

利 可 貝 拿

1829年
諸多
充滿啓示
的事件
第12頁

我那有身心障礙的孩子
準備好受洗了嗎?
第18頁

食物過敏：讓教會
成為一個安全的地方，
第22頁

由能力
而非缺陷來定義，
第28頁

這裡
有教會

奧克蘭鎮 美國，賓州





座落於聖職復興地點的這座家宅，是約瑟和愛瑪在哈茂耐（即現今的奧克蘭鎮）住家的重建建築。



10

支會和分會，包括在賓州斯克蘭頓支聯會的蘇克倉納分會。



160

英哩（260公里），為聖職復興地點到紐約拋邁拉聖殿的距離。



15

在賓州哈茂耐獲得啓示的數量，這些啓示均記載於教義和聖約。



70

摩爾門經大約百分之七十的內容是在約瑟和愛瑪家中翻譯的。

1804

愛瑪·海爾（後來嫁給約瑟·斯密）生於哈茂耐。

1829

施洗約翰將亞倫聖職授予約瑟·斯密和奧利佛·考德里。後來，彼得、雅各、約翰授予他們麥基洗德聖職。

1960

記念聖職復興的紀念碑立於此地。

2015

羅素·納爾遜會長奉獻聖職復興地點。



請至history.ChurchofJesusChrist.org，進一步了解教會歷史景點。

透過聖餐聚會
來施助
8



聖職在復興中的重要
角色
蓋瑞·史蒂文生長老
12

特別的需求，
特別的一課
保羅·派普長老
和梅麗莎·派普

28



在教會處理食物
過敏的問題
麗莎·湯姆森

22



洗禮的決定

不久前，我和外子還在討論七歲的兒子是否已經準備好受洗。他是自閉兒，我們不確定他是否有足夠的認知，能為這樣的決定負責。在第18頁，各位會讀到我們嘗試作正確決定時的所有考量。

我是總會的身心障礙專員，我知道許多美好的身心障礙者都希望能夠融入教會。我們要對有某種身心障礙的弟兄姊妹及他們的家人說：我們愛你們，我們需要你們，我們想學會如何更好地為你們服務。

本期有數篇文章可以幫助我們了解身心障礙，知道如何在支會和社區中更加促進包容：

- 第28頁：同樣有身心障礙子女的七十員保羅·派普長老及夫人梅麗莎，為父母們帶來希

望和鼓勵。

- 第21頁：各位在我文章的結尾處會找到一些建議，知道如何更能夠在教會課程和召喚中照顧到有身心障礙的成員。
- 第F16頁：父母可以用朋友欄裡的故事，幫助子女看到與身心障礙者作朋友的一個好榜樣。

各位在閱讀本期文章時，要記住，「在神眼中，靈魂的價值是大的」（教義和聖約18：10）。我們可以在家庭和教會促成愛與包容的環境，讓所有想要前來效法耶穌的人都有這樣的機會。

此致
凱蒂·史迪德
聖職和家庭部門，身心障礙專員

目錄

5 亞倫聖職的復興 ☀

6 信心的化身 ☀

莉妮·鄧依勞

莉妮過去常有憤怒的情緒，但耶穌基督的福音幫助她消除憤怒，獲得平安。

8 施助原則

透過聖餐聚會來施助

聖餐聚會讓我們有機會接觸人群和施助他人。

12 聖職在復興中的重要角色

蓋瑞·史蒂文生長老

幸虧聖職重回世上，復興才得以進行。

18 我那有身心障礙的孩子準備好受洗了嗎？

凱蒂·史迪德

兒子即將滿八歲。但是，我們如何確定他已經準備好受洗呢？

22 在教會處理食物過敏的問題

麗莎·湯姆森

有時候，我們用食物來表達愛。但對於嚴重的食物過敏問題，不給食物也是一種愛的表達。

28 特別的需求，特別的一課

保羅·派普長老和梅麗莎·派普

我們的女兒是個有特殊需求的孩子，但我們從她身上學到的事，多得超乎我們想像。

32 後期聖徒的心聲 ☀

一位教師意外地聽見先知的話：一名男子要在工作和福音之間作選擇；一對夫妻為即將出世孩子的安危祈禱；一名男子在造訪聖殿後打開了心門。

36 我們的家，我們的家人 ☀

愛的禮物

費絲·華森

丈夫為我們襁褓中的女兒作了溫柔的聖職祝福，我在其中看到了天父的愛，那正是祂給我們的禮物。

38 來跟從我：摩爾門經 ☺ ☀

每週一篇的這些文章，對你本月研讀摩爾門經將有所幫助。

⌚ 快速閱讀

📖 來跟從我補充資料

封面
我的同工僕人們，琳達·柯丁森
及麥可·馬恩繪



單元

年輕成人園地

42

掌握你的約會生活或許令人害怕，但是沒有必要感覺如此。有些年輕成人成功卸下了找永恆伴侶的壓力，來讀他們的故事。



青少年園地

50

了解女青年組織的歷史。



兒童園地

朋友

認識艾別絲，並且見見來自德國的朋友。



2020年6月

六月份「只有電子版」文章



他需要聖職祝福，我能作嗎？

奧戴爾·詹森

有位年輕成人分享他如何克服給予聖職祝福的恐懼。



身心障礙的女兒教導了我何謂恩典

傑佛瑞·麥克萊倫

有位父親指出耶穌基督的恩典如何在他的處境中為他帶來希望。



信賴第二印象和聖靈的引導

瑪莉·奈斯勒

澳洲有位年輕成人分享如何給人第二次機會改變自己的生命。



單身提醒我要信賴神對我的全盤計畫。

克麗斯汀娜·卡特羅

有位年輕單身成人談到如何在計畫趕不上變化時，找到人生的新希望。

2020年6月，第6期

利阿賀拿16721 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·鄧克司，亨利·艾文

十二使徒定額組：羅素·培勒，傑佛瑞·賓儂，迪特·耐希鐸，大衛·貝納，昆丁·柯克，陶德·克理斯多，尼爾·安德森，羅納德·羅斯本，蓋瑞·史蒂文生，戴爾·瑞隆，江文漢，尤理西斯·蘇瑞

編輯：藍迪·范克

顧問：貝琪·葛雷文、雪倫·尤班克、克麗斯汀娜·法蘭柯，華特·高查利、賴瑞·凱瑟，簡恩·紐曼，亞德里安·歐卓亞，麥可·林橋，斐恩·斯坦福

總經理：理查·席頓

教會雜誌主管：亞倫·洛伯

業務經理：葛夫·肯農

主編：亞當·奧申

助理主編：萊恩·卡爾

出版助理：卡蜜拉·卡斯特隆

編撰組：大衛·狄克生，大衛·愛德華茲，馬太·富利頓，賈瑞特·葛夫，強·簡森，亞倫·詹森，夏綠蒂·拉卡貝，

米迦勒·莫里斯，艾力克·莫達，約書亞·伯凱，珍·賓柏若芙，理查·羅慕義，歐蒂·校魯，羅莉·索薩，雀可·瓦德雷，瑪瑞莎·韋迪森

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，約書亞·丹尼斯，大衛·格林，科琳·興格萊，艾力克·強森，蘇珊·羅夫根，史考特·慕義，艾勒尼·瑞格爾，馬可·羅賓森，妮可·沃肯霍斯

智慧財產協調員：珂莉特·歐尼

出版經理：珍尼·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，瑪莉莎·斯密

印前作業：約書亞·丹尼斯

印刷主管：司提反·路易斯

發行主任：納爾遜·高查利

翻譯主任：蔡鈺龍

中文出版助理：黃鍾秀

地方新聞編輯：范陸平

雜誌價格：一年12期港幣78元，新台幣320元

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

投稿或有任何疑問，請至網站liahona.ChurchofJesusChrist.org線上提交；或以電子郵件寄至：liahona@ChurchofJesusChrist.org；或是來函寄至 Liahona, FL 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, USA。

利阿賀拿（本詞出自摩爾門經，意謂「羅盤」或「導向器」）發行下列語言

版本：阿爾巴尼亞文、亞美尼亞文、碧斯拉馮文、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）。

進一步了解

你可以在福音圖書館應用程式和liahona.ChurchofJesusChrist.org上：

- 找到當期雜誌。
- 發掘「只有電子版」的內容。
- 搜尋以前的期數。
- 提交你的故事和意見。
- 訂閱或贈閱。
- 用數位工具來加強研讀。
- 分享最喜歡的文章和影片。
- 下載或列印文章。
- 聆聽你最喜歡的文章。

聯絡我們

把問題和意見寄到

liahona@ChurchofJesusChrist.org。

把你故事投稿至

liahona.churchofjesuschrist.org，或寄到：

Liahona, flr. 23

50 E. North Temple Street

Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

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

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

For Readers in the United States and Canada: June 2020 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

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.

訂閱雜誌香港地圖：+852-2756-5777，

地址：香港九龍塘多實街18號。台灣地圖：
+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。



亞倫聖職的復興

1829年5月15日，施洗約翰把亞倫聖職授予約瑟·斯密和奧利佛·考德里。以下是他們回憶該重要日子的片段，可見那是多麼非凡的事情：

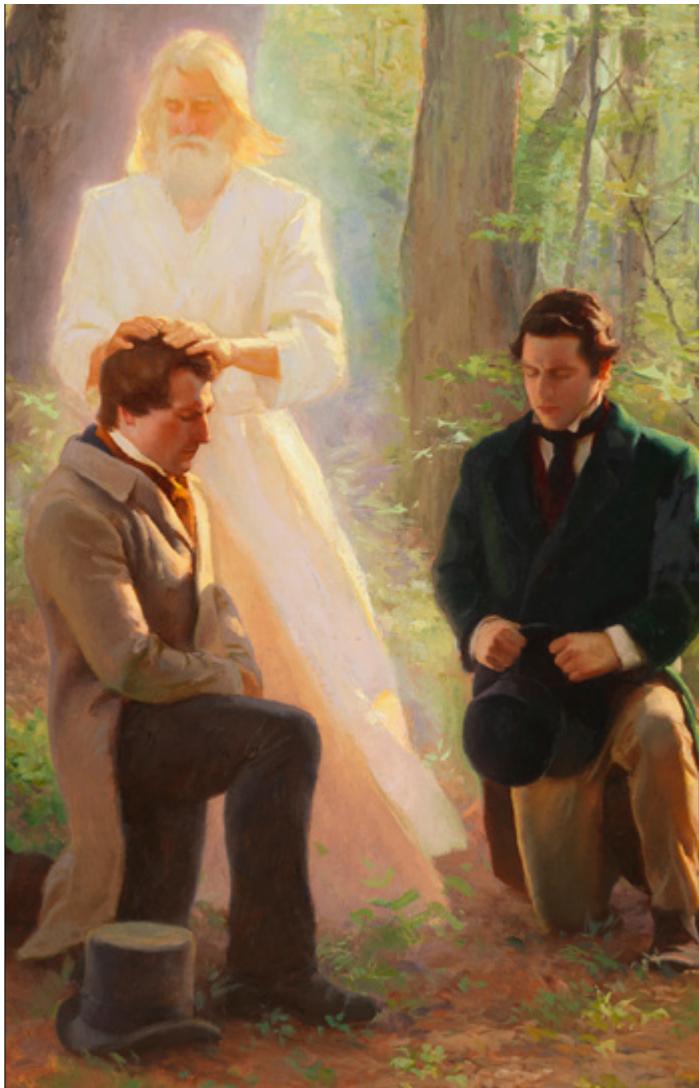
「**在**這場合
造訪我
們並把

這聖職授予我們的使者說，他名叫約翰，就是新約中所說的施洗約翰，他在持有麥基洗德聖職權鑰的彼得、雅各、約翰的指示下行事。」

約瑟·斯密，約瑟·斯密——歷史，1：72



聖經影片描繪施洗約翰為耶穌基督施洗。



賓州哈茂耐的蘇克舍納河，1829年5月15日，約瑟·斯密和奧利佛·考德里在附近受洗。



1836年，聖職權鑰在嘉德蘭聖殿復興時，奧利佛·考德里也和約瑟·斯密在一起。

「突然間，好像從永恆中傳來救贖主的聲音對我們說平安。幔子打開時，神的天使披著榮耀降臨，傳達了我們渴望尋求的信息，並授予悔改福音的權鑰。何等快樂！何等奇妙！何等令人驚奇！」

奧利佛·考德里，見約瑟·斯密——歷史，1：71，註釋。

要了解聖職復興的更多詳情，見第12頁蓋瑞·史蒂文生長老的文章，「聖職在復興中的重要角色」。

莉妮·鄧依勞

薩摩亞，薩瓦伊



莉妮過去常有憤怒的情緒和急躁的脾氣，但在她和她丈夫加入耶穌基督後期聖徒教會以後，隨著她奉行福音的過程，那些情緒和脾氣都漸漸消失了。

萊斯利·尼爾遜攝

我開始研讀福音，並且透過教會的教導學到耶穌愛小孩的方法——祂總是和善地對待他們。

我開始嘗試要變得更像耶穌。現在我試著更愛我所有的家人，花更多的時間和他們在一起，也用更多時間了解他們的需求。我們全家一起讀經文，每天晚上一起祈禱。

我的心現在越來越柔軟。當我們遵行耶穌基督的教導時，我就感覺到家中有更多的愛、平安和幸福。很感謝福音幫助我學習成為一個更好的妻子、母親和祖母。





進一步了解

請至 [ChurchofJesusChrist.org/go/6206](https://www.ChurchofJesusChrist.org/go/6206)，閱讀本文的線上版或福音圖書館文章，進一步了解莉妮的信心歷程，並觀看更多的照片。

閱讀尼爾·安德森長老教導我們對主的愛如何激勵我們成為更好的人：
[ChurchofJesusChrist.org/go/6207](https://www.ChurchofJesusChrist.org/go/6207)。

施助原則

透過聖餐聚會來施助

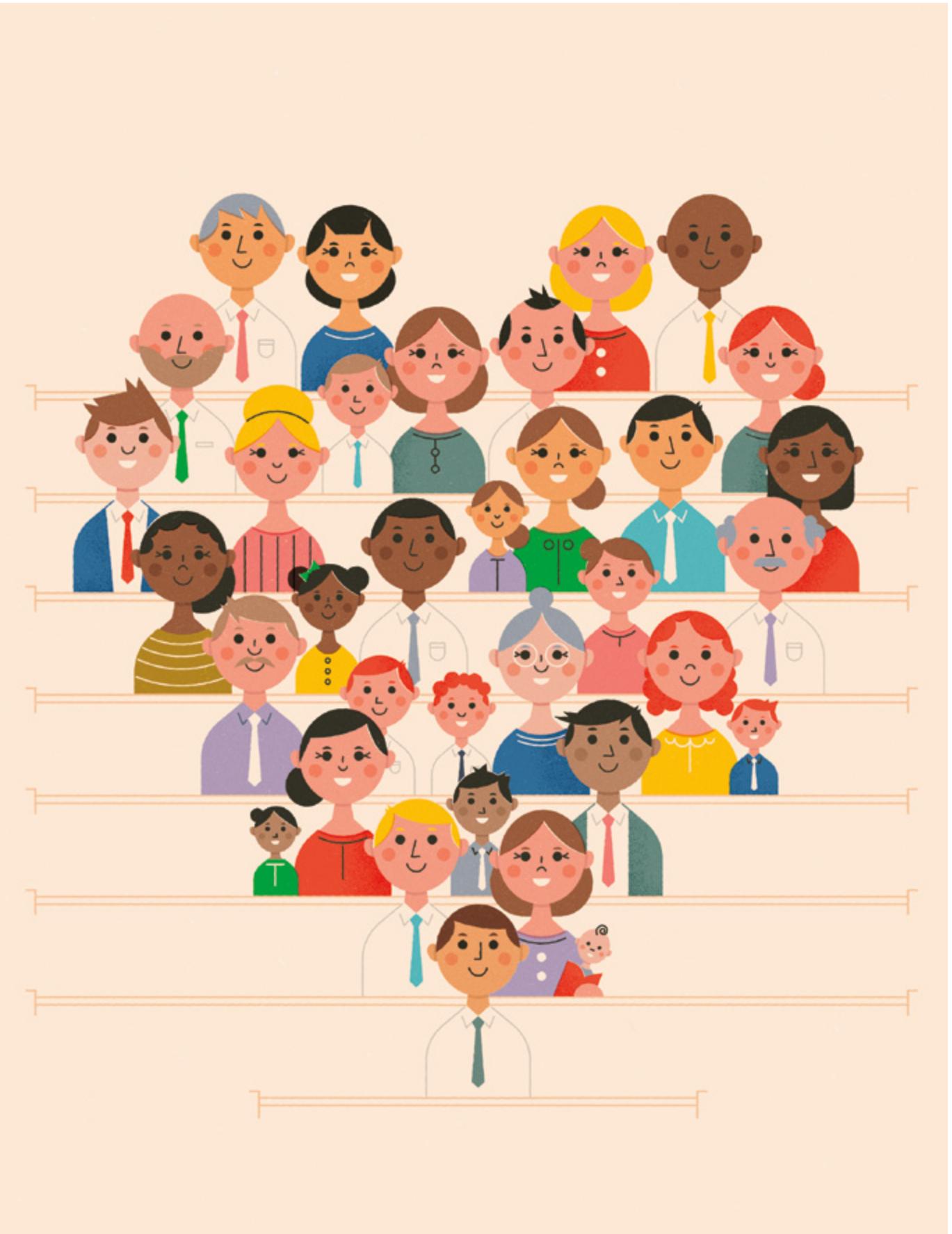
聖餐聚會讓我們有機會接觸人群和施助他人。

聖 餐聚會是個人用來滋養靈性並沉思救主及其贖罪的時間。我們每週領受聖餐時，就能一起被啓發（見教義和聖約 84：110）。不過，在我們的支會和分會裡，有人顯得心事重重，有人則完全心不在焉。

我們要如何運用這神聖的一小時來施助他人，讓他們的生活有所改變？有幾項建議如下：

讓聖餐聚會對你的施助對象更有意義

學習施助的第一步，就是去認識個別成員或家庭，了解他們的需求。光是多多了解他們，你就可以用一些方法，讓他們參加聖餐聚會的經驗變得更好。



敏蒂是個年輕的媽媽，有一對剛學走路的雙胞胎。她的施助姊妹在每星期的聖餐聚會都做一個簡單的舉動，幫了她很大的忙。

「由於我先生工作時間的關係，每個星期我都得自己帶著兩個女兒去教會，」敏蒂說，「在整個聖餐聚會中，要搞定兩個小蘿蔔頭，真是手忙腳亂。幸好我的施助姊妹主動來幫我。



「每個星期，她都坐在我們旁邊，幫我照顧女兒。在孩子們耍脾氣和哭鬧的時候，有她在身邊對我非常重要，也真的能減輕我的焦慮。我想，她從不知道自己的舉動為我生活中這段時間帶來多大的影響。她看到我這個年輕又充滿焦慮的母親有需求，就來幫我，並使教會成為所有人都感到寧靜和快樂的地方。」

以下建議可以幫助有特殊需求的人

- 與長老定額組領袖和慈助會領袖針對成員的需求一起商議。
- 領袖可以規劃聖餐聚會的演講，以滿足成員的需求。如果某些信息能對施助對象有益，可以告訴你的領袖。
- 如果你知道某人有身心障礙或對食物過敏而無法享有聖餐的祝福時，可以更仔細地問他們，如何調整能改善他們崇拜的經驗。告訴領袖這些訊息。¹
- 如果你施助或認識的人無法出門，無論是永久的或暫時的，就問主教是否可以派人帶聖餐到他們家去。你甚至可以在聖餐聚會中作筆記，然後用電話、電子郵件或親自與他們分享。
- 施助對象如有年幼子女，你可以在聖餐聚會中提供協助。
- 施助對象如果不常來參加聖餐聚會，就試著去了解原因，並思考你能給予的協助。如果他們需要交通工具，你或許可以接送他們。如果他們感覺得不到家人的支持，可以邀請他們跟你坐在一起。你可以作些特別的邀請，幫助他們在聖餐聚會中感覺受到歡迎和重視。

要記住，簡單的舉動就大有幫助

談到施助，總會慈助會會長琴恩·賓翰姊妹教導說：「有時候，我們以為要做宏偉的英雄事蹟才『算得上』是為鄰人服務。但是，簡單的服務之舉卻可能對其他人，和對我們自己，產生深遠的影響。」²

