

利阿賀拿

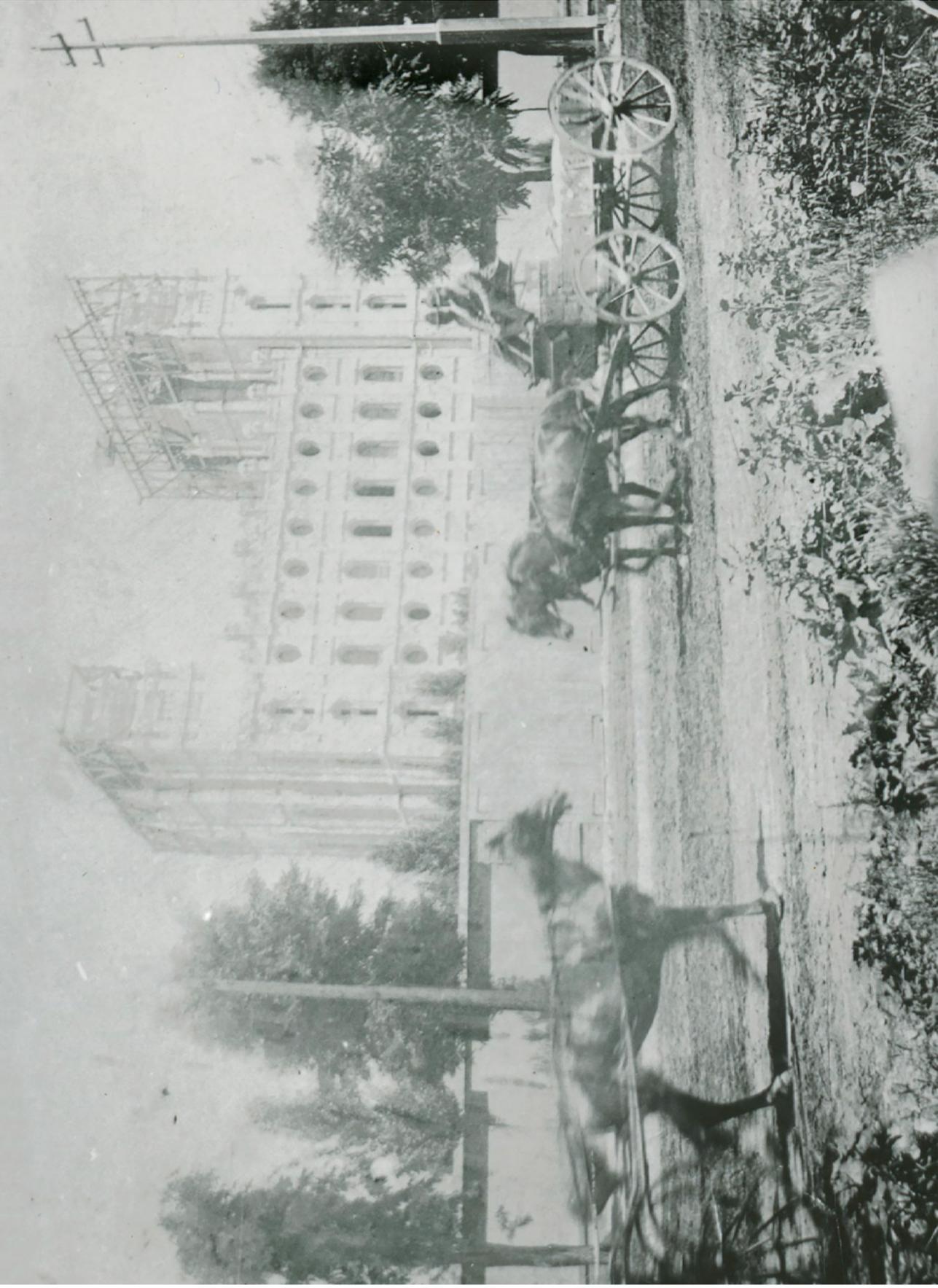
找到你的自立之路，
第32, 40-43頁

聖殿和家譜事工：來自納爾遜會長
夫婦的邀請，第14頁

剛受洗嗎？你現在也可以
在聖殿服務，第20頁

化解婚姻衝突的三個步驟，
第22頁





此處看到的是，大約在1891年，經過鹽湖聖殿的馬匹與馬車。鹽湖聖殿於1893年奉獻，當時的總會會長是惠福·伍（1807-1898）。他教導說：「我們……有責任建造聖殿，獻給至高之神，在聖殿裡，我們可以進去參加為死者救恩所作的教儀。」（總會會長的教訓：惠福·伍〔2004〕，第94頁）

照片由教會歷史圖書館惠予提供



4

信息

- 4 總會會長團信息：
成為真正的門徒
亨利·艾寧會長
- 7 探訪教導信息：
用愛擁抱離開教會的人



封面
萊斯利·尼爾遜攝。

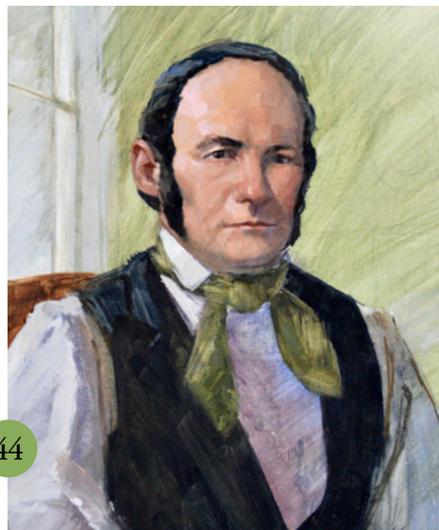
特稿

- 14 透過聖殿和家譜事工開啓諸天
羅素·納爾遜會長
及溫蒂·納爾遜
超升是家庭的事。唯有透過
耶穌基督福音的拯救教儀，
家庭才能超升。
- 20 行前須知：聖殿洗禮
海瑟·詹森
身為新成員的各位，可以立即
取得限制用途的聖殿推薦書去
聖殿。在各位去之前可能會有一
些問題，以下是這些問題的
答案。
- 22 在婚姻中化解衝突
布蘭特·夏曼
衝突化解後，會由新的模式
取代。
- 28 在南西過世後尋求幫助
達倫·魏可斯
我的悲痛如何能化為平安？

- 32 「讓我們自立自主」
什麼是教會的自立計畫？
能給你什麼幫助？

專欄

- 8 我們談論基督：
有第二次機會，永遠都不晚
安珀·簡森
- 10 以救主的方式教導：
教室裡的大象
潔西卡·葛費斯及理查·羅慕義
- 38 信心的化身：伊利爾·督達
- 40 後期聖徒的心聲
- 80 直到再相會：今天要助人
多馬·孟孫會長



44

44 年輕成人從年輕使徒身上學到的五個教訓

馬修·戈弗雷

我們今天可從復興初期第一批使徒的經驗中學到什麼？



看看你能不能找到隱藏在這期雜誌裡的利阿賀拿。

提示：
有時候，
樂趣就藏在服務裡！

50 一項基督般的品格

大衛·貝納長老

耶穌是受苦最多的人，但祂對我們這些受苦程度遠不及祂的人卻最有愛心。

54 總會大會信息如何改變你的人生

海德利·葛瑞斯

你在這次大會上需要留意的是什麼？作這個小測驗看看！

58 握緊不放

琳賽·希勒

我的朋友給我壓力，要我喝酒；但是有個人說了一些話，改變了我的一生。

60 打破「典型青少年」的既定樣式

夏綠蒂·拉卡貝

想要粉碎刻板印象嗎？

現在就是起身行動的時候！

62 海報：懷著信心升起

63 教會領袖的回答：

如何自己知道

亨利·艾寧會長

64 答問篇

「除了祈禱和研讀經文以外，什麼方法最能鞏固我的見證？」



66

66 從巴黎到札幌

艾美·李威特

在法國和日本的兒童都有他們可以仰望的東西：一座新聖殿

68 使徒的回答：

聖靈會怎樣幫助我？

羅拔·海爾斯長老

69 我們的園地

70 珍的旅程

潔西卡·拉森

沒有船，珍的家人要怎麼去納府？

72 莎拉與核磁共振造影

茱莉安·杜曼

莎拉很怕去照核磁共振造影。她要怎麼做才會覺得好一點呢？

74 教會歷史人物：新的先知

75 幫忙募集，一次一枝鉛筆

迦勒

迦勒想幫助難民，其他的孩子也想！

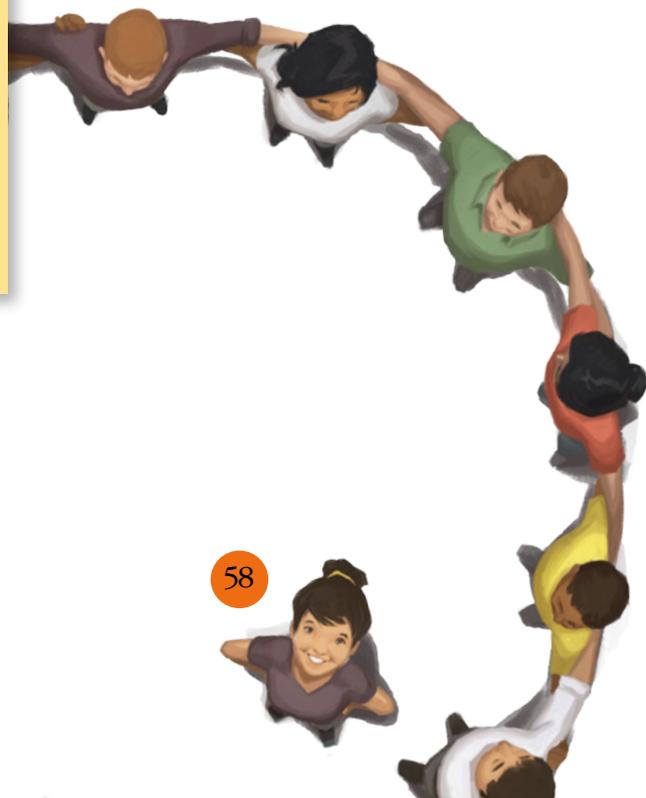
76 耶穌的故事：

耶穌拜訪約瑟·斯密

金恩·瑞德

79 著色頁：安息日是聖日

58



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·鄺希輝

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·賀倫，大衛·貝納，昆丁·柯克，陶德·克理斯多，尼爾·安德森，羅納德·羅斯本，蓋瑞·史蒂文生，戴爾·瑞隆

編輯：約瑟·希塔提

副編輯：藍道·班尼，卡羅·麥康基

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

總經理：理查·西頓

教會雜誌主管：亞倫·洛伯

業務經理：葛夫·肯農

主編：亞當·奧申

助理主編：萊恩·卡爾

出版助理：克蕊蜜達·阿曼拉

編撰組：瑪麗莎·丹尼斯，大衛·狄克生，大衛·愛德華茲，馬太·富利頓，羅利·傅勒，蓋瑞·葛夫，藍妮·高恩特，強·蘭森，夏綠蒂·拉克貝，米迦勒·莫里斯，艾力克·莫達，莎莉·奧笛克，約書亞·伯凱，珍·賈柏若夫，理查·羅慕義，敏蒂·梭魯，瑪瑞莎·韋迪森

編輯實習生：潔西卡·葛費斯

美術總主編：史考特·納德森

美術主編：泰德·彼得生

設計組：珍妮特·安德魯，菲·安德勒斯，甘·巴特，多馬·柴德，大衛·格林，科琳·奧格萊，艾力克·強森，蘇珊·羅夫根，史考特·慕義，馬可·羅賓孫，瑞秋·斯密，布萊德·提爾，妮可·沃肯霍斯

設計實習生：艾蜜莉·雷明頓

智慧財產協理員：柯利特·歐尼

出版經理：珍妮·彼德斯

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

印前作業：約書亞·丹尼斯

印刷主管：司提反·路易斯

發行主管：特洛伊·魏林嘉

翻譯主任：蔡鈺龍

中文出版助理：黃鍾秀

地方新聞編輯：范陸平

雜誌價格：一年12期港幣78元，新台幣340元

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

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

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

Intellectual Reserve, Inc. © 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。

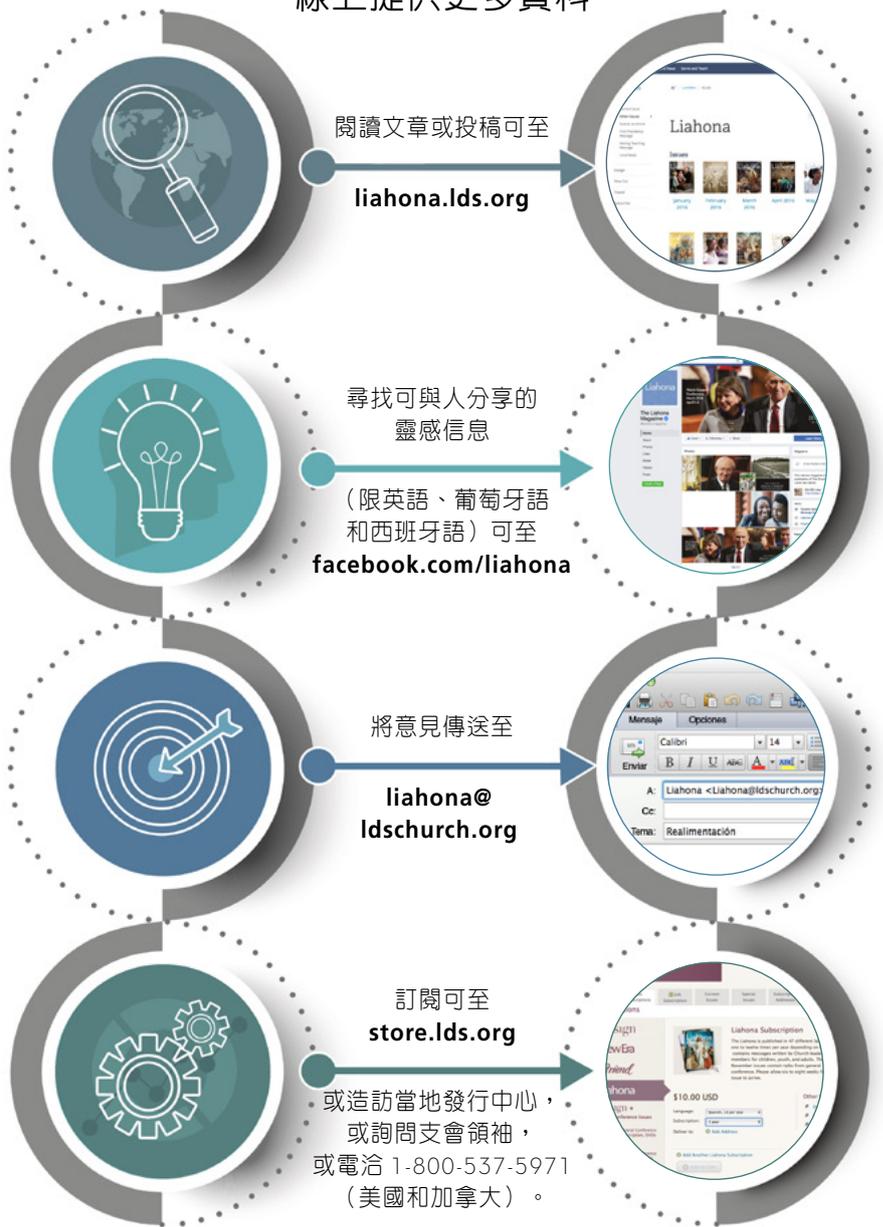
For Readers in the United States and Canada:

October 2017 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 Post Information: Publication Agreement #40017431)

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

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

線上提供更多資料



圖示由 GETTY IMAGES 提供

本期主題

數字代表文章起始頁。

- 父神，4, 7, 8, 14, 38, 63, 76
- 平安，28
- 同儕壓力，58
- 安息日，79
- 安慰，28, 72
- 死亡，28, 38
- 自立，32, 40, 41, 42, 43
- 見證，63, 64
- 服務，38, 75, 80

- 門徒身份，4
- 信心，28, 32, 62
- 研讀經文，64
- 祈禱，63, 64
- 耶穌基督，28, 50, 76
- 家譜，14
- 悔改，8
- 神性，60
- 婚姻，22
- 教師議會會議，10
- 教會歷史，44, 70, 74, 76

- 就業，32, 41, 43
- 悲傷，28
- 智慧語，58
- 愛，7
- 新成員，20
- 聖殿，66, 69
- 聖殿事工，14, 20, 66
- 聖靈，68, 72
- 總會大會，54
- 雜民，75



亨利·艾寧會長

總會會長團
第一諮理

成為 真正的門徒

我們每次在聖餐聚會中，很榮幸能向天父承諾會一直記得救主，遵守祂的誠命，使我們能有祂的靈與我們同在（見摩羅乃書 4：3；5：2；教約 20：77，79）。只要我們承受祂的名，自然就能一直記得祂。這麼做的方法有很多種，尤其是在我們奉祂的名為人服務，閱讀神聖經文，祈求能知道祂要我們做的事情的時候。

我在為一個年輕人施洗的時候，曾經發生過這樣的事。我知道我是透過救主所按立的僕人召喚，擔任傳教士，去教導祂的福音，為祂和祂真實的教會作見證。我和傳教同伴應許過一個年輕人，只要他憑著對救主的信心來悔改，並由被授權的一位僕人施洗，他就能透過耶穌基督贖罪的力量而得到潔淨。

我把這個年輕人從洗禮池的水中扶起後，他在我的耳邊輕聲說：「我潔淨了，我潔淨了。」那一刻，令我想起救主在約旦河由施洗約翰施洗的情景。甚至我想起，我在做的正是救恩的

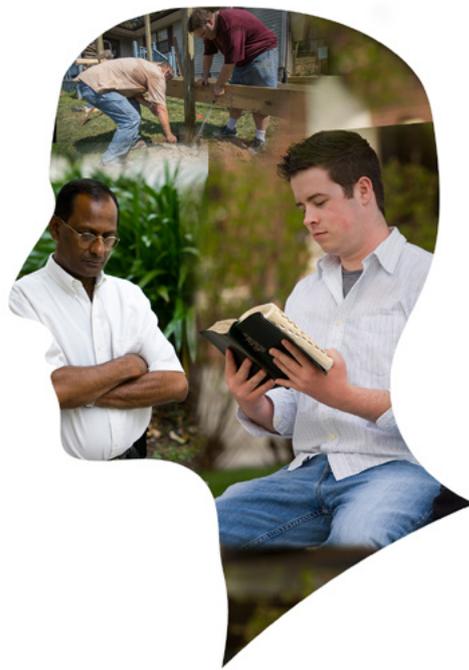
事工，這事工屬於復活且活著的救主，會有聖靈為伴，就像約翰那樣。

對我和每一個人而言，記得救主，不光是仰賴記憶中與祂有關的知識和經驗，我們還可以每天選擇去做會讓自己現在與祂更接近的事情。

最簡單的一個選擇可能就是讀經文，讀經文可以讓我們感覺與祂接近。對我來說，我讀摩爾門經的時候，最常有這種接近的感覺。我在讀尼腓二書時，開頭的幾分鐘，在腦海中聽到尼腓和李海描述救主的聲音，就好像他們認識祂本人似的，讓我感覺與之接近。

對各位而言，特別吸引你們接近祂的，或許是其他的經文。不過，你們無論何時何地閱讀神的話，只要用謙卑誠意記得救主，必能在每天生活中提高承受祂名的渴望。

那渴望將使你們改變在主的教會中服務的方式。你們會請求天父協助你們光大看來是微不足道的召喚，你們會祈求獲助能夠忘掉自己，



把更多的注意力放在救主希望給予服務對象的事物上。

我在教養自己的孩子，祈求能知道如何幫助他們找到唯有福音可以帶來平安時，感覺到祂的影響力和祂的親近。在這樣的時刻，我不在意自己是不是被視為成功的父母，卻非常在意孩子的成功與福祉。

當我們渴望給予服務對象救主想賜給他們的事物時，就會真正奉耶穌基督的名去懇求天父。我們奉救主的名，對祂有信心，用這種方式祈禱，天父就會回答，祂會差聖靈來指引、安慰和鼓勵我們。由於靈向來都為救主作見證（見尼腓三書 11：32，36；28：11；以帖書 12：41），我們全心、全

意、全力愛主的能力因此也提升了（見馬可福音 12：30；路加福音 10：27；教約 59：5）。

我們事奉祂，飽享祂的話，又奉祂的名憑信心祈禱時，每

天主動記得的祝福就會慢慢地穩健而來。在祂世上的國度及未來在父的榮耀世界裡，記得這些事情，把我們塑造成主耶穌基督真正的門徒。■

本篇信息的教導

艾寧會長勸告我們要每天選擇去做更接近救主的事情來記得祂。你可以和教導對象閱讀聖餐祈禱文，其中概述了要一直記得祂的這項聖約（見摩羅乃書 4：3；5：2；教約 20：

77，79）。考慮邀請教導對象列出他們每天能做哪些事情來記得救主，你也可以考慮邀請他們為別人的成功和福祉向天父祈禱。考慮用同樣方式為他們祈禱。

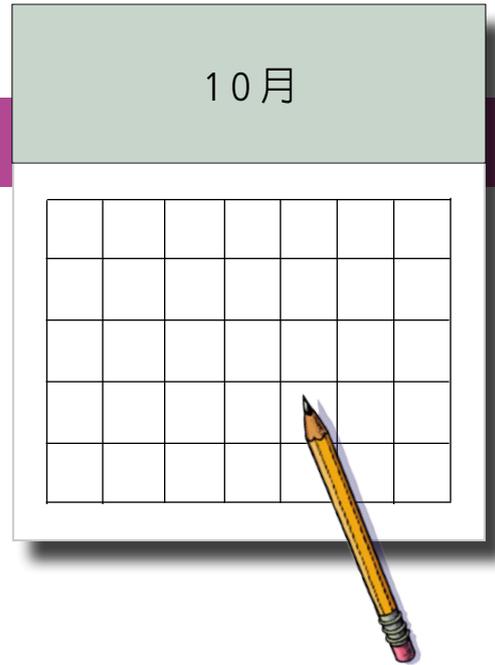


每天都記得主

朋友、家事、功課、電視等等，有太多東西分散我們的注意力。不過，我們每星期都答應天父會「一直記得〔祂的兒子，耶穌基督〕」（教約20：79）。

艾寧會長說，我們可以「每天選擇」去做幫助自己記得救主的事情。不妨把這個月的目標訂為：每天都更記得主。你可以製做一張月曆，承諾每天做一件事

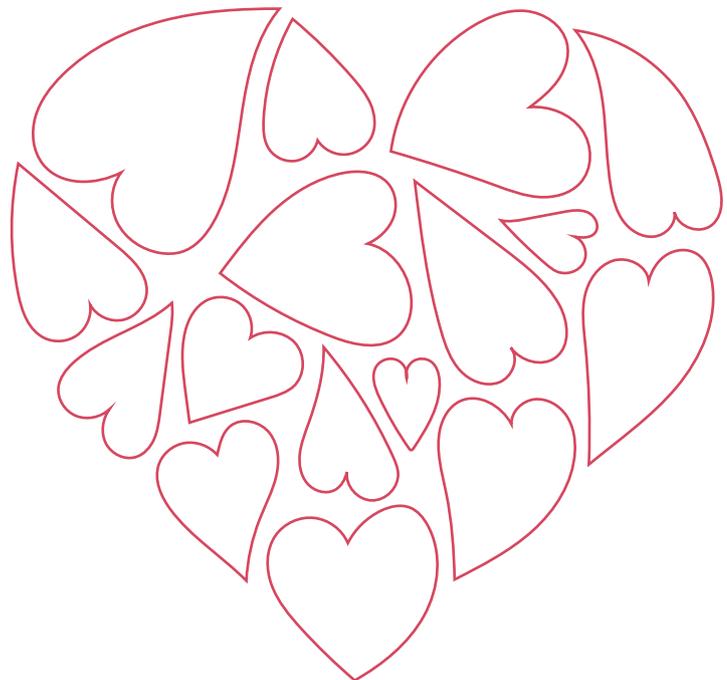
來培養你和祂的關係。艾寧會長列出的項目有：閱讀經文、用心祈禱、為救主和其他人服務。另外還可以寫日記、參加教會聚會、聆聽總會大會演講、去聖殿、唱聖詩等等，不勝枚舉！艾寧會長應許說，只要我們每天都記得救主，「祝福……會慢慢地穩健而來。……把我們塑造成主耶穌基督真正的門徒。」



