

利阿賀拿

一九九年六月

耶穌基督
末世聖徒
教會



一九九九年六月

利阿賀拿



第8頁



封面

我們該如何讓男女青年覺得在教會中有人需要他們？見「協助男女青年獲得歸屬感」，第42頁。封面：史東湯尼影像公司提供。封底：羅慕義理察攝。

朋友封面

兩位參與末世聖徒先驅者之旅重現活動的小朋友，展示他們一路走到猶他，已經磨破了的鞋子。見「新朋友」，第C-6頁。安德生威登攝。

特稿

- | | | |
|----|-----------------|-----------|
| 2 | 總會會長團信息：受靈啟發的思想 | 興格萊戈登會長 |
| 8 | 由皇后撫養長大 | 福特瓊恩及高拉荷娜 |
| 11 | 「[他]就必曉得這教訓」 | 詹森肯尼長老 |
| 16 | 在家約會 | 唐莉佳 |
| 22 | 「都很好，……除了那部分以外」 | 貝特曼安雅 |
| 25 | 探訪教導信息：尋求自制 | |
| 28 | 和睦的再婚家庭 | 威斯羅伯長老 |
| 42 | 協助男女青年獲得歸屬感 | 威克斯布萊德 |
| 48 | 從公車上開始 | 錫娃艾瑞妮 |

青年園地

- | | | |
|----|--------------------|-------------|
| 18 | 答問篇：我該如何避免禱告詞一再重複？ | |
| 26 | 服務之夢 | 巴斯塔曼約翰 |
| 36 | 我正是她的答案 | 桂克伊莉沙白 |
| 38 | 「我們不希望你在這裡」 | 吉爾山姆及吉爾克麗絲提 |
| 41 | 我就是格格不入！ | 班納特珍妮 |

朋友

- | | | |
|------|------------|--------|
| C-2 | 小小說：撒母耳的經文 | 金瑞席拉 |
| C-4 | 分享時間：遵守誠命 | 雷諾斯辛妮 |
| C-6 | 新朋友 | |
| C-8 | 趣味欄：先驅者 | |
| C-10 | 探索：救命的美蓮草 | 斐亭加拉定 |
| C-12 | 效法耶穌基督 | |
| | 我們的第一次家庭禁食 | 裴朗卓 |
| | 正確的選擇 | 史坦吉爾喬登 |
| C-14 | 祝福食物 | 勞斐恩 |



見第42頁

1999年6月1日
耶穌基督末世聖徒教會正式授權之國際雜誌
中文版。

總會長團：興格萊戈登，孟蓀多馬
博士德雅各
十二使徒定額組：潘培道，貝利多馬
海大街，麥士維尼爾，納爾遜羅素
鄧克司達林，培勒羅素，胡適令約瑟
司考德李察，海爾斯羅拔，賀倫傑佛瑞
艾申亨利

編輯：簡森馬林
顧問：簡森傑伊，麥得遜約翰

課程部門主管：

總監：耐頓雷隆

總編輯：羅尼李察

圖案主管：洛伯亞倫

編輯人員：

總編輯：賈納馬文

助理總編輯：強生法爾

副編輯：米基大街

助理編輯：葛林伍珍尼佛

編輯/出版協調：戴理貝絲

出版助理：莎士比亞卡妮

編輯助理：卡特拉娜

數位壓模：馬丁傑夫

設計人員：

雜誌圖案經理：川崎正仁

美術主任：坎本史考特

資深設計：庫克沙里

設計：彼得生泰德

出版經理：彼德斯珍安

出版：柯里斯丁里奇諾，葛羅伯多馬

柯比丹妮絲，孟夫德傑森，蘇倫森迪娜

訂閱工作：

發行主管：布利格凱伊

發行經理：柯麗絲發生

行銷經理：韓森喬伊絲

利阿賀拿編輯委員會：

發行人：布利格凱伊

翻譯主任：蔡琳

編輯：謝張俊君

新聞編輯：馬怡平

發行者：耶穌基督末世聖徒教會

承印者：總會鹽湖城印刷中心

電話：801-240-5345

美加以外地區，如需訂閱中文利阿賀拿，詳見教會新聞第16頁，或洽當地發行中心

For Readers in the United States and Canada:
June 1999 no. 6 LIAHONA (USPS 311-480)
Chinese (ISSN 1522-9157) is published monthly
by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints,
50 East North Temple, Salt Lake City, UT 84150.
USA subscription price is \$10.00 per year; Canada,
\$15.50. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City,
Utah. Sixty day's 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 *and queries*
Distribution Center at address below. Subscription
help line: 1-800-537-5971. Credit card orders
(Visa, MasterCard, American Express) may be
taken by phone.

POSTMASTER: Send address changes to Salt Lake
Distribution Center, Church Magazines, PO Box
26368, Salt Lake City, UT 84126-0368.

耶穌基督末世聖徒教會之國際雜誌以中文、
丹麥文、荷文、英文、芬蘭文、法文、德
文、義大利文、日文、韓文、挪威文、葡萄
牙文、薩摩亞文、西班牙文、瑞典文及東加
文發行月刊；以印尼文及泰文發行雙月刊；
以保加利亞文、宿霧文、捷克文、斐濟文、
吉伯文、塔加羅文、烏克蘭文及越南文發行
季刊。

投稿或有任何疑問請來函寄至International
Magazine, 50 East North Temple, Floor 25, Salt
Lake City, UT 84150-3223, USA; 或以電子郵件
寄至CUR-Liahona-IMag@ldschurch.org.
Intellectual Reserve, Inc. 1999 版權所有

讀者來函

教會教友的愛

自從我開始閱讀利阿賀拿以後（韓文版），我覺得自己的問題可以克服了。雜誌中有許多美好的信息，幫助我學習更多有關主的事情，而且我也開始以不同的角度來看待教會中的弟兄姊妹。我感受到他們的勇氣，這讓我覺得很快樂。透過這本雜誌，我可以感受到其他教友對我的愛和關懷。

我所擁有的財物不多，但我有福音；而且每當我凝視著1998年7月份的雜誌封面時，就會感受到主的靈與我很接近。

鄭允模

韓國西釜山區會
影島分會



易於取用兒童欄

我們注意到兒童欄——朋友（德文版）已與星辰中的其他內容合訂成一本，很多家裡有小孩的教友都發現合訂本很不實用。小孩在家中及上兒童會時會用到朋友，而男女青年及成人不論

是要上課、演講或作家庭教導及探訪教導也都要用到星辰。如果這兩部分同時都要用到，那麼兒童園地的篇幅就必須小心地拆下來，然後再黏回去。如果兒童欄不拆下來，小孩閱讀的意願便大為降低，因為那部分是夾在成人特稿及青年園地的中間，小孩不太容易找到。我們這些幾乎每天都要使用到這項絕佳工具的人，希望朋友能更方便小孩閱讀及取用。

古伯克史坦及古伯柔荷

瑞士蘇黎士支聯會

奧斯台丁支會

編者按：本雜誌之宗旨務求符合各年齡層讀者的需求。從去年的1998年6月開始，我們將兒童欄改為穿線膠裝，並且仍然和其他篇幅合訂成冊。因此，若兒童欄被拆下，仍可因膠裝方式而單獨成冊。我們希望這樣的裝訂方式可以讓兒童欄與利阿賀拿的其他內容拆開，單獨閱讀及使用。

我們歡迎所有讀者來函告知您對利阿賀拿的想法及建言。來函、文章或意見請寄至 International Magazine, 50 East North Temple Street, Floor 25, Salt Lake City, UT 84150-3223, USA.



受靈啟發 的思想

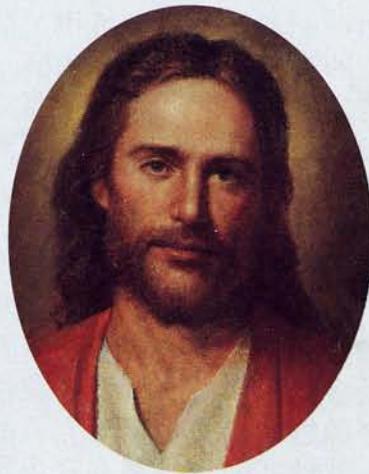
興格萊戈登會長

教會

「耶穌基督末世聖徒教會在世界上乃獨一無二，是經由永恆的父神及復活的主耶穌基督向一個小男孩顯現而建立的；這個小男孩的心思並未因其他教會的教義或世人的哲學而感到困惑；他的心思純潔、見解清晰，因此他能接受全能者所賜的啟示。所以，在那偉大的第一次異象（我希望你們每一位都讀過這個故事）之後，神的權能陸續地顯現：像是摩門經，為主耶穌基督作證的另一部約書；再如神聖的聖職，這項賜給每一位配稱男子奉神之名說話的權柄。在這世界上，沒有任何事物可與本教會相匹敵。」¹

末世聖徒是基督徒

「最大的誤解就是：我們並非耶穌基督的門徒。那是世人對我們的一貫說詞和指控，而這實在是無稽之談。如果這個



「主期望祂的人民有番作為，我們正是祂人民中的一群。
……祂期望我們愛祂，崇拜祂，按照祂的旨意而行。」

世界上有任何人是信仰耶穌基督的，那就是本教會的教友。這個教會以祂的名字命名，而在我們所有的崇拜中，祂都是中心人物。然而此項一再遭人挑撥、渲染、而且廣為流傳的誤解情形已經漸漸減少了，事情正在改變之中；我們現在比從前更為人所接受。我認為這對教會來說，正是個親善的大好時機。」²

聖餐聚會

「每個星期都能領受聖餐，是項多麼榮耀的祝福。而前去參加聖餐聚會並領受聖餐，是多麼榮幸的事。聖餐象徵著我們主耶穌基督的犧牲以及由祂所完成的偉大贖罪，這項贖罪使我們得以從墓穴中出來，邁進榮耀的未來。我希望我們每個人都參加聖餐聚會，也希望我們都將聖餐視為一個機會和一項奇妙的祝福。」³

身為丈夫的責任

「你們身為丈夫，做個好男人、好丈夫的責任是多麼重大啊！絕不可虐待妻子，也絕不可虐待小孩，要呵護他們，讓他們感受到你的愛以及你對他們的感激和尊重。要當個好丈夫、好父親。千萬別忘了，你要是能進入高榮國度的最高層榮耀，將會是和妻子攜手前往。你是無法獨自前往的。如果你會到最高層的榮耀，你們將一起去。她是神的女兒，正如同你是神的兒子一樣，她值得你為她獻出你最好的一切。要愛你所娶的人，要感激她、對她忠誠。」⁴

什一奉獻

「當我還是個小男孩時，每年的12月我們

都會到主教家去——父親、母親和每個小孩都要去。那時主教在教堂裡並沒有辦公室，我們必須到他家裡。主教會個別地叫我們進去，看看我們已經繳了多少什一奉獻，還有我們希望以後繳多少。小孩子繳的什一奉獻金額很小，我覺得記載這些紀錄所耗費的成本要比金額本身價值還高；但這樣做確實有其效用。當我們還很小的時候，教會的什一奉獻紀錄上就已經有我們的紀錄了，而從那時起，繳交什一奉獻就不曾是件難事。」⁵

青年們，要忠信

「你們持有亞倫聖職的男孩們，妳們身為教會女青年偉大軍旅成員的女孩們，你們身為福音進修班及神學研究所學生的人，要保持忠信。不要讓任何事阻礙你們成為本教會的忠信教友。要作正義的榜樣、要忠誠！早晚都要跪下作個人的禱告，祈求天父保護你們、指引你們、帶領你們並祝福你們。不要涉入不道德的事情，那些事物可能很誘人，但會毀了你們，它真的會毀了你們。我不必告訴你們哪些是不對的事，你們每個人都知道什麼是錯的事，你們每個人也都知道什麼是對的事；要選擇正義！」⁶

教育

「你們男女青年盡可能地去接受教育是一件非常重要的事。主已說得很明白，祂的人民要透過教育的過程，去獲取關於諸國家、國度以及世上各種事物的知識，這要藉著研讀，並且也要憑藉信心。教育是為你們開啟機會之門的鑰匙，值得你們為它犧牲，也值得你們努力爭取；如果你們訓練自己的心思和雙手，你們將會對所屬的社會有一番偉大



的貢獻，也會讓你們所屬的教會以你們這位教友為榮。我親愛的年輕弟兄姊妹們，好好把握住每一個可以接受教育的機會；為人父母者，請鼓勵你們的子女去接受教育，造福他們的生命。」⁷

給傳教士的忠告

「你們傳播的是大好的福音信息，你們必須教導的事物都很美好，都是用來使人快樂、使人過更好的生活。你們應該面帶微笑，去從事主為你們擘劃的事工，祂會祝福你們的。你們所擁有的這股傳教士力量會成

「我親愛的年輕弟兄姊妹們，好好把握住每一個可以接受教育的機會；為人父母者，請鼓勵你們的子女去接受教育，造福他們的生命。」

為你們的生命中一個偉大的標記，你們將會不斷地懷著感激之情回顧生命中這段偉大的日子。你們傳教只有一段很短的時間，要讓它發揮最大的功效。」⁸

為人仁慈

「我們過去有一位總會當局人員名叫安德森約瑟，他是教會中最長壽的總會當局人員，享年102歲。他擔任郭禧伯會長的私人祕書多年。郭禧伯會長中風時，病情很嚴重。安德森約瑟有個晚上去探望他，郭會長問約瑟：『約瑟，我有沒有對你不好過？』約瑟說：『沒有，郭會長，你從來沒有對我不好過。』會長的淚水頓時滾落臉龐，他說：『約瑟，如果我真的從來沒有對你不好過，那麼我會很感激的。』第二天會長就去世了。一個人跟他共事了那麼多年，還能夠說那個領導他工作的人從來沒有對他不好過。這是一件多麼了不起的事啊！」⁹

滋養新歸信者

「我要請求你們，請求你們每一位，照顧那些剛受洗的人。傳教士會教導他們福音，然而愛他們、照顧他們、跟他們做朋友、回答他們的疑問、幫助他們解決問題是你們的機會，也是你們的責任。要加入這個教會並不容易，歸信者必須離開老友舊識，必須保持他的生活潔淨，才能成為教會的教友。他需要幫助，需要朋友，也需要有點事做，而這是你們的機會。不論你們是老是少，是男是女，都要看顧每一位受洗加入教會的人能在教會中信心不斷成長。而我相信，如果我們沒有做到，神就會要我們為此事負責。」¹⁰

主的期望

「主期望祂的人民有番作為，我們正是祂人民中的一群。在座的每個人幾乎都已為了自己罪的赦免而進入洗禮的水中。你們被埋在水裡——讓我們這麼說吧，你們把舊我拋去，帶著新生命從水裡出來，你們的罪已獲得赦免，已準備要去做主要你們做的事了。祂對你我有何期望？祂吩咐我們做什麼？祂要我們做個好男人、好女人——誠實的男女，正直的男女，忠誠的男女，良善的男女。這就是祂偉大的教導，我們可以變得像祂一樣完全。而這正是對我們成為祂教會、祂國度教友的一項期望。祂期望我們愛祂，崇拜祂，按照祂的旨意而行。『你要盡心、盡性、盡意愛主——你的神。這是誠命中的第一，且是最大的』（馬太福音22：37-38）。那可不是無益的話，那些話都說明了祂對我們的期望——愛祂，並且依循祂崇高的人生典範來成長。」¹¹■

註：

- 1.1998年2月22日，維德角莎帝雅戈，培亞，聚會。
- 2.1997年3月7日，加州洛杉磯，KNBC，接受亨利恰克專訪。
- 3.1998年3月15日，墨西哥華瑞茲城，地區教友大會。
- 4.1998年3月14日，墨西哥華瑞茲城，地區教友大會，聖職領導人大會。
- 5.1997年8月12日，厄瓜多爾基多，爐邊聚會。
- 6.1997年11月9日，墨西哥培布拉，聚會。
- 7.1998年3月9日，墨西哥厄莫休，聚會。
- 8.1998年2月16日，迦納阿克拉，聚會。



9.1998年2月14日，奈及利亞哈刻特港，地區教友大會，聖職領導人大會。

10.1998年3月11日，墨西哥雷昂，聚會。

11.1998年2月13日，加納利群島帕爾馬島，聚會。

給家庭教導教師的建議

1.主曾針對祂僕人所說的話這樣說道：「並且當他們被聖靈感動所講的一切就是經文，就是主的旨意，就是主的心意，就是主的話語，就是主的聲音，也是導向救恩的神的權力」(教約68：4)。

2.審慎地從本文中選出會鞏固並造福你教導對象的內容，來教導你所負責的個人或家庭。

「你們[傳教士]傳播的是大好的福音信息，你們必須教導的事物都很美好，都是用來使人快樂、使人過更好的生活。你們應該面帶微笑，去從事主為你們擘劃的事工，祂會祝福你們的。」



由皇后 撫養長大

福特瓊恩及高拉荷娜

孫 塔拉赫絲莉於1924年7月4日在泰國曼谷出生，父親是皇太子的御醫，母親則是茵塔拉瑟莎耶皇后陛下的朋友；絲莉一家人常常到皇宮去拜訪皇后。當絲莉六歲大時，皇后要求撫養她，而這項安排的條件是，絲莉可以隨意地回家探視她自己的親人。

皇后非常疼愛絲莉，將她視同己出。絲莉姊妹說：「我睡在皇后的寢宮，就睡在皇后床前的床墊上。由於窗戶上沒有裝紗窗，床的四周罩了一張很大的絲網。每天早晨我都和皇后一同起床，換裝、吃早餐，然後唸書給皇后聽。早餐後我到學校去，接受歐洲修女教的課程。在學校裡我只能講英語，放學後我回到皇宮，再和皇后進餐，然後再唸書給她聽，這些是我八年來例行之事，因此，我所受的教育比許多擁有大學學歷的人更好。」

絲莉在學校時曾大致瀏

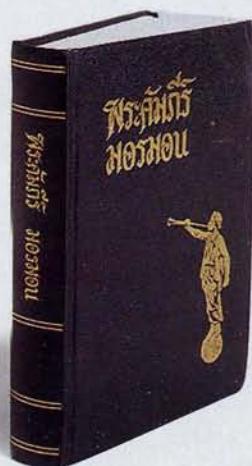
覽過英文聖經，她說：「我在心裡告訴自己，總有一天我一定要讀一讀這本書；但我們家庭的傳統是，小孩必須信奉國教。」

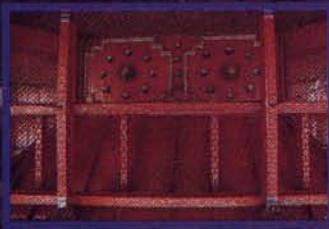
絲莉一直跟皇后住到17歲才離開皇宮，接著她進入楚拉龍可大學求學。由於在語言方面稟賦優異，她在第二次世界大戰之後成為一群高階政府官員的財務秘書。

