

利阿賀拿



聖殿：
主在這裡為你準備了
祝福，第12，18，20頁

2018年協進活動主題，第24，50頁

在新課程引進議會的力量，第28頁

傳統家庭為何值得我們挺身捍衛，第32頁

神賜我們的
最大的恩賜之一
就是從**不斷嘗試中**
得到快樂，
因為
失敗並不能
決定一切。

多馬·孟孫會長



摘自總會會長團信息，
第4頁。

利阿賀拿，2018年1月



- 24 你、青少年和協進活動主題**
潔西卡·葛費斯
了解這些給父母和領袖的建議：
如何在課程和活動中應用
2018年協進活動主題。
- 28 舉行議會**
麥可·梅格比
我們一旦開始將議會納入
星期日的麥基洗德聖職和
慈助會聚會中，會如何
獲取議會的力量。
- 32 家庭的永恆重要性**
羅素·培勒長老
我們若了解傳統家庭對天父的
計畫有多麼重要，就會予以
全力支持。

7

信息

- 4 總會會長團信息：
悔改的恩賜**
多馬·孟孫會長
- 7 探訪教導原則：
隨時隨地用各種方式保持聯繫**
今年將著重在探訪教導的各項
原則，取代每月的信息，這會
讓你更能以愛心去施助所探訪
的姊妹。



封面
法國巴黎聖殿的天窗，克羅斯汀娜·斯密攝

特稿

- 8 看了而得活命**
馬可·巴塞長老
靈性就像車子的電池，需要
持續充電，才能帶我們
返回天上的家。
- 12 聖殿讓我們有更高的視野**
琴恩·賓翰
了解去聖殿如何幫助你獲得
平安和永恆觀點。
- 20 去聖殿會得到應許的祝福**
雪莉·伊凡
我們作父母的人必須運用創
意來遵守承諾，而其中的祝
福是值得這樣的犧牲。

專欄

- 18 音樂：來到聖殿裡**
珍·賓柏若芙和麥可·穆迪
- 38 信心的化身：阿曼達·吉瑞**
- 40 後期聖徒的心聲**
- 80 直到再相會：創造的目的**
以東·譚納會長



44

44 提早返鄉

黛絲蒂妮·雅柏

我提早離開傳道區之後，很努力想找出自己日常活動的意義；後來，我意識到我還可以以其他方式繼續服務！

48 福音研究所如何幫助你學習福音

周伯彥

有三個新的研讀選項，是以運用才能、日記和受靈啟發的問題為重點，能加深你的福音學習。



看看你能不能找到隱藏在這期雜誌裡的利阿賀拿。
提示：
你可以向誰尋求答案？



56

50 2018年協進活動主題：
教義和聖約19：23
總會男女青年會長團

52 海報：在基督裡面得到平安

53 律上加律：教義和聖約19：23

54 2018協進活動主題曲：
基督賜平安
尼可·戴

56 研讀救主的話語
羅素·納爾遜會長
你讀完所有關於基督的參考經文後，會很驚訝地發現自己的見證有長足的進步。

60 足球，星期日和靈性上痛苦的錯誤
夏綠蒂·拉卡貝
不在星期日比賽，會讓威爾失去在球隊的位置嗎？

63 奇怪的鄰居
珊曼莎·貝斯特
我的叔叔和嬸嬸想要嚇阻我和這位鄰居交談——但是他可能已救了我的命。

64 我們的天地



76

66 散發出你的光：
分享點心和微笑

68 給露西亞的答案
莫琳·華金
露西亞對老師所教導的事感到困惑，但是她知道誰可以幫助她了解。

70 讓你的光照耀
多馬·孟蓀會長
你怎樣透過自己的榜樣成為他人的光？

72 路卡斯和霸凌王
艾力克·莫達
路卡斯討厭被人霸凌，但他這樣做對嗎？

74 摩羅乃與修車師傅
克勞帝奧·柯斯達
我們的車拋錨的時候，兒子摩羅乃祈求有個幫得上忙的人來到。

75 我會閱讀經文：
神為我預備的計畫

76 耶穌的故事：創造
金恩·瑞德

79 著色頁：我屬於這美麗的世界

2018年1月，第1期
利阿賀拿14747 265

耶穌基督後期聖徒教會國際版雜誌

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：羅素·納爾遜，達林·鄔克司，羅素·培勒，傑佛瑞·賀倫，大衛·貝納，昆丁·柯克，陶德·克理斯多，尼爾·安德森，羅納德·羅斯本，蓋瑞·史蒂文生，戴爾·瑞隆

編輯：約瑟·希塔提

副編輯：藍道·班尼，卡羅·麥康基

顧問：布萊恩·艾希頓，邦妮·高登，小黎格蘭·柯蒂斯，雪倫·尤班克，小克里斯·戈登，道格拉斯·何梅茲，艾易希·何畢施凱，賴瑞·勞倫斯

總經理：李察·席頓

教會雜誌主管：亞倫·洛伯

業務經理：葛夫·肯農

主編：亞當·奧申

助理主編：萊恩·卡爾

出版助理：克萊達達·阿曼拉

編撰組：瑪麗莎·丹尼斯，大衛·狄克生，大衛·愛德華茲，馬太·富利頓，羅利·博勒，蓋瑞·葛夫，藍妮·高恩特，強·簡森，夏綠蒂·拉克貝，米迦勒·莫里斯，艾力克·莫達，沙利·奧苗克，約書亞·伯凱，珍·實柏若夫，理查·羅慕義，歐蒂·梭魯，瑪麗莎·韋迪森

實習編輯：費絲·布萊赫斯

美術總主編：史考特·納德森

美術主編：泰德·彼得生

設計組：珍妮特·安德魯，菲·安德勒斯，曼蒂·貝特利，甘·巴特，多馬·柴德，奈特·加恩斯，科琳·奧格萊，艾力克·強森，蘇珊·羅夫根，史考特·慕義，艾蜜莉·雷明頓，馬可·羅賓森，布萊德·提蘭，妮可·沃肯霍斯

設計實習生：凱蒂·布雷迪

智慧財產協理員：珂莉特·歐尼

出版經理：珍妮·彼得斯

出版組：格藍·艾戴爾，康妮·布利治，茱莉·布德，多馬·克羅寧，布萊恩·蓋吉，吉妮·尼爾遜，德瑞克·李察森

印前作業：約書亞·丹尼斯

印刷主管：司提反·路易斯

發行主管：特洛伊·魏林嘉

翻譯主任：蔡鈺龍

中文出版助理：黃鍾秀

地方新聞編輯：范陸平

雜誌價格：一年12期港幣78元，新台幣340元

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

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

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

Intellectual Reserve, Inc. © 2018 版權所有。美國印行。

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

For Readers in the United States and Canada:
January 2018 No. 1. LIAHONA (USPS 311-480) Chinese (ISSN 1522-9157) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

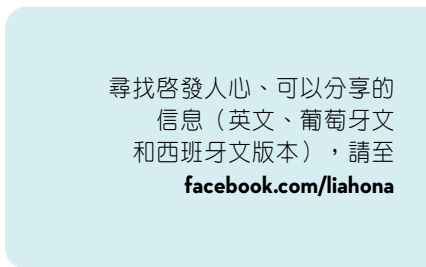
POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 707.4.12.5). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O.Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.

訂閱雜誌香港地區：+852-2756-5777，地址：香港九龍塘多實街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。

線上提供更多資料



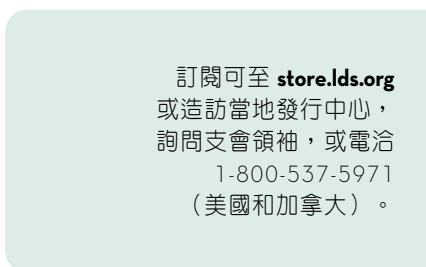
閱讀文章或投稿可至
liahona.lds.org



尋找啟發人心、可以分享的
信息（英文、葡萄牙文
和西班牙文版本），請至
facebook.com/liahona



將意見傳送至
liahona@ldschurch.org



訂閱可至 store.lds.org
或造訪當地發行中心，
詢問支會領袖，或電洽
1-800-537-5971
（美國和加拿大）。

圖示由GETTY IMAGES提供

本期主題

數字代表文章起始頁。

安息日，60
榜樣，65，70，72
服務，7，20，44，66
服從，8，60
福音研究所，48
感激，8，20
悔改，4，38，72
家庭，20，32
教育，44，48
教會聚會，28
救恩計畫，32
媒體，65
女青年，38，41，65

平安，12，24，41，50，
52，53，54
祈禱，8，40，42，43，
68，70，74
探訪教導，7
研讀經文，8，24，48，
56，68，70
耶穌基督，24，56，66，
68，75
永恆觀點，12
召喚，41
宗教自由，32

傳道事工，12，40，44，
63，64
創造，76，79，80
協進活動主題，24，50，
52，53，54，61
愛，7，32，40，63
聖殿，12，18，20
見證，48，56，63，70，
74
親切，72
謙卑，24
議會，8



多馬·孟蓀會長

悔改的恩賜

多馬·孟蓀會長曾經教導：「我們要在平凡中見真奇，轉失敗為成功，我們的目標是要達到自我的巔峰。神賜我們的最大的恩賜之一就是從不斷嘗試中得到快樂，因為失敗並不能決定一切。」¹

新年的到來常常讓我們想到決心和目標。我們下定決心要進步、要改變、要再試試看。也許，我們可以再試試看，最重要的方式就是接受孟蓀會長所說的「悔改這項恩賜」。²

以下摘述皆選自孟蓀會長在總會會長任內的教導；他勸告我們要「用基督的贖罪之血使我們的罪得赦免，使我們的心得以潔淨」。³

寬恕的奇蹟

「我們都曾經作過不正確的選擇。如果我們尚未改正那些選擇，我向各位保證，有一個方法可以做到；這個過程稱為悔改。我懇請各位要改正錯誤。救主為我們捨命，使我們得到這項寶貴的恩賜。儘管這條路並不好走，但是這應許是千真萬確的：『你們的罪雖像硃紅，必變成雪白』〔以賽亞書 1：18〕，『我，主，不再記住那些罪』〔教約 58：42〕。不要冒失去永生的危險。如果犯了罪，越早開始回頭，

就能越早獲得寬恕的奇蹟所帶來的那份甜美的平安與喜樂。」⁴

回到正道上

「雖然作明智的選擇是絕對必須的，但有時候我們還是會作愚昧的選擇。救主提供我們悔改這項恩賜，讓我們能修正自己的途徑，回到正道上，引領我們獲得所尋求的高榮榮耀。」⁵

回來的路

「如果你們當中有人在人生旅程中失足偏離，我要向你們保證，有一條回來的路。這個過程稱為悔改。雖然這條路不好走，但你們永恆的救恩需要仰仗它。還有什麼更值得你們付出努力？我懇請各位，此時此刻就要下定決心，採取必要的步驟，完完全全悔改。你越早做，就會越快體驗到以賽亞所說的那種平安、寧靜與安穩〔見以賽亞書 1：18〕。」⁶

人是會改變的

「我們需要記住人是會改變的。人可以改掉壞習慣，也可以悔改所犯的過錯。他們可以



配稱地持有聖職，他們會努力為神服務。」⁷

再次變得潔淨

「要是你們在生活中犯了錯，是有方法可以克服的。停止一切不義的行為；去找主教面談。不論是什麼樣的問題，都可以透過適當的悔改來解決。你們可以再次變得潔淨。」⁸

救主的核心角色

「〔救恩計畫〕的核心人物是我們的救主耶穌基督，沒有祂的贖罪犧牲，全人類都會迷失。但是，光是相信祂和祂的使命並不夠，我們還需要努力和學習，查考和祈禱，悔改和進步；我們需要知道並奉行神的律法；我們需要接受祂的拯救教儀；唯有如此，我們才能獲得真正的永恆幸福。」⁹ ■

註：

1. 多馬·孟孫，「內在的意志力」，1987年7月，*聖徒之聲*，第55頁。
2. 「選擇」，2016年5月，*利阿賀拿*，第86頁。
3. 摩賽亞書4：2。
4. 「關於選擇的三件事」，2010年11月，*利阿賀拿*，第69頁。
5. 「選擇」，第86頁。
6. 參閱「遵守神的誠命」，2015年11月，*利阿賀拿*，第85頁。
7. 「看到別人能成為怎麼樣的人」，2012年11月，*利阿賀拿*，第68頁。
8. 「聖職能力」，2011年5月，*利阿賀拿*，第67頁。
9. 「通往幸福的完全道路」，2016年11月，*利阿賀拿*，第80-81頁。

本篇信息的教導

我們都是不完美的，只有透過因耶穌基督的犧牲而來的悔改恩賜，我們才能滌淨罪，使生活改善。可以和你教導的對象討論，我們要如何藉著悔改來「修正自己的途徑」。他們曾經如何因為生活中的正向改變，而感覺與天父和耶穌基督更接近呢？可以邀請你教導的對象寫下他們在靈性上的新年新希望，並向一位朋友、配偶或其他家人報告他們的進步情形。



決心悔改

新年目標雖然能幫助我們成長，但悔改卻是改變的最好方式。



亦見 lds.org/go/1186，「悔改的八個迷思」。

孟 孫會長說：「我們要在平凡中見真奇，轉失敗為成功，我們的目標是要達到自我的巔峰。」很多人會特別在1月設立目標，下定決心要更進步：要更常微笑，吃得更健康，或是學習新的技能。這些目標雖然能幫助你變得更好，但悔改卻是改變的最好方式。

悔改雖然可能不容易，但它是一項恩賜！我們透過悔改自己的罪來仰賴耶穌基督，就能夠成長進步。孟孫會長說：「〔救恩計畫〕的核心人物是我們的救主耶穌基督，沒有祂的贖罪犧牲，全人類都會迷失。」藉著悔改，你的罪得以被洗淨，你會進步，變得更像祂。

想想看，有哪些事情阻礙你變得像救主一樣。是你說的話嗎？還是你對待朋友或家人的方式？思考可以改善哪些事情之後，向天父祈禱，表達你想要改變的渴望。要記得，耶穌基督透過祂的贖罪大能，可以幫助你克服自己的弱點。正如孟孫會長教導的：「救主提供我們悔改這項恩賜，讓我們能修正自己的途徑。」

兒童園地

悔改是一項恩賜

悔 改的恩賜是看不到也摸不著的，但卻是可以感受到的。也就是說，我們作了錯誤的選擇以後，可以悔改，再次感受到平安和快樂。

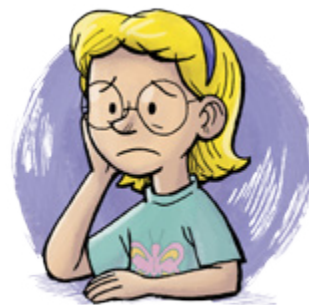
天父和耶穌基督一定會幫助我們悔改。將每張圖片和悔改的不同步驟配對起來。

我們感到難過。

我們向天父祈禱，告訴祂發生了什麼事，請祂幫助我們下次作更好的選擇。

我們說對不起，然後努力讓情況變好一點。

我們感受到平安，知道自己得到了寬恕。



隨時隨地 用各種方式 保持聯繫

探訪教導的重點在於施助。耶穌隨時隨地都在施助，我們可以向他看齊。



信心，家庭，慈助

「施助」就是給予服務、關心或協助，讓他人可以得到安慰或快樂。探訪教導的重點在於找出方法施助我們探訪的對象。耶穌基督施助所有的人；祂隨時隨地都在施助。祂餵飽 5,000 人，安慰兄弟去世的馬利亞和馬大，並把祂的福音教導給井邊婦人，祂這麼做，是因為祂有真誠的愛。

探訪教師效法救主的榜樣，可以去認識和關愛所探訪的每一位姊妹，心中謹記著愛才是我們做這一切事情的基礎。我們祈求獲得靈感，知道如

何為她服務，幫助她鞏固信心時，「天使就會成為〔我們〕的友伴，無人能禁止」。¹

從 1842 年創辦慈助會至今，婦女的施助造福了許多人的生活。舉例來說，82 歲的寡婦瓊安·強生和同伴一起探訪教導患有肺炎的 89 歲鄰居。她們看得出來這位鄰居需要她們每個月不只去一次，所以就開始每週親自拜訪，或是用電話連絡。

對其他的探訪教師來說，當月發簡訊或電子郵件鼓勵某位姊妹可能是最好的作法。建立個人關係

和懷著愛去傾聽才是探訪教導的真諦。現代科技和經得起時間考驗的當面探訪，讓我們能夠隨時隨地用各種方式探訪。² 這就是以耶穌的方式施助。

註：

1. 參閱總會會長的教訓：約瑟·斯密（2007），第 454 頁。
2. 見指導手冊第二冊：管理教會（2010），9.5.1。



思考要點

我們怎樣

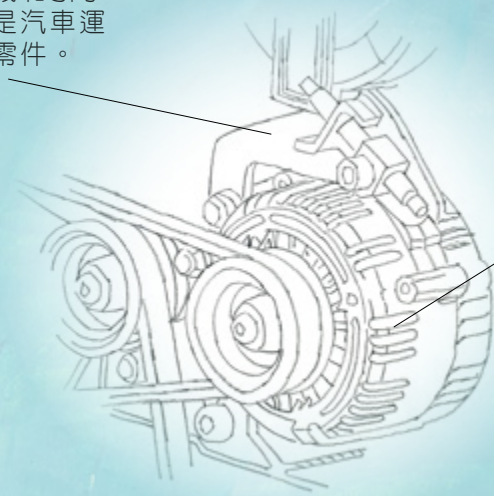
專注在每位姊妹需要探訪教師給予哪些服務，而不去擔心怎樣「才算」探訪教導？

施助

在每個月份，本頁將不提供特定信息，但會探討一項不同的原則，幫助我們更有效率地互相施助。你若祈禱並尋求靈感，將會知道每位姊妹所需要的靈性信息和服務。

交流發電機和引擎
相連結，是汽車運
轉的必要零件。

交流發電機是將
機械能轉成電能
的發電機。



要是發電機沒有修理好
或更換，我就無法繼續
上路。





馬可·巴塞長老
七十員

看了而得活命

我們轉向神以後，會產生源源不絕的力量，在靈性上不斷更新。

從小到大，開車往來美國加州北部和猶他州是我們家的例行公事。我們喜歡的不是穿越沙漠的旅行，而是到達目的地和拜訪當地親戚的喜悅。

我離家從事全部時間傳道之前的那個夏天，再度踏上這段旅程，前往猶他州拜訪親戚。不過，這次只有我和弟弟大衛同行。當時我們一個 18 歲，一個 16 歲。我們常常和家人開這段 10 小時的路程，所以非常自信旅程會很順利。

