

利阿賀拿



「眼鏡蛇效應」和教養出深具
韌力的子女，第12頁

「我們曾經是『月光族』……」，
第18頁

一棵死去的紅杉樹帶來有關靈性
福祉的教訓，第26頁

如何接受並確認聖靈的
3項教導，第36頁

這裡
有教會


維德角 培亞






照片由GETTY IMAGES提供

以下是教會在維德角的現況：

1  聖殿，已宣布將在培亞興建

教會成員  14,205

42  教會單位

全部時間傳教士  +100

9  共10個島嶼，成員和傳教士住在其中9個島上

與非洲西岸的距離 (560公里) 

1989 第一批傳教士抵達

1991 維德角的成員開始接到傳道召喚

1994 正式奉獻各島嶼為傳播福音之地

2012 成立第一個支聯會



對教會在地方現況有更多的了解，前往 history.ChurchofJesusChrist.org/GlobalHistories。



聖靈能（將）如何協助各位施助

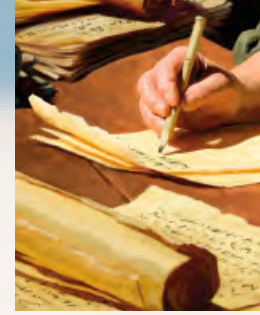
8



韌力：現代青年的靈性鎧甲

林恩·羅賓長老

12



使徒的書信

羅素·培勒會長

26



接受並確認天上的指引

艾迪爾生·裴瑞拉長老

36

「韌力」這項優點

1994-1997年，我在烏拉圭擔任傳道部會長時，常把傳道事工比作報名上高階的大學課程。我告訴傳教士，傳教就像上進階班，在勤奮和耐心等方面進修，幫助他們準備好，將來為人配偶和為人父母。

可惜，今天很多年輕人都沒有為人生重要的課程作好準備，缺乏我所謂的「韌力」這項優點。我們看到大一新生、軍隊新兵，甚至我們的全部時間傳教士都缺乏韌力。

我們作父母的，都愛孩子，希望給他們最好的，希望他們的生活過得比我們輕鬆。但是，我們和我們出身的文化，可能作了一些事，無意間導致他們的韌力低落。

幸好，是有方法可以解決的。那方法就是應用強而有力的福音原則，幫助我們的青年變得更像救主那樣（見路加福音2：52）。我們只要接受並應用從第12頁開始討論的這些原則，我相信主必祝福我們，能夠鞏固祂所儲備的這些男女青年，去對抗並克服今日的挑戰。

林恩·羅賓長老

七十頁



5 如何幫助子女更具韌力 ☺

6 信心的化身 ☺

黛比·柯爾——愛爾蘭，蘭斯特

她的生活因遭遇性侵而受創，但福音讓她獲得永恆的觀點和克服創傷的力量。

8 施助原則

聖靈能（將）如何協助各位施助

聖靈能引導我們去施助。這裡有能幫助你的六個方法。

12 韌力：現代青年的靈性鎧甲

林恩·羅賓長老

尊重子女的選擇權，能讓他們發展出韌力。

18 自立的祝福 ☺

這門課改變了我們的道路

盧比歐夫婦如何扭轉他們的財務困境。

20 我的總會大會筆記本 ☺

2019年4月總會大會

22 後期聖徒的心聲 ☺

傳教士從衣物袋看出母親的愛；現代的好撒馬利亞人幫助一位困苦的婦女；從一次健康危機中點燃火花的友誼；音樂把他和祖先連結在一起。

26 使徒的書信

羅素·培勒會長

一位先知給我們這時代的指引。

32 主的話語和旨意

從聖徒第二冊節選的這篇文章，講述了先驅者在冬季營的辛苦生活，以及教會在南太平洋的進展。

36 接受並確認天上的指引

艾迪爾生·裴瑞拉長老

我們現在比以往更需要靈性力量，本文提供了如何確認並接受提示的指南。

☺ 快速閱讀



封面

照片由Pixdeluxe/Getty Images提供

單元

年輕成人園地

40

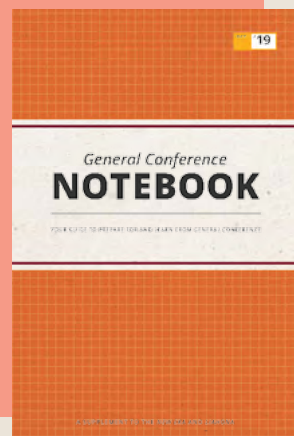
儘管我們可能想要成為完全，但**完美主義**會讓我們遠離神，限制了我們的永恆觀點。來讀一讀年輕成人如何**克服完美主義**，而成為更好的門徒。



青年園地

用總會大會筆記本

來準備好參與總會大會。



兒童園地

朋友

找到**與人和睦相處**的方法。找到聽總會大會演講的遊戲。**誠實**為什麼很重要。



九月份「只有電子版」的精選文章



你不必一直等到獲得答案 利亞·巴頓

沒有得到明確的個人啟示，卻有能力選擇與採取行動的一次經驗。



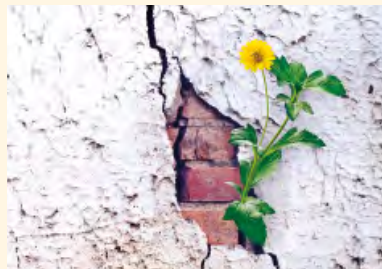
在凌亂的家可以感受到聖靈嗎？

一位年輕成人了解到，即使事情不完美，她還是能感受到聖靈的影響。



你：還在改善進步當中 大衛·狄克生

我如何克服完美主義。



即使有缺點，你還是可以成為真正的 屬神男女

一位年輕成人在想要成為「屬神的人」所經歷的挫折中，找到了希望。

進一步了解

你可以在福音圖書館應用程式和 liahona.ChurchofJesusChrist.org 上：

- 找到當期和過去的雜誌。
- 發掘「只有電子版」的內容。
- 用數位工具來加強研讀。
- 分享最喜歡的文章和影片。
- 下載或列印文章。
- 聆聽你最喜歡的文章。

聯絡我們

把問題和意見用電子郵件寄到 liahona@ChurchofJesusChrist.org。把你能激勵信心的故事投稿至 liahona.ChurchofJesusChrist.org，或寄到：

Liahona, floor 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

2019年9月第43卷第9期

利阿賀拿18609 265

耶穌基督後期聖徒教會國際版雜誌

總會會長團：羅素·納爾遜、達林·鄒克司、亨利·艾摩

十二使徒定額組：羅素·培勒、傑佛瑞·賀倫、迪特·鄒希鐸、大衛·貝納、昆丁·柯克、陶德·克理斯多、尼爾·安德森、羅納德·羅斯本、蓋瑞·史蒂文生、戴爾·瑞隆、江文漢、尤理西斯·蘇瑞

編輯：藍迪·范克

顧問：藍道·班尼、貝琪·葛雷文、克麗斯汀娜·法蘭柯、雪倫·尤班克、唐諾·賀史東、賴瑞·凱瑟、艾易希·柯畢施凱、林恩·羅賓

總經理：理查·席頓

教會雜誌主管：亞倫·洛伯

業務經理：葛夫·肯農

主編：亞當·奧申

助理主編：萊恩·卡爾

出版助理：卡蜜拉·卡斯特隆

編撰組：瑪麗莎·丹尼斯、大衛·狄克生、大衛·愛德華茲、馬太·富利頓、蓋瑞·葛夫、強·蘭森、亞倫·詹斯頓、夏

綠蒂·拉卡貝、米迦勒·莫里斯、艾力克·莫達、約書亞·伯凱、珍·賓柏若芙、理查·羅素、敏蒂·梭魯、羅利·索薩、雀可·瓦德雷、瑪瑞莎·韋迪森

編輯實習生：雅麗珊卓·帕爾默

美術總主編：史考特·納德森

美術主編：泰德·彼得生

設計組：珍妮特·安德魯·菲、安德勒斯·曼蒂·貝特利、甘·巴特、多馬·柴德、約書亞·丹尼斯、大衛·格林、科琳·興格萊、艾力克·強森、蘇珊·羅夫根、史考特·慕義、艾蜜莉·雷明頓、馬可·羅賓森、妮可·沃肯霍斯

設計實習生：蘇菲亞·史潘諾斯

智慧財產協調員：珂莉特·歐尼

出版經理：珍妮·彼德斯

出版組：格藍·艾戴爾、茉莉·布德、多馬·克羅寧、布萊恩·蓋吉、吉妮·尼爾遜、瑪莉莎·斯密

印刷作業：約書亞·丹尼斯

印刷主管：司提反·路易斯

發行主任：納爾遜·高查利

翻譯主任：蔡廷龍

中文出版助理：黃蓮秀

地方新聞編輯：范陸平

雜誌價格：一年12期港幣78元，新台幣320元

美加以外地區的訂閱事宜以及價格，請至網站store.ChurchofJesusChrist.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.ChurchofJesusChrist.org線上提交；或以電子郵件寄至：liahona@ChurchofJesusChrist.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（本詞出自摩門經，意謂「羅盤」或「導向器」）發行下列語言版本：阿爾巴尼亞文、亞美尼亞文、碧斯拉瑪文、保加利亞文、柬埔寨文、宿霧文、中文、簡體中文、克羅地亞文、捷克文、丹麥文、荷蘭文、英文、愛沙尼亞文、斐濟文、芬蘭文、法文、德文、希臘文、匈牙利文、冰島文、印尼文、義大利文、日文、基里巴斯文、韓文、拉脫維亞文、立陶宛文、馬達加斯加文、馬紹爾文、蒙古文、挪威文、波蘭文、葡萄牙文、羅馬尼亞文、俄文、薩摩亞文、斯洛文尼亞文、

西班牙文、斯瓦希里文、瑞典文、塔加洛文、大溪地文、泰文、東加文、烏克蘭文、烏爾都文及越南文（發行期數依語言之不同而有區別）。

Intellectual Reserve, Inc. © 2019 版權所有。美國印行。

版權資料：除非另有指示，利阿賀拿雜誌中的資料均可複製，供非商業的私人用途（包括為了教會召喚），此項權利得隨時予以撤銷。若有任何版權問題，請洽詢 Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA；電子信箱：cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org。

For Readers in the United States and Canada: September 2019 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 Poste Information: Publication Agreement #40017431)

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

訂閱雜誌香港地區：+852-2756-5777，地址：香港九龍塘多實街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。



如何 幫助子女更具韌力

「韌」

力 (re
sili
ence)

的原意是指東西在彎曲、延展或擠壓後恢復原先形狀或形態的能力。我們現在常以這個詞來形容從逆境復原的能力。……

「孩子若是培養出韌力，就會相信自己能夠透過努力、想像、知識和技能來影響——甚至是掌握——生活中許多事情的結果。……他們就會把心力集中在自己能力範圍內的事情，而不是無法掌握的事情。」（萊爾·布若普，「教養出深具韌力的子女」，2013年3月，利阿賀拿，第11-12頁）。



與本主題相關的更多內容，見本期雜誌第12頁，林恩·羅賓長老的文章「韌力：現代青年的靈性鎧甲」。

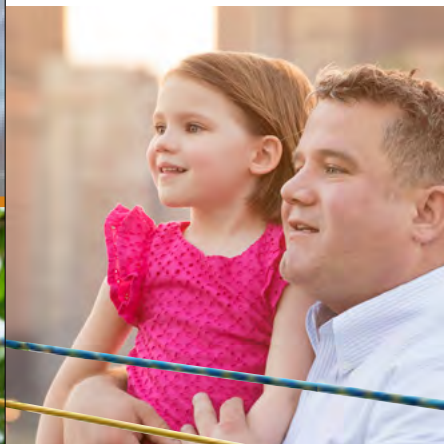


將**成功定義**為勤奮和犧牲的成果。

將**失敗定義**為暫時的，而且是學習良機。

對於你想強化的行為或表現，**始終如一地給予**孩子他們喜歡的獎勵。

讓**孩子**知道：他們原本就**具有崇高的價值**，因為他們是神的兒子或女兒。



讚美孩子的努力。

討論好規定，並且訂立合理的後果；這些後果要合乎情理，與行為直接相關，而且對家長和孩子都保有尊重。



黛比·柯爾

愛爾蘭，蘭斯特



1989年，黛比在19歲那年被人性侵。黛比（與女兒合影）決定不讓這件事毀了她的人生。她仰賴信仰帶來的力量，不僅擔任義工去幫助其他被性侵的受害者，並且推動立法，保護其他人不被性侵。

萊斯利·尼爾遜攝

要跟沒有經歷過被性侵的人講述那種創傷是什麼感覺，真的很難。這樣的經驗總是如影隨形，從來不會消失。在某些日子裡，那段不堪的回憶可能在無意中被觸發，讓你覺得所有的力量、自信和安全感，都被奪走。

在那樣的時刻裡，我唯一能做的，就是跪下來，跟天父說話。我毫無疑問地知道，祂聽到我的祈禱，也答覆我的祈禱。我有神聖的出身，這讓我在煎熬的日子裡，還能找到力量走下去。

同時，知道救主愛我，讓我能懷抱希望和目標。我很喜歡十二使徒定額組的傑佛瑞·賀倫長老所說的：「無論你沉淪多深，基督贖罪的無限光輝仍舊照在你身上。」（「葡萄園裡的工人」，2012年5月，利阿賀拿，第33頁）無論我們身在何處或經歷什麼事情，救主都能幫助我們。我在煎熬的日子裡，都仰望祂來尋求該做什麼的榜樣。

進一步了解

在福音圖書館或線上版的本篇文章，查看黛比的信心歷程，包括更多的照片，請至

ChurchofJesusChrist.org/go/9196。

尼爾·安德森長老為救主的醫治大能作見證，見ChurchofJesusChrist.org/go/9197。

施助原則

聖靈能（將）如何 協助各位施助

給男人和女人去施助的聖職指派，包含了接受啓示的權利。

有時候，要像救主那樣去施助、服務，甚至去愛，尤其是去幫助我們可能不熟識的對象時，這樣的召喚是相當有挑戰性的。施助有千百種方式，我們不曉得哪些方法對被指派去施助的對象才是最好的。

但我們不會一直困惑下去，因為真誠的努力能得到聖靈的指引。

總會女青年會長，邦妮·高登姊妹說：「各位的施助指派是神聖的，讓你們有從神那裏得到靈感的權利。你們大可放心地去尋求靈感啓發。」¹

我們努力像救主那樣去服務時，引導祂的那同一位靈也會來引導我們。在履行主教運用聖職權鑰的權柄所指派的任務，例如施助時，更是如此。以下是與靈一同施助的六個建議。

我在施助時，如何能有聖靈同在？

1

請求導引。天父希望我們透過祈禱與祂溝通。祈禱不僅讓我們接近祂，也保障了「神已願意賜予，但我們必須祈求才能獲得的祝福」。² 高登姊妹說：「只要我們祈禱並努力了解他們的想法和感受，我見證天父會指引我們，祂的靈會與我們同行。」³



2

不要等待提示。主動積極。只要「熱心做」（教義和聖約 58：27），就會發現你的努力會得到引導，而且會事半功倍。總會會長團第一諮理達林·鄔克司長老說：「前去為人服務，有所行動乃是使人有資格獲得啓示的一大重要方式。就我研讀經文的心得而言，我注意到賜給神的兒女的大部分啓示，都是在他們有所行動的時候賜予的，並不是在他們舒舒服服地坐在家裡，等著主告訴他們該怎麼踏出第一步的時候。」⁴



採取行動的邀請

各位每天在施助時，要虔敬地尋求並回應聖靈的提示。記住，只要這麼做，天父就會祝福你和你所施助的人。

分享你的經驗

把你曾施助他人或受人施助的經驗寄給我們。到 liahona.churchofjesuschrist.org，點選「提交你的作品」。

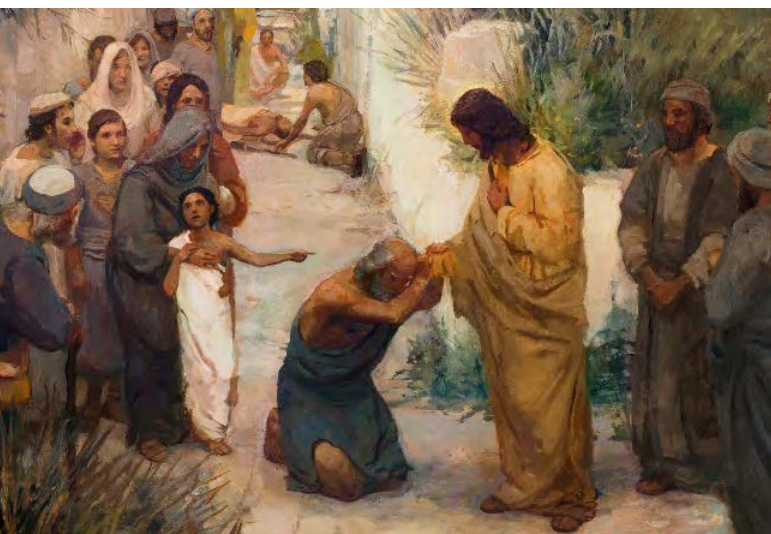
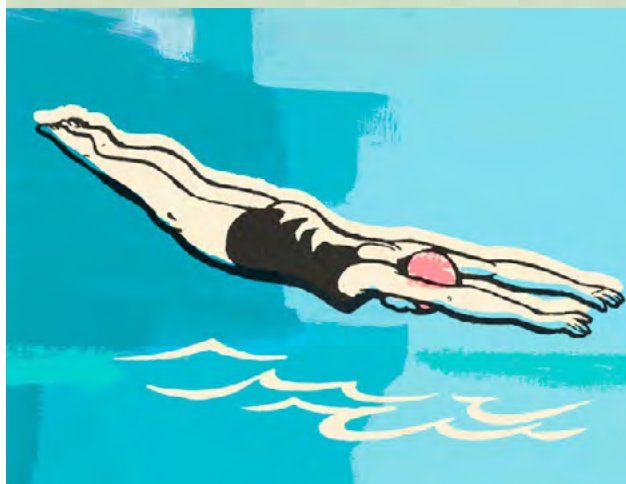
我要如何辨認施助的提示？

3

聽取摩爾門的忠告。我們不需要一直因為不確定某個想法是不是靈的提示而發愁。只要把握住摩爾門提到的簡單要訣，就能知道：如果你的想法促使你去行善，並幫助你或他人相信基督，就知道那是來自神的（見摩羅乃書7：16）。

