

耶 穌 基 督 後 期 聖 徒 教 會 • 2 0 1 5 年 9 月

利阿賀拿

家庭：致全世界文告

1995年9月——2015年9月

捍衛及保護傳統婚姻，
第12頁。

藉由改善你的婚姻來祝福
你的孩子，第18頁

在我們的心版上寫下
婚姻的律法，第24頁





「五個麻雀不是賣二分銀子嗎？但在神面前，一個也不忘記；

「就是你們的頭髮，也都被數過了。不要懼怕，你們比許多麻雀還貴重！」

路加福音 12 : 6-7



信息

- 4 總會會長團信息：家庭和祈禱
亨利·艾寧會長
- 7 探訪教導信息：
耶穌基督的神聖品格——
充滿力量與榮光

特稿

- 12 主現在就需要你！
羅素·培勒長老
穿戴「神的全副軍裝」並加入
今日戰場的三個方法。
- 18 改善婚姻關係能造福兒女
羅莉·夏德
你的婚姻狀況對子女造成的
影響，可能超乎你的想像。
- 24 聖殿與婚姻的自然體制
布司·哈芬長老
遵守神賜予亞當和夏娃的婚姻
體制，夫妻能變得更像救主。
- 30 教會指導手冊：
事務的書面規範
柏·馬恩長老
想了解你的召喚有哪些職責嗎？
對教會政策有疑問嗎？教會指
導手冊裡都有答案。

36 獅子山，從不孤單

諾曼·希爾
雖然遭遇重重考驗，這群後期
聖徒知道天父仍記得他們。

專欄

- 8 2015年4月總會大會筆記本
- 10 我們的家，我們的家人：
祈禱——母親的一項恩賜
姓名保留
- 40 後期聖徒的心聲
- 80 直到再相會：救主的造訪
朗卓·舒會長

封面

前：寇迪·貝爾攝。
封面裡：攝影插圖，大衛·史托克。
封底裡：奎格·戴蒙攝。



48

- 44 我感受到耶穌基督贖罪力量的時刻**
年輕成人分享如何運用救主的贖罪，在生活中找到平安、希望和力量。
- 48 瓜地馬拉的信心文化**
莉莎·羅培茲
在教會保持活躍並與其他聖徒交誼，為這位年輕成人的生活帶來祝福。



看看你能不能找到隱藏在這期雜誌裡的利阿賀拿。
提示：
你研讀摩爾門經的時候有什麼感覺？

- 50 如何做到真正的悔改**
陶德·克理斯多長老
從這五個方面來看待悔改，可能會改變你對這項重要原則的看法。
- 51 海報：尋求活水**
- 52 留下來或服從？**
馬文·隆迪亞
他必須抉擇：要取悅家人還是跟從主。
- 54 你可以改變**
大衛·狄克生
學校就像人生，你未來的潛能不是由過去表現來決定。
- 56 不屬世界**
如何跟從救主的這項命令：生活在今日的世界而不屬於這世界？
- 59 一點通**
- 60 福音進修班是值得的！**
世界各地的青少年為參加福音進修班而付出犧牲，但他們都同意：福音進修班帶給他們的收穫，值得這一切犧牲。
- 62 「我自己已經知道」**
崔維斯·席爾
福音進修班現在另外提供兩種方式幫助你鞏固見證。
- 64 我們的天地**

54



73

- 66 新約經文人物：浪子的比喻**
- 67 我們的婦女領袖**
- 69 聰明點子**
- 70 琳賽的家庭拼圖**
吉兒·哈金
琳賽的爸爸解釋為什麼家譜就像拼圖一樣。
- 72 家庭故事猜謎**
卡洛琳·柯爾頓
你可以和家人一起玩這個遊戲，來學習更多的家庭故事。
- 73 特別證人：
我可以如何對人表達仁慈**
達林·鄔克司長老
- 74 樂於助人**
艾美·李威特
威廉和姊妹們把院子裡的樹葉掃乾淨後，覺得很開心，但接著他們注意到了鄰居的院子。
- 76 經文時間：
聖餐——記念耶穌**
艾琳·桑德森
- 78 幼兒園地：全新的感覺**
法蘭西斯蓮·法瑟
加百列和家人一起研讀摩爾門經時，有一種從來沒有過的感覺！

2015年9月，第9期
利阿賀拿12569 265

耶穌基督後期聖徒教會國際版雜誌

總會會長團：多馬·孟孫，亨利·艾文，迪特·鄔希孫

十二使徒定額組：羅素·納爾遜，達林·鄔克司，羅素·培勒，李察·司考德，羅拔·海爾斯，傑佛瑞·賈倫，大衛·貝納，昆丁·柯克，陶德·克理斯多，尼爾·安德森

編輯：約瑟·希塔提

顧問：監道·班尼，奎格·卡登，克里斯·戈登，賴瑞·勞倫斯，雅各·馬提諾

部門總經理：大衛·華納

營運主管：艾森·沃恩

教會雜誌主管：亞倫·洛伯

業務經理：葛夫·肯農

主編：法蘭·強生

助理主編：萊恩·卡爾

出版助理：莉莎·羅培茲

編撰組：布特妮·畢提，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，古兒·海金，夏綠蒂·拉克貝，敬帶·萊維特，米迦勒·莫里斯，莎莉·奧笛克，約書亞·伯凱，珍·賈柏若芙，理查·羅慕義，保羅·范登堡，瑪瑞莎·韋迪森

實習編輯：艾莉絲·譚

美術主編：J.史考特·納德森

美術主管：泰德·彼得生

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

智慧財產協調員：柯利特·歐尼

出版經理：珍妮·彼德斯

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

印前作業：傑夫·馬丁

印刷主管：奎格·塞威克

發行主管：司提反·柯丁森

翻譯主任：蔡廷龍

中文出版助理：黃鍾秀

地方新聞編輯：范陸平

雜誌價格：一年12期港幣78元，新台幣305元

美加以外地區的訂閱事宜以及價格，請至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、克羅埃西亞文、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、吉里巴斯文、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、塔加羅文、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. © 2015 版權所有。美國印行。

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

For Readers in the United States and Canada:

September 2015 No. 9. 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。

家人家庭晚會建議

本期所載的文章與活動可以用於家人家庭晚會，以下是兩個範例。



「不屬世界」，第56頁：考慮閱讀貝利長老在商務聚會中決定拿一杯牛奶的經驗。（參閱他的故事，見第57頁。）全家一起討論，可以用哪些有創意的方式，讓自己生於世界而不屬世界。例如，若一群朋友決定觀看不恰當的電影或色情圖片，你該怎麼做？若有人貶損你的信仰，批評約瑟·斯密、婚姻或貞潔律法，你該怎麼回應？當你和家人回答這些問題時，請在心裡想著基督的榜樣。

「全新的感覺」，第78頁：全家人一起讀這篇文章後，可以討論聖靈如何對我們說話。使用經文，像是：加拉太書5：22-23（讓我們有下列的感覺：仁愛、喜樂、和平、忍耐、溫柔、恩慈、信實、希望）；約翰福音14：26（教導真理並讓我們想起真理）；阿爾瑪書19：6（以光取代黑暗）；摩羅乃書10：5（顯明真理）；教約6：14-15（啓發心智）；8：2-3（透過意念、心中的感覺，讓人產生想法）。感受聖靈時，不妨與他人分享你個人的經驗。

你的語言

多種語言的利阿賀拿和教會其他出版品均可在網站languages.lds.org取得。請造訪Facebook.com/liahona.magazine網站，尋找家人家庭晚會建議、主日學課程輔助資料，以及能與親友分享的啓發人心的信息。

本期主題

數字代表文章起始頁。

子女，10，18

仁慈，73

安息日，42

色情，12

服務，40，74

服從，50，52

信心，10，36，48

祈禱，4，10，41，43，54

科技，12

耶穌基督，7，44，51，

56，76，80

家庭，4，12，18，

24，70，72

家譜，69，70，72

悔改，44，50

婚姻，12，18，24

傳道事工，36，41

新約，66

聖殿，24

聖經，59

聖餐，76

聖靈，78

榜樣，4，56

福音進修班，60，62

端莊，59

領導，30

寬恕，44

摩爾門經，78

潛能，54

歸信，41

犧牲，24

贖罪，44



亨利·艾寧會長
總會會長團第一諮理

家庭 和祈禱

有一次，我整晚坐在父親床邊，聽他訴說他的童年往事。他談到在他遇到困難的時刻，感受到父母、天父和救主對他的愛。我知道他罹癌，將不久於人世，因此並不驚訝他有時分不清楚這是他對天父的感受，抑或是對世上父親的愛與仁慈的感受。家父時常提及，他覺得他在祈禱時，能想像著天父的微笑。

他的父母透過榜樣教導他，祈禱時要像在跟神說話那樣，並相信神會以愛的方式答覆他的祈禱；他直到人生盡頭都需要那個榜樣。每當他疼痛加劇，我們就會在早上看見他跪在床邊，然後總是虛弱得無法回到床上。他告訴我們，他不斷祈禱求問天父，他一直努力做個良善的人，但為何還要受這麼多苦。他說，有個慈愛的聲音答覆他：「神需要勇敢的兒子。」

因此他奮戰到底，信賴神愛他、會垂聽他的祈禱，並且會提升他到高處。他蒙福在幼年時就知道、而且不會忘記：只要祈禱，慈愛的神就在身邊。

這就是為何主教導父母：「他們也要教導子女禱告，在主前正直地行走」（教約 68：28）。

耶穌基督的福音已復興，摩爾門經和所有的聖職權鑰也已復興，使家庭能緊密相連，這一切都始於約瑟·斯密這個男孩充滿信心的祈

禱。他在一個充滿愛且忠信的家庭中培養出這樣的信心。

二十年前，主透過總會會長團和十二使徒定額組，在「家庭：致全世界文告」中提出這樣的忠告：「成功的婚姻與家庭建立在信心、祈禱、悔改、寬恕、尊敬、愛心、同情、工作及有益身心的娛樂等原則上，並藉這些原則來維持。」¹

我們應該非常感謝先知約瑟·斯密的家庭，讓他能在這樣的環境中成長。他的家庭樹立的榜樣不僅是信心和祈禱，還有悔改、寬恕、尊敬、愛心、同情、工作及有益身心的娛樂活動。

由於你在家中樹立祈禱的榜樣，你的後代子孫必稱你為有福。你或許沒有機會養育一位神偉大的僕人，但你可以透過祈禱和忠信的榜樣，協助主耶穌基督養育出許多良善且蒙神喜愛的門徒。

你為了協助主的事工而選擇去做的一切事，都應以祈禱為中心。一般人向神祈禱，顯然能啟發旁人打開眼睛，看見那位垂聽人祈禱的神。你可以成為那樣的人。

想想看，這會對那些和你跪在一起禱告的家人，產生多大的意義。當他們感受到你向神說話時充滿信心，他們的信心也會隨著增加，並願意與神交談。當他們看見你針對已經來到的祝福



而感謝神時，他們的信心會成長，知道神愛他們，並知道神回答你的祈禱，也會回答他們的祈禱。唯有當你一次又一次的個人祈禱中有這樣的經驗，才能在家庭祈禱中有相同的經驗。

我至今仍深受父母向神祈禱的祝福。他們在家中對於祈禱的力量所樹立的榜樣，仍祝福著他們的後代子孫。

我的子女與孫子女，仍然每天因我父母的榜樣而深受祝福。相信慈愛的神必垂聽並回

答禱告，這樣的信心已傳遞給世世代代的子孫。你也可以在自己的家中開創這樣的傳承。我祈求你們都會做到。■

註：

1. 「家庭：致全世界文告」，2010年11月，利阿賀拿，第129頁。

慶祝家庭文告20週年紀念

家庭：致全世界文告」所教導的原則，正如1995年9月23日最初發表時那樣，仍適用於我們今日所處的世界。不妨邀請你所教導的個人或家庭，用下列方式慶祝家庭文告20週年紀念：

1. 列出文告中的哪些原則對他們具有特別意義。（請看在本篇信息中，艾寧會長如何闡述祈禱這項原則的特別意義。）
2. 討論每項原則如何造福他們今日和未來的生活。
3. 設立明確的目標將這些原則融入他們的生活中，並與他人分享他們的經驗。

努力祈禱

艾寧會長教導，你與天父穩固的關係將會為家人帶來祝福。你可以透過改進個人的祈禱，來改善與天父的關係。以下提供幾個建議：

在祈禱前，花點時間思考你想說什麼。想想你有哪些疑問或哪些事煩擾你——甚至可以寫下來，才不會忘記。利用這段時間清除當天心中的雜念，讓自己能專注聆聽聖靈溫柔的低語。如果你在禱告時很容易分心，試著在心中想像天父正在聆聽。要清楚地描述事情，同時在祈禱結束時停留幾分鐘，聆聽聖靈的提示。你或許可以將所得到的靈感寫在日記裡。

記得在英文聖經字典，「祈禱」被稱為「一種作功的形式」，因此如果你覺得祈禱需要練習或似乎很困難，請不要擔心！你對祈禱所付出的努力，會幫助你與神建立穩固的關係，也會為後代子孫帶來祝福。



天父
會垂聽
你的
祈禱。

祂愛你。
祂知道你的名字。

亨利·艾寧會長，
總會會長團第一諮理，
「持續不斷的啟示」，2014年11月，利阿賀拿，第73頁。

兒童園地

祈禱提醒卡

艾寧會長教導，與你的家庭一同祈禱很重要。你可以藉由每天祈禱為家人立下榜樣。你也可以每天提醒家人要一同作祈禱。剪下左邊的卡片，將這張卡片放在全家人看得到的地方。這樣你就會一直記得天父希望每天聽到你的祈禱。



請認真研讀這些資料，並透過祈禱找出可以分享哪些內容。了解救主神聖的品格，如何使你對祂更有信心並造福你在探訪教導中所看顧的人？如需更多資訊，請瀏覽網站 reliefsociety.lds.org。

耶穌基督的神聖品格： 充滿力量與榮光

這是以救主的神聖品格為主題的一系列探訪教導信息中的一篇。

經文教導耶穌基督「獲得天上和地上所有的能力，父的榮耀與祂同在」（教約 93：17）。十二使徒定額組羅素·培勒長老說，救主藉著這能力創造諸天和大地，祂用這能力施行奇蹟，並在客西馬尼園和髑髏地承受痛苦。¹ 只要我們了解這一點，就會對基督更有信心，也會變得更堅強。

只要我們訂立並遵守聖殿聖約，主就會用祂的大能祝福我們。總會慈助會會長琳達·柏頓姊妹說：「遵守聖約能獲得鞏固、能力和保護。……最近我認識一位新朋友，她見證在接受過聖殿恩道門之後，感覺到自己獲得了鞏固，有能力抵擋先前難以抵擋的種種誘惑。」²

想想看

神的能力如何幫助我們武裝起來，充滿力量與榮光？



尼腓為此聖約的力量作見證：「我，尼腓，看到神羔羊的大能降在……主的約民身上，……他們在極大的榮耀中，以正義，並以神的大能武裝起來」（尼腓一書 14：14）。

其他經文出處

耶利米書 51：15；啓示錄 1：6；摩爾門經雅各書 4：6-7；摩賽亞書 3：17

註：

1. 羅素·培勒，「這就是我的事工和我的榮耀」，2013年5月，利阿賀拿，第18頁。
2. 琳達·柏頓，「遵守聖約的能力、喜樂和愛」，2013年11月，利阿賀拿，第111頁。



信心，家庭，慈助

經文記載

耶穌基督對馬大和馬利亞充滿憐憫，祂藉著所持有的神的能力，讓她們的兄弟拉撒路從死裡復活。

耶穌到馬大和馬利亞的家時，拉撒路在墳墓裡已經四天了。他們到了拉撒路的墳墓，耶穌命令將擋住墳墓洞口的石頭移開。耶穌對馬大說：「我不是對你說過，你若信，就必看見神的榮耀嗎？」接著祂向父神祈禱，並「大聲呼叫說，拉撒路出來！」

「那死人就出來了，手腳裹著布。」（見約翰福音 11：1-45。）救主用祂的大能救贖我們，並賦予我們能力。只要我們記得祂充滿力量與榮光，就會對祂更有信心。

2015年4月總會大會筆記本

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

各位在複習2015年4月總會大會的演講時，可以運用這幾頁的內容（和以後幾期裡的大會筆記本）來幫助你研讀並實踐活著的先知、使徒和教會其他領袖最近的教導。

精選教義



相信婚姻

「目前還沒有人想出比已婚父母和子女組成的家庭更有效率的方法來養育下一代。……

我們不時都要提醒自己，就像我在羅馬時那樣，要記起那令人安心、欣慰的美好事實，就是婚姻與家庭依然是大多數人的渴望和理想，在這些理念上，我們其實並不孤單。今天這個世代，要比以往更難在工作、家庭和個人需求方面求

取實質的平衡。從教會的立場來說，我們希望能盡力協助，去創造並支持穩固的婚姻與家庭。」

十二使徒定額組多馬·貝利長老（1922-2015），「婚姻和家庭為什麼在世界各地都很重要」，2015年5月，利阿賀拿，第41-42頁。

2015年4月總會大會有關婚姻教義的文章，見培道·潘，「幸福計畫」，第26頁；琳達·柏頓，「我們一同高升」，第29頁；陶德·克理斯多，「人為何該結婚，組成家庭」，第50頁。

先知的應許



神的恩典是給全人類的

「神的恩典是我們最大且永遠的希望。」

「經由耶穌基督的犧牲，慈悲的計畫滿足公道的要求，『並為世人〔提供〕方法，能獲得信心而悔改』（阿爾瑪書34：15）。

「我們的罪雖像硃紅，必變成雪白。因為我們所愛的救主『捨自己作萬人的贖價』（提摩太前書2：6），使我們能進入祂為我們預備的永恆國度。……

「懷著破碎的心和痛悔之靈的人，今天、永遠都能蒙得神的恩典。……

「我……祈求我們能藉著遵守祂的誡命，歡歡喜喜地在『一舉一動〔上〕有新生的樣式』，向神表達我們的愛，以及對神無限恩典這項恩賜的感激（羅馬書6：4）。」

總會會長團第二諮理，迪特·鄔希鐸會長，「恩典的恩賜」，2015年5月，利阿賀拿，第108，110頁。

為你提供答案

在每一次大會上，先知和使徒都會提供一些受靈啓發的答案，解答教會成員可能會有的問題。查閱 2015 年 5 月大會專刊或造訪 conference.lds.org，找出這些問題的答案：

- 我相信耶穌基督的贖罪，但我如何在生活中獲得贖罪的力量？見戴爾·瑞隆，「後期聖徒奮鬥不懈」，第 56 頁。
- 傳教指派是怎麼完成的？我如何從傳教士轉變為返鄉傳教士？我參加福音進修班和福音研究所，

會獲得什麼祝福？見羅素·培勒，「最優秀的年輕成人世代」，第 67 頁。

- 我如何成為更好的父親？見賴瑞·吉布森，「父職——我們永恆的命運」，第 77 頁。
- 擁有身體和塵世生活，可獲得哪些獨特的祝福？約瑟·希塔提長老，「要多結果子，生養衆多，也要治理這地」，第 126 頁。



來自總會大會的美好故事

有什麼比美好的故事更能吸引我們注意？以下是總會大會上分享的許多故事的其中四個。

- 亞利桑那州欽利支聯會的雅紀姊妹為什麼不知道她有幾個孫子女？耶蘿姊妹說出了令人意外的答案。——見卡羅·史帝芬，「家庭從神而來」，第 11 頁。
- 扮演和描述一位女青年瑪莉·卡登充滿勇氣的故事。1850 年，她在義大利北部阿爾卑斯山區對抗一群暴徒，捍衛她的後期聖徒信仰。她是我們今日的榜樣。——見邦妮·奧斯卡森，「家庭文告的捍衛者」，第 14 頁。
- 閱讀在 1991 年獅子山內戰期間，禁食捐獻如何祝福了杜瑞家庭。——見亨利·艾寧，「我所揀選的禁食」，第 22 頁。
- 這個講述勇氣、希望和跟隨光的故事是不久前的一則頭條新聞，但其中的信息卻是我們可應用的永恆法則。——見惠尼·克雷頓，「選擇相信」，第 36 頁。

請至 conference.lds.org 閱讀、收看或收聽總會大會演講。

祈禱：母親的一項恩賜

姓名保留

雖然我的兒子很叛逆，但我不曾停止為他祈禱。

我作過最多祈禱的時候，就是在我的一個兒子滿十七歲那年，他開始對福音產生懷疑，有時變得很叛逆，不聽話。我丈夫和我不斷嘗試，堅持要他參加教會聚會，但大部分都遭到拒絕。我們召開家人家庭晚會、研讀經文、全家人一起作祈禱，但他經常選擇不參加。我記不得自己多少次跪下來祈求天父，求祂感動我兒子的心，幫助他繼續行走在正義的道路上。

