能夠培養個人對摩爾門經和對教會的見證。■

我要如何決定是否去傳教?

「我們聲明，傳道事工是聖職的職責——我們鼓勵所有配稱且身心健康的年輕弟兄都能響應傳教的召喚。許多年輕姊妹也傳教，但是她們不像年輕弟兄那樣有傳教的義務。然而，我們確信教會的年輕姊妹在擔任傳教士的時候，貢獻良多。」

參閱多馬．孟孫會長（1927-2018），「歡迎參加總會大會」，2012年11月，*利阿賀拿*，第5頁。

要願意真誠地求問

不是每個人都適合去做全部時間的傳道服務，但是每個人都應真誠地找到答案，知道自己是否該去傳教！有時候是因為我們不想去，所以我們連求問都沒求問，或者是求問了，但沒有讓聖靈有真正答覆的空間。我們一定要真誠地求問！若你藉由真誠地求問找尋答覆，不論主要你做什麼——去或不去，你必都會感到平安與自信。

艾莉，22歲，美國猶他州

悔改

幫助我決定要去傳教的一個原因是，我學到並經歷了真正的悔改。我學習救主的贖罪並把所學應用在自己的生活時，感受到難以言喻的平安。因為我有過這樣的感受，我希望別人也感受到這樣的平安。

貝爾德霍長老，21歲，祕魯阿雷奇帕

與主保持聯繫

天父能透過經文、總會持有權柄人員的信息，甚或是某人的見證，給你答覆。只要你與主保持聯繫，就能得到給你的啓示。

撒母耳，14歲，美國猶他州

要記住，祂一定會給你答覆

我來傳教以前，一直很掙扎，不知道自己是否該去傳教。最後我決定去求問天父，天父真的知道我們的一切，祂知道我們是否需要去傳教。透過祈禱，我得到確證，知道我需要去傳教。我知道天父會答覆祈禱。帶著你的問題去找天父，祂一定會根據你的信心和祂的旨意，在祂所選的時間給你答覆。

德本姊妹，21歲，牙買加京斯頓傳道部

看看你的家人和教長祝福

我的家人和教長祝福幫助了我作決定。我的姊姊現在正在傳教，她的榜樣和對傳道事工的見證激勵了我。我接受教長祝福之後，要去傳教的渴望也變強了，其中說道我將有能力與人分享福音。

茱莉安娜，16歲，美國內華達州

拿著書本的女孩照片由GETTY IMAGES提供

你的看法如何?

「我有些朋友給我不好的影響，但我們感情很好，我也想繼續和他們做朋友，我應該怎麼做呢?」

請於2020年1月15日之前，在網站liahona.ChurchofJesusChrist.org傳送你的答案（按「提交你的作品或回饋意見」）；亦可附高解析度照片一張。

因篇幅或文意上的考量，來函可能酌予編輯潤飾。

哪些事物能幫助我了解啓示錄?

幸虧有近代的先知，我們有幾項輔助工具能幫助我們了解啓示錄。約瑟．斯密給予我們了解此書的一些重要關鍵。例如：

- *教義和聖約第77篇*。這篇啓示以問與答的方式呈現，賜給我們解析啓示錄的重要見解。其中對第4-11節中的種種物件做了說明，並強調它們與主在後期時代事工的關聯。
- *約瑟．斯密譯本*。約瑟．斯密藉著對聖經的靈感翻譯，協助澄清了啓示錄中的許多章節。你能在scriptures.ChurchofJesusChrist.org網站上的研讀輔助工具，找到這些內容。

約瑟．斯密幫助我們了解，啓示錄並非如某些人所想的那樣，是部神祕難解的書。他還教導我們，如果神沒有賜予啓示解釋某則異象，我們就不必為不懂其意而負責（see *History of the Church*, 5:343）。他幫助我們了解，這部書的主要焦點是耶穌基督——藉由祂，我們能有希望克服世界，並回到天父身邊。

亦見經文指南，「約翰的啓示」；與*來跟從我——供個人與家庭使用：新約2019年*，有關啓示錄的那幾課。

上述回答僅供協助與參考，並非教會教義之正式聲明。

耶穌基督的傳道展現神的愛

傑佛瑞．賀倫長老
十二使徒定額組

主耶穌基督的生平與傳道有著許多崇高的目的，其中有一個偉大的使命是人們常常都沒有察覺到的。祂的跟隨者在當時並不完全了解這個偉大的使命，許多現代的基督徒今日也無法領悟參透，不過救主本人已再三強調過此事。這項偉大的真理就是：耶穌透過祂在世時的一切教訓與作為，特別是祂的贖罪犧牲，教導我們神是誰，而我們永恆的父神是個怎麼樣的人，以及祂在各時代、各民族中是如何為祂的兒女完全付出的。耶穌努力在言談舉止中親自向我們顯露祂的父，也就是我們在天上的父的真正本質。

耶穌懇請人們愛他們的天父，就像天父一直都愛著他們，而且永遠也都如此。過去他們有機會認識神的計畫、神的力量、神的神聖，是的，甚至見識到神的憤怒與審判，然而有關神對祂兒女所付出的深厚大愛，他們仍未完全知道。這都要等到基督來了才能全然明白。