4

不要擔心。十二使徒定額組的傑佛瑞·賀倫長老說：「要立刻跳進池子裡，開始去游，游向那些需要幫助的人。不要停滯不前，想著到底要游仰式，還是游狗爬式。只要我們遵循教會所教導的基本原則，與持有權鑰的聖職領袖保持一致，並尋求聖靈的指引，就必定不會失敗。」⁵



救主的榜樣

救主準備好去施助。「神以聖靈膏拿撒勒人耶穌」，然後基督「周流四方，行善事」（使徒行傳10：38）。祂「被聖靈充滿」，經常受「聖靈」引導（路加福音4：1）。基督被膏以聖靈前，肯定就已經行善事。但是，接受聖靈並擁有獲得靈感的權利，成為祂施助很重要的一部分，同樣也是我們施助很重要的一部分。

聽從提示最好的方法是什麼？

5

立刻回應。蘇珊·貝納姊妹（十二使徒定額組大衛·貝納長老的夫人）是聽從提示的一個好榜樣。貝納長老說，她在「祈求能用靈性的眼睛看見那些有需要的人」後，會觀察會眾，常常會「感受到聖靈的提示，覺得要親自拜訪或打電話給某個人。貝納姊妹有這樣的感覺時，就會立即回應並服從。通常的情況是，畢會禱告一說完『阿們』，她就去和一個青少年交談或擁抱一位姊妹，或是一回到家就立刻拿起電話筒打電話。」⁶



6

鼓起勇氣。害怕被拒絕、害羞、感覺能力不足或不方便，都能妨礙我們聽不到去施助的提示。十二使徒定額組的江文漢長老說：「我們都會在不同的時間和情況下，感到能力不足，有不確定感，或者自覺不配稱。但是在我們忠信努力地愛神與施助鄰人的同時，依然能感受到神的愛，並用嶄新、更神聖的方式，來為他們和我們的生活接受所需要的靈感。」⁷

有位弟兄講到他遲疑沒去慰問一個弟兄，這位弟兄的妻子試圖自殺。但他終於請這位弟兄去吃午餐。他說：「一聽我說：『你太太試圖自殺，你的壓力一定很大。想談一談嗎？』」他不禁嚎啕大哭。「我們的談話既真心又發自肺腑，幾分鐘之內就培養了很棒的情誼與信任。」⁸■



註：

1. 邦妮·高登，「成爲一個牧羊人」，2018年11月，利阿賀拿，第76頁。
2. 經文指南，「禱告」。
3. 邦妮·高登，「成爲一個牧羊人」，第76頁。
4. 達林·鄔克司，「在祂自己的時間、用祂自己的方式」，2013年8月，利阿賀拿，第24頁。
5. 傑佛瑞·賀倫，「勸人與祂和好的職分」，2018年11月，利阿賀拿，第77頁。
6. 大衛·貝納，「敏於觀察」，2006年12月，利阿賀拿，第17頁。
7. 江文漢，「信心的營火」，2018年11月，利阿賀拿，第42頁。
8. 見邦妮·高登，「成爲一個牧羊人」，第76頁。

進一步了解

先知教導接受個人啓示的方法：見羅素·納爾遜會長，「給教會的啓示，給我們生活的啓示」（2018年5月，利阿賀拿）。



林恩·羅賓長老
七十員

韌力：

現代青年的靈性鎧甲

即使面臨今日許多挑戰，我們的子女依然能奮勇向前。我們身為父母的責任，就是幫助子女準備好勇敢面對這些挑戰。

有個故事談到英國統治印度殖民地期間，在德里及附近地區到處都是有毒的眼鏡蛇，數目多到令人不可思議。當地政府為了解決這個問題，就開始頒發賞金給打死眼鏡蛇的人。沒想到這個發賞金的不智決策卻造成反效果，當地人民投機取巧，開始養殖眼鏡蛇來獲利。政府取消賞金之後，養殖眼鏡蛇的人就把眼鏡蛇放生，使原本的問題變得更加嚴重。

有時候無意間產生的副作用，不但讓人得不到原本想要的益處，反而造成更多的傷害，這種現象稱為「眼鏡蛇效應」。¹

新生世代的眼鏡蛇效應

2017年秋天，我到楊百翰大學愛達荷分校參訪時，該校的新任校長亨利·強生·艾寧告訴我，最令他憂心的事，就是大一新生的輟學率很高。學生離開大學有許多不同的原因，但其中一項主要原因就是缺乏韌力，美國各地許多大學都面臨相同的挑戰。²

韌力就是「遭遇不幸或改變時，能夠輕易調適或恢復的能力。」³美國軍方發現所招募的新兵缺乏韌力，因此開始提供「韌力養成訓練」計畫，來加強士兵對抗軍中的壓力、要求和艱苦。⁴

我們在教會中也面臨相同的憂慮，提早返鄉的全部時間傳教士比例高於以往的世代。有些傳教士確實面臨嚴重的健康問題或是其他考驗，必須提早返鄉，但是其他傳教士可能只是因為沒有培養出足夠的韌力。



瞭解並應用有力的福音原則，能幫助青少年加強他們的韌力。

萊爾·布洛普在教會傳道部門擔任心理健康顧問，他發現傳教士所面臨的情緒問題，最普遍的原因就是缺乏韌力。他說：「在許多情況下，傳教士只是沒有學過如何妥善處理挑戰。」⁵

大學、軍方和傳道地區並不是造成此一問題的根源，這問題只是經由這些地方暴露出來。現代青年缺乏韌力可能真的是無意間造成的結果——也就是現代的眼鏡蛇效應——導致的因素如下：

- 花太多時間在沙發上以及在數位裝置上，不像早期世代那樣經常運動和從事體能活動。⁶
- 過度暴露於不真實的虛擬或假想世界，造成自我形象扭曲、焦慮、抑鬱和自尊心降低。⁷
- 在講求立刻滿足、以 Google 的速度獲得答案的世界中失去耐心。（反之，韌力的養成絕大部分必須仰賴耐心這項優點。）
- 保護子女避開大風大浪。「平靜的海洋造就不出技術高超的水手。」⁸
- 這世上有數不清的選擇會使人分心，有許多不同的聲音造成混淆，安逸的生活會使青少年和成年人對聖靈的事感覺麻木。
- 過多數位視訊以及缺乏面對面接觸，導致人際溝通的能力不足。

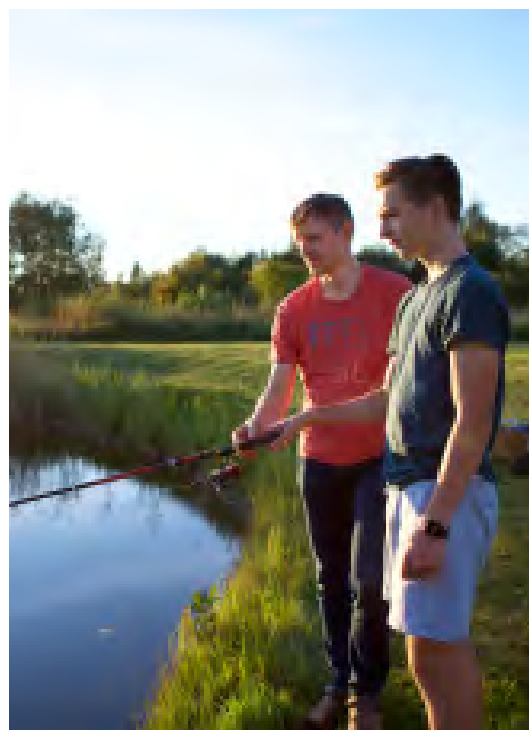
有許多書籍談論這項複雜且困難的挑戰，其中一本書的書名即反映出真實情況：*iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood.*（*i* 世代：滑手機長大的孩子為何較少叛逆、包容度較高、較不快樂——而且完全沒有準備好步入成年。）

世界正不斷變遷。主為這個時代保留的靈魂，必然有能力在今日許多挑戰中奮勇向前。我們身為父母的責任，就是教養、幫助子女準備好勇敢面對這些挑戰，鼓勵並培養他們具備韌力、信心和堅忍不拔的特質。

我們藉著有力的福音原則相助，就可以幫助青少年加強他們的韌力，使他們能變得更像救主一樣，在「智慧〔智能〕和身量〔身心〕，並神〔靈性〕和人〔社交和情感〕喜愛他的心，都一齊增長」（路加福音 2：52）。我想要談論以下四項福音原則：（1）自立，（2）萬事必須有對立，（3）聖靈的恩賜，（4）道德選擇權。

1. 教養出自立的子女：聖誕老人和小氣鬼史古基（小氣財神）

我們在努力幫助貧困者時，會設法在這兩項互補原則之間找到正確的平衡：充滿仁愛和鼓勵自立。充滿仁愛卻沒有鼓勵自立，就是聖誕老人；鼓勵自立卻沒有仁慈就是小氣鬼史古基。⁹任何一種極端都是不平衡。



父母也可同時應用仁愛（給一條魚）和自立（教導如何釣魚）這兩項原則來教養子女。

這條路往往
陡峭又崎嶇
不平，我們
都會絆倒或
遭遇挫折。



父母也可同時應用仁愛（給一條魚）和自立（教導如何釣魚）這兩項原則來教養子女。我們可以為子女作所有的決定，但是更明智的作法，就是教導他們如何作決定，如此一來，就能幫助他們在智能、靈性、社交和情感上自立。

有一部感人肺腑的影視作品熱淚心聲（*The Miracle Worker*）就是很啟發人心的例子，劇中的故事取自海倫·凱勒的自傳，她在幼兒時期生了一場病導致她耳聾又失明。¹⁰ 掌控海倫教養方式的父母，以聖誕老人的方式扶養女兒，卻因過度保護和放縱女兒而適得其反，阻礙了海倫在智能、靈性、社交和情感方面的成長。

反之，海倫的私人家教安妮·蘇利文看出海倫受到太多溺愛，因此開始幫助海倫克服自身的問題，變得更加自立。最後，幫助海倫發揮真正潛能的人，是安妮·蘇利文，而不是海倫的父母。

我們愛自己的孩子，都希望看見他們成功。我們可能會想除去他們道路上所有的障礙，或是會想為他們扛起艱困的工作，以減少令他們失望和失敗的經驗，就像海倫的父母一樣。然而，當我們這麼做時，可能無意間就阻礙了子女培養成為基督堅強、獨立的門徒所需的韌力。

我們應思考救主的方式，而不是過度保護和太快出手解救孩子。救主增強我們的能力，使我們能「挑起〔自己的〕重擔」（摩賽亞書 24：15），祂往往不會如我們所希望的那樣很快來解救我們（見教義和聖約 121：1-3）。

2. 對立：困難帶來祝福

我們完美的父親，也就是天父，祂教養我們具備韌力並幫助我們準備好迎接未來幸福的方式，就是派遣我們來到世上，讓我們的韌力受到考驗和淬鍊，如以下經文所示：

- 我們必須受「考驗，就像亞伯拉罕……那樣」（教義和聖約 101：4）。
- 逆境「都將給〔我們〕經驗，對〔我們〕有益處」（教義和聖約 122：7）。
- 「萬事必須有對立」（尼腓二書 2：11），因此天父讓我們「嘗苦的，這樣〔我們〕才會知道珍視好的」

（摩西書 6：55）。

- 我們的「信心受到考驗之前，〔我們〕不能獲得見證」（以帖書 12：6）。

若沒有對立或「苦難的爐」（以賽亞書 48：10），就無法學習培養信心、耐心、勤奮和韌力等許多基督般的優點。因此，天父讓我們面對艱難的挑戰，做困難的事。救主通過重重考驗才成為偉大的典範，如果我們不面對類似的考驗，又怎麼能變得像祂一樣？

我經常告訴傳教士：「你們在傳道地區要上的是高階課程，例如：勤奮 501 和耐心 505 等等。唯有通過這些進階課程，你們才能學會成為優秀的傳教士，日後成為傑出的丈夫、妻子和父母。如果你的日子過得很辛苦，要像使徒彼得和約翰那樣，為所受的苦感到歡欣鼓舞；他們被關在監裡、遭人擊打之後，就『心裏歡喜，因被算是配為這名受辱』」（見使徒行傳 5：18，40-41；亦見彼得前書 4：13；歌羅西書 2：8）。

因為這些困難、掙扎和突破極限的挑戰，能幫助我們培養韌力——讓

父母教導子女最美好、 最有用的事，就是學習 辨認聖靈的低語。

我們有能力爬起來，拍去身上的灰塵，繼續走在那條窄而小的路上。這條路往往陡峭又崎嶇不平，我們都會絆倒或遭遇挫折，主賜給我們無限的第二次機會，讓我們能以韌力繼續向前邁進。¹¹

3. 聖靈以及受靈啟發的決定

孩子需要在作決定的過程中成長，而不是接受簡單的答案。我們可以提供指引，但應該讓他們自己思考，甚至從最小的決定開始。

聖靈的恩賜是世人所能獲得的最大恩賜，¹² 因此，父母教導子女最美好、最有用的事，就是學習辨認聖靈的低語。教導子女配稱擁有這項偉大的恩賜，以及教導他們如何獲得個人的啟示，是我們在教養子女靈性自立時最重要的一件事。

我們從奧利佛·考德里身上學到重要的教訓，他在祈禱中求問卻沒有獲得答案。主告訴他：

「看啊，你還不了解；你以為不用思考，只要向我祈求，我就會給你。

「但是，看啊，我對你說，你必須先在意念中仔細研究；然後求問我那是不是對的，如果那是對的，我會使你胸中燃燒；這樣，你就必覺得那是對的」（教義和聖約 9：7-8）。

比方說，我們的孩子請我們幫他們解決作業的問題時，我們不會幫他們做作業，而是指導他們，然後，像

主告訴奧利佛那樣，說：「現在去做做看，做完以後過來讓我看答案對不對。」

教導子女如何解決、克服考驗會幫助他們自己思考，推敲如何解決問題，以及辨認聖靈的低語。唯有透過自己解決問題的經驗，才能讓他們培養常識和智慧，增進「仔細研究」和獲得啟示的能力。

若我們不教導子女在靈性上自立並培養韌力，就會面臨羅素·納爾遜會長提出的這項嚴正警告：「在未來的日子，如果沒有聖靈持續的指引、指示和安慰的影響力，我們不可能在靈性上存活。」¹³

4. 面臨抉擇時尊重選擇權

我曾聽納爾遜會長分享他女兒八歲時的故事。他說有個星期天女兒跑來問他，是否可以跟支會裡一個家庭去滑雪橇。他說：「我知道不論回答可或不可都不明智，於是我們翻開聖經到出埃及記 31：13：『你們務要守我的安息日；因為這是你我之間世世代代的證據。』然後，我問她對在安息日滑雪橇有什麼感覺。她說：『爸爸，我希望向天父表明我愛祂，所以我不去了。』」

納爾遜會長接著說：「過了一代之後，我的女兒已成為一位母親，我當時在她家，看見她年幼的兒子向她提出類似的請求。有趣的是，我看見她翻開聖經和我的孫子一起讀同一段經文，頓時心中感到很欣慰。」



我們的孩子請
我們幫他們解決
作業的問題時，
我們不會幫他們
做作業。

聖靈的恩賜 和靈性的自 立能滋養靈 性的韌力。

許多年以前，我讀到一篇故事，談到一位父親在星期天叫兒子起床準備去教會。這個兒子回答：「今天我不想去教會。」許多父母在這個時候很容易會說：「不想去，是不是？」接著就會說出威脅的話。這位父親比較明智，他只是說：「兒子，你不需要向我解釋原因，因為這不是我的教會。但是你必須跪下來，向天父說明你的理由。」

然後，這位父親離開，讓兒子和聖靈一起作抉擇。聖靈遠比我們更有能力提醒我們的孩子，只要我們信任這項偉大的恩賜。「良心是最可怕的證人，也是最有力的控訴。」¹⁴ 不到幾分鐘，這位男青年就起床準備去教會了。如果這位父親強迫兒子去教會，他可能會在兒子心中種下憎恨或叛逆的種子，讓眼鏡蛇效應伺機而入。

尊重孩子的選擇權，讓他們自行決定，可能會有風險；但是，我們的天父不也在前生冒著同樣的風險，因此失去了三分之一的靈孩？由於選擇權在救恩計畫中是不可或缺的教義，因此這個風險是無可避免的，這與路西弗的主張形成強烈的對比。

談到子女時，如果我能將先知約瑟·斯密的話稍作修改，我會這麼說：「我教導他們正確的原則，因為無論我們是否願意，他們將會管理自己。」¹⁵ 終有一天，我們的子女會離開家，我們父母唯一的希望，就是教導他們救恩計畫的正確原則，幫助他們辨認聖靈的低語，讓聖靈指引他們明智地運用選擇權。否則，他們可能會在靈性上缺乏自立和韌力，而無法面對未來的考驗，我們可能會因此失去他們。

我們所有人都對耶穌基督的贖罪懷著深刻且永恆的感激之情，因為這是世界歷史上最具有韌力的偉大之舉。救主即使遭受無法想像的壓迫與壓力，也沒有因必須面對嚴峻考驗而退縮。

聖靈的恩賜和靈性的自立能滋養靈性的韌力，也就是忍耐持守的能力，凡忠信「持守到底〔的人〕……必得永生」（尼腓二書 31：20）。

願主祝福我們，在我們履行父母這項刻不容緩的重要職責時，能教養出在智能、體能、靈性、社交和情感上都深具韌力的子女。■

欲了解更多實際的建議，見「教養出深具韌力的子女」，萊爾·布若普，2013年



3月，利阿賀拿。

註：

1. 德國經濟學家霍斯特·西伯特以提出「眼鏡蛇效應」一詞而著稱，這種效應意指在解決問題時，反而使問題更加惡化。
2. See Connie Matthiessen, "Why Are So Many College Students Returning Home?" Jan. 9, 2019, greatschools.org.
3. Merriam-Webster's Collegiate Dictionary, 11th ed. (2003), "resilience," merriamwebster.com.
4. See "Master Resilience Training (MRT) in the U.S. Army: PowerPoint & Interview," Positive Psychology Program, positivepsychologyprogram.com.
5. 萊爾·布若普，「教養出深具韌力的子女」，2013年3月，利阿賀拿，第11頁。
6. See Meena Azzollini, "Declining Physical Activity Levels in Children and Teens," *WellBeing*, July 10, 2017, wellbeing.com.au.
7. See Rachel Ehmke, "How Using Social Media Affects Teenagers," Child Mind Institute, June 6, 2016, childmind.org.
8. 非洲諺語。
9. 史古基是查爾斯·狄更斯作品小氣財神中一個吝嗇角色。
10. 見海倫·凱勒，*我的生活*（1902）。
11. 見林恩·羅賓，「到七十個七次」，2018年5月，利阿賀拿，第21-23頁。
12. 見總會會長的教訓：惠福·伍（2004），第49頁。
13. 羅素·納爾遜，「給教會的啓示，給我們生活的啓示」，2018年5月，利阿賀拿，第96頁。
14. 部分文獻指出這句話出自波利比烏斯或索福克勒斯。
15. 見總會會長的教訓：約瑟·斯密（2007），第284頁。

