

利阿賀拿

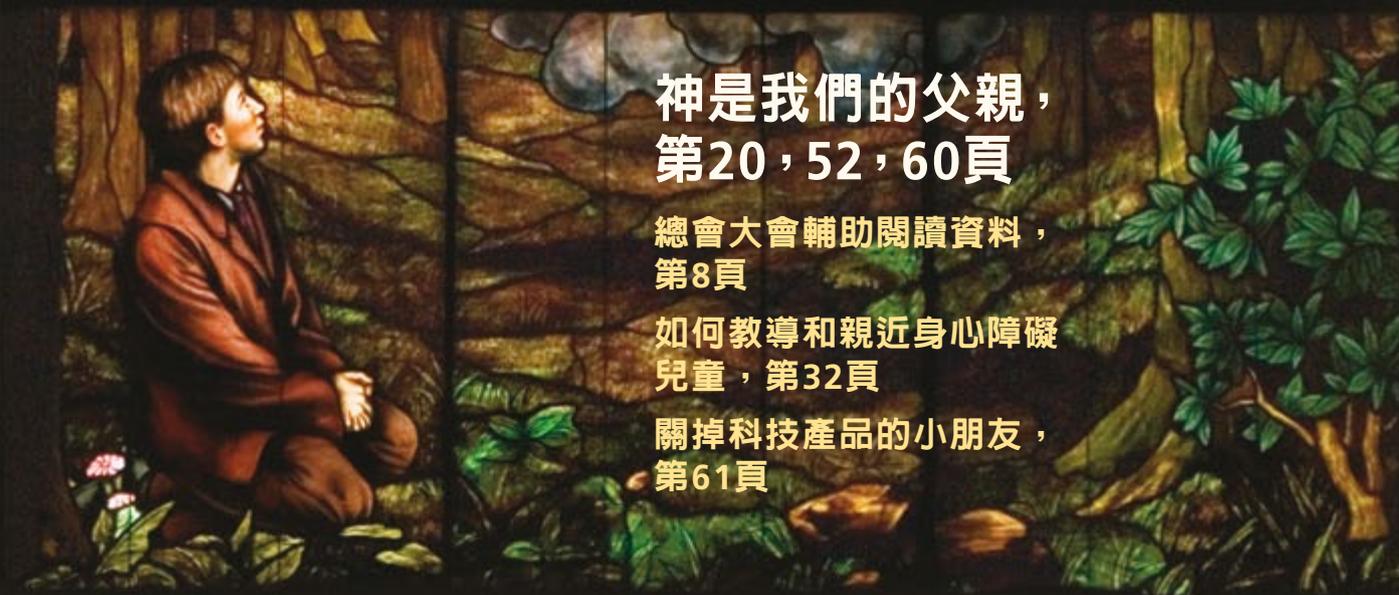


神是我們的父親，
第20，52，60頁

總會大會輔助閱讀資料，
第8頁

如何教導和親近身心障礙
兒童，第32頁

關掉科技產品的小朋友，
第61頁





教我走在光明裡，葛多弗瑞德·奧利格繪

我們在這裡看到一個家庭如何一步步走進聖殿的光明裡。
在下面一排，這個家庭置身在黑暗中，但不久就遇見傳教士。
在上面一排，這個家庭祈禱，學到福音是真實的，
並且準備好接受洗禮和證實。他們面向聖殿，
最後會在那裡訂立獲得永生所需的聖約。
「在黑暗中行走的人民，看見了大光；……
有光照耀他們」（尼腓二書19：2）。



利阿賀拿，2012年2月

信息

- 4 總會會長團信息：
勸勉他們禱告
亨利·艾寧會長
- 7 探訪教導信息：家庭的守護者

特稿

- 14 懷著對神的信心，
我永遠不孤單
朵娜·賀倫貝克
多年來，我第一次感到很孤單，
除了跪下來祈禱，我不知道
該去哪裡尋求安慰。

封面

第一次異象，美國猶他州百翰市，
百翰市第三支會教堂內的彩繪玻璃。

- 16 「我所揀選的禁食不是要……
[這樣]嗎？」
亞莉珊卓·舒爾特
我傳教時，在亞奎勒家庭的生
活中看到了禁食的祝福。
- 20 有關天父的教義
昆丁·柯克長老
父神是宇宙至高的主宰，是賜給
我們靈體生命的大能之神，
祂制定了為我們帶來希望
和機會的計畫。
- 26 厄瓜多爾人民渴求神的話
約書亞·伯凱
服務、交誼和歸信幫助這些成員
找到快樂。
- 32 我要怎麼幫助這樣的孩子？
但以琳·佛格森
有七項原則可用來幫助初級會中
有認知障礙的兒童。

專欄

- 8 十月總會大會筆記本
- 11 在教會服務：
處理在召喚上所受到的批評
姓名保留
- 12 我們的信仰：
主已賜給我們健康律法
- 38 後期聖徒的心聲
- 74 教會新聞
- 79 家人家庭晚會建議
- 80 直到再相會：
效法並榮耀我們在天上的父母
史考特·坎本



- 42 領袖的話：**
這是你們的事工
 茱麗·貝克
 今日的年輕成人特別適合參與
 聖殿及家譜事工。
- 45 我的生活福音：**
我在家譜上所接受的挑戰
 克莉絲汀·艾維爾



看看你能不能找到
 隱藏在這期雜誌裡
 的利阿賀拿。
 提示：但以理和
 約瑟都知道。

- 46 答問篇**
 我的父母已經離異。有時候
 一方給我的建議與另外一方
 有所衝突，我該怎麼辦？
- 48 主溫柔的慈悲**
 大衛·貝納長老
 你能享有主溫柔的慈悲——
 即力量、保護、確認、指引、
 慈愛等屬靈的恩賜。
- 52 我們在天上的父**
 後期聖徒對天神有著獨特、
 與眾不同的了解，這樣的了解
 對我們而言非常重要。
- 54 為高標準代言**
 希拉蕊·雷門
 葡萄牙的男青年哲生·桑多斯
 發現自己經常在眾人矚目的
 情況下挺身維護福音標準。
- 55 我們的天地**
- 56 不要被沖走**
 亞當·奧申
 東加的女青年莎耶妮說，
 貞潔律法就像靈性的安全護欄。
- 58 傳道地區信息：空的洗禮池**
 小西歐賽亞·拿業塔



- 60 特別證人：天父是誰？**
 培道·潘會長
- 61 拔掉插頭**
 安妮·畢爾
 關掉科技產品、投入其他重要
 活動的祕訣。
- 62 我們的園地**
- 63 智慧提議**
- 64 把初級會帶回家：**
選正義必蒙祝福
- 66 祈求能平安無事**
 舒艾莉·愛琪羅
 我試著游回岸邊，可是已經
 漲潮了，我拼命想爬上來。
- 68 快樂的范倫婷！**
來自肯亞奈洛比的婷婷
 理查·羅慕義
 婷婷承受耶穌基督的名，
 努力在生活中效法祂。
- 70 幼兒園地**
- 81 摩爾門經中的經文人物**

2012年2月，第2期
利阿賀拿 10482 265

耶穌基督後期聖徒教會的國際版雜誌

總會會長團：多馬·孟孫，亨利·艾寧，迪特·鄒希鐸
十二使徒定額組：培道·潘，多馬·貝利，羅素·納爾遜，達林·鄒克司，羅素·培勒，李察·司考德，羅拔·海爾斯，傑佛瑞·賈倫，大衛·貝納，昆丁·柯克，陶德·克理斯多，尼爾·安德森

編輯：保羅·派普

顧問：奇斯·愛德華茲，小克里斯·戈登，柏·馬恩

總監：大衛·費雪

編輯主任：文森·沃恩

圖像編輯主任：亞倫·洛伯

主編：法爾·強生

助理主編：珍妮佛·葛林伍，亞當·奧申

副編輯：蘇珊·巴瑞特，萊恩·卡爾

編輯人員：布特妮·碧提，大衛·愛德華茲，馬太·富利頓，藍尼·高恩特，凱莉·卡斯頓，珍妮弗·麥迪，莉亞·麥克納罕，梅麗莎·梅羅，米迦勒·莫里斯，莎莉·奧笛克，約書亞·伯凱，柴德·菲爾斯，珍·賈柏若夫，保羅·范登堡，梅芮莎·魏迪森，梅麗莎·珍特諾

美術主編：J. 史考特·納德森

美術主任：史考特·坎本

出版經理：珍妮·彼德斯

資深設計師：甘·巴特，科琳·興格萊，艾力克·強森，史考特·慕義

出版人員：珂利特·歐尼，豪德·布朗，茱莉·布德，雷金納德·柯丁森，金·范斯特麥可，布萊恩·蓋奇，凱瑟琳·豪德，丹妮斯·柯比，吉妮·尼爾森，泰依·皮爾契
印刷作業：傑夫·馬丁

印刷主任：奎格·塞威克

發行主任：伊凡·拉森

翻譯主任：李昌華

出版助理：黃建秀

地方新聞編輯：吳謝桂蓮，李世榮

雜誌價格：一年12期港幣78元，新台幣305元

美加以外地區的訂閱事宜以及價格，請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，來函請寄至 Liahona, Rm. 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA; 或以電子郵件寄至：liahona@ldschurch.org。

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、克羅埃西亞文、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、吉里巴斯文、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、瑞典文、塔加羅文、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。）

© 2012 Intellectual Reserve, Inc. 版權所有。台北發行中心印行。

利阿賀拿雜誌的文字與圖案可以複製，供教會或家庭作為非商業、附帶使用之用途。載有限制字樣的美術作品皆不得複製。若有任何版權問題，請洽詢 Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150, USA; 電子郵件：cor-intellectualproperty@ldschurch.org。

For Readers in the United States and Canada:

February 2012 No. 2. 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 address changes to Salt Lake Distribution Center, Church Magazines, PO Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368.

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。

上網瀏覽，還有更多 liahona.lds.org



成人園地

見第32頁，本文對教導有認知障礙的兒童提出了幾項建議。教會網站 lds.org/disability 說明不同類型的身心障礙，以及各種不同用以幫助各年齡層身心障礙者的方法。

閱讀有關厄瓜多爾奧雷亞納分會忠信成員的報導（見第26頁），請至網站 liahona.lds.org 觀賞其他照片。

青年園地

東加的女青年莎耶妮說，標準就像保護人們不被海浪捲走的安全護欄一樣，能讓我們保持安全（見第56頁）。請至網站 liahona.lds.org 觀賞其他照片和馬普阿法亞地區美麗卻危險的噴水孔地形。

兒童園地

來認識肯亞的婷婷（見第68頁）。請至網站 liahona.lds.org 觀賞其他照片和該國的野生動植物。

你的語言

多種語言的利阿賀拿和教會其他出版品均可在 www.languages.lds.org 取得。

本期主題

數字代表文章起始頁。

什一奉獻，40

天父，14，20，25，52，

60，66，70，80

召喚，11，26，32

交誼，26

合一，26

希望，55

身心障礙，32

初級會，32

服務，26

服從，55，64

信心，14

洗禮，58

祈禱，4，46，66，70

約瑟·斯密，52

美德，55，56

耶穌基督，41，80

貞潔，56

音樂，54

家庭，家人，20，25，46

，80

家譜，42，45

祝福，40，48，72

神性，14，20，25，52，80

配稱，41

救恩計畫，20，39

教會歷史，10

教導，32

喜悅，26

媒體，8，61

智慧語，12

傳道事工，10，26，54

愛，25，68

溫柔的慈悲，48

禁食，16

聖殿，41，42

榜樣，54

摩爾門經，38

標準，54，56

總會大會，8

歸信，38

離婚，46

亨利·艾寧會長
總會會長團
第一諮理



勸勉他們禱告

小時候，我的父母以榜樣教導我祈禱。我開始在心裡想像著有一位天父遠在天邊。等我長大，我的祈禱經驗也改變了。我心裡想像的那位天父是近在眼前、散發光芒，而且完全了解我。

我之所以會有這樣的改變，是因為獲得了一個確切的見證，讓我知道約瑟·斯密所說的經歷是真實的，也就是他於 1820 年在紐約州曼徹斯特所經歷的事：

「我看見一道光柱，正在我頭上，比太陽的光還亮，緩緩降下來，直到落在我身上。

「光柱一出現，我就發現自己已從捆住我的敵人那裡被救出來。光停在我身上時，我看見兩位人物，站在我上面的空中，其光輝和榮耀無法形容。其中一位對我說話，叫著我的名字，指著另一位說——這是我的愛子。聽祂說！」（約瑟·斯密—歷史 1：16-17）。

天父出現在樹林裡的那日，時值美麗的春天，祂叫著約瑟的名字，稱那位已經復活的、世界的救主是祂的「愛子」。無論在何時何地祈禱，你對那次榮耀經驗的真實性所獲得的見證，都會使你蒙受祝福。

我們祈禱的對象是天父，祂是一位榮耀的神，經由祂的愛子創造了許多世界。祂會垂聽我們的祈禱，就像祂垂聽約瑟的祈禱那樣——祂聽得清清楚楚，就好像我們在祂面前祈禱。祂非常愛我們，所以將祂的兒子賜給我們，作為我們的救主。祂藉著這項恩賜使我們得以獲得不死和永生。祂賜給我們與祂溝通的機會，只要我們願意，

都能夠在今生時常奉祂兒子的名祈禱，藉此與祂溝通。

耶穌基督後期聖徒教會的聖職持有人身負神聖的職責，要「探訪每位成員的家，勸勉他們出聲和在暗中禱告」（教約 20：47）。

勸勉他人祈禱的方法很多。例如，我們可以見證神命令我們一直祈禱，或者我們可以敘述經文中的例子或自己的親身經歷，說明因感謝、懇求或詢問的祈禱所獲得的各項祝福。舉例來說，我可以見證，我知道天父會回答禱告。藉著進入我心思意念中的話語，我獲得了指示和安慰，並且藉著聖靈知道這些話語來自於神。

先知約瑟·斯密有這樣的經驗，你們也可以。他真誠地祈禱後，得到了這個回答：

「我的孩子，願你的靈魂平安；你的逆境和你的苦難不過是片刻；

「然後，如果你好好持守，神必提升你到高處」（教約 121：7-8）。

這是一位慈父在祂忠信的兒子飽受痛苦煩憂時，賜給他的啓示。神的每位兒女都可以在祈禱中與祂溝通。對我來說，勸勉人祈禱最有效的方法，莫過於在謙卑祈禱時感受到那隨著答案而來的愛與光。

要對神任何一條誠命有見證的話，就必須遵守那條誠命（見約翰福音 7：17）。我們一直都要「出聲和在暗中禱告」的命令也是如此。我站在教師和朋友的立場向各位保證，神必定會回答你們的祈禱，並且藉著聖靈的力量，你自己會知道這些回答都是來自於神。■



本篇信息的教導

- 「圖片是強調課程重點……的好工具」（教導，沒有更偉大的召喚〔1999〕，第 176 頁）。展示一張約瑟·斯密或第一次異象的圖片，討論約瑟·斯密祈禱的經驗。如果你像艾寧會長一樣，想像著「天父……近在眼前」，禱告會如何變得更有意義？
- 如艾寧會長所建議的，不妨分享你對祈禱的見證，談談你因為祈禱而獲得的祝福，或分享有關祈禱的經文。

強有力的祈禱

奧斯汀

祈禱是與天父連繫、交談、獲得祂安慰的一項最好、最重要的方式。

有天晚上我在祈禱時，心裡想著家人有哪些需求、我要為哪些事表達感謝以及我有哪些事需

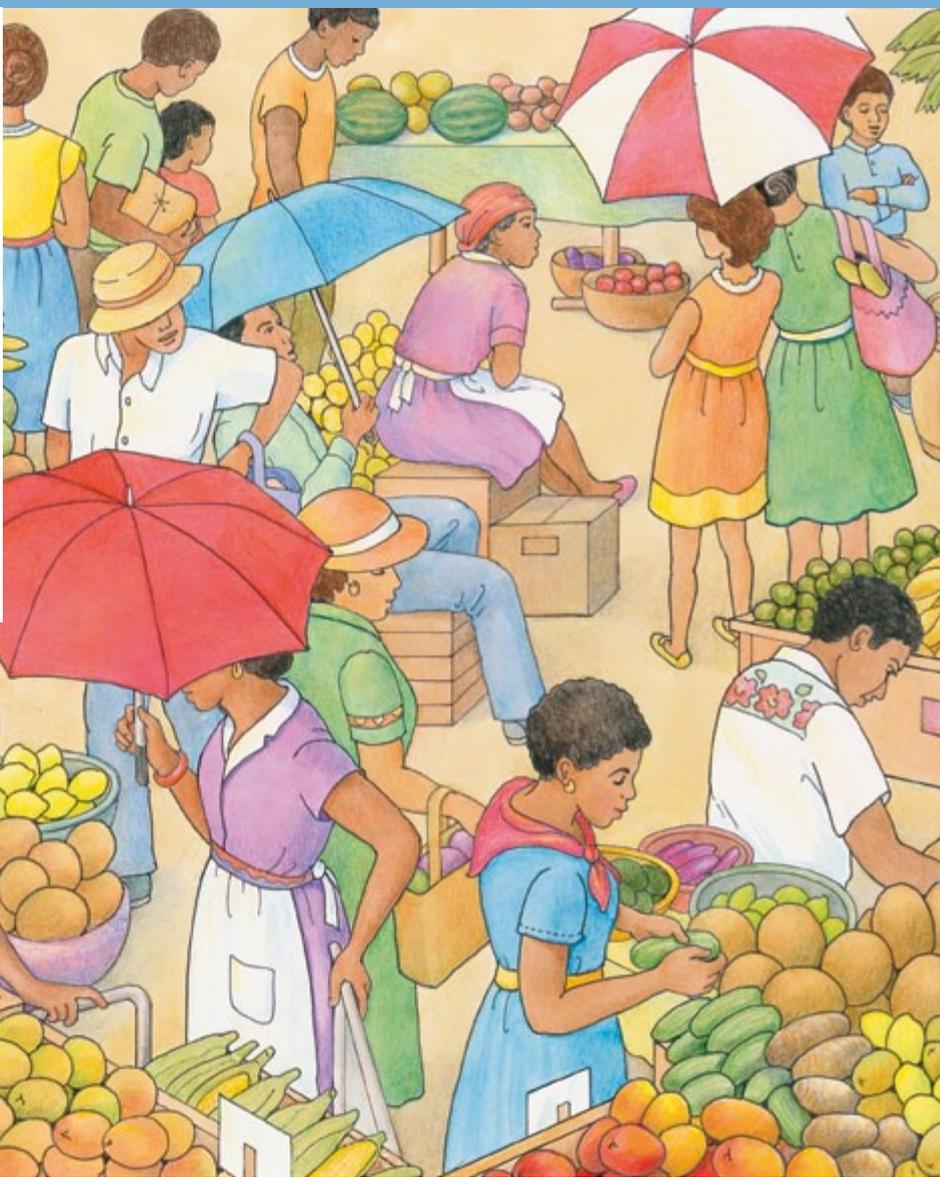
要悔改。一作完禱告，我就想到許多易於讓我分心的世俗事務，因而無法專注於自己的目標。但在祈禱的過程中，我感覺到如果我真誠謙卑地祈禱，我的重擔會減輕，我的罪會滌淨，我的問題

也會得到解答。我體會到，我在祈禱的時候感覺跟神是如此地接近，這讓我明白我們每個人在神的眼中有多麼重要。我見證，祈禱是我們能做的最有力量、最重要的事之一。

兒童園地

天父會聽我祈禱

艾寧會長說，天父「會垂聽我們的祈禱，……祂聽得清清楚楚，就好像我們在祂面前祈禱。」不管我們在哪裡、身邊發生了什麼事，祂都聽得到我們說話。你可以在這張圖片中找到作禱告的小孩嗎？





研讀這些資料，運用適合的部分與妳所探訪的姊妹討論；善加運用本文的問題，協助妳鞏固姊妹，也讓慈助會成為妳個人生活中一股積極正面的力量。

家庭的守護者

戈登·興格萊會長（1910–2008）於1995年總會慈助會大會上介紹「家庭：致全世界文告」時說：「妳們是家庭的守護者，是子女的養育者。是妳們滋養他們，為他們培養生活的習慣。沒有任何其他工作比養育神的兒女更近乎神性。」¹

在這段將近17年的時間裡，這份文告強調：無論眼前的處境如何，我們最重要的責任全都是以鞏固家人和家庭為核心。興格萊會長在鹽湖大會堂首次宣讀這篇文告時，現任慈助會會長團第二諮理芭芭拉·湯普森也在場。她回憶道：「那是個重大的場合。我感受到這項信息的重要。我那時心想：『這是給為人父母者的絕佳指南，也是為人父母者的重責大任。』有短暫片刻我心裡想著，這份文告跟我沒有太大關係，因為我沒有結婚，也沒有小孩。但是我立即想到：『它真的跟我有關，我是家中的一份子，我是家中的女兒、姊妹、姑姑、表姊妹、姪女和孫女。我有責任——和祝福——因為我是家中的一份子。即使我是自己家中唯



一活在世上的人，我仍是神家庭中的一份子，我有責任去協助鞏固神家庭中的其他成員。』」

所幸的是，我們並非孤軍奮戰。湯普森姊妹說：「我們在鞏固家庭方面所能得到的最大幫助，就是去了解 and 遵行基督的教義，並且仰賴祂來幫助我們。」²

經文出處

箴言 22：6；尼腓一書 1：1；
尼腓二書 25：26；阿爾瑪書 56：
46–48；教義和聖約 93：40

我能做什麼？

1. 我如何協助我所看顧的姊妹鞏固她的家庭？
2. 我如何在家中發揮正義的影響力？

信心，家庭，慈助

歷史回顧

「拔示巴·斯密姊妹擔任第四任總會慈助會會長（1901年至1910年）時，看到了鞏固家庭的必要，因此她為慈助會姊妹開設了母親教育課程，課程內容包括有關婚姻、產前護理和育兒；這些課程支持了斯密F·約瑟會長的教導，即慈助會應協助婦女扮演在家中的角色：

「無論哪裡對家庭、家庭責任、夫妻、親子間應當存在且正當存在的責任無知或是缺乏認識，那裡或其附近就會有這個組織。這組織會藉著天賦的恩賜與靈感，準備好隨時傳授與這些重要職責有關的知識。」³

註：

1. 戈登·興格萊，「堅拒世俗的誘騙」，1996年1月，聖徒之聲，第109頁。
2. 芭芭拉·湯普森，「我必堅固你，我必幫助你」，2007年11月，利阿賀拿，第117頁。
3. 我國度中的女兒：慈助會的歷史與事工（2011），第153頁。

十月總會大會筆記本

「我，主，說過的，我已說過了，……無論是藉著我自己的聲音，或是我僕人們的聲音，都是一樣」（教約1：38）。

各位在複習2011年10月總會大會的演講時，可以運用這幾頁的內容（和以後幾期的「總會大會筆記本」）來幫助你研讀和實踐活著的先知和使徒近期的教導。

來自總會大會的故事

改變一生的書

摩爾門經比任何其他書籍更能使你接近神。它能夠讓人變得更好。我奉勸各位去做我的一位傳教同伴做過的事。他在青少年時期離家出走，想要追求更快樂的生活，有人在他隨身攜帶的盒子裡放了一本摩爾門經。

「許多年過去了。他遊歷世界，從一地到另一地。他很孤單，也不快樂。有一天，他看著那個盒子。盒子裡裝著他隨身攜帶的一些東西。在盒子的最下方，他找到了摩爾門經。他讀了書中的應許，也加以試驗，知道是真實的。這個見證改變了他的生活，讓他找到了夢想不到的快樂。

「你們可能因為忙於日常生活的責任和活動而忽略摩爾門經，對它視而不見。我懇請你們要經常加以研讀，深思其中的經文章節。摩爾門經裡有耶穌基督圓滿的福音，這福音是我們回到神家中的唯一道路。」

