

利阿贺拿

我，我的 家庭和 神的计画

你的家庭现在和未来所需的
九个原则，第12页

男人和女人的重要，
第24页

亚伯图姊妹：神如何医治
我的家人，第26页

年轻成人园地

你有心理健康问题的困扰吗？
在本期杂志找出保持和改善
心理健康的建议和故事。

42



青少年

在总会大会中
作笔记

笔记本

父母

总会大会活动

F12



耶稣基督
后期圣徒教会



这里
有教会

菲律宾 卡门





照片由GETTY IMAGES提供

卡门分会位于保和岛，属于塔格比拉兰支联会辖区，是菲律宾1,227个教会单位之一。以下是教会在菲律宾的现况：

教会成员总数
(每134人中
就有1名成员)



785,164

107



支联会和68个区会，
包含1,227个教会
单位

传道部

22



运作中的圣殿，
1座兴建中，
4座已宣布

传教士训练中心

1



1967

成立第一个传道部

1969

相较于世界其他国家，
受洗人数最多

1973

成立第一个支联会

2017

教会中第五个达到100个
支联会的国家



请至history.ChurchofJesusChrist.org，
进一步了解教会历史景点。



透过来跟从我施助
8



今日
家庭文告
12



透过圣殿教仪得医治的奇迹
雷娜·亚伯图
26



我要如何告诉孩子男女同等
重要?
24

永恒家庭的一份子

透过我个人的经验和我在总会慈助会的服务，我亲眼目睹，世上有许多人的家庭状况并不完美。事实上，我确定没有谁的家庭状况是完美的！「家庭：致全世界文告」提醒我们，我们都属于一个充满爱的永恒家庭。家庭文告教导我们，每个人都是神家庭的一份子；同时也提醒我们，无论我们世上家庭的状况如何，我们身边的每个人，都是我们的兄弟姐妹。

- 因为我们都是不完美的凡人，所以我们的家庭状况可能在今生都不尽完美。但是，救主可以让我们得到医治。在第26页，我分享圣殿的事工如何为幔子两边的家人带来神的医治。
- 无论你的家庭状况如何，进一步学习家庭文告中的原则都可以帮助你 and 周遭的人巩固信心。第12页起的文章会提供一些建议，让你知道如何将这些教导应用在生活中。

天上的父母爱我们，我们是祂们的孩子；天父还为我们每个人制定了一项计划。也就是说，祂对你有一个计划。请继续凭着信心朝着祂前进。在这一路上，要帮助你永恒家庭的成员回到祂的身边。天父会在你的旅途中给你希望和医治。总有一天，我们每个人都有机会，回到一个完美且永恒的天上家庭。

愿神祝福你、巩固你。

雷娜·亚伯图姊妹

总会慈助会会长团第二咨理

目录

- 5 如果我的家庭不甚理想怎么办? ☺
- 6 信心的化身 ☺
凯文和坎卓拉·韩德森
神透过圣灵的提示, 引导韩德森一家人认识福音。
- 8 施助原则
透过来跟从我施助
来跟从我旨在协助支会、家庭和班级中的每个人团结合一, 彼此施助。
- 12 在家庭文告中看见自己
这里的资源, 会帮助你更了解家庭文告, 并且更有效地运用。
- 24 我如何与孩子谈论性别平等? ☺
九个秘诀, 帮助你教导孩子, 男女都应该受到同等的重视和尊重。
- 26 透过圣殿教仪得医治的奇迹
雷娜·亚伯图
雷娜·亚伯图姊妹分享圣殿事工如何医治她的家人, 以及救主会如何医治我们每个人。
- 32 后期圣徒的心声 ☺
一位教师受到启发要用不同的方式教导; 一封还没有寄出就得到答覆的信; 一位弟兄的车祸教导了天父的爱; 一对母子藉着一起阅读摩尔门经来建立关系。
- 36 来跟从我: 摩尔门经 ☺
这些每周文章可以辅助你这个月研读摩尔门经。
- 40 我的总会大会笔记本2020年4月总会大会 ☺

🕒 快速阅读

📖 来跟从我补充资料



封面
寇迪·贝尔摄。

园地

年轻成人园地

42

我们每个人都经历着**心理健康的困扰**, 然而我们不必独自面对。我们可以**向他人和教主求助**, 以获得关爱、连接与力量。阅读年轻成人如何在困境中求助。



保持**心理健康的**
3步指南

青少年园地

使用**总会大会笔记本**为总会大会作准备和作笔记。



儿童园地

朋友

你可以**聆听古今先知**关于耶稣基督的教导!



九月份「仅提供电子版」的精选文章



我选择活下来。你也可以用这些方法帮助别人活下来

珊堤亚·艾弗里

一位患有临床忧郁症的年轻成年人，分享她在帮助他人选择活下来而非轻生的见解。



不孕如何增强了我对家庭文告的见证

卡琳娜·卡斯特洛

一位成员分享她令人难以置信的故事，有关她不孕、领养，以及她最大的考验如何巩固她的信心。



我终于承认自己得了忧郁症。耶稣基督帮助我走出黑暗

妮菲·坦加林

一位来自菲律宾的年轻成年人，分享她心理疾病得到医治的经验。

2020年9月，第9期 利阿贺拿16724 266

耶稣基督后期圣徒教会国际版杂志
总会会长团：罗素·纳尔逊，达林·邬克司，亨利·艾丁

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

编辑：蓝迪·范克

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

总经理：理查·席顿

教会杂志主管：亚伦·洛伯

业务经理：葛夫·肯农

主编：亚当·奥申

助理主编：莱恩·卡尔

发行助理：艾妮丝·达维拉

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

实习编辑：安妮丽丝·卡登那

美术主编：泰德·彼得生

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

设计实习生：珍娜·帕拉斯奥

智慧财产协调员：玛莉特·欧尼

出版经理：珍妮·彼德森

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

印前作业：约书亚·丹尼斯

印刷主管：司提反·路易斯

发行主任：纳尔逊·高查利

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

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

数依语言之不同而有区别。）

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

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

For Readers in the United States and Canada: Sept. 2020 Vol. 44 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. Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.

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.

进一步了解

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

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

联络我们

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

把你的故事投稿至 liahona.ChurchofJesusChrist.org，或寄到：

Liahona, flr. 23

50 E. North Temple Street

Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

如果我的家庭不甚理想 怎么办？

我

们非常感激能有的先知和使徒，

他们在25年前发布了「家庭：致全世界文告」。家庭文告教导家庭的永恒教义，并列出成功的婚姻和家庭所奉行的原则。

但是，当「目前的经验跟家庭文告的内容并非完全契合」时，¹有些人可能会想知道，这份文告如何适用于自己。

十二使徒定额组的李察·司考德长老（1928-2015）在总会大会上



谈到这样的顾虑，他鼓励我们说：「即使〔救恩计划〕中的重要部分现在尚未在你的生活中应验，但在主认为适当的时候，就会为你实现。我也应许，在目前的情况下，你们可以获得显着的成长及快乐。身为神的子女，你们要尽最大的心力来遵行此计划的每一部分。」²■

注：

1. 尼尔·安德森，「信心之眼」，2019年5月，利阿贺拿，第36页。
2. 参阅李察·司考德，「遵行伟大幸福计划的喜乐」，1997年1月，圣徒之声，第80页。

从第12页开始，成员和教会领袖分享家庭文告如何引导他们。



凯文和坎卓拉·韩德森

美国北卡罗来纳州



起初，凯文对教会有兴趣让坎卓拉很反感。而今回顾往事，他们看出主如何引领他们两人接受福音。

莱斯利·尼尔逊摄

凯文：

我告诉天父，如果祂能让我知道祂要我走的路，我会愿意做任何事情。当我想到洗礼时，一股强烈的感觉像风一样袭来。那是圣灵在告诉我：「这就是你必须要做的事。」

坎卓拉：

设定洗礼日期时，我有些犹豫。传教士来我家，我们讨论了一番。

最后，我问女儿阿雅娜：「你想要受洗吗？」

她说：「妈妈，我准备好了，就等你。」

阿雅娜在洗礼会上喜极而泣。我看着她，心想，我就在我该在的地方。

凯文：

我知道天父将福音带给我们的家庭，因为祂非常爱我们、关心我们。

进一步了解

请至 ChurchofJesusChrist.org/go/9206，在线阅读韩德森家庭的归信故事或是福音图书馆文章，并观看更多照片。

请至 ChurchofJesusChrist.org/go/9207，向迪特·邬希铎长老学习圣灵如何引导我们每个人找到光与真理。

施助原则

透过来跟从我 施助

来跟从我如何帮助你对他人产生影响？

无论你是和家人在一起，还是以教师或学生的身份参加主日学，又或是在学校、工作场所或其他地方，来跟从我都提供了大量的机会施助他人。毕竟，教导「不只是在星期天带领讨论而已，还涉及到用爱施助并以福音祝福他人。」¹

与学生互动交流

墨西哥市支会的奥菲莉雅·卡德纳斯被召唤教导支会里的年轻成人时，她觉得与自己主日学班级的每位学生保持亲近的关系，会提升她的教学能力并巩固他们。

「如果我与学生没有亲近的关系，如果他们没有感觉到我的爱，那么我在授课或作见证时，他们可能不会相信我，」她说，「他们可能会觉得我只是一个主日学教师。」

但是，如果卡德纳斯姊妹每两周才教导一次，她要如何才能培养这样的关系呢？她透过科技找到了答案：她使用行动电话的应用程式WhatsApp，很快就和学生每日透过简讯和语音信息互动交流。现在，在下一个主日学课程前的每一天，都有一位班员志愿给其他班员发送下一堂课的一节经文和相关的个人见解。班员读过该节经文和见解之后，就会回应自己的想法。





「他们读过当天的经文就会发送一个笑脸，这样我便知道他们已经读过了。」

「他们读过经文就会发送一个笑脸，这样我便知道他们已经阅读或研读经文，也加以思考了，」卡德纳斯姊妹说。下一个主日学课程开始时，学生就已经准备好参与了。

最近，这样的每日互动祝福了一位年轻人，他的父母在教会中并不活跃。

「我很高兴看到他来教会，因为我知道他必须经历一些挑战才能来，」卡德纳斯姊妹说，「我相信，他同学所发出的经文和见解，以及轮到他时他所发出的经文和见解，都大大地巩固了他。」

卡德纳斯姊妹说，透过经文施助不仅限于她的主日学课程和班级的每

日经文交流。

「我的准备包括为我的学生祈祷，」她说，「我不仅在星期日惦记他们，在一周当中的每一天也会想到他们。他们每个人都有不同的特别需求，每个人都是神的孩子。我在准备课程时会想着他们。」

教导的时候，她会倾听学生的声音，也会倾听圣灵的声音。

「圣灵是教师，」她经常听到学生这样说，「我必须留心，因为他们说的这句话是圣灵给他们的启示。」

我们的班级「像家庭晚会」

卡拉·哥多华觉得，卡德纳斯姊妹的主日学班级有滋养和施助的氛围，能成为其中一员是一种祝福。卡拉将那种氛围归因于几个因素，包括：

- 准备：分享经文和见解可以帮助学生为下一课作准备。她解释说：「每日经文滋养我们，扩展我们的知识。」
- 参与：「我们每个人都会发言。这让我更深入地认识我的同学，我们既是朋友，也是弟兄姊妹。」
- 爱：「卡德纳斯姊妹和蔼可亲地引导我们。我们的班级就像是有好几个兄弟姊妹的家庭晚会，非常特别。」
- 圣灵：「我们班上有一种愉快和谐的精神，因为我们与圣灵合一。」
- 见证：「来跟从我帮助我准备好分享见证。我对摩尔门经和圣经有更深刻的了解，这让我可以与同学和同事分享我所学到的事。」

施助灵性需求

奎格和妮姬·柯丁森来自美国肯塔基州，他们在与三个儿子读到经文中有关亚伯拉罕的圣约时，发现很难向孩子们解释那是什么意思。他们全家决定，每个人都要各自学习亚伯拉罕的圣约，然后分享自己的发现。

「我们得到一些很有意思的看法，」奎格说，「八岁的儿子学到亚伯拉罕以前叫做亚伯兰。他改名为亚伯拉罕，是因为他向主承诺要远离罪，过正义的生活。我真的很惊讶他能够找到这样的答案。」

对于什么是亚伯拉罕的圣约，以及亚伯拉罕的圣约对今日的后期圣徒有何意义，他们都学到了一些新的知识，也进行了很好的讨论。

「我们过去在家庭经文研读时，只是聚在一起轮流读出经文的章节，」妮姬说，「来跟从我更侧重于凭着圣灵教导。现在，我们一起研读时，我感受到圣灵轻柔的提醒，使我们

的讨论能根据全家的需要，朝着不同的方向进行。」

使用来跟从我不仅帮助他们一家人更积极投入，对家庭福音研习更感兴趣，而且还帮助奎格和妮姬施助孩子们的灵性需求。

「来跟从我帮助我教导孩子，」妮姬说，「有时我遇到与孩子有关的各种挑战时，它也能帮助我应对。我觉得与圣灵更加和谐，我更用心聆听，而且获得了如何帮助每个孩子的提示。」

奎格很喜欢来跟从我能激发家人更长时间地讨论福音。「我们每个儿子的福音知识程度各不相同，」他说，「来跟从我为我们提供了一个方法，能帮助他们根据自己的需求进行学习。看着他们对福音的热爱增长，看着他们思考如何把福音知识运用在自己的生活中，这真是个美妙的祝福。」■

注：

1. 来跟从我——供主日学使用：摩尔门经2020年（2019），第19页。

透过来跟从我施助

你在使用来跟从我施助朋友或邻居时，可参考以下建议：

1. 分享你如何使用来跟从我，以及你如何研读经文。
2. 分享你学习经文的收获。
3. 邀请你的施助对象分享他们正在学习的内容或研读方式。
4. 和他们一起使用来跟从我并一起学习。
5. 一起观看摩尔门经影片。
6. 分享摩尔门经中的故事。
7. 带一本来跟从我，或帮助他们下载福音图书馆应用程序，并学习如何使用。
8. 分享和讨论来跟从我中的一些画作。

分享你的经验

将你施助他人或被施助的经验寄给我们。到 liahona.ChurchofJesusChrist.org，点选「提交你的作品」。

课堂之外

「天父将祂的孩子交托在你手中，祂知道他们需要什么，也知道用什么方式教导他们最好。神会透过圣灵，在你备课和授课时指引你，祂会向你透露该说哪些话，该做哪些事。」

来跟从我——供主日学使用：摩尔门经2020年（2019），第v页。



在家庭 文告中 看见自己

管在某种程度上，每个人的家庭情况都是独一无二的，但在我们努力达成我们的神圣潜能时，「家庭：致全世界文告」所包含的永恒原则为我们提供了理想的目标。以下篇幅中的见解可以帮助我们更加了解家庭文告中各项受灵启发的原则。只要尽可能地将

这些原则应用在我们的情况中，就会在努力前进、迈向永生的时候蒙得祝福。

1. 我们每个人都是永恒家庭的一份子， 有着神圣的目的

无论我们的尘世家庭是什么样子，我们每个人都是「天上父母所心爱的灵体儿女」；祂们很爱我们。身为这永恒家庭的一份子，我们的神圣目的是「迈向完全，终而达成〔我们的〕神圣目标，成为永生的继承者。」（除非另有说明，引文皆出自「家庭：致全世界文告」。）

我们都有神圣的特质和目标

「圣灵与我们的心同证我们是神的儿女：

「既是儿女，便是后嗣，就是神的后嗣，和基督同作后嗣」（罗马书8：16-17）。

我们都是天上父母的孩子

「我们本来就是小孩子——想想看，我们来自怎样的一个家庭，有着怎样的父母！想想看，我们大家都是天上家庭里的弟兄姊妹，有着认识我们、疼爱我们的双亲，而且这段关系之长远，远远超出我们所能想象。」

参阅总会会长团第一咨理亨利·艾宁会长，「家庭」，1998年10月，圣徒之声，第15页。

2. 我们的尘世家庭会帮助我们达成永恒的目的

神赐给我们家庭来帮助我们学习、成长，努力「迈向完全」并继承永生。「家庭是造物主计划的核心」，尽管没有任何家庭是完美的，神仍会运用我们的家庭来帮助我们进步。

神赐予我们家庭来帮助我们回到祂身边

「尽管世上的家庭远非完美，却给了神的儿女最好的机会，让父母用爱欢迎他们来到世上，这种父母的爱是世上唯一接近我们当初在天上感受到的爱。家庭也是保存和传递道德价值观和真理原则最好的方法，这些准则最有可能带领我们回到神的面前。」