基督在給飢餓者喫食、醫治病人、譴責假冒偽善者、祈求信心時，就是在告訴我們父的方式——祂「充滿仁慈與慈悲，不輕易發怒、恆久忍耐，充滿美德」。[1] 基督以祂的生平，尤其是以祂的死亡宣告：「我顯示給你們看的，是神的悲憫，也是我自己的悲憫。」

今天我要為一位有真形實體的活神作我個人的見證，祂認識我們、垂聽並回答我們的禱告，永遠珍惜我們是祂靈體的兒女。我作證，在宇宙間奇妙複雜的創造之中，神最關心的莫過於謀求我們個人的幸福和安全。

我要以神的使徒的身份說話，正如古代居於這職位的人所說的：「不是我們愛神，乃是神愛我們，差祂的兒子為我們的罪作了挽回祭，這就是愛了。親愛的弟兄啊，神既是這樣愛我們，我們也當彼此相愛」（約翰一書 4：10-11）——並且永遠愛祂。■

摘自 2003 年 10 月總會大會講辭。

註：

1. *Lectures on Faith* (1985), 42.

賀倫長老教導，耶穌在祂一切的言談舉止中向我們展現愛，以顯露父神的方式。祂邀請我們要愛神與彼此相愛。

你要如何展現愛?

年輕成人園地

覺得孤獨嗎?

不論你處在生命的哪個季節，
都可藉由主動關心別人，
真誠地與人聯繫，來克服孤獨。
這裡有一些方法能幫助你。

42

青少年園地

世界各地慶祝聖誕節的方式

54

來跟從我

對猶大書和啓示錄的見解

58，63

兒童園地

供聖誕節使用的7個故事和活動

朋友

耶穌基督
後期聖徒教會

CHINESE, TAIWAN
4 021861 12360 1

2019年12月

朋友

利阿賀拿雜誌的兒童園地，由耶穌基督後期聖徒教會發行

造訪
哥倫比亞！
見第F15-F19頁

世界的光

亨利·艾寧會長
總會會長團第二諮理

光，是耶穌基督降生到這世上最美的一個象徵。耶穌降生時，把光明帶進了黑暗的世界。

眾先知已教導，救主降生的徵兆就是光。拉曼人撒母耳在耶穌降生前許多年，這樣預言：

「那時天上有強光，所以祂來臨前的那個夜晚沒有黑暗，世人看來就像白天一樣。

「看啊，將有一顆新星出現，這樣的一顆星你們從未見過」（希拉曼書14：3，5）。

這顆星星引導博士找到了耶穌，前去朝拜祂。他們拿黃金、乳香和沒藥，這些貴重的禮物獻給祂。

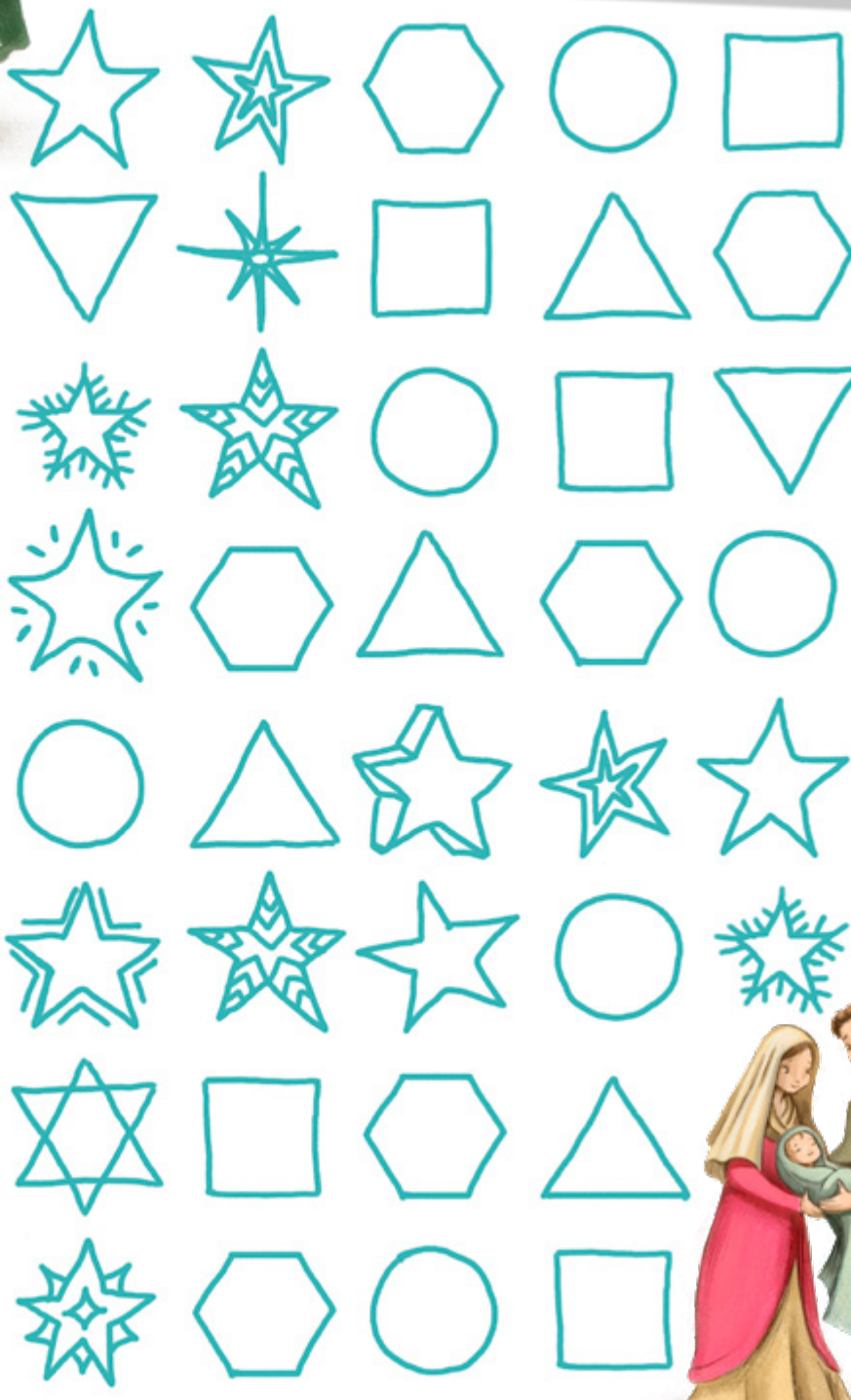
我見證耶穌是活著的基督，我們可以記得祂，並盡心盡力地像祂一樣地去關愛他人。那才是聖誕精神，讓我們每天都享有眞正快樂的精神。●