當懷特賴瑞及韓森卡爾兩位長老在1968年遇見絲莉時，她已經結婚成家了。絲莉姊妹說：「剛開始我不太喜歡傳教士，但是他們不斷地回來拜訪我，我把摩門經放在書架上足足有三個月之久。有一天晚上，我決定讀一讀，於是就把它拿在手裡祈禱著：『如果這本書當中有一些東西對我有益，那麼就讓我明白吧。』我把書打開閱讀，直讀到我感動得讀不下去為止。淚水湧入我的雙眼，接著我把書抱在懷中。我很快地跑上樓，到自己的房間裡把門關上，那是



左：孫塔拉
赫絲莉。背景：
泰國建築（局部）。
上：泰國皇宮。
下：泰文摩門經。





我第一次跪下來祈禱。我流著淚、呼喊著：『我的父，我的父。』我知道祂聽得到我的禱告。我祈禱、哭泣了很長的一段時間；等我站起來之後，又繼續讀，不曾停下來。」1968年的7月4日，也就是她44歲的生日那天，絲莉和她的兩個小孩都受洗了。

絲莉和皇后住在一起時所受的教育，使得她不僅能閱讀英文版的摩門經，也成了翻譯泰文摩門經的關鍵人物。這項翻譯工作從1970年開始，絲莉受指派擔任翻譯委員會的主要翻譯員。這項計畫在1974年完成，泰國在1976年出版了泰文摩門經。

絲莉姊妹說：「翻譯這本書帶給我很大的靈性力量。我非常愛我的天父，因為祂將這項語言的恩賜傾注在我的身上。」

1975年，當泰文的摩門經正等待核准時，她開始翻譯教義和聖約。翻譯委員會中的其他成員常因為各種原因而中止翻譯工作，絲莉於

上：參加聖殿之旅的一些泰國教友。約200名泰國教友在1990年6月到菲律賓馬尼拉聖殿，這是其首次聖殿之旅。
左：泰國建築（局部）。

是成了經文翻譯工作的主力。雖然她白天要上班，但是下班回到家時，她心裡還是非常迫切地想翻譯。她常常工作到深夜，盡可能地多翻譯幾節經文，以便讓翻譯委員會在每天召開的會議上校閱她所完成的初稿。有一次，她和幾個教友一起去幫忙做一些打掃工作，經過好幾個小時辛苦的工作後，其他人都建議她回家休息；她說她已經是在休息了，因為如果她回到家，就會覺得非要翻譯不可，結果就睡不著了。泰文的教義和聖約在1979年翻譯完成。

1974年，皇后去世了，在這之前，絲莉曾到醫院去探望她。皇后所有的女侍都按照階級的高低圍坐在皇后床邊的地板上。絲莉姊妹說：「皇后當時很痛苦，但當我進去時，她仍然起身看我。皇后說：『到我身邊來。』我於是站得離她很近，皇后又說：『我還是很愛妳的。』我永遠都很感激皇后。由於我和她住在一起時學到了許多事物，我才能夠閱讀摩門經並接受福音；也多虧了皇后，我才學會以正統的泰文寫作、說話，而這也就是摩門經和教義和聖約所譯成的語文。」■

「[他]就必曉得這教訓」

詹森肯尼長老

七十員

提爾布萊德繪

唯有遵行主的旨意，我們才能確切知道福音原則的永恆價值。

數年前，有位客戶和他的父親合夥販賣二手家具及家用雜物，他向我描述了他生意的性質，想尋求我這方面的專業建議。他們會到拍賣會上以及正在打折促銷的市場找尋他們要的貨色，而清理屋主不需要的居家雜物也是他們的貨源；他們總是小心翼翼地確保花錢買來的東西可以在將來賣到更好的價錢。

有一次的情況是，這位兒子在某位年老的人去世之後，買下了這個老人家裡所有的家具及雜物。在某個房間內掛了一幅畫。他停下來察看一番，想到可能在將來某一天，他會發現一件古董或畫作的價值是遠超過前任物主所知道的。但他最後認為眼前的這幅畫不會是那種值錢的古董或畫作，於是把它從原先掛著的地方取下，拿到車上，跟其他物品放在一起。

後來，他的父親和他一起從車上卸貨時，拿

起這幅藝術品仔細地端詳了一番後，說道：「真希望我可以多懂一點畫，曉得怎麼判斷它們的價值。」兒子說他確定這幅畫沒什麼價值，然而，做父親的認為值得讓一位經營畫廊生意的朋友鑑定一下。

幾天之後，這位父親的朋友通知他們那幅畫至少約值一萬兩千英磅（在1970年代早期是將近兩萬九千美元）。得知這個消息後，這對父子異常興奮，立刻前往畫廊取畫；這回他們特地用一條毯子小心翼翼地把這件藝術品裹了起來，在回到店裡的路上，這個兒子牢牢地把這幅畫抱在手裡。這幅畫後來在拍賣會上賣了一萬兩千五百英磅。

告訴我這個故事後，我的這位客戶下了個結論說道：「我真想不通為什麼有人會花一大筆錢去買一幅這麼普通的畫。」

倘若我們願意領受福音的果實，就一定會願意在我們的生命中種下種子，並且有信心以服從來滋養它們。



我常常想到這個經驗，並思考這個年輕人的反應。他對繪畫一點興趣也沒有，他斷定那幅畫值不了多少錢，或根本無價值可言。

而我們如何斷定福音在生命中的價值呢？我們真的明白救主所賜予的恩惠嗎？在探究自己內心的感覺時，我通常會沉思經文。我的動機是不是像我們在約翰福音中所讀到的那些人一樣，在耶穌以五個餅、兩條魚餵飽五千人的神蹟之後，才去找耶穌：

「眾人見耶穌和門徒都不在那裡，就上了船，往迦百農去找耶穌。

「既在海那邊找著了，就對祂說：『拉比，是幾時到這裡來的？』」（約翰福音6：24-25）。

斯密約瑟靈感本的約翰福音6：24中指出，耶穌在回答時就注意到這些人來找祂並不是渴望聽從祂的忠告，也不是因為他們見識到了神蹟，而是因為他們吃了餅，感到飽足才去找祂。

這件事和那個年輕人及畫作的經驗是多麼相像啊！那些在救主塵世傳道中目睹過救主的人，對祂所做的事以及祂的身分只有表面上的瞭解，這可由餵飽五千人後的另一件事中得到證明：

「來到自己的家鄉，在會堂裡教訓人，甚至他們都希奇，

說：『這人從哪裡有這等智慧和異能呢？

「『這不是木匠的兒子嗎？祂母親不是叫馬利亞嗎？祂兄弟們不是叫雅各、約西、西門、猶大嗎？

「『祂妹妹們不是都在我們這裡嗎？這人從哪裡有這一切的事呢？』」（馬太福音13：54-56）。

很顯然的，很多與耶穌相識的人都將祂視為行大奇蹟的人或教師，而不是神的兒子。

我們應該如何使自己有所長進，真正明白這些事呢？我相信答案就在救主對猶太人所說的話裡：「人若立志遵著祂的旨意行，就必曉得這教訓」（約翰福音7：17）。

我很感激自己是生長在一個教導基督價值觀且遵行基督價值觀的家庭；雖然我當時並未受惠於復興福音的知識；但後來，當我受邀聆聽耶穌基督末世聖徒教會的信息

種下服從的種子之後，我們必須繼續遵守主的話語。如果這樣做的話，我們就會看到服從的果實在我们的生命中成長茁壯。



時，發現每一項新的教義都需要經過深深的思考，而思考的結果通常是需要改變生活方式。但如果只是消極被動的相信或只是一種學識上的認同，那是不會有任何改變的，而且這些改變還必須藉著行為及運用信心來予以證實。當我學習或嘗試新的福音原則時，總是無一例外地發現它們都是真的。

這過程的一個例子與禁食律法有關。我的父母在我與他們詳細分享了我新發現的信仰時非常贊同。然而當我與母親討論到我渴望禁食24小時後，她心裡十分擔憂。她非常震驚，沒辦法認同這種想法。她斬釘截鐵地說，只要我在她的家裡，她絕不讓我禁食，她擔心這樣做會妨礙我的健康。

我把母親反對我禁食的事向支聯會傳教士潘蜜拉訴說，告訴她很抱歉我不能禁食時，心裡卻是鬆了一口氣。然而她卻毫不遲疑地說道：「我們很容易就可以處理這個事情，我會跟我的父母商量，讓你在周末待在我家，這樣你就可以禁食了。」

這是我首次接觸禁食律法，當我繼續在每一個禁食的日子中遵守這項律法時，便漸漸對這項禁食原則獲得見證了。

郭禧伯會長常常引用的一句話是：「持之以恆即能化難為易；並非事情的本質有了變化，而是我們的能力增強了」(Bryant S. Hinckley, *Heber J. Grant: Highlights in the Life of a Great Leader* [1951], 49)。

在我們生命中所貫徹的每項新的真理原則，都揉合著來自神聖真理最極致的見證。楊百翰會長曾這樣表達他的信仰：「神所啟示的每一項原則，都會使人心確信其真理」(總會會長的教訓：楊百翰，第73頁)。當我在福音中成長，藉著先去實踐，再明白其中道理的一個過程，使我得到許多有關學習永

恆真理的實際經驗。

我至今仍對1959年6月某個下午的主日學記憶猶新，當時潘蜜拉和我正一面走一面談話；我那時考慮經由洗禮教儀成為耶穌基督末世聖徒教會的教友。潘蜜拉說：「我記得傳教士還沒教過你關於什一奉獻的事。」

我問：「什麼是什一奉獻？」

潘蜜拉回答，什一奉獻就是教友遵守神的律法，繳付所得的十分之一，同時向天父表達感激，感謝天父賜給他們的一切。

在我的生命中曾有幾次因為過於震驚而覺得有點暈眩，而這正是其中的一次。「十分之一！」我把她的話又說了一次，「不可能，我沒辦法繳什一奉獻。」

潘蜜拉平靜地答道：「我的父親就辦得到。他要養妻子和四個孩子，而他的收入比你的還少。」她接著又以我恰巧在分會裡認識的某個家庭為例，說他們賺的錢比我還少，而且還有六個小孩要撫養。這個挑戰的例子對我來說無疑地是相當有幫助，我心想，要是他們都能夠繳什一奉獻的話，那麼我也應該可以做到才對。

十一年之後，我面臨了信守這項律法的艱苦考驗，這使我瞭解到，透過繳付什一奉獻可以培養極大的信心。繳付什一奉獻對我而言，不再只是錢的問題。我憑著我的信心來面對那項考驗，也因此而蒙受祝福（見瑪拉基書3：10）。

在我認識復興的福音之前，我曾花很多時間踢足球，也在安息日參加球賽。雖然我從小就受到教導要尊重安息日，但一直到我與教會接觸、遵守這項原則之後，才明白這些教義及其祝福。退出星期日的比賽是我的重大犧牲之一，卻引導我的歸信，這項犧牲使我了解福音在我生命中的價值。

三年之後，當我們要在英格蘭諾威治蓋教堂時，我連在星期六比賽的聯盟球隊也退出了，這樣我才能夠奉獻時間來蓋教堂。先前遮閉我的視線的利己之霧，如今開始消散，全新的視野展現在我的眼前，使我更加了解生命、熱愛生命。

約翰福音8：31-32中，記載了救主曾對猶太人所描述過的這種內心的改變：

「你們若常常遵守我的道[我建議大家可以吧這句話解釋為：「你們若常常遵守我的教導」]，就真是我的門徒；

「你們必曉得真理，真理必叫你們得以自由。」

這番話強化了「知」與「行」之間的關係。

對我而言，從事健身運動的計畫與在生活中應用及瞭解福音原則有異曲同工之妙。我們經常從事健身活動，其益處並非立竿見影。然而，當我們生病、受傷、或因缺少渴望而長期中斷健身活動時，若想重拾先前所擁有的健康狀況，就會非常困難了。有的人因為無法持之以恆，而處於身體較差的健康狀態，因而變得非常消沉。

遵守福音原則的情形也是如此，其益處並非顯而易見，因此也就造成某些人質疑教義的真實性，而失去信心，不再參加教會活動。那些在靈性上努力追求康復的人，通常會發現他們更加了解福音。然而有的人卻半途開溜，不再與主同行。

遵守智慧語的人以及「為人行事服從誠命」的人所蒙得的應許是：「必得到他們肚臍中的健康和他們骨頭中的骨髓」。「記住去遵守和實行這些話語，為人行事服從誠命」的這項訓誡非常重要。（教約89：18）

第19節又給了我們另一項教訓，比智慧

語的應用範圍還廣得多；那節經文蘊藏著「知」與「行」之間的重大關鍵及關聯：「並且必找到智慧和知識的大寶藏，甚至於隱藏的寶藏」。

有很多教義不容易在一般的情況下予以試驗。然而我相信，我們個人明瞭救恩計畫並且確切知道在我們的生命中，救主所賜與的贖罪祝福，其入門的關鍵就在於恪遵福音原則。

另有一項真理是與「知」（藉著身體力行而瞭解所賜給我們的福音真理）和「行」（服從或遵守誠命）之間的關係有所關聯的。這項真理與主試煉我們對於新知識的心生意念有關。祂這樣做，使我們在克服考驗後，在某方面會將福音的真理永遠烙印在我們的靈魂上。我們的理解力及我們的心會因此變得更純淨，就好比金子一般；在經歷過試煉之後，我們內心會有種更確定的感覺。例如，主指示摩門不要把某些信息記載在我們將於末世見到的金頁片之中，因為這「是很適當的，……可以試驗他們的信心——如果他們相信這些事，那末更偉大的事必向他們顯示」（尼腓三書26：9）。

約伯的故事就是一則透過此種過程而學習的故事；約伯原來擁有看似珍貴的東西，後來卻被剝奪的一無所有；但在這段考驗期間，因著他生活正義，反而發現了更珍貴的東西：「祂知道我所行的路，祂試煉我之後，我必如精金」（約伯記23：10）。

對於復興福音的見證，正如一塊以神聖教義及永恆原則所編織成的錦緞，其構成的畫面是如此精緻美麗，只有遵循既定模式的人，亦即遵行福音的人，才能發現其真理；沒有其他的方法可以如此充份發揮人類靈魂的潛能。



當我們遵行主的旨意後，我們會確實明白教義的真實性，而當我們的信心及信賴受到試煉之後，我們個人的知識就會如同我們個人一樣「必如精金」。■

只有遵循既定模式的人，亦即遵行福音的人，才能發現其真理，並獲得酬賞；沒有其他的方法可以如此充份發揮人類靈魂的潛能。

在家約會

唐莉佳
恩斯亞倫繪

在馬來西亞，幾乎沒聽過結婚後的夫妻還跟自己的配偶約會的。外子和我最初是從書本、雜誌以及住在吉隆坡的本公司美籍教友那裡知道這項建議的。當我們知道在結婚後繼續追求對方會給夫妻帶來的好處時，便決定試一試這個「外來的」想法。

剛開始，花一個晚上的時間相處對我們來說相當容易，因為那時我們還沒有小孩要操心。可是當我們的孩子一個接著一個出生時，便不得不動動腦筋想點新方法來跟對方約會了。由於在晚間要找保母很困難，我們有很多次都是等孩子睡覺以後，在家裡約會的。這些在家裡的約會比起我們偶爾離家到外頭去的約會來說毫不遜色。

我們發現了許多我們喜歡一起從事的活動：有時候我們一面看錄影帶，一面大嚼點心、喝飲料，就像我們到電影院去一樣；有的晚上我們會玩電腦遊戲、下棋；而我們從事這些活動的夜晚，總是在歡笑聲中劃下休





止符。

我們有一項定期的例行活動就是把家人的照片貼在一張大海報上，貼好後便把這張完成的海報鑲框，掛在我們樓梯旁的牆上。我們現在已經有不少張海報了，所以可以不時地替換。製作海報的夜晚不僅讓我們收穫豐富，還為我們帶來溫馨與柔情蜜意的心靈感受。

情人節那天，我安排了兩人的燭光晚餐，襯著輕柔的背景音樂，氣氛真是浪漫極了。常常和對方約會使我們的婚姻增添了浪漫的色彩。

我們在家約會的活動項目，不斷地增加，而我們也發現，跟對方約會就是找出和對方共處的方式，同時也意謂著投注時間彼此鞏固、互相滋養。在遇到困難和挑戰的時候，我便會期待著我們的家庭約會的到來，因為那是我們可以一起利用時間好好談一談的時候。

外子和我已經發現這個「外來的」想法對於鞏固我們的婚姻功不可沒。■



耶穌跪下禱告沉思，納爾遜米迦勒繪

答問篇

我如何避免 禱告詞 一再重複？

我很感激我所擁有的一切祝福，但如果我把這些祝福一一說出，好像我每天都在禱告中重複相同的事情。我如何避免禱告詞一再重複？

答案僅供參考，並非教會教義之正式聲明

我們的回答：

身為天父的兒女，禱告是我們能做的最重要的行為之一，這是祂所提供之讓我們和祂溝通的方式。禱告是一種崇拜形式，我們利用禱告來表達感激、祈求指引和祝福，並尋求答案。

教會使用三種禱告詞：第一是洗禮禱告詞，洗禮是救恩必備的首要教儀。第二是兩種聖餐禱告詞，我們藉此更新我們的洗禮聖約。而在其他情況下，不論是私下禱告或代表某一群人作禱告，我們都會根據當時的場合並且在聖靈啟發之下，用自己的話說出禱告詞。

我們往往會養成一種習慣，幾乎不經過思考就用一成不變的字詞說出禱告，這正是問題癥結所在。未經思考就說出的話會使禱告變得毫無意義。禱告的誠懇與否，不在於我們每次都使用不同的字詞。誠懇是一種發

自內心的感受，也是一種對靈的渴望。

耶穌基督曾向我們示範該如何禱告，祂使用的是簡單而有意義的話語；祂也警告我們，禱告時不要一心想著要讓別人看見，也不要一再使用「重複語」而內心卻毫無誠意。（見馬太福音6：5-8；尼腓三書13：5-8。）

經文對於禱告還有其他的教導。在摩門經中，艾繆萊克勸誠我們：「你們要在牧場上的時候呼求祂，為了你們所有的羊群。

「要在你們的家中呼求祂，無論早晨、中午或晚上，為了所有你們的家人。
.....

