

利阿賀拿




一項造福全世界的
啓示，第12頁

高貴的父職：瞥見神性的特質，
第22頁

為受苦的人提供無私的服務，
第26頁

約瑟大聲說：「我拿到真片了。」，
第32頁



「高貴的父職
讓我們瞥見我們天父的
神性特質。」

雅各·傅士德會長

摘自「正義父親的影響力」，第22頁。

利阿賀拿，2018年6月

特稿

22 正義父親的影響力

梅根·華倫

我生命中的父職楷模教導我，
正義的父親有多重要。

26 承擔彼此的重擔

傑佛瑞·賀倫長老

藉著向神所有的兒女展現基督
般的同情心，我們就可以參與
夫子的事工。

32 聖徒：教會的故事—— 第4章：要警醒

約瑟·斯密受到囑咐，要小心
謹慎，最後終於在等待多年
以後取得頁片。

專欄

4 信心的化身：達爾娃·奈塔尼

6 施助原則：好的傾聽者會做的 五件事

10 在教會中服務： 需要我們的地方

威爾福德·艾伊和羅拉·艾伊

40 後期聖徒的心聲

80 直到再相會： 我們安息日的聖所

羅素·培勒會長



紀念1978年的啓示

12 擴大聖職的祝福

1978年有關聖職的啓示
怎樣造福了個人、家庭
和教會。

16 給我們這時代的啓示

四位使徒回憶1978年6月1日
獲得有關聖職啓示那時的
感受。

18 在各方面都蒙受祝福

愛德華·杜貝長老
我在傳教的時候，第一次
聽到有關限制黑人持有
聖職的事情。

20 尊崇聖職

夏綠蒂·拉克貝
第一批傳教士來到迦納
才三個月，我便受洗了。



封面
克麗斯汀娜·斯密攝



48

44 找到持守的平衡點

戴西安長老

工作、上學、養育家庭——
我們要如何在這些責任中
找到平衡？

48 對自己誠實，也對神誠實

費絲·布萊賀斯

神幫助我放下驕傲，接受主教的
評斷。



看看你能不能
找到隱藏在這期
雜誌裡的
利阿賀拿。

提示：
你要如何服務
兄弟姐妹？

**50 為人生作準備：
慈助會很無聊嗎？**

夏綠蒂·拉克貝

我發現慈助會並非完全像
我想的那樣。

**52 為人生作準備：
我在長老定額組的第一天**

達林·路奇

只要我願意出力，我可以對
長老定額組貢獻良多。

54 傳道地區信息：額外的幫助

艾莉·阿內爾

56 我們的天地

58 每一頁都在說我們相信

理查·羅慕義

我的同學說摩爾門不是基督徒，
因此我決定親自去了解
摩爾門經究竟教導我們什麼。

60 答問篇

我要如何才能更有自信？

什麼是辨別的恩賜？

62 發掘你的恩賜

潔絲汀娜·李希納

想要發掘你的恩賜嗎？這裡有九
個方法可讓你著手開始！

64 海報：屬靈的光

65 最後的叮嚀：光永遠都在

迪特·鄔希鐸長老



76

66 散發出你的光：表達愛

我為家人服務時，可以感受到
天父的愛。

68 菲力斯的就寢時間

海蒂·普門

安東想要回去玩電腦遊戲，
但是為弟弟服務比較重要。

70 墨西哥餅和朋友

林賽·譚納和瑪麗莎·丹尼斯

阿莉亞娜很高興跟鄰居瑪格麗
塔一起享用點心；不過讓她
更快樂的是能共享友誼！

72 音樂：奇蹟

尚娜·愛德華

74 使徒為基督作見證

戴爾·瑞隆長老

75 天父認識你

克麗斯汀娜·法蘭柯姊妹

76 經文故事：摩西服從神

金恩·瑞德

79 著色頁：

我可以成為使人和睦的人

52

2018年6月，第6期
利阿賀拿14752 265

耶穌基督後期聖徒教會國際版雜誌

總會會長團：羅素·納爾遜，達林·鄔克司，亨利·艾寧

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

編輯：雨果·馬丁尼茲

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，愛德華·杜貝，雪倫·尤班克，唐諾·賀史東，道格拉斯·何梅茲，艾易希·柯畢施凱

總經理：理查·席頓

教會雜誌主管：亞倫·洛伯

業務經理：葛夫·肯農

主編：亞當·奧申

助理主編：萊恩·卡爾

出版助理：法蘭西絲卡·奧申

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·傅勒，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，莎利·奧苗克，約書亞·伯凱，珍·實柏若英，理查·羅慕義，歐蒂·梭魯，瑪瑞莎·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，大衛·格林，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·羅賓遜，布萊德·提爾，妮可·沃肯赫斯特

設計實習生：凱蒂·布雷迪

智慧財產協調員：柯利特·歐尼

出版經理：珍妮·彼德斯

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

印前作業：約書亞·丹尼斯，艾蒙·哈里斯

印刷主管：司提反·路易斯

發行主管：特洛伊·拔克

翻譯主任：蔡廷龍

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:

June 2018 No. 6. LIAHONA (USPS 311-480) Chinese (ISSN 1522-9157) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Poste Information: Publication Agreement #40017431)

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

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

上網瀏覽，還有更多



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）

圖由GETTY IMAGES提供

本期主題

數字代表文章起始頁。

才能，62
友誼，70
天父，40，43，75
父職，20
先知，56，76
安息日，80
自信，60
服務，6，10，26，56，
66，70
服從，32，76
長老定額組，52
信心，4，18，44
祈禱，4，16，43，44

約瑟·斯密，32
耶穌基督，26，58，72，
74
家庭（家人），4，20，
44，66，68
教會歷史，32
復興，32
傳道事工，41，42，54，
75
慈助會，50
經文，58
聖餐，80
聖職，12，16，18，20

聖靈，16，48
誠實，48
摩爾門經，32，56，58
辨認，60
優先順序，44
總會大會，56
歸信，75
關懷，26
屬靈的光，64，66
屬靈的恩賜，60，62，
驕傲，48





信心的化身

達爾娃第二次懷孕到第四個月的時候，得知胎兒有罕見染色體異常的問題，稱為巴陶氏症（trisomy 13）。胎兒存活的機率非常小，由於達爾娃的生命也有危險，醫生一再勸告她要放棄懷孕。達爾娃面臨這麼一個不確定的結果，她決定不論任何狀況都要信賴天父。

克麗斯汀娜·斯密福

達爾娃·奈塔尼

美國加州

我在懷孕八個半月的時候，照了4D超音波。

醫生們在先前的超音波裡並沒有看到任何身體特徵，因此他們說我們女兒的手可能發育不全，臉也可能變形。4D超音波有更清楚的影像，所以技術人員在開始照超音波時，我在螢幕上看到女兒用健全的手向我揮舞，也看到兩個完美的眼睛和一個完美的嘴巴。我情緒很激動，知道她不會死。

我們的女兒美菟出生時，所有待命的專業人員都不需要做什麼。美菟沒有巴陶氏症。醫生和專業人員都無法解釋原因，但我和丈夫知道這是個奇蹟。

施助原則

好的傾聽者 會做的五件事

真正的傾聽能幫助你像救主那樣，知道該如何協助滿足他人屬靈和屬世上的需要。

十 二使徒定額組的傑佛瑞·賀倫長老說：「或許比說話更重要的是傾聽。……如果我們以愛心來聆聽，我們就不需要擔心該說什麼，聖靈會賜給我們該說的話。」¹

傾聽是我們可以學習的一項技巧。傾聽表現出我們對他人的愛，有助於建立穩固的關係，並能邀請聖靈賜予我們辨別的恩賜，幫助我們了解他人的需要。²這裡有五個方法能改進我們的傾聽技巧。

羅素·納爾遜會長教導，我們應該「學習傾聽，從傾聽中彼此學習。」³你若懷著想了解他人的動機去傾聽，就會更容易了解他們的需求，並聽到聖靈的提示，知道該怎麼做，才能像救主那樣照顧周遭的人。

尋求共通點

你未必全然贊同他人所說的事，然而在你覺得可以對某些事表示贊同時，不要讓人誤解你的感受。與人有所共識，有助於消除焦慮和防衛心（見馬太福音 5：25）。

反映所聽到的

用自己的話講述你所聽到的事，以及你對他人的內心感受有何了解。這會幫助他們知道你是否了解他們的意思，也讓他們有機會澄清。

給他人時間

許多人在說話之前需要時間彙整他們的想法。在他們談論事情之前和之後，都給他們時間思考（見聖經雅各書 1：19）。只憑他們說完話這一點，不足以表示他們需要說的事都說完了。不要害怕靜默（見約伯記 2：11～3：1和阿爾瑪書 18：14-16）。

集中注意力

我們思考的速度比別人說話的速度快。要沉住氣，不要冒然下結論，也不要在他人的說話時就先想著自己該說什麼（見箴言 18：13），而是懷著真心想知道的態度去傾聽。你會作出更好的回答，因為這樣的回應能讓人感受到更多的體恤和諒解。

釐清對方的意思

不要害怕提出問題來釐清你不了解的事（見馬可福音 9：32）。釐清事情不但能減少誤解，也表示你關心他人所說的事。

傾聽是愛的表現

賀倫長老所說的一個故事展現了這種傾聽的力量：

「我的朋友特洛伊·羅素，慢慢把貨車開出車庫，……。他感覺後輪胎壓過一個突起物，……。下車察看，發現他九歲大的寶貝兒子奧斯丁面部朝下，趴在人行道上。……。奧斯丁走了。」

「傷心欲絕的特洛伊無法入眠，也得不到平安。……。就在這個痛苦的當口，〔約翰·曼寧〕出現了……。」

「坦白說，我不知道約翰及他的小同伴，安排什麼時間去拜

訪羅素家庭，……。我知道的是，那個春天，曼寧弟兄彎下身，把特洛伊·羅素從車道上發生的那件悲劇中抱了出來，就好像他親自把小奧斯丁抱起來一樣。約翰這個……。福音中的弟兄，做了該做的事，接管了對特洛伊·羅素的聖職看顧與守護的工作。他一開始就說：『特洛伊，奧斯丁要你振作起來，要回到籃球場，所以每天早上5：15，我都來接你，你要準備好。……』

「特洛伊後來告訴我：『我起先並不想去，因為以前我每天早上都帶奧斯丁去，……。可是約翰很堅持，所以我就去了。打從第一天起，我們就一直講話，其實是我講，約翰聽。……。剛開始的時候，真的很痛苦，但是過了一段時間，我發現之所以找回了我的力量，是因為〔約翰·曼寧〕，他關心我，聽我講話，直到太陽終於再次照亮我的生命。』」⁴ ■

註：

1. 傑佛瑞·賀倫，「為我作見證」，2001年7月，利阿賀拿，第16頁。
2. 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。
3. 羅素·納爾遜，「從傾聽中學習」，1991年7月，聖徒之聲，第20頁。
4. 傑佛瑞·賀倫，「教會的特使」，2016年11月，利阿賀拿，第66-67頁。

像救主那樣施助

耶穌離開耶利哥的路上，兩個瞎子呼求祂說：

「主啊，……。可憐我們吧！」

「耶穌就站住，叫他們來，說：『要我為你們做甚麼？』」

「他們說：『主啊，要我們的眼睛能看見！』」

「耶穌就動了慈心，把他們的眼睛一摸，他們立刻看見，就跟從了耶穌」（馬太福音20：30，32-34）。

我們可以從救主傾聽的方式學到什麼？





採取行動的邀請

想一想你在施助時會如何應用這些原則。問你的施助對象有哪些需要。傾聽他們的回答和聖靈的提示。根據你所聽到的內容採取行動。



施助原則的用意在於幫助我們學習彼此關懷——不是當作一篇信息來分享。我們一旦得知我們的指派對象是誰，聖靈就會提醒我們，讓我們知道除了我們的關懷和愛心之外，他們可能需要什麼信息。

需要我們的地方

威爾福德·艾伊和蘿拉·艾伊

搬到紐約州布魯克林區的靈感，引導我們經歷意想不到的服務和祝福。

在2013年，我們住在美國紐約的曼哈頓，並熱愛我們的支會。由於我們的第一個孩子即將出生，所以便開始尋找支會範圍內較大的公寓。我們找到一個似乎很完美的公寓，但感覺不太對。

那年春天，蘿拉開始覺得或許應該搬到布魯克林，威爾卻不太確定。我們對布魯克林一點都不熟，而威爾希望能住在靠近他工作的投資銀行的地方；他的工作時間很長，這樣通勤時間能少一點。我們決定為此祈禱，並在總會大會的時候聆聽答案。

我們在居住的套房公寓中，用手提電腦觀看演講，聽到七十員史坦立·艾利斯長老提到他在擔任支聯會會長團一員時的經驗。他說，他的支聯會位於美國德州，搬到那個支聯會的家庭常常會問哪個支

會最好。16年間只有一個家庭問哪個支會需要幫助。¹

他的故事讓我們深受感動，也回答了我們的祈禱。所以，我們沒有留在我們所喜愛、讓我們感到自在、有很棒的托兒及初級會的支會，反而採納了艾利斯長老的忠告，求問應該搬到哪裡。

當時，我們在紐約州曼哈頓聖殿擔任教儀工作人員，聖殿中有位同工很熟悉紐約市。他建議了兩個支會，認為我們可以幫得上忙——這兩個支會都在布魯克林。

第一個支會離威爾的工作地點太遠，第二個支會比較近，我們參加過這個支會的聖餐聚會之後，覺得我們找對地方了。許多成員是來自海地的移民，而威爾來自加彭共和國，會說法語，所以我們覺得這支會將成為我們美好的家。

非凡的經驗

幾個星期後，我們找到了一間公寓，也搬進去了。威爾很快接受召喚，從事各種有意義的服務。他花了一些時間了解他們的語言，但他覺得自己蒙受了祝福，很快就能說足夠流利的海地克里奧爾語，在聚會和面談時協助成員翻譯。蘿拉也蒙福從事各種服務，我們也參與了傳道事工。

我們結交了一位朋友，他叫諾米爾·羅穆勒斯，是個年輕的慕道友，從海地來這裡接受教育。他和傳教士一起到我們家，然後我們協助用法語和克里奧爾語教導他。諾米爾受洗後，我們擔任他的保證人，資助他參加教會的教育途徑計畫，而他也因此遇見了未來的妻子。威爾很感謝能參加他們在曼哈頓聖殿的婚禮。

我們也認識了從海地到紐

約接受癌症治療的一位忠信姊妹。她在紐約時，支會議會盡全力幫助她，確保她有一切所需，包括提供她去治療的往來交通。我們蒙福能夠在那段期間為她服務和探望她。我們很希望能有更好的結局，但她還是去世了。

這兩個經驗體現出支會為人們做的事——就是去幫助和提昇他們。我們很感謝能擁有這些和其他不凡的經驗。

真正重要的事情

我們學到，當我們為主和祂的兒女服務時，祂就會照顧我們。布魯克林的經驗幫助我們能夠腳踏實地，尤其幫助威爾不要太在乎華爾街的風光事業，而記得真正重要的事情。在投資銀行業，幾乎每個人都會在星期日工作。威爾有時候需要在家裡趕工，但因為主的祝福，他從來不需要在星期日到辦公室。

我們搬到布魯克林的時候，以為包含我們在內，支會中只有兩個家庭有年幼的孩子。不過，我們搬去兩個星期後，支會的疆界變更，又有其他幾個年輕家庭搬入。



我們希望有朝一日能搬到加彭。我們覺得在布魯克林的經驗，幫助我們更準備好為非洲的教會和人民服務。我們按照靈感搬家了，心中有無盡感恩。主用了我們意想不到的方

式祝福了我們，並且會繼續祝福著我們。■

作者現居美國麻薩諸塞州。

註：

1. 見史坦立·艾利斯，「主的道」，2013年5月，利阿賀拿，第36-38頁。

擴大聖職 的祝福

神愛祂所有的兒女，並為我們每個人預備了
回到祂身邊的道路。

編者按：很少有如此重大的事件，以至於每個聽到這消息的人，都記得他們當時在什麼地方。1978年這項有關聖職的啓示，對於那一代的聖徒就產生這樣的影響。我們無法在有限的篇幅中充分探討這項啓示的歷史，或它對神的家庭的深遠影響。然而在慶祝這項啓示四十週年之際，在以下的簡介之後，利阿賀拿提供了個人文章小集。如需更多的詳細資料，請見第 21 頁的其他資源列表。

摩爾門經教導：「所有的人……對神而言都是一樣的」，包括「黑人或白人、為奴的或自主的、男人或女人」（尼腓二書 26：33）。因為神愛我們每一個人，祂為我們每個人預備了回到祂身邊的道路（見摩西書 5：9；信條 1：3）。在本教會的歷史中，每個種族和民族都有人為了達成這個目標而受洗成為教會成員，並過著忠信的生活。

在1978年10月總會大會期間，
成員一致接受正式宣言二時，
總會會長團起身致意。這項關於
聖職的啓示造福了家庭，
並開啓了通往聖殿祝福的大門。

最右邊：一個家庭在迦納
阿克拉聖殿廣場散步，這是
已宣布在非洲興建或運作中
的八座聖殿之一。



1978年10月總會大會，利阿賀拿宣佈聖職的啓示。



從 19 世紀中期起，教會沒有按立有非洲血統的黑人接受聖職，也不允許黑人男女參與聖殿恩道門或印證教儀。¹沒有任何已知的紀錄對這項做法的起源作出說明，而十二使徒定額組的傑佛瑞·賀倫長老強調，任何試圖解釋這項限制的說法都是「民間傳說」，絕不可能永垂不朽：「不論這些解釋是多麼立意良善，我認為幾乎全部都是不合理和（或者是）錯誤的。……我們真的不知道為什麼會有……這種做法。」²

本教會的許多先知和總會會長，包括楊百翰在內，都曾應許，所有配稱的男性都能接受聖職的日子終將來臨。知道這些應許並看到黑人後期聖徒的忠信，20 世紀中期的教會領袖「長久而懇切的禱告……，祈求主神聖的指引。」³

來自神的啓示

「在神聖聖殿神聖的房間內，經過長時間的沉思和祈禱後，」賓塞·甘會長（1895-1985）獲得了這項指引。1978 年 6 月 1 日，主向祂的先知，以及總會會長團和十二使徒定額組的成員啓示：「那應許已久的日子已經來到，本教會每一位忠信而配稱的弟兄，都可以接受神聖聖職，有能力運用聖職的神聖權柄，並與其所愛的人共享每一

一名男青年在法國巴黎的某個定額組聚會中教導，在那裡大部分的支會都有來自世界各國的成員。

項從聖職而來的祝福，包括聖殿的祝福。」⁴

總會會長團宣布這項啓示時，說：「我們鄭重宣布，主現在已顯明了祂的旨意，要祝福祂整個地面上的兒女。」⁵

在隨後的總會大會期間，總會會長團向教會成員提出本啓示，全體接受該啓示為「主的話語和旨意」，並一致支持正式宣言二成為教會標準經典的一部分。

啓示的結果

這項啓示的影響無比深遠。神不僅將聖職和聖殿的祝福擴及所有配稱的成員，不論其種族為何，而且還可以為每個曾活在世上的人執行各項聖殿教儀。

由於這項啓示，拓展傳道事工的機會隨之而來，在許多國家、民族、方言和人民中，教會成員的人數蓬勃發展。

教會的教導

隨著主的事工持續在世界各地擴展，教會成員享有更團結合一的時代。由於教會成員與



許多不同國家及文化的人互動往來的機會日益增加，教會領袖一再強調彼此相愛、互相鞏固、消弭任何形式的偏見和種族歧視的重要。

十二使徒定額組的羅素·培勒長老教導：「我們需要用愛來接納神的兒女，去除在種族、性別、國籍等方面的一切偏見。可以這麼說，我們真的相信耶穌基督復興的福音的所有祝福，是給神每一位兒女的。」⁶談到神的永恆家庭，羅素·納爾遜會長教導：「唯有了解神身為父親的真正身份，才能完全體會人與人間真正的弟兄之情；這層了解會激發人們建立互助合作的橋樑，而不是分化隔離的高牆。」⁷