改編自2011年總會會長團聖誕祈禱會。

瓦萊麗·杜卡波繪

跟隨那顆星

耶穌降生時，博士跟隨著那顆星。
將以下的星星著色，幫助博士找到耶穌。



跟隨耶穌的腳步

我叫馬利亞，我和家人住在以色列。我們造訪多年前耶穌走過的地方，得到了許多特別的體驗。

艾美 · 李威特訪談

伯利恆

我們特地去了伯利恆，耶穌的誕生地。馬利亞和約瑟從他們在拿撒勒的家出發，得旅行90英里（144公里）才到得了這裡。我們參觀了一座教堂，人們推測當年馬廄的舊址就在那裡。

我們也去看了伯利恆附近的曠野。牧羊人依然在那裡看顧著羊群，就像耶穌降生的那晚一樣。我們一邊唱著「猶大遙遠原野深」（*聖詩選輯*，第131首），還一邊聽到羊兒的咩咩叫聲。我永遠忘不了唱那首歌時的感覺。

加利利海

這是加利利海，耶穌在這個美麗的湖畔教導了好幾千人，還行了許多奇蹟。在那裡我眞的可以感受到聖靈，有種平安的感覺告訴我，這裡發生過很神聖的事。

我喜歡去造訪耶穌去過的地方，像是耶穌在那裡受洗的約旦河。我到這些景點參觀時，有人點著蠟燭跪在地上祈禱，敬拜著耶穌，我會靜靜地繞過他們。我心裡一直覺得，天父和耶穌喜歡那些表現出對祂們的愛的人。

耶路撒冷

耶路撒冷是一座大城，耶穌被釘十字架的前一個安息日，祂騎著驢子到這裡（見馬太福音21：1-11）。人們歡迎祂進城，揮舞著棕樹葉，高喊著：「和散那！」

現在每年復活節的前一個安息日，人們會沿著耶穌走過的路走進耶路撒冷。他們會拿著棕樹葉，邊唱著有關耶穌的歌。有一年，我和家人也跟著別的基督徒，一起走這段路。能感受到每個人對救主的愛，眞是美好。

你不是非得走在耶穌走過的地方，才能跟隨祂的腳步。在任何地方，你都可以效法祂的榜樣！●

可以在**ChurchofJesusChrist.org**網站觀看介紹耶穌去過的地方的影片。見「牧羊人得知基督降生」、「平靜風和海」和「耶穌復活」。

聖誕節的前10天

幫助家人爲聖誕節作好準備！從12月15日開始，每天一起進行這其中的一項活動，然後將那顆星星著色。

見來跟從我家庭用本，第194-197頁。

今天要像耶穌一樣，對人特別親切。

分享一則關於耶穌你最喜愛的經文。

像耶穌一樣，幫助某個生病或寂寞的人。

觀看影片「耶穌降生」。*

演出耶穌降生的故事（見路加福音第2章）。

分享你感謝耶穌的原因。

唱一首聖誕歌曲或聖詩。

畫一張嬰孩耶穌的畫像。

從經文中閱讀耶穌說過的一些話。

複習總會會長團聖誕祈禱會中的一篇演講。*

* 可在ChurchofJesusChrist.org網站上找到這些影片。

我的聖誕見證

詞：賴瑞・希勒
曲：麥克・穆迪

確信地 ♩= 76–84

G Am7 G D7 G Am7

1. 確 實！ 我 知 道
(2. 確) 實！ 我 知 道
(3. 確) 實！ 我 知 道。

G Cm Adim

很 久 以 前 在 那 伯 利 恆， 有 一 顆
因 爲 神 聖 經 文 告 訴 我， 衆 天 使
聖 靈 低 語 這 樣 對 我 說， 在 平 安

G Am Cm G Am7 D7

新 星 放 光 芒， 帶 博 士 尋 找 新 生
高 天 報 佳 音， 牧 羊 人 立 刻 往 前
夜 基 督 降 生， 把 光 和 眞 理 帶 給

Em Adim7 G Am D7 G Am7

王， 祂 謙 卑 躺 臥 乾 草 上。
行， 去 拜 訪 聖 母 和 聖 嬰。
人， 指 引 我 們 獲 得 永 生。

1. 2. G D 3. G D G D7 G

2. 確
3. 確 確 實！ 我 願 見 證！

molto rit.

