

耶 穌 基 督 後 期 聖 徒 教 會 · 2 0 2 0 年 9 月

# 利阿賀拿

## 我、我的 家庭和 神的計畫

你的家庭現在和未來所需的  
九個原則，第12頁

男人和女人的重要，  
第24頁

亞伯圖姊妹：神如何醫治  
我的家人，第26頁

## 年輕成人園地

你有心理健康問題的困擾嗎？  
在本期雜誌找出保持和改善  
心理健康的建議和故事。

42



青少年園地

在總會大會中  
作筆記

## 筆記本

父母

總會大會活動

F12



耶穌基督  
後期聖徒教會

這裡  
有教會

# 菲律賓 卡門





照片由 GETTY IMAGES 提供

卡門分會位於保和島，屬於塔格比拉蘭支聯會轄區，是菲律賓1,227個教會單位之一。以下是教會在菲律賓的現況：

教會成員總數  
(每134人中  
就有1名成員)



785,164

107



支聯會和68個區會，  
包含1,227個教會  
單位

傳道部

22



2



運作中的聖殿，  
1座興建中，  
4座已宣布

傳教士訓練中心

1



1967

成立第一個傳道部

1969

相較於世界其他國家，  
受洗人數最多

1973

成立第一個支聯會

2017

教會中第五個達到  
100個支聯會的國家



請至[history.ChurchofJesusChrist.org](http://history.ChurchofJesusChrist.org)，  
進一步了解教會歷史景點。



透過來跟從我施助

8



今日  
家庭文告  
12



透過聖殿教儀得醫治的奇蹟  
雷娜·亞伯圖

26



我要如何告訴孩子男女同等  
重要?

24

## 永恆家庭的一份子

**透**過我個人的經驗和我在總會慈助會的服務，我親眼目睹，世上有許多人的家庭狀況並不完美。事實上，我確定沒有誰的家庭狀況是完美的！「家庭：致全世界文告」提醒我們，我們都屬於一個充滿愛的永恆家庭。家庭文告教導我們，每個人都是神家庭的一份子；同時也提醒我們，無論我們世上家庭的狀況如何，我們身邊的每個人，都是我們的兄弟姊妹。

- 因為我們都是不完美的凡人，所以我們的家庭狀況可能在今生都不盡完美。但是，救主可以讓我們得到醫治。在第26頁，我分享聖殿的事工如何為幔子兩邊的家人帶來神的醫治。
- 無論你的家庭狀況如何，進一步學習家庭文告中的原則都可以幫助你和周遭的人鞏固信心。第12頁起的文章會提供一些建議，讓你知道如何將這些教導應用在生活中。

天上的父母愛我們，我們是祂們的孩子；天父還為我們每個人制定了一項計畫。也就是說，祂對你有一個計畫。請繼續憑著信心朝著祂前進。在這一路上，要幫助你永恆家庭的成員回到祂的身邊。天父會在你的旅途中給你希望和醫治。總有一天，我們每個人都有機會，回到一個完美且永恆的天上家庭。

願神祝福你、鞏固你。

雷娜·亞伯圖姊妹

總會慈助會會長團第二諮理

# 目錄

- 5 如果我的家庭不甚理想怎麼辦? ☺
- 6 信心的化身 ☺  
凱文和坎卓拉·韓德森  
神透過聖靈的提示，引導韓德森一家人認識福音。
- 8 施助原則  
透過來跟從我施助  
來跟從我旨在協助支會、家庭和班級中的每個人團結一，彼此施助。
- 12 在家庭文告中看見自己  
這裡的資源，會幫助你更了解家庭文告，並且更有效地運用。
- 24 我要如何告訴孩子男女同等重要? ☺  
九個秘訣，幫助你教導孩子，男女都應該受到同等的重視和尊重。
- 26 透過聖殿教儀得醫治的奇蹟  
雷娜·亞伯圖  
雷娜·亞伯圖姊妹分享聖殿事工如何醫治她的家人，以及救主會如何醫治我們每個人。
- 32 後期聖徒的心聲 ☺  
一位教師受到啟發要用不同的方式教導；一封還沒有寄出就得到答覆的信；一位弟兄的車禍教導了天父的愛；一對母子藉著一起閱讀摩爾門經來建立關係。
- 36 來跟從我：摩爾門經 📖 ☺  
這些每週文章可以輔助你這個月研讀摩爾門經。
- 40 我的總會大會筆記本2020年4月總會大會 ☺

🕒 快速閱讀

📖 來跟從我補充資料



封面  
寇迪·貝爾攝。

## 園地

年輕成人園地

42

我們每個人都經歷著**心理健康的困擾**，然而我們不必獨自面對。我們可以**向他人和救主求助**，以獲得關愛、連接與力量。閱讀年輕成人如何在困境中求助。



保持**心理健康的**

**3**步指南

青少年園地

使用**總會大會筆記本**為總會大會作準備和作筆記。



兒童園地

**朋友**

你可以**聆聽古今先知**關於耶穌基督的教導！



### 九月份「僅提供電子版」的精選文章



#### 我選擇活下來。你也可以用這些方法幫助別人活下來

珊媞亞·艾弗里

一位患有臨床憂鬱症的年輕成年人，分享她在幫助他人選擇活下來而非輕生的見解。



#### 不孕如何增強了我對家庭文告的見證

卡琳娜·卡斯特洛

一位成員分享她令人難以置信的故事，有關她不孕、領養，以及她最大的考驗如何鞏固她的信心。



#### 我終於承認自己得了憂鬱症。耶穌基督幫助我走出黑暗

妮菲·坦加林

一位來自菲律賓的年輕成年人，分享她心理疾病得到醫治的經驗。

### 進一步了解

你可以在福音圖書館應用程式和 [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) 上：

- 找到當期雜誌。
- 發掘「僅提供電子版」的內容。
- 搜尋以前的期數。
- 提交你的故事和意見。
- 訂閱或贈閱。
- 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](mailto:liahona@ChurchofJesusChrist.org)。

把你的故事投稿至 [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org)，或寄到：

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

#### 2020年9月，第9期

利阿賀拿16724 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·艾寧

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·蘇蘭

編輯：藍迪·范克  
顧問：貝琪·葛雷文，雪倫·尤班克，克麗斯汀娜·法蘭柯，華特·高查利，賴瑞·凱瑟，蘭恩·紐曼，亞德里安·歐卓亞，麥可·林格，斐恩·斯坦福

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

發行助理：艾妮絲·達維拉

編撰組：大衛·狄克生，大衛·愛德華茲，馬太·富利頓，賈瑞特·葛夫，強·

簡森，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·賓柏若夫，理查·羅森義，敬蒂·梭倫，羅利·索隆，雀可·瓦德雷，瑪瑞莎·韋迪森

實習編輯：安妮麗絲·卡登那

美術主編：泰德·彼得生

設計組：珍妮特·安德魯，菲·安德勒，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，艾勒尼·雷格爾，馬可·羅賓森，妮可·沃肯霍斯

設計實習生：珍娜·帕拉斯奧

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，荷西·契瓦茲，多馬·克羅寧，布萊恩·蓋吉，吉妮·尼爾遜，瑪莉莎·斯密

印前作業：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：蔡鈺龍

中文出版助理：黃鍾秀

地方新聞編輯：范陸平

雜誌價格：一年12期港幣78元，新台幣320元

美加以外地區的訂閱事宜以及價格，請至網站 [store.ChurchofJesusChrist.org](http://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](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) 線上提交；或以電子郵件寄至：[liahona@ChurchofJesusChrist.org](mailto:liahona@ChurchofJesusChrist.org)；或是來函寄至 [liahona, flr. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, USA](http://liahona, flr. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, 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、塞斯拉瑪文、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. © 2020 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](mailto:cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org)。

For Readers in the United States and Canada: September 2020 No. 9. LIAHONA (USPS 311-480) English (ISSN 1080-9554) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150 USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage

Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at [store.ChurchofJesusChrist.org](http://store.ChurchofJesusChrist.org). (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431) POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.

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

## 如果我的家庭不甚理想 怎麼辦？

# 我

們非常感激能有活著的先知和使徒，他們在25年前

發布了「家庭：致全世界文告」。家庭文告教導家庭的永恆教義，並列出成功的婚姻和家庭所奉行的原則。

但是，當「目前的經驗跟家庭文告的內容並非完全契合」時，<sup>1</sup>有些人可能會想知道，這份文告如何適用於自己。

十二使徒定額組的李察·司考德長老（1928-2015）在總會大會上談到這樣的顧慮，他鼓勵



我們說：「即使〔救恩計畫〕中的重要部分現在尚未在你的生活中應驗，但在主認為適當的時候，就會為你實現。我也應許，在目前的情況下，你們可以獲得顯著的成長及快樂。身為神的子女，你們要盡最大的心力來遵行此計畫的每一部分。」<sup>2</sup> ■

註：

1. 尼爾·安德森，「信心之眼」，2019年5月，利阿賀拿，第36頁。
2. 參閱李察·司考德，「遵行偉大幸福計畫的喜樂」，1997年1月，聖徒之聲，第80頁。

從第12頁開始，成員和教會領袖分享家庭文告如何引導他們。



## 凱文和坎卓拉·韓德森

美國北卡羅來納州



起初，凱文對教會有興趣讓坎卓拉很反感。而今回顧往事，他們看出主如何引領他們兩人接受福音。

萊斯利·尼爾遜攝

### 凱文：

我告訴天父，如果祂能讓我走祂要我走的路，我會願意做任何事情。當我想到洗禮時，一股強烈的感覺像風一樣襲來。那是聖靈在告訴我：「這就是你必須要做的事。」

### 坎卓拉：

設定洗禮日期時，我有些猶豫。傳教士來我家，我們討論了一番。

最後，我問女兒阿雅娜：「你想要受洗嗎？」

她說：「媽媽，我準備好了，就等你。」

阿雅娜在洗禮會上喜極而泣。我看著她，心想，我就在我該在的地方。

### 凱文：

我知道天父將福音帶給我們的家庭，因為祂非常愛我們、關心我們。

### 進一步了解

請至 [ChurchofJesusChrist.org/go/9206](https://www.ChurchofJesusChrist.org/go/9206)，在線閱讀韓德森家庭的歸信故事或是福音圖書館文章，並觀看更多照片。

請至 [ChurchofJesusChrist.org/go/9207](https://www.ChurchofJesusChrist.org/go/9207)，向迪特·鄔希鐸長老學習聖靈如何引導我們每個人找到光與真理。

# 施助原則

## 透過來跟從我 施助

來跟從我如何幫助你對他人產生影響？

**無**論你是和家人在一起，還是以教師或學生的身份參加主日學，又或是在學校、工作場所或其他地方，來跟從我都提供了大量的機會施助他人。畢竟，教導「不只是在星期天帶領討論而已，還涉及到用愛施助並以福音祝福他人。」<sup>1</sup>

### 與學生互動交流

墨西哥市支會的奧菲莉雅·卡德納斯被召喚教導支會裡的年輕成人時，她覺得與自己主日學班級的每位學生保持親近的關係，會提升她的教學能力並鞏固他們。

「如果我與學生沒有親近的關係，如果他們沒有感覺到我的愛，那麼我在授課或作見證時，他們可能不會相信我，」她說，「他們可能會覺得我只是一個主日學教師。」

但是，如果卡德納斯姊妹每兩週才教導一次，她要如何才能培養這樣的關係呢？她透過科技找到了答案：她使用行動電話的應用程式 WhatsApp，很快就和學生每日透過簡訊和語音信息互動交流。現在，在下一個主日學課程前的每一天，都有一位班員志願給其他班員發送下一堂課的一節經文和相關的個人見解。班員讀過該節經文和見解之後，就會回應自己的想法。





「他們讀過當天的經文就會發送一個笑臉，這樣我便知道他們已經讀過了。」

「他們讀過經文就會發送一個笑臉，這樣我便知道他們已經閱讀或研讀經文，也加以思考了，」卡德納斯姊妹說。下一個主日學課程開始時，學生就已經準備好參與了。

最近，這樣的每日互動祝福了一位年輕成人，他的父母在教會中並不活躍。

「我很高興看到他來教會，因為我知道他必須經歷一些挑戰才能來，」卡德納斯姊妹說，「我相信，他同學所發出的經文和見解，以及輪到他時他所發出的經文和見解，都大大地鞏固了他。」

卡德納斯姊妹說，透過經文施助不僅限於她的主日學課程和班級的每日經文交流。

「我的準備包括為我的學生祈禱，」她說，「我不僅在星期日惦記他們，在一週當中的每一天也會想到他們。他們每個人都有不同的特別需求，每個人都是神的孩子。我在準備課程時會想著他們。」

教導的時候，她會傾聽學生的聲音，也會傾聽聖靈的聲音。

「聖靈是教師，」她經常聽到學生這樣說，「我必須留心，因為他們說的這句話是聖靈給他們的啓示。」

### 我們的班級「像家庭晚會」

卡拉·哥多華覺得，卡德納斯姊妹的主日學班級有滋養和施助的氛圍，能成為其中一員是一種祝福。卡拉將那種氛圍歸因於幾個因素，包括：

- 準備：分享經文和見解可以幫助學生為下一課作準備。她解釋說：「每日經文滋養我們，擴展我們的知識。」
- 參與：「我們每個人都會發言。這讓我更深入地認識我的同學，我們既是朋友，也是弟兄姊妹。」
- 愛：「卡德納斯姊妹和藹可親地引導我們。我們的班級就像是有好幾個兄弟姊妹的家庭晚會，非常特別。」
- 聖靈：「我們班上有一種愉快和諧的精神，因為我們與聖靈合一。」
- 見證：「來跟從我幫助我準備好分享見證。我對摩爾門經和聖經有更深刻的了解，這讓我可以與同學和同事分享我所學到的事。」

## 施助靈性需求

奎格和妮姬·柯丁森來自美國肯塔基州，他們在與三個兒子讀到經文中有關亞伯拉罕的聖約時，發現很難向孩子們解釋那是什麼意思。他們全家決定，每個人都要各自學習亞伯拉罕的聖約，然後分享自己的發現。

「我們得到一些很有意思的看法，」奎格說，「八歲的兒子學到亞伯拉罕以前叫做亞伯蘭。他改名為亞伯拉罕，是因為他向主承諾要遠離罪，過正義的生活。我真的很驚訝他能夠找到這樣的答案。」

對於什麼是亞伯拉罕的聖約，以及亞伯拉罕的聖約對今日の後期聖徒有何意義，他們都學到了一些新的知識，也進行了很好的討論。

「我們過去在家庭經文研讀時，只是聚在一起輪流讀出經文的章節，」妮姬說，「來跟從我更側重於憑著聖靈教導。現在，我們一起研讀時，我感受到聖靈輕柔的提醒，使我們的討論能根據全家的需

## 分享你的經驗

將你施助他人或被施助的經驗寄給我們。到 [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org)，點選「提交你的作品或回饋意見」。

要，朝著不同的方向進行。」

使用來跟從我不僅幫助他們一家人更積極投入，對家庭福音研習更感興趣，而且還幫助奎格和妮姬施助孩子們的靈性需求。

「來跟從我幫助我教導孩子，」妮姬說，「有時我遇到與孩子有關的各種挑戰時，它也能幫助我應對。我覺得與聖靈更加和諧，我更用心聆聽，而且獲得了如何幫助每個孩子的提示。」

奎格很喜歡來跟從我能激發家人更長時間地討論福音。

「我們每個兒子的福音知識程度各不相同，」他說，「來跟從我為我們提供了一個方法，能幫助他們根據自己的需求進行學習。看著他們對福音的熱愛增長，看著他們思考如何把福音知識運用在自己的生活中，這真是個美妙的祝福。」■

註：

1. 來跟從我——供主日學使用：摩爾門經2020年（2019），第19頁。

## 透過來跟從我施助

你在使用來跟從我施助朋友或鄰居時，可參考以下建議：

1. 分享你如何使用來跟從我，以及你如何研讀經文。
2. 分享你學習經文的收穫。
3. 邀請你的施助對象分享他們正在學習的內容或研讀方式。
4. 和他們一起使用來跟從我並一起學習。
5. 一起觀看摩爾門經影片。
6. 分享摩爾門經中的故事。
7. 帶一本來跟從我，或幫助他們下載福音圖書館應用程式，並學習如何使用。
8. 分享和討論來跟從我中的一些畫作。

## 課堂之外

「天父將祂的孩子交托在你手中，祂知道他們需要什麼，也知道用什麼方式教導他們最好。神會透過聖靈，在你備課和授課時指引你，祂會向你透露該說哪些話，該做哪些事。」

來跟從我——供主日學使用：摩爾門經2020年（2019），第v頁。



# 在家庭 文告中 看見自己

儘管在某種程度上，每個人的家庭情況都是獨一無二的，但在我們努力達成我們的神聖潛能時，「家庭：致全世界文告」所包含的永恆原則為我們提供了理想的目標。以下篇幅中的見解可以幫助我們更加了解家庭文告中各項受靈啟發的原則。只要盡可能地將這些原則應用在我們的情況中，就會在努力前進、邁向永生的時候蒙得祝福。

## 1. 我們每個人都是永恆家庭的一份子， 有著神聖的目的

無論我們的塵世家庭是什麼樣子，我們每個人都是「天上父母所心愛的靈體兒女」；祂們很愛我們。身為這永恆家庭的一份子，我們的神聖目的是「邁向完全，終而達成〔我們的〕神聖目標，成為永生的繼承者。」（除非另有說明，引文皆出自「家庭：致全世界文告」。）