「不僅如此而已；你們必須在你們的私室，你們的密所、你們的荒野、傾瀉你們的靈魂。

「而且，當你們不在呼求主的時候，要為了你們的幸福，也為了你們周圍人們的幸福，讓你們的心不斷地充

滿著，並傾掬於對祂的禱告中」（阿爾瑪書34：20-21，26-27）。

主希望我們在一切與我們有關的事物上作禱告。事實上，祂吩咐我們要「常常禱告」（尼腓二書32：9）。

記得不斷感激主，永遠是禱告的一部分。我們為了所擁有的祝福而感謝天父，可以幫助我們去專注於天父這萬善之源；這會讓我們想起我們所獲得的一切祝福而感到更加快樂。有許多祝福是你會常常想要向天父表達謝意的。如果你這麼做是出於真誠的感激之情，而不只是一種習慣的話，那麼，你每天都提到某些相同的祝福，並沒有什麼關係。

但如果你在禱告時，不假思索地唸著那些早已熟得會背的事項，這時，你就該重新思考你禱告的原因了。

如果你已養成這種習慣，請試試我們讀者的一些建議：



艾札德喬治



卡波絲雪莉



葛蕾夏瑪麗安



馬奎姿瑪麗娜



關口奈津子姊妹

我們的禱告詞有時候會一再重複，但只要是誠懇而且懷著信心所說出的就不要緊了。耶穌說：「你們若常在我裡面，我的話也常在你們裡面，凡你們所願意的，祈求，就給你們成就」（約翰福音15：7）。

卡波絲雪莉

菲律賓瑪席區會
瑪席分會

為我們的祝福表達感謝時，我們要記得：要為禱告這件事本身而感謝——這是我們和天父溝通的管道。

葛蕾夏瑪麗安

菲律賓卡薇支聯會
依慕斯支會

閱讀並沉思經文會幫助我們在祈禱時更具有靈性。如果我們想到神所擁有的力量，我們的祈禱將不會再是一成不變，而是發自內心的。

馬奎姿瑪麗娜

爪地馬拉，爪地馬拉市
維拉荷莎支聯會
奇達瑞爾支會

•想像你自己正在和天父說話。

•禱告前先花一點時間想一想，你禱告的目的是什麼，而你想說些什麼。

•向主說明你為什麼感激某些祝福。

•針對特定的問題尋求特定的幫助。

•永遠記住要祈求按照神的旨意成就事情。

你所祈求的事不會天天都發生巨大的變化，但是趁著這個機會想一想你的需要和祝福，並感謝主所賜給你的一切，這就是開始讓你的禱告變得更有意義、更有效的好方法。

讀者的回答：

有時候我的禱告千篇一律，而我也覺得很不踏實，我覺得天父好像並沒有垂聽我的禱告。但當我開始懷著真誠的心意禱告、跟天父分享我所感受到的一切事物時，這種情況就改變了。當我禱告的時候，我會想到祂對我的大愛。

艾札德喬治

哥倫比亞納瓦支聯會
帕瑪支會

雖然我們每天都從事同樣的基本工作，但我們的經驗卻每天不盡相同，這



葛伯羅
德瑞可長老



莎拉薇雅
黛西



蘇雅
塔吉莉瑪



可麗亞
蘿珊娜姊妹



馬朗
伊莎貝塔



比斯吉
艾絲



庫茲約珥



李維
馬奇洛長老



席巴瑞
安東尼

有助於我們成長、進步。當我們回想一天當中發生的事時，就會瞭解：其實我們在禱告中有許多不同的事可以說，可以表達感謝的。

關口奈津子姊妹
紐西蘭奧克蘭傳道部

每當我向天父禱告，我會儘量跟祂說些我會告訴塵世父親的那番話。我試著不限制自己按照「祈禱的步驟」禱告，而是向天父敞開胸懷，向祂傾吐我內心深處的感受，就像祂在我身邊那樣跟祂說話。這個方法幫助我不再一直重複相同的禱告詞。

葛伯羅德瑞可長老
巴西南柏多艾格傳道部

我們應該想一想，我們在一生中會獲得幾種不同的祝福：有的是普遍的祝福，是每個人都會有的；有的是個人的祝福，是回答我們個人在祈禱中的請求；還有那些我們並未尋求，但主認為對我們有益的。由於我們有許多值得感謝的事，我們的禱告並不會每天都一樣。

而且，我們的禱告不應該只感謝祂賜給我們的那一切祝福而已，我們可以為他人祈求祝福，例如食物、蔽護所，得著醫治、歸信、和

解等等。我們也應該祈求天父寬恕我們的弱點，並為我們需要的任何其他事物祈求。

艾玲達
馬達加斯加
安塔那那利佛區會
安塔那那利佛第四分會

在我漸漸長大成人時，我從家人的禱告中學習如何使禱告更誠懇而且更為不同。我認為誠懇的禱告是發自內心的——相同的事情說了多少次倒是無所謂。

蘇雅塔吉莉瑪
薩摩亞
波歌馬帕斯加支聯會
馬帕斯加第一支會

除了感謝主賜給我們數不清的祝福外，我們應該敞開胸懷告訴祂我們有多愛祂。祂愛我們，也喜歡聽到我們表示愛祂。感謝的禱告如果是以誠懇的心意獻上的，對主而言就不是重複的了。

馬朗伊莎貝塔
義大利威尼斯支聯會
特拉維索分會

我相信如果神不厭倦回答我的禱告，我就不該厭倦告訴祂相同的事，即使我的禱告在大多數的時候都一樣，祂也會聆聽，祂知道那些是我發自內心的禱告。我

相信這比完全都不向祂表達感謝要好。

庫茲約珥

菲律賓馬洛洛支聯會
巴斯多分會

救主教導我們禱告的模式（見馬太福音6：5-13），在我們尋求每天需要的事物之前，要先為我們所擁有的祝福表示感謝。

祂也說：

「你禱告的時候，要進你的內屋，關上門，禱告你在暗中的父；你父在暗中察看，必然報答你。」

「……你們沒有祈求以先，你們所需用的，你們的父早已知道了」（馬太福音6：6，8）。

席巴瑞安東尼
荷蘭鹿特丹支聯會
鹿特丹第二支會

如果你尋求天父，你就會明瞭，祂從不間斷地聽你說話，如果你敞開你的心，懷著信心求問，祂永遠會垂聽，即使你的禱告詞都一樣也無妨。

祂知道每一件事，包括我們的恐懼和悲傷，但祂仍舊願意傾聽而且等著要傾聽。

莎拉薇雅黛西
尼加拉瓜
奇南德加區會
奇南德加分會

摩門經裡面以諾斯的經驗給了我們有關禱告強有力的榜樣。以諾斯寫道：「我的靈魂饑餓著；我在我的創造者之前跪下來，為我自己的靈魂，用熱烈的禱告和哀懇呼求祂」（以諾斯書1：4）。

以諾斯有特別的需求，就像我們所有的人也都有特別的需求一樣。若我們讓聖靈帶領我們的思想，我們就可以每天獻上熱切的祈禱。當我們的信心增長時，我們也會像以諾斯先知一樣，知道我們的禱告不僅會蒙垂聽，也會得到回答。

可麗亞蘿珊娜姊妹
巴西貝冷傳道部

今天不同於昨天，而明天也和今天不一樣，這意謂著我們每天都有一些新的事物要感謝。

如果我們跟天父禱告就像跟朋友傾吐心事一樣，我相信天父會很高興。我為每天所擁有的祝福和所經歷的考驗而感謝天父，懇求祂原諒我的缺點，並尋求祂的幫助，好讓我在第二天可以表現得更好。

比斯吉艾絲
菲律賓拉比那支聯會
拉比那第二支會

當我禱告時，我儘量想著我正在跟誰講話。我感謝

天父所賜的每一項祝福和每一種經驗——這並不只是每天的事而已，還包括那些具有永恆本質的事物。在早晨，我告訴祂我打算做哪些事，到了晚上我向祂報告當天的情形，並感謝祂的協助。

李維馬奇洛長老
智利奧索諾傳道部

歡迎您提供下述問題的答案，使答問篇能對大家有所助益。請在1999年8月1日前將您的答案寄至QUESTIONS AND ANSWERS, International Magazine, 50 East North Temple Street, Floor 25, Salt Lake City, UT 84150-3223, USA,或台北市106金華街183巷24號3樓翻譯部，由翻譯部代為轉寄。或以電子郵件寄至：CUR-Liahona-IMag@ldschurch.org 來函請以您的母語書寫，可打字或以正楷謄寫。稿件請註明您的全名，地址，所屬支聯會及支會，或區會及分會。可能的話，請附個人照一張，照片恕不退還。本雜誌將酌予刊登具代表性的稿件。

問題：在主日學班上，我很難專心。這些課程的主題好像是我們一再討論過的。我該怎麼使自己更加投入課程並且對課程更感興趣呢？■

「都很好」，……

我連作夢也沒想到，
我所說的意見竟發揮
了作用，可以遏止不
良娛樂節目的出現。

貝特曼安雅

班得生史蒂夫攝，人物由模特兒擔任

我的小孩打開電視機觀賞一個頗受歡迎的兒童節目，不久，電視裡出現了一個讓我覺得很不舒服的畫面。

我那11歲的孩子說：「哎呦，噁心！」

我也同意，說道：「對啊，真噁心。」我想打電話給電視台，讓他們瞭解我們的感受。可是，如果我表達我的看法，真的會有任何改變嗎？我很懷疑。這麼多受人歡迎的節目都充斥著不宜兒童觀賞的內容，實際上是對任何人都不適宜的內容，然而這個畫面似乎特別不宜。

我打電話到地方電台，取得了提供該節目的全國電視網的電話號碼；在輾轉撥了好幾個電話號碼後，最後終於跟一位參與製作該節目的人取得聯繫。我向他解釋我感到多麼不舒服，以及我的小孩有何反應。我說：「如果別人沒打電話給你們，很可能是他們也和我一樣覺

得，認為即使打電話去也無濟於事。」

那個人說：「我老實告訴你，我和編劇對那段內容曾有過一番爭執，但他們堅持要把那段放進去，想試試觀眾的反應如何。我相信一定有很多人也和你有相同的感受，可是幾乎沒有人打電話或寫信來反應。請告訴你的朋友和鄰居，要讓我們知道他們的感受！」

掛上電話之後，我想起了信條第13條：「任何善良，優美，好名聲，或值得讚揚的事，我們皆追求之。」我知道要是加強警覺，不但說出自己對娛樂節目的感受，也表達出自己對當地環境的看法，就可以讓事情有所改變。

我必須做的第一件事就是改變我的態度，我想起了一句話：「都很好，……除了那部分以外」。每當人們談論電影或其他娛樂節目時，我老是聽到這句話；這句話意謂著，如果整體上不錯的

除了那部分以外」





信條第13條可以引導我們選擇娛樂節目：「任何善良，優美，好名聲，或值得讚揚的事，我們皆追求之。」



話，我們就可以不計較那些不好的部分。

然而我也注意到，有愈來愈多「噁心」的片段悄悄地溜進了原本還不錯的節目中。反倒是沒有人會容忍其他遭到污染的產品。要是雞肉「都很好」，但除了其中有沙門氏菌外，我們會吃它嗎？我決定要在成為消費者之前，而不是在事後，先瞭解電影或電視的內容。即使如此，要是我在觀賞時有不好的感受，我也會馬上離開電影院或把電視關掉。要做到此一地步並不容易，但其酬賞卻是豐盛的。這會讓我比較能夠感受到主的靈，因為不會有不良的影像矇蔽我的心思。

如果有事情讓我覺得不舒服，我不會再不聞不問，而是會讓別人知道。我通常不會知道我所打的電話或所寄的信件有何結果，然而，有時候結果幾乎是立即見效的。

有一家雜貨店在顧客結帳排隊的地方擺了一些封面不堪入目的雜誌，每個結帳的人都可以看得一清二楚，這事困擾我一段時間了。有一天我回家後，打電話給雜貨店的經理，告訴他我很喜歡到他們店裡購物，可是那些帶有性暗示的雜誌封面卻讓每個人都可以一覽無遺，這讓我的心裡覺得很

不舒服。我再度到那家店去買東西的時候，很感激看到那些雜誌已改放在較不顯眼的地方了。

我的經驗鼓舞了別人說出他們認為不應該的事情。有個朋友向我透露，她的女兒因為要穿舞蹈團規定的舞衣而覺得很難為情；她的女兒甚至看到觀眾席上有人在她們演出時把目光移開。我建議朋友鼓勵她的女兒找機會和舞蹈老師談一談，她的女兒這麼做了。在得知舞蹈老師重新訂作服裝時，我們兩人都很高興，這非但不影響後來演出的效果，反而使演出更受人歡迎。

我們把正面積極或激勵人心的事情說出來，也同樣很重要。有一天晚上，我和家人一起觀看一個我們都很喜歡的電視節目。我們知道那個節目裡從未出現令我們尷尬的畫面。我寫信給節目製作人，告訴他們我們有多喜歡那個節目。那些為我們社會增添良善事物的人，都值得我們感謝。

我很感激聖靈持續不斷提醒我檢討全家人選擇娛樂節目的情形，也感激聖靈扮演積極主動的角色，讓這些娛樂節目與福音精神相符。我現在明白，我們都不需要容忍任何會令我們覺得「噁心」的事；我們可以使事情有所改觀。■

尋求自制

我們已來到世上獲得身體，現在我們必須學著去控制它。楊百翰會長教導我們，自制力是獲得永生的必要條件：「軀體必須完全聽命於靈體，否則你的身體無法被高舉來繼承永生。……要努力尋求，直到你使一切都聽命於基督的律法為止」（總會會長的教訓：楊百翰，第205頁）。

我們要如何學習自制？

獲得自制的基本方法是學習神聖的教義並加以遵行。每項努力的成功都能加增我們的力量，使我們變得更接近經文中所說的「滿有基督長成的身量」（以弗所書4：13）。我們的目標是控制我們的渴望，讓我們可以像我們偉大的榜樣耶穌基督一樣，對我們的天父說：「我父啊，……不要照我的意思，只要照您的意思」（馬太福音26：39）。

在誘惑一出現就加以抗拒並摒除那些會導致不當行為的思想，這些都是獲得自制的重要因素（見帖撒羅尼迦前書5：22），對於沉迷於吸食毒品成癮的行為而言，更是需要自制。想克服這樣的癮癖可能需要教會領袖，甚至是專業人士的協助；然

而這當然也要靠神的幫助。

在尋求自制時，我們會從禱告和禁食中找到極大的力量，這兩項都是讓我們鍛練自制和加增天上力量的方法。主所要求我們做的許多事情確實可以幫助我們自我控制。甘賓塞會長說：「從[一個人]的口袋中拿出他收入的十分之一，並把它交給領袖運用，是一項信心的試驗。禁食是一種自制。……全然的無私，在想到自己之前永遠先想到別人，就是朝著自制跨出一大步。原諒犯了罪的卑鄙小人，是一種近乎完全的行為」*The Teachings of Spencer W. Kimball*, edited by Edward L. Kimball [1982], 204)。

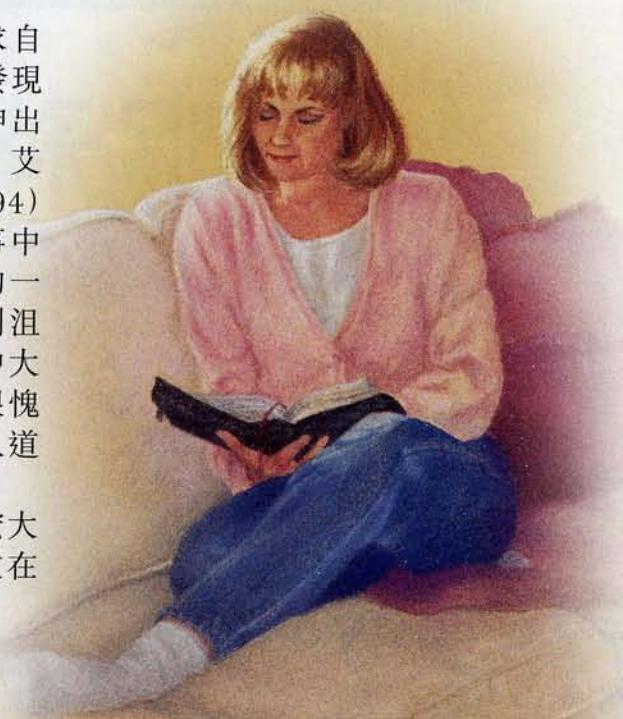
互相幫助

當某個人正努力尋求自制時，我們很容易從中發現缺失。然而神會要我們伸出援手，而不是扯人後腿。艾希頓馬文長老（1915-1994）曾說過一個故事，這故事中的姊妹是婦女會會長團的一員，家庭的壓力讓她感到沮喪，因而在會長團會議中大發脾氣。事後，她感到很愧疚，於是打電話向其他人道歉。

「會長團的人都很寬宏大量，勸她不要將這件事放在

心上。但她仍覺得她們會因為看到她的弱點而輕視她。當晚吃飯時間，門鈴響了，會長團的人帶著晚餐來看她，她們跟她說：『我們知道今天早上妳一定是累壞了，才會發脾氣，因此特別送點晚餐給妳，也希望妳知道我們愛妳』」（「舌頭可能是快刀」，1992年7月，《聖徒之聲》，第17頁）。

年幼的孩子都是從跌倒和再站起來之中學會走路的，培養自制往往也是如此。耶穌基督是世上唯一完美無缺的人，當我們努力去跟隨祂時，有時候也會跌跌撞撞。尋求天父的幫助並且對自己也對別人寬容，都可以加增我們的力量，讓我們重新出發。■





服務之夢

巴斯塔曼約翰

我把視線投向了機艙的窗外。突然間，那個我從來都不能理解的夢境浮上我的心頭。當時我正搭乘飛機要到另一個地方，我是這群人的領袖，我們要去聖殿——主的殿，那是世上最聖潔的地方——而且我要負責讓同行的人平安抵達目的地。

在

我十三、四歲時，有一天夢見我跟一群人在一起，正準備搭飛機到一個很美麗安詳的地方去，而耶穌基督就在那裡。我們必須搭乘飛機到這個地方，而且我負責照顧同行者，確保我們都能平安抵達。

這個夢讓我有些驚訝，所以第二天我就告訴了母親。她認為這個夢可能有點奇怪但卻是個不錯的夢，可是我和她都不知道要如何解夢。雖然我們都不曾再提起這個夢，但是夢中的情景多年來都一直留在我的心中。

我出生於哥倫比亞波哥大市，雙親教導我相信神，對此我非常感激。但是，正如每個凡人一樣，我也犯過錯，而這些錯誤慢慢地使我跟家人之間的關係疏離。由於家中所瀰漫的緊張氣氛，再加上追求更好生活的動機使然，我決定到波哥大附近的城鎮福沙加蘇加度個假。我待在那裡時，我的問題依然存在。

有一天我外出散步，不知道自己該不該尋求幫助。最後，我祈求神幫助我；而我覺得這是件正確該做的事。

幾天之後我遇到了一位年輕的婦女，她告訴我關於她教會的事。她的話令我頗為好奇，而且心中燃起了希望。我問她是否可以到她的教會參加一次聚會。

我一到那裡，就有一些親切的人來歡迎我，他們向我介紹傳教士，他們為我上了傳教士課程的第一課，還送我一本摩門經。

假期結束後，我返回波哥大，卻在那裡發生意外，一隻腿受了傷。由於我不能走動，就開始閱讀傳教士送給我的書。就在那時，我對於生命的目的以及崇拜神的正確方法等許多疑問都得到了解答。尼腓、摩賽亞王及其他人的教導使我渴望和傳教士談談關於教會的事。

由於這場意外，我要走動很困難，但我想更瞭解教會的渴望卻非常強烈，所以就到福沙加蘇加去找傳教士。當我找到他們時，他們把我家附近傳教士的地址給了我，於是我又回到波哥大。

我的腿拆石膏的那天，雖然還不太能走，但我還是去找距離最近的末世聖徒教會的教堂。我在那裡找到了傳教士，他們好像正在那裡等著我似的。卡斯楚、馬曼尼及杜爾蘭長老回答了我許多的問題，並邀請我加入神的國度。

