

利阿賀拿

改善我們的祈禱，
第16頁

晉升婦女會，第26頁

給家庭的信心盾牌，
第F10頁

利阿賀拿



封面

封面：賴爾馬太攝，人物由模特兒擔任。封底：班得生史帝夫攝，不得複製。



朋友封面

戴蒙克瑞攝，人物由模特兒擔任。

特稿

- 2 總會會長團信息：父親，母親，婚姻 傅士德雅各會長
- 10 聖餐聚會崇拜 納爾遜羅素長老
- 16 改善我們的祈禱 胡適令約瑟長老
- 25 探訪教導信息：透過自制感受主的愛
- 28 歡迎到婦女會 高恩特拉蕊
- 38 後期聖徒的心聲
 - 偏向右舷 斯密亞契
 - 克服痛苦會讓我們變得更好 尚保諾華盛頓
 - 正是我需要的幫助 柯丁瑪格麗特
- 48 讀者來函

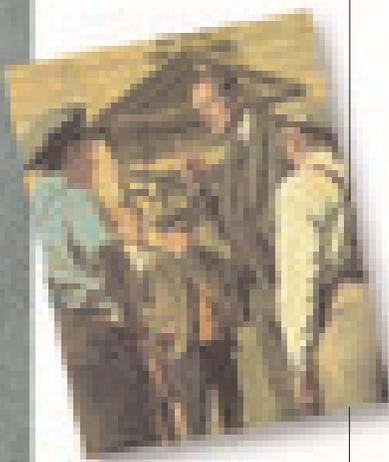
青年園地

- 8 牆上的勵志標語 羅伯森傑瑞米
- 15 我那極具靈感的傳道召喚 馬丁斯林肯
- 24 我不想死 柯克裴特瑞克瑪姬
- 26 妳們的下一步 巴特勒夏娜
- 32 願意傾聽的人 歐克羅可欣
- 34 有信念的歌聲 歐克斯金妮特
- 37 海報：洗心革面
- 42 天降甘霖 哈佛生拉諾長老
- 44 答問篇：我的朋友說他想要受洗，可是我認為他可能比較感興趣的是我而不是福音。我該怎麼辦？
- 47 你知道嗎？

朋友：兒童園地

- F2 來傾聽先知的聲音：不要隨波逐流，盲目附和 興格萊戈登會長
- F4 分享時間：建立在我的磐石上 威爾森席拉
- F6 郭禧伯會長的小故事：使徒的見證
- F8 大衛的祈禱 羅帕派翠西亞
- F10 海報文章：信心的盾牌
- F12 與朋友談：家庭傳統 小戈登克里斯長老
- F14 看顧小婢 歐德洛伊萊麗亞

見「信心的盾牌」，第 F10 頁。



見「不要隨波逐流，盲目附和」，第 F2 頁。



原作：奧申格瑞◎版權所有；刺繡品：蘇美達潔西塔◎版權所有；不得複製。



第一次異象，蘇美達潔西塔繡。

「我看見一個光柱，……當光停留在我身上時，我看見兩位人物，……其光輝和榮耀難以形容，」斯密約瑟先知如此寫著（斯密約瑟的寫作（二）：27.28）。
這幅景象取材自奧申格瑞的畫作，以智利人的絨線刺繡方式呈現。

總會會長團：興格萊戈登、孟諾多馬、傅士德雅各
十二使徒定額組：潘培道、貝利多馬、海大衛、麥士維尼爾、納爾遜羅素、鄒克司達林、培勒羅素、胡連令約瑟、司考德李察、海爾斯羅拔、賀倫傑佛瑞、艾寧亨利
編輯：紐恩丹尼

顧問：貝特曼伊雷、布勞亞特、簡森傑伊、魏司提反

總監：費雪大衛

策劃總編輯：卡夫維克

圖案編輯：洛伯亞倫

雜誌總編：羅尼李察

主編：賈納馬文

編輯人員：歐妮克蕾特、培瑞特蘇珊、布勒莎娜、卡爾萊恩、古柏琳達、高恩特藍尼、葛林伍珍妮佛、強生法爾、卡斯頓凱莉、李維特馬文、奧蘭克莎莉、奧申亞當、保勒萊蒂、波森蘇薇安、席爾丹、泰來利百加、泰瑞羅傑、多馬珍妮、凡希柏格保羅、霍德萊莉、韋伯金柏莉、韋克萊妮卡

雜誌圖案經理：川崎正仁

美術編輯：坎本史考特

出版經理：彼德斯珍安

設計及出版人員：艾倫博瑞特凱莉、布耶豪德、榮德多馬、柯丁森雷金納德、蒙德凱薩琳、柯比丹妮絲、彼德森泰德、皮克頓藍道、陶德柯莉、瓦納克勞迪雅

行銷經理：希勒賴理

印刷主任：塞威克查格

發行主任：柯丁森克里斯

美加以外地區，請洽當地發行中心訂閱中文利阿賀拿

利阿賀拿編輯委員會：

翻譯主任：蔡琳

排版助理：黃鍾秀

地方新聞編輯：簡介方

發行者：耶穌基督後期聖徒教會

承印者：總會鹽湖城印刷中心

電話：801-240-5345

投稿或有任何疑問請來函寄至 Liahona, Room 2420, 50

East North Temple Street, Salt Lake City, UT 84150-3220,

USA;或以電子郵件寄至 cur-liahona-imag@ldschurch.org.

利阿賀拿 (出自摩門經, 其意為「羅盤」或「導向器」)

以下列語言發行：阿爾巴尼亞文、阿姆哈拉文、亞美尼亞文

(東)、保加利亞文、宿霧文、中文、捷克文、丹麥文

、荷文、英文、愛沙尼亞文、斐濟文、芬蘭文、法文

、德文、海地文、匈牙利文、冰島文、印尼文、義大利文

、日文、吉里巴斯文、韓文、拉脫維亞文、立陶宛文、馬拉

加西文、馬紹爾文、蒙古文、挪威文、波蘭文、葡萄牙

文、羅馬尼亞文、俄文、薩摩亞文、錫蘭文、斯洛文尼亞

文、西班牙文、瑞典文、塔加羅文、大溪地文、泰文、東

加文、烏克蘭文、柬埔寨文、克羅埃西亞文、坦米爾文

、特魯谷文及越南文 (發行次數依語言之不同而有別)。

Intellectual Reserve, Inc. © 2004 版權所有

美國印行

利阿賀拿雜誌的文與圖可複印供教會及家庭作為輔助資料

或於非商業用途時使用。圖片說明處若載有限制字樣，則

不得複印。若有問題請洽：Church Copyrights and

Permissions Office, 50 East North Temple Street, Salt

Lake City, UT 84150, USA；電話：1-801-240-3959；電

子信箱：cor-copyright@ldschurch.org。

您可透過網際網路閱讀多種語言版本之利阿賀拿，請至網

站 www.lds.org 點選 Gospel Library。

For Readers in the United States and Canada:

August 2004 Vol. 28 No. 8. 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, plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake

City, Utah, and at additional mailing offices. Sixty days' notice

required for change of address. Include address label from a

recent issue; old and new address must be included. Send USA

and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at

address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card

orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by

phone. (Canadian Poste Information: Publication Agreement

#40017431)

POSTMASTER: Send address changes to Salt Lake Distribution

Center, Church Magazines, PO Box 26368, Salt Lake City, UT

84126-0368.

• 如有破損、缺頁，請寄回更換 •

地址：10606 台北市大安區金華街183巷24號。

電話：(02) 2321-8353 轉分機112

家人家庭晚會 建議



「聖餐聚會崇拜」，第

10頁：讀聖餐祈禱文

(見教約 20：77，

79)，然後討論領受麵包和水

時所更新的聖約。納爾遜羅素

長老建議在領受聖餐時，每個

人都應「自己省察」，「思量

有關於神的神聖事情」。問家

人：自己省察是什麼意思？哪

些事物算是屬神的神聖事情？

「偏向右舷」，第38頁：說

明有時我們會在生活中遇見靈

性的風暴，而有時我們受困於

這些風暴時會「偏向右舷」。

問家人：如果他們的船開始偏

離方向，他們會採取哪些保護

措施。

「我那極具靈感的傳道召

喚」，第15頁：一起讀這個故

事，故事中的傳教士講述了一個

原因，讓他知道他到某個傳

道部傳教的召喚是從神而來的

靈感。家中若有成員傳過教，

就請他或她分享傳教期間讓

他們見證穩固的相關經驗。

「天降甘霖」，第42頁：讀

哈佛生拉諾長老去海菲瓦訪問

的故事。問家人他們是否有信

心來分享自己僅剩的食物？請

他們想像在那種環境下，運用

信心祈求在航海時有好天氣的

情形。你的生活是否也面臨乾

旱？你想祈求哪一種「雨」來

紓解這些旱象？

「不要隨波逐流，盲目

附和」，第F2頁：問孩

子：他們是否面臨過因

為大家都這麼做，所以他們也

去做某些壞事的誘惑。談談隨

波逐流以外的其他選擇，如祈

求援助，與父母談，為正義挺

身而出等等。

「大衛的祈禱」，第F8頁：

問孩子他們是否曾經感到害

怕，告訴他們麥基奧大衛會長

的故事，向他們保證，他們能

夠像大衛小時候一樣祈禱，並

得到安慰。

本期主題

F = 朋友	婦女會，26，28
女青年，26，28，34	婚姻，2
友誼，8	探訪教導，25
合一，26，28	教會歷史，47
自制，25，37	教導，1
見證，F6	傳道工作，8，15，
兒童會，F4	32，44
服務，38	愛，25，26，28
信心，42，F4，F10	聖約，2，26，28
保護，F4，F8，F14	聖餐聚會，10
勇氣，F2，F8，F12	聖職，2
祈禱，16，24，38，	聖靈，32，38，F8，
F4，F8，F10	F12，F14
約會，44	榜樣，8，34
耶穌基督，10，25	領導，28，47
音樂，10	寬恕，38，F4，F10
家人家庭晚會，1	摩門經，47
家庭，2，38，F4，	標準，34，44，F2
F10，F12	親職，2
家庭教導，7	
悔改，37，F4，F10	



父親，母親， 婚姻

傅士德雅各長老
總會會長團第二副會長

近年來，我們的社會深受某一癌症的毒害，鮮有家庭能夠倖免，我指的就是家庭分崩離析這件事，因此，正確且及時的治療是當務之急。但願我要說的話不會冒犯任何人，我重申我堅定的信念，就是：女人是神最偉大的創造。我也相信世上再也沒有比母職更偉大的德行。母親對子女一生的影響是無法估算的。單親，其中多數是母親，尤其任重道遠。

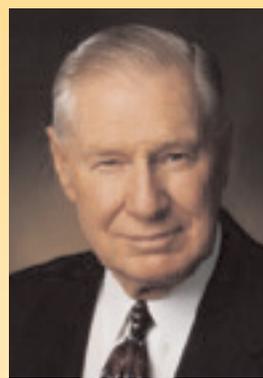
我承認，有許多作丈夫和作父親的，對妻子和兒女施暴，使他們必須向外尋求保護。然而，現代的社會學研究也強而有力地再度證明，慈祥的父親對子女的一生有著重要的影響。過去20年來，在力求保持家庭完整的同時，社會學家提出了一項驚人的發現：美國絕大多數的犯罪和偏差行為都來自子女遭父親遺棄的家庭。在許多的社會中，貧困兒童、犯罪、吸毒、以及家庭分

崩離析的問題都可歸因於家中沒有父愛。因此，現在可從社會學的角度看出一個沈痛的事實：父親並非可有可無。

不論屬世或屬靈方面的需求，作父親的都必須盡其所能地成為主要的供應者。我毫不猶豫地這樣說，因為主已將這項義務賦予為人丈夫者。「婦女們有向她們的丈夫要求扶養的權利，直到她們的丈夫死去。」¹再者，「所有小孩們都有向他們的父母要求扶養的權利，直到他們成年的時候。」²此外，他們的靈性福祉應「由於他們的祖先的信心和聖約而產生。」³至於小孩，主應許他們可從「他們的父親手中要求偉大的事。」⁴

互補的角色

爭辯父母親哪一方較重要是沒有意義的。母親對新生兒及子女剛出生的第一年有著絕對重要的影響，



我認為，本教會的教友擁有治療日趨式微的家庭生活的特效藥，那就是不論男女小孩都要孝敬父母，尊重父母在家中的神聖角色。

父親的影響則隨著子女的成長而與日俱增；然而，父母雙方在子女成長的不同階段都不可或缺，並有其獨特的特質，可為子女做許多不同的事。父母兩人都有能力養育子女，只是方法不同而已。母親主要是幫助子女學會在現在和未來的家庭生活，父親則最能幫助子女學會如何在家庭以外的環境生存。

有位權威人士說：「研究顯示，父親在子女建立〔自尊〕這件事上也有深遠的影響力。父親的角色很重要，會以我們不完全明白的方式培養子女在道德上的約束力和自制力。」他又說：「研究也顯示，父親對於子女的性別認定有著決定性的影響。有趣的是，父親參與教養兒女時，對男孩和女孩在性別認定和個性上都會產生有力的影響。大家都知道，父親若在家庭中有舉足輕重的地位，男孩就更有男子氣概，女孩就更有女性氣質。」⁵

父母親無論婚姻關係如何，都有責任將個人差異置之一旁，彼此鼓勵為子女樹立正義的榜樣。

賜給女人從神和立法機關而來的所有權利和祝福，而不貶損神另一偉大創造——男人——的高貴本質，是不可能的事嗎？1872年曾有一評論針對此點如此說道：

「女人的地位是今日世界的一個問題；在社會及政治方面，世界都必須正視這個問題。除了享有男人選來賞賜給女人的一些怪念頭、夢幻遐想或者……公正等權利外，有些人……不願承認女人也可以享有任何其他的權利。對於無法辯駁的理由，男人便加以譴責和奚落；這是男人在面對無法反駁的正確原則時，所採取

的古老避難方式。同樣地，另外有一些人……則認為女人的地位除了應當受到認可外，還更激進地起來倡導一些偏激的理論，要女人起來反抗男人，以顯示她們是單獨且對立的存在個體。女人若要表示她有多麼地完全獨立，可能會使她養成一些男人應該受到譴責的個性，而那些個性原本應該是男人要極力避免或改善的，而不是女人該加以仿效的。這兩種類型都太過於極端，介於其間才是『中庸之道』。⁶



爭辯父母親哪一方較重要是沒有意義的。母親對新生兒及子女剛出生的第一年有著絕對重要的影響，父親的影響則隨著子女的成長而與日俱增。

運用聖職

許多人不明白我們的信仰，不相信神已明智地為世界上最重要的機構制定帶領的權力，這帶領的權力就是聖職。神將聖職託付給世人來造福祂所有的子女。聖職沒有性別之分；聖職是從神而來的祝福，要造福所有由祂僕人照顧的人。在教會裡，這聖職的權柄能透過家庭教導教師、定額組會長、主教和分會會長、父親，以及負責管理神國事務的所有正義弟兄來造福所有的教友。聖職是正義的權能與影響力，男孩從小開始，學習一生都要尊重貞潔，誠實勤奮，尊重女性，保護女性。聖職也是一種約束力。

女孩學到，她們的許多願望都能夠透過聖職的影響力和祝福的權能而實現。

持有聖職意味著跟隨基督的榜樣，努力效法祂在父職方面的好榜樣，經常關懷照顧自己的子女。聖職持有人敬重聖職的方法就是永遠以完全的忠誠珍惜他的妻子，他孩子的母親。他要終身照顧、關心他的兒女和子孫。大衛為他不肖兒子所作的祈求是經文中最感人的一個



禱告：「我兒押沙龍啊！我兒，我兒押沙龍啊！我恨不得替你死，押沙龍啊，我兒！我兒！」⁷

我敦促教會中為人夫、為人父的弟兄要作那種讓妻子認為不可或缺的人。我鼓勵教會中的姊妹對自己的先生要有耐心、愛心和體諒。結了婚的人應該要完全準備好，把婚姻當作生活的第一優先來經營。

夫妻之間不管誰對另一個人說「我不需要你」，都會嚴重破壞幸福的婚姻，因為救主過去和現在都勸告我們要成為一體：「『因此，人要離開父母，與妻子連合，二人成為一體。』……既然如此，夫妻不再是兩個人，乃是一體的了。」⁸

心思合一

心思合一要比身體合一更困難。這種心思上的合一可以從「我感謝你」

和「我以你為榮」的真誠態度中表達出來。這種家庭的和諧是寬恕和遺忘的結果，寬恕和遺忘是成熟婚姻關係的要素。有人說我們在「婚前要睜大眼睛，婚後要閉一隻眼睛。」⁹真正的博愛應該從婚姻開始，因為婚姻關係必須每天重新培養。

我不知道夫妻任何一方在摒棄對方後，是否還可能成為完整的個體。夫妻不論誰在子女面前藐視對方的神聖角色，其實就是貶損子女心中正在萌芽成長的男子氣概或女性氣質。我想，夫妻間一定會有差異，只是這些差異要在私下調解。

我們必須承認，有些婚姻是失敗的。我要對那些處於這種情況的人表示同情，因為每一樁離婚都會造成傷害。夫妻雙方應該不惜一切代價地去維護婚姻誓約。我認為，男女在婚禮中所作的任何承諾都是一

神 將聖職
託付給
世人來
造福祂所有的
子女。聖職沒有
性別之分；聖職
是從神而來的
祝福，要造福
所有由祂僕人
照顧的人。



攝
王為

父 母子女之
間的家庭
關係是
世上最古老也最
持久的制度，
它歷經不同的
時空和文化而
仍存留於世，
因為一男一女
之間的婚姻是
自然狀態，也是
神所制定的。

種誓約。父母子女之間的家庭關係是世上最古老也最持久的制度，它歷經不同的時空和文化而仍存留於世，因為一男一女之間的婚姻是自然狀態，也是神所制定的，它是一項道德命令。在聖殿裡為永恆而舉行的婚姻就成了我們所立的最重要的聖約。神藉以來加賜予印證的權能，使神也成為立約的另一方。

我一生中有大半的時間都在處理人的問題，但卻一直不明白有什麼理由能「正當」到可以破壞聖約。我承認，我並沒有智慧或權力來定義到底什麼是「正當理由」，只有婚姻中的兩方才能決定，他們必須為不尊重聖約所帶來的後果負責。長期無法挽救的婚姻關係嚴重到破壞一個人的自尊時，只有這種情形，我認為才是「正當理由」。

同時，我也深刻體認到哪些事情

不可以算是破壞婚姻聖約的正當理由。當然，這絕對不是「心理壓力」、「個性不合」，也不是「日漸疏遠」或「再也沒有愛情」可以交代的，尤其是在有小孩的情況下。使徒保羅對這問題提出的忠告是：

「你們作丈夫的，要愛你們的妻子，正如基督愛教會，為教會捨己。」¹⁰

「好指教少年婦人，愛丈夫，〔也〕愛兒女。」¹¹

特效藥

我認為，本教會的教友擁有治療日趨式微的家庭生活的特效藥，那就是不論男女小孩都要孝敬父母，尊重父母在家中的神聖角色。如此一來，教友之間必因家庭的正義而增進彼此的尊重與感激。這樣，瑪拉基提到的由以來加所復興的偉大印證權柄便能運作，「使祖先的心

轉向子孫，子孫的心轉向祖先，以免全地因咒詛而被毀滅。」¹²

斯密斐亭約瑟會長（1876-1972）在談到以來加的權鑰時曾說：「賜給以來加的印證權柄是在今生和全永恆中將丈夫與妻子，子女與父母連結在一起的一種權能。這種連結的權能存在於每一項福音的教儀中。……以來加的使命是要來復興這項權柄，好使混亂失序的詛罰不會發生在神的國度裡。」¹³今日社會中的混亂及脫序現象四處可見，但我們絕不容許這些事摧毀我們的家。

我們可能會以為，以來加帶來的這項權能只跟在神聖地方舉行的正式教儀有關，其實這些教儀只有在我們尊重父親和母親的神聖角色時，才能在生活中產生美好不凡的功效。瑪拉基說以來加的權能能把父親的心轉向兒女，把兒女的心轉向父親。¹⁴心是情感的中樞，啟示的管道，因此這個由以來加帶來的印證權能，最能在家庭關係中彰顯，並在充滿關懷的環境及愛的服務中造就出品格與美德。這些教儀像繩索一樣把家庭連結在一起，而聖職則促進了家庭的發展，「聖職的教義」將以一種察覺不到、但卻真實的方式，像「天上下降的甘露那樣，滴在你的靈魂〔和你的家庭〕上。」¹⁵

我見證，父親和丈夫若能光大聖職的祝福，妻子和兒女也能尊崇之，就能確實醫治正在侵蝕我們社會的癌症。我請求各位作父親的，光大你們的聖職召喚；藉這神聖的影響力來造福家人，體驗父神所應許的酬償。■

註：

- 1.教約83：2。
- 2.教約83：4。
- 3.教約84：99。
- 4.教約29：48。
- 5.Karl Zinsmeister, "Fathers: Who Needs Them?" (address delivered to the Family Research Council, 19 June 1992).