總會會長團第一諮理亨利·艾寧會長，「證人」，2011年11月，利阿賀拿，第71頁。

與本主題有關的其他資源：在 LDS.org 網站上點選 Study by Topic，再點選 Book of Mormon；塔德·克利斯特，「摩爾門經—從神而來的書」，利阿賀拿，2011年11月，第74頁；宣講我的福音：傳道服務指南（2004），第17-28頁，第103-114頁。

他找到了摩爾門經。他讀了書中的應許，也加以試驗，知道是真實的。

思考以下問題：

- 生活中有哪些事情會讓你對摩爾門經視而不見？
- 你可以做哪些事來改進研讀摩爾門經的狀況？
- 摩爾門經中有哪些教導讓你的生活有了更好的改變？

不妨把你的想法寫在日記中或是和別人討論。



請至網站 conference.lds.org 閱讀、收看或收聽總會大會演講。

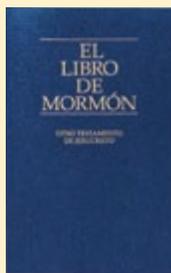


致教會中的婦女

妳們必定能獲得的祝福遠比妳們能想像的更多。請繼續**增進**信心和個人正義。請**接受**耶穌基督復興的福音，作為妳們的生活方式。**珍惜**能在這偉大真實的教會中保持活躍的恩賜。**把握**能在慈助會這蒙福的組織中服務的恩賜。繼續**鞏固**家庭和家人。繼續**找出**需要妳們和主**幫助**的人，並伸出援手。」

總會會長團第二諮理迪特·鄔希譯會長，「勿忘我」，2011年11月，利阿賀拿，第123頁。

先知的應許



「摩爾門經對各位的品格及為神作證的能力和勇氣所產生的影響是不容置疑的。這部經典裡的教義和許多英勇的典範會提升、引導和鼓勵你們。」

「每一位宣講耶穌基督的名和祂的福音的傳教士，會因為每天飽享摩爾門經裡的話語而獲得祝福。父母若是苦於無法讓孩子獲得對救主的見證，只要他們努力找方法，把摩爾門經裡的話語和精神帶進家裡和每個家人的生活中，他們必會得到幫助。」

總會會長團第一諮理亨利·艾寧會長，「證人」，2011年11月，利阿賀拿，第69頁。



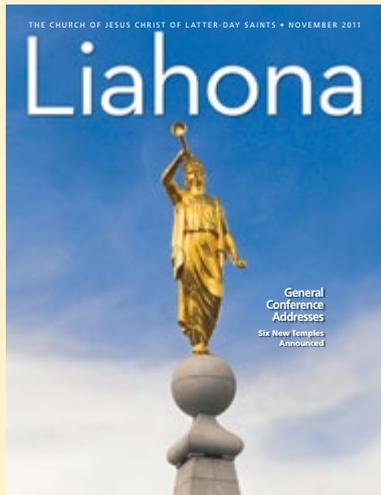
總會聖殿與會者援助基金

多馬·孟蓀會長在2011年10月總會大會上談到總會聖殿與會者援助基金的成立。「無力負擔聖殿旅費而極度渴望去聖殿的人將因此獲得一次去聖殿的機會」，費用由該基金提供。凡願意

捐款給此項基金的人，只要在每個月交給主教團或分會會長團的一般奉獻單上註明即可。¹

註：

1. 見多馬·孟蓀，「我們再次相聚」，2011年11月，利阿賀拿，第5頁。



為你解答

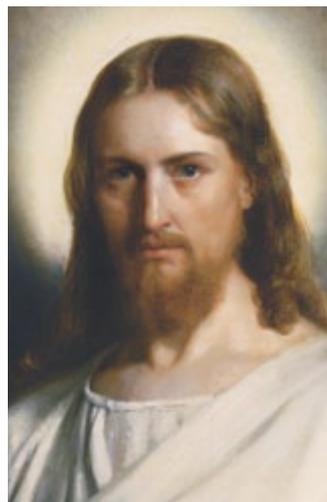
每次總會大會，先知和使徒們都會發表他們所獲得的靈感，對於教會成員可能會有問題而言，這些靈感就是答案。閱讀你所收到的大會專刊，或造訪conference.lds.org網站，藉此找到以下問題的答案：

- 何謂我們是「聖約中的子孫」？見羅素·納爾遜，「聖約」，第86頁。
- 為什麼不好的事也會發生在好人身上？見羅拔·海爾斯，「等候主：願您的旨意得成」，第71頁；和昆丁·柯克，「未能唱的歌」，第104頁。
- 我們已經有聖經教導有關耶穌基督的事，為什麼還需要摩爾門經？見塔德·克利斯特，「摩爾門經—從神而來的書」，第74頁。
- 我在努力處理難題的時候，要如何知道該怎麼做？見芭芭拉·湯普森，「個人啓示和見證」，第9頁。

親身知道

「耶穌基督是神的獨生愛子。祂是我們的創造主。祂是世界的光。祂是我們的救主，救我們脫離罪與死亡。這是世上最重要的知識，你們可以親身知道此事。」

十二使徒定額組達林·鄔克司長老，「耶穌的教導」，2011年11月，利阿賀拿，第93頁。



基督與男孩（局部），卡爾·布拉克繪；艾靈利·雷詩曼攝

學習角落

不止一次

十二使徒定額組的李察·司考德長老在2011年10月總會大會的演講「經文的力量」中說，熟記和沉思一節經文「是獲得啓示的重要關鍵，能使人獲得聖靈的指引和靈感」（第6頁）。

不妨熟記在2011年10月總會大會上各被引述三次的三節經文：

摩賽亞書2：17¹

摩羅乃書7：47²

提摩太前書4：12³

註：

1. 見荷西·雅龍索，「在適當的時間做該做的事，切勿拖延」，第14頁；迪特·鄔希鐸，「你對祂很重要」，第20頁；亨利·艾寧會長，「證人」，第68頁。
2. 見李察·司考德，「經文的力量」，第8頁；亨利·艾寧，「證人」，第68頁；絲薇雅·歐瑞，「愛是永不止息」，第114頁。
3. 見多馬·貝利，「愛既完全，就把懼怕除去」，第43頁；奇斯·麥克慕林，「亞倫聖職的能力」，第47頁；亨利·艾寧，「聖職準備：『我需要你幫忙』」，第58頁。

處理在召喚上所受到的批評

姓名保留

在一個神職人員不支薪的教會裡，有著一項發人省思的挑戰及祝福：我們在召喚上學習和成長的同時，也必須對彼此和對自己有耐心。我曾在召喚上遇到過一個很棘手又很敏感的情況，其中牽涉到幾位支會成員，我以自己知道的最好方式來處理，以為這個難題已經解決了。

但是，我錯了。不是每個支會成員都認同這件事的處理方式，因此大家議論紛紛。有些人同意我的作法，有些人卻認為我犯了大錯。我心裡很難過，可是既然我已經盡力了，就盡量試著不要太擔心。

不久後，我卸任了，這對我簡直是晴天霹靂。我當然知道教會的召喚只是一段時間而已，不過在這個時間點上，我覺得領袖們是爲了這件事在責怪或處罰我。

大家對此事議論紛紛、追根究柢，而且情形比先前更嚴重，我不知道自己當下是否會想見到支會裡的人，所以卸任後的那一週，我留在家裡沒去教會，第二週沒去，第三週也

沒去。我和教會疏遠的時間越久，要再回去似乎就越困難。

過了一段時間，我開始回想整件事的經過。我知道雖然這是一次痛苦的經驗，但不值得爲此冒著違背聖約的危險，教會是真實的，不是嗎？

我在召喚上可能已經妥當地處理了這件事，但也可能沒有。事實上，我們都在學習，也都難免會犯錯。

就大局而言，這件事情到底誰對誰錯或許已經不重要了——雖然，承認這件事情讓我感到痛苦。真正重要的是，我是否遵守聖約。對我自己和家人來說，真正重要的是，我是否去教會、在聖餐聚會中更新聖約和繼續在教會中服務。真正重要的是，我抱著什麼樣的態度來面對聖職權柄。

於是我回到教會，很快地，我有了新的召喚。這項召喚——以及之後的召喚——讓我必須和先前批評過我的作法的人一起服務。這很不容易。不過，我很高興我並沒有讓他們的看法阻礙了我得到因在教會保持活躍而來的祝福。■



寧可相信彼此都是好意

「仁愛的最高境界或許就是善待他人，不去論斷他人或將他們分門別類，寧可相信別人本意良善，或是讓自己保持緘默。仁愛是接受別人的差異、弱點和缺點，對那些讓我們感到失望的人有耐心，或是當別人沒有照我們希望的方法處理事情時，仍能克制自己不隨便生氣。仁愛是不利用別人的弱點，樂意寬恕傷害我們的人。仁愛是希望大家都很好。」

參閱十二使徒定額組馬文·艾希頓長老（1915-1994年），「舌頭可能是快刀」，1992年7月，聖徒之聲，第17頁。

主已賜給我們健康律法

我們來到世上所獲得的偉大祝福之一，是獲得骨肉的身體。我們的身體很神聖，也很重要，所以主稱之為神的殿（見哥林多前書 3：16）。祂也告訴我們，祂的誠命沒有一條是屬世的，祂所有的「誠命都是屬靈的」（教約 29：35）。所以，有關我們身體健康的誠命也是為了屬靈的益處（見教約 89：19-21）。

天父希望我們照顧自己的身體，所以啓示了必要的資訊來教導我們怎麼做。這些資訊大部分都記載在教義和聖約第 89 篇裡，也就是眾所周知的智慧語。

我們從中學到保持身體健康時應該和不應該做的一些事情。這項律法的精髓是，要攝取營養的食物，並禁絕任何會上癮或傷害身體的物質。關於這些物質，主命令我們不要喝酒和抽煙，這些都是藥物（見教約 89：5-8）。除非是接受醫療時必須服用的藥物，否則不應該使用藥物。濫用合法或非法藥物的人，需要尋求幫助，使他們的身體能再度變得潔淨，並擺脫習癮的束縛。潔淨的身

體比較容易感受到聖靈。

主還勸告我們不要喝「熱飲料」（教約 89：9）。先知們說這是指含有有害成分的咖啡和茶。我們應該避免飲用含有有害成分的所有飲料——不論是冷飲或熱飲。

我們也應當避免任何會傷害身體的行為，例如：暴飲暴食，或不肯多吃有益健康的食物來保持健康。

除了不應該做的事情外，

智慧語也告訴我們應該做的事情。其中的幾項列於下頁。

凡遵守主的健康律法的人「將獲得他們肚臍中的健康和他們骨頭中的骨髓；也必找到智慧和知識的大寶藏，甚至隱藏的寶藏；也必奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏」（教約 89：18-20）。■

如需更多資料，見福音原則（2009），第 167-172 頁；以及忠於信仰（2004），第 123-125 頁。



在智慧語和其他經文裡，
主啓示了健康的準則：

1. 要「謹慎而感恩地」食用
「當季的」水果、蔬菜和有益健康的草本植物（見教約 89：10-11）。

2. 畜類及禽類的肉已「指定
給世人感恩地使用；然而這些都要節省地使用」（教約 89：12）。

3. 「所有的穀類作人類的食物都是好的」（教約 89：16）。



右：攝影插圖 © GETTY IMAGES；攝影插圖，
威登·安德生，約翰·路加和羅伯特·凱西，© CORBIS



4. 我們不應透支體力去工作
（見教約 10：4）。



5. 我們應當養成良好的睡眠習慣，使「〔我們的〕身心充滿活力」（教約 88：124）。

營 養的飲食、規律的運動、適當的睡眠都是強健身體所必需的。」

多馬·孟孫會長，「我們可以觸摸天堂」，1991年1月，聖徒之聲，第42頁。

懷著對神的信心， 我永遠不孤單

朵娜·賀倫貝克

「聖靈與我們的心同證我們是神的兒女」（羅馬書 8：16）。

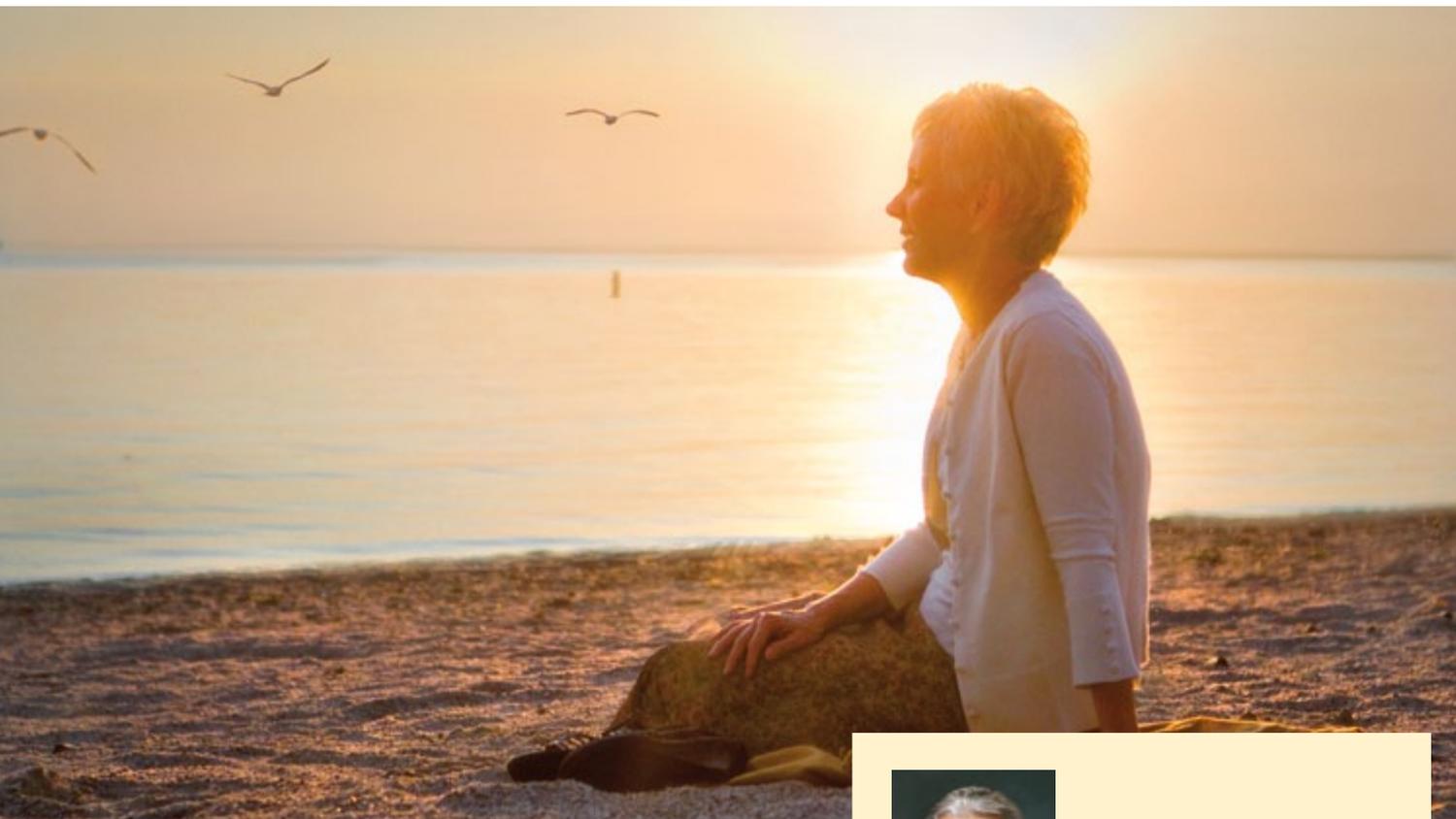
只要對耶穌基督和天父有信心，你就永遠不孤單。」這類的話我聽了不少，但一直到今天我才深深體會到這句話的意義。

每個人最後總免不了要面對一個事實，那就是：有一天要獨自生活。以我的情況來說，由於離婚、孩子搬出去住和提早退休的緣故，這一天來得比我預期的要早。我必須克服的最大煎熬是，在多年與家人朋友、丈夫孩子以及同事相處的寶貴時光之後，頓時要安靜而空虛地過日子。

我很喜歡家庭教導教師、探訪教師和其他朋友來訪，平時我常覺得一個人好孤單，我並不喜歡這樣。這種無時無刻都靜悄悄的感覺，終於讓我忍不住淚流不已。除了跪下來祈禱，我不知道該去哪裡尋求安慰。

我哭著向天父傾訴了大概幾個小時後，心情開始有了轉變，我感受到天父的靈。天父的愛穿透了我的靈魂，我沉浸其中，一度停止了哭泣。我知道天父了解我的悲傷，祂讓我覺得我可以放心地哭得更久，就像小孩看到媽媽來了會哭泣那樣。我想像著自己哭倒在祂膝前，我知道，只要我有需要，祂就會安慰我。偶爾，有些想法會從我腦海掠過，讓我覺得自己是成熟的大人，不應該有這樣幼稚的舉動。但是我知道天父不會在乎我的年紀，我真的知道祂了解我，而且永遠會陪在我身邊。

如今，雖然我還是比較喜歡婚姻生活，不過我已經能夠享受這種安靜的生活。我聆聽潮聲，欣賞日落，也真的會停下來聞玫瑰花香。我聽從並按照聖靈的指引行事。我不怕獨處，因為，只要



我相信天父和耶穌基督，就不會孤單。我幾乎在所做的每件事上，都能感受到天父和耶穌基督的靈。

「透過對耶穌基督和天父的信心，你不會孤單。」這句話如今在我的心中有了嶄新而深刻的意義，我毫不懷疑地知道，我並不孤單。我是天父的女兒，祂愛我。■

有關這個主題的更多資料，見約瑟·斯密—歷史1：5-20；羅拔·海爾斯，「獲得對父神、祂的兒子耶穌基督及聖靈的見證」，2008年5月，利阿賀拿，第29頁；蘇珊·譚，「天父的女兒」，2007年5月，利阿賀拿，第106頁。



天父為何愛我們？

「祂愛我們，是因為祂充滿著無法衡量、難以形容的聖潔之愛。我們對神之所以重要，並不是因為我們在世上的資歷，而是因為我們是祂的兒女。祂愛祂每一位子女，甚至包括那些有缺點、被排斥、笨拙、憂傷或心碎的人。神的愛如此偉大，祂甚至也愛那些驕傲、自私、傲慢和邪惡的人。

「這意謂著不管我們目前的狀況如何，總是有希望。不論我們有何痛苦、悲傷、錯誤，滿懷無限慈愛的天父仍希望我們靠近祂，這樣祂就能靠近我們。」

參閱迪特·鄔希鐸會長，總會會長團第二諮理，「神的愛」，2009年11月，利阿賀拿，第23頁。



「我所揀選的禁食 不是要……〔這樣〕嗎？」

透過一個慕道友家庭的榜樣，我學習到：
當我們懷著信心和目的去遵守禁食律法
的時候，主的應許就必然實現。

亞莉珊卓·舒爾特

我在美國德州傳教時，第一次讀到以賽亞書第 58 章。主在這章經文裡說明禁食律法的教義，明列將近 20 項祝福要賜給遵守這條律法的人。我傳教前，在個人、朋友和家人的生活中看到其中多項的祝福，但我是透過一個慕道友家庭的榜樣和信心，才真的明白只要我們的禁食蒙主悅納，主就會實現祂的應許。

「那時你求告，耶和華必應允。你呼求，祂必說：我在這裡」（以賽亞書 58：9）。

我和同伴開始教導可琳娜·亞奎勒之前，她就表示過很想去教會。等她學習了有關復興福音的事情，並閱讀摩爾門經之後，覺得這教會是真實的。她唯一的阻力是來自她的丈夫曼紐。

可琳娜不想獨自一人去教會，她決心要讓全家人一起學習福音。不過，曼紐很忙，上班時間很長，所以回家以後，實在不想再跟兩個傳教士上課。

可琳娜開始作禱告，希望曼紐會想和我們見面，但是過了幾個星期，他的態度還是沒有改變。後來有一天，課程結束時，可琳娜問我們關於禁食的事。當時我們還要趕赴下一個課程，而且已經遲到了，所以，我們只是簡短地說明：禁食就是連續兩餐不吃不喝。在禁食期間，我們會為自己或

他人向天父祈求幫助或指引。我們允諾下次上課時，會教她更多這方面的事，然後就匆匆離去。

幾天後，我們再次拜訪可琳娜。上課時，她難過地說：「我想我沒辦法禁食。」我們嚇了一跳。她說她從我們上次拜訪後，就一直在禁食。她一整天不吃早餐，也不吃午餐，只吃晚餐。吃完那一餐，她又開始禁食，不吃不喝，直到第二天晚餐時間。這樣持續了三天。她告訴我們，「我很努力嘗試，不過實在很難。」

我們很訝異她有這樣的信心，連忙向她解釋禁食通常只進行一天。我們很好奇，想知道她這麼做的動機為何，於是問她：「可琳娜，妳爲了什麼目的在禁食？」

她回答：「爲了我丈夫。」

她渴望著遵守主的誠命並爲家人祈求祝福，這樣的渴望讓我們深受感動。十二使徒定額組的約瑟·胡適令長老（1917-2008）教導：「往往在我們禁食時，我們正義的祈禱和懇求就會有更大的功效。」¹ 可琳娜的情形便是如此。接下來那個星期，曼紐同意和我們見面。他雖然心存懷疑，但是在學習了救恩計畫之後，他也開始作禱告，甚至在他的貨車上放了一本摩爾門經，趁工作的空檔閱讀。最後，可琳娜、曼紐和他們的三個孩子開始一起參加教會聚會。

我們很好奇，想知道可琳娜的動機為何，於是問她爲了什麼目的在禁食。她回答：「爲了我丈夫。」

「我所揀選的禁食不是要鬆開凶惡的繩，解下軛上的索，使被欺壓的得自由……嗎？」（以賽亞書 58：6）。

曼紐雖然進步很快，但在遵守智慧語方面仍有困難。他從年輕時起就開始喝酒，不但難以戒除喝酒的習慣，也怕遭到朋友譏笑。

丈夫喝酒的習慣也讓可琳娜困擾不已，多年來，她一直費盡苦心要幫助他。現在，有了新的信仰和對禁食力量的見證，她開始定期爲曼紐禁食，讓他能有力量遵守智慧語。

可琳娜對丈夫的愛，讓我想起新約中有一位父親懇求使徒們醫治他生病的兒子。雖然他們運用了信心，但卻沒

能施行奇蹟。然而，主讓這個孩子恢復了健康，後來祂說：

「這一類的鬼，若不禱告、禁食，他就不出來」（馬太福音 17：21）。

曼紐也透過祈禱和禁食，逐漸獲得力量來擺脫惡習。雖然他一開始受到朋友的譏諷，不久他們對他更加尊重，因爲他藉由遵守主的誠命，來展現對主的忠誠。

「耶和華也必時常引導你，在乾旱之地使你心滿意足，……你必像澆灌的園子」（以賽亞書 58：11）。

禁食除了提供主的幫助、力量和指引之外，也讓我們能透過繳付慷慨地禁食捐獻，有機會「向飢餓的人發憐憫，使困苦的人得滿足」（以賽亞書 58：10）。前總會會長團第一諮理墨林·羅慕義會長（1897-1988年）教導：「慷慨施贈，我們自己就能進步。……我向〔各〕位應許，凡如此行，必能在屬靈和屬世方面日益繁榮。」²

亞奎勒家庭在爲洗禮作準備的期間，他們的信心受到了重重的考驗。他們訂定洗禮日期後不久，曼紐失業了。他和可莉



娜連房租和水電費都付不出來，更何況是孩子的伙食費。雖然家人給了他們一些金錢上的援助，但還是不夠應付所有的財務負擔。

在別無選擇的情況下，這對夫婦決定在自家舉辦一個拍賣會。他們先拍賣家裡少數幾件貴重物品，然後開始拍賣所有可以省下不用的物品。大概一星期後，他們湊足了錢來繳當月的房租，不過仍然很擔心往後的日子該怎麼過下去。

