耶 稣 基 督 后 期 圣 徒 教 会 · 2 0 2 0 年 1 0 月

利阿贺拿

分享希望的信息

第12页

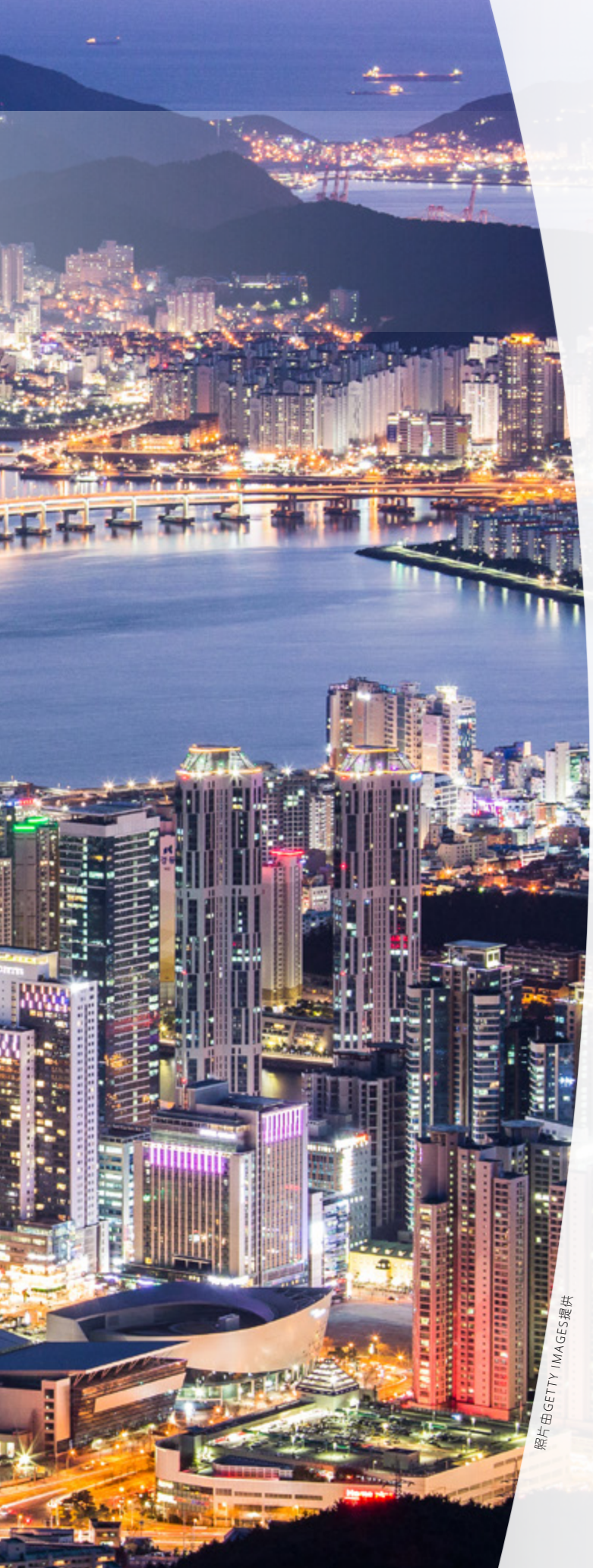
辨识并处理虐待事件，
第5，18页

在欺骗的世代找到答案，
第24页

教堂如何帮助我们崇拜，
第38页

这里
有教会

南韩
釜山



照片由GETTY IMAGES提供

南韩有12个支联会，其中一个位于釜山。釜山也设有一个传道部办公室。以下是教会在南韩的一些现况：

成员 — 88,418

12 — 个支联会，5个区会，4个传道部

教会单位 — 103

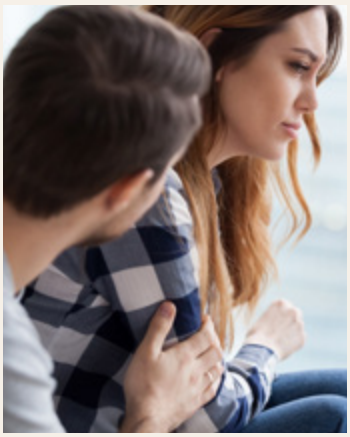
18 — 家谱中心

圣殿（首尔） — 1

1954	第一批正式传教士
1967	首次出版韩文摩尔门经
1973	成立第一个支联会
1985	奉献首尔圣殿
1991	一百万本韩文摩尔门经
2020	南韩的唱诗班在影片中，一起演唱四月总会大会最后一首圣诗

透过儿童和青少年计划来施助 8

伤痕累累的心：了解在家中的虐待
杰森・怀丁
18



使徒分享希望的信息 12

站在启示的磐石上
劳伦斯・寇布吉长老
24

防止虐待

在良好的人际关系中，人们会为自己不友善的言行道歉，并且仰赖救主的赎罪力量来帮助他们改进和悔改。反之，如果關係不良，則會不斷惡待對方，而发展成虐待的关系。

罗素・纳尔逊会长教导：「神国里不应有〔虐待和其他〕这种绊倒人的事」（「灵性宝藏」，2019年10月总会大会）。本月教会杂志的许多文章将有助我们辨识并处理虐待事件：

- 我在第18页所写的文章中，谈到虐待的特征，同时明列一些资源，供各位或所认识的人认出虐待的关系，并且得到医治。
- 在第58页，有位女青年讲述儿时遭到性虐待的经验，以及她如何找到勇气和力量说出来，向信任的成人和救主求助。
- 在本月*朋友*第F12页中，你可以找到一个可与子女讨论「说不」的写作活动。不妨以这个活动作为一堂家庭晚会课程，探讨防止虐待的发生。
- 情绪虐待所能造成的伤害，和其他类型虐待的一样大。本期杂志的电子版文章中，有一篇叫作「认出情绪虐待」，请阅读该文，来认识五个警讯，以及如何取得帮助。

如果你已经受到伤害，可以转向神，寻求指引和医治，并且向信任的人求助。主了解我们的感受，当我们转向祂的时候，祂会引导我们得到安全和喜乐。

愿我们每天都感受到神的爱，并且与祂接近。

杰森・怀丁博士
杨百翰大学家庭生活学院

目录

5 对虐待保持警觉

6 信心的化身
撒久萨和莎萝媞·麦维瑞维
尽管有一对儿女过世，麦维瑞维家庭依然喜乐度日，生活很有目标。

8 施助原则
透过儿童和青少年计划来施助
你不需要小于18岁，也可以将儿童和青少年计划运用在施助事工上。

12 使徒分享希望的信息
如何在疫情期间与神保持亲近、怀着爱心施助，并耐心地向前迈进。

18 伤痕累累的心：了解在家中的虐待
杰森·怀丁
认出虐待的五种形式，找到希望与医治。

24 站在启示的磐石上
劳伦斯·寇布吉长老
从解答主要的问题开始寻求真理。

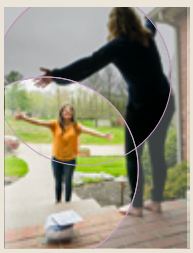
30 后期圣徒的心声
有个家庭在圣殿找到平安与喜乐；从拼图得到医治；有位年轻人得到第二次阅读摩尔门经的机会；有位年轻人领悟洗礼的目的。

34 来跟从我：摩尔门经
每周一篇的这些文章对你本月研读摩尔门经将有所帮助。

38 教堂——虔敬与崇拜的场所
迪恩·戴维斯主教
教堂是神圣的场所，提供许多机会让你在生活中更强烈感受到圣灵。

快速阅读

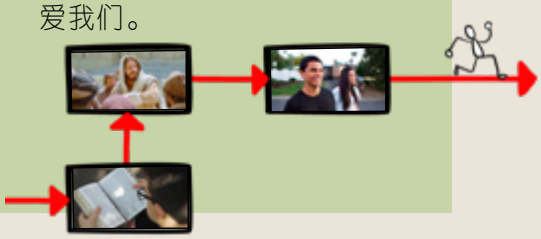
来跟从我辅助资料



封面
照片由GETTY IMAGE提供

园地

年轻成人园地
44
习瘾会是拉我们向下沉沦的一条锁链。我们可以**向救主求助而得到自由**；即使我们在软弱的困境中，祂依然爱我们。



青少年园地
52
无论你在哪方面痛苦挣扎——日常服务、受虐需要医治、心理健康问题，或是说出教会全名这么单纯的事——**你都不孤单**。

儿童园地
朋友
了解**什一奉献**和如何帮助家人**过得更快乐**。

十月份「仅提供电子版」文章

研读经文的方法，不只一种
玛瑞莎·韦迪森
如果你不喜欢阅读，可改以其他方式研读福音。

认出情绪虐待
娜仁·泰立
家庭服务中心的一名咨商师说明，如何在人际关系中认出并处理情绪虐待。

进一步了解

你可以在福音图书馆应用程式和liahona.ChurchofJesusChrist.org上：

- 找到当期杂志。
- 发掘「仅提供电子版」的内容。
- 搜寻以前的期数。
- 提交你的故事和意见。
- 订阅或赠阅。
- 用数位工具来加强研读。
- 分享最喜欢的文章和影片。
- 下载或列印文章。
- 聆听你最喜欢的文章。

联络我们

把问题和意见用电子邮件寄到liahona@ChurchofJesusChrist.org。

把你的故事投稿至liahona.ChurchofJesusChrist.org，或寄到：
Liahona, flr. 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

2020年10月，第10期
利阿贺拿16725 266
耶稣基督后期圣徒教会国际版杂志

总会会长团：罗素·纳尔逊，达林·邬克司，亨利·艾宁

十二使徒定额组：罗素·培勒，杰佛瑞·贺伦，迪特·邬希铎，大卫·贝纳，昆丁·柯克，陶德·克理斯多，尼尔·安德森，罗纳德·罗斯本，盖瑞·史蒂文生，戴尔·瑞隆，江文汉，尤理西斯·苏瑞

编辑：蓝迪·范克

顾问：贝琪·葛雷文，雪伦·尤班克，克丽斯汀娜·法兰柯，华特·高查利，赖瑞·凯瑟，简恩·纽曼，亚德里安·欧卓亚，麦可·林梧，斐恩·斯坦福

总经理：理查·席顿

教会杂志主管：亚伦·洛伯

业务经理：葛夫·肯农

主编：亚当·奥申

助理主编：莱恩·卡尔

发行助理：艾妮丝·达维拉

编撰组：大卫·狄克生，大卫·爱德华兹，马太·富利顿，贾瑞特·葛夫，强·简森，亚伦·詹斯顿，夏绿蒂·拉卡贝，米迦勒·莫里斯，艾力克·莫达，约书亚·伯凯，珍·宾柏若芙，理查·罗慕义，敏蒂·梭鲁，萝莉·索萨，雀可·瓦德雷，玛瑞莎·韦迪森

实习编辑：安妮丽丝·卡登那

美术主编：泰德·彼得生

设计组：珍妮特·安德鲁，菲·安德勒斯，曼蒂·贝特利，甘·巴特，多马·柴德，约书亚·丹尼斯，大卫·格林，科琳·兴格莱，艾力克·强森，苏珊·罗夫根，史考特·慕义，艾勒尼·雷格尔，马可·罗宾森，妮可·沃肯霍斯

设计实习生：珍娜·帕拉斯奥

智慧财产协调员：珂莉特·欧尼

出版经理：艾蒙·哈里斯

出版组：格蓝·艾戴尔，茱莉·布德，荷西·契瓦兹，多马·克罗宁，布莱恩·盖吉，吉妮·尼尔逊，玛莉莎·斯密

印前作业：约书亚·丹尼斯，艾蒙·哈里斯

印刷主管：司提反·路易斯

发行主任：纳尔逊·高查利

邮寄地址：*Liahona,* Fl. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, USA.

利阿贺拿（本词出自摩尔门经，意谓「罗盘」或「导向器」）发行下列语言版本：阿尔巴尼亚文、亚美尼亚文、碧斯拉玛文、保加利亚文、柬埔寨文、宿雾文、中文、简体中文、克罗地亚文、捷克文、丹麦文、荷兰文、英文、爱沙尼亚文、斐济文、芬兰文、法文、德文、希腊文、匈牙利文、冰岛文、印尼文、义大利文、日文、基里巴斯文、韩文、拉脱维亚文、立陶宛文、马达加斯加文、马绍尔文、蒙古文、挪威文、波兰文、葡萄牙文、罗马尼亚文、俄文、萨摩亚文、斯洛文尼亚文、西班牙文、斯瓦希里文、瑞典文、塔加洛文、大溪地文、泰文、东加文、乌克兰文、乌尔都文及越南文。（发行期数依语言之不同而有区别。）

Intellectual Reserve, Inc. © 2020 版权所有。美国印行。

版权资料：除非另有指示，*利阿贺拿*中的资料均可复制，供非商业的私人用途（包括为了教会召唤）。此项权利得随时予以撤销。美术作品于作者栏内标示限制者，均不得复制。若有任何版权问题，请洽询Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA；电子信箱：cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org。

For Readers in the United States and Canada: Oct. 2020 No.10. LIAHONA (USPS 311-480) English (ISSN 1080-9554) 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 (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store. ChurchofJesusChrist.org. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.

对虐待保持警觉

虽然我们希望每个人都能得到尊重，但有些人却试图伤害、控制或操纵他人。这种有害的行为称为虐待，它与耶稣基督的福音相悖，耶稣基督的福音教导我们要彼此相爱，待人如己（见马太福音7：12；约翰福音13：34；教义和圣约121：36-37）。

虐待有一些常见的迹象。为预防并阻止虐待，需注意以下五个迹象：

受虐者往往是被认识的人虐待。

施虐者可能是一位亲戚，或某个以前见过的人。这并不是说我们要担心每个认识的人，但我们可以小心（并教导我们的小孩）其他四个迹象。

施虐者往往寻找弱势者下手。

施虐者会寻找那些没有能力表示同意与否，或没有能力保护自己的人。

施虐者往往会企图把受虐者孤立起来。

施虐者往往企图用孤立或恐吓的手段，阻止受虐者求助。

施虐者往往从逾越界线开始。

对待他人的行为和言语，必须尊重适当的界线，严重逾越这些界线，就构成了虐待。施虐者可能完全无视界线，也可能从微小的逾越界线行为开始，麻痹受虐者。

施虐者可能会在施虐前，企图逐渐建立信任。

这称为「性诱拐」，常发生在青少年和儿童身上。性诱拐的行为可能包括要求单独相处、怂恿保守秘密、谈论与性有关的主题，或是向儿童出示色情物品，或与之发生肢体接触。

妇女的图片由尼尔·韦伯绘；其他图片由GETTY IMAGE提供

撒久萨和莎萝媞·麦维瑞维

斐济苏瓦

我几乎无法相信在麦维瑞维家中所感受到的平安和幸福。尽管一对儿女过世，他们仍然每天喜乐度日，生活很有目标。

莱斯利·尼尔逊，摄影师

莎萝媞：

儿子艾撒肺癌过世后两年，女儿爱莎琳也死于脑膜炎。我在圣殿里强烈感觉要与一位年长传教士姊妹谈谈；她在几年前也失去了两个孩子。她告诉我：「如果你使自己的家成为圣地，便能感觉到孩子就在身边。」

那成了我们的目标。我们做的每件事，都是要使家成为圣地，想感觉他们就近在咫尺。

撒久萨：

失去艾撒和爱莎琳的经验，最终把全家人凝聚在一起。我们和其他的孩子一同商议，全家一起去圣殿，尽可能过简朴的生活，并且选择每天心怀感恩。当我们讨论到一家人在圣殿印证的意义时，那印证对我们就鲜活了起来，意义非凡。透过这一切，我们确实感受到孩子就在身边。

进一步了解

请至**ChurchofJesusChrist.org/go/10206**，在线上或福音图书馆阅读本文，更加了解撒久萨和莎萝媞的信心历程，并观看其他照片。

请至**ChurchofJesusChrist.org/go/10207**，了解罗纳德·罗斯本长老说明如何巩固我们的家，使之成为充满爱和灵性保护的地方。

施助原则

透过儿童和青少年计划来施助

施助的精髓在于邀请他人成长进步，并一路帮助他们。

透过儿童和青少年计划施助的机会俯拾皆是。或许你自己家里就有儿童或青少年；或许你是这计划中的一位领袖，或是要去施助有儿童和青少年的家庭；或许你刚好认识一些儿童和青少年（这样应该几乎涵盖我们所有的人）。不论是哪一种情况，你都有许多方法能用这项计划或其中的原则，造福他人的生活。

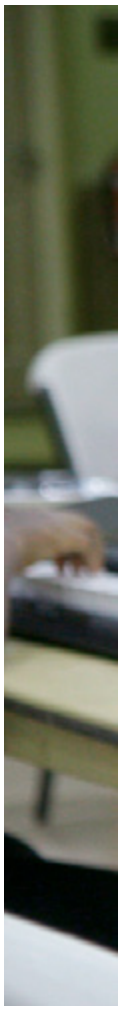
一起发展自我

儿童和青少年计划的核心在于每天努力变得更像救主，因为祂提供了完美的施助。曾参与这项计划的人多半都了解到，在人生各方面进步越多，就越有能力帮助或施助他人。

但是，有了儿童和青少年计划，就不用等到学会某件事后才造福别人。学习本身就提供了施助的机会。

对住在迦纳的男青年普拉斐而言，在儿童和青少年计划中设定了学习弹琴的目标，只是个开始而已。普拉斐说：「我的目标也包括让别人知道我正在学习的事。」

虽然他还不是一个老师，但他的目标已经变得比他想象的更大。如今在教堂里，除了普拉斐以外，还有50位学生在上钢琴课。是谁在教普拉斐和其他50位学生呢？是亚历山大和凯文，两个人都是13岁。凯文说：「我们想要为别人做点好事。」



多马·贾纳摄

这两位青少年免费每周教三天基础钢琴课，来的人都可以学。这个钢琴课出现了额外的收获。透过钢琴课认识教会的几位学生，后来研读福音并决定受洗。

我们努力充实自己，就可以藉着邀请他人一同参与而施助他们。

以撒·达可艾勤彭摄

亚历山大·波藤摄

约拿·瑞比基摄

施助时分享好食谱

巴西古里提巴的一位支联会初级会会长，莎宾娜·奥古斯托，看到了这计划在个人发展方面如何造福支联会中的儿童和青少年。不但如此，她也看到了许多方法，可将自己在个人发展上学到的事情，运用在姊妹施助者的指派工作上。

奥古斯托姊妹说：「我培养了一项才能后，就用它来造福我施助的对象。」

奥古斯托姊妹教导所施助的一位姊妹制作松露巧克力。这位姊妹现在以制作并贩售巧克力来贴补家用。「几个月后，我很受祝福，有位姊妹教我制作蜂蜜面包，让我可以拿去卖钱，」奥古斯托姊妹说，「培养和分享才能可以造福彼此的生活，增进我们施助姊妹之间的情谊。」■

儿童和青少年计划对你的施助有何帮助?