我們拜訪了凱恩叔叔、戴安阿姨，還有蜜雪兒表妹。然後，大衛繼續留在猶他州，我則獨自回加州去看牙醫。

離開猶他州西班牙福克時，天色已經漸漸暗了，我開始連夜趕路。開始的時候，一切都很順利。不久，我就駛離南北向的公路，開上了東西向的公路。我打開車前大燈，迅速穿越猶他州西部。旅程一哩一哩過去，沙漠的夜晚也更加漆黑。我注意到自己越來越看不到路了，後來才發現車前大燈越來越暗，終於完全熄滅，引擎也熄火，車子慢慢滑行，最後停在州際公路邊。

電池沒電，車子不能動。雖然我很小心注意油量是充足的，甚至想好要在哪裡停車加油，卻沒有為這樣完全沒電的情況作好準備。

什麼是交流發電機？

我從小在家裡，父親對於能親自維修家裡的所有車輛感到十分自豪。他教過我們汽車的機械原理，所以我知道好電池不會在汽車運行的時候沒電，除非是交流發電機有問題。交流發電機是一種把機械能轉成電能的發電機。這種發電機運用引擎發動時的動能來產生磁能，然後將磁能轉化為不斷為電池充電的電流。如此一來，車前大燈、收音機、空調以及其他電子設備才可以不間斷地運作，也讓引擎可以連續運轉。

現在車子的交流發電機出了問題，需要先修理好或更換，我才可以繼續上路。

在那個沒有手機的年代，我唯一的選擇是開始走路。最後，有個人載我一程，把我送到下一個小鎮。我用公共電話叫了一台拖吊車，坐到司機的旁邊，開了一個小時，回到車子所在的地方。然後我又坐回他旁邊，一起把我的車拖回小

鎮。在離開我的車子四個小時後，我終於回到車上，睡在一家修車廠門口，等它開門。

車廠經理到了之後，笑說他那個小鎮沒有我需要的零件。他可以去訂零件，但是要兩三天才會到。不過他很同情我，說他可以幫我把電池充電大概三小時，或許電力夠我開到下一個小鎮，那裡可能會有我需要的零件。

電池充了電之後，我隨即出發，不啟動任何會浪費寶貴電力的裝置。我到了下一個小鎮，他們也沒有我需要的零件。一直重複這個循環：充三個小時的電，開兩個小時的車，到下一個小鎮。這一路上，我在每個小鎮都遇到好心人，最後，我的車子終於開進父母家的車道。經過 30 小時的旅程，我精疲力竭，但也平安回家了。

靈性的嗎哪

我的旅程和舊約時代以色列人的沙漠之旅有異曲同工之妙。以色列人在 40 年間不斷得到來自天上的食物，也就是嗎哪。（見出埃及記第 16 章及民數記第 11 章。）

我們今日也需要來自上天的食物，靈性的食物。幸好，我們可以製造「靈性發電機」，來生產我們需要的「靈性嗎哪」。我們要與天父和祂的兒子耶穌基督保持良好的關係，來使我們的靈性需求得以滿足；就像以色列人每天花時間收集實體的嗎哪一樣，今日我們也必須藉著祈禱，研習福音，努力常有聖靈為伴，來收集靈性的嗎哪。

以色列人最後厭煩了收集實體的嗎哪，「大起貪慾的心」，想取回他們曾放棄的東西（民數記 11：4）。我們如果讓自己厭煩收集靈性的嗎哪，可能也會想獲取一些不是對靈性最有益處的事物。我們會像灰心喪志的以色列人一樣，恐怕會忘記自己的初衷——抵達應許地。我們甚至會希望當初不要離開我們的「埃

及」（見民數記 11：5-6）。到了最後，我們的靈性發電機會停止發電，我們也因此無法前進。我們會發現自己陷入困境，飢餓難當，渴望得到拯救。

看見奇蹟

賓塞·甘會長（1895-1985）教導：「有時候，我們似乎對經文採取一種漫不經心的態度，這是因為我們沒有充分體會能擁有經文是何等可貴，能有經文又是何等的福氣。我們似乎在屬世生活經驗中感到安逸舒適，對於所聽到的福音教導也覺得習以為常，因此我們難以想像，萬一失去這一切，情況會是如何。」¹

我們要持續研讀經文、祈禱和服從，絕不可把這些需要做的事視為理所當然，因為這些事情能幫助我們保有聖靈的陪伴。如果我們在生活中忽略了這些為靈性充電的活動，感到厭煩，或當成例行公事，我們的靈性發電機就沒有完全發揮功效。我們會逐漸喪失靈性的電力，可能是一點一滴地失去，所以很難察覺。在這時候，恢復電力的唯一方法就是轉向耶穌基督並悔改。透過耶穌基督的贖罪和誠心的悔改，一切事情都有轉機。



仰望而活命

以色列人在抱怨的時候，就不再對於有食物可吃的祝福心存感謝了。他們得到的懲罰是：「耶和華使火蛇進入百姓中間，蛇就咬他們。以色列人中死了許多。」（民數記 21：6）

最後，「百姓到摩西那裏，說：『我們怨讟耶和華和你，有罪了。求你禱告耶和華，叫這些蛇離開我們。』於是摩西為百姓禱告。

「耶和華對摩西說：『你製造一條火蛇，掛在杆子上；凡被咬的，一望這蛇，就必得活。』

「摩西便製造一條銅蛇，掛在杆子上；凡被蛇咬的，一望這銅蛇就活了。」（民數記 21：7-9）

現代的銅蛇

銅蛇象徵被高舉在十字架上的基督（見約翰福音 3：14-15）。我們仰賴近代先知的忠告，就是在仰望基督，因為先知們讓我們重新專注在天父的計畫和耶穌基督的核心角色上。就像那些讓我的電池充電的好心人一樣，活著的先知、先見和啓示者也讓我們靈性充電，提醒我們記得我們都是天父的兒女，記得祂的「事工和……榮耀——促成人的不死和永生」（摩西書 1：39）。他們明確地忠告我們，只要我們在安息日更有效地崇拜，就能對天父和祂的幸福計畫，對耶穌基督和祂的贖罪更有信心。

摩爾門經中也提到摩西和銅蛇的故事，說到「許多人看了而得活命」（阿爾瑪書 33：19；亦見第 20-22 節），然而還是有些人拒絕去看。「他們要做的事就是望一眼；由於這個方法簡單，或由於這方法容易，有許多人滅亡了。」（尼腓一書 17：41）會不會有一天，我們也說方法太簡單了，因而拒絕留意先知和他們的忠告呢？



「如果只要看一眼就得以治癒，你們難道不願趕快看嗎？……

「……那麼就看一眼，就開始相信神的兒子。」（阿爾瑪書 33：21，22）

我很感謝我們在「通往天國的公路」上不斷前進時所得到的種種祝福，也鼓勵大家繼續努力。我同樣感謝在我們偏離道路時有機會悔改，摒棄壞習慣，回到正途上。那些祝福是無法衡量的。

摩爾門經中還有一段經文提到以色列人的經驗，結論是這麼說的：「如同所有仰望那蛇的人得以活著一樣，凡懷著痛悔之靈，用信心仰望神兒子的，也得以活著，得到永恆的生命。」（希拉曼書 8：15）

聽從近代先知的忠告可以鍛鍊我們的信心，增強我們的能力去克服旅程中的障礙，就像我在那個夏日的晚上在沙漠中必須一直開著車向前行駛那樣。我見證，只要我們仰望天上的父和祂的兒子耶穌基督，就能找到人生旅程的意義和目標。■

在家人家庭晚會中運用本文的建議，可以在lds.org/go/11811找到。

註：

1. 總會會長的教訓：賓塞·甘（2006），第61頁。



琴恩·賓翰
總會慈助會會長

聖殿讓我們有 更高的視野

我們最鮮明且重要的回憶，是剛當上父母那幾年，住在美國中西部時，每年都要去華盛頓特區聖殿一趟。這座聖殿在當時是密西西比河以東唯一運作的聖殿。我們知道聖殿教儀對天父所有兒女都是不可或缺的，因此迫切覺得應該去聖殿。

和許多人一樣，我們安排朋友照顧年幼的孩子，坐上滿載教會成員的巴士徹夜趕路，然後用兩天寶貴的時間盡量做聖殿事工，然後徹夜搭車回家，好趕上星期日的教會聚會。我們不覺得這些聖殿之旅是犧牲，反而十分珍惜，因為我們得到的靈性提升會在接下來的幾個月滋養我們的靈魂。

幾年之後，我們興高采烈地迎接伊利諾州芝加哥聖殿。在加拿大亞伯達省卡德斯頓聖殿興建 62 年後，這座聖殿是第一座在北美中部區域興建的聖殿。這座聖殿距離我們家只有 45 分鐘的車程，我們很高興每年可以不只去一次聖殿，能經常享用那份靈性糧食。

但如今，我們有些人住得離聖殿更近了，卻覺得很難經常去聖殿。很可能就是因為去聖殿很方便，讓人產生一種想法：「明天比較有空再去。」我們很容易因為眼前的壓力而分心，讓更重要的機會悄然流逝。十二使徒定額組的李察·司考德長老（1928-2015）說：「我鼓勵各位設立個人的目標，計畫要多常去參與目前運作中的聖殿所提供的各項教儀。」¹

如果我們情況許可，卻疏忽了常去聖殿的機會；如果我們去聖殿，就像去自家後院那樣近，卻不重視這樣的機會，那麼我們很可能會喪失天父和祂兒子為我們的未來所預留的祝福和機會。祂說：「你們若做我所說的，

左：康乃狄克州
哈特福聖殿高榮室

高度達288英尺（88公
尺）的華盛頓特區聖殿
是最高的聖殿。





就像望遠鏡能聚焦於
肉眼看不到的星星一
樣，聖殿能開啓我們
的心智，讓我們有更
高遠寬廣的視野。



上：亞利桑那州吉
伯特聖殿的鑲嵌玻
璃窗；普柔浮市中
心聖殿的門和窗；
鹽湖聖殿的門把

背景：烏克蘭基輔
聖殿高榮室



德國弗萊堡聖殿的
鑲嵌玻璃窗



密蘇里州
堪薩斯城聖殿



我，主，就是受約束的；但是你們若不做我所說的，你們就得不到應許。」（教約 82：10）

當諸事不順，似乎阻礙著我們去聖殿時，要記得耶穌基督的保證：「在世上，你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界。」

（約翰福音 16：33）我們若堅持，儘管有阻礙還是要去聖殿，就能獲得救主的幫助，勝過我們所居住的這個世界。有一次，我和丈夫正準備出門去聖殿的時候，一個個問題接踵而至。最後，就在我們快踏出家門時，發生了「夫妻鬧憋扭」的情節。

我們兩人沈默地走向車子，聽到大女兒對她妹妹保證：「不用擔心，他們每次從聖殿回家都很開心。」她說得沒錯！

聖殿會提醒我們記得永恆是無窮盡的

我們到聖殿的時候，不論是滿心喜悅或憂心忡忡，在聖殿裡，每一位敞開心胸的配稱成員都會得到提升與鞏固。

我去聖殿的時候，曾為飽受磨難的親人蒙受祝福而滿心感謝，也曾為自己的過錯而默默流下憂傷的淚水。我代替某個人接受教儀，使她能夠在永恆中進步時，曾經得到來自靈的提示和教導，有時甚至是斥責。所有這一切經驗都提升並鞏固了我。沒錯，我曾經在聖殿裡坐了許多小時，只為履行「責任」，盡到義務，甚至在擔任晨間福音進修

左起：伊利諾州納府聖殿的樓梯，此聖殿在約瑟·斯密和海倫·斯密殉教158週年時奉獻；愛達荷州愛達荷瀑布聖殿的樂園室；加拿大亞伯達省卡加利聖殿的門把；康乃狄克州哈特福聖殿內部（背景）



左：大衛奧·麥基會長，愛瑪·麥基姊妹，以及教會其他領袖參加1955年瑞士伯恩聖殿奉獻儀式；這是第一座在歐洲興建的聖殿。



下：懷俄明州星谷聖殿的鑲嵌玻璃窗

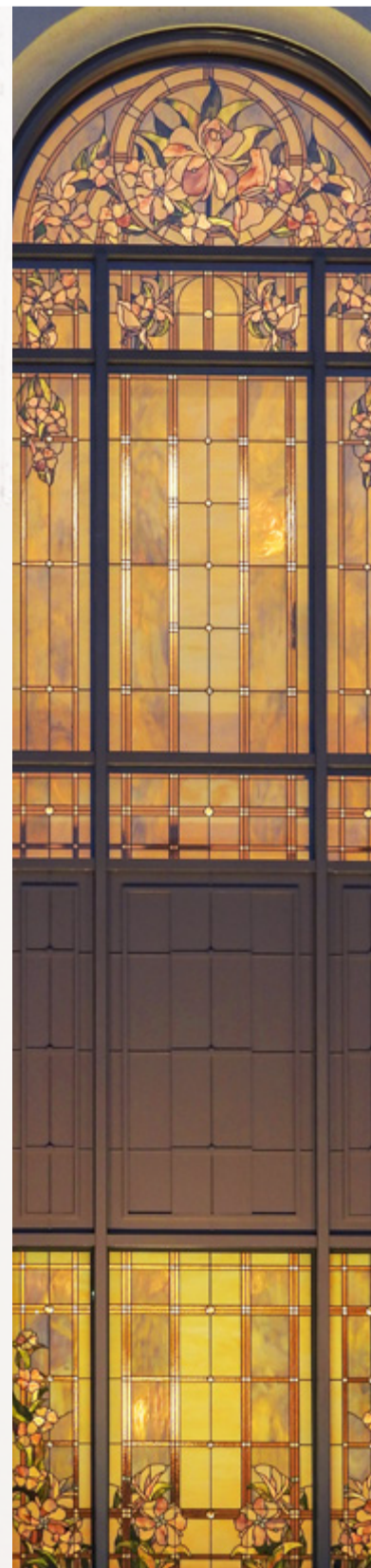
班教師的那幾年，曾經在聖殿教儀進行當中睡著！但是每一次去聖殿，我都得到祝福。不論是立即蒙受祝福，或是一次次努力而累積成日後的祝福，在聖殿中的分分秒秒都能促成個人的進步成長。

我們在聖殿中回頭看自己的祖先，也往前看自己的兒女，這幫助我們記得永恆是無窮盡的。兒女們把注意力放在聖殿時，也能強化他們的永恆觀點。去聖殿是兒女們永恆進步中至為關鍵的一步，我們怎麼做最能幫助他們作好準備呢？十二使徒定額組的羅素·納爾遜會長忠告說：「父母應該從孩子還很小的時候就教導他們聖殿的重要。」² 賓塞·甘會長（1895-1985）建議父母在兒女的臥房裡放一張聖殿圖片，讓他們每天看到，提醒他們這件神聖的事，直到這成爲他們生活中的一部分。³ 你也可以和兒女分享你去聖殿所得到的祝福，見證你期盼著與他們擁有永恆的關係時所帶來的喜悅。青少年有渴望去聖殿爲死者執行洗禮，你們可以給予支持。無論是在上家人家庭晚會課程或在一些教導時刻，都要記住，「聖殿是本教會每一項活動、每一種課程、每一個前進的腳步共同的目標」。⁴

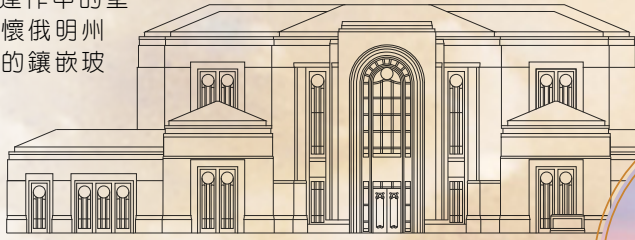
與孩子一起唱：「我喜歡看到聖殿，有一天要進去，與天上的父立約，並承諾服從祂」⁵，就是在幫助他們培養進入主神聖屋宇的渴望。你自己的心中也會感恩滿溢，感謝天父和祂的救恩計畫，感謝救主和祂的贖罪，讓你和親愛的家人可以永遠在一起。救主的「道路乃是今生通往幸福、來生邁向永生之路」。⁶ 這道路既會通往聖殿，也會穿越聖殿！

聖殿是抵禦世俗的避難所

世俗的影響會將我們拉走，遠離聖殿。有位親愛的年輕朋友在網路上讀到的有關教會的評論和猜疑，他一直爲此感到困擾。於是他決定，在得到問題的解答之前，不去聖殿。如果有些疑問影響了你的見證，我全心懇求你，在你尋找能帶給你平安的答案之際，要繼續作個人祈禱和研讀經文，也要繼續去聖殿。要專注在福音上，不要因爲聰明但訛誤的觀念而分心。要醫治身體的疾病，你不會向足球明星詢問醫學建議，同樣地，對耶穌基督的復興福音只有粗淺認識的人也無法正確回答重要的靈性問題。爲「一切事情的真實性」（摩羅乃書10：5）作見證的聖靈，會「在你的意念和心中

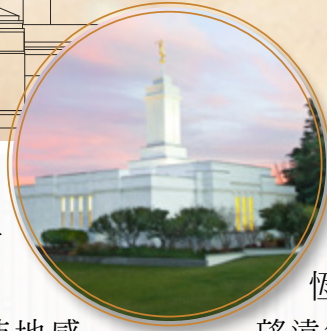


法國巴黎聖殿於2017年5月21日奉獻，是第156座運作中的聖殿。下：懷俄明州星谷聖殿的鑲嵌玻璃窗



右：大溪地帕皮提聖殿的木雕；佛羅里達州勞德岱堡聖殿；康乃狄克州哈特福聖殿內部

左下：最小的聖殿是墨西哥齊瓦瓦華瑞茲區聖殿。



告訴你」（教約8：2）什麼是永恆真理。

在聖殿裡，最能豐沛地感受到聖靈。如果你配稱進入主的屋宇（由你自己和主教判定），請帶著問題到聖殿去，你會獲得這項保證：即使你現在不了解所有的事情，但主了解。要記得你確實知道並了解的一切。你確實知道也已經獲得屬靈見證的事情會引領你到「神所賜、出人意外的平安〔，並且〕必在基督耶穌裏保守你們的心懷意念」（腓立比書4：7）。我見證，只要你繼續相信天父會帶領並指引你找到真理，你所尋找的理解和平安必會來到。

以賽亞提醒我們，聖殿是「藏身之處，躲避狂風暴雨」（以賽亞書4：6）。多馬·孟蓀會長的話也同樣令人感到安心：「我們走進聖殿的大門後，就把這世上的干擾和困惑留在門外。在神聖的聖所裡，我們找到的是美麗與秩序。我們的靈魂可以休息，暫時擺脫俗世煩憂。」⁷

這世界的動亂與日俱增，日常生活的壓力不斷積累，我們必須將注意力放在真正重要的事上才行。我們很容易聚焦在負面的事物和世俗的問題上，就好像透過顯微鏡來看自己的錯誤和問題。我們在聖殿