亨利·艾宁会长，「聚集神的家人」，2017年5月，利阿贺拿，第20页。

家庭促成进步

「个人的进步始于家庭的抚育，而家庭正是『造物主为祂子女永恒目标所订计划的核心。』神要我们在家中体验爱和服务。」

耶稣基督后期圣徒教会总会会长，罗素·纳尔逊会长，「救恩与超升」，2008年5月，利阿贺拿，第8页。



无论我们的家庭情况如何，我们都可以学习

「事实上，大部分教会成员的家庭情况都不完美。我不确定有谁生活在那种完美而理想的家庭中。那，为什么还要强调家庭呢？因为**家庭是我们的目的**，无论我们自己的情况为何，我们来到世上都是为了学习巩固家庭的技能。……

「……主认识你。……只要你将生活交托在祂手中，祂就会一步一步引导你，直到你找到幸福，也对内心的一切渴望感到安心。」

总会慈助会会长团第一咨理雪伦·尤班克姊妹，
“A Letter to a Single Sister,” *Ensign*, Oct. 2019, 40, 41。

进一步了解

- 阅读一位单亲妈妈在伤痛离婚后所学到的，关于如何努力和孩子维系「永恒的家庭」：请至 ChurchofJesusChrist.org/go/92014。



就神的目的而言，我的家庭已然足够

米兰达·高巴兹，
美国犹他州

我的家庭称不上「完美」。我刚满11岁的时候，我的父母离异了。抚养我的，是我那辛苦工作、忠诚奉献的单亲妈妈。参加圣餐聚会时，我觉得我们就像受伤的大拇指一样醒目。

记得我在青少年时期，上了一堂「家庭：致全世界文告」的课程，听到一位青少年领袖为家庭作见证时，心里十分感动，也因此得到我自己的见证，知道我的小家庭是神所认可，能够在这尘世生活提供我所需的一切。

但即使有了这样的认知，几年后我就读杨百翰大学时，仍很害怕去上那堂必修的永恒家庭课程。我不希望每一堂课都听到我那「不甚理想」的家庭。但我的教授第一堂课就说：「我们传扬理想，但在现实生活中，却要倚靠救主的赎罪来弥补落差。」

我知道家庭是天父计划的核心。即便像我青少年时期那样不甚理想的家庭，也能帮助我们学习和成长。救主自己在尘世中是由养父抚养长大的。我非常感激耶稣基督能运用我们那「不理想」的家庭，使之足以完成祂对我们的目的。

3. 「家庭」未必只有父母子女。

许多家庭关系都可能是神圣的管家职务。兄弟姊妹、叔伯舅、姑婶姨、堂表亲、姻亲及其他，都可能造成独特的影响。「必要时亲戚应伸出援手。」培养这些家庭关系能够带来必要的支持，成为珍贵的关系。

我们能够因幔子两边的家庭而蒙福

「我所说的家庭，并不〔只〕是现在的父亲、母亲和儿女的概念。我对这个词的用法和主的用法相同，是当作家族或多世代家庭的同义词，因为每个人都有家庭。天父赐给祂儿女的计划，其核心就是这样的家庭——有从历代祖先汲取力量的儿女，也有寻求造福后代子孙的父母。」

七十员布莱立·傅司特长老，2015年2月14日在美国犹他州盐湖城，寻根科技家谱大会上的演讲：「收集、医治和印证家庭」。





你可以在许多角色中祝福你的家庭

总会慈助会会长团第一咨理
雪伦·尤班克姊妹

经文充满了正义男女为亲属的生活带来巨大改变的例子。亚伯拉罕改变了侄子罗得的一生。埃及的约瑟拯救了他的哥哥们和其家庭。成年的马利亚和马大两姊妹，祝福了彼此和她们的兄弟拉撒路。路得奉养婆婆拿俄米，后来因拿俄米的忠告而永远蒙福。伊利莎白和马利亚两位表姊妹互相支持，度过怀孕的挑战。即便是没有血缘关系的卓伦，也因忠信支持尼腓，因而和孩子一起被他们收养，仿佛成了一家人。这种广义的家人，对许多人很重要，因为他们能给予的，是那么多的，却因为没得到想要的核心家庭，而感觉被排除在外。

进一步了解

- 阅读一位妇女如何透过家谱和一位祖先产生连结，因而受到巩固；在「信心与家庭故事的力量」，2018年9月，利阿贺拿，第36-39页。

4. 你可以在开始或修复永恒家庭方面有所作为

「圣殿中的神圣教仪和圣约让人有可能回到神的面前，并使家人能永远结合在一起。」不幸的是，有时婚姻告终、家庭离散，或者永恒家庭的链环断裂。但无论家庭情况为何，透过这些「神圣教仪和圣约」，「人有可能回到神的面前」。靠着神的帮助，尽你所能地订立和遵守这些神圣圣约会帮助你建立、修复，或巩固你的家庭，期待有一天能永远结合在一起。

尽力去做，剩下的都交给神

「我给各位的应许，也是过去的一位十二使徒定额组成员，曾给我的应许。我告诉他，由于家族中有些人的选择，让我担心我们在来生能否永远在一起。如果我没有记错，他说：『你在担心不该担心的问题。你只要过着配得上高荣国度的生活，家中的情况就会变得更美好，超乎你的想象。』」

我相信，他也会把那份快乐的希望，给予所有在今生尽其所能地使自己和家人配称获得永生的人。我知道，天父的计划是幸福计划。我见证，祂的计划让我们每个竭尽全力的人，得以印证为永恒的家庭。」

亨利·艾宁会长，「家中常有主的灵」，2019年5月，利阿贺拿，第25页。





可以从你开始（或再次开始）！

「给那些因为家庭离婚而痛心的人，或因为背信而备受煎熬的人：请记住，从你开始！你世代链的某一环也许已经被打断，但其他正义的链环，那继续存在的链环仍然具有永恒的重要意义。你可以强化自己的链环，甚至可能帮助修复那断开的链环。这事工会一个一个地完成。」

十二使徒定额组大卫·贝纳长老，
「焊接链」（全球年轻人祈祷会，
2017年9月10日），broadcasts.
ChurchofJesusChrist.org。

5. 婚姻是一种伙伴关系，需要信心和祈祷

家庭文告声明，夫妻「有义务……互相协助，是平等的伙伴。」但要在婚姻中成为真正的伙伴可能是一项挑战。我们的教养、文化、教育、财务状况、经验和其他，都会影响到我们如何处理关系，如何管理家庭。家庭文告教导：「成功的婚姻与家庭」是在我们一起商议、一起努力，来满足我们个别的状况时，透过信心、祈祷、悔改、宽恕、尊敬、爱心和其他原则而建立起来的。

夫妻是平等的伙伴

「丈夫和妻子是平等的伙伴，有不同但互补的责任。妻子生育子女，造福整个家庭；丈夫接受圣职，造福整个家庭。但是在家庭议会中，丈夫和妻子就是平等的伙伴，共同作最重要的决定。他们决定教育和管教子女的方式、金钱的用度、居住的地点，以及家中其他许多的决定。这些都要在寻求来自自主的指引后共同决议，目的就在于经营一个永恒的家庭。」

十二使徒定额组昆丁·柯克长老，「主是我的光」，2015年5月，利阿贺拿，第64页。





我们必须为自己特有的家庭情况寻求指引

「正如『家庭：致全世界文告』所概述，我们有一个神圣的模式可以遵循，但我们也知道，尘世生活可能非常复杂。……

「你一旦知道了主的旨意，就可以凭着信心勇往直前，实现个人的目的。一位姊妹可能受灵启发，要继续学业，读医学院，让她对病人和推动医学研究能有重要的贡献。另一位姊妹可能得到灵感，要放弃著名学校的奖学金，比这世代的一般人更早走入家庭，让她现在对她的子女产生重大和永恒的影响。

「两个同样忠信的姊妹是否有可能对同样基本的问题得到不同的答案？当然！适合某个姊妹的答案未必适合另一个姊妹。这就是为什么不要去质疑彼此所作的选择，或其背后所获得的灵感是很重要的。」

十二使徒定额组代理会长罗素·培勒会长，“Women of Dedication, Faith, Determination, and Action”〔忠诚奉献、信心不移、意志坚定又富于行动力的妇女〕（杨百翰大学妇女大会，2015年5月1日），womensconference.byu.edu。

进一步了解

详细了解我们可以做哪些事来巩固我们的家庭：

- 到ChurchofJesusChrist.org的「家庭与个人」，选择「家和家人」，然后找出资源。
- 阅读或观看「团结合一完成神的事工」，琴恩·宾翰，2020年4月总会大会。

6. 为人父母的潜能是神的计划的一部分，要使我们变得像祂一样

我们可以变得更像天上父母的一个方式，就是亲身去体验亲职。「神赐给亚当与夏娃的第一条诫命，与他们夫妻为人父母的潜能有关。」结婚和生养子女未必都会依照我们的计划发生，但这并不代表它不是神计划的一部分。对我们许多人来说，怀着信心准备并等候主是变得更像祂的重要一环。

不要畏惧亲职。

「许多年前，我有个女儿刚结婚，她和丈夫问我和罗斯本姊妹一个非常重要且影响深远的问题：『住在这个看似邪恶、令人害怕的世界，生儿育女是否仍是安全和明智之举？』

「……我们坚定地回答他们：『是的，这是再好不过的事了』……。

「……的确，我们生活在险恶的时代，但是只要我们留在圣约的道路上，就不必害怕。我祝福你们，只要你们这么做，就不会因所处的时代，或面对的困扰而惊慌。」

十二使徒定额组罗纳德·罗斯本长老，「不要惊慌」，2018年11月，利阿贺拿，第18，21页。



有时我们必须怀着信心等候

「我要在此说几句话来安慰……所有属于这教会之人的感受。许多姊妹因为自己没有后代而忧伤。……要忠信，如果今生没有福气生儿育女，将来一定会有。」

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



不孕与我们的支会家庭

约翰·麦克慕林，加拿大
亚伯达省

我的妻子琪妮和我一直都要有很多孩子。一直如此。但在努力一年未果后，我们被诊断为医学所称的不孕。

起初，我们作了许多祷告。每天晚上我们都会牵着手一起祷告，恳求天父将我们一直在准备迎接的孩子赐给我们。我们每个月禁食一次，有时更多次。每个月没有怀孕时，都越发难过。我们不仅没有孩子可以爱，我们的祈祷似乎也没有得到回

答。仿佛就像神听到了我们恳求得到毕生想要的东西，却拒绝了我們。

我们开始怀疑自己是否配称。这很容易让人以为神保留了祂的灵体儿女，好诞生在比较忠信的家庭。

参加教会聚会变得很困难。听到别人的祈祷得到答覆，天父又多么爱他们时，很令人难过。

但有两件事帮助我们继续去教会。首先，我们在圣殿印证时，已经和主立约，也和彼此立了约。我们属于彼此，也下定决心，从今以后要永远在一起。

其次，是我们的支会家庭。我们很有福气，我们的领袖也亲身经历不孕。琪妮的施助姊妹也是不孕，她会在教会公开谈论没有



7. 创造生命的能力是神所赐予和看管的

孩子的困难之处。我们十分挣扎，却也在我们的教会社区认识了其他遭遇同样困难的人。

我们依然没有很多答案。我们甚至也曾求助于医学专家，但依然没有孩子。我们不知道天父是基于什么原因，但由于我们已立下圣约，也因为我们有一个接纳我们、支持我们的支会家庭，所以我们有时间去培养更多的耐心和信心（见希伯来书12：12-13）。

我们很期待能为人父母。但在等候那快乐的一天来到的同时，我们在教会这里有个归属之处。

进一步了解

- 学习更多有关计划和准备拥有一个家庭的信息。阅读2019年6月利阿贺拿中的年轻成人单元。
- 看看一对夫妻如何从圣经中的不孕故事找到平安：请至ChurchofJesusChrist.org/go/92020（包括财务及社会支持方面的资源）。

在家庭文告中，主的使徒「肯定生命的神圣」。由于生命是神圣的，因此神就赐予生命和取走生命的方式赐下了诫命。我们如何尊重这项能力，对于我们自己和整个社会的良善或邪恶都有长远的影响。

亲密性关系具有神圣的目的

「肉体的亲密关系不仅仅是夫妻结合的象征，也不仅是夫妻的灵魂相结合，还象征着夫妻与天父之间所共享的关系。……

「……在这些时刻中，我们不只是承认祂的神性，也真正使自己从那神性中获致一点神性。这神性中的一项特质确已赐给所有的男女，那就是使用祂的能力去创造……一个孩子，你的孩子，有眼睛，耳朵，手指，脚趾，还有无可限量的光明未来。……

「……你我都被赋予那部分的神性，但这要受到最为严谨且神圣的限制。神给我们唯一的控制方式就是自我控制，由尊重这恩赐的神圣能力所产生的自我克制。」

十二使徒定额组杰佛瑞·贺伦长老，「个人纯洁」，1999年1月，利阿贺拿，第92页。

适当表达亲密的性关系带来永恒的祝福

「性关系乃是『我们神圣本质……的一种极致表现』。适当表现性欲，使神的计划得以在世上和永恒中推展，让我们有资格变得像天父一



样。神把永生应许给忠信的人，包括永恒婚姻、儿女，以及永恒家庭中其他所有的祝福。」

十二使徒定额组戴尔·瑞隆长老和路得·瑞隆，「亲密性关系的神圣目的」，2020年8月，利阿贺拿，第14页。

进一步了解

- 在2020年8月利阿贺拿学习更多有关神对性的看法，包括其神圣目的、适当的发展，以及如何教导孩童这件事。

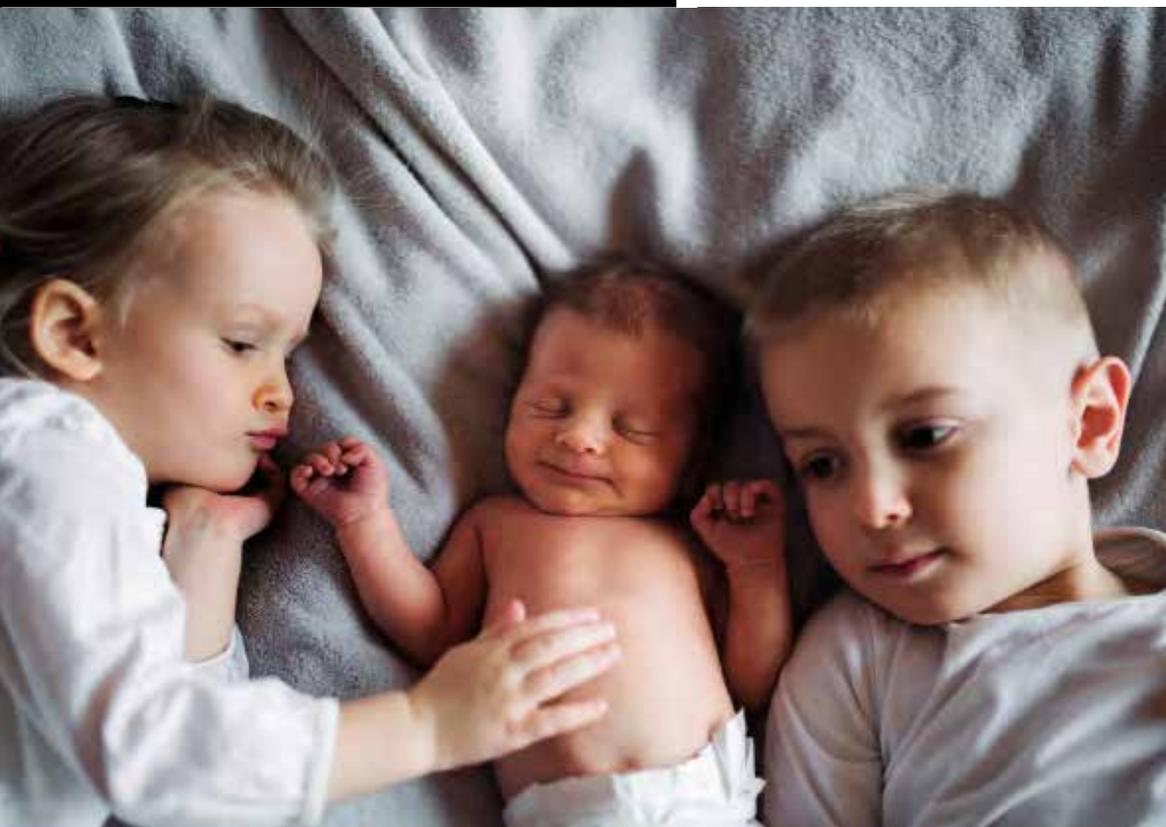
8. 父母的责任是神赐予的

为了帮助我们变得像祂一样，神赐给我们许多为人父母的机会和责任。我们要为「履行这些义务」对祂负责。但我们也可以仰赖祂的协助，努力在婚姻和家庭生活中找到幸福和成功，并在爱和正义中抚养孩子，支持他们通过考验。

