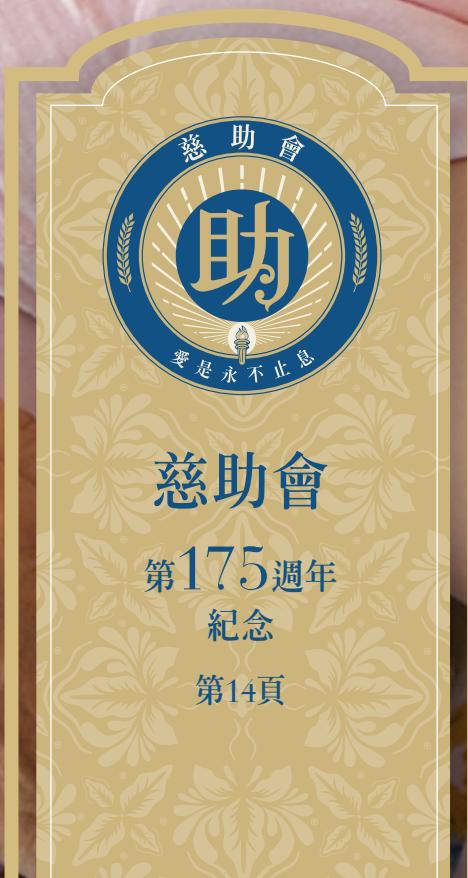


耶 穌 基 督 後 期 聖 徒 教 會 · 2 0 1 7 年 3 月

# 利 阿 賀 拿



照片由教會歷史圖書館惠予提供

伊利莎白·豪惠，伊莉莎·舒和哈拿·金坐著合照，約於1867年。大約在這時候，伊莉莎·舒接受了百翰·楊會長（1801-1877）的指派，協助教會各地組織慈助會。她在1880年成為第二任總會慈助會會長，一直服務到1887年12月5日去世為止。



# 利阿賀拿，2017年3月



## 信息

4 總會會長團信息：  
以正義武裝起來  
亨利·艾寧會長

7 探訪教導信息：  
耶穌基督和祂的贖罪：  
那使人加添能力的力量



封面

封面：寇迪·貝爾攝。

## 特稿

13 準備一場靈性的饗宴  
馬內利·希里雅各  
我們決定不把聖餐聚會只當成一般的星期天聚會——結果非比尋常。

14 聖靈澆灌  
在慈助會成立第175週年這天，總會慈助會會長團分享她們對這個神聖而滿有能力的組織的見證和見解。

26 因我忠信的姊姊而蒙福  
洛斐爾·安提倫  
我姊姊塞爾瑪的榜樣和見證改變了我的生活。

30 福音與幸福生活  
昆丁·柯克長老  
柯克長老提醒我們，有一種人生哲學是以救主和最重要的事情為中心，而選擇這樣的人生哲學很重要。

## 專欄

8 2016年10月總會大會筆記本

10 以救主的方式教導：  
教導教義的力量  
道格拉斯·何梅茲

38 信心的化身  
馬克斯·提格諾

40 後期聖徒的心聲

80 直到再相會：丹迪的教訓  
大衛奧·麥基會長



48

**44 作信徒的榜樣**

凡·紀許長老  
我們要如何履行神的付託  
來教導他人真理，同時  
不引起紛爭和憤怒？

**48 年輕成人側寫：  
在南非品味世界**

麥肯娜·強生  
一位年輕成人看到主的同情  
和愛心，將之反映在她同工  
聖徒的行動中。

**50 7件關於悔改我們所害怕的事，  
以及不應害怕的理由**

大衛·愛德華茲  
我們往往因害怕而拖延悔改。  
這些意見及建議會幫助你  
找到勇氣去真正地改變。

**54 正是醫生所吩咐的**

夏綠蒂·拉克貝  
悔改和吃藥、打針都不一樣：  
悔改可能是甜美的。

**57 一點通**

我們對天上的母親有什麼了解？  
應該如何教導性教育？

**58 傳道地區信息：遲疑的忠信，  
蒙受豐盛的祝福**

以賽亞斯·法哥斯

**60 我們的天地****62 海報：選擇希望****63 教會領袖的回答：  
如何面對信心的考驗**

尼爾·安德森長老

**64 最後關頭的奇蹟**

凱撒·波尼多  
我整個實習期間都在修理壞掉  
的機器，卻沒有結果。這最後  
關頭的祈禱會有幫助嗎？



76

**66 值得等待**

潔西卡·拉森  
莎蒂滿八歲了，但父親仍然  
不同意她受洗。

**68 使徒的回答：我覺得自己  
達不到期望怎麼辦？**

傑佛瑞·賀倫長老

**69 問題角**

有時候我會生家人的氣。  
我可以做什麼？

**70 小孩子和愛心：彩繪愛心**

吉兒·哈金

**72 美好的感覺**

珍·麥克布萊  
保羅受洗還不到一天，就已經  
犯了一項錯誤。聖餐會有何  
幫助？

**74 看到神的先知**

金恩·克拉克長老  
我還記得第一次親眼看到  
先知的時候。

**75 教會歷史人物：教會成立了****76 耶穌的故事：耶穌受洗**

金恩·瑞德

**79 著色頁：我感謝有身體**

54

**悔改**  
是一個  
處方，  
而非  
處罰。

看看你能不能  
找到隱藏在  
這期雜誌裡的  
利阿賀拿。  
提示：  
你要如何量出  
自己的身高？

2017年3月，第3期

利阿賀拿14443 265

耶穌基督後期聖徒教會國際版雜誌

總會會長團：多馬·孟蓀，亨利·艾寧，迪特·鄧希鐸

十二使徒定額組：羅素·納爾遜，達林·鄧克司，羅素·培勒，羅拔·海爾斯，傑佛瑞·賀倫，大衛·貝納，昆丁·柯克，陶德·克理斯多，尼爾·安德森，羅納德·羅斯本，蓋瑞·史蒂文生，戴爾·瑞隆

編輯：約瑟·希塔提

副編輯：藍道·班尼，卡羅·麥康基

顧問：布萊恩·艾希頓，琴恩·賓翰，黎格蘭·柯帝斯，克里斯·戈登，道格拉斯·何梅茲·艾易希，柯畢施凱，賴瑞·勞倫斯，卡羅·史帝芬

總經理：彼得·伊凡斯

教會雜誌主管：亞倫·洛伯

業務經理：葛夫·肯農

主編：亞當·奧申

助理主編：萊恩·卡爾

出版助理：克蕊蜜達·阿曼拉

編輯組：伯大尼·巴多羅買，布特尼·畢提，大衛·狄克生，大衛·愛德華茲，馬太·富利頓，羅莉·傅勒，蓋瑞·葛夫，藍妮·高恩特，夏綠蒂·拉克貝，米迦勒·莫里斯，艾力克·莫達，莎莉·奧笛兒，約書亞·伯凱，珍·薛柏若芙，理查·羅慕義，敏蒂·梭魯，瑪瑞莎·韋迪森

編輯實習生：梅根·艾姆尼克

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，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，史考特·慕義，馬可·羅賓孫，瑞秋·斯密，布萊德·提爾，姬司·沃肯霍斯

設計實習生：米雪兒·納爾遜

智慧財產協調員：珂莉特·歐尼

出版經理：珍妮·彼德斯

出版組：格藍·艾戴爾，康妮·布利治，茱莉·布德，布萊恩·蓋奇，吉妮·尼爾森，葛兒·瑞弗提，德瑞克·李察森

印前作業：約書亞·丹尼斯

印刷主管：司提反·路易斯

發行主管：特洛伊·魏林嘉

翻譯主任：蔡鈺龍

中文出版助理：黃鍾秀

地方新聞編輯：范陸平

雜誌價格：一年12期港幣78元，新台幣305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、斯洛伐尼亞文、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. ©2017 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:

March 2017 No. 3. 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。

# 家人家庭晚會建議

本期所刊載的文章與活動可以用於家人家庭晚會，以下是兩個範例。



「作信徒的榜樣」，第 44 頁：紀許長老談到以愛心和友善捍衛福音教義的重要。讀完他的演講後，可以談談家庭成員的生活中，有哪些捍衛福音的經驗。也可以去看堅守信仰的經文故事，如但以理或以斯帖的故事。這些人如何展現出對主和對周遭人們的愛？可以試著用角色扮演的方式模擬情況，讓家人針對不同的主題，用一種平靜而諒解的態度，分享他們的信仰。

「我覺得自己達不到期望怎麼辦？」第 68 頁：賀倫長老談到，我們覺得自己不夠好時要怎麼做。可以全家人一起談論天父賜給每位家人的才能。不妨邀請家人寫下他們想要在下一個月完成的目標，討論有哪些方法可以達成目標、他們的才能對他們有什麼幫助，以及他們需要培養哪些技能才能達成目標。之後可以追蹤這項活動，鼓勵家人設立目標並努力達成目標。

## 上網瀏覽更多

多種語言的利阿賀拿和教會其他出版品均可在網站 [languages.lds.org](http://languages.lds.org) 取得。若要尋找靈感信息、家人家庭晚會建議和可與家人朋友分享的資料，請造訪 [facebook.com/liahona.magazine](http://facebook.com/liahona.magazine)（提供英語、葡萄牙語和西班牙語）。

## 本期主題

數字代表文章起始頁。

交誼，13, 43, 48

先知，4

希望，50, 62

服務，41, 42, 63

服從，58, 80

信心的考驗，63

洗禮，61, 66, 76

祈禱，4, 61, 63, 64, 66

耶穌基督，7, 76

家庭，26, 30, 60, 69, 70

家譜，40

悔改，50, 54, 63, 72

真理，44

婦女，14, 26, 40

探訪教導，40, 41, 43

教會歷史，75

傳道事工，26, 58

愛，44, 70

感激，30, 79

慈助會，14, 40, 41

聖約，4

聖餐，13, 63, 72

聖靈，41, 42, 63

榜樣，26, 44

誠命，80

選擇，30

謙卑，30

屬靈的保護，4, 14, 80

贖罪，7



亨利·艾寧會長  
總會會長團  
第一諮詢

# 以正義武裝起來

**神**

在世上的先知多馬·孟蓀會長宣告：  
「今日我們所迎戰的是罪惡、惡行和邪惡集結成的〔最〕龐大陣容。」<sup>1</sup>

孟蓀會長在 50 年前就說了這些話，你驚訝嗎？如果那時我們迎戰的邪惡有著前所未有的龐大陣容，那麼，今日威脅我們的邪惡，其陣容該是多麼龐大啊？主有很好的理由在我們的福音期宣告：「看啊，敵人已聯合起來」（教約 38：12）。

在這場戰役中，「我等皆是軍人」，<sup>2</sup>而這場戰爭早在我們降生到地球之前就開始了；甚至早在創造大地之前就開始了。這場戰役開始於數千年前的前生，當時撒但反叛，「尋求破壞……世人的選擇權」（摩西書 4：3）。

撒但輸了那場戰役，並「被摔在地上」（啓示錄 12：9），他今日仍在這裡繼續爭戰。他在世上「與神的聖徒作戰，將他們包圍」（教約 76：29）在各式的謊言、欺騙和試探當中。

他與眾先知及使徒爭戰，他與貞潔律法和婚姻的神聖性作戰，他與家庭和聖殿作戰，他與一切良善、神聖及聖潔作戰。

我們如何對抗這樣的敵人呢？我們如何對抗那似乎席捲世界的邪惡呢？我們的武器是什麼？我們的盟友是誰？

## 羔羊的力量

先知約瑟·斯密教導，撒但只在我們允許的程度內，才有力氣控制我們。<sup>3</sup>

尼腓在看到我們這時代時，也「看到神羔羊的大能降在羔羊教會的聖徒身上，也降在那分散到整個地面上的主的約民身上；他們在極大的榮耀中，以正義，並以神的大能武裝起來」（尼腓一書 14：14）。

我們如何用正義和能力武裝自己呢？我們守安息日為聖並光大聖職。我們訂立和遵守神聖聖約，從事家譜事工，並到聖殿去。我們持續努力悔改，並懇求主「用基督的贖罪之血使我們的罪得赦免」（摩賽亞書 4：2）。我們祈禱、服務，為耶穌基督作見證，並運用對祂的信心。

我們「不斷在意念中珍藏生命的話語」（教約 84：85），也就是在以正義和能力武裝自己。我們藉著沉浸在神聖經文和主所揀選的僕人所說



的話中，珍藏這些話語。主所揀選的僕人將在下個月的總會大會上分享主的旨意、心意和聲音（見教約 68:4）。

我們在與邪惡爭戰時，務必永遠記住，幔子兩邊的人都會幫助我們。我們的盟友包括永恆的父神、主耶穌基督及聖靈。

我們的盟友也包括了許多肉眼看不見的天軍。「不要懼怕」，以利沙和一位心生畏懼的少年人面對惡人的大軍時，這樣對他說：「與我們同在的比與他們同在的更多」（見列王紀下 6:15-16）。

我們無需害怕，神愛祂的聖徒，祂永遠不會離棄我們。

我知道神會回答祈禱，祂成全了我的請求，拯救我脫離邪惡。我見證，有了父神和世

界的救主及聖靈的幫助，我們必定能獲得足夠有餘的力量，來抗拒我們所面臨的一切邪惡勢力。

願我們始終以正義武裝起來，使我們有信心獲得最終的勝利。■

#### 註：

1. Thomas S. Monson, "Correlation Brings Blessings," *Relief Society Magazine*, Apr. 1967, 247.
2. 「我等皆是軍人」，聖詩選輯，第157首。
3. 見總會會長的教訓：約瑟·斯密（2007），第214頁。

### 本篇信息的教導

**艾**

寧會長提醒我們，我們正在進行一場對抗邪惡的戰爭。可以在開始時，和你所教導的人一起唱出：「我等皆是軍人」（聖詩選輯，第157首）。然後可以請他們分享如何因為正義而受到保護，並一起腦力激盪，想想有哪些方法可以保護家人，抵擋撤但，例如：選擇有益身心的媒體、召開家庭議會，或每週舉行家人家庭晚會等。你可以提出挑戰，請他們虔敬地沉思該如何建立家庭的防禦工事，並鼓勵他們擬訂一個計劃來實踐他們的想法。

### 我已經決定了

麥迪森·湯普森

有一次我在女青年班級學到寶貴的一課，主題是**有**性的純潔——這是個讓許多青少年坐立不安的主題。我不記得那天學到的每一件事，但卻記得我的領袖談到她個人的一項標準——要一直保持性的純潔。我記住了她的話，當下就鄭重作出決定，要將這項標準納入自己的個人準則。

有一天我參加運動比賽後搭巴士回家，車上有個人開始玩一種叫做「真心話大冒險」的遊戲。出於無聊，有些孩子和我都加入了。輪到我時，我被

慾慮去做一件我明知是不對的事。這原本會是一個很困難的決定，但我想起了我的女青年領袖的話，該怎麼做就很清楚了。我很快地拒絕了。我已經決定在那樣的情況下要怎麼做。

我知道當我們去教會，努力學習那些給我們的教導，就會蒙福獲得更大的靈性力量和保護，抗拒世俗的誘惑。

作者現居美國猶他州。

### 兒童



1. 守安息日為聖
2. 尊重聖職
3. 訂立並遵守聖約
4. 做家譜事工
5. 去聖殿
6. 悔改
7. 祈禱
8. 為人服務
9. 分享見證
10. 讀經文

### 穿上軍裝

**現** 在世界上有很多不好的事。福音就像盾牌那樣，保護著我們。艾寧會長告訴我們，做以下這10件事可以保護我們。在圖片上找出每一件事的號碼，並畫線將點跟點連接起來。連好後，再塗上顏色！

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

# 耶穌基督 和祂的贖罪： 那使人加添能力 的力量

請認真研讀這些資料，並透過祈禱尋求靈感以知道要分享哪些內容。了解慈助會的目的如何能幫助神的女兒準備好獲得永生的祝福？



「我靠著那加給我力量的，凡事都能做」（腓立比書4：13）。總會會長團第二諮理迪特·鄄希鐸會長說：「雖然我們所有的人都有弱點，但這些弱點都可以一一加以克服。如果我們謙卑下來，運用信心，那麼，藉著神的恩典，軟弱的東西會成為堅強。」<sup>1</sup>

我們的救主在教義和聖約中說：「我必在你們前面行。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）。

十二使徒定額組大衛·貝納長老說：「尼腓

是個很好的榜樣，他知道、了解並且倚賴救主所賜的那使人加添能力的力量。……「尼腓的哥哥用繩索將他捆綁起來要殺害他。請注意尼腓的祈禱：『主啊，求您憑我對您的信心，把我從我哥哥的手中救出；是的，甚至賜我力量，使我能掙脫捆綁我的繩索』

（尼腓一書7：17）。

「……尼腓並未祈求神讓他的處境改變，而是祈求他能有力量改變自己的處境。我相信，他之所以會這樣祈求，就是因為他知道並了解贖罪中那使人加添能力的力量，而且在此之前已有所體驗。

「我認為，用來綑綁尼腓的繩索不是神奇地從他的雙手及手腕脫落。相反地，我想他是蒙受了祝福，因而能夠堅持下去，獲得超乎其本身的力氣，『靠著主的力量』（摩賽亞書9：17）努力拉扯繩索，最後果然掙脫了繩索。」<sup>2</sup>

## 其他經文及資料

以賽亞書41：10；以帖書12：27；reliefsociety\_lds.org

### 註：

1. 迪特·鄄希鐸，「恩典的恩賜」，2015年5月，利阿賀拿，第108頁。
2. 大衛·貝納，「超越本身的力量」，2015年3月，利阿賀拿，第54頁。



信心  
家庭  
慈助



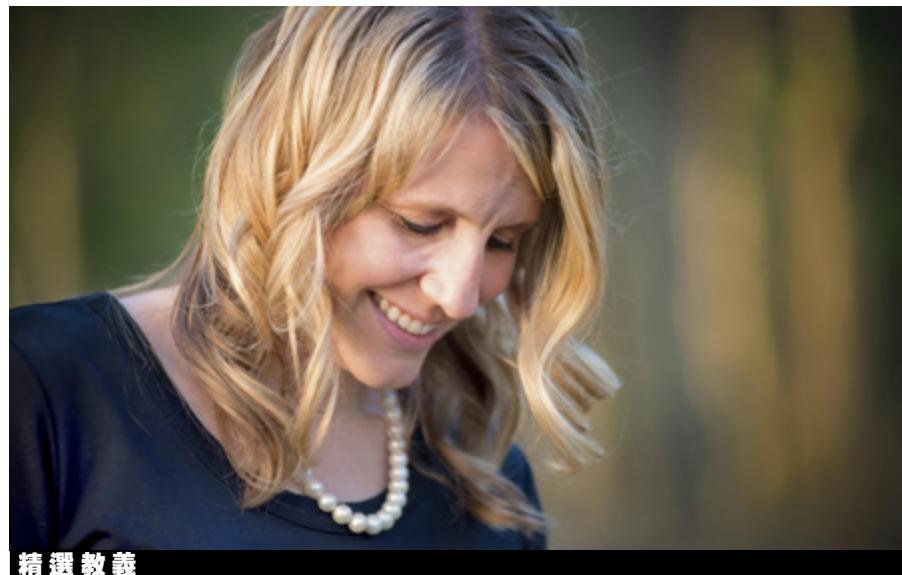
思考要點

耶穌基督  
和祂的  
贖罪中，  
那使人  
加添能力  
的力量  
會如何  
幫助我們  
的軟弱  
變成堅強？

# 2016年10月總會大會筆記本

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

各位在複習2016年10月總會大會的演講時，可以運用這幾頁的內容（和以後幾期的「總會大會筆記本」）來幫助你研讀活著的先知、使徒和教會其他領袖近期的教導，並加以實踐。