1. 邀请他人参与儿童和青少年计划。
你可以邀请所施助的青少年和儿童的家人，参与儿童和青少年计划。他们可能有兴趣参加这计划中的活动、个人发展，或甚至福音研读。（有关透过*来跟从我*施助的更多资讯，见2020年9月，*利阿贺拿*，「透过*来跟从我*施助」。）

2. 支持他们的目标。
若所施助的家庭中有青少年，你既身为弟兄施助者或姊妹施助者，自然要支持他们在儿童和青少年计划中可能要努力的目标。虽然这些是个人的目标，但如果你知道他们的兴趣所在，就可以用各种不同的方法提供协助。帮助的形式可能是找出他们正在寻找的美术用具，担任饼干制作比赛的裁判，或是在你擅长的领域辅导他们。你知道怎么换汽车机油吗？会缝补破损的衣服吗？你是求职面谈的专家吗？如果他们感兴趣，你可以主动分享所具备的知识或技能。

3. 邀请他人参与你的个人发展计划。
个人发展计划并非专属于儿童和青少年，不管你年龄多大，都可以参与这项计划。只要你投入时间，在生活中改善灵性、社交、体能、智能等领域，不论你遇到的是谁，都能为他们作更好的施助。你可以像迦纳的普拉斐一样，邀请他人和你一起筹办钢琴课，上运动课或学习语言，藉此造福他们。

4. 将施助设为目标。
不妨每天花些时间施助，可以传简讯、亲自拜访问候，或安排时间小聚。这可能也包括要花时间将施助对象的生日写在日历上，或是在社群媒体上关注他们，以了解他们的兴趣或最近在做的事。甚至只是花五分钟想想某人需要什么，都可以得到启发，想出可以贡献心力的点子。

一一地

「主真实而活着的教会的一项特点，就是它永远会以有组织、按照指导的方式，去施助神的每个孩子和他们的家庭。因为这是祂的教会，所以身为祂的仆人，我们会像祂那样去施助个人。」

罗素·纳尔逊会长，「藉着神的能力和权柄施助」，2018年5月，*利阿贺拿*，第69页。

分享你的经验

把你施助他人或受人施助的经验寄给我们。到liahona.churchofjesuschrist.org，点选「提交你的作品」。

使徒分享

希望的信息

为了因应在世界各地流行的病毒，政府官员禁止公开集会，并实施隔离。学校关闭、圣职领袖取消教会聚会，冒险外出的人必须戴口罩来保护自己。

时间回到 1919 年，在前一年开始肆虐的流感疫情，夺去了数千万人的生命。[1] 教会的新任先知，禧伯·郭会长（1856-1945），于 1918 年 11 月接受按手选派，但直到 1919 年 6 月才接受支持，因为 4 月总会大会已延后。

在这些和其他充满挑战的日子中，郭会长在他任内给了适用于我们这个时代的忠告，他说：「〔我们〕便来到这世上，以获取知识、智慧和经验，并且在尘世中学习教训，遭受痛苦，忍受试探，战胜尘世的生活。」从他透过严峻考验的个人经验而获得的知识，他补充说：「我……知道后期圣徒在苦难中所得到的安抚、祝福和慰藉，是其他的人所不及的！」[2]

在目前新型冠状病毒的「苦难中」，我们可以从耶稣基督复兴的福音，得到安慰和慰藉。我们知道神爱祂的儿女，祂召唤众先知和使徒在这时代引领我们，使我们能度过尘世的暴风雨；知道这些事，是一项莫大的祝福。

从最近访谈中所分享的忠告来看，十二使徒定额组中的几位成员都提醒我们，无论周遭发生什么事，我们都可以感受到喜乐，并怀着希望展望未来。[3]

针对在疫情流行期间，与神保持亲近、怀着爱心施助，以及耐心地向前迈进等事情，教会领袖提供他们的见解。

照片由GETTY IMAGES提供

圣殿关闭「提供了一个大好机会，去更了解家谱研究、索引制作，以及如何准备更多名字，等候圣殿大门再度开启的那一天到来。」——大卫·贝纳长老

这项事工向前推进

布司·麦康基长老（1915-1985）曾把教会比作「一队伟大的篷车队」，尽管遭遇阻力，仍继续向前迈进。[4] 大卫·贝纳长老将这辆篷车的稳定前进动力，归功于教会受灵启发的准备工作，以及教会曾经历过的逆境。

「『没有任何不洁的手能阻挠这事工的推展』；[5] 也没有任何传染病疫情会阻挠这事工的推展，」他说，「尽管我们在对抗病毒期间遇到了许多挑战，这项事工仍继续向前推进。……我们不知道疫情会持续多久，但我们一定能克服。我们或许不会回复到和从前完全一样的生活模式，但是许多调整和改变都会是正面的。」

昆丁·柯克长老说，教会的受灵启发的准备工作，包括强调遵守安息日、强化麦基洗德圣职定额组和慈助会、转变成施助，以及采用*来跟从我*、推出摩尔门经影片，以及儿童和青少年计划等这些适时的例子。

他说：「往后，当我们回顾这段历史，就能了解这不只是一段得咬牙撑过去的时间，而是一段重要的准备时期。」

十二使徒定额组代理会长，罗素·培勒会长对此表示认同。尽管圣殿和教堂暂时关闭，教会成员仍拥有继续向前迈进所需的灵性工具。

1941 年 12 月 7 日，珍珠港遭到攻击，美国即将卷入第二次世界大战，培勒会长记得那天从教会回家，得知这件事情时的感受。就像今日的许多人一样，他担心未来，不知道是否会失去自己的未来。

他说：「可是这件事并没有发生。」就像世界上的自由人民赢得那场战争一样，世人也会赢得对抗冠状病毒的战争。他说：「只要我们将心转向天父，仰望祂和救主，视祂为全人类的救赎主，一切都不会有事的。」

教会向前迈进的另一个方式，是传道在做法上，不断因应一直在改变的世局。迪特·邬希铎长老说，在 2019 冠状病毒病（COVID-19）开始扰乱传道事工之前，教会领袖就一直在研究新的分享福音的方式。疫情迫使教会将上万名传道士送回他们自己的国家、提早卸任一些人，以及重新指派其他人。

他说：「2019 冠状病毒病促使我们加速思考这件事，开启我们……的眼界。」因此，科技和社群媒体现在正开启之前关闭的大门：有门禁的社区、无法进入的房屋与公寓建筑的大门。

邬希铎长老补充说：「尽管疫情蔓

威登·安德生摄

延，传道事工仍会继续向前迈进。」「我们不断学习如何改善现在以及未来的传道事工。主已应许加速祂的事工，为神的所有儿女带来祝福（见教义和圣约 88：73）。我体会到，身处在这个充满挑战的时期，我们正在经历这个过程。我们宝贵的传教士是今日的先驱者，开拓一条分享福音信息的道路，使用新的方法来因应现今的情况，好让耶稣基督的教会继续向前『滚动出去，直到充满整个大地』」（教义和圣约 65：2）。

开展的，不只是分享福音的新机会。陶德·克理斯多长老说：「内心也正在打开，因为艰困的时刻往往会让人谦卑，使他们归向神。」

「他们更愿意去思考：『也许我需要的是银行帐户以外的一些东西。也许生命中除了我现在的生活，还有其他更重要的事』」，他说。

陶德·克理斯多长老鼓励教会成员寻找传教的机会，例如透过社群媒体分享与福音有关的讯息和迷因（Memes）、与全部时间传教士沟通，帮忙与他们在线上教导的人交谊，以及与他们无法经常见到的人保持联系。

社交距离和灵性距离

教会向前迈进的另一个方式，是透过后期圣徒面对属世挑战（例如 2019 冠状病毒病）的灵性回应。为了保护我们的身体，我们会增加与他人之间的距离，但为了我们的灵性保护，我们应更接近天父和祂的儿子。2019 冠状病毒病大流行让许多教会成员有更多机会，遵守罗素·纳尔逊会长的忠告去听从主，藉此增加他们的灵性保护。

纳尔逊会长在 2020 年四月总会大会中说：「天父知道我们被不安和恐惧围绕时，对我们最有帮助的，就是听祂儿子说话。」他补充道：「我们努力成为耶稣基督的门徒时，要比以往更用心听祂说。我们需要有意识地、持之以恒地付出努力，才能使我们的生活充满祂的话语、教导和真理。」[6]

柯克长老说，虽然我们并不喜欢暂停教会聚会、关闭圣殿，或失去工作，但花更多时间在家中，让我们「有机会思考觉悟神的存在这件事」（见阿尔玛书 5：7）。「或许最近发生的事件可当成灵性的警钟，帮助我们专注在最重要的事上。如果我们能在这段时期专注在生活中可以做得更好的事情，在觉悟神的存在，并在圣约道路上继续前进的同时，造福他人的生活，会是我们的一大祝福。」

杰佛瑞·贺伦长老补充说：「这样的时候让我们能探究灵魂深处，看看我们是否对自己的内在感到满意。那才是〔我们〕思考自己真正的身份，以及真正重要的事情的时候。」

这样的时期也邀请我们去增长信心、服务的意愿和感恩，激发我们去「思考我们对神的依赖及来自神的祝

福——往往被视为理所当然的祝福。」贺伦长老说。「我们要归功于天父，对祂怀有更多感激、更多感谢，并更容易记起有多少问题是因为神、天使、圣约的应许和祈祷而化解的。」

我们感恩的核心是记得「从创造亚当到〔这个时代〕，主对人类儿女一直多么慈悲」的祝福。（摩罗乃书 10：3）十二使徒定额组的成员说，每当我们需要「就地避难」时，我们可以效法尼腓和阿尔玛的榜样，记住祂是「〔我们〕信赖的」，即救主耶稣基督，「仍然会拯救〔我们〕。」（尼腓二书 4：19；阿尔玛书 36：27）。我们也可以记住，如同使徒保罗所教导的，任何事都无法「使我们与基督的爱隔绝。」（见罗马书 8：35）

主耶稣基督「是我们最终的避难所」（见诗篇 61：1-4），贺伦长老说。「不论发生什么事，我们永不会隔绝于救主的爱和陪伴，即使我们在当下没有辨认出来。圣灵不会被病毒、国界或医学预报所阻挡。」

「做善事」

最近，克理斯多长老在阅读由教会委员会制作的一份报告时，开始担心教会中的单身成员——年老和年轻的——受到「强制独处」所带来的影响。

他说：「强制独处会使人感到寂寞，而寂寞会对身心健康产生负面后果。」「为了缓解这个问题，有些公共健康提倡者建议那些经历寂寞的人去找出方法，来为某人『做善事』。」

克理斯多长老说，后期圣徒可以找出方法去服务、帮助其他人，并为他人做出贡献，特别是对那些寂寞的人；寂寞的成员去为人服务，则降低他们孤立的感觉。

「要专注于施助」，他说，「我们可以为彼此做很多事，来让我们有归属感，享有兄弟和姊妹情谊。这是一个让长老定额组和慈助会动员起来，根据各自组织的独特目标去做事的时期。」

与其总是传简讯，他建议说：「我认为用电话这项老科技来联络一个人是很健康的。只要拿起电话聊天互动，让他们听到声音。」

向别人伸出援手的微小举动，可能会带来很大的改变，以我们不知道的方式，为某个人的生活带来快乐。柯克长老说：「在如此孤立的期间，人们格外需要施助。」

贺伦长老建议：「我们应该献出一天的某个时段来与需要鼓舞的人联系。

向别人伸出援手的微小举动，可能会带来很大的改变，以我们不知道的方式，为某个人的生活带来快乐。「在如此孤立的期间，人们格外需要施助。」
——昆丁·柯克长老

当然，这么做的同时，我们也会受到鼓舞，所以每个人都可以被『举起』（见尼腓三书27：14-15），如同救主说祂被派遣到世上后，将要被举起的一样。」

另一个我们可以鼓舞自己和其他人的方法，就是为圣殿再度开放的日子做准备。圣殿关闭——不论是因为疫情、整修，或是清洁——「提供了一个大好机会，去更了解家谱研究、索引制作，以及如何准备更多名字，等候圣殿大门再度开启的那一天到来」，贝纳长老说。

贝纳长老补充说，不论圣殿是开放或关闭的，教会成员仍然可以努力保持配称，并持有有效的圣殿推荐书。

主要我们学习的教训

如同贝纳长老所指出的，没有人会选择经历2019冠状病毒病的疫情，但这后期时代的瘟疫就是发生了。

「有了复兴的福音所提供的永恒观点，以及救主的赎罪带来的恩典，我们便能从今生的逆境中学到教训，帮助我们为永恒的祝福作好准备。」他说。「我们必须祈祷，我们必须寻求，我们必须求问。我们必须眼能看见，耳能听见。然而，我们也能蒙福，藉着不同凡响的方式学到宝贵的一课，造福现在的我们，且直到永远。」

培勒会长说：「2019冠状病毒病对世界各地的家庭带来惨痛的影响，却也教导人们要对其他人表达更多的关心。」

他说：「我们开始发现到我们的家人、邻居及教会成员是多么宝贵。」「我们现在学到的教训会让我们成为更好的人。」

当现在的暴风雨过去时，我们可以预见什么？更多类似的事，邬希铎长老说。神在教会内外的儿女将继续面对挑战。

他说：「我们身处一个必须学习的时代。」我们所能学到的最重要的教训，就是耶稣基督的福音是目前挑战的答案，也是未来挑战的答案。

贺伦长老说，因为后期圣徒拥有耶稣基督的复兴福音，所以他们可以学习变得正面与乐观，尽己所能，并信赖主的话：「让我们高高兴兴地做一切我们能力范围内的事；然后愿我们以最大的确信站住，看神的救恩，并为了让祂的臂膀显露。」（教义和圣约123：17）

贺伦长老说：「当我们淬链信心、更信赖主，并见证祂拯救的奇迹时，将会有许多值得高兴的事。」■

注：
1. See William G. Hartley, "The Church Grows in Strength," *Ensign*, Sept. 1999, 35.
2. *总会会长的教训：禧伯·郭*（2002），第50、49页。
3. 见罗素·纳尔逊，「喜乐和灵性的存活」，2016年11月，*利阿贺拿*，第82页。
4. 布司·麦康基，「篷车队仍然继续」，1985年1月，*圣徒之声*，第71页。
5. Joseph Smith, in *History of the Church*, 4:540.
6. 罗素·纳尔逊，「*听祂说*」，2020年5月，*利阿贺拿*，第89页。

照片由GETTY IMAGES提供

伤痕累累的心：了解在家中的虐待

任何的人际关系都可能发展成不良的型态。认清这些型态可以揭发虐待，或防范于未然。

杰森·怀丁博士
杨百翰大学家庭生活学院

最近，有位伤心的父亲打电话给我。他的女儿珍娜（以下名字均已变更）离家上大学，开始交男友，恋情发展迅速。男友杰克催促珍娜快点结婚，还不准她与父母联络。珍娜向父母道歉，说明是因为杰克的爱很强烈，渴望有他们的两人世界。

珍娜的家人很担心，因为他们发现杰克从未向珍娜提及自己的前妻和孩子。他们打电话给他的前妻，得知杰克脾气很差，嫉妒心又强。杰克知道这件事以后，怒不可抑。他说珍娜的父母「管太多」，还说有一次，他酸珍娜，说她不聪明，他们对这个玩笑话也有意见。讽刺的是，每次珍娜要做决定的时候，杰克都坚持要她不要问父母意见，自己决定就好。珍娜的父母心急如焚，因为现在他们的电话和简讯都毫无回音。

每个人都希望家庭和乐，但即使人们努力奉行福音，有时候也会伤害彼此的关系。有些挑战源于家人之间常见的误解和摩擦。不过，在关系良好的家庭中，家人会为不好的行为道歉和修补裂痕，但如果家人关系不良，就会有各种持续不断的苛责和不当对待，后来变成虐待。

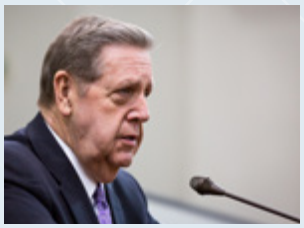
对于家中的虐待，福音怎么说?

「你们使温柔的妻子心碎，也失去孩子的信任」（摩尔门经雅各书 2：35）。

虐待是由意图伤害或控制的行为所构成。这类行为范围很广，可能包括忽视、操纵、言语批评，以及在身体或性方面的暴力。[1] 不幸的是，虐待的行为很常见，有学者估计，全世界约有四分之一的儿童在身体、情绪和性方面遭受不当对待。[2] 成人受害的比率也很高，大约四分之一的女性和十分之一的男性，会在身体上遭到配偶施加的暴力。

虐待可能发生在任何关系中，男女都可能是加害者。然而，男性的控制欲可能更强，在身体和性方面施以严重暴力行为，女性则多半受

照片仅作为说明之用，人物由模特儿担任



「我们用来分享真挚见证、献上热烈祷告、唱诵锡安圣诗的声音，可能也会是用来责骂、批评、羞辱、贬抑，连带地伤害和摧毁自己及他人灵魂的同一个声音。『颂赞和咒诅从一个口里出来！』雅各痛心地说，『我的弟兄〔姊妹〕们，这是不应当的！』〔圣经雅各书3：10〕。」

十二使徒定额组杰佛瑞·贺伦长老，「天使们的语言」，2007年5月，*利阿贺拿*，第16页。

配偶威吓、支配或严重伤害。[3]

虐待会伤及加害者和受害者双方的灵魂，与救主的教导完全背道而驰。现代先知曾说：「虐待配偶儿女……的人，有一天要在神前为此负责。」[4]施虐者往往忽略或滥用福音原则。以我咨商的一对夫妻为例，丈夫追求精神外遇，为对方花光了积蓄，非但不道歉，反而逼迫妻子要原谅他，并且坚持说，如果她不原谅，就有「更大的罪」在她身上。他无视她的痛苦，坚称自己在神前是对的，否则无法当圣殿工作人员。妻子将这件事告诉教会领袖之后，他淡化自己的不忠，夸大妻子的担忧，说她有忧郁症。这位丈夫拒绝运用「尊敬、爱心〔和〕同情……的……原则」，[5]却不当对待自己的妻子。妻子努力奉行福音原则，但无法解决丈夫造成的问题。我们每个人都可能屈服于有害的行为。所有类型的虐待都有某些共通的特性，越是严重且频繁出现，关系就越糟糕。以下是五种典型的虐待形式，能帮助你辨认出自己或他人的不良行为。

1. 残酷

「他们用舌头弄诡诈，嘴唇里有虺蛇的毒气，〔他们〕满口是咒骂苦毒」（罗马书3：13-14）。

一位男士来找我咨商；他的妻子不希望他这样做，还嘲笑他是来「求救」。她在教会里友善忠信，在家里却冷漠傲慢，说起话来像一条鞭子抽在他身上。她批评丈夫的收入低，说他的教职是「女孩子的工作」。她对儿子说：「希望你以后不会跟你爸一样软弱」；她每天和母亲讲电话，两人都贬低自己的丈夫。好批评的人在造成别人痛苦时自觉有理，也「喜欢别人遭受」痛苦（教义和圣约121：13）。这些家人在藐视、嫌弃或羞辱的时候，就是违反了耶稣「不要论断人」和「不要定人的罪」（路加福音6：37）的命令。

进一步了解

领袖可以在ChurchofJesusChrist.org上的「领袖及文书资源」中，找到处理虐待事件所需的协助。儿童或青少年的所有领袖和教师均应在蒙召唤后的一个月内，完成「保护儿童和青少年」的训练。The training can be found at ChurchofJesusChrist.org/callings/church-safety-and-health.