每次我們談話時，我都感覺到這是條正確的道路，神已回答我祈求幫助的禱告了。就像許多人一樣，我跪下來尋求真理，福音信息當中最美好的部分就是：我可以為自己去瞭解真理。兩個

月之後，也就是在1994年的6月4日，我受洗了。

在我歸信一年後，蒙受召喚去當全部時間傳教士。能夠與他人分享我所學習到關於耶穌基督以及祂對我們的大愛、還有現代先知和摩門經等等事情，讓我覺得好快樂。去傳教前的一個星期，我何其有幸能為我的母親施洗——她也找到耶穌基督真實的教會了。

1995年7月14日，我進入哥倫比亞波哥大傳教士訓練中心。在訓練結束之際，有一群傳教士要到祕魯利馬聖殿，傳教士訓練中心的會長召喚我擔任這群人的領袖。當我和這21位分別來自哥倫比亞、厄瓜多爾、委內瑞拉的傳教士一同搭乘飛機時，我把視線投向了機艙的窗外。突然間，那個我從來都不能理解的夢境浮上我的心頭。當時我正搭乘飛機要到另一個地方，我是這群人的領袖，我們要去聖殿——主的殿，那是世上最聖潔的地方——而且我要負責讓同行的人平安抵達目的地。

從我還是個小孩開始，天父好像就已經為我預備了道路，讓我加入教會。祂準備我，使我能夠為祂的真理作見證，就在哥倫比亞巴蘭吉亞傳道部，我曾用全部時間來擔任傳播祂信息的使者。■

和睦的 再婚家庭

威斯羅伯長老，榮譽退休七十員暨智利聖地牙哥聖殿會長

組織再婚家庭的父母所面臨的是培養、鞏固他們的婚姻關係，以及他們與那個家庭中孩子的關係。



家

父過世時，留下家母及兩名幼子。不久之後，她嫁給了一位尚無子嗣的鳏夫，兩人生了一個兒子；我就在這種我的父母親稱之為「她的就是我們的」環境下長大成人。儘管如此，我們還是覺得我們五個人就像傳統的家庭一樣。

我們會避免使用「繼父」或「同母異父的弟弟」諸如此類的稱呼。舉例來說，我接受有兩個父親的事實：一位是我的生父，我繼承了他珍貴而高尚的特質；另一位父親養育我長大，給了我第二份珍貴而高尚的特質。儘管我小弟的姓氏和我不同，兩個弟弟

和我仍在平等和睦的氣氛之下長大。我們這個「再婚家庭」非常快樂，因為有人愛我們、尊重我們，而我們也有機會去為人服務或犧牲。

照定義來說，再婚家庭是指任何家庭中的父母一方或雙方並非子女的親生父母。造成再婚家庭的情況不一而足，例如因離婚或配偶亡故而再婚或過繼收養的情形都有可能。

就像核心家庭一樣，不論是在教會內或教會外，再婚家庭都可以很幸福美滿而且相親相愛。然而，當「再婚家庭」中的父母及子女在新環境中以新的關係相處時，可能也會面臨一些特別的挑戰。例如在夫妻離異之後再婚的情況下，子女可能會覺得在兩個成人及兩個家庭中備受煎熬。組織再婚家庭的父母所面臨的是培養、鞏固他們的婚姻關係，以及他們與那個家庭中孩子的關係。

決定再婚

決定組織一個再婚家庭需要很謹慎並且要考慮許多的因素。再婚家庭不只是打算要結婚的男女雙方間的親密結合，同時也形成了他們與子女、子女的配偶、姻親、親戚、以及對方前任配偶間的密切關係。

甘賓塞會長說：「結婚可能是所有決定當中最重大的，其影響也可能最為深遠；因為它不只與眼前的幸福相關，也和永恆



的喜樂有關。它影響的不只是兩個當事人而已，還包括影響到他們的家人，特別是他們的子女，他們的孫子，以及其後的許多世代」(參見1980年7月，聖徒之聲，第1頁)。

主已說過：「那人[或女人]獨居不好」〔創世記2：18〕。然而，若雙方未經過適當的準備，不論再婚或致力於組織一個美滿的再婚家庭，都可能失敗。再婚的決定並不容易，不該操之過急。有些離過婚的人對於前次婚姻仍怒氣未消或已烙下永久的傷痕，有些則可能在對過去無法釋懷的狀況下，又對未來抱持著不切實際的期望。那些遭到喪偶之痛的人也需要時間來克服傷痛。獨居雖然不是理想的狀態，但在未有充分準備的情況下就再婚、並面對再婚家庭的挑戰及責任，也並非明智之舉。

子女由在婚姻之下結合的父母養育，是我們天父神聖計畫的一部分。但「遇到殘疾、死亡或其他情形時，可因個別情況調整」(「家庭：致全世界文告」，1998年10月，聖徒之聲，第24頁)。

當我長大成人時，也遇到了相同的問題。我與我在高中時代認識的女朋友結婚後，育有三名美好的子女；我們一同享受著我們所計劃、所期望的人生。但後來，我的妻子在一個不幸的意外中喪生，在那之後幾乎兩年，我悲傷欲絕，直到我的父母及我的岳父母鼓勵我考慮再婚，事情才好轉，這不僅是為我自己也是為了孩子著想。

透過禁食並在熱切的祈禱中向天父求問此事之後，我覺得再婚對我而言是正確的。

選擇伴侶

當一個人決定再婚，可能需要花點時間來尋找配偶。就我的情況而言，我曾寫信給幾位瞭解我情況的朋友及親戚，告訴他們我

想再婚的渴望。我問他們，在他們認識的人裡面，是不是有人願意考慮當三個孩子的母親，嫁給一個教會的區會會長及異常忙碌的南美銀行家。接到了六個推薦人選之後，我到美國去度假，最後覺得受到聖靈的提示要與我摯愛的海倫交往，並在最後向她求婚。

海倫帶著一個兩歲的女兒加入我們的行列，我則是帶著我三歲、六歲的兒子，以及九歲的女兒。不久之後，我們又生了三個女兒，於是我們成了有七個孩子的再婚家庭。

剛開始，我們能結合並且圓滿成功，是由於我們兩人都接受來自天父的答案，祂給予我們一種很確實的感覺，表示祂同意我們兩人結婚的決定。若沒有這種穩固的基礎，在一場短暫的追求之後就草率結婚，是極為不智的。但我並不期望天父替我做我該做的事，當我在祈禱中向祂求問這件事之前，我已先打聽過海倫的家世背景、家庭傳統、見證、以及對主的忠信程度。她也對我的情形有充份的瞭解，這才使得她覺得我們兩人很合適。

在我們交往的過程中，我們兩個人都很快地從對方身上看到三種非常重要的特質，這三種特質對於美滿的婚姻以及成功的再婚家庭而言，都是不可或缺的。

- **品格**：你所考慮的結婚對象是否持有聖殿推薦書？他或她的生活是否配稱、擁有聖靈同在？他或她是否在神的國度中過著以服務為導向的生活。

- **能力**：未來可能成為你丈夫的人是否有能力撫養家庭？未來可能成為你妻子的人是否能幹，而且願意幫助你撫養子女？你們兩人是否都有決心讓你們的再婚家庭幸福美滿，並在努力的過程中仰賴天父？

- **包容心**：你們兩人是否都擁有所需的靈性力量——一種由信心、祈禱、服務以及

犧牲所孕育的靈性力量，使你們可以藉此面對組合一個再婚家庭所可能遇到的挑戰。

甘賓塞會長說：「選擇[結婚的]伴侶時，當然一定要作最謹慎的計畫、思考、禱告及禁食，以確定在所有的決定中，這一個一定錯不了。在一宗真正的婚姻裡，必然是一種心靈思想上的結合。不可全憑情感來作決定，然而在禁食、祈禱以及深思熟慮的增強下，心靈和思想會帶來最能獲得婚姻幸福的機會。」（參見1980年7月，聖徒之聲，第1頁）

面對挑戰

結婚儀式之後，對於想要「從此以後過著幸福快樂的生活」的再婚家庭而言，只有藉著許多的努力、祈禱、耐心以及毅力，才能如願以償。每個家庭都會遇到挑戰；但某些挑戰對再婚家庭而言可能更加困難。不論一對新婚夫婦多麼的合適，他們仍需要作好準備以應付那會面臨到再婚家庭的考驗。

下面是一些議題，附帶有相關的建議：

• **合一。**主說過：「如果你們不成為一，你們就不是我的」〔教約 38:27〕。再婚家庭尋求主的認可時，要努力一同尋求。家庭和睦要從父母做起。夫妻間的合一、相愛也可以協助兄弟姊妹間產生合一的愛。這也就

是為何在一個穩固合一的家庭中，基本關係就是夫妻間的關係。

要和睦相處，家人間就必須擁有共同的生活目標，並在一起共度時光。教會聚會、家人家庭晚會、家庭祈禱，家庭議會、工作勞動、度假、休閒活動都是讓家人聚在一起的機會。先前家庭所設立的目標及傳統，再



夫妻間的合一、相愛
可以協助兄弟姊妹
間產生合一的愛。

婚家庭都可利用其精華，這點非常重要；而再婚家庭也應該建立自己的新目標及新傳統。

繼父母需要有耐心。由於繼父母與子女間在情感上的依附需要時間，有時候需要花好幾年的時間才能在再婚家庭中建立起合一、和睦的關係。成人及孩子將經驗及期望

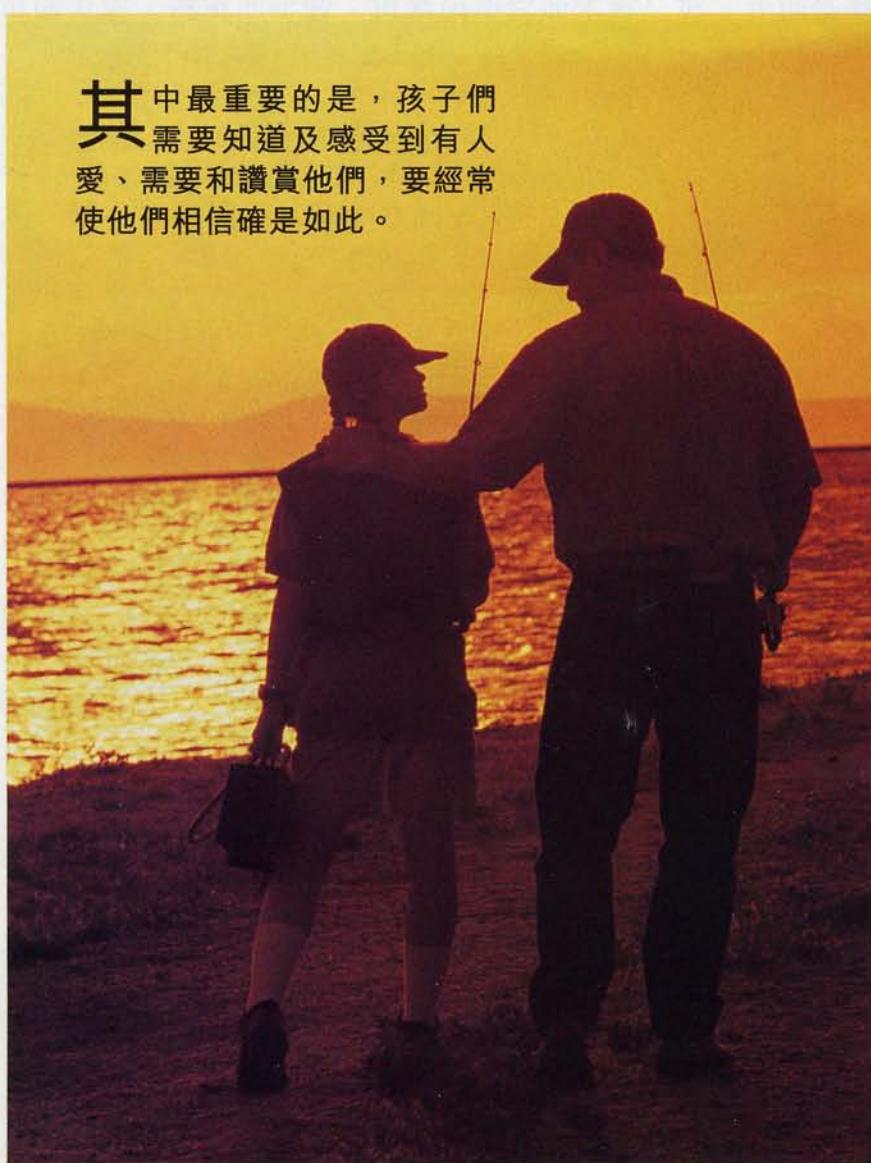
帶進再婚家庭之中可影響新的家庭關係。有些繼父母可能得在小孩的生命中扮演次要的角色。繼父母與其再和那些已經不在新家庭中的小孩或配偶去較勁誰的關係較好，不如去致力於跟孩子建立新關係。

即使有些小孩不願意親近新的父母，他們也不應該比較父母對他們的愛。舉例來說，雖然繼母可能永遠無法取代已經過世的生母在小孩心中的地位，她仍可以藉著表達愛心、運用耐心，而在小孩的心中贏得一席之地。

所有的家庭可能對由總會會長團及十二使徒定額組所寫的家庭：致全世界文告仍記憶猶新：「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」〔1998年10月，聖徒之聲，第24頁〕。

• **溝通**。如果一個再婚家庭要闡明個人責任、設立規定範圍、解決情感上的問題，那麼有技巧、公開而誠實的溝通是必需的。因死亡或離異所留下來的傷痕，例如缺乏安全感、缺乏自信，不輕易信賴別人等等，都需要公開地說出來，加以解決，這樣才可能擁有健全的家人互動關係。家人不會在同時把往事的門給關起來。一個鳏夫可能在孩子準備好迎接新母親之前，就已先準

其中最重要的是，孩子們
需要知道及感受到有人
愛、需要和讚賞他們，要經常
使他們相信確是如此。



備好迎接自己的新妻子。而這些小孩需要一個能鼓勵他們表達他們思想及情感的父母。

前十二使徒定額組成員艾希頓馬文長老說：「家人間的溝通要有效，必須彼此交換感覺及信息。若家中成員都能瞭解時間以及參與感都是不可或缺的因素時，家中的溝通之門便可以輕易地推開。在家庭討論中，個別差異不容忽略，應加以重視並平心靜氣地評估。個人觀點並不如健全而持續的關係重要」（「家庭溝通」，1976年8月）。

再婚家庭中的成員應尊重家庭成員對於已逝者可能會有的甜蜜回憶及感覺。在離婚的例子中，他們應敏於察覺家人所承受的痛苦和傷害，而他們仍能從中復原。和善、體貼及坦誠相對可幫助感覺的分享，這對於建立嶄新及有益的關係而言都非常重要，不論在子女間、親子間、父母間或配偶跟新親戚間的層面而言，也都是如此。

• **印證**：前美國國家參議員葛恩傑克在元配夫人海柔去世之後遲遲不願再婚，一直到1976年他瞭解到無法父兼母職後才有所改變。當他和布瑞頓凱瑟琳（後來成了他的第二任妻子）交往不久後即發生問題，他不知道若是他與第二位妻子印證，元配夫人的感受會如何；他們兩人於是去問甘賓塞會長。

葛恩傑克後來回憶道：「他說他無法確切地知道這種關係將如何解決，但他確實知道，藉著忠信，每個人都會很好，我們也會享有極大的喜樂。凱瑟琳告訴甘會長，她很怕會冒犯海柔，此時甘會長的態度似乎改變了，他原先猶豫不定的回答變得非常肯定，而且以堅定的口吻說話。他直視著凱瑟琳，淚水湧進了他的眼睛，他說：『我確知的一件事就是：你不必為此擔心。她不但會接納你，還會擁抱你，謝謝你照顧她的小孩』」（“Why I believe”，[1992]，13）。

家人不必擔心再婚家庭在來生的印證情形，我們要關切的是在今生遵守福音、去愛別人，特別是我們的家人。如果我們竭盡所能地遵行福音，主會在來生以祂的愛及慈悲祝福我們，所有事情也都不會有問題。

我見過某些新的再婚家庭因擔心誰會屬於誰、誰在來生會跟誰在一起而變得支離破碎。家母已印證給已去世的家父，又嫁給了一個已經印證給他元配妻子的鯢夫，那時繼父他們並沒有子女。後來我的母親和她的第二任丈夫生了一個兒子，就是我的弟弟。我們並不擔心誰要印證給誰的問題，我們只是信任主的智慧，彼此相愛、努力過正義的生活。

• **親密感**：結了婚的人受到吩咐要彼此「連合」，使「二人成為一體」（馬太福音19：5）。為了要在新婚姻中擁有親密感，必須要互相體諒、彼此照顧、彼此關心並體貼對方。

夫妻雙方應該在一種善意而理性的狀態下開誠佈公。如果配偶有一方覺得新的再婚家庭人數已經夠多了、或是覺得已到了某個年齡，身體上的親密行為不再重要，所以不必要的親密關係，這時便很容易產生誤解。若在婚前已討論過這個問題，他們仍需再交換想法，並考慮健康及當時的情況。

興格萊戈登會長曾經這樣下結論：「據我瞭解，與其說婚姻中的快樂本質在於浪漫情調，不如說是在於對配偶舒適與否、安寧與否的真誠關懷。只顧自己和只在乎私欲的滿足是無法建立信任、愛與幸福的。惟有靠無私的愛及其共存的特質，才能家和萬事興」（「我相信」，1993年3月，聖徒之聲，第7頁）。

• **財務**：再婚家庭的預算可能會因前次婚姻的資產及負債而變得很複雜。生活費及

子女的贍養費會成為預算的一部分，而且先前花錢的習慣也可能因收入的改變或需負擔更多人的衣食費用而需要加以調整。

所有的家庭成員都應該明白家庭的財務狀況或經濟是否拮据。編列一套完善的預算計畫，並在全家人的協助下設立最妥善的財務順位，這樣才可以減少誤解。經常檢視家庭的財務狀況，避免在花費方面有所偏頗。必要時，尋求主教或合格顧問的建議。

就像所有的家庭一樣，再婚家庭也需要記得主對忠信繳納什一奉獻者所應許的祝福。

斯密F.約瑟會長說：「就我所知對我的弟兄、鄰人或同事履行我的義務的一個最佳方法，就是我要先向主履行我的義務。如果我已和我的鄰人定約的話，我誠實的履行了我對主的義務之後，比疏忽而沒有履行時，更能支付我欠鄰人的債」（福音教義，第246頁）。

• **管教**：除非先穩固地建立愛、情感、信任和關心的關係，否則父母就無法有效地糾正或管教子女。若新的父親或母親對子女缺乏愛，其管教行為也可能被詮釋為是一種排斥的行為。