兒童園地

愛心滿溢

我們讀經文或祈禱時，可以感覺到天父和耶穌基督是多麼愛我們。每次祈禱或讀經文時，就把一顆心塗上顏色。你還可以做哪些事來感覺與天父和耶穌更接近呢？



用愛擁抱 離開教會的人

請認真研讀這些資料，並尋求靈感以知道要分享哪些內容。了解慈助會的宗旨如何能幫助神的女兒準備好獲得永生的祝福？

總會會長團第二諮理迪特·鄔希鐸會長說：「實際上，沒有任何家庭是完美的。……不論你的家庭正面臨什麼問題，不論你必須做什麼來解決這些問題，從頭到尾只有一個解決之道，那就是仁愛，即基督純正的愛。」¹

對那些沒有充分實踐福音的人，前總會慈助會會長琳達·柏頓說：「天父愛祂所有的兒女。……不論他們在哪裡，是不是走岔了路，祂都希望他們回家。」²

約瑟 F·斯密會長（1838–1918）強調要善待孩子，不要生氣的重要，他說：「無論他們可能多麼任性，多麼不聽話，你們在對他們講話時，不要懷著怒氣，不要講嚴厲的話，也不要帶著責備之心。要親切地對他們講話。」³

七十員布蘭特·尼爾遜長老重述，救主給予那擁有 10 塊錢但遺失一塊錢



信心
家庭
慈助

的人的這項指示：「尋找，直到找到為止。若迷失的人是你的兒子或女兒，是你的兄弟或姊妹，……在我們盡力而為後，要全心全意愛那個人。……

「願你我都能獲得啓示，知道如何用最好的方法對待我們生活中迷失的人，如有必要，在我們關愛、守候、等待浪子回頭時，也要具備天父和祂兒子耶穌基督的耐心與愛心。」⁴

總會會長團第一諮理亨利·艾寧會長說：「我曾憑信心祈求所愛的人會尋求並感受贖罪的力量；我也曾憑信心祈求，像天使般的人會來幫助他們，而他們確實來了。

「神為祂的每個兒女準備了拯救之道。」⁵

其他經文和資料

馬太福音 18：21；阿爾瑪書 31：35；尼腓三書 13：32；教約 121：41-42
reliefsociety.lds.org

註：

1. 迪特·鄔希鐸，「讚揚所有拯救者」，2016年5月，利阿賀拿，第79-80頁。
2. Linda K. Burton, in Sarah Jane Weaver, "Sister Burton, Sister Wixom Visit Church's Pacific Area," *Church News*, Apr. 2, 2013, lds.org/church/news.
3. 總會會長的教訓：約瑟 F·斯密（1998），第254頁。
4. 布蘭特·尼爾遜，「等待浪子回頭」，2015年5月，利阿賀拿，第103頁。
5. 亨利·艾寧，「給我孫子女的忠告」，2013年11月，利阿賀拿，第71頁。



思考要點

我們
要如何
持續對那
些不想
遵行福音
原則的人
有仁愛
呢？

有第二次機會， 永遠都不晚

安珀·簡森

我有個學生，成績不太好，她的父親告訴她說：「你要成功的話，永遠都不晚。」主給我們的訊息也是一樣的。

珊卓是我高階英語班的學生。開學幾個星期以來，她都沒有做任何功課或專題，只是在課桌旁邊發呆。她找了一些沒寫完作業的藉口，對這麼一堂高要求的課，沒表示想要成功的態度或做法。

我和珊卓的輔導老師決定要跟她、她父親及其他任課老師開會，決定她應該怎麼做：是否退選高階班的課程，修一般課程就好？最重要的是，我們心裡都掛慮著一個沒有說出口的問題：有方法能幫助珊卓嗎？

我相信珊卓已經獲得過很多可以成功的機會，但是她卻選擇了失敗，所以我帶著非常沮喪的心情出席會議。我私底下希望她退選我的課，這樣我就不需要再為她操心了。我覺得我已經盡力了，一切都為時已晚。

在會議中，珊卓的身體語

言顯示她也懷疑自己成功的能力。我細數她英文課沒做到的事情，而她的眼睛只盯著桌子看。歷史課老師也證實珊卓這堂課被他當掉時，她的身體整個陷進椅子裡，我看到淚水流下她的臉龐。

我非常同情地對珊卓和她父親解釋，如果她想通過這幾門具有挑戰性的科目，就必須改變讓自己深陷泥淖的行為，不過會相當困難。

父親的一句話

輔導老師轉身面對珊卓的父親，他沒有受過什麼教育，到學校來讓他顯得侷促不安。輔導老師問他有沒有什麼問題要問老師，他說沒有，並且謝謝我們為珊卓付出的心力。但是，他說他有話要對他的女兒說。

我心一沉，因為我參加過一些親師會談，父母會在任課

老師和輔導老師面前訓斥孩子，責罵他們懶惰、漫不經心和沒有動力；我作好心理準備要再聽一次。

結果我聽到的話讓我大感意外。16歲的珊卓淚流滿面，羞愧懊悔不已，她那位卑微的父親轉身對她說：「還不晚，你要成功的話，永遠都不晚。真的，永遠都不晚。」

我離開會談的時候，心中感佩他慈愛的回應，卻也擔心他根本不知道他女兒要下多大的工夫才能過關，看來是不太可能的。後來聽說她決定退選的是歷史課，而不是我的英文課。

那天晚上，我跪下祈禱時，想著自己的一些缺點而祈求天父寬恕，我才明白我從珊卓的父親身上學到了許多事。我在生活中常有焦慮不安與能力不足的感覺，讓我不禁納悶自己是否配得或值得有第二次機會。



在那些時候，主就像珊卓的父親一樣，選擇不斥責我，反而向我保證：「女兒啊，還不晚，永遠都不晚。」

福音的信息

我們有多常聽信敵人說我們已經沒有希望的話？先知告訴我們的卻正好相反。以賽亞說：「歸向耶和華，耶和華就必憐恤他；當歸向我們的神，因為神必廣行赦免。」（以賽亞書 55：7）摩羅乃也作證說：「每當他們真心悔改並請求寬恕，他們就得到寬恕。」（摩

羅乃書 6：8）福音帶來的喜悅就是：永遠都不晚。由於我們經常尋求寬恕，主的救贖容許我們重新開始。

珊卓想要重新開始，因此有了緩慢但顯著的改變。要轉變是不容易的，需要每天努力克服自己的壞習慣，但是當成績慢慢進步以後，她看到了努力的酬賞。

從福音的角度來看，我們停滯多久或讓自己陷進多深的坑洞，都不會在最後的成績中列入計算。相反地，主會根據我們在生活中前進的方向、悔

改的程度，以及仰賴主贖罪的程度來審判我們。

我曾以有限的理解質疑珊卓是否有能力克服過去的錯誤。相形之下，我們那位完全的父對於祂兒女藉著在基督裡成為完全而獲得救恩的能力卻從來沒有失去希望。我們曾經偏離多遠都沒關係，祂總是看顧著每個人。主懇請我們不要再像迷途在外的人那樣四處晃蕩，卻要抱著希望尋求祂，享受祂無限贖罪所帶來的祝福。的確，永遠都不晚。

作者現居美國維吉尼亞州。

教室裡的大象

教師議會會議不僅改變了我們教導的方式，也改變了我們學習的方式。

潔西卡·葛費斯及理查·羅慕義

教會雜誌

米瓦奇·席托勒面臨一項挑戰。身為支會主日學會長的他，協助改進支會的福音學習與教學是他的天職。¹

但是，他在南非約翰尼斯堡的支會成員，有些人在背景與期待方面差異很大。有些人受過很好的教育，有些人則沒有；很多人受到教導，認為學生的本分是只聽不說；有些人面臨很大的文化衝擊，無法理解為什麼男人和女人兩者都可以在教會和家裡教導。

席托勒弟兄說：「我們也

有人說著不同的語言，但是聖靈要啓發每個人。」

去年推行教師議會會議和以救主的方式教導以來，教會裡各支分會開始召開教師議會會議，來討論、學習和練習什麼叫作以救主的方式教導。

就是在這時候，席托勒弟兄看到了教師議會會議能為支會帶來的祝福。文化的挑戰可以討論，班級參與度可以提升，成員間不同的觀點也能成為祝福。

就像世界各地許多人一樣，席托勒弟兄明白，主不光

是用教師議會會議來改變我們的教學方式，也要用它來改變我們的學習方式。

從不同觀點看大象

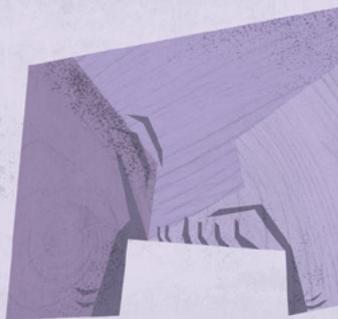
席托勒弟兄發現一個很有趣的事情就是，當教師賦予學生自主學習的權力時，每個人都能受益於不同角度所帶來的觀點。

這是席托勒弟兄在一次教師議會會議中體認到的，當時有位支會成員用不同的觀點講了盲人摸象的比喻。這個比喻談到六個盲人因為摸到大象的

繩子



圍牆



扇子



不同部位，而把大象描述成不同的東西（大腿像柱子，尾巴像繩子、鼻子像水管等等）。²

席托勒弟兄說：「但是，如果說大象代表福音教學，那麼，我們就需要讓每個班員說出他們的觀點，這樣才能共同瞭解福音是如何祝福所有的人。」

席托勒弟兄支會中的教師在教師議會會議中總是圍著桌子而坐，以便促進討論。他說：「這種坐法提醒我們要聽每個人的聲音。」

按照他們的需求

在日本東京，副島奈津子懷疑自己能否勝任教學。她說：「我被召喚擔任主日學青年班教師時，我告訴主教我很惶恐。

但是，他說這召喚是來自神的，所以我就接受了。」

在這個班級團體中，個別成員呈現出來的挑戰讓她倍感壓力。兩個青少年有聽力障礙；有些班員是從其他國家搬到日本的，只會講英語；還有她跟班員的年齡差距也令她害怕。

後來，副島姊妹在一次教師議會會議中找到了答案。她說：「我們談到要愛每個班員，得知他們的姓名，為他們一一祈禱，按照他們的需求，在靈的指引下教導，所以我就開始這麼做。」她也做了在議會中學到的另外一件事：「講能表達愛的語言。」

結果呢？「我的心改變了，我開始感受到對學生的愛。我關心那些缺課的孩子，也為他

們祈禱。上完一課，我隨即開始準備下一課，讓自己有時間思考怎麼教學，我心中充滿了喜悅。」

明確的答案

美國明尼蘇達州的一位主日學會長，布萊德·威爾森，一定會確保教師們在離開教師議會會議之前，討論到要如何運用所學來改變教學。

布萊德·威爾森說：「我們按照以救主的方式教導所列的要點進行，討論教師們的經驗，再討論一個建議主題。身為輔導員的我會提出問題，把大家的想法作個整理。然後，我們練習怎麼落實。我們分成小組，討論：『今天開了這個會以後，我會有哪些不同的做法？』」

柱子



水管



長矛



來自同一個支會的執事定額組教師榮恩·古德生說，他對威爾森弟兄「指導」議會的方式留下了深刻的印象。他說：「我們談到救主會怎麼教，接著當你感受到聖靈的時候，就會想：『這就是我應該在班上嘗試做的事。』想到救主，會讓你改變所用的方法。不要再想『我得準備課程』，而是多想想『這些執事需要的是什麼？我要怎麼協助將這些東西交給他們？』」

他還記得在日記上寫道：「我今天參加了教師議會會議，以下是我需要做到的事。」事實上，他在日記裡寫滿了許多這樣的註記。現在，他會提前備課：「提早準備，就會有一整個禮拜可以得到靈感。」他問執事們生活過得怎麼樣：「越認識他們就越知道怎麼幫助他們。」他邀請執事們幫忙教導：「他們教導時也會學得更好。」³

我繼續唱

同在明尼蘇達支會的一位初級會教師喬斯琳·何靈頓說：「我們在議會中談到音樂能邀請聖靈，後來，我教陽光班，心想：『他們畫畫的時候，我可以唱歌，這樣蠻好的。』我一開始唱，全部的人都停下來聽。於是，我繼續唱。這樣做的確帶來了聖靈，我唱完以後，他們很虔敬，等著我開口講話。我們也〔在議會中〕談到，一有機會，就可以



更多資訊

若要進一步了解教師議會會議和以救主的方式教導，請造訪 teaching.lds.org。

作見證。所以，我用他們聽得懂的話來作見證。」

何靈頓姊妹說，她很感謝初級會教師也受邀參加議會的會議。她說：「我們討論怎麼教成年人，但是威爾森弟兄會問：『要怎麼教青少年？怎麼教兒童？』他把我們重新聚焦在所有不同的年齡層上。」

從議會到議會

加拿大亞伯達省卡加利支會的主日學會長亞當·馬丁說，他很感謝從支會議會聽到的建議。他說：「慈助會會長或長老定額組會長說：『我們希望教師們把重點放在這個上面』的時候，我們就把它帶到教師議會〔會議〕來討論。」

教師議會會議剛開始的時候，教師們並不知道要做什麼，所以他親自邀請了很多人來，介紹可以在 teaching.lds.org 網站上取得的訓練資料。他說：「現在，球已經開始滾動了，他們知道這裡是討論事情的地方。」

最近一次會議的重點是服從聖靈。他說：「我們談到要作好準備，但是不要急著講完全部內容。有位姊妹說，她過去一直以爲需要談到課程計畫中的每個項目。我們提到要聽從靈感指示來引導討論的時候，

2018年主日聚會的變更

從一月起，聖職定額組和慈助會的聚會將有所變更。這些變更將以成員們在教師議會會議中所學的事情為依據。有關這些變更的說明，包括新的課程教材，都將自下個月起在教會雜誌的總會大會專刊、福音圖書館應用程式，以及LDS.org網站上提供。

你可以看到她臉龐所散發的光彩。」

一起找出解決方法

每個教學現場都有其特有的機會、挑戰和潛在的祝福。由於議會能讓教師們在靈的協助下，尋求並找到因應他們特殊挑戰的答案，這就是議會之所以有效率的原因所在。

美國亞利桑那州有位支聯會主日學會長傑佛瑞·瑞德說，當教師們都明瞭他們的目的在於商議的時候，教師議會會議運作得最好：「這時候，他們會看到彼此能互相幫助。」

他說，支聯會主要是協助教師把「我表現得好嗎？」這樣的想法，轉變成「班員接受信息的情況如何？」

支聯會有位初級會教師瑪麗莎·葛諾瓦說，她回應在教師議會中得到的靈感，現在鼓

勵她勇士班八歲的班員爲彼此祈禱。效果不錯，但是同樣的方法可能不適用於成人班級。她說：「在人數眾多的福音要理班上爲每位成員祈禱不太可行，「幸好，其他的教師說：『你覺得可以用在我們班上嗎？』」於是我們一起找出解決方法。

她說：「我很感謝教師議會會議，讓我們有時間反思自己現況做得如何、做了什麼。有支持和回饋是很有幫助的，這樣才會感覺到大家是朝同一個目標努力。我也喜歡很多人在會議中提出的不同觀點，幫助我去思考自己一個人肯定想不到的事。」

我們參與教師議會會議並分享經驗時，我們對被稱爲「福音教學」的這頭大象將會看得更加清楚。就像非洲的席托勒弟兄一樣，世界各地有許多成員也發現，我們以救主的方式教導的能力提升時，不僅教導的方式會改變，學習的方式也會改變。■

註：

1. 見指導手冊第二冊：管理教會（2010），12.2.2。
2. 迪特·鄔希鐸曾在「什麼是真理？」演講中提到該比喻。（教會教育機構年輕成人祈禱會，2013年1月13日），broadcasts.lds.org; and Dieter F. Uchtdorf, "What Is the Truth?" *Friend*, Mar. 2017, 2.
3. 其他建議，見布萊恩·艾希頓，「幫助青少年教導」，2016年8月，*利阿賀拿*，第24-25頁。



已過世的曾祖父向我祖父A. C.納爾遜顯現時，
說：「很多靈非常心急，期待他們那些還在
世上的朋友，在聖殿中施助他們。」



透過
聖殿和家譜
事工

開啓諸天



羅素·納爾遜
會長
十二使徒定額組
會長
溫蒂·納爾遜

羅素·納爾遜會長與夫人溫蒂在2017年尋根科技大會演講，邀請後期聖徒透過祈禱思考自己可以作那些犧牲，以便做更多聖殿和家譜事工。

納爾遜會長：我的祖父叫 A. C. 納爾遜，他 27 歲的時候還是個年輕的丈夫和父親，那年他的父親過世了。大約三個月後，他已故的父親，我的曾祖父，前來拜訪他。那是 1891 年 4 月 6 日的晚上。納爾遜祖父對他父親的來訪銘記在心，爲了他的家人和朋友，他把這項經驗寫在日記裡。

他寫道：「父親進入房間時，我躺在床上。他進來坐到我床邊，說：『兒子，我獲得許可，有幾分鐘的時間來見你。我現在感覺非常好，兒子，我過世後就有非常多事要做。』」

納爾遜祖父問他的父親都在做些什麼，他回答說他忙著在靈的世界教導耶穌基督的福音。

他說：「兒子，你無法想像在靈的世界裡，有多少的靈還沒接受福音，但有很多靈已經接受福音，偉大的事工正在完成。很多靈非常心急，期待他們那些還在世上的朋友，在聖殿中施助他們。」

納爾遜祖父告訴他父親說：「我們打算去聖殿和你印證在一起，父親，我們會盡快的。」

曾祖父回答說：「兒子，那是我來見你的部分原因。我們終會成爲永恆家庭，永遠同住。」



羅素·納爾遜會長的祖父，A. C. 納爾遜

然後，納爾遜祖父問道：「父親，這個教會教導的福音是真實的嗎？」

他父親指著掛在房間牆上一張總會會長團的照片。

「兒子，福音就像你看到這張照片一樣，是無庸置疑的。耶穌基督的福音有能力拯救每個願意服從的男女，沒有其他方法可以獲得神國度中的救恩。兒子，要一直緊握福音。要謙卑，要虔敬，常常禱告。要順從聖職，要忠誠。要忠於和神所立的聖約，絕對不要做出讓神不喜悅的事情。福音是多麼偉大的祝福！兒子，要當個好男孩。」

納爾遜姊妹：我喜歡那些「要」。「要謙卑，要虔敬，常常禱告。要順從聖職，要忠誠。要忠於和神所立的聖約，……要當個好男孩。」你已經去世的曾祖父給你的這「六要」，聽起來跟戈登·興格萊會長（1910-2008）的六要很像。¹

納爾遜會長：的確很像，不是嗎？祖父把那紀錄流傳給我們，我覺得真是寶貴。我們得知他父親所有的孩子後來都印證給了他。因此，他來訪的心願都達成了。

以來加的靈

納爾遜會長：經文中有一個很重要的名字說明了家庭為什麼這麼重要。這個名字就是以來加。以來加（EL-I-JAH）在希伯來文的意思是「耶和華是我的神」。²想想看！以來加這個名字在希伯來文中，同時有父和子的意思。

納爾遜姊妹：以來加是耶穌基督的時代以前，最後一位持有麥基洗德聖職印證能力的先知。以來加的使命是將兒女的心轉向父親，將父親的心轉向兒女，使他們印證在一起，否則「全地必在祂來臨時完全荒廢」（約瑟·斯密——歷史 1：39）；這是非常強烈的措辭。

納爾遜會長：我喜歡把以來加的靈想成是「聖靈見證家庭神聖本質的表徵」。³根據經文指南的解釋，「以來加的能力是聖職的印證能力，藉此凡在地上所結合或解開的，在天上也要被結合或解開。」（「以來加」）



納爾遜姊妹：所以，當我們說以來加的靈在人們身上運作，鼓勵找尋過世親人的時候，我們實際上是在說聖靈激發我們去做那些能使家庭印證到永恆的事。

納爾遜會長：用方便取得和令人難忘的方法述說重要的家庭歷史故事，藉此讓子孫的心轉向他們的祖先，這樣很美好。或許，經常翻閱家庭歷史文件、故事、照片和紀念冊能夠鞏固我們的見證（見摩賽亞書 1：5）。我們把這些東西掛在牆上，放在桌上，存進電腦、平板，甚至手機裡，或許能鼓勵我們作更好的選擇，與主和與家人更接近。

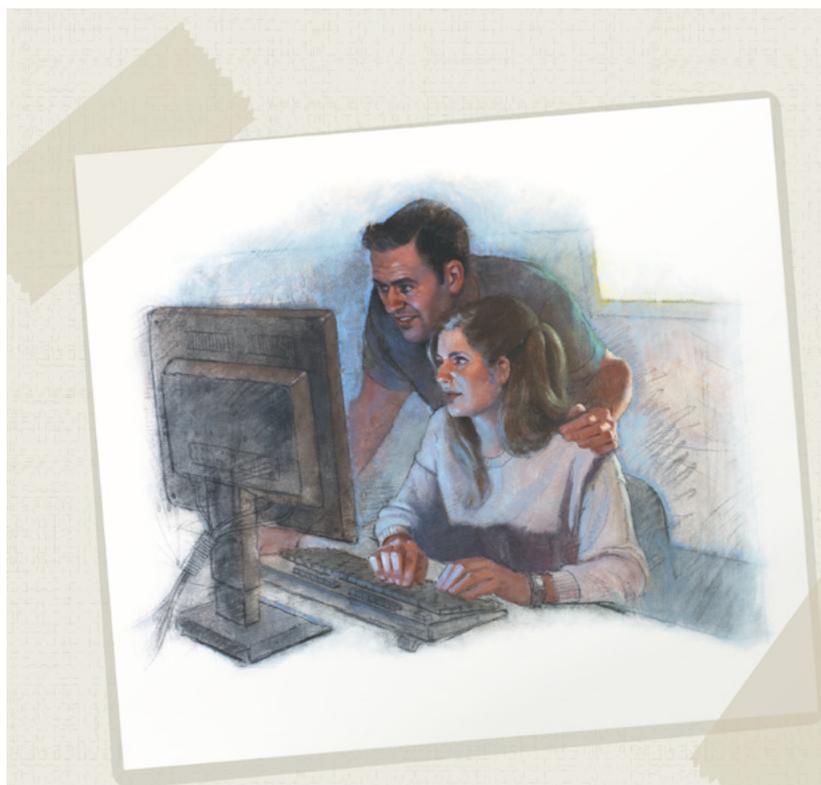
如果只是停留在這個層面，我們就真的做得還不夠。從主而來的指示激發了教會成員對家譜事工的興趣，也就是我們的祖先沒有我們就不能成爲完全，我們沒有他們也不能成爲完全（見教約 128：15）。那意思是，我們要經由聖殿的神聖印證教儀連結在一起。我們必須是從祖先到子孫這條焊接鏈中牢固的那個環。如果我們僅止於收集故事與照片——如果我們知道我們的祖先是誰，和他們做過哪些了不起的事，卻讓他們擱淺在海岸的另一邊，沒有爲他們做教儀，這樣的轉向，對那些仍舊受限於靈監的祖先，不會有任