這門課改變了我們的道路

米迦勒·莫里斯
教會雜誌

克里斯和阿芙莉達曾經是「月光族」，自從他們上了自立課程之後，才找到改善的方法。

最近克里斯和阿芙莉達·盧比歐的貨車壞了，但他們不擔心該怎麼支付維修費，這並不是因為他們很富有。

「我們的錢足夠所需，因為我們有存款，」克里斯說，「我們已有所準備，所以那天就把車子送修，不必在心裡想著：『糟糕了！』這種感覺真好。」

但過去並非一直如此。不久前，盧比歐夫婦還必須靠借貸、使用信用卡，或是等到支薪日才能把他們的貨車送修。但這是在他們參加個人理財課程之前的情況，這門課是由教會的自立計畫所開設的。

「我們的財務陷入了困境」

克里斯和阿芙莉達是在德

國的美國空軍服役時互相認識，後來他們在丹麥結婚。克里斯於2008年服役期滿，幾年之後，阿芙莉達因健康問題被迫退役。他們在美國阿拉巴馬州定居之後不久認識教會，但是當時克里斯找不到工作。「我不是資歷過高，就是資歷不足，」他回憶道。

阿芙莉達在一家辦公用品店找到工作，但那是他們唯一的收入。「我們的財務陷入了困境，」她說。

「我們欠了很多債，有很多過期的帳單，催款員一直打電話來，」克里斯接著說，「情況很糟，我們甚至要出清物品才能支付帳單。我們的車子被強制回收，房子也沒了，情況真的很糟。」

盧比歐夫婦失去房子之後，就搬到新支會地區的一間公寓。他們不認識任何人，隨著財務狀況惡化，他們參加教會聚會的次數也減少了。克里斯記得，他們越專注於財務，就越少專注於信仰。

「我們很容易會說：『今天沒辦法去教會，因為我們必須找工作，因為我們擔心付不起帳單，因為我們沒錢加油，』」他說。

當他們和新的主教見面討論他們的財務狀況時，主教告訴他們有一門個人理財的自立課程，即將在他們支會教堂開課，地點就在阿拉巴馬州蒙哥馬利市郊。

「我們兩個人都是在普通家庭長大，」克里斯說，「我



們的經濟並不寬裕，所以從來沒有真正學會作預算和存款。我們曾經是『月光族』，賺的錢經常沒幾天就花光了，以致於有很長一段時間沒錢可用。因此我們心想：『好吧，就去上這門課，如果這門課對我們有幫助，我們就會去做。』」

「這門課改變了我們的想法」

盧比歐夫婦和其他三個家庭在個人理財的課程中，學會如何作預算並按照預算生活。他們學會什麼是債務，以及如何克服債務問題。他們學會如何保護家庭，避免陷入財務困境。他們也學到若要在財務上自立，什一奉獻扮演很重要的角色。

「這門課改變了我們整個思維模式，」克里斯說，「我們不僅學會如何控管我們的收入和支出，也學會如何控管我們的存款；當時我們並沒有任何存款。老實說，我從來沒想過我們會有存款。」

盧比歐夫婦尤其喜歡這門

課用商議的方式進行，讓參與的人可以分享自己的想法，以及成功和失敗的經驗。學員之間的情誼鞏固了他們的信心，幫助他們努力在財務上自立，而課程輔導員正好可以提供克里斯一份工作。

「當你遇到跟你情況相同的人，一切就會改觀，」克里斯說，「你會發現自己並不孤單，大家都在努力維持生計，培養自立所需的技能，好讓自己的孩子能過更好的生活。」

「美妙的旅程」

他們將學習到的財務原則付諸實行，因此財務狀況開始有了改善。

「我們並沒有變得很有錢，也沒有從此不再為財務而煩惱，但是現在擔任事工和去教會都容易多了，不須再擔憂財務的問題，」克里斯說，「這門課確實改變了我們的靈性。」

阿芙莉達接著說：「我們的信心因這門課而變得更加堅定，我們開

始更常祈禱、更常讀經文。我們感覺這門課所教導的財務原則，和靈性原則之間有密不可分的關係。」

克里斯將這些原則比作一副眼鏡，這副眼鏡幫助他和阿芙莉達找到並持守在靈性和財務自立的道路上。

「若沒有這門課，沒有學到我們做的所有事情，我們就無法在財務和靈性上達到現在的狀況，」他說，「這真是一趟美妙的旅程。我們學到人不需要很有錢才會變得富有，我們在靈性上很富足。」■

克里斯·盧比歐是一名油漆工，他和太太阿芙莉達正準備開始工作。





宣布興建 8座新聖殿

羅素·納爾遜會長宣布，教會計劃興建八座新聖殿，地點如下。教會運作中的聖殿有162座，已經宣布或興建中的聖殿有47座。

- 智利，安托法加斯塔
- 匈牙利，布達佩斯
- 美國華盛頓州，摩西湖東加，內亞富
- 日本，沖繩市
- 美屬薩摩亞，帕果帕果
- 宏都拉斯，聖彼得蘇拉
- 美國猶他州，土厄勒谷



「微小的**信心**之舉是點燃真理之神的應許所需的。」

十二使徒定額組戴爾·瑞隆長老，「必多得福」，2019年5月，利阿賀拿，第71頁。

尋回那道光

當「你覺得自己見證的燈火逐漸暗淡，黑暗正在逼近」，雪倫·尤班克姊妹給予五項建議：

1. 要鼓起勇氣；
2. 信守你對神的承諾；
3. 提出你的問題；
4. 耐心地把石頭熔化成玻璃；
5. 轉向耶穌基督，祂仍然愛你。

見「基督：在黑暗中照耀的光」，2019年5月，利阿賀拿，第75頁。

以家庭為中心，由教會從旁輔助的庇護所

我們有許多領袖談到鞏固家庭，尤其是最近強調以家庭為中心，由教會從旁輔助的福音研讀。進一步了解：

- 更常邀請聖靈來到家中（見亨利·艾寧，「家中常有主的

靈」，2019年5月，利阿賀拿，第22頁）。

- 使你的家成為首要的傳教士訓練中心、家譜中心和聖殿準備班（見大衛·貝納，「準備好獲得一切必需的事物」，2019年5月，利阿賀拿，第101頁）。
- 和家人一起運用課程和時間，「加深我們歸信的程度，幫助我們變得更像耶穌基督」（見羅納德·羅斯本，「建造靈性與防禦的堡壘」，2019年5月，利阿賀拿，第107頁）。



拿總會大會作家庭晚會的教材

我一直有個感覺，覺得應該試著運用總會大會的演講，當作家人家庭晚會的教材。起初我很抗拒。我的小孩都還小，那些演講對他們來說都很難懂，而且我很確定沒有適合小孩的主題。不過，我知道我總得試試。

運用總會大會的演講，不但讓我的小孩體驗了完全

不同的家人家庭晚會，我們也有過幾次很棒的福音討論。在完全混亂的場面中，不時出現一些短暫而美妙的家庭幸福時刻。

潔西·柯丁森，美國猶他州



你可以分享總會大會經驗——請至 liahona.ChurchofJesusChrist.org 或 facebook.com/liahona，提交你的經驗。



家，天堂般的處所

「我們希望並祈求，每位成員的家會成為信心真正的聖所，讓主的靈可以住在其中。儘管我們周遭有許多紛爭，不過我們的家可以成為天堂般的處所，把研讀、祈禱、信心和愛融合在一起。」

羅素·納爾遜會長，「閉會致詞」，2019年5月，利阿賀拿，第111頁。



這個衣物袋曾陪著我們四處旅行，已成為家庭傳道服務的一項傳承，我希望這個傳承永遠不會朽壞。



愛的衣物袋

我的家人很難接受我決定成為一位後期聖徒，當我宣布我即將擔任不支薪的全部時間傳教士時，並非所有的人都能理解我要怎麼做，甚至我為何要這麼做。我的父母很想要與我共享這份熱情，卻很難看著我「放棄」他們從小教導我的宗教信仰。

當我收到召喚書，受指派前往宏都拉斯德古斯加巴傳道部時，信封內附有一張清單，列出了我需要攜帶的物品。母親注意到清單上有一項物品是衣物袋，現在終於有一樣東西是她可以理解的！她趕緊去買了一些深藍色的牛仔布料，以愛心親手做了一個簡單、實用的衣物袋。這是一個值得傳承的禮物。

這個衣物袋陪伴我到傳教士訓練中心，隨後也陪伴我前

往宏都拉斯。這個衣物袋一路伴隨著我前往一個又一個小村莊，顏色也逐漸從深藍色變成淺藍色，就好像一條牛仔褲逐漸變成了受人喜愛又非常合身的褲子。在我傳教結束時，我把大部分的衣服送給一個我所愛的特別家庭，但是把衣物袋保留了下來。母親雖然不了解傳教的重要意義，但仍特別為我做了這個衣物袋。

將近 30 年後，我們的長子收到召喚書，要前往加州卡爾斯白傳道部，信內附上了一張清單，列出他需要攜帶的物品。我們一起讀這張清單，讀到「衣物袋」時，我們就拿出了母親為我做的衣物袋。雖然

那時候衣物袋已褪色許多，但我的兒子還是帶著它出發前往加州。

幾年之後，我的女兒蒙召喚到俄亥俄州克利夫蘭傳道部，這個衣物袋也陪伴她到了那裡。我女兒返鄉時，把這個衣物袋帶回家，袋子雖然更加陳舊，但並沒有嚴重的破損。

這個衣物袋提醒了我幾件事，比如我在傳教時所學到的教訓，以及向別人表達愛，能一次又一次地使我們蒙受祝福，就像母親為我做的事。這個衣物袋已成為家庭傳道服務的一項傳承，我希望這個傳承永遠不會朽壞。■

布萊恩·賀克，美國猶他州

電梯的 撒馬利亞人

我們支會有個家庭在臉書上貼出相片，分享他們受困在電梯裡二個小時的經驗，當時我無法理解這是什麼樣感覺，直到我自己受困在電梯裡，才有深刻的體會。

當時我把手機放在家裡，所以只好用力敲打電梯門，呼救尋求協助，我也作了祈禱。不久，有幾個年輕人聽到我的呼救，他們就像好撒馬利亞人一樣，立刻打電話給緊急服務人員。後來，他們開玩笑說，他們住在38號公寓，如果我被救出來，可以帶些食物去他們的公寓表達感謝。

他們離開之後，我發現自己很難保持冷靜，如果緊急服務人員沒有來，該怎麼辦？我更加努力祈禱，我知道我的先生不久就會下班回家，他一定不知道我在哪裡。

我又開始敲打電梯門，從電梯的門縫之間，我可以看到路過的人，我呼叫他們，問他們是否可以打電話給我的先生，告訴他我的情況，他們打了電話，我才逐漸冷靜下來。我的先生現在已知道情況，他會想辦法不讓我一直卡在電梯裡。



我坐在電梯裡將近一個小時，一位維修工人終於來把我救出來。他說電梯卡住了，因此他必須爬到電梯井上面去，才能讓電梯重新啟動，我感謝他的協助。

那天稍晚，我到38號公寓感謝我的鄰居，我帶了一些家常菜給他們。他們說，送食物那件事純粹只是開玩笑，但是我很高興能向他們表達謝意。回想這次的經驗，現在我終於瞭解支會中那個家庭所經歷的事，心中也很感謝那些路過的人並沒有視而不見，反而停下來幫助我。

他們跟隨了救主的榜樣，只是他們可能不知道而已。祂並沒有對我們視而不見，也沒有離棄我們。祂獻出祂的生命，好讓我們從肉體和靈性的死亡中獲得拯救。因此，我會努力跟隨祂的榜樣，絕不會對別人的困難視而不見。我很感謝這次的經驗，沒想到這次經驗讓我對救主和祂的祝福更加感激。■

卡提莉娜·泰蒂娜，
烏克蘭基輔

我被困在電梯裡沒帶手機。我用力敲打電梯門，呼救尋求協助，我也作了祈禱。

從危機轉化為友誼

在一個安息日的聖餐聚會中，我有一種不安的感覺，我不知道怎麼會有這種感覺，但是這個感覺一直揮之不去。我焦慮地看著時鐘，渴望聚會趕快結束，這對我來說很不尋常。

閉會祈禱結束之後，這種感覺還是存在，我環顧會堂四周，注意到一個人用手緊抓著胸口，我走到他身邊，他問我是否可以帶他到火車站。我告訴他，應該帶他到急診室，他說他家裡有藥，吃藥會對他有幫助。我告訴他，我會開車載他回家，因為以他的情況，搭火車實在太危險。

我扶他上車，並再次問他是否要帶他去看醫生，他說不需要，只要帶他回家就好。我在心中默禱，請求天父幫助他一路平安，也幫助我把他安全送回家。我小心翼翼地開車，打開車窗，試著讓他平靜下來。過了一段時間，他靠在座位上，慢慢地開始放鬆。

我們抵達他家時，他邀請我進去家裡，我很高興，因為我想確定他會吃藥，並且藥物對他有幫助。他吃了藥之後開始感覺好多了。他說他的胸口仍然有點疼，但是他感覺在家會平安無事。

他邀請我留下來吃晚餐，自從那天下午之後，我們成了

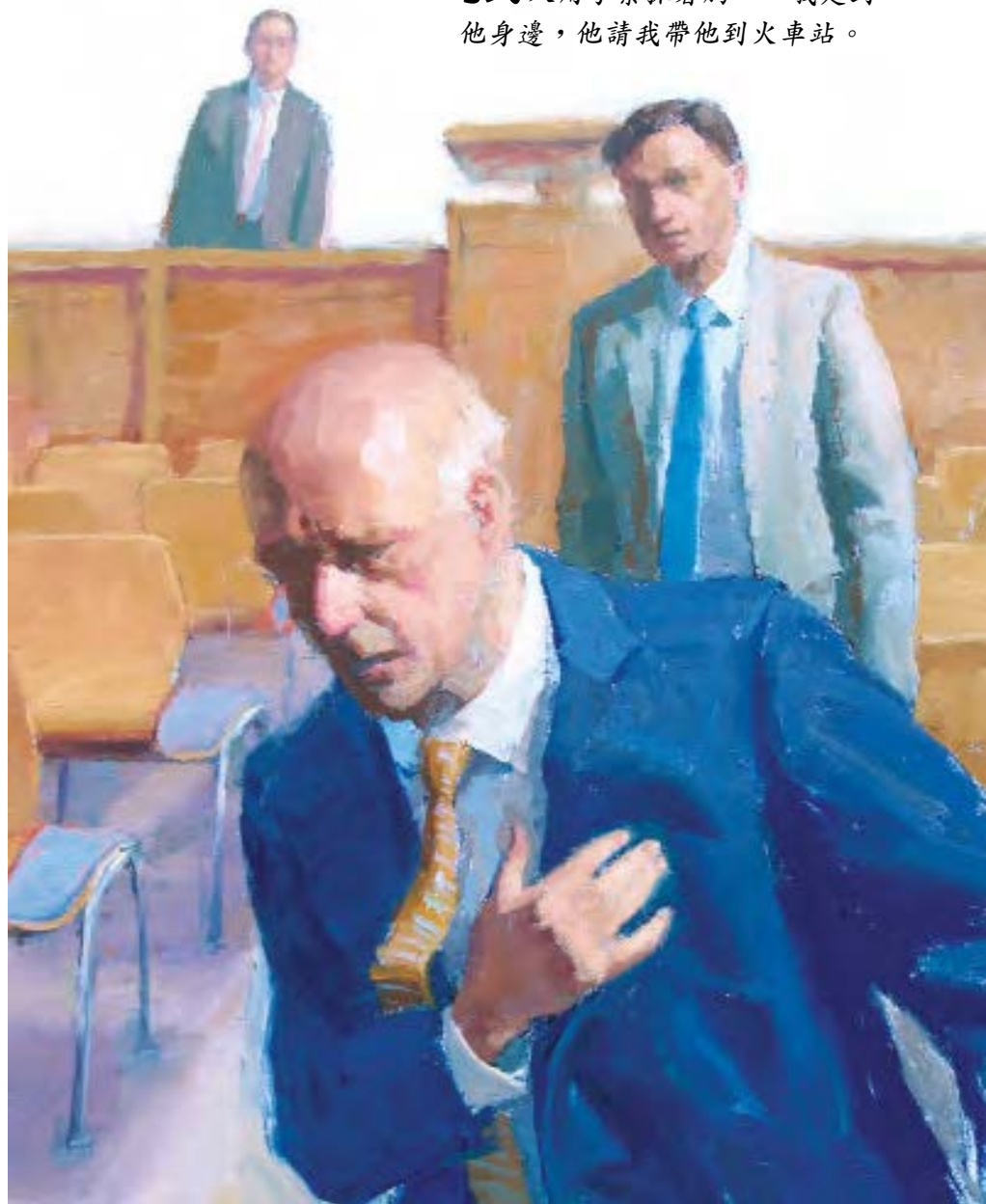
好朋友。我們經常一起外出郊遊，並互相幫助。在這件事發生之前，我身邊有許多朋友對我有不好的影響，但是和這個人的友誼使我的生活蒙受祝福。