2. 欺骗

「你被说谎之灵控制，并且你离弃神的灵」（阿尔玛书 30：42）。

虐待中充斥着欺骗，加害者会淡化自己的行为，却怪罪他人和扭曲语意。这让受害者深感困惑，有一个参与我研究计划的人如此描述：「〔我的丈夫会〕勃然大怒，然后道歉，并且说：『反正是你的错』……他会一直说，直到我开始信以为真。」[6] 否认对方认知的事实，这种手法称为情感操纵，也就是让受害者对自己的记忆和看法感到困惑，没有安全感。如同其他形式的欺骗，情感操纵被用来操纵对话，给人虚假的表象。

施虐者会极力否认自己伤害别人，却往往自称是受害者。珍娜对杰克批评自己父母一事表达忧心时，杰克很生气，坚称珍娜「侮辱」了他。杰克属于那群「呼喊违诫的人……是悖逆之子」（教义和圣约 121：17）。他不仅大谈自己捏造的事，还憎恨事实。[7]

3. 藉口

「承认你的过失和所犯的错误」（阿尔玛书 39：13）。

谦卑的人会因伤害他人而感到后悔，并且悔改，下次改进。施虐者则会找各种藉口，抗拒良心的呼唤。有一个参与我研究计划的人说：「我很懊恼对她动粗，但是后来想想，如果她闭嘴，事情就不会发生了。」他的「忧伤并未使他……悔改」（摩尔门书 2：13），恼羞成怒和推卸责任反而取代了悔改。

我曾对前来咨商的一位人妻说，从未见过她为多年来批评自己的丈夫真正懊悔过。她不但不难过，反而不悦地说：「好哦，这又是一件我没有做到的事！」施虐者拒绝承担责任，易怒且防卫心强，很容易被小事情冒犯。

4. 骄傲

「只要存心谦卑，各人看别人比自己强」（腓立比书 2：3）。

骄傲包括自认拥有特权和自我中心。有位男士只

要认为妻子和小孩「不尊重」他的时候，就会把怒气发在他们身上，一旦他们的意见与他不同，就认为是在「贬低」他或是「不服从」。骄傲产生竞争心，使人专注于权力和求胜。相反地，在关系良好的家庭中，家人彼此合作，权责平衡，并且「彼此公正相待」（尼腓四书 1：2）。配偶应该是平等的伙伴，[8] 双方都有权发言，每个意见都很重要。

5. 控制

「当我们……对人类儿女的灵魂施行控制、统治或强迫……诸天就退出」（教义和约约 121：37）。

我们重视选择权，但让人惊讶的是，家人之间常常告诉彼此该如何思考、感受和行动。有些人甚至透过恐吓、羞辱、威胁或不爱对方来加以控制。有位丈夫对妻子要求严苛，规定她在每天固定的时间准备早餐，满足特定的亲密要求，还要听他的「忧虑」，讲的往往都是她该如何改进。他管控妻子的花费，还会因为她不迅速回覆简讯而生气。

有位母亲经常在青少年女儿心情难过，或达不到母亲的标准时，表示失望。如果没有达到她的期望，或是丈夫表达忧心的时候，她就会冷酷地沉默以对。

希望与医治

「我听见了你的祷告，看见了你的眼泪，我必医治你」（列王纪下 20：5）。

虽然虐待令人心碎，但都是有可能改变的。受害者可以向外寻求属灵和专业的资源，以及救主的赎罪大能，来医治他们的伤痛。

施虐者必须悔改，寻求协助。他们需要变得「极度谦卑」（尼腓三书 12：2），为

自己的行为完全负责。短期的承诺和表面的努力无法真正地改变。深刻的悔改会折磨灵魂，带来椎心之痛，有些人不愿意这么做，以致受害者对于要如何保护自己必须作出痛苦的抉择。[9]

我们的天父担心我们，就像打电话给我的那位苦恼的父亲担心他女儿一样。神的爱「宽阔如永恒」（摩西书7：41），祂的儿女伤害彼此的时候，祂是哀痛的。祂与以诺温柔对话时哭了，说：「你这些弟兄；他们是我亲手做的手工……〔我已〕给他们诫命，他们应当彼此相爱……但是看啊，他们没有感情，他们恨自己的血亲」（摩西书7：32-33）。身体和灵魂受伤时，天上与地上同声哀哭。然而，藉着谦卑、神的大能和必要时的专业协助，便有可能停止伤害的行为，营造一个充满尊严、安全和爱的家。■

注：

1. For more information on sexual abuse and assault, see Benjamin M. Ogles, "Agency, Accountability, and the Atonement of Jesus Christ: Application to Sexual Assault" (Brigham Young University devotional, Jan. 30, 2018), speeches.byu.edu; and Chieko N. Okazaki, "Healing from Sexual Abuse" (Brigham Young University conference, Oct. 23, 2002).
2. See Maryam Ajilian Abbasi, Masumeh Saeidi, Gholamreza Khademi, Bibi Leila Hoseini, Zahra Emami Moghadam, "Child Maltreatment in the World: A Review Article," *International Journal of Pediatrics*, vol. 3, no. 1 (2014), 353–65.
3. See Hamby, S., "Current controversies: Are women really as violent as men? The 'gender symmetry' controversy," in Claire M. Renzetti, Jeffrey L. Edleson, and Raquel Kennedy Bergen, *Sourcebook on Violence Against Women*, 3rd ed. (2018), 78–82.
4. 「家庭：致全世界文告」，2017年5月，*利阿贺拿*，第145页。
5. 「家庭：致全世界文告」
6. Jason B. Whiting, Megan Oka, and Stephen T. Fife, "Appraisal distortions and intimate partner violence: Gender, power, and interaction," *Journal of Marital and Family Therapy* (2012), suppl: 1:113–49.
7. 经文中还有其他憎恨事实的例子，见约翰福音3：19-21；使徒行传7：54；尼腓二书1：25-26；以及尼腓二书4：13。
8. 见「家庭：致全世界文告」；亦见白尔克·彼得生，「一家之『主』？」，1990年6月，*圣徒之声*，第16-23页，文中教导更多关于平等的这项教义，也提出在圣约关系方面需要思考的问题。
9. 受虐者常常要面对许多抉择，包括如何保护自身或其他人的安全，以及与施暴者的互动是否需要划清界线或设限。雅各·傅士德会长（1920-2007）讨论这样的困境时，谈到有人身陷「关系长期破裂，显然无法弥补，并危及人的尊严」的情况（「滋润你的婚姻」，2007年4月，*利阿贺拿*，第3页）。

进一步了解

若要取得额外资讯，或联络专业人士及其他能提供协助的人士，请造访教会以虐待为题的网站abuse.ChurchofJesusChrist.org。如需进一步了解如何协助受害者，请至liahona.churchofjesuschrist.org或福音图书馆应用程式中，阅读本文电子版边栏的「我能帮什么忙？给朋友与领袖」。

给领袖的资源

如果领袖发现在虐待事件中，有未成年的人是受害者或目击者，应该拨打counselingresources.ChurchofJesusChrist.org上的教会求助热线。

米甲·锡肯绘

劳伦斯·寇布吉长老
荣誉退休七十员

站在启示的磐石上

我们站立在启示的磐石上，就可以找到最重要的那些问题的答案。

几年前我担任总会持有权柄人员时，曾接受一项指派，一部分的工作是阅读很多对耶稣基督后期圣徒教会、先知约瑟·斯密、摩尔门经、复兴相关事件等充满敌意的资料。后来指派改变，我就没有再回到那个泥沼里打滚了。

阅读那些资料总让我有阴郁的感觉，有一天，那种黑暗的感觉激发我针对所有这些充满敌意的言论，写了一部分的回应。我想分享当天写下的一些感想；虽然当初书写的目的是为了自己，但是希望对你也有帮助。

我们会永远留存吗?

先知但以理说在末世的时候，「天上的神必另立一国，永不败坏，也不归别国的人，却要打碎灭绝那一切国，这国必存到永远」（但以理书 2：44）。

这神的国就是耶稣基督后期圣徒教会，这国必「存到永远」。问题是，你我会永远留存，还是「〔我们〕也要去吗？」（约翰福音 6：67）。如果我们真的离开，我们会去哪里？

欺骗是这个世代的征兆

主描述祂的来临及世界末日的征兆时提到许多事情，包括战争和战争的风声、国要攻打国、饥荒、瘟疫、地震，及其他许多征兆，包括这件事：「因为在那些日子〔这日子〕，假基督、假先知也将要起来，显大神迹、大奇事，倘若能行，甚至连选民，即按照圣约的选民，也会被他们迷惑」（约瑟·斯密——马太 1：22；亦见马太福音 24：24）。

「倘若能行，甚至连选民，……也会被他们迷惑」，我不知道哪些人符合资格，但是我想这句话的意思是，每个人至少在有生之年都会面临挑战。

有很多人会迷惑人，欺骗的手法也五花八门。其中一个极端就是攻击福音的复兴、先知约瑟·斯密，以及摩尔门经。再来就是有些人相信福音的复兴，却说教会既不完备又已步入歧途。另外一些人宣称相信福音的复兴，却因教义与今日世上摇摆不定的态度冲突而大失所望。有些未经授权的人宣称看到异象、梦境及显现，要修正教会的路线，引领我们走上更崇高的道路，或帮助教会为世界末日作好准备。还有一些人被虚假的灵所蒙骗。

另外一个极端是我们都进入了一个令人目眩神迷的世界。从来没有像现在这样充斥着各种资讯、错误的资讯及假资讯；有更多的东西、更多的科技产品及游戏；还有更多的选项、更多的地方可去，以及更多的事物可看、可做，因而占据了我们的时间及精神，而忽略了最重要的事情。这些东西，以及其他更多东西，都是透过电子媒体，瞬间普及到各地。这是个充满欺骗的时代。

知识至关重要

真理让我们可以看得清楚，因为真理是「对事物的现在、过去与未来的知识」（教义和圣约 93：24）。若要避免受骗，明辨真伪，并看清前路，安然度过今日的危机，那么知识至关重要。

先知约瑟·斯密说：「人生及神性都不可缺少知识。……知识就是启示。……听着这重要关键：知识就是获致救恩的神的权力。」[1]

有人说：「要忠于信念。」话虽如此，但按照知识去行动，才是最好的。我们大部分的人都按个人的信念行动，特别是那些我们相信对自己有利的事。问题是，有时候我们错了。

有些人或许相信神，也相信色情是错的，但仍点进色情网站，误信他们会更快乐，或他们只是情不自禁，或是他们并没有伤害任何人。他们就是错了。

其他人或许相信说谎是错的，但还是偶尔说谎，误信只要没有人知道真相，就不会有问题。他们就是错了。

有人或许相信，甚至知道耶稣是基督，却仍否认祂，不止一次，而是三次，因为他误信只要不惹火群众，就不会有问题。彼得并不邪恶，我甚至认为他并不软弱。他就是错了。（见马太福音 26：34，69-75。）

我们做了不好的事时，或许会认为自己不好，但事实

是，我们就是错了。困难的不是拉近行为与信念间的距离；困难的是拉近信念与真理间的距离。

如何拉近那个距离？如何避免受骗？

主要的问题与次要的问题

有主要的问题，也有次要的问题。让我们从回答主要的问题开始。主要的问题也就是最重要的问题。只有几个问题是主要的问题，我提出四个：

1. 是否真的有神，而祂是我们的父？
2. 耶稣基督是神的儿子，世界的救主吗？
3. 约瑟·斯密是先知吗？
4. 耶稣基督后期圣徒教会是神在地上的国度吗？

相反地，次要的问题就数不尽了，这些问题包括教会历史、多重婚姻、非洲裔人士与圣职、妇女与圣职、摩尔门经的翻译、无价珍珠、DNA 与摩尔门经、同性婚姻、第一次异象的不同记载等等（见教会网站福音主题文章）。

如果能回答主要的问题，那么次要的问题就能迎刃而解，或不再显得那么重要。回答主要的问题，就能进一步处理你了解和不了解的事情，以及你同意和不同意的事情，而不必离开教会。

属神的学习方式

学习的方式很多，包括科学的、分析的、学术的及属神的。这四个方式都是学习真理所必须的，也都是从提出问题开始。问题很重要，特别是主要的问题。

属神的学习方式融入了其他学习方式的精髓，但由于汲取了天国的力量，因此始终胜过其他方式。属神的事情最终要靠神的灵才能明了，而神的灵经常是一个微小的声音。主说：「神必藉着祂神圣之灵，是的，藉着难以言喻的圣灵恩赐，给你们……知识」（教约 121：26）。

使徒保罗教导我们，除了藉由神的灵，我们无法知道神的事（见哥林多前书 2：9-11）。他说：「属血气的人不领会神圣灵的事，反倒以为愚拙。」这样的事每天都看得到。保罗继续说道：「并且不能知道，因为这些事唯有属灵

的人才能看透」（哥林多前书 2：14）。

人生遇到的所有问题中，最重要的一个问题，也是最不为人所了解的。人类面临的最悲惨状况不是贫穷、疾病、孤独、虐待，或战争，尽管这些状况确实非常可怕。人类面临的最悲惨状况是最普遍的状况，那就是属灵的死亡。就是与神分离，不能享有祂的同在；就今生而言，祂的同在就是祂的灵或大能。

反过来说，人类面临最好的状况不是富裕、名声、威望、健康、世间的荣誉或安全。人类面临最好的状况是获赐上天的力量，就是重生，有圣灵的恩赐及陪伴；圣灵是知识、启示、力量、明晰、爱心、喜乐、平安、希望、自信、信心及几乎所有美好事物的来源。

耶稣说：「保惠师，就是……圣灵，他要将一切的事指教你们」（约翰福音 14：26）。藉着这样的力量，我们「可以知道一切事情的真实性」（摩罗乃书 10：5）。「圣灵必指示〔我们〕所有当做的事」（尼腓二书 32：5）。祂是「活水」的源头，要涌到永生（约翰福音 7：38；亦见第 37 节）。

不计任何代价，不计任何负担，也不计任何牺牲，要在生活中获得并保有圣灵的灵性力量。所有美好的事物，都有赖在生活中得到并保有圣灵的力量。

「凡不启发人的」

那么，几年前我阅读反教会的资料时，那种阴郁的感觉又是什么？有人会说阴郁是信念偏差的产物，这种偏差导致我们只挑选那些符合我们假设与信念的事。想到一个人所相信和学习的每件事都可能是错的，特别是没有更好的事情来取代时，实在是令人阴郁、心烦。

但是当我听到那黑暗乐团的声音扬起，反对先知约瑟 · 斯密和耶稣基督教会的复兴时，所感受到的阴郁却是不一样的感觉。那阴郁不是信念的偏差，也不是害怕错误，而是没有神的灵同在，就是「孤单一人」（教义和圣约 121：38）时的景况。这就是黑暗的阴郁，也是「思想恍惚」（教义和圣约 9：9；亦见第 8 节）。

主说：

「凡不启发人的，就不是属神的，而是属黑暗的。

「凡属神的就是光；那接受光又继续在神里面的，接受更多的光；那光越来越亮，直到完全的日子」（教义和圣约 50：23-24）。

从神的灵而来的启示会取代信念的偏差，因为启示的前提不是只靠证据。我终身寻求聆听主的话语，并学习辨认及跟从神的灵。和抨击先知约瑟 · 斯密、摩尔门经及福音复兴的黑暗声音相关的灵，并不是光明、智能及真理之灵。我知道的不多，但我知道主的声音，祂的声音不在那黑暗乐团之中。

阴郁、令人厌恶的思想恍惚让人深陷怀疑泥沼，与之形成鲜明对比的，是光明、智能、平安及真理之灵，这

灵参与了复兴的各个事件，以及其中的荣耀教义，特别是透过先知约瑟·斯密启示给世人的经文。只要去读经文，并问自己，也问神：那是谎言、欺骗和虚妄的话语，还是真理。

靠消除法是学不到真理的

有些担心教会不是真实的人，把时间和精神花在钻研一堆次要的问题。他们错用消除法来学习真理，企图消除所有的疑惑。那永远都不是好方法，绝对行不通。

与真理作对的言论与意见层出不穷，每一次找到一则反教会言论的答案，抬头一看，另一则言论又出现眼前。我的意思不是要你把头埋进沙堆里，我的意思是你可能花了一辈子的时间，拼命找到每一则反教会言论的答案，却还是不知道最重要的真理。

回答次要的问题，不会让你获得主要问题的答案。次要的问题确实有答案，但你不能靠驳斥每项负面的说法来证明正面的说法。你不能靠驳斥每项攻击教会的言论来证明教会是真实的。这样的策略是不管用的。我们最终需要明确的证明，就属神的事情来说，最终极、最肯定的明确证明，来自透过圣灵的灵性力量而来的启示。

耶稣问祂的门徒：

「你们说我是谁？

「西门彼得回答说：『你是基督，是永生神的儿子。』

「耶稣对他说：『西门·巴·约拿，你是有福的！因为这不是属血肉的指示你的，乃是我在天上的父指示的。』

「……你是彼得，我要把我的教会建造在这磐石上；阴间的权柄不能胜过他」（马太福音16：15-18；亦见第13-14节）。

耶稣基督的教会建立在启示的磐石上，阴间的权柄不能胜过它。你我都属于这个教会，我们必须建立在启示的磐石上，虽然无法知道每个问题的答案，但是必须知道那些主要问题的答案。这样，阴间的权柄就不能胜过我们，我们会永远留存。

站在启示的磐石上

天上有一位神，祂是我们永恒的父。耶稣基督是神的儿子，是世界的救赎主。约瑟·斯密是神的先知，为复兴神的国度奠定根基。耶稣基督后期圣徒教会是神在地上的国度。我透过经验知道所有这一切。我透过铁证如山的证据知道这一切。我透过研读知道这一切。并且，最确定的是，我透过圣灵的灵性力量知道这一切。

就此，永远留存所需知道的事，我都已经知道了。愿我们站立在启示的磐石上，特别是有关主要的问题。这样，我们就会永远留存，不会离去。■

摘自2019年1月22日杨百翰大学祈祷会讲辞，「Stand Forever（永远留存）」。

注：

1. *总会会长的教训：约瑟·斯密*（2007），第265页。

她还是我们的

维娜希·纳奇尔，斐济，劳托卡

我和丈夫要去印证，但是这项神圣教仪影响的不止我们两个人。

经过七年的期盼和等待，我和丈夫终于蒙得祝福，有了一名女儿。艾莉西是我们欢乐的泉源，但她只活了五个月，就死于肺炎。

那是我人生中最痛苦的经验。我每天下班回家后，就坐在一旁哭泣。婆家的人经常坐在我身旁，给我力量。我不断祈求，希望能再有个孩子，但事与愿违。我在悲伤中迷失了自我。

婆家的人开始鼓励我和丈夫到斐济苏瓦圣殿印证。我们从未去过圣殿，一致认为这是找到希望与疗愈最好的方法。

我那天的感受完全超乎想象。我知道我和丈夫会永恒地印证在一起。这样的领悟让我心中充满感恩与爱。但我事前并不了解，这项神圣教仪影响的不止我们两个人。

我在圣殿里学习到，艾莉西可以印证给我们。了解这项神圣的教义后，我不禁流下喜乐的泪水。女儿永永远远都会是我们的！我见证，神在祂神圣的家宅中，为我们准备了幸福快乐所需的每样事物。

约书亚·母尼斯绘

过了几年，我和丈夫蒙福有了一个儿子，也收养了三个孩子。但我们永远不会忘记艾莉西。由于圣殿的教仪，我们的女儿永远都是这家庭的一份子。

遇到经历子女亡故的人时，我都感同身受，但我也知道，这样的痛苦不会是结局。失去艾莉西，加上经历了其他考验，让我知道神与我同在。沮丧或抱怨时，我知道神一直在那里。

我知道我会再见到艾莉西，那真理不断为我和丈夫带来无比的喜乐。■

祂把我重新拼凑起来

阿兰娜·邓，美国犹他州

朋友听说我病了，就送来一副为我量身订做的自制拼图。

我一直认为自己很健康，因此，有天一早醒来，觉得胸部快被压爆时，我很是震惊。我被急忙送进医院，做了好几个小时的检验，医生却找不到问题是什么。即使我疼痛不已，他们还是要我出院。就这样，接下来的七个月，我忍受了一连串的门诊、住院，以及这辈子最难受的疼痛。

我变得消极，从大学休学，搬回去和父母住。我不能去找朋友，也痛到什么嗜好活动都做不了。我觉得平常关心的所有事情——我的理想抱负、人际关系、才华——如今都已支离破碎，过往的自己成了碎片，似乎无法重新拼凑起来。而我也开始怀疑：天父怎么让这样的事发生在我身上？祂不是很爱我吗？