何幫助。

納爾遜姊妹：保存祖先的故事很重要，但是絕對不能因此犧牲了祖先的教儀工作，我們需要花時間爲祖先的教儀收集必要的資料。

納爾遜會長：那意思是，要犧牲我們平常會花在其他活動上的時間。我們需要花更多的時間去聖殿、做家譜研究，也包括編製索引。

納爾遜姊妹：犧牲確實會帶來上天的祝福。⁴我一直很有福氣，能找到我確信已經可以與神立約並接受重要教儀的許多祖先。經過一段時間，我發現如果我在投入一個大案子，沒有時間、精力和想法時，只要我犧牲一點點時間，



為某些祖先找到做教儀的必要資料，或是去聖殿代替他們做教儀，諸天就會敞開，精力和想法就會源源而來。我總是會有足夠的時間在期限之內完成，這簡直是不可能的事，但是每一次都奏效；聖殿和家譜事工確實為我帶來了不屬於這世界的快樂。

家譜和傳道事工

納爾遜會長：如果我今天是傳教士，在所服務的支會或分會裡，我最好的兩個朋友應該是支會傳道領袖和支會聖殿和家譜顧問。

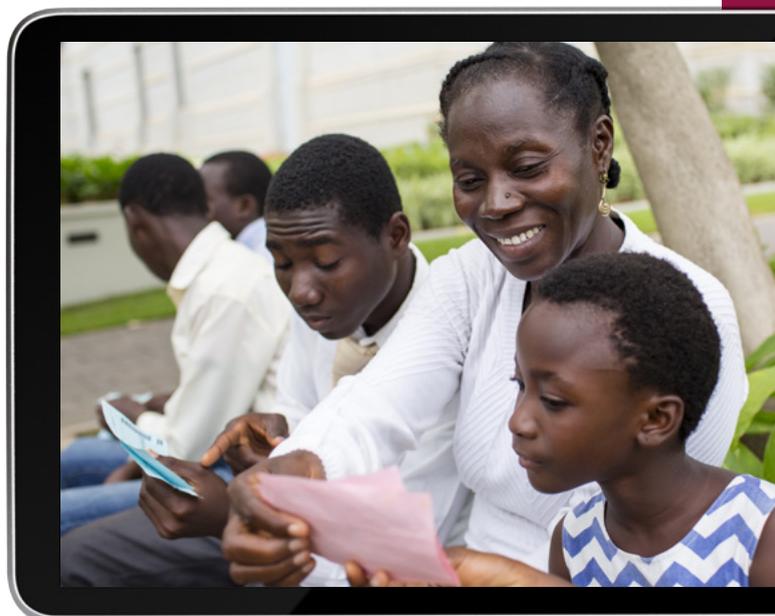
每個人內心都有想認識自己祖先的渴望，這就是我們傳教士最好的機會。傳教士學會去愛所教導的人時，自然而然地會問起他們的家人。

「你的父母還在世嗎？你的祖父母還在世嗎？你認識四代的祖先嗎？」那些被傳教士吸引而來的人就會開始講到他們所愛的人，對話很容易就這樣展開。

那時候，傳教士，包括成員傳教士，就可以問道：「你認識你的曾祖父母嗎？你知道他們的姓名嗎？」這位慕道友很可能不知道八位（外）曾祖父母全部的名字。

然後，傳教士可以提議說：「我在教會有個朋友可以幫你的忙。」要是我們可以找到你某些祖先的名字，甚至你全部祖先的姓名，你認為花一、兩個小時找出你的曾祖父母是誰，值不值得呢？這位教會朋友當然就是支會聖殿和家譜顧問。

納爾遜姊妹：我想，傳教士們在找尋並教導願意接受耶穌基督復興福音真理的人時，知道他們並不是孤軍奮戰，一定會很高興。曾任四任總會會長諮理的喬治·肯農會長（1827-1901）教導說，在這末後的日子，加入本教會的人之所以加入，正是因為他們的祖先一直祈求後代當中會



有人加入教會，這樣祖先們就能有人代替他們接受重要的教儀。⁵

超升是家庭的事

納爾遜會長：超升是家庭的事，唯有透過耶穌基督福音的拯救教儀，家庭才能超升。我們努力不懈的最終目的，就是我們能成為快樂的家庭——接受了恩道門、已經印證在一起，並準備好在神身邊獲得永生。

納爾遜姊妹：我們在教會裡上的每堂課，我們每次做的服務，我們與神立的每項聖約，我們接受的每項聖職教儀，我們在教會裡做的每件事情，都把我们導向聖殿，即主的殿。夫妻和兒女遵守他們所立的聖約時，就能透過印證教儀而獲得許多能力。

納爾遜會長：我們每天的思想、感受、言語和行動，都在決定我們想在永恆中居住的地方。我們的天父已經宣告，祂的事工和祂的榮耀就是促成祂兒女的不死和永生（見摩西書 1：39）。不過，祂希望我們選擇回到祂身邊，祂不會用任何方式來強迫我們。我們遵守聖約的程度，就是在向祂表示我們有多渴望回去與祂



同住。每一天，我們都表明與永生這榮耀的可能性是越近還是越遠。我們每個人都需要遵守所立的聖約，每天悔改，努力變得更像我們的救主。只有到那時候，家人才能永遠在一起。

納爾遜姊妹：我見證，無論你們現在的生活有多美妙，或是有多沮喪、多心碎，只要你們投入家譜和聖殿事工，就會讓生活變得更好。你們現在的生活需要些什麼呢？更多的愛？更多喜悅？更加自制？更多平安？更有意義的時光？更希望有所貢獻？更多樂趣？更能解答探索靈魂的問題？與更多人心意相通？更了解所讀的經文？更有愛與寬恕的能力？更能作帶有力量的祈禱？得到更多對工作和其他案子的靈感與創意？花時間做真正重要的事情？

我懇請各位為主犧牲一些時間，多花點時間做聖殿和家譜事工，然後看看會發生什麼事。我見證，當我們讓主看到我們認真去幫助自己的祖先，諸天就會開啓，我們會獲得所需的一切。

納爾遜會長：我們可以一整天從別人在聖殿和家譜方面的經驗中得到鼓舞，但是，我們必須實際做一些事，才能親自體會那種喜悅。我要向每個人提出一項挑戰，讓這事工美好的氣氛能夠延續，甚至提升。我邀請各位要透過祈禱，思考你們今年可以作什麼樣的犧牲，最好是時間的犧牲，來做更多的家譜和聖殿事工。

我們一起從事的是全能之神的

事工。祂活著，耶穌是基督。這是祂的教會，我們是祂聖約的兒女，祂可以指望我們。■

摘譯自 2017 年 2 月 11 日在美國猶他州鹽湖城舉行的 2017 年尋根科技家譜大會演講。欲收看本講座英文、葡萄牙文或西班牙文錄影者，請造訪 lds.org/go/1017Nelson。

註：

1. 戈登·興格萊，「先知給青年忠告，並為他們祈禱」，2001年4月，*利阿賀拿*，第30-41頁。
2. Bible Dictionary, "Elijah."
3. 羅素·納爾遜，「新的收割時期」，1998年7月，*聖徒之聲*，第37頁。
4. 參閱「讚美先知」，*聖詩選輯*，第15首。
5. See *Gospel Truth: Discourses and Writings of President George Q. Cannon*, comp. Jerreld L. Newquist, 2 vols. (1974), 2:88-89. "Many [spirits] are anxiously looking forth to their friends who are still living to administer for them in the temples," my deceased great-grandfather said when he appeared to my grandfather A. C. Nelson.



行前須知：

聖殿洗禮

不需要等待。現在所有配稱的成員，包括青少年和新成員，都可以在聖殿中服務。

海瑟·詹森
教會雜誌

豪惠·洪德會長（1907-1995）說：「讓我們真正成爲一群常去聖殿和喜愛聖殿的人民。我們在個人環境許可下，應趕緊常去聖殿，……我們不但應該爲死去的親人而去，更應爲聖殿崇拜的個人祝福而去，因爲聖潔

和安全就在那些神聖和已奉獻的屋宇內。」（「以聖殿爲導向的人民」，1995年5月，聖徒之聲，第6頁）。

這項忠告適用於耶穌基督後期聖徒教會的所有成員，即使你是剛歸信的成員亦然。只要你配稱，就不需要等待一段

時間才可以去聖殿。你一旦受洗並接受證實，便可取得限制用途聖殿推薦書。

這張推薦書能讓你進入聖殿，爲已逝祖先執行洗禮和證實禮的替代教儀。在聖殿中服務和崇拜，會增強你對福音的見證。

阿根廷的娜塔莉·羅倫納談到第一次在聖殿的經驗，說：「在聖殿的洗禮室，我看著一位弟兄代替我的外公和舅舅們受洗。然後，我代替我的外婆和阿姨們受洗。我感受到了無比的喜樂，不禁流下淚來，覺得胸中彷彿在燃燒，那是從未有過的感覺。」凡是符合資格獲得和使用限制用途聖殿推薦書的人，都有相同的祝福在等待著他們。■



常見問題

我如何得到限制用途推薦書？

- 你必須滿12歲以上，而且是配稱的教會成員。男性必須接受亞倫聖職，通常在受洗一個星期內就可以接受該聖職。
- 想取得推薦書，要跟你的主教或分會會長面談。這個面談與你在受洗前作過的面談相似，你們會討論你對福音的見證和遵守誡命的情形。
- 這張推薦書的有效期限是一年。

擁有一張限制用途推薦書，會有哪些祝福？

- 你可以為已逝祖先和其他已過世的人服務，為他們執行洗禮和證實禮的替代教儀。
- 你可以因此想到自己的洗禮和證實禮，以及你所立下的聖約。
- 即使你無法經常去聖殿，也可以隨身攜帶推薦書，以時時提醒自己記得聖殿，並記得你已承諾要配稱進入聖殿。
- 生活配稱而持有限制用途推薦書，能幫助你準備好接受恩道門和印證的聖殿教儀。

我應該如何計畫去聖殿？

- 請支會或分會的一位領袖，像是支會傳道領袖或慈助會會長，協助你計畫去聖殿。
- 每座聖殿的洗禮教儀時間表都張貼在temples.lds.org，你也可以打電話到聖殿詢問。
- 如果你是第一次去聖殿，可以打電話給聖殿，預約時間。這樣一來，聖殿人員就可以準備好歡迎你，為你說明你在聖殿裡要做的事。



- 穿著安息日服裝去聖殿。
- 帶一套替換的白色內衣褲。有些聖殿會提供白色內衣褲，有些則不會。聖殿會提供白色連身服和毛巾。

我去聖殿執行洗禮和證實禮的替代教儀時，應該有何期待？

- 當你進入聖殿時，要先到推薦書櫃台，一位聖殿工作人員會檢查你的推薦書。
- 然後，男女要到各自的更衣室換衣服。聖殿會提供私人的上鎖空間，讓你換下自己的衣服，穿上聖殿提供的白色連身服。
- 聖殿工作人員會指引你去執行洗禮和證實禮替代教儀的地方。
- 你所參與的洗禮和證實禮跟你自己的洗禮和證實禮相似，不過你要代替已逝者做這些教儀。
- 參與完教儀之後，你要回到更衣室換上自己的衣服。
- 不需要對去聖殿這件事感到緊張，你在聖殿裡無論去哪個地方，都會有聖殿工作人員幫助你。

在婚姻中
化解衝突



布蘭特·夏曼

後期聖徒家庭服務處退休顧問

馬太和瑪格麗特（名字皆已更改）在總會大會最後一個場次結束後，關上了電視。那些信息一直都很激勵人心，他們享受了那個周末洋溢在家中的積極正面的氣氛。

不到 24 小時後，馬太和瑪格麗特就激烈爭論著，到底要將馬太意外得到的一筆工作獎金存起來，或者是要用來替幾個較大的孩子添購校服；沒有人比他們更感到失望透頂了。爭論並沒有解決，馬太和瑪格麗特開始各自去做別的事，他們都覺得自己遭到誤解。

夫妻若要建立持久、幸福的婚姻，必須學習如何化解衝突，好讓雙方都覺得被了解，並且作出決定來達成可接受的退讓。

靈性的警告和指引

關於紛爭，經文以及先知和使徒所說的話，提供了充

在愛的
氣氛中解決
衝突，美好
的祝福隨之
來到。



分的警告。我們在尼腓三書讀到：「凡具有紛爭之靈的，不是屬於我的，是屬於魔鬼的；魔鬼是紛爭之父」（尼腓三書 11：29）。十二使徒定額組的羅素·培勒長老教導說，撒但「會在父親與母親之間製造爭端，煽動子女不順從父母親。……撒但……知道阻撓主的事工最穩操勝算……的方法，就是讓家庭無法有效發揮應有的功能，並貶損家庭的神聖性。」¹

意見、習慣或背景難免有差異，但我們有充足的資源，能幫助我們知道該如何處理。在主日崇拜和教會書刊中所教導的教義和訓示都有幫助，而且必要時可以再補充一些優質的專業資訊。夫妻可以學習一些方法來處理衝突；而靈的啓發會帶來內心改變，使配偶的內在變得柔和。

多馬·孟蓀會長曾訓誡：「弟兄姊妹們，有一些表達愛最好的機會就在我們自家的圍牆內。愛應當是家庭生活的核心，但有時候實際情況並非

如此。有太多的不耐煩，太多的爭吵，肢體衝突，太多的淚水。」²

當各種紛擾持續不斷，並逐漸在摧毀家庭生活時，這其中可能存在著引發較嚴重衝突的因素，像是不成熟、自私、渴望在權力爭奪中獲勝，以及驕傲。戈登·興格萊會長（1910-2008）教導：「長久以來我深深覺得，幸福婚姻的最重要因素是熱切關懷伴侶的舒適和福祉。在大多數的案例中，自私是造成爭吵、分居、離婚和心碎的主因。」³

十二使徒定額組的馬文·艾希頓長老（1915-1994）也表示：「當我們想起爭鬥引起的不快和惡意時，應該自問一句：『我為什麼要參與其中？』……

「……重要的是要了解，我們自己選擇了我們個人的行為。這件事的根源，在於個人驕傲這個長久存在的問題。」⁴

無論原因是什麼，當問題持續存在著，我們就需要學習一些新技巧並軟化我們的心。

衝突的起因

衝突的起因很多，從輕微的個人偏見到根深蒂固的溝通作風都是。夫妻除了克服自私和不成熟，還會面臨下列這些常見的衝突起因：

新婚夫妻 學習適應 彼此的作風	男女之間 與生俱來的 差異	因身心疲憊 而煩躁不安	對養育子女 或管理財務 的最佳做法 有不同意見
孩子學習 運用選擇權	好惡不同	對壓力 過度反應	對化解衝突 一事欠缺 了解或技巧



有關憤怒的警告

婚姻或家庭中的許多衝突，是因為無法控制怒氣所造成的。如果我們不小心謹慎，可能在意外惹怒他人之後，百思不解為何別人會錯怪我們。我們花越多時間探究，就越能找到理由替自己辯解。這種逐漸醞釀的情緒讓我們無法冷靜下來，前一波怒氣尚未平息，另一波怒氣又起，身體賀爾蒙引起的反應可能導致更多的情緒爆發。

舉例來說，在某次的諮詢時間，美琳訴說她和丈夫對彼此高聲咆哮之後，她躺

在床上，心中有多麼大的挫折感。她說：「我知道我沒有錯。我知道他想要開燈道歉，可是他沒有這麼做。我越想越生氣，聽到他開始打呼時，我簡直受不了——我從床上一躍而起，對他大吼大叫，下樓而去。你能相信他還是不道歉嗎？」美琳的故事是個好例子，說明了不要帶著怒氣處理事情。

即使是新養成的習慣，可能也會很難戒除，但是配偶可以學習一些技巧來給予協助。這裡有幾個很管用的做法：



盡快做反向思考。

在我們看到的例子中，美琳可以反過來想：「我沒有錯，不過我好像小題大作了。對我來說，我和丈夫的關係比我們爭論的事情更重要。」



用積極正面的方式宣洩情緒。

大聲吼叫來表達內心感受，並不會幫助你「消除這樣的感受」。你越用憤怒的方式發洩情緒，情緒會越緊繃。

重新開始。

開始爭執時，就克制自己。研究顯示，對話最初的3到5分鐘，最有可能為對話的結果奠定基礎；所以這時就說：「再談下去不會有好結果，我們重新開始談。」



找事情分散注意力。
選擇去想別的事情，
或去散散步。

讓自己的情緒平靜下來，
然後再試著處理問題；
先等身體可能發生的
化學反應消退。



聆聽能讓人平靜的音樂
或是閱讀振奮人心的文章。

把你的想法寫下來。
對某些人來說，這有助於更了解自己的情況。



化解衝突的步驟

後期聖徒家庭服務中心的手冊鞏固婚姻建議採用3個步驟來化解衝突：

(1) 表達觀點，(2) 探討雙方的顧慮，(3) 選擇雙方都滿意的解決方案。⁵
這些步驟是以溝通和分享的模式為基礎，共同合作來解決所有關注的議題。

1. 表達觀點	2. 探討雙方的顧慮	3. 選擇雙方都滿意的解決方案
<p>每個人都以誠實但不攻擊人的方式分享看法。有時候，認真自省會讓問題得以解決，因為這能清楚看出雙方的爭執只是一場誤會。例如，妻子認為丈夫自私地堅持要她一起去看一場高中籃球賽，而不肯一起外出晚餐約會。妻子後來可能了解，丈夫其實不是對籃球有興趣，而是關心一位已經不來上他的主日學課程的成員。</p>	<p>夫妻要深入探討一些顧慮，重點在於了解 and 接受彼此所顧慮的事。繼續看這個籃球賽的例子：這位妻子了解丈夫是在關心他的學生之後，可能認為這會逐漸成為他的固定模式，也就是永遠把別人的需求放在婚姻的需求之前。在這種情況下，雙方必須更用心地討論，以審慎的方式表達個人感受，以合作取代對立。</p>	<p>夫妻一起想辦法，決定出雙方都滿意的解決方案。重點在於自己能做哪些事來處理顧慮，而不在於配偶能做哪些事。這樣的協調可能是成熟度和耐心的考驗，但假以時日，雙方會相信，表達感受是安全的；也會確定，每個人的願望都會被顧及。這對夫妻可能協議：一個週五晚上夫妻一起去看籃球賽，一個週五晚上丈夫自己去看籃球賽，還有兩個週五晚上是夫妻的活動。作決定的過程順利圓滿而讓雙方都滿意，比夫妻選擇怎樣度過週五晚上更為重要。</p>



化解衝突的結果

在愛的氣氛中解決衝突，美好的祝福隨之來到。這些祝福包括：安全保障、能帶來內心平安的個人成長、信心增強、品格提升和個人正義。

衝突一旦化解，新的相處模式便取而代之。於是心門敞開，使配偶能表達積極正面的思想，給予支持。總會慈助會會長琴恩·賓翰姊妹說：「話語擁有驚人的能力，可以提升人心和摧毀人心。我們可能或許都還記得，負面話語讓我們低落，而其他懷著愛心說出的話語，則讓靈魂飛揚。選擇只說有關他人正面的話語，並只對他人說出正面的話語，就會振奮和鞏固周遭的人，幫助他人跟從救主的方式。」⁶

長久以來在化解衝突方面不斷進步的夫妻，會獲得令人渴望的酬賞。一位先前夫妻關係不佳的丈夫說：「過去的情景讓我不堪回首，真不相信這確實發生過。我從前怎麼那樣對待我的妻子？我很感謝聖靈讓我注意到這件事，也感謝妻子對我展現的耐心。」

結論

克服衝突需要有心努力和持之以恆。你接下來要說的話或要做的事，就能讓你在婚姻中展開更積極正面的溝通模式。你也可以像尼腓人所經歷的那樣，獲得聖靈所結的果子：「那地沒有紛爭，因為人民心中有神的愛。

「沒有嫉妒、沒有不和、沒有暴動、……確實沒有比這人民更幸福的了。」（尼腓四書 1：15-16）■

作者現居美國猶他州。

註：

1. M. Russell Ballard, "The Sacred Responsibilities of Parenthood" (Brigham Young University devotional, Aug. 19, 2003), 3, speeches.byu.edu.
2. 多馬·孟蓀，「愛就是福音的精髓」，2014年5月，利阿賀拿，第92頁。
3. 戈登·興格萊，「忠誠」，2003年5月，利阿賀拿，第59頁。
4. 參閱馬文·艾希頓，「忠誠」，1978年10月，聖徒之聲，第11頁。
5. 見鞏固婚姻：夫妻資源指南（2006），第19-20頁。
6. 琴恩·賓翰，「我會將福音之光帶進家中」，2016年11月，利阿賀拿，第7頁。



討論問題的規則

下列的一些建議能讓人更有可能成功化解衝突：

- 尋求屬靈的協助。
- 決定一個時間和地點來談論長久存在的一些嚴重問題。
- 試著了解對方，不要爭論。
- 讓配偶說話。
- 輕聲說話，態度和善。
- 必要時休息一下。
- 使用適當的語言。
- 不可岔開話題，只討論目前的顧慮。
- 絕不使用暴力。
- 不可威脅要離婚或分居。
- 找出可衡量的解決方案，例如：「我負責召集家庭祈禱，你主持家人家庭晚會。」
- 為特例情況作計畫。
- 針對一般事務的提醒達成協議，例如：「我會用行事曆提醒我們輪到誰洗碗。」
- 必要時重新評估和修正解決方案。



在南西過世後 尋求幫助

我需要做什麼才能在我的生活中
啓動基督的醫治大能？

戴倫·魏可斯

在 2016年2月，我的妻子南西在與乳癌抗戰11年後過世了。她死後的前幾個月，我哀慟莫名，難受的程度無法向不曾經歷過這樣摯愛之人離去的人描述。憂傷、悲慟、淒慘、痛苦——這些字眼都不足以形容，一切令人難以忍受。

救主的醫治大能

長久以來，我一直都知道耶穌基督「降至萬物之下」（教約88：6），這樣祂才能「依照祂人民的軟弱來救助〔寬慰或幫助〕他們」（阿爾瑪書7：12）。這意味著救主的贖罪大能不僅能使我們復活、救贖我們脫離罪，透過這大能，祂還能在我們受苦、有需要的時候醫治我們。我在哀慟中，急切地——幾乎瘋了似地——設法知道自己需要做什麼，才能在生活中啓動救主這項大能。一連好幾個星期，我查考了經文和總會持有權柄人員的演講，真心相信救主以承受劇痛和親自犧牲作為代價，來知道我正在經歷的痛苦。不過，祂知道這一切，對我有什麼幫助呢？祂既然是為了我受苦的，那麼我需要做什麼，才能得到祂藉此經歷而了解該如何提供的救助呢？

經過多次查考、研讀、祈禱和聖殿崇拜後，我開始明白了一些事。首先，我開始更清楚看到，主早在南西臨終前的那幾個星期，就已經在救助、安慰和支持我的家庭了。現在，我認出這