中受到提醒：要保有永恆的觀點。就像一架巨大的望遠鏡能聚焦於肉眼看不到的

星星一樣，聖殿能開啓我們的心智，讓我們擁有更高遠寬廣的視野。聖殿讓我們看到、盼望並致力成為天父立意要我們成為的人；幫助我們專注於幾項永恆的真理——天上的父母愛我們並渴望幫助我們，身為祂們的兒女就是我們的真正價值，以及我們能成為「神的後嗣，和基督同作後嗣」（羅馬書8：17）。我們在聖殿中學習神的計畫，也訂立永恆聖約。聖殿給了我們一些工具，讓我們將自己的永恆潛能發揮到最極致美好的程度。

孟蓀會長忠告我們：「我們去聖殿時，會得到某種程度的靈性力量和平安的感覺，遠超過其他任何能駐進人們內心的感覺。我們能夠體會到救主說以下這段話的真正含意：『我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們。……你們心裏不要憂愁，也不要膽怯』（約翰福音14：27）。」⁸

在聖殿中的服務可以觸動他人

你在聖殿服務所表現的精神會觸動與你往來的許多人，有些甚至是你沒有想到過的人。我們結束某





次華盛頓特區聖殿之旅後，坐在返家的長途巴士上，同行的成員互相分享自己的見證。成員一個個分享了他們因為聖殿立即和永恆的祝福所感受到的喜悅和感謝。巴士司機不是成員，最後也忍不住抓起麥克風，表示很高興和我們相處。然後他說：「我不知道你們這群人到底有什麼，但是我覺得你們很不一樣。」可想而知，車上有一位支會傳道領袖取得了他的聯絡資料，之後交給傳教士。

我邀請各位善用聖殿距離不遠的這項恩賜，在情況允許時盡可能常去聖殿。各位會在主耶穌基督的屋宇中得到鞏固並找到平安，因為祂就是世界的光、生命和希望。這後期時代，離祂應許要回來的日子越來越近了，願各位能在祂的聖殿中接受祂的光，感受置身其中所帶來的希望。■

註：

1. 李察·司考德，「聖殿崇拜：在艱困的時刻獲得力量和能力的泉源」，2009年5月，*利阿賀拿*，第43頁。
2. Russell M. Nelson, "Prepare for Blessings of the Temple," *Ensign*, Mar. 2002, 17.
3. See *The Teachings of Spencer W. Kimball* (1982), 301.
4. Russell M. Nelson, "Prepare for Blessings of the Temple," 17.
5. 「我喜歡看到聖殿」，*兒童歌本*，第99頁。
6. 「活著的基督：使徒的見證」，2000年4月，*利阿賀拿*，第3頁。
7. 多馬·孟蓀，「聖殿的祝福」，2015年5月，*利阿賀拿*，第91頁。
8. 多馬·孟蓀，「聖殿的祝福」，第91-92頁。
9. 多馬·孟蓀，「聖殿的祝福」，2010年10月，*利阿賀拿*，第15頁。
10. "Excerpts from Recent Addresses of President Gordon B. Hinckley," *Ensign*, July 1997, 73; emphasis added.
11. 李察·司考德，「接受聖殿祝福」，1999年7月，*利阿賀拿*，第28頁。

明確的應許

先知和使徒對去聖殿的人作了明確的應許。要記得，我們做了神所說的事情，祂就是受約束的；但是我們若不做祂所說的事情，就得不到應許（見教約82：10）。

- 多馬·孟蓀會長已應許：「當我們前往這些神聖的屋宇，當我們記得在裡面訂立的聖約，就能承受每一個考驗，克服每一次誘惑。」⁹
- 戈登·興格萊會長（1910-2008）應許：「只要你們到主的殿去，就會蒙受祝福，生活也會變得更好。……讓自己利用這些美好的機會去主的屋宇，領受在那裡可以獲得的所有奇妙祝福。」¹⁰
- 李察·司考德長老應許：「經常去聖殿能充實你的生命，使之更有目的。」¹¹

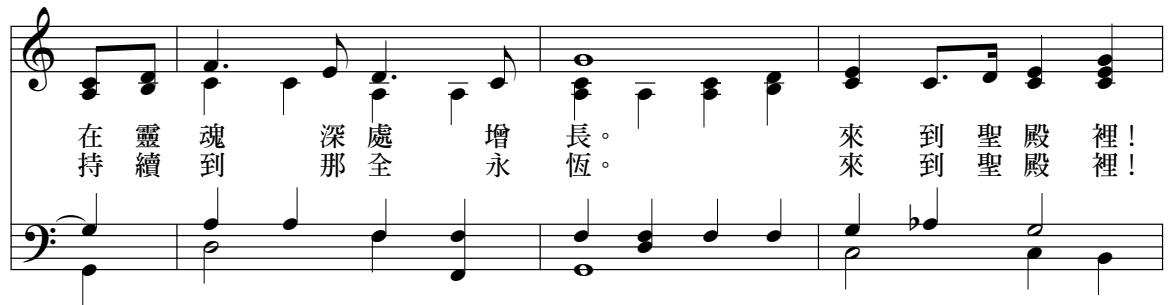
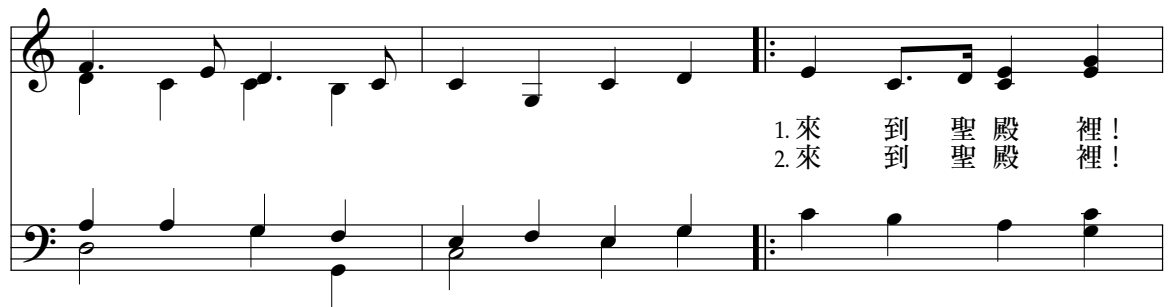
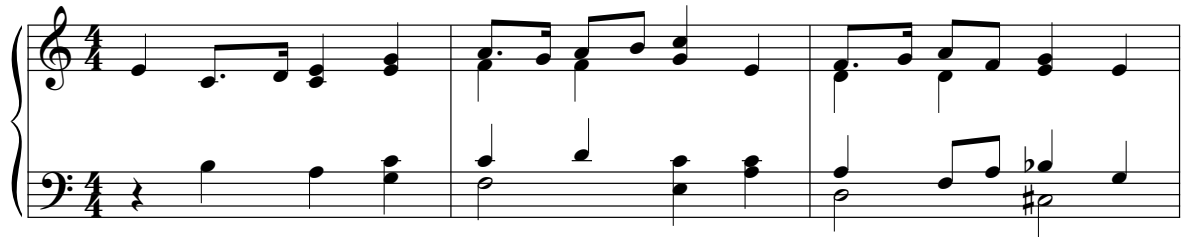


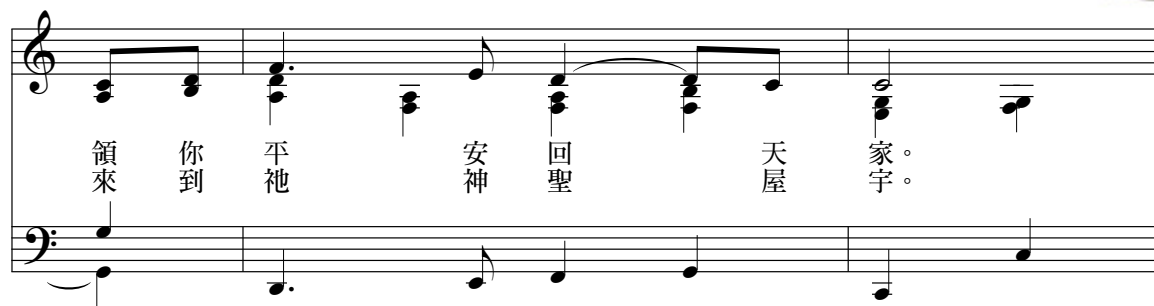
這五座聖殿有手握金頁片的天使摩羅乃雕像：加州洛杉磯聖殿（左），華盛頓特區聖殿，華盛頓州西雅圖聖殿，猶他州約旦河聖殿，以及墨西哥墨西哥市聖殿。如需更多資訊，請瀏覽 temples.lds.org。

來到聖殿裡

詞：珍·賓柏若芙
曲：麥可·穆迪

高貴地 ♩ = 63-69





領來 你到 平祂 安神 回聖 天屋 家。



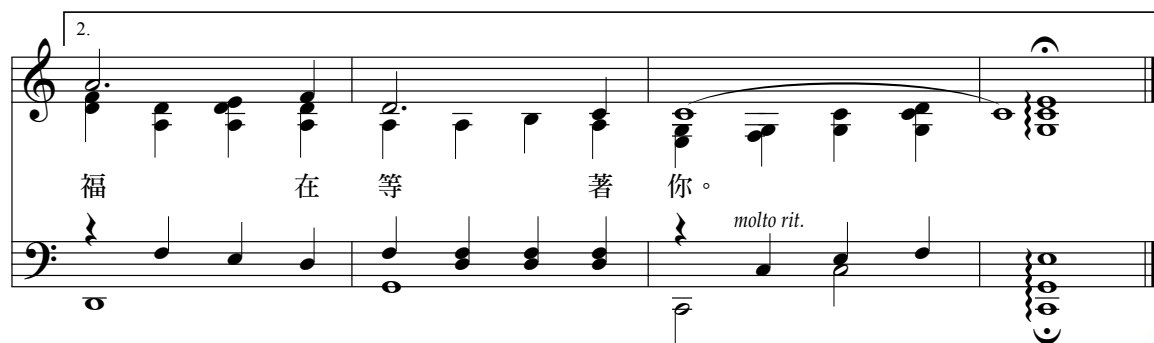
哦，快 進來， 不要 遲延， 祂 展開



雙 臂 歡 迎 你， 停 留 在 祂 殿 裡。 來 祂 平 安、 祈 禱 屋



宇， 主 的 祝 福 在 等 著 你。



福 在 等 著 你。

molto rit.



去聖殿 會得到 應許的祝福

我一直想要更常去聖殿，
但是我怎麼也想不到我的家庭竟然會
得到如此多的祝福。

雪莉·伊凡

幾年前，支聯會會長團的一位成員歐德洛伊會長拜訪我的支會，他說了一些我永遠不會忘記的話：「我應許各位，只要你們去聖殿，生活中的每個層面都會得到祝福。」

我思考著這句話，想不通去聖殿會如何影響我生活的每個層面。但是，教會結束之後，我決定還是接受他的挑戰，更常去聖殿。我想要試試看他的應許是否屬實。我的丈夫之前就想多去聖殿，但因為孩子還小，我很猶豫。我們要開一個半小時的車到美國德州的聖安東尼奧聖殿，完成一場恩道門教儀，再開車回家。請人照顧孩子七、八個小時是行不通的。

祝福的開始

我們一開始試著和另一個家庭輪流照顧小孩，但總是有人生病或是臨時有事而作罷。我們最後決定，把一整年的日期訂好，然後去就是了！後來我們想出「披薩和玩耍」的方式。我們一起開車去聖殿，一個人參加聖殿教儀，另一人帶孩子去吃披薩。然後我們交換：一個人去做聖殿教儀，另一人帶孩子在聖殿庭院中散步。這

方式很有用。孩子們知道在星期六還有其他事情可做，我們卻去了聖殿，於是他們知道聖殿對我們很重要，而且我們全家可以共度一段時光。

我沒想到，去聖殿讓我的家庭得到那麼多祝福。我們常常去聖殿，過了一年多，有一天我在教儀進行時注意到一位四肢癱瘓的弟兄。我覺得他能去聖殿真是太棒了。離開聖殿的時候，我看到他坐在停車場

附近，所以我和丈夫決定去跟他打招呼。

這位弟兄問我丈夫查德和我能否幫他打一通電話。我們答應幫忙，然後他告訴我們哪裡可以找到他的電話。查德爲他撥了電話號碼，然後把電話交給他。他沒有辦法伸手拿電話，不過很客氣地微笑著。查德低頭看到他的手臂綁在輪椅上，很快就意識到我們需要把電話湊到他的耳朵旁。應該來接他的市公車遲到了。我們陪他講話，直到公車來到爲止。儘管他這麼不方便，還是到聖殿來，讓我們很欽佩。他的態度是如此積極，微笑如此燦爛。我們在他離開前交換了聯絡資料，得知他叫作麥克斯·帕拉。

如果帕拉弟兄可以想辦法去聖殿，我們也可以——沒有藉口！

帕拉弟兄的榜樣

第二個月，我們決定去聖殿的時候也去拜訪他。我們事先打了電話，他說我們到他家的時候可以進去。我們驅車到聖安東尼奧，找到了帕拉弟兄的小房子。他躺在床上，一張白色的被單從下巴以下蓋住他的全身。他把頭轉向我們，和我們講話，笑容依然燦爛。他告訴我們，他在30多歲時從屋





頂上掉下來，四肢就癱瘓了。他分享了自己的困難和見證。

我們原本計畫去一次拜訪，結果後來持續拜訪了好多年。他成為我們生活中很特別的一部分。我們不知道可以為他做什麼，因為他的挑戰很大。不過，我們知道可以作他的朋友。我們可以帶小禮物給他，像是救主的圖片、西班牙文的摩爾門經 CD、聖殿的照片，或是一袋新鮮的柳橙。我們可以去看他，唱初級會歌曲，聽他講話。這是多麼奇妙的經驗啊——你給主一小塊麵包，總是得到一整條麵包作為回報。¹

他教導我們感恩，這改變了我們生活的每個層面。我們學到要感謝能認識福音並與神建立關係，感謝能了解救恩計畫，感謝有房子、車子、食物和衣物，感謝能夠運用身體，感謝有機會為社區做好事，還要感謝在我們周遭有良善的人。帕拉弟兄改變了我們對艱辛和考驗的認知。我們有理由為自己的許多祝福而高興，更要運用這些祝福去提升他人。

學習去服務

有一次，查德和我們的朋友高查利弟兄在聖殿，又看到

帕拉弟兄在那裡等小型公車來接他。帕拉弟兄等了很久。查德和高查利弟兄決定載帕拉弟兄回家。高查利弟兄有輛黑色的大型卡車。這時候，一輛滿載我們支聯會祭司的車子停了下來。他們幫忙把沈重的輪椅抬到卡車上，又把帕拉弟兄抱到卡車上，幫他繫上安全帶，牢牢抓著他，讓他不會摔下去。我猜帕拉弟兄一定很开心，他絕對沒想到，載他從聖殿回家的，竟是他夢想中的卡車！

每個層面都受到祝福

我們搬家前最後一次去聖安東尼奧聖殿時，有機會去探望帕拉弟兄。這最後一次的拜訪很特別，帕拉弟兄邀請我們全家到他家吃晚餐。

我很感謝我試驗了歐德洛伊會長的應許。如果我們沒有去聖殿，就不會認識帕拉弟兄。我覺得自己不一樣了——我變得越來越接近主希望我成為的樣子。我們把主放在第一位並且去聖殿，因此生活中的每個層面都蒙受了祝福。■

作者現居美國猶他州。

註：

1. 見密文·培勒，引自墨林·羅慕義，「福利服務——救主的計劃」，1981年4月，聖徒之聲，第134頁。

你、青少年 和 協進活動主題



協進活動主題 如何幫助我們團結？

潔西卡·葛費斯
教會雜誌

總 會男女青年會長團每年都會邀請青少年研讀、學習並實際應用總會會長團所核准的經文主題。學習並實踐協進活動主題中的教導可以增強信心和見證，並使定額組、班級和家庭團結。

2018年主題

今年的主題教導青少年如何找到耶穌基督所賜的平安。主在教義和聖約 19：23 提出一項邀請：「**向我學習，聽我的話；行走在我靈的溫順中，你必在我裡面得到平安。**」在這個充滿不確定和恐懼的世界中，這個應許更顯得有力。



這段經文讓父母、領袖、導師和教師有機會教導青少年，要用怎樣的方式度過挑戰而得到鞏固。

我如何運用這個主題？

總會男女青年會長團邀請我們背誦這段經文，探討其教義，並把原則應用在生活當中。雖然這些事情可以個別進行，但是大家一起做，可以讓青少年和他們的家庭更加團結與鞏固。

有很多機會能將這個主題融入到青少年的生活中；這項主題可以用在家人家庭晚會，教會和福音進修班的課程，當作青少年的聖餐聚會演講題目，用來充實協進會開會儀式，並為露營、青年大會、聯合活動、迎新會，以及祈禱會等青少年活動提供活動重點。

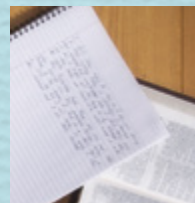
幾個活動建議

以下是在一整年中應用協進活動主題的幾個建議。

如需更多建議，請瀏覽 youth.lds.org。

「向我學習」

學習有關耶穌基督的事情，對於在祂裡面找到平安而言是很重要的。知道祂的為人，學習祂的生活方式，並了解祂為我們做的事情，能帶來平安和保障。



賓塞·甘會長（1895-1985）14歲的時候，有人問他是否從頭到尾看完了聖經。「當時我已讀過很多書，漫畫、輕鬆的讀物，但我的心自責道：『你，賓塞·甘，你從未讀過那部神聖的書，為什麼？』」¹從那時起，甘會長就特別堅持要「飽享基督的話」（尼腓二書 32：3）。



- 可以請青少年寫研讀筆記，記錄他們學到了哪些有關耶穌基督及其福音的事情。
- 你可以邀請青少年承諾接受羅素·納爾遜會長的挑戰，「每週都奉獻〔他們〕一部分的時間，用來研讀耶穌在〔經文〕記載中所說和所做的每一件事」。²你可以在班上或家人家庭晚會裡請他們報告所學到的事，以及他們會怎樣將所學應用在生活中。

資源

- 聖經雅各書 1：22；摩西書第 1 章
- 「活著的基督：使徒的見證」，2000 年 4 月，利阿賀拿，第 2-3 頁。
- 羅素·納爾遜，「把耶穌基督的能力帶進我們的生活」，2017 年 5 月，利阿賀拿，第 39-42 頁。
- 大衛·貝納，「一項基督般的品格」，2017 年 10 月，利阿賀拿，第 50-53 頁。

「聽我的話」

聽救主的話不只是聽，還要聽從（也就是服從）。知道自己的生活符合祂的教導，會感受到無比的平安和保障。



多馬·孟蓀會長八歲的時候決定要和朋友丹尼一起升營火。但是問題來了——他們想要生火的田野很乾燥，又長滿了帶刺的雜草。這時，年幼的孟蓀會長有個主意：「我對丹尼說：『我們只要把這些雜草燒掉就好了。我們只需在雜草中燒出一個圓圈！』他立刻同意我的想法，於是我跑回家裡的木屋去拿一些火柴。……」

「……我記得那時只單純認為，火一燒到我們要的範圍，就會神奇地自動熄滅。」

「我拿了根火柴往石頭上一劃，便燃起枯乾的六月草。」他們很快就發現火不會自動熄滅，所以跑去找救兵，烈火在大家努力好幾個小時之後被撲滅了。

孟蓀會長說：「丹尼和我那天經由痛苦的經驗學到了好幾個重要教訓——其中之一就是服從的重要。」³

- 請青少年研讀宣講我的福音第 6 章中的「服從」，以及那一章最後面「品格活動」中的服從部分。
- 討論有哪些事情會讓我們分心，不聽主的話。比方說，你可以邀請青少年將花在螢幕上的 10 分鐘時間用來研讀經文 10 分鐘。
- 經常找機會問青少年，他們會因為所學到的事情而去做什麼。

資源

- 出埃及記第 20 章；馬太福音 5：1-12
- 「服從」，*宣講我的福音：傳道服務指南*（2004），第 122 頁。
- 海德利·葛瑞斯，「每天十分鐘」，2017 年 9 月，*利阿賀拿*，第 58-61 頁。
- 羅拔·海爾斯，「你們若愛我，就必遵守我的命令」，2014 年 5 月，*利阿賀拿*，第 35-38 頁。



「行走在我靈的溫順中」

學和聽指出了我們需要做的事。「行走在我靈的溫順中」則說明了做的方法。

溫順就是「耐心、不懷恨意地忍受傷害」，⁴ 所以需要力量和謙卑才做得到。1838年，第一任十二使徒定額組會長多馬·馬西離開了教會，部分原因是他的妻子爲了牛奶和人起衝突時，教會領袖沒有站在她這邊。他在晚年悲歎自己失去的祝福，並回到教會，說：「我常常想知道我的叛教是怎麼開始的，我得到的結論就是，我心裡肯定是失去了主的靈。……」「……我覺得很生氣，很憤怒；於是主的靈就離去，像經文所說的，我被蒙蔽了。」⁵

- 救主的一生並不順遂。在經文中找出幾個例子，說明耶穌在面臨挑戰時展現出溫順的態度。討論我們要如何在今日可能面臨的情況下效法救主的榜樣。
- 要變得溫順，有個方法就是爲人服務。想一想青少年個人或團體可以從事哪些不同的服務。

資源

- 提多書 3：2-5；摩羅乃書 8：26；教義和聖約 112：13
- 尤理西斯·蘇瑞，「心裡溫順謙卑」，2013年11月，利阿賀拿，第9-11頁。
- Neal A. Maxwell, "Meekness—A Dimension of True Discipleship," *Ensign*, Mar. 1983, 70-74.