接下來的兩年中，他的情況起伏不定。教會領袖們支持我，他們跟他談，但都無濟於事，最後他終於離家。

這段時間我不曾停止為他祈禱。有時我丈夫覺得心力交瘁，他對我說：「別再管他了，他有自己的道德選擇權。」但我的回答一直沒有改變：「不，我不會失去希望。」

過了一段時間，我們的兒

子回家了。他求我原諒他，並告訴我：「媽媽，我想要回家。」我和丈夫有點猶豫，但經過討論之後，我們答應了。他回家之後，我們看見他有堅定的決心想要改變。他在教會中恢復活躍，也積極參與許多活動。後來，他被召喚為初級會教師，

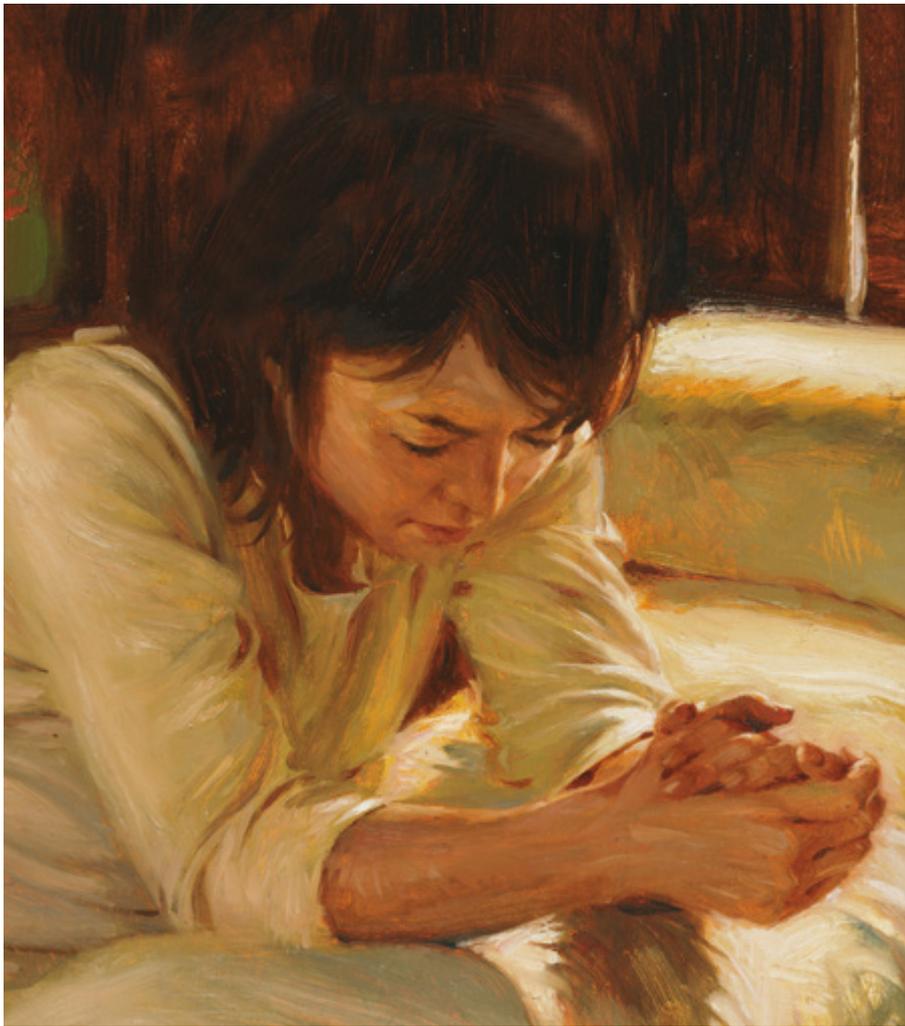
這對他來說是個十分特別的經驗。

有一天我把利阿賀拿中的一張海報掛在牆上，上面寫著：「別讓擔憂或疑慮阻礙你去擔任全部時間傳教士。」¹這張海報掛在他的房間好幾個月，有一天他突然對我說：「媽媽，

幫助子女

誤入歧途的子女有選擇權，他們或許不會回應屬靈的提示，但福音能提供你許多方式幫助這樣的子女：

- 和你的配偶和其他子女研商。
- 鞏固你自己的靈性，使你能按照信心和愛心，而不是恐懼來採取行動。
- 保持配稱並尋求個人的啓示，使你知道如何幫助子女。
- 要在生活中確實成為耶穌基督門徒的榜樣。
- 以言行表達你對子女的關愛。
- 邀請他在家中參與福音學習，並參與家庭活動，如渡假、出遊等，也可共同完成一項任務。
- 永遠不要放棄。



父母的影響力

「只要父母遵守聖殿聖約，假以時日，必定能對子女發揮莫大的靈性影響力。教會忠信的成員要是知道以下這件事，必定能獲得安慰——他們在努力幫助家人獲得救恩和超升的祝福時，有權要求透過聖靈啟發和聖職特權，得到神聖指引和能力的應許。

「……這樣的影響力雖不能夠凌駕於子女的道德選擇權之上，但卻能夠誘導、指引他們。畢竟，子女還是必須運用自己的道德選擇權，懷著信心回應，全心悔改，在言行上符合基督的教導才行。」

十二使徒定額組大衛·貝納長老，「忠信父母和叛逆子女：在消除誤解之際仍保有希望」，2014年3月，利阿賀拿，第19頁。

我想在今年年底去傳教。」這真是太棒了。我和丈夫感動落淚，因此，當他在為進入聖殿與傳教作準備時，我們當然全力支持。我持續不斷地祈禱，現在，我非常感謝天父感動我兒子的心。

他去傳教一段時間後，在一封信中寫道：「媽媽，我對祈禱有很大的見證，謝謝你。我知道你一直不斷為我禱告，現在我會來傳教，是因為主感動我的心，並不是因為我有多

麼好。媽媽，謝謝你。請和姊妹們分享這項原則，因為它改變了我的人生。」

現在，我的兒子忠信地完成傳道召喚，參與了這項奇妙的事工。我非常感謝天父在這些年來垂聽我的祈禱，並感動我兒子的心，讓他回到正義的道路上。■

作者現居瓜地馬拉。

註：

1. 「跨出下一步」，2009年6月，利阿賀拿，第31頁。



羅素·培勒長老
十二使徒定額組

主 現在

就需要你！

我要以主耶穌基督使徒的身分邀請各位「穿戴神所賜的全副軍裝」，今日就加入這場戰役。

我們現在所居住的這個世界正迅速偏離基督教訓中的律法和禮規。造成的結果就是，撒但處心積慮地使神的兒女困惑，讓選民偏離他們應盡的職責，無法得到主豐盛的祝福。

撒但要你們停止在家裡、福音進修班、福音研究所和傳教時所學習到的好習慣，例如：每天研讀經文，每天祈禱，每週配稱地領用聖餐，以及提供真誠、衷心的服務。他也要你們對今日重要且關鍵的戰役袖手旁觀。

要記住，我們在打仗，只不過打的不是槍彈之仗。儘管如此，這是一場傷亡慘重的真實戰爭。事實上，這場戰爭從前生開打，一直持續到現在。

保羅邀請我們「穿戴神所賜的全副軍裝」。他說：「因我們並不是與屬血氣的爭戰，乃是與那些執政的、掌權的、管轄這幽暗世界的，以及天空屬靈氣的惡魔爭戰」（以弗所書 6：11-12）。

我要以主耶穌基督使徒的身分邀請各位「穿戴神所賜的全副軍裝」，今日就加入這場戰役，

如同許多年前希拉曼的子弟一樣。不要等到你們結婚了，開始打拼終身事業了，或等到年紀大了才加入。教會現在就需要我們的年輕人。主現在就需要你們！

各位還記得那 2,000 名青年戰士「立約要為尼腓人的自由而戰」（阿爾瑪書 53：17）。教會需要現代的青年戰士，立約「隨時隨地，在所有的事上作神的證人」（摩賽亞書 18：9）。

男女青年都是現代的希拉曼兒女。但願人們對各位的評價和他們是一樣的：「此時此刻，他們……是一大支持」（阿爾瑪書 53：19）。

對抗色情

我們需要各位加入我們，一同對抗色情。這場可怕的疫病現在正蔓延到全世界。

180 多年前，主啓示健康律法時，就對使用菸草提出了警告（見教約第 89 篇）。許多人聽從主的警告，但有更多的人不聽。當時沒有人知道，甚至我在你們這個年紀的時候並不知道抽菸所造成的長遠影響。今天，在做了數十年的科學



研究後，我們現在知道抽菸會造成肺癌和其他致命的疾病。主的智慧語是一項保護性質的祝福。

同樣地，主在這個時代警告我們要小心色情的影響。數以百萬計的人忠信地聽從主的訓誡，但仍有無數的人並不這樣做。親愛的朋友們，我們不需要等 180 年，可能只要等 10 年就會看到色情的致命影響力。最近的科學研究顯示，色情會在某些方面削弱年輕人的能力，毒害他們將來能夠擁有美滿長久婚姻關係的機會。

研究指出，沉溺色情會導致強迫行為並改造大腦，把人綑綁在上癮的牢籠裡。研究也證實色情會強化不實際的期望，對健康的親密關係傳送危險而錯誤的訊息。

色情潛藏的最大危害在於，它會影響你們，讓你們把人當成物品，對其情緒和身體可以輕視，不予尊重。

色情的另一面在於它往往是祕密進行的活動。接觸者通常會隱藏行跡，至少會在所有的人，包括他們的親密伴侶或配偶面前減少接觸次數。研究發現，人們在暗自進行這種事情，也就是自己一點也不覺得光采、還要隱瞞家人朋友的事情時，不僅傷害了他們與人的關係，讓他們感覺孤單，更容易變得憂鬱、焦慮，和自卑。隱藏祕密會損害信任關係。

首先，我們自己必須迴避色情，因為色情具有殺傷力。它會扼殺人類最真誠、最脆弱的關係，破壞婚姻和家庭；它會摧毀沉溺其中之人的靈，就像最致命的毒藥會戕害身體和心智一樣。

千萬不要受騙。不要以為你們去傳教了，或是結婚了，就會停止這種癮習。假如你們現在身陷其中，假如你們被這樣的行為綑綁，要立即尋求靈性上的協助。你們可以在救主的協助下克服色情。不要耽延！我懇請你們不要理會它！在 LDS.org 網站上有許多資源可以幫助各位棄絕色情影像的黑暗勢力。

我們的日子雖然有頗多挑戰，但是還沒有希拉曼和他的青年戰士當年挺身捍衛家人及教會的挑戰來得大。這是你們站出來，加入其他正義的男女青年行列，獻身打擊色情的時候。

婚姻的教義

我希望各位了解教會對婚姻的立場，這是天父透過經文和「家庭：致全世界文告」所表明的。這篇受靈啟發的文告說：「家庭是神所制定，男女之間的婚姻是祂永恆計畫的基本部分。孩子有權利在婚約下出生，並由完全忠貞、奉行婚姻誓約的父母養育。」¹

使徒們被指派擔任塔上的守望人，在「敵人還遠的時候……就可以看到」（教約 101：54），並且教導基督的教義。你們都知道婚姻的傳統定義目前正遭受攻擊。有些人把這個論戰放在公民權利的範疇來討論。總會會長團和十二使徒定額組說明了教會立場，與神的目的相關的教義，以及祂要祂靈的兒女體驗塵世生活的計畫；後者對我們恆久和永遠的生命是非常重要的。

我要引述總會在 2014 年給教會領袖發布的一份宣言，請各位仔細閱讀：

「民法的異動不會，也確實無法，改變神所設立的道德律法。無論社會有何分歧的意見或趨勢，神期望我們堅持並遵守祂的誡命。祂的貞潔律法明白表示：性關係只有在合法結為夫妻的一男一女之間方為正確。我們敦促你們去重讀並教導教會成員於『家庭：致全世界文告』中的教義。」

該宣言繼續說道：

「正如推動同性婚姻者有權要求以禮相待，同性婚姻的反對者也同樣如此。……

身為教會成員，我們有責任教導耶穌基督的福音，闡明聽從神的誡命會帶來極大祝福，和忽視神的誡命將招致的不可避免後果。我們邀



請你們向神祈求各地的人民面對福音真理時會軟化他們的心；那些蒙召的決策者面對社會未來至關重要的議題時，會獲賜智慧。」²

我知道你們愛主，支持主和祂的眾先知，但我也知道，教會決定支持神向祂兒女啓示的計畫，讓你們一些人對這決定的諸多意涵感到困惑不解。

我也知道有些青少年很努力地想了解要如何向不認同家庭與婚姻的人說明相關的教義，同時保持對他們友愛和善的感覺。你們可能會害怕被貼上偏執或不寬容的標籤。

你們可能認識某些人深受同性吸引的困擾，或者已經決定要追求同性關係。你們一邊試著去愛、去支持神這個兒子或女兒，一邊又要護衛主永恆的幸福計畫時，你們對他們的愛會產生內在的糾結。

讓我們清楚地說：耶穌基督後期聖徒教會相信「同性吸引的經驗對許多人來說是一項複雜的事實。」「吸引」本身並不是罪，但追求同性關係就是罪。儘管受同性吸引不是個人的選擇，但是他們可以選擇回應的方式。教會以愛心和理解來協助神所有的兒女，包括〔那些受同性吸引的人〕。³

教會不教導也不主張排斥或其他非基督徒般的舉動。我們必須有愛心，努力去幫助他人了解任何人都^不應該漠視或不尊重神的誠命。

是見證也是警告

總會會長團和十二使徒定額組在「家庭：致全世界文告」中說：「我們要提出警告，違反貞潔聖約、虐待配偶兒女或未克盡家庭職責的人，有一天要在神前為此負責。再者，我們

我們的天父知道生活在一個墮落的世界上有什麼後果，也因此提供了一位救主——是「從創世以來」為祂兒女而「被殺之羔羊」。

協助與理解

教會為那些與色情奮戰或因受同性吸引而掙扎的人提供協助，願意多加理解。也為想要更加了解神聖的婚姻制度或在線上分享福音的教會成員提供資源。您可以考慮造訪下列線上資源：

- 「藉由耶穌基督的贖罪克服色情」，
<http://overcomingpornography.org/?lang=zho>
- 「神愛祂的兒女」，
<https://www.lds.org/manual/god-loveth-his-children/god-loveth-his-children?lang=zho>
- 「神聖的婚姻制度」，
<http://www.mormonnewsroom.hk/文章/神聖的婚姻制度>
- 「線上分享福音」，
<https://www.lds.org/church/share?lang=zho>

提出警告，家庭的瓦解會為個人、社會和國家，帶來古今先知所預言的災難。」⁴

我是當初提出那警告中的一員。身為塔上的守望者之一，我有責任「吹角警戒眾民」（見以西結書 33：1-9）。我這麼做是因為我愛你們，希望你們明白我們必須面對主，並遵守祂的誠命。這是我的職責。

主除了警告我們，也邀請我們歸向祂。我們的天父知道生活在一個墮落的世界上有什麼後果，也因此提供了一位救主——是「從創世以來」為祂兒女而「被殺之羔羊」（見啓示錄 13：8）。

我們在約翰福音中學到：「神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，叫一切信他的，不致滅亡，反得永生」（約翰福音 3：16）。

請記住，福音是「好消息」，⁵是充滿希望的信息。如果你現在身陷麻煩，請求助，主是慈悲和寬容的。

使徒保羅教導說：

「誰能使我們與基督的愛隔絕呢？難道是患難嗎？是困苦嗎？是逼迫嗎？是飢餓嗎？是赤身露體嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？……」

「然而，靠著愛我們的主，在這一切的事上已經得勝有餘了。」

「因為我深信無論是死，是生，是天使，是掌權的，是有能的，是現在的事，是將來的事，

「是高處的，是低處的，是別的被造之物，都不能叫我們與神的愛隔絕；這愛是在我們的主耶穌基督裡

的。」（羅馬書 8：35，37-39）

因為有耶穌基督，平安才能取代罪咎，健康關係可獲回復，習癮有望克服。

我們需要讓家人朋友知道這項真理：神就是愛，「祂邀請所有的人都歸向祂，嘗受祂的良善；凡來就祂的，……祂都不拒絕。」（尼腓二書 26：33）。

我們需要各位在傳教之前、傳教當中和返鄉之後都參與這項救恩的工事。

運用科技，造福他人

主邀請各位參與並使用你們喜歡的社群媒體平台去分享福音，在末世時代的戰役中成為希拉曼現代的兒女。祂希望各位成為現代的青年戰士，堅強屹立，捍衛真理。祂希望各位在面對敵人的進攻時，勇敢堅定。我們知道，最後主會得勝，而撒但會潰敗。

現在，你們有機會明智地使用社群媒體。要記住，你們要在適當的時間和地點使用社群媒體，其中一個時刻就是針對你們學習和感受的事情去分享你們的想法和見證。你們透過各種不同社群媒體平台可以和家人朋友打開與福音有關的話題，對返鄉傳教士來說，還可以和以前的慕道友及新成員繼續這些話題。你們可以為真理作證，捍衛神的國度。

捍衛神的國度

我知道你們有些人擔心如果你們捍衛天父、主耶穌基督和教會的話，



我知道你們有些人擔心如果捍衛天父、主耶穌基督和教會的話，會被人冤枉、嘲諷，甚至被騷擾。我親愛的年輕朋友們，不要擔心那些巨大廣廈裡的人。

會被人冤枉、嘲諷，甚至被騷擾。我了解你們的顧慮。

第二次世界大戰結束後，我到英國傳道部服務，是個年輕的傳教士。那時候，摩爾門都是「噓聲和笑柄」（尼腓三書 16：9），傳教士常常遭人譏笑和嘲諷。人們甚至向我們丟東西，有的人還會向我們吐口水。不過，我們不後退，我們繼續作見證、分享福音。我們像阿賓納代一樣不退縮；我們像保羅一樣不退縮；我們也像救主一樣不退縮。那時候，我們無法想像我們的工作會有什麼成果。我們只有 14 個區會，沒有支聯會。今天，英國總共有 46 個錫安支聯會。

我親愛的年輕朋友們，不要擔心那些巨大廣廈裡的人。尼腓看到他們嘲弄並「用手指著那些前來並正在吃果子的人。」不要像那些「嘗了果子後，覺得很難為情」的人，他們「因為那些人正在嘲笑他們；他們就偏離而走入禁途失蹤了。」（尼腓一書 8：27，28）

你們是卓越而重要的一代，能活在這個偉大

世代真好！我們的前途是光明的。要對自己說：「我分享見證，教導神在這末世時代所啓示的真理，就是在協助推動主的事工。」

願主賜給你們超越你們年紀的智慧，使你們能明智地理解我們身處在這場戰役中，不論老少，我們都必須團結在一起。但願你們永遠不會忘記，在這趟旅程中，你們對於準備這個世界的未來是非常寶貴的，因為到那日，耶穌基督會說：「夠了」，而且祂會回來以救主、萬主之主、萬王之王、世界的救贖主的身分來管理和統治，我作證祂活著。■

摘自2014年5月4日於美國加州教會教育機構年輕單身成人祈禱會的演講：「要靜下來，要知道我是神」。

註：

1. 「家庭：致全世界文告」，2010年11月，利阿賀拿，第129頁。
2. 見耶穌基督後期聖徒教會總會會長團2014年3月6日信函。
3. 「彼此相愛：討論同性吸引」，<http://www.mormonnewsroom.hk/文章/同性吸引>
4. 「家庭：致全世界文告」
5. 見經文指南，第210頁，「福音書」。

改善婚姻關係能 造福兒女

羅莉·夏德

作者為經過認證的婚姻與家庭治療師

有一天，我為一名少女進行療程，她不久前做了一件會危害自己生命的危險行為。我先前曾經為她的父母進行過療程，這時候我正嘗試了解她對他們家庭關係的觀點與理解。當我問起她父母親的婚姻關係時，她看著我的眼睛，毫不猶豫地回答說：「我的父母感情不好。」

我問她是怎麼知道的，因為她的父母一再告訴我們從來不爭執，而且很肯定地表示兒女們都不知道他們的婚姻陷入膠著。這是我擔任婚姻與家庭治療師以來，經常從許多夫妻口中聽到的話。

她回答說：「你就是感覺得出來。」她表示她一直很擔心她的家庭不知道哪一天就會破碎了。她含著眼淚透露這就是她身體生病的原因，也是她失眠和無法上學的原因。她說：「我一天到晚都在想這件事情。」

我很心痛，我就坐在她對面，思考著這個再熟悉不過的情節。我知道她的父母都很愛她，願意去做任何事來幫助她，但我擔心的是他們低估了他們的婚姻問題對她和其他兒女所造成的傷害。

不論你是否已經意識到，你的婚姻品質對兒女都有深遠的影響。只要你和配偶努力改善婚姻關係，就能造福你們的兒女。





家庭文告上說：「夫妻肩負神聖的責任要彼此相愛、彼此照顧，也要愛護和照顧他們的兒女。」¹有時候，我很擔心大家重視「兒女」的部分而疏忽「夫妻」的部分。

我從專業的角度觀察教會成員，看到他們爲了幫助兒女成功作了很大的犧牲。這些父母給孩子們培養了正面積極的宗教行爲，例如：祈禱、研讀經文和參加教會聚會。他們鼓勵兒女追求能夠帶來光明前途的教育和技能。不過，我擔心有些人可能低估了高品質婚姻在幫助年輕人爲永恆目標作準備時所能提供的寶貴資源。

