

利阿賀拿

封面故事：

平衡的生活所帶來的力量，第38頁

如何跟父母談話，
第18，22頁

你被選到在做什麼？
第26頁

從經文中發現自己，
第F12頁



2008年2月
利阿賀拿02282 265

耶穌基督後期聖徒教會正式授權之國際雜誌中文版
總會會長團：艾登·奧格萊，多馬·孟孫，亨利·艾寧
十二使徒定額組：培道·潘，多馬·貝利，羅素·納爾遜，達林·鄒克司，羅素·培勒，約瑟·胡適令，李察·司考德，羅拔·海爾斯，傑佛瑞·賀倫，迪特·鄒希鐸，大衛·貝納，昆丁·柯克
總編輯：傑伊·簡森
顧問：蓋瑞·戈曼，菊地良彥，傑瑞·倫德，道格拉斯·沈財
總監：大衛·費雷
編輯主任：維克·卡夫
資深編輯：賴理·希勒
圖像主任：亞倫·洛伯
主編：法爾·強生
助理主編：珍妮佛·葛林伍
副編輯：萊恩·卡爾·亞當·奧申
助理編輯：蘇珊·巴瑞特
編輯人員：克莉絲緹·班·琳達·古柏、大衛·愛德華、藍尼·高恩特、凱莉·卡頓頓、梅麗莎·梅羅、米迦勒·莫里斯、莎莉·奧雷克、萊蒂·保勒、薇薇安·波森、理查·羅慕義、珍妮佛·羅絲、丹·席爾、珍妮·多馬、保羅·凡帝柏格、萊莉·霍德、金柏莉·韋伯
資深秘書：莫妮卡·狄肯森
行銷經理：賴理·希勒
美術總監：川崎正仁
美編主任：史考特·坎本
出版經理：珍安·彼德斯
設計及出版人員：卡里·艾瑞克、柯利特·歐尼、布特妮·畢恩、豪德·布朗、萊莉·布德、多馬·柴德、雷金納德、柯丁森、凱薩琳·豪德、艾立克·強森、丹妮絲·柯比、藍道·皮克頓
印刷主任：格雷·塞威克
發行主任：蘭迪·彭蘇
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：陳新寧
出版助理：黃鍾秀
地方新聞編輯：馮卓健、梁程淑賢
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 liahona@ldschurch.org.

利阿賀拿 (本詞出自摩爾門經，其意為「羅盤」或「導向器」) 以下列語言發行：阿爾巴尼亞文、亞美尼亞文、碧拉瑪文、保加利亞文、柬埔寨文、宿霧文、中文、克羅埃西亞文、捷克文、丹麥文、荷蘭文、英文、愛沙尼亞文、斐濟文、芬蘭文、法文、德文、希臘文、海地文、北印度文、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、馬達加斯加文、馬紹爾文、蒙古文、挪威文、波蘭文、葡萄牙文、羅馬尼亞文、俄文、薩摩亞文、錫蘭文、斯洛文尼亞文、西班牙文、瑞典文、塔加羅文、大溪地文、坦米爾文、特魯谷文、泰文、東加文、烏克蘭文、烏爾都文及越南文 (發行期數依語言之不同而有別)。

Intellectual Reserve, Inc. ©2008 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「有限字樣」，則不得複印。若有任何版權問題請洽：Intellectual Property Office, 50 East North Temple Street, Salt Lake City, UT 84150, USA；電子信箱：cor-intellectual-property@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，英文請點選 Gospel Library，其他語言請點選世界地圖。

• 如有破損、缺頁，請寄回更換。
地址：10642 台北市大安區金華街183巷5號B1。
電話：(02) 2192-4974

利阿賀拿，2008年2月



14 控制脾氣



38 過平衡的生活

特稿

- 2 總會會長團信息：餵養祂的小羊
亨利·艾寧會長
- 14 控制脾氣 道格拉斯·布尼利
- 25 探訪教導信息：家庭是創造主計畫的核心
- 26 摩爾門經的教訓：選擇自由與永生
奎格·卡登長老
- 29 改變生命的領導方式
- 38 過平衡的生活 羅伯特·歐頓長老
- 44 後期聖徒的心聲
勇敢發問 賴張惠玲
警告的聲音 珊卓·蓋茲
我需要祝福 伊夫·羅埃林納
兩個見證的力量 凱西·楚門
- 48 讀者來函

封面
羅伯特·凱西攝，人物由模特兒擔任。
朋友封面
吉姆·麥得遜繪。

26
摩爾門經
的教訓

家人家庭晚會建議

這些教學建議可供您於課堂上及家中使用，您可以依照家人及班員的需要來做修改。「瞬間的決定」，第8頁：討論以下觀點：犧牲有時候意味著放棄某些美好事物，以換取更美好的事物。說明「犧牲……帶來上天的祝福」（聖詩選輯，第15首）。閱讀雨果的故事；然後討論他因犧牲而獲得哪些祝福。



「選擇自由與永生」，第26頁：在敘述格雷·卡登長老的經歷後，請家人選擇一項主題（例如教育、財務、營養），並寫下一些例子，說明在該方面作出好的選擇，會如何使他們更加自由。讓家人分享自己的例子。強調：我們可以自由選擇行為，但無法選擇後果。「過平衡的生活」，第38頁：將一堆體積較大的物品

尋找藏在本期雜誌中的法文選正義戒指時，想想研讀經文如何能幫助你選擇正義。



青年園地

- 8 瞬間的決定
雨果·羅德里格斯
- 11 依然蒙召服務
彼得·馬瑞里
- 18 與爸爸聊天 潔思婷·詹森
- 21 出聲祈禱
- 22 答問篇：「有時候我和媽媽處不來。我們會惡言相向，結果是兩敗俱傷。我祈禱能愛她，但這種好感維持不了多久。我該如何改善我們的關係？」
- 34 獲得見證
保羅·西布勞斯基長老
- 43 你知道嗎？

18 與爸爸聊天



8 瞬間的決定



朋友：兒童園地

- F2 來傾聽先知的聲音：善盡職責
多馬·孟蓀會長
- F4 分享時間：研讀經文會得到力量
玲達·柯丁森
- F6 我的家譜奇蹟 馬太·曼根
- F8 幼兒園地：李海及尼腓服從神
華爾·貝格利
- F10 先知約瑟·斯密的小故事：約瑟的腿部手術
F12 像尼腓一樣 雪柔莉·哈迪
- F15 特別見證人：我該如何讓經文研讀更有意義？
亨利·艾寧會長
- F16 著色頁



F12 像尼腓一樣

交某個家人。讓他（她）努力把所有物品拿穩一段時間，之後給他（她）一個袋子或籃子，把這些物品裝進去。將那些物品比作我們的責任，袋子則比作將重擔交給主。分享「聖靈的指引」段落中的概念，討論：我們若讓主幫助我們，會如何找到平衡。

「我的家譜奇蹟」，第F6頁：全家人共同做一道需要花一點時間才能做好的點心（例如餅乾）。大聲讀出這個

故事，強調找尋祖先名字必須有所等待的那個部份。這個概念與等待點心完成有何類似之處？規劃時間到家譜中心去，開始或繼續研究自己的家譜。

「像尼腓一樣」，第F12頁：把曇雅的故事敘述一遍，然後討論尼腓在他的家庭離開家園時，他做了什麼（見尼腓一書2：16）。可以將尼腓的榜樣應用在自己生活中的哪些經驗上？

本期主題

數字代表文章起始頁。

F= 朋友	傳道，8，11
什一奉獻，29	傳道事工，44
平衡，38	愛，14，22
自制，14	經文，F4，F15，F16
見證，18，34，47	聖職祝福，46
兒童會，F4	聖靈，34，38，45
服務，11，29	領導，29，43
服從，11，F8	寬恕，22
約瑟·斯密，F10	憤怒，14，22
音樂，21	摩爾門經，26，47， F8，F12
家人家庭晚會，1	親職，18
家庭，14，18，22， 25	選正義，8，26
家庭教導，2	選擇權，26
家譜，F6	錫安，43
悔改，14，22	歸信，34
婦女會，25	職責，F2
救恩計畫，25，26	禱告，21，22，38， F12
教育，43	犧牲，8
智慧語，26	

餵養祂的小羊



亨利·艾寧會長
總會會長團第二副會長

神的聖徒一直都立約要在靈性上互相滋養，特別是滋養在福音中尚未穩固的人。

救主曾教導彼得、其他使徒及門徒，為何要滋養他人、以及該如何提供滋養。大家都記得，聖經上記載祂先餵飽眾人，再給予教導。祂曾被釘死在十字架上，之後又復活。那時祂的僕人都到了加利利，他們整晚捕魚，卻毫無所獲。天將亮的時候，他們靠近岸邊，起先並未認出祂來。祂呼喚他們，告訴他們該在何處撒網；他們照著救主的話去做，捕到了滿滿一網網的魚，之後趕緊上岸歡迎祂。

那時，他們看見炭火已經生起，正烤著魚、又有餅。我常常想，是誰生起那堆火、捕了魚、又煮了那頓飯；然而夫子預備用來餵養門徒的，遠不只是魚和餅而已。祂讓他們先取用食物，然後教導滋養靈性的事物，接著賜給他們一項誡命，這項誡命依然適

用於今日我們每一個人。

「他們吃完了早飯，耶穌對西門·彼得說：『約翰的兒子西門，你愛我比這些更深嗎？』彼得說：『主啊，是的，你知道我愛你。』耶穌對他說：『你餵養我的小羊』」（約翰福音21：15）。

立約滋養他人

神的聖徒一直都立約要在靈性上互相滋養，特別是滋養在福音中尚未穩固的人。我們有幸生長在這個時代，滋養新教友的能力已大為增強，而這種能力必定落在、同時也必會落在忠信聖徒的身上。主的人民都會獲賜這股力量。以下摩爾門經中的記載，說明了主的人民曾經履行這項責任的情況：「就被算在……教會的人中；……使他們被記得並用神美好的話滋養，以保守他們在正道上，使他們不斷警醒禱告，僅依賴基督的功勞，基督是他們信心的創始者和完成者」（摩羅乃書6：4）。



聖靈必能成
為我們的
伴侶，不
知該說什麼或怕被人
拒絕的恐懼感也能消
除，這樣新教友對
我們而言就不再是
陌生人。



好？」然而我們也會有失望的時候。心愛的人可能對我們努力滋養他們的信心一事不領情。我們從痛苦的經驗中學到，神的子女若拒絕接受滋養，神仍會尊重他們的選擇。然而此刻的我們更要振作、樂觀，期盼自己滋養他人的能力會增強。

主透過活著的先知告訴我們，祂會讓許許更多的新歸信者走進洗禮的水流中，並且會透過我們來完成此事。所以我們可以滿懷信心，知道藉由做簡單的事，甚至連小孩子都能做的事，我們會被賜予更大的力量來滋養信心尚未穩固的人。

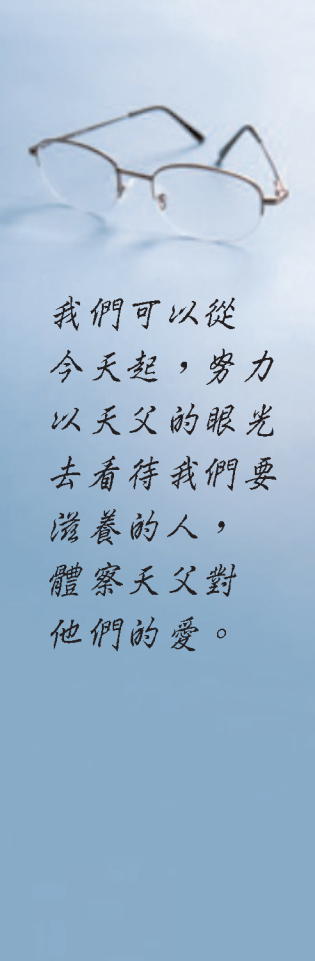
要做到這件事，就必須從內心做起。我們內心的深切渴望，攸關我們是否有權獲得聖靈為伴，而如果沒有聖靈，人們就無法獲得靈性上的滋養。我們可以從今天起，努力以天父的眼光去看待我們要滋養的人，體察天父對他們的愛。

這些新教友是天父的孩子，天父在前生早已認識他們，而他們也認識天父。天父和其子耶穌基督的目的，是要讓這些人回到祂身邊、賜給他們永生，只要他們願意作此選擇。透過聖靈，祂引領並協助傳教士尋找、教導這些人，並為他們施洗。祂讓祂的



兒子為他們的罪償付代價。天父和救主視這些歸信者為小羊，而救主為他們所付出的代價，遠超乎我們所能理解。

塵世的父母應能稍稍體會慈愛天父的感受。當孩子到了必須離開我們身邊的年齡，我們會擔心他們的安



危，希望能夠協助他們的人不會讓他們失望。我們多少能感受到天父和救主對新教友的愛，以及託付我們去滋養他人的那份信任。

倚靠聖靈

內心對新教友的真誠關懷，會讓我們充分獲得聖靈的協助，因而克服會阻礙我們履行神聖職責的恐懼感。擔心技巧不熟練、無法達成滋養他人信心的付託，是很明智的，因為若單憑一己之力，無論我們的能力有多強，都是不夠的。然而實際體認自己的不足，反而會產生謙卑之心，引導我們倚靠聖靈，從而獲得力量。

百翰·楊會長（1801-1877）曾告訴我們，縱使有弱點也要勇敢：「在對會眾演講時，雖然演說者不能侃侃而談，句子又不流暢，但是如果他的心在神前純潔，那麼幾個不流暢的句子，比起華美有餘卻缺乏主的靈的言辭就更具價值了，而且在神、天使和所有好人的眼光中也更有真正的價值。在祈禱時，雖然一個人的話不多，表達也很笨拙，但是如果他的心在神前是純潔的，那麼這祈禱要比西塞羅〔西元前100年羅馬演說家〕的華美詞藻更有用。主，我們眾人的父，怎會在乎我們表達的形式呢？純樸、誠實的心在主看來，比人為的所有矯飾、驕傲、光彩和雄辯更具價值。當祂看到一顆完全誠懇、正直和孩子般純樸的心時，祂看到的是一種永垂不朽的原則——『那是我自己國度之靈——即我賜給我子女的靈。』」¹