「你必在我裡面得到平安」

平安對不同的人來說可能有不同的意義，像是希望得到治癒，確信有方法度過難關，或是確認我們走在正道上。



- 在 Mormon.org/easter 以及本期雜誌第60、63頁，找出其他人如何在基督裡面找到平安。你如何找到平安？
- 可以到 Mormon.org/easter 觀看2017年復活節影片：「和平的君」。你可以邀請青少年在線上分享這段影片，並寫出他們在基督裡面找到平安的見證。

資源

- 約翰福音 14：27；腓立比書 4：7
- 克里斯多·瓦德爾，「獲得平安的模式」，2016年5月，利阿賀拿，第90-93頁。
- 昆丁·柯克，「個人的平安是正義的酬賞」，2013年5月，利阿賀拿，第32-36頁。■

註：

1. Spencer W. Kimball, "Read the Scriptures," *Friend*, Dec. 1985, inside front cover; see also "What I Read as a Boy," *Children's Friend*, Nov. 1943, 508.
2. 羅素·納爾遜，「先知、領導與神聖律法」（全球年輕人祈禱會，2017年1月8日），broadcasts.lds.org。
3. 多馬·孟蓀，「服從帶來祝福」，2013年5月，利阿賀拿，第89-90頁。
4. *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary*, 11th ed. (2003), "meekness," merriam-webster.com.
5. Thomas B. Marsh, in *Journal of Discourses*, 5:206-7 (see also "The Faith and Fall of Thomas Marsh," in *Revelations in Context: The Stories behind the Sections of the Doctrine and Covenants*, Matthew McBride and James Goldberg, eds.[2016], 57-59).



舉行議會

將更多的力量帶進
麥基洗德聖職和
慈助會的聚會

前言：十二使徒定額組羅素·培勒長老

我擔任使徒期間一直強調議會的力量和重要，包括支聯會議會、支會議會、輔助組織議會和家庭議會。我相信，要獲得真正的結果，最有效的方法就是透過議會。

我們在這個月要針對麥基洗德聖職定額組成員和慈助會成員每星期日在各自聚會時研讀的課程進行簡單卻重要的改變。我們除了研讀活著的眾先知在最近一次總會大會上說的話，也要一起「舉行議會」（教約 107：89），討論我們面對的議題和需求。

我們只要學會更有效地共同商議，神就會祝福我們，賜給我們更豐富的啓示、理解和更強大的力量，去完成祂的事工。

麥可·梅格比

聖職與家庭部門，課程部主管

天父在創造這個世界之前，便透過議會來完成祂的事工（見教約 121：32）。從亞當和夏娃開始，神的子民就一直在議會中尋求祂的忠告。神其實也稱自己為「忠告之人」（摩西書 7：35）。約瑟·斯密在本福音期早期便開始復興「古代諮議會體制」。¹今日的教會是由各層級的議會來管理的。

總會領袖最近幾個月都在共同商議要如何加強麥基洗德聖職和慈助會的星期日聚會。他



們討論的結果，是推出一套稱為來跟從我——供麥基洗德聖職和慈助會使用的新課程。這套課程採用更多總會大會信息，將共同商議的力量延伸到聖職定額組和慈助會。

主導此次變更的七十員小克里斯·戈登長老說：「我們過去有很不錯的成效，但是主希望我們向前進。改為研讀活著的眾先知的話語和舉行議會之後，我們會更進步。」

不久前，總會慈助會會長團和七十員成員舉行議會，討論如何透過商議邀來啓示，促進團結，並帶來力量。他們提

出下列原則，期望各位根據這些想法找出適合你們和貴支分會、定額組或慈助會的解決方案。

目標的力量

「你們已……聚在一起，對這件事都同意，並奉我的名求問父，所以你們必獲得。」
(教約 42：3)

我們透過議會這個管道「共同尋求主的旨意」。² 換句話說，光是提出想法並不夠，我們還要藉著共同商議邀來啓示，了解主希望我們如何處理所遇到的狀況。我們若記住以下幾點，在獲得啓示的過程中會有較成功的經驗：

1. 聚焦——從明確、有意義的一個議題或需求開始。將焦點集中在單一問題或需求上能使我們更有能力進行有意義的改進。聚焦也能幫助我們看到眼前事件（正在發生的事件）的背後真相，並設法了解根本的原因（事件對大家造成影響的原因和方式）。比方說，我們會共同商議該如何指導青少年去感受來自高天的影響，而不要只討論他們在螢幕前花了多少時間。

2. 透視——將議題或需求以問題的形式表達出來。以問題形式提出的主題可以激發有教義根據的見解。我們可以問：「我們如何用有幫助且能治癒

人的方式來處理這個情況？」或「有哪一項教義，只要大家更了解的話，就能有助於處理這個議題？」

3. 力量——尋求啓示。議會雖然可以激發出解決方案，但議會的目標是要得知神的旨意，不要只是列出最好的做法或是說：「我上一個支會就是這樣做的。」正如十二使徒定額組的大衛·貝納長老所教導的，我們需要的不是會議，而是獲得啓示的經驗。³ 共同商議能揭示有力的解決方案，並引導大家採取行動。

參與的力量

「在你們當中指定一位教師，不要讓大家同時作發言人；一次只讓一人發言，而大家都要聽他說話，好讓大家說完後，所有的人都能彼此啓發，而每個人都能有平等的特權。」
(教約 88：122)

議會能以獨特的方式兼顧個人和組織（支會或分會）的利益，尤其是參與者了解以下原則時：

1. 每位議會成員都舉足輕重。議會成員應該積極參與，但不支配議會的進行。正如保羅所教導的：「眼不能對手說：『我用不著你；』頭也不能對腳說：『我用不著你。』」不但如此，身上肢體人以為軟弱的，更是不可少的。」（哥林多前

書 12：21-22)

2. 議會成員要尋求讓議題更明朗。先知約瑟·斯密教導：「每個人在反對議會討論的任何事項之前，應確定自己的話能使該主題更明朗，而不是更模糊，並確定自己的反對是基於正義的理由。」⁴

3. 議會成員要尋求合一。議會成員雖然會有不同的看法，但也要合一，尋求「來自聖靈的指引」。⁵ 約瑟·斯密曾經在一個議會中說：「爲了接受天上的啓示和祝福，我們需要將心思放在神身上，並運用信心，成爲一心一德。」⁶

行動計畫的力量

「讓每個人能按照我給他的道德選擇權，在與未來有關的教義和原則下行動。」（教約 101：78）

一個議會如果沒有計畫去按照所接受的啓示行動，就不算完整。應該邀請參與議會的人作明確的承諾去採取行動。總會慈助會會長琴恩·賓翰姊妹說：「在議會最後，應該要有指派任務。最重要的工作都是在兩個會議之間進行的。」

領袖要指導會議，達成理解和共識，然後開始分派並記錄任務，待日後追蹤進展。總會慈助會會長團第一諮理雪倫·尤班克姊妹也說：「我們擁有力量。只要我們約束自己

去行事，主就會聖化我們的努力（見教約 43：9）。每個人對任務的主動性和所作的回報才是承諾採取行動的核心所在。」

領袖的角色

「傳道的人並不優於聽道的人，教導的人也不優於學習的人；大家一律平等。」（阿爾瑪書 1：26）

要改善議會，就要避免世俗的領導觀念。在主的國度中，領袖是「眾人的僕人」（馬可福音 10：44）。同樣地，議會的領袖，不論是主領持有權柄人員或是教師，都要讓會議聚焦，而不是讓自己成爲會議的焦點。他（她）要避免使用專斷的語氣，也不能還沒聽取議會的意見，就表明自己的立場。

議會領袖的重要角色在於訂定目標、促進討論，並邀請參與者承諾採取行動。議會領袖能夠做到傾聽、引導、邀請、保護和認可的話，議會的運作就會更加順利。

1. 傾聽。好的領袖會傾聽別人說話，也會聽從聖靈。貝納長老說：「我相信當我們在傾聽而不是在說話，辨別的恩賜就能發揮更大的功效。」⁷

2. 引導。議會領袖會引導發言，讓想法具體成型。領袖會在必要時重整所作的討論，



或者親切地重新導正討論方向。

3. 邀請。主會讓議會中的成員得到啓示。邀請每個人——包括不太說話的人——提供意見，提高了解主旨的機會。

4. 保護。議會領袖要營造可以安心和合適說話的環境，關心發言者，保護大家不受批評和論斷。敏感的話題需要謹慎引導，機密事物也不作討論。

5. 認可。參與者說出想法和意見後，領袖要表示謝意並整合相關的意見，以肯定所提之建議。這種肯定能幫助參與者覺得自己是獲得啓示過程的一部分，並自我督促確保提出有用的意見。



新課程，新承諾

隨著新的一年和新課程而來的是新的承諾。我們蒙福能有耶穌基督的復興福音，也有責任和特權去尋求祂的指引，從事祂的事工。麥基洗德聖職和慈助會星期日聚會往前邁進的一步，不只是在上課時討論這事工，更要我們「舉行議會」，並促成正義的行動——會「敦促許多人去錫安，……有永恆快樂之歌」（教約 66：11）的行動。■

註：

1. Joseph Smith, in “Minutes, 17 February 1834,” josephsmithpapers.org.
2. 指導手冊第二冊：管理教會（2010），2.4.4。
3. 見大衛·貝納，「專題小組座談會」（全球領導人訓練會議，2010年11月），broadcasts.lds.org。
4. 參閱總會會長的教訓：約瑟·斯密，第286頁。
5. 指導手冊第二冊，3.3.2。
6. Joseph Smith, in “Minutes, 27–28 December 1832,” josephsmithpapers.org.
7. 大衛·貝納，「專題小組座談會」。

麥基洗德聖職和慈助會的聚會有了什麼不一樣的改變？

麥基洗德聖職和慈助會每個月第一個星期日的聚會將由會長團的一員或是小組領袖主持討論。這些會議就是藉著共同探討一些議題和需求而進行「教導和啟發」（教約43：8）的議會。這些討論會讓個人和團體都採取行動。

在其他的星期日，我們會針對討論和指派任務進行回報和追蹤，並視需要提出並記錄新的指派。會議中討論的焦點將放在總會大會所教導的教義，以及總會領袖選定的特別主題上，並且是由會長團的一員、小組領袖或蒙召喚的教師來主持討論。我們在這些討論中得到的感受會激勵我們個別採取行動和改變。





羅素·培勒長老
十二使徒定額組

家庭 的 永恆重要性

對後期聖徒而言，聖殿十分重要，因為夫妻能在其中締結今生和永恆的婚姻，而不是到死亡就分開。正如本教會 23 年前在「家庭：致全世界文告」中所宣告的：「一男一女之間的婚姻是神所制定，而家庭是造物主為祂子女永恆目標所訂計畫的核心。」¹

這項教義說明了我們對家庭的堅定立場。我們也相信，我們都要懷著理解、愛和憐憫去對待所有的人。首先，傳統家庭在我們教會扮演非常重要的角色，我的演講會著重說明其在教義上的緣由。其次，我會說明宗教對家庭議題的敏銳度與宗教自由之間的關係。最後，我會提出一些指導原則讓我們即使在有任何誤解或分歧的情況下，仍然能去關懷周圍的人。

羅素·培勒長老於美國猶他州鹽湖城舉行的第九屆全球家庭會議上演講，表示相信傳統婚姻的人必須竭盡所能集結所有支援，以鞏固與保護他們的信仰、家庭和自由。

本教會對家庭的信念

爲了讓各位了解我們教會對家庭的信念，我要引述我們兒童常唱的一首歌的歌詞，歌名叫做「我曾住在天上」。這首歌概述了我們從哪裡來，爲什麼來到這裡，將來又要到哪裡去。這就是後期聖徒所稱的救恩計畫，也就是天父的永恆計畫。

好久好久以前我住在天上的家；
我喜歡那些人你們也跟我一樣。
我們天上的父想出了美好計畫，
為我們還有這大地的永恆救恩。

天父說祂要找一個有愛心的人，
付出生命讓你和我回天上的家。
有個人說祂想得到神聖的榮耀；
基督說祂要把榮耀歸給祂的父。

天父選擇耶穌祂就是那彌賽亞，
祂榮耀的聖名戰勝邪惡和死亡，
讓我們有希望得到那美好生命，
回到天父身邊因為祂正等著我。²

請容我以這首歌曲為前提，說明救恩計畫幾個重要的元素，來強調我們與我們的家庭所具有的不朽和永恆的本質。

來到今生之前，我們與神同住，祂是我們的天父。祂確實是我們靈體的父親，而我們是祂的靈體兒女。因此，所有誕生到今生的人都是屬靈上的兄弟姊妹。

「神的整個目的——祂的事工和榮耀——是使我們每一個人都能享有祂的一切祝福。」是否選擇服從祂的誠命就決定了我們永恆的命運。「耶穌基督是神的計畫的核心。耶穌基督透過祂的贖罪，實現了天父的目的，使我們每一個人得以享有不死和永生。」³ 如果我們在聖殿舉行「今生和全永恆」的婚姻（教約 132：7），聖職權柄會將婚姻與家庭關係緊緊結合，使之超越墳墓，永續下去。

我希望這個簡要的說明能幫助各位了解，我們的宗教理念如何與傳統家庭密切連結。社會、法律和大眾意見可能會有改變，但社會對家庭的闡釋不能也不會取代神對祂兒女的目的和計畫。

在今日世界裡，婚姻和子女逐漸遭到邊緣化，但耶穌基督後期聖徒教會並不是唯一挺身表明傳統家庭是其一項重要教義的組織。

教宗方濟各說過：「〔神〕祂創造男人和女人是為了要有幸福，他們彼此相輔相成，共享人生旅程，體驗愛的美好生活：去愛、被愛，並且在子女身上看見愛的成果。」⁴

美南浸信會宣告：「婚姻是一男一女結合，訂立終身的承諾。……丈夫和妻子在神前具有同等的價值，因為兩人都是照著神的形像造的。」⁵

其他傑出的基督教領袖指出，我們在教義上對永恆家庭的信念和聲明，讓人更容易了解為何我們如此致力於滋養、保護和促進傳統家庭的理念。

世俗對宗教觀點的支持

有些人認為這些教義和聲明是不理性的宗教之聲，然而，美國最高法院即使承認同性婚姻，卻也在 2015 年 6 月特地表示真誠且理性的人民可以持有不同意見：

「對於奉行宗教的人而言，婚姻是神聖的。……

「……在宗教和哲學的內涵裡，無數的參考文獻都描繪了婚姻之美，跨越時間、文化、信仰，呈現在各種形式的藝術和文學中。這些參考文獻根據的基礎在於理解婚姻是不同性別的兩人結合而成，這樣的說法是公允且必要的。……

「……在他們的觀點中，婚姻在本質上即為由具備性別差異的男女所組成的結合。在此地和世界各地，有理性且真誠的人民在良好的信仰中已長久持有這項觀點，也會繼續持有。」⁶

最高法院正確地認識到了世上許多真誠且理性的人民將繼續認同傳統婚姻。

信仰、家庭和自由

了解到理性且真誠的人會將婚姻視為兩個異性的人結婚，在公開談論時就必須容納這樣的觀點，宗教自由也必須保護這樣的觀



點。的確，因為宗教信仰會影響信徒如何看待人生真正的目的，這樣的觀點也會對他們與社會的互動有所影響。

我想起一則新聞報導，有位學校教師向年幼兒童讀出兩個王子墜入愛河的故事。教師在講這樣的教材時，沒有給予任何警告或通知。父母要求校方告知日後是否會再讀這個故事，卻遭到拒絕。⁷

教材內容違反父母的理念時，父母不讓子女上學，真的會傷害學校當局嗎？校方的決定似乎直接攻擊了父母教養子女的角色。

我們生活在極端的時代，和解往往看似困難而遙遠。我們聽到有人努力維繫自己的標準，卻被指控為偏執或不容異己，或是受到程度看似不合理的懲罰。

在世界上將近 200 個國家中，包括美國在內的大多國家都簽署了公民與政治權利國際公約，認可父母具有教導子女的優先權。這份公約的第 18 條聲明：「……締約國承允尊重父母

……確保子女接受符合其本人信仰之宗教及道德教育之自由。」⁸

這項國際人權保障與本教會的立場一致，即家庭文告中所載明的：「父母有神聖的職責，要在愛與正義中教養兒女……也要教導他們彼此相愛、彼此服務、遵守神的誠命。……丈夫和妻子——母親和父親——將在神前為履行這些義務負責。」⁹