在比利時的一個小支會裡，艾薇塔經常在教會聚會中為講西班牙文的訪客和成員翻譯。有一次，有人介紹艾薇塔認識一位從多明尼加共和國來的人，這人在學習有關教會的事。他只懂一點英文，母語則是西班牙文。於是，艾薇塔在聖餐聚會中小聲地為他翻譯，讓他感覺自在一些。

「翻譯有時候讓我的安息日變得很忙碌，」艾薇塔說，「不過，我聽從聖靈的提醒，問他們是否需要翻譯。知道自己能夠幫助他們感受聖靈，享受所參加的聚會，確實給我一種喜悅和溫暖的感覺。」





透過簡單的舉動提供協助的一些建議

- 和領袖談談，看看有誰在聖餐聚會中可能需要一些額外的服務。或者，你如果知道誰有需要，要確定你的領袖也知道。
- 安靜坐下，等待聚會開始，這樣能讓「我們周遭其他一些破碎的心和憂傷的靈」，³透過在神聖場所裡的虔敬氣氛，找到所需要的平安。
- 如果你的施助對象需要額外的安慰，可以考慮在禁食主日當天為他們禁食和祈禱。
- 作祈禱，以便知道在聖餐聚會中，你坐在哪個人的旁邊或附近可能對他們有幫助，或是知道你可用哪些其他方法來提供協助。

務必使所有參加聖餐聚會的人都感覺受到歡迎，並得到靈性上的飽足。

聖餐聚會是一個歡迎所有人的地方

約瑟·斐亭·斯密會長（1876-1972）教導：「聖餐聚會是教會所有聚會中最神聖、最聖潔的。」⁴因此，務必使所有參加聖餐聚會的人都感覺受到歡迎，並得到靈性上的飽足。這對新成員，或有一段時間沒有參加聚會的成員尤其重要。

來自澳洲新南威爾斯的莫芮妮雅，親切招呼支會裡一名想要了解教會的婦女。「現在，她成了我的好朋友，」莫芮妮雅說，「我很喜歡每個星期日聖餐聚會的時候，和她坐在一起，也常常問她過得好不好，有沒有我可以幫忙的事情。」過了一段時間，莫芮妮雅的朋友受洗了。支會成員的努力，以及聖餐聚會的歡迎氣氛，對她的決定都有重要的影響。

施助重返教會的成員或新成員的一些建議

- 你要在聖餐聚會演講時，可以邀請朋友、家人和其他人來聽你的信息。
- 你可以留意並歡迎那些隻身前來或可能需要幫助的人。問他們是否可以讓你坐在他們旁邊，或者邀請他們和你坐在一起。
- 聚會結束後，可以邀請施助對象和其他人參加即將舉辦的教會活動，去聖殿，或參加交誼活動。
- 你的施助對象有一陣子沒有參加聖餐聚會，如果來了，你可以問他們對聽到的教導有沒有任何問題。告訴他們，如果有不明白的詞彙、故事或教義，永遠歡迎他們來問你。必要時，你們可以一起找尋答案。■



註：

1. 可以閱讀2018年6月，利阿賀拿，「為身心障礙者家庭服務的4個方法」（只有電子版）；或本期，第22頁，在教會處理食物過敏的問題。
2. 琴恩·賓翰，「像救主那樣施助」，2018年5月，利阿賀拿，第104頁。
3. 傑佛瑞·賀倫，「看哪，神的羔羊」，2019年5月，利阿賀拿，第46頁。
4. 總會會長的教訓：約瑟·斐亭·斯密（2013），第95頁。





蓋瑞·史蒂文生
長老
十二使徒定額組

聖職 在復興中的重要角色

聖職要是沒有重回世上，就不可能有復興。

到 1829 年 4 月為止，約瑟·斯密蒙神親臨造訪已將近十年。1820 年，父與子在他家附近的樹林中向他顯現，當時他只有 14 歲（見約瑟·斯密——歷史，1：5-17）。¹ 天使摩羅乃第一次造訪是在 1823 年，隨後在每年造訪期間，都教導並指導約瑟，直到 1827 年約瑟取得寫在頁片上的古代紀錄為止，那紀錄後來成為摩爾門經（見約瑟·斯密——歷史，1：30-54）。

不過，約瑟在取得頁片後的 18 個月內，因為當地人騷擾，加上不斷更換抄寫員，以及丟失部分手稿，在在都讓他無法好好翻譯紀錄。這是約瑟深感挫折和痛苦的一段時間。（見約瑟·斯密——歷史，1：58-62；教義和聖約第 3 篇。）

但在 1829 年 4 月，隨著一位名叫奧利佛·考德里的學校教師的到來，這一切都改變了；他後來成為約瑟的全職抄寫員。摩爾門經的翻譯工作這才得以加速進行。

1828 年秋，為負擔家計，約瑟大部分時間都在賓州哈茂耐的農場上工作，到了 1829 年，他投注全部心力轉向翻譯摩爾門經。約瑟的妻子愛瑪和弟弟撒母耳都會短暫地擔任過他的抄寫員。與此同時，奧利佛·考德里寄宿於約瑟父母在紐約的家中。

奧利佛聽到有關頁片和翻譯的事情後，非常感興趣，渴望知道這些事情是否來自於神。「有一天晚上，他在睡前呼求主，想知道這些事情，」約瑟寫到，「主向他顯明是真實的。」²

奧利佛即刻啓程，前往 140 英里（225 公里）外的哈茂耐，會見約瑟。他正好是約瑟祈禱的答案。他們在四月份見面的兩天後，摩爾門經的翻譯重新快速進行，在令人驚訝的 60-65 個工作天內就幾近完成。整個翻譯工作在 6 月 30 日完成。

先知約瑟完成了天使囑咐要翻譯並出版古代紀錄的神聖任務，或許認為就快要結束所有的工作。先知當時並不知道，他在耶穌基督福音復興中所要扮演的重要角色

並非到此結束，而是即將開始。

歷史上很少有什麼事件能比 1829 年春天所發生的事情更重要。奧利佛用「令人永難忘懷的日子」（約瑟·斯密——歷史，1:71，註釋）

來描述復興的這一美妙篇章。除了翻譯摩爾門經這個奇蹟外，天使們很快又顯現，把聖職權柄授予約瑟和奧利佛。這段為翻譯和復興接受諸多啓示的時期，改變且擴大了約瑟的視野，並為一年後正式組織教會鋪平了道路。

亞倫聖職的復興

在翻譯摩爾門經期間，約瑟和奧利佛遇到許多有關洗禮和權柄的經文。約瑟早先就被告知「主〔會〕將神聖聖職賜給某些人」。³1829 年 5 月 15 日，約瑟和奧利佛在附近糖楓樹林裡的一個隱蔽處，「藉著祈禱求問主，祂對我有何旨意。」⁴

他們祈禱時，救贖主的聲音對他們說平安，「幔子打開時，神的天使披著榮耀降臨，傳達了我們渴望尋求的信息，並授予悔改福音的權鑰」（約瑟·斯密——歷史，1:71，註釋）。天使介紹自己是約翰，「就是新約中所說的施洗約翰，他在……彼得、雅各、約翰的指示下行事」（約瑟·斯密——歷史，1:72）。

復活的約翰把手放在跪著的約瑟和奧利佛頭上，授予他們亞倫聖職，這聖職「持有天使的施助、悔改的福音，和為罪的赦免的浸沒洗禮的權鑰」（約瑟·斯密——歷史，

1:69；亦見教義和聖約 13:1）。他們得到應許，其他的聖職權柄會「在適當的時候」授予他們。約瑟被稱為「本教會的第一長老，而他（奧利佛·考德里）為第二長老」（約瑟·斯密——歷史，1:72）。他們也得到要為彼此施洗的指示——約瑟先為奧利佛施洗，然後奧利佛為約瑟施洗。

在當天的某個時間點，他們兩位在蘇克含納河畔，「下到水中」，接受洗禮。「由於迫害之靈已在鄰近地區顯明，迫使〔他們〕將〔他們〕獲得聖職和受洗的經過保密」（約瑟·斯密——歷史，1:74）。在春季洪水期間，這條河是貿易和交通的主要渠道，船隻絡繹不絕。約瑟和奧利佛



很可能等到天黑，或者利用漲潮，找了一個比較隱密低窪的地方。⁵

彼此施洗後，按照天使所命令的，約瑟把亞倫聖職按立給奧利佛，然後奧利佛按立約瑟。約瑟·斐亭·斯密會長教導，他們受洗後重新證實從施洗約翰手中所獲得的最初的按立，從而「以適當的秩序重新印證那些祝福」是有必要的。⁶

麥基洗德聖職的復興

我們對彼得、雅各、約翰造訪約瑟及奧利佛，並復興麥基洗德聖職的細節所知不多。諸多根據回憶而作的詮釋，把 1829 年春天（五月底或六月）發生的事件推延了好幾個月。⁷ 約瑟及奧利佛記錄了施洗約翰顯現和亞倫聖職復興的日期，卻從來沒有記錄過彼得、雅各、約翰顯現的日期。他們起初或許並不完全了解聖職的本質或差異。約瑟後來才逐漸對聖職有更多的了解。

從 1830 年到 1835 年，聖職的職位逐漸明確，也組成了定額組、議會、會長團和主教團。直到 1835 年（見教義和聖約 107：2-4），才使用麥基洗德聖職一詞來稱呼「高級聖職」或「較大聖職」（教義和聖約 107：9；84：19）。

但約瑟卻對地點提供了粗略的細節。1842 年，他回憶曾聽到「彼得、雅各、約翰的聲音，在蘇克含納河上，在……哈茂耐與……考斯威爾之間，宣告他們擁有國度……的各權鑰」（教義和聖約 128：20）。

也就是說，斯密一家住在賓州哈茂耐，約瑟·耐特一家住在紐約州考斯威爾，麥基洗德聖職的復興發生在這兩家之間綿延 28 英里（45 公里）路上的某個地方。耐特一家人是早期的教會成員，是約瑟·斯密忠誠的朋友。他們在摩爾門經翻譯期間提供紙張和用品，後來成為教會在考斯威爾分會的核心成員。

約瑟及奧利佛除了從彼得、雅各、約翰接受到麥基洗德聖職以外，還蒙按立為「使徒，作〔主〕的特別證人」（教義和聖約 27：12），獲得開創圓滿時代福音期所必要的各項權鑰。此時的他們有權柄執行包括賜予聖靈恩賜在內的各項聖職教儀。



復興聖職是約瑟·斯密擔任本福音期第一位先知這項神聖召喚的核心。

他們也獲得了「教會中一切屬靈祝福的權鑰」（教義和聖約 107：18），該權鑰對 1830 年 4 月組織教會，及接受啓示按秩序復興所有事物都是至關重要的。透過奇蹟、醫治及藉由聖職權柄所執行的各項教儀，彰顯屬靈的祝福。1836 年，有其他的天上使者前來，交託與聚集以色列和聖殿事工有關的聖職權鑰（教義和聖約第 110 篇）。

聖職復興的意涵

大衛奧·麥基會長（1873-1970）教導，在救主的復興教會裡，最明顯的特色就是「神直接啓示，授予權力」。⁸ 聖職要是沒有重回世上，就不可能有復興。聖職被賦予權力執行教儀，並為主在世上的教會提供管理的架構。

約瑟在 1830 年 4 月 6 日正式組

願我們每個人都熱誠地
接納並奉行已賜給
近代眾先知的啓示，
樂於參與福音持續
不斷的復興。

織教會。隨後的幾年裡，又組織總會會長團和十二使徒定額組。在總會會長的指示下，聖職權鑰委派給世界各地的領袖，讓福音得以「滾動出去，直到大地各端」（教義和聖約 65:2）。

復興聖職是約瑟·斯密擔任本福音期第一位先知這項神聖召喚的核心。主在教義和聖約的序言中說：「因此，我，主，知道那將臨到地上居民的災禍，召喚我的僕人小約瑟·斯密，從天上對他說話，並賜給他誠命」（教義和聖約 1:17）。

在 1829 年 5 月施洗約翰造訪前，約瑟專心翻譯著摩爾門經。隨著亞倫聖職和麥基洗德聖職的復興，他才明白他的召喚還有更多要做的事。獲得來自天上的權柄進一步將約瑟準備好，擔負起「先見、翻譯者、先知、耶穌基督的使徒」的責任（教義和聖約 21:1）。

十二使徒定額組的羅拔·海爾斯長老（1932-2017）描述我們的生活若是沒有聖職的景況：「如果這世上沒有聖職的力量，那麼撤但將肆無忌憚、隨心所欲地橫行統治。沒有聖靈的恩賜引導啟發我們，沒有先知奉主的名說話，沒有聖殿得以訂立神聖永恆的聖約，沒有權柄來祝福、施洗、治癒或安慰。沒有聖職的能力，『全地必……完全荒廢』（見教義和聖約 2:1-3）。沒有光，沒有希望——只有黑暗。」⁹

接受聖職教儀對主「促成人的不死和永生」（摩西書 1:39）的事工是非常重要的。洗禮和證實、聖殿恩道門、為今生和永恆的印證，對我們的救恩都至關緊要。唯有在總會會長的指示下，透過聖職的權柄和權鑰，才有能力在聖殿中將幔子兩邊的家人繫結並印證在一起。

持續不斷的復興

聖職權柄如何啟發你參與教會持續不斷的復興？我們可能不知道未來會如何，但是復興

會持續不斷地進行，這是清楚無疑的。無論是在聖林裡，還是在克謨拉山上透過摩羅乃，

又或是在組織教會的聚會上，主都未曾向約瑟啓示每項教義或教儀，也沒有給他所有的指示。復興不是單一事件，而是主「律上加律」（尼腓二書 28:30）地給約瑟啓示，正如祂今日也不斷地按照祂的目的和時間表給先知啓示那樣。

從約瑟·斯密的時代以來，眾先知不間斷地代表主說話，持續讓世人明白祂的旨意。先知有更為寬廣的眼界，能為他們年代遇到的挑戰獲得特別的指示。羅素·納爾遜會長宣告說，我們都「見證了復興事工的過程，大家可能認為教會已經完全復興，但各位看到的只是開端，還有更多的事情會發生。」¹⁰

復興與你

願我們每個人都熱誠地接納並奉行已賜給近代眾先知的啓示，樂於參與福音持續不斷的復興，例如，奉行更高、更神聖的律法，去協助我們的弟兄姊妹。¹¹ 也願我們每個人都能藉由以家庭為中心，由教會從旁輔助的計畫來獲得長久的福音喜樂。這項計畫將幫助我們學習教義、增進信心、遵守誠命和提升個人崇拜（其中包括滿足個人和家庭需要的家庭晚會）。¹²

我們可以藉著加速幔子兩邊以色列的聚集，來為救主的第二次來臨作準備。¹³ 我們可以在星期日的崇拜聚會及家中更加努力，使安息日成為可喜樂的。¹⁴ 我們可以為每日獲得個人的啓示而做必要的屬靈工作，讓自己與聖靈更加接近。¹⁵

我見證諸天依舊敞開，在主準備我們迎接未來令人興奮的日子時，會有更多的事情發生。聖職的復興讓神的兒女得以執行並接受救恩的教儀，它也授權給近代的眾先知、先見和啓示

者來引領主的國度。

因為可以運用主的聖職，教會及其成員每天都能得到無數的祝福。願我們每天都感激施洗約翰及彼得、雅各、約翰的顯現，感激亞倫聖職和麥基洗德聖職在這最後且最終的福音期回到世上，為我們的主和救主耶穌基督的再臨預備道路。■

註：

1. Joseph Smith, History, 1838–1856, vol. A-1, created June 11, 1839–Aug. 24, 1843, 15, Church History Library.
2. Joseph Smith, in *History of the Church*, 1:35.
3. Oliver Cowdery, letter to W. W. Phelps, in *Latter Day Saints' Messenger and Advocate*, Oct. 1835, 199.
4. 總會會長的教訓：約瑟·斯密（2007），第85頁。長期以來的傳統觀點都認為他們是在蘇克含納河畔，但當時的一些紀錄指出，他們藏身到住處北端的一片糖楓樹林（see Mark Lyman Staker, “Where Was the Aaronic Priesthood Restored? Identifying the Location of John the Baptist's Appearance, May 15, 1829,” *Mormon Historical Studies* 12, no. 2 [Fall 2011]: 142–59）。
5. See Mark L. Staker, “Where Was the Aaronic Priesthood Restored?” 153.
6. 參閱約瑟·斐亭·斯密，救恩的教義，布司·麥康基編（1955），第一卷，第190頁。
7. See Larry C. Porter, “Dating the Restoration of the Melchizedek Priesthood,” *Ensign*, June 1979, 5–9; Larry C. Porter, “The Restoration of the Aaronic and Melchizedek Priesthoods,” *Ensign*, Dec. 1996, 42–44.
8. David O. McKay, “The Mission of the Church and Its Members,” *Improvement Era*, Nov. 1956, 781.
9. 參閱羅拔·海爾斯，「聖職的祝福」，1996年1月，聖徒之聲，第34頁。
10. “Latter-day Saint Prophet, Wife and Apostle Share Insights of Global Ministry,” newsroom.ChurchofJesusChrist.org.
11. 見羅素·納爾遜，「藉著神的能力和權柄施助」，2018年5月，利阿賀拿，第68-70，75頁；羅素·納爾遜，「施助」，2018年5月，利阿賀拿，第100頁；亨利·艾寧，「受靈啓發的施助」，2018年5月，利阿賀拿，第61-64頁；琴恩·賓翰，「像救主那樣施助」，2018年5月，利阿賀拿，第104-107頁。
12. 見羅素·納爾遜，「開會致詞」，2018年11月，利阿賀拿，第6-8頁；昆丁·柯克，「加深對天父和主耶穌基督的持久歸信」，2018年11月，利阿賀拿，第8-12頁。
13. 見羅素·納爾遜，「以色列民全力起」（2018年6月3日，全球青少年祈禱會）。HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org；羅素·納爾遜，「姊妹參與以色列的聚集」，2018年11月，利阿賀拿，第68-70頁。
14. 見羅素·納爾遜，「安息日是可喜樂的」，2015年5月，利阿賀拿，第129-132頁。
15. 見羅素·納爾遜，「給教會的啓示，給我們生活的啓示」，2018年5月，利阿賀拿，第93-96頁。





我那有身心障礙 的孩子準備好 受洗了嗎？

兒子的八歲生日就快到了。但我們如何確定他已經準備好受洗了呢？

凱蒂·史迪德

兒

子大衛還有不到一年就滿八歲，我和外子希望他準備好訂立神聖的洗禮聖約，這意味著要做到一些事情，例如：閱讀摩爾門經，研讀洗禮聖約，複習洗禮面談的問題等。這些我們以前陪大衛的姊姊都做過，但是大衛有自閉症，我們無法斷然決定讓他受洗。

是的，我們知道要做哪些事情來幫助他作準備，但我們不斷在思考的問題是：大衛應該受洗嗎？他準備好了嗎？他需要受洗嗎？他明白所要承諾的事情嗎？我們要怎麼確定所做的事是對的呢？

就像許多有身心障礙子女的父母一樣，我們帶著這些問題開始了探求教義洞見與個人啓示的歷程。

負責年齡與負責能力

教義和聖約 68:27 寫到：「而且他們的子女八歲時，要接受赦罪的洗禮，並接受按手禮。」

如果我們只看這節經文，就會認為每個八歲大的孩子都要準備受洗。但是，經文也教導：

「小孩子……由我的獨生子救贖了；

「所以，他們不能犯罪……直到他們開始能在我面前負責的時候」（教義和聖約 29:46-47；亦見摩羅乃書 8:7-22）。

我和外子如何知道大衛是否有能力負責呢？我們繼續查考資料。

我們從教會政策中學到，一個人是否能負責，端看他的心意和理解程度：如果大衛配稱，渴望受洗，也展現出負責的能力，我們就不應該阻止他受洗。

我們也學到，大衛的障礙如果讓他只有幼兒的心智能力，他就不需要為自己的行為負責，也不需要拯救的教儀（見指導手冊第一冊：支聯會會長及主教〔2010〕，16.1.8；對教會政策有疑問的成員可以請教他們的主教）。