麥克・穆迪與賴瑞・希勒 © 2019 版權所有。
本曲可複印，供教會或家庭偶爾作非商業目的之用。
每份樂譜皆須列印此行說明。

紅色的紙鳥

夏娃心裡想的都是自己不能去，但朋友們會玩得多開心的畫面。

夏娃．戴頓
（根據真實故事改寫）

「我病了，你們看顧我」（馬太福音25：36）。

夏娃好愛過聖誕節，她學校的班上用了一整個上午的時間，一邊畫卡片，一邊聽著有趣的音樂。

「現在是我們的閱讀時間囉，」古妮克老師說，「如果你們今明兩天能把所有該讀的都讀完，放假時就沒有回家功課喔。」

夏娃班上的同學都高興得歡呼起來，但夏娃卻提不起勁來歡呼。她拿出書來讀時，竟打了個冷顫。她覺得身體發冷，喉嚨也痛痛的。她看著書頁上的字時，眼睛也覺得灼熱。到了放學時，夏娃連肚子都不舒服了起來。

終於到了和哥哥姊姊，提姆和威瑪，一起走路回家的時候了。通常他們會邊走邊玩，他們會玩鬼抓人，或是做個雪人。但夏娃今天只想趕快回到家，躺下來休息。

夏娃到家時，媽媽摸摸她的額頭。

「你發燒了，」媽媽說，「你要多喝水，好好地休息」。

夏娃爬上床，馬上就睡著了。第二天早晨，家裡的每個人都忙著準備出門；但媽媽說，夏娃生病了，今天不能去上學。

這時夏娃想起了一件讓她很傷心的事。今天是學校辦聖誕派對的日子，他們要完成他們的聖誕布置，還要唱歌、吃點心呢！她今天非得去學校不可！

但媽媽心意已決。

「寶貝，我很難過你不能去參加這個派對，」媽媽說，「但是，你的健康更重要。」

夏娃哭了起來。

媽媽給了她一碗好喝的熱湯，想要安慰她。但夏娃心裡想的都是自己不能去，但朋友們會玩得多開心的畫面。

到了下午，提姆和威瑪從學校回來了。因爲剛剛在雪地裡玩耍，他們的臉頰都紅紅的。

「學校的聖誕派對好好玩喔，」威瑪說，「我們還做了紅色的紙鳥，要掛在家裡。」

提姆從口袋裡拿出一樣東西來。

「你看，古妮克老師要我們帶給你一個特別的禮物。這樣你也可以做紅色的紙鳥了！」

夏娃有了笑容。「可以教我做嗎?」

提姆和威瑪教夏娃怎麼沿著虛線把它割開，然後把它摺好。他們幫她綁好線，好吊起來。

「媽！你看我做的！」夏娃說，一邊展示著她最愛的新聖誕裝飾。

夏娃覺得雖然自己病了，但古妮克老師還能想到她，還有提姆和威瑪也幫她的忙，他們眞的對她太好了。現在，只要夏娃看著她的小紅鳥，就會感受到滿滿的愛。●

