

利阿賀拿



我們
為什麼
需要耶穌
基督，

第12頁

真心看待
被指派的施助任務，
第18頁

有些人感覺自己被排擠，
基督如何對他們表達愛，
第24頁

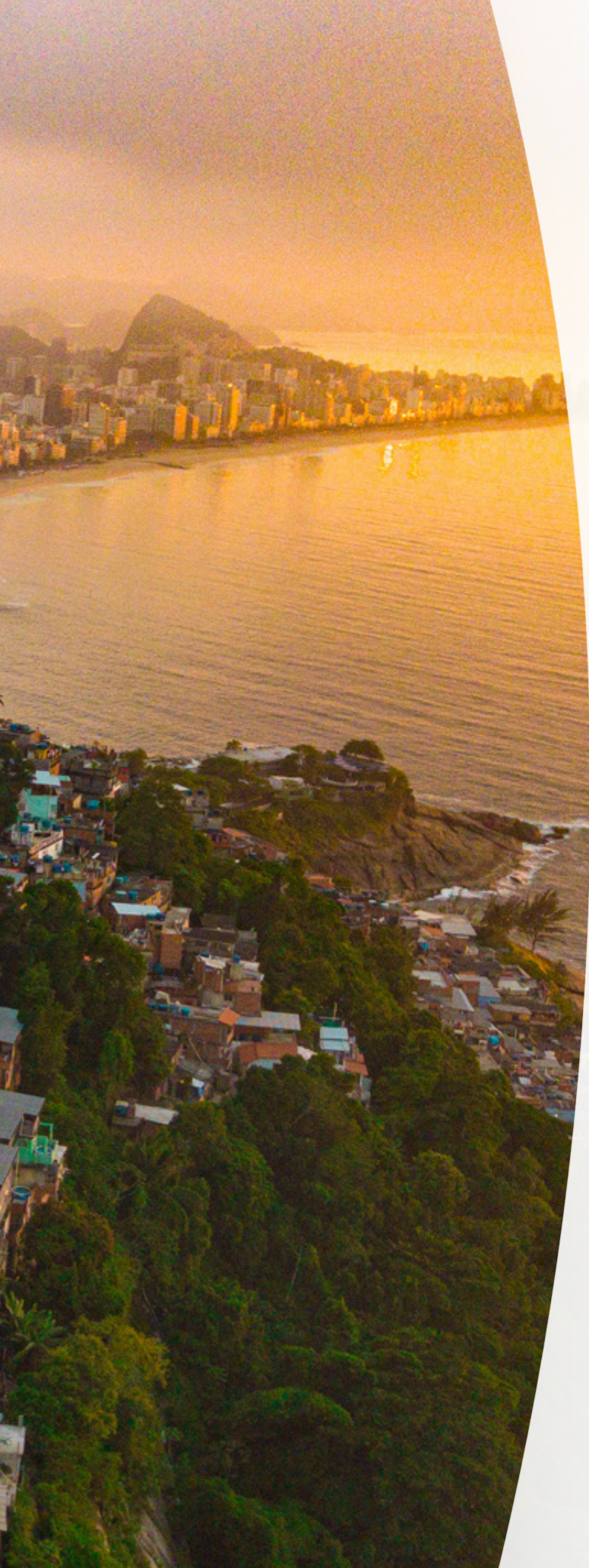
用四個方法
來感受神的愛這份禮物，
第28頁

這裡
有教會

巴西

里約熱內盧





教會在巴西有眾多福音力量的集中地，里約熱內盧是其中之一，也有一座聖殿即將在這裡奉獻。以下是教會在巴西的一些現況。

1百40萬



教會成員（每151名巴西人中有一位後期聖徒，佔全國人口的百分之0.67）

支聯會



273

2,111



教會單位

家譜中心



355

6



聖殿

傳道部



35

1929 巴西境內有第一批歸信者

1966 在聖保羅成立第一個支聯會

1978 奉獻巴西聖保羅聖殿；
該聖殿為建於南美洲的第一座聖殿

2001 慈助會受到國家政府的推崇



在聖誕節分享
救主的光
8



施助所有的人
理查·郝薩菲爾長老
18



我們為什麼需要耶穌基督
陶德·克理斯多長老
12



接受那份禮物
雅各·瓊斯
28

福音：在動盪時代中的碇錨

2020年，我們經歷了數次天災和一場殃及全球的疫情。我們與遠近各處的弟兄姊妹一起運用來跟從我研讀摩爾門經，並在禁食與信心中與全世界團結一心。

在瞬息萬變的世界中，我們可以把我們的靈魂，碇泊在救主耶穌基督及其復興的福音上。希望本期雜誌的以下這些文章和其他文章，能幫助各位感受到聖誕節的精神和主的靈：

- 陶德·克理斯多長老教導我們為什麼需要一位救主（見第12頁）。
- 「在聖誕節分享救主的光」一文中，提出了在聖誕節期間施助的一些建議（見第8頁）。
- 雅各·瓊斯寫到，為了邀請聖靈的恩賜進入我們的生活，我們可以獻給主四樣禮物（見第28頁）。
- 今年稍早，總會會長團核准從下個月起，出版三份新的教會雜誌，分別供成年人、青少年及兒童閱讀。這些雜誌將以多種語言出版，把福音帶給世界各地的後期聖徒。藉由這些新的雜誌，我們將持續透過主的僕人聽到祂的聲音，身為這個全球性教會的成員，也能繼續彼此連繫。（詳情請見第6頁。）

利阿賀拿全體工作人員祝您聖誕快樂

目錄

- 5 你可以光照世人 ☺
- 6 期待三本新雜誌
明年利阿賀拿有令人期待的改變！
- 8 施助原則
在聖誕節分享救主的光
我們可以在聖誕節期間用一些特別的方式施助。
- 12 我們為什麼需要耶穌基督
陶德·克理斯多長老
在這個聖誕節期，調降噪音的聲量，沉思有關神子的事。
- 18 施助所有的人
理查·郝薩菲爾長老
如何用自然且平常的方法施助他人。
- 24 更加接近：像救主一樣愛人
貝琪·博登及班尼·博登
救主與人互動的榜樣，讓我們學習良多。
- 28 接受那份禮物 ☺
雅各·瓊斯
神的愛是聖誕節真正的禮物——用四個方法來感受這份愛。
- 32 後期聖徒的心聲 📖 ☺
幫助法國的難民及遊民；記起曾在獄中被回答的祈禱；
選擇繳付什一奉獻；得到一個令人難過的靈感。
- 36 來跟從我：摩爾門經
這些每週文章可以輔助你這個月研讀摩爾門經。
- 40 如何在日常對話中和孩子談論福音？
福音討論不需弄得很正式、很沉悶。

🕒 快速閱讀

📖 來跟從我輔助資料



封面

崇拜嬰孩耶穌，馬提亞·史東摩繪，
由Bridgeman Images提供

園地

年輕成人園地

42

我們若在社群媒體上不義地論斷他人，或和他人比較，就可能傷害到自己。學習如何讓社群媒體成為一股正向的影響力。



青少年園地

50

原本令人失望的聖誕節，後來卻成了祝福；幾位青少年分享他們得到的靈性禮物：人造燈光的干擾會讓我們無法看見基督的光；還有摩羅乃的經驗讓我們學到人生的教訓。



兒童園地

朋友

了解我們可以給予和獲得哪些禮物。



十二月份「僅提供電子版」精選文章



什一奉獻的微妙祝福

金柏莉·簡森

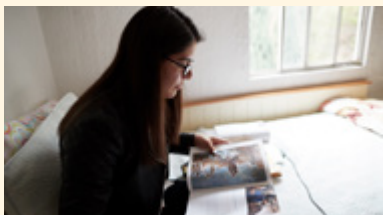
什一奉獻的祝福在很多時候都是微小但有力的。



與基督一起對抗孤獨

凱莉·裴利西

這個季節有時會讓人感到孤獨，感到孤獨時，可以把注意力放在救主身上；一位年輕成人分享其心得。

很難自己一個人研讀來跟從我嗎？
這裡有給你在新的年的一些建議

安妮麗絲·卡登那

有位年輕成人提出自己一個人研讀來跟從我時，得到更多收穫的方法。

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。
- 找到「僅提供電子版」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。

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

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

2020年12月，第12期

利阿賀拿16727 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·艾摩

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·蘇蘭

編輯：藍迪·范克
顧問：貝琪·葛雷文，雪倫·尤班克，克羅斯汀娜·法蘭柯，華特·高查利，賴瑞·凱瑟，蘭恩·紐曼，亞德里安·歐卓亞，麥可·林格，斐恩·斯坦福

總經理：理查·席頓

教會雜誌主管：亞倫·洛伯

業務經理：葛夫·肯農

主編：亞當·奧申

助理主編：萊恩·卡爾

發行助理：艾妮絲·達維拉

編輯組：大衛·狄克生，大衛·愛德華茲，馬太·富利頓，賈瑞特·葛夫，強·

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

實習編輯：安妮麗絲·卡登那

美術主編：泰德·彼得生

設計組：珍妮特·安德魯，菲·安德魯斯，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，艾勒尼·雷格爾，馬可·羅賓森，妮可·沃肯霍斯

設計實習生：珍娜·帕拉斯奧

智慧財產協調員：珂利特·歐尼

出版經理：艾蒙·哈里斯

出版組：格藍·艾戴爾，茉莉·布德，荷西·契瓦茲，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，艾蒙·哈里斯

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*, flr. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, USA。

利阿賀拿（本詞出自摩爾門經，意謂「羅盤」或「導向器」）發行下列語言版本：阿爾巴尼亞文、亞美尼亞文、波斯拉瑪文、保加利亞文、柬埔寨文、宿霧文、中文、簡體中文、克羅地亞文、捷克文、丹麥文、荷蘭文、英文、愛沙尼亞文、斐濟文、芬蘭文、法文、德文、希臘文、匈牙利文、冰島文、印尼文、義大利文、日文、基里巴斯文、韓文、拉脫維亞文、立陶宛文、馬達加斯加文、馬紹爾文、蒙古

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

Intellectual Reserve, Inc. © 2020 版權所有。美國印行。

版權資料：除非另有指示，利阿賀拿雜誌中的資料均可複製，供非商業的私人用途（包括為了教會召喚），此項權利得隨時予以撤銷。若有任何版權問題，請洽詢 Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., Fl. 5, Salt Lake City, UT 84150, USA；電子信箱：cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org。

For Readers in the United States and Canada: December 2020 No. 12. LIAHONA (USPS 311-480) English (ISSN 1080-9554) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150 USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage

Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store. ChurchofJesusChrist.org. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431) POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.

訂閱雜誌香港地區：+852-2756-5777，地址：香港九龍彌多寶街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。



你可以光照世人

這

個月，你在慶祝耶穌基督的誕生與生平時，可以採用以下建議去幫助別人，分享祂為你的生活帶來的光。



分享影片：嬰孩基督

- 在社群媒體上分享這段影片。
- 在家中播放這段影片給其他宗教信仰的朋友看。
- 在公車上和一位陌生人分享這段影片。
- 在家庭晚會課程中使用這段影片。

探訪病人和受苦的人

- 製作衛生用品包。
- 花時間陪伴病人。
- 詢問你能幫什麼忙。
- 捐錢給慈善機構。

供餐給飢餓的人

- 到愛心廚房當義工。
- 參與募集食物的活動。
- 帶一份餐盒給某人。
- 邀請人來享用聖誕節晚餐。

安慰孤單的人

- 和形單影隻的人坐在一起。
- 探望獨居的人。
- 邀請孤單的人到你家。
- 結交新朋友。



邀請人們來教會

- 作祈禱，知道該邀請誰。
- 邀請人來參加12月20日的聖誕節特別聚會。
- 親自邀請且透過社群媒體邀請。
- 邀請朋友參加聖誕節活動。



期待 三本新雜誌

教會雜誌的改變象徵著教會
在全球的發展。

取

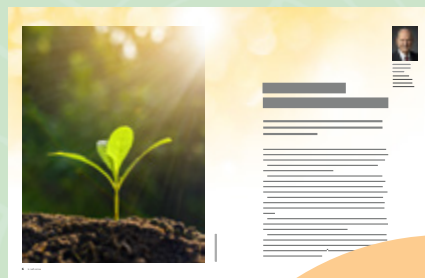
名自神聖羅盤（見
阿爾瑪書 37：38-
45）的利阿賀拿雜
誌，就如同該羅盤
一般，旨在將讀者
導向我們的救主耶
穌基督。如今，教

會雜誌做出了令人興奮的改變，開啓了歷史的新篇。

從下個月開始，教會將在世界各地發行三種雜誌：給成人的利阿賀拿，給青少年的鞏固青年雜誌，以及給兒童的朋友雜誌。每月或隔月出刊一次，因語言版本而異。

如果你目前是利阿賀拿的訂戶，訂閱會自動延續到明年，就看你訂閱的期數還剩下多少。如果你的家庭想要收到朋友或鞏固青年雜誌，那就到當地發行中心，或 store.ChurchofJesusChrist.org 上訂閱。

支分會中若有新受洗的成員，以及沒有父母陪同，隻身前來聚會的兒童和青少年，我們鼓勵支分會訂閱雜誌給他們。看看這些雜誌的特色，想想它們能如何造福你、家人和朋友。



利阿賀拿： 給成年人的雜誌

教會領袖的信息

忠信成員的經驗

有助研讀來跟從我的文章

提供給新成員的福音基本知識

來自你所屬區域的新聞
及專欄插頁

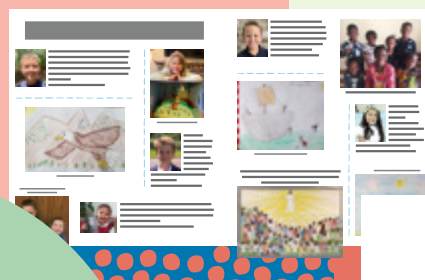
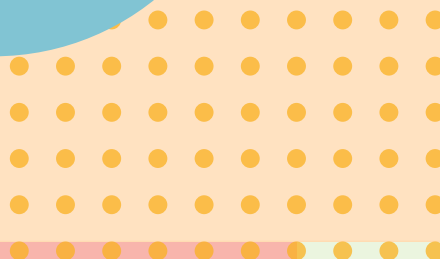
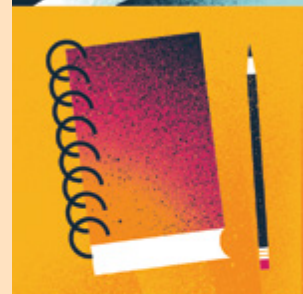
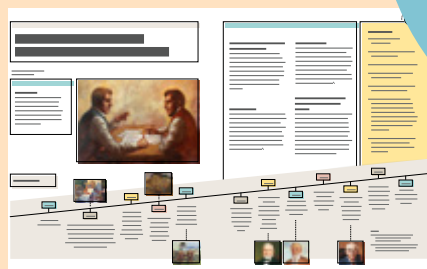




見本期雜誌第50頁，
進一步認識這本給
青少年的新雜誌。

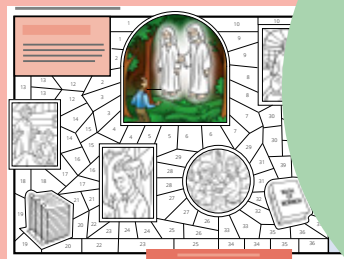
鞏固青年： 給青少年的雜誌

教會領袖的信息
家庭晚會實物課程
回答青少年的提問
有關媒體、標準、朋友和
其他相關主題的文章



朋友： 給兒童的雜誌

教會領袖的信息
來跟從我課程輔助資料
關於世界各地兒童的故事
活動和著色頁
兒童的見證和美術作品
為人服務、跟從耶穌
等相關建議



你可以在
store.ChurchofJesusChrist.org
網站上，訂閱或贈閱紙本雜誌，
也可以在福音圖書館應用程式上，
或
liahona.ChurchofJesusChrist.org
網站上，閱讀電子版雜誌。



施助原則



在聖誕節 分享救主的光

想想你的施助對象。你會如何在這個聖誕節幫助他們更接近基督？

雖然我們整年都在記念救主耶穌基督，但會在聖誕佳節歡慶世人獲得的最大一份禮物：「神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們」（約翰福音 3：16）。我們在聖誕節施助時，也可以送出幫助別人更加接近救主的禮物。想到自己在效法天父送出類似的禮物，真是美好極了。

我依然珍惜那份禮物

蘇珊·哈德，美國加州

我11歲的時候，主日學教師迪茲弟兄告訴我們班，只要我們把

信條背給他聽並解釋其意義，就會給我們買一套自己的經文。

迪茲夫婦是一對剛成家的年輕夫妻，我不確定迪茲弟兄有沒有錢能給每個人買禮物。但我決定，既然他認為信條是值得背誦的，我就接受挑戰。

我背完全部 13 條信條，一段時間之後，我也忘了他的承諾。

後來，聖誕節那天，我收到一個包裹，上面寫著我的名字。我打開包裹，發現裡面是一套給我的經文，還有一張卡片，鼓勵我要經常研讀。那是 1972 年的事，我至今仍保留著這套經文，非常珍惜。



讓我深深渴望研讀神的話的原因，不是禮物的價格，而是他對我的好意，他也讓我看到他願意爲了我而有所犧牲。我試著效法迪茲弟兄施助的榜樣，送有意義的禮物給周遭的人，希望能像他造福我的生活那樣，也造福別人的生活。

邀請在活動中幫忙

理查·羅慕義，美國猶他州

籌備支會聖誕節晚會的人請我拜訪一位較不活躍的成員，邀請他協助這個活動。我必須承認我很緊張。我只見過達倫一次，是之前他來參加支會活動的時候。他的前額

綁著重機的頭巾，一頭白髮綁成馬尾，留著全白的鬍子，手臂上都是刺青。

後來，我在委員會一名成員的陪同下，站在達倫家的門口，不知道他會說什麼。他請我們進去，我們告訴他，爲什麼去找他。他說：「喔，我很樂意！」

他做得很棒，讓許多人都覺得活動很有意義。不久，我和施助同伴被要求定期拜訪達倫。他看起來總是很高興見到我們，也和我們有些很愉快的對話。我很感謝能邀請他協助支會活動，那個靈感成就了一段珍貴的情誼。

分享你的經驗

把你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」。



在聖誕節施助他人

以下是你可以做的一些事情，來確保你的施助對象知道你惦記著他們，尤其是在每年的這個時候。

1. **有時候，打電話或發簡訊能有奇妙的作用。**用「嗨，你好嗎？」一句簡單的問候打開話題，就能發揮影響。
2. **可以在適當的時候，參加他們的慶祝活動。**聖誕節是學習不同宗教之間共同信仰的最好時機。你若分享自己的信念，又聆聽別人分享的事物，便會打開理解的大門。
3. **說出他們的名字，為他們祈禱。**祈求天父幫助你想到一些方法，帶領他們更接近祂的兒子。
4. **簡單的禮物通常是讓人最懷念的。**不一定要精美的禮物才會讓人喜愛。以時間做為禮物，以傾聽做為禮物，分享一張照片或一段回憶——這些都是發自內心的禮物。
5. **把見證當成禮物。**請他們分享他們對救主的愛，你也主動和他們分享你對祂的愛。