大衛的智力其實跟一般人沒兩樣。不過，我還是會質疑大衛的負責能力是否已經達到適當的程度。我持續審慎地尋找答案，希望找到能為我帶來平安的方向。

身心障礙與純真無邪

我知道一些有身心障礙子女的父母在讀到以下經文時，會得到極大的安慰，那經文提到還沒有負責能力卻已離開今生的人仍處於純真的狀態：「每個小孩子都因基督得生命……因為救贖的效能臨到每個沒有律法的人……為這樣的人施洗毫無用處」（摩羅乃書 8:22）。

先知約瑟·斯密也描述已經去世但還沒有負責能力的小孩的情況：「而且我也

看見：所有未達負責年齡就死去的小孩，都在天上的高榮國度中得救」（教義和聖約 137：10）。

我知道，對這些人而言，今生的洗禮並不是必要的。我也知道神會幫助我們知道什麼對大衛是最好的。

尋求神的指引

不同的身心障礙者，其心智能力的差距其實很大。許多身心障礙者的心智程度都在八歲以上，只要他們能負責，就可以接受洗禮和證實（見指導手冊第一冊，16.3.5）；心智能力未達八歲程度者，將不需要為自己的行為負責。我知道我和外子可以和兒子、神，以及身為「以色列法官」的主教一起商量，就大衛是否準備好受洗而尋求靈感，作出決定（教義和聖約 107：76）。

阿爾瑪所說的話讓我甚為寬慰：「現在，由於你們都渴望進入神的羊圈，被稱為祂的人民……對於奉主的名受洗，在祂面前證明你們已與祂立約、願意事奉祂、遵守祂的誡命，使祂能更豐盛地把祂的靈傾注於你們，你們有什麼異議嗎？」（摩賽亞書 18：8，10）。

在我們作了所有的準備，在家和在初

級會教導了所有的課程後，我開始問大衛一些我知道在洗禮面談時會問的問題。

有時候，他的答案顯示他懂，有時候他卻又不知道怎麼回答。我發現自己一直不曉得我們是否做了對的事情。

最後，靈對我的心低語：「為什麼不問問大衛是怎麼想的？」

我轉身問大衛：「大衛，你要受洗嗎？」

他抬起頭看著我，說：「要！」

然後，我問他為什麼要受洗，他說：「要像耶穌一樣。」

這句話帶給我的平安和指示不可言喻。我頓時明白就算大衛不完全懂得每個問題，他還是準備好接受洗禮和證實。他已經知道他需要知道的，最重要的是，他確實有渴望要受洗進入神的國度。

大衛受洗並被證實為耶穌基督後期聖徒教會成員的那天，充滿了愛、友誼與平安。教室內擠滿了家人、支會成員、同學，甚至連學校的老師都來了。大衛在那一天選擇跟隨耶穌並受洗，他的榜樣為許多人帶來了美好的影響。我們的家庭更堅強，因為我們有機會了解到神的作為如何透過兒子大衛彰顯出來（見約翰福音 9：3）。■

作者現居美國猶他州。

我們如何幫助有身心障礙的成員？

領袖滿懷愛心地效法救主接納他人的榜樣時，有身心障礙的成員及其家人也會感受到祂的愛，了解自己在基督身子中的重要地位（見哥林多前書12：12，18）。你在領導和服務時，要想到以下幾點：

- 1. 不怕提出問題。**有時候，我們害怕談到差異，但只要你用尊重的態度提出問題，人們會感謝你有了解他們處境的誠意。用和善的方式提問，例如：「我怎麼做可以幫助你在教會的經驗更有意義？」有身心障礙的成員及其家人往往就是這方面最好的資源，他們可以告訴你真正的需求是什麼。
- 2. 促進理解。**了解成員的障礙後，和他們討論你可以跟別人分享哪些事情。然後，在必要時，協助支會領袖和其他成員了解當事人的障礙和需求。這樣可以促進更多的愛心與理解，也能獲得如何給予支持的靈感啓發。
- 3. 提供變通之道。**你可以做很多簡單的調整，讓每個人都能學習和參與，包括回答問題時給予更多的時間，播放有字幕的影片，讓有聽覺或視

覺障礙者坐在可以聽見或看見的位子，使用多媒體來講解課程。你也可以請教支會或支聯會的身心障礙專員，以了解你可以做哪些具體的變通。

- 4. 創造服務機會。**和當事人及其照顧者見面，找出他們有那些技能和才華。然後，審慎找出他們可以用哪些方式作有意義的服務。每個人都能對這事工有所貢獻。
- 5. 懷著愛心伸出援手。**努力效法傑佛瑞·賀倫長老所說的，真誠接納：「身為成員，我們都在這趟旅程上……無論你的處境如何，我們都歡迎你」（「我希望每位新成員知道、每位老成員記得的事」，2006年10月，利阿賀拿，第10頁）。在教會的所有資源中，最重要的一項，永遠都是用愛與友誼彼此施助的人。

在教會處理 食物 過敏 的問題

麗莎·湯姆森

在 2017年1月，一個寒夜裡舉辦的青少年活動徹底改變了索倫森家庭。泰瑞和珍妮琳的兒子譚納才14歲。聯合活動即將結束，有位領袖提供了最後一道點心。對花生過敏的譚納拿起一片餅乾，咬了一口。他不該如此，那餅乾是花生醬做的。

泰瑞說：「他平常都很小心。」

譚納撐到回家——他家離教堂不遠。可是他一到家，就失去意識，停止了呼吸。緊急救護人員和急診室的醫護人員全力搶救，卻不幸沒能挽回他的性命。

譚納當晚因食物過敏而過世了。



全球議題

全世界有大約百分之五的兒童有食物過敏問題。¹ 在美國，將近百分之四的成人和多達百分之八的兒童有過敏問題，² 歐洲和某些亞洲國家有相似的數字報導。³ 這意味著，在一個有200名成員的支會裡，約有8個人會過敏；在一個有50名兒童的初級會，就有4個人會過敏。

有超過170種食物被確認是潛在的過敏原，不過在美國，引發過敏的「八大」食物為：奶、蛋、花生、堅果、小麥、大豆、魚和甲殼貝類。⁴ 以地區而言，還有一些其他食物被列為主要過敏原，像是：印度的鷹嘴豆，南韓與日本的蕎麥，泰北的蟻卵。牛奶與蛋在全世界一



一直都是最常見的過敏原。⁵

當身體的免疫系統將某種物質視為威脅而反應過度時，就會發生過敏反應。最嚴重的過敏反應是過敏性休克，是一種會造成死亡的快速系統反應。⁶其症狀可能包括口腔刺痛或發癢，嘴唇、臉部、舌頭或身體其他部位的腫大，反胃或嘔吐，呼吸急促，脈搏加快和暈眩，休克等。⁷

約拿丹·奧森醫生是一位過敏症專家，也是教會成員，他指出：「這跟教會中有人中風或心臟病發作是一樣的，甚至會更嚴重。有過敏反應的人可能比心臟病發作的人更快死亡。」

雖然有一些療法未來有可能治癒過敏，但食物過敏目前並無法治癒。照護的標準原則仍舊是「避免過敏原，確認並治療過敏反應。」

食物是愛

食物通常都是聚會的重頭戲，代表著文化、傳統和節日。食物給我們身體添加熱能，但也用來滋養靈魂，表達愛與關懷，吸引人們相聚和連結。

在教會裡更是如此：課堂上傳遞的點心，是為鼓勵出席或強調課程重點；支會聚餐、烹

「有過敏反應的人可能比心臟病發作的人更快死亡。」

飪比賽和其他活動都給聖徒們一個相聚及聯誼的理由；我們為新手媽媽和喪家做飯，提供貼心的服務，或者把點心留在門口，表達「我們掛念你」。

甚至救主也餵飽了聚集來聽祂教導的5,000人。⁸

這些例子輔助說明了，即使（尤其）是在教會，食物過敏問題在管理上為什麼會有諸多挑戰，而且對某些人來說如此難以理解。因為



很多時候，食物就是愛。但如果支會成員把食物過敏問題看作施助的機會，那麼，為有過敏的人作一些調整，甚至不給食物，也是一種愛的表達。

讓聖餐成為神聖且安全的

十二使徒定額組的傑佛瑞·賀倫長老說：「主晚餐中的聖餐，是每週崇拜經驗中大家都知道的神聖焦點。……

「……主制定的這一個小時，是一星期中最神聖的時刻。」⁹

JesusChrist.org 找到。）按照這些指示行事能讓大多數成員都安全地領受聖餐。

會過敏的成員可以和自己的主教討論在聖餐方面可作的適當調整。成員可以用夾鏈袋提

有過敏問題的成員可以和領袖討論聖餐麵包的安全選擇。



不過，根據總會最近針對食物過敏和交叉感染問題的訓練指南所說：「食物過敏與對食物的反應會對一個人的……情緒健康，以及能否參與教會聚會和活動有重要的影響。」¹⁰

總會的食物過敏指南包含有關提供安全的聖餐麵包，以及避免在聖餐檯上交叉接觸的說明。（詳盡資料可在 disability.Churchof

供自己的無過敏原麵包。

此外，其他人帶食物或零食到聖餐聚會時，有食物過敏問題的家庭仍會面臨挑戰。由於只要吸入或摸到某些過敏原，就會發生過敏反應，因此他們可以在出現有食物的情況下更換座位，或坐到門廳處來參加聖餐聚會。

在 2015 年 4 月的一次訓練會議中，當時的十二使徒定額組代理會長羅素·培勒會長說：「我們的主要目標是，希望透過遵守安息日，讓每個人都能有靈性經驗，並且鞏固對天父和主耶穌基督的信心。」他又說：「我們當然期望大家能夠從一週的 168 小時裡抽出寶貴的一小時，為獻給天父和祂愛子主耶穌基督的聖餐聚會放下手機、iPad、遊戲及食物。」¹¹

不是每個人都能在教會不吃東西，原因很

多。但是，隨著聚會時間的縮短，或許我們可以考慮培勒會長以上的建議，評估是否需要帶食物到聖餐聚會。

承擔彼此的重擔

食物過敏可能對身體有嚴重的影響，對於靈性的影響，無論是好或壞，也可能同樣深遠。

法蘭西卡的女兒對牛奶嚴重過敏。她女兒在初級會時，只要有人生日，其中一位教師就喜歡帶自己做的杯子蛋糕來慶生。法蘭西卡提議，在慶生時她可以帶安全的杯子蛋糕。那位教師並未理睬這項提議，還要這名六歲女孩在大家吃生日蛋糕時，坐到走廊去。

「這麼做在許多層面都是很大的傷害，」法蘭西卡回憶道，「她沒有教導其他兒童『像耶穌一樣』，關心每個人，把他們融合進來，反而教他們排拒他人。」

和有食物過敏問題的家庭談話時，總是會談到包容與排拒的話題。辛西雅有個九歲的兒子，對花生和堅果過敏。他原本要去參加一日營的活動。不過，在活動當天早上，有領袖打電話叫他不要參加，因為他們無法為他的過敏作任何調整。

「我掛掉她的電話，哭了起來，」辛西雅回憶道，「為這個又遭排拒的小孩，從內心深處流下傷心的淚水。」

總會的身心障礙專業經理人凱蒂·史迪德說：「救主會離開 99 隻羊，去找那一隻羊。我們必須記住主的榜樣——看到那隻羊，注意那隻羊。」

我們幫得上忙

有食物過敏問題的家庭和他們的支會成員可以做很多事情來表達愛，並讓參與教會是安全且包容的。

有食物過敏問題的家庭可以做什麼？

有食物過敏問題的家庭可以向領袖及教師說明需求。領袖和教師如有異動，就要再次溝通。他們可以提供

規劃活動或課程時要考慮的問題

1. 在課程或活動中，食物會支持我的信息，還是會使衆人分心呢？我的課程或活動可以沒有食物嗎？
2. 如果食物是我活動中很重要的一部分，我要如何施助那些對食物過敏的人呢？是否有食物既能滿足我的目標，又對所有參與者都安全？能否請當事人或父母提供安全的點心，或協助我找出安全的選項？
3. 如果無法提供每個人都能吃的的食物，那麼我可以為有過敏問題的人提供其他選擇嗎？我可以直接和有過敏問題的人協調，訂出一個讓他們覺得舒服的計畫嗎？





安全的食物，協助安排菜單和活動。他們可以提供能夠救命的簡單訓練與急救方案。當成員

「救主會離開99隻羊，去找那一隻羊。記住，要看到那隻羊，注意那隻羊。」

表達害怕或有所保留時，他們要能夠理解，但要耐心地教育成員，一起合作，找到安全與包容的作法。他們應當要求支會採取並支持合理的調整。

支會成員可以做什麼？

支會成員可以試著了解個別情況。支會成員應當尊重父母有關給兒童食物的說明。如果活動或課程需要食物，教師和領袖可以詢問當事人和父母這樣的食物是否安全。視情況需要，支會成員可以邀請當事人和父母參與解決問題。

蘇珊有嚴重的食物過敏問題。支會的祭司在準備聖餐時的用心，讓她非常感動。她說：「男青年讓我安全地領用聖餐，令我非常感動。」

有一個星期日，聖餐並沒有傳遞給她。祭司在準備時，注意到她的麵包和桌上的其他麵包接觸過。

「他們在聖餐聚會後找我說明情況，告

訴我已徵得主教的同意，到一間教室裡為我主理聖餐，」蘇珊說，「他們在那間小教室祝福並傳遞聖餐時，我感動得落淚。我強烈感受到救主的愛，祂知道這個挑戰對我是多麼大的考驗。」

蘇珊說：「願意在教會為有嚴重過敏的人營造一個安全的環境，也就表示願意承擔彼此的重擔。」

法蘭西卡的女兒目前是女青年。她的女青年會長覺得要協



助這個家庭，減輕他們的負擔。「我覺得我們需要做些事情，確定她不會被迫在個人安全與教會崇拜之間作取捨，」她說，「我祈求能知道要如何面對這樣的狀況，並強烈感覺到我們需要接納這個家庭，確定他們能完全地融入我們。」

青少年領袖接受挑戰，規劃了一個過夜的青年大會，是法蘭西卡的女兒可以安全參加的

活動。法蘭西卡協助設計菜單和採買食物。在作飯以前，男青年把所有的鍋具都清洗乾淨。

「真的很棒！」法蘭西卡說，「我哭了，因為他們善良且包容的舉動，讓我感覺到神的愛。我的女兒也有同感。」

彰顯神的作為

譚納的家庭在失去兒子以後，感受到許多大大小小的奇蹟。其中一個，就是他們所希望的：提升人們對食物過敏的意識。

「這些有過敏問題的孩子不是不負責任，也不是他們不注意。他們只是孩子，」譚納的父親泰瑞說，「放鬆警惕，就在一秒間。」

但施助有助於保護他們。「就定義上來說，施助是注意到別人的需求，」奧森醫生說，「教會的一切都是為了那一隻羊的需求，並且確定他們在屬靈與屬世上都能得到滿足。」

總會慈助會會長團第一諮理雪倫·尤班克姊妹教導：「基督溫和地告訴尼腓人說：『我命令你們一個也不要離開。』……基督徒和後期聖徒都應當堅定不移地，對彼此顯露真正的愛心。」¹²

法蘭西卡努力了解自己的孩子為何遇到食物過敏的挑戰時，才明白：「有時候，神醫治身心障礙者是為了彰顯祂榮耀的作為；有時候，祂讓一個人有身心障礙的問題，則是要在別人對待當事人的方式上彰顯祂的作為。神讓我們在別人遭遇痛苦時為他們促成奇蹟，給我們所有的機會去學習仁慈，學習像祂一樣。」 ■



家人、教師和領袖可以一起合作，讓教會成為每個人學習和成長的更安全的地方。

註：

1. See “Food Allergies: Global Burden, Causes, Treatment, Prevention and Public Policy” (consensus study by the U.S. Institute of Medicine, 2017), National Academies of Science.
2. See Wenyin Loh and Mimi L. K. Tang, “The Epidemiology of Food Allergy in the Global Context,” *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 15, no. 9 (Sept. 18, 2018), 2043, ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6163515.
3. See Alison Joanne Lee, Meera Thalayasingam, and Bee Wah Lee, “Food Allergy in Asia: How Does It Compare?” *Asia Pacific Allergy*, vol. 3, no. 1 (Jan. 2013), 3–14, ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3563019/; FARE: Food Allergy Research & Education. “Food Allergy Facts and Statistics for the U.S.,” foodallergy.org/sites/default/files/migrated-files/file/Final-FARE-Food-Allergy-Facts-Statistics.pdf.有些食物過敏問題是長大以後就好了，因此兒童時期發病率遠比成年時期高。
4. See FARE, “Food Allergy Facts and Statistics for the U.S.”
5. See Loh and Tang, “The Epidemiology of Food Allergy in the Global Context.”
6. See “Signs and Symptoms,” anaphylaxis.org.uk/hcp/what-is-anaphylaxis/signs-and-symptoms.
7. See Mayo Clinic, “Food allergy,” mayoclinic.org.
8. 見馬可福音6：37-44；路加福音9：10-17。
9. 傑佛瑞·賀倫，「看哪，神的羔羊」，2019年5月，利阿賀拿，第45，46頁。
10. “Food Allergies,” in the Policies and Guidelines section of disability.ChurchofJesusChrist.org.
11. M. Russell Ballard, in “April 2015: Sabbath Day Observance” (video), ChurchofJesusChrist.org/media-library.
12. 雪倫·尤班克，「基督：在黑暗中照耀的光」，2019年5月，利阿賀拿，第74頁。

A photograph of a man and a young girl outdoors. The man, wearing a cap and a blue shirt, has his arm around the girl. The girl, with curly hair, is smiling and looking towards the camera. They are standing next to a tree trunk.