彭蓀泰福會長說：「除去其他所有的，孩子們需要知道及感受到有人愛、需要、和讚賞他們，要經常使他們相信確是如此」（1983年4月，聖徒之聲，第80-81頁）。

再婚家庭中的父母在婚姻初期，需要協議適當的管教行為及方式，他們兩人也必須在與再婚家庭中的子女相處時，隨時準備調整計畫。除非父母雙方同心一意，否則子女會無所適從。

「要瞭解一個人在管教方面所抱持的信念，需要主動的傾聽並尊重個別的差異。懷著諒解之心，即使管教標準不同，還是可以

互相協調，而夫妻雙方可以擬出一致的標準」（Jeffry H. Larson, "How to Unite a Step-Family," *Ensign*, February 1987, 48-49）。

子女對於必須挪出時間，分別與已離異的親生父母相處，可能會覺得很混淆。因為每個家庭的規範以及對子女的期望都不一樣。子女需要時間去適應，以明白父母的期望為何。

家人家庭晚會、親子面談、上教會都會製造珍貴的教導機會，來糾正及加強可被接受的行為。有些夫妻已發現有必要由親生父母來扮演權威的角色，對於非親生父母而言，至少要等到已獲得子女的信賴及愛後，才能這麼做。

有些小孩會試圖分化父母或操控父母。這需要夫妻兩人私下研商，下定決心解決，公正地貫徹執行規定及發揮影響力，否則，管教就會無效。若父母能把「你的小孩」以及「我的小孩」當成「我們的小孩」來看待，就能成功地解決此事。

• **前任配偶**。在離婚的例子中，不論是為了自己或孩子著想，前任配偶都必須摒棄個人的偏見及仇恨。事實上，他們應該努力維持良好的關係。如果兩人一齊努力，已經離異了的親生父母和他們的新配偶仍然可以很成功地教養子女。與前任配偶間的問題應該私下處理，而夫妻也應該鼓勵、支持子女繼續與已不住在一起的親生父母維持關係。批評前任配偶對於努力成為一家人的再婚家庭而言，絲毫沒有好處，而且會造成重大的影響。

如果前任配偶選擇斷絕、或忽略與孩子發展任何進一步的關係，家人可以一起幫助補償孩子生命中的這種缺憾。讓孩子從家人身上，包括從繼父母身上感受到深刻的愛、接納以及支持，這是非常重要的。孩子可能

必須確實知道，會有這種情況並不是他或她的錯。也許那位不再往來的父親或母親有一天會改變心意，或在較佳的心態下，能夠繼續與孩子維持關係。家人可能需要幫助孩子瞭解，儘管有眼前的悲傷和困惑，他仍可以享有一個完整家庭的祝福，以及正常的人格陶冶。

再婚家庭中的孩子可能會發現自己的祖父母、伯舅叔姨、表兄弟姊妹比他們先前的家庭還多了一倍。不論是父親或母親，都各自有一群姻親。這些人都成了孩子的親戚，而且，他們多少也會對跟孩子之間的關係感興趣。拜訪、家庭聚會以及假日活動，都需要協商及計劃。

家庭的成功需要非比尋常的靈性耐力及毅力。再婚家庭中的成年人都知道，為了家人永恆的進步及福祉，所有的犧牲都是必要的，每一項靈性資源都要汲取，每一項有效的技巧都要運用。那些付出代價使再婚家庭成功的人，會了解「生活在一起」（教約42：45）時的那種喜樂。■

那些付出代價使再婚家庭成功的人，會了解「生活在一起」時的那種喜樂。



我正是



桂克伊莉沙白
紐伯葛利格繪

我忍不住要注意走道另一邊的那位小姐，她張大雙眼在公車上四處張望，她細瘦的雙手緊握在前。她一直側著頭看著窗外，稀疏的頭髮搖來晃去，鼻子做著怪動作。她愈來愈坐立難安，我心裡想她是不是想引人注意。我

把臉轉向窗外，設法不去理會她。可是在好奇心的驅使之下，我又回頭看她。

就在這個時候，我看見她的眼睛裡含著淚水，我不知道她是不是有什麼困難；我想幫她，可是，萬一她真的只是想引人注意呢？我不知道該怎麼辦才好，況且，我心裡想，我必須準時到校，我快要下車了。

然後我又看了她一眼，這時我看到她的臉上露出害怕的表情，我所知道接下來的事就是，我站了起來，穿過走道，在她身旁坐下。

我問：「妳還好嗎？需不需要幫忙呢？」

她的眼睛溼溼的，雙手在發抖，她把她清瘦的臉龐轉向我，這時我看到了她充滿疑惑的眼神，於是再問她一次：「妳還好嗎？」

她低頭看著她那綠色的手提袋，在裡面搜尋著筆和筆記本，接著她開始寫道：

她的答案

「我們離開渥太華了嗎？我想我可能搭錯車了。」

我拿過筆和紙寫著：「妳聽不見嗎？」她用點頭回答我。我繼續寫道：「別擔心，我們可以解決的。」

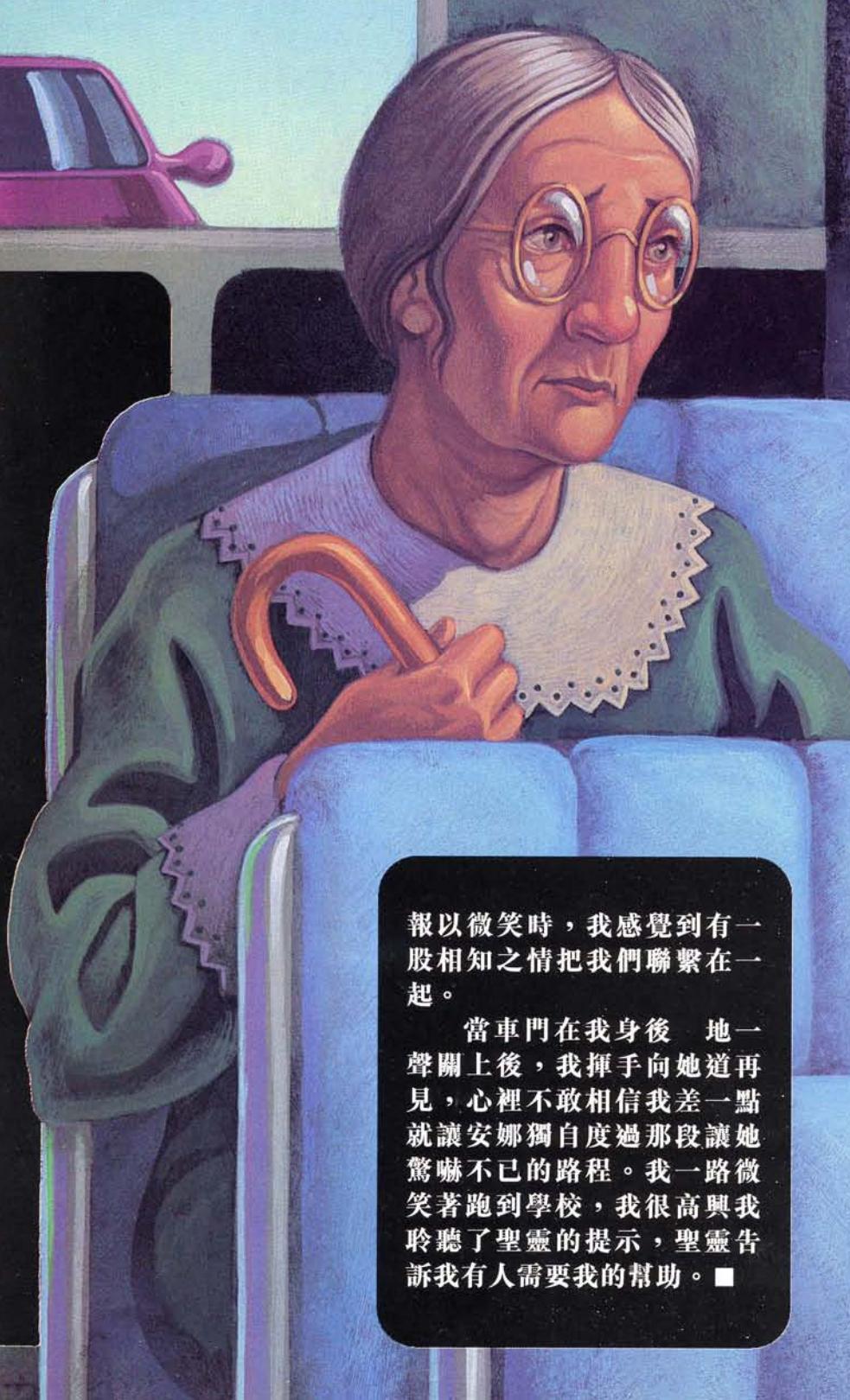
下一站就是我要下車的地方，我明知道這樣我會遲到，不過我並沒有下車，而是走到公車司機旁說明情形，於是司機便打了電話向車站詢問。我把換車的路線寫下來給她，而公車司機說他會負責讓她搭上連接的公車。

那時我已經離學校有一大段距離了，在下車前我用很快的速度寫下：「妳叫什麼名字？」

「安娜」，她用潦草的字跡寫著：「謝謝妳。妳正是我祈禱會出現的朋友。」她的臉上泛起一抹淡淡的微笑，使得她那雙黑色的眼睛散發著光采，我可以感受到她的愛和感激。當我也對她

報以微笑時，我感覺到有一股相知之情把我們聯繫在一起。

當車門在我身後一聲關上後，我揮手向她道再見，心裡不敢相信我差一點就讓安娜獨自度過那段讓她驚嚇不已的路程。我一路微笑著跑到學校，我很高興我聆聽了聖靈的提示，聖靈告訴我有人需要我的幫助。■





「我們不希望 你在這裡」

我不能相信，我就讀的福音進修班同學竟然告訴我，他們不希望我回去上課。

吉爾山姆口述，吉爾克麗絲提撰寫

在那年最熱的某個月份我們家搬到美國的一個沙漠小鎮去，但在那裡的末世聖徒小孩當中，我的人緣並不好。

那時我15歲，而我們全家已經搬了十次家，所以，我並不是不知道怎麼交朋友。我想盡辦法要打破僵局，但是五個月過去了，我在教會裡還是一個朋友都沒有。

但很幸運地，我在學校裡有很多好朋友，他們都不是教友，但是我完全沒有因此而在晨間的福音進修班和教會受人歡迎。除了福音進修班的老師外，我真的在班上枯坐了五個月，都沒有一個人跟我打過招呼。而在主日學班上，我和其他任何人之間永遠隔著一個空位子。

傑普森湯姆*是末世聖徒孩子中帶頭的人物，他從來沒有真正和我說過話；事實上，我根本不確定他是不是注意過我，直到有一天早上，他在福音進修班的門口遇到了我。

他說：「回家去。我們不希望你在這裡。」

我笑了出來，他一定是在開玩笑吧？但是當我注視著他的臉時，我才明白他並不是

*姓名已經更改。

在開玩笑。我看著那些緊跟在他身後的人，他們什麼話也沒說；我想這就是表示他們也同意。

我轉身離開時，聽到我背後的門砰然關上，接著是一陣掩嘴的笑聲。

在我走向不遠處的中學的路上，我發誓再也不去上福音進修班了，這全都是他們的錯。

那天好像永遠都不會結束似的。放學後我搭上往回家方向的公車，可是並沒有回家，而是到福音進修班老師的家去，他就住在離我們家隔壁幾間的房子，我非常喜歡他；事實上，我喜歡他們家裡的每一個人。

他通常每天早上都會來載我去上福音進修班，所以我想告訴他，不必再費心來載我了。其實我是想從他那邊得到些許的同情。

莫瑞姊妹來開門，那時莫瑞弟兄還沒回家，不過她還是請我進去喝杯檸檬汁再走。沒多久，我就把事情一五一十地都告訴了她。她起先對我表示同情，可是等到我說再也不去上福音進修班，而且可能再也不去教會時，她才改變了態度。

我說：「如果這真的是真實的教會，不應該有人這麼做才對。」

我期望她懇求我回去，我希望她對我說，她會把這件事告訴那些小孩的父母親，讓他們好好教訓那些小孩；我也以為她打算想盡辦法來使我保持活躍，可是她只是說：「嗯，好吧，你不去上課的話，一點也不會傷

害到那些小孩，只是傷害你自己而已。」

我驚訝得連一句話也說不出來，於是趕緊把檸檬汁喝完，然後告訴她我得走了。

有三個星期我沒去上福音進修班，也沒去教會。福音進修班老師打了幾次電話給我，詢問我的情況。我很想念福音進修班，可是又拉不下臉來承認。我一直告訴自己，每個人大概都會覺得很有罪惡感，因為他們害我變得不積極。我告訴自己，他們在審判日那天一定慘了。

然而，我也忘不了莫瑞姊妹說的，我只是在傷害我自己罷了。接著，有一天，我在讀摩門經時，有一段經文吸引了我的注意：「要留神你們要在配稱中做一切的事，並奉那位活著之神的兒子耶穌基督的名而做；如果你們這樣做，並持守到底，你們決不會被趕出。」（摩門書9：29）

當我讀到這些話時，聖靈充滿了我的內心，使我瞭解莫瑞姊妹是對的。那些小孩子的確很不友善，但是如果我堅決要待在那裡，他們是不能讓我離開教會的。而最重要的是，只要我持守到底，他們是不能在末後的日子讓我被剪除的，這真的事關重大。

我從床上起來，把鬧鐘調到清晨五點，這樣我在第二天就不會錯過福音進修班的課程了。

我們在那個炎熱而多風的小鎮又住了五個月，除了我的心態以外，一切事情真的一點也沒有改變。我生平第一次瞭解到，除了我自己，沒有人要為我的救恩負責。我沒有再錯過任何一次的福音進修班課程或教會聚會；而且，雖然那些末世聖徒小孩仍然很冷漠，也無所謂了，因為我的心中充滿了福音的溫暖。■

不是陌生人

令人遺憾的是有些人就像這則故事中的年輕人一樣，在他們年輕人的團體中覺得並未被他人接納。在教會裡，不該有人感到孤獨感。在你的支會或分會中，是不是有新來的人？花點時間去認識他們，表達接納的親切話語，都可以助長在每個年輕人團體中應該有的親切感。把別人拋在你的朋友圈之外，你就失去機會去幫助他們——同時也幫助你自己——鞏固見證。

興格萊登會長曾勸勉我們：「要友善，要體諒別人，要包容，要體貼別人，要尊重別人的意見和感覺。要讚賞他們的美德，不要挑剔他們的缺失，要找出他人的優點及

美德，這樣你就會找到對你自己的一生有所助益的優點及美德」（接受李森斐爾之電視專訪，1995年5月12日，猶他州，鹽湖城）。■



我就是格格不入！

班納特珍妮

你是否曾經覺得自己好像局外人，只能在一旁看著其他人享受歡笑和友誼的滋味，如果你曾經有過這種感覺，尤其是在教會的話，千萬別讓這種情況持續下去。每個人總會有覺得孤獨的時候，但有一些方法可以讓你覺得更自在，並能成為一個更好的朋友。

可列入實踐表的事項

- 要有耐性。事情不會在一夜之間就改變，可是你卻可以改變自己的態度。如果你剛開始感到不自在，不要因此就不去教會。
- 微笑。別人也會對你報以微笑。
- 自願幫助策劃活動或實際參與活動。實際參與會使你有歸屬感，而且人們通常都很渴望獲得協助的。
- 和別人說話時，要注視著對方。
- 培養並分享你的才能。當你自己覺得自在時，你和別人相處時也會覺得比較自在。
- 良好的梳理習慣和乾淨的衣著可能會使你在人群之中覺得更有自信。
- 找出你與別人相同的興趣。騎腳踏車、彈鋼琴、閱讀等都是多數人一起做比只有一個人做來得更有趣的活動。把注意力放在活動上，而不要放在你自己身上，這會幫助你比較不膽怯、不害羞。

把注意力放在他人身上

- 設立目標。設法給自己一項任務，例如每個星期認識兩、三個人。
- 和別人聊聊他們的事。學習發問及讚美的技巧。

- 熟悉人們的名字。當提到人們時，說出他們的名字。

- 和那些顯得很孤獨的人做朋友。找出需要你幫忙的人。

主在你這邊

- 每天閱讀摩門經。它平和的影響力會讓你的精神處於一種良好的狀態，不但幫助你與人接觸，也促使你樹立好榜樣。

- 記住：你並不孤單，如果你開始覺得自怨自艾，就要試著跪下來祈禱，天父永遠是善解人意的。

- 救主忍受許多苦難和迫害，這讓祂覺得祂在同儕之中是不受歡迎的。記住祂的犧牲會幫助你用正確的觀點來看待挑戰。

- 祈求主讓你軟弱的部分成為堅強（見以太書12：27）。天父不會給你艱難得無法承受的試煉（見尼腓一書3：7）。如果你真心渴望要變得更友善、感到更自在，祂會幫助你的。■



協助男女青年 獲得歸屬感

威克斯布萊德
班得生史蒂夫攝

有位第一次參加教會男女青年活動的女青年如此說道：「我覺得我與教會根本就格格不入。」另一位男青年補上一句：「即使我是這教會的教友，我也不太會覺得他們需要我，我覺得自己不屬於這裡」。這兩位年輕的末世聖徒所談的正是他們從前終日與幫派份子廝混的那段時期。

正如這兩位年輕人一樣，每個人都需要有歸屬感。我們是群居生物，自然而然會追尋讓我們覺得歸屬於某人或某事物的那種安全感及保護。身為末世聖徒，一群有著同樣信仰和遠景的約民，我們由於和聖徒交誼、知道我們是天父的孩子及是祂偉大幸福計畫的一部分，而找到力量和快樂。我們對復興福音的見證以及我們在教會中的服務，都會在我們的心中形成一股強烈的歸屬感。

然而不管理由為何，如果無法在有益的環境中獲得歸屬感，年輕人可能會在那些我們不太願意讓他們參與的團體中尋求歸屬感，使得父母和教會領袖為此深感憂慮。父母和領袖如何協助男女青年獲得歸屬感呢？



我們如何讓男女青年不去
涉足不良圈子？建立一個
與教會朋友共同活動的交
誼圈。



有位主教對支會中幾位年輕人憂心不已，他們和學校裡的一些不良團體往來密切，這位主教說道：「我和支會的男女青年領袖聚在一起討論這個情形，我們一致認為與其設法勸他們離開那些團體，不如努力使他們對我們的團體有更強烈的歸屬感。如果他們參加教會聚會時覺得更受到接納，或許他們就不會到其他地方找尋這份安全感了。」

男女青年的領袖建議多辦一些活動，但



要求男女青年協助策劃活動可以激起興趣及參與感。

這位主教指出，雖然聚在一起或辦活動是吸引年輕人參與的好方法，但是僅是辦活動並不保證年輕人會參與；會參與也不保證他們會有歸屬感。他說：「若未經過仔細策劃，很容易讓年輕人在參加活動之後，沒有任何收穫」。

父母和領袖在協助男女青年獲得歸屬感時，可謹記下列建議：

讓男女青年參與規劃。男女青年活動應如何辦才能讓更多人參與，並促進彼此間的團結？有位女青年會長道出了其中的關鍵：「自從我們鼓勵男女青年更積極參與策劃和組織活動之後，我們的活動就成功了許多。他們想出很不錯的點子，像是為當地一間小學作服務工作、或每個人做一道菜讓大家嚐。因為是他們想的點子，於是他們很在乎活動是否成功」。許多年輕人在有機會協助時，就會發現為青年大會、舞會或活動作準備的過程，也可以像參加活動一樣有趣。

