

耶 穌 基 督 後 期 聖 徒 教 會 • 2 0 1 6 年 1 0 月

利阿賀拿

體驗學習樂趣的
四種方法，第10頁

自殺：絕望、無聲的呼救，
第18頁

從李海的家庭歷史
所學到的事，第26頁

慾念的解藥，第30頁



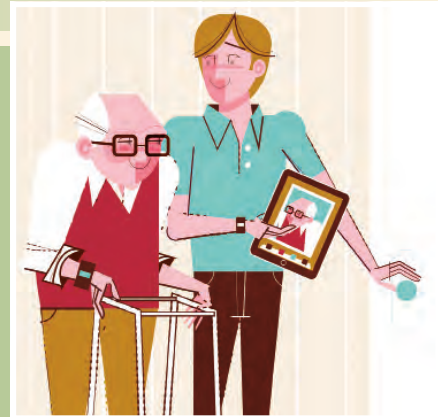
本期的其他內容

年輕成人園地

成為 真正的千禧世代

成為真正的千禧世代，重點不在於你的年齡，而是要幫助世人準備好迎接耶穌基督的第二次來臨。

第46頁



青年園地



堅忍持守的 力量

在我人生最艱難的考驗期間，有幾件微小簡單的事幫助了我與神保持聯繫，而不是遠離祂而變得憤憤不平。

第58頁

兒童園地

母親的 教誨

第72頁

問你的父母這些問題，找出他們喜愛為人父母的哪些部分！



耶穌基督
後期聖徒教會



「希望你記住，你信賴神的程度有多少，你從考驗、災禍和苦難中得救，以及在末日被高舉的程度就有多少。」

阿爾瑪書38：5

真知灼見



我能從何處獲得勇氣繼續前進？

「你可能覺得你的人生殘破不堪。你可能犯了罪；可能感到害怕、憤怒、悲傷，或受疑慮所苦。但就像好牧人找到祂迷失的羊一樣，只要滿懷高興轉向這世界的救主，祂就會找到你。祂會援救你。祂會把你舉起，背在祂肩上。祂會帶你回家。」

總會會長團第二諮理，**迪特·鄔希鐸**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。

利阿賀拿，2016年10月

信息

- 4 總會會長團信息：
服從的祝福
多馬·孟孫會長
- 7 探訪教導信息：
家庭是神所制定的

特稿

- 16 小孩與聖餐
亞倫·威斯特
小孩可以藉著領受聖餐來準備
訂立聖約。
- 18 認識自殺：警訊和預防
下川健一
學習如何預防自殺，並幫助在
世的家人。

- 24 先知的話語出現在意想不到的
地方
寇萊特·林達爾
留在一間公寓裡的幾本利阿賀
拿雜誌引領了一名男子認識
福音，改變了他的生命。

- 26 家譜：平安、保護和應許
布萊立·傅司特長老
只要我們收集家庭歷史紀錄，
並將祖先的名字帶到聖殿，
我們和後裔都會蒙福。

- 30 愛與慾
約書亞·伯凱
慾念就是想用與神的旨意相違
背的手段來獲得某些事物；
而慾念的解藥是什麼呢？

- 36 在約旦河外服務
法爾·強生和拉結·戈曼
一對年長的人道服務夫婦傳教
士在主需要他們的地方服務，
改變了數千人的生命。

專欄

- 8 在教會中服務：
投入服務的星期天
傑佛瑞·哈奇
- 9 省思：母親最後的晚餐
雪柔·威克斯
- 10 以救主的方式教導：
學習的喜悅
塔德·克利斯特
- 40 後期聖徒的心聲
- 44 我們的家，我們的家人：
為艾瑪禁食祈禱
西西莉·諾隆
- 80 直到再相會：
主的教會裡的神聖智慧
戈登·興格萊會長

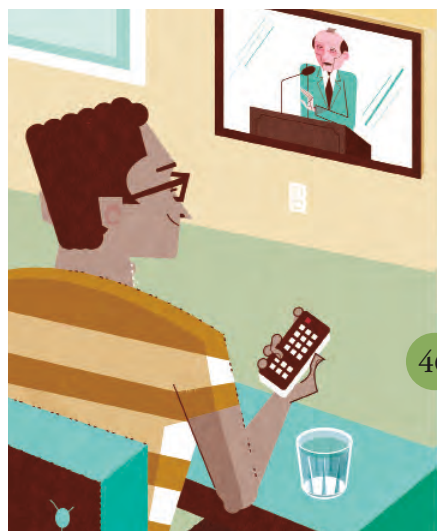


4



封面

封面：萊斯利·尼爾遜攝。封面裡：
jamievanbuskirk/GettyImages攝。
封底裡：萊恩·麥維和克理斯多·艾維爾/
Thinkstock合成照片影像。



- 46 成為真正的千禧世代**
羅素·納爾遜會長
成為真正千禧世代的四個建議。



- 54 中度火候產生的奇蹟**
大衛·愛德華茲
耐心如何能幫助你煎出完美的起士三明治，並幫助你變得更像耶穌基督？
- 57 海報：想像重新打造後的自己**
- 58 堅忍持守的力量**
由潔西卡·特尼口述，琳·克蘭朵撰稿
做一些能鞏固信心的簡單事情，幫助了我在車禍之後康復並繼續向前。
- 61 教會領袖的回答：如何讓基督成為我們生活的重心**
陶德·克理斯多長老
- 62 學習的美味配方**
羅絲瑪莉·賽克瑞
試試這四項建議，讓神的話語對你的靈魂而言更加美味可口。
- 64 答問篇**
「有些人告訴我，為了鞏固自己的標準，我需要有一些標準與我不同的朋友。這是真的嗎？」



- 66 釣魚失蹤記**
茱莉亞·溫特拉
海登擔心弟弟會把所有的魚嚇跑。但是他更擔心弟弟走失了。
- 68 使徒的回答：我要如何使自己的家成為平安的處所？**
蓋瑞·史蒂文生長老
- 69 我們的園地**
- 70 勇敢自信的兒童：關於史朵莉的故事**
吉兒·海金
史朵莉和她的家人是土庫曼全國僅有的教會成員。來看看她為什麼勇敢又有自信。
- 72 母親的教誨**
耶羅·馬加格第長老
馬加格第長老從母親身上學到誠實的重要。你從父母身上學到什麼原則？
- 74 摩爾門經的英雄：摩爾門經中的女英雄**
- 76 摩爾門經的故事：航向應許地**
- 79 著色頁：音樂使我感到快樂**

2016年10月，第10期
利阿賀拿13290 265

耶穌基督後期聖徒教會國際版雜誌

總會會長團：多馬·孟孫，亨利·艾寧，迪特·鄺希鐸

十二使徒定額組：羅素·納爾遜，達林·鄺克司，羅素·培勒，羅拔·海爾斯，傑佛瑞·賈倫，大衛·貝納，昆丁·柯克，陶德·克理斯多，尼爾·安德森，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：雅各·馬提諾，卡羅·麥康基

顧問：布萊恩·艾希頓，藍道·班尼，奎格·卡登，雪柔·艾斯普林，克里斯·戈登，道格拉斯·何梅茲，賴瑞·勞倫斯，卡羅·史帝芬

總經理：傑佛瑞·歐爾

營運主管：文森·沃恩

教會雜誌主管：亞倫·洛伯

業務經理：葛夫·肯農

主編：法蘭·強生

助理主編：萊恩·卡爾

出版助理：梅根·韋海芙

編撰組：布特妮·畢提，大衛·狄克生，大衛·愛德華茲，羅莉·傅勒，蓋瑞·葛夫，藍妮·高恩特，吉兒·海金，夏綠蒂·拉克貝，米迦勒·莫里斯，艾瑞克·莫達，莎莉·奧蘭克，約書亞·伯凱，珍·寶柏若夫，理查·羅慕義，敬蒂·瑟盧，保羅·范登堡，瑪瑞莎·韋迪森

實習編輯：琳恩·克蘭多

美術主編：史考特·納德森

美術主管：泰德·彼得生

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

實習設計：凱爾絲·馬丁尼茲

智慧財產協調員：柯利特·歐尼

出版經理：珍妮·彼得斯

出版組：康妮·布利治，茱莉·博德，凱蒂·鄧肯，布萊恩·蓋奇，丹妮絲·柯比，金妮·尼爾森，蓋爾·瑞弗帝

印刷作業：傑夫·馬丁

印刷主管：奎格·塞威克

發行主管：司提反·柯丁森

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、波斯拉馬文、保加利亞文、柬埔寨文、宿霧文、中文、簡體中文、克羅地亞文、捷克文、丹麥文、荷蘭文、英文、愛沙尼亞文、斐濟文、芬蘭文、法文、德文、希臘文、匈牙利文、冰島文、印尼文、義大利文、日文、基里巴斯文、韓文、拉脫維亞文、立陶宛文、馬達加斯加文、馬紹爾文、蒙古文、挪威文、波蘭文、葡萄牙文、羅馬尼亞文、俄文、薩摩亞文、斯洛文尼亞文、西班牙文、斯瓦希里文、瑞典文、塔加洛文、大溪地文、泰文、東加文、烏克蘭文、烏爾都文及越南文（發行期數依語言之不同而有區別）。

Intellectual Reserve, Inc. ©2016 版權所有。美國印行。

利阿賀拿雜誌的文字與圖案可以複製，供教會或家庭作為附帶、非商業用途。美術作品於作者標明限制用途者，均不得複製。若有任何版權問題，請洽詢Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150, USA；電子信箱：cor-intellectualproperty@ldschurch.org。

For Readers in the United States and Canada:

October 2016 No. 10. LIAHONA (USPS 311-480) Chinese (ISSN 1522-9157) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Poste Information: Publication Agreement #40017431)

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

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

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。



「小孩與聖餐」，第16頁：父母讀完這篇文章後，可以討論要用什麼方式來教導年幼的孩子了解聖餐的重要，以及他們將來在洗禮時訂立聖約的重要。你可以用聖餐祈禱文（見教義和聖約20：77，79）來教導我們在洗禮時所立下的承諾，以及每個星期天領受聖餐如何能讓我們更新這些承諾。你也可以想一些方法來幫助年幼的孩子在聖餐聚會時專心記念救主，像是製作

一本有救主圖案的簡單圖畫書。

「學習的美味配方」，第62頁：如果你有年紀較大、可以自行閱讀經文的孩子，可以考慮和他們一起閱讀這篇文章，並請他們嘗試文章中的建議。你可以請每位家人製作個人的研讀日記，並立下目標會定期寫日記。家人可以在日後的家人家庭晚會中，自願分享自己日記中的心得和想法。

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（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。

人道援助服務，36
子女（兒童），16，42
什一奉獻，72
召喚，8
平安，58，68
先知，46，80
安息日，8，42
考驗，18，44，58
自殺，18
希望，58
見證，74
奇蹟，44
朋友，64
服務，41，58

服從，4，30，46
信心，46，58，74，76
勇氣，74
祈禱，44，66
耐心，54
耶穌基督，4，61，76
音樂，79
個人啓示，46
家庭（家人），7，26，44，66，68，70
家譜，26，42
神性，46
教導，16，72
傳道事工，24，36

愛，30，41
慈悲，40
禁食，44
經文研讀，43，62
聖殿，69
聖餐，9，16
聖靈，70
誠實，72
跟從先知，46
誠命，4
慾念，30
摩爾門經，26，43，74，76
標準，64



多馬·孟孫會長

服從的祝福

多馬·孟孫會長曾經教導：「我們在塵世中所能學習到的最重要課題是：人若服從神所說的一切，就一定不會錯。」¹

我們也會蒙受祝福。正如孟孫會長在去年的總會大會中說的：「只要我們遵守誠命，我們的生活就會更快樂、更充實，不會那麼複雜。所有的挑戰與困難會變得比較容易處理，我們也會得到〔神〕所應許的祝福。」²

以下節錄是取自孟孫會長在總會會長任內的教導。他提醒我們：服從誠命是找到快樂與平安的最佳保障。

人生旅程的指導原則

「神賜誠命不是要讓我們感到挫折，也不是要阻礙我們的幸福。事實上正好相反。那位創造我們又愛我們的神，完全知道我們要怎麼樣過生活才能獲得最大的幸福。祂提供了指導原則，只要我們按著去做，就能在今生引導我們平安度過危險重重的旅程。大家都記得一首耳熟能詳的聖詩：『遵守神的誠命；遵守神的誠命！必得到安全；必得到平安』〔見『遵守神的誠命』，聖詩選輯，第 189 首〕。」³

力量與知識

「服從是先知們一貫的特質；而服從也一直是他們力量與知識的來源。重要的是，我們一定要了解，你我也都能獲得這項力量與知識的泉源。我們服從神的誠命時，這泉源就垂手可得。……

「我們若樂意服從主的誠命，便能找到我們所尋求的知識、所渴望的答案和力量，去面對這複雜多變世界裡的種種挑戰。」⁴

選擇服從

「我們這個時代的趨勢就是放縱。電影螢幕上的明星和運動場上的英雄是許多年輕人渴望模仿的對象，雜誌和電視節目呈現這些人漠視神的律法、炫耀罪惡的行徑，似乎這些不當行為都沒有害處。你千萬別信以為真！總有算總帳、結算我們一切作為的時候。每個灰姑娘都有她的午夜時分——如果不是在今生，必定是在來生；人人都會面臨審判的日子。……我懇請各位選擇服從。」⁵

喜樂與平安

「有時候你們可能會覺得，世人的生活比你們的生活有趣多了。還有些人可能覺得，我們在



天父和救主的愛就能安慰、支持我們，為我們的心帶來喜樂。這世上沒有任何事物能夠擊倒我們。」⁷

跟從救主

「這個多受痛苦，常經憂患的人是誰？這位榮耀的王、萬軍之主是誰？祂是我們的夫子，我們的救主；祂是神的兒子，是我們救恩的成就者。祂說：『來跟從我。』祂指示我們：『你去照樣行吧。』祂懇請我們：『遵守我的命令。』」

「讓我們跟從祂，效法祂的榜樣，服從祂的話語。我們這樣做，就是向祂奉上感恩的獻禮。」■⁸

註：

1. 「他們指明了當依循的路」，2007年10月，利阿賀拿，第5頁。
2. 「遵守神的誡命」，2015年11月，利阿賀拿，第83頁。
3. 「遵守神的誡命」，第83頁。
4. 「服從帶來祝福」，2013年5月，利阿賀拿，第90，92頁。
5. 「相信、服從、持守」，2012年5月，利阿賀拿，第129頁。
6. 「站在聖地上」，2011年11月，利阿賀拿，第83頁。
7. 「要放心」，2009年5月，利阿賀拿，第92頁。
8. 「在人生旅途上找到喜樂」，2008年11月，利阿賀拿，第88頁。

教會裡遵守的行為準則讓我們處處受到限制。然而，弟兄姊妹們，我要告訴各位，絕對沒有任何事情會比跟隨救主、遵守祂的誡命、有聖靈為伴更能讓我們的生活充滿喜樂，更能讓我們的靈魂得到平安。」⁶

行事正義

「我向各位見證，神應許給我們的祝福無法估量。雖然人生的暴風雨來臨時可能烏雲密布，滂沱大雨會落在我們身上，但只要行事正義、遵守誡命，我們的福音知識、我們對

本篇信息的教導

孫會長教導我們，服從可以帶來力量、知識、喜樂和平安等許多祝福。可以問你的教導對象，他們曾如何因遵守誡命而蒙福。你可以

鼓勵他們繼續回想自己所得到的祝福，並把自己的想法和經驗寫在日記中。你也可以鼓勵他們藉著繼續服從，來為所得到的祝福向神表達感激。

火災和服從的教訓

多馬·孟蓀會長曾說他有一次學到教訓，了解到服從的重要。他八歲的時候和家人到山谷裡自家的木屋度假。他和朋友想要清除一處雜草，在那裡升營火。他們試著用手拔除雜草，盡了全力又拉又扯，但卻只除掉幾把雜草。孟蓀會長解釋說：「這時，八歲的我腦海中浮現了自認為完美的解決之道。我對丹尼說：『我們只要把這些雜草燒掉就好了。我們只需在雜草中燒出一個圓圈！』」

雖然他知道自己被禁止使用火柴，但他還是跑回木屋中拿了一些出來，然後和丹尼在草叢中點燃了星星之火。他們以為火會自動熄滅，沒想到卻

蔓延成危險的大火。他和丹尼跑去求救，大人們很快地衝過來滅火，在大火延燒到森林之前撲滅了火勢。

孟蓀會長繼續說：「丹尼和我那天經由痛苦的經驗學到了好幾個重要教訓——其中之一就是服從的重要。」（見「服從帶來祝福」，2013年5月，利阿賀拿，第89-90頁。）

你是否曾經像孟蓀會長一樣，經由痛苦的經驗學會服從的重要？你可以立下哪些目標，讓你在將來藉著服從而得到安全？

兒童園地

選正義

選正義讓我們更接近天父和耶穌基督，也幫助我們感到快樂，得到安全。把你可以選正義的方法圈起來。



在學校作弊



閱讀經文



去教會



為人服務



玩良好的
遊戲



和兄弟姊妹
打架

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「家庭：致全世界文告」會如何增加你對神的信心，並造福你在探訪教導中所看顧的人？如需更多資訊，請瀏覽網站reliefsociety.lds.org。

家庭是神所制定的

總會慈助會會長團第一諮理卡羅·史帝芬說：「『家庭從神而來』，這首〔初級會歌曲〕的歌詞讓我們想起了純正的教義。「我們學到：家庭是神所制定的，每個人都是神家裡的一份子。……

「……天父為祂兒女制定的計劃是愛的計劃，這個計劃把祂的兒女——祂的家庭——跟祂連結在一起。」¹

十二使徒定額組的多馬·貝利長老（1922-2015）曾說：「我們也相信穩固的傳統家庭不只是穩定社會、穩定經濟、穩定價值觀文化的基本單位，也是永恆的基本單位，神國度和體制的基本單位。

「我們相信天上的組織和體制會以家庭和家族的方式建立。」²



總會女青年會長邦妮·奧斯卡森說：「每個人無論婚姻狀況為何或子女人數多寡，都可以成為主在家庭文告中所提計劃的捍衛者。「如果這是主的計劃，那麼也應當是我們的計劃！」³

其他經文

教義和聖約 2：1-3；132：19

註：

1. 卡羅·史帝芬，「家庭從神而來」，2015年5月，*利阿賀拿*，第11，13頁。
2. 參閱多馬·貝利，「婚姻與家庭為什麼在世界各地都很重要」，2015年5月，*利阿賀拿*，第41頁。
3. 邦妮·奧斯卡森，「家庭文告的捍衛者」，2015年5月，*利阿賀拿*，第15頁。
4. 茱麗·貝克，「教導有關家庭的教義」，2011年3月，*利阿賀拿*，第32，34頁。



信心，家庭，慈助

與家庭有關的教義

前總會慈助會會長茱麗·貝克姊妹教導，與家庭相關的神學是以創造、墜落和耶穌基督的贖罪為基礎的：

「神創造地球，是為了提供地方讓家庭居住；神創造一男一女，是因為他們是家庭裡不可或缺的兩半。亞當和夏娃印證在一起，組成永恆家庭，是天父計劃裡的一部分。

「……由於墜落，他們才能生養兒女。

「〔基督的〕贖罪讓這個家庭得以永遠印證在一起，讓家人能追求永恆的進步及完全。幸福計劃亦稱為救恩計劃，是為了家庭而制定的計劃。……

「……這是基督的教義。……沒有家庭，就沒有計劃；因此，也就沒有理由來到世上生活。」⁴

思考要點

為什麼家庭是今生和永恆中最重要的單位？

投入服務的星期天

傑佛瑞·哈奇

每個星期天我的行程都排的滿滿的，但是我很感謝能夠服務，而且不用像帕雷·普瑞特長老等早期教會領袖那樣面對諸多艱辛。

星期天早上，我安排了12個小時的會議、面談、證實和按立。我先從一個支聯會中心開始，最後在鎮上另一端的另一個教堂結束，全都在炎熱的天氣裡完成。

我很期待每一次的會議、面談、證實和按立。不過，昨天我一想到自己會有多忙時，不禁自憐起來。後來我翻開帕雷·普瑞特自傳，從上次停下來地方開始讀起。在密蘇里州那段艱苦的日子中，普瑞特長老曾經與約瑟和海倫·斯密等一行人遭到囚禁。這些弟兄們被帶到獨立城之後，被幽禁在一間旅店中，只能睡在地上，用木塊當枕頭。

在一個寒冷、下雪的早上，普瑞特長老起身後，在無人注意的情況下溜出了旅店。他往東走，穿過小鎮，來到郊外的田地裡。走了大約一英里之後（1.6公里），普瑞特長老走進一處樹林，降雪掩蓋了他的足跡，群樹則藏住他的身影。