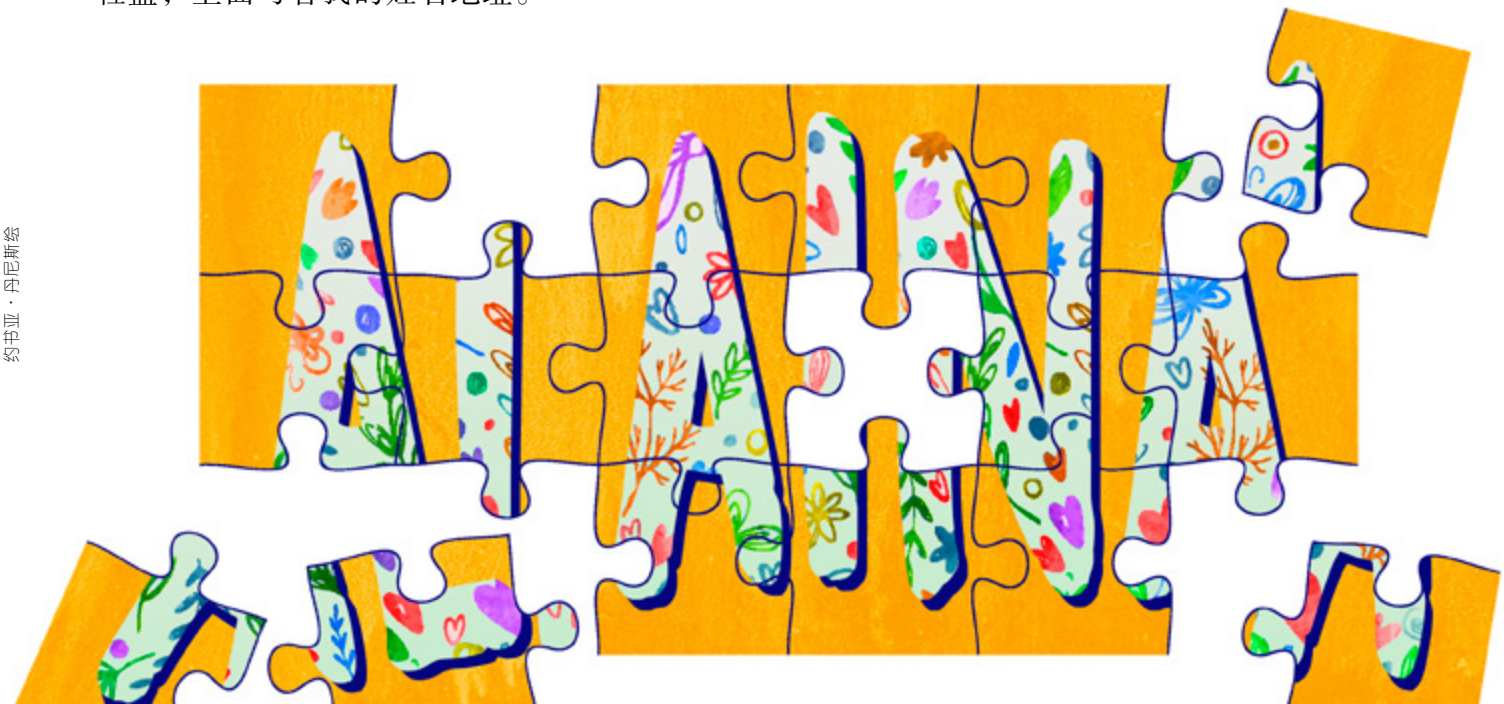
另外一次失望、痛苦的门诊后，我只想蜷起身体，痛哭一场。不过，回到家时，我看到门廊上有个奇怪的东西：一个贴满胶带的破旧鞋盒，上面写着我的姓名地址。

盒上有封信，透露包裹是个朋友寄来的。她听说我生病了，想帮我解解闷。我打开鞋盒，发现里面满是一片片小小的保丽龙，是副为我量身订做的自制拼图。

我把图拼好后，开始哭了起来。拼图上是我的名字，周围写了充满爱心和鼓励的温馨信息。我将朋友的礼物组合好时，觉得成了碎片的自己又重新拼凑了起来。

不久之后，我开始服用一种药，不仅缓解了症状，还有助于医生诊断出我的问题。我患了一种罕见但可治疗的疾病，只要用药得当，就可恢复正常生活。

我的身体痊愈了，但我知道，我永远也不会忘记学到的事情。朋友贴心的礼物让我明白有人爱我，天父也没有忘记我。几个月来，我觉得自己支离破碎，但是感谢一位朋友的善心，以及天父的爱心，我又变得完整了。■



约书亚·丹尼斯绘

「你们有一本烫金字的蓝皮书吗？」

米迦勒·雅各森，美国俄勒岗州

把那本书丢掉后，过了一阵子，我很好奇，想知道其中的内容。

几年前，我在美国海军工作时，到一个军事基地受训，从在那里服务的传教士手中，拿到一本封面烫了金字的蓝皮书。

刚开始读时，就有人告诉我那本书抄袭圣经，是假的。这让我怀疑起那本书的真实性，但我把它留了下来。我读了一点点，就把书放进水手袋最底部，然后忘得一干二净。

一年后，我决定把水手袋整理一下。我发现那本书，但不再感兴趣，就把它丢了。不过，过了一阵子，我开始好奇，想知道那本烫金字的蓝皮书内容是什么。如今我知道这样的感觉来自圣灵，也就是「那位引导人行善的灵」（教义和圣约11：12）。

2005年时，一位新认识的朋友邀请我和传教士上课。开始时，我对他们教导的事存有疑问，但是传教士信心十足，提出的答案听来都很有道理。

我一知道这些传教士和我几年前遇到的一样时，就急切地问他们：「你们有一本烫金字的蓝皮书吗？」

格雷·纽伯绘

其中一位回答说：「是啊，我们有！这本书叫做摩尔门经。」

我好高兴又有了一本摩尔门经。事实上，我太兴奋了，不到两星期，就读了不止一次！阅读加上祈祷，我知道了那是神的话语。

七十员鲁宾·艾利奥长老在总会大会上说的一些话，和发生在我身上，有关摩尔门经的事很像，他说：「因此，任何承诺要真诚地研读〔摩尔门经〕，并加以祈祷的读者，不只会学到和基督有关的事，也会开始向基督学习。特别是当他们下定决心，愿意去『试试神的话的功效』〔阿尔玛书32：5〕，不因其他从未读过此书的人说了什么而心怀偏见，不因自己的不相信，太早拒绝这本书。」[1]

透过阅读摩尔门经、祈祷，并信赖圣灵，我看到生活中发生许多伟大的事情。■

注：

1. 鲁宾·艾利奥，「透过摩尔门经的力量寻回」，2019年11月，*利阿贺拿*，第37页。

洗礼的目的

洪睿聪，台湾新北市

洗礼会开始前，我独自坐着，祈祷朋友们能够奇迹般地出现。

莱莉亚·耶罗绘

我从小住在台湾台北的近郊，却从来不认识传教士。所以我第一次接触传教士的时候，对他们的信息相当好奇。不久，我就很渴望遵循他们的教导，将福音落实在生活中。我觉得可以透过这个方式，得知是不是真的有一位神。

在一个月之内，我学习了洗礼前应该学习的所有福音知识和诫命。我感觉到祈祷带来的平安，也从经文研读中获得许多启发，教会聚会更是不会缺席。我决定要接受洗礼。

然而当时面对的最大挑战，是我和一些朋友的关系出了问题，因为他们反对我加入教会。我为这些问题做了许多祈祷，但是我们的关系实在是每况愈下。

我邀请朋友来参加洗礼会，但是他们完全不理会我的邀约。我真的不知该如何是好。洗礼会开始前，我独自一人坐在会堂外的沙发，祈祷朋友们能够奇迹般地出现，我好告诉他们，我的生活有了许多改善，并向他们证明，洗礼是正确的决定。

朋友们始终没有出现，但是正当我向神倾诉心声时，我得到一种感觉。就在那时，我感受到来自天父的大爱。我知道祂在那里，祂真的听到我的祈祷。

我原先想接受洗礼的原因，只是单纯因为发生在生活中的那些美好经验，不过，就在那一刻，我明白洗礼的目的。

我得到的感觉就好像主的声音温暖清晰地对我说话，告诉我：「你不需要向任何人证明，你只需要向我证明你愿意归向我，终身信守福音。」■

尼腓三书第17～19章
（9月28日-10月11日）

如何能体验基督的医治大能？

耶稣基督施助尼腓人时，向所有归向祂的人展现无比的爱心及医治的大能。我们能从尼腓人与救主互动的经验中学到什么？

讨论

- 如果你在尼腓人之中，你会请救主医治什么？你会对祂说什么？
- 你如何能像尼腓人一样归向基督，并在生活中体验祂的爱及医治大能？
- 你何时曾经感受到救主的爱？你对那样的爱有何感觉？

尼腓人的考验

耶稣来访前的几十年到处动荡不安。尼腓人遇到：

- 宗教迫害（见尼腓三书1：9）。
- 邪恶与憎行（见尼腓三书2：3，7：7）。
- 战争（见尼腓三书2：17）。
- 阶级歧视（见尼腓三书6：10-14）。
- 内乱（见尼腓三书7：1-4）。
- 三天的黑暗中发生的天灾（见尼腓三书第8章）。

基督施助尼腓人

救主向尼腓人显现，邀请「有任何病痛的」（尼腓三书17：7）人，都走上前去接受医治。祂的邀请不限于尼腓人近期受到的考验，也适用于尼腓人一生都可能背负着的可见或不可见的伤口。耶稣基督医好「每个……人」（尼腓三书17：9），并且「一一」（尼腓三书17：21）施助他们。

医治，凯克·理查绘

尼腓三书第17～19章

（9月28日-10月11日）

我要如何像救主教导的那样祈祷？

基督造访尼腓人时，和他们一起祈祷了11次。祂以言语及榜样，教导他们应该如何祈祷。近代先知、先见、启示者持续不断教导我们，救主有关祈祷的教导。这里有一些例子：

讨论

救主和近代先知、使徒还教导了什么关于祈祷的事？这些教导如何帮助你的祈祷更有意义？

救主的教导	近代先知、先见、启示者的教导
为其他人祈祷（见尼腓三书17：14，17，21；亦见尼腓三书18：23）	「全心全力为他人祈祷也会加增我们的能力，使我们更容易听到和留意主的声音。」[1]
「随时警醒，常常祷告」（尼腓三书18：15）	「诚恳而真挚的祷告能使我们接受到所需的祝福和必要的支持，来渡过今生这段有时充满困难与挑战的旅程。」[2]
「在家中……祷告」（尼腓三书18：21；亦见尼腓三书17：3）	「你们若……参与每天的家庭祈祷，……就必获得主对于养育正义后代一事所应许的祝福。」[3]
没有重复许多话（见尼腓三书19：24；亦见尼腓三书13：7）	「我们的祷告应该简单、直接而真诚。」[4]
「继续祷告」（尼腓三书19：26）	「常常祈祷。在脑海中祈祷，在心中祈祷，跪下祈祷。祈祷是你个人通往天国的钥匙，而门锁在靠近你的幔子这一边。」[5]

贝丝·捷普森绘

注：

1. 大卫·贝纳，「常常祈祷」，2008年11月，*利阿贺拿*，第43页。
2. 多马·孟苏，「引导你们的三项目标」，2007年11月，*利阿贺拿*，第119页。
3. *总会会长的教训：豪惠·洪德*（2015），第229页。
4. 达林·邬克司，「祈祷用语」，1993年7月，*圣徒之声*，第14页。
5. 培道·潘，「祈祷与提示」，2009年11月，*利阿贺拿*，第46页。

尼腓三书第20～26章
（10月12日-18日）

如何参与主的「奇妙的事工」？

救主教导尼腓人许多事情，包括以色列的聚集，祂也命令他们要研读经文，及写下个人的纪录。我们今日如何遵行这些教导？

查考众先知的话

救主命令尼腓人要「查考众先知的话」（尼腓三书23：5）。我们有机会聆听活着的先知及教会其他领袖在总会大会上演讲。

- 如何能从总会大会汲取更多？
- 「查考众先知的话」如何帮助我们聚集以色列？

参与事工

耶稣基督预言后期时代的「奇妙的事工」（见尼腓三书21：9）。那事工就是以色列的聚集。罗素·纳尔逊会长称这事工：「是今日世上正在进行的最重要的事」，他也说：「如果你们选择，如果你们愿意，就可以成为其中重要的一份子！」[1]

- 你和家人如何学习更多有关聚集以色列的事并共襄盛举？

记写纪录

耶稣吩咐祂的尼腓门徒将祂的教导，以及拉曼人撒母耳的预言记写下来（见尼腓三书23：4，6-13）。同样的，我们也可以写下人生的经历来帮助自己和教导他人。

- 有没有过去的灵性经验是你还没写下来的？
- 你该如何写下神所教导的事？

注：

1. 罗素·纳尔逊，「以色列民全力起」（全球青少年祈祷会，2018年6月3日），第8页，https://www.churchofjesuschrist.org/bc/content/ldsorg/PDF/PD60005236/PD60005236_C09_hope_of_israel_267_yue.pdf。

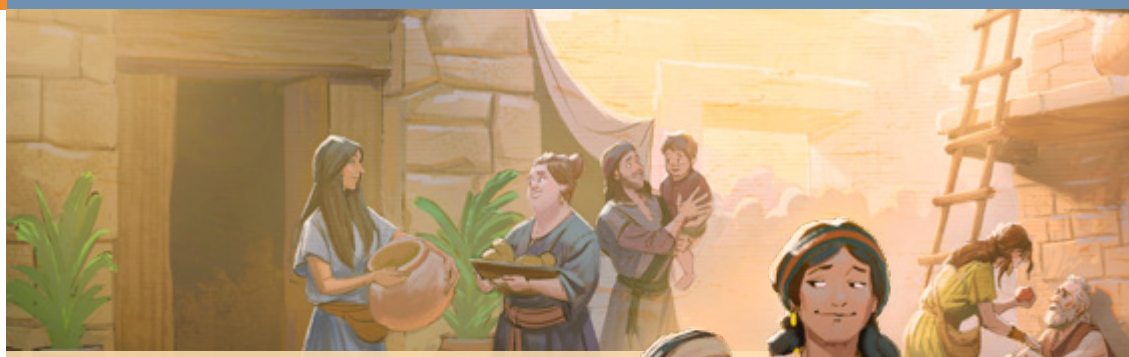
笔记图示由GETTY IMAGES提供

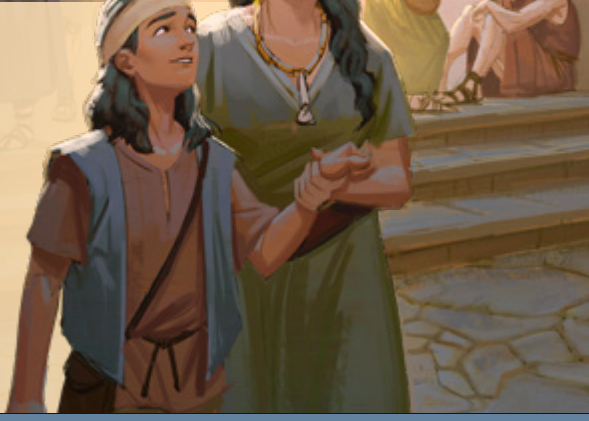
何谓
真正的归信?

救主向尼腓人显现后，他们经历了将近200年的合一与和平，因为他们「都归信了主」（尼腓四书1：2）。

哪些例子可说明尼腓人行事正义？可以阅读尼腓四书1：2-15，将找到的更多例子写在空白处：

- _____
  _____
  _____
- _____
  _____
  _____

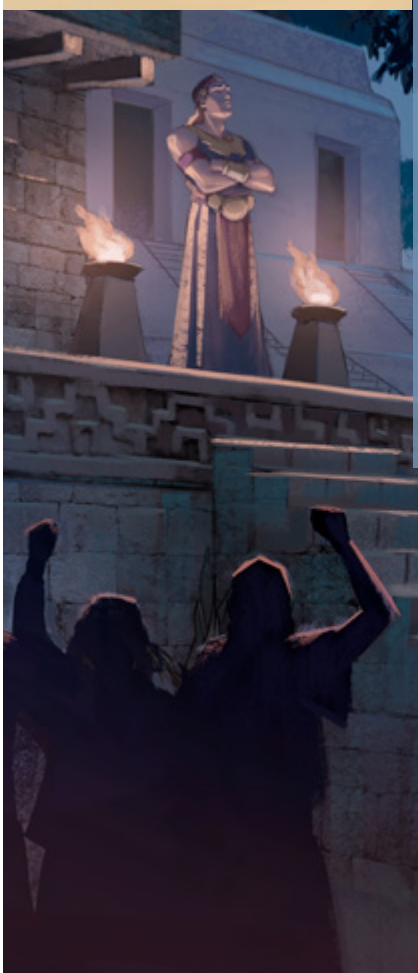




幸福与合一

尼腓人行事正义，带来了幸福与合一（见尼腓四书1：2-15）。

- 他们待人公平、和善。
- 他们遵行基督的诫命。
- 他们在禁食祈祷中谦卑。



忧伤与分裂

不幸的是，合一与幸福的日子未能持续到永远。最终，尼腓人不再服从神的诫命（见尼腓四书1：24-31）。这样一来：

- 他们变得自私骄傲。
- 他们建立自己的教会以谋利。
- 他们否认基督的教会。

讨论

- 将尼腓人正义时的幸福与不正义时的忧伤作一比较。思考其中的差异，并找出更加归信主的一些方式。
- 你能选出一件可以在生活中改善的事吗？
- 这些事如何能让你与朋友、家人及主更为接近？

约西·布雷克绘

迪恩·戴维斯
主教
总主教团第一咨理

教堂——虔敬与崇拜的场所

主的灵在教堂里，我们在祂面前举止虔敬时，就会获得启发。

一位尽忠职守的同事曾和我分享一个经验，当时他正履行一项指派工作，在支联会大会后，把椅子收起来，并把支联会中心整理干净。做了 30 分钟后，他发现教堂里只剩下他一个人。他不觉得孤单，也不急着离开，反而察觉到大会时感受到的平静美好感觉仍伴随着他，甚至更为强烈。

他结束工作，准备离开教堂时，遇到另一位成员，那人好像一直盯着他看。这位成员明白我朋友在做什么时，就握着他的手说：「弟兄，主看到你为祂做的这些微小的事情，祂微笑着俯看这些事情。」

几年后这位朋友当了主教，又一次只剩下他在支会教堂里。关掉会堂的灯以后，他逗留了一阵子，看着月光透过窗户照在讲坛上。

那熟悉的平安感觉又再次笼罩着他，他在靠近会堂前端的地方坐下，回想在那里经历的无数神圣时刻——多次看着祭司在圣餐桌前擘面包，在支会大会演讲时感受到圣灵同在的情景，主持过的洗礼会，聆听唱诗班美妙的歌声，以及支会成员分享的令他深受感动的许多见证。独自坐在黑暗的会堂，他自己以及支会成员生活里的种种经历，累积在一起的影响力淹没了他，他低下头来，沉浸在深深的感恩之中。

我的朋友受到明智且正确的教导，明白世上最神圣的地方是圣殿和我们的家，但经由上述的两个经验，他也体会到教堂的神圣本质。由于这些设施经过圣职权柄的奉献，因而都成为主将启示浇灌祂人民的场所，也是透过在此处举行的教仪，「显示了神性的能力」（见教义和圣约 84：20）。

教堂加上我们的家，让忠信的圣徒在安息日体会到神所应许的喜乐。教堂成为成员集体崇拜的场所，使他们的心「在合一和彼此相爱中交织在一起」（摩赛亚书 18：21），也与救主交织在一起。经由教堂，我们获得神浇灌的属灵祝福；为了适当表达内心的感谢与尊敬，我们进入这些崇拜的场所时，应该怀着深刻且诚挚的虔敬态度。