一起向前邁進

雖然我們不知道所有的事，但有些事情是我們每個人都可以知道的。我們可以知道，神愛我們，祂為我們每個人準備了一項計畫，讓我們能有團結合一的永恆家庭。我們可以知道，這是主復興的教會，主藉由祂的先知帶領這教會。當我們一起在這條「變得像祂一樣」（見摩羅乃書7：48）的道路上向前邁進時，擁有對這些真理的個人見證會幫助我們，把握和克服途中所面臨的種種機會和挑戰。■

註：

1. 見「種族與聖職」，福音主題，topics.lds.org。
2. In "The Mormons" (interview with Jeffrey R. Holland, Mar. 4, 2006), pbs.org/mormons/interviews; see also Dallin H. Oaks, in "Apostles Talk about Reasons for Lifting Ban," *Daily Herald*, June 5, 1988, 21.
3. 正式宣言二。
4. 正式宣言二。
5. 正式宣言二。
6. 羅素·培勒，「這趟艱辛旅程仍在持續進行！」2017年11月，*利阿賀拿*，第106頁。
7. 羅素·納爾遜，「教我們忍與愛」，1994年7月，*聖徒之聲*，第74頁。

給我們這時代的啓示

先知和使徒對1978年啓示的回憶

編者按：神向總會會長團及十二使徒定額組啓示，將聖職祝福擴及所有配稱成員的時候到了，不論其種族為何；而多馬·孟蓀會長是當時在那個房間裡的最後一位在世的使徒。以下是那天在場的四位總會弟兄的簡短回顧。

尋求



賓塞·甘會長（1895-1985）
第十二任總會會長

「我日復一日獨自在聖殿的上層房間，內心非常嚴肅慎重；獻上我整個人的靈魂，盡我所能來推動這計畫；我希望照著〔神〕的旨意去做。……

「我們得此榮耀的經驗，主清楚指出時候已到，各地所有配稱的男女都可同為後嗣，同蒙福音的所有應許。我要你們知道，身為救主的特別證人，我多次到聖殿上層房間，有些時候一天去好幾次，我覺得和救主與天父非常接近。主清楚告訴我該做什麼。」

總會會長的教訓：賓塞·甘（2006），第238，239頁。

祈禱



多馬·孟蓀會長（1927-2018）
第十六任總會會長

「在與總會會長團及十二使徒定額組的會議結束之際，我們在〔聖殿的〕祭壇由甘會長獻上特別的祈禱。他懇求主在這項具有深遠影響的議題上，賜予光和知識。他在其崇高的召喚中尋求指引，聽到他謙卑的懇求禱告，這對總會弟兄來說是一大安慰的泉源。……

「總會會長團後來表達感激，說：『會議中充滿了極大的平安與合一之靈，……這也〔是〕主對我們的討論感到滿意的明證。』……。」

「……那是個歡欣鼓舞的時刻，因為我們聽到主的先知宣告主給這個時代的啓示。」

In Heidi S. Swinton, *To the Rescue: The Biography of Thomas S. Monson* (2010), 393.



巴西瑪瑙斯的執事傳遞聖餐。由於1978年的啓示，任何種族配稱的聖職持有人皆可以執行聖職教儀。

啓示



布司·麥康基長老（1915-1985）
十二使徒定額組

「神……將聖靈傾注在總會會長團和十二使徒身上。這項啓示臨到教會的總會會長；也臨到在場的每個人。有十位十二使徒議會的成員和三位總會會長團的成員在那裡集會。其結果是，甘會長知道，而且我們每個人也都知道時候已經到了，那是在沒有受到其他任何人的影響之下，藉著給我們的直接個人啓示，得知要將福音及其一切祝福和義務，包括聖職和主的殿的祝福，賜予每個國家、文化和種族的人，包括黑人。我們對所發生的事和臨到的話語及信息，毫無疑問。」

“All Are Alike unto God” (Brigham Young University devotional, Aug. 18, 1978), 4, speeches.byu.edu.

確認



戈登·興格萊會長（1910-2008）
第十五任總會會長

「當時房間裡有一種神聖而聖潔的氣氛。對我而言，那種感覺就好像，在天國的寶座與神的先知之間打開了一條通道，先知跪下祈求，他的弟兄們也加入了他。神的靈來到。藉著聖靈的力量，先知獲得確信，知道他所祈求的事是正當的，並且時候已到，聖職的奇妙祝福應擴及於各處的配稱男性，無論其家系為何。」

「藉著聖靈的力量，在那圈子裡的每個人都明白相同的事情。……」

「……我們在場的每個人在那之後，都覺得不同於以往。而教會也變得不同於以往。」

“Priesthood Restoration,” *Ensign*, Oct. 1988, 70.

請前往網站 lds.org/go/061816，觀看甘會長和興格萊會長回顧他們對這項啓示的經驗。



愛德華·杜貝長老
七十員

在各方面 都蒙受祝福

這項啓示如何造福了我、我的家人和在非洲的教會。

編者按：即使1978年的啓示解除了誰可以持有聖職這項限制，但仍然有許多成員想了解，為什麼神一開始就允許有這些限制。杜貝長老針對這個問題，在此分享他的親身經驗。

我在傳教的時候，第一次聽到有關限制黑人持有聖職的事情。我是在1984年受洗，

那時這項限制已終止。兩年後，我蒙召喚前往南非約翰尼斯堡傳道部傳教。

在被指派到辛巴威布拉瓦約期間，我和我的同伴法蘭西·傑克長老去拜訪一個較不活躍的姊妹。她的丈夫是另一個教會的神學教授。他問我們，為什麼不讓非洲裔的黑人男性持有聖職。他說了很多令我感到困擾的事情，是我從未聽過的事情。當我走出那間屋子時，我的心情十分低落，非常氣餒。

傑克長老和我一言不語地騎著腳踏車回到我們的公寓。我們一回到公寓，他看著我，說：「杜貝長老，你怎麼了？你看起來心情



很糟。」

「你沒聽到他說什麼嗎？」我回答道。「這樣的事為什麼會發生？」

「長老，你相信天父和耶穌基督向少年約瑟顯現嗎？」

「是的，」我說。「但是那件事跟這個又有什麼關係呢？」

「這一切都與它息息相關的，」傑克長老回答。「我們相信啓示，不是嗎？」

我思考著他的話和那位教授所說的話。那天晚上我半夜醒來，心中感到快樂與平安。

每一個福音問題的答案，都與 1820 年發生的事件有關。知道天父和耶穌基督向約瑟·斯密顯現，意味著他就是先知，而這是主的教會。如果天父和耶穌基督向少年約瑟顯現，那麼所有的福音原則和問題就會變得清楚明朗，不難理解。這是一個接受啓示的教會，主會在某些時候向祂的僕人眾先知啓示某些過程，這就是讓我感受到平安的原因。

我興奮地手舞足蹈並叫醒我的同伴，大聲喊著：「沒錯，沒錯！你說的沒錯，傑克長老！天父和耶穌基督曾向少年約瑟·斯密顯現！這是主的教會！」

解除這項限制對於所有的非洲成員來說是一種祝福。聖職在各方面造福了我和我的家人。

男女青年在英國普雷斯頓聖殿參加教儀。
1978年的啓示宣布之後，世上每個人
都有機會獲得聖殿的教儀。

對我來說，擁有聖殿的祝福給了我極大的力量，知道家人可以永恆在一起，真是一大祝福。

有機會獲得聖職造福了非洲。這裡的人民原本就是樂天積極，但是福音讓他們更快樂、更積極。家庭在非洲有著極其重要的地位。因此，聖殿被視為是一項莫大的祝福。教會在這裡迅速地發展。

這裡的成員聽從神的旨意，我們會起身去做。成員因此而蒙得祝福。有段時期，非洲某些地區的失業率高達百分之 90，但我們的成員似乎過得還不錯，因為他們都能自立。聖職和來自聖職領袖的指示造福了我們。

我非常感謝天父和耶穌基督，感謝祂們讓我們有機會持有聖職，感謝聖職一直是我生命中的一大祝福，也感謝聖職造福了整個非洲大陸的成員。■

愛德華·杜貝長老在辛巴威出生，他和妻子諾瑪育有4名子女。



尊崇聖職

夏綠蒂·拉克貝

1978年的啓示如何祝福了我和家人。

編者按：這項啓示的影響，遠超過只是按立聖職給所有種族的配稱男性。這項啓示將聖職的各項祝福，包括聖殿教儀和聖約的特權與義務，擴及到所有的人。夏綠蒂·拉克貝是教會在迦納早期的成員，她談論這項啓示如何祝福了她的整個家庭，包括目睹教會在非洲正式建立，在她家裡有一位聖職持有人，以及全家人在聖殿印證。

我第一次聽到有關這教會的事是在1968年，當時我的母親加入約瑟·強森弟兄的小組。¹那時我大約10歲。由於1966年的政變，我父親的生意低迷，家庭陷入一段艱難的時期。所以我母親認為尋求靈性方面的協助是明智的。



在1978年的啓示宣告之前，教會是非正式的組織，因為聖職還沒有擴及給黑人。啓示宣告之後，教會就可以透過聖職權柄建立起來。我在1979年2月24日接受了洗禮。²

我的丈夫花了兩年的時間學習——和一點點爭論——才加入教會。他終於在1980年接受洗禮，然後獲得聖職。他變得非常冷靜，以至於他自己的家人簡直不敢相信他的改變。他對所持有的聖職抱持謹慎的態度，並確保他在主面前總是做正確的事情。他說，如果沒有聖職，他就會去追求世人的榮譽和

榮耀。但持有聖職，他發現最重要的事情是你的婚姻、你的家、你的家人和為人服務。

在我們這個地方，如果你是個父親，你所說的話都不容置疑。但是，我們並沒有那樣運用聖職。我們會一起坐下來開家庭議會，父親幫助妻子和孩子明白他所教導的事是正確的。

教會的弟兄成員會為他們的妻子服務，而不是讓妻子為他們服務。這讓他們彼此相愛、和睦相處。

我第一次看見他祝福聖餐是在「凍結期」，因為我們在自己的家裡舉行聖餐聚會。³在那個時候，我們覺得他能持有聖職真是太棒了。不需要有人到家中為我們祝福聖餐，他自己就能為我們祝福聖餐。這很特



別，我們非常喜歡。

我第一次讀到關於黑人不能持有聖職的文宣是在凍結期期間，當時反摩爾門的文宣開始進入公共領域。我不太在意這件事，因為我知道教會是真實的。我們被教導不要倚靠任何人，反而要以耶穌基督和祂的犧牲作為我們生活的重心。所以，那就是我信仰的核心所在。

1996年12月17日，我們終於能夠去南非約翰尼斯堡聖殿。我覺得很興奮，特別是在我聽到我們的第一個孩子，出生沒幾天就死去的男嬰，會被印證給我們的時候。儘管我知道他天真無邪的，但我認為他死了，已經不在了。然而後來他被印證給我們，那是個永難忘懷的靈性經驗。

所以當有人問我，我有幾個孩子的時候，我會告訴他們我們有八個孩子。他們問：「怎麼會是八個？」我說：「沒錯，第一個在等著我們，所以我們有責任要服從和奉行神的誠命，這樣我們才能回去，一家團圓。」

聖職就是神的能力。我得到來自聖職的很多祝福。當孩子們向父親請求聖職祝福時，我總是感到高興和振奮。我知道他們信任他，他們相信天父透過他們父親所持有的聖職來祝福他們。我們在家中尊崇聖職。現在我們有三個兒子結婚了，他們也在自己家庭中運用聖職。

我知道聖職是真實的，因為它是神的能力；聖職是一股活生生的力量，因為天父活著。祂已經把一部分的能力給了祂在地面上的兒子們。我們女性也享有聖職的祝福。我

尊崇聖職。聖職幫助了我們的家庭，並且會持續下去。■

作者現定居迦納中部地區。

註：

1. 在20世紀60年代中期，迦納的約瑟·威廉·比利·強森（Joseph William Billy Johnson）得到一本摩爾門經、教義和聖約，以及無價珍珠，他覺得他必須成立非正式的教會單位。
2. 1978年11月，首次有傳教士正式被指派到迦納。
3. 1989年6月14日，迦納政府驅逐傳教士，下令禁止教會活動，但允許成員在自己家中舉行聚會。十八個月後，政府對教會教導成員遵守政府法律和促進種族和諧表示滿意。於1990年12月1日，迦納允許教會恢復活動。

在線上探索更多資料

- 如需更深入了解，請閱讀 topics.lds.org 上的福音主題文章「種族與聖職」。
- 閱讀幾位黑人成員現身說法述說有力的經驗，他們談到1978年的啟示是如何影響他們的生活和歸信：
 - 夏綠蒂和威廉·艾克斯瓦（迦納）、何維修和露達·馬汀斯（巴西）、約瑟和桃依·費曼（美國），「目睹……忠信：正式宣言二」，lds.org/go/061820a。
 - George Rickford (England) in “I Will Take It in Faith” at lds.org/go/061820b。
 - 維特·紐傑特（牙買加），「這是真理！」，lds.org/go/061820c。
- 查看第一批前往西非的傳教士的圖像和影片，他們發現已經有數百人準備好要接受洗禮，lds.org/go/061820f。

正義父親的影響力

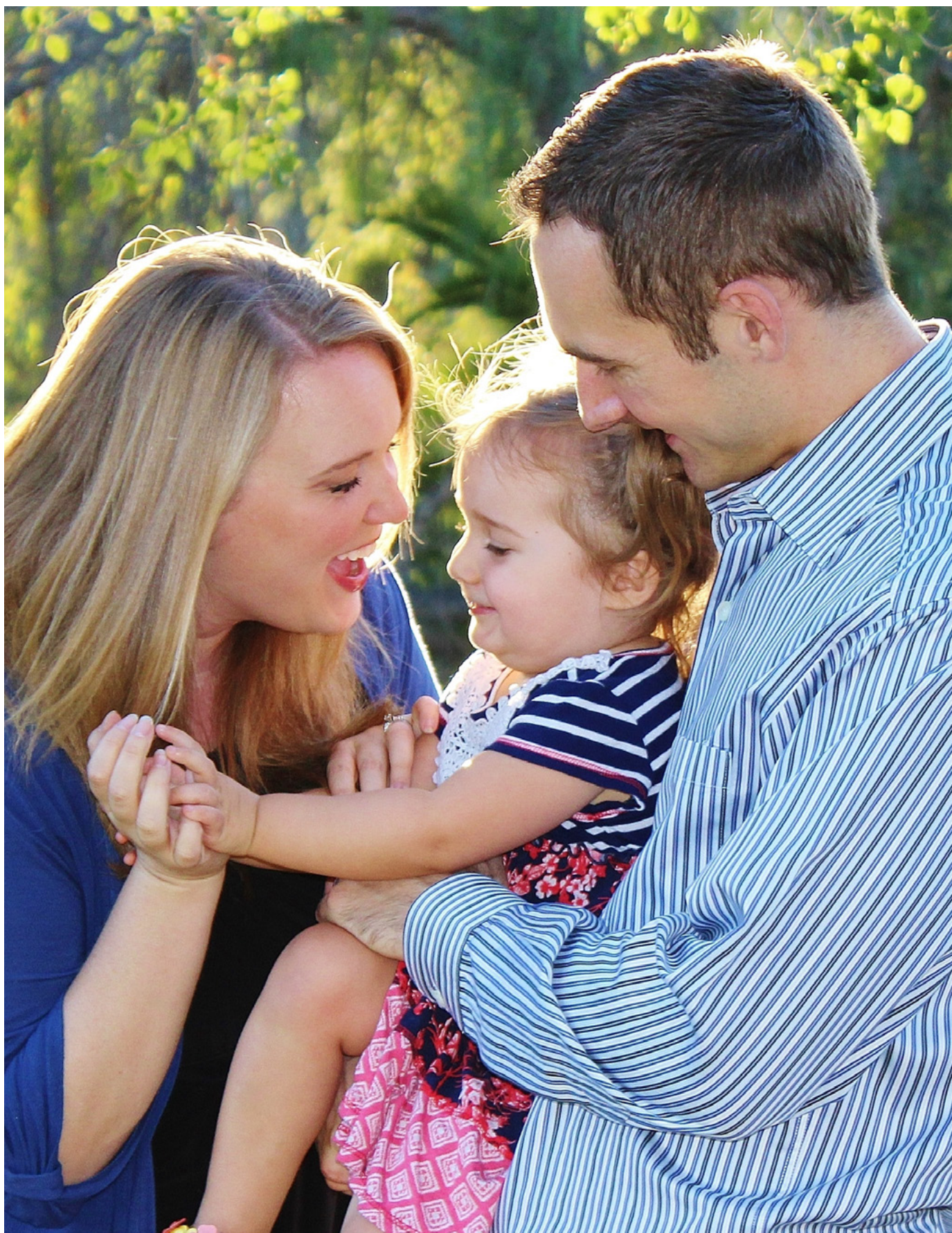
我向許多正義的父職楷模及天父學習父職的真正意義。

梅根·華倫

在我的成長階段，生活中沒有一位世上的父親，讓我能體驗了解天父對我的那種愛。不過，我卻觀察其他男性如何散發祂的愛，顯示出父職的真正典範。總會會長團第二諮理雅各·傅士德會長（1920-2007）教導：「高貴的父職讓我們瞥見我們天父的神性特質。」¹透過許多父職楷模的榜樣，包括親戚、教會領袖、經文中的義人，甚至還有勤奮的家庭教導教師，讓我認識了天父的特質，以及世上的父親可以培養哪些高貴品格來效法祂。最後，我因能夠與在天上的父培養密切的關係，而將那份沒有世上父親的心痛轉為喜悅。

穩定並提供支持

我們在天上的父永不改變。我們讀到，祂「是昨日、今日、永遠都一樣的」（摩爾門書 9：9）。我觀察到，正直的世上父親會效法天父堅定不移的榜樣。一位正直的父親凡事言出必行。他了解穩定不變能幫助孩子感到安全和愛，在遇到危機和快樂的時刻都會陪伴在旁。



作者與丈夫及女兒的合照，傑西·華倫攝

我們的天父也了解，要配稱永遠與祂同住，需要付出多少的努力。祂知道我們每個人的名字，讓我們接受挑戰的淬煉。一位正直的世上父親也會讓子女偶爾遭遇困難，因為他知道挑戰會帶來成長的機會。

我的丈夫是個出色的武術師，他的教練是他的父親。他常常提到，他父親對他比對其他學生還要嚴格。他父親的訓練增強他的能力，幫助他更快晉級。正直的世上父親就像天父一樣，會鼓勵子女全力以赴，同時提供力量、愛和支持。