不久，分會的成員紛紛伸出援手。分會會長與曼紐見面，想知道他們還需要哪些協助。整個分會的成員都盡力幫助亞奎勒夫婦度過難關。

亞奎勒夫婦繼續遵守誠命並竭盡所能來供養家庭，他們看到了許多祝福——包括一些新的工作機會。他們學到：即使遭逢考驗，只要我們服從，主已應許要供應我們所需的一切。

「這樣，你的光就必發現如早晨的光；……你的公義必在你前面行；耶和華的榮光必作你的後盾。」（以賽亞書 58：8）。

2008年11月9日，亞奎勒家庭的曼紐、可莉娜、喬凡尼和魯彼多都走進了洗禮的水中。年紀最小的瑪芮拉也期待在滿八歲時受洗。曼紐不久就接受了亞倫聖職，後來又接受麥基洗德聖職。



一年後，曼紐和可莉娜到聖殿接受個人恩道門，現在他們正準備再回到聖殿，和孩子印證在一起。

「你要建立拆毀累代的根基」（以賽亞書 58：12）。

曼紐和可莉娜是家族中最早加入教會的人，他們是先驅者，透過信心和犧牲的榜樣，為後代子孫和其他人樹立正義的典範。他們不僅幫助子女獲得福音的祝福，也讓朋友和親戚看到，服從誠命為他們的生活帶來快樂；其中有些人也和傳教士上課，接受了洗禮。

禁食能開啓一扇門，帶來獨特的祝福，讓人因而獲得力量和安慰。就像亞奎勒家庭一樣，我們在努力跟隨救主的過程中，不免遇到考驗和困難。我們可能苦於無法克服個人的軟弱或誘惑，或者對他人的錯誤感到痛心。我們可能因為身體或情感上的痛苦折磨或者經濟發生困難而意志消沉。無論我們背負了什麼樣的重擔，禁食能幫助我們「把〔我們的〕重擔卸給耶和華，祂必撫養〔我們〕」（詩篇 55：22）。只要我們懷著信心和目的去遵守禁食律法，必會在個人生活中看到以賽亞書第 58 章所應許的各項祝福。■

註：

1. 約瑟·胡適令，「禁食律法」，2001年7月，利阿賀拿，第89頁。
2. 墨林·羅慕義，「禁食的祝福」，1982年12月，聖徒之聲，第4頁。

曼紐透過祈禱和禁食，逐漸獲得力量來擺脫惡習，亞奎勒家庭也準備好要接受洗禮。





昆丁·柯克長老
十二使徒定額組

有關天父的教義

復興所揭示的一項最美好、最重要的真理，就是天父的本質，以及祂與世上每個人之間的個人關係。

在 叛教時期，最先喪失的原則之一是對父神的認識。因此，復興首先揭示的原則之一是對父神的認識，這便不足為奇了。在信仰上，後期聖徒最優先、首要的宣告是：「我們信神，永恆的父」（信條第1條）。

教會成員了解父神是宇宙至高的主宰，是賜給我們靈體生命的大能之神，祂制定了為我們帶來希望和機會的計畫。祂是我們的天父，我們在前生與祂同住，而且是祂家庭的一份子。我們在那裡學習課程，為塵世生活作準備（見教約 138：56）。我們從天父那裡來，我們的目標是回到祂身邊。

在天父所啓示的一切教義、信念和原則中，最值得注意的是和祂的存在與本質有關的真理。我們承認祂的

存在和真實的本質，才能像古代的信徒和先知們那樣真正地崇拜（見摩賽亞書 4：9）。父向世上居民所揭示、命令和制定的一切，都是要幫助我們認識祂、效法祂、變得像祂一樣，以便回到祂神聖的家。永生就是認識天父和祂神聖的兒子耶穌基督（見約翰福音 17：3；摩爾門經雅各書 4：5；摩西書 5：8）。

永恆家庭的模式

認識天父最重要的就是要了解祂所揭示的家庭模式。家庭在今世和永恆中都是最重要的單位，而且是神所制定的。¹彼此相愛的家庭生活不僅能帶給我們極大的快樂，也能幫助我們學習正確的原則，為永生作好準備。²此外，家庭關係能幫助我們認識天父、

傳教士和他們教導的對象在學習約瑟·斯密的第一次異象或救恩計畫時，因為聖靈在為這些真理作見證，他們很快就能明白有關父與子的教義所具有的非凡意義。

愛祂和了解祂。這是後期聖徒在教會和社區中一直強調婚姻與家庭重要性的一個理由。神的計畫提供了一個方法，讓家人關係在死亡之後仍能持續存在。我們可以回到神的身邊，與我們的人永遠在一起。³

天父選擇不透露我們前生和祂在一起的許多細節。這或許是因為我們只需遵循祂在世上建立的正義家庭模式，就可以從中學到許多事情。我們必須謹慎遵循世上正義家庭的模式，並且認真地使我們的生活與此模式一致，因為這是認識天父的歷程中，最重要的核心。

天父和家庭密不可分地連結在一起。我們一旦了解此一連結的諸多面向，就能更充分體會到天父是多麼愛我們每一個人，我們與祂之間的個人關係又是多麼密切。我們若能了解祂對我們的感覺，就會獲得能力，更能夠以純潔的心充分地愛祂。世上男女一旦親自體會到這項關係的真實、愛和力量，就會產生深切、溫馨甜美的情感和渴望。這種深切的愛能激勵我們，帶給我們力量，讓我們在困難和考驗中與天父更接近。

愛的抉擇，謹慎的舉動

每個人都是天父所生的靈體兒子或女兒。⁴「所生的」(Begotten)是形容詞，源自於動詞「生」(beget)，意思是：「得以存在」。「生」在經文中用來形容給予生命的過程（見馬太福音1：1-16；以帖書10：31）。

神已啓示了正義家庭的模式，在此模式中，子女的誕生是出於愛的一項謹慎抉擇。父母基於關愛與謹慎而採取行動，參與了天父為其靈體兒女創造骨肉身體的神聖過程，這過程的奇妙結果便是子女的誕生。知道我們的生命是出於愛的一項謹慎舉動，讓我們感受到自己的塵世生命是深具價值的。這種自我的價值感能讓我們確信自己的潛能，保護我們不為誘惑所動。

撒但很喜歡利用某些出生情況的不完美，來使人質疑自己的個人價值和潛能。無論出生的情況如何，我們都是天上父母的靈體兒女。神是一位正義且慈愛的父親。我們的靈之所以受造，是出於愛與謹慎的抉擇，好使我們能夠獲得生命和機會。

一個一個地

正義的父母不僅慎重地用愛來選擇把兒女帶到世上，也在懷孕期間作準備、祈禱和熱切期待孩子的出生。孩子出生後，他們歡喜地抱著孩子，對他說話，照顧他，保護他。他們學習去了解孩子的個性和需求，他們對孩子的認識，超過孩子對自己的了解。父母無論有幾個孩子，每個孩子在他們眼中都是最特別的。

知道了這樣的模式，我們就會了解，在我們還是天父的靈體兒女時，祂認識我們每個人，至少在我們的靈體受造的時候，就已經認識我們。我們是祂寶貴的兒女，祂愛我們每個人。

知道名字

世上家庭的另一個模式讓我們了解到天父對我們的愛是非常個別的。父母在小孩出生後，為了建立個人身分(individual identity)，第一步就是替孩子取名字。命名是每個文化中很重要的一環，而且往往會在莊嚴的儀式中進行，這是因為對接受命名的本人而言，名字在個人認同(personal identity)上扮演著極為重要的角色。名字不是由孩子自己選擇，而是父母所給的。

在大多數的文化中，孩子會有一個（有時會有兩個）名字。孩子會冠上家族的姓氏，也是世界各地很普遍的作法，這個姓氏會讓孩子和父母、家族和祖先產生關聯。有些文化會用其他方式識別身分，比如使用第二個家族姓氏（例如，



母親原本的姓氏)來進一步識別這個孩子與家族及社會的關係。

在這同一個模式中，我們知道天父認識我們每個人，祂知道我們每個人的名字。在經文少數幾處提及前生的某個人時，稱呼的方式和我們在世上相似。從天父幾次向世人顯現的紀錄看來，祂都是以他們的名字來稱呼他們，這表示祂知道並認識我們每一個人。先知約瑟·斯密談到天父在第一次異象中顯現時，說：「其中一位對我說話，叫著我的名字」（約瑟·斯密一歷史 1：17；亦見摩西書 1：6；6：27）。

天父認識我們，是因為祂生下了每個寶貴的靈體兒女，給我們個別的身分和生命。正如祂對耶利米所說：

「我未將你造在腹中，我已曉得你」（耶利米書 1：5）。

按照祂的形像，具有祂的品格

聖經教導，男人和女人都是按照天父的形像造的（見創世記 1：26-27）。無論是基因科學或個人觀察都見證一項原則：後代在形體、長相和特徵上都源自父母。有些人拿自己與他人比較，來建構自我價值，這種方式會讓人覺得自己不夠好，或是比不上別人。比較好的作法是，透過天父來了解我們的自我價值。

我們屬世的家系表會回溯到許多年代以前的歷代祖先。不過，我們個人在屬靈的家系表上只有兩代——天父和我們。我們的形體就像祂的形體，

家庭關係能幫助我們認識天父，進而愛祂、了解祂。這是後期聖徒在教會和社區中都不斷強調婚姻與家庭重要性的一個理由。

我們努力遵循正義家庭的模式來認識天父時，就會漸漸了解天父深愛我們，對祂的愛也會與日俱增。

只是不具有榮耀而已。「我們現在是神的兒女，……主若顯現，我們必要像祂，因為必得見祂的真體」。（約翰一書 3：2；亦見教約 130：1）。我們每個人都有潛在的神性種子，藉著神的祝福，藉著嚴格遵從耶穌向我們指明的道路，這些種子便會開花結果。我們說出或吟唱「我是神的孩子」⁵的字句時，其中是蘊含著力量的。

天父的愛

叛教時期，真理受到嚴重的扭曲，其中之一便是有人將父神的救恩計畫描述地過於嚴苛。斐瑞克·法拉爾（Frederic Farrar）是英國聖公會的領袖、古典派學者、基督徒和作家，其著作基督的生命（*Life of Christ*）獲得高度的評價。他感嘆大多數的基督教會對於地獄和定罪的觀念有誤，這要歸因於希伯來文和希臘文聖經在翻譯成詹姆士王欽定本的英文聖經時發生的幾個錯誤。⁶

正如賜給先知約瑟·斯密的啓示所指出的，慈愛天父的救恩計畫對全人類都適用，這包括了所有在今生沒有聽說過耶穌基督的人、在達到負責年齡前過世的兒童以及沒有理解能力的人（見教約 29：46-50；137：7-10）。

即使有些人過著不正義的生活——但他們不像撒但和他的徒眾那樣反叛神（見以賽亞書 14：12-15；路加福音 10：18；啓示錄 12：7-9；教約 76：32-37）——慈愛的天父仍為他們準備了比這個世界更榮耀的國度（見教約 76：89-92）。天父對祂靈

體兒女的愛是無庸置疑的。

我們努力遵循正義家庭的模式來認識天父時，就漸漸會了解天父深愛我們，我們對祂的愛也會與日俱增。任何扭曲和破壞家庭的行動都是要使天父的兒女感受不到祂的愛，這份愛會促使他們返回天上的家、回到祂身邊。

男性威權的施暴者、非婚生子女、遭棄養的兒童和今日其他的社會難題，都讓因此而受苦的人更加地難以了解、期望和相信會有一位正義、慈愛、滿懷關愛的天父。正如天父設法要幫助我們認識祂，敵人也千方百計地介入天父和我們之間。所幸的是，任何力量、罪惡或情況都不能阻絕天父對我們的愛（見羅馬書 8：38-39）。神先愛了我們，因此我們可以去認識祂和愛祂（見約翰一書 4：16，19）。

今日的社會弊病叢生，正因為如此，我們必須教導有關天父和家庭的教義，使我們能醫治、改正和克服這世界上普遍存在的錯誤觀念和作法。正如伊莉莎·舒（1804-1887）所說的，世上有許多人尊稱神為「父」，卻「不明就裡」。

令人感謝的是，「知識的權鑰」已經復興，有關天父的教義又回到世上！。■

註：

1. 見指導手冊第二冊：管理教會（2010），1.1.1。
2. 見指導手冊第二冊，1.1.4。
3. 見指導手冊第二冊，1.3。
4. 見「家庭：致全世界文告」，2010年11月，利阿賀拿，第129頁。
5. 「我是神的孩子」，聖詩選輯，第187首。
6. 見 Frederic W. Farrar, *Eternal Hope* (1892), xxxvi-xlii.
7. 「聖哉天父」，聖詩選輯，第182首。

被圍繞在祂愛的臂膀中

姓名保留

我六歲時，父母離異。雖然我繼續和母親住，但父親離婚後，並沒有從我生活中消失，我在週末和平日有一天會住在他家。

儘管他努力當個好父親，我七歲時，他犯了一個大錯，辜負了我對他的信任。這樣的信任瓦解後，我們漸漸疏遠。他打電話來，我都不接，等我年紀稍長，我要求讓我自己選擇何時去父親家住，而不是讓監護令來強迫我去。

我上高中後，去找父親的次數大為減少，一個月大概兩三次。上大學後，連打電話的次數也漸漸變少，大概一個學期只通一次電話。我和父親的關係變得越來越客套，反而不像是親子間的關係。

我上大二的時候，決定和他談談許多年前讓我們關係惡化的那件童年往事。我希望作個了結，彼此寬恕，有機會重新開始。我寄了封電子郵件給他，表達我的想法，然後等他回覆。

不久，我收到他回覆的電子郵件。我在閱讀父親的回覆前作了個祈禱，請求天父在我讀這封電子郵件時，差遣祂的靈與我同在。這是我人生中非常重要的一刻——我要看看父親怎麼說，還有我們的關係會變得如何。我很害怕，感覺非常孤單。

我在房間裡，坐在電腦前，確實很孤單，我需要支持。我繼續向天父祈

禱，也感受到祂的靈。至少我有勇氣去讀那封電子郵件。

父親回了一封很短的電子郵件，對於我提到的往事，他說他完全不記得有那麼一回事，還說他不想談過去的事情。

他對我所重視的事情避而不談，似乎沒有一點和解的意願，讓我深受傷害。我覺得被父親遺棄，對於我們十多年來這種不合的關係感到悲傷。

我坐在椅子上啜泣，感覺到聖靈圍繞著我，我從未如此強烈地感覺到天父的存在。我真的覺得我「已永遠被圍繞在祂愛的臂膀中了」（尼腓二書1:15）。我坐著哭泣時，感覺到自己得到了安撫和被愛。

雖然我和塵世的父親之間欠缺了一份親子情誼，但天父始終在我身邊。我在生活中強烈感覺到祂的存在，我知道祂愛我、關心我，祂絕不會離我而去。我知道祂是我的父，祂不會離開我。■

雖然我和塵世的父親之間欠缺了一份親子情誼，但天父始終在我身邊。





厄瓜多爾的人民 渴求神的話

約書亞·伯凱
教會雜誌

「所有饑渴慕義的人有福了，因為他們必充滿聖靈」（尼腓三書 12:6）。

一個暖和晴朗的星期六下午，安娜·維斯比卡笑容滿面地倚著屋外的木板牆，她的幾個子女們和她一起坐在長板凳上，帶著燦爛的笑容。安娜住在弗朗西斯科-德奧雷亞納（Puerto Francisco de Orellana），那是厄瓜多爾東部叢林區的一個小城市。奧雷亞納分會會長團的成員順道來訪，不小心打斷了安娜和傳教士姊妹的談話，不過她並不在意。她歡迎這些訪客。她要感謝的事很多，總是把「謝謝」掛在嘴邊。

其實安娜在生活上也有她自己的困難。她獨自撫養五個年幼子女，而且，要找一份工作、確定每天都有工作可做

是件很困難的事情。她在 2009 年 8 月受洗時，只有一個孩子跟她一起受洗。

不過到了第二年，祝福來了，又有三個孩子效法她的榜樣，接受了洗禮和證實（還有一個孩子當時年紀太小）。

沒錯，安娜的眼神總是充滿感激。她和奧雷亞納分會的其他成員一樣，找到了單純的快樂，這樣的快樂因奉行耶穌基督的福音而來的。

快樂始於渴望

2008 年 12 月，弗朗西斯科-德奧雷亞納還沒有正式的教會組織。當時，有很多教會成員住在那裡，其中有些人已經好幾年沒去過教會了。



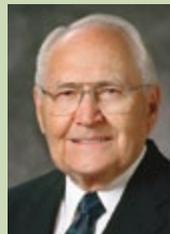
左：安娜·維斯比卡和子女因福音而快樂。
上：奧雷亞納分會成員聚在一起，參加2010年的分會大會。

不過，發生了一件事：聖靈感動了人心，也改變了生命，促使四個家庭開始聚在一起研讀經文和彼此教導。這個城市到今天仍然瀰漫著這樣的氣氛。

分會成員芬妮·賈西亞說：「這裡的人渴求福音。」這份饑渴慕義的心激勵了弗朗西斯科·德奧雷亞納的成員去跟教會聯絡，請求核准他們舉行聖餐儀式。厄瓜多爾基多傳道部的前任會長提摩太·史洛恩回憶道：「我們沒有去找他們，是他們打電話給我。這些人早就有了渴望要根據所得到的提示採取行動——接受救主在摩爾門經中提出的邀請，運用對祂的信心並悔改。這是給我們大家的信息。」

那些搬到弗朗西斯科·德奧雷亞納的人，心中也有類似的渴望。2009年1月初，現任分會會長馬可·魏耶維西和妻子克洛蒂亞·雷穆茲當時在考慮一個工作機會，爲了這份工作，他們必須從厄瓜多爾另一端的馬恰拉搬到弗朗西斯科·德奧雷亞納。

魏耶維西會長說：「我首先問的是：『那裡有教會嗎？』我們夫妻倆和家人討論這件事，也祈禱求問神我們是否應該搬家。我得到這份工作的同時，得知教會即



接受救主和祂的福音

「若要接受耶穌基督的福音，就必須先接受耶穌基督，因為這是祂的福音。他們必須信賴救主及祂所教導的事。他們必須相信經由贖罪，救主有力量實現祂對我們的應許。人們若對耶穌基督有信心，就會接受並運用祂的贖罪和教訓。……

「我愛耶穌基督的福音，因為這福音明確地指出道路，讓我們得享福音的果子，體驗到唯有福音才能帶給我們的『無比的快樂』（尼腓一書8：12），同時通過今生的所有考驗，持守到底。福音教導了我們所應知道的一切事，使我們能回去天父同住，成爲復活榮耀的人。願我們每個人心中都懷有對永生的願景，也願我們能勤於遵照那永生的食譜，也就是耶穌基督的福音。」

參閱十二使徒定額組多馬·貝利長老，「耶穌基督的福音」，2008年5月，利阿賀拿，第44，46頁。

將在弗朗西斯科 - 德奧雷亞納建立教會單位。我們在 2009 年 2 月搬到這裡，分會就在當年的 9 月成立。」

因服務而來的快樂

人們渴望歸向基督之後，接著自然會有為人服務的渴望。耶穌基督的福音會同時改變提供服務和接受服務的人。當人們內心謙卑、敞開心胸、為人服務時，這種互相付出的作用就會發生。教會在弗朗西斯科 - 德奧雷亞納的成長過程中，服務扮演了最重要的角色，也鞏固了那些提供服務的人。

克萊拉·法爾凡於 2010 年 9 月蒙召喚到慈助會會長團服務。她說：「我對我的召喚有何感覺？我很快樂，因為我知道我能幫助其他姊妹來教會，並且去鞏固剛受洗的姊妹。」

整個分會的成員心裡都有同樣的感

覺。慈助會會長露德茲·珍哲說，要鞏固姊妹是需要付出心力的，不過她很樂意付出。她說：「我是慈助會成員，也在慈助會會長團中服務。我們去探訪姊妹，在她們遇到困難時，陪在她們身邊。在她們有需要時，送食物給她們。我們讓她們知道她們並不孤單，也讓他們知道，我們都有耶穌基督和整個分會的幫助。我們也教導她們必須善盡自己的本分——祈禱、研讀經文和作好準備。我們和她們一起祈禱，安慰她們，也深愛她們。」

但是這些姊妹們並非獨自在做這項事工。露德茲補充說：「我們會和分會會長討論，看看我們能夠做什麼。我們向他和分會議會報告姊妹們的需要，所以我們可以決定該採取哪些行動。」

這些姊妹都承諾要善盡自己的本分，整個分會也充滿著這樣的精神。露

「這裡的人民渴求了解福音，他們真的饑渴慕義。」

馬可·魏耶維西會長

左下：分會會長馬可·魏耶維西、妻子克洛蒂亞和她們的兒子。右下：克萊拉·法爾凡和分會其他成員參加爐邊聚會。



德茲說，在一項幫助分會某個家庭的服務計畫中，「無論是兒童、青少年、成人、慈助會和傳教士，全都參與了。這個經驗深具啓發意義。我知道，我們『爲〔我們的〕同胞服務時，只是在爲〔我們的〕神服務而已』〔摩賽亞書 2：17〕。我爲人服務，就好像在爲耶穌基督服務。這就是神國的精神。」

因交誼而來的快樂

有股力量穩固了聖徒的合一——也就是對於這團體的歸屬感——這一點是無庸置疑的。當我們「與聖徒同國，是神家裡的人」（以弗所書 2：19），祝福就隨之而來。我們過得好像一家人，「願意承擔彼此的重擔，使重擔減輕；是的，願意與哀者同哀，是的，安慰需要安慰的人」（摩賽亞書 18：8-9）。

芬妮說明：「我們耶穌基督後期聖徒教會的成員就好像一家人，我相信這正是我們力量的來源。我也相信，由於我們爲彼此服務，因而成就了許多的良善。我們付出所需的一切，促成了團結合一。我們對每個第一次來教會的人展開雙臂，以表達歡迎之意。我相信一個擁抱勝過千言萬語。」

安娜的經歷證實了這一點。她是有五個孩子的單親媽媽，在就業不易的情況下還要供養家庭，所以經常遭遇經濟上的困難，這讓她在精神上和靈性上都備受煎熬。在她陷入困境時，分會成員與她交誼，對她家庭有很大的幫助。安娜說：「成員們來訪，陪我讀經文。他們看顧我，我們生活拮据



魏耶維西會長和其他成員去拜訪露德茲·珍哲，她是該分會的慈助會會長和福音進修班教師。

的時候，他們總是在我們身旁。這對新成員來說非常重要。」

這種情誼是分會成長快速的一個原因。分會成立後的第一個星期日，有 28 人出席聚會，才短短一年，已增加到有 83 人參加聚會，其中有十幾位是來自其他宗教信仰的訪客。

分會的領袖們在分會大會之前的星期六拜訪教會成員和慕道友，與他們分享經文，鼓勵他們要不斷進步。

一位最近受洗的弟兄就是藉著研讀經文而歸信的——他自己讀，也和教會成員及傳教士一起讀。他說：「摩爾門經是關鍵所在。這對我來說是關鍵。」他在教會中找到快樂。福音對他產生了重大的影響，甚至讓他在受洗前就開始繳付什一奉獻。

然而，友誼不只是與人分享福音而已，還能改變人們的生活方式。

另一位新歸信者柏納巴·帕度說：「我加入教會前，結交的都是在一起出去喝酒的朋友。但是現在我加入了教會，認識了許多朋友——真正的朋友。他們邀我和他們一起閱讀摩爾門經，也邀我去參加家人家庭晚會。他們彼此服務，我也和他們一起參加了幾項服務計畫。我的人生如今已截然不同了，並且，我獲得了許多祝福。我繳付什一奉獻，而主祝福了我。」

這樣的生活方式不是成年人的專利。克洛蒂亞·雷穆茲說：「我們一直教導女青年關於交誼、問候和讓別人參與

「我們像以挪士那樣一渴求神的話」（見以挪士書 1：4）。

克萊拉·法爾凡

所能帶來的力量。對於第一次來教會的人，他們對教會的第一印象就端賴於教會裡的人如何接待他們。所以，我們教導女青年：每個靈魂在主的眼中都是很重要的。這個作法帶來不錯的效果。我們和女青年設立個人進步計畫的目標，鼓勵她們與他人建立友誼。」