我們可能感覺受到潮流的反對，但其實我們得到大量的支持來維持我們對傳統婚姻的看法。我指出的不過是幾個來源，還有更多。

我們必須盡力集結所有支援，以鞏固與保護我們的信仰、家庭和自由。有些人積極地試圖剝奪我們的這些權利，有一則新聞報導說，在美國，人們挹注了數百萬美元來打擊宗教自由的保障。¹⁰

對於這類的威脅，我相信我的同仁十二使徒定額組達林·鄔克司長老說得最好：「雖然我們要力求謙卑，避免紛爭，但是我們絕對不

可以妥協，也不能削減遵行我們所了解的真理的決心。我們絕對不能放棄自己的立場或價值觀。」¹¹

反對者如果真正恪守多元及平等的價值觀，我們就應該能夠一起合作，找到憐憫與和平。把自己的信仰強加在別人身上，如同向兒童讀出違反他們父母希望的教材那樣，就會削弱多樣性也曲解了平等的尺度。藉著尋求和解，向神的所有兒女表達愛心，他們是我們的弟兄姊妹，我們就能夠在理念和信仰上共創和平與多樣的社會。

彼此相愛的指導原則

我已描述傳統婚姻的重要及捍衛我們權利的必要，現在，請容我說明我們為何應該要對意見相左的人伸出友誼之手。耶穌基督命令說：

「要愛你們的仇敵，為那逼迫你們的禱告。

「這樣就可以作你們天父的兒子。」（馬太福音 5：44-45）

正如我們不會也不該躲避意見不同的家人，我們不能也不該躲避那些在看法、想法或行為上與我們不同的人。當我們對神所有的兒女表達愛心與仁慈時，就展現了人性最好的一面。當我們拒用尖銳的語調，拒用嘲諷的標籤，當我們透過理解和相互尊重在公開談論中尋求公平的結果，就展現了我們的門徒身份。

本教會最近所支持的立法，讓 LGBT（女同性戀、男同性戀、雙性戀、跨性別者）社群的疑慮和對傳統宗教感受敏銳之人的疑慮取得了平衡。該立法保護 LGBT 免於因性取向或性別認同而被解雇或受拒於居住權。同時，宗教良知以及深度實踐宗教信仰的權利也受到這項健全立法的保護。¹²

沒有任何一方完全達到他們想要的條件，但我們與 LGBT 社群和猶他州立法機關的合作，在不需要妥協重要原則的情況下，減少了社會



的分歧。¹³ 我們可以彼此相愛，而無須在個人的神聖理念上妥協。我們可以談論這些理想，而無須將他人邊緣化。

耶穌基督是愛人的極致典範。就在祂為每個人的罪走上償付代價這痛苦旅程的幾個小時前，祂與使徒們相聚，吃了逾越節的晚餐——也就是祂的最後晚餐——並賜給他們祂在塵世的最後指示。祂的教訓中有著激勵人心、能使人改變生命的宣告：「我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛。」（約翰福音 13：34）

我們可以明確且熱誠地談論一男一女婚姻的益處，而且不會不尊重或傷害另有想法的人。我們都是弟兄姊妹，不論我們信仰或做法為何，都應該彼此努力去了解對方。要記住，到最後，不論我們是已婚或單身，每個人都是神偉大計畫中獨特的一部分。



結論

1844年6月27日，先知約瑟·斯密和他的哥哥海倫被關在州立拘留所時，遭到暴徒謀殺。兩人殉教後，教會成員在興建納府聖殿時，迫害和暴徒也威脅著要摧毀他們。即使他們知道終究要放棄這座聖殿，卻仍繼續施工。他們在被暴徒驅趕之前，日以繼夜地到聖殿訂立聖約，好讓他們的家庭永遠結合在一起。¹⁴

我的曾祖父母和外曾祖父母皆長途跋涉到鹽湖谷，在痛苦和匱乏中付出了巨大的代價。先驅者與家人生死別離，在貧瘠的西遷路上沿途埋葬子女、配偶、父母、祖父母和朋友，儘管如此，他們仍然繼續向前走。

他們對那愛我們的天上父母所安排的神聖計畫有信心；這信心給了他們勇氣去面對艱鉅的挑戰。他們尋覓一個沒有迫害的地方，讓他們可以養育家人來愛神和事奉祂；我感謝他們

的領路。

耶穌基督後期聖徒教會的教義和神學確實始於家庭也終於家庭。我要重申剛才說過的話：我們相信，我們在今生以前就已經活著，是神在前生屬靈家庭的一份子；我們是天上父母的孩子，在世上這段期間是為準備回去獲得那應許給遵守神誠命之人的祝福。

這項知識會讓每個人為死亡的那天作好準備，並且在我們回到神聖潔的面前時，能確實知道祂為我們制定計畫的真正目的。因此，就如家庭文告中所記載的：「我們呼籲各地負責任的國民及政府人士，推動那些維護及鞏固家庭成為社會基本單位的措施。」¹⁵ ■

摘自於2015年10月27日的演講。

註：

1. 「家庭：致全世界文告」，2010年11月，利阿賀拿，第129頁。
2. 「我曾住在天上」，1999年4月，利阿賀拿，第f-5頁。
3. 宣講我的福音：傳道服務指南（2004），第48頁。
4. “Pope Francis’s Homily at the Family Synod’s Opening Mass,” *Catholic Herald*, Oct. 4, 2015, catholiceraid.co.uk.
5. “Basic Beliefs: Family,” Southern Baptists Convention, sbc.net/aboutus/basicbeliefs.asp.
6. Obergefell et al. v. Hodges, 576 U.S. (2015), supremecourt.gov.
7. See “Teacher, School Sued over Gay Fairy Tale,” NPR, Apr. 27, 2006, npr.org.
8. “International Covenant on Civil and Political Rights,” Article 18, United Nations Human Rights, ohchr.org.°
9. 「家庭：致全世界文告」，第129頁。
10. See Kevin Jones, “LGBT Grant-maker Wants to Win Religious Liberty Fight within Three Years,” Catholic News Agency, July 29, 2015, catholicnewsagency.com.
11. 達林·鄔克司，「愛人和容忍差異」，2014年11月，利阿賀拿，第26頁。
12. See Dennis Romboy, “LDS Church, LGBT Advocates Back Anti-Discrimination, Religious Rights Bill,” *Deseret News*, Mar. 4, 2015.
13. See “Utah Lawmakers Introduce Bill Balancing Religious Freedom and Nondiscrimination Protections,” Mar. 4, 2015, mormonnewsroom.org.
14. 見圓滿時代的教會歷史，學生用本，第二版〔教會教育機構課本，2003〕，第302-304頁。
15. 「家庭：致全世界文告」，第129頁。





阿曼達在青少年時期的生活充滿挑戰，她離開教會去覓尋新的體驗。好幾年後，阿曼達感到空虛；一個重要的問題讓她開始尋找幸福。

寇迪·貝爾攝

阿曼達·吉瑞

南非開普敦

我大約不活躍了八年。這段期間，我交了一些壞朋友。母親當時已經病危，我的情緒相當低落，內心覺得空虛。我開始思索：「我上次真的覺得快樂是什麼時候？」

後來，我想到自己在女青年的情景，領悟到那就是上一次真的覺得幸福的時分。我決定在接下來的那個星期日回教會去。我和分會會長面談，展開悔改的旅程。

不久，我蒙召喚在女青年服務。背誦女青年主題時，我立刻就記起來了！如今，每次我背誦這個主題時，就確切知道這個教會是我的歸屬。

尋找更多

關於阿曼達尋求幸福的詳情，見 liahona.lds.org。在 lds.org/go/11839 可聽到多馬·孟孫會長講到如何找到幸福。

彼此祈禱的答案

我在伊利諾州南芝加哥傳道部即將結束傳教之際，得到特別的許可，造訪以往的區域，和崔米洛家庭共進晚餐。我曾在他們的支會裡服務一整年，跟他們變得很親近。

晚餐時刻，崔米洛弟兄鼓勵我要在返家的途中，至少分享一項幸福的信息。他說，在我的班機上，主會安排某個需要我幫助的人，我答應他會這麼做。

從那時起到我離開芝加哥期間，我也祈求獲得證實，知道主接納我在傳道服務時所作的犧牲。

三個星期後，我搭上帶我

回家的飛機。我走近自己的座位時，鄰座的人抬起頭來。她說：「不會吧！真不敢相信！」

我第一個念頭是：「好極了，她不喜歡摩爾門！」我坐下來以後，她告訴我她叫凱莉，是新歸信者。她表示有傳教士坐在她旁邊，讓她非常快樂。凱莉告訴我，前一個坐在她旁邊的是反摩爾門人士，對凱莉新尋得的信仰表達了不友善的看法。凱莉心煩意亂，有著一些疑問，她祈求能獲得答案和安慰。

我在心中祈禱後，向她見證福音的真理，以及神對祂兒女和對她的愛。我告訴她崔米

洛弟兄給我的忠告，我說，神已爲了她預備這個特別的時刻。

凱莉眼泛淚光地向我道謝，她又說：「我看得出來你是很好的傳教士，主接受你的犧牲。」在那一刻，我感受到神深愛我，這次輪到我哭了起來。我噙著眼淚感謝凱莉，告訴她，她是我祈禱的答案。我又回答她一些問題，彼此交換電子郵件地址。

飛機落地，她前往下一個航班時，我們揮手道別。我永遠感激天父願意用如此溫柔的方式來祝福我們。■

利未·坎浦敦，美國亞利桑那州

我走近自己的座位時，鄰座的人抬起頭來。她說：「不會吧！」



要照顧生病的寶寶還要履行召喚

我被召喚擔任支會女青年組織的諮理時，雖然接受了召喚，卻擔憂不知道該怎麼辦。我覺得自己還沒準備好，同時又遭受一項考驗。

我在高風險下懷孕，獲得這項召喚的三個月前，生下小男嬰尼可拉斯，他需要持續的醫療照顧。他在出生幾個星期後，眼皮上出現一個小紅點，並開始變大。小兒科醫生說是良性腫瘤，等尼可拉斯一歲後就會消失。但這顆腫瘤卻急速生長，腫到他的眼腔，若不治療，最後會對他的視力造成永久的傷害。

我們作了一個艱難的決定，讓他開始接受化療。尼可拉斯虛弱的身體對治療出現負面反應，他每天發燒，不斷感染，體重下降，整個過程常常讓他大哭不已。在這些情況下，我要履行召喚實在難上加難，我不知道怎麼樣才做得到。

慶幸的是，丈夫很支持我，我們都覺得我應該繼續從事召

喚。女青年會長也很支持我，她是一位既忠信又有耐心的姊妹。她幫助我看到我自己從不知道的特質，也幫助我找到沒有想過的方式去服務。

每週和女青年在一起，讓我不再操煩著打針、檢查、看醫生這些例行事務，也讓我不再浪費時間自憐自艾，或是質疑我的小天使為什麼會發生這樣的事。我的召喚是一項祝福，不知不覺，尼可拉斯長大了，治療也結束了。尼可拉斯長成一個快樂、健康又充滿活力的小男孩。

為天父那些勇敢的女兒服務幫助我克服了能力不足的感覺，培養永恆相繫的友誼，發掘自己的才能，更加善盡身為母親和妻子的責任。

主不一定會取走我們的考驗，但我由衷知道祂一直都願意幫助我們獲得力量來面對考驗。■

艾莉兒·費雪，巴西聖卡塔琳娜



我要履行在女青年的召喚實在難上加難，我不知道怎麼樣才做得到。

在屋頂上的祈禱

在細雨綿綿的一個秋日，我走進閣樓，發現它在漏水，水在兩道橫梁之間，從屋頂上的釘子末端滴了下來。幾年前，我對家中房屋加以整修，而且不怕嘗試新的修繕計畫。但這一次，我因為遇到個人難題而缺乏自信。我知道漏水的問題需要在冬天來臨前處理好，可是我卻有心無力。

一、兩個星期後，我帶著工具刀、油灰刮刀、膠合噴槍和屋面焦油，上到了屋頂。我以為只需要找到漏水的源頭，塗上黏稠的焦油就好了，但我因為找不到源頭在哪裡而感到沮喪。我停下來作祈禱，祈求

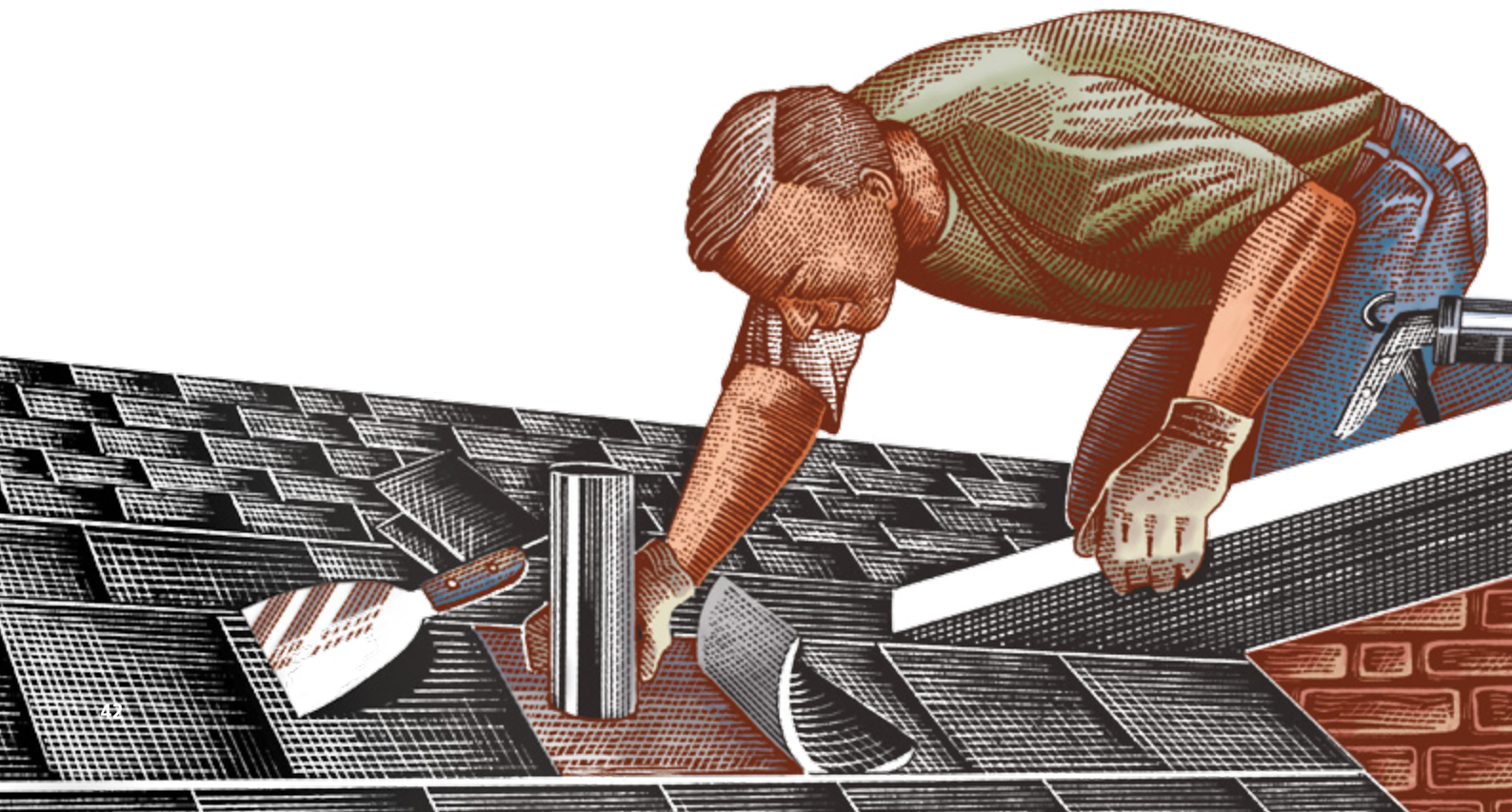
主引導我找到正確的位置，讓我可以修補裂縫。我原本預期祂會直接向我顯示位置，相反地，我腦海裡浮現了幾個字：深入探查。

這不是我想要的回答，但是我開始到處檢查。我的眼光落在一個通風口上。我扯下通風口旁的兩片小木瓦，看到疑似是漏水的地方。我刮除老舊乾掉的焦油，塗上大量的新焦油，替換木瓦，不到一個小時就完成了這些工作。先前垂頭喪氣的我又振作起來，努力解決問題，讓我對自己有美好的感覺。在接下來的雨天裡，我查看閣樓的漏水情形，發現它是乾的！

我想到了「以為不用思考，只要……祈求」的奧利佛·考德里（教約9：7）。我就像他一樣，只期待主快速回答我的祈禱，自己不需要作任何努力。我想到當我必須努力「研究」（教約9：8）——深入探查時，心情是多麼振奮。我學到，主不會替我們做每件事情，祂會幫助和指引我們，但期待我們盡一己所能，因為這會讓人成長。■

瓦利恩·瓊斯，美國密西根州

我需要找到漏水點，可是我根本不曉得在哪裡，因此我停下來作祈禱。



這是我生命的盡頭嗎？

我是個身體健康的父親和丈夫，有一對傑出的子女和一個勤快的好妻子，而且有一份收入穩定的好工作。生活看似完美無瑕，但我的世界卻在我被診斷出罹患鼻咽癌——有關腦部和頸部的罕見癌症類型——後，開始崩壞。