虔敬的意义

在今日的教会文化，虔敬与安静已经成为同义词。在教堂里说话当然要轻柔，但对虔敬的理解如果仅限于此，就无法完全明白虔敬一词的意义。虔敬的英文（*Reverence*）源自拉丁文的动词 *revereri*，意思是「心存敬畏」。[1] 我们还能找到什么词汇，能更贴切地形容我们真心沉思救主为我们每个人做的事情时，灵魂的感受呢？

我想起我们在教堂唱的一首优美圣诗的歌词：「耶稣这样爱我，使我感到大惊奇。」[2] 那种深切的感恩、赞美及惊异的感觉就是虔敬的精髓，激励我们不要用任何不当的言词或行为，削弱了自己或他人心中的那些感觉。

教堂与安息日

我们从现代启示得知，安息日崇拜的一个核心部分是

「在〔主〕的圣日到祈祷之家献上〔我们〕的圣餐」（教义和圣约 59：9）。我们在安息日聚集的「祈祷之家」就是我们神圣的教堂。

罗素·纳尔逊会长帮助我们更为了解，对救主的虔敬和对安息日的感受之间有很密切的关联。纳尔逊会长分享他守安息日为圣的经验时说：「我……从经文里学到，我在安息日的行为，和对安息日抱持的态度，其实就是我和天父中间的证据。」[3]

我们对安息日的行为和态度是我们对主忠诚的证据，同样的，我们在祂祈祷之家里的行为和态度，甚至衣着打扮，也表明我们对救主的虔敬程度。

讲坛前的妇女，蒂芬妮·唐摄

教堂与教仪

十二使徒定额组杰佛瑞·贺伦长老的这番话，帮助我们更明了这个概念：

「除了可以腾出时间进行更多以家庭为中心的福音教导之外，我们调整星期日的聚会，……强调主晚餐中的圣餐，是每周崇拜经验中大家都知道的神圣焦点。基督独自承担了整个人类家族的罪过和忧伤，祂为我们心碎，为我们而死，我们个人应该要尽可能记念这件事。

「这致命的重担是我们造成的，所以这样的时刻值得我们尊重。」[4]

重要的是，我们要记得，向救主表达尊重的至高时刻所指定的场所，就是教堂里的会堂。除了在每周的圣餐教仪中感受到虔敬外，思考在教堂进行的其他圣职教仪和祝福，如儿童的命名与祝福、洗礼与证实、圣职按立，以及召唤的按手选派，都能加强我们虔敬与尊重的感受。参与及出席这每一项教仪和祝福的人，如果都带着虔敬的态度而来，就能得到这些教仪所带来的圣灵浇灌。

教堂与崇拜

无论是在家中学习，或是参加圣

餐及其他聚会，安息日都提供我们崇拜主的机会。从教会成立初期开始，圣徒就喜欢聚在一起交谊，巩固弟兄姊妹间的情谊。教堂的设计甚至包括不同的空间，供平日进行这些活动之用。不过，我们绝对不能忘记，这些设施主要是为了提供崇拜的场所。

崇拜与虔敬是息息相关的。「我们崇拜神的时候，会怀着虔敬的爱、谦卑和崇敬接近祂。我们承认并接受祂是我们的至高君王，宇宙的创造主，我们敬爱和无限慈爱的父。」[5]

因此，在教堂里，即使参与的是社交或娱乐活动，我们的举止也应反映教堂以崇拜为中心目的的精神。进行教会活动时一定要非常小心，凌乱、杂物或损害都要减到最小程度，出现这些情况时，要马上采取行动，加以清理或修整。

要教导儿童及青少年，安息日聚会以外的时间，也要保持教堂的虔敬与整洁。成员参与清洁教堂——特别是父母和儿女一同参与——是培养对神圣设施心怀虔敬的好方法。我朋友在支联会大会后整理教堂的经验证明，爱惜教堂的行为正是崇拜与邀请主的灵同在的一种方式。

教堂与救主

在纳尔逊会长这位先知的指示下，教会作了许多努力，确使我们在提到耶稣基督的教会时，不会遗漏祂的名

詹姆士·杰佛瑞摄

成员站在外面，马西莫·克里西奥摄

妇女在清洁大门，大卫·梅瑞迪思摄

爱惜教堂是崇拜与邀请主的灵同在的一种方式。

离开教堂，马西莫·克里西奥摄

字。同样的，我们一定不能将救主从我们崇拜的中心——包括我们崇拜的场所中——移开。

我们习惯称圣殿为主的家宅，那是既正确又重要的称呼。不过，我们可能比较容易忘记每座教堂都经过圣职权柄奉献，都是主的灵可居住，以及神在教会内外的儿女能来「认识他们救赎主」（摩赛亚书 18：30）的地方。

教会最近倡导要以庄重描述救主，以及祂生前、死后各神圣事件的艺术品装饰教堂，目的就是让我们的眼睛、意念和心思更专注在祂身上。进入这些祈祷之家参加聚会及活动时，我们温馨地邀请你们停下脚步，观察并思考这些神圣的画作，和子女一起观赏，并让这些画作加强你们对神崇拜及虔敬的感受。

旧约先知哈巴谷说：「耶和华在他的圣殿中；全地的人都当在他面前肃敬静默」（哈巴谷书 2：20）。愿我们同样记得主的灵也在教堂里，会渗入每个人的心里，激励我们在祂面前举止虔敬。■

注：

1. “Revereri,” Lexico Powered by Oxford, lexico.com.
2. 「令我惊奇」，*圣诗选辑*，第116首。
3. 罗素·纳尔逊，「安息日是可喜乐的」，2015年5月，*利阿贺拿*，第130页。
4. 杰佛瑞·贺伦，「看哪，神的羔羊」，2019年5月，*利阿贺拿*，第45页。
5. 迪恩·戴维斯，「崇拜的祝福」，2016年11月，*利阿贺拿*，第94页。

年轻成人园地

本期园地

44 习瘾和叛逆一样吗？
黛丝蒂妮·雅柏

48 沾染色情的7个克服要诀
李察·奥斯勒

仅提供电子版

在妈妈戒酒的历程中支持她
欧纳塔西娅·柯尔

从以下各处找到上述文章和更多文章：

- **liahona.ChurchofJesusChrist.org**
- **年轻成人周讯**（福音图书馆，「年轻成人」）

分享你的故事

你有很棒的故事要分享吗？或是你想看哪些特定主题的文章？若有，我们希望收到你的来信！请将文章或意见，投稿至**liahona.ChurchofJesusChrist.org**。

你可以找到自由

你或至亲好友中有人深陷在犯错、悔改、再次下定决心，又再犯错的循环中吗？我担任年轻单身成人支会主教时，遇到许多美好的年轻成人，都曾陷入同样的循环。但是许多人也透过耶稣基督的赎罪找到自由。本月专栏中有关习瘾的信息，为你或其他人提供有益的观点来找到自由。

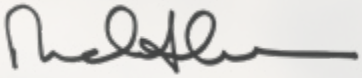
最重要的是记住，我们都是天父锺爱的孩子。迪特·邬希铎长老教导：「〔神〕不是等到你克服了所有的弱点和坏习惯后才爱你。祂此时此刻就爱着你，而且完全理解你所作的努力。……祂知道……你因为做得不够好或失败而感到悔恨，而祂依然爱你」（「喜乐地奉行福音」，2014年11月，*利阿贺拿*，第123页）。

另一方面，撒但会力图说服你相信你已无可救药，得不到天父的爱，也得不到救主的大能，来帮助你转变和洁净。撒但会力图使你深陷羞愧及自我厌恶的漩涡，但不要相信他的谎言。

相反的，要转向天父。不要害怕，勇敢地向主教或分会会长及其他爱你的人坦诚。你阅读其他受习瘾影响的年轻成人找到希望的故事时，要将得到的灵感付诸行动。对自己有耐心，记得你的神性，一天一天慢慢来，并相信耶稣基督的医治大能。有祂在，加上那么多的资源，会帮助我们成功找到所渴望的自由。千万不要放弃。

李察·奥斯勒

谨启



习瘾和叛逆一样吗？

更加了解习瘾能帮助我们相信，有一天，主会拯救我们脱离束缚。

黛丝蒂妮·雅柏

在这坠落的世界，习瘾对某些人来说，是个令人沮丧、生活为之改变的事实。我们过度使用一些事物来逃避生活，例如食物、处方药物、社群媒体、说长道短、色情、说谎、赌博，甚至运动等，一不小心就会陷入习瘾的循环。

看到周围许多美好、有爱心的人为习瘾所困时——不只是屈服于错误的选择——我便转向经文及有关习瘾的最新研究，以便更了解这类的神经冲动及强迫行为。

习瘾的杂草

掌控习瘾就像照料花园，不能期望除一次草就一劳永逸。更多杂草会冒出来，因此要经常小心地拔草，以保护植物。

受习瘾所困时，即使已经悔改并寻求协助，一旦再犯，会让我们很气馁。我们可能会觉得讶异和沮丧，在我们人生大起大落时，这些诱惑会变得特别强烈。（就像清新的雨后或大风暴后，杂草更容易丛生。）

习瘾与刻意的叛逆

我发现撒但用习瘾来「证明」人性本恶，我们从一开始就注定失败，主对我们不抱任何希望。魔鬼让我们因羞愧而气馁，告诉我们不管悔改了多少次，诱惑依旧接踵而至。

世人很容易向习瘾低头，个中原因很多。习瘾刚开始时，很多人只是企图满足那些「根深蒂固而又得不到满足的需要」。[1]因此，纵然叛逆*能够*导致习瘾，而习瘾*能够*造成犯罪，但习瘾通常是在软弱时种下的，或因软弱而更难克服，却不是刻意的叛逆。[2]

值得庆幸的是，我们知道软弱让我们有机会了解恩典，并对耶稣基督的医治大能更有信心。[3]

直到获得拯救，脱离束缚

我们从摩尔门经里的两群人身上，找到掌控及逃脱习瘾陷阱的窍门，他们就是林海的人民及阿尔玛的人民。

这两群人都在束缚中生活了一段时间，都了解「他们无法救自己脱离」囚禁（摩赛亚书21：5），也都在一段时间后，请求主的援助。

林海的人民因违诫而陷入束缚，却不寻求主的援助，一连三次，在「愤怒」中与压迫他们的人作战，结果屡战屡败。他们开始谦抑自己后，「主迟于聆听他们的呼求；……〔但是祂〕还是听了他们的呼求，开始软化拉曼人的心，他们开始减轻他们的负担」（摩赛亚书21：15）。他们因愈发谦卑而蒙受祝福，但是「主认为还不宜救他们脱离束缚」，还要再等一段时间。

阿尔玛的人民生活正义，依然受到束缚，但是他们「向神倾诉心声」。神明白他们正义的渴望，却没有立刻拯救他们脱离束缚。他们继续仰赖祂时，祂应许会「减轻你们肩上的重担，即使你们〔仍然〕身受束缚，也不觉背上有重担」，相反的，他们「愉快且耐心地顺服主所有的旨意」（摩赛亚书24：12，14，15）。

这两群人最后都得到解救。我们在束缚中转向主时，同样也得到应许，「今后可为〔祂〕作见证」，并且会「确知……主神，的确在〔祂〕人民苦难时拜访他们」（摩赛亚书24：14）——也在他们有习瘾时拜访他们！

宽心吧

如果你受习瘾所困，要记得有了主的援助，这段时间可以成为培养基督般品格的沃土。只要你越发谦卑，就能学习耐心、怜恤、恒久忍耐，和温顺。

和圣职领袖，以及能支持你的人谈谈，并善用天父所提供的各项工具来帮助你找到自由。仰赖主；勤勉地跟从祂，祂能将这令人沮丧、挫折的挑战，转化成淬链灵性的契机。[4]

澳洲早期有位后期圣徒在比较过去和目前的生活时，说：「我过去的生活是一片杂草丛生的荒野，难得见到一两朵花散布其间。〔但〕现在杂草消失了，处处盛放花朵。」[5]

你我持续不断地清除花园的杂草，并在考验中转向主，就会得到给阿尔玛人民的应许：「宽心吧！因为我明天要救你们脱离束缚」（摩赛亚书24：16）。

继续清除杂草——得到的收获会远比付出的多！■

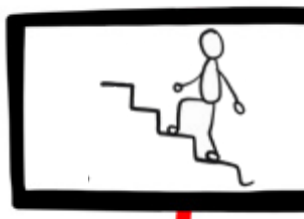
作者现居美国德州。

注：

1. 宾塞·甘，「耶稣基督：一位完全的领袖」，1983年8月，*圣徒之声*，第8页。
2. 见哥林多前书15：42-44。
3. 见哥林多后书12：9；以帖书12：27。
4. 见以赛亚书51：3。
5. Martha Maria Humphreys, quoted in Marjorie Newton, *Southern Cross Saints: The Mormons in Australia* (1991), 158.

沾染色情的7个克服要诀

我在帮助试图克服强迫性沾染色情的年轻单身成人时，发现了你可能也觉得有用的一些要诀。



李察·奥斯勒

我被按手选派为年轻单身成人支会的主教时，办公室门口有一长排的年轻单身成人，等着要和我谈话。猜猜我第一个面谈讨论的是什么问题？

色情。

在接下来的三年里，我召唤中一大部分的工作就是试着帮助年轻成人克服习瘾，因此我知道我需要尽可能地多学习一些。我禁食，祈祷，去圣殿，和其他领袖商议，阅读所有可得的资料，上戒瘾计划课程，并且向那些正在努力康复的人学习。我想分享所学到的一些充满希望的想法。

1.要知道你是天上父母的孩子，祂们爱你

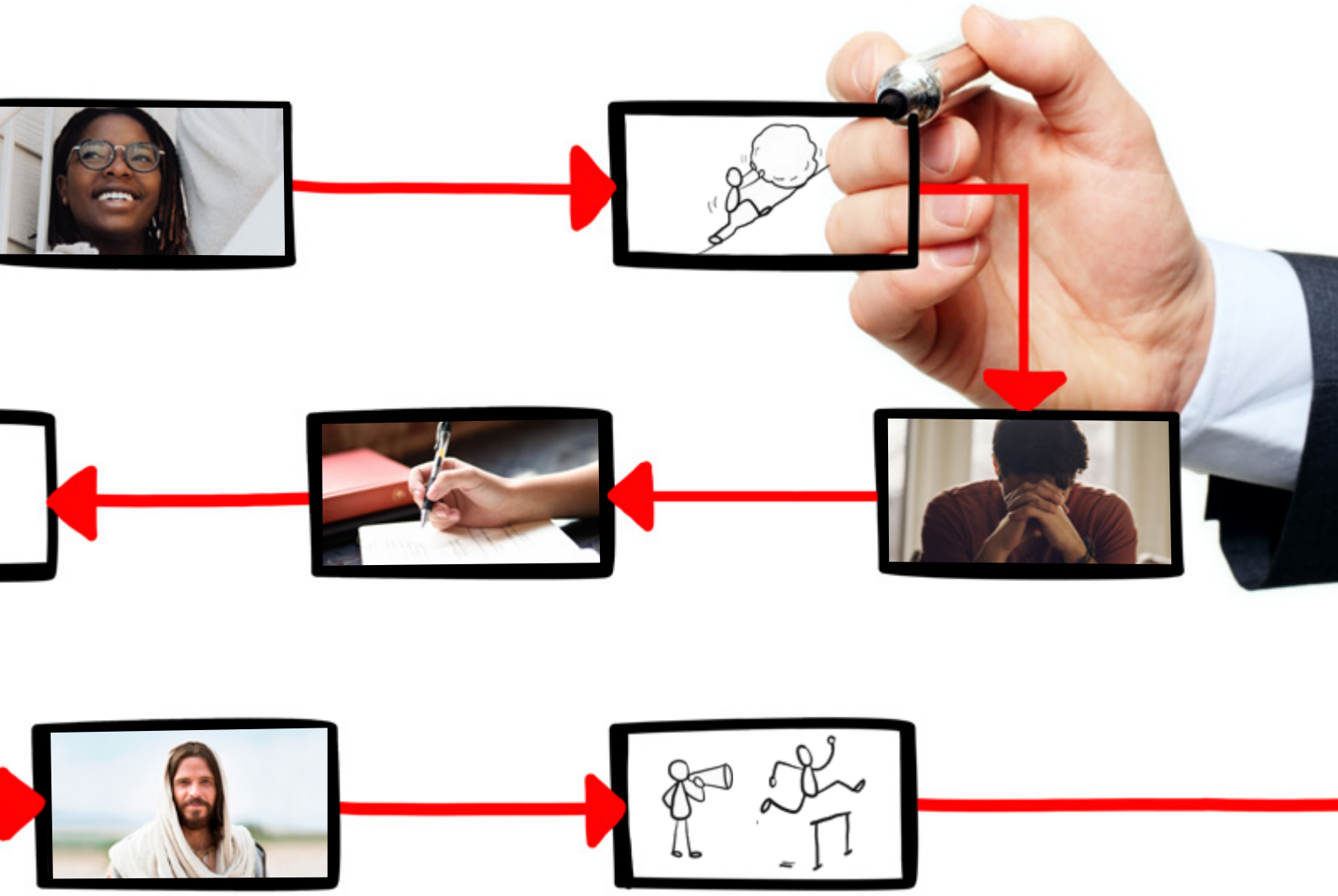
你若正在努力克服强迫性沾染色情的问题，可能会想避开天父，因为你觉得在问题解决以前，是不值得爱或帮助的。这正是撒但要的——把你跟每个爱你的人隔绝，让你觉得自己可以克服色情问题，唯有克服了色情问题，你才值得被爱。

你具备了神圣的本质，一定配得天父所给的希望、灵感和个人启示，以及耶稣基督的医治能力，来克服色情问题。[1]不要避开祂们，或是那些爱你的人。

2.去除羞愧

我学到，去除羞愧对于克

人物线条画由GETTY IMAGES提供



服色情是很重要的。羞愧是你觉得自己残缺破损，或认为自己是一个坏人。相信这些对自己有害的想法，反而真的会让你陷在成瘾的循环里。为做过的某件事情感到懊悔，是悔改过程的一部分，有助于改变你的行为。羞愧则让你觉得自己整个人都是不好的，得不到救主的帮助。[2]

天父希望你对耶稣基督及祂赎罪的祝福抱持全然的希望。羞愧使人沉溺于过去，让你一直在谎言和自我厌恶的漩涡中打转。请不要踏上羞愧之路。

3.不要太快使用「上瘾」的标签

很多人给自己贴色情「成瘾」的标签。我要提醒各位，不要误用了这个标签。许多为色情所困的年轻人实际上并未成瘾。[3]误用这个标签，会令沾染色情变得更难终止，因为随这标签而来的是羞愧，减少希望和自我厌恶。