有時候從一場危機當中，可以培養出很好的友誼。如果我只是送他去搭火車，我不確

定他是否可以平安到家，萬一他有什麼三長兩短，我絕對無法原諒自己。我很感謝天父讓聖靈把我領進這情況，並在過程中讓我獲得一位真正的摯友！■

洛夫·史威哲，瑞士聖加侖

我環顧會堂四周，注意到一個人用手緊抓著胸口，我走到他身邊，他請我帶他到火車站。



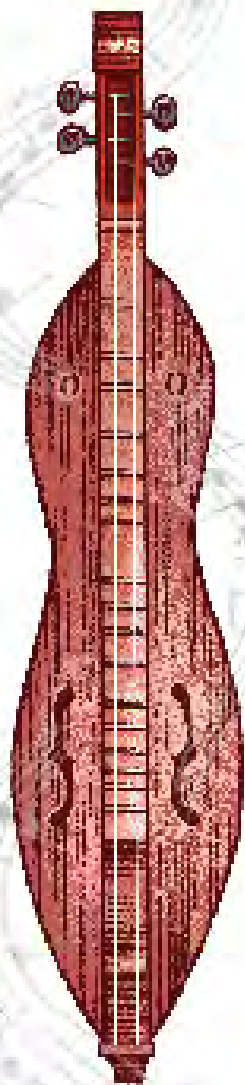
家譜的美妙樂音

有一次我去美國肯塔基州看女兒，找到一種古老的阿帕拉契樂器，稱作高山揚琴。當時我正在教一些孫子女彈奏音樂，發現這種揚琴很好學，很容易彈奏出簡單的旋律。我們全家圍坐在營火旁或在家中時，這個方便攜帶、收納的弦樂器為我們提供了有趣的家庭音樂。

某一天下午，我和女兒出門去找有沒有人能製作這種揚琴，我們在鄉間路上的一棟小木屋找到一位老人，他製作了許多高山揚琴，還為我製了一把十分理想的琴。

接下來幾年，我學習彈奏這個樂器，也教幾個孫子女彈奏。我想送孫子女一人一把揚琴，但是買 17 把琴所費不貲，於是我決定學著自己製琴。

一開始，我先研究這個獨特的美國樂器的歷史，發現有一種稱作 scheitholt 的樂器跟這種揚琴很類似，應該是 1700 年代由德國



或斯堪地那維亞移民帶到美國的。大約同一個時間，愛爾蘭北部的蘇格蘭移民也彈奏 scheitholt。隨著時間過去，人們開始製作改良式的 scheitholt，最後就產生了高山揚琴。我也發現，揚琴的名稱源自於拉丁文 dolce melos，也就是「美妙樂音」的意思。

後來我在準備家譜故事時，發現母親這邊主要來自德國的祖先，和父親那邊來自愛爾蘭北部的蘇格蘭祖先，有些人都彈奏過高山揚琴；可想而知我是多麼驚訝啊！好幾代過去，我很訝異自己居然發現了這個樂器，還教我的孫子女彈奏呢！音樂將我、祖先和後代子孫連結在一起，這是多麼美妙的一件事！

我很感謝家譜事工幫助我認識我的祖先，並透過高山揚琴的美妙樂音感覺到與他們連結在一起。■

蓋瑞·麥克利斯特，
美國科羅拉多州

高山揚琴是我、祖先和後代子孫之間美妙的音樂連結。





羅素·培勒會長
十二使徒定額組
代理會長

使徒的 書信

我要提高聲音警告各位，注意當今我們所面臨的一些挑戰。

使徒保羅透過書信與古代聖徒保持聯繫；他派人送信到不同的分會傳達他的愛、指示和教導。我無法親自與你們所有人見面，因此會以口頭方式說出我寫的書信，以表達我的愛、感謝和教導。

保羅寫給哥林多的聖徒說：「奉神旨意，蒙召作耶穌基督使徒的保羅」（哥林多前書 1：1）。

我也同樣蒙召作耶穌基督的使徒，身為主的特別證人，我要像保羅在信中那樣見證：耶穌基督為我們獻出自己的生命，父使祂從死裡復活（見加拉太書 1：14）。我也要見證：耶穌基督透過先知約瑟·斯密，在這末世時代復興祂的教會；每一個相信並跟隨主耶穌基督的人，都有機會得到圓滿的福音，以及與永恆聖約相關的祝福。

我要用保羅的話問候各位：「在……神的教會，就是在基督耶穌裏成聖、蒙召作聖徒的，……願恩惠、平安從神我們的父並主耶穌基督歸與你們」（哥林多前書 1：2-3）。

弟兄姊妹，我們福音的心若要保持健康，就需要定期檢查。我祈求上天的幫助，因此獲得幾項建議給你們，使你們在靈性上保持健壯。



保羅警告當時的聖徒要注意面臨的靈性危險。他寫給加拉太人說：

「我希奇你們這麼快離開那藉著基督之恩召你們的，去從別的福音。」

「那並不是福音，不過有些人攪擾你們，要把基督的福音更改了。」

「但無論是我們，是天上來的使者，若傳福音給你們，與我們所傳給你們的不同，他就應當被咒詛」（加

不專注於耶穌基督簡單的教義和福音的人，終究會聽信假教師及自奉為先知的人，並接受世俗的哲學。

拉太書 1：6-8）。

我也要 and 保羅一樣提高聲音，這裡也有些人「攪擾你們，要把基督的福音更改了」。如果我不提高聲音，警告你們現今面對的種種挑戰，就沒有善盡職責。

宇宙間的兩股勢力

弟兄姊妹，千萬不要忘記宇宙間有兩股勢力：一股邀請我們選擇正義，體驗永恆的喜樂與幸福；另一股邀請我們作相反的選擇，帶來憂傷和懊悔。我們的教義教導我們，人生是一場考驗，看我們會接受哪一邊的邀請。

我要提醒大家，耶穌對我們今日生活的末世時代所作的預言：「因為假基督、假先知將要起來，顯大神蹟、

大奇事，倘若能行，連選民也就迷惑了」（馬太福音 24：24）。我們很難過看到，正如耶穌所警告的，有些「選民」迷惑了。

最近我去楊百翰大學校園內參觀多年前種植的一小片紅杉林。一位朋友向我解釋，紅杉是世界上最大的樹種，在野外可以長到 286 英尺（87 公尺）高，樹齡可達三千年以上。

其中一棵紅杉死了，必須砍下來，只留下一節樹幹，提醒經過的人那裡曾經聳立著一棵高大挺拔的樹木。這棵紅杉並非老化而死，因此校方的樹藝師想知道樹的死因。經過一番檢驗，他斷定樹木的根部因為缺水死了。

這怎麼可能？這棵樹曾經枝繁葉茂長達五十多年。這位樹藝師發現，因為樹林東邊興建新校舍的關係，滋養這小片樹林的含水層無意間被移開了。

對我來說這簡直是完美的比喻，正好說明忠誠的教會成員——那些外表看起來似乎信心堅定、昂首挺立的「選民」——是如何在靈性上死亡的。

這些教會成員就像那死去的紅杉，曾經從耶穌基督提供的活水泉源得到靈性的滋養，但是由於各種原因，離開了滋養靈性的源頭，在得不到滋養的情況下，他們的靈性變得遲鈍，最終在靈性上死亡了。

我們要如何確保自己汲取屬靈養分的根，永遠都和活水的源頭連接在一起？

基本習慣

主提出了一些簡單的個人習慣，幫助我們把根基建立在祂身上，和祂





連接在一起。我們一旦全心全意、真誠、不偽善、不欺騙地落實這些習慣，就能成為主耶穌基督堅定的門徒。

這些基本習慣似乎很容易在我們匆促忙碌的生活中被忽略，即使我們所做的都是好事，如接受教育、工作養家、參與社區和教會服務。

這些習慣包括每天作真誠的禱告，切實地禁食，常常研讀、沉思經文和活著先知的話語，使安息日成為可喜樂的，謙卑地領受聖餐並一直記得救主，盡可能經常到聖殿崇拜，以及向那些貧窮、寂寞的人伸出援手——無論遠近皆然。

人若停止做這些簡單卻基本的事情，就會自我切斷活水的泉源，讓撒但得以用欺騙的污水混淆他們的思想，堵塞忠信的動脈，並用假冒的營養消耗靈性。罪和愧疚籠罩心智，使得許多人否認曾經得到的靈感和啓示，導致「不再歸信」耶穌基督的福音真理。

我常常想到一件事，那就是我知道不專注於耶穌基督簡單教義和福音的人，終究會聽信假教師及自奉為先知的人，並接受世俗的哲學。這些不同的聲音包括：

- 炫耀財富的誘惑；
- 讓慾望勝過需求，因而增加個人的債務；
- 無法達成福音健全良善目的的娛樂休閒活動；
- 無法適當遵守安息日的活動；
- 提出問題及疑點，所引用的知識卻不夠忠實，無法充分、真實呈現主的觀點的播客及網站。

幫助他人找到答案

我要確定各位都明白這一點很重要，提出問題或研究我們的歷史、教義及做法，當然沒有錯，約瑟·斯密就是因為真誠求問並努力尋求答案，才開啓了復興之門。

各位父母、輔助組織領袖、教會的教師（包括福音進修班和福音研究所教師）、主教和支聯會會長，如果有人帶著問題或疑慮來找你，請不要置之不理。不要告訴他們不用擔心這個問題。請不要懷疑這個人對主或祂的事工的忠誠奉獻，反而要去幫助這個人找出問題的答案。

我擔心的是，我聽到有人真誠地提出有關我們歷史、教義或做法的問題時，卻被人當成是沒有信心。那不是主的方式。因為彼得說：「有人問你們心中盼望的緣由，就要常作準備，以溫柔、敬畏的心回答各人」（彼得前書 3：15）。

我們在答覆真誠的問題方面需要做得更好。我們或許無法答覆有關宇宙，或我們歷史、教義和做法的所有問題，但是可以提供許多答案給這些真誠的人。如果不知道答案，可以一起搜尋答案——共同搜尋答案可以使我們更接近彼此，也更接近神。當然，我們未必總能找到令人滿意的答案。遇到這樣的時刻，最好記住，在宗教裡信心仍是很重要的部分。有時候我們學習、研讀，就能了解；有時候則必須相信、信賴，然後盼望。

幫助有問題的人明白，主並沒有要求聖徒擁有歷史、教義方面的高等學位；因此，我們不該期望父母、領袖和



教師會有所有問題的全部答案。即使在總會會長團和十二使徒定額組裡，每個人的背景和所受的訓練各不相同，這讓我們在討論和審議時，可以分享各類廣泛的經驗。

我有問題卻不知道答案的時候，往往會找可以幫助我的人。這個教會很有福氣，有一些受過訓練的學者，

拚比，而入不敷出。我們拿自己的生活跟富裕的人相比，就犯了非常嚴重的錯誤；因為我們忘了這塊土地上大多數人已經很昌盛了。請滿足於你已獲得的祝福並好好享受，不要因不智地欠下消費型債務而成爲奴隸。絕對要繳付什一奉獻，還要慷慨捐獻幫助窮人。

只要你們仔細思考先知的忠告，就會發現你們靈性的根連接到了「直湧到永生〔的泉源〕」（約翰福音4：14）。



還有一些窮畢生精力研讀的人，知道我們的歷史和經文。這些心思縝密的人提供背景和脈絡，幫助我們更了解我們神聖的過往和目前的做法。他們提供的資訊使我蒙福，讓我有更好的準備來尋求聖靈的指引。

教會致力於透明化，最近透過約瑟·斯密文獻的網站，以及ChurchofJesusChrist.org的福音主題文章，發行了寶貴的資源，爲復興的故事提供新的觀點，甚至更多的來龍去脈。現在是研讀教會歷史及教義的大好時機，有豐富的資源和專家，爲我們的過去提供有用的背景及見解。要一直祈禱，跟從聖靈的提示，祂會透露屬靈的真理。

量入為出

我很擔心有些成員爲了要跟鄰居

享受彼此的陪伴

你們有些人可能把每天的行程排得滿滿的，包括一些好的活動；但是請務必小心，不要把兒女的行程排得太滿。偶爾關掉社群媒體及其他外來的干擾，坐在一起聊聊天，享受彼此的陪伴。就像我近年在總會大會上教導的，要定期舉行家庭議會（見「家庭議會」，2016年5月，利阿賀拿，第63-65頁）。

切記，主勸告我們要找時間「休息（或譯：靜下來），要知道我是神」（詩篇46：10；亦見教義和聖約101：16）。

總有人不斷創造出新事物，例如新的應用程式或遊戲，使家人忙碌無暇，遠離最重要的事。這些東西導致年輕人只低頭盯著智慧型手機，而不抬起頭來看看神的奇妙世界中美麗的創造，甚至也不去注意他們可能想認識、約會和結婚的對象；他們可以與這個人擁有真實世界的關係，從而獲得永恆的祝福。

愛你的鄰人

我要談談學校和職場上那些不是教會成員的朋友、鄰居和同事。雖然我們很認真看待主交付的這項偉大使

命和責任：「所以，你們要去，使萬民作我的門徒，奉父、子、聖靈的名給他們施洗」（馬太福音 28：19），但也要尊重每個人的選擇權，讓他們思考並按照個人的意願選擇相信——或不相信。

如果鄰居、同事或同學沒有興趣認識福音，我們一定要繼續伸出友誼之手。我們對他們的愛不應是有條件的；應該是真誠、沒有附加條件的。

我們的孩子學習最多的是父母及領袖的榜樣，我們一定要很小心談論別人以及對待別人的方式。記住，我們有權利持不同意見，但千萬不要變得處處與人作對。

耶穌教導：「當愛人如己」（馬太福音 19：19）。我們是祂的門徒，對所有遇到的人，包括那些選擇遠離教會的人，都應該表現出基督徒的禮貌和友善。

讓我們和所有善心人士聯手行善，邀請他們加入我們的朋友和同事圈。讓我們真心歡迎他們來到我們的教堂，參加支會活動。

平安和先知的忠告

我在結束以使徒身分給你們的書信時，要見證只要你們仔細思考先知的忠告，就會發現你們靈性的根連接到了「直湧到永生〔的泉源〕」（約翰福音 4：14）。你們的靈性不會像那棵美麗的紅杉樹那樣死亡，反而會像我見證的那樣，透過接受耶穌基督和祂所召喚的僕人，並透過遵循祂的福音計畫，而在生活中享有更多的平安、喜樂和幸福。除非各國人民把心轉向神及祂的教導和計畫，否則必定

會面臨經文所揭示的後果。

親愛的弟兄姊妹，如果世人繼續忽視或漠視父神和祂的愛子主耶穌基督，我們有責任幫助教會和我們自己準備好面對那必定會來臨的日子。經文已經把背離神的後果說得很清楚了。

我們愛你們。我有特權邀請天父祝福你們，願你們享有平安。願你們心中有喜樂。願你們需要時，有勇氣悔改。如果你們的生活有任何不當之處，願主祝福你們有勇氣從今天就開始悔改和改變。願主賜你們力量把心轉向祂，去愛祂、事奉祂，而能繼續平安度過塵世，準備好有一天被擁入天父和祂愛子的懷抱裡。

身為基督的特別證人，我向你們見證，我知道耶穌是基督，祂是神的兒子。我所說的這些事都是真實的，我希望你們會在靈中接受我的書信，我也是透過同一個靈說話的。我見證這是耶穌基督的教會。

親愛的弟兄姊妹，世界的救主及救贖主將再次來臨作我們的主和君王，在我們為那天盡一切所能準備時，願神祝福你們。■

摘自 2016 年 9 月 11 日跨支聯會大會的講辭：“An Epistle to the Saints of the Utah Salt Lake Area”（「致猶他鹽湖區域聖徒之書信」）。





第3章

主的話語和旨意

編者按：本文摘錄自聖徒系列第二冊，沒有不潔的手，第3章。（第二冊將於明年初發行。）1846年秋天，包括百翰·楊在內，約有2,500名教會成員住在冬季營，這是密蘇里河西岸一處暫時的後期聖徒屯墾區，在那裡的許多聖徒都為疾病所苦。

聖徒在冬季營受苦之際，百翰獲報有一群千人左右的暴徒，攻擊了仍留在納府的一小群聖徒。約兩百名聖徒反擊，但幾天後，他們在一場戰鬥中遭到擊敗。納府的許多聖徒貧病交加，市政府領袖協商讓他們能和平撤離。但當聖徒離開納府時，暴徒卻騷擾他們，又洗劫他們的家園和篷車。一群暴徒占領聖殿，褻瀆其內部，還在聖徒逃至河流對岸的營地時嘲笑他們。²⁸

百翰得知這些逃難者絕望的情況時，發了一封信給教會領袖，提醒他們已在納府立下聖約要協助貧困者，並幫助每位想西遷的聖徒。

他宣告：「那些可憐的弟兄姊妹、鰥寡孤兒、病患和窮人，目前正倒在密西西比河西岸。現在就是工作的時刻。讓你們在主的屋宇中所立的聖約之火在你們的心中燃燒，像永不熄滅的火焰一樣。」²⁹

雖然他們兩週前已派二十台救援篷車前往納府，食物和必需品所剩不多，但冬季營和鄰近屯墾區的聖徒還是派送額外的篷車、牛隻、食物和必需品回去納府。教會總主教紐奧·惠尼也為貧窮的聖徒購買了麵粉。³⁰

當救援隊伍找到逃難的聖徒時，許多人正在發燒，而且抗寒裝備不足，飢寒交迫。10月9日，他們準備前往密蘇里河時，聖徒看到一大群鸕鶿滿佈空中，然後飛下來停在篷車上及四周。男人和男孩爭相追逐鸕鶿，徒手捕捉。許多人回想起，在摩西和以色列兒女有需要時，神也曾賜給他們鸕鶿。

教會一位文書多馬·布羅克在日記中寫道：「今天早上，神直



接向我們顯示祂的慈悲和良善。弟兄姊妹們讚美神，榮耀祂的名，傾注於荒野中以色列兒女的祝福，如今向身處迫害中的我們顯現。」

多馬寫道：「每個男人、女人和小孩，晚餐都有鷓鴣可吃。」³¹

與此同時，在數千公里外的太平洋阿納環礁上，一位名叫塔瑪內胡內的亞倫聖職持有人，在一場大會中對八百多名後期聖徒演講。他提議說：「我們應該寄一封信給在美國的教會，要求他們立刻派五位到一百位長老過來。」教會成員阿里伊帕艾阿是當地的村落領袖，他支持這項提議，於是這群南太平洋的聖徒也舉手贊成。³²

