



歡 迎閱覽新版的利阿賀拿！
佳 這裡面的每個篇幅都是
為你——各年齡層的教友
——設計的，然而有些單元對某些
讀者會特別有吸引力。

- 年輕成人可以翻到第42頁。
- 青少年可以翻到第46頁。
- 兒童可以從第58頁開始。
- 育有幼兒的父母可以幫孩子找到第70頁。

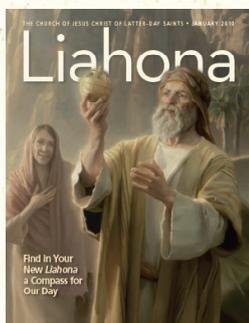
但不要就此打住；在你開始認識
並運用這本新版的利阿賀拿時，
還有許多地方等著你來發掘。

耶 穌 基 督 後 期 聖 徒 教 會 • 2 0 1 0 年 1 月

利阿賀拿

從這本新版的
利阿賀拿找到
我們這時代的
羅盤

歡迎閱覽新版的利阿賀拿



封面

封面：約瑟·布利奇繪。

封底：攝影插圖：

約翰·路加。

歡迎！請和我們一起慶祝這本最新設計及編寫的利阿賀拿。我們知道大家很喜愛舊版的利阿賀拿，但我們也該有些進步了。

首先，你會注意到雜誌中間不再有插頁，各項新聞及兒童園地都挪到了雜誌的後半段。

無論你對教會雜誌有何期待，在我們看來，你都可在這本雜誌中找到你想要的。如果你喜歡篇幅較長、內容較豐富的文章，你會發現有一些發人深省的文章可供選擇。但如果你沒有很多時間，只想稍為翻閱一下，也可以很輕鬆地瀏覽。

在這整本雜誌裡，你會發現一些新單元，清楚地標示出兒童、青年以及單身成人等等不同區塊。如果你是新教友，也許你會很喜歡閱讀能幫助你了解教會基本教義及作法的文章（見我們的信仰，第14頁）。如果你是教師、領袖或父母，也會從中發現有用的訣竅，為你所愛的人服務（見第13，22，26及36頁）。

這本新版的利阿賀拿，其中一大創新就是在供成人閱讀的文章中，也為青年及兒童準備了相關的補充資料——反之亦然；尤其在總會會長團信息單元更是如此。

其中還有一些較不明顯的改變。我們鼓勵你在探索這期雜誌時能自行發掘出來。這一切都是為了幫助你感覺到聖靈，並更加認識我們的天父和我們的救主耶穌基督。祂們才是利阿賀拿最大的靈感來源。

——編者

附註：可以幫我們一個忙嗎？請讓我們知道你對新版的利阿賀拿有何想法。請以電子郵件寄至 liahona@lds-church.org（請在主旨欄位註明「New Liahona」），或郵寄至：

Liahona, Rm. 2420

50 E. North Temple St.

Salt Lake City, UT 84150-0024, USA



利阿賀拿，2010年1月

信息

總會會長團信息

- 4 繼續保持忠信
迪特·鄔希鐸會長

探訪教導信息

- 9 成為自立

特稿

- 16 最好的尚未來到
傑佛瑞·賀倫長老
向前看，並記住，信心永遠
指向未來。

- 22 新版的福音原則課本
羅素·納爾遜長老
研讀這本新版課本有助於增進你
對基本福音教導的理解。

- 26 學習婦女會的事工
茱麗·貝克
學習從第一個星期日的課程中獲
得最大助益。

- 32 造山：高山嚮導的比喻及高山
亞當·奧申
台灣的一位高山嚮導說明塵世的
各項考驗如何幫助我們作好準
備，達成永生的至高目標。

專欄

- 10 微小而簡單的事
- 12 我們的家，我們的家人：
我們就這樣明白了幸福的真諦
莉荻雅·史瑪柯瓦
- 13 在教會服務：
誰，我？教導？
- 14 我們的信仰：
神確實是我們的父親
- 36 福音經典之作：
用主的方式處理情緒問題
培道·潘會長
- 38 後期聖徒的心聲
- 74 教會新聞
- 80 直到再相會：
「我必被你們尋見」
亞倫·威斯特



42

42 領袖的話：
不知道怎麼辦的時候，
該怎麼辦？
史坦立·艾利斯長老

44 我的生活福音：
聖靈相助
珊曼莎·威爾斯

46 至今依然合乎時宜
安德魯·賀登
舊約在今日還能教導我們一些事
情嗎？當然能！

48 我們的天地

50 2010協進會主題
總會男女青年會長團
「你當剛強壯膽……」
(約書亞記1:9)。

52 海報：十足剛強

53 一點通

54 我的見證歷程：
那本書令我好奇
威爾弗雷多·瓦連蘇瑞拉

56 祈禱尋求答案
絲微雅·瓦特柏
祈禱可以幫助我們面對課業——
只要我們遵從所得到的
提示去做。

57 疑問的功效
維吉妮亞·舒鮑克
朋友問我：「何不參與宗教
課程？」簡單的一句問話，
卻蘊藏著超乎想像的力量。



64

58 為聖職作準備
理查·羅慕義
十一歲的男孩們，你們要怎樣準
備好自己來接受亞倫聖職？

60 參觀聖殿廣場：鹽湖聖殿
珍·賓柏若芙

62 糖果球
哈維·赫比
我被糖果噎住了，無法出聲
求救。我能做的，只有禱告。

64 耶穌的故事：
耶和華與天父奇妙的計畫
黛安·曼根

66 分享時間：經文日記
珊卓拉·譚納
及克麗斯汀娜·弗朗克

68 我們的園地

70 幼兒園地



看看你能不能
找到隱藏在這期
雜誌裡的
利阿賀拿。

46



2010年1月，第34卷第1期

刊例號碼09281 265

耶穌基督後期聖徒教會正式發行之國際版雜誌

總會會長團：多馬·孟孫，亨利·艾寧，迪特·鄔希鐸
十二使徒定額組：培道·潘，多馬·貝利，羅素·納爾遜，達林·克拉克，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：史賓塞·孔迪

顧問：奇斯·席比，菊地良彥，保羅·派普

總監：大衛·賈雪

編輯主任：維多·凱夫

資深編輯：賴理·希勒

圖像編輯主任：亞倫·洛伯

主編：法蘭·強生

助理主編：珍妮佛·葛林伍，亞當·奧申

副編輯：萊恩·卡爾

助理編輯：蘇珊·巴瑞特

編輯人員：大衛·愛德華，馬太·富利頓，藍尼·高恩特，安妮·瓊斯，凱莉·卡斯頓，珍妮佛·麥蒂，梅麗莎·梅羅，米迦勒·莫里斯，莎莉·奧古克，約書亞·伯凱，查德·法爾斯，珍·賈柏若芙，理查·羅慕義，唐·席爾，珍妮特·多馬，保羅·范登堡，榮利·霍德

資深秘書：羅瑞兒·涂契爾

美術主任：史考特·坎本

出版經理：珍安·彼德斯

設計及出版人員：卡麗·艾若育，珂莉特·歐尼，豪德·布朗，茉莉·布德，多馬·柴德，雷金納德·柯丁森，金·范斯特麥可，凱瑟琳·豪德，艾力克·強森，丹妮絲·柯比，史考特·慕義，吉妮·尼爾遜

印前作業：傑夫·馬丁

印刷主任：奎格·塞威克

發行主任：藍迪·彭孫

翻譯主任：陳新寧

出版助理：黃鍾秀

地方新聞編輯：梁程淑賢，李明潔

雜誌價格：一年12期港幣78元，新台幣350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, 50E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA；或以電子郵件寄至：liahona@ldschurch.org。

刊例實拿（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、碧斯拉馬文、保加利亞文、柬埔寨文、宿霧文、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、海地文、北印度文、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、錫蘭文、斯洛文尼亞文、西班牙文、瑞典文、塔加羅文、大溪地文、坦米爾文、特魯文、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. © 2009 版權所有。美國印行。

刊例實拿雜誌的文字與圖案可以複製，供教會或家庭作為輔助資料，或者供非商業用途使用。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；電子信箱：cor-intellectualproperty@ldschurch.org。

網際網路上提供多種語言版本的刊例實拿，請瀏覽網站www.lds.org。

For Readers in the United States and Canada: January 2010 Vol. 34 No. 1. 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 (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：香港九龍牛頭角道三號寶花園二樓A-E座。台灣地區：(886) 2192-4974，地址：台灣10642台北市大安區金華街183巷5號81。如遇雜誌破損、缺頁，請寄回上述地址更換。

上網瀏覽，會發現更多

Liahona.lds.org

特稿

「造山」這篇文章的靈感來自台灣的玉山國家公園，第32頁。如欲觀賞玉山國家公園的更多照片，請瀏覽網站www.liahona.lds.org。

如果你喜歡閱讀本期雜誌第13頁的「在教會服務」，可以在以下網站為你的召喚事工找到更多的訓練課程及資源（英文版）：www.lds.org。點入「Serving in the Church」。



年輕成人園地

「最好的尚未來到」（見第16頁），摘自傑佛瑞·賀倫長老去年一月祈禱會講辭。英文版全文請見<http://speeches.byu.edu>。



青年園地

本期雜誌公布新的協進會主題。若要觀看該項主題的新年慶祝活動（英文版），請瀏覽網站www.abrandnewyear.lds.org。



請欣賞第52頁的海報，然後瀏覽網站www.newera.lds.org，欣賞以往的海報（英文版）。

在「至今依然合乎時宜」（見第46頁），作者教導了我們可以從舊約中學到的一些事情。若要上網閱讀舊約及其他經文，請到網站www.languages.lds.org。

兒童園地

凱蒂參觀了座落在聖殿廣場上的鹽湖聖殿（見「鹽湖聖殿」，第60頁。若要欣賞她這趟聖殿之行的其他照片，請瀏覽網站www.friend.lds.org。



也可以到www.friend.lds.org聽故事、玩遊戲，做一些其他有趣的活動（英文版）。

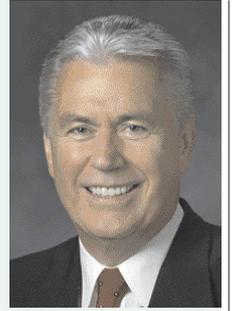
用自己的語言

若要找到你所屬國家的教會網站，請瀏覽網站www.languages.lds.org。





迪特·鄔希鐸會長
總會會長團第二副會長



繼續

保持忠信

在嘉德蘭時期學到的諸多教訓裡，其中一項就是：
我們必須經常不斷地滋養靈性。如果想要安然度過
世人都會遭遇的種種逆境，就需要
天天靠近主。

去年夏天，內人和我帶著我們的雙胞胎孫子到俄亥俄州的嘉德蘭。那是個彌足珍貴的機會，讓我們可以在他們兩人去傳教前跟他們共度珍貴時光。



在當地參觀期間，我們漸漸對先知約瑟·斯密以及當時住在嘉德蘭的聖徒的情況，有了更多了解。誠如我們所知，在教會歷史裡那是一段充滿嚴酷考驗、同時又享有無上祝福的時期。

主在嘉德蘭賜下了有史以來，世上少有的一些極為不凡的神聖顯示及屬靈恩賜。教義和聖約裡有六十五篇經文是在嘉德蘭及鄰近地區接受到的。這些啓示讓我們對某些主題有了嶄新的觀點及

認識，例如：第二次來臨、照顧貧困者、救恩計畫、聖職權柄、智慧語、什一奉獻、聖殿以及獻納律法。¹

就靈性成長而言，那是一段空前成長的時期，神的靈確實如同火焰燃燒。摩

西、以利亞和許多天上人物都在這個時期顯現，甚至包括天父和祂的兒子——世界的救主耶穌基督。²

在約瑟於嘉德蘭接獲的許多啓示裡，其中有一項啓示他稱之為「從樂園樹摘下來的……『橄欖樹葉』，是主給我們的平安信息」（教約第88篇前言）。這則非凡的啓示包含了一份崇高的邀請，「靠近我，我就靠近你們；勤勉尋求我，就必找到我；祈求，你們就

得到；叩門，就給你們開門」（教約88：63）。當嘉德蘭的聖徒靠近主的時候，主真的靠近他們，將天上的祝福傾注在忠信者的頭上。

屬靈的澆灌

1836年3月27日嘉德蘭聖殿的奉獻典禮，或許是這些屬靈顯現的極致表現。當時28歲的威廉·卓普當時也在場，他形容那一天猶如「五旬節」，他寫道：「那時，主的靈豐盛地澆灌而下，是我的筆墨所難以道盡、我的言語所無法訴說的。但是我現在要說，聖靈傾注而下，有如一陣急馳的強風充滿屋宇，許多在場的人說方言，看見異象和天使，並作預言。有好一段時間洋溢著這種歡騰氣氛，是這個世代前所未見的。」³

當時，不只是聖殿裡面的人體驗到這些屬靈的顯現，「鄰近地區的人們也一同跑來（聽到屋內傳出非比尋常的聲響，看到一道光芒如同火柱般停留在聖殿上方），對於發生的一切驚訝不已。」⁴



後來擔任總會會長的朗卓·舒（1814-1901），在這段備受祝福的時期也住在嘉德蘭。他說：「一般人會以為在獲得這些非凡的顯現之後，不會有任何試探能擊敗聖徒了。」⁵

不過，誠然，非凡的屬靈經驗並不保證我們可以免於遭受反對勢力和考驗。就在聖殿奉獻幾個月之後，一股經濟危機橫掃美國全境，嘉德蘭也深受其害。銀行倒閉，許多人身陷財務困境。雪上加霜的是，許多遷居到嘉德蘭的聖徒當時僅帶著少數財物、家當啓程，對於抵達後的生計或該如何安然度過危機，毫無盤算。

不久，迫害四起，暴徒集結、攻擊聖徒。有些教友不但叛教，還譴責約瑟是墮落的先知，其中不乏與先知極為親近、曾參加過聖殿奉獻典禮的人。

當我與內人、孫子走近嘉德蘭聖殿時，我不斷沉思，有些人甚至在親眼目睹那樣的屬靈顯現後仍無法保持忠信，實在很可悲。他們無法忍受不信者的嘲笑和批評，令人感到悲哀；面臨財務考驗或其他困境時，他們無法從內心深處找到保持忠信的力量，令人感到惋惜；他們未能明瞭聖殿奉獻典禮上那豐盛的屬靈奇蹟，實在令人遺憾。

教訓

我們可以從教會歷史上這段的非凡時期學到哪些教訓呢？

在嘉德蘭時期學到的諸多教訓裡，其中一項就是：我們必須經常不斷地滋養靈性。誠如海樂·李會長（1899-1973）所教導的：「見證不是你今天一旦擁有，就永遠保有的東西。見證要不是不斷成長直到十分明亮，就會不斷減弱直到消失，端視我們如何待之。我要說，我們一天天重

新獲取的見證，會拯救我們脫離敵對者的圈套。」⁶ 如果想要安然度過世人都會遭遇的種種逆境，就需要天天靠近主。

今日的世界在某些方面與1830年代的嘉德蘭相類似，我們也處在財務危機的時代，有些人迫害、謾罵本教會和教友，個人和教會整體所遭遇的各種考驗，有時候似乎令人感到不勝負荷。

在這樣的時刻，我們極需要靠近主。只要這麼做，我們就會逐漸明瞭主會靠近我們的意義。只要不斷勤勉尋求主，就必能找到祂。我們會清楚地看見，主不會將祂的教會或祂忠信的聖徒棄之不顧。我們的眼界會擴展，看見祂敞開天上的窗戶，將祂更多的光傾注在我們身上。我們也會獲得靈性力量，安然度過最晦暗的黑夜。

雖然嘉德蘭的有些聖徒遺忘了他們所擁有的屬靈經歷，但大部分的人並未如此。包括威廉·卓普在內大多數的人都緊握住神賜給他們的屬靈知識，繼續跟從先知。他們隨後歷經了更嚴峻的考驗，但也獲得更甜美的靈性成長。最後，所有持守到底的人「被接到……無窮幸福的狀態中」（摩賽亞書2：41）。

你能繼續保持忠信

如果你受試探而變得灰心喪氣或失去信心，請記得嘉德蘭那些保持忠誠的忠信聖徒。要繼續保持忠信，你一定做得到！你們屬於精選的世代，被準備、



只要不斷勤勉尋求主，就必能找到祂。我們的眼界會擴展，看見祂敞開天上的窗戶，將祂更多的光傾注在我們身上。

保留到這重要的時期，活在這美麗的地球上。各位出身高榮的家系，因此你們都具備一切必要的才能，能為自己的人生譜寫出一篇永恆的成功故事。

主已經祝福各位，使你們對真理有見證；你們都感受過祂的影響力、目睹祂的能力。如果你們繼續尋求祂，祂會繼續讓你們享有神聖的經歷。有了這些及其他屬靈恩賜，你們不僅可以改變自己的生活、使之更上層樓，更能透過善舉造福家庭、支分會、社區、城鎮、社會和國家。

有時候，我們似乎很難了解這一

點，但請繼續保持忠誠，因為「神為愛祂〔、守候祂〕的人所預備的是眼睛未曾看見，耳朵未曾聽見，人心也未曾想到的」（哥林多前書2：9；亦見教約76：10；133：45）。

我見證，耶穌基督的復興福音是真實的，這個教會，亦即祂的教會也是真實的。我全心全意地見證神活著，耶穌基督是祂的兒子，是這偉大教會的元首。我們在世上再度有一位先知，即多馬·孟蓀會長。

願我們時時都能牢記在嘉德蘭獲得的教訓，繼續保持忠誠，即使在前景黯淡不明之際。要知道並記住：主愛你，祂記得你，祂會不斷支持「憑信心持守到底」（教約20：25）的人。■

註：

1. 例見第45，56，76，84，89，97及104篇。
2. 見教約76：23；110：2-4，11-13。
3. William Draper, "A Biographical Sketch of the Life and Travels and Birth and Parentage of William Draper" (1881), typescript, Church History Library, 2; spelling and capitalization standardized.
4. *History of the Church*, 2:428.
5. Lorenzo Snow, "Discourse," *Deseret Weekly News*, June 8, 1889, 26.
6. 總會會長的教訓：海樂·李（2000），第43頁。

本篇信息的教導建議

虔敬地研讀本篇信息後，想一想教導對象有何需求，然後這篇信息中選出你覺得對他們最有幫助的要點或段落。聖靈能幫助你作好準備及教導信息（見教約42：14；43：15-16）。除了分享自己的見證外，不妨根據教導對象的意願，邀請他們分享經驗或見證。（其他教導建議，見教導，沒有更偉大的召喚）

青年園地

鞏固見證

進行以下的自我評估，看看你在鞏固見證方面做得如何：

- 我有渴望相信嗎？
- 我是否為了獲得更堅強的見證而禁食祈禱？
- 我是否每天閱讀並沉思經文？
- 我是否每天努力遵守誡命？
- 我是否努力遵從聖靈的提示？
- 我是否在獲得聖靈提示時，作我的見證？

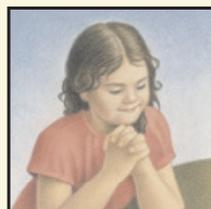


兒童園地

靠近主

先知約瑟·斯密在俄亥俄嘉德蘭時接受到一項啓示。主告訴他：「靠近我，我就靠近你們；勤勉尋求我，就必找到我」（教約88：63）。聽從主的先知是靠近主的一個方式。

連連看：將以下每張圖片與多馬·孟蓀會長要我們做的事情連在一起。



祈禱

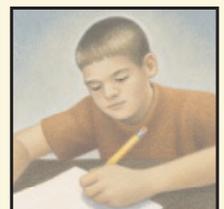
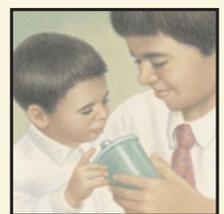
親切仁慈