4.设计一份书面的个人预防计划

这份书面的个人预防计划包含三个部分，可以帮助你克服色情问题。

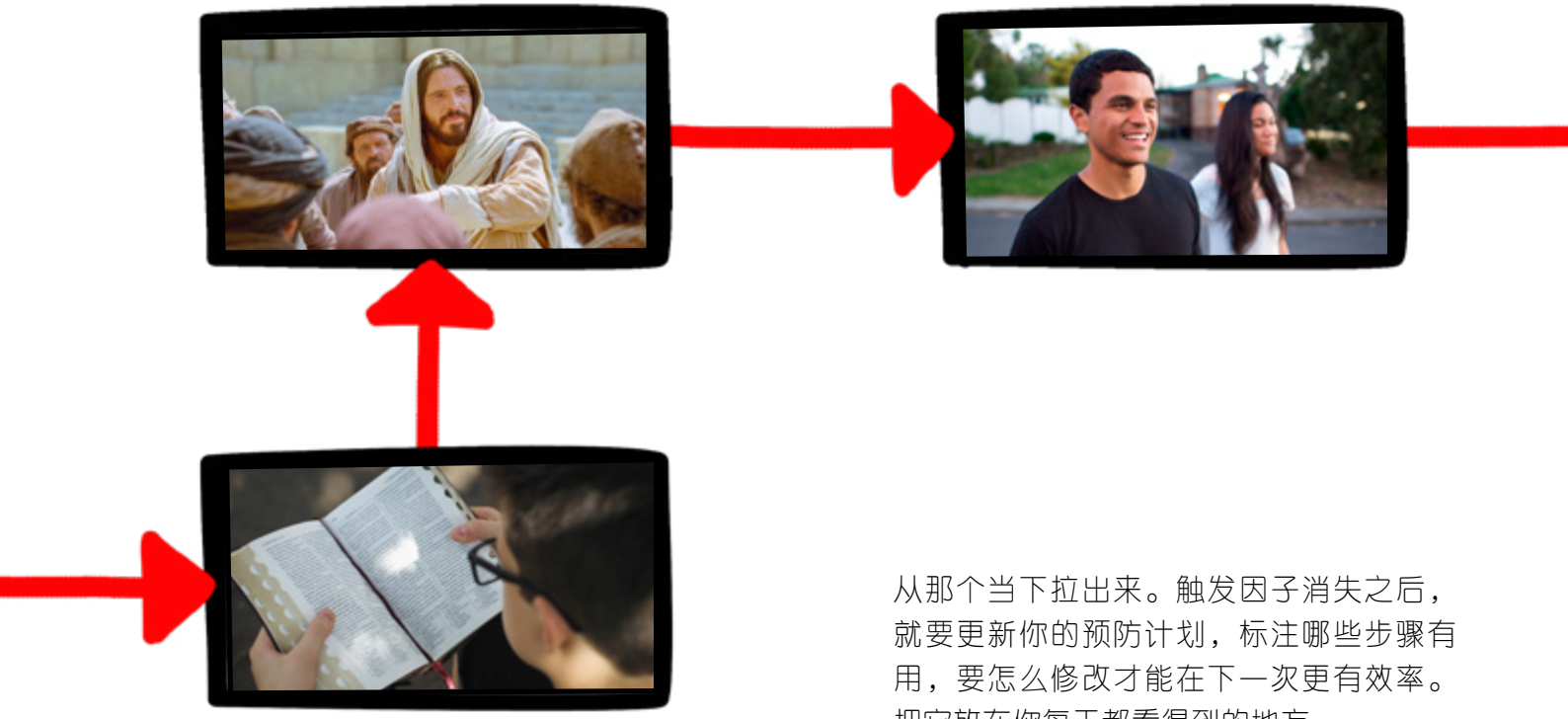
第1部分：写下触发因子。在导致观看色情的循环里，第一步就是被触发。

触发因子有好几种：

- **情境式**：被与过去的想法或行为（比方在相同的房间，或一天当中的某个时间）有关的环境所触发
- **压力 / 焦虑 / 寂寞 / 创伤事件**：困难的情绪或情况，触发你转移到色情，作为逃避及处理这些感觉的方式
- **视觉式**：无意间暴露于某些不是色情，但透过社群媒体、电影、照片等而触发

第2部分：订定减少触发因子的计划。

例如，你有情境式的触发因子，觉得在深夜比较



容易受影响，就在睡前30分钟关掉手机，或者睡觉时不把手机放在房间内，都会有所帮助。如果色情是你应付情绪困扰的方式，就要找更好的方法来抒发这些情绪。运动或药物治疗有助你减少压力或焦虑的程度吗？和朋友外出或报名上福音研究所课程可以减轻寂寞的感觉吗？想一想所挣扎的是什么问题，哪些选择对你会有帮助。

同时，**不要低估属灵方面的工具。**祈祷、经文研读、服务、教会聚会和圣殿服务，对于减少触发因子和帮助你坚强都是重要且有力的工具。

*第3部分：*规画你被触发时要采取的行动。对于每个触发因子，写下多个步骤的计划。

例如，你被触发时，可以迅速关掉手机，发简讯或打电话给某人，出去散步或运动，阅读摩尔门经，或者做能帮助你转移思想的任何事情。

写下对你有用的步骤！有时候，你不需要采取预防计划的每个步骤，触发因子就会消失。但是这些步骤可以把你从那个当下拉出来。触发因子消失之后，就要更新你的预防计划，标注哪些步骤有用，要怎么修改才能在下一次更有效率。把它放在你每天都看得到的地方。

5.了解再犯与累犯的差别

再犯，是指你又出错，但能很快修正，把它当作一次改正预防计划的学习经验。累犯，是指你放弃、没有节制和无所谓。

要知道，再犯是修正预防计划的一部分。不要断定你所有的进步都付诸流水，或者认为你所作的努力都不算数，因为不会白费的。用积极的态度向前看，知道你更加接近康复之日。

你再犯的时候，问问自己：

- 发生了什么事？
- 这次的触发因子为什么不一样？
- 最近压力大吗？有什么情绪反应？
- 一段时间没读经文是不是让你软弱了？
- 最近是不是比较少做运动呢？
- 是不是预防计划的某些步骤无效了？
- 下次你会做哪些改变？

写下你学到的事情，然后继续努力！

6.信任救主的医治大能

耶稣基督能在悔改的成长过程中帮助你，祂有能力使你能够努力克服色情。祂了解你的感受，等着要把那样的负担从你身上取走。不要以为转向祂会增加祂的负担。祂已经为你付出了代价。你只要尽力而为，与救主接近，请求祂帮助你得医治，改变你的渴望，给你更大的力量向前迈进。

诚如十二使徒定额组尤理西斯·苏瑞长老所教导的：「只要我们持续努力克服我们的挑战，神会赐给我们信心的恩赐，使我们被治愈并能行奇迹。祂会为我们做我们自己无能为力的部分。」[4]

7.不要单打独斗

人际关系和友谊也能给你力量，帮助你成功。你应该有一个可以帮助你为自己负责的人，帮助你度过最好与最坏的日子。他们应当支持你，而不评断你。你也可以同样支持他们。寻求教会领袖和家人的建议。必要时，治疗师或专业的心理健康咨商人员也可以帮你找出与色情纠缠不清的根本原因。

要记住，你是明日的父母与领袖

你是一周7天，一天24小时能经常接触色情的第一代。我相信这挑战在你这一代达到了巅峰，因为有一天，你成为父母和领袖时，会有更好的工具和智慧来带领其他人远离或脱离这个陷阱。「天父让我们到世上来，不是要我们失败，而是希望我们光荣胜利。」[5]

你在努力克服色情时，这些要诀虽能有所帮助，但也不要害怕去寻求其他资源。每个人康复的过程看来并不一样，要找到对你有用的。绝不放弃。一天一天慢慢来。你能做到的，真的可以（见腓立比书4：13），你能够成为想要成为的那样的人。■

作者现居美国犹他州。

注：

1. 乔依·琼斯姊妹说明价值与配称的差别，「无法衡量的价值」，2017年11月，*利阿贺拿*，第14页。
2. 见温蒂·乌利齐，「弱点不是罪」，2015年4月，*利阿贺拿*，第23页；“Shame versus Guilt: Help for Discerning God's Voice from Satan's Lies” (digital-only article), *Ensign*, Jan. 2020。
3. 见达林·邬克司，「从色情的陷阱中挣脱」，2015年10月，*利阿贺拿*，第52页。邬克司会长描述涉入色情的几个明显的阶段：「（1）无意中接触，（2）偶尔使用，（3）密集使用，以及（4）强迫性使用（上瘾）」。不是每个沾染色情的人都「上瘾」，把这一点辨认清楚会很有帮助。不论你处于哪一个阶段，都有希望能克服色情。
4. 尤理西斯·苏瑞，「背起我们的十字架」，2019年11月，*利阿贺拿*，第114页。
5. 李察·司考德，「学习辨认祈祷的答覆」，1990年1月，*圣徒之声*，第29页。

DOCTRINAL
MASTERY

青少年园地

我蒙按手选派，要到加州圣伯纳迪欧传道部，担任全部时间传教士时，全家人都陪在身边。这是我在按手选派后拥抱弟弟的照片。我是经过一番波折才到了现在这个状况，但我很感谢在生活中看到自己和家中的改变。

高二那年，我出了严重的车祸。在那之前，我没有做到该做的事情。车祸以后，我的想法彻底转变了。那天晚上，我当下差点没命，但我不想就这样死去。主教帮我走上正路：每天阅读摩尔门经，并准备去传教。

赛跑是我热爱的运动。车祸后，我错过了赛季，不知道人生还剩下什么，于是我转向主。这么做了以后，第二年的赛季，我跑出了很好的成绩。生活虽然并不顺遂，但真正改变的关键在于我不为自己跑，但为主而跑。

光是看到圆满的福音能带来这么多祝福，我就改变了。得到了那所有的幸福与喜悦后，我想和全世界分享。我渴望人们能拥有我每天因为福音而感受到的喜悦。这就是我去传教的理由：协助「促成人的不死和永生」（摩西书1：39）。

盖瑞，18岁，美国北卡罗来纳州

目录

54 **玛塔的日常服务**
山姆·罗夫格林

58 **我如何走出性虐待的阴影，得到医治**
姓名保留

62 **答问篇：我要如何克服孤单的感觉？如果我有心理健康方面的挑战，还可以传教吗？**

64 **最后的叮咛：我们的希望、我们的光、我们的力量**
罗纳德·罗斯本长老

65 **摩尔门经中的人物：雅列的哥哥**

玛塔的日

常服务

这对母女认真地过福音生活。玛塔能够做到，是因为她用特有的方式来照顾妈妈。

莱斯利·尼尔摄

山姆·罗夫格林
教会杂志

玛塔，11岁，来自葡萄牙，就像同年龄的许多女孩一样，喜欢和朋友一起消磨时间、吃东西和玩洋娃娃。她也喜欢和妈妈在一起。只是，和妈妈同住，意味着玛塔过的生活和其他孩子有点不同。

玛塔的妈妈索妮雅，天生肢体障碍，不良于行。她没有完全瘫痪，但需要靠助行器才能行动。她无法自己穿衣、洗澡或上床睡觉。因此，单独生活对她而言是非常困难的。过去几年来，玛塔一直都照顾着妈妈，帮她做她做不到的事情。

「我把我的空间整理干净，这样妈妈行动就容易些，」玛塔说，「出去玩的话，也会抽空回来，看看妈妈有什么需要帮忙的。如果我在玩，她叫我，我就很快回来，因为可能有紧急状况。」

不过，索妮雅尽量让玛塔过着正常的生活。如果她不需要帮忙，就会让玛塔和朋友玩。

凭信心生活

玛塔因为照顾妈妈，每天都有机会过福音生活。她担负了其他孩子通常没有的许多责任。比方说，她早早起床，在上学以前，帮妈妈打理好去工作。要是没有玛塔，索妮雅就无法行动，或者每天去工作。

玛塔和索妮雅也一起参加教会聚会。索妮雅八岁就受洗了，因此玛塔是在教会中长大的。索妮雅每天都教玛塔明白福音的重要。其中一个方法是在家里摆放耶稣基督的许多图片。

「我知道神活着，耶稣基督是真实存在的，」索妮雅说，「希望每个到我家来的人都知道这个信仰对我非常重要。教玛塔明白这一点也很重要，这样她在成长过程中才能认识耶稣基督。」

玛塔把妈妈教的事情都听进去了，还自己学习更多关于福音的事。她喜欢用读经文的方式学习，这帮助她与天父和救主建立更加稳固的关系。她说：「我读经文的时候，觉得基督就在身边。」

找到安慰

身负这么多责任真的很不容易，但是每个星期去教会，让玛塔找到安慰，能够继续照顾妈妈。「圣餐聚会在开始和结束时所作的祷告，让人觉得非常平静，」她说，「我坐在那里，有时候感觉天父在告诉我，我是好孩子，要继续作个善良的人，帮助妈妈。」

她每次有这种感觉时，就想起要非常感谢妈妈。她觉得天父派了天使在支持她。「我想，祂给我力量，让我起床，给我快乐，而且以我的妈妈为荣。」玛塔说。

索妮雅和玛塔共同学到的一个道理就是，生活对任何一个人都是不容易的，也是不完美的。索妮雅说：「我不因我的不便而难过。我知道，神给我这样的血肉之躯，是因为我很特别，神告诉我，我可以做到。我尽力而为。我可以多做一些，但是今天我觉得这样就好。我以我所做的事、所拥有的东西和明天要做的事情为荣。」

玛塔也领悟到，尽管照顾妈妈有时候很困难，但事情都会解决的。她知道每个人都有不同的挑战。「没有人的生活是完美的。」她说。玛塔尽管有自己的挑战，还是能在不同的情况中找到美好的事物，她和妈妈的关系就是一个例子。「妈妈在身体上有障碍，但是在心智和情绪方面却很聪明。我们是很要好的朋友。」

向前看

所以，玛塔和索妮雅的未来是什么呢？玛塔说：「我想跟妈妈在一起，当然我要结婚，生小孩，有自己的家庭。但是将来，如果可以，我想给家人和妈妈买个房子，因为我一天都不想离开她！」

索妮雅对未来也很乐观，一直都感谢玛塔的陪伴与爱。「有个漂亮的女儿，真是不可思议。生活中有玛塔真好。她是从神而来的礼物。神准备了玛塔来陪伴我。」■

我曾经生活在梦魇中，
但是，后来我学到，
在人生最晦暗的时候，
我可以仰赖我的救主。

我如何
走出性虐待的阴影，
得到医治

姓名保留

我的梦魇始于七岁那年，妈妈再婚的时候。我们都很喜欢新的继父。他人很好，非常融入我们家庭。在他身边，我觉得很安全。一切都很好，直到有一天，大家都在忙的时候，他性虐待了我。

我当时不懂他对我所做的事，只是觉得害怕、困惑和羞愧，不敢告诉任何人。我以为那会毁掉我们家刚找到的幸福，而且不会有人相信我，因此决定保持沉默。

他只伤害我那一次，但是那次虐待的记忆一直沉甸甸地压在我心头。后来，我变得很偏执，深怕有人看穿我的痛苦，揭发我的秘密，于是我用和继父成为好朋友的方式来掩盖真相。他对我特别好，说实话，我又开始喜欢他。

可是后来情况变得更糟糕。妈妈开始上晚班，继父也开始经常虐待我。我真是感觉无助。我想要揭发，但是大家都很喜欢继父，我觉得每个人都会站在他那边。因此，每到我独处的夜晚，我就祈求神帮我保守秘密。

说出真相

有一天，虐待终于停止了。我不知道为什么。虽然他不再伤害我，我却一直觉得肮脏和羞愧。我厌恶我自己。有时候，我甚至说服自己死了可能会比活着容易。我还是想说出来，但我害怕真相会带来的影响。

后来，在14岁那年的一个星期日，我在教会里听了一堂有关作重大决定的课。教师鼓励我们禁食和祈祷，而且保证神会增强我们的力量，帮助我们去做对的事。聚会后，我一直在想她所说的话。我不知道，如果我求问，神真的会帮助我说出真相吗?

第二天，我为了有勇气把虐待的事情告诉妈妈而禁食。我在学校无法

照片由GETTY IMAGES提供，作为说明之用，人物由模特儿担任

专心上课，满脑子都在想她会有什么反应。我回到家的时候，觉得身体很不舒服。我再次祈求力量，但就是觉得没准备好要告诉她。

那天晚上，妈妈做晚饭的时候，我走到她身边。我不知道该说什么，但是一看着她的眼睛，我就有勇气开口讲话。一旦起了头，我就把多年来隐藏的事全部讲了出来。

我和妈妈一起坐在沙发上痛哭。后来，我们连络了分会会长，并且打电话给警察。继父必须为他对我做的事情负责，我则获得了所需要的保护，也就是再也不必看到他了。

疗愈之路

在那段期间，要向司法当局重述过去的经验，或者有朋友问我继父在哪里，都是煎熬，但是有了家人的支持，我不再孤单。我们一起用新的家庭座右铭互相打气：「我靠着那加给我力量的，凡事都能做」（腓立比书4：13）。家族成员也表达他们的爱与支持，过了一段时间，我们开始逐渐康复。

我和妈妈都参加了专业咨商，真的大有帮助！我的咨商师正是我所需要的。她帮助我理解所感受到的各种情绪，也帮助我面对痛苦的回忆。我开始再次感觉自己是完整的时候，才体会到被伤得有多重。

我不认为把事情讲出来，痛苦就会消失，但也没料想到需要花那么长的时间（和耐心），才走得出来。有很长一段时间，我觉得自己没有一点价值。我必须重新学习去爱自己。

我发现，我在转向我的救主和我的天父时，最为平静。知道祂们完全了解我的感受，给了我力量和希望。我在最晦暗的日子里仰赖祂们。那些记忆随着时间开始淡去，透过救主的爱，我真的感受到平安。

在疗愈的过程中，有一个意义重大的体认就是，知道自己*的确*有光明的未来。我被虐待的时候，根本无法想象能过正常的生活。我觉得自己已经破碎，永远无法修复。但是，透过协助和医治，我找到值得期待的事物。我开始向其他也被伤害的女孩讲述自己的故事，甚至决定去传教。和别人分享见证，让我变得更坚强。

我的价值不是由继父对我做的事来决定的。他彻底改变了我的人生，但我选择用我的经验来帮助其他的人。有些日子仍旧难熬，但主透过每件事情来给我力量，我知道祂会继续帮助我。我已经从受害者转变为幸存者。■

如果你是受虐者

什么是虐待?