很多夫妻投注心力在值得追求的理想上，卻很少做什麼來鞏固他們的婚姻。有些人很努力地調整時間去觀賞兒女的演出，卻找不出時間來和配偶約會。在養育子女、建立事業和履行教會召喚這一連串的挑战中，婚姻很容易被忽略，有時候甚至會因爲衝突、反感和背叛而蒙塵。

夫妻一旦察覺婚姻會爲兒女帶來很大的影

響力，就能清楚知道積極滋潤並鞏固婚姻關係所帶來的好處會有多麼深遠的影響。

婚姻品質影響兒女

我相信大部分的後期聖徒夫妻都希望自己的婚姻美滿幸福，他們對婚姻所展現的承諾讓我留下深刻印象。一般來說，締結婚姻新永約的後期聖徒（見教約 131：2）都很認真看待聖約，通常都會爲了維護婚姻的完整而承受很多的壓力。

不過，我有時候看到的是穩定但沒有品質的婚姻。有些夫妻誤以爲只要不在兒女面前吵架，孩子就不會知道他們的婚姻有問題。孩子有非常強烈的直覺，通常能感覺到事情不對勁，這種感覺會導致深沉的不安全感。一點衝突都沒有的婚姻不過是穩固關係的廉價替代品。

有些針對婚姻品質與兒童的研究建議，高品質的婚姻能促進情感上的安全感，提升兒女的整體福祉。²我在執業的經驗中，看到兒女深受父

母婚姻品質的影響。這個道理反映在賓塞·甘會長（1895-1985）的這番話中：「婚姻……不僅關乎我們目前的快樂，也關乎永恆的喜樂；不僅影響到結婚的兩個當事人，也影響到家人，尤其是子女及世世代代的後裔。」³我常常向人們解釋說，他們經營的不只是自己的婚姻，其實還包括兒女和孫子女的婚姻。

此外，十二使徒定額組的達林·鄔克司長老也說：「『婚姻是持久而可貴的』這種觀念逐漸式微。由於受到自己父母離婚的影響，或是受到時下一般人的觀念影響，認為婚姻是束縛的枷鎖，會讓自己無法施展抱負，有些年輕人因此拒絕婚姻。許多人雖然結婚，卻不願做出完整的承諾，打算一遇到重大挑戰就逃之夭夭。」⁴

身為婚姻治療師的我可以肯定地說，父母離婚或父母婚姻品質不佳的成年人通常會回報說不相信自已有能力去支撐並承受成功的長期關係。他們通常對婚姻中任何的意見分歧都感到異常敏感，會盡力避免衝突，這種情況有時候會限制了婚姻的親密程度。我常常看到成年人在回憶他們看著父母親的婚姻走下坡或破碎時在情緒上所經歷的痛苦，不禁哭泣。在婚姻品質差的家庭裡，對婚姻的信任是被貶低的。

選擇改善婚姻品質

改善婚姻品質和選擇有很大的關係。十二使徒定額組的羅素·納爾遜長老也說：「一對相愛的男女可以選擇最高品質的婚姻，或是品質較差而無法持久的婚姻。」⁵

知名的婚姻治療師暨研究員威廉·杜爾提（William J. Doherty）寫到把承諾與意向結合在一起的重要，也就是說積極努力改進婚姻關係的重要：「即使我們對配偶有堅定的承諾，

如果我們不繼續補充土壤，我們大部分的人無法看見我們是如何在日積月累的侵蝕中失去婚姻。……沒有意向的承諾，將使得婚姻雖然穩定卻變調、走味。」⁶很多夫妻都表達深刻的承諾和穩定性，卻不積極嘗試做任何事情來活化婚姻。看到這麼有價值的婚姻資產卻沒有好好利用，真是令人氣餒。

愛你的配偶

聽到前總會女青年會長伊蓮·戴騰姊妹在演講中說，一個父親能為女兒做的最重要的一件事就是「愛〔她的〕母親」⁷的時候，我扎心地領悟到需要聽這篇演講的是我，不是我的丈夫。他一直都很有心地告訴我的子女他有多愛我，遠遠超過我告訴我子女我有多愛他的次數。我想起有很多次當我走進房間時，我先生會問其中一個孩子說：「你猜怎麼著？」孩子會回答說：「我知道……你愛媽媽」、「我知道……媽媽是你最好的朋友」、「我知道……媽媽是你夢寐以求的女孩」，或者是他過去這些年來強調的類似說法。我這才明白，我在婚姻中理所當然地得到的極大安全感全都是直接來自我先生慷慨地向孩子表達對我的愛、讚賞和尊重。

戴騰姊妹這句話的重要性，先知雅各也在摩爾門經中強調過。他斥責尼腓人的邪惡，指出拉曼人反而「丈夫愛妻子，妻子愛丈夫；他們的丈夫和妻子愛子女」（摩爾門經雅各書3：7），強調神認為這是非常重要的事。

由本教會製播的家庭公益短片有一則很受歡迎的電視廣告，題為：「買你一小時的時間」，講述一名小男孩試圖引起正忙碌工作的父親的注意。在其中一幕，父親說：「爸爸如果不工作，就沒辦法賺錢。」媽媽也說：「公司喜歡爸爸做



婚姻的潛力

「人類的一切關係中，最有可能帶來幸福的，莫過於婚姻了。但有些夫妻卻沒有充分發揮他們的潛能，任由自己的戀情生鏽，把另一半視為理所當然，讓其他的興趣或疏忽的雲霧模糊了視線，以致看不到他們婚姻的真正願景。其實只要更細心地呵護滋養，婚姻就會更幸福。」

十二使徒定額組羅素·納爾遜長老，「滋養婚姻」，2006年5月，利阿賀拿，第36頁。

的事，所以付錢給他去工作。」⁸ 這是最喜歡的廣告之一，因為媽媽避免了常見但無效的推論，她並沒有插足其中，站在孩子那一邊指責孤僻的爸爸。這通常會造成父母另一方的自我防衛和孩子的不安全感。這個媽媽所用的正面而且巧妙的話既支持了丈夫，也支持了孩子。我相信，只要有更多的父母把他們講的話調整到像這樣的語言，婚姻與家庭整體的品質就能夠改善。

改善婚姻品質的建議

有關改善婚姻品質的好消息就是只要做小小的改變，就可能可以立即看到轉變。以下是一些建議：

清楚陳述並分享你希望你的婚姻在5年、10年或20年後是什麼樣子。我總是很驚訝有多少對夫妻從來不討論他們希望有什麼樣的婚姻。進行這樣的對話可以把重心放在婚姻上，讓夫妻開始主動改善婚姻和對未來的承諾。

寫下並分享婚姻中正面美好的回憶。負面的情緒很容易吸引負面的情緒，而且他們常常把希望排擠掉。當人們思考並分享美好的回憶時，他們就有可能再次感覺有希望。

分享你們曾經一起克服挑戰的時光。回憶這些過往是讓已婚夫妻更加團結同心的一種方法。

每次你們分開和再見面的時候都要有一些有意義的小習慣。這感覺好

像本該如此，但夫妻常常會忘記一個預期的親吻、擁抱或甜言蜜語的重要性，它們在一段時間之後就能為婚姻帶來正面的影響。

約會時加入新奇的元素。有研究顯示，有心安排新的約會經驗的夫妻通常能夠改善他們的婚姻品質。這需要的是創意和努力，而不是金錢。

要常常告訴你的子女你是多麼讚賞你的配偶。這是最喜歡的方法。來作治療的夫妻如果按照這項指示去做的，都回報看到了立即且正面的結果。

主動尋找能提升並改善婚姻品質的資源，包括：書籍和文章（紙本或有聲書）、遊戲、演講、爐邊聚會、工作坊、大會等等。

經常詢問彼此覺得你們夫妻的感情比以前更好還是更差了，然後討論你們要如何跨越那個鴻溝。你們可以每天、每週，甚至每個月評估一次，這會讓你們重新將注意力專注在婚姻上。

如有必要，請主教提供專業的資源。人們常常因為各種不同的原因拖延求助這件事。我數不清有多少次我希望某對夫妻能再早幾年，在這麼多憎恨毒害婚姻之前，就尋求協助了。

祈禱。總會會長團第一諮理亨利·艾寧會長勸告說：「要祈求讓你的心中有愛，得以看見配偶身上的優點。要祈求讓你的心中有愛，讓許多缺點和錯誤看起來微不足道。要祈求讓你



的心中有愛，能夠把配偶的喜悅當作自己的喜悅。要祈求讓你的心中有愛，讓你想減輕配偶的重擔，撫平他（她）的憂傷。」⁹ 如果這看起來太難做到的話，夫妻可以祈求想要這麼做的渴望。

天父希望我們擁有幸福的婚姻

豪惠·洪德會長（1907-1995）曾說：「不論何事，只要耶穌的手施助，必能使其活轉過來；若耶穌的手施助一樁婚姻，這婚姻必定成功；若人們允許祂施助他們的家庭，這家庭必定和樂。」¹⁰ 我深信天父希望我們擁有最優質的幸福婚姻，祂會在我們努力爲了家人的福祉而改善婚姻關係時給我們指引。幸福的婚姻爲我們和我們的兒女提供了深遠的祝福。■

現居美國猶他州。

註：

1. 「家庭：致全世界文告」，2010年11月，利阿賀拿，第129頁。
2. See E. Mark Cummings and Patrick T. Davies, *Marital Conflict and Children: An Emotional Security Perspective* (2010).
3. 總會會長的教訓：賓塞·甘，（2006年），第193頁。
4. 達林·鄔克司，「離婚」，2007年5月，利阿賀拿，第70頁。
5. 羅素·納爾遜，「高榮婚姻」，2008年11月，利阿賀拿，第92頁。
6. William J. Doherty, *Take Back Your Marriage: Sticking Together in a World That Pulls Us Apart*, 2nd ed. (2013), 8, 9.
7. 依蓮·戴騰，「愛她的母親」，2011年11月，利阿賀拿，第77頁。
8. See "By the Hour" (video), Homefront TV spots, lds.org/media-library/video/homefronts.
9. 亨利·艾寧，「完美的典範」，2009年11月，利阿賀拿，第71頁。
10. Howard W. Hunter, "Reading the Scriptures," *Ensign*, Nov. 1979, 65.



布司·哈芬長老
七十員，1996年至2010年

聖殿 與 婚姻

的自然體制



哈芬長老寫了兩篇文章記念「家庭：致全世界文告」20週年，
本文是第二篇；第一篇刊登於2015年8月份利阿賀拿。

當一個紊亂的文化讓我們對婚姻的意義感到困惑時，我們可能就會太快放棄自己和彼此。不過，還是有一線希望的。聖殿的永恆模式可以幫助我們克服現代的混亂。

每次我們去聖殿時，聖殿的教儀都重新讓我們學習到宇宙的自然體制，包括婚姻的自然體制。像古代的水手一樣，我們依靠上天——也就是透過聖殿——來確認我們的定位。後期聖徒學者修·尼布里寫道：

「聖殿的興建是爲了展示宇宙的組織原則。」
那裡是塵世凡人學習這些事物的學校。……

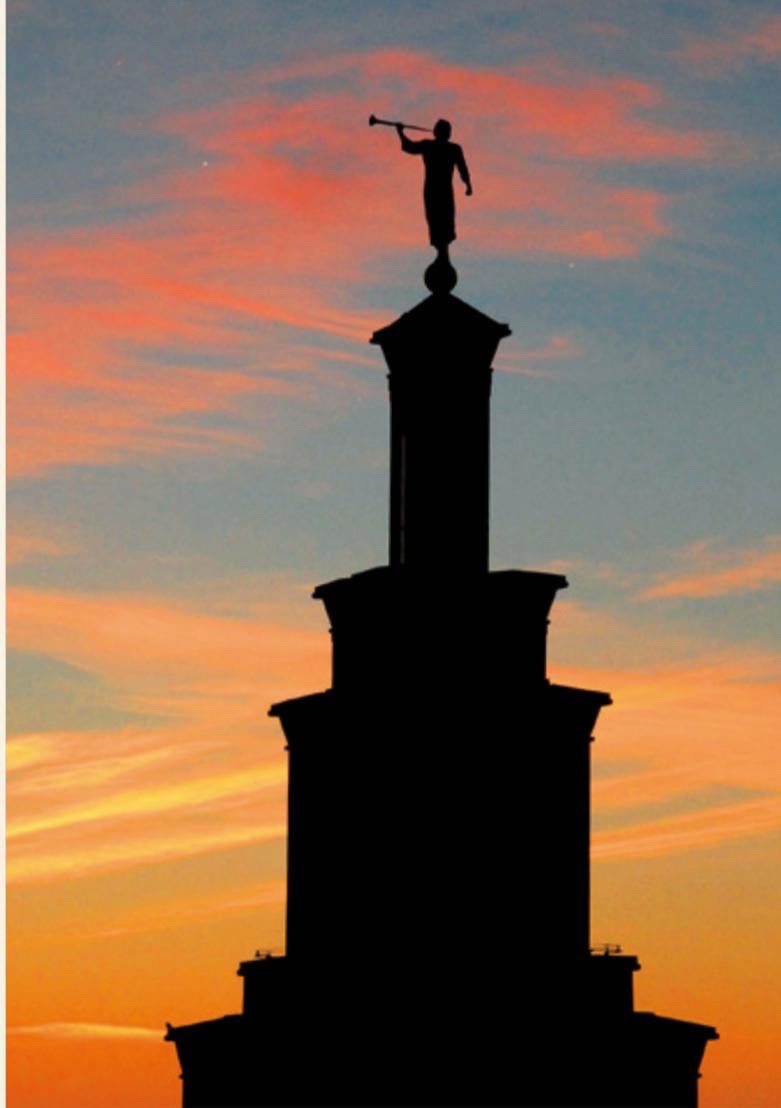
「……世上的聖殿處在萬事的中間，……上天所有的運行都圍繞著它轉；它是連結上天與大地的樞紐。」¹

因此，聖殿有此能力把神對婚姻和家庭生活的自然體制銘刻在我們的心裡。

亞當和夏娃的婚姻

我們首先在亞當和夏娃的故事——也就是聖殿最主要的故事中學到聖殿對婚姻的教導。有朋友曾經問我：「基督如果是福音和聖殿的核心人物，爲什麼聖殿的恩道門教導的不是基督生平

聖殿是連結上天與大地的
樞紐。



故事？這和亞當和夏娃有什麼關係呢？」

我認爲基督的生平講的是給予贖罪的故事。亞當和夏娃的故事講的是塵世生活中面對有時難以應付的逆境時接受贖罪的故事。

亞當和夏娃是最早接受耶穌基督贖罪的兩個人。他們也是第一對有以下經驗的父母：體驗新生兒帶來的愛、爲了養育兒女所作的犧牲，延展了他們的靈魂，以及看著兒女不當運用選擇權時的痛苦。

先祖李海從教義的內涵上幫助我們了解他們的經驗——還有我們自己的經驗。他告訴我們，如果亞當和夏娃沒有吃知識樹上的果子，他們「必仍留在伊甸園中。……

「他們不會有子女；因此他們仍處在天真的狀態中，沒有歡樂，因爲他們不知悲慘；不做善事，因爲他們不知罪惡。……



「亞當墜落，才能有世人；成了世人，才能有快樂」（尼腓二書 2：22-23，25）。

因此，矛盾的是，罪惡、悲慘及子女成爲學習歡樂的意義的先決條件——這過程因耶穌基督的贖罪而得以成就。

由於贖罪的緣故，我們可以從自己的經驗中學習而不因這些經驗而受責難。像亞當和夏娃那樣，接受贖罪並不只是抹去污點的一項教義，更是讓人類得以發展的中心教義。因此，基督的犧牲並不只是讓他們回到伊甸園中的天真狀態。那樣只是一個毫無情節起伏，人格力量全無成長的故事罷了。但是，他們離開了伊甸園，彼此扶持前進，一起進入了我們現在居住的世界。

聖殿最主要的故事很有意地就是要講述一對已婚夫妻幫助彼此面對塵世間接踵而來的對立的故事。因爲，只有在面對那有時候很悲慘的對立時，他們才能學會去理解真正的喜悅。

讓我們想想亞當和夏娃故事當中，有關我們對婚姻認知的兩個含意。第一，復興福音對墜落的正面觀點。我們知道亞當和夏娃在伊甸園裡作了明智的選擇，因爲只有塵世生活才能提供必要的經驗，來達成神爲他們和我們訂立的計畫。相反地，傳統基督教所教導的是，夏娃的選擇是一個悲慘的錯誤，招致了神對全人類的憤怒。有些基督教會仍然教導，因爲女人是愚蠢夏娃的後代，所以作妻子的必須依屬她們的丈夫。

今天，大部分的人都強烈反對這種看法，認爲妻子應當獨立，不依屬丈夫。而且，爲了公平起見，人們進一步表示，丈夫也應該獨立，不依屬妻子。當夫妻都獨立，不依屬彼此時，他們接受的就只是時下的「無拘束承諾」，一旦覺得婚姻了無樂趣，或者發生棘手的問題，就拋下婚姻而去。

哪一個是正確的：依屬或獨立？都不是。和其他基督教不同的是，復興的福音教導我們，夏娃和亞當在伊甸園中的選擇並不是一個錯誤或意外，而是救恩計畫中深思熟慮過的，甚至是榮耀的一部分。因此，復興的福音視夏娃——和所有女性——爲高尚的人物，和男性完全平等。

所以，夏娃不依屬亞當，也不與亞當切割而獨立，而是亞當和夏娃互相依賴，是「平等的夥伴」，在所做的每件事上「互相協助」。²

將破碎的心放在祭壇上

第二，亞當和夏娃離開伊甸園時，主指示他們要築一個壇，以動物爲獻祭。許多天後，有位

亞當和夏娃彼此依賴，是平等的夥伴，他們在所做的每件事上都互相幫助。

天使問亞當爲什麼要獻祭。亞當回答說：「我不知道，我只知道主命令我。」「然後天使告訴他說：「這件事就好像父的獨生子的犧牲。」（摩西書 5：6-7）

因此，亞當和夏娃獻祭的動物就成了代表天父將來要以祂的兒子作爲贖罪犧牲的象徵。然後天使教導他們，基督的犧牲和救贖計畫會讓他們所有的逆境都有其意義和目的——的確，他們所有的塵世經驗都是如此。

今天，我們有些人到聖殿去，就像亞當和夏娃第一次獻祭一樣，只因爲被命令這麼做，卻不知道爲什麼。單純的服從一定比完全不執行教儀好多了。但是，差遣天使去教導亞當和夏娃的主一定很想讓他們知道爲什麼——我相信祂也希望我們知道爲什麼。

今日的聖殿教儀也「好像……獨生子」嗎？想想聖殿的祭壇，就跟亞當和夏娃的祭壇一樣，也是祈禱、犧牲和聖約的祭壇。想想在所有恩道

門聖約中，犧牲的重要意義！

自從基督完成了祂贖罪的使命以來，我們就不再需要獻祭動物，但是我們立約要犧牲。用什麼樣的方式？基督教導尼腓人說：「你們應獻上破碎的心和痛悔的靈作爲給我的祭品」（尼腓三書 9：20；亦見尼腓二書 2：7）。

被獻的動物象徵父所犧牲的子，而破碎的心和痛悔的靈則象徵著子獻上自己作爲祭品。前十二使徒定額組雅各·陶美芝長老（1862-1993）寫道：「耶穌死於心碎」。³同樣地，我們現在獻上自己——我們破碎的心——作爲個人的祭品。⁴誠如十二使徒定額組尼爾·麥士維長老（1926-2004）所說：「每個人該做的真正獻祭，並不是把動物放在祭壇上，而是甘心情願地把個人內在的獸性放在祭壇上燒掉。」⁵

不久前，我在擔任猶他州聖喬治聖殿會長時，要爲一對年輕的新人印證。我邀請他們到祭壇邊，看著新郎握著新娘的手時，我明白他們即將



要把破碎的心和痛悔的靈獻在犧牲的祭壇上——這是他們效法基督為他們所作的犧牲，把自己作為對彼此和對神的一種無私的奉獻。為了什麼目的呢？為的是藉由他們一輩子為彼此犧牲——也就是說，試著去像祂一樣地生活——他們可以變得更像祂一樣。