他回想自己所處的困境。若是繼續東行，可以逃到另外一州，然後差人

去找他的家人。若是回到旅店，就會繼續被監禁，並遭受重罪的指控。普瑞特長老很想逃走，但是想到他若是一走了之，將為其他囚犯帶來「嚴厲的折磨，甚至死亡」。

他在左右為難的時候，腦海中浮現了一節經文：「凡要救自己生命的，必喪掉生命；凡為我喪掉生命的，必再得著生命，即永生」（見馬可福音8：35；教約98：13）。

普瑞特長老回到了旅店，隨後遭到數個月艱辛的監禁——

家人不在身邊，沒有聖徒的交誼，也無法從事使徒的召喚。¹

我把書闔上，沉思著包括我祖先在內的早期聖徒被剝奪的一切。由於他們對福音的見證以及對耶穌基督的信心，他們承受了殘酷的行為和迫害。由於他們的持守，今天的我才能自由地服務和崇拜，與他們在信仰和見證中合而為一。

我在為今天的安息日作準備時，我的家人平安地期待在舒適的教堂中度過崇拜的一天。聖徒間的情誼會讓我們這一天增色不少。我們會與他們因所執行的證實和按立，所履行的責任以及信心更加鞏固，而一起歡樂。我們會領受聖餐，記念我們的救主及祂的贖罪犧牲。今天晚上，我們會在家中聚在一起讀摩爾門經，一起禱告，然後躺在舒適的床上，靠著柔軟的枕頭安穩入眠。

每個星期天我的行程都排的滿滿的，我為此感恩，並覺得備受祝福。■

作者現居美國加州。

註：

1. See Parley P. Pratt, *Autobiography of Parley P. Pratt*, ed. Parley P. Pratt Jr. (1979), 194–97.



母親最後的晚餐

雪柔·威克斯

「要不要試試看領受聖餐？」我問即將去世的母親。

我的母親活了 92 歲，最近去世了。她原本住在醫院裡，後來醫生們判定已經無法再作任何治療，只要盡量讓她在去世前過得舒服一點就好。

我們在準備出院時，當地支會的兩位弟兄走進病房，詢問母親是否要領受聖餐。起初我告訴他們：「不用了，謝謝。」因為媽媽幾乎無法吞嚥。後來我說：「等一下，我問問她。」我彎下腰在她的耳邊說：「有兩位聖職持有人在這裡，要不要試試看領受聖餐？」她用微弱但清晰的聲音說：「要。」

聖餐祝福過後，我從餐盤上拿起一小塊麵包，剝碎了，輕輕地放進她的嘴裡。她費勁地咀嚼著，我則輕聲地向這兩位弟兄致歉，佔用了比較多的時間。他們直說沒有關係。第二個祈禱作完後，我拿起小塑膠水杯，放到她的嘴邊。她只喝了一小口，但是吞嚥得很好，

讓我有點驚訝。

我向這兩位弟兄道謝，然後他們就離開到其他的病房。母親大約在一個小時後安詳離世。

在接下來的幾天中，我體認到自己何其有幸，能和母親共度那神聖的一刻。她今生做的最後一件事是領受聖餐。她說的最後一個字是「要」——要接受聖餐，要獻上「破碎的心和痛悔

的靈」（尼腓三書 9：20）作為她的獻祭，要承受耶穌基督的名，承諾會一直記得祂，並且要接受祂的靈。她的雙唇最後食用的是聖餐的象徵物。

她最後的晚餐必定甜美無比！雖然她體弱氣衰，不能動也不能說話，但是她必定在基督裡感覺到生氣盎然！她必定非常感激基督的救贖和那使人加添能力的力量，讓她撐過塵世旅程的最後時刻，並讓她對永生有希望。

願我們每週領受聖餐時，都能感謝有機會去更新我們所立的約，並且在我們努力變得更像天父和祂兒子耶穌基督的過程中，感受到寬恕與恩典。這樣的話，我們必能像我母親一樣，感受到那麵包和水「比一切甜蜜的更甜蜜，……比一切純潔的更純潔」（阿爾瑪書 32：42）。■

作者現居美國猶他州。





塔德·克利斯特
總會主日學會長

只有在我們更用心
學習時，才能體驗到
學習和遵行耶穌基督
的福音所帶來的
無比喜悅。

學習的喜悅

有一個故事是這樣的：有個人在小鎮裡是出了名的游手好閒。他不願意做事，也不願意找工作，只靠其他人工作的成果過活。小鎮的居民終於受夠了，決定把他攆出小鎮，將他趕走。鎮上居民用馬車送他到鎮外時，其中一位突然起了憐憫之心。也許應當再給這個被驅逐出去的人一次機會。所以，他就問：「你想要一籃玉米來開始新的生活嗎？」

這人回答說：「玉米皮剝掉了嗎？」¹

教師和學習者：負有同樣的責任要有所貢獻

有時候，我們發現有些人在經文方面靠領取救濟過活——他們希望在領用之前，已經有人將經文作了一番處理。他們希望福音能用影音的形式，以有趣的方式呈現。他們希望主日學教師準備好課程，用湯匙一口一口餵他們，而自己卻沒有什麼準備或參與。

相形之下，救主曾經邀請向祂學習的人回家，因為他們不了解祂說的話。祂命令他們要祈禱、沉思，並「為明天準備好〔他們的〕心」，屆時祂要「再到〔他們那裡〕」（見尼腓三書 17：2-3）。

這件事教導我們：教師和學習者都有責任為課程作好準備。就像教師有責任藉聖靈教導一樣，學習者



也有責任藉聖靈學習（見教約 50：13-21）。

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

下列幾項建議能讓我們知道怎麼做，以體驗盡自己的本分學習和奉行福音所帶來的喜悅。

在家中學習

研讀經文

每位成員都要為自己的福音學習負責；我們無法將這項責任委託別人代勞。這樣的學習大多是來自規律的經文研讀。海樂·李會長（1899--1973）說：「我們若不每天研讀經文，我們的見證就會逐漸薄弱。」²使徒保羅說，庇哩亞的猶太人「賢於帖撒羅尼迦的人，甘心領受這道」，然後又說他們之所以甘心領受，是因為「〔他們〕天天考查聖經」（使徒行傳 17：11）。

每天研讀經文是靈性上不可或缺的養分。任何事物都無法完全彌補日常生活中不讀經文所造成的影響。因此，我們應該刻意撥出時間而不是用剩餘的時間來研讀經文。

可能有人會說：
「我有很多其他的事要做，沒有時

間每天研讀經文。」這番話不禁讓人想起有兩個樵夫比賽誰一天能砍倒最多樹的故事。這場比賽在天亮時開始。體格較小的樵夫每個小時都會走進樹林裡，待個 10 分鐘左右。每次他這樣做，對手就會微笑、點頭，自信滿滿地認為自己贏定了。身材高大的樵夫一直沒離開崗位，沒有停止伐木，也不曾休息。

那天結束的時候，身材高大的樵夫很震驚地發現到，那位看似浪費了許多時間的對手竟然比他砍倒更多的樹。他問道：「你休息了那麼多次，怎麼還會贏我？」

獲勝者回答說：「喔，我都在磨利我的斧頭。」

每次我們研讀經文時，就是在磨利自己靈性的斧頭。奇妙的是，只要我們這麼做，就能更明智地運用剩餘的時間。

事前準備

有一些研究顯示，教會成員中只有少數人會事先研讀主日學課程中要討論的經文。我們每個人都可以幫忙扭轉這個情況。我們在學習經驗中要負起自己的責任，作更充分的準備來上課，事先閱讀

經文，並準備
好分享自
己的心

研讀



經文

為上課



作準備



得。我們的準備能成為我們送給全體班員的一項靈性禮物。

在課堂中學習 參與課程

要張開我們的口（見教約 60：2-3）這項命令不僅適用於傳教場合，也適用於教室場合。我們參與時就是在邀請聖靈，祂會為我們發言內容的真實性作證，並啟迪我們的心智，讓我們有更多領悟。除此之外，我們的參與可能會激發其他人的想法，因而鼓勵他人發表意見。

如此一來，我們便是在遵循主所教導的一項教學原則：「一次只讓

一人發言，而
大家都要
聽他說



話，好讓大家說完後，所有的人都能彼此啟發」（教約 88：122）。參與課程有時候並不容易，需要跨出自己的舒適區，但是這麼做卻能幫助全班進步。

把得到的靈感記錄下來

我帶著作筆記用的空白卡片參加教會聚會已經有一段時間了，並且隨時留意可以記錄下來的教義見解或靈感。坦白說，我真的獲益良多。這個做法改變了我的觀點，讓我的學習得以專注和加速，並讓我更期待去教會。

把我們在教會和其他地方所得到的靈性經驗記錄下來，為何如此重要呢？請想像一下，有位母親對正值青少年時期的兒子說話，兒子在某個時間點說：「媽媽，這確實是很好的勸告。」然後他拿出筆記本，開始把他從這段對話中所得到的靈感記錄下來。母親嚇了一跳，在她回神之後難道不會想給兒子更多忠告嗎？

同樣的原則無疑地也適用於天父給予我們的忠告。當我們把祂所賜予的靈感記錄下來之後，祂很有可能會給我們更多的啟示。此外，我們所得到的許多靈感乍看之下可能是一些不起眼的想法，但只要我們加以滋養和思索，就有可能發展成深邃的靈性見解。

先知約瑟·斯密談到把心得和靈感記錄下來的重要：「如果你們……討論重要的問題，……但沒有把它們記下來，……或者……當神已啟示了這些事情後，由於不重視把它們寫下來，不認為它們有足夠的價值，那麼聖靈可能會引退，……因此有許許多多具有極大重要性的知識如今都失去了。」³

學習的喜悅

學習不僅是一項神聖的責任，也會帶來極大的喜悅。



古代著名的數學家阿基米德曾經被國王問到，要如何判定他的新王冠是純金做的，還是金匠不誠實地用一些銀替代金子。阿基米德左思右想，終於想到了答案。這項發現讓他喜出望外，據說他在城裡邊跑邊喊著：「Eureka！Eureka！」，意思

是「我找到了！我找到了！」

發掘某項科學定理會為人帶來極大的喜悅，但發掘耶穌基督福音的真理所獲得的喜悅，則更遠勝於此，因為那些真理不僅能讓我們得到知識，更能拯救我們。由於這個原因，救主說：「這些事我已經對你們說了，是要叫我的喜樂存在你們心裏，並叫你們的喜樂可以滿足」（約翰福音 15：11）。也由於這個原因，「神的眾子」在知道救恩計劃後「都歡呼」（約伯記 38：7）。誠如種子蘊藏著成長的能力，福音真理也蘊藏著帶來喜悅的力量。

「尋求學識」（教約 88：118）不僅是來自神的一項命令，也是一項神聖的志業。每



尋求學識



次我們研讀經文，在上課前作更好的準備，參與課程的討論，提出問題，並把神聖的靈感記錄下來時，我們就會變得更像神，進而提升我們的能力，能體驗祂所感受到的喜悅。

願我們不論在家、在課堂或在任何地方，都會努力成為更用心、更虔誠的學習者。只要我們這麼做，就會體驗到學習及奉行耶穌基督的福音所帶來的無比喜悅。■

註：

1. 陶德·克理斯多長老在2014年10月的總會大會中說了類似的故事。
2. Harold B. Lee, regional representatives' seminar, Dec. 12, 1970.
3. Joseph Smith, in *History of the Church*, 2:199。



是一項 神聖志業



每次我們研讀經文，在上課前作更好的準備，參與課程的討論，提出問題，並把神聖的靈感記錄下來時，我們就會變得更像神，進而提升我們的能力，能體驗祂所感受到的喜悅。

小孩 與 聖餐

我們的小孩意識到聖餐對我們來說很重要，但我們確實可以做得更多，來幫助他們了解聖餐對他們來說也很重要。

亞倫·威斯特

你

是否曾經想過，為什麼我們讓尚未受洗的兒童領受聖餐呢？是為了避免小孩子因拿不到麵包，而勢必會吵

鬧？或只是為了想讓教儀順利進行，保持安靜呢？

我認為並非如此。我相信有一些更重要的原因。我之所以這樣認為，是因為我相信當耶穌基督說「所有人」的時候，祂指的就是所有的人。祂對群眾說話時，並沒有將任何人摒除在外。

復活的救主向在美洲大陸的人民介紹聖餐時，強調了這項教儀對已經受洗的人而言具有特別的意義。¹儘管如此，祂也命令門徒「〔將聖餐〕拿給群眾」。²那些群眾則包含了「小孩」。³

今日聖職持有人讀出聖餐祈禱文

時，他們祈求天父「為所有領受……之人的靈魂」⁴祝福並聖化麵包和水。所有的人。每個領受的人，包括每一個小孩。

如果小孩在領受麵包和水的時候，將這些



象徵視為是對他們純潔靈魂的一項祝福，那麼必定有方法能幫助他們認識這項教儀的意義。

明白這一點後，我回想我的孩子小時候的情形。在幫助孩子在聖餐教儀中保持安靜這方面，我和妻子做得相當不錯。我認為他們意識到聖餐對我們來說很重要，但我們確實可以做得更多，來幫助他們了解聖餐對他們來說也很重要。

我們可以多做些什麼呢？我們要記得小孩有能力遵守聖餐祈禱文中的承諾。他們能夠用本身微小但有力的方式，了解「一直記得」耶穌是什麼意思。他們能夠許諾要「遵守祂的誡命」。他們甚至能夠展現出自己「願意承受」基督的名，因為他們知道自己在受洗並接受證實後，就會立刻享有這項特權。⁵

可是，更新聖約這個部分呢？教會領袖曾經教導，我們領受聖餐時，就是在更新與主訂立的一切聖約。⁶小孩沒有任何聖約需要更新。

我又想到我們的孩子小時候的情形。我們無法幫助他們回顧聖約，但是我們可以幫助他們往前看。我想像在某個安息日早上，我和年幼的兒子或女兒在一起：

我說：「你八歲的時候，會受洗和接受聖靈的恩賜。你會訂立聖約。你那时候所立的聖約，就好像你現在領受聖餐時所立下的承諾一樣。」

「我今天領受聖餐的時候，會更新我的洗禮聖約，就好像重新立下那些承諾一樣。你會和我坐在一起，但是你不會更新聖約，因為你還沒有訂立聖約。不過，你可以練習訂立聖約。每次你領受聖餐的時候，就是在準備接受洗禮和證實。這樣，到你滿八歲的時候，你就已經準備好了。」

如果以這樣的方式使用練習一詞讓你覺得有點奇怪，請想像一下：在一個虔敬的場合中，父親向子女說明如何一起站在水裡，聽著洗禮的禱告詞，用這種方式來幫助子女為洗禮教儀作好準備。他沒有在當下執行教儀，只是在幫助子女練習。這樣一來，他們就不用擔心進到洗禮池後會發生什麼事了。我相信母親和父親也可以幫助子女練習訂立和遵守洗禮聖約。當孩子們領受救主贖罪的象徵時，每個聖餐聚會都可以成為神聖的練習機會。

所以我要回到一開始提出的問題。為什麼我們讓尚未受洗的兒童領受聖餐呢？只是為了「保持安靜」嗎？當然不是。我們幫助小孩領受聖餐，好讓他們能記得救主，並保有祂的平安——那平安不是這世上任何事物能給的平安。⁷我們幫助他們準備好，在未來與祂訂立聖約並遵行聖約時，能獲得更豐沛的平安。■

作者現居美國猶他州。

註：

1. 見尼腓三書18：5，11。
2. 尼腓三書18：4。
3. 見尼腓三書17：21-25；18：1-4。
4. 教義和聖約20：77，79。
5. 教義和聖約20：77。
6. 見多馬·貝利，「當我們領受聖餐時」，2006年5月，利阿賀拿，第41頁。
7. 見約翰福音14：27。





認識 自殺

警訊 和預防

下川健一博士

後期聖徒家庭服務處日本辦公室

凱文十六歲的時候，父母離異。差不多在同一時期，他停用了能幫助他穩定心情的癲癇藥物。他渾然不知自己得了躁鬱症，開始出現妄想症、使人衰弱的躁症和嚴重的憂鬱。藥物治療似乎沒什麼用。最後他厭倦了一切，決定要結束自己的生命，而且不讓別人知道他有這些念頭。

凱文回想他試圖輕生的那一天，說：「我一直哭。我真的好累，覺得萬念俱灰。我只是茫然地看著人群，渴望有個人，不管是誰，會對我說：『你還好嗎？』我如此地渴望著，同時〔腦海中〕卻又聽到一些聲音說：『你死了算了。』……我一直哀求自己不要〔自我了斷〕，但那聲音大到我無法對抗。」¹

悲慘的是，沒有人注意到他的痛苦。他相信沒有人在乎他，所以動手要了結生命——但卻奇蹟似地活了下來。

我們能不能至少察覺到他有不堪負荷的痛苦、絕望與無聲的求助呢？

對於深受自殺念頭所苦的人和在世的家人而言，自殺都是今生最難以承受的考驗之一。十二使徒定額組的羅素·培勒長老說：「就我來看，再也沒有比所愛之人了結自己生命讓一個家庭更痛徹心扉的了。自殺是最讓家人心碎的一種經驗。」²有鑑於這項考驗的嚴

重性，讓我們來討論（1）我們對自殺的了解，包括自殺的警訊，和我們可以做哪些事來加以預防，（2）在世的家人和社區可以做什麼，以及（3）我們都必須做到哪些事情來鞏固我們對基督的希望和信心，而不致陷入絕望。

認識自殺

全球每年有超過八十萬人以自殺的方式結束生命。³也就是說，這個世界上每四十秒就有一人結束自己的生命。在某些國家由於自殺是違法且很避諱的事情而未獲回報，所以實際的人數可能更多。在 15 歲至 29 歲的人口中，自殺是第二大死因。在大多數的國家，自殺率最高的是 70 歲以上的人口。自殺直接或間接地對我們的社會造成相當大的影響。

警訊

我們覺得自己無法處理生活的挑戰時，便會承受極大的壓力。一旦覺得無法承受情緒的痛苦，想法就會變得灰暗，因而認為只能一死了之。他們可能覺得沒有人能提供幫助，這使得他

像阿爾瑪所教導的，我們必須「承擔彼此的重擔，使重擔減輕；……願意與哀者同哀，是的，安慰需要安慰的人。」

們與社會隔絕，因此更覺得痛苦、走投無路和絕望，最後認為自殺是唯一的選項。

有人出現下述任何一項嚴重的警訊時，⁴我們應當立即尋求心理健康機構，或警察局等急難救助機構的協助：

- 揚言要自殘或自殺
- 尋找自殺的方法和工具
- 談論或寫下關於死亡、將死或自殺

下列徵狀可能代表較不緊急的情況，但有人出現這些情況時，我們應毫不猶豫地伸出援手，為他們尋求協助：

- 表示感到絕望，並失去生存的意義
- 顯得情緒激動、憤怒或尋求報復
- 行為舉止莽撞衝動
- 覺得陷入深淵
- 酗酒或濫用毒品
- 迴避朋友、家人或社會
- 感到焦慮或煩躁，情緒起伏大
- 無法入睡或一直昏睡
- 感覺自己是別人的負擔

不是每個企圖自殺的人都會讓別人知道他們的念頭，但他們大多數人會顯示這類的警訊。因此，請認真看待這些警訊！

縱使無法立刻取得專業的協助，朋友和家人真心關懷的力量也是不容低估的。

預防措施

如果有人想自殺，他的家人和朋友就扮演著非常重要的角色。像阿爾瑪所教導的，我們必須「承擔彼此的重擔，使重擔減輕；……願意與哀者同哀，是的，安慰需要安慰的人」（摩賽亞書



18：8，9）。

以下是家人和朋友可以幫忙的一些事情：

懷著愛心去主動關懷和傾聽。培勒長老勸告說：「沒有什麼比用愛的臂膀環抱苦苦掙扎的人來得更有力。」⁵十二使徒定額組的戴爾·瑞隆長老教導：「〔我們〕必須透過……天父的眼光去看待他們。……唯有如此，我們才可以感受到救主對他們的愛心關懷。……這種擴展的視野會讓我們的心打開，去體恤他人的失望、恐懼和心痛。」⁶

給予具體的幫助。如果此人所經歷的危機影響到自身安全和基本需求，請提供實質的協助，但要讓此人選擇

是否接受。舉例來說，如果有人由於失業想要自殺，就幫他們找工作，給他們幾個選項，幫助他們排解進退維谷的感覺。

詢問他們是否有自殺念頭。你擔心某人陷入痛苦和出現自殺警訊時，要問他們是否有自殺念頭。這麼做可能會讓人覺得不自在，但最好還是直接詢問他們是否有自殺念頭。這或許可以打開那人的心門，開始談論他們的煩惱和憂慮。