用「光照世人」來施助

你可以用「光照世人」活動來協助你施助。以下幾個建議能幫助你開始。（在 Comeunto Christ.org 可以找到更多建議。）

1. **分享影片：嬰孩基督。**你可以貼出影片、分享連結，或邀請他人和你一起觀賞。
2. **邀請他人參加聖誕節的聚會。**有些人想要崇拜，但不知要去哪裡。邀請他們跟你一起崇拜。
3. **鼓勵他們捐助他人。**他們可以捐款給教會的人道服務計畫，或當地的慈善機構。如果你所住的城市設有教會的捐款機，你要去捐款時，可以帶他們一起去。這些捐款機提供了一個簡單的送禮方式，可以造福世界各地的人們。
4. **註冊取得每日一善的服務提醒。**你也可以協助別人註冊。這些提醒可以提供機會，讓你們一起服務。
5. **讓他們家中充滿平安。**讓他們知道，傳教士可以分享特別的聖誕信息，一個能把希望與愛帶到他們心中的信息。
6. **介紹「光照世人」。**向他們示範如何在 ComeuntoChrist.org 網站上得到更多訊息。



施助全體會眾

每個會眾都有獨特的需求，有些從大型的活動中得益，有些則因小型的簡單活動而受惠。參與籌備和組織活動的人要審慎考慮如何滿足既有的需求。

- 來自法國巴黎三個支聯會的成員共同舉辦了一個「光照世人」晚會，內容包括才藝表演和服裝秀。他們準備了一些物品送給無家可歸的難民與遊民。（見「在巴黎光照世人」，第32頁。）
- 北卡羅來納州中夏洛特支聯會，為社區舉辦了一個聯誼活動，名為「世界各地的聖誕節」。他們藉由食物、各國聖誕節傳統展示、音樂、服務項目，以及一個由兒童演出的基督誕生劇，來向基督致敬。

- 佛羅里達州維羅海灘支聯會的成員，在一個社區的活動上，提醒大家為什麼慶祝聖誕節。他們把玩具捐給社區的慈善機構，還有初級會兒童唱詩班的表演，其他許多教會也都有展示資訊的攤位。
- 佛羅里達州的南傑克森威爾支聯會為社區演出劇作：世界的救主。■



與救主更接近

「我們若想像自己在伯利恆的馬廄裡，而『神在夜裡已在稻草上安歇』，就能更加明白救主是仁慈、慈愛的天父所賜的禮物。」

戴爾·瑞隆長老，「才能吸引所有的人接近我」，2016年5月，利阿賀拿，第40頁。





陶德·克理斯多
長老
十二使徒定額組

我們為什麼需要 耶穌基督

在這個聖誕節期，調降噪音的聲量，
思索神子的奇能妙事。

我很感謝十二月除了有聖誕節，還讓我們有機會沉思先知約瑟·斯密的生平與貢獻，因為十二月二十三日是他的生日。我們很難完全體會他在不斷遭人反對、迫害與挑戰的環境下，擔任主手中的工具所成就的事。在不久的將來，我們會看到先知約瑟實至名歸地被尊為這偉大且最後福音期的領袖。儘管過去所有的福音期都在叛教中湮滅，但這個福音期卻註定會成功。

我認為，在本福音期，沒有人比先知更了解要怕神甚於怕人的道理（見教義和聖約3：7-8）。主要求約瑟去做一些極為困難的事。他做到了，而我們都是受惠者。

摩爾門經的翻譯與出版是了不起的成就，也是主在本福音期的偉業得以順利推展的基礎。約瑟透過摩爾門經，也藉由所得到的異象和啟示，為我們的時代，顯明了耶穌基督真正的身分是神的獨生子、人類的救贖主。

在這季節，我們特別記得這位先知與救主的個人關係，以及「最後，……〔他〕對〔基督〕作的見證：祂活著！」（教義和聖約76：22）約瑟見證基督是活著的，讓我想起戈登·興格萊會長（1910-2008）曾說過的一段話：「沒有復活節，就沒有聖誕節。若沒有在客西馬尼園和髑髏山救贖的基督，就沒有復活勝利的事實，那麼在伯利恆的嬰孩耶穌也就只是另一個平凡的嬰孩。」¹

我們為什麼需要耶穌基督？

不久前，有個已經加入教會很多年的成員問我：「我為什麼需要耶穌基督？我遵守誡命，是個好人，為什麼還需要一位救主？」

我們的天父受愛的驅使，
油然而出了慈悲之心，
獻上祂的獨生子，為
我們的罪作挽回祭。

我不得不說，這位成員不了解我們教義中最重要的部分、這個在救恩計畫中最根本的要素，實在令我訝異。

「這麼說吧，」我回答道，「這關係到死亡這個小問題。我想你不會希望死亡就是你最後的狀態吧。因為要是沒有耶穌基督，就不可能有復活。」

我還談到其他的事情，像是即使最好的人也需要寬恕和潔淨，而這只有透過救主的救贖恩典才能做到。

不過，這個問題可以從另一個層面來思考：「難道神不能因為愛我們，就照祂的意，要做什麼就做什麼，來救我們，根本不需要一位救主嗎？」

這樣的說法，想必是今日的世界中，許多人共同的問題。他們相信神，也相信有來生，卻認為我們做或不做什麼並不是那麼重要，因為神愛我們，祂會打理一切。

這種論調由來已久。例如，尼賀「又向人民作證說，到末日全人類都必得救，他們不必害怕也不用顫抖，卻可抬起頭來快樂，因為主創造了所有的人，也救贖了所有的人；到最後，所有的人都必獲得永生」（阿爾瑪書 1：4）。

各位可以認出尼賀的教義與路西弗所提的救贖方案非常相似；「早晨之子」路西弗可說是史上最為悲慘的人物（以賽亞書 14：12；亦見教義和聖約 76：25-27）。神曾解釋過，路西弗「就是從太初起就存在的同一

位，他曾到我面前說——看啊，我在這裡，派遣我，我要作您的兒子，我要救贖全人類，使一個靈魂都不失落，我一定會做；所以把您的榮譽給我。

「但是，看啊，我的愛子——我從太初就摯愛和揀選的，對我說——父啊，願您的旨意得成，願榮耀永遠歸於您」（摩西書 4：1-2）。

這並不單純是耶穌支持父的計畫，而路西弗提出稍作修改的版本而已。路西弗的提議取走讓我們自主行動的機會，因而會摧毀神的計畫。路西弗的計畫以強迫為手段，要讓神其他的兒女——我們所有的人——實質上成為他的傀儡。天父如此總結說：

「因為撒但背叛我，尋求破壞我，主神，給世人的選擇權，而且還要我將自己的能力給他；所以我藉我獨生子的能力，使他被拋下去；

「於是他就成了撒但，是的，就是魔鬼，一切謊言之父，欺騙和蒙蔽世人，並且隨他的意引導他們成為俘虜，就是所有不聽我聲音的人」（摩西書 4：3-4）。

相反的，用天父的方式行事，能讓我們獲得一項重要的塵世經驗。我所指的「塵世經驗」，就是選擇自己的方向，「嘗苦的，這樣〔我們〕才會知道珍視好的」（摩西書 6：55）；學習、悔改和成長，成為有能力自己採取行動的人，而不單單是個「被動者」（尼腓二書 2：13）；最後，克服邪惡，並展現我們要奉行高榮律法的渴望與能力。

要達成這件事，我們就必須具備

善惡的知識，還有在兩者之間作選擇的能力與機會，也需要有為所作的選擇負責的能力，否則就不是真正的選擇。因此，選擇需要有定律，也就是可預測的結果。我們必須能夠藉一個特定的行動或選擇，造成一個特定的結果——以及藉由相反的選擇，造成相反的結果。行動若是沒有固定的結果，那麼，結果就是不可控制的，選擇也就沒有意義。

律法與公道

阿爾瑪把公道當作律法的同義詞，說：「公道〔即執行律法〕的工作是不容破壞的；如果破壞了，神就不再是神了」（阿爾瑪書 42：13）。正是神對律法完美的理解及運用，換句話說，正是祂的公道，給了祂大能。我們需要神的公道，一套神自己也要遵守和採用的、永遠不變的律法系統，這樣我們才能擁有並運用選擇權。² 這樣的公道是我們自由行動的基礎，也是我們獲得最終幸福的唯一方式。

主告訴我們：「凡由律法管理的也由律法保全，並由律法成全和聖化」（教義和聖約 88：34）。不過，我們必須承認，沒有一個人總是一直「由律法管理」。我們違反律法時，確實無法仰賴律法或公道來保全和成全我們（見尼腓二書 2：5）。因此，我們的天父基於公正，又受愛的驅使，油然生出了慈悲之心。祂的慈悲就是獻上祂的獨生子，為我們的罪作了挽回祭。基督和祂的贖罪能夠為我們滿足公道，讓我們符合律法，如



此一來，律法就能再度支持並保全我們，而不是將我們定罪。阿爾瑪解釋道：

「除非完成贖罪，否則慈悲的計畫就無法完成；所以神親自贖了世人的罪，以促成慈悲的計畫，滿足了公道的要求，使神成為完全、公正又慈悲的神。……」

「但是律法已頒佈，懲罰已附上，悔改已賜予；那悔改是慈悲要求的，否則公道就有權要求對世人執法，執法的結果就是懲罰；要不然，公道的工作就被破壞，神也不再是神了。」

「但是神還是神，慈悲要求赦免悔改的人，慈悲因贖罪而來」（阿爾瑪書 42：15，22-23）。

當然，悔改的人就是那些承擔責任並藉著悔改來接受神慈悲的人。³ 或者，換句話說，由於天父的愛子已經為我們贖罪，所以公正的天父可以寬恕我們，我們若要獲取寬恕這項寶貴的恩賜，就必須悔改。

耶穌基督的贖罪

由於耶穌基督的贖罪，我們可以從不好的選擇中導

靈體的頭生子願意成為肉身的獨生子，為救贖我們受苦而死。

正過來。由於耶穌基督的贖罪，別人的罪行和錯誤對我們造成的影響，以及所有其他的不公道，都可以得到補償。要成為完全、成為聖潔，我們就需要一位救主。因此，前述問題的解答是：「不會，神不會隨己意而出手救一個人。祂不能獨斷而行，卻又公平正義。神若不公正，就不是神了。」因此，救恩和超升必須靠維護並遵守不變的律法，即公道，才能實現。感謝神提供了一位救主，維護了公道。

值得注意的是，路西弗在前生的大議會中，並未自願擔任我們的救主。他不想為我們受苦、死亡或流任

何一滴血。他無意成為公道的化身，只想一意孤行，使自己成為律法。⁴路西弗對天父說，「把您的榮譽給我」（摩西書 4：1）。我認為他其實是在說，

「把統治的權力給我」，並意圖恣意妄為地行使該權力。他在任何時間說是律法的，就是律法。如此一來，沒有人可以成為一個自主行動的人。路西弗將變得崇高無上，其他人卻無法有所長進。

相反的，耶穌知道，祂的兄弟姊妹要進步，就必須有不可改變的公道與慈悲。祂與父不試圖強迫和主宰我們，卻要給我們自由，提升我們，使我們能與父一起，「在一切之上」，「有一切能力」（教義和聖約 132：20）。

我們應當高興，這位靈體的頭生子，願意成為肉身的獨生子，為救贖我們而忍受凡人無法理解的痛苦，以及屈辱的死亡。祂完美地結合了公道與慈悲。祂救我們脫離罪惡，而不是救那在罪惡中的我們（見希拉曼書 5：10-11；亦見馬太福音 1：21）。

祂也救贖我們脫離墜落，脫離屬靈的死亡和身體的死亡，開啓了不死和永生的大門。祂的愛既深且廣，無法衡量。「他誠然擔當我們的憂患，背負我們的痛苦；……



「……他為我們的過犯受害，為我們的罪孽壓傷。因他受的刑罰，我們得平安；因他受的鞭傷，我們得醫治」（以賽亞書 53：4-5）。

榮耀歸神

在聖誕節來臨之際，我知道有人可能對未來充滿擔憂，或者有些焦慮。各位的生活中可能有很多

「噪音」，或多或少都經常掛在線上，不得休息，沒有時間靜下心來反省和沉思，沒有時間探索內心，看清自己所在的位置及應走的方向。各位可能有不切實際的期待，例如「完美應當一蹴可及」，或者「不間斷的幸福與成功應該是生活的常態」。

我希望大家能拋開這些誤解，調降「噪音」的聲量，在這個聖誕節期，花點時間，如果沒有更多時間的話，至少撥一個小時，思索「神子的奇能妙事」。⁵讓這一個小時為你帶來安心，能重新出發。

我曾經在以前的聖誕節寫過這麼一段話：

「談到耶穌基督的降生，我們總會適時回想接下來發生的事。祂的降生無比重要。祂爲了更能救助我們，因此必須經歷和承受許多事情——祂被釘死，後來復活，是這一切的極致表現（見阿爾瑪書7：11-12）。……

「但我想，在一年中的這個時候，〔也〕很適合去想想那位馬槽裡的嬰孩。不用太難過，也不用一心想著後來要發生的事。……靜下心來，找個安靜的時刻去沉思祂生命的開頭——那是神聖預言的至高點，卻是祂塵世生活的起點。

「花些時間放鬆一下，靜下心來，在腦海中想像這個小嬰孩。不用太擔心……〔可能會〕發生在祂身上或你生命中的事……相反地，靜下心來，沉思一下或許是人類歷史上最爲寧靜的這一刻——諸天高呼喜信：『在至高之處榮耀歸與神！在地上平安



歸與祂所喜悅的人』（路加福音2：14）。」⁶ ■

摘自2017年12月12日楊百翰大學夏威夷分校祈禱會講辭：「聖誕信息」（A Message at Christmas）。

註：

1. 參閱總會會長的教訓：戈登·興格萊（2016），第330頁。
2. 「每個國度都被給予律法，而每條律法都有某些限制和條件。凡不遵守那些條件的生物，都不能稱義。」（教約88：38-39。）神遵守最高國度的律法，並按照該律法行事。因此，「祂理解萬物，萬物都在祂面前，萬物環繞著祂；祂在萬物之上，在萬物之中，穿透萬物，環繞萬物；萬物由祂而來，屬於祂，即神，永永遠遠」（教義和聖約88：41）。
3. 「是的，每當我人民悔改，我就寬恕他們所犯的罪」（摩賽亞書26：30）。
4. 跟隨撒但的人追逐同樣的目標，但是正如主已經宣告的，「凡破壞律法，不遵守律法，卻企圖使自己成爲律法，執意生活在罪惡中，而且全然生活在罪惡中的〔也就是處於不遵守律法的狀態中〕，不能被律法聖化，也不能被慈愛、公道或公義聖化。所以，他們必仍處在污穢中」（教義和聖約88：35）。
5. 教訓：戈登·興格萊，第331頁。
6. 參閱陶德·克理斯多，「靜下心來」，2015年12月，利阿賀拿，第36頁。





影像由GETTY IMAGES提供

施助 所有的人



理查·郝薩菲爾
長老
區域七十員，
猶他區域

為了能以更神聖、更崇高的方式去施助，教會領袖在談論成員傳教士的工作時，已經開始用「施助所有的人」這個說法，「不論他們的名字是否在你施助的姊妹弟兄名單上」。¹ 這種更好的做法就是改變思維方式，可以提升並完全改變我們施助他人的方式和理由。

十二使徒定額組的迪特·鄔希鐸長老說：「用任何你認為自然、正常的方式告訴人們：耶穌基督和祂的教會為什麼對你來說很重要。邀請他們『來看』，然後鼓勵他們來幫忙。有很多機會可以讓人們在教會中幫忙。」

「不要只是祈求傳教士會找到選民。每天都要全心祈求你會找到來看、來幫忙和來了又留下的人。」²

鄔希鐸長老呼籲要用自然且平常的方式施助，這如何改變了你分享福音的方式？



施助是爲了成爲耶穌基督更加忠誠且歸信的門徒，有著與救主同樣的心腸與憐憫。主已經邀請我們要有所提升，要出於愛心，用自然且平常的方式去施助他人。重點不在於做施助，而在於成爲像耶穌基督那樣的施助者。

學習施助（受指派去關心的） 那個人

我們還在學習如何成爲弟兄施助者和姊妹施助者。這般改變要花一點時間，而且我們很可能會犯錯。我在想，其中一個錯誤，就是把施助的任務想成只是「虛假」或「被迫」的友誼——這種方式既不平常又不自然。但主給了弟兄施助者和姊妹施助者明確的任務，來確定不會遺漏任何一個人。

美國受天災襲擊時，紅十字會和國民衛隊組織動員他們的志願者，並派他們到特定的區域，盡可能涵蓋最大的服務範圍。接受任務，並不表示志願者不再自願付出時間與愛心。在生活中遭逢過災難的人，應該都不會質疑這些任務。受惠者都很感謝有人前來幫忙。

就像國民衛隊或紅十字會的志願者一樣，我們訂立聖約，成



要施助所有的人，就需要一顆甘願的心和一雙眼睛，能在周遭看到被主安排在我們路上的人。





為耶穌基督的門徒時，就自願接受動員，執行任務，去幫助別人。

這些任務通常透過失敗的經驗，為我們提供學習和成長的機會，培養我們施助的能力。不過，很快地，施助就會成為我們的「第二天性」，就像我們學會走路、講話、騎腳踏車、彈奏樂器或學會一種運動那樣。

何謂用「自然、正常的方式」施助所有的人？

個人的施助任務能幫助我們準備好，用平常且自然的方式去「施助所有的人」。要施助所有的人，就需要一顆甘願的心和一雙眼睛，能在周遭看到被主安排在我們路上的人。這時候的「施助」可以很簡單，只要用平常且自然的方式去邀請他們「來看」，或者「來幫忙」即可。

救主已經樹立了典範。耶穌在滿地富的聖殿向人民顯現時，告訴他們：「但現在我要到父那裡去，也要向以色列失散的各支派顯現」（尼腓三書 17：4）。

像我們一樣，救主得去某個地方。故事繼續說道：

「事情是這樣的，耶穌說了這話，再環顧群眾，見他們流淚並凝望

著祂，似乎在請求祂在他們那裡多逗留一些時候。

「祂對他們說：看啊，我內心充滿對你們的憐憫」（尼腓三書 17：5-6）。³

救主雖然打算要去某個地方，但祂的眼睛看到了，心感受到了，於是停下來施助人民：

「你們之中有沒有患病的？帶他們到這裡來；你們有沒有跛足的、失明的、有缺陷的、殘廢的、患癲瘋的、乾枯的、耳聾的或有任何病痛的？帶他們到這裡來，我必醫好他們，因為我憐憫你們，我內心充滿了慈悲」（尼腓三書 17：7）。

根據我們對救主的了解，祂在赴下一個約前，挪出時間醫治病人是再自然不過的事。對我們來說，用平常且自然的方式施助所有的人，可以包括順道邀請某人跟你一起做你已經安排要做的事，或打算要參加的活動。

如果你在上自立課程，就邀請你的鄰居一起去。如果你要去參加支會活動，就邀請你的同事一起參加。如果你已經在進行家庭經文研讀或家庭晚會，就邀請你的朋友一起參與。這就是「來看」的意思。我們不需要在忙碌的行程上多加一項活動。無法親自到府拜訪的時候，可以使用簡訊、電郵或打電話，來完成施助。

神信任我們會去施助

羅素·培勒會長按手選派我，擔任猶他州普柔浮年輕單身成人第一支聯會的新任會長時，他提出一個簡單明確的任務：「到你的領袖和成員家裡或公寓中拜訪他們！」就只有這樣；他沒有給我其他的訓練或任務。

支聯會大會結束的兩天後，從星期二開始，我就和主教們協調所要做的事。我們在支聯會中施助時，曾犯了錯並錯過一些機會，也常常在想，「我其實可以講得更委婉些」或「真希望當時提出更好的問題」。

楊百翰大學校長凱文·沃森說：「失敗是我們永恆進步，即追求完全，很重要的一個構件。因為有贖罪的關係，只要我們用正確的方式回應失敗，就會蒙福有新的學習，讓我們的失敗成為追求完全的過程之一。」⁴