小孩子做的一些事，會帶給我們力量去滋養他人的信心。小孩子會邀請新教友一起參加聚會，會對來到教堂或進入教室的新教友微笑、打招呼。我們也可以這麼做，而且只要我們這麼做，

我們可以從
今天起，努力
以天父的眼光
去看待我們要
滋養的人，
體察天父對
他們的愛。

聖靈會成為我們的伴侶，不知該說什麼或怕被人拒絕的恐懼感也會消除。新教友對我們而言不再是陌生人，而聖靈甚至會在我們開始談論福音真理之前就滋養他們。

主動親切地滋養他人並不需要召喚，教友們都可以做到。只要作好準備，即使沒有獲得教導或宣講方面的召喚的人，也可以用神美好的話滋養他人。每次和新教友交談及參與課堂討論時，我們都可以做到這些事。我們需要聖靈來幫助我們說出能夠滋養及激勵他人的話語。

獲得協助的兩大關鍵

邀請聖靈指引我們在餵養他人時該說什麼時，有兩大關鍵，那就是每天研讀經文以及充滿信心的祈禱。

只要每天研讀並沉思經文，聖靈就會指引我們該說的話。經文中的話語能邀請聖靈同在。主這樣說：「不要尋求宣講我的話，先要尋求獲得我的話，然後你的舌頭必被鬆開；那時，如果你渴望，你就會得到我的靈和我的話，是的，即神的能力，以勸服世人」（教約11：21）。每天研讀經文，那麼即使是在閒談中，或是在課堂上被教師點名回答問題，都能倚靠這項祝福。我們必能體驗到主所應許的力量：「你們事先也不要憂慮要說什麼話，只要不斷在意念中珍藏生命的話語，到時候，必給你們適合每個人的部分」（教約84：85）。

重視神的話

我們若不斷
誠心地懇
求聖靈為
伴，真心誠意地想滋
養天父的兒女，就必
能造福自己和我們所
愛及服務的對象。



語，不只包括閱讀經文章節，還必須加以研究。研究的時候若能沉思某些話語，讓聖靈幫助我們重視這些話語，而不是囫圇吞棗，便能得到更多的滋養。

就如同沉思經文能邀請聖靈一樣，每日祈禱向神祈求也能獲得聖靈。若不禱告祈求，神就不常臨近；我們若不懇求，祂就不會時常為伴。「靈必藉著信心的祈禱而給你們；如果你們沒接受到靈，就不要教導」（教約 42：14）。我們若不斷誠心地懇求聖靈為伴，真心誠意地想滋養天父的兒女，就必能造福自己和我們所愛及服務的對象。

我們必須用神美好的話語來滋養，那美好的話語就是單純的福音教義。我們不須為內容太過簡單或是重複

而擔心。主會親自說明教義會如何深入男男女女的心中來滋養他們：

「這是我的教義，也是父賜給我的教義；我為父作證，父為我作證，聖靈為父與我作證；我作證父命令各地所有的人悔改並相信我。

「凡相信我並受洗的必得救；他們就是承受神國的人。

「凡不相信我的人，不受洗的，必被定罪。

「我實實在在告訴你們，這就是我的教義，我從父那裡來為此作證；凡相信我的也必相信父，父必為我向祂作證，因為祂必用火與聖靈眷顧祂」（尼腓三書 11：32-35）。

主接著說明，那些接受簡單教義滋養並持守下去的人，以及那些會繼承高榮國度的人，都是像小孩子般的人。擁有赤子之心的人才能感受到靈的提示，才會聽從那些誠命，並加以遵守；也只有這樣做才能得到神美好的話的滋養。

柔弱的小羊

這正是為何我們可以對餵養新教友的這項託付抱持如此樂觀的態度。無論他們對教義知道多少，他們已謙卑地接受了洗禮教儀，擁有聖靈為伴的權利。因為他們信心還很稚嫩，所以救主稱他們為小羊；只要時候一到，他們便會證明自己願意去做救主要求的事。

我們如果能懷著愛心、清楚地向他們解釋新教友的職責，如果我們明

智地給予他們機會在教會中服務，如果我們秉持仁愛的精神評估他們的服務表現、用耐心、鼓勵的方式滋養他們，他們就能因有聖靈為伴而受到鞏固，進而會獲得超乎我們能力之外的滋養力量。只要他們持守下去，地獄的門必不能勝過他們。

百翰·楊會長曾應許，這些人持守的力量會增強：「那些在主前謙抑自己、並誠心樂意事奉祂的人，將一點一滴，律上加律，令上加令，這裡一點，那裡一點的不斷地接受；如約翰·泰來〔弟兄〕所說的，直到他們接受到了某種程度。而後他們必須去滋養並珍惜他們所接受的事物，使之常相伴隨，並培養各種善良的思想、教義及原則，盡力從事善舉，直到主在他們裡頭成為泉源，直湧到永生。」²

給家庭教導教師的建議

虔敬地閱讀過本篇信息後，向教導對象分享這篇信息，分享的方式要能激勵教導對象參與。以下是一些範例：

1. 請某位家人唸出這篇信息的前三段，之後問這個家庭：你認為主在教導門徒之前，為何先餵飽他們？我們該如何鞏固支會（或分會）裡的新教友？

2. 和家人一起思考，若遵行哪些福音教義，會為他們所認識的人帶來祝福？討論他們能用哪些方法與那些人分享或強調那些教義。

3. 如果你拜訪的家庭有小孩，不妨考慮展示一張小羊的圖片。問：為什麼小羊需要人看顧和照料？說明人就像小羊一樣，有時候需要幫助。分享福音、與人做朋友或幫助他人度過難關，就像是好牧羊人為他的羊群所做的一樣。擬訂一項計畫，透過簡單的服務行動來幫助鄰居、朋友或家人。

這正是摩羅乃書中的意思：「僅依賴基督的功勞，基督是他們信心的創始者和完成者」（摩羅乃書6：4）。由於救主，我們才能藉著祂的贖罪以及服從祂的誠命，獲得潔淨。而救主也會滋養所有憑信心受洗、接受聖靈恩賜的人。只要一直記得祂，不斷地像孩子般服從祂，祂就會確使他們一直有祂的靈與他們同在。

你我都可以藉著一些微小的行動，來參與這偉大的事工。我們需要研讀、祈禱及服務，好讓自己能配稱擁有聖靈為伴，這樣才能視新教友為天父鍾愛的寶貴兒女，也會被引導用愛心、服務機會及神美好的話來滋養他們。然後，我們將親眼在這時代看到艾蒙這位偉大的傳教士向其傳道同伴描述的景象，因為如今我們和在世界各地辛苦耕耘的傳教士是併肩伙伴：

「看啊，田地已經熟了，而你們有福了，因為你們確曾揮動鐮刀，努力收割，是的，你們終日辛勤；看看你們禾捆的數量！那些禾捆都要收進穀倉裡，免得糟蹋了。

「是的，他們在末日必不被暴風吹倒，是的，也不被旋風拔起；暴風來臨時，他們必被收聚在他們的地方，暴風無法吹襲他們，是的，強風也無法把他們颳到敵人想帶他們去的地方。

「但是看啊，他們在收割之主手中，他們是屬於祂；祂會在末日高舉他們」（阿爾瑪書26：5-7）。

我們可以藉由單純的服從來協助主，將小羊——祂的小羊——交在祂的手中，放進祂懷裡，帶領他們回到天父家中。我知道只要我們齊心協力保守那神聖收穫而來的靈魂，神必將天上的權力傾注在我們身上。■

註：

- 總會會長團的教訓：百翰·楊（1997），第151頁。
- "Discourse," *Deseret News*, Mar. 25, 1857, 21.


瞬間的決定

踢足球讓我學到在瞬間做決定。
後來在一個時刻，我必須在
我的夢想與主的夢想之間
做決定。

雨果·羅德里格斯

從 我有記憶以來，身邊總是有顆足球，而且我一直夢想著成為職業選手。我的父母支持我追求這個夢想，也鼓勵我去教會。可是等我年紀稍長，我只在不必參加球賽時才去教會。我知道福音、教會活動以及朋友對我的生活很有幫助，但我真正追求的，還是實現踢足球的夢想。

受訓時，我開始在幾個重要的足球隊裡結交了一些重要的朋友。我有機會與其中一些足球隊一起比賽，甚至一起受訓。我到世界各國參加比賽，對於自己有機會展開職業足球員生涯，感到既高興又興奮。在一次亞洲之行期間，我的夢想眼看就要實現了。有個頗具規模的足球隊看到我的出賽表現感到很滿意，希望我加入他們的球隊。但是我的經紀人在協商過程中遇到一些障礙，最後並沒有談攏。

A young man with short dark hair, wearing an orange t-shirt, is shown in profile from the chest up, talking on a mobile phone. He is looking slightly to the left. The background is a soft, out-of-focus blue and white, suggesting an outdoor setting. The overall tone is warm and personal.

召 喚書寄來時，家人都齊聚在家裡，我們都很興奮。這時電話鈴聲響了——是我的足球經紀人打來的，他有一個大好的消息。

家鄉裡的朋友那時一一提出了傳教申請書；有些人則剛返鄉，津津樂道傳教士生活的點點滴滴。他們每次談起，眼中總是閃爍著動人的光采，而且我能強烈地感受到聖靈。我也很想去傳教，希望經歷同樣的經驗。但是我擔心如果選擇去傳教，會因為不能保持體能狀況及身手的敏捷度而無法實現自己的足球夢。我非常渴望成為職業足球員；我已為此延後了上大學的時間且努力不懈，我活著只為了實現這個夢想。

我到各地去參加足球比賽時，總是隨身帶著一本摩爾門經。我喜愛先知的話語、他們的生活方式、他們遵守誠命的決心，以及他們為人民樹立的好榜樣。我很慚愧自己沒有為其他的球員樹立榜樣，也沒有把屬神的事物置於首位。有時候我試著去分享我的信仰，但聽到的回答總是「讓我們好好享受這趟旅行，別再提這種無聊的事了，開心地玩吧！」我開始討厭足球生活中的八卦閒話、不誠實行爲以及其他方

我 在傳教時
學到，獲
得快樂的
最佳方法是去做天父
希望我們做的事。
去傳教是我一生中的
最佳選擇。

面的事。有好多次我感到孤單難過，但是我知道有一個地方總是讓我感到快樂，那裡的朋友很關心我——也就是和我一起參加活動、跳舞、上福音進修班和福音研究所的那些永遠的朋友。我非常想念這些事情。

某個星期天我沒有出遠門，於是到巴西家鄉的支會參加聚會。聚會結束時，主教叫我到他的辦公室，要和我談一談。我知道我們要談的是傳教的事，因為和我同年齡的人都快返鄉了。主教鼓勵我去傳教，我試著轉移話題，說我還沒準備好。我試了各種可能的方法向主教拖延，但他很堅持，想讓我了解傳教的重要。談話結束時，我們還設立了幫助我準備傳教的目標。

幾個月後我提交了申請書，但也繼續受訓。那時，我以為自己能兼顧足球和教會，卻不知道這實非長久之計，我必須有所選擇。

召喚書寄來時，家人都齊聚在家裡，我們都很興奮。這時電話鈴聲響了。

是我的足球經紀人打來的，他告訴我，他已經向歐洲某個球隊爭取到一份條件優渥的合約。我的想像力如脫韁野馬般奔馳！我可以看到運動場裡擠滿了前來觀賞球賽的人，想到我可能擁有的漂亮房子、汽車和薪水。我的夢想

即將要實現，幾乎垂手可得——然後我看著電話旁那封裝著召喚書的信封。

我不禁熱淚盈眶。片刻間，我的一生如電影般一幕幕掠過。我的經紀人在電話裡問我對這消息有何想法，我沉默不語，說不出話，雙腳顫抖著。我真希望這一刻不是真的，但確是如此！我必須做決定，那是我生平最困難的一個決定。

最後我語帶顫抖地告訴他，我已經爭取到一份更好的合約，我要擔任耶穌基督後期聖徒教會的傳教士兩年。我感謝經紀人提供我這項機會，也感謝他為我付出的辛勞和努力。然後我掛斷電話，走進房間裡，哭了好久。我知道這個機會不會等我兩年，我的足球夢也不會實現了。

我跪下來向天父祈禱，祈求獲得安慰。我感覺到有個溫柔的聲音輕輕地回答我，安撫我的心靈，說：「我兒，你已經加入世上最好的隊伍了。」我思索著這句話，而且至今仍然常常想著這句話。

如今我已從巴西福塔力沙傳道部返鄉，我對我的選擇一點也不後悔。耶穌基督真實的教會是給所有想要獲得快樂的人的。我在傳教時學到，獲得快樂的最佳方法是去做天父希望我們做的事。去傳教是我一生中的最佳選擇。它教導我，凡先求神的國的人，必在主的隊伍中佔有一席之地（見馬太福音6：33）。■



依然蒙召 服務

彼得·馬瑞里

我在兒童及男青年時期，就一直準備要擔任傳播福音的全部時間傳教士。正如十二使徒定額組的大衛·貝納長老勸告我們的，我要成爲一位傳教士，而不只是去傳教而已。¹但由於我的身體狀況欠佳，總會傳道部門通知我，我並不適宜承擔全部時間傳教工作的壓力。雖然這消息很容易讓人心生怨尤，但我已準備好要爲救主服務，也已準備好去接受祂對我的旨意。

我的機會

我遇到的情況就是所謂的「光榮地免除職務」，那就是說，教會領袖知道我是配稱的，也渴望服務，但他們鼓勵我以其他的方式去服務。正如其他許多無法擔任全部時間傳教士的人一樣，我想要多做一點，而非「輕鬆度日」。我想去服務，也如願以償了——我擔任本地的教會服務傳教士。在主教和支聯會會長協助下，我找到了一個可以住在家裡，又同時能爲主服務的方法。

教會視聽部門需要人

雖然我被光榮地免除了全部時間傳教士的職務，但我仍能透過有意義的方式服務。

手，我住在鹽湖城的總會辦公大樓附近，所以我可以幫忙。支聯會會長向我發出召喚、按立我，並特別立了讓我在服務期間遵守的規定。雖然這些規定對我來說很嚴格，但我知道只要我遵守，就會得到祝福。不同的支聯會會長也許對其他的服務傳教士有不同的規定，而我要遵守的是這些：