### 我們都有神聖的特質和目標

「聖靈與我們的心同證我們是神的兒女：

「既是兒女，便是後嗣，就是神的後嗣，和基督同作後嗣」（羅馬書8：16-17）。

### 我們都是 天上父母的孩子

「我們本來就是小孩子——想想看，我們來自怎樣的一個家庭，有著怎樣的父母！想想看，我們大家都是天上家庭裡的弟兄姊妹，有著認識我們、疼愛我們的雙親，而且這段關係之長遠，遠遠超出我們所能想像。」

參閱總會會長團第一諮理亨利·艾寧會長，「家庭」，1998年10月，聖徒之聲，第15頁。

## 2. 我們的塵世家庭會幫助我們達成永恆的目的

神賜給我們家庭來幫助我們學習、成長，努力「邁向完全」並繼承永生。「家庭是造物主計畫的核心」，儘管沒有任何家庭是完美的，神仍會運用我們的家庭來幫助我們進步。



### 神賜予我們家庭來幫助我們回到祂身邊

「儘管世上的家庭遠非完美，卻給了神的兒女最好的機會，讓父母用愛歡迎他們來到世上，這種父母的愛是世上唯一接近我們當初在天上感受到的愛。家庭也是保存和傳遞道德價值觀和真理原則最好的方法，這些準則最有可能帶領我們回到神的面前。」

亨利·艾寧會長，「聚集神的家人」，2017年5月，*利阿賀拿*，第20頁。

### 家庭促成進步

「個人的進步始於家庭的撫育，而家庭正是『造物主為祂子女永恆目標所訂計畫的核心。』神要我們在家中體驗愛和服務。」

耶穌基督後期聖徒教會總會會長，羅素·納爾遜會長，「救恩與超升」，2008年5月，*利阿賀拿*，第8頁。



### 無論我們的家庭情況如何，我們都可以學習

「事實上，大部分教會成員的家庭情況都不完美。我不確定有誰生活在那種完美而理想的家庭中。那，為什麼還要強調家庭呢？因為**家庭是我們的目的**，無論我們自己的情況為何，我們來到世上都是為了學習鞏固家庭的技能。……

「……主認識你。……只要你將生活交托在祂手中，祂就會一步一步引導你，直到你找到幸福，也對內心的一切渴望感到安心。」

總會慈助會會長團第一諮理雪倫·尤班克姊妹，「A Letter to a Single Sister,」*Ensign*, Oct. 2019, 40, 41。

### 進一步了解

- 閱讀一位單親媽媽在傷痛離婚後所學到的，關於如何努力和孩子維繫「永恆的家庭」：請至 [ChurchofJesusChrist.org/go/92014](http://ChurchofJesusChrist.org/go/92014)。



## 就神的目的而言，我的家庭已然足夠

米蘭達·高巴茲，  
美國猶他州

我的家庭稱不上「完美」。我剛滿11歲的時候，我的父母離異了。撫養我的，是我那辛苦工作、忠誠奉獻的單親媽媽。參加聖餐聚會時，我覺得我們就像

受傷的大拇指一樣醒目。

記得我在青少年時期，上了一堂「家庭：致全世界文告」的課程，聽到一位青少年領袖為家庭作見證時，心裡十分感動，也因此得到我自己的見證，知道我的小家庭是神所認可，能夠在這塵世生活提供我所需的一切。

但即使有了這樣的認知，幾年後我就讀楊百翰大學時，仍很害怕去上那堂必修的永恆家庭課程。我不希望每一堂課都聽到我那「不甚理想」的家庭。但我的教授第一堂課就說：「我們傳揚理想，但在現實生活中，卻要倚靠救主的贖罪來彌補落差。」

我知道家庭是天父計畫的核心。即便像我青少年時期那樣不甚理想的家庭，也能幫助我們學習和成長。救主自己在塵世中是由養父撫養長大的。我非常感激耶穌基督能運用我們那「不理想」的家庭，使之足以完成祂對我們的目的。

## 3. 「家庭」未必只有父母子女。

許多家庭關係都可能是神聖的管家職務。兄弟姊妹、叔伯舅、姑嬸姨、堂表親、姻親及其他，都可能造成獨特的影響。「必要時親戚應伸出援手。」培養這些家庭關係能夠帶來必要的支持，成為珍貴的關係。

### 我們能夠因幔子兩邊的家庭而蒙福

「我所說的家庭，並不〔只〕是現在的父親、母親和兒女的概念。我對這個詞的用法和主的用法相同，是當作家族或多世代家庭的同義詞，因為每個人都有家庭。天父賜給祂兒女的計畫，其核心就是這樣的家庭——有從歷代祖先汲取力量的兒女，也有尋求造福後代子孫的父母。」

七十員布萊立·傅司特長老，2015年2月14日在美國猶他州鹽湖城，尋根科技家譜大會上的演講：「收集、醫治和印證家庭」。





## 你可以在許多角色中祝福你的家庭

總會慈助會會長團第一諮理  
雪倫·尤班克姊妹

經文充滿了正義男女為親屬的生活帶來巨大改變的例子。亞伯拉罕改變了姪子羅得的一生。埃及的約瑟拯救了他的哥哥們和其家庭。成年的馬利亞和馬大兩姊妹，祝福了彼此和她們的兄弟拉撒路。路得奉養婆婆拿俄米，後來因拿俄米的忠告而永遠蒙福。伊利莎白和馬利亞兩位表姊妹互相支持，度過懷孕的挑戰。即便是沒有血緣關係的卓倫，也因忠信支持尼腓，因而和孩子一起被他們收養，彷彿成了一家人。這種廣義的家人，對許多人很重要，因為他們能給予的，是那樣的，卻因為沒得到想要的核心家庭，而感覺被屏除在外。

### 進一步了解

- 閱讀一位婦女如何透過家譜和一位祖先產生連結，因而受到鞏固；在「信心與家庭故事的力量」，2018年9月，利阿賀拿，第36-39頁。

## 4. 你可以在開始或修復永恆家庭方面有所作為

「聖殿中的神聖教儀和聖約讓人有可能回到神的面前，並使家人能永遠結合在一起。」不幸的是，有時婚姻告終、家庭離散，或者永恆家庭的鏈環斷裂。但無論家庭情況為何，透過這些「神聖教儀和聖約」，「人有可能回到神的面前」。靠著神的幫助，盡你所能地訂立和遵守這些神聖聖約會幫助你建立、修復，或鞏固你的家庭，期待有一天能永遠結合在一起。

### 盡力去做，剩下的都交給神

「我給各位的應許，也是過去的一位十二使徒定額組成員，曾給我的應許。我告訴他，由於家族中有些人的選擇，讓我擔心我們在來生能否永遠在一起。如果我沒有記錯，他說：『你在擔心不該擔心的問題。你只要過著配得上高榮國度的生活，家中的情況就會變得更美好，超乎你的想像。』

我相信，他也會把那份快樂的希望，給予所有在今生盡其所能地使自己和家人配稱獲得永生的人。我知道，天父的計畫是幸福計畫。我見證，祂的計畫讓我們每個竭盡全力的人，得以印證為永恆的家庭。」

亨利·艾寧會長，「家中常有主的靈」，  
2019年5月，利阿賀拿，第25頁。





可以從你開始（或再次開始）！

「給那些因為家庭離婚而痛心的人，或因為背信而備受煎熬的人：請記住，從你開始！你世代鏈的某一環也許已經被打斷，但其他正義的鏈環，那繼續存在的鏈環仍然具有永恆的重要意義。你可以強化自己的鏈環，甚至可能幫助修復那斷開的鏈環。這事工會一個一個地完成。」

十二使徒定額組大衛·貝納長老，「焊接鏈」（全球年輕成人祈禱會，2017年9月10日），broadcasts.ChurchofJesusChrist.org。

## 5. 婚姻是一種夥伴關係，需要信心和祈禱

家庭文告聲明，夫妻「有義務……互相協助，是平等的夥伴。」但要在婚姻中成為真正的夥伴可能是一項挑戰。我們的教養、文化、教育、財務狀況、經驗和其他，都會影響到我們如何處理關係，如何管理家庭。家庭文告教導：「成功的婚姻與家庭」是在我們一起商議、一起努力，來滿足我們個別的狀況時，透過信心、祈禱、悔改、寬恕、尊敬、愛心和其他原則而建立起來的。

### 夫妻是平等的夥伴

「丈夫和妻子是平等的夥伴，有不同但互補的責任。妻子生育子女，造福整個家庭；丈夫接受聖職，造福整個家庭。但是在家庭議會中，丈夫和妻子就是平等的夥伴，共同作最重要的決定。他們決定教育和管教子女的方式、金錢的用度、居住的地點，以及家中其他許多的決定。這些都要在尋求來自主的指引後共同決議，目的就在於經營一個永恆的家庭。」

十二使徒定額組昆丁·柯克長老，「主是我的光」，2015年5月，利阿賀拿，第64頁。





## 我們必須為自己特有的家庭情況尋求指引

「正如『家庭：致全世界文告』所概述，我們有一個神聖的模式可以遵循，但我們也知道，塵世生活可能非常複雜。……」

「你一旦知道了主的旨意，就可以憑著信心勇往直前，實現個人的目的。一位姊妹可能受靈啟發，要繼續學業，讀醫學院，讓她對病人和推動醫學研究能有重要的貢獻。另一位姊妹可能得到靈感，要放棄著名學校的獎學金，比這世代的一般人更早走入家庭，讓她現在就對她的子女產生重大和永恆的影響。」

「兩個同樣忠信的姊妹是否有可能對同樣基本的問題得到不同的答案？當然！適合某個姊妹的答案未必適合另一個姊妹。這就是為什麼不要去質疑彼此所作的選擇，或其背後所獲得的靈感是很重要的。」

十二使徒定額組代理會長羅素·培勒會長，  
“Women of Dedication, Faith, Determination, and Action”〔忠誠奉獻、信心不移、意志堅定又富於行動力的婦女〕（楊百翰大學婦女大會，2015年5月1日），womensconference.byu.edu。

## 進一步了解

詳細了解我們可以做哪些事來鞏固我們的家庭：

- 到ChurchofJesusChrist.org的「家庭與個人」，選擇「家和家人」，然後找出資源。
- 閱讀或觀看「團結合一完成神的事工」，琴恩·賓翰，2020年4月總會大會。

## 6. 為人父母的潛能是神的計畫的一部分，要使我們變得像祂一樣

我們可以變得更像天上父母的一個方式，就是親身去體驗親職。「神賜給亞當與夏娃的第一條誡命，與他們夫妻為人父母的潛能有關。」結婚和生養子女未必都會依照我們的計畫發生，但這並不代表它不是神計畫的一部分。對我們許多人來說，懷著信心準備並等候主是變得更像祂的重要一環。

### 不要畏懼親職。

「許多年前，我有個女兒剛結婚，她和丈夫問我和羅斯本姊妹一個非常重要且影響深遠的問題：『住在這個看似邪惡、令人害怕的世界，生兒育女是否仍是安全和明智之舉？』

「……我們堅定地回答他們：『是的，這是再好不過的事了』……」

「……的確，我們生活在險惡的時代，但是只要我們留在聖約的道路上，就不必害怕。我祝福你們，只要你們這麼做，就不會因所處的時代，或面對的困擾而驚慌。」

十二使徒定額組羅納德·羅斯本長老，「不要驚慌」，2018年11月，利阿賀拿，第18，21頁。



### 有時我們必須懷著信心等候

「我要在此說幾句話來安慰……所有屬於這教會之人的感受。許多姊妹因為自己沒有後代而憂傷。……要忠信，如果今生沒有福氣生兒育女，將來一定會有的。」

百翰·楊會長（1801-1877），in *Journal of Discourses*, 8:208。

### 不孕與我們的支會家庭

約翰·麥克慕林，加拿大亞伯達省

我的妻子琪妮和我一直想要有很多孩子。一直如此。但在努力一年未果後，我們被診斷為醫學所稱的不孕。

起初，我們作了許多禱告。每天晚上我們都會牽著手一起禱告，懇求天父將我們一直在準備迎接的孩子賜給我們。我們每個月禁食一次，有時更多次。每個月沒有懷孕時，都越發難過。我們不僅沒有孩子可以愛，我們

的祈禱似乎也沒有得到回答。彷彿就像神聽到了我們懇求得到畢生想要的東西，卻拒絕了我們。

我們開始懷疑自己是否配稱。這很容易讓人以為神保留了祂的靈體兒女，好誕生在比較忠信的家庭。

參加教會聚會變得很困難。聽到別人的祈禱得到答覆，天父又多麼愛他們時，很令人難過。

但有兩件事幫助我們繼續去教會。首先，我們在聖殿印證時，已經和主立約，也和彼此立了約。我們屬於彼此，也下定決心，從今以後要永遠在一起。

其次，是我們的支會家庭。我們很有福氣，我們的領袖也





## 7. 創造生命的能力是神所賜予和看管的

親身經歷不孕。琪妮的施助姊妹也是不孕，她會在教會公開談論沒有孩子的困難之處。我們十分掙扎，卻也在我們的教會社區認識了其他遭遇同樣困難的人。

我們依然沒有很多答案。我們甚至也曾求助於醫學專家，但依然沒有孩子。我們不知道天父是基於什麼原因，但由於我們已立下聖約，也因為我們有一個接納我們、支持我們的支會家庭，所以我們有時間去培養更多的耐心和信心（見希伯來書12：12-13）。

我們很期待能為人父母。但在等候那快樂的一天來到的同時，我們在教會這裡有個歸屬之處。

### 進一步了解

- 學習更多有關計畫和準備擁有一個家庭的信息。閱讀2019年6月利阿賀拿中的年輕成人單元。
- 看看一對夫妻如何從聖經中的不孕故事找到平安：請至 [ChurchofJesusChrist.org/go/92020](http://ChurchofJesusChrist.org/go/92020)（包括財務及社會支持方面的資源）。

在家庭文告中，主的使徒「肯定生命的神聖」。由於生命是神聖的，因此神就賜予生命和取走生命的方式賜下了誠命。我們如何尊重這項能力，對於我們自己和整個社會的良善或邪惡都有長遠的影響。

### 親密性關係具有神聖的目的

「肉體的親密關係不僅僅是夫妻結合的象徵，也不僅是夫妻的靈魂相結合，還象徵著夫妻與天父之間所共享的關係。……

「……在這些時刻中，我們不只是承認祂的神性，也真正使自己從那神性中獲致一點神性。這神性中的一項特質確已賜給所有的男女，那就是使用祂的能力去創造……一個孩子，你的孩子，有眼睛，耳朵，手指，腳趾，還有無可限量的光明未來。……

「……你我都被賦予那部分的神性，但這要受到最為嚴謹且神聖的限制。神給我們唯一的控制方式就是自我控制，由尊重這恩賜的神聖能力所產生的自我克制。」

十二使徒定額組傑佛瑞·賀倫長老，「個人純潔」，1999年1月，利阿賀拿，第92頁。

### 適當表達親密的性關係帶來永恆的祝福

「性關係乃是『我們神聖本質……的一種極致表現』。適當表現性慾，使神的計畫得以在世上和永恆中推展，讓我們有資格變得像天父一樣。神把永生應許給忠信的人，包括



永恆婚姻、兒女，以及永恆家庭中其他所有的祝福。」

十二使徒定額組戴爾·瑞隆長老和路得·瑞隆，「親密性關係的神聖目的」，2020年8月，利阿賀拿，第14頁。

### 進一步了解

- 在2020年8月利阿賀拿學習更多有關神對性的看法，包括其神聖目的、適當的發展，以及如何教導孩童這件事。

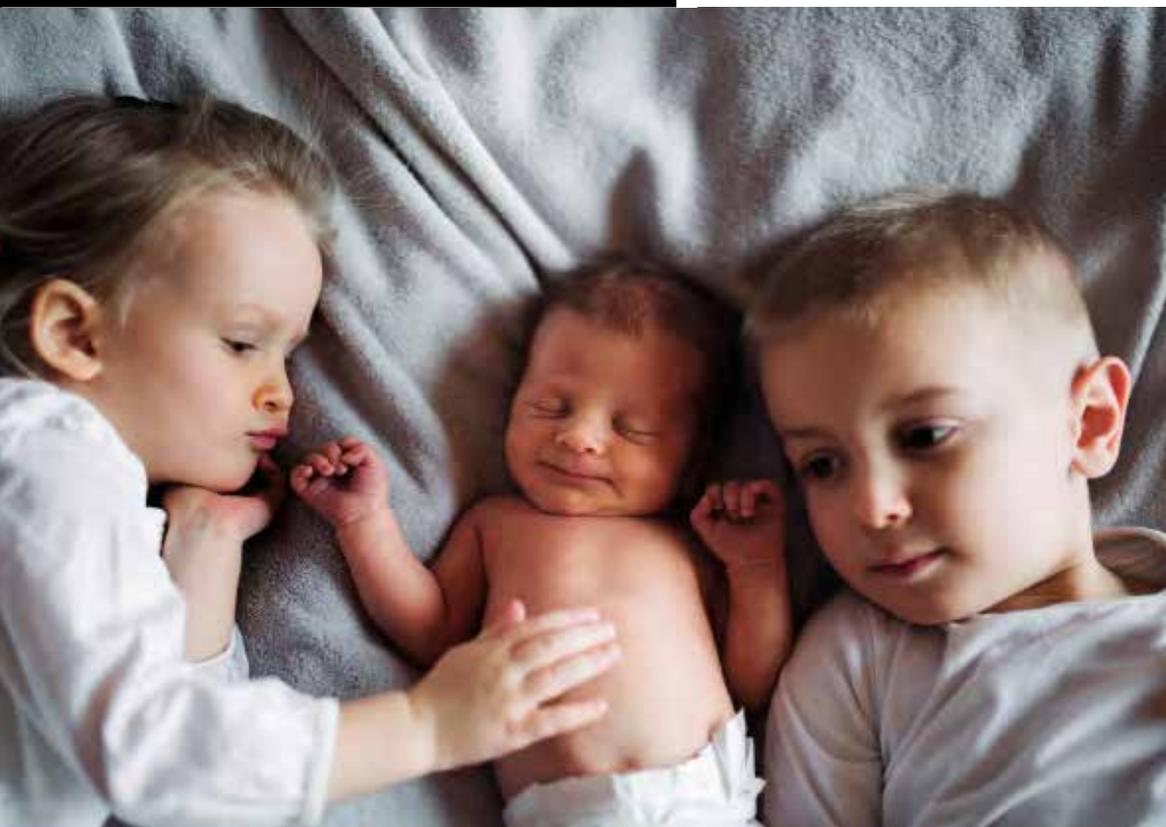
## 8. 父母的責任是神賜予的

爲了幫助我們變得像祂一樣，神賜給我們許多人爲人父母的機會和責任。我們要爲「履行這些義務」對祂負責。但我們也可以仰賴祂的協助，努力在婚姻和家庭生活中找到幸福和成功，並在愛和正義中撫養孩子，支持他們通過考驗。