为什么父母的角色如此重要

「我们所收到最重要且最具影响的指派任务是在家庭中。这些指派之所以重要，是因为家庭最有机会在孩子人生刚开始时，就使他们稳稳地走在回家的路上。」

亨利·艾宁会长，「帮助他们回家」，2010年5月，利阿贺拿，第23页。





神希望祂的儿女在爱和正义中受教养

「加强子女抵挡罪恶的能力是父母、祖父母、家庭成员、教师和领袖的课题，也是祝福。我们每个人都要承担责任去帮忙。……」

「要如何『在光和真理中教养子女』是一个很有挑战性的问题，因为每个家庭、每个孩子都不一样，但是天父已经赐予全体适用的准则来帮助我们。圣灵会启发我们用最有效的方法，在灵性方面对子女接种疫苗。」

「首先，我们一定要看出这项责任的重要性。必须先了解我们自己和子女的天赋身份和人生目的，这样才能帮助子女了解他们是谁和他们为何来到世上。我们必须让他们毫不怀疑地知道他们是慈爱天父的儿子和女儿，知道天父对他们有神性的期望。……」

「……因此，帮助子女抵挡罪恶的第三个关键是，在他们还小的时候，就开始怀着爱心，灌输他们福音的基本教义和原则——用经文、信条、巩固青年小册子、初级会歌曲、圣诗和我们自己的见证——这些都能够引导他们归向救主。」

参阅总会初级会会长乔依·琼斯姊妹，「能抵挡罪恶的世代」，2017年5月，利阿贺拿，第88页。

我们的家庭需要我们支持

「确实地，没有其他事物能比我们在家中如何相爱、如何互相支持，更关系到幸福——我们自己的幸福和子女的幸福。」

参阅罗素·培勒会长，「最重要的事物就是那些持续最久的事物」，2005年11月，利阿贺拿，第42页。

进一步了解

- 寻找更多有关亲职的内容，在ChurchofJesusChrist.org，前往「经文与研读」，然后在「福音主题」中选择「亲职」。



9. 我们可以坚守神为祂的家庭所订的计划

远在世界创始之前，我们就有责任推动神为祂的家庭所订的计划，保护家庭，使之免于内部分裂和外来的攻击。「我们呼吁各地负责任的国民及政府人士，推动那些维护及巩固家庭……的措施。」务必了解为什么以及如何去做。

为什么要保护婚姻和家庭

「耶稣基督后期圣徒教会的事工，最终的目的是帮助神的儿女准备好进到高荣国度，尤其是获得最高的荣耀，也就是超升或永生。这个至高的目标，唯有透过永恒的婚姻才能实现。永生中的男女结合时，所固有的创造能力——近代启示将其形容为「后裔的……延续，永永远远」。

「纳尔逊会长在杨百翰大学演讲时讲到：『恪守神的律法，能保你一路安全，朝着超升的终点迈进。』那指的是变得像神一样，蒙得超升的生

命，以及我们天上父母的神圣潜能。那就是我们对所爱的每个人，渴望他们都能达到的目标。」

总会会长团第一咨理达林·邬克司会长，「两条最大的诫命」，2019年11月，利阿贺拿，第74页。

我们可以在不冒犯他人的情况下保护家庭

「信徒们在公共论坛宣导自己的立场时，总要对不同宗教信仰之人的意见和立场采取包容的态度。信徒们面对敌对者的时候，必须用爱心、耐心、同理心和怜悯心来和他们说话。基督徒受到吩咐要爱邻人（见路加福音10：27）和要宽恕（见马太福音18：21-35）。他们也当记住救主的教导：『要爱〔他们〕的仇敌，为那逼迫〔他们〕的祷告』（马太福音5：44）。」

达林·邬克司会长，「在真理与包容间取得平衡」，2013年2月，利阿贺拿，第34-35页。

进一步了解

- 在这个月的电子版文章，「我们站在国会面前」，阅读一对夫妻护卫家庭的经验。



我要如何告诉孩子 男女 同等重要？



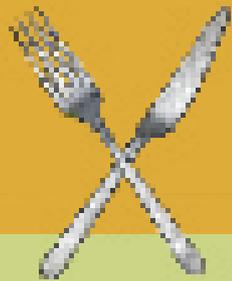
25年前的这个月，神的一位先知在教会总会妇女大会上分享了「家庭：致全世界文告」。以下是我们从那份文告中学到的一些重要事情。

5个可以谈论的真理

- 我们每个人都是「天上父母」的孩子。这项真理提醒我们，男人和女人都是幸福计划的重要组成部分。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，同样被需要，这个世界会如何变得更美好？
- 男女皆有「神圣的目标」。这意味着有一天，男孩和女孩都有机会住在完美的天上家庭。有哪些好的选择可以帮助你达成自己的神圣目标？
- 夫妻应该「彼此相爱、互相照顾」。有哪些方法可以用来练习关爱他人？
- 父母可以用不同的方式帮助家人，但他们应该是「平等的伙伴」，要一起合作。你何时看过男人和女人在重要的事情上团结合作？
- 父母应「在爱与正义中」养育子女。你从母亲、祖母或其他女性身上学到什么美好的事？你从父亲、祖父或其他男性身上学到什么美好的事？



4 个活动建议

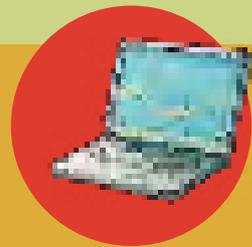


- 找出可以搭配完成某件事的不同工具。例如，刀和叉完全不同，但两者都可以帮助你用餐。男女大不相同，但他们都很重要。当他们一起合作时，就会有令人惊奇的表现。



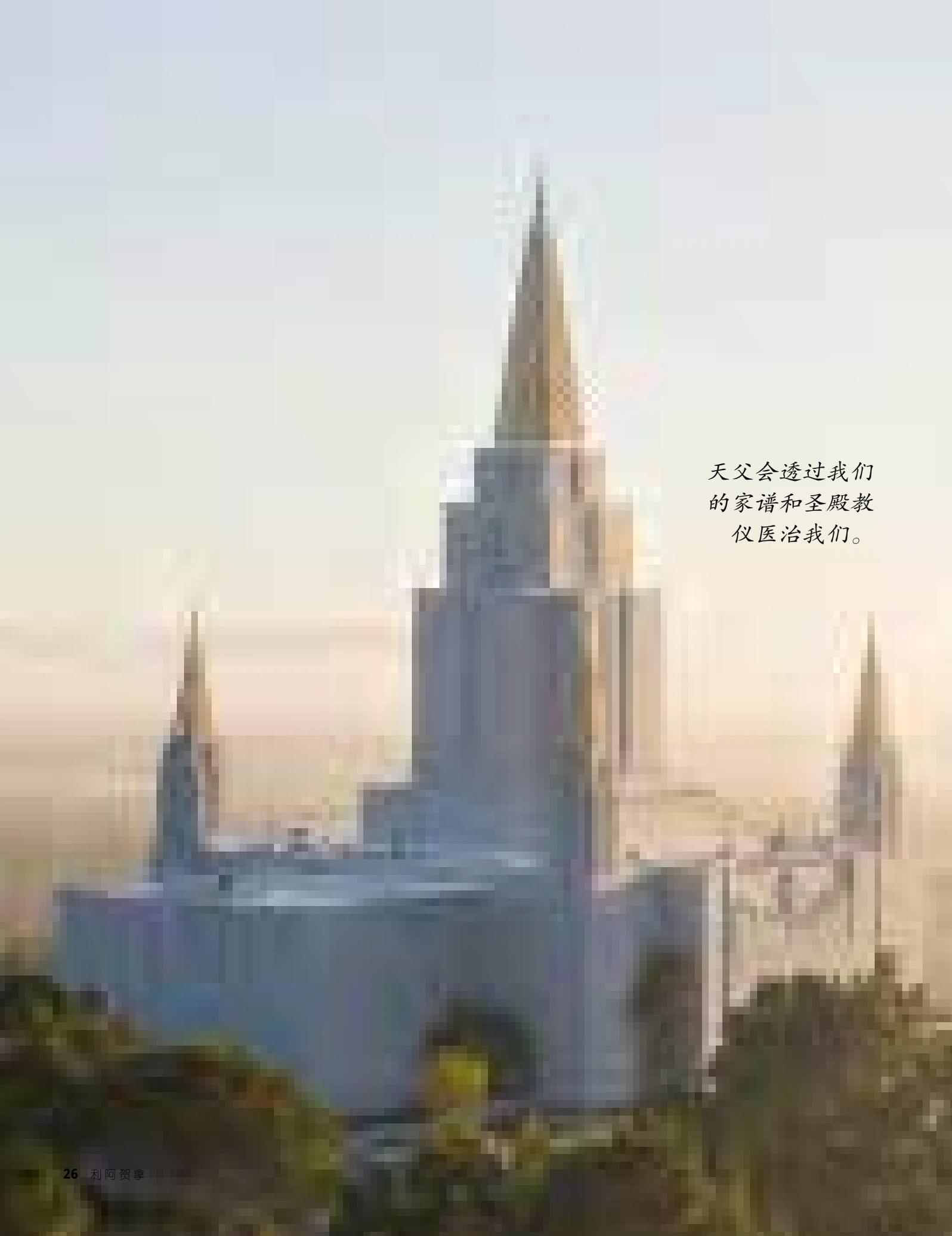
- 这个月的朋友杂志中，有页面描绘协助领导教会的男女，为这些页面着色。

- 设立目标，帮助家人对待男人和女人多几分尊重和友善。
- 想想某些不知道自己是重要的且被爱的人。你如何帮助他们明白自己是天上父母钟爱的子女？ ■



给儿童的其他有用资源

- 「锦囊妙计」（2020年9月朋友）
- 「关爱家人」（2020年9月朋友）
- 「我的总会大会笔记本」（2020年9月朋友）
- 「协助领导教会的妇女」（2020年9月朋友）



天父会透过我们的家谱和圣殿教仪医治我们。



雷娜·亚伯图
总会慈助会会长
团第二咨理

透过圣殿教仪得医治的奇迹

每一位要为自己的决定负责的神的儿女，无论过去或现在，生活在什么地点、时间或情况，无论是在幔子这边或在幔子那边，都必须有机会运用对耶稣基督的信心、悔改，并接受祂的福音。神的每个儿女都需要属灵的医治，而且，身为祂的门徒，我们已经蒙召唤去协助，使之成为可能。

由于救主的赎罪牺牲，拯救的圣殿教仪让我们和我们的祖先得以重生、变成正义的状态、得到神的救赎，并变成新的人（见摩赛亚书 27：25-26）。

罗素·纳尔逊会长教导：「圣殿是本教会每一项活动、每一种课程、每一个前进的脚步的共同目标。不论是宣讲福音、成全圣徒、救赎死者，我们一切的努力都以圣殿为最终目标。圣殿教仪是绝对重要的，如果没有这些教仪，我们无法回到神面前，获得荣耀。」¹

当文士和法利赛人向耶稣的门徒发怨言，耶稣基督对他们说：「无病的人用不着医生，有病的人才用得着。我来本不是召义人悔改，乃是召罪人悔改」（路加福音 5：31-32）。

总会会长团第二咨理雅各·傅士德会长（1920-2007）说：「主提供了很多方法，让我们得到〔祂〕医治的力量。……〔祂〕在地面上复兴了圣殿事工，这事工不论对活人或死者的救恩都十分重要。圣殿是一处能让我们放下俗世忧虑的避难所，圣殿是安祥、宁静之地。在这些神圣的避难所里，神『医好伤心的人，裹好他们的伤处』（诗篇 147：3）。」²

我们走访各地时，听到发生在各地圣殿的医治奇迹的故事。我们听到，忠信的成员搭乘巴士来圣殿，白天夜晚都在为祖先执行拯救教仪。我们听到，忠诚奉献的青少年一大早就在上学前去圣殿，为死者执行洗礼和证实礼，并在各方面协助那些神圣的教仪。我们听到男女青年成群结队，每周一次，在放学后搭乘公共交通工具，来为祖先提供在灵性上重生的机会。我们听到，有许多家庭乘船航行数小时前往圣殿，为自己接受拯救的圣殿教仪，以便能透过耶稣基督的赎罪，变成正义的状态。我们听到，个别的成员和家庭在安息日寻找挚爱祖先的名字，然后带着这些名字去圣殿，让这些家人有机会得到神的救



我的祖母伊莎贝尔·布兰科

「圣殿是安祥、宁静之地。在这些神圣的避难所里，神『医好伤心的人，裹好他们的伤处』。」

医治我的祖母和父亲

我的祖母伊莎贝尔·布兰科诞生在尼加拉瓜波托西。我记忆中的她是个非常慈爱、辛勤工作又忠信的妇人。在我成长的过程中，她在我年幼的心里种下了信心的种子。我看到她热烈向神祈祷，而且每个星期天都会带我去望

赎。我们听到，切望去圣殿的 11 岁男孩和女孩，因为水太深了，必须站在洗礼池最底下的台阶上，而这一切都是为了给他们的祖先机会成为新的人。

只要想想这些，我们每个人都会来圣殿接受属灵的医治，也给幔子另一边的人得到医治的机会。谈到医治，我们都迫切需要救主；我要用我两位祖先的故事来说明这点。

弥撒崇拜耶稣。但是，她的日子过得并不平顺。她年轻时做过许多工作，其中一项是在一个有钱人家当女佣。就像那时常见的悲惨故事，她的雇主让她怀了孕，等到她再也无法隐藏身孕，就被辞退了。

我的父亲诺埃尔就是那次怀孕生的。虽然波托西是个小镇，包括诺埃尔在内的每个人都知道他的父亲是谁，诺埃尔却从来没有跟他有过直接的接触或任何关系。

伊莎贝尔从未结婚，后来又生了另外两个非婚生子女。一段时间后，她和三个孩子搬到该国首都马拉圭，去寻找更好的工作和教育机会。

诺埃尔十八、九岁时，染上了酒瘾。他最后遇见我的母亲黛尔比，和她结婚，有了四个孩子。长年的酗酒对他们的婚姻造成了伤害，等搬到美

我们每个人都会来圣殿接受属灵的医治，也会给幔子另一边的人提供医治的机会。

项：印证教仪。那时我不敢问母亲是否想要印证给他，因为我知道他们以前的关系十分紧张。

然后奇迹发生了。母亲做了一个梦，梦见她的丈夫诺埃尔站在他们马拉圭家的厨房门外，伸手邀请母亲和他一起去。母亲醒来后心里觉得甜甜的。之后不久，有一天她打电话给我，平静地说：「我这个星期六要去和你的父亲印证，你如果想来就来吧。」

我兴奋地回答说：「我当然要去。」通话结束后，我才很高兴地想到我也可以印证给他们了。

在一个美丽的星期六早晨，我的母亲、我的丈夫和我一起跪在神圣的圣殿祭坛前，执行了活人及死者的替代印证教仪，使我的父母和我有机会能印证在一起。我的儿子当时也在那里代替我已过世数年的兄弟。在那神圣的一刻，所有的痛苦忧伤都被遗忘了；我们都感受到抚慰和医治的油膏，那是救主耶稣基督透过祂的赎罪赐予幔子两边的我们。

几年后，我做了一个梦，梦见我的父亲似乎站在我们一座教堂的讲台上。他穿着白衬衫打着领带，分享一则启发人心的信息。在我的梦里，我可以看出他是一个经验丰富的教会领袖。我无法确切知道那个梦的意义，但这给了我希望，也许他在灵的世界已经接受了耶稣基督的福音。

之后，我们又为我的祖母伊莎贝尔执行了圣殿教仪，但没有执行印证给配偶的教仪，因为她终生未婚。想想看，一个像伊莎贝尔这样不受人重视、一生坎坷的妇女，都能在幔子另一边有机会运用选择权，透过圣殿中的替代教仪来和神立下神圣圣约。她就像我们每个人一样，需要

国加州旧金山后，50多岁的他们就分居了。遗憾的是，几年后他自杀了。

我的父亲去世之前几年，我和母亲成了耶稣基督后期圣徒教会的成员。父亲去世之后几年，我们替他执行了所有替代的圣殿教仪，只除了一项：



我的双亲，诺埃尔和黛尔比·布兰科



由于救主的赎罪牺牲，拯救的圣殿教仪让我们和我们的祖先得以重生。

有更多的信心、需要悔改、需要爱、需要圣化——简言之，需要医治。

回首过去，我可以看出即便诺埃尔有个不幸的童年，又染上严重的酒瘾，但他对子女的爱却大过自身的软弱。他和我们在一起时，都会展现最好的一面。他对我们总是很亲切，我一次都不记得他曾对孩子发过脾气。由于神是慈悲的，诺埃尔也有机会透过神圣圣殿里执行的拯救教仪，来运用信心、悔改、接受耶稣基督为他的救赎主。诺埃尔就像我们每个人一样，也需要医治。