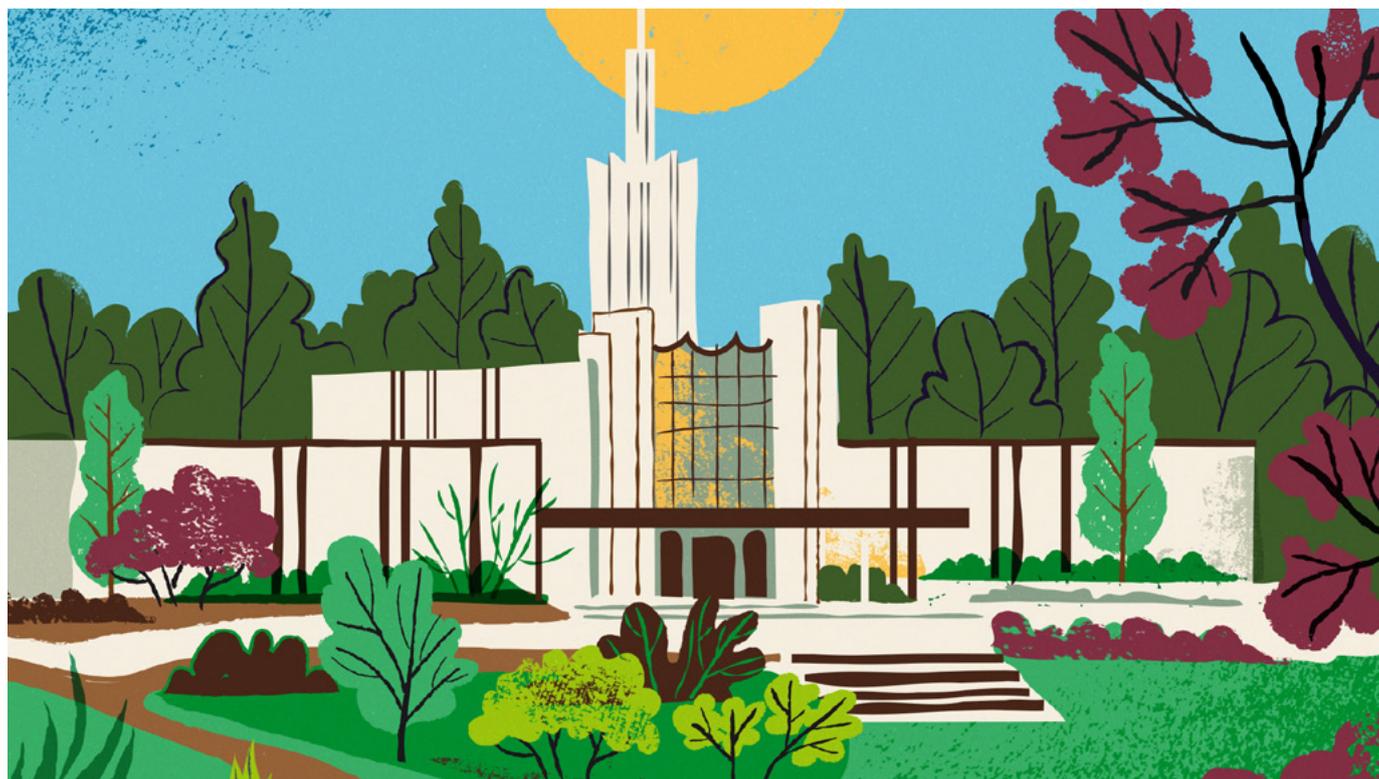
些奇妙靈性經驗的祝福，皆源於救主的贖罪讓我們獲得那醫治和使人堅強的大能。知道救主早已用如此個別的方式在看顧我們每一個人，光是這件事本身，就叫人有滿滿的安慰。就像古代的沙得拉、米煞和亞伯尼歌一樣，當我們遭遇苦難，身處「烈火的窯」（但以理書3：17），祂都與我們同在。

信賴主

我也學習到，為了獲得主的安慰和醫治，我們自己也需要做一些事。最重要的是，我們必須信賴祂，這可能是最難做到的一件事。神在第一時間就能讓南西免於一死的，為什麼我還要信賴祂呢？為了回答這個問題，我不斷沉思主告訴先知約瑟·斯密的這段話：

「目前你們無法用肉眼看見你們的神對將來諸事的計畫，也看不見許多苦難後隨之而來的榮耀」（教約58：3）。

我們很受祝福，得到許多徵兆，讓我們知道南西離去的方式和時間與主的旨意相符。我逐漸明白，無所不知又慈愛的父讓我們遭遇這些事，是因為在祂為我們家庭的超升所安排的完美計畫中，這樣的苦難在某些方面是必要的。知道了這件事後，我明白自己在祂計畫中的角色，不只是忍受而已，而是要「好好持守」（教約121：8）。在我能力所及範圍之內，將此苦難獻納給祂的



插圖：喬治亞州亞特蘭大聖殿

同時，我不僅會獲得救助，也將會被聖化。我已在許多方面體會到這一點。

我自己也勸告孩子們，要去做我在這過程中學習到的一些事。

- 讓艱困經驗的痛苦，鞭策自己朝更偉大的門徒之路邁進。
- 祈禱時要全心全意。
- 如果你很生氣神讓悲劇發生，要懇求祂讓你能用信心和順服來取代憤怒。
- 立約你會愛祂，忠信到底。
- 不斷從經文、現代先知和受靈啟發的教師的演講和寫作中，汲飲神的話。
- 帶著渴望學習永恆事物的心去聖殿。
- 找出某個因遭遇不幸而信心動搖的人，然後用你對這些教義的見證鞏固他們。

一位使徒的見證

南西過世約一個月後，有天晚上，心中的哀慟徹底壓垮了我。那一整天，我陷入一種莫名的

痛苦和悲傷中。突然間，我想起了十二使徒定額組傑佛瑞·賀倫長老的教導，就是「救恩的道路一直以某種方式通過客西馬尼園」。¹雖然我受的苦無法與救主所受的相比，但是那天晚上確實是我自己的「黑暗、痛苦時分」。²

痛苦一陣子並祈禱求助後，有個念頭來到我心中，要我去讀好幾年前存在電腦書籤裡的一份文件。我找到了那份文件，於是向下捲動找出內容。那是一篇訪問十二使徒定額組李察·司考德長老（1928-2015）的文章，在訪談中，他被問到妻子琴妮在1995年因癌症過世的事。司考德長老回答說：「首先，……我並沒有失去她，她就在幔子的另一邊，我們已經在聖殿的神聖教儀裡印證在一起，我們將永遠在一起。」³

那天晚上，這些話以一種我從未體會過的力量，強而有力地進入我的心中，就像漆黑的夜晚裡，燈塔上的一盞明燈突然打開了一樣，我從未讀過能這麼即時帶給我深遠影響的話語。那黑暗和痛苦於是消失無蹤了，就像阿爾瑪描述的，他「不再記得〔他的〕痛苦了」（阿爾瑪書36：

19)。這位使徒的見證穿透我的內心，這個我從小就知道的概念，突然間似乎變得如此非凡，讓我甚感驚奇。我發現自己一直在想，司考德長老怎麼可能知道像這樣的事，然而就在那一刻，我瞭解到自己也知道了。只要我忠信，我也能夠擁有司考德長老所盼望的一切。雖然那天過後，還是會感到傷心難過，但是我不會再經歷像那晚一樣深切的痛苦和憂傷了。

這就是救主在我們遇到考驗時，前來救助我們，賜給我們的大能。我知道，我們家庭的悲傷永遠不會完全消失，但那份悲傷已被救主贖罪中那份「使人堅強」又「完全」的祝福所吞沒。⁴我們已經變得更加接近救主，體會到祂的保證，也因聖約打下的穩固根基撐了過來。■

作者現居美國喬治亞州。

註：

1. 傑佛瑞·賀倫，「從利伯地監獄學到的教訓」（教會教育機構爐邊聚會，2008年9月7日），<https://www.lds.org/broadcasts/archive/ces-devotionals/2008/01?lang=zho&clang=cmn>。
2. 迪特·鄔希鐸，「圍繞在祂溫柔的臂膀中」，2015年3月，利阿賀拿，第4頁。
3. 參閱「耶穌基督的堅定證人：李察·司考德長老」，<https://www.lds.org/prophets-and-apostles/unto-all-the-world/sure-witness-elder-scott?lang=zho>。
4. See Bruce C. Hafen and Marie K. Hafen, *The Contrite Spirit: How the Temple Helps Us Apply Christ's Atonement* (2015), 34–52.



南西·魏可斯在與乳癌抗戰11年後，
於2016年離開人間。



因耶穌基督而成為堅強

「以賽亞教導，彌賽亞會擔當我們的『憂患』和『痛苦』（以賽亞書 53：4）。以賽亞也教導，祂會鞏固我們：『你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的神。我必堅固你，我必幫助你』（以賽亞書 41：10）。……

「因此我們了解，由於救主的贖罪，祂具有救助的能力，能幫助我們通過塵世的種種痛苦和苦難。有時，祂會運用能力治癒某種軟弱，不過，按照經文的教導和我們的經驗，有時祂救助的方式，是賜給我們力量或耐心來忍受我們的軟弱。

「……我們救主的贖罪不僅僅是保證我們所有的人都會復活而不死，更給了我們機會藉由悔改和洗禮洗淨我們的罪。祂經歷過我們今生所有的軟弱，因此祂的贖罪也提供我們機會，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，祂隨時都會幫助我們。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）。耶穌基督和祂的贖罪那醫治和強化的能力，是給所有祈求祂的人的。我見證這一點，也為讓這一切成真的救主作見證。」

十二使徒定額組達林·鄔克司長老，「因耶穌基督的贖罪而成為堅強」，2015年11月，利阿賀拿，第62，64頁。



「讓我們 自立 自主」

世界各地的後期聖徒在接受並遵行教會自立計畫的原則和教義時，蒙福獲得「更大的希望、平安和進步。」

彼得·伍洛在成為教會成員之前，大部分的成年生活都在追求財務成功。外表上看起來，他似乎成功了。畢竟，他那時就擁有並經營幾個事業。

當英國西米德蘭的教會領袖邀請彼得加入一個透過教會自立計畫所提供的個人財務小組時，他曾懷疑這課程能教導他什麼。但彼得開始參加小組後，很快就明白自己還有許多事要學。

他說：「這個課程並非只關於財務，那只是其中一半。對我來說，最重要的是學習對天父有信心——只要跟從祂的靈的指引，祂會提供我們一切屬世的祝福，並為我們開啓邁向真正自立的大門。」

彼得參加個人財務小組後，學習到好些實用的技能，例如追蹤家庭開銷、編列預算並照著

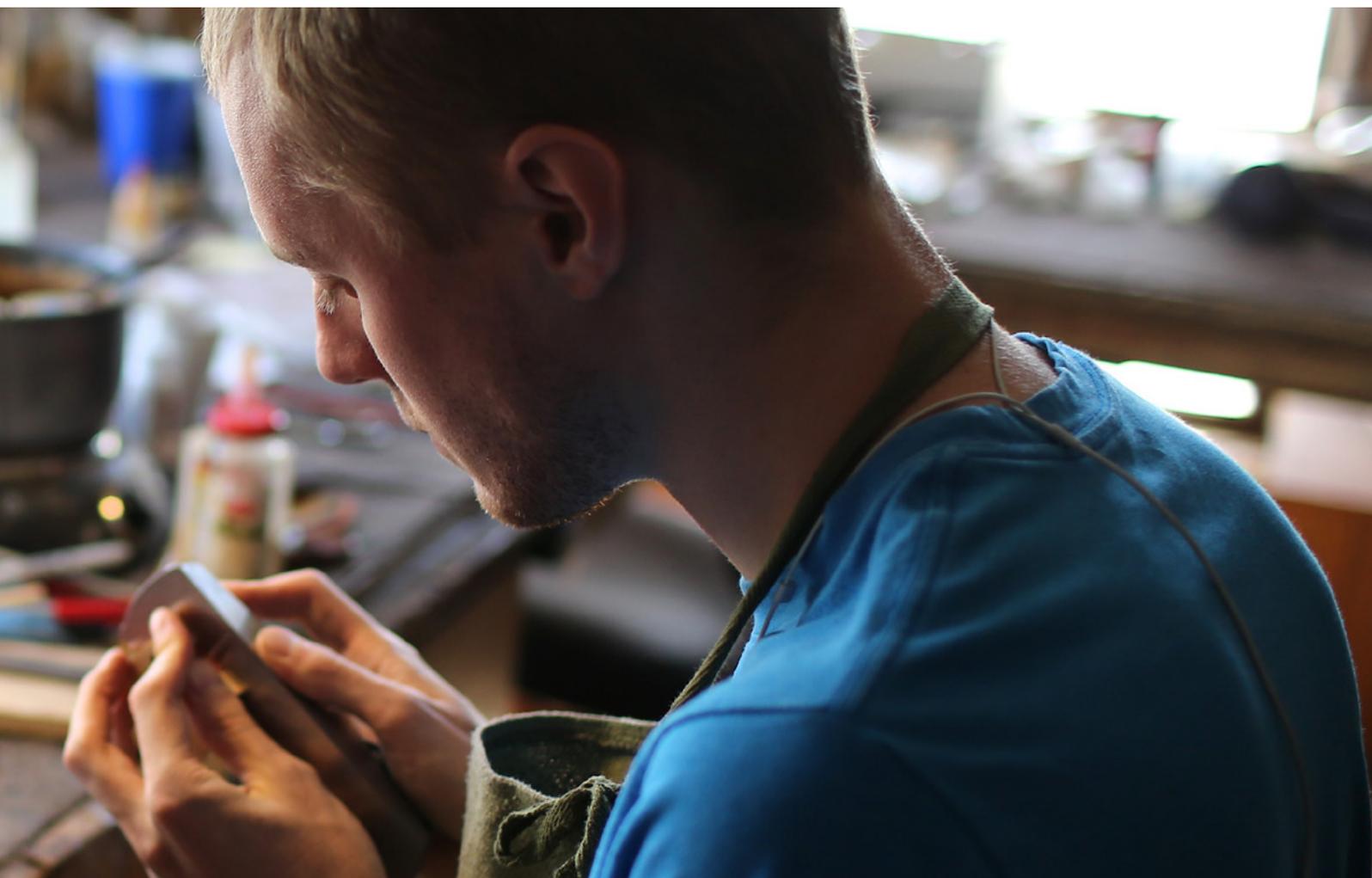
生活、減少負債，和為將來儲蓄。彼得和妻子運用這些技能，也運用對耶穌基督的信心並努力工作後，償還了一大筆貸款。

「我感到大為輕鬆、自由，不再因負債和財務混亂而害怕。」他說：「我感受到天父的豐盛祝福，是我未曾體會過的。我學習到如何在屬世事務需要幫助的時候懇求祂，並聆聽祂的回答。」

自立計畫

自立不僅是有好工作，有食物儲藏，或銀行裡有存款，而是，「有能力供應自己及家人屬靈和屬世生活所需，並下定決心努力去做。教會成員若能自立，就更有能力去服務及照顧別人」；¹他們將工作推崇為生活的至高準則。

多馬·孟蓀會長教導：「自立是我們工作



的產物，是其他一切福利措施的基本原則，也是我們屬世、屬靈的福祉的基本要素……。「讓我們為自己的所需而工作，讓我們學會自立自主，沒有其他原則可以讓我們得到救恩。救恩是個人的事，我們必須在屬世和屬靈事物上作成自己的救恩。」²

2014年以來，已有500,000多名後期聖徒，在100多個國家中，於當地聖職領袖的指導下，參與自立計畫，如今教會正在將這計畫推廣到北美洲各地。

這項計畫裡的課程和資源可「協助教會成員學習並運用信心、教育、辛勤工作和信賴主這些原則。」總會會長團說：「接受和奉行這些原則會使〔我們〕更有能力獲得主所應許的屬世祝福。」³

快樂又充滿希望

瑪麗亞·羅茂曾經失去希望；她那時找不到工作，是位單親媽媽，還有幾個孩子要養。

她所屬的巴西聖卡塔里納支會裡，有兩位成員邀請她參加自立爐邊聚會。瑪麗亞在爐邊聚會結束時，加入了一個協助求職的小組。

「我生平第一次相信自己將來能夠照顧我的家人。」她回憶道：「我相信自立小組會幫助我改變生活。」

確實如此。

接下來12週，瑪麗亞專心致志於她的小組、她的研讀，和她的承諾。她重新找回活力，努力追求目標。她練習求職面試技巧，不到兩週，就在一次面試中脫穎而出，得到了工作。

瑪麗亞說：「我的生活永遠改變了。」她不

你受到邀請

通往更加自立的道路開始於一項邀請：來參加邁向自立之路爐邊聚會。在爐邊聚會中，你會受鼓勵去評估自己的現況、擬定前進的計畫，然後帶著你的計畫去求問主。爐邊聚會結束時，你會受邀選擇一個自立小組來幫助你：

- 找到工作，或改善你的工作情況。
- 妥善管理個人及家庭財務。
- 選擇一條教育管道，並且在學校裡有良好表現。
- 創業或發展你的小型事業。

你在自立小組中，將會：

- 每週參加一次兩小時的小組聚會，為期三個月。
- 培養個人承諾並採取行動，來達成自立目標。
- 向小組的其他成員學習，互相商議，並給予支持。
- 對耶穌基督更有信心，相信祂的大能會幫助你自助，達到自立。

自立小組的功能就像一個議會，參與者互相幫助，並對彼此負責。小組輔導員會邀請互動、鼓勵參與、播放訓練影片，並幫助自立小組遵循相關教材所訂的程序。

教會成員可以在 srs.lds.org，或在福音圖書館的行動應用程式，找到自立訓練所用的影片和教材。



再爲了扶養家人而掙扎。「現在我既快樂、興奮、有耐心，又充滿希望。我相信天父活著，祂很愛我。我知道只要運用對耶穌基督的信心，就會蒙得祝福。」

「最奇妙的工具」

十二使徒定額組羅拔·海爾斯長老談到，自立是達成更高目標的工具。他說：「我們的最終目標是要變得像救主一樣，而這目標會因我們爲他人無私地服務而提升。我們爲人服務的能力之增損，將受到我們自立程度的影響。」

海爾斯長老又說，只有當我們作到自立了，「才算真正效法救主的榜樣，能爲人服務及造福他人。」⁴

塞吉歐·葛卜奇親身學到了這項真理；他在支聯會會長團召喚他爲支聯會自立專員後不久，就自行創業。塞吉歐帶著從所屬委員會學到的信心、技能和知識，和他的妻子絲薇雅在布宜諾斯艾利斯開了一間以阿根廷「工藝及風味」爲主題的店。

塞吉歐說：「我認爲，自立是一種運用信心的方式。」起先，他和絲薇雅並沒有獲得想要的成功，因此信心一直是他們努力的重心。但他們在辛勤工作，等候財務成果之際，不但提供產品，並且還努力傳教，來造福他們的顧客。

「我們認識了許多人。」塞吉歐說：「我們也有機會送出摩爾門經。」

起初，塞吉歐所屬的支聯會自立委員會只找到 10 名需要自立協助的成員，但後來主教們也參與了。

隨著努力增加，「現在我們知道有 35 個人有需求。」塞吉歐說：「他們的主教一個個地邀請他們參與小組。」

他們的信心增加了，做出必要的改變，也會





啓示與自立

支聯會和區會會長團要執行、指示和引導教會的自立計畫。他們的做法是與慈助會密切合作，並組織自立委員會。

該委員會包括一位支聯會高級諮議會成員、一位支聯會慈助會會長團成員、主教福利議會的主席，以及支聯會自立專員。該委員會要訓練並鼓勵各支會議會為這計畫祈禱，並邀請成員參與。他們要組織自立小組，並與當地的自立服務經理合作，搜集和分享社區資源。

教會的自立計畫幫助人藉著服從重要的福音原則來獲得個人啓示。「輔導員蒙召喚，〔透過互動式的討論〕營造環境，讓聖靈能教導參與者『所有當做的事』（尼腓二書32：5；亦見尼腓二書32：3）。」⁵

尋找更多資料，請至 srs.lds.org。

運用新的技能。

塞吉歐又說：「每次我和聖職領袖談話，都會試著向他們表示，這是總會會長團給我們的最奇妙的工具。比起用任何金錢來援助人們，這樣做更好，而其中的教導也比我在大學裡所學的任何資料都更清楚。」

最重要的是，完成 12 週自立課程的人都成了耶穌基督更好的門徒，也學習到如何用他們的技能來建立神的國度。

「這個〔自立〕小組不止專注在我們的事業，還專注在我們與神和與人的關係。」塞吉歐說。「我們在這小組的三個月中，都成了耶穌基



自立自主

「主吩咐教會及其成員要自立自主。（見教約 78：13-14。）

「只要是忠信的成員就會把個人的社交、情感、靈性、身體和經濟等方面福祉的責任，首先放在自己身上，然後是家人，其次才是教會。」

參閱總會會長的教訓：賓塞·甘（2006年），第116頁。



督更好的門徒。畢竟，事業或許能幫助我們更加自立，但其最終目標是要去服務。」

成長和行動

約瑟 F·斯密會長（1838-1918）說：「後期聖徒長久以來一項最重要的教導就是：一個宗教若沒有力量在屬世上拯救人民，使他們今生昌盛快樂，就無法指望在屬靈上靠著它來拯救他們，使他們在來生獲得超升。」⁶

因此，鞏固屬世的方面時，屬靈方面也會得到鞏固，我們對此無須驚訝。在所羅門群島擔任自立傳教士的大衛·尼旭長老和泰瑞莎·尼旭姊妹，在當地教會成員身上親眼見到了這兩者的關聯。

在談到這計畫的手冊時，他們這樣說：「屬靈的成長和前去聖殿，顯然都可歸因於我的基礎裡教導的原則、技巧和習慣，也可歸因於邁向自立之路裡的詳盡說明。〔這些〕促成人們在屬靈和屬世上進步，導向屬靈和屬世的自立。」

美國猶他州一位自立輔導員，雪柔·雷德，在說明該計畫的屬靈原則如何幫助她在屬世上進步時，說：「我體會到這些原則和基礎可以應用在生活的所有層面，這些工作坊幫助我更專注於自己身為妻子和母親的責任。我現在有工具，可以更了解家庭財務。我了解到，和配偶一起管理財務，就某方面來說，就是一項事業，我們需要這些工具來幫助我們的家庭成功。」

在整個教會中，這項加增的眼界正在轉化成更多的忠信和靈性力量。因此，教會成員都更加承諾要參加教會聚會、繳付什一奉獻，並保持配稱能去聖殿。

自立計畫的新成員喬治·艾胥法利說：「這引起了我的注意。」在祕魯開計程車的喬治說，這計畫幫助他獲得對福音的見證，也讓他滿心渴望改進自己。現在，他希望成為電工，修理他多年來駕駛的那款摩托計程車。

他說：「我們不該坐著等待事情發生，我們應該積極主動。」

「而你的生活會蒙受祝福。」

世界各地的後期聖徒在勤奮學習、遵行並應用屬靈與屬世的自立原則之際，都蒙得主應許的祝福。雖然每個人都能因此受益，但這計畫特別能造福那些在屬世和屬靈的自立方面有所欠缺，或需要鞏固的人。永久教育基金是藉著協助那些有計畫接受教育訓練的人取得必要的資源，來支持自立計畫。

經文應許，我們若努力邁向自立，就會獲得主的幫助。祂說：「我的目的就是要供應我的聖徒」（教約 104：15）。

談到這項目的，總會會長團說：「這項啓示是來自主的應許，祂會提供屬世的祝福並開啓自立之門，讓我們有能力提供自己和家人生活所需。」

總會會長團應許，只要研讀、應用這些原則，並教導家人這些原則，「你的生活就會蒙受祝福。你會學習到如何採取行動，使你邁向更加自立的路。你將蒙福擁有更大的希望、平安和進步。」⁷