精選教義

## 喜樂是靈性存活的關鍵

**我**們若將生活的重心放在……救恩計劃，以及耶穌基督和祂的福音上，那麼，無論發生什麼——或沒有發生什麼——我們都會感到喜樂。……

「祂的喜樂是恆久的；祂向我們保證：我們的『苦難不過是片刻』〔教約121：7〕，而且祂必聖化這苦難，使我們獲益。……

「耶穌基督在一切事上都是我們最崇高的典範，『他因那擺在前面的喜樂，就……忍受了十字架的苦難』〔希伯來書12：2〕。想想看！我們的救主為了忍受世上最痛苦的經驗，也要專注於喜樂！……

「我們如果向世界看齊，跟隨世上的幸福公式，就體會不到喜樂。……喜樂是給忠信者的禮物。」

十二使徒定額組會長羅素·納爾遜會長，「喜樂和靈性的存活」，2016年11月，利阿賀拿，第82，83，84頁。

### 先知的應許



### 信心做不到的兩件事

1. 「天父……不會強迫任何人去選擇正義的道路。在前生的時候，神沒有強迫祂的兒女要跟從祂。祂是不是更不會在我們今生這趟旅程中強迫我們呢？」

「神會邀請我們，向我們勸說。祂會不倦怠地以愛、啓發和鼓勵來援助我們。但是祂絕對不會強迫，因為那只會破壞祂為我們永恆的進步所訂立的偉大計劃。……

2. 「信心不能……把我們的意願強加於神。我們不能強迫神照我們的意思做——不管我們以為自己有多對，或者我們的禱告有多誠懇。……

「信心的目的絕對不是改變神的旨意，而是給我們力量去依照神的旨意採取行動。信心就是信賴——信賴神看到我們看不到的事，知道我們不知道的事。」

迪特·鄧希鐸會長，總會會長團第二諮理，「四樓的最後一扇門」，2016年11月，利阿賀拿，第16，17頁。



## 將仁愛擴及他人

「耶穌基督體現了完美的仁愛。……

「我們會想要用福音之光看待他人，就像救主以愛心、希望和仁愛看待他人一樣。有朝一日，我們將對他人內心有完全的了解，並對自己獲得的慈悲充滿感謝——就像我們在今生中以仁愛的思想和言語待人。……

「當我們努力變得更像救主耶穌基督時，我們的職責和特權，就是要接受每個人所做出的改進。」

麥恩·賓翰，總會初級會會長團第一諮理，  
「我會將福音之光帶進家中」，2016年11月，利阿賀拿，第6, 8頁。

## 成為更好的成員傳教士

多馬·孟蓀會長在2013年10月總會大會中說：「現在就是時候，成員和傳教士要同心協力、攜手合作，……只要我們憑著信心採取行動，完成〔主〕的事工，祂會在我們的工作上協助我們。」

兩位使徒鼓勵我們成為更好的成員傳教士。運用2016年11月總會大會專刊，或造訪conference.lds.org，閱讀他們所說的話。

——見尼爾·安德森，「神的證人」，第35頁。

——見達林·鄧克司，「分享復興的福音」，第57頁。

### 大會故事

## 轉捩點

運用2016年11月總會大會專刊，或造訪conference.lds.org，來閱讀演講，看看什麼事情改變了這些人的生命。

- 關於亞倫聖職，亨利·艾寧會長在擔任祭司時學到什麼？——見「使他也變得堅強」，第75頁。
- 關於悔改，戴爾·瑞隆長老在12歲時學到什麼？——見「悔改：令人喜悅的選擇」，第121頁。
- 蓋瑞·史蒂文生長老如何獲得對摩爾門經的見證？——見「讀這本書，仰望主」，第44頁。
- 奎格·柯丁森長老還是福音進修班學生時，做了什麼事情，改變了他讀摩爾門經的方式？——見「我會……興起一位精選的先見」，第27頁。



請至 [conference.lds.org](http://conference.lds.org) 閱讀、收看或收聽總會大會演講。

## 教導教義的力量

我們要如何增強我們的能力，用力量和權柄來教導教義呢？

道格拉斯·何梅茲

總會男青年會長團第一諮詢

**我**剛擔任傳道部會長，抵達受指派的傳道部時，滿心期待能像我記憶中，年輕時擔任傳教士那樣，在傳教士聚會中充滿聖靈。但在完成第一輪的地帶大會之後，我卻很失望。聖靈不像我所希望的那樣豐沛，有些傳教士似乎心不在焉。

我和妻子沉思、祈禱，想知道如何邀請聖靈更豐沛地進入我們的生活和傳教士的生活時，我們受到引導，要將我們的教導專注在基督的教義，以及這教義改變人心的力量上。接下來幾個月，我們努力這樣做時，有幾位傳教士對我說，很懊悔自己過去的行為，並表達出願意更勤奮地遵守傳道規則並奉行福音。

### 是什麼造成這樣的改變？

十二使徒定額組會長培道·潘會長（1924-2015）經常





教導：「人一旦了解真實的教義，就會改變態度與行為。研究福音教義以改進人的行為，比研究行為科學以改進人的行為來得更快。」<sup>1</sup>我以前就知道這點，但經過這次與傳教士的經驗之後，就更能體會神的話對於改變人心所具有的能力和功效了（見阿爾瑪書 31：5）。

我們的傳道部有了進步，而我們繼續專注在教導教義時，他們的心改變了，我們的心也改變了。因為我們了解教義，我們了解到「為什麼」要服從，而不只是服從「什麼」和「如何」服從。

## 為什麼教導教義會有這麼大的力量呢？

總會會長團第一諮詢亨利·艾寧會長教導：「神的話就是耶穌基督和祂的眾先知所教導的教義。」<sup>2</sup>真實的教義以基督為核心。我們藉著靈來教導和接受祂的教義時，祂的教義就會增強我們對耶穌基督的信心（見阿爾瑪書 32：28-43；摩羅乃書 7：25，31-32）。<sup>3</sup>信心是「一切行動〔或行為〕的動力」。<sup>4</sup>父與子透過充滿聖靈的言語向我們展現時，我們的信心會增強，我們會更渴望去悔改和服從，我們也會有所改變。

改變人心的力量不在於教師，而在於「神的話的功效」（阿爾瑪書 31：5）。書頁上的字詞或嘴巴發出的聲波，本身並沒有改變人心的力量，但當真理的話語充滿神的神聖之靈時，就能促成內心巨大的改變（見哥林多前書 2：4；帖撒羅尼迦前書 1：5；摩賽亞書 5：2；阿爾瑪書 5：7；教約 68：4）。我們藉著聖靈教導祂的話時，聖靈就會將光和真理帶到學習者的心上（見約翰福音

6：63；尼腓二書 33：1；教約 84：45）。學習者打開他們的心來領受神的話時，聖靈會啟發他們的心智，並改變他們的心，改變他們的動機和行為。

摩爾門經是有力的證人，證明了「人一旦了解真實的教義，就會改變態度與行為」。以下僅是其中幾個例子。

- 便雅憫王將他從天使那裡得到的話語教導給人民時，聖靈使他們的心起了巨大的變化，以致他們「不再想作惡，只想不斷行善」（摩賽亞書 5：2）。
- 老阿爾瑪教導人民時，「神永恆話語的光照亮了他們的靈魂」，使他們得救了（阿爾瑪書 5：7；亦見第 9 節）。
- 摩賽亞的兒子們，「由於祂話語的力量」（阿爾瑪書 26：13），幫助數千名拉曼人的心完全改變了（見阿爾瑪書 17：14-17；53：10）。

## 我們可以如何改進？

我們每個人都可以做些事來增強我們的能力，用力量和權柄來教導教義（見阿爾瑪書 17：3；希拉曼書 5：18）。我們不必取得教育或宗教研究的博士學位，但還是需要付出代價。你們努力邀請教義的力量進入你們的教導時，以下的建議會有幫助。



### 簡單帶來了解

「要宣講福音的首要原則——而且要不斷地宣講：日復一日，你會對這些事情有新的想法和更多的領悟。你對這些事情會更加瞭解，它們會更清楚地向你顯明。接著你就能夠讓你所教之人更容易瞭解這些事。」

海倫·斯密，  
*History of the Church*, 6:323.

1. 珍藏並奉行神的話。要用力量和權柄教導教義，就必須認識教義。救主告訴約瑟·斯密和海倫·斯密，若要宣揚神的話語，必須先努力獲得祂的話語。那樣才會有祂的靈和祂的話語，也就是「神的力量，以勸服世人」（教約 11:21）。豪惠·洪德會長（1907-1995）教導：要有這樣的了解，「需要的不僅是偶然的閱讀」，還需要每天專心研讀。<sup>5</sup>

單是研讀還不夠。若要認識教義，就必須奉行教義（見約翰福音 7:17；阿爾瑪書 12:9）。勤勉研讀並應用經文和活著先知的話語，就會逐漸有祂話語的力量「在我們裡面」（阿爾瑪書 26:13；亦見阿爾瑪書 17:2-3; 32:42）。

2. 教導教義。我們千萬要小心，只要教導真實的教義。聖靈是「真理的聖靈」（約翰福音 15:26）。我們「除了先知和使徒們的話，……別的都不」宣講（教約 52:36），並且避免臆測和個人的詮釋，這樣學習者就會感受到聖靈的證實和見證。要避免錯誤的教義，甚至避免接觸假教義，最好的一個方法就是讓我們的教導簡

單易懂（見摩賽亞書 25:22；尼腓三書 11:39-40）。此外，還應該將班員分享的意見和經驗連接到正在研讀的教義上。

3. 藉著聖靈教導。我們必須記住，教導的重心永遠都不該是我們自己。我們的雙眼必須專注於神。我們不是來譁眾取寵，也不是要別人以為我們是權威。保羅告訴哥林多人，他在他們那裡時，「又軟弱又懼怕，又甚戰兢」（哥林多前書 2:3；亦見第4節）。保羅這番話聽起來並不像事先演練過或打了底稿。

我們若要成為神手中的工具，去改變人心，就必須讓出地方，讓聖靈教導真理。你們在準備教導時，要記住，上課時最重要的事，就是有聖靈同在。要盡一切所能，邀請聖靈到課堂上。教導時不要害怕停頓，要能聆聽並感受到聖靈的指引。

我們飽享並奉行神的每一句話，並藉著聖靈的力量，單單教導真實的教義時，就會發現主正在改變我們的心，以及我們所教導之人的心。我每天都感謝神用祂的話語改變了我的心，也感謝教師用力量和權柄教導了我真實的教義。■

#### 註：

- 培道·潘，「小孩子」，1987年1月，《聖徒之聲》，第13頁。
- 亨利·艾寧，「教導教義的力量」，1999年7月，《聖徒之聲》，第80頁。
- 十二使徒定額組會長羅素·納爾遜會長教導說：「耶穌基督的教義是由主所訂立的，用來幫助我們增強對祂的信心」（「展現出你的信心」，2014年5月，利阿賀拿，第29頁）。
- Lectures on Faith* (1985), 1-2.
- 見豪惠·洪德，「閱讀經文」，1980年3月，《聖徒之聲》，第82頁。

# 準備一場 靈性的饗宴

馬內利·希里雅各

**我**被召喚擔任主教團第一諮詢時，支會聖餐聚會的出席率已經下降有一陣子了。主教團決定一起用心禁食，祈求天父賜給我們智慧，讓我們知道如何鞏固成員。

主賜給我們靈感，要我們強調聖餐聚會是靈性的饗宴。所以，我們想出一個辦法邀請成員、成員的朋友和鄰居來參加聖餐聚會，體驗這場靈性饗宴。我們製作邀請卡，上頭寫著：「歡迎您來參加靈性的饗宴，請來聽一聽、看一看，感受主的同在。」然後把邀請卡送給每位成員，包括男女青年。

我們也組織了一個八人的小型支會唱詩班，

透過祈禱，我們挑選出充滿靈性的聖詩和演講者，並邀請成員在聚會時協助保持虔敬。

我們的靈性饗宴已經一切就緒！那個星期天出席的慕道友和較不活躍的成員有 42 位；而參加第二場靈性饗宴的慕道友和較不活躍的成員有 64 位。三個月之後，教堂已經不敷使用；六個月之後，因為支會成長如此迅速，我們準備劃分成兩個支會。

我們學習到，如果不把聖餐聚會只當成一般的星期天聚會，而是更神聖的經驗，我們就可以利用這個絕佳的機會，邀請所愛的人參加這場神聖的靈性饗宴，進而歸向基督。

我們為提升聖餐聚會的靈性和虔敬所作的準備，讓聖餐聚會的出席人數增加了；而這些人從來沒有想過，自己會因到耶穌基督後期聖徒教會來看看、來感受，進而找到喜樂。■

作者現居多明尼加共和國。



我們製作邀請卡，上頭寫著：「歡迎您來參加靈性的饗宴，請來聽一聽、看一看，感受主的同在。」

## 我們要如何協助，讓聖餐成為更有靈性的教儀呢？

- 可以在家裡就開始準備，全家一起討論如何讓聖餐的經驗更有意義。
- 主理聖餐的聖職持有人可以虔敬地主理聖餐，因為他們知道自己代表主，準備要傳遞給成員的聖餐。祝福聖餐的人可以讓聖餐祈禱成為與神的神聖交流，而不只是複誦祈禱文而已。

在

1842年3月17日

愛瑪·斯密成為新成立的納府婦女慈助會會長不久，提到了慈助會的目的。她說要「找出憂傷的人，減輕他們的痛苦」，並「切望從事善舉」、「守護道德」。<sup>1</sup>

「慈助會不僅要援助窮困者，也要拯救靈魂。」<sup>2</sup>——約瑟·斯密





# 聖靈澆灌

適逢慈助會175週年慶，  
總會慈助會會長團溫柔、  
有力地和慈助會姊妹分享她們  
的感想、觀點及見證。

總會慈助會會長琳達·柏頓代表自己和第一諮詢卡蘿·史帝芬及第二諮詢琳達·瑞福斯說：「我們愛教會的姊妹。」「我們最希望的，除了在通往永生的聖約道路上相互扶持之外，還有什麼呢？神在摩西書1:39揭示了祂的目的：『看啊，這就是我的事工和我的榮耀——促成〔男人和女人〕的不死和永生。』我們在慈助會中幫助婦女準備好獲得永生的祝福。要做到這一點，就要增進對天父和對耶穌基督及其贖罪的信心，透過教儀和聖約鞏固個人、家人與家庭，並團結合作幫助有需要的人。<sup>3</sup>

「後期聖徒婦女如果能記得並實踐慈助會的宗旨，就能『在好的方面——明顯地有別於世上其他的婦女』，<sup>4</sup>並在世界各地發揮重要的影響力，推動大家向善。這是我們對每位慈助會姊妹的期望。」

總會慈助會會長團在以下與教會雜誌職員的訪談中，對現今人們關切的議題作了答覆，並提出她們對未來的願景。





## 在 猶他州，

慈助會繼續致力拯救靈魂、照顧有需要的人。慈助會也施助陸續來到的移民，包括威利和馬丁手推車隊的倖存者，提供他們補給品、食物和醫療照護。從1868年起，支會慈助會開始在當地建築會所，做為聚會、照顧窮人、處理會務，以及販售商品之場所。這種建造支會慈助會會所的作法在1924年停止。

納府慈助會於  
紅磚店成立。

1840



愛瑪·斯密  
1842年

1842

1844

約瑟·斯密  
及海倫·斯  
密殉教。



約瑟與海倫殉教局部圖，  
蓋瑞·斯密繪

1850



1854

第一個猶他慈助會成立，  
為美洲原住民婦女及  
兒童製作衣物。

### 1. 慈助會為什麼能夠讓來自不同文化、不同景況的婦女合一呢？

柏頓姊妹：知道並實踐我們的宗旨，就能跨越文化的界線，成為合一。去年我認識了一位烏拉圭的婦女，她告訴我，她是如何在人生最黑暗的時候被召喚擔任慈助會會長。她很想說：「我現在沒辦法接受這召喚。」但是她已經訂立了聖約，所以她說：「我會去做神要求我做的事。我對天父和耶穌基督有信心。我知道藉著祂的贖罪，我做得到。」然後她對我說：「我履行召喚為姊妹服務時，生命中就出現了光。我仰賴著主，祂也祝福了我。」

我從她的故事中看出慈助會的宗旨。她對天父和對耶穌基督及其贖罪的信心，幫助了她。她已經立了聖約，也想要遵守聖約。她和主教合一地工作，履行了召喚。現在，她可以見證：信賴主，祂就會

祝福我們。我要和她一起見證，我們的救主耶穌基督會在我們遭遇的每一個塵世考驗，以及今生面對的每一件看似不公平的事上，幫助我們。

史帝芬姊妹：對救主贖罪犧牲的大能有信心，就是幫助我們團結的力量。在尋求永生的過程中，對天父的愛，以及對祂的偉大幸福計劃的知識，會讓我們團結在一起。我們的姊妹有些是單身的，有些已經結婚生子，或是已經結婚但沒有孩子，還有寡婦和離婚的姊妹。我們希望大家都可以團結合作，成為一體，一同去認識我們的身份、我們的工作，和我們的目標。

瑞福斯姊妹：合一會帶來快樂，因為沒有紛爭，而且我們的心中有神的愛（見



1860

第一個慈助會會所由鹽湖  
第15支會慈助會建造。  
在接下來的50年，  
一共建造了120座  
這樣的會所。



伊莉莎·舒接受百翰·楊  
的召喚，負責在各地教會  
成立慈助會。

1868

1870

1872

1880

猶他州是  
美國最早  
給婦女投票  
權的其中  
一州。



伊莉莎·舒  
1866年



尼腓四書 1：15）。合一可以跨越所有界線。我們多麼希望姊妹能感受到對救主的愛；我們多麼希望能團結合一，協助達成祂的目的啊！

## 2. 如果姊妹對慈助會沒有歸屬感， 應該怎麼辦？

柏頓姊妹：我們會長團的心願，就是姊妹都能了解自己的永恆身份。我們一直是神事工中的一份子。身為婦女，我們被賦與特殊的恩賜，能夠造福每個人。我們在前生就已經接受教導和訓練，知道自己的工作是什麼。我們在天庭會議中選擇了天父的計劃；而這個計劃包含了耶穌基督的贖罪。知道能獲得骨肉身體，我們便大聲歡呼。

在地球上，從眾生之母夏娃開始，婦女不斷參與神的事工。先知約瑟·斯密按照一直存在的聖職模式將婦女組織起來，於 1842 年在伊利諾州納府成立了慈助會。

## 歷史最悠久

的慈助會企業，是1876年至1918年的穀物儲藏計劃。第一次世界大戰將近尾聲時，小麥短缺，在美國政府要求下，她們不得不賣掉這些穀物。販售小麥得到的利潤則用來降低產婦和嬰兒的死亡率、資助孕婦和幼兒專科診所、贊助健康教育課程，和募集分娩所需的用品。

### 3. 生活極度忙碌的婦女如何還能享受慈助會的祝福？

史帝芬姊妹：終歸還是優先順序的問題。我最近去了西非，看到那裡的婦女每天用頭頂著井水回

十二使徒定額組會長羅素·納爾遜會長勸告我們：「要親自了解你真正的身份。要奉耶穌基督的名求問你在天上的父，祂對你有什麼感覺？你今生有什麼使命？只要你真心誠意求問，一段時間之後，聖靈就會向你低語那會改變生命的真理。要記下這些靈感，常常溫習，然後確實地照著去做。」

「我應許你們，當你們開始了解天父如何看你們，即使只是粗淺的了解，並知道祂要靠你們完成哪些事，你的生活就會從此變得不一樣！」<sup>5</sup>去聖殿，在那裡要傾聽！傾聽你是誰，應該做什麼。