6."Woman's Status," *Woman's Exponent*, 15 July 1872, 29.

7.撒母耳記下18：33。

8.馬太福音19：5-6。

9.Magdeleine Scudery, in John P. Bradley and others, comps., *The International Dictionary of Thoughts* (1969), 472.

10.以弗所書5：25。

11.提多書2：4。

12.教約110：15；亦見瑪拉基書4：6。

13.*Elijah the Prophet and His Mission* (1957), 5.

14.見瑪拉基書4：5-6。

15.教約121：45。

給家庭教導教師的建議

經過審慎的準備之後，利用能鼓勵教導對象參與的方法分享這篇信息。

1.讀「家庭：致全世界文告」中的這一段話：「夫妻肩負神聖的責任要彼此相愛，彼此照顧，也要愛護和照顧他們的兒女」（1998年10月，聖徒之聲，第24頁）。問：每個家人以及神的每一個孩子應該如何分擔這項責任？

2.讀傅士德會長在標題「心思合一」下的第三段信息。問家人：什麼是聖約？我們與誰訂立聖殿的聖約？強調永恆婚姻聖約的神聖性。

3.讀傅士德會長的這句話：「本教會的教友擁有治療日趨式微的家庭生活的特效藥」。請家人想一想這特效藥可能是什麼？然後讀出傅士德會長在標題「特效藥」下的第一段話。

牆上的 勵志標語

羅伯森傑瑞米

近 朱者赤，近墨者黑。」我看過這句勵志標語幾萬遍了，從來不認為它有什麼意義，我們家牆上到處刻意貼滿了這類的勵志小語，這只不過是其中的一句，而且剛好掛在最好的位置上——廚房餐桌的正上方。

朋友來家裡坐坐時，我們通常會聚在廚房。約會，看午夜場的電影，簡便的午餐，幾乎全在廚房打發。媽都知道我們的活動；她會根據那些活動擬定攻擊計畫，幾年以後我才了解到母親都是直接命中問題的核心所在。

我很幸運，許多朋友也是教會教友，我們一起去教會、一起上學，也幾乎在同一時間去傳教，不過，有個人卻和我們完全不同。他的父母離婚了，所以經常換不同的家住，或到朋友家過夜。我想，這是為什麼他老是覺得自己有點被人孤立和落單的原因吧。他留著長髮，耳朵上至少有一副耳環。雖然如此，我們愛他，視他為一份子。

我們在高中時期目睹他的改變；那真是太好了。他過完19歲的生日後不久，就提出傳教申請，並收到召喚書。幾個月後，我們才真正瞭解這件事的重大意義。

那是一月的某個寒冷的星期日，我和朋友

它掛在我們
每天都會看到
的地方，而且
曾經徹底地
改變了一個人的
生命。

會合，要去聽這位年輕人在聖餐聚會演講。我因為受邀獻唱而坐在台上，我看著會眾，看到所有的朋友和家人，場面十分感人。這位朋友鼓起勇氣走向講台，眼眶有點紅紅的。

他用一個問題作開場白：「你們有人知道為什麼我會在這裡嗎？嗯，答案真的非常簡單，我在這裡，是因為曾在一個朋友家吃過很多次飯，他們家餐桌上掛著一句勵志標語，上面寫著：『近朱者赤，近墨者黑。』我要我的朋友們知道，若不是他們的影響與愛，今天我不會站在這裡。」

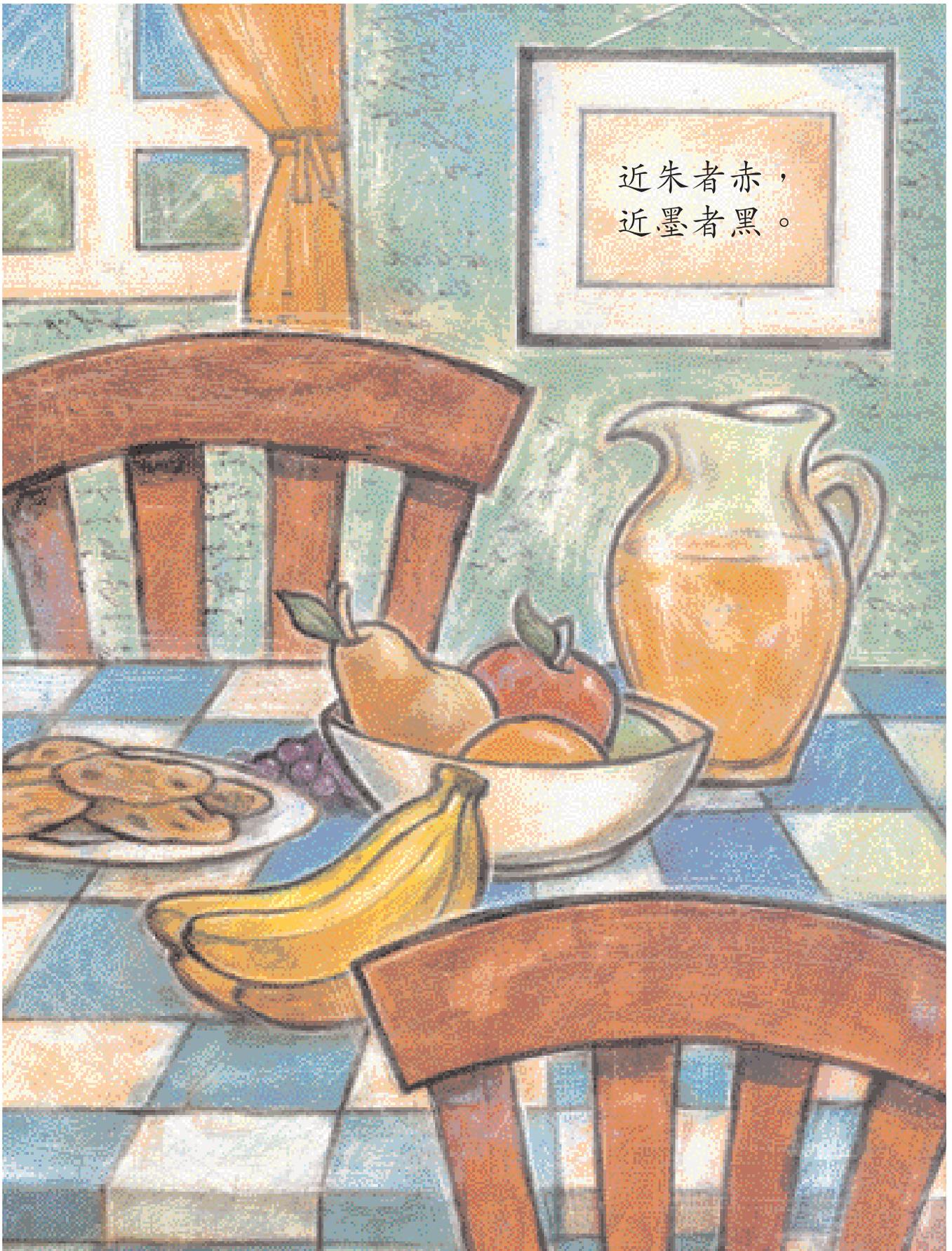
我往會眾望去，看見母親淚眼汪汪，滿臉欣慰。

從那天起，我也回想起朋友對我生活的影響。若不是他們的榜樣，我不知道自己是否還會去傳教。若不是從這些如此美好的人身上得到力量與愛，我也不知道今天自己會成為怎樣的一個人。對此，我深表感激，我感謝他們，也感謝我的天父。

我知道大家永遠都不會忘記那天從那講台上分享的信息。我也知道那句勵志標語直到今天仍然掛在我們家的廚房餐桌上。■

羅伯森傑瑞米是猶他普柔浮豪景支聯會，豪景第2支會的教友。

近朱者赤，
近墨者黑。





聖餐聚會 崇拜

妥善籌畫及主持聖餐聚會
可助我們紀念主與祂的
贖罪。

納爾遜羅素長老
十二使徒定額組

主教團及分會會長團的許多責任都可以授權給其他人，但聖餐聚會的责任是不能授權出去的。一般說來，他們主領聖餐聚會，因此對該聚會的靈性及內容負有責任。主教、副主教、分會會長以及副會長應該對我這個有關聖餐聚會的教導特別感興趣，每週參與聚會的教友也應該會對此主題感興趣。

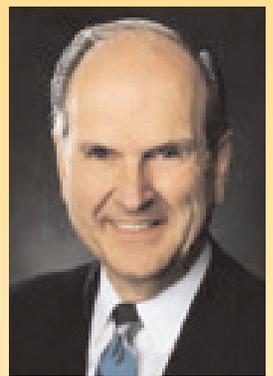
教義基礎

聖餐聚會是教友全家共同出席的聚會，而家庭是教會的基本單位。家人及教友需要在聖餐聚會開始前提早抵達；我們按照主的吩咐出席

聖餐聚會，為的是領受聖餐並更新聖約。

主制定聖餐是為了提醒我們記得祂的贖罪。在最後、特別準備的逾越節晚餐進入尾聲時，耶穌拿起麵包，祝福並擘開，然後拿給門徒說：「你們拿著吃」（馬太福音26：26）。「這是我的身體，為你們捨的，你們也應當如此行，為的是記念我」（路加福音22：19）。然後祂拿起杯來，祝謝了，遞給周圍的人，說：「這杯是用我血所立的新約」（路加福音22：20），「……為多人流出來，使罪得赦」（馬太福音26：28）。『……要如此行，為的是記念我。』你們每逢吃這餅，喝這杯，是表明主的死」（哥林多前書11：25-26）。祂透過這方式，將聖餐和即將來到的釘十字架連在一起。

神曾聲明：「這是我的事工和我的榮耀——促成人的不死和永生」（摩西書1：39）。然後，神子自願付出生命以完成祂父親的旨意，因



**我感謝主賜我們
聖餐聚會，以及
聖餐聚會在我生命
中的意義。這聚會
再三燃起我的
信心，讓我能夠
每星期更新聖約。**

此，對所有曾活在世上的人來說，不朽得以成真，永生成為可能。

我們以極為個人的方式記念祂的贖罪，我們帶著破碎的心和痛悔的靈來到聖餐聚會；這是我們安息日聚會最重要的一部分（見教約59：8-13）。

聖餐祈禱文是由主啟示的，這些祈禱文包含聖約和應許（見教約20：

我們每個人都應該拋開

害怕的感覺，視唱歌為虔敬讚美創造主的機會。

禱，以免在無意中釋出排斥單身者的信息。記住，祈禱就是祈禱，不是講道。

可以給即將去傳教的人機會在聖餐聚會演講，但不需邀請其家人或朋友演講。可以安排兩位或兩位以上即將去傳教的人在同一場聚會演講。應邀請光榮返鄉的傳教士在聖餐聚會演講，給他時間分享靈性經驗並作見證。

聖餐聚會讓男女青年有機會就指定的福音主題作簡要的演講；有時高級諮議也會由支聯會會長指派演講。

不妨召喚教友擔任迎賓招待人員，歡迎前來崇拜的人，並引領他們到舒適的座位入座，同時保留後排或走道旁的一些座位給有特殊需要的人。

不可在聖餐聚會使用錄影帶及投

影片等視聽材料。

偶而遇到教友因疾病不克前來參加聚會時，主教或分會會長可以指派聖職持有人到病人的病榻前為他們主理聖餐。

典型的聖餐聚會包括：

- 會前音樂。
- 歡迎並介紹主領當局人員，以及奉派前來的高級諮議代表。
- 開會聖詩及開會祈禱。
- 支會或分會事務，例如：
 - 卸免及支持支會職員與教師。
 - 宣佈兒童會畢業的兒童、蒙召去擔任傳教士或其他指派的教友、男女青年之成就。
 - 提出接受或晉升亞倫聖職的弟兄姓名，



77，79)。我們立約承受耶穌基督的名並遵守祂的誠命，我們吃下擘開的麵包以記念祂的身體，喝水以記念祂為我們所流的血，並見證我們會永遠記念祂。我們得到的應許是會常有祂的靈與我們同在；這是多麼美好的祝福！

籌畫聖餐聚會

主教團與分會會長團要謹記這些教義，然後仔細籌畫聖餐聚會。記住，聖餐的目的是專注於主，並教導祂的贖罪、榜樣及福音教義。

邀請演講需早早提出，並清楚說明指定的題目及分配的時間，還要表明樂意提供協助。要記得邀請那些不常被邀請的人作祈禱。不要請夫妻分別擔任同一場聚會的開閉會祈

以及支分會新教友姓名。

- 證實新教友。
- 聖餐聖詩及主理聖餐。
- 福音信息及安排的其他音樂。
- 閉會聖詩及閉會祈禱。
- 會後音樂。

卸免或支持教友時無須逐一進行，可分組提出：首先是要卸免的人，其次是接受或晉升聖職的人，和接受輔助組織事工有待大家舉手支持的人。

聖餐聚會務必準時開始，準時結束，不要過於繁冗。聖餐聚會前不需召開祈禱會。擔任事工的人必須在聚會開始至少五分鐘前坐好，以便在靈性上作好崇拜的準備。在這段安靜的時刻，可以彈奏柔和的會前音樂。此刻不是交談的時候，也不是傳遞信息的時候，而是領袖和教友虔敬沈思，為聖餐作好靈性準備的時刻。

音樂

教會聖詩是崇拜儀式的基本音樂，也是會眾唱詩的標準；其他合適的選曲可用來作為會前及會後音樂、唱詩班獻唱或特別音樂曲目演出。開閉會詩歌通常由會眾來唱，聖餐聖詩則一定由會眾來唱。

每個教會單位都有唱詩班是最理想的，他們可以定期受邀獻唱。唱詩班會讓人蒙受祝福。我和納爾遜姊妹對多年前在明尼蘇達州明尼亞



波利斯那個小分會加入唱詩班的情景仍留有美好的回憶，我們和其他人上台獻唱時，台上唱詩班的人數比台下的會眾還多。

鋼琴、風琴或電子琴是教會聚會使用的標準樂器。如果用其他樂器，在使用上應該符合聚會的靈性要求。聲音嘹亮或較不虔敬的樂器，如絕大部分的銅管樂器及敲擊樂器，都不適合在聖餐聚會使用。如果沒有鋼琴、風琴或司琴的人，可以使用適當的、錄製好的音樂帶伴奏。

正義者的歌唱是對主的祈禱（見教約25：12）。有些教友或許因為害怕，不太願意唱歌；我們每個人都應該拋開害怕的感覺，視唱歌為虔敬讚美創造主的機會。聖餐聚會的音樂是為了崇拜，不是為了表演。

我們吃下
擘開的
麵包以
記念祂的身體，
喝水以記念祂為
我們所流的血。

每位教友 都有責任從聖

餐聚會中獲得
靈性的充實。

不要讓我們神聖的音樂消逝無蹤，也不要讓世俗的音樂取而代之。

主持聖餐聚會

主教團及分會會長團的責任不僅是籌畫這些聚會，還要主持聚會，而且應該要很虔敬地做這些事。會眾中有一些人正祈求來自上天的微妙提示及溝通，透過營造虔敬氣氛可以幫助他們得到這些提示。記住：虔敬邀來啟示。

領會時，致上真誠的問候。詳盡的宣布事項可待其他時候進行。因為我們邀請所有的人歸向基督，所以朋友、鄰居都是歡迎的對象，他們不必領受聖餐，不過也不禁止他們這樣做，他們可自行選擇。我們希望讓所有新來的人都覺得受到重視，也覺得自在。小孩子因主的贖罪而成為無罪，可以領受聖餐，以預備將來和主立約。

我們的聚會向來都在聖靈的指引下進行（見教約46：2）。偶爾會有意想不到的情況發生，領會的人可以在聖靈的提示下加以澄清或更正，否則在最後一位演講者演講後，不作任何評論。

主理聖餐

主教團及分會會長團主領支分會的亞倫聖職，他們和各聖職定額組的顧問要十分小心，務必使聖餐在聚會前就準備好，聖餐傳遞的過程也需要經過詳細計畫。主理聖餐的人要儀表整齊，穿著得體。白襯衫不僅好看，也悄悄提醒我們在其他的神聖儀式，如洗禮及聖殿教儀中都穿著白色的服裝。

聖餐祈禱文要讓人聽得清楚明白，因為說

祈禱文的人說得正是其他人所立的約。我們期望那些有殊榮來祝福聖餐的人都能手潔心清。主領聚會的當局人員先領用聖餐。

禁食見證聚會

禁食見證聚會一個月舉行一次，通常是在第一個星期日。一般來說，嬰兒祝福也在那一天舉行。聖餐儀式後，領會的弟兄分享一個簡要的見證，然後邀請教友以救主、祂的教訓及復興為題，分享簡要、真誠的見證。父母及教師應幫助兒童學習什麼是見證，什麼時候是他們分享見證的好時機。年幼的孩童應在家中或兒童會裡學習分享見證，直到他們年紀夠大，能在禁食見證聚會上獨自分享得體的見證為止。

個人的參與

每位教友都有責任從聖餐聚會中獲得靈性的充實，每個人都應以感恩的心歌唱，並在祈禱或見證結束時，以聽得到的聲音回答「阿們」。我們每個人要沈思耶穌基督的贖罪，沈思祂在客西馬尼園受苦、在骷髏地被釘十字架的重要。此時，我們每個人都要「自己省察」（哥林多前書11：28），反省自己與主所立的聖約。此時，我們思量有關於神的神聖事情。

我的心中懷著無限的感激，感謝主賜我們聖餐聚會，以及聖餐聚會在我生命中的意義。這聚會再三燃起我的信心，讓我能夠每星期更新聖約，也幫助納爾遜姊妹和我在福音的榮耀光中生活及教養兒女。■