這是我們學習施助支聯會中的領袖、成員和所遇到的人時得到的經驗。在我們持續施助的同時，主也開始在我們的路上安排越來越多的人。

有一次，我和我的諮理約翰·郝斯走在一處公寓社區，在停車場遇到一個年輕人。我們停下來打招呼，得知他正要搬離我們支聯會的區域。我們又聊了一會兒，發現他是返鄉傳教士，正面臨信心受考驗的問題。我的諮理是個很棒的教師，很容易跟人打成一片。回答這樣的問題，對郝斯弟

兄來說既自然又平常，我在他們交談之間，可以在這個年輕人的眼中看到可能已經失去一段時間的光芒。

郝斯弟兄顯然非常關注這個年輕人和他的問題及困擾。年輕人也因為郝斯弟兄所展現的愛心而敞開心懷。我的諮理「內心充滿」了愛，渴望了解這個年輕人，但不評斷他。郝斯弟兄問，等他在新的公寓安頓好了以後，我們是否可以去拜訪他。年輕人點點頭，我們交換了手機號碼，約定好會繼續和他聯繫。

離開前，我們詢問是否能幫他什麼忙。他說：「你們停下來打招呼，就是今天為我做的最重要的一件事。」後來，那天晚上，我心想：「要是我和郝斯弟兄沒有出去施助，可能就遇不到這個年輕人了。」

看來主知道我們那天晚上會去施助，於是把這個年輕人安排在我們的路上，相信我們會看到他，並且施助他。

我們若渴望在每天的生活中施助所有的人，主就會把人們安排在我們的路上，因為祂信任我們，知道我們會放下手機，抬頭對一個陌生人微笑，或是在市場、學校、公司、教會，不論在哪裡，都向碰面的人噓寒問暖。





我們若渴望在每天的生活中施助所有的人，主就會把人們安排在我們的路上，因為祂信任我們。



施助的奇妙成果

回顧尼腓三書中救主的榜樣，我發現到有關施助的一個重要原則。你們還記得：

「事情是這樣的，祂這樣說了後，全體群眾，都一起帶著生病的、受痛苦的、跛足的、失明的、聾啞的，以及有任何病痛的，走上前去；祂醫好每個被帶到祂那裡的人。

「他們全體，無論是被醫好的，或是健康的，都伏在祂腳前敬拜祂；所有能來的群眾，都親了祂的腳，以致祂的腳被他們的眼淚浸濕了」（尼腓三書 17：9-10）。

請注意，那些把所認識的和所愛的人帶來，靠近耶穌基督的弟兄施助者和姊妹施助者，也都俯伏在救主腳前敬拜祂、親祂的腳，又用淚水浸濕了祂的腳。

我們施助所有人的時候，會看到基督醫治人們情緒、靈性和身體上的傷口。我們用自然且平常的方式邀請人「來看」和「來幫忙」時，會發現自己的傷口也在癒合。■

註：

1. 迪特·鄔希鐸，「傳道事工：說出心裡的話」，2019年5月，利阿賀拿，第16頁。
2. 迪特·鄔希鐸，「傳道事工：說出心裡的話」，第17頁。
3. 在路加福音7：11-16，亦可看到耶穌基督如何用同樣方式施助拿因的寡婦。
4. Kevin J Worthen, “Successfully Failing: Pursuing Our Quest for Perfection” (Brigham Young University devotional, Jan. 6, 2015), 3, speeches.byu.edu.



更加接近： 像救主一樣愛人

救主與人互動的榜樣，讓我們學習良多。

貝琪·博登和班尼·博登

身

為教會中的同性戀成員，我們常常求助於救主的榜樣，去了解如何以最好的方式，處理與教會成員和與他人之間的關係。有一天，我們探討了救主要求我們去做的一件事，「我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛」（約翰福音 13：34）。我們發現很有趣的是，祂並沒有說，「因為我愛了你們」，而是「我怎樣愛你們」。這讓我們不禁去思考救主怎樣愛人。祂用什麼方式表達愛？

於是，我們決定用一些時間研讀新約，特別找出救主在塵世傳道時，如何與他人互動的故事。因為我們夫妻倆都受同性所吸引，所以特別想進一步了解，對於不被社會認定為「正常」的族群，耶穌是如何對待他們的。我們注意到以下幾個模式。

耶穌以善意面對文化差異

我們生活的這個時代，在社會和政治上都具有極大的分歧，這和救主生活的年代相似。祂那時代的一些議題由來已久，根源於歷史和文化信仰。

舉例來說，猶太人因為百年世仇，通常會避開撒馬利亞這個地方，主卻刻意行經該地。耶穌遇見一位婦人，請她打水給祂喝，她的反應卻好像是採取對立的政治或宗教立場，強調祂是猶太人，而她是撒馬利亞人，有諸多不同之處。（見約翰福音第 4 章。）耶穌以對待神的女兒的方式來回應她。祂和顏悅色並坦誠地和她說話，為我們每個人樹立了好榜樣。敵對者常用的策略，就是試圖把我們分成不同的陣營，要我們在戰爭中互相攻擊。但是，「耶和華是看內心」（撒母耳記上 16：7）。

要在今日的社會應用這個故事教導的道理，是很容易的。在每天的生活中，包括參加教會聚會和活動時，我們都會遇見來自不同背景的人。有些人甚至被這個世界貼上標籤，被視為政治或文化的敵人。我們不應專注於將我們彼此區隔的事物，卻應該選擇去注意身為天上父母的子女所具有的共同點，並學習像救主一樣，和顏悅色地與彼此交談。

救主復活後拜訪美洲大陸的人民，並教導說：「魔鬼是紛爭之父，他煽動人心彼此挾怨紛爭」（尼腓三書 11：29）。人們聽從祂的話，因此在接下來的世代，他們所建立的社會中，人們「沒有貧與富、束縛與自由之分，都是自由的，都享有天上的恩賜」（尼腓四書 1：3）。

耶穌接近人而不是遠離人

在心理層面，耶穌主動去理解人們，有時甚至親身去接近人，而不是用各種藉口去疏遠那些常被鄙視、受排斥的人。

例如，耶穌有次遇到了一個人，那人有一隻手萎縮。因為那天是安息日，當時對安息日應有的行為有諸多宗教上的禁忌。耶穌沒有避開需要幫助的人，等到社會風俗比較容許的時機再來施助，祂選擇立刻「做善事」（馬太福音 12：12）。祂請這人伸出手，「他把手一伸，手就復了原，和那隻手一樣」（馬太福音 12：13）。

了解更多

教會提供各項資源，能幫助你從福音的觀點來更了解同性吸引等敏感主題。前往 ChurchofJesusChrist.org，選取「生活之道」，再選取「生活協助」。

經文中記載了許多類似的故事。耶穌憐愛地與一位被視為不潔的婦人互動（見路加福音第 8 章）；樂意醫治一個幻聽、自殘的男人，並醫治他（見馬可福音第 5 章）；也治好了被眾人不義論斷的男子（見約翰福音 9：1-7）。我們在整部經文中看到一個模式，那就是當「耶穌伸手」（馬太福音 8：3）時，通常都是要鼓勵人、愛人、醫治他們，並賜他們平安。

或許，這些故事是在邀請我們更接近那些看來和我們不一樣的人。比方說，如果教會有訪客穿著和其他人不一樣，我們還會坐在他們身邊嗎？我們在走廊上聊天時，會請他們加入嗎？我們會微笑打招呼，提出友善的問題，設法更了解他們，讓他們感到被接納嗎？

或許更重要的是，我們要如何的心理和靈性上，與他人建立更親近的關係，像救主一樣，分享平安與愛？只要我們嘗試與人（尤其是看來和我們不一樣的人）建立關係，就會知道自己受到神的祝福。

耶穌邀請人們一起用餐

我們在研讀新約的時候，讀到耶穌經常邀請他人一起用餐，讓我們很感動。祂在很多時候會因為選擇和哪些人相處而受人批評。

其中的例子之一是耶穌召喚馬太為門徒。馬太是一名「稅吏」，是政府官員，而當時的政府統治了猶太人（見路加福音 5：27；經文指南，「稅吏」）。猶太人一般都痛恨稅吏，所以當馬太為耶穌和祂的門徒辦筵席時，聲稱遵守神誠命的文士和法利賽人頗有微詞。他們問：「你們為甚麼和稅吏並罪人一同吃喝呢？」耶穌就回答：「無病的人用不著醫生；有病的人才用得著」（路加福音 5：30-31）。

這是救主選擇不受外表或外界觀感影響的絕佳例子。祂反而會關注每個人的需要、價值和潛力。讀到耶穌和馬太等人一起用餐的故事時，我們了解到一件



有意思的事情：不接近人，就無法影響人。除非我們花時間去認識人、愛人，接受他們在人生旅程中目前的狀態，否則我們無法對他們的生活產生多大的影響。

大家可能聽過「愛那罪人，但痛恨罪」這句話。我們是否用足夠的時間做到這項邀請的前半句呢？耶穌要我們「彼此相愛」（見約翰福音 13：34），而且寬恕人「七十個七次」（見馬太福音 18：22）。不要費時去挖掘並痛恨他人所犯的罪，反過來將這些精力用來與弟兄姊妹建立關係吧。

我們喜歡說：「愛那罪人，邀來用餐！」因為我們都犯了罪，「虧缺了神的榮耀」（羅馬書 3：23），因此應該會有很多機會藉著悉心準備的餐點，在神的靈蒞臨的場合招待他人、服務他人。讓我們圍繞在桌邊談

話時，充滿著真誠的善意和誠摯的友誼，並真心努力以耶穌的眼光看待彼此。

建立錫安

我們在今年慶祝兩百年前發生的第一次異象，以及耶穌基督在異象中宣告其福音將復興。明年我們將學到早期聖徒在這個福音期，協助建立主在地面上的國度時，所立下的榜樣。早期聖徒雖然來自不同的國家，有著過去不同的宗教信仰和社經背景，但他們還是找到了合作和團結合一的方式。

今日的我們也有類似的機會。儘管文化和政治上的差異試圖使我們分裂，但我們必須設法在信仰中合一。只有以救主為嚮導，才能做到這一點。祂完全了解我們的弱點，也能使軟弱變成堅強（見以帖書 12：27）。祂完全了解我們的痛苦，也能醫治我們（見阿爾瑪書 7：11-12）。祂完全了解我們的差異，卻仍然應許我們能像教義和聖約 49：25 所描述的那樣，一起在錫安繁榮和歡欣。■

作者現居美國猶他州。



接受那份禮物

研讀神的話語、服務、悔改，以及
前往聖殿，都能幫助我們在這個
聖誕節感受到神的愛。

雅各·瓊斯

某個十一月的晚上，我回家時發現孩子把他們的臥房改造成聖誕奇境了。房間的各個角落、床框、牆上和天花板上，裝飾著聖誕樹、閃閃發亮的花環、燈串，以及紙做的雪花。還有一個自製的火爐，配上木柴、燈飾和掛襪，完成了整個擺設。這個美麗的聖誕一景不僅溫暖了我們的家，也溫暖了我們的心。

先知尼腓描述了我所喜愛的另一個聖誕景象。尼腓的父親李海提到了一個夢境。在夢中，他見到一棵美麗的樹，樹上的果子讓他的靈魂充滿快樂（見尼腓一書 8：12）。尼腓渴望也能看到父親所說的那棵樹，而他的祈禱得到答覆，他看到了一個異象。對我來說，尼腓記錄下的這個經驗，是個美妙的聖誕故事。他寫道：

「事情是這樣的，我看到那棵樹後，就對靈說：我看到了您向我顯示的那棵珍貴無比的樹。

「他對我說：你想要什麼？

「我對他說：想知道其中的意義。……

「……我看到拿撒勒城，在拿撒勒城裡我看到一位童貞女，而她極為美好白晳。

「而他對我說：看啊，你看到的童貞女是神的兒子肉身時的母親。

「我看過去，又看見那位童貞女，臂膀裡抱著一個小孩。

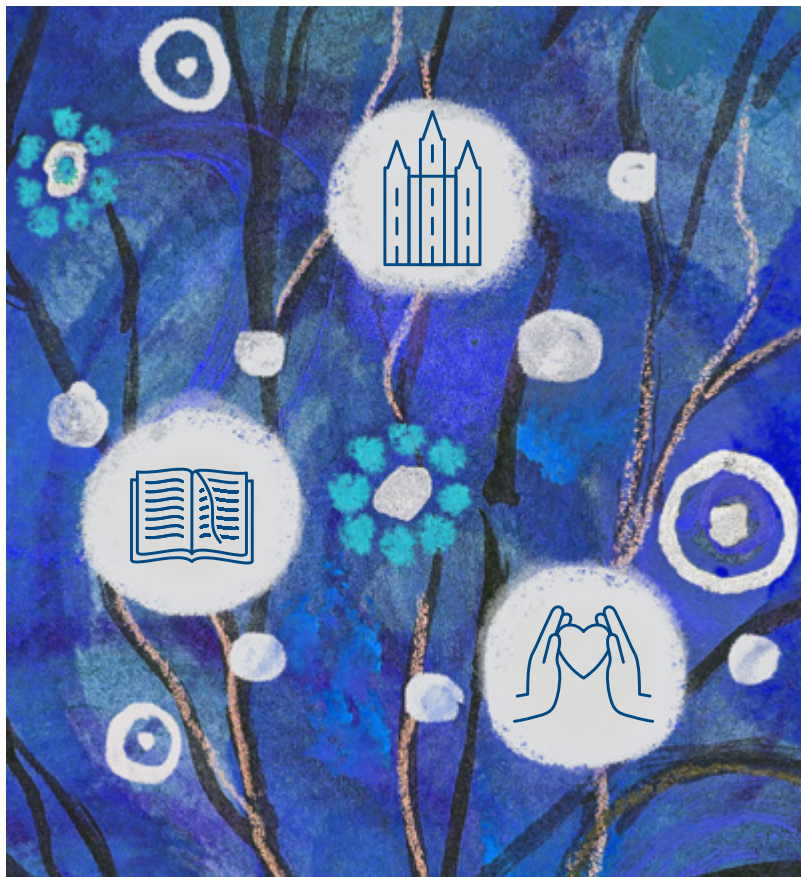
「天使對我說：看神的羔羊，是的，即永恆之父的兒子！……」（尼腓一書 11：9-11，13，18，20-21）。

讓我覺得意義非凡的是，尼腓請求能了解那棵樹的意義，而第一個聖誕節的情景便向他顯示。靈接著問尼腓，是否了解那棵樹的意義。尼腓說出了受靈啟發的答案：

「明白了，那是神的愛，那愛散發到人類兒女心中，所以，比一切都令人渴望。」

靈於是又說：「是的，而且最能讓靈魂快樂」（尼腓一書 11：22-23）。

尼腓透過這個經驗學到，我們的靈魂最渴望，最能使其快樂的，就是藉著神子耶穌基督，感受到神的愛。這才是聖誕節真正的禮物。不過，即使在這佳節期間，還是有很多人難以在生活中感受到神的愛。以下的四個建議說明我們可以做哪些事情，好在這個聖誕節期間接受神的愛這份禮物。



1. 研讀神的話語

開始或重新開始規律地研讀經文和活著先知的話語。李海在異象中看到「一根鐵桿」（尼腓一書 8：19），通到樹邊。感受到神之愛的人抓住鐵桿，並緊握著不放，努力向前，直到他們吃到樹上的果子為止（見尼腓一書 8：30）。尼腓學到，那根鐵桿象徵神的話（見尼腓一書 11：25）。

我們可以研讀主的話語，藉此邀請祂進入我們的生活。我們不需要作出自己無法負荷的承諾。朋友們問我應該讀多久的經文時，我常常回答：「讀到感受到聖靈為止，然後你可能會想繼續讀下去。」讀多少分鐘或多少章節並不重要，比較重要的是在研讀時尋求與靈同在的經驗。每個小小的努力都會得到主的祝福。

十二月的來跟從我研讀計畫中包含了摩羅乃書及很特別的一章，標題為「聖誕節」。要沉浸在經文中，還有什麼機會比研讀聖餐祈禱文，以及摩羅乃等先知為耶穌基督作的強有力個人見證，要來得更好呢？

我們也可以閱讀利阿賀拿的總會大會專刊，或聆聽福音圖書館中活著的先知的演講，來研讀他們的話語。重新研讀基督的話就像李海夢中的鐵桿一樣，能引導我們在這個聖誕節感受到神的愛。

2. 服務

小時候，我們全家在一年聖誕節，和親戚一起捐贈衣物、食物、玩具、眼鏡和家電用品給社區一個有需要的家庭；這可能是我最珍惜的兒時聖誕節記憶了吧。我將永遠記得一行人浩浩蕩蕩將聖誕節帶到他們家中的情景。那種感覺在聖誕節過後許久仍令人感動不已，而那位母親和她四個孩子露出的感謝神情，則一直留在我的記憶中。為那個家庭服務讓神的愛「散發到」（尼腓一書 11：22）我的心中。

為人服務不需要勞師動眾或大費周章。我在擔任主教的時候體認到，無論何時，支會和社區中都有許多人感到孤獨、焦慮或無比壓力。一通電話、一則貼心的簡訊、一張小卡、自製的點心、一同在鄰里散步，或是幫忙看小孩，都會是上天帶來的奇蹟或祈禱的回答。

如果我們願意問天父：「我今天可以幫助誰？」一個名字或臉龐可能

會出現在我們的腦海中，然後來自聖靈的提示會幫助我們了解要如何造福這個人。只要我們按照這些提示採取行動，就會體驗到神對這些人和對我們的愛。

教會的「光照世人」活動提出了一些簡單的服務，讓其他人感受到神的愛。如果靈提示你，這個聖誕節要透過服務在生活中感受到神的愛，那麼「光照世人」可以幫助你踏出第一步（前往 ComeuntoChrist.org）。

3. 悔改

第三個邀請就是接受救主所賜的悔改這份禮物。七十員林恩·羅賓長老教導：「神賜下悔改這份隨時可取得的禮物，讓我們能夠經歷一次又一次的失敗，卻仍不會失卻任何熱情。悔改不是為了我們可能會失敗而設的備用計畫；祂知道我們必定會犯錯，因此悔改正是祂的計畫。」¹

今生困難重重。我們在朝著永生這個目標努力時，都會有所不足，需要基督贖罪的救贖大能。救主之所以願意選擇承受我們的罪帶來的處罰，原因之一是，如此一來，祂才能賜給我們悔改這份禮物。祂已經付出了代價，我們要做的，只是選擇是否要接受祂的邀請：

「因此，凡悔改而像小孩般歸向我的，我必接待他，因為在神國的，正是這樣的人。看啊，我已為這樣的人捨了命，又把命取回來；因此你們大地各端的人啊，要悔改，並歸向我，以便得救」（尼腓三書 9：22）。

我想，每個人都多少背負了罪大大小小的擔子，而靈一直提示我們要放下這些擔子。我們的主教和支聯會會長可以幫忙。救主性情良善、寬容，也把類似的情操賜給祂的僕人。他們愛我們，可以幫助我們透過救主的贖罪而得醫治。在這個聖誕節，每個人都可以接受救主的邀請，歸向祂而得痊癒。

4. 前往主的殿

最讓我感受到神之愛的一些時刻，是在祂的神聖聖殿中。在那裡，我和心愛的妻子為今世和永恆印證在一起。在那裡，我為作決定尋求指引，並在感到壓力時找到平安。在聖殿中，天堂似乎比較近，也似乎更容易獲得啟示。

主提到包括聖殿教儀在內的麥基洗德聖職各項教儀，說道：「在聖職的各項教儀中，都顯示了神性的能力」（教義和聖約 84：20）。

參與聖殿教儀讓我們日益認識神，屬神生活所帶來的平安和能力，也會在我們的生活中顯現出來。

多馬·孟蓀會長（1927-2018）應許：「我們去聖殿時，會得到某種程度的靈性力量和平安的感覺，遠超過其他任何能駐進人們內心的感覺。」²

如果你已經有段時間沒有感受到平安了，為什麼不利用聖殿重啟的機會，從今年的聖殿節開始，重新立下去聖殿的承諾呢？如果你還沒有接受個人恩道門，你的支分會領袖可以協助你準備。尋找並提交祖先的名字，讓他們接受聖殿的祝福，也可以幫助我們感受到神的愛。