可以問這樣的問題：「聽起來好像誰都處理不了。所以你想自殺嗎？」，或者「你經歷了這所有的痛苦，我想知道你是不是想自殺？」如果他們沒有想要自殺，很可能就會讓你知道。



如果你察覺到他們並沒有向你坦承想自殺的念頭，請留心聖靈的提示，好知道該怎麼做。你可能會受到提示要陪在他們身邊，直到他們能對你做開心懷。

陪在身邊並尋求協助。如果有人讓你知道他們有自殺的念頭，請陪在此人身邊，讓他們談談他們所煩惱的事。如果他們談到特定的自殺方法和時機，請幫助此人聯繫求助熱線或當地的精神急診部門。

對於自殺的反應

無論是否出現過警訊，有些人還是結束了自己的生命。在世的家人和朋友在面對所愛之人自殺的心碎經驗時，

經常會經歷一種深沉、強烈且百感交集的哀慟。他們可能會有下列反應：

- 羞愧和恥辱
- 震驚和無法置信
- 憤怒、解脫或內疚
- 隱藏死亡原因
- 與社會隔絕，家庭關係失和
- 積極、甚至過度熱衷參與自殺防治的工作
- 強烈渴望了解原因
- 感覺被遺棄和被排斥
- 怪罪死者、自己、其他人和神
- 自殺的念頭或自我毀滅的感覺越來越強烈
- 遇到節日和死者忌日時感到痛

苦加劇⁷

在世的家人和社區可以做的事

不去論斷。雖然自殺是很嚴重的事，但培勒長老也提醒我們：「我們顯然並不了解每個自殺事件的全部狀況。只有主知道一切細節，而祂就是審判我們在這世上所作所為的那一位。「我認為祂在審判我們時一定會衡量所有的因素：遺傳因素、生理情況、心智狀態、智能程度、接受教導的程度、家庭傳統、健康情形等等。」⁸

容許並尊重每個人獨特的哀慟過程。人們有不同的哀慟方式，因為他們與死者的關係與其他人不同。所以請肯定並尊重每個人經歷哀慟的方式。

所愛的人離我們而去時，強烈、甚至難以負荷的情緒會讓我們招架不住。不過，感到哀慟並不表示缺乏信心。主說：「要以愛心彼此相處，所以要為死者的去世哀哭」（教約 42：45）。哀慟代表了我們對已逝親人的愛，顯示這個關係對我們的意義。

尋求協助。內心哀慟時，很多事情會讓你難以承受。請求幫助可以讓別人有愛你和為你服務的神聖機會。讓他們幫助你，那麼受到醫治和鞏固的就不只是你，還有他們。

保持聯繫。有些人寧願獨自哀痛，因此有時候會與外界隔絕，所以請與你的家人和朋友保持聯繫。因為哀慟的家人、親戚和朋友可能不會來找你，所以請定期關心他們並提供協助。

信靠救主。救主終究是醫治和平安的來源。「祂的贖罪……提供我們機會，去呼求祂給我們力量，好能背起塵世的重擔。祂知道我們的痛苦，祂隨時會幫助我們。如同那好撒馬利亞人，祂發現我們受傷倒在路邊，就會包紮我們的傷處，照顧我們（見路加福音 10：34）。」⁹

請大家理解，我們在努力善盡本分時，都需

要完全仰賴主耶穌基督和祂的贖罪。在謙卑地認知了這一點後，讓我們努力去了解那些受苦的家和鄰人，用愛關心他們，並且一起對救主培養更大的信心和信賴；祂將再臨，「擦去他們一切的眼淚；不再有死亡，也不再有悲哀、哭號、疼痛」（啓示錄 21：4）。■

註：

1. Kevin Hines, in Amanda Bower, "A Survivor Talks About His Leap," *Time*, May 24, 2006, Time.com.
2. M. Russell Ballard, in Jason Swenson, "Elder Ballard Offers Comfort and Counsel to Those Affected by Suicide," *Church News*, Dec. 19, 2014, news.lds.org.
3. See World Health Organization, *Preventing Suicide: A Global Imperative* (2014), 2.
4. See M. David Rudd and others, "Warning Signs for Suicide: Theory, Research, and Clinical Applications," *Suicide and Life-Threatening Behavior*, vol. 36, no. 3 (2006), 255–62.
5. M. Russell Ballard, in "Sitting on the Bench: Thoughts on Suicide Prevention" (video), lds.org/media-library.
6. 戴爾·瑞隆，「透過神的眼光」，2015年11月，利阿賀拿，第94頁。
7. See John R. Jordan, "Is Suicide Bereavement Different? A Reassessment of the Literature," *Suicide and Life-Threatening Behavior*, vol. 31, no. 1 (2001), 91–102.
8. 參閱培勒·羅素，「自殺——知多少？」，1988年3月，聖徒之聲，第18頁。
9. 達林·鄔克司，「因耶穌基督的贖罪而成為堅強」，2015年11月，利阿賀拿，第64頁。

建議讀物

傑佛瑞·賀倫，「好像破碎的器皿」，2013年11月，利阿賀拿，第40-42頁。

迪特·鄔希鐸，「神的光所帶來的希望」，2013年5月，利阿賀拿，第70，75-77頁。

夏安·鮑文，「『因為我活著，你們也要活著』」，2012年11月，利阿賀拿，第15-17頁。

參閱培勒·羅素，「自殺——知多少？」，1988年3月，聖徒之聲，第16-19頁。

Royden G. Derrick, "When Men's Hearts Fail," *New Era*, July 1987, 4–7.

Steven Eastmond, "The Healing Power of Grief," *Ensign*, Jan. 2014, 62–65.

先知的話語

出現在意想不到的地方

一本被棄置的雜誌永遠地改變了
奧斯卡·卡斯楚的生命。

寇萊特·林達爾

奧斯卡的妻子離開他和兩個年幼孩子的那天，是他生命中最難受的一天。許多決定迫在眉睫。他一直在找工作，現在還需要換個新地方住。在他看來，他的人生已經毀了。他真想就此放棄，要不是爲了兩個可愛的孩子，他可能已經放棄了。

在阿根廷的聖胡安，符合奧斯卡租屋預算的房子並不多。不過，在一個安全的社區裡，有一群年輕人剛搬出一間小房子，奧斯卡就租下來，準備和孩子重新開始。

新家的地板上堆放著一些雜誌和書籍，奧斯卡花了一整天清掃後坐下來，翻閱其中一本雜誌。不知怎地，雜誌封面引起了他的注意。雜誌名稱利阿賀拿下方是一位老人站在高塔上向人民說話的圖片。圖中的人物讓他想起聖經中的先知。

奧斯卡翻開雜誌，開始閱讀：「每個人都知道，我們應該告訴我們所愛的人，我們愛他們。但我們知道的事並不一定反映在我們的行爲

上。」¹奧斯卡想起過去他和妻子之間說過的尖酸刻薄的言語。他希望教導孩子不要重蹈覆轍，像他這樣。奧斯卡繼續閱讀那本雜誌，開始感覺到希望在心中萌芽。不到一個星期，他就讀完了每篇文章，還想知道更多。

一個月後，兩位傳教士來到奧斯卡住家附近。奧斯卡向他們走去，問他們是不是後期聖徒傳教士，又問要多買幾本教會雜誌的話需要多少錢。長老們告訴他，他只需要花 20 分鐘的時間。

第二天，兩位傳教士到奧斯卡家中拜訪。奧斯卡告訴他們他搬進房子，看到舊書、雜誌和傳單的事，因此知道這教會。他說他所讀的第一篇文章直接切中他當時的生活。他已經知道家庭的重要，想進一步了解家人家庭晚會和家庭祈禱。他告訴長老們他還學到關於教會的其他事情，包括約瑟·斯密和福音的復興。

他直視著長老們的眼睛，說出每位傳教士都渴望聽到的話：「我相信約瑟·斯密是神的先知。」長老們邀請奧斯卡受洗，他淚眼盈眶地答



應了。幾個星期後，奧斯卡·卡斯楚接受洗禮，被證實為教會的成員。

主預備了奧斯卡，他的靈是痛悔的，已準備好要學習和成長。在那個值得記念的搬家天，那本利阿賀拿總會大會專刊的信息觸動了奧斯卡的心弦。先前住在那房子裡的人並不知道留下

來的那幾本教會雜誌所產生的影響，不過那些雜誌中的福音信息成了重要的傳道工具，引領奧斯卡找到所要尋找的真理而永遠改變了他的生命。■

作者當時住在阿根廷，她的丈夫當時擔任傳道部會長。

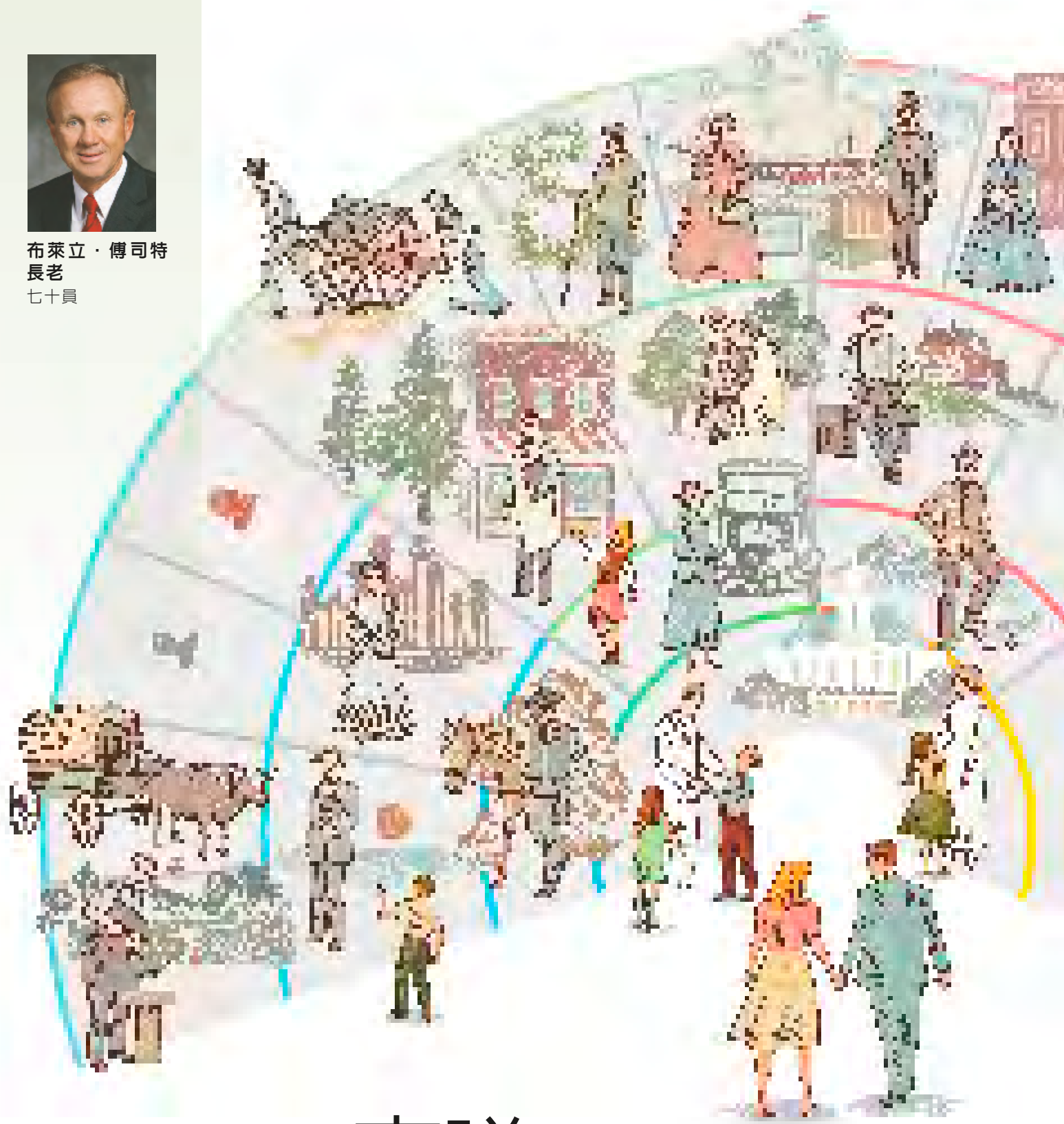
奧斯卡·卡斯楚在搬進的一間房子裡，發現一本利阿賀拿總會大會專刊，後來因此接受了洗禮和證實。

註：

1. 大衛·貝納，「在家裡更加勤奮、關心」，2009年11月，利阿賀拿，第17頁。

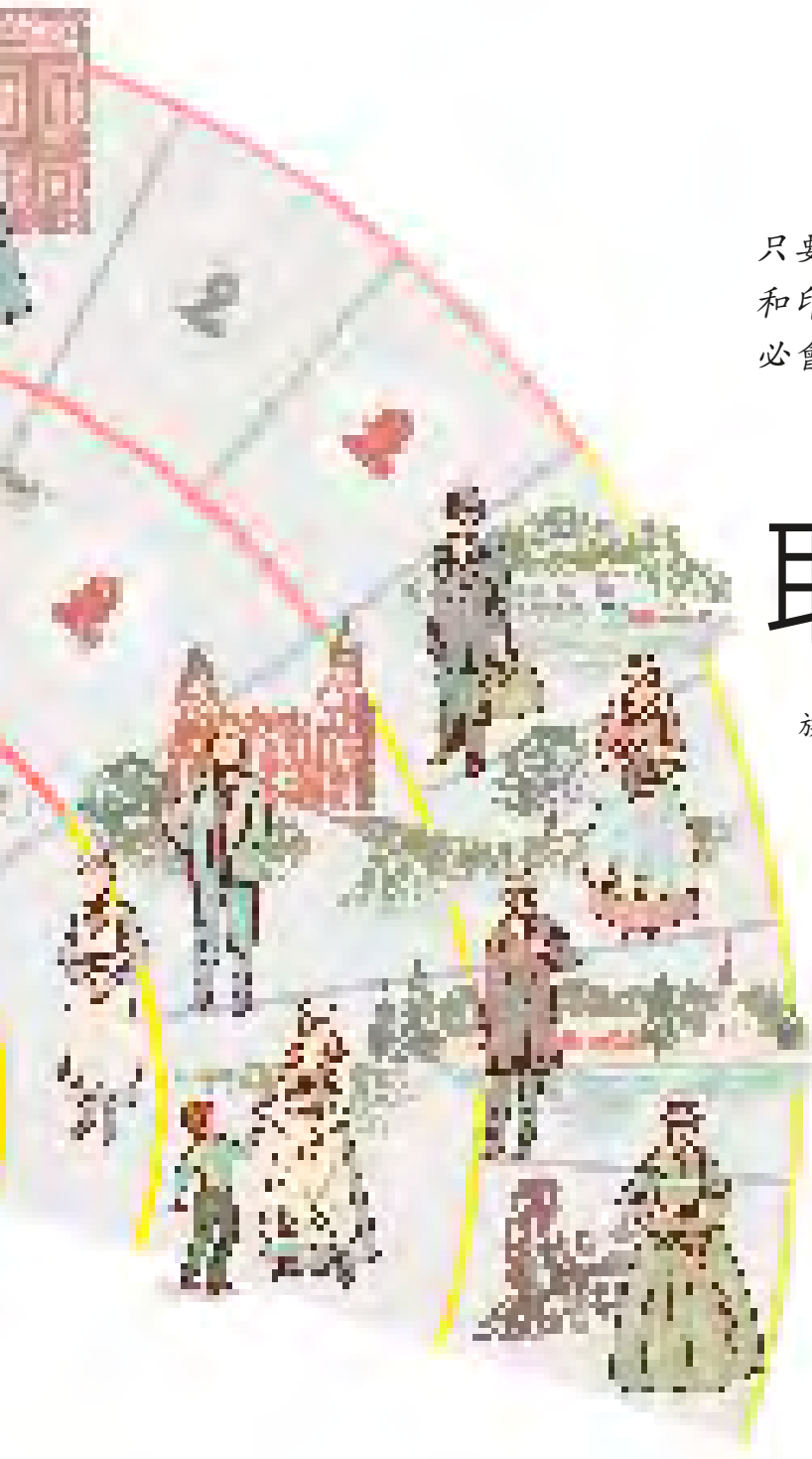


布萊立·傅司特
長老
七十員



家譜：

平安、保護和應許



只要你們的家庭參與收集紀錄、醫治內心和印證家人的事工，你們和你們的後裔必會永遠蒙福。

耶 蘇基督後期聖徒教會的故事是和家庭有關的故事。我所說的家庭，並不是現在的父親、母親和兒女的概念。

我對這個詞的用法和主的用法相同，是當作家族或多世代家庭的同義詞，因為每個人都有家庭。天父賜給祂兒女的計劃，其核心就是這樣的家庭——有從歷代祖先汲取力量的兒女，也有尋求造福後代子孫的父母。

從這層意義來說，摩爾門經講述的也是家庭的故事。我們閱讀這些故事時，會發現家庭在經過幾個世紀後並沒有多大的改變。即使是住在另一個時空的人也和我們有許多相似之處——而神要祂兒女生活在快樂、永恆家庭中的渴望也沒有改變。

主為何要保存這些故事的紀錄？祂要我們從中學習什麼？這當中是否包含有助於我們收集、醫治和印證家庭的教訓呢？

得自李海的教訓

我相信，摩爾門經中的第一個家庭——李海的家庭——給了我們一個強而有力的教訓，而我們可能沒有注意到。李海的家庭可以教導我們許多有關家庭紀錄的事情——家庭紀錄為何對主很重要，為何對我們也應該很重要。

這故事一開始講述李海和撒拉亞在耶路撒冷養育女兒們和四個兒子，在這個大城市過著相當舒適的生活。主命令李海帶他的家庭進入曠野時，他們的生活從此改變了。

李海很服從，他和他的家庭拋下了家產，冒著危險進入曠野。旅行一段時間後，李海對兒子尼腓說：

「看啊，我做了一個夢，夢中主命令我要你和你哥哥回耶路撒冷。」

「因為看啊，拉班持有猶太人的紀錄和我祖先的家譜，而這些都刻在銅頁片上」（尼腓一書 3：2-3）。

因為這項命令，我們的家庭才蒙福得到了尼腓憑著信心和服從而說出的以下這段偉大宣言：「我會去做主所命令的事，因為我知道，主決不命令人類兒女去做任何事情，除非祂為他們預備道路，來完成祂所命令的事」（尼腓一書 3：7）。

銅頁片是一部紀錄，包含了經文，也包含了李海的家譜。主知道為將來的許多世代保存這項紀錄有多麼重要。

你們曾否想過，主為何不命令李海而是命令他的兒子們回去取紀錄呢？他是家中的教長。主賜給他異象。難道李海不會比兒子們對拉班更有影響力嗎？

我們不知道為何主命令李海的兒子們回耶路撒冷，但我們確實知道他們好不容易才完成主要求他們去做的事。這項艱鉅的任務考驗著他們的信心。他們學到的寶貴教訓為日後曠野的旅程帶來很大的幫助。也許，他們學到最重要的事情是，一旦主有所命令，祂必提供方法。

我們可以問問自己，主希望我們的兒女「回」去取家庭紀錄是要他們學到什麼？祂如何為他們



主希望李海的家庭擁有這些紀錄。這些紀錄讓他的後裔有了身份認同感。

提供方法？有哪些經驗是祂要他們獲得的？我們是否邀請他們去獲得這些經驗？祂希望透過聖殿和家譜服務，賜給你的子女哪些祝福？

尼腓和他哥哥們回到父親的帳篷後，李海「拿起刻在銅頁片上的紀錄，從頭查考。」他看到其中有「摩西五書」、「聖先知的預言」，以及「他祖先的家譜；因此他得知他是約瑟的後代……，這位約瑟……曾被賣到埃及。」李海「看了這一切時，就充滿了靈」（尼腓一書 5：10，11，13，14，17）。

李海接著將他從頁片上學到的事教給家人。你們可以說他的帳篷成了一個家譜的學習中心——我們的家也應該這樣。

我們不難理解主為何要李海的家庭擁有這些紀錄。這些紀錄讓他的後裔有了身份認同感，將他們與昔日忠信的諸多教長連結起來，並在他們心中栽植「對父親所作的應許」（教約 2：2；約瑟·斯密——歷史 1：39）。這些紀錄對尚未出生的世代的信心非常重要，以至聖靈要警告尼腓說，若沒有它們，整個「民族〔會〕在不信中衰落而毀滅」（尼腓一書 4：13）。

摩爾門經中另一群人的經驗證明的確如此，就是一旦失去紀錄，真理也隨之消失，其後果對未來的世代是不堪設想的。

繆萊克人離開耶路撒冷的時間大約與李海的家庭相同，不過，和李海家庭不同的是，「他們沒有帶任何紀錄」。大約 400 年後，等到摩賽亞發現他們時，「他們的語文已多訛誤；……他們否認他們的創造主」（奧姆乃書 1：17）。他們失去了約民身份的認同感。