他們每天用這樣的方式生活，彼此都會更接近神，也更接近對方。因此，遵從印證教儀的聖約生活不僅能聖化他們的婚姻，也能夠聖化他們的內心和個人的生活。

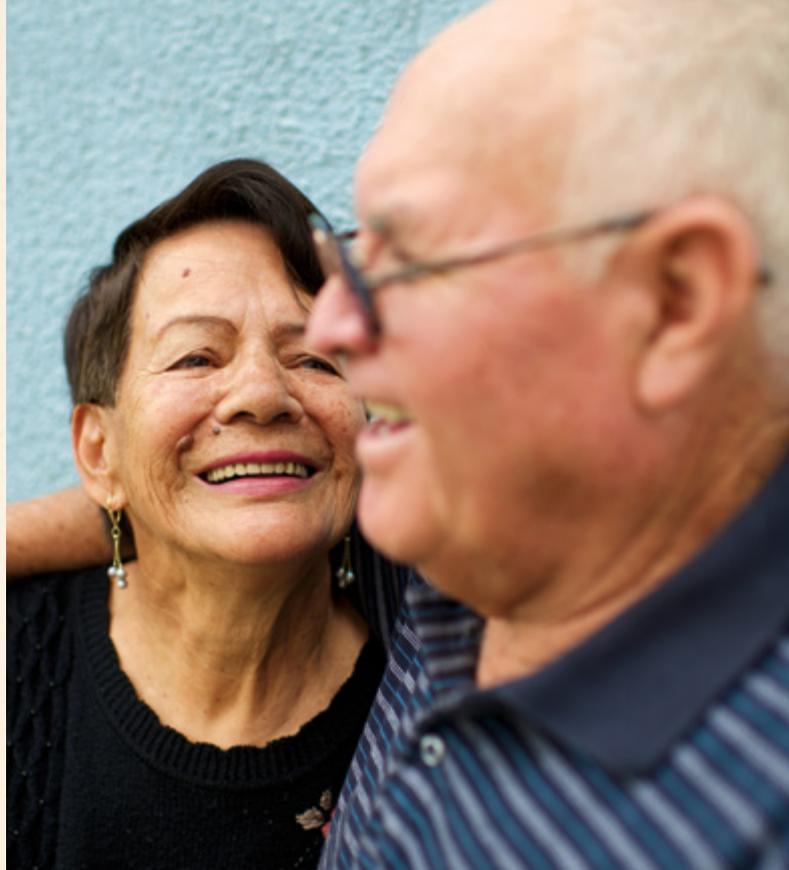
這種對婚姻的理解與今日主流的婚姻觀簡直南轅北轍。耶穌在好牧人的比喻中講到一個雇工，他受雇來照料羊群。耶穌說，狼來的時候，雇工「就撇下羊逃走」。雇工為什麼逃走呢？因為羊不是他的。相形之下，耶穌說祂自己：「我是好牧人。……我為羊捨命。」（見約翰福音 10：11-15）

今天，許多人把婚姻當作是兩個雇工之間的非正式契約。雇工遇到如猛虎般的麻煩，使其備感威脅，就逃之夭夭。只不過是雇工，何必冒著失去舒適或方便的風險？更別說要獻出生命。

我們在婚姻中學習好牧人的樣式，獻上破碎的心和痛悔的靈時，就是承諾每次一天或甚至一個小時，為「我們的聖約」這隻羊獻出生命。這個過程是邀請我們無私地與自己的伴侶和兒女同甘共苦，正如救主承擔我們的苦惱那樣，以具體而微的方式效法祂。

主對彼得·惠特茂談到他的傳教同伴奧利佛·考德里時，說「你要與他共患難。」（教約 30：6）以賽亞也呼應了那句談到基督和祂所救贖之人的話：「……祂也同受苦難；……在古時的日子常……懷搆他們。」（以賽亞書 63：9；亦見教約 133：53）

有位聖殿工作人員的妻子與疾病纏鬥多年，



在她過世後，他告訴我：「我以為我知道什麼是愛——我們共度了 50 多年幸福的歲月。但直到最後這幾年我試著照顧她的時候，才體會出愛的真諦。」

這個藉由分擔妻子的苦痛，在內心中發現了愛的泉源，那是一個雇工永遠不會了解的。這些體認在日積月累後，就成了一種聖化過程，藉由像祂一樣地生活和付出而變得更像好牧人。這樣的生活把無可取代的力量注入我們文化當中社會所關注的議題，其實並非偶然。

婚姻和真正的喜悅

最近有朋友問我：「我們要過多完美的生活，才能得到聖殿印證所給予的超升應許？」丈夫和妻子彼此都很了解對方，尋求永恆祝福的人更是如此，有些時候他們會很誠實地質疑自己所過的生活是否夠完美，或者他們的配偶夠不夠完美。

我很喜歡摩羅乃在道別時所給的答案：「如果你們摒棄一切邪惡，盡能、盡意、盡力愛神，那麼祂的恩典對你們是足夠的，使你們能……在

基督裡成爲完全。」（摩羅乃書 10：32）我們摒棄邪惡的一個方法是常去聖殿，因爲其中的教儀「顯示了神性的能力」（教約 84：20）。再者，「盡力愛神」指的是用我們個人獨特的能力盡力去愛神，而不是在某些抽象和遙不可及完美的尺度下去愛神。

只要我們摒棄邪惡，竭盡所能完全誠實地愛神，則基督成全的恩典就能完成那使我們被造爲完整的過程。有一封 1902 年的總會會長團信函中說道，基督完全的犧牲結合了我們完全的犧牲就會像是：「在生命達到完美的狀態後，人們除了過符合〔正義〕的日子，包括奉行使夫妻合一的原則外，別無所求。……凡達到第一次復活或高榮復活的人都必須是純淨聖潔的，他們的身體也會成爲完美。……達到生命這個無可言喻的狀態後，每個男人和女人就會像圍繞在神寶座四周的天使一樣美麗；……因爲肉體的軟弱屆時將被克服和遺忘；兩者〔將〕與那使他們結合的律法和諧一致。」⁶

我認識的一位姊妹 50 年前在聖殿結婚。她和丈夫生了幾個孩子後，因爲丈夫混亂的生活而導致離婚，丈夫被教會開除教籍。然後她放棄了自己的教籍，選擇走上佈滿荊棘的人生道路。後來，她的前夫過世了。我再見到她的時候，是她女兒帶她到我辦公室來，想知道母親能否再回去聖殿。

**聖殿的永恆模式可以幫助我們
克服現代的混亂。**

我們平靜地討論了如何從經驗中學習而不受其詛咒，也談了悔改、重新受洗和回復聖殿祝福的程序。然後我告訴她，回復的教儀也將回復她的聖殿印證。她準備好接受了嗎？

女兒先開口說話。她說：「我有躁鬱症。」
「我兒子也有躁鬱症。我們比以前更了解這種身心失調症狀，我們吃的藥很有幫助。回想從前，我想我父親也有躁鬱症，那大概是影響我們家發生這麼多困難的原因。我現在已經不會去論斷他了。」

她母親輕聲回答說：「如果有一天真的能再去聖殿，我會準備好去恢復我的印證。」

看著她們沿著走廊離去的身影，我領悟到聖殿和以來加的印證能力真是和解的來源，不僅讓兒女和父母彼此把心轉向對方，也讓丈夫和妻子把心轉向對方。我後來聽到消息，那位母親重新接受了洗禮。

我見證神給亞當和夏娃的婚姻體制是值得我們不惜一切——去找尋、建立，並且把它保留在我們的生活中。我也作證，努力去像好牧人一樣生活的丈夫和妻子會發現，也會給對方更豐盛的生活和真正的喜悅。■

摘自 2014 年 1 月 31 日於鹽湖城小路賓·克拉克法律協會年度爐邊聚會的演講「婚姻、家庭法與聖殿」一文。

註：

1. Hugh Nibley, *Eloquent Witness: Nibley on Himself, Others, and the Temple*, in *The Collected Works of Hugh Nibley*, 19 vols. (2008), 17:312, 313; see also *Encyclopedia of Mormonism*, 5 vols. (1992), "Meanings and Functions of Temples," 4:1458–59.
2. 「家庭：致全世界文告」，2010 年 11 月，利阿賀拿，第 129 頁。
3. 雅各·陶美芝，耶穌是基督，（1981），第 662 頁。
4. 「有一群數不清的正義之靈聚集……；他們生前對耶穌的見證一向忠信；他們已按神子偉大犧牲的樣式獻上犧牲，並因他們救贖主的名遭受苦難。」（教義和聖約 138：12–13）
5. 尼爾·麥士維，「摒棄一切不潔和邪惡」，1995 年 7 月，聖徒之聲，第 73 頁。
6. Joseph F. Smith, John R. Winder, and Anthon H. Lund letter to Christine Eggleston, Jan. 28, 1902, LDS Church History Library.



教會 指導手冊

事務的書面規範

我們照著指導手冊去做，用手冊提供的
集體智慧，主就會幫助我們和我們服務的對象
「在他裡面也得了豐盛」。

我是返鄉傳教士，忙於照顧年幼的家庭和自己的公司之外，又被召喚為分會會長，分會的規模不小，有許多忠信、成熟的成員。我覺得自己作好準備、訓練有素、有足夠的知識開始服務嗎？不！我有很好的諮理，可以一起討論問題。但是有他們的協助就夠了嗎？不！

主期望「每個人都要學會他的職責」（教約 107：99），祂希望我們「在意念中，珍藏〔神〕的話語」（教約 84：85）。然後祂期望我們信賴聖靈給予的靈感，也就是賜給每位成員的特別恩賜，不斷給我們指引和啓示的應許。

回顧這項召喚以及其他召喚，我領悟到除了聖靈和經文，真正幫助到我是教會手冊！指導手冊是資訊的寶庫，是我最初的學習指南，也是不時用來參考的寶貴資料。

為什麼需要教會指導手冊？

十二使徒定額組的達林·鄔克司長老教導：「儘管指導手冊和經文的地位不同，但是手冊確實代表了教會最高權柄人員對於教會事務的最新說明及相關程序的指示。」¹ 十二使徒定額組的羅素·納爾遜長老說那些持有權柄人員——總會會長團和十二使徒定

回顧我擔任分會會長的
召喚，我領悟到除了聖
靈和經文，真正幫助到
我的是教會手冊！



柏·馬恩
七十員



照著指導手冊去做就會安全無虞

「不論你是從小到大都是教會成員，或是比較新的成員，只要對政策或程序不太確定，請你務必查閱指導手冊。你可能以為自己知道怎麼處理這個情況，事實上，你可能就是錯的。照著指導手冊去做就會安全無虞。」

多馬·孟蓀會長，
「開會致詞」，
2010年全球領導人
訓練會議。

額組——都是「成熟穩健、經驗豐富、充分準備」²的人。

因此教會指導手冊反映集體的智慧——源自先知和使徒千錘百鍊、屢試不爽的經驗。那些智慧教導我們與時俱進推動教會的使命時，如何用最好的方式達成優秀的結果。主勸告我們：「你們就要勤奮尋求並互相教導智慧的言語；是的，你們要從最好的書中尋求智慧的言語」（教約 88：118；109：7）。毫無疑問地，手冊中的智慧足以使其夠格成為「最好的書」。

指導手冊幫助我們維持政策、程序和計畫

多馬·孟蓀會長說過，沒有指導手冊，「想要維持教會各項政策、程序和計畫的完整性，幾乎是不可能

的事。」他又說：「多年以來，許多領袖出於好意，嘗試改變教會的一些計畫，使得我們必須加以導正。」

孟蓀會長說當領袖不遵循正確程序時，「總會會長團就必須核准那項做法，或者請他們重新再做一次。」換句話說，忽視指導手冊的結果，可能會增添總會會長團的工作量。

他說：「在大部分的情況下，只要領袖讀過、了解，並且按照指導手冊辦理，這類的問題都不會發生。……照著指導手冊去做就會安全無虞。」³

孟蓀會長還說，不論我們在領導方面的召喚是什麼，指導手冊都包含寶貴的資訊和指引，幫助我們行事有效率、了解教會的正確運作方式、學習並履行我們的職責（見教約 107：99），並為未來的領袖職位做好準備。

指導手冊教導哪些事是不可或缺的

指導手冊教導「父母負有幫助子女準備好回到天父身邊的重責大任」，救主的「教會提供了組織和方法，來教導神所有的兒女認識耶穌基督的福音。」指導手冊也教導，教會「擁有聖職權柄，能為所有配稱且願意接受的人執行救恩與超升的教儀。」⁴

指導手冊第二冊：管理教會的前三章說明管理教會的教義架構：

1. 神計畫中的家庭和教會
2. 聖職的原則
3. 耶穌基督教會中的領導

我們必須仔細研讀這三章，裡面的內容提醒我們，「神組織教會的目的是爲了協助祂的事工，以促成祂兒女的救恩和超升。」⁵ 推動的方法是透過神所指派要支持和鞏固個人及家庭的責任，提供服務、祝福及個人成長的活動、機會和計畫。

這些責任「包括幫助教會成員遵行耶穌基督的福音、透過傳道事工聚集以色列民、照顧貧困者，以及透過建造聖殿和執行替代教儀，幫助已逝者獲得救恩。」⁶

一旦了解這項教義架構，教會所有召喚的目的和功能就一目瞭然了：「聖職和輔助組織的領袖及教師要努力幫助人們成爲耶穌基督真正的信徒。」此外，「教會各個組織和計畫存在的目的，是爲了造福個人及家庭，而非爲了組織和計畫本身。」⁷

經文是這兩本指導手冊的教義基礎，包括救主給彼得的勸誡：「你回頭以後，要堅固你的弟兄」（路加福音 22：32）。

指導手冊促成啓示的到來

爲了幫助一位較不活躍的成員回到教會，主教研讀指導手冊第一冊：支聯會會長及主教中有關教會紀律的一章。然後和支聯會會長團商談後，主教決定召開紀律議會。

主教說：「我們主教團成員事先開會，複習指導手冊，提醒自己正確的程序，並找出和眼前的個案相關的重點。我們深刻感覺到與那位成員交

經文是這兩本手冊的教義基礎，包括救主給彼得的勸誡：「你回頭以後，要堅固你的弟兄」（路加福音 22：32）。

談時，主的靈一直在協助我們。」

後來，主教團祈求主的協助後，一位諮理覺得他們應該再讀一次指導手冊第一冊中相關的部分。讀完後，主教請兩位諮理一一提出他們的建議。

第一諮理提出建議時說：「主教，你可能會覺得很驚訝，但這真是我的感覺。」第二諮理和主教的感覺也都是一樣。

主教回憶道：「一起閱讀指導手冊，讓我們的心智可以得到聖靈啓發。要怎麼在這種情況下運用這些原則變得更加清楚，我們每個人得到指引獲得一樣的答案。我們都準備好提出合宜的忠告，幫助我們親愛的弟兄回頭歸向基督。」

這個主教團發現，「尋求聖靈指引時，若能使用這些指示來了解所要運用的原則、政策及程序，就更能得到啓示。」⁸



我們照著指導手冊去做，用手冊提供的集體智慧，主就會幫助我們和我們服務的對象「在他裡面也得了豐盛」（歌羅西書 2：10）。

指導手冊幫助我們祝福我們服務的對象

只要我們閱讀、了解，並且按照指導手冊辦理，就會為我們服務的對象帶來祝福。⁹舉例來說，指導手冊第二冊所提到的政策改變就幫助了一位主教祝福並鞏固一位自認無法為 12 歲兒子按立亞倫聖職的父親。

第 20 章指出：「主教和支聯會會長……可以斟酌讓並不完全符合聖殿配稱程度的聖職持有人來執行或參與某些教儀和祝福」，包括洗禮和按立亞倫聖職。¹⁰ 這位父親因為沒有聖

殿推薦書，認為自己不能為兒子按立。但是主教「在靈的帶領」¹¹下，和這位父親面談後，允許他為兒子按立。

那位父親現任的主教指出：「那次的經驗成為他人生的轉捩點，「多少促成他後來配稱到聖殿、和妻子在聖殿印證，以和子女印證。」

適度的彈性調整和因地制宜

十二使徒定額組的昆丁·柯克長老說，維護教會原則、政策和程序的一致性，「讓聖靈的影響進入領袖和成員的生活中」。¹² 但是世界各地的教會成員面對不同的政治、

社會和經濟情況，有些分會和支會可能缺乏足夠的成員、領袖和資源來執行完整的教會計畫。其他單位可能面臨安全、交通、溝通和家庭經濟狀況的問題。

指導手冊第二冊第 17 章闡明「哪些地方必須維持一致性」，以及在輔助組織的人力配置和各項計畫，及領導人會議和各項活動的方式和次數上，「可以容許因地制宜的情況」。當然，只有在領袖尋求聖靈指引後才能進行因地制宜的調整。¹³

這樣一來，「所有的支分會，不論其規模大小或情況為何，都可以同樣豐沛地感受到主的靈」。¹⁴



事務的書面規範

指導手冊為我們提供所謂的「事務的書面規範」。

供主教和支聯會會長使用的指導手冊第一冊，列出「支聯會會長及主教的一般責任」，並提供「有關政策和程序的詳細資料」，¹⁵ 涵蓋範圍從聖殿、婚姻、傳道服務到福利、教會紀律和財務。

供教會所有領袖使用的指導手冊第二冊（也可在 lds.org 找到），降低教會計畫的複雜程度，同時，如前面談到的，容許適度的彈性和因地制宜的調整。這「是給支會議會及支聯會議會成員的指南」，¹⁶ 也是給輔助組織的指南，用來管理教會和其救恩的事工。

指導手冊把這些集體智慧組織起來，讓人容易取得，用來建立真正的服務文化；這樣的文化是救主教會的所有支會和支聯會都應具備的。獲得那樣的智慧之前，我們必須研讀指導手冊，從中學習，汲取內含的原則，並實踐這些原則！我們獲得的結果就是光、理解以及長久的祝福，明白為弟兄姊妹服務最好的方式。

總會會長團第二諮理迪特·鄔希鐸會長談到在教會服務時曾說：「我們若懷著基督般的愛向人伸出援手和敞開愛心，美好的事就會降臨在我們身上。我們的靈會獲得醫治，更加淬鍊，變得更堅強。我們會更快樂，更平安，更易於接受聖靈的低語。」¹⁷

指導手冊幫助我們看到全貌

七十員洛斐爾·皮諾長老在 2015 年 4 月總會大會談到他的兒子玩拼圖玩到發脾氣的故事。皮諾長老回憶道：「最後他終於學會怎麼拼圖，……了解……在最後完成的圖案上，每一小片都有其適當的位置。」¹⁸

不論我們在教會擔任什麼事工，指導手冊

就像拼圖盒子上的圖片，給我們一個願景，讓我們看到最後完成的圖案。那圖案會指引我們，讓我們更了解主希望我們在為祂服務時成就什麼事情。我們照著指導手冊去做，用手冊提供的集體智慧，主就會幫助我們和我們服務的對象「在他裡面也得了豐盛」（歌羅西書 2：10）。

不論將來在格式或內容上有什麼改變，這兩本指導手冊會繼續在管理教會和祝福教會成員和領袖上扮演重要的角色。就像總會會長團第一諮理亨利·艾寧會長所說的，「當你運用指導手冊來協助你引領他人選擇通往永生的道路時，它就會成為你的寶藏。這就是〔這兩本手冊〕的目的所在。」¹⁹ ■

註：

1. 達林·鄔克司，「新版指導手冊概覽」，2010 年全球領導人訓練會議，2010 年，www.lds.org/broadcasts/archive/worldwide-leadership-training/2010/11?lang=eng。
2. 羅素·納爾遜，「支持先知」，2014 年 11 月，利阿賀拿，第 75-77 頁。
3. 多馬·孟蓀，「開會致詞」，2010 年全球領導人訓練會議。
4. 指導手冊第二冊：管理教會（2010），1.1.5。
5. 指導手冊第二冊，2.2。
6. 指導手冊第二冊，2.2。
7. 指導手冊第二冊，1.2.2, 1.4。
8. 指導手冊第一冊：支聯會會長及主教，第 v 頁；指導手冊第二冊：管理教會，第 v 頁。
9. 見多馬·孟蓀，「開會致詞」，2010 年全球領導人訓練會議。
10. 指導手冊第二冊，20.1.2。
11. 指導手冊第二冊，20.1.2。
12. 昆丁·柯克，「選自新版指導手冊的原則」，2010 年全球領導人訓練會議。
13. 見指導手冊第二冊，17.1, 17.2。
14. 指導手冊第二冊，17。
15. 指導手冊第二冊，第 v 頁。
16. 指導手冊第二冊，第 v 頁。
17. 迪特·鄔希鐸，「你們是我的手」，2010 年 5 月，利阿賀拿，第 75 頁。
18. 見洛斐爾·皮諾，「福音的永恆視野」，2015 年 5 月，利阿賀拿，第 117 頁。
19. 亨利·艾寧，「總會會長團信息：手冊、啓示和寶藏」，2011 年全球領導人訓練會議（2011），www.lds.org/broadcasts/article/print/worldwide-leadership-training/2011/02/first-presidency-message-handbooks-revelations-and-treasures?lang=eng。

獅子山，

諾曼·希爾

迦納阿克拉西傳道部會長（2013年-至今）
暨獅子山自由城傳道部會長（2014-2015）

假如你的國家還在從內戰當中復元，有致命的病毒肆虐，又因為這疾病而被其他國家孤立，教會要如何生存？假如除了當地傳教士以外，其他的傳教士常常撤離，不只一次，你會怎麼辦？

假如你住在獅子山這個西非國家，你會仰賴主，看著教會不論如何都不斷興盛。你會看到當地領袖光大他們的召喚。你會看到成員彼此鞏固，持續作傳道事工，信心克服了恐懼。

穩健成長

儘管獅子山在 1991-2002 年間都在打內戰，教會成員人數卻穩健成長。全部時間傳教士於 1988 年 5 月首度抵達這個位於撒哈拉沙漠南部的國家。兩年後，成立了一個區會。在 1990 年代的不同時期，傳教士們因為戰亂撤離，不過當地的成員繼續維持教會的運作和成長。2007 年，獅子山自由城傳道部成立，傳道範圍包括利比亞。2012 年 12 月，十二使徒定額組的傑佛瑞·賀倫長老在獅子山的首都自由城成立了一個支聯會。那是教會第 3,000 個支聯會。