我們的女兒朵拉
是個有特殊需求的孩子，
我們要分享一些從她身上
學到的事。我們希望
也祈求這些想法
和字句能造福有類似
遭遇的人。



保羅·派普長老
七十員
和梅麗莎·派普

特別的需求， 特別的一課

我們的女兒朵拉照預定剖腹的日期出生後，我們就知道她有些不一樣。但直到三星期後，在一次例行檢查結束時，醫生將她緊急送往醫院，我們才開始了解她的誕生會對我們的家庭帶來多大的改變。

接下來幾個月的時間，我們的心情像坐雲霄飛車一樣，在希望和恐懼中起起伏伏，等待專業人士向我們確診朵拉的情況。每一個新推論都伴隨著令人不安的訊息。

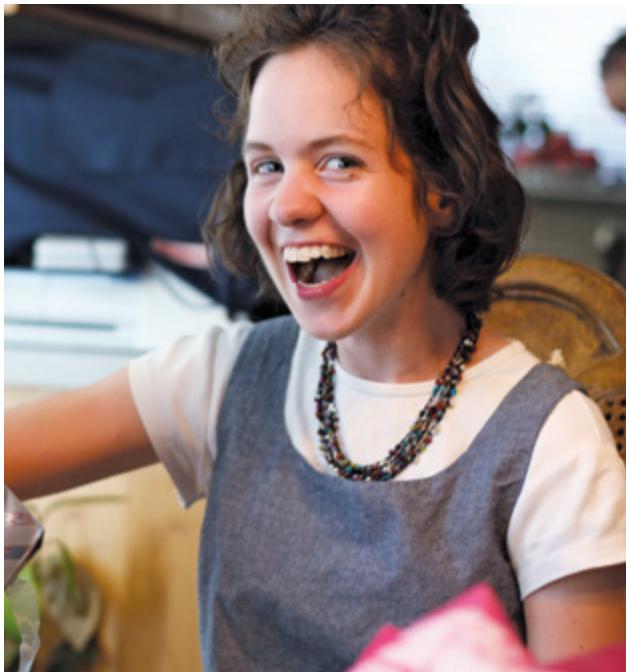
「噢，請不要告訴我們是那樣。我們不想失去她。」我們對其中一個可能的診斷結果這樣回應。「如果是這樣，我們不確定該怎麼解決這個問題。」我們對另一個診斷結果這樣回應。

診斷結果像是一把

兩刃劍，既能帶來平靜，幫助我們了解未來會發生什麼樣的事，但也可能使我們開始對未來產生不當的預期，或設立不真實的限制。就我們這個例子來說，我們很高興在所有的推論與試驗後，醫生始終沒有給朵拉明確的診斷。

「她在生理上一切正常，」他們告訴我們，「但她的肌肉張力較弱，也會發生痙攣。」

就這樣，我們與這句宣告所有的不確定、可能的變化、挑戰、喜悅和可能性共同生活了28年。我們當時並不知道未來會如何，但我們從來不受制於某種特定的醫學診斷。



我們喜歡用朵拉能做到的事情而不是受到的限制來定義她這個人。

有特殊需求的定義

這幾年來，對朵拉的狀況，我們最常聽到的問題就是：「她怎麼了？」和「她有哪些障礙？」我們通常會這樣回答：「她不會說話，必須靠輔具才能走路，也不會自己吃飯或穿衣服；但她能做的事可多了。」

我們學到，不要用她沒辦法做到的事或受到的限制來決定她的價值；我們反而喜歡用她能做到的事情來定義她這個人。

例如，朵拉會微笑。她的笑容會讓身邊的人也發出微笑。我們曾在機場被完全不認識的陌生人攔下，希望能和朵拉拍一張合照，因為他們實在非常喜歡朵拉的笑容所散發出的光彩。

她可以給人擁抱。如果你夠幸運，能得到朵拉的擁抱，那會改變你的生命。有一次，我們從一場運動會上離開後，朵拉走過人行道上一個遊民的面前時，不假思索地伸出手去擁抱他。從他的表情明顯看出朵拉的擁抱是那一天最令他感到驚奇的事。

朵拉會讓你感到被愛。如果朵拉將目光轉向你，即使只有短短一秒鐘，你也會感受到愛



脆弱的身軀，神聖的使命

「要達成永恆的目標並不需要擁有一個完美的身體。事實上，一些最美好的靈是居住在脆弱的身體中。身體有障礙的人往往會因為遭遇這樣的挑戰，而培養出極大的靈性力量。這樣的人有資格獲得神為祂忠信服從的兒女預備的一切祝福。」

羅素·納爾遜會長，「你的身體：一份值得珍惜的大禮」，2019年8月，利阿賀拿，第53頁。

與甜美，讓你的眼裡泛起淚光。擁有這些令人讚嘆的恩賜，我們為什麼還要用「有障礙」或「殘障」來定義她呢？朵拉只是作她自己，以及做她能做的事，就已經影響了數百個人，讓他們的生命變得更好。

一次一天

當父母了解到孩子需要終生依賴自己的照顧時，免不了會覺得難以負荷。尤其當這個孩

子需要經常在身體、情感，也許還有醫療上得到支援時，這種超出負荷的感覺尤其強烈。每天為孩子餵食、穿衣、沐浴、照護和支持，這樣的日子簡直像是一座險峻且難以攀越的高山。

在這時候，很重要的一件事，就是退一步，告訴自己：「我今天只要做到這件事就好。」我們發現，只要專注在每一天的需求和機會上，任務就比較容易完成。我們可以一次



只過一天的生活，我們可以用心尋找那一天當中的快樂和成長。

擴大的能力

每一個進入這世界的靈都是可以「擴大」的。¹ 神期許我們每一個人盡最大的努力運用選擇權。我們身為照護者的責任，就是幫助照護的對象有機會成長，在身體、情感、靈性各方面進步，達成他們有能力做到的事情。這可能意味著幫助他們找到機會去為人服務——就像朵拉給人的擁抱或微笑一樣；也可能表示要幫助他們，在情況可行時，透過治療和活動來擴大他們身體和心智的能力。

做這些事情的時候，我們務必要切合實際。如果我們時常感到沮喪，那就表示我們有可能逼得太緊了。主能幫助我們，藉由祂的靈引導我們去做可行且合宜的事。在某些情況下，祂會賜予奇蹟，儘管可能是微小的奇蹟。

我們永遠不會忘記有位頂尖的整型專科醫師告訴我們，朵拉一生都無法行走。但經過幾年無數的祈禱和努力，朵拉現在已經能靠著輔具走路。她的情況大致仍和以前一樣，但主賜給我們一個微小的奇蹟，來幫助她成長，在生命中得到更多快樂。

不被治癒的信心

當神的一位考驗重重的寶貴兒女誕生在我們家時，我們當然會問：為什麼？我們的信心自然而然地引領我們去求問神，是否有可能治癒或撤去這個孩子的病。我們確實相信神可以治癒我們的女兒，但祂也讓我們清楚知道祂的旨意不是現在做這件事。

天父將朵拉賜給

我們，一定有祂自己的目的，而且祂一定會醫治她——依照祂的旨意和時間表。那一天或許要到最終的醫治時期——即復活的時刻才會來到。要接受這些寶貴的孩子現在沒有得到醫治是神的旨意，就跟相信祂能現在就治癒他們一樣，需要運用相同的信心。朵拉帶著一個目的來到我們家，我們也小心翼翼地不問為什麼，而是求問天父要我們從中學到什麼。

「為何這件事發生在我身上？為何現在我要受苦？我什麼地方做錯了呢？上面的問題只會使你走入暗巷。」十二使徒定額組的李察·司考德長老（1928-2015）說道。他說，我們「應該問：我該怎麼做？我從這次經驗中可學到什麼？……〔當〕你能真誠地祈求『請讓我知道您的旨意』和『願您的旨意得成』時，你就能處於慈愛天父可以給你最多幫助的最佳位置。」²

我們有時會想起耶穌在塵世傳道期間治癒的那些孩童的父母。也許那些父母也和我們一樣，不明白這些孩子來到他們家的目的。救主治癒他們之後，這些父母才知道要是沒有人需要醫治，也就無從彰顯救主醫治的大能及神性。

我們相信得醫治的時刻終必臨到神所有的兒女。³

我們期待那一天的到來。■

註：

1. 先知約瑟·斯密曾教導：「神差遣進入這世界的所有心智和靈都是可以擴大的」（總會會長的教訓：約瑟·斯密〔2007〕，第210頁）。
2. 參閱李察·司考德，「信賴主」，1996年1月，《聖徒之聲》，第18頁。
3. 有關具有「不被治癒的信心」的深刻教導，見大衛·貝納，「接受主的旨意和時間表」，2016年8月，利阿賀拿，第17-23頁。

我們身為照護者的責任，
就是幫助照護的對象
有機會成長，在身體、
情感、靈性各方面進步，
達成他們
有能力做到的事情。

先知的話是給每一個人的

我沒想到會在學校的牆上看到神的先知所說的話。

有天早上，我很早就起床，準備出門去工作。儘管我喜歡當老師，這是我的工作，但那天我有點煩悶，只想鑽回被窩，假裝又是睡覺時間。

到學校後，我試著調整心情，準備開始工作。我知道我馬上要教一堂數學課，但我的心情和頭腦既昏沉又沮喪，心裡全是負面的感受。

我決定先去洗手間，再進教室。洗手間裡不時都會有人張貼給學生和教職員看的宣傳單。我從眼角餘光看到一張

宣傳單，吸引了我的注意。宣傳單上引述了一句嘉言：「你若希望照亮別人，必須先讓自己發光。」¹ 我很驚訝地看到這是多馬·孟蓀會長（1927-2018）所說的話。

我沒想到會在學校的牆上看到神的先知所說的話。我住在美國賓夕法尼亞州的一個小鎮，而且我確定我是學校裡的少數，或許根本是唯一的耶穌基督後期聖徒教會的成員。我知道我是少數幾位了解孟蓀會長的話有多麼重要的人——

他是我多年來舉手支持為先知的人。我感覺這句話是對我說的。我的心變得柔和，情緒也振奮起來。我心中充滿對這份見證油然而生的感激之情，覺得天父的愛環繞著我。

我很想把宣傳單從牆上撕下來，放在口袋裡一整天來提振我的心情；但我旋即了解到一件事。孟蓀會長不只是我和教會其他成員的先知——他也是世人的先知。他的話是給每一個人的，就像今日的羅素·納爾遜會長所說的話一樣。先知的話能幫助並提升所有願意聽從的人。我用手機拍下這句引言，宣傳單則留在牆上給可能需要這句話的人。

我很感謝天父在我行經的路上準備了這則給我的信息。我想要照亮別人。透過服從和與救主更接近，即使在黑暗籠罩看不見方向的日子裡，我依然能發光。■

凱瑟琳·弗格森，美國賓夕法尼亞州

註：

1. 多馬·孟蓀，「我曾瞎眼，但如今能見」，1999年7月，利阿賀拿，第65頁。



「我不會否認我的信仰」

我成了同事嘲笑和輕蔑的對象。那我為什麼還要棧戀一個已經危及我靈性福祉的工作？

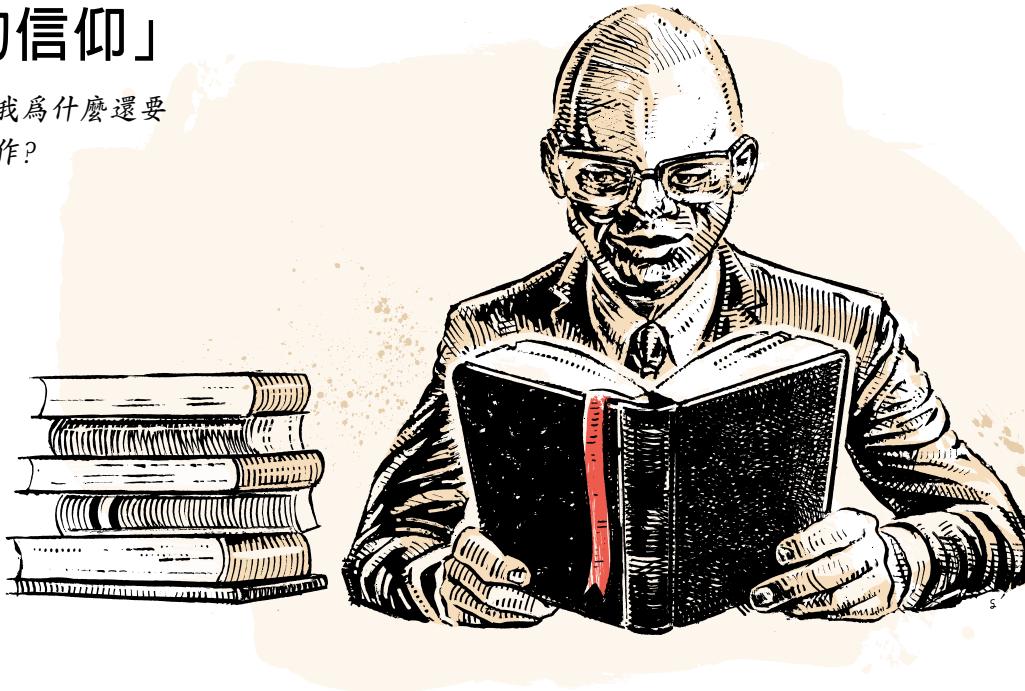
我受雇擔任一間大型圖書館的助理主管後不久，我和我的團隊展開一項龐大的計畫，把37,000本書全部數位化。有個星期天早上，主管把我叫進他的辦公室。

「愛德華，」他說，「我獲邀去美國介紹我們的書籍數位化計畫，並且要再多找一些新書來作數位化。他們也要我帶一位值得信任的同事一道前往。我相信你，但不相信你的教會。如果你放棄信仰，就能和我一起去美國。」

我還沒機會說話，他就告訴我考慮一下，然後打發我走。

那天晚上，我告訴太太所發生的事。她鼓勵我要有信心。第二天，我告訴主管，我會堅持我的信仰。他很不高興，說他會獨自前往美國。

一年後，我獲得到法國接受訓練的機會，學習圖書館募款、採購和管理，只要主管首肯就能成行。主管說，如果我放棄信仰，他就批准。我再次拒絕了。然後他把文件撕碎，丟在我的臉上。不久之後，主管再度把我找去。



他說：「我要出一次公差，你可以和我一起去，但條件還是一樣。我絕不和你們教會的成員一起旅行。」

我回答：「我不會否認我的信仰。」他二話不說就離開了。不久，他開始向同事數落我的不是。

他說：「我已經給他很多機會，他卻因為他那盲目的信心而浪費了這些機會，真是個笨蛋。」

自此之後，我成了同事嘲笑和輕蔑的對象。我很沮喪。有天晚上，我心裡正為這個問題苦惱時，翻開聖經，讀到了一段話：「若是你的右眼叫你跌倒，就剜出來丟掉，寧可失

去百體中的一體，不叫全身丟在地獄裏」（馬太福音 5：29）。

如果主說，我們為了拯救自己，就應該捨棄某樣東西，那我為什麼還要棧戀一個已經危及我靈性福祉的工作？我隔天就遞上了辭呈。

今天，我很慶幸當時作了那個選擇。憑著對耶穌基督的信心和勇氣，我挺身面對職場上的羞辱和短暫的失業。現在的新工作提供了我以前得不到的機會。主祝福了我，我感謝祂對我的仁慈和愛。■

**愛德華·寧度，剛果民主共和國
卡托卡**

我們需要第二個奇蹟

妻子懷孕時，我們已經獲賜一個奇蹟，但現在我們需要另一個奇蹟。

我的妻子撒拉懷孕24週時，開始頻繁感到疼痛。我為她作了一個祝福，然後離家去工作。我還在上班，就接到她的電話，要我回家帶她去醫院。

「你們的寶寶要出生了，」我們一抵達醫院就被告知這個訊息。由於撒拉懷孕剛滿24週，胎兒能存活下來的最大希望就是進行緊急剖腹產。

「不要再讓你太太受苦了，」醫生告訴我，「胎兒是保不住的。」

撒拉和我談過醫生所說的話，也為這件事作了祈禱。我們認為，只要胎兒能有存活的一線希望，我們就要把握那個機會。我們夫妻一直很難順利懷孕。大兒子泰勒是領養的。領養泰勒後，過了兩年，撒拉懷孕了，我們都認為那是個奇蹟。現在，我們需要第二個奇蹟。

過了一會兒，有位專科醫師來，對我們說：「我想我們應該有時間把你太太送到德州艾爾帕索的一間兒童醫院。他們有完整的設備，可以照料重症情況的早產兒。你們的孩子就有希望了！」

救護車帶著撒拉從本地醫院出發，直奔45分鐘車程以外的兒童醫院。我緊跟在後，一直祈禱懇求主再賜給我們另一個奇蹟。我向主承諾會一直留在福音道路上，並且努力讓自己成為更好的人。

在醫院裡，我對新生兒加護病房裡的醫生說：「我們明白，我太太的懷孕已經是個奇蹟，但現在我們需要另一個奇蹟。」

產程很順利，我們的寶寶也活下來了！我們女兒珊娜在醫院的新生兒加護病房住了四個半月後，出院回家了。我們確實獲得了第二個奇蹟。又過了沒幾年，我們再次獲得另一個奇蹟——由於主的祝福，我們有了一對雙胞胎！

珊娜的智能稍低，需要以輪椅代步，但她總是充滿快樂，凡事都正面看待，而且和每個人作朋友。她很喜歡講述一天發生的事，而且熱愛生活；她讓我們總是開懷大笑，她教我們要快樂。我們愛她，也感謝她，珊娜真是我們的祝福。■

但以理·培恩，美國新墨西哥州

布萊恩·克拉克繪



聖殿開放日打開了我的心門

我聽到聖殿開放日的消息時，感到像是主正親自邀請我進去祂的屋宇。

我15歲就受洗了，但很多人不了解我的信仰，有些人甚至嘲笑我加入教會的決定，其中幾個還是我的朋友。我的父母都不是教會成員，所以我也沒有得到他們的支持。

因此，繼續參加教會聚會和在生活中奉行福音，對我來說變得很困難。在我滿19歲前，我就沒有再去教會了。

十年後，我聽說有座聖殿會蓋在薩爾瓦多。聽到有一座主的屋宇會興建在我的國家，讓我很驚訝！四年後，薩爾瓦多聖薩爾瓦多聖殿完工時，就宣佈會有聖殿開放日。我發現聖殿開放日讓我有機會進入聖殿時，感到像是主正親自邀請我進去祂的屋宇。

走進聖殿的那一天是我人生中最美好的日子之一。在聖殿開放日中，我更了解會在奉獻過的聖殿裡所做的事。我也學到人會與神訂立聖殿聖約。

走過聖殿裡一間間的教儀室時，我感覺神就在那裡。我感受到平安。參觀聖殿讓我有渴朔回到教會，再一次開始遵行福音。了解到我可以參與神的偉大事工時，我就想為祖先完成聖殿事工，也渴望能運用聖職。

那天在聖殿裡的體驗改變了我。現在，我幫助支會裡的成員準備好進入聖殿，協助他們完成家譜，好讓他們能為祖先進行聖殿事工。

要重回教會永不嫌晚，行善也永不嫌遲。主與祂無限的愛一直與我們同在。聖殿是將我們與主連結在一起的地方，讓我們有朝一日能回去與祂同住。■

**雷卡多·馬塔莫羅斯，薩爾瓦多
阿瓦查潘省**

愛的禮物

費絲·華森

我的丈夫為新生女兒祝福時，我開始瞥見天父所賜既深且廣的愛的禮物——聖職。

我當時是剛加入教會的新成員，也是新婚人妻，現在則是新手媽媽。在一個禁食主日，我們幼小的女兒正要接受命名祝福。我從未看過嬰兒祝福，因為我們支會裡的年輕家庭不多，所以不知道是怎樣的情形。但是，藉由聖靈，我感覺到這是非常特別而且重要的教儀。

在其他虔敬的聖職持有人共同參與下，我丈夫小心翼翼地把寶貝女兒抱在懷中。聖靈甜美的感受讓我充滿喜樂，淚水滾落兩頰，萬般情緒湧入心頭。我開始瞥見天父所賜既深且廣的愛的禮物——聖職。

當傳教士教導我福音的時候，我感覺他們對持有聖職感到十分光榮。我在他們的言語和祈禱中聽到過，也在他們祝福我能克服智慧語的挑戰時聽到過。他們把手輕輕放在我頭上，開始說話時，雖然我感覺他們的手微微顫抖，但我知道

這些話是來自主，充滿愛且具有醫治的力量。

我很快就接受洗禮。接著，聖職持有人又把手放在我頭上，證實我加入主的教會，並授予我聖靈的恩賜。我獲得潔淨和重生，覺得聖職的能力流遍我的全身，這是我生平第一次感受到喜樂。

我受洗後不久就結婚了。我丈夫的父母是教會成員，福音是他們家庭的核心，但我知道他還沒有獲得穩固的見證。儘管如此，我一點都不擔心。我稚嫩的信心一派樂觀，我只要愛他，有耐心和為他祈禱就好。

懷第一胎的那幾個月裡，我就像所有的母親一樣，感到與寶寶非常親近，對腹中的新生命充滿驚喜。女兒出世後，我和她之間的感情猶如一條愛的繩索，堅韌又甜美。

但是我為丈夫感到擔憂，他並沒有像我一樣，和女兒有

這麼緊密的連結。他當然愛我們的女兒，但我擔心的是，我不確定他們之間能否培養出那份濃厚的感情。我擔心當我花許多時間給她餵奶，為她洗澡，抱她哄她的時候，我丈夫的時間卻要因為供養家庭而被工作佔據。

現在，就在她出生幾週後，我們在教堂裡，奇蹟正展現在我的眼前和心裡。我那有些不知所措的丈夫謙卑地對圍成圓圈的弟兄微笑，明亮的眼神裡透出一絲淚光。愛與支持的力量從這些弟兄身上回向他，他們把手放在肩膀上，一起托住我們的嬰兒，圍成一個小小的圓圈，沐浴在純潔與神聖的愛中。我丈夫開始作祝福的時候，我聽出他的聲音有些發抖，我知道他正感受到主的能力和持有祂聖職的榮耀。

我感到他心中對我們還這麼小的女兒湧起一股偉大的愛，我知道他已經盡力準備好



自己，給她天父想給她的祝福。知道他已經感受到和女兒之間緊密的情感後，我充滿了快樂。這種感情是不會褪色的。

從那次經驗以後，已經過了好幾年。聖職以各種方式，在許多地方運用在天父眾多的兒女身上，我多次目睹並感受

到它帶來的力量與美好。我看過美好的拯救教儀使心靈得到滿足；我注意到它帶來潔淨、醫治、安慰和教導的能力；我也會目睹且感到重擔獲得釋放。

我明白自己還不完全了解聖職的重要性，但我每一次看嬰兒祝福時，都能感覺自己充

滿了第一個孩子接受祝福時同樣的敬畏感受。我讚歎天父和我們分享祂的能力時所展現的愛；我心中對祂、祂的愛子，以及我們美好的復興福音有見證，這份感激之情，無法言喻。 ■