1. 遵照每日行程表：

早上6點30分起床；每天研讀經文和



無

論我是在
捲電纜或
者協助轉

播工作，我的教會
服務傳教工作幫助我
培養出信心與自尊。
當我在做困難吃重的
工作時，我都感受到
主的影響力和幫助。

宣講我的福音兩個小時；每天運動
30分鐘；晚上10點30分就寢。

2. 遵守教會的服裝標準。
3. 只聽古典音樂或教會音樂。
4. 限定電腦只用來傳電子郵件；設定
看電視的限制；不玩電玩遊戲。
5. 只參與團體活動——不約會。
6. 每個月與主教面談。

有時候當我在攝氏38度（華氏
100度）的高溫下，整天屈身在一棟
建築地下室狹小的空間裡捲電纜，這
時我不禁要疑惑此事與促成人的不死
和永生（見摩西書1：39）有何相
關。我真的屬於這個在世界各地分享
福音的隊伍嗎？我知道摩賽亞書2：
17說，我們為同胞服務時，只是在
為我們的神服務而已，但我花了一段
時間才相信這是真的。

我知道正如傳福音的傳教工作



電燈、為各項聚會操作音效，以及搬
運設備。這是吃力又骯髒的工作，所
以今後我再也不會將總會教友大會的
一切都視為是理所當然的事。其實，
現在每當我觀看轉播時，都會感到渾
身酸痛，因為我知道幕後的工作有多
辛苦。

重點在於工作

在我從事教會服務的傳教期間，
我學到準時、負責任、把工作做好，
以及全力以赴的重要。儘管我的父母
曾經努力教導我這些事情，但直到我
看到浪費時間和心力如何直接影響別
人的工作時，我才明白這一點。傳教
之前，我很容易認為只要開心就好。
但是一旦來傳教，你就會明白如果自
己是個不善工作的同伴，你是不會開
心的。學會如何工作正是為傳教服務
的一種準備。

我學到的其他事情

我也學會去感謝那些在幕後默
默工作的人。我看到教會領袖非常努
力地工作，他們不去引人注意自己，
也不期待受到特別的禮遇。我看到有
些情況比我更困難的人也在服務，這



一樣，服務的傳教工作不是為了自
己，而是要學習去做主需要完成的
事。在服務期間，我幫忙安裝及拆卸

其他的服務方式

有些人由於健康問題或其他情況，無法從事全部時間的傳教工作。如果你被免除全部時間傳教士的服務但仍想事奉主，就請主教或分會會長與你討論可能的服務方式。然後他和支聯會會長（或區會會長）會幫助你在本地找到教會服務的傳教機會。你可能服務的地方包括：



- **福音進修班或福音研究所**，在辦公室、櫃台工作，或做支援電腦的工作。

- **福利服務機構**，如罐頭廠、主教倉庫、德撒律工業社、就業中心，或其他福利服務機構。

- **教會經營的農場或牧場**，做雜務或辦事員的工作。

- **教堂**，協助建築物的維護保養。

在教會服務傳教工作之餘，你還可以執行代替死者洗禮的服務。

在教會中服務，表達了你對主的愛以及對洗禮聖約的承諾。服務也是協助建立主在世上的國度。



教導我人人都可以用某種方式服務。

我那時明白，自己蒙福有許多長處和能力，而透過努力工作，我能做的事比以往更多了。我學到尊重別人會讓我更喜歡自己。我們常會貶低別人，讓自己有優越感。但是尊重是禮尚往來的，身為耶穌基督的代表一定得先尊重別人。

然而，我學到的最重要教訓是，主會協助你做困難的事。像是留在家鄉、做粗重的雜務、不能成為受矚目的對象、遵守傳教規定，以及聽

到人們說我不是「真正」在傳教，都是令人感到難受的事。但是主幫助了我。我知道祂會幫助你做必要的事，使你感到快樂、喜歡自己、成長進步並成為更好的人。祈禱時跪下來、低下頭，坦誠面對自己。然後準備好自己，到你被召喚的任何地方及時間服務。■

註：

1. 見「成為一位傳教士」，2005年11月，利阿賀拿，第45頁。

控制脾氣

願我們都能奮起，成為屬神的男女，
克制自己的脾氣，讓家中充滿平安與愛。

道格拉斯·布尼利

百翰·楊大學教會歷史與教義教授

多年來，在教導婚姻與家庭課程，遍讀學生描述與父母之間關係的各種報告後，我明顯地看出來，未加約束的怒氣乃是摧毀婚姻與家庭關係的一項主因。發怒這項罪惡（見約瑟·斯密譯本，以弗所書4：26）不僅會破壞關係，也會損害品格。

儘管義憤及為指正錯誤而發怒是情有可原的，但我想不出任何能支持一個人怒氣大發的正當說詞。經文指出未加約束的憤怒向來都會敗壞人心，並且具有毀滅力量，此乃撒但摧毀婚姻與家庭關係的一項利器。

主曾說撒但是「紛爭之父，他煽動人心彼此挾怒紛爭」（尼腓三書11：29）。救主對尼腓人說：「看啊，煽動人心彼此激怒敵對，這不是我的教義；而這是我的教義，就是要消除這種事」（尼腓三書11：30）。

以鼓勵取代憤怒

我給學生的一項作業，是針對自己的家庭背景寫一份報告。我特別要求他們描述自己父母

的優缺點及婚姻狀況。在學生的報告裡最常提到的家庭生活負面情況，就是父親的脾氣，雖然並非只有父親才有壞脾氣。即使為人父者在教會召喚上很活躍，會與家人閱讀經文並為人服務，但有些人仍然難以控制自己的怒氣。

當然在子女眼中，父親（及母親）是比較容易發脾氣的，因為父母親有必要管教子女，而且很少有小孩子會在當時感謝父母糾正他們。但是大專年齡的學生在回顧過去的家庭生活時則比較客觀，並會衡量其中的好處與壞處。許多人承認他們希望父母能對他們更嚴格一點！然而也有許多人因童年發生的事，而在內心留下傷痕。

有位女青年回想她父親經常對子女大吼大叫、出言恐嚇並嚴厲責打他們。要是他們有人在某天做錯事，他們都會在父親下班回家時躲起來。

戈登·興格萊會長的父親在作法上與此截然不同，興格萊會長說：「我永遠感激我有一個從來不在生氣時打孩子的父親，他有一種特殊的才能可以讓孩子知道他們應該做什麼，並且鼓勵他們去達成。」¹

興格萊會長在談到父親對子女的持久影響時說：「我相信，有暴力的父親就有暴力的孩子。我深信在多數的情況下，這種體罰的壞處要多過好處。孩子不需要打罵，他們需要愛和鼓勵，需



父親對子女
有莫大的
影響力。
能有一位父親關心
他們、教導他們，
基於愛心來責備他
們，並影響他們成
為更好的人、更好
的丈夫或妻子、
更好的父親或母親，
這樣的子女是多麼
蒙福啊！

主和眾先知
告訴我們，
我們已知
道該如何控制怒氣。
發怒的問題在於不
了解以及未應用
福音教義。

要一個值得尊敬而不是令人害怕的父親，最重要的是他們需要好榜樣。」²

對於不願自律並且在大發脾氣時虐待子女的父親，興格萊會長警告說：「行為如此惡劣不當的男人，不配持有神的聖職。這樣的男人不配進入主的屋宇。我很遺憾有些男人不配擁有妻兒的愛。有些子女很怕父親，妻子很怕丈夫。」³

興格萊會長呼籲這樣的父親要悔改。他說：「約束你們自己，控制你們的情緒。大部分令你們生氣的事，皆輕如鴻毛，而你發怒所付出的代價卻很可觀。請求主寬恕你，請求你的妻子寬恕你，向你的子女道歉。」⁴

正義榜樣的力量

現在請想想是什麼樣的行為典範，讓一位年輕人寫出以下對他父親的描述：

「我從來沒聽過父親罵髒話。對我而言，這是一股重要的力量來源，因為父親是我最好的生活榜樣，讓我知道如何過良好的後期聖徒生活。有這樣的好榜樣可以跟隨，生活中的一切小決定都變得容易多了。每當我察覺自己在做父親所做的事時，我就更加感激能有一位正義的父親，他每天都奉行耶

穌基督的福音。我永遠感激父親以身作則，向我示範基督般的生活方式。」

父親對子女有莫大的影響。能有一位父親關心他們、教導他們，基於愛心來責備他們，並影響他們成為更好的人、更好的丈夫或妻子、更好的父親或母親，這樣的子女是多麼蒙福啊！怒氣絕不會在發怒對象的心中產生愛與信任，只會造成悲傷和不愉快的童年回憶，而這些往往會也傳到下一代。

克制脾氣

那麼，容易發怒的人該如何學會自制呢？世人會制定某些行為矯正計畫來設法幫助人們控制脾氣，但這可能要花幾年的時間而且成效有限。但是主和眾先知告訴我們，我們已知道該如何控制怒氣。發怒的問題在於不了解以及未應用福音教義。十二使徒定額組代理會長培道·潘會長說：「人們一旦了解真正的教義，就會改變自己的態度和行為。透過研讀福音教義來改善行為，要比透過研究行為來改善行為，更要快速得多。」⁵

悔改的教義特別適用於發怒這項罪惡；它可將贖罪的醫治力量帶進我們的生活中。十二使徒定額組的傑佛瑞·賀倫長老說：「你可以改變任何你想改變的東西，而且很快地做到。撒但會用另一種方法矇騙你，讓你以為要花多年的時間和漫長歲月才能悔改。其實你只要說『我會改變』而且



付諸行動，你就能悔改。當然你需要解決問題，也要做補償。你可能要用餘生（最好是如此）來證明自己的悔改是永久，但是改變、成長、更新、悔改會馬上臨到你，就像臨到阿爾瑪和摩賽亞的兒子們一樣。」⁶

談到控制怒氣，興格萊會長曾教導：「……誰能估計在憤怒時所說尖銳刺耳的話語，有多大的殺傷力？當一位在各方面都很堅強的男士，因一些無關緊要的小事而喪失理智，急躁發怒，以致完全無法自制時，是多麼令人遺憾。每個婚姻都難免有些不和，但僅僅因為芝麻蒜皮的原因而大發怒氣，我不覺得這是應該的。……」

「狂暴的怒氣是如此的可怕、具有破壞力，更可悲的是它沒有任何益處，只會導致憤恨、反叛和痛苦，使邪惡增長。聽到我所說的這番話的任何男人或男孩，如果無法控制自己的舌頭，我

建議你祈求主給你力量克服這個弱點，向你曾冒犯的人致歉，發揮你內在的力量來訓練自己的舌頭。」⁷

年輕人很敏銳，父母親的榜樣對他們影響很大。但願我們都能奮起，成為屬神的男女，克制自己的脾氣，讓家中充滿平安與愛。為人父母最重要的一環，就是夫妻能有良好的婚姻，並為子女樹立愛與耐心的榜樣。克制脾氣不僅能在當下帶來益處，多年以後當子女建立自己的家庭時也能從中獲益。■

註：

1. 「救救孩子」，1995年1月，聖徒之聲，第63頁。
2. 1995年1月，聖徒之聲，第63頁。
3. 「教會中的婦女」，1997年1月，聖徒之聲，第73頁。
4. 1997年1月，聖徒之聲，第73頁。
5. 「不要懼怕」，2004年5月，利阿賀拿，第79頁。
6. 參閱「憂患的時刻」，1982年1月，聖徒之聲，第10頁。
7. 參閱「一份管家職務報告」，1992年1月，聖徒之聲，第51頁。



與爸爸聊天

潔思婷·詹森

我們剛在祖父母的小屋裡吃過晚餐，我和五個弟弟在屋外玩耍，那時爸爸走出來叫我。

爸爸大聲叫喚，讓我不由地擔心自己可能惹了什麼麻煩。所以我慢吞吞地走過去，喃喃地說：「爸，什麼事啊？」

出乎意料地，他說：「要不要和我一起騎機車兜風？」我相信我的眼睛一定睜得像高爾夫球那麼大，我很快地回答：「好呀，我當然要去。」

不久爸爸就騎在前面帶路，我們各自騎著一輛機車，延著山路蜿蜒穿過環繞我們小屋的蒼鬱森林，然後向上騎到一座山坡頂。騎車時，我興奮不已，沿途一路狂飆，有一兩次爸爸不得不叫我騎慢一點。

我在一路上感到納悶，很好奇為什麼我會有這特別的待遇，而弟弟

們卻沒有。我們騎到山頂上時，爸爸說：「這裡很適合停下來休息一下。」於是我們停了機車，坐在石頭上俯瞰整座森林。我們兩人沉默片刻，欣賞周遭的美景。我瞄了爸爸一眼，注意到他若有所思的眼神，我心裡明白他有重要的話要說。

他和我從來沒有真正深談過。我猜想除了媽媽以外，他不曾向別人吐露心事。然後他打斷我的思緒，說：「潔思婷，你母親和我談過，我們認為你現在已經夠成熟懂事，可以更了解有關我們的婚姻和家庭的一些事。」從他的措詞和談話方式，我看得出來他這次的談話是有備而來的。

他開口說話時語氣很溫和。「你母親和我第一次見面是在消防隊，那時我是消防隊實習生，她在消防部門上班。我們開始約會，我察覺到她和我以前約會過的其他女青年不一樣。我是個無拘無束的年輕人，從小在別的教會長大。但我其實並不太關心宗

我很興奮能單獨和爸爸去兜風，我們最後一起聊天，那種聊天方式是以前未曾有過的。



教。」

他繼續說：「那時候我沒什麼價值觀或目標，其實也並不在乎。」他湊過身來，很認真地告訴我。「潔思婷，你母親過著正義的生活，她是我所見過最好的榜樣。」他說到這裡時，我全身有一種很溫暖的感覺。

爸爸很詳細地告訴我關於他們的婚姻、我的出生及家裡的一些事，都是我從未聽過的。他告訴我他歸信教會的故事，以及他們因為先舉行民俗婚禮，所以必須等一年後才能在聖殿印證。他也和我分享他和媽媽在婚後第一年所經歷的一些挑戰。