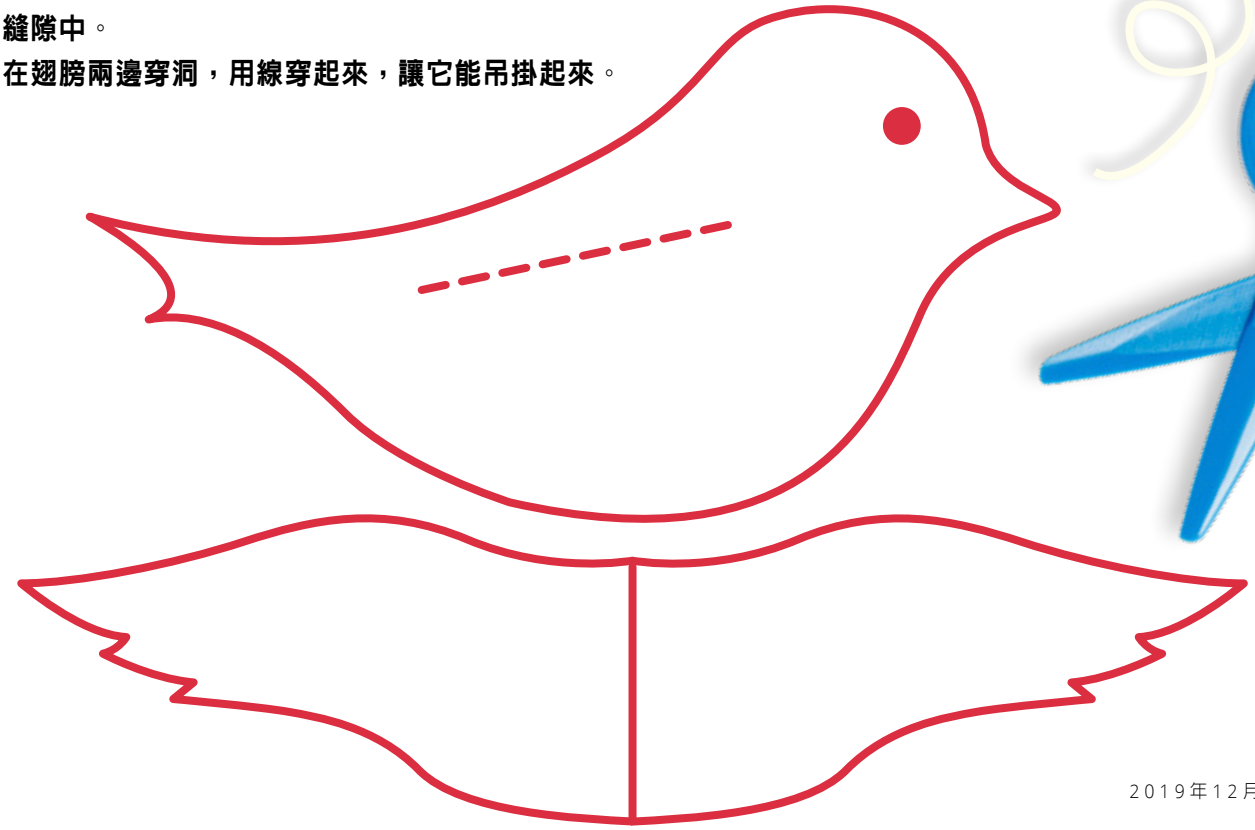
作者現居美國愛達荷州。

來做紅色的紙鳥吧！

1. 剪下這一頁貼在紅色的紙上，然後將小鳥與翅膀剪下來。

2. 沿著小鳥上的虛線，小心地割出一條縫隙，將翅膀插入縫隙中。

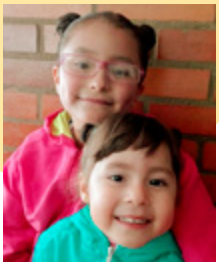
3. 在翅膀兩邊穿洞，用線穿起來，讓它能吊掛起來。



劉燕繪

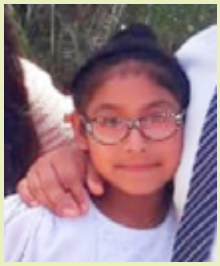
看我做，聽我說

厄瓜多爾因巴布拉的初級會兒童在一家養老院，報聖誕佳音並分送餅乾。



我和妹妹一起祈禱，我也努力作她的好榜樣。我們喜歡散步，去看看天父的創造。

薇安卡和艾薇兒，8歲和4歲，哥倫比亞波哥大

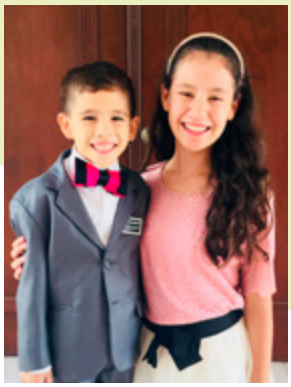


我知道天父愛我。

史蒂芬妮，10歲，祕魯利馬

我參加了援助之手活動，幫忙油漆學校的牆壁。我喜歡在安息日去教會。

雅列，6歲，巴西巴拉那



墨西哥杜藍哥6歲的多馬和13歲的亞莉珊卓是表姊弟，也是好朋友。他們觀看總會大會時，亞莉珊卓表示，當先知宣布新聖殿時，她有聖靈的感覺。多馬很喜歡先知和使徒們分享的故事。

瑟莉絲緹，7歲，阿根廷科林特斯

背景圖案由GETTY IMAGES提供

斐恩．斯坦福長老
七十員定額組

羊與牧羊人

「耶和華是我的牧者」（詩篇23：1）。

我在美國蒙大拿州的一個酪農場長大，我們農場養了大約300頭羊。我媽媽買這些羊，是爲了賺錢供我們去傳教。

我的工作就是看顧那些沒有母羊照養的小羊。母羊生出一隻以上的寶寶時，有時會沒辦法照養牠所有的小羊。我照顧的就是那樣的羊，每年有5到10隻這樣的羊。

每一天，我都會開著我家那輛藍色的福斯小金龜車到牧場上，然後按喇叭，開車門。這時那些小羊就會從草原的各個角落跑過來我這裡。牠們認得這台老金龜車的聲音，牠們會跳進車子後座，然後我就載牠們回穀倉餵牠們。

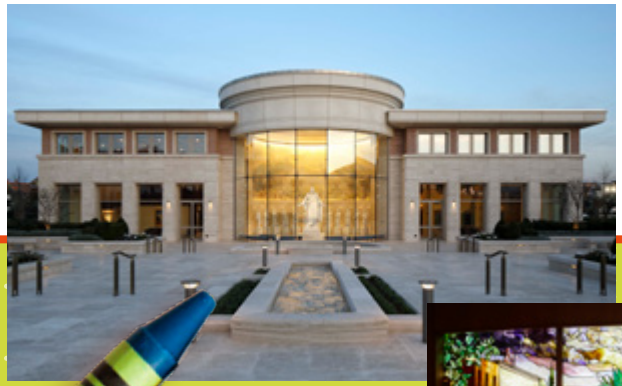
我們就像那些小羊一樣。我們住在不同的地方，生活中的挑戰也各不相同，但耶穌關心我們每一個人。我們可以學習傾聽祂的聲音；我們可以轉向祂，尋求安慰與安全；我們可以感受到祂和天父愛我們。