真正的禮物

神的話語、誠心的服務、悔改，以及參與聖殿教儀，都是接受聖誕節真正禮物的機會。使徒約翰寫道：「神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們」（約翰福音 3：16）。祈願每個人在這個聖誕節都能受到靈的指引去作選擇，因而體驗到神透過祂的兒子耶穌基督所賜的偉大愛的禮物。■

註：

1. 林恩·羅賓，「到七十個七次」，2018年5月，利阿賀拿，第22頁。
2. 多馬·孟蓀，「聖殿的祝福」，2015年5月，利阿賀拿，第92頁。

在巴黎光照世人

喬琪亞·羅勞斯，法國法蘭西島大區

我發現服務帶來難以形容的喜悅，而微小的舉動也以奇妙的方式鼓舞、提升人。



法國巴黎市街上的遊民和公園裡露宿的難民，讓我們每天都目睹到需要幫助的人們，連在聖誕節期間也不例外。於是，我和兩位朋友決定組成一個稱為「團結行動」（Solidarity to Act Together）的社區團體，盡可能提出援助。

有了整個社區中許多義工的支持，加上巴黎三個支聯會的後期聖徒支援，我們策劃了光照世人的活動，幫助困苦的

弟兄姊妹。

我們已經連續三年舉辦光照世人年終活動了。巴黎不同教會和單位的表演人員、義工和特別來賓都前來參與演出，並捐贈物資給有需要的人。籌備工作歷時數個月，但義工和表演者都因為參與這個活動而感受到無比的喜悅，所以沒有人想要錯過。在第三年的光照世人活動期間，雖然發生了運輸罷工事件，但還是有82個人前來參與！

在活動前，我們準備並收集了背包，裝滿衛生用品，發送給巴黎的難民和遊民。我們也收集了毯子、床單、枕頭、運動用品、淋浴用拖鞋等，甚至還有一輛自行車，送給了難民。

我們去年也在活動中安排了一場時裝表演。一位參與的22歲造型設計師說，他得到的鼓勵讓他對自己的能力有自信。和他談話的時候，我想到每個人都需要感受到自己是被需要的，而每個人在某些方面也都需要幫助。

我們很期待明年的活動，並預計會有更多人參與、舉辦更多活動。甚至有人提供倉庫和冷藏貨車讓我們使用，因為我們要和社區機構以及一家大型國際外燴公司合作，提供有需要的人均衡的飲食。我們也正在籌劃開辦免費的法語班，來幫助母語不是法語的人學習這個語言。

我發現為了崇高的目的從事服務帶來難以形容的喜悅，而微小的舉動也以奇妙的方式鼓舞、提升人。我們收到的微笑和感激讓我們有動力做更多事。■

在獄中祈禱的力量

波夏·勞德，美國猶他州

我會一直記得那個聖誕夜。

我因為房地產詐欺在聯邦監獄服刑四年半的時間。獄中的多數女性都很安靜，也尊重其他人。然後，10位女性搬到了我對面的囚室。

她們不但熬夜，還大聲喧嘩、聽吵鬧的音樂，似乎不在乎自己的行為對他人的影響。我的室友要我去跟她們談談，但是這樣的對話在獄中結果通常不太好。於是，我改為她們祈禱，希望她們的行為有所改變，讓一切恢復平靜。不過，事與願違，情況越來越糟。

一天晚上，在祈禱的時候，我意識到自己沒有做任何嘗試去認識我的鄰人。隔天，我去了她們的囚室聊天。她們讓我看家人和朋友的照片，也為自己的吵鬧道歉。從那時起，每當她們看到我，總是會揮揮手，好像很高興。

聖誕節前幾週，她們邀請我加入她們的聖誕夜晚餐，我

們還計劃彼此分享靈性經驗。聖誕夜時，我們齊聚一堂，掛上紙做的幾個裝飾品。雖然沒有聖誕樹，但我們都感受到一股祥和的氣氛。吃完鮭魚配洋芋片的簡單晚餐後，我們開始分享自己的經驗。我們都有不同的宗教背景，每個人的故事也各不相同，不過我們的心彼此相連，聖靈也與我們同在。

愛波告訴我們，她的母親在她14歲的時候死於用藥過量。她流浪街頭，在15歲生了一個孩子，並將孩子出養。本身有毒癮的她則開始販毒，最終被送進監牢。

「有一天，我開始懷疑自己為什麼還活著，」愛波說，「我死了也沒有差，沒有人知

道我在監獄裡，我走了也不會有人注意到。」她接著開始祈禱，求問神是否認識她。

接下來那個星期，獄中的一位輔導員交給她一封信，是她出養的女兒寄來的。

輔導員說：「神一定關心著你。」

「我現在會和女兒通信，她也來看過我一次，」愛波說。「我不太了解宗教，但是我知道神關心我，因為祂回答了我的祈禱。」

愛波分享完自己的故事之後，我們的眼中都噙著淚水，一語不發地坐著。

服刑期間，我在祈禱中向天父傾訴心聲，祈求祂看顧、保護我的家人。但是，當我為獄中的鄰人祈禱時，我開始看到她們的神聖潛能，也更能全心體會到救主的愛與慈悲。

那年在獄中的聖誕夜是如此美好。■



聖誕禮物，還是什一奉獻？

安娜·威廉斯，美國阿拉巴馬州

我相信福音是真實的，但是我付得起什一奉獻嗎？



—— 直在尋找教會的我，終於在傳教士姊妹的幫助下，認識了耶穌基督後期聖徒教會，我也在一個半月之後接受洗禮和證實。什一奉獻是傳教士教導我的原則之一。

她們說：「繳付什一奉獻會讓你得到祝福。」

我是單親母親，連買食物和付帳單都覺得很吃力。我常常要在繳付什一奉獻和買食物、付水電費，或是付汽車貸款之間作選擇。

多年來，我歷經了是否要繳付什一奉獻的不同心路歷程。最後，我終於說：「如果你相信福音是真實的，就必須採取行動。只有這樣，神才能祝福你。」

我積欠了 500 元美金的什一奉獻，但也需要 503 元來支付一些帳單。我不知道怎麼有可能兼顧，但是我說：「總得試試看吧。」於是我付了什一奉獻。沒有人知道我還缺 503 元，但

是有人匿名寄給我五張 100 元的鈔票。

這對我來說真是個轉捩點，也在靈性上改變了我。我體認到神愛我，祂關心我，希望我能成功。從那個時候起，我都會繳付什一奉獻，雖然並非一直都很容易。

幾年前的聖誕節，大女兒記起曾聽到我說，我沒有辦法同時繳付什一奉獻，又買聖誕禮物給她和弟弟妹妹。

女兒之後對我說：「我們知道不會收到禮物，但是沒有關係。我們已經決定了，我們希望你付什一奉獻。」

主一如往常地供應我們，而他們也收到了聖誕禮物。

一個單親母親能養育孩子和繳付什一奉獻，是非常不容易的事情。自從決定繳付什一奉獻之後，我蒙受了祝福。我並不富有，但主總是為我預備道路。

我也得到了其他方面的祝福。教會成員和家人的好榜樣，幫助我和孩子們在教會中保持活躍。我告訴他們，這些都是主所應許的祝福，而天上的窗戶會為我們開啓。■

明年會少一個人

利百加·克拉克森，美國加州

聖誕夜讓我想到自己有多愛家人，接著，我得到一個明確的靈感。

那天是聖誕夜。我們剛按家庭傳統，收到了自己的新睡衣。孩子們播放了聖誕音樂，大家都隨著音樂起舞。沒有人生氣，每個人都開心地笑著，樂在其中。正懷著另一個孩子的我，想到了自己有多愛家人，還有多興奮要再迎接一個孩子來到家中。

接著，我得到一個明確的靈感。聖靈輕聲對我說，明年會有一個家人無法和我們在一起。

那天晚上夜深時，我和丈夫提姆正在把禮物放在樹下。

他告訴我，當晚稍早，他有個靈感，明年聖誕夜，有一個家人無法和我們在一起。我告訴提姆，我也得到了同樣的靈感。

聖誕節過後，我們要出門到別州拜訪家人前，提姆向孩子提到旅行時要注意安全。在旅途中失去家人的這個想法讓我們很困擾，但卻也安心地感到一切都會沒事。我們上路了，愉快地拜訪了家人，也安全回到了家。

不久之後是我定期產檢的時間。醫生告訴我

一個令人難過的消息：超音波確認孩子在產檢前兩個星期就去世了。

開車回家的路上，心力交瘁的提姆和我意識到兩個星期前正是聖誕夜。我們不知道靈進入身體的確切時候，但我們都覺得，在聖誕夜，這個寶寶是和家人在一起的，即使只有短暫的時間，但他曾經和我們一起跳舞，開心團聚。我們當時非常快樂，而如今回想，我們覺得這個寶寶也參與其中了。當他離開我們時，我們相信他就是明年聖誕夜無法和我們在一起的那個家人。我相信我們有天會再見到這個孩子，我也因此感到平安與感謝。■





摩羅乃書第1~6章

(11月30日-12月6日)

我們可以從摩羅乃書學到什麼？

摩羅乃生活在動盪不安的年代。他見證尼腓民族最後的毀滅，他的父親戰死（見摩爾門書8：3），不願否認耶穌基督的尼腓人則被趕盡殺絕（見摩羅乃書1：2）。摩羅乃也拒絕「否認基督」（摩羅乃書1：3），因此爲了生命安全而逃亡，藏匿多年。

「我要多寫一些事情」 （摩羅乃書1：4）

在逃亡期間，摩羅乃原以爲記寫頁片的工作已經完成，但是主的旨意要他「多寫一些事情，……這樣或許將來能……對我的弟兄……有價值」（摩羅乃書1：4）。



他為什麼要寫這些事情？

摩羅乃知道摩爾門經的神聖目的，因此他必須小心選擇該寫什麼。讀完摩羅乃書後，可以自問爲什麼摩羅乃選擇記下那些事。他覺得哪些事情是必要的？摩羅乃最後的見證如何影響你對摩爾門經的看法？

他寫了什麼？

摩羅乃在摩爾門頁片上增添了摩爾門書的第8，9章，納入了他節錄的以帖書，也加上他自己的一部書（摩羅乃書）。

他的寫作包括了很多對我們有價值的事物。他寫到教會的事工（見摩羅乃書第1~6章），納入了他父親的教導（見摩羅乃書第7~9章），也記下自己最後的見證（見摩羅乃書第10章）。





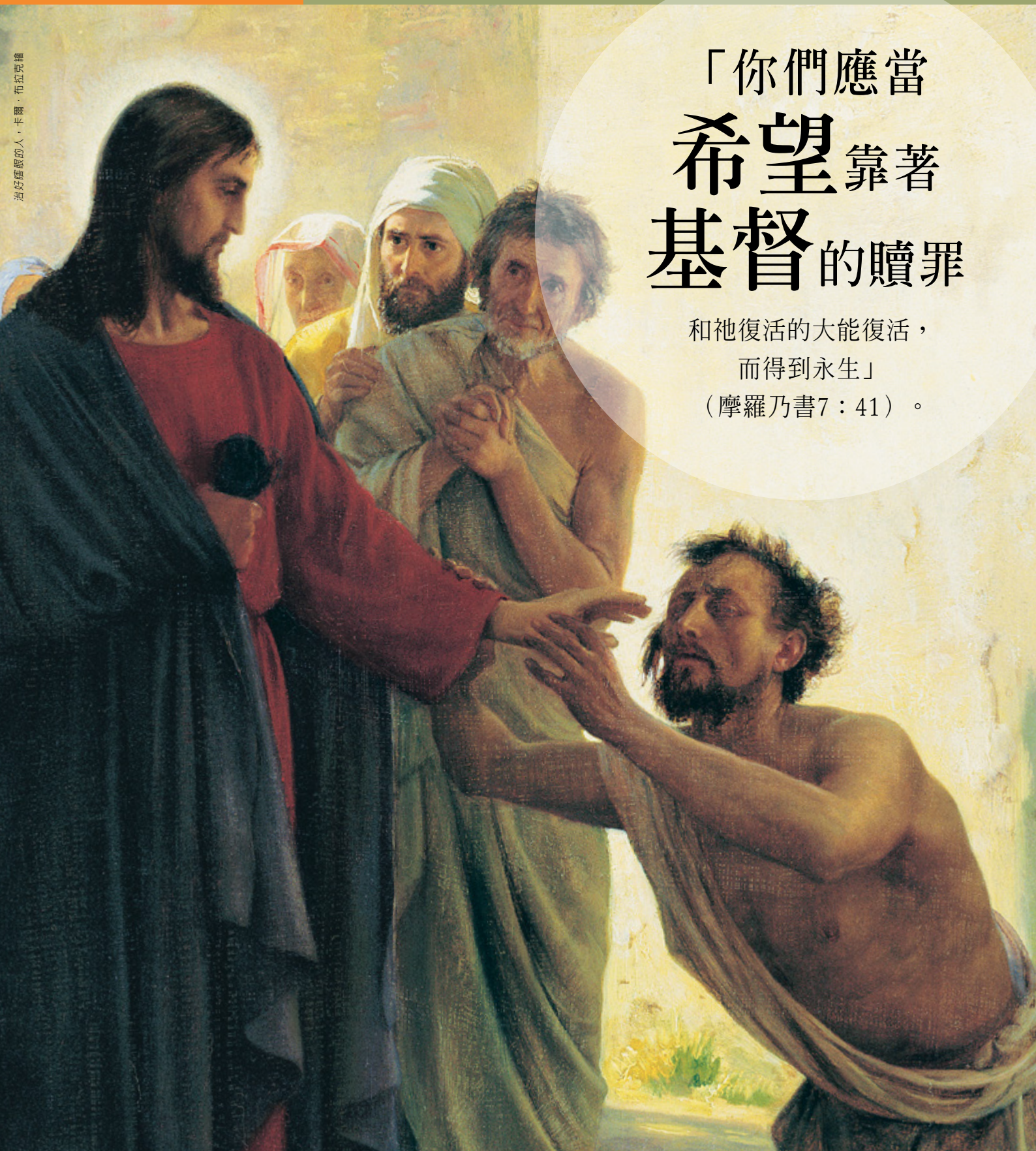
摩羅乃書第7~9章

(12月7-13日)

「你們應當希望什麼呢？」
(摩羅乃書7：41)

「你們應當
希望靠著
基督的贖罪

和祂復活的大能復活，
而得到永生」
(摩羅乃書7：41)。





摩羅乃書第10章

(12月14-20日)

神

藉著聖靈賜給世人屬靈的恩賜，使我們受益（見摩羅乃書10：8）。每個人都蒙福得到屬靈的恩賜，我們可以得到的恩賜，種類很多。

有些屬靈恩賜在經文中有提到（見摩羅乃書10：9-16；教義和聖約46：13-25），但很多沒有。你要如何辨認出神已賜給你的屬靈恩賜，並且進一步發展這恩賜呢？你要如何培養其他恩賜？以下幾點建議會有所幫助：

如何尋求屬靈的恩賜？



求問

在祈禱中求問神，祂已經賜給你哪些屬靈恩賜，或是你需要努力求取哪些恩賜。祂會幫助你。教長祝福也可能揭示你的屬靈恩賜。如果你還沒有接受教長祝福，可以和主教或分會會長談談是否該接受這項祝福。

研讀

屬靈的恩賜需要努力才能獲得。在努力獲得某個特定的恩賜時，可以研讀經文、教長祝福或總會大會演講，進一步了解這項恩賜。你也可以詢問其他人的經驗。



採取行動

學習有關屬靈恩賜的知識，會有幫助；不過，你也需要學以致用。運用對耶穌基督的信心、悔改，並遵守聖約，就能讓你有資格獲得屬靈的恩賜。此外，也要找出可以運用屬靈恩賜的機會。要記得，這些恩賜不僅對你有益，也能造福他人（見教義和聖約46：26）。你要如何運用你的屬靈恩賜來幫助別人呢？





聖誕節

(12月21-27日)

摩爾門經的衆先知 教導我們哪些 關於聖誕節的事情?

閱

讀以下經文，找出每位先知教導我們哪些關於救主誕生的事情。可以寫下你的想法，或和家人分享。



希拉曼的兒子尼腓
(約主後1年)

「看啊，主的聲音臨到他說：……明天我就要來到世上」
(見尼腓三書1：4-22)。



主前600年

500

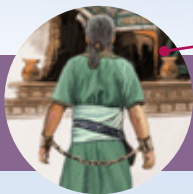
400

300

200

100

0



尼腓
(約主前600年)

「我看到一位童貞女……，臂膀裡抱著一個小孩。天使對我說：看神的羔羊，是的，即永恆之父的兒子！」
(見尼腓一書11：13-33)。

阿賓納代
(約主前148年)

「創世以來……的眾先知……不是說神要親自降臨人類兒女中間……？」(見摩賽亞書13：33-35)。

便雅憫王
(約主前124年)

「主……要……來到人類兒女當中，……祂要被稱為耶穌基督、神的兒子……；祂母親的名字是馬利亞」(見摩賽亞書3：5-11)。

小阿爾瑪
(約主前83年)

「祂要……由馬利亞所生；……就是神的兒子」
(見阿爾瑪書7：7-13)。

拉曼人撒母耳
(約主前6年)

「再過五年，看啊，那時神的兒子就要來臨」
(見希拉曼書14：1-13)。



如何在 日常對話 中 和孩子談論福音？

其他有用的資源

- 「親愛的父母親」（朋友封底）
- 「壁虎、蟋蟀和親子時間」（2019年6月，利阿賀拿）
- 「保護兒童」（2019年10月，利阿賀拿）
- 「討論難解的主題」（2015年3月，利阿賀拿）

一起用餐時
或睡前

孩子遇到
困難時

7 個非正式 談話的時機

你對我們收看的
總會大會演講有
什麼感想？

喬絲·波提洛繪

7 個進行對話 的方式

有朋友問起過
宗教的事嗎？

我們為人父母的，有責任教導孩子福音。但福音討論不需弄得很正式、很沉悶！以下是將福音討論納入日常生活的一些建議。



能用坦誠的態度，懷著愛心，有聆聽及了解的渴望來對話的任何時候

你注意到與屬靈信息有關的任何時機



講述家庭故事或談到祖先時

在進行服務計畫或幫助他人時

在教會聚會或活動前後



我們最近在來跟從我讀到的內容中，有什麼讓你還在思考的嗎？

今天在教會有沒有什麼事讓你感到疑惑的？



我最近一直在思索這節經文。你對這節經文有什麼感想？

你最近在經文裡讀到哪些事情？有沒有任何問題？

你的召喚（或教會的其他指派）進行得如何？哪些事會對你有幫助？

感想與祕訣

- **教導孩子，對福音有疑問是很正常的。**畢竟，約瑟·斯密也是因為一個疑問而去祈禱求助，才得到了第一次異象。幫助他們了解，即使沒有全部的答案，也可以培養見證。
- **指出你感受到聖靈的時候，**無論是在家庭晚會、教會或美麗的日落時分。這可以幫助他們開始辨認聖靈如何對我們說話。說明聖靈可以透過許多不同的方式和我們溝通，例如：溫暖或輕鬆的感覺、清晰的思想、平安的感受等等。
- **讓他們容易取得福音信息。**青少年可能不會在手機上查找教會雜誌的文章，但可能會翻閱放在桌子上的利阿賀拿。他們也許不會在空閒時聆聽總會大會演講，但也許會聽到你做飯時聽演講的其中幾句話。
- **最重要的是，即使看似行不通，也要繼續嘗試！**經文裡有很多像小阿爾瑪年輕時那樣不願聆聽的故事。要相信，總有一天，屬靈的真理會銘刻在他們心裡。■