生平第一次，我心中的一些疑問得到了解答。我終於了解為什麼父母的結婚日期和印證日期不一樣，以及為何他們說婚後第一年是最難熬的一年。

他向我提起這些事時，有時因感傷而雙眼泛著淚光，有時則開懷地笑眯了眼。我不記得當時我到底了解多少，但我清楚記得那份交雜著驚喜、困惑及愛的感覺。

與父母溝通

後期聖徒家庭服務中心

這些建議能幫助你與父母及其他人有積極正面的溝通。

- **隨時都願意談。**有時候溝通的良機往往在你最意想不到的時候來到。
- **用心傾聽。**試著了解父母說那些話的動機和用意。
- **表示關注。**用心傾聽的人會讓別人有足夠的安全感來分享自己的感覺。
- **每隔一段時間就把你聽到的話摘要說出來。**這表示你很認真在聽父母說話。
- **問問題。**問題會幫助你們雙方知道你對所說的話有正確的了解。
- **記住父母也是普通人。**他們有各種感受，也希望親近你。

只要你和父母練習良好的溝通技巧，你們就可以享有更親密的關係，使雙方都蒙受祝福。

這次經驗確實影響了我。我明白家庭是多麼大的奇蹟，家庭讓我更了解神的計畫。我也對福音有更大的信心，並感激福音對人們生活的影響。我們在山上談了許多，但有件事我永遠都忘不了。那就是當父親對告訴我，他對神、福音、母親和我們家庭的那份濃厚的愛時，我心中充滿了感激之情。我知道福音在許多方面影響了他的生活，也同樣影響了我。

那天我和爸爸變得很親近。那是我生平第一次把他看作一般人，有各種感受和情緒，而不只是一個每次去玩都得先經過他同意的大判官。我覺得爸爸也因此更了解我了。我永遠不會忘記那次和爸爸聊天的特別經驗，以及我們共享愛與了解的感覺。■

出聲祈禱

「義人的歌唱就是對我的祈禱」（教約 25 : 12）。



答問篇

「有時候我和媽媽處不來。我們會惡言相向，結果是兩敗俱傷。我祈禱能愛她，但這種好感維持不了多久。我該如何改善我們的關係？」

利阿賀拿的回答

很高興你想改善與母親的關係。與母親有良好的關係將是一大祝福。但是良好的關係並不意味著你處處都得同意她的看法。意見不同並無不妥，不妥的是你們在表達不同意見時傷害了彼此。

改善你與母親關係的第一步，是試著去了解她。在心裡受傷害時，要那麼做並不容易，所以要等到你們兩人都心平氣和時再談。你們可以先一起讀本文，然後談談你們所爭論的議題——一次只談一個議題。等你了解她之後，就輪到你來分享自己的想法和感受，注意不要在這時指責她的不是。

你和母親甚至可以就一些基本的規則先達成協議，如說話溫和、在事情尚未變得嚴重時就要提出來討論，並且要輪流傾聽彼此說話。主教導：「回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣」（箴言15：1），並且「一次只讓一人發言，而大家都要聽他說話」（教

在你們兩人都心情平靜時，和母親談一談，並試著了解她。

在你和母親談話時，確使聖靈可以與你們同在。

想想你自己可以做哪些改變，以便與她有更好的關係。

祈求謙卑、愛心與內心的改變。

利阿賀拿的回答是假定你與母親之間並沒有暴力相向。假如涉及暴虐，請務必要找你的主教或分會會長談。

約88：122)。有了紛爭，聖靈就會離去——做上述這些事會讓聖靈與你同在。

同時你也要誠實地自我檢視。你有哪些舉止行為讓你無法與母親有更好的關係？你是否遵守家規？你是否需要更坦誠地與人溝通？你是否需要更尊重別人？

家庭對天父而言是很重要的，所以祈禱會有所幫助。你可以祈求改變自己對母親的感覺。所幸，我們可以藉由主的幫助成為更好的人。當你內心改變以後，你能夠以更多的愛與體諒找母親談，這樣母親也更可能會以同樣的方式和你談了。

你可以祈求能看到她美好的特質。多讚美她，告訴她你愛她，感謝她為你所做的事。

你也可以祈求使自己謙卑。謙卑的態度將有助於使你看母親真的很關心你，聽她說話是很重要的，而且了解她所說的話可能對你有幫助。謙卑



的態度將使你明白：什麼是對的比誰是對的更為重要。

最後，要記住主已要求父母要指引並教導他們的子女，並且祂也要求子女要孝敬父母。要牢記這一點，尤其是在你的母親和你談到家規或者是非對錯的時候。

只要你懷著祈禱之心、心中有愛並努力孝順母親，假以時日，你與她的關係就會改善。

讀者的回答



繼續祈禱能愛你的母親，祈求天父幫助你保持積極且振奮人心的思想和言談。如果你想長保愛的感覺，就需要培養「基督純正的愛」（摩羅乃書7：47）。我和傳教同伴處不來的時候，我發現為他服務能幫助我對他有愛心，並改善我們的關係。

托比·龐迪亞斯長老，21歲，美國加州阿卡迪亞傳道部



做些事情讓你的母親知道你愛她，也讓她知道她對你的重要。幫忙她做家事，邀請她和你去參加一項有趣的活動。要

謙卑，並一直為她向天父祈禱。最重要的一件事是說：「對不起。」

吉娜，19歲，菲律賓，巴西蘭

最近我學到了一些事情，讓我不再與母親爭吵。我學到尖酸刻薄的言語會激起怒氣，而充滿愛心的話就算不能解決問題，至少也能改善

問題。我學到母親永遠是「對的」，因為即使她會犯錯，她也總是努力在為子女做最好的事。要祈禱擁有聖靈同在，這會使事情變得容易得多。

佛南多，18歲，巴西，聖保羅



有一天我對母親頂嘴，我們都向對方大聲吼叫，而且惡言相向。後來我翻開經文，讀到有關愛的章節，於是決定請求母親原諒我。當時母親已經出

門，後來她回來時，放了張紙條在我的枕頭上。她說她很抱歉，她只是希望我多幫忙她做家事而已。讀了她的留言後，我趕忙去抱著媽媽，告訴她我很抱歉，也很愛她。那是很美好的時刻。從那時起，我一直記得經文中向我啓示的那段愛的信息，並且對母親說話和顏悅色，盡力避免爭吵。告訴母親你愛她，她也會如此回應的。當她所做的事讓你不高興時，要控制脾氣，想想她所有美好的特質。要努力去了解她對你的期望。我相信你只要這麼做，情況就能化解了。

蕾可，21歲，法國，布干尼



選一天當作母女日，一同出遊。那一天你們在一起，做些事來幫助你們看到彼此美好的特質。告訴她你非常愛她。不久你們就會越來越合得來，並

發現你們有很多相似之處了。

莉狄雅，14歲，美國，愛阿華州

我很不喜歡每次和母親講話總是以爭吵收場，所以決定改變自己的溝通方式。我儘量在要起爭執之前做個禱告，也試著先想想什麼該說或什麼不該說。從那時起，母親和我之間的相處就融洽多了。

林柏堅，17歲，台灣，台中



你

們是父母親的心肝寶貝。

有時候，在你們對父母親有激詞的時候，你們可能不以為然。他們將所有的希望和理想都放在你們身上。他們為你們祈禱，為你們操心，他們想念你們，疼愛你們。要對父母盡孝，用愛心、尊敬和溫順侍奉他們。偶爾告訴他們你們愛他們，對你們不會有什麼損失的。」

戈登·興格萊會長，「受靈啓發的思想」，2000年8月，利阿賀拿，第4頁。



試著和母親共度一些有意義的時光。做些你們兩人都喜歡、而且可使你們有互動的事；或者嘗試做一件從未做過的事，好讓你們可以一起學習。同

時，你也要設身處地為她著想，也許她正承受一些壓力。要問候她一天過得如何。最重要的，要繼續祈禱。

琪莉，12歲，美國，猶他州

利阿賀拿的回答與讀者的回答僅供協助與參考，非教會教義之正式聲明。

下次的問題

「我很怕別人可能要我喝酒或吸食毒品。我不想拒絕別人或惹別人生氣。我該如何確使自己不會屈服妥協呢？」

請在2008年3月15日前將你的回答寄至

Liahona, Questions and Answers 3/08,
50 E. North Temple St., Rm. 2420,
Salt Lake City, UT 84150-3220, USA

或以電子郵件寄至 liahona@ldschurch.org，或請寄至台北市金華街183巷5號4樓翻譯部收，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。亦請附上個人照片一張，照片恕不退還。

務必於電子郵件或書信中附上下列資料及同意書：

全名

出生日期

支會（或分會）

支聯會（或區會）

本人同意利阿賀拿刊登我的回答及個人照片：

簽名

父母簽名（若未年滿18歲）

家庭是創造主計畫的核心



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，為教義作見證，並邀請妳們所教導的人分享她們的感受和所學到的事。

家庭為何是天父計畫的核心？

十二使徒定額組羅拔·海爾斯長老：「家庭的教義始於天上父母，我們的最終目標是要像祂們一樣。……

「自太初起，神就設立家庭使之永恆。亞當和夏娃結婚，印證為今世和全永恆的夫妻。……

「這些權鑰及聖職權柄的復興，為所有配稱獲得永恆家庭祝福的人帶來機會。……在這段神聖經文中，主勾勒出其應許與必要條件：

「『還有，我實在告訴你們，如果一個男人藉我的話語，那是我的律法，也藉著新永約娶妻，藉著被膏抹的人，我已指定持有印證能力和這聖職權鑰的人，藉著應許的神聖之靈為他們印證那約；並且對他們說——你們將在第一次復活中出來；如果在第一次復活之後，就在下一次復活中，並將繼承寶座、國度、公國、能力、領

域、一切高處和低處——然後要在羔羊生命冊上寫下：他不可犯謀殺以流無辜人的血，如果你們繼續在我的誓約中，不犯謀殺以流無辜人的血，則我僕人放在他們身上的一切事物，都將在今生和遍及全永恆為他們成就；而且當他們離開這世界時，將完全有效；他們將通過設在那裡的眾天使和眾神，達到他們在一切事物中的超升和榮耀，正如印證在他們頭上的那樣，那榮耀將是後裔的眾多與延續，永永遠遠』（教約 132：19）。……

「……家庭若依神的計畫運作，那麼今生最寶貴的就是家人的關係。父的計畫是要家中的愛與天倫之樂持續到永恆」（參閱「永恆家庭」，1997年1月，聖徒之聲，第69-70頁）。

知道家庭是救恩計畫的核心後，我可以做什麼？

總會會長團第二副會長亨利·艾寧：「家庭單位……是我們獲得永生的希望之本。我們在家庭這個小單位所奉行的、會影響教會以及世界社會的那些事，也就是因聖約和忠信而結合的永恆家庭所會做的同樣

的事。我們現在就可以開始『推動那些維護及鞏固家庭的措施』。但願大家都會這麼做，也願大家都會這樣祈求：『父啊，我該如何準備？』告訴祂你非常想得到祂要賜給你的恩賜。這樣你就會得到靈感，而且如果你照著做了，我保證你一定會得到天上權力的幫助」（參閱「家庭」，1998年10月，聖徒之聲，第23頁）。

總會兒童會第一副會長瑪格莉特·李芙：「在今日的世界，孩子不僅需要盡心盡力的父母，也需要我們每個人去保護、愛護及愛他們。……在生活各方面所表現的個人服從及榜樣，是子女最重要的福音課程。所以，要研讀、學習並應用福音」（「看你們的小孩」，2006年11月，利阿賀拿，第74-75頁）。■





選擇自由 與永生



奎格·卡登長老

七十員

我見證，選擇自由與永生會帶來我們所知道的最大幸福。

我的大學生涯是從離家約100英里（160公里）的一所大學展開的。對所有大學新鮮人而言，那是一段令人興奮的時光。許多人生平第一次離家在外生活，而且急於運用脫離父母監督後那份剛獲得的自由。

那時我是大學籃球校隊的隊員，大家也很快就知道我是耶穌基督後期聖徒教會的教友。在學期剛開始的幾個星期裡，有位隊友邀請我去參加一個在市郊沙漠舉行的週末派對。我問在派對裡會不會喝酒，他們向我保證不會。我對這個回答感到不太踏實，但仍決定參加。有人為我安排和一位素未謀面的女孩約會，並且保證她和我有相同的標準，我的隊友還說我們會坐他的車子去。

那個星期六晚上我們開車開了一段路到沙漠，找到了開派對的地方。讓我大失所望的是，派對的主要活動就是喝酒，儘管在場大多數的大一學

生都要再等三年才達到該州的法定飲酒年齡。我的約會對象迫不急待地喝起酒來，我的隊友及他的女友也是如此。當我表示感到失望時，他們說我需要「快快長大，多享受人生」，還說他們會幫我做到這一點。我告訴他們我從不喝酒，也不打算開戒。不久他們就離開我去找其他人了。

我沒有交通工具可以離開，只能獨自坐著，遠離那飲酒作樂的喧鬧笑聲，懊惱怎麼把自己弄到這步田地。到了深夜，我看到一排車燈穿越沙漠，向開派對的地點靠近。這些車子包圍住那群人，然後是彷彿一聲令下，所有的車頂開始閃爍著燈光。這下子，我才看出那些車輛原來是警車。許多學生企圖跑進沙漠裡，但很快就被逮捕了。我仍留在原處，對於眼前發生的事茫然不知所措。

警方開始核對身分證件來確認這些學生的年齡，同時對未達法定飲酒年齡的人進行酒測，以判定他們是否喝了酒。他們向我走來時，我告訴一位警員那晚我沒有喝酒，以前也從來沒喝

過。他嘲笑我，但當我很堅定地表示他可以相信我時，他臉上的表情變了。他說我不必接受酒測，並指示我開著我隊友的車回學校。那些未成年飲酒的人都被警方傳訊，並且必須繳納罰款。有些人則被關進了拘留所。

一項個人的信息

而我則在不留違法紀錄的情況下離開，大約在星期天凌晨3點回到家。我支會的聖職聚會從早上7點開始，我的鬧鐘在早上6點45分響了。我關掉鬧鐘，翻過身去，心裡想著那天早上不去聚會的各種理由。但是我的靈無法安睡。於是我起床，穿好安息日服裝，走到教堂去，在聚會開始

大約10分鐘後才到。

我走進教堂，認出了父親的後腦杓，我的心撲通地跳著。他沒有事先通知就來看我。我溜到他旁邊坐下，他微笑地看著我，然後很堅定地把手放在我的膝上，向我這邊靠過來，輕聲地說了一段意義深遠的話：「兒子，我就知道我會在這裡看到你。」就在此時，天父也對我的靈魂輕聲地說了同樣的話。我在那一刻感受到的愛和喜樂真是筆墨難以形容。