这只是在世界各地主的圣殿中，为个人和家庭提供医治的永恒祝福的两个例子，正如纳尔逊会长所教导的：「我们邀请神在幔子两边的所有儿女都来归向他们的救主，接受神圣圣殿的祝福，获得持久的喜乐，并有资格得享永生。」³

当我想到，为了让伊莎贝尔和诺埃尔能接受到这份永恒恩赐所需要的一切时，我才了解到之所以会有这项奇迹，是因为慈爱的天父和救主用完全的爱爱着我们，并且祂们已召唤我们每一个人去协助神的事工和荣耀。

纳尔逊会长在谈到以色列的聚集时说：「天父的每个儿女，无论在幔子的哪一边，都应当听到耶稣基督复兴福音的信息。他们要自行决定是否想要了解更多。」然后他解释说：「你在任何时间所做的任何事，只要能帮助任何人（无论在幔子的哪一边），在与主立下重要的圣约和接受必要的洗礼和圣殿教仪方面往前跨一步，都是在帮助聚集以色列。就是这么简单。」⁴

我不知道我的祖母伊莎贝尔、我的父亲诺埃尔，以及我其余已经为他们执行过圣殿教仪的祖先，是否已经在灵的世界接受耶稣基督的福音。但我可以怀抱希望、可以运用信心、可以与神订立圣约并遵守这些圣约，并且我还可以过着正义的生活，以便将来能和我的祖先们一起生活，

「幸福无疆」（摩尔门书 7：7）。

当我去到幔子另一边时，如果他们还没有接受耶稣基督的福音，我一定会教导他们！我迫不及待要给他们拥抱、告诉他们我有多爱他们、与他们来场他们在世时和我未曾有过的倾心对谈，并向他们见证「耶稣是基督，是永恒之神」。⁵

医治的力量

有时候，我们自然人的本性会让我们以为，自己已经蒙召唤去「修理」他人。我们没有蒙召唤去成为他人的「修理员」，我们也没有蒙召唤去说教或斥责。我们已蒙召唤去启发、提升、邀请他人，要得人如得鱼，成为灵魂的渔夫，好使他们能有机会透过我们的救主和救赎主耶稣基督，得到属灵的医治。

我们在以赛亚书第 61 章中，读到主的话；祂在耶路撒冷开始传道时，也曾引述这些话（见路加福音 4：18-19）。祂宣告：

「主耶和华的灵在我身上；因为耶和華用膏膏我，叫我传好信息给谦卑的人（或译：传福音给贫穷的人），差遣我医好伤心的人，报告被掳的得释放，被囚的出监牢；

「报告耶和華的恩年，和我们神报仇的日子；安慰一切悲哀的人，

「赐华冠与锡安悲哀的人，代替灰尘；喜乐油代替悲哀；赞美衣代替忧伤之灵；使他们称为『公义树』，是耶和華所栽的，叫他得荣耀。

「他们必修造已久的荒场，建立先前凄凉之处，重修历代荒凉之城」（以赛亚书 61：1-4）。

戴尔·瑞隆长老教导：「家谱和圣殿事工提供力量，治愈了……需要被治愈的部分。……尽管有悲剧、失落和艰难，神以祂无限的能力印证和医治个人和家庭。」⁶

纳尔逊会长教导：「真正的医治力量……是神的恩赐」；⁷他又解释说：「复活……是主医治的最高表现。

多亏了祂，每一个身体才能回复到它合宜且完美的形态。多亏了祂，不管哪一种情况都变得有希望。多亏了祂，不论在今世或来生，光明的日子都在前头。真正的喜悦就在哀愁的另一边等待着我们每一个人。」⁸

我见证天父非常爱我们每一个人，因此祂提供「方法」，⁹让我们每个人都能得到身体和灵性上的医治，只要我们运用对耶稣基督的信心、与神订立圣约并遵守这些圣约，以及遵守祂的诫命。我见证基督来到世上是要医好伤心的人，「报告：被掳的得释放」（路加福音 4：18），好使我们每个人都能「成为神圣而没有污点」（摩罗乃书 10：33）。■

摘自 2019 年 10 月 17 日致圣殿会长及女监护的讲辞。

注：

1. 罗素·纳尔逊，「为圣殿的祝福作准备」，2010年10月，利阿贺拿，第41页。
2. 雅各·傅士德，「灵性的医治」，1992年7月，圣徒之声，第5页。
3. 罗素·纳尔逊，「大家齐向前」，2018年5月，利阿贺拿，第118-119页。
4. 罗素·纳尔逊，「以色列民全力起」（全球青少年祈祷会，2018年6月3日），HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org。
5. 摩尔门经标题页。
6. 戴尔·瑞隆，「家谱和圣殿事工：印证和医治」，2018年5月，利阿贺拿，第46、48页。
7. Russell M. Nelson, in Sheri Dew, *Insights from a Prophet's Life: Russell M. Nelson* (2019), 150.
8. 参阅罗素·纳尔逊，「耶稣基督，那位医治大师」，2005年11月，利阿贺拿，第87页。
9. 见以赛亚书42：16；51：10；尼腓一书3：7；9：6；17：41；22：20；尼腓二书8：10；9：10；以帖书12：8；教义和圣约132：50。



灵感启发和来跟从我

撒玛·罗迦斯，厄瓜多尔圭亚斯省

我在准备女青年的课程时，决定尝试一些新的作法。

我 翻阅着下周日要上的女青年课程，里面引述的总会持有权柄人员的话都很重要，也很适合，只是时日久远了。

例如，宾塞·甘会长（1895-1985）是我受洗时的总会会长。课本里引述了很多他的话，我也很重视这些话，但我担心女青年对他们不认识的领袖所说的话，无法产生共鸣。

我祈求指引，感觉受到提示要尝试一些新的作法。我更新了一些故事，引述了最近总会大会里的一些话，也引述了多马·孟荪会长（1927-2018）的话。结果非常丰硕，我们上了一堂特别的课，大家都很投入。从那时起，我就用课本当作指南来准备课程。

这样的准备需要更费心。我必须研读更多资料、必须更认识女青年，也必须想想她们有什么经验。然后，我会从活着的教会领袖的榜样和话语中，找出与她们生活相关的部分。

我很高兴能为女青年多走一里路，因为我爱她们。

我的领袖终于注意到我所做的事。我害怕他们会谴责我反叛，但他们却鼓励我继续。

2012年结束前的几个星期，我们支联会的男女青年领袖都应邀出席一场训练会议。在会议上，支联会领袖介绍一项给青少年的新课程，称为来跟从我。

我简直不敢相信我所听到的话。支联会领袖说，我们应该像主那样教导，为我们的课程从活着的先知和使徒那里寻求灵感启发，并且要更认识我们的青少年。我对这些事早已经有了见证。

别人都在询问要如何准备课程，但对我来说，这个新作法已经很清楚了。我觉得来跟从我是主给我的回答，证明我并没有反叛。我觉得主一直在准备我教导这个新的课程。我知道，只要我们谦卑、勤奋，并聆听圣灵，我们就会和先知及使徒所宣布的一切改变和谐一致。■

一封还未寄出就得到答案的信

伊利莎白·亚伦，美国犹他州

我注意到经文袋里的信，便打开来看。我很高兴
我没寄出那封信！

我美好的父母接二连三地迎接四个儿子和我这个唯一的女儿来到他们家中。我们手足之间向来十分亲近，仿佛毫无年龄差距。我们彼此支持，拥有许多共处时的珍贵回忆。我们一直都是非常要好的朋友！

因此，当我的一个哥哥选择结束生命时，我的心都碎了。我担心自己无法承担那样的痛——痛还不足以形容那感觉。任何字眼都无法表达出亲人自尽的那种可怕经验，整个世界都颠覆了。

我倚靠主协助我照料我的家人、履行我其他承诺的同时，一边想着我的哥哥及其死亡所带来的令人痛苦的问题。

我向主求助时，感觉受到提示要将我的问题写成一封信，寄给先知。我那时真的觉得自己的问题太大、太复杂，只有先知才能解答，但我也知道可能不需要将那封信寄给先

知。我犹豫不决，但又想起过去照着提示去做的成功经验。

于是我含着泪，写了一封信给罗素·纳尔逊会长。我谈到自己的感受，以及如果我知道那盘旋在我心中的问题的答案，我该如何继续前进。我写完信，将信放入写给纳尔逊会长的信封里，然后塞进我的经文袋。

我忘了那封信的存在。过了一段时间，我注意到经文袋里的信，便打开来看。看这封信时，我意识到透过信心、研读经文、祈祷、去圣殿，并有耐心，圣灵已经引导我找到了我写下的每一个问题的答案！我感觉很接近救主和祂的爱。

我很高兴我没寄出那封信！我获得重要的经验，这些经验再

次教导我：主很珍惜我，以及祂的每个儿女，并且祂会引导和带领我们。

我曾以为我的问题非常复杂，只有先知才能解答，但我发现，救主的这些话是真实的：「我不撇下你们为孤儿，我必到你们这里来」（约翰福音14：18）。■



我哥哥的康复和天父的爱

玛卡蕾娜·莫利纳，智利维纳马

哥哥发生意外后，我才知道我有个爱我的天父。

我哥哥耶果19岁时被一个酒驾的人撞到。幸好耶果的朋友在两周前上过急救课程，他帮助我哥哥维持生命，直到急救人员把他送到医院。

大多数的地方医院只有一位神经科医师执勤，但当耶果到院时，却有一群神经科医师聚在一起参加一个特别的会议。他们都立刻照料他。

耶果在医院待了六个月，其中三个月都在昏迷中。他住院期间，我的母亲每天从早上七点到晚上七点都陪着他。支会和支联会成员都为耶果祈祷禁食，并给他圣职祝福。我们的祈祷得到回答；2011年1月1日那天，他醒来了。耶果在医

院康复那段期间，成员们继续探望他，帮助我们照料他。在这段艰难时期，他们就像施助天使一样。

今天，耶果的身体仍然有些毛病，包括短期的记忆丧失。但他会走路，也能进行一般交谈。医生都不敢相信。

耶果发生意外时，我还是个女青年。我每周都会覆诵：「我们是天父的女儿，祂爱我们，我们也爱祂」，但那时的我并不真正了解这些话的意义。那次意外之后，我才知道我确实有个爱我的天父。

圣殿彰显了祂的爱。耶果和我已经印证给我们的父母，因此我知道，就算我失去哥

哥，我还会再次和他在一起。这对我的家人和我来说都是很大的安慰。

意外发生后，医生告诉我们，耶果只有几小时能活时，我热切地祈求天父救他。耶果活了过来后，我便想去传教，和人分享我们经历的奇迹。

我在秘鲁担任传教士时，我哥哥康复的故事造福了许多我教导过的人。当我分享我们的经验，尤其是和遭遇困难的人分享时，他们的心都受到感动。

我常常在想，为什么会发生困难的事，但当我们信赖天父的爱，我们就会知道，到了最后，一切都会互相效力，叫我们得益处（见罗马书8：28）。■



我的儿子、摩尔门经和我

安·麦克森，美国爱达荷州

正如救主会一个一个地施助和教导，祂也会帮助我们一个一个地教导自己的孩子。

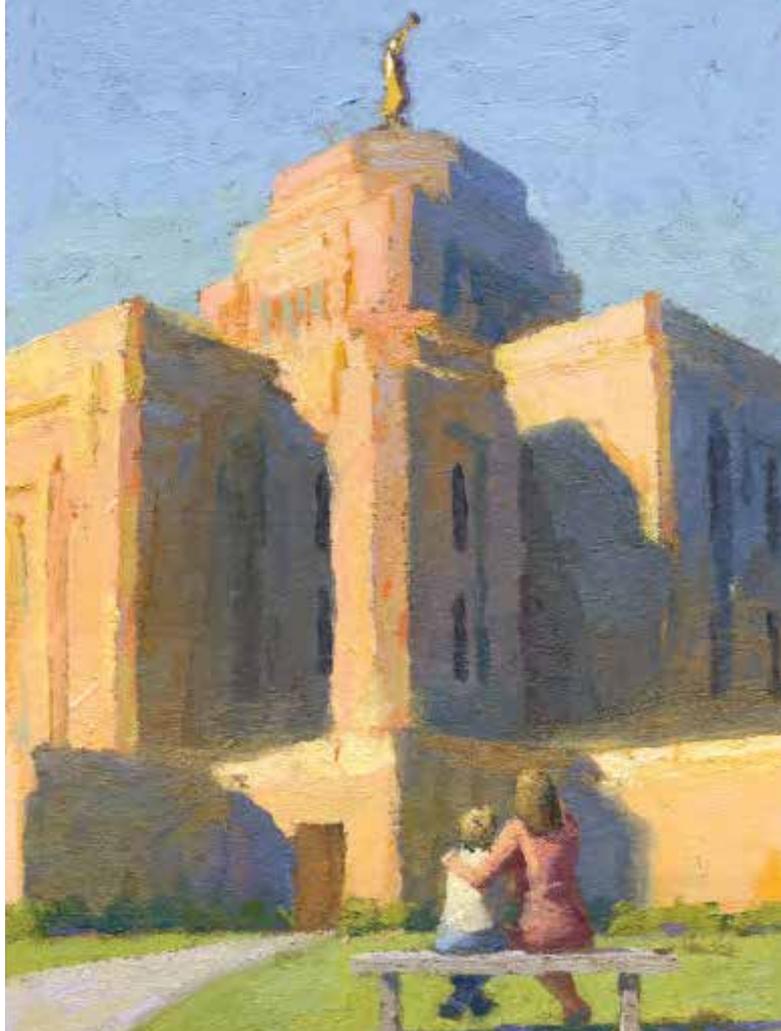
有一天，我观看了一段塔德·克利斯特弟兄的访谈，当时他是总会主日学会会长。我作笔记时得到灵感，知道如何改善我和我儿子约翰的关系。我得到灵感，知道我们应该一起阅读整本摩尔门经；当时距离他的洗礼还有六个月。

这个灵感是如此的清晰，以至于我甚至知道应该在哪个房间，在哪个时间点阅读。这个灵感也让我清楚感觉到，我们应该在爱达荷州美里迪安圣殿广场结束我们的阅读。

当我们每天晚上花时间一对一的阅读时，我们的关系变得甜美起来。我们对彼此更有耐心，更了解彼此的观点，也经常感受到圣灵同在。

我们读完这本书的前一天晚上，读到摩罗乃的应许：如果我们对基督的信心，真心诚意求问神摩尔门经是否真实的，就会藉着圣灵的力量知道它的真实性（见摩罗乃书10：4-5）。我们感受到圣灵的证实，知道摩尔门经是真实的，约瑟·斯密是神的先知，以及耶稣基督后期圣徒教会是神在地上的国度。

第二天，我们坐在圣殿广场的长凳上，仰望天使摩罗乃的雕像，再次阅读他最后的见证。从那天起，约翰就在许多场合提到我们一起在圣殿广场阅读摩尔门经的时光。现在我每



次去圣殿，看见那条长凳就会想起约翰和我完成那项灵感目标的特别时刻。

总会会长团第二咨理亨利·艾宁会长说：「明智的父母会知道，转机就在于引导每个子女，和他们自己，更完全地接受主的邀请来归向祂。」¹

我认为「每个子女」这句话很重要。正如救主会一个一个地施助和教导，祂也会帮助我们一个一个地教导自己的孩子。

我得到的这项要和约翰一起阅读的灵性指引，向我显明了主比我更了解我的孩子。我知道，只要聆听并跟从祂的忠告，祂会给我指引，让我知道如何协助引领我的每个孩子回到祂身边。■

注：

1. 亨利·艾宁，「家中常有主的灵」，2019年5月，利阿贺拿，第23页。



希拉曼书第13 ~ 16章

8月31日-9月6日

我要如何支持先知？

拉曼人撒母耳是个先知；他向尼腓人讲道。许多人拒绝他，但有些人聆听并相信了他的灵感教导。我们在总会大会期间和其他时候，都有机会聆听和支持我们这时代的先知，罗素·纳尔逊会长。

读到有关拉曼人撒母耳的事迹时，要想想你可以用哪些方式在言语和行为上支持今日的先知。

注：

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

36 利阿贺拿

给我们这时代的指示

在撒母耳的时代，尼腓人已经变得邪恶，因此撒母耳邀请人们悔改。他也见证耶稣基督的降生，并针对罪恶的危险提出警告（见希拉曼书14：11-12）。撒母耳还教导了哪些原则？纳尔逊会长在我们这个时代教导了哪些事？

非关名望

多数人对撒母耳的教导感到愤怒，并用石头和箭攻击他。撒母耳说，他们只愿意听从那些说罪恶不会带来后果的人（见希拉曼书13：25-27）。

在我们的时代，纳尔逊会长说：「先知极少受人欢迎。」¹我们今天要如何避免像那些人那样，用「石头」和「箭」击打先知？

你愿意听吗？

虽然许多人拒绝了撒母耳，却也有些人接受了他的信息。然后他们就按照他的话行动，去悔改并受洗。你可以做些什么，不仅聆听近代先知和使徒的教导，并且采取行动？



如何才能不会忘记属灵的经验?