努力學習

助人

分享見證

閱讀經文



成為自立



教導能為探訪對象帶來祝福的經文與引言或其他必要的原則；為教義作見證，並邀請教導對象分享她們所感受及學習到的事。

何謂自立？

「『自立意指運用天父賜予我們的一切祝福來照顧我們自己和家人，並找出方法來解決我們所面臨的問題。』我們每個人都有責任在問題發生之前就想辦法預防，並且學習在挑戰出現時加以克服。……」

「我們要如何作到自立呢？我們可以藉由獲得充分的知識、教育和讀寫能力，明智地管理錢財和資源，有堅強的靈性，為緊急狀況和可能發生的事件作好準備，以及保持身體健康，良好的社交和情緒狀況來達成自立。」¹

茱麗·貝克，總會婦女會會長。

一項福音責任

「只要我們過未雨綢繆的生活，並增進自己的恩賜和才能，就能更加自立。自立就是為自己的屬靈和屬世福祉負責，並且為天父交託給我們照顧的人負責。只有當我們作到

自立，才算真正效法救主的榜樣，能為人服務及造福他人。

「重點是要了解自立是達成目的的方法。我們的最終目標是要變得像救主一樣，而這目標會因我們為他人無私地服務而提升。我們為人服務的能力之增損，將受到我們自立程度的影響。」²

十二使徒定額組羅拔·海爾斯長老。

「自立是我們工作的產物，也是一切其他福利措施的基礎。自立是我們屬靈及屬世福祉的根本要素。關於這項原則，墨林·羅慕義會長〔1897-1988〕曾說：『讓我們工作來換取所需的一切。讓我們變得自立而獨立。』



探訪教導的建議

探訪教師可以尋求個人的靈感，知道如何針對受指派看顧之人的需求採行最好的回應方式，然後要將心力集中於鞏固每位姊妹的信心及其家庭。

個人準備

創世記3：19

馬太福音6：33

教約82：18-19；109：8

若需更多資訊，請瀏覽網站 www.providentliving.org；準備好一切必需事物：家庭理財（項目編號04007 265）；以及準備好一切必需事物：家人家庭儲藏（項目編號04008 265）。

救恩是無法藉著其他原則獲致的。救恩是屬於個人的事，因此我們必須在屬世及屬靈兩方面努力達成自己的救恩。』……

「賓塞·甘會長〔1895-1985〕進一步教導自立，說：『每個人在社交、情感、靈性、身體或經濟福祉等方面的責任，首先是落在自己身上，其次是家人，最後是教會——如果他是一位忠信教友。』」³

多馬·孟蓀會長

註：

1. 「婦女會會長在福利方面的責任」，福利和自立的基本原則（2009），第4-5頁。
2. 「以福音的角度看福利：將信心化為行動」，福利和自立的基本原則（2009），第1-2頁。
3. 參閱「個人及家庭福利的指針」，1987年2月，聖徒之聲，第3頁。

微小而簡單的事

「藉著微小而簡單的事能成就偉大的事」
(阿爾瑪書37:6)。

世界各地的教會歷史



香港

早在1921年1月9日，中國就由當時十二使徒定額組的大衛奧·麥基長老（1873-1970）奉獻為傳播福音之地，但傳道事工始終侷限在香港。1949年，十二使徒定額組的馬太·高立長老（1897-1953）站在太平山頂——一處可以俯瞰香港全境的至高點——以祈禱開啓香港傳道部。

摩爾門經的中文翻譯於1965年完成，



隨後教義和聖約的翻譯於1974年完成。中國香港聖殿是全世界第一座具有多重用途的聖殿。該座建築內還有一間教堂、傳道部辦公室以及聖殿會長公館。

1997年，香港的管轄權從英國回歸到中國，香港傳道部改為中國香港傳道部。



使徒馬太·高立於1949年開啓香港傳道部。



中國香港聖殿。



提升教學品質的建議

- 設法安排座椅，讓你能看到每位班員，也讓每個人都能看到黑板及其他視覺輔助教材。
- 想要鼓勵大家進行討論時，避免提出簡單的是非題。不是問：「尼腓有沒有信心？」而是問：「尼腓怎樣展現他的信心？」
- 班員回答問題或發言時，要注意聆聽，讓他們知道他們的想法和意見受到重視。
- 如果教堂內有圖書室，請圖書管理員讓你看看有哪些資源可供你上課使用。可以使用的教材包括福音圖片、錄影帶或DVD，或各類資源圖書。



左：香港照片 © CORBIS；馬太·高立照片，教會歷史圖書館惠子提供；中國香港聖殿，蓋格·戴蒙攝；木屑·威登，安德里生攝；攝影插圖：教師，李賢媛；右：亞伯達省卡德琳頓聖殿，艾妮塔·狄特菲攝；小鑿子，傑德·克拉克；麥基會長，波亞特視聽公司；聖殿壁板，艾登·林克頓攝

良善之舉

亞林斯朱古·歐克雷

沒有人會知道一個小小的善行能起什麼作用。某年一月，我在奈及利亞拉哥斯傳道部的阿庫雷服務時，收到了一份小禮物，想轉贈給他人。我心想：「這份禮物該送給誰，對當事人最有幫助？」連續兩個星期日，我都帶著禮物去教會，卻始終無法作出決定。

第三個星期日，我去教堂時心想，就把它送給我的一位好友吧。他那天沒來教會，而我感覺到某個人會需要這份禮物。我環顧教堂，看到一個男孩，他的父母不是教友，他顯得很孤單。我感覺應該送他這份禮物，我把禮物送給他，心裡覺得很開心。

隨後發生了一件奇妙的事。接下來的星期日，他的母親來到教會，感謝我送給她孩子那份禮物。她說：「我答應過我兒子，有一天我會來教會。今天我是來為那份禮物致謝的。」我的同伴和我因此而認識她，她後來加入了教會。那個男孩見到自己的母親終於受洗，他非常快樂。

我知道藉著微小的方法能成就偉大的事。

聖殿聚光燈

亞伯達省卡德斯頓聖殿



約瑟F·斯密會長（1838-1918）於1913年7月27日在加拿大亞伯達省卡德斯頓奉獻聖殿用地。該地原是大會堂廣場，最初是由查爾斯·卡德捐贈給教會；他在1887年隨著第一批遷居的聖徒抵達此地，建立了屯墾區。後來十二使徒定額組的大衛奧·麥基長老（1873-1970）於1915年9月19日安置房角石。1923年8月26

日，由禧伯·郭會長（1856-1945）奉獻了該座聖殿。

這座聖殿是由英屬哥倫比亞省（卑詩省）納爾遜市附近礦石場的灰白色花崗石建造而成。亞伯達省卡德斯頓聖殿無論在靈性力量或外觀上，都確實是神的一座堡壘，居高臨下，可以從卡德斯頓各個方向俯瞰加拿大的大草原。

1915年，時任使徒的大衛奧·麥基會長為亞伯達省卡德斯頓聖殿放置房角石。



該座聖殿最醒目的特點之一是在東側牆面上有一幅寬達33英尺（10公尺）的雕塑作品，描繪救主向井邊的撒馬利亞婦人提供活水的情景。

誰，我？ 教導？

現在我們要把時間交給〔填上你的名字〕來上課。」如果你在下星期天的教會聚會中聽到這些話，你會覺得恐慌，還是自信滿滿？

每位教友遲早都要成爲一位教師。可能是在兒童會、婦女會或聖職定額組，在家庭探訪或家庭教導的事工，或在家人家庭晚會中。許多剛加入教會的人對教師的職責可能還不熟悉，即使那些已有許多次教導經驗的人，也可能在想如何能使自己更有自信、更有成效地影響他人向善。

以下提供一些簡單的建議，能幫助我們每個人履行教導的指派工作：

1. 祈禱是一項重要的教學工具。在準備課程的每個階段，都要先謙卑地祈求聖靈的引導。要信賴主給所有教師的這項應許：「靈必藉著信心的祈禱而給你們」（教約42：14）。
2. 課本裡每一課的教學資料幾乎都夠用且有餘，無法在課堂內逐一討論。先閱讀課程內容，然後虔敬地選出一兩項你覺得最符合班員需求的重要原則。
3. 虔敬地研讀與該次課程有關的經文，並從這些經文裡找出一些例子和原則。神的話語「對人心的影響，



比……任何事都還要有力」（阿爾瑪書31：5）。

4. 要放心。事實上，就算你對課程內容並非瞭若指掌，你還是能夠成爲有成效的教師。設計一些簡單的問題，讓班員能夠分享個人的經驗與見解。這可能會成爲你課堂上最觸動人心且最令人難忘的部分。
5. 身爲教師，你也同時蒙召喚去學習。教導福音「需要勤於加強了解和改進技巧，並知道你若照祂吩咐的方式去教導，主必增強你的能力。」¹

如需更多教學建議，請參閱教導，沒有更偉大的召喚。

註：

1. 教導，沒有更偉大的召喚（1999），第4頁。

領導建議

你若擔任會長團成員，當你組織內的教師和其他同工需要接受按手選派時，請務必出席，然後找個時間和他們開會，以便：

1. 說明該項新召喚的職責。
2. 移交課本或領導人資料。
3. 提供支援和進一步的訓練。
4. 表達你的感激，並表明你對這位新召喚的成員有信心。



如果我要去教導

如果我要在星期日教課，我會在前一個星期日就把課程讀完，並且開始為課程作禱告。這樣，我就能有一整個星期作禱告，尋求靈感，思考，並且閱讀及觀察可使我的信息更爲生動的現實生活中的應用。你不會那麼早就把整個課程拍板定案，但你將會驚訝地發現，在那個星期中有那麼多的想法臨到你，神賜給你那麼多的好點子——而這些想法，都是你在將準備工作定案時，覺得可以加以利用的。」

十二使徒定額組傑佛瑞·賀倫長老，「教會中的教導與學習」（2007年2月10日，全球領導人訓練會議），2007年6月，利阿賓拿，第58頁。

神確實是我們的父親

神是我們在天上的父親，我們靈體的父親。與祂一起構成神組的，還有耶穌基督及聖靈。祂們是不同的人物，各有任務，但在目的上是合一的。在耶穌基督及祂的眾使徒過世之後的那段叛教時期，這項真理及許多其他真理都喪失了。

主於1820年春天開始復興這些喪失的真理，當時14歲的約瑟·斯密在紐約州曼徹斯特鎮區自家附近的樹林中祈禱，想知道應該加入哪個教會。他的祈禱獲得答覆，見到了父神和耶穌基督。先知約瑟·斯密後來寫下這次異象：「其中一位對我說話，叫著我的名字，指

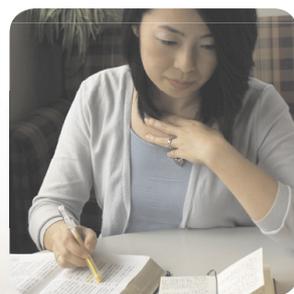
著另一位說——這是我的愛子。聽祂說！」（約瑟·斯密——歷史1：17）。

1832年2月16日，先知和西德尼·雷格登獲得一項啓示。在介紹該項啓示之前，他們先為耶穌基督及父神作見證說：「現在，在許多對〔耶穌基督〕作的見證後，最後，這是我們對祂作的見證：祂活著！因為我們看見祂在神的右邊，也聽到有聲音作見證說，祂是父的獨生子」（教約76：22-23）。

花點時間凝視天空，眾星和行星的運行都證明「神在其威嚴和能力中運行」（見教約88：41-47）。

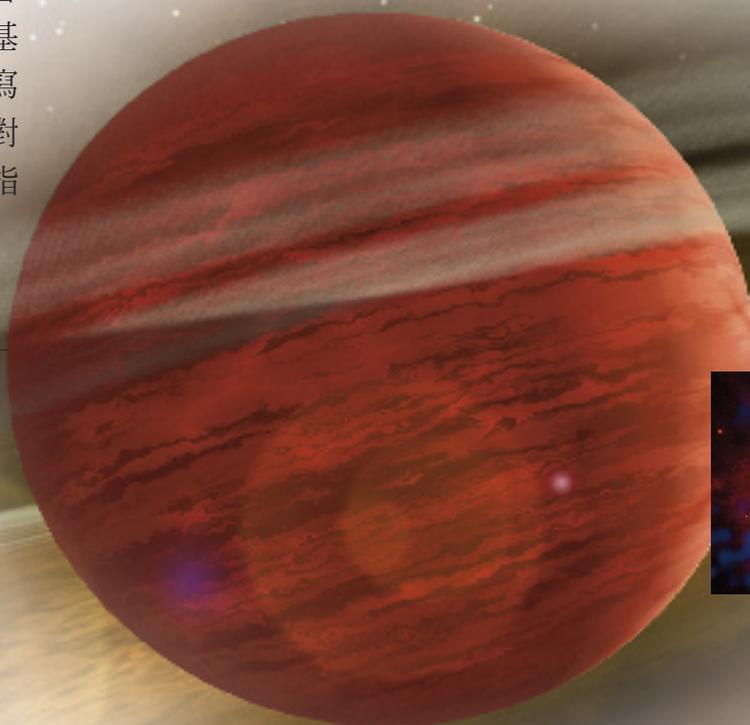
為父神作見證的各項教義：

1. 我們是照著神的形像創造的（見摩西書2：26）。



我們可以透過這些方法來認識天父：

1. 飽享經文（見尼腓二書32：3）。





信心雖然是建立在過去之上，但絕不會想要留在過去。信心是信賴神已為我們每個人儲備了偉大而美好的祝福。

傑佛瑞·賀倫長老
十二使徒定額組



最好的 尚未來到

向前看，並記住，
信心永遠指向未來。

在新的一年開始之際，傳統上我們都會檢視自己的生活，看看自己正朝著哪個方向前進，同時評估以往的表現。我要談的並不是新年的新希望，而是要談談過去和將來，留意生活中任何轉換和改變的時刻，而這樣的時刻幾乎每天都會出現。

我為這次的討論選了一節主題經文：路加福音17：32，在這裡救主告誡我們：「要回想羅得的妻子。」祂這句簡短又令人難以理解的話到底是什麼意思？要找出答案，就必須照祂建議的去做。我們先來想想，羅得的妻子是誰。

當然，我們想到這則故事是出自所多瑪和蛾摩拉的時代，當時主對於那地方的男男女女所作的惡事已然忍無可忍，於是吩咐羅得和他的家人逃離該地，因為那些城市即將被毀滅。主說：「逃命吧！不可回頭看……；要往山上逃跑，免得你被剿滅」（創世記19：17）。

羅得一家人不但沒有馬上服從，反而還討價還價。最後他們終於及時離開了。經文告訴我們，他們逃走後，在清晨拂曉時分發生了什麼事：

「耶和華將硫磺與火從天上耶和華那裡降與所多瑪和蛾摩拉，

「把那些城……都毀滅了」（創世記19：24-25）。

我的主題就在下一節經文。果不其然，當主所說：「不可回頭看」的這番告誡還清晰地迴盪在羅得的妻子耳際，經文記載，她仍「回頭一看」，結果變成了一根鹽柱（見第26節）。

羅得的妻子究竟做了什麼，鑄成大錯？我在研究歷史時曾想過這問題，也提出了部分的答案。顯然地，羅得的妻子錯在她不僅僅是回頭看；她心裡其實很想回去。似乎早在越過該城邊界之前，她就開始懷念起所多瑪和蛾摩拉的種種好處了。正如十二使徒定額組尼爾·麥士維長老（1926-2004）所說的，這樣的人都知道他們應該定居在錫安，但仍希望在巴比倫保有一棟避暑小屋。¹

可能羅得的妻子在回頭看時，還為了主吩咐她捨棄的一切而懷恨在心。我們當然都知道，李海和他一家人受到命令離開耶路撒冷時，拉曼和雷米爾是怎樣的憤憤不平。所以問題不僅僅在於她回頭一看，而在於她依依不捨地回頭觀望。簡言之，她對過去的依戀勝過她對未來的信心。很顯然地，這一點至少是她其中一部分的罪。

保羅教導：「我只有一件事，就是忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑，要得神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞。」

信心指向未來

在新的一年開始之際，我們力求能用正確的眼光看待過往、以期從中獲益的時候，我懇請各位，就算往日時光再怎麼美好，也不要一直沉緬於已經逝去的日子，或徒然留戀往日的種種。過往的一切是供我們學習、借鏡的，而非讓我們棧戀、駐留的。我們回顧過去，是爲了從往日美好的經驗獲得益處，而不是去收集留下的灰燼。學到了必須學到的教訓，得到了寶貴的經驗之後，我們就要向前看，並記住，信心永遠指向未來。信心始終是與那些尚未在我們生活中應驗的各項祝福、真理及事件息息相關。

因此，從神學的角度來看羅得的妻子，會說她缺乏信心。她不相信神

能夠賜給她比她已經擁有的更好的東西。顯然地，她以爲將來的任何事物都不可能像她過去所捨棄的那麼好。

切望回到一個如今已經不可能再去居住的世界，老是不滿現況，對未來只覺悲觀，並且過度沉緬於舊時、舊地、往日的種種，以致錯過了此時、此地、明日的一切，正是羅得的妻子所犯下的罪過。

使徒保羅在回顧他早年生活中所得到的種種特別待遇，回顧他的出身、教育，以及在猶太社會中的地位後，對腓立比人說，所有這一切與他歸信基督一事相比，都成了「糞土」。照我的說法，他說的是：「我不再緬想『舊日的美好時光』，我現在熱切地展望將來，好使我『可以得著基督耶穌所以得著我的』」（見腓立比書3：7-12。

接下來是這幾節經文：

「我只有一件事，就是忘記背後，努力面前的，

「向著標竿直跑，要得神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞」（腓立比書3：13-14）。

他不像羅得的妻子，他沒有回頭眷戀所多瑪和蛾摩拉。保羅知道只有展望將來，向前看，看著上天要帶我們去的任何地方，才能贏得「神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞。」

寬恕和遺忘

我們許多人常爲了一些事，



讓往事過去

姓名保留

我16歲的時候，和我的孿生兄弟完全合不來，每件事都會發生爭執。一天，他在學校裡羞辱我，當著一群朋友的面毫不留情地批評我、作人身攻擊。他的行為和傷人的話讓我深受打擊，年少的我根本無力承受。即使我們的父母出面指責他在這件事上的過失，他也從未道歉。多幾年來我都為此深感痛苦。

我接到傳道召喚書的時候他還在傳教。我在準備進聖殿時，開始回顧自己一生，想找出需要改變的地方，讓自己能感覺到已經準備好進聖殿。我發現到，雖然我並沒有對我兄弟做的這件事耿耿於懷，但我仍然需要寬恕他。

我的兄弟帶給我的傷害比任何人都多，我知道要寬恕他並不容易，因此我祈求天父幫助我。

靠著祂的幫助，我決定在我兄弟傳教期間先定期寫信給他。在此之前，我很遺憾得承認自己幾乎從來沒有寫信給他，於是我寄了一個包裹給他。在我啓程去傳教時，他隨著我的雙親來到傳教士訓練中心，還給了我一個擁抱。他甚至還寫了幾封信給我。我知道就算這需要一點時間，但有了天父的幫助，我們能夠讓往事留在過去，不再追究。