「事工沒有終止」

天父的事工是永恆且沒有終止的（見阿爾瑪書 12：25-33）。同樣的，一位正直的世上父親的工作也永遠不會結束。正直的父親會一直做好事，努力行義。他們真心、誠實地遵守神的誠命。他們將自私自利的追求擱置一旁，以求得全家的利益。活著的眾先知在「家庭——一致全世界文告」中教導：「依照神的安排，父親應在愛與正義中主領家庭、負責提供生活所需並保護家人。」² 這樣的保護不僅是人身的保護，還有靈性的保護。正直的父親以身作則，並愛孩子、給他們忠告。他們也在必要時針對靈性上的危險提出警告。

一段能帶來力量的家庭故事

布司·斐勒在《紐約時報》發表的「將我們繫在一起的故事」一文中，綜覽了有關家庭漸趨式微的研究。心理學家在這些研究中發現，最具有韌性的孩子都曾接觸一段能帶來力量的家庭故事，幫助了他們對家庭群體有歸屬感。斐勒說：「如果你想擁有更快樂的家庭，就要建立、改善、一再講述你們的家庭故事；正向經驗的故事，以及經歷困境捲土重來的故事。光

是這樣做，就能增加你的家庭世世代代不斷茁壯的機率。」³

摩西書第 1 章可以找到這樣的例子。摩西因為知道神的計畫和自己的神聖身份而獲得力量。撒但試探他時，他堅毅地回答：「你是誰？看啊，我是神的一個兒子，跟祂的獨生子相像；而你的榮耀在哪裡，要我崇拜你？」（摩西書 1：13）接著摩西甚至有勇氣命令撒但走開。

正直的世上父親會提醒孩子記得他們身為神靈體兒女的神聖身份，使他們獲得力量。他們會透過自己的好榜樣來建立穩固的家庭，並確定兒女參與其中。兒女會因而擁有強烈的使命感，以及有自信會成功。

尋找正直的丈夫

我約會的時候，會尋找能成為正直父親的永恆伴侶。因為我小時候沒有這樣的榜樣，所以我比較不知道一位正直的世上父親應該具備哪些特質。我很失望，我的教長祝福並沒有提出更詳盡的指示，說明天父要我跟誰結婚，其中只提到我應該尋找一個可以帶我去聖殿的人。不過，連這個似乎很簡單的指示也遭遇重重阻礙。雖然我有一些良好的約會經驗，但我卻常常擔心這樣的男性其實並不存在，或是我註定要遭受無盡的傷心難過。

儘管過去經驗造成我的焦慮，但我還是繼續祈求找到一位能成為孩子正義父親的丈夫，他會愛他們，不會在他們的生命中缺席。就像我忠信的母親一樣，我知道無論發生什麼事情，都能仰賴天父的支持。

天父依照祂完美的時間表回答了我的祈禱，令我又驚又喜。觀察我的丈夫展現出一位父親應有的慈愛榜樣，對我產生了療癒的功效。我很感謝他效法先知和使徒的榜樣，並選擇無私地珍惜、疼愛我。他是位體貼的丈夫，而這樣



作者創作的水彩畫，描繪她的丈夫和女兒。她生命中的一位父職楷模——她的家庭教導教師，啟發她成為畫家。

的榜樣也造福了我們的孩子。我滿心感激他在考驗中保持忠信，樹立勤奮工作的榜樣，配稱運用聖職，以及展現出一位年輕父親純潔、不變的愛。

我們身邊的父親

當一位男性像摩西一樣了解自己的身份，其影響力是無遠弗屆的。曾經擔任總會慈助會會長團第二諮理的雪麗·杜姊妹教導，所有教養、培育他人的婦女，即使尚未成為母親，都是在履行母職。她見證說：「我們都是以色列的母親，我們的召喚是去關愛新興的一代，帶領他們通過塵世危險的道路。」⁴ 樹立正義典範的男性履行以色列父親的角色，他們高尚品德的榜樣影響所及，不只是自己的家人。

經歷童年的挑戰之後，我相信天父清楚知道我需要什麼，才能信賴我的永恆伴侶。祂在我的一生中安排了許多堅定的父親榜樣，包括

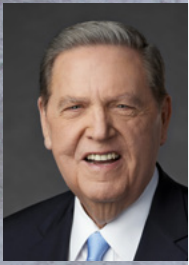
我那愛主的正義祖父和一位勤奮的家庭教導教師——他了解我們家的經濟問題，所以收我當學生，在他的藝術工作室中學習，啟發我追隨他從事藝術業。我在年輕單成的年紀時，上天也透過意想不到的祝福醫治了我：我有了一位正義的繼父。他對猶豫著是否要信賴一位父輩的我很耐心，並一直善待我。

由於這些父職楷模的正義影響力，我找到了希望、醫治和喜悅。我很感謝所有效法天上的父的榜樣，努力成為正直父親典範的男性。■

作者現居美國加州。

註：

1. 雅各·傅士德，「尊重我的，我必看重他」，2001年7月，利阿賀拿，第54頁。
2. 「家庭：致全世界文告」，2017年5月，利阿賀拿，第145頁。
3. Bruce Feiler, "The Stories That Bind Us," *New York Times*, Mar. 15, 2013, nytimes.com.
4. 雪麗·杜，「我們不都是母親嗎？」2002年1月，利阿賀拿，第113頁。



傑佛瑞·賀倫長老
十二使徒定額組

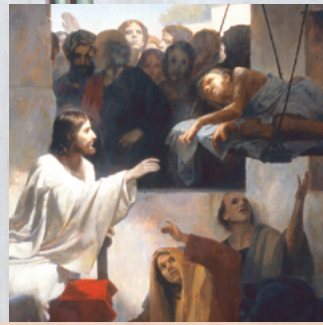
「承擔 彼此的 重擔」

摘自 2017 年 6 月對後期聖徒家庭服務處員工的演講。賀倫長老為更廣大的讀者群修改了此版本。

使徒彼得寫道，耶穌基督的門徒要「彼此體恤」（彼得前書 3：8）。你們當中有許多人在生活中光榮且令人敬佩地遵守著這條誠命，每一天都是如此。毫無疑問地，今日比以往任何時期都更需要同情心。當今的資料顯示，在美國每五個成人當中，每年大約有一人（共 4,380 萬人）會罹患精神疾病。¹ 而且色情氾濫，有一個網站光是在 2016 年就有 230 億人次瀏覽。² 「美國的雙親家庭數目正〔迅速〕下跌，而離婚、……同居，〔和非婚生子女出生人數〕則在攀升。……今天，每十個新生兒中，至少有四個是由單身或與非婚姻伴侶同居的女性所生。」³

要被稱為救主的人民，在祂的教會有立足之地，我們就必須「願意承擔彼此的重擔，使重擔減輕；是的，願意與哀者同哀，是的，安慰需要安慰的人，也願意隨時隨地，在所有事上，作神的證人」（摩賽亞書 18：8-9）。

對我來說，承擔他人的重擔，就是耶穌基督贖罪的一項簡單又有力的定義。我們盡力減輕他人的重擔時，就成為錫安山上的拯救者（見俄巴底亞書 1：21），在象徵意義上與世



我們或許無法改變旅程，但卻可以確保沒有人會踽踽獨行。這無疑就是承擔彼此重擔的意義。



照片由 GETTY IMAGES 提供 (局部圖)， 凱克·理查德 攝 攝於 2018 年 6 月 1 日



我們試圖減輕他人的重擔時，就成為錫安山上的拯救者——在象徵意義上與世界的救贖主及祂的贖罪合一。

界的救贖主及祂的贖罪合一，「醫好傷心的人，報告被擄的得釋放，被囚的出監牢」（以賽亞書 61:1）。

神的同情心

讓我們繼續用幾分鐘討論基督的贖罪這個主題。如果我沒有誤解教義的話，耶穌基督在經歷贖罪時，代替從亞當夏娃到世界終了的全人類，體驗了罪、憂傷、困難和眼淚，並承受這些事物的重擔。在贖罪時，祂本身實際上並沒有犯罪，然而卻感受到犯罪者的痛苦和隨之而來的後果。祂沒有親身經歷破碎的婚姻，卻感受到有此經驗者的痛苦和隨之而來的後果。祂沒有親身經歷過性侵、精神分裂症、癌症或喪子之痛，然而卻感受到有這些經歷者的痛苦和隨之而來的後果。就這樣，祂體驗了生活當中不計其數的重擔和心痛。

用這種觀點來看贖罪的功效時，世人就看到神展現祂同情心的真實例子。顯然沒有任何文字可以充分描述宇宙中這項影響最深遠的行動，但是我今天沒有更好的替代品，所以只能訴諸文字。

同情心的定義是「展現體恤的實際行動，……並且間接體驗另外一個人過去或現在的感受、想法和經驗」。⁴ 如同之前提到的，這個定義實際上還蠻貼切地描述了贖罪的過程，只要我們在「過去」和

「現在」以外再加上「未來」。

我們都知道，神有太多的兒女在默默獨自受苦。比方說，有一位年輕人寫了一封文情並茂的信給我，表達他的見證，但他又寫說自己的心碎了，因為他無法想見自己能有什麼滿足感或喜悅的未來，因為他是同性戀者。

「我面對一輩子的孤寂夜晚和了無生趣的早晨。我忠信地參加單成支會，而每星期離開教會的時候，我都體認到自己永遠無法完全融入。我永遠不能教兒子學騎腳踏車。我永遠不能在女兒學走路的時候，感覺她抓著我的手指。我永遠不會有孫子女。」

「我會每天、每月、年復一年地回到空蕩蕩的房子，我唯一的支持就是對基督的希望。有時我會懷疑為什麼祂要這樣對我，要求我付出如此難以承受的犧牲。我在晚上沒有人看見的時候哭泣。我沒有對任何人講這件事，連我的父母都還不知道。他們和我的朋友……如果知道了，是不會接納我的，因為他們都不接納在我之前走過這條路的人。我會過著邊緣人的生活。我可以選擇因為單身而被叨唸、迴避，或是選擇說出原因而被可憐和忽視。生命似乎太漫長。難道基列沒有乳香嗎？」⁵

對於像他這樣如此痛苦、消沉，如此絕望的人，我們一定要想辦法向他保證，他並不孤單。我們應該堅持強調神與他同在、天使與他同在，我們也與他同在。



同情心。聽起來作用不大，但總是一個起點。我們或許無法改變旅程，但卻可以確保沒有人會踽踽獨行。這無疑就是承擔彼此重擔的意義；因為這些事確實是重擔。而且，有誰知道這些重擔會在什麼時候，或是否會在今生卸下呢？但我們可以並肩行走，分擔重負。我們可以攙扶著我們的弟兄姊妹，就像耶穌基督督攙扶著我們一樣（見阿爾瑪書 7：11-13）。

透過這整個過程，我們必定會對救主最終為我們做的事情產生新的、更清楚的體認。我曾經說：

「當我們努力在這些艱難的情況中尋找平安和理解時，務必記住，我們生活在——而且是選擇生活在一個墜落的世界，為了神聖的目的，我們在這追求神性的過程中，會一再受到考驗和試探。但我們大可安心，因為在這個計畫中，已應許賜給我們一位救主、救贖主，只要我們對祂有信心，祂就會提升我們，讓我們勝過這一切考驗和試探；即使這樣會讓差祂來的父以及那來臨的子，都付出無可衡量的代價。只有了解這種神聖的愛，才能讓我們自己較為

輕微的苦楚先變得可以忍受、繼而可以理解，並在最後獲得救贖。」⁶

我們很快就意識到，自己盡最大的努力、最無私的服務，常常還是不足以讓人們得到需要的安慰或鼓勵。或是我們成功了一次，但往往無法再如法炮製，再次成功。我們也不是超級英雄，可以阻止我們照顧的人退化。這就是為什麼我們最終都必須轉向耶穌基督，並仰賴祂的原因（見尼腓二書 9：21）。

太多的狀況是我們幫不上忙的——不是無法持續提供協助，就是好不容易偶爾成功了，卻無法複製成功經驗。不過，基督可以幫忙，父神可以幫忙，聖靈也可以幫忙。我們只需要繼續努力擔任祂們的代理人，隨時隨地盡力幫助就可以了。

再次強化自己

誠摯想要承擔他人重擔的人，再次強化自己、讓自己振作起來，是很重要的，因為其他人期望你做很多事，確實耗盡你許多心力。沒有人會堅強到從來不感到疲憊、灰心，或沒有發現自己需要關心。耶穌自然感受到這樣的疲



我們在承擔他人的重擔時，提供了非常重要的服務：這的確是夫子的事工。

憊，覺得喪失了氣力。祂的不斷付出是要付出代價的，而祂也感受到如此多人的依賴所造成的影響。當患血漏的女人夾雜在眾人中間摸了祂之後，祂治癒了她，可是也注意到「有能力從自己身上出去」（見馬可福音 5：25-34）。

我一直覺得很奇怪，在起風暴的加利利海上，狂風大雨使得耶穌的門徒，那些經驗老到的漁夫，都以為船要沉了，而祂竟然睡著了。祂到底有多累呢？你可以講道幾次？祝福多少人？卻不感到筋疲力竭呢？看護者也需要得到照顧。你的油箱必須有油，才可以給人。

羅莎琳·卡特照護中心的董事長，羅莎琳·卡特，曾經說：「世界上只有四種人：曾經擔任看護者的人、目前擔任看護者的人、將來擔任看護者的人，以及以後需要看護的人。」⁷

顯然地，「看護者和接受看護的人之間的關係是〔嚴肅，甚至〕神聖的」。⁸ 不過，如果我們在經歷承擔彼此重擔這項挑戰時，可以記得，我們都會因同情我們關心的人所受的痛苦和磨難而受到影響，無人可以倖免。

尋求平衡

在你身為看護者的角色與生活的其他層面（包括工作、家庭、人際關係，和你喜歡的活動）之間找

到平衡，是很重要的。我在一次總會大會講到這個主題，並試著「向所有人表達感謝之意，感謝所有付出良多、深深關懷，並且『爲了行善』而工作的人。很多人是如此慷慨。我知道你們當中有些人在生活中〔可能在情緒或財務上有困難〕，但還是找出可以〔與他人〕分享的事物。正如便雅憫王告誡人民的，我們不須跑得比體力所能負荷的更快，做一切事都必須得體（見摩賽亞書 4：27）」。⁹ 不過，儘管如此，我知道你們當中有很多人跑得很快，你們的體力和情緒儲備有時幾乎見底。

當問題似乎太大的時候，要記得大衛·巴帝一篇文章中的這幾句話：

「希望不是一種感覺——不是面對問題時感受到一股喜悅湧現。

「……希望不是讓問題消失的魔法棒。希望是生命線，讓你不被生命中的風暴吞噬。

「你把希望放在耶穌身上時，就是相信祂的應許，相信祂永遠不會離開你或離棄你——祂會做對你來說最好的事。儘管你可能正面對一個很嚴重的問題，但希望讓你可以平靜，因為你知道耶穌每一步都陪著你。」¹⁰

我很欣賞保羅處理這種艱難挑戰和感到能力不足的方式。在經文中，主說祂的恩典夠保羅用，祂的能力會「在人的軟弱上顯得完全」。然後保羅寫道：「所以，我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我」（哥林多後書 12：9）。¹¹



信賴父與子

我們必須信賴天父和耶穌基督，相信祂們真的關心我們，知道我們在做什麼，希望我們「在人的軟弱上顯得完全」；這也正是你對你看護的人的期望。

我見證，神知道我們的重擔，也會增強我們的力量，讓我們可以鞏固他人。這並不表示我們的問題總是會消失，或世界和平會突然實現；但也不表示神會對你們的祈禱充耳不聞，或不聽你所看護的人的祈禱——包括鰥夫寡婦、離婚的人、孤獨的人、負擔沉重的人、上癮的人、病人、絕望的人——亦即每一個人的祈禱。¹²

弟兄姊妹，我們在承擔他人的重擔時，提供了非常重要的服務；這的確確是夫子的事工。寄到我辦公室的信件數量，顯示出有多少人需要幫助。對於身處困境的人來說，這樣的幫助就如同天上降下的嗎哪。

我曾經說過：「當我們談到那些成為神手中工具的人時，就被提醒，並非所有的天使都來自幔子的另一邊。有些天使會和我們一起行走、一起交談，就在此時、此地、每一天。有些天使住在我們附近，有些則是生下我們。以我自己為例，一位天使當初答應嫁給我。事實上，看到那麼良善、純潔的人透過仁慈和奉獻的行為來彰顯神的愛時，我們心裡只浮現天使二字，而且天國似乎也近在咫尺。」¹³

對我來說，當各位努力減輕他人的重擔時，你們就是名副其實的慈悲天使。願各位嘗試付



出的一切，都得到百倍的回報。■

註：

1. See "Mental Health by the Numbers," National Alliance on Mental Illness, nami.org.
2. See "World's Largest Porn Site Reveals the Most-Searches Porn Genre of 2016," Fight the New Drug, Jan. 9, 2017, fightthenewdrug.org.
3. "Parenting in America," Pew Research Center, Dec. 17, 2015, pewsocialtrends.org; see also D'Vera Cohn and Andrea Caumont, "10 Demographic Trends That Are Shaping the U.S. and the World," Pew Research Center, Mar. 31, 2016, pewsocialtrends.org.
4. Merriam-Webster's Collegiate Dictionary, 11th ed. [2003], "empathy."
5. 個人書信。
6. 傑佛瑞·賀倫，「好像破碎的器皿」，2013年11月，利阿賀拿，第40頁。
7. See rosallyncarter.org/UserFiles/Jensen.pdf; see also Rosalynn Carter, in Randi Kaplan, "How to Care for the Caregiver," May 13, 2015, health.usnews.com.
8. Nancy Madsen-Wilkerson, "When One Needs Care, Two Need Help," Ensign, Mar. 2016, 38.
9. 參閱傑佛瑞·賀倫，「一把麵和一點油」，1996年7月，聖徒之聲，第33頁。
10. David Batty, "Finding Hope in the Midst of Life's Problems," livingfree.org.
11. See Anne C. Pingree, "Making Weak Things Become Strong," Ensign, Dec. 2004, 28-30.
12. 見達林·鄔克司，「祂醫治擔負重擔的」，2006年11月，利阿賀拿，第6-9頁。
13. 參閱傑佛瑞·賀倫，「天使的施助」，2008年11月，利阿賀拿，第30頁。





第 4 章

要警醒

教會新出版一套四冊的教會敘事史，書名為聖徒：耶穌基督的教會在後期時代的故事。此叢書會以 14 種語言發行紙本；在福音圖書館應用程式的教會歷史單元，以及 saints.lds.org 線上也可取得。本文為第一冊第 4 章，第一冊將於今年下半年出版，其餘各章將在隨後各期雜誌中刊登；這幾章的內容在福音圖書館應用程式和 saints.lds.org，提供 47 種語言版本。

—— 十一歲的愛瑪·海爾第一次聽說約瑟·斯密，是 1825 年秋天，他來為約西亞·史達爾工作的時候。約西亞雇用—— 這個年輕人和他父親，幫忙尋找自己土地裡埋藏的寶藏。¹ 當地有些傳說聲稱，幾百年前有一群探險家在這個地區開採到一批銀礦，還把寶藏藏了起來。約西亞知道約瑟有使用先見石的恩賜，只要他願意幫忙尋找，不但會付給他高薪，找到的寶藏也會分他一份。²