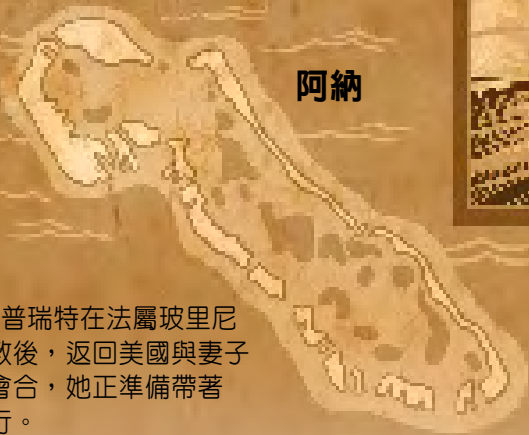
主領這場大會的阿狄生·普瑞特，全心贊

同塔瑪內胡內。過去三年，阿狄生和便雅憫·葛瑞德已經為一千多人施洗，但截至當時，他們只收到十二使徒的一封信，而信中未針對返鄉提出任何指示。³³

收信以來的六個月，這兩位傳教士沒有從親友和教會領袖那裡得到任何音訊。每當有報紙送到島上，他們就遍尋有關聖徒的消息。他們讀到的一份報紙聲稱，納府聖徒半數已遭屠殺，而其餘的人則被迫逃往加利福尼亞。³⁴

阿狄生急於了解露易莎和女兒們是生是死，於是決定返回美國。他告訴自己：「即使是壞消息，知道真相也比一直懷疑和焦慮要好。」³⁵

與阿狄生一起在阿納傳教的朋友拿波塔和泰莉伊這對夫妻決定回到土布艾，那裡的教會婦女夥伴們深愛著泰莉伊這位有靈性的教師，



阿納



土布艾

阿狄生·普瑞特在法屬玻里尼西亞傳教後，返回美國與妻子露易莎會合，她正準備帶著子女西行。

而便雅憫則打算留在群島上領導傳道事工。³⁶

太平洋的聖徒得知阿狄生即將離開時，就敦促他盡快返回，並把更多傳教士帶過來。阿狄生欣然同意，因為他早就打算帶著露易莎和女兒們回到太平洋群島——如果她們還活著的話。³⁷

隨著冬季營的天氣更加酷寒，百翰常常祈求能夠知道，該如何幫助教會成員準備好越過洛磯山脈的旅程。踏上這條路徑將近一年後，他了解到，將聖徒組織起來、帶齊裝備，為前方的旅程作好準備，將會是成功的關鍵。然而，接二連三的挫敗也讓他知道，仰賴主、遵從祂的指示有多麼重要。如同在約瑟的時代一樣，唯有主可以指導祂的教會。

新的一年開始後不久，百翰感覺到主開啓他的心智，以迎接新的光和知識。1847年1月14日，他與高級諮議會和十二使徒進行會議時，開始記錄主賜給聖徒的一項啓示。主在百翰就寢前，針對未來的旅程賜給他進一步的指示。於是百翰將未完成的啓示拿出來，繼續記錄主賜給聖徒的指示。³⁹

隔天，百翰向十二使徒提出這項啓示。這項稱為「主的話語和旨意」的啓示，強調有必要在使徒的領導下，將聖徒組織成隊。主在這啓示中命令聖徒，要在旅程中自給自足，還要合作照顧寡婦、孤兒和摩爾門兵團成員的家人。

啓示中如此指示：「每個人都要運用其所有的影響力和財產，將這人民遷往主將來要設錫安支聯會的地方。如果你們以純潔的心，完全忠信地這麼做，你們必蒙福。」⁴⁰

主也命令祂的人民要悔改和謙抑自己，和氣相待，並且不得再酒醉和說人壞話。先知將祂的話提出來作為聖約，指示聖徒要「奉行……一切的教儀」，遵守在納府聖殿立下的承諾。⁴¹

祂宣告：「我是主，你們的神，是你們祖先的神，是亞伯拉罕、以撒、雅各的神。我就是帶以色列兒女出埃及地的那位；我的臂膀在末世時代伸出。」

聖徒應當像古代以色列人那樣讚美主，在苦難時呼求祂的名。他們應當歌唱、跳舞，心中充滿感恩的祈禱。他們不應該懼怕未來，卻要信賴祂，並忍受自己的苦難。

主聲明：「我的人民必須在一切事上受考驗，好使他們準備好接受我要賜給他們的榮耀，即錫安的榮耀。」⁴²

那年冬天剩餘的時間，使徒為派遣篷車隊伍翻越洛磯山脈的事作準備，同時繼續尋求啓示。在他們的領導下，一支小型先遣隊伍將在春天離開冬季營、越過山脈，為聖徒建立新的聚集地。為了服從主的命令，使預言得以實現，他們將舉起列國的旌旗，並著手興建聖殿。主要由家庭組成的大型隊伍將在不久後追隨他們，並在旅程中服從主的話語和旨意。⁴⁸

離開納府前，十二使徒定額組和五十人議會曾審慎思考，考慮要定居在鹽湖谷或北方的熊河谷。這兩座山谷都位於洛磯山脈另一側，據說都前景看好。⁴⁹百翰在異象中看過聖徒將定居的地點，但至於上哪裡去找，他只有大致的概念。他一如往常祈求神會指引他和先遣隊伍，前往教會正確的聚集地。⁵⁰



大鹽湖谷

冬季營

納府

1847年4月16日下午，先遣隊伍在寒冷晦暗的天空下啓程。使徒在給冬季營聖徒的道別信中說：「我們志在為列國心地誠實者開啓救恩之路，或是在我們的管家職務上犧牲一切。奉以色列之神的名，我們不成功，便成仁。」⁵³

欲閱讀本章全文，請至 saints.ChurchofJesusChrist.org 或到福音圖書館或 liahona.ChurchofJesusChrist.org，閱讀本文的電子版。

註中的主題一詞，指的是 saints.ChurchofJesusChrist.org 提供的其他資料。

註：

28. James Whitehead to Brigham Young, Aug. 18, 1846, Brigham Young Office Files, CHL; George Alley to Joseph Alley, Jan. 26, 1847, George Alley, Letters, CHL; Mace, Autobiography, 138–45; “Articles of Accommodation Treaty Agreement,” Sept. 16, 1846, Chicago Historical Society, Collection of Manuscripts about Mormons, CHL; Bullock, Journal, Sept. 1846; Historical Department, Journal History of the Church, Sept. 18, 1846; Leonard, *Nauvoo*, 606–16.
29. Historian's Office, History of the Church, volume 16, Sept. 24 and 27, 1846, 49, 51; Brigham Young to “the High Council at Council Point,” Sept. 27, 1846, Brigham Young Office Files, CHL.
30. Historian's Office, History of the Church, volume 16, Sept. 14, 1846, 34; Sept. 27, 1846, 52; Oct. 5, 1846, 7–8; Oct. 6, 1846, 11.
31. Bullock, Journal, Oct. 9, 1846; Historian's Office, History of the Church, volume 16, Oct. 5 and 9, 1846, 7–8, 14–15.
32. Society Islands Conference Report, Sept. 24, 1846, in Historian's Office, Minutes and Reports (local units), CHL; Addison Pratt, Journal, Feb. 3, 1846; Sept. 24, 1846; Nov. 1850. 阿狄生在1850年11月的日記中似乎誤植了大會的日期。主題：法屬玻里尼西亞
33. Addison Pratt, Journal, Mar. 5, 1846; Apr. 17, 1846; Nov. 14, 1846; Woodruff, Journal, Nov. 26, 1844.
34. Grouard, Journal, 145; see also Addison Pratt, Journal, Feb. 6, 1847.
35. Addison Pratt, Journal, Nov. 7, 1846.
36. Addison Pratt, Journal, Mar. 13 and 17, 1846; Nov. 14 and 17, 1846; Jan. 9, 1847; Addison Pratt to “My Dear Family,” Jan. 6, 1846, Addison Pratt Family Collection, CHL; Grouard, Journal, 165–66.
37. Grouard, Journal, 172; Addison Pratt, Journal, Nov. 1850; Addison Pratt to “My Dear Family,” Jan. 6, 1846, Addison Pratt Family Collection, CHL; see also Addison Pratt, Journal, Jan. 13, 1847.
39. Historian's Office, History of the Church, volume 17, Jan. 14, 1847, 18–19; Willard Richards, Journal, Jan. 14, 1847; see also Bennett, *Mormons at the Missouri*, 148–57. 主題：百翰·楊
40. 教義和聖約136：1-11 (Revelation, Jan. 14, 1847, Revelations Collection, CHL); Historian's Office, History of the Church, volume 17, Jan. 15, 1847, 19.
41. 教義和聖約136：4，8，19，23-27，32 (Revelation, Jan. 14, 1847, Revelations Collection, CHL).
42. 教義和聖約136：17，21-22，28-31 (Revelation, Jan. 14, 1847, Revelations Collection, CHL); 亦見出埃及記2：23-25；4：31；6：6-7；15：1。
48. Woodruff, Journal, Sept. 4, 1847; Historian's Office, History of the Church, volume 17, Mar. 6 and 21, 1847, 65–66, 72; Lee, Journal, Feb. 15 and 27, 1847; Council of the Twelve Apostles to “the Brethren at Winter Quarters,” Apr. 16, 1847, Brigham Young Office Files, CHL; see also Doctrine and Covenants 136 (Revelation, Jan. 14, 1847, Revelations Collection, CHL).
49. Council of Fifty, “Record,” Sept. 9, 1845, and Jan. 11, 1846, in *JSP*, CFM:472, 513.
50. Lee, Journal, Jan. 13, 1846, 79; George A. Smith, in *Journal of Discourses*, June 20, 1869, 13:85; Council of the Twelve Apostles to “the Brethren at Winter Quarters,” Apr. 16, 1846, Brigham Young Office Files, CHL; Norton, Reminiscence and Journal, July 28, 1847; Erastus Snow, in *Journal of Discourses*, Sept. 14, 1873, 16:207; see also Thomas Bullock to Henrietta Rushton Bullock, June 9, 1847, Henrietta R. Bullock Collection, CHL.
53. Woodruff, Journal, Apr. 14–16, 1847; Clayton, Diary, Apr. 16, 1847; Council of the Twelve Apostles to “the Brethren at Winter Quarters,” Apr. 16, 1847, Brigham Young Office Files, CHL.



艾迪爾生·裴瑞拉
長老
七十員

接受並確認 天上的指引

神很願意給予我們指引，但我們必須願意且準備好來接受。

我年輕傳教時在巴西的傳教士訓練中心受訓，有一天，我們受指派與傳教同伴到聖保羅的街上邀請人們聽傳教士課程，幾個小時後，我們回到傳教士訓練中心舉行見證聚會。

許多傳教士談到他們受到提示去某條街，或是去接觸某個人，這些經驗在我聽來非常奇妙；不過，我沒有類似的經驗，因此覺得也許是自己不夠好，或沒準備好當傳教士。

我感覺很挫折，於是尋求傳教士訓練中心的領袖協助。他們幫助我了解，神很願意透過聖靈給我們指示，雖然我的經驗可能與其他人的不同，但還是需要符合資格才能獲得靈的指引。就像收音機需要將頻道調到特定的電台，或者智慧型手機需要與網路連接，我們必須與聖靈協調、連接，才能接受到祂要傳達給我們的信息。



就像智慧型手機需要與網路連接，
我們必須與聖靈協調、連接，才能
接受到祂要傳達給我們的信息。

靈性的存活

羅素·納爾遜會長提出以下警告：「在未來的日子，如果沒有聖靈持續的指引、指示和安慰的影響力，我們不可能在靈性上存活。」¹

他呼籲我們要「擴展〔我們〕目前的靈性能力以獲得個人的啓示，因為主已應許：『你若〔尋求〕，就必獲得啓示上加啓示、知識上加知識，使你能知道奧祕及令人平安的事——帶來喜樂及帶來永生的事』〔教義和聖約 42：61〕。」²

在今生的旅途中，主期望我們「憑自己的自由意志做許多事，促成許多正義」（教義和聖約 58：27）；然而，有些事只有在上天的幫助下才能完成。聖靈會向我們透露需要做什麼才能留在通往今生幸福和承繼永生的路上，並且繼續前進。「因為看啊，我再告訴你們，如果你們願意踏上那條道路，並接受聖靈，聖靈必指示你們所有當做的事」（尼腓二書 32：5）。

主的模式

經文說明主如何賜給我們個人啓示：「我將藉著臨到你並住在你心中的聖靈，在你的意念和心中告訴你」（教義和聖約 8：2）。

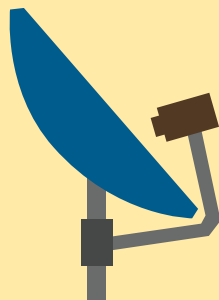
主也告訴我們，「要信賴那位引導人行善的靈」（教義和聖約 11：12）。靈引導我們行善，有時候是透過給我們一些想法、建議，或一系列的建議；有時是透過給我們靈感，讓我們不要去做或開始去做某件事；有時是透過給我們洞察力或理解力；有時是針對我們自己一個人學不來的事情，為我們詳細講解；有時是讓我們想起遺忘的事，等等。³

我們在加拉太書 5：22-23 學到，聖靈常常透過仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制這樣的感覺和情感與我們溝通。我們從聖靈獲得的幫助，經常是針對我們特定的需求而給予的指示；但要記住，這樣的指引會說服我們為善（見摩羅乃書 7：13），也始終與活著的先知和神聖經文的教導和諧一致。

接受與辨認

我們今生面對的一大挑戰或許是知道如何接受、辨認聖靈的提示和指引，並依此行動。以下的教導可以幫助我們。

教導一：主願意給予我們個人啓示，但我們需要準備好來接受。

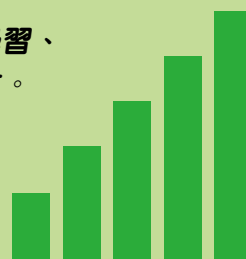


納爾遜會長說：「自從我擔任總會會長這個新召喚後，聖靈一直在我心中留下一個深刻的印象，就是主非常願意啓示祂的心意和旨意。接受啓示的特權是神賜予祂兒女最偉大的恩賜之一。」⁴

我在傳教士訓練中心學到，我需要準備好依照主的時間和方式，接受祂想要給我的信息。我也學到，雜音會使我們分心，以至於無法辨認出主何時在對我們說話，也無法仔細聆聽祂要我們聽到的信息。

十二使徒定額組的大衛·貝納長老說：「只要我們渴望並邀請聖靈進入我們生活，學會立刻聽從簡單的提示，我們也可以阻絕這世界干擾的雜音，清楚專注於聖靈的提示。」⁵

教導二：我們需要學習、了解聖靈使用的語言。



十二使徒定額組羅納德·羅斯本長老說：「聖靈往往以感覺的形式與我們溝通。你感覺出那些你熟悉的話，你理解的話，還有提示你的話。……

「……這些感覺是輕柔的，就像有人用手肘輕推你去採取行動，去做某件事，說某些話，用某個方式做出回應。」⁶

學習接受聖靈的啓示可以比作學習語言。起初我們懂得很少，也許根本不懂；但經過持續努力用功，我們開始懂一些字詞，然後是一些句子，再來是整個思維，最後我們發現自己聽得懂別人說的話。要學習聖靈的語言，就必須：

- 渴望學習。
- 從經文和活著的先知的話語中，學習如何接受啓示。
- 注意靈性的感受。
- 祈求神透過聖靈賜給我們指引。
- 願意接受所獲得的指示，不要置之不理或隨便應付。
- 服從提示。
- 認真尋得更多指引。

教導三：天父按照祂自己的方式和時間給予我們啓示。



這項教導包含三個原則：

1. 神能夠、也會讓我們知道要如何進步。
天父的事工是幫助我們獲得永生（見摩西書 1：39）。總會會長團第二諮理亨利·艾寧會長說：「〔祂〕關切的不只是我們得到安慰，祂更關心我們的進步和進展。」⁷
這句話的意思是，天父關切的是我們在世上所踏出的每一步。祂知道我們必須作哪些決定，採取哪些行動，我們才「得以成為神的兒子〔和女兒〕」（摩羅乃書 7：48）。「而且超乎你所能想像的，祂非常希望你達成你的目標，光榮地回到你天上的家，」十二使徒定額組的迪特·鄔希鐸長老這樣說。⁸
2. 有時我們並不明白上天指示的原因。神有時候給我們的指示不是我們所期望的。記得有一次我坐在聖餐聚會中，腦海清晰浮現一個印象。這個指示不是聲音，也不是低語，而是一個清楚的念頭，指示我應該做的事。我沒預料到會在聖餐聚會時接受到這樣的指示。
我轉身告訴妻子剛剛獲得的提示。雖然我們並不明白這提示背後的原因，但妻子表示我應該服從。
我們服從了那個提示，隨著時間過去，我們得到幾個見證，證明我們獲得的指引帶給我們更大的平安，確保我們留在成長的路上。

3. 我們必須願意奉行神的旨意。神憑著祂的完全與智慧，知道什麼對我們最好。神的旨意根據的是祂的觀點，能向我們顯示更好的方法，但往往卻成了我們的挑戰。在這方面和所有其他方面，主耶穌基督都是完美典範，祂讓父的旨意成為祂的旨意。救主為我們的罪受苦時，祈求說：「我父啊，倘若可行，求你叫這杯離開我。然而，不要照我的意思，只要照你的意思」（馬太福音 26：39）。

我們也必須願意將神的旨意置於我們的渴望之上。當我們接受祂的旨意並且照著去做，就是準備自己接受進一步的指引。貝納長老教導：「然而，只要我們固守聖約、遵守誠命、努力地持續行善，努力成為更好的人，就能懷著自信前進，相信神會引導我們的腳步。」⁹

接受上天的幫助

我們的永恆進步有賴於接受來自聖靈的個人指引。願我們每個人都能下定決心遵從納爾遜會長的忠告，為我們的生活尋求啓示。我們若相信且信賴神希望透過聖靈給予我們指引，那麼，只要我們努力把生活專注於追求上天的幫助，就會接受到需要的指引。■

註：

1. 羅素·納爾遜，「給教會的啓示，給我們生活的啓示」，2018年5月，利阿賀拿，第96頁。
2. 羅素·納爾遜，「給教會的啓示，給我們生活的啓示」，第95頁。
3. 見大衛·貝納，「啓示之靈」，2011年5月，利阿賀拿，第87-90頁。
4. 羅素·納爾遜，「給教會的啓示，給我們生活的啓示」，第94頁。
5. David A. Bednar, "Receiving, Recognizing, and Responding to the Promptings of the Holy Ghost" (Ricks College Devotional, Aug. 31, 1999).
6. 羅納德·羅斯本，「讓聖靈來指引你」，2017年5月，利阿賀拿，第94頁。
7. 亨利·艾寧，「我留下平安給你們」，2017年5月，利阿賀拿，第17頁。
8. 迪特·鄔希鐸，「喜樂地奉行福音」，2014年11月，利阿賀拿，第123頁。
9. 大衛·貝納，「啓示之靈」，第90頁。