很難去寬恕和遺忘過去生活中的錯誤——自己的錯誤，或是他人的錯誤。這是不好的，不是基督徒該有的表現，也與基督贖罪的崇高莊嚴背道而馳。對於以往的過錯無法釋懷，是最糟糕的一種懷舊行爲，而我們已經受到敦促，要終止這樣的行爲與念頭。

有一次我聽說有位年輕人過去多年來在學校裡，一直都是他人取笑的對象。他的某些弱點很容易受到同儕的嘲弄。後來他搬離那裡，最後加入了軍隊，在那裡獲得了一些成功的經驗，接受了教育，也大致擺脫了過去的陰影。最重要的是，像許多在軍中的人一樣，他發現到教會的莊嚴美好，也快樂地在教會裡活躍。

數年後，他回到了年少時期所居住的城鎮。歲月流轉，他那一代的人大多都有所改變，但並非全都如此。顯然地，當他帶著成就、煥然一新地回到故鄉時，那裡的人對他的想法仍然停留在

過去，並用那樣的心態迎接他。在他故鄉的人看來，他仍只是他們從前熟識的「某某人」——你會記得那個人有什麼狀況、有哪些怪異的習性，做過什麼什麼事。這一切不是很令人捧腹大笑嗎？

漸漸地，這個人原本像保羅一樣，立志要放棄背後、迎向神在前頭爲他所預備的獎賞，但是這樣的決心和努力逐漸消退，到最後他又淪入年輕時的景況而終。他完全回到過去的樣子：再次變得不活躍、不快樂，成了新一代的笑柄。雖然他曾經有過一段燦爛美好的時刻，能夠讓他超越過去，看到真實的自己和將來的成就，但令人惋惜的是，他再次置身在一群羅得的妻子當中，那些人覺得他的過去比他的將來更精采有趣。他們使勁地讓他鬆手自己緊握的信念，而基督也曾透過這個信念緊握住他。最後他抑鬱而終，雖然他本身並沒有什麼樣的過錯。

這樣的情形也發生在婚姻和其他關係中。我數不

清有多少對夫妻曾經找我諮詢，他們一旦深受傷害，甚至只是感到備受壓力，就一再翻出舊帳，找出一塊更大的磚頭來砸向他們婚姻的「痛處」。當事情已經過去、處理完畢了，當對方已經竭盡所能地完全悔改了，當生活已經照著應有的樣子向前邁進，並且從那時起已發生了許多其他奇妙美好的事，就不應當再回去算舊帳、揭瘡疤，也不要忘記神的兒子已爲了醫治我們而犧牲了性命。

讓他人悔改。讓他人成長。要相信，人是可以改變和進步的。這是信心嗎？是的！這是希望嗎？是的！這是仁愛嗎？是的！最重要的，這是仁愛，基督純正的愛。如果事情已埋藏在過去，就讓它埋藏下去。不要老是拿著你的小沙桶和海灘鏟去挖出來，四處翻

攪，然後朝某個人丟過去，說：「嘿！還記得這個嗎？」啪（攻擊）！

然後，猜猜怎麼了？對方很可能也從你的垃圾堆中挖出一些你從前的惡劣行徑，說：「記得啊。那你記得這個嗎？」啪（反擊）。

很快地，每個人都因爲這樣的你來我往，而變得灰頭土臉、不快樂、傷心難過，而天父所冀望的是我們能潔淨、仁慈、快樂並得到醫治。

不斷回想過往，包括過去的錯誤，是不對的！那不是耶穌基督福音的精神。就某些方面來說，這比羅得的妻子還糟糕，因爲她至少只毀了自己。在婚姻和家庭、支分會、左右鄰舍和社區中，這可能會毀掉許多其他的人。

也許，在這新的一年開始之際，

要過良善的生活，使你能看見悔改和寬恕所帶來的奇蹟，看見信任和神的愛所帶來的奇蹟，那些奇蹟將使你今天、明天和永恆的生命爲之改觀。



從這篇文章學習

過去的哪些教訓能引導你邁向
過將來？

你希望能運用信心獲得哪些祝福？

我們最應當做的一件事，莫過於效法主所做的，祂說：「凡悔改自己的罪的，就被寬恕，我，主，不再記住那些罪」（教約58：42）。

附帶的條件，當然就是悔改必須是真誠的。然而，在確實悔改、努力改進之後，我們若還一直想著那些事、一再提及並抨擊某人以前的錯誤，就是犯了更大的罪——而且那個某人很可能就是我們自己。我們可能對自己很嚴苛——往往遠比對待他人更嚴苛！

現在，要像摩爾門經裡的安太尼腓李海人一樣，把你們作戰的武器埋起來，永遠埋著（見阿爾瑪書第24章）。要寬恕，並且忘掉——忘掉有時候遠比寬恕更難做到。每當你再度想起時，就要再次把它忘掉。

最好的尚未來到

切記不要再重蹈覆轍，然後把其餘的全都丟到保羅對腓立比人所提到的那堆糞土上。除去一切會敗壞人的東西，不斷地加以除去，直到你能藉著基督美好的贖罪，看到自己光明的未來，也看到你家人、朋友、鄰人光明的未來。神最關心的不是你的過去，而是你的現在，以及你是否願意靠著祂的幫助開創自己的前途。這一點是羅得的妻子所不了解的，也是拉曼和雷米爾以及經文裡許許多多的人所不了解的。

這是新的一年開始之際應該詳加考慮的重要事情——而且每天都應該是新的年度和新生命的

起點。這正是信心和悔改的奇妙之處，也是耶穌基督福音的奇蹟。

詩人羅伯特·白朗寧寫道：

與我偕老！

最好的尚未來到，

從生命初起，直到盡頭：

都有祂在掌舵

神說：「我已安排一切，

青春年少僅只半生；信賴神；放眼一生，無須害怕！」²

有些人可能會想：我會有前途嗎？新的一年、新的學期、新的學科、新的戀情、新的工作、新的家宅，這些能帶給我什麼？我會有安全嗎？我生活能安穩嗎？我能夠信賴主、信賴將來嗎？或者我最好回顧過去、回到過去、留在過去？

我要對各世代中提出這樣疑問的人呼籲：「要回想羅得的妻子。」信心是關乎未來的。信心雖然是建立在過去之上，但絕不會想要留在過去。信心是信賴神已經為我們每個人預備了偉大而美好的事物，並且基督的確是「將來美事的大祭司」（希伯來書9：11）。

要專注於追求你的夢想，無論它多麼遙遠、多麼不可企及。要過良善的生活，使你能看見悔改和寬恕所帶來的奇蹟，看見信任和神的愛所帶來的奇蹟，那些奇蹟將使你今天、明天和永恆的生命為之改觀。我懇請各位在這新的一年都能下定決心這麼做。

摘自2009年1月13日，百翰·楊大學祈禱會講辭。英文版全文請見<http://speeches.byu.edu>。

註：

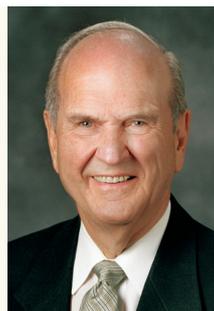
1. See Neal A. Maxwell, *A Wonderful Flood of Light*(1990), 47.
2. Robert Browning, "Rabbi Ben Ezra" 1864, stanza 1.



Gospel Principles

What is the purpose of the Resurrection of Jesus Christ?
and the very purpose of your existence? What does
this have to do with your eternal destiny and the world?





新版的 福音原則 課本

自 1998年以來，麥基洗德聖職和婦女會一直以總會會長的教訓系列叢書為課本；每一本課本都以我們所愛戴的一位先知的生平與教訓為主，這些美好的書籍成為全球教友寶貴的資源，幫助教友們更認識這些偉人和他們所教導的凡非教義。書中收錄了這些總會弟兄們的勸誡，歷久而彌新，不僅在演講當時發人深省、切合實際，直到今日仍是如此。我們希望大家會繼續使用主的這些忠信僕人受靈感啟發的著作，他們的教導歷久彌新、永遠合乎時宜。

從2010年開始，我們將暫停兩年不研讀這系列的課本。取而代之的

是，在每月第二及第三個星期日的麥基洗德聖職和婦女會課程裡，我們將研讀新修訂的福音原則課本。當然，有些教友會好奇想知道為什麼要做這樣的改變，以及這項改變對他們有何影響；以下就是教友可能會想到的一些問題以及相關答案。

為什麼要換課程？

從我們開始用總會會長的教訓作為課本至今，已經有數百萬人加入教會，其中有許多人的見證還不是很穩固，在教會中的經驗也相對較為有限，如果能專注學習基本的福音知識，必將獲益良多。此外，教會的全

每個家庭的藏書和教會的教室裡都應當增添這本好書。

體教友也會因為重新學習基本福音而獲益。仔細研讀新修訂的福音原則裡的核心教義，會強化教友對基本福音教導的了解。

總會會長的教訓課本一直是課堂上美好的課程教材，也

彩色圖片是新版福音原則課本的一大特色。

是個人藏書裡的珍貴書籍。在2012年，我們會再繼續研讀偉大的總會會長們的教導。

這對我有什麼影響？

第二和第三個星期日的麥基洗德聖職和婦女會課程，會用這本福音原則作為課本；新教友、慕道友和重新活躍的教友所上的主日學福音原則班也會用這本書作為課本。這樣一來，有些人可能擔心會不會有重複的問題。當然會有重複！多學習一遍，多獲得一些好處，豈不是很好？就連救主也是多次重複教導同樣的教義，來強調那些概念。想想看在經文裡祂曾多少次教導我們關於相信和受洗的事（例見尼腓三書11：23-38）！

主知道在我們學習原則時需要律上加律，令上加令，因此不斷重複教導許多觀念，讓我們不致錯過這些教導（見以賽亞書28：10，13；尼腓二書28：30；教約98：12；128：21）。教師若能細心地關懷班員的福祉，這樣的教導方式將有助於增強對主耶穌基督的信心。



每章的教學建議可以幫助教師帶動學習，憑聖靈教導。

不過，實際上並不會如想像中有那麼多的重複。麥基洗德聖職和婦女會課程通常一個月只有第二和第三個星期日這兩個星期使用這本書，就跟使用總會會長的教訓的情況一

每個單元的開始處都有一些發人深省的問題或論述，能夠輔助個人研讀，並帶動課堂討論。

樣。我們會按課程編排的順序，用兩年的時間上完整本福音原則。在此同時，福音原則主日學班的教師則每星期根據班上學員的需求調整課程。一般來說，新教友、慕道友和恢

復活躍的教友只會留在福音原則班一段時間，時間的長短由他們自己和主教或分會會長決定，之後就會參加主日學福音教義班。

和總會會長的教訓系列的課本一樣，拿到這本新書的人不需要付費，教友所需的課本都由各支分會提供。

有些地區的麥基洗德聖職和婦女會班級一直都是以聖職的職責與祝福及後期聖徒婦女為課程的課本，並未使用總會會長的教訓。新版的福音原則將以45種語言發行，上述地區中有些單位會在2010年和2011年收到該書。沒有這本新課本的地區則可繼續使用舊版的福音原則。

新版的福音原則課本作了哪些改變？

這本極為出色的福音原則課本在30多年前首

次出版，一直在教會中廣為使用，作為主日學課本，用來教導新教友基本的福音原則，也是家庭的重要資源。不過總會當局人員認為現行的版本仍有改善的空間，也可以注入新的活力。因此，每個家庭的藏書和教會的教室裡都應當增添這本好書。

新版本在設計和內容上都有一些顯著的特色：

1. 設計

新版本採用較大的開本，新封面和總會會長的教訓系列叢書的類似。我們也重新設計內文的版面，更方便讀者閱讀；圖片是彩色的。這些都讓人有更賞心悅目的視覺經驗，有助於提升個人研讀的成效。

2. 內容

內容經過重新修訂，使得這本課本更方便個人研讀、教師備課和課堂討論。為幫助個人研讀，許多引文和資料來源都已更新，以便和先前出版的總會會長的教訓系列叢書相連結。這樣一來，個人研讀時就可以從福音原則課本所引用的先知話語裡，向先知們學習到更多。將這些課本加以整合，可使課堂及家中的研讀更為充實。

3. 教導與學習的建議

每一章都有一些建議，幫助教師改進教學品質，這些建議是根據教導，沒有更偉大的召喚（教會為提升教師



新版的福音原則課本其目的是要提升家庭和課堂裡的教導，並輔助個人研讀。

如欲瀏覽線上新版福音原則手冊，請至網站 GospelPrinciples.lds.org 查閱。

教學品質所提供的資源）裡實用有效的教學原則彙編而成。這些建議的目的是幫助教師愛他們所教導的學生、鼓勵學生勤奮學習，並且憑聖靈教導教義。

此外，每一章每個單元的開始處都有一些問題，目的是要帶動討論，把學員的注意力引到該單元的內容上。各單元結尾的問題則能幫助學員思考、討論並應用所讀到的內容。

一本歷久彌新的書

我們希望這本新版的福音原則課本能在後期聖徒的家庭和生活中佔有重要的地位，並且提供教學的靈感和提升個人研讀品質。弟兄姊妹們，藉著加強研讀耶穌基督福音的核心教義，你們的見證會成長，你們會更快樂，也會在生活中獲得主更豐盛的祝福。



1 提升信心和個人的正義。第一個星期日的課程讓我們有機會轉向經文，找出教義，幫助我們面對後期時代的種種挑戰。

茱麗·貝克
總會婦女會會長



學習 婦女會的事工

我們會長團剛蒙召喚的時候，收到一批歷年來所彙集有關婦女會歷史的資料。我們虔敬地加以研讀，想了解婦女會的目的，以及主希望我們在擔任會長團期間做些什麼。

我們詳細研讀這些歷史紀錄，學到主成立婦女會的目的是要組織、教導及啟發祂的女兒，準備好接受永生的祝福。後期聖徒婦女生活的每個層面與婦女會息息相關，姊妹們透過活動、探訪教導、服務和主日課程蒙得教導和啟發。每個星期日，我們去婦女會的目的是研讀能幫助我們達成目標的教義和原則。所以上完主日課程後，姊妹們應該能具備更大的決心，有能力在家人和家庭中奉行福音。

第一個星期日，有所不同

我們在每個月的第二、第三和第四個星期日會研讀福音原則及總會教友大會的教導，引領我們獲得永生的

祝福。而每個月的第一個星期日，則由婦女會會長團的一位成員為我們上課，帶領我們討論如何善盡身為婦女會成員的神聖責任。

後期聖徒婦女有耶穌基督復興的福音，也有對救恩計畫的見證，我們需要肩負起這個計畫中女性應承擔的那一半責任，無法由他人代勞。我們必須在主面前為我們應盡的責任負責，而每個月的第一個星期日就是主賜給我們的一段時間，幫助婦女會姊妹學習如何善盡責任。

希望大家都能利用主所賜予的這段時間，善盡婦女會成員終身的三項責任：（1）提升信心和個人的正義，（2）鞏固家人和家庭，以及（3）找出並幫助貧困者。

希望我們都能求助於經文和教會核准的資源，從中找出範例、原則和教義，幫助我們善盡這些責任，學習如何面對後期時代的種種挑戰。第一任總會婦女會會長愛瑪·斯密受到吩

每個月的第一個星期日，
婦女會會長團
會帶領我們討論如何善盡
我們身為婦女會姊妹的神聖
責任。

2 鞏固家人和
家庭。我們
可以在每個月的
第一個星期日學習
如何支持、滋養
和保護家人。



堅強地扛起責任



有些婦女說，教導課程或在眾人面前說話實在令人膽怯害怕。的確，我從經驗中知道，那真的是一件令人膽怯的事。我們回想一下伊莉莎·舒對她姪女說的話。有一次有人請她的姪女在會眾面前發言，她姪女站了起來，但卻害怕得什麼都說不出來，最後只好坐下。伊莉莎親切溫和地勸她說：「不要緊。但下次若有人請你講話，要努力讓自己想些話說。」……

「在一次美好的婦女會聚會上，伊莉莎·舒在會議紀錄上寫道：『幾乎每位出席的人都站起來發言了，主的靈就像一條清澈的溪流，提振了每一顆心。』今天，我們希望姊妹們每次出席主日課程，都會感覺獲得了滋養，受到啟發和鼓舞。

「〔姊妹們，〕我們現在比以往更需

要婦女們堅強地扛起責任來。我們需要婦女懷著信心、勇敢無畏地努力宣講真理；我們需要婦女立下正義的典範；我們需要婦女『熱心做好事』（教約58：27）。我們必須這樣做，好使我們的生活能見證我們愛天父和救主耶穌基督，並且見證我們會去做祂們要我們做的事。我們必須努力維護我們『內心深處最高貴的美德』，好使身為神的女兒的我們，能盡到建立神國度的責任。我們必獲得協助來做到這一切。正如約瑟所說的：『如果妳們不辜負賦予妳們的此項殊榮，天使就會成為妳們的友伴。』」

芭芭拉·湯普森，總會婦女會會長團第二副會長，「讓我們歡欣快樂」，2008年11月，利阿賀拿，第115，116頁。



咐要「按照我的靈給你的那樣，講解經文，勸勉教友」（教約25：7）。我們也能效法她的榜樣。

要是我需要在第一個星期日的婦女會聚會中上課的話，我會先透過祈禱決定我們應該學習什麼，然後從經文中尋找和該主題有關的教導，我也會學習先知和教會領袖的教導，然後祈求聖靈指引，寫下一些問題，讓大家在第一個星期日婦女會上課時一起討論。我希望姊妹們回家時會更堅強，並運用同樣的模式在家中研讀及教導家人。

提升信心和個人的正義

我的外婆伊莎貝·班加特素來以信心堅定著稱，她從小就很有信心，並且終其一生不斷努力使她的信心更堅強。她教導婦女會多年，在婦女會的眾多姊妹之中有女神學家的美譽。她熟悉福音，能直接以經文教導，她97高齡去世時依然勤讀經文。班加特外婆對她永恆的角色和責任充滿自信，我在子女還小的時候曾問過她，在這罪惡充斥的世界，是否有可能養育出正義的後代，她站身起來，指著我，強調說：「是的！你必須做到！這就是你來到世上的目的！」她的教導激勵我更留心自己的責任，並用更堅定的信心面對人生。我們每個星期在婦女會都可以獲得這類直接且受靈啟發的課程。

姊妹們常問到，如何能夠充滿信心地通過這人生的各種經歷。每個月的第

一個星期日就給我們這樣的機會，讓每個婦女會能凝聚姊妹的信心。集結在場每位姊妹的智慧，有助於解答一些現實的問題，提供受靈啟發的答案。

以下的一些例子說明，第一個星期日可以學習什麼來幫助我們提升信心和個人的正義。

- 訂立並遵行聖約。
- 符合持有聖殿推薦書的條件，並在聖殿崇拜。
- 有資格享有聖靈的影響、能夠辨認並且願意跟隨祂。
- 教導並捍衛耶穌基督的福音。
- 真誠地作個人及家庭祈禱。
- 舉行家人家庭晚會。
- 奉行自給自足及過未雨綢繆生活的原則。

鞏固家人和家庭

我年輕時，婦女會裡每個月都有一次母職教育課程，雖然我有個又好又能幹的母親，但是我仍然從婦女會教師身上學到如何成為更好的母親，以及如何改善家庭。那時候，我們學習家政的原則和技巧，學習成為更稱職的母親，也學習如何鞏固婚姻。