年輕成人園地

本期園地

44 作正義的論斷（在社群媒體上也是）

總會女青年理事會成員
及利阿賀拿職員

48 完美個人資料背後的真相

芭芭拉·羅德奇斯

僅提供電子版

丟石頭不是我們的責任

姓名保留

如何使用社群媒體
而不被其左右

費絲·弗格森

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」）

分享你的故事

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

讓社群媒體成為正向的環境

我

和外子五年前決定創設一個YouTube頻道，開始誠實地分享我們身為耶穌基督教會中成員的生活。我們的想法是要透過自己的生活方式來討論我們的信仰。

好幾位粉絲告訴我們令人振奮的消息，提到他們第一次去教會的經驗，甚至接受洗禮，讓我們深感祝福，也充滿喜悅。

我們只不過是分享自己的生活，就能傳播復興福音的信息，非常感謝社群媒體提供這個機會，豐富了我們的人生。不過，社群媒體雖然能創造超乎想像的經驗，幫助我們建立有意義的人際關係，讓我們能分享對福音的見證，卻也可能會減損我們的靈性，使我們以不正義的方式論斷他人，並忘記自己的真實身分。

本期的年輕成人園地將探討這些主題和更多内容。我們很容易會將自己和個人的生活，與在社群媒體上看到的事物作比較，但我們也可以學習運用社群媒體來營造正向的環境。在這樣的環境中，我們可以抵擋論斷自己和他人的傾向、因個人的神聖本質而增加自信，最重要的是，我們可以透過自身的榜樣與他人分享耶穌基督的福音帶來的快樂。



芭芭拉·羅德奇斯



作正義的 論斷

（在社群媒體上也是）

有救主的幫助，我們可以學習用祂希望的方式去論斷。

總會女青年理事會成員及利阿賀拿職員

「不要論斷。」

這是我們在今日的世界中常常聽到的一句話。而且這句話還附帶了其他信息，像是我們沒有權利論斷他人等等。光是論斷這個詞，就隱含著許多負面的意義。不過，身為救主教會中的成員，我們知道祂曾忠告我們要論斷（判斷），只是我們要按照祂的方式去做。

因為摩西律法針對在安息日能做什麼有諸多限制，所以耶穌在安息日治癒一個人之後，大家認為祂沒有遵守規定，就嚴厲地論斷批評祂。但救主訓斥他們太急於找出他人的缺點。接著，祂勸告他們「不可按外貌斷定是非，總要按公平斷定是非」（約翰福音 7：24；亦見約譯，馬太福音 7：1-2）。

我們有多少次像那些論斷救主的人一樣，有失公允地論斷他人呢？或許比我們自認為的多！因為論斷他人太容易了，尤其是在社

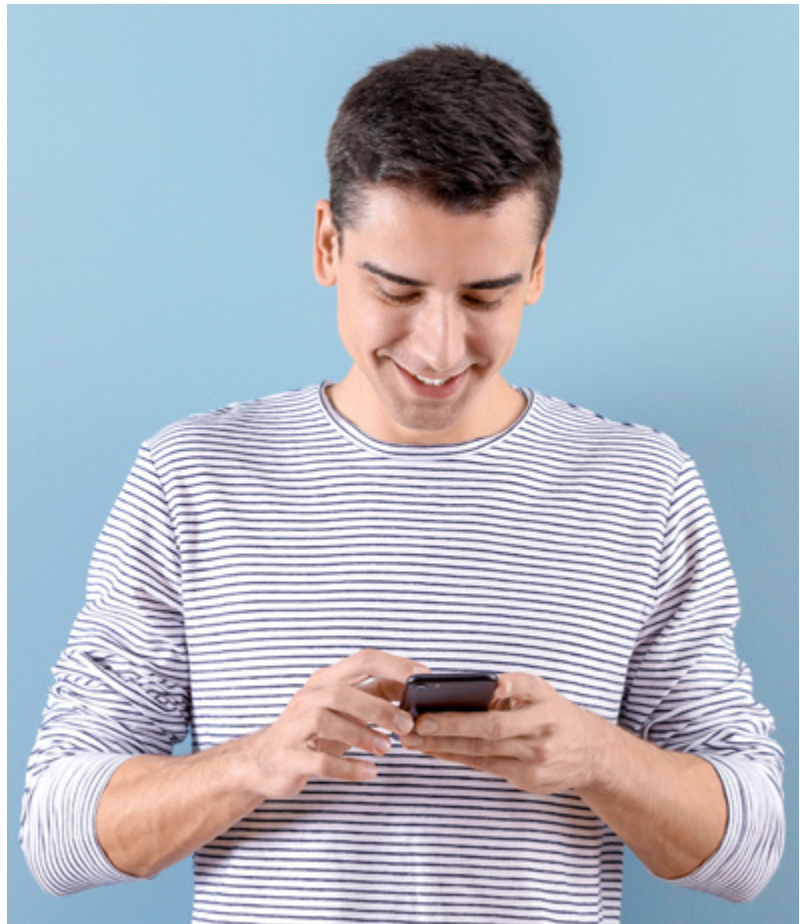
群媒體中，所以我們可能需要學習如何實踐救主的這項忠告，對今日的世界作正義的論斷。

分辨正義和不義的論斷

論斷（判斷）是選擇權之一。生活中有許多需要論斷和判斷的時候，像是選擇職業、決定和誰一起相處、如何運用時間，以及選擇使用哪種媒體等等。我們要如何對這些事情作正義的論斷，最終又該如何對所有的事情作正義的論斷呢？

總會會長團第一諮理達林·鄔克司會長提出了正確論斷的六項原則。正義的論斷和判斷符合以下條件：

1. 「不會斷言某個人已確定獲得超升，或……絕對會遭受地獄之火。」
2. 「受……靈引導所致，而不是受憤怒、報仇、嫉妒或一己的私利所驅使。」



3. 「在我們的管家職務範圍內。」
4. 包含「足夠的事實」。
5. 對事不對人。
6. 「秉持正義的標準。」¹

先知摩羅乃也針對正義的論斷提出一個原則：「所有好的事物都從神而來，而邪惡的事物都從魔鬼而來；因為魔鬼……邀請並說服世人犯罪，不斷做邪惡的事」（摩羅乃書 7：12）。

不論是瀏覽社群媒體、交朋友，或是決定要如何運用時間，我們在作論斷和判斷之前，都可以自問，這個貼文 / 人 / 活動：

- 是否讓我有平安和好的感覺？
- 是否激勵我做好事？
- 是否幫助我愛神、事奉神？

只要我們了解所有好的事物都從神而來，就可以運用選擇權對他人、自己和如何過生活，作出明智且正義的判斷。

跳脫不義論斷的惡性循環

確定何謂正義的論斷之後，當我們發現自己陷入負面論斷的循環時，該怎麼辦？這裡有幾項建議：

- 停用社群媒體，讓自己有機會慢下腳步，重新整頓，並用真實的方式與其他人重新連結。如果你能在社群媒體之外多和人接觸，就會發現他們是真實的人，有著真實的挑戰，你也就比較不會去論斷他們。
- 不要發布有關自己的貼文，而是張貼你喜愛的人給了你哪些啟發的訊息。讓其他人知道你為什麼欣賞這個人。這樣一來，你就會有機會跳脫自我中心，看看外面，去造福他人而不是想吸引他人目光。
- 選擇每天在社群媒體上發送一則真誠衷心的

回覆，可以是生日祝賀、恭喜，或者只是一句好話。

- 社群媒體上一定會有些人過度分享或只分享美妙的假期，也有些人似乎擁有完美的家庭，或是常常引發爭論。在論斷之前，我們可以問自己：「主對這個人有什麼了解？我可以對他們有什麼了解？」祈求得到幫助，以主的眼光去看他們。如果他們的貼文不斷讓你有負面的感覺，隨時可以解除追蹤。

看到每個人真實的樣子，也就是天上父母的兒女，會改變我們對他人的表面印象，而能夠用永恆眼光看他們。了解每個人的真實身分和目的，會帶來力量。正如總會女青年會長團第一諮理米雪兒·奎格姊妹提醒我們的：

「你擁有神性本質，以及你專屬的獨特目的。

.....

「將自己和別人比較是很容易的。總是有人看起來似乎一切順遂，或是比我們更重要。但我們往往會忘記，他們的目的和我們的不一樣。當我們了解並感謝神賜給我們獨特的恩賜和才能，能



活出真正的自我時，才能體會到真實的喜悅。」²

追根究柢，我們若要逃脫社群媒體的論斷循環，就必須採取行動。我們必須跳脫自我中心，去觸動他人的生活；我們必須提升他人，並分享基督的光。如此一來，我們不僅能為人服務，也會對自己有更好的感覺。

克服自我論斷和有害的比較心態

撒但的強大工具之一，就是試圖讓我們無法認清自己的真實身分。當我們看不清自己的真實身分時，論斷的想法和自我批判就有可能取代自我慈悲與愛的感覺。我們會與他人、與自己斷了關係，甚至與聖靈斷了聯繫。

事實上，比較心態不一定和我們比較的對象有關係，但往往和自己以及個人的不安全感有關係。比較心態實際上可能會成為對自己的不義論斷。

正如比較心態會竊走喜悅一樣，³了解我們的價值、長處和才能、天父賦予我們的目的，以及我們可以成為怎樣的人，就能打開喜悅的大門。

救主畢生行善（見使徒行傳 10：38）。祂為他人而活，且毫無過失，但祂還是受到指責與論斷。不過，因為祂知道自己的真實身分和目的，所以能夠優雅地處理論斷，不讓論斷阻擾祂完成該做的事。

我們也可以這樣做來效法祂的榜樣！這個世界讓我們很輕易便迷失在比較和論斷中，忘記自己是誰，但總會初級會會長喬依·瓊斯姊妹讓我們學到：「我們對救主與祂所做的一切所感受到的愛，若能勝過我們放在弱點、自我懷疑或不良習慣上的精力，祂一定會幫助我們克服生活中帶來痛苦的那些事情，把我們從自己的軟弱中拯救出來。」⁴

我們都知道，「在神眼中，靈魂的價值是大的」（教義和聖約 18：10）。現在用你自己的名字代替靈魂這個詞，然後讓這句話深入你心中片刻。天父知道你的名字，祂知道你的價值，祂的獨生子為你而死，因為對祂來說你是如此的寶貴。

所以，當這個世界讓你感到沉重，比較之心油然而生之際，要靠近祂們，然後自我懷疑和自我論斷都會煙消雲散，你會知道自己是無價之寶，因而產生真正的自信。

仰賴救主

無論做什麼事，我們都能一直仰賴救主的指引。祂藉由贖罪賜給我們能力，讓我們能改變，並想出如何完成祂要求我們做的每件事。我們若選擇跟從祂、靠近祂，祂就會幫助我們學習放下不義的論斷，並透過祂的眼光來看他人，和看自己。■

註：

1. Dallin H. Oaks, “‘Judge Not’ and Judging,” *Ensign*, Aug. 1999, 9–12.
2. Michelle Craig, “How Do You Feel Joy in the Lord?” Nov. 22, 2019, blog.ChurchofJesusChrist.org.
3. 「比較是喜悅的竊賊」是羅斯福的名言。
4. 喬依·瓊斯，「無法衡量的價值」，2017年11月，利阿賀拿，第15頁。



完美個人資料 背後的真相

當我們在社群媒體中與人比較時，就無法看到全貌。

芭芭拉·羅德奇斯

不久之前，我在 Instagram 的一位粉絲評論一張照片說：「我只有一個孩子都手忙腳亂了，你有兩個孩子，怎麼看起來還是這麼容光煥發？」我立刻笑了出來，很想用我在當下的照片來回應她。

我回覆說：「我一直認為跟其他的媽媽比起來，我算蠻邋遢的。那是社群媒體的效果，我們都會拿自己和其他人比較，然後那個人又拿自己和另一個人比較。但實際上，我現在看起來一點也不容光煥發，只是我不敢上傳我現在的照片。我通常只會在星期五和星期日穿著打扮，讓自己看起來『體面』一點。」

我在社群媒體上分享生活點點滴滴已經好幾年了。我

多半都試著展現耶穌基督教會中的成員「真實生活」的一面。過程中的一些經驗，不禁讓我思考有關社群媒體的優點和危險。

社群媒體無法展現全貌

這並不是第一次有人問我這樣的問題。關鍵在於社群媒體只反映出人們生活很小的一部分。就拿我來說，即使我想要呈現真實的一面，我還是沒有辦法展現全貌。而且，我們不應該比較，也不應該靠一張美麗的照片來決定自己的價值。作比較，尤其是在社群媒體上作比較，會讓我們更難認出神賜給我們的長處。

身為後期聖徒，我們想盡可能變得像耶穌基督一樣，但現實是，沒有人是完美的。在社群媒體上，我們不僅要努力不對自己作錯誤的論斷，也不要對別人作錯誤的論斷。我們需要記得，即使我們認為某人的生活很完美，我們並沒有看到他們可能面對的個人挑戰。除了人們仔細過濾後選擇分享的內容之外，我們永遠無法得知他們真實生活的樣貌。

家庭照背後的真相

你在社群媒體上看到的每一張家庭照背後，往往發生了許多不為人知的事情。有些人看到這些照片之後可能會自問：「為什麼我們的家庭照都沒辦法這麼好看？」但是，我們不知道要拍到這些「完美」照片，需要付出什麼。

舉例來說，我們曾經在教會聚會之後嘗試照一張家庭照。兩個小小孩讓這個任務變得很複雜，但是我真的很喜愛捕捉這些時刻，然後回頭看孩子已經長大了多少。

我們正試圖讓孩子安靜下來照相時，我兩歲的兒子艾文哭著要我抱他，於是我不得不停下來安撫他。我彎下腰，擦乾他的眼淚，求他站起來，這樣我才能秀一下我在早上精心搭配好的家庭裝。我三歲的女兒艾薇兒要我的丈夫抱她，因為她也不想站著。他們真的都不想照相。

照相的過程並不順利，所以我們決定放棄。但是，回到家後，我發現一件更美妙的事。我的弟弟是掌鏡者，拍下了混亂的當下。照片中，我和丈夫都在安撫孩子。這張照片並沒有讓我炫耀到我們的服裝，但卻捕捉到如此溫馨和真實的一刻。我太喜歡這張照片了！

我在社群媒體上分享這張照片時，在說明文字中寫下：「真實的家庭照。」我怎麼也想不到會有這麼多人感同身受。而這件事讓我意識到，凡事不需要總是盡善盡美。順其自然，表現出真實的一面，是沒有關係的。這件事也教了我更重要的一課：當我們認為某人是完美的時候，只是沒有看清所有細節。

別讓社群媒體掩蓋住你的真實身分

社群媒體網絡是個有力的工具，可以成就

許多好事。但是我們必須小心不要從中感到灰心喪志，或拿自己和在社群媒體上看到的事物作比較。十二使徒定額組蓋瑞·史蒂文生長老曾說：「但願我們在看到可能是把現實理想化的圖片，以及常常使人感到無力的比較時，都能學會變得更實際一點，更幽默一點，才能經歷少一點的挫折。」¹

我知道，只要我們記得自己身為神之兒女的神聖本質，令人痛苦的比較或自我論斷就不會有存在的空間。如果我們停止去聽那些試圖讓我們懷疑自我潛能的比較聲音，就不會在意媒體上那些看似完美的照片貼文，而能擁有更充實的生活。■



芭芭拉·羅德奇斯今年25歲，出生於委內瑞拉的安索阿特吉州，並在家鄉認識自己的丈夫。他們一家目前住在祕魯的利馬。芭芭拉致力在他們的社群網絡中創作能提振人心的內容。

註：

1. 蓋瑞·史蒂文生，「靈性日蝕」，利阿賀拿，2017年11月，第46頁。



更多

內容，

更多

故事，



給你更多

一份新的青少年
雜誌——鞏固青年
——將於2021年
1月發行，旨在
團結串連起全球的
青少年。



值得期待的雜誌
內容包括：

- 來自教會領袖的啟發人心信息。
- 更多由青少年執筆的故事。

本期園地



52 聖誕傳統的祝福

伊莎貝爾·多瓦

54 你在清單上列了什麼？

安妮麗絲·卡登那
及山姆·羅夫格林

56 答問篇：繼續做朋友？ 發光的石子？

58 祂是光

蘿拉·福斯

60 摩羅乃教導的三個 人生教訓

大衛·狄克生及雀可·
賀伯

64 最後的叮嚀： 在基督裡成為完全

江文漢長老

65 摩爾門經中的人物： 摩爾門和摩羅乃



- 福音進修班及來跟從我的學習輔助。
- 可供懸掛或在網上分享的新海報。
- 福音問題的解答。

學習耶穌基督的福音，閱讀其他人如何勇敢實踐福音，同時繼續受到啟發和提昇。

聖誕傳統 的祝福

在新家過聖誕節並沒有什麼特別之處，
但一個聖職祝福改變了一切。

伊莎貝爾·多瓦

14 歲那年，我過了第一次沒有下雪的聖誕節。我們全家剛從猶他州山區搬到美國德州。對我而言，德州給人的感覺太平坦、太炎熱。我在新學校裡沒有朋友，尤其是地上沒有雪，很難感受到聖誕氣氛。我絲毫沒有一點歸屬感，因此經常覺得很孤單、很沮喪。

雖然我悶悶不樂，但是再過一個星期就是聖誕節了，希望可以藉由聖誕節的家庭傳統來振奮我的精神。往年家人一起做些有趣的活動總會讓我覺得很開心。家庭傳統活動是我們慶祝聖誕節的重要部分，我一點也不擔心，它們之所以被稱為傳統是有原因的，因此我知道這些傳統必定會延續下去。

聖誕精神依然存在

聖誕節前的日子感覺很漫長，家人都還沒有一起進行任何慶祝

活動，讓我感覺很難過。聖誕夜終於來到，我等了一整天，希望會有一些慶祝活動——讓我看到寶貴的家庭傳統仍然能在新家延續下去。我當然可以自行開始進行這些珍貴的傳統，但我不想這麼做，就某方面而言，我希望能看到一個跡象，證明聖誕精神依然存在。

天色漸暗，我的心越來越煩悶。等到全家聚在一起作晚上的祈禱時，淚水充滿了我的雙眼。即使我們都住在一起，但整個家卻感覺又冷清又空虛。突然，父親打破沉默，問道：

「有沒有人想要一個聖職祝福？」

我的心跳加快。我太在意是否要掛聖誕燈飾，或烘烤節慶餅乾，卻忘了每年聖誕夜都會有的一項非常特別的傳統，就是我們都會接受聖職祝福。過去我總是會因父親所給的聖職祝福而得到平安，但並不是每個家人都想得到聖職

祝福。有時候，我的兄弟姊妹和母親會說，他們覺得自己不需要聖職祝福。如果大家都不要，那我也不需要。

但是，這次情況不同。母親起身，坐在父親為大家拿來的椅子上。

她輕聲說：「我要一個聖職祝福。」

我們都很驚訝，但父親毫不遲疑，他把手放在母親的頭上，開始說話。我可以感受到父親敏銳查覺到母親的感受和個人的掙扎。他說出的祝福詞，能讓母親在這段改變期間得到安慰和平安。

我胸中頓時有一股燃燒的感覺——就像有人在我心中點燃一根火柴。我知道我感受到聖靈，即使這種胸中燃燒的感覺，不同於我以前感受到聖靈的方式。彷彿天父直接在跟我說話，即使那根本不是給我的聖職祝福！