当尼腓人看到一个夜晚接着一个白天，却没有黑暗出现时，就对拉曼人撒母耳有关基督降生的预言应验感到惊奇（见尼腓三书1：15-21）。不幸的是，几年之后，「人民开始忘记〔那些〕征兆和奇事」（尼腓三书2：1），又回复邪恶。

尼腓人怎么这么快就忘记了?

有几个原因导致尼腓人忘记他们见过的征兆和奇事。阅读尼腓三书1：22和尼腓三书2：1-3，10，然后列出人们忘记主的原因。

撒但今日会如何运用这些同样的方式来欺骗我们?



我们要如何才能不会忘记?

十二使徒定额组 罗纳德·罗斯本长老说：「愈是在危机当中，愈要回想你感受到圣灵，并有坚强见证的时刻；要记住你已建立的灵性基础。我应许各位，如果你们愿意这么做，……就会透过谦卑祈祷和禁食，回想起获得丰硕见证的珍贵时刻。我向各位保证，你们会再次感到耶稣基督福音的安全和温暖。」¹

你可以做些什么以牢记你曾经有过的属灵经验?



讨论

我们还可以用哪些方法来避免忘记我们生活中「不可忘怀」的属灵经验?

你曾有过哪些属灵经验?不妨将这些经验写下来。你也可以和家人分享这些经验。

注:

1. 罗纳德·罗斯本,「免得你忘记」,2016年11月,利阿贺拿,第114页。



我们要如何听见神的声音？

救主复活后，就在祂到尼腓人中传道之前，尼腓人听到天父的声音向他们介绍耶稣基督是「我的爱子，我因祂而非常喜悦」（尼腓三书11：7）。尼腓人的经验能教导我们许多有关如何在我们自己的生活中，透过圣灵听见神的声音。

讨论

藉着更密切的关注以及想要了解的渴望，尼腓人终于听到天父向他们介绍祂的儿子。

你如何在生活中更加专注在寻求灵性上的指引？



到圣殿去

尼腓人聚集在满地富圣殿四周（见尼腓三书11：1）。在那神圣的地方，使他们有机会听到神的声音。我们要如何准备好去圣殿并透过圣灵听见神的声音？



感受力量

起初，尼腓人听到一个「微小的声音」，却「听不懂那声音」（尼腓三书11：3）。那声音「穿透听到的人内心」（尼腓三书11：3）。我们要如何感受圣灵那「微小的声音」所带来的力量呢？（见列王纪上19：11-12）。



开启双耳

尼腓人第三次听到那声音后，他们就「启耳倾听」（尼腓三书11：5）。他们谦抑自己，愿意聆听。我们要如何谦抑自己，来透过圣灵听到神的声音？



转向源头

尼腓人一开启双耳，就「定睛望向发出声音的天空」，并「听懂了那声音」（尼腓三书11：5-6）。





我要如何成为世上的盐？

根 据摩西律法，用作祭品的肉必须先 用盐腌过（见利未记2：13）。正如盐准备祭品的肉一样，我们也可以藉着成为「世上的盐」（尼腓三书12：13），来协助世人准备好迎见主。

「我们不仅是『世上的盐』，也是『世上的光』，我们的光是不能隐藏的（见马太福音5：13-16）。」

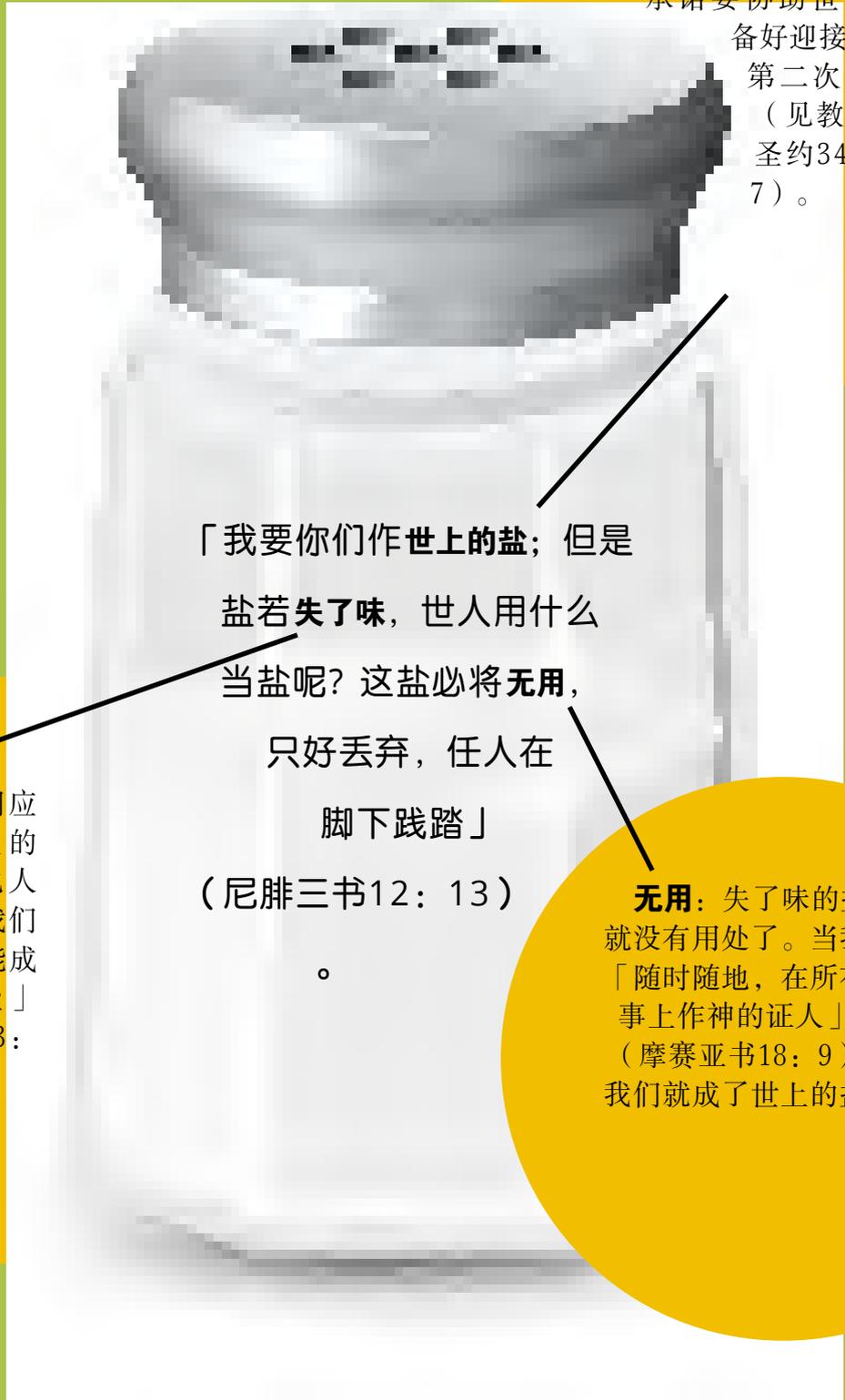
总会会长团第一咨理达林·邬克司会长，「悔改和改变」，2003年11月，利阿贺拿，第40页。

失了味：我们应当成为「世上的光」，并协助他人归向基督。如果我们疏忽这些，就可能成为「失了味的盐」（教义和圣约103：9-10）。

讨论

我要如何更加尊崇我与神所立的圣约？我要如何成为「世上的盐」，造福周遭的人？

世上的盐：当我们和耶稣基督立下圣约，就承诺要协助世人准备好迎接祂的第二次来临（见教义和圣约34：5-7）。



「我要你们作**世上的盐**；但是盐若**失了味**，世人用什么当盐呢？这盐必将**无用**，只好丢弃，任人在脚下践踏」（尼腓三书12：13）。

无用：失了味的盐就没有用处了。当我们「随时随地，在所有的事上作神的证人」时（摩赛亚书18：9），我们就成了世上的盐。



宣布兴建 8座新圣殿

阿根廷，布兰卡港

美国佛罗里达州，
塔拉哈西

刚果民主共和国，
卢本巴希

美国宾夕法尼亚州，
匹兹堡

奈及利亚，贝宁城

美国犹他州，叙拉古

阿拉伯联合大王国，
杜拜

中华人民共和国，
上海

「我们到圣殿不是为了躲避或逃离这世上的邪恶，而是为了战胜这邪恶的世界。」

十二使徒定额组大卫·贝纳长老，「要为我的名建造这家宅」，第86页。

我们要怎么「听祂说」？

你会如何概述一场超过25篇演讲的全球性大会？罗素·纳尔逊会长在闭会演讲中说，这场大会「可以用神所说的三个字来概述：『听祂说』。……我们祈求，你们会重新开始真正地聆听、听从和留意救主的话」（「凭信心前进」，第114页）。

观看或阅读他的演讲，以及其他演讲者说的话，继续努力获得启示、认出启示：

- 尼尔·安德森长老说：「因为有救主无与伦比的赎罪的这项祝福，我们才可以『听祂说』。……信心、服从、谦逊及真心诚意会打开天上的窗户」（「关键的灵性回忆」，第21页）。
- 昆丁·柯克长老提醒我们，「每一位谦卑寻求主指引的人，都能获得个人启示」。他也提出三个原则，有助于我们更加准备好接受启示（见「陆续临到先知的启示和为指引我们生活而来的个人启示，所带来的祝福」，第98-99页）。
- 里卡多·希曼尼斯长老说：「虽然许多人确实相信有耶稣基督，但关键的问题在于，我们是否相信祂，是否相信祂教导我们并要求我们去做的事」（「找到抵挡人生暴风雨的避难所」，第102页）。

我想要参与其中！

萝伦·包曼

丈夫和我急忙将孩子赶上床睡觉，我们住在阿曼，只有这样才能观看在世界另一端举行的总会大会的星期日晨间大会。我们之前一直在倒数总会大会来到的日子，殷殷期盼着天父透过祂的先知和门徒所赐给我们的指引和平安。

乔依·琼斯姊妹告诉我们，主喜爱努力，那么，我愿意付出多少心力去效法祂的榜样呢？

亨利·艾宁会长问我们，在这个历史的关键时刻，我们要扮演什么角色。

邦妮·高登姊妹和杰佛瑞·贺伦长老要我们想想，该如何用心让自己的光照世间。

主正在快速推进这善美的事工，我非常想要参与其中。总会大会激发我重燃动力去帮助孩子发展自我、努力成为更体贴、更诚挚的朋友，并且从事家谱事工，像是输入资料等，以及寻求创造新机会去服务神的儿女来为祂服务。

页数皆与2020年5月利阿贺拿的页数相同；可在 liahona.ChurchofJesusChrist.org 线上阅读。



「我们可以帮忙，我们可以用心让自己的光照耀，好让他人看到。我们可以提出邀请，对于那些正在迈出步伐接近救主的人，无论他们的步伐多么缓慢迟疑，我们可以与他们同行。我们可以聚集以色列民。」

邦妮·高登，总会女青年会长，「叫他们看见」，第80页。

沉思这个问题

.....

女人和男人的恩赐

我们周遭或许充斥着文化偏见和「以我为先」的信息，但琴恩·宾翰姊妹教导，男人和女人都必须准备好遵循一起团结合作的这个神圣模式。

「女人确实拥有与众不同且神圣的恩赐，也被赋予独特的责任，但这些与男人的恩赐和责任相比，并没有更为重要或较不重要。要实现天父的神圣计划，所有的人都在安排之中，缺一不可，好使祂的每一位儿女都能得到最好的机会，来发挥自己的神圣潜能」（见「团结合一完成神的事工」，第63页）。

我们是否已经准备好看重对方，视彼此为救恩事工中不可或缺的伙伴？

年轻成人园地

本期园地

44 保持心理健康的3步指南

麦可·加德纳

仅提供电子版

给深受心理健康问题所苦的传教士

我选择活下来。你也可以用这些方法帮助别人活下来

珊堤亚·艾弗里

我终于承认自己得了忧郁症。

耶稣基督帮助我走出黑暗

妮菲·坦加林

从以下各处找到上述文章和更多文章：

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

救主知道你的痛苦

在尘世的旅途中，我们大多数人在某个时刻都会因压力而感到筋疲力竭，因焦虑而引发紧张的情绪，因浓厚的悲伤，或甚至（像我一样）因忧郁而陷入深深的迷惘中。在迈向喜悦的苍翠山岭、迎接幸福阳光的路上，**我们很多人都有这些感觉**，这些感觉很容易让我们感到绝望。

心理健康的苦楚会在你最不经意的时候袭来。可能是在你传教时，因为整个心思都专注在他人身上，以致忘了自己的时候；可能是在你有了宝宝，觉得自己应该是世界上最快乐的人，却一点都不快乐的时候；可能是在你失去亲人，很难想象生活中没有了他们的时候；甚至也可能是在一切看起来都很顺利，但你总觉得窒息，认为自己一点都不好的时候。

在这些时刻，我们都需要耶稣基督永无止境的爱，好使我们的生活充满平安。即使在我们觉得被抛弃或迷失的时候，**救主一直都在我们身旁**。祂感受过你的痛苦，也知道如何帮助你。

不要害怕向人求助。彼此相爱、彼此照顾是天父计划的一部分（见摩赛亚书18：21）。这就是这个月的主题——透过向人求助，尤其是向救主求助，来**克服心理健康的挑战**。

你是被爱的。

来自一个不断挣扎也不断前进的，

艾米利亚·布兰德



分享你的故事

你有经验要分享吗？或是你想看哪些特定主题的文章？若有，我们希望收到你的来信！请将文章或意见，投稿至

liahona.ChurchofJesusChrist.org。





保持**心理健康**的 3步指南

压力、抑郁和焦虑会随时悄悄潜入我们的生活。这里有三种保持心理健康的方法。

1

麦可·加德纳
家庭服务处

身 为一名有30年工作经验的心理健康咨询师，我经常惊叹于人们面对和克服挑战的能力。我们生活在艰难的时代，而压力、抑郁和焦虑会常常悄悄潜入我们的生活，尤其是在年轻成人时代，生活如此迷茫的时期。这些困难有时会使我们感到困惑，怀疑自己是否有能力应对和前进。

但我了解到，如果我们花时间去关注自己的心理健康，就会获得更多的力量和韧性来面对挑战。我们可以为自己做很多事来增强心理承受能力，这样就更有能力应对障碍（也可以享受美好的时光！）。以下是三个方面的重点，有助于你保持心理和情绪健康的最佳状态。

不要低估微小而简单的灵性事物的能力

你每天都可以藉着一些属灵小事来与天父更加接近，这些小事有助于你保持心理健康，其力量远远超乎你的想象（见阿尔玛书37：6-7）。属灵的习惯未必会让我们的挑战消失，但的确会给我们力量和希望、澄明的心智、永恒的眼光以及前进的勇气。

我经常告诉我的客户去做「日常小事」，其中包括有意义的日常祈祷，每日研读经文，在教会的召唤或责任中服务，每周参加教会聚会，常常去圣殿，并努力跟从圣灵的提示。

我曾经见过，这些微小而简单的属灵行为，让人们应对和克服挑战的能力发生了深刻的变化。当我的客户承诺坚持这些属灵的小习惯时，他们会在生活中更强烈地感受到救主的能力。我看到这种能力增强了他们的灵性和精神力量，这让他们更有能力找到幸福并专注于真正重要的事情。

十二使徒定额组的大卫·贝纳长老为此见证说：「简单而微小的事能成就伟大的事，这一灵性模式能造就坚定不移的决心、深化忠诚奉献的精神，使人更完全地归信主耶稣基督和祂的福音。」¹

不要任由缺乏信心或不确定感妨碍你真正用心去做这些属灵的小事（见摩罗乃10：4）。如果你相信，或是仅仅有渴望相信（见阿尔玛书32：27），这些属灵的习惯就会给你力量、医治、平安和希望，而且一定会。