家，然後再出門工作，維持生計。她們的窮困讓我很難過。後來，我和教會成員一起參加訓練會議，她們穿著雪白的襯衫和自己縫製的鮮豔洋裝來。

這讓我了解到，在金錢買不到的事物上，她們是富足的。我學到她們會把最重要的事情放在第一位。福音是她們的一切。她們告

德撒律蠶絲協會在總會慈助會會長琪娜·楊的領導下成立。

創立初級會。

1875



1876

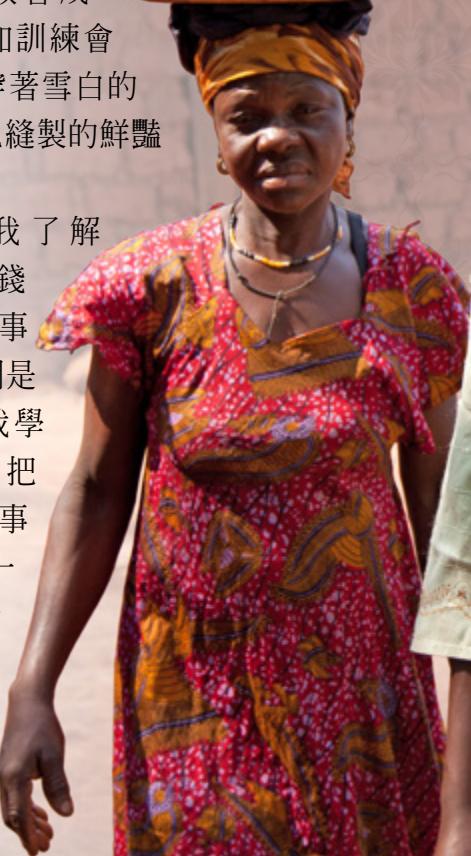
艾默琳·威爾斯領導新的穀物儲藏計劃。

1878



1880

第二任總會慈助會會長團接受按手選派。



慈助會成立了  
德撒律醫院。

「慈助會……最初是將近半個世紀前……組成的；……要為窮人和有需要的人提供屬世祝福，並鼓勵軟弱的人、改正犯錯的人，使婦女更能培養並發揮同情仁愛之心，使她們有機會獲得靈性力量，有能力為人類家庭的救贖付出更多貢獻。」<sup>8</sup>——琪娜·楊

1882



1887



1889年，慈助會婦女成立婦女選舉權協會（Woman Suffrage Organization）的猶他分會和愛達荷分會。<sup>7</sup>

琪娜·楊  
1888年

1890

1889

琪娜·楊  
會長召開了  
第一次的  
總會慈助會  
大會。

1891

慈助會曾經是美國  
婦女委員會的  
正式會員。

訴我：「我什麼都不需要。我需要的東西我都有了——我有福音和家庭。」只要我們把最重要的事情放在第一位，其他的事情就會自然而然地變得不那麼重要了。

#### 4. 慈助會可以提供什麼給女青年？

柏頓姊妹：女青年晉升到慈助會的時候，就有機會協助應驗預言。賓塞·甘會長（1895-1985）在1979年預言說，世界上許多良善的婦女將「大規模地加入本教會，……本教會的婦女……能在好的方面——明顯地有別於世上的其他婦女」。<sup>6</sup>我們需要女青年的獨特恩賜、看事情的角度以及才能，來協助應驗這項預言。

羅素·納爾遜會長針對甘會長的這項預言在2015年對各個年齡層的婦女（包括女青年）說：「各位就是〔甘會





## 社會服務

部門在總會會長約瑟 F·斯密（1838-1918）的要求下，由艾美·列曼於1918年成立。列曼姊妹也規劃課程，以專業社工的方式訓練慈助會成員。在大蕭條時期的最初幾年，該部門承辦的案件數量龐大，同時與當地及聯邦政府官員協調，發放救援物資給有需要的人。

長] 預言中提到的婦女！……

「……我們需要那些對基督的教義有深刻了解的婦女。……我們需要那些知道如何獲得神的力量的婦女，凡是遵守聖約的人都能獲得這樣的力量。……我們需要擁有眾生之母夏娃那樣的勇氣和遠見的婦女。……

「……我呼籲各位努力實現甘會長的預言。…只要你們這麼做，聖靈就會以前所未有的方式擴大你們的影響力！」<sup>9</sup>

瑞福斯姊妹：我們都是「天父的女兒，祂愛我們，我們也愛祂」。<sup>10</sup>在慈助會中，你會發現我們的相同之處多過不同之處。比方說，我們都生活在這個有社群媒體、廣告和俗世榜樣的世界中。婦女的價值是由世人來評定的。如果我們按照在這個世界上看到和聽到的標準來衡量自己，就會覺得自己

需要去迎合這樣的標準。我們比以往都更需要記得，我們的價值來自身為神女兒的身份，而不是因為我們符合了這個世界既定的形像。我們的力量來自我們與天父、救主的關係，也來自福音中姊妹間彼此的關係。要善用這股力量。

史帝芬姊妹：女青年，神需要你們，我們需要你們。你們這新生的一代出生時就帶著力量，能夠堅定面對這個末世時代的挑戰。請加入我們，一起成為了解耶穌基督和贖罪的婦女、訂立並遵行聖約的婦女，以及彼此團結合作，而且和聖職領袖合一的婦女。身為耶穌基督後期聖徒教會中的婦女，不論年齡為何，都是一項祝福。讓我們為自己的身份作見證，也見證我們可以成為怎樣的人。讓我們彼此分享喜悅的信息，因彼此而歡欣！

教會社會服務部門即是今日的後期聖徒家庭服務處和後期聖徒人道救援中心的前身。

1918

慈助會將小麥賣給美國政府。

1921

慈助會致力增進新生兒和產婦的存活率。



克萊蕾莎·威廉斯  
1921年

1936年制定教會福利計劃。

1930

為了讓猶他州能受惠於1921年的薛柏一陶尼（婦幼福利衛生）法案，艾美·列

曼參選衆議員，並於1923年當選。薛柏一陶尼法案的目的是降低產婦和嬰兒的死亡率。列曼姊妹從事政府和慈助會計劃的協調工作。到了1928年，這些努力使得新生兒死亡率降低了19%，產婦死亡率則降低8%。



1936

1940

慈助會成員參與了戰時的援助工作。



艾美·列曼  
1940年

露薏絲·羅賓孫  
1928年



## 5. 為什麼聖職持有人和慈助會姊妹合一工作是很重要的？

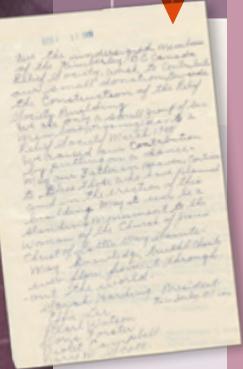
柏頓姊妹：男人和女人的角色是互補的。每個人都有獨特的恩賜和才能，可以襄助國度的事工，也可以彼此鞏固。婦女佔了教會成員的一半；對這份事工來說是不可或缺的。從夏娃開始，一直到撒拉、利百加、以斯帖、馬利亞、伊利莎白、愛瑪、伊莉莎，以及在這最後福音期和在古代的其他勇敢的姊妹，我們都有自己的觀點，也都渴望為建立國度貢獻一己之力。

我們想到力量和影響力的時候，通常都會把力量和聖職能力聯想在一起。但是，正義婦女的影響力也蘊含著強大的力量。教義和聖約 121：41 中提到，「勸說」、「恆久忍耐」、「溫和、溫柔」和「不虛偽的愛」等等的美德，可以帶來聖職能力；這些同樣的美德也可以讓婦女的影響發揮力量。這些美德都是我們的神性中與生俱來的，能讓我們有





在卑詩省金伯利，僅有六位成員的慈助會舉辦了一場募款舞會，協助建造鹽湖城的慈助會大樓。



貝拉·  
施百福  
1945年

1949

日本成立  
第一個  
慈助會。



## 貝拉 ·

施百福擔任總會慈助會會長多年，在她任內，慈助會和教會的其他輔助組織參與了較全面的教會協調統合計劃，目的是消除重複的工作、減少浪費，並促進在全球迅速成長的教會能穩定發展。這些變更包括重新組織教會雜誌，以及終止輔助組織各自的銀行帳戶。

機會發揮正面的強大影響力。

我們和聖職弟兄合一工作時，就會一點一點變得更像錫安的人民（見摩西書 7：18）。

瑞福斯姊妹：我們讀「家庭：致全世界文告」的時候，看到天父根據男人和女人的角色和責任去發揮他們各自的長處，好讓祂最多的子女能夠回到祂的身邊。<sup>11</sup> 慈助會的目的就是幫助我們做到這一點。

## 6. 你們會長團和先知們一起工作有什麼感想？

柏頓姊妹：耶穌基督護衛祂那個時代的婦女，祂今日的使徒也一樣。我們的先知在作決定時都會有全面的考量，而且一定會詢問教會姊妹的意見和看法。我希望教會的每位姊妹都可以看到、聽到、感受到我們定期和先知、先見、啓示者共事時的經驗。他們是真正的門

慈助會大樓於1956年奉獻，為慈助會理事會、總會慈助會會長團、慈助會雜誌編輯，以及製作聖殿服裝的裁縫，提供了工作和開會的場所。

1960

1956



慈助會紀念盤照片，教會歷史博物館惠予提供



慈助會大樓開放日。

徒，無私、愉快地將生命奉獻給主，努力完成祂的旨意，並信任祂的時間表。他們常常見證這是耶穌基督的教會，祂領導和指引這教會。

瑞福斯姊妹：領袖常常聽我們說話，他們聽我們說話的時候，越來越常請我們提出意見。這些議會中的總會弟兄和我們合作達成共同的目標，他們會聽我們講話，也很重視我們的意見。

史帝芬姊妹：總會會長團和十二使徒定額組是耶穌基督的特別證人。他們認識祂，也越來越像祂。所以，如果你想要了解婦女領袖和耶穌基督的證人之間的關係，只要看祂在經文中的榜樣就可以了。耶穌基督護衛婦女、讓婦女參與，也推崇婦女。我和總會弟兄一起開會的時候，常常看著他們，然後心想：「這種感覺可能已經有點像是在救主面前了吧。」

貝拉·施百福擔任總會慈助會會長時，被任命為美國婦女委員會會長。

1966

1968

1970

最後一期的慈助會雜誌。

慈助會雜誌開始發行西班牙文版。



旌旗（Ensign）雜誌於1971年1月創刊。

18歲以上的女性教會成員都自動成為慈助會成員。



芭芭拉·斯密  
1974年

總會慈助會會長芭芭拉·斯密呈交一份卷軸給總會會長團，該卷軸象徵了價值1,651,157美金的7,974,284公升慈助會小麥，還有超過75萬美元的資金。



1978

女性的傳統角色受到質疑，慈助會領袖為女性對家庭和社會所作的貢獻辯護。

1982

慈助會成立140週年。

慈助會、女青年和初級會共同舉辦主題為「向婦女致敬」的各項活動。

芭芭拉·烏因達  
1984年



## 7. 靈性力量和聖約之間有什麼關係？

史帝芬姊妹：我們透過所接受的教儀和所訂立的聖約來獲得靈性力量；遵守聖約也會帶來靈性力量。

我們在星期天配稱領受聖餐的時候會得到靈性力量；我們藉著領受聖餐，來更新所有與主訂立的聖約。我們承諾要承受祂的名，「記得祂」、遵守祂的誠命，努力一直能「有祂的靈與〔我們〕同在」（教約 20：77，79）。

柏頓姊妹：尼腓提到這種靈性力量，他說：「我，尼腓，看到神羔羊的大能降在羔羊教會的聖徒身上」（尼腓一書 14：14）。聖徒這個詞不就包括男性和女性嗎？

尼腓繼續在同一節經文說，神羔羊的力量「降在那分散到整個地面上的主的約民身上；他們在極大的榮耀中，以正義，並以神的大能武裝起來」。身為「約民」，不論男女，都可以「在極大的榮耀中，以正義，並以神的大能武裝起來」。這就是神所有遵守聖約的兒女的神聖未來。

史帝芬姊妹：要了解我們的神聖未來影響有多大，就要知道兩個問題的答案：（1）你知道



慈助會開辦福音識字計劃，教導不會讀或不會寫的教會成員基本的識字技巧。



1992

慈助會  
150  
週年。

依蓮·傑克  
1990年



總會慈助會會長依蓮·傑克要求世界各地的慈助會，以社區服務和其他服務計劃的方式慶祝週年慶。

傑森·史文生  
攝，德撒律新聞

1999

總會慈助會會長瑪麗·史穆在義大利羅馬舉辦的第二屆世界家庭會議上演講。

瑪麗·史穆  
1997年



邦妮·  
帕肯  
2002年



瑪麗·史穆的照片，史都華·詹森  
攝；德撒律新聞

## 今日，

由於175年來慈助會忠信姊妹的領導，世界各地的慈助會都在幫助有需要的人。舉例來說，卡拉卡斯、委內瑞拉的慈助會領袖想要找出讓姊妹們服務的一些方法。她們造訪了一個收容年長者的機構，被帶到一間房間，在那裡看到一群婦女身上沒有任何衣物，蜷縮著躺在地上。慈助會姊妹們幫這些婦女沐浴更衣，餵她們吃飯，替她們修剪頭髮時，都流下了淚水。

自己的身份嗎？（2）你知道自己擁有什么嗎？如果我們知道自己擁有什么，就會了解，我們已經擁有必要的一切了。藉著在聖殿中接受的教儀和訂立的聖約，我們享有與聖職有關的所有事物的祝福、能力和權柄。我們沒有接受按立，我們不知道原因。由父傳子的聖職按立是神的體制，從亞當和夏娃的時代以來一直是如此。

**瑞福斯姊妹：**遵守聖約的婦女知道我們的父已經透過訂立聖約、接受聖約的方式，賜給我們回到祂的身邊所需要的一切事物；我對這一點有見證。

### 8. 你們希望慈助會姊妹記得哪一件最重要的事情？

**柏頓姊妹：**教義和聖約 45：3 提到：「聽從祂，祂是在父那裡的中保，在父面前為你們辯護。」

「因此，父啊，饒恕相信我名的這些弟兄，使他們能歸向我而享有永生」（第 5 節）。我愛基督對我們的溫柔。祂愛我們，所以祂會為我們辯護！祂要我們歸向祂！讓我們愛耶穌基督、愛天父，也更堅定對祂們的信心。

今天，與神立約的女兒分散在整個地面上，我們在極大的榮耀中，以正義，並以神的大能武裝起來。只要記得我們的目的，因聖約和遵行聖約而歡欣，我們就能「在好的方面——明顯地有別於世上的其他婦女」，也可以協助世人準備好迎接救主耶穌基督的第二次來臨。■

#### 註：

1. 愛瑪·斯密，出自慈助會聚會紀錄，1842年3月17日，第13頁，教會歷史圖書館，鹽湖城。
2. 約瑟·斯密，出自慈助會聚會紀錄，1842年6月9日，第63頁。
3. 見指導手冊第二冊：管理教會（2010），9.1.1。

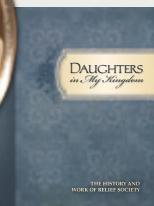


2004

首次召開  
婦女輔助  
組織全球  
領導人訓練  
會議。

茱麗·貝克  
2007年

總會慈助會會長茱麗·貝克在2010年  
10月的總會大會上宣布新出版的  
慈助會歷史。



2010

2011

教會發行  
我國度中的  
女兒：慈助會  
的歷史與  
事工。



2016

2017

慈助會  
175週年。

2020

請前往[history.lds.org/women](http://history.lds.org/women)進一步了解慈助會  
歷史。



4. 參閱總會會長的教訓：賓塞·甘（2006年），第223頁。
5. 參閱羅素·納爾遜，「成為真正的千禧世代」，2016年10月，利阿賀拿，第49頁。
6. 參閱總會會長的教訓：賓塞·甘，第222-223頁。
7. See Jill Mulvay Derr, Janath Russell Cannon, Maureen Ursenbach Beecher, *Women of Covenant: The Story of Relief Society* (1992), 138.
8. Zina D. H. Young, "First General Conference of the Relief Society," *Women's Exponent*, Apr. 15, 1889, 172.
9. 羅素·納爾遜，「對姊妹們的一項呼籲」，2015年11月，利阿賀拿，第96, 97頁。
10. 女青年個人進步計劃（小冊子，2009），第3頁。
11. 見「家庭：致全世界文告」，2010年11月，利阿賀拿，第129頁。
12. 茱麗·貝克，「『我國度中的女兒』：慈助會的歷史與事工」，2010年11月，利阿賀拿，第114頁。

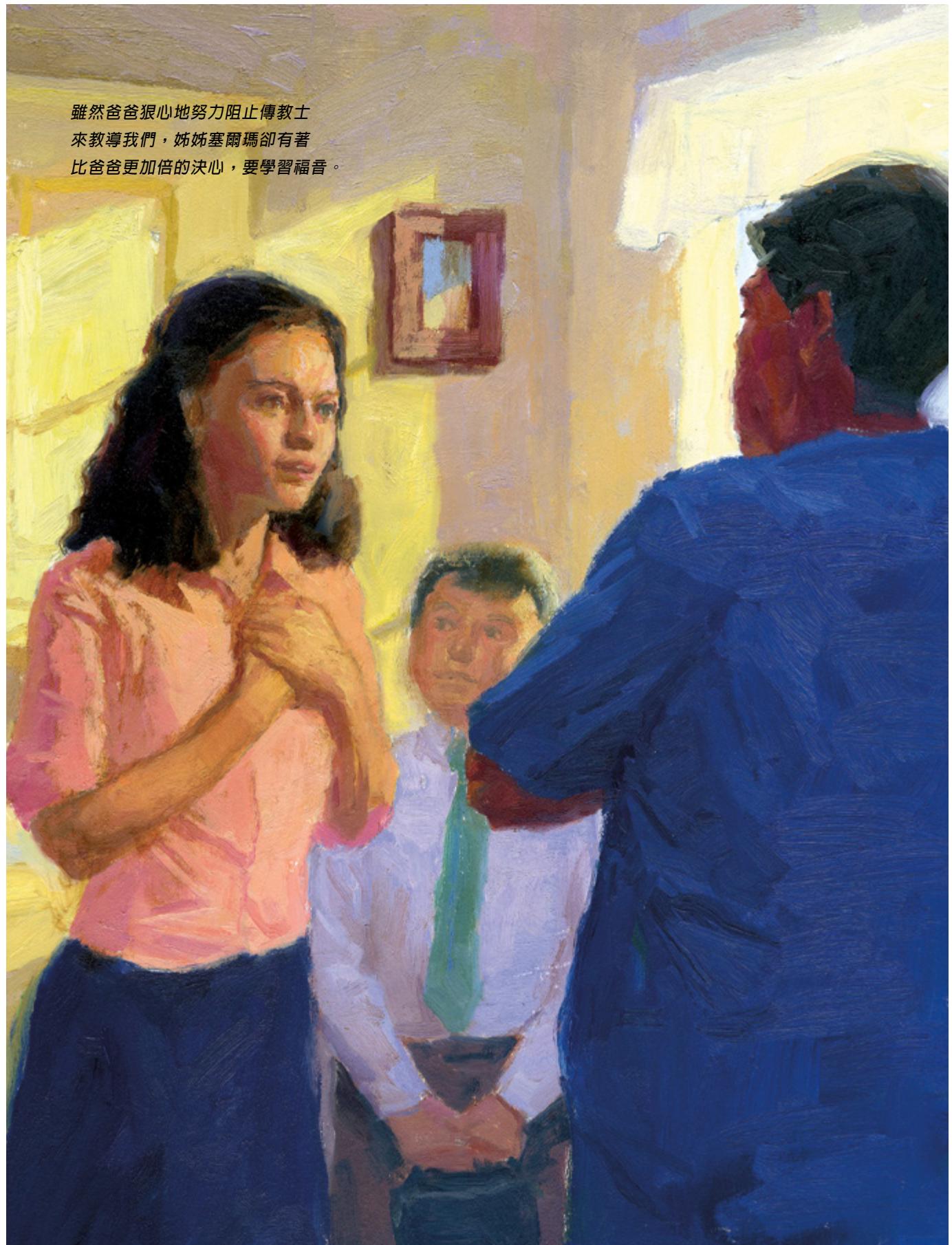
教會雜誌職員藍妮·高恩特採訪。年代表以及側邊欄的資訊由教會歷史部門的凱特·賀布克提供。