愛瑪的父親以撒支持這樣的投機事業。史達爾家的農場位於賓州拋邁拉南方約 240 公里的村莊哈茂耐，約瑟和父親來到這個農場時，以撒是雙方簽約的見證人，他也讓工人住在他家裡。³

不久後，愛瑪遇見了約瑟。愛瑪比他年長一些，約瑟身高超過一米八，看起來像是常做粗活的人，他有藍色的眼睛，淺色的皮膚，走起路來稍微一跛一跛的。約瑟講話坑坑巴巴的，有時用太多贅字來表達自己的意思，但是當他講話時，卻展現出天生的聰穎。約瑟和父親都是善良的人，他們比較喜歡在家自己崇拜神，而不願意去愛瑪和她家人聚會的教堂。⁴

約瑟和愛瑪都喜歡戶外活動，愛瑪從小就喜歡騎馬，也喜歡在自家旁邊的河流裡划獨木舟，約瑟不大會騎馬，但對摔角和球類運動很在行。他能自在地與人相處，主動面帶微笑，常常講些笑話或

幽默的故事，愛瑪比較拘謹，但喜歡聽高雅的笑話，也能跟任何人聊上兩句，她也喜歡閱讀和唱歌。⁵

幾個星期過去了，愛瑪越來越認識約瑟，但是她的父母卻開始擔心他們兩人的關係。約瑟是從別州來的窮工人，愛瑪的父母希望自己女兒會對他失去興趣，嫁到村裡一戶有錢人家裡。愛瑪的父親也對尋寶一事越來越謹慎小心，他懷疑約瑟在其中的角色不單純；儘管在尋寶工作明顯一無所獲時，約瑟曾試著說服約西亞·史達爾放棄，但在以撒·海爾眼中這似乎不能證明什麼。⁶

愛瑪喜歡約瑟，勝過她認識的任何男人，因此她並沒有跟他斷絕來往。約瑟成功說服約西亞放棄尋找銀礦之後，仍留在哈茂耐，為約

西亞的農場工作。有時候，他也會為約瑟和波麗·耐特夫婦工作，他們是這地區另一戶務農的人家。約瑟一有空閒，就去看愛瑪。⁷

約瑟和他的先見石不久便成了哈茂耐鎮上閒聊的話題，鎮上有些老一輩的人相信先見，但他們許多子女和孫子女卻不相信。約西亞的侄子聲稱約瑟佔了他姑丈的便宜，就把他帶到法院，控告他詐欺。

約瑟站在當地法官面前，解釋他如何找到先見石；老約瑟作證說，他不斷祈求神向他們顯明祂的旨意，以了解約瑟為何擁有先見的非凡恩賜。最後，約西亞站在法庭前，說約瑟並沒有拐騙他。

法官說：「你的意思是，你相信這個犯人能借助石頭看到一些東西嗎？」

2015年，教會在賓夕法尼亞州的哈茂耐重建以撒和依莉莎白·海爾的住屋。約瑟·斯密為約西亞·史達爾工作時，寄住在海爾家，因而邂逅了他們的女兒愛瑪。





斯密家在紐約州曼徹斯特的木架屋是按原結構修復的。約瑟與愛瑪在1827年結婚後，跟父母同住在這裡。

不是相信，約西亞很堅決。「我確實知道那是真實的。」

約西亞是社區裡備受尊敬的人，因此大家都接受了他的說法。最後，聽證會上找不到任何證據證明約瑟欺騙了他，因此法官撤銷了起訴。⁸

1826年9月，約瑟回到山丘去取頁片，但是摩羅乃說他還沒有準備好。天使摩羅乃告訴他：「遠離那群淘金者。」那群人當中有人心懷不軌。⁹摩羅乃再給約瑟一年時間，讓他的意志與神的旨意保持一致，如果他做不到，頁片就永遠不會託付給他。

天使還告訴他，下次帶一個人過來。約瑟第一次來到山丘時，天使最後也提出相同的要求，但是奧文過世了，因此約瑟感到不解。

他問道：「帶誰過來？」

摩羅乃說：「到時候你就知道了。」

約瑟透過先見石尋求神的指示，結果得知這個人是愛瑪。¹⁰

約瑟見到愛瑪的第一眼，就被她深深吸引，她像奧文一樣，能夠幫助約瑟成爲主藉以完成祂事工的人。但是愛瑪的角色不止於此，約瑟愛她，想要娶她爲妻。¹¹

那年12月，約瑟滿二十一歲。過去，約瑟總任由那些想利用他恩賜的人的期望左右他的想法，¹²但是他上一次去了山丘之後，知道自己得做得更多，才能準備好接受頁片。

約瑟在返回哈茂耐之前，與父母親商量，他說：「我決定要結婚了，如果你們不反對的話，我想娶愛瑪·海爾小姐。」他的父母對這項決定感到很高興，露西鼓勵他婚後與他們同住。¹³

那年冬天，約瑟盡可能多花時間與愛瑪共處，有時下雪使前去海爾家的路寸步難行，他就向耐特夫婦借雪橇代步。但是愛瑪的父母還是不喜歡他，他努力討她家人歡心，卻枉費苦心。¹⁴

1827年1月，愛瑪到史達爾夫婦的家去，



1827年9月22日晚上，約瑟與愛瑪駕著馬車來到這個山丘，這裡是埋藏摩爾門經頁片的地方。約瑟拿到頁片後，把它們藏在一段中空的圓木裡，藏了一段時間，保護它們，不被尋寶人找到。

她在那裡可以和約瑟在一起，不需要忍受家人異樣的眼光。約瑟在那裡向愛瑪求婚，愛瑪一開始似乎很驚訝，她知道父母會反對這樁婚事，¹⁵ 但是約瑟懇求她好好考慮，他們可以立刻私奔。

愛瑪仔細考慮約瑟求婚一事，嫁給約瑟會讓父母失望，但這是她的選擇，她很愛約瑟。¹⁶

不久後，在1827年1月18日，約瑟和愛瑪在當地治安推事的家中完成婚禮，然後他們前往曼徹斯特，在約瑟父母的新家開始兩人的生活。新房子很舒適，可是老約瑟和露西投入過多的錢，以至於拖欠付款，失去了房屋所有權。如今，他們是向新屋主承租房子。¹⁷

斯密一家人喜歡約瑟和愛瑪與他們同住，但是兒子的神聖召喚令他們感到憂心。當地的人聽說金頁片的事，有時會四處尋找。¹⁸

一天，約瑟到鎮上辦事，晚飯的時間還沒有回家，約瑟的父母開始擔心，他們等了好幾

個鐘頭，也睡不著覺。終於，約瑟推開家門，疲累地癱坐在椅子上。

父親問道：「怎麼這麼晚？」

約瑟說：「我受到這輩子最嚴厲的斥責。」

父親又問：「是誰斥責你？」

約瑟回答：「主的天使，他責備我漫不經心。」下一次和摩羅乃見面的日子快到了，約瑟說：「我必須加緊腳步，從事神吩咐我去做的事。」¹⁹

秋收過後，約西亞·史達爾和約瑟·耐特到曼徹斯特地區辦事。他們兩人都曉得，約瑟第四年前往山丘的時間近在眼前，他們也都急切地想知道，摩羅乃到底會不會把頁片託付給約瑟。

當地的尋寶者也知道，約瑟去取紀錄的時間到了。最近，他們當中一個名叫撒母耳·羅倫斯的人，常常在山丘附近徘徊、尋找頁片。約瑟擔心撒母耳會惹麻煩，於是請父親在9月

在斯密家這一邊，老約瑟在屋子外頭來回踱步，無時無刻望著路的那一頭，直到看見約瑟和愛瑪的身影。

他們騎在馬上，約瑟說：「爸爸，一切都
很安全，不需要驚慌。」²⁹

然而，是時候要採取行動了。

約瑟匆忙趕到山丘、找出圓木，裡面藏著用衣服包裹好的頁片，³⁰然後他隱入樹林裡，往家的方向走，眼睛隨時留意著危險。樹林雖然能讓他避開路上的人，卻也給了盜匪許多藏身之處。

受制於頁片的重量，約瑟只能盡快地步行穿越樹林。一棵倒下的樹擋住他的去路，於是他跳過去，卻感覺有個硬物從背後擊打他。他回頭一看，看到一個人追上來，拿著槍像棍棒一樣揮舞。

約瑟一隻手臂緊緊夾著頁片，把那人撞倒在地，趕緊往樹林深處逃去。跑了將近一公里，另一個人又從樹後跳出來，用槍托打他，約瑟把這個人打倒，急忙跑開，拼命逃出樹林。但沒跑多遠，又遭到第三個人攻擊，那人重重的一拳打得約瑟踉蹌倒退，約瑟卯足力氣，狠狠地揍對方一頓，隨後跑回家去。³¹

約瑟腋下夾著沉重的頁片回到家裡，急忙把門推開，大叫：「爸爸，我拿到頁片了。」

十四歲的妹妹凱瑟琳幫他把頁片放在桌上，其他的人則圍在約瑟身邊。約瑟看出來父親和弟弟威廉想要把包裹頁片的衣服打開，但是他阻止了他們。

老約瑟問：「我們不能看嗎？」

約瑟說：「不行。第一次我沒有服從，但這一次我要忠於指示。」

他告訴他們，可以透過衣服觸摸頁片，弟弟威廉則是把整本紀錄拿了起來。頁片比石頭還重，威廉感覺得出來這本紀錄是一片一片的，

像是一本書可以翻頁。³²約瑟也派么弟唐卡羅去海侖那裡拿鎖箱，海侖與妻子耶瑞莎，以及剛出生的女兒住在路的另一頭。

海侖不久後趕到，頁片安全放進箱子後，約瑟整個人便倒在身旁的一張床上，開始告訴家人樹林裡遇到的那些人。

他講話的時候，才發現手很痛，原來在打鬥的過程中，一隻大拇指脫臼了。

他突然說：「爸爸，我不能再講了，請你把我的拇指推回定位。」³³■

英文的參考文獻一覽表可在 saints.lds.org 找到。
註中的主題一詞，指的是 saints.lds.org 線上提供的其他資料。

註：

1. Agreement of Josiah Stowell and Others, Nov. 1, 1825, in *JSP*, D1:345–52.
2. Smith, *Biographical Sketches*, 91–92; Oliver Cowdery, “Letter VIII,” *LDS Messenger and Advocate*, Oct. 1835, 2:200–202; Joseph Smith History, 1838–56, volume A-1, 7–8, in *JSP*, H1:234 (draft 2); Smith, *On Mormonism*, 10. 主題：尋寶
3. Agreement of Josiah Stowell and Others, Nov. 1, 1825, in *JSP*, D1:345–52.
4. Pratt, *Autobiography*, 47; Burnett, *Recollections and Opinions of an Old Pioneer*, 66–67; Woodruff, *Journal*, July 4, 1843, and Oct. 20, 1855; Emmeline B. Wells, “L.D.S. Women of the Past,” *Woman’s Exponent*, Feb. 1908, 36:49; Joseph Smith III, “Last Testimony of Sister Emma,” *Saints’ Herald*, Oct. 1, 1879, 289; see also Staker and Ashton, “Growing Up in the Isaac and Elizabeth Hale Home”; and Ashurst-McGee, “Josiah Stowell Jr.—John S. Fullmer Correspondence,” 108–17.
5. Baugh, “Joseph Smith’s Athletic Nature,” 137–50; Pratt, *Autobiography*, 47; Burnett, *Recollections and Opinions of an Old Pioneer*, 66–67; *Recollections of the Pioneers of Lee County*, 96; Youngreen, *Reflections of Emma*, 61, 67, 65, 69; Emmeline B. Wells, “L.D.S. Women of the Past,” *Woman’s Exponent*, Feb. 1908, 36:49.
6. Joseph Smith History, 1838–56, volume A-1, 8, in *JSP*, H1:234 (draft 2); Smith, *Biographical Sketches*, 92; Bushman, *Rough Stone Rolling*, 51–53; Staker, “Isaac and Elizabeth Hale in Their Endless Mountain Home,” 104.
7. Joseph Smith History, 1838–56, volume A-1, 7–8, in *JSP*, H1:234–36 (draft 2); Knight, *Reminiscences*, 2; Joseph Smith III, “Last Testimony of Sister Emma,” *Saints’ Herald*, Oct. 1, 1879, 290.
8. William D. Purple, “Joseph Smith, the Originator of Mormonism,” *Chenango Union*, May 2, 1877, [3]; see also

摩羅乃允諾約瑟，只要
他盡一切努力保全頁
片，它們必受保護。



約瑟向哥哥海侖借了像這樣的一個有鎖的箱子，來存放摩爾門經頁片。

- An Act for Apprehending and Punishing Disorderly Persons (Feb. 9, 1788), *Laws of the State of New-York* (1813), 1:114. 主題：約瑟·斯密在1826年受審
9. "Mormonism—No. II," *Tiffany's Monthly*, July 1859, 169.
 10. Knight, *Reminiscences*, 2.
 11. Lucy Mack Smith, *History*, 1844–45, 96; see also Knight, *Reminiscences*, 2.
 12. See "The Original Prophet," *Fraser's Magazine*, Feb. 1873, 229–30.
 13. Lucy Mack Smith, *History*, 1845, 97.
 14. Knight, *Reminiscences*, 2; Joseph Smith III, "Last Testimony of Sister Emma," *Saints' Herald*, Oct. 1, 1879, 289.
 15. Joseph Smith III, "Last Testimony of Sister Emma," *Saints' Herald*, Oct. 1, 1879, 289; Joseph Smith *History*, 1838–56, volume A-1, 8, in *JSP*, H1:236 (draft 2).
 16. Joseph Smith III, "Last Testimony of Sister Emma," *Saints' Herald*, Oct. 1, 1879, 290; Joseph Lewis and Hiel Lewis, "Mormon History. A New Chapter, about to Be Published," *Ambony Journal*, Apr. 30, 1879, 1; see also Oliver Cowdery, "Letter VIII," in *LDS Messenger and Advocate*, Oct. 1835, 2:201.
 17. Joseph Smith *History*, 1838–56, volume A-1, 8, in *JSP*, H1:236 (draft 2); Lucy Mack Smith, *History*, 1844–45, book 4, [11]–[12]; book 5, [1]–[3]. 主題：聖林與斯密家庭的農場
 18. "Mormonism—No. II," *Tiffany's Monthly*, July 1859, 167–68.
 19. Lucy Mack Smith, *History*, 1844–45, book 5, [4]–[6].
 20. Knight, *Reminiscences*, 2.
 21. Lucy Mack Smith, *History*, 1844–45, book 5, [6].
 22. Lucy Mack Smith, *History*, 1845, 105.
 23. Lucy Mack Smith, *History*, 1844–45, book 6, [1].
 24. "Mormonism—No. II," *Tiffany's Monthly*, June 1859, 165–66; Lucy Mack Smith, *History*, 1844–45, book 5, [6].
 25. Lucy Mack Smith, *History*, 1844–45, book 5, [6]–[7]; Knight, *Reminiscences*, 2.
 26. Lucy Mack Smith, *History*, 1844–45, book 5, [7]–[8].
 27. Knight, *Reminiscences*, 2–3; Joseph Smith *History*, 1838–56, volume A-1, 5, in *JSP*, H1:222 (draft 2); see also Alma 37:23.
 28. Lucy Mack Smith, *History*, 1844–45, book 5, [8]–[10]; "Mormonism—No. II," *Tiffany's Monthly*, Aug. 1859, 166; Smith, *Biographical Sketches*, 103; see also Genesis 25:29–34.
 29. Lucy Mack Smith, *History*, 1844–45, book 5, [10] and adjacent paper fragment.
 30. Lucy Mack Smith, *History*, 1844–45, book 5, [11]. 主題：金頁片
 31. Lucy Mack Smith, *History*, 1844–45, book 5, [11].
 32. "The Old Soldier's Testimony," *Saints' Herald*, Oct. 4, 1884, 643–44; Salisbury, "Things the Prophet's Sister Told Me," 1945, Church History Library; Ball, "The Prophet's Sister Testifies She Lifted the B. of M. Plates," 1954, Church History Library; Smith, *William Smith on Mormonism*, 11; Lucy Mack Smith, *History*, 1844–45, book 5, [11]; Joseph Smith III, "Last Testimony of Sister Emma," *Saints' Herald*, Oct. 1, 1879, 290.
 33. Lucy Mack Smith, *History*, 1844–45, book 5, [11]–[12]. 主題：露西·麥克·斯密

這裡也有教會？

我在 36 歲那年加入教會，有時候我覺得自己靈性很強，有時候，只是形式化地做個樣子。在繁忙的工作行程之間，又碰到內人創業、健康問題和其他挑戰，使得我開始在靈性上掙扎。我雖然參加教會聚會，也幫忙教執事定額組，不過我能做的就這麼多了。我找不到力量去翻閱經文或跪下祈禱。

我到智利北部出差的時候，內心還在猶豫掙扎。我們從科皮亞波的機場開了兩個小時的車，抵達智利阿塔卡馬沙漠中要架設太陽能裝置的地點。

我很驚訝這地點是那樣的偏遠，放眼盡是一望無際的紅色沙漠。景色單調到令人訝異。

我們在那個地點大約待了一星期後，需要開車到最近的小鎮添購補給。那裏有一棟建築引起了我的注意。我請司機把車靠邊停下來。那棟建築有美麗的庭園，四周用黑色鑄鐵欄杆圍住。建築物的正面有一塊眼熟的牌子寫著：「La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días」，也就是「耶穌基督後期聖徒教會」。

「這裡也有教會？」我心想。我很訝異教會深入這麼偏

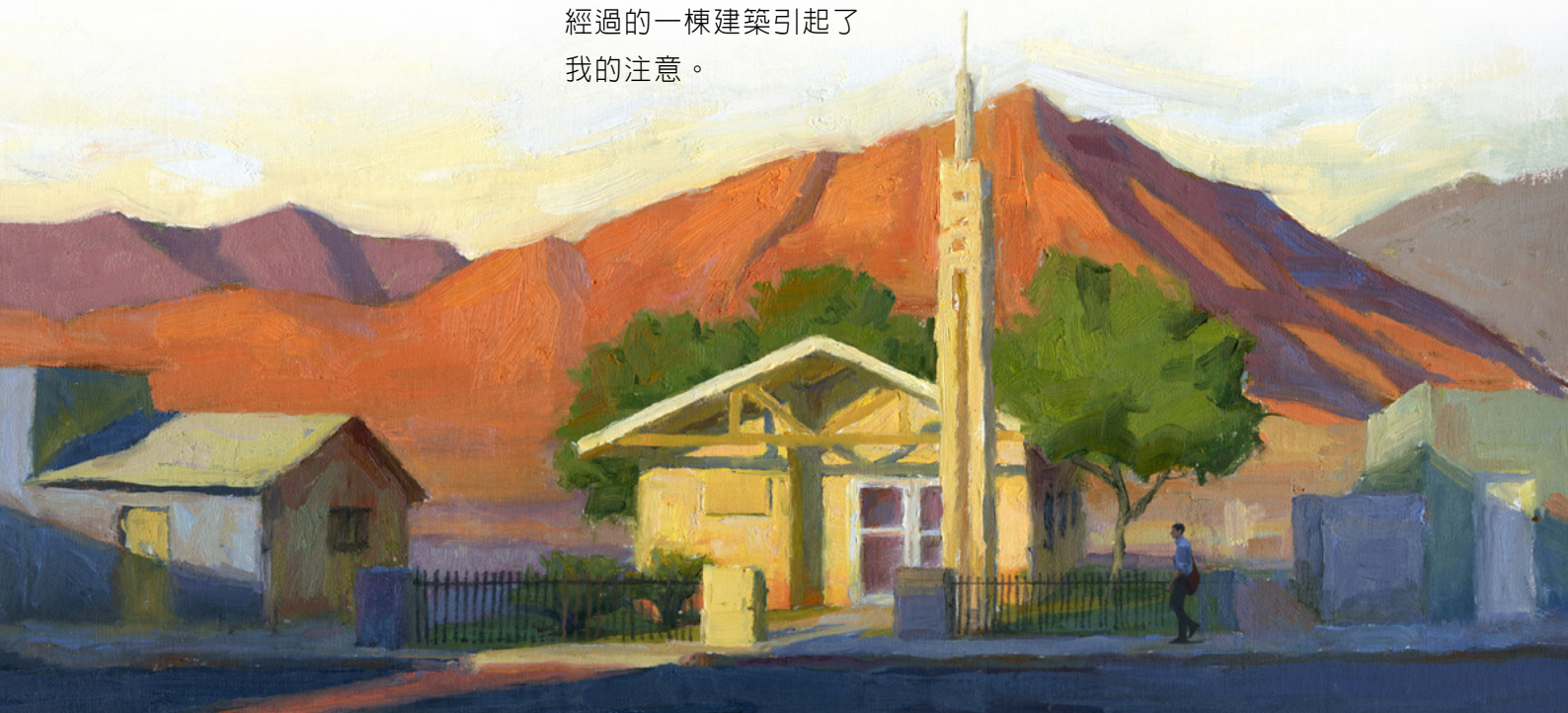
遠的世界角落。我拍了一張教堂的照片，傳給內人看。她的回覆深深打動了我：「天父眷顧祂在各處的人民。」