摩賽亞教繆萊克人學習他的語言，這樣他們

才能從他所持有的紀錄中學習。結果，繆萊克人從混亂且不信神的一群人轉變成明白神為他們及家人提供幸福計劃的一群人。

和你的家人一同回去

認識自己與神和與人的關係會改變我們思考、行動及彼此對待的方式。我們對我們的身份認同和眼光而言，紀錄是很重要的一部分。回顧過去會讓我們準備好向前邁進。

各位父母，你們是否邀請了你們的家人「回去」？你們的家人是否由於某些緣故而沒有紀錄，或者彼此不認識呢？你們現在和過去的家庭關係是否中斷了呢？在你們的家庭歷史中，是什麼事情導致這樣的分隔呢？是移民、家庭失和、歸信福音或純粹是時間的流逝呢？你最近是否曾經嘗試在網站 familysearch.org 上尋找你的祖先？

以色列家族已被分散，從許多方面來看，這也包括我們的家庭和紀錄的分散。我們有責任收集這些紀錄，並且在必要時醫治因分隔所造成的傷口。我們努力將兒女的心轉向父親時，我們的心也會轉向我們的兒女¹，我們會一起找到這事工帶來的平安與醫治（見教約 98：16）。

就像李海要他的兒子們回耶路撒冷取神聖的紀錄一樣，讓我們也請我們的兒女回去取家庭紀錄。也像主為尼腓提供方法那樣，祂也提供了網際網路以及其他科技，讓我們的兒女去收集紀錄和醫治我們的家庭。祂提供了聖殿，我們可以把找到的名字帶去，透過印證教儀將家人永遠聚集起來。

曠野中的喜樂

我和妻子莎柔結婚時，決定要生四個兒子。但主另有計劃，祂賜給我們四個女兒。

我們已經和我們的女兒走過曠野，現在她們都已婚，育有孩子，正在走自己的曠野。一路上是否

一帆風順？不，我們曾經抱怨，有過許多掙扎。

對家庭而言，人生的曠野會是很艱苦的。當人們問起：「你和你的家人好嗎？」我通常說：「我們正在被危機雙面夾擊，謝謝關心。」

但這一路上，也有真正快樂的時光。身為一家之主和一家之母的我們，花了很多時間鞏固兒女去通過曠野。今日的先知已應許，家譜事工「能保護你們在生活中免於受到敵對者勢力的影響」，²使你們能「持久、深刻」地歸信救主。³這是聚集、醫治、印證家庭何等有力的方式！

身為家中的教長，我已經請我的女兒們「回去」尋找紀錄，把名字帶去聖殿，並教導我的外孫子女們。我請他們透過參與家族的家譜工作，來找出自己的根源。

一項應許

我應許，只要你們邀請你們的兒女「回去」尋找家庭紀錄，你們就會像李海和撒拉亞一樣「非常快樂」，並「感謝以色列的神」。你們在尋找紀錄時，必定「充滿了靈」，因為你們會發現「〔它們〕正是〔你〕們要的，是的，甚至對〔你〕們極有價值。」你們會知道「這是主的睿智，要〔你們〕通過曠野前往〔你們的〕應許地時，攜帶這些紀錄」（尼腓一書 5：9，17，21-22）。

教會必在這段旅程中支持和鞏固你的家庭。我應許，只要你的家庭參與收集紀錄、醫治內心 and 印證家人的事工，你和你的後裔——你的家庭——必會永遠蒙福。■

本文摘自 2015 年 2 月 14 日在美國猶他州鹽湖城舉行的 2015 年尋根科技家譜大會上的演講：「收集、醫治和印證家庭」。

註：

1. 如要查看銅頁片包含的紀錄如何讓李海的後裔得到醫治的例子，見阿爾瑪書 37：8-10。
2. 李察·司考德長老，「救贖死者的喜樂」，2012 年 11 月，利阿賀拿，第 94 頁。
3. 大衛·貝納，「兒女的心轉向父親」，2011 年 11 月，利阿賀拿，第 27 頁。



愛 與慾

約書亞·伯凱
教會雜誌

慾念。

這無疑是個令人嫌棄的字眼。我們大部分的人都不願去想這個詞，更別提去了解它。這個詞語會讓人感覺低俗，像是某種邪惡、誘人、不正當的事物。

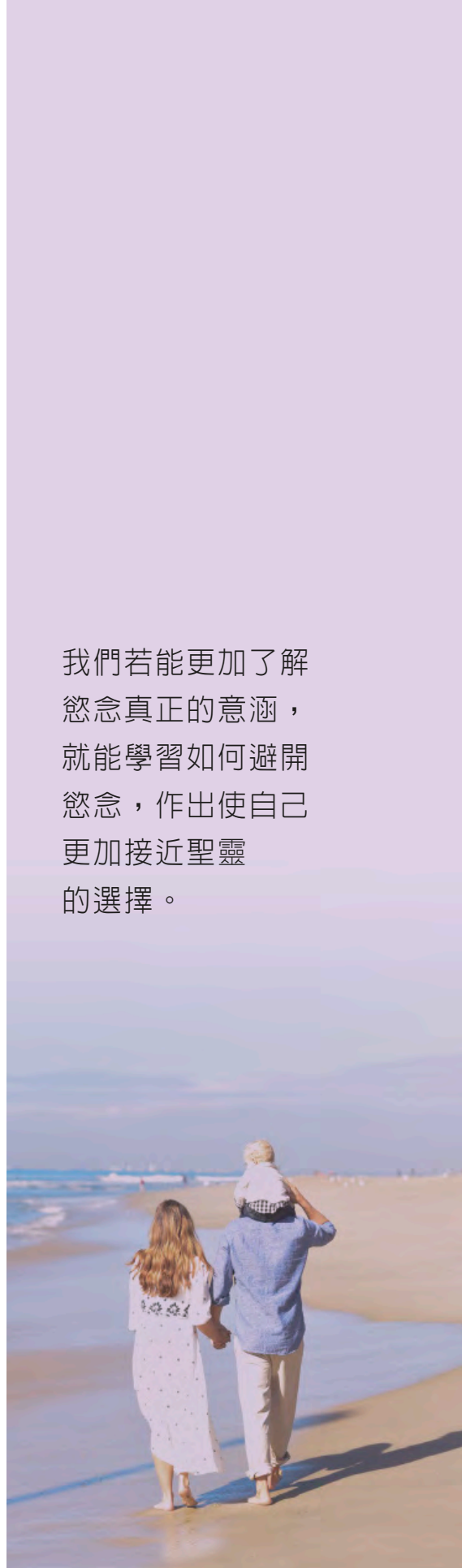
這不是沒有道理的。如果「貪財是萬惡之根」（見提摩太前書 6：10），那麼，慾念必然會在無形中助長貪婪。慾念是可鄙、敗壞的。慾念會使人將其他人事物，甚至是想法視為其控制或奪取的對象，以滿足自己的渴望。不過，如果我們都已經知道這一點，為什麼還需要更進一步了解呢？

因為我們若能更了解慾念真正的意涵，就能學習如何塑造自己的思想、感覺和行為，使我們能避免並克制隨慾念而行。這麼做會使我們更接近聖靈，讓聖靈淨化我們的思想和意念，並且增強我們的力量。這會帶來一種更快樂、平安和喜樂的生活。

慾念的定義

我們通常會以為慾念主要指的是在肉體上受到某人吸引，而有非份之想，不過人也有可能貪戀或覬覦任何事物，像是金錢、財產、物品等，還有人（見經文指南，「慾念」）。

我們若能更加了解慾念真正的意涵，就能學習如何避開慾念，作出使自己更加接近聖靈的選擇。



定義愛與慾

愛使人高貴；慾使人墮落。愛擁抱真理；慾擁抱謊言。愛增強鞏固；慾摧毀削弱。愛和諧融洽；慾相互衝突。愛帶來平安；慾帶來紛爭。愛激勵人心；慾減弱動力。愛醫治靈魂；慾使人衰弱。愛帶來活力；慾消耗精力。愛點亮光明；慾籠罩黑暗。愛使人滿足並提供支持；慾則永遠無法滿足。愛與承諾密切相關；慾的根源則是驕傲。

慾念會驅使一個人追求違背神旨意的事物。包括任何會使人看重世俗財物或私慾的情感或渴望，如個人的興趣、渴望、情慾、口腹之慾等，更甚於遵守神的誡命。

換句話說，慾念就是渴望獲得與神旨意相違背的事物，或是用違反神旨意的手段來獲取某些事物，而這會導致不幸。¹

淫念的危險

我們已獲得警告要小心慾念，儘管這裡說的是一般的貪戀，但淫念特別危險。救主警告：「凡看見婦女就動淫念的，這人心裏已經與她犯姦淫了」（馬太福音 5：28）。

古代的使徒經常警告我們要慎防性方面的慾念。舉例來說，使徒約翰說：「因為凡世界上的事，就像肉體的情慾，眼目的情慾，並今生的驕傲，都不是從父來的，乃是從世界來的」（約翰一書 2：16；亦見第 17 節；羅馬書 13：14；彼得前書 2：11）。

這些警告仍一直延續至今。² 十二使徒定額組的傑佛瑞·賀倫長老說明：「為何淫慾是項致命的罪？除了對我們的靈魂具有徹底毀滅性的影響之外，我認為淫慾是一種罪的原因，是因為它玷污了神賜給世人的最高、最神聖的關係——一男

一女對彼此的愛，以及夫妻想要生兒育女、成為永恆家庭的渴望。」³

若任由淫蕩的慾望滋長，往往會衍生出許多罪行。一開始可能只是不經意的一瞥，後來卻可能會演變成可恥的不忠，帶來悲慘的後果。那是因為淫念會驅走聖靈，讓我們變得脆弱，抵擋不住其他的誘惑、惡行和敵人的詭計。

大衛王悲痛的選擇就是一個令人遺憾的例子，說明了這種情感有多麼強烈和致命。大衛有次無意間看到拔示巴在沐浴，於是對她動了淫念。淫念使他採取了行動，他叫人把她帶來，與她同房。接著，大衛為了隱瞞自己的罪而設計圈套，命令拔示巴的丈夫駐守戰場，讓他死在戰場上（見撒母耳記下第 11 章）。大衛因此失去了他的超升（見教約 132：38-39）。

大衛的情況可能看似極端，但這也證實了一點：淫念是一種極為強大的誘惑。人一旦屈服這樣的誘惑，就會做出理智清醒時不會做的事。實際上，淫念會伺機而入，非常容易被挑起，而且擅於引誘我們去違背聖靈，順從己意去做某些不該做的事，這在在都使得淫念變得更加危險。觀看色情，聆聽煽情露骨的歌詞，或是沉迷





慾念包括所有會導致人看重世俗財物或私慾的情感或渴望，更勝於遵守神的誡命。

於不當的親密關係之中，都有可能引發淫念。同時，淫念會誘使人去尋求色情。這種循環關係極為強大和危險。⁴

好色會破壞並削弱各種關係，其中最重要的一種關係，就是個人與神之間的關係。「我實在告訴你們，就像我以前說過的，凡看見婦女就動淫念的，或在心中犯姦淫的，將不會擁有靈，卻會背棄信仰並會懼怕」（教約 63：16）。

誠如十二使徒定額組的李察·司考德長老（1928-2015）所教導的：「不道德的性關係會阻礙聖靈的影響，讓人無法得到來自聖靈的鼓舞、啟發和強化能力，並且會造成身體和情感上強烈的刺激，遲早會變成一種不可控制的慾望，使犯罪的人犯下更嚴重的罪。」⁵

哪些不算是慾念

在思考過慾念的意涵之後，了解哪些不算是慾念也很重要，我們也要小心，不要把某些正當的思想、感覺和渴望視為淫念。慾念雖是渴望的一種，不過，也有一些渴望是正義的。舉例來說，

我們會渴望獲得一些可以幫助我們完成主事工的事物，這些事物是良善且正當的。

想想看：

- **想要有錢的渴望。**渴望有錢這件事在本質上並非邪惡的事。保羅沒有說錢是萬惡之根，而是說：「貪財是萬惡之根」（提摩太前書 6：10）。雅各的教導也進一步說明：「在你們尋求財富之前，當先尋求神的國。你們經由基督獲得希望後，如果你們尋求財富，就必得到；而且你們會爲了行善而尋求財富——使無衣蔽體的人有衣穿，飢餓的人有飯吃，囚禁的人得釋放，患病和受苦的人得照顧」（摩爾門經雅各書 2：18-19）。
- **在性方面對配偶懷有正當的情感。**神賜給我們這樣的情感是要協助鞏固、強化婚姻，使我們在婚姻中合一。不過對配偶有不正當的情感也是不無可能。如果我們只想成就自己的意思，或是只想滿足自



天父賜給我們選擇權，因此我們有能力控制自己的思想、感覺和行為。

己的渴望或感受，可能就會陷入淫蕩的慾望，而那就會傷害到婚姻關係。在婚姻中尋求並保持適當肉體親密關係的關鍵，在於純正和充滿愛的動機。

重要的原則就是為正當的目的追求一些事物，如建立神的國度，增加世上的良善。相反地，淫慾會慫恿我們超出適當的範圍，一旦到了那境地，就會想貶低神，物化他人，將物品、財富，甚至權力變成巨怪，扭曲感官的能力、破壞各種人際關係。

為何我們經常屈服於慾念

既然慾念如此有殺傷力又危險，為什麼還是如此吸引人又盛行於世？為何我們還是經常讓慾念控制我們？表面上看起來，慾念的核心似乎是自私或是缺乏自制力。這些的確是導因，不過更深層的緣由通常是因為空虛。人會因為想要填補生活中的空虛而屈服於慾念，但往往徒勞無功。

慾念是一種虛假的情感，不足以取代真誠的愛、真正的價值，和恆久的門徒身份。

適當地控制情感，在某種意義上，是一種心理狀態。「因為他心怎樣思量，他為人就是怎樣」（箴言 23：7）。我們的心神專注在哪裡，久而久之，那就會成為我們思想、感覺和行為背後的驅動力。每當感覺受到誘惑，慾念蠢蠢欲動時，就必須用更適當的事物來取代這項誘惑。

懶散度日也會導致淫念。生活無所事事時，極容易受到邪惡的影響。而當我們主動熱心做好事（見教約 58：27）並且努力善用我們的時間，我們就比較不容易向淫念或其他負面影響屈服。

誠如十二使徒定額組的達林·鄔克司長老所說明的，我們選擇要堅持的願望不只會影響我們的行動，也會影響我們最終會成為什麼樣的人：「願望會左右我們的優先順序，優先順序會影響我們的選擇，而選擇決定了我們的行動。為達成願望所採取的行動，會決定我們有何改變、有何成就和最後變成怎樣的人。」⁶

換句話說，我們要約束自己該有什麼樣的情感，也要對這些情感所產生或造成的想法有所警覺。就像阿爾瑪教導的，我們的思想若不純潔，「我們的思想也會定我們的罪」（阿爾瑪書 12：14）。

解藥：基督般的愛

有些慾念是可以避開的。天父賜給我們選擇權，因此我們有能力控制自己的思想、感覺和行為。我們可以不必被淫蕩的思想和感覺糾纏。誘惑來臨時，我們可以選擇拒絕。

我們要怎樣克服某些慾念的誘惑？首先，我們必須培養與天父有良好的關係，並且選擇為人服務。我們會每天虔誠地做一些事，包括祈禱和經文研讀，這會邀請聖靈到我們的生活中。歸根結底，祕方就在於有基督般的愛——純潔、真誠、誠實的愛，渴望建立神的國度，將眼睛專注在神的榮耀上。只有當我們有聖靈為伴時，才能擁有這樣的愛。

要去除慾念，需要真誠地祈禱，祈求神去除那些感覺，並以仁愛取而代之（見摩羅乃書 7：48）。就如同悔改一樣，這必須透過耶穌基督贖罪的恩典才能作成。⁷因為祂，我們才能學習用祂和天父愛我們的方式來愛人。

當我們繼續專注於我們的天父身上，奉行第一和第二大的誡命——愛神和愛人如己（見馬太福音 22：36-39）——當我們竭盡所能去奉行祂的教導，我們心中純潔真誠的善意就越發能主導我們的生活。只要我們讓自己的意思與天父的旨意合一，就會減低慾念對我們的誘惑和影響，取而代之的是基督純正的愛。然後我們心中會充滿神的愛，這種愛會使人摒棄這世界卑賤的情慾，用建立神的國度的美好願望取而代之。■

註：

1. 見達林·鄔克司，「喜樂和慈悲」，1992年1月，聖徒之聲，第73頁；Thomas S. Monson, "Finishers Wanted," *Ensign*, July 1972, 69。
2. 幾個例子見教義和聖約88：121；賓塞·甘，「賓塞·甘會長對道德的呼籲」，1981年4月，聖徒之聲，第135-143頁；尼爾·麥士維，「第七條誡命：盾牌」，2002年1月，利阿賀拿，第90-93頁；羅素·納爾遜，「智慧何處尋？」1993年1月，聖徒之聲，第4-6頁。欲知更多警告淫念的經文，請檢視經文指南中的以下主題：姦淫；俗慾；貞潔；貪心、貪婪、貪戀；私通；同性戀；慾念；肉慾、好色；性的不道德。
3. 傑佛瑞·賀倫，「不再向靈魂的敵人讓步」，2010年5月，利阿賀拿，第44-45頁。
4. 欲知更多關於此項主題，見達林·鄔克司，「從色情的束縛中掙脫」，2015年10月，利阿賀拿，第50頁。
5. 李察·司考德，「作正確的選擇」，1995年1月，聖徒之聲，第42頁。
6. 達林·鄔克司，「願望」，2011年5月，利阿賀拿，第42頁。
7. 例見陶德·克理斯多，「神聖的悔改恩賜」，2011年11月，利阿賀拿，第38-41頁。

過純潔生活的5項建議

傑佛瑞·賀倫長老提出5項建議，教導如何重新獲得並持續過純潔的生活：

1. 與那些會傷害你的人事物和環境保持距離。
2. 尋求協助。
3. 培養並運用自制力來驅除不好的影響。
4. 摒除不正的思想，用充滿希望的圖像和歡樂的回憶取而代之。
5. 要營造並待在有主的靈同在的環境裡。

摘錄自「不再向靈魂的敵人讓步」，2010年5月，利阿賀拿，第44-46頁。



在約旦河外服務

或在主需要你的任何地方服務。

法爾·強生和拉結·戈曼
教會雜誌和出版服務部門

當時需求迫切。
2013年初，約旦這個中東國家的扎塔里難民營內爆發了五起麻疹案例。逾100,000名敘利亞難民，由於生活在過度擁擠的環境中，有感染這種高傳染性病毒的危險。約旦政府計劃大規模施打疫苗，預防疾病的擴散。他們計劃在兩週的期間內，至少為90,000名6個月大到30歲之間的敘利亞難民注射疫苗。

不過，問題出現了。聯合國兒童基金會（UNICEF）有血清，約旦的衛生部有診所，但他們卻沒有冷鏈（cold-chain）的補給品——針筒、醫用利器盒、血清冷藏箱——時間快來不及了。¹

年長的福利傳教士羅恩·哈蒙德和珊蒂·何曼這時來了，他們在約旦擔任該國後期聖徒慈善協會的主管。由於羅恩和珊蒂過去已經和聯合國兒童基金會及衛生部有合作關係，

因此兩人很快就加入這些組織之間的合作，以確定後期聖徒慈善協會要如何提供協助。

羅恩說：「我們對冷鏈補給品進行了詢價。於是他們告訴我們時，我們說：『我們認為後期聖徒慈善協會幫得上忙。』他們說：『多快？我們得快點進行！』」

不到20小時，後期聖徒慈善協會已經核准採購必要的冷鏈補給品。羅恩說：「我們通知衛生部和聯合國兒童基金會時，他們都驚嘆不已。非政府組織怎麼有辦法動作這麼快？不但預防接種如期進行，還促成了一場



後期聖徒慈善協會協助使90,000名敘利亞難民接種麻疹疫苗。



全國性的活動，讓數十萬約旦人和敘利亞難民接種疫苗。」

危機解除了。

此外，聯合國兒童基金會、約旦衛生部以及後期聖徒慈善協會之間，如此富有成效的合夥關係，也為日後的合作創造了可能性。

羅恩·何曼和珊蒂·何曼在重要的時刻抵達中東一事，見證了何曼夫婦的信心，也見證了教會年長傳教士計劃背後的靈感。

主需要傳教士夫婦

2012年，何曼夫婦在愛達荷州瑞克斯堡聖殿擔任教儀工作人員。羅恩當時是一名成功的執業牙醫，也在楊百翰大學愛達荷分校的宗教部門任教。但是平靜的日常生活突然有了改變，因為他們得到一個清楚的靈感，要立刻提交傳教申請書。這個時間點讓他們很驚訝。他們的已婚子女處在職涯發展的不同階段，有的在搬家，羅恩也還沒考慮退休。但是聖靈向他們保證主需要他們，而且一切都會很順利。