幾個月後我去傳教，又過了幾個月，我接獲父親意外過世的消息。然而，那個星期天他親口說出（也是天父透過他告訴我）的那番話，至今仍銘記在我心中。

我 告訴一位
警員那晚
我沒有喝
酒，以前也從來沒
喝過。他嘲笑著我，
但當我很堅定地表示
他可以相信我時，
他臉上的表情變了。

自行選擇自由或束縛

我的這個經驗可以當作一個例子，說明李海很久以前告訴他幾個兒子的這項永恆真理：「由於〔人類兒女〕從墜落中被救贖，他們變得永遠自由，能辨別善惡；……可以自己採取行動而不受支配。……他們可以藉著全人類的偉大中保，自行選擇自由和永生，或順著魔鬼的束縛和力量，選擇束縛和死亡」（尼腓二書2：26-27）。

天父的幸福計畫裡包含了運用選擇權，但也包含了必要的負責與審判。我的隊友及派對裡的其他人可以自由選擇他們所做的行爲，但他們無法自由選擇那些行爲帶來的後果。他們之中有

些人當晚在拘留所度過，還有些人則開始過著縱慾的生活，至今仍深陷其中，無法自拔。

我們透過不當的選擇來尋求自由，反而爲自己帶來束縛，這真是一大

諷刺。該隱以爲殺了弟弟後就能獲得自由，結果卻因自己的所作所爲而受到咒詛和折磨（見摩西書5：32-39）。彼得稱那些具有邪惡勢力的人爲「無水的井」，他們應許給人自由，自己反倒是腐敗的奴僕。「因爲人被誰制伏就是誰的奴僕」（彼得後書2：17，19）。然而，彼得也指出了真正的自由之路，他說：「主知道搭救敬虔的人脫離試探」，因爲我們「因認識主救主耶穌基督，得以脫離世上的污穢」（彼得後書2：9，20）。

拉曼人撒母耳邀請我們記住，「神已容許〔我們〕自己採取行動；祂已賜給〔我們〕知識，也讓〔我們〕自由。……祂……讓〔我們〕能選擇生命或死亡」（希拉曼書14：30-31）。

當我的隊友欺瞞派對的活動時，我曾在靈性上感到不安，但卻未予理會。等到面對事情真相時，我對自己感到失望，更甚於對我的隊友感到失望。但是未和那群人待在一起，讓我得到了屬靈的安慰，也在稍後警方讓我回家時，得到了屬世的益處。

然而，自由的最大祝福來到，是星期天清晨獨自在宿舍裡，我選擇了去該去的地方，而我事先並不知道有那麼大的珍寶在等著我。在聖靈的施助下，這些經驗向我預示了自由與永生祝福之間的關聯。

我見證，選擇自由與永生會帶來我們所知道的最大幸福。■

改變生命的 領導方式

世界各地的後期聖徒分享不論是擔任領袖或是接受領袖的幫助，「領導」一事如何使他們的生活蒙受祝福。

做一個人的領袖

我滿12歲時，是在家鄉南非開普敦所屬支會裡唯一出席聚會的男青年。即使如此，我的主教仍得到靈感要召喚一個男青年會長團。

我的男青年會原本長大可在心裡這樣想：「只有一個男青年，我能做什麼呢？我們不能只為一個人辦活動。」相反地，他盡了最大的努力去光大召喚。會長團舉辦了健行、露營、童軍活動、星期二晚上的協進會之夜、星期天的課程、滑沙活動（譯註：類似滑雪）以及海灘活動。過了一段時間，開始有其他的男青年來聚會了——先是兩個、三個，然後是四個。

我非常感激這些男青年領袖忠於他們的召喚，願意只為我這一個男青年努力付出。就是因為他們沒有放棄，如今的我成為更好的人，而支會裡參與男青年計畫的其他人也是如此。

葛瑞·柏格因，南非

我一點一滴學會了領導

在我受洗及證實幾個星期後，就蒙召喚在墨西哥的瓦列杜

拉朵支會擔任兒童會秘書。這讓我很驚訝，因為我才剛認識福音，不過我愛我的救主，也願意服務。

我告訴主教，有許多人可以做得比我更好，但是在服務的過程中，我知道這是受靈感啟發的召喚。藉著在兒童會裡與孩子們相處，我學到了各項福音原則、優美動聽的聖詩以及信條。我也愛小孩子，透過他們，我還認識了他們的父母。

但是讓我學習最多的，是與兒童會會長及副會長們共事。





讓我學習最多的，是與兒童會會長及副會長們共事。她們很有耐心地幫助我，寬恕我的過錯，我一點一滴地學會如何做好我的召喚。

她們很有耐心地幫助我，寬恕我的過錯，我一點一滴地學會如何做好我的召喚。我們在兒童會一起服務了三年，成了非常要好的朋友。

我們被卸免後，又蒙召喚在婦女會服務。由於我們彼此相愛，我們又團結融洽地一起服務了兩年。這些姊妹教導我要委派責任，讓其他人學習成爲領袖。我們分享食物儲藏的經驗，爲特別的目的一同禁食，也一起去聖殿。她們幫助我成爲有信心、忠誠且有愛心的領袖。我覺得自己有責任分享所學到的一切，分享我與訓練我的姊妹們一起工作時的經驗，讓其他的姊妹也有同樣的經歷。

羅拉·狄亞瓦，墨西哥

我真的還沒準備好

在我受洗及證實三個星期後，阿

亞拉主教與我面談，問我的進步情形如何。我回答：「很好呀。我已經把摩爾門經讀完兩遍，現在正在讀福音原則課本，好學習更多，並且把自己讀到的事情加以落實。」

接著他說：「天父很關心你，祂要召喚你擔任主日學教師，教導14到17歲的青年。」

我立刻了解到這個班級裡的幾個青年只比我小幾歲而已。他們從小在教會中長大，比我更了解福音。

我告訴主教：「我還沒有準備好接受這樣的事工。」

主教以慎重和緩的語氣回答說：「羅伯特，這是天父給你的召喚，祂知道你的能力和忠信。」

我一直強調：「我真的還沒準備好！我需要更多時間。」

主教直視我的雙眼，溫和堅定地

說：「如果你覺得自己無法接受這項召喚，你不應該來告訴我。你可以跪下來，告訴天父。祂會回答你，而我也會接受你的決定。」

之後我們靜默了許久，接著主教以父親看著孩子般的眼神注視著我，說：「羅伯特，這不是懦夫的教會；這是勇者的教會。」

我突然感到內心痛悔，淚水盈眶，激動地說：「主教，我什麼時候開始上課？」

他摟著我，拍拍我的背，說：「這星期我會協助你準備第一課。」

我滿心歡喜，知道天父給了我一位如此特別的領袖，一位不僅以言語教導，更以榜樣教導

的主教。

在傳教期間及擔任其他召喚時，我都時常回想起這個經驗。現在想起此事，我心中滿是感謝，感謝天父讓我成為主的教會中的一份子。

羅伯特·普雷多，祕魯

忠誠的執事

我在瓜地馬拉的一個小姨子，因生活中的挫折壓力而導致健康出了問題。內人和我為她祈禱，但我們不知道還能做些什麼。後來我有機會到故鄉瓜地馬拉出差，得以探望我的一些姻親，我在那裡受到了這項有關領導的美好教導。

我和岳父在陽台上聊天時，支會裡有個12歲的男孩經過，向我們問好。他走了之後，岳父說：「這小孩和其他兩個同年齡的小男孩，前幾天真的讓我大感意外。這三個小孩穿著整齊地來到我們家，他們都穿白襯衫、打領帶。他們向我打招呼後，我很驚訝他們竟然走到客廳去探望我的女兒。

他們告訴她，他們聽說她的健康有問題，所以來看她。他們說雖然他們是執事，不能為她祝福，但是他們可以為她祈禱，而耶穌基督會祝福她的。

「那三個男青年跪了下來，獻上美好的禱告，祈求天父祝福我的女兒。之後他們站起來，向她表達關愛之後才離去。」



岳父繼續說：「你知道嗎？那幾位男青年的好榜樣讓我非常敬佩。」

隔天參加聖餐聚會時，我看見那三個男青年衣著整齊，準備傳遞聖餐。我內心對他們既欽佩又尊敬。聚會結束時，我去和他們握手，他們的手雖小，卻充滿力量，能鼓舞心情疲憊沉重的人。願神賜福那幾位男青年，他們在服務、愛心及信心上樹立了好榜樣。

奧斯卡·古德瑞茲，美國，猶他州

他想和我母親談？

身為教友，我一直真心渴望遵守誠命。然而，繳付什一奉獻卻是一項挑戰，因為我的母親不是後期聖徒，她不准我這麼做。

我領到薪水時，會先把什一奉獻的錢放在一個抽屜裡。但是到了要把這些錢交還給主的那一天時，錢已經不見了。我問母親有沒有看見時，她回答她已經把錢花掉了，因為主並不需要這些錢。我沒有和她爭吵，因為我相信會有其他的方法來解決這個問題。

由於無法繳納什一奉獻，我難過了很長一段時間。我到主教辦公室做什一奉獻結算面談時，他問我有沒有繳付十足的什一奉獻，我含著淚水告訴他我沒有，因為母親把我什一奉獻的錢拿走

了。主教安慰我，他告訴我主知道我內心的渴望。然後他請我在星期三帶母親來見他，我答應了。

在那個星期裡，我自問：「母親不是教友，我哪有辦法帶她見主教呢？她一定不肯來的！」

到了星期三，我沒有向她透露任何事，只是請她陪我去教堂，說我不想單獨去。幸好她說她願意去。

費多薩主教很親切地歡迎她，並請她到他辦公室。母親在裡面時，我非常焦急。最後母親終於走出主教辦公室——還面帶微笑。

在回家的路上，母親看著我，說：「從今以後你每個月都要繳付什一奉獻。」我心裡真是快樂極了！主預備了一個方法，讓母親了解我想遵守這項神聖誠命的渴望。

後來，母親也加入了教會，她不但繳付什一奉獻，也會確定我有這麼做。由於一位受靈感啟發的主教和母親談論對主的犧牲、奉獻及忠信，我們因遵守這項誠命而獲得了美好的祝福。

艾凡妮妲·納西曼度，巴西

去和他談談

1998年，我擔任支會的男青年會長時，參加了支聯會的青年露營活動。當我玩過一個遊戲在休息時，我看到一位我不認識的男青年。他獨

祂手中的工具



「領袖務必有所作為，使他人的生命受到影響。有些事情應該推動，加以改變。他必須確定領導對象不會失敗，不過這一定要按照主的方式

進行。他應該成為全能者手中的工具，去改變他人的生命。他也必須認清自己當前所處的地位、要走的路，以及達到目標的方法。」

前總會會長團第二副會長雅各·傅士德（1920-2007），「我要把這些造成我的統治者」，1981年4月，聖徒之聲，第51頁。



自坐在營地外的一個小土堆上，看起來悶悶不樂。我覺得有必要過去和他談談。

我自我介紹並問了他的姓名。我不記得我們談話的整個內容，但我記得我流下了眼淚。那是一次很特別的交談，直到別人叫我們去參加下一個活動時，我們才結束談話。之後我很少見到這個男青年，也沒有機會再和他交談。

2005年8月，我們在支聯會中心有一場聚會。這個男青年走向我，給了我一封信。信上寫著：

今天我想到1998年左右我們在聖馬丁公園的那番對話。你可能不知道，當時我獨自一人坐著，心情有點糟。你走了過來，說你覺得需要和我談談。你說……選擇的時候到了——我可以選擇留在教會

並跟隨耶穌基督，或者離開教會，不再享參加教會活動所帶來的各種祝福。我一直記得的一件事，是你說如果我跌倒，我所有的家人也會跟著跌倒，但如果我繼續向前進，他們也會來教會。

……我心中產生很大的渴望要幫助他們。……所以從我們談話的那天起，我下定決心要忠於主，即使到現在，經過了七年，我仍然忠信，而且我的家人也堅定遵行福音並忠於主。……非常感謝你如此坦率真誠地對待我。你絕不知道那有多大的幫助。

這位男青年如今是一位返鄉傳教士，已經在聖殿裡結婚。我很感謝主給我機會擔任領袖，並感謝我能逐漸了解「設身處地為人著想」的重要，能夠盡力去了解人們的內心感受。

亞雷漢德羅·費拉瑞，阿根廷■

我 告訴主教
母親不讓
我繳付什
一奉獻，他請我帶
母親來見他。



獲得見證

保羅·西布勞斯基長老

七十頁

我在一個美滿和樂的家庭裡長大，但家人在教會中並不太活躍，我在家中很少聽到家人為福音的真實性作見證。所以雖然我是在猶他州鹽湖城這個後期聖徒居多的環境裡長大，但我成長的家庭並不是典型的後期聖徒家庭。我們沒有舉行家人家庭晚會，也不做家庭禱告。我的朋友們習以為常的各種教會例行作息，對我來說有點陌生。

由於這樣的家庭環境，我大概是最不可能站在福音進修班許多會眾前作見證的人。我也是個相當害羞內向的15歲青年，所以會站在300名福音進修班學生面前用麥克風說話，連我自己都很驚訝。但由於內心深處的那份感受，我覺得很自在。即使到了今日，我仍記得聖靈那令人無法抗拒的提示，要我在那次福音進修班的聚會中站起來作見證。

我不記得自己當時說了哪些話，但我永遠不會忘記心中那種火熱的感覺，以及所得到的確證，知道教會是

真實的。我清楚記得在我為本教會的真實性作見證時，聖靈臨到我的那種靈性感受。

我知道

在那天之前我只是相信教會是真實的，我喜歡教會，認為教會很不錯，而且會去參與活動。但就在我生命中的那個重要時刻，我真的知道教會是真實的。我無法否認此事，也沒有人能奪去我的這項見證。

自從那天在福音進修班開始，我已經分享過見證好幾千次。我記得其中的一些場合，但是對我而言，從沒有一次像我青少年期間初次分享見證時那般令我感到震撼，或對於塑造我的未來有那麼大的影響。這件事會令我如此久久難以忘懷的一個原因，是當時我的年紀和先知約瑟·斯密遇到這些事情時的年紀一樣。他看到天父和祂的兒子耶穌基督，並得知他將是促成真實教會復興到世上的工具。