年輕的母親常常問我婦女會是否可以再有母職教育課程，我的答案是肯定的，我們可以在每個月的第一個星期日學習如何支持、滋養和保護家人。

以下幾個例子說明我們可以在第

聖殿的祝福

去 做一切必要的事，讓自己有資格獲得〔聖殿的祝福〕。……

「……讓我們前往聖殿與家人作永恆的印證。讓我們在條件許可的情況下，盡可能地常回聖殿；讓我們幫助已逝的親人有機會接受超升的教儀；讓我們享有只有經常去聖殿才能獲得的靈性力量及啟示；讓我們保持忠信，訂立並遵守聖殿聖約，藉此獲得贖罪的全部祝福。」

絲薇雅·歐瑞，總會婦女會會長團第一副會長，「神聖聖殿，神聖聖約」，2008年11月，利阿賀拿，第114頁。

**3 找出並幫助
貧困者。**我們有責任提供救助——消除貧困、疾病、疑慮、無知，以及所有阻礙婦女獲得喜樂和進步的事物。

一個星期日學習哪些事情來鞏固家人和家庭：

- 了解並捍衛婦女的神聖角色。
- 欣然接受聖職的各項祝福。
- 建立永恆的家庭。
- 維繫穩固的婚姻。
- 生兒育女。
- 表達對家人的愛並提供滋養。
- 承擔責任，培育正義的後期聖徒新生代。
- 明白、奉行並捍衛家庭的教義。
 - 搜尋親族祖先，並為他們執行聖殿教儀。

找出並協助有需要的人。

第一個星期日的課程提供了大好機會，讓我們能彼此鞏固、解答人生的難題。無論任何時刻，婦女會裡總有許多姊妹正面臨考驗、或感到沮喪。十二使徒定額組培道·潘會長曾經把支會婦女會稱為「姊妹圈子」。他說：

「每一位姊妹，不論站在這個圈子的哪個地方，都可以看看自己的兩邊，當她向兩邊的姊妹伸出溫柔、仁愛的雙手，就會感受到啓示之靈回到她的身上。……

「……妳們會為婦女會這偉大的姊妹圈子服務，因為它是你們的組織，也是妳們的偉業。妳們的每一項需要，會



在現在和永恆中得到滿足；不會有人被冷落，也不會有人遭受錯誤的對待。只要妳們為婦女會奉獻心力，所有這些都會降臨到妳們身上，而且很快地臨到妳們。」¹

根據我的經驗，每個支會的婦女會都有能力提供彼此所需要的支持。只要尋求並獲得聖靈的協助，所有的答案都可以在每個姊妹圈子裡找到。

我們有責任提供救助——消除貧困、疾病、疑慮、無知，以及所有阻礙婦女獲得喜樂和進步的事物。婦女會一直在從事救助他人的工作。

我們知道生活在後期時代，我們每個人和家庭都面臨許多艱難的挑戰，包括虐待、習癮、冷漠、債務、沮喪、不服從、失業、家人失和、疾病、迫害、貧困及暴力。這情況正像使徒保羅在提摩太後書3：1-7，13所預言的。不過我們不必害怕，我們有耶穌基督的福音。使徒保羅也提供了解決之道：

「但你所學習的，所確信的，要存在心裡；因為你知道是跟誰學的，

「並且知道你是從小明白聖經，這聖經能使你因信基督耶穌，有得救的智慧。

「聖經都是神所默示的，於教訓、督責、使人歸正、教導人學義都是有益的」（提摩太後書3：14-16）。

在第一個星期日，婦女會會長團的一位成員可以將婦女會的事工個人化，她可以將重點放在慈善工作上，以解決

第一個星期日的課程資源

- 經文
- 近代先知的教訓
- 利阿賀拿雜誌
- 準備好一切必須事物：家庭理財及家人家庭儲藏（小冊子，04007 265, 04008 265）
- 鞏固青年（小冊子，36550 265）
- 家庭指導手冊及父母指南（手冊，31180 265，31125 265）
- 婚姻與家庭關係（主日學課本，35865 265）
- 宣講我的福音（傳道指南，36617 265）



支會或分會的特殊需求；她可以訓練姊妹們如何擔任探訪教師，教導她們在發現別人有需求時如何處理；在適當的情況下，她可以指派任務，幫助特定的貧困者。

利用第一個星期日

我相信婦女會領袖只要尋求聖靈的幫助，就會得到啓發知道第一個星期日的婦女會聚會應該研讀和教導什麼。我知道主的事工會繼續在世界各地向前推進，並且在大多數地區欣欣向榮，因為教會裡美好的婦女會竭盡所能推動這項事工，先從自己的家人和家庭做起，進而擴及朋友熟人的交誼圈。

註：

1. 參閱培道·潘，「姊妹圈子」，1981年4月，聖徒之聲，第158-160頁。



照片除非特別註明，否則皆由亞蕾·奧申攝；右：玉山國家公園© FOTOSEARCH

造山

高山嚮導的比喻 及高山

亞當·奧申
教會雜誌

陳玉釧弟兄是台灣玉山國家公園的解說員，經常奉派接待重要遊客及貴賓。當他問他們想看些什麼的時候，他們通常都想登上玉山山頂，也就是東北亞的最高峰，海拔3,952公尺（12,966英尺）。

陳弟兄熱愛大自然，也鍾愛玉山的壯麗美景，他從經驗中學到一些重要的事情，一直想和遊客分享，那就是：唯有見識過谷底風貌，才能真正領略從山頂眺望壯觀景象的價值所在。

沿著人工步道行走，欣賞沿途風光，然後登上山頂，是個很美好的經驗，但是陳弟兄想說明的是，山谷中那些不容易接近的河流峽谷有更多可以學習的東西，也蘊藏了更多值得發掘的美景。

他說：「要欣賞巔峰之美，得先體驗谷底壯闊（只有上下玉山，才知玉山上下）；不了解過程，就不會珍惜結果。」

有些遊客接受了他的忠告，但是大部分的人仍然只想登頂，並且要走最好走的路。

陳弟兄從這些人的態度領悟到一些屬靈的象徵意義。他的想法是，人生歷

程的最高峰境界是能夠回到神的面前（見阿爾瑪書12：24），雖然有很多人都明白這個目標的價值，但還是有些人不了解，若想與神在一起，就必須變得像祂一樣（見約翰一書3：2；尼腓三書27：27；摩羅乃書7：48）；而且，要到達這個高峰是沒有捷徑或便道的。

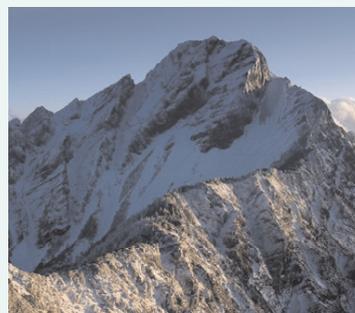
真正的嚮導

陳弟兄不想只是帶遊客隨便走走，而是想給他們一個難忘的經驗；不過他能教導遊客多少，則是由遊客的意願來決定。

他說：「我可以帶那些真正想要體驗大自然的人，到人跡罕至的地方；他們的體驗之旅可能比較辛苦，但是卻豐富充實多了。」

陳弟兄覺得這和人生並沒有什麼不同，而他個人的經驗也反映了這項原則。唸大學時，陳弟兄開始尋求人生的真諦。他到過許多教會，但都沒有找到他所追尋的，直到遇見傳教士，一切才為之改觀。

但是，他的父母極力反對他加入教會，擔心這個獨子會背棄他們的信仰，



陳玉釧弟兄說，要領略山巔之美，必須先體驗低谷壯闊（左：攝於太魯閣國家公園白楊瀑布）。陳弟兄是玉山（上）國家公園的嚮導。





受洗一個星期後，他蒙福得到一份很好的工作，就是在台灣最大的廣播公司擔任電台新聞記者。這份工作讓他父母很高興，再加上看到他變得更好，於是就不再那麼反對了；這個經驗讓他的信心更

堅定，也教了他很重要的一課。

他說：「我們如果不跟隨耶穌基督，就會錯失許多重要而且必要的經驗。」這些經驗或許比較困難，但卻是成長所必須的（見尼腓二書2：2；教約122：7）。

山是怎樣造成的

隨著陳弟兄遊歷過他所鍾愛的河谷和峽谷的人，必定都會學到台灣的山岳和陡峭的東海岸是由兩塊地球板塊撞擠而成的。由這股巨大的力量造成的高溫和壓力，使得石灰岩產生質變，然後形成東海岸有名的大理石。也是這股看不見的力量，使得大地劇烈搖晃、擠壓、隆起，最後形成高聳入雲的山脈。

不管是在玉山國家公園，或在以前任職的太魯閣國家公園，陳弟兄總是津津樂道大自然的力量將土地從海底下推舉上來，形成台灣的證據。

陳弟兄說：「在最高的岩塊表面上有水波的紋路，還有海底生物的化石，這些證據和其他證據都證明了最頂端的

隨著陳弟兄遊歷過這些峽谷（上）的人，都會了解造山運動發生時巨大的地質力量（右），這和一個人必須忍受試煉才能回到神前的過程很相似。上：陳弟兄俯瞰立霧溪支流。右：神秘谷扭曲的大理石岩壁，是強大地質力量的證據。



也擔心他們自己的將來，因為依照他們的傳統文化，很多人相信他們來生的景況如何，多半要靠在這世的後代子孫對他們的祭祀而定。

陳弟兄一方面努力化解父母的反對，一方面也得到對救主的見證，知道必須跟隨祂。

陳弟兄說：「耶穌基督就是道路，是引領我們回到天父面前的真正嚮導」（見約翰福音14：6）。

他選擇跟隨救主並接受洗禮，相信主會帶領他走過看似困難但卻是正確的道路。

部分以前曾經在海底。想知道山巔，就必須了解深谷，因為山巔是在那裡開始形成的。」

陳弟兄覺得這一點很重要，因為人生的目的也是如此。在艱難的時刻，我們或許覺得自己不只是到山裡的遊客，反倒像是那座山，承受著許多外力和壓力，如果我們能以耐心和信心來持守，那些力量將塑造我們，將我們推向天際（見摩賽亞書23：21-22；教約121：7-8）。

登峰造極

陳弟兄從自己的經驗學到，不經過一些艱難、甚至痛苦的經驗，就無法出人頭地，發揮自己最高的潛能。

陳弟兄在電台當記者時，工作壓力很大，必須在很短的時間內採訪各式各樣主題的新聞。不久他就明白，喝酒交際應酬是許多記者得到資訊的重要管道。由於他拒絕跟大家一起喝酒，工作也變得越來越困難。

另謀新職的想法雖然讓他的良心好過一點，卻帶來了其他的挑戰。加入教會後，電台的工作一時安撫了他父母，但現在他要離開這份薪水優渥、人人稱羨的全職工作，改行擔任兼差性質的約聘嚮導，他的父母一時之間覺得失望極了。

雖然他再次選擇了一條難走的路，但他並不後悔，因為他知道要想被「提升到高處」（見教約121：7-8），就必須先降為卑（見教約122：5-7）。

他說：「有時候我們限制了神可



返家之前必經的成長路

人 的一生不可能既充滿信心又毫無壓力。」……

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

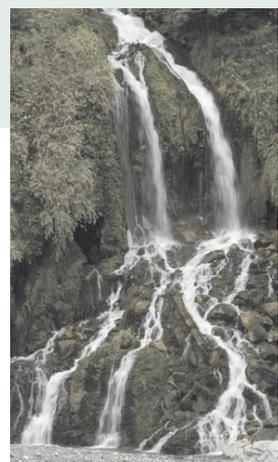
「真正的信心需要經歷這種必要且痛苦的培養過程。」

十二使徒定額組尼爾·麥士維長老（1926-2004），「免得疲倦灰心」，1991年7月，聖徒之聲，第83，84，85頁。

以造就我們之處，因為我們只想凡事順遂，不想經歷逆境。」

由於跟隨主，他找到一份喜愛的工作；由於跟隨主，他去傳教；也由於跟隨主，他認識了未來的妻子，他們現在有四個可愛的子女。雖然有重重考驗，祝福也源源不絕。

雖然成為神的門徒，使得他走過「低谷之路」（尼腓二書4：32），甚至「死蔭的幽谷」（詩篇23：4），但終究帶領他一路前往「那位住在高天」（教約1：1）者之處。在這過程中，陳弟兄從這項應許中得到安慰：「只要我們跟隨基督的話所指示的途徑，基督的話就〔會〕帶我們越過憂傷之谷，到達一個更好的應許地」（阿爾瑪書37：45），這更進一步向他證明只有在歷經人世的考驗之後，才能準備好享受登上人生巔峰的滋味。



關於本篇故事的更多資料，包括太魯閣國家公園的圖片集，請瀏覽網站 liahona.lds.org。



培道·潘會長
十二使徒定額組
會長

用 主的方式 處理情緒問題

各地的主教越來越迫切需要幫助教友解決的，是情緒上的難題，而不是食物、衣服或居住的問題。

因此我要傳達的信息的主題是：用主的方式解決情緒問題。

所幸，屬世福利的原則也可以應用在情緒問題上。……

自立的原則

福利手冊提到：「〔我們必須〕殷切教導並敦促教友盡全力做到自給自足。沒有任何真正的後期聖徒……會推卸養活自己的責任。只要能力許可，透過全能之神所賜予的靈感和憑藉自身的勞力，他會供應自己的生活所需」（[1952], 2）。……

本教會教導後期聖徒要照顧自己的物質需要，然後增進無法自給自足者的福祉，我們在這方面做得相當成功。

教友如果無法自給自足，必須先尋求家人協助，然後才是教會，要按照這樣的順序進行。……

對於有能力但是不願意照顧自己的人，我們有責任將主所說的這句話告訴他們：懶惰的人不能吃工作者的麵包。（見教約42：42）

規則很簡單，就是要先照顧自己。有句俗話說得很對，可以當作規範奉行：「不糟蹋食物，東西堪用則用，有得用就用，沒得用就不用。」

教會在1936年首次宣布福利計畫，當時的總會會長團說：

「……教會的目標是幫助大家自助」
(in Conference Report, Oct. 1936, 3)。
……

這是個自助的體系，不是隨便施捨的體系，需要當事人仔細盤算自己個人和家庭的資源，先確實運用自家的各種資源，然後才由外界施助添補。

主教要求教友為所領取的教會福利資源盡全力工作，並不是殘忍或無情的作法。

教友接受教會援助時一點都不必覺得不好意思，只要他已經盡全力貢獻。……

我要說的重點是：自立的原則也同樣可以應用在靈性和情緒的需求上。……

除非特別小心，否則我們努力多年，想在物質方面避免的那些情況，恐怕也會發生在我們的情緒（以及靈性）上。

諮詢

我們似乎是得了一種「諮詢」的傳染病，這種傳染病會消耗教會的靈性力量，就像一般的感冒比其他疾病更會消耗人的體力一樣。……

打個比方，這就好像主教在書桌的一角放了厚厚一疊的紓解情緒申請單。

有人帶著問題來找主教了，很可惜地，主教連問都沒問，就給他一張紓解情緒的申請單，也不停下來想一想這樣做會對人們產生什麼樣的後果。……

靈性上的自主和自立是教會裡的一股支持力量，如果將這股支持力量從教友身上奪走，他們

自立的原則乃是幸福人生的基礎。

該如何獲得個人啓示？如何知道世上有神的先知？如何得到祈禱的答覆？又如何親自確切知道呢？……

應用在家庭中

……父親有責任主領家庭。

有時，出於一番好意，我們對子女和父親的要求太多，讓父親力有未逮。

主教，如果我兒子需要諮詢，那應該先是我的責任，然後才是你的責任。

主教，如果我兒子需要娛樂，應該先由我來提供，然後才是由你提供。

如果我兒子需要糾正，那應該先是我的責任，然後才是你的責任。

如果我是個不稱職的父親，請先幫助我，然後再幫助我兒子。

請不要急著接手教養我子女的工作。

請不要急著給他們勸告，或解決他們所有的問題。請讓我參與，這是我的職責。

撒但在我們這個時代裡處心積慮地散播即時享樂的觀念，我們似乎凡事都講求即時，包括立即得到問題的解答。……

人生本來就是一項挑戰，忍受一些焦慮、一些沮喪、一些失望，甚至一些失敗都是很正常的。

教導教友，如果偶而遇到不順心的日子，或連續好幾天都遇到不順心的日子，要堅強地面對，事情總會好轉的。

人生的逆境有其目的。

本文摘錄自1978年10月總會教友大會講辭。標點符號已標準化並加上小標題。全文可在 liahona.lds.org 找到。

治癒我的思鄉病

我18歲時開始上大學。過了沒多久，我轉學到另一所大學，並且換了科系。新學校離家不遠，只要一、二小時的車程，但我卻很想家，心情很沮喪，想休學回家；不過我也知道，一旦這麼做，我想要取得學位的機會就會落空了。

開學後不久的一個周末，室友都回家了。我知道，如果我也回家，就不會再回來。我甚至不敢打電話和家人談話，怕自己會崩潰，無法專心讀書。我以前曾經祈求得到力量克服思鄉病，如今我卻祈求能知道是否該繼續留在學校，拿到學位。

星期天一大早，我慢慢地走過寂靜的校園去教會，內心感到徬徨，自己那麼深切地思念家人、又無法排解寂寞，如何能留在學校就學；但是如果我離開學校，又能做什麼呢？

到了教會，前一個支會的人剛離開。我走了進去，希望能有一段時間祈禱尋求指引。我找了一個地方坐下，慢慢地在長椅上移動。我注意到一張前一個聖餐聚會的程序表，摺頁的封面上寫著：「受教育最寶貴的價值，也許就是培養出



就在那一刻，我知道該怎麼做了。主用如此簡單的方式回答我的祈禱，但我無法否認那同樣也是祂的答覆。

一種能力，不管在喜歡與否的情況下，都會讓自己去完成那些必須完成的事情。」¹

就在那一刻，我知道自己該怎麼做了。主用這麼簡單的方式回答我的祈禱，但我無法否認那同樣也是祂的答覆。

在那個星期日之後不久，我的寂寞和沮喪一掃而空，之後在學校的那幾年我都過得很愉快。我聽從了聖靈的提示，最後拿到了學位，結交了許多終身的摯友，也獲得了更堅強的見證。

如今，經過25年後，我還記得那次祈禱的答覆，我也運用那

張聖餐聚會程序表上的那些話，完成了許多困難的工作，並與親朋好友分享這個經驗，希望幫助他們也能獲得力量去面對艱難的時刻。

我知道主關心我們的感受、關心我們每天所做的選擇，也知道祂會答覆我們真誠的祈禱。

蘇·海芮斯，美國，猶他州

註：

1. Thomas Henry Huxley, in John Bartlett, comp., *Familiar Quotations* (1968), 725.

我可以不在星期日營業嗎？

我在2001年敞開心門、接受福音，並作了重要的決定接受洗禮。三個星期後，在主日學上課時，我們討論到守安息日為聖的重要。

我是個成功的商人，手下有許多員工，過去20多年來，我都在星期日工作。不過在我清楚明白這一天有多麼重要以後，我決定告訴我的三名店長，說我們以後不會在星期日營業了。

我宣布這項決定後過了幾個星期，三位店長告訴我有幾位老顧客，他們多半是學校老師，再三問我們是否可以在那個星期日開門營業。我在巴班拉經營糖果的生意，大家需要買糖果和空心紙偶（piñatas），準備在下星期一過兒童節（El Día del Niño）。墨西哥的兒童節是4月30日，各個學校都有慶祝活動和遊戲，小朋友也都會拿到糖果。