結果，教會總部的聖職領袖早已經在禁食祈禱，祈求能找到合適的夫婦在約旦安曼擔任該國後期聖徒慈善協會的主管。

珊蒂說：「顯然主早在我們之前，就將祂要給我們的特定指派工作的細節安排好了。我們知道對每一位服務的傳教士，祂都這麼做。令人欣

約旦，安曼



慰的就是知道救主會在你抵達前，把事情安排好讓你服務。」

羅恩說：「回想起來，我們很感激自己沒有指定，也沒有堅持要去哪裡服務。把這些事情交在主的手中，能讓祂給我們在其他情況下所得不到的經驗。」

這樣的經驗包括協助約旦皇族進行他們感興趣的人道救援專案。何曼夫婦和當地的醫院、診所合作，為約旦的醫療人員提供訓練，教他們能救命的新生兒復甦術，因此大大減低了新生兒的死亡率。透過他們和其他傳教士夫婦的努力，後期聖徒慈善協會提供訓練和設備給眼科診所和為

如何獲得人生最佳的6、12、18或23個月

夫婦可以按照自己的情況，傳教6、12、18或23個月。

此外，傳教最大的財務支出——住房——已經變得容易負擔，對從美國、加拿大、西歐、日本及澳洲出來服務的夫婦來說，住房支出的上限是

\$1,400美金。來自所有其他國家的人則繳付他們付得起的金額。

如需取得申請傳道服務的相關資訊，閱讀更多因為傳教而獲得人生最佳的幾個月的夫婦之故事，請前往[lds.org/callings/missionary/senior](https://www.lds.org/callings/missionary/senior)。

身障人士服務的組織。此外，何曼夫婦和其他的福利傳教士還支援了一處中心，教導身障的婦女如何設計製作特色服裝和工藝品。這些技能讓學員有機會更有能力供養自己和家人。

其他的專案還包括與其他非政府組織和約旦政府合作，推行緊急應變計劃，以及篩選約旦學生，讓他們可以每年獲得兩項獎學金中的其中一項，即就讀楊百翰大學。在何曼夫婦獲得的經驗中，最令人滿意的一次是協助拉丁天主教教會建造教室，供伊拉克沒有其他地方可以聚會的基督徒使用。

與主在葡萄園裡

在約旦這段期間，何曼夫婦學到主對事奉祂的人的應許是真實的：「我會在你們前面行。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）。

羅恩說：「神參與這事工，祂和祂的僕人一起下到葡萄園裡。葡萄園園主會陪每一對夫婦傳教士一起到葡萄園工作。我們在約旦不只相信奇蹟；我們的生活本身就充滿奇蹟。」

毫無疑問地，他們所感受到在「四周」的天使，包括天上的天使，也包括塵世的天使，尤其是他們的子女——他們的子女支持他們遠離家鄉去服務的決定。

主的保護和支持的力量後來也祝福了他們的家人。他們的子女向主求助、一起商議、為彼此祈禱和禁食，因此他們在職涯和搬家方面作出了重要的決定，對孩子出生所可能產生併發症的疑慮也消除了。

由於他們的子女獲得了非凡的祝福，所以當何曼弟兄和何曼姊妹受邀將他們兩年的傳教延長到三年時，每位子女都表達熱烈的支持。他們體會到由於父母所作的服務，主直接為他們作了非常特別的事。

不過，何曼家族仍覺得分離是一種犧牲。和親愛的家人分處世界的兩端並不容易。然而，情況不像過去所經歷那樣令人難受了，科技使得家人可以在必要時可經常加入彼此的生活。珊蒂說：「夫婦不會與家人失去聯絡。我們經常和家鄉子女的家人聯絡。由於有 FaceTime 和電子郵件，在我們服務期間出生的四名孫子女，在我們返鄉時都認識我們，也熱情歡迎我們。」

開啓雙眼和內心

何曼夫婦覺得他們從服務中獲得許多祝福，其中一項祝福是他們的雙眼被開啓，看到約旦人民的慷慨和友善。何曼夫婦剛收到召喚時，不確定他們要為什麼樣的人服務。

羅恩說：「不過，我們發現穆斯林朋友都很溫和、慷慨，我們相信他們如果感覺我們處在險



羅恩·何曼、珊蒂·何曼和其他的人道救援傳教士協助約旦皇族降低當地新生兒的死亡率。



準夫婦傳教士會擔心的一件事，就是在子女及孫子女人生的重要時刻中缺席。何曼夫婦學到主會以非凡的方式祝福夫婦傳教士的家人，而且即使他們與家人分處世界的兩端，科技也能使他們保持親近。

境，一定會格外努力保護我們。

「他們很有愛心。約旦人如果知道別人需要幫助，都會鼎力相助。他們從大衛之前的時代就一直很歡迎難民。聖經談到『在約旦河外』許多次，所以我們開始在信末署名時寫上『在約旦河外』，表示我們很榮幸能夠在這個史上有愛心的國家中提供愛心服務。幾個世紀以來，約旦一直都是充滿愛心之地，因此主祝福了這人民。」

與約旦人民如此密切合作，使何曼夫婦能夠培養一些穩固的友誼。珊蒂說：「人們好幾次邀請我們吃開齋飯（Iftar），就是齋戒月（Ramadan）期間，每天結束禁食時吃的那一餐。「穆斯林朋友也邀請我們參加訂婚宴會、婚禮和以家庭為中心的其他場合。」

在約旦或在法律禁止傳教的任何其他地方，教會既不傳教，也不准許洗禮，因此何曼夫婦不分享有關教會的資訊。相反的，他們專注於——與皇族、當地的人道救援夥伴、一起服務的其他

夫婦傳教士、宗教領袖以及政府領袖——建立和維繫關係。每當有人詢問有關教會的詳情時，何曼夫婦就鼓勵他們造訪 LDS.org。

蒙召服務

就羅恩和珊蒂所獲得的非凡經驗來說，他們覺得自己在蒙召服務——或可能蒙召服務——的夫婦中很特別嗎？

是——也不是。何曼夫婦說：「我們以特有的技能和生活經驗，在主需要夫婦的地方和時間服務。但對所有年長傳教士來說，都是如此。有能力傳教的每一對夫婦都已經準備好以他們特別的方式服務。

只要他們運用足夠的信心，前往主需要他們去的地方，祂就會用他們來影響其他人的生活。」

十二使徒定額組的羅拔·海爾斯長老說：「夫婦能發揮影響力，能夠做到其他人無法做到的偉大事情。……

「……夫婦可以服務的管道其實不勝枚舉。從傳道部辦公室的支援工作、領導方式的訓練到家譜、聖殿事工以及人道服務都是，主已賜給你們的任何技巧或才能都有機會派上用場。……

「你們一生中已獲賜良多；現在就勇往直前，在事奉我們的主及救主方面慷慨付出吧。要有信心，主知道哪個地方需要你們。弟兄姊妹們，我們需要的人非常多，而正在幫忙的人卻很少。」²■

註：

1. See “Mass Vaccination Campaigns in Syria, Jordan, Lebanon, Iraq and Turkey Amid Measles Outbreaks,” Apr. 30, 2013, unicef.org.
2. 羅拔·海爾斯，「夫婦傳教士：服務的時機」，2001年7月，利阿賀拿，第30，31頁。

懇求慈悲

我在愛沙尼亞境內鄰近的一個城市旅行時，看見有個人在向人乞討要錢。我很驚訝地認出，他是我10年前在該城擔任傳教士時就認得的一個人。他像以前一樣，扛著一大袋塑膠瓶，來賺取回收物資的錢。我記得他總是要求人們給他一些零錢，而如果你給了他一些，他會要求你再多給他一些。

看到他令我感到震驚。10年來他還是一樣，多了些灰髮，不過看起來他好像一直過著相同的生活，日復一日地向人乞討要錢。我想到自己在過去10年中所經歷的美好生活，包括

在聖殿結婚、獲取教育、找到一份好工作，並享有健康。

我認為這可能是我最後一次看到他，因此覺得應該給他一點錢。問題是我只有一張紙鈔，面額超過我想給他的。我猶豫不知該做什麼選擇，是什麼都不給，或是給得比我所想給的更多。我想到這筆錢對我不會有太大的影響，但卻可以讓他快樂一整天，因此把錢給了他。

過沒兩天，我發現自己又遇到類似的情況，但這次換成是我在乞求別人大發慈悲。我把申請一筆重要獎學金的日期

弄混了。我原以為自己是提早兩個星期申請，但在仔細核對日期時卻驚駭地發現，我遲了一天。

那筆獎學金的總額正好是我給乞丐那筆錢的100倍，讓我覺得這整個情況很諷刺。我發現自己在乞求慈悲，一方面透過祈禱向天父祈求，一方面也透過電子郵件向大學裡的主管請求。他們說他們會收下申請書，但是會註明那是份遲交的申請書。

後來我的祈禱得到答覆，我蒙福獲得了獎學金，這在財務方面給了我妻子很多幫助。但更重要的是，這次經驗教導了我寶貴的一課：我們在神面前，不都是乞丐嗎？（見摩賽亞書4：19）。■

馬太·庫蘭德爾，愛沙尼亞，哈留省

我在愛沙尼亞境內鄰近的一個城市旅行時，看見有個人在向人乞討要錢。我很驚訝地認出，他是我10年前在該城擔任傳教士時就認得的一個人。



一對名叫唐恩先生、唐恩夫人的天使

有一天我在看電視的時候，母親打電話來告訴我，她的弟弟，也就是我92歲的佛洛伊舅舅，和他的妻子蜜莉舅媽得到流感病倒了，而且家裡沒有食物。他們都虛弱的無法去商店買東西。佛洛伊舅舅和蜜莉舅媽的住處附近沒有其他親人，因此沒人幫忙。

母親想知道我是否能幫忙。我是母親這邊家系裡唯一的教會成員，以前也曾被找去處理一些情況。問題是我住在美國猶他州，而我的舅舅和舅媽住在美國加州赫米特。

我請媽媽給我幾分鐘時間想一想該怎麼做。我有個朋友住在赫米特附近，因此我打電話問她是否認識住在赫米特的人。她告訴我，和她一同在加州雷蘭聖殿服務的人之中，有一位唐恩姊妹在赫米特擔任慈助會會長。

當唐恩姊妹一接起電話，我就說：「嗨，唐恩姊妹，你應該不認識我。我叫做南西·利特爾，住在猶他州。我是教



唐恩姊妹堅持要和她丈夫帶食物去給我舅舅和舅媽。

會成員，但是我住在赫米特的舅舅舅媽都不是成員。他們生病了，而且家裡沒有食物。」我把他們的地址告訴她，那裡離她住的地方很遠。我解釋說，我只想知道那附近有什麼餐廳能提供外送服務。

但唐恩姊妹卻堅持要和丈夫帶食物去給我舅舅和舅媽。他們剛好有一些自己做的羹湯和麵包，而她的母親也剛烤了一些餅乾。我加以婉拒，但她卻很堅持。

幾個小時後，唐恩姊妹打電話來向我確認，一切都很好。後來我的母親打電話來說，佛洛伊舅舅談到有人去探訪他們。他說：「一對名叫唐恩先生、唐恩夫人的天使來到我家，帶來了幾大包的食物，有水果、蔬菜、自己做的羹湯、麵包和餅乾。那些餅乾是我吃過最好吃的。」唐恩夫婦和我的舅舅談話，照顧他們的需求，然後唐恩弟兄就把我那罹患阿滋海默症且臥病在床的蜜莉舅媽抱起來放到廚房的椅子上，讓唐恩姊妹餵她食物。

佛洛伊舅舅在打電話告訴母親這件事時，他哭了。他說他不曾遇過這麼仁慈又有愛心的人。他告訴我母親，我很幸運能住在猶他州，周遭全都是「摩爾門成員」。

那次探訪後過了四天，佛洛伊舅舅在走到外面郵箱取信時滑倒了。他撞到了頭，四天後便去世了。我舅舅在過世前最後見到的人，除了一位家庭護理師之外，就是唐恩弟兄和唐恩姊妹了。

我很感激在數百英里之外，能有這樣一位至今未曾謀面的慈助會姊妹，彰顯出基督般的榜樣，幫助了我的舅舅和舅媽。■

南西·利特爾，美國猶他州

做家譜的時機

我是個有兩名年幼女兒的母親，我經常為無法參與我所喜歡的一些事找藉口，說只因為「時機不對」，而其中一件事就是家譜事工。

雖然我以往曾經參與索引編製，也很喜歡在安息日從事這項活動，但我卻一再找藉口，說自己既沒有時間，也沒有知識，因此目前無法參與家譜事工。

幾個月前有一天清晨，我坐在聖殿裡，我的心改變了。我一邊看著聖殿卡片上死者的名字，一邊祈禱，希望他們會接受為他們執行的那些聖殿教儀，我那時心想：「要是這些是我自己的親人，不知有多好？我會很樂意為他們做這事工。」當下聖靈向我證實，要是我有這樣的願望，主

就會協助我進行我的家譜事工，尤其在安息日這一天。祂會幫助我找出時間和知識來完成祂的旨意。

那個星期日，我回家後就登入 FamilySearch.org 網站。我一看到祖先的名字，眼裡立時湧出了淚水。我跟他們之間的連結變得更加牢固。我祖母最近加進去的那些個人照片和文件，不但增加了我對他們的愛，也使得家族成員在我眼中變得更栩栩如生。我很高興我兩歲的女兒也在一旁學習辨認她曾祖父及高曾祖母的照片，一邊唸出他們的名字。我的感覺就像十二使徒定額組會長羅素·納爾遜所描述的那樣：「安息日是

素·納爾遜所描述的
那樣：「安息日是

鞏固家人關係的好時機；到頭來，神要我們這些祂的兒女回到祂面前時，每個人都是接受過恩道門的聖徒，並且已經在聖殿內與家人、祖先、子孫印證在一起」（「安息日是可喜樂的」，2015年5月，利阿賀拿，第130頁）。

自從那次經驗以後，我就持續在安息日參與家譜事工。我一直蒙受祝福能為一些已逝的家人執行聖殿事工。其中一項特別的祝福是我認識了一些親戚，並且跟不屬於同一信仰的祖父母有更親近的關係。這使得我更下定決心要遵守我的聖約，持守到底，使自己成為我的永恆家庭中堅強的一環。

雖然還有許多事工要做，但我很感激天父增加了我的能力，使我能參與祂的事工，尤其是在祂的日子。對我來說，安息日確實是可喜樂的。■

瑞秋·劉易士，美國猶他州

我很高興我兩歲的女兒也在一旁學習辨認她曾祖父及高曾祖母的照片，一邊唸出他們的名字。





我剛好有一尊摩羅乃隊長的小塑像，在接下來的整個學年，我都將這尊小塑像放在襯衫口袋裡，來提醒我記得摩羅乃隊長教導我要如何管理那些中學生。

摩羅乃隊長幫助我教導中學生

有一年，我在教導 13 至 14 歲的班級時碰到了困難。我那時和副校長開會討論最近的一項評估，非常沮喪地返回家中。我是新教師，大部分的課程都必須自行設計，卻發現很難吸引學生的興趣，也無法讓他們完成功課。基本上，我和副校長之間的對話都集中在我必須強迫學生做出選擇——作功課或是惹上麻煩——而且我必須將這項警告貫徹實施。

開完會後，我感到心情低落、不勝負荷。隔天我在研讀經文時，向主提出我在這次會議上所遇到的問題。不可思議地，我從閱讀摩爾門經找到了答案。

那天早上我祈求能從經文中學到如何作個更好的教師。我在閱讀阿爾瑪書第 44 章關於摩羅乃隊長的記載時，得到了聖靈的教導。在這個故事裡，摩羅乃隊長和尼腓人將拉曼人圍困在西頓河，把他們嚇得紛

紛棄械投降。我一邊閱讀，一邊想著要怎樣在教室裡像摩羅乃隊長那樣充滿自信地下達命令，並獲得成功。

我讀完整篇對話，注意到摩羅乃對柴雷罕納及拉曼人說話，強制他們作出選擇，說道：

「把作戰武器交給我們；如果你們回去，不再來和我們作戰，我們就……饒你們的命」，但「如果你們不這樣，……我必命令我的人攻擊你們」（阿爾瑪書 44：6，7）。我領悟到，他所做的正是我的行政主管要我去做的事！他說：「給他們兩種選擇，然後貫徹實施」。抱著這樣的想法，我採納了摩羅乃的座右銘：「看啊，我們要結束這場戰爭」（阿爾瑪書 44：10）。

我用經文故事中這位英雄所用的這些原則把自己武裝起來，然後帶著作戰計劃，自信滿滿地回到教室。我剛好有一尊摩羅乃隊長的小塑像，在接下來的整個學年，我都將這尊小塑像放在襯衫口袋裡，來提醒我記得摩羅乃隊長教導我要如何管理那些中學生。我給了學生兩種選擇後，他們的行為改善了，也作了功課，我們的相處也變得更好。那個學年結束了，雖然仍有許多挑戰，但由於祈禱得到回答，並從經文獲得力量，使我得以「結束這場戰爭。」■

班·佛洛伊，美國華盛頓州

為艾瑪禁食祈禱

西西莉·諾隆

女兒從窗外摔下去後，我以為我們最害怕的事發生了。

我們一家剛結束美好的假期回到家中。晚餐後，我讓我們的兩個孩子，四歲的馬可斯和三歲的艾瑪，在我們四樓公寓的樓上臥房玩耍。在丹麥的窗戶是活動外推式的，這些窗戶通常都鎖著，但我們在出去度假前，稍微打開一點點，讓室內通風。

我在洗碗時忽然有種不詳的感覺。我跑進起居室，看到馬可斯一邊跑下樓梯，一邊嚇得尖叫，說艾瑪從窗外摔下去了——那扇窗戶距離水泥路面大約 40 英尺（12 公尺）高。我跑下樓梯，不斷喊著艾瑪的名字。我看見小女兒躺在水泥地上，好像失去了生命氣息。我把她抱起來，發現她渾身軟綿綿的，我以為那證實了我最害怕的事。我的丈夫跟在我後頭來到屋外，立刻把她抱在懷裡，給了她一個聖職祝福。

救護車很快來到，醫護人員在協助艾瑪時，我和馬可斯作了祈禱。不久我們全都上了救護車前往醫院。

很快地，家族的其他成員也來到

加護病房支持我們。馬可斯跟著表兄弟姊妹回家了，我和丈夫則留下來，艾瑪的情況未明。

在等待了似乎很長的一段時間後，終於有位醫師走進來，問了些有關這次意外的細節。醫師說，通常從這麼高的地方摔下來都會造成嚴重內傷，存活的機率很小。艾瑪的骨盆破裂，又有腦震盪，但只有表皮輕微擦傷。醫生說，想必有位天使接住了她。

雖然艾瑪能夠存活是一項奇蹟，但她仍因腦部受創而昏迷不醒。我的丈夫和兩位好友再次施助了艾瑪。在那次祝福中，她被應許會完全康復，不會有任何後遺症，而且這次經驗會成為她生活中的正面經驗。我深深感激聖職的能力。神垂聽了我徹夜的祈禱，

四天後，艾瑪從昏迷中醒來。在那四天中，朋友、教會成員和其他人，都為她禁食祈禱。我感受到忠信聖徒的祈禱環繞在四周，鞏固著我的家庭和我自己。我感受到天父彷彿用



圖 © ISTOCK/THINKSTOCK



祂的雙臂環抱著我，給了我滿懷的安慰。

我們的支聯會在她醒來的前一天作了一次禁食。我們相信天父垂聽了我們的祈禱，而艾瑪的甦醒是大家禁食的結果。之後艾瑪復原得很快。意外發生的五天後，她說了第一個字，九天後她就出院回家了。她在輪椅上待了五個星期，之後開始物理治療。

意外發生後大約一個月，我在抱起艾瑪時，背部忽然受了傷。我感覺自己的體能和靈性都失去了力量。我要怎麼繼續照顧艾瑪呢？

有一天晚上，失去力量所帶來的罪惡感變得難以承受。我離開屋內，走到公園的一張長椅，向天父禱告了大約一小時。那是我生平第一次強烈感受到救主贖罪的神奇力量。祈禱過後，我所有的痛苦和憂傷都消失了，卸下了肩上所有的重擔。艾瑪那時仍需要坐輪椅，而我則定期接受背部治療，但我已經受到鞏固，能堅持下去。

一年後，艾瑪能跑、能笑、能講故事和思考，就像其他四歲大的孩子一樣。

我們知道有一位慈愛的天父，祂看顧著我們，並且認識我們每個人。祂知道我們所遭遇的一切挑戰。我絕不懷疑，是祂透過我們的祈禱、禁食和聖職祝福，給了我們這些奇蹟。■

作者現定居丹麥首都區。



面對考驗，我們該如何回應？

「當我們在生活中遭遇困難時，我們立即的反應是什麼？是困惑、懷疑，還是失去靈性？我們的信心受到打擊了嗎？我們會因為自己的處境而怪罪神或其他人嗎？或者，我們的第一個反應是會記得自己的身份——亦即我們是慈愛之神的孩子呢？我們是否也對祂有絕對的信賴，相信祂允許塵世間某些痛苦發生，是因為祂知道這些痛苦就如同煉金之人的火會造福我們，使我們變得像祂一樣，並獲得永恆的繼承產業呢？」