摘自3114年7月32日全球領導人訓練會議。



我那極具 靈感的 傳道召喚

馬丁斯林肯

我是巴西人，收到傳道召喚書時我很驚訝。我不是去巴西或南美洲服務，而是去美國德州南休士頓傳道部傳教。不久我的驚訝轉為莫大的感激。

我抵達第一個地區四天後，當地支會的主教請我和同伴陪他去醫院探望史蒂芬生諾威弟兄，他是一位患有血癌的老教友。我見到史蒂芬生弟兄時，他開始說起葡萄牙語，令我十分訝異。他告訴我，他在1950年代曾在巴西傳過教。他提起了幾個待過的城市，包括巴拉納河省的蓬塔格羅薩。

我猶豫了一下問道：「以前你在蓬塔格羅薩的時候，認識比門泰饒爾這個人嗎？」

他很高興地回答：「認識，我認識饒爾，是我為他施洗的。」

我告訴史蒂芬生弟兄，比門泰饒爾是我的外公，也是我們家族的第一個教友。我們互相擁抱，淚水滑落我們的臉頰。

然後我告訴他，外公84歲了，現在仍然在

教會活躍。他的八個孩子也都活躍，凡是已婚的全都在聖殿結婚，有五個擔任過全部時間傳教士，他的30個孫子女也都在教會活躍。我們聊天時，主的靈充滿我的心，讓我歡喜與感激。

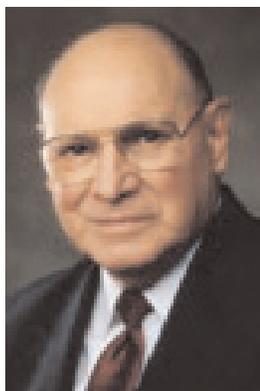
兩位美國傳教士在1958年時幫外公施洗，他聽說其中一位長老已過世，但史蒂芬生長老卻是音訊全無。外公得知我遇見為他施洗的傳教士時，欣喜若狂。

他和史蒂芬生弟兄開始互通電子郵件，幾乎每週一封。後來，音訊突然中斷，有人打電話告訴我，史蒂芬生諾威弟兄已離開人世。

我感到悲傷，但我非常感謝主讓我遇見這個人，他把福音的祝福帶給了我的家族。這個經驗幫助我成為一個更好的傳教士，並加強我的見證，知道傳道召喚是從神而來的靈感。■

馬丁斯林肯是巴西坎皮納斯斯卡斯特洛支聯會，卡司塔葉席瓦支會的教友。

改善我們的 祈禱



胡適令約瑟長老
十二使徒定額組

你覺得自己祈禱的時候，
靈魂得到了滋養和提升嗎？
還是仍有改進的空間？

今日世上的每一個人都曾住在天上。那時我們與天父同行，我們認識祂，聆聽祂的聲音，也愛祂。我們渴望來到人間繼續成長，但對那隨之而來的別離一定是深覺惋惜的。我們一定很難過會有一層帷幕遮蔽雙眼，生活中鮮明的記憶將深埋在今生的遺忘裡。我們肯定是希望跟在天父的身邊，我們肯定答應過會永遠尋求祂，與祂聯繫。

祂應允只要我們祈禱尋求祂，祂就會來幫助我們時，毫無疑問地，離開天父這件事就變得不那麼困難了。

現在我們在這裡，對前生的記憶模糊不清，原本應該牢記在心的事早已遺忘。很不幸，也很悲哀的是，我們有時竟然把天父給忘了，

祂曾是我們那麼深愛的人。

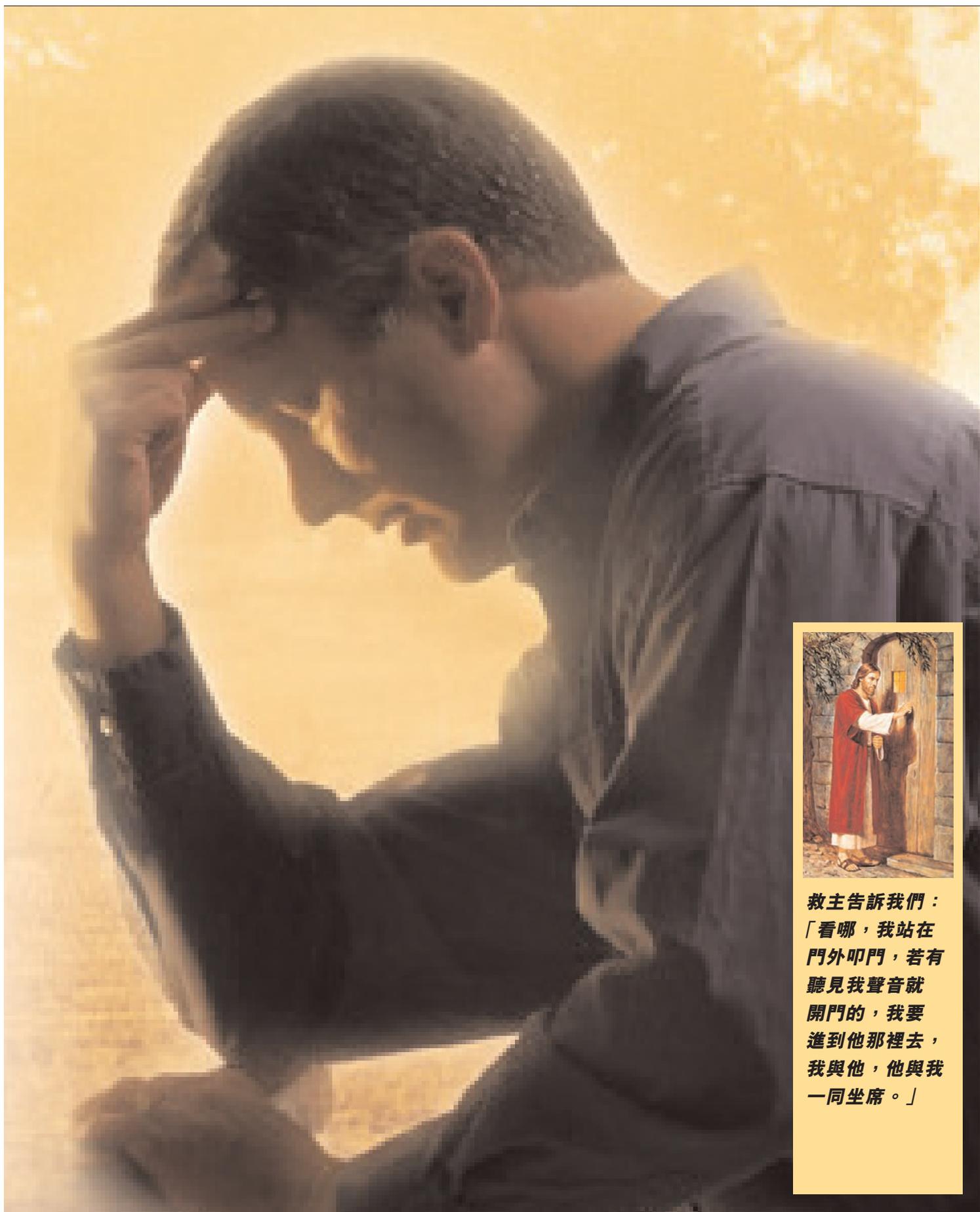
你曾否想過自己祈禱的功效，到底自己在今生有多努力在尋求祂？你覺得自己與天父有多接近？你覺得自己的祈禱得到回答了嗎？你覺得自己祈禱的時候，靈魂得到滋養和提升了嗎？還是仍有改進的空間？

作有意義的祈禱

禱告缺乏力量的原因很多。有時祈禱會淪為例行公事，當我們一再使用類似的方式說類似的話，祈禱就變得很空洞，所說的話也變得像是背台詞，而不是在溝通。這就是救主所說的「許多重複話」（見馬太福音6：7），祂說，這種祈禱是不會蒙垂聽的。

我們敬愛的先知興格萊戈登會長觀察到：

「大部分的祈禱會有困難的原因是，我們把祈禱變得像是拿起電話來訂購東西一樣，下單後就把電話掛斷。我們需要默想、沈思、思索祈禱的主題和祈求的事物，然後再與



救主告訴我們：
「看哪，我站在
門外叩門，若有
聽見我聲音就
開門的，我要
進到他那裡去，
我與他，他與我
一同坐席。」

電腦合成，神恩繪畫



興格萊會長說：
「大部分的新禱會
有困難的原因是，
我們把祈禱變得
像是拿起電話來
訂購東西一樣，
下單後就把電話
掛斷。我們需要
默想、沈思、思索
祈禱的主題和祈求
的事物，然後再與
主說話，就像人
與人交談一樣。」

主說話，就像人與人交談一樣。」¹

你的祈禱有時聽起來千篇一律，一成不變嗎？你是不是很機械式地作祈禱，所說的話就像從機器裡播放出來的一樣？你祈禱時，是不是連自己都覺得枯燥乏味呢？

不加思索的祈禱會引起天父的注意嗎？一旦發現自己的祈禱陷入窠臼，請停下來，思考一下。想一想你真正要感謝的事物，找找看。不必是多麼偉大或輝煌的事，有時我們應該為簡單的小事表達感謝，像是下雨的味道，可口的食物，或家人的聲音等等。

思考所感謝的事物是醫治創傷的油膏，有助於我們放下自我，把焦點從痛苦、考驗轉移到我們居住的

這個美麗世界。

思考你真正需要的事物。把你的目標，你的希望，你的夢想，都帶到主的面前，向祂一一陳明。天父要我們接近祂，向祂祈求援助，跟祂解釋所面臨的考驗，陳明你正義的願望。

我們應當為每天實際生活的掙扎祈禱。假如我們應當為穀物祈禱（見阿爾瑪書34：24），何以不為所面臨的其他重要挑戰祈禱呢？

有些人以為祈禱文說得愈動聽愈有效，但是這樣的祈禱往往不是說給全能者聽的，而是說給觀眾聽的。你想要跟神說話嗎？那麼就謙恭虔敬地去接近祂，不要太擔心自己說的話是否漂亮得體。是否句句

發自內心才是你應該在意的。

用信心祈禱

許多祈禱力量薄弱的另一原因是我們缺乏信心。我們接近天父，卻又像明知父母不會答應要求又苦苦哀求的孩子一樣。沒有信心的祈禱不過是文字而已。有了信心，祈禱便與天上的力量連結，帶給我們加倍的理解力、希望與力量。假如諸世界是藉著信心造成的，那麼我們也能夠藉著信心激發內心正義的渴望，並且如願以償。

什麼是信心？信心是對主的旨意的絕對順從。我們一旦將那樣的信賴與行動完全結合，我們就會有信心。

沒有行為的信心是死的。有時候我們只動動口就期望天父答覆我們的祈禱，對那些只是等待祝福從天而降的人，上天的大門將永遠對他們深鎖。

信心的力量因行為而啟動。我們必須做好本分，妥善準備，在能力範圍之內全力以赴，之後我們才會因所有的努力而蒙福。

祈禱是純屬個人和天父之間的事。只有祂和你兩個人知道你是不是盡力了。千萬不要和別人比較、或想知道自己是不是最好的，因為這些在天父眼中並不重要。

繁榮的挑戰

或許繁榮是本教會今日面臨的一大挑戰。

楊百翰會長（1801-1877）曾說：

「我最擔心的是這人民在致富以後〔便〕忘記神。……這人民可忍受暴徒、強盜、貧窮，以及各種迫害而忠信不移，但我最怕的是他們禁不起富有。」²

繁榮會阻礙我們接近靈性事物，讓我們對權勢產生幻想。我們生病了可以去找醫生治病，餓了可以自己找東西吃，冷了可以穿衣服保暖，簡單來說，我們可以解決生活中大部分的問題——我們可以答覆自己的諸多祈禱。

對某些人而言，賺取日常生活所需相當容易，因此他們可能會受騙，以為靠自己就能得救。驕傲與愚昧讓他們覺得並不太需要一位天父。他們不太思考創造諸天宇宙的權能，也很少去想那位捨棄自己生命，讓眾人得生的祂。

教義和聖約警告我們這些現代的偶像崇拜者：「他們不尋求主，以建立祂的正義，每人卻行自己的路，追隨他自己的神的形像，其形像是俗世的樣式」（教約1：16）。

崇拜世俗的人總有一天會向他們的財神哭求，懇請他們施予拯救。在那天，他們將嚐到他們的神的冷漠，明白自己所犯下的可怕錯誤。

調濟布施的必要

祈禱力量薄弱的另一原因是我們沒有去幫



**祂應允只要我們祈禱
尋求祂，祂就會來幫助
我們時，毫無疑問地，
離開天父這件事就變得
不那麼困難了。**

助周圍困苦的人。摩門經教導：「如果你們趕開窮人和無衣蔽體之人，不探視疾患痛苦，不把你們的財物，如果有的話，分給那些需要的人——我對你們說，如果你們一點也不做這些事，那末你們的禱告是徒然的，對你們毫無用處」（阿爾瑪書 34：28）。

樂意去協助週遭痛苦憂傷的人向來是基督門徒的標記。的確，救主教導說，我們個人的救恩端賴我們悲天憫人的程度而定（見馬太福音 25：31-46）。我們若拒絕幫助貧窮困苦的人，怎能要求天父憐憫我們？我們怎樣待人，天父在我們需要的時刻也會怎樣待我們。

祈禱的模式

大衛在詩篇第 37 篇中透露了一個活絡祈禱與信心的步驟。這是一個循序漸進的過程，不論是增強信心或改善祈禱的功效，都可供我們效法遵循。

「不要心懷不平」（見第 1 節）是第一個步驟。心懷不平就是煩惱或憂心某件事。我們要做的第一件事就是停止煩惱。煩惱未來會讓現在活得不快樂。正義的擔心可促使我們採取合宜的行動，不過，對無法掌控的事情擔憂可能會使人覺得無力且沮喪。

與其憂心煩惱，不如專注在能做的事情上，然後把一切的煩惱交給天父。假如祂認為你的心意純正，祂就會處理那些煩惱和恐懼。我們要學習「不要心懷不平」。

第二個步驟是「倚靠耶和華」（見第 3

節）。為什麼我們要信靠祂？因為祂是我們在天上慈愛全能的父，祂賜予一切美好的恩賜，祂認識我們，要我們快樂、成功，回到祂身邊。祂位居祂天上的住所，完美無缺，祂愛我們。

記得我親愛的母親曾多次信靠天父，請祂保佑我的安危。我年輕時在鹽湖城東部高中擔任橄欖球隊的四分衛，到猶他大學後則擔任進攻的跑鋒，在那幾年當中，我認為家母時時刻刻都在為我的安危祈禱，她倚靠我們在天上的父，信賴祂會保護我在整場比賽期間不會受到重傷。雖然我身上經常青一

塊、紫一塊，但是從來沒有受過重傷。

我想當我告訴母親我要休息一段時間不打球時，她鬆了一大

口氣。我去見我親愛的主教羅慕義墨林，向他表達擔任全部時間傳教士的渴望。就在那段無憂無慮的時間結束後不久，我收到召喚，要到德國-奧地利傳道部服務。我抵達薩爾斯堡三個月後，傳道部的名稱改為瑞士-奧地利傳道部。

那年是 1937 年，我抵達奧地利薩爾斯堡時，正值希特勒在安斯舒拉（Anschluss）邊境召集 300,000 大軍，準備一舉侵略奧地利。

我的雙親早晚都聚集家人跪下祈禱，祈求我能平安無事。我知道我感受到這些祈禱的力



天父期望我們用實際的行為見證自己所說的話。只要行善，主就會祝福我們所作的努力。



**或許繁榮是
本教會今日面
臨的一大挑戰。
楊百翰會長說：
「我最擔心的是這
人民在致富以後
〔便〕忘記神。……
這人民可忍受暴
徒、強盜、貧窮，
以及各種迫害而
忠信不移，但我
最怕的是他們
禁不起富有。」**

量，相信我在天上的父會垂聽他們的祈禱，也相信祂會垂聽我的祈禱，保全我的性命。

就在希特勒入侵奧地利的前一個月，我被調到瑞士。我見證，我們的祈禱會得到回答。

「你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在你一切所行的事上都要認定祂，祂必指引你的路」(箴言3：5-6)。

第三個步驟是「行善」(見詩篇37：3)。我們行善，因為我們是跟隨基督的人。我們行善，因為我們是祂教會的教友。我們行善，因為我們已立下神聖的聖約，要作世上的光。天父期望我們用實際的行為見證自己所說的話。只要行善，主就會祝福我們所作的努力。

這不是說我們絕對不可以犯錯，「因為世人都犯了罪，虧缺了神的榮耀」(羅馬書3：23)。主吩咐我們要帶著謙卑的心來尋求祂，悔改罪，繼續盡力而為。做錯事情的時候，要記取教訓，盡量不要再重蹈覆轍。只要這樣做，就會變得更像基督，更像屬神的男女。

行為一旦與所宣稱的信心有所抵觸，祈禱便開始變得沒有力量。行善時，主會藉著我們做工，讓事情事半功倍。

第四個步驟是「以耶和華為樂」(見詩篇37：4)。這是多麼美好的教義啊！不去擔心或抱怨祈禱沒有得到回答，反而以耶和華為樂。要感恩，要快樂，知道主在祂自己的時間會成全你所有正義的渴望——有

我們若拒絕幫助貧窮困苦的人，怎能要求天父憐憫我們？我們怎樣待人，天父在我們需要的時刻也會怎樣待我們。



時是以我們猜想的方式，有時則是以我們無法想見的方式。這真是獲得快樂與平安的好秘方。

第五個步驟是「將你的事交託耶和華」（見第5節）。不管你的煩惱為何，都要承諾自己會遵守祂的誡命。弟兄們，要尊重你持有的聖職；姊妹們，要忠於光與真理的原則。

第六個步驟是「默然倚靠耶和華」（見第7節）。有時候最難做到的事就是等待。主有祂自己的時間表，我們可能因此失望沮喪，但祂抓的時間向來都是最完美的。我們默然倚靠耶和華時，就會讓祂按照祂自己的方式，在祂自己的時間內，為我們行祂的旨意。

祈禱帶來光

若能在謙卑的祈禱中與父神溝通，內心就會悄悄地獲得聖靈的傾注。主告訴我們：「凡屬於神的就是光；凡接受光並繼續在神裡面的人接受到更多的光；並且那光成長得越來越明亮直到完美的日子」（教約50：24）。