與伊波拉疫情奮戰

後來，爆發了伊波拉疫情。由病毒引起的伊波拉出血熱疫情是 2014 年 3 月從幾內亞開始傳出的。五月時，擴散到獅子山，並且快速蔓延開來。全部時間傳教士都被重新指派到其他傳道部去，迦納的傳道部會長奉命兼任獅子山的傳道部會長，但還是住在阿克拉。

肯內馬區會的會長約拿單·科賓納說：「傳教士都離開了，我們擔心我們被拋棄下來自生自滅。「不過，就在同一個星期，我們收到西非區域會長團的來信，向我們保證絕對不會這樣。」從那時起，在獅子山的 13,000 名成員獲得區域的支持，當國際組織準備好要提供救援時，教會的福利服務和緊急應變小組和各國際組織的執行團隊合作，因應社區的需求。（見邊欄。）

科賓納會長說：「不到幾天，我們和新任的傳道部會長開了視訊會議。「他告訴我們，教會聚會和活動需要小心，以免感染疾病；除此之外，我們可以像過去一樣照常行事。」

為了預防疾病進一步擴散，2014 年 9 月，獅子山的總統宣布再過幾天就要進行全國性封鎖。在封鎖期間，所有公民都必須留在屋內。大部分的人都必須自己在家烹煮食物。

從不孤單

儘管疾病、孤立，而且戰後餘波盪漾，這個非洲國家的後期聖徒
仍然知道天父記得他們。



後期聖徒一直忠信地研讀和
分享福音，在需要避免伊波
拉擴散的時候，於家中舉行
聚會。右：裝在塑膠桶裡的
清潔用品，協助遏止致命病
毒的擴散。





攜手合作

教會除了給成員及時的協助外，也幫忙那些沒有後期聖徒的許多社區對抗伊波拉疫情。教會透過本身的人道救援組織，和許多團體搭檔，設立七個社區專

案提供援助。幸虧有這些合作關係，在利比亞、獅子山和馬利等國遭伊波拉蹂躪的各個社區得到了食物、被褥、衛生用品與使用說明、醫療和衛生用品，以及給伊波拉工作人員使用的防護衣。

及時獲得救援

很幸運的是，就在宣布封鎖前的幾個星期，西非區域開始與教會總部聯繫，請求批准為獅子山所有 7,800 個後期聖徒家庭運送清潔用品，按需要為 2,500 多個後期聖徒家庭各別提供 110 磅（50 公斤）的袋裝米和好幾公升的食用油。教會當地領袖並不知道封鎖在即，一直都快馬加鞭地運送這些物資。

「很難解釋我們當時感到的那種急迫感，」傳道部會長的特別助理沙爾·杜伊回憶道。「物資批准分發的那個週末，我們得知某個區域可能會被隔離。這樣要運送物資就更難了，所以我們日以繼夜地裝載貨車，把物資送到國內各個分會去。有個城市在物資抵達後幾個小時就禁止出入。我們終於在封鎖前把物資送到國內各地。這對我們所有的人都是一大祝福，也是一個現代奇蹟。」

伊波拉的爆發也造成廣泛的失業。艾倫鎮分會的撒依·卡麥雅姊妹有三個孩子，平日靠賣小東西過活。她說：「我幾乎要絕望了。九月的時候，甚至在封鎖之前，我就已經沒有錢了。大家都害怕交易。我也不知道我該怎麼辦。」就像其他人一樣，當她拿到教會物資時，高興得流下眼淚。

基西第二分會的瑪莉·馬蓋姊妹說：「我是個寡婦，也是一家之主，我覺得教會能夠幫助我們真是太好了。我們不曉得封鎖期間要住哪裡。後來能夠留在家裡，有食物可以吃，真

是太高興了。」

獅子山的聖徒們，就像世界各地的教會成員一樣，努力想成為自立的人。但是，在這段無預期但又艱困的時期，對許多無處求援的人來說，物資來得正是時候。「這些及時的援助讓這裡的聖徒知道他們絕不會被孤單地撇下，」該國的公共事務主任馬立圖·布勞尼說。在隔離期間，後期聖徒也與鄰人分享他們的物資，造福其他許多若非如此，也是困乏的人。

在主的手中

不幸的是，避免飢餓不是唯一的顧慮。有些後期聖徒感染了伊波拉。提科路分會受洗僅一年的教會成員西蒙·卡瑪拉親眼看著自己的妻子和兒子死於該疾病。後來自己也被感染。

在治療中心的時候，他說：「我的命在主的手中。我跟其他父親一樣，希望給孩子最好的。但現在我找到了福音，明白救恩計畫，不論發生什麼事情，我對自己和家人都有很大的希望。」卡瑪拉弟兄雖然有康復的初期症狀，但他還是過世了。他身後留下的孩子現在雖然受成員和朋友們的照顧且過得很好，但是他們都非常思念父母。

個人的奇蹟

滑鐵盧分會的哈珠·朱洛姊妹是個護士。她因為照顧病人，每天都在接觸病毒。當病人



左：對很多無處求援的人來說，米、油和清潔用品來得正是時候。在隔離期間，後期聖徒也與鄰人分享他們的物資，造福許多若非如此就會困乏的人。上：奈吉鎮分會的洗禮會。

的數量增加時，她工作的醫院裡的防護衣有時候沒有徹底洗滌和清潔。2014年8月，朱洛姊妹加入教會後不久便被檢測為伊波拉陽性反應而在家隔離。

她說：「我不能去教會，所以分會裡的成員就打電話給我，鼓勵我。我在房間裡不能出來，於是我決定專心研讀摩爾門經。我讀到許多靈性的經驗，包括發生在像我一樣是普通人身上的奇蹟。我想要一個奇蹟，但是我連應不應該要求都不曉得。我一直讀經文，在電話中告訴朋友們有關我讀到的東西。在家隔離幾個星期後，我再度接受檢測，結果是陰性的。我必須繼續隔離一個星期，然後再檢查一次。結果還是陰性的。所以，我可以離開家去教會，也可以回去工作。「那對我來說就是一個奇蹟。」

加速救恩的事工

在這充滿壓力的時期，傳道工作應該繼續進行嗎？在獅子山的聖徒有一項傳統。他們不管發生什麼事情都持續分享福音。

科索鎮區會會長鮑艾·錫希說：「我們不悲嘆命運，也不原地踏步。我們受鼓勵要把聖徒們重整起來，召喚分會傳教士來代替全部時間傳教士。「我們沒有時間為自己難過；我們有救恩的事工要做。我們把返鄉傳教士和準傳教士搭配組織起來，分成幾個地帶。」

傳道部會長的另一位特別助理布萊恩·泰勒說：「每個分會的傳道領袖都被授權有一張可以用來傳教的電話卡。他們必須對這張卡的使用負責，不過這讓分會傳教士得以和新的慕道友及新近的歸信者保持聯繫；保持聯繫的確起了很大的作用。」

他繼續說道：「我們用『電話』和慕道友及新歸信者上課。替代每週在教會上的傳教士課程。我們作了調整來因應成員和慕道友的需求，我們若不這樣做可能就無法跟他們取得聯絡，因為他們有隔離限制或是擔心得病。」

今天，在獅子山受洗的歸信者只比全部時間傳教士在那裏的時候稍微少一些，許多較不活躍的成員也恢復活躍，教會穩定地成長。

懷抱希望的好理由

疫情爆發期間，失業率超過百分之60。由於隔離限制的緣故，農作物無法運到市場；許多親人喪生了。毫無疑問地，獅子山將要面對更多的挑戰。

不過，儘管有這些挑戰，聖徒們依然忠信，教會也依然興盛。誠如馬立圖·布勞尼所說：「我們知道天父顧念著我們。當主與你同在、教會支持你，而大家也攜手合作的時候，那就有懷抱希望的好理由。我們這些獅子山的聖徒，從不孤單。」■

受困在利蒙

有一年夏天，我們出遠門去探望親戚，旅程中我們那輛車齡12年，里程數很高的小休旅車拋錨了，慢慢停靠在路邊。我們被困住了。幸好我們離附近的小鎮，美國科羅拉多州的利蒙，只有五英里（8公里）。

當地的技工告訴我們一個壞消息。我們的變速箱壞了，要換一個新的，至少要等五天，零件才能送到。我們身上的現金不多，但車上帶著帳篷和露營的裝備，所以我們就決定在當地的露營區紮營。

現在家人好友都在數百英里之外，我們思索著該怎麼能去店裡買些需要的日用品。我們決定要找當地的分會會長幫忙，希望他能給我們交通上的協助。我們打電話給道森會長，然後

在半小時之內，就接到了兩通由這個小分會的慈助會成員打來的電話。我們好高興，有個家庭就住在營區旁的下個路口，他們在我們打電話求援後的幾個小時內就來營區看我們。

接下來的那個星期裡，我們在科羅拉多州這個多風平原上的小分會裡，領受到多到不能再多的愛與關懷。第一天，住在附近的那個家庭就邀請我們到他們家裡用餐，那個晚上，我們的孩子們和他們的女兒一起玩，而我們也和那對父母聊得非常愉快。第二天早上，我們搭另一位成員的便車，去採買停留期間需要的食物和日用品。

分會成員的慷慨款待，遠

我們被困住了。幸好我們離附近的小鎮，美國科羅拉多州的利蒙，只有五英里（8公里）。

遠超過了我們原本的請求。他們星期天開車來載我們去教會聚會。他們帶我們去鎮上歷史悠久的火車博物館參觀，留下了美好的回憶。在一場下著冰雹的暴風雨裡，我們的孩子們被安置在成員們的家裡，很安全。有一位成員甚至還雇用我先生為他工作幾天，讓我們賺取修車所需的花費。

每天晚上，小分會裡的成員都在他們的家裡請我們吃飯，讓我們的孩子在他們家裡玩。我們停留的最後一天，一個家庭還帶我們到他們的牧場玩，讓我們的孩子學騎馬。

一個星期後我們離開利蒙時，我們感謝神讓我們結交了一群親愛的新朋友，他們讓我們在利蒙感到賓至如歸。■
克羅斯汀娜·瓦德里，美國密蘇里州



我該學到的事

大學修完一年的課程後，我著手進行一個進一步瞭解聖經的學習計畫。我決定要研究幾個我聽說過的非基督教宗教團體，把它們與聖經的教導做比較。

接下來的學期開學時，我開始研究耶穌基督後期聖徒教會。我有一門課要求我要找一位同伴進行實驗研究工作，我祈求神讓我能找到一個能幫助我學到我該學的事的同伴。

我選了一個實驗工作檯，不久就有一位學生來找我，問我缺不缺同伴。他自我介紹，他名叫林肯。我印象中去年沒有在學校裡見過他，所以就問他是不是轉學生。

他說：「沒錯，我之前擔任耶穌基督後期聖徒教會的傳教士，剛回到學校來。」

我告訴林肯，我已經著手開始研究他的教會，心裡正有些疑問。他欣然同意，願意回答那些問題。

在接下來的三個月裡，我提出了有關摩爾門經、聖殿、後期先知與現代啓示的種種問題。我在這段期間裡，雖然對教會有了很多的了解，但我還是認定，摩爾門教徒不算是基督徒。

有一個周末，我們學校輸了一場大比賽。實驗室裡有幾個老師熱烈的討論輸球的情形，對話中一直妄稱主的名。林肯走向那些老師，請他們可否不要再那用那種方式談論耶穌基督。

他們疑惑的問：「你真的有這麼介意嗎？」

林肯回答：「是的。」「耶穌基督是我最好的朋友。」

那時，我對教會的研究頓時從學術研討轉變為信仰的追尋。如果這個宗教能培養出這

樣的人，那它真是道道地地的基督信仰了。

那天晚上，我和林肯離開實驗室時，我問他，我能不能找個時間和他一起去教會。去了教會之後，我問他，我能不能索取一本摩爾門經，還有能不能和傳教士見面。

我在教會裡慕道了兩年，花時間與成員們相處。我在成員身上看到一樣的特質，他們都是勤勉努力想成為夫子門徒的虔誠男女。聖靈曾無數次的向我證實，我向來想盡全力服事的耶穌基督，確實在今日復興了祂的教會。這個教會由先知與使徒督導，由祂親自帶領。

我受洗了，這十幾年來，因為復興福音以及教會的教導蒙受了數不清的祝福。我非常感激，天父答覆了我的祈禱，讓我找到了適合的實驗同伴，幫助我學習我該學到的事。■

米迦勒·洪德立克，美國懷俄明州





在 那個復活節主日，我沒有守安息日為聖；而被草叢絆倒正是提醒我，我沒守安息日為聖。

星期天播種

幾年前，有一個復活節周末之前，一連下了一個星期的雨。我那時人在西非的貝南，正要回多哥老家過復活節。我回到家的那個星期六雨停了，但夜裡雨又開始下了。

我知道星期天教會聚會在上午9:00開始，但是雨下得那麼大，我又剛回到家，所以我就覺得，對我來說，那太早了。

我心想：「我要晚點兒去，上午10:00才到教會。」我就去看我弟弟。我對他說：「我們不要上午9:00就去教會，我們先去我家旁邊的那塊地看一看。」

到那邊時，我們發現，因為下了雨，土地濕潤鬆軟。我心想：「今天是星期天，反正我們10:00才要到教會。何不在走之前，來種點豆子呢？」

所以我就和弟弟一起，在那塊大約65平方英尺（6.2公尺）大的土地上播了種，然後去教會，遲到了一個小時。第二天，我們去隔壁鎮上我的另一塊地，在那裡種了玉米和更多的豆子。

兩個月後，我回到家，去我家旁邊的那一小塊地查看。地上空蕩蕩的，只長出幾叢雜草，我走進田裡，還被草叢絆倒。我

自言自語：「哦，我們復活節主日在這裡種了豆子！」

我們撒了那麼多豆子種子，卻只長出這幾叢雜草。但我們在復活節後的星期一，在另一塊地上播種的那些豆子和玉米卻長得很好。從那之後，我家旁邊那塊地上種的作物，都長得普普通通的。

我在那個復活節主日沒有守安息日為聖；而被草叢絆倒正是提醒我，我沒守安息日為聖。從那時起，我就謹記在心，不在主日任意去做我想做的事，而要一直記得守安息日為聖。■

迪賽爾·吉伯安，西非多哥

為路得祈禱

我是個單身姊妹，有過幾個意外的負債經驗之後，我知道，我需要找個兼職的工作來做。不久之後，我支會有位瑪媞姊妹，來找我幫忙。她和她的丈夫要去傳教了，所以她得放下她的工作。她說，她每個星期六都會去幫忙一位住在安養院裡的老婦人，路得。瑪媞要把這份工作讓給我，她告訴我，路得會給我薪水。

接下來的星期一，瑪媞和路得對我說明了工作內容，幾天後，我就開始工作了。我從

拿路得的髒衣服上樓去洗衣間開始。我動手做後不久，路得就衝進來，對我高聲咆哮。她說，除非先問過她，否則絕對不能把她的衣服拿來洗。

我只不過是照著她和瑪媞的吩咐做，我覺得既挫折又受傷，我強忍住淚水。我告訴自己，我生活中的壓力或問題已經夠多了。要不是我答應了瑪媞，在她離開期間會照顧路得，我早就在那個當下掉頭離開了。

接下來的一個星期又一個星期，路得對我所做的每一件

事都怒言相向。好像不管我多努力，都不能讓她滿意一樣。

我開始向神祈求能賜給我力量，來忍受路得和她惡毒的言詞，但事情都沒有好轉。我還是繼續懊惱著自己必須去照顧她。

然後有一天，我改變了我的祈禱內容。我不再為自己祈禱，反而開始為路得祈禱。我祈求天父幫助我，讓我能了解她的需求，知道該怎麼幫助她。

從那天起，事情有了轉變。我的心軟化了，我對路得的愛也增長了。路得也有了改變。她的話匣子打開了，她對我分享她的人生、喜樂和憂傷。她告訴我，她很想念她的家人。她對我訴說她美好的過去，但這些都已成過去，她告訴我，她很寂寞，也很難過。

每個星期，我開始期待能見到路得，她也期待能見到我。

我和路得之間的事教導了我一個寶貴的教訓。當我真正的全心全意去服務時，我領悟到賓塞·甘會長（1895-1985）的教導：「在服務的奇蹟中存有耶穌的應許，就是透過喪失自己，我們才能找到自己！」

（“Small Acts of Service,” *Ensign*, Dec. 1974, 2.）

瓊恩·法斯，美國猶他州

我從拿路得的髒衣服上樓去洗衣間開始。我動手做後不久，路得就衝進來，對我高聲咆哮。



我感受到 耶穌基督 贖罪力量 的時刻

年輕成人分享他們應用救主贖罪的經歷。

不論在順境或逆境中，
救主都曾幫助我

我受洗那天就像做夢一樣，我好高興，等不及要展開我完美的人生。可是，受洗才過了幾個小時，我就和兄弟姊妹吵架了。我還記得那時我感到很氣餒，因為我才接受洗禮和證實沒多久，就把事情搞砸了；不過我也記得，當我悔改，就感到自己又是個好人了。所以我很年輕時就學到，耶穌基督的贖罪能解除罪的重擔，帶給我們所需的慰藉。

隨著我的福音知識增長，我學習到，我們不僅是犯了罪後才需要贖罪。在考驗、喜樂、心痛和成功的時刻，贖罪都能成為我生活的一部分。我為了想獲得同儕接納而內心掙扎，於是向天父祈禱，了解祂的兒子也有過相同的內心掙扎，讓我獲得了慰藉。當我有好表現而感到快樂時，想到救主會因為自己有過相同的感覺而為我感到歡欣，就讓我更加快樂。

艾比·麥基恩，美國猶他州





我學會要仰賴主

有好幾年，我總覺得很孤單無助。一些不正義的慾望讓我犯了罪，我為此很是糾結痛苦，最終落入罪惡感與羞恥的惡性循環裡。感謝有一位慈愛的主教教導了我，救主的贖罪能夠遮蓋弱點、痛苦、憂傷，還有罪。當我有所進步，主教就很高興；而我犯錯時，他也會安慰我。

學習到，光有對救主的知識概念是不夠的，還需要向天父祈禱，並實際的透過耶穌基督的贖罪來悔改才行。這樣做時，我能更加服從神的誠命，也與救主更親近。

現在我還是會因誘惑而掙扎，但我已經學到，我可以全然仰賴救主和祂的贖罪。當我站在救贖主這塊磐石上，我的軟弱會變堅強。我能像保羅一樣說道：「所以，我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。……因我甚麼時候軟弱，甚麼時候就剛強了」（哥林多後書 12：9-10）。

雅各·泰勒，美國愛達荷州

我經歷過心的改變

高中時，我心裡不太重視福音的事。到了傳道地區，我才慢慢了解傳道的真諦，我想得到那些能力和進步，而那是我要真正配稱才能得到的。過去違誠經驗的罪惡感與傷痛終於擊倒了我，我想要從罪中得到解脫，我要潔淨，成為主手中更好的工具。與傳道部會長討論幾次之後，因為悔改需要時間，我被送回家了。

返鄉那段期間是我人生最煎熬的時刻。我開始以不同的方式研讀經文，真正了解經文，應用經文。雖然我做的每件事都是「對的」，但我還是感受到罪的重擔。後來我開始專心學習有關基督和祂的贖罪，學習要怎麼做，祂才能成為我的救主；要怎麼做，祂的無限贖罪才能救贖我的靈魂。有一天，

當我沉思著我認真學習到的一切時，我感覺到聖靈觸動了我的心，醫治了我的靈魂，安慰了我。我感覺很安全，感覺被愛，罪惡感也消失了。

剛回家時，我以為只要我有心改變就是做到悔改了。現在我知道，我需要時間去悔改，改變是經由律上加律，一點一滴而來的。要花長時間的努力，才能在心思、欲望和習慣上有所改變，變得更像基督。我們無法瞬間做出 180 度的改變，但由於有贖罪，我們能夠完全改變。

姓名保留，美國喬治亞州





我學會寬恕

有一次我心裡受到一個很大的傷害，嚴重到影響了我生活的各個層面。我無法專心上課或做功課，我和室友間的關係也變得很緊繃，我總是情不自禁的想掉眼淚。更嚴重的是，我很難去寬恕那個當初傷害我的人，而對於自己不能寬恕人，又讓我更加生氣。

最後，我覺得，我受夠了一直難過又生氣。我不想再背負著那種重擔。我懇求天父幫助我去寬恕。不知不覺中，我的痛苦變得可以忍受了。它並沒有消失，但我已經可以忍受了。從這次的經驗中，我學習到，救主的贖罪不只讓我們得以悔改，還有醫治我們的能力。當我謙卑的帶著我的重擔，真心誠意地尋求天父的協助，祂幫助了我，承擔了我所受的傷害，擔負了我的痛苦與心痛。