七十員會長團成員，唐諾·賀史東長老，
「我是神的孩子」，
2016年5月，利阿賀拿，
第27頁。



羅素·納爾遜會長
十二使徒定額組會長

成為真正的 千禧世代

很多人會說你們是千禧世代。我要承認，每當研究者用這個詞彙來形容各位，然後說明他們的研究結果如何透露關於你們的事情——比方說你們的喜好和厭惡、感覺和傾向、長處與缺點等等——的時候，我都會覺得不自在。他們使用千禧世代這個詞彙的方式讓我感到不舒服。坦白說，專家對你們有什麼見解，我不太感興趣，但是我卻很在乎主怎麼談到你們。

我在為各位祈禱，求問主，想知道祂對你們有什麼感覺的時候，我的感覺和許多研究者的結果有很大的不同。我所得到的有關各位的靈感讓我相

信，你們真的是名副其實的千禧世代！但是我的理由非常不一樣，而專家可能無法了解。

如果千禧世代這個詞彙能夠提醒你記得自己真正的身份，以及你今生真正的目的，那麼它就是各位名副其實的代名詞。真正的千禧世代是在前生就被教導和教導耶穌基督的福音，並在那裡與天父立約要勇敢行事，也就是來到世上後要勇敢地秉持道德的行為。

真正的千禧世代，不論男女，都得到神足夠的信賴，才會在這世界歷史上最受人矚目的福音期來到世上。真正的千禧世代，不論男女，在世上都要協助世人準備好迎接耶穌基

**你們是精選的一代，
是「被揀選的族類」，
被神預立要來推展一項
非凡的事工——即幫助
世人準備好迎接
主的第二次來臨！**

督的第二次來臨和祂在千禧年的統治。不要懷疑，你們天生就預定要成為真正的千禧世代。

問題是，「身為真正的千禧世代，你要如何行事和生活呢？」我有四個建議。



1. 了解你真正的身份

挪出時間透過祈禱來思考這些事實：

- 你們是神精選的兒子或女兒。
- 你們是按照祂的形像創造的。
- 你們在靈的世界接受了教導，準備好面對在這個後期時代的後半部分所可能遭遇的一切（見教約 138：56）。這些教導一直留在你們身上！

你們活在「第十一個時辰」。主已經宣告，這是祂最後一次召喚工人進入祂的葡萄園，從大地四方聚集祂的選民。（見教約 33：3-6。）而你們被派來參與這項聚集的事工。我一次又一次親眼目睹真正的千禧世代發揮強大的影響力，引領他人認識真理。這就是各位身為亞伯拉罕後裔的真正身份和目的的一部分（見加拉太書 3：26-29）！

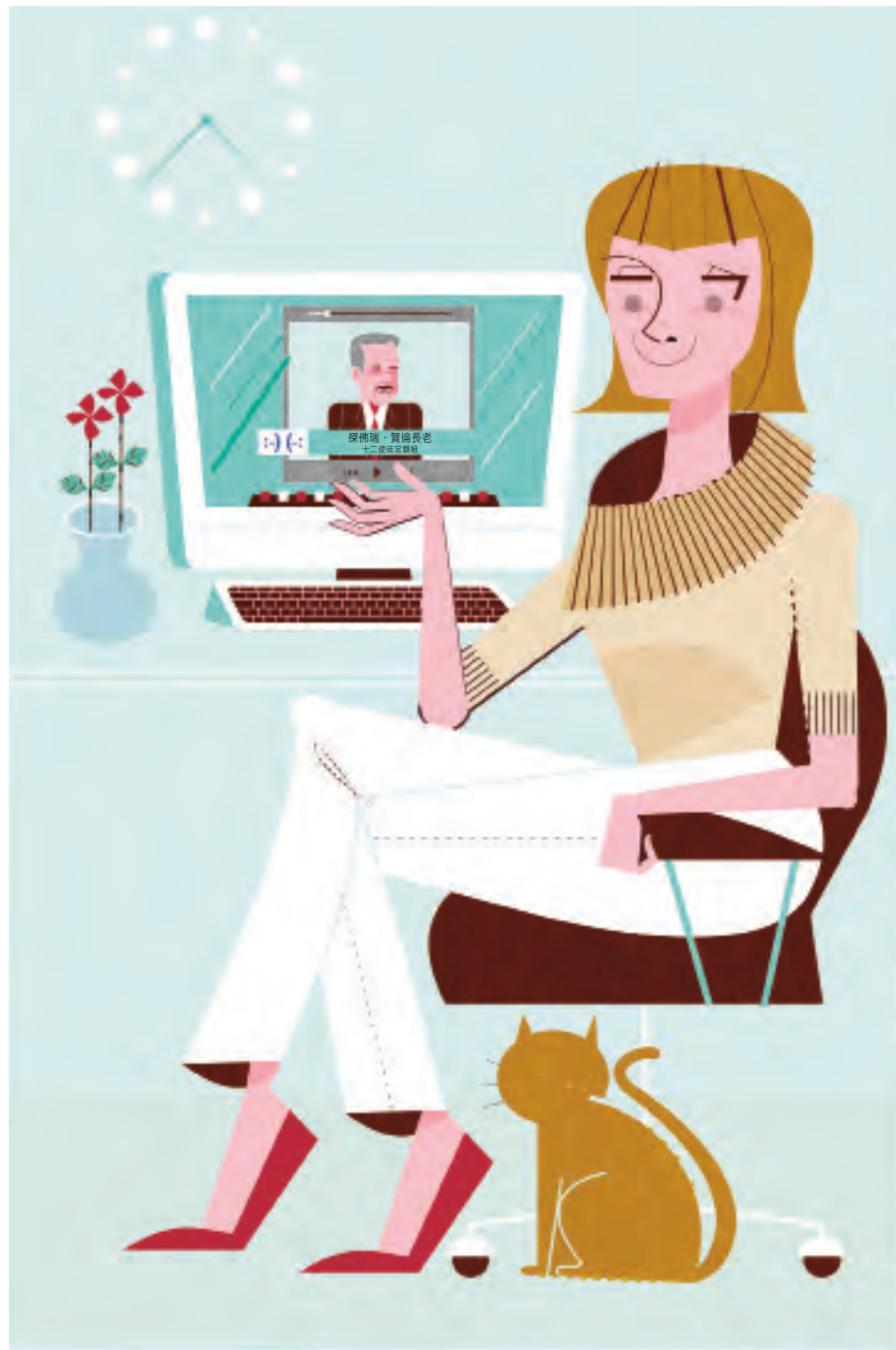
幾個月以前，我和妻子溫蒂在遙遠的西伯利亞有一個奇妙的經驗。在「預備日」的時候，我們在伊爾庫次克參觀，同行的人當中有傳道部會長葛利·布林頓，他的夫人莎麗，還有他們從俄羅斯傳教返鄉的

兒子賽姆。我們造訪了美麗的貝加爾湖和湖邊的市集。

回到車上時，我們發現賽姆不見了。不久後他回來，並帶了一位名叫華倫堤娜的中年婦女。華倫堤娜用她的母語俄語，熱情地喊道：「我一定要見見這位年輕人的母親。他很

有禮貌、又聰明、又善良！我一定要見見他的母親！」賽姆開朗、容光煥發的面容深深吸引了華倫堤娜。

賽姆將華倫堤娜介紹給他的母親和父親，給了她一份介紹救主的傳單，並安排傳教士去拜訪她。傳教士之後帶著



摩爾門經去拜訪華倫堤娜，她答應會讀這本書。好幾位在同一個市集工作的婦女，對華倫堤娜拿到的新書很感興趣。我們還不知道這個故事最後的結局，但是賽姆散發的獨特光芒，讓華倫堤娜和她的一些朋友得開始認識福音。

真正的千禧世代就像賽姆一樣，知道自己的真實身份。他們是耶穌基督的虔誠信徒，會本能地把握每個機會幫助自己和他人準備好迎接救主在千禧年的統治。

所以，我的第一個建議就是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！

2. 要期望並準備好去達成不可能的任務

神向來都要求祂的聖約子女去做困難的事。因為你們是遵守聖約的神的兒子和女兒，

生活在後期時代的後半段，所以主會要求你們做困難的事。不要懷疑——亞伯拉罕式的考驗並非專屬於亞伯拉罕（見教約 101：4-5）。

我知道被要求去做看似遠超過你能力範圍的事，會有多麼嚇人。我成為十二使徒定額組的成員才 19 個月，賓塞·

**你們被派來參與這項
聚集選民的事工。
我一次又一次親眼
目睹真正的千禧世代
發揮強大的影響力，
引領他人認識真理。**

甘會長（1895-1985）就去世了。泰福·彭蓀會長（1899-1994）接受按立之後，在第一次總會會長團和十二使徒定額組的會議中，對十二使徒進行特定的工作分配。他給我的指示包括：「納爾遜長老，你要開啓東歐國家，開始在那裡宣講福音。」

當時是 1985 年。在那段政治氛圍嚴峻的冷戰時期，不僅有一道真的牆分隔了柏林，整個東歐實際上都受到共產主義的強權統治。教會被關閉了，

宗教崇拜也受到嚴格的控制。

我在職業生涯花了很多時間從事開心手術這類救命的醫療，但是我沒有任何經驗讓我覺得自己可以打開一個國家傳播福音的大門。然而，一位先知已經給了我指派，所以我就著手進行這個看似不可能的任務。

我從一開始就遭遇了障礙。去到大多數的國家時，我往往不知道應該和誰聯繫。即使在我設法找到適當的政府官員時，也常常遇到會議臨時被取消或延期的狀況。在某一個國家，一個會議被延了兩天，結果我遇到了好幾個被刻意安排的誘惑測試，包括在黑市的金錢陷阱以及其他非法的活動。還有一次，會議一開始，我就被命令要立刻離開！

但是主有能力完成祂自己的事工（見尼腓二書 27：20-21），我有幸目睹一個接一個的奇蹟發生，而且它們總是只有在我費盡心思、鼓起最大勇氣，並全心全意為我的任務熱烈祈禱之後才發生。

在柏林圍牆倒下前，有些東歐國家正式承認了教會，有些則慢一點。在 1992 年，我終於能向彭蓀會長報告，教會已經在每一個東歐國家成立了！

身為主可以信賴的真正千禧世代，你們也會創造歷史！

你們會被要求去接下嚴峻的任務，成為主手中的工具。祂會賜給你們力量去完成不可能的任務。

你們要如何完成不可能的任務呢？就是要藉著更加了解耶穌基督的復興教會中教導的教義，並且不斷地尋求真理，來盡全力鞏固自己對祂的信心。身為真正的千禧世代，有純正的教義為碇錨，當你們被要求去完成不可能的任務時，你們會有能力滿懷信心地挺身而出，堅忍不拔、開心地付出你們的全副心力，來達成主的目的（見教約 127：17）。

有些時候，你們會極為灰心氣餒。所以要祈求有勇氣不放棄！你們會需要這股力量，因為當一位後期聖徒會變成一件越來越不受歡迎的事。不幸的是，有些你們認為是朋友的人會背叛你們，而且有些事情會看起來很不公平。

不過，我要應許各位，只要你們追隨耶穌基督，就會找到長久的平安和真正的喜悅。只要你們更嚴格地遵守聖約，護衛教會和神今日在世上的國度，主就會祝福你們有力量和智慧去完成不可能的任務。

3. 學習如何汲取上天的力量

我們每個人都會有疑問。

努力去學習、了解和認出真理，是塵世經驗中很重要的一部分。我的一生中有許多時間都在作研究。你們也會藉由提出受靈啟發的問題，而達到最好的學習效果。

你們當中可能有些人在這一刻，正苦於想知道你的人生

該往哪個方向走。有些人則想知道自己的罪是否已經被寬恕。你們大多數的人都在思考自己的永恆伴侶是誰？在哪裡？沒有想這件事的人則應該要想。

有些人可能會質疑教會的一些做法。也許你們之中有很多人不知道如何得到祈禱的答覆。



我們的天父和祂的兒子隨時準備好，要藉著聖靈的施助回答你們的問題。但這取決於你們是否學會如何讓自己有資格及獲得這些答案。

要從哪裡開始呢？就從花更多的時間在神聖的地方開始。聖殿是一處神聖的地方，教堂也是；你們每個星期天在教堂裡藉著領受聖餐更新聖約。我也要邀請各位讓自己的公寓、宿舍、家或是房間成為一處神聖的地方，讓你可以這些地方安全地躲避世上黑暗、讓人分心的事物。

祈禱是一項關鍵。要藉著祈禱來知道該停止做哪些事，和開始做哪些事。要藉著祈禱來知道要在你所處的環境加添什麼和移除什麼，好讓聖靈能豐沛地與你同在。

要懇求主賜給你們辨別的恩賜。然後要配稱地生活，盡力獲得這項恩賜，這樣一來，當世上發生令你們感到困惑的事件時，你們會確切知道是非真假（見尼腓二書 31：13）。

懷著愛心去服務。用愛心為迷失方向或靈性受傷的人服務，會打開你的心，使你能獲得個人啓示。

要花更多的時間——更多的時間——在有聖靈的地方。這意謂著要花更多的時間

跟尋求聖靈同在的朋友相處。要花更多時間跪下來祈禱、用更多時間看經文、更多時間做家譜、更多時間在聖殿。我應許你們，只要你們持之以恆、慷慨地把你一部分的時間獻給主，祂就會讓你們剩下的時間更有效率。

我們支持 15 位被按立為

**你們會被要求去接下
嚴峻的任務，成為主
手中的工具。祂會
賜給你們力量去達成
不可能的任務。**

先知、先見、啓示者的弟兄。每當有棘手的問題出現，且問題的棘手度似乎與日俱增時，這 15 位弟兄會努力思考這些問題，試圖看清不同解決方案的所有結果，並且勤奮地尋求聽到主的聲音。在禁食、祈禱、研究、沉思，並和我的弟兄們商議過重大議題之後，我有時會在半夜醒來，針對我們關切的議題得到更多的靈感。我的總會弟兄們也有同樣的經驗。

總會會長團和十二使徒定額組會一起商議，並分享我們

個人和全體在得到主的指示之後所理解和感受到的一切。然後，我們就看主如何感動總會會長，並由他來宣告主的旨意。

我們遵循這項先知運作的程序，在 2012 年改變了傳道的最低年齡規定，也在最近補充了教會的指導手冊，以因應某些國家把同性婚姻合法化的情形。我們懷著對所有人的愛，特別是對兒童的愛，竭盡心力地想知道主對這件事的旨意。

我們一直牢記著神的救恩計劃，也牢記著祂希望祂的每個孩子都能獲得永生，所以我們考慮了無數可能發生的不同情況和組合。我們多次在聖殿中開會、禁食和祈禱，以得到進一步的指示和靈感。然後，主啓發了祂的先知多馬·孟蓀會長，他宣告了主的想法和旨意。在那神聖的一刻，我們每個人都感受到聖靈的確認。身為使徒，我們很榮幸能支持孟蓀會長所獲得的啓示。主賜啓示給祂僕人的過程是很神聖的，而你們得到個人啓示這項特權也是如此。

親愛的弟兄姊妹，我們這些使徒為了主的教會而尋求了解主的心意和旨意，同樣的，你們也可以去了解主對你們的生活的心意和旨意。就像主要求我們要尋求和沉思、禁食祈

禱，並研讀和努力思考困難的問題一樣，祂也要求你們要做同樣的事來得到你們自己問題的答案。

你們可以學習透過聖靈的低語來聽到主的聲音。¹雖然 Google、Twitter 和 Facebook 好像很有幫助，但是這些媒體絕對沒有辦法針對你們最重要的問題提供答案！

親愛的年輕朋友們，你們可以知道主對你們自己的生活有什麼樣的心意和旨意。你們不需要懷疑自己是否在主要你去的方，或懷疑自己是否在做祂要你做的事。你可以知道！聖靈會告訴你們「所有當做的事」（尼腓二書 32：3）。

4. 跟從先知

1979 年，我在擔任總會主日學會長期間，受邀參加了一場區域代表研習會；賓塞·甘會長在會議中發表了一篇啟發人心的演講，他提到要打開當時不承認教會的國家的大門，比方說中國。他給了在場所有的人一項挑戰，就是要學習說中文，好讓我們能提供專業技能來幫助中國人民。

對我來說，甘會長提出的挑戰，就如同先知所下達的命令一般。所以我在當天晚上就問我的妻子丹柔，是否願意和

我一起學中文。她答應了，所以我們找了一位家教。當然我們並沒學會能講一口流利的中文，但學得還可以。所以，隔年（由於一連串意想不到的事件）我受邀到中國擔任客座教授，教導如何進行開心手術時，我覺得自己比以往更有能力接

受這項邀請。

把時間快轉五年到 1985 年，也就是我被召喚至十二使徒定額組之後的那一年，有一天我接到一項緊急的請求，要我到中國為一位國寶級的著名京劇演員進行開心手術。我解釋說，由於我在教會擔任全職



事工，所以沒有辦法去，但是中國的醫師懇求我立刻去進行這場挽救生命的手術。

我和我的定額組會長以及總會會長團討論了這件事。他們感覺到，爲了幫助中國人民，我應該走一趟並進行這場手術。

於是我去。值得慶幸的是，手術很成功！而這也成爲我執刀的最後一場開心手術。那是1985年3月4日，地點在中國濟南。

時間再快轉到2015年10月。這次我和溫蒂受邀回到位於濟南的山東大學醫學院。他們熱情地歡迎我們，說我是中國的「老朋友」，讓我受寵若驚。我們還與35年前我教導過的外科醫師團聚。這次拜訪的高潮，就是與那位著名京劇演員的兒子和孫子會面。這些美好的經驗都是因爲一項原因才得以實現：那就是我聽從了先知的忠告去學習說中文！

先知可以看到未來。他們看到敵對者已經或將會放置在我們道路上的危險災禍。先知也預先看到了那些在聆聽之後真心服從的人將會得到的偉大機會和特權。我知道這是千真萬確的！因爲我一次又一次的親身體驗。

主已應許我們，祂絕不會

容許先知引領我們走上歧途。海樂·李會長（1899-1973）說：「你或許不喜歡總會持有權柄人員所說的話，它可能與你的政治觀點不同，也可能與你的社會觀不同，甚至可能干擾了你的社交生活。但是如果你有耐心且有信心地聆聽這些事情，就彷彿那是主親口說

當你知道先知就是先知時，你就可以懷著信心，謙卑地接近主，並針對祂的先知所宣告的任何事情祈求得到你自己的見證。

的，所蒙得的應許是：『地獄的門必不能勝過你們；是的，主神要從你們面前驅散黑暗的力量，並使諸天爲你們的益處和祂名的榮耀而震動』（教約21：6）。」²

你們可能並非總是能了解活著的先知所宣告的每一件事。但是，當你知道先知就是先知時，你就可以懷著信心，謙卑地接近主，並針對祂的先知所宣告的任何事情祈求得到你自己的見證。

在西元前40年左右，許多

尼腓人加入了教會，使得教會蓬勃發展。但是祕密結社也開始興起，其中有許多狡猾的領袖藏身在人民中，讓人很難察覺他們的身份。人民變得越來越驕傲，很多尼腓人「嘲笑神聖的事物、否認預言和啓示之靈」（希拉曼書4：12）。

今日我們也遭遇同樣的威脅。殘酷的事實是，整個社會上都有「撒但的僕人」（教約10：5）藏在其中。所以要警醒，注意自己是在聽從誰的忠告（見希拉曼書12：23）。

親愛的弟兄姊妹，你們天生就預定要成爲真正的千禧世代！你們是精選的一代，是「被揀選的族類」（彼得前書2：9），被神預立要來推展一項非凡的事工——即幫助世人準備好迎接主的第二次來臨！■

摘自2016年1月10日於楊百翰大學夏威夷分校，全球年輕成人祈禱會所作的演講：「成爲真正的千禧世代」。如欲閱讀全篇講辭，請至 broadcast.lds.org。

註：

1. 1847年2月，先知約瑟·斯密在殉教將近三年後向百翰·楊會長顯現，給了他這個信息：「告訴人們要謙卑忠信，務必要保有主的靈，那靈就會指引他們做正義的事。要謹慎，不可不聽那微小的聲音；那聲音會教導〔你們〕該做的事和該去的地方（取自總會會長的教訓：約瑟·斯密〔2007〕，第98頁）。
2. 總會會長的教訓：海樂·李（2000），第84-85頁。

中度火候

產生的奇蹟

大衛·愛德華茲
教會雜誌

想像有位男青年獨自在家，他的肚子有點餓了（這樣說似乎有些空泛，不過請試著想像）。現在想像這位男青年生平第一次決定要自己試著烤一個起士三明治。¹想像這位男青年的父母從來沒有教過他如何烤起士，他也從來沒有在父母烹烤時就近觀察過。