沒有這光的人永遠會在不信中掙扎。他們無法明白神的事，因為他們的靈魂沒有什麼光。反過來說，假如我們的靈魂充滿著光，就會開始清楚明白先前隱藏的事。

回想一下斯密約瑟先知在聖林裡面對黑暗與光明的經驗。舒朗卓會長（1814-1901）曾記載他自己的一個經驗：

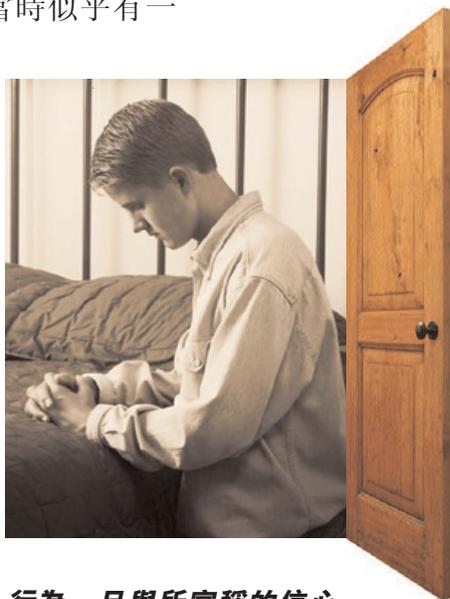
「我受洗後二、三個星期，……開始反省到我還未得到一項真理的知識，……於是開始覺得不好受。我放下書本，離開房間，在鬱抑、苦悶心情的壓迫下於田野徘徊，當時似乎有一種不可形容的黑暗陰影包圍著我。我習慣在一天結束時隱身到我居所不遠處的小樹林裡祈禱，但當時我根本沒有心情如此做。祈禱的靈離我而去，諸天似乎也在我頭上被封住了。最後，我意識到平常作個人禱告的時間已到，便決定不要放棄我的晚間儀式，還是不免俗套地如往常一樣在老地方跪下來，但是並沒有我往常領略到的感覺。

「我一張開口要作禱告，就從頭頂上聽到一種聲音，像是絲袍摩擦的沙沙聲，立刻有神的靈降在我身上，完全包圍了我全身，從頭頂直到腳跟都充滿著，哦！我覺得多麼喜悅啊！幾乎在一剎那間，由一種心靈上的濃密黑暗，轉換為光和真理的燦爛光明，那時我所體會到的經驗，實在是言語不能形容的。我領悟到一種完全的知識：神是活著的，耶穌基督是神的兒子，神聖聖職的復興，以及福音的豐滿。……

「……當夜就寢時，這種奇妙情景再次重現，而且持續了好幾個晚上。從那次到現在，那種光榮經驗的甜美印象時常鮮明地浮現，給我啟示，充滿我身；而且我相信會持續到今生結束時。」³

弟兄姊妹們，靈性的經驗是賜給那些帶著

破碎的心和痛悔的靈來到永恆父神面前的人的。今生我們要做的一件事就是驅逐黑暗。我們要用聖靈的光充滿我們的靈魂。



行為一旦與所宣稱的信心有所抵觸，祈禱便開始變得沒有力量。行善時，主會藉著我們做工，讓事情事半功倍。

祝福是給每個人的

透過祈禱而來到我們生活中的豐盛祝福是賜給每個人的，貧富皆同，電影明星不優於勞動的工人，人人皆有相同的能力接近天上國王的寶座。

救主告訴我們：「看哪，我站在門外叩門，若有聽見我聲音就開門的，我要進到他那裡去，我與他，他與我一同坐席」（啟示錄 3：20）。

我們奉基督的名接近天父，就打開了天上的窗戶，進而獲得從祂而來的真理、光和知識。

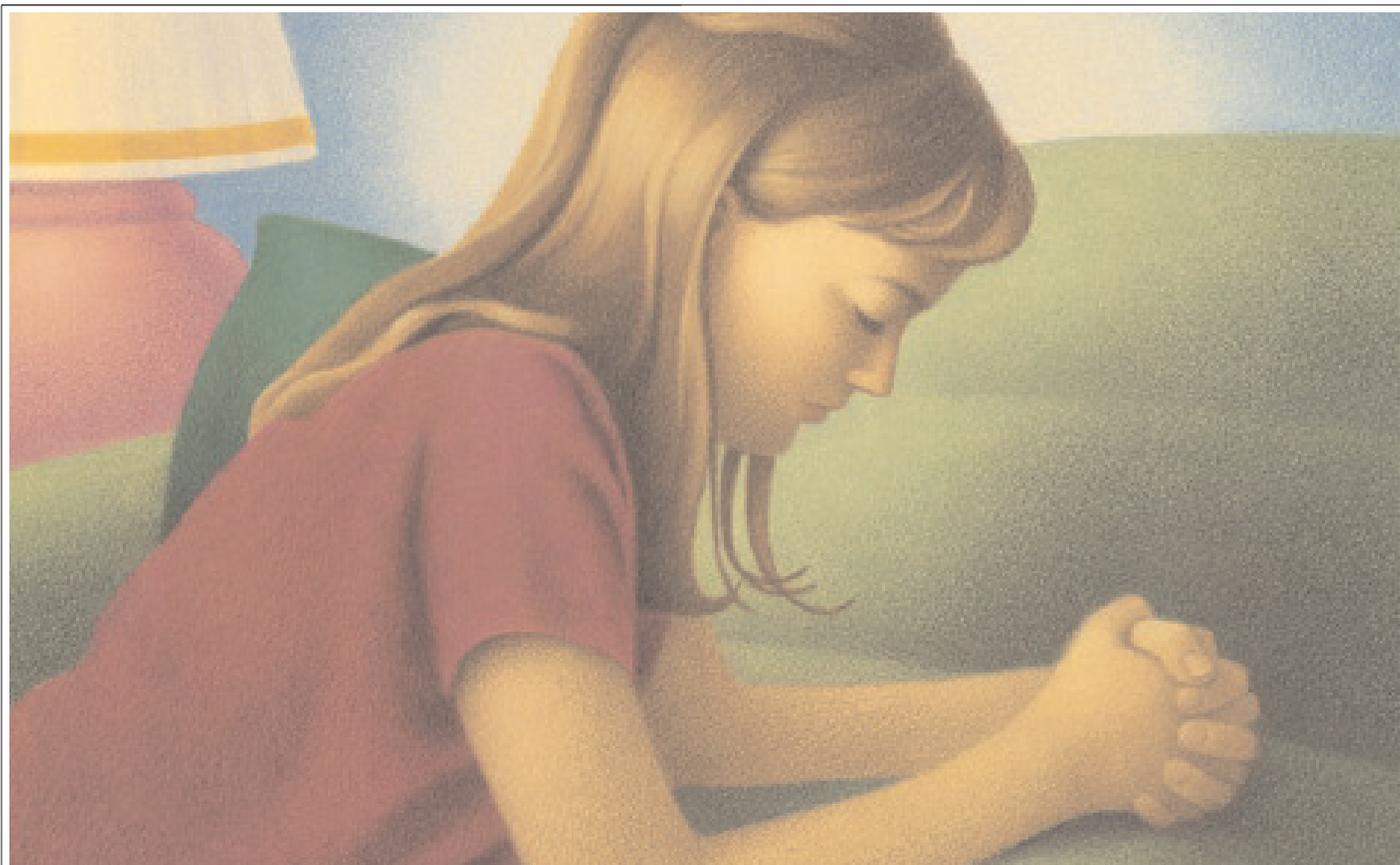
祈禱就像一扇門，我們透過這扇門開始學習上天與永恆的事物。只要知道如何祈禱，就永不孤單。

我殷切盼望教友能透過祈禱的內容來重新檢視自己的生活，也祈求我們會向天父提高聲音，讓我們的靈魂充滿高榮的榮光。■

摘自 3114 年 2 月 32 日楊百翰大學普柔浮校本部祈禱會講辭。

註：

1. *Teachings of Gordon B. Hinckley* (1997), 469.
2. Quoted in James S. Brown, *Life of a Pioneer* (1971), 122--23.
3. Quoted in Eliza R. Snow Smith, *Biography and Family Record of Lorenzo Snow* (1884), 7--9.



我不想死

柯克裴特瑞克瑪姬

母親在我12歲那年因癌症過世。她死後，我以為自己也將死於癌症。實際上，我根本沒有癌症，不過，我卻對這個想法深信不疑。我沒有跟任何人談起這件事，獨自承受著這個重擔，令我相當苦惱。

我知道，我們有問題的時候應該去求問主。我時常在晚上作個人的祈禱，在床邊跪下默禱，可是這一次，我覺得我需要作出聲的祈禱。

現在要在家裡找到可以獨處的時間並不容易。我有五個兄弟姐妹，我和姊姊共用一間房間。記得一天下午放學回家，家裡空無一人，於是我走到客廳，向天父大聲傾訴心中的想法。我不想死，我不想和母親一樣，遭受相同的折磨，我向主獻上我的懇求。

作完祈禱後，我立刻強烈感受到一股平安

的感覺圍繞著我，宛如有一雙慈愛的臂膀抱著我的肩膀，並且好像有個聲音對我說：「沒事，妳放心吧。」

我的祈禱得到了回答。我感覺到愛，也知道自已會沒事，頓時覺得一切如釋重擔，死亡的念頭離我而去。那次經驗以後，我都會向天父祈禱尋求答案，雖然答案再也沒有像那天一樣來得那麼快，但我知道祈禱都會得到答覆——而且是按照主的時間，不是我的時間。

教約112：10說：「你要謙遜；主你的神必親手引導你，並且對你的祈禱，賜給你回答。」■

柯克裴特瑞克瑪姬是鹽湖哈樂迪支聯會，哈樂迪第37支會的教友。

透過自制 感受主的愛

虔敬閱讀文章中的經文與教導，並選出能符合探訪對象需要的部分，分享妳們的經驗與見證，並邀請妳們所教導的人也同樣這麼做。

啟示錄 3：21：「得勝的，我要賜他在我寶座上與我同坐，就如我得了勝，在我父的寶座上與祂同坐一般。」

興格萊戈登會長說：「當真理強而有力的信念激勵了一個人時，這個人會自我訓練。……因為心中的知識會告訴他：神活著，他是神的孩子，具有永恆無限的潛能」("The True Strength of the Church," *Ensign*, July 1973, 49)。

阿爾瑪書 37：33：「教導他們用他們對主耶穌基督的信心來抵拒……每一種誘惑。」

洪德豪惠會長（1907-1995）說：「當我們具有……永恆的眼光，就比較能夠清楚評估什麼事物會帶給我們生命最大的幸福。我們現在趁早上有光的時候就要決定當漆黑的夜晚與誘惑的風暴來臨時，要如何因應」("Commitment to God," *Ensign*, Nov. 1982, 58)。

十二使徒定額組的納爾遜羅素長老說：「你的身體在這一生中，不論哪個年齡都會受到誘惑、試煉、或痛苦。但是

只要你們誠心培養自制的 ability，便能克制肉體的欲望」（「自制」，1986年1月，聖徒之聲，第25頁）。

阿爾瑪書 38：

12：「注意約束你一切強烈的情感，使你可以以充滿愛心。」

總會會長團第二副會長的博士德雅各會長說：「當……罪、挫折、失敗和軟弱讓我們的表現失常，在神的恩典中，在祂毫無保留的愛中，我們可以獲得醫治的油膏。那種愛……提升並祝福我們；那種愛，支持新的開始」("A Personal Relationship with the Savior," *Ensign*, Nov. 1976, 59)。

總會婦女會第一副會長的休斯凱薩琳姊妹說：「我認識的一位婦女對傷害她及她家人的某人感到憤恨不平，因而內心不斷交戰。雖然她告訴孩子們不要有所怨恨，也不要覺得忿忿不平，但她自己卻一直和這種情緒搏鬥。經過了幾星期不斷地懇求天上的父後，她終於感覺到一種改變。她如此敘述：『有一天，在我幾乎是持續不斷的祈禱中，我得到治癒；我感受到一股力量流過我的全身，之後，我覺得安心與平安。我知道即使發生了這些



事，我的家人和我都會沒事。憤怒的感覺離開了我，我不再渴望報復了』」（「因活水而蒙福」，2003年5月，利阿賀拿，第13頁）。

麥基奧大衛會長（1873-1970）說：「每晚躺下就寢時，你若能問心無愧地說，自己今天已善盡本分，沒有冒犯任何人，也沒有傷害任何人，那就是一件光榮的事。你已試著潔淨心中所有的不義，那麼假如你付出努力的代價，在祈禱時便會知道……你的努力已蒙祂的悅納。你會知道你是神的孩子。……你會有力量，會有抗拒邪惡的能力」(*Gospel Ideals* [1954], 502)。

腓立比書 4：13：「我靠著那加給我力量的，凡事都能做。」

- 與主更接近如何幫助妳控制自己的言行思想？
- 哪段經文或哪位後期聖徒先知的教訓幫助妳培養自制力？妳在哪些部分作了改變或改進？ ■ ❁

妳們的下一步

……離開女青年，進入婦女會的懷抱，妳們會在這裡
透過服事神而學習成為一位屬神的婦女。

巴特勒夏娜
教會雜誌

離開女青年後，有個美好的地方正在等著妳們。在那裡，妳們能夠與天上的父更接近；在那裡，妳們會透過服務而學習變得更像救主；在那裡，妳們會結交一些不曾想像過的好朋友，並找到像親姊妹般的朋友。

那地方就是婦女會。「婦女會不只是上課而已，」總會婦女會會長帕肯邦妮姊妹說，妳們會在那裡繼續學習如何成為屬神的婦女。

「我們有一位神的先知，他愛這教會的女青年。他非常愛女青年，所以會想要確定教會是妳們生活的一部分。先知他知道，只要妳們願意跨出第一步，婦女會能在妳們的生活中發揮什麼力量。」帕肯姊妹說。

沒錯，從女青年晉升到婦女會看來有點可怕，但「這不是成長的一部分，」總會女青年會長譚蘇珊姊妹說。

譚姊妹剛滿18歲的時候，很期待成為婦女會的一員，但儘管如此，她

說：「我覺得自己有點格格不入。我想那是很正常的感覺。剛開始時，我真的不認為自己屬於那地方。」

要覺得自在是需要兩方面一起努力的。婦女會將歡迎妳們加入，而妳們要去認識婦女會的姊妹，學會去愛她們。譚姊妹說：「教會裡沒有年齡的隔閡，我們都是姊妹，我們需要做的就是去建立這樣的姊妹情誼。」

什麼是姊妹情誼最重要的內涵？「真正的姊妹情誼是遵守聖約，」譚姊妹說：「福音使我們合一，希望我們感覺到的是合一，不是差異。」

遵守洗禮時所立的聖約是指鞏固和服務他人，「擔負彼此的重擔，使別人減輕重負」，「自願與哀者同哀，安慰那些需要安慰的人」（摩賽亞書18：8-10）。有比婦女會更好的地方來學習這些事嗎？婦女會是神設立的組織，其座右銘為「愛是永不止息」。

一旦成為婦女會的姊妹，妳們在女青年獲得的知識必會增進，並學到更多關於神的聖約婦女的事情。帕肯姊妹說：「耶穌





找到歸屬感

「女青年晉升為婦女的這個階段是女青年一生中非常重要的時刻。我們希望每位女青年都能順利地度過這個階段，為其未來的職責做好準備，當個忠信的婦女、妻子及母親，並在機會來臨時於教會中服務。」

興格萊戈登會長，孟孫多馬會長，博士德雅各會長，總會會長團信函，2003年3月19日。

會」，第28頁)。「救主很愛祂的門徒，但也知道祂不會一直與他們同在，所以祂應許他們，『我不撇下你們為孤兒』(約翰福音14：18)。」譚姊妹說：「我在想，我們真的很愛妳們女青年，我們不會撇下妳們為孤兒。妳們也並不是撇下原有的朋友不管，妳們將被愛妳們的人擁在懷中。」

帕肯姊妹補充說道：「妳們一旦在生活中感受到主的愛，就會伸出援手去幫助別人，然後朋友圈就越來越大，事情都是這樣發生的。」

只要妳們繼續遵守聖約，效法救主的榜樣，就是把信心與良善帶到婦女會的姊妹圈中了，並且盡了妳們的能力讓「愛永不止息」。■

基督後期聖徒教會的婦女是積極參與婦女會的人。」

只要妳們跨出第一步，加入婦女會的姊妹，就會發現屬神的婦女正張開雙臂迎接妳們（見「歡迎到婦女





歡迎到 婦女會

父母、領袖和主教有特別的任務去幫助女青年晉升婦女會。

高恩特拉蕊
教會雜誌

總會婦女會會長帕肯邦妮姊妹與總會女青年會長譚蘇珊姊妹都認為她們是一個團隊。「我們同時在婦女會和女青年工作，」帕肯姊妹說：「我們是一體的，因為我們看到在兩個組織中的姊妹。我們愛女青年，也愛婦女會的姊妹。」

帕肯姊妹和譚姊妹知道，要幫助女青年順利地從女青年晉升婦女會，同心協力一起工作很重要。

對女青年，她們說：婦女會是一個安全的地方，一個能夠增進妳們對救主的見證並感受到祂的愛的地方。妳們可能要離開一些朋友，但妳們將來到愛妳們之人的懷中，妳們的朋友圈反而會越來越大（見「妳們的下一步」，第26頁）。

對婦女會的姊妹，她們說：跨出妳們的安全地帶，去歡迎女青年，坐在她們旁邊，認識她們的名字，講述彼此的故事，從分享的那一刻起，妳們就成為姊妹了。

對領袖，她們說：與每位女青年一起規劃一個能造福她們生活的計畫，幫助她們瞭解自己的神聖潛能。

抉擇時期

從青年轉為成人的這個階段，充滿了抉擇與變數，父母、教會領袖和朋友都有責任幫助女青年進步，但主要的責任在父母身上。這個銜接的過程在女青年滿18歲以前就應已開始，然後持續到進入婦女會為止。

帕肯姊妹說：「我母親愛婦女會的姊妹，視她們如親姊妹一般。她帶著快樂的心去做指派給她的事，她的榜樣讓我的生活蒙受祝福。假如每位母親都能對女兒分享自己對婦女會的見證，就能讓女青年有所改變。幫助女青年在福音成長的祖母、朋友或姊妹其實就改變了這位女青年和她的未來。」

「父親也有責任鼓勵女兒將婦女會的美好融入自己的生活中，」帕肯姊妹繼續說道，「有位父親曾對女兒說：『希望妳把婦女會變成自己生活的一部分，因為婦女會造福了我們的家庭，也幫助妳成為現在的妳。』」

主教或分會會長、婦女會領袖和女青年領袖各有特別的任務要完成。主教面談是一個最有力的工具，可幫助年輕人度過人生的這一個

幫助女青年 晉升婦女會



階段。女青年領袖尤其能夠協助促進這樣的互動，她們可以讓主教知道哪位女青年即將離開該組織。

譚姊妹鼓勵女青年領袖要「跟家長談，詢問他們妳們能幫什麼忙。找出被指派指導女青年的婦女會領袖，讓她們知道每位女青年的才能。在一切所行的事上，保持樂觀的態度。」

裙子與經文研讀

兩個組織的領袖可以一起合作，策劃能建立友誼的活動。某個支會的女青年想要學習裁縫，便去請婦女會的姊妹幫忙。某個協進活動的晚上，每個女青年都和一位可以幫她做裙子的婦女會姊妹分在一組，然後在家將裙子製作完成。後來，這些女青年邀請婦女會的姊妹來看她們的服裝秀，欣賞她們親手縫製的色彩繽紛的新裙。

在另一個支會，婦女會的姊妹去找女青年來當她們經文研讀的搭檔。她們一起閱讀，提醒彼此的進度。

第一個例子是女青年去找婦女會的姊妹，第二個例子則是婦女會的姊妹去找女青年。兩個例子都有持續的友誼，都造福了彼此的生活。

帕肯姊妹說：「那就是『心結合在一起，並彼此相愛』（摩賽亞書 18：21），一旦妳知道一個人的心後，就再也不同於以往的妳了。妳

以下幾點建議是領袖可以做的事：

1. 鼓勵母親協助女兒了解婦女會的重要。
2. 特別指派婦女會的一位副會長負責此事，請她與年輕婦女一起努力，直到她們順利地過渡到婦女會。
3. 給婦女會新成員有意義的召喚、探訪教導及愛心服務的指派。
4. 在女青年與婦女會兩個輔助組織的指導計畫下，讓女青年與婦女會的姊妹偶爾在家庭、家人及個人充實聚會中聚在一起。
5. 在協進活動中強調過未雨綢繆的生活、家政活動及個人如何運用福音原則。（見2003年3月19日總會會長團信函中的建議。）