丹尼·羅莉西亞，美國加州

我感受到對未來的希望

我的父母離婚時，我覺得，我對永恆家庭的所有期待都落空了。那是我人生中一段非常艱苦的時刻。然而，雖然我不願承認，但那項考驗竟為我的家庭帶來了意想不到的祝福。其中之一就是我媽媽受洗了！

我也因此更加瞭解我的救主。為了克服我的傷痛，我選擇去拜訪我在祕魯的阿姨，在那裡我結識了一位大大鞏固了我的新朋友。我和那位朋友常常一起研讀經文，有一次很特別，我在我們討論福音主題的時候，非常強烈地感受到救主對我的愛。那種感覺就像是救主在對我說：「我一直都在你身邊，只是你不知道而已。」

現在我知道，我們的救主想要幫助我們，而祂一直都在我們的身邊。有時候，我們會讓憂傷凌駕我們的信心，我們覺得祂遺忘了我們，但實際上，祂的贖罪能一直幫助我們。

莉莉安娜·莫瑞亞，巴西巴伊亞



祂完美的贖罪

我以前總覺得
耶穌基督的贖罪裡——
有一個漏洞
祂能拯救所有的人——
除了我之外。

但是我錯了。
洞不只是一個，
而是七個。

有兩個洞
在祂的掌心裡
惡人把祂
釘在十字架上
為了那些
祂以死
相救的人，

有兩個洞
在祂的手腕上
以確使
祂的體重
不會
撕裂
祂的手掌
祂的苦難
還沒結束，

有兩個洞
在祂的腳上
祂決然而立
為神
對祂每一個兒女
堅定不移的愛
作見證，



還有一個洞
在祂的肋旁
惡人刺祂
好確認祂的事工
已經成了。

七個。
完美。

七個完美的洞
在世上唯一
完美的人身上。

那完美的贖罪
修補了我們生命中的洞
祂身上的洞讓我們
得以完全。

終究
我是錯了。
在基督的贖罪裡
我能
得以
完全。

凱西·海默，美國猶他州

我在祂的復活裡找到安慰

我 23 歲時，我的祖母過世了。雖然她一生都過得很順利，但她年紀並不是那麼大，我們沒想到她會這麼早過世。我知道別人失去的或許比我還要更多，也知道祖母是安息了，但我還是很傷心，難過我在今生再也看不到她了。

然而，透過這些傷痛，我感受到天父和救主向我伸出援手。親切的探訪教師和朋友們給我捎來了貼心的慰問與點心，還有一位親愛的鄰居送了一本書到我父母家，說她覺得聖靈提示她要買這本書送給我們。那書中收錄了使徒和先知們，有關救恩計畫和死後生命真實情形的話語。

那天晚上，我和妹妹一起大聲讀著先知們的話語時，我感覺到一股十分甜美的平安降臨到我心中。我知道由於耶穌基督的贖罪，我們每一個人都可以成為潔淨，並能在來生與祂同住。我知道，「祂促成死人的復活」，萬物，包括人，都將回復到原來的狀態（阿爾瑪書 40：3；亦見阿爾瑪書 41：2）。我知道，由於這項贖罪，我所有的家人，包括已經過世的親人，都可以永遠在一起，對此我永遠感激。

亞曼達·席利，美國猶他州

瓜地馬拉的 信心文化

莉莎·羅培茲

教會雜誌

教會開始在瓜地馬拉傳福音至今已有 68 個年頭了，成員人數蓬勃發展。瓜地馬拉這個國家有著豐富的雨林資源，以及多樣化的馬雅文化。除了天然美景之外，瓜地馬拉往往也因貧窮和政治上的衝突而稱著。然而這並不代表著，它是個靈性貧乏的國家。來自瓜地馬拉市，25 歲的梅西·歐納斯個人覺得，能夠生活在這個大多數人都能包容並接納不同宗教的國家裡，是一種祝福。「那是瓜地馬拉主要的文化特色之一，那是我們的天性，我們是重視信仰的民族，」她說。「我們的文化環境非常的好客，也很生動活潑。」話雖如此，但要找到與她有相同信仰的同儕，並不是件容易的事。

她說：「對工作上或學校裡某些從沒聽說過摩爾門教的

人來說，我的標準似乎有些極端。」對此，梅西並不氣餒，她強調了積極擔任教會召喚和參與教會活動的重要。「去參加這些活動，讓我有社交的機會，與那些基本上和我有相同目標和原則的人建立關係。」她發現結交有類似靈性經驗的朋友，幫助了她的見證也有所成長。因為這些人的友誼，梅西也得到了意外的祝福。「我發現約會變得很輕鬆，因為我約會的對象是我的朋友。我在其他不同的場合見過他們，這讓我能更自然而然的認識了解他們。」

梅西承認，她偶爾會感受到結婚的壓力，但她心裡知道，一切都好，都將會順遂，這樣的安全感讓她感到平靜。「我期待能遇見，能在我們的關係中幫助我更接近神，與我共組永恆家庭的伴侶。」

**梅西·歐納斯
發現，在一群抱持
相同標準的朋友
支持下，要捍衛
她自己的標準就變
得容易多了。**

梅西領受到的種種祝福中，有一個讓她最為感動：「我 15 歲時，就失去了母親。她的過世，引發了許多的問題。然而，這些問題和問題之後的解答全然的塑造了我的人生。」透過真誠的祈禱，梅西得到了安慰，知道自己終有一天能夠擁抱母親，就像母親在她小時候擁抱她那樣。她說：「福音真理照亮了我每天的生活和活動。」「我知道，我與神至高的愛有所連結，這讓我在各方面都心滿意足。」■



進一步認識梅西

你最喜歡的瓜地馬拉菜餚是什麼？
是稱為「伊拉洽」（Hilachas）的燉菜，就是紅馬鈴薯燉牛肋條。有些人會加豆子和紅蘿蔔一起煮，但我喜歡只加馬鈴薯就好。

你最喜歡的景點有哪些？

瓜地馬拉有著豐富的自然美景。我最喜歡去的就是阿蒂特蘭湖，和它旁邊的小鎮，巴納哈契，那裏有著濃厚的馬雅文化氣息。當地人致力於保存他們的傳統語言，我非常喜歡當地手織布料上的用色與精緻工藝。

在瓜地馬拉高等教育的情況怎麼樣？

我國的教育問題很複雜。多數人仍有著識字方面的問題。高中畢業後，大部分的年輕成人都因為經濟上的負擔，被迫在上大學與出去全職工作之間作抉擇。但教會在幫助成員取得高等教育上，向來是一大利器。

有關瓜地馬拉的資料

首都：瓜地馬拉市

語言：西班牙語

官方數據

人口有 14,647,083 人（截至 2014 年 7 月的估計）

21 個國家公園

3 座活火山

教會在瓜地馬拉

247,708 位後期聖徒

417 個支會及分會

2 座聖殿

6 個傳道部



陶德·克理斯多長老
十二使徒定額組



如何做到 真正的悔改

悔改是一個廣泛的題目，但我僅從五個方面來談這項基本的福音原則，希望對大家有幫助。

第一，**邀請悔改是一種愛的表現**。救主「傳起道來，說：『天國近了，你們應當悔改』」（馬太福音 4：17），這是一項愛的信息，邀請所有願意的人有資格和祂一起「在今生享有永生的話語，並在來生享有永生」（摩西書 6：59）。我們若不邀請他人改變，或是不要求自己悔改，就是沒有盡到本分，有愧於我們對彼此和對自己的職責。

第二，悔改意謂著要**努力改變**。我們如果以為自己不必作任何努力，便可期望救主把我們變成像天使一樣，就是嘲弄了祂在客西馬尼園和十字架

上為我們所受的苦。相反地，我們要尋求祂的恩典來補足和酬賞我們所盡的最大努力（尼腓二書 25：23）。**真正的悔改，真正的改變可能需要一再地嘗試**，但在這樣的努力中，就會帶來淬鍊和聖潔。

第三，悔改不僅意謂著要**棄罪，也承諾了要服從**。經文指南中載明：「悔改意謂著人轉離邪惡，把心和意志轉向神」（「悔改」）。若要徹底地轉向主，就必須立下聖約要服從祂。

第四，**悔改必須是真誠認真的，並且願意堅持下去**，即使要經歷苦楚亦然。試著列出悔改的明確步驟可能對某些人有效，但也容易流於制式化，只為了完成這些步驟，卻毫無真正的感情或改變可言。

真正的悔改並不是表面上的。主賜予兩項最基本的條件：「你們由此可知一個人是否悔改他的罪——看啊，他將認罪並棄絕罪」（教約 58：43）。

第五，不論悔改要付出多少代價，都會被獲得**寬恕的喜樂所吞沒**。

我感謝能知道並且作證：我們的主經歷了我們無法體會的痛苦、死亡和復活，「使悔改的條件生效」（希拉曼書 14：18）。神聖的**悔改恩賜是今生和來生獲得幸福的關鍵**。我滿懷謙卑與愛，引述救主的話來邀請各位：「天國近了，你們應當悔改」（馬太福音 4：17）。我知道，各位若接受這項邀請，必會在現今和永遠**找到喜樂**。■

摘自2011年10月總會大會上發表的演講。

尋求活水

「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，
我就使你們得安息」

(馬太福音11：28)。



當我告訴我的
父母我想要去
傳教時，他們的
反應出乎我的
意料。他們要我
在家庭和傳教之
間作一個選擇。



留下來 或服從？

馬文·隆迪亞

我還記得教導我的傳教士說過的話：「神所命令的，就去做，祝福會隨之而來。」這些話在我的心中留下深刻的印象。我在16歲受洗，是家中唯一的教會成員。八個月後，我蒙福看見我最小的弟弟受洗加入教會。

我滿18歲的時候，想去擔任全部時間傳教士，協助主的事工。我熱切地告訴父母我的計畫，以及我是多麼想要邀請人們歸向耶穌基督，幫助他們接受和奉行福音的原則和教儀。他們的反應出乎我的意料。他們說，一想到我要離家去傳教，他們的心都碎了，我必須作個選擇：家庭或傳教。

聽到這些話時，我心中為之一顫。我馬上到離家不遠的教堂，走進其中的一個房間，跪下來求問天父：「我該怎麼辦？我該怎麼選擇：家庭或傳教？兩者對我來說都很重要。」

我跪下來祈禱時，傳教士的話湧上了我的心頭：「神所

命令的，就去做。」

我愛我的家庭，並且希望跟他們永遠在一起。我尊重他們的感受。然而經文說：「聽命勝於獻祭」（撒母耳記上15：22）。主的靈充滿我的心，我更加堅定了。我決定去傳教，因為我知道天父會幫助我的家人理解這一切。

我一回到家就被父親的氣話攆走，他告訴我永遠不准回去。我不知道可以去哪裡，我把我的東西都打包好。我一點也不害怕，因為我知道主與我同在，祂對每一個家庭都制定了一個計畫，總有一天我的家人會了解這個美麗的計畫。

我離家才沒幾步遠，媽媽便趕了上來。她抱住我，說她有多麼愛我。我離開的時候，我可以感受到一位滿懷愛心與痛苦的母親淚眼親自送別自己孩子的心情。

過去一年多來，我住在慕道期間認識的一位返鄉傳教士的家裡。主信守祂在尼腓一書

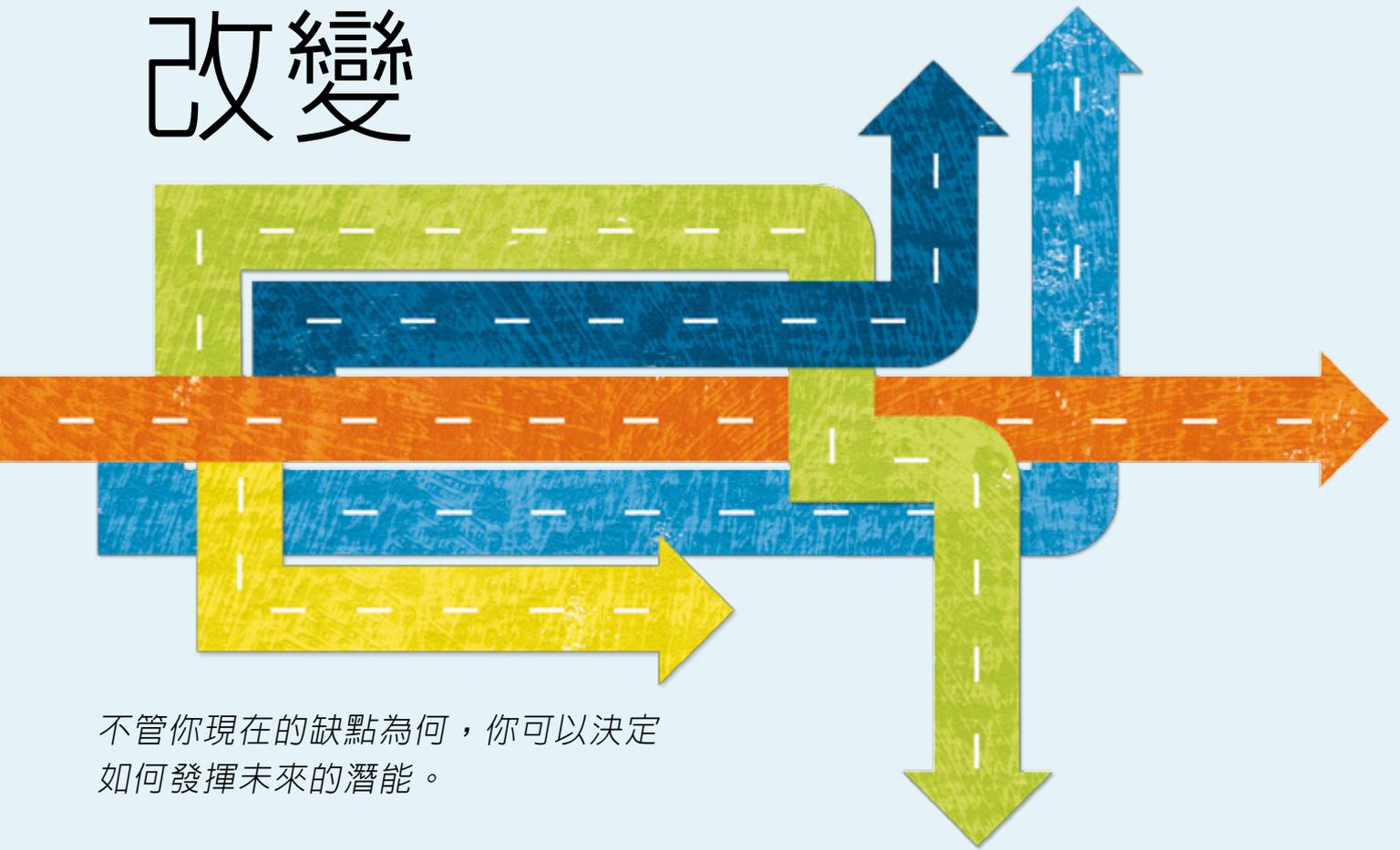
3：7中的應許——祂預備了一條道路讓我能夠服從祂的命令。祂派遣這位慷慨無私的人為我提供所需，營造一個靈性的環境讓我可以為傳教作好準備。我感受到神的手支持著我戰勝我的挑戰。透過我們的救主耶穌基督的贖罪犧牲，我感受到祂的愛。這種愛帶著我通過考驗，直到我被按手選派到菲律賓賓考瓦揚傳道部擔任全部時間傳教士。

幾個月後，我收到了一封家書，信中告訴我他們都在等我回家。我從未失去信心和希望，我們全家人都會成為教會的成員，會在聖殿裡印證直到全永恆，將來能與我們的天父和祂的兒子耶穌基督同住。

我傳教返鄉後，開始看到我的美夢成真。我有機會為我的母親施洗，她現在正準備要去聖殿。我經常探望我的家人，我們比以往更加親近。■

作者現居菲律賓。

你可以 改變



不管你現在的缺點為何，你可以決定如何發揮未來的潛能。

大衛·狄克生
教會雜誌

在高中的畢業典禮上，各式各樣的想法會飛快地竄入你的腦海裡。接下來會發生什麼呢？準備好了嗎？你會與朋友保持聯繫嗎？

我不曾有過這些想法。當他們宣佈我的名字，輪到我走到眾人面前時，我只有一个問題：我真的要畢業了嗎？

我真的不是大家認為的那種聰穎勤奮的學生；我幾乎從未把唸書擺在第一位。在高中

級的那一年，我有一個科目的成績很差，我甚至不知道這科成績是否及格。那星期稍早的期末考將決定我的命運，但成績要在一週之後才會公布。

如果我這科不及格，高中就不能畢業。

最後，成績勉強在及格邊緣，我畢業了。（呼！）那時候再過14個月我就滿19歲了；當時傳教的年齡是19歲。我打算在那段時間工作，為傳教存點錢。我知道我並不是一塊讀

書的料，因此我從未想過要上大學。

自我設限的陷阱

你是否也有過這樣的感覺呢？彷彿你生命中某些階段的過往表現已然證明了你的能力？

不要陷入那樣的思維中；那是撒旦最大的謊言之一！

七十員會長團的唐諾·賀史東長老教導：「一旦……我們任何人下結論說：『我就是這樣』，我們便放棄了改變的能

力。「我們就等於舉起白旗、放下武器、承認失敗、直接投降——放棄獲勝的任何希望。」¹

學校似乎特別可怕，尤其是你表現得不太好的時候。僅憑著成績單上一些不好的成績，人們很容易就判定自己永遠就只能這樣了。但事實上並非如此。

賀史東長老說：「現在的我們還不是將來有可能成爲的人。」²

全新的開始

儘管質疑、失敗的耳語會在我們耳畔叨絮不已，我們可以一直選擇向前看，不要爲過往的表現過度自責。

總會會長團第二諮理迪特·鄔希鐸會長教導：「一個嶄新的起點，總是讓人懷抱無限希望。」³

在決定重新開始時，不要忘記向神祈禱來尋求協助。告訴祂你想要成功，然後要密切注意聖靈的提示和領袖的指引。

這可能需要改變你的優先順序。十二使徒定額組昆丁·柯克長老說：「我們日常的行爲和選擇應當與我們的目標一致。有許多選擇在本質上並不壞，但如果這些選擇佔去了我們所有的時間，讓我們無法作最好的選擇，那麼這些就是有害的選擇。」⁴

尋找全新的你

往前快轉到我高中畢業三年半之後。我工作了一年半左右，傳了兩年教，最後終於決定要上大學。

我希望我能說，我覺得自己像個成熟的人已經作好就學的準備，不過那真是說笑了。我覺得自己比以往任何時候都還要害怕。如果我高中表現那麼糟糕，我又怎麼能把大學唸好？這一次，我決心要全力以赴，並讓神伴我同行。我熱切地祈禱，祈求能培養出新的、更好的學習技巧。

讓我十足震驚的是，那個學期我表現得相當出色，因而獲得了學術獎學金。沒有人比我更驚訝！即便如此，我還是可以很快地回顧之前那幾個月，並看到神的手幫助我學會如何成爲一名好學生。

我在高中時代認定的自己根本不是真正的我。從那時候起，並在神的協助之下，我有能力開拓一條嶄新的道路，帶領我從大學畢業一直到出了社會。

當我們讓主參與我們的生活，並決定要在生活的任何領域有一個全新的開始時，我們就可以登峰造極，達到我們作夢也想不到的成就。■

註：

1. 唐諾·賀史東，「應當是怎樣的人呢？」，2014年5月，利阿賀拿，第53頁。
2. 唐諾·賀史東，「應當是怎樣的人呢？」，第53頁。
3. 迪特·鄔希鐸，「種樹的最佳時機」，2014年1月，利阿賀拿，第4頁。
4. 昆丁·柯克，「明智地選擇」，2014年11月，利阿賀拿，第49，48頁。





星期日課程

本月主題：
誠命

不屬世界

在當今的世界，要以基督教會的成員身分挺身捍衛信仰可能會非常的困難，但我們可以處身於這個世界而不受其影響。

你 有沒有想過「生於世界而不屬世界」這句話源自何處？它並非只是一句座右銘或是巧妙的措詞——這句話實際上是耶穌基督說的。

想像一下祂被釘十字架前的那個夜晚。祂和祂的使徒聚在一起，為他們洗腳，教導他們，並且主理聖餐。在那天晚上的某個時刻，祂為使徒向祂的父親大聲祈禱：

「我不求你叫他們離開世界，只求你保守他們脫離那惡者。

「他們不屬世界，正如我不屬世界一樣。……

「你怎樣差我到世上，我也照樣差他們到世上」（約翰福音 17：15-16，18）。

救主自己的一生便是過著生於世而不屬於世的生活。祂受到試探，但沒有屈服於誘惑；祂避開邪惡。祂與門徒和信徒共處，也與罪人和偽君子在一起。祂是眾人的榜樣。

但祂並未嚴厲地告訴門徒：「如果我做得到，你們也做得到。」相反的，祂充滿了惻隱之心。祂祈求天父幫助他們，但祂並沒有祈求將挑戰從他們的身上移開。救主在世上的時候，還有透過祂現代的先知和使徒，教導了很重要的一點，就是我們要成為這世界的一股良善影響力。