但我們假定，這位男青年拿到了所有正確的食材：麵包、起士、麵包外面抹了一些奶油（麵包裡面也抹了些美乃滋，他真聰明）。接下來，他拿出平底鍋，放在爐子上。（同時想像，他做這道菜時沒有特別的烤盤或其他用具。）

現在想像他腦海中出現了一些想法，一些很多人都不會有想法（或者說，不會有這種瘋狂的想法）：「如果我把火開大些，就會更快完成。」

想像一下，接下來會發生

什麼事？（或者，你根本無須想像。）

他要不是會得到非常鬆脆的金棕色麵包，就是會得到融化得非常黏稠的起士——但不會兩者兼得。大多數時候，他的麵包看起來和摸起來（還有嚐起來）會像火山岩那麼硬，而起士則是半融的狀態，令人感興趣的程度大概就像是只講了一半的故事。

各位都看得出來，他的問題結合了無知（這算是情有可原）和缺乏耐心（這一點雖然可以理解，卻不是那麼情有可原）。如果他下次再犯同樣的錯誤，那就不是那麼可以原諒，因為這不能怪罪於無知，而幾乎全都是因為沒有耐心。

要把事情做對，他必須發掘中度火候產生的奇蹟。

中度火候不代表沉悶

爐子的中度火候非常適合

烤起士和烹製其他許多菜餚，因為這會讓食物熟透，也不會讓外部過熟。唯一的缺點就是需要花較多的時間和注意力，而這需要耐心。

主說：「要繼續忍耐，直到你們成為完全」（教約 67：13）。祂在這裡談到的完全，並不是烤出完美的起士三明治；而是要我們變得更像祂一樣。耶穌基督是耐心方面的最佳榜樣。效法祂的榜樣，有一部分意謂著要擴大我們的眼界、超越眼前的事物，並看出更大的酬賞來自於自制、信心、服從、穩定、持續努力，恆久忍耐和愛——換句話說，就是要有耐心。

就定義來說，耐心意味著等待，這可能聽起來很無聊，但正如總會會長團第二諮理迪特·鄔希鐸會長教導我們的，這並非光是等待：「忍耐的意思是積極地等待與持守。也意

註：

1. 這位男青年顯然是美國人，但也可能來自其他地方，第一次嘗試炒菜、做

可麗餅、馬鈴薯餅、肉丸、鬆餅、墨西哥玉米餅或米飯。概念都是一樣的。

2. 迪特·鄔希鐸，「繼續忍耐」，2010年5月，利阿賀拿，第57頁。



謂著堅持某件事情，並盡全力付出努力、懷抱希望和運用信心；以堅忍不拔的精神忍受艱辛，即使內心渴望的事遲遲未能實現亦然。忍耐並非只是忍受，而是要好好持守！」²

這並非只是把起士三明治放在平底鍋烹烤，然後把它忘了；同時還要注意看，並在適當的時間翻面。

這不只是去上學、去上福音進修班，或去教會；還要積極地學習或崇拜。

這並非只是在求問之後，等待摩爾門經的見證臨到你身上；而是要持續地閱讀、研讀、沉思、祈禱和遵行這部書的教訓。

這並非只是坐著忍受朋友取笑你的宗教；而是要為你的朋友祈禱並真正希望他們的心能有所改變，並盡你所能地促成這件事。

這並非只是等到 16 歲才約會；而是學習去喜愛服從，並試著了解聽從先知的忠告會如何帶來祝福。



你現在就想要——
或是你想要做得正確？



努力前進

「等候主是指種下信心的種子，然後憑『努力和耐心』（阿爾瑪書 32：41）加以培植。

.....

「等候主就是要『堅定』（阿爾瑪書 45：17），用信心『努力前進』，並『懷著完全光明的希望』（尼腓二書 31：20）。

十二使徒定額組羅拔·海爾斯長老，「等候主：願您的旨意得成」，2011年11月，利阿賀拿，第72頁。

觀看影片

見迪特·鄔希鐸會長解說耐心與棉花糖有何關聯，請至 lds.org/go/101656。

把火關小

耐心和節制，或稱自制，都是「聖靈所結的果子」的一部分（見加拉太書 5：22-23）。雖然有些緊急的事需要立刻採取行動，或立時回應（例如有些食物需要使用大火處理），但是你應該注意培養更大的耐心和自制。如果你察覺這樣的事正在發生，那就是聖靈在你生命中做工的證據。

中度火候所產生的奇蹟可以給你一個完美的烤起士三明治或漢堡餡餅，不會看起來像個中央呈粉紅色的曲棍球盤；你的食物會呈現棕色而非焦黑，米粒會柔軟蓬鬆，不會乾硬難咬。耐心會在你生活中帶來「成功」（聖經雅各書 1：4），幫助你努力前進，變得更加像耶

穌基督，帶來聖靈的影響，並在最後協助引導你獲得永生。

當你注意到那些會讓你變得不耐煩的事時，想想烤起士三明治（或其他在你看來說得通的餐點），以及你若讓不耐煩引導你的行動，有哪些東西可能會成為犧牲品。如果你犯了經常屈服於不耐煩這項罪，其實很多人都一樣。你可以悔改、再次努力跟隨耶穌基督的榜樣和教導。要烹製的烤起士三明治不止一個，學習透過耐心來達到完美，永遠都不會太遲。■

加入談話

星期日沉思的事

- 有哪些持續的考驗或日常情況讓你感到不耐煩？
- 在這些情況中，你可以怎樣練習更有耐心？

你可以做的事

- 研讀經文指南中所列出有關耐心的經文。
- 和家人一起，或在教會中，討論你可以立下哪些明確的目標來變得更有耐心。



想像 重新打造後的自己

「你可能覺得你的人生殘破不堪。……
我們慈愛的天父能夠且會重新打造我們。
祂的計劃是要造就我們，使我們遠比以前
更好——遠超乎我們所能想像。」

總會會長團第二諮理，迪特·鄔希鐸會長，
2016年4月總會大會





堅忍持守 的力量

潔西卡·特尼口述，
琳·克蘭朵撰稿

在我 16 歲生日前大約一個月，我們全家開車旅行，橫越美國去參觀教會的一些歷史景點。對於長途的車程，我一點也不介意，因為我們全家人總是能開心地共度時光。我記得在參觀了內布拉斯加州的冬季營後，我們回到車上，當時下起傾盆大雨，我坐在後座，拿了一條毯子，蜷起身子聽著雨聲，迷迷糊糊地睡著了。

接下來我只記得自己好像失控似地一直打轉。後來我才知道，我們的車子在雨中打滑，撞上一座高架橋下的水泥護欄。我模糊地記得有人對我說，我的腿斷了，需要動手術。

手術過後不久，當我躺在醫院的病房療養復原時，父親走進來，在我的床邊坐下，握著我的手。不知何故，我感覺好像已經知道他要說什麼。

「親愛的，」他說：

「你知道你在什麼地方嗎？」

「在醫院裡，」我答道。

「你知道發生了什麼事嗎？」

「我們發生車禍。」

「有人告訴過你家中其他人的情況嗎？」

我停頓了一下，然後回答沒有。

他說每個人都會沒事的——除了媽媽以外。她沒有撐過去。

我原本以為自己會立即陷入極度的悲傷中，但是我沒有。雖然我一開始很震驚，但不知為何，我一直感受到平安——有一種甜美的感覺讓我知道我可以信賴神，一切事情都會好轉。

我躺在醫院的病房裡，回想車禍發生兩天前我們參觀的一處教會歷史景點：懷俄明州的馬丁山凹。許多先驅者在那個地方因暴露於冰天雪地，饑寒交迫而死。我想起當時看到許多墳墓上覆蓋著成堆的石

頭，想到其餘的先驅者需要多麼大的信心，才能再次拾起手推車繼續前進，這個故事令我印象深刻。當我想到那次經驗，我知道先驅者們堅忍地持守，而我也必須那麼做，包括為我的弟弟妹妹而堅強。

我一開始所感到的平安維持了一週半的時間，但是在7月4日，當我坐在輪椅上望著醫院窗外的國慶煙火時，有一種感覺襲上我的心頭——我的媽媽走了。她不能參加我的高中畢業典禮，當我在聖殿接受恩道門時，她也無法陪伴在我身邊，她不能參加我的婚禮，她不在人世了。

就在那一刻，事情開始變得十分艱難，我的腿痛得很厲害，而且我一點胃口也沒有，只是無意識地看著電視發呆，大部分的時間都在睡覺。家人很擔心我，因為我哭得不多。

當我們最後回到俄勒岡州空蕩蕩的家中時，我開始經常大哭。突然間，我必須承擔母親的部分職責，弟弟妹妹經常需要我的安慰。我試著為他們保持堅強，但這並不容易。

回到學校的情況也不好過，

撞斷的腿加上
傷透的心，我需要
得到醫治。希望支持著我
承受這一切。





每位同學都聽說了那次意外，如果有人還不知道，我的老師們就會向他們介紹我就是那位發生車禍的女孩，我覺得自己好孤單。

而在母親過世的9個月後父親再婚時，事情變得特別困難。我知道有位繼母對我們的家庭是件好事，我們也需要她，但是要調適過來實在不容易。

然而並不是每件事情在這段期間都這麼黯淡無光，我從天父、家人和教會領袖那裡感受到許多的愛。藉著去做那些能鞏固我信心的簡單微小的事，我感受到醫治的力量，使我得以在車禍發生之後繼續前進。每天睡覺前，我會花一個小時在我的衣櫃裡研讀經文、祈禱和寫日記。獨自一人在衣櫃裡，我不需要爲了弟弟妹妹而故作堅強，我可以盡情地放聲大哭，向神傾訴心聲。我向祂訴說內心的感受，以及我多麼想念母親。我知道祂垂聽了我的祈禱，因爲我許多次感受到祂溫柔的慈悲，那個衣櫃空間成爲我的神聖處所。

做這些微小簡單的事幫助了我與神保持聯繫，而不是遠離祂和變得憤憤不平。我並沒有將這場車禍視爲是神對我家家庭的傷害，我感覺到更有能力

去保持耐心，順服祂的旨意，以及在這段困難時期繼續向前進。但有些日子的確特別困難。

父親再婚之後，我一方面想爲弟弟妹妹立下良好的榜樣，另一方面我一點也不想對我的繼母有不好的感覺，因此我繼續地信賴神。在我的個人進步計劃手冊中，有一項活動是在兩週內努力鞏固與一位家人的關係，藉此讓自己的家庭生活變得更好。基本上，其目標就是要努力變得更像基督，用行動來表達愛心。我決定要試著去做，爲我的繼母服務。

在我們的聯合家庭中，有許多要清洗的碗盤，所以我就從洗碗開始。在接下來的兩個星期，我一直爲她服務，這使我更有能力愛她和保持耐心，儘管我並非全然對家中的狀況感到滿意。單純地專注於爲她服務，幫助了我度過艱難時刻，因爲我感覺到聖靈與我爲伴。

我仍然無法完全了解爲何那場車禍會發生在我們一家身上，而且有時候仍然感到困難重重，但就像先驅者一樣，我已信賴了神，祂也賜給了我力量使我能堅忍持守。■

作者現居美國猶他州。

要滿懷高興

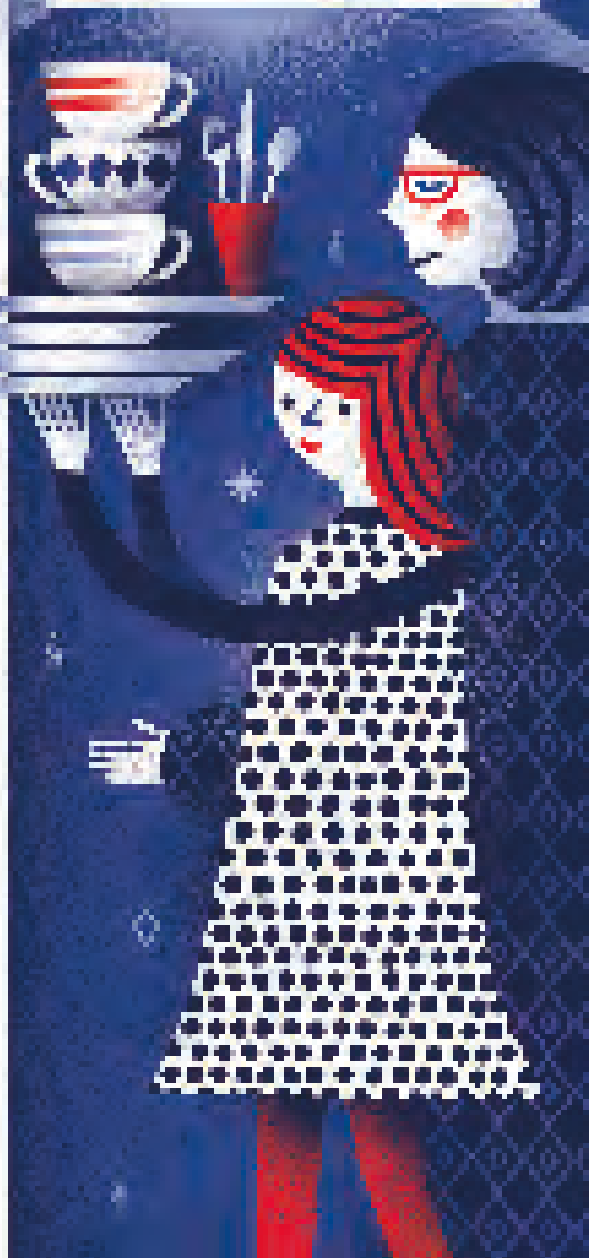
「你可能覺得你的人生殘破不堪。你……可能感到害怕、憤怒、悲傷，或受疑慮所苦。但就像好牧人找到祂迷失的羊一樣，只要滿懷高興轉向這世界的救主，祂就會找到你。

「祂會援救你。

「祂會把你舉起，背在祂肩上。

「祂會帶你回家。」

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





陶德·克理斯多長老
十二使徒定額組

如何 讓基督成為 我們生活的重心

耶穌藉由將自己的身體和靈都順服於父的旨意，而達到與父完全合一的境地。耶穌談到祂的父時這樣說：『我常做祂所喜悅的事』（約翰福音 8：29）。因為是父的旨意，所以耶穌願意順服，甚至死亡，讓「子的旨意吞沒於父的旨意中」（摩賽亞書 15：7）。耶穌在世的傳道之所以那麼清晰明白、具有大能，主要原因之一就是祂一直專注於父，祂不會三心二意。

你我也可以藉由同樣的方法，**讓基督成為我們生活的重心，與祂合而為一**，就像祂與父合而為一（見約翰福音 17：20-23）。我們可以開始將生活中的各樣事物一一剝除，然後再以救主為中心，按照優先順序重新把它們放回去。我們應當先把**能幫助我們一直記得祂**

的事情就定位，像是經常祈禱，研讀和沉思經文，細心研讀使徒的教導，每週配稱地領受聖餐，主日崇拜，以及寫下和回想聖靈及生活經驗所教導我們有關門徒身份的一切。你們也會想到特別適合自己現階段生活的其他事物。**只要我們的生活以基督為重心**，為這些事物騰出**足夠的時間和資源**，就能**開始添加其他的一些責任和有價值的事物**，例如教育、家庭責任和個人嗜好。如此一來，重要的事就不會被僅僅良好的事排擠出去，而其他比較沒有價值的事也會變得優先程度較低，或完全消失。

雖然這並不容易，但我們仍然可以持之以恆地**懷著對主的信心，努力前進**。我可以作證，經過一段時間後，我們想要一直記得及效法救主的渴望



你如何
應用這項原則？

我和我的家人經歷了幾次大考驗，而且現在家中並沒有聖職持有人。考驗幫助我們跪下來向神祈禱。我很感謝能有經文，以及能夠每天研讀經文。經文教導了我，雖然其他人的決定可能會影響我的生活，但我的價值仍然是大的。我非常感謝知道自己能在任何時間與天父交談，無論白天或夜晚，這是一項莫大的祝福！

海莉，17歲，美國愛達荷州

與能力必會增加。我們要有耐心，**努力**朝著這個目標邁進，**經常祈求**所需的辨別力與神的幫助（見尼腓二書 32：9）。■

摘自 2009 年 1 月 27 日，楊百翰大學
愛達荷分校祈禱會的講辭。

羅絲瑪莉·賽克瑞

小

時候，我花很多時間在廚房裡看媽媽做菜，她會為家人做出最美味的各種菜餚、麵包、餅乾和派。過了一段時間，我開始閱讀食譜，按照裡面的指示來烹調食物。我不必依賴母親——我能自己動手做。

就像學習烹飪一樣，我們藉由實作來學習福音和培養自己的見證。李海告訴他的家人關於生命樹的夢境之後，尼腓說他也想自己「看到、聽到和知道這些事」（尼腓一書 10：17）。換句話說，光是聆聽父親的見證對尼腓來說是不夠的。他想要學習他父親已經知道的事。

學習福音的方法有幾個簡單的步驟。你可以利用以下四項建議，幫助你在家中、教會或個人研讀時學習福音。

1. 為學習作好準備。

進行個人研讀時，以祈禱作開始。祈求天父幫助你了解所研讀的內容。寫下一兩個問題並試著找出答案。聖靈會在你研讀、沉思和祈禱時為真理作見證。（見摩羅乃書 10：5）。

去教會前先閱讀課程，來為教會中的福音學

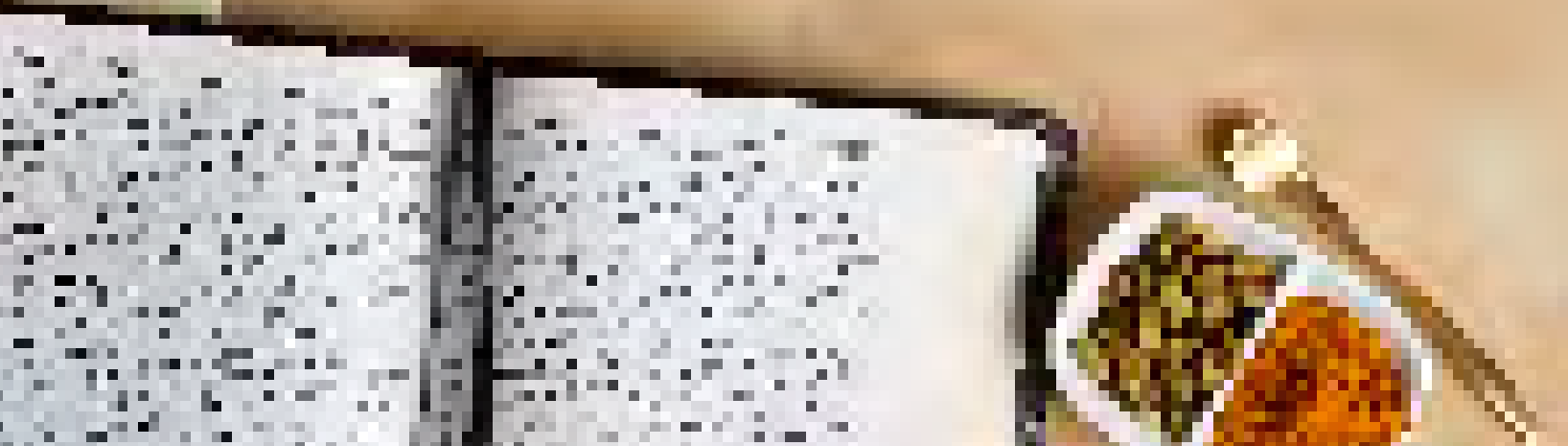
習作好準備。你可以在 LDS.org 網站和福音圖書館應用程式，找到來跟從我的課程內容。

2. 在學習過程中積極參與。

- 為求理解而研讀。你讀了幾頁、讀得多快，都沒有比了解你所讀的內容來得重要。有些句子你可能需要反覆讀好幾遍。用字典來查詢你不懂的詞彙。例如：福音期是什麼意思？你可以查詢經文指南來找出答案。
- 針對你所研讀的內容提出問題。或許你會想知道：「李海和他的家庭離開耶路撒冷時，當地發生了什麼事？為什麼人民不願聽從李海的話？」
- 試著針對每項福音教導回答這三個問題：這項教導為何對當時的人民很重要？這項教導如何適用於今日的我們？這項教導如何適用在我身上？
- 尋找模式和關聯性。例如，尼腓用哪些模式回應逆境？他的家庭在曠野中的旅程，和以色列人離開埃及有何相似之處？
- 將你的心得和得到的靈感寫在日記中。「你

學習 的美味配方

試試這四項建議，讓神的話語對你的靈魂而言更加美味可口。



們會發現當你們寫下這些珍貴的靈感時，就會獲得更多的靈感。同時，你們所得到的知識在你們的一生中都派得上用場（李察·司考德，「獲得知識及明智運用知識的能力」，2002年8月，利阿賀拿，第14頁）。特別把這些想法對你的生活有何意義寫下。