魏耶維西會長說：「我們努力實踐戈登·興格萊會長的勸誡，讓每位新歸信者都被神美好的話滋養，讓他們有朋友，而且也讓他們有責任。」¹

安娜是初級會會長團第二諮理，她的兒子喬治是教師定額組會長團的第一諮理。

魏耶維西會長說：「我們賦予他們責任，讓他們有機會在領導職位上學

習，而且有人在這過程中持續地給予協助。」

因經歷改變而來的快樂

對克洛蒂亞來說，在福音中服務，讓她心中的自信逐漸增強。她說：「我在八歲時受洗，我們一直都有參加教會聚會。可是我慢慢長大，看到了很多不幸福的婚姻。我經常想著這些事，怕自己因為過於擔心將來婚姻不幸福，因而無法結婚。我很害怕把自己的一生交託給另外一個人，這真的太難了。不過，傳教返鄉以後，我的想法不同了。教導教義能讓人改變。」

克洛蒂亞去傳教之前，和馬可·魏耶維西是朋友。她返鄉不久，他們和

左起：魏耶維西會長和新歸信者；慈助會聚會；芬妮·賈西亞、她的丈夫雷卡度和子女；
下頁，左，福音教義班。



幾位朋友一起去參加聖殿教儀。有件很特別的事發生了。克洛蒂亞說：「我覺得主好像在回答我的祈禱，說這是我可以嫁的男人。我有個好丈夫，這是我最大的祝福。」

奉行福音的快樂

15 歲的奧斯卡·雷斯說：「我們的幸福快樂不是取決於物質上的東西，而是在於我們的生活方式。這就是我要守安息日為聖的原因——因為這是神所喜悅的。這也是我將來要去傳教以及我喜歡為人服務的原因。」

奉行福音讓奧雷亞納分會的成員找到真正的快樂。露德茲分享道：「我非常快樂。雖然我和家人相隔遙遠，我在這裡也有一個家庭——靈性上的家庭。我對這事工有很大的見證，我知道耶穌基督活著，只要我們服從，祂就會祝福我們。」

無論他們在生活中遭遇什麼考驗，他們的生活總是充滿快樂。這樣的快樂來自過正義的生活。■

註：

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



厄瓜多爾，
弗朗西斯科-德奧雷亞納

廣大的火山及安地斯山脈到了基多以東約 60 英里（100 公里）的地方，形成了奧雷亞納省花木茂盛的熱帶氣候。到處都是茂密的森林與河川溪流交錯的景致，是鸚鵡、巨嘴鳥和其他上千種鳥類的棲息地。這裡也可以看到猴子、樹懶、玃狨、水豚，更讓人驚奇的是，這裡有粉紅海豚。

該省於 1990 年代後期成立，作為石油探勘的後援地區。這個小屯墾區在很短的時間內便發展成一個城市。弗朗西斯科-德奧雷亞納位於納波河、科卡河和帕亞米諾河的匯流處，如今這城市和近郊地區以擁有大約 8 萬居民而自豪。





六歲的寇妮患有唐氏症，在哥哥賈斯丁的協助下，在初級會作了演講。教會指導手冊教導：「課程、演講和教導方式應該加以調整，以符合每個人的需要。」

我要怎麼幫助這樣的孩子？

在你所服務的初級會兒童中，是否有人患有認知障礙（*cognitive disabilities*）？以下是教導他們的一些建議。

但以琳·佛格森

許多初級會教師和領袖不清楚要如何為患有自閉症、唐氏症或注意力不足過動症（ADHD）等認知障礙的孩子服務。他們可能會問：我要如何教導這樣的孩子？這樣的孩子要否應該與其他同齡的孩子同班？這樣的孩子可以參與分享時間或活動嗎？

我有個患自閉症的兒子，自己又是教導認知障礙兒童的初級會教師，我學到了許多滿足這些兒童需求的事。以下只是我所學習到的一些原則，希望對各位在主動關心和服務支會或分會初級會所有的兒童時，能有所幫助。

像耶穌一樣服務

我們的救主讓我們看到祂在為人服務時如何針對個別的需求來調整信息和行動。¹ 例如，祂拜訪尼腓人的時候，把他們的小孩聚集到祂面前，然後「一一抱起他們的小孩，祝福他們，並為他們向父禱告」（尼腓三書 17：21）。後來，眾天使從天而降，如同在火裡，「環繞著那些小孩」，並「施助他們」（尼腓三書 17：24）。



作者但以琳·佛格森與患有自閉症的兒子以撒。

我們教導所有的兒童時，就是在做主的事工。十二使徒定額組羅素·培勒長老提醒我們：「我們當中那些有了寶貴孩子的人，已被賦予神聖高貴的管家職務，因為神已指派我們以愛、信心之火和真正了解的心來圍繞今日的兒童。」² 只要我們善盡職責，幫助這些有身心障礙的兒童，主必會幫助我們調整我們的服務和教導，以滿足他們的需求。

為了更加了解這些需求，初級會的教師和領袖可以與這樣的孩子及其父母見面，這是讓教師開始與這個孩子作朋友的好機會。通常互相認識的最佳場所是在孩子的家裡，因為家裡的環境讓他感到自在，因此他會比較願意認識新面孔。

接受教育，攜手努力

教師和領袖應該花時間來了解這個孩子的障礙。教會網站 lds.org/disability（已有數種語言版本）是個開始的好地方，他們可以在這個網站讀到有關特殊障礙的簡介，學習教學技巧，並找到其他資源。

艾蜜莉和四歲的兒子蘭登，蘭登患有廣泛性的發展障礙 (pervasive developmental disorder)。他們與初級會會長黛波拉·馬魯夫聊到蘭登喜歡的事，以及可以有效教導他的技巧。為身心障礙兒童服務的最佳方式，就是孩子、父母和領袖齊心合作，一起努力。



看過網站內容後，教師和領袖可以與孩子的父母再次見面，以便交流想法、討論疑慮和設立目標。父母可以談談孩子的狀況，幫助教師有效地教導，例如：與孩子溝通的模式，孩子喜歡的活動，要避免的活動，鼓勵良好行為的方法。與父母配合是很重要的，大家齊心合作，持續進行必要的意見交換，才能為身心障礙兒童提供最好的服務。

教師和領袖思索如何為這樣的孩子服務時，也應該找聖職領袖商量。我們的兒子當初被診斷出患有自閉症時，我們不知道他是否能順利地和同齡的孩子從托兒班轉到初級會班級。支會裡有位在學校任教的姊妹來找主教和初級會會長，主動提出要擔任我們兒子的協助者 (aide)。初級會會長、主教團的一員、我的丈夫和我與她見了一面，她談到有哪些方法可以幫助我們的兒子。我們設立了目標，擬定了一個計畫，來幫助他了解初級會的流程。在接下來的三年中，我們需要經常調整計畫，不過由於他知道周圍所發生的事，因此比較有興趣與同齡的孩子互動和參與課程。這位姊妹的貼心行為和獻身服務為我們的兒子奠定了一個持續成長的基礎。她的愛心和友誼讓他明白他是神所愛的孩子。因為如此，他繼續把教會當成一個他可以作自己並感受到愛的地方。

建立友誼和信任

我們擔任教師的人要「效法救主的榜樣，向有身心障礙的人提供希望、體諒與愛。」³ 只要我們真誠地對待有身心障礙的兒童，我們與他們的友誼必會與日俱增。

有認知障礙的兒童會用和別人不同的方式來溝通。教師只要順應這個孩子特有的溝通方式，就能在彼此之間建立起信任與友誼，成為更有效率的老師。以下是改善溝通的兩種方法：

- **互動時臉部要保持在與孩子等高的高度。**⁴ 大人這麼做的時候，孩子會比較不害怕，感到較能融入團體中。對於難以在團體中保持注意力的兒童來說，這個方法也很有幫助。上課時，教師或協助者要不時地掌握孩子的注意力，強調一兩句與課程有關的句子給他聽。
- **找出孩子的興趣。** 有人對孩子喜歡的事物感興趣時，會讓孩子覺得受到重視。有身心障礙的孩子通常會對特定的事物著迷，例如：某一個玩具、動物或遊戲。教師可以請這樣的孩子談談自己的興趣，並且在課程中提到這孩子的興趣。即使這個孩子不說話，教師

還是可以談談這個孩子感興趣的事。

融合在一起

在大多數的狀況下，有認知障礙的孩子應該到一般的初級會班級上課，對於這樣的孩子和同齡的孩子而言，這一點很重要。融合在一起能幫助這樣的孩子學習合宜的社交應對和教會中應有的舉止，為將來銜接到男女青年班級作好準備。對同齡的孩子來說，在同一個班級相處讓他們有服務的機會，也讓他們有機會獲得與身心障礙兒童共處才能有的獨特體會。花時間在一起也有助於培養友誼——這是在教會中覺得被接納和被需要的一個很重要的部分。

我們的兒子在學齡前的時候，有一個小女孩經常在初級會中坐在他旁邊。要是他沒去上課，她就會製作卡片和圖片給他。我們的兒子叫不出她的名字，不過他會拉著她的手，說她是「我的朋友」。他們的友誼為這個小女孩提供了服務的機會，也幫助了我們的兒子能夠開心地去教會。

為了讓這樣的孩子容易結交朋友，父母一方或教師可以選擇在開學第一天向全班介紹他，把他當作一個個體來談——談他的才幹、技能及最喜愛的活動，然後再談有障礙的部分，這樣同齡的孩子才會了解他的需求和其他或許看起來不尋常的行為。通常，只要父母和教會領袖能以開放的態度說明這些事情，同齡的孩子就會比較能夠自在地和他交朋友。

不妨與一些專家聯繫，他們可以幫助初級會教師訂立計畫，讓這樣的孩子更充分地參與課程。有時候，這孩子在學校的老師會願意與父母



融入初級會的班級，對患有認知障礙的孩子以及同齡的孩子都有幫助。照片為奧迪蕾在陪以撒讀經文。

和初級會領袖見面，教導他們對這孩子在學校有幫助的技巧。有時，學校老師甚至會願意到教會來，親自示範這些技巧。

只有在少數例外的情況下，會將這樣的孩子隔離起來教導，或採取其他變通的方式。在教會網站 LDS.org 上，Serving in the Church（在教會服務）欄位下的 Primary（初級會）部分，對此有進一步的指示。⁵

在課堂上提供支援

要滿足初級會所有班級中每一個小孩的需求並不容易。如果班上有一個身心障

礙兒童，可能就需要召喚另外一位教師或一位助理（assistant）。兩個教師可以輪流教導課程和協助這個孩子，要不然也可以召喚一個助理來特別照顧這個有身心障礙的小孩。初級會的同工應該協調上課的時間，發展一套溝通模式，討論如何處理各種可能發生的狀況。一直以來，在建立成功的合作關係和提供啟發人心的教學經驗方面，祈禱、溝通和計畫始終都是不可或缺的要素。

在召喚另外一個教師或助理時，不妨替這孩子的父母想一想，他們已經全天候都在照顧這個身心障礙的小孩，還要處理隨之而來的各種挑戰，或許他們需要有機會去上主日學課程或從事其他召喚，這個短暫的喘息時間或許有助於他們恢復活力，為下週要面對的種種挑戰作好準備。

調整教案

教會指導手冊教導：「領袖和教師應該盡量讓有身心障礙的成員充分參與聚會、課程和活

四歲的布魯克琳（左邊第三個孩子）患有自閉症，她喜歡初級會的歌唱時間。她的父母說，她對音樂的反應很好，手指歌謠的動作讓布魯克琳和其他兒童特別感興趣。



動。課程、演講和教導方式應該加以調整，以符合每個人的需要。」⁶要教導能符合每個班員需求的課程是需要禱告、創意和努力的。

開始時，要先找出這個孩子的最佳學習方式。在 [lds.org/disability](https://www.lds.org/disability) 網站上，點選 Leader and Teacher Resources（領袖和教師資源）連結，裡面有不少改編課程的相關資料。在每項身心障礙的標題下，也列有許多補充建議。LDS.org 網站上，Serving in the Church（在教會中服務）欄位下的 Primary（初級會）也是另一個極佳的資源。為身心障礙兒童改編的課程對其他兒童也很有幫助。以下這些方法對我來說很有效：

- **視覺教材：**許多兒童都是透過視覺來學習的，也就是說，圖片或實物有助他們理解概念。另外一個教師或助理可以坐在身心障礙兒童的旁邊，在上課期間拿圖片或照片給這個孩子看，說明上課的內容。假如這個孩子喜歡畫畫，或許會想要在空白的紙張上畫給助理看，他們可以一起畫上課時提到的事物。
- **聽覺教材：**透過聽覺學習的兒童喜歡聽故事。他們也很喜歡教師善用各種聲音，使故事更

加生動活潑——低聲說悄悄話，喘氣表示受到驚嚇，或是在情節刺激的地方加快說話的速度。教師可能需要簡化和縮短課程裡的故事內容，讓有身心障礙的兒童能理解並保持興趣。不妨先說故事，再把故事裡的原則應用在實際生活的狀況中，或是這個孩子熟悉的故事或事件中。

- **觸覺教材：**透過觸覺來學習的兒童喜歡拿著東西，加以感覺。假如課程裡的故事發生在戶外，教師可以帶一顆光滑的石頭、一根小樹枝或一個填充動物，一邊表演一邊講故事，然後把道具傳下去，讓每個人輪流摸一摸、瞧一瞧。美勞作品和著色頁也是很有用的實物。

參與分享時間和其他活動

參與對身心障礙兒童很重要。找一些有創意的方法讓他們讀經文、作祈禱，並在分享時間中輪流演講。假如這個孩子說話有困難，可以改用圖片來溝通。有些兒童喜歡站在講台上，不過卻很害羞而不願開口說話。遇到這種情況

時，就讓孩子站在講台上，讓他覺得很開心，同時請父母代替他說出指派的部分。他也可以拿著與演講主題有關的圖片，或是示範何時要交叉手臂作禱告。

你也可以考慮以下幾個其他的活動和改編的方式：

- **初級會聖餐聚會演出。**由於聖餐聚會演出不是身心障礙兒童平常的例行活動，因此他們可能需要額外的支援和變通方式。讓這樣的孩子多排練幾次，這會幫助他適應這些改變。讓孩子坐在助理旁邊，也是不錯的點子，這樣助理可以在輪到孩子唱歌或演講前提醒他們。孩子在面對群眾時，要是會受不了吵雜的聲音或視覺的刺激，就把前排靠邊的座位保留給孩子和助理，在不干擾其他兒童的情況下，在一旁著色、看圖畫書，或離席到外面走道。這也會方便讓他上台把自己的台詞說出來或唱歌，然後再回到座位上安靜坐著。有的孩子或許願意坐在講台上，但需要在他們腿上擺些小玩具給他們玩，例如兩三個迴紋針或是光滑的小石頭，這對在大團體中很難保持注意力的兒童很有幫助。
- **分享時間。**假如孩子的班級被指派要參加分享時間，就要確定身心障礙的兒童也會以感覺自在的方式參與。假如班級要演出短劇，他可以說幾個字，甚至不用說話，只要換好服裝與其他兒童坐在一起，都會讓他覺得被接納。讓這個孩子與同

齡的兒童分享經驗、培養感情是很重要的。

- **其他節目。**假如初級會要參與支分會才藝之夜或聖誕節晚會之類的活動，但有身心障礙的孩子卻不喜歡吵鬧的聲音或擁擠的房間，就讓這個孩子的班級先表演，再由父母自行決定，是否要在孩子受不了以前先帶他回家。

得到祝福

我感謝兒子的自閉症讓我重新體認身為神的孩子的意義。我學習到天父確實認識並深愛我們每一個人。祂知道我們的需要，祂透過聖靈把靈感賜給父母和領袖們，來照顧並祝福家人的生活和所服務的兒童。我非常感激並敬愛兒子的初級會教師和教會領袖，他們花了很多時間作他的朋友。他們美好的榜樣示範了救主的愛。

教導有認知障礙的孩子需要付出額外的時間和精力，有時候難免也會有挫折感。然而，透過祈禱、靈感，以及仰賴主，只要我們善盡管家職務去幫助這些特別的兒童，我們一定會成功的。■

欲知更多有關此一主題的資料，見指導手冊第二冊：管理教會（2010），11.8.6；21.1.26。

註：

1. 例見馬太福音 8：1-17；9：1-13，18-38。
2. 羅素·培勒，「看你們的小孩」，1994年10月，聖徒之聲，第48頁。
3. 指導手冊第二冊：管理教會（2010），21.1.26。
4. 見教導，沒有更偉大的召喚（1999），第71頁。
5. 見“Teaching All Children, Including Those with Disabilities,” [lds.org/pa/display/0,17884,5727-1,00.html](https://www.lds.org/pa/display/0,17884,5727-1,00.html).
6. 指導手冊第二冊，21.1.26。



教會指導手冊裡的指導方針

教會指導手冊為教師和領袖提供了極佳的資料，讓他們可以為身心障礙者服務。指導手冊第二冊：管理教會，「有身心障礙的成員」（21.1.26）部分列有指導原則，談到許多常見的問題。輔助組織的章節也有其他的指示。指導手冊第一冊是給聖職領袖的指示，包括洗禮的指導原則。在索引部分，「身心障礙」的標題下可找到完整的清單資料。

這本書是從您那裡來的嗎？

我記得當時的想法是：「哇！我一定要讀完這本書！」

三個月後，我讀完了摩爾

我剛滿 21 歲不久，在當地一家滑雪度假村的餐廳當服務生。一天下午，我剛打掃完餐廳的時候，另一位服務生遞給我一本書說，他希望我擁有這本書。我向他道謝後，收下了這本書。

到一個肯定的回答：「是的。」

我看了一下封面，上面寫著「摩爾門經」。這下子觸發了我的好奇心，決定到廚房一探這本書的究竟。在封面內頁，我發現一張小紙條，是那位服務生寫給我的。他說摩爾門經是一本內容真確、關於耶穌基督福音的書，他知道這本書會感動我的心。我當下就決定開始閱讀。

我閱讀的時候，有一股奇妙、平安的感覺籠罩著我。除了聖經以外，我從未在閱讀任何一本書時有這種感覺。原本只想讀幾頁，後來卻讀了好幾章。這本書令我愛不釋手。後來我讀到尼腓一書 15：11：「你們不記得主說的事嗎？——如果你們不硬起心來，而用信心求問我，相信你們必能得到，並努力遵守我的誠命，這些事必向你們顯明。」

我一定要知道這本書是不是真的。那時我還不知道如何在祈禱中稱呼神，所以就抬起頭，望向天花板，說：「這本書是從『您』那裡來的嗎？」我立刻得



有位同事遞給我一本書，說他希望我擁有這本書。這下子觸發了我的好奇心。

門經，後來我開車去加州探望父親。在離他家不遠的地方，我經過了一棟建築物，並且認出上面的一幅馬賽克鑲嵌圖案。我連忙開進停車場，發現有位男士站在外面。

我問他：「你們的建築物上面怎麼會有李海生命樹異象的圖案？」於是他向我介紹他的教會——耶穌基督後期聖徒教會。我從車上取出摩爾門經，開始詢問他我在閱讀時劃記下來的所有問題。他叫我不要著急，並且說教會有傳教士，他們奉獻兩年的時間專門來回答像我提出的這種問題。

我把父親家的住址給他，後來有兩位長老來拜訪我。他們很熱心地回答我所有的問題，讓我印象深刻。讓我印象更深刻的是他們所教導我的新觀念，彷彿喚起了我記憶深處所熟悉的事物一樣。五週之後，我受洗成為教會的成員。

如今已經過了32年，我依然每天閱讀摩爾門經。摩爾門經一直以來都為我和家人提供光和指引。我真的非常感謝古代的眾先知把神的話刻在金頁片上，也感謝約瑟·斯密爲了翻譯和出版摩爾門經中的真理而忍受迫害和逆境，也感謝當年那個服務生有勇氣送我一本摩爾門經。■

辛西雅·李，美國內華達州

福音帶給我平安

我的家庭在我六歲時加入了教會，我八歲時，全家到聖殿接受印證。我的父母勤奮地教我明白這個新信仰的教義，所以我從小就知道禱告、個人經文研讀以及福音的其他方面可以帶來極大的平安。

不過，我一直到了傳教的時候才真正學會要對救恩計畫心懷感激。我在澳洲服務的時候，父親過世了。傳道部會長告訴我這件噩耗，並給我一個聖職祝福，其中的重點很多是集中在救恩計畫。除了那個祝福，我個人在隨後幾天、幾週、幾個月的研讀，幫助了我用前所未有的方式學習並體認這項偉大的教義。我開始能夠透過

救恩計畫來看待自己的情況，也開始能夠體會救恩計畫何其美好偉大。從那時起，救恩計畫對我具有非常特殊的意義。

傳教後，我繼續研讀經文，我發現神的話大多在見證祂「偉大的幸福計畫」（阿爾瑪書42：8）。我知道死後仍有生命，今生結束之後，我們可以再次與家人團聚。我知道自己已經和爸爸媽媽、兄弟姊妹印證在一起，這帶給我極大的安慰。

人生確實會有一些痛苦的經歷，但是，我們不需要辛苦地活著，耶穌基督的福音會讓事情變得輕省許多。因爲有了福音，我知道，無論生活中發生什麼事，我隨時都可以感受到平安與安慰。■

席娜·羅傑茲，紐西蘭



傳道部會長告訴我這件噩耗，並給我一個聖職祝福，其中的重點很多是集中在救恩計畫。

你的作物會凍壞的！

我們家庭準備去猶他勞干聖殿印證的時候，再度承諾要按照耶穌基督的福音生活。我們特別向主承諾，一定會一直繳付什一奉獻。印證後不久，我們全家就搬到美國懷俄明州，初次嘗試從事農耕。