我告訴店長：「明天星期六我會給你回話。」

我回到家，把這件事告訴妻子，我原本以為她會說：「那就開門營業，反正只有一個星期日。」不過她並沒有這麼說。

她用堅定的語氣告訴我，我是一家之主，要由我決定。不過她接著問我：「如果有人告訴你這星期日你會得到一大筆錢，或有機會接受天父，你會選擇哪一樣？」

她的問題幫助我了解在每個星期日接受主的重要，而我也知道我需要堅持自己的決定。我們在星期日所能做的最重要的事就是榮耀主；從那時候開始，我沒有錯過任何一次榮耀主的機會。

我們如果將主的事情擺在比

世人的事情更優先的位置，就會對安息日有見證。自從遵守安息日為聖以後，我和家人以及我的事業，都得到很大的祝福。願我們都能因榮耀主日而蒙受祝福。

傑拉杜·羅莫若，
墨西哥，維拉克
路茲

我那時告訴妻子，有幾位顧客再三問我們是否可以在那個星期日開店營業。





我們身無分文，因此有一天早上我們祈求能籌到所需要的錢。

我們怎麼付得出房租？

我和妻子利百加結婚一年半後，我任職的公司結束營業，突然間，我失業了。

與其重新尋找雇主，我感覺得到提示，應該自己開公司。我知道這是項複雜的挑戰，因此向天父求助，請祂確認我的感覺。在我作出第一個決定時，祈禱扮演了重要的角色，之後每一次也都如此。

2003年8月，我的公司成立了，營業項目為油漆、園藝、造景及維修等工作。自己開公司已經不容易，在草創時期更是艱難。某個月的月初時，利百加和我需要付住家房租，我們卻身無分文，因此有一天早上我們祈求能籌到所需要的錢，那天稍晚我就接到一個工作，所賺的錢剛好

夠付房租。

公司開張後一個月，支聯會會長約我面談，不久我就蒙召喚為主教，我知道天父已經為我開啓了道路，讓我能夠接受並完成這項召喚。如果還在原來的公司工作，我就抽不出時間給支會教友和自己的家人。現在因為我有自己的公司，工作時間比較有彈性。我也能參與家裡一些重要的事，例如孩子出生、開始走路、說話等。另外我和妻子也有機會在哥斯大黎加聖荷西聖殿服務。由於我聽從了聖靈的提示並經由祈禱尋求指引，才有這些機會讓我們緊密結合在一起。

我最近重回大學上課。這想法剛浮現時，我很擔心要怎麼養家活口。我一個星期要上兩天

課，不能工作，一家人要怎麼過生活？

我和妻子再一次用祈禱來面對這項挑戰，而主也有所回應，我開始接到長期的合約，這樣就比較容易把因為上課而不能工作的時間補上。

從這些經驗中，我們一再看到主信守「你們祈求，就必得著」（尼腓三書27：29）的應許。祈禱一直是我們家庭成長及進步非常重要的一環。我們看到並感受到主在我們向祂求助時祝福我們，我們知道祂認識我們每個人，只要我們有需要，都可以向祂祈求。

道格拉斯·阿瑞瓦若，哥斯大黎加

我沒有聖殿推薦書

我17歲時很想去看看後期聖徒教會的聖殿。那時候我和家人住在丹麥，當地沒有聖殿。對住在丹麥的聖徒來說，最近的聖殿是在瑞士和英國。而我並不認識住在那兩個國家的任何人，要自己去那裡是不可能的。

但是我有親人住在猶他州，因此我決定存錢，要到鹽湖聖殿代替死者接受洗禮。我寫信給住在猶他州的姑媽和表親，看看是否方便去拜訪他們。他們聽到我的計畫都很高興。

一年後我終於存夠了錢，可以展開這趟盼望已久的旅程。抵達猶他州幾天之後，姑媽開車載我到鹽湖聖殿。能夠親眼看到聖殿，我好感動，也很興奮終於能代替死者接受洗禮。不過，到了聖殿入口處，聖殿工作人員要看我的聖殿推薦書。從來沒有人告訴過我需要聖殿推薦書啊！工作人員和顏悅色地向我說明什麼是聖殿推薦書，並且告訴我可以從主教那裡拿到推薦書。

我的心情沉到谷底，這下子我只能拜訪親友、站在外面看看聖殿，聊堪慰藉了。

隨後的星期日是禁食主日，在見證聚會上，我覺得需要分

享見證，告訴會眾他們多麼有福氣，能住在離聖殿這麼近的地方。我也提到多麼希望能進到聖殿裡面，但是卻因為沒有推薦書而不能如願以償，雖然我一直都受到教導，要生活配稱。結束見證時，我鼓勵大家要盡可能經常去聖殿。

聚會結束後，我親戚的主教來跟我說他願意試試看幫助我得到聖殿推薦書，於是我們約了時間面談。面談時，他問我的主教是否會說英文，我說不會，他回答說：「我也不會說丹麥文。」我的心情再次沉到谷底。

但是這位主教說：「你已經努力這麼久了，我們不要就此放棄，我知道主會幫助我們的，我們一定要有信心。」

然後他問我在丹麥那位主教

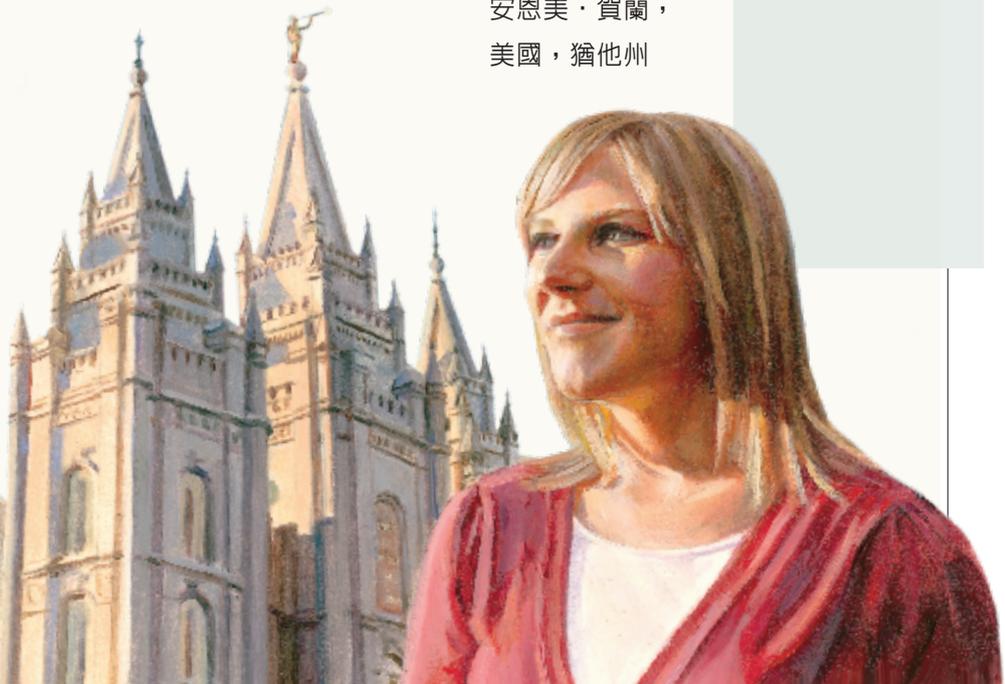
的電話號碼，我剛好帶在身上。出乎我意料的，接電話的竟是主教兒子，他告訴我，他剛從英國傳教回來。我把事情告訴這位美國的主教，他說：「太好了，他可以幫我們翻譯。」

於是我們透過電話，開始四方會談——我的主教為我作推薦書面談，他的兒子翻譯給美國主教聽。很快的，我拿到聖殿推薦書，終於可以進入聖殿了！知道主已為我開啓道路，這種喜樂的感覺真是難以言喻。

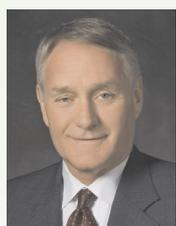
我後來在聖殿結婚，並蒙福有四個可愛的子女。我非常感謝天父賜給我們聖殿，也很感謝能知道我和家人印證在一起，而且只要過正義的生活，我們就可以永遠在一起。

安恩美·賀蘭，
美國，猶他州

從來沒有人告訴過我需要聖殿推薦書啊！我的心沉到谷底，我只能站在外面看看聖殿了。



不知道 怎麼辦的時候， 該怎麼辦？



史坦立·艾利斯長老
七十員

尼腓和他的哥哥們幾次設法向拉班拿取銅頁片都告失敗之後，尼腓決定作最後一次的努力，但是他「事先並不知道該做什麼」（尼腓一書4：6）。

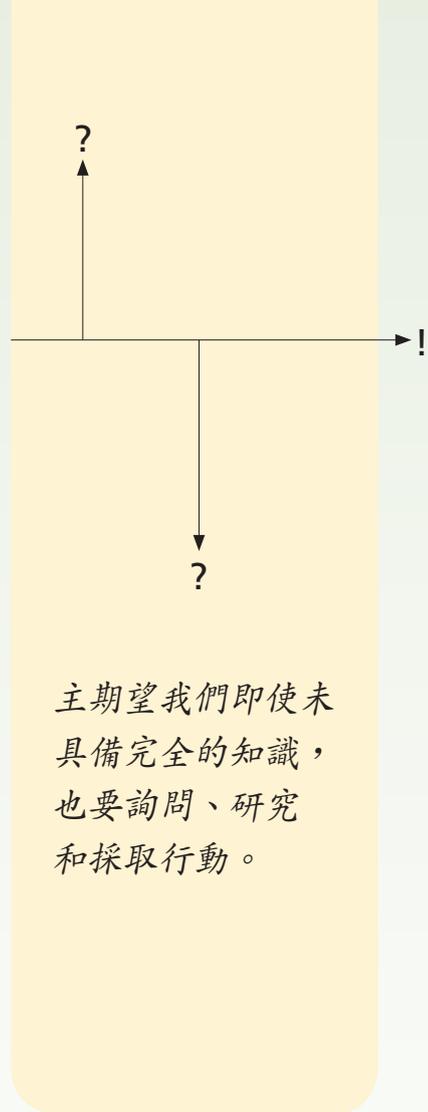
歷代先知都遇到過類似、需要運用信心付諸行動的挑戰。亞當在不明白原因的情況下奉命獻祭（見摩西書5：5-6）；亞伯拉罕要離鄉背井，到一個不知在何方的陌生繼地去（見希伯來書11：8；亞伯拉罕書2：3，6）；保羅啓程到耶路撒冷，卻不知道抵達那裡以後會發生什麼事（見使徒行傳20：22）；約瑟·斯密到樹林裡跪下祈禱時，不知道該加入哪個教會（見約瑟·斯密——歷史1：19）。

我們有時候也會處在不知如何是好、但卻必須有所行動的情況。所幸以上那些

經驗教導了我們在不確定未來的情況下仍要勇往直前的幾個方法。

尼腓鼓勵哥哥要忠信地遵守主的誠命（見尼腓一書4：1），然後他憑著信心採取行動，他「潛入城內，直赴拉班家。」他「被靈引領著」（尼腓一書4：5-17）。聖靈不僅告訴他該怎麼做，還告訴他這樣做為什麼那麼重要（見尼腓一書4：12-14）。

亞當的作法是，他「對主的誠命都是服從的」（摩西書5：5）。亞伯拉罕憑信心而行，結果「就在所應許之地作客」（希伯來書11：9）。保羅選擇不懼怕「捆鎖與患難」，只要成就「從主耶穌所領受的職事」（使徒行傳20：23-24）。約瑟·斯密沉思經文並決定跟從這項邀請去「求問神」（約瑟·斯密——歷史1：13）。



主期望我們即使未具備完全的知識，也要詢問、研究和採取行動。

我們有責任採取行動

經文告誡我們，不要把不知道當作不採取行動的藉口。尼腓「渴望了解父親所看到的事情」，他在心中沉思這些事，並被「主的靈帶〔走〕」（尼腓一書11：1）；在此同時，拉曼和雷米爾卻把時間花在「彼此爭論〔李海〕對他們講的事」上（尼腓一書15：2）。

主期望我們要去詢問、研究和採取行動，即使在今生有某些事情是我們不知道的。其中一件便是關於祂第



二次來臨的時刻。祂說：「所以，你們要警醒，因為不知道你們的主是哪一天來到」（馬太福音24：42）。正因為這件事情無法確切掌握，惠福·伍會長（1807-1898）勸告教友們要作好準備，而他也很肯定地表示，他會繼續種櫻桃樹。¹

十二使徒定額組的李察·司考德長老說：「你若生活配稱，所作的選擇也符合救主的教導，那麼在需要採取行動的時候，就懷著信賴的心去做吧。」只要敏於察覺聖靈的提示，司考德長老說道：「你便有可能思想恍惚，告訴你那是個不好的選擇，或者是感到平安或心胸中的燃燒，證實你的決定是正確的〔見教約

9：8-9〕。你若生活正義，在採取行動時信賴神，一旦作了錯誤的決定，神就會及時警告你，不會任憑你越陷越深。」²

試試主

我的生活中曾發生過兩次不確定該怎樣做的經驗，這兩件事說明了服從誠命和跟隨活著先知的重要。我在大學求學時，錢用完了，因此我找了一份兼差的工作。第一次領到薪水時，我不確定這些錢是否夠我用到下次領薪水的時候，但我記得主對於什一奉獻的應許：「以此試試我，是否為你們敞開天上的窗戶，傾福與你們」

答案就在眼前，我們可以經由先知、經文和救主得到答案。

（瑪拉基書3：10）。

我決定要試試主，因此先繳付了什一奉獻，而祂祝福我度過了那個月，在這個過程中，我學會了信賴祂的應許。

多年後，艾利斯姊妹和我有了幾個孩子，而我正要開展一個新事業。這時候，我的雇主更換了醫療保險，舊保險於6月1日到期，新保險從7月1日起生效，所以我們有一個月沒有保險。我們不知道該怎麼辦，卻在那時候想到以東·譚納會長（1898-1982）的演講，勸告教友要一直有健康保險。³

我和公司商量，研擬出一份保險合約，讓保險期限能延到6月底。6月28日那天，我的長子馬太從住家附近游泳池的跳水板跌下來，撞到水泥地，頭骨破裂，而且腦震盪。直升機趕緊把他



送到醫院，接受專科醫生的治療。他的醫療費用簡直是個天文數字，很可能讓我們傾家蕩產，所幸醫療保險支付了大部分的醫藥費。

該怎麼辦？

因此，不知道怎麼辦的時候，該怎麼辦？答案就在眼前，我們可以經由先知、經文和救主得到答案。這些寶貴的資源教導我們：

1. 透過研讀和祈禱尋求答案。
2. 遵守誡命。
3. 信賴主，相信祂的應許。
4. 跟從先知。
5. 憑信心向前進，不要懼怕。
6. 完成我們的使命。

願我們踏出每一步時，

亞伯拉罕離鄉背井要到一個不知在何方的陌生繼地去，他憑信心而行，結果「就在所應許之地作客」。

都能遵循十二使徒定額組會長培道·潘會長的這句忠告：「永遠，永遠都要跟隨聖靈的提示。」⁴

註：

1. 見總會會長的教訓：惠福·伍（2004），第250頁。
2. 參閱李察·司考德，「善用來自天上的恩賜——祈禱」，2007年5月，利阿賀拿，第10頁。
3. 見譚納·以東，「動盪中的穩定」，1982年4月，聖徒之聲，第10頁。
4. 培道·潘，「復興」，全球領導人訓練會議，2003年1月11日，第2頁。

聖靈相助

珊曼莎·威爾斯

那 名建築工人躺在出事地點，身體不偏不倚地正好落在一條9英寸（23公分）寬、離地100英尺（30公尺）高的木板上，驚險萬分。他遭到掉落的鋼筋擊中，左手臂和左腿有些地方受到重創。

我是約克夏救護直升機的醫護人員，服務範圍涵蓋英格蘭北方大部分地區；我從來不知道下一通緊急求救電話會帶來什麼消息，也不知道抵達現場後要面對什麼樣的狀況。

在這件事情中，傷者要先進行傷勢評估之後才能安全地搬動。一架停在載貨金屬平台上的起重機將我升高，等我一接近傷者，一名建地工人從後方抓住我的反光外套，充當人工「起重機」，讓我可以自由移動來檢視傷者。

碰到這樣的情況，多年的訓練就派上用場了，我開始評估傷者的傷勢。建築工隊的急救人員在他的膝蓋上放了緊急止血包。依照我們受訓的標準程序來說，我通常會檢查傷口來評估傷勢的嚴重程度。

但是我正要著手進行時，聖靈卻提示我：「不要移開止血包。」所以我沒有去碰它。在搶救過程當中，工隊的急救人員、留在地面的同仁和一位醫師等現場人員，接連三次催促我檢查膝蓋的傷口，而聖靈同樣又提示三次，告訴我不要碰止血包。等我們把傷患固定好，抬起放到載貨平台上，我和他一起降落回到地面，然後載送他到醫院。

在緊急搶救區，外傷科小組已經在待



命了。一位醫生迅速地把膝蓋上的止血包拿下來，一條動脈立刻破裂，傷患開始大量出血。在醫院妥善的醫療環境下，醫護人員很快地解除了這個危及生命的情況。要是這情況發生在離地100英尺高的木板上，傷者恐怕早就喪命了。

每天早上我都會祈禱，祈求天父幫助我，讓我獲得靈感，知道如何有效幫助當天需要幫助的弟兄姊妹。多年來，我從實際經驗中學到，無論聖靈提示我做什麼，我都要服從。這樣的服從也保護我平安無事。

舉例來說，我的職責之一是擔任導航員，引導直升機駕駛員前往事故現場。急救直升機幾乎可以飛到任何一個地方，能迅速抵達事故現場固然極為重要，但同時也讓他們暴露在危險中。當我們飛行時速超過140英里（225公里），就完全無法看到電力纜線和電話纜線，而這些纜線都可

以在一瞬間硬生生把直升機切成兩半。

有一次我們準備在一個狀況十分惡劣的地點降落，突然間聖靈對我說：「把寫字板收起來！」隨即我又感覺到：「把它放下！」所以我傾身向前，把寫字板放在膝蓋旁的箱子上，我的視野因而改變，我看到正下方有電纜線。我直喊著：「電線！電線！下面有電線！」。雖然我們確實碰到那條電纜，使得電纜彎曲，但是駕駛員當下立即應變，我們往上飛而脫險得救。那是我遇過最驚險的一次，險些就釀成災禍。若沒有聖靈的提示，我當時的緊急呼救可能就會落得不同的下場。

我很感謝天父慈愛地了解我們所有的人的需求。主始終看顧著我們，祂希望我們大家在靈性上保持安全並且回到祂身邊，所以祂常常藉著聖靈微小的聲音對我們說話。我們需要做的，就只是傾聽和服從。

若沒有聖靈的提示，我當時的緊急呼救可能就會落得不同的下場。

至今依然

安德魯·賀登
教會教育機構

合乎時宜

你以為舊約太過古老，教不了你什麼嗎？
你最好再想一想。

雖然舊約的用語、時代和文化與今日的差異很大，你可能會驚訝地發現，從舊約裡可以學習到包羅萬象的內容。只要虔敬地研讀，你就可以從舊約故事裡找到一些原則，運用在今日的生活中。這樣的例子不勝枚舉，此處只列舉其中九個：



2



7

1. 埃及的約瑟遠離誘惑（見創世記39：12）。遠離誘惑永遠比犯罪後再悔改來得容易。
2. 約瑟寬恕別人，他甚至寬恕把他賣去當奴隸的哥哥們（見創世記第45章）。你會寬恕別人，尤其是你的家人嗎？
3. 主每天提供嗎哪給以色列人吃（見出埃及記16：15）。主也提供許多事物來滋養我們的靈性，像是祈禱、經文、聖餐、聖殿。
4. 出埃及記第28章詳細說明亞倫和其他聖職持有人應該如何穿著。主要求他們依照特定的方式穿著，來提醒他們記得崇拜的重要部分。去教會或聖殿時，你的穿著對你的虔敬和崇拜會產生什麼影響？