這是天父直接給我的訊息。我在每天生活的壓力下，忘記了天父愛祂所有的兒女，真的需要被提醒。祂愛沙漠中那個偏僻小鎮上的聖徒，祂也愛我。

那天晚上，我跪下感謝天父那天賜給我的祝福。知道祂愛我這件事幫助我重建自己的靈性，也每天繼續讓我獲得力量。■

強·伊凡，美國加州

我們開車到最近的小鎮添購補給，經過的一棟建築引起了我的注意。



兩個傳道部，兩個蒙福的家庭

我在亞利桑那州梅薩傳道部服務時，經常收到姊姊從阿根廷寄來的信。娜塔莉當時不是教會成員。幾年前她的女兒去世的時候，我們全家試著與她分享福音，但她從未接受。

我傳教的時候，繼續跟她分享我的見證。我在一封信裡告訴她，我和同伴遇見一位婦女，她的女兒也過世了。我們為永恆家庭作見證，她從我們分享的事情中感受到希望。我告訴娜塔莉，她也可以得到同樣的感覺。她回信給我，說她想感受那股希望，但是覺得她的信心不夠堅強。

我決定親手寫一封信給娜塔莉，邀請她為能有相信的願望而祈禱。聖靈提醒我，要用英文寫一段話給傳教士。娜塔莉只懂西班牙文，所以我告訴她去找傳教士，請他們幫忙翻譯。我想總有一個傳教士看得懂英文。

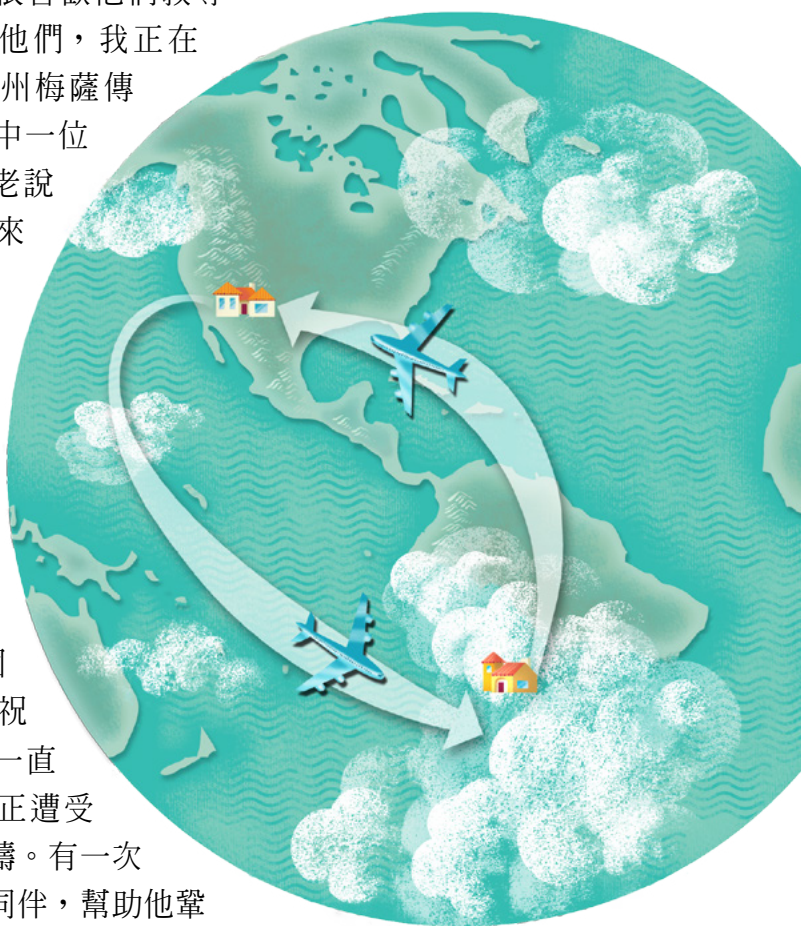
不久，我收到娜塔莉的來信。她找到了傳教士，請他們翻譯我的信。他們默讀了信，然後會心一笑。娜塔莉問他們我寫了什麼，他們說：「我們慢慢告訴妳。」我寫的內容是，娜塔莉因為女兒過世而非常難

過，我請傳教士教導她明白救恩計畫。

傳教士分享了一個簡短的信息，娜塔莉很喜歡他們教導的事，並告訴他們，我正在美國亞利桑那州梅薩傳道部服務。其中一位長老，拉森長老說他就是從那裏來的。

一年後，我搬到拉森長老家庭住的地區。我認識了他的家庭，就像他認識我的家庭一樣，兩個家庭都蒙受了祝福。拉森長老一直在為他那見證正遭受考驗的弟弟祈禱。有一次我和他弟弟當同伴，幫助他鞏固了他的見證。拉森長老和他的同伴繼續教導娜塔莉，最後她受洗了。我知道主差我們到兩個不同的地方，我去亞利桑那州，拉森長老去阿根廷，使我們能幫他在福音中鞏固我們的家庭。■

胡安·曼努埃爾，阿根廷羅莎利奧



我很感謝我被派到亞利桑那州，拉森長老被派到阿根廷，使我們能幫主造福彼此的家庭。



儘管我感到緊張焦慮，但我
還是挺直了腰桿，說：
「我去耶穌基督後期聖徒教會。」

因表明自己的信仰而蒙受祝福

我在 19 歲那一年接受洗禮。我的許多家人和朋友都不贊成我加入教會的決定，但那並沒有使我卻步。兩個星期後，我開始大二生活。

回到校園後，我為自己新的信仰感到緊張。我開始擔心沒有勇氣捍衛自己的宗教；我覺得很孤單。在大學裡，我從來沒有遇見過這教會的成員，我不知道去哪裡找教堂，甚至不知道附近有沒有支會或分會。我向天父祈求勇氣，祈求我會有自信捍衛自己剛找到的信仰。

幾天後，我幫助一些要搬進來的人，認識了一個名叫布萊恩的年輕人，我們成為朋友。

有一天我們在校園漫步，他問我星期日有什麼計畫。我告訴他我要去教會。

他問我：「哦，你去哪個教會？」

儘管心裡感到七上八下，但我還是挺直了腰桿，說：「我去耶穌基督後期聖徒教會。」

我頗以自己為榮！但我也很擔心布萊恩會有什麼反應。就在那時候，我看到了傳教士。在布萊恩開口說話之前，我告訴他我很快就會回來。我跑過去找傳教士。他們很高興見到我，並詳細地告訴我第二天如何到教堂。

我回到布萊恩身邊，向他解釋事情的經過，也稍微分享一些有關教會的事情。我們繼續走著，和先前沒有什麼兩樣，只不過我開始步履輕盈掩不住快樂。我也感受到只有聖靈才能帶來的溫暖與平安。我一直擔心會很孤單，也不知道去哪裡上教會。但是我相信，傳教士在那個時候來到那個地方，是天父祝福我的方式，因為我表明自己的信仰。

從那天起 10 多年過去了，我不再害怕告訴別人：「我是耶穌基督後期聖徒教會的成員！」■

克里斯汀·麥克爾德里，美國麻塞諸塞州

主透過兩次腦部手術所給予的協助

我由於背痛在作物理治療期間，注意到身體的左半邊感覺虛弱和麻木。我把這些症狀告訴物理治療師的時候，他有點擔心，鼓勵我去看醫生。

核磁共振造影顯示，我的腦髓長到頭蓋骨下面，多年來一直使得脊髓液阻塞在頸部，造成長期嚴重的頭痛和疼痛。唯一的方法就是動手術。不過，儘管開了刀，我還是經常感覺疼痛。

六個月後，我回診，醫生給我作了進一步的檢查，卻發現阻塞的脊髓液變得更多了。我很害怕要再動一次痛苦的手術。我和丈夫徵詢了幾個醫生

的意見，然後去找那位相信把腦髓的一部分切除就能改善情況的醫生。

第二次腦部手術的復原過程，是我一生中最痛苦的經驗。我拼命地祈求聖靈來安慰我。我聆聽演講和聖詩，不斷祈禱，也接受多次的聖職祝福。

在這次痛苦的復原中，我知道天父聽到我的禱告和其他人為我作的禱告。在我需要的時候，祂派人來幫助我。病房裡有位護士教我如何管理我的用藥。舅舅和舅媽注意到我有脫水的症狀，送我到醫院去。初級會有個小男孩想幫助我們的家庭，把他的玩具留在門階上，

送給我兒子。透過這種種的經驗，我可以感受到救主在支持我，我的見證一天比一天更堅定。這是一個從極度痛苦中，造就出來的神聖、不凡經驗。

第二次手術很成功，但我還是感覺不舒服，必須學會適應有慢性疼痛的生活，並信賴天父對這件事必有其目的。不過我相信祂的應許，也就是祂會繼續賜給我力量去面對挑戰，因為祂說過：「我必在你們前行。我必在你們的左邊和你們的右邊，我的靈必在你們心中，我的天使必在你們四周，托著你們。」（教約 84：88）■

布琳·柏克，美國愛達荷州

核 磁共振造影顯示脊髓液阻塞在頸部，造成我的疼痛。唯一的方法就是動手術。





戴西安長老
七十員

找到持守的 平衡點

最近我和我的孩子、侄女及一位年輕的朋友談過話，以便了解今日的年輕成人可能會面臨的種種問題、挑戰、挫折和成就。我把他們告訴我的事加以沉思和祈禱，歸納成幾個要點來分享，希望這些要點或許能回答其中一些問題和挑戰。

傾聽聖靈

雖然你們有些人有時對此有不同的感受，但我要宣告天父確實會以祂的方式回答我們的祈禱。請思考下列的經文：

「因為凡祈求的，就得著；尋找的，就尋見；叩門的，就給他開門」（尼腓三書 14:8）。

「你們中間若有缺少智慧的，應當求那厚賜與眾人、也

不斥責人的神，主就必賜給他」（聖經雅各書 1:5）。

「看啊，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）。

那麼我們是如何獲得答案和啓示呢？我們怎麼知道那是聖靈，而並非只是我們自己的想法呢？我要分享自己生命中兩種已經成為固定模式的經驗。

戴姊妹和我約會一段時間之後，很顯然地，我想要與她共度永恆。當然，我為此懇切地祈禱和禁食。我這麼做之後，並沒有感覺到有什麼特別的變化。我沒有胸中燃燒的感覺。不過，我仍然對自己的決定感到滿意，所以我堅持下去。戴姊妹在得到答案方面也

**我見證，當我們
遵從聖靈的提示，
擇善去惡，平衡
兼顧我們的
責任時，就可以
「享受到底」。**

是同樣的情形，所以我們結婚了。自從那次經驗之後，我以類似的方式作出了許多決定（見教約 6:22-23）。

與此形成對比的是，我現在有十二使徒定額組指派的特定工作，要召喚新的支聯會會



長。當我以禱告之靈和禁食來執行這項指派時，我一直蒙受祝福能獲得明確的靈感啟發，幫助我知道誰應該蒙召喚。這些靈感有時出現在面談之前，有時是在面談的過程中，有時候甚至是在面談之後。我總是覺得胸中有燃燒的感覺。自此之後，我察覺到那是聖靈引導我完成這類指派工作的方式。

爲什麼聖靈與我溝通的方式會有所不同呢？我不知道。重要的是，我已學會去認出這些模式就是我接受個人啓示的方式。我在以下的這項訓示中獲得了安慰與自信：「你要謙卑；主，你的神必親手領導你，答覆你的祈禱」（教約 112：10）。

擇善去惡

有人認爲現在越來越難分辨是非，似乎有越來越多的灰色地帶。時下許多不正確的輿論若只透過狹隘的角度來檢視，似乎都很合理。然而，舊垃圾就算有全新的包裝，又有創意廣告的支持，它仍然是垃圾。

辨別是非並不複雜。甚至在我們獲得聖靈的恩賜之前，我們就蒙賜獲得基督之光：

「因爲看啊，基督的靈已

賜給每一個人，使他們能分辨善惡，所以，我告訴你們判斷的方法；每一樣邀人爲善並勸人信基督的事物，都是藉基督的大能和恩賜差來的，所以你們可以完全知道那是屬於神的。

「但是，任何勸人作惡、不信基督、否認祂、不服事神的事物，你們就可以完全知道那是屬於魔鬼的，因爲魔鬼就是這樣做事的，他不勸任何人爲善，不，不勸任何人；他的使者這樣，臣服於他的人也是這樣」（摩羅乃書 7：16-17）。

今日，我們最大的考驗之一就是支持活著的先知。我們大多數人會說：「哦，那很容易。我已經做了。已完成。」

但是，看到一些應當支持活著的先知的人對時下某些輿論所作出的反應，真的很令人詫異。在面對同儕的壓力時，有些人的表現或主張中似乎暗示著我們不知道有一位活著的先知。

找到適當的平衡點

你是否有很多的事情要做，以至於你覺得同時受到四面八方的拉扯？你猜結果如何？它只會變得更糟。所以問題是：你要如何找到適當的平衡點？

要將靈的永恆本質和身爲神之兒女的身份，確立爲引導你們的明燈。把你們的心力專注在這項真理和它所代表的意義上，其他的事情就會退出你們的生活，或者變得井然有序。¹ 有兩段經文可以作爲指導的原則：

「只要你們先求神的國和祂的義，這一切都必加給你們」（尼腓三書 13：33）。

「要積攢財寶在天上；天上沒有蟲子咬，不能銹壞，也沒有賊挖窟窿來偷。

「因爲你的財寶在哪裏，你的心也在那裏」（馬太福音 6：20-21）。

信不信由你，我也曾經和你們有類似的情況。我一度有一份全職的工作，晚上去上學，放學後還要打第二份工直



到凌晨——那時我和戴姊妹還得撫養我們的小家庭。連續兩個月，我每週有好幾天只睡兩三個小時。不僅如此，我還在支會的主教團服務。

那是我一生中最有成效的時期之一。我想我從來沒有像那段時期那樣，那麼有效率地利用一天 24 小時的時間。

戈登·興格萊會長（1910-2008）提醒我們，我們對家庭，對雇主，對主和對我們自己都負有責任。

我們要怎樣平衡這些責任呢？興格萊會長說：「我不認為會有困難。我擔任過教會中的許多職務，當我在那些不同的職務上服務的時候，我是五個孩子的父親，孩子們年紀都還小，正在成長。……我們生活得很快樂。我們開家人家庭晚會。我們只不過是做了教會期望我們去做的事。」²

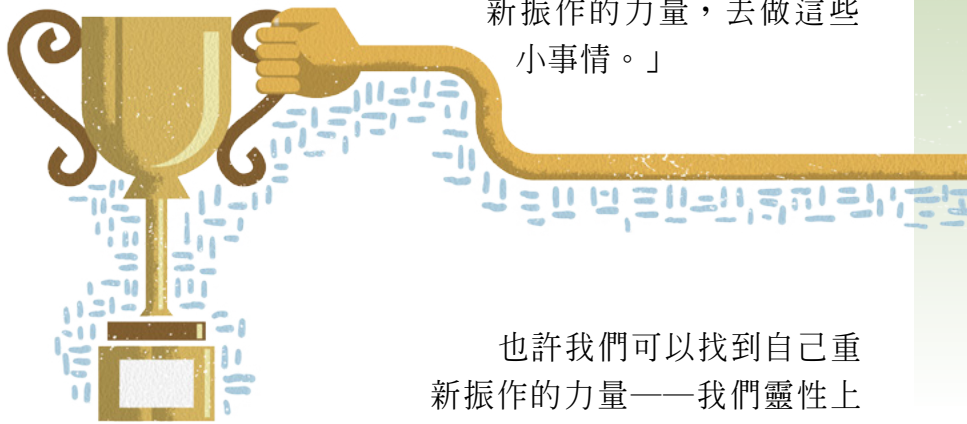
享受到底

持守到底並不是爲了要完成福音核對表，然後說：「我很棒。從現在開始我只要應付了事，維持這樣的狀態就行了。」相反的，持守到底需要不斷地學習和成長。耶穌基督的福音是關於持續不斷的悔改

和改變——這是一段上坡路，而不是在公園漫步。

便雅憫王說：「注意，所有這些事都要做得明智而得體，因爲人不須跑得比體力所能負荷的更快」（摩賽亞書 4：27）。

有些後期聖徒把這段話當作他們不願意更努力或全力以



赴的藉口。這問題是出在於他們只看到前半段的經文。

後半段寫道：「他必須努力，才能贏得獎賞。所以，做什麼事都必須得體。」這兩個部分合在一起，闡明了做事應明智而得體的真正意義。

一位年輕的運動員朋友向我介紹一種稱爲重新振作的現象，就是一種恢復活力的感覺，甚至你在筋疲力盡時，讓你有力量再次振作起來。

至於如何在他生活的其他層面找到重新振作的力量，我的朋友說：「我是個大學生，真的很容易在深夜回家後找藉口，說自己累得無法作禱告，累得無法讀經文，或甚至累得沒有辦法經常去聖殿。我們可以找到很多藉口不去做這些事，特別是對大學生來說。但到頭來，我們需要找到自己重新振作的力量，去做這些小事情。」

也許我們可以找到自己重新振作的力量——我們靈性上的助力——然後享受到底，而不只是持守到底。我見證，只要我們遵從聖靈的提示，擇善去惡，平衡兼顧我們的責任，我們就可以做得到。■

摘自 2015 年 6 月 9 日楊百翰大學愛達荷分校祈禱會講辭：「*These Are Your Days*（這是你們的時代）」。如欲取得全篇英文講辭，請至 web.byui.edu/devotionalsandspeeches。

註：

1. 見泰福·彭蓀，「最大的誠命——愛主」，聖徒之聲，1988年7月，第3頁。
2. *Teachings of Gordon B. Hinckley* (1997), 33.