歸向基督

女青年與婦女會的姊妹一旦互相認識，透過遵守聖約歸向基督，姊妹的交誼圈就會擴大。帕肯姊妹說：「在女青年這個轉型期間，我們這些作父母、領袖、主教和朋友的人都能帶來永恆深遠的影響。同樣的，女青年也能夠在我們的生活中樹立良好的榜樣。我們是一體的，我們合而為一。」■

註：

1. 女青年主題經文，女青年個人進步（2001），第5頁。

不再論斷，因為妳體諒他們的動機，知道他們心地善良。」

共創姊妹情誼

問及何謂姊妹情誼時，帕肯姊妹和譚姊妹都同意是「遵守聖約」。

我們從洗禮到聖殿印證，都是在「訂立聖約、遵守聖約」，¹譚姊妹說：「聖約把我們與天上的父連結在一起。遵守聖約的人會用愛心彼此相待，這就是姊妹情誼。」

就是這遵守聖約的精神讓婦女會有別於其他的婦女組織。「我相信耶穌基督後期聖徒教會的婦女是積極參與婦女會的人，」帕肯姊妹說。婦女會應該是姊妹齊聚一起滋養信心的地方。



我們婦女會的傳承

總會婦女會會長帕肯邦妮姊妹（左上）說：「我們都需要知道我們的起源，婦女會是透過先知創立的，並由神一手組織而成。」



關於婦女會的起源，總會女青年會長譚蘇珊姊妹（左中）說：「女青年需要有效法的典範。過去偉大的後期聖徒婦女都是這樣的典範。這是我們談論歷史的一個原因。」



婦女會的第一次聚會對大家而言也可說是一個典範。帕肯姊妹說：「只

要我們看看當時在場的人，就可以看出沒有年齡區別。她們全部都是姊妹，其中三位是女青年，年紀最大的約61歲，十一個已結婚，兩個守寡，六個未婚。那就是我們的起源，我們的根基。」

如果我們停下來想一想，就會發現我們有很偉大的傳承。一位年輕的姊妹寫下這樣的體會，在信中告訴帕肯姊妹說，她在過去這幾年來學到姊妹們為什麼要談論婦女會的歷史：「因為我們屬於偉大的一群人！早期的那些後期聖徒婦女讓自己變得不平凡，而我是她們當中的一份子，我身上流著她們的血。」



願意 傾聽的人

歐克羅可欣

我的室友們和朋友對我的傳教努力毫無回應，但我繼續為能有分享福音的機會而祈禱。

那是個吵雜的傍晚，我人在奈及利亞伊巴丹大學的宿舍裡，外面下著傾盆大雨，窗外吹來陣陣涼風，不同的音樂從我那層樓的許多房間中傳出來，女孩們唱著歌，呼叫聲此起彼落。

姊姊外出拜訪朋友，我選擇留在宿舍為自己和室友們準備晚餐。說不出什麼原因，只是強烈感覺需要這樣做。

開始做湯的時候，依菲歐瑪進來拜訪。她是某個校園團契的宣教士。她為我的室友上課，向她們傳教一會兒後，便邀請她們參加她教會的聚會。室友們欣然接受了她的邀請。

我很失望，因為幾次邀約室友們來耶穌基督後期聖徒教會都不太成功。我第一次邀請她們的時候，她們取笑我和教會，後來連續三年的邀請也都宣告失敗。不過我心裡一直有個聲音告訴我：「不要放棄」，所以我經常禁食祈禱，希望能在學校遇見一位願意聽福音的人。

依菲歐瑪注意到我，對我說：「嗨，妳煮飯的時候，可不可以聽我

說幾句話？」

「可以啊，」我答道。

她問：「妳重生了嗎？」

我說：「是的，如果妳指的是耶穌教導尼哥德慕的『重生』」（見約翰福音3：1-21）。

她說：「很妙的回答，我可以知道妳是哪個教會的嗎？」

我說：「耶穌基督後期聖徒教會。」

「摩門教？」她訝異地問道，「據我所知，他們用不一樣的聖經。」

我解釋：「不是聖經，是摩門經，那是耶穌基督的另一部約書。」

她問：「妳可以告訴我，你們相信什麼嗎？」

「沒問題，」我充滿自信地回答。我談到信條和摩門經，也談到對耶穌基督的信心，悔改，以及洗禮，她靜靜地聽著，然後我分享我的見證，並送給她一本摩門經，那是我原本打算送給別人的。

她問：「這是送給我的嗎？」

「是的，這是我送給妳的禮物，」我說。然後我請她打開書，讀尼腓二書25：26，她很高興地讀出：

「我們談論基督，我們因基督而快樂，我們傳揚基督，我們預言基督，我們按照我們的預言而記載，好使我們的子孫知道他們可到什麼根源去尋求他們罪惡的赦免。」

依菲歐瑪讀完的時候，表情變得很嚴肅。我察覺到她相信我說的話是真的。

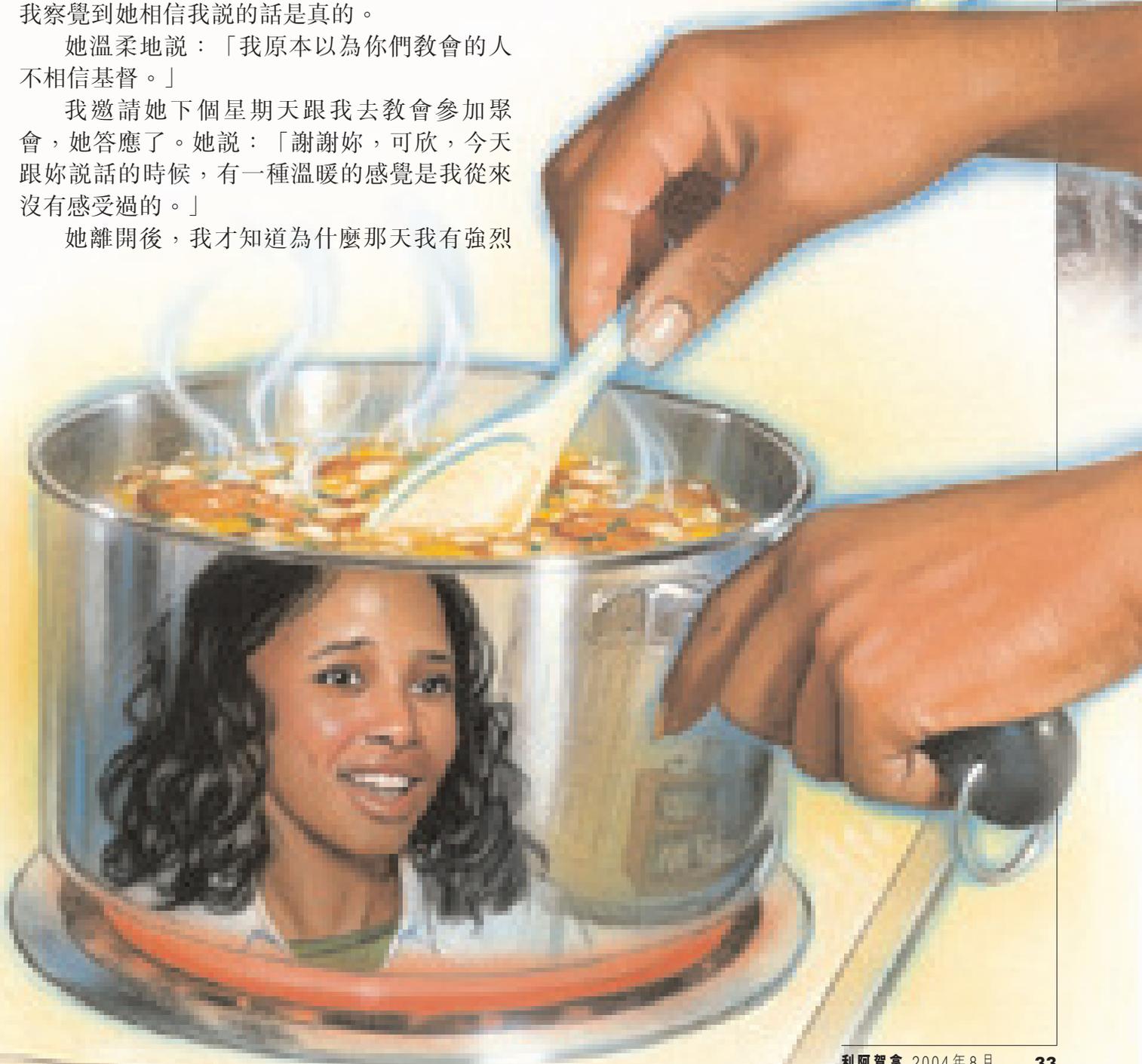
她溫柔地說：「我原本以為你們教會的人不相信基督。」

我邀請她下個星期天跟我去教會參加聚會，她答應了。她說：「謝謝妳，可欣，今天跟妳說話的時候，有一種溫暖的感覺是我從來沒有感受過的。」

她離開後，我才知道為什麼那天我有強烈

的感覺需要留下來，而不是陪姊姊出門。聖靈在帶領我，讓我終於成功地跟一位願意聽的人分享福音。■

歐克羅可欣是奈及利亞伊巴丹區會，伊巴丹第一分會的教友。



信念

有的歌聲

梨兒不能談她的價值觀，但她贏得的徽章卻替她說出了她所奉行的準則。

歐克斯金妮特

多明西諾瑞奎爾「梨兒」將在數百萬人面前演唱。她擔心出錯嗎？有點。她擔心穿什麼嗎？平常打扮即可。到底她最擔心的是什麼？

年僅19歲的梨兒成為教友有五年的時間了，她想「在任何時間內，任何事情上，以及……任何場合中，做神的見證」（摩賽亞書18：9）。

梨兒即將在Raul Gil業餘秀上登台演出，那是巴西最大的電視才藝表演賽。友人告訴她絕不要提到她的宗教，可是她知道巴西有許多後期聖徒會看那個節目，她要讓每個人都知道她不以福音為恥。第一次上台表演前，梨兒在自己的房裡作完祈禱後，抬頭便看見她的女青年



梨兒花很多時間站在眾人面前為神作見證，除了為巴西的觀眾演唱（上及最左）外，也曾與摩門大會堂唱詩班合作演出（左上）。她最近因新唱片「我信賴您」榮獲卓飛獎（巴西葛萊美獎）。



徽章，那就是她尋找的答案。

梨兒在比賽的每一關都戴著徽章。她和搭檔男高音維拿雷納多最後終於獲勝，與唱片公司簽約，並看著他們的第一張CD成為巴西史上的第二大暢銷曲，銷售量已破一百萬張。

梨兒和雷納多幾乎是一夕成名，成為當紅的歌手，但是梨兒的成功是經過多年的準備，她在這段準備時期自我訓練成為抒情女高音。她將成就歸功於參與女青年計畫，讓她為人生作好了準備。

學習靈性的價值

梨兒在14歲時受洗，當初是住在外地的姊姊派翠西亞介紹她來教會的。

梨兒說：「姊姊有次回來的時候，邀請我們去教會。那裡的人很有靈性，穿著整潔，所持的標準，我都很喜歡。我非常快樂，心中感覺到聖靈的力量。我很渴望學習耶穌基督的福音。」

他們經由介紹認識了教會後不

久，梨兒和妹妹普西拉受洗了，後來媽媽也受洗了。梨兒和普西拉積極熱心地參加女青年計畫。

「我們大部分時間都在同一班，我們非常團結，」梨兒說，「我們達成個人進步計畫中的一個目標後，就會討論下一個努力的目標。」

梨兒不久便贏得女青年成就獎，她把徽章戴在數百萬人面前。對她而言，那徽章代表了她的追隨救主的渴望。

她說：「贏得女青年徽章是項成就，對我而言，那表示我在靈性上對聖殿婚姻和家庭已經作好了準備。」

她希望所有的女青年都贏得徽章。「不管妳幾歲，看到徽章就會記得自己達到的目標，記得它對自己的意義，以及妳為自己的生活所作的準備。」梨兒說。

戴著徽章演出是她讓別人知道她是耶穌基督後期聖徒教會教友的一個方法，表示她願意甚至在數百萬人面前站出來為神作見證。



**梨兒長大後
(下)，夢想著
唱歌。現在她最大的
夢想是她的家庭
(右) 將來能永遠
在一起。**



一生的準則

梨兒現在22歲，她加入教會以後，學習了很多女青年的準則，特別是信心。

她說：「我很小的時候就經常閱讀經文。我一直想要認識神，想要與祂接近。」

梨兒長大後，成為歌手的夢想逐漸成形，但並不像她所想要的那麼快，部分原因是家裡的經濟狀況不允許。「為此，我哭了又哭，哭了又哭，」她說，「我失去耐性，但有個聲音告訴我說：『別急，時間還沒到。』」

她一邊工作補貼家計，一邊努力追求自己的夢想。那段日子很苦，「神會試煉我們，但萬事都是為了我們的成長。」她說。

儘管如此，梨兒學習了很多事——認識了自己，也認識了天父。她說：「我知道天父愛我，只要我謙卑，祂必垂聽我的祈禱，幫助我克服問題。我知道祂會聽我們的祈禱，祂不但會注意聽，還會回答我們的祈禱，答案雖然不見得是我們想要的，但我一點也不懷疑，祂真的會答覆我們的祈禱。」

她希望她的故事具啟發性，也希望自己不僅是後期聖徒的好榜樣，也是巴西所有年輕人的好榜樣。她接受過巴西許多電視節目的人物專訪，可謂前程似錦。

最大的價值

梨兒最喜歡的經文是箴言31：

10，25-26，這節經文和奉行女青年主題經文有很大的關係。

「才德的婦人誰能得著呢？她的價值遠勝過珍珠。……

「能力和威儀是她的衣服；她想



到日後的景況就喜笑。

「她開口就發智慧；她舌上有仁慈的法則。」

每個女青年「接受並遵行〔女青年〕準則」時，她的能力就遠勝過珍珠——不管她是站在數百萬人面前為神作見證，還是在自己安靜的房間裡——因為她「能準備好鞏固家庭與家人、訂立聖約、遵行聖約、接受聖殿教儀、享有超升的祝福。」¹■

歐克斯金妮特目前與丈夫喬治於南巴西區域辦公室擔任全部時間傳教士。

註：

1.女青年主題經文，女青年個人進步（2001），第5頁。

洗心革面



肥皂和水還是沒用，真正的清潔和
純淨來自真誠的悔改。
(見教約 58：42-43。)

偏向右舷

斯密亞契

我曾在美國海軍驅逐艦上服役，某天晚上，我們的軍艦離開珍珠

港，駛往北太平洋後，我被指派擔任當晚的值星官。那天晚餐後，我便上床就寢，好在值

班前補充些睡眠。睡夢之中，我感到船身在晃動，後來我去換班時，晃動得更明顯了，我走到外面，甲板上一片漆黑，冷風寒氣逼人。

冬季期間的北太平洋，氣候可以說相當不好，那天晚上

麥基羅伯特繪

我的內心開始害怕起來，因為我知道只要有一個浪擊中船側，就可能沈船。



海上起了大浪，風打在浪頭上，使之形成一道白色泡沫。

「我準備好要跟你換班了，長官，」我說。

羅盤上微弱的燈光打在值星官臉上，他報告了航線和船速後，說船長已就寢，然後補了一句：「氣壓表在過去這一小時降了百分之三。」意思是暴風雨要來了。

我問：「船長知道嗎？」

「知道，但他沒有下達什麼特別的命令。」

他關上身後駕駛艙的門，留下我獨自一人眺望海上洶湧的波濤。

船隻遇到壞天氣時，一定要用足夠的速度讓船頭迎風航行，才能穩得住舵，假如海浪擊中船側，造成巨大的晃動，可能會使船員受傷，甚至沈船。

一小時後，海浪排山倒海而來，狂風怒吼，巨大的浪頭把大片的水花掀到空中，我們的船升到浪的前側，碰到了浪頭，在空中停了一會兒後，很快地降到浪的後側，陷在兩個巨浪中間。整個甲板上水流四竄，頓時失去了平衡，搖搖欲墜。為了穩住船，我不得不減低船速。

暴風越來越大的同時，我注意到氣壓表又降了百分之五。我呼叫船長，報告這每況

愈下的情形，他只簡單地說：「知道了」，就掛斷了電話。

不久舵手向我大喊：「長官，糟糕了，船正往右舷傾斜！」我連忙檢查羅盤，發現船頭正慢慢駛向兩浪之間的凹處，如果這情形持續不變，我們將處於危險的位置，船側會迎向海浪。我命令舵手作必要的調整，但過不了多久，指針又轉了回來，舵手試著再次修正航差，船還是動也不動。

情況越來越糟，風速現在飆到每小時約160公里，浪高15米，船頭繼續往浪谷駛去。我的內心開始害怕起來，因為我知道只要有一個浪擊中船側，沈船的機率相當高。我呼叫船長，他因船身劇烈的晃動無法入睡也起來了，他也很擔心，但並沒有什麼指示，只告訴我要盡力而為。

舵手以害怕的聲音通知我，他已盡全力搶救，但船頭仍偏向右舷。我絞盡腦汁不斷思索著解決之道的同時，心情徹底陷入絕望，恐懼轉成驚慌，腦中充滿了可怕的想法，我覺得十分無助，完全不知所措。

我好像孩子一樣向那位唯一能幫助我的天父大聲呼求。熱烈地呼求後，答覆馬上到來，且十分清楚。有個聲音在我腦海裡說：「用引擎，用引擎來對抗。」當下我馬上頓悟。

我下達命令：「右舷引擎，前進三分之二，左舷引擎，前進三分之一。」船頭慢慢有所回應，轉離即將陷入的浪谷。船轉回正位時，我的內心感激萬分。風暴繼續，但現在藉著增加一部引擎的力量來牽制，我能夠穩住船的方向了。

懷疑論者可能會說其實我心中早有解答，但我很清楚，那是祈禱的回答。■

斯密亞契是猶他普柔浮邊山支聯會，邊山第四支會的教友。

克服痛苦會讓我們變得更好

尚保諾華盛頓

我們待過厄瓜多爾基多的普蘇圭分會，永遠不會忘記一個德國家庭剛搬進分會的那個星期天。分會會長在聖餐聚會上介紹法克斯家庭時，我們馬上感覺到他們是很特別的人。

聖餐聚會後，我帶著家人前去歡迎他們。他們家的老大安德亞斯很熱情地問候我們，要我們叫他安迪就好。那景象象徵我們兩家友誼的開始，那友誼是如此深切真誠，更不用說是永恆不渝，令人難以忘懷了。

不久，法克斯家庭便非常融入我們的分會。我是那時的男青年會長，很快看到安迪在各方面都很熱心參與。只要我們有服務計畫，他總是第一個帶著燦爛的笑容出現的人。

安迪非常優秀，因為他有天父的恩典和塵世父母的指導。他從小就在關愛與耐心的環境中長大，並和父親何斯特一起參與許多的活動，是彼此不可或缺的好幫手。這樣的榜樣讓安迪在14歲時便成為一個年輕有為的人。他的許多才能一直讓我們讚嘆不已，但他卻為人謙虛，很認真地學習耶穌基督的福音，而且把握機會向人介紹教會。