要知道每個人的興趣各不相同。一位男



青年說道：「我從來不參加男青年的活動，因為他們每次都打棒球，而我不太會打棒球」。雖然許多年輕人喜歡運動，但是如果活動表上只排了運動項目，有些年輕人會覺得被排除在外。打破安排相同運動項目的作法，另外安排一些路途不會太遠、大家又感興趣的當地旅遊、看戲，或是讓男女青年有其他運動項目的選擇機會。當一位男青年會長建議大家改打保齡球、高爾夫球或游泳時，他料想會有一些人抱怨，然而他說：「剛好相反，他們對於新的活動躍躍欲試」。

有時候這位男青年會長會藉著改變傳統的運動規則，讓每個人更有參與感。男青年們計劃了一個用水球來打排球的戶外活動，或用小皮球和小孩的籃框來打籃球。這位領袖說道：「改變運動規則，設立我們自己的規則，可讓較不擅於運動的人更自在地參與」。

遵守和建立支會的傳統。很少有活動能比舉辦傳統的活動更能培養歸屬感。家庭傳

統的重要已經普遍獲得認同，像是小孩洗禮時的特別晚餐等事，能使父母與小孩更加融洽。各地的教會領袖若讓男女青年參加一些已成為傳統的活動，會產生同樣的凝聚力。

女青年史黛絲搬到新的支會時，瞭解到這些傳統活動的價值。她剛到的前幾個星期天讓她覺得充滿挑戰，她甚至告訴父母她不想再去了。就在那個星期，她的顧問打電話給她，邀請她參加即將舉行的男女青年活動，她回憶道：「我正想找藉口不去，但是顧問說，這是他們一年一度的大型約會遊戲，這才引起了我的興趣。我心想，如果他們每年都辦這個活動，一定是很好玩的活動。所以我去了，從此一切漸入佳境」。

十二月的聖誕節報佳音、夏天的洗車活動、當女青年得到女青年獎章時的特別晚餐——任何活動只要是在有益身心且令人歡樂的目標下將大夥聚在一起，都可成為定期舉辦的活動。

記住名字。一位男女青年的領袖說道：「我參加過一個男女青年的爐邊聚會，有一位訪客從支聯會以外的地區來演講。令我印象深刻的，他在演講前後都親自到男女青年之中，與他們交談，詢問他們的名字，



也用名字稱呼他們，讓每個人感覺受到接納與重視。我想，如果一個來訪的演講者都能努力記得別人的名字，我當然也可以更努力試著去做到」。

這位男女青年的領袖設立了一個目標，要記住支會教友的名字以及支聯會一些經常見面的同工的名字。他說：「我嘗試過一些記憶的方法，卻都沒有比直接把名字寫在我常帶去教會的文件夾內有效。如果我在當週忘了某個人的名字，只要看一眼我的文件夾，就能馬上再記起他的姓名」。

我們的天父記得我們每個人的名字。當祂向斯密約瑟顯現時，祂叫著他的名字（見斯密約瑟的寫作（二）：17），祂所做的事是我們與年輕人交往的絕佳模式。

親自提出邀請。打電話及親自拜訪比單單在講台上宣布活動要花更多的時間，但親自邀請更能接近人們，使他們感到有人需要他們。一位女青年羅莎說道：「縱使我因為工作的關係無法參加爐邊聚會，但我的月桂組顧問會花時間打電話給我，這讓我覺得很特別，我知道人們想到了我，而且也記得我」。

表示肯定。即使是一件小事情，我們若發出會心的微笑並及時給予適當的讚美，也能讓年輕人感到被愛及受到接納。這種對人的肯定能餵養人的靈，就如同食物能餵養人的身體一樣。有位名叫馬太的男青年說道：「領袖們會讚美我所完成的大小事情，我很喜歡這樣；有些人認為你已長大，不需要接受讚美，但我卻認為一個人不論年紀多大都需要別人的讚美。」

我太太黛比從未忘記她十多歲時，有位領袖稱讚她為人可靠。這個小小的評語對黛比的生命有很大的影響。

謹防以一種會產生誤解的方式與男女青

年接觸，這對從事男女青年事工的人而言，非常重要。然而我們不可因這種顧慮而與他們保持距離，忽略了我們十幾歲的青年人亟需受到肯定與接納。握手或輕拍肩膀都可以表示接受、接納、愛心及使人有歸屬感。

認真傾聽。當年輕人需要傾訴時，領袖們若願意傾聽他們說話，對事情會很有幫助。男女青年常將領袖當成傾訴的安全對象。七十員裴斯敦方洪長老在擔任總主教團的副主教時說道：「在與青年的關係中，第三領袖（非家中成員及主教）可發揮極美好影響力」(*A Generation of Excellence: A Guide for Parents and Youth Leaders* [1975], 168)。

當年輕人分享他們的感受時，他們通常不是想尋求指示或建議，而是要找一個能感同身受的傾聽者，亦即在他們遇到問題時，會傾聽他們說話而不加以論斷的人。一位名叫保羅的男青年說道：「有時候我的父母或領袖會在我一開口告訴他們我在學校發生的事情時，馬上提出建議，然後開始講大道理，並警告我遠離誘惑，這讓我什麼話都不想說了」。

當然，有時候我們分享了對他們可能有益的看法和感受，會深覺自己已答覆了他們心中的憂慮。我們不希望我們的沈默被誤以為是對不當行為或態度的支持，但如果我們能在最重要的部分仔細傾聽，並保留我們的看法到適當的時機，我們就是展現了要成為他們真正朋友及建立信賴的渴望，這會使有效的溝通管道保持暢通。

建立共同的興趣。一位年輕人發現他的福音進修班教師跟他一樣喜歡看一些重播的電視節目。雖然這是件小事情，但這項共同興趣卻給他們見面時有個起頭的話題。在協助年輕人有歸屬感時，努力發掘或培養一些共同興趣，會產生不同凡響的效果。



男女青年的領袖若透過相同的興趣跟男女青年建立關係，可以找到機會與他們分享見解及感受，這對男女青年而言大有助益。

一開始，這些年輕人對於這個改變不太熱衷，但隨著大會的進行，他們開始有了新的看法；在大會結束時的見證聚會與前一年大不相同，正如一位領袖所形容的：「以往大部分的男女青年只是坐著、笑著、打打鬧鬧。」可是這次，他們渴望表達為人服務的喜悅，以及他們對天父和耶穌基督的愛。

專注於救主。教會教友可能很喜歡那種跟教友交誼所產生的歸屬感。這種感覺也可能在許多團體、俱樂部或組織中感受到。然而教會所提供的不只是社交上的接納，本教會的教友還能感受到一種獨一無二的靈性歸屬感，我們確知好牧人認識祂的羊（見尼腓三書18：31）。透過信心及靈性上的重生，我們確實是屬於救主的（見摩賽亞書5：7）。

然而，年輕人若無法跟從教會的標準，有些人可能就會失去這種靈性的歸屬感，他們可能會說：「我不能去教會、不能領受聖餐，也不能再禱告了，因為我不配稱。」星期日的課程、爐邊聚會以及由父母、主教或分會會長、或他們所指定的副會長與這些男女青年作個人面談，都是教導年輕人的絕佳時機，他們可以教導男女青年悔改，幫助他們專注於救主贖罪的祝福。

有個男青年在離開教會多年後，終於又回到教會。在某個見證聚會上他說：「我做了許多不該做的事，只是為了想和一些受歡迎的團體打成一片，但我總是有一份失落感。最後當我悔改，回到教會恢復活躍後，我才不再覺得空虛。我回來了，而且經由耶穌基督的寬恕以及祂完全的愛，我知道我是屬於這裡的。」 ■

很顯然地，有時候我們會在教會遇到一些和我們幾乎沒有共通之處的人。在這種情形下，我們不妨聽聽一位男青年的見解，他說：「當我們搬到新支會時，我發現其他人喜歡的音樂、學校科目、運動等等每件事都和我不一樣，我媽媽擔心我會為了交朋友而和學校的不良團體來往，但我仍持續去教會，這並不是為了人，而是為了神」。教友的興趣可能不同，但我們都擁有對救主的愛以及對復興福音的見證，這使得我們所有的人能凝聚在一起。

培養靈性。年輕人有能力奮發圖強，迎接靈性上的挑戰。幾年前的一次青年大會，支聯會領袖帶他們到一個遊樂場。第二年他們嘗試不同的活動型態；他們聽從教會領袖的勸告，決定捨棄娛樂活動，並策劃靈性的分組討論及服務計畫，來體驗真正的快樂。

從公車上開始

錫娃艾瑞妮

慕義史考特繪

我有兩個女兒；而在1987年，我的大女兒瑪琪拉在巴西提拉丹茲的公車上遇到了兩位戴著名牌的年輕人，他們開始交談，這兩位傳教士問她想不想進一步認識教會。

瑪琪拉很感興趣，可是她也知道我非常不喜歡末世聖徒，於是自己安排在某位教友家中上課，而且不久之後就受洗了；她那時19歲，我並沒有去參加她的洗禮會，因為我仍然非常反對這個教會。

就在這同時，我正經歷生命中一段非常痛苦的日子。有一天，我決定翻翻家裡雜誌架上的一些雜誌，其中有幾期利阿賀拿（葡萄牙文版），我發覺內容很有趣。

在1986年2/3月那期中，有篇文章介紹了一位四肢癱瘓的加拿大青年彼得生希德（見高橋珍妮，彼得生希德：一位典型卻獨特的末世聖徒，第27頁），我對於希德母親的信心和毅力特別感到印象深刻。

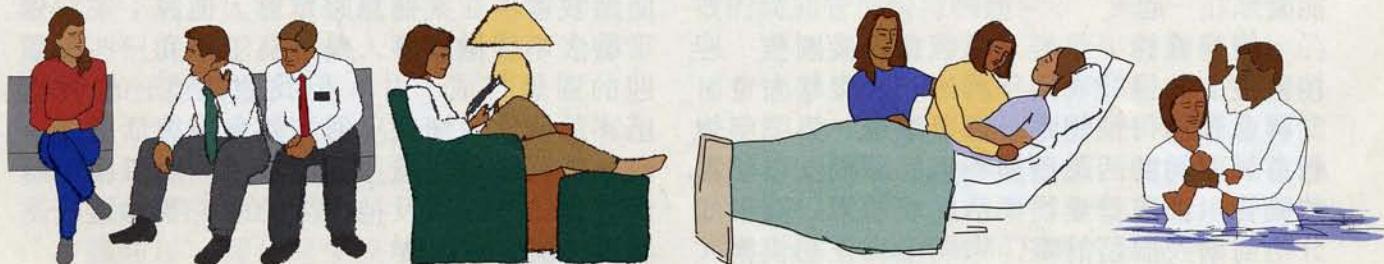
大約在同時，也就是1988年1月，我的小

女兒玫瑰卡得了盲腸炎，疼痛不堪，醫生說她得馬上動手術。瑪琪拉和我送玫瑰卡到醫院去，並儘可能地安撫她。在醫院裡，我想起了我在利阿賀拿中曾經讀過的有關信心的榜樣，我特別想到的是希德的母親畢安妮塔。

瑪琪拉和我摟著玫瑰卡，然後運用我們全部的信心祈禱。很快地，我們注意到玫瑰卡的雙頰恢復了紅潤，也不再哭喊了。令人驚訝的是，醫生告訴我們他先前診斷錯誤，玫瑰卡並不需要動手術，於是我們三個人快快樂樂地回到家裡，心中充滿了感謝。

玫瑰卡和我決定上傳教士課程，我們在1988年3月19日受洗。瑪琪拉後來到瑞士擔任全部時間的傳教士，現在已經結婚了。

利阿賀拿裡信心的榜樣讓我知道，先前對教會的想法是錯誤的，而且它在我們經歷困難的時候給予我們力量。從那些事發生至今，閱讀這本雜誌一直幫助我鞏固我的見證。■

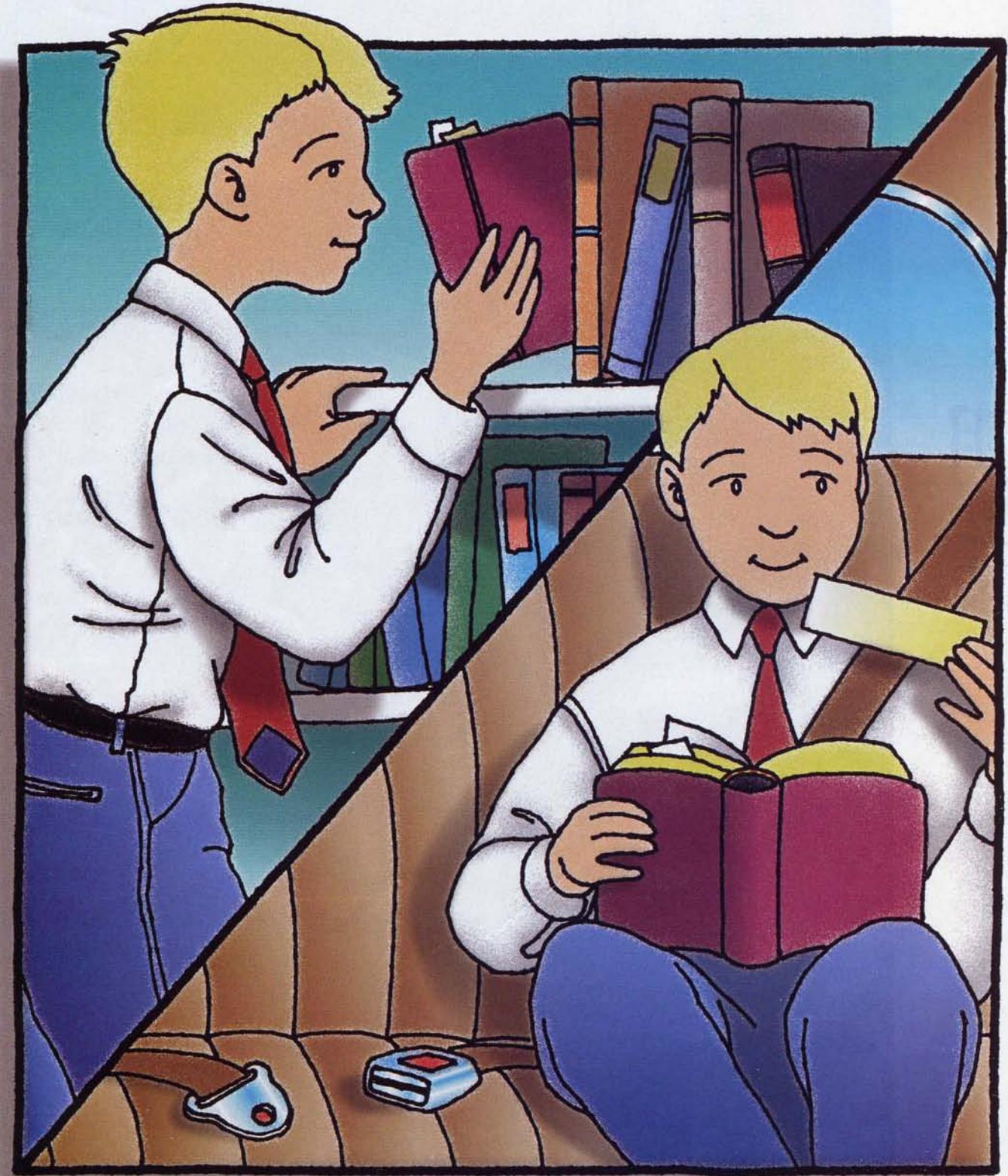


朋友



小小說

撒母耳的經文



耶

銳特，快一點，要不然我們上教堂會遲到！」媽媽從一樓的樓梯口大聲叫著。耶銳特立刻衝下樓梯、跑出大門，就在這個時候，他忽然想到上兒童會時要用到經文，但他並沒有再跑上樓去，而是從客廳的書架上匆忙拿了一套經文。

在去教堂的路上，他很快地翻著聖經，想找到他最喜歡有關洗禮的一節經文，好在兒童會的開會儀式中分享。他很驚訝地發現，他要找的這節經文已經有人用紅筆劃過線了，旁邊空白的地方還寫上了一個日期。他一面讀著那個日期，一面問道：「1982年的7月2日發生了什麼事呀？」

媽媽說：「讓我想一想，那時候撒母耳差不多要滿八歲了。喔，我確定那就是他受洗的日子。」

撒母耳是耶銳特的大哥，他最近剛結婚，並且搬到另一州去唸大學。雖然撒母耳住得很遠，但耶銳特非常愛他，仍然覺得跟他很親近。

耶銳特翻到聖經的第一頁，看到了撒母耳在上面用正楷寫出他自己的全名，是小孩子那種歪歪斜斜的字體。耶銳特這時就明白了，這套經文一定是哥哥以前在兒童會時用的；撒母耳當時最喜歡關於洗禮的經文，一定是和現在耶銳特的一樣，這讓耶銳特覺得他和撒母耳更親近了。耶銳特翻回到馬太福音3：16-17，小心翼翼地把他自己的洗禮日期也寫在空白的地方，就寫在撒母耳的日期旁邊。

耶銳特興高采烈地把哥哥的經文帶到他兒童會的班上，當老師要班上學生把經文翻到教義和聖約的第4章時，他發現有一張邊緣都已經磨損的舊書籤夾在那裡。

耶銳特把書籤翻了過來，讀出寫在背面的字：「每位男青年都應該去傳教。」他想起撒母耳是到墨西哥傳教，也想到撒母耳還在兒童會的時候，就已經開始為傳教存錢了；耶銳特很想知道撒母耳是不是在得到這張書籤的時候，就開始儲蓄他的傳道基金。

兒童會下課以後，耶銳特帶著撒母耳的經文去參加聖餐聚會。當其中有一位演講者讀出教義和聖約131：2的時候，耶銳特翻開撒母耳的經文，看見這節經文已經劃過線時，他一點都不驚訝。他也在那裡發現了一張卡片，撒母耳在上面寫出他想在聖殿結婚的五個理由。耶銳特想到哥哥最近才在聖殿結婚；撒母耳一定是在我這個年紀就開始計劃要在聖殿中結婚的！

耶銳特從教會回家後，寫了一封信給撒母耳：

親愛的撒母耳：

謝謝你今天讓我使用你的經文。我希望你別介意我把自己的洗禮日期寫在你的洗禮日期旁邊。我一直希望長大以後，也能跟你一樣；現在我知道我可以怎麼開始做了。我要讓你知道，我打算從現在開始，每個星期都為傳教存一點錢。等傳完教以後，我也要在聖殿結婚。謝謝你一直都是我的好榜樣。