6



8

5. 利未記大部分的內容是關於獻祭和相關的祝福。你的獻祭——獻出時間、才能或金錢——會為你帶來天上的祝福。
6. 我們從撒母耳的榜樣學到，傾聽和辨認主的聲音是很重要的事（見撒母耳記上3：4-10）。當你學會辨認和聽從聖靈的提示時，你的生活必會改善。
7. 大衛年輕時的選擇，表明了他相信「以色列中有神」（見撒母耳記上17：32-51）。你的選擇也會證明你是否相信神。
8. 但以理違抗國王的禁令，讓人發現他在祈禱（見但以理書6：11）。經常有人發現你在祈禱嗎？即使在似乎很困難的情況下也是如此嗎？
9. 乃縵學到只要服從先知，就會獲得力量（見列王紀下5：1-14）。聽從今日先知和使徒的忠告，也會將主的力量帶進你的生活中。

尼布甲尼撒王把三個以色列人扔在烈火裡，但是國王看著烈火，卻看到「有四個人，並沒有捆綁，在火中遊行，……那第四個的相貌好像神子。」（但以理書3：24-25）。當你深入研究舊約，就會明白神與祂的兒女同行。他們的經驗可以教導你如何成為神更好的兒女。

傾聽聖靈（左上）、即使在困難的情況下也要祈禱（上）和聽從先知的忠告（下），這些只不過是我們能從舊約裡學到的其中幾個教訓而已。



9

左：埃及的約瑟，麥可·馬恩繪；泰德·海因格繪；右：主呼喚童子撒母耳，哈利·安德生繪；但以理在尼布甲尼撒王面前，西門·維德繪；乃縵大痲瘋得醫治，保羅·麥恩繪

我們的天地



我最喜愛的經文

「你們若歸向我，就必得永生。看啊，我慈悲的臂膀已伸向你們，凡願意來的，我必接納他；那些歸向我的人有福了」（尼腓三書9：14）。

這是最喜愛的一節經文，因為這節經文讓我獲得見證，那就是基督活著，而且希望我們跟從祂。

奧莉維亞，15歲，
匈牙利，赫維什

我們現在就是傳教士

在2007年3月利阿賀拿裡的文章「如何準備作個好傳教士」，帶給我們一項重要的信息。我們不用等

到19歲才當傳教士。不用！我們現在就是傳教士了。

這篇文章告訴我們，我們應當查考經文、沉思經文

並且常常祈禱，使我們能戰勝撒但。我們應當一直對救主耶穌基督有信心。
梅莉莎，18歲，薩摩亞

一切好

我清楚記得有一天晚上我發現自己在靈性上有很大的掙扎。當時我正在前往福音研究所途中，心裡開始感到煎熬，思緒很混亂。我沒辦法說我知道自己的信仰是真實的，也不再對任何事情感到確定；我覺得很沮喪，也對自己感到羞愧，於是祈求能獲得力量。

我到達教堂的時候，心情極為沉重。我深深地吸了一口氣，然後走進教堂。我一踏進教堂，就聽到同班的弟兄姊妹們在唱「聖徒齊來」（聖詩選輯，第18首）這首聖詩。我立刻有一種如釋重負的感覺，那是神透過聖靈傳達而來的。

這種平安的感覺非常強烈，我忍不住落下淚來。主已經讓我知道一切好，讓我知道我很安全。我意識到黑暗的力量

企圖把我曾經學到的美好事物摧毀殆盡，而神的愛卻是溫暖而安全的。我了解到神是真實的，祂是我們的庇護所和力量。我也學到，只要我們運用對神的信心、時時透過祈禱尋求祂的指引，就能克服考驗和誘惑。

這個世界充滿了考驗，而我們永遠不知道自己會遇到什麼考驗，所以我們需要充分信賴神、透過研讀經文來增強信心，並且在生活中遵行祂的旨意。

依華妮特，19歲，
巴西，巴伊亞

「你必點著我的燈；耶和華——
我的神必照明我的黑暗」
（詩篇18：28）。

這是你們的天地

這是你們的天地——在這個天地裡，你可以與其他青少年分享福音對你的意義。下列是你可以期待在這裡讀到並且可以投稿的內容：

- 幫助你更加了解福音、奉行福音的經驗或見解。
- 一張你所拍攝的高解析度照片，以及一段作為輔助說明的經文。
- 你努力完成「對神盡職」及「個人進步」計畫的一次美好經驗。
- 你被某段經文啓發的心得感想，也可以附上個人照片。
- 對利阿賀拿的意見：你喜歡哪幾篇文章？

以電子郵件把你的故事、照片或意見寄至 liahona@ldschurch.org。請在主旨欄註明「Our Space」，附上父母同意書（在電子郵件上陳述），同意你分享來函的內容。因篇幅或文意上的考量，來稿刊登前可能予以編輯潤飾。

網站活動：請幫忙選出最好的海報，讓我們在未來幾個月裡使用。請至 liahona.lds.org 網站票選，也可以在網站上針對未來的海報提供文案和構想。



在美德方面為人表率！

總會女青年會長團

妳們是否曾經想在世界上發揮影響力，卻不知道該怎麼跨出第一步？妳們是否曾經想為正確的事挺身而出，卻沒有勇氣這麼做，怕招來同儕的冷嘲熱諷？就在今年，妳們要成為眾人的表率，實現神差你到世上來的目的。比起以往的任何時期，現在的世界更需要妳們的光和領導能力。妳們能扭轉乾坤！

2010年協進會主題邀請我們要「剛強壯膽」（約書亞記1：9）。剛強和勇氣都是領導人物的特質。身為教友，妳們要在美德和正義的偉業上為人表率。

我們的先知多馬·孟蓀會長曾經呼籲我們要壯膽、有勇氣：

「活在認同〔不貞〕思想的現代社會裡，要保持貞潔和美德需要莫大的勇氣。

「在當今世人的眼光裡，很少有人認為男女青年會在婚前保持貞潔。我們難道可以因此接受不貞的行為嗎？當然不能！」¹

當妳們奉行各項標準、作正確的選擇並跟從先知，就會有勇氣為人表率；當妳們每天努力藉著祈禱和閱讀摩爾門經來增加對救主的見證，就能變得剛強；當妳們奉行鞏固青年小手冊裡的標準，就會有力量帶領他人。只要做到這些事，就會對自己有好的

感覺。妳們會有自信，妳們的靈性力量也會增長。

別忘了微笑！要保持積極正面的態度。「讓我們高高興興地做一切我們能力範圍內的事；然後願我們以最大的確信站住，看神的救恩」（教約123：17）。分辨善惡是一件可以做到的事情（見摩羅乃書7：16）；神也應許妳們，聖靈會告訴妳們「所有當做的事。」（尼腓二書32：5）。在研讀經文的時候，要傾聽那微小聲音的指引。妳們擁有神所應許的保證：「藉著聖靈的力量，你們可以知道一切事情的真實性」（摩羅乃書10：5）。

無論妳們處在什麼環境下，妳們生來就是要在家庭、學校、社區裡為人表率。所以在今年，妳們要剛強壯膽，在世上發揮影響力！妳們並不孤單。只要妳們保持純潔、配稱擁有聖靈時時為伴，天父必會垂聽、回答妳們的祈禱，指引妳們的行動。

妳們是天父的女兒，祂愛妳們，這是妳們的時代。我們愛妳們，也祈求妳們能剛強壯膽來奉行標準，在美德方面為人表率。妳們正義的榜樣必能扭轉乾坤！

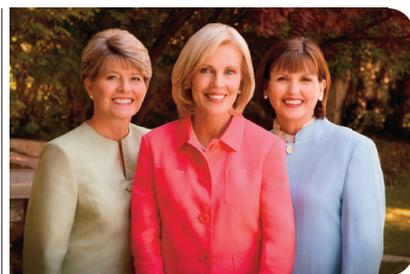
註：

1. 多馬·孟蓀，「願妳們具備勇氣」，2009年5月，利阿賀拿，第125頁。

2010 協進會主題

「你當剛強壯膽！
不要懼怕，也不要
驚惶；因為你無論
往哪裡去，耶和華
——你的神必
與你同在」

（約書亞記1：9）。



上：會長：依蓮·戴騰（中）；
第一副會長：瑪麗·柯克（左）；
第二副會長：安恩·迪博（右）。
下：會長：大衛·貝克（中）；
第一副會長：賴瑞·吉布森（左）；
第二副會長：亞德里安·歐卓亞（右）。

勇於面對挑戰

總會男青年會長團

你們是否曾經擔心自己無法勝任某一項工作？請想像一下，約書亞成爲偉大先知摩西的繼任者時，他那時的心情如何？帶領以色列人進入應許地的重責大任落在約書亞身上。要記得，當時的應許地被許多迦南人的國家佔領，這些國家大多凶猛、好戰。你們能否想像，約書亞可能不太確定自己是否有能力完成這項令人望而生畏的任務，甚至可能感到害怕。

在約書亞記第一章的四節經文裡，主命令約書亞要剛強壯膽——一共三次之多！（見第6-9節）。然後主應許約書亞：他會順利成功地帶領以色列人進入他們的繼地，並且變得剛強壯膽，因爲他服從所有的律法，而且——最重要的是——無論他往哪裡去，主必與他同在。

2010年協進會的主題，就是主對約書亞的第三次呼籲，要「

剛強壯膽」（約書亞記1：9）。這項關乎勇氣的呼籲也是給你們的，而那項應許也同樣是給你們的。有了救主的幫助，你們也可以在召喚和生活上順利成功。只要你們服從誠命、遵守鞏固青年裡的標準，就有力量抗拒一切的誘惑；只要你們敬重聖職、每週更新洗禮時所立的聖約，就能時時有救主的靈與你們同在。

約書亞那時面對許多未知的事物，他不知道如何才能帶領以色列子民進入應許地，但是他信賴主。你們在生活中會遇到各種挑戰；你們可能是學校或甚至家庭裡少數幾個教友中的一個，你們可能覺得被孤立、心情沮

喪或擔心害怕；你們在這樣動盪不安的時代裡，可能覺得前途茫茫。但是你們應當「壯膽」，主會與你們同在，你們可以信賴祂，祂會幫助你們成功。

箴言3：5這節經文說得好，可以用來提醒我們：「你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明」。我們從事召喚裡的服務事工時，是全心全意信賴主的。我們勉勵你們也要這麼做。我們愛你們，信任你們。你們是精選的世代，是剛強壯膽的男青年。



十足剛強

有主的幫助，
你會剛強。
(見約書亞記1：9)



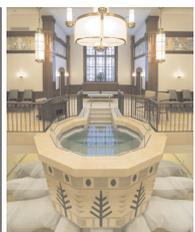
左：攝影插圖：約翰·路加；地球影像，美國國家航空暨太空總署 (NASA)，NASAIMAGES.ORG 惠予提供；
右：攝影插圖：聖格·戴蒙；洗禮室，約翰·路加攝，© IRI

一點通

我教會外的朋友問為什麼我們要代替已逝的人接受洗禮，他們認為這件事很奇怪。我要怎麼回答他們呢？

我教會外的朋友問為什麼我們要代替已逝的人接受洗禮，他們認為這件事很奇怪。我要怎麼回答他們呢？

救主教導：「人若不是從水和聖靈生的，就不能進神的國」（約翰福音3：5）。



芬蘭赫爾辛基聖殿裡的洗禮池。

這是說若要獲得永生——世人存在的目的——就必須受洗並接受聖靈。

洗禮雖然很重要，但人們未能受洗的原因卻有好幾個。有的人是因為一輩子都沒有機會獲得福音知識，有的人則是在缺乏正當權柄的情況下受洗的。

由於天父是慈悲和公正的，祂不會責罰那些在今生沒有機會受洗的人。為了

讓這些已逝者也有機會獲得永生，配稱的教友在聖殿裡代替他們接受洗禮（見哥林多前書15：29；教約124：29-36；128：18）。

已逝的人如今在靈的世界，他們會選擇接受或拒絕福音及代替他們執行的教儀（見教約138：58-59）。

代替已逝的人接受洗禮，能讓天父更多的兒女有機會獲得祂所有的祝福。

我要如何告訴我的朋友她聽的音樂不恰當，同時不會失去她這個朋友？她每次都說，我如果是她的朋友，就不會抱怨這件事。我應該怎麼做呢？

你周遭的音樂和朋友在你的生活中有極大的影響力。戈登·興格萊會長（1910-2008）說：「審慎擇友。將你們導向好或壞的正是他們。」¹

討論你和朋友聽的音樂，對你們兩人都會是個很好的經驗。以尊重的態度，就良好媒體的價

值和不良媒體的殺傷力說出自己的感覺。告訴她，她選擇的音樂讓你無法盡情享受你們共處的時光。

如果她還是繼續聽那些會冒犯聖靈的音樂，就要考慮換朋友了。交朋友很重要，但是別以自己的靈性福祉作為代價。■

註：

1. 戈登·興格萊，「先知給青年忠告，並為他們祈禱」，2001年4月，利阿賀拿，第36頁。

你想知道什麼事情？以電子郵件把你的問題寄至 liahona@ldschurch.org。請在主旨欄註明：「To the Point」。

那本書 令我好奇

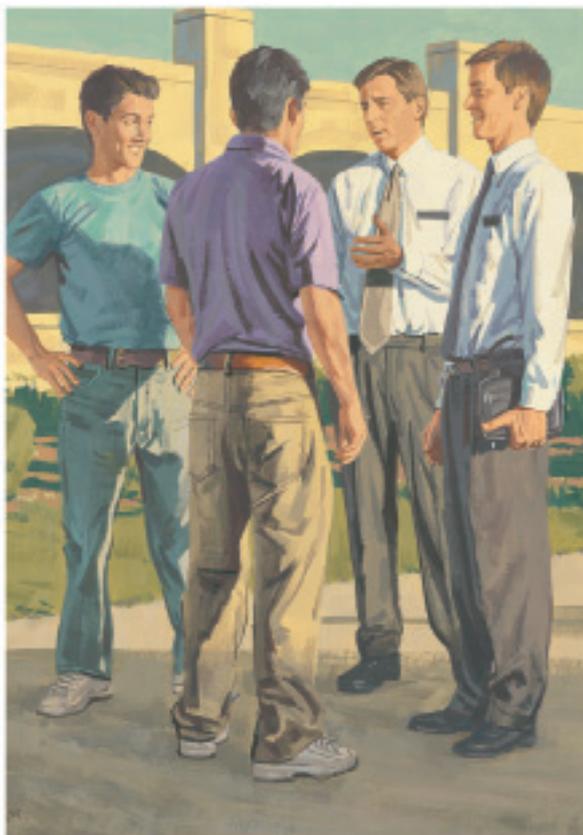
威爾弗雷多·瓦連蘇瑞拉
我看著摩爾門經，腦子
裡不斷思索傳教士所教
導的信息。

有一天我的幾位朋友和我一起慶祝。我們在朋友家裡聊天、喝酒、抽煙。但是其中一個朋友派卓克沒有跟著這麼做。那時我才發現我們這些人又抽煙又喝酒，但是派卓克卻是煙酒不沾。我記得他是個摩爾門教徒。

時候不早了，大家都走了，只剩下我和派卓克，於是我們一起搭吉普尼小巴士離開。我還在納悶著派卓克為什麼不和我們同樂，接著回想起四年前某一天，當時16歲的我們一起走在學校附近的一條街道上，我告訴他將來我想當神職人員。

派卓克回答說：「在我們教會，你早就可以當祭司了。只不過你需要接受按立。等你滿19歲，就可以當一位宣講福音的傳教士了。」

我說：「這太荒謬了！19歲的男孩子怎麼向人傳教？神職人員都要花很長的時間鑽研學習，才能向人傳



我們和傳教士見面，
他們想約個時間來回答
我的問題。

教。」我覺得他不太懂福音。

派卓克很堅定地說，在他的教會裡19歲的男孩子就可以傳教。他告訴我，他的教會還有另外一本經文，也送給了我一本。我在家裡把這本書從頭到尾翻閱過，覺得裡面提到的事情有點不可思議。但是我不是真的很在意，就把書放在一個箱子裡，一放就放了四年。

現在，派對結束，我們坐上了吉普尼小巴士，我問派卓克要去哪裡。他說：「我要去找幾個朋友，他們是長老，也就是傳教士。」我記得在附近看過他們，於是問派卓克是否可以帶我去認識長老，讓我問他們一些有關他們教會的問題。

我們在他們工作地區附近的一家商店和他們見面，他們握手問候我們，相當正式。不過等他們向我自我介紹以後，我感覺到他們就像一般鄰家的大男孩。他們想約個時間回答我的問題。

我回答：「好啊，把你們的手機號碼給我，等我有空，我就傳簡訊給你們。」其實我並不打算傳簡訊給他們。

我回到家，拿出了派卓克四年前送給我的那本書——書中有些內容讓我很好奇。第二天我傳了簡訊給傳教士，請他們教我，他們從福音的復興開始教。這件事聽起來很奇特，我心想：「人們明明知道我們這個世代和以往的世代不一樣，為什麼還要復興

以前的東西呢？」

上了兩次課程以後，我決定不再繼續和他們上課了。他們問我原因，我回答：「我沒有興趣了。」經過了一個星期後，我坐著凝視摩爾門經，沉思著我所學到的信息。我開始閱讀傳教士請我讀的尼腓三書第11章裡的經文章節。我讀到耶穌到了另一個國家，告訴人們祂是救主和彌賽亞。在尼腓三書第15章，我看到了我以前在聖經約翰福音10：16讀過的一段經文。但那部分傳教士還沒有教導我。

淚水滑落我的臉龐，我在房間裡哭了起來。我了解到耶穌基督對我們的愛，祂深愛我們，願意為了拯救我們脫離罪惡而犧牲自己的性命。我毫不猶豫地立刻祈禱，求問我手裡拿著摩爾門經是否真實。我獨自一人在房間裡祈禱，突然間覺得有人在我身邊垂聽我的禱告。

我得到的這種感覺讓我的心軟化下來，我站起來，說：「這所教會是真實的教會。我知道這教會是耶穌基督復興的教會。」

洗禮前一天，我再次重複禱告的步驟。我先前所聽到、感受到的事物，再一次進入內心深處，我知道聖靈已經向我顯明了這些事情的真實性。我確實知道耶穌是基督，我打從心底想要受洗，我相信透過耶穌基督的贖罪，我會變得潔淨無瑕。

耶穌基督為我們作了贖罪，而這正是我歸信的理由。我知道唯有祂有能力和權柄在我們這個福音期重新建立祂的教會。現在我在菲律賓卡加煙奧羅傳道部擔任傳教士，正竭盡所能去幫助人們感受到我所擁有的極大快樂。

您是否願意和我們分享您如何獲得或增強自己的見證？歡迎您投稿分享增進信心的經驗談。您可以用電子郵件把您的故事寄至 liahona@ldschurch.org。請在主旨欄註明：「How I Know」。