對自己誠實， 也對神誠實

費絲·布萊賀斯

傳教大概一半的時候，我和同伴跟支會傳道領袖處得並不好。我們有許多爭執，所以決定告訴主教，看看該怎麼辦。我內心深處希望主教能去跟他談，幫我們解決問題。

但相反的是，主教說我很驕傲，對別人過於挑剔。我氣急敗壞地回家，覺得自己被誤解，非常沮喪——他怎麼可以那樣講我？他到底關不關心我們分享福音所遇到的困難？

我們一邊走路，我一邊把情緒發洩到同伴身上。突然有一句話閃過我的腦海：「罪人認為真理太嚴厲」（尼腓一書 16：2）。這句話讓我不再那麼想了。我很清楚那是從聖靈而來的想法。我的驕傲讓我無法把主教的責備當作事實——

但我真的能與聖靈爭辯嗎？

我有罪了，神讓我知道我有罪了。

切忌自圓其說

那時候，我很想忽略自己做錯的事情。十二使徒定額組迪特·鄔希鐸長老認為：「沒有人會樂意承認自己正在偏離正道，……所以，當我們真的去檢視自己的生活時，我們是透過偏見和藉口的鏡片去看，用自圓其說的故事為自己不配稱的思想和行動辯解。」¹

就我的狀況而言，我認為自己是為了改善我們地區的傳教工作才抱怨的。我並不接納支會傳道領袖的忠心服務——因為我覺得那是很不完美的做法——但忽然間我卻看到自己是個不知感恩又缺乏耐性的人，

**我的驕傲
讓我無法把
主教的責備
當作事實——
但我真的能
與聖靈爭辯嗎？**

坦白說來，更是個不友善的人。由於聖靈的提醒，我才看到自己行為背後的真正原因。

認清實際的靈性狀況

得到聖靈這麼直接的懲罰是很痛苦的，但卻是最好的方式，讓我明白我必須誠實面對自己的缺點。



但是，只要我有足夠的勇氣去接受批評，謙卑承認自己的弱點，神就能透過祂的恩典幫助我從軟弱變為堅強（見以帖書 12:27；彼得前書 5:5）。

畢竟，誠實地承認自己的軟弱——或是看到真正的自己——是朝向積極改變的第一步。只要我繼續作個誠實的人，尋求來自聖靈的引導，天父會讓我知道在生活中要做哪些改變。而且，我只要仰賴耶穌基督、祂的贖罪以及祂那使人淨化昇華的能力，就能看到自己有所進步。

在被責備的時候要承認自己的錯誤雖然會很不高興，但是我知道，唯有選擇對自己 and 對神都謙卑誠實，我才會更快樂，更能夠接受自己。我知道儘管我有缺點，但對天父來說，我還是有神聖價值的人——只是祂仍然希望我能改進。我透過祂兒子耶穌基督的能力和真誠地悔改，可以變得比自己想像中的更好。■

作者現定居美國猶他州。

註：

1. 迪特·鄔希鐸，「主，是我嗎？」，2014年11月，*利阿賀拿*，第58頁。
2. 賴瑞·勞倫斯，「我還缺少什麼呢？」，2015年11月，*利阿賀拿*，第35頁。
3. 迪特·鄔希鐸，「主，是我嗎？」，第58頁。

在這個過程中，我本身就
知道聖靈是我最大的盟友。我
感覺七十員賴瑞·勞倫斯長老
給教會成員的邀請，就是直接
在對我說話：「謙卑求問主以
下的問題：『是什麼妨礙我進
步？』……只要真心誠意，答
案很快就會清楚顯示，這會是
專門給你的啓示。」²我知道我不

但有能力接受聖靈要我看到的
弱點，也有能力去改正它們。

轉弱為強

經驗告訴我，「如果……讓〔我〕的弱點和短處繼續留在陰暗的角落裡，那麼救主的救贖大能就無法治癒這些弱點，並使它們成為堅強。」³

慈助會

很無聊嗎？

要加入慈助會，我超緊張的；不過她們非常歡迎我，我因此學會去愛慈助會。

夏綠蒂·拉克貝

教會雜誌

我滿 18 歲的時候，的確高興得不得了。哪個青少年不是這樣？當然了，我還在唸高中，臉上還長著青春痘，在我們美國加州的家裡還得幫忙做家事；不過，這下子我可變成大人了，正要邁入人生的一個全新階段，對此我感到興奮不已。不過一想到要和慈助會的一群「老女人」在一起，我就沒那麼興奮了。她們有小孩，有工作，人手一個悶燒鍋，可能還喜歡穿著室內拖鞋烤派餅。我呢，則要寫功課，參加游泳比賽，擦藍色指甲油，而且喜歡久久才清理房間一次，所以怎麼可能跟那裡的人建立關係呢？去那裡肯定很彆扭、很孤單、很無聊；不過我還是去了。

首先，慈助會一點也不無聊，那裡充滿著笑容與笑聲。她們分享有趣、誠摯的意見，一點都不怕人笑話。第二，她們跟我的差距並不大。當然，她們年紀比我大，但是她們互相開玩

笑的方式，跟我與朋友開玩笑的方式一樣。而且不只一次，有人正好提出了我一直不解的問題。有次她們宣布當週的充實聚會時，我嚇了一跳；她們竟要學防身術！我想學！

慈助會會長拉森姊妹請我站起來自我介紹時，我非常緊張，但那經驗也不壞，每個人都微笑地看著我。我高二的福音進修班老師愛德華茲姊妹給我比了一個「讚」；從初級會就記得我的理查姊妹則說，她不敢相信我已經長這麼大了。她們確實把我當作大人一樣來看待。我覺得自己像是小孩在玩扮裝遊戲，但對那天大部分的姊妹來說，我是一個新姊妹。

從那時起，我便喜歡上慈助會了，不管在哪個支會都一樣。每次我一踏進慈助會教室，就能感受到姊妹情誼和歸屬感。我喜歡盡力去提升慈助會的姊妹，也盡我所能地向她們學習。

結果證明，我還挺會烤派餅的。■





「珍惜彼此、看顧彼此、
安慰彼此、獲得教導，使大家
都能一同在天國同住。」

——露西·麥克·斯密，先知約瑟·斯密的母親（*我國度中的女兒：慈助會的歷史與事工*〔2011〕，第25頁）。

何謂慈助會？

慈助會是先知約瑟·斯密在1842年3月17日於伊利諾州納府成立的。該組織有兩大宗旨：為貧困者分憂、紓困，以及帶領人們歸向基督。慈助會至今仍持續運作著，是全球最大的婦女團體之一。眾姊妹會在星期日一起聚會，如有需要，也會在其他場合聚會。

在慈助會可以期望什麼

- 會有一群愛你、支持你的姊妹。
- 會有機會擔任探訪教師，去愛其他姊妹，並為她們服務。
- 星期日的課程和其他聚會會對你的個人生活有所幫助，同時也提供機會服務，並發展你身為婦女、女兒、姊妹、姨孀和（或）母親的角色。

我在長老定額組的 第一天

我很年輕，而且還是個全新的長老。我對長老定額組能有什麼貢獻呢？結果發現，可多著呢！



「每位聖徒都有責任為弟兄們慷慨付出——永遠愛他們，不時救助他們。……我們必須看顧患難中的孤兒寡婦。」

——約瑟·斯密（總會會長的教訓：約瑟·斯密〔2007〕，第426頁）

達林·路奇

加入長老定額組其實並沒有讓我很緊張，因為我覺得自己早已知道那裏會是什麼情形。況且，支會長老定額組裡的每個人我也都認識，他們都是我朋友的爸爸，以及我早已尊為良師的弟兄。我知道他們會很樂意協助我了解定額組的事情，所以加入長老定額組倒不會使人神經緊繃。

讓人有點傷腦筋的是對課程發表意見。起初，想到這些人生閱歷和智慧比我豐富的弟兄們，很難想像自己能貢獻什麼給他們。

異中有同

長老定額組跟祭司定額組鐵定不同。原本自己還跟一群同年齡的男孩在一起，突然間就與大人處在一起了。頭幾次去的時候，我什麼話都沒說，擔心自己太年輕，知道的不多，貢獻不了什麼。

不過，我越去越覺得自在，也越加明白不管每個人年齡多大，都可以有所貢獻。每個人都有不同的福音經驗，每個人對不同的原則也都有不同程度的理解。

我也能分享

有一次，我們談論到救主的贖罪，我舉起了手。我只是

告訴大家，幸虧有耶穌基督的贖罪，祂不只解救了我們，還幫助我們更接近祂，也更接近神。我談到自己與天父和耶穌基督的關係，以及當我更加了解贖罪之後，這關係如何更加鞏固。下課後，一位弟兄上前來謝謝我的發言。他說他從未用我所說的方式來想事情，而他非常感謝我的見解。

家庭教導真酷！

在長老定額組，你不只向一位教師學習，也向聖靈以及定額組裡的所有人學習。這樣的觀點有助於你對於所學習的事物獲得更深入的見解，並幫助你成為主更好的僕人。舉例來說，因為我已經成為一位長老，所以開始更喜歡家庭教導了！我認為自己變得更認真看待家庭教導這件事，因為我知道再過幾個月，我就要去傳教了，屆時我會拜訪人們，與他們分享福音信息，就像我做家庭教導一樣。為了不要只是坐在那裡，完全讓我的同伴來教導，我開始為拜訪作準備，務必要讓自己開口。我知道這不只對我的傳教是很好的準備，也使家庭教導變得對我更有意義。現在的我變得更欣賞支會的人，以及我負責家庭教導的對象了。

在長老定額組可以期待什麼

- 定額組成員在星期日課程分享的見解和觀點，會增強你對耶穌基督和祂的福音的見證，也會幫助你準備好在未來擔任丈夫、父親和聖職領袖。
- 提供聖職服務的機會會祝福你的生活，鞏固你與定額組成員的關係。
- 你會是定額組的一份子，在你學習麥基洗德聖職持有人的新職責時，定額組會支持你。

如果我做得到，你也做得到

你不需要被長老定額組嚇到，反倒絕對可以期待聽到更多有關你正在學習的主題的智慧言語。你可以期望成為一位更好的教師、領袖和主的僕人。這真的很酷！■

作者現居美國加州。

額外的幫助

艾莉·阿內爾

我以自己的速度下降。五英尺（1.5公尺）……我感覺一股水流衝撞著我。現在是十英尺。突然間，眼前一片漆黑，我感覺到呼吸急促。這個冰冷、幽暗的海域跟我們練習時的池子完全不一樣。由於害怕和幽閉恐懼症，我很快就衝上水面。

「怎麼了？」教練的助理問我。氧氣罩裡的我早已淚眼婆娑。我正在進行水肺潛水的認證考試，要下降至30英尺（9公尺）的深度，這是通過考試的一項必要技能。助理看見我如此驚恐，向我保證不會有事的。他鼓勵著我，完全沒催促我，甚至還一度告訴我：「你沒必要這麼做。」那時我才發現自己真的想到證照。

我明白雖然這對我來說很困難，但我想要完成這件事；我想要取得證書。因此，我抑制住恐懼，與班上同學完成其餘的技能，通過了考試。這並不容易，但因為有人鼓勵，我才做得到。



幾個月後，我在祕魯傳教，當我邀請人們加強信心、改變他們的生活時，會想到這個困難的潛水經驗。我和同伴特別喜歡去拜訪魯梅斯家庭，卡麗娜、安立奎和他們兩個十多歲的女兒凱倫和妮可，經常歡迎我們，很快就偷走我們的心。不久之後，卡麗娜、凱倫和妮可都接受了福音，加入教會。

然而，安立奎卻需要一點

額外的幫助。我們的信息與他受到的教養不盡相同，所以要花點時間取得他的信任。安立奎有許多疑慮，福音困擾他的主要部份是摩爾門經。他從來沒聽過這本書，覺得很難去閱讀、理解這本書。對摩爾門經不熟悉令安立奎感到不確定。

那時候的安立奎就像之前游回水面上的我一樣：每個人似乎都很輕鬆地往下潛降，自

你傳教的時候可能會遇到一些慕道友，需要有人陪在身旁，願意與他們一起投入這過程。

己卻因恐懼而全身僵硬凍結。不過就像我之前一樣，安立奎只需要一些額外的幫助就能成功。

這樣的幫助以不同的形式來到。他有傳教士幫他解決疑慮並感受聖靈，也有支會成員與他交誼，教他如何做好一個父親；不過，最大的幫助還是安立奎自己的家庭。

魯梅斯家庭甚至在受洗之前，全家就養成做家庭祈禱和研讀經文的習慣。他們給安立奎一套大字版的經文和有聲版的經文，這樣安立奎讀起摩爾門經會更加容易。這些簡單的努力大大地幫助了安立奎。任何時候都沒有人給他壓力；他們只是支持他。他們透過行動告訴他：「我們知道你做得到。」

這樣的幫助讓安立奎自己發現摩爾門經的力量。有一天，他宣布已經聽完整本書，他知道那是神的話。就在安立奎的妻子、女兒受洗大約四個月後，安立奎也走上同樣的路，接受了洗禮。

安立奎說，他很感謝大

家給他的幫助和耐心，使他能夠達到今天的境地。身為傳教士的我，蒙福能目睹這個家庭在幫助她們的丈夫和父親克服疑慮時，示範出愛的榜樣。我也感謝有過挑戰水肺潛水的經驗，這讓我可以從小小的方面去了解安立奎的感受，以及其他慕道友在歸信過程中可能有的感受。

傳教時，在邀請人們悔改

和改變的時候，切記有時人們只是需要一些額外的鼓勵就能成功。他們可能需要有個可以信賴、有經驗的人在他們身旁說：「不會有事的，我知道你做得好，我真的相信你。」他們也可能希望你願意陪他們一起投入這過程，幫助他們熟悉新的習慣和技巧，幫助他們取得證書——即主最後的認可。■

作者現居美國愛荷華州。



我們的天地



為活著的先知所說的話而感動

我15歲的時候，在一家超級市場前面看見兩位傳教士，其中一位邀請我去教會。我不是很有興趣，所以告訴他們說：「改天吧！」然後就離開了。

第二天，阿姨打電話來要我母親去她家聽一個特別的信息。母親和我跑過去，竟然看到我前一天遇到的傳教士正坐在阿姨家裡。母親對他們的信息很感興趣，於是我也開始聽了。不過，傳教士問到我是否相信有一位活著的先知，我斷然回說不相信。一位長老拿起多馬·孟蓀的照片，見證孟蓀會長是一位先知。他們邀請我參加隔天的總會大會，好自己決定真假。好奇心使然，我同意參加。

第二天，我們到達教堂時，剛作完開會祈禱。我走進室內，看見孟蓀會長出現在螢幕上。他面帶微笑地說：「親愛的弟兄姊妹，我問候各位……」

孟蓀會長一開口，一股強烈的感覺便向我襲來，證實他就是神的先知。大會結束時，我告訴傳教士：「我想要受洗。」從那之後，我就自己擔任傳教士，教導許多人復興福音的美好真理。

我知道神再度召喚先知，以此祝福我們。神愛我們，並且透過現代的先知對我們說話。■

麥康，巴西聖保羅

我們如何支持先知和使徒呢？

1. 祈求獲得見證，知道神召喚他們擔任先知，教導世人（見耶利米書1：5，7）。
2. 愛他們並為他們祈禱。
3. 支持他們，即使這麼做會不受歡迎。
4. 研讀他們的教導和榜樣。
5. 跟從他們。相信他們所說的，努力實踐他們的教導（見教約21：4-6）。

我不以為恥

我就讀寄宿學校時，與其他學生同住在一間宿舍裡。我努力遵行福音原則，時常祈禱並研讀經文。

有一天，一位同學注意到我在床上研讀摩爾門經，她很生氣地開始列出她認為我的教會是假的所有想法，然後又告訴宿舍裡所有的人有關我的「奇怪」信仰。有些同學開始嘲笑我和我的宗教；其他同學只是避開我。最後我把摩爾門經藏在一箱衣服底下，只研讀聖經，這樣同學就不會譏笑我了。

我繼續研讀聖經，一直讀到羅馬書 1：16，其中說：「我不以福音為恥；這福音本是神的大能，要救一切相信的。」我才明白隱藏摩爾門經其實是向同學表示，我以自己的信仰為恥。我取回摩爾門經，並請求天父的寬恕，然後去找我的同儕，為復興的福音作見證。大部分的人都不再侮辱我，再次成為我的朋友。

我知道神了解我們經歷的考驗。當我們維護我們的信仰，表現出「不以〔基督的〕福音為恥」，祂必給我們力量、保護和指引。■

潘蜜拉，奈及利亞阿布札



透過手語 來服務

我六個月大的時候，比的第一個手語是「牛奶」，幾週後，才會開口說「熊貓」。我的聽力很好，但我的第一語言是美式手語。我媽媽擔任過手語傳教士，後來又在學校裡繼續學習手語，她希望我也會手語。

手語已成為我人生中無比的祝福，它讓我看到、也學到太多事情，如果沒有手語，我就不會擁有這些了。手語也使人凝聚在一起。我喜愛透過一對一教學，教導人們我所知道的，也喜歡在學校和教會講介示範。和媽媽一起觀看手語的總會大會和教會其他影片也實在很有意思。

生活中擁有手語，也難以置信地建立了我的見證。若沒有手語，我不會認識更多神的孩子，而手語也是用來為人服務的極佳工具。我很感謝生命中擁有這項祝福，也感謝我曾見過並從他們身上學習的美好人們。■

以色列，美國俄勒岡州



每一頁 都在說 我們相信

我同學說摩爾門不相信基督，
於是我決定用一種全新的方式
來讀摩爾門經。

理查·羅慕義
教會雜誌

「摩爾門不是基督徒。」
我高中同學脫口說出這句話時，
嚇了我一跳。

「我們當然是囉，」我說。

「那你爲什麼讀摩爾門經？」他說完便走開，根本沒有給我機會回答。

之後我經常思考他的問題。答案當然是，摩爾門是基督徒，摩爾門經是耶穌基督的另一部約書。我們讀摩爾門經，也讀聖經，以學習更多有關救主的事。

我以前讀過摩爾門經，知道它是真實的。但是由於同學的質疑，我受到提示要以新的方式來研讀摩爾門經，記錄書裡究竟提到多少次耶穌基督。結果令我大吃一驚。

我幾乎還沒打開書，就在標題頁讀到，書寫摩爾門經的

目的，是要使讀者確信「耶穌是基督，是永恆之神，祂向萬國顯示祂自己。」

而在摩爾門經的緒言，則讀到：「摩爾門經中所記載的首要事件，是主耶穌基督復活後不久親往尼腓人民中傳道的記事。」其中說到，凡從聖靈得到見證，知道這紀錄是真實

的人，「藉著同樣的力量，也必知道耶穌基督是世界的救主。」

我翻到「三位證人的證詞」，他們說一位天使向他們展示將翻譯成摩爾門經的頁片，「我們知道那是藉著父神和我們的主耶穌基督的恩典，我們才能看到並作證



自己查考

你在研讀摩爾門經的時候，可以很容易就學到有關耶穌基督的事。你可以邊讀邊做筆記，也可以使用像經文指南這樣的研讀輔助工具，裡面會列出摩爾門經中跟耶穌基督有關的許多參考經文。摩爾門經確實是耶穌基督的另一部約書。