我們宗教的精髓

「屬世和屬靈就像硬幣的兩面一樣，是密不可分的。……」

「這項以主的方式供應的事工並非僅是教會眾多計畫中的某個項目而已。這事工不能被忽略或擱置一旁。這事工是我們教義的核心，是我們宗教的精髓。」

總會會長團第二諮理迪特·鄔希鐸會長，「主的供應方式」，2011年11月，利阿賀拿，第53，55-56頁。

註：

1. 指導手冊第二冊：管理教會〔2010〕，6.1.1。
2. 參閱多馬·孟孫，「個人及家庭福利的指針」，1987年2月，聖徒之聲，第3頁；see also Marion D. Romney, in Welfare Services Meeting Report, Oct. 2, 1976, 13
3. 總會會長團，在我的基礎：原則、技能、習慣（2015年），第2頁。
4. 羅拔·海爾斯，「以福音的角度看福利：將信心化為行動」，福利和自立的基本原則（小冊子，2009），第2頁。
5. *You're Invited: A Leader's Guide to the Self-Reliance Initiative* (booklet, 2016), 9.
6. 總會會長的教訓：約瑟F·斯密（1998），第164頁。
7. 總會會長團，在我的基礎，第2頁。



雖然服務並非總是在方便的時候，但是身兼父親和主教的伊利爾·督達努力以身作則，讓他的子女知道服務一直都很值得。

寇迪·貝爾攝

伊利爾·督達

阿爾巴尼亞都拉斯

支會裡有位年長姊妹，胃部長了腫瘤，無法移動身體，下不了床，因此每天都需要有人幫她。最後她問能不能只有我去，她不要其他聖職持有人或其他任何人去，因為她當時已經病得很重，活不久了。有主教幫她，她會覺得放心。

後來有一天我動了心臟手術，暫時無法拜訪她。我回去看她時，她說：「主教，你才剛動過手術，怎麼能來幫我？」

我告訴她：「我的召喚是為人服務。」

觀看伊利爾主教和他家人更多的照片，請至 lds.org/go/101738。

〔其他語言〕如要對主教的事工有進一步了解，請至 lds.org/go/101739。





天父關心我的生意

我是單親媽媽，有五名子女，曾經覺得養家的責任很沉重。現在我從事居家清潔的工作，可是這份工作的收入不夠養家。我參加了自立小組，以便學習如何改善我的情況。

我受到「創業及發展事業」小組啓發，決定自己可以縫製燉鍋的保溫袋來賣。我下班回家後，會縫製這些袋子到深夜。

有天深夜，我正在做隔天

早上要交貨的一筆大訂單時，縫紉機卻不能動了。當時是午夜，所以沒有技術人員能來幫忙。這機器附了一小套工具組，可是我從來沒修理過縫紉機，不知道該從何著手。

然後，我想到我的基礎手冊裡有一個單元叫做「運用對耶穌基督的信心」，在那一刻，我知道自己需要信賴主。我跪下來祈禱，懇求地說：「天父，

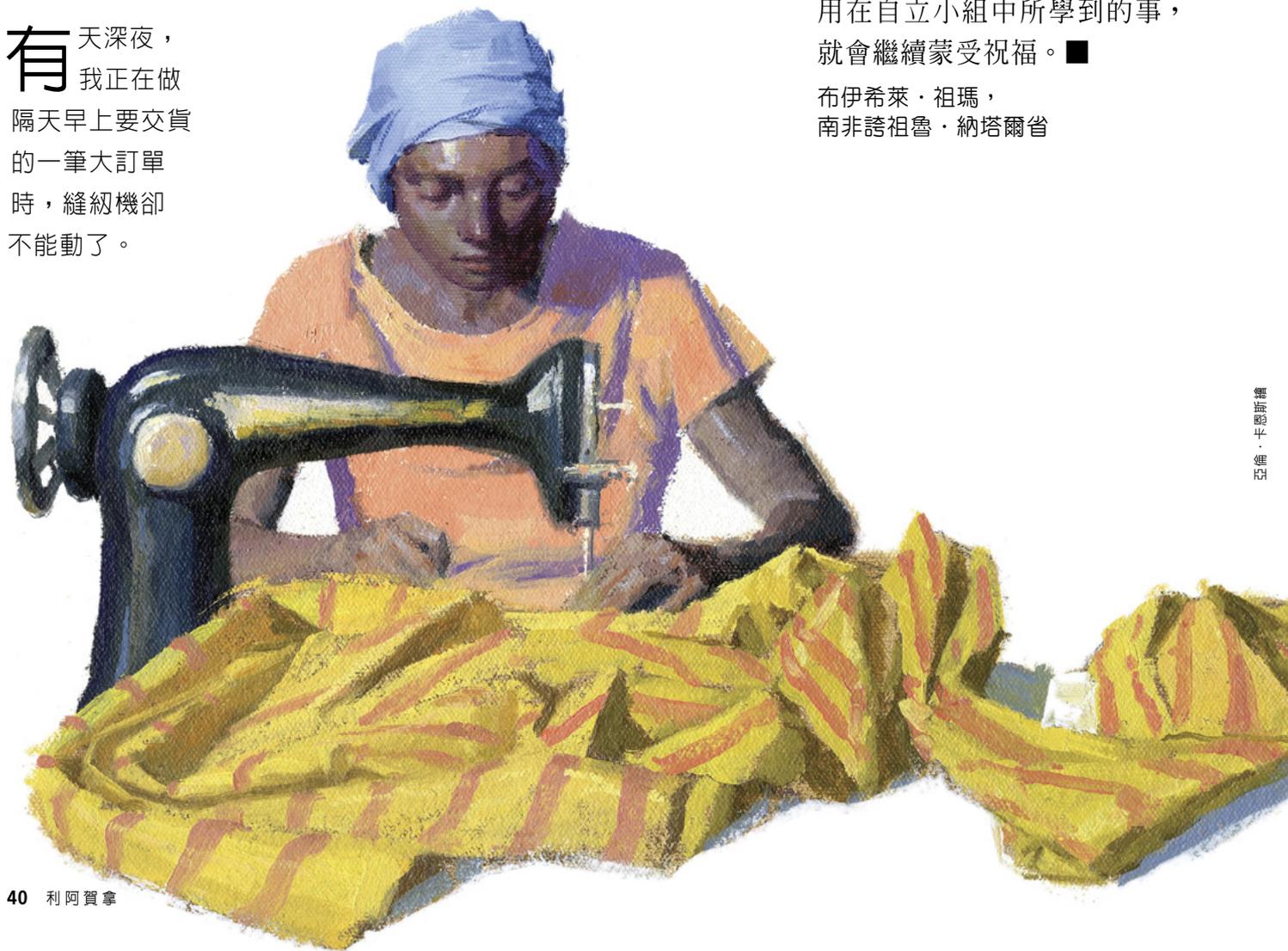
請幫助我修理這台機器，讓我能早上把這份訂單的貨交給顧客。天父，請幫幫我！」

然後，我清楚感覺到，要從工具組拿出螺絲起子，來轉動縫紉機的某個零件，我全然憑著信心這麼去做。我屏住呼吸，再次啓動機器，它動了！

我總算能準時交貨。我明白讓天父和耶穌基督當自己的生意夥伴，是怎麼一回事了。我知道，只要我把握機會去應用在自立小組中所學到的事，就會繼續蒙受祝福。■

布伊希萊·祖瑪，
南非誇祖魯·納塔爾省

有天深夜，我正在做隔天早上要交貨的一筆大訂單時，縫紉機卻不能動了。



工作面試中的靈感回答

我在受指派帶領支聯會自立委員會之後，了解到自己在工作上未能發揮所長。有了這個認知，讓我渴望在職業生涯中有更大的進展。

我想要重新找個更好的工作，並尋求協助來撰寫職業履歷表。我把新的履歷表寄給幾家公司，不久就接到面試通知電話。

其中一個面試的面試官指出，履歷表上有一行提到我擔任了支聯會會長團諮理，因此問我：「可不可以請你用5秒鐘告訴我，這項教會服務是什麼意思？」

我說，我是一個組織的領袖，負責帶領和照顧2,500多人。面試官變得興味盎然，說道：「你有一分鐘決定要如何用5秒鐘回答這個問題：你是怎麼帶領那2,500人的？」

我知道這將是這個面試的關鍵時刻，便在祈禱中請求天父的幫助。我很快地想起我在自立小組學到的課程，頓時感到胸有成竹。



一分鐘後，面試官問：「你是怎麼帶領那2,500人的？」

我回答：「我們幫助他們設立目標。」

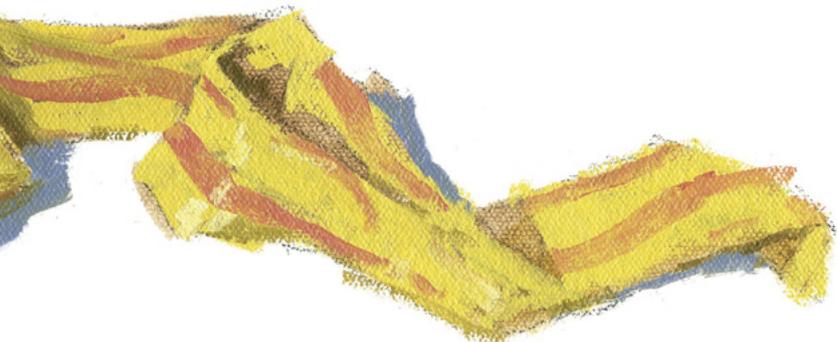
我知道這5秒鐘將是這個面試的關鍵時刻，便在祈禱中請求天父的幫助。

面試官站起來，跟我握手，說：「你錄取了。」

太令人驚奇了，神牽著我的手，回答了我的祈禱。我感謝救主啟發我們的領袖擬定自立計畫，我個人因此蒙受祝福，也看到了自立計畫簡單且受靈啟發的過程造福支聯會其他許多人。我很確信自立的原則能夠提升人們的生活，所以當我在新工作中帶領超過15位員工，便開始教導他們自立的原則。

我已經有所成長，在能力上的增進也是過去意想不到的，現在我賺的薪水能供養得起自己和家人。這項計畫幫助我們變得越來越自立，藉此讓我們日益進步。■

吉伯爾·帕迪哈，巴西聖保羅



發展我的年糕生意

我想送兒子去傳教，但是一星期才賣一公斤（2磅）的年糕（bibingka），實在無法提供他傳教的費用。

兒子協助提供家計，也因為太擔心我們的財務狀況而不放心離開，我們家長久以來賺的錢都不多。25歲的兒子因為有為主服務的正義渴望而讓我感到驕傲，但是，我知道我們需要某種奇蹟，才能讓他實現傳教的願望。

我加入了一個自立小組。我知道，藉著主動出擊，加上運用信心，我們家會蒙受祝福。在一次聚會中，我受到聖靈提示要前往公有市場。我在市場裡看到許多婦女販售當地的各式點心，便和一位婦女作了個交易。我告訴她，我早上會把產品拿到她那裡寄賣，傍晚再去收錢。這種方式對我們兩人都有好處，我也很快找到更多賣家。在自立小組期間，我的生意擴展到10個賣家。

我學到要區分自己的錢和作生意的錢，而且

要付自己薪水；學到不要再花時間做賣不出去的產品，而要專心做能有利潤的產品；也學到要用社群媒體來行銷。我在自立小組的行動夥伴幫我建立了Facebook帳號，我們再從Facebook上學到如何建立品牌和包裝。我的生意後來發展到丈夫必須辭去體力負荷甚重的工作，跟我一起經營。

最近有人問我生意怎麼樣，我自豪地告訴他說，現在可以



透過自立，得到自尊

賣到 12 公斤（26 磅）的年糕。

他說：「一星期賣 12 公斤，不錯啊！」

我說：「不是，老兄，是一天賣 12 公斤。」

兒子後來告訴我，他很高興目前的生意能夠供給我們所需。

他說：「看來我現在可以去傳教了。」

目前他在菲律賓聖巴勃羅傳道部傳教。我很感謝有自立計畫。主說：「我的目的就是供應我的聖徒」（教約 104：15），祂真的說到做到。■

羅蒂塔·雅戈麥翁，
菲律賓，西米薩米斯省

在一次自立小組聚會中，我受到聖靈提示要前往公有市場。我和一位婦女作了個交易，讓她來賣我的年糕。

我已婚，有三個小孩，在待業中，工作機會太少讓我深感前途無望。我擔心家庭的安危，而且對自己沒有信心。

妻子卡拉鼓勵我參加自立小組。要承認自己待業是很丟臉的事，但是她鼓勵我加入小組，以便能夠照顧家庭。

我不情願地去參加看看。在小組中，我領悟到自己的英語能力在職場上可能是個重要的資產。我在傳教時學了英語，不過我只會講教會用語。爲了多學些詞彙，我參加了教會辦的英文班。有一天，上完英文班，回到家的時候，卡拉把電話話筒遞給我。

我問：「是誰？」

她說：「不知道，講英文的。」

原來是哥斯達黎加一家大公司的人力資源代表要找我面

談。我受寵若驚，但面談進行得非常順利，後來我才知道這個面談是卡拉牽的線。

我得到了那份工作，想起自立小組所教我的事。接著，我又思索要如何善用所學到的事情，開始去找另一份更好的工作，而且找到了。然後，我又朝創辦自己的營造公司而努力。

我無法想像，要是沒有從自立計畫開始起步，我們家庭的情況會怎麼樣。我學會要謙卑，要尋求主的協助，也學會要讓想幫助我的人來造福我的生活。我們有太多的祝福。我現在有了自尊，而且可以用賺來的錢供養家人。我知道，只要我們謙卑，聖靈就會祝福我們。■

荷西·阿爾貝托（按照米利暗·史溫尼聽到的故事所寫），哥斯達黎加，聖荷西



年輕成人從 年輕使徒身上 學到的五個教訓

馬修·戈弗雷
教會歷史部門

這些使徒年紀介於 23 至 35 歲之間，但是他們改變了這個世

界。這復興教會的第一批使徒都很年輕，有些人覺得能力不足，有些人曾經犯過錯，但他們卻都有所貢獻。以下是我們可以從他們的經驗中學到的五個教訓。

1. 不要覺得自己必須夠好才算好

1835 年 2 月，禧伯·甘接受十二使徒定額組的召喚時，自覺無法勝任。他加入教會不到三年，才剛滿 33 歲。

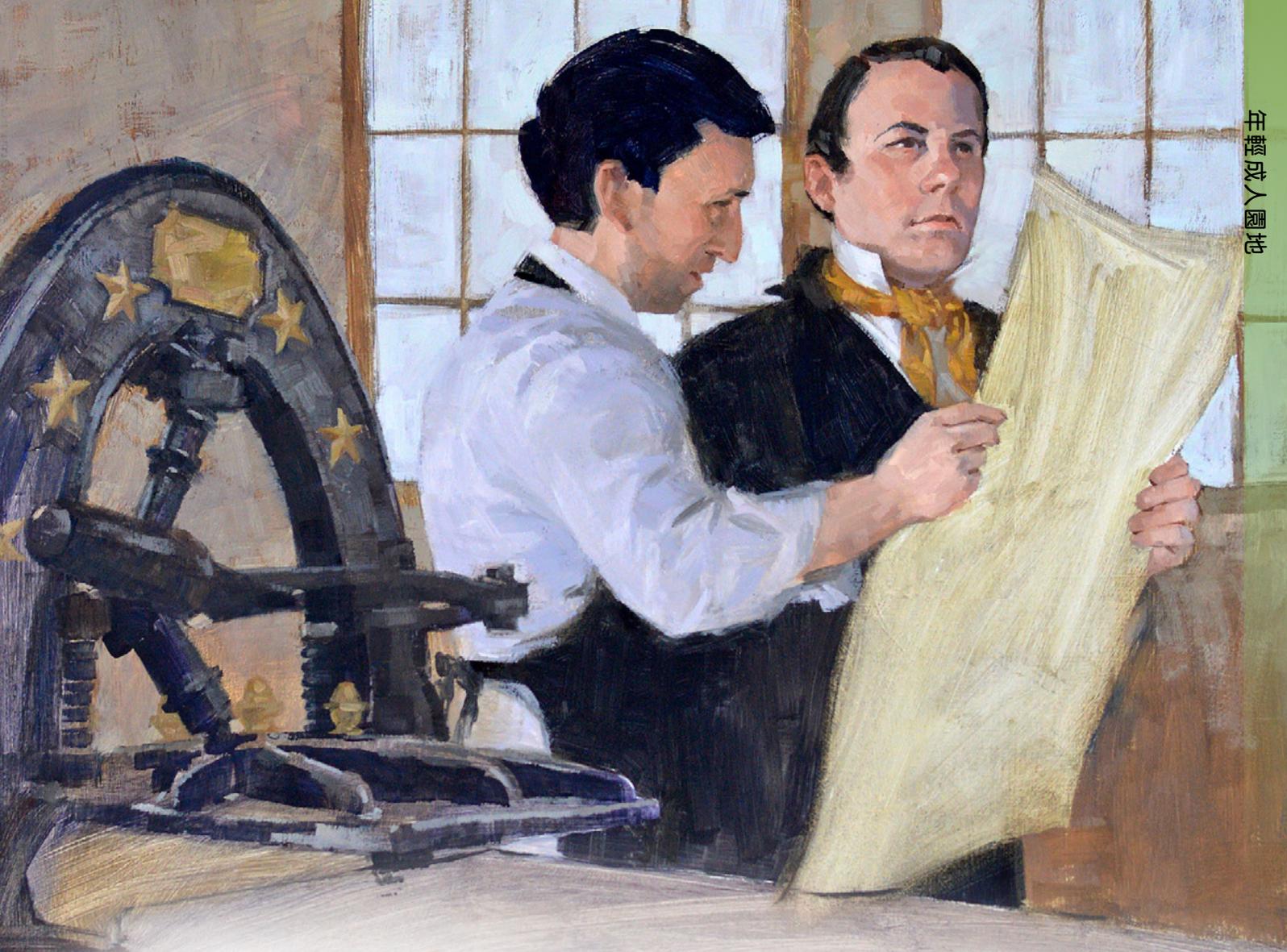
禧伯後來回憶道：「我沒想過會有這樣的召喚。」¹不過

我們今天
可以從復興初期
第一批使徒的
經驗中
學到什麼？

他願意接受召喚，他被按立時所得到的祝福是「會有無數人受他影響而歸信」。²

他以使徒身份兩度在英國傳教，成效斐然。許多因他歸信的人，他們的後代子孫大可以算在今日數百萬的歸信者之列。對禧伯而言，即使他覺得自己沒有什麼可給，接受召喚這件事卻造福了他和其他許多人。





2. 定義我們的，是所做的決定，而非環境

多馬·馬西在14歲的時候，逃離了在新罕布什州的家，到佛蒙特州的農場上作苦力，到紐約州的亞伯尼和紐約市的旅館當小弟，後來到長島當傭人。他在認識伊利莎白·戈德金並與她結婚之前，一直過著不安定的生活。

他和伊利莎白後來由聖靈

帶領，搬到紐約州西部，他們在那裡聽說了有關摩爾門經的事。多馬在摩爾門經剛排印出來時，看了前面的16頁，印刷商准許他讀校樣。他相信這本書是屬神的，因此選擇加入教會，於1830年9月3日受洗。³

多馬在許多地方傳講福音。1833年11月，聖徒們在密蘇里州傑克森郡遭驅趕時，他忍受了許多患難。他是1834年7

月高級諮議會組成時的初始成員，在34歲那年蒙召喚為使徒後，擔任十二使徒定額組會長。雖然他過去曾因熱切護衛約瑟·斯密而力斥反對者，結果自己卻失去了信心。1838年，他選擇離開教會。⁴

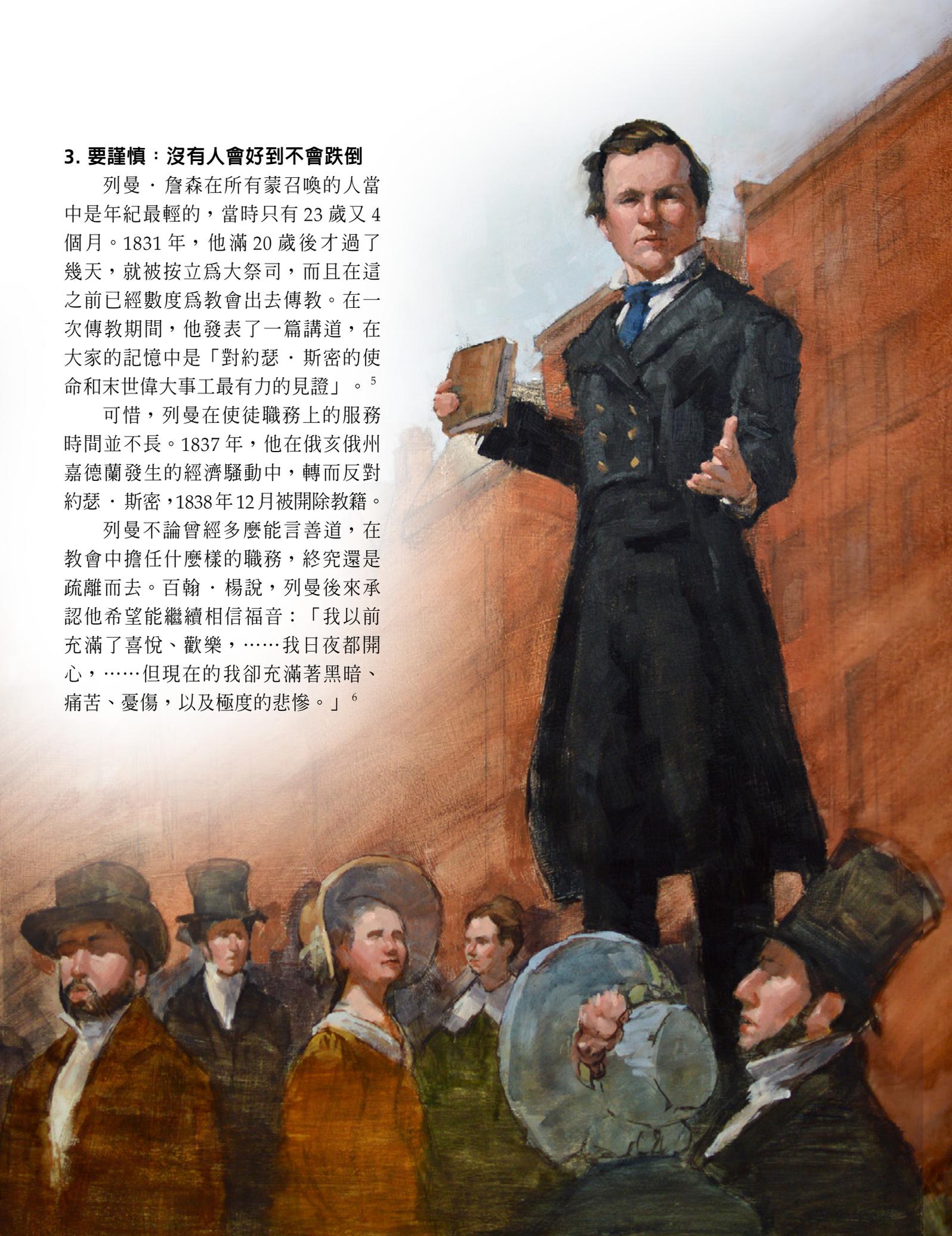
我們從多馬·馬西身上學到，不安定的環境也能讓我們得到福音的祝福，造福別人的生活。