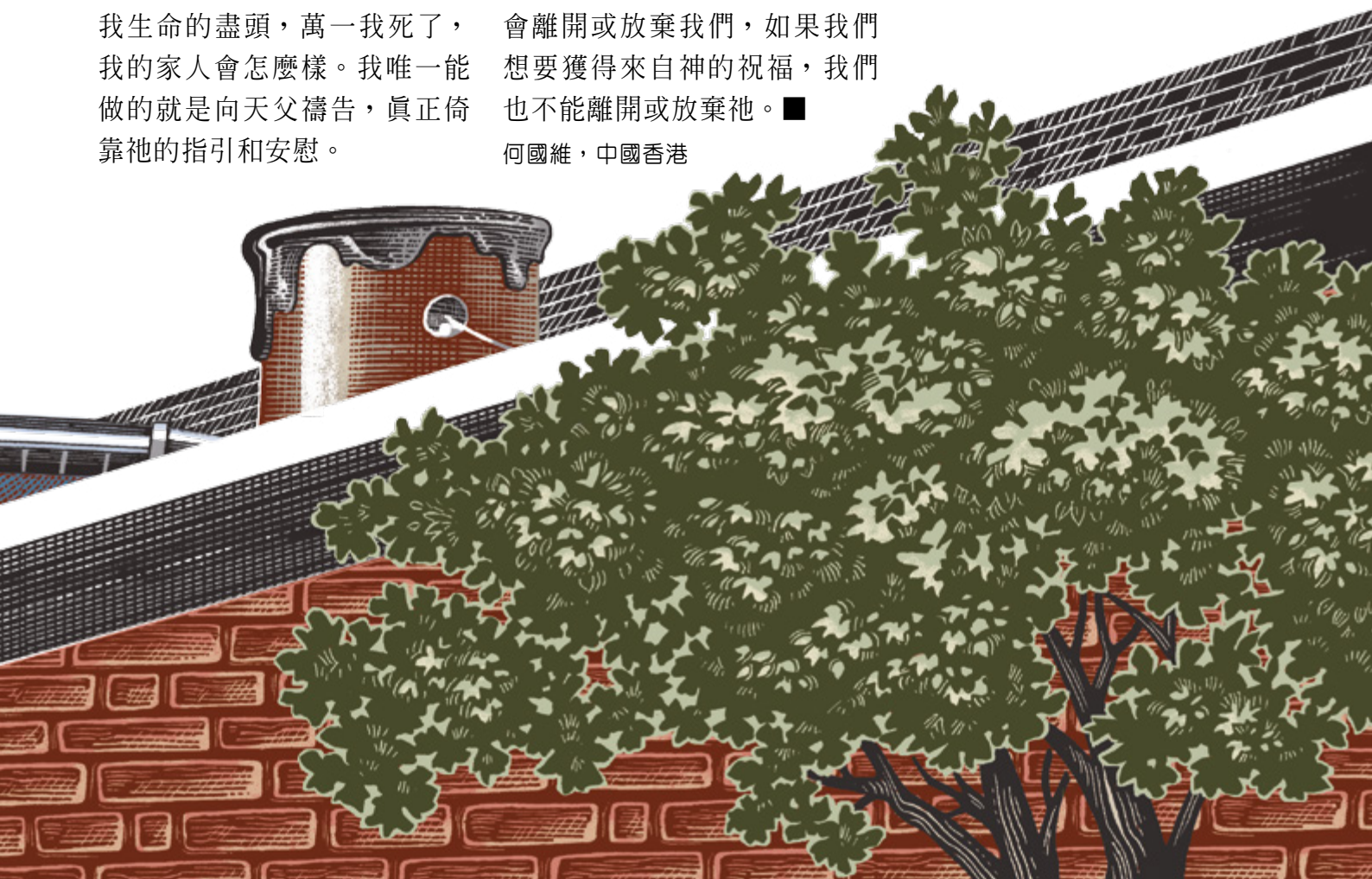
當時我是主教的諮理，我們在教會舉行年度籃球聯賽時，我開始覺得非常不舒服。我去看醫生，多方檢查後，他宣布我罹患第4期的鼻咽癌。我擔心又害怕，思索著這是否就是我生命的盡頭，萬一我死了，我的家人會怎麼樣。我唯一能做的就是向天父禱告，真正倚靠祂的指引和安慰。

連續三天不斷祈禱後，我覺得彷彿有個聲音輕柔低語地說：「不要懼怕。」

從那一刻起，我心裡對死亡不再恐懼。我的狀況仍舊不太樂觀，有一陣子，我無法吞嚥任何食物，也因為病情嚴重而無法成眠，但我從來沒有放棄神或背離神——而祂也幫助了我。

我的癌症已經減緩超過18年了，我不知道神會讓我活多久，但我很高興還可以為弟兄姊妹服務。我知道天父絕對不會離開或放棄我們，如果我們想要獲得來自神的祝福，我們也不能離開或放棄祂。■

何國維，中國香港



提早返鄉

黛絲蒂妮·雅柏

我的父母都傳過教。我小時候聽他們講傳教的故事，夢想著有一天自己也能夠為主服務，擔任全部時間傳教士。

準備傳教是我生命中最寶貴的一段時間，我從來沒有那麼與主接近。我收到了前往匈牙利布達佩斯傳道部的傳道召喚，進入普柔浮傳教士訓練中心（MTC），決心將一切奉獻給天父。

對我來說，在傳教士訓練中心是個不可思議的靈性經驗。我與主越來越接近，同時真誠祈願自己會做任何祂要我去做的事，並承諾我會真心去愛匈牙利人。

在傳教士訓練中心的訓練接近尾聲時，我生病了。回家

短暫休養之後，我獲得繼續到匈牙利傳教的機會。我被安排和一位美好的訓練者桑夏·涅斯特姊妹在一起，她教導我如何每天辨認出主溫柔的慈悲和奇蹟。

幾個月後，我又病了。雖然涅斯特姊妹和我不斷竭盡所能地工作，但我還是必須再度返家。

我覺得我讓主失望了，因為我並沒有傳「完」教。我相信，如果沒有病倒的話，一定還有我「原本應該」要教導的匈牙利人。我不知道我是不是沒有足夠的信心得到醫治，因為畢竟主會保護祂的傳教士。我從來沒有想過奉獻給主的犧牲會少於一年半，相反地，我預期犧牲的就是那種一年半的傳道。

在提早返鄉
之後，仍有許多
方法可以繼續
事奉主，並從中
找出意義。

尋找在家的意義

我走下飛機要回家時，不禁感覺已經把生命中最重要工作拋在傳道區了。不過，我花了時間學到在家中也可以做一些能為生活帶來意義的事。

不論你比預期時間提早返鄉的原因何在，今天就要決定讓這個經驗成為你向前邁進的



墊腳石而非絆腳石。我是因為醫療上的理由回家的，但其他人返鄉則有包括違誠在內的各種原因。因此，以下有些建議可能不適用於你的情況。向主祈禱，找出從家裡事奉祂的方法。例如，如果是由於違誠而回家，還不能配稱去聖殿的話，還是可以經常在聖殿庭園內漫步，找出意義來，並承諾有一天要回到祂的神聖屋宇。

我除了閱讀經文、祈禱、參加教會聚會之外，下列每個步驟對我的康復之路都十分重要。

1. 保持聯繫

我找到生活意義的第一步，就是與在匈牙利的聖徒和傳教士保持聯繫。有好一陣子，我是為預備天而活的，因為我會

在那一天收到涅斯特姊妹和傳教士訓練中心同伴的電郵。我必須承認：閱讀同伴們的傳教情形，或是和我極度想念的匈牙利人談話，有時候並不容易。但如今回首過往，我了解到，聽聞那裡所發生的奇蹟對我的康復是至關重要的。

2. 在線上編製索引

我的弟弟經由睿智的母親溫柔提醒，說服了我著手編製索引。為了讓他開心，我一開

始就作了幾個批次的名字，但是有一天，有一批匈牙利的登錄名冊彈現在我的螢幕上。聖靈貫注在我身上，讓我明白我依然能夠協助帶領匈牙利人的靈魂歸向基督——他們就在幔子的另一邊！

3. 設立目標

傳教後，所有在傳教以前設立的人生目標在後來的健康情況下似乎都遙不可及。但隨著時間過去，我了解到有些目

標是躺下來也可以完成的。我將這些目標，例如閱讀耶穌是基督，稱為「水平目標」，每天都持續做一點。

4. 重返校園

我傳教前有一個人生目標，就是要從大學畢業。雖然我的病情和不斷回診讓上課變得困難，但父親鼓勵我修習楊百翰大學線上自學課程。這個水平目標不僅是可以達成的，我也了解到，對於傳教前的目標，我能做到的或許比原先以為可以做到的還更多。

5. 線上傳道服務

有一天在教會裡，有位姊妹向我的母親走來，說：「你知道黛絲蒂妮可以從事線上索引編製的傳道服務嗎？」這個意

外的問題正回答了我的禱告！我因此又為主服務了九個月，擔任教會服務傳教士，支援索引編製工作。這是我可以作的傳道事工！*

6. 教導傳道準備班

我越來越能掌握自己的健康狀況時，就一邊讀社區大學，一邊在線上作傳道事工，並受邀在附近的福音研究所教導傳道準備班。教學讓我了解到自己對傳道事工的熱誠未減，就算是短暫傳教的許多經驗也可能對學生是非常寶貴的。

7. 在傳教士訓練中心擔任義工

我在自家附近的大學順利上了一學期之後，搬到美國猶他州，就讀楊百翰大學。剛開始的時候，只要走路經過普

柔浮傳教士訓練中心，內心就不禁百感交集。但是我開始每週在傳教士訓練中心擔任義工以後，發現見到即將奉派到我所鍾愛的美好傳教士，是一件非常療癒的事。

8. 執行聖殿事工

有位名叫艾蒂的匈牙利姊妹準備了將近 150,000 個名字去執行聖殿教儀，她請我把其中一些名字帶去聖殿。能為這些匈牙利人執行拯救的教儀讓我充滿喜樂！

透過祂的事工逐漸獲得醫治

傳教是我人生最重要的夢想，因此不難理解我要提早返鄉時內心有多麼的失落。有一段時間，我難以談論我的傳教。



我必須努力克服失敗的感覺，也必須學習如何以服務的渴望而不是時間的長短來評斷我傳教的價值。即使當時我並不明白，但在生活中所邁出的每一個有意義的步伐都帶來了醫治。

多年來，我覺得回到匈牙利會使我內心煎熬，因此很緊張。我終於去到那裡，第二天我才發覺自己不僅沒有任何痛苦的感覺，還對能夠重遊舊地感到無比喜悅。於是我知道，天父已經給了我機會去體驗救主贖罪的醫治力量。我現在知道，透過耶穌基督的贖罪，一切最終都會獲得平復。■

作者現居美國亞利桑那州。

*許多提早返鄉的傳教士繼續擔任年輕的教會服務傳教士。與主教或分會會長見面，以取得更多資訊。



蒙接受的奉獻

「當我給人之子〔或女兒〕一條誠命，為我的名做一件事工，而〔他們〕盡一切所能、用一切所有的去做那事工，並且勤奮不懈，而他們的敵人來攻擊他們，阻礙他們去做那事工，看啊，我不再向那些人之子〔和女兒〕手中要求那事工，卻要接受他們的奉獻。」

——教義和聖約124：49

給父母的提示

考慮下列事項：

- 容許傳教士有時間悲痛和醫治。
- 常常告訴傳教士你有多愛他（她）。
- 鼓勵他（她）定期與支聯會會長和主教約談。
- 詢問傳教士有多願意讓別人知道他（她）返鄉的原因。
- 讓其他人知道傳教士返鄉了，並且你很興奮能再次見到他（她）。
- 給傳教士時間和你談談傳教情形，討論美好的和困難的經驗。
- 鼓勵傳教士在祈禱中求問生活的下一步該做什麼，不論是否會回去傳教，都支持其決定。

給支會成員的提示

傳教士提早返鄉時，可能不曉得要說什麼。你可以歡迎他們回家，表達你對他們的愛，感謝他們去傳教，幫助他們轉換到返鄉的生活。

你可能不知道傳教士為何返鄉，原因可能與你猜測的大不相同。要記住，醫治過程是他們與主之間的事，他們只需要知道你是支持他們的。

讓傳教士在安全的環境中分享他們的經驗是很好的。要認清一點，就是他們可能需要一些時間才能談論傳教的事情。如果你想請傳教士在課堂上分享故事，要提前打電話詢問是否可以請他們分享。

施助資源

領袖可以在 ministering.lds.org 找到線上資料，理解提早返鄉的傳教士，並找方法來幫助他們。

福音研究所 如何幫助你學習福音

試著用
這三種方法
從福音研究
所課程獲益
更多。

周伯彥
福音進修班及研究所

二使徒定額組羅素·培勒長老說：「今日的世界……更具挑戰。我們的年輕男女在為傳教及未來的幸福生活作準備時，有著更多令人分心的事。科技的拓展使得手持裝置幾乎遍及每個人，足以吸引神的整個人類家族的注意，用來大行善舉，或肆無忌憚地作惡。」¹

為了幫助你的靈性更加敏銳，教會設立了福音研究所。福音研究所能夠讓你親自對

「神的話……獲得深具意義的經驗」。²

參加福音研究所時，有許多課程可以讓你選擇。了解年輕成人需求和疑問的教師會幫助你學習經文和近代先知的教訓。

福音研究所最近的一項改變讓你現在有機會運用（1）課程研讀日記，（2）課程問題，（3）個人學習專題，來提升你的學習，並增強你對耶穌基督的信心。這三種研讀選項適用於個人化的福音研讀，讓你直接學習與聖靈互動的方式。

課程研讀日記

十二使徒定額組李察·司考德長老（1928-2015）勸告各位把靈感寫在日記裡：「在一個你們可以安心無虞的地方寫

下你們從聖靈那裡所學習到的重要事情。你們會發現當你們寫下這些珍貴的靈感時，就會獲得更多的靈感。」³

學生在課堂上和家中研讀經文時，把靈感寫到日記中（無論是在紙上或是福音圖書館應用程式中）。菲律賓的福音研究所學生潔美·鄧茲就見識到了寫研讀日記的好處：「我無法不寫下經文和先知演講的段落和信息，因為這麼做擴展我的福音學習。」

日本名古屋的福音研究所學生高橋精弟兄喜歡寫日記，因為這會讓「學習過程變得流暢」，也能幫助學生來上課時更投入學習和參與。

來自義大利南部的塔西雅·巴托洛奧說：「寫下我學到的事，讓我在有需要時更容易回



想那些觀點。」她的同學瑪麗亞德薩·桑托補充說：「我可以查看日記，回想特別的靈性觀點或個人啓示。」

課程問題

學期開始時，把問題發給學生，作為在學期中沉思和研讀的主題。學期結束時，學生要將個人受靈指引的答案提交給教師。

在義大利南部的學生伊拉里亞·貝洛莫說：「這些問題讓我去省思自己的生活，省思在福音研究所學到的東西如何幫助我更認識耶穌基督。」

韓國的福音研究所學生鄭金碩（音譯）說：「這些問題幫助我深入思考並檢視我學到的事，這是檢視、沉思和內化所學的重要時刻。」

學生的靈性成長會在他們的答案中清楚顯示出來。韓國一個支聯會的福音研究所教師姜秀心（音譯）姊妹說：「對我來說，讀到學生的見證，了解他們的想法是個很棒的經驗。」

個人學習專題

福音研究所許多學生都透過祈禱來選擇從事有意義的專題。世界各地的學生根據他們的興趣，創作了與福音有關的藝術、音樂、影片和社群媒體貼文。這些專題邀請學生按照課堂所學來採取行動，比方說，有學生選擇創作救主的畫像來配合「耶穌基督與永恆的

福音」課程。

有學生參加「永恆的家庭」課程，以聖殿和家譜為專題，「最後我與祖母和至親家人進行了一次聖殿之旅，一起完成超過40項印證教儀，這是我用整個學期來準備的。這件事把家人緊緊連繫在一起了。」

菲律賓比科爾的福音研究所教師賽妮亞·歐根尼斯指出，進行個人學習專題「提供彈性空間」，讓學生獨立自主地學習神的話，運用自己的才能去感受聖靈。

提升的結果

運用這些學習方法可以改善你的福音研讀，並加深你的見證。你可以透過福音研究所課程深入學習福音，更了解如何在生活中應用神的話語，以及如何造福他人的生活。■

註：

1. 羅素·培勒，「最優秀的年輕成人世代」，2015年5月，*利阿賀拿*，第67頁。
2. 「藉著神的能力教導」，<https://www.lds.org/si/objective/elevate-learning/teaching-with-power?lang=zho>。
3. 李察·司考德，「獲得知識及明智運用知識的能力」，2002年8月，*利阿賀拿*，第12，14頁。





2018年協進活動主題

在基督裡面 得到平安

無論你所處的環境如何，
都可以在耶穌基督裡找到平安。



會長：邦妮·奧斯卡森（中）；第一諮理：卡羅·麥康基（左）；第二諮理：妮爾·馬里奧（右）。



會長：司提反·歐文（中）；第一諮理：道格拉斯·何梅茲（左），第二諮理：約瑟·布勞（右）。

總會男女青年會長團

在這充滿動盪、誘惑、相互衝突的觀念和令人迷惑的哲學的世界裡，要找到平安有時並不容易。但是救主在教義和聖約 19：23 裡的應許（2018 年協進活動主題），提供了獲得平安的確切途徑。祂說：「向我學習，聽我的話；行走在我靈的溫順中，你必在我裡面得到平安。」

我們總會男女青年會長團要見證，這些話是真實的。我們都在自己的生活中看到這些事，而且如果你跟從這模式，神也會在你的生活中實現祂的平安應許。

你們之中有許多人對未來感到憂心忡忡，也有許多人對自己的外表、能力和潛力有所疑慮。但是無論你們遭遇到什麼，你們都可以找到平安。那並不代表，所有這些問題或疑慮會立即消失，但是你可以獲得平靜的保證，知道事情都會解決的。最重要的是，你可以感受到耶穌基督對你個人的愛，那會帶來極大的平安。

讓我們來談一談這節經文裡的每個要件。

向我學習

認識天父和耶穌基督，是你人生旅程中極為重要的一部分。主說：「認識你——獨一的真神，並且認識你所差來的耶穌基督，這就是永生」（約翰福音 17：3）。更認識基督，就會了解祂是多麼良善、睿智、慈愛。對祂的信心會增加，也會更渴望跟隨祂和天父。

聽我的話

耶穌基督透過經文、活著的先知和聖靈，對我們說話。我們需要飽享和沉思這些話，並運用在生活中。研讀救主的話語時，要以摩爾門經為重，因為約瑟·斯密曾教導：「摩爾門經是全世界最正確的一本書……人若遵循其中的教訓，要比遵循任何其他書更能接近神。」¹ 多馬·孟蓀會長在 2017 年 4 月總會大會上，請我們每天閱讀摩爾門經，這項有力的邀請能幫助我們聆聽和了解基督的話語。²

行走在我靈的溫順中

唯有當我們願意服從，聆聽主的話語才會開始使我

們有所改變。這需要我們保持溫順。這需要我們放棄自己的道路，行走在主的道路。有時我們會認為自己的路徑比較好。但是當我們保持溫順，並跟從祂到任何祂帶領我們去的地方，我們就會一直走在最佳途徑。


你必在我裡面得到平安

這項偉大的應許是，如果你做這三件事——學習、聆聽和與救主同行——你必在生活中有平安。你會感到安心，知道神在你左右，而且儘管你可能會感到害怕、前途未卜或軟弱，祂必會看顧你。你會有自信——不僅對自己有信心，也對耶穌基督和祂的愛及能力有信心。

我們要邀請教會中所有的青少年背誦這節經文，用它指引你的生活。當黑霧籠罩你，似乎令你感到難以招架時，你會記起這節經文，跟隨其中的模式，使你自己在耶穌基督的穩固基礎上堅定不移。■

註：

1. 總會會長的教訓：約瑟·斯密（2007），第64頁。
2. 見多馬·孟蓀會長，「摩爾門經的力量」，2017年5月，利阿賀拿，第86頁。



在基督裡面 得到平安

向我學習，聽我的話；
行走在我靈的溫順中，
你必在我裡面得到平安。

教義和聖約19：23

教義和聖約19:23

主向約瑟·斯密透露在耶穌基督裡面獲得平安的幾個要點。



1 向我學習

「我們知道這位『由神那裡來作師傅的』〔約翰福音3:2〕不僅只是一位教師。祂教導我們要盡心、盡性、盡力、盡意愛主我們的神，要愛鄰人如同愛自己一樣，祂是萬世師表，是完美生活的典範。……