一步一步來

完全聽起來很嚇人——尤其是不完美的我們把它拿來當作自己的標準。我的意思是，每個人都會有把事情搞砸的時候，也會為錯誤感到懊悔。通常，這樣的懊悔會幫助我們作出必要的改變；不過我們若花太多時間老想著必需做得更好、變得更好，這些想法就會使人欲振乏力。拿單在第 44 頁所寫的文章中，幫助我們認清完全的真正意思，以及我們要如何經由正義的生活，一點一點地達到完全。

在改進的過程中，往往看似我們是在獨力奮戰，其實並不是！天父和耶穌基督隨時會幫助我們每個人。如果你曾感覺自己不夠好，讀一讀第 42 頁喬艾樂的文章，她寫到了解救主的贖罪如何幫助她克服完美主義。

通常，完美主義會執著一些事情，像是很愛乾淨，像安珀怕麟那樣；或就福音的層面來說，會像亞倫一樣擔心無法成為屬神的人（都只有電子版文章）。不過如同這些年輕成人所發現的，即使你不完美，仍然可以感受到聖靈，並且成為屬神的人。

想要知道更多好消息嗎？「所以，你們要完全」（馬太福音 5：48）這項命令，實際的意思也許不是你所想的。閱讀大衛的電子版文章，學習克服完美主義的一些步驟。

我們努力改進時，要牢記主希望我們受到鼓舞和提升，而不是氣餒。我們可能對自己太苛求（見我的文章——只有電子版），所以應當記住，在通往完全的旅程中，要對自己好一點。

專注於天父和救主。祂們知道你的神聖價值，也會隨著時間推移，幫助你變得比你想像的更好。一步一步來。

海瑟·柯雷治
謹啓



最好的建議……

如何克服完美主義？年輕成人分享他們最好的建議：

「我給自己的建議是：我來這裡的目的是學習專注在重要的事情上，讓我能回到祂身邊。」

——賈拉·瓦爾加斯，
墨西哥阿瓜卡連

「完美的人不需要救主。神賜給我們弱點，使我們能仰賴基督。」

——馬克娜·克拉克，
美國維吉尼亞州

「我在教會學習到，今生不會達到完全，來生才會。救主是我們的完美典範，在今生跟從祂，將來就能變得完全。」

——薇內拉·瓦卡包利，
印度安得拉邦

關於寬恕，你得到最好的建議是什麼？請在2019年9月30日之前，將你的回答寄至 liahona.ChurchofJesusChrist.org。

分享你的故事

你有很棒的故事要分享嗎？或是你想看哪些特定主題的文章？若是如此，我們希望收到你的來信！請將文章或意見投稿至 liahona.ChurchofJesusChrist.org。

年輕成人園地作者群

喬艾樂·史畢克曼喜歡笑，對生活經常充滿著熱情。她喜愛福音、小孩和音樂，目前正在研修，準備將來成為小學老師。她的目標是與周遭每個人分享光。



拿單·瑞得生長在澳洲的塔斯馬尼亞，擁有經濟分析的學士學位，目前在政府機關上班。除了工作和擔任支會福音進修班教師外，他也喜歡參與當地的音樂劇演出，以及閱讀好書。



海瑟·柯雷治小時候睡覺時枕頭下總塞滿一堆書，因此不難想像她會成為編輯。她住過美國各地，在所到之處學習各種技能（如跆拳道、彩繪玻璃）。秋天是她最喜歡的季節，主要是因為可以在滿地乾脆的落葉上踩跳。



安珀·魏斯登是全職媽媽，有四個美麗的小孩。她最喜歡的人是丈夫，最喜歡的嗜好是寫「子彈筆記」。她隨時都帶著子彈筆記本，這樣可以持續記錄生活中美好（和不怎麼美好）的時刻。



本單元內容

42 我不完美……但是
喬艾樂·史畢克曼

44 完美主義：讓人產生陰影的「找碴」遊戲
拿單·瑞得

48 經由基督成為完全



只有電子版

我們對自己太嚴苛了

海瑟·柯雷治

在凌亂的家可以感受到聖靈嗎？

安珀·魏斯登

即使有缺點，你還是可以成為真正的屬神男女

亞倫·威廉斯

你：
還在改善
進步當中

大衛·狄克生



從以下各處找到上述文章和更多文章：

- liahona.ChurchofJesusChrist.org
- 年輕成人週訊（福音圖書館，「年輕成人」）
- facebook.com/liahona

我不完美…… 但是

克服完美主義使
我更加了解救主
的贖罪。

喬艾樂·史畢克曼

耶蘇在尼腓三書 12 : 48 教導：「所以我希望你們像我一樣完全，或像你們在天上的父一樣完全。」這節經文總是讓我深思，因為我一生都受完美主義所苦。儘管凡事想要盡善盡美是件好事，但完美主義卻會毒害人。好長一段時間——不管是我犯錯，甚或是成功的時候——我都覺得自己不夠好。

自我要求太多

我總是自我要求太多，特別是唸高中的時候。由於我企圖一次完成很多事來證明自己夠好，反而常常失敗落空。有一年，我覺得自己需要盡力發展、精進才能，所以決定學跳社交舞、上音樂課，還加入了樂團；但是到了某個時刻，事情多到令我難以掌控，因此不得不全部放棄。我很苛責自己，覺得自己失敗了；我最大的恐懼之一就是失敗。

我知道自己不是唯一受完美主義所苦的人。有許多人每天都全力以赴，一旦事情達不到理想，就會非常沮喪。儘管我們很努力，但世上沒有人會全然地完美無缺。所以當一切的努力看似無用，我們又如何力求完全呢？十二使徒定額組的傑佛瑞·賀倫長老提供了答案：「所以，你們〔最終〕要完全」。¹

力求完全是好事，但如果讓這件事壓垮我們，那就不是好事了。今生的一切都需要我們在體能、精神、情感，甚至靈性上有所付出，不要因為一味追求完美而耗盡精力是非常重要的。還有更重要的是，想想天父所要求我們的；祂並不希望我們過度努力而筋疲力竭。

主在教義和聖約 10 : 4 中教導：「不要比提供給你使你能翻譯的力量和工具跑得更快或工作得更多；但是要勤奮到底。」我們可以將這節經文應

用在生活中。天父希望我們快樂，如果我們盡力照祂的話去做，就會快樂，即使我們的努力還不夠完全也沒關係。

完全的意思是「完整」

完全 (*perfect*) 這個詞源自於拉丁文 *perficere*，這個字可拆成 *per-*（「完整地」）和 *facere*（「做」）。所以

完全的確實意思是「完整」。沒有耶穌基督，我們也無法完整（見摩羅乃書 10：30）。我想許多人常常認為自己不夠好，沒錯，我們是不夠好！也就是說，沒有基督，我們是不夠好。就像艾蒙所說：「我自知微不足道；我的力量薄弱；所以我不誇耀自己，但我要誇耀我的神，因為有祂的力量，

我什麼事都能做」（阿爾瑪書 26：12）。

由於耶穌基督，我們可以一直努力變得更好，甚至有一天會變得完全且完整；這是因為祂會彌補我們的弱點。「是的，歸向基督，在祂裡面成為完全，摒棄一切邪惡；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，使你們能藉著祂的恩典在基督裡成為完全」（摩羅乃書 10：32）。

這些年來我才知道，我並沒有充分明白、理解救主的贖罪及其對我的意義；我以為我必須在世上有完美的表現，而我得獨自一人想辦法完成這項任務。但是現在我知道，我們絕不孤單。如果我們努力專注於耶穌基督，將祂放在我們的心思意念中，我們的弱點就會變成優點——就像我受完美主義所苦的情形正在改變。我知道我並不完美；但基督能幫助我們克服所有弱點、罪、挑戰或恐懼。祂了解我們，也知道如何拯救我們。我希望我們都能享有祂無盡的愛，並且知道我們現在雖不完全，但如果我們努力跟從祂，總有一天會變得完全。■

作者現居荷蘭。

註：

1. 傑佛瑞·賀倫，「所以，你們〔最終〕要完全」，2017年11月，利阿賀拿，第40頁。

完美主義

讓人產生陰影的 「找碴」 遊戲

我們總會有感覺自己不夠好的時候。這時，我們需要確定我們衡量自己的方法是正確的。



拿單·瑞得

我年輕時很喜歡玩地方報紙上的「找碴」遊戲。這個遊戲是將兩幅幾乎完全相同的圖像放在一起，挑戰讀者是否能找出這兩幅圖像間微小的區別。如果你夠仔細地專注去看圖像中的每一個元素，就算不能找出全部，也能成功地找出大部分不同的地方。這個活動的目的不是要欣賞圖像，也不是要完成第二幅圖像，而是要從第一幅圖像不盡相同的複製品中，找出所有的瑕疵。

年輕成人普遍會遇到的一個挑戰，就是覺得達不到自己預期的標準。我們越來越常拿自己和別人比較，看到某人開創出成功的事業，某人的學習成績獲得滿分，某人的朋友圈比自己的廣闊，或者認為某人比我們更和善、更有智慧、更慷慨付出或更親切仁慈。還有，他們可能比我們年輕！的確，要在自己和周遭人們之間「找出差異」很容易，而我們也總能列出一長串別人比自己「更好」的理由。

當我們相信自我價值是由成就、特質或屬世財富的累積來界定时，這樣的思維模式就變得格外危險。此外，我們的「找碴」遊戲很少去找出我們在生活中培養的基督般的特質和能力，也忽略了一項至關重要的真理，即我們都有潛能變得像基督一樣完全……只是時候

未到。當救主宣告：「所以我希望你們像我一樣完全，或像你們在天上的父一樣完全」（尼腓三書 12：48）時，我相信祂就是要提升我們的視野，讓我們懷抱希望——畢竟，祂的這項邀請既是呼籲我們悔改，又表達出祂相信我們能做到祂吩咐我們去做的事。我們最大的挑戰則在於要擺脫自然人容易嫉妒、怨恨、失望和懷疑的傾向，轉而選擇謙遜、悔改、信心和希望。

現在選正義，之後成完全

要克服撒但對「完美主義」操弄的負面影響，有一個方法就是去了解「完美或完全」的真正意義。羅素·納爾遜會長曾在一篇演講中談到完全這項主題，解釋在馬太福音 5：48中，完全一詞在希臘文是「完整或完成」的意思。¹ 我們沒有人能在今生成為「完人」，只能在永恆中達到那樣的境界。

如果我們認為完全是可望而不可



凱爾西·賴理繪



現在
選正義，
期待以後
成爲完全



仰望基督

預期失敗，
喜愛悔改



慎防驕傲



及的，就要一步一步地走在這條通往完全之路：例如，我們繳付十足的什一奉獻時，就是在完全地遵守什一奉獻律法。當我們每天祈禱，就能看到自己完全做到了選擇每天禱告。完全之路（也稱為聖約道路）的每一步都是為了讓我們得到快樂。定期作自我評估能讓我們肯定自己一直在進步，也知道天父喜悅我們生活中的靈性動力。

正義和完全不是同義詞。完全是最終的成果，正義則是我們每天選擇信心和悔改的一種模式。如果說完全是我們的目的地，那麼聖約就是我們手中的護照，而正義是我們在旅

程中踏出的每一步。我們若用這樣的觀點來理解完全，就能對未來的美好事物有盼望，並且有耐心又持續地培養正義的模式。

預期失敗，喜愛悔改

我最近在反覆思考七十員林恩·羅賓長老所說的一句話：「悔改不是〔神〕為了我們可能會失敗而設的備用計畫；祂知道我們必定會犯錯，因此悔改正是祂的計畫。」² 今生是給我們為永恆作準備的驗證階段。悔改會改變我們看待自己的方式，帶領我們與神、與救主更接近，來幫助我們為永恆作好準備。我們應當預期會失

敗或犯錯，可能每天都會；這不應該是意料之外的事，不需因此感到失望。其實，認出了自己的缺點或錯誤時，反倒應該快樂，因為我們會有機會與基督同工，使軟弱轉為堅強。

因此，完全雖然是我們的目標，但那條通往完全的道路需要我們每天臉上帶著笑容，內心充滿感謝，不斷悔改並向前邁進。

仰望基督

十二使徒定額組的尼爾·麥士維長老（1926-2004）曾說：「我們所堅持的信念，假以時日，會決定我們最後的為人和在永恆中的收穫。」³ 我



們每天所作的選擇，會決定我們成為怎樣的人。如果我們衷心渴望變得像救主一樣，如果我們的動機是出於對祂的愛，那麼我們的選擇也會反映出這份渴望，我們就必能改變。

我們遇到阻礙、犯錯或向誘惑屈服時，回應的方式可能是轉離基督，或者是用信心、希望、耐心、破碎的心和痛悔的靈來仰望基督。我們永遠可以在基督和祂的福音中，找到困境的答案或解決之道。只要我們仰望祂，祂必會教導我們，幫助我們轉變為更好的人。

人生的許多挑戰都可以被歸納為兩種：一種是可以在今生克服的，另一種是可以在

來生克服的，可能是某種身心障礙、沮喪和焦慮，或某種持續的誘惑。基督有能力讓我們成為完全。祂有能力轉變我們成為更好的人。我們選擇謙卑時，就是接受主的時間表和祂的旨意，如果我們主動尋求祂的幫助和指引，就能找到力量、上天的鼓勵，以及平安。

慎防驕傲

撒但絕不會提供任何好的解決方法來幫助我們克服挑戰。我們看到自己的失敗和弱點時，他會慫恿我們把它們隱藏起來，不讓別人看到，因為我們想盡量表現出完美無瑕的樣子。這就是一種驕傲。基督則總是為我們提供好的解決方法來克服挑戰，不過，祂的方法並不容易。例如，主邀請我們在與人分享福音的時候信賴祂，而撒但則說我們不應去分享福音，因為我們拙口笨舌。但是主已應許，「就在那時刻」，祂必賜給我們當說的話（教義和聖約 100：6）。事實的確如此。撒但加深我們的懷疑，而主增強我們的信心。

基督不要我們忙著「找碴」和「隱藏缺點」，相反地，祂要我們仰望祂，努力「改變弱點」。基本上，驕傲會帶來競爭；然而，人生從不是一場競賽。只要我們選擇以基督為典範、朋友和支柱，就能拋開具有破壞力的比較，而在通往完全之路上找到平安。

要記住，我們在生活中都會面臨不完美這項挑戰，以及

隨之而來的各種軟弱。如果看到有人身陷其中，我們可以成為提升他們的正面力量；如果看到有人邁向成功，我們可以獻上真心的讚美。和別人比較自己是不是更正義或更成功，從來都不會讓我們得到任何好處。其他人可能看不見我們的價值，但是神看得見：我們在祂眼中具有無限的價值。我們永遠是祂的兒女。祂無條件地愛我們；祂也很高興我們為了變得更像祂而有正義的作為。

耶穌基督從未在我們的生活中缺席，祂沒有袖手旁觀；祂就在這裡，祂知道一切，也竭力拯救我們，引領我們返回高榮天家。藉著耶穌基督所賜的力量，我們凡事都能做；經由祂，無論何事都可成。在自由種種不完美組成的人生中，主是我們的希望和典範，祂不會拿我們和我們的弟兄姊妹比較，以此審判我們。祂看見我們的心，而且會在我們成為完全的這趟旅途中，揚起風，吹動我們的船帆。讓我們運用信心採取行動，悔改並仰望基督，對祂的應許懷抱希望，也就是我們終將「在祂裡面成為完全」（摩羅乃書 10：32）。■

作者現居澳洲塔斯馬尼亞。

註：

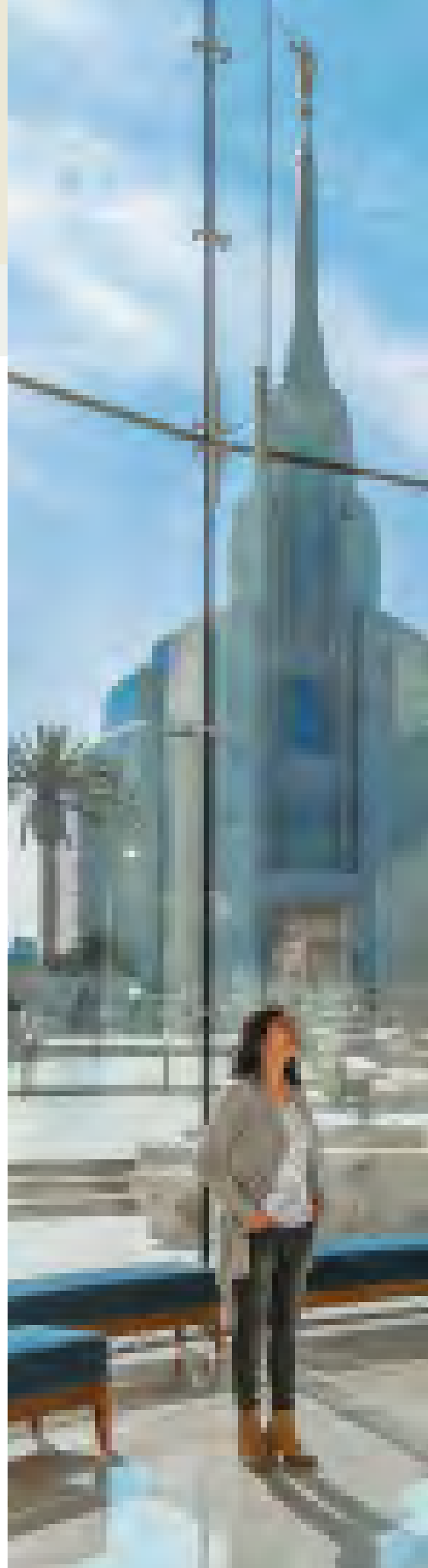
1. 參閱羅素·納爾遜，「完全終歸會來臨」，1996年1月，聖徒之聲，第92頁。
2. 林恩·羅賓，「到七十個七次」，2018年5月，利阿賀拿，第22頁。
3. 參閱尼爾·麥士維，「按照〔我們〕心中的願望」，1997年1月，聖徒之聲，第22頁。

經由基督成為 完全

「歸向基督，
在祂裡面成為完全。」
(摩羅乃書10：32)

「『完全』會臨到所有愛祂
並遵守祂誠命的人。……
那是我們持守的終點。
那是神為我們每個人
所預備的永恆的完全。」

——羅素·納爾遜會長
(「完全終歸會來臨」，1996年1月，
聖徒之聲，第94頁)