自我照护的起点，是意识到自己的需求和自己能给予多少。

2

记得要自我照护

我们都听过自立这项福音原则。大多数时候，我们谈论的是财务或属世需求方面的自立。然而，这个概念最重要的一个方面却是情感上的自立，即自我照护，这对保持心理健康至关重要。

为什么许多人很难像照顾别人一样为自己腾出时间？我想，有时候，为自己留时间的想法似乎显得自私或是浪费时间。然而，事实绝非如此。自我照护并不是自私！如果我们无法照顾自己，又怎么会有多余的东西与他人分享呢？





自我照护的起点，是意识到自己的需求和自己能给予多少。识别、理解和承认你所感受到的情绪，对于发现自己的需求是什么很重要。以下自我照护的做法，可以满足你的一些心理和情感需求：

- 透过适当饮食、充足睡眠和定期运动来照顾自己的身体。
- 与你可以倾诉的人建立关系，和他们分享你的烦恼与快乐。
- 寻求良好的娱乐、爱好，以及能给自己带来快乐和成就感的活动。
- 记写日记使你能表达感受，整理想法。
- 花时间进行户外活动。
- 设立健康的界限，当你已经有太多事情要做时，要适时拒绝。
- 表达感谢。心怀感恩就不会自怨自艾，也不会把自己的不幸归咎于别人。试着在每天结束前，写下三件你要感谢的事。
- 将消极的想法和负面的自我评价变为积极正面。
- 记住你的身份——你是天上父母神圣的孩子。天上和地上都有如此多的人爱你、支持你。
- 减少花在社群媒体上的时间（或是完全不用）。
- 原谅自己，宽恕他人。抱着怨恨或过去的错误不放，会给自己增加不必要的负担。

3

谦抑自己，寻求帮助

我们没有人注定要靠自己的力量走完这段尘世旅程。即使你很自立，与他人的连接对于照顾自己的精神和情感需求仍然是必要的。并且，我们有父母、其他家人、朋友、教会领袖，还有天父、耶稣基督以及圣灵，一路带领、指引和帮助着我们。花一点时间检视你目前的社交圈。问问自己：

- 你是否有健康的人际关系？
- 你能否得到别人更多的支持？
- 你是否孤僻？或者，你能否在有需要时请求帮助？

大多数时候，若想帮助别人，我们需要知道他们是否正遭遇困境。当你需要帮助时，无论是需要倾诉你的焦虑，或是需要求人帮助，都不要害怕或难为情，也不要排斥。要承认自己需要帮助，绝对需要勇气和谦卑。然而天父常常透过他人祝福我们，只要我们敞开心扉，允许他们陪伴在我们身边。

真正的情感自立，始于了解自己的局限并寻求外界的帮助来弥补自己的不足。除了朋友和家人，当你有需要的时候，教会领袖也可以给你忠告、指引和希望。如果专业的心理咨询师或医疗援助对你有帮助，能使你的心理健康达到健康的状态，你的主教也可以把你介绍给合格的治疗师。

众所周知，我们生活在充满挑战的时代。但是，我们也生活在最好的时代，因为耶稣基督的福音复兴了！无论我们的处境如何，有了救恩计划的知识和这许多工具，我们就能找到喜乐、希望和平安。而且，如果我们善用这些工具，它们就会帮助我们回到天父身边。■

注：

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.



浏览 liahona.ChurchofJesusChrist.org 和福音图书馆应用程序，可以看到更多年轻成人分享经验，说明他们如何对付忧郁、焦虑等心理健康问题。阅读这些文章（仅提供电子版）：

- 芬兰的一位年轻成人分享她的心理健康问题，以及往外与人建立关系，如何帮助她找到方法，摆脱阴郁。
- 一位年轻成人克服了自杀的倾向，针对如何帮助别人活下来，她提供了14项做法。
- 菲律宾的一位年轻成人分享，她如何发现自己有忧郁的问题，并接受事实，以及如何鼓起勇气求助。

家庭

致全世界文告

耶稣基督后期圣徒教会
总会会长团及十二使徒议会

我们——耶稣基督后期圣徒教会总会会长团及十二使徒议会——郑重宣告，一男一女之间的婚姻是神所制定，而家庭是造物主为他子女永恒目标所订计划的核心。

全人类，不论男女，都是照着神的形像所造，每个人都是天上父母所心爱的灵体儿女，因为这样，每个人皆有神圣的特性及目标。性别是每个人前生、今生和永恒身分及目的之基本特征。

在前生时，灵体儿女知道神是永恒之父，并且崇拜他，接受他的计划，借此计划得到骨肉身体，获取尘世经验，迈向完全，终而达成神圣目标，成为永生的继承者。这项神圣的幸福计划使家人的关系可以超越死亡而永远延续，圣殿中的神圣教仪和圣约让人有可能回到神的面前，并使家人能永远结合在一起。

神赐给亚当与夏娃的第一条诫命，与他们夫妻为人父母的潜能有关。我们宣告，神要他儿女生养众多、遍满地面的诫命，至今仍有效。我们进一步宣告，神已命令只有合法结婚、成为夫妻的男女，才能运用此神圣的生育能力。

我们宣告，这种创造尘世生命的方法是神所制定。我们肯定生命的神圣和其在神永恒计划中的重要。

夫妻肩负神圣的责任要彼此相爱、彼此照

顾，也要爱护和照顾他们的儿女。“儿女是耶和華所賜的产业”（诗篇127:3）。父母有神圣的职责，要在爱与正义中教养儿女，提供他们属世和属灵所需要的，也要教导他们彼此相爱、彼此服务、遵守神的诫命，并且不论住在何处，都要做一个守法的国民。丈夫和妻子——母亲和父亲——将在神前为履行这些义务负责。

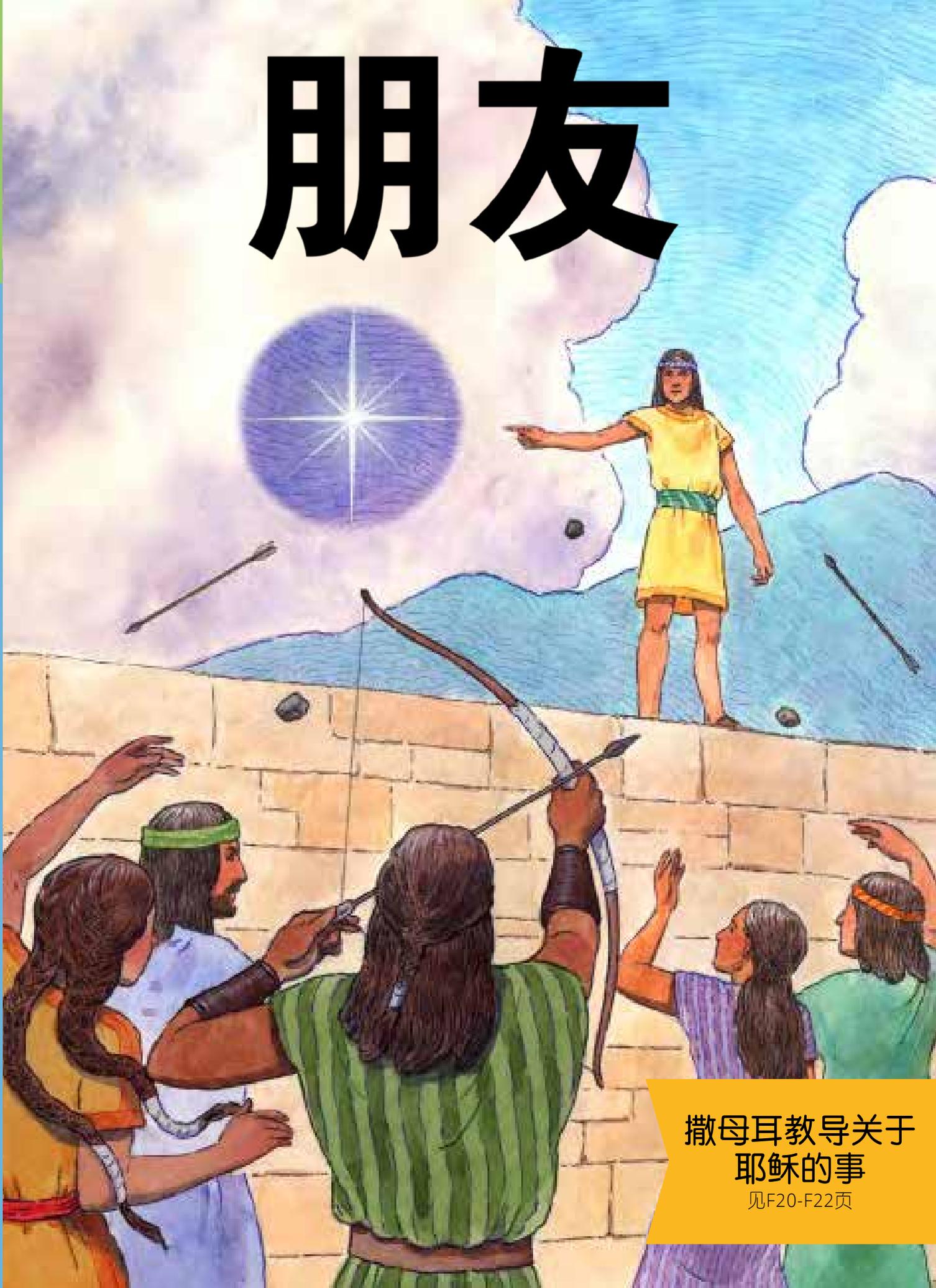
家庭是神所制定，男女之间的婚姻是他永恒计划的基本部分。孩子有权利在婚约下出生，并由完全忠贞、奉行婚姻誓约的父母养育。以主耶稣基督的教训为基础，最有可能获得家庭生活的幸福；成功的婚姻与家庭建立在信心、祈祷、悔改、宽恕、尊敬、爱心、同情、工作及有益身心的娱乐等原则上，并借这些原则来维持。依照神的安排，父亲应在爱与正义中主领家庭、负责提供生活所需并保护家人。母亲的主要责任是养育儿女。父母有义务在这些神圣责任中互相协助，是平等的伙伴，遇到残疾、死亡或其他情形时，可因个别情况调整。必要时亲戚应伸出援手。

我们要提出警告，违反贞洁圣约、虐待配偶儿女或未克尽家庭职责的人，有一天要在神前为此负责。再者，我们提出警告，家庭的瓦解会为个人、社会和国家，带来古今先知所预言的灾难。

我们呼吁各地负责任的国民及政府人士，推动那些维护及巩固家庭成为社会基本单位的措施。

本文告由戈登·兴格莱会长于1995年9月23日犹他州盐湖城举行的总会慈助会大会宣读，是其信息的一部分。

朋友



撒母耳教导关于
耶稣的事

见F20-F22页



亨利·艾宁
会长

总会会长团
第二咨理

关爱 家人

先知阿尔玛告诉他的人民，他们应让他们的心「在合一和彼此相爱中交织在一起」（摩赛亚书18：21）。有时我们在家中很难感觉到合一，但圣灵可以帮助我们。

有一次，我们的小儿子在床上跳来跳去。他跳得很用力，我觉得他

的床可能会坏掉了！我很不高兴，就走过去，抓住他的肩膀，把他举起来，看着他的眼睛。

这时，我在脑海中听到圣灵的轻声低语：「你正抓着一个伟大的人物。」这些话穿透了我的心。我轻轻地把儿子放回床上，并向他道歉。

现在，我儿子真的成了一位伟大的人物。我永远感谢圣灵帮助我以天父的眼光看待他——他是神的儿子。

当我们看到彼此，甚至在想到彼此的时候，都可以试着聆听圣灵的声音，这会帮助我们在家中感受到更多的爱。●

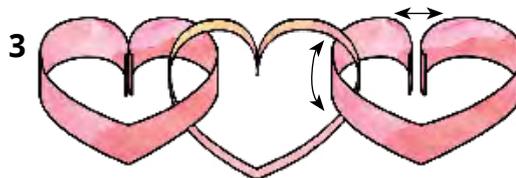
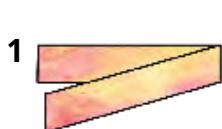
改编自「我留下平安给你们」，2017年5月，利阿贺拿，第15-18页。



在爱中成长

把下面的纸条剪下，放进一个碗里。每完成一项活动，就做成一个爱心链环加上去。

1. 将纸条对折。
2. 将纸条的两端弯曲成爱心形状。用钉书机钉起来，或用胶带黏起来。
3. 把下一个爱心绕在第一个爱心的内侧，然后把两端装订或黏起来，就做成了一个爱心链。



问问自己可以提供什么帮助。

谈一段有趣的回忆。

为家里的某个人祈祷。

给某人写一张爱心字条。

关心某人那天过得如何。

给某人带一份饮料或点心。

告诉某人他们对你很重要。

一起玩游戏或散步。

必要时说「对不起」。



你可以做哪些事来帮助家人感受到更多的爱？

一杯热水

朴敏君

(根据真实故事改写)



敏俊和爸爸匆匆忙忙走进教堂，冷风在身后吹着。教堂里也很冷。敏俊希望随着人越来越多，教会里会暖和一些。

敏俊的朋友荣敏今天要受洗了。荣敏和传教士姊妹上了好久的课，一直在思考洗礼的事。整个支会都在为他禁食祈祷。他终于决定要接受洗礼。就在今天！

敏俊和爸爸走进房间时，洗礼池还在放水。他们在敏俊的朋友雅各身边坐下来。不一会儿，荣敏穿着白色的洗礼服走了进来。

「他看起来有点紧张，」雅各说。

敏俊点点头。他很高兴自己能在这里陪着他的朋友。

很快，洗礼池的水满了。要开始洗礼了！但是，传教士并没有开始，而是和其他几个成员在交谈，一脸担忧的样子。爸爸走过去询问情况。

「怎么啦？」敏俊问爸爸。

「教堂里的热水器坏了，所以洗礼池里的水很冷，」爸爸说。

敏俊看了看洗礼池。他洗礼的时候，天气温暖，水也温热，甚至当他从水里出来时，爸爸的拥抱也很温暖。他无法想象在这样寒冷的冬天里，要如何在冰冷的水里受洗。

敏俊看着荣敏勇敢地要和为他施洗的凯克长老一起踏入水中。

「太冷了！」荣敏说。「我待不下去了。」他一边发抖，一边从洗礼池爬出来。敏俊很为他感到难过。

几分钟后，荣敏再次试着进入水中。这一次，他只走了几步就急忙出来。他又试了两次。水实在太冰了！「我们可以停下来吗？」荣敏终于问道。他一副要哭的样子。

敏俊默默作了一个祈祷，想知道要如何帮忙。

「我们该怎么办？」有人说。

洗礼池中的水
是冰凉的。
这时敏俊想到了
一个点子。



「我们要不要把洗礼延期？」又有人说道。大家都想帮助荣敏，但又不知道能做什么。

这时敏俊想到了一个点子。他推了一下雅各，「雅各，我们走吧！」

敏俊和雅各去了厨房。他们找来了一个大杯子和大碗，从饮水机里装满了热水，然后小心翼翼地拿回去，把热水倒进了洗礼池。「也许这样可以热水起来！」敏俊说。

大家都很惊讶。有人问道：「我们怎么没有想到？」

大家开始一起去厨房拿热水来加。有人在炉子上煮开水，还有人小心地把锅子抬过走道，把热水倒进洗礼池。就连初级会的小朋友也来帮忙，一杯一杯地

倒。

最后，水终于够热了。荣敏和凯克长老走进了洗礼池。敏俊听着凯克长老说出洗礼祈祷文，心里感觉很温暖。当荣敏从水里出来时，他的脸上露出了笑容。大家都很开心。

荣敏换上干衣服后，敏俊给了他一个大大的拥抱。敏俊知道，只要他勇敢地祈祷，天父就会帮助他该怎么做。敏俊永远不会忘记这次洗礼！●

作者现居南韩首尔。



荣敏与传教士和一些帮忙抬水的人在一起。

来自 瓜地马拉 的问候!