當父親輕聲說：「阿們」時，



我張開充滿淚水的雙眼，發現全家人都哭了。我們所有人都聽到聖靈用溫柔慈愛的方式對我們說，一切都會好起來的。父親和母親相互擁抱，我感覺長久以來籠罩在我頭上的烏雲終於露出了曙光。

包含我在內，全家人都接受了祝福。在我得到的祝福中，主使我確信祂一直在看顧著我，並希望我快樂。這讓我感受到平安和溫暖，是我搬到德州以來未曾感受過的。

聖職能力是真實的

我們那年或許沒有延續每個傳統，但我們始終記得當時見證神的能力從父親的聖職祝福源源而來的感覺。我會永遠記得聖職祝福如何將我悲傷的感覺，轉化為平安與喜悅。我也對聖職能力學到了寶貴的一課。當你身邊似乎諸事不順時，聖職祝福可以提醒你，主一直在生活中看顧著你，祂愛你。■

作者現定居美國猶他州。

你在清單上列了什麼？

安妮麗絲·卡登那及山姆·羅夫格林

教會雜誌

今年聖誕節，你真正想要什麼？我們談的不只是禮物，而是你真正的需求是什麼？

需求就是你必須擁有才能生存的東西。在聖誕節期，我們很容易只關注肉體想要的東西，但我們在靈性上的需求呢？

不要再列出你想要什麼禮物，卻要開始獲得你所需要的東西。

所需要的禮物

我們知道自己的靈性有長期的需求，而經文研讀和祈禱這樣的禮物，可以滿足這些需求。但我們的靈性仍有其他的需求，這就要看我們各自的情況而定了。我們收集了世界各地青少年的幾則故事，他們發現自己的靈性需要其他的「禮物」。你讀的時候，想一想自己的靈性可能需要哪些禮物。

「福音進修班」是一項禮物

胡安，16歲，來自智利。他發現福音進修班是他所需要的。「我在福音進修班學習真理，聖靈賜給我智慧。任何時刻，我只要感受到聖靈，就知道自己當下是在神要我所在的地方。這是我在福音進修班的感覺，因此我知道出席福音進修班很重要。我一直都知道心中的問題和懷疑能在那裡得到解答。」

「朋友」是一項禮物

羅依塔，15歲，來自美國愛達荷州。她發現自己在認識教會時，需要幾位好朋友。「我開始參加聖餐聚會、不同的課程和女青年班級時，立刻就有許多友善的面孔和一個充滿關懷的組織來歡迎我。我在活動中感覺被接納，所認識的新朋友都鼓勵我

要遵行神的計畫。他們幫助我設立並完成個人的靈性目標。」羅依塔從傳教士那裡學到更多知識，並在與教會的朋友互動往來後，決定要接受洗禮。「我非常感激能認識這麼良善的一群人，」她說，「我深受祝福能有如此美好的轉變並加入教會！」



「服務」是一項禮物

茉莉，16歲，來自美國德州。她發現自己需要一項召喚。「我最近蒙召喚擔任支會的唱詩班指揮，也就是說，我一定要準時去教會！這是我的家庭很難做到的一件事。由於我熱愛音樂，這項召喚不只帶給我許多喜悅，也讓我的家人在星期天比較能妥善安排時間，不致手忙腳亂。」

「福音」是一項禮物

山姆，19歲，來自土耳其。他發現自己的生活缺少一樣東西，那就是教會。「我在16歲時受洗，在那之後，我才開始真正有自己的生活。一切變得更加清晰，我的人生有了目的。」

你需要什麼禮物？

這群青少年找到他們需要的事物，來培養自己的見證，變得更快樂，與神更加接近。讀了他們的經歷之後，你注意到自己的靈性有哪些需求嗎？列出這些需求，以便日後追蹤。

施與受

你已找出自己在靈性上的需求，現在該如何滿足這些需求？

從設立目標開始，來達成你的需求。設立目標是完成新事物的好方法，兒童和青少年計畫可以幫助你開始。

另一個能滿足這些需求的理想場所就是你的家庭——無論是你的近親家庭、或支分會這樣的大家庭皆可。即使在摩羅乃的時代，舉行教會聚會的一個主要目的也是「彼此談論有關他們靈魂福祉的事」（摩羅乃書6：5）。

天父當然也希望幫助你滿足在靈性上的需求，使你對祂更有信心。如果你向天父祈禱，祂會幫助你找出自己的需

求，知道可以設立哪些目標。

今年聖誕節，不要等別人來猜你在靈性上列出了哪些需求——你可以設立目標，送給自己這些你所需要的禮物！同時，不要猶豫，可以尋求協助來達成個人的目標。既然這是個施予的季節，也試著找出你可以幫助他人的方法，讓他們靈性上的需求也能得到滿足。

不要忘記世上還有許多像羅依塔和山姆這樣的人。你身邊的人可能從來都不知道自己缺少什麼。除非你和他們分享福音信息，否則他們不知道自己需要什麼才能變得快樂，並找到人生的目的。這是每個人在聖誕節所能得到的最好的禮物！■



建議

需要朋友嗎？找出需要朋友的人，跟他們做朋友。主動接觸支會或學校班上其他青少年。

需要責任嗎？主動聯絡主教，請求一個召喚。你也可以找機會在自己的社區中服務。

需要靈性的滋養嗎？參加福音進修班。研讀經文。聆聽總會大會演講。

我有些朋友言行不良，我們還可以繼續做朋友嗎？

「要為世上其他人樹立標準！要勇於與眾不同！鞏固青年這本小冊子應當成為你的標準。主期望祂所有的青少年都遵守這標準。」

羅素·納爾遜會長，「以色列民全力起」（全球青少年祈禱會，2018年6月3日），第16頁，HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org。



分享好的事物

如果他們是我的朋友，我就有責任幫助他們變得更好，我會跟他們分享福音，以及我在遵行福音時所得到的一切祝福。如果他們對這些好的事物沒興趣，我可能會漸漸失去他們，雖然很難過，但有時那是最好的做法。

馬提伍斯，16歲，巴西米納斯吉拉斯

勇於說對的事

我朋友都知道我是教會成員，我們會談論什麼是對，什麼是錯。現在只要朋友跟我在一起，他的行為就會表現優良，這讓我很開心。我從這件事學到我應該要勇於說對的事。

迪亞哥，16歲，墨西哥墨西哥市



發揮更好的影響力

我有一些朋友言行不良，但不代表我不會跟他們說話。我用尊重和仁慈的態度對待他們，不論斷或批評他們。我知道朋友會影響我們的思維和處事方式，甚至會決定我們將來成為什麼樣的人。只要有機會，我就會和他們分享福音，邀請他們來參加教會活動。

他們，不論斷或批評他們。我知道朋友會影響我們的思維和處事方式，甚至會決定我們將來成為什麼樣的人。只要有機會，我就會和他們分享福音，邀請他們來參加教會活動。

賽瑞絲，18歲，墨西哥摩雷洛斯

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



把神置於首位

如果你的朋友不接受你的好榜樣，不要氣餒。自私與自我保護之間只有一線之隔，

你不應降低自己的標準，或為了別人放棄自己的信仰；我們的生活是為了讓天父喜悅，而不是為了別人。透過祈禱和查考經文尋求指引，聆聽聖靈的提示，最重要的是，不要讓世俗的事物導致你偏離了那條窄而小的路。

芮莉，15歲，菲律賓馬尼拉

站在聖地上

我從教會領袖身上學到，我們必須站在聖地上，就算只有我們這麼做，也要堅持。持續奉行設立於生活和心中的標準。努力邀請他們來上課或參加聖餐聚會。你可以把福音之光帶到你所去的地方！最重要的是，要向每個人展現出救主的愛。

亞倫，18歲，葡萄牙塞圖巴

你的看法如何？

我要如何有勇氣聽從聖靈的提示？

請於2021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」）；亦可附高解析度照片一張。



雅列的哥哥請求主讓石頭發光，這不是有點奇怪嗎？

首先，雅列的哥哥用信心祈求，相信他會「得到〔他〕所想要的」（以帖書3：2）。這代表他相信「出於神的話，沒有一句不帶能力的」（路加福音1：37），而主讚許他充滿信心的請求。

再者，雅列的哥哥可能是比照先前挪亞方舟的例子。主告訴雅列的哥哥，他的船不能有火或窗戶（見以帖書2：23-24），但聖經提到挪亞的方舟卻有「透光處」（創世記6：16）。只是譯為「透光處」的這個字（window）不一定真的是一扇窗戶。有些拉比和其他學者曾說方舟裡的「透光處」是指在方舟中發光的寶石。雅列的哥哥很有可能已經知道挪亞方舟的故事。（雅列人的紀錄包含了從創造世界到巴別塔的記載〔見以帖書1：3-4〕。）因此，雅列哥哥的請求或許就沒那麼不尋常了。

祂是光

離家數千里，我從遙遠天際的
點點星光學到了一課。



羅拉·福斯

聽 起來或許很奇怪，我傳教的時候，離家千里，聖誕節沒有往常家中讓人興奮的聖誕活動，也沒有五光十色的商業活動，但我依然對聖誕節感到興奮。聖誕節是基督的節日，還有什麼慶祝方式比幫助別人歸向祂更好的呢？

十二月的一個傍晚，我和同伴在菲律賓佬沃市郊一個特別的地方，拉巴斯，結束一天的傳教工作，準備回到公寓。我坐在三輪車的乘客座，身邊是我那身高183公分的同伴，感覺生命真是美好。涼風向我們襲來，讓我（幾乎）想起家鄉下雪的聖誕節，

只是仍不如以前在十二月時感覺的冷。

我們坐在車上，穿越鄉間，我的雙眼凝視著天空。在遠離城市燈光與噪音的高空，可見滿天的星斗。但是，越靠近市中心，能看到的星星就越少，最後只看得到最亮的星星。

我想到星星的光和耶穌基督的光。我想到宣告祂誕生的那顆星，也想到基督本身就是「明亮的晨星」（啟示錄22：16）。祂是最明亮的一顆星，祂的榜樣照耀了我們所有的人。然而，就像我在三輪車上看到的那些星星，即使是基督，也有可能因



光害而變得模糊不清。越多的干擾，越多的人工燈光，就越看不見大自然的光。在菲律賓的鄉下，即使從鎮中心也可以看到些許的星星，但是在馬尼拉那樣的大都市，晚上連一顆星星也看不到。來自廣告招牌、公司行號和住家的燈光都遮擋了遠處的星光。

當我們身邊充斥著許多干擾和人造燈光時，也會發生同樣的情況，要看見基督的光就更加困難。

在聖誕節期更是如此。我們很容易把節慶規劃得過於緊湊，讓自己忙得像尖峰時刻的馬尼拉。我們

忙著選購禮物、安排聚餐、寫卡片，還要參加數不清的表演和活動。我們要是連抬頭仰望的時間都沒有，很可能也察覺不到基督的光在我們的生活中已經變得模糊不清。

我們在點亮家中和聖誕樹上的燈光時，不要忘記讓基督的光進入我們的心中。我們不妨暫停節慶活動，想想自己在慶祝什麼。聖誕節是基督的節日。祂是光，如果我們減少干擾，抬頭仰望，就能看見祂，永遠不變，永遠照耀著全世界。■

作者現定居美國猶他州。

摩羅乃教導的三個 人生教訓

大衛·狄克生及雀可·賀伯
教會雜誌

摩爾門經從頭到尾不曾間斷地闡述許多有力的永恆真理、奇妙的應許和教訓，也舉了許多鼓舞人心、對耶穌基督有信心的實例。最棒的是，這全都是真的！

我們接近這本書的尾聲，讀到摩羅乃所寫的章節時，看到他確實為我們道出了幾項最有力的真理，以及能改變一生的教訓！摩羅乃在摩爾門經結尾寫下無與倫比的見證，並親自邀請我們歸向基督，為自己尋求認識真理。在這本美妙的書中，除了這些有力的話語之外，我們還可以從摩羅乃最後的篇章學到另外三項能改變一生的教訓。





1. 眼光要超越終點線

在完成一項困難卻很有成就感的工作之後，往往會感到心滿意足，例如：放上最後一塊拼圖，或在學校繳出一份傑出的作業。

摩羅乃以為，寫完以帖書中雅列民族衰敗的過程後，他對摩爾門經的貢獻也就結束了。他一開始就說：「我，摩羅乃，節錄完雅列人的記事後，本以為不會再多寫了，但我還沒有死」（摩羅乃書1：1）。

他還活著的這件事，可能比你所能想像的更令人驚訝。畢竟，他是在敵軍環伺的情況下，獨自一人四處流浪。

摩羅乃有了多餘的時間，在僅僅10章的篇幅中，作了充分的利用。他寫下了幾項真理，包括：按立教師和祭司的方式；指示如

何主理聖餐（包括祈禱文）；教導如何主持教會聚會；他父親談到關於信心、希望和仁愛的一篇有力講道；還有在摩羅乃書10：3-5的神聖應許，教導我們每個人如何對摩爾門經的真實性獲得個人啓示。真是太奇妙了！

摩羅乃在原本沒有打算要寫的這10章裡，為摩爾門經未來的讀者多寫了極為重要的真理。

我們都可以從他的榜樣中學習。下次你發現自己擁有比預期更多的時間，或是感覺自己努力工作，十分確定該做的都已經做了，這時候，是不是應該祈禱並沉思，看看還能不能作更多的貢獻？

畢竟，全世界都因摩羅乃所做的事而蒙福。



2 要記得那個石箱

如果你決定在自家後院種一棵最喜愛的果樹，那麼你需要的就不只是一點點耐心而已。即使果樹種在一年中對的時間，又有理想的生長環境，你仍然需要好幾年的工夫，才能採摘第一批果實。

但這仍舊是可行的，對吧？畢竟，好事都發生在願意等待的人身上。而且即使你種的是其他樹種，也有可能要好幾十年的時間才會完全長成（例如橄欖樹），但至少當你知道自己的子孫會因此受益，也就心滿意足了。

況且，我們種樹的耐心可能永遠都無法和摩羅乃的耐心相比。摩羅乃在父親過世後，承繼父親

的遺志，但他的工作無法很快得到成果，再10年得不到，再一千年也得不到。摩爾門寫著：「這些事是寫給雅各家族遺裔的……這些紀錄要為主藏起，好在祂認為適當的時刻問世」（摩爾門書5：12）。

摩羅乃並不知道這紀錄何時會問世，但他可能心裡明白需要很長的一段時間。他在異象中看到我們的時代，並預言會有哪些情況發生（見摩爾門書8：35）。

我們很肯定地知道，摩羅乃做這事工，並不是為了家人、朋友或熟人的益處。摩羅乃寫下了最令人痛徹心扉的一段話，說：

「我獨自一人。我父親已陣亡，我所有的親戚也如此，我沒有朋友，也沒有地方可去，我不知道主還要讓我活多久」（摩爾門書8：5）。

他失去全部的家人，所有的朋友，以及整個民族！摩羅乃寫完自己的紀錄後，打造了一個石箱，把整部神聖紀錄封存起來，數百年不見天日。

過正義的生活能為世界帶來正向的改變，有時，這些漣漪可能要好幾個世代才能完全發揮效應。但摩羅乃教導我們要永遠信賴神的時間表。我們只管盡力做好自己的部分。

3. 要保有 永恆的眼光

從現實來看：確實會有考驗，人生並不公平，而且有時候，每件事情都會傷人。我們以為自己終於通過一關考驗，卻發現另一波挑戰排山倒海而來，把我們狠狠擊垮在地時，就會發現人生真是辛苦。

無論我們是面對焦慮或憂鬱，失去所愛之人，或是有其他挑戰，有時候堅持信心和希望是如此令人疲憊不堪。在這些困難的時刻，我們很容易會想：「事情可能比這更糟嗎？」

然而，對摩羅乃而言，這句話確實如此。他已經走到生命的盡頭，事情很可能不會再比這更糟了。我們在艱難的時刻，感覺沒有理由繼續向前或繼續懷有希望時，可以看看摩羅乃的榜樣，他在如此悲慘的情況下仍擁有不可動搖的信心。

有些人會說摩羅乃的一生很悲慘。即使他很忠信，但仍失去所有心愛的人，他是整個民族最後一位倖存者。父親摩爾門還來不及完成紀錄就被殺害，以致他必須完成父親的紀錄。摩羅乃在寫自己的經文時，為了活命，還必須逃避拉曼人的追捕。

你能想像這是多麼令人恐懼又

絕望的情況嗎？如果是其他人經歷摩羅乃所面臨的考驗，他們可能早已放棄自己的信仰，否認基督，並將自己可怕的遭遇歸咎於天父。但是摩羅乃並未這麼做。

他堅定持守，直到最後一刻（見摩羅乃書1：3）。他保有永恆的眼光，以此面對挑戰。他知道什麼是真實的，也知道不論發生什麼事，只要他對救主有信心並信賴天父，終有一天，神應許給他的一切祝福都會實現，他將因耶穌基督的大能和祂贖罪的祝福而獲得拯救（見摩羅乃書第10章）。

這是多麼有力的見證！

在事情看似不可能更糟時，我們可以保有永恆的眼光，培養像摩羅乃一樣的信心，並從中得到安慰。如果我們這麼做，神應許我們「能做一切〔基督〕認為合宜的事」（摩羅乃書10：23）。我們會知道天父與我們同在。我們可以確信祂的幸福計畫將為我們提供道路，克服塵世生命中的每一場不幸。我們將能夠享受耶穌基督復興福音所帶來的光、喜悅和祝福。

有了永恆的眼光，我們就能隨時有理由懷抱希望。我們相信有一天我們能這麼說：「事情不會比這更好了！」■



在基督裡成為完全

江文漢長老
十二使徒定額組

建立起讓我們更接近天父和救主耶穌基督的宗教常規習慣，靈性的光和生活就能隨之而來。隨著每天的服從，我們可以找到答案、信心和力量，用得自福音的耐性、眼光和喜悅，去面對每天的挑戰和機會。

我們只要尋求嶄新、更神聖的方式來愛神，幫助我們和他人準備好迎見祂，就會記得要在基督裡成為完全，而不是去迎合自己的或世人的完美主義。

神的邀請充滿了愛與可能性，因為耶穌基督就是那「道路、真理、生命」（約翰福音 14：6）。祂邀請那些覺得負擔沉重的人，說：「到我這裏來」，又應許到祂那裏去的人，說：「我就使你們得安息」（馬太福音 11：28）。「歸向基督，在祂裡面成為完全，……盡能、盡意、盡力愛神，那麼祂的恩典對你們是足夠的，使你們能藉著祂的恩典在基督裡成為完全」（摩羅乃書 10：32）。

「藉著祂的恩典在基督裡成為完全」這句話既是保證，也是安慰、平安和應許，讓我們在沒有過錯，甚至竭盡己力之後，事情還不如所希望、期待或應得的那樣時，能夠懷著信心和對主的信任繼續前進。

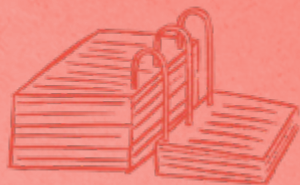
我們都會在不同的時間和情況下，感到能力不足，有不確定感，或者自覺不配稱。但是在我們忠信努力地愛神與施助鄰人的同時，依然能感受到神的愛，來為他們和我們的生活接受所需要的靈感。

滿懷愛心的救主，鼓勵和應許我們能夠「對基督堅定不移，懷著完全光明的希望，以及對神和對所有的人的愛心，努力前進」（尼腓二書 31：20）。基督的教義，救主的贖罪，以及我們全心全意跟從祂的聖約道路，都有助於我們認識祂的真理，並得到自由（見約翰福音 8：32）。