3. 要謹慎：沒有人會好到不會跌倒

列曼·詹森在所有蒙召喚的人當中是年紀最輕的，當時只有 23 歲又 4 個月。1831 年，他滿 20 歲後才過了幾天，就被按立為大祭司，而且在這之前已經數度為教會出去傳教。在一次傳教期間，他發表了一篇講道，在大家的記憶中是「對約瑟·斯密的使命和末世偉大事工最有力的見證」。⁵

可惜，列曼在使徒職務上的服務時間並不長。1837 年，他在俄亥俄州嘉德蘭發生的經濟騷動中，轉而反對約瑟·斯密，1838 年 12 月被開除教籍。

列曼不論曾經多麼能言善道，在教會中擔任什麼樣的職務，終究還是疏離而去。百翰·楊說，列曼後來承認他希望能繼續相信福音：「我以前充滿了喜悅、歡樂，……我日夜都開心，……但現在的我卻充滿著黑暗、痛苦、憂傷，以及極度的悲慘。」⁶



4. 服從並不保證容易，但卻值得

帕雷·普瑞特被按立為使徒後，蒙指派協助挑選使徒的奧利佛·考德里給帕雷一個特別的任務，說他在「履行職務時，會遭遇和古代使徒們相同的困難」。他說，帕雷會被關到「堅固的地牢和陰暗的監獄」，但這樣的處境應該不會讓他退縮，因為這些考驗將使他能夠「獲得」主為他預備的「榮耀」。⁷

這就是帕雷一生的寫照。他有很多時候都過著極為貧窮的日子，也經常在宣講福音的時候遭人恥笑。1838年和1839年，他數度因教會成員在密蘇里州遭遇的困境而被起訴，關進監牢。不過，帕雷也體驗到奧利佛所應許的祝福。他從牢中獲釋後不久，寫道：「熬過了這所有的苦難以後，我們過得很好，在主裡面昌盛繁榮。」⁸



5. 年紀不比信心來得重要

帕雷的弟弟，奧申·普瑞特，是使徒中第二年輕的。23歲就蒙按立的他，只比列曼·詹森大幾個星期。奧申為教會所作的服務，在如何成為一股向善的力量方面，為年輕成人樹立了好榜樣。

奧申在1830年9月19日受洗，那天是他19歲生日。不久，約瑟·斯密為奧申接受了一則啟示，說他是神的兒子，他蒙福是因為他相信，並且他的責任是去宣講福音（見教約34：3-6）。於是，奧申數度去傳教，包括1832年和列曼·詹森一起為將近100人施洗，又按立了幾位長老。

奧申被召喚為使徒時，人並不在嘉德蘭。1835年4月23日，他在哥倫布市，得知需要在4月26日出席在嘉德蘭召開

的一次聚會。

他不知道該聚會的目的，但是他立刻啟程前往。當時他不知道自己已被召喚為使徒，走進聚會現場時，會眾正在「祈禱，希望他到來」。⁹ 奧申感受到聖徒們的支持，接受了召喚。

他以使徒的身份寫了一本小冊子，內含最早記述約瑟·斯密第一次異象的書面資料。他是1847年的先驅者，對西遷的過程作了詳細的記載。他也寫過許多供傳教士使用的小冊子，是勇敢捍衛摩爾門經的鬥士。

今日情況不同，……亦或相同呢？

今日的年輕成人在許多方面和1835年的年輕人是不同的，但這些教訓可以幫助今日的年輕成人努力去發揮他們的潛能。現將重點摘述如下：

- 即使覺得無法勝任，還是要邁步向前。
- 每個人都會有挑戰，你們可以克服自己的挑戰。
- 只要在教會中保持活躍，你們就會更加快樂。
- 要堅定，要服從且忠信，祝福必定來到。
- 你們可以有一番作為。主指望著你們。■

註：

1. "Extracts from H. C. Kimball's Journal," *Times and Seasons*, Apr. 15, 1845, 868.
2. "Minutes, Discourse, and Blessings, 14–15 February 1835," in *The Joseph Smith Papers, Documents, Volume 4: April 1834–September 1835*, ed. Matthew C. Godfrey and others (2016), 229.
3. See "History of Thos. Baldwin Marsh," *The Deseret News*, Mar. 24, 1858, 18.
4. See "History of Thos. Baldwin Marsh," *The Deseret News*, Mar. 24, 1858, 18; Kay Darowski, "The Faith and Fall of Thomas Marsh," in *Revelations in Context: The Stories behind the Sections of the Doctrine and Covenants*, Matthew McBride and James Goldberg, eds. (2016), 57–59.
5. Edward W. Tullidge, *Tullidge's Histories* (1889), vol. 2 (supplement), 175.
6. Brigham Young, Discourse, June 17, 1877, in *Journal of Discourses*, 19:41.
7. Oliver Cowdery, in "Minutes and Blessings, 21 February, 1835," in *Joseph Smith Papers, Documents, Volume 4: April 1834–September 1835*, 240–41.
8. "Letter from Parley P. Pratt, 22 November 1839," josephsmithpapers.org/paper-summary/letter-from-parley-p-pratt-22-november-1839/1.
9. "Extracts from H. C. Kimball's Journal," *Times and Seasons*, Apr. 15, 1845, 869.



復興時期最早 召喚的 一批使徒

在 1835年2月8日，約瑟·斯密請百翰·楊和約瑟·楊兄弟倆為他唱歌。當時，先知得到啓示，表示召喚十二使徒的時候到了。¹

約瑟·斯密請百翰·楊發出通知，要在下個星期六舉行一次大會，他告訴百翰將會是十二使徒之一。²

六天後，聖徒們聚集在一起。約瑟·斯密說，該聚會其中一個主要目的，就是要讓摩爾門經的三位證人——奧利佛·考德里、大衛·惠特茂、馬丁·哈里斯——「從教會中挑選十二個人，擔任使徒。」³ 奧利佛和大衛早在 1829 年 6 月就接獲任務，雖然他們已經「藉著禁食和祈禱尋求主」，要找出十二個人來，但是時機還不太對。⁴ 這時，約瑟說時候到了。

這十二位使徒（按聚會中提名順序）為：列曼·詹森，23 歲；百翰·楊，33 歲；禧伯·甘，33 歲；奧申·海德，30 歲；大衛·裴坦，35 歲；路加·詹森，27 歲；威廉·

麥勒林，29 歲；約翰·包頓，23 歲；奧申·普瑞特，23 歲；威廉·斯密，23 歲；多馬·馬西，34 歲；帕雷·普瑞特，27 歲。這些人都傳過教，其中八人在前一年夏天都和約瑟·斯密一起走過錫安營遠征。⁵

每位使徒被任命後，都接受了按立。⁶ 他們被按立時所得到的祝福，充滿了傳教成功的應許。禧伯·甘後來回憶道，那些祝福「預言了許多將要發生的事，說我們將有能力醫治病人、趕走污鬼、使死人復甦、使瞎子能見、……移山倒海，萬物都將透過耶穌基督的名而臣服於我們」。⁷

奧利佛·考德里也強調他們將面臨的難題：「要隨時準備好犧牲性命，說不準神會提早要求你們犧牲生命和建立祂的偉業。」奧利佛鼓勵使徒們要自己去認識耶穌基督，這樣他們才能確切地為祂的存在作見證：「在你們面對面見到神之前，絕對不要停止努力。」

從 1835 年 5 月起，使徒們開始代表教會出去傳教，整體

的領導風範也造福了許許多多的人。■

註：

1. See History, 1838–1856 (Manuscript History of the Church), volume B-1 [1 September 1834–2 November 1838],” addenda, note A, page 1, josephsmithpapers.org/paper-summary/history-1838-1856-volume-b-1-1-1-september-1834-2-november-1838/304.
2. See Joseph Young, *History of the Organization of the Seventies* (1878), 1.
3. “Minutes, Discourses, and Blessings, 14–15 February 1835,” in *Joseph Smith Papers, Documents, Volume 4: April 1834–September 1835*, 224–28.
4. “Minutes and Blessings, 21 February 1835,” in *Joseph Smith Papers, Documents, Volume 4: April 1834–September 1835*, 242, 243.
5. 沒有參加營隊的四個人是：大衛·裴坦、多馬·馬西、威廉·麥勒林、約翰·包頓。
6. 十二使徒中，只有九人出席了 1835 年 2 月 14 日的聚會。帕雷·普瑞特在 1835 年 2 月 21 日蒙按立，多馬·馬西和奧申·普瑞特兩人則在 1835 年 4 月 26 日蒙按立。
7. “Extracts from H. C. Kimball’s Journal,” *Times and Seasons*, Apr. 15, 1845, 868.
8. “Minutes and Blessings, 21 February 1835,” in *Joseph Smith Papers, Documents, Volume 4: April 1834–September 1835*, 244.

欲知本福音期最早召喚的一批十二使徒其他相關資訊，請造訪 history.lds.org。



大衛·貝納長老
十二使徒定額組

一項基督般的 品格

耶穌是受苦最多的人，但祂對我們這些受苦程度
遠不及祂的人卻最有憐憫之心。

尼爾·麥士維長老（1926-2004）教導的一項原則，讓我印象深刻，也成為我多加探究、推敲與沉思的重點。他說：「要不是基督有這樣的品格，根本就不會有贖罪！」¹自從聽到如此直接了當又見解深刻的話後，我就試著對「品格」這個詞作更廣泛深入的探究。我也沉思著基督的品格與其贖罪之間的關係，以及我們每個人在門徒角色中如何應用這樣的關係。

主耶穌基督的品格

品格最大的指標或許就是有能力去理解那些面臨急迫且強烈挑戰或苦難的人，給他們適當的回應。比方說，品格顯露在自己身受痛苦時，還有力量看出他人所受的痛苦；在忍受飢餓時，還能察覺他人的飢餓；在承受自身的靈性痛苦時，還有力量伸出援手，對別人的靈性痛苦表達憐憫。因此，品格體現於人的自然本能反應傾向顧慮自己、替自己著想的時刻，卻還能注意到他人的需要，並伸出援手。如果這種能力確實是道德品格的至高準則，那麼這世界的救主就是這種始終如一、慈悲為懷的品格的完美典範。





基督品格的實例

最後晚餐那天晚上，在上層房間裡，也就是基督即將在祂所造的諸世界中，經歷前所未有的大苦痛的那個夜裡，祂談到保惠師，談到平安：

「我還與你們同住的時候，已將這些話對你們說了。

「但保惠師，就是父因我的名所要差來的聖靈，他要將一切的事指教你們，並且要叫你們想起我對你們所說的一切話。

「我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裏不要憂愁，也不要膽怯。」

（約翰福音 14：25-27）

夫子知道自己即將極度無法體會到安慰與平安，祂的心

或許一度不安與害怕，但祂還是跨出了這一步，把原本可以且將會帶給祂力量的這項祝福賜給了其他人。

耶穌就在祂和門徒要過汲淪溪去客西馬尼園之前，作了偉大的調停禱告。夫子為祂的門徒和所有「因他們的話信我的人祈求，

「使他們都合而為一。正如你父在我裏面，……

「……使他們完完全全地合而為一，叫世人知道你差了我來，也知道你愛他們如同愛我一樣。……

「我已將你的名指示他們，還要指示他們，使你所愛我的愛在他們裏面，我也在他們裏面。」（約翰福音 17：20，

21，23，26）

在沉思這件事情，以及甚為接近救主遭人背叛與在園中受苦時所發生的其他事件時，我發現自己一再地問以下這些問題：祂怎麼能夠在自己即將受極度痛苦之前，還為其他人的福祉與合一祈求？是什麼原因讓祂能夠為那些不比祂需要的人尋求安慰與平安？當祂所造的世界墜落的本質重壓在祂身上時，祂怎能如此全然關注其他人的狀況與煩憂？當凡人都只為自己著想的時候，夫子怎麼還能伸出援手？麥士維長老講的一段話為以上這些重要的問題提供了答案：

「必然是救主的品格促成了祂偉大的贖罪。祂若沒有崇高的品格，就不可能有如此崇高的贖罪！祂的品格促使祂去『受盡各種痛苦』（阿爾瑪書 7：11），然而祂對試探『不予理會』（教約 20：22）。」²

耶穌是受苦最多的人，但祂對我們這些受苦程度遠不及祂的人卻最有憐憫之心。的確，耶穌越為我們受苦，對我們越有憐憫之心，祂也越感受到對我們的愛，兩者密不可分。

我們可以在今生尋求蒙福獲賜一項基督般品格的重要元

素，並加以培養。世人只要努力行義，確實就有可能獲得與這能力有關的屬靈恩賜，讓我們伸出援手，去理解那些面臨急迫且強烈挑戰或苦難的人，給他們適當的回應。我們無法靠單純的意志力或個人的決心來獲得這樣的能力，反而需要並倚靠的是「神聖彌賽亞的功勞、慈悲和恩典」（尼腓二書 2：8）。不過，在「律上加律，令上加令」（尼腓二書 28：30）和「一段時間以後」（摩西書 7：21），我們在為自己著想的自然本性下，能向人伸出援手。

主動尋求仁愛

我建議，各位和我如果希望獲得仁愛——基督純正的愛——這項屬靈恩賜的話，就必須祈求、渴望、奮鬥且致力去培養一項基督般的品格。仁愛不是光靠自己有目的的堅持或決心就能得到的一項特性或特徵，實在地說，我們必須敬重所立的聖約，配稱地生活，並且盡一切所能讓自己有資格獲得這項恩賜；但最終，是仁愛擁有了我們，而不是我們擁有它（見摩羅乃書 7：47）。主決定我們能否獲得及何時獲得所有屬靈的恩賜，但我們必須



盡一切所能去要求、渴望、邀請並有資格得到這樣的恩賜。我們的言行越與基督的品格和諧一致的時候，或許就是在用最有力的方式向上天表明我們渴望獲得仁愛這項神聖的屬靈恩賜。當我們內在那個自然本性的男人或女人慣性地只為自己著想時，只要我們常常伸手為人服務，就一定會蒙得這項奇妙的恩賜。

耶穌是基督，是永恆之父的獨生子。我知道祂活著。我見證，是祂的品格讓我們得以有獲得不朽和永生的機會。願我們在為自己著想的自然本性下，能向人伸出援手。■

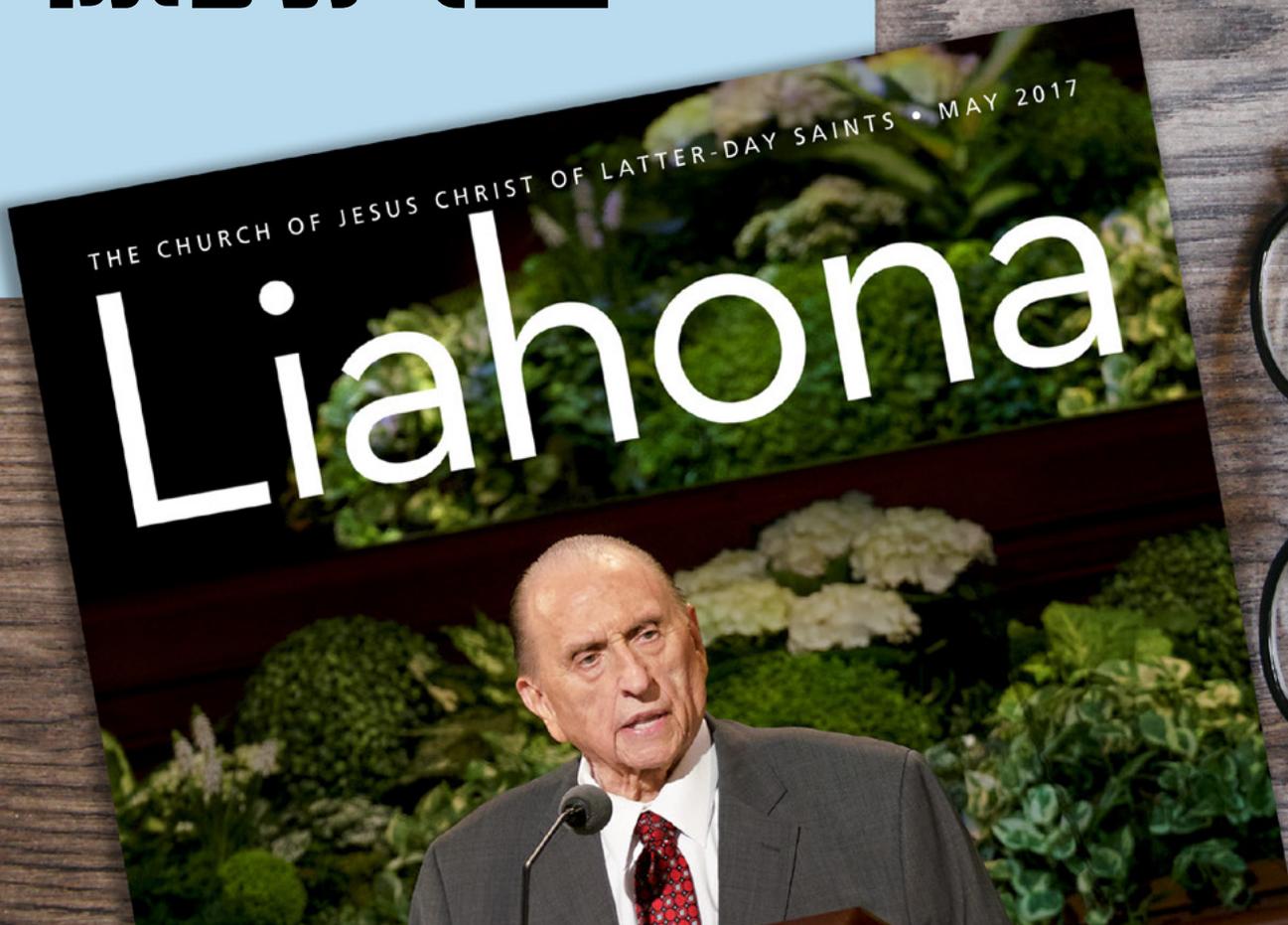
摘自 2003 年 1 月 25 日楊百翰大學愛達荷分校宗教研討會講辭。

註：

1. Neal A. Maxwell, "The Holy Ghost: Glorifying Christ," *Ensign*, July 2002, 58.
2. Neal A. Maxwell, "O How Great the Plan of Our God!" (address to Church Educational System religious educators, Feb. 3, 1995), 6, si.lds.org.

總會大會信息如何

改變 你的人生



你真的可以變得更像耶穌基督，
這些方式會讓你知道怎麼做。

海德利·葛瑞斯

感覺靈性電力不夠了嗎？認為需要一些靈性上的指引嗎？好吧，你很幸運，因為總會大會就是你的秘訣！十二使徒定額組的羅拔·海爾斯長老教導：「我要應許教會的年輕成員，如果你們願意聆聽，就能感覺到內心充滿聖靈。主會告訴你們，祂要你們在這一生中做些什麼事。」¹

事情並沒有在總會大會後就結束了，你以後研讀大會講辭時，也能持續感受到聖靈。

總會大會在許多方面幫助我們。或許，最重要的是，它藉著教導我們如何變得更像救主來讓我們更接近祂。不論是收看轉播，還是後來研讀講辭，若要從大會中得到最多收穫的一個好方法就是，特別留意有關基督般品格的教導。你在聽或讀的時候，心裡想著某些基督般的特質，那些話和聖靈就能幫助你學習如何變得更像基督。

你可以進行以下的小測驗，看看你在研讀大會講辭時，想要特別注意哪一、兩項特質。（如欲進行更深入的測驗，請看 2016 年 10 月，*New Era*，或宣講我的福音，第 6 章。）

請分別在以下九項基督般特質中，選出最能描述你的句子。

1. 信心：

- a. 我不確定耶穌基督是不是我的救主。
- b. 我相信耶穌基督，也接受祂為我的救主。
- c. 我希望耶穌基督是我的救主。

學校裡有一小群孩子因為和別人不一樣，而被大多數其他的學生認為是「無名小卒」。我以前是不和他們說話的；我不壞，可是我也不怎麼友善。

我聽了總會會長團第二諮理迪特·鄔希鐸會長「憐恤人的必蒙憐恤」（2012 年 4 月，總會大會）這篇演講後，事情轉變了。他說，像論斷這樣的事，我們應當「就此打住！」他的演講讓我明白我不應該論斷學校的那些孩子，反而要「用對神和對祂兒女滿心的愛」來取代不好的思想和感覺。

星期一上學的時候，我沒有去找平常那些朋友，而是到大家認為是「無名小卒」聚集的地方。我和他們交談後，發現這些人跟其他人並沒有什麼不同。花時間跟他們相處後，我和他們培養了很好的感情，交到了五個新朋友！

我知道我的新朋友絕對不是「無名小卒」，對神而言，他們一直都是很重要的人，我很高興自己更加領悟了神對祂兒女的愛。

荷莉，19歲，美國加州



2. 希望：

- a. 我對未來感到平安和樂觀。
- b. 未來讓我覺得害怕！
- c. 通常我會避談未來。不去想，就不需要擔心。

3. 仁愛和愛心：

- a. 我想去愛其他的人，但有些人總是讓我抓狂。
- b. 應付自己的生活就夠忙的，實在沒時間想到別人。
- c. 我真誠地渴望別人能獲得永恆的福祉和幸福。

4. 美德：

- a. 「思想和行為都保持純潔。」這聽起來不太有趣！
- b. 我內心是潔淨、純潔的。
- c. 我很難保持潔淨和純潔。

5. 知識：

- a. 事情太多，真的沒有時間去找問題的答案。
- b. 啥，讀書？有時候真覺得學習太無聊。
- c. 我熱切地想要瞭解真理，並且為自己的問題找尋答案。

6. 耐心：

- a. 我能夠等待事情的結果，而不會感到煩躁或沮喪。
- b. 我想我可以等待事情的結果，但是我會變得煩躁。
- c. 等待事情的結果是最痛苦的，我現在就要。

7. 謙卑：

- a. 我凡事一定都要自己來。
- b. 我仰賴主的幫助。
- c. 我在做某件事情的時候，常常忘記可以祈求天父幫忙。

8. 勤奮：

- a. 我花很多時間看電視，和朋友消磨時間，不想做責任範圍內的事。
- b. 我常常無法專注在生活中重要的事情上，但是我會去試試看。
- c. 我將心力專注在最重要的事情上。

9. 服從：

- a. 我樂意聽從領袖和父母的忠告。
- b. 我自己說了算，我往往很難把別人的話聽進去。
- c. 我聽從領袖和父母的忠告，但有時候還是會發牢騷。

現在看看你的答案。你想培養哪些特質？想培養這些特質的話，你可以挑出其中的一、兩項，在你聆聽總會大會時，多加留意。

如果答案顯示你在每一方面都做得很好，就繼續保持。你還是可以挑選測驗中你最為突顯的一、兩項特質，在你研讀大會講辭時多加留意。不論你在變得更像基督的這條路上處在什麼位置，總是可以求助於領袖們的教導來幫助你走這條路。

如果你現在還無法決定要培養哪一項特質，別擔心！你可以常常聆聽大會演講，再看看你最突顯的是哪些特質。

一旦選好想要培養的特質，就把它寫下來，使你在聆聽大會演講或以後研讀講辭時，得以接受相關的啓示。在聆聽和研讀時，讓聖靈引導你想到可以用哪些明確的方法來培養那項特質。看看以下這個範例！■