愛你的耶銳特敬上 ■

遵守誠命

雷諾斯辛妮

「你們若愛我，就必遵守我的命令」（約翰福音14：15）。

耶穌基督很愛小孩子；祂活在世上時，祝福他們；當祂為尼腓人的小孩祈禱時，天使曾下來施助祂（見尼腓三書第17章）。要是有人那麼愛我們，我們也會很想愛那個人。我們如何向主表達我們愛祂呢？耶穌說：「你們若愛我，就必遵守我的命令」（約翰福音14：15）。以下是我们每個人都能遵守的一些誠命。

祈禱

天父會聆聽我們的祈禱，我們可以在早上對祂說話，請求祂一整天都幫助我們。我們可以在睡覺前跟祂說話，感謝祂一天所賜的祝福。我們可以在任何時間、任何地方奉耶穌基督的名向天父祈禱；我們在祈禱時表達出我們的愛。

守安息日為聖

安息日對天父來說非常神聖，對我們來說也應該是這樣。在安息日有很多美好的事要做，別的事情最好是在安息日以外的那幾天做。我們怎麼分辨該做和不該做的事情呢？關鍵就是：我們在安息日只做會幫助我們感覺與天父及耶穌基督親近的事。我們穿上最好的衣服，而且也不花錢都是開始這麼做的好方法。

上教堂並領受聖餐

我們去教堂，學習關於耶穌基督的事情和祂的福音，並且領受聖餐，幫助我們記念祂的贖罪。我們領受聖餐時，承諾要遵守祂的誠命並且常常記念祂。而祂應許我們，如果我們做到這些事，就會常有祂的靈與我們同在。

藉著主的靈的幫助，即使是在很困難的情況下，我們也可以遵守誠命。經文應許我們，主會為我們預備一條道路，讓我們遵守

祂的誠命。就像尼腓和但以理一樣，我們也會有勇氣選擇正義。我們在繳付什一奉獻的時候會感到快樂，在閱讀經文的時候會獲得安慰。我們對耶穌基督的信心也會增長，因為遵守誠命使我們與祂更親近。

分享時間建議

1.唱「遵守神的誠命」（兒童歌本，第68頁；1994年9月，聖徒之聲，第c-10頁）。說明瞭解誠命的重要，這樣我們才能加以遵守。列出以下的經文章節：阿爾瑪書13：28-29（祈禱）；教義和聖約1：37（研讀經文）；出埃及記20：8-11（守安息日為聖）；教義和聖約59：9-12（上教堂並領受聖餐）；教義和聖約119：4（繳付什一奉獻）。展示下列物品：一幅小孩祈禱的圖片、一本經文、一份已將安息日圈起來的月曆、一只聖餐杯、一個什一奉獻的信封袋。請兒童翻出這幾節經文，並把相關的物品放在這些經文章節的旁邊。接著講述尼腓取銅葉片的故事（見尼腓一書第3-4章），強調主會預備一條道路，讓我們遵守祂的誠命（見尼腓一書3：7）。唱「尼腓的勇氣」（兒童歌本，第64頁）。

2.解釋什一奉獻是我們收入的十分之一。展示一奉獻的信封袋及奉獻單。讓幾位兒童練習填寫什一奉獻單。問兒童：「我們要把我們的什一奉獻交給誰？」（主教或分會會長，或是某位副主教、副會長）；「什一奉獻是怎麼處理的？」（經過仔細計算、記錄以後，送到教會的服務中心）；「什一奉獻的用途是什麼？」（用在聖殿、教會建築、傳道部辦公室、學校、福利計畫及教會的其他費用上）。請說明當我們繳付什一奉獻時，我們就能協助教會在世界各地建立起來。邀請主教或分會會長分享繳付什一奉獻的重要，以及我們繳付什一奉獻所獲得的祝福。■

「你們若愛我，就必遵守我的命令」



祈禱

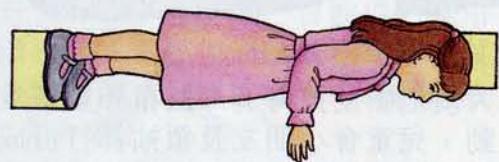
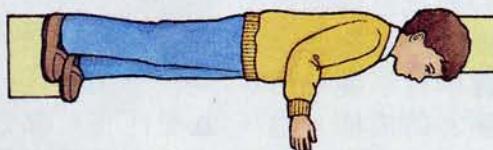
研讀經文

上教堂並
領受聖餐

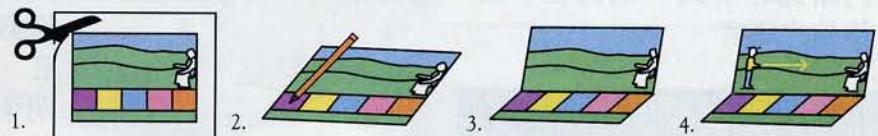
守安息日
為聖

繳付
什一奉獻

當我遵守誠命時，我對耶穌基督的信心就會成長。



出埃及記20：8-11
阿爾瑪書13：28-29
教義和聖約1：37
教義和聖約59：9-12
教義和聖約119：4



指示

將此頁貼在厚紙板上。（1）將大方塊及一個紙人剪下來；沿圖片內的虛線割開，成為縫隙。（2）從上表選出正確的經文章節，分別填入方塊內的每項誠命下方。（3）沿實線將標題及圖片向上摺。 （4）將你的紙人放在

前兩條縫隙的中間，並將頂端的突出部分向下摺，以固定紙人。當你遵守方塊內所列的每項誠命時，就將紙人向前移一步，使它更接近救主。

新朋友

「先驅者兒童邊走邊唱，邊走邊唱，邊唱」
(兒童歌本，第137頁)。

在

1878年8月25日，一群男孩和女孩在猶他州法明頓見面了，那是兒童會有史以來的第一次聚會。從將近121年前的第一次聚會到現在，兒童會已經成長了，這使得你及教會中所有的小朋友能成為擁有一百多萬小朋友的團體當中的一份子。

就像兒童會剛成立時的小朋友一樣，你也是個先驅者！雖然你不必像早期的聖徒那樣步行橫越美國西部，可是在你協助你住的區域建立教會時，就算是個先驅者了；而當你樹立榜樣、分享福音，為家人、朋友和鄰居服務時，也可以算是個先驅者。



▲為記念先驅者在1847年抵達鹽湖谷旅程的週年紀念，

大溪地帕皮提傳道部圖布外奧斯垂區會舉行了慶祝活動，兒童會小朋友及領袖都打扮成先驅者的模樣。他們藉此瞭解到，他們在學校、在鄰里間、在家庭裡都算是先驅者。



▲墨西哥首都墨西哥市查普爾提匹克支聯會洛馬斯支會的兒童參觀了聖殿的場地。在參觀前的那個星期日，一位聖殿的建築人員對他們說明聖殿的神聖性，以及他們應該做些什麼事，使自己將來配稱進入聖殿。

◀ 阿根廷西吐庫曼支聯會曼那提亞分會的兒童喜歡學習有關天父和耶穌基督的事。他們的老師和領袖也喜歡教導他們；這張照片是他們的兒童會小朋友在聖餐聚會演出那天所拍攝的。





▲愛爾蘭北伯發斯特支聯會奧馬分會的兒童會會長寄來這張他們分會小型兒童會的照片。後排：麥法藍岱爾、李馬太、麥藍米琪莉歐以及麥法藍艾咪。前排：李珍妮、卡西爾羅埃斯以及凱西卡艾略特。



►奈及利亞卡拉巴區會卡拉巴第三分會的兒童會小朋友在聖餐聚會演出時，表現得相當精彩，他們見證耶穌基督活著，而且愛我們每一個人。他們也演出好心的撒馬利亞人的故事，教導我們該如何彼此相愛。



▲瓜地馬拉比登區會聖貝尼托分會的小朋友很高興他們是本教會的教友。他們喜歡經文、喜歡幫助別人，也想問候世界各地的兒童會小朋友。



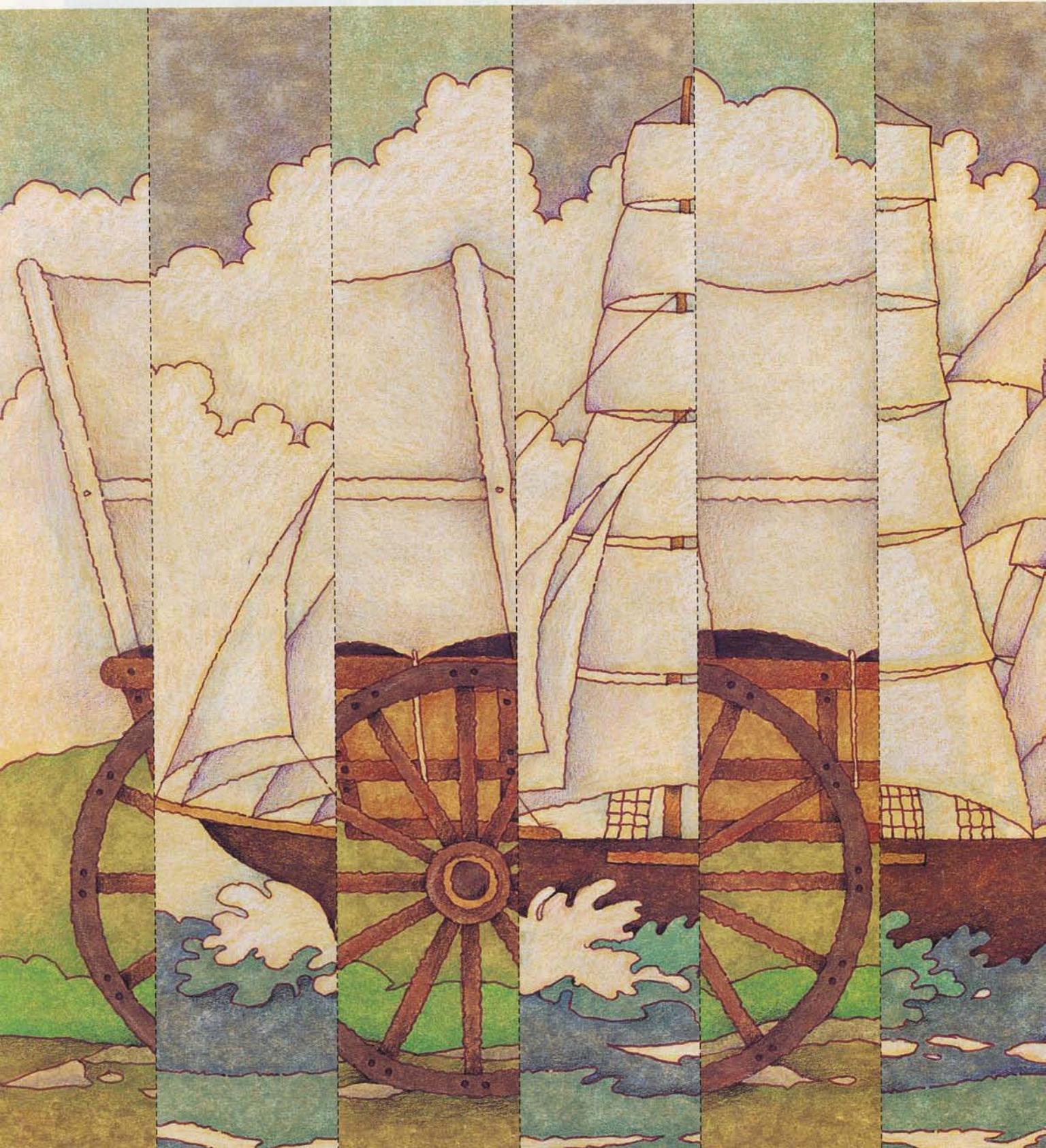
◀華盛頓奧本支聯會雷尼爾峰韓語分會的小朋友用韓語及英語來學習聖餐聚會演出的每個節目，其中有一首歌他們是用韓語、英語及美國手語來演出的。後來他們應邀在支聯會教友大會中和兒童會唱詩班一起表演；在那次演出中，柯爾威廉長老說有些天使與他們一起合唱！



►英國徹斯特支聯會立爾支會的兒童會小朋友和領袖參加了一項健行募款的慈善活動，這項活動所募得的錢是要協助掘井工程，讓人們有淡水可以喝。兒童會一共募得了大約75美元，他們很喜歡這次的健行活動，因為他們知道自己正在幫忙別人。

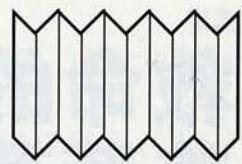
趣味欄

先驅者

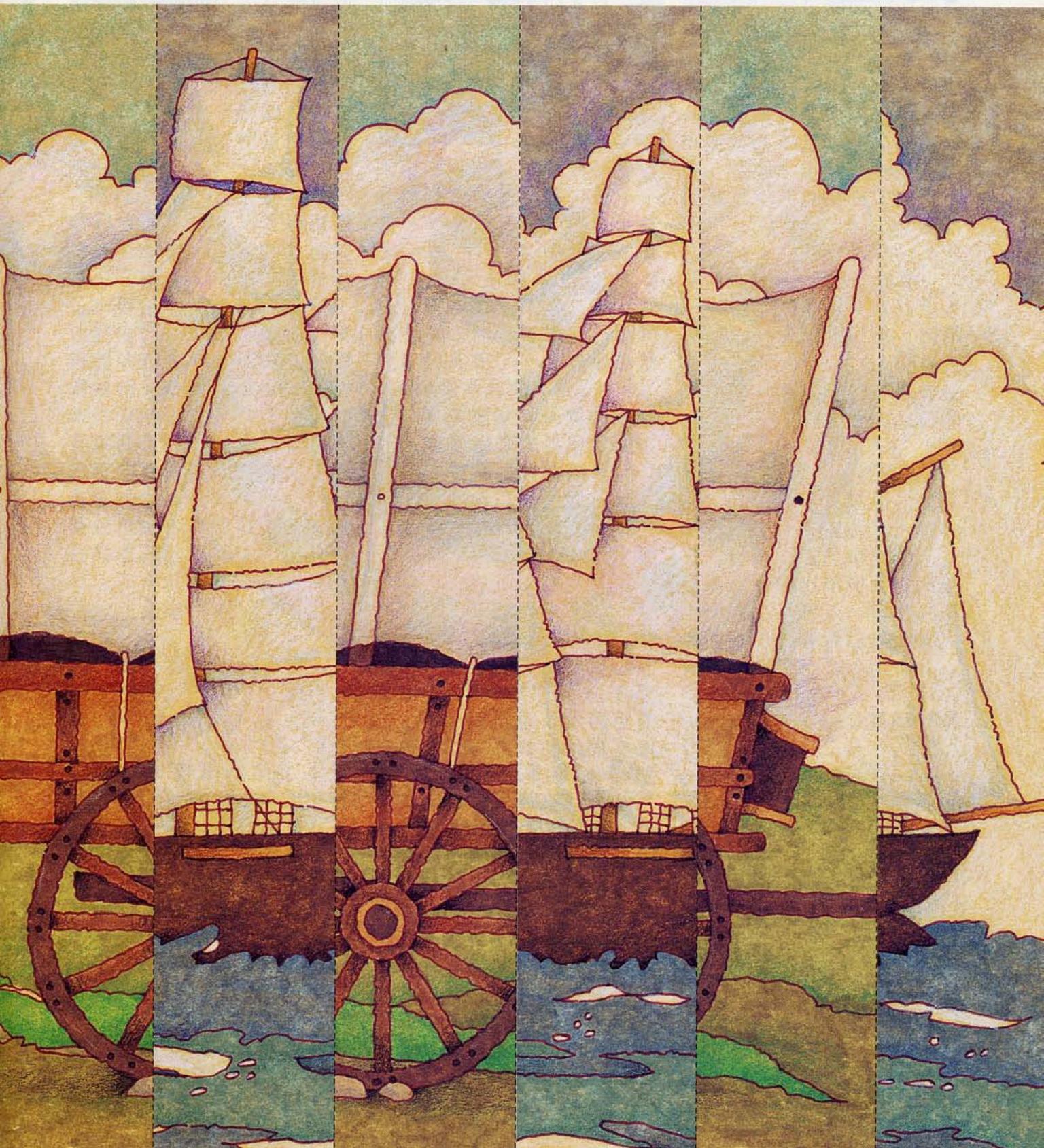


想

要知道不同的先驅者隊伍是怎麼到達錫安的，請把第c-8、c-9頁從雜誌上撕下來，貼在厚紙板上，沿虛線重複對摺（見右圖）。打開摺好的這兩頁，讓它們立起來（見圖）；接著從稍微偏左的地方看第一景，從稍微偏右的地方看第二景。■

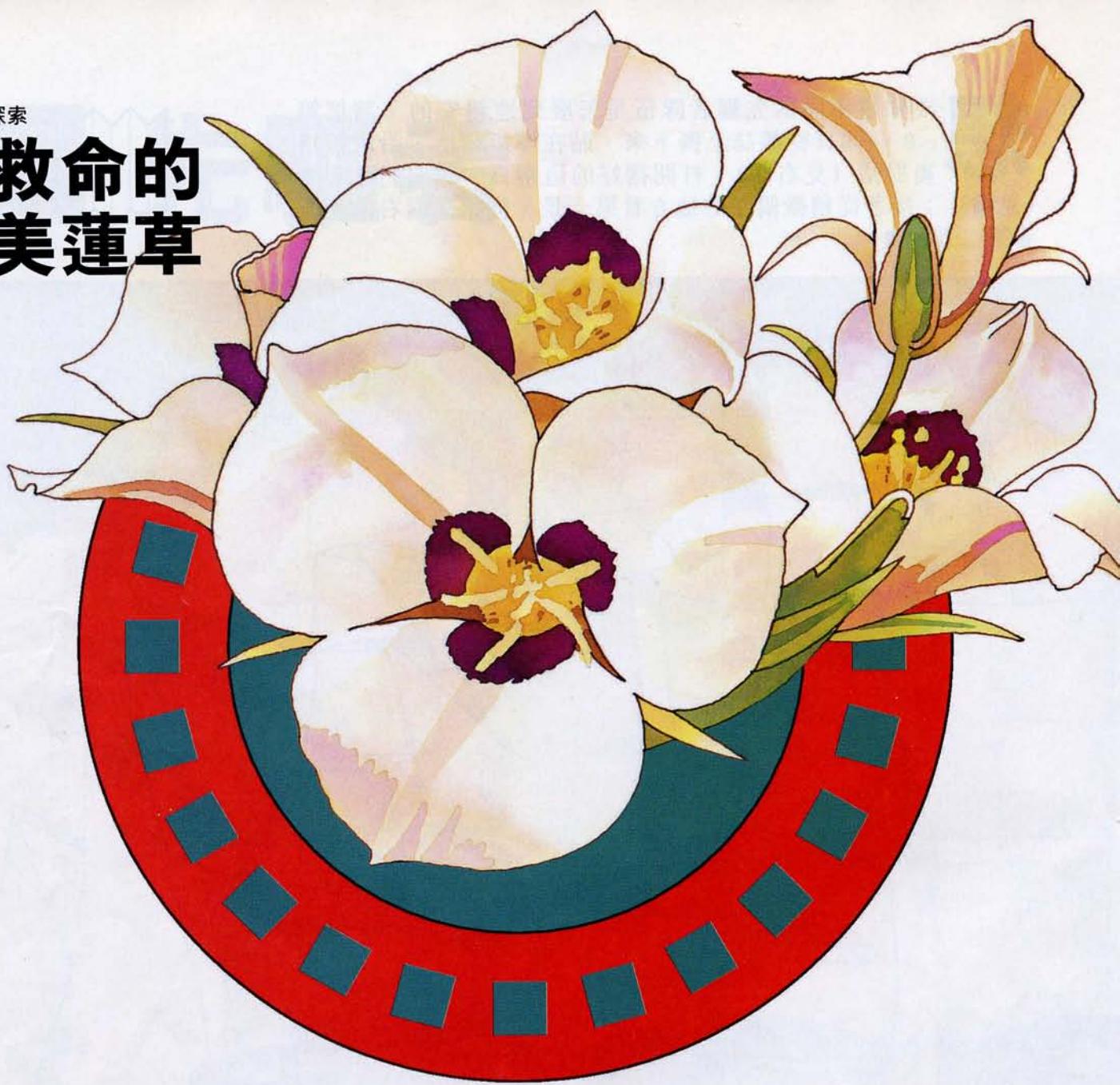


川崎秀娜繪



探索

救命的 美蓮草



斐亭加拉定
布朗狄克繪



先驅者進入鹽湖谷不久之後，有位名叫肯農大衛的年輕人帶著他的妻子薇莉米娜一起搬到猶他州南方，協助開發新屯墾區。薇莉米娜，大家也叫她「薇莉」，並不是很快樂。她很討厭又熱又乾的沙漠，常常因此而在哭泣。她懇求大衛搬回東部去。在那裡，植物和樹木都容易生長