「我們回應主『學我的樣式』這項溫柔的邀請，就能使自己與神的能力有分。」

多馬·孟孫會長，「學我的樣式」，2016年3月，利阿賀拿，第4，6頁。

2 溫順

溫順包含「在患難中有耐心」。（經文指南，「溫順」，scriptures.lds.org）如果我們溫順地在考驗中持守，不怨天尤人，那麼我們不但會歸信，祂也會醫治我們（見教約112:13）。

3 行走

若要真心跟從耶穌基督，就必須認真學習和傾聽，但是光這兩項仍然不夠。我們還必須按照所學和所聽到的去生活，或採取行動。

「任何時候都是走在祂的道路上的適當時機，永遠都不嫌太遲。」（總會會長團第二諮理，迪特·鄔希鐸會長，「門徒的道路」，2009年5月，利阿賀拿，第78頁）

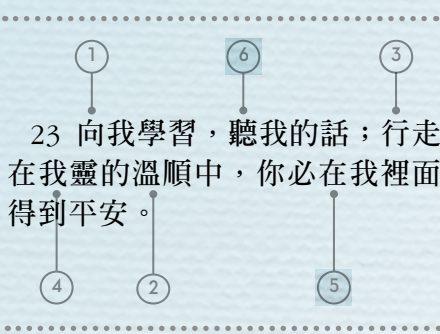


5 在我裡面的平安

「獲得大筆財富、權力或名氣地位不會帶給人平安。追求歡愉、娛樂或休閒也找不到平安。以上這些都不行，即使你擁有再多，它們都不能創造持久的幸福與平安。

「……救主……是平安的源頭、叫人得平安。祂是『和平的君』〔以賽亞書9:6〕」。

十二使徒定額組昆丁·柯克長老，「個人的平安是正義的酬賞」，2013年5月，利阿賀拿，第34頁。



4 我的靈

溫順帶來「聖靈的眷顧」（摩羅乃書8:26），是「聖靈所結的果子」（見加拉太書5:22-23）。

6 聽我的話

要培養對耶穌基督的信心，傾聽是很重要的。「信道是從聽道來的，聽道是從基督的話來的。」（羅馬書10:17）

「神的子民應當學習傾聽主的話。」（羅素·納爾遜會長，十二使徒定額組會長，「從傾聽中學習」，1991年7月，聖徒之聲，第20頁）

編者按：本頁並非這段精選經文的完整解說，僅提供你作為個人研習的起點。

基督賜平安

詞/曲：尼可·戴

沉思地 ♩ = 72

Piano introduction in B-flat major, 4/4 time. The melody is in the right hand, and the bass line is in the left hand. Chords are indicated above the staff: Ab, Eb, Ab, Cm, Ab, Bb.

5

1. 基督賜平安，來向祂學習。感受祂偉
 2. 基督賜平安，來與祂同行。從加利利

5

Ab Eb
 Ab Cm Ab

(小音符於第二遍彈奏)

Piano accompaniment for the first two lines of lyrics. Chords are indicated above the staff: Ab, Eb, Ab, Cm, Ab.

8

大的愛，擔我們的罪。聆聽祂話語，牢記在心
 的街衢，到耶路撒冷。撫平我憂傷，擦乾我淚

8

Ab Bb Ab Eb Ab Eb Ab

Piano accompaniment for the third and fourth lines of lyrics. Chords are indicated above the staff: Ab, Bb, Ab, Eb, Ab, Eb, Ab.

11

裡。若真正認識基督，就會有平安。當我迷
 水。活出基督的樣式，就會有平安。

11

Cm Ab Eb Bb Ab Eb

Piano accompaniment for the fifth and sixth lines of lyrics. Chords are indicated above the staff: Cm, Ab, Eb, Bb, Ab, Eb.

14

茫，祂賜希望。我若沮喪，祂賜我力

14

Ab Cm Bb Eb Ab Cm

Piano accompaniment for the seventh line of lyrics. Chords are indicated above the staff: Ab, Cm, Bb, Eb, Ab, Cm.

17 量。 人生大風浪， 祂作我港灣。 世局動盪混

17 B \flat E \flat A \flat B \flat Cm 7

20 To Coda Θ 1. 2.

20 亂， 就會有平安。 安

20 A \flat B \flat E \flat A \flat E \flat

23 A \flat B \flat E \flat A \flat B \flat E \flat A \flat B \flat

28 D.S. al Coda

28 當我迷

28 Cm E \flat A \flat B \flat E \flat

31 Θ CODA

31 安。 當世界都黑

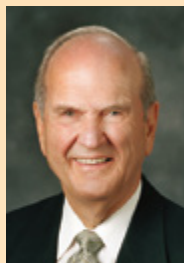
31 Cm E \flat

32 暗， 基督賜平安。

32 A \flat B \flat E \flat A \flat Cm A \flat B \flat A \flat E \flat

Intellectual Reserve, Inc. © 2017 版權所有。
 本聖詩可複印，供教會或家庭偶爾作非商業目的之用。
 每份樂譜皆須列出此行說明。





羅素·納爾遜會長
十二使徒定額組會長

研讀 救主的話語

現在我不只對主和救主耶穌基督有更大的見證，也再次確認我完全相信約瑟·斯密翻譯摩爾門經的方式是來自神的恩賜。

在 2017 年 1 月全球年輕成人祈禱會中，我向觀看這次大會的人提出挑戰，要他們每週撥出一些時間做到以下幾件事，來增強他們對救主的見證：

- 研讀耶穌在舊約記載中所說和所做的每一件事。
- 研讀祂在新約記載中的律法。
- 研讀祂在摩爾門經記載中的教義。
- 研讀祂在教義和聖約記載中的話語。

我應許那些聆聽的人，如果他們盡一切所能學習去認識耶穌基督，他們會比現在所能想像地更愛祂，更愛神的律法。

當時在演講中，我並沒有提到我知道這項應許是真實的，因為我也還在第一次完成相同作業的過程中。

2016 年 12 月 1 日，我得到一套新的經文後，便開始進行後來在一月份向年輕成人提出的相同作業。過了六個星期，我完成這項作業時，在四部經文中，總共查考並劃記了超過 2,200 段經文。¹



納爾遜會長研讀六週之後，完成了他的作業。

「我93年的歲月大部分
都在用心學習認識救主，
但很少有機會能像過去
六週內學到的這麼多。」

你可以在 [lds.org/broadcasts](https://www.lds.org/broadcasts) 點選「全球年輕成人祈禱會」，觀看或閱讀2017年1月祈禱會的內容。

對我來說，能夠完成這項作業真是太棒了！

我發現最深刻的體會就是看到救主在這些不同的時期——舊約、新約、復興時期及我們這個時代——不斷地告訴我們關於祂的事。在所有的經文中，故事是一致的，講故事的人也是一樣的。

我93年的歲月大部分都在用心學習認識救主，但很少有機會能像過去六週內學到的這麼多。事實上，我這次在研讀中學到了很多關於救主的事，打算在目前準備的幾篇近期的演講中與大家分享。²

我在開始這項作業時，並未期望這次的研讀會幫助我對約瑟·斯密神聖的事工得到新的見證——但我的確得到了見證！約瑟·斯密所記錄的啓示和我們在聖經中找到的見解是如此不可思議地和諧一致，我很高興能在研讀中看到這一點。

約瑟·斯密以很快的速度翻譯摩爾門經，不可能有時間拿聖經來比對參照——但是它全都有了！

因此，我現在不只對主和救主耶穌基督有更大的見證，也再次確認我完全相信約瑟·斯密翻譯摩爾門經的方式是來自神的恩賜。

現在，我理解你們有些人心裡可能會覺得不可能有時間完成這樣的作業。

我知道你們的感受，我自己也這麼想過——不可能有時間做這件事。這時就需要提醒自己，這樣的想法無助於提振信心。能提振信心的想法應該是：「我知道我沒有時間

做這件事，但我會挪出時間。我會用我所擁有的時間來完成這項作業。」

凡是接受這項挑戰的人都可以在自己的時間表內完成。對我而言，只用六週完成這項挑戰帶來了許多快樂。在相對較短的時間內密集地研讀，讓我能在學習的過程中發現舊約、新約、摩爾門經和教義和聖約之間是相輔相成的。

我要對那些覺得沒有時間的人說，只要你願意犧牲，就會獲得豐厚的酬償，你會非常非常感謝自己的觀點改變了，知識增加了，歸信的程度加深了。我知道這是真實的，因為我在自己的生活中看到了相同的酬償。

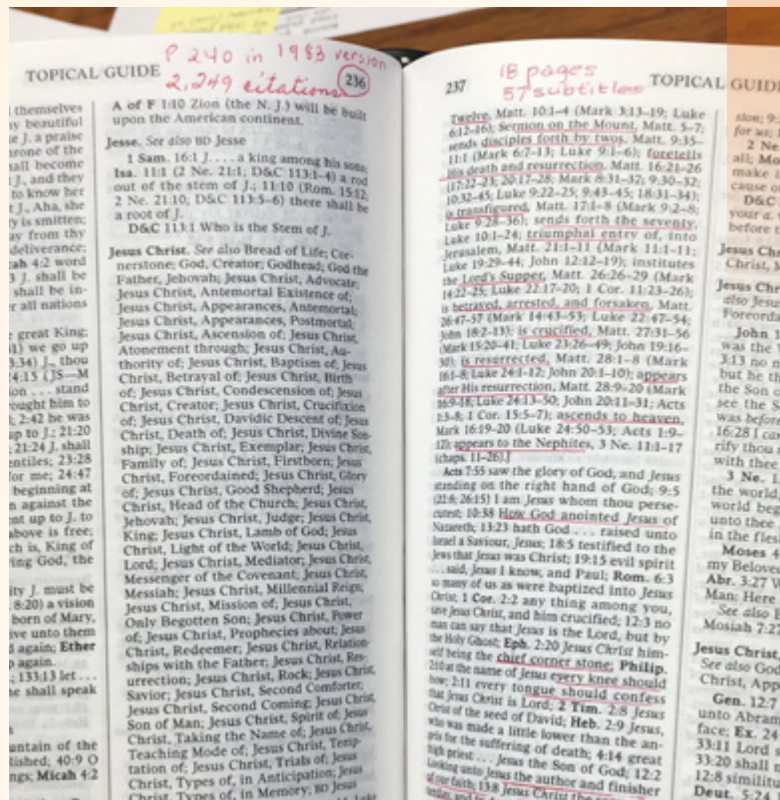
就如同我在祈禱會中提到的，在未來的某一天，你將親自站在救主面前。在祂聖容面前，你將泛著淚光，內心激動不已。不知該說什麼來感謝祂為你所犯的罪償付代價，感謝祂饒恕你對他人所有的不友善，感謝祂醫治你的創傷以及在今生所遭遇的不公平待遇。

你會感謝祂讓你有力量完成不可能的事，將你的弱點變成堅強，讓你有機會與祂和自己的家人永遠同住。到那時候，祂的身份、祂的贖罪、祂的品格將對你個人深具意義。

不過你不需要等到那個時候，現在就選擇成為祂真正的門徒，成為真正愛祂、真心要像祂那樣服務和領導的門徒。我應許你，如果你研讀祂的話語，就會更有能力變得像祂一樣。我知道這是真實的。■

摘自lds.org/blog的一篇文章。

「我要對那些覺得沒有時間的人說，只要你願意犧牲，就會獲得豐厚的酬償。」



納爾遜會長研讀了2,200多段關於耶穌基督及其教導的經文。

註：

1. 如同納爾遜會長在祈禱會中所提出的建議，你可以到經文指南「耶穌基督」這個主題下去找參考經文。
2. 見納爾遜會長在2017年4月總會大會的演講，「把耶穌基督的能力帶進我們的生活」。

對威爾來說，選擇不在星期日比賽，可能意味著選擇不為最好的球隊踢球。





足球、 星期日

和靈性上痛苦的錯誤

夏綠蒂·拉卡貝
教會雜誌

我 小時候，和朋友玩一個叫作「跳水或潛水」的遊戲。基本上，就是要有夠深的水池或湖泊，和一個可以跳水的板子。玩的時候，你要從跳板往下跳，跳下的那一刻，有人喊：「跳水」，表示你需要腳先入水，如果喊：「潛水」，表示你需要手先入水。

你在半空中試著回應時，通常結果不是像折斷的椒鹽餅那樣，就是肚子先接觸水面，被水打得很痛。

人生不必像「跳水或潛水」這個遊戲，你可以在很早以前就作好許多決定，避免在靈性上犯痛苦的錯誤。舊約先知約書亞沒說：「在事情快來不及之前再作選擇」，而是說：「今日就可以選擇所要事奉的。」（約書亞書 24：15）

14 歲的威爾來自美國加州的舊金山，在靈性上並沒有犯許多痛苦的錯誤，因為他相信要在最後一刻來臨前先作好選擇。

「如果你在事情還沒發生前，先選擇要不要做某件事，會讓事情變得比較容易。」他說：「假設你參加一場宴會，有人給你一杯酒，如果你當下才決定喝或不喝，就很可能會禁不起誘惑而去喝。但是，如果你早就決定在任何人拿酒給你時加以拒絕，你就會對自己的決定更有自信，甚至沒有時間受誘惑。你拒絕是因為在很早以前就下定了決心。」



2018年協進活動主題是：「向我學習，聽我的話；行走在我靈的溫順中，你必在我裡面得到平安。」（教約19：23）對威爾來說，平安就是在選擇正義時內心感到自信坦然，不必擔心別人負面的評語。威爾的平安來自事先決定要聆聽——並服從——耶穌基督的話語。

他說：「有時候，其他人會因為我做了或沒做某事而找我麻煩，但這不會讓我感到困擾，因為我早就決定這是我想要的生活方式。」

威爾和家人在很早以前就作了一個決定，就是要守安息日為聖。但是，威爾加入足球精英隊時，還是有點掙扎。不過，他的家人就像尼腓一樣相信：「主決不命令人類兒女去做任何事情，除非祂為他們預備道路，來完成祂所命令的事。」（尼腓一書3：7）

對威爾而言，足球就是他的生命。他母親說：「他除了吃飯、喝水、睡覺以外，就只愛足球。這是他的熱情所在，他表現得非常傑出。」

因此，當威爾加入當地排名最高的球隊時，真是興高采烈。唯一的問題是：這個球隊經常在星期日參加比賽。大部分的球隊不會接受球員每個星期日都不踢球。選擇不在星期日出賽可能意味著會失去他在球隊的位置。

但是威爾很早以前就作了決定，要守安息日為聖。

威爾和家人一起祈禱，告訴天父他們渴望遵守祂的誠命，並祈求祂幫忙。後來，威爾和母親告訴球隊教練關於他們的信仰。讓他們驚訝的是，教練希望即使威爾星期日不出賽，也留在球隊！

「我知道當我守安息日為聖，就會蒙受祝福，」威爾說：「或許我無法像其他人那樣經常出賽，但我已經看到許多祝福，例如星期日的球賽突然改到其他日子。我也認為休息一天會讓我的表現更好。」

事情漸入佳境，威爾不久就發現有一名隊友也是教會成員，他們一起踢球，幾個月之後，那個男孩也效法威爾的榜樣，不在星期日踢球。

如果你感覺自己沒有因服從而蒙受祝福，那可能是因為你沒有看到天父為你預備的一切。下定決心聆聽基督的話語並事奉主絕對是正確的，因此現在就作決定吧！

多馬·孟蓀會長說：「我懇請各位此時此地就下定決心，絕不偏離引領我們達成目標的那條道路，我們的目標是與天父共享永生。」（「關於選擇的三件事」，2010年11月，利阿賀拿，第68頁）

不要讓你的人生成為「跳水或潛水」這樣的遊戲。不要在靈性上冒險，或犯任何其他痛苦的錯誤。現在就下定決心跟從耶穌基督，並享有祂為你的人生所帶來的平安。■



奇怪的鄰居

珊曼莎·貝斯特

幾年前，我的心情很低落，因為覺得沒有人可以談心。家人住得很遠，我又沒有什麼朋友，想不出有什麼理由要繼續活下去。當時我和叔叔、嬸嬸同住，他們告訴我有一件事情不能做，就是不能和鄰居交談。他們說這個鄰居很奇怪，還編了許多故事嚇唬我。

不過，有個星期六，鄰居和他兩個青少年女兒請我幫他們架籬笆，我答應之後就開始工作。

我觀察這兩個女孩，發現她們很和善，於是開始和她們交談，後來談到了關於耶穌基督後期聖徒教會。我問了許多問題，她們都一一答覆，激起了我的好奇心。鄰居邀請我隔天去教會，看看我是否會喜歡。當時我正處於人生的低谷，所以心想去看看也無妨。

隔天早上我走進了教堂後，心中立刻感受到一股無法理解的平安，我知道這個教會就是我該去的地方。那天早上，他們把我介紹給傳教士，我了解到他們是如何知道教會是真實的。

我開始聆聽傳教士帶來的許多課程。天父在最好的時機派遣了兩位有愛心又充滿靈性的傳教士來關心我。在他們的協助下，我獲得了他們所擁有的福音知識。

我聽了他們分享認識天父如何幫助他們通過考驗後，覺得自己也應該祈禱看看他們所說的是不是真的。祈禱之後，我心裡感受到極大的快樂、平安與寧靜。我知道，那天晚上，我接受到來自聖靈的回答。

擁有這項知識之後，我的見證快速地成長。自從2013年加入教會後，我清楚看到認識天父所帶來的許多祝福。我感謝那些傳教士，也感謝我的鄰居邀請我歸向基督。■

作者現居澳洲維多利亞。

我當時處於人生的低谷，和鄰居去了教會之後，一切便為之改觀。



開始運用信心

我和朋友艾弗瑞打桌球，比賽進行到一半，突然有人來敲他家的門。我聽到一個不熟悉的聲音用奇怪的口音說著希利蓋農語，那是我們的家鄉話。

艾弗瑞趕緊跑到門邊，顯然很期待他們的到來。「來吧！」他對我說：「我希望你認識我的朋友！」

他們穿著白色襯衫打著領帶，準備要教導艾弗瑞的弟弟，

幫助他準備好接受洗禮。我用英文跟他們交談，他們對我印象深刻，因此問我是否可以在他們和艾弗瑞的弟弟上課時擔任傳譯。

我原本以為只要被動傳譯就好，但後來我主動參與課程，他們的話語深植在我心中。我無法形容那種感覺，有一種不曾感受過的快樂縈繞心頭。

那次經驗之後，我請傳教士教導我的家人。但是傳教士

來訪時，我的父母堅決反對家人接受摩爾門信仰。

我希望能接受洗禮，因此就開始運用信心。我作了禁食和祈禱，努力成為他們的榜樣。

兩年後，由於我單純的信心和天父愛的支持，父親終於軟化他的心，簽下了我的洗禮同意書。我很高興能說，我對復興福音的見證是我最珍貴的資產。■

阿奈爾·奧克森多，菲律賓

從初級會到女青年

我向來都覺得自己很難適應新的環境，那也是我為什麼在離開初級會進入女青年的時候很緊張。一開始我對整個程序感到很陌生。女青年是一個完全不同的環境——沒有歌唱時間，也沒有分享時間，但是平日有協進活動。