這些事是真實的。」

接下來，「先知約瑟·斯密的證詞」提到天使摩羅乃的造訪，摩羅乃說摩爾門經包含「救主傳給〔美洲〕古代居民的」圓滿的永久福音。

我連尼腓一書都還沒看，就已經發現這麼多了！

我繼續查考。在尼腓一書裡，我發現李海知道彌賽亞會來臨的事（見尼腓一書 1：19），也讀到李海預言救贖主「要除去世人的罪」（尼腓一書 10：10；見第 4-10 節）。我讀到尼腓描述耶穌基督的誕生、傳道、死亡、復活，以及將來會來古代美洲大陸拜訪（見尼腓一書第 10～12 章）。

我讀到預言說，摩爾門經會證實聖經的真理，即「神的羔羊就是永恆之父的兒子，也是世界的救主；世人必須歸向他」（尼腓一書 13：40）。我

還讀到尼腓見證，「只要各國、各族、各方、各民悔改，就必能靠以色列聖者而安居」（尼腓一書 22：28）。


過了一天，我讀到第 62 頁，才剛讀完摩爾門經裡的一部書，就已獲得如此有力的見證！

接下來的幾週中，我一頁頁地發現此書對耶穌基督的見證，看到祂向眾先知顯現的異象，以及祂在古代美洲人民當中傳道的詳細敘述。結束時，我讀到摩羅乃對耶穌基督所作的強力見證（見摩羅乃書第 9 章），以及祂提出的挑戰，即要「奉基督的名求問神，那位永恆之父，〔摩爾門經〕是否

真實」（摩羅乃書 10：4）；還有在最後一頁溫柔且極具說服力地邀請，希望人們「歸向基督」（摩羅乃書 10：30，32）。

我發現摩爾門經完全能駁斥我同學的話。如果基督徒是相信耶穌基督的人，那麼摩爾門經的每一頁都在說：「我們相信！」

最後，我又見到我的朋友。這次我告訴他我的經驗，也邀請他讀摩爾門經。他很有禮貌地拒絕了，但表示很高興我接受耶穌基督為我的救主。我們討論完之後，我想他會更理解我說：「我們當然是基督徒」這句話的意義。■



「我不斷拿自己和別人比較，尤其是和那些生活似乎過得很完美的人比較。我要如何才能更有自信？」

「我們卻花很多時間和精力去跟人比較，……這會讓我們為自己訂下難以達成的期望。……

「……〔神〕希望我們成為完全，如果我們繼續走在門徒這條道路上，有一天我們會成為完全。如果你現在離完全還有相當一段距離，沒有關係。要繼續努力，但是也要停止懲罰自己。」

十二使徒定額組迪特·鄔希鐸長老，「勿忘我」，2011年10月，總會大會。



祈求知道你的恩賜

天父已賜給你個人許多才能和屬靈恩賜，只有你能用這些方法祝福別人的生活。這是天父的計畫。透過祈禱來知道你獲得了哪些恩賜，如果需要更多指引，就問你身邊親近的人。聆聽聖靈，努力發掘並培養你的才能和神性特質，就會找到你也許從未發現過的自信。

艾美，17歲，美國肯塔基州



更認識他們

每當我發現自己在跟別人比較時，我就會試著去更認識那個人。當我跟我的「偶像」熟悉之後，就會被現實重重地一擊，發現原來世上每個人都要面對生活中的考驗。我越是與那個人交談，就越把他看作是朋友，而不是看似完美無瑕的人。

愛美莉亞，15歲，美國愛達荷州



天父的看法才最重要

2016年10月總會大會有一篇演講是「我夠好嗎？我做得嗎？」七十員戴維恩·柯尼西長老在演講中提道：「唯一真正重要的，是天父對我們的看法。請真誠地求問祂對你的看法。祂會愛我們、糾正我們，但絕不會讓我們感到沮喪。」當我認為自己永遠比不上周圍的人時，我會轉向天父，試著記住我是慈愛之神的女兒，只要我尋求祂，祂很願意幫助我充分發揮潛能，成為祂知道我可以成為的人。

亞曼達，19歲，巴西巴拉那

祈求獲得自信

我習慣拿自己跟那些我認為遠勝於我的人比較，尤其是那些經濟比較穩定的人。每當我向天父祈禱，祂就會賜給我自信。我知道無論遇到什麼挑戰，神都會幫助我；因為祂不會賜給我們某項責任，除非祂為我們預備道路，來完成那項責任（見尼腓一書3：7；17：3）。

約書亞，19歲，奈及利亞拉哥斯

上述回答僅供協助與參考，並非教會教義之正式聲明。



什麼是辨別的恩賜？

經文談到「辨別的恩賜」是一種屬靈的恩賜（哥林多前書12：10；教約46：23），意思是「藉著靈的力量而了解或知道某件事情。……包括看清人的真正品格，以及看清屬靈顯示的來源及意義」（經文指南，辨別的恩賜；scriptures.lds.org）。

十二使徒定額組的大衛·貝納長老教導，辨別的恩賜可以幫助我們（1）「察覺他人內心所隱藏的錯誤和邪惡」，（2）「察覺我們內心所隱藏的錯誤和邪惡」，（3）「發覺他人身上可能不為人知的良善」，和（4）「發覺我們自身可能不為人知的良善」（「敏於觀察」，2006年12月，利阿賀拿，第19頁）。

你的看法如何？

「我要如何避免讓電子產品分散我的注意力，特別是在教會和福音進修班的時候？」

請於2018年7月15日之前，在網站*liahona.lds.org*傳送你的答案（按「提交你的作品或回饋意見」）；亦可附高解析度照片一張。

因篇幅或文意上的考量，來函可能酌予編輯潤飾。

發掘你的恩賜

潔絲汀娜·李希納

似乎每個人總是會說：「真希望你能明白自己有多棒。」不過，事實上，有時候你真的不明白自己有多棒。當我們覺得自己並不是最聰明、最吸引人、最英俊漂亮、最幽默風趣、和最才華洋溢時，似乎就失去了對自己的肯定。

但是想想這一點：我們全都是天父的兒女。正因為如此，祂賜給了我們獨特的恩賜和才能，來幫助我們達成我們的神聖潛能。發掘出這些恩賜，會提醒我們記得身為祂兒女的神聖價值，使我們能與祂更加接近，並幫助他人也這麼做。

發掘你的恩賜

這裡有九個建議，能幫助你發掘自己身上一些不太明顯的恩賜。

1. **請教別人來幫助你知道。**有時候，我們看不出自己身上有哪些恩賜，但別人卻看得出來。請朋友、親戚或教會領袖寫給你一張紙條，上面寫下他們看出你所具有的某項恩賜或才能。
2. **在逆境中找出恩賜。**在困難的時刻，我們可以選擇要展現出自己最佳的特質或是最不

好的特質。面臨艱難時，要著重於發掘並運用你最佳的特質和恩賜。

3. **祈求獲得協助來認出你的恩賜。**天父知道我們的神聖潛能。如果我們有困難，無法看出自己身上有哪些恩賜，祂可以提供協助。你可以祈求獲得協助來認出你的恩賜。
4. **不要害怕嘗試新的事物。**我們是否因為太害怕去做不曾做過的事，而只是培養我們已經知道自己所具有的恩賜？現

在就是時候，去嘗試新的事物和發掘未知的恩賜。

5. **查考神的話語。**天父透過經文中的線索，來幫助我們發掘和培養自己的恩賜——那些線索通常會邀請我們去採取行動。拿這節經文為例：「停止彼此紛爭；停止彼此說壞話」（教約136：23）。你可以從這項邀請培養哪些恩賜？說溫和語的恩賜、讓別人平靜下來的恩賜、自制的恩賜等，甚至更多。而這只是從一節經文裡找到的而已！閱讀經文和聆聽聖靈的提示，能幫助你發掘出自己的恩賜。
6. **把注意力放在自己以外的人身上。**有時候，當我們把注意力放在要如何與他人合作和幫助別人，而不是放在自己身上時，就會展現出我們的最佳特質。當我們這麼做，我們會看見自己擁有許多基督般的恩賜。



渴望發掘

「我知道我們的天父想要賜給我們很多的恩賜和才能，但這些『要我們祈求才能得到。我們需要付出或努力才能獲得祝福』（Bible Dictionary, 禱告)。」

七十員莫文·亞諾長老，「我在哪裡？如何發掘並發展你屬靈的恩賜和才能」，2014年12月，利阿賀拿，第61頁。

7. 想想你所景仰的人。哪些人是你的典範？你可以把這些典範人物所具有的一切恩賜列出來，不要把注意力放在你們都沒有的恩賜上，而要為你發掘到你們都擁有的恩賜加以慶祝。

8. 思考你的家人。你有哪些恩賜，是你的兄弟姐妹、父母或祖父母也都具有的？作進一步的探究！研究家譜、發掘故事，找出更多你與家人共享的恩賜。

9. 接受或閱讀教長祝福。你的教長祝福可能會談及你擁有的恩賜和應該培養的恩賜，也可能為你指出一條路，引領你去發掘其他新的恩賜和才能。

在祂裡面成為完全

我們不必樣樣精通才能知道自己是神有價值的孩子。我們只需要致力於發掘和培養我們的恩賜及才能——然後，透過耶穌基督的贖罪，我們就可以在祂裡面成為完全（見摩羅乃書 10：32）。■

作者現居德國萊茵蘭-普法爾茲。

幫助別人發掘恩賜

別人可能看不出自己身上有哪些恩賜，但我們卻看得出來。在這個星期，跟一位朋友或家人分享那些恩賜。問自己以下這些問題，能幫助你發掘別人的恩賜。

1. 他們曾做過什麼來幫助你？
2. 你喜歡他們哪些方面？
3. 他們有哪些專長？
4. 他們有哪些方面正在進步？

關懷

沉思

屬靈的

光

會不斷地照耀
神所創造的一切。

十二使徒定額組
迪特·鄔希鐸長老，
「天上之光的持有人」，2017年10月總會大會。

光 永遠都在

迪特·鄔希鐸長老
十二使徒定額組

我在擔任客機機長飛越地球時，總是讚嘆著神美麗完美的創造；而地球與太陽間的關係尤其讓我驚嘆。我認為，就黑暗與光之間的消長而言，這是一個已達極致的實物課程。

我們都知道，每天24小時，黑夜變成白天，白天變成黑夜。

那麼，什麼是黑夜？

黑夜只不過是個陰影。

即使在最黑暗的夜裡，太陽也沒有停止散發光芒，依然繼續照耀光明；但地球卻有一半處在黑暗中。

沒有光，就造成黑暗。

黑夜降臨時，我們並不沮喪，也不擔心太陽會消逝，我們不會以為太陽已經不在或死了。我們了解自己正處於陰影中，而地球會繼續轉動，我們終究會再次見到陽光。

黑暗並不代表沒有光；大多數時候，那往往只是意味著我們沒有站在正確的地方去接

受光。

屬靈的光會不斷地照耀神所創造的一切。

要不要在正確的地方，去看見耶穌基督福音的神聖之光與真理，都取決於我們。即使黑夜降臨，世界似乎一片黑暗，我們仍然可以選擇行走在基督的光中、遵守祂的誡命，並勇敢地為祂確實存在和祂的偉大作見證。

每次你在謙卑的祈禱中把心轉向神，就會體驗到祂的光。每次你在經文中尋求祂的話語和旨意，這光就會越來越明亮。每次你注意到有需要的人，並犧牲自己的舒適來伸出愛心援手，這光就會擴展、膨脹。每次你拒絕誘惑、選擇純潔，每次你尋求或給予寬恕，每次你勇敢地為真理作見證，這光就會驅散黑暗，吸引到其他也在尋求光和真理的人。■

摘自2017年10月總會大會講辭，當時鄔希鐸長老為總會會長團第二諮理。



1940年11月6日出生於
捷克的奧斯特拉瓦



1947年，他在德國
茲威考加入教會。

2004年10月2日

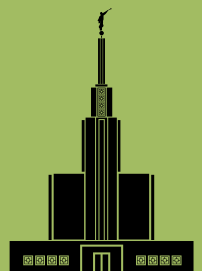
被支持為**十二使徒**
定額組成員



小時候，
他們一家人

成了**難民**，
從捷克逃往德國，再從東德
逃到西德。

1962年與海荷
瑞·瑞希在**瑞士**
伯恩聖殿
結婚



他在**德國**
漢莎航空公司
擔任機師。
29歲時成為機長。

表達愛

你好！
我的名字叫
愛（Love）。

我對家人
表達愛，來散發出
我的光。

關於我

我住在奈及利亞，是非洲的一個國家。我與父母、兩個弟弟同住。我最喜歡的歌曲是「世界各地的小孩」，最喜歡的經文是尼腓一書 3：7。

接近聖殿

我們住得離奈及利亞阿巴聖殿非常近，走路只要五分鐘就到了！我覺得去聖殿很愉快，所以正在準備自己，等時間一到就可以進聖殿執行洗禮。





最美好的地方

每個星期一，我都會提醒弟弟開家人家庭晚會。我喜歡爸爸煮飯，還有全家一起跳舞。家是最美好的地方。



幫助弟弟

每天早上，我會叫弟弟起床一起做家庭靈修。我們唱聖詩，研讀經文，一起跪下祈禱，然後我會幫他們準備好去上學。我覺得愛弟弟並幫助他們，是天父給我的責任。

工作和玩耍

放學後，我會幫媽媽做家事，也會協助弟弟做學校功課。我沒有很多時間玩耍，不過很喜歡騎腳踏車、做風箏。當我對家人表達愛時，也會感覺到天父的愛。



要如何散發出光呢？

- 唸書給弟弟妹妹聽。
- 問爸爸媽媽自己可以幫什麼忙。
- 提醒家人要做家庭祈禱。

寄給我們 一個星星！

耶穌要我們將「〔我們的〕光……照在人前」（馬太福音 5：16）。你如何讓你的光照耀出來？請將你的星星的照片連同你的故事、照片和家長同意書，一起寄至 liahona@ldschurch.org。



「每當我善良地對待自己看到的人，並幫助他時，就覺得很開心」（兒童歌本，英文版，第197頁）。

安東看著電腦螢幕載入了第六關，看起來這好像是第一百萬次了。他深吸一口氣，開始在迷宮中移動，飛越五顏六色的尖刺，穿過熊熊火焰的隧道，離終點線越來越接近的時候，他的腳也越踩越快。

「安東？」是媽媽的聲音，聽起來好像需要幫忙。

「現在可不行！」他心想。他又跳過另一根尖刺，加速穿越另一個隧道。「什麼事？」他說道，眼睛卻一直盯著螢幕。

「請你幫菲力斯換睡衣，唸故事給他聽

好嗎？我得把廚房清理完。」

「嗯……，」他快要破關了！他彎過最後一個尖刺走廊，越過另一道火焰，經過一個正大口咀嚼的怪物……，耶！闖關成功！

電腦載入第七關。看起來難度更高，但安東迫不及待要試它一試，他好不容易才達到這一關的。安東按了暫停鍵，抬起頭看著媽媽，媽媽手裡正抱著弟弟菲力斯。「可以再給我幾分鐘嗎？」「我剛升到第七關呢！」

「我真的需要你幫忙，」媽媽說，「你可以照顧好菲力斯以後再玩一關。」

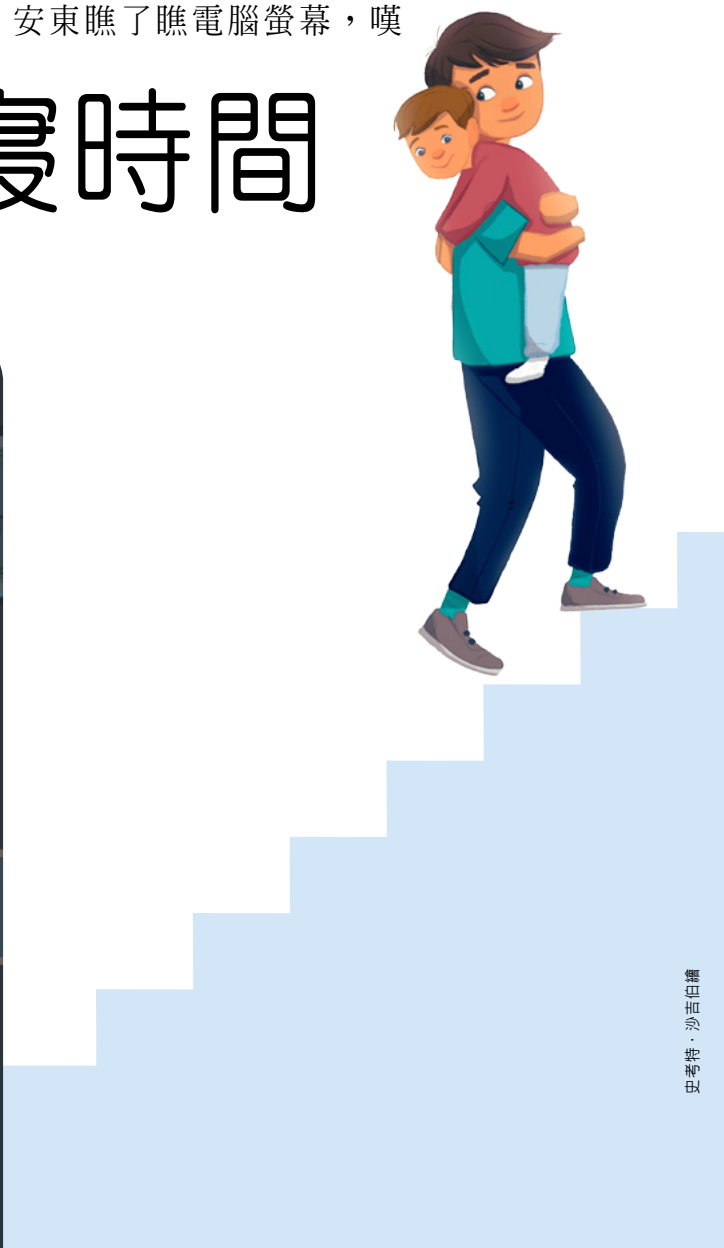
菲力斯笑著臉，用他那兩歲稚嫩的聲音撒嬌說：「拜託！」

安東瞧了瞧電腦螢幕，嘆

菲力斯的就寢時間

海蒂·普門

根據真實故事改寫



了一口氣。「好吧。」他得快一點，這樣才能回來玩遊戲。

安東將菲力斯抱過來，帶他上樓到房間去。

「誰是我最喜歡的寶貝弟弟啊？」他一邊說，一邊用手指戳著菲力斯柔軟的嬰兒肚，他笑咪咪地用嘴巴貼著菲力斯的肚子撲撲地吹氣，逗得菲力斯咯咯笑。

安東幫菲力斯穿上他最喜歡的恐龍睡衣，然後將他抱上床，便掉頭準備離去。雖然媽媽也交代他要唸故事給菲力斯聽，可是他已經做完重要的部分了。也許現在趕在睡覺之前，他還可以再過兩關。