## 慈助會的宗旨

慈助會藉由以下事項幫助婦女準備好獲得永生的祝福

- 增進對天父和對耶穌基督及其贖罪的信心；
- 透過教儀和聖約鞏固個人、家人與家庭；
- 團結合作幫助有需要的人。

雖然爸爸狠心地努力阻止傳教士  
來教導我們，姊姊塞爾瑪卻有著  
比爸爸更加倍的決心，要學習福音。



# 因我忠信的姊姊而 蒙福

若非有我姊姊正義的影響力，  
我不會是現在的我。

洛斐爾 · 安提倫

**我** 很幸運在生命中有許多美好的女性，我有一位養育我的勇敢母親、幾位有智慧又忠信的姊妹，還有一位愛我又支持我的妻子。我要向這幾位有影響力的女性中的一人致敬，那就是我的姊姊塞爾瑪，因為她一直以來的好榜樣影響了我的一生。

小時候，父親就教我，當他和媽媽不在的時候，我要跟隨塞爾瑪的帶領，我永遠都感激他這點忠告。

## 下定決心要學習

我的八個兄弟姊妹中，有三個人和我同時在薩爾瓦多加入了教會。我們受洗時，年紀最大的塞爾瑪是 14 歲。當時我 8 歲，是家中年紀最小的孩子，所以塞爾瑪是我們當中帶頭的人。

我們是由鄰居介紹認識教會的，這位鄰居常常唱歌，後來我們知道他唱的是聖詩。鄰居告訴我們，有個很棒的地方叫做初級會，小朋友們會在那裡學唱歌。他聯絡了傳教士，然後傳教士就開始拜訪我們家，教導我們。

然而，爸爸非常反對教會，也反對他的孩子接受傳教士的教導。那時我還小，不了解那兩位長老歷經了多少困難才能將福音帶給我們。爸爸

若發現他們在家裡，就會把他們趕出去；如果長老們晚上來家裡拜訪，他就會故意把燈都關掉。雖然爸爸狠心努力阻止傳教士來教導福音，塞爾瑪卻有著比爸爸更加倍的決心，要學習福音和讀摩爾門經。塞爾瑪和長老們從來沒有放棄，我很感謝他們的堅持。

去教會是件困難的事，因為爸爸會利用各樣的方法來阻止我們，比如說，他要求我們要做完家事才能去教會。

一個星期天早上的情況特別嚴重。他不想讓我們去，但我們不讓他阻止我們。我們剛把地板清乾淨，他就踢翻垃圾桶，把垃圾撒了一地。塞爾瑪立刻開始靜靜地收拾垃圾，一點都沒抱怨。她把地板又清乾淨後，便問爸爸，我們是不是可以去教會了。我們已經做完所有的家事，而且還做得更多，但爸爸還是不允許。最後，他直截了當地問道：「你們究竟為什麼那麼堅持要去這間教會？」那時，塞爾瑪為福音的真實性和復興福音的信息，作了一個有力的見證。她說完後，爸爸揮揮手，就讓我們去教會了。

這次事件之後，爸爸再也沒有阻止我們了，而且最後還同意讓我們加入教會，即便他很不喜歡。

## 一開始就投身服務

星期日去教會對我來說沒問題，但我對參加初級會就不太熱衷了，因為當時的初級會是在週六上午舉行。我 10 歲時，有一個週六，塞爾瑪回到家來告訴我們兄弟姊妹說，執事們和由 11 歲童軍所組成的拓荒者隊進行了一場精彩的足球比賽。她特別說，因為我沒有參加初級會，所以很可惜錯過了那場比賽。不用說，接下來的週六，我就去了（穿著我的足球鞋），而且再也沒有缺席過。

塞爾瑪 16 歲時蒙召喚擔任初級會會長。我們的主教一直在努力找人來改善初級會組織所面臨的許多挑戰。我們支會的範圍很大，要家中有小孩的家庭每週六初級會時間和週日都搭車來教會，是既困難又昂貴的一件事。許多孩子都沒有參加初級會，而且找不到解決方法。主教得到聖靈的提示要召喚塞爾瑪，但他遲遲沒有行動，因為塞爾瑪實在是太年輕了。但他一直有著這樣的靈感，所以在得到支聯會會長的核准之後，主教對我的姊姊提出了召喚。

事後證明這真是個受靈啟發的決定，使得許多孩子都蒙受祝福，也包括了我。塞爾瑪聽從靈感，光大了她的召喚，她運用明智的判斷，採取創新的觀念來發展訓練計劃，將福音帶給兒童。她請她的諮詢和教師在自家附近的各個地點舉行初級會聚會，她也持續為那些教師作教師訓練。這個解決方法讓成員們省下了時間與金錢，也讓之前沒有參加初級會的孩子們蒙受到這美好組織的祝福。



## 立下信心的榜樣

隨著時間進展，我的兄弟姊妹們繼續跟隨著塞爾瑪的帶領。我們舉行家人家庭晚會，也出席所有的教會聚會。我被按立為執事後不久，在一次家人家庭晚會上，塞爾瑪特別轉向我，指出我是家中的聖職持有人。這件事給我上了要尊重聖職這重要的一課。

她也確保我一直能得到適當的鼓勵和額外的激勵，去參加聖職聚會和善盡我的職責。舉例來說，塞爾瑪在每個星期日早晨，都會以各式各樣吵雜、充滿活力的方式，把我叫起床去參加聖職聚會。她還教導我要期待在亞倫聖職中晉升。

我一點都不介意別人在協進活動和福音進修班裡，總是稱呼我為「塞爾瑪的弟弟」。我的一些朋友有父母在教會裡支持他們，但我有主教、男青年領袖和塞爾瑪支持我。

塞爾瑪接受各種不同的召喚，繼續作我的榜樣，直到她出發去傳教。她在瓜地馬拉克薩爾特南戈傳道部光榮地服務，她服務所結的果子還包

我小時候，塞爾瑪鼓勵我參加初級會和教會的其他活動。隨著時間過去，她在福音上的榜樣和熱誠繼續是我靈性啟發的來源。

括在她返鄉回家兩天後，我們的母親受洗了。當時我是祭司，為母親執行了這項神聖的教儀，我們的喜悅滿溢。我跟隨塞爾瑪的榜樣，開始認真地為傳教作準備。

雖然我們經濟拮据，但塞爾瑪傳完教，就搬到美國去就讀楊百翰大學。無論距離有多遠，她依舊帶給我很大的影響。

我從瓜地馬拉瓜地馬拉市傳道部傳教返鄉之後，也去了猶他州普柔浮的楊百翰大學就讀。我很感激有許許多人仁慈地支持我，幫助我到那裡讀書。然而，錢還是會不夠。

我到普柔浮後不久，和塞爾瑪檢視了我們的經濟狀況。我們共同的結論是，即使我半工半讀，還是沒有足夠的錢能支付我和她倆人整學年的房租。然而，塞爾瑪堅信我們一定能夠通過這個考驗。她信賴主一定會預備道路。不到一個星期，塞爾瑪收到一封由楊百翰大學西語系寄來的信函。她打開信看了之後，對著我驚呼：「就是這個！有了這個，我們就付得出你的房租了！」那封信通知她，學校接受她擔任助教，所以她的收入就增加了。

## 面對健康上的挑戰

隨著時間過去，塞爾瑪繼續是我靈性啟發的來源。她比我所認識的人都更能面對逆境。她照顧患有唐氏症的好兒子、我們年邁的母親，還有健康狀況很差的丈夫。而且還不只如此，她自己也有健康問題。

幾年前，塞爾瑪因腦部囊腫，接受了腦部手術來降低腦壓。因為還有那麼多親人需要她，所以任何可能的併發症都令人害怕。她祈禱懇求幫助與啓示，也去了聖殿。在這一切挑戰中，她的

信心毫不動搖，但她對要把自己的性命交在將執行如此精密手術的醫生手上，還是有點遲疑。這時，塞爾瑪的一位好朋友來看她，塞爾瑪向她吐露自己對手術的擔憂。塞爾瑪的朋友問了醫生的名字，她知道之後表示，那位醫生是她支會的成員。她告訴塞爾瑪，那位醫生是位忠信的教會成員，也是位配稱的聖職持有人。他常常在執行手術的時候播放教會的聖詩。雖然這只是一個簡單的訊息，卻正是塞爾瑪祈禱的溫柔答覆。塞爾瑪的生活和靈性經驗一直以來都是我個人生活中力量和見證的來源。

我想到那些跟我有著類似成長環境的男孩們。我想到那些家中沒有男性模範，只能在教會中找到避風港的人；還有那些在戰亂國家中成長的人。我要對這些人說：絕對不要放棄，要與主和祂的僕人更加親近。我很感激，神給了我所需的支持，鼓勵我達成我的目標，成為現在的我。■

作者現居美國紐約州。



## 婦女的信心和奉獻

「容我向各位忠信的後期聖徒婦女致謝，如今你們人數已好幾百萬並且遍及全世界，你們行善的力量龐大無比，你們的才能和奉獻令人讚嘆，你們對主的信心和愛，以及對祂事工和祂兒女所做的實在無可比擬。要繼續過福音的生活，在你認識的所有人面前散發你的光。」

戈登·興格萊會長（1910-2008），總會會長的教訓：  
戈登·興格萊（2016），第104頁。





昆丁·柯克長老  
十二使徒定額組

# 福音與 幸福生活

在最糟的情況下，當其他一切都分崩離析時，  
家庭和耶穌基督的福音是最重要的。

**有** 很多演說都強調要追求夢想和你熱愛的事。我認同這些目標，但我想請各位沉思你們生命中更重要的目的。

## 為祝福而感謝

首先，我希望你們要對自己的各項祝福心存感激，特別是對自己的傳承。感激和謙卑兩者密不可分。我們處在一個以自我為中心的時代。特別是在社群媒體上，人人都可以輕易地自抬身價。在這個時代，再沒有比感激和謙卑更重要的事了。擁有這兩項特質的人，會效法救主的榜樣，對他們所擁有的祝福表達感謝。

我的朋友哈佛大學教授羅傑·波特，是一位忠信的教會成員，他在2015年5月哈佛大學的一場畢業典禮上提出，感激之心「出自我們對他人有所虧欠的自覺」，「往往是對不勞而獲或無償取得的禮物所表達出的謙卑回應」。他的結論是：「若能選擇心懷謙卑，並終身奉為圭臬，你將受益無窮。這能幫助你抗拒誘惑，不向驕傲屈服，不會佔坐享其成之利。這能幫助你看清並體認到事物的良善與積極面。這能幫助你以全面的觀點來看待人生路上時常會遇到的阻礙與逆境。這能幫助你專注於協助那些比你自己更不幸的人。」<sup>1</sup>



中國有句古老的諺語：  
「飲水思源。」

我會建議各位，尤其要對我們的傳承心存感激。如果我們蒙福擁有良好的父母，就應當心存感激。這是我們每個人對傳承虧欠的恩情。中國有句古老的諺語：「飲水思源。」

經文也明白地提到，我們應當

孝敬父母。箴言裡有一句話是：「我兒，要謹守你父親的誠命；不可離棄你母親的法則」（箴言 6:20）。以弗所書教導我們「要孝敬父母」（以弗所書 6:2-3；亦見出埃及記 20:12）。偉大的德國哲學家歌德這麼說：「得自先人的傳承只是暫借的，唯有使之再次發揚光大，才能真正擁有！」<sup>2</sup>很顯然，我們不但要對父母心存感激，也要採取積極的行動來獲取、習得他們希望留給我們的事物。

### 永恆原則相對於世俗哲學

除了鼓勵各位要心懷感激之外，我還要分享一些實際的建議，來幫助各位能有個快樂、成功又有意義的人生，也就是我們常說的「幸福生活」。

對於我所關心的議題，也就是現代生活中，信仰、道德價值觀和意義的式微，曾經擔任大英國協聯合希伯來信眾教派首席拉比的約拿單·薩克斯勳爵在最近的一篇專文中也清楚談到。他指出：

「如果說現今世界的各大制度還有一件事尚未完成，那就是闡明意義。……

「科學、科技、自由經濟和……民主政治讓我們在知識、自由、壽命和富裕生活等方面達到空前未有的成就。我們應當護衛與珍惜這些人類文明上最偉大的成就。」

「但是這一切並不能回答每一個有反思能力的人會在人生某個時刻提出的三個問題：我是誰？為何來到這

世上？我應如何生活？結果就是，21世紀給了我們最寬廣的選擇，以及最少的意義。」<sup>3</sup>

這段話，言簡意賅地表達了我這次演講的重點。我很擔心，世俗觀點裡的幸福生活會凌駕於以耶穌基督生平與教訓為基礎的幸福生活。

對我們這些教會成員來說，耶穌基督的福音和祂的復活與贖罪，是所有一切重要事物的基礎，是我們今生意義的根源。救主啟發了許多的信仰，確立了哪些行為準則是道德、正義和可取的，且會帶來幸福的生活。然而救主教導的原則和基本道德在今日的世界正遭受強烈的攻擊。基督教正飽受攻擊。

這並不新奇，幸福生活的配方為何，幾世紀來爭論不休。當使徒保羅在雅典時，遇見了「伊壁鳩魯和斯多亞兩門的學士」（使徒行傳 17：18）。斯多亞派學者認為美德是至善的，伊壁鳩魯派學者卻認為享樂才是至善。許多斯多亞派學士變得驕傲自大，把哲學當作「野心和不義的……藉口」；許多伊壁鳩魯派學士則淪為享樂主義者，他們的座右銘是「吃吧！喝吧！因為明天要死了」。<sup>4</sup>許多學術界人士長久以來指出亞里斯多德所倡導的智性思考就是幸福生活的藍圖。有趣的是，同樣這些與早期基督教理論有衝突的世俗哲學，在今日仍以些微不同的形式存在。

此外，許多新興的哲學道理更與耶穌基督的福音直接抵觸。這一切發生得很快，借用摩爾門經上的話說：「不到幾年」（希拉曼書 7：6），大部分的世人就會「稱惡為善，稱善為惡」（尼腓二書 15：20）。事實上，這兩段經文正是我們今日狀況的寫照。人們心中的道德標準瞬息萬變。幸福生活的基礎已經離道德義行越來越遠。有些人以對基督教義的迷思來貶損基督教，也就是人在今生不會幸福，唯有天堂才有幸福。<sup>5</sup>我向各位保證，跟隨救主將會在今生和天堂都得到幸福。

## 悼詞上的美德相對於履歷表上的美德

有些挑戰不能單以好壞來論定。有時，我們需要選擇最好的，而非只是選擇好的就可以。<sup>6</sup>

大衛·布魯克斯在一篇名為「道德遺願清單」的社論中提出一個概念，他認為「美德有兩種，即履歷表上的美德與悼詞上的美德。履歷表上的美德是你能在就業市場上使用的技能，而悼詞上的美德是人們在你的喪禮上會提到的事情。」<sup>7</sup>布魯克斯正確地結論說，悼詞上的美德是更重要的。這與我個人的想法不謀而合，因為在我20幾歲時有一個經驗深深影響了我。這個經驗和兩位好人的喪禮有關；他們的喪禮在幾天內相繼舉行。這是真實的事件，但我改變了當事人的姓名，並且刻意含糊地交代一些基本資料。

當時我25歲，從史丹福大學法學院畢業，剛開始在一間律師事務所任職。每天與我共事的



人都是身價不凡的高級知識份子。他們很和善，而且整體上來說，他們都彬彬有禮、受人注目。

我在教會裡所接觸的成員的差異則大多了。大部分的成員並不富有，他們是很好的人，大部分都過著有意義的生活。就在這時，我認識多年的兩位已退休的年長弟兄過世了。他們的喪禮只相隔幾天，兩個喪禮我都去參加了。且讓我稱其中一位為錢弟兄，另一位為信弟兄。這兩場喪禮都讓我永生難忘，因為這兩場喪禮闡明了所有的人，尤其是年輕人，所面臨的選擇的重要意義；同時也說明了履歷表上的美德和悼詞上的美德之間的奧妙區別。

錢弟兄和信弟兄年輕時都傳過教，從各方面來說，他們都稱得上是獻身服務的傳教士。上大學之後，兩人便展開不同的人生。錢弟兄與一位美麗女子結了婚，這位姊妹後來在教會漸漸變得

不活躍。信弟兄同樣也與一位美麗女子結了婚，這位姊妹自始至終都在教會保持活躍。這個決定比其他因素更深刻左右了他們日後人生中的種種選擇。在我的經驗中，對救主和家庭的永恆重要意義都保持真誠忠信的夫妻，幾乎都能守住悼詞上會被推崇的那些美德。

我要再多說些錢弟兄的事。他很懂得如何待人接物，非常關心別人。他進入美國一家大型企業工作，最後成為公司的總裁。他的收入優渥，住在一棟佔地廣大的美麗豪宅。這就是我決定稱他為錢弟兄的緣故。平心而論，他在事業上的選擇不只是好或更好而已，而是最好的。

然而，他在家庭和教會方面的選擇就沒有這麼好了。他是一個好人，從沒選擇做過甚麼壞事，但他在家庭方面的選擇還有對他子女的影響，絕大多集中在教育與就業方面，也就是那些在就業市場上極為重視的履歷表上的美德。他的兒子們也都從事一流的行業。但他們沒有在教會中保持活躍，而且和非成員的年輕女性結婚。我對他們的詳細情形不太了解，但是他們的婚姻最終都以離婚收場。

錢弟兄和他的妻子也都變得不活躍。他們主要都參與上流社會的社交與社區活動，他一直都以後期聖徒自居，並且對自己傳過教這件事非常自豪，但是他沒有參加教會聚會。他偶爾會捐獻贊助教會的興建計劃，並且幫助後期聖徒成員發展事業。而且，在他所擔任的每一項職務上，他都發揮影響力，是誠實、正直、善心的表率。

他的喪禮是在墓園中一座不分教派的教堂裡舉行的，許多達官貴人都到場致哀，包括他居住的那州州長在內。除了他的子女、孫子女和我之外，到場者都有 50 歲以上的年紀。整體而言，這是一場莊嚴肅穆的喪禮。會中沒有談到幸福計劃的原則，也絕少提到耶穌基督。錢





弟兄一生的基礎，幾乎都是在履歷表上的美德。

信弟兄在工作上所作的決定遠遠不及錢弟兄成功。他一開始嘗試獨立做點小生意，但是公司不幸遭到祝融，付之一炬，所以一切的努力化為烏有。他隨後又另起爐灶，但是只能勉強糊口。他的家很小，不過卻足以遮風避雨。他樂於工作，喜歡與人往來互動。他的事業不錯，當然也算令人滿意，但是稱不上突出，更說不上是最好的；那不是履歷表上美德所成就的事業。

反過來說，他在家庭和教會方面的選擇，卻絕對是最好的。他和妻子在教會裡完全活躍，他在被召喚的事工上服務，經常擔任教師，也時常去聖殿，是位配稱的聖職持有人。他與

人關係良好，尤其是和他的大家庭以及為數眾多的孫子女。他們都受過良好的教育，但是他向他們強調的是要過基督般的生活。退休以後，他還與妻子一同去傳教。雖然他曾有考驗，包括他的一個兒子在二次大戰中陣亡，但他對自己的一生已感到滿足與喜悅，因為他的家庭與耶穌基督的福音給了他人生的目的與意義。