作者現居美國猶他州。

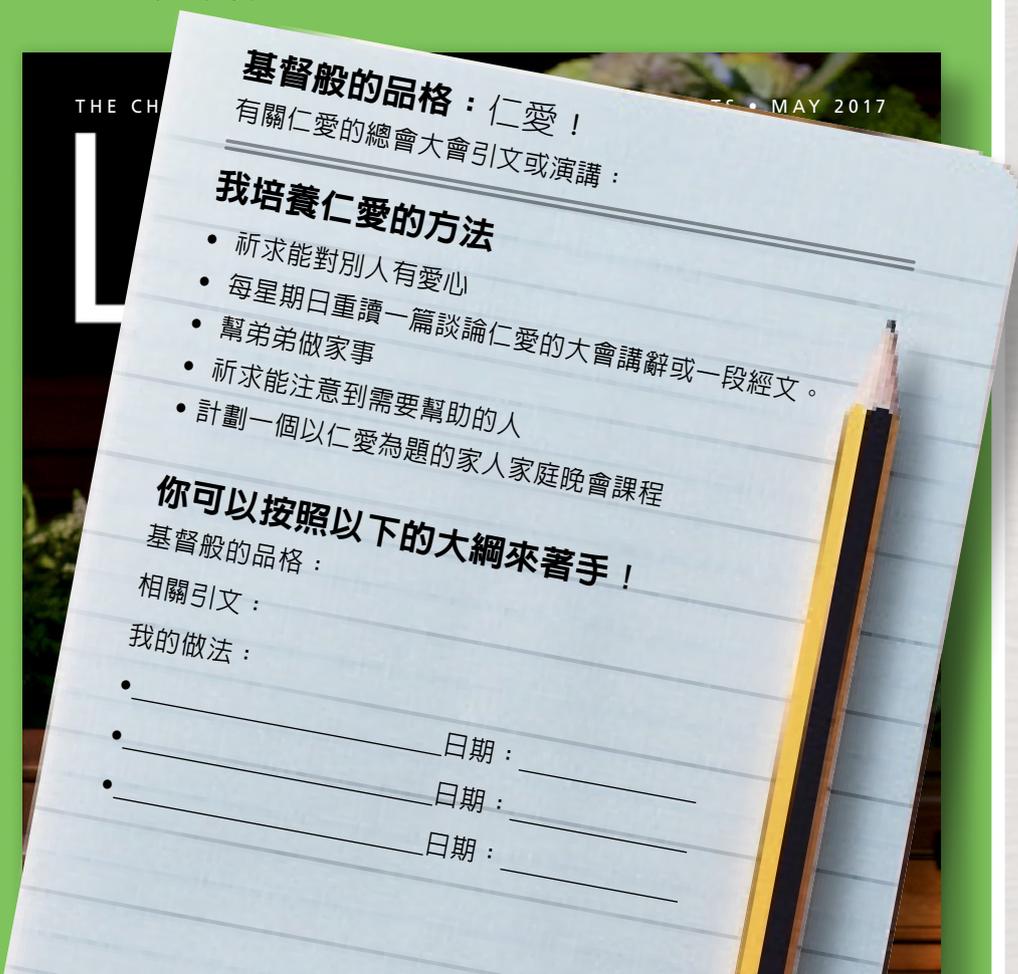
註：

1. 羅拔·海爾斯，「總會大會：鞏固信心和見證」，2013年11月，利阿阿拿，第6頁。

在 2015年10月總會大會期間，有一篇演講引起我的注意。十二使徒定額組戴爾·瑞隆長老發表了演講，標題為「透過神的眼光」，他談到透過父母慈愛的眼光來看待別人的重要性。我聽到這一點時，感覺到我需要更努力去愛周遭的人。

大會後，有一天早上，我特意想找個好時機讓某個人高興。我到管弦樂教室裡，看到一個男孩，我平常是不會注意到他的。我看得出来他心情沮喪，所以我走過去，問他好不好。他不太說話，所以我問他喜不喜歡管弦樂班。他告訴我，他對曲子還不熟，很擔心音樂會的事。我提議和他一起把曲子從頭演練一遍，所以我們一起吹奏了整首歌。聽起來很棒！後來，開始談起我們的樂器。我們成了好朋友，我真的很高興當初花了時間跟他講話。

克莉絲塔，12歲，美國德州





握緊不放

琳賽·希勒

我

從小和一群是教會成員的朋友一起長大，很興奮要接受洗禮，成為其中一員。我因為上大學，搬到國土的另一邊，也開始和傳教士上課。可惜，來自新同學的壓力讓我很難遵守福音標準。我的大一同學花很多時間飲酒玩樂，我從來沒有喝過酒，但是我這些新朋友經常施壓要我喝酒。

我知道福音是真實的，但是來自同儕的壓力實在很難抗拒。

我開始向天父祈禱，希望能有力量做出對的選擇。我還不曾降低標準，但是我怕下次有人勸酒時，我會抗拒不了。我懷念以前那些有同樣價值觀的朋友。

有個星期六晚上，我和宿舍裡的人去參加一個派對。我所有的朋友直接就喝起酒來，還慫恿我嚐生平的第一口酒。

我被誘惑了，我拿起遞過來的那杯啤酒，放到嘴邊，心裡不太舒服，卻很高興得到朋友們的目光。這時，有個以酗酒出名的男孩，尼克，向我們這個圈子走來。

他問：「你不喝酒的，是吧？」

我回答說：「我不喝酒。」

尼克說：「你要是喝了，你這輩子往後的每一天都會後悔的。」

我驚呆了，知道他講的是對的。

我不想喝酒，我想加入教會。我把那杯啤酒放回去，然後離開派對，慶幸自己

我們奉行福音標準是困難
或容易，朋友是一個
很重要的因素。

沒有做錯選擇。

第二天早上，我到教會去，找到傳教士，約定了洗禮日期。從那天起，我就不去參加提供酒精飲料的派對，我在教會裡結交有同樣價值觀和標準的新朋友。我在宿舍裡還會和別人交朋友，但是我讓他們清楚知道我的標準。他們知道這些標準對我的重要性後，也尊重這些標準，不再給我壓力。他們注意到，我會在他們看不合宜的電影或聽不合宜的音樂時離開房間，他們對此也表示尊重。

我的見證因為這個經驗而更加堅定了，我會努力不再讓同儕壓力降低我的標準。我也知道，面對困難抉擇的最佳方法就是確認你的標準，從一開始就握緊不放。

我知道天父回答我的祈禱，給我力量，抗拒誘惑。我感謝聖靈鼓勵我做出對的選擇，我知道教會的標準是要保護我們，很感謝選擇遵從福音標準讓我決定加入教會。■

作者現居美國猶他州。



對誘惑說不

「做錯事的人要你同流合汙的原因是：當有人也做同樣的事時，他們會覺得比較自在。他們也可能是想利用你。想被同儕接受，成為團體的一員，是天性使然。……你最難看清的一件事是你其實已經很堅強，其他人暗地裡也很佩服你。……你不需要為了讓好朋友接受你而降低標準。你越是服從，越是堅守真實的原則，主就越能幫助你抗拒誘惑。」

參閱十二使徒定額組李察·司考德長老（1928-2015），「作正確的選擇」，1995年1月，聖徒之聲，第41頁。

打破「典型青少年」的既定樣式

忘掉世人怎麼說。天父怎麼看你？

夏綠蒂·拉卡貝
教會雜誌

世人對今日青少年的看法眾說紛紜。你可能知道一些刻板印象，或聽過有人抱怨「這時代的孩子」。還有很多的研究與統計數字，其實與你有關——你的社群媒體習慣、你購買的東西，甚至你集中注意力的時間有多短。

十二使徒定額組的羅素·納爾遜會長說，他聽到研究人員描述他們對年輕人的研究，會讓他覺得「不舒服」。他說：「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。」¹

主不需要靠研究或刻板印象來認識你。祂看到的你，既不是統計數字，也不是因「世人」用一些方法來形容而被貶低的人。

總會會長團第二諮理迪特·鄔希鐸會長說：「祂愛你，不僅因為你現在的樣子，也因為你有渴望和潛力成為一位充滿榮耀與光的人物。」²

神不僅是看你，祂愛你。

想要打破世俗的既定樣式



嗎？開始用天父和祂揀選的僕人看你的方式看自己。想要粉碎刻板印象嗎？現在就是起身行動的時候！基督 12 歲的時候提醒祂的塵世父母，祂需要「以〔祂〕父的事為念」（路加福音 2：49）。

祂那時年紀不會太小，你現在也是。所以這是下一個問題：你可以怎樣以天父的事為念？

天父的「事」，就是「促成人的不死和永生」（摩西書 1：39），所以，要以天父的事為念，你可以盡力發揮潛能，也幫助他人發揮潛能。

現在是你為自己的未來負起責任的時候。你現在可以做什麼來確定自己正在成為天父知道你能成為的那種人，不僅在永恆中，也在今生？

你想在聖殿中結婚嗎？現

你可以在生活中發揮神在你身上看到的潛能。



我正在發揮自己最大的潛能，
我的做法是……

學習做預算？改進我的福音學習？培養對服務的喜愛？分享你現在怎樣為自己的未來負責任，將你的意見寄至 liahona@ldschurch.org，或者在 LDS Youth Facebook 或 Instagram 網頁上留言。

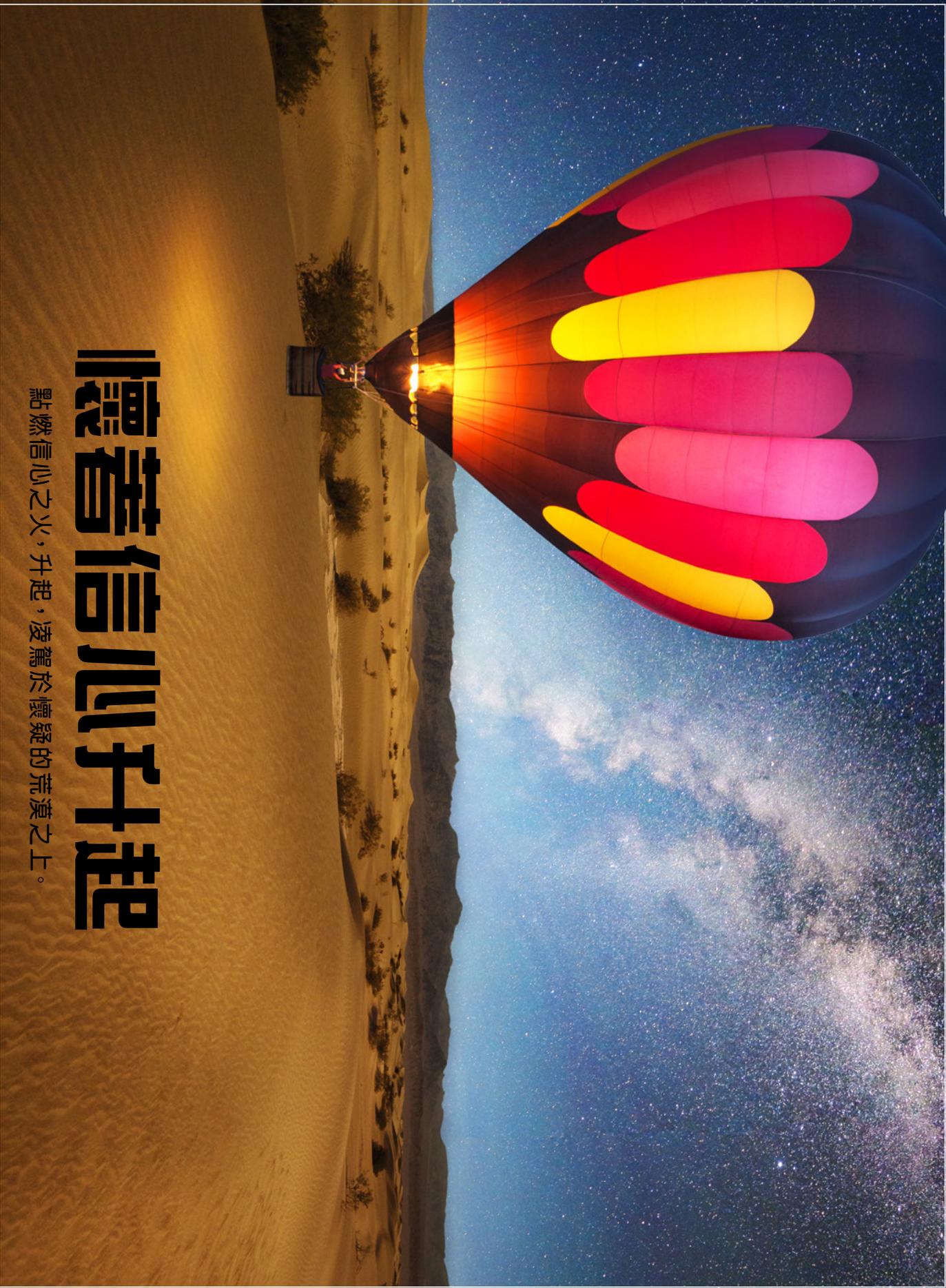
在就決定要在思想、言語和行為上保持純潔。你是否預見自己在上大學？現在就養成良好的讀書方法。你想去傳教嗎？將宣講我的福音納入你的福音學習（尤其是第3章）。你想供養一個家庭嗎？現在就學習如何擬定和維持預算。

你現在也可以注意那些能讓你快樂的事物。你喜歡數學嗎？彈鋼琴？寫故事？要保持下去！看看你可以用哪些方法改進：學校課堂、線上教學、競賽、研討課程等等。

打破既定樣式，粉碎刻板印象！為自己的未來負責任。你正在做什麼來發揮自己最大的潛能？讓我們知道你的想法，請以電子郵件寄至 liahona@ldschurch.org，或者在 LDS Youth Facebook 或 Instagram 網頁上留言。■

註：

1. 羅素·納爾遜，「成為真正的千禧世代」，2016年10月，利阿賀拿，第46頁。
2. 迪特·鄔希鐸，「喜樂地奉行福音」，2014年11月，利阿賀拿，第123頁。



懷著信心升起

點燃信心之火，升起，凌駕於懷疑的荒漠之上。



亨利·艾寧會長
總會會長團第一諮理

如何自己知道

我親愛的年輕朋友，我們盼望你們每個人不靠其他任何人，都能自己知道，天上的神是真實的，祂認識你們，祂的兒子已為世人贖罪。

我們希望你們會自己獲得一項毫不動搖的見證，知道耶穌基督的福音已經最後一次復興到世上。約瑟·斯密的使命獨一無二，然而他謙卑的祈禱是一個你我都受益的典範。約瑟走進樹林，**憑信心祈禱**，相信慈愛的神會答覆他的祈禱，解除他的困惑。他**閱讀神的話**，並**獲得見證**，知道神的話是真實的，藉此得到那份確信。約瑟祈禱，不僅想要傾聽，也想要不計一切代價地服從，他努力**按照神所傳達的旨意去行動**。

秉持那樣的態度，我想給教會的青少年一項挑戰，這項挑戰是：自己知道這些事情是真實的。你可以效法約瑟·斯密的榜樣來做到這件事：**研讀經文**，讓這些話深植在你心中，反覆**思量這些話**，然後**求問神**，願意接受祂的指引——**真誠地願**祂的旨意得成。

這項挑戰聽起來也許像是一個簡單的邀請，但是我保證這會需要你們付出極大的心力。我不能保證你們的答案會在一天或一星期內來到，但是我可以保證，如果你們用信心求問，神會以祂自己的方式，按照祂自己的時間，對你們說話。只要你們**接受這項邀請**，並**採取行動**，你們會發現，不僅答案會來到，你們也會建立一個獲得屬靈知識的模式，讓你們往後的人生因此蒙福。■

摘自 2017 年 3 月與亨利·艾寧會長和傑佛瑞·賀倫長老面對面談話活動。



你怎樣運用了這項邀請？

面對面談話活動的相關留言：
「讓我個人留下深刻印象的，主要是其中清楚強調了研讀經文的重要，以及我們可以從經文中得到答案。而且我真的很喜歡討論時談到祈禱的主題以及該如何向神祈禱。我了解祈禱可以也應該是純屬個人的，但是我們應該知道要如何接近神，如何以尊敬的態度向神祈禱，祂是我們的天父，不是同輩。」

約書亞，美國夏威夷州

「除了祈禱和研讀經文以外，什麼方法最能鞏固我的見證？」

你的見證大概不會突然來到。見證會隨著一次次的靈性經驗而增長——就如經文所說的：「律上加律，令上加令」（尼腓二書 28：30）。然後你必須滋養和鞏固你的見證，像是培植一粒正在生長的種子（見阿爾瑪書 32：28-43）。而且就像植物無法只靠水存活，鞏固見證也不會只有一種「最好的」方法，你需要採用多種方法。

祈禱和研讀經文絕對是滋養見證的好方法。當你學習福音並真心祈禱能知道某件事情是真實的，聖靈會幫助你感受到福音的真實性（見摩羅乃書 10：4-5）。

你也可以藉著遵守誠命來鞏固自己的見證。當你奉行福音原則——例如禁食、守安息日為聖或領受聖餐——你會開始獲得見證，知道某件真實事情的道理和原因，而不是只知道某件事情是真實的。耶穌說，當你選擇「遵著他的旨意行」，你會「曉得這教訓」（約翰福音 7：17）。

滋養見證的另一個好方法是分享見證。十二使徒定額組的培道·潘會長（1924-2015）教導說：「見證是要說出來才能得著的！」（「耶和華的燈」，1983年10月，聖徒之聲，第56頁）。你可以在教會、福音進修班、家裡，以及與朋友分享你的見證。你這麼做，聖靈就會向你見證你所分享的事情是真實的。

當你用許多不同的方法鞏固見證，見證會成長和加深，你也會因此感受到平安喜樂。



和傳教士一起工作

傳道事工一直是我鞏固見證的最好方法。每次我和傳教士一起工作，都感受到基督的愛。

喬依，19歲，菲律賓雷特省

努力成為門徒

你可以努力一直當個耶穌基督真正的門徒，藉此鞏固自己的見證。服從神的誠命會讓我們對自己的見證勇敢，相對地，這會使我們的見證更堅強，為進入神國作好準備（見教約 76：79）。你也可以藉著分享見證來鞏固見證。

莫爾·西門長老，23歲，剛果民主共和國羅彭巴希傳道部

傾聽聖靈

只要你傾聽聖靈的聲音，去教會、讀經文、聽總會大會演講等等，都會幫助你鞏固見證；聖靈會向你見證真裡。要時時傾聽聖靈的聲音，因為祂一直在你身邊，會幫助你鞏固見證。

愛莉莎，16歲，美國維吉尼亞州



去傳教

去傳教會鞏固你的見證，也會鞏固你所教導之人的見證。你在傳教時會學習完全仰賴主，而不是倚靠自己的力量。傳教經驗會鞏固你；在你事奉主、做祂的事工時，這經驗會鞏固你的見證。

貝利·威廉斯長老，19歲，新加坡傳道部

分享你知道的真理

我學到，鞏固見證的最好方法之一是與人分享見證。每次分享我所相信以及知道是真實的事情——無論這可能是多麼簡單微小——我的胸中會有很溫暖的感覺，同時我的心中也得到更大的證實，知道我說的事情是真實的！也就是說，我覺得自己的見證獲得鞏固。

道格拉斯，20歲，巴西聖保羅



變得更像基督一樣

我們可以變得更像基督一樣，藉此來鞏固自己的見證。當我表達基督純正的愛，並像基督那樣為人服務時，我的見證鞏固了。

曠珍，17歲，南韓首爾

作見證

作見證是鞏固見證的一個好方法，有時候你分享見證，就會獲得見證。你也可以禁食，好使你自己知道所接受的教導是不是真實的。這兩件事情我都做過，我的見證也因此大為鞏固。

波特，12歲，美國愛達荷州



為人服務

除了祈禱和研讀經文以外，我認為透過服務，最能鞏固自己的見證。我們為人服務，就是向神表示我們關心祂的兒女。而且，我們在做神的事工時，也能接受到聖靈。我知道我多次在遭遇困難的時刻獲得了安慰，在提供服務時得到了問題的解答。

卡洛琳，18歲，美國猶他州



滋養你的見證

「但是，信心就像植物一樣，在生長時

必須得到滋養，否則就會枯萎。……服從誡命是你們必須為見證提供的養分之一。」

總會會長團第一諮理亨利·艾寧會長，「生動有力的見證」，2011年5月，利阿賀拿，第126-127頁。

下次的問題

家中有人在吵架或爭辯的時候，我要如何邀請聖靈進來？

請在2017年11月15日之前在網站 liahona.lds.org 傳送你的答案（按「提交你的作品」），或用電子郵件寄至 liahona@ldschurch.org；亦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。

從巴黎到

摘自艾美·李威特的訪談，美國猶他州

我們住在世界上不同的地方，但是只要我們的附近都蓋了聖殿，我們的感受就會相同！



巴黎聖殿裡面的
旋轉階梯

我是拉結，住在法國巴黎聖殿附近。

聖殿真的對我的家庭很重要，巴黎聖殿還沒蓋好的時候，我們全家每年會去德國法蘭克福聖殿幾次，每次開車來回要 10 個小時！

我們很喜歡看這座新聖殿蓋起來，每星期教會聚會結束後，我們的父母會開車經過，讓我們看看聖殿蓋得怎麼樣了。他們先拆除舊樓，挖了一個大洞。然後開始蓋聖殿，越蓋越高。不久，主的殿就矗立在那裡了！

我的兄弟姐妹和我都很興奮將來能去這座聖殿。我的大姊以斯帖，會最先去做洗禮教儀，我們都熱切等待也輪到我們去。我們愛聖殿，很高興有一座聖殿就在我們自己的城市裡！



札幌



日本札幌聖殿高榮室的水晶吊燈



我叫浩志，住在日本札幌聖殿附近，我愛坐在家裡的窗戶邊，看著聖殿建造起來。

聖殿開放日的時候，我邀請我的好朋友跟我們一起去，他覺得每件東西都很美麗。

我喜歡把聖殿奉獻當成是聖殿的生日，那天正好是我的生日，也是孟蓀會長的生日！聖殿奉獻的時候，我的父母和我必須在聖殿裡面，我還見到了納爾遜會長。

我很感謝能住在聖殿附近，我在學校過得不順利時，可以在回家的路上，走過聖殿庭園，在那裡我會感受到天父對我的愛。我期待著將來可以進去做洗禮教儀，而且以後在那裡結婚。■