世界各地的青少年不斷地面臨挑戰：當他們在學校的走廊行走、與朋友交誼，和參加課外活動時。但有救主與他們同在，並有福音在他們的心中，他們已經找到方法讓自己不屬於世。了解一下，有些人是如何選擇跟隨救主的榜樣。

熱心做好事

當我面對誘惑時，我會問自己：「耶穌會怎麼做？」或者「這會不會讓我更接近高榮國度？」我每天早上會去福音進修班，就算我真的很累也一樣，因為這可以幫助我在靈性上成長。我閱讀經文是爲了學習新的事物，或學習可以幫助我成爲一個更好的人的事物，這是幫助我的一項指引來源。當我們守安息日爲聖，參加聚會，就能征服撒旦。我們若熱心地與主交往，祂會在我們遇到難以處理的狀況時幫助我們。

布蘭達，17歲，美國明尼蘇達州



有創意地選正義

當我們身邊的人跟我們的標準不一樣時，我們可能必須找出有創意的方式來與他們交往，同時保持我們的標準。十二使徒定額組的多馬·貝利長老（1922-2015）就曾這樣做。多年前他還在從商的時候，發現自己處於一個很不自在的情況中。在他必須參加的一些社交場合裡，所有的商人都會喝酒。若想知道他做了什麼，你可以前往 LDS.org，閱讀他的文章「平衡、正義生活的傳統」（2011年8月，利阿賀拿，第30-37頁）。

從別人身上汲取力量

我和教會的朋友一起參與活動，藉此來遵守我的標準。當然，我會邀請非成員的朋友參加活動，讓他們能夠看到並理解我爲什麼要遵守這些標準。我的父母和哥哥都是我的好榜樣。我有很多不屬於教會的朋友，他們也是我的好榜樣。他們有很多我想要培養的美好品格。

瑟琳娜，15歲，德國



勇敢地說出來

在丹麥，如果你去教會、不喝酒並有高標準，就會被視為異類。但我有過這樣的經驗，如果你勇敢地談論你堅守的價值觀，很快就會獲得同儕的尊重。我所看到的是，當別人用這種方式對待自己時，人們認為那樣很酷。

艾瑪，18歲，丹麥

星期日沉思的事

- 知道耶穌基督祈禱並祈求天父「保守〔你〕脫離那惡者」，在你下一次遇到誘惑時會如何幫助你？
- 想想救主的生活。祂在世上時做了哪些事？祂是如何讓自己不屬於世？我們可以從祂的榜樣學到什麼？
- 試想一下，你「生於世」所面對的一個具有挑戰性的狀況。你可以做哪些富有創意的事，來堅守真理？不妨問問朋友和家人，以取得更多的建議。



散發出你的光

幾年前，我的橄欖球隊參加了一項為期一週的賽事。這意味著我要離家、離開父母和教會領袖七天。因為我們唸的是教會的學校，所以每一個隊員都是教會成員。那週幾乎每個晚上，和我們住同一家飯店的其他球隊都會在自己的房間縱情狂歡，高分貝的音樂、跳舞、喝酒、抽煙，彼此用著粗暴的言語叫嚷著。我們的球隊則聚集在一個房間裡，進行我們經文研讀和晚間靈修的傳統。沒有受到父母的指示就去做正確的事情，這樣的感覺很好。其他的球隊驚訝地觀察我們之後，我們獲得了他們的尊重。當他們知道我們舉行晚間靈修時，他們都安靜了下來。他們對我們在做的事似乎很感興趣，有時候甚至會加入，和我們一起閱讀經文和祈禱。

我們沒有贏得那一週的比賽，但我們以另一種方式獲得了勝利。我們能夠散發出我們的光，並透過我們的榜樣改變人心。■

以利撒朗，20歲，薩摩亞

一點通

信條

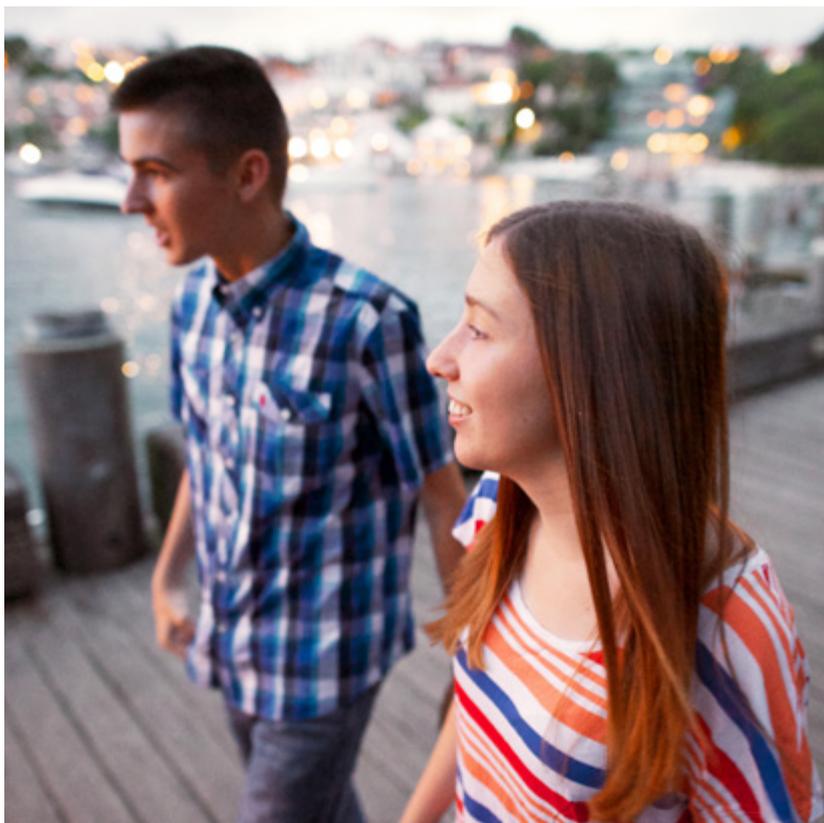
第8條說：

「我們**信**
翻譯正確的
聖經是神的話」，

這指的是什麼意思？

聖經並不亞於其他經文。十二使徒定額組的羅素·培勒長老說：「我們相信、尊敬並喜愛聖經。我們的確有……其他神聖經文，但這些經文都支持聖經，而不是要取而代之」（參閱「聖經的奇蹟」，2007年5月，利阿賀拿，第81頁）。

信條第8條說：「我們信翻譯正確的聖經是神的話」。在約瑟·斯密的時代，翻譯一詞的意思不僅僅是將某些東西從一種語言轉換成另一種語言；也可能表示轉移、傳遞、詮釋或說明的意思。雖然譯自希伯來和希臘原文的不同譯本裡，確實出現錯誤，更大的問題是，這本古代典籍流傳到現代的過程中，「許多明白而寶貴的事情都被……拿走了」（尼腓一書13：28）。因此，當聖經的內容傳給我們的時候，某些教導不見了。這是人們對聖經有諸多不同詮釋的原因之一，如同約瑟·斯密所經歷的（見約瑟·斯密——歷史1：12）。所以，現代啟示幫助我們澄清並確認聖經中的真理的一個方法就是，復興其他已喪失的真理（見尼腓一書13：39-40）。■



我是一個**男生**，
我想鼓勵女生穿著
比較**端莊的**服裝。但我該
怎麼做，才不會
顯得**無禮**？

你說得沒錯，在這方面要格外小心。雖然有一些年輕女孩在穿著打扮方面刻意不端莊，但有很多人一想到有人認為她們穿著不得體時，會感到窘迫羞愧。所以，要敏於察覺、態度要一致。當談及端莊服飾等一般話題時，要熱誠地支持主的端莊標準，但不要譴責個人。此外，確保你自己的個人服裝標準和行為與你的信仰一致。年輕女孩會注意到你怎麼穿著，她們肯定會注意你是比較注意那些穿著不端莊的年輕女孩，還是穿著端莊的年輕女孩。■

福音進修班是值得的！



這可能需要一些犧牲，但這些青少年知道福音進修班的祝福是什麼。

「我不認為那是少睡一個小時；我認為那是讓自己在靈性上作好準備的一個小時。」
梅根，17歲，美國加州

「因為福音進修班，我的見證得以大大地增強，對經文有更確切的認識。因為福音進修班，我對救主在客西馬尼園犧牲的見證增強了。」
維娜，17歲，中國香港

「福音進修班是我可以持續感受到聖靈的地方。我是家中唯一的積極成員，但我的父母都非常支持。因為福音進修班，我成長了很多。」
娥曼達，17歲，美國猶他州

「福音進修班讓你能堅定地面對一天所發生的事。如果我覺得開始有不好的念頭，我可以想一想福音進修班的課程。它的影響層面超越了福音進修班的範疇。」
艾力克，15歲，英格蘭伊普威治

「去上福音進修班真的很重要，因為我們可以更進一步認識我們的教會，鞏固我們與天父之間的關係。我喜歡福音進修班的原因是，我可以更加了解教會的歷史，我真的知道福音是真實的，天父和耶穌基督是愛我的！」
布雷克，17歲，美國肯塔基州

「我愛福音進修班，因為它可以幫助我作出決定。在課堂上，我感受到主的靈，並且讓我確信這是基督的福音。你沒有辦法不愛上它。我知道我在這四年中所學習的會幫助我去傳教。」
卡蘿琳娜，16歲，巴西川佩索

「雖然你可能不想一大清早就起床，但每天你都會被一點一滴地注入更多這股特別的靈性。你的同儕會注意到你，有時候這會讓他們想多了解你一些，想知道你為什麼會這樣。」
凱倫，18歲，美國緬因州

世 世界各地的後期聖徒青少年在哪一件事情上有共通之處？他們都是福音進修班的學生！青少年透過各種不同的方式參與福音進修班。有些人清晨 5:00 起床，在上學前參加福音進修班；還有一些人在他們正規的學校課程之間參加福音進修班。在極少數的情況下，有一些學生會在週末或利用 Skype 參加福音進修班。

不管他們犧牲的是睡眠或是週末的足球賽，在世界各地有超過 39 萬的青少年愉快地參加福音進修班。對於福音進修班的祝福，以下是他們的看法：



經文改變了我

瑪莉亞·安達卡

在菲律賓，有提供給學業優異的學生就讀的科學中學。就讀這些學校的學生，需要修更多科目，花更多的時間上課，並投入更多心力作功課。

這種環境對我來說是有害的。爲了進入這所學校，我放棄了很多東西。我停止學習彈奏樂器；我幾乎不參加教會的活動；爲了校際比賽我偶爾無法出席安息日的教會聚會。我上福音進修班也充滿了困難，雖然是在週末便利的時間上課。

有一個星期六，我的福音進修班老師告訴我們，她高中的時候有多忙碌，但她依然想辦法完成她的福音進修班作業並研讀精通經文卡。她挑戰我們也這樣做。

挑戰會鼓舞我，所以我就接受了這個挑戰。我隨時隨地攜帶我的精通經文卡。我祈求協助讓自己能夠應付得了這個挑戰和學業的要求。我利用我

所有的每一分鐘；我會在上學的途中背誦經文，我減少聊天的時間，還會把卡片拿出來背。我的朋友注意到了；替精通經文卡洗牌成爲我們在下課和午餐時間的新活動。他們非常喜歡考我。有一些人開始攜帶自己的經文——即使是屬於其他教派的人也一樣，他們會分享他們教會裡的活動。我覺得周圍的氣氛轉變了，感覺上學更輕鬆、更更好了。

三個妹妹跟隨我的榜樣，如今我們的家庭關係獲得經文所帶來的祝福。這不僅僅只是背誦語句；我的福音進修班教師教導我，經文能讓我和我身邊的人變得不一樣。我知道無論我的家庭和朋友將面對何種挑戰或試煉，我們永遠都能在我們慈愛救主的話語中找到力量、指引和安息。■

作者現居菲律賓馬尼拉大都會區。



善加利用福音進修班

「只要有機會參加福音進修班，……都應該把握這個上課的良機；……你從〔福音進修班〕經驗中能有多少的收穫，乃是取決於你的態度和接受教導的意願，希望各位都有謙卑的態度和求知的渴望。……在我個人成長和培養見證的過程中，〔福音進修班〕發揮了舉足輕重的影響力；福音進修班可以改變生命。」

多馬·孟孫會長，「相信、服從、持守」，2012年5月，利阿賀拿，第127-128頁。



「我自己已經知道」

崔維斯·席爾
福音進修班及研究所

你想自己知道福音
的真實性嗎？提升
你在福音進修班
的福音學習。

如需更多有關新的畢業條件資料，請造訪 seminary.lds.org。（僅英文版福音進修班網站）若想知道一位年輕成人透過真誠地研讀經文和祈禱而獲得見證的例子，你可以閱讀「最有用的一項知識」，2009年1月份利阿賀拿，克雷頓·柯丁森的經驗。請瀏覽網站 liahona.lds.org。



我自己已經知道」這簡單的七個字，是先知約瑟·斯密在經歷第一次異象後，對他母親說的（約瑟·斯密——歷史 1：20）。對於今日的我們，這句話蘊含著有力的教訓。如同多馬·孟蓀會長所教導的：「不論你現在 12 歲或 112 歲——或是在這之間的某個歲數，你們都可以親自了解耶穌基督的福音是真實的。」¹

爲了幫助你「親自了解」，世界各地的福音進修班學生現在要完成兩項額外的要求，方能從福音進修班畢業：（1）閱讀課程指定的經文；（2）每個課程要通過兩次學習評量。以下說明這些新的畢業條件如何幫助你鞏固自己的見證：

你要閱讀和研習課程的經文。

當你研讀經文，你會開始感覺到聖靈的激勵，引領你徹底地歸信。有一名學生在完成福音進修班最後一年要求的經文閱讀後，分享說她學到了很多，因為她「真正在讀經文——不光只是看經文，而是研讀經文。」

十二使徒定額組的陶德·克理斯多長老教導我們研讀是什麼意思：「我說的『研讀』，……是……讀幾節經文，停下來想一想，再認真讀一次，思考其中的意義，祈禱以求理解，在心裡面提出問題，等候靈性上的回應，然後寫下你們所得到的靈感和見解，使你能夠記得，並且學習更多。」²

你可以使用學習評量來評估學習的效果。

學習評量就像是主的一位天使問尼腓的問題：「你看到什麼？」（尼腓一書 11：14）。這個問題促使尼腓去評估和表達自己所學到的事。

學習評量有三個部分：選擇題和問答題，這二個部分要計分；以及你對信仰的個人評量，這部分不計分。做完學習評量後，一個學生說：「我很期待評量的結果，因為我很想知道自己從福音進修班學到了什麼。」另一名學生說，學習評量會「幫助你了解你的福音程度，和你需要達到的目標。」

當你專注於福音教義和原則，也就是學習評量中問題的依據時，評量將會更加有效。在某個福音進修班課堂上，就一些問題所根據的教義進行討論之後，一個學生分享說：「這讓測驗搖身一變，成為促進討論、強化見證的工具。它有助於鞏固你所學到的東西。」

你可以自己學會熱愛學習。

親自瞭解耶穌基督的復興福音是真實的，可以成為生命中最美好和最喜悅的經驗之一。³ 一個學生說：「我很高興能夠更加投入，並知道我

學生喜歡學習評量的哪一點？

學生的看法：

「我覺得我可以去傳教，並知道我在說什麼。」

「它可以幫助你記住你在福音進修班學到的事。」

「我們更能夠掌握概念。」

「你的信心獲得鞏固。」

「我們實際上可以知道這些事情，而不只是感覺良好，卻忘記教義的部分。」

必須每天都進步一點點，而不只是人到了、坐在椅子上聽課，但未必參與學習。」

十二使徒定額組的大衛·貝納長老教導學習的重要性：「學習去熱愛學習是耶穌基督福音的核心，這對我們靈性和個人的持續發展至關重要，並且對我們現在身處的和將來要在其中生活、服務和工作的世界是絕對必要的。」⁴

你投入越多努力，就越能體會更多的樂趣和學習。■

註：

1. 多馬·孟蓀，「獨自奮戰的勇氣」，2011年11月，利阿賀拿，第62頁。
2. 陶德·克理斯多，「你回頭以後」，2004年5月，利阿賀拿，第11頁。
3. 見奎格·柯丁森，「我自己知道這些事」，2014年11月，利阿賀拿，第51頁。
4. David A. Bednar, "Learning to Love Learning," *Ensign*, Feb. 2010, 26.

我們的天地

我們在世上的目的

在我學校的價值觀教育月期間，我們的老師要求我們寫一篇作文，題目是「我為什麼而存在？」這篇以我們今生的目的為主題的作文必須寫 10 個段落。當我讀著黑板上的主題時，心中充滿了安慰和快樂。身為教會的成員，我知道身為

神的女兒的目的已經很多年了。但是當我看著其他同學的臉孔時，我的心中充滿了悲傷。為什麼？因為他們開始埋怨這個主題太難。他們沒有我所擁有的相同知識。

當我呈交作文時，我才明白能夠成為真實教會的成員是

多麼地蒙福。從那天起，我想要去傳教分享我對耶穌基督的福音的渴望增強了。

我知道天父愛我，希望我將來能與祂同住。我也知道我的目的就是要為他人服務。■

傑米，菲律賓



摩爾門經如何幫助我

每當我們需要問題的解答，或者我們需要感覺與主的靈更加接近的時候，摩爾門經會啟發我們。摩爾門經包含了許多蒙天父揀選的人所接受到的預言，因為他們既忠信且正義。從這本書中，我們獲得更多有關福音的智慧，我們可以看到主始終如一。

摩爾門經現在也能幫助我們，因為過去人們遭遇到的困難

可能與我們今日所面對的困難類似，從家庭的問題到別人的影響。他們的榜樣讓我們有力量 and 渴望懷著信心和正義向前推進而而不氣餒。就像我們，那些古代的人民經歷過種種考驗但獲得了勝利，因為敵人無法克服他們。這讓我們有更加渴望在耶穌基督的福音中保持堅定、屹立不搖。■

卡洛琳，巴西聖保羅



在奉派的地方服務

就在薩爾瓦多聖薩爾瓦多聖殿奉獻之前，我和家人決定要在開放日的時候在那裡服務，幫助來參觀聖殿的非成員訪客了解耶穌基督的福音。我蒙指派擔任導覽員，向人們介紹聖殿的每一個房間、我們在那裡訂立的聖約，以及當我們遵守這些聖約時，我們的生活如何為之改觀。

輪到我的班次了，我開始進行導覽的工作。我才剛剛離開房

間就有人要求多派一個導覽員，因為有一個大團體剛剛抵達。

我被吩咐回接待室去接待另一個指派給我的團體。我到接待室時，再次被要求變更我的指派工作——放映影片給剛抵達聖殿的人觀賞。我為無法與人們接觸，告訴他們有關聖殿的事而感到難過。

大約半小時後，來了一群不會說西班牙語的美國訪客。幾名義工四處尋找會講英語、也能

導覽這個團體的人。這時我才明白，主會派遣我們到祂需要我們的地方去，那不一定是我們想要去的地方。我是唯一知道如何使用影片和致英文歡迎詞的人。美國人很高興，當他們離開時，他們感謝我熱情地接待他們。

忙完一整天後，我很感謝主給我的教導，當我們照著祂提示我們的方式去做事情時，我們會對自己的工作感到滿意。■

艾利克，薩爾瓦多

浪子的比喻

路加福音 15 : 11-32

將此頁黏貼在厚紙板上。將人物剪下，貼在小木棒或紙袋上，把它們放進一個信封裡，將參考經文貼在信封前面。■



父親



小兒子



大兒子



你可以在 liahona.lds.org
多列印幾份。



這些婦女同時也是妻子、母親和祖母。以下是她們的一些趣事！
可以在 liahona.lds.org 列印更多卡片。

我們的婦女領袖



卡羅·史帝芬姊妹

總會慈助會會長團
第一諮理



琳達·柏頓姊妹

總會慈助會會長



琳達·瑞福斯姊妹

總會慈助會會長團
第二諮理



卡羅·麥康基姊妹

總會女青年會長團
第一諮理



邦妮·奧斯卡森姊妹

總會女青年會長



妮爾·馬利奧姊妹

總會女青年會長團
第二諮理



雪柔·艾斯普林姊妹

總會初級會會長團
第一諮理



羅絲瑪莉·魏克森姊妹

總會初級會會長



瑪麗·德翰姊妹

總會初級會會長團
第二諮理

- 小時候和四個弟弟在家後院的香蕉樹叢間中玩耍。
- 喜歡游泳和讀書給孫子女聽。
- 喜歡讀摩爾門經和有關耶穌的故事。



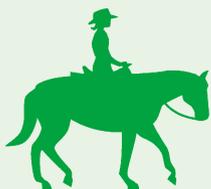
- 小時候喜歡溜滑輪、跳房子、踢球、和鄰居小孩玩遊戲。
- 青少年時住在紐西蘭，被召喚為初級會音樂指揮。
- 為了成為小學教師就讀大學。



- 五歲時在媽媽加入教會、爸爸開始重回教會時，和父母印證。
- 參加合唱團，曾經擔任名為「漂亮女孩」儀隊的隊長。
- 教導福音進修班，喜歡宗教課程。在福音研究所認識她的丈夫。