作者現居美國猶他州。



阿爾瑪所提的問題如何幫助我們在靈性上成長？

我現在做得如何？

阿爾瑪向柴雷罕拉地人民提出36個問題，幫助他們評估自己靈性進步的程度。十二使徒定額組代理會長羅素·培勒會長說明靈性成長的自我評估能對我們有所幫助。他說：「在作這個與自己的面談，我喜歡閱讀和沉思阿爾瑪書第五章那些發人深省的話，作為引導。」¹

我需要作哪些改變？

研讀阿爾瑪書5：7-13時，找出阿爾瑪教導我們能如何改變，並且更接近基督。想一想你有哪些地方可以改變，然後訂定行動計畫。

主曾經如何祝福我？

阿爾瑪也邀請人民牢記主如何救出他們的祖先，並且回想自己歸信的經過。不妨寫下你自己歸信的故事，來記住主曾經如何祝福了你。你也可以閱讀自己祖先或教會早期成員歸信的故事。

「如果每一位後期聖徒都知道自己祖先的歸信故事，那將是多麼美好啊。……如果我們知道我們祖先的信心與犧牲如何帶領他們加入主的教會，我們每個人都會蒙受極大的祝福。」²

註：

1. 羅素·培勒，「回去和接受」，2017年5月，利阿賀拿，第64頁。
2. 威廉·渥克，「過著忠於信仰的生活」，2014年5月，利阿賀拿，第97，99頁。



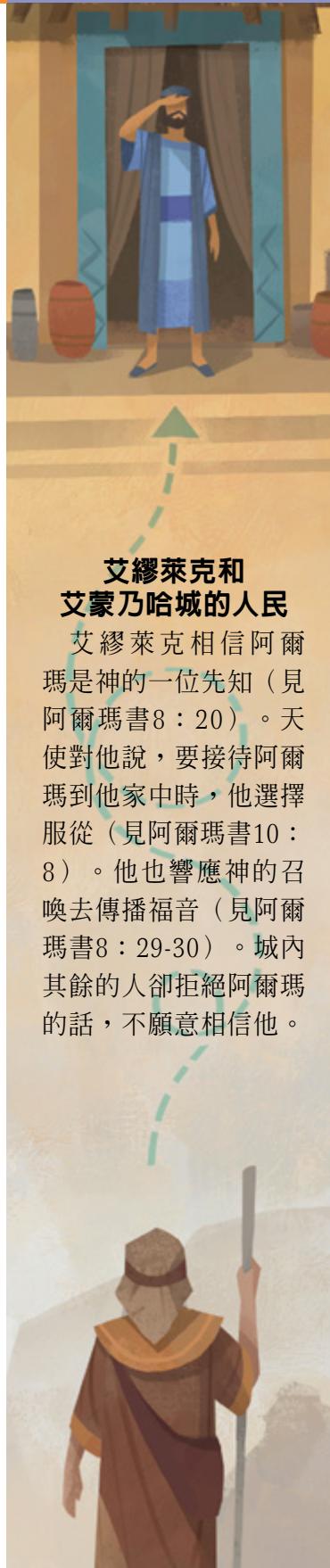


阿爾瑪在艾蒙乃哈城宣講福音時，遭到大部分的人拒絕，只有艾繆萊克聆聽也相信了。艾繆萊克和艾蒙乃哈城其餘人民之間的不同，在於對屬神的事物是存柔軟的心還是硬起的心（見阿爾瑪書12：10）。你可以選擇有一顆柔軟的心。

討論

- 艾繆萊克具備了哪些特質？你如何能培養這些美好的特質？
- 如果你正為某個特定的問題尋求答案，你可以做什麼讓自己更敏於接受來自天父的啓示？
- 選擇有一顆柔軟和服從的心時，主可能會為你和你的家庭預備哪些祝福？

培養柔軟的心如何幫助我們獲得屬靈的知識？



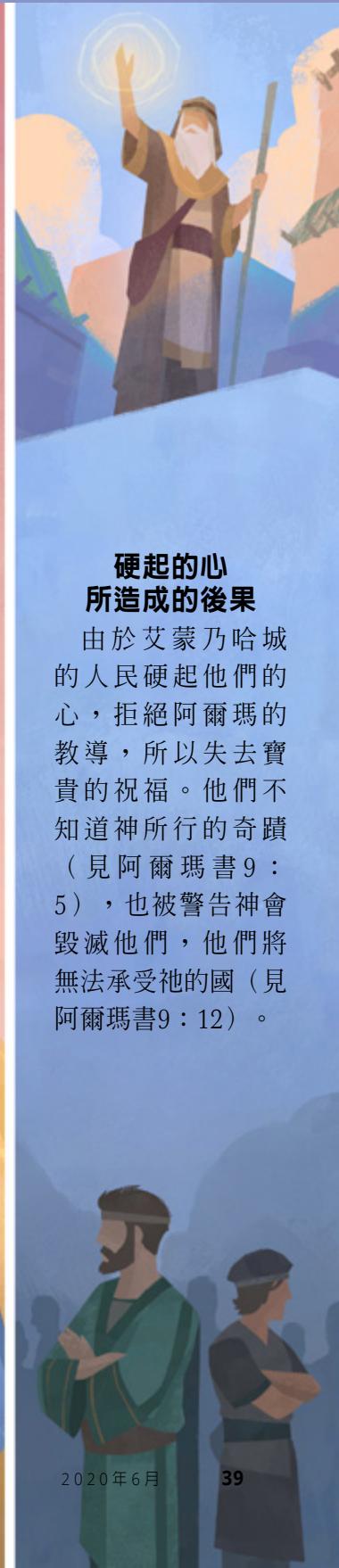
艾繆萊克和艾蒙乃哈城的人民

艾繆萊克相信阿爾瑪是神的一位先知（見阿爾瑪書8：20）。天使對他說，要接待阿爾瑪到他家中時，他選擇服從（見阿爾瑪書10：8）。他也響應神的召喚去傳播福音（見阿爾瑪書8：29-30）。城內其餘的人卻拒絕阿爾瑪的話，不願意相信他。



柔軟的心所帶來的衆多祝福

艾繆萊克接受了神的話，所以他蒙福獲得屬靈的知識。他「充滿了聖靈」（阿爾瑪書8：30），獲得對神的大能的見證（見阿爾瑪書10：5），甚至洞悉想要欺騙他的那些人的想法（見阿爾瑪書10：17）。你也可以選擇去接受神的話，獲得祂要給你的祝福。



硬起的心所造成的後果

由於艾蒙乃哈城的人民硬起他們的心，拒絕阿爾瑪的教導，所以失去寶貴的祝福。他們不知道神所行的奇蹟（見阿爾瑪書9：5），也被警告神會毀滅他們，他們將無法承受祂的國（見阿爾瑪書9：12）。



阿爾瑪書第13~16章

6月15-21日

救恩的教儀 如何指引我歸向基督？

「光 有好行為而沒有福音的教儀，既無法使人得到救贖，也無法使人超升。」¹

準備

主召喚阿爾瑪和艾繆萊克，也幫助他們準備好去教導祂的誠命（見阿爾瑪書13：3）。他們也藉著「神聖教儀」蒙按立（阿爾瑪書13：8）。這項教儀及其他教儀的賜予，都是為了讓我們知道從何處尋求罪的赦免（見阿爾瑪書13：16）。所有的教儀都指引我們歸向耶穌基督。

你如何準備好接受福音的救恩教儀？

悔改

悔改讓我們的心轉向救主。救恩的教儀將我們的心思意念專注在基督和祂的恩典上，好讓我們歸向祂（見阿爾瑪書13：16）。

接受

主預備了救恩的教儀，讓我們能體驗「基督的救恩大能」（阿爾瑪書15：6）。

你接受了哪些救恩的教儀？這些教儀如何引領你更接近救主？



註：

1. 參閱培道·潘，「唯一真實的教會」，1986年1月，聖徒之聲，第69頁。



阿爾瑪書第17~22章

6月22-28日

摩 爾門經中的艾別絲充滿信心並立即採取行動，說明信心如何帶領其他人歸向基督。想想她是如何徹底「歸信主」的（阿爾瑪書19：16）。

討論

你如何鞏固你對主的信心，讓你或其他人都感到能力被增強，可以完全按照神的旨意立即採取行動？

我如何憑著信心，立即採取行動？

她知道

艾別絲有堅強的信心，所以一看到拉摩那和他的家人倒在地上時，「便知道那是神的大能」（阿爾瑪書19：17）。你如何像艾別絲那樣，建立起足夠的信心而知道神的大能？



她四處奔走

艾別絲認出神的大能時，就立刻「挨家挨戶奔走」，告訴民眾來看這個奇蹟（阿爾瑪書19：17）。她的信心讓她有能力立即採取行動。你在福音的哪方面還在漫步閒逛，沒有憑著信心奔走，根據神的旨意採取行動呢？



她拉住別人的手

艾別絲憑著信心「拉住王后的手」，希望或許能讓王后站起來（阿爾瑪書19：29）。由於她對神的信心，她做成了看起來不可思議的事。你如何鞏固你對神的信心，完成生活中看似不可能的事？

年輕成人園地

在本期園地

44 卸下找永恆伴侶的壓力

朵明尼加·斯多卡

48 學習在單身期間保持快樂

藍登·哈威斯

只有電子版

詢問未來配偶的10件事

信賴第二印象和聖靈的引導

瑪莉·奈斯勒

單身提醒我要信賴神對我的全盤計畫

克麗斯汀娜·卡特羅

維繫遠距離戀愛的7個秘訣

分享你的故事

你有很棒的經驗要分享嗎？或是

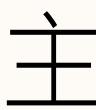
你想看哪些特定主題的文章？

若有，我們希望收到你的來信！

請將文章或意見，投稿至

liahona.ChurchofJesusChrist.org。

尋找配偶 和救主的恩典



應許我們，「〔祂〕給溫順人的恩典是充分的」（以帖書12：26）。這句話應可給我們所有年輕單身成人帶來希望和安慰，尤其是在找到永恆伴侶這方面。信任他人的基督門徒，通常帶著開放的心胸尋找真愛，卻往往因達不到希望而心灰意冷，或由於約會對象的不當行為而感到沮喪。這尋找的過程會產生恐懼、憤怒、痛苦和壓力，尤其是超過預期結婚的時間點，還得年復一年不斷尋找時格外如此。

但是，各位應該想像得到，我們在遵守神的誡命而結婚和建立正義、快樂的家庭時，神並無意要我們常有這些情緒。事實上，**神希望我們在這段追尋的過程中是歡喜愉快的！**

有鑑於此，本單元中的文章為的就是幫助各位**卸下找永恆伴侶的壓力**。這幾則故事談到，無論婚姻狀態為何，你們要**如何在生活中進步**，也提供**建議，幫助各位準備好**終究能擁有一個充滿愛、滋潤且牢靠的婚姻。

你們在尋找彼此能全心付出的對象時，請花一點時間閱讀這幾篇文章。我向各位保證，你們會因為其中某一篇文章而卸下心中的壓力，幫助你們相信**救主的恩典是夠你們用的**。

藍登·哈威斯

謹啓

對你來說，要克服對教會產生的疑慮，最好的方法是什麼？請在2020年6月30日之前，將你的回答寄至 **liahona.ChurchofJesusChrist.org**。



照片由GETTY IMAGES提供





卸下 找 永恆伴侶的 **壓力**

朵明尼加·斯多卡

在 波蘭的教會很小。事實上，東歐的每個地方都是這樣。通常全國上下都沒有很多和我們同齡的教會成員，更別提我們的支會或支聯會了。幸運的是，教會每年都會在很多歐洲國家裡舉行年輕單身成人大會。

這些大會不盡然是為了幫助你找到「完美的另一半」，而主要是幫助年輕成人結交新朋友，藉由告訴別人自己的靈性經驗，彼此分享價值觀和鞏固彼此的信心。

將焦點放在友誼上

2010年在波蘭的一場大會上，我遇見了羅度。他是羅馬尼亞人，我們有簡短的談話，但他後來很快就去傳教。我們的生活沒有任何交集，直到三年後在另一場年輕單成大會上，我們才有時間真正去稍微認識對方，但我在一個月後也要去傳教了。羅度祝福我一切順利，他說：「讓我們保持聯絡吧。」我並不真的認為他會這麼做，但是他做到了。在我整個傳教期間，他一直寫信給我。他寫的信一點都不浪漫，但他變成了我的一個好朋友。總的來說，我很喜歡他對我和對傳道事工的敬重。

我返鄉後，羅度和我對於能好好認識彼此都感到十分興奮——這麼多年後我們終於能實現這份等待了！我們選了一個負擔得起的地方碰面

人生不是只為了
結婚，而是要成為
最好的自己，讓神在
我們生命中完成
祂的計畫。

（那時候是比利時），花時間在一起。我們一直聊天談話。

我們沒有在這份關係上施加任何壓力，只是把焦點放在增進友誼，單純地更認識對方而已。我們在一起的時光總是非常愉快，但對於重要的事情，我們也作深入和有意義的討論。過了一段時間，我們的友情變得更穩固了。我們幾乎每天都用 Skype 通話，再過一段時間後，我們開始一起作睡前禱告。最後我們終於每隔幾個月就去對方所在的國家約會。

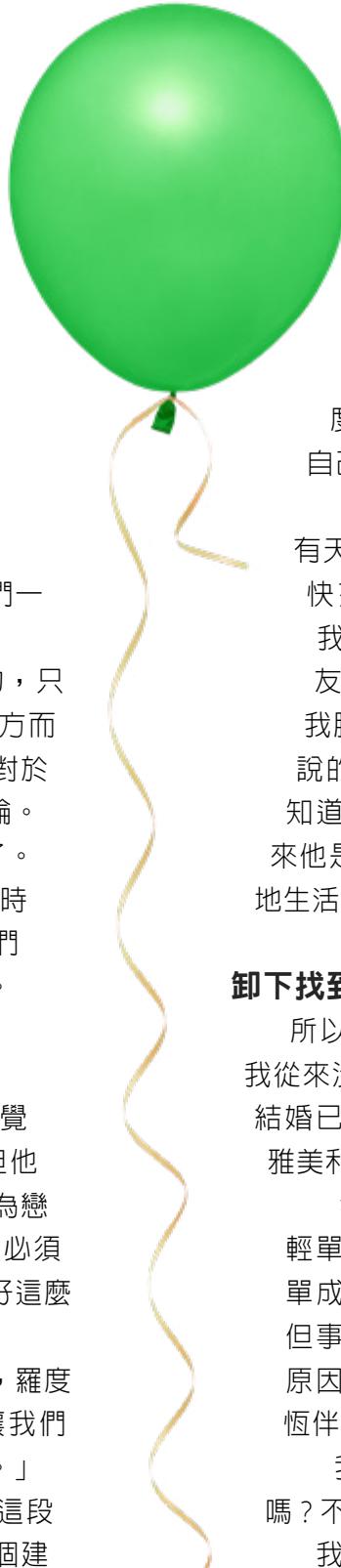
「讓我們為這件事情祈禱。」

過了一陣子，我開始感到焦慮，因為覺得這份友誼正發展成更進一步的關係，但他在羅馬尼亞！我不想談遠距離的戀愛，因為戀愛可能走到婚姻，代表我們當中有一個人必須搬到另一個國家。我覺得自己還沒有準備好這麼做。

有一天，我為這件事特別感到焦慮時，羅度提醒我一個簡單有力的原則。他說：「讓我們為這段關係祈禱，看看會有什麼樣的感覺。」

我不知道先前為什麼一直沒想到要為這段關係禱告，但那是我當時聽到的最好的一個建議。所以我祈禱，尋求指引。

那時候我並沒有期待得到任何明確的回答，但我決定要繼續這段關係，更進一步認識羅度。如果我不應該繼續這段關係的話，我希望天父會給我一個警告。過了一段時間，我真的獲得了祈禱的回答。我向家人、朋友談到羅



度的事，而每一段談話都讓我更確認自己正朝對的方向前進。

很快地，我得到一個有趣的領悟。有天晚上，和羅度在 Skype 上又一次愉快交談後，我告訴自己：「他真的是我最好的朋友。我想要永遠當他的朋友！」就在這個時候，我突然懂了。我腦海中立刻出現一個聲音回答我剛剛說的話：「看起來你得嫁給他了！」我知道天父喜悅我和羅度的關係。我看出來他是我最好的朋友，我們可以一起快樂地生活。

卸下找到永恆伴侶的壓力

所以，我搬到羅馬尼亞，嫁給了羅度。我從來沒想過自己會嫁到羅馬尼亞，但我們結婚已經四年，有一個很棒的女兒，叫做雅美利亞。

我知道你認為我不過是另一個在年輕單成大會上遇見「靈魂伴侶」的年輕單成，不費吹灰之力就實現婚姻目標，但事實並非如此。我告訴你這個故事的原因，是希望你不要再給自己要找到永恆伴侶的壓力，反而應該讓神來引導你。

我是為了找一個丈夫而參加單成大會嗎？不是。

我認為在那裡認識的朋友當中，有人會成為我的丈夫嗎？不見得。

我反而是卸下要找到結婚對象的壓力，只是單純為了認識更多人和建立友誼而參加大會。我和羅度一開始就是這麼做的。

有時候，真的會有要盡快找到永恆伴侶的壓力。但永恆的關係是沒有時間限制的，



你不需要為此感到任何壓力。人生不是只為了結婚，而是要成為最好的自己，讓神在我們生命中完成祂的計畫。沒錯，我們都應該出去、參加活動、認識別人、結交新朋友和跨出我們的舒適圈。但我們要一直記得：「我要享受快樂的時光，認識很棒的朋友」，而不是「我要睜大眼睛，絕對不能錯過『那個人』，否則我的人生規劃就毀了！」

我們訂婚後，羅度告訴我一件事，雖然他通常在喜歡的女孩面前都會感到有點緊張，但我卻不會讓他有這種感覺。他說，因為我們的友誼，他總是能感到放鬆，也很喜歡可以一直作他自己。

所以，讓自己置身於美好的朋友圈中，並且享受當下的一切。說實在的，當你不緊張焦慮，只想去建立友誼，學習喜愛你當下的樣子和階段，生活就會變得更加愉快。

信賴神對我們未來制定的計畫

羅度和我都不完美，我們並沒有尋找一個「完美」的對象——我們只是單純地作自己。我發現，你原本最真實的樣子和生活方式，正是最吸引其他人的地方。當你努力跟隨耶穌基督，就會吸引其他也正盡力去跟隨祂的人。

我也學到，只要我們成為更好的人，充分相信神在掌舵，就能在生活中邀來祂的影響力——一旦認出祂的手，我們就不需對未來感到害怕。記住主教導尼腓的話：「而我也會是你們在曠野中的光；如果你們遵守我的誡命，我必在你們前面

預備道路；因此，只要你們遵守我的誡命，我必領你們到應許地；而你們必知道那是我在引領你們」（尼腓一書 17：13）。

我們不要為了沒有達到個人時間表上的某些期望或里程碑，就常給自己施加壓力。天父的時間表確實和我們的不同——祂的時間是永恆的。神為我們準備了一項計畫，來實現所有我們尋求的祝福。只要我們盡力信賴祂的計畫，而且不論我們處在何種情況，都能有所成長和收穫，那就是我們找到真正快樂的時候。神的計畫永遠比我們為自己制定的計畫更好。■



朵明尼加·斯多卡是一個充滿創業精神的母親，喜歡烹飪、跳舞和逗人開懷大笑。她經營一個生活型態部落格，喜歡編輯照片、騎自行車和徜徉在山林之間。

藍登·哈威斯

學習在單身期間 保持快樂



我了解到自己
一直對約會
有錯誤的期待。

「為什麼其他每個人都在約會，享受樂趣？」
「我為什麼還沒結婚？」
「我到底有什麼不對？」

大多數年輕的單成都至少問過自己一次這些問題！尋找永恆伴侶的挑戰有時真的會打擊信心和希望，連最盡責奉獻的後期聖徒都不能倖免。是的，我自己的情形也是這樣：約會對我

來說一直特別困難。

婚姻對我來說總像個偉大的探險旅程，我從小就一直期待婚姻。但當我大學時期似乎總是戀愛失利時，我感到既沮喪又洩氣。儘管我有許多約會經驗，經營過幾段認真的感情，也遇到過既有成就又風趣的異性，但我還是沒結婚。對我而言，那幾段無疾而終的戀情就像在說我沒有別人好，不夠有吸引力。