我們的土地有 121 公頃，

開始整地的時候已經是四月底了。我們燒了山艾草，把地整平，又挖了溝渠。等到可以開始種植的時候，早已過了撒種的季節。所以我決定改種大麥，因為大麥的成長期短。

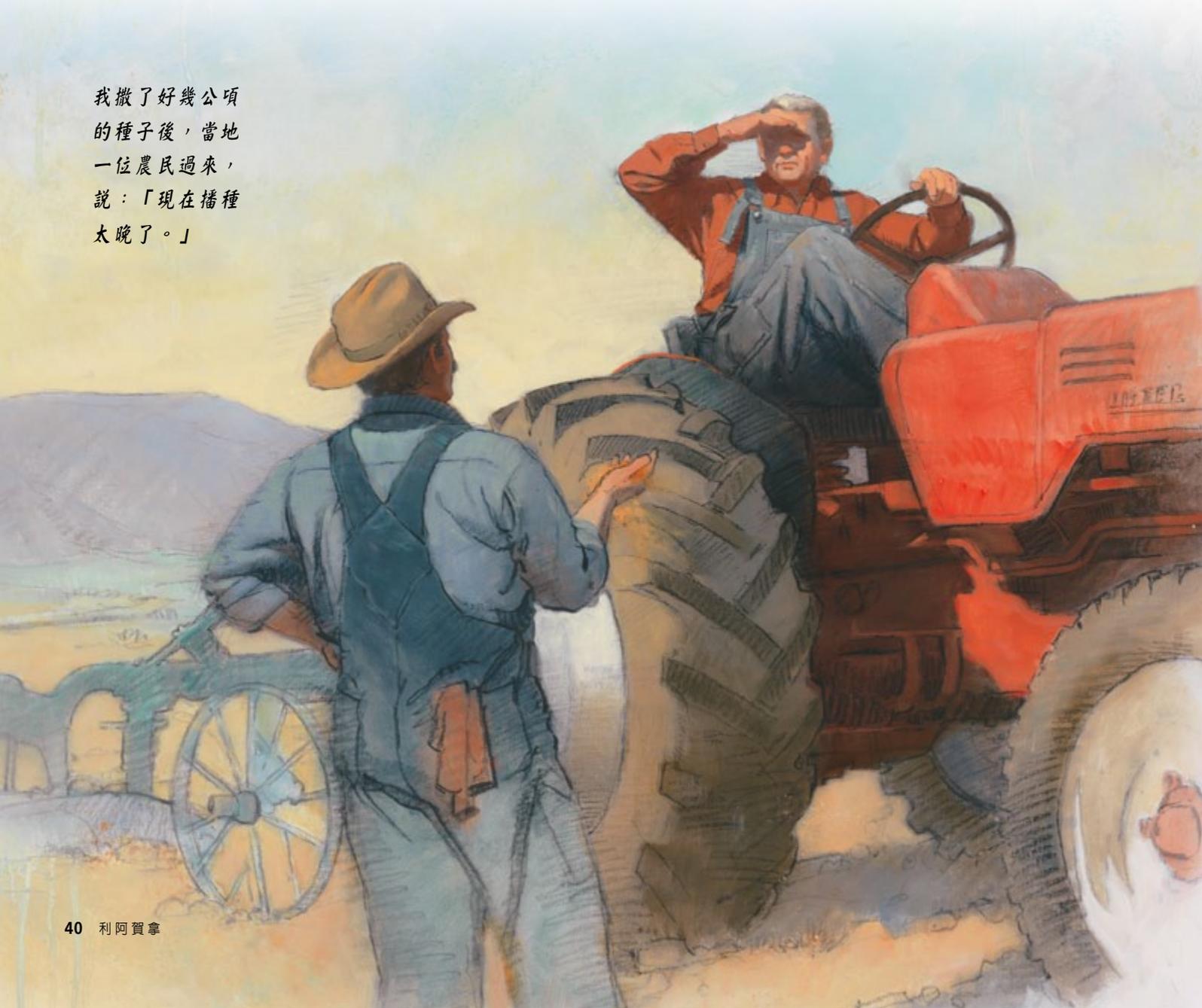
我撒了好幾公頃的種子後，當地一位農民過來，說：「你這

樣做是在浪費時間、精力和金錢。現在播種太晚了，到了 8 月 21 日，你的作物都會凍壞的！」

他挖了一把泥土起來，接著說：「因為你耙土、燒草、整地，讓地變得太乾了。如果土壤沒有水份，種子就不會發芽。」

我知道土壤太乾，可是我們已經把大部分的錢都投資在作物上，所以我決定繼續撒種。

我撒了好幾公頃的種子後，當地一位農民過來，說：「現在播種太晚了。」



我們盡了最大的努力整地，也繳付了十足的什一奉獻，因此我有信心天父會幫助我們。撒完所有的種子後，我和家人跪下來禱告，祈求祂的幫助。

隔天開始下起雨來，這場及時的綿綿細雨，沒有沖走剛播好的種子或丘陵地上的軟土。我們懇切的祈禱和長時間辛苦的工作總算沒有白費。

整個春、夏兩季，我們每天工作 12 到 14 小時，每週工作六天，灌溉、築籬、為收割作準備。我們也記住對主的承諾，繳付什一奉獻，認真地履行在支會裡的召喚。穀物長得結實飽滿，產量豐盛；大麥似乎迫不急待要從土裡蹦出來似的。然而，季節快結束的時候，我們擔心天氣會冷得讓作物無法存活。我們又祈求神保護我們的作物，我們相信祂會實現祂對繳付什一奉獻之人的應許：「我必為你們斥責蝗蟲，不容牠毀壞你們的土產」（瑪拉基書 3：11）。

可怕的 8 月 21 日終於到了，果然降起了霜。不過，第二天，我到田裡的時候，看到作物毫無損傷。幾週之後，我們的大麥豐收，裝滿了好幾輛卡車，讓我們賣了好價錢，獲得不錯的利潤。

隔年夏天，我們種了好幾公頃的苜蓿和大麥，綠油油的田地座落在一片灰濛濛的山艾草中央。8 月下旬的某一天，我

在灌溉的時候，看到烏雲密布，一個強烈的暴風雨即將來臨。我心想：「糟糕，冰雹！」我跪在田裡祈禱，怕我們的作物會遭殃。這場暴風雨來得很急。我可以看到冰雹落在田裡的北邊和南邊。我走到北邊的邊界，冰雹剛剛只落在籬笆邊上，沒有打進田裡。我又趕到南邊的邊界，冰雹也只落在籬笆外緣而已。我們的作物完全沒有受到影響！

鄰居很訝異我們的運氣怎麼會那麼好，這讓我想起了瑪拉基的話：「萬國必稱你們為有福的」（瑪拉基書 3：12）。沒錯，我們真的非常有福。我很感謝當我們盡力服從神所吩咐的事時，神就實現祂的應許。■

班恩·法勒，美國猶他州

歡迎你到我家來

我在 1997 年的 11 月被召喚到智利康塞普森傳道部服務，因此很快就能實現去聖殿的願望，接受更多的光和知識。不過，有些疑慮卻開始讓我感到很困擾。我那麼軟弱和不完美，真的配稱去聖殿嗎？我曾經多次冒犯主，祂真的會敞開雙臂歡迎我嗎？

我把我的疑慮告訴支聯會會長，他讓我了解，只要我讓生活的一切正確、得宜，確實努力去

做所有被教導的事，就是配稱進入主的殿。感覺好多了以後，我前往智利聖地牙哥的傳教士訓練中心，但就在要去聖殿的前幾個小時，我的疑慮又回來了。

聖殿裡出奇地美麗與平安，我待在裡面越久，就越是懷疑自己是否配稱進到裡面。後來在高榮室，除了我以外，每個人都似乎非常地快樂，看起來容光煥發。不過，就在我握著門把要離開的時候，一種奇妙的感覺臨到我身上，讓我覺得應該留下來。我感覺身後好像有人把手放在我左肩上，要我轉身，於是我慢慢轉過身來。

我看到牆壁上有一張巨幅的畫作，是耶穌基督第二次來臨張開手臂的情形。我整個人無法移動。接著，我清楚地在我心裡面聽到以下這句話：「歡迎你到我家來。」

頓時我全身湧起一股暖流，不禁流下淚來。我唯一能想到的就是「謝謝」。

我一直哭了好幾分鐘，心裡充滿了對救主的感謝。我仍然覺得自己軟弱和不完美，但是我知道祂愛我、會給我力量。

從那個經驗到現在，已經過了許多年，但每次只要我去聖殿，就會重新感受到那天的喜悅，以及這句撫慰人心的話語：「歡迎你到我家來。」■

卡琳娜·丹尼拉，阿根廷薩爾塔

茱麗·貝克
總會慈助會會長



這是 你們的事工

你們是經過特別預備的世代，具備了科技的專長來從事家譜事工和聖殿服務。

先知亞伯拉罕與今日的年輕成人一樣，也經歷過人生的過渡時期。我們在無價珍珠中讀到有關他的事：「在我祖先的住所，迦勒底人的土地上，我，亞伯拉罕明白我必須另覓住所」（亞伯拉罕書 1：1）。亞伯拉罕此時已到了該出去獨當一面、開始過成人生活的時候。他知道，他能享有比當前「更大的幸福、平安與安息」（第 2 節）。

亞伯拉罕尋求能蒙福享有這些「更大的幸福、平安與安息」，也如願以償了。教會所有的成員，包括年輕成人，都可以獲得這些祝福。你如何準備好去接受這些祝福？有幾件活動都是你現在就可以立刻去做的，且讓我們先專注在其中一項：參與聖殿及家譜事工。

你們是後期聖徒，都知道聖殿及聖殿教儀的重要性。多少世紀以來，許多人終其一生未能認識福音。這些人有的是你們的近親，有的是遠親，他們正等

著你們作必要的搜尋，把家族成員連結在一起，並且到聖殿去為他們執行拯救的教儀。

有一些科技方面的知識對從事聖殿和家譜事工是有幫助的。你們是經過特別預備的世代，具備了科技的專長來從事這項事工。我的奶奶班傑特對家譜事工擁有強烈的見證，認為這是刻不容緩的事。許多年前，她蒐集了 25,000 個家族成員的名字，但必須將名字一一填寫在表格上。她一定會很感謝能有個電腦程式來幫她更精準有效地輸入資料。如今，在她的後代中，有數百個才華洋溢的年輕人能夠在帷幕的這一邊幫助她。

主曾應許，祂會將對祖先作的應許根植於你們的心中，使你們的心轉向父親，好使大地在祂來臨時不致完全荒廢（見教約 2：2-3）。你們在科技上的技能等於實現了這預言的一部分，我希望你們也認為這項事工是當務之急。你們生在這個時代，就是要來執行聖殿和家譜事工。你們的家人需要你們的幫助，你們的支會或分會也需要你們來協助完成這項重要的事工。

參與聖殿及家譜事工會為你們帶來



你們生於這個時代，
為的是執行聖殿和
家譜事工；我希望
你們也認為這項
事工是當務之急。

屬於個人的祝福，其中之一就是你們會有資格獲得聖殿推薦書，這表示你們在主面前是配稱的。聖殿推薦書正是服從的象徵。

總會會長團最近的指示再次說明取得聖殿推薦書及接受恩道門的政策。他們重申接受個人的聖殿恩道門是一件很嚴肅的事，唯有作好充分準備且成熟到足以遵守所立聖約的人，才能夠接受這項教儀。總會會長團也表示，未滿二十歲或二十出頭的單身教友，除非收到傳道召喚或已經訂婚要在聖殿結婚，否則不應該被推薦去接受自己的恩道門。¹但是，凡年滿 12 歲或 12 歲以上配稱的教會成員都可以取得限制用途的推薦書，去代替已逝者接受洗禮。

今天你們之中若有人失去這份特權，無法配稱持有聖殿推薦書的，就要去找主教或分會會長，使自己儘快能有資格獲得推薦書。你們一定不能沒有這份重要的文件。

我見證贖罪是真實的，透過適當的悔改，罪可以得到寬恕。

你們可以協助讓聖殿保持繁忙。聖殿及家譜事工是你們的責任。很多事情都要靠你們來完成！憑著你們的活力和技能，你們可以完成許多事情。

只要參與聖殿及家譜事工，不論遇到何種挑戰，必定會有聖靈安

慰你們，在一切重要的決定上為你們指引方向。你們無論是個人，或在支會及福音研究所，或在慈助會及聖職定額組裡，只要參與這項事工，都會建立美好的友誼，獲得有意義的社交經驗。與你往來的人會增加，朋友圈也會擴大，你會受到聖靈的影響，因此，會有更多的機會找到伴侶，共組永恆的家庭。

不論你是個人單獨、與朋友一起，或是在定額組、慈助會和福音研究所的團體中參與，這些活動會讓你們在一生中更有信心、更快樂。這也是門徒的象徵，能使你們未來的婚姻和家庭更加鞏固，並且能讓聖靈與你們同在。

耶穌基督復興福音是真實的。正因為是真實的，所以許多事要靠你們這新興的一代來完成。我希望你們和亞伯拉罕一樣，是跟隨正義的人，希望你們會透過參與這項事工來尋求先人的祝福，因而獲得更多的知識、快樂、平安和安息。■

摘自 2008 年 3 月 2 日教會教育機構年輕成人爐邊聚會。

註：

1. 見總會會長團信函，2007 年 9 月 7 日。

我能做什麼？

以下是可供參考的一些建議。

去聖殿

- 邀請家人、支會或分會成員、福音研究所班員或其他朋友跟你一起去聖殿。
- 支持你的支會或分會所參與的聖殿事工。
- 可以的話，提交自己祖先的名字。
- 幫忙照顧嬰兒，讓他們的父母可以去聖殿。

收集紀錄

- 把照片、幻燈片、錄影帶和其他紀錄數位化，轉成電子檔，將有助於保存並分享歷史資料。
- 確認家譜紀錄的正確性。New.familysearch.org 是個開始的好地方。線上教學課程和支會或分會的家譜專員可以幫助你進入網站裡搜尋。假如你已經熟悉該網站，不妨教導別人如何使用。
- 善用旅行的機會。造訪祖先住過的地方時，不妨安排一些時間去當地的公墓、圖書館或其他可能有助於你認識祖先的地方。

製作紀錄

- 寫日記
- 可以的話，隨身攜帶相機。
- 學習或教導別人如何編製索引（indexing.familysearch.org），使大家都可以在線上搜尋來自世界各地的紀錄。
- 與家人聊他們生命中的重要事件，並將採訪內容錄音下來。
- 建立一個家庭部落格，或許可以請家人針對特定的主題（如「我最難忘的聖誕節」）發表一些文章，或是請他們針對一般性的主題上傳一些照片和記寫回憶的文字。
- 透過電子郵件、電話、書信與家人多聯絡感情。若時間許可，不妨策劃家族團聚活動。
- 安排時間去一趟當地的公墓。如果獲得許可，找同輩一起拍下墓碑上的資料，將拍好的照片放到網路上，讓別人也可以看得到。這會是提供服務的好機會，特別是對小型公墓而言。



我在家譜上所接受的挑戰

克莉絲汀·艾維爾

裴治主教是我們年輕成人支會的主教，他在一開始就向我們說明家譜和聖殿事工並不是父母或祖父母的專利，也是我們這一代的責任，以及我們在這個時候來到世上的原因之一。接著，他提出了挑戰：FamilySearch 索引編製。他甚至提議我們支會替 10 萬個名字編製索引。

這是個費時費力的工作，每個人必須替 1,000 個名字編製

索引，不過當主教詢問有誰願意為此目標努力時，所有的人也都舉起了手。

這個挑戰很快地成為我生活中很重要的一部分。我下載了 FamilySearch 索引編製軟體，在閱讀了教學課程後，便開始進行。

起初似乎困難重重，很多筆跡都不容易辨識。不過，每完成一組名字，我就更有自信了。

我的祖籍是智利，所以我選擇為西班牙名字編製索引。或許是這個緣故，這次的經驗讓我特別感覺與自己息息相關。我不認為自己只是在輸入一些名字而已，我體會到每個名字都代表著一個有可能接受聖殿祝福的人。

我很快發現，編製索引成為很好的週日活動。由於我住的地方離家人很遠，有時候會覺得聚會結束之後沒有什麼事情好做。編製索引讓我用一種很有效益的方式來運用時間，而且我可以一邊做，一邊聽音樂或聽演講。

我們支聯會會長引述十二使徒定額組會長培道·潘會長的一段話時，給了我很大的鼓舞：「各項事工中，最能使本教會受到保護的，莫過於聖殿事工和輔助聖殿事工的家譜研究；上述這兩項事工，最能提升靈性，

最能帶給我們力量。……我們在聖殿裡服務，猶如佩帶一面遮身的盾牌，使我們受到保護，對個人及教會全體皆然。」¹

年輕成人似乎特別容易被「敵人帶火的箭」（尼腓一書 15：24）攻擊，但我在這裡卻被應許會受到保護。我很希望幫助支會的成員也能體驗那樣的祝福，因此和朋友安排了一場編製家譜索引的活動。許多人帶了筆記型電腦來，已經熟悉索引編製的人把自己的電腦拿出來與其他入共用，並且答覆剛開始學習的人所提出的問題。

後來連續好幾個月，支會領袖也為我們這項目標舉辦了不少活動。只要有人覺得氣餒，我們就會彼此鼓勵。大家為主服務也為彼此服務，由此共同培養出來的向心力令我訝異不已。

最後，縱使有許多人完成了 1,000 個名字的索引編製，我們支會還是沒有達成 10 萬個名字的目標。不過，主教提出挑戰的重點並不是數字，而是要幫助我們獲得對家譜的見證。這次的活動包含了服務、犧牲及拯救他人，我們都感受到這項事工淨化的力量。

我感謝有這個機會參與主的事工。從事祂的事工讓我更加認識祂。■

註：

1. 培道·潘，「神聖聖殿」，2010 年 10 月，利阿賀拿，第 35 頁。

何謂 FAMILYSEARCH 索引編製？

許多年來，教會已經從數百個國家收集了許多族譜紀錄。這些紀錄皆已掃描到電腦裡。現在義工們可以下載這些紀錄的數位影像，之後轉寫這些資料，建立一個可供搜尋的線上索引。每個人都可以到 familysearch.org 取得這些索引。

許多語言都有索引編製計畫。這個社群成長迅速，要成為最新的成員，請至網站 indexing.familysearch.org。

「我的父母已經離異。有時候一方給我的建議與另外一方有所衝突，我該怎麼辦？」

你的處境很為難。離婚對家人來說已經很難承受了。現在你的挑戰並不是去討父母雙方的歡心，而是要敬重父母。

可以的話，與他們談談你的煩惱。他們或許會為了你而改採相同的立場。假如他們不想改變主意，你可以採納態度比較堅決一方的建議——只要對方沒有要你違反誠命就好。

假如他們的建議都很好，只是不同而已——例如一方要你參加學校合唱團，另一方卻要你參加排球隊——那麼在聽取雙方的意見之後，再透過祈禱作出決定。天父會藉著聖靈指引你。假如其中一方質疑你的決定，你可以很客氣地解釋說，那是你禱告後覺得最好的決定。

假如其中一方要你做不好的事，那你就需要想出辦法，讓自己能選擇正義。舉例來說，假如你的父親要你留在家裡陪他，不要去教會，你就要想出辦法，讓自己能夠去教會，然後又有時間陪他。記住，選正義也是敬重父母的方式。

尋求主教的忠告



你可以尋求主教或分會會長的忠告。他會給予你許多協助，因為天父已賜給他能力來幫助我們。我知道要在兩難的狀況下作決定很不容易，不過你還是必須仔細分析父母給你的每項建議，作出最好的選擇，這樣你才能繼續向前邁進、有所成長。

約瑟，17歲，秘魯，拉利伯塔

學習處理問題的新技巧

妥善處理離婚帶來的傷痛，繼續過美好的家庭生活，似乎是件難事，不過仍是可能的。像離婚這種人生劇變會讓人感到痛苦，但也可以讓人更加認識自己的優點，學習一些

新的技巧來處理問題。假如你需要協助，以便找出處理的方式，不妨詢問自己最喜歡的親戚、學校的輔導老師或主教。如果你覺得面對父母很難開口，可以試著用寫信的方式。

雅各，17歲，菲律賓，宿霧

祈求指引



我經歷過同樣的問題。每次我得到相互矛盾的建議時，我都會跪下來禱告，祈求天父讓我知道要採取哪一個建議，就像先知約瑟·斯密當初也是跪下來祈禱，想知道哪個教派才是真的。每次我都會得到很清楚的答案，完全知道哪個才是正確、可採用的建議。

安妮塔，17歲，加納，威斯頓

決定權在你



你最常尋求建議的兩個人卻給你相反的意見，這實在是會讓人感到為難。人們經常都會有不同的意見。不過像你這種情況，你需要做的就是先敞開心房去傾聽雙方的意見，最後再自己決定何者才是最好的意見，而天父又會贊成哪個意見。不管是要拒絕父親還是母親，都是件困難的事，但你必須牢記：這不是場比賽。你對他們的

愛依然不變，只要是對的決定，即使與他們當初的建議並不完全一樣，相信他們應該還是會很開心的。

珍妮斯，18歲，美國，北卡羅來納州

禱告會有幫助



如果你爲了某件事情要尋求父母的忠告，那麼就要祈求能夠知道一切與之相關的事情。父母

有時候對於一些狀況會有不同的看法。天父會幫助你作正確的決定。父母的建議也會很有幫助，不過要是雙方意見相左，不妨去尋求天父的指引和忠告。禱告向來對處理這類情況都很有幫助。

利亞，17歲，美國，加州

效法尼腓的榜樣



身爲傳教士，我看到過類似的情況，這時我常會引用尼腓服從的榜樣。每當尼腓獲得父母的

忠告時，他都會照著去做，因爲那些忠告都是好的，而且是從神而來的。可是，他把弓弄斷的時候，他的父親和其他人開始抱怨。尼腓藉著榜樣，引領他的父親去作禱告祈求指引。（見尼腓一書16：18-25。）這就是我們要效法的榜樣。聽取父母的忠告，萬一其中一方要你違反主希

望你做的事，那你就鼓足勇氣，恭敬地告訴父親或母親你無法照做的理由。最好的理由就是：我們想選擇做對的事。

卡皮拉長老，21歲，剛果民主共和國，金夏沙傳道部

知道什麼才是對的



我的父母經常給我不同的建議，但我總是知道什麼才是對的。我從小就學習福音，我知道真理，這讓我有能力去決定我要遵循何種忠告。在某些情況下，我們需要做的就是向天父禱告，然後去聆聽聖靈微小的聲音，或者去找主教，聽聽他的看法。

艾莉雅，18歲，巴西，巴希亞

艾莉雅，18歲，巴西，巴希亞

找領袖幫忙

你隨時都可以找領袖幫忙。主透過男青年和女青年組織，派遣

了優秀的領袖來鼓舞啓發年輕人。他們已蒙召喚來幫助你和教導你，因此他們是你尋求靈感和答案時最好的資源。基於同樣的理由，你也可以去找主教幫忙。這些領袖都已被按手選派，特別來幫助年輕人。

利百加，15歲，美國，華盛頓州



醫治與希望

「所有曾經歷離婚的人都知道那種痛苦，都需要來自贖罪的醫治

力量和希望。那項醫治力量 and 那項希望就在眼前，並且已爲這樣的人和他們的子女預備好了。」

十二使徒定額組達林·鄔克司長老，「離婚」，2007年5月，利阿賀拿，第71頁。

下次的問題

「我的朋友

真的冒犯了我。

我知道我應該

要寬恕，但有什麼

方法可以讓我撫平

受傷的感覺？」

請在2012年3月15日前，將你的回答寄至 liahona.lds.org，或用電子郵件寄至 liahona@ldschurch.org，或郵寄至：

Liahona, Questions & Answers 3/12
50 E. North Temple St., Rm. 2420
Salt Lake City, UT 84150-0024, USA

因篇幅或文意上的考量，來函可能酌予編輯潤飾。

請務必於電子郵件或信函裡附上下列資料及同意書：（1）全名，（2）出生日期，（3）支會或分會名稱，（4）支聯會或區會名稱，（5）你的書面同意書。如果你未滿18歲，請同時附上家長同意書（電子郵件亦可），表示同意刊登你的回答及照片。



對這位姊妹而言，這帶給她最需要的靈性保證和見證。主在認為適當的時候會讓我們知道並珍惜祂溫柔的慈悲。

「願神祝福你們，保守你們平安，願這聖誕節我們能獻上我們的愛作為祂的獻禮。」

「獻上我所有的愛，愛你們的父親和摯愛的丈夫！」

這位丈夫生前在卡片上所寫的離別顯然是指由於軍隊任務所造成的

分離，但對這位姊妹而言，這卻像是她離去的永恆伴侶從塵埃中發出的聲音，帶給她最需要的靈性保證和見證。我剛才說過，主溫柔的慈悲不是偶然發生的，也並非是巧合；忠信、服從和謙卑會把主溫柔的慈悲帶到我們的生活中，通常主在認為適當的時候會讓我們知道並珍惜這些重要的祝福。

不久前，我和一位聖職領袖談話，他受到聖靈的指引，覺得自己應該記住支聯會中所有 13 到 21 歲年輕人的名字。他拍了這些年輕人的照片，作成有名字的個人資料小卡片，在出差或其他時間複習。這位聖職領袖很快就記住了所有年輕人的名字。

有天晚上，這位聖職領袖夢見了其中的一位男青年，他只看過這個人的照片。在夢裡，他看到這位年輕人穿著白襯衫，佩帶著傳教士名牌，身邊坐著一位同伴，正在教導一個家庭。這位青年手中拿著一本摩爾門經，看起來似乎正在為那本書的真實性作見證。然後，這位聖職領袖就從夢中醒來了。

後來，在一次聖職聚會中，這位領袖向他在夢中見到的那個男青年走去，問是否能和他聊幾句話。在簡單



再說一次，主溫柔的慈悲不是偶然發生的，也並非是巧合。忠信和服從能讓我們獲得這些重要的恩賜，通常，主會在祂認為適當的時候讓我們知道。

我們不應低估或輕忽主溫柔的慈悲所帶來的力量。主溫柔的慈悲很單純、甜美而又持久，會在我們現在和將來面臨生命風暴時強有力地支持並保護我們。當言語無法撫慰我們或表達我們內心的喜悅時，當我們徒勞無功地試圖說明那無法解釋的事物時，當生命中的不平等和不公平是如此不合邏輯和不合理時，當人生的際遇和評價無法帶給我們內心所渴望的滿意結果時，當我們看起來似乎是完全孤獨時，實際上是主溫柔的慈悲祝福了我們，使我們強而有力，甚至有獲救的力量（見尼腓一書 1：20）。