虐待是疏忽或错待他人（如儿童、老人、身心障碍者，或任何人），以致在身体、情感或性方面造成伤害。这与救主的教导背道而驰。

「教会的立场是，绝不容许有任何形式的虐待」（*General Handbook: Serving in The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints* [2020], 38.6.2）。虐待违反神的律法，可能也违反社会的法律。

虐待的类型

身体虐待：一个人故意对另一个人施以攻击或暴力行为而导致人身伤害。

性虐待：施虐者使用胁迫、恐吓，或利用没有能力表达同意与否的受虐者，进行对方不想要的性活动或接触。成年人与儿童之间的任何性活动，就算同意，都是虐待。

言语或精神虐待：一个人故意并重复以非肢体方式，例如，以尖酸刻薄的言词、恐吓、操控或羞辱来攻击他人的行为模式。这种虐待造成的后果是，自我价值与尊严的低落。这种虐待虽然不在身体上，却会伤害一个人在心理和精神层面整体的福祉。

如何求助

主期许我们竭尽所能，防止虐待，并保护和帮助受虐者。任何人都不应当容忍虐待行为。不论虐待行为发生于现在或过去，都可以在https://www.churchofjesuschrist.org/topics/families-and-individuals/lifes-challenges/hope-and-help?lang=zho找到资源来帮助你。

现在就要求救

「如果你目前正遭受虐待，或过去曾受过虐待，请鼓起勇气寻求帮助。……向你所信任的人寻求援助。你的主教或支联会会长可以给予宝贵的忠告，并帮助你和司法当局合作。……不要畏惧，因为恐惧是撒但用来让你继续受苦的工具。主会帮助你，但是你必须寻求祂的协助。」

十二使徒定额组李察·司考德长老（1928-2015），「治愈虐待所造成的悲惨后果」，2008年5月，*利阿贺拿*，第42页。

我要如何克服孤单的感觉？

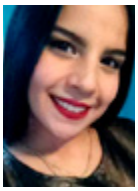
「寂寞之苦似乎是尘世经验中不可或缺的部分，然而主在祂的慈悲中早已为此有所预备，使我们永远不需要独自应付尘世中的挑战。……我们蒙得应许：神组中的第三位成员将常与我们同在，以及我们有为自己的生活接受启示的权力；我们并不孤单！」

前总会慈助会会长团咨理，雪丽·杜姊妹，「我们并不孤单」，1999年1月，*利阿贺拿*，第113页。

发展才能

我用发展才能来克服孤单的感觉，如弹奏乐器或培养爱好等。这样可以帮助你不去理会孤单的感觉，通常它会完全消失。你也能因而找到有共同兴趣的人。

史蒂芬，12岁，美国新墨西哥州



寻找光

我在沉思、祈祷和阅读经文中，寻找来自天父和圣灵的支持、鼓励与爱，以给我平安、希望、力量。就像尼腓三书11：11所说的，耶稣基督是「世界的光和生命」。祂来驱散所有的黑暗。

安德莉雅，18岁，委内瑞拉苏里亚

找朋友和家人

我觉得孤单的时候，喜欢去找朋友和家人，这样真的让我很快乐。看着生活中的许多祝福，我感谢天父已经厚赐给我的一切。

塔莉，16岁，美国俄勒冈州

记住神的计划

要知道，透过神的计划，我们不需要觉得孤单。圣灵一直与我们同在，神知道我们的难处。主经历了你面对的各种试炼和煎熬。快乐是我们今生很重要的一种感受，但是，没有悲伤，我们就不会有快乐（见尼腓二书2：11）。向神祈祷，寻求帮助；祂不会让任何一个人失望。

布罗克，17岁，美国犹他州

信赖主

离家到巴西传教是很难的一件事。我根本不会说当地的语言！但是我学到，只要有主的灵同在，你绝对不会孤单。祂认识你，永远都会帮助你。要信赖祂！

约瑟·托伦长老，20岁，
巴西坎皮纳斯传道部

因篇幅或文意上的考量，来函可能酌予编辑润饰。刊载的回答仅供协助与参考，并非教会教义之正式声明。

你的看法如何？

「我已经悔改，却又不时想起所犯的错，该怎么办？」

请于2020年11月15日之前，在网站liahona.ChurchofJesusChrist.org提交你的答案（按「提交你的作品或回馈意见」）；亦可附高解析度照片一张。

凯琳·伯吉斯摄

如果我有心理健康方面的挑战，还可以传教吗？

可以的。人只要「有事奉神的心愿，就被召唤做这事工」（教义和圣约4：3）。我们*如何*服务要比在*哪里*服务更重要。任何想传教的人，都需要考虑自己在身体和心理健康方面的状况。

如果你渴望传教，请找你的主教谈谈，他会帮助你开始申请的流程。流程中有一部分是和医生及其他专业人员商议，也要和教会领袖及父母商议。和这些人商议的目的不是要评估你是否「够好」，能为主服务，而是要决定最适合你服务的项目。

只要有服务的意愿，任何人都可以得到服务的*召唤*。你接到的*指派任务*，是在特定的地方服务，还是用特定的方式服务，都取决于许多因素。在健康（包括心理健康）方面有挑战的人，有时候在申请的过程中会避而不提，觉得这样能让他们得到想要的指派任务。但是，如果你坦承自己的就医史（包括心理健康），主会祝福你的。祂期望你竭尽所能，让自己更健康。你在家得到的很多医疗支持，在传道区也都可以继续使用。

有关心理健康的更多资讯，请至mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org。有关传教，包括服务性质传教的更多资讯，请至mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org。

我们的希望、我们的光、我们的力量

罗纳德·罗斯本长老
十二使徒定额组

我被按立为使徒时，亲爱的多马·孟茹会长（1927-2018）说，我将要在世界各地为耶稣基督的名作特别的证人。我不曾轻忽这项责任。我用心查考经文，按照主的名字和头衔来认识祂。我要跟各位分享的，都是从经文而来的，要帮助我们记得，祂是我们的希望所在。

祂是以色列的盼望（耶利米书17：13）、明亮的晨星（启示录22：16）、好牧人（教义和圣约50：44）、策士（以赛亚书9：6；尼腓二书19：6）、和平的君（以赛亚书9：6；尼腓二书19：6）、救主（罗马书11：26）、世界的光（约翰福音8：12）、作了将来美事的大祭司（希伯来书9：11）。祂有大能来拯救（阿尔玛书34：18；教义和圣约133：47），祂是那位全能者（教义和圣约61：1）。

基督的影响力深入人心，无远弗届。在我们脚步蹒跚，努力前进时，祂陪伴在身旁。如果我们失足滑倒，祂那「在黑暗中照耀的光」（教义和圣约6：21）会变得前所未有的明亮。无论我们处在明亮或黑暗的时刻，祂都爱我们。

耶稣基督的门徒做事不是凭着猜测。祂亲自走过了祂要我们走的道路，只要我们跟从祂，就会开始爱祂所爱。当我们每个星期领受圣餐，更新与祂的圣约，就会更了解祂是世界的救赎主（教义和圣约93：9）、真理之灵（教义和圣约93：9）、道（教义和圣约93：8）。

亲爱的朋友，这就是我所认识、敬爱、全心崇敬的救主。我发自灵魂深处，为祂和祂的良善慈悲作见证。祂已应许：「因为你们是我的朋友，你们将和我一起拥有继承产业」（教义和圣约93：45）。

问题与挑战是尘世经验的一部分，而耶稣基督向来都是解决这些问题与挑战的答案。在了解祂的使命和福音的过程中，我们对祂的爱、信心和信赖，带给我们力量。■

摘自2019年2月8日，总会持有权柄人员与宗教教育者一夕谈。

雅列的哥哥

带家人和朋友
离开巴别塔，
来到应许地。

造船**渡海**。

求主触摸16颗石子，
照亮船舱。

看见一个**奇妙异象**，
记载在页片中被封起来的部分
（见以帖书4：4-5）。

与耶稣基督**面对面**讲话
（见以帖书3：13-20）。

「**是个高大强壮的人**，
是个蒙主大恩的人」
（以帖书1：34）。

剪纸艺术，盖儿·阿姆斯壮；线条插画，凯蒂·达克尔绘

年轻成人园地

你或你认识的人
有受习瘾所困的吗？
有希望改变的。

44

儿童和青少年

预防虐待，并从虐待的阴影中得到医治

58，F12

青少年园地

心理健康与准传教士

63

父母

教导什一奉献

F16，F18

明年即将发行

两种教会杂志，
一种是给青少年，
一种是给儿童！
前往store.
ChurchofJesusChrist.
org 或发行中心，
立即订阅。

耶稣基督
后期圣徒教会

CHINESE SIMPLIFIED
4 02167 25266 5

2020年10月

朋友

耶稣基督后期圣徒教会发行的利阿贺拿儿童园地

耶稣造访摩尔门经中的儿童

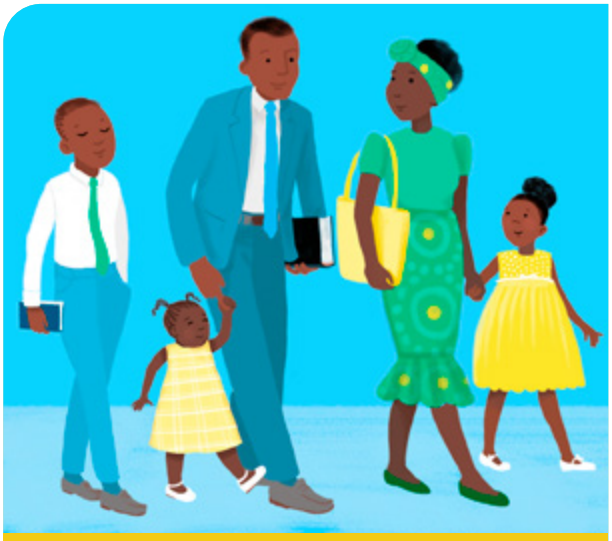
见第F20-22页

来自总会会长团

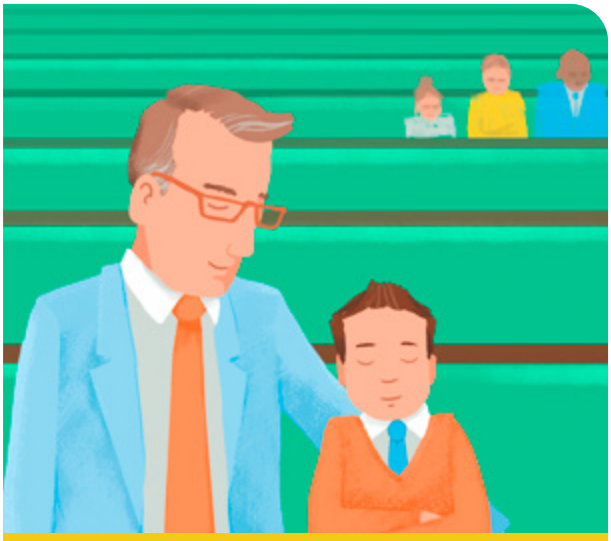
达林·邬克司
会长
总会会长团
第一咨理

圣餐与我

圣餐是圣餐聚会最重要的一部分。我们领用圣餐时，便承诺要一直记得救主。为了凸显圣餐的与众不同，我们……



穿戴整齐，
表示对圣餐的敬重。



聚会开始前，
安静坐好。

唱
圣餐圣诗。

想想耶稣，承诺要
一直记得祂。

圣餐能帮助我们感受圣灵，也帮助我们继续走在回到天家的路上。●

改写自「圣餐聚会及圣餐」，2008年11月，利阿贺拿，第17-20页。

表明对耶稣的爱

我们在圣餐教仪中保持虔敬，就是表明对耶稣的爱。你会在圣餐教仪中做什么呢？

安静坐着。

想想
我最喜欢的圣餐圣诗。

想一个
跟耶稣有关的故事。

向天父祈祷。

茱莉安·芳绘

卡丽只是想要有个朋友。

孤单的午餐时间

史黛西·卡罗
（根据真实故事改写）

「圣灵用微小声音感动我的心」（儿童歌本，*第56页*）。

卡丽走进餐厅，向四周望去。其他的小孩都直接跑向他们的朋友，围坐在一起，空气中混杂着兴奋的吵闹和快乐的笑声。开学才第二天，除了卡丽以外，似乎每个人都有同伴可以坐在一起。

卡丽捏着午餐盒的把手，向一张桌子走去。「我可以坐在你旁边吗？」卡丽问。

一个绑着长辫子的棕发女孩抬起头，看着她，一脸不悦地摇摇头。「不行，这个位子有人。」她说。

「好吧。」卡丽坐到另一个空位去，打开午餐盒。

「你不能坐这里！这是我的位子。」穿绿色条纹衬衫的男孩说。他把卡丽的午餐盒拨到地上。他的朋友全都大笑。

卡丽弯下腰，再次收拾起午餐盒，走到餐厅另一边，坐在一张空桌上。她看到有个人是她邻居，便试着向他招手，但是他向另一边看去。卡丽很难过。为什么没有人要跟她作朋友呢？

卡丽看着自己的午餐，一点都不想吃了。她擦掉眼泪，盖上午餐盒，走到外面

去。

大家都已经和自己的朋友玩了起来。卡丽一个人坐在板凳上，看着其他孩子没有她也玩得很开心。这时，她注意到一个年纪和她差不多的男孩，独自坐在草地上。他穿着一件脏脏的黄色上衣，后面的头发都翘了起来。

卡丽转移了目光，看到班上一群女孩在玩躲避球。她多么希望她们会邀她一起玩。

卡丽又看了看那个男孩。他垂着头，在拔脚边的草。卡丽想起妈妈说过的一句话：要留意关心孤单的小孩。

卡丽很难过。她也孤单啊！没有人想要跟她作朋友。

不过，卡丽想到去年受洗的时候，答应要聆听圣灵的声音。或许圣灵在帮助她想起妈妈告诉她的话。或许圣灵试着告诉她，去找那个穿黄色上衣的男孩玩。

卡丽叹了一口气，站了起来。一股温暖的感觉在她心中扩散。她走过去，在男孩旁边的草地上坐下。

「嗨。」她说。

「嗨。」他咕哝地回答道。

「你最喜欢什么颜色？」

「嗯……绿色。」

「很酷的颜色。我喜欢粉红色，」卡丽说，「你有最喜欢的动物吗？」

男孩坐直了一些，看着她。「有。我很喜欢恐龙。」

「喔，我也是。我最喜欢三角龙。」

男孩笑了。

上课铃响了，卡丽站起来，跟男孩说再见。她一边微笑，一边自己走回教室。她或许没有最好的朋友，但是她很高兴，知道自己让某个人在下课时间过得好一些。●

作者现居美国犹他州。

芭芭拉·波吉尼绘

我急着要赶去学校，可是有个感觉要我带上家里的一包洋芋片。午餐后，我的朋友安德鲁似乎不太开心。我问他怎么了。他说他忘了带午餐。我想起那包洋芋片，就给了他。安德鲁说：「学校里从来没有人对我这么好！」

杜伦，11岁，美国犹他州

来自马达加斯加的问候！

马达加斯加是非洲东岸外的一个岛屿，有许多在世界上其他地方找不到的植物和动物，就像这只环尾狐猴。

这些男孩帮忙把一壶壶水运回家。你如何帮助你的家庭？

教会在马达加斯加的规模虽小，但是不断在成长！目前那里有14个支会和26个分会。

在马达加斯加，
变色龙的种类比世界上
其他地方更多！

认识一些来自马达加斯加的朋友吧！

我知道耶稣基督是我们的救主。

内森，7岁，马达加斯加安塔那那利佛省

罗素·纳尔逊是神的先知。

诺米娜，6岁，马达加斯加安塔那那利佛省

在猴面包树高大的树干里，能储存多达12万公升的水！

很多在马达加斯加的人一天吃两三餐米饭，有时候和蔬菜、豆类或肉类一起吃。

你来自马达加斯加吗？请写信给我们！我们希望收到你的来信！

谢谢你跟我们一起探索马达加斯加。下回见！

Namana!

「朋友」这个词在马达加斯加语是*namana*。如果你可以在马达加斯加认识一位新朋友，你想对他说什么？

凯蒂·麦地绘

传教士法尼瓦

玛瑞莎·韦迪森
教会杂志
（根据真实故事改写）

法尼瓦从窗户望向屋外繁忙的街道，看到人们拉着一车车要贩卖的蔬菜、稻米、衣物和其他物品，听到汽车的喇叭声和小狗的叫声。这时，他听到另一个声音。

「妈妈，有人敲门！」法尼瓦大声说。妈妈打开门，有两个穿西装打领带的年轻人站在门口。法尼瓦住在马达加斯加，从来没有在住家附近见过这样穿着的人。

「我们是耶稣基督后期圣徒教会的传教士，」其中一人说，「我们教人们有关耶稣的事，可以和你们分享一个信息吗?」

妈妈邀请他们进屋时，法尼瓦很高兴。全家人聚在一起，听有关耶稣基督

的事，以及祂的教会如何在这个世界上建立。

那天以后，传教士又多次拜访了法尼瓦的家。他们带来一本*摩尔门经的故事*。法尼瓦喜欢和家人一起读这本书！

将来有一天，我要当传教士，跟别人分享摩尔门经，法尼瓦对自己说。

有一次，传教士来的时候，教导法尼瓦一家人如何祈祷。法尼瓦学到他可以随时随地跟天父说话。

将来有一天，我要当传教士，教别人作祷告，法尼瓦心想。

有一天，传教士问了一个很重要的问题。

「你们愿意效法耶稣基督的榜样，接受洗礼吗？」其中一位传教士问道。

法尼瓦心里好高兴。他说：「愿意！」

哥哥和妈妈也说：「愿意！」

爸爸说他还没准备好受洗。如果其他家人要受洗，他是同意的。于是，他们受洗了！法尼瓦由教导他们认识耶稣的其中一位传教士施洗。

将来有一天，我要当传教士，帮助别人受洗，法尼瓦心想。

成为教会成员最棒的一部份，就是上初级会。法尼瓦喜欢参加活动和认识新朋友。不过，他最喜欢的还是唱初级会歌曲。有一个星期日，在初级会，他们唱分享福音的歌曲。

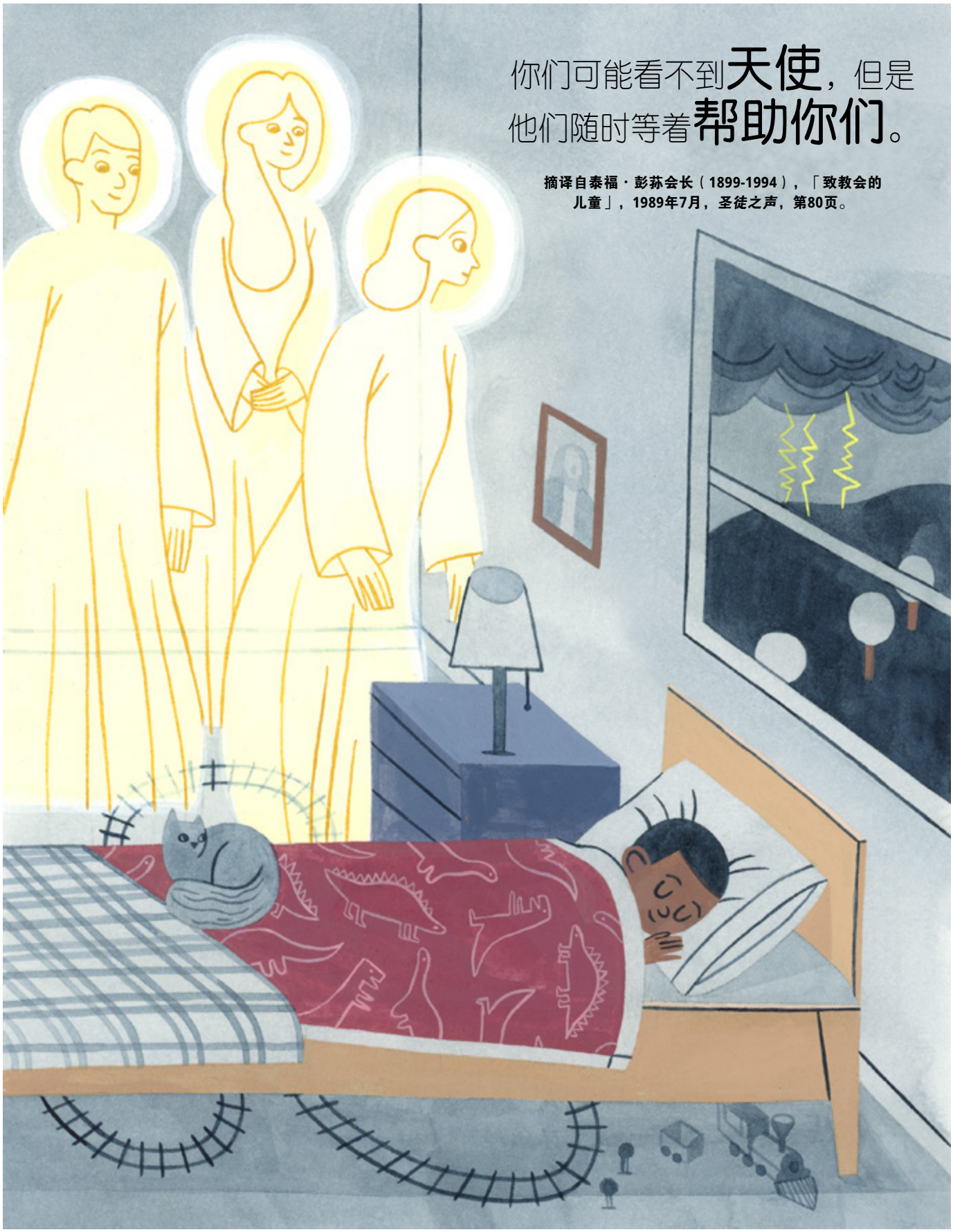
「我现在就想当个传教士，」法尼瓦唱着，「用不着等到我长大时。」

我现在就可以开始传教，法尼瓦知道。*不必等到将来有一天！*

从那时起，法尼瓦就留意着能分享福音的方法。他试著作好榜样，邀请别人去教会，帮邻居的忙。过了几年，他年纪够大，可以帮助传教士教导城里的人。又过了几年，他自己去传教——认识新朋友，分享福音，就像当初传教士跟他分享一样。●