我很希望能融入並感到自在，因此我試著適應新的課程安排。我經常祈禱，也開始適應新的例行課程與活動，並和其他女青年交誼。

過了幾週，我開始明白我在女青年計畫中的目的。我學到更多的福音知識，每週有更多的機會做一些良善的事，還能去聖殿，在主的屋宇中感受祂的靈。

現在，我非常感謝女青年組織，也很高興自己嘗試改變，感謝天父幫助了我。■

貝瑟妮，美國佛羅里達州

保持靈性純潔： 比競賽更重要

我在八年級時加入了讀書會。我們每個月聚會一次，討論一本書，到年終的時候，就比賽看哪一組最了解每本書的內容。我們一直遵守的一條規定就是：只讀良好的書籍。

有一個月，我開始閱讀下一本書時，感覺內容有些不妥。但是，如果想要讓我這一組贏得競賽，我必須閱讀這本書。我不能讓我的組員失望，讀了幾章之後，書中的內容越來越糟糕，最後，我放棄了。我知道自己不能再讀下去——保持靈性純潔遠比贏得競賽更重要。

但是我很擔心，不知道該如何向組員解釋。在讀書會舉行的前一天晚上，我祈求天父幫助我有勇氣面對組員。

第二天，我真的很擔心。我和組員坐在一起，讀書會一開始，我準備要向大家說明我無法讀這本書。我還沒開口，讀書會領袖就站起來向大家道歉，說明在列書單之前並沒有讀過這本書，也不了解其中的內容。她說她會把這本書從書單中剔除。我一回到家，就感謝天父。

我知道只要我們堅守標準，主就會看顧我們。祂不會在每次情況發生時，都像這次那樣替我解圍，但是祂一定會賜給我們勇氣作好的決定。■

艾胥莉，美國猶他州



換你上場

利阿賀拿歡迎各位提供你奉行福音的經驗和心得。將你的故事投稿到 liahona.lds.org（點選「提交」）。

分享點心和微笑

我們是山姆和安娜塔莎，
我們希望能透過
和別人分享來
散發出我們的光！



1

我們能幫什麼忙？

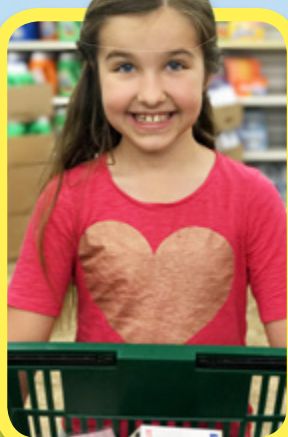
我們住在美國佛羅里達州，在這裡我們看到許多無家可歸的人，我們在想要怎麼幫助他們。耶穌曾餵飽一群饑餓的人，每個人都需要東西吃！因此我們決定製作急難點心包。



2

採買用品

我們的朋友喬亞到十元商店幫忙採買用品。



3

製作點心包

我們在點心包裡放了燕麥條、起司麵包條和其他好吃的零食。山姆還試吃了一包！



4

太棒了！

分享點心包讓我們很快樂。有些人說：「謝謝你們！」
「太棒了！」



5

更多點心包

媽媽把這項計畫張貼在網站上，年輕單身成人支會得知了這個計畫後，也為當地的收容所做了100多個點心包。

收容所用這些點心包邀請人們簽署一個計畫，幫助他們能有自己的家。這讓我們真的很高興！

你能做什麼？

- 選擇你想和家人從事的一項服務活動。
- 在什一奉獻信封袋放入你的禁食捐獻。你的錢會用來幫助有需要的人。

寄給我們一個星星！



你如何像耶穌要求我們的那樣，散發出你的光呢？將星星連同你的故事、照片和父母同意書寄給我們。更多資訊請見第71頁。

莫琳·華金

根據真實故事改寫

「我喜歡閱讀神聖經文，每一回閱讀時，都可感覺到靈在我心裡成長——作證經文千真萬確」（兒童歌本，第66頁）。

露西亞擦乾眼淚，不想讓其他孩子看見，離開學校後就趕緊回家。

露西亞住在非洲海岸邊的一個小島上，她是學校裡唯一的本教會成員。其他人都去同一間教會，他們嘲笑露西亞，不願跟她一起玩，因為她跟別人不一樣。

還不只這個問題，有時候露西亞在課堂舉手，老師會裝作沒看見。

「今天最糟糕了！」露西亞心想。她踢著路

上的小石子。老師在上課時讀了聖經中幾節經文，露西亞並不了解，聽起來天父、耶穌和聖靈似乎是同一個人。然後老師說，有的教會不相信聖經的教導。她的眼睛直視著露西亞，班上每個人都在笑。

露西亞很困惑。天父、耶穌和聖靈不是分開的人物嗎？這是怎麼回事？

她突然有個快樂的念頭：可以去問傳教士啊！她們每天都會到露西亞居住的村莊。「她們一定知道答案！」她心想。

露西亞回到家時，看到布朗姊妹和路易斯姊妹，正忙著用抽水機把水打到屋頂上的水塔。

露西亞立刻提出她的疑問：「為什麼聖經說

給露西亞



天父和耶穌是同一個人呢？」

布朗姊妹笑著說：「這是個好問題，午餐後，我們來查看幾節經文，解答這個問題。」

露西亞根本無心品嚐美味的羅巴維亞濃湯，那是媽媽親手做的。她只想知道答案！

午餐終於吃完了，露西亞和傳教士翻開經文，閱讀約瑟·斯密的異象，又閱讀耶穌基督的洗禮。兩段經文都顯示天父、耶穌和聖靈是分開的人物。

露西亞問：「為什麼其他經文都說牠們是同一個人呢？」

布朗姊妹開始翻經文，「我們來讀約翰福音第17章。這裡談到耶穌為祂的使徒向天父祈禱。」

她們輪流讀出來。在經文中，耶穌祈求，希望祂的使徒能「合而為一」，就像祂和天父那樣合而為一。露西亞數算著祂在不同的時間說了三次。

「這些使徒不可能全都變成同一個人，」路易斯姊妹說：「但是他們可以在信念和行為上合而為一。這就是天父、耶穌和聖靈合一的方式。」

露西亞的心裡開始有暖暖的感覺，她知道那就是聖靈。聖靈正在告訴她，路易斯姊妹說的話是真實的。

天父和耶穌不是同一個人，但牠們所說的話和所做的是相同的。而且露西亞知道天父和耶穌都很愛她。■

作者現居美國加州。

露西亞對老師所說的事感到困惑。
誰能幫忙？

的答案



經文的功效

初級會教師幫助我從經文中找尋問題的答案。有一次我問：「為什麼現代不會發生大奇蹟？」他幫助我找到一些經文，說明現代還是會有奇蹟發生。我真喜歡透過經文找到問題的答案！

艾蜜莉，10歲，英國索美塞特郡



多馬·孟孫會長

讓你的光照耀

我們每個人都帶著基督的光來到世上。要不要讓自己的光熊熊燃燒，叫其他人能看見並跟從，是我們自己決定的。保持我們所需要的信心，有一個最好的方法就是研讀經文和祈禱。

只要你讓見證的火光熊熊燃燒，你就會成會正義的**信號燈**，讓所有的人都看見。救主說：「你們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父。」（馬太福音 5：16）

我們有無數的機會可以發光，這些



機會每天隨處可見。我們效法救主的榜樣時，就能成為週遭之人生命中的**光**；這些人可能是我們的家人、朋友或完全不認識的人。

我們可以成為世上的**光**。在一個黑暗的房间裡把燈打開，房間就充滿**亮光**；成為正義的榜樣也能**照亮**這日益黑暗的世界。

各位朋友，就如使徒保羅所說，我們可以作「信徒的榜樣」（提摩太前書 4：12）。我們可以隨時讓人知道我們是基督的門徒，並成為「在這世代中……〔的〕**明光**」（腓立比書 2：15）。■



摘自“Be a Light to the World”
（楊百翰大學祈禱會，2011年11月1日），
speeches.byu.edu。

把你的星星寄給我們！

你如何像耶穌
要我們做的那樣，
散發出你的光？你是否
樹立好榜樣，為鄰人服務，或分享
你的見證？請將你的故事和星星寄到利阿賀拿跟我們分享！

1. 把星星描下來，並寫下你如何作好榜樣或幫助別人來散發出你的光。
2. 剪下星星，拍一張照。或請別人拍一張你拿著星星的照片！
3. 請父母幫忙，投稿到 liahona.lds.org（點選「提交」）。



尼腓三書
17:7,9

尼腓三書
17:21

約翰福音
8:10-11

經文星星

每讀完一段關於耶穌基督榜樣的經文，
就把那顆星星塗上顏色。

尼腓三書
11:13-15

約翰福音
11:33-44

馬可福音
10:46-52

路卡斯 和霸凌王

路卡斯說了那些話覺得很爽快，……後來他看見培德洛臉上的表情。

艾力克·莫達

教會雜誌
根據真實故事改寫

「我們大家要常說溫和語，不分在外面在家裡。」（聖詩選輯，第144首）

糟糕！培德洛來了！」

學校每個人都知道培德洛是個霸凌王。他人高馬大，但是很沒禮貌！他總是給其他小孩取綽號，拿走他們的午餐，在校園追著他們跑。沒有人想要跟他在一起。

培德洛經過路卡斯和朋友亞瑟身邊，叫他們「魯蛇」，然後把亞瑟推開。

路卡斯受夠了培德洛這種惡劣的行爲，脫口就大叫：「住手，培德洛！」

路卡斯真是不敢相信，他剛剛挺身對抗全校最大的霸凌王！

培德洛氣極敗壞地衝向路卡斯，一把抓住他的上衣。「你說什麼？」路卡斯心跳加速，感覺心臟就要跳出胸膛！「我警告你，」培德洛說：「你最好小心點！」他甩開路卡斯，轉身離去。

這次之後，路卡斯想盡辦法避開培德洛，但培德洛總是找得到他。他不讓路卡斯盪鞦韆，打躲避球的時候用手推他，在餐廳把他絆倒，還不斷對他口出惡言。

有一天，路卡斯和亞瑟在踢亞瑟的足球，培德洛突然從樹後面跳

出來把球拿走。

「把球還給我。」亞瑟說。

「你來啊！」培德洛把路卡斯推向一棵樹，然後哈哈大笑。

路卡斯感覺整個胃絞成一團，真是氣壞了！

「培德洛，你知道嗎？」路卡斯說：「你是我見



過最惡劣的小孩！沒有人像你這個樣子。大家都希望你永遠離開這裡！」

培德洛的笑聲停止了。路卡斯說了那些話覺得很爽快，……後來他看見培德洛臉上的表情。他快哭了嗎？培德洛趕快低下頭走開。

路卡斯當下覺得糟透了，接下來一整天，不管他多麼努力嘗試，就是無法擺脫這種不好的感覺。到了晚上，他在床上翻來覆去，不斷想起培德洛憂傷的神情。

「培德洛怎麼可能會難過？」路卡斯心想，「他欺負其他小孩的時候，一點也不在乎。我這樣說他難道不對嗎？」路卡斯越想越覺得自己是對的，他必須為自己和為朋友挺身而出。但



他說了這些傷人的話是不對的。

路卡斯跪在床邊祈求天父原諒他，他告訴天父，以後再也不想說這種傷人的話，他希望自己能善待他人。路卡斯說「阿們」的時候，知道自己該怎麼做。

隔天吃完午餐，路卡斯看到培德洛一個人靠著牆站著。路卡斯很緊張，培德洛會做出什麼事？路卡斯深呼吸，然後走過去，

「嗯，我對昨天發生的事很抱歉。」

培德洛露出驚訝的表情，「你很抱歉？」

「是的，我對你說了一些惡毒的話，我不該這麼做，很抱歉。」

培德洛低下頭盯著自己的鞋子，「沒關係。」

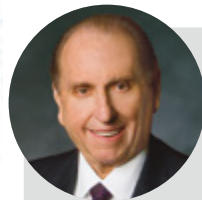
上課鈴響了，路卡斯開始走向教室，心裡感覺好多了，但他還想說一件事，於是把身體轉過去。「你要的話，我們明天下課可以一起踢足球。」

培德洛臉上露出一絲微笑，「聽起來不錯。」

經過這件事之後，培德洛的態度改善了，雖然有時候他還是會霸凌別人，但不會那麼惡劣，甚至在下課時間和路卡斯玩了幾次，而且還玩得蠻開心的呢！學期結束的時候，培德洛告訴路卡斯他要搬家了，他說了一些話，讓路卡斯覺得很驚訝。

「謝謝你當我的朋友，」培德洛說：「雖然有時候我的態度不好。」

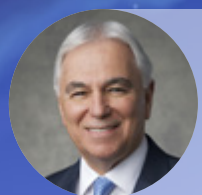
路卡斯心中溫暖的感覺讓他知道，對人和善永遠是正確的選擇。■



永遠都要說溫和語

「你們說的話要能鼓勵和提升周遭的人。」

參閱多馬·孟孫會長，「主的燈塔」，聖徒之聲，1991年1月，第88頁。



克勞帝奧·柯斯達
長老
七十員

摩羅乃與修車師傅



「小孩子要牽引〔他〕們。」

（尼腓二書30：12）

許多年前，我們全家在拜訪親戚後，開車回到巴西聖保羅的家，途中在開上一個陡坡時，車子忽然拋錨了。

我們試著幾次發動引擎，就是發不動。許多車子陸續從我們身旁經過，但沒有人停下來協助我們。

最後我告訴家人，我們應該要祈禱。六歲的兒子摩羅乃說：「爸爸，不用擔心，我已經作過祈禱了。」

「你祈求什麼？」我問。

他說：「我祈求天父派對的人來幫助我們。」

不久，有兩道亮光出現在我們車子後方。

是一輛拖吊車，司機還是個修車師傅。

「你們很幸運，」他說。「我剛結束今天的工作，正要回家。」

他修好我們的車，又跟著我們，確定我們安全回到家。

我問摩羅乃是否明白這次經驗有多麼特別，「當然，」他說。「天父聽到我的祈禱。所以現在我有自己的見證！不必再借用你的見證了，爸爸。」摩羅乃充滿信心的榜樣讓我的心深受感動。

他現在長大了，但我還記得他小時候立下的美好榜樣。即使你是個小孩，也仍然可以成為家人和朋友的榜樣。■

我會閱讀經文

神為我預備的計畫

每讀完一段經文章節，就把圖片中的一隻動物塗上顏色！

1. 亞伯拉罕書3：24-28
2. 摩西書2：1-13
3. 摩西書2：14-25
4. 摩西書2：26-31
5. 亞伯拉罕書5：1-7
6. 希伯來書5：8-9；
阿爾瑪書12：33
7. 摩西書1：39
8. 詩篇82：6；羅馬書8：16



在世界創造以前，耶穌的名字叫耶和華。祂是天父的長子，也是我們的大哥。祂協助天父創造地球，以及各種動物和植物。祂來到世上，幫助我們能回到天父面前。

- 閱讀並背誦以賽亞書26：4。
- 在 scripturestories.lds.org 觀看舊約，影片1和2。
- 在日記中寫下或畫出你曾用什麼方式感謝天父和耶和華的創造。
- 我會用什麼方式來愛護神的創造：

耶和華



創造

金恩·瑞德

在我不記得的很久以前，神創造了一個美麗的地方讓我居住。



祂開始創造大地時，將日與夜分開。祂創造了太陽、月亮和星星，好使我能一直有光來指引我。



祂創造了天空、海洋和陸地。祂用各種植物覆蓋大地。



祂創造了在空中翱翔的飛鳥，在海中悠游的魚類，以及在陸地上居住的動物。



我只要看到神的創造，就滿懷虔敬，充滿對祂的愛。
我感謝祂為我創造了這個大地。 ■

我屬於 這美麗的世界





以東·譚納會長
(1898-1982)
總會會長團第一諮理

創造的目的

我們可以把家變成人間天堂。

讓我們……思考大地創造的目的。經文清楚說明，創造的……目的是要為神的兒女提供一個塵世的居所，讓他們透過遵守誠命證明自己配稱，以便回到神的面前，他們原本就是從那裡來的。

在大地被創造以後，「神說，『我們要照著我們的形像、按著我們的樣式造人。』……

「神就照著自己的形像造人，乃是照著他的形像造男造女。

「神就賜福給他們，又對他們說，『要生養眾多，遍滿地面。』」（創世記1：26-28）

神創造了女人，領她到男人面前，說：



「因此，人要離開父母，與妻子連合，二人成爲一體。」（創世記2：24）

是的，婚姻是神制定的。丈夫和妻子的稱呼第一次在這裡出現後，我們還在經文中多處看到男人和女人在婚姻儀式後成了丈夫和妻子。我們今生來此不是爲了吃喝玩樂（尼腓二書28：7）。……

我們從經文得知：神是永恆的，祂的創造是永恆的，祂的

真理也是永恆的；知道這些對我們而言是很重要的。因此，神把夏娃許配給亞當時，他們的結合是永恆的。……

……當父母明白了自己存在的目的，知道自己的確是天父的靈體兒女，有責任爲其他人提供骨肉身體時，就會爲誕生的奇蹟而歡欣，因爲他們知道他們是神的合夥人，創造了來到那家庭的每一個孩子。……

我知道，藉著耶穌基督的福音，藉著遵守神的誠命和我們與祂立的聖約，在準備自己和兒女回到天父面前的同時，我們可以把家變成人間天堂。■

摘自「高榮婚姻與永恆家庭」，1980年11月，聖徒之聲，第18-22頁。



珍貴的愛，
奇斯·馬萊特繪

在神的偉大幸福計畫中，我們是祂的靈體兒女，每個人都有機會來到世上獲得骨肉的身體，並以家庭為單位住在一起，家人要合一並以愛來滋養彼此之間的關係。我們在塵世家庭中可以幫助自己和孩子準備好回到天父身邊。（見創世記第1~2章；摩賽亞書18：21；阿爾瑪書第42章。）

本期的其他內容

年輕成人園地

提早返鄉

第44頁



如果你傳教提早返鄉，這裡有八個方法可以幫助你持續服務和進步。

青年園地

2018年 協進活動主題

你隨時都能在基督裡面得到平安。研讀今年的協進活動主題並找出方法。

在基督裡面
得到平安

第50頁

兒童園地



讓你的光 照耀

請與我們分享你今年如何讓自己的光照耀！

第70頁

耶穌基督
後期聖徒教會