我信靠耶穌作爲我生活中的牧羊人時，我的生活有了改變。只要我們將生活交在救主的手裡，必能感受到祂的愛，並學會信賴祂。●

摘自與克麗斯汀娜．寇斯蘭的訪談。

尚恩．克雷斯特繪

迪玲．馬西繪



耶穌的故事

1. 天上飛的鴿子（
2. 驢子馱著一個受
3. 井邊婦人身旁的
4. 在地上吃種子的
5. 拿著燈和燈油的
6. 坐在豬旁邊的男

本著色頁是根據義大利羅馬聖殿訪客中心裡，一扇美麗的彩繪玻璃窗繪製的。這扇窗描繪的都是耶穌教導的故事，和祂生平的重要事蹟。你能找到這些景物嗎？這些景物教導我們哪些有關耶穌的事？

見馬太福音3：16）
傷的人（見路加福音10：30-37）
石頭（見約翰福音8：7）
小鳥（見馬太福音13：1-9）
女子（見馬太福音25：1-13）
人（見路加福音15：11-32）

7. **一個裝滿餅和魚的籃子**（見路加福音9：13-17）
8. **牽著母親裙擺的女孩**（見馬可福音5：39-42）
9. **抬頭看著耶穌的男孩**（見馬可福音10：13-16）
10. **一隻公雞**（見路加福音22：54-62）
11. **站在陽台上的一個富人**（見路加福音12：16-21）
12. **一艘船**（見馬可福音4：35-41）

江長老訪問義大利

江文漢長老和江蘇珊姊妹在義大利羅馬聖殿奉獻時，來到義大利。在聖經時代，耶穌的使徒們曾在這地方教導人民，這是建造在此地的第一座聖殿！

這些孩童跟著家人前來，聆聽羅素．納爾遜會長奉獻這座新聖殿時的祈禱。等他們長大，就可以來這裡執行聖殿洗禮教儀！

在新的訪客中心裡，江長老、總會會長團和其他的使徒們，在耶穌基督和祂眾使徒的雕像前，合影留念。

可至ChurchofJesusChrist.org，2019年4月世界報導（41：38到44：08的片段），找到「『活著的基督：使徒的見證』摘錄」影片。

蘇瑞長老訪問
哥倫比亞

尤理西斯．蘇瑞長老陪同達林．鄔克司會長旅行到哥倫比亞，到巴蘭圭拉市協助奉獻新聖殿。

很多孩童跟著父母前來觀看奉獻新的聖殿。

不久，孩子們就能進入聖殿和他們的家人印證在一起，並執行聖殿洗禮教儀！

鄔克司會長各邀請一男孩和女孩，向前幫忙將灰泥塗到房角石上，象徵聖殿已完工了！

房角石儀式之後，蘇瑞長老在聖殿裡演講。接著鄔克司會長作了奉獻祈禱，將這座聖殿獻給主。現在，這座聖殿是主的屋宇。

「不論做什麼，都要把目光專注在聖殿上。」

馬丁心愛的玩具

萊恩．簡森
教會雜誌
（根據真實故事改寫）

「分，像救主耶穌，毫不自私分給人」（兒童歌本，*第116頁*）。

爸爸媽媽告訴馬丁，他們家要搬到哥倫比亞的另一個城市去時，他覺得很難過。他不想離開自己的朋友、他的家，和他長大的地方。馬丁原本住的地方總吹著涼爽的山風，但現在則是靠近海邊，換成整年悶熱的天氣。他寧願喝熱湯，也不想喝冷飲；喜歡穿外套，也不想穿短褲。更別提新的學校、新的支會，和新的初級會班級了，這一切都好嚇人喔。

有一天，爸爸媽媽問馬丁，對搬家感覺如何。

「我不喜歡，」馬丁說，「我不想要改變。」

「我知道換個環境很不容易，」爸爸說，「很多事情都改變了，但並不是每一件事都變了，你還有我們啊！」

「這倒也是，」馬丁說。

「而且你的那些寶貝東西也都還在呀，」媽媽說。

馬丁想了一下。他的衣服、鞋子，和舊家裡熟悉的其他東西，尤其是他的玩具，都還在他身邊。馬丁很高興他能帶著他最心愛的玩具，搬家的時候，他特別小心地打包這些玩具。

過了一陣子，馬丁開始漸漸習慣這個新家和新城市。他很慶幸，搬家並不如他當初所想的那麼痛苦、那麼嚇人。

後來有一個星期日，他們家去教會時，馬丁注意到，來了很多他以前沒見過的人，初級會滿滿都是新來的孩子。他在想，他們不知道是打哪兒來的。他聽到認識的人在講，要捐贈食物、衣物和鞋子的事情。教會結束後，馬丁問媽媽有關那些新來的人的事。