夏娜·基根绘

法尼瓦说：「我宁愿花时间和传教士在一起，也不想做别的事。」他蒙召唤，在自己的祖国马达加斯加传教。


你们可能看不到天使，但是
他们随时等着帮助你们。
摘译自泰福·彭荪会长（1899-1994），「致教会的儿童」，1989年7月，圣徒之声，第80页。

布鲁克·司马绘

看看我，听听我

总会大会就在这个月！以下是一些儿童分享喜欢总会大会的事。

依莎贝拉，5岁，
瓜地马拉瓜地马拉市

伊尔莎，5岁，
墨西哥新雷昂

加百列，10岁，
巴西米纳斯吉拉斯

希兰（5岁）、约书亚（8岁）、米亚（6个月）和路得（3岁），墨西哥杜兰戈，喜欢在家收看总会大会。这是一个特别的大会！

我喜欢听大会堂唱诗班的音乐。我一直都有平安的感觉。
杰瑞德，7岁，
法国诺曼第

我看总会大会的时候，学到约瑟·斯密翻译了摩尔门经，我们才能有神的话。摩尔门经教我有关耶稣基督的事。
莎隆，6岁，塞内加尔达卡区

安妮（8岁）、路得（2岁）、莎拉（6岁）、莎米拉（6岁），贝南共和国滨海省，喜欢全家人一起收看大会。

背景由GETTY IMAGE提供

向人说不，也接受别人

天父爱我们，希望我们安全。在需要的时候说不，也在别人跟我们说不的时候，尊重他们，是我们让自己和别人都安全的方法。

有时候，你需要用客气的方式说不。

「不，谢谢。我喝水就好。」

现在轮到你了！想象你需要用客气的方式说不。你会说什么？

有时候，你需要用坚定一点的方式说不。

「我不想看！我们不应该看。」

现在轮到你了！想象
需要用坚定一点的方
说不。你会说什么？

爱丽沙·泰伦绘

说不

有时候，别人跟我们说不，是要帮助我们能够安全与健康。

「不行，你不能去。那不安全。」

现在轮到你了！想象有个成年人跟你说不，而你并不喜欢。你要怎么办？

有时候，别人跟我们说不，是因为他们觉得不自在。

「住手！我不喜欢这个游戏。」

现在轮到你了！想象有人要你停止做某件事情。你要怎么办？

你说不的时候，要是别人都不听，怎么办？要是他们伤害你，或是做对你不好的事，怎么办？

★ **可以的话，赶快离开。**

★ **把发生的事情告诉你所信任的大人。**

★ **要记住，那不是你的错。**

★ **不管发生什么事，都要知道，你的天父和耶稣基督永远爱你！**

打给爸爸

黄茱莉
（根据真实故事改写）
作者现居美国犹他州。

「放心吧，因为我必一路带领你们」（教义和圣约78：18）。

育走出补习班，来到人声嘈杂的路边。满脑子都是在课后班做的数学题。路人打着伞匆匆而去。偌大的雨点急速地落下，路面都湿透了。

育的朋友霖，来到他旁边。「你应该打电话叫你爸爸来接你，」霖说，「张老师说，城里有些地方已经淹水了。」

「我可以自己回家。」

霖指着从水沟迅速溢流出来的水，说：「你看，到处都是水！」

育一度有个奇怪的感觉。霖是对的吗？

或许他应该给爸爸打电话，在路上淹水以前，开车来接他回家。但是，昨晚和爸爸吵了一架，育还在气头上呢。他不想求爸爸帮忙。

育解开脚踏车的锁，跟霖说再见。*只要我用力骑，他心想，就能在路上淹水以前回到家。*

他很用力骑，但是不一会儿，手冰冷了，衣服湿透了，人也累坏了。给爸爸打电话的想法又再次浮现。那是来自圣灵的感觉吗？为他施洗的传教士说过，圣灵会指引他。育凝望着天空。乌云密布，根本看不到建筑物的顶端。但他还是生爸爸的气。

育不理会心里的感觉，继续踩着踏板。水越淹越高，店家老板纷纷关起店来。人们把物品往高处堆放。育看见一个母亲把两个小孩放在一只小塑胶船上，在水上推着。

随着水位已经高过脚踝，育再也骑不动了。他下来，开始推脚踏车。这时，给爸爸打电话恐怕太晚了，雨还下个不停。雷声轰轰，闪电在他头上划过。育害怕了，而且累坏了！他看着前方，家还有很远一段距离。他不应该因为愚蠢的吵架而忽略圣灵的声音。

育停下来，作了个简短的祷告。在雷雨声中，他听不到自己的声音，但是他知道天父听得到他。

「天父，」育祈祷说，「请您帮助我平安到家。」作完祷告，他感觉有足够的力气继续往前走。

终于，育可以看到在山腰上的家。又冷又累的育，不知怎地丢了一只鞋，吃力地往山上走。他看见爸爸在屋外等他。爸爸冲下山去接他，跑的时候，水花四溅。

爸爸一到，就把育抱进怀里。「我好担心啊！」爸爸说，「你应该给我打电话的！」

育说：「我以为我们还在生对方的气。」

爸爸说：「我从来不会因为生气而不帮你。」然后，他接过育的脚踏车，往山上推最后一程。

即使雷声在大楼之间回荡，又下着倾盆大雨，育的内心感受到一股暖流。他跟着爸爸回家时，觉得很平安、很安全。●

比尔·杨绘

「天上的父知道，我们在今生会遇上考验。……为了给我们属世的力量与神圣的指引，祂赐给我们……圣灵。」

十二使徒定额组罗纳德·罗斯本长老，「让圣灵来指引你」，2017年5月，*利阿贺拿*，第93页。

用披索缴付什一奉献

艾伦·翁提维罗斯
（根据真实故事改写）

索菲亚很早就醒了。今天很特别，她要到亲戚家的车库拍卖会上去卖柠檬汁！妈妈帮她调了一大壶的柠檬汁。

索菲亚作了一张海报，用橘色和黄色写上「柠檬汁！」，贴在小桌上。然后，她坐下来等。

很快地，有一个人来，「一杯柠檬汁。」说完，把几枚披索放进罐子里。

「好的。」索菲亚说。她给他倒了一杯柠檬汁。

渐渐地，开始有人来逛车库拍卖会的物品，也一一买了好喝的柠檬汁。这个早上过得真快乐。柠檬汁很快就卖完了。

索菲亚摇着她的罐子，钱币在里面叮当作响。她卖了好多钱！

「好极了！」爸爸说。

索菲亚从来没拿过这么多钱。「我要去买溜溜球！」

爸爸微笑着。「你知道，我和妈妈赚了钱以后，都做什么事吗?」

索菲亚摇摇头。

「我们缴付什一奉献，」爸爸说，「天父赐给了我们所有的东西，只要求我们还给祂一点点。我们缴付什一奉献，是因为我们爱祂。」

索菲亚微笑着，她要让天父知道她也爱祂。

爸爸帮索菲亚算披索。每次数到10，她就拿一个披索，放到信封里。爸爸帮她在一小张白色的单据上写下金额。他们把单据连同披索放进信封里，然后紧紧地封起来。索菲亚明天到教堂去的时候，要把它交给主教。

「你觉得怎么样?」爸爸问索菲亚。

「很开心！而且我还有钱买溜溜球。」她觉得天父很高兴她所作的选择。●

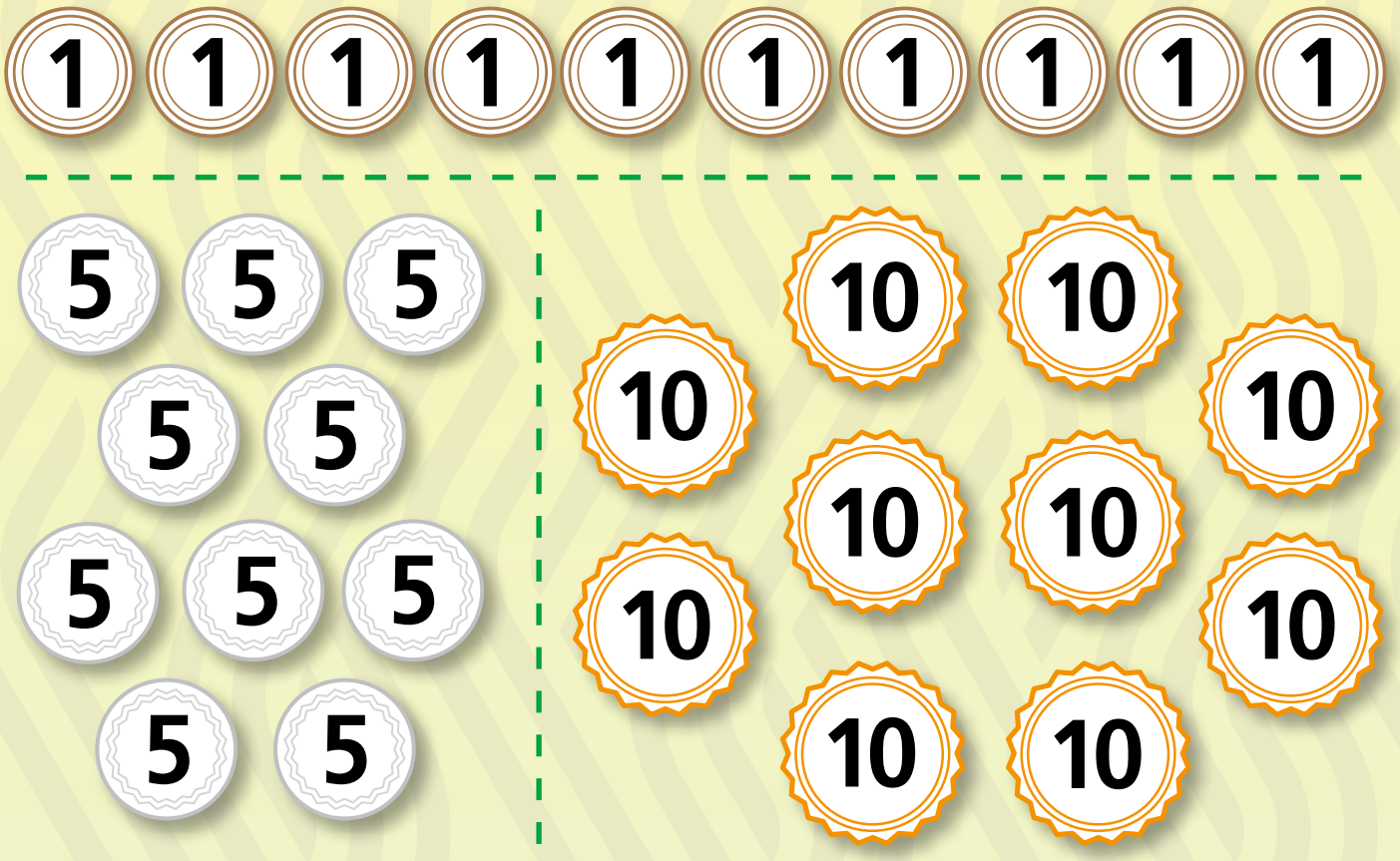
作者现定居墨西哥齐瓦瓦。

康丝坦莎·巴撒罗梭绘

什一奉献时间

天父要我们缴付什一奉献，意思就是把我们赚的钱，拿出十分之一。你可以用这一页来练习！

数硬币。每次数到第10个硬币，就把其中一个硬币涂上颜色。涂上颜色的硬币就代表你要缴付的什一奉献。



准备好答更难的题吗？把下面的钱加总起来。然后把要当作什一奉献的硬币涂上颜色。（记住，每数到10，就要从其中拿出1。）●

多马·柴德绘

爱德华·杜贝长老
七十员

分享福音

「学我的样式……你们心里就必得享安息」（马太福音11：29）。

我的一个雇主给了我一本摩尔门经。快两年了，我都没有读。有一个星期日，我拿起摩尔门经，来到在辛巴威所住的小镇外的铁道旁。我坐下来，开始阅读。

起先，很难读得懂。不过，我一次又一次重读约瑟·斯密的见证。他的话触动了我的心。

后来，有人邀请我去教会。一开始，我不是很自在，便坐到了后排。等到人们开始分享对救主和摩尔门经的见证时，我心里有一种美好的感觉。

在这之后不久，传教士来到了我家附近，很快地，我受洗了。几年后，我很荣幸能去传教，与许多人分享福音。

教会在辛巴威的发展很快。不论我们住在哪里，都一定还可以做很多事来分享福音。你可以经由祈祷、研读经文和举行家庭晚会，培养见证，与天父接近。你的见证能造福世界上许多人的生活。●

提姆·萨特纳会

忠信的人效法耶稣

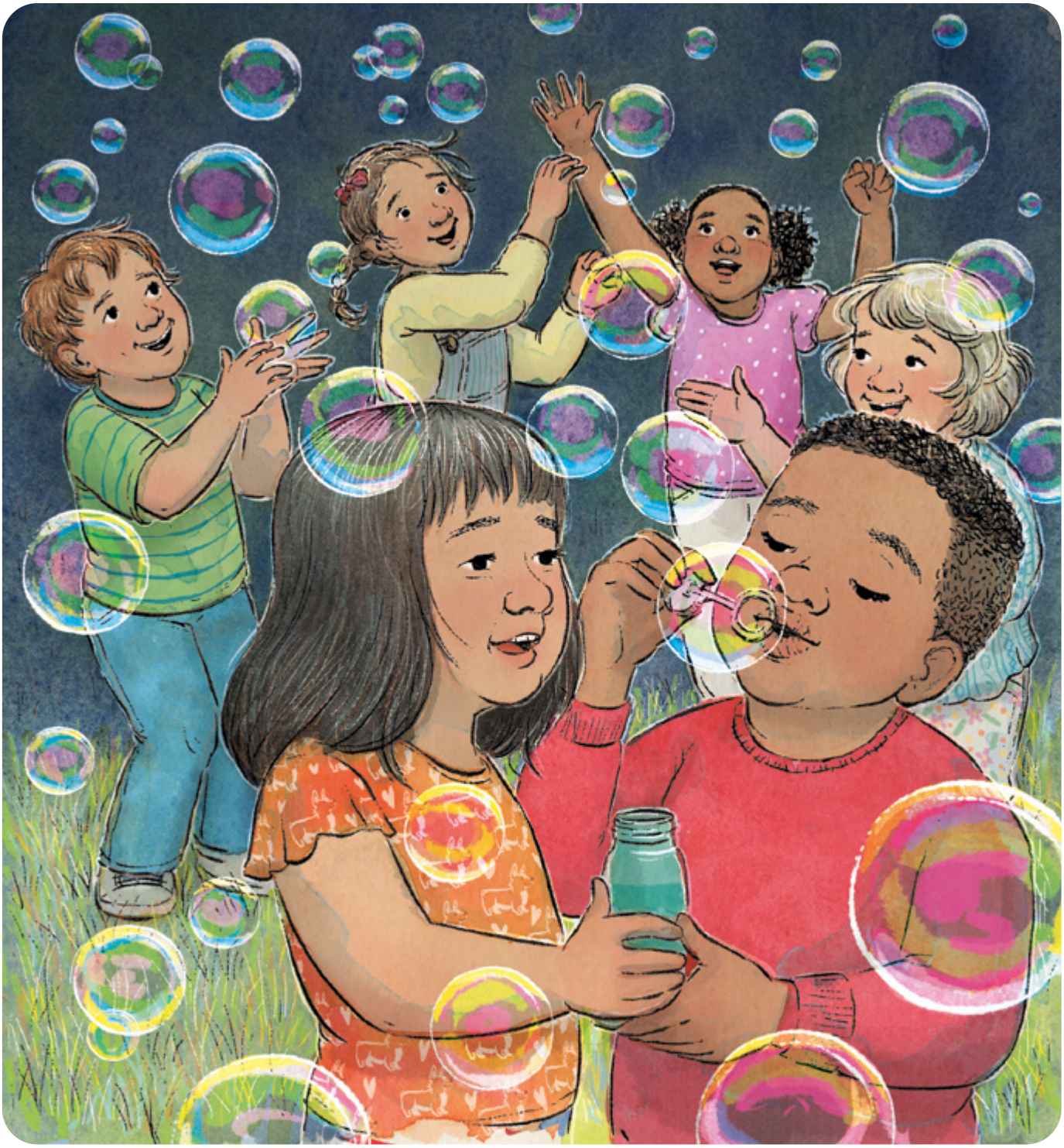
耶稣造访尼腓人的时候，教导他们
有关洗礼的事，以及如何领用圣餐。
祂建立祂的教会。

耶稣祝福每个小孩。天使降临！耶稣治愈人民，为他们祈祷，后来回到天上。

耶稣离开后，人民开始做祂所教导的事。大家一起工作，分享自己的东西，因此没有人是贫穷的。教会领袖祝福那些生病的人。

人民不彼此争战，而是选择融洽相处。每个人都遵守神的诫命，因此有很长一段时间都非常快乐！

艾波·史塔特绘



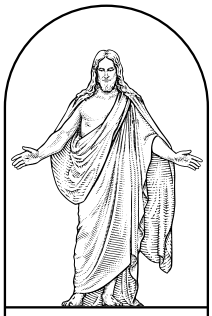
我遵守神的诫命时，生活也会更快乐。
我可以和别人分享我的东西，可以帮助大家
融洽相处。●

在尼腓三书第17章到尼腓四书第1章中可读到这个故事。

人们过着幸福的生活

艾波·史塔特绘

你可以做哪些事
让家人快乐?



耶稣基督
后期圣徒教会

亲爱的父母：

每个小孩都应该得到保护和照顾。耶稣在摩尔门经中树立了这样的榜样，祂祝福每个小孩，又为他们祈祷（见第F20-23页）。我们要如何祝福并保护所认识的儿童呢？以下是一些建议：

- 我们可以保护他们身体的安全，也教导他们尊重别人的身体（第F12-13页）。
- 我们可以鼓励他们领用圣餐，这有助于在灵性上保护他们（第F2-3页）。
- 我们可以教导他们在需要时求救（第F14-15页）。

你可以挑选以上的一则讯息，全家一起阅读。一定要让孩子知道你有多么爱他们！

我们爱你们。

朋友

将子女的作品或经验寄给*利阿贺拿*

到liahona.Churchof JesusChrist.org，点选「提交你的作品」。或用电子邮件寄至liahona@churchofjesuschrist.org，请写上子女的姓名、年龄、城市和以下的同意声明：「我，〔填写姓名〕，同意耶稣基督后期圣徒教会在教会杂志、教会网站和社群媒体平台，也可能在教会其他出版品上，刊登我子女提交的作品。」期待你的来信！

找出藏在里面的利阿贺拿！

目录

F2 来自总会会长团：圣餐与我
F4 孤单的午餐时间
F6 来自马达加斯加的问候！
F8 传教士法尼瓦
F10 锦囊妙计
F11 看看我，听听我
F12 向人说不，也接受别人说不
F14 打给爸爸
F16 用披索缴付什一奉献
F18 趣味栏：什一奉献时间
F19 与朋友谈：分享福音
F20 经文故事：忠信的人效法耶稣
F23 着色页：人们过着幸福的生活

***朋友*的封面页**
吉姆·麦德逊绘

INTELLECTUAL RESERVE, INC. © 2020 版权所有。

CHINESE SIMPLIFIED
4 021672 5266 5