誰也沒想到安迪會那麼快離開我們。我們還記得他因車禍去世的那個悲慟的星期六。

那天早上，安迪決定騎腳踏車去附近的一個小山上。他曾和父親去過一次，所以決定這次要單獨成行。取得父親的許可後，他就啟程了。他騎上山時，一輛滿載木材的卡車在下坡時歪歪斜斜地衝過來，撞到了安迪，讓他當場斃命。我們都很難接受這樣的悲劇會發生在一位如此聰明、前途看好的年輕人身上。

卡車司機也受了重傷，他在警察的看守下被帶到基多的一家醫院，以免讓他逃脫肇事

的責任。我們認為他理當為這場車禍負責，但從法克斯家庭身上，我們學到寬恕。

分會會長和我陪法克斯弟兄去認屍。他雖因失去愛子而痛苦萬分，但還是寬恕了那位奪去安迪生命的肇事者，拒絕心存怨恨。幾天後，他去醫院探望那位卡車司機，告訴他，他原諒了他。他幫助他並和他談耶穌基督的福音。卡車司機在家調養時，在法克斯弟兄的陪同下，開始上傳教士課程。法克斯弟兄也出面調解法律部分，撤銷所有對肇事者的告訴。

我知道這樣的大愛是耶穌基督福音的根本所在，也是法克斯家庭所奉行的福音。法克斯家庭實在太特別了，他們的榜樣告訴我們，唯有透過基督才能產生這樣大的力量、安慰與支持。

克服痛苦會讓我們成為更好的人。我們雖然知道在人生的路上不免有苦有淚，但我們的分會從安迪身上和他父親的榜樣中看到，人活著一定要有信心，每天要勤奮地工作，並與人分享福音。因為耶穌基督的緣故，我們有信心將來會再見到安迪。■

尚保諾華盛頓是厄瓜多爾基多聖塔安納支聯會，聖朱安支會的教友。

正是我需要的幫助

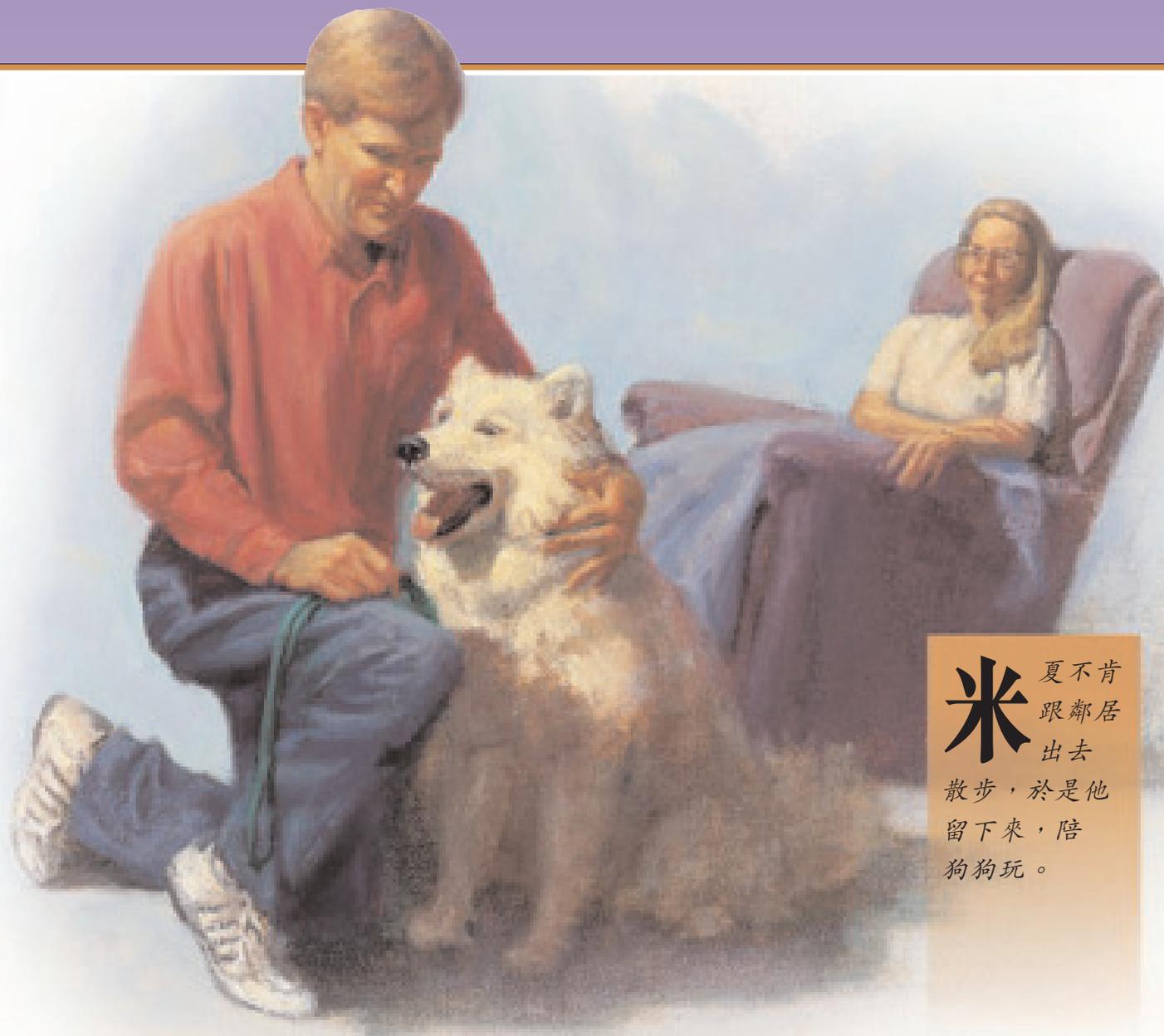
柯丁瑪格麗特

鄰居的服務之舉教導了我寶貴的一課，讓我**知道**找出別人的需要，以及按其需要給予幫助的重要。

我是個育有三名子女的單親媽媽，很早就學會獨立照顧自己的家庭，不過，1989年春時，我的情況有些改變，面臨新的挑戰。我的大兒子是個返鄉傳教士，已婚，目前在外地擔任美國海軍軍官。我的女兒和小兒子也將在兩週內分別離去，從事傳道服務，這是我第一次一個人生活。

也不完全是一個人啦，我還有米夏——我們家養的一隻美麗的西伯利亞大狗。每天會有個孩子帶牠去散步，但現在他們都走了，這就變成我的工作。問題是，我已安排好進行切除腳跟骨刺的手術，至少要休養好幾週，否則走動會引起劇痛。

我的小兒子去傳教士訓練中心前，最後幾次帶米夏散步時，有一次被鄰居攔了下來，他說他會在他們返鄉以前，每天幫我們溜狗。



米 夏不肯
跟鄰居
出去
散步，於是
他留下來，
陪
狗狗玩。

第一天晚上，鄰居來牽米夏去散步時，米夏因為他是陌生人不肯跟他走，所以他留下來和狗狗玩了大概15分鐘。第二天晚上他又來陪米夏玩，跟牠作朋友，但狗狗還是不肯去散步。最後在第三個晚上，狗狗願意了，不久便每晚耐心地等待他的新朋友來。

手術後，我的腳傷拖了很久才復原，原本我應該把溜狗

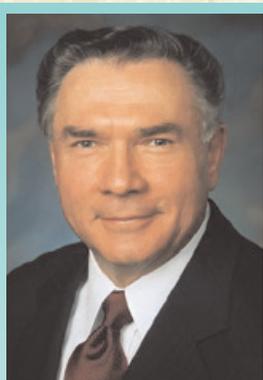
的責任接下來的，但鄰居還是繼續幫我溜狗。後來他一週內有三個晚班，忙不過來，他的太太就來幫忙。一年半後，我女兒返鄉了，這些美好的鄰居還是每晚繼續幫我們溜狗至少一個小時，除了他們外出度假的三個晚上沒來以外，他們共提供了超過547小時的服務！

我深信我的鄰居是受到靈的提示，我感謝他們看到我的

需要，並且採取行動。那是我原本不會開口請他們幫忙的事，但那樣的服務卻是當時對我最大的幫助。這些鄰居照著阿爾瑪的勸勉行事，「擔荷彼此的重擔，使別人減輕重負」（摩賽亞書18：8），他們出於愛心的服務榜樣，永遠留駐在我心頭。■

柯丁瑪格麗特是猶他米德維支聯會，米德維第五支會的教友。

天降甘霖



哈佛生拉諾長老
七十員

波里尼西亞人民擁有單純的信心，深厚的信心。他們聽見真理，感受到真理時，便欣然接受。

我擔任太平洋群島區域會長團的成員時，有幸能結識這群島國人民，他們是有大信心的民族。當我看著他們，與他們的孩子見面，很快就學到，人若要快樂，並不需要擁有所有的世俗財富。

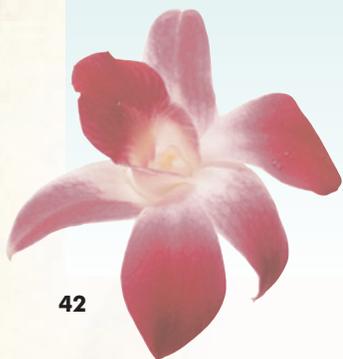
有一次我去東加，在各島嶼中旅行，要參加一個區會大會。同行的有我的妻子，一位翻譯員，還有傳道部會長和他的妻子。當地人若要在各島嶼間往返，靠的就是船隻。光是從哈派群島搭船到海菲瓦就花了我們四小時的時間。我們抵達海菲瓦時，聖徒們列隊在沙灘上，唱歌歡迎我們。我們捲起褲子，脫下鞋子，涉水上岸。

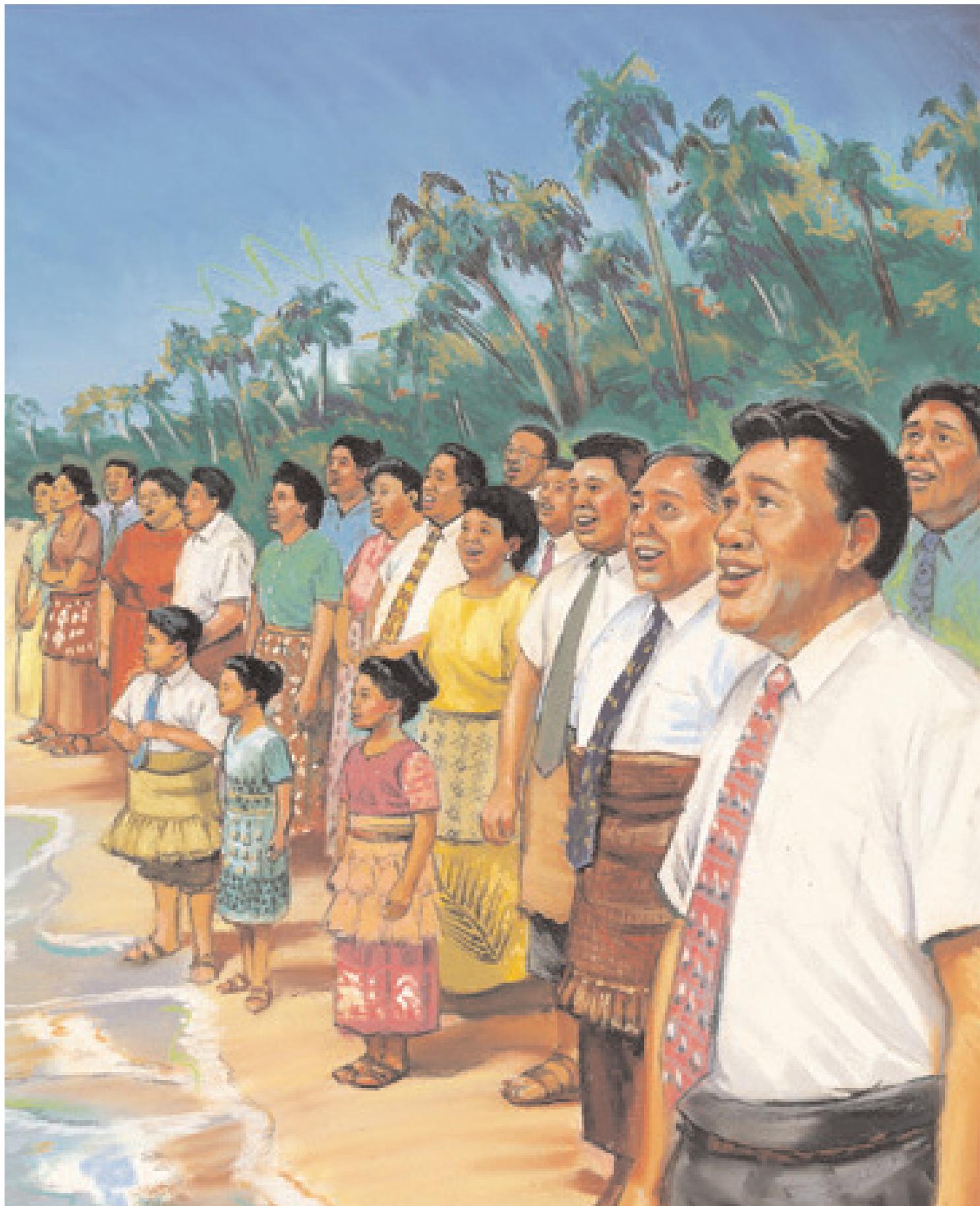
我們很快就知道那裡的居民飽受乾旱之苦。島上的飲用水來自屋頂上滴下的雨水，島民把雨水收集成桶儲放，再從中取水飲用。如果不下雨，他們就會缺水，農作物也不

會成長。他們已乾旱一段很長的時間了，現在極為缺水，那天午後的晚餐，他們與我們分享最後僅存的食物。我心裡想著，「多麼大的信心啊！」他們一直在禁食，並問我們是否願意加入他們求雨的祈禱。我們加入了。

大會結束後，我們準備離去，島上的居民不僅祈求下雨，也祈求在我們回到目的地以前都會有好天氣。我們上船回程的一路上，天氣都很好，但我們一抵達最後的目的地時，竟然下起雨來。這些島嶼得到了雨水的祝福。

那樣的信心是許多波里尼西亞人民所擁有的，而那樣的奇蹟也是他們帶來的。他們擁有單純的信心，深厚的信心。他們不需要證據，從不懷疑主活著，祂愛他們。他們聽見真理，感受到真理時，便欣然接受，然後以這樣的見證為根基，繼續進步。■





答問篇

我的朋友說他想要受洗，可是我認為他可能比較感興趣的是我而不是福音。我該怎麼辦？

利阿賀拿

在此很重要的要考慮兩個問題。第一是你朋友對教會的興趣以及你有責任作個傳教士，第二是決定你們要有什麼樣的關係：友情或更進一步。

作個傳教士的責任

我們忠信時，神通常會帶領人們來到我們的生活中，讓我們能用福音來造福他們。傳道事工在我們建立起信任關係時最為有效。朋友若已信賴我們，就較願意聆聽我們的信息，不過，當事人若涉及進一步的感情時，關係通常會變得令人困惑。

不論你朋友的動機為何，你可能是他接觸教會的唯一管道，因此要盡量把他介紹給其他教友認識，讓他受到接納，如此一來，他便有

天父經常會給我們一些機會去教導別人福音。把朋友介紹給其他教友認識，會讓自己輕鬆不少。

教會領袖已勸告我們，除非已到適婚年齡，否則不要考慮男女朋友的關係。

告訴你的朋友，你的約會標準對你為什麼很重要。

透過禁食和祈禱尋求來自父母、教會領袖和天父的指引。

更多管道接觸教會，不用非得透過你不可，這樣他也會在教會覺得自在，隨著自己見證的增長，漸漸減少對你的依賴。

你們的關係

教會領袖對約會的標準向來十分明確。未滿16歲，不可約會，更何況是交男女朋友。年紀稍大的青少年不要只和某一位對象約會，以結婚為前提的交往要等到年紀夠大，夠成熟時方可。（進一步資料，見「約會」，鞏固青年〔2001〕，第24-25頁。）

與你的朋友坦誠直言很重要。你若還小，還不到發展穩定或長期關係的年齡，就要跟對方解釋清楚，讓他知道福音是你生命中最重要的事，你不僅想做正確的事，也



希望他也能像你一樣，在福音中找到相同的喜悅。

你若已達可考慮男女朋友關係的年齡，也認為你的朋友想讓彼此的友情更進一步，就要儘快讓他知道，他最好在你們討論彼此的感覺以前，先確定自己對主的教會的感受。洗禮是邁向救恩的第一步，非常重要，絕對不能因分手受到傷害或感到憤怒而危及自己的救恩。

尋求指引

如果你處在類似的情況中，最好能祈禱、禁食、聽取父母及教會領袖的忠告。你會得到安慰，知道天父關心你，知道在對的時間、對的地方和對的人結婚，對你永恆的救恩相當重要，也會知道天父想要幫助你。是否能配稱獲得天父的祝福，得以認識祂的旨意，並照著去做，決定權在你手上。

讀者回答



跟你的朋友談談，跟他解釋加入教會應該是為自己，而不是為別人。我們受洗時，與神訂立特別的聖約，這些聖約是需要遵守的。知道這一點，可以幫助他為正確的理由作決定。

布萊利雪麗絲，17歲

猶他葛蘭支聯會，郝威爾支會



我的一位朋友決定要認識教會時，我很擔心他是因為對我有興趣才這樣做的。但是我們一起研讀摩門經，一起和傳教士上課時，我看到他的信心不斷成長。作好榜樣使我成為一位更好的教友。現在他在傳教。

吉司提吉利安娜，22歲
猶他普柔浮東雪倫支聯會
佳景第七支會

許多人是因為朋友的榜樣而加入教會，所以就作好榜樣給他看，幫助他獲得自己的見證。除此之外，我會祈求主的幫助。我們怎麼會知道這位朋友將來不會是教會的一位偉大領袖呢？

卡娃卡提寶拉，15歲
巴西瓊安佩索支聯會
陶芮支會

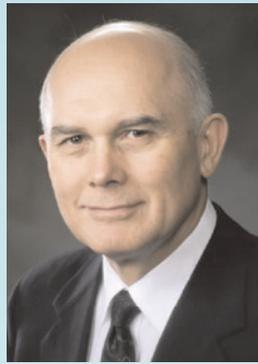


我曾經有個朋友，他來教會是因為他很喜歡支會裡的某個人。幾週後他終於知道那個女孩子對他並不感興趣，他很失望，但他每次來教會的時候，都有一些特別的感覺，所以他繼續來，後來受了洗，也出去傳教。教會是真實的；跟每個人分享吧！

孔寧柴德長老，21歲
英國倫敦傳道部

禁食和祈禱，然後找他談談，告訴他，洗禮將會是他一生中最重要的決定之一，洗禮與交不交往無關，它是一個神聖的教儀。請他為洗禮祈禱。

巴谷萊亞愛米莉，18歲
菲律賓馬卡提支聯會
馬卡提第一支會



主 正用祂的方式、在祂的時刻中，準備人們來接受祂的福音。……當我們『在任何時間內，任何事情上……做神的見證』（摩賽亞書29：）時，主必為我們開啟道路，讓我們能找到那些尋求主的人，並與他們進行適當的溝通。」