### 為什麼父母的角色如此重要

「我們所收到最重要且最具影響的指派任務是在家庭中。這些指派之所以重要，是因為家庭最有機會在孩子人生剛開始時，就使他們穩穩地走在回家的路上。」

亨利·艾寧會長，  
「幫助他們回家」，  
2010年5月，利阿賀拿，第23頁。





## 神希望祂的兒女在愛和正義中受教養

「加強子女抵擋罪惡的能力是父母、祖父母、家庭成員、教師和領袖的課題，也是祝福。我們每個人都要承擔責任去幫忙。……

「要如何『在光和真理中教養子女』是一個很有挑戰性的問題，因為每個家庭、每個孩子都不一樣，但是天父已經賜予全體適用的準則來幫助我們。聖靈會啟發我們用最有效的方法，在靈性方面對子女接種疫苗。

「首先，我們一定要看出這項責任的重要性。必須先了解我們自己和子女的天賦身份和人生目的，這樣才能幫助子女了解他們是誰和他們為何來到世上。我們必須讓他們毫不懷疑地知道他們是慈愛天父的兒子和女兒，知道天父對他們有神性的期望。……

「……因此，幫助子女抵擋罪惡的第三個關鍵是，在他們還小的時候，就開始懷著愛心，灌輸他們福音的基本教義和原則——用經文、信條、鞏固青年小冊子、初級會歌曲、聖詩和我們自己的見證——這些都能夠引導他們歸向救主。」

參閱總會初級會會長喬依·瓊斯姊妹，「能抵擋罪惡的世代」，2017年5月，利阿賀拿，第88頁。

## 我們的家庭需要我們支持

「確實地，沒有其他事物能比我們在家中如何相愛、如何互相支持，更關係到幸福——我們自己的幸福和子女的幸福。」

參閱羅素·培勒會長，「最重要的事物就是那些持續最久的事物」，2005年11月，利阿賀拿，第42頁。

## 進一步了解

- 尋找更多有關親職的內容，在 [ChurchofJesusChrist.org](http://ChurchofJesusChrist.org)，前往「經文與研讀」，然後在「福音主題」中選擇「親職」。



## 9. 我們可以堅守神為祂的家庭所訂的計畫

遠在世界創始之前，我們就有責任推動神為祂的家庭所訂的計畫，保護家庭，使之免於內部分裂和外來的攻擊。「我們呼籲各地負責任的國民及政府人士，推動那些維護及鞏固家庭……的措施。」務必了解為什麼以及如何去做。

### 為什麼要保護婚姻和家庭

「耶穌基督後期聖徒教會的事工，最終的目的是幫助神的兒女準備好進到高榮國度，尤其是獲得最高的榮耀，也就是超升或永生。這個至高的目標，唯有透過永恆的婚姻才能實現。永生中的男女結合時，所固有的創造能力——近代啓示將其形容為『後裔的……延續，永永遠遠』。

「納爾遜會長在楊百翰大學演講時講到：『恪守神的律法，能保你一路安全，朝著超升的終點邁進。』那指的是變得像神一樣，蒙得

超升的生命，以及我們天上父母的神聖潛能。那就是我們對所愛的每個人，渴望他們都能達到的目標。」

總會會長團第一諮理達林·鄔克司會長，「兩條最大的誡命」，2019年11月，利阿賀拿，第74頁。

### 我們可以在不冒犯他人的情況下保護家庭

「信徒們在公共論壇宣導自己的立場時，總要對不同宗教信仰之人的意見和立場採取包容的態度。信徒們面對敵對者的時候，必須用愛心、耐心、同理心和憐憫

心來和他們說話。基督徒受到吩咐要愛鄰人（見路加福音10：27）和要寬恕（見馬太福音18：21-35）。他們也當記住救主的教導：『要愛〔他們〕的仇敵，為那逼迫〔他們〕的禱告』（馬太福音5：44）。」

達林·鄔克司會長，「在真理與包容間取得平衡」，2013年2月，利阿賀拿，第34-35頁。

### 進一步了解

- 在這個月的電子版文章，「我們站在國會面前」，閱讀一對夫妻護衛家庭的經驗。



# 我要如何告訴孩子 男女 同等重要？



25年前的這個月，神的一位先知在教會總會婦女大會上分享了「家庭：致全世界文告」。以下是我們從那份文告中學到的一些重要事情。

## 5個可以談論的 真理

- 我們每個人都是「天上父母」的孩子。這項真理提醒我們，男人和女人都是幸福計畫的重要部分。如果所有的男人和女人、女孩和男孩都平等地互相尊重，了解彼此同等重要，同樣被需要，這個世界會如何變得更美好？
- 男女皆有「神聖的目標」。這意味著有一天，男孩和女孩都有機會住在完美的天上家庭。有哪些好的選擇可以幫助你達成自己的神聖目標？
- 夫妻應該「彼此相愛、互相照顧」。有哪些方法可以用來練習關愛他人？
- 父母可以用不同的方式幫助家人，但他們應該是「平等的夥伴」，要一起合作。你何時看過男人和女人在重要的事情上團結合作？
- 父母應「在愛與正義中」養育子女。你從母親、祖母或其他女性身上學到什麼美好的事？你從父親、祖父或其他男性身上學到什麼美好的事？

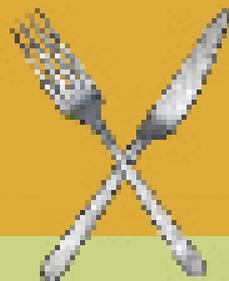


## 4 個活動 建議

- 找出可以搭配完成某件事的不同工具。例如，刀和叉完全不同，但兩者都可以幫助你用餐。男女大不同，但他們都很重要。當他們一起合作時，就會有令人驚奇的表现。
- 這個月的朋友雜誌中，有頁面描繪協助領導教會的男女，為這些頁面著色。

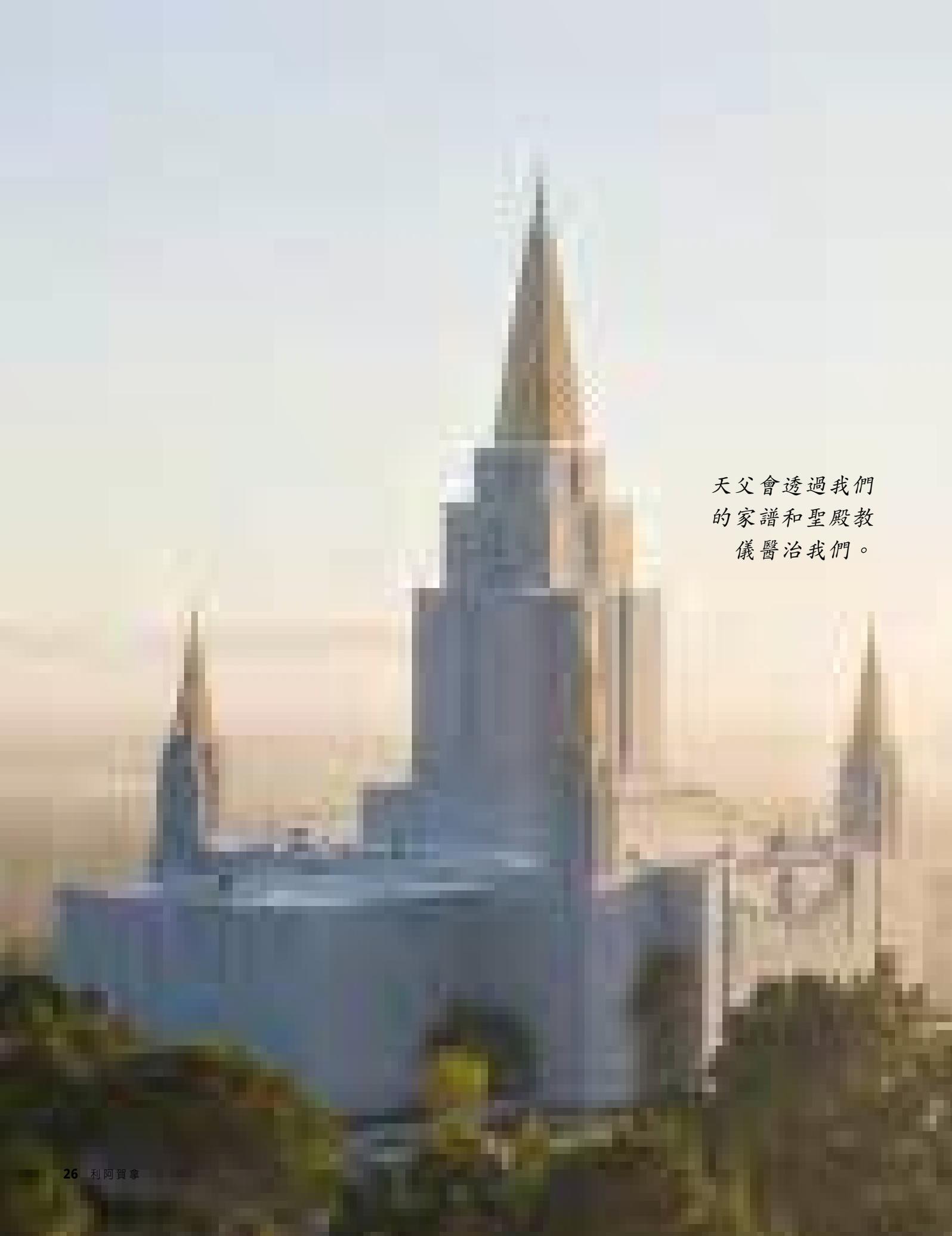


- 設立目標，幫助家人對待男人和女人多幾分尊重和友善。
- 想想某些不知道自己是重要的且被愛的人。你如何幫助他們明白自己是天上父母鍾愛的子女？■



### 給兒童的其他有用資源

- 「錦囊妙計」（2020年9月朋友）
- 「關愛家人」（2020年9月朋友）
- 「我的總會大會筆記本」（2020年9月朋友）
- 「協助領導教會的婦女」（2020年9月朋友）



天父會透過我們的家譜和聖殿教儀醫治我們。



雷娜·亞伯圖  
總會慈助會會長團  
第二諮理

# 透過聖殿教儀得醫治 的奇蹟

**每**一位要為自己的決定負責的神的兒女，無論過去或現在，生活在什麼地點、時間或情況，無論是在幔子這邊或在幔子那邊，都必須有機會運用對耶穌基督的信心、悔改，並接受祂的福音。神的每個兒女都需要屬靈的醫治，而且，身為祂的門徒，我們已經蒙召喚去協助，使之成為可能。

由於救主的贖罪犧牲，拯救的聖殿教儀讓我們和我們的祖先得以重生、變成正義的狀態、得到神的救贖，並變成新的人（見摩賽亞書 27：25-26）。

羅素·納爾遜會長教導：「聖殿是本教會每一項活動、每一種課程、每一個前進的腳步的共同目標。不論是宣講福音、成全聖徒、救贖死者，我們一切的努力都以聖殿為最終目標。聖殿教儀是絕對重要的，如果沒有這些教儀，我們無法回到神面前，獲得榮耀。」<sup>1</sup>

當文士和法利賽人向耶穌的門徒發怨言，耶穌基督對他們說：「無病的人用不著醫生，有病的人才用得著。我來本不是召義人悔改，乃是召罪人悔改」（路加福音 5：31-32）。

總會會長團第二諮理雅各·傅士德會長（1920-2007）說：「主提供了很多方法，讓我們得到〔祂〕醫治的力量。……〔祂〕在地面上復興了聖殿事工，這事工不論對活人或死者的救恩都十分重要。聖殿是一處能讓我們放下俗世憂慮的避難所，聖殿是安祥、寧靜之地。在這些神聖的避難所裡，神『醫好傷心的人，裹好他們的傷處』（詩篇 147：3）。」<sup>2</sup>

我們走訪各地時，聽到發生在各地聖殿的醫治奇蹟的故事。我們聽到，忠信的成員搭乘巴士來聖殿，白天夜晚都在為祖先執行拯救教儀。我們聽到，忠誠奉獻的青少年一大早趕在上學前去聖殿，為死者執行洗禮和證實禮，並在各方面協助那些神聖的教儀。我們聽到男女青年成群結隊，每週一次，在放學後搭乘公共交通工具，來為祖先提供在靈性上重生的機會。我們聽到，有許多家庭乘船航行數小時前往聖殿，為自己接受拯救的聖殿教儀，以便能透過耶穌基督的贖罪，變成正義的狀態。我們聽到，個別的成員和家庭在安息日尋找摯愛祖先的名字，然後帶著這些名字去聖殿，讓這些家人有機會得到神的救贖。我們聽



我的祖母伊莎貝爾·布蘭科

「聖殿是安祥、寧靜之地。在這些神聖的避難所裡，神『醫好傷心的人，裹好他們的傷處』。」

到，切望去聖殿的 11 歲男孩和女孩，因為水太深了，必須站在洗禮池最底下的台階上，而這一切都是為了給他們的祖先機會成為新的人。

只要想想這些，我們每個人都會來聖殿接受屬靈的醫治，也給幔子另一邊的人得到醫治的機會。談到醫治，我們都迫切需要救主；我要用我兩位祖先的故事來說明這點。

### 醫治我的祖母和父親

我的祖母伊莎貝爾·布蘭科誕生在尼加拉瓜波托西。我記憶中的她是個非常慈愛、辛勤工作又忠信的婦人。在我成長的過程中，她在我年幼的心裡種下了信心的種子。我看到她熱烈向神祈禱，而且每個星期天都會帶我去望

彌撒崇拜耶穌。但是，她的日子過得並不平順。她年輕時做過許多工作，其中一項是在一個有錢人家當女傭。就像那時常見的悲慘故事，她的雇主讓她懷了孕，等到她再也無法隱藏身孕，就被辭退了。

我的父親諾埃爾就是那次懷孕生的。雖然波托西是個小鎮，包括諾埃爾在內的每個人都知道他的父親是誰，諾埃爾卻從來沒有跟他有過直接的接觸或任何關係。

伊莎貝爾從未結婚，後來又生了另外兩個非婚生子女。一段時間後，她和三個孩子搬到該國首都馬拉圭，去尋找更好的工作和教育機會。

諾埃爾十八、九歲時，染上了酒癮。他最後遇見我的母親黛爾比，和她結婚，有了四個孩子。長年的酗酒對他們的婚姻造成了傷害，等搬到美

我們每個人都會來聖殿接受屬靈的醫治，也會給幔子另一邊的人提供醫治的機會。

否想要印證給他，因為我知道他們以前的關係十分緊張。

然後奇蹟發生了。母親做了一個夢，夢見她的丈夫諾埃爾站在他們馬拉圭家的廚房門外，伸手邀請母親和他一起去。母親醒來後心裡覺得甜甜的。之後不久，有一天她打電話給我，平靜地說：「我這個星期六要去和你的父親印證，你如果想來就來吧。」

我興奮地回答說：「我當然要去。」通話結束後，我才很高興地想到我也可以印證給他們了。

在一個美麗的星期六早晨，我的母親、我的丈夫和我一起跪在神聖的聖殿祭壇前，執行了活人及死者的替代印證教儀，使我的父母和我有機會能印證在一起。我的兒子當時也在那裡代替我已過世數年的兄弟。在那神聖的一刻，所有的痛苦憂傷都被遺忘了；我們都感受到撫慰和醫治的油膏，那是救主耶穌基督透過祂的贖罪賜予幔子兩邊的我們。

幾年後，我做了一個夢，夢見我的父親似乎站在我們一座教堂的講台上。他穿著白襯衫打著領帶，分享一則啟發人心的信息。在我的夢裡，我可以看出他是一個經驗豐富的教會領袖。我無法確切知道那個夢的意義，但這給了我希望，也許他在靈的世界已經接受了耶穌基督的福音。