作個人見證並獲得確切確證的這次經驗，在許多方面成為我人生中



我還記得曾在許多場合作見證，但這些都沒有我在害羞的青少年時期站在300位同學面前作見證那樣，讓我留下深刻的記憶。

至

為重要的
一點是要
培養見證

並建立信心，知道耶穌基督是你的救主和救贖主；同樣重要的是，了解祂是基於完全的愛而救贖了你。

的轉捩點。當主親自給你教導，那是你能學到最重要的事了。由於這項見證，我願意去服務、去當個更好的學生，去培養更好的社交及人際技巧。我想更深入學習經文的渴望大為增長，我的人生更有目標。我知道只要



我保持配稱，就能獲准去傳播福音。

我也明白神認識我，這是一件令我驚訝及改變我的大事。我是祂的兒子！一旦你明白自己的身分，就會希望變得更好。這項知識會帶來力量——那是只能透過天父的啟發才得到的力量。

回想起來，我相信這個經驗是天父想給我機會去培養某些特質和技能，好讓我為祂服務時能容易一些。我認為祂也想讓我思考去傳教一事，而那是我家中所不鼓勵的。當時我才十多歲，並沒有想到太多關於傳教的事。但有了這次作見證的經驗，我生平第一次知道我想去傳教。雖然還有許多其他的經驗強化了那項渴望，但那是我第一次知道自己想去傳教。我知道天父希望我擔任全部時間傳教士，與祂的兒女分享我此時所知道的一切。

敞開心扉

獲得見證就像救主拜訪尼腓人時，他們所經歷的過程那樣。起初他們聽不懂神的聲音，因為他們只用耳朵聽。但是等他們敞開心，就聽懂了祂的聲音。

「他們第三次又聽到那聲音，就啓耳傾聽，眼睛朝向發出聲音的地方，定睛望向發出聲音的天空。

「看啊，這第三次，他們聽懂了那聲音」（尼腓三書11：5-6）。

敞開心去接受天父的啓發，是人生中極爲重要的一件事。你會需要祂的啓發。

你會面對一些特別的挑戰，而克服這些挑戰的方法就是讓聖靈澆灌在你身上，讓祂指引你。來自天父的力量是透過心對心、靈對靈的交流方式臨到我們的。唯有憑藉主的力量，我們得以繼續向前。主會在我們的個人見證中給我們這項力量。

享受青少年時光

鞏固見證會幫助你享有愉快的青少年時光，這段時期是人生中最讓人興奮的時光。我不是要貶損傳教、在聖殿結婚，或日後生活中一些美好經驗的價值與重要性，但我鼓勵你們要好好享受青少年時光。要怎麼做呢？那就是遵守主所有的誠命。這些誠命並不是可以任意選擇要不要遵守的！神所賜的每項誠命都有其目的——就是要使你平安。

鞏固青年裡的總會會長團信息中有這一段話：

「天父希望你們有個幸福的人生，也希望帶領你們回到祂面前。你們現在所做的各種決定，對往後的生活有決定性的影響，甚至會影響到永恆。

「由於主愛你們，因此賜給你們誠命和先知的



話語，在人生的旅途上引導你們。」¹

我們的先知戈登·興格萊會長曾說：「讓我們成爲一群快樂的人民。主的計畫是幸福計畫。」²讓我們跟隨先知，過快樂的生活。你們人生的這段時期是多采多姿的——應該充滿樂趣。教會裡的活動能讓你真正享受青春時光。

要有勇氣按照心裡的感覺去做，要緊握住這些感覺並使之擴大。極重要的是，要培養見證並

有信心，知道耶穌基督是你的救主和救贖主；明白祂基於完全的愛而救贖了你，此事非常重要。

具備了這項知識後，你就有莫大的特權能把對耶穌基督的信心與悔改結合在一起，使你所立的聖約產生功效。然後你便可以獲得神組中的一員——即聖靈——的教導與指引。這是何等美好的恩賜！只有在對耶穌基督有信心並享有悔改所結的果實後，這項偉大的恩賜才會來到。

我十幾歲時，還得到另一項恩賜：那就是對耶穌基督的福音具有活生生、不斷成長的見證。隨著我不斷滋養那見證，那見證也持續成長。我逐漸明白主所用的模式——也就是祂帶領我回到天父身邊的那個計畫。「凡屬神的就是光；那接受光又繼續在神裡面的，接受更多的光；那光越來越亮，直到完全的日子」（教約50：24）。

我鄭重見證，神是我們的父，祂的兒子耶穌基督是全人類的救主。你也可以獲得那種確證，可以擁有那見證。即使你現在是青少年，你也可以像我當初一樣獲得見證，而不必等到以後。■

註：

1. 鞏固青年 (2001)，第2頁。
2. 「每個人都變得更好」，2002年11月，利阿賀拿，第100頁。

過 平衡的生活

羅伯特·歐頓長老

自2001年至2007年擔任七十員



我們會面對許多挑戰，但我們不需要放棄追求更高的教育、婚姻與家庭以及在教會中的服務。

我想幾乎每個人都想要過能帶來長久幸福的生活。我相信，事先劃定通往永生的航道，可以讓你獲得這種幸福的生活。聆聽聖靈的提示並做到適度的平衡，則會加速實現這項目標。

我所談的平衡，包括了靈性、智能、身體、社交及經濟等等因素。平衡的定義是心理和情緒上的平穩；這是指要保持在和諧或維持一定的比例。

保持平衡的這項挑戰

如你所知，應付日常生活的各種挑戰，都會干擾我們所追求的平衡與和諧。我們許多人為尋求及維持生活中的平衡而焦頭爛額。我要舉出以下

的例子，這些例子取自十二使徒定額組羅素·培勒長老的一篇講詞。¹

有位單身的學生說：「我知道經文和現今的教會領袖說，我們不應該無緣無故地拖延建立婚姻和家庭的時間。但我現在26歲，還沒有完成學業，而且沒有工作能讓我養家。我可以暫時不結婚嗎？至少現在不要。」

還有人說：「我是女性，沒有男士向我求婚。我該如何遵守結婚的誠命？」

有個年輕的母親說：「我要忙著完成學業，又要照顧小孩。我幾乎沒有時間想其他的事。有時候我認為俗世和教會兩方面都對我期望太多。不



論我多麼的努力，總是無法達到每個人的期望。我左右矛盾、痛苦不堪，一方面覺得要有自信，另一方面又因為沒有完全遵照要求，完全做到進入高榮國度所必須的事而感到愧疚、沮喪和灰心。」

還有個單身的學生說：「我必須工作來支付學費。我不夠時間寫作業、為教會服務。我該如何過平衡的生活呢？」

我聽過很多人說：「沒人比我更了解運動的好處，但是我沒有時間運動。」

有位姊妹告訴別人：「在現今的世界上，如果妻子不外出工作，一對夫妻怎麼供養家庭呢？如果她不工作，就沒有足夠的錢支付一切開銷。」

有個年輕的爸爸也說：「我的新事業佔去我所有的時間。我知道我忽略了妻子、子女及教會召喚，但只要順利度過今年，我將賺到足夠的錢，之後一切就會安定下來了。」

這真是癡人說夢！生活不會越來越容易，只會越來越複雜。別妄想明天會有更多的時間，較少的責任。好好活在當下，根據現有的情況下做一切必要的事，為面對將來的日子作好準備。

我們是否應該放棄追求更高的教育，或停止發展及鞏固自我？我們是否應該放棄追求婚姻與家庭？我們是否應該停止為供養自己及家人做準備？我們是否應該把教會服務擱置一旁？

當然，以上每個問題的答案都是否定的。雖然我無法在此一一回應我上面提到的各種難題和困境，但請想想以下的建議。

平衡之必要

先知約瑟·斯密教導：「『摩爾門教義』的偉大基本原則之一，是要接受真理，不論真理從哪裡



萬一飛機機艙失壓，乘客應先戴上自己的氧氣罩，再去協助別人。服務也是同樣的道理，我們若不先鞏固好自己，就絕不會有能力鞏固別人。

而來。」² 他也揭示：「神的榮耀是智能，換句話說，是光和真理」（教約93：36），並且「在今生達到的任何智能水平，會在復活時與我們一起復活」（教約130：18）。

戈登·興格萊會長曾說：「我懇請你們保持生活的平衡。不要太沈迷於所謂的『福音偏好』。良好的一餐永遠不會只有一道菜。你應該在所選擇的……專業領域裡具備卓越的能力。不過我要告誡你們，別把工作當成唯一的興趣。……

「……對於所涉獵的事，要慎防沉溺，也要慎防生活偏狹。在專業領域不斷提升能力的同時，也要培養多方面的正當嗜好及興趣。」³

興格萊會長也教導，我們在四方面負有責任——對我們的家庭、雇主、主及我們自己。他勸告我們要「花些時間沉思、做點運動。」⁴

每次搭飛機，我注意到飛機從機場起飛時，會有空服員站起來說些話，其中包括這：「萬一機艙失壓，頭頂上方的氧氣罩會降下來。如果你要照顧幼兒或身體不方便的人，請務必先戴上自己的氧氣罩，再去協助別人。」空服員為何這麼說呢？很顯然地，如果你昏迷了，就無法幫助別人。同樣的道理，我們為人群、在教會及職業上服務時也是如此。我們若不先鞏固好自己，就絕不會有能力鞏固別人。

前總會會長團第二副會長雅各·傅士德會長（1920-2007）也談到：「對那些持著正義的天平，服從『神聖之靈的勸導』（摩賽亞書3：19）的人而言，要得到這樣的祝福可就容易多了。這樣，我們就可以超越那血氣之人的屬性，……

「廣義地來說，平衡是指知道哪些事情還可以有所改變，用正確的眼光看待它們，並且曉得有哪些事情是無法改變的。」⁵



三個親身的經驗

我在猶他州潘圭契長大，這個小鎮只有 1,500 位居民。那時我好像小池子裡的一條大魚。高中畢業後，我獲得百翰·楊大學的獎學金。到了那裡，我很快就發現自己彷彿是大池子裡的一條小魚，因此感到很喪氣。我心想：「我要離開這裡。」我開始每個週末回家，參加家鄉支會的聚會，而不參加學校裡的聚會。我沒有保持應有的成績，也沒有結交什麼朋友。學年結束的時候，我說：「我不想再回來了，這裡不適合我。」

那年夏天我回家去住。大約到了八月中旬，我發現自己還是想回學校去，於是就回去了。這次我立刻加入聯誼性質的兄弟會和一個服務組織。我搬到學校宿舍住，週末時開始在學校參加教會聚會而不回家。我的成績進步了，我開始明白學校生活很好，我在那裡很快樂。

後來我就讀法律研究所，第一年非常難熬，因為我讀的是和大學不同的科系，我的成績又達不到應有的水平。第二年，我一面上學，一面在一間法律事務所兼差。我的成績開始好轉。第二年結束時，我與內人喬依結婚。雖然我的責任增加，但一切都進行得很順利，我的成績也比以往更好了。

我要分享的最後一個經驗，是在我通過律師考試時發生的。有個年長世故的訴訟律師來跟我說：「羅伯特，你無法當個成功出色的訴訟律師、同時又是活躍的後期聖徒教會教友。」我想到那些在律師界很成功，同時也是活躍教友的人，於是下定決心要在教會中保持活躍。我的決定並沒有阻礙我成爲一名成功的訴訟律師。事實上，這對我的職業很有幫助，因為我能在生活中保持平衡。我努力去做主要求我做的事，於是祂給了我更多的力量、理解力和協助。

在 生活中的
靈性、
智能、
身體、社交及經濟
等各方面保持平衡，
有助我們確立方向，
引領我們獲得永生
及長久的幸福。



我們每週參加聖餐聚會並領受聖餐，就能一直有聖靈與我們同在。聖靈會幫助我們解答我們所面對的重大問題。

聖靈的指引

人生中的重大決定，若透過聖靈的提示來做，便更有可能獲得平衡與快樂。我們該如何獲得聖靈及我們尋求的解答呢？

首先，我建議我們需要每週參加聖餐聚會並領受聖餐。當我們這麼做，我們是在記念基督及祂為我們所受的苦。就如洗禮時一樣，我們立約要承受祂的名。我們更新聖約要遵守誠命。我們為何要做這些事呢？這問題的答案就在聖餐祈禱文的最後一句話：「使他們能一直有祂的靈與他們同在」（教約20：77）。

這其中的關鍵在於擁有聖靈為伴，這有助我們解決所面對的重大問題。此外，我們應經常跪下來祈禱，應該樂於為同胞服務，應該以愛心關懷他人而不感到懼怕（見約翰一書4：18）。

只要我們祈求主賜予聖靈，並做一切必要的事來讓祂影響我們，聖靈就會在一切事上教導我們。祂會在學業上幫助我們，會在我們追求人理想時幫助我們做決定。祂會賜給我們平安和沉著冷靜的感覺。

祈禱的比喻

我要以路加福音18：1-8的經文來做結束：

「〔主〕設一個比喻，是要人常常禱告，不可灰心。

「說：『某城裡有一個官，不懼怕神，也不尊重世人。

「那城裡有個寡婦，常到他那裡，說：「我有一個對頭，求你給我伸冤。」

「他多日不准。後來心裡說：「我雖不懼怕神，也不尊重世人，

「只因這寡婦煩擾我，我就給他伸冤吧，免得他常來纏磨我！」』

「主說：『你們聽這不義之官所說的話。

「神的選民晝夜呼籲他，他縱然為他們忍了多時，豈不終久給他們伸冤嗎？

「我告訴你們，〔神〕要快快的給他們伸冤了。』」

主垂聽並回答禱告。有時候我們向祂祈禱時往往太快放棄；我們需要堅持下去。

身為耶穌基督的特別證人，我的職責是蒙召喚向世界各國作見證（見教約107：25）；我見證祂活著，祂是我們的救主。祂認識你，也認識我。祂知道我們的心思意念。只要我們遵守每週領受聖餐時所立的聖約，祂會成為我們與天父之間的中保。

只要我們努力在生活中保持平衡，就能克服俗世。只要我們尋求聖靈時與我們同在，並忠信地聽從祂的提示，就會蒙得祝福。■

2006年3月1日於後期聖徒商學院祈禱會講詞。

註：

1. 參閱「維持平衡的生活」，1987年7月，聖徒之聲，第10-11頁。
2. *History of the Church*, 5:499.
3. *Teachings of Gordon B. Hinckley* (1997), 31-32.
4. *Teachings of Gordon B. Hinckley*, 33.
5. 「讓生活保持平衡的必要」，2000年3月，利阿賀拿，第4，7頁。