這時，安東覺得



有人在拉他的衣服。

他低下頭看，看見菲力斯爬下了床。

「熊熊？」菲力斯問。他跑去放書的籃子，帶回一本封面有一隻北極熊的書。

「噢，菲力斯，我還有事要做呢！」安東說。菲力斯把書往上舉，大大的棕色眼睛抬頭看著安東。

安東忍不住咧嘴一笑，「你不准人家說不，對不對？好吧！」

安東坐在菲力斯的床上，菲力斯爬到他的腿上。安東翻開第一頁開始唸，菲力斯就靠在他身上。菲力斯指著書



頁上的每一隻動物，練習說出牠們的名字。

「斑馬……紅鸛……海象。」

唸完故事後，安東闔上書，將菲力斯的被角塞進去。「菲力斯，晚安，」他一邊說，一邊親了親菲力斯的頭，起身離開。

但是當他往門口走去時，又聽到那小小的聲音。「要陪你睡嗎？」

安東笑了笑。「好吧，挪過去一點點，我待一下下。」

安東躺在枕頭上，至少現在，他真的什麼也不想做。菲力斯打了個大哈欠，閉上了眼睛，安東笑了笑。他覺得一整天下來，現在最快樂。他的遊戲還可以再等等。■

作者現居美國猶他州。

墨西哥餅和朋友

林賽·譚納和瑪麗莎·丹尼斯

根據真實故事改寫

「如果你想要朋友，就要表達關心」（Children's Songbook, 262）。

阿莉亞娜覺得很無聊，她想要跟她雙胞胎的姊妹迪亞娜玩，可是迪亞娜跟媽媽去市場買食物了。阿莉亞娜只好嘆氣。屋子顯得空蕩蕩的，她希望自己也跟著她們去。

阿莉亞娜決定去找鄰居瑪格麗塔。瑪格麗塔的孩子都長大成人了，她就像是阿莉亞娜的祖母一樣。她們在一起總是很開心。

阿莉亞娜出了門，炙熱的陽光照在她身上，她一路走到瑪格麗塔家。她把頭探進門裡，「瑪格麗塔，你在家嗎？」

「在啊，我在廚房裡，」瑪格麗塔回話。阿莉亞娜發現她坐在廚房餐桌旁，頭低著。阿莉亞娜進來時，她抬起頭看了看她。

「嗨，阿莉亞娜，」瑪格麗塔說，試著擠出一絲笑容，但看起來卻滿面愁容。

「發生了什麼事？」阿莉亞娜問道。

瑪格麗塔嘆了口氣，「沒事，你不用擔心。」

「我要怎麼幫她覺得好過一點？」阿莉亞娜在心裡想著，之前好像只要一起做飯，瑪



格麗塔就會很開心。「我可以幫你做墨西哥餅嗎？」

「我才剛做了一些，」瑪格麗塔說。她掀起一塊布巾，露出一疊墨西哥餅。

「那麼，我可以幫你吃餅嗎？」阿莉亞娜笑著問道。

瑪格麗塔笑了起來。「當然可以，我來熱些豆子配著餅吃。」

瑪格麗塔在爐子旁，阿莉亞娜站在她身邊，攪拌鍋裡的黑豆泥。豆泥熱好後，她將豆泥拿到桌上，瑪格麗塔端來餅和乳酪。

阿莉亞娜拿起一片熱騰騰的餅，鋪上豆泥，然後撒上乳酪。看起來美味極了！阿莉亞娜等不及要嚐一口，但她想先做一件事。

「我可以作個祈禱嗎？」阿莉亞娜問瑪格麗塔。

「當然可以。」

阿莉亞娜閉上眼睛，交叉雙臂。「天父，感謝您賜給我們這食物，請您祝福這食物，讓我們吃了健康強壯。也請在瑪格麗塔需要的事情上幫助她。我很高興她是我的朋友。奉耶穌基督的名，阿們。」

阿莉亞娜睜開眼睛，瑪格麗塔露出燦爛

的笑容，這一次是真的笑容。她們吃餅的時候，聊起學校、運動和書等等事情。阿莉亞娜喜歡跟瑪格麗塔聊天。

吃完餅以後，阿莉亞娜給瑪格麗塔大大的擁抱。「謝謝你的點心，我覺得很開心！」

瑪格麗塔回抱了一下阿莉亞娜。「謝謝你，阿莉亞娜。我今天需要一個朋友。」

阿莉亞娜笑得很開心。「我很高興我們

是朋友。」

「我也很高興我們是朋友，」瑪格麗塔說。「你乾脆把剩下來的餅帶回家去好了，我吃得飽。」

阿莉亞娜一路蹦蹦跳跳地走回家去，她也覺得好飽，但不只是因為餅的關係！她從頭到腳全身都充滿著友誼。■

作者現居美國猶他州。

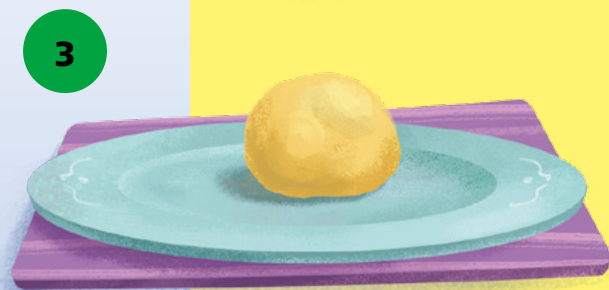
友誼之餅

這些簡單的墨西哥玉米餅很適合做來與朋友分享！務必請一位大人來協助。

2杯玉米粉

1又1/2杯熱水

1. 將玉米粉和熱水混合在一起，揉到麵團變軟。
2. 將麵團滾成一顆顆小球，將一球麵團放在兩張蠟紙之間。
3. 用一個盤子或平底鍋將麵球用力往下壓幾次。
4. 用煎鍋以中火來煎餅。朝上的那一面顏色變深時，再翻到另一面來煎。
5. 加上豆泥和乳酪，好好享用！



奇蹟

溫柔地 ♩ = 68

詞與曲：尚娜·愛德華

mp

mp

1. 耶 穌 曾 行 走 在 海 上， 祂
2. 耶 穌 為 救 我 流 血 死， 償

平 息 狂 風 靜 止 了 巨 浪。 潔 淨 癩 瘋 醫 治 疾 苦， 使
付 代 價 救 贖 我 的 靈 魂。 死 後 復 活 祂 賜 給 我 這

cresc. *mf*

癩 腳 得 行 走， 瞎 眼 得 見。 祂 行 奇 蹟 用 五 餅 二 魚 餵 飽 數 千 人， 當
世 界 上 最 偉 大 的 恩 典。 若 我 獻 真 心 悔 改 就 能 因 祂 得 寬 恕， 待

cresc. *mf*

尚娜·愛德華 © 2018 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。

15 *f*

睚魯的兒死，他使死與復生！
那日來臨，我就能復活與祂同住！

17

耶穌是能行奇蹟的神，無論何事在祂

21

都必能得成，但我知道，祂所行奇蹟中，那最奇

24 1.

妙神聖奇蹟，為救贖我靈魂生命。

27 2. *mp* *molto rit.* *p*

命。為救贖你和我的生命。

欲觀賞這首歌曲的音樂影片，可至children.ids.org。點選「音樂」和「音樂影片」。



「我見證耶穌基督是我們的好牧人，祂愛我們、關心我們。祂認識我們，並為祂的羊捨命。祂也為我們活著，並希望我們能認識祂，運用對祂的信心。我愛祂，景仰祂，並深深感激祂。」

戴爾·瑞隆長老
十二使徒定額組

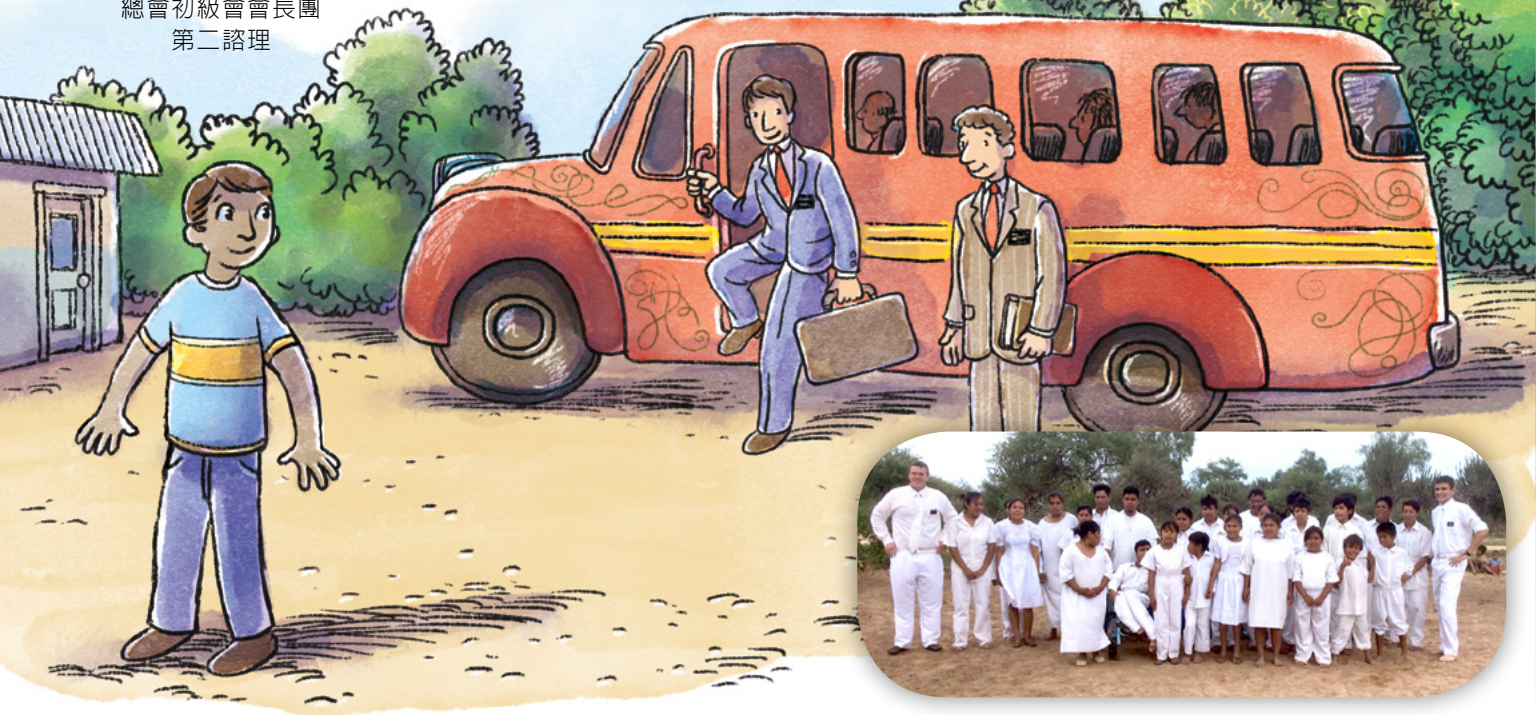
摘自「我們的好牧人」，2017年5月，利阿賀拿，第32頁。



克麗斯汀娜·
法蘭柯姊妹

總會初級會會長團
第二諮理

天父 認識你



在阿根廷的一個小鎮上，每個星期日都有一群人聚在樹下讀經文，學習福音。有些人是教會成員，但也有許多人還沒受洗，而他們真的很想受洗！

不過，有一個問題，他們住的地方離其他城鎮很遠，好一陣子都沒有教會領袖來拜訪他們了。

後來他們聽說距離四小時路程的一個鎮上有幾位傳教士，於是他們拿錢給一個人，讓他買車票去傳教士所在的城鎮。他一到那裡，就在公車站等著，心想，那是找到傳教士的最佳地點。

過了幾個小時，他看見兩位年輕人。是傳教士！他告訴傳教士關於他鎮上那些人的事情，所以傳教士和傳道部會長打算走一趟

去看看那些人。

傳道部會長和傳教士來的那一天，許多人都聚起來跟他們見面。現在，那些還沒受洗的人都可以受洗了。他們接受課程的教導後，都準備好了！

最近的一條河離得非常遠，所以他們從井裡打水裝滿一個便攜式游泳池。花了三個小時才裝滿水！那天，一共有 27 位婦女、男人和小孩受洗。他們都非常快樂！

天父知道這些人想要受洗，所以幫助他們找到傳教士。天父也認識你。祂知道你在哪裡，你是誰，你需要什麼。祂聆聽並回答你的祈禱。不論你感覺多麼孤單，祂都一直在你身旁。你永遠都不孤單，永遠都可以向祂求助。■

摩西服從神

金恩·瑞德



有一天，一位埃及公主發現一個籃子裡躺著一個希伯來嬰孩，便給他取名為摩西，撫養他成為一位王子。

摩西長大以後，不喜歡埃及人對待奴隸希伯來人的方式。摩西挺身護衛他們，因此埃及王想要殺他，摩西只好逃走。後來神告訴他回去解救希伯來人。



摩西請求法老王
讓希伯來人離去，
法老不答應。神幫助摩西
詛咒大地，好讓法老
改變心意，於是蒼蠅、
虱子，然後是青蛙
遍滿地面，最後法老答應
讓奴隸離開。



這些奴隸離開時，法老又
改變了心意，派軍隊去追
他們。摩西的人民來到紅
海邊，神使海中出現一條
乾路，使他們得以脫身。



神賜給摩西十誡。摩西就在人民前往應許地的途中教導他們十誡，最後他們安全獲得自由！

我可以向摩西看齊。我會遵守誡命。當我挺身幫助需要幫助的人時，神會助我一臂之力。■



出埃及記第2～34章。

我可以成為使人和睦的人





羅素·培勒會長

十二使徒定額組
代理會長

我們的 安息日聖所

教堂是用來進行聖餐聚會，表現信心和忠誠的聖所，我們要是能夠開始這樣看待教堂，所有的人必會蒙受祝福。

聖餐聚會是一段美好而榮耀的時間。我們進入教堂，準備領受聖餐時，應該把自己當作是在一處聖所——一個神聖又特別的地方，我們可以在那裡沉思基督和他偉大的榮耀使命。我們要把屬世的事放在一邊，去想永恆的事物。我們必須收起手機，沉思關於活神之子耶穌基督的事。

我們每週只有 70 分鐘能夠專注在我們對救主的愛上。教堂是用來進行聖餐聚會，表現信心和忠誠的聖所，我們要是能夠開始這樣看待教堂，所有的人必會蒙受祝福。



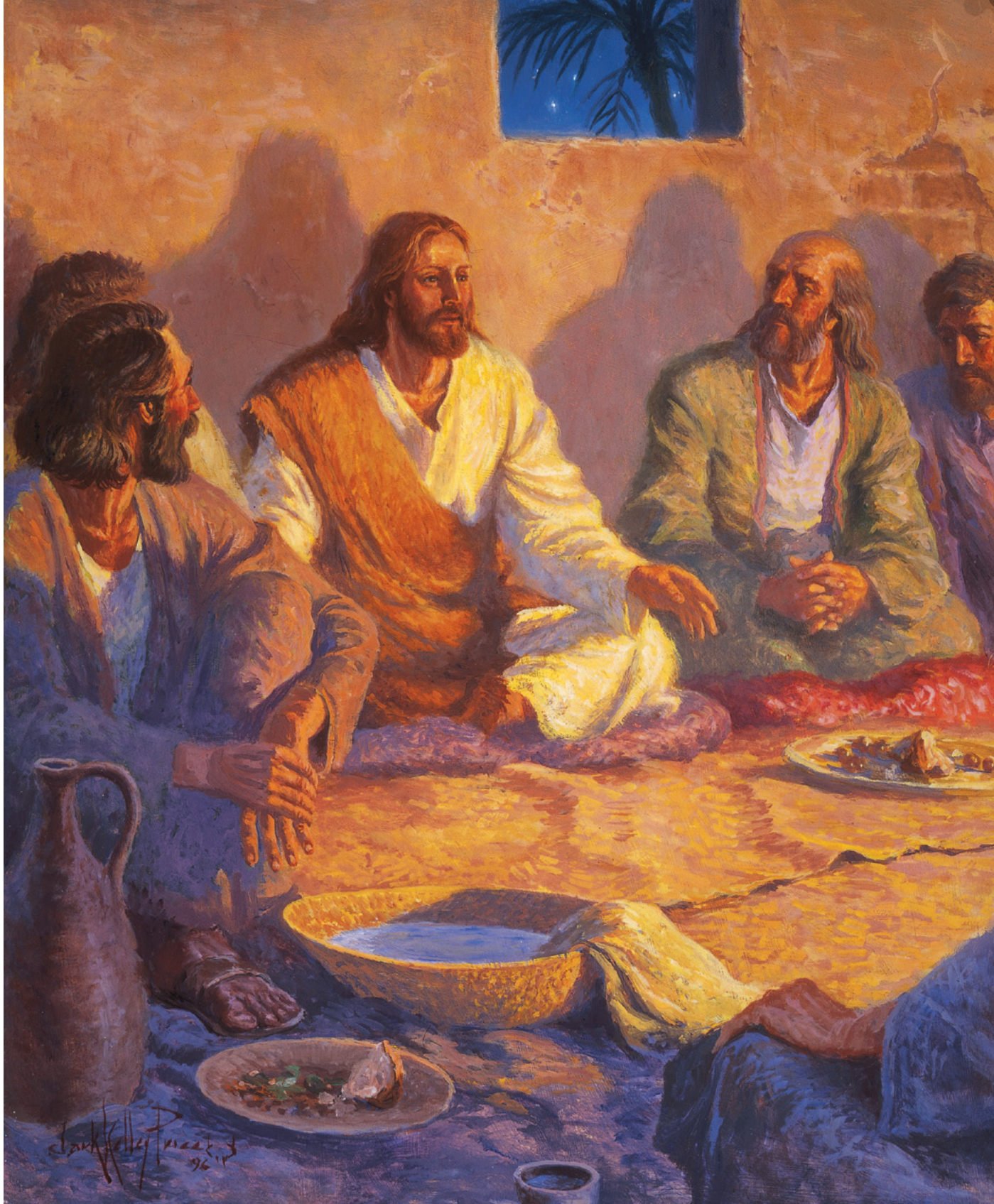
我們在建立神的國度時，我認為沒有任何事情比舉行作好充份準備的聖餐聚會來得更重要——讓演講者在聚會中談到基督、為基督作見證、談到經文及其他來源中使徒和先知的見證。

身為教會成員，我們一直在強調安息日，我們已經有進步，但還沒有達到目標。我們

要繼續努力，直到每位成員和傳教士在安息日崇拜時，都在靈性上受到振奮鼓舞，進而會對鄰居、慕道友和親戚說：「來看，來和我們一同崇拜。」這就是我們要達到的目標。

要是教會中的每個人都能做到這一點，接受邀請「來看」的人，一定會感受到耶穌基督復興的教會提供的信息所產生的力量。他們來聖餐聚會和我們一起崇拜時，內心會受到感動，福音之光會在他們的內心和腦海裡被點亮。■

摘自「教堂：我們的安息日聖所」，在 prophets.lds.org。



最後的晚餐，
克拉克·普萊斯繪

「時候到了，耶穌坐席，使徒也和他同坐。……」

「〔他〕又拿起餅來，祝謝了，就擘開，遞給他們，說：『這是我的身體，為你們捨的，你們也應當如此行，為的是記念我。』」

「飯後也照樣拿起杯來，說：『這杯是用我血所立的新約，是為你們流出來的』」

（路加福音22：14，19-20）。



年輕成人園地

找到持守的 平衡點

遵循這三項原則不僅能幫助我們持守，更能使我們「享受到底」。

44

18歲

男女青年之後，
接著是什麼呢？

50

青年園地

如何培養自己的恩賜

62

耶穌基督
後期聖徒教會

4
0214752265
8

CHINESE, WRITTEN