在我開始創業時又經歷幾次分手之後，我對單身這件事的感受變得更糟。我很容易去想自己到底有什麼問題，其他要結婚的人有哪些地方比我好。我的教長祝福和幾次聖職祝福都清楚明白地提到，今生我會和一位正義的女子印證在一起。為什麼這件事一直沒發生呢？

我開始在想，「我做了什麼事毀了神為我制定的計畫？」

我多年來透過祈禱、研讀經文和去聖殿，「奮力求神」，終於透過朋友兼諮詢師布萊德（姓名已更改）而對自己的情況得到啟發。在一次諮詢中，他對我說：「你的幸福取決於自己而不是別人。只要你能在單身期間保持快樂，你在所有處境中都會快樂。」羅素·納爾遜會長也同樣教導：「我們感受到的喜樂，並不在於生活的環境，而在於我們生活的重心」（「喜樂和靈性的存活」，2016年11月，利阿賀拿，第82頁）。

當聖靈將這幾句話牢牢刻在我靈魂上時，我整個觀念就完全改變了。我領悟到，我約會向來都為了滿足一個需要——對我而言，結婚就是以免落得孤單。

這種想法絕對無法讓我找到一個相愛到永恆的伴侶！主透過布萊德溫和地教導我，祂給祂兒女的計畫，並不是要

他們為滿足某個需求，或因為文化的壓力，或出於恐懼而結婚。婚姻要奠基於基督般的愛。然後祂教導我，未婚的狀態可以繼續教導我如何過生活，並尋求以純正的愛為基礎而非以功能為導向的婚姻。要為了對的理由去尋求婚姻。

我透過這次經驗學到三項真理，每當我對約會感到沮喪時，都會重新檢視這些真理：

1. 你的價值並不取決於你的婚姻狀態。以賽亞教導：「〔神〕的意念非同〔我們〕的意念」（以賽亞書55:8）。我以為單身是我沒有價值的指標。然而，神幫助我看到單身是幫助我為婚姻作準備，進入一個比為結婚而結婚還更好的婚姻。這和我的價值完全沒有關係。

2. 只要準備好就能驅散焦慮和擔憂。主對我們說：「你們若準備好，你們就不會害怕」（教義和聖約38:30）。尋求並遵行神的旨意，幫助我釋放了先前對自己婚姻狀態所感到的恐懼和挫折，也幫助我把焦點專注在準備好自己，迎接未來會發生的任何事。

3. 單身也可以感到快樂。單身帶給我的祝福是，讓我有令人興奮的旅遊機會、職業生涯的進展，和許多在教會中服務的方式。儘管我仍然十分渴望婚姻和養兒育女，神幫助我能看到並感謝此刻在祂國度中所能完成的事，不論我身邊有沒有一位伴侶。

我還是沒結婚！雖然我對於約會和婚姻的觀點和以前大不相同，我的妻子還是沒有神奇地出現在我面前，我也知道未來我還是偶爾會對約會感到挫折，但我不再對自己的婚姻狀態感到害怕和焦慮了。我現在知道，只要我和主一起完成祂在今生和永恆中為我預備的永恆應許和祝福，單身一點都不是問題。■



藍登·哈威斯是一位旅遊世界各地的都市規劃者，喜愛好文章、經典讀物和探索世界。你會發現他出現在他家附近的圖書館，在棒球場上為支持的球隊加油，或在偏僻小路尋找沒有人發現過的美景。



福芙阿，(左) 18歲
埃圖阿勒，(右) 16歲，薩摩亞薩瓦伊

在我們家，每個人都要幫忙。

福芙阿：我們家人相信一起工作的價值。我和弟弟埃圖阿勒會撿拾煮飯的木柴，還會料理食物拿去販賣。我記得有一次，家裡賺的錢不夠支付昂貴的水費，所以我們都分擔了一部分的責任。我姊姊賣烤肉，我和埃圖阿勒收集椰子和其他食物，然後幫忙賣出食物來賺錢。藉著全家共同的努力和一直信賴神，我們終於解決了用水的問題。

埃圖阿勒：神在我生命中的每一件事都幫助了我，祂賜給我力量，每一天都帶給我祝福。我喜歡住在薩摩亞，這裡非常寧靜。我最大的夢想就是去從事全部時間傳道服務！我想將我兩年的人生奉獻給神。

青少年園地

本期園地



- 52 從西班牙到美國，一步一步獲得見證

威爾默·穆諾茲

- 54 女青年組織成立150週年
邦妮·高登姊妹

- 58 女青年：150週年慶

亞曼達·鄧恩

- 62 答問篇：憂鬱（沮喪），種族主義

- 64 最後的叮嚀：與聖職能力一起服務

羅素·培勒會長

萊斯利·尼爾遜攝



從西班牙到美國，一步 一步獲得見證

威爾默·穆諾茲

我出生於西班牙，在那裡住了八年。因為我們不常去教會，所以我滿八歲時並沒有受洗，但我真的很想受洗。有一天，我問我的父母，為什麼我們不再去教會了，還有為什麼我沒有受洗。

我向他們訴說想要受洗的渴望，我的話觸動了他們的心，所以我們開始重新去教會，那感覺很好。我的媽媽是個好榜樣，也常常給我鼓舞。她有堅強的見證，也常常讀經文。

後來，我們搬到了爸爸的祖國委內瑞拉。我們在那裡住了兩年，因為經濟困難，我們面臨很多挑戰，但也有好的事情。我喜歡當地的食物，而且我在那裡的親人都熱切地想見到我。他們是非常謙卑的人，我們會一起去教會，大家都能感受到聖靈。

雖然我們有去教會，我也能感受到聖靈，但我知道我和我的家人缺少了什麼。我真的覺得我們需要印證為永恆的家庭。一個星期天的早上，主教邀請每一位會衆在年底前讀完整本摩爾門經。我知道這會幫助我和我的父母更完全地奉行主的福音。





這是我如何加入教會，以及我的家庭後來如何在福音中再度活躍的故事。

隨著我們閱讀摩爾門經，主開始一點一點地賜予我們更多知識和祝福，我們也繼續經常閱讀經文。

不久，我就受洗了。我確實能在生活中感受到聖靈，我的父母也是。我的見證開始成長。我們搬到美國佛羅里達州，因此不得不作出很多改變和犧牲，就像我們離開西班牙時那樣。然而我們的見證更為堅強，我們每個星期都上教會，並且持續研讀經文。

經過很多努力，以及長久以來閱讀經文、祈禱和選擇正義後，我們有渴望印證為永恆家庭。我們向主教提起這件事，之後雖然花了一些時間，但那一天終於到來了。我們都很興奮可以進到聖殿裡。

在等待父母完成他們自己的聖殿事工時，我代替已逝者作洗禮，感覺像是自己再一次受洗一樣。我真的很開心可以幫助幔子另一邊的人。現在我和我的家人每週都會去聖殿。我經常去做替代洗禮，因為我喜愛在那裡幫忙。我非常高興能在聖殿與我的父母印證為永恆家庭，並且有機會能和他們永遠同住。■

作者現居美國猶他州



天父有一項偉大的
事工要你去做，好為
救主的第二次來臨
作準備。

女青年組織

成立

150週年

邦妮·高登姊妹

總會女青年會長

想到天父為祂的兒女所做的
一切奇妙之事，我的内心就
感到無比驚訝和感激——天
父是多麼愛祂的女兒。祂愛你們！

因為祂愛你們，所以在150年前，祂
啓發教會領袖成立了女青年組織，要幫
助你們成為神所期許的人。先知百翰·
楊（1801-1877）鼓勵我們要藉著奉
行福音來鞏固我們的見證，他說：「以
色列的年輕女兒們必須對真理有著生動
有力的見證。……我希望我們的女孩們
能夠親自獲得福音知識。」¹他還說：
「站起來作見證要比跪下祈求見證，更
容易得到見證。」²

多年來，女青年組織因應不同時代
的需要而作了調整，然而，計畫雖有所
變動，但女青年組織的宗旨卻始終不變

——即幫助你們獲得生動有力的見證，
並憑著信心在聖約的道路上向前邁進。
當你們開始了解自己是誰並憑著信心採
取行動時，你們就會獲得天父為你們預
備好的祝福。

女青年班級的演變

女青年組織在成立之初稱為「合作
節約協會」，其目的在於「提升一切
良善且美好之事物」。在1900年代早
期，這個組織更名為「年輕女性協進
會」，各班級裡的成員為12-24歲的年
輕婦女。女青年的班級名稱在多年來作
了些改變，包括營火少女組、蜂巢組、
守護組和拾穗組。隨著教會不斷成長，
女青年在其他國家以其他語言聚會時，
也盡力配合作出因應的調整。例如，

Mia Maid (玫瑰組) 在德文中成為Rosenmädchen (玫瑰女孩)。

今日，幾乎每個國家裡都有女青年，各支會或分會根據需要組織女青年各班級，班級名稱統一為女青年。

多年來，女青年計畫的必要條件也作了些改變。右方是其中一些例子。

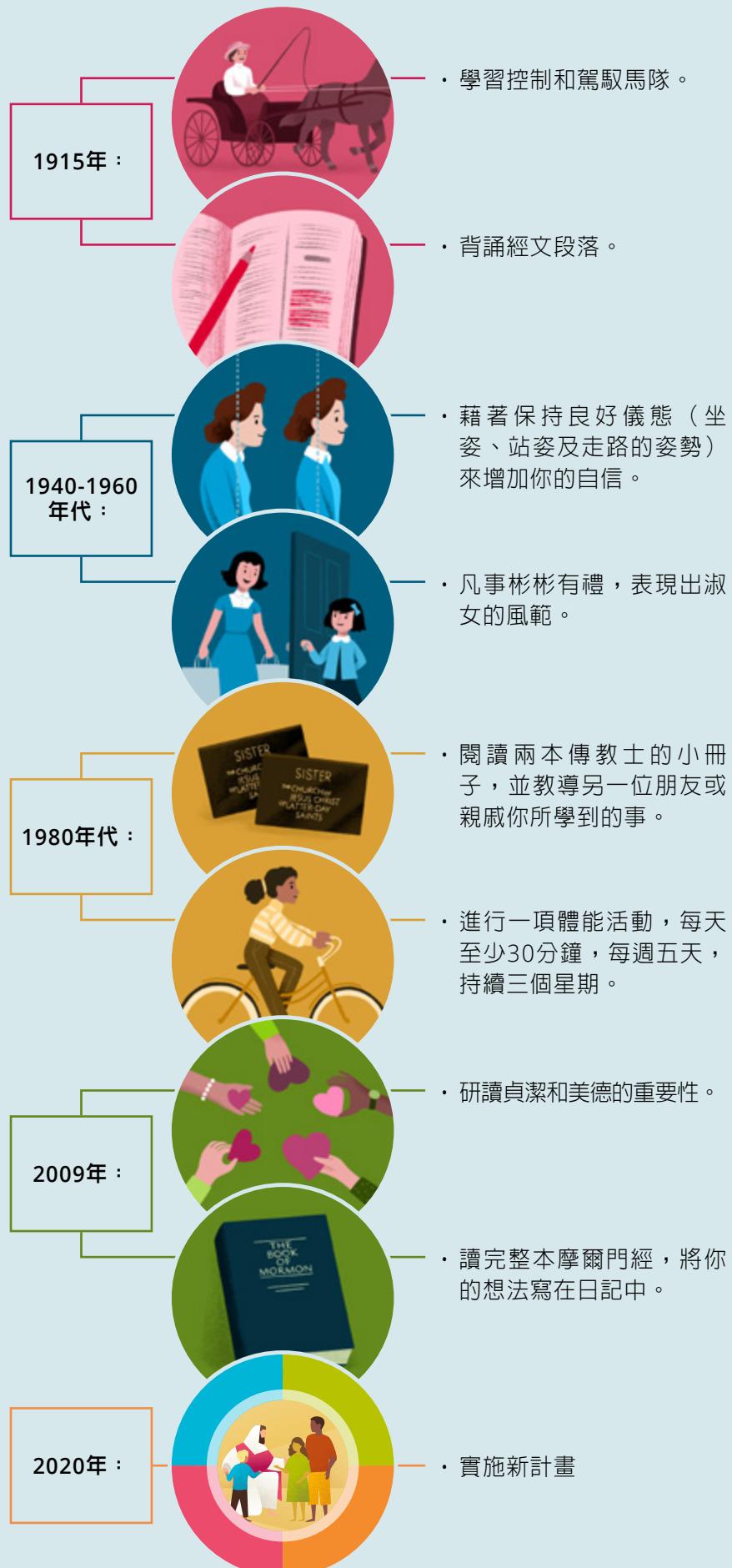
兒童和青少年計畫

如果你透過靈性之眼來看這些必要條件，就會注意到它們有著相同的脈絡。過去與現在的計畫同歸一處，有合一的目標，就是幫助女青年更接近耶穌基督，在靈性、智能、社交和體能方面成長。

2019年推出了新的個人進步計畫，邀請你們既要自立，也要仰賴救主。你們受邀去尋求聖靈，設立自己的目標，來努力變得更像救主耶穌基督！我喜歡這計畫展現出對你們——耶穌基督後期聖徒教會的傑出女青年——的信任。

在主教團和女青年會長團的支持下，你們也將由班級會長團帶領，她們是你們的同儕，接受召喚並被按立來計劃並實施女青年計畫。今日世界各地有超過50萬名女青年，正接受她們同儕的領導！

所有女青年在同一個女青年



主題下合而為一，這個主題包括以下這些重要原則：你是天上父母心愛的女兒；你是與耶穌基督立約的門徒；你尋求經由聖靈而來的個人啓示並據此採取行動；當你努力變得像救主耶穌基督，並奉祂的聖名施助他人時，就是神發光的證人。

有人愛你，也有人需要你！

身為活著且慈愛的天父鍾愛的女兒，你們特別被預備要成為「錫安山上的拯救者」。³正如羅素·納爾遜會長所說：「每位先知都談到我們的時代，以色列會被聚集，並準備世人迎接救主的第二次來臨。想想看！在這個地球上居住過的所有人當中，我們是能夠參加這場最後、偉大的聚集事件的人。」⁴

這是一項神聖的邀請，邀請你們參與聖殿和家譜事工、在領袖的職位上服務、施助你身邊的姊妹，並與家人和朋友分享見證。有人愛你，也有人需要你！

我親愛的朋友，天父有一項偉大的事工要你們去做，好為救主耶穌基督的第二次來臨作準備！你們是那事工中不可或缺的關鍵。祂愛你們；祂希望你們參與祂的事工；祂信任你們！

我和我們親愛的先知羅素·納爾遜會長一樣，對你們充滿信心和信任。納爾遜會長曾經宣稱：「你們是主所派到世上最優秀

的一群。你們有能力比以往任何世代都更明智，更聰慧，對世界有更大的影響！」⁵

我祈求你們會把女青年主題的一字一句都深深印在你們心中，熱切地投入這項新計畫，並把握每個機會去接近救主，更了解祂，並成為祂期許你成為的人。我知道，當你這麼做時，你的生活將充滿機會，讓你可以與家人、朋友及周遭的每個人分享祂的光和愛。只要你努力跟從祂，你的見證必會更加堅定，穩固不移。■

註：

1. 百翰·楊，*A Century of Sisterhood: Chronological Collage, 1869–1969* (1969), 8。
2. Brigham Young, in Susa Young Gates, *History of the Young Ladies' Mutual Improvement Association of the Church of Jesus Christ of Latter-day Saints from November 1869 to June 1910* (1911), 9.
3. 昆丁·柯克，「根與枝條」，（2014年5月，利阿賀拿，第47頁）。
4. 羅素·納爾遜，「以色列民全力起」（全球青少年祈禱會，2018年6月3日），第8頁，HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org。
5. 羅素·納爾遜，「以色列民全力起」，第7頁。



女青年

150週年慶

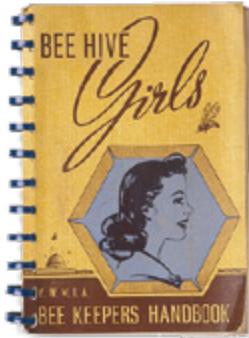
亞曼達·鄧恩

教會雜誌

女

青年組織今年邁入第150週年，正是值得慶祝的時刻！看看下列歷史資料，顯示這個組織從1870年發展到今日的演變過程，像你一樣的女青年正在做些什麼來參與女青年組織，以及你如何能向歷史上展現出勇氣和信心的婦女學習，獲得啟發。

1870-1920年



名稱：1870年5月27日，在百翰·楊的指示下，合作節約協會年輕女士部門正式成立。¹ 1877年，組織更名為年輕女性協進會。²

組織和班級：實施蜂巢組女孩計畫，這是專為14歲以上女孩設計的暑期計畫。

進步和成就：1915年出版了蜂巢組指導手冊，列出了個人進步的七個「領域」：宗教、家庭、健康、家政手工藝、戶外項目、商業及公共服務。³

雜誌和期刊：1889年發行了第一期 *Young Woman's Journal*。⁴ 許多各地的協進會 (Mutual Improvement Associations, 或簡稱 MIAs) 製作了手寫的報紙，但僅發出1-2份供女孩們傳閱。

1920-1970年



名稱：1934年，年輕女性協進會更名為女青年協進會。⁵

組織和班級：女青年分為兩個班級：蜂巢組（年齡較小的女孩）和拾穗組（年齡較大的女孩）。晉升至女青年的年齡從14歲降為12歲。1950年，設立玫瑰組班級。





1970-2019年



雜誌和期刊：1929年，*Young Woman's Journal* 期刊與 *Improvement Era* 雜誌合併發行，對象是所有的青少年。⁶

名稱：1974年，女青年協進會更名為女青年組織。⁷

組織和班級：到了1972年，女青年組織分為三個班級：蜂巢組（12-13歲）、玫瑰組（14-15歲）和月桂組（16-17歲）。自2019年起，兒童在滿12歲當年的1月進入蜂巢組。

進步和成就：1977年開始實行個人進步計畫和獎章。1987年新增女青年準則：信心、神性、個人的價值、知識、抉擇與責任、好行為、正直。⁸ 2008年又加入美德這項準則。⁹

雜誌和期刊：1971年開始發行英文版 *New Era* 青少年雜誌，同時利阿賀拿雜誌以多種語言提供青少年文章。¹⁰





趣聞軼事

1. 1915年的蜂巢組指導手冊提供300多個選項供女青年選擇想做的計畫，其中一些計畫包括：照料一個蜂巢一季，保持家中兩週內都沒有蒼蠅，或是清除至少半英畝土地上的山艾草。¹²



2020年



名稱：仍為女青年組織。

組織和班級：每個支會或分會根據需要組織各班級，統稱為「女青年」（例如，「12歲女青年」，「12-15歲女青年」，或者，如果全部女青年一起聚會，則僅稱為「女青年」）¹¹

進步和成就：兒童和青少年計畫取代個人進步計畫。這項新計畫鼓勵個人依照自己的喜好，在個人發展、福音學習、服務和活動這三個領域平衡成長。¹¹

雜誌和期刊：New Era
青少年雜誌將迎來創刊50週年。■

註：

- 見「女青年歷史上的重要事件」，history.ChurchofJesusChrist.org/landing/a-brief-timeline-of-young-women-history。
- 見「女青年歷史上的重要事件」，[Mormon Women's Studies Resource, Harold B. Lee Library, Brigham Young University, Provo, Utah, mormonwomen.lib.byu.edu/young-womens-portal/young-women-timeline](http://MormonWomen'sStudiesResource, Harold B. Lee Library, Brigham Young University, Provo, Utah, mormonwomen.lib.byu.edu/young-womens-portal/young-women-timeline).
- 見「女青年成就計畫的歷史」，history.ChurchofJesusChrist.org。
- 見「女青年歷史上的重要事件」。
- 見「女青年歷史上的重要事件」。
- 見「女青年歷史上的重要事件」。
- 見「女青年歷史上的重要事件」。
- 見「女青年歷史上的重要事件」。
- See “New Young Women Value: Virtue,” Dec. 9, 2008, thechurchnews.com.
- 見「女青年歷史上的重要事件」。
- 見「兒童和青少年」網頁 (ChildrenAndYouth.ChurchofJesusChrist.org)。
- 見「女青年成就計畫的歷史」。
- 見「女青年成就計畫的歷史」。
- 見“Young Women Classes and Symbols,” ChurchofJesusChrist.org/young-women/personal-progress。
- 見「女青年成就計畫的歷史」。
- See “The Annual Report of the Church,” *Ensign*, July 1972, 131-33.
- 見「全球統計資料」，newsroom.ChurchofJesusChrist.org/facts-and-statistics。