我見證，祂的聖約道路通往慈愛天父所應許的最大恩賜：「你們必得永生」（尼腓二書 31：20）。■

摘錄自 2018 年 10 月總會大會講辭。

摩爾門和摩羅乃



摩爾門節錄並編輯了
摩爾門經大部分的内容
(見摩爾門語1：3-5)。



年僅15歲就擔任
尼腓人軍隊的
領袖 (見摩爾門書
2：1)。

摩羅乃的父親
(見摩爾門書8：13)，
基督的門徒 (見
尼腓三書5：13)。



摩羅乃在尼腓人的
軍隊中和摩爾門一起
並肩作戰 (見摩爾門書
6：11-12)。



完成頁片的編輯，把它們
埋藏在克謨拉山裡
(見摩爾門書8：
3-5，14)。

以復活之身拜訪
約瑟·斯密
(見約瑟·斯密——
歷史1：33)。



明年將有三本新的教會雜誌！請翻到第6頁，了解令人期待的重要改變。



年輕成人園地
讓社群媒體成為正向的環境

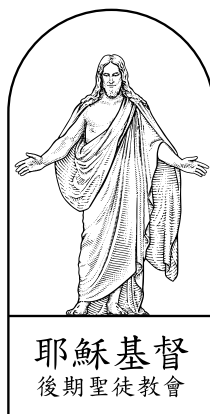
42

青少年園地
摩羅乃教導的三個人生教訓

60

父母
聖誕節

F15



耶穌基督
後期聖徒教會

2020年12月

耶穌基督後期聖徒教會發行的利阿賀拿兒童園地

朋友



聖誕節是
耶穌
的節日



亨利·艾寧會長
總會會長團第二諮理

送愛的禮物 給耶穌

天父把祂的兒子，耶穌基督，賜給我們。耶穌則為我們獻出祂的生命，好讓我們能再次與祂同住。這是最貴重的一份大禮。耶穌慷慨地賜給我們這份禮物。

你也可以送給耶穌一份禮物。你可以送什麼禮物給祂呢？



你還可以送給祂更多禮物，你身邊有許多祂所愛的人，你可以幫助他們。

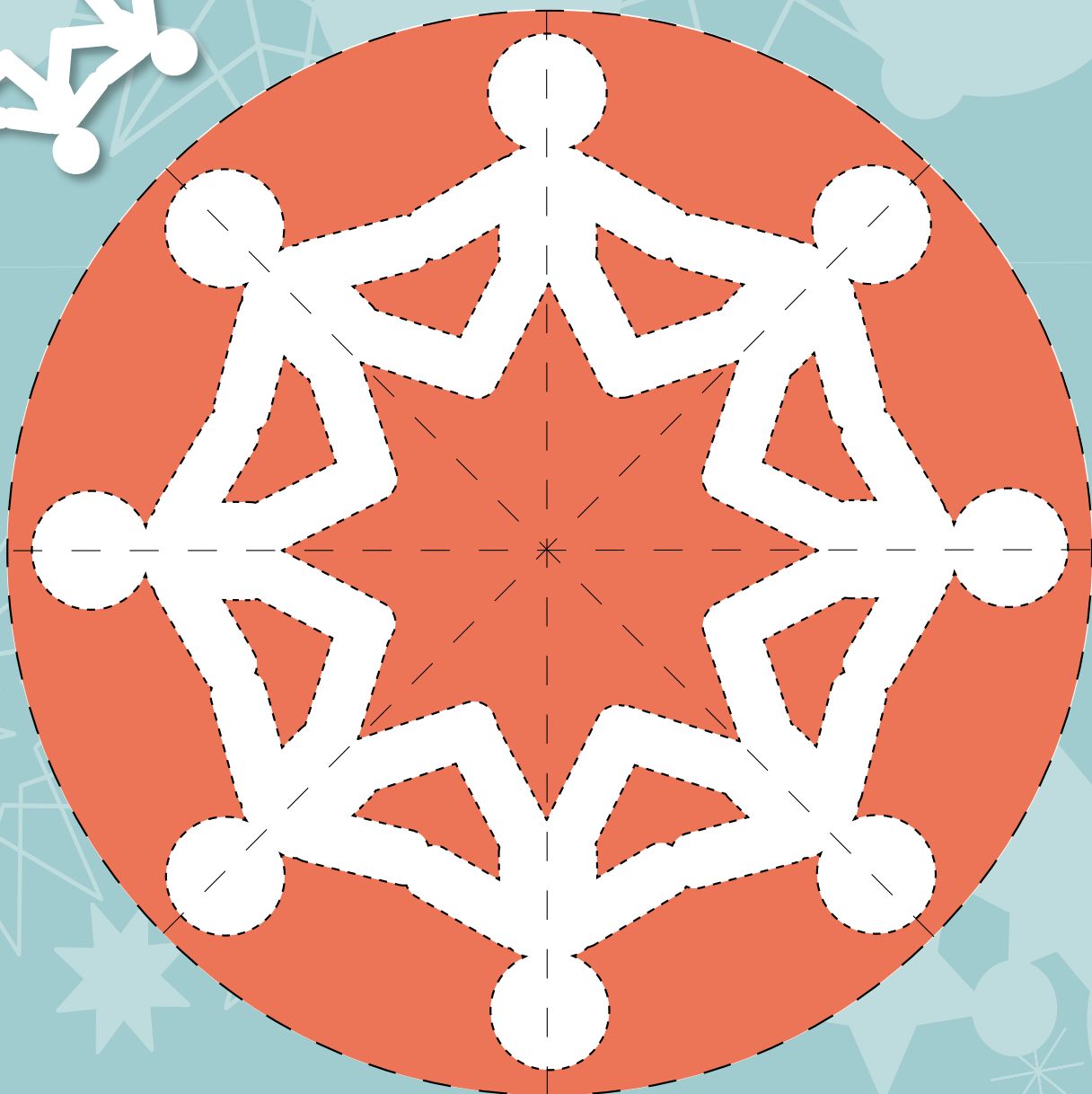
願我們都可以慷慨付出，就像耶穌一樣。●

改編自1980年12月楊百翰大學祈禱會講辭，
「Gifts of Love」（愛的禮物）。

服務雪花

我們可以為人服務，當作禮物送給耶穌。製作一個服務雪花來提醒自己可以為誰服務。

1. 將圓形圖片剪下來。
2. 沿著其中一條線，把圓形折成一半，然後對折再對折。
3. 沿著人形外圍的虛線剪，不要剪腳和手旁邊的線。
4. 打開紙張，在每個人形上，寫下你可以服務的人名。



完美的聖誕樹

席妮·斯奎爾

教會雜誌

(根據真實故事改寫)

「昔日出生微賤地，耶穌今為世界光」
(聖詩選輯，第119首)。

「媽媽，你看！」約書亞指著一棵聖誕樹，這棵樹又瘦又高，有非常漂亮的綠色針葉。

媽媽停下來，看了一下標價，搖搖頭說，「不行。」

約書亞嘆了口氣，繼續往前走。市場上有賣食物和聖誕樹的各式攤位，到處擠滿了人，各家正忙著採買聖誕樹和製作美味點心的食材，像是**bûche de Noël**（聖誕樹幹蛋糕）。媽媽帶著約書亞來採買食物，但是約書亞的目光卻離不開聖誕樹。有些樹又瘦又高，有些樹又矮又胖，甚至還看到一棵跟他一樣高的樹！

媽媽說今年他們沒什麼錢，可能沒辦法買聖誕樹，這讓約書亞有點難過。他每次跟媽媽去市場，總是不停地在找

心目中那棵完美的聖誕樹。或許，有可能的話，可以找到一棵樹帶回家。

約書亞牽著媽媽的手，走向下一排樹。約書亞吸了一口氣，在那裡——完美的聖誕樹！

他跑上前去，用手摸著這棵樹。這棵樹沒有很綠，少了幾叢針葉，也不太高。事實上，這棵樹彎曲得很厲害，像一個老人柱著拐杖。

「媽媽，這棵樹超完美！」約書亞說，「我們可以把它帶回家嗎？拜託！」

媽媽看了一下標價，「嗯，這不會太貴，我想車子應該放得下。」

約書亞快等不及了。媽媽付錢買樹時，他一邊等，一邊不停地玩著外套的袖子。

後來，有個好心人幫他們把樹搬上車。他們終於回到家時，他繼兄弟馬修和爸爸幫忙把樹搬下車，他們把樹搬進屋子，放在前廳的角落。

「首先，我們必須裝上燈，」馬修說。

樹彎得很厲害，要把燈掛上，得花一番工夫。馬修負責掛上面的燈，約書亞負責放下面的燈，接下來就掛吊飾，最後，在爸爸的幫忙下，約書亞把星星放在樹頂上。

爸爸把燈插上電後，用一隻手摟著媽媽。約書亞看著樹，露出了微笑。樹上的燈飾讓整個房間變得既溫暖又舒適。他坐在樹下，抬頭望著色彩繽紛的吊飾，現在，這棵樹看起來不再那麼垂頭喪氣了。好漂亮，太完美了。

「這是一棵完美的耶穌樹。」約書亞說。

「什麼意思呢？」媽媽問道。

「我們的聖誕樹就像耶穌一樣，」約書亞說，「耶穌出生在卑微、骯髒的馬槽裡。我們的聖誕樹在市場上看起來既卑微，又悲傷。但現在，這棵樹美麗壯觀，就像耶穌後來成了英挺的國王。」

「我們完美的耶穌樹，」爸爸說，「我喜歡這個名字。」

約書亞露出了微笑。這會是個特別的聖誕節。●

這個故事發生在法國。翻到第F6頁，了解有關這個國家的更多資訊。



來自法國的問候！

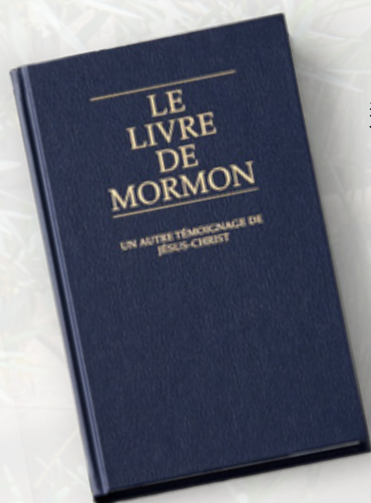


Salut !
(大家好)
我們是瑪歌和
保羅！

我們到世界各地旅行，
去認識神的孩子，
和我們一起
拜訪法國吧！



在法國將近有40,000名教會成員！法國巴黎聖殿
在2017年5月完工。



這是法文版的
摩爾門經。

法國的名產是麵包和
起司。許多人會到
boulangeries
(麵包店)購買剛出
爐的法國長棍麵包。



在法國南部，人們會為聖誕節製做crèche，也稱作基督誕生場景。場景裡有許多人等待著耶穌基督誕生。在聖誕夜，他們會將嬰孩耶穌放進基督誕生場景（crèche）裡！



認識一些 來自法國的朋友吧！



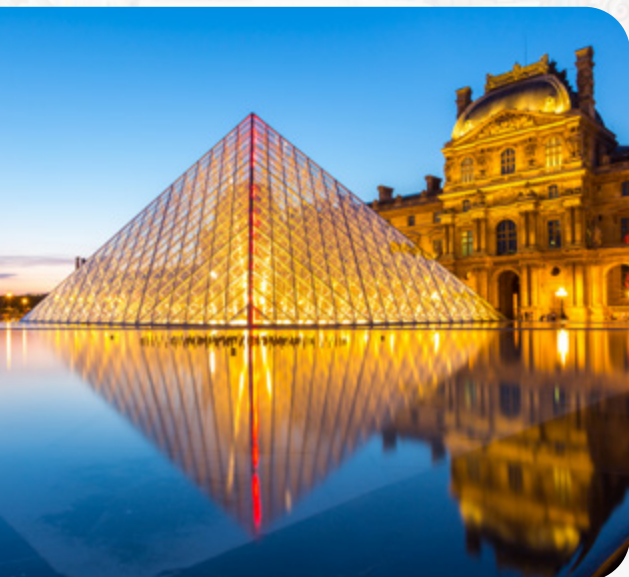
我愛初級會的一切——歌曲、老師、活動，還有我學到有關耶穌基督的事。我特別喜歡幫小朋友慶生的時候。我期待每個星期都能去初級會。

**朱利恩，10歲，
法國上加龍省**



我最喜歡的摩爾門經故事是尼腓原諒和愛他的哥哥。感謝尼腓的榜樣，當我和兄弟吵架時，這段經文真的幫助我比較願意請求他們原諒我，也幫助我原諒他們。

伊芙琳，6歲，法國法蘭西島



巴黎的羅浮宮是
世界上最大的
美術館！裡面有
380,000多件的
藝術作品。

**謝謝你跟我們一起
探索法國！**



法國小孩喜歡玩一種遊戲叫作「escargot」，也就是在蝸牛狀的格子裡跳，一直到終點！

**你來自法國嗎？請寫信給我們！
我們希望收到你的來信**



聖誕驚喜

珍·麥克布萊
(根據真實故事改寫)

「全家快樂過
聖誕節！……
讓你心中充滿
愛」(Children's
Songbook, 51)。

安娜走進客廳看到聖誕樹時，心頓時一沉。家裡的熱水器突然破裂，水淹滿了整個地面。爸爸還在想辦法清理髒亂，聖誕樹下的幾個禮物全都浸在水裡。

安娜和弟弟們抓了幾條毛巾，要把禮物擦乾。這樣還是行不通，禮物已經溼透了。

安娜一家人過得很拮据，爸爸目前沒有工作，媽媽快要生小孩，常常覺得不舒服。現在，他們不會有任何聖誕禮物了。

那天晚上，安娜準備上床睡覺時，聽到爸



媽在廚房說話。

「怎麼辦？」媽媽問，聽起來好像在哭，「我們的錢不夠付房款，現在連給孩子的禮物也沒有了。」安娜心裡既害怕又擔心。

「會有辦法解決的。」爸爸說。

安娜走進廚房。母親伸出手，緊緊抱著她。安娜抱著媽媽的肚子，感覺到小嬰孩在動。她笑著說：「我們快要有小嬰孩了，你總是說，小嬰孩就是奇蹟。」

媽媽笑著回答說：「沒錯，我們有許多值得感謝的事。」

「我們還有彼此，」爸爸說，親了親安娜的額頭，「沒事的。」

安娜走回房間時，聽到弟弟們在哭。她坐在大衛的床邊。

「大家都很難過。」大衛輕聲地說。

「我們沒有禮物了。」羅比啜泣著說。

「沒事的，」安娜再次告訴他們，「過幾天你們就知道了。」

安娜上床睡覺前，跪下求問天父，想知道她可以為家人做什麼。她沒有錢買禮物，但是心中仍有一股溫暖、安慰的感覺。

隔天早上，她在床上想了幾分鐘，才起床準備去上學。後來，她有個想法！那天下午，她趕回家做完家事和功課，然後找到幾張紙和繩子，又從生日時收到的禮物中，拿了幾支畫筆和貼紙。她把這些東西拿到房間，把門關上。

安娜一想到家人會多麼驚喜時，幾乎快笑了起來。首先，她把紙張對折後，繫上繩子，



做成四本小書。她選了星星貼紙，貼在給媽媽的小書上，選了星球貼紙貼在給爸爸的小書上，給大衛的小書貼上小狗貼紙，給羅比的則是火箭貼紙。

然後，安娜開始畫畫。她為媽媽畫了自己在掃地的圖案。她畫自己和爸爸一起煮晚餐，畫她和大衛一起踢足球，還有一張圖是她讀故事給羅比聽。她花了好幾天把每本小書都畫滿了圖案。

聖誕夜終於到了，安娜小心翼翼地把她畫的小書放在聖誕樹下。

隔天早上，她送給每位家人一本小書。「我喜歡這些圖畫，」大衛說，「我喜歡踢足球。」

「這些不只是圖畫，」安娜說話時，眼睛一亮，「都是禮券呢！這些圖畫代表我會為你們做的事。」

「這是你送給我們最好的禮物。」媽媽看著她的小書說道。安娜很感謝天父幫助她想到做聖誕節禮券。小嬰孩就快出生了，再加上天父的幫助，一切都會好起來的。●

作者現居美國科羅拉多州。



友誼的禮物

露西·史蒂文生

教會雜誌

(根據真實故事改寫)

這個故事發生在第二次世界大戰之後不久的英國。

赫爾曼·莫斯納走進教堂的時候很緊張，他和朋友仍穿著戰俘營裡的囚服，上面寫著「POW」(Prisoner of War)，每個人都知道這幾個字代表「戰俘」。分會的成員會怎麼想？他們會把他當作敵人嗎？

這座教堂靠近英國的里茲，但赫爾曼不是英國人，而是德國人。赫爾曼被強制徵召加入第二次世界大戰之後，遭英國士兵逮捕，送往英國的戰俘營。這是他長久以來第一次來到教會。

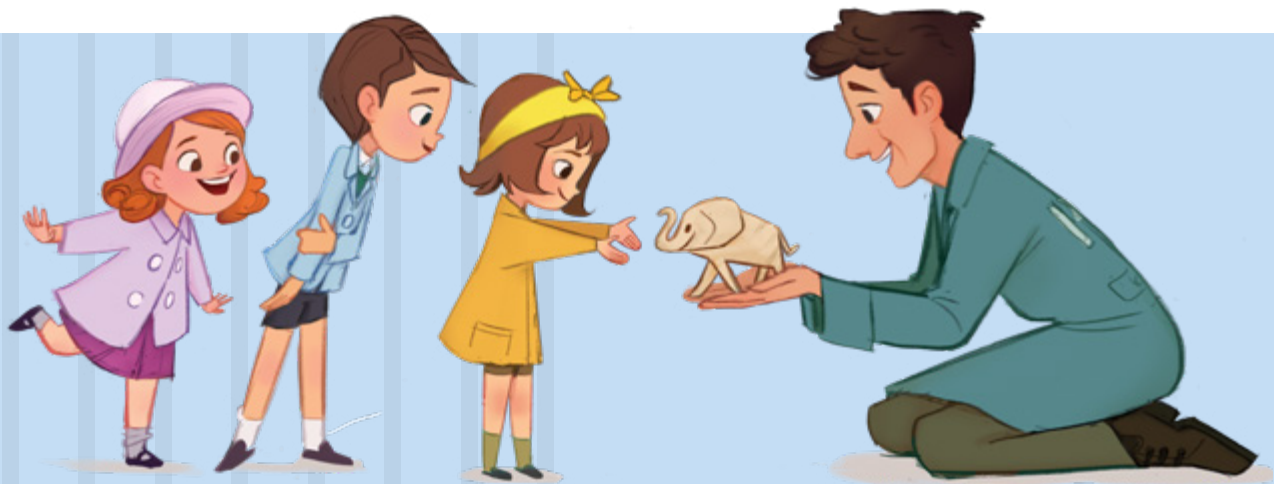
赫爾曼在一排長椅坐下來時，深深吸了一口氣。他看到分會會長喬治·卡姆坐在前面。卡姆會長是赫爾曼的朋友，看到他的微笑讓赫爾曼感覺好多了。

幾個月前，卡姆會長得知赫爾曼是營中唯一的成員之後，就前往探視赫爾曼。一開始，赫爾曼有點擔心，卡姆會長是否會恨他？畢竟，他們的國家在戰爭中彼此攻打。

但是，赫爾曼和卡姆會長見面時，他們彼此微笑握手，然後一起祈禱、唱歌並談論福音，甚至一起領受聖餐。

卡姆會長要離開時，赫爾曼對他說：「我的弟兄，我愛你。」他看到卡姆會長在揮手道





別時，眼中泛著淚光。

自此之後，卡姆會長每週六都去探視赫爾曼，在週間其他時候，赫爾曼盡自己最大的努力遵守福音。在田間做工時，他和其他戰俘分享他的見證。他們在一整天工作後，雕刻木頭時，赫爾曼回答他們提出的問題。有時候他和他們一起祈禱。