他的喪禮在支會的教堂舉行，是一場盛大而喜樂的喪禮。出席的人包含各個年齡層，有為數眾多的孫子女和他所服務過的年輕人。會中教導了幸福計劃，而救主是整場喪禮的焦點。那是一場典型的後期聖徒喪禮。喪禮上致詞的內容談到他的品格、仁慈、對人的關懷和對主耶穌基督的信心與愛。

當教育和職業的目標凌駕在家庭、教會和對救主的見證之上時，過度強調履歷表上的美德在無意間所造成的後果，會帶來嚴重的傷害。



無論個人的才幹、能力、機會或經濟狀況如何，每個人都能作一些最重要的選擇。

### 選擇與幸福生活

我之前說過，這兩場喪禮對我來說是一個關鍵點。我傳過教，也愛教會。我的事業才剛起步，而那些物質、事業上的成功則讓我大開眼界。我了解到我所作的一切選擇，會決定我在今生的幸福，以及留給後人的遺風典範。我也體會到我所面臨的選擇具有永恆的意義。

我十分清楚所有選擇對我都具有永恆的意義。對我來說，剛才所談到的這兩種人生，最重要的是讓我了解到：每個人不管才幹、能力、機會，或是經濟狀況如何，都可以作出最重要的選擇。我發現對我、我未來的子孫，以及我有機會影響到的每個人而言，將救主、家庭和教會置於首位才是最重要的。這麼做將能帶來幸福的生活。

在最糟的情況下，當其他一切都分崩離析時，家庭和耶穌基督的福音是最重要的。想想摩爾門經中的父親李海，書中描述他「離開進入曠野。他撇下了他的房屋、他繼承的土地、他的金子、他的銀子和他的寶物，除了他的家人……什麼都沒帶」（尼腓一書 2:4）。

這個世代的人面對著護衛信心與家庭的挑戰。有位研究人員曾經回顧研究至古印度與希臘，發現歷史上每一個沒有宗教信仰的族群，都曾經歷過人口減少的狀況。<sup>8</sup>新聞媒體近來也強調，現今世界的人口出生率大幅下滑。華爾街日報的頭條新聞這樣宣告：「世界全新的人口定時炸彈：人口過少」。文中提出，在2016年「將發生從1950

年以來，首度勞動年齡人口總數下滑的情形」。<sup>9</sup>

缺乏信心與人口下滑很明顯是息息相關的。天父為祂兒女所制定的永恆計劃有賴於信心與家庭。我很感激在一次又一次的調查中都顯示，後期聖徒始終保有對主耶穌基督的信心，也一直持續在組織家庭生養兒女。

有些人或許沒有機會結婚或生養兒女，但跟隨救主與祂的誠命的義人，以及為天父兒女無私服務的人，「必會在永恆中得到神所應許的一切祝福」。<sup>10</sup>

面對生活中的困難與考驗，有許多事情的發生是由不得我們作主的。但有關原則、處世、奉行宗教，以及過正義的生活等等，我們都可以作主。我們對父神以及祂的兒子耶穌基督的信心和崇拜，是我們可以自己決定的選擇。

十二使徒定額組尼爾·麥士維長老（1926-2004）曾引用18世紀英國牧師威廉·洛的話，做了最言簡意賅的說明：「如果你沒有選擇將神的國度放第一位，那麼不論你作什麼選擇，到最後都不重要了。」<sup>11</sup>

我希望你們了解，我之所以敘述我稱為錢弟兄和信弟兄的真人真事，並不是在鼓吹大家不要太在意在教育和職業方面的目標，相反的，我們應該盡一切所能，在這兩方面提升自己的成就。我要說的是，當教育和職業的目標凌駕在家庭、教會和對救主的見證之上時，過度強調履歷表上的美德在無意間所造成的後果，會帶來嚴重的傷害。

我相信各位都可以獲得你個人和神希望你得到的喜樂和幸福，只要你：

- 對自己的各項祝福心存感激，特別是對自己的傳承。

- 致力於奉行那些能讓生活有意義的永恆原則。
- 下定決心讓你在悼詞上會被提出的美德，勝過你在履歷表上的美德。
- 作好準備向救主回報你已過了幸福的一生。

我們每個人在幔子的另一邊最重要的會面，就是我們與「守門者」（尼腓二書9:41）救主見面。無論我們的祖先是誰，無論個人貧富，我們都要對自己堅守誠命的情形向救主報告。我們的生活應當配得「稱謝進入他的門；當讚美進入他的院。當感謝他，稱頌他的名！」（詩篇100:4）

我們將可以滿懷喜樂地報告，我們過了真正幸福的生活。■

摘自2015年12月18日，楊百翰大學愛達荷分校祈禱會講辭：「幸福生活」。如欲取得全篇英文講辭，請至[web.byui.edu/devotionalsandspeeches](http://web.byui.edu/devotionalsandspeeches)。

註：

1. 羅傑·波特，畢業典禮演講，2015年5月28日，哈佛大學登斯特館。
2. Johann Wolfgang von Goethe, *Faust*, trans. Bayard Taylor (1912), 1:28.
3. Jonathan Sacks, "How to Defeat Religious Violence," *Wall Street Journal*, Oct. 2, 2015, C2; see also Jonathan Sacks, *Not in God's Name: Confronting Religious Violence* (2015), 13.
4. See Frederic W. Farrar, *The Life and Work of St. Paul* (1895), 304.
5. See Carl Cederstrom, "The Dangers of Happiness," *New York Times*, July 18, 2015, 8.
6. 見達林·鄔克司，「好、更好、最好」，2007年11月，利阿賀拿，第104-108頁。
7. David Brooks, "Moral Bucket List," *New York Times*, Apr. 11, 2015, SR1, nytimes.com; see also David Brooks, *The Road to Character* (2015), xi.
8. See Michael Blume, in David Brooks, "Peace within the Texts," *New York Times*, Nov. 17, 2015, A23, nytimes.com.
9. Greg Ip, "The World's New Population Time Bomb: Too Few People," *Wall Street Journal*, Nov. 24, 2015, 1.
10. 指導手冊第二冊：管理教會（2010），1.3.3。
11. Neal A. Maxwell, "Response to a Call," *Ensign*, May 1974, 112; see also William Law, in *The Quotable Lewis*, ed. Wayne Martindale and Jerry Root (1989), 172.





1989年，馬克斯、凱倫和三歲的兒子獲准離開東德的家鄉，到匈牙利度假。他們留在當地期間，匈牙利開放了通往奧地利的邊界，讓成千上萬的東德難民得以獲得自由。馬克斯和凱倫發現這個千載難逢的機會，他們也可以離開。

攝影：雷斯·尼爾

## 馬克斯·提格諾

德國，薩克森安哈特

我說：「我們去奧地利吧！」

凱倫說：「不行，你不能這麼做。」「你的父母還留在德國，我的父母也是。」

我回答：「他們會體諒的，」

凱倫告訴我：「我們已經開始蓋房子了，」「就把房子蓋起來吧。」

我說：「不，我們可以在西德的某個地方重新開始。」

我再次試著告訴她我們應該離開。她說：「不行，因為你剛蒙召喚擔任主教，你已經答應要服務。」

這就是為什麼我們沒有離開德國。幾個星期後，柏林圍牆倒了，幸好我們當初留下來，這就是天父要我們走的路。

欲觀看更多有關提格諾家庭的照片，請至  
[lds.org/go/31739](https://lds.org/go/31739)。

## 探訪教導、家譜與母親

我 20 歲時加入教會，不久就和支會一位弟兄結婚，後來因為工作的關係搬家了。我 22 歲時大兒子出生，雖然那時我們住在支會疆界的邊緣，但是探訪教師開始定期探訪我。

我還是個新手媽媽，內心總覺得有必要和母親聯絡。不過八年前父母離婚時，我就和她失去聯絡了。每次探訪教師來的時候，我們都談到這件事，我覺得聖靈在催促我要趕快邁開這困難的一步。

我們討論如何開始重建和母親的關係，因為她不是教會的成員。分開這八年來，我的生活改變了很多。由於聖靈的提示十分強烈，我決定先和外婆聯絡。外婆已經失明，因此郵件都寄到照顧她的阿姨那裡。

我收到一封美好的回信，就去拜訪外婆和阿姨，並在那裡住了一陣子。外婆很驚訝，也很高興，只要求我回程時去看看她女兒，也就是我母親。她很開心。

外婆屬於路德教派，她很愛救主。住在那裡時，我丈夫每天早上都會讀摩爾門經給她聽，她很喜歡。過了幾個早上，丈夫和外婆都覺得充滿聖靈，於是外婆走到書桌旁，拿出了外公過世前所擁有的族譜給他看。上面整整齊齊地列出八個世代，甚至還註明了他們的職業。外婆很高興我們在她家住了幾天，我答應她回程時會去看母親，我也去了。

拜訪外婆五個星期後，她中風去世了。兩年後，我根據從外婆那裡得到的資料，為祖先執行聖殿事工。

我現在和母親的關係也很好。我們住在同一個鎮上，她有時候會幫我帶小孩。

如果不是探訪教師經常來看我，在那段時間鼓勵我、支持我，我永遠也不敢跨出這一步，重新修補和母親的關係。不止我，很多世代的人都得到了祝福。■

齒可·貝克，德國法蘭克福



## 探訪教師找到我

**兒**子兩歲時，我還是個新手媽媽，我們在巴西的聖卡塔里納住了一段短時期，只認識那裡的幾位教會成員。我住在一個偏遠的新社區，房子周圍沒有幾戶人家。

有一天我開始覺得不舒服，一下子就出現脫水的情形，很快我就無法起身，沒辦法照顧兒子，也沒辦法到街上找最近的電話亭，打電話給丈夫。我開始祈禱，只是每次想站起來，都覺得更虛弱。

過沒多久，探訪教師敲我家的門，她們立刻就發現是天父引導她們來找我的。她們為我準備了藥物，幫忙照顧我兒子，還洗了碗盤。然後告訴我，她們走了好久都找不到我住的地方，想到要放棄，但是聖靈一直告訴她們不要放棄。

她們要離開時，我已經覺得好多了。她們臨走前，我們一起做了祈禱。

她們大概不知道她們幫了我多大的忙，她們友善、及時聽從聖靈聲音的榜樣如何滋潤了我的靈性。■

依妮絲·費利拉·斯瓦，  
巴西古里提巴



**過**沒多久，探訪教師敲我家的門，她們立刻就發現是天父引導她們來找我的。

## 陌生人的微笑

我平常都會避開那個衣衫襤褛、常在快餐店的遊樂區桌上玩撲克牌的人。他看著兒童遊玩時，憂傷的面容會露出一抹溫柔的笑容。我走過他的桌子，把女兒吃剩的東西丟到垃圾桶時，心想：「他一定是來這裡取暖的。」我注意到他的桌上沒有食物包裝紙，也沒有紙杯，有個微小的聲音對我低語說：「買點東西給他吃。」

我回到座位，錢還在口袋裡，我告訴自己：「這會讓他不好意思。」接著一陣平安的感覺臨到我，聖靈甜美的低語讓我感到平靜：「買點東西給他吃。」

我沒有告訴孩子我要做什麼，只是拿起一些垃圾去丟，順便靠近那人的桌子，不讓和我一起吃飯的朋友發覺。

我靠過去問他：「我請你吃午餐，好嗎？」

他嚇了一跳，溫和地說：「如果你願意的話。」

我拿出剩下的一點錢給他——只夠他買一餐飯和一杯飲料。我回到座位上，周圍忙碌的媽媽們都沒注意到。我看到那人站起來去買食物。

我把孩子在車裡安頓好，準備回家時，透過玻璃窗看到那人拿著餐盤回到他空空的桌子。他一度嚴肅的臉上有了笑容。

冬日的寒風刮在臉上好像不再那麼冷峻。我全身，從靴子到冰凍的馬尾，都沉浸在聖靈溫暖、愉快的感覺中。我記起救主的教導：

「因為我餓了，你們給我吃，渴了，你們給我喝；……」

「義人就回答說：『主啊，我們甚麼時候見你餓了，給你吃，渴了，給你喝？……』

「王要回答說：『我實在告訴你們，這些事你們既做在我這弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上了』」（馬太福音 25：35，37，40）。

我感謝這位陌生人的微笑，幫助我找到勇氣做正確的事。■

珍娜·波特，美國德州



## 幫助梅塔回來

我的家庭搬到了新支會，我蒙召喚擔任慈助會諮詢。我們在會長團會議中瀏覽支會慈助會姊妹的名單，考量如何幫助她們和她們的家庭。

我特別注意到支會一位名叫梅塔的姊妹，她加入教會很多年，但不知道為什麼，已經好幾年沒來教會了。

我注意到她丈夫是長老定額組會長，他們的孩子雖然都是成員，但也沒來教會；每個星期日我都看到她丈夫獨自前來。

我覺得我們需要幫助這個家庭一起回到教會，享有主為

他們準備的祝福。在隔次的會長團會議裡，我提出了希望幫助梅塔回到教會的想法。我們籌辦活動時，會找出一些特別的方法讓她參與，也安排一些工作給她。

探訪她時，她接受每一項指派，然後也把事情辦得十分妥當。我們注意到，她都迫不及待地等著我們接她參加慈助會活動。

會長團安排探訪教導同伴時，我請會長團成員考慮讓我和梅塔當同伴。每個月我和梅塔風雨無阻地去探訪，出去探

訪姊妹時，我們都把握機會談話，彼此更加了解。

但是每次邀請她去教會，她都只是說：「等我覺得準備好了就會去。」我雖不明白，但還是尊重她的決定。後來她的答案變成：「或許這個星期日我會去。」

每個星期日我都焦急地等她來，但她從沒出現過；我仍然不斷為她祈禱。我的家庭突然需要搬回原來住的地方，臨走前我沒有機會和梅塔道別。離開支會時，她還是沒有回到教會。

幾個月後，有人告訴我梅塔回來教會了，還擔任慈助會諮詢。

戈登·興格萊會長（1910-2008）教導：「你們可能永遠都不知道你們做了多少好事，而且有人因為你們的努力而蒙受祝福」（「致教會中的婦女」，2003年11月，利阿賀拿，第115頁）。

很多時候事情往往不如預期，也不在期待的時刻發生。讓我們繼續努力不懈；這是主的事工，祂揀選我們作為祂的工具，要改變許多人的生活。■

拉結·柏希歐，  
阿根廷布宜諾斯艾利斯



聖 灵甜美的低語讓我感到平靜：「買點東西給他吃。」



凡·紀許長老  
七十員

# 作信徒的榜樣

有一個故事講到一個陸軍小隊，奉派深入敵方陣營，進行一項非常艱鉅的任務。小隊接近目標時，被敵方發現行蹤。大批軍力迅速圍住小隊，開始從四面向他們掃射。他們發現自己深陷重圍，遭受猛烈的戰火攻擊，小隊的士兵抬頭，看到指揮官站在岩石上，對他們喊話。

指揮官看著士兵，大聲喊道：「嘿，他們都在這裡，這不正好嗎？往哪個方向開火都可以！」

你我在這世上也肩負了一項艱鉅的任務，就是教導並捍衛耶穌基督的福音所包含的真理。我知道在我們生活的世界，要找出應對進退最好的法則是很困難的，特別是周圍都

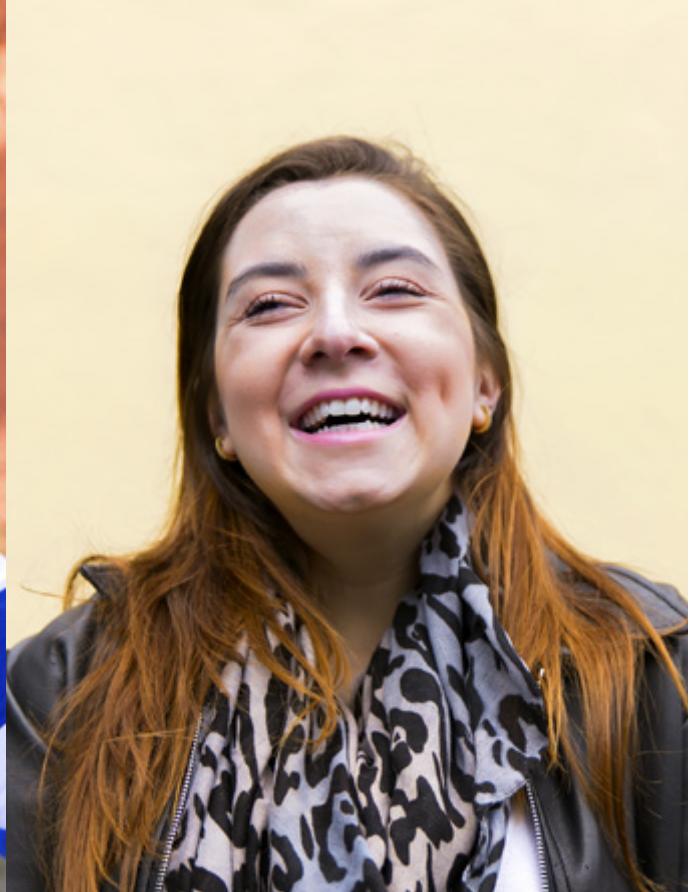
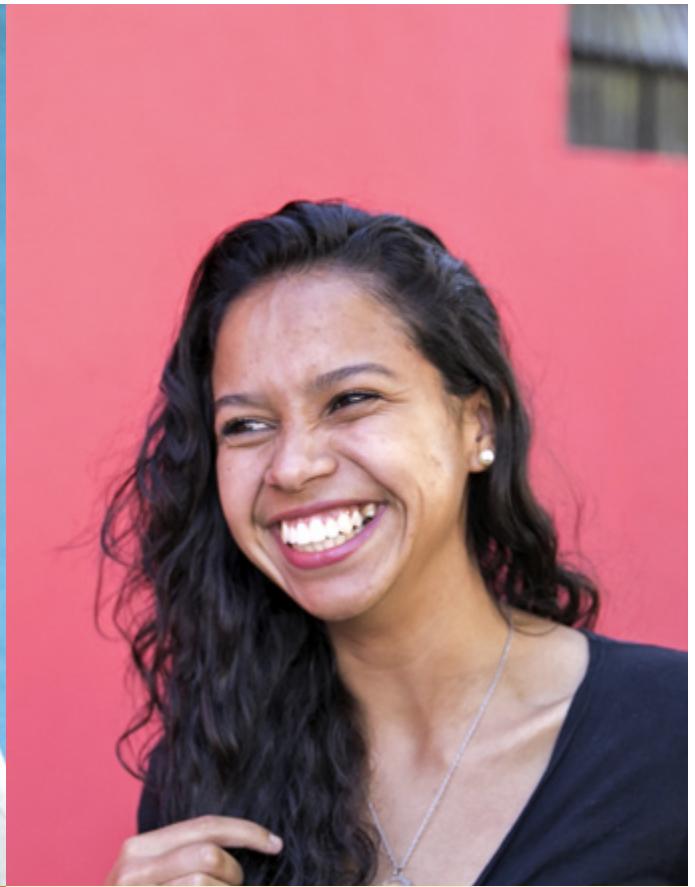
想推翻真理的聲浪。各樣的攻擊從四面八方而來，讓人不知如何回應。

我想談談使徒保羅所說的「信徒的榜樣」（提摩太前書4：12）是什麼意思；也就是用天父喜悅的方式教導並捍衛真理，同時效法基督的典範，樹立尊重、同情和仁愛的榜樣，是什麼意思；以及熱切地捍衛我們知道是對的事，卻不朝我們認為的敵人胡亂開槍，是什麼意思。