主揀選哪些人來接受祂溫柔的慈悲？

尼腓一書 1：20 的揀選（*chosen*）這個詞是了解主溫柔的慈悲的主要關鍵。在字典中揀選一詞是指某人因受喜愛或是被挑選出來的，也可以用來指神的選民。¹

有些聽到或讀到這篇信息的人可能會扭曲或誤解他們在生活中獲得主溫柔的慈悲的可能性，以為「我不會是那個蒙揀選的人」。我們可能誤以為這樣的祝福和恩賜是保留給那些表現得更正義或是身負教會重要召喚的

主溫柔的慈悲不是偶然發生的，也並非是巧合。忠信和服從能讓我們獲得這些重要的恩賜。

的自我介紹後，這位領袖叫著這位男青年的名字說：「我這個人是不作夢的，除了你以外，我從未夢到過這支聯會中任何一位成員。我要告訴你我作的夢，然後希望你能幫我解釋那是什麼意思。」

這位聖職領袖敘述了他的夢，又問這位男青年那夢的意思。他哽咽著、簡單地回答說：「那意謂著神的確認識我。」這位男青年和他的領袖接下來的對話意義深遠，他們約定好在往後幾個月都要見面，商討一番。

這位男青年透過一位受靈啟發的聖職領袖，獲得了主溫柔的慈悲。我

人。我見證主溫柔的慈悲是賜給我們每一個人的，以色列救贖主極願將這樣的恩賜賜給我們。

蒙揀選並非由他人授予的專屬地位；相反的，我們是否被揀選，關鍵在於你我的決定。讓我們來看看以下的經文是如何談到揀選的：

「看啊，被召喚的多，但蒙揀選的少。為什麼他們不蒙揀選呢？

「因為他們的心那麼注重這個世界的事物，切望世人的榮譽」（教約 121：34-35）。

我相信這幾節經文已經講得相當明白了。神並沒有一張祂偏好者的名單，讓我們企盼有一天自己的名字會被加上去。祂也沒有限定只能有少數「蒙揀選的」對象，相反地，是我們的心意、我們的渴望和我們的服從，最終決定我們是否被揀選。

主教導以諾，讓他明白這項教義。請注意選擇（choose）這個詞在這幾節經文中的用法：

「看你這些弟兄；他們是我親手做的手工，我創造他們的那天就給了他們知識；在伊甸園裡，我已給世人選擇權；

「我已告訴過你的弟兄，也已給他們誠命，他們應當彼此相愛，他們應當選擇我，他們的父」（摩西書 7：32-33）。

我們從這幾節經文中學到，選擇權這項恩賜的基本目的是要彼此相愛以及選擇愛神。如此，當我們運用選擇權來選擇神的時候，才會被揀選，邀請神溫柔的慈悲與我們同在。

有一節眾所周知、一再被引述的經文，是摩西書 1：39，這節經文簡潔明白地談到永恆父神的事工：「看啊，這就是我的事工和我的榮耀——促成人的不死和永生。」

另一節相輔相成的經文記載於教義和聖約，清楚簡明地談到身為永恆父神之子女的主要工作，有趣的是，這節經文卻較不為人所知，又不常被引述：「看啊，這就是你的事工，要遵守我的誠命，是的，你要盡能，盡意，盡力」（教約 11：20）。

因此，天父的計畫和事工是促成祂子女的不死和永生，而我們的工作則是盡能、盡意、盡力去遵守祂的誠命。我們因此而被揀選，然後藉由聖靈於每天的生活中獲得及體認主溫柔的慈悲。

我們有幸能聆聽救主教會中領袖們的靈感忠告，這些都是針對我們的生活、情況和挑戰所提出適時的忠告。我們得到了教導、提升、啓迪，也被呼籲悔改，並受到了鞏固。我跟各位一樣，很想現在就按照我們在這次大會中有幸聽到的這些提醒、忠告和個人的啓示來採取行動。的確，「耶和華善待萬民；祂的慈悲覆庇祂一切所造的」（詩篇 145：9）。

我感謝耶穌基督的福音經由約瑟·斯密先知復興了，也感謝今日我們對主溫柔的慈悲有了更多的認識。我們的渴望、忠信和服從會幫助我們在生活中邀請及辨識出主的慈悲。身為祂的僕人，我見證耶穌是基督，是我們的救贖主和我們的救主。我知道祂活著，祂溫柔的慈悲是遍及所有人的。當主溫柔的慈悲在這末後的日子鞏固和協助我們時，願我們每個人都有眼能看清楚，有耳能聽清楚。願我們的心因祂豐盛溫柔的慈悲而充滿感激。■

摘錄自 2005 年 4 月總會大會講辭

註：

1. Oxford English Dictionary Online, second ed. (1989), "Chosen."

我們 在天上的父

我們一開始去教會時所獲得的經驗——從第一次在教會祈禱到第一次唱「我是神的孩子」（聖詩選輯，第187首）——就讓我們學習到有關天父的事了。後期聖徒對父神有著獨特、與眾不同的了解，這樣的了解對我們非常重要。

看見父神

以下三段經文記載了看過父神的人：

- 司提反（見使徒行傳 7：56）
- 約瑟·斯密（見約瑟·斯密——歷史 1：17）
- 約瑟·斯密和西德尼·雷格登（見教約 76：20）

不過，耶穌也說過：「人看見了我，就是看見了父」（約翰福音 14：9）。

真實且個別

「本教會的首要教義之一是，我們相信永恆的父神。神是一位真實且個別存在的人物。祂是宇宙的偉大統治者，但祂也是我們的父，我們是祂的孩子。」

「我們向神祈禱，而祈禱就是祂與世人之間的交談。我深信神會垂聽及回答祈禱。」

戈登·興格萊會長（1910-2008），「我所知道的事」，2007年5月，利阿賀拿，第83頁。

唯一的真神

「父神是唯一的真神。這是肯定的：沒有人會高升在祂之上，沒有人會取代祂。……祂是父神以羅興；祂就是神，是唯一的父。」

參閱十二使徒定額組會長，培道·潘會長，「祖先的典範」，1985年1月，聖徒之聲，第58頁。



聽見父神的聲音

父神說話時，是在為祂的愛子耶穌基督作證。例如：

- 在耶穌受洗的時候（見馬太福音 3：17）
- 在變形山上，對彼得、雅各、約翰說話（見馬太福音 17：5）
- 在異象中對尼腓說話（見尼腓二書 31：11，15）
- 在耶穌於美洲大陸顯現的時候（見尼腓三書 11：7）
- 在第一次異象的時候（見約瑟·斯密——歷史 1：17）

救主的使命是向世人顯露父

「耶穌透過祂在世時的一切教訓與作為，……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。」

十二使徒定額組傑佛瑞·賀倫長老，「神的莊嚴威儀」，2003年11月，利阿賀拿，第70頁。

約瑟·斯密對於父神的相關教導

約瑟·斯密讓我們學到許多有關神真正本質的事，因為他看過天父和耶穌基督，也獲得許多啓示。

祂是怎麼樣的人物？「神自己曾一度像我們一樣，如今祂已是超升的人，坐在天上的寶座！」¹

祂的長相如何？「父有像人一樣可觸摸的骨肉身體。」²「如果你們今天能看到祂，你們會看到祂的外形就像是一個人——像你們一樣。」³

我們和神有什麼關係？「世人如果不了解神的品格，就無法了解自己。」⁴「這位宇宙的偉大父親……[視]整個人類家庭……為祂的後裔。」⁵

祂為什麼要為我們制定救恩計畫？「神處身於諸靈與榮耀之中，……制定律法，好讓其他的靈有機會像祂一樣進步。」⁶

與神更加接近的關鍵為何？「一旦了解神的品格，知道怎麼歸向祂，祂就會開始向我們開啓諸天。」⁷■

註：

1. 總會會長的教訓：約瑟·斯密（2007），第40頁。
2. 教義和聖約 130：22
3. 教訓：約瑟·斯密，第40頁。
4. 教訓：約瑟·斯密，第40頁。
5. 教訓：約瑟·斯密，第39頁。
6. 教訓：約瑟·斯密，第210頁。
7. 教訓：約瑟·斯密，第40頁。

天上的父母：有力的真理

「想想我們鍾愛的詩歌『我是神的孩子』（聖詩選輯〔1985〕，第187首）所傳達的有力信念。……一個人對生命最大的疑問是『我是誰？』而答案就在這裡：我是神的孩子，在靈體上出自於天上父母的家系。這項親子關係說明了我們無限的潛能。這有力的信念是抑制沮喪的良藥。它可增強我們做正義抉擇的力量，並且發揮個人最大的潛力。」

參閱十二使徒定額組達林·鄔克司長老，「有力的信念」，1996年1月，聖徒之聲，第27頁。

為高標準代言

希拉蕊·雷門轉述

明亮的聚光燈。群眾的尖叫聲。臉書有上萬名粉絲。17歲的哲生·桑多斯在葡萄牙電視音樂選秀節目 Ídolos 中晉級為最後十強時，他必須調適自己，去面對隨著成功而來的名氣與光環。哲生決定把握這個特別的機會去傳播福音，很快就在葡萄牙電視機面前，成為家喻戶曉的人物，大家都知道這位「摩爾門參賽者」樂意回答與自己信仰有關的問題。

什麼樣的動機讓你決定參加 Ídolos? 你作了哪些準備?

Ídolos 是我很喜歡看的電視選秀節目。我一直都很喜歡表演，總希望有一天能參加音樂比賽。今年，我毫不猶豫，直接報名參加選秀，後來爸爸陪我去參加選拔。我想，我可以說是一輩子都在為 Ídolos 作準備。每次來 Ídolos 的經驗都很

新奇，沒有一次例外。我努力把握每次降臨到我身上的機會。

你參賽期間有哪些傳教機會?

有一次跟其他參賽者一起吃晚餐的時候，聊到一些與宗教有關的事，我談到自己的信仰和教會的標準。後來我送給入選總決賽的參賽者一人一本鞏固青年手冊，讓他們更加了解我的信仰。有些人說我們教會的標準似乎太過保守，不過也有人稱讚我在現今這個時代還能保持這種高標準。

Ídolos 想必佔去你相當多的時間。你怎麼還會有時間履行教會中的責任?

我繼續作禱告、讀經文、參加福音進修班，並且每個星

姓名：哲生·桑多斯

年齡：17

地點：葡萄牙，塞圖巴爾

興趣：唱歌，表演，彈吉他，看電影，和姊姊一起跳舞，和哥哥一起作曲、玩音樂，就讀音樂學院

期天領受聖餐。我目前正在為傳教作準備，這也是我從小就一直想做的事。我在支會裡擔任司琴、支會傳教士和祭司定額組的會長助理。我所有的精力和時間幾乎都花在比賽上，不過我會確定把時間先奉獻給主。■

我們的天地



「熊貓……
到。
小豬……
到。
豪豬……」

華爾·貝格利繪

不要喪失希望

我們家曾經遭遇一個令人飽受煎熬的考驗——我的大哥生病，後來去世。剛開始真的很難熬，不過，我們一家後來還是通過了那個考驗。因為我們的家庭已經在聖殿印證了，我們知道在適當的時候，我們還是會跟大哥團聚，與天父和耶穌基督在一起。

我知道這個考驗是主為了準備我們去面對其他考驗、幫助我們變得更堅強的一個方法。每個人都有要忍受的考驗，天父知道我們可以克服這些考驗。因此，不要喪失希望。

卡蜜拉，
18歲，
菲律賓，
南他加祿

故事、照片
或意見請寄至
liahona.lds.org或透過電子郵件
寄至liahona@ldschurch.org。
如使用電子郵件，請附上姓名、所屬
支會（分會）、所屬支聯會（區會）
，以及父母同意書（電子郵件亦可）
。因篇幅或文意上的考量，來稿
刊登前可能予以編輯潤飾。

如何保持潔淨的思想

十二使徒定額組會長培道·潘會長說，能控制思想的人就等於戰勝了自己。¹有一個控制思想的方法，就是選一首自己喜歡的聖詩和一張聖殿圖片。把聖殿的圖片掛在臥房裡。每次看到有人穿不端莊的衣服，就在心中暗地複習那首聖詩或想著聖殿。不潔淨的念頭如果還是揮之不去，那就禁食祈禱來忘記這些事。
約瑟，20歲，海地

註：

1.見培道·潘，「配稱的音樂，配稱的思想」，2008年4月，利阿賀拿，第31頁。

太多規定？

過去的一年裡，我覺得教會的規定實在太多了，心裡嘀咕著說：「那天堂怎麼會好玩呢？」我覺得我被教會綁得死死的，根本沒機會掙脫。

後來，我觀察朋友們的生活。為什麼我沒有碰到像他們一樣的麻煩呢？有一天晚上，我突然驚覺自己沒有陷入那些問題，是因為我遵守了天父給我的規定。我也體認到：只要遵守規定，就能幸福快樂、養育家庭，又能與天父和耶穌永遠住在一起。
史戴芬妮，13歲，美國，猶他州





莎耶妮（右）、雅美利亞（中）在姊姊曼娜圖於聖殿結婚當天一同慶祝。

東加馬普阿法亞（Mapu'a Vaea）噴水孔的壯麗與氣勢令人嘆為觀止。每當浪潮衝向東加塔普島（Tongatapu）這個長達三英里（4.8 公里）綿亙不斷的海岸線時，浪潮湧入數百個火山岩洞的通氣孔內，然後從裡向外朝空中噴出高達 60 英尺（18 公尺）的水柱。

16 歲的莎耶妮很愛這個地方——陽光與噴泉隨著浪潮此起彼落，互相輝映，美麗極了。

大自然的力量有其美麗的一面，但也有危險的一面。曾有遊客因為太過靠近——不管是出自好奇還是太過興奮——不小心被浪打中了，因為無法掙脫潮流的威力，整個人被捲入大海之中。

馬普阿法亞危險的這一面，從靈性角度來看，也是在警告世人小心誘惑的力量——特別是在性純潔方面。創造生命的力量在適當的界線內運用時是美好的，我們若是允許誘惑來引誘我們越過安全的界線，就很有可能被情慾的海浪沖走。

了解貞潔的重要

莎耶妮的姊姊在東加努庫阿洛法聖殿結婚的那天，莎耶妮看到姊姊幸福洋溢的神情。「我也想有一天配稱到那裡結婚，」莎耶妮說。

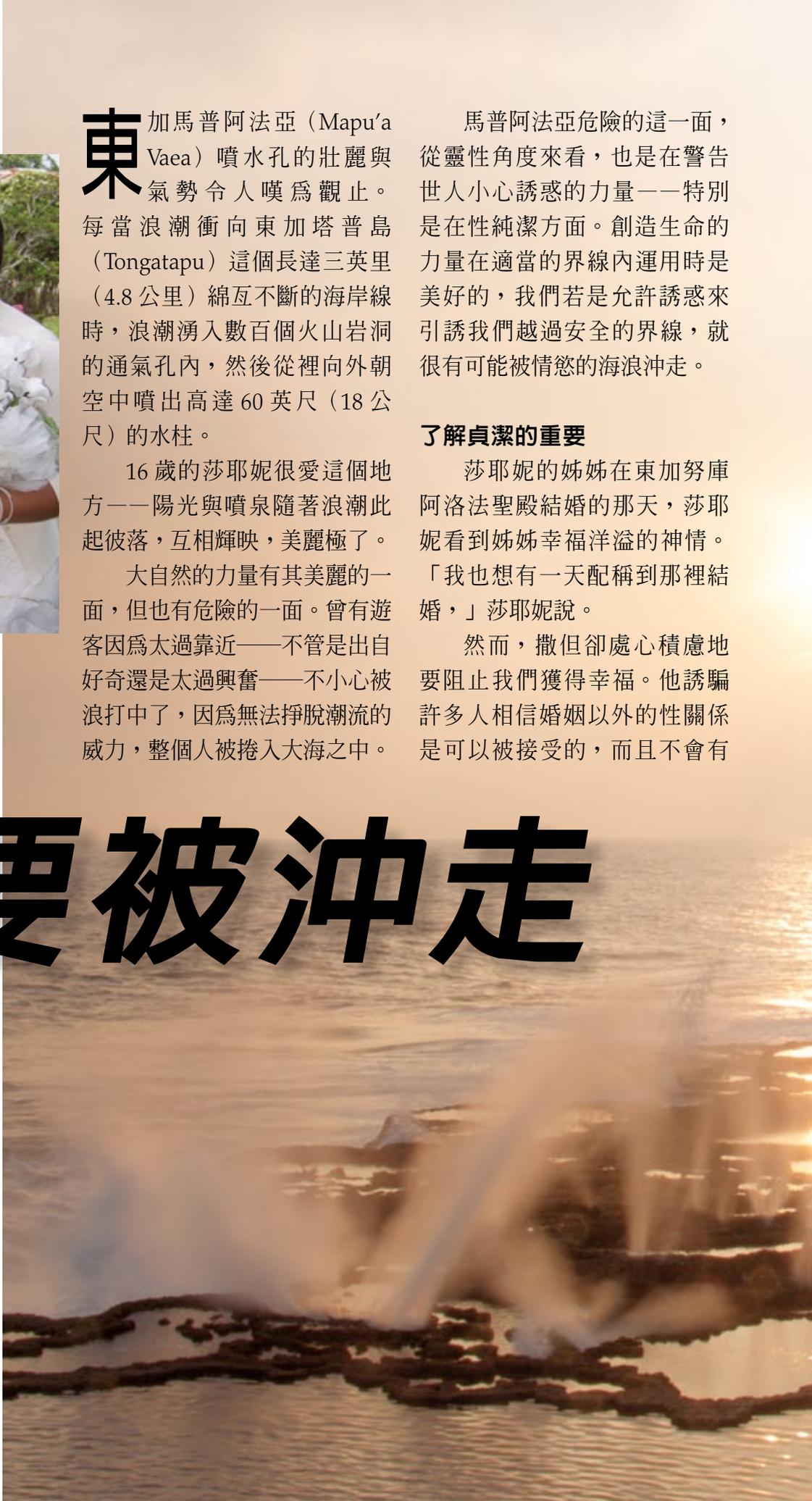
然而，撒但卻處心積慮地要阻止我們獲得幸福。他誘騙許多人相信婚姻以外的性關係是可以被接受的，而且不會有

不要被沖走

東加少女談
為什麼應該要有
安全護欄。

若想欣賞馬普阿法亞的影片或其他照片，請至網站 liahona.lds.org。

若想觀賞有關貞潔的影片（英文），請至網站 lds.org/youth/video/chastity-what-are-the-limits?



什麼後果。但濫用神賜給我們用來創造生命的能力是嚴重的罪，會讓靈性、情緒和身體都受到傷害。¹

莎耶妮說：「撒但極力要阻止我們回到天父的家。我要是不謹守貞潔律法，很有可能就會失去在聖殿結婚的機會。」

尊重神設立的安全護欄

東加政府爲了讓遊客能安全無慮地享受馬普阿法亞的美景，已經在某些地方設置安全護欄。

莎耶妮相信天父也已經提供了安全護欄——或標準——來保護我們，讓我們不會陷入撒但的誘惑中。教會領袖、經文和鞏固青年都訂出了清楚的界線，我們謹守這些界線就會受到保護。最重要的是，服從聖靈的提示會讓我們處於安全之地。

她說：「有些人不理會主的安全護欄。他們要不是不了解這會帶來什麼後果，就是以爲自己可以逃過那樣的後果。從斷崖上縱身一躍或許感覺好像在飛行一樣，但是最後一定會摔到地上。」



設立自己的安全護欄

在性純潔方面，我們不應該以身試法，讓自己靠在安全護欄上，看看身體能伸展出去多遠，這樣的作法必然會讓我們失足墜地。我們愈縱容自己接觸不正當的性關係，就愈難抗拒性的誘惑。

由於教會無法詳列處理每一種狀況的方式，因此莎耶妮建立了自己的安全護欄，就是事先決定好如何用福音標準來處理可能會遇到的情況。

她做了一張海報，上面列出九項對自己和對天父作的承諾，以此當作她個人的安全護欄，其中的項目包括約會的對象、穿著的衣服和談話的內容。其他個人的安全護欄還包括決定不觀賞、閱讀或聆聽任何會挑起性慾的事物。²

莎耶妮說：「把標準訂高一點，才能夠保障自己的安全。」

回到安全的地方

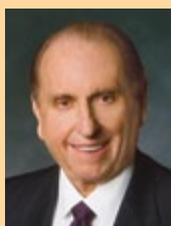
就像在馬普阿法亞被捲入急流中的人一樣，對誘惑讓步的人也是置自己於危險之中。要逃脫性罪的魔掌可能很困難——然而，若是有救主及其僕人的幫助，還是能有一線生機。

最後，無論你是從來沒有離開過安全的地方，還是正傷痕累累地返回正道之上，我們的目標就是留在安全的地方。我們要尊重主所設立的安全護欄、了解如何在個人的生活中加以應用，這會使我們作好準備，在適當的時間，用適當的方式，享受神賜給我們的美好能力。

莎耶妮說：「最重要的是，我期待能在聖殿結婚。我知道，只要我遵守貞潔律法等各項誠命，將來必定可以配稱地領受自己夢寐以求的祝福。」■

註：

1. 見忠於信仰（2004），第 67 頁。
2. 見忠於信仰，第 69 頁。



一瞥高榮國度的喜悅

「要把聖殿婚姻設定為妳未來的目標。沒有任何一幕……這樣甜美，也沒有任何時刻……更加神聖。在那裡妳可一瞥高榮國度的喜悅。要警醒，不要讓誘惑奪走妳的這項祝福。」

多馬·孟孫會長，「你要作榜樣」，2005年5月，利阿賀拿，第113頁。

空的洗禮池

洗禮池沒水，
怎麼舉行
洗禮會？

小西歐賽亞·拿業塔

事情發生在西非獅子山的自由城，八月一個下雨的早晨，時間是7點45分。我們（自由城地區的全部時間傳教士）計劃要舉行一個洗禮會，而且決定不管天氣如何都要舉行。後來我接到分會成員艾里歐弟兄的電話，由於他講話速度很快，講的又是當地的方言克利沃語，我根本聽不懂他在講什麼。我告訴他作個深呼吸，再慢慢說。他照做之後，說：「拿業塔長老，洗禮池沒水。對不起，我們沒有水。」

我謝謝他打電話來，然後向其他長老宣布這個壞消息。我們立刻開始設法，要讓這個神聖的教儀如期舉行。後來阿葛瑪長老提醒我們，在一個叫梅洛的地方，附近的山上有瀑布和池塘。長老們都同意要設法在那裡舉行洗禮會，於是我們取得了這樣做的許可。

同一天早上較晚的時候，每個人都到山腳下集合，那時我們才驚覺隱藏在前方的艱難任務。不過大家心意已決，還是毫不遲疑地向前邁進。就這樣男男女女和小孩一邊走在濕滑的小路上，一邊快樂地交談著。大家越爬越高之後，改道至一條捷徑，以便過河。

走了一段路後，開始下起雨來，有些人的熱情開始消退，不過我們還是帶著希望，繼續向前邁進。崎嶇的小徑看似永無止境，後來終於抵達目的地了，我們都很開心，不過雨還是沒停，而且持續打在我們身上。為洗禮會作準備的時候，我們還到一顆大芒果樹下躲雨。