嗨，我们是
玛歌和保罗！

我们正在世界各地
旅行，去认识一些
神的孩子。和我们一起
拜访瓜地马拉吧！



瓜地马拉位于中美洲。
人口约有1,700万，大约有
30万名教会成员。



这个男孩在帮
助家人
搬运柴火。

很多人坐着五颜六色的
公车从一地到另一地。



羽毛鲜艳的quetzal（格查尔鸟）
是瓜地马拉的国鸟。「Quetzal
（格查尔）」也是瓜地马拉
的货币名称！

瓜地马拉有30座火山！
其中有3座是活火山！这座
在2015年喷发过。

这家瓜地马拉人正在一起研读经文。
你和谁一起研读经文？



这是卡契科语版
摩尔门经的封面。
卡契科语是瓜地马拉
的18种方言之一！
西班牙语是该国的
官方语言。

在瓜地马拉，一些家庭使用
一种彩色的室外
水槽 *pilas* 一来洗碗
和洗衣服。



认识一些 来自瓜地马拉的朋友吧！



我妈妈失业的时候，
教会成员会帮忙提供
食物。这让我学会了
如何与其他不富裕的
人分享。

**达尔文，9岁，瓜地马拉
索罗拉**



我们学习到使徒保罗曾
向所有的人传福音。我
觉得和朋友们分享摩尔
门经是对的。我把我的
见证写在每本书上，
然后交给他们。知道
他们在读这本书让我
很高兴。

**西蒙娜，9岁，瓜地马拉
萨卡特佩克斯**

**你来自瓜地马拉吗？
请写信给我们！
我们希望收到你的来信！**

谢谢你跟我们一起
探索瓜地马拉。
下回见！



丹娜与 数学测验

露西·史蒂文生

教会杂志

(根据真实故事改写)

「要一直祈祷，好使你成为征服者」(教义和圣约 10: 5)。

「丹娜，」妈妈叫她，「准备好去上学了吗？经文时间到罗！」

「来了！」丹娜把数学课本塞进艳丽的书包，然后背在肩上。

丹娜和她的家人每周都会背诵一节新的经文。每天去学校前，他们都会一起练习背这节经文。妈妈说，学习新经文就像是结交新朋友。「一旦你记住了，在你需要时，它就会出现。」

丹娜和妹妹们站在门边，背诵着这个礼拜的经文，出自教义和圣约中。

「要一直祈祷，好使你成为征服者，」她们一起说道。

「『成为征服者』是什么意思？」丹娜的



妹妹塔蒂亚娜问道。

「意思是你可以克服困难！」丹娜说。

妈妈点头，「我们祈祷时，天父会帮助我们。」

丹娜匆匆赶往学校，一边反覆记诵这节经文。

那天稍晚时，丹娜的老师站在教室门口，身旁是一面蓝白相间的瓜

地马拉国旗。「数学测验时间到了，」莫拉莱斯女士说。她开始发放一叠考卷。

丹娜喜欢数学，而且她很擅长！她已经作了准备，知道自己会考得很好。

丹娜拿起铅笔，开始答题。她觉得自己答得不错。然后，到了最后一组题目。这些题目真的很难，她想不起该怎么做了！

丹娜感到一阵恐慌，她要如何才能完成数学测验呢？她握紧了笔，又看了一遍下一道题。



接着，一个念头闪现在她的脑海里。「要一直祈祷，好使你成为征服者……。」

丹娜深吸了一口气。她闭上眼睛，在心里默默地作了一个祷告。天父，请帮我想起我学过的事，请帮我考出好成绩。

她重新看回考卷，看了看已经答过的题目，然后，又看了看那些难题。她开始想起怎么解题了！她的紧张烟消云散。她又深呼了一口气，开始答题。

放学后，丹娜兴奋地把事情的经过告诉了家人。

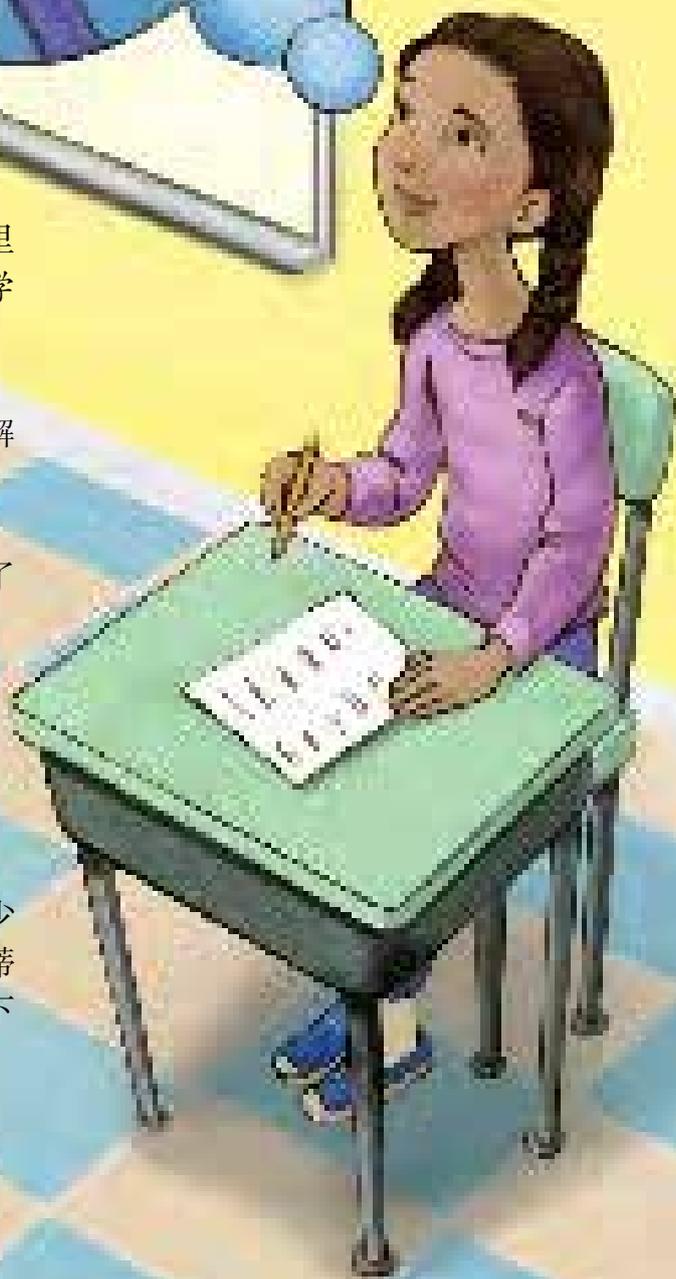
「一开始，有几道题我想不起来要如何解答，」丹娜说，「但后来我想到了我们在背诵的经文。我作了祷告，天父就帮助了我。」

「这样就对了！」妈妈说。

「你成为征服者了！」塔蒂亚娜说。

丹娜笑了起来。「是的！不管我得多少分，我知道我已经尽力了。」她给妈妈和塔蒂亚娜一个大大的拥抱。她迫不及待地想知道下周会交到什么经文朋友！ ●

这个故事发生在瓜地马拉。翻到第F6页来了解这国家的更多资讯！





丽莎·哈克尼斯
姊妹

总会初级会会长团
第一咨理

天上父母 的孩子



尽管我们每个人在世上都有不同的经历，但我们都有一个共同点：我们都是天上父母

的孩子！

有一次，我在南非向一群妇女讲话。我开始哼唱圣诗「感谢神赐我们先知」。我只哼了几个音，这些姊妹就放声高歌！她们的歌声充满了我的灵魂，我们都感受到神的爱。

我在那一次旅行中，也访问了刚果民主共和国，并在星期日的祈祷会上对妇女和女孩讲话。她们从城里各处搭乘巴士赶来。人很多，我们不得不在走道上多放一些椅子，还有些人从窗外把身子探进来，好让每个人都能挤进房间里！这些妇女让我深深感动，她们正以强大的方式改变着自己的社区，她们在分享神的爱。

我在非洲见到了许多初级会的小朋友，他们当中有许多人是家中唯一的教会成员，但他们每周都会坚持自己来教会，初级会帮助他们感受到神的爱，

非洲人民的国家和文化各有不同，语言繁多。他们信心坚强，深爱着神。当我看着他们的眼睛时，能够感觉到他们知道真理，并对耶

稣基督复兴的福音有见证。他们知道自己是天上父母的孩子。

对你也是如此，你是天上父母的孩子。祂们爱你！ ●

改编自奥布莉·艾尔，“Sister Cordon and Sister Harkness Say African Women Are a Powerful Force for Change,” Church News, June 11, 2019。



协助领导教会的 妇女

给这些图片着色，然后在总会大会时，在讲台上找出这每一位姊妹。她们当中有谁在大会上演讲或祈祷？你从她们那里学到什么？

总会大会
活动



丽莎·哈克尼斯姊妹
总会初级会会长团
第一咨理



乔依·琼斯姊妹
总会初级会
会长



克里斯汀娜·法兰柯姊妹
总会初级会会长团
第二咨理



米雪儿·奎格姊妹
总会女青年会长团
第一咨理



邦妮·高登姊妹
总会女青年
会长



贝琪·葛雷文姊妹
总会女青年会长团
第二咨理



雪伦·尤班克姊妹
总会慈助会会长团
第一咨理

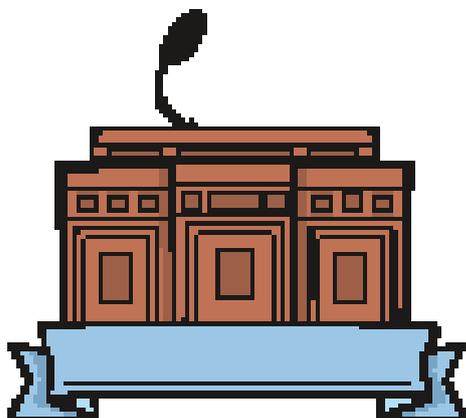


琴恩·宾翰姊妹
总会慈助会
会长



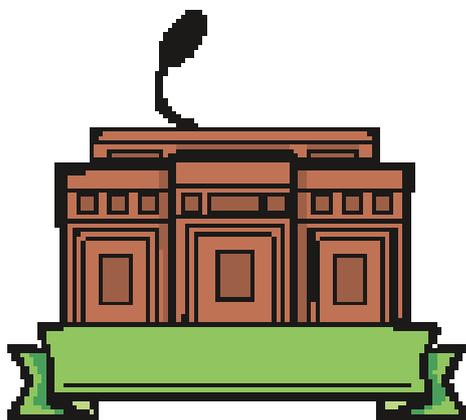
雷娜·亚伯图姊妹
总会慈助会会长团
第二咨理

我的 总会大会笔记本



聆听 领袖的声音

在先知说话的时候，
给先知的图片着色，
并画出另外两个你
聆听的演讲者。



跟从耶稣

每当你听到有人提到耶稣的
时候，就给一双脚印着色，
直到来到救主身旁。祂爱你！

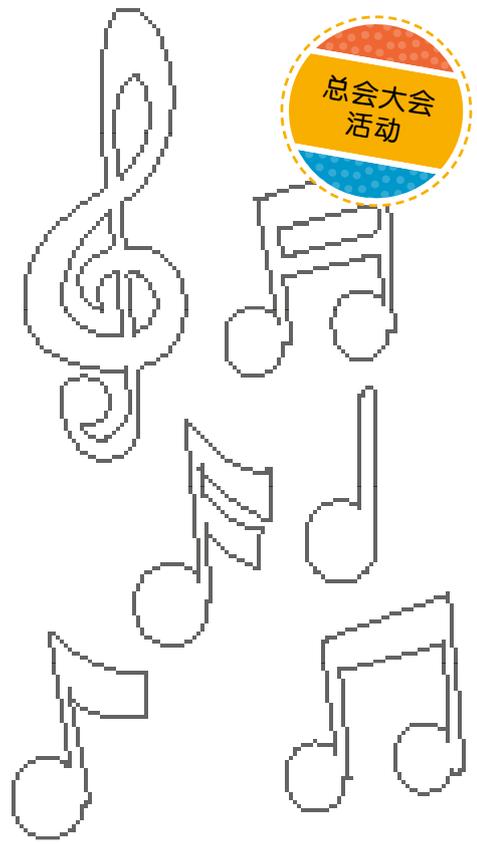
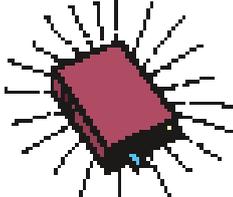
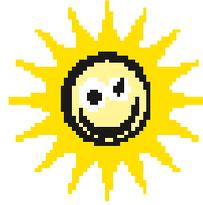
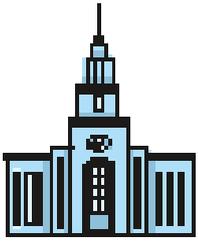


你观看总会妇女大会了吗？

在本期朋友的第F11页找出协助领导教会的妇女的图片！

我听到的话

当有人提到这些图片中的事物时，就把它圈起来，
或画出你听到的其他话语。



优美的音乐

在聆听唱诗班演唱的时候，描出这些音乐的音符。然后给它们着色！





最重要的差事

琳达·保森
(根据真实故事改写)

「我在你们中间如同服事人的」(路加福音 22: 27)。

艾美拉喜欢去外婆家。她喜欢玩动物玩具，也喜欢依偎在外婆又大又软的毛毯上。但今天不是来玩的，今天要来帮忙。

在去外婆家的路上，艾美拉的姊姊们谈论着她们想做什么差事。

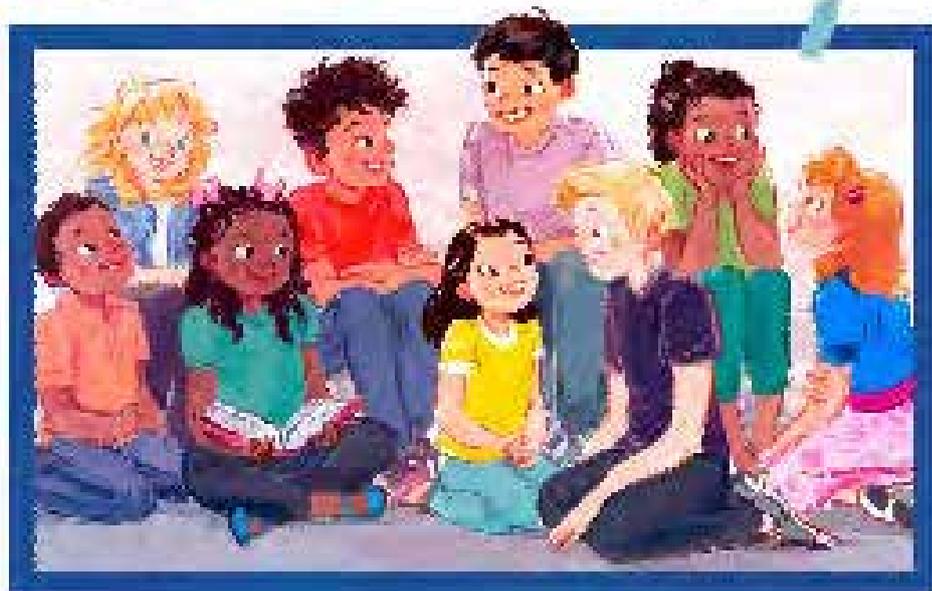
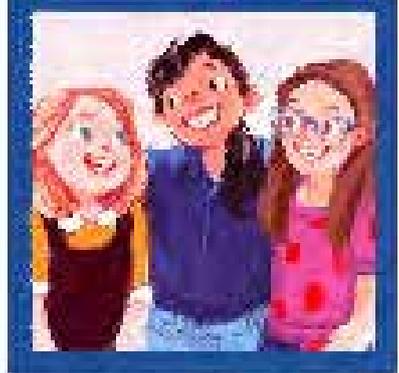
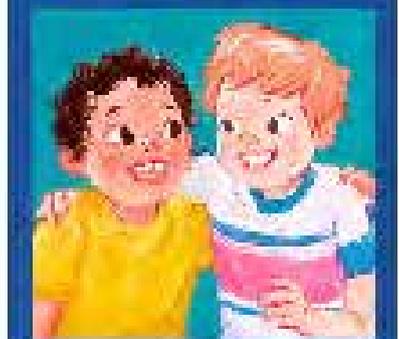
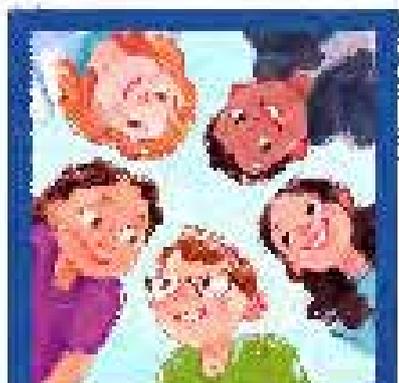
莎拉想扫地，艾蜜丽想拖地，而妈妈让爱莉莎去擦窗户。

「那我呢？」艾美拉问道，
「我要帮忙扫尘吗？」

「我有一份特别的差事给你，」妈妈说，「我要你听着。」



我们都是天上父母的儿女——
虽然各不相同，却都同样
重要，
被需要，
宝贵，
被爱！



趣味栏

找找看!