「嗨，赫爾曼，」一天晚上，有位戰俘說，「我星期六可以加入你和卡姆先生的會談嗎？」

赫爾曼從正在雕刻的木頭抬頭看著他，微笑著說，「當然可以！」

「我也可以加入嗎？」另一位戰俘問。

赫爾曼和卡姆會長很高興能教導更多戰俘。不久之後，有些人甚至想要接受洗禮！

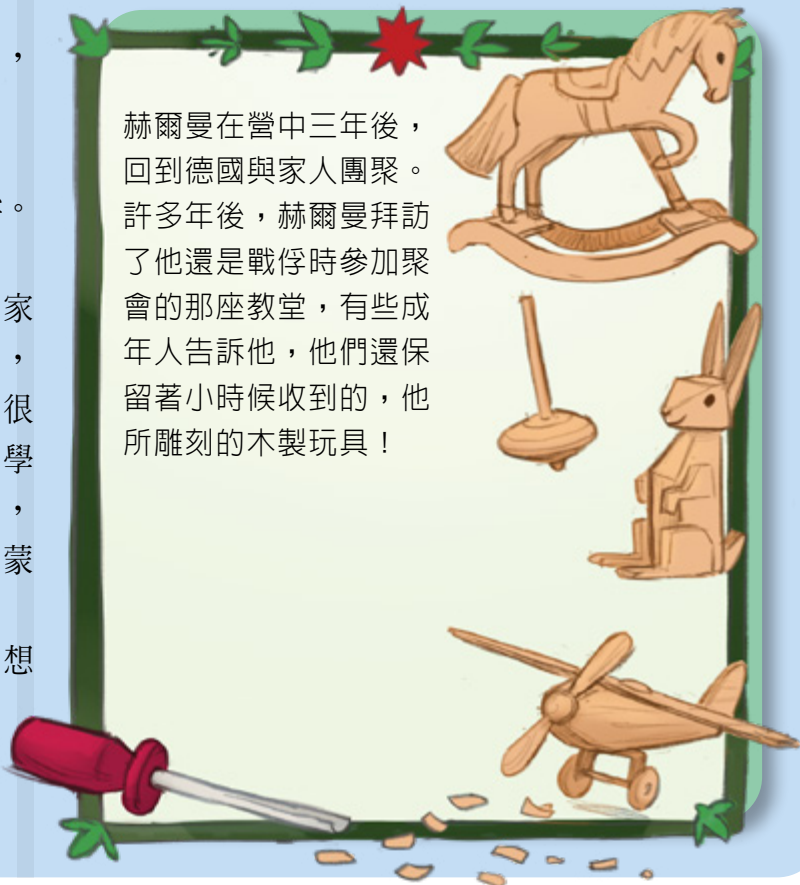
而此刻，赫爾曼環顧教堂，看著許多家庭等待聚會開始，他心中感到平安。起初，有些坐在赫爾曼身邊的成員感到不安，但很快地，每個人漸漸開始信任他。其他希望學習福音的戰俘，也獲准在星期天離開營區，隨赫爾曼去教堂聚會。後來，赫爾曼甚至蒙召喚擔任分會的主日學會長。

過了一段時間，聖誕節將近，赫爾曼想要做點事來感謝成員如此仁慈地對待他。他想到了一個點子！分會的聖誕節慶祝

會快要到了，赫爾曼收集了許多木頭，開始雕刻。他把木頭一個個雕成小汽車、大象、飛機、火車和馬。

慶祝會那天終於來到，大家一起聚餐，唱聖誕歌曲，赫爾曼和營區的朋友也用德語唱聖誕歌曲。

接著赫爾曼拿出一個大袋子，裡面有40個木製玩具！赫爾曼給初級會小孩每人一個。他們永遠不會忘記那一年的聖誕節。●



赫爾曼在營中三年後，回到德國與家人團聚。許多年後，赫爾曼拜訪了他還是戰俘時參加聚會的那座教堂，有些成年人告訴他，他們還保留著小時候收到的，他所雕刻的木製玩具！

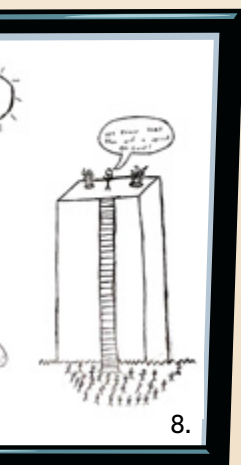


摩爾門經 藝術展



兒童與畫框插圖，蓋瑞·拉哥斯特繪

感謝你們一年來分享的摩爾門經藝術作品！



8.



9.



10.



11.



12.



13.



14.



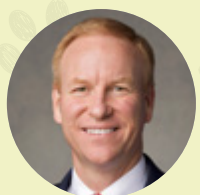
15.



16.

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. 菲力普，8歲，
巴西聖保羅 | 9. 羅倫，9歲，
美國華盛頓州 |
| 2. 克洛伊，8歲，澳洲
昆士蘭 | 10. 安娜，8歲，烏拉圭
卡內洛內斯 |
| 3. 費南姐，10歲，墨西哥
齊瓦瓦 | 11. 馬丁，5歲，阿根廷
胡胡伊省 |
| 4. 斯列，9歲，美國
愛達荷州 | 12. 威爾，8歲，美國猶他州 |
| 5. 麗茲，8歲，美國賓州 | 13. 約翰尼斯，10歲，
美國佛州 |
| 6. 夏洛特，7歲，美國
田納西州 | 14. 安迪，7歲，美國
內華達州 |
| 7. 艾瑪，8歲，委內瑞拉
安佐德圭 | 15. 銀斯，9歲，葡萄牙
維塞烏 |
| 8. 雅各，10歲，加拿大
亞伯達省 | 16. 凱拉，9歲，美國加州 |





馬可·巴塞長老
七十員

為馬克斯祈禱

我6歲的時候，我們支會有一對年長夫婦，想為他們的狗馬克斯找個理想的家。他們知道我們家庭會疼愛馬克斯，因此我們領養了牠！

幾個星期後，有朋友來我們家住幾天，家中擠滿了嬉鬧的小孩，到處跑來跑去。

但，馬克斯習慣住在舒適、安靜的房子，在擠滿孩子吵吵鬧鬧的環境，令牠感到不安。有一天，我們在玩耍嘻笑的時候，突然發現馬克斯不見了！

我們四處找尋馬克斯。媽媽開車載我們繞遍整個鄰近社區時，我幾乎要哭了，我們甚至



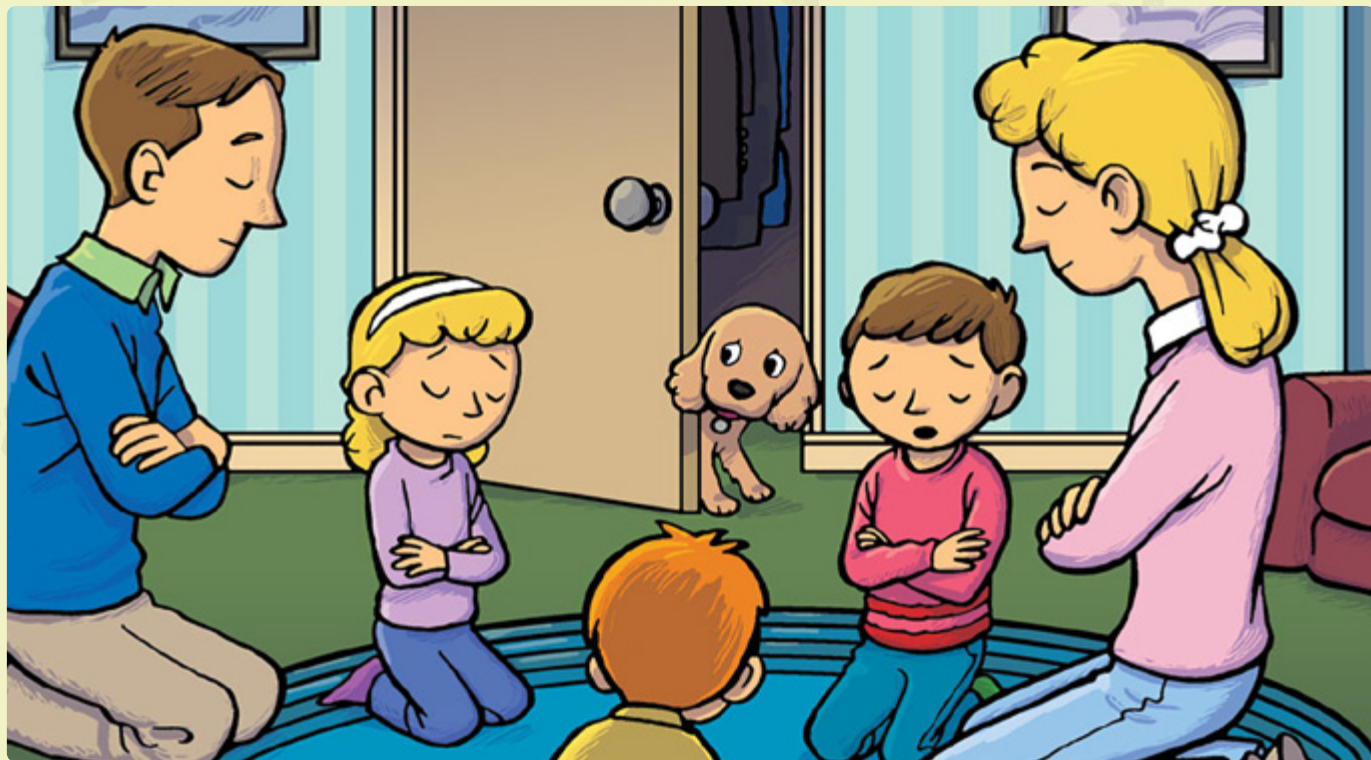
去找馬克斯原來的主人，但就是沒找到牠。

我們回到家時，有人說：「我們為馬克斯祈禱吧！」我們圍著圓圈，跪下來，作了一個簡單的祈禱。我們祈求天父，讓我們知道該去哪裡找馬克斯。

就在我們說「阿們」時，衣櫥裡傳來了狗叫聲！是馬克斯！

天父認識並愛我們每個人。我們的祈禱可能不會每次都立刻得到答覆。天父可能不會完全按照我們希望的方式回答我們的祈禱，但這就是我們在信心和耐心中成長的方式。

如果你遇到任何困難，或只是希望找人談話，天父永遠都會聽你說話！●





光照世人

耶穌為全世界帶來光和愛。這裡有幾個活動可讓你感受並分享祂的光。
你做完每項活動後，在有數字的地方塗上顏色。

1

讀路加福音1：26-31，然後唱「馬利亞的催眠曲」（兒童歌本，第28頁）。

2

做聖誕卡送給別人，然後唱「在客店馬槽裡」（聖詩選輯，第127首）。

3

讀路加福音2：4-7，然後唱「當約瑟前往伯利恆」（兒童歌本，第22頁）。

4

為別人做件好事，然後唱「祂差遣愛子」（兒童歌本，第20頁）。

5

讀路加福音2：8-18，然後唱「聽啊！天使高聲唱」（聖詩選輯，第130首）。

6

讀馬太福音2：1-11，然後唱「美哉小城」（聖詩選輯，第129首）。

7

談談你對耶穌基督誕生的感想，然後唱「平安夜」（聖詩選輯，第125首）。



「因有一嬰孩爲我們而生」（尼腓二書19：6）。

和鄰居一起演出的聖誕劇

洛琳·史塔克
（根據真實故事改寫）

蘿絲一邊踮著腳尖跳著，一邊向窗外看去，他們的朋友快到了！

每年聖誕節，蘿絲和她的家人會演出聖誕劇，也都會邀請別人來家裡參加演出。這次他們邀請了鄰居和傳教士！蘿絲很興奮，因為他們的鄰居有個小嬰孩要扮演嬰孩耶穌。

一切都快準備好了，媽媽把點心從烤箱裡拿出來，蘿絲的弟弟們把所有的玩具收拾好。艾倫去拿戲服，蘿絲把一個黃色大星星貼在牆上當作裝飾。

「蘿絲，」媽媽從廚房裡叫著，「你可以幫艾倫把戲服準備好嗎？」

「好的，媽媽！」蘿絲跑去幫忙，艾倫正抱著一大堆的毯子。



「我們有毯子、浴巾，還有衣櫥裡的戲服，」艾倫說，「還可以用這個籃子當作馬槽。」她把一個大籃子拿給蘿絲，蘿絲在籃子裡鋪上一條柔軟的毯子，給小嬰孩用。

「太棒了。」蘿絲說。

蘿絲的弟弟傑克把一條灰色毯子蓋在頭上，然後做了個鬼臉。「我可以演驢子嗎？」

蘿絲笑著說，「不行，傻瓜！你要演博士，記得嗎？」

「喔，對！」傑克說。他拿起一個玩具王

冠，放在頭上。

這時，突然有人敲門。

「他們到了！」蘿絲說，「我去開門。」

不久，房子裡大家充滿了歡樂，蘿絲帮大家穿上戲服。傳教士姊妹演牧羊人。她的兄弟姊妹演博士。可愛的小嬰孩演嬰孩耶穌，小嬰孩的父母則是演馬利亞和約瑟。

蘿絲戴上一頂白色的軟帽，飾演綿羊。

最後，每個人都穿好戲服，準備開始。他們支會的一對傳教士夫婦，楊希長老和楊希姊妹，翻到新約聖經中基督誕生的故事，大聲讀出經文。每個人演出各自的部分。

故事結束時，所有的人一起唱「平安夜」。蘿絲覺得很溫暖、很快樂。她知道那就是聖靈的感覺。她感覺耶穌跟她的心很接近。

唱完歌之後，媽媽播放影片「撒母耳和星星」。艾倫作了一個祈禱，然後他們拿出點心，每位訪客都覺得很開心。

「你最喜歡哪個部分？」楊希姊妹問道。

「我喜歡唱歌，」艾倫說，「還有和嬰孩耶穌一起玩。」艾倫抱小嬰孩在腿上彈跳著。她從唱完歌就一直和小嬰孩玩。

「我喜歡獻禮物給耶穌，」傑克說，頭上還戴著假王冠。

「你呢，蘿絲？」

蘿絲伸開手臂，「我喜歡每個部分！」她大聲說道，「最重要的是，我喜歡每個人到這裡來，為耶穌慶祝。因為這就是聖誕節真正的意義。」●

作者現居美國德州。

今年你會邀請誰來一起慶祝耶穌的誕生？

撒母耳 和 星星



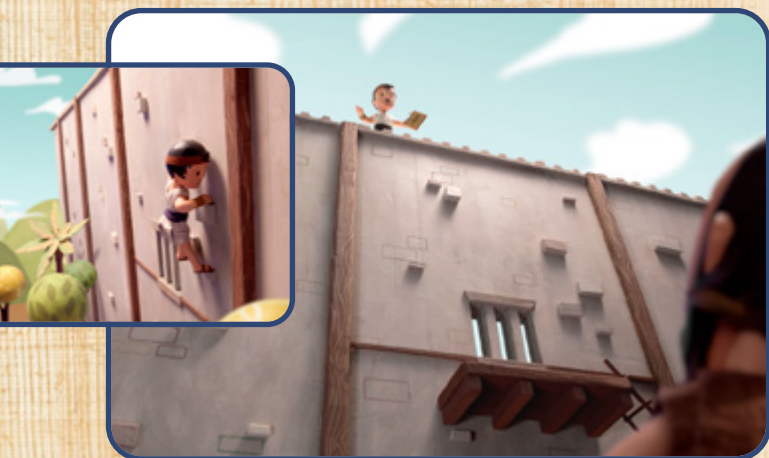
很久很久以前，在大海
另一邊，神的僕人撒母耳
說了一個預言。



他告訴人們許多關於救主誕生的事。他告訴他們
耶穌基督的事，和祂會怎麼來到地球上。



人們不聽他的話，心中充滿了懷疑，
於是把撒母耳丟出城門外。



撒母耳一點也不放棄。他要讓大家都知道。
他爬上高高的城牆，大聲告訴底下的人：



「再過五年，在星星閃耀的夜裡，主就要來到。
祂要拯救世人脫離罪，並以祂的光照亮世界。」



「雖然還要再等五年，並且在遙遠的地方，但到那時候，太陽下山了，晚上卻會跟白天一樣亮。」



百姓生氣又跺腳，說基督根本不會來。他們對他丟石頭，射弓箭，但是都傷不了撒母耳。



忠信的人默默守候，懷著希望能看見——星星、亮光和應許，遠比黃金更寶貴。



五年後，在伯利恆，基督安睡在馬槽裡，人們看到亮光，知道救主，那萬民之主，已經來到。



先知勇敢高呼，預言總是應驗，主的應許一一實現，古代撒母耳說得對。●

你可以在bit.ly/3cz7F2j觀看此部影片。
或在希拉曼書第13～15章；尼腓三書1：13-15，21
讀到這個故事。



摩羅乃為我們 保存經文



先知摩爾門在金頁片上編寫了一部關於耶穌的書。

摩爾門在臨終前，吩咐兒子
摩羅乃要保管這部書。

摩羅乃按照父親的吩咐去做，
妥善保管這些頁片。有時
候，他得想辦法把它藏好，
不讓壞人拿到。他常常覺得
很孤單，但是他知道
這部書非常重要。



耶穌曾拜訪摩羅乃！祂告訴
摩羅乃這本書將如何幫助
許多像你我這樣的人。摩羅
乃在頁片上寫下了自己的見
證。他寫給我們，就好像我
們在他面前那樣。



神吩咐摩羅乃把頁片埋藏在
安全的地方。許多年後，約
瑟·斯密翻譯了這些頁片。
現在，這些頁片已出版
成書，稱為摩爾門經。





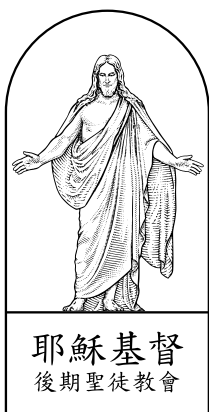
摩爾門經是為我寫的！它可以幫助我克服
所有的困難，是從神而來的禮物。●

在摩羅乃書第8章和摩爾門經的緒言，閱讀這個故事。

摩爾門經 是為我準備的！



今年你從摩爾門經學到了什麼？



耶穌基督
後期聖徒教會

親愛的父母，

本期雜誌所談的重點是禮物。我們一直努力為各位的家庭準備一份禮物，那就是以你的語言提供完整的朋友雜誌。

敬請期待在2021年朋友雜誌中，將看到以下幾項新內容：

- 每個月給全世界兒童的挑戰，一起採取行動跟從耶穌。
- 來自許多國家的先驅者故事
- 教會歷史卡片
- 更多來自世界各地兒童的故事！

新版利阿賀拿不再收錄朋友雜誌，如果需要訂閱朋友，可以造訪store.ChurchofJesusChrist.org，或前往當地的教會發行中心訂閱。不論你訂閱的利阿賀拿還剩下幾期，都會自動算入新版利阿賀拿的期數。

我們愛你！

朋友

目錄

- F2** 來自總會會長團：
送愛的禮物給耶穌
- F4** 完美的聖誕樹
- F6** 來自法國的问候！
- F8** 聖誕驚喜
- F10** 勇氣的榜樣：友誼的禮物
- F12** 摩爾門經藝術展！
- F14** 與朋友談：為馬克斯祈禱
- F15** 趣味欄：光照世人
- F16** 和鄰居一起演出的聖誕劇
- F18** 撒母耳和星星
- F20** 經文故事：
摩羅乃為我們保存經文
- F23** 著色頁：
摩爾門經是為我準備的！



找出藏在裡面的利阿賀拿！

朋友的封面頁
凱瑟琳·彼得生繪

INTELLECTUAL RESERVE, INC. © 2020 版權所有