之後，我們又為我的祖母伊莎貝爾執行了聖殿教儀，但沒有執行印證給配偶的教儀，因為她終生未婚。想想看，一個像伊莎貝爾這樣不受人重視、一生坎坷的婦女，都能在幔子另一邊有機會運用選擇權，透過聖殿中的替代教儀來和神立下神聖聖約。她就像我們每個人一樣，需要

國加州舊金山後，50多歲的他們就分居了。遺憾的是，幾年後他自殺了。

我的父親去世之前幾年，我和母親成了耶穌基督後期聖徒教會的成員。父親去世之後幾年，我們替他執行了所有替代的聖殿教儀，只除了一項：印證教儀。那時我不敢問母親是



我的雙親，諾埃爾和黛爾比·布蘭科



由於救主的贖罪犧牲，拯救的聖殿教儀讓我們和我們的祖先得以重生。

有更多的信心、需要悔改、需要愛、需要聖化——簡言之，需要醫治。

回首過去，我可以看出即便諾埃爾有個不幸的童年，又染上嚴重的酒癮，但他對子女的愛卻大過自身的軟弱。他和我們在一起時，都會展現最好的一面。他對我們總是很親切，我一次都不記得他曾對孩子發過脾氣。由於神是慈悲的，諾埃爾也有機會透過神聖聖殿裡執行的拯救教儀，來運用信心、悔改、接受耶穌基督為他的救贖主。諾埃爾就像我們每個人一樣，也需要醫治。

這只是在世界各地主的聖殿中，為個人和家庭提供醫治的永恆祝福的兩個例子，正如納爾遜會長所教導的：「我們邀請神在幔子兩邊的所有兒女都來歸向他們的救主，接受神聖聖殿的祝福，獲得持久的喜樂，並有資格得享永生。」<sup>3</sup>

當我想到，為了讓伊莎貝爾和諾埃爾能接受到這份永恆恩賜所需要的一切時，我才了解到之所以會有這項奇蹟，是因為慈愛的天父和救主用完全的愛愛著我們，並且祂們已召喚我們每一個人去協助神的事工和榮耀。

納爾遜會長在談到以色列的聚集時說：「天父的每個兒女，無論在幔子的哪一邊，都應當聽到耶穌基督復興福音的信息。他們要自行決定是否想要了解更多。」然後他解釋說：「你在任何時間所做的任何事，只要能幫助任何人（無論在幔子的哪一邊），在與主立下重要的聖約和接受必要的洗禮和聖殿教儀方面往前跨一步，都是在幫助聚集以色列。就是這麼簡單。」<sup>4</sup>

我不知道我的祖母伊莎貝爾、我的父親諾埃爾，以及我其餘已經為他們執行過聖殿教儀的祖先，是否已經在靈的世界接受耶穌基督的福音。但我可以懷抱希望、可以運用信心、可以與神訂立聖約並遵守這些聖約，並且我還可以過著正義的生活，以便將來能和我的祖先們一起生活，

「幸福無疆」（摩爾門書 7：7）。

當我去到幔子另一邊時，如果他們還沒有接受耶穌基督的福音，我一定會教導他們！我迫不及待要給他們擁抱、告訴他們我有多愛他們、與他們來場他們在世時和我未曾有過的傾心對談，並向他們見證「耶穌是基督，是永恆之神」。<sup>5</sup>

## 醫治的力量

有時候，我們自然人的本性會讓我們以為，自己已經蒙召喚去「修理」他人。我們沒有蒙召喚去成為他人的「修理員」，我們也沒有蒙召喚去說教或斥責。我們已蒙召喚去啟發、提升、邀請他人，要得人如得魚，成為靈魂的漁夫，好使他們能有機會透過我們的救主和救贖主耶穌基督，得到屬靈的醫治。

我們在以賽亞書第 61 章中，讀到主的話；祂在耶路撒冷開始傳道時，也曾引述這些話（見路加福音 4：18-19）。祂宣告：

「主耶和華的靈在我身上；因為耶和華用膏膏我，叫我傳好信息給謙卑的人（或譯：傳福音給貧窮的人），差遣我醫好傷心的人，報告被擄的得釋放，被囚的出監牢；

「報告耶和華的恩年，和我們神報仇的日子；安慰一切悲哀的人，

「賜華冠與錫安悲哀的人，代替灰塵；喜樂油代替悲哀；讚美衣代替憂傷之靈；使他們稱為『公義樹』，是耶和華所栽的，叫他得榮耀。

「他們必修造已久的荒場，建立先前淒涼之處，重修歷代荒涼之城」（以賽亞書 61：1-4）。

戴爾·瑞隆長老教導：「家譜和聖殿事工提供力量，治癒了……需要被治癒的部分。……儘管有悲劇、失落和艱難，神以祂無限的能力印證和醫治個人和家庭。」<sup>6</sup>

納爾遜會長教導：「真正的醫治力量……是神的恩賜」；<sup>7</sup>他又解釋說：「復活……是主醫治的最高表現。

多虧了祂，每一個身體才能回復到它合宜且完美的形態。多虧了祂，不管哪一種情況都變得有希望。多虧了祂，不論在今世或來生，光明的日子都在前頭。真正的喜悅就在哀愁的另一邊等待著我們每一個人。」<sup>8</sup>

我見證天父非常愛我們每一個人，因此祂提供「方法」，<sup>9</sup>讓我們每個人都能得到身體和靈性上的醫治，只要我們運用對耶穌基督的信心、與神訂立聖約並遵守這些聖約，以及遵守祂的誠命。我見證基督來到世上是要醫好傷心的人，「報告：被擄的得釋放」（路加福音 4：18），好使我們每個人都能「成為神聖而沒有污點」（摩羅乃書 10：33）。■

摘自 2019 年 10 月 17 日致聖殿會長及女監護的講辭。

### 註：

1. 羅素·納爾遜，「為聖殿的祝福作準備」，2010年10月，*利阿賀拿*，第41頁。
2. 雅各·傅士德，「靈性的醫治」，1992年7月，*聖徒之聲*，第5頁。
3. 羅素·納爾遜，「大家齊向前」，2018年5月，*利阿賀拿*，第118-119頁。
4. 羅素·納爾遜，「以色列民全力起」（全球青少年祈禱會，2018年6月3日），*HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org*。
5. 摩爾門經標題頁。
6. 戴爾·瑞隆，「家譜和聖殿事工：印證和醫治」，2018年5月，*利阿賀拿*，第46，48頁。
7. Russell M. Nelson, in Sheri Dew, *Insights from a Prophet's Life: Russell M. Nelson* (2019), 150.
8. 參閱羅素·納爾遜，「耶穌基督，那位醫治大師」，2005年11月，*利阿賀拿*，第87頁。
9. 見以賽亞書42：16；51：10；尼腓一書3：7；9：6；17：41；22：20；尼腓二書8：10；9：10；以帖書12：8；教義和聖約132：50。

## 靈感啓發和來跟從我

撒瑪·羅迦斯，厄瓜多爾圭亞斯省

我在準備女青年的課程時，決定嘗試一些新的作法。

**我** 翻閱著下週日要上的女青年課程，裡面引述的總會持有權柄人員的話都很重要，也很適合，只是時日久遠了。

例如，賓塞·甘會長（1895-1985）是我受洗時的總會會長。課本裡引述了很多他的話，我也很重視這些話，但我擔心女青年對他們不認識的領袖所說的話，無法產生共鳴。

我祈求指引，感覺受到提示要嘗試一些新的作法。我更新了一些故事，引述了最近總會大會裡的一些話，也引述了多馬·孟蓀會長（1927-2018）的話。結果非常豐碩，我們上了一堂特別的課，大家都很投入。從那時起，我就用課本當作指南來準備課程。

這樣的準備需要更費心。我必須研讀更多資料、必須更認識女青年，也必須想想她們有些什麼經驗。然後，我會從活著的教會領袖的榜樣

和話語中，找出與她們生活相關的部分。我很高興能為女青年多走一里路，因為我愛她們。

我的領袖終於注意到我所做的事。我害怕他們會譴責我反叛，但他們卻鼓勵我繼續。

2012年結束前的幾個星期，我們支聯會的男女青年領袖都應邀出席一場訓練會議。在會議上，支聯會領袖介紹一項給青少年的新課程，稱為來跟從我。

我簡直不敢相信我所聽到的話。支聯會領袖說，我們應該像主那樣教導，為我們的課程從活著的先知和使徒那裡尋求靈感啓發，並且要更認識我們的青少年。我對這些事早已經有了見證。

別人都在詢問要如何準備課程，但對我來說，這個新作法已經很清楚了。我覺得來跟從我是主給我的回答，證明我並沒有反叛。我覺得主一直在準備我教導這個新的課程。我知道，只要我們謙卑、勤奮，並聆聽聖靈，我們就會和先知及使徒所宣布的一切改變和諧一致。■

# 一封還未寄出就得到答案的信

伊利莎白·亞倫，美國猶他州

我注意到經文袋裡的信，便打開來看。我很高興  
我沒寄出那封信！

**我**美好的父母接二連三地迎接四個兒子和我這個唯一的女兒來到他們家中。我們手足之間向來十分親近，彷彿毫無年齡差距。我們彼此支持，擁有許多共處時的珍貴回憶。我們一直都是非常要好的朋友！

因此，當我的一個哥哥選擇結束生命時，我的心都碎了。我擔心自己無法承擔那樣的痛——痛還不足以形容那感覺。任何字眼都無法表達出親人自盡的那種可怕經驗，整個世界都顛覆了。

我倚靠主協助我照料我的家人、履行我其他承諾的同時，一邊想著我的哥哥及其死亡所帶來的令人痛苦的問題。

我向主求助時，感覺到提示要將我的問題寫成一封信，寄給先知。我那時真的覺得自己的問題太大、太複雜，只有先知才能解答，但我也知

道可能不需要將那封信寄給先知。我猶豫不決，但又想起過去照著提示去做的成功經驗。

於是我含著淚，寫了一封信給羅素·納爾遜會長。我談到自己的感受，以及如果我知道那盤旋在我心中的問題的答案，我該如何繼續前進。我寫完信，將信放入寫給納爾遜會長的信封裡，然後塞進我的經文袋。

我忘了那封信的存在。過了一段時間，我注意到經文袋裡的信，便打開來看。看這封信時，我意識到透過信心、研讀經文、祈禱、去聖殿，並有耐心，聖靈已經引導我找到了我寫下的每一個問題的答案！我感覺很接近救主和祂的愛。

我很高興我

沒寄出那封信！我獲得重要的經驗，這些經驗再次教導我：主很珍惜我，以及祂的每個兒女，並且祂會引導和帶領我們。

我曾以為我的問題非常複雜，只有先知才能解答，但我發現，救主的這些話是真實的：「我不撇下你們為孤兒，我必到你們這裏來」（約翰福音 14：18）。■



# 我哥哥的康復和天父的愛

瑪卡蕾娜·莫利納，智利維納馬

哥哥發生意外後，我才知道我有個愛我的天父。

**我**哥哥耶果19歲時被一個酒駕的人撞倒。幸好耶果的朋友在兩週前上過急救課程，他幫助我哥哥維持生命，直到急救人員把他送到醫院。

大多數的地方醫院只有一位神經科醫師執勤，但當耶果到院時，卻有一群神經科醫師聚在一起參加一個特別的會議。他們都立刻照料他。

耶果在醫院待了六個月，其中三個月都在昏迷中。他住院期間，我的母親每天從早上七點到晚上七點都陪著他。支會和支聯會成員都為耶果祈禱禁食，並給他聖職祝福。我們的祈禱得到回答；2011年1月

1日那天，他醒來了。耶果在醫院康復那段期間，成員們繼續探望他，幫助我們照料他。在這段艱難時期，他們就像施助天使一樣。

今天，耶果的身體仍然有些毛病，包括短期的記憶喪失。但他會走路，也能進行一般交談。醫生都不敢相信。

耶果發生意外時，我還是一個女青年。我每週都會覆誦：「我們是天父的女兒，祂愛我們，我們也愛祂」，但那時的我並不真正了解這些話的意義。那次意外之後，我才知道我確實有個愛我的天父。

聖殿彰顯了祂的愛。耶果

和我已經印證給我們的父母，因此我知道，就算我失去哥哥，我還會再次和他在一起。這對我的家人和我來說都是很大的安慰。

意外發生後，醫生告訴我們，耶果只有幾小時能活時，我熱切地祈求天父救他。耶果活了過來後，我便想去傳教，和人分享我們經歷的奇蹟。

我在祕魯擔任傳教士時，我哥哥康復的故事造福了許多我教導過的人。當我分享我們的經驗，尤其是和遭遇困難的人分享時，他們的心都受到感動。

我常常在想，為什麼會發生困難的事，但當我們信賴天父的愛，我們就會知道，到了最後，一切都會互相效力，叫我們得益處（見羅馬書8：28）。■







## 希拉曼書第13~16章

8月31日-9月6日

# 我要如何支持先知？

## 拉曼人

撒母耳是個先知；他向尼腓人講道。許多人拒絕他，但有些人聆聽並相信了他的靈感教導。我們在總會大會期間和其他時候，都有機會聆聽和支持我們這時代的先知，羅素·納爾遜會長。

讀到有關拉曼人撒母耳的事蹟時，要想想你可以用哪些方式在言語和行為上支持今日的先知。

註：

1. Russell M. Nelson, "The Love and Laws of God" [Brigham Young University devotional, Sept. 17, 2019], 3, speeches.byu.edu.

### 給我們這時代的指示

在撒母耳的時代，尼腓人已經變得邪惡，因此撒母耳邀請人們悔改。他也見證耶穌基督的降生，並針對罪惡的危險提出警告（見希拉曼書14：11-12）。撒母耳還教導了哪些原則？納爾遜會長在我們這時代教導了哪些事？

### 非關名望

多數人對撒母耳的教導感到憤怒，並用石頭和箭攻擊他。撒母耳說，他們只願意聽從那些說罪惡不會帶來後果的人（見希拉曼書13：25-27）。

在我們的時代，納爾遜會長說：「先知極少受人歡迎。」<sup>1</sup>我們今天要如何避免像那些人那樣，用「石頭」和「箭」擊打先知？

### 你願意聽嗎？

雖然許多人拒絕了撒母耳，卻也有些人接受了他的信息。然後他們就按照他的話行動，去悔改並受洗。你可以做些什麼，不僅聆聽近代先知和使徒的教導，並且採取行動？



# 如何才不會忘記 屬靈的經驗？

**當**尼腓人看到一個夜晚接著一個白天，卻沒有黑暗出現時，就對拉曼人撒母耳有關基督降生的預言應驗感到驚奇（見尼腓三書1：15-21）。不幸的是，幾年之後，「人民開始忘記〔那些〕徵兆和奇事」（尼腓三書2：1），又回復邪惡。

## 尼腓人怎麼這麼快就忘記了？

有幾個原因導致尼腓人忘記他們見過的徵兆和奇事。閱讀尼腓三書1：22和尼腓三書2：1-3，10，然後列出人們忘記主的原因。

撒但今日會如何運用這些同樣的方式來欺騙我們？



## 我們要如何才不會忘記？

十二使徒定額組羅納德·羅斯本長老說：「愈是在危機當中，愈要回想你感受到聖靈，並有堅強見證的時刻；要記住你已建立的靈性基礎。」

我應許各位，如果你們願意這麼做，……就會透過謙卑祈禱和禁食，回想起獲得豐碩見證的珍貴時刻。我向各位保證，你們會再次感到耶穌基督福音的安全和溫暖。」<sup>1</sup>

你可以做些什麼以牢記你曾經有過的屬靈經驗？



## 討論

我們還可以用哪些方法來避免忘記我們生活中「不可忘懷」的屬靈經驗？

你曾有過哪些屬靈經驗？不妨將這些經驗寫下來。你也可以和家人分享這些經驗。

## 註：

1. 羅納德·羅斯本，「免得你忘記」，2016年11月，利阿賀拿，第114頁。



## 尼腓三書第8~11章

9月14-20日

# 我們要如何聽見神的聲音？

**救**主復活後，就在祂到尼腓人中傳道之前，尼腓人聽到天父的聲音向他們介紹耶穌基督是「我的愛子，我因祂而非常喜悅」（尼腓三書11：7）。尼腓人的經驗能教導我們許多有關如何在我們自己的生活中，透過聖靈聽見神的聲音。

### 討論

藉著更密切的關注以及想要了解的渴望，尼腓人終於聽到天父向他們介紹祂的兒子。

你如何在生活中更加專注在尋求靈性上的指引？



### 到聖殿去

尼腓人聚集在滿地富聖殿四周（見尼腓三書11：1）。在那神聖的地方，使他們有機會聽到神的聲音。我們要如何準備好去聖殿並透過聖靈聽見神的聲音？

### 感受力量

起初，尼腓人聽到一個「微小的聲音」，卻「聽不懂那聲音」（尼腓三書11：3）。那聲音「穿透聽到的人內心」（尼腓三書11：3）。我們要如何感受聖靈那「微小的聲音」所帶來的力量呢？（見列王紀上19：11-12）。