羅拔·海爾斯
長老

十二使徒定額組

聖靈 會怎樣幫助我？

聖靈是神組的第三位成員，
祂為天父和耶穌基督作見證。

祂輕聲對我們的心思和
意念說話。我們每個人聽到
祂說的話可能都不一樣。

祂賜給我們屬靈的
恩賜；祂賜給我們
知識，並幫助我們記得
重要的事情。

祂教導我們，
祂賜給我們希望，
祂幫助我們行善，

聖靈也幫助我們
做重要的選擇。

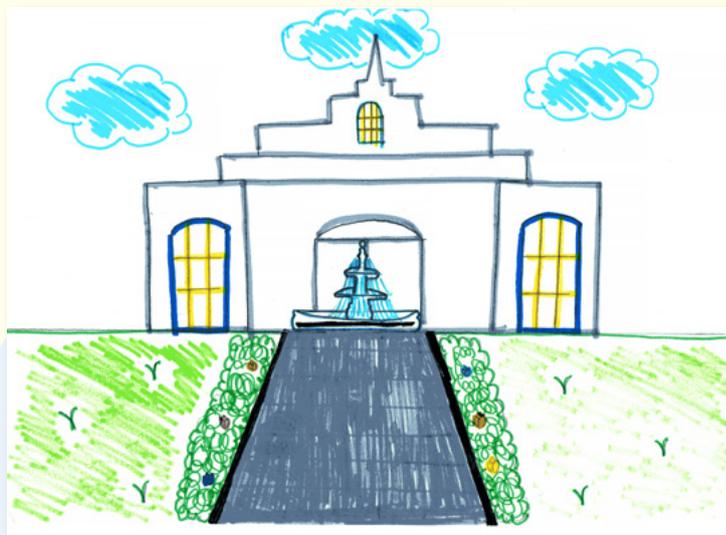
祂幫助我們
保持潔淨，遠離罪。
祂愛我們。

摘自「聖靈」，2016年5月，利阿賀拿，第105-107頁。

我們的園地



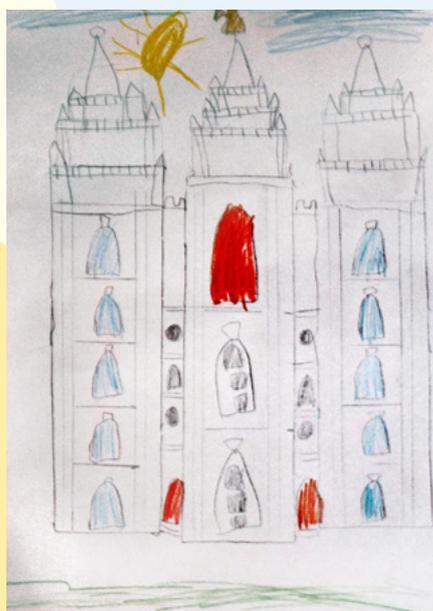
李海的異象，瑪麗亞，10歲，巴西



祕魯利馬聖殿，瓦萊麗，9歲，祕魯



厄瓜多爾瓜亞奎爾聖殿，蘭蒂絲，10歲，厄瓜多



鹽湖聖殿，梅麗莎，5歲
和艾美拉，2歲，愛沙尼亞



珍的旅程



潔西卡·拉森
根據真實故事改寫

美國紐約州，1843年

看 著船漂離港口，進入伊利湖，珍·曼寧覺得自己的夢想也跟著漂走了。

就在一年前，她加入耶穌基督後期聖徒教會，而且決定搬去跟納府的其他聖徒在一起。她和母親、其他七位家人一起啓程，沿著伊利運河前往紐約州水牛城。但是在水牛城，他們卻因為膚色未獲准上船。

她的弟弟以撒小聲地問：「我們現在怎麼辦？」

這句問話在冰冷的空氣中發出回音。距離納府還有 800 英里（1,287 公里），他們大可放棄，回家去，或者稍後再嘗試這趟旅行。……

但是珍等不及了！她知道摩爾門經是真實的，神再度透過先知們說話，她需要與家人去納府。

珍挺起胸膛，看向西邊：「我們用走的。」

他們確實用走的；他們走到鞋子磨破，雙腳也裂開流血，必須祈禱求神醫治。有時候他們睡在戶外，霜氣很重，就好像在下雪一樣。有些人威脅要把他們關進監牢，以為他們是逃跑的奴隸，而不知道曼寧一家人是自由的黑人。他們繼續趕路，唱著聖詩來打發時間，

他們來到一條河邊，納府就快到了。

以撒說：「沒有橋。」

珍點點頭：「我們只好涉水過河了。」她踏

珍·曼寧與愛瑪·斯密和約瑟·斯密一起生活了幾個月。她嫁給了以撒·雅各，他們也是早期在猶他山谷定居的人。雖然她遇到許多挑戰，卻一直是忠信的教會成員。她於1908年過世的時候，約瑟F·斯密會長（1838-1918）在她的喪禮上演講。

進河裡，水深到她的腳踝，她慢慢地向前走。水流過她的膝蓋，然後淹過她的腰部。等她到了河中央，水已經上升到她的脖子，很幸運地，水沒有更深，曼寧一家人都平安過河。

最後他們到達了納府。珍看到納府聖殿美麗的石灰岩外牆；這座聖殿在山丘上，俯瞰山谷，雖然還沒有完工，還是讓她讚嘆不已。有人向他們指出先知約瑟住的房子在哪裡。

一位高個子的黑髮女士站在門口。她叫喚著：

「請進，請進！我是愛瑪·斯密。」

接下來的兩、三分鐘彷彿在夢中，珍見到了先知，先知在屋內為曼寧

一家人擺好椅子。珍滿心感謝地坐在椅子上，聽約瑟介紹他們給在場的每個人認識，包括他的朋友巴尼斯醫生。然後，約瑟轉身對珍說：「這幾個人裡面，你是帶隊的吧？」

珍說：「是的！」

約瑟面帶微笑，說：「願神祝福你！現在我想聽聽你們這趟旅行的事。」

珍說了他們的腳受傷，睡在雪地上，還有過河的事，每個人都安靜地聽。她最後說：「但是這不可怕。我們愉快地繼續趕路，唱著聖詩，感謝神的無限良善和慈悲，祝福我們，保護我們，醫治我們的腳。」

現場一陣沉默。「醫生，你有什麼感

想？」約瑟終於說話了，拍了拍那人的膝

蓋。「那不就是信心嗎？」

「要是我的話，我恐怕已經回頭，回家去了！」巴尼斯醫生坦白地說。

約瑟點點頭，又轉身對珍和她的家人說：「願神祝福你們，這些人都是你們的朋友。」■

作者現居美國德州。



莎拉與核磁共振造影

茱莉安·杜曼
根據真實故事改寫

「當基督在世時，答應要差聖靈做我永遠的好朋友，伴我通過考驗。」（兒童歌本，第56頁）

法蘭克醫生說：「看樣子，莎拉的背部需要做一次核磁共振造影（MRI）。」他對著莎拉微笑。「我要安排明天作一次，我幾分鐘後回來。」

莎拉的背部已經痛了一段時間。她那天早上醒來，背痛得非常厲害，讓她挺不直身體，也走不動。莎拉和媽媽去看法藍克醫生，以便找出問題。



莎拉抬起頭，問媽媽：「又要做核磁共振造影了？」莎拉以前做過一次。她記得她在那個替她身體內部照相的大管子裡，覺得非常害怕。

媽媽說：「抱歉，莎拉。不過這些照片會幫助法蘭克醫生了解你背部的問題，我知道你做得好，我會陪在你身邊。」媽媽緊緊握住莎拉的手。

莎拉說：「可是你不能跟我在裡面。」莎拉垂著頭，眼淚滑過臉頰。媽媽可以在房間陪莎拉，可是一旦她進去那個機器的內艙，就只能一個人。

媽媽摟著莎拉。「真的是這樣，可是你知道誰可以在那裡安慰你嗎？」

莎拉記得她聽過聖靈的一個名稱：保惠師，聖靈也許可以幫助她不會那麼害怕。

莎拉問：「聖靈？」

媽媽點點頭。「沒錯，你可以祈禱，請聖靈幫助你。我和爸爸也會為你祈禱。」

這讓莎拉想到一個好主意。「我可以請爸爸給我一個祝福嗎？」

媽媽微笑著說：「當然可以，我知道他會很樂意這麼做。」

那天晚上，爸爸把雙手放在莎拉頭上，給她一個聖職祝福。爸爸給她祝福的時候，她得到聖靈的安慰，全身有一種溫暖舒服的感覺，那樣的感覺陪她度過一整晚。

第二天，莎拉躺在一個平台上，要被推進核磁共振造影機器的大管子裡。她的腦中一次又一次想著爸爸祝福她時說的那些話：聖靈會在那裡安慰你。莎拉緊緊地抓著媽媽的手，然後，護士把她推進那個管子裡。

核磁共振造影機器在替她的背部照相時，發出很好笑的雜音。莎拉要躺好不亂動，照片才不會變得模糊。她有一刻感到很驚慌，可是後來又



安娜莉絲，
6歲，美國
猶他州

那時候我五歲，需要動手術切除扁桃體和腺樣體。我真的很緊張害怕，爸爸給了我一個祝福。接受這個祝福後，我不再緊張，而且我們兩人都很快樂，因為我們感受到了聖靈。

有了溫暖的感覺。這像媽媽的擁抱，也像溫暖的毛毯。她知道不會有事的。在她不知不覺中，核磁共振造影就完成了。

在法蘭克醫生的辦公室裡，他讓莎拉和媽媽看莎拉背部的照片。法蘭克醫生跪在莎拉身邊對她說：「你很棒，有躺好不亂動。從你背部的這些照片看起來，你需要動手術，讓你走路走得更好。」

莎拉一時說不出話。

法蘭克醫生抬頭看莎拉的媽媽，說：「我們希望快一點動手術。」然後他又轉身對莎拉說：「手術之後幾個星期，你可能覺得自己還是老樣子。不過，今天看到你，我知道你會表現得很棒。」

莎拉試著去想，在法蘭克醫生治好她的背部之後，她想要做的每件事情：我就能跑步、游泳，跳進一大堆樹葉裡。她很懷念做這些事情，可是手術比核磁共振造影更可怕！接著，莎拉想起她作過的祈禱和她得到的特別祝福。天父以前派了保惠師陪她，祂一定會再幫助她。

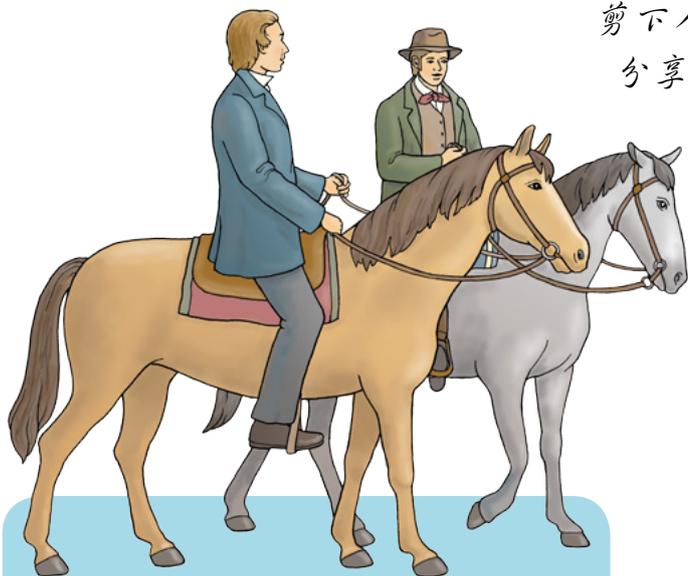
她看著法蘭克醫生，問：「我可以跳進一大堆樹葉裡嗎？」

他開心地笑，說：「到時候，你就可以跳進一大堆樹葉裡了。」■

作者現居美國科羅拉多州。

新的先知

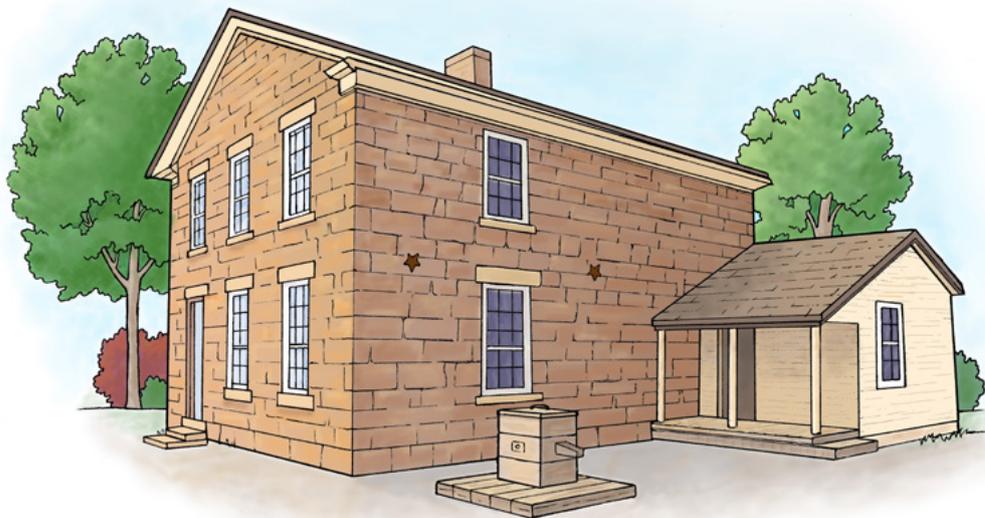
剪下人偶，用來幫助你
分享教會歷史故事。



約瑟和海倫



百翰·楊



1844年，約瑟·斯密和海倫·斯密去卡太基監獄，等待受審。幾個壞人闖進監獄，殺了先知和他的哥哥！聖徒們不知道下一任先知應該是誰；後來，百翰·楊在一次聚會中演講的時候，奇蹟發生了。許多人說他的外貌和聲音就像約瑟·斯密一樣！他們知道他將是下一任先知。現在我們知道，先知過世後，十二使徒定額組會長就成爲下一任先知。■

你可在 liahona.lds.org 找到更多教會歷史人物。



幫忙募集， 一次一枝鉛筆

迦勒，10歲，德國

整件事情要從支聯會推出幫助難民的計畫說起。我真的很喜歡這項計畫，所以我請媽媽把這件事情告訴我的學校老師，老師因此想和四年級學生一起做點什麼。我的姊姊麥蒂和我為了要示範這項計畫，就挨家挨戶去募捐。

到了要向其他四年級學生介紹這項計畫的那天，我有點緊張。老實說，這讓我心驚肉跳，但我還是盡力去做。我告訴其他所有四年級學生，我們送給難民的文具組需要哪些東西。我談到我們挨家挨戶去募集的情形，也給他們一項挑戰，在募款方面要努力做得比我更好。我們一起完成超過100個文具組！我們放了筆記本、鉛筆和其他學校用品。我們還加了一張紙條，上面寫著：「歡迎來德國。」

媽媽和我拿著這些文具組去難民營。難民營環境不算很好，但是有一個遊戲場和一個上課區。難民營旁邊有火車經過，噪音非常大，這些小孩告訴我，那聽起來，就像是噴射機在敘利亞和其他這類地方的上空呼嘯而過的聲音。或許，那聽起來就像是他們從前在祖國聽到的炸彈爆炸聲。

我認識了難民營裡的幾個小孩，包括但以理，他是西洋棋高手。很可惜我沒有和他下棋，因為我很愛西洋棋，不過他們邀請我打手足球和乒乓球。這些男孩告訴我，他們很想家，真希望能離開難民營，再去上學。

跟他們打了手足球和乒乓球之後，我們發送了文具組，我很高興我能為住在難民營裡的小孩做了一些仁慈的事。■



耶穌拜訪約瑟·斯密

金恩·瑞德

耶穌復活許多年後，一個名叫約瑟·斯密的男孩有個疑問，他不知道該加入哪個教會。

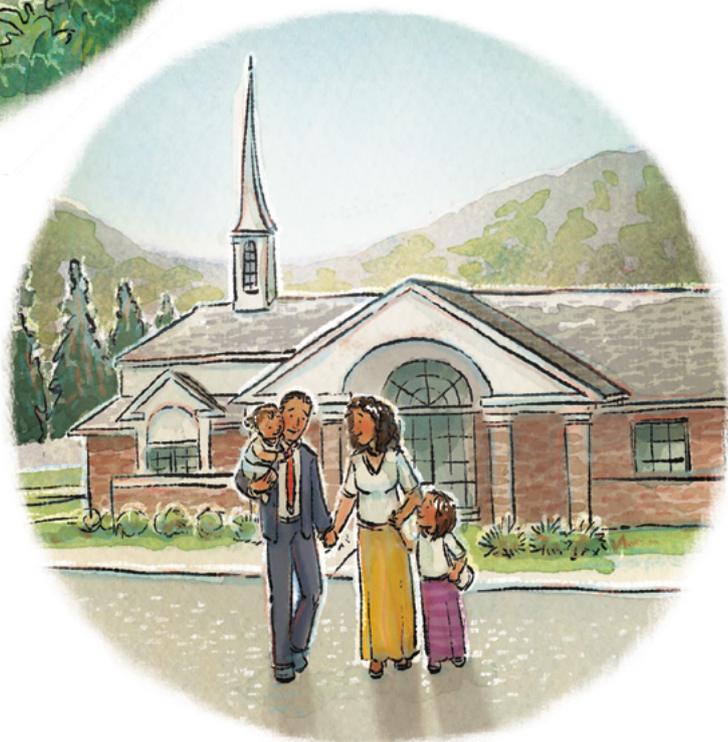


約瑟讀了聖經，經文上說，如果我們向天父祈求，祂會回答我們的問題。約瑟就到樹林裡向天父祈禱。



天父和耶穌從天上降下來。耶穌說約瑟不應加入其中任何一個教會，因為它們沒有教導祂教會裡的所有事情。

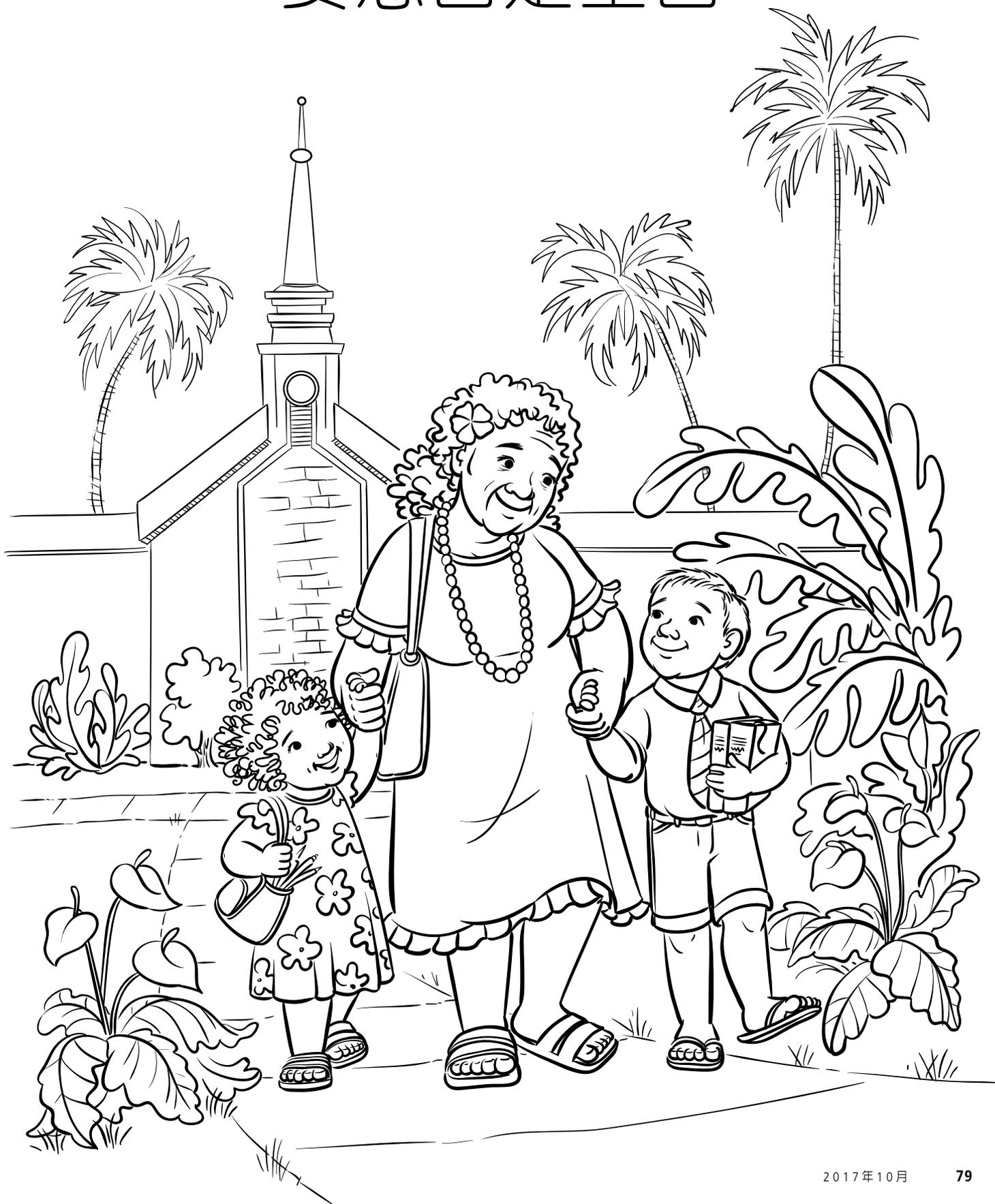
約瑟漸漸長大，他協助把耶穌的教會帶回到世上，稱為耶穌基督後期聖徒教會，並幫助人們認識耶穌和天父。





閱讀經文，會讓我學到更多有關天父的事；我祈禱，
祂也會回答我的祈禱。■

安息日是聖日





多馬·孟孫會長

今天要助人

我們是主的手，祂要靠我們。

我深信，本教會的每一位成員都想要為人服務，幫助有需要的人。我們在洗禮的時候曾經立約要「承擔彼此的重擔，使重擔減輕」〔摩賽亞書 18：8〕。你的心有多少次因為看到他人的需要而產生惻隱之心？你曾經有多少次想要成為那伸出援手的人？但是在每天忙碌生活的干擾下，你又曾有多少次把那些事留給其他人去幫忙，覺得「喔，反正一定有人會去照顧那些需求。」

我們都被忙碌的生活羈絆得難以脫身，我們是否曾經停下腳步，仔細看看自己在忙些什麼。我們可能會發現……我



們往往投注大部分的時間去關心無關緊要的事情，而忽略了更重要的目標。……

我們周遭都有需要我們關懷、鼓勵、支持、安慰、仁慈相待的人，他們可能是我們的家人、朋友、認識的人，也可能是陌生人。我們就是主在世上的手，有責任為祂的兒女服務，提升他們；主要靠我們每一個人來達成這些事。……

願這首耳熟能詳的聖詩能夠深深觸動我們的靈魂……：

今日我可曾在世界上行善？
可曾幫助困苦的人？
可曾鼓舞憂者，使人感覺
歡愉？
若未為此乃我失敗。
可有人因我願為他分憂，
感覺今日負擔減輕？
病患與勞苦之人，可有人
扶持？

需要我時，我願幫忙？

〔「我可曾行善？」聖詩選輯，第 135 首〕。

願我們都會……問我們自己：「我今天為他人做了什麼？」我給世界各地的成員的忠告是去找出正遭逢困難、生病或孤獨的人，然後為他們做點事。■

摘自「我今天為他人做了什麼？」2009年11月，利阿賀拿，第84-87頁。



祝福，露意絲·派克繪

「我的目的就是要供應我的聖徒，因為一切事物都是我的。……
「因為大地是豐富的，足夠而有餘；是的，我預備了一切事物，並且讓人類
兒女作他們自己的主宰。」（教約104：15，17）

想進一步了解自立，見本期第32和40頁。

本期的其他內容

年輕成人園地

年輕成人從年輕使徒 身上學到的五個教訓

福音復興初期第一批十二使徒中，有五位當時也是年輕成人，從他們身上可以學到的一個教訓是：「定義我們的，是所做的決定，而非環境」。閱讀我們可以從他們身上學到的其他教訓。



第44頁

青年園地



第54頁

總會大會信息如何

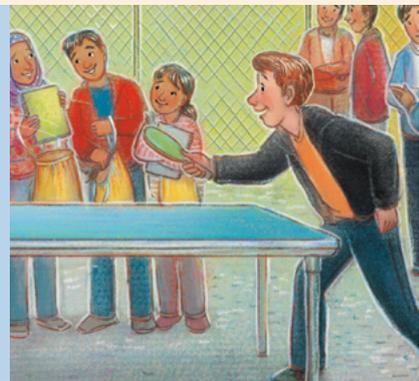
改變 你的人生

總會大會不只是一項盛會，更是你
改變人生的機會。

兒童園地

幫忙募集， 一次一枝鉛筆

迦勒住在德國，他想為他家附近難民營
的兒童做點事，於是想出了一個計畫。



第75頁

耶穌基督
後期聖徒教會