你知道嗎？

女王的金質獎章

英國諾威治支聯會金斯林支會的克里斯多福·溫格克服了童年時期的嚴重腦傷，去年在中學的六個高等考試中都排名在前百分之十內。這好比在大學入學考試及能力檢定測驗中的六個不同科目都成績優異。這項非凡的成就讓克里斯多福獲頒女王的學業成就金質獎章。

英國女王伊麗莎白二世親自頒發這項獎章給克里斯多福。目前正在英國里茲傳道部傳教

的克里斯多福說：「女王很優雅而且非常平易近人。」他甚至向她談到教會的一些傳教工作。

克里斯多福六歲時，在過馬路的時候被車撞倒，昏迷了五天，腦部有血塊阻塞，後來他的康復情形讓醫生們都覺得很不可思議。女王伊麗莎白二世得知克里斯多福發生的意外事故以及康復的經過後，開玩笑說：「他大概是被撞了以後，頭腦才開竅的。」



照片由溫格家庭惠予提供

一言以蔽之

錫安：主命令我們要「建立錫安的偉業」（教約6：6）。何謂錫安？有一項定義是「心地純潔者」（教約97：21）。錫安一詞經常使用於這方面，指的是主的人民、教會或教會的支聯會（見教約82：14）。教會鼓勵我們在自己居住的地區建立錫安。

錫安也可以指特定的地點：

- 以諾城（見摩西書7：18-21）。
- 耶路撒冷古城（見列王紀上8：1）。
- 新耶路撒冷，將建造在密蘇里州傑克森郡（見教約57：1-3）。

領導祕訣

以東·譚納會長（1898-1982）擔任總會副會長多年，他教導我們，若要做個成功的領袖，必須跟隨基督的榜樣。他給予九項建議，幫助我們成為傑出的領袖：

1. 仰望救主為完美的領導典範。
2. 負起教師與僕人的角色。
3. 查考經文，以了解正確的原則。
4. 祈禱尋求指引、傾聽及回應。
5. 幫助每個人培養自我管理的能力。
6. 讓每個人為自己的工作負起責任。
7. 充分表達感謝。
8. 樹立良好的個人榜樣，與我們所教導的事情一致。
9. 聆聽總會會長——即神的先知——的聲音，並遵從他的忠告與榜樣。

參閱「依照救主的領導方法來帶領」，1978年1月，聖徒之聲，第5頁。



「奇妙的是，懷著愛與包容的寬恕，能夠成就其他事物所無法做到的奇蹟。」

戈登·興格萊會長，「寬恕」，2005年11月，利阿賀拿，第84頁。

勇敢發問

賴張惠玲

1994年夏天我在台灣台北讀書，學期結束後回苗栗老家過暑假。待在家裡的這段期間，我到一家花店打工。每當回想起往後發生的點點滴滴，就滿心感激。

有一天，我正在為植物澆水，有位坐著電動輪椅的先生路過花店，停下來看花。我請他到店裡看，他不好意思地婉

拒了，然而他的一些特質卻在我的心頭留下深刻的印象。後來，我好幾次在街上與他不期而遇，我們總會點點頭、友善地微笑致意。

一個炎熱的日子，我坐在一家冰店吃剉冰，有人輕拍了我的肩膀——是那位坐輪椅的先生。他衣著整潔、滿臉笑容，勇敢地問了我的名字和電話號碼之後就離開了。

幾天之後，他打電話邀我參加教會舉辦的晚會聚餐。有個朋友鼓勵我去，幾番猶豫之後，我應邀前往。晚餐十分可口，而且打從我一進門開始，

教友的寒暄接待


讓我覺得自己備受歡迎。當晚稍後，有一位教友向我詢問台北的住址及電話號碼，並將資料交給台北的傳教士。從此，我與耶穌基督後期聖徒教會結下了永恆的不解之緣。

我在1994年秋天受洗、接受證實，1997年擔任全部時間傳教士。返鄉兩年後，與一位返鄉傳教士結婚，共同成立家庭。

這一切祝福的降臨，都是由於一位教友勇敢發問。當時，我們素不相識，但最後他卻協助引領我認識救主的福音。他使我想起一句我在摩爾門經中學到的經文：「除了你們靈魂的永恆福祉外，我別無他求」（尼腓二書2：30）。■

有一天，
我正在
為植物

澆水，有位坐著電動輪椅的先生路過花店，停下來看花。他的一些特質在我的心頭留下深刻的印象。



車，而應該搭巴士回家。當時我已經買好回程火車票，實在沒錢再買一張巴士車票；但那股強烈的感覺令我無法漠視。

當時我算是新教友，但是受洗及證實時曾受過聖靈的感動。就在準備上車的那一刻，我聽到有個微小的聲音說：「不要搭！」我站住不動好一會兒，想知道是否會再聽到一次，這時那個聲音又再次說：「不要搭！」

一離開火車站，我便感到一股暖流，證實我的決定是正確的。到達巴士站後，我必須再等一個多小時才能搭到前往科芬特里的巴士回家。要是搭火車的話，我早就到家了——至少我認為如此。上了巴士之後，我一直到傍晚才到家。

打開電視新聞，眼前的景象令我震驚不已。我原本打算搭乘的那列火車一出於努尼頓就撞毀了！許多人受傷，更有一些人因而喪命。

以往我總是坐在最前面的車廂，也就是火車頭正後面的車廂——而那正是受創最嚴重的位置。我不由得想到，如果我沒有聽從那微小的聲音，後果將不堪設想。我也不禁想到，要是我身受重傷或死亡的話，

就 在準備
上車
時，我

聽到有個微小的
聲音說：
「不要搭！」

警告的聲音

珊卓·蓋茲

我 曾因為生病的關係，在父母家中靜養數日。直到該回自己家中的時候，我才與他們道別，搭上巴士，前往英國中部的列斯特。我看著屋舍在眼前飛掠而過，人們為生活奔走忙碌。那是1976年夏天，一個亮麗晴朗的日子，我心情愉快，正準備迎向人生

的種種挑戰。下了車之後我步行一英里，前往火車站。

月台上乘客摩肩擦踵，等待火車將他們帶往不同的目的地。擴音器不時地宣布火車行駛的訊息。

我等候的火車不久便進站，但是才一上車，心中即浮現一股很清楚的感覺。我退後下來，強烈地意識到不應該搭這班列



就無法為我已逝的祖先完成一切的家譜及聖殿事工了。

我感激聖靈溫暖又肯定的聲音，我知道只要留意聖靈的聲音，就不會出差錯。■

我需要祝福

伊夫·羅埃林納

2005年2月，我在阿拉巴馬州嚴寒的林區裡接受軍官儲訓學校最後階段的訓練。在那冰寒的氣溫下，我們日日夜夜演練著小隊步兵戰術。某個夜晚，冰冷的大雨不斷傾盆而下，其他儲訓軍官與我正一起奮力紮營，準備過夜。

我覺得很痛苦。手腳都已凍傷，稍一移動就疼痛萬分，

而且從頭到腳濕透了，全身都在打哆嗦；更慘的是，我擔心自己快罹患肺炎了，因為以前曾經感染過好幾次。

退訓的念頭閃進了我的腦海，但我接著想起手推車先驅者在看似絕境的情況下仍絕不放棄的榜樣，於是下定決心要完成訓練。我和家人已經犧牲太多，我決不能放棄成為軍官的理想。我祈求天父賜給我力量，讓我可以撐下去。

我徹夜未眠，第二天情況更糟。我已經筋疲力盡；天寒地凍裡一連數小時的訓練無法舒緩我的疼痛及咳嗽。有位教官注意到我的情況，吩咐我到

溫暖的帳棚裡休息幾小時。

我赤腳站在泥地裡，掛起濕透的衣服，心中很渴望得到聖職祝福。這時，帳棚的布簾突然掀開一角，走進兩個儲訓軍官。我開始跟其中一位聊天。他叫做司考德·龍德爾。

話題不知不覺轉到了出國旅遊。司考德告訴我他在入伍之前曾在菲律賓待過幾年，聖靈立刻告訴我，司考德是個返鄉傳教士。

「你在那裡做什麼？」我問。

「喔，只是教會一類的事。」他回答。

「你是耶穌基督後期聖徒教會的教友嗎？」

我問。

「我是。」他說。

「我也是。」我答。

握手時，我問司考德是否可以給我祝福，他毫不遲疑地答應了，我於是在泥地中跪下。他說出祝福後，我竟立刻痊癒！不但恢復了氣力、不再咳嗽，病痛也消失無蹤。我完成了訓練，一個月之後被授與軍官位階。

天父真的在乎我們每一個人，只要對祂有信心，祂會以祂的方式祝福我們。在我們最

我覺得很痛苦。手腳都已凍傷，稍一移動就疼痛萬分。更慘的是，我擔心自己快感染肺炎了。

困頓的時候，祂會支持我們。

2006年11月25日，司考德·龍德爾在阿富汗的一場戰役中為國捐軀。我對他的了解不深，但他去世的消息讓我感觸良多。在生死攸關的時刻，天父差他來幫助我。我永遠不會忘記他，也會一直記得曾經有一位配稱的聖職持有人給予我特別的祝福。■

兩個見證的力量

凱西·楚門

有一天，我在住家附近的德撒律工業社舊貨商店裡瀏覽書籍，打算買一本摩爾門經，在復活節早晨送給一位朋友。我找到一本狀況良好的二手經文，放進購物車裡，繼續逛著。不久，我看到另一本狀況更好的，於是把購物車裡的換成這一本，然後到收銀員處付款。

到家時，我把摩爾門經放進桌子抽屜裡，留到復活節用。復活節到了，我把書拿

出來，決定在裡面寫上見證。

我打開書一看，進入眼簾的赫然是一幅25年前我們的全家福照片，我的驚訝之情可想而知。照片下面是父親寫的一段見證。他才過世不久，我讀著他的見證，熱淚盈眶，感受到他就在身邊。

我記得在我青少年時期，泰福·彭蓀會長（1899-1994）曾鼓勵每個家庭在摩爾門經裡貼上照片、寫上見證，然後寄到總會，他們會將這些經文分送到世界各地的傳道部。¹發現這本摩爾門經時，我住的地方與我們當初擁有這一本摩爾門經的住處相隔數百英里之遠。

我在父親的見證之下添上我的見證，然後便把這本摩爾門經送給了朋友。我感謝天父讓從前的摩爾門經計畫造福了我這位朋友以及我自己。朋友對於父親的見證以及發生的這個特別「巧合」份外感動。她最後也獲得對摩爾門經的見證，走進了洗禮池水中。

彭蓀會長的靈感啟發及那本摩爾門經在25年後重回到我手上的這份祝福，使我大為感動，也增強了我的見證。■

註：

1. 見「用摩爾門經淹沒大地」，1989年1月，聖徒之聲，第3-4頁。

我 在住家附近的德撒律

工業社舊貨商店裡
瀏覽書籍，打算買
一本摩爾門經，
在復活節早晨送給
一位朋友。

分享利阿賀拿

利阿賀拿讓我百讀不厭，因為我學習到許多事情，例如聖殿事工、教會召喚以及如何愛神。我的心也因所閱讀的事情而變得柔和；我學到很多，思緒也變得更加清楚。我深受戈登·興格萊會長的信息所感動，也會與新教友或較不活躍的教友分享這本雜誌。這本雜誌鞏固了他們，如今他們都自己訂閱了。
約瑟芬·蔓松，菲律賓

朋友的最佳獻禮

我很喜愛這本雜誌，而且總是熱切期盼能收到雜誌，因為我會與沒有這本雜誌的姊妹分享探訪教導信息。對我而言，這是身為朋友所能給予的最佳獻禮。
依莎貝爾·曼德茲，波多黎各

給教友與非教友的文章

利阿賀拿的內容讀起來淺顯有趣。我最喜愛的單元是總會會長團信息，而且總是能從中獲益。這些文章充滿了給天父所有兒女在靈性方面的忠告——對所有讀者而言，它源源不絕地提供了

上天
的信息。

安娜·安卡娜甸，多明
尼加共和國

重新閱讀利阿賀拿

利阿賀拿是一份祝福及良伴。我重新閱讀2003年9月那一期的內容，「低於標準」這篇文章再次啟發了我。我在準備去傳教時閱讀了這篇文章，返鄉後又讀了一次。這篇文章確實對我產生不同且美好的影響。

有時候我覺得別人對我的期望太多。再次閱讀那篇文章時，它提醒我要繼續努力、更像基督。人生不可能時時公平，但現在的我有更大的決心要全力以赴。
喬琪亞·巴修萊雅，菲律賓

觀賞總會教友大會

我第一次透過衛星轉播收看總會教友大會時，內心感動不已。我非常感激能有活著的先知及其他總會當局人員。聽著他們對救主及天父的見證，以及帶著來自高天的靈感與力量說話，我們的靈性也再次滌新。透過衛星觀賞教友大會之後，我更有力繼續向前邁進，也更渴望下屆大會的來臨。雜誌上刊載的大會講詞也是一大安慰的力量，對於無緣觀賞實況的人而言更是如此。

菲力普·爾必納，哥斯大黎加



基督與男孩 (局部)，卡爾·布拉克繪

下期預告

「摩爾門教友是基督徒嗎？」是教友常被問及的問題。下期將為大家解答這個疑問，而且每篇文章都以我們對救主耶穌基督的信仰為主旨。下期文章包括：

- 戈登·興格萊會長為救主——我們信仰的核心——作見證，包括說明祂是舊約的神、是復活的主等角色。
- 十二使徒定額組的羅素·納爾遜長老說明何謂對耶穌基督具有生動活潑的信心。
- 七十員會長團成員陶德·克理斯多長老教導我們如何成為主的見證人。

欲知如何與其他信仰的朋友分享2008年3月的雜誌，請見本期新聞欄的相關文章。



朋友



善盡職責

多馬·孟孫會長
總會會長團第一副會長

五十一年前我聽到小威廉·克其洛再次講述了一則與託付、榮譽和職責有關的故事；他當時是南奧格登支聯會的會長。

「〔年輕的〕盧波站在路邊，看到許多人匆忙經過。後來他看到一個朋友，就問說：『你們急著去哪裡啊？』」

「那位朋友停了下來，說：『……國王弄丟了他的皇家翡翠。……每個人都在尋找，因為國王說找到的人將有重賞。來，我們得快一點。』」

「盧波猶豫地說：『沒先問過祖母，我就不能去。』」

「他的朋友答說：『那麼，我就不等了。我想要找到那顆翡翠。』」

「盧波趕緊回到樹林邊的小屋，希望得到祖母的同意。……」

「但是祖母搖搖頭。『羊群要怎麼辦呢，』她問道。『牠們在圍欄裡已經很不耐煩了，等著有人把牠們帶去草地上。太陽高照時，別忘了把牠們帶去喝水。』」

「盧波傷心地帶著羊群到草地上，中午時，他把牠們帶到樹林裡的小溪邊。他坐在溪邊的大石頭上，想著：『真希望有機會去找國王的翡翠！』這時他把頭轉向小溪，眼睛盯著溪底的沙子，突然間他凝視著溪水。那是什麼？不會就是那個東西吧！他跳入水中，……『是國王的翡翠！』他叫道。

「盧波興高采烈地跑回祖母住的小屋，把他的



孟孫會長
提醒我們要藉著
善盡個人的職責
來跟從主。

大發現告訴祖母。『願神保佑你，我的孩子，』她說，『但是如果你沒有盡到本分去牧羊，就不可能發現了。』盧波知道事情的確是這樣的。」¹

我們從這個故事裡所學到的教訓，正如以下對句所說的一樣：「盡職為上策；其餘交給主」。²

讓我們學會自己的職責。讓我們永遠都配稱去履行這些職責，也讓我們在履行職責時，跟隨夫子的腳步。當職責的呼召臨到祂時，祂答道：「父啊，願您的旨意得成，願榮耀永遠歸於您」（摩西書4：2）。願我們也會這麼做。●

摘自2006年10月總會教友大會講辭。

註：

1. In Conference Report, Oct. 1955, 86; paragraphing, capitalization, and punctuation standardized.
2. Henry Wadsworth Longfellow, "The Legend Beautiful," in *The Complete Poetical Works of Longfellow* (1893), 258.