### 開啓雙耳

尼腓人第三次聽到那聲音後，他們就「啓耳傾聽」（尼腓三書11：5）。他們謙抑自己，願意聆聽。我們要如何謙抑自己，來透過聖靈聽到神的聲音？

### 轉向源頭

尼腓人一開啓雙耳，就「定睛望向發出聲音的天空」，並「聽懂了那聲音」（尼腓三書11：5-6）。





## 尼腓三書第12~16章

9月21-27日

# 我要如何 成為世上的鹽？

**根** 據摩西律法，用作祭品的肉必須先用鹽醃過（見利未記2：13）。正如鹽準備祭品的肉一樣，我們也可以藉著成為「世上的鹽」（尼腓三書12：13），來協助世人準備好迎見主。

「我們不僅是『世上的鹽』，也是『世上的光』，我們的光是不能隱藏的（見馬太福音5：13-16）。」

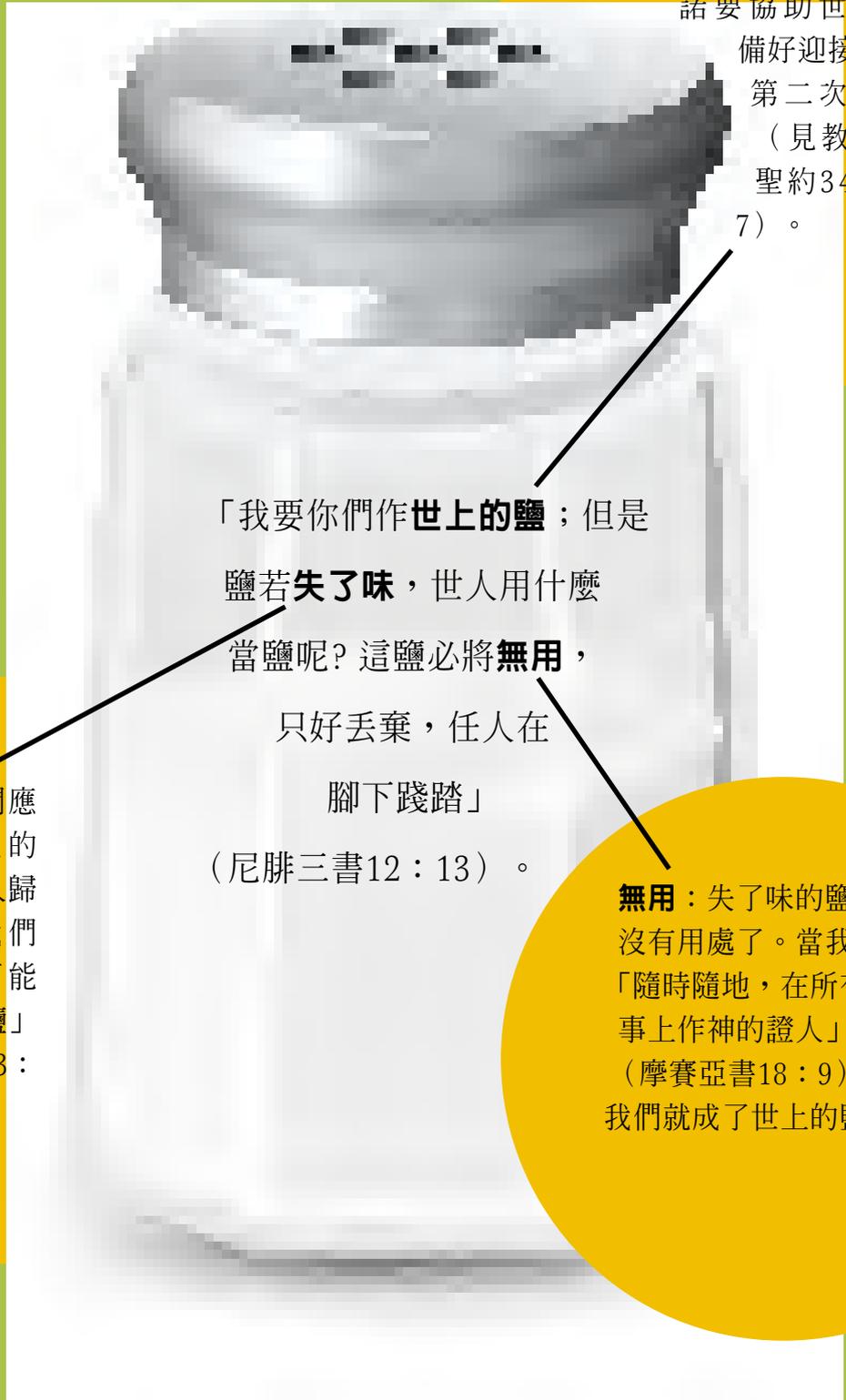
總會會長團第一諮理  
達林·鄔克司會長，「悔改和改變」，2003年  
11月，利阿賀拿，第40  
頁。

**失了味**：我們應當成為「世上的光」，並協助他人歸向基督。如果我們疏忽這些，就可能成為「失了味的鹽」（教義和聖約103：9-10）。

### 討論

我要如何更加尊崇我與神所立的聖約？我要如何成為「世上的鹽」，造福周遭的人？

**世上的鹽**：當我們和耶穌基督立下聖約，就承諾要協助世人準備好迎接祂的第二次來臨（見教義和聖約34：5-7）。



「我要你們作**世上的鹽**；但是鹽若**失了味**，世人用什麼當鹽呢？這鹽必將**無用**，只好丟棄，任人在腳下踐踏」（尼腓三書12：13）。

**無用**：失了味的鹽就沒有用處了。當我們「隨時隨地，在所有的事上作神的證人」時（摩賽亞書18：9），我們就成了世上的鹽。



## 宣布興建 8座新聖殿

阿根廷，布蘭卡港  
美國佛羅里達州，  
塔拉哈西  
剛果民主共和國，  
盧本巴希  
美國賓夕法尼亞州，  
匹茲堡  
奈及利亞，貝寧城  
美國猶他州，敘拉古  
阿拉伯聯合大公國，  
杜拜  
中華人民共和國，  
上海

「我們到聖殿不是為了躲避或逃離這世上的邪惡，而是為了戰勝這邪惡的世界。」

十二使徒定額組大衛·貝納長老，「要為我的名建造這家宅」，第86頁。

### 我們要怎麼「聽祂說」？

你會如何概述一場超過25篇演講的全球性大會？羅素·納爾遜會長在閉會演講中說，這場大會「可以用神所說的三個字來概述：『聽祂說』。……我們祈求，你們會重新開始真正地聆聽、聽從和留意救主的話」（「憑信心前進」，第114頁）。

觀看或閱讀他的演講，以及其他演講者說的話，繼續努力獲得啓示、認出啓示：

- 尼爾·安德森長老說：「因為有救主無與倫比的贖罪的這項祝福，我們才可以『聽祂說』。……信心、服從、謙遜及真心誠意會打開天上的窗戶」（「關鍵的靈性回憶」，第21頁）。
- 昆丁·柯克長老提醒我們，「每一位謙卑尋求主指引的人，都能獲得個人啓示」。他也提出三個原則，有助於我們更加準備好接受啓示（見「陸續臨到先知的啓示和為指引我們生活而來的個人啓示，所帶來的祝福」，第98-99頁）。
- 里卡多·希曼尼斯長老說：「雖然許多人確實相信有耶穌基督，但關鍵的問題在於，我們是否相信祂，是否相信祂教導我們並要求我們去做的事」（「找到抵擋人生暴風雨的避難所」，第102頁）。

## 我想要參與其中！

頁數皆與2020年5月利阿賀拿的頁數相同；可在 [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) 線上閱讀。

### 羅倫·包曼

丈夫和我急忙將孩子趕上床睡覺，我們住在阿曼，只有這樣才能觀看在世界另一端舉行的總會大會的星期日晨間大會。我們之前一直在倒數總會大會來到的日子，殷殷期盼著天父透過祂的先知和門徒所賜給我們的指引和平安。

喬依·瓊斯姊妹告訴我們，主喜愛努力，那麼，我願意付出多少心力去效法祂的榜樣呢？

亨利·艾寧會長問我們，在這個歷史的關鍵時刻，我們要扮演什麼角色。

邦妮·高登姊妹和傑佛瑞·賀倫長老要我們想想，該如何用心讓自己的光照世間。

主正在快速推進這善美的事工，我非常想要參與其中。總會大會激發我重燃動力去幫助孩子發展自我、努力成為更體貼、更誠摯的朋友，並且從事家譜事工，像是輸入資料等，以及尋求創造新機會去服務神的兒女來為祂服務。



「我們可以幫忙，我們可以用心讓自己的光照耀，好讓他人看到。我們可以提出邀請，對於那些正在邁出步伐接近救主的人，無論他們的步伐多麼緩慢遲疑，我們可以與他們同行。我們可以聚集以色列民。」

邦妮·高登，總會女青年會長，「叫他們看見」，第80頁。

### 沉思這個問題 .....

## 女人和男人的恩賜

我們周遭或許充斥著文化偏見和「以我為先」的信息，但琴恩·賓翰姊妹教導，男人和女人都必須準備好遵循一起團結合作的這個神聖模式。

「女人確實擁有與眾不同且神聖的恩賜，也被賦予獨特的責任，但這些與男人的恩賜和責任相比，並沒有更為重要或較不重要。要實現天父的神聖計畫，所有的人都在安排之中，缺一不可，好使祂的每一位兒女都能得到最好的機會，來發揮自己的神聖潛能」（見「團結合一完成神的事工」，第63頁）。

我們是否已經準備好看重對方，視彼此為救恩事工中不可或缺的夥伴？

# 年輕成人園地

## 本期園地

### 44 保持心理健康的3步指南

麥可·加德納

### 48 與人建立關係幫助我對抗憂鬱

艾米利亞·布蘭德

## 僅提供電子版

### 給深受心理健康問題所苦的傳教士

我選擇活下來。你也可以用這些方法幫助別人活下來

珊堤亞·艾弗里

我終於承認自己得了憂鬱症。耶穌基督幫助我走出黑暗

妮菲·坦加林

從以下各處找到上述文章和更多文章：

- [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org)
- 年輕成人週訊（福音圖書館，「年輕成人」）

## 救主知道你的痛苦

**在**塵世的旅途中，我們大多數人在某個時刻都會因壓力而感到筋疲力竭，因焦慮而引發緊張的情緒，因濃厚的悲傷，或甚至（像我一樣）因憂鬱而陷入深深的迷惘中。在邁向喜悅的蒼翠山嶺、迎接幸福陽光的路上，我們很多人都有這些感覺，這些感覺很容易讓我們感到絕望。

**心理健康的苦楚會在你最不經意的時候襲來。**可能是在你傳教時，因為整個心思都專注在他人身上，以致忘了自己的時候；可能是在你有了寶寶，覺得自己應該是世界上最快樂的人，卻一點都不快樂的時候；可能是在你失去親人，很難想像生活中沒有了他們的時候；甚至也可能是在一切看起來都很順利，但你總覺得窒息，認為自己一點都不好的時候。

在這些時刻，我們都需要耶穌基督永無止境的愛，好使我們的生活充滿平安。即使在我們覺得被拋棄或迷失的時候，**救主一直都在我們身旁。**祂感受過你的痛苦，也知道如何幫助你。

**不要害怕向人求助。**彼此相愛、彼此照顧是天父計畫的一部分（見摩賽亞書18：21）。這就是這個月的主題——透過向人求助，尤其是向救主求助，來**克服心理健康的挑戰。**

你是被愛的。

來自一個不斷掙扎也不斷前進的，

艾米利亞·布蘭德

## 分享你的故事

你有經驗要分享嗎？或是你想看哪些特定主題的文章？若有，我們希望收到你的來信！請將文章或意見，投稿至[liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org)。





# 保持**心理健康**的 **3**步指南

壓力、抑鬱和  
焦慮會隨時悄悄  
潛入我們的生  
活。這裡有三種  
保持心理健康的  
方法。

麥可·加德納  
家庭服務處

# 身

為一名有 30 年工作經驗的心理健康諮詢師，我經常驚歎於人們面對和克服挑戰的能力。我們生活在艱難的時代，而壓力、抑鬱和焦慮會常常悄悄潛入我們的生活，尤其是在年輕成人時代，生活如此迷茫的時期。這些困難有時會讓我們感到困惑，懷疑自己是否有能力應對和前進。

但我了解到，如果我們花時間去關注自己的心理健康，就會獲得更多的力量和韌性來面對挑戰。我們可以為自己做很多事來增強心理承受能力，這樣就更有能力應對障礙（也可以享受美好的時光！）。以下是三個方面的重點，有助於你保持心理和情緒健康的最佳狀態。

1

## 不要低估微小而簡單的靈性事物的能力

你每天都可以藉著一些屬靈小事來與天父更加接近，這些小事有助於你保持心理健康，其力量遠遠超乎你的想像（見阿爾瑪書 37：6-7）。屬靈的習慣未必會讓我們挑戰消失，但的確會給我們力量和希望、澄明的心智、永恆的眼光以及前進的勇氣。

我經常告訴我的客戶去做「日常小事」，其中包括有意義的日常祈禱，每日研讀經文，在教會的召喚或責任中服務，每週參加教會聚會，常常去聖殿，並努力跟從聖靈的提示。

我曾經見過，這些微小而簡單的屬靈行為，讓人們應對和克服挑戰的能力發生了深刻的變化。當我的客戶承諾堅持這些屬靈的小習慣時，他們會在生活中更強烈地感受到救主的能力。我看到這種能力增強了他們的靈性和精神力量，這讓他們更有能力找到幸福並專注於真正重要的事情。

十二使徒定額組的大衛·貝納長老為此見證說：「簡單而微小的事能成就偉大的事，這一靈性模式能造就堅定不移的決心、深化忠誠奉獻的精神，使人更完全地歸信主耶穌基督和祂的福音。」<sup>1</sup>

不要任由缺乏信心或不確定感妨礙你真正用心去做這些屬靈的小事（見摩羅乃10:4）。如果你相信，或是僅僅有渴望相信（見阿爾瑪書32:27），這些屬靈的習慣就會給你力量、醫治、平安和希望，而且一定會。

自我照護的起點，是意識到自己的需求和自己能給予多少。

## 2

### 記得要自我照護

我們都聽過自立這項福音原則。大多數時候，我們談論的是財務或屬世需求方面的自立。然而，這個概念最重要的一個方面卻是情感上的自立，即自我照護，這對保持心理健康至關重要。

為什麼許多人很難像照顧別人一樣為自己騰出時間？我想，有時候，為自己留時間的想法似乎顯得自私或是浪費時間。然而，事實絕非如此。自我照護並不是自私！如果我們無法照顧自己，又怎麼會有多餘的東西與他人分享呢？





自我照護的起點，是意識到自己的需求和自己能給予多少。識別、理解和承認你所感受到的情緒，對於發現自己的需求是什麼很重要。以下自我照護的做法，可以滿足你的一些心理和情感需求：

- 透過適當飲食、充足睡眠和定期運動來照顧自己的身體。
- 與你可以傾訴的人建立關係，和他們分享你的煩惱與快樂。
- 尋求良好的娛樂、愛好，以及能給自己帶來快樂和成就感的活動。
- 記寫日記使你能表達感受，整理想法。
- 花時間進行戶外活動。
- 設立健康的界限，當你已經有太多事情要做時，要適時拒絕。
- 表達感謝。心懷感恩就不會自怨自艾，也不會把自己的不幸歸咎於別人。試著在每天結束前，寫下三件你要感謝的事。
- 將消極的想法和負面的自我評價變為積極正面。
- 記住你的身份——你是天上父母神聖的孩子。天上和地上都有如此多的人愛你、支持你。
- 減少花在社群媒體上的時間（或是完全不用）。
- 原諒自己，寬恕他人。抱著怨恨或過去的錯誤不放，會給自己增加不必要的負擔。

### 3

## 謙抑自己，尋求幫助

我們沒有人註定要靠自己的力量走完這段塵世旅程。即使你很自立，與他人的連接對於照顧自己的精神和情感需求仍然是必要的。並且，我們有父母、其他家人、朋友、教會領袖，還有天父、耶穌基督以及聖靈，一路帶領、指引和幫助著我們。花一點時間檢視你目前的社交圈。問問自己：

- 你是否有健康的人際關係？
- 你能否得到別人更多的支持？
- 你是否孤僻？或者，你能否在有需要時請求幫助？

大多數時候，若想幫助別人，我們需要知道他們是否正遭遇困境。當你需要幫助時，無論是傾訴你的焦慮，或是需要人幫助，都不要害怕或難為情，也不要排斥。要承認自己需要幫助，絕對需要勇氣和謙卑。然而天父常常透過他人祝福我們，只要我們敞開心扉，允許他們陪伴在我們身邊。

真正的情感自立，始於了解自己的局限並尋求外界的幫助來彌補自己的不足。除了朋友和家人，當你有需要的時候，教會領袖也可以給你忠告、指引和希望。如果專業的心理諮商或醫療援助對你有幫助，能使你的心理健康達到健康的狀態，你的主教也可以把你介紹給合格的治療師。

衆所周知，我們生活在充滿挑戰的時代。但是，我們也生活在最好的時代，因為耶穌基督的福音復興了！無論我們的處境如何，有了救恩計畫的知識和這許多工具，我們就能找到喜樂、希望和平安。而且，如果我們善用這些工具，它們就會幫助我們回到天父身邊。■

註：

1. David A. Bednar, “By Small and Simple Things Are Great Things Brought to Pass” (Brigham Young University Women's Conference, Apr. 29, 2011), [womensconference.byu.edu](http://womensconference.byu.edu).