鄔克司達林長老，十二使徒定額組，「分享福音」，2002年1月，利阿賀拿，第8-9頁。

如果妳真的要你的朋友作一位好教友，自己就應該先作一位堅強的教友。假如妳憑信心行事，主必幫助妳和妳的朋友。主用不同的方法做事，有時我們雖不明白，但祂自有目的。

赫南德茲貝琪絲，18歲
宏都拉斯德古斯加巴拉艾斯巴蘭薩支聯會
德古斯加巴支會



不要和他陷入太深的感情裡。作好朋友，愉快相處就好了。鼓勵他多認識福音，常為他祈禱。幫助他瞭解他是神的孩子，受洗是回到神面前的踏腳石。

依莫費絲，17歲
奈及利亞哈爾闊特港支聯會
迷你歐克羅支會

回答僅供協助與參考，非教會教義之正式聲明。

你認為呢？

青少年讀者：請在2004年9月15日前將以下問題的回答寄至：

Question and Answers 9/04, 50 East North Temple Street, Floor 24, Salt Lake City, UT 84150-3220, USA ;
或 e-mail: cur-liahona-imag@ldschurch.org ,
或請寄至台北市金華街183巷24號3樓翻譯部，由翻譯部代為轉寄。語言不拘，務請字跡工整（打字亦可）。來稿請附全名、年齡、地址、所屬支聯會／支會（或區會／分會）名稱，以便處理。亦請附上4×5（公分）以上的個人照片一張。照片恕不退還。

問題

「色情正在糟蹋我的生命，我想戒，可是每次都失敗。我該怎麼辦？」 ■

你知道嗎？

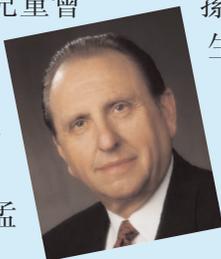


發生在八月的大事

2989年9月36日：兒童會的第一次聚會在猶他州法明頓召開。

2:14年9月7日：奉獻蘇聯為傳播福音之地。

2:38年9月32日：孟



孫多馬會長的生日！他生於鹽湖城。

2:46年9月25日：成立阿根廷傳道部。（阿根廷現有10個傳道部。）

我是誰？

摩門經英雄

從我的生平事蹟猜猜我是誰，並從底下的經文章節中學習更多關於我的事。

*我的祖父和父親都是先知。

*我有兩個弟弟。

*家父年輕時是個「非常邪惡和偶像崇拜的人」（摩賽亞書27：8）。

*後來家父經歷了一個特別的靈性經驗，改變了他的一生。

*家父晚年時曾帶弟弟們去向余雷人傳教。

*家父返鄉後，敦促我要信賴神，負起保管神聖記錄的責任。

*我在世時，有個名叫阿曼利卡阿的惡人想稱王。

我有個朋友叫摩羅乃，是我的同事，也是我們軍隊的領袖。

*我勸艾蒙人不要去打仗。我在戰場上帶領他們的兒子。

*我和我的「兒子們」並肩作戰，將拉曼人驅逐出境。

*我臨死前曾回去傳福音，將神聖記錄交給我的弟弟。



答案請見摩賽亞書第29章；第38章；3：：53；阿爾瑪書42：8；第47～48章；49：7.：；56：31.33；57：2.4，49；59：2.：；5：：41；64：21.33；69：52；73：49，56；74：2。

領導秘訣

興格萊戈登會長（以下是接受賴利金電視專訪的談話）告訴我們要在高尚的事上作領袖：「率先為所有能光大人類文明，為生活帶來舒適及平安的工作而作出呼籲。……不要讓膽怯擊垮你的努力，……那反對一切真理的撒但希望你心裡有所不甘而不去努力。拋棄膽怯，勇敢地伸張真理、正義和信心。只要你現在決定過這樣的生活，將來就不必再面對同樣的抉擇」（「活著先知的話語」，1998年6月，聖徒之聲，第26頁）。■



自左上：兒童會的第一次聚會，傅瑟琳繪；興格萊戈登會長的照片由教會新聞惠予提供，不得複製；兩千子弟兵（局部），傅利波安諾德繪



「從後期聖徒的觀點看 穆罕默德」

我於兩年前受洗，當時我在奈及利亞的一所大學就讀，那裡大多數的學生都是回教徒，所以要去適應他們的文化，與他們建立關係，對我而言很難。很感謝能在2002年6月份的利阿賀拿裡讀到「從後期聖徒的觀點看穆罕默德」一文。該文強調，我們需要和不同信仰、不同教義的人和平相處，讓我更瞭解世上所有的人都是我們天父的美好子女。

安東尼依莫

奈及利亞阿貝奧庫塔區會

阿貝奧庫塔第一分會

神的事工充滿大地

昨晚我跟往常一樣，在臨睡前閱讀利阿賀拿，聖靈督促我寫下這本雜誌對我的意義。我在34年前於瑞典受洗。8年前我搬來美國跟女兒同住，在這裡我收到瑞典文的利阿賀拿。

我喜歡讀興格萊戈登會長對我們所講的話。看到來自新

會議中心的照片，讓我明白創世記22：17的預言，我們果然如同「海邊的沙」。我感謝能讀到各種關於神的事工在世界各地發展的報導（見但以理書2：34-35，44）。

馬騰森尤拉

馬里蘭巴爾地摩支聯會

撒斯盞耐納支會

在菲律賓的信心

我讀利阿賀拿時，經常熱淚盈眶——不僅一次，而是很多次。其中特別感動我心的一篇文章，是2001年12月份傑拉杜安長老所寫的「在菲律賓憑著信心行事」。我真的覺得，興格萊戈登會長在菲律賓馬尼拉聖殿奉獻祈禱文中所作的呼求已蒙垂聽，且將繼續蒙得垂聽。

威拉莫依莉莎

菲律賓加帕支聯會

聖克斯拖支會

「正義的婦女」

培勒羅素長老在2002年12月那期所寫的「正義的婦女」一文真是太棒了。當時的我有點沮喪，但現在的我神采飛揚。

梭爾斯伊莉絲安琪拉

巴西聖瓊安塔保維士塔支聯會

波哥斯德卡達司第一支會

動動手， 即可獲得教會 的資源



準備課程或演講，
需要幫助嗎？想不起來
在哪裡讀過那段引言？
到教會網站 www.lds.org，
就可以用自己的語言
獲得一份教會資源的
完整清單。只要
進入教會網站首頁，
點一下右上角的世界地圖
即可。各種語言可獲得的
資源有所不同。



路加約翰攝，
人物由模特兒擔任

不要隨波逐流， 盲目附和

興格萊戈登會長



**興格萊會長說，
有一次他學到要
鼓起勇氣自己
作抉擇。**

進國中的那一年，因為校舍無法容納所有的學生，所以我們的班級被送回小學上課。同學們很生氣，因為我們在那棟建築已經待六年了，大家都覺得自己應該受到更好的待遇。下課後，班上的男孩全聚在一起，決定要罷課。

第二天我們沒去上課，卻也沒地方去。我們不能留在家裡，因為媽媽會問；我們不想去鎮上看戲，因為身上沒錢；也不想去公園，因為怕被看見。我們只是到處蹣跚，遊蕩了一天。

隔天早上，校長嚴先生站在學校大門口迎接我們。他告訴我們，不拿家長證明就不能回去上課。他說，罷

課不是解決事情的方法，如果有任何不滿，應該到校長室去討論。

我記得我羞愧地走回家，母親問我怎麼回事，我告訴了她，她就寫了一張內容很短，卻是最刺心的責備。上頭寫著：

「親愛的嚴先生，

「戈登昨天因隨波逐流、盲目附和群眾而缺課，請原諒！」

我永遠不會忘記母親所寫的話。之後我下定決心再也不隨波逐流，盲目附和群眾，更下定決心要根據自己的標準來作決定，不受他人左右。這個決定多次祝福了我的生活。●

摘自2004年5月總會教友大會講辭。





文 晏 林 雅 攝

An illustration of a two-story house with a porch and a chimney, perched on a tall, narrow rock cliff. The cliff is surrounded by turbulent blue and white waves. Above the cliff, a bright sun is shining through a sky filled with dramatic, colorful clouds in shades of orange, yellow, and blue. A dashed white line forms a large oval shape around the sun and the cliff.

把
在
擱

房
磐

子
石
上

我會對天父和
耶穌基督有信心。
我會向天父祈禱。
我會悔改做錯的事。
我會原諒別人。

「成功的……家庭建立在信心，祈禱，
悔改，[和]寬恕……的原則上，並藉這些
原則來維持」（「家庭：致全世界文告」，
1998年10月，聖徒之聲，第24頁）。

建立在我的磐石上

威爾森席拉

「成功的……家庭建立在信心，祈禱，悔改，[和]寬恕……的原則上，並藉這些原則來維持」（「家庭：致全世界文告」，1998年10月，聖徒之聲，第24頁）。



你曾用沙子來蓋房子嗎？你看過海浪把這種房子沖走嗎？假如你要蓋一棟自己住的房子，你不會把它蓋在沙子上。你會把房子蓋在像是水泥或磐石這樣穩固的地基上，那麼即使下大雨、開始淹水或颳大風，你的房子仍會很安全。

耶穌解釋：「因此，凡聽了我這些話而照著去做的，我要把他比做一個聰明人；他把房屋建築在磐石上——雨降下來，大水湧到，風吹撞那房屋；房屋總不倒塌，因為根基築在磐石上」（尼腓三書14：24-25）。這磐石就是耶穌基督的福音。

小拿單五歲的時候，眼睛受過傷，在往後的幾年中，他動過好幾次手術。小拿單和家人懷著信心，祈禱他不會失明。天父聆聽了他們的祈禱，祝福小拿單重見光明。

就像小拿單一樣，你也會有挑戰，挑戰像那可能會來到你家的大水、暴雨和狂風一樣，但只要祈禱，有信心並遵守耶穌的教導，自己和家人就會得到幫助和鞏固，而你的見證將建立在耶穌基督福音的磐石上。

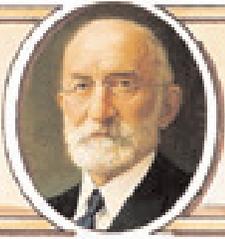
「建立在我的磐石上」門把掛飾

把門把掛飾黏在厚紙板上剪下來。在磐石上寫下你為了鞏固家庭會做的事，然後把它掛在門把上，提醒自己為了把房子建立在磐石上，你能做什麼事。

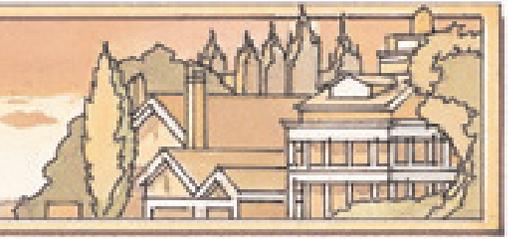
分享時間建議

2/在黑板上寫下「祈禱鞏固我和我的家庭」。拿出一張紙和一本書，說明書代表挑戰，紙代表我們。請兒童把紙立起來，然後把書平放在上面。兒童試過幾次後，說明有一個方法能讓紙張撐住書本。把紙捲成圓筒狀，然後綁緊。把紙筒立起來，小心地把書放在上面（要事先練習）。同樣地，當我們祈禱，遵守誠命，天父就會淬煉我們的品格，賜給我們力量。邀請兩三個家庭來分享祈禱如何鞏固並祝福他們。請每個家庭分享一首喜歡的歌曲或聖詩，然後全家一起唱出來或跟兒童會一起唱。

3/把不饒恕人的惡僕比喻演出來（見馬太福音29：34.46）。指出國王免了僕人六十萬元的債後，僕人竟然不肯免了別人欠他的一塊錢（見陶美芝雅各著，耶穌是基督，第4：2.4：3頁）。準備以下七大問題，然後把問題放在每個第七張椅子下。2/國王代表誰？（我們的天父）3/不饒恕人的惡僕代表誰？（我們每一個人）4/僕人的同伴代表誰？（冒犯我們的人）5/耶穌在這比喻中要教導我們什麼？（我們若要神寬恕我們，我們就要寬恕別人）6/原諒別人，有什麼感覺？7/不原諒別人，又有什麼感覺？8/天父原諒你時，你有什麼感覺？請兒童報數，請數到七的人找出座位底下的問題並加以回答，繼續這活動，直到答完所有的問題。讀馬太福音29：32.33。請兒童將七十乘以七，耶穌教導我們應該總是願意去寬恕。鼓勵兒童把教約75：21背下來。唱一首關於寬恕的歌曲或聖詩。●



郭禧伯會長的小故事 使徒的見證



郭禧伯剛擔任使徒的時候，和一群弟兄旅行到亞利桑那州，去拜訪當地的美國原住民。

看，有岔路，另一條路安全嗎？

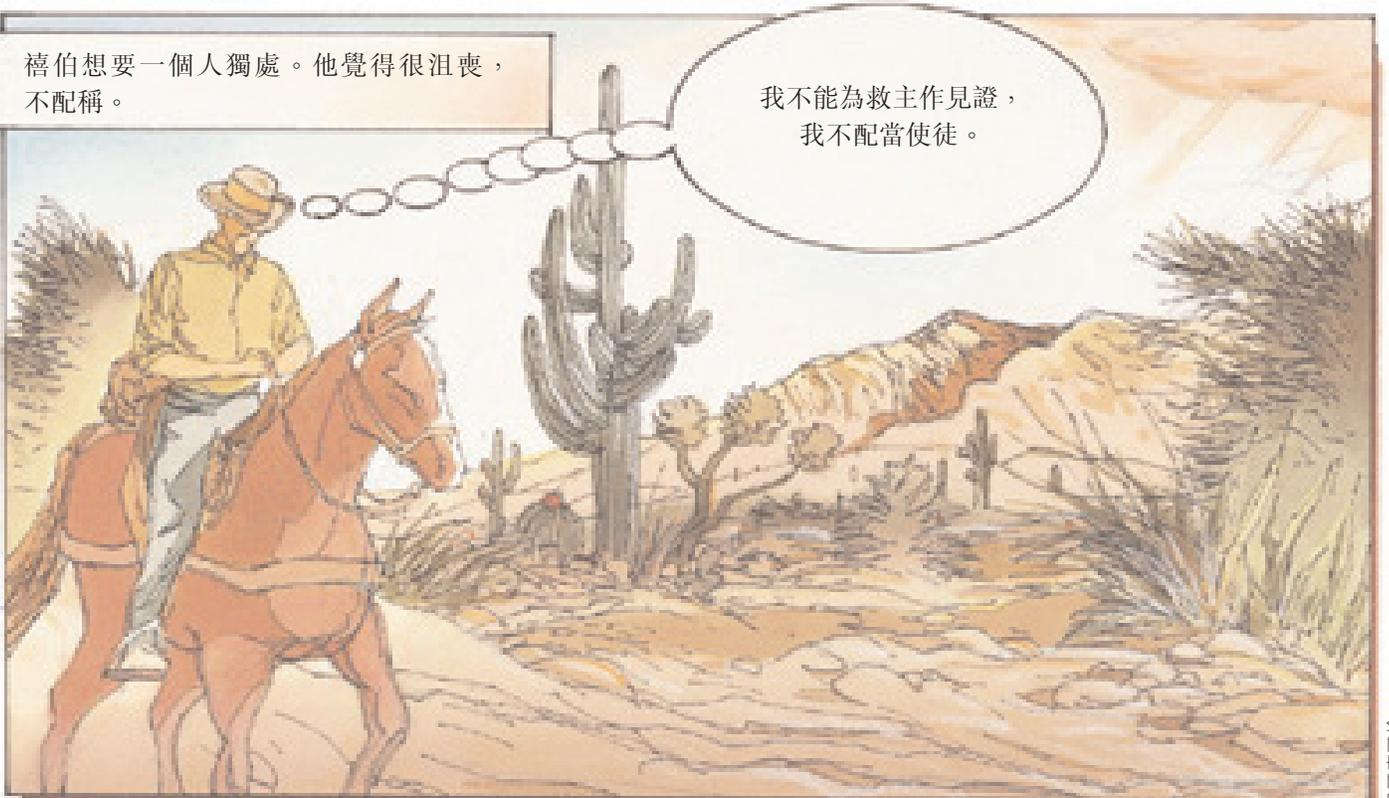
騎馬應該還可以，但馬車就不好走了。

你們何不駕著馬車繼續走，我要騎馬走這小路，我很快就會和你們會合。



禧伯想要一個人獨處。他覺得很沮喪，不配稱。

我不能為救主作見證，我不配當使徒。





禧伯正在沈思的時候，腦海中出現天上的異象。救主、斯密約瑟先知、他的父親和他認識的其他人正在決定要選誰擔任新任的使徒，而禧伯正是他們所決定的人選。

在那之後，他就有信心作見證了。



我知道耶穌活著。



從此以後，我從未懷疑過自己的見證。分享見證時，我只有喜悅。我知道神活著，耶穌是基督，斯密約瑟是活神的先知。



郭會長在幾年後談起這次經驗。
摘自 [DpogfsodflSfqpsu-lPdu/12:53-135.37/](https://www.familysearch.org/ark:/61903/3:1:3Q9M-CSK3-3?i=1353&cc=2323333)

大衛的祈禱

「你們禱告，無論求甚麼，只要信，就必得著」
(馬太福音 32：33)。

羅帕派翠西亞

本教會第九任總會會長，麥基奧大衛會長（1873-1970）生平的一個故事。

大衛的心臟在胸口撲通撲通地跳著，他從床上坐起身來。臥室的窗戶灑進微弱的月光，一片黑影映在牆上。唯一聽得到的聲音是弟弟多馬沉睡的呼吸聲。

那應該只是一場夢吧！兩個印地安人闖進院子來，大衛一看到他們就往屋裡跑，尋求保護。其中一個印地安人從箭袋裡抽出一隻箭來，射中大衛的背，然後他們進屋來，嘲弄母親，恐嚇她。

雖然這只是一場夢，可是好像真的一樣。大衛摸摸在夢中被箭射中的背，覺得自己好像真的中箭了。

從此以後，大衛在夜裡變得格外害怕，他覺得真的會有人來傷害母親和弟弟妹妹。

一天，大衛發現父親在收拾行囊。「爸，你怎麼在收拾行李？」大衛問。

父親答道：「我要帶牛群出去幾天。別擔心，不會太久的，我只是要帶牠們出去找些新鮮的牧草。」

「我不要你去，」大衛說。

「不會有事的，我過幾天就回來，」父親這樣回答。

大衛悲傷地看著父親背著行囊到前門牽馬，他跟家人揮別後，就帶著牛群上路了。大衛心裡覺得很難過，試著不去擔心，希望一切都會平安無事，就像父親所說的一樣。可是，隨著傍晚的腳步逼近，太陽也跟著下山，他卻越來越擔心了。

晚餐後，全家準備就寢，大家跪在床邊作完禱告後，都躲進被子裡睡覺，可是大衛卻睡不著，他的心臟撲通撲通地跳，整個人心神不寧。他從開著的房門看出去，看到母親正走回她自己的臥房。

最後母親吹熄蠟燭，上床就寢，但大衛仍然無法闔眼，總覺得自己聽見屋子裡有聲響。弟弟多馬睡得好熟，而大衛的心裡卻越來越害怕。他能怎麼辦呢？淚水滑落到枕頭上，手心也在發汗，而他仍然聽見屋子裡有聲響。

大衛決定祈禱，爸爸媽媽曾教過他祈禱，他確信主會幫助他。但問題是：要怎麼跪在床邊？他怎麼能離開安全的床，跪下來祈禱呢？要是有人正躲在床底下怎麼辦？

大衛知道唯一能讓自己入睡的方法就是向主禱告求救。最後他慢慢地爬出床外，跪下來祈禱，他祈求主保護母親和家人。頓時，所有的聲響都停了，一股平安的感覺來到大衛的心



「主並不是縹緲虛無，遙不可及。祂是一位仁慈的父親，祂關心祂子女的福祉，隨時隨地樂意傾聽並回答他們的呼求。」

麥基奧大衛 (1873-1970), in Conference Report, Oct. 1952, 129.