祈禱 尋求答案

絲薇雅·瓦特柏

有一天我在參加數學考試，其中有一題我想不起來該怎麼解答。我為這次考試作了準備，卻不記得在家裡複習過的內容。不過我有信心，相信自己可以向天父祈求幫助。

我決定要接受第一次得到的提示。祈禱之後，我覺得可以用某一種方法解題。但是我開始懷疑了，因為這樣的解答方法似乎很奇怪。於是我盡力用自己的方法繼續作答。

等所有的人都交卷了，老師和我們檢討這次的考試內容。我發現我在祈禱之後得到的感覺其實能幫助我算出正確的答案，但是我卻沒有聽從。

後來在期末考的時候，我又發現自己算不出其中一題，雖然我已經在家裡溫習過這個習題了。

我想向天父求助，但是想起自己曾經魯莽地拒絕祂的幫助，現在我實在羞於啓齒。但是我想不到其他的解決方法，所以就祈禱求助。

提示來到時，我再度感到懷疑；我比之前更加困惑。但是我已經答應主要聽從了，所以我壓抑了這些疑慮，完全照著這個提示告訴我的去做。

老師改好考卷後，宣布我們的成績。她為了讓這個過程緊張刺激，就從最低分的人開始宣布，然後一路宣布到最高分的。她在第3級這個低分範圍沒有唸到我的名字，我很高興自己可以得到第2級，這是在數學方面得到過的最好的成績。但是她在第2級

有時候我們祈禱、
向神求助，卻在
信心受到試煉之後
才得到回答。

也沒有唸到我的名字時，我覺得很不尋常。我十分確定自己不會得到第1級的分數，所以開始擔心自己是不是全班成績最差的人。

但是後來在第1級的人當中老師叫到我的名字。我意識到這是主的手從中幫助，也明白祂對我的愛和耐心，頓時之間我為之哽咽。當幾位同學對我說：「你考得好棒！」我只能搖搖頭。我考得好，只是因為聽從了聖靈的提示。



疑問的能效

維吉妮亞·舒鮑克

我14歲的時候和克絲汀成了朋友。我們就讀同一所學校，我很早以前就知道有她這個人，但是並不認識她，因為她只有12歲。

後來我們兩人都去參加學校的話劇試演時，才進一步認識彼此。雖然差兩歲，但我們很快就成了好朋友。不久我們經常在下午碰面，一起去散步、聊天。在某個春天的午後，我們在散步時，她問了一些事情，那些事情從此改變了她的生命。

克絲汀很納悶為什麼我的弟弟和我不像奧地利大多數的學生一樣，參與學校的宗教課程。於是我告訴她有關耶穌基督的福音和耶穌基督後期聖徒教會的事。接著我作了見證，邀請她來參加男女青年的一項活動。後來我送給她一本摩爾門經和利阿賀拿。

從那時候起，克絲汀參與了教會每次的活動、出席每個星期天的教會聚會，甚至還參加了青年大會。我們只要一有時間就散

步到附近的小河邊閱讀經文，進行女青年個人進步計畫。

很可惜的是，克絲汀在滿18歲以前不能受洗，因為她的父母不想為了這件事和親戚們起爭執。儘管有這個阻礙，克絲汀已經設法讓她的母親也來教會聚會。

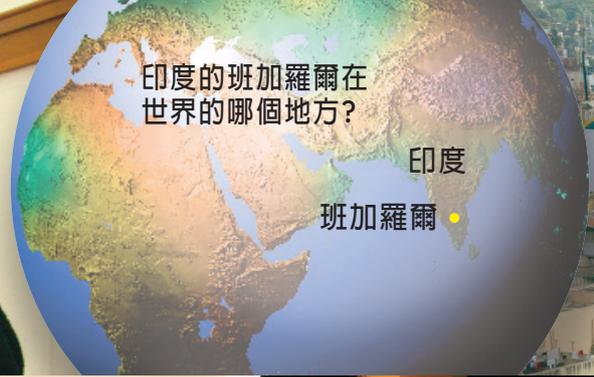
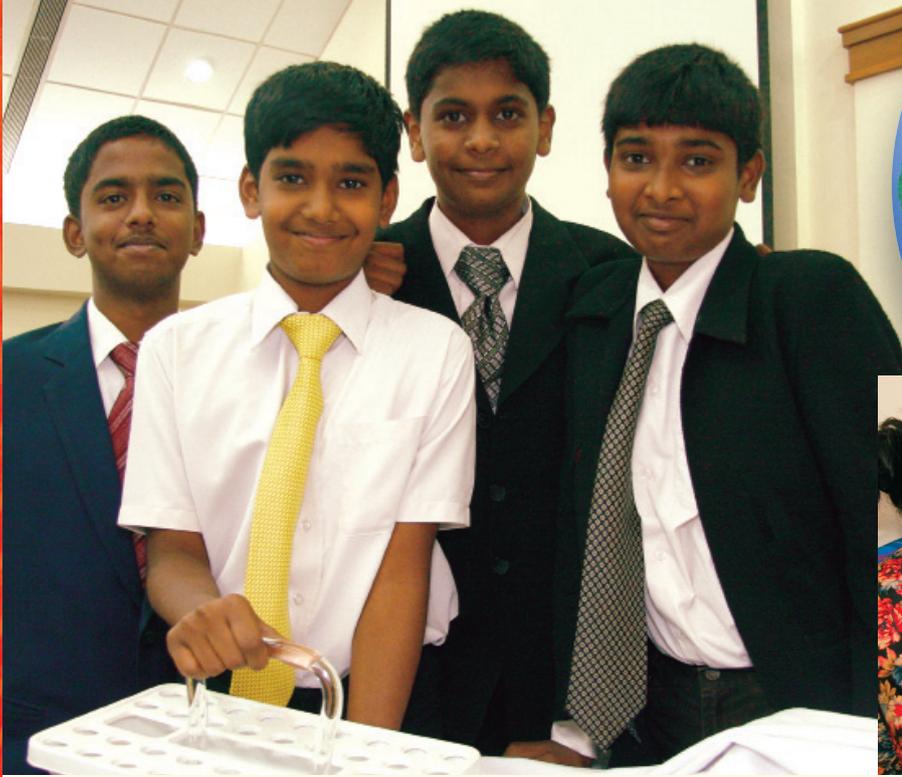
克絲汀也和傳教士一起工作。她逢人就介紹教會，而且讓她父親熱衷於家譜活動，雖然他在宗教信仰方面還是興趣缺缺。

克絲汀很容易就能和別人聊福音以及天父如何準備人們來聆聽祂的話語，她在這方面是我的



我的朋友問，為什麼我的弟弟和我不參與學校的宗教課程。這麼一問，倒讓我有機會向她介紹福音。

好榜樣。我們只要有信心開口，其他的事就自然會順利發展了。■



為聖職作準備

理查·羅慕義
教會雜誌

11歲的韓森·普拉布達斯是印度班加羅爾區會班加羅爾第二分會的教友，他非常興奮，因為聚會結束後，分會裡年紀較大的男孩要教他怎麼準備、祝福和傳遞聖餐。

首先，亞倫聖職裡面的幾個教師向韓森示範，怎樣準備聖餐盤裡的餅，在聖餐杯裡倒水。

接下來，祭司們把聖餐禱告詞從頭到尾唸出來，然後說明他們怎樣摺疊桌布。

最後，執事們示範他們站在哪個位置、怎樣把聖餐傳遞給會眾，以及怎樣幫助每個人保持虔敬。

韓森說：「亞倫聖職很重要，我必須作很多的準備來接受聖職。」

除了學習有關聖餐的事，韓森也閱讀經文、努力遵守誡命

和聽父母的話。他也在兒童會裡學習關於教會的事，並且為他九歲的弟弟基甸作好榜樣。

聖職祝福

韓森的爸爸持有麥基洗德聖職，在長老定額組會長團服務，韓森從他身上學到很多有關聖職的事。韓森說：「爸爸為我施洗，後來又為基甸施洗。媽媽生病的時候，他為媽媽作聖職祝福，讓她可以好起來。」

減輕負擔

韓森的爸爸也會幫媽媽買東西和作飯。韓森說：「爸爸總是盡力幫助我們。」他的父母幫助





韓森正在學習在各種不同的場合裡樹立好榜樣，像是：和分會裡的亞倫聖職持有人相處、開家人家庭晚會、踢足球、和弟弟基甸一起準備食物。

很多人，尤其是在教會裡面。

韓森的媽媽是分會的兒童會會長，常常忙著事工召喚。韓森會幫忙買菜或洗碗盤，來減輕她的負擔。

韓森說：「我愛爸爸媽媽。我們每星期都舉行家人家庭晚會，全家人一起閱讀經文，也會一起作家庭祈禱。」

終生為人服務

每個人在11歲的時候，要為很多事情作準備。韓森說：「我必須學習更注意聆聽聖靈，祂會在聖職定額組、男青年聚會，還有將來在福音進修班的階段，指引我研讀福音。這些事情通通會幫助我準備好在將來擔任全部時間傳教士。而且我也必須學習幫助窮人，做更好的服務。我必須準備好終生為人服務，因為聖

職的意思就是要為人服務，也就是如果耶穌在這裡的話，祂會怎麼做。」

韓森最喜歡的經文故事是挪亞的故事。「我喜歡的部分是，到了要進方舟的時候，那些動物都聽挪亞的話乖乖進去。」他知道挪亞必須做很多事為以後的生活作準備，就像韓森也必須做很多事來為聖職作準備。

「不管是打羽毛球、打板球或踢足球，團隊精神是很重要的。這和聖職一樣，因為在聖職定額組裡，我們也應該像團隊一樣合作。」



韓森的嗜好

運動：韓森最喜歡的運動是打羽毛球，不過他也喜歡打板球、踢足球，或者就跟弟弟和街上的朋友賽跑。韓森說：「不管是打羽毛球、打板球或踢足球，團隊精神是很重要的。這和聖職一樣，因為在聖職定額組裡，我們也應該團隊合作。」

養魚：韓森孵了一些孔雀魚，養在住家公寓後面的雨水桶

裡。後來他把這些魚移到一個小魚缸。他說：「我喜歡牠們身上很多漂亮的顏色，也喜歡看牠們一起玩耍。」

唱歌：「家中有愛心」（兒童歌本，第102頁）是韓森最喜歡的兒童會歌曲。他和基甸都喜歡唱有關耶穌的歌曲，尤其是聖詩。韓森說：「聖詩幫助我們在家中有愛心。」■



今年和我們一起來看看聖殿廣場上幾個重要的地點吧。



鹽湖聖殿



珍·賓柏若芙
教會雜誌

現在是冰冷的一月天，鹽湖聖殿的高塔剛剛覆蓋了一層薄薄的白雪，但是凱蒂非常興奮，一點也不覺得

冷。她從猶他州洛干的家裡來到聖殿廣場，要參觀鹽湖聖殿庭園的景點。

這是個很神聖的地方，有很多吸引人的景物可以看、可以學習。

認識凱蒂

- 她讀六年級。
- 她喜歡畫畫、彈鋼琴、唱歌、翻筋斗和踢足球。
- 她將來想當媽媽、藥劑師和動物園管理員。
- 她有見證，知道多馬·孟蓀會長是神的先知，家庭可以永遠在一起。

準備好進入聖殿

凱蒂說：「聖殿是非常特別的地方。我好想趕快長大，進去裡面。」她快滿12歲了，所以再過不久就可以代替已經去逝的人接受洗禮。凱蒂知道要為這一天作準備非常重要，她必須尊重自己的身體，保持思想和身體的潔淨。

線上活動和影片

請至www.friendlds.org網站進行一個關於聖殿廣場的趣味活動。你也可以欣賞一段影片，看看進入聖殿代替已逝的人接受洗禮是什麼樣的情形。

這座聖殿有些牆壁厚達六英尺（2公尺）！



「我將藉著臨到你並住在你心中的聖靈，在你的意念和心中告訴你」（教約8：2）。

糖果球

哈維·赫比

根據真實故事改寫

拉結醒來以後肚子餓，就跳下床，跑到食物櫥櫃那裡。她打開櫃門，仔細尋找最上層的架子。找到糖果罐了！罐子裡面是她最愛吃的糖果，亮晶晶的像彈珠一樣耀眼奪目。這些橘紅色的糖果球中間包了可口的巧克力夾心，讓人好想吃喔！

拉結很快地望了望四周，看看爸爸或媽媽有沒有在注意她。她聽得到他們的聲音，不過他們並不在眼前。她悄悄地把小凳子推到櫥櫃前，站上去。她拿到了糖果罐，把蓋子轉開，抓起了一把糖果，把蓋子轉緊，然後衝往走廊，準備回到自己的臥室。可是她聽到爸媽的聲音越來越接近，就趕快溜進浴室，把門關上。

拉結嘴饞地看著糖果，心想：「不知道我能不能把糖果丟到半空中，然後用嘴巴接住？」她想也不想，立刻把一顆糖果高高地丟到半空中。糖果飛過她的頭頂，然後掉下來，不偏不倚地掉進她張大的嘴巴，卡在喉嚨裡。她不能呼吸了！

她想大叫，可是卻叫不出聲音。她心裡喊著：「爸爸，救我！」又祈禱：

她把糖果丟在半空中，用嘴巴接住。但是糖果剛好卡在喉嚨裡——她不能呼吸了！

「天父，請救我！」她掙扎著想要呼吸，但是一口氣也吸不到，眼淚流下了臉頰，她覺得天旋地轉，一陣噁心。

突然間，爸爸衝進房間。他從拉結背後將她抱起，雙手抱住她用力一擠。欸！那顆糖果噴了出來，掉進洗臉盆裡。拉結大口大口地吸著氣。爸爸把她放下來，緊緊摟著她。他輕聲地說：「拉結，沒事了。你現在沒事了。」

她說：「爸爸，謝謝你。對不起，我沒有先問過就拿了糖果。我愛你。」

媽媽也來到浴室，問道：「發生什麼事了？」

爸爸說：「我聽到有個聲音說：『你女兒出事了！快去找她！』我在



浴室裡找到了拉結，可是我不知道是怎麼回事。然後那個聲音說：『把她抱起來！』我照著做，結果一顆糖果從她的嘴巴裡飛了出來。」

媽媽把拉結緊緊地抱在懷裡。

拉結那天想了很多事情。她想到糖果、想到做人要誠實。她想到呼吸的每一口空氣都好新鮮，也想到她好愛天父和爸爸媽媽。但是最重要的是，她想到了聖靈。爸爸幫助她不再噎到、恢復了呼吸，就是因為聆聽了

聖靈；她希望自己像爸爸一樣，會一直聆聽聖靈的聲音。■



我們都獲得了聖靈的恩賜，
聖靈會在一切事情上指引
我們。」

Elder W. Craig Zwick of the Seventy,
“Taking the Higher Road,” *Ensign*,
Aug. 2002, 43.



耶和華與天父 奇妙的計畫

黛安·曼根

在太陽、月亮出現以前，甚至連可以坐的地面都還沒出現以前，我們都和天上的父母住在一起。我們是祂們的靈體兒女，那時還沒有身體。

我們很愛天父，天父也很愛我們，祂希望我們長大以後變得像祂一樣，而且永遠與祂住在一起。祂希望我們知道祂所知道的一切事情，但是我們怎麼學習這一切呢？



耶和華這個名字

耶和華是耶穌誕生於伯利恆之前，祂在天上的名字。耶和華的意思是「永恆的」或「不會改變的」。耶穌永遠不變。祂始終服從天父，也一直愛我們。

天父安排了一項奇妙的計畫。祂把我們大家都聚集起來，告訴我們這項計畫。祂會創造一個美麗的世界，其中有河流、高山、花朵和動物；祂會讓我們每個人有機會來到世上，獲得身體，因此能夠用雙手握住溫暖的沙子，感覺腳下柔軟的青草。

我們在世上都有家人，家人可以養育我們、保護我們、愛我們。

我們在世上不會記得



天父，所以需要學習有關祂的事。經文、先知和父母都會教導我們有關祂的事。我們會受到誘惑不去服從，有時候會犯錯；我們有時候會生病，而且最後都會死亡。

耶和華是天父的長子，祂始終服從天父，祂就像天父一樣。祂接受了天父的計畫，天父的另一個靈體孩子路西弗反抗這項計畫。他說我們不應該具有選擇是非對錯的能力。

天父說，爲了推行祂的計畫，需要有人來到世界上，幫助我們學習如何回到天上。

需要有人以身作則，讓我們知道如何跟從天父。有誰非常服從，能夠做到這件

左：基督與富有的年輕官吏，同部圖，亨利·雷夫曼繪，哈里遜·康洛公司惠子提供；
背景：NOVA DEVELOPMENT；加利利故事時間，岱爾·巴森繪；中：撒母·拉羅繪；
右：照片© GETTY IMAGES；貝絲·惠德克繪



事呢？

需要有人為我們贖罪，這樣我們犯錯的時候才可以悔改。有誰表現得非常好，能夠做到這件事呢？

需要有人死亡又復活，使得我們每個人也都能夠復活，回到天上。有誰非常勇敢又有愛心，能夠做到這件事呢？

有誰樂意為我們做到這一切呢？

有一個人願意，就是我們的長兄耶和華，祂說：「我在這裡，派我去」（亞伯拉罕書3：27）。

因為這個緣故，我們非常愛祂。

耶和華於是來到世上，成為我們的救主，叫做耶穌基督。

神組

神組是三位分開的人物：

1. 神，我們的天父，是我們靈體的父親。我們向祂祈禱；祂擁有一個完全的骨肉身體。
2. 耶穌基督是我們的救主。祂以身作則，讓我們知道天父希望我們過什麼樣的生活。祂死亡又復活，因為這樣，我們可以悔改，將來也會復活。耶穌擁有一個完全的骨肉身體。我們奉耶穌基督的名向天父祈禱。
3. 聖靈擁有一個靈體。天父把聖靈的影響力帶給我們，來安慰我們、幫助我們選擇正確的事。



身體和靈體

我們的身體看起來就和我們的靈體一樣。在我們死亡和復活後，我們的身體會變得完全，健康又強壯。我們在世上的時候身體上的任何缺陷，將來都會回復完全，每個人看起來都是處在最佳狀況。



塵世生命

世上的植物、動物和人類都會死亡。這表示所有的生物都會生長，最後都會死亡。死亡是我們塵世生活的一部分，也是天父計畫裡的一部分。如果我們不死亡，就無法回到天上的家。

經文日記

珊卓拉·譚納及克麗斯汀娜·弗朗克

經文力量使我遠離罪。
經文力量助我贏得勝仗。
經文力量！天天都需要
當我研讀經文就會得到。¹

經文是神教導祂的兒女、與他們來往的紀錄。經文日記是你自己的一本書，你可以在裡面寫下你怎樣學會了解、實踐福音教導。今年每一個月你都可以學習一節經文，實踐經文教導的事。只要你選擇學習並實踐這節經文，天父就會幫助你。你會感受到經文的力量，你的見證也會成長。

經文日記的使用方法

製作或購買一本至少有12頁的筆記本。今年每一期利阿賀拿都包含一節經文和一些讓你在經文日記裡做的活動。如果你需要有人協助你閱讀、寫字、了解經文或活動，可以請父

母、哥哥姊姊、朋友或兒童會老師幫忙。

2010年1月經文日記

閱讀信條第一條。你可以在無價珍珠裡找到這則信條。

祈禱，以便知道這則信條是真實的。祈求能感受天父和祂的兒子耶穌基督的

愛。這種愛叫做仁愛。背誦這則信條。

選擇這些活動當中的一個，或自己設計一個活動：

- 幫助別人學習這節經文。
- 祈求別人能感受到神的愛。
- 當我們感受到天父和耶穌基督的愛時，就會相信祂們；我們相信我們是神的孩子。我們會感謝祂賜給我們的許多祝福，來表明我們相信祂是我們的天父。每次看到你的門把掛牌時（見第67頁），想一想你在那一天裡獲得了哪些祝福。