我們唱開會詩歌「神靈如火」（聖詩選輯，第2首），在開會儀式結束後，我們就去

亞倫·卡恩斯繪





洗禮的地方。瀑布的水湍流而下注入池塘內，我們就那個池塘舉行神聖教儀。

有位父親走入池塘，牽著自己的兒子走進水中時，雨突然停了。陽光穿過雲層，射出光芒，照亮整個池塘。我們感覺到聖靈同在。那位父親為兒

子施洗後，有位丈夫為自己的妻子施洗，再來是長老為他們的慕道友施洗。陽光繼續普照，我們的臉上也綻放笑容。

閉會時，我們唱「來跟隨我」（聖詩選輯，第63首）。是的，我們確實跟隨了祂。我們跟隨救主，一路翻山越嶺，涉過湍急的溪流，爬上又陡又濕的小路，而且冒雨前進。當時受洗的人走入了洗禮的水中，他們的確就是在效法救主的榜樣。■



培道·潘會長
十二使徒定額組會長

天父是誰？



天父是唯一的真神。
任何事都無法改變我們
跟祂的關係。

就靈性上來說，
你有高貴的出身，
是天上君王的後嗣。
要牢記這項真理，
並且堅信不移。



你是神的孩子。
祂是你靈體的父親。



祂是父，祂是神。
我們尊敬我們的父、
我們的神；
我們崇拜祂。



正如萬物
都按照其父母的樣子成長，
所以只要我們生活正義，
服從祂的誡命，有朝一日
我們也可以蒙得
天父的形像。



拔掉插頭

安妮·畢爾

現在有許多有趣的科技產品隨手可得，我們很容易花太多時間在上面，而沒有足夠的時間去做其他重要的事，例如閱讀、到戶外玩、陪家人朋友等。有些讀者和他們的家人找到讓生活保持平衡的方法——牢記聖靈只住在快樂和健康的家裡。



我們會把經文故事和適當的音樂下載到 MP3 裡，也會把電腦放在大家都看得到的地方。只有在放學後或等到下午做完所有的功課和家事後，我們才看電視。我們的電視有幾個頻道都鎖起來了，沒辦法看。我們不看電視，就到外面玩、幫忙種植花木、或是一起玩桌上遊戲。我們過平衡的生活，家裡就比較安靜和諧。

撒拉、史帝夫、克莉絲汀、傑森；分別為 7 歲、15 歲、20 歲、18 歲；澳洲，昆士蘭

在我們家，每週一開始會發給我們六張「電視票」。一張票可以看一小時的電視。但使用電視票之前，我們需要完成每張票後面列出的項目，如打掃自己的房間、做完功課和家事等。

我們不會把時間都花在科技產品上，相反地，我們喜歡閱讀、一起玩遊戲、和朋友在外面玩。

崔佛和妮可蕾，10 歲和 13 歲，美國，猶他州



我們不會整天看電視，我們喜歡閱讀！我們做完所有的家事，把家裡打掃乾淨後，才可以上網。我們會用計時器來計算我們花在電腦上的時間。

愛莉、雅列、伊森，艾比；8 歲、11 歲、2 歲、6 歲；美國，加州



我們的園地

彼此服務



我知道多馬·孟茲會長要我們彼此服務。有一個星期天下午，我想去探望外婆，她一個人住，因此

我想留下來過夜，陪陪外婆。媽媽答應了，外婆看到我的時候感到又驚喜又開心。我們一起聊天，做小點心，看利阿賀拿。作完禱告後，我們就去睡覺。

夜裡暴風雨來襲——狂風、雷雨、閃電交加，還下了冰雹！我們被吵醒了，外婆告訴我，要不是我陪她，她一定會很害怕。我很開心能用這種方式來為她服務。

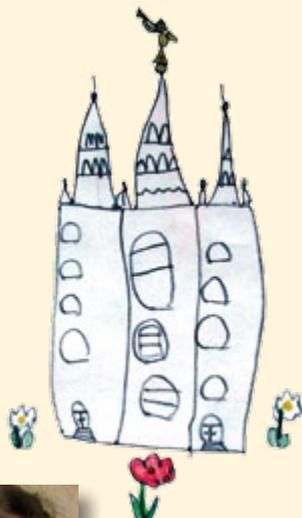
薇妮喬，10歲，巴西



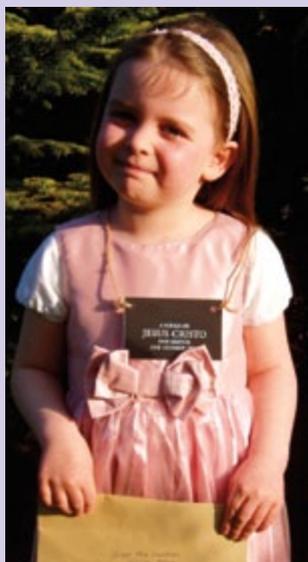
在莫斯科紅場的姊妹傳教士
愛蜜兒繪，9歲，烏克蘭



來自德國5歲的米雅·林恩已經在學習當傳教士了。有一天和朋友吃午餐的時候，米雅祝福了食物，朋友的媽媽於是問米雅的媽媽有關教會的信仰。現在米雅可能會邀請朋友來初級會。



鹽湖聖殿，
夏娃繪，4歲，
烏克蘭



天父聆聽我們的祈禱



我對耶穌基督和祂的誠命——特別是祈禱——很有信心。有一個星期天，我和祖父去看曾

祖母，我決定帶小狗一起去。回家的路上，有個小男孩騎著腳踏車撞到了我的小狗，牠嚇了一跳，就去追那個小男孩。我和祖父跟在後面追，但是找不到牠，只好先回家，大家都很難過。後來曾祖母打電話來，告訴我去找一個安靜的地方，為小狗祈禱。

隔天一大早，我們聽到狗叫聲——我的小狗回家了！我知道天父聽到了我的祈禱。

史黛芬妮，8歲，宏都拉斯

書作、照片或經驗可線上投稿至 liahona.lds.org；或用電子郵件寄至 liahona@ldschurch.org，主旨欄請註明「Our Page」；或用郵件寄至

Liahona, Our Page
50 E. North Temple St.,
Rm. 2420
Salt Lake City,
UT 84150-0024
USA

每件來稿都必須附上兒童全名、性別、年齡（僅限3至11歲）、父母姓名、所屬支會（分會）及支聯會（區會）以及父母書面同意書（電子郵件亦可），同意刊登兒童的照片和來稿。因篇幅或文意上的考量，來稿刊登前可能予以編輯潤飾。

智慧提議

「天父
〔正〕注意〔著〕你。
祂愛你。」

迪特·鄔希鐸會長，總會會長團第二諮理，
參閱2011年10月總會大會講辭。



你可以用本課程和活動來學習更多有關初級會的本月主題。



選正義 必蒙祝福

但以理和朋友在踢足球的時候，看到約瑟一個人坐在那裡看他們玩。約瑟不太會踢足球。但以理作了一個決定，

但以理的作法是對的。

天父和耶穌基督已經答應我們，我們只要選擇正義，就會蒙受祝福。經文中有正義的榜樣可以讓我們效法。以下有兩個例子：

- 挪亞遵從主的命令，去建造方舟，後來救了好幾個家人躲過洪水。（見創世記第6～8章。）

他想要讓約瑟參與，贏不贏球並不重要。他跑到約瑟旁邊，問說：「你想不想跟我們玩？」

- 尼腓把打獵的弓折斷了，但他不氣餒，又做了一把新的弓。他的父親李海祈禱尋求幫助，後來主引領尼腓找到了食物。（尼腓一書16：18-32。）

有時候，要選正義並不容易，不過只要我們這麼做，天父就會祝福我們。我們作良好的決定時，會感覺到平安快樂。■

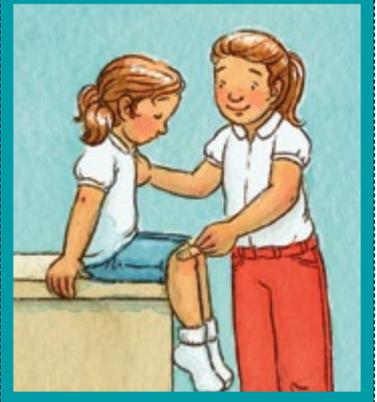
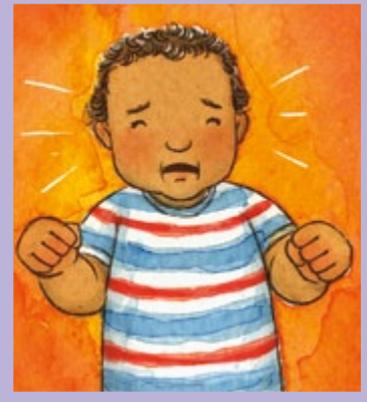
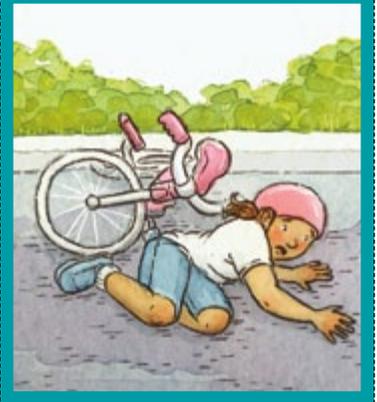
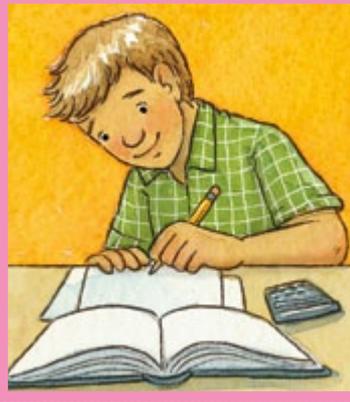
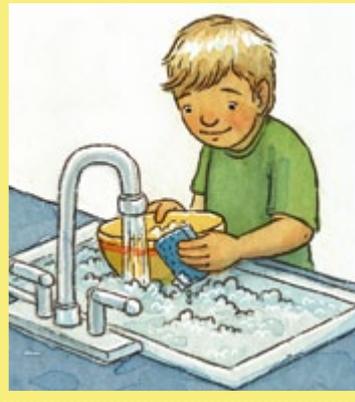
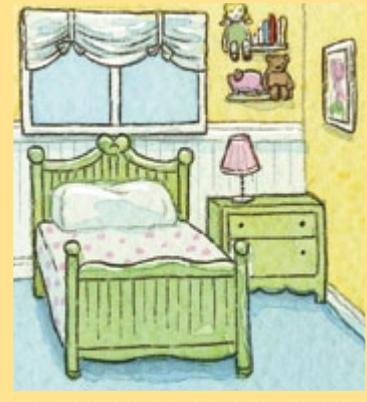
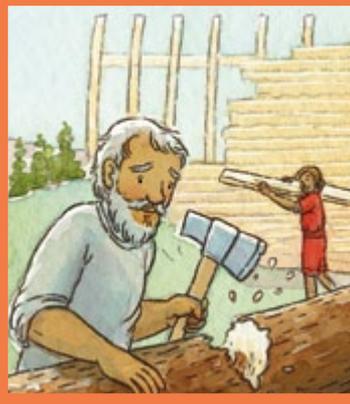
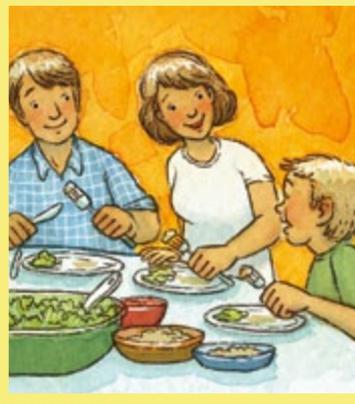
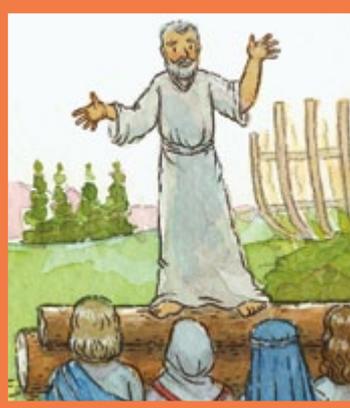
選正義遊戲

把第 65 頁貼到厚紙板上，等膠水乾了以後，把卡片剪下來。玩的人輪流找出兩張配對卡：一張顯示需要作選擇的狀況，另一張則顯示正義的選擇。例如：一張男孩在賺錢的卡，配對的就是男孩繳付什一奉獻的卡。

玩法：把卡片混在一起，一張張面朝下放好。玩的人一次翻兩張卡。如果卡片配對成功，玩的人就收下卡片，再繼續翻兩張卡。如果配對沒有成功，玩的人就要把卡片蓋回去，換下一個人玩。年紀較小的兒童可以減少卡片張數或把面朝上。

歌曲和經文

- 摩賽亞書 2：22
- 「選正義」，聖詩選輯，第148首。



祈求能平安無事

舒艾莉·愛琪羅

根據真實故事改寫

「我……向天上的父說話。祂聆聽且回答信心的祈禱。」（「信心的祈禱」，兒童歌本，英文版，第14首）。

我愛大自然！我喜歡聽小鳥唱歌，聽風吹動樹葉的沙沙聲，還有大海的聲音。

有時候，我們家會和其他的家庭到海邊去。爸爸們玩排球，媽媽們則坐在陽傘下陪年幼的孩子玩。

有一天下午，到海邊的時候，我心情非常興奮！那天海水平靜，海岸沿線盡是大大小小的水池。我跑進海水裡，想像自己像魚一樣地游泳，還收集許多貝殼。

「舒艾莉，別走遠了！」媽媽一邊喊著，一邊把小孩趕進大陽傘底下避暑。

「好的，媽，」我邊說邊把腳趾頭戳進濕濕的沙子裡。

我沿著海岸尋找貝殼，察看水池中的小生物。我跳入了其中一個水池，同時回頭朝我家人的方向看了過去。我可以看到遠處的陽傘。此時，我發

現自己已經離開太遠了。我試著游回岸邊，可是已經漲潮了。我拼命想爬上來時，水池的水越積越深。

我感到很疲累，而且我知道自己有危險。當時唯一的念頭就是向天父求救。我在心中默默作了一個禱告。禱告一結束，就有一隻手抓住我的手臂，把我拉到安全的地方。原來那是爸爸的一個朋友。我感謝天父回答了我的禱告，祂派人來救我。

我們再去海邊的時候，我都盡量靠近家人，就像禱告讓我靠近天父一樣。■





我的天父

在 這個故事裡，舒艾莉發現天父一直都在看顧她。想知道天父的其他重要特質，請選出正確的字，填入空格中。

1. 祂是我_____的父親。
2. 祂差我來到_____，獲得一個骨肉身體，讓我學習和成長。
3. 祂知道我的_____，以及一切與我有關的事。
4. 祂一直都愛我，_____我。
5. 祂聆聽且回答我的_____。
6. 祂差祂的兒子耶穌基督來教導福音、組織祂的_____。
7. 祂差聖靈來安慰我和_____我。
8. 只要我遵守誠命，就可以再次與天父_____。

同住
教會

帶領
看顧

靈體
祈禱

世上
名字

快樂的范倫婷！



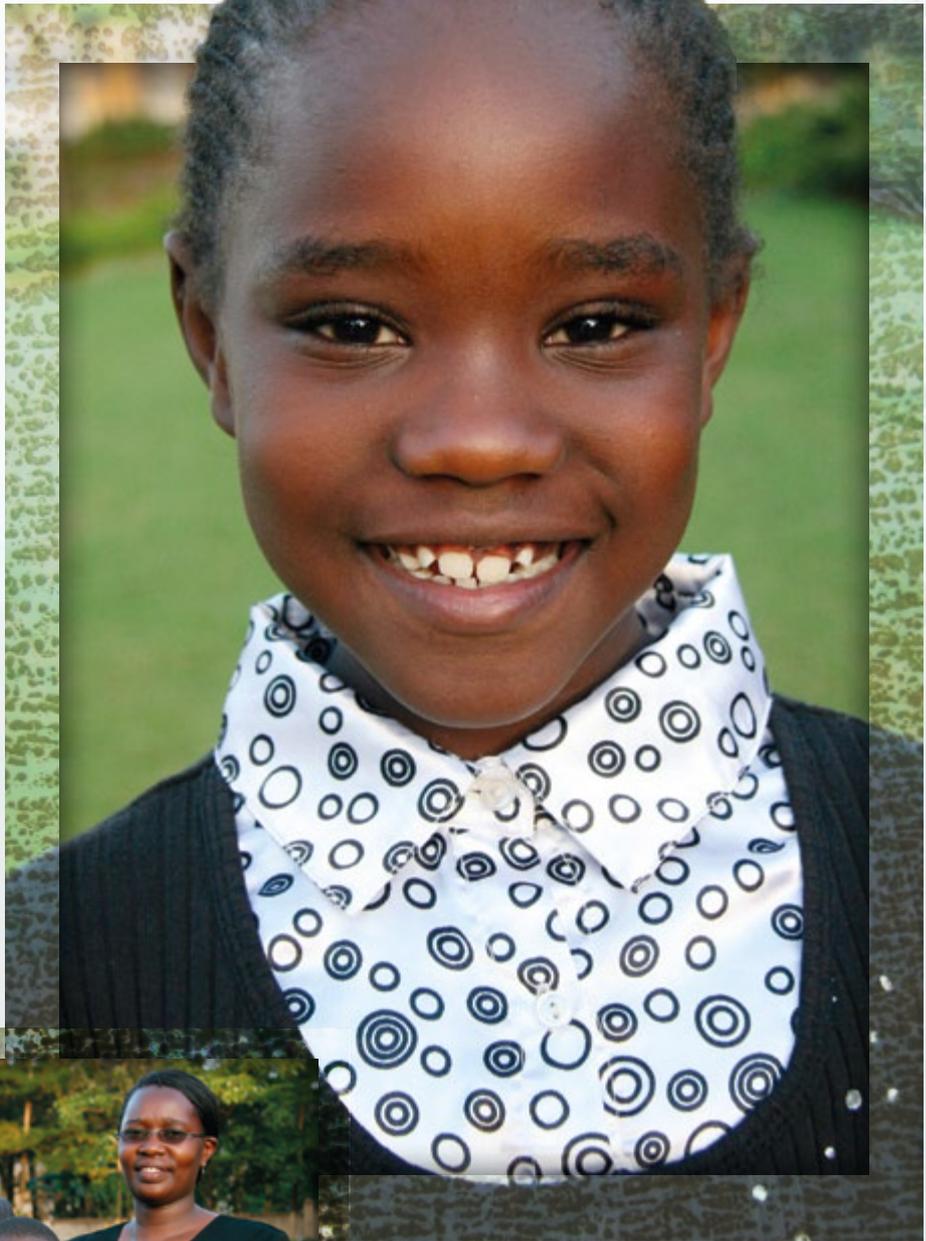
來自肯亞 奈洛比的 婷婷

理查·羅慕義
教會雜誌

世界上有許多地方都把情人節——2月14日——這天訂為紀念愛情的日子。但是萬一你的名字就是情人（Valentine）這個英文字呢？那是不是表示每一天都充滿愛呢？

這正是九歲婷婷的想法。婷婷來自肯亞的奈洛比，每個人都叫她「婷婷」，不過她的全名是范倫婷（Valentine，譯

范倫婷愛她的家人，也喜愛學習有關耶穌基督的事。



註：英文是情人的意思）。

她解釋說：「我叫范倫婷，因為我是在2月14日出生的。」她果然人如其名，努力去愛每個人。她說：「我受洗的時候，承受了耶穌

基督的名，這表示我應該像祂一樣去關心每個人。」

婷婷用哪些方法讓每一天都充滿愛呢？方法還真不少。

她說：「禱告是我做的第一件事。我愛耶穌基督，因此我感謝天父將祂的兒子賜給我。我愛我的家人，因此我感謝天父賜給我家人，我也感謝聖殿讓家人結合在一起。我知道祂愛病人，因此我也會祈求天父祝福病人。」

婷婷的家人

婷婷是家中的老么，她有三個哥哥和兩個姊姊。婷婷的

哥哥喬治說：「我需要一些東西的時候，她都會幫忙。」她的姐姐白蘭黛說：「在學校的時候，只要我的筆不見了，她就會拿一枝她自己的筆給我。」要是有人糾正婷婷，她也不會生氣。

在家的時候，婷婷會說史瓦希利語和英語。他們喜歡開家人家庭晚會。婷婷說：「我們會一起研讀經文，學習有關救主的事，也會輪流帶領家人作禱告。」

婷婷說：「我努力要像耶穌一樣，待人親切、去教會、聽父母的話。」■

婷婷有趣的個人資料

最喜歡的歌：「我們要把真理傳給萬民」，（兒童歌本，第 92-93 頁）

最喜歡的活動：跳繩和學習烹飪

最喜歡的食物：蛋

最喜歡的動物：她的小狗叫珊朵拉。婷婷也很欣賞野生動物。婷婷

說：「在我們國家首都奈洛比旁邊，就是非洲最大的野生動物保護區。那裡有許多各式各樣的動物。我知道天父喜愛動物。動物也是創造大地時很重要的一部分。耶穌基督是造物主，所以我確定祂也愛動物。」



向天父禱告

柴德·菲爾斯

根據真實故事改寫

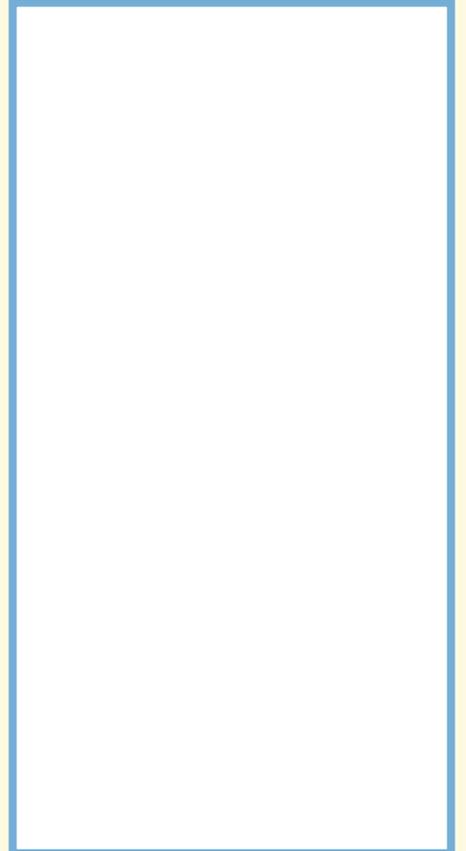
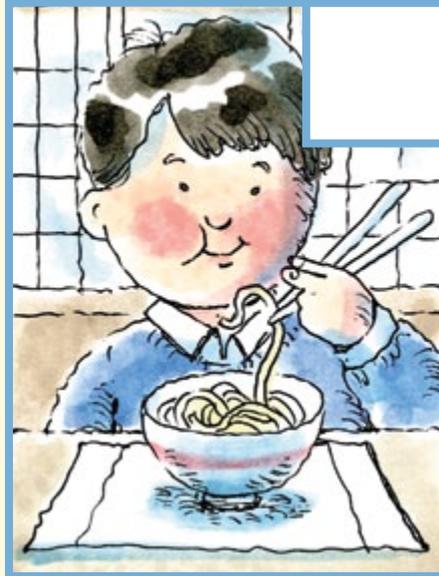
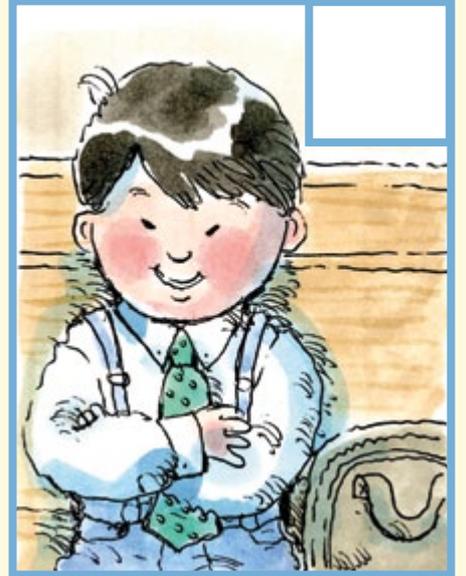
「你們要常奉我的名，在家中向父禱告」（尼腓三書18：21）。