事實上，這兩項原則經常是互相衝突的，對不對？我們學習到，我們必須與各種形式「屬靈氣的惡魔爭戰」（以弗所書6：12），我們必須「隨時隨地，在所有的事上作神的證人」（摩賽亞書18：9），

**如何用最好的方式  
教導並捍衛耶穌  
基督福音的教義，  
同時也展現愛心、  
友善和諒解？**

以及必須永遠都「不以〔基督的〕福音為恥」（羅馬書1：16）。同時我們也學習到應該避免紛爭，絕對不要「煽動人心彼此激怒敵對」（尼腓三書11：30），不只是「與眾人和睦」（羅馬書12：18），更要



積極「追求和睦的事」（羅馬書 14：19）。

我們到底該如何達成神賦予的使命，堅定持守福音，並教導他人真理，卻不引起紛爭和憤怒？特別是面對時下具爭議性的議題時，似乎說什麼話都會立刻引起衝突和紛爭。你們都很了解，今日的世人對任何與新興的趨勢不合的看法，一點耐心都沒有。

面對這樣的挑戰時，你我通常會選擇兩種處理方式：不是退避三舍，選擇不參與可能很快會讓人坐立難安或腹背受敵的環境，就是變得咄咄逼人，展開一場唇槍舌劍的辯論，達到娛樂的效果，熱鬧有餘，卻沒散發什麼光。

最好先在心中仔細研究（見教約 9：8），然後用心聆聽上天的指引。鼓起勇氣，散發內在的光。

我要指出我們盡全力教導並捍衛神的話，同時展現對每個人的愛心和友好時，都該注意的幾件事。

## 捍衛神的話

首先，一對一的談話方式最有成效。在現今這兩極化的氛圍中，不是想用一句話駁倒

人，就是自視甚高、霸道發言，這種各持己見的群體談話效果有限。這情況在社群媒體中屢見不鮮，我們必須非常謹慎，個人在發表有關社會敏感議題的言論時，不要違反基督要我們傳達的精神。

如果我們在限制字數的網上發言，發言的內容往往會遭人誤解。一般來說，一對一，面對面的情況比較理想，比較能夠彼此了解。這正是多馬·孟蓀會長教導我們伸出援手的方式：一個一個地。這也是救主在塵世傳道期間，伸出援手、改變生命時最常用的方式。

第二，如果對方一眼就看到光，同意隔天就和傳教士見

面，我們當然會喜出望外，但這並不一定是我們最初目標。我們最初的目標是了解對方的觀點，尊重他們、了解他們的看法。這樣才能有效地與人溝通，避免討論時經常出現片段的指控和誤解。

第三，找出方法，既能尊重不同看法，又能和平共處。與其我行我素地生活，只求不侵犯他人自由，不如採取更好的方法，也就是在多元社會，大家能平等對待的基本法則。我們必須維護別人的基本公民權，尊重他們表達自己看法、說出自己信仰的權利，這樣才能期望別人維護我們的基本公民權。



最後，要真正彼此認識，不是見一、兩次面就夠了。那個過程往往需要花費一段時間。別人可能永遠不會接受我們的觀點，但是我們可以努力消除偏執和可恨這樣的字眼。即使對方可能永遠都不會接受我們抱持的基本觀點，我們還是應該要視別人為本性善良、講理的人。

## 像救主那樣行事

面對困難的局面，需要捍衛耶穌基督的福音時，我希望你們會永遠記得像救主那樣行事。使徒保羅教導要「作信徒的榜樣」，這不只是讓別人看見我們按照福音原則生活而已。保羅特別告訴我們，必須在日常對話中，在對人的愛中，在表現的態度中，在代表我們身份的信仰中，運用同樣的福音原則（見提摩太前書 4：12）。

最後，一旦真正了解福音的兩項重要原則，就會明白兩者之間毫不衝突，堅守真理的同時，也可以尊重別人，並愛他們。我們對真理的堅定信念，永遠都不應該使我們產生不尊重別人或憤慨的行為。與此同時，我們希望友善對人和關愛每個人時，也絕對不應該怠忽

### 捍衛福音時：

- 以一對一、面對面的方式溝通。
- 嘗試了解對方的觀點。
- 捍衛每個人的公民權。
- 視別人為善良、講理的人。
- 表現愛心、友善和諒解。

### 我們捍衛真理的職責。

這兩項原則實際上只是一枚銅板的兩面。銅板的一面是我們有責任要說明並堅定捍衛神的教義，另一面是我們有責任效法基督的榜樣，總是尊重人、愛人。

十二使徒定額組達林·鄄克司長老這樣說：

「我們對他人和他們信仰的包容和尊重，並不意謂著我們要放棄已經瞭解的真理和已經立下的聖約。……我們必須挺身捍衛真理，甚至對於和我們不同的信仰與觀念，以及所有抱持這些不同信仰與觀念的人，我們都要予以包容和尊重。……

「這番受靈啟發的忠告提

醒我們，對於相信絕對真理的人而言，對行為的包容就好像一枚銅板的兩面。銅板的一面是包容或尊重，而真理總會在另一面。」<sup>1</sup>

在這個迅速趨於兩極化和日益衝突的世界，槍林彈雨隨時從四方而來，我要促請你們經常檢視自己銅板的兩面。在生活中遇到的每一種情況，都要問問自己，該如何對一個可能不接受基督教義的人，用最好的方式教導並捍衛耶穌基督福音的教義，同時又展現愛心、友善和諒解。

只要你這麼做，我見證，你會有天父的協助和指引。你會感受到祂一路領導你，在你最需要的那一刻，給你靈感、給你感覺，也讓你說出該說的話。祂的靈會帶領你、引導你，把你改造成真正「信徒的榜樣」——不只是實踐耶穌基督的福音，同時以堅定、充滿愛心與包容的方式，捍衛並說明祂的教義。■

摘自 2016 年 6 月 14 日，楊百翰大學愛達荷分校祈禱會講辭：「信徒的榜樣」。如欲取得全篇英文講辭，請至 [web.byui.edu/devotionalsandspeeches](http://web.byui.edu/devotionalsandspeeches)。

### 註：

1. 達林·鄄克司，「在真理與包容間取得平衡」，2013年2月，利阿賀拿，第32頁。

# 在南非 品味世界

麥肯娜·強生

個星期六，晴朗的晨光——照耀著 Neighborgoods Market（芳鄰超市）。你從門外掛著五彩繽紛的雨傘下走進店裡，一邊聽著現場音樂，一邊尋覓今天想吃的菜色。傳統的南非菜是盛在一個小鑄鐵鍋裡上菜的，有青醬、牡蠣、蔬菜、香料包、法式醬料，樣樣都讓人想嚐一口。

歡迎來到約翰尼斯堡！

28 歲的羅絲 · 皮耶說：「這是個很溫馨、很熱情的地方。」想不到會在「約堡」看到摩天大樓的遊客們，有時會對這城市的蓬勃生氣感到驚訝。羅絲說：「你是不會看到獅子在街上晃的。」

羅絲正在大學修習傳播，是個單親媽媽，有個五歲兒子名叫奈特；她目前擔任生產支援分析師。她享受美食，也努力為人服務，每天都過著樂觀進取、熱情且忠信的生活。

約翰尼斯堡的聖徒會互相

支援，也會援助周遭的人。舉例來說，羅絲的朋友涂米的房子淹水時，許多教會成員都來幫忙清理，為他們家庭打氣。羅絲說：「涂米的媽媽當時還不是教會成員，這件事對她來說是個轉捩點。後來她開始跟傳教士見面，現在她是成員，也是位慈助會教師了。」因為南非成員都將彼此視為手足，所以這樣的愛心看顧是很平常的事。羅絲說：「我們都把彼此的困難當作自己的事來處理。」

羅絲知道，天父和耶穌基督是這樣的愛心善舉的最佳典範。她說：「這正是天父賜給我們的愛。祂了解也知道我的喜樂與憂愁，祂確保今日年輕的我會戰勝所經歷的挑戰。」

從在職場上與人互動到她個人的學習上，羅絲與天父間的關係對她生活的許多層面都有影響。她說：「職場可能有如戰場，有些人會說粗話，有些人會作出欺騙人的決定，他

不同的背景和文化差異並沒有阻礙南非聖徒彼此照顧。

們覺得這都無關緊要。我有福能在生活中認識福音原則和先知的教導，我以研讀經文和祈禱來開始一天的生活，這幫助我隨時都能有聖靈與我為伴。誘惑找上我時，那平靜、微小的聲音會提醒我，我的身份和我的立場，幫助我忠於我的標準。」

芳鄰超市呈現了約翰尼斯堡的國際化精神。對羅絲而言，福音真理的意涵更加深遠，它代表著永生的應許。■

作者現居美國猶他州



### 進一步認識羅絲

**你最喜歡貴國文化中的哪一點？**

非洲人會紀念祖先，摩爾門也是。我們教會做家譜、代替祖先接受洗禮，這很符合非洲人的觀念。

**你最喜歡的南非菜是什麼？**

鮮蝦咖哩。我喜歡吃又香又辣的食物。咖哩煮蝦再配上印度香米煮成的白飯，真是好吃。

### 南非的教會

62,600位後期聖徒

168個教會單位

71個家譜中心

3個傳道部

1座聖殿（和1座已宣布將興建的聖殿）

### 基本資料

**正式名稱：**南非共和國

**首都：**普利托里亞、開普敦和布隆泉

### 官方數據

人口5,180萬人

海岸線長1,553英里

（2,500公里）

11種官方語言



# 7件關於悔改 我們所害怕 的事，

以及不應  
害怕的理由

我們往往都害怕悔改，但我們可以從真理中得到勇氣。



大衛·愛德華茲

教會雜誌

**我**們都知道，每個人都需要悔改（見羅馬書 3：23）。我們知道，我們需要悔改，才能藉由耶穌基督贖罪犧牲的大能找到真正的喜悅（見阿爾瑪書 36：24）。我們也知道，拖延悔改

是不明智的（見阿爾瑪書 34：32-34），但我們之中，還是有那麼多人在拖延。為什麼？我們都很清楚，對吧？

一個可能的答案就是害怕。不論我們是犯下需要向主教坦承的嚴重罪行，或是有某些小習慣、態度或行為，讓我們不能

全然忠於主的福音與標準，害怕可能會使我們逃避，不去做改變生活所需要做的事情。

害怕可能導致我們拖延悔改，這裡提出我們所害怕的七件事，也提出一些建議與教導，幫助我們提起勇氣去做能帶來平安與快樂的事。

## 1.害怕丟臉

若我告訴主教我做的事，他會很失望，而我也會很丟臉。如果我得告訴爸媽，那該怎麼辦？萬一別人知道了，那該怎麼辦？

還有比丟臉更糟糕的事，比如說，未解決的罪所帶來的靈性重擔，還有失去聖靈的陪伴。你向主教坦承罪所感受到的羞愧只是短暫的，隨後就會因紓解和喜悅一掃而空。任何一個曾向主教坦白的人都可以證實這一點。

「我向各位保證，〔主教〕不會定你們的罪。他是主的僕人，聽你講述事情的時候，他會很仁慈，而且會試圖了解你。接下來，他會幫助你走過悔改的過程。他是主慈悲的使者，要來幫助你透過耶穌基督的贖罪變得潔淨。」

七十員司考德·葛洛長老，「我需要向主教認罪的原因和內容是什麼？」，2013年10月，利阿賀拿，第59頁。

## 2.害怕後果

若我告訴主教我的罪行，會帶來很多後果，像是不能領受聖餐、不能祝福聖餐、不能傳遞聖餐、不能在我想要的時間出去傳教。這樣會把我的生活都攪亂了。

記住，悔改所帶來的正面結果遠比那些看起來是負面後果大多了。主對坦承且悔改的人應許了許多好事，要著重在這些好事上。

「我們可以悔改！這個事實，就是福音的大好信息！罪可以被抹掉。我們可以充滿喜樂，獲得罪的赦免和良心的平安，可以免於憂傷和罪的束縛。」

十二使徒定額組戴爾·瑞隆長老，「悔改：令人喜悅的選擇」，2016年11月，利阿賀拿，第124頁。

「如果你犯了罪，越早悔改，就會越早開始走上回頭路，找到寬恕所帶來的平安與喜悅。」

鞏固青年（小冊子，2011年），第28頁。



## 3.害怕努力

要做我需要去做的那些改變好像很難，說不定也要花很長的時間。

任何值得的事物都需要付出努力。可想而知，寬恕、平安和靈性上的成長是最值得的事。

「悔改意謂著要努力改變。我們如果以為自己不必作任何努力，便可期望救主把我們變成像天使一樣，就是嘲弄了祂在客西馬尼園和十字架上為我們所受的苦。相反地，我們要尋求祂的恩典來補足和酬賞我們所盡的最大努力（見尼腓二書 25：23）。也許我們應當像祈求慈悲那樣，祈求能有時間和機會來努力和克服罪。」

參閱陶德·克理斯多長老，「神聖的悔改恩賜」，2011年11月，利阿賀拿，第39頁。



#### 4.害怕自我形像破滅

我是個「好孩子」，若我承認我犯了錯，那我就不再是「好孩子」了。我會變成怎樣呢？我會變成什麼樣的人呢？我寧願試著忘掉它，裝作什麼都沒發生過那樣，繼續過日子。

我們必須在神前謙卑地承認自己的罪，祂才能為我們「使軟弱的東西變成堅強」（以帖書 12：27）。而且你要努力去營造的自我形像，應該是天父和耶穌基督希望的形像，你是神的孩子，雖不完美，但藉由

祂們的幫助，你有著無限的神性潛能。

「神以我們真正的身份看待我們，祂認為我們值得援救。……

「……隨著我們踏出信心的每一步，走在門徒之路上，我們便會逐漸變成享有永恆榮耀和無限喜樂的人。」

總會會長團第二諮詢，迪特·鄒希鐸會長，「祂會把你背在肩上，帶你回家」，2016年5月，利阿賀拿，第104頁。

#### 5.害怕喪失個性

遵照教會的標準生活，就要放棄我個人的某些事物，比如說，我最愛的電影、電視節目、音樂，還有我表達自我的某些方式。我會變成那種同一個模子刻出來的摩爾門。我寧願做自己。

藉由悔改，你能在生活中擁有聖靈。而透過聖靈，你能發掘出更深刻、更真實，也更美好的個人特質。那將奠基於你在神的眼中能成為怎樣的人，而非建立在品味、偏好、習慣和怪癖這些沙土般的根基上。

「〔撒但〕希望你用自己的罪來定義自己，而不是用你的神聖潛能。……不要聽信他的話。」

迪特·鄒希鐸會長，「四個頭銜」，2013年5月，利阿賀拿，第58頁。

「愈聖潔的人，愈有其獨特的個性。」

「從另一方面來看，罪惡就顯得物以類聚了，罪惡使我們沉緬於愈陷愈深的慾望和不可自拔的衝動裡。」

十二使徒定額組尼爾·麥士維長老（1926-2004），「悔改」，1992年1月，聖徒之聲，第30頁。



## 6.害怕失敗

我好幾次試著要改變，但還是一直犯同樣的錯。或許我的機會都用光了，或許我永遠都改變不了。若我再試一次，又失敗，那不就證明了這一點嗎？

悔改並不容易，這本來就不會是件容易的事，但它是通往喜樂的道路，所以要撐過去。真心誠意的悔改是沒有次數限制的（見摩賽亞書 26：30）。神子獻出自己作為無限而永恆的犧牲，救贖我們的罪，所以只要我們有信心並且悔改，就能得到寬恕（見阿爾瑪書 34：9-16）。你懂了嗎？是無限而

永恆的。你沒有超出主贖罪能力的界線，因為那是無限的。繼續努力。

「有時候，在每天努力悔改變得更像基督的過程中，我們會發覺自己一再被同樣的困難糾纏。就如同攀登蒼鬱的山林一樣，有時候我們看不到自己的進展，一直要到接近山頂，從高處回頭望時，才看得出來。不要沮喪。只要你持續努力悔改，你就在經歷悔改的過程。」

十二使徒定額組尼爾·安德森長老，  
「悔改……讓我治癒你們」，2009年  
11月，利阿賀拿，第41頁。

「有了耶穌基督贖罪的恩賜和天上的力量來幫助我們，我們可以改進，而福音的美妙之處就在於，我們會因為努力而蒙受祝福，即使未必每次的努力都成功。」

十二使徒定額組傑佛瑞·賀倫長老，  
「明天耶和華必在你們中間行奇事」，  
2016年5月，利阿賀拿，第125頁。

## 7.害怕成功

若我真的能夠改變我的生活，又將如何？那時對我的期望可能會更多，或許還是保持有缺陷和平庸比較好，大家才不會期待我擔負起更多的責任。

害怕人們對你期望過高，或害怕擔負更多的責任，可能是出於懶惰或缺乏安全感。但天父的計劃是一種改善行為的進步計劃。你在前生就已經接受了這項計劃，所以現在就接受吧——要勤勉，也要懷抱信心。試著認清天父希望你成為怎樣的人，還有祂想要你過的生活。若你可以真的看到自己有潛力成為的那種人，你自己可能都很難相信。但在天父和耶穌基督的幫助下，你一定做得到。

「我們要在平凡中見真奇，轉失敗為成功，我們的目標是要達到自我的巔峰。」

多馬·孟蓀會長，「內在的意志力」，1987年7月，聖徒之聲，第55頁。



# 正是 醫生所吩咐的



夏綠蒂·拉卡貝

教會雜誌

**我**很討厭去看醫生，我總是怕麻煩、怕花時間等待、怕打針，還怕醫生吩咐我要「放輕鬆」。我很小的時候，都覺得醫生護士是壞人，把我當成針插；但我長大後知道，他們並不是壞人，他們是想幫助我。而且看過醫生後，我幾乎都會馬上覺得好多了。不論候診間有多無聊，我打針哀叫得多大聲，或者是醫生要我臥床休息讓我多難受，最終，都是值得的。

悔改可能有點像看醫生。

### 是喜悅，還是痛苦？

想到難吃的藥或尖銳的針頭就怕，還是聽到「深為永恆的折磨所苦」、「被地獄般的痛苦所折磨」和「身陷苦膽之中」（見阿爾瑪書 36：12-18）更讓人畏懼呢？阿爾瑪就是這樣描述他悔改的起頭，是吧？

天使向阿爾瑪和摩賽亞的兒子們顯現之後，阿爾瑪記起

他所有的罪惡，也知道自己背叛了神。他非常痛苦，甚至希望自己的「靈魂和身體能被滅絕」（阿爾瑪書 36：15）。好痛啊！跟這比起來，打針簡直就像是被蚊子叮了一下而已。既然如此，阿爾瑪為何還要「不停地工作，以便帶領靈魂悔改」

（阿爾瑪書 36：24）呢？他為何要別人也經歷像他那樣痛苦的過程呢？

或許是因為接下來所發生的事吧。

他記起他的救主，耶穌基督。

「我便在心中呼喊：耶穌啊，您這位神的兒子，請憐憫我……」

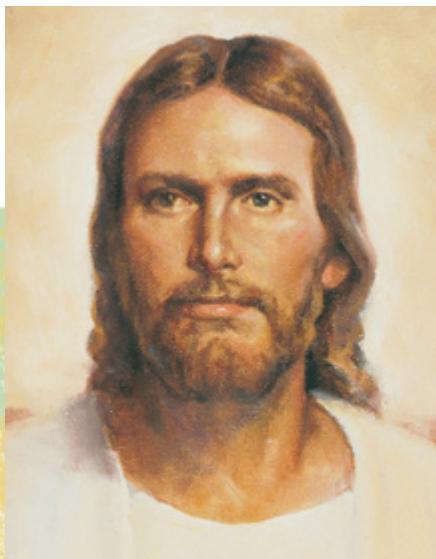
「現在看啊，我一想到這點，就不再記得我的痛苦了，是的，不再受罪的記憶折磨了。」

「哦，多麼快樂，我看到了多麼奇妙的光；是的，我的靈魂充滿喜悅，其程度猶如原先的痛苦」（阿爾瑪書 36：18-

20）。阿爾瑪了解到，雖然面對自己的罪是那麼難過，甚至是痛苦的，但之後所感受到的喜悅是值得的。他的喜悅是那樣強烈那樣甜，勝過他以往所會感受過的任何事（阿爾瑪書 36：21）。