年輕成人園地

完全的真正意思 是什麼？

如果你感覺自己永遠不夠好，
而且正為此苦惱痛苦，這些
文章就是為你而寫的。

40



青年園地

用本月的總會大會
筆記本來為總會大會
作好準備，並且
聆聽和學習。

兒童園地

聆聽總會大會時，
可以玩這個遊戲！

F10

耶穌基督
後期聖徒教會



朋友



進一步了解教會在

俄羅斯

的情況！

見 F6-F9。



羅素·納爾遜
會長

與人和睦相處的 三個方法

耶穌教導人們如何彼此和睦相處。

第一：要愛人。

耶穌賜給我們兩大誡命：第一是「你要盡心、盡性、盡意愛主你的神」（馬太福音22：37），第二是你要「愛人如己」（馬太福音22：39）。

愛神與愛鄰人是一體兩面的誡命。世人的確是手足同胞，因為神的確是我們的父。

第二：要原諒他們

耶穌教導我們要寬恕所有人，「好叫你們在天上的父也饒恕你們的過犯」（馬可福音11：25）。

第三：我希望別人怎麼對待我，就該怎麼對待別人。

耶穌教導這項金科玉律：「無論何事，你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人。」（馬太福音7：12）

你們要人如何待你們，你們就要如何待人，這個道理很容易懂，因為神的每位兒女都是寶貴的（見馬太福音25：40）。

摘自「使人和睦的人有福了」，2002年11月，利阿賀拿，第39-42頁。



遵行這項金科玉律

你能找到幾個錢幣？把它們塗上金色或黃色。



想一想

黃金是非常有價值的金屬，人也是非常寶貴的！事實上，人的價值勝過世上所有的黃金或財富。遵行這項金科玉律如何能使我們對待他人就像對待神寶貴的兒女那樣？又如何幫助你學會與人和睦相處？

「信心的祈禱」（1991年3月，聖徒之聲，第33頁）。

喬的妹妹撒拉亞病了，不是那種讓人咳嗽或胃痛的病，爸媽說她得的可能是糖尿病。

喬不知道糖尿病是什麼，但是聽起來很可怕。爸媽接著解釋，糖尿病就是人的身體沒辦法利用從食物當中取得的糖份。撒拉亞要在醫院住幾天，確定是不是得了糖尿病。

有時候撒拉亞實在讓喬很氣惱。她會鬧著要跟他的朋友一起玩，有一次還弄丟了他的遊戲機搖桿。但他還是很愛她。我希望撒拉亞不要生病，想著想著就淚濕了眼眶。

喬的幾個姊姊幫撒拉亞準備去醫院要帶的東西。馬利亞拿出撒拉亞的背包，漢娜把睡衣裝進背包裡，莉莉也放了一條毛茸茸的薄毯。喬也想幫忙，但是不知道能做什麼。

很快地，撒拉亞的東西都打包好了。

「我們出發前先作個祈禱吧，」爸爸說。「喬，可以由你來作嗎？」

喬點點頭。「親愛的天父，」他開始說，「請祝福撒拉亞不要得糖尿病，請祝福她身體健康。」當他祈禱時，感覺比剛剛好多了。

他們全家人擁抱在一起。這時，喬想到了

糖尿病的困境

伊莉莎·布爾本

（根據真實故事改寫）

作者現定居美國猶他州。





個好主意。

「等等！」他說，然後進到房間，抓起了一台輕巧的音樂播放器，那是他的生日禮物。他測試了一下，確定裡面有撒拉亞最喜歡聽的歌。

「給妳，」他說著，一邊把東西遞給撒拉亞。「妳可以帶這個去醫院。」撒拉亞笑了，她緊緊抓著播放器走向汽車。

第二天，媽媽帶著喬和姊姊們去醫院探望撒拉亞。當他們穿過醫院大廳時，喬的心裡很緊張。「請祝福她不要得糖尿病，」他祈禱著好像不下一百次。

他們到撒拉亞的病房時，她正坐在床上，手臂上連接著一條管子。她看到大家時輕輕笑了。

「我們收到檢查報告了，」爸爸說，「醫生說撒拉亞得了第一型的糖尿病。我們要改變家裡吃的一些東西，還要幫助她按時吃藥。但她會沒事的。」

喬感到萬分失望。他離開病房到走廊上，坐在門外，頭埋在手臂裡。

「喬，你怎麼了？」媽媽問道，在他身邊坐了下來。

「我明明祈求撒拉亞不會得糖尿

病，」喬說道，「爲什麼天父不回答我的祈禱呢？」

媽媽伸出手臂摟著他。「天父一定會回答我們的祈禱，只是不一定照著我們想要的方式。有時候，天父回答祈禱的方式不是把困難拿掉，而是賜給我們平安的感覺，幫助我們變得堅強。我知道天父一定會幫助撒拉亞。」

喬慢慢地點了點頭。他現在還沒有感到平安或者堅強，但是他想起作家庭祈禱時那種很好的感覺。

他們一起走回病房，喬的姊妹正在玩紙牌遊戲，就像在家裡那樣。她們看起來都很開心，連撒拉亞也是。

然後喬注意到一件事，撒拉亞把耳機掛在脖子上，音樂播放器就放在她的腿上。

「她一直在聽你爲她選的歌，」媽媽說，「真的讓她感覺很平靜。」

喬心裡覺得很溫暖。他知道天父已經幫助了他們。●

給你的問題

你認為天父如何回答了喬的祈禱？



來自 俄羅斯 的問候！



嗨，
我們是保羅
和瑪歌。



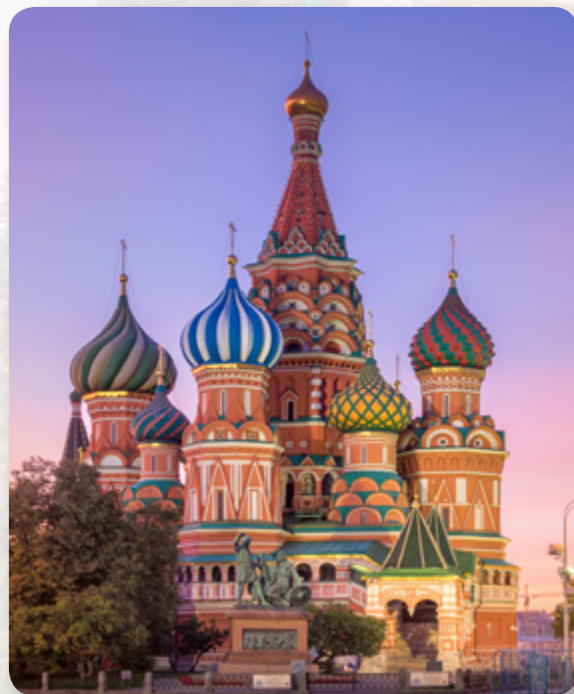
和我們一起
拜訪俄羅斯吧！



俄羅斯是全世界最大的國家！
它的版圖橫跨兩塊大陸：歐洲和
亞洲。俄羅斯的國家代表動物
是棕熊。



俄羅斯文字使用的是古代
斯拉夫文的字母。這是本教
會在俄羅斯一間教堂外的
標示，和一本俄羅斯文的
摩爾門經。



這是聖巴西爾大教堂，是俄羅斯最有名
的地標之一。大多數的俄羅斯人信奉俄
羅斯正教會。他們是基督徒，表示他們
和我們一樣相信耶穌基督！



在俄羅斯，開學的第一天叫做知識日。孩子們在
這一天會唱歌、跳舞，送花束給自己的老師。



湯在俄羅斯是很普遍的食物！
這個小男孩喝的高麗菜湯，
叫做shchi。



去年，納爾遜會長宣布將在俄羅斯興建聖殿，教會
在俄羅斯的成員都非常興奮！它將是這個廣大國家
裡的第一座聖殿。

謝謝你跟我們
一起探索俄羅斯。
下回見！



認識一些 來自俄羅斯的朋友吧！



我很喜歡在教會做見證。
我喜歡讀經文。我愛聖
殿，等不及要進去。
夏娃，8歲



耶穌愛我，我也愛祂。我
在學校會跟別人談到祂，
我朋友也都認識祂。我
喜歡唱初級會歌曲給朋
友聽。
葉菲姆，7歲

**你來自俄羅斯嗎？
請寫信給我們！我們希望
收到你的來信！**

青蛙公主 原諒人

卡潔想扮成公主，
但蘇亞想取而代之！

夏綠蒂·拉卡貝
教會雜誌
(根據真實故事改寫)

「你們要慈悲，像你們的父慈悲一樣。」（路加福音6：36）

卡潔從公寓裡拿出一個大紙箱走到戶外，那裡的陽光正燦爛。現在是俄羅斯的夏天，她住的城市裡會有好幾個月都是這樣溫暖的好天氣。她把紙箱放在長椅上，好朋友蒂瑪和蘇亞正在那裡等著她。

「我們演戲要用的東西，全都在這裡了！」卡潔說。她打開紙箱，拿出一頂塑膠皇冠，和幾片紫色、藍色和紅色的布條。只要用一點創意，就能把這些東西變成很棒的戲服。

「我們要演什麼故事呢？」蒂瑪問道。

卡潔笑了，「我想演『青蛙公主』！」這是她最喜歡的童話故事。卡潔想像自己裝扮成美麗的瓦西麗莎公主，開心地笑了。



蘇亞從箱子裡一把搶走藍色布條，披在自己身上。「我想當瓦西麗莎！」她說。

「等等，」卡潔說，「這是我想到的故事，應該我來當瓦西麗莎。」

「你可以當啊，」蘇亞說，一邊咯咯地笑著。「當她還是青蛙的時候！」

卡潔皺起眉頭，不高興地把藍布條從蘇亞身上拉下來。

「可是這是我選的故事！」

蘇亞兩手叉著腰，說：「如果你這麼跋扈，就沒有人要跟你玩。你比較適合當青蛙，不適合當公主。」

卡潔的眼眶湧上淚水。她抓起紙箱就往房子裡跑，一路跑回樓上的公寓。回到家後，她把門往身後重重一摔。

「怎麼了？」媽媽問。卡潔忍不住哭了起來。

「都是蘇亞做的好事！」卡潔告訴媽媽剛剛發生的事情。「她竟然說我是隻青蛙！」

「噢，卡潔瓦莎。」媽媽說。卡潔瓦莎是媽媽給卡潔的

暱稱。「我覺得很遺憾，她這麼做真的不好。」

就在這時，突然有人敲門。媽媽去應門，卡潔則跑回自己房間。她聽到講話的聲音，接著媽媽從門口喊她，「你要跟蘇亞說話嗎？她有事情要跟你說。」

「不要！」卡潔喊道。

她又聽到講話的聲音，然後門關了起來。

媽媽說：「我想蘇亞覺得很抱歉。」

「我才不在乎。」卡潔說。她更用力地把臉埋進枕頭裡。

媽媽在門邊站了一會兒。

「卡潔，有時候，我真的很生氣的時候，不會想原諒別人。有時候我需要祈求天父幫助我去原諒別人。」說完，媽媽就離開了。

卡潔氣到沒辦法原諒。蘇亞說的話實在太傷人了！但是……生氣的感覺也很不好。

她嘆了一口氣，在床邊跪了下來。卡潔知道天父要她原諒蘇亞。這樣才是對的。但也



許天父要卡潔原諒別人，是因為這樣也會讓卡潔感覺好一點。

「天父，請幫助我原諒蘇亞，」她說，「我其實不想原諒她，但是我也不想一直生氣。」

祈禱後，她作了一個深呼吸。卡潔覺得原本的怒氣開始慢慢地消失了。她可以做到這件事；她可以原諒別人。她走到蘇亞的公寓，敲了敲她家的門。

蘇亞一開門，就立刻開口說：「卡潔，很抱歉我說了那些話。」

「我原諒妳，」卡潔說，「我也很抱歉我拿回了所有的戲服。你也適合當瓦西麗莎公主。我們可以輪流。」

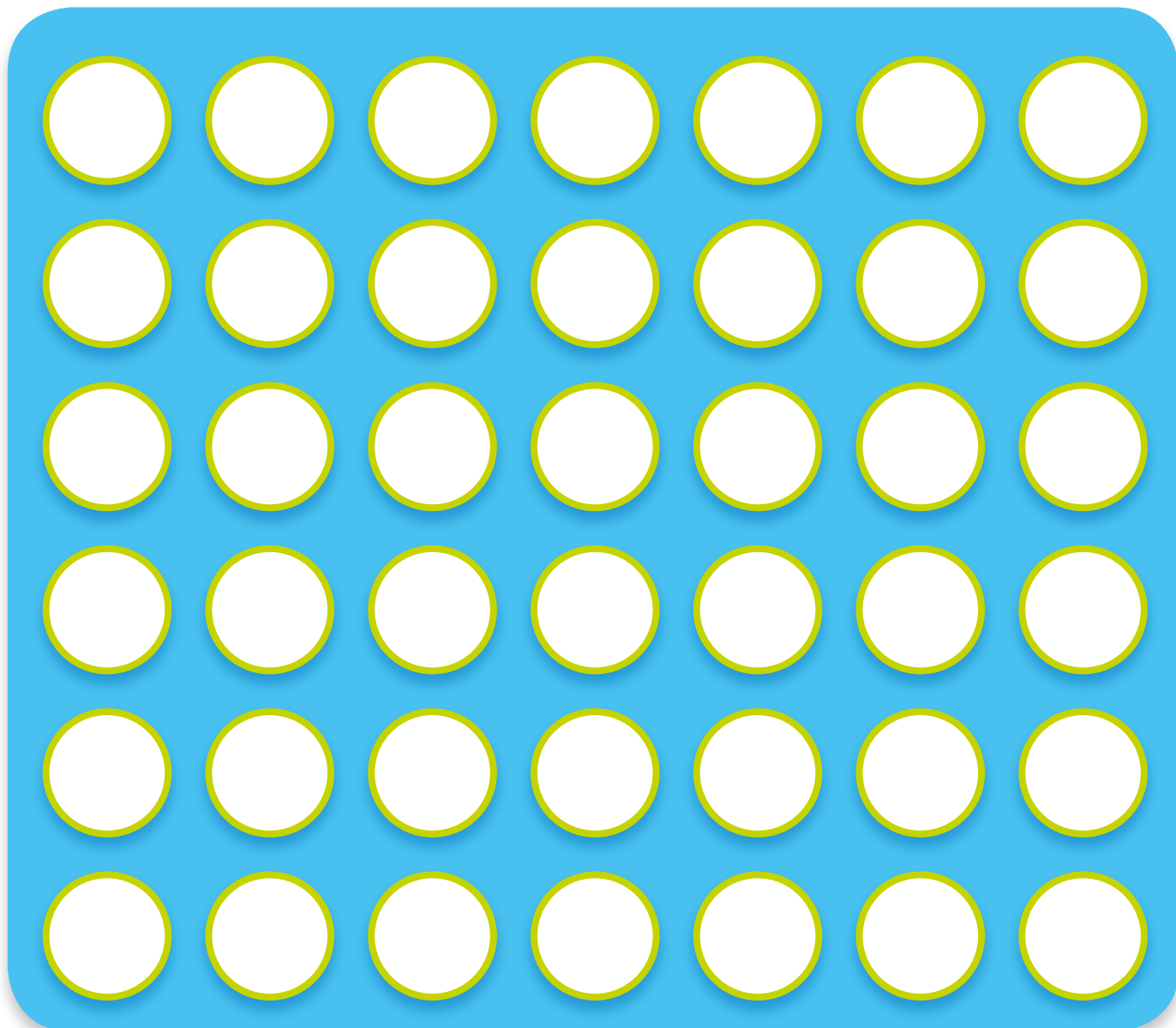
蘇亞笑了。「好呀。我們現在可以去練習嗎？我去找蒂瑪來！」

卡潔也報以微笑。「我去拿戲服！」●

這次大會，目標四個！

聽總會大會時，找一個同伴一起玩這個遊戲。首先，各自選好X或O。

接著，仔細聽下表列出的這幾個詞。每次聽到其中任何一個詞，就輪流在空白處寫下自己的字母（X或O）。先從計分卡最下面的一排開始，之後的每個字母都必須疊在另一個字母上面。誰先四個字母連成一條線，誰就贏了！●



兒童園地
誠命
信心

家庭
神
耶穌

愛
祈禱
聖職

啓示
經文
聖殿

先知
使徒

我很快就要進聖殿，這是我的第一次，我對聖殿推薦書面談感到緊張。主教會問什麼樣的問題？
——不安的人，阿卡波可



親愛的不安的人：

以下問題是你的主教或分會會長會和你討論的事情。如果你不了解某個問題的意思，可以提問。如果你想要爸爸或媽媽陪也可以。

我們愛你！

朋友



- 你是否對天父、耶穌基督和聖靈有信心？
- 你是否支持教會的領袖（例如先知、使徒和你的主教）？



- 你是否保持心靈和身體的乾淨純潔？
- 你是否盡力遵守洗禮時所立的聖約？
- 你是否遵守誡命？

- 你為人誠實嗎？
- 你是否繳付十足的什一奉獻？



即使你還沒有要馬上進入聖殿，只要你是女青年或持有亞倫聖職，也可以取得聖殿推薦書。這會幫助你記得要保持配稱，準備好進入聖殿！

- 你是否遵守智慧語？
- 你是否認為自己配稱進入主的殿？



筆，GETTY IMAGE攝；插圖：錢幣，貝絲·惠德克繪；馬太·斯密繪；耶穌基督和洗禮，馬太·斯密繪；耶穌基督和聖靈，史提夫·柯拉普繪

家譜， 一步步

**嗨！
我是芽依。**

我在一個舊盒子裡
找到這張照片，照片
背後寫著芙美子
這個名字。

我們又到盒子裡找，
發現有芙美子寫的
一封信，還有更多
照片。了解她的生平
真是有趣。

媽媽說，這是
外高祖母芙美子的
照片。我想知道更多
有關她的事。

我們上 FamilySearch.org 網站，把芙美子加入家譜樹，填上她的出生日期，還有她和丈夫清志的結婚日期。



芙美子在世的時候從未受洗，現在我已經夠大了，可以去聖殿替她受洗。

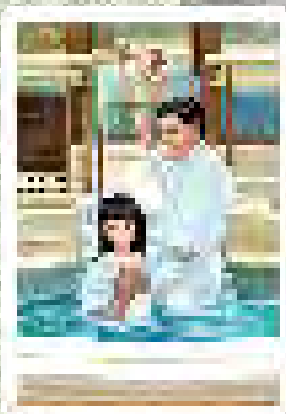
我們也新增了幾張芙美子的照片，萬一原始照片遺失或受損，家人還是可以在線上取得檔案。