你所做的這些事如何幫助你了解這節經文？■

註：

1. 「經文力量」，2006年兒童會聖餐聚會演出及分享時間大綱，第10-11頁。



製作門把掛牌

把 下面的門把掛牌剪下來，沿虛線 祝福，把其中一些寫在這張表上，然後
折疊。想一想天父賜給了你哪些 掛在經常看得到的地方。



我們的園地



墨西哥喬田畔支聯會特拉卡揚支會兒童會的兒童，安排了兩天的時間拜訪支會裡寡居的姊妹和其他的家庭，並為他們服務。他們在一些家庭裡唱聖詩、幫忙餵雞、做家事。



2008年11月，巴西發生大水災，下著大雨，又出現土石流。我們在學校收到一張傳單，請大家踴躍捐獻。我捐了一布袋的物品，還有一輛玩具消防車和兩輛玩具警車。

伊納西奧，4歲，巴西



我喜歡幫助學校裡的一個同學，他的名字是亞歷山卓，他非常需要幫忙。因為他有一些困難，我們的老師都對他很好；我也會幫助他做老師要我們做的事。

瑪蒂娜，7歲，義大利



安德魯斯，9歲，哥斯大黎加



我們可以在教會裡和媽媽一起唱兒童會歌曲，我們都很開心。唱歌會幫助人們感受到聖靈，而且只要聖靈和我們在一起，聖餐聚會就會進行得更順利。

塞芙拉，8歲，以及撒拉亞，10歲，瓜德魯普島

關心堂哥

我堂哥的胃很痛，被帶去醫院作了很多檢查。我寫信給他，告訴他要勇敢，我會為他祈禱。我也準備了一本好書和一些點心帶去醫

院，我們離開的時候，我心裡有很好的感覺。我知道如果我們對別人做好事，我們的心情會很好，天父也會很高興。

傑克，7歲，
加拿大，亞伯達省

及時送還

我們在飯店的游泳池裡游泳，在游泳池底發現了一支懷錶。我們問了很多人這支懷錶是不是他們的，他們都說不是。那天晚上，我們覺得應該帶著那支懷錶再到游泳池那裡一次。有一家人在游泳池裡，我們

問那支懷錶是不是他們的，他們說是，他們已經找了一整個星期。這支懷錶是他們爸爸的，而且非常值錢。我很高興我們聆聽聖靈的聲音，讓這支懷錶物歸原主。

杭特利，莎拉貝絲，卡林，
10歲，9歲，7歲，美國，加州

如果你想把圖畫、照片、個人經驗、見證或信件投稿到我們的園地，請用電子郵件寄至 liahona@ldschurch.org，在主旨欄註明「Our Page」，或者郵寄至：

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、年齡、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文稿。因篇幅或文意上的考量，文稿刊登前可能予以編輯潤飾。

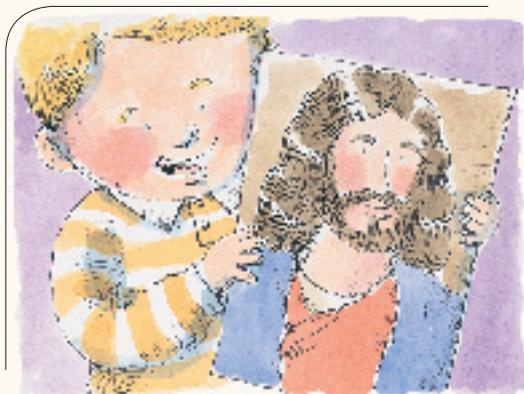


譚納教他的老師

羅達·文森

根據真實故事改寫

「我現在就想當個傳教士，用不著等到我長大時」（「我現在就想當個傳教士」，兒童歌本，第90頁）。



1. 有一天譚納得到一張耶穌的圖片，他很愛那張圖片，想和別人分享。他知道並不是每個人都認識耶穌。



3. 譚納到幼稚園的時候，把圖片送給楊老師。她很高興收到一張耶穌的圖片，譚納也很高興她喜歡這張圖片。

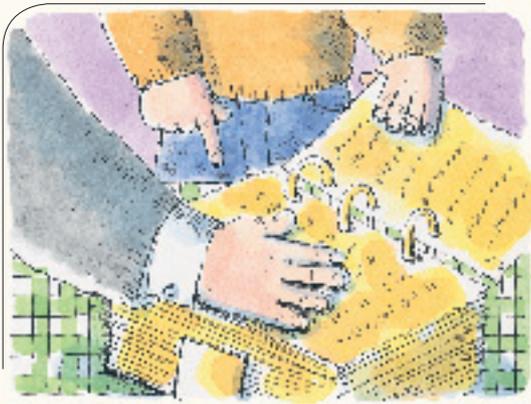


2. 譚納問：「媽媽，我可以把耶穌的圖片送給別人嗎？」

媽媽說：「可以呀，你想把它送給誰呢？」

「我要把他送給我的老師楊老師。我很喜歡她，因為她讀了好多故事給我聽。」

媽媽說：「這個想法非常好，我為你為榮。」



4. 過了幾天以後，譚納和家人做了一本很像摩爾門經金頁片的書，然後在裡面寫下他們的見證。

譚納問：「媽媽，我可以把這本書帶到學校給楊老師看嗎？」

媽媽說：「當然可以。」



5.第二天在學校，譚納背著背包，裡面裝了他家庭的金頁片。他向楊老師介紹他的家人做的這本書，譚納的老師非常感興趣。



6.那天媽媽到學校接譚納的時候，譚納的老師走過去和媽媽說話。

楊老師說：「譚納今天帶來了一件很有意思的東西。妳能再多介紹一些嗎？」

媽媽問：「妳和妳先生可以來我們家吃晚飯嗎？到時候我們可以再多聊聊。」

楊老師說：「那太好了。」



7.幾個月後，譚納和媽媽參加了楊老師夫婦兩人的洗禮會。

譚納說：「我很高興能和我的老師分享耶穌的圖片。」

媽媽說：「我知道她也很高興。楊老師和她先生今天能夠受洗，是你幫了大忙。」



8.譚納看著楊老師接受洗禮，覺得很開心。媽媽靠過來，輕聲地對他說：「四歲的小孩是很棒的傳教士喔！」他不禁露出微笑。

像個傳教士

傳教士和人們分享的信息自古以來都相同，那就是關於天父為我們安排的計畫。以諾是耶穌誕生到世上以前的一

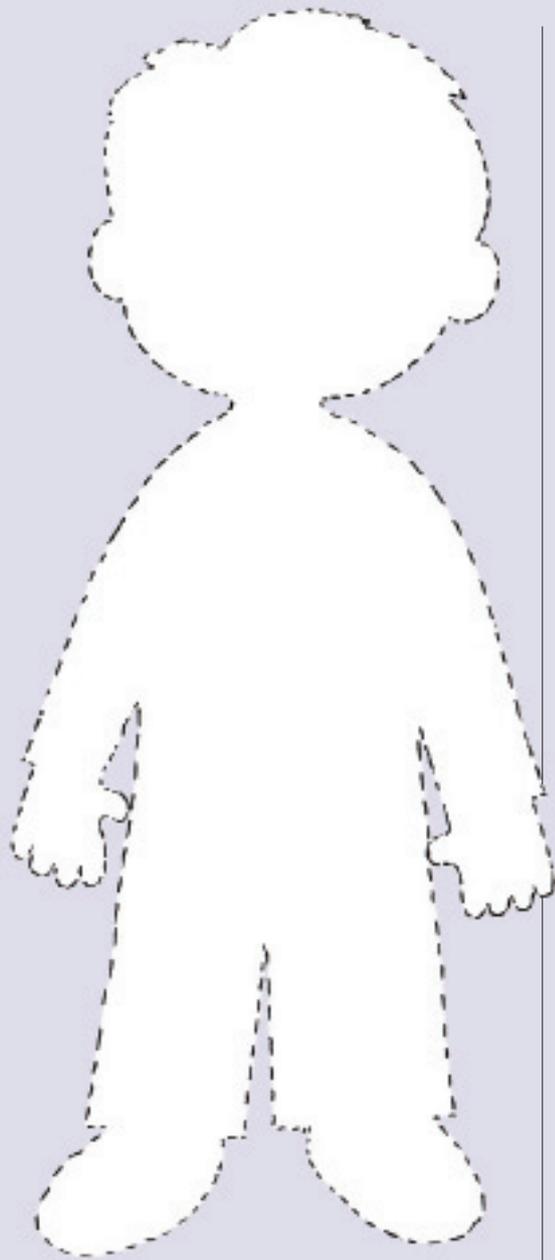
位先知，主要求他分享福音，就像今天的傳教士做的那樣。為以諾的圖片著色，然後在譚納身上畫上傳教士服裝，告訴大家今日傳教士是什麼模樣。



給父母的建議：說明神要求以諾分享福音。他覺得自己沒辦法做到，因為他認為自己的知識還不夠。主告訴以諾，憑藉主的幫助，他可以完成任何事。以諾很服從，主就祝福他，讓他有能力教導人們（見摩西書6：31-38）。問孩子他們現在可以做哪些事，像以諾一樣當個好傳教士。

給父母的建議

議：說明譚納雖然還沒有被召喚當全部時間傳教士，他還是可以從小就做傳道事工。幫助孩子在譚納身上畫出現代傳教士的服裝。問他們：他們現在可以做哪些事來準備自己將來當個全部時間傳教士。談一談他們可以做下列這些事：祈禱、閱讀經文和幫助別人。

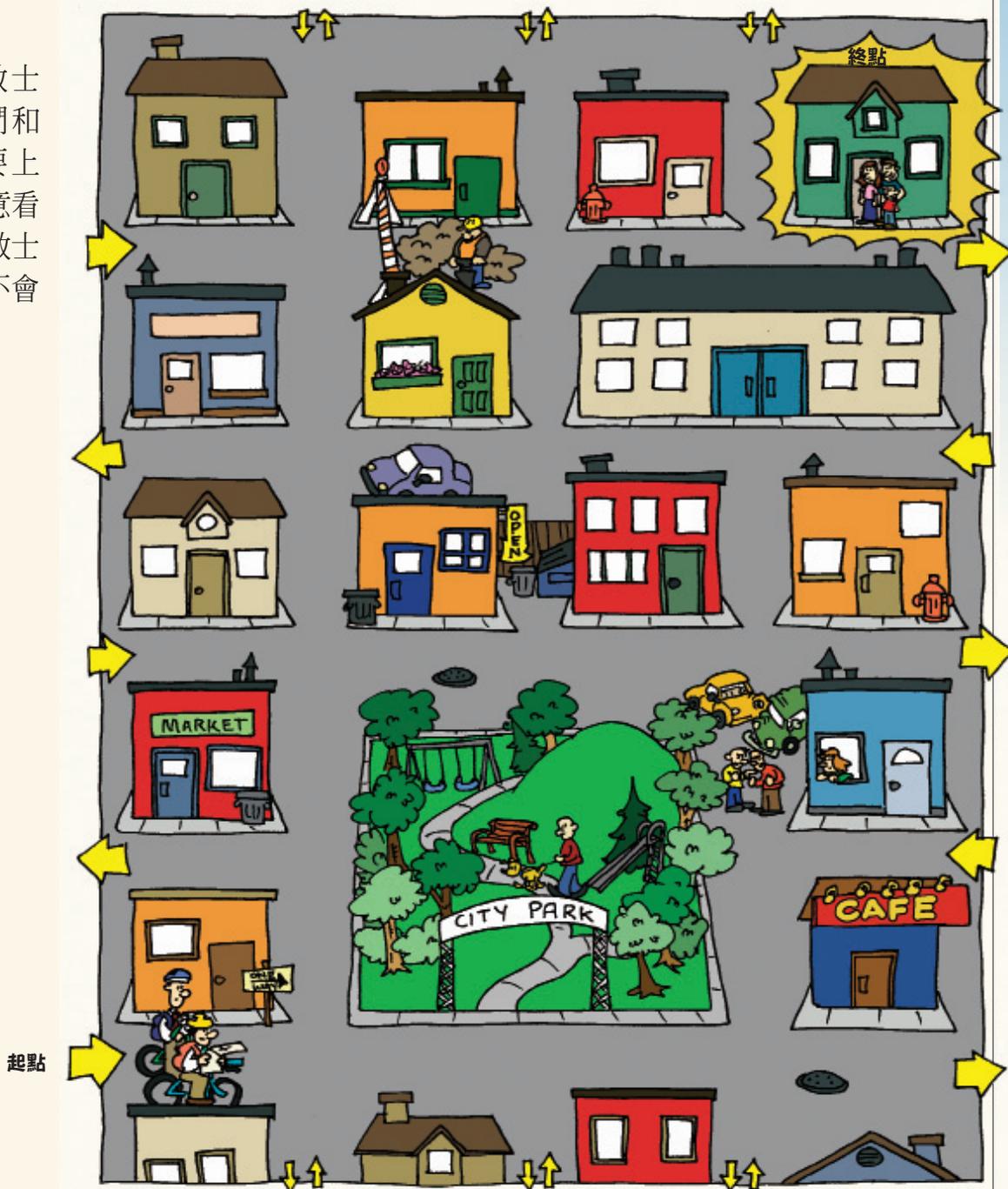


幫助傳教士



艾利·格拉夫

請幫助傳教士抵達他們和人約好要上課的地方。請留意看箭頭，要確定傳教士在這些單行道上不會轉錯方向。■



艾利·格拉夫繪

「我必被你們尋見」

亞倫·威斯特
課程部門

在我們的主日學課程要結束時，哈特姊妹請大家翻到耶利米書第29章，她說她要把第12-14節唸出來，然後請我們沉思這些話語的意義。

她讀著：「你們要呼求我，禱告我，我就應允你們。」

「你們尋求我，若專心尋求我，就必尋見。」

「耶和華說：我必被你們尋見，……」

哈特姊妹繼續唸完第14節，但是我心情愉快地想著剛才唸過的經文，回味著「我必被你們尋見」這項應許。這讓我回想起從前我的妻子愛瑪和我在子女年幼時，跟他們玩捉迷藏遊戲的往事。每次輪到我們躲起來讓他們找，我們都讓自己很容易被找到。有時候我們會發出一些聲音或很明顯地露出一隻腳，讓他們很快地找到我們。有時候我們反覆地躲在相同的地方。我們希望他們會努力地尋找我們，但是也希望被他們找到。我們很期待他們抱住我們，得意地開懷大笑。

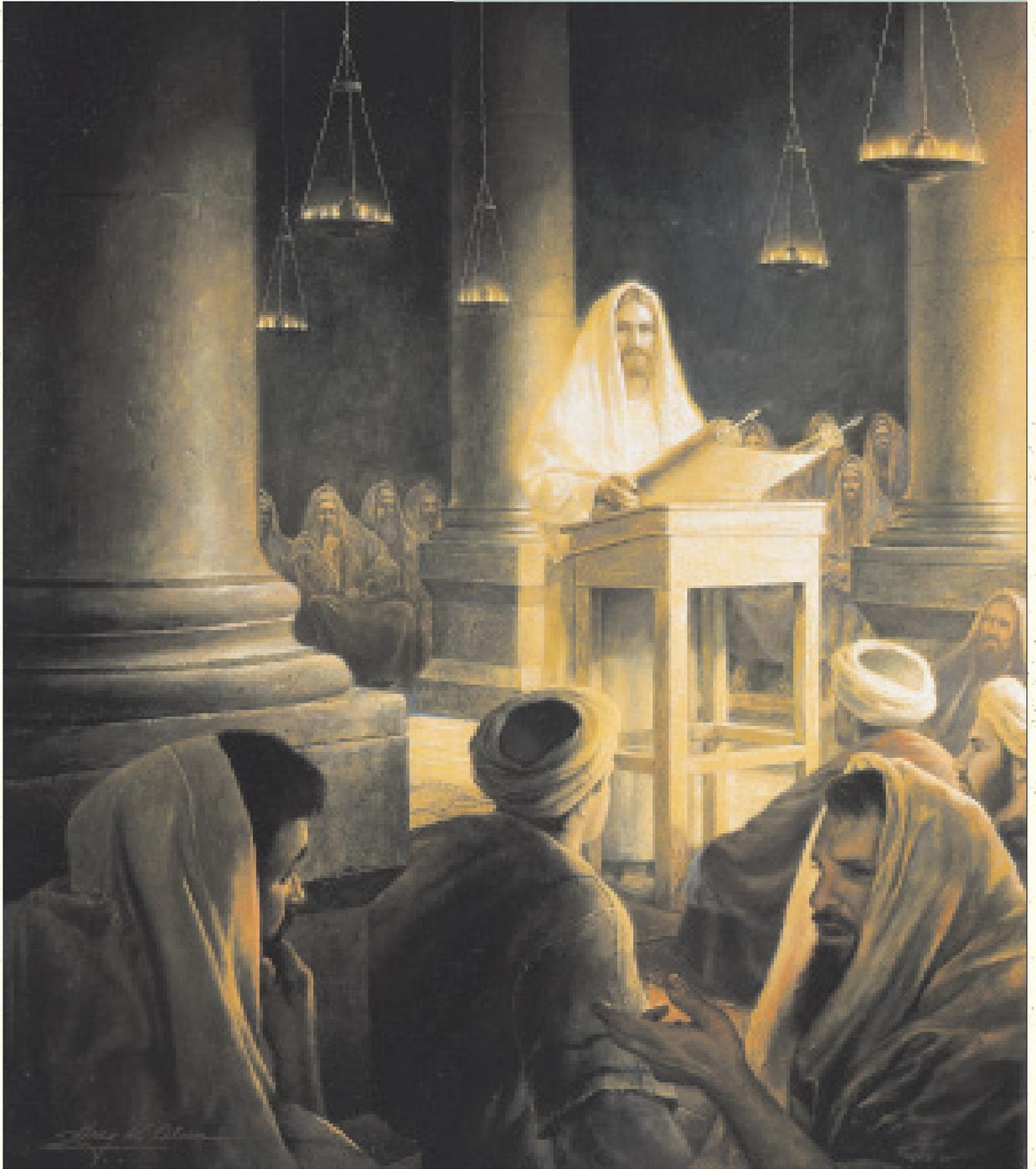
這件往事讓我更加了解天父對我們的愛。祂希望我們專心尋求祂，但是祂也希望被我們尋見——祂知道我們找到祂的時候會多麼開心。祂不想捉弄我們，而是盡全力幫助我們知道要到哪裡找、要怎麼找：祂賜給我們經文，召喚先知，垂聽我



我回想起妻子和我從前在孩子年幼時，和他們一起玩捉迷藏遊戲。我們希望他們會努力地尋找我們，但是也希望被他們找到。

們的祈禱，藉由聖靈的力量指引我們，讓我們擁有聖殿、聖職教儀、家人和朋友等等祝福。如果我們曾經在某個地方找到祂，只要我們願意再次尋找，必定可以再度在同一個地點找到祂。

「耶和華說：我必被你們尋見」。這是多麼讓人欣慰的應許啊！在這個紛擾、誘惑往往很輕易地就找上我們的世界裡，知道我們可以很容易地找到這股最大的力量泉源，實在是一件讓人安心快慰的事。



耶穌在拿撒勒會堂，格瑞·奧申繪

「〔耶穌〕打開〔以賽亞書〕，找到一處寫著說：
「主耶和華的靈在我身上；因為耶和華用膏膏我，叫我傳好信息給謙卑的人，
差遣我醫好傷心的人，報告被擄的得釋放，（瞎眼的得看見，）
被囚的出監牢〔見以賽亞書61：1〕。……

「耶穌對他們說：『今天這經應驗……了。……

「他們很希奇祂的教訓，因為祂的話裡有權柄」（路加福音4：17-18，21，32）。