### 沒有什麼好怕的

人會畏懼悔改，可能是因為他們只想到痛苦的那一面。悔改往往需要時間，有時，要去補償還需要付出很多的努力與謙卑，但正如十二使徒定額組李察·司考德長老（1928-2015）所教導的：「悔改並不是懲罰，而是通往更榮耀未來的一條充滿希望的路。」<sup>1</sup>十二使徒定額組會長羅素·納爾遜會長，稱它為「悔改的甜美祝福」。<sup>2</sup>換句話說，我們不必畏懼，也不必逃避悔改的任何部分。不論面對自己的罪，去做補償有多艱難，藉由贖罪，救主的醫治大能永遠都會在那



裡支持著我們，而我們所感受到的喜悅，將完全超越並蓋過之前所感受到的任何痛苦、羞愧和憂傷。

## 為了你自己好

你知道 Primum non nocere 是什麼意思嗎？若你是位醫生，你大概就知道。Primum non nocere 是拉丁文，意思是「首要之務就是不可傷害」。這是所有醫護人員奉行的指導原則，也是承諾。那不代表他們承諾不會讓你感覺到疼痛，而是承諾他們所做的一切，都是為了病人的益處。

你認為神和耶穌基督會不會也做了這相同的承諾呢？你要相信！只要看看以賽亞書 1：

18、以賽亞書 41:13、羅馬書 8:28 和尼腓三書 13:14 就知道。

(說真的，一定要看這些經文，這些還只是其中幾條而已呢！) 其中的差別是，人有時會犯錯，而耶穌基督和天父是完全的，因此你可以全然地確定，祂們吩咐你做的，都是為了你好。從無例外。所以，當神開給你悔改這樣的處方時，那是因為祂知道，你的生活會因而蒙福。悔改不是處罰，而是醫治，克服我們的弱點，脫離自然人，遠離罪，以轉向神。

七十員約格·克雷賓格長老曾說：「要聽從這位『偉大醫師』的命令，把耶穌基督的贖罪和悔改視為備受歡迎，而且要每天加以應用的事。要培

養持續進行、快樂及愉快的悔改態度，使它成為你所選擇的生活形態。」<sup>3</sup>

當這位偉大的醫師，耶穌基督，開給你悔改處方時，不要讓你對痛苦和謙卑的恐懼阻擋了你的康復之路。信賴祂的應許，雖然會痛一陣子，但祂要施大恩將你收回（見尼腓三書 22:7），就像阿爾瑪一樣，你會充滿喜悅，其程度猶如原先的痛苦（阿爾瑪書 36:19-20）。■

### 註：

1. 李察·司考德，「透過耶穌基督的贖罪而來的個人力量」，2013年11月，利阿賀拿，第84頁。
2. 羅素·納爾遜，「悔改與歸信」，2007年5月，利阿賀拿，第104頁。
3. 約格·克雷賓格，「懷著自信接近神的寶座」，2014年11月，利阿賀拿，第36頁。

# 一點通

為什麼我們對  
**天上的母親**  
所知甚少呢？

**我**們知道，我們有一位天上的父親，也有一位天上的母親。這樣的知識是由約瑟·斯密最先發表的，而多年來，教會領袖們在受靈啟發的教導中也一再地強調這一點。然而，除了天上母親是存在的，以及我們天上父母的職責是合力促成子女的救恩和超升外，神對於天上母親並沒有其他更多的啓示。知道我們是天上父母的孩子，祂們要我們變得像祂們一樣，就目前來說已是足夠了。這項認知幫助我們看清自己的身份以及我們可以成為怎樣的人。由此可知，性別是我們永恆身份的一部分，男人與女人少了彼此，都無法獲得超升。這些是稀有而珍貴的真理。■

如需更多資訊，見[topics.lds.org](http://topics.lds.org)網站上的「天上的母親」。



本教會對**性教育**一事  
持何種立場？

**教**會領袖說過，親密關係這方面的事，主要應由父母來教導孩子。教會鼓勵父母負起職責，在家中坦誠且明白地教導性關係這方面的事，來幫助孩子避免嚴重的違謐，教會甚至設有教材來協助做這方面的教導。

至於學校對性所做的教導，教會領袖已敦促父母要注意學校所教的事，並要盡己所能地確保學校的教導符合正確的道德及倫理價值。■



## 遲疑的忠信，

我在墨西哥擔任傳教士時，有個經驗讓我看到，我們將信心付諸行動時會帶來的「好果子」。

以賽亞斯·法哥斯

我服務的支聯會籌辦了一場傳道活動，而我和同伴則要向來參加的慕道友們簡短說明一項福音原則。然而，當我們到達教堂時，發現幾乎沒有什麼慕道友來參加。我們沒有照原本安排的去教導福音原則，反而被指派去街上邀請路過的人們進來參加活動。

說真的，我不禁心想：「這根本行不通。」我覺得我們會徒勞無功，沒有人會接受邀請來參加活動的，尤其是這麼臨時才通知。

但我們知道服從的重要，所以我和同伴就試著去邀請人進來。沒多久，有一位女士、她的女兒和女兒的男友經過。我們邀請他們進來，起初他們有點猶豫，但最終接受了邀請，加入了教堂裡的會眾。我好驚訝，但也好高興。

活動開始了，這是一場以福音為主題的音樂會。活動持續超過一小時。我很擔心我們的來客會因活動太長而不高興，但我在心中祈禱，祈求一切都會順利。



## 蒙受豐盛的祝福

活動結束時，我走向他們，想要為花了他們這麼多時間致歉。在我開口之前，那位女士便說：「感謝你，非常感謝你，這音樂真的很棒，謝謝你。」

我好驚訝，他們感謝能來這次參加的活動，他們一點都不介意時間。這真是神奇，我心裡滿是喜樂。（原本我還說，到街上拉人進來是行不通的！）這位女士想要更了解我們教會，也想參加安息日聚會。

我從這次的經驗學到一件很重要

的事情：只要我們運用一點點的信心，甚至只是一個願意相信的心，就能結出美好的果子（見阿爾瑪書 32：27-28）。

這個經驗改變了我後來傳教的態度。從那時起，參加每一場傳道活動時，只要我帶著希望與信心之眼去傳道，就會看到我工作所結的果子。

只要我們運用信心，即使覺得做不到，還是可以得到甜美的果子。我們認為不可能的，在神都能。■

作者現居墨西哥格瑞羅。

### 「找到願意接受你們的人」

「你們應當藉著『找到願意接受你們的人』（教約 42：8）來建立教會。……有許多人『〔只是〕因為不知道要到哪裡找真理而與真理隔絕』（教約 123：12）。

「通常你並不知道這些人是誰。他們可能無法立即認出你們是主的僕人。他們可能不瞭解此復興的福音比其他任何事情，更能為他們帶來更大的平安、指引，並找到生活的目的。在他們找到復興的福音之前，他們通常不瞭解自己就是在尋找它。例如，一位歸信者說道：『當我聽到福音時，它填補了我心中以前所不知道的那份空缺。』另一位歸信者說：『我不知道過去自己一直在尋尋覓覓，如今這樣的尋覓終於結束了。』」

**宣講我的福音：傳道服務指南（2004），第155頁。**

# 我們的天地



## 努力度過家庭方面的考驗

絲薇雅·安莉亞，義大利

**爸**媽離婚後的那段日子，我過得很痛苦。去教會通常會讓我覺得好過點，但聽到有關家庭的演講時，我好難過，

因為我不覺得我還有家。

母親原本就較不活躍，後來再婚了；父親則是個無神論者，後來也跟另一位女士同居了。他們雙方都各自與新伴侶有了孩子，我覺得自己就像是個負擔，是個錯誤，似乎我一點都不重要。

所以我開始祈禱、讀經文、沉思，並努力繼續去教會。但我不禁會想，我的家人沒有在聖殿印證，那我的來生將會如何呢？

我沒有馬上就得到回答，但答案終究是來了。我查考了家庭的定義，研讀相關的經文章節，進而開始看到事情的光明面。我不再覺得自己沒有家，

相反地，我學習到，我可以作個傳教士，把神的孩子帶進教會。我學著要運用耐心，作世上的光，我努力作個更好的人。我也明白，若不是有像我這樣的家庭，我可能不會培養出現在這樣的自信，也不會像我現在這樣，這麼重視貞潔律法和救恩計劃。

我了解到，我的確確有個家，我很感激能有這樣一個新的大家庭。我也不再為死後我的家庭會如何而煩惱了，雖然這不容易。我信賴神，祂知道我們沒有接受印證的原因。祂知道我有多愛他們，也知道什麼對我最有益處。我們並不能理解萬事，所以重要的是要對神有信心，這能支持我們，幫助我們知道，事情總是過得去的。■

## 為爸爸作的生日祈禱

古柏，美國加州

**我**父親從小就沒有任何宗教信仰，而母親的家人在她小時候就不太活躍了。但是有一天，我母親感覺自己好像失去了什麼，因此決定回到她成長過程中曾經待過的教會——耶穌基督後期聖徒教會。我和妹妹跟著她去，但父親不喜歡我們去教會，我父母的關係因此受到前所未有的考驗。

我八歲時接受了洗禮，學習到家人要怎樣才能永遠在一起。我每年過生日時，都會在吹蠟燭時默默許願，希望父親會受洗。我祈求爸爸的心會軟化。多年以後，傳教士終於能夠與我們一起共進晚餐了，但是餐桌上從來不提福音。

後來有一年夏天，父親和

我一同參加男青年露營旅行。爸爸雖然不是教會成員，但仍然要負責爐邊聚會！我很害怕，但是大家都協助參與了這場爐邊聚會。我的朋友為祈禱作見證，他分享有一次我父親幫助了他弟弟，說那是他祈禱的回答。我有生以來第一次看到爸爸哭，他感受到了聖靈。

那趟旅行之後，父親懷著一股嶄新的熱忱，想要了解更多有關福音的事，然後一天早上，他宣布要接受洗禮，我們簡直不敢相信！

父親洗禮的那天是我一生中最美好的日子之一。教堂坐滿了人，都是來支持爸爸的，我練習洗禮禱詞好幾百遍，實在是因為我太興奮了。我為爸爸施洗，當我在洗禮池中擁抱父親時，內心

的激動難以形容。

隔年我們一家人在聖殿裡印證。印證後，我們圍成一圈站著——就像永恆家庭一樣——彼此擁抱，喜悅的淚水滑落我們臉龐。

我從這個經驗學習到，凡事都有可能，千萬別放棄。我要竭盡所能保持配稱，以便能與我未來的家庭在聖殿中印證在一起。■

## 換你上場

分享你建立信心的經驗。請將篇幅控制在400字以內，標明為「我們的天地」，並於4月10日之前提交到liahona.lds.org或用電郵寄到liahona@ldschurch.org。



# 選擇 希望



無論你正在經歷什麼情況，都可以透過福音  
找到「完全光明的希望」。

(見尼腓二書31：20。)



**尼爾·安德森長老**  
十二使徒定額組

## 如何 面對信心的考驗

**火** 煉的試驗是為了讓你們更堅強，但也可能會減損甚至摧毀你們對神子的信賴，削弱你們信守對祂的承諾的決心。這些試驗通常都以偽裝的面目出現，讓人難以辨別。它們起源於我們的怯懦、軟弱、敏感，或最在意的事情上。對某人來說還可以承擔得起的考驗，對另一人而言卻可能是火煉般難以承受的試驗。

信心受試驗時，要如何保持「穩固不移」（阿爾瑪書 1：25）？你要專注在那些曾經幫助你建立信心根基的事上：要運用對基督的信心、祈禱、

沉思經文、悔改、參加教會聚會並領受聖餐、遵守誡命以及為人服務。

面臨信心的試驗時，不論各位想怎麼做，就是不能離開教會！讓自己在信心受試驗時遠離神的國度，就像是在龍捲風逼近時走出安全的地窖一樣危險。

使徒保羅說：「你們不再作外人和客旅，是與聖徒同國，是神家裏的人了」（以弗所書 2：19）。在教會的庇護下，我們護衛著我們的信心，和有同樣信仰的人一同聚會，我們祈禱並找到祈禱的答覆；我們透過音樂來崇拜，分享對救



主的見證，為彼此服務，並且感受主的靈。我們領受聖餐，接受聖職的祝福，到聖殿去。主已宣告：「在……各項教儀中，都顯示了神性的能力」（教約 84：20）。面臨信心的試驗時，一定要留在神的家中尋求安全與庇護，這裡永遠都有你的安身之處，沒有任何試驗是我們不能一起克服的（見摩賽亞書 18：8-10）。■

摘自 2012 年 10 月總會大會講辭。

# 最後關頭的 奇蹟

凱撒·波尼多

**我** 16 歲時，在一間技術學校就讀高中，以便獲得電子方面的副學士學位。獲得學位的一項規定是必須在當地企業實習 30 天，來表現我的技能。

我是在一家紙類製品公司實習。我已開始渴望去從事全部時間的傳道事工，這份工作剛好可以幫助我賺取足夠的傳道費用。但我們實習生有三人，公司屆時只會選一人來做全職的工作。

公司有一部機器壞掉了。這部機器如果可以正常運作，它能完成的工作量是三部類似

的機器所能完成的。這個設備有好一陣子沒有運轉了，公司從國外訂購了替換的零件，想要讓它重新啓動——但仍然沒有用。我接下這個挑戰，試圖去修復它。

我每天都花好幾個鐘頭在研究這部機器。不過這部機器很複雜，要在短短 30 天裡確定故障的原因實在不容易，尤其是像我這種缺乏經驗的人。然而，我感覺自己辦得到。每天早上工作之前，我會閱讀利阿賀拿雜誌裡的文章，並且向天上的父祈禱。我也跟我的主管建立了友誼，他是一位經驗老道

的電子工程師，替我取得許可，讓我在週末的時候把藍圖帶回家去。我很認真地研究這些藍圖。

當實習即將結束時，我的兩位同事都完成了指派的項目，我感覺壓力越來越大。儘管我周圍盡是負面（甚至嘲笑）的評論，我卻從未懷疑過。星期五很快來到，代表我們的實習要結束了，雖然我解決了一些問題，但機器還是不會動。我很有自信，覺得快要修好了，所以我告訴我的主管，如果我星期六可以工作，星期一以前機器一定會修好。

我的話讓主管大為驚訝，

我很年輕，經驗不足，時間又不夠。  
一個簡單的祈禱真能帶來奇蹟嗎？

他親自向公司總裁申請許可。後來主管通知我，隔天公司總裁、我的主管和我三個人會一起工作到中午。「三個人一起？」我問道。他說明，公司總裁也是一位電子工程師，對我的提議很感興趣，因為過去花了很多力氣修理這部機器都告失敗，他早已放棄修理了。

第二天，和兩個成年工程師一起工作，我感到非常害怕。我很年輕，又缺乏專業知識。不過，他們要當我的助手一起工作，我感覺很不自在，同時又覺得很榮幸。

還有幾分鐘就到中午了，總裁和我的主管發覺我們的努

力白費了。我找了一個藉口到洗手間去，跪下來，熱烈地向父禱告。我感覺到一股無法解釋的奇妙力量。我祈求天父幫助我得到這份工作，因為我需要這份工作幫助我支付傳道費用。

我興奮地走出洗手間；但那時，我的助手已經關閉電路隔間，開始收拾工具了。我打開機器的背面，仔細查看裡面的15個電路卡，注意到系統中的4,000多根針裡，有一根沒有連接到電路卡上。我把它連接起來，放置好，然後打開機器。機器開始運轉了！這真是個奇蹟。

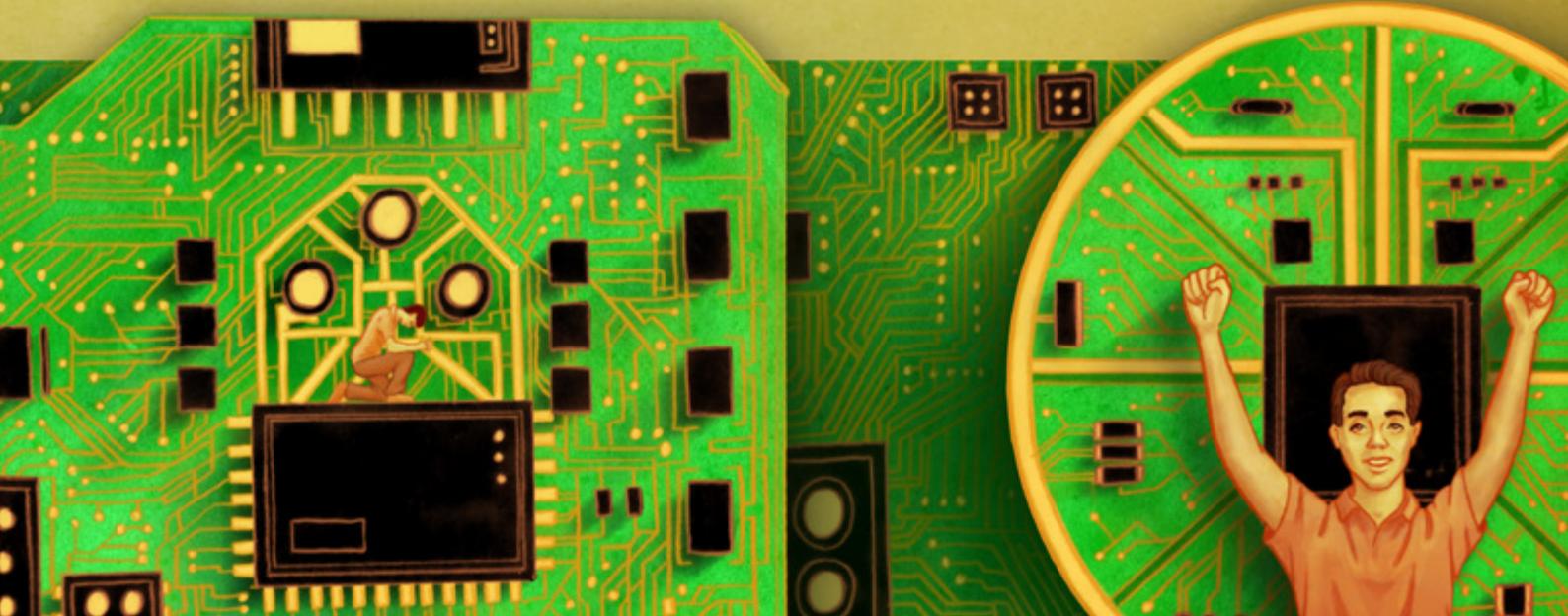
那真是令人難忘且感動的一刻。我的主管抱住了我，公

司總裁也用力地跟我握手，恭喜我。

後來我在那間公司工作了將近兩年，存下我需要的錢，便啟程前去從事我期待已久的傳道工作。當我說明離職的原因後，公司的總裁向我道別，並說：「你已經知道傳完教以後，要回到哪裡工作了。祝你一切順利。」

這個經驗向我顯示，在神無所不能。如果我們不懷疑，奇蹟就會顯現，但也只有在我們的信心受到考驗後才會顯現——甚至是在最後一刻。是的，奇蹟確實會發生。■

作者現居委內瑞拉阿拉瓜。



# 值得等待



我為什麼不能  
現在受洗？

潔西卡·拉森

根據真實故事改寫

「像耶穌一樣來受洗……  
那就是我想做的事」（1999  
年10月，利阿賀拿，第C-16  
頁）。

**瑞**德姊妹宣布：「今天我  
們要學一首新歌，歌名叫『洗禮』，大家閉上眼睛聽  
音樂。」

我閉起眼睛，輕鬆地坐在  
椅子上。司琴開始彈奏一  
段旋律，聽起來很柔、很  
優美，像潺潺流水一般。接  
著瑞德姊妹開始唱：「很久  
以前在猶太地，主去見施洗約  
翰，約翰站在約旦河裏，為耶  
穌浸沒施洗。」