瀏覽 [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) 和福音圖書館應用程式，可以看到更多年輕成人分享經驗，說明他們如何對付憂鬱、焦慮等心理健康問題。閱讀這些文章（僅提供電子版）：

- 芬蘭的一位年輕成人分享她的心理健康問題，以及往外與人建立關係，如何幫助她找到方法，擺脫陰鬱。
- 一位年輕成人克服了自殺的傾向，針對如何幫助別人活下來，她提供了14項做法。
- 菲律賓的一位年輕成人分享，她如何發現自己有憂鬱的問題，並接受事實，以及如何鼓起勇氣求助。

# 家庭

## 致全世界文告

耶穌基督後期聖徒教會  
總會會長團及十二使徒議會

**我**們——耶穌基督後期聖徒教會總會會長團及十二使徒議會——鄭重宣告，一男一女之間的婚姻是神所制定，而家庭是造物主為祂子女永恆目標所訂計畫的核心。

**全**人類，不論男女，都是照著神的形像所造，每個人都是天上父母所心愛的靈體兒女，因為這樣，每個人皆有神聖的特性及目標。性別是每個人前生、今生和永恆身分及目的之基本特徵。

**在**前生時，靈體兒女知道神是永恆之父，並且崇拜祂，接受祂的計畫，藉此計畫得到骨肉身體，獲取塵世經驗，邁向完全，終而達成神聖目標，成為永生的繼承者。這項神聖的幸福計畫使家人的關係可以超越死亡而永遠延續，聖殿中的神聖教儀和聖約讓人有可能回到神的面前，並使家人能永遠結合在一起。

**神**賜給亞當與夏娃的第一條誡命，與他們夫妻為人父母的潛能有關。我們宣告，神要祂兒女生養眾多、遍滿地面的誡命，至今仍有效。我們進一步宣告，神已命令只有合法結婚、成為夫妻的男女，才能運用此神聖的生育能力。

**我**們宣告，這種創造塵世生命的方法是神所制定。我們肯定生命的神聖和其在神永恆計畫中的重要。

**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。「兒女是耶

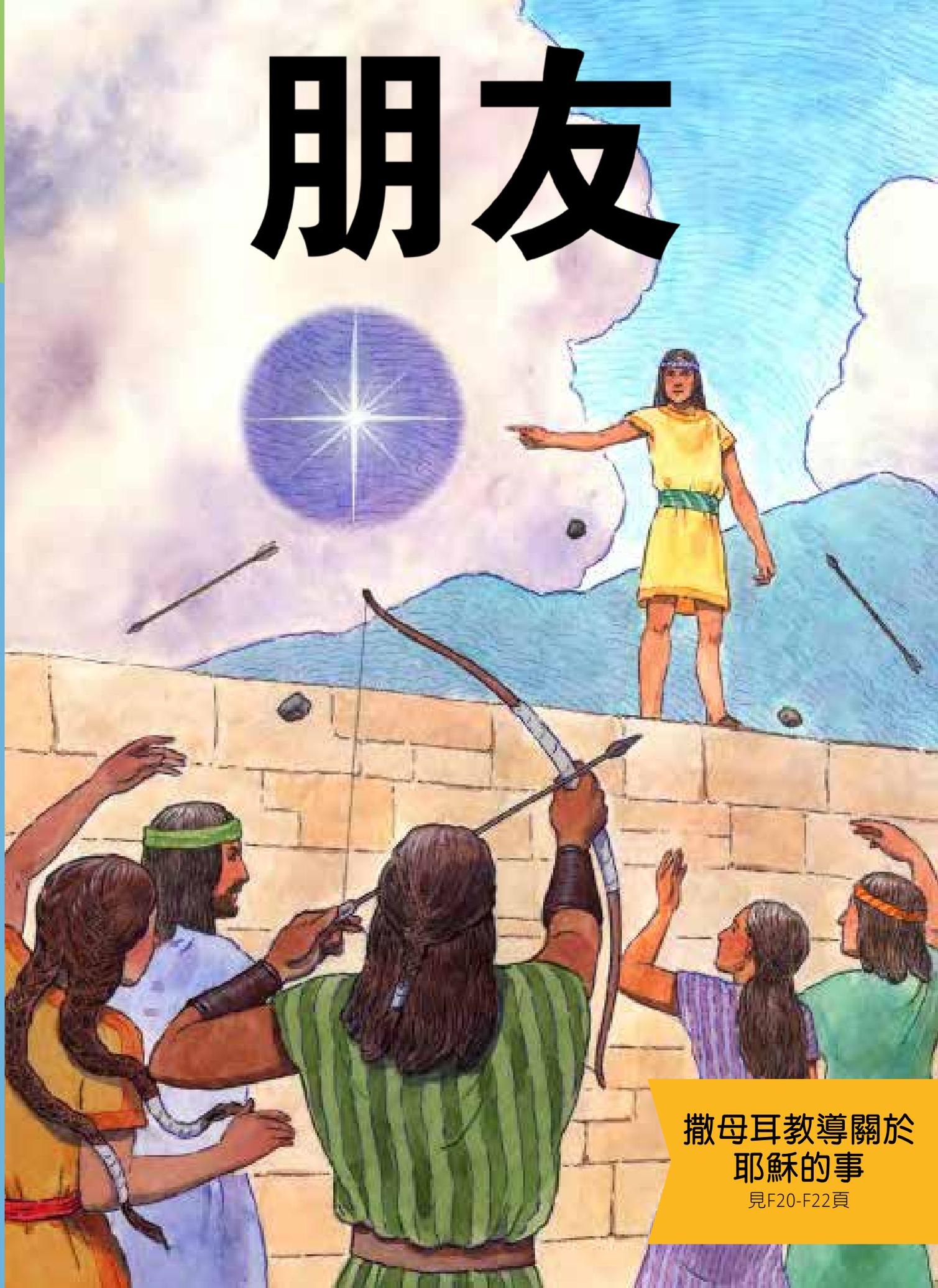
和華所賜的產業」（詩篇127：3）。父母有神聖的職責，要在愛與正義中教養兒女，提供他們屬世和屬靈所需要的，也要教導他們彼此相愛、彼此服務、遵守神的誡命，並且不論住在何處，都要做一個守法的國民。丈夫和妻子——母親和父親——將在神前為履行這些義務負責。

**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。以主耶穌基督的教訓為基礎，最有可能獲得家庭生活的幸福；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。依照神的安排，父親應在愛與正義中主領家庭、負責提供生活所需並保護家人。母親的主要責任是養育兒女。父母有義務在這些神聖責任中互相協助，是平等的夥伴，遇到殘疾、死亡或其他情形時，可因個別情況調整。必要時親戚應伸出援手。

**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。

**我**們呼籲各地負責任的國民及政府人士，推動那些維護及鞏固家庭成為社會基本單位的措施。

# 朋友



撒母耳教導關於  
耶穌的事

見F20-F22頁



亨利·艾寧會長  
總會會長團  
第二諮理

# 關愛 家人

先知阿爾瑪告訴他的人民，他們應讓他們的心「在合一和彼此相愛中交織在一起」（摩賽亞書18：21）。有時我們在家中很難感覺到合一，但聖靈可以幫助我們。

有一次，我們的小兒子在床上跳來跳去。他跳得很用力，我覺得他的床可

能會壞掉了！我很不高興，就走過去，抓住他的肩膀，把他舉起來，看著他的眼睛。

這時，我在腦海中聽到聖靈的輕聲低語：「你正抓著一個偉大的人物。」這些話穿透了我的心。我輕輕地把兒子放回床上，並向他道歉。

現在，我兒子真的成了一位偉大的人物。我永遠感謝聖靈幫助我以天父的眼光看待他——他是神的兒子。

當我們看到彼此，甚至在想到彼此的時候，都可以試著聆聽聖靈的聲音，這會幫助我們在家中感受到更多的愛。●

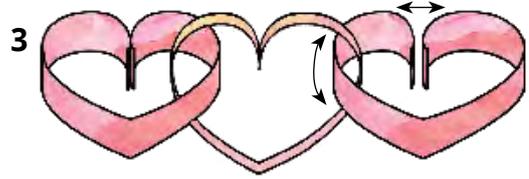
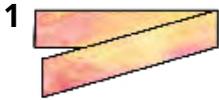
改編自「我留下平安給你們」，2017年5月，利阿賀拿，第15-18頁。



## 在愛中成長

把下面的紙條剪下，放進一個碗裡。每完成一項活動，就做成一個愛心鏈環加上去。

1. 將紙條對折。
2. 將紙條的兩端彎曲成愛心形狀。用釘書機釘起來，或用膠帶黏起來。
3. 把下一個愛心繞在第一個愛心的內側，然後把兩端裝訂或黏起來，就做成了一個愛心鏈。



問問自己可以提供什麼幫助。

談一段有趣的回憶。

為家裡的某個人祈禱。

給某人寫一張愛心字條。

關心某人那天過得如何。

給某人帶一份飲料或點心。

告訴某人他們對你很重要。

一起玩遊戲或散步。

必要時說「對不起」。



你可以做哪些事來幫助家人感受到更多的愛？

# 一杯熱水

朴敏君

(根據真實故事改寫)



敏俊和爸爸匆匆忙忙走進教堂，冷風在身後吹著。教堂裡也很冷。敏俊希望隨著人越來越多，教會裡會暖和一些。

敏俊的朋友榮敏今天要受洗了。榮敏和傳教士姊妹上了好久的課，一直在思考洗禮的事。整個支會都在為他禁食祈禱。他終於決定要接受洗禮。就在今天！

敏俊和爸爸走進房間時，洗禮池還在放水。他們在敏俊的朋友雅各身邊坐下來。不一會兒，榮敏穿著白色的洗禮服走了進來。

「他看起來有點緊張，」雅各說。

敏俊點點頭。他很高興自己能在這裡陪著他的朋友。

很快，洗禮池的水滿了。要開始洗禮了！但是，傳教士並沒有開始，而是和其他幾個成員在交談，一臉擔憂的樣子。爸爸走過去詢問情況。

「怎麼啦？」敏俊問爸爸。

「教堂裡的熱水器壞了，所以洗禮池裡的水很冷，」爸爸說。

敏俊看了看洗禮池。他洗禮的時候，天氣溫暖，水也溫熱，甚至當他從水裡出來時，爸爸的擁抱也很溫暖。他無法想像在這樣寒冷的冬天裡，要如何在冰冷的水裡受洗。

敏俊看著榮敏勇敢地要和為他施洗的凱克長老一起踏入水中。

「太冷了！」榮敏說。「我待不下去了。」他一邊發抖，一邊從洗禮池爬出來。敏俊很為他感到難過。

幾分鐘後，榮敏再次試著進入水中。這一次，他只走了幾步就急忙出來。他又試了兩次。水實在太冰了！「我們可以停下來嗎？」榮敏終於問道。他一副要哭的樣子。

敏俊默默作了一個祈禱，想知道要如何幫忙。

「我們該怎麼辦？」有人說。

洗禮池中的水  
是冰涼的。  
這時敏俊想到  
了一個點子。



「我們要不要把洗禮延期？」又有人說道。大家都想幫助榮敏，但又不知道能做什麼。

這時敏俊想到了一個點子。他推了一下雅各，「雅各，我們走吧！」

敏俊和雅各去了廚房。他們找來了一個大杯子和大碗，從飲水機裡裝滿了熱水，然後小心翼翼地拿回去，把熱水倒進了洗禮池。「也許這樣可以讓水熱起來！」敏俊說。

大家都很驚訝。有人問道：「我們怎麼沒有想到？」

大家開始一起去廚房拿熱水來加。有人在爐子上煮開水，還有人小心地把鍋子抬過走道，把熱水倒進洗禮池。就連初級會的小朋友也來幫忙，一杯一杯地倒。

最後，水終於夠熱了。

榮敏和凱克長老走進了洗禮池。敏俊聽著凱克長老說出洗禮祈禱文，心裡感覺很溫暖。當榮敏從水裡出來時，他的臉上露出了笑容。大家都很开心。

榮敏換上乾衣服後，敏俊給了他一個大大的擁抱。敏俊知道，只要他勇敢地祈禱，天父就會幫助他知道該怎麼做。敏俊永遠不會忘記這次洗禮！●

作者現居南韓首爾。



榮敏與傳教士和一些幫忙抬水的人在一起。

# 來自 瓜地馬拉 的問候！



嗨，我們是  
瑪歌和保羅！

我們正在世界各地  
旅行，去認識一些  
神的孩子。和我們一起  
拜訪瓜地馬拉吧！



瓜地馬拉位於中美洲。  
人口約有1,700萬，大約有  
30萬名教會成員。

這個男孩在  
幫助家人搬運  
柴火。



很多人坐著五顏六色的  
公車從一地到另一地。

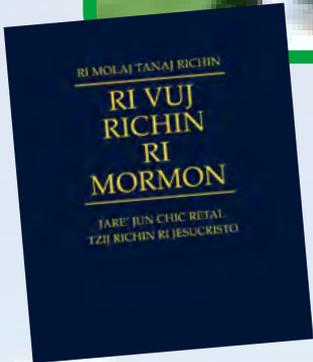


羽毛鮮艷的quetzal（格查爾鳥）  
是瓜地馬拉的國鳥。「Quetzal  
（格查爾）」也是瓜地馬拉的  
貨幣名稱！



瓜地馬拉有30座火山！  
其中有3座是活火山！  
這座在2015年噴發過。

這家瓜地馬拉人正在一起研讀經文。  
你和誰一起研讀經文？



這是卡契科語版  
摩爾門經的封面。  
卡契科語是瓜地馬拉的  
18種方言之一！  
西班牙語是該國的  
官方語言。

在瓜地馬拉，一些家庭  
使用一種彩色的室外  
水槽pilas——來洗碗  
和洗衣服。



## 認識一些 來自瓜地馬拉的朋友吧！



我媽媽失業的時候，  
教會成員會幫忙提供  
食物。這讓我學會了  
如何與其他不富裕的  
人分享。

**達爾文，9歲，瓜地馬拉  
索羅拉**

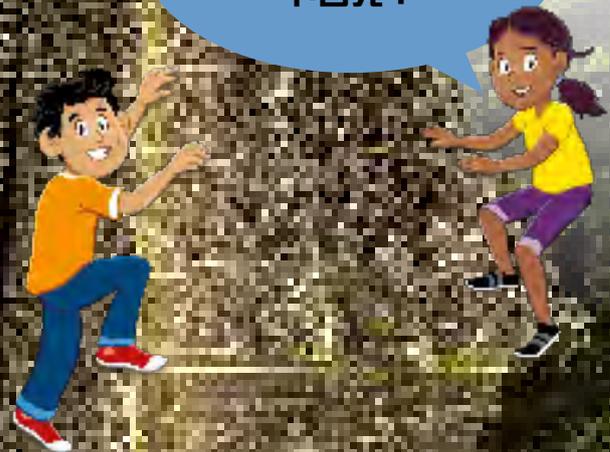


我們學習到使徒保羅曾  
向所有的人傳福音。我  
覺得和朋友們分享摩爾  
門經是對的。我把我的  
見證寫在每本書上，  
然後交給他們。知道  
他們在讀這本書讓我  
很高興。

**西蒙娜，9歲，瓜地馬拉  
薩卡特佩克斯**

**你來自瓜地馬拉嗎？  
請寫信給我們！我們希望  
收到你的來信！**

**謝謝你跟我們  
一起探索瓜地馬拉。  
下回見！**



# 丹娜與 數學測驗

露西·史蒂文生

教會雜誌

(根據真實故事改寫)

「要一直祈禱，好使你  
成爲征服者」(教義和  
聖約10:5)。

「丹娜，」媽媽叫她，  
「準備好去上學  
了嗎?經文時間到囉！」

「來了！」丹娜把  
數學課本塞進艷麗的書  
包，然後背在肩上。

丹娜和她的家人每週  
都會背誦一節新的經文。每天去學校前，他們都  
會一起練習背這節經文。媽媽說，學習新經文  
就像是結交新朋友。「一旦你記住了，在你需要  
時，它就會出現。」