「他們被迫離開自己的國家，」媽媽說，「很多人都拋下了一切，所以現在

他們一無所有。」

「因爲這樣所以大家都想幫助他們囉?」馬丁問。

「對啊。耶穌教導我們，我們應該要幫助那些需要幫助的人。我們可以跟隨祂的榜樣，跟別人分享。」

馬丁覺得那麼做眞的很棒。

然後媽媽說：「他們初級會的小朋友，很多都被迫丟下自己的玩具，只能帶走一個隨身背包能裝得下的東西。你覺得，你可以給他們一些你的玩具嗎?」

「不要！那些是我的玩具！」馬丁說，他轉身跑回房間去。

馬丁眼中滿是淚水，看著自己的房間，他不想把玩具送人，他可是大老遠把它們從舊家搬過來的！

他走到玩具箱邊，看著裡面。他看到他的玩具卡車、他的溜溜球、他的*trompo*（陀螺）、他那一大袋的彈珠，還有很多他心愛的其他玩具。他愛這所有的玩具，沒辦法把任何一個送給別人！

然後馬丁心想：「假如我也被迫離開家園，丟下我心愛的玩具，那該怎麼辦?」

幾分鐘以後，他兩手抱著滿滿的玩具去到媽媽那兒，裡面不僅只是舊玩具，還有很多他現在常在玩的玩具。

媽媽好驚訝，「你不必把你最心愛的玩具，也拿出來送呀。」

馬丁把玩具放在地板上。「那些小孩以前也曾有過最心愛的玩具，」他說道，「我希望他們拿到我的玩具，心裡能快樂一點。」

母親給馬丁一個擁抱，說：「我眞以你爲榮。」

馬丁的心裡有一種溫暖的感覺，他知道，耶穌也會把東西分給人，這讓他覺得好開心。●

雅各．侯德繪

簡單的善舉

「願我們透過簡單的愛心之舉，在家庭、教會和社區裡為我們的弟兄姊妹服務，以表達對救主的愛，並感謝祂的贖罪犧牲。」

羅素．培勒會長，十二使徒定額組代理會長，「經由愛心服務得到喜樂」，2011年5月，*利阿賀拿*，第49頁。

來自哥倫比亞的問候！

嗨，我們是瑪歌和保羅！

和我們一起探索哥倫比亞吧！

哥倫比亞位於南美洲北部，這個西班牙語系的國家，人口大約有4千9百萬人，其中教會成員大約有20萬人。

哥倫比亞屬熱帶氣候，有許多各式各樣的動植物。事實上，當地的鳥類種類之多，比其他任何國家都多。其中許多種鳥類是世上其他地方所沒有的，像這隻多彩綠雀就是。

這個女孩吃的是*arepa*，是種好吃的玉米餅，哥倫比亞人往往配著起司和肉來吃。

到這個月，哥倫比亞巴蘭基亞聖殿
就奉獻滿一年了。

這是新聖殿的照片。
哥倫比亞還有另一座聖殿，
位在首都波哥大。

認識來自
哥倫比亞的朋友！

「有福音在我的生活中，
讓我覺得很蒙福、很快樂。
我知道耶穌基督活著，祂愛
我們，我也知道先知約瑟·
斯密復興了這個教會，
我很感激能有先知來帶領
我們。」

**嘉美爾，10歲，
哥倫比亞瓦勒考卡**

在哥倫比亞，12月7日是
el Día de las Velitas（蠟燭日）。
人們會以成千上萬盞蠟燭點亮
街道，來拉開聖誕節期的序幕。

**謝謝和我們一起
造訪哥倫比亞。