- 小時候喜歡騎馬和參加當地的騎術遊行。
- 22歲的時候受洗。
- 第一份工作是在圖書館工作。後來喜歡讀床邊故事給她11個子女聽。



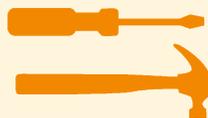
- 小時候喜歡在杏樹下讀書，喜歡和兩個哥哥爬樹。
- 高中校刊的美術主編，大學主修文學和美術設計。
- 住過美國八個不同的州，在瑞士住過兩次！



- 不在果園和農場工作或玩耍時，喜歡在農舍的閣樓讀書。
- 青少年時期在法國住過一個暑假。
- 大學時在高中當英文實習教師。



- 自從舌頭黏在冰的金屬上以後，她學會不要逞強。
- 在大學主修舞蹈。
- 對她來說，母親要身兼護士、老師、烘焙師、園丁的工作，她甚至有自己的工具袋，隨時準備修理東西。

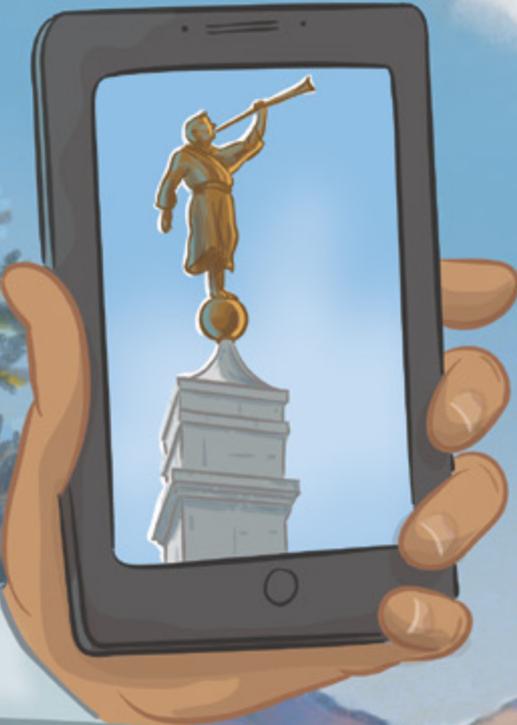


- 有時會和她的雙胞胎姊妹對調身分，愚弄別人！
- 大學畢業後擔任小學三年級教師。
- 喜歡學習地理，現在有機會造訪過去一直想去的一些國家。



- 住在美國懷俄明州自家的農場時，曾經撲滅一場火，救出差點被火嚴重燒傷的弟弟。
- 喜歡閱讀，也喜歡運動，特別是打籃球。
- 大學畢業後教了兩年書。





「這是你們的時代。
你們生活在一個充滿
聖殿與科技的時代。」

尼爾·安德森長老
十二使徒定額組
出自「『這個時代』的聖殿與科技」，
2015年2月，利阿賀拿，第33頁。

欲了解如何找出祖先的名字來進行聖殿事工，
請造訪FamilySearch.org。



爸爸帶著微笑說：
「我有個驚喜
要給你。」



琳賽的家庭拼圖

吉兒·哈金

教會雜誌

根據真實故事改寫

「我們要尋找摯愛的親人，保存他們名字和回憶」（「以來加帶來的真理」，2001年10月，利阿賀拿，F10-11頁）。

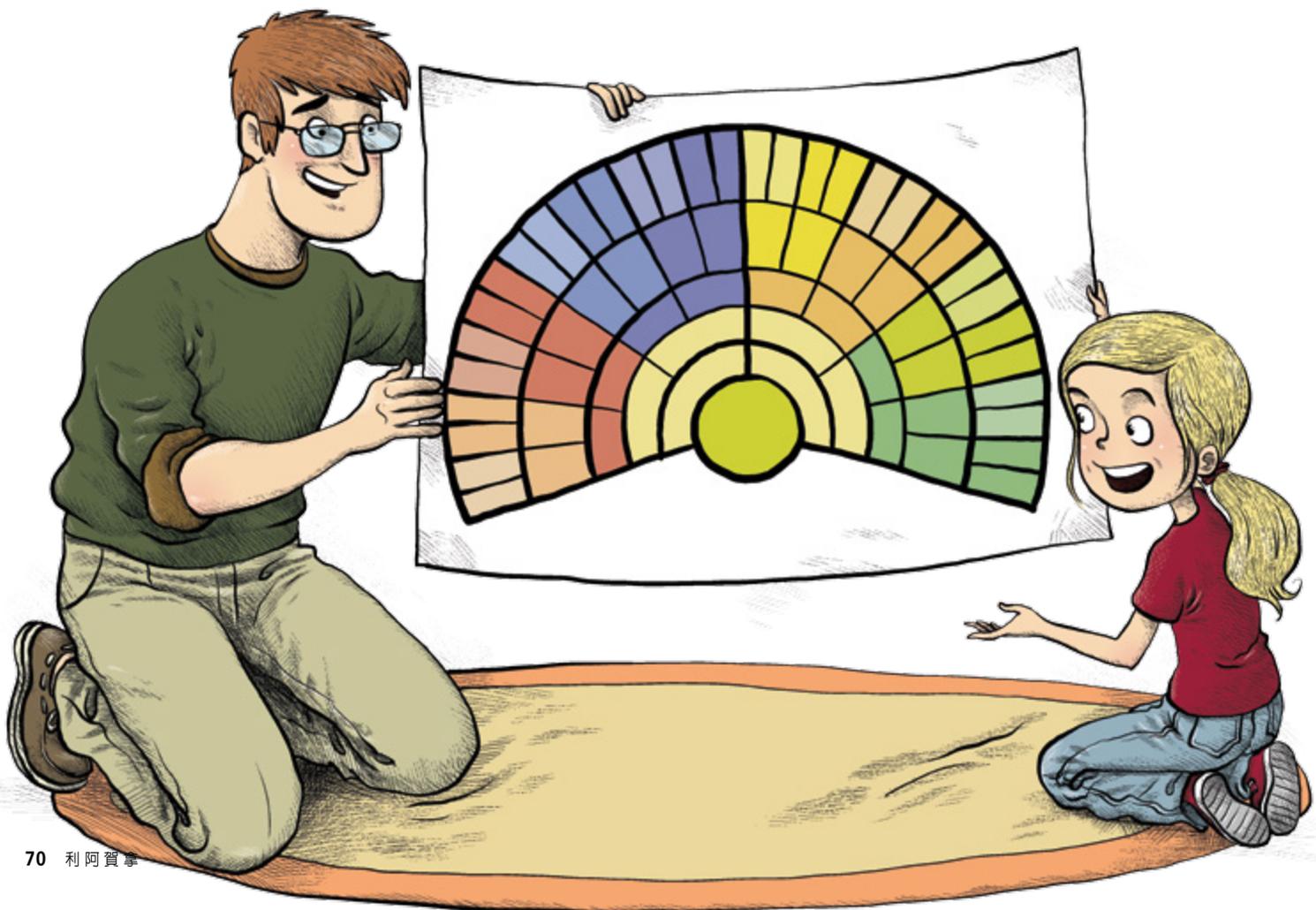
當琳賽聽到爸爸叫她的名字時，就飛奔下樓。

他們最近一起做了很多家譜事工。爸爸會幫助她登入FamilySearch網站，然後他們一起尋找家庭照片及故事。就在前幾天，她找到了一份年代久遠，關於爺爺傳教的文件！

琳賽跑下樓梯，爸爸正在

那裏等著。「我們今天晚上要做家譜嗎？」她問道。

「沒錯，而且我有個驚喜要給你。」爸爸帶著微笑說。他從背後拿出一捲長長的紙遞給她。琳賽小心翼翼地攤開。她凝視著紙上一個大大的扇形





圖案。她的名字就在最下面！還有好多其他的名字整齊地排開，圍繞在她名字的四周。

「這是你跟媽媽，」琳賽指著離她名字最近的名字說道。「然後那是爺爺跟奶奶！」

「答對了，」爸爸說。「這個扇形圖上顯示了你九代祖先的名字。」

有很多名字在上面。但是還有一些地方是空白的。琳賽想了解更多這些遺漏的名字。「這看起來很像是我以前常跟爺爺一起玩的拼圖，」她說。爺爺幾年前過世了，琳賽非常想念他。

爸爸點點頭。「這的確像一個拼圖。而且是非常重要的拼圖。每一個家人都是拼圖中的一小片。」

琳賽一想到爺爺像是一小片拼圖的形狀，差點笑出聲來。

「當我們找到一個人的名字，為他們執行聖殿事工時，就是將他們跟其他的家人連結在一起——就像把每一片拼圖接在一起一樣。你正在幫忙完成這張拼圖。」

「哇！」琳賽用手指輕輕拂過這些名字。她知道家譜很重要，而現在她對幫忙作家譜

更是興奮不已。她所有的家人都可以永遠連結在一起！

琳賽把這張新的圖表貼在上下舖正上方的天花板。她很喜歡盯著圖表，研究其中所有的名字。她想像每個人都握著彼此的手，就像拼圖一樣一片片地連接在一起。她覺得好快樂。這是她看過最大張的拼圖了！

有天晚上她睡不著。她的臥房裡非常暗。小夜燈在牆上投射出看起來很可怕影子。她拉過毯子把頭全部蓋住，緊緊地閉上眼睛。

過了一會兒，她從毯子偷偷往外看，然後看到那張圖表。她念出她的名字。接著又念出媽媽和爸爸的名字。當她念到爺爺的名字時，她感到很溫暖也很平安。

她記得他們一起玩拼圖時，爺爺對著她微笑的樣子。「當我幫爸爸做家譜，」她想，「就是在把家人連結在一起。」她想像爺爺因此而笑得更燦爛，就不再感到害怕了。她帶著微笑舒服地裹著毯子睡著了，夢見許多人、拼圖，還有將她的家人連結在一起。■

琳賽的清單

琳賽用很多方式來做家譜！

她在 FamilySearch.org 網站上完成了她自己的家譜樹。她會搜尋家人的故事跟照片。

她解決家譜的謎題！有一次，有個紀錄不見了。她和爸爸一起到家譜圖書館，他們搜尋圖書館裡的檔案，找到了一份影本。他們也找到更多家人的名字！

她做家譜，最喜歡找到名字去做聖殿事工。她很興奮能在滿 12 歲的時候到聖殿去做洗禮的教儀。



家庭故事猜謎



卡洛琳·柯爾頓

這裡的遊戲可以幫助你了解更多關於你的家人及他們的故事！

準備

1. 想出四種故事類型，像是趣味故事、童年時光、靈性故事，或是家庭旅遊。在紙上分別寫下四種類型，然後貼在牆上。
2. 每一個類別要找出四個家庭故事。請你的家人一同幫忙。

3. 想出每個故事的一小段提示，然後寫在紙上。
4. 在提示的另一面寫下100、200、300或400分。把提示貼在每個分類下面。

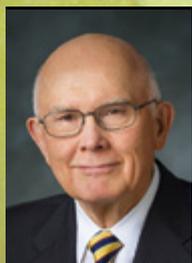
遊戲規則：

1. 將玩遊戲的人分成兩隊。寫下提示的人當隊長。
2. 第一隊選一個類別跟號碼，像是「好笑的，200分」。
3. 隊長把分數拿下來然後念出提示。如果那一隊可以

說出跟提示相符的故事，他們就會得到那些分數。

4. 如果他們不知道那個故事，則由隊長講出故事，但是保留細節，例如故事的地點或是誰的故事。如果那一隊可以猜出遺漏的細節，他們就得到一半的分數。
5. 下一隊選一個提示繼續玩下去。所有的提示都被選完之後，得分最多的隊伍獲勝。

特別證人



達林·鄔克司
長老

十二使徒定額組

十二使徒定額組
的成員是耶穌基
督的特別證人。

我可以 如何對人表達 仁慈？

我們都應當遵從福音
的教導，要愛我們的
鄰人和避免紛爭。

我們應當愛所有的人、
樂於傾聽，
並尊重他人的信仰。

我們應該對家人特別
仁慈。

我們應該避免霸凌、
羞辱別人，或說傷害
他人的話。

出自「愛人和容忍差異」，
2014年11月，利阿賀拿，
第25-28頁。



樂於助人

艾美·李威特
根據真實故事改寫

「幫助別人真快樂」（兒童歌本，第108頁）。

威廉把他的長耙靠在房子側邊牆上後，就累的跌坐在草地上。耙落葉的工作雖然吃重，但他和兩個妹妹，克洛伊和雅美利亞，終於完成了。他可以看到阿爾卑斯山高高的上空正好有一架飛機飛過。他想，不知道飛機要飛往哪裡。

威廉很喜歡他所住的這個靠近法國跟瑞士邊境的小鎮。來自世界各地的人都會造訪此地。他想著那些他想要去的地方、他會遇到的人，和將來有一天會經歷的冒險。

突然，他被隔壁院子傳來的口哨聲和嘎扎、嘎扎、嘎扎的腳步聲從白日夢中驚醒過來。

「派特一定是在準備耙落葉了，」威廉心想。「我很高興我們的已經做完了。」

「但是，如果耙落葉對三個人來說都那麼辛苦，那要是只有一個人的話一定很吃力！」威廉想。派特的太太，潘，才剛動過手術，所以派特一定是自己一個人耙落葉。

媽媽總是說：「幫助別人的時候，我們也會快樂！」威廉想，這大概是指去幫派特的忙，



儘管他們因為才剛耙完落葉，已經累壞了。

威廉往克洛伊和雅美利亞的方向看過去，她們正在草地上用嫩樹枝蓋房子。「我們是不是該去幫派特的忙？」他問道。「我們可以幫助他很快地完成工作。」

克洛伊和雅美利亞答應了，她們跟著威廉一道過去。

「需要幫忙嗎？」他們繞過樹叢到派特的院子時，雅美利亞問道。

「我真的需要！但你們這些小朋友已經耙了一整個下午，我想你們一定累了。」

「沒關係，」威廉說。「我們想要幫忙。畢竟，幫助別人的時候，我們就會快樂！」

他們一起工作時，派特講了一些他生活中有趣的故事給孩子們聽。派特是從印度來的，但他住遍亞洲跟非洲各地。

把落葉都裝袋之後，威廉再仔細檢查一遍，他注意到派特院子裡那兩顆高高的蘋果樹下散落了一地的蘋果。他們的工作還不算完全結束。威廉彎下腰開始撿拾蘋果。他一邊撿，一邊把好的蘋果從爛掉的蘋果中挑出來。克洛伊和雅美利亞跑過去把蘋果聚集成堆。

派特將他那台老舊的綠色手推車從庫房裡推出來。「壞掉的蘋果就放在這裡吧。你可以把那些好的帶回家。」

「派特，沒關係。我們不需要拿你的蘋果，」威廉說。

「我想要給你們蘋果，」派特說。「畢竟，當我為人付出的時候，我就會快樂！」

那天的晚餐時刻，孩子們告訴爸媽，他們幫助派特和聽他講那些有趣的故事，玩得好開心。

突然，威廉有了一個好點子。「我知道我們可以用那些蘋果來做什麼了！」他跳起來，從書架上抓了一本利阿賀拿。「我想派特跟潘一定會很喜歡這個，」威廉說著，一邊翻到蘋果蛋糕食譜的那頁。「而且，就像今天派特說的一樣，當我們為人付出，我們就會快樂！」

「那我們也來做個蛋糕送給其他鄰居吧！」克洛伊說。

威廉咧嘴笑了。他想到所有他會遇到的人，和他會聽到的有趣故事。而那一切都是透過一點點仁慈舉動，還有一點點蛋糕而來的。■

作者現居美國猶他州。

聖餐： 讓我們想起耶穌

艾琳·桑德森

在耶穌被釘十字架的前一天晚上，祂要祂的兩個門徒準備晚餐。接著，祂邀請祂的使徒同來用餐。在那又叫做最後的晚餐中，耶穌賜予祂的門徒一個特別的方法來記念祂。我們可以在新約中讀到這件事：

「〔耶穌〕又拿起餅來，祝謝了，就擘開，遞給他們，說：『這是我的身體，為你們捨的，

你們也應當如此行，為的是記念我。』

「飯後也照樣拿起杯來，說：『這杯是用我血所立的新約，是為你們流出來的』」（路加福音 22：19-20）。

當我們吃和飲用聖餐時，我們就是在做使徒們在最後晚餐時所做的事。麵包是讓我們想起基督的身體，以及祂如何

為我們而在身體上受苦。水是讓我們想起祂為我們所流的血。

聖餐祈禱文也提醒我們受洗時所立下的承諾——要一直記念耶穌基督。當你聆聽聖餐祈禱文時，想想你在這週做了哪些事來記念耶穌。你要怎麼在下一週裡記念祂？■

作者現居美國猶他州。



學習更多

耶穌在最後的晚餐中教導祂的使徒一些重要的事情：

- 祂為他們洗腳，教導他們愛人和為他人服務。
- 祂說：「我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛」（約翰福音 13：34）。
- 祂祈求他們會教導他人福音。
- 祂與他們一起唱詩歌。
- 祂應許聖靈會與他們同在（見約翰福音 14：26-27）。

提醒書籤

將此書籤剪下來後，貼在厚紙板上。可以將這張書籤保存在你的經文裡，好讓你在聖餐時看得到。你可以用此書籤標示教義和聖約 20：77，79 的聖餐祈禱文。

家庭討論

看看詩歌本裡的幾首聖餐詩歌。談談這些聖詩中所傳達的信息。唱聖餐詩歌如何幫助我們準備好領受聖餐？全家一起設立目標，在教會中唱詩歌時，想想聖餐詩歌裡的信息。

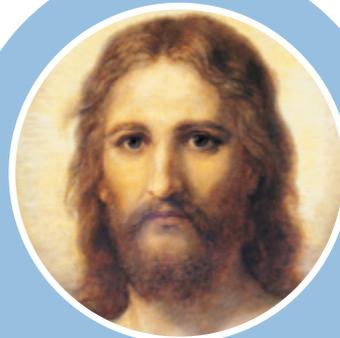
歌曲：「祂差遣愛子」（兒童歌本，第 20 首）

經文：路加福音 22：19

影片：前往 Biblevideos.org 網站觀看「最後的晚餐」

經文小技巧

大部分詩歌的下方都列出了經文出處。很多兒童歌本裡的歌也都有補充經文。閱讀與歌曲相呼應的經文可以使得歌詞變得更有意義。



耶穌基督施行了哪一些奇蹟？

耶穌怎麼對待他人？

有沒有人是我需要去寬恕的？

我有沒有需要悔改的事？

我這週可以做什麼來記念耶穌？

我能怎麼跟隨祂？

全新的感覺

法蘭西斯蓮·法瑟

根據真實故事改寫

「聖靈低聲細語訴我，此事千真萬確」（兒童歌本，第5頁）。



加百列喜愛學習關於耶穌的事。他喜愛聆聽經文的故事。他們全家會每天晚上一起讀經文。

一個下雨的夜晚，他們在溫暖的家中舒適地依偎在一起。爸爸作了一個祈禱。然後，媽媽讀摩爾門經的故事給大家聽。加

百列試著仔細地聽。媽媽讀到耶穌對小孩子講話。

「媽媽，小孩子們和耶穌在一起嗎？」加百列問。



「沒錯，」她說。「而且祂祝福了每一個小孩，為他們祈禱。」

加百列心中有一種沒有過的感覺。他不知道那是什麼，只知道即使外面冷颼颼的，他還是覺得很溫暖。他臉上露出大大的微笑。

加百列想要分享這個特殊的感覺。「我覺得好開心也好溫暖！」他說。他感到快樂的像是要哭了。

「那種特別的感覺就是聖靈，」爸爸告訴他。「祂給你溫暖的感覺，來幫助你知道經文是真實的。」



媽媽微笑著擁抱加百列。「那個感覺會告訴你，耶穌愛你。」

「耶穌會祝福我，」加百列說。「就像摩爾門經裡的小孩子一樣！祂派遣聖靈給我！」

他無法停止微笑。「我知道經文是真實的，」他心想。「聖靈告訴我了！」■

作者現居巴西聖保羅。



真知灼見



我們如何判斷有關家庭的世俗哲學是否真實？

「這份關於家庭的文告，已經成為我們判斷世俗哲學的衡量標準，我見證這份文告裡的原則在今日依然是真理，如同將近20年前神的先知賜給我們的時候一樣。」

本期的其他內容

年輕成人園地

我感受到 耶穌基督贖罪 力量的時刻。

這些年輕成人已經學習到救主的贖罪擴及的範圍遠超越只是悔改而已。閱讀他們在生活中應用贖罪的經驗。



第44頁

青年園地

因福音 進修班而蒙福

從比利時到玻利維亞的後期聖徒青年都有一個共通點——福音進修班！閱讀那些關於認為值得為福音進修班付出犧牲的青少年的話（第60頁），並了解新的福音進修班結業要求如何能鞏固你的見證（第62頁）。



第60頁

兒童園地

琳賽的 家庭拼圖

你曾否覺得做家譜跟玩拼圖很像呢？閱讀琳賽的家庭拼圖（第70頁）以及和你的家人一起玩一個好玩的遊戲，來了解更多關於你的家譜故事（第72頁）！



第70頁

耶穌基督
後期聖徒教會