天父的許多祝福

天父賜給春樹許多祝福。天父也賜給你同樣的祝福嗎？在天父已經賜給你的祝福旁邊畫一個笑臉。在空白的大格子裡，畫出你想要的一個祝福。



給父母的建議

和孩子輪流說出天父已經賜給你們和孩子的一些祝福。跟孩子談祈禱為何對你很重要。



尼腓選擇正義，因此蒙得神的祝福。

「只要你們確實遵守祂的誡命，祂就會祝福你們，使你們昌盛」（摩賽亞書2：22）。

全球成員遵照先知的忠告 參與服務日活動

梅麗莎·梅羅
教會雜誌

總會會長團第一諮理亨利·艾寧會長在2011年4月宣布，全球各地的教會單位將受邀參與服務日活動，以慶祝教會福利計畫75週年紀念。總會會長團並發函所有單位，提出正式的邀請。艾寧會長當時提出了當他「想用主的方式去幫助他人」，以及他得到他人的幫助時，指引他的四項原則（見「行善的機會」，2011年5月，利阿賀拿，第22頁）。

在2011年接下來的幾個月中，世界各地的成員響應這項先知的呼籲，並應用艾寧會長提出的原則。

原則 1：「當每個人有能力供應自己和家人所需以後，再去幫助別人，就會更快樂，也會更有自尊。」

率先響應總會會長團之邀請，參與活動日的支聯會之一，就是位於巴拿馬的大衛支聯會；該支聯會籌劃了一場未雨綢繆展覽會，邀請社區民眾參與。這場由數個公眾社團贊助的展覽於4月舉行，並針對家庭儲藏、家庭經濟、急難準備以及健康等等議題舉辦工作坊和展示。

伊彩兒·高查利參與了當天的服務，她表示，光是自己知道這些原則是不夠的，藉著教導這些原則來服務他人，也很重要。

她說：「為人服務是跟隨耶穌基督的

人一項很重要的特質。這個活動讓教會成員有機會付出時間、運用才能來造福有需要的人。」

原則 2：「當我們攜手為有困苦者服務時，主會使我們的心凝聚在一起。」

坦尚尼亞阿魯夏分會的成員決定前往聖家屋（Shanga House）擔任義工；該機構提供身心障礙者職業訓練，教導他們自給自足，並供養家人。

2011年8月20日，35位參與的成人、青少年及兒童，包括了教會成員、慕道友以及傳教士，與身心障礙者一起製作手工藝品和首飾，供日後銷售之用。這些義工也幫助他們做家務，像是清理和掃地等等。

就在這群義工離開之前，聖家屋的協調員請他們到中庭，讓接受他們服務的人能與他們握手致謝。珊卓拉·瑞達奇姊妹和丈夫瑞達奇長老正在該區域一起傳教。她說：「那真是令人感動的經驗。」從那個時候起，每當聖家屋的人員在市區看到分會的成員時，「他們會立刻認出我們、揮手，然後停下來和我們聊天。」

培欣斯·瑞扎在聖職領袖的指導下組織了這次的活動。他表示，這個活動不僅能幫助聖家屋，提供服務的人也受益良多。他說：「幫助他人讓我們培養愛心，



而且在協助的過程中，我們從社區中學到以前不了解的事情。因為我本身負責的工作，以及看到成員和整個社區的參與，讓我的見證得以增強。」

原則 3：「請家人一起和你們參與，讓他們在幫助別人的過程中學習彼此關懷。」

葡萄牙孔布拉支聯會的成員了解服務不能只做一次。事實上，該支聯會每年都以摩爾門援助之手的名義參與好幾次的服務活動。去年的活動包括清掃公園，以及帶領初級會兒童拜訪住在孤兒院的兒童。孔布拉支聯會的公共事務主任安娜貝拉·潔德說，在所有活動中讓整個家庭一同參與這點十分重要。

潔德姊妹說：「在我們舉辦活動的時候，我們有時會說，8 個月到 88 歲的人都可以參加。這樣說一點也不為過。我們會看見媽媽帶著嬰兒，還有行動不便的老爺爺，但是他們也有堅定的見證，也都有為主服務的意願。」

原則 4：「照顧窮人就和尋找真理一樣，主會派遣聖靈讓我們能夠『尋找，就尋見』。」

新墨西哥州法明頓支聯會的高級諮議麥可·哈奇接受指派，要回應艾寧會長的邀請，籌劃服務日的活動。他思考著要用什麼方式幫助社區中的窮困者。他和委員會的成員商議，並和支聯會的其他領袖鼓勵支聯會成員針對社區的需求提出想法。

蘿貝塔·羅傑茲知道當地幾個單位，包括她從事社區關係工作的醫院，都有一個特殊需求。在募集舊衣時，他們收到的二手衣捐贈通常都很有用，像是褲子、上衣、鞋子、外套等等。不過，許多慈善團體仍舊需要襪子、內衣褲、睡衣等等衣物，而且這些衣物必須要是新的。羅傑茲姊妹建議支聯會組織一次這些物品的募集活動。

於是，在 10 月 15 日，支聯會成員在各自的鄰里中宣傳，他們發放了 1,000 張門把宣傳吊卡，說明這項計畫，並列出了需要的物品，邀請社區參與。一個星期之後，支聯會成員便回去收集，然後將募集來的物品帶到支聯會中心進行分類，再分發給 10 個當地的慈善團體。

羅傑茲姊妹表示，大家的通力合作滿足了社區中的急切需求：「這個活動很不一樣，但是真的能幫助其他人。因為這些物品不貴，所以一個家庭只要花幾塊錢，就可以真正幫助到某個人。」■

世界各地的成員因應總會會長團的邀請，籌劃參與社區服務。

國際美術比賽邀請青少年 分享才藝

在教義和聖約115：4-6當中，主呼籲其教會中的所有人行動，邀請他們「起來發光」，讓他們的「光成為各國的大旗」。祂要求他們聚集，彼此支持，成為「避難所，躲避暴風雨」。

為了響應這項呼籲，教會歷史博物館邀請教會年齡介於13-18歲的青少年，參加博物館舉辦的第一屆國際青少年美術比賽。博物館已經舉辦了好幾屆由教會成人參加的國際美術比賽，而這個新的競賽將讓青少年也能有相同的經驗。

青少年受邀創作美術作品，以表達主這項「起

來發光」的要求對他們的意義。博物館自2012年1月2日起接受參賽作品。

擔任博物館教育組副組長的安琪拉·阿莫斯說：「教會的青少年可能會覺得自己的藝術天份不足，但是我們不得不讚嘆，一幅簡單的素描、照片或是雕塑，都可能觸及人的靈魂，成為靈性力量的泉源。青少年如果能用自己的創作才能提昇人的靈性、鼓舞他人，他們也會得到啟發。」

參賽作品必須是2009年1月1日之後的創作。參賽者可至網上提交作品，截止日期為2012年6月1日，星期五。每位參賽者可提交一件作品參加競賽。

教會13-18歲的青少年受邀參加第一屆青少年美術比賽。

可至 lds.org/youthartcomp 了解參賽相關辦法。

各類美術媒材和風格的藝術作品皆歡迎參賽，包括繪畫、素描、攝影、雕塑、金屬製品、紡織品、首飾、陶製品等等。根據比賽規則和限制條件的規定，「全球各地的文化和美學傳統皆可呈現於作品之中。象徵性與具象性藝術詮釋的作品皆歡迎參加」。

競賽網站在不久之後將會於「你的創作過程」單元中發布一段互動式影片供年輕創作者參考。他們可以利用該影片腦力激盪尋求創作點子，或是決定如何表達自己的創作理念。

在經過由多位成員組成的評審團進行兩階段的評選之後，獲選的優勝者會接獲通知將原作品寄至博物館。他們的參賽作品將於2012年11月16日至2013年6月17日展出。

在展出的作品當中，最多將取20名獲頒優等獎，作為對傑出作品的肯定，另有三樣作品將獲得觀眾票選獎，並會在展覽即將結束前頒發。■



最新發布的影片賦予 摩爾門經的故事新生命

改版後的摩爾門經的故事影片賦予摩爾門經的故事新生命。影片目前有廣東話、英語、法語、德語、義大利語、日語、韓語、國語、葡萄牙語、俄語以及西班牙語版本，可至LDS.org的經文故事單元觀賞。

本書原本以幻燈片的形式



在網上發布，新的版本運用稱為位差動畫的技巧，將圖像加上了動畫和三度空間立體效果。將書中人物圖形剪下後，放在畫布上移動，並運用全景拍攝、模糊、變焦等技巧，增加視覺上的效果。

這些影片也有特殊的聲音效果以及原創的影片原聲帶。

教會課程部門經文協調組的專案經理布蘭特·梅辛格表示：「這些經文故事教導福音真理，能在兒童和影片觀賞者的心中種

下見證的種子。這些影片提供了一種學習經驗，能鼓勵觀眾定期接觸經文，影片當中也教導了一些技巧，能幫助觀眾準備好進一步去研讀經文。」

改版後的影片總長度超過三個小時，從「我們如何得到摩爾門經」（第1章）到「摩爾門經的應許」（第54章），共計54集。

影片插畫由傑利·湯普生和羅伯特·巴瑞特繪製。朋友雜誌（*Friend*）和利阿賀拿從1989年開始連載他們的手繪作品將近10年的時間，並在1997年集結成冊為摩爾門經的故事。

觀眾也可以在iTunes以網路音訊軟體的形式觀賞，或是在YouTube和Roku觀看影片。家庭也可以收聽摩爾門頻道的「經文故事」（Scripture Stories）節目；該節目由兒童和一位主持人讀出故事、進行討論、唱歌，並分享他們對經文中的教導的見證。

新約的故事最近也製成了動畫，並以11種語言發布。可以前往後期聖徒經文頁面、iTunes以及YouTube上的摩爾門頻道（Mormon Channel）觀賞。■

閱讀時感受到聖靈

我很感謝各位編製利阿賀拿所付出的心力，每次我閱讀這本雜誌都會感受到聖靈。最近，我研讀了迪特·鄔希鐸會長的信息「在前往大馬士革的路上等待」（2011年5月，利阿賀拿，第70頁），也一直在思考這個信息。這篇文章以及雜誌中的其他文章幫助我進步，找到改正我本身缺點的方法。

艾彌德·阿夏巴長老，
南非德爾班傳道部

來自神的信息

我在利阿賀拿裡找到來自神的信息。這些信息藉著祂的僕人，活著的先知和使徒傳達。尋求靈性指引的人如果能誠心誠意閱讀這份雜誌，就能很快找到指引。

馬內利·費南德茲，莫三比克

我總是能找到答案

利阿賀拿堅定了我的見證，讓我知道天父和耶穌基督愛我們每個人、關心我們。我每個月都很快樂能讀到這份雜誌，因為我總是能在其中找到祈禱的答案。我很感謝能有機會用這種方式得到主的話語。

卡羅塔·布索特羅斯，菲律賓

請將您的意見或建議寄至
liahona@ldschurch.org。因篇幅或文意上的考量，來函可能酌予編輯潤飾。

聖徒首次以喬治亞語 聆聽總會大會

2011年10月9日，一群由35名聖徒組成的會眾聚在一起觀賞總會大會，而且首次以他們的母語，喬治亞語，聆聽轉播。在10月之前，喬治亞境內約50名的活躍教會成員可以選擇以俄語、亞美尼亞語或英語聆聽大會。不過，有許多人只會說喬治亞語，所以能有該語言的翻譯的確是件重要的大事。

麗拉·茲諾比拉說：「能用喬治亞語聽到多馬·孟孫會長對我們說話真的讓我好開心。用自己的母語聆聽總會大會真的很不一樣。」

教會援助遭颱風肆虐的 菲律賓

去年9月尼莎和奈格兩個颱風侵襲菲律賓，有將近200,000人受災，教會區域

拉哥斯和奈及利亞的聖徒在2011年8月20日參與全非洲摩爾門援助之手日。



愛伯莉·伊凡攝

福利部門於第一時間提供了600包白米送到邦板牙省。邦板牙省聖佛南多大主教區的邦板牙社會行動中心此一非政府組織，也與教會合作，負責發放受贈白米的工作。

天主教和後期聖徒義工攜手合作，將受贈的白米重新包裝並分發給邦板牙省受創的352個村落。

非洲成員參與第五年的 服務日活動

非洲成員參與一年一度的全非洲摩爾門援助之手日，已經邁入第五年；此活動由東南非和西非區域共同舉辦。每年在指定的一日，這些區域的成員會在當地的社區中從事各式各樣的服務。今年的活動在2011年8月20日舉行；可至 news.lds.org 閱讀部分活動的報導。■



照片由奎格·奧申拍攝

培勒長老和簡森長老 拜訪墨西哥聖徒

在2011年9月10-11日週末期間，十二使徒定額組的羅素·培勒長老和七十員會長團的傑伊·簡森長老與墨西哥奎納瓦卡的成員以及傳教士會面。培勒長老要求成員藉著靈性經驗將福音種在墨西哥人民的心中。他說：「有太多人用理智接受福音，卻沒有在靈性上接受。成員一定要有靈性深刻的歸信，才能讓他們的心接受理智上接受的事物。」

鄔克司長老和安德森長老 訪問祕魯及玻利維亞

十二使徒定額組的達林·鄔克司長老和尼爾·安德森長老於2011年8月前往南美洲的玻利維亞及祕魯。安德森長老在信息中教導，世界各地的人們都在善惡的選擇



之間艱苦奮戰。他說：「今生要作的選擇很困難，對你是如此，對我也是如此。我們在這裡需要學會憑信心生活。」

貝納長老履行在歐洲的指派任務

十二使徒定額組的大衛·貝納長老在9月初前往英國、德國（他在將近40年前於德國擔任全部時間傳教士）和丹麥，與聖徒會面。貝納長老在所到之處教導基督的教義，並強調贖罪的力量。他也繼續教導道德選擇權的原則，以及我們採取行動的個人責任。他說：「道德選擇權是個人獨立行動的力量和能力。只要我們舉止合宜，並符合耶穌基督的教導，我們的本性就能藉著祂的贖罪和聖靈的力量改變。」

如需進一步了解以上報導，請至 news.lds.org，以總會持有權柄人員的名字以及其訪問的地點為關鍵字，進行搜尋。■

本期所載的文章與活動可以用於家人家庭晚會，以下是幾個範例。

「**有關天父的教義**」，第20頁：開始的時候，請家人說出他們對天父的本質有什麼了解。討論文章，摘要每個段落的重點，提出該段落對父神的特質所提供的概念。可考慮在結論時見證天父和耶穌基督的愛。

「**這是你們的事工**」，第42頁：開始時，閱讀旁邊欄位標題為「我能做什麼？」的段落，然後選擇其中一項能幫助你的家庭參與家譜和聖殿事工的建議（亦見 lds.org/familyhistory/youth）。在家人家庭晚會時，和家人一起閱讀文章，然後問：貝克姊妹應許從事這項重要事工的人哪些祝福？執行你們的計畫，並考慮在接下來的幾個星期中繼續進行這項計畫。

「**主溫柔的慈悲**」，第48頁：閱讀年輕家庭收到一張特別的聖誕卡，以及聖職領袖知道支聯會中所有青少年姓

名的故事。請家人想一想主賜給他們哪些溫柔的慈悲。可以問：「什麼是溫柔的慈悲？哪些人會得到溫柔的慈悲？你要如何為自己得到的溫柔慈悲表達感謝？」你可以從文章中找到貝納長老給這些問題的答案。

「**拔掉插頭**」，第61頁：閱讀那些孩子和他們的家人做了哪些事，使得他們觀賞媒體的時間是合宜健康的。你們可以討論家人要如何平衡健康地把時間花在電視、電腦和其他「螢幕」上。在2011年10月的總會大會中，七十員艾登·阿爾登長老提到要明智運用各種科技：「這些東西再怎麼好，我們也不能讓它們取代那些至關重要的事物」（「準備的時期」，2011年11月，利阿賀拿，第32頁）。可以訂立類似文章中提到的目標，讓你的家庭成為有聖靈同在的地方。■

週一晚間的主日課程

我真的希望每個星期都有成功的家人家庭晚會，但是找出主題和準備課程對我來說總是很困難。

有個星期一，我發現自己忘記準備課程了。但是，我立刻發覺身為初級會教師一項看不見的祝福。我剛被召喚去教導五歲的兒童，前一天正好教了一個課程。我決定縮短我在星期天教的課（而且改成適合我的孩子年齡的程度），用來當做家人家庭晚會的課程。那個星期一晚上，我們談到了服從，我重新說了我前一天在初級會分享的三個故事。

為我的家庭調整初級會的課程成為一個絕佳的方法，讓我可以達成目標，每週都能有準備良好且成功的家人家庭晚會課程。

克麗斯汀娜·舍伍，美國亞利桑那州

效法並榮耀 我們在天上的 父母

史考特·坎本
教會雜誌

耶蘇基督的福音是一個效法榜樣的福音，前任七十員道格拉斯·克利斯特長老教導說：「我們在世上接受考驗的目的之一，也就是要盡可能地在各方面變得像〔我們在天上的父母〕，以便將來能在天上父母的面前從容自在。」我們努力地在思想、談吐、舉止、甚至容貌上變得像祂們一樣時，就是在效法祂們（阿爾瑪書 5：14）。¹

我是一個平面設計師，必須針對客戶的需求，設計許多不同藝術風格的作品。因此，我發現了模型的重要。雖然客戶會非常詳細地解釋工作及想要的效果，但我發現，在工作時有具體的樣子作參考，會很有幫助。模型——即使只是腦海中的一個架構——都會提醒我記得目標是什麼，幫助我按部就班地工作。

在今生這段接受考驗的期間也是一樣，光有教導並不能充分提供資訊或傳達新的概念。我們心中還需要有一幅景象或一個楷模，幫助自己去效法神的作為。因此，只要我們視自己為神的孩子、渴望回到祂身邊，我們就比較有可能會按照祂的樣式生活，努力培養像祂一樣的永恆特質。²

睿智的天父將祂的獨生子賜給我們，作為我們跟隨祂的正確楷模。救主



因為在中心有一個楷模可以幫助我們去效法神的作為，因此睿智的天父將祂的獨生子賜給我們，作為我們跟隨祂的一個正確楷模。

在塵世傳道期間，遵從父的旨意、將時間用於幫助別人。同樣地，我們在效法父與子時，也應該運用自己的才能、恩賜和聰明才智，無私地為人服務。我們服務的時候，就是在孝敬天父，而祂推崇我們的方式，就是召喚我們，讓我們參與建立祂的國度。

人生有時候就像作平面設計一樣，要用具體的模型來取代想像的模型。我們通常是透過服務來學習。我還記得第一次擔任支會執行祕書的時候，無法把主教的面談時間表填滿。不過，主教提醒我，是主在掌管一切，即使我們不知道有誰需要在哪一天找主教——但是主知道。果然不出所料，每次我們有這個「問題」的時候，電話就響了，或是有人會進來問主教是不是有空。主教因為按照靈感啟發來帶領，他就真的都有空。

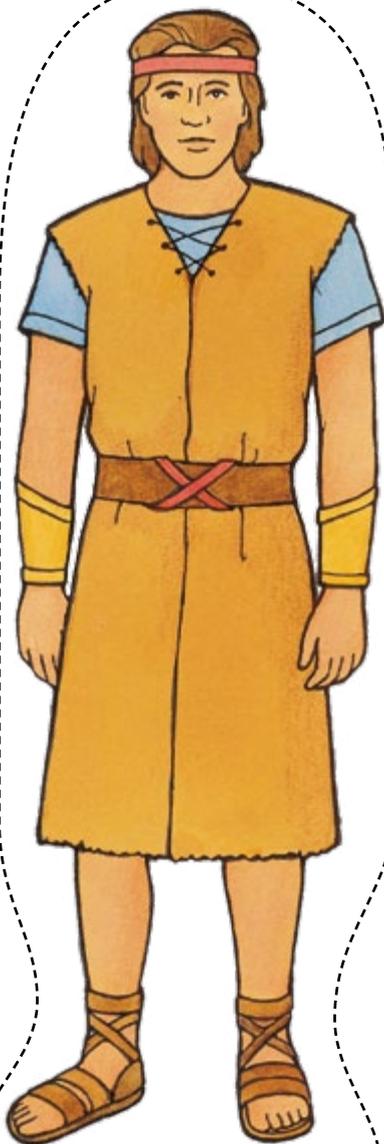
除了領袖的榜樣以外，我也蒙福有父母為我以身作則地實踐仁慈、勤奮、支持、誠實和正義。他們的榜樣讓我有依循的楷模，並且為我示範了「效法神」與「孝敬父母」之間的關係。塵世父母的正義榜樣就是天父的一個樣式，透過孝敬父母，我們會學到再次與天父同住必須要有的特質。我們成為自己子女生活中的正義楷模時，就是在帶領自己和我們的永恆家庭回到祂面前，我們都能藉此進一步推展天父的計畫，完成祂教養子女的樣式。■

註：

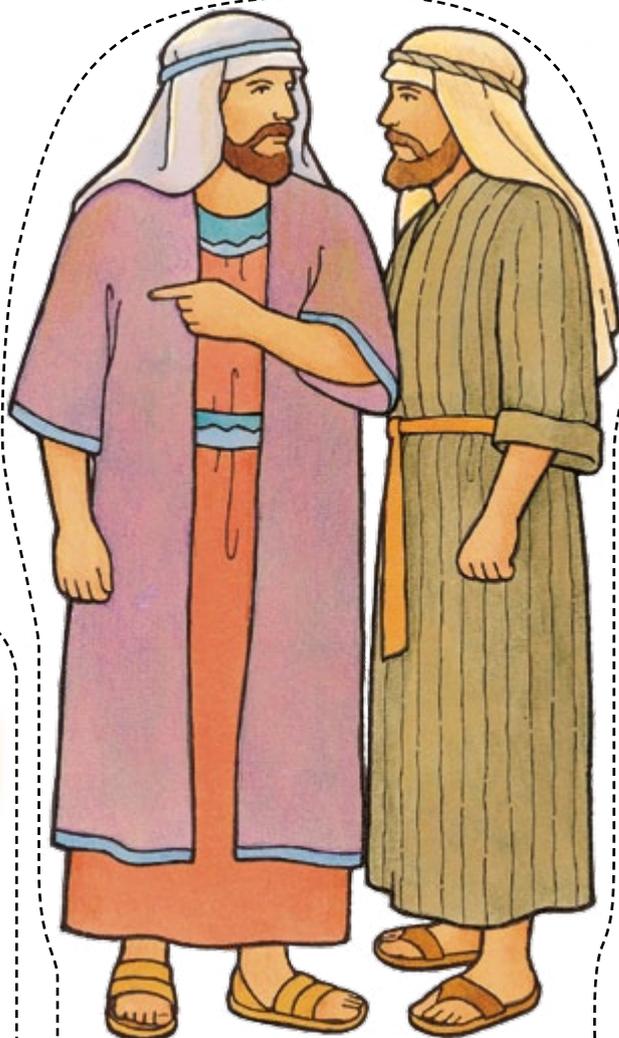
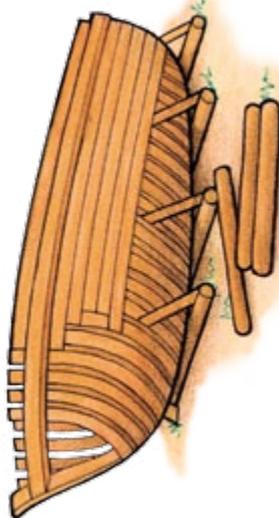
1. 見道格拉斯·克利斯特，「我們精緻的天家」，2009年6月，利阿賀拿，第27頁。
2. 見雪麗·莊笙，「灌輸正確的形像」，1984年6月，聖徒之聲，第38頁；

今年，許多期的利阿賀拿會包含摩爾門經中的經文人物。使用時，請把紙型剪下來，用膠水或膠帶把它們固定在厚紙板、較厚的紙、小紙袋或木棍上，然後把每組經文人物分別放入信封或袋子中，上面標明經文出處。

天父命令尼腓
要造一條船。
尼腓一書第17章



尼腓



拉曼和雷米爾



「我們信神，
永恆的父，
和祂的兒子耶穌基督，
及聖靈。」

信條第1條