我回到家後，

把這件事寫在日記裡。我希望，有一天，能見到外高祖母芙美子，我要持續了解她的生平，還有我所有家人的故事！

我們列印了一份芙美子的姓名和資料，接著去聖殿，我替她作了洗禮教儀！



就算你住得離聖殿很遠，也可以做家譜。

- ▶ 在日記中寫下或畫出你的生活經驗。
- ▶ 問父母或祖父母有關他們生活的故事。
- ▶ 用電腦、智慧型手機或平板電腦，把照片上傳到 **FamilySearch.org**。
- ▶ 閱讀F11有關聖殿推薦書面談的問題。你現在如何能具有配稱進入聖殿的資格？



荷西等不及要去聖殿。但他
為何那麼緊張呢？

聖殿裡的平安

荷西·羅德里格
(根據真實故事改寫)

「我喜歡看到聖殿。有一天我要去。」(兒童歌本，第99頁)

「荷西，恭喜你！」賈西亞主教說，一邊把新的聖殿推薦書遞給我。

「謝謝你！」我說。我和主教握了握手，走出他的辦公室，看著手中那張白色的紙。我可以進聖殿去洗禮了！

abuelos (祖父母) 正在大廳裡等我。我的父母不常來教會，所以我通常和Abuela還有Abuelo一起去教會。他們兩人都給我一個擁抱。

「下星期是你第一次進聖殿，你興奮嗎？」我們走出教堂時，Abuelo問我。

「是呀！」我說，只是我注意到肚子有種怪怪的感覺。

「和家人一起去聖殿是很棒的。」Abuela

帶著滿臉笑容地說。

我也對她笑了笑，但是那個怪怪的感覺還在。

去聖殿的日子越來越近，我變得更緊張了。我最後還是決定和Abuela說這件事。

她正在廚房裡切菜，我走進時，她停了下來。「怎麼了？」她問道，一邊用毛巾把手擦乾。「你看起來很擔心。」

我嘆了口氣，在桌旁坐下。「我很興奮可以進聖殿，但是也覺得很緊張。」

Abuela點點頭，好像她能了解我的感受。「你不用擔心，聖殿裡有很多人都會幫助你。」

她這麼說的時候，我從頭到腳都感到一股溫暖、安慰的感覺。我知道那會是很特別的一天。

給你的問題
你覺得為什麼
聖殿是一個
特別的地方？



不久，我們前往聖殿的日子到了。我穿上安息日服裝，把頭髮梳理整齊。Abuela走進我的房間。

「你感覺怎麼樣？」她問道。

「興奮極了！我等不及要進聖殿。」

Abuela在我床邊坐下，從口袋裡拿出一張紙。

「這是一張聖殿教儀卡，」她說，「是我的弟弟，他是我很親的人。但是他在可以受洗前就過世了。你今天願意代替他在聖殿受洗嗎？」

Abuela把教儀卡交給我，我讀著上面的名字：Ramon Rodriguez。我看的出來Abuela很愛她弟弟，我很高興她信任我來代替他受洗。

「當然願意，Abuela。謝謝！」我把教儀卡小心地放進口袋裡。

我們搭車去聖多明哥聖殿的途中，Abuela告

訴我她第一次和Abuelo去聖殿的故事。他們以前必須大老遠跑到祕魯，因為多明尼加共和國那時候還沒有聖殿。

一小時後，我們抵達聖殿。賈西亞主教也在那裡。我們走向聖殿時，我的眼睛睜得大大的，那裡真是太漂亮了！我在大門口停了下來，讀出大門上方的一行字：主的殿，歸主為聖。

我一走進聖殿大門，就知道我來到一個特別的地方，所有煩惱都一掃而空。每件事情都悄聲平靜地進行。

換上白色衣服後，我和賈西亞主教一起站在洗禮池中，我仔細地聽他唸出洗禮祈禱文的每個字。當他唸出Ramon的名字時，我整個人都充滿平安的感覺。

賈西亞主教把我浸沒在水裡，我站起來以後，開心地笑了。我等不及要再來做一次！●

作者現居多明尼加共和國的国家特區。



羅斯本長老拜訪 維德角



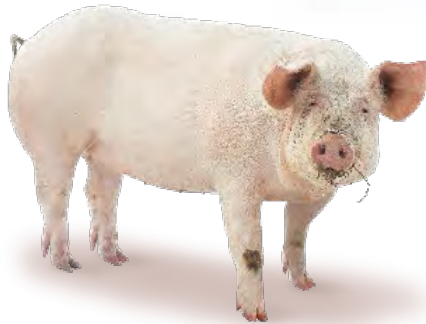
使徒前往世界各地，
施助人們，
教導他們關於
耶穌基督的事。



羅納德·羅斯本長老，偕同妻子
美樂妮·羅斯本姊妹拜訪維德角。
這是一個由非洲沿海10個美麗
島嶼組成的國家。



羅斯本長老拜訪一所
年幼孩童的學校，那裡
的很多孩童都沒有父母
照顧他們。他們排隊
等著和使徒握手，
羅斯本長老很喜歡
他們，因為他和羅斯本
姊妹有27名孫子女！



他們也參觀了一座農場，教會成員在農場學習
養豬和其他動物，農場所得用來供養家庭。



他們都很興奮能聽到
羅斯本長老演講。
這是第一次有使徒
拜訪他們的國家！



「神愛你們，
救主
愛你們。」



我們也能幫忙！

教會捐錢贊助羅斯本長老拜訪的那所孤兒學校。你也能捐錢給像他們一樣的孩子。方法是：

- 繳付什一奉獻時，在信封裡多放一些錢。
- 在「人道救濟基金」欄位裡，寫上金額。
- 把信封封好，然後交給你的主教或分會會長。
- 你捐出來的錢會經由很多方式去幫助世界各地的人！

這四個小孩捐款至教會的人道救濟基金。沿著圖形一直走，就可以找出他們的捐款用在什麼地方。



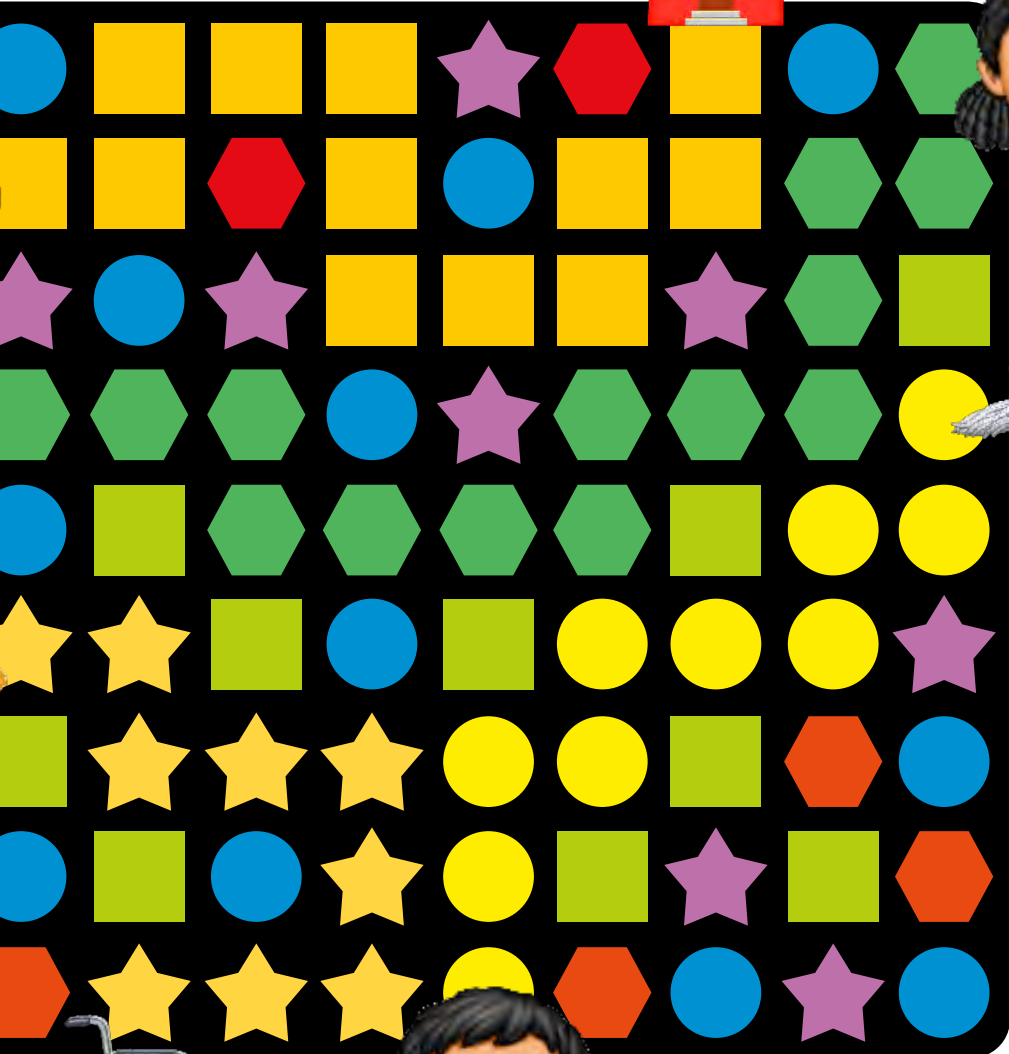
學校



食物和藥品



洪水或地震的災後援助



輪椅



看我做，聽我說



我 喜歡祈禱。我玩具不見的時候，我會祈禱，然後神就幫我找到。我有時候會在上課和足球比賽前祈禱。我喜歡全家一起祈禱，也喜歡在初級會裡，被老師指派祈禱。我喜歡祈禱，因為我知道天父會聽到，也會回答我的禱告。

基里爾，8歲

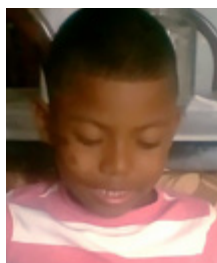


我 知道耶穌活著，祂為我們捨命。我知道耶穌是我們的救主和救贖主。

瑪麗亞，10歲



塔魯斯，9歲，美國維吉尼亞州



我 喜歡每天晚上讀摩爾門經，而且每次都會祈求能知道摩爾門經是真實的。

亞隆，7歲，厄瓜多爾艾斯美拉達斯



我 把我畫的圖給同學看。

米拉，6歲，菲律賓中央呂宋



艾倫·海尼長老
七十員

刮鬍子犯的錯

「我們信要誠實。」（信條第13條）

我九歲時曾經想要留鬍子。我以為只要每天刮鬍子，就可以長出鬍子來，所以用父親的刮鬍刀刮了好幾天。有一天，父親看到我在刮鬍子，就警告我不能這麼做，因為很可能會劃傷自己。

我必須很羞愧地承認，我沒有聽父親的警告。第二天，我又刮鬍子，結果刮鬍刀從我沾滿泡沫的手滑了出去，在嘴唇上方割出了一個很深的傷口。我在傷口上貼繃帶的時候感到很害怕，但更怕的是父親看到時會怎麼說。

那天晚上，父親回家時看到我臉上的傷口，又驚訝又擔心，問我發生了什麼事。

我說：「我在人行道上跑，跌倒撞到了臉。」

我在說謊！一開始我沒有聽話，現在竟然又說謊！那天晚上我一直睡不著。雖然很晚了，我還是決定告訴爸爸實話。我看到他還在客廳。

「爸爸，我說謊了，」我說，「我沒有跌倒。我是刮鬍子的時候劃傷的。對不起。」

父親沉默了片刻，然後溫和地說：「兒子，你沒有服從，這不是件好事。但是我很高興你選擇講實話。」

從那天起，我臉上就有了一道疤痕，也記住了學到的這個教訓。無論對天父或朋友和家人，都要作個誠實真誠的好榜樣。●



保羅的書信

瑪瑞莎·韋迪森
教會雜誌



耶穌死後，使徒保羅協助領導教會。那時候沒有電話或網際網路，所以保羅只能寫信給教會的成員。

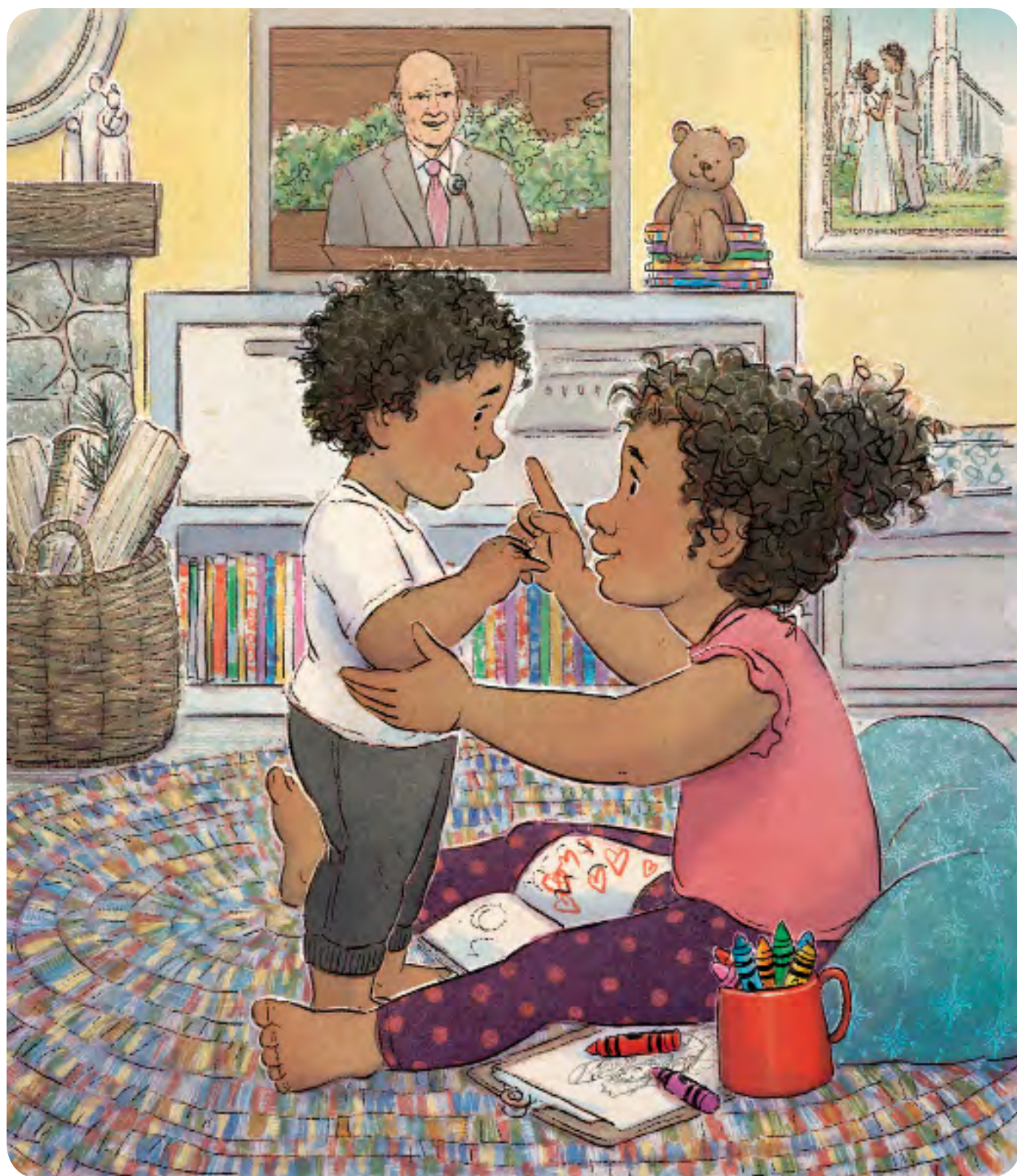
保羅寫給哥林多城的人民，
告訴他們要原諒別人，
要有耐心，也寫下
有關耶穌的事。



保羅寫信給加拉太這個地方的
人民，告訴他們要愛鄰人，
也告訴他們聖靈的感覺
像什麼。

保羅的書信非常重要，
所以後來成為聖經的
一部分。你可以在新約裡
讀到這些書信。





我能從保羅的教導中學習，我也會聽從
今日先知和使徒的教導！●

我愛聖經！



親愛的父母親

這一年來，教會在世界各地奉獻了許多聖殿，真令人興奮！教會在義大利、剛果共和國、巴西、海地和葡萄牙奉獻了新聖殿。另有幾座聖殿正在重新整修。這期雜誌中有幾篇文章談到了聖殿。你的孩子可以：

- 溫習聖殿推薦書面談的問題（F11）。
- 跟著芽依，看她如何發現有已逝家人需要執行聖殿教儀（F12–F13）。
- 閱讀一個小孩第一次去聖殿的故事（F14–F15）。

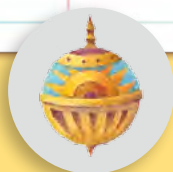
問問孩子能不能找出本期雜誌裡一共出現幾次聖殿？他們可以練習寫下「我喜歡看到聖殿」這句話，並畫一張全家在聖殿的圖畫。我們很想看到你們的畫！

聖殿如何造福了你們的生活？

朋友

如何將子女的作品或經驗 寄給利阿賀拿

到：liahona.churchofjesuschrist.org，點選「提交你的作品」。或是用電子郵件寄至 liahona@ChurchofJesusChrist.org，請寫上子女的姓名、年齡、居住城市和以下的同意聲明：「我，〔填寫姓名〕，同意耶穌基督後期聖徒教會在教會雜誌、網站和社群媒體平台上，刊登我子女提交的作品。」期待你的來信！



找出藏在裡面的利阿賀拿！

目次

- F2 來自總會會長團：
與人和睦相處的三個方法
- F4 糖尿病的困境
- F6 來自俄羅斯的問候！
- F8 青蛙公主原諒人
- F10 趣味欄：這次大會，目標四個！
- F11 你有什麼心事？
- F12 家譜，一步步
- F14 聖殿中的平安
- F16 使徒在世界各地：
羅斯本長老拜訪維德角
- F18 看我做，聽我說
- F19 刮鬍子犯的錯
- F20 經文故事：保羅的書信
- F23 著色頁：我愛聖經！

朋友的封面頁
艾杜比·史托克繪