2. 早期的蜂巢組女孩穿著由當地協進會設計的制服。1922年，協進會的正式顏色定為金色和綠色。¹³



3. 蜂巢這個名稱源於先驅者，他們將蜂巢視為工作與和諧的象徵。玫瑰（Mia Maid）這個名稱源於協進會（Mutual Improvement Association）的英文首字縮寫（MIA）。月桂這個名稱是指月桂花環，象徵榮譽和成就。¹⁴



4. 從1940至1960年代，女青年可以將贏得的徽章縫在一條用毛氈布做成的蜂巢榮譽彩帶上，將彩帶戴在胸前。其中一項贏得徽章的必要條件是「這個月每天晚上都要努力睡足九小時的美容覺。」¹⁵



5. 教會成員總人數從1870年大約11萬人¹⁶增加到2020年的1,600多萬人¹⁷——想想現在全世界有多少名女青年！

海文的援助之手

14 歲的海文來自美國猶他州，她決定藉由服務他人來慶祝自己成為教會的女青年。

「開始只是一個小小的念頭，」她說，「我舅舅在一次人道之旅時去了孟加拉，看見那裡的人民在生活中經歷的困境。我想要幫助他們——所以我在JustServe應用程式上查看，想到可以為那裡的難民準備自己製作的用品組。」

海文在學校裡募款，也在GoFundMe募款網站上設立網頁，還幫鄰居倒垃圾桶來籌募製作用品組的經費。「每個星期一和星期二，我會倒大約22個垃圾桶和11個回收桶，」她說，「通常我會把自己賺的錢用在唱詩班計畫和存起來作為傳教費用，但是我決定用那個月存到的錢去買一些補給品。」

於是，海文採購了用品組的所需物品，包括襪子、手套、圍巾和帽子。她把用品組一個個裝配好，也和Lifting Hands International的主管取得聯繫，協調將用品組運往孟加拉的配送事宜。

「裝配物品是這項專案中最花時間的步驟。但每放進一樣物品，我就知道它會被送到某個有需要的人手中，他們會有很長一段時間因此受惠。」

在海文的專案完成之際，她感覺自己為人服務的能力讓她建立了自信，「我從中學習到，如果我盡



了最大努力，就能為別人提供很多幫助。我也感覺到對那些人的關懷，那讓我覺得與救主更接近，也在某種程度上感覺到祂對我們的感覺。」

在我們歡慶女青年組織的週年之際，我們每個人都可以記住我們代表著基督。就像海文一樣，當我們盡己所能像基督一樣去為人服務時，就能有力地幫助許多人。■

我要如何幫助顯得沮喪的朋友？



「所以，當你或你愛的人遭遇精神或情緒上的障礙時，你要如何回應才是最好的呢？首先，絕對不要對你的天父失去信心；祂對你的愛超出你的理解力。……」

「……無論你們是否能提供什麼，你們都能獻上祈禱和『不虛偽的愛』。」

十二使徒定額組，傑佛瑞·賀倫長老，「好像破碎的器皿」，2013年11月，利阿賀拿，第40-41頁。



邀請他們和你在一起

邀請他們和你一起做有趣的事。如果他們沒有按照你預期的方式回應，也不要氣餒。有時候，僅僅是一份邀請或是知道你想要陪著他們，就可以讓他們振作起來。

阿莉莎，16歲，美國華盛頓州



讓他們感到安心

當我和沮喪的朋友在一起時，我不會輕看他們遇到的問題，而是試著讓困難顯得不那麼嚴重。我會試著讓他們感到安心，表達我對他們的愛。我讓他們有機會傾吐自己的沮喪。

安博，18歲，象牙海岸

別讓自己的情緒受影響

幫助他們和你自己的最好的方式，就是保持真誠。談談讓你感到快樂的事。如果你沒辦法保持快樂的心情，就讓他們知道你會在他們需要的時候支持他們，但你要先照顧好自己。對你來說，與其讓自己也受到影響，保持情緒穩定會比較好。

琪拉，16歲，美國堪薩斯州



想想正面的事

當你的朋友顯得有些沮喪時，你可以在他們身邊保持樂觀的態度，想一想自己經歷過，或是很快就要經歷的正面的事。只要想想你喜歡的事情，例如一些有趣的經驗。

路加，14歲，美國新墨西哥州

提醒他們想起好事

當我有朋友感到沮喪時，我會試著跟他們談談他們感興趣的事，這樣會讓他們想起生活中美好的一面。有時候，我會想辦法讓他們笑，或是讚美他們，讓他們感覺好一些；有時則會請他們做一件重要的事，他們就知道自己有個目標。

卡森，15歲，美國德州

編者按：以上提供的建議會有幫助，但可能不會立即產生效果，或是治癒某人的憂鬱症。對於情況更為嚴重的個案，或許有必要求助於專業人士。

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

你的看法如何？

「當我聽到不潔的言語時，要如何把它趕出腦海？」

請於2020年7月15日之前，寄電子郵件至liahona@ChurchofJesusChrist.org傳送你的答案；亦可附高解析度照片一張。



教會對種族主義採取什麼立場？

我們相信神是全人類的父，並且「凡來就祂的，不論黑人或白人，……祂都不拒絕，……對神而言都是一樣的」（尼腓二書26：33）。因為在神的面前，人人平等，所以我們認為任何人都不得因種族或民族背景而宣稱自己比別人優越。我們也相信因為種族不同而輕視、詆毀或歧視他人是有罪的。

近代的先知和使徒曾以最嚴厲的措辭譴責種族主義。例如：

- 戈登·興格萊會長（1910-2008）：「任何一個誹謗其他種族的人都不能說自己是基督真正的門徒，也不能認定自己的作為符合基督教會的教導。」¹
- 十二使徒定額組代理會長羅素·培勒會長：「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。」²
- 總會會長團第一諮理達林·鄔克司會長：「種族偏見可能是今日大家最熟悉的偏見來源，我們都被呼籲要為這件事悔改。」³

註：

1. 戈登·興格萊，「要更加仁慈」，2006年5月，利阿賀拿，第58頁。
2. 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。
3. 達林·鄔克司，「值得慶祝的理由」，2018年12月，利阿賀拿，第49頁。

與聖職能力 一起服務

羅素·培勒會長
十二使徒定額組代理會長

幾年前，我和妻子芭芭拉帶著敬畏之情仰望夜空，千千萬萬的繁星好像格外明亮美麗。我於是翻開無價珍珠，展讀主神對摩西說的話：「我創造了無數的世界；這些也是我為了自己的目的創造的；我藉著子創造了這些，祂是我的獨生子」（摩西書 1：33）

諸天和大地都是藉著聖職的能力創造的。這股聖職能力源自於全能的神和祂的兒子耶穌基督，救主用它來施行奇蹟、提供無限的贖罪，以及經由復活克服屬世的死亡。

在天父的計畫中，男人負有主理聖職的獨特責任，不過他們本身並非聖職。重要的是，我們要了解，天父已經提供了一個方法，讓祂所有的兒子和女兒都能獲得聖職的祝福，並且受到聖職能力的鞏固。

那創造諸世界、星系和宇宙的同一股聖職能力，可以也應該成為我們生活的一部分，使我們能安慰、鞏固和祝福家人、朋友和鄰人——也就是說，假若救主今日在我們當中施助，我們要做祂會做的事（見教義和聖約 81：5）。

這項聖職能力的主要目的是祝福、聖化和潔淨我們，使我們能在天上父母的面前，和家人永遠住在一起。如此一來，所有男人、女人、小孩，不論處境為何，都可以參與神和耶穌基督的奇妙事工（見摩西書 1：39），享有聖職的祝福。

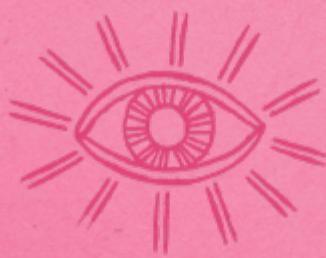
願我們為人明智，努力透過神的聖職能力來鞏固自己和家人的生活，以及鞏固耶穌基督後期聖徒教會。■

摘錄自 2013 年 4 月總會大會講辭。

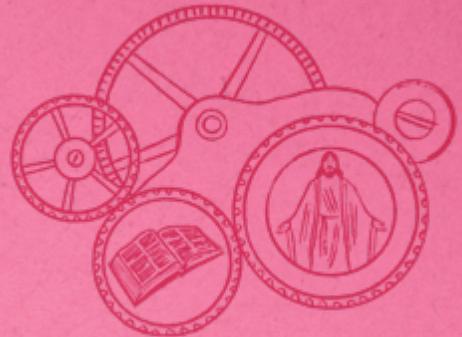
艾別絲



大約生活於
基督誕生
的90年前。



因為「她父親一次不尋常的異象」
(阿爾瑪書19:16)，
而歸信福音。



她的忠信行為
促使許多
拉曼人歸信。



將信仰保密
等適當時機公開。



服侍皇后的
拉曼婦人。

**單身，
讓你感覺壓力沉重嗎？**

閱讀其他年輕成人
在找尋永恆伴侶方面
卸下壓力的經驗。

42

女青年

成立150年

54, 58

青少年

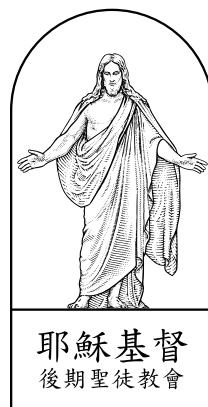
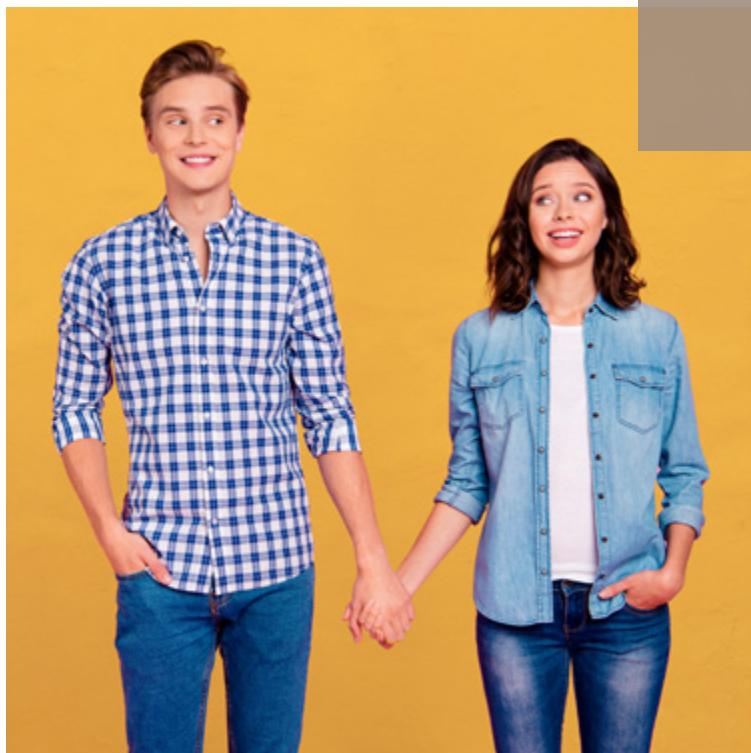
**幫助感覺沮喪
的朋友**

62

兒童

**玩摩爾門經
配對遊戲**

F12



朋友



認識
艾別絲！
F20-F23頁

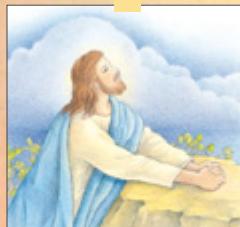


亨利·艾寧會長
總會會長團
第二諮詢

見證 與 摩爾門經

每次我讀摩爾門經的時候，即使只讀幾行，也會感受到我的見證獲得鞏固，知道這本書是真實的，耶穌是基督，只要跟隨著祂就可以回到天家。對我來說，這本書一直是一部曠世經典，是神的話。

摘錄自「摩爾門經是個人的嚮導」，
2010年9月，利阿賀拿，第5頁。



你自己的見證

見證是從聖靈而來的美好感覺，祂告訴你某件事情是真實的。雖然你年紀還小，也可以有見證。剪下這些字條，放入一個碗或罐子中，然後每天選一張字條，去做。
當你感覺心中有見證時，就告訴某個人！

唱「我感受主的愛」，
(兒童歌本，第42-43頁)。

唱「客西馬尼」，
(2018年3月，利阿賀拿，
第74-75頁)。

看一張聖殿的圖片。

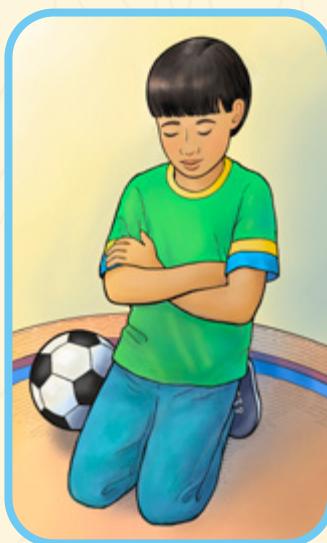
看耶穌的圖片或是關於祂的一段聖經影片。

聆聽羅素·納爾遜會長的一個演講。

「要飽享基督的話；……基督的話必指示你們所有當做的事」(尼腓二書32：3)。

向天父禱告，聆聽來自聖靈的感覺。

我向天父祈禱時。



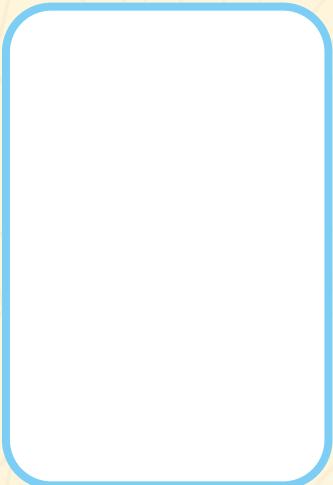
我想到聖殿時。



我幫助他人時。



你曾在什麼時候
感覺到從聖靈而來
的見證？



凱莉的禱告

蘿莉·傅勒
教會雜誌
(根據真實故事改寫)

凱 莉和媽媽向教堂走去時，環顧四周，教堂外的棕櫚樹隨風輕搖，看起來真是優美。教堂外牆的標示牌上寫著：「耶穌基督後期聖徒教會」，那是用馬來文、中文和英文三種語言寫的！

凱莉並不是很了解耶穌基督，以前也從未去過教會。她媽媽的朋友李琳在這個教會聚會，她邀請凱莉和媽媽跟她一起來。

她們走進教堂，人們微笑著向他們打招呼，每個人都很友善。凱莉和媽媽跟著李琳到了樓上，進到一個很大的房間，李琳說那裡叫大會堂。

凱莉挨著媽媽和李琳坐在一排椅子上，聚會很快就開始了。她聽著音樂，雖然聽不懂歌詞，但她喜歡那音樂帶給她的感覺。

聚會結束時，有位婦女站起來作了閉會禱告。凱莉看向四周，每個人都交叉雙手，閉上了眼睛。她還是覺得有個很好的感覺。那是什麼？她從來沒有過這樣的感覺！



後來，當她們離開教會時，凱莉告訴媽媽她在祈禱時的感覺。

「哦，」媽媽說，「我沒有感覺到任何特別的地方。」

但是凱莉不斷想起她在教會的感覺，她喜歡祈禱，也喜歡聽到關於耶穌的事。

「可以請傳教士教導我嗎？」凱莉問媽媽，「我想要知道更多。」

「如果那是你想要做的，可以，」媽媽說。

傳教士教導凱莉如何祈禱和讀經文，她們教導她關於耶穌的事，以及祂如何愛我們。凱莉喜歡她學到的事。

有一天，傳教士給了她一個特別的挑戰。

「你願意試試看，這個星期我們不在你身邊的時候，也可以作禱告嗎？」譚姊妹問。

直到那時，凱莉只有和傳教士在一起時才作過禱告。但是她想試試自己禱禱，她知道天父一直在聽，而且祂想要聽她禱禱。

「我會試試看，」她答應了傳教士。

第二天是學校一個特別的日子，凱莉要參加唱歌比賽！她學了一首好聽的中文新歌。學習所有的音符和音調非常不容易！她不停地練習又練習。

現在該上台比賽了，凱莉很緊張。她從校服口袋裡拿出耶穌的圖片，那是她今天早上放進去的。她決定作一個禱告，就像傳教士示範過的那樣。「天父，請幫助我不要再緊

張了，」她說，「奉耶穌基督的名，阿們。」

然後，凱莉就走上了舞臺。她緊張地盯著觀眾和評審，她想起口袋裡耶穌的圖片，感覺好了一點，然後她深深吸了一口氣，就開始唱歌。

她唱出所有的歌詞，就像之前練習的那樣。凱莉唱完最後一句，向台下鞠躬致意時，她知道天父已經聽到她的禱告，也幫助了她。

凱莉帶著微笑走下舞臺，她等不及要把剛剛發生的事告訴傳教士！她知道自己想要每天都禱禱。●





來自 德國 的問候！



嗨，
我們是瑪歌和保羅！
和我們一起
拜訪德國吧！



德國，也叫德意志聯邦共和國，是一個位在中歐的國家。德國有衆多森林、河流、山川和海灘，有村莊和大城市。大約有1,300萬名兒童生活在德國。

德國有大約20,000個城堡，其中很多都有數百年的歷史。這是一個著名的城堡，叫作新天鵝城堡。



德國有兩座聖殿，一座在弗萊堡，另一座在法蘭克福，就是照片中小男孩所在的地方，標示上寫著 Tempel der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage (耶穌基督後期聖徒教會的聖殿)。

男孩和女孩喜歡參加初級會。

德國酸菜、香腸和Spätsle (麵條) 是德國很普遍的食物。



德國以其聖誕市場聞名，
許多家庭喜歡看美麗的燈飾，
品嘗好吃的點心！



德文版的兒童指南就像
這樣，德國的兒童用這本
指南來學習和成長。你如何
善用你所在國家的指南？



幼稚園開學的第一天，
每個小孩都會得到
一個書包、一個鉛筆盒
和一個裝滿了糖果和
小禮物的甜筒形糖果包
(Schultüte或
Zuckertüte)。

謝謝你
跟我們一起探索德國。
下回見！

認識一些 來自德國的朋友吧！

我最喜歡的摩爾門經故事是基督親自造訪並教導那裡的人民。我想遵從基督的誠命，不去論斷。我讀越多有關救主所作的教導，就越能感覺到祂的愛和平安。

萊莉亞，10歲，
德國法蘭肯尼亞

我知道如果我遵守誠命，就能確定而安全地留在歸向神的道路上。當我感覺到聖靈時，就能知道自己一定做了對的事。

卡勒博，12歲，
德國法蘭肯尼亞

你來自德國嗎？請寫信給我們！
我們希望收到你的來信！

像海馬一樣游泳

大衛·狄克生

教會雜誌

(根據真實故事改寫)