这些孩子喜欢和姑姑一起看鸟! 找出15只奇异的鸟和10个鸟蛋, 再找出其他东西。

大卫·克拉格绘



奖励: 在创世纪第1章的创造中, 提到多少次鸟类(或「飞禽」)? _____

答案见封底。

以撒和圣殿



珍·麦克布莱

(根据真实故事改写)

以撒在座位上又蹦又跳。他向车窗外面看去，他们要去看望爷爷和奶奶，也要去看一些其他特别的东西。

「我们什么时候能看到新的圣殿？」以撒问妈妈。

「明天，」她说。

以撒笑了。

终于，以撒一家到了爷爷和奶奶家。

第二天早上，以撒穿好安息日服装，他觉得在周间系个领带很有趣。以撒和家人一起吃了早餐，然后开车

前往参加圣殿的开放日。他们要在新的圣殿奉献之前进到里面看一看。

「我看到圣殿了！」以撒说，他指着顶端有天使摩罗乃雕像的白色建筑。

在圣殿旁边有一座教堂，以撒和家人先进去那里。他们看了一段影片，有人帮助他们用白色套子套住鞋子。

终于要进入圣殿了！以撒走进圣殿的大门，心里很快乐。

以撒看到墙上挂着很多画，有些画显示人们在祈祷，有些画画着美丽的动植物。





然后，以撒看到了一幅他最喜欢的画。那是耶稣的画像！耶稣站立着，双臂张开。

「耶稣好像在向我张开双臂，」以撒轻声对爸爸说。

「耶稣总是向你张开双臂，」爸爸轻声回答说，「祂爱我们每个人。」

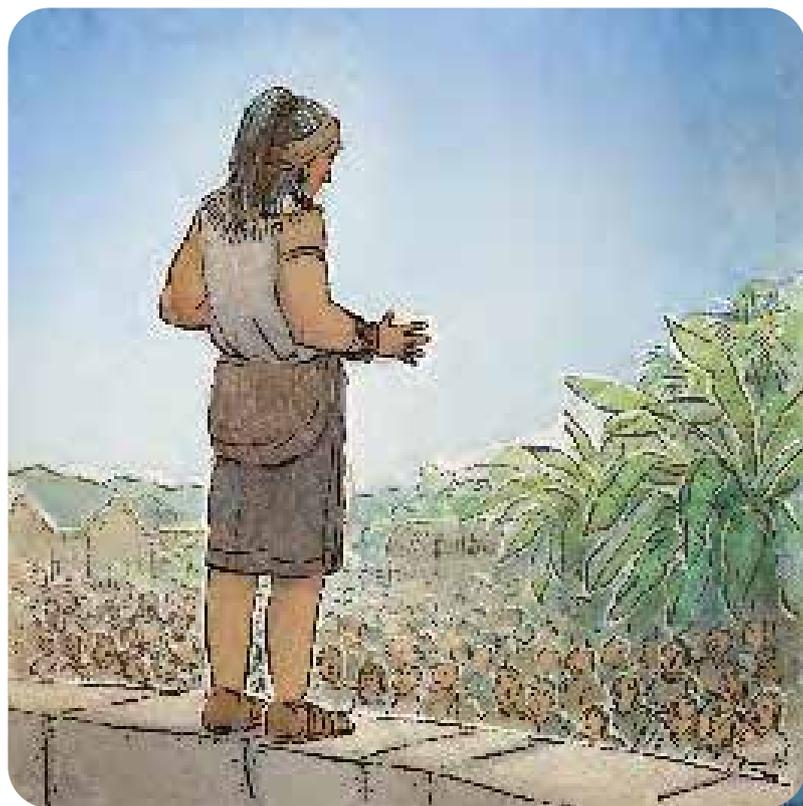
以撒感觉很好，他想象着和耶稣一起走在圣殿里，他想象着耶稣给他一个拥抱。

耶稣爱以撒，以撒也爱耶稣！ ●

作者现居美国科罗拉多州。

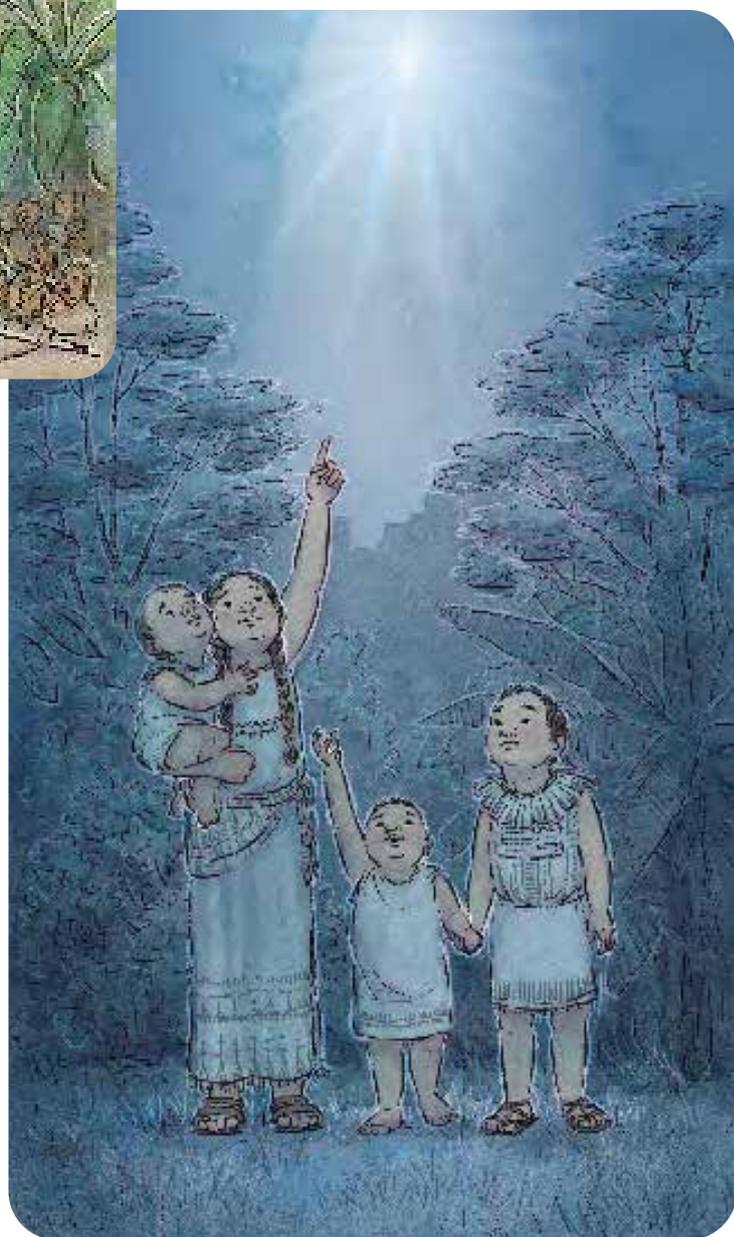


耶稣造访美洲大陆



在摩尔门经中，一位名叫撒母耳的先知教导人民关于耶稣的事。他说，当耶稣诞生时，会出现一颗耀眼的新星。

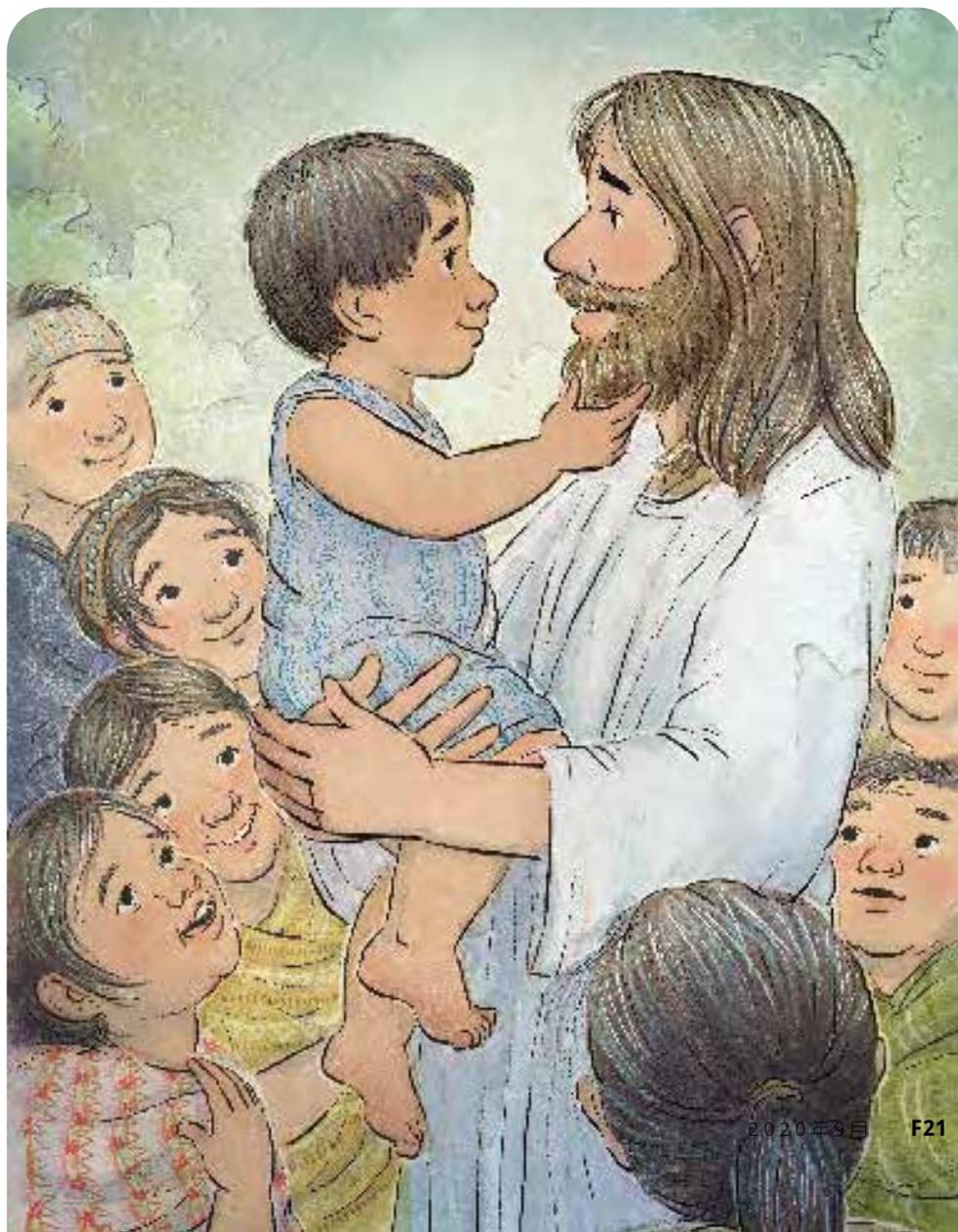
有些人相信先知，就等待那颗新星。有一天晚上，新星出现了！这是耶稣在遥远的地方出生的征兆。

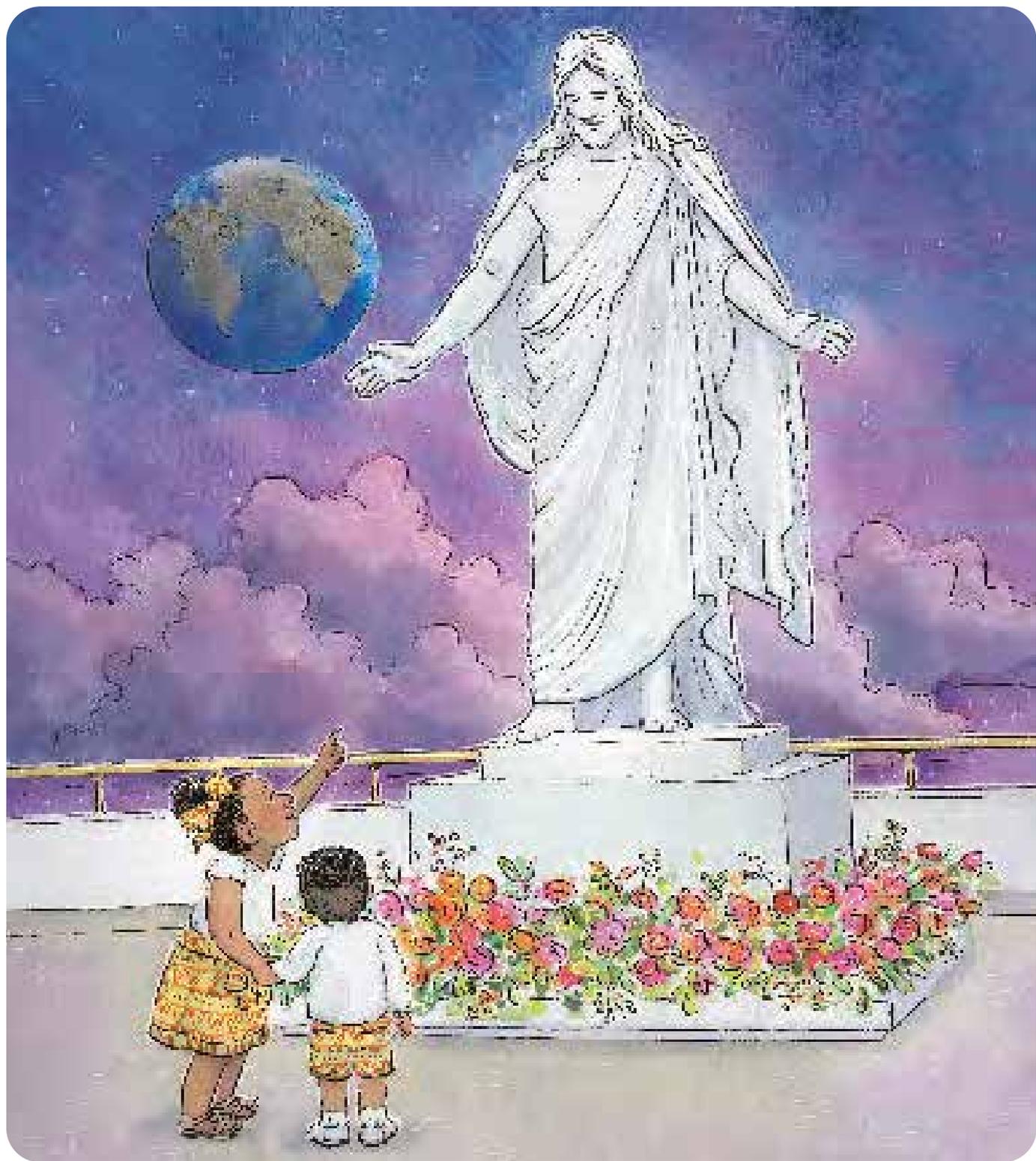




很多年过去了。有一天，整个大地似乎都很悲伤，出现了地震和暴风雨，那是耶稣死亡的征兆。

大地黑暗了三天。就在这时，有一件奇妙的事发生了。耶稣来造访尼腓人和拉曼人！祂已复生，也就是说祂复活了。祂花时间与每个人相处，一个一个地。





耶稣知道我是谁，祂能在黑暗和恐惧的时候帮助我。
祂是世界的光！ ●

在希拉曼书第14章和尼腓三书第1；8~11章阅读这篇故事。

耶稣造访 尼腓人



如果耶稣来造访你，你要跟祂说什么？有一天你会再见到祂！



亲爱的父母亲：

下个月就是总会大会！你的家庭可以一边听，一边使用F11-13页的活动。我们会听到先知、使徒和教会其他领袖讲话，在总会妇女大会中，也有妇女领袖讲话。男人和女人都能协助领导教会，是不是很棒？你可以用F11页和F16页来教导孩子，男孩和女孩同样重要。建立神的国度需要每一个人的协助。

尽情享受总会大会吧！

朋友

如何将子女的作品或经验寄给利阿贺拿

到 liahona.churchofjesuschrist.org，点选「提交你的作品或回馈意见」。或用电子邮件寄至 liahona@churchofjesuschrist.org，请写上子女的姓名、年龄、居住城市和以下的同意声明：「我，〔插入姓名〕，同意耶稣基督后期圣徒教会使用我子女的提交资料，刊登在教会杂志、教会网站和社群媒体平台，也可能刊登在教会其他出版品。」期待你的来信！

F17页：五次



找出藏在里面的利阿贺拿！

目录

- F2 来自总会会长团：关爱家人
- F4 一杯热水
- F6 来自瓜地马拉的问候！
- F8 丹娜与数学测验
- F10 与朋友谈：天上父母的孩子
- F11 协助领导教会的妇女
- F12 我的总会大会笔记本
- F14 最重要的差事
- F16 锦囊妙计
- F17 趣味栏：找找看！
- F18 以撒和圣殿
- F20 经文故事：耶稣造访美洲大陆
- F23 着色页：耶稣造访尼腓人

朋友的封面页
柯丝汀·关绘