多了，而且氣候也比較溫和。

她抱怨著：「這裡的每樣東西都好醜；要是你能從這個地方找出一樣漂亮的東西給我看，我就會心滿意足，不再抱怨了。」

大衛到山裡，帶回一朵微帶淡紫色的白色小花。薇莉告訴大衛那朵花真的很美，而她自己也承認真的是

這樣，於是也就不再抱怨了。因此她去工作，這使得他們在聖喬治地區有了個作物豐收的農場和美麗的家園；她和她的丈夫在那裡住了很多年。*

此種植物的花朵不但鼓舞了這位灰心失望的先驅者，其營養豐富的鱗莖也救活了無數人，這種植物就是美蓮草。

1846年，當聖徒在冬季營組成篷車隊時，受到指示要攜帶能夠維持18個月的補給品上路。有些人這麼做了，但是大部分的人只帶了他們僅有的東西，或他們買得起的東西。當他們到達鹽湖谷時，很多先驅者只剩下非常少的食物，甚至已經沒有東西可吃了。有好幾個月的時間，他們沒有糖，也沒有麵粉；而在橫越平原的漫長旅程中，其他極少量的補給品也都已經用完了。許多



人迫不得已，能找到什麼就吃什麼，像是烏鵲、兔子、狼。有一位墾荒的聖徒寫著，他用水和一片獸皮煮湯！由於先驅者抵達得太晚，那個時節已經來不及種植足夠的作物了，所以他們只能餓著肚子，度過那個漫長而寒冷的冬季。

很幸運地，美國的原住民幫助先驅者尋找原本就生長在那個區域的植物，這其中包括了像燈泡的鱗莖植物美蓮草。原住民教先驅者如何挖取、烹煮及儲存美蓮草。

要烹煮夠一家人吃一餐的份量，需要用很多很多的美蓮草。雖然大部分鱗莖的大小都跟大顆的彈珠差不多，可是有的卻只跟豌豆仁一樣大而已！有些人說美蓮草的莖吃起來的味道像蘿蔔，而且趁新鮮時吃會好吃得多；有位先驅者就在她的日記中寫著，煮過的鱗莖冷卻以後會變得很黏稠，看起來就像漿糊一樣！

要是有玉米粉或麵粉的話，有些人會把鱗莖磨碎，然後跟玉米粉或麵粉混在一起烹煮。當他們有多餘的鱗莖並不馬上食用時，就把鱗

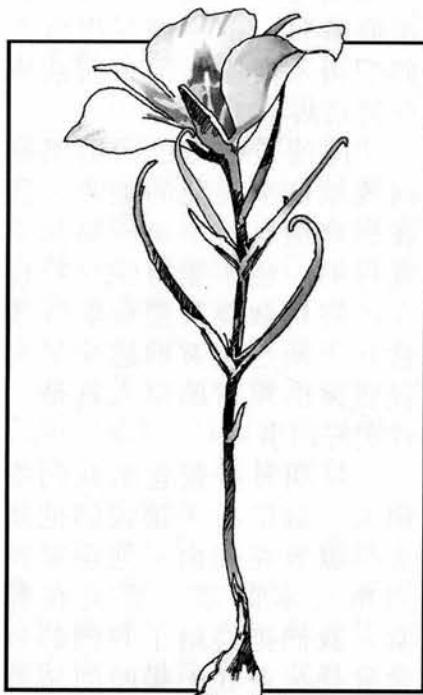
莖掛起來曬乾，或存放在地窖中，以後再吃。

挖鱗莖需要鋒利的棍子或小刀，那是一件相當辛苦的工作；但在剛開始的那幾年，這樣做表示可以活下來，不然就會活活餓死。楊百翰會長說過很多次，要不是有美蓮草，先驅者根本不可能熬過那淒慘的第一個冬季。後來，屯墾的聖徒終於種植了小麥和玉米，而且還獲得了從東部運來的補給品。但是在那個時候，美蓮草真的是從天而降的食物。

美蓮草曾經被認為是象徵先驅者精神的花朵，因為它能在土壤貧瘠、水份稀少的情況下生長，而且還能長出美麗的花朵，及使人活命的鱗莖；它耐寒耐旱，生命力強韌，而且不需要照顧。

在1911年，猶他州立法機構正式指定美蓮草為猶他州的州花，以此項讚譽來表達對這種微小植物的敬意是再合適也不過了，它真的是末世聖徒先驅者的救命恩人啊。■

*根據肯農大衛及肯農薇莉米娜的個人歷史而撰寫。





效法耶穌基督



裴朗卓



加利利故事時間，巴森岱爾繪



史坦吉爾喬登

我們的第一次家庭禁食

大概在一年前，我們家有一些朋友住進了醫院，情況十分嚴重。羅山納、羅安琪和他們的兩個小孩聞到瓦斯味時，人正在廚房裡。羅山納弟兄跑去檢查，當他摸到一條瓦斯管時，有個小裂縫突然爆炸，引起了大火。眼看著他兩個年幼的小孩有危險，羅弟兄奮不顧身地用他自己的身體去滅火，他是四個人當中傷勢最嚴重的人。

當母親把這件意外告訴我們全家時，提到了她和爸爸很愛他們的這些好朋友。她解釋著，因為我們住得遠，所以沒有辦法幫助羅弟兄及羅姊妹照顧他們其他的小孩，也不能幫忙看管他們的房子以及協助處理他們工作上的事務。但是她說我們可以用特別的方法來幫助他們。我們可以全家一起禁食禱告，祈求主祝福羅家庭。我們全家人，連年紀較小的都可以這麼做。我們的父母每次都會在每個月的第一個星期日以及其他的情況下禁

食，但是我們以前從來沒有全家一起禁食過，這次我們決定試一試。

我們從星期六的午餐時間開始，全家人都禁食，包括爸爸、媽媽、13歲的道格、11歲的法蘭琪妮、7歲的黛柏蘭、以及9歲的我。我們作了一個禱告，祈求主祝福我們的朋友。媽媽在冰箱、水龍頭、微波爐及廚房的牆上都貼上了「我們的第一次家庭禁食」的字條，提醒我們記得不要吃任何東西或喝任何東西。

即使是住在巴西亞馬遜河流域這麼炎熱的地方，我在那幾個小時中，一點都不覺得渴，也不覺得餓。我現在已經稍微能夠體會耶穌禁食40天所可能有的感受了。我覺得能夠幫助別人真是一件美好的事。

星期日，爸爸給我們每個人一個信封，讓我們把禁食捐獻放在裡面，他還幫我們填寫奉獻單。那天在教堂，我們把錢給了我們的分會會長，並在午餐時間結束

我們的禁食。

羅家庭最後終於從醫院回家了，身上還帶著一點傷。在我們以及其他許多朋友不斷地為他們禁食祈禱、祈求他們康復的同時，主也繼續祝福著他們。經過了幾個月的療養，他們都完全康復了，幾乎沒有留下什麼疤痕。

從那第一次的家庭禁食開始，每個月我們都會一起

為某個共同的目的而禁食祈禱。

我很感激能成為耶穌基督末世聖徒教會的教友，瞭解有關耶穌基督的事，而且知道祂為我做了那麼多的事，我希望永遠效法祂的榜樣。■

裴朗卓，10歲

諾瓦艾培蘭卡分會

巴西尼格羅河，瑪瑞斯支聯會

正確的選擇

在家中，我們總是受到教導要守安息日為聖。我們上教堂，也努力在星期日去做能幫助我們想到天父及耶穌基督的事情。我們也會在這天寫日記、閱讀教會雜誌的文章，而且不做去公園或運動等這類的活動。

去年，我很高興收到我的朋友戈登的慶生會邀請函，可是當我打開邀請函時，卻發現慶生會要在星期日舉行。我把邀請函拿給爸爸媽媽看，但根本沒問他們我可不可以去。我說：「我不能去參加他的慶生會，因為那天是星期日」。我很失望不能去，不過我知道自己作了正確的選擇。

媽媽打電話給戈登的媽媽，告訴她我不能去。戈登的媽媽說，她很抱歉把慶生會安排在星期日。就在第二

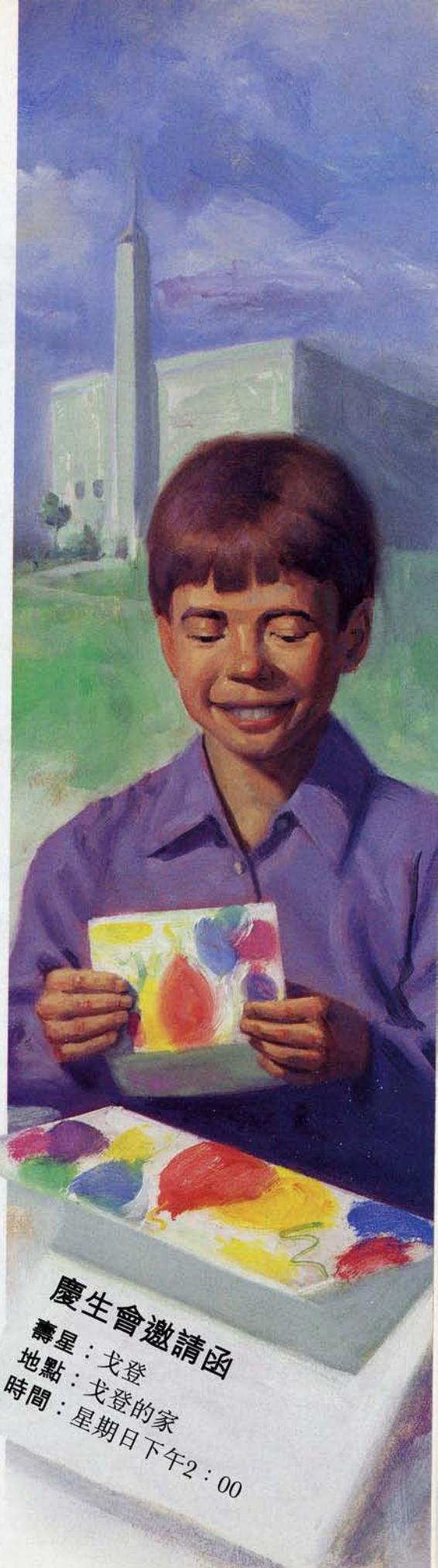
天，當戈登的媽媽和我媽媽來接我們放學回家時，她想和我媽媽聊聊。她說他們家以前也會去某個教會聚會，而且她現在還相信禱告的力量。由於這次的閒聊，我們有很多機會跟戈登的家庭分享福音。他們目前還沒有加入教會，但仍舊對教會表示感興趣，而且也更加瞭解我們的信仰了。

媽媽說，要不是我作了正確的選擇，守安息日為聖，我們大概永遠不會有機會告訴他們這麼多有關福音的事。他們尊重我們的價值觀，所以在今年他們把戈登的慶生會安排在星期六，而不是星期日呢！■

史坦吉爾喬登，8歲

亞伯達紅鹿支聯會

紅鹿第一支會



慶生會邀請函

壽星：戈登

地點：

戈登的家

時間：星期日下午2:00

祝福食物

勞斐恩

(根據作者的祖母及曾祖母的日記而撰寫)



傭說：「到外面去玩吧，妳們知道媽媽需要休息。」莉達、希娜、妮蕾和克萊德於是從後門出去，經過美麗的鬱金香花叢，走到田裡去。田地有一邊是貯藏塊莖植物的大地窖，而地窖裡沒有放滿馬鈴薯或其他塊莖作物的地方，就是這四位小朋友的遊樂室。

莉達以一種特別的聲音說話，表示她現在正在演媽媽，她說：「我們準備吃晚飯吧。希娜，幫我繫圍裙。」她假裝從抽屜裡拿出一條圍裙來，套在脖子上。

希娜假裝幫她在背後綁一個蝴蝶結，她想很快地綁好，好趕著扮演大姊的角色。她把一個大木箱翻過來，在上面鋪了一條舊餐巾，說：「我來擺餐桌。」

莉達用命令的口氣說：「妮蕾，妳回家找一些食物來給我們吃。」

妮蕾很高興能在這個遊戲中扮演一個重要的角色。然而就在她快要回到家時才想到，女傭趕她們出來玩，就可能不會再讓她進屋子裡去了。於是她小心地四處張望，等到看到女傭正和一個騎在馬背上的男孩聊天後，才跑進屋子裡去。

妮蕾走進廚房，櫥櫃的門是開著的，可是裡面什麼東西也沒有，只聞到清潔劑的味道；廚房的桌子上和椅子上堆滿了大大小小、各種形狀的瓶瓶罐罐。

有一個貼了紅色及白色標籤的瓶子吸引了妮蕾的注意，她不知道標籤上的骷髏頭和交叉狀的骨頭表示裡面裝的東西是毒藥。那張標籤已經黏不牢了，所以她把它撕下來，丟在地上，然後很神氣地拿著這個瓶子回到哥哥姊姊那裡，他們正在遊樂室裡等她呢。

莉達打開瓶子，看著裡面的白色結晶粒，說：「嗯，看起來很不錯。我們還要花一點時間才會把飯菜煮好，所以現在還不需要坐在桌子旁。」

莉達假裝忙著用爐子炒菜，後來又去掃地。當其他小孩等食物等得不耐煩時，她還會偶爾叱責他們。最後，她宣布吃飯的時間到了。

當孩子們在桌旁坐好後，莉達在每一位小孩面前倒上一小堆結晶粒。克萊德舔了舔他的手指頭，馬上就想吃，但被莉達阻止，莉達說：「作完禱告才可以吃東西，我來作禱告。」

這次，她在禱告中提醒大家要記得天父，她說：「我們在天上的父，我們感謝您賜給我們這些食物以及……。」她作禱告時聲音有時候大有時候小，但大部分的時候，都是在嘴裡小聲說的，所以沒有人十分清楚她禱告的內容是什麼。其他的人只聽到她說：「請祝福我們要吃的東西」，以及「祝福那些在外地的傳教士」。就在希娜、妮蕾和克



萊德以為禱告就要結束、馬上可以吃大餐時，莉達又想到可以在禱告中再提一下支會裡的某位教友，於是禱告又繼續下去。

在家裡，生著病而且非常虛弱的媽媽醒來，她心中對孩子有種不放心的感覺，而且她發現自己還沒完全清醒就已經站在床邊了。她慢慢地走出臥房，看見女傭正躺在躺椅上熟睡著。

廚房裡乾乾淨淨、一塵不染，當一陣微風把一張褪了色的紅色標籤輕輕吹過地板時，她簡直嚇呆了。那張標籤上有一個骷髏頭和交叉狀的骨頭，以及「士的寧」這幾個字（譯註：士的寧為一種毒性強烈的無色結晶鹽基）。媽媽用她最快的速度跑到屋外，可是沒有看到孩子們在院子裡玩耍，於是就直接到地窖裡的遊樂室去找他們。

莉達才剛說完「阿們」，每個小孩都舉起

已經舔乾淨的手指頭要放在「食物」上，並準備沾起粉末來吃的時候，這時媽媽的影子突然出現在門口。

媽媽及時發現了這些孩子！她在心中獻上祈禱感謝她的孩子能夠保住性命，她一點都不懷疑是主的靈把她喚醒，帶領她到孩子們玩的地方。

那天晚上吃晚餐時，孩子們都耐心地聽爸爸用長長的禱告詞和忽大忽小的聲音來祝福食物。他們在塊莖地窖裡差一點就把假「食物」吃下去，他們永遠也忘不了自己所受到的這項祝福。

吃飯的時候，妮蕾小聲地對莉達說：「天父真的聆聽每一個禱告，而且也都瞭解每一個禱告，對不對？」

莉達也小聲地告訴妮蕾：「對啊，一點也沒錯。」 ■



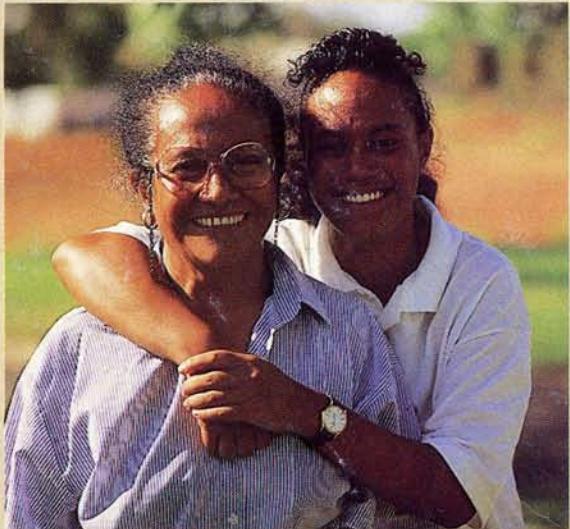


墓旁的婦人，布古瑞威廉繪（1825-1905）

那目睹主被釘死在十字架上、放進石墓中的婦人，她們後來前去膏祂的身體，卻看見石頭已經從墳墓滾開，主的身體已經不在那裡了；

這時她們看見有兩個人，衣服放光，說道：「為甚麼在死人中找活人呢？祂不在這裡，已經復活了。」（見路加福音23：55-24：6）。

比利時安特衛普美術館惠予提供/TPS/超集



我們從交誼中獲得力量，並在明白我們是天父的兒女、也是祂幸福計畫的一部分時充滿了喜樂。不論理由為何，如果男女青年在教會中沒有歸屬感，他們就會去別的團體尋求這種歸屬感。父母及教會領袖應如何幫助這些男女青年覺得他們是其支會或分會大家庭中的一份子呢？見「協助男女青年獲得歸屬感」，第42頁。

CHINESE



4 02999 86265 0