丹娜和妹妹們站在門邊，背誦著這個禮拜  
的經文，出自教義和聖約中。

「要一直祈禱，好使你成爲征服者，」她  
們一起說道。

「『成爲征服者』是什麼意思?」丹娜的妹  
妹塔蒂亞娜問道。

「意思是你可以克服困難！」丹娜說。



媽媽點頭，「我們  
祈禱時，天父會幫助我  
們。」

丹娜匆匆趕往學  
校，一邊反覆記誦這節  
經文。

那天稍晚時，丹娜  
的老師站在教室門口，  
身旁是一面藍白相間的  
瓜地馬拉國旗。「數學測

驗時間到了，」莫拉萊斯女士說。她開始發放  
一疊考卷。

丹娜喜歡數學，而且她很擅長！她已經作  
了準備，知道自己會考得很好。

丹娜拿起鉛筆，開始答題。她覺得自己答  
得不錯。然後，到了最後一組題目。這些題目  
真的很難，她想不起該怎麼做了！

丹娜感到一陣恐慌，她要如何才能完成數  
學測驗呢?她握緊了筆，又看了一遍下一道題。

接著，一個念頭閃現在她的腦海裡。「要  
一直祈禱，好使你成爲征服者……。」



丹娜深吸了一口氣。她閉上眼睛，在心裡默默地作了一個禱告。天父，請幫我想起我學過的事，請幫我考出好成績。

她重新看回考卷，看了看已經答過的題目，然後，又看了看那些難題。她開始想起怎麼解題了！她的緊張煙消雲散。她又深呼了一口氣，開始答題。

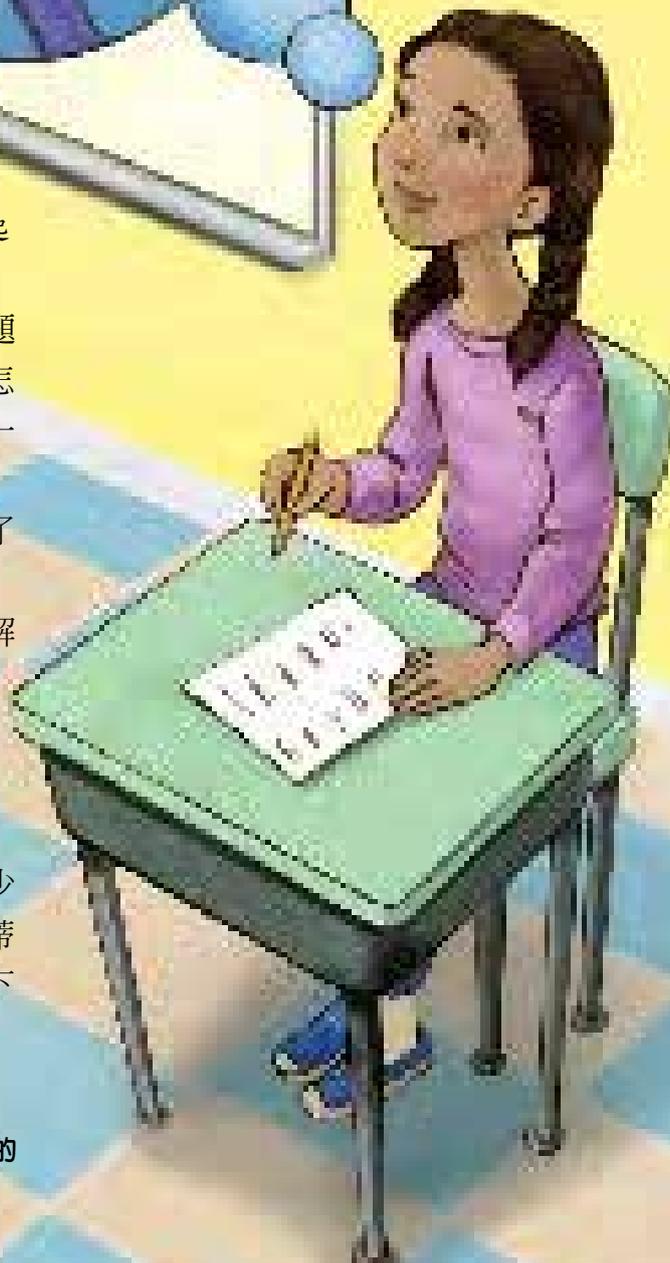
放學後，丹娜興奮地把事情的經過告訴了家人。

「一開始，有幾道題我想不起來要如何解答，」丹娜說，「但後來我想到了我們在背誦的經文。我作了禱告，天父就幫助了我。」

「這樣就對了！」媽媽說。

「你成為征服者了！」塔蒂亞娜說。

丹娜笑了起來。「是的！不管我得多少分，我知道我已經盡力了。」她給媽媽和塔蒂亞娜一個大大的擁抱。她迫不及待地想知道下週會交到什麼經文朋友！●



這個故事發生在瓜地馬拉。翻到第F6頁來了解這國家的更多資訊！



麗莎·哈克尼斯  
姊妹  
總會初級會會長團  
第一諮理

# 天上父母 的孩子



儘管我們每個人在世上都有不同的經歷，但我們都有一個共同點：我們都

是天上父母的孩子！

有一次，我在南非向一群婦女講話。我開始哼唱聖詩「感謝神賜我們先知」。我只哼了幾個音，這些姊妹就放聲高歌！她們的歌聲充滿了我的靈魂，我們都感受到神的愛。

我在那一次旅行中，也訪問了剛果民主共和國，並在星期日的祈禱會上對婦女和女孩講話。她們從城裡各處搭乘巴士趕來。人很多，我們不得不在走道上多放一些椅子，還有些人從窗外把身子探進來，好讓每個人都能擠進房間裡！這些婦女讓我深深感動，她們正以強大的方式改變著自己的社區，她們在分享神的愛。

我在非洲見到了許多初級會的小朋友，他們當中有許多人是家中唯一的教會成員，但他們每週都會堅持自己來教會，初級會幫助他們感受到神的愛。

非洲人民的國家和文化各有不同，語言繁多。他們信心堅強，深愛著神。當我看著他們的眼睛時，能夠感覺到他們知道真理，並對耶

穌基督復興的福音有見證。他們知道自己是天上父母的孩子。

你也是如此，你是天上父母的孩子。祂們愛你！●

改編自奧布莉·艾爾，*“Sister Cordon and Sister Harkness Say African Women Are a Powerful Force for Change,” Church News, June 11, 2019.*



# 協助領導教會 的婦女

給這些圖片著色，然後在總會大會時，在講臺上找出這每一位姊妹。她們當中有誰在大會上演講或祈禱？你從她們那裡學到什麼？



**麗莎·哈克尼斯姊妹**  
總會初級會會長團  
第一諮理



**喬依·瓊斯姊妹**  
總會初級會  
會長



**克麗斯汀娜·法蘭柯姊妹**  
總會初級會會長團  
第二諮理



**米雪兒·奎格姊妹**  
總會女青年會長團  
第一諮理



**邦妮·高登姊妹**  
總會女青年  
會長



**貝琪·葛雷文姊妹**  
總會女青年會長團  
第二諮理



**雪倫·尤班克姊妹**  
總會慈助會會長團  
第一諮理



**琴恩·賓翰姊妹**  
總會慈助會  
會長

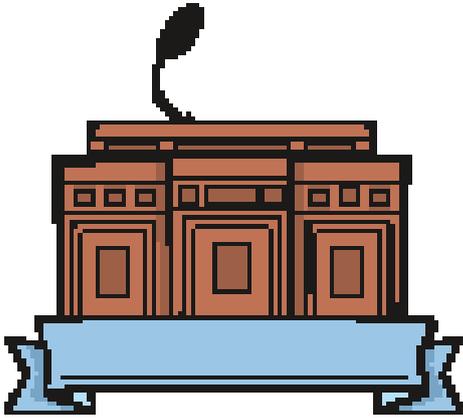


**雷娜·亞伯圖姊妹**  
總會慈助會會長團  
第二諮理

# 我的 總會大會筆記本

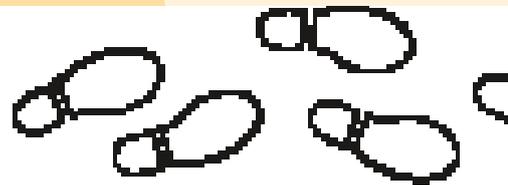
## 聆聽 領袖的聲音

在先知說話的時候，  
給先知的圖片著色，  
並畫出另外兩個你  
聆聽的演講者。



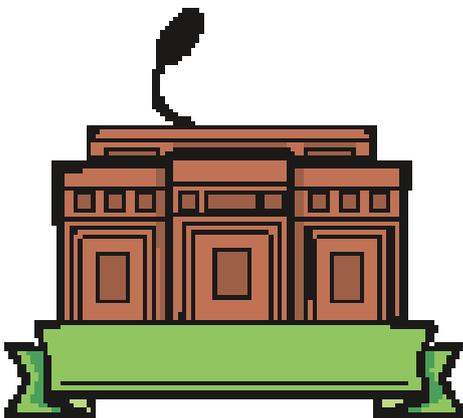
## 跟從耶穌

每當你聽到有人提到耶穌的  
時候，就給一雙腳印著色，  
直到來到救主身旁。祂愛你！



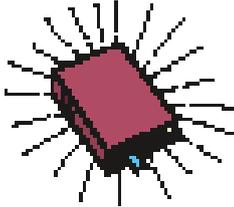
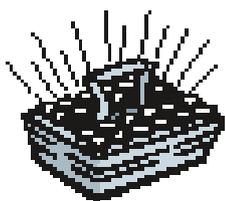
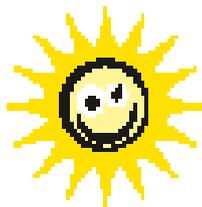
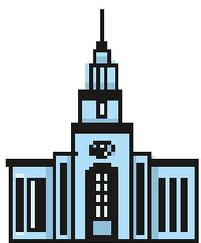
你觀看總會婦女大會了嗎？

在本期朋友的第F11頁找出協助領導教會的婦女的圖片！



### 我聽到的話

當有人提到這些圖片中的事物時，就把它圈起來，  
或畫出你聽到的其他話語。

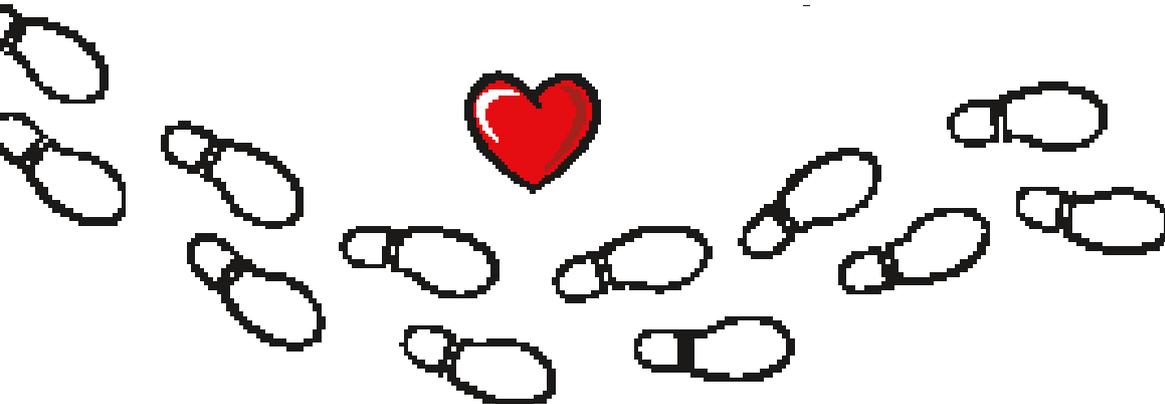


### 優美的音樂

在聆聽唱詩班演唱的時候，描出這些音樂的音符。然後給它們著色！



雪米·希瑪繪





# 最重要的 差事

琳達·保森  
(根據真實故事改寫)

「我在你們中間如同服事人的」(路加福音 22:27)。

艾美拉喜歡去外婆家。她喜歡玩動物玩具，也喜歡依偎在外婆又大又軟的毛毯上。但今天不是來玩的，今天要來幫忙。

在去外婆家的路上，艾美拉的姊姊們談論著她們想做什麼差事。

莎拉想掃地，艾蜜麗想拖地，而媽媽讓愛莉莎去擦窗戶。

「那我呢？」艾美拉問道，「我要幫忙掃塵嗎？」

「我有一份特別的差事給你，」媽媽說，「我要你聽著。」



艾美拉等著，「好，我聽著呢。是什麼？」

「就是這差事！」媽媽笑著說，「只要聽著就好了。坐在外婆旁邊，聽她說話。這可能是我們一天中最重要差事了。」

聽人說話怎麼會是最重要的差事？艾美拉不明白。似乎打掃灰塵才更像是一份真正的差事！但是艾美拉願意去試試。

外婆看到她們很高興。其他人都開始做自己的事了，艾美拉走過去，坐在外婆身邊的沙發上。艾美拉注意到了角落裡的毛絨兔子。

「我喜歡你的兔子，」她說。

外婆笑了笑。「我有沒有跟你說過我哥哥梅爾和兔寶寶的事？」

艾美拉很驚訝，「一隻真正的兔子？」

外婆點點頭，「那是他撿到的一隻孤兒。他把兔子放在襯衫裡，來保

護牠。」外婆給艾美拉講了梅爾做的兔籠。

那個故事讓外婆又想起了其他故事，她講到她名叫星星的寵物小牛，她以前經常騎在星星的背上！艾美拉想像外婆騎著小牛的樣子，就咯咯地笑起來。很難想像她小時候的樣子。

外婆一直說個不停，她又講了一次兔子的故事。還有一次，她甚至在故事講到一半時停了下來，重新講了一遍。

艾美拉想繼續聽下去，但她越來越累。媽媽和其他女孩還在做事。

坐在那裡聽真是難受！但外婆卻笑了起來，她似乎很喜歡講自己的故事。

幾分鐘後，媽媽走了進來，「都弄好了！我們可以走了。」

「你真是太好了，」外婆對艾美拉說，「我喜歡跟你說話！」

艾美拉給外婆一個大大的擁抱，她看到外婆的眼中有淚光。

「怎麼了？」艾美拉問道。

「沒事，」外婆說，「謝謝你陪我說話。我愛你。」

艾美拉覺得整顆心都暖暖的。「我也愛你，」她說，「我會很快再來。」

在回家的路上，愛莉莎問，「艾美拉，你聽得怎麼樣？」

「這比我想的難多了，外婆還沒講完，我就已經坐不住了！」

「你做得很好！」媽媽說。

「謝謝，」艾美拉說。「她說的故事，有些很有趣。你知道外婆有一隻寵物小牛嗎？」

「是牛寶寶嗎？」莎拉問。

「是啊！外婆常常騎在牠的背上，」艾美拉點點頭說，「牠的名字叫星星。」

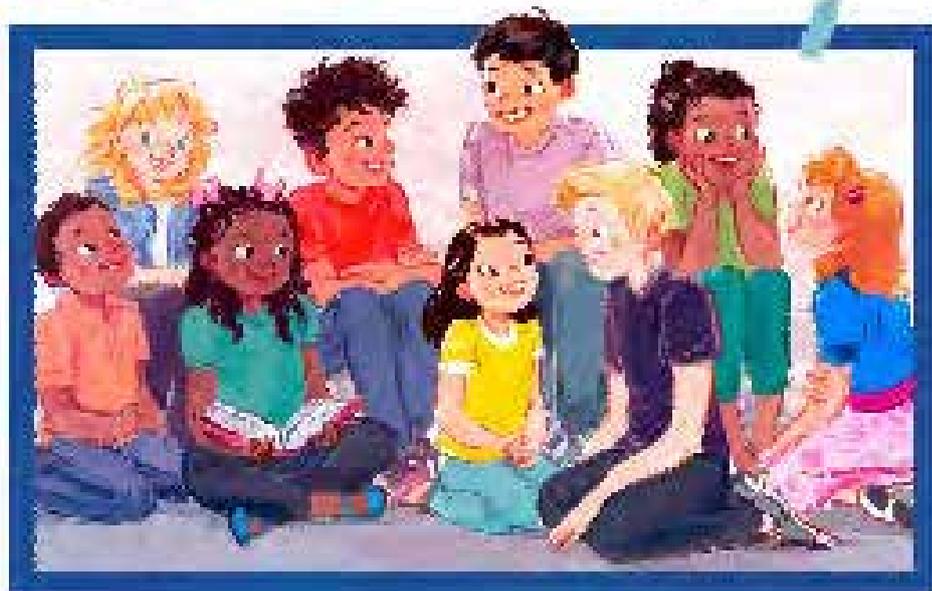
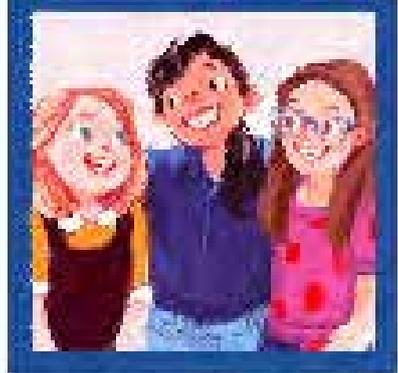
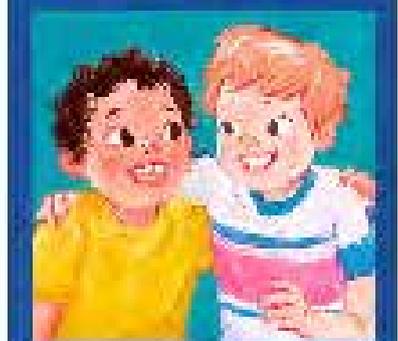
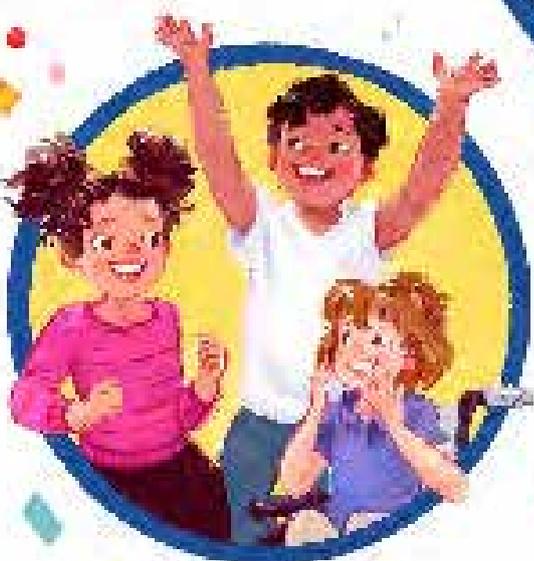
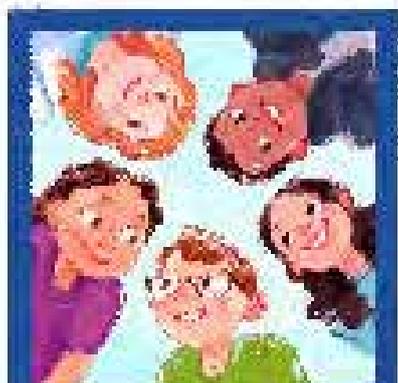
艾美拉把外婆的其他故事也講給她們聽。能聽到外婆這麼多的故事真是有趣。