中。有個聲音清楚地對他說：「別怕，不會有人傷害你的。」大衛得到甜美的保證，知道晚上可以安心地睡覺。

大衛鑽回被窩就睡著了。以後在夜裡，

他再也不害怕。雖然下床跪下來祈禱，對他來說是個大考驗，可是他照著他所知道的方式去祈禱了，而主也回答了他的禱告。●

摘自 *Dpogfsodf! Sfqpsu-! Pdu/*
2:62-1293/

羅帕派翠西亞是猶他戴爾塔支聯會，黎明頓支會的教友。

大衛思索著：
「我怎麼能離開安全的床，跪下來祈禱呢？」

信心的 盾牌

「成功的……家庭建立在信心，祈禱，悔改，和寬恕……的原則上，並藉這些原則來維持」（「家庭：致全世界文告」，2009年21月，聖徒之聲，第35頁）。

我們在兒童會學習信心、祈禱、悔改和寬恕。我們的家人能夠幫助我們遵守這些原則。十二使徒定額組的培勒羅素長老教導：「一個既正義又充滿愛的家庭是個人建立信心和增強見證的最佳場所」（「飽享主的宴席」，1996年7月，聖徒之聲，第90頁）。

家人可以幫助我們建立信心的盾牌，保護我們不受「那惡者一切的火箭」（以弗所書6：16）。十二使徒的貝利多馬長老從小就學習到這件事：「每天早上我們在家裡穿戴整齊，從厚帽、雨衣到雪靴，無一不保護著我們，讓我們免受外界風暴的侵襲，但更重要的是父母每天小心翼翼地幫我們穿上的神的軍裝。當我們跪下來作家庭祈禱，聽父親的話，……我們信心的盾牌就又多了一層保護」（"Build Your Shield of Faith," *Ensign*, May 1974, 98）。

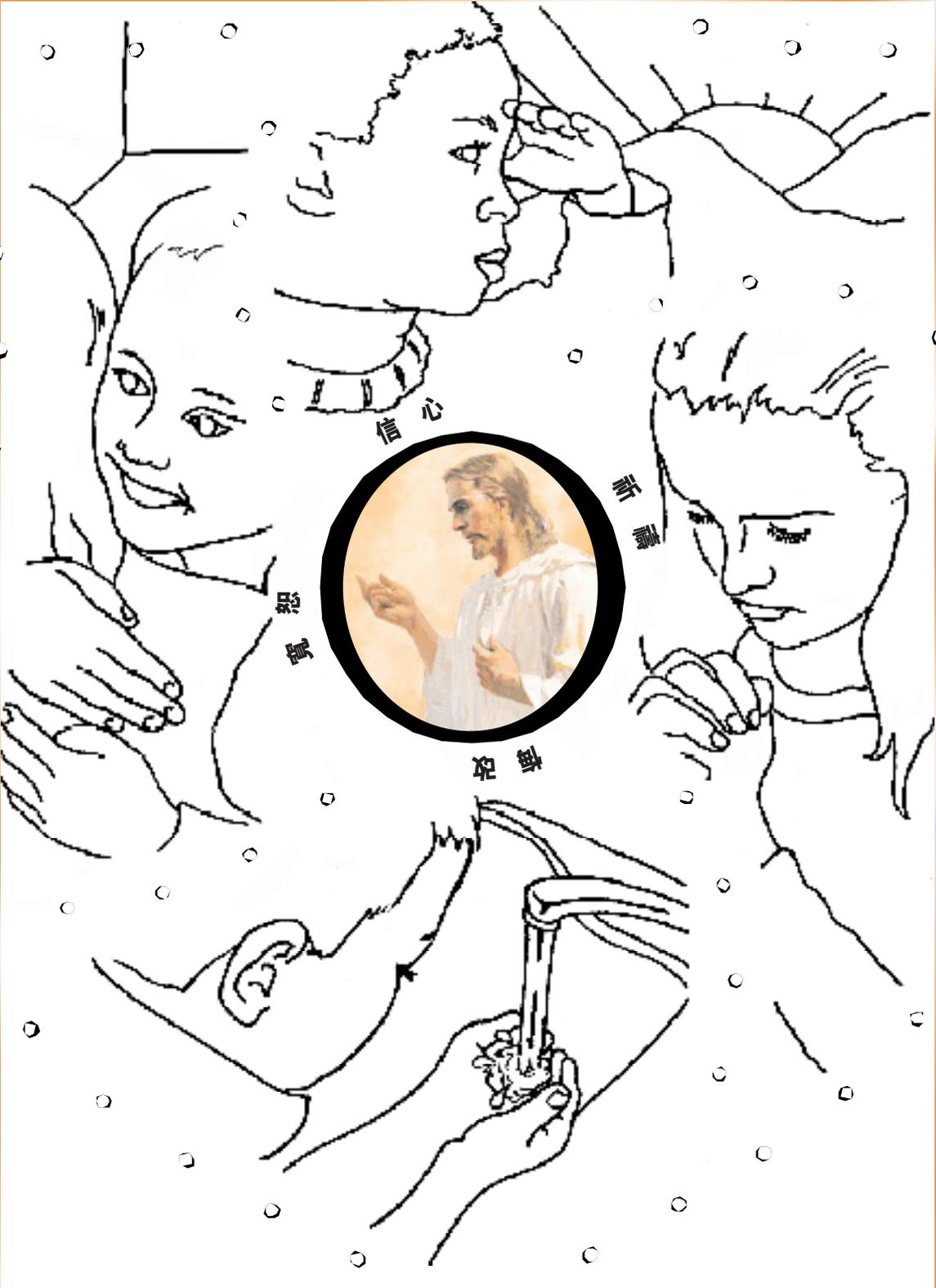
像貝利長老一樣，我們在家裡可以學習能夠保護我們的原則，使我們不致犯罪。藉由對耶穌基督的信心，共同祈禱，悔改並寬恕傷害我們的家人，就能盡到鞏固家人的本分。我們這樣做的時候，聖靈會使我們的家充滿溫馨與平安。●

家人家庭晚會活動與建議

1. 把F11頁的盾牌剪下來或影印一份，然後貼在厚紙板上。在盾牌上著色，告訴家人每張圖片的意思，然後把盾牌掛在顯眼的地方，提醒自己要努力實踐這些原則。
2. 可以在家人家庭晚會活動中分組合作，為盾牌的四個部分著色。
3. 在家人家庭晚會的課程中或在兒童會上課時，討論貝利多馬長老所說的那段話。你的家庭如何幫助你建立信心的盾牌？你要如何培養這四個原則，使自己的家更好？

註：如果你不想將雜誌上的這幾頁拆下來，本活動也可以影印、勾勒或是到教會網站xxx/met/psh點選「HptqfmMjcsbsz」，列印此活動所需的盾牌。





家庭傳統



取自瓊斯芭芭拉專訪，訪問現任東南非區域會長團成員的七十員小戈登克里斯長老。

「藉著聖靈的力量，你們可以知道一切事情的真實性」(摩羅乃書 21：6)。

我在南非長大。南非有許多很棒的野生動物園，裡面有獅子、大象、長頸鹿、斑馬等野生動物自由自在地生活。小時候，我們家常常去這些野生動物園玩。看到這些動物以及原野的美，總會帶給我靈性上的體驗，激發我對主創造的熱愛。參觀南非野生動物園是我們家的傳統，我和太太黛安娜，還有四個孩子都樂此不疲。

另一項與我一起成長的家庭傳統是家庭祈禱和經文研讀，這項傳統也延續到我現在的家庭。小時候，我家並不是耶穌基督後期聖徒教會的教友，但父母對基督有很深的信仰，他們教導我們美好的價值觀。

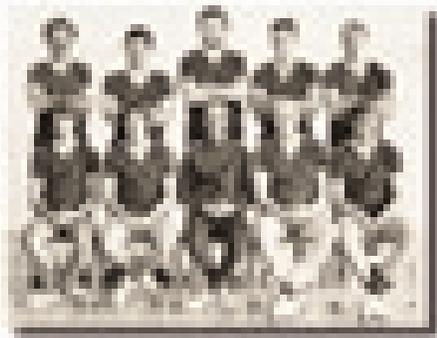
當傳教士來我家敲門的時候，我們定期的祈禱與經文研讀已為我們做好了準備。那時我20歲，我們學習到現代先知、摩門經，以及福音的復興時，馬上就認出傳教士所教導的是真理。我一讀到摩門經的第一節，就知道那是真實的。我們全家很快便接受了洗禮。

我希望你們小朋友會很期待受洗，也很期待接受聖靈的恩賜。我直到20歲才接受這些祝福，所以我很清楚地知道沒有這恩賜的日子是什麼樣子。我從小就開始每天讀聖經，但一直到接受聖靈的恩賜後，我才比較瞭解經文。

即使是年幼的兒童，也可以感受到聖靈的影響。記得有一次在我們的家人家庭晚會中，我們五歲大的女兒香香淚流滿面，我以為是她哥



11歲的學生照。



與排球隊合影（右邊站立者）。

哥克利斯多夫偷捏她或什麼的，所以我問：「香香，妳為什麼哭呢？」她回答說：「爸爸，我覺得好快樂。」

我不記得那天家人家庭晚會上了什麼課，但我停頓了一下說：「香香，妳現在感受到的就是聖靈的力量和影響力。」她回答：「是的，爸爸，我知道那是真實的。」就像香香一樣，你也可以感覺到快樂平安，那會告訴你什麼是對的，什麼是錯的。

聖靈也會幫助你去做正確的事，即使當時看起來似乎很難。我希望你們小朋友永遠不會害怕站出來去做正確的事。記得我上小學的時候有一次經驗，那時候的小學共有七年級，那年我12歲，也是小學的最後一年。在我們學校有個帶頭的男生，本來應該是班長，實際上卻是我們學校的頭號流氓，他和三四個同伙會到處欺負其他的孩子。

由於我在學校是新面孔，有一天他試著要威脅我，可是當他發現他的威脅對我起不了作用時，他就放棄，轉而去尋找其他孩子的麻煩，特別是那些比較弱小的。一天，

我又看見他在欺負人，於是我走向前去告訴他，不要這樣做。我說如果他不住手，我就會保護那較小的孩子。眼前站著這個大流氓和他的三四個朋友，我和這害羞的小男孩被他們團團圍住，那真令人害怕。我以為他們會圍毆我，但出乎我意料之外，那個流氓被我的話嚇到了，他和朋友說些諷刺的話後，就離開了。

那一整年下來，我繼續保護著其他男孩，讓他們不受這些流氓的欺負。其他的人也開始這樣做，直到這些流氓漸漸失去他們的勢力和影響力。小朋友們，我從這個經驗學到的教訓是，我們做事情若是為了正當的理由，即使當時很困難，主仍會祝福我們，

幫助我們。祂需要勇敢的人站出來，維護真理，減弱惡勢力。你絕不會因為年紀太小而無法開始這樣做。只要你出來維護真理，必會發現勝利的美好果實。●



在南非傳教時。

2001年與家人攝於南非好望角。

看顧小婢

「呼喊……神的名祈求保衛」(尼腓三書5：41)。

歐德洛伊茱麗亞

真人實事

一個暖夏的日落時分，在帕契哥，這個位於墨西哥的一處後期聖徒墾殖地，五歲的小美和兩歲的小婢在外頭玩，她們可以聞到煙囪飄出來的燒柴味，晚餐就快好了，不久媽媽果然喊著：「小美！小婢！去洗手。」兩個人趕忙照辦，進去吃飯。

晚餐後，媽媽說：「來吧，小婢。」小婢每天晚上都會和爸媽一起去餵牛，小美和小寶寶大衛則和海蒂姑姑留在家裡。小婢喜歡這段和父母獨處的時間，她興奮地跑到外面，手裡還拿著吃飯的湯匙。

「我想小婢今晚不應該跟我們去，我們必須照顧一些馬匹，路很遠，她可能會走不動，」爸爸這樣說。

媽媽點點頭。「小婢，爸爸媽媽今晚要走很遠的路，妳把湯匙拿進屋子裡給海蒂姑姑，然後就可以和其他小朋友玩了。明天妳再跟我們去餵牛。」

小婢拿著湯匙，站在那裡，不想回屋子去。

媽媽說：「快去。」於是小婢轉身向屋子跑去，但是爸媽的身影消失後，她就把湯匙

放在門邊，決定自己去餵牛。她知道去牧場的路，可是她不知道爸爸媽媽並沒有直接去那裡。

太陽漸漸西沉，天色也愈來愈暗。小婢走著走著，穿過農田和玉米叢，遠處傳來狼嚎聲。小婢走了很長的一段路，來到一處沼澤地。她喜歡泥巴從她腳趾縫擠出來的感覺。

爸爸媽媽從養牛的牧場回來時，媽媽進屋子裡，把孩子趕上床睡覺，爸爸則去穀倉照顧動物。

「海蒂，小婢人呢？」媽媽問。

海蒂姑姑愣了一下，「她不是和你們在一起嗎？」

「沒錯，可是我們叫她先回家。」

「糟糕，我根本沒看到她！」海蒂姑姑驚喊著。

媽媽和海蒂姑姑叫著小婢的名字，找遍了所有的房間和院子，後來媽媽跑到穀倉。

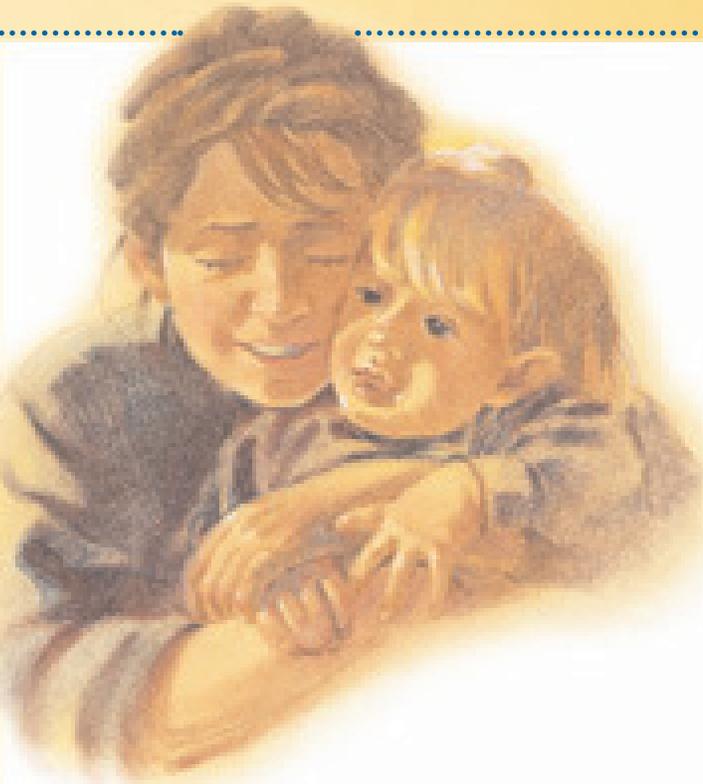
她告訴爸爸：「小婢不見了，我要去找她。」

爸爸說：「她可能在某個地方睡著了，我會在屋子裡找看看。」

媽媽知道小婢不在屋子裡，她跑去河邊和玉米場喊著：「小婢！小婢！妳聽到了嗎，小婢？」沒有人回答，於是她回到屋裡。

爸爸說：「我想我們需要別人幫忙。」





就在這時候，海蒂姑姑指向窗外，「看！那是卡弟兄。」

爸爸跑出去攔住他說：「小嬋失蹤了！」

卡弟兄說：「我正要去教堂開會，我會告訴大家，你們需要人手幫忙找小嬋。」

卡弟兄告訴哈帝主教小嬋失蹤的事，於是主教取消會議，要弟兄們出去找小嬋。

全家人找遍了床底下，所有的農舍，屋裡上上下下，媽媽開始擔心小嬋的安危。她哭著說：「我們在這裡找是浪費時間，我們已經找遍了，我知道她不在這裡！」

小嬋的爸爸召集了一些人手，他說：「我們分成幾個小組來搜尋這個地區，找到小嬋的人就回到這裡，然後鳴槍五次通知其他的人。」

一組人馬跟著主教走，他們沿著通往養牛牧場的路找下去。

「你看，主教！」有人大喊，「小腳印。」那個人提著燈，小心翼翼地沿著腳印找，一夥人於是來到沼澤地，那裡因為地面太濕，腳印已經不見了。

哈帝主教指示大夥兒在濕答答的泥地上跪下來，接著他祈求小嬋能夠平安，也祈求能獲得指引，找到小嬋。

主教含淚站起來的時候，聽到了一些聲音，他摒息傾聽，聲音非常微弱，沒錯，是小嬋！他聽到她的聲音了！其他人也豎起耳朵，卻什麼聲音也聽不到。主教喊著：「她在叫媽媽！」

哈帝主教朝著聲音的方向跑去，他聽得一清二楚。有時他會停下來找那聲音——「媽媽！」——然後再加快腳步。他穿越農田，爬上山坡，跑了將近3公里的路，最後來到一個崎嶇的山谷，月光柔和地照在他身上，突然間，他看到小嬋疲憊地沿著山腰走著。哈帝主教朝著她跑去，把她抱入懷中，小嬋邊睡邊喊著：「媽媽。」

主教立刻把小嬋帶回去。媽媽把小嬋接過來抱在懷中，喜極而泣，不住地流淚。她在心中作了一個祈禱，感謝天父把小嬋平安地帶回家。

砰！砰！砰！砰！哈帝主教高興地鳴著槍，爸爸返抵家門時，擁著妻子和女兒，流下感恩的眼淚。然後大家圍成一個圓圈祈禱，哈帝主教感謝主保護了小嬋，他知道自己原本是聽不到小嬋那微弱的聲音的，但是主看顧了小嬋，幫助他找到了她。●

歐德洛伊萊麗亞是西猶他赫瑞曼支聯會，玫瑰谷第二支會的教友。



「神關心著我們……在我們信賴祂時，祂會隨時回應。……藉由祈禱尋求指引。」

貝利多馬長老，十二使徒定額組，「福音的根本」，1993年7月，聖徒之聲，第80頁。

朋友





興 格萊戈登會長說：
「大部分的祈禱會有
困難的原因是，我們把
祈禱變得像是拿起電話來訂購東
西一樣，下單後就把電話掛斷。
我們需要默想、沈思、思索祈禱
的主題和祈求的事物，然後再與
主說話，就像人與人交談一樣。」
見胡適令約瑟長老，「改善我們
的祈禱」，第27頁。