我感覺有一滴眼淚流下  
臉頰。我試著擦掉眼淚不要  
讓媽媽看見，但太遲了。  
媽媽是初級會會長，她總  
能看見每一件事。我瞧見  
媽媽看著我，苦笑著。她  
知道我為什麼哭。

聚會結束後，妹妹茱麗一  
路哼著這首歌回家，我則沉默  
不語。

「你想要跟我一起畫畫  
嗎？」我們到家後，茱麗問我。  
我搖了搖頭。「也許等一

下吧，我要先去做一件事。」

我在客廳找到爸爸，他正坐在他最喜愛的椅子上，腿上放著一本打開的書。他喜歡在茱麗、媽媽和我去教會時看書。

我深吸了一口氣。「爸？」我說。「我可以受洗嗎？」

爸爸闔上書，要我坐到他旁邊。

「哦，莎蒂。我們已經討論過這件事了。我的答案是還不行，」他說。

「可是我真的很想！」我說。「幾個月前我就滿八歲了，這件事我想了很多。我知道這教會是真實的，我等得越久，就越知道我想受洗。」

爸爸搖搖頭。「我還是覺得你太小，還不能作出這樣重大的決定。不過你知道我愛你。」

「我知道了，」我說。我知道爸爸是為我好，替我著想。他只是不認為我已經可以作這個選擇了。

我跑進房間，低下頭來，比以往更努力祈禱。「天父，我真的很想受洗。請幫助爸爸了解。」

起先，什麼事都沒發生，但我一直跪著。「洗禮」的旋律迴盪在我的腦海裡，過了一會兒，我就不覺得難過了，內心反而有一種平安的感覺。我開始想，就算還不能受洗，自己能做哪些事。

我可以繼續禱告，繼續去初級會。我可以為茱麗作榜樣，也許還可以請媽媽下個星期為我禁食。

我下樓去吃晚餐時，平安的感覺一直與我同在。我不知道什麼時候可以受洗，但總有一天我會受洗的，而且這件事值得等待。

六個月後，就在莎蒂九歲生日的前兩天，她的爸爸同意她受洗了。■

作者現居美國德州。



## 如果你必須等待

- 盡可能多學習福音。
- 參加洗禮會，期待自己可以受洗的時候。
- 需要時，請求聖職祝福。
- 切記，天父和耶穌愛你，並且聆聽你的祈禱。



傑佛瑞·賀倫長老  
十二使徒定額組

# 我覺得自己達不到期望 怎麼辦？



不要放棄。  
有了耶穌基督的贖罪，  
我們可以改進。

耶穌基督會祝福  
那些想要改進並努力  
遵守誠命的人。  
我們會因為努力  
而蒙受祝福。

每個人都會跌倒，  
但救主一定會幫助你  
再站起來，祂一定會幫助你  
悔改、修復一切  
需要修復的部分，  
並繼續前進。

因此，要繼續去愛、  
繼續努力、繼續信賴、  
繼續相信、繼續成長。  
上天正在不斷為你  
加油打氣，今天如此，  
明天亦然，永遠不變。

摘自「明天耶和華必  
在你們中間行奇事」，  
2016年5月，利阿賀拿，第124-127頁。



# 有時候我對家人 感到生氣。 我可以做什麼？



向天父祈禱，求祂幫助你善待家人。擁抱他們。

**挪亞，10歲，澳洲昆士蘭**



我會祈禱，舉行家人家庭晚會，並且跟他們談話。

**露易莎，9歲，  
墨西哥下加利福尼亞**



**吉尤莉亞：**試著想想你與他們共度的所有美好時光，想想那些美好時刻，也想想人都不是完美的。



**布魯娜：**就算他們不說「對不起」，我也會原諒他們。

**吉尤莉亞和布魯娜，  
13歲和8歲，巴西聖保羅**



如果我妹妹惹我生氣，我會幫她鋪床，或者幫她準備點心。我也喜歡做卡片，額外做點家事，和作祈禱。我感覺聖靈告訴我，我做的事是對的。

**艾德琳，9歲，美國田納西州**



**茱莉亞：**我可以親切對待家人，我生氣的時候，可以告訴他們我愛他們，然後對他們好一點。我可以跟從救主，向他們表達愛。



**達林：**要快快樂樂，跟他們分享，為他們服務。

**茱莉亞和達林，8歲和6歲，  
美國新墨西哥州**

## 新問題

「我有一個兄弟作了不好的選擇。  
我應該怎麼做呢？」

請在2017年4月15日之前把你的回答及照片寄給我們。請在liahona.lds.org網站線上投稿或以電子郵件寄至liahona@ldschurch.org。（請在主旨欄寫上「問題角落」。）請記得要附上父母的同意書！

利阿賀拿的回答與讀者的回答僅供協助與參考，並非教會教義之正式聲明。



# 彩繪 愛心

吉兒·哈金，美國紐約

## 變得更強壯

露西出生便罹患某種疾病，使她的肌肉無法協調，這讓她吞嚥和說話都有困難。她騎的是一輛特別的腳踏車，她也會和家人一起去健行，幫助她變得更強壯。

## 畫畫

露西的媽媽是位藝術家。露西還是個小嬰兒時，就很喜愛看媽媽畫畫，現在她的媽媽也教她畫畫。露西喜歡同時用許多漂亮的顏色，她畫得非常仔細。她希望有一天能與媽媽擁有一間美術工作室。

## 露西的愛心

露西和姊姊參加了學校的一個關於讓世界更美好的美術比賽。露西知道自己想要畫一顆心。她說：「如果我們心中有愛，世界就會更美好。」



嗨！  
我叫露西！

我和家人住在美國猶他州。  
我喜歡畫畫，喜歡和  
別人分享愛。





### 充滿愛心的妹妹

露西發現自己的畫作贏得比賽後，告訴姊姊露比：「你畫得很好。我希望贏的是你而不是我。」當露西發現自己的畫作也贏得了全美的比賽，她根本不敢相信！



### 特殊的溝通方式

對露西來說，要告訴別人她的感受是一件困難的事，但她希望幫助人們感覺到被愛和快樂。她的畫辦到了！



### 露西對於展現愛的想法

心中要有愛。  
愛使你感到快樂。  
待人要和善仁慈。

### 寄給我們一個愛心

你如何藉由展現愛來跟隨耶穌呢？把你準備的愛心和你的故事、照片，連同父母的許可寄給我們。透過網站 [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) 提交（點選「提交你的作品」），或寄電子郵件至 [liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org)。

# 美好的感覺

珍·麥克布萊

根據真實故事改寫

保羅從水裡出來後，和爸爸換上乾衣服。接著爸爸、爺爺和主教把手放在他頭上為他證實。現在他是耶穌基督後期聖徒教會的成員了。

「感覺真好，」保羅說。他摸了摸胸口。「這裡的感覺。」

媽媽緊緊抱住了他。「那是因為你被證實的時候，接受了聖靈的恩賜。」

保羅點點頭。他不想做任何事情讓這美好的感覺離開。

但是隔天，弟弟卡洛把保羅的玩具飛機給弄壞了，這可是保羅存了整整一個月的錢買的飛機！

「看你做的好事！」保羅叫著。「幹嘛要碰我的東西？」

「對不起，」卡洛說。眼淚滾落他的臉頰。「說不定我們可以把它修好。」

「修好也不會跟原來的一樣了！」

卡洛哭著跑出了房間。

保羅內心感覺很糟。他知道耶穌不會大吼大叫，也不會生氣。他還能再次感受到洗禮後的那種感覺嗎？

「我承諾要效法耶穌，」他告訴媽媽，聲音顫抖著。「可是我把事情搞砸了。」

「你做錯了事，」媽媽溫柔地說。「但耶穌也給了我們一個方法，讓我們在出錯以後，還可以再次有聖靈與我們同在。」

保羅知道她接下來要說什麼。「我知道，是悔改。我必須求神寬恕。」

媽媽點了點頭。「然後你在領受聖餐時，會

保羅把事情搞砸了。

他要怎麼辦呢？



重新承諾要跟從耶穌。這樣你就會像剛剛受洗和證實之後那樣潔淨了。」

保羅去找卡洛。他說：「我剛剛對你大吼大叫，對不起。我們一起來修理這架飛機吧。」

卡洛笑了，保羅覺得自己做了耶穌會做的事。那天晚上他祈禱時，他祈求天父寬恕他，幫助他對卡洛好一些。他的心裡有一種寧靜平安的感覺。

那個星期日在教會，保羅特別留意聖餐祈禱文。他仔細聆聽每個字句。當他領受麵包和水時，感覺到天父對他的愛。媽媽說得對，那種美好的感覺回來了！■

作者現居美國科羅拉多州。

- 新的飛機機翼是明亮有光澤的。空氣流過機翼，使飛機能夠保持在空中。
- 如果機翼上堆積了冰雪，空氣就無法順利流過機翼，飛機也就無法安全飛行。

- 飛機起飛之前，人們會用大水管噴灑機翼，讓機翼再度明亮有光澤。
- 然後飛機又可以像新的一樣順利飛行了！

## 讓你的羽翼 散發光澤！

- 我們受洗後就沒有罪，而且獲賜聖靈的恩賜，幫助我們學習成長。
- 我們作出錯誤的選擇時，就比較難感受到聖靈。
- 只要我們悔改，祈求幫助，天父會寬恕我們。我們的罪會被除去，聖靈就能與我們同在。
- 由於救主的贖罪，我們每天都可悔改！在星期日，聖餐幫助我們潔淨、記得耶穌，並且有個快樂的新開始。



金恩·克拉克長老  
七十員

# 看到神的先知



我 11 歲的時候，曾協助我的支會建造新教堂。那個時代的成員都會協助建造教堂——釘釘子、粉刷牆壁，做各種各樣的事。

當我聽說大衛奧·麥基會長（1873-1970）會來奉獻這座建築時，真希望自己也在場，我的父母說我可以前往。我去得很早，坐在前排的位子。

我還記得當時仰著頭近距離看麥基會長的樣子。我看見他站立的方式，他怎麼對人們說話，如何對待人們。他有一雙明亮的藍色眼睛和一頭白髮。他看起來就像一位先知。聽到他演講和說出奉獻祈禱文時，我心裡知道這就是神的先知。



麥基奧·大衛會長是第九任總會會長，任職時間從1951年到1970年。

我從天父那裡得到強烈的靈感：「這是我的先知。」天父藉著聖靈告訴我，麥基會長是祂的先知。

我一知道麥基會長是神的先知，也就知道教會是真實的，約瑟·斯密是先知。我知道摩爾門經和福音的復興都是真實的。我也知道從約瑟·斯密到麥基奧·大衛，所有的先知也都是神的先知。

現在，每當有新的先知被召喚，我都獲得這相同的證實：「這是我的先知。」這一切從我小時候就開始了。■

# 教會成立了

運用這些人物來分享教會歷史故事！



愛瑪·斯密

摩爾門經翻譯完之後，便出版成經文。一個月後，耶穌基督後期聖徒教會在一座農舍舉行了第一次正式的聚會。大約有60個人前來參加，約瑟·斯密和奧利佛·考德里祝福並傳遞聖餐。耶穌基督的教會終於再度在世上成立了！幾個月後，主要求約瑟的妻子愛瑪·斯密收集聖詩，供聖徒在教會聚會中傳唱。

# 耶穌受洗

金恩·瑞德，美國猶他州



施洗約翰是一位偉大的先知，他教導人民悔改，然後為他們施洗。

有一天，約翰正在約旦河裡為人施洗，耶穌前來要約翰為祂施洗。約翰知道耶穌沒犯任何罪，所以為什麼耶穌要受洗呢？



耶穌說，祂需要服從所有的誠命。接受洗禮是一項誠命。



約翰為耶穌施洗後，飛來一隻鴿子，顯示聖靈也在那裡。天上傳來天父的聲音說：「這是我的愛子，我所喜悅的」（馬太福音3：17）。



我們可以像耶穌一樣服從誠命，選擇接受洗禮。然後我們就可以接受證實，也擁有聖靈的恩賜。■

# 我感謝有身體





大衛奧·麥基會長  
(1873-1970)  
第九任總會會長

## 丹迪的教訓

就像一些年輕人一樣，我的馬兒丹迪很討厭受到約束。

我曾經擁有〔一匹品種優良的小公馬，名叫丹迪〕，訓練牠帶給我很大的樂趣。丹迪性情溫馴，圓滾滾的眼睛十分清澈，而且比例勻稱；總而言之，就是一匹上好的〔動物〕。只要裝上馬鞍，這匹馬就表現得極為甘願、樂於受教且合作。丹迪和我的狗史考提是一對好同伴。我喜歡丹迪面臨害怕時的處理方式，丹迪相信，只要照著我的命令去做，牠就不會受傷。

不過丹迪很討厭受約束，只要把牠綁起來，牠就很不滿，會一口一口啃著綁繩，直到鬆脫為止。丹迪不會跑走，只是想要自由。想到其他的馬也會有同樣的感覺，丹迪就會去解開牠們的繩索。丹迪討厭被禁閉在牧場，只要能在圍籬找到一處平滑的鐵絲網，就會小心



翼翼地用腳扒開鐵絲網，再跨步過去享受自由。我的鄰居不只一次好心地將丹迪帶回馬場。丹迪甚至還學會把門推開。雖然〔丹迪時常造成損壞〕，令人生氣，有時還得付出高昂的費用，但我就是欣賞牠的聰明機智。

不過丹迪的好奇心和想要在鄰近地區探險的渴望，使得牠和我都陷入了麻煩。有一次丹迪在高速公路上被汽車撞到，結果，車毀了，馬兒受了傷，駕駛也受了點傷，但不嚴重。

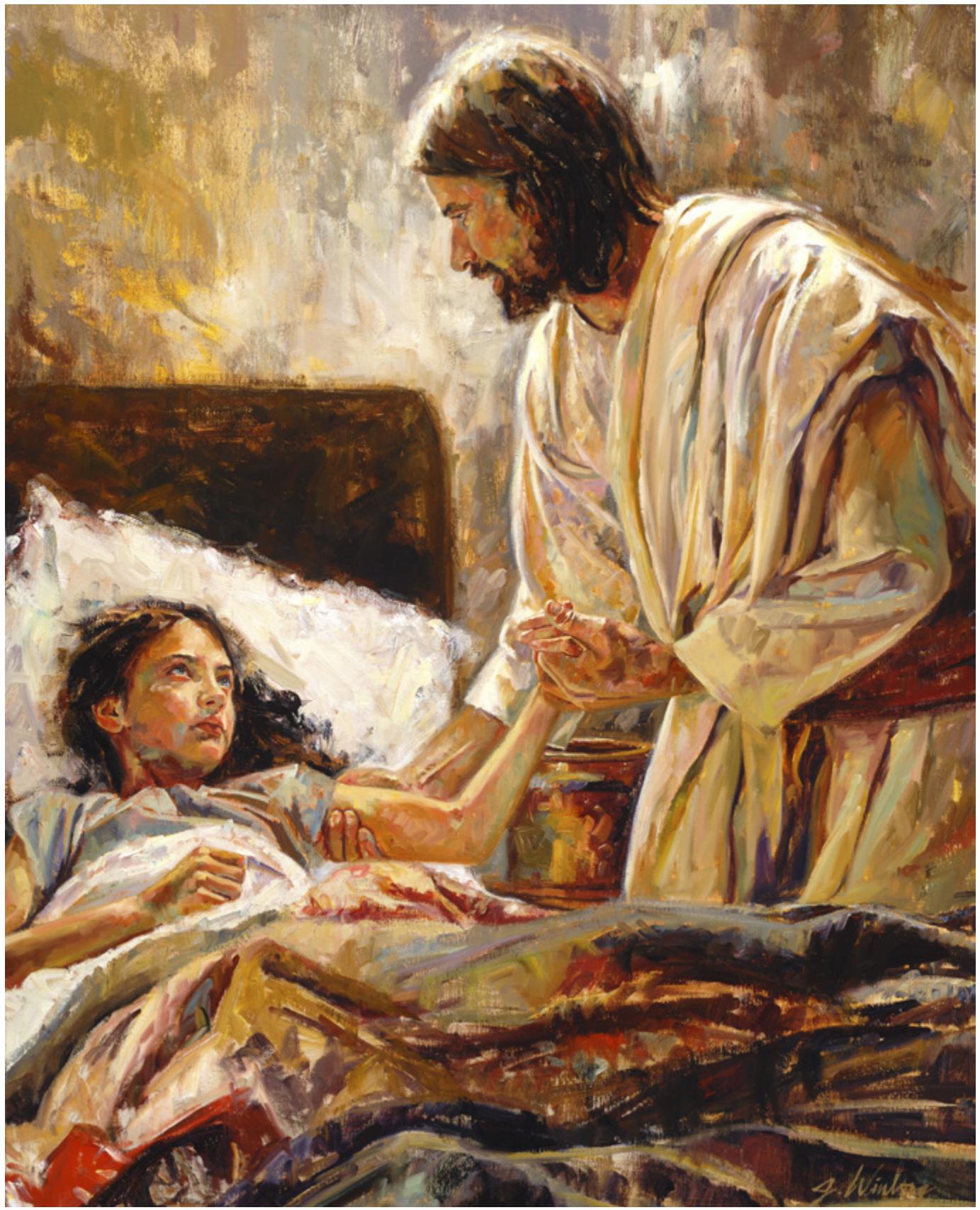
在復原期間，丹迪依然按捺不住想要出去遊蕩的渴望，

把整個邊界的圍籬都巡視了一遍，發現連門都栓上了鐵絲。因此，有一陣子我們認為可以讓丹迪安全地待在牧場裡了。

然而有一天，有人忘了把門栓上鐵絲。丹迪察覺到了，於是打開門栓，帶著〔另一匹馬〕一起溜到鄰居的田野，去到一間儲藏用的老房子。丹迪的好奇心促使牠推開門，正如牠所猜想的，那裡放了一袋穀物。這是多麼大的發現啊！沒錯，又是多麼大的悲劇啊！那袋穀物是給齧齒動物吃的毒餌！不到幾分鐘，丹迪和同伴便感到一陣陣抽搐痛苦，不久就雙雙暴斃了。

我們許多青少年多麼像丹迪啊！他們並不壞；甚至也不是故意要做錯事；但是他們衝動、充滿活力、充滿好奇心，而且渴望做一些事。他們也〔不安於〕受到約束，但只要讓他們保持忙碌，受到謹慎正確的引導，他們會證明自己樂於受教且有能力；而如果任由他們四處晃蕩，無人引導，他們也會經常違反正義的原則，往往因此掉入陷阱，招致邪惡、災難，甚至死亡。■

摘自1968年10月，大會報告（英文本），第87頁。



使睚魯的女兒復活，耶利米·溫柏格繪

「耶穌拉著她的手，呼叫說：『女兒，起來吧！』」（路加福音8：54）

# 本期的其他內容

## 年輕成人園地

### 作信徒的榜樣

我們要如何堅守福音並教導他人真理，  
同時不引起紛爭和憤怒呢？



## 青年園地

第50頁



### 7件關於悔改我們所害怕的事，以及不應害怕的理由

不要因為害怕而無法體驗到那因悔改和寬恕而來的平安喜樂。

## 兒童園地

### 美好的感覺

受洗後要是做錯事，會怎麼樣？如何再次獲得那種美好的感覺？



耶穌基督  
後期聖徒教會