艾蜜麗咧嘴笑了，「也許你下次可以和我交換，我希望也有機會聽一聽！」●

作者現居美國猶他州。



我們都是天上父母的兒女——  
雖然各不相同，卻都同樣  
重要，  
被需要，  
寶貴，  
被愛！



趣味欄

# 找找看！

這些孩子喜歡和姑姑一起看鳥！找出15隻奇異的鳥和10個鳥蛋，再找出其他東西。

大衛·克拉格繪



**獎勵：**在創世紀第1章的創造中，提到多少次鳥類（或「飛禽」）？ \_\_\_\_\_

答案見封底。

# 以撒和聖殿



珍·麥克布萊  
(根據真實故事改寫)

以撒在座位上又蹦又跳。他向車窗外看去，他們要去看望爺爺和奶奶，也要去看一些其他特別的東西。

「我們什麼時候能看到新的聖殿？」以撒問媽媽。

「明天，」她說。

以撒笑了。

終於，以撒一家到了爺爺和奶奶家。

第二天早上，以撒穿好安息日服裝，他覺得在週間繫個領帶很有趣。以撒和家人一起吃了早餐，然後開車前往參加聖殿的開放日。他們要在新的聖

殿奉獻之前進到裡面看一看。

「我看到聖殿了！」以撒說，他指著頂端有天使摩羅乃雕像的白色建築。

在聖殿旁邊有一座教堂，以撒和家人先進去那裡。他們看了一段影片，有人幫助他們用白色套子套住鞋子。

終於要進入聖殿了！以撒走進聖殿的大門，心裡很快樂。

以撒看到牆上掛著很多畫，有些畫顯示人們在祈禱，有些畫畫著美麗的動植物。





然後，以撒看到了一幅他最喜歡的畫。那是耶穌的畫像！耶穌站立著，雙臂張開。

「耶穌好像在向我張開雙臂，」以撒輕聲對爸爸說。

「耶穌總是向你張開雙臂，」爸爸輕聲回答說，「祂愛我們每個人。」

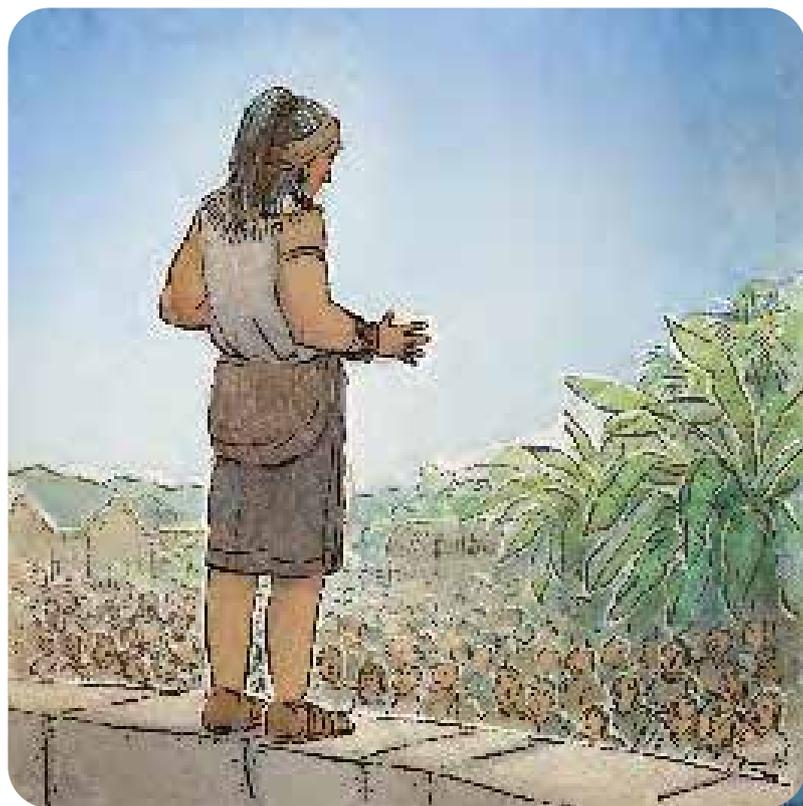
以撒感覺很好，他想像著和耶穌一起走在聖殿裡，他想像著耶穌給他一個擁抱。

耶穌愛以撒，以撒也愛耶穌！●

作者現居美國科羅拉多州。

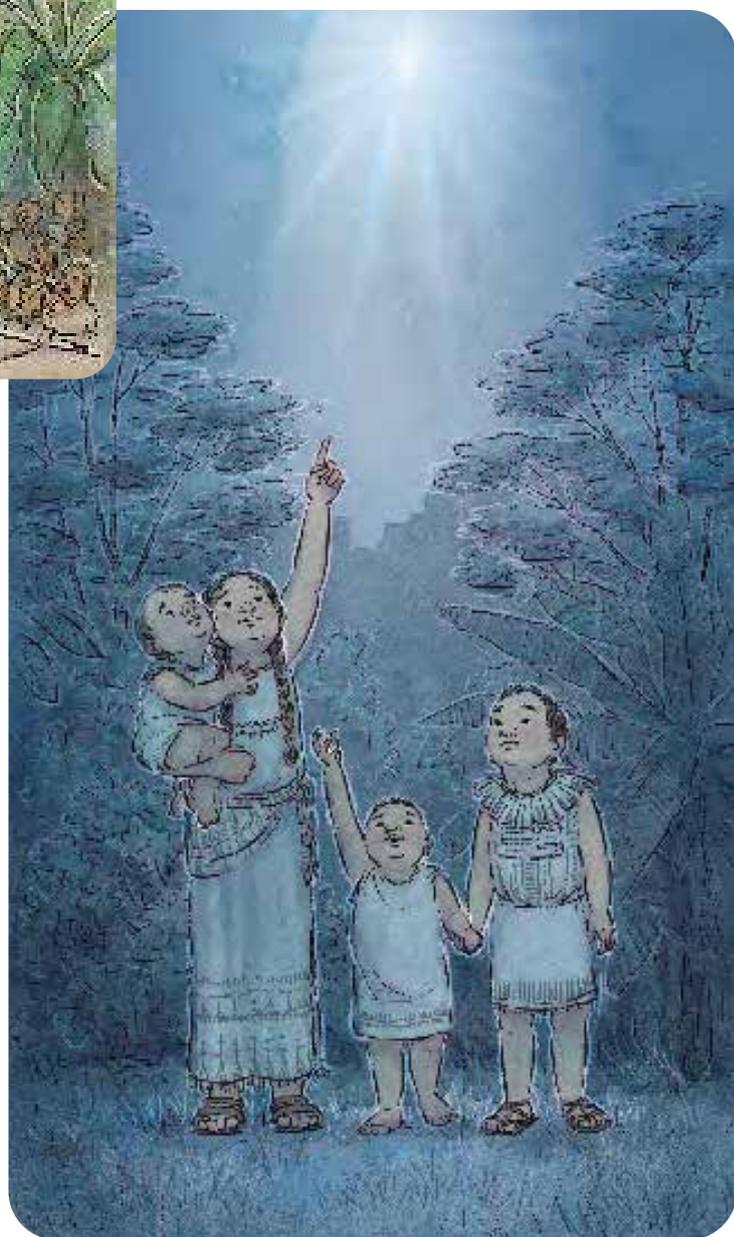


# 耶穌造訪美洲大陸



在摩爾門經中，一位名叫撒母耳的先知教導人民關於耶穌的事。他說，當耶穌誕生時，會出現一顆耀眼的新星。

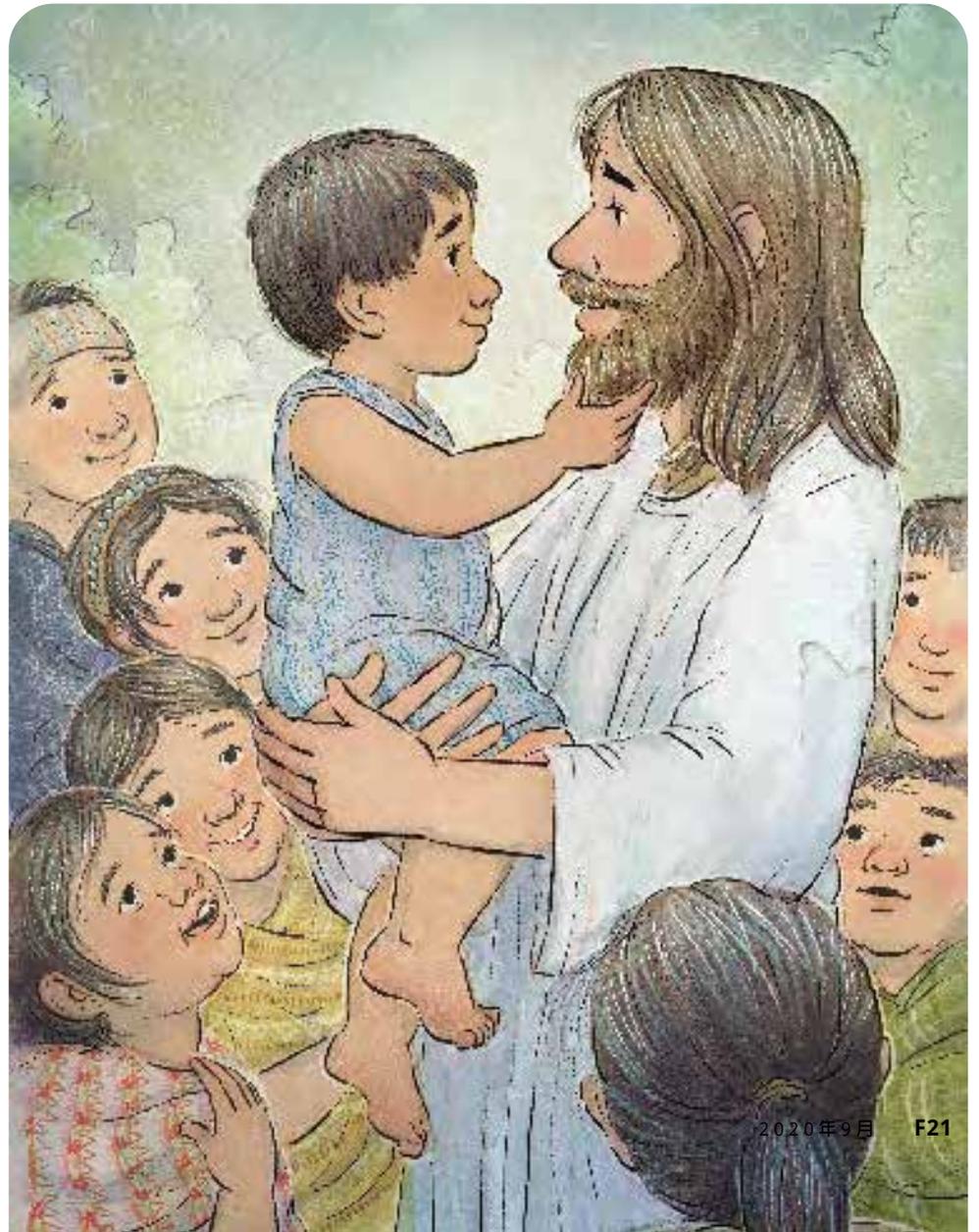
有些人相信先知，就等待那顆新星。有一天晚上，新星出現了！這是耶穌在遙遠的地方出生的徵兆。

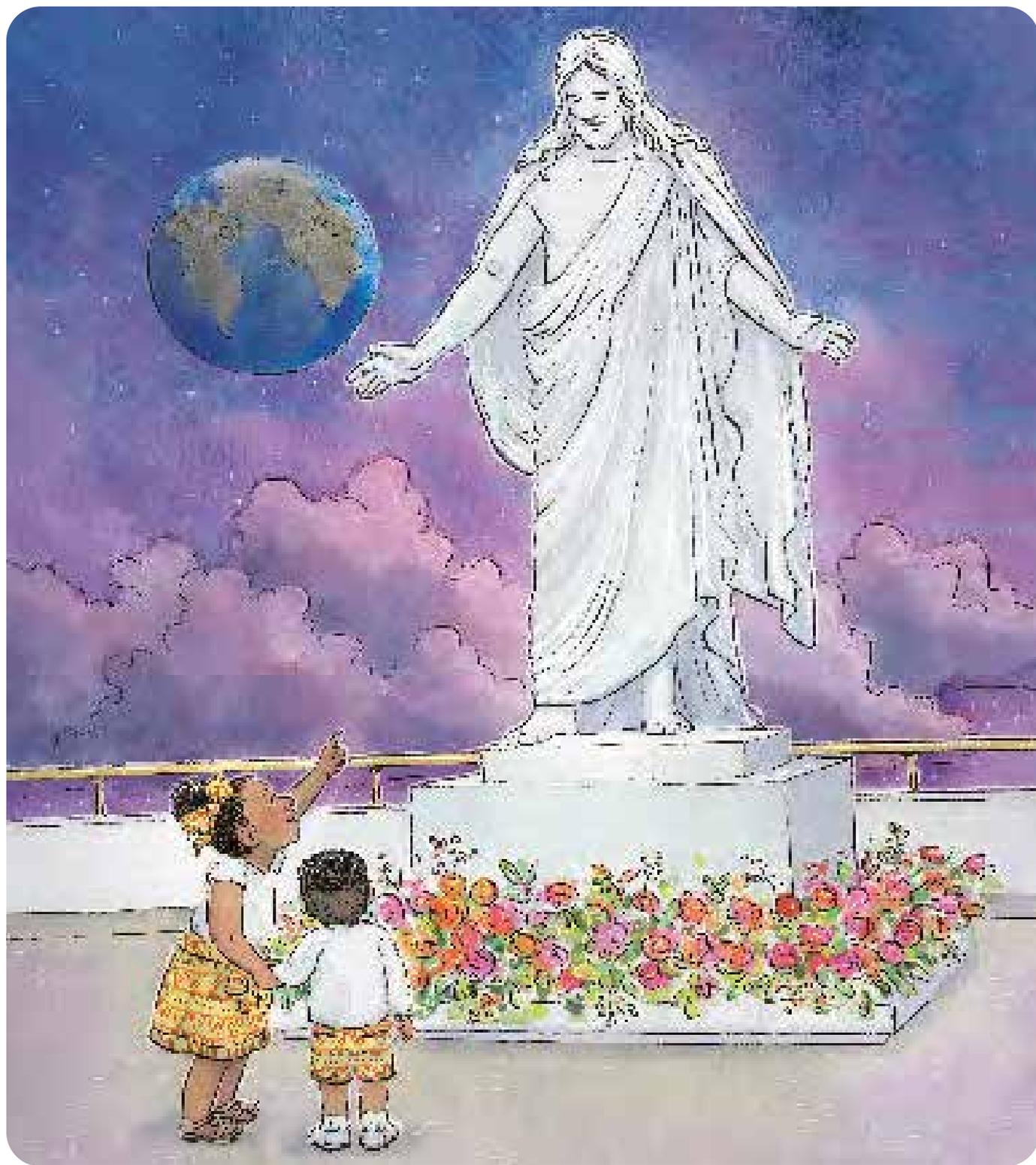




很多年過去了。有一天，整個大地似乎都很悲傷，出現了地震和暴風雨，那是耶穌死亡的徵兆。

大地黑暗了三天。就在這時，有一件奇妙的事發生了。耶穌來造訪尼腓人和拉曼人！祂已復生，也就是說祂復活了。祂花時間與每個人相處，一個一個地。





耶穌知道我是誰，祂能在黑暗和恐懼的時候幫助我。  
祂是世界的光！●

在希拉曼書第14章和尼腓三書第1：8~11章閱讀這篇故事。

# 耶穌造訪 尼腓人



如果耶穌來造訪你，你要跟祂說什麼？有一天你會再見到祂！



# 親愛的父母親：

下個月就是總會大會！你的家庭可以一邊聽，一邊使用F11-13頁的活動。我們會聽到先知、使徒和教會其他領袖講話，在總會婦女大會中，也有婦女領袖講話。男人和女人都能協助領導教會，是不是很棒？你可以用F11頁和F16頁來教導孩子，男孩和女孩同樣重要。建立神的國度需要每一個人的協助。

盡情享受總會大會吧！

朋友

## 如何將子女的作品或經驗寄給利阿賀拿

到 [liahona.churchofjesuschrist.org](http://liahona.churchofjesuschrist.org)，點選「提交你的作品或回饋意見」。或用電子郵件寄至 [liahona@churchofjesuschrist.org](mailto: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，也可能在教會其他出版品上，刊登我子女提交的作品。」期待你的來信！

F17頁：五次



找出藏在裡面的利阿賀拿！

## 目錄

- F2 來自總會會長團：關愛家人
- F4 一杯熱水
- F6 來自瓜地馬拉的问候！
- F8 丹娜與數學測驗
- F10 與朋友談：天上父母的孩子
- F11 協助領導教會的婦女
- F12 我的總會大會筆記本
- F14 最重要的差事
- F16 錦囊妙計
- F17 趣味欄：找找看！
- F18 以撒和聖殿
- F20 經文故事：耶穌造訪美洲大陸
- F23 著色頁：耶穌造訪尼腓人

朋友的封面頁  
柯絲汀·關繪