- 畫一張圖。記錄所學事物的另一個方法，就是把它畫下來。有一次我去拜訪一位朋友，和他們一起開家人家庭晚會，她的祖母分享關於信心和祈禱的親身故事。在課程開始前，我的朋友給她年幼的孩子一張紙和蠟筆，讓他們可以把曾祖母述說的故事畫下來。畫圖能幫助他們專心，在過程中他們甚至會問問題，來釐清故事裡的部分內容。

3. 每天研讀和奉行福音。

學習需要付出努力；我們必須加以應用以求了解（見摩賽亞書12：27）。十二使徒定額組的羅素·培勒長老勸告我們，要「每天安排固定的時間和地點來研讀經文，即使只有幾分鐘也行」（“When Shall These Things Be?” *Ensign*, Dec. 1996, 60）。當我們規律地研

讀，學習就會變得比較容易。舉例來說，我發現當我確實去研讀摩爾門經中的以賽亞章節（而不是跳過它們），我開始越來越了解這些經文。

在學習福音時，光是知道某些事情是不夠的。我們還需要實踐所學。當我們將學到的真理付諸行動，聖靈就會向我們證實那項真理，我們的見證便會成長。只要持續不斷地奉行真理，我們就會開始改變，更加歸信耶穌基督。

4. 分享你所學到的事。

用自己的話告訴其他人一項福音原則，會幫助我們記得那項原則並感受到聖靈，因而增強我們的見證。家人家庭晚會經常是分享所學的好時機。你也可以在學校與朋友聊天時，或在晚餐與家人交談的時候分享。

只要我們按照這四個步驟，勤奮地尋求認識救主，我們已蒙得應許，「神的奧秘必藉著聖靈的力量向〔我們〕顯明」（尼腓一書10：19）。■

作者現居美國猶他州。

我們需要做的四件事



「你我不需要繁複的研究輔助資料，且不應高度依賴他人的靈性知識。我們只需要有真切的學習渴望、聖靈的陪伴、神聖經文、以及積極探尋的心態。」

十二使徒定額組大衛·貝納長老，「活水的蓄水池」，（教會教育機構年輕成人爐邊聚會，2007年2月4日），<https://www.lds.org/broadcasts/archive/ces-devotionals/2007/01?lang=zho&clang=cmn>

「有些人告訴我，為了鞏固自己的標準，我需要有一些標準與我不同的朋友。這是真的嗎？」

要 鞏固自己的標準，最終還是要藉由學習和奉行耶穌基督的福音，而朋友可能會幫助或阻礙你做這些事。朋友對你的影響很大——包括你的想法、說話和行為方式，甚至會影響你成為怎樣的人。鞏固青年建議：「選擇相同價值觀的人做朋友，這樣你們可以互相鞏固、彼此鼓勵過高標準的生活」（〔2011年〕，第16頁）。這樣的朋友能幫助你奉行耶穌基督的福音，維持你的標準，並讓你成為更好的人。

然而，並不是所有與你往來的人，都和你有相似的標準，他們也不一定是教會的成員。要和善地對待每個人，並以救主的方式——即用愛心和仁慈的態度對待他人，這一點很重要。只要你持續按照你的標準生活，就能「在言語、行為、愛心、信心、清潔上，都作信徒的榜樣」（提摩太前書4：12）。透過你的榜樣，他們會看到你如何因奉行高標準的生活而蒙福，你也可以鼓勵他們這麼做。

在你選擇朋友和努力鞏固自己的標準時，要尋求聖靈的指引，並要有勇氣按照靈的提示採取行動。



真正的朋友

我讀中學的第一年，很擔心自己沒辦法交到會尊重我的標準的朋友。不久之後，我和一位同學成了好朋友，我告訴他我是一位摩爾門。他問我關於教會的事，所以我送給他一本鞏固青年小冊子。從那一天開始，他再也不在我面前說髒話。如果你的朋友是真正的朋友，他們會尊重你的決定，也會幫助你維持自己的標準。

坎德拉，13歲，阿根廷，
布宜諾斯艾利斯



聽從先知的忠告

如果我們所結交的朋友做出不好的選擇，或試圖要我們做出不好的選擇，有時要抗拒誘惑就會變得很困難。先知在鞏固青年小冊子中告訴我們，朋友「會影響你的想法和行為，甚至影響你成為怎樣的人。」（〔2011年〕，第16頁）。我認為我們應當結交願意尊重我們的標準，甚至會幫助我們維持標準的朋友。

凱文，16歲，美國亞利桑那州

謹記自己的標準

和你的標準不同的朋友可能會削弱，甚至破壞你的標準。當

我剛轉到新學校時，我希望被身旁周圍的人接納，所以我開始試圖用他們的方式說話。當我試著變得像其他人一樣時，我幾乎忘了自己的一些標準。我現在知道，爲了建立個人的標準，你需要一些支持你，並和你有相同標準的朋友。我很感謝我終於找到這樣的朋友，因爲他們會提醒我記得自己的標準。

瑞根，15歲，美國猶他州



維持你的高標準

與你的標準不同的朋友不一定會鞏固你，但透過成爲他們的朋友，你可以爲他們立下值得跟隨的好榜樣。當你有一些與你有相同信仰的朋友，這會鼓勵你維持高標準，並幫助你挺身捍衛正確的事。

威倫，14歲，美國奧勒岡州



好朋友是一項祝福

如果你的朋友和你有不同的標準，這可能會讓你很難鞏固自己的標準。閱讀鞏固青年一直幫助了我，選擇去結交會尊重我的好朋友。現在我正準備去傳教，而我知道和與我有相同標準的人在一起，會幫助我在福音中保持忠信。

尼爾，19歲，阿根廷，布宜諾斯艾利斯



緊握鐵桿

結交有良好標準的朋友才是你想要的，你想要和一群會幫助你遵守誠命的朋友在一起，他們會鼓勵你過正義的生活。要牢牢緊握著鐵桿，它會引領你到生命樹，而不是到巨大的廣廈。和不正義的人在一起，會讓你受到誘惑。要和會影響你過福音生活的人作好朋友。

安妮，13歲，美國猶他州



祈禱能找到朋友

我和家人搬到新的一州之後，我不斷祈禱能找到一些能和我談論福音的朋友。當我祈禱時，我感到很平安，過了幾個月後，我交到一些非常棒的朋友。我可以仰賴他們的支持，



良朋益友的影響

「每個人都需要好朋友。你的朋友對你的想法和行爲會有很大的影響，正如同你會影響他們一樣。如果你和朋友有共同的價值觀，就能彼此鞏固，互相鼓勵。要待人和善，尊重別人。許多非教會成員都是因爲朋友邀請他們從事教會活動，才來到教會的。」

多馬·孟孫會長，「我們可以觸摸天堂」，1991年1月，聖徒之聲，第42頁。

而他們也幫助我更熱愛福音。我知道朋友很重要，他們能幫助我們更順利地奉行福音。
莎拉，16歲，巴西里約熱內盧

下次的問題

「除了祈禱和研讀經文以外，還有什麼最好的方法能鞏固我的見證？」

請在2016年11月1日之前至網站 liahona.lds.org 傳送你的答案，或用電子郵件寄至 liahona@ldschurch.org，可附高解析度照片一張。

請附上以下資料：（1）全名，（2）出生日期，（3）支會或分會名稱，（4）支聯會或區會名稱，（5）你的書面同意書。如果未滿18歲，請同時附上家長同意書（電子郵件亦可），表示同意刊登你的回答及照片。

因篇幅或文意上的考量，來函可能酌予編輯潤飾。

「我有一個世上家庭，多麼美滿溫馨，（兒童歌本，第102頁）。

來吧！拿著釣竿，我們去釣魚！」爸爸說。

海登咧嘴笑著，一邊望向四周。這裡風光明媚，生機盎然，整個湖畔只有他們！

海登跟著爸爸走到車子後頭，從後車箱拿出釣具箱，箱子很重，但他一點也不在意，因為只要能和爸爸一起去釣魚，即使提兩倍重的箱子他也願意。

爸爸拿出釣竿，釣竿因互相碰撞而嘎嘎作響。「丹好像睡著了，」他說。「你

可以把他叫醒嗎？」

海登倒吸了一口氣，「嗯，好吧。」

他幾乎忘了弟弟丹也跟著一起來。丹每次都到處亂跑，說話很大聲，魚都被他嚇跑了！

他從敞開的窗戶往裡面看，「丹，快醒來。」

但是丹還是睡得很熟。

海登停頓了一下，心想如果幸運的話，丹可能會一路睡到底。

於是他靜悄悄地拖著釣具箱到岸邊爸爸釣魚的地點。

「魚餌在這裡，裡面還有一些蟲子！」

他把箱子交給爸爸，「太

釣魚



好了，謝謝。」爸爸接著抬起頭來，「你弟弟在哪裡？」

海登的眼睛望向車子，突然間，他想到如果他在陌生的地方一覺醒來，發現自己獨自一人，他會有什麼感覺。不太好，海登心裡想。事實上，他可能會感到非常害怕，況且丹只有5歲。

「等一下，爸爸，我很快就回來。」但當他往車子裡看時，丹不見了！

海登完全聽不到蟲鳴鳥叫，所有的聲音似乎都消失了。

「丹不在這裡！」海登大叫。

爸爸趕了過來，迅速察看了一番。

「他可能在找我們，」爸爸說。「只過了一分鐘，他應該走不遠。」

海登試著保持鎮定，但他緊張到胃不停地翻攪，「我可以作個祈禱嗎？」

「我覺得這是個好主意。」

海登感謝天父賜給他弟弟，他祈求天父讓他們儘快找到丹，讓他不會害怕。

海登結束祈禱時，心裡不再那麼緊張。

爸爸把手搭在海登的肩膀上說：「如果你是丹，你會去哪裡？」

海登注意到另一邊的車門是打開的，丹可能沒看到他們

在岸邊。海登指著附近的一條步道，他說：「我應該會走這條小路。」

他們趕緊沿著那條步道走。

每一秒都變得好漫長。海登一邊走著，一邊在心中不停地祈禱。走沒多遠，他們來到步道的轉彎處，看到丹就在前頭。

「丹！」海登大叫。

丹立刻轉身，臉上露出微笑，「嘿，你們跑去哪裡了？」

時間又變得輕快起來，海登跑過去緊緊地抱住丹。

「真高興我們找到你了，」海登說。他在心裡很快作了一個感謝的祈禱。

丹咧嘴笑著。「魚在哪裡？」

「來，我帶你去看，」海登說。他迫不及待地向湖邊跑去，「我們來比賽看誰可以釣到第一隻魚，我會幫你放上魚餌。」■

作者現居美國喬治亞州。

失蹤記

海登迫不及待地想去釣魚！
但他不希望丹跟著去。……





蓋瑞·史蒂文生
長老
十二使徒定額組

我要如何 使自己的家成為 平安的處所？



我們能使自己的家成為平安、
神聖的處所，就像聖殿一樣。



讓家中保持乾淨、整潔。



在家中掛一幅耶穌或聖殿的圖片。



在家中各個房間放置經文，讓全家人
可以一起研讀和學習。

我們的園地



和家人一起到聖殿真是美好。從我住的城市到聖殿要旅行很長一段路，大約14小時。我們花一週的時間待在聖殿附近。我迫不及待要在滿12歲時替代自己的祖先洗禮。我最喜歡的其中一首歌是「我喜歡看到聖殿」。我想要在聖殿結婚，擁有永恆的家庭。我知道聖殿是主的屋宇。

茉莉亞，11歲（照相時的年齡），巴西，哥阿斯



亞倫，10歲（作畫時的年齡），
薩爾瓦多，聖薩爾瓦多市



我們喜歡看到聖殿

當我畫這幅圖時，我想著如果我遵守誡命，有一天我就能進入聖殿，像我的父母一樣，能接受印證並擁有自己的永恆家庭。我愛我的家人和天父。

蒙娜莉塔，8歲（作畫時的年齡），瓜地馬拉，奇馬爾特南戈



我和妹妹喜歡到墨西哥美里達猶加敦的聖殿，每次我們的支會都會被指派到那裡去。我們會在庭園裡消磨時光，和其他來聖殿的孩童一起玩耍。我在準備有一天能進入聖殿。

馬大，6歲（作畫時的年齡），
墨西哥，猶加敦

各位朋友，
大家好！

我叫史朵莉。我住在土庫曼，
是位於中亞的一個國家。
我喜歡閱讀、繪畫和縫紉。
我喜歡和爸爸一起觀星。我和家人
是全國僅有的教會成員！

關於 史朵莉 的故事

吉兒·海金
教會雜誌

為米西祈禱

有一天在一場暴風雨之後，我朋友的貓——米西——不見了，我們到處都找不到牠，我說我們可以祈禱，我的朋友們不知道該如何祈禱，所以我做給他們看。我們全部的人都跪下來，每個人都作了自己的祈禱，然後我們站起來開始再找一次。有個女孩向我們跑過來說，她找到米西了！我很高興自己能跟朋友們分享福音。





互相學習

在我和妹妹莎拉就讀的學校中，有許多來自不同國家的孩子。我們喜歡互相學習，也喜歡一起玩。



手工藝品樂趣多

我和莎拉邀請朋友們來家裡玩，我們一起畫畫、作勞作，還一起野餐。聖誕節的時候，我們和住在附近的朋友們一起演出聖誕劇。



在家中舉行教會聚會

由於我們是僅有的教會成員，因此我們在家中舉行教會聚會，我們舉行聖餐聚會、唱詩歌、上分享時間和初級會課程。我在唱詩歌時幫忙司琴。



把你的足跡寄給我們

你如何透過勇敢自信來跟隨耶穌呢？記錄下你的足跡，把你的經驗及照片連同家長同意書寄給我們。請到 liahona.lds.org 網站（點選「Submit an Article」）或透過電子郵件 liahona@ldschurch.org 提交。





耶羅·馬加格第
長老
七十員

母親的 教誨



在我成長的過程中，每次我們一拿到錢，我的母親就會選出其中最新最好的紙鈔——最沒有折痕或最少髒污的鈔票——然後交給我們教會的牧師。她一生中都這麼做。她說：「這是屬於神的。」我一直記得她所說的話。當我成年後受洗加入耶穌基督後期聖徒教會時，繳付什一奉獻對我來說一點也不難，因為我母親已經教導我要遵守這條律法。

我母親也教導我要誠實，即使在困難的時候也是如此。我們的鄰居栽種了各式各樣的蔬果，有時候他的水果會長到我們籬笆的這一邊。有一回我摘了一些水果拿給我母親，她看著我說：「這些東西不是我們的。」我簡直不敢相信。我說：「那是什麼意思？這些水果長

在我們家籬笆的這一邊！」她又說了一次：「這個東西不是我們的。」然後她拉著我的手，走到鄰居家，為我們拿了他的水果而向他道歉。我母親說，如果我們想要某樣東西，就必須用誠實的方式取得。

或許你的父母並不是本教會的成員，或許你並不同意他

問問父母親！

你最喜歡為人父母的哪個部分？

哪個部分是最困難的？

什麼事情讓你感到快樂？

在你每天所做的事情中，哪一件是最重要的？

福音如何幫助你成為更好的父母？

你每天所做的最後一件事是什麼？

你還可以問哪些其他的問題？

花一天的時間，當爸爸媽媽的小幫手！在日記裡寫下或畫出來你所學到的事。感謝你的父母為你所做的一切。

們作的每一項選擇，但是你們還是可以從他們身上學到一些正確的原則，例如：誠實、負責、自立和辛勤工作。這些原則會成為你人生中極大的祝福。■

摩爾門經中的女英雄

摩爾門經中有許多婦女是我們的好榜樣。這裡有三張英雄卡，可以加入你的收藏！我們並不知道她們每一個人的名字，但是我們仍然可以學習她們的榜樣。你如何能變得像摩爾門經中的這些婦女一樣？



你能在經文中找到其他像這樣的婦女嗎？為這些人製作你自己的英雄卡，把照片寄給我們！

- 尼腓一書7：19。這群婦女展現勇氣，挺身護衛尼腓。她們是誰？
- 尼腓二書5：6。這群婦女相信神並跟從尼腓進入曠野。她們是誰？
- 阿爾瑪書56：47-48。這群婦女教導她們的子女有關神的事。她們是誰？

(請將照片寄給：摩爾門經英雄卡製作組，地址：美國猶他州普羅沃市，摩爾門經英雄卡製作組收)



剪下這些挑戰卡，對摺，然後好好保存！



我可以獲得見證！

撒拉亞獲得見證，知道她的丈夫，李海，是一位先知。你也可以像撒拉亞那樣獲得你個人的見證，並與人分享你的見證！

- ☐ 閱讀尼腓一書5：7-8。
- ☐ 寫下你的見證，或與一位朋友或家人分享。
- ☐ 我要挑戰自己去……



皇后

我可以相信！

拉摩那的妻子相信艾蒙是神的先知。你也可以像拉摩那的妻子一樣，相信我們今日的先知和使徒！

- ☐ 閱讀阿爾瑪書19：2-5，8-10。
- ☐ 觀看孟蓀會長的一篇總會大會演講。你相信他是神的先知嗎？
- ☐ 我要挑戰自己去……



女僕

我可以勇敢說出對的事！

摩林安頓是個邪惡的人。他毆打一名僕人，因此她決定告訴摩羅乃將軍關於摩林安頓企圖去做的事。你也可以像這位女僕一樣，勇敢說出對的事！

- ☐ 閱讀阿爾瑪書50：30-31。
- ☐ 如果你遭到霸凌，或看到某個人被欺負，要告訴一位你信任的成年人。
- ☐ 我要挑戰自己去……

航向 應許地



雅列和他的哥哥，以及他們的家人和朋友住在山谷中，耶穌基督拜訪雅列的哥哥。祂告訴他去造一艘船，帶領他的人民橫渡大海到應許地。



人民開始建造沒有窗戶的船，雅列的哥哥擔心他們無法呼吸，也看不見。耶穌說他們應該在船裡開一些洞，讓空氣進來。

但是該如何有光呢？雅列的哥哥造了16顆潔白晶瑩的石子。他請求主用祂的手指觸摸那些石子，使石子發光。



雅列的哥哥看見耶穌基督用手指觸摸每一顆石子，石子就發出明亮的光。由於雅列的哥哥有很強的信心，使他能看見耶穌基督！



神颳起了強風，推動船隻渡過海洋。當他們抵達應許地時，雅列人祈禱感謝神保護他們。

我們也可以像雅列的哥哥一樣信賴神，並對耶穌基督有信心。■

見以帖書第2~3章；第6章

著色頁

音樂 使我感到快樂





戈登·興格萊會長
(1910-2008)

主的教會裡的神聖智慧

神按照祂偉大的設計
編織祂的願景。

從這事工的組織和領袖們的召喚上，即可清楚看出其中具有神聖的智慧。總會持有權柄人員都有其獨特之處，每個人有自己的個性，每個人將不同的經驗和背景帶到自己的職務上。在教會的領導議會中討論事情時，每個人都可自由地抒發己見。若有人觀察這項程序運作的方式，便會驚嘆地目睹聖靈的力量如何影響這些人。起初的歧見雖不尖銳但仍可察覺，這些不一致的想法會逐漸消融，最後達成一致的看法。主說：「我的家是秩序之家」（見教約 132：8）。我從親眼目睹這項程序運作的過程中，感覺到信心不斷地被提振。……

有些人對教會似乎總是由相當年長的人來擔任總會會長表示疑慮，我的回答是：「這是何等的祝福！」這福音期的事工首先是藉由先知約瑟·斯



密而開始的。他當時年輕且充滿活力，心智想法並未受當時的傳統所定型。他擁有一顆年輕的心，能讓神在開啓祂的事工時，將他如新鮮濕潤的陶土般加以塑造。

約瑟的繼任者在承擔帶領整個人民穿越曠野，去開闢一個新地方這項極為艱難的責任時，年齡也相對年輕。

但現在我們教義的基礎都已完備，我們已成為一群穩固建立的人民，至少在主命令我們遷移至其他地方之前是如此。我們不需要改革創新，我們只需要盡力確實地遵守神所啓示

的各項原則，並忠於神所指派的領袖，他是我們的先知、先見和啓示者。如果我們生活配稱就會有先知，絕不會失去先知而無人帶領。先知不必是個年輕人，他已指派較年輕的人到世界各地推動聖工，將來也會繼續這麼做。他是主領大祭司，他持有神聖聖職的一切權鑰，他向神的人民宣布來自神的啓示。

有一句古老的格言這樣說：「年輕人幹勁十足，年長者智慧過人。」

在我的心中，我很確定在可預見的未來，我們必定會有一位紀律嚴謹，受過良好教育，經歷百般考驗和試煉的總會會長，他獻身於為神服務的熔爐中，鍛鍊出對這事工的忠誠，並正直地行走在祂的道路上，他的信心業已成熟，多年來已培養出與神親近的關係。……

如果我們確實遵守神已啓示的各項原則，就不需要為未來擔憂。

摘自「祂不打盹也不睡覺」，1983年7月，聖徒之聲，第4-8頁。標點符號和大寫字母均已標準化。