「聖靈必指示你們所有當做的事」（尼腓二書32：5）。

羅賓凝視著游泳池，他試著不去想自己要游多遠，最重要的事是贏得徽章。*Seepferdchen*（海馬）徽章將向德國的每個人表明，他知道如何自己游泳。

我做得到！羅賓想。他深深地吸了一口氣，縱身一躍。

嘩啦！

在這麼熱的天氣裡，沁涼的池水感覺好極了。

一次游一米，爸爸告訴過他，不要一次想著全部25米。

羅賓保持低頭的姿勢，按照已經練習了幾個月的方式划動手腳，並每隔幾秒就抬頭換氣一次。

踢水，划水。踢水，划水。

突然，游泳教練吹響了哨子。羅賓驚訝地抬起頭來。

「你做得真棒，」他的教練說。
他做到了！

羅賓笑了，做了幾個水中筋斗表示慶祝。他是海馬了！

羅賓一回到家，就急忙跑去找爸爸。

「爸爸，看！」

羅賓的爸爸放下榔頭，他一看到海馬徽章，就開心地笑了。

「第一次就拿到了？」
爸爸給羅賓一個大大的擁抱，「你想要怎麼慶祝？」

羅賓想了一下，「我最想做的是和你一起去游泳，讓



你看看我的本事。」

爸爸笑得更開心了，「那一天就是我們倆人的慶祝日。等我一有空就去吧。」

羅賓朝空中揮了揮拳頭。他迫不及待要把徽章縫在泳衣上，然後和爸爸一起去游泳了。

就這樣過了幾天，羅賓不停地問去游泳的事，但總是被事情耽擱了，爸爸似乎總是很忙。

一天早上，羅賓跪在床邊祈禱。在禱告結束時，他又說了一件事，

「請給我爸爸多一點時間，讓我們可以去游泳。奉耶穌基督的名，阿們。」

當羅賓張開眼睛時，他聽到爸爸敲著門，說：

「我們去泳池吧。我想要看你游泳！」

羅賓驚訝極了，「爸爸！你絕對不會相信，我剛剛才祈禱你能有多的時間，我們就可以去了。」

爸爸交叉雙臂，靠在門口，「那真有意思！因為我剛剛聽到一個聖靈微小、清楚的

訊息，就是我需要帶你去游泳。聽起來我們最好趕快出發！」

他們玩得非常開心。羅賓表演給爸爸看，他如何一口氣游完25米，爸爸對他刮目相看。而爸爸的水中筋斗也讓羅賓印象深刻——爸爸可以連續翻五個！

「我很高興天父給了你更多時間，」羅賓說。

「其實，」爸爸說，「我想是我讓自己太忙了。我想聖靈在提醒我，我們需要為彼此空出時間，你覺得呢？我保證會做我的部分。」

羅賓笑了，「我也會！」

爸爸笑著眨了眨眼，「還有一件事，我有沒有告訴過你，打水仗我從來沒輸過？」

羅賓笑了笑，「今天還沒結束呢！」●

這個故事發生在德國。
在F6-F7頁，閱讀更多
關於德國的趣事。



找出模式

這裡有邀請他人來認識福音的四種方法。找出每一列圖案的模式，
然後在空白處畫上正確的圖案，就完成了！

邀請一位朋友來初級會
聽你演講。



教你的朋友唱一首你最
喜歡的初級會歌曲，
並且和他一起唱。

分享一份
朋友雜誌。



告訴某個人，
神和耶穌有多愛他。



看我做，聽我說



我在很小的時候患了皮膚病，每天都祈求天父醫治我。我學習到要有耐心，五年後，我痊癒了。我知道天父會垂聽我們的祈禱。

珠英，12歲，南韓京畿



海倫，7歲，莫三比克馬布多



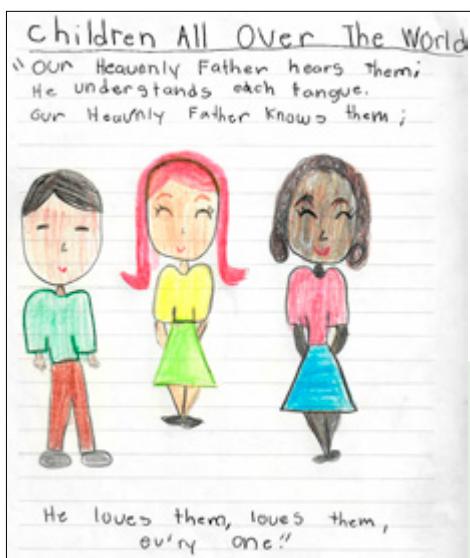
喜歡養竹節蟲，其中一隻病得很重，我作了一個祈禱，祈求牠可以好起來。第二天早上，我看牠的籠子，牠已經完全好了。我知道天父聽到了我的祈禱。

塔尼，8歲，紐西蘭威靈頓



在 我七歲時，爸爸中風住進了醫院。等到我八歲時，他還在醫院。我決定等爸爸出院以後再接受洗禮和證實。那一天是我這一生中最快樂的日子。

威廉，9歲，澳洲昆士蘭



「世界各地的兒童」，亞力克希亞，
10歲，哥斯大黎加埃雷迪亞



米格爾，7歲，墨西哥新雷昂



我 上學時，有些同學喜歡講恐怖的故事。他們講了一個故事給我聽，結果我一到晚上就會覺得害怕。有天晚上，我決定向天父禱告，祈求祂讓我不會再想到那個故事，祂每天都幫助了我，讓我能好好睡覺。從那時起，我就知道我可以隨時隨地向祂禱告。

愛納爾，11歲，蒙古烏蘭巴托

我是誰？

這裡有一個遊戲，可以與家人或朋友一起玩。你能找出幾個阿爾瑪書中的人物？

1. 剪下左側「那不是我」的鈕扣圖案和F15頁上的卡片。不要剪下右側的圖片。
2. 遊戲開始時，從F15頁的卡片中選出一張。不要給別人看你選的卡片！其他人要試著猜出卡片上的人物。
3. 要猜出神祕卡片，大家需要看F13頁的圖片，然後用是非題的方式，輪流就卡片上人物的長相和做了哪些事來問問題。
4. 當大家找到有關神祕人物的線索，縮小了搜尋範圍時，就可以用「那不是我」鈕扣圖案來蓋住被淘汰的圖片。例如，如果大家問，「你選的人有棕色頭髮嗎？」拿卡片的人回答「不是」，大家就可以把「那不是我」鈕扣圖案蓋在每一個有棕色頭髮的人的圖片上。
5. 在找出神祕人物是誰之後，向大家讀出卡片上的故事。接著，拿掉全部的鈕扣，換另外一個人選一張新卡片，再玩一次。

提示：在開始遊戲前，可以讀出F15頁中的所有卡片，好讓大家都能記住這些故事！





蓋瑞·沙賓長老

七十歲

「你們都要同心，彼此體恤」（彼得前書3：8）。我 的兒子賈斯汀從小就患有一種頑強的疾病，有時他會非常虛弱。雖然他很努力，但還是無法一直像其他人那樣做事。他知道與別人不一樣是什麼感覺。

有一天賈斯汀和他的朋友聚在一起玩遊戲。他們要用手擊球，使它保持不落下來。來參加遊戲的一個女孩有一隻手臂骨折了。

大家原本可以很簡單地說：「這樣吧，我們一起玩，她只要看我們玩就好了。」

沒有人被冷落

但是賈斯汀說，「我有一個好主意，我們都只能用一隻手打球。」結果，所有人都只用一隻手玩遊戲，包括那個手臂上打著石膏的女孩。沒有人被冷落。

賈斯汀是我的英雄。他總是看著別人，心裡想著：他們有什麼感覺？賈斯汀幾乎一生都被疾病所困，但是他很快樂，因為他幫助別人，也跟從耶穌基督。

我們都有挑戰，但也有很多值得我們感到快樂的事。要盡力而為。要信賴神。最大的幸福並非來自於把焦點專注於自己身上，而是專注在他人身上。●



**艾別絲**

多年前我的父親看到一個異象，那時我就歸信神了。我服侍拉摩那王時，幫助許多人了解到神的能力。

**拉摩那王**

當我認識福音時，我看到了一個異象。我看見耶穌！我和父親分享了我的見證，並協助救出獄中的傳教士。

**柯力何**

我極力說服人民耶穌不是真實的，並要求得到神存在的證據。突然，我不能講話，也聽不到聲音了！

**艾蒙**

我是摩賽亞的兒子。我在傳教時保護了拉摩那王的羊群。我教導拉摩那王和王后認識福音。

**安太尼腓李海人**

我們原本是好戰的拉曼人，但我們後來決定跟從神，所以我們把作戰武器埋了起來，並承諾永遠不再打仗。

**小阿爾瑪**

我是以我父親，就是那位先知的名字命名的。我和朋友作了許多不好的選擇，但後來我們悔改了，成為傳教士。

我是誰？——選一張卡片

用這些卡片玩F12-F13頁的遊戲。

**王后**

當別人都認為我丈夫死了的時候，我保護了他。當我認識神以後，我的女僕艾別絲幫助我，我站了起來並開始教導別人。

**摩羅乃隊長**

我是尼腓軍隊的隊長，但是我不喜歡傷害人們。我做了一面自由旗幟，提醒人民什麼是最重要的，值得我們保護的目標。

**青年戰士**

我們從母親那裡學習到信心。當我們需要保護家人時，我們相信神會幫助我們。祂的確幫助了我們！

**亞倫**

我是摩賽亞的兒子。我在傳教時教導了拉摩那王的父母，於是他們就制定法律來保護在他們土地上的傳教士。

**亞瑪利凱**

我十分渴望能成為國王！我毒死了拉曼人的首領，帶走了他的軍隊。我設法說服人民彼此爭戰，互相傷害。

**女僕**

有人傷害我時，我很勇敢地告訴別人並請求幫助。我和摩羅乃隊長一起保護他的人民。

以利的援助之手

利百加·博金

(根據真實故事改寫)

「我願運用我雙手為天父做事」(兒童歌本，第126頁)。

那是一個星期六的上午，以利蹲在球門，準備撲球。他跳起往球撲過去，盡力不讓球進門。但是實在很難！然後，就在比賽結束前一刻，球從他的手中滑落。另一支球隊得分了！以利的球隊輸了，他難過極了。

第二天在教會，以利慢慢走向他的初級會班級，仍然悶悶不樂的樣子。

以利看到他的朋友凱特正在教室外面，凱特的媽媽將她粉紅色的輪椅推了進去。她擁抱了凱特，然後走去自己的教室。

「嗨，凱特，」以利說。

凱特無法回答，也不能揮手，但她總是直視著以利的眼睛，這樣以利就知道她聽到了。

通常在以利打招呼時，凱特都會微笑，但今天卻沒有。凱特不開心嗎？以利很想知道。我知道那種感覺。因為沒能阻止另一支球隊踢進制勝的一球，他還是很難過。

以利坐在璜安和瑪凱的旁邊，楊姊妹開始上課了。這時凱特開始啜泣。有時，凱特會因為身體疼痛而很難安靜地坐著。



「凱特，你今天很痛嗎？」楊姊妹問道。

凱特哭了起來。

「或許唱一首初級會的詩歌會有幫助，」楊姊妹說。

全班開始唱歌。凱特喜歡音樂，通常她會跟著一起唱，發出快樂的聲音。但今天凱特只是哭。

我們要怎麼幫凱特感覺好過一點？以利想。

這時，他想到了一個點子。「我知道了！」以利告訴楊姊妹，「我來輕輕地推凱特的輪椅。」

以利曾看過，當凱特感覺不舒服的時候，她的媽媽會輕輕地推她的輪椅。他快速走向凱特，開始慢慢地來回推她的輪椅。

凱特不再哭了。

「可以換我嗎？」璜安問。

「我也要！」瑪凱說。

在楊姊妹教導課程時，以利和他的朋友輪流推著凱特的輪椅。凱特笑了，整個房間似乎更明亮了。

課程快結束時，每個人都在微笑。

梅麗莎·曼維繪



「幫助凱特讓我很快樂，」以利說。

「我很高興，」楊姊妹說，「那讓天父也很快樂。祂愛凱特，希望她感覺好一些。有時我們會成爲祂的幫手。」

以利看著凱特，「每次你微笑時，」他告訴她，「也是在幫助我。」

凱特咧嘴笑了。

當以利離開教堂回家時，他感覺好溫暖，就像夏日陽光下的足球場一樣。他心想：或許我沒辦法守住所有的球，但我還是可以用我的雙手來幫助人。●

作者現居美國猶他州。



「誠摯的關心與服務會使我們與服務的對象結為朋友。」

羅素·培勒會長，十二使徒定額組代理會長，「經由愛心服務得到喜樂」，2011年5月，利阿賀拿，第48頁。

耶穌愛每一個人！



我的烹飪目標

芬娜達，10歲，巴西巴拉那

我想要增強廚藝。當我拿到我的兒童指南後，就設立了一個和爸爸一起下廚的目標。每當我爸爸下廚時，我總是看著他，覺得下廚好酷。我想學習像他一樣下廚。

我和爸爸去商店買食材。然後，他一步一步地教我如何把麵粉做成漂亮的蛋糕。後來他還教我如何做其他食物。

朝著這個目標努力讓我和爸爸更親近，我喜歡花時間跟他在一起！他是一位很棒的教師，他教會我的一件事是，當我們下廚時，我不能分心去看手機！

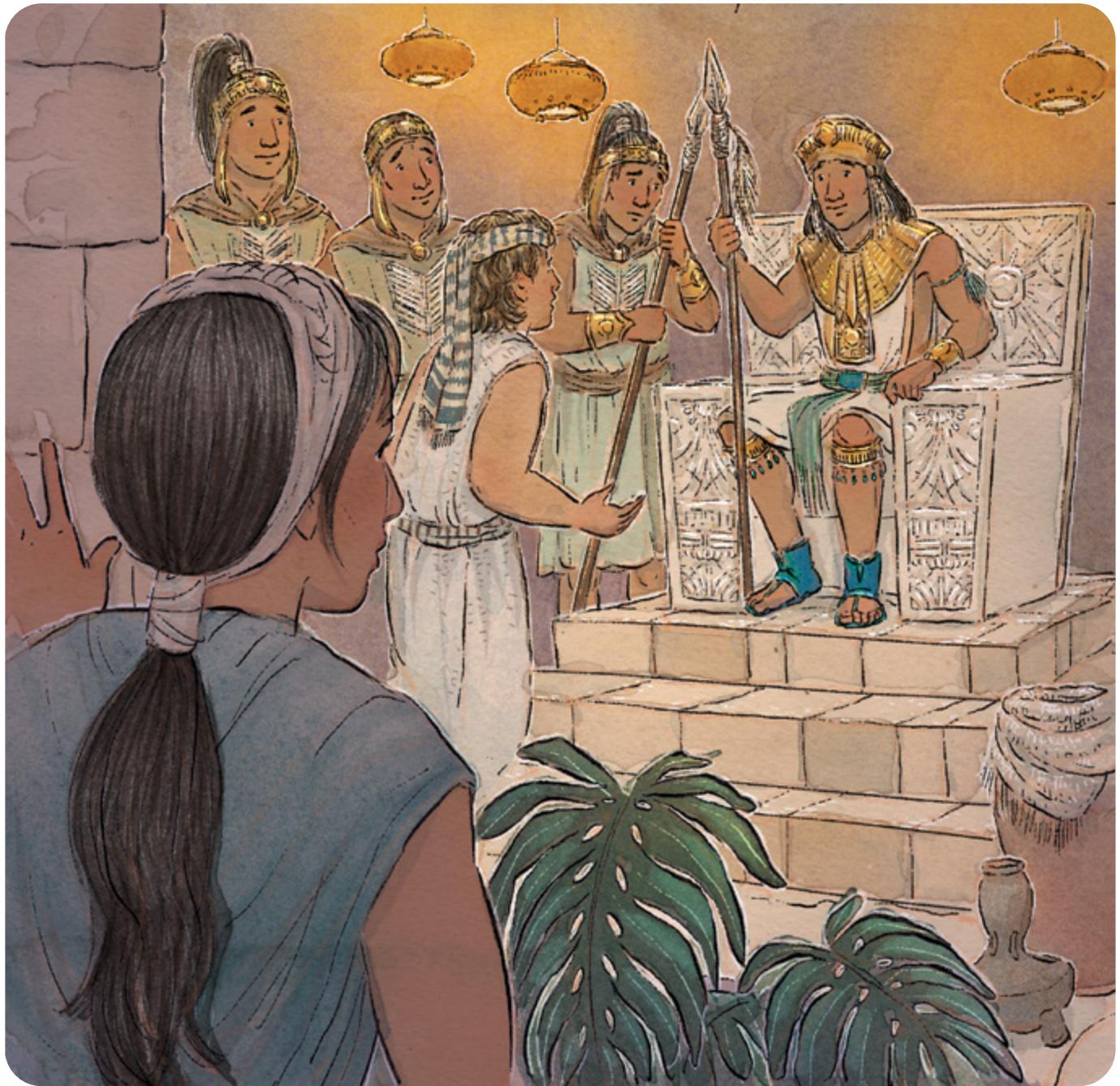
現在，我一想到下廚，心裡就感到炸開來的快樂，因為我喜歡下廚！這個目標不僅讓我也做自己喜歡的事，也在靈性上成長。我喜歡去選擇自己的目標。天父想幫助我實現這些目標，因為祂希望我增長才幹。祂希望幫助我，因為祂知道那會讓我快樂。●



你的兒童指南
可以幫助你
設立目標，
變得更接
近耶穌。

請你的父母或另一個
你敬佩的人教你一項
新事物！

艾別絲分享福音



有一位婦女名叫艾別絲，她為國王工作。她相信神，但她身邊大部分的人並不信神。有一天，她看到一位名叫艾蒙的傳教士，正教導國王和王后關於神和耶穌基督的事。

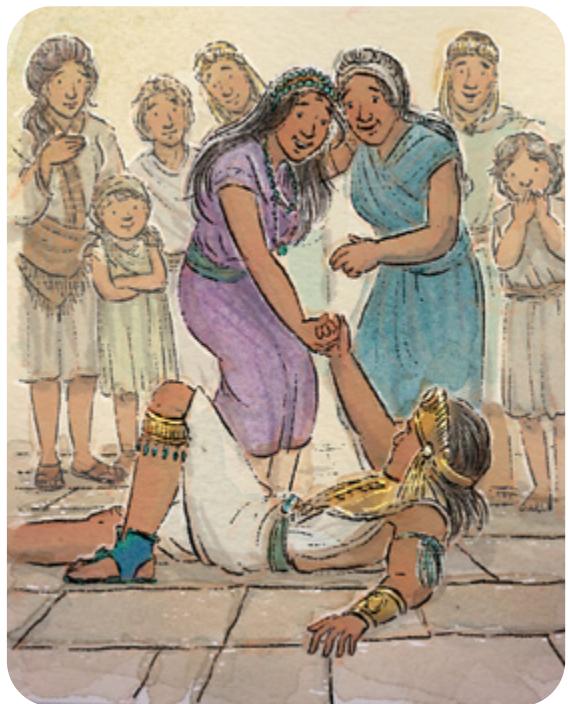


國王和王后聽到福音時非常快樂！他們倒在地上，一動都不動。艾別絲知道他們正在感受神的能力。



艾別絲希望每個人都來認識神。所以，她就挨家挨戶地叫人們來看發生了什麼事。

當眾人聚在一起時，艾別絲扶著王后站了起來，然後王后也扶著國王站了起來，他們開始教導人民福音。





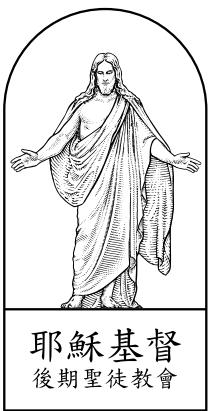
我可以和艾別絲一樣。我可以幫助他人
了解有關天父和耶穌基督的事。●

在阿爾瑪書第18~19章中可以讀到這個故事。

艾別絲對神有信心



你如何幫助人們認識神？



親愛的父母親：

這個月我們會讀到小阿爾瑪、艾別絲和摩賽亞的兒子等傳教士的故事。你們可以使用F12-13頁的遊戲或F20頁的故事，來談談摩爾門經中的這些男人和女人。他們各自以不同的方式分享福音。你的家庭要如何分享福音？寫下這個月要努力的傳道目標——你還可以從F10頁中複製你最喜歡的想法。

繼續分享！
朋友

如何將子女的作品或經驗寄給利阿賀拿

到liahona.ChurchofJesusChrist.org，點選「提交你的作品」。或用電子郵件寄至liahona@churchofjesuschrist.org，請寫上子女的姓名、年齡、居住城市和以下的同意聲明：「我，〔填寫姓名〕，同意耶穌基督後期聖徒教會在教會雜誌、網站和社群媒體平台，也可能在教會其他出版品上，刊登我子女提交的作品。」期待你的來信！

目錄

- F2 來自總會會長團：見證與摩爾門經
- F4 凱莉的禱告
- F6 來自德國的問候！
- F8 像海馬一樣游泳
- F10 趣味欄：找出模式
- F11 看我做，聽我說
- F12 我是誰？
- F14 與朋友談：沒有人被冷落
- F15 我是誰？——選一張卡片
- F16 以利的援助之手
- F18 聰明點子
- F19 我的烹飪目標
- F20 經文故事：艾別絲分享福音
- F23 著色頁：艾別絲對神有信心



找出藏在裡面的利阿賀拿！