明年見！**

「我由衷地知道，我的天
父和耶穌基督活著，祂們
愛我們。祂們賜給約瑟·
斯密啓示來翻譯摩爾門
經，讓每個人有機會讀到
這部經文。」

**路易斯，12歲，
哥倫比亞瓦勒考卡**

**你來自哥倫比亞嗎?
請寫信給我們！
我們希望收到你的來信！**

鳳兒、吃玉米餅的女孩、點蠟燭的男孩照片由GETTY IMAGES提供
波哥大聖殿前女孩的照片由法蘭克·加西亞攝

耶穌降生

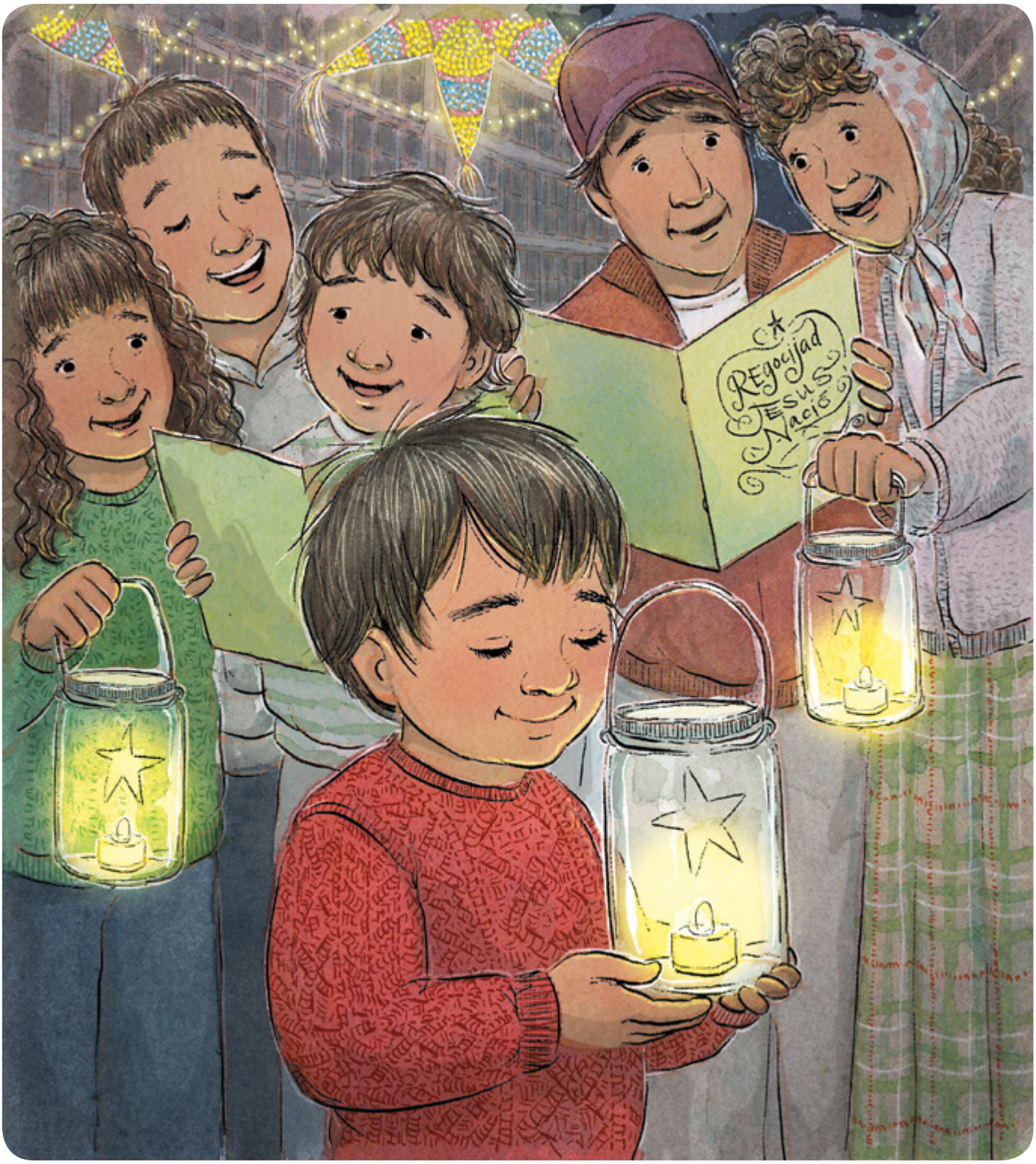
在聖誕時節，我們慶祝耶穌基督的降生。

耶穌生於伯利恆，
祂的母親名叫馬利亞，
而約瑟是馬利亞的丈夫。

馬利亞和約瑟帶著嬰孩耶穌
到耶路撒冷的聖殿。在那裡
有個名叫西面的人，抱著嬰孩
耶穌。他感覺到聖靈告訴他，
耶穌是神的兒子。

有個名叫亞拿的婦人
也見到嬰孩耶穌，
她知道耶穌是救主，
她四處告訴別人
關於耶穌的事。

艾波．史塔特繪



在這聖誕時節，我想著耶穌的事。
祂眞的活著。祂愛我！●

見*來跟從我家庭用本*，第194-197頁；初級會用本，第193-196頁。

聖誕節
是關於耶穌的節日

艾波・史塔特繪

耶穌基督
後期聖徒教會

親愛的父母親：

這個月我們慶祝耶穌基督的誕生，祂是世界的光，我們的好牧人。我們希望這幾頁的*朋友*，能幫助你的家庭在這一整個月都記得祂：

- 來自艾寧會長的信息（第F2頁）
- 嬰孩耶穌的故事（第F20頁）
- 一個關於耶穌家鄉地的故事（第F4頁）
- 活動與手作（第F3，F6，F9頁）
- 著色頁（第F12頁和F23頁）
- 聖誕歌曲（第F7頁）

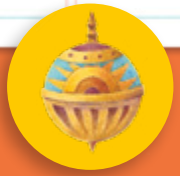
問問孩子能不能找出本期雜誌裡，一共出現幾次耶穌、基督或聖誕節等詞？你可以幫助他們寫下「我愛耶穌，因爲……」，然後畫出或寫出他們愛耶穌的理由。

我們愛你們！

朋友

如何將子女的作品或經驗寄給*利阿賀拿*

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



找出藏在裡面的利阿賀拿！

***朋友*的封面頁**
史蒂芬妮．德哈尼繪

目次

F2 來自總會會長團：世界的光
F4 跟隨耶穌的腳步
F6 聖誕節的前10天
F7 音樂：我的聖誕見證
F8 紅色的紙鳥
F10 看我做，聽我說
F11 羊與牧羊人
F12 耶穌的故事
F14 使徒在世界各地：江長老訪問義大利
F15 使徒在世界各地：蘇瑞長老訪問哥倫比亞
F16 馬丁心愛的玩具
F18 來自哥倫比亞的問候！
F20 經文故事：耶穌降生
F23 著色頁：聖誕節是關於耶穌的節日

INTELLECTUAL RESERVE, INC. © 2019版權所有。

CHINESE, TAIWAN
4 021861236 0 1