好好想一想

1. 你認為盧波的祖母為什麼叫他待在家裡、照顧羊群？如果他沒有服從祖母的話，可能會發生什麼事情？
2. 如果盧波並未發現翡翠，有沒有關係？為什麼即使我們並不期待獲得報酬，也必須善盡職責？
3. 身為教友，我們有哪些職責？善盡那些職責會獲得哪些酬賞？



經文力量

二月



經文力量



經文力量使我
遠離罪。

經文力量助我
贏得勝仗。

經文力量！
天天都需要

當我研讀經文
就會得到。

註：若不想從雜誌上拆下這幾頁，可以複印或從網路上列印這個活動，網址是 www.lds.org。英文請點選「Gospel Library」（福音圖書館）。其他語言請點選「Languages」（語言）。

研讀經文會得到力量

「我的靈魂因經文而喜樂，我的心沉思經文，並且為了讓我的子女得到知識和益處而記載經文」（尼腓二書4：15）。

玲達·柯丁森



尼腓是摩爾門經中的一位先知，他很喜愛經文。他花時間研讀、沉思並教導經文。尼腓知道經文會帶來幸福。

阿爾瑪是摩爾門經中的另一位先知，他得知卓倫人不遵守誠命。他感到傷心，想要幫助他們，於是便去傳教，教導他們福音。由於神的話語的力量，很多卓倫人悔改了並且開始遵守誠命。

就像尼腓和阿爾瑪一樣，你也可以閱讀經文，每天獲得神的話語的力量。

經文力量使我遠離罪。

經文力量助我贏得勝仗。

經文力量！天天都需要

當我研讀經文就會得到。

（「經文力量」，2006年兒童會聖餐聚會演出及分享時間大綱，第10-11頁）

各位很有福氣，能夠擁有經文。只要閱讀經文，就會學習到有哪些誠命，以及該如何遵守誠命。你也會受到提醒，你是神的孩子，神愛你。

活動

把第F4頁拆下來，貼在厚紙板上。沿黑色實線將書籤剪下，並沿虛線折疊好，然後把書籤的背面黏起來。運用這張書籤幫助你按照進度閱

讀經文，每天閱讀經文時，在日期表上做記號。

分享時間建議

1. 展示一本日記，問兒童那是什麼東西。日記就是寫下我們想要記得的思想、感受以及事件的紀錄。展示福音圖片集122（雅各祝福眾子），簡述雅各的故事，包括他12個兒子的名字。一面讀出以西結書37：16，一面請兒童注意聆聽其中兩個名字。向兒童說明，猶大、約瑟和他們的後裔都受到吩咐，要將發生的重要事件記錄下來。讀出以西結書37：15-17。展示福音圖片集326（聖經和摩爾門經：兩個見證），說明聖經是猶大的杖，摩爾門經是約瑟的杖。幫助兒童背誦以西結書37：17。請他們想一想有哪些方法可以幫助我們更熟悉經文（劃記經文、背誦經文、實行個人及家庭經文研讀等等）。見證聖經與摩爾門經「結合一起」為基督作見證所帶來的祝福（亦見尼腓二書3：12）。

2. 運用我的福音標準與教義和聖約中的經文，進行配對遊戲活動。（例如：「我要孝敬父母，盡我的責任來鞏固我的家庭」與教約88：123；「我會結交好的朋友並親切對待別人」與教約4：6。）把教義以及聖約這兩個詞寫在黑板上，討論這兩個詞的意義。翻到教義和聖約的緒言，一起讀出第一句話。討論教義和聖約的獨特之處（例如，這部經文分成篇，而不是章，其中涵蓋本福音期內的啓示）。將活動會用到的參考經文章節寫在黑板上，然後展示我的福音標準。指派兒童查閱經文，然後與其中的一則標準配對。請幾位兒童先讀出一段經文以及他們所選擇的標準，然後分享一個例子，說明可以如何奉行這項標準。●

我的家譜奇蹟

「亞當在聖靈感動下說了這預言，並有一部關於神之兒女的家譜被記錄下來」（摩西書6：8）。

馬太·曼根
真人實事

我的爸爸一直在作家譜，而且數量龐大。我很喜歡聽祖先們的故事，他們有的是先驅者，有的曾在美國獨立戰爭中打過仗，有的曾經是歐洲的國王或騎士。

有一天，爸爸問我：「星期六你想不想跟我一起去家譜圖書館？」

「當然想啊！」我迫不及待地想要親眼目睹我們世系表上那些皇室成員的名字。

我們到了鹽湖城，在夏日早晨的宜人陽光中，步行前往圖書館。離圖書館越近，我也就越興奮。在那座雄偉的建築裡，收藏了我家族成員的名字與故事——先驅者、戰士、騎士，各種人物都有。

一到了裡面，爸爸就拉了幾張椅子到一部電腦前面。我們坐下來，他開始搜尋資料庫，想把我們跟皇室成員相關聯的部分顯示給我看。

他皺著眉頭說：「嗯……。」最後說：「今天好像找不到耶。」

我非常失望。上午接下來的時間我們瀏覽一些書籍，其中記載了我的先驅者祖先的故事。我也很喜歡讀那些書，不過我還想要認識其他祖先。

爸爸說：「別擔心，下個週末我們再來。」

一週的時間飛也似地過去了，很快地，我跟爸爸又坐在家譜圖書館的電腦前。這一次，爸爸說：「啊哈！找到了！」

他把記載在我們家譜裡的那些王侯與皇后的名字上下捲動瀏覽著，他們可是來自歐洲各個地方呢！裡面有好多名字、日期，要把這些資料統統輸入我們的家譜軟體裡，要花上許多時日。我說：「我們還要再來好幾次，才能拿到我們需要的全部資料。」

使用鄰座電腦的女士瞄了一眼，看到我們在做什麼。她說：「我跟那個支脈也有血緣關係。我每天都來這裡找那些祖先的資料。」沒幾分鐘，她把她所有的資料都複製到一張磁碟片上，交給爸爸。

走回車子的路上，我認真思考著。「天父一定很希望我們找到祖先，對不對，爸？」

他微笑說道：「你說得沒錯，如果我們上週就找到要找的祖先，就可能遇不到今天那位新朋友了。我們如果遇不到她，就不可能這麼快得到這麼多祖先的資料。」

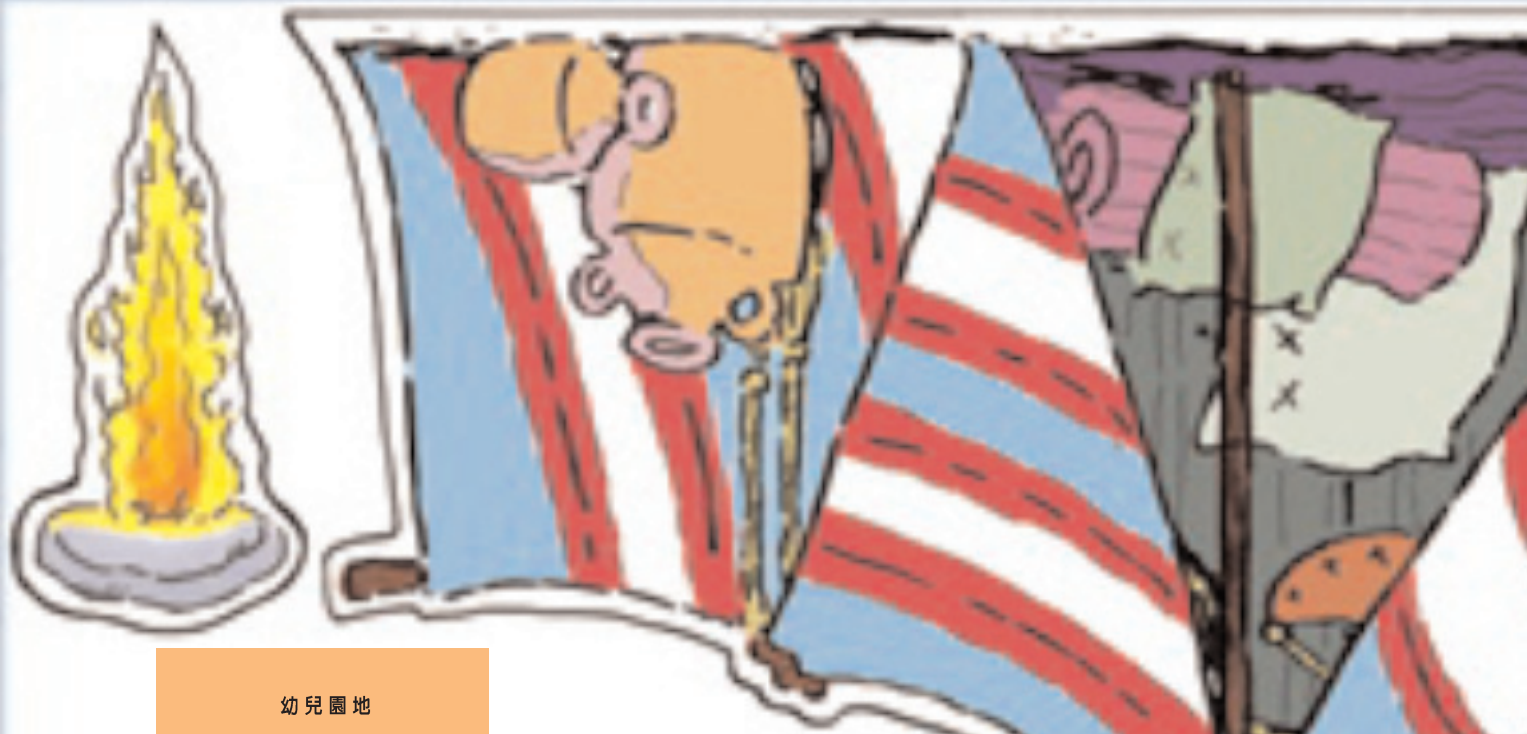
我知道是天父幫助我們在短短一個早上，就發現了將近千年的家譜資料。祂愛我們的祖先，就像愛我們一樣。我們必須幫助這些祖先，就像天父幫助我們一樣，方法就是尋找他們的名字、了解他們的生活、確定他們的聖殿事工都已經完成。有一天我會與他們見面，我們能夠成爲一個永恆的家庭。●



「我要告誡每一個家庭：找出你們的傳承。……瞭

解我們的祖先是重要的，當我們多認識我們的祖先時，就會發掘自己的一些事情。」

總會會長團第一副會長多馬·孟蘇會長，「變化莫測時代中的永恆真理」，2005年5月，利阿賀拿，第21頁。



幼兒園地

李海及尼腓 服從神

華爾·貝格利

說明：可以將這些人物貼在厚紙板上，剪下來，做成木棒玩偶、法蘭絨板人物或影像盒（每個人物下面要加上黏貼用紙籤），如圖所示。運用這些道具講述李海服從神的故事（見尼腓一書1：4-6，18-20；2：1-7）。你也可以運用其中的一些人物講述尼腓取銅頁片來服從神的故事（見尼腓一書第3章；4：1-13，20，24，26）。

註：若不想從雜誌上拆下這幾頁，可以複印或從網路上列印這個活動，網址是www.lds.org。英文請點選「Gospel Library」（福音圖書館）。其他語言請點選「Languages」（語言）。



華爾·貝格利繪



影像盒

木棒玩偶





約瑟·斯密先知的小故事
約瑟的腿部手術



約瑟·斯密七歲的時候，病得很嚴重。他發高燒，肩膀上有發炎的傷口。接著，他覺得腿部劇烈疼痛，不久，腿就腫起來了。

喔，爸爸！
 我的腿好痛。
 我受不了了！



約瑟的母親露西以及哥哥海倫一起照顧約瑟。他們抱著他在房子裡走來走去，也坐在他的床邊，把他疼痛的腿抬起來，以減輕痛楚。

有位醫生來醫治約瑟。他切開約瑟的腿，約瑟本來覺得好了一些，後來卻比以前更加疼痛。



其他的醫生也來幫忙，他們決定切除約瑟的腿。



各位，是否可以
 想辦法留住我兒子的腿？

我們束手無策，
 爲了保住他的性命，
 必須爲他截肢。



請再試一次，
 否則絕不可以將
 他的腿切除。



「你所做的一切事都要與主商量，祂必指導你做有益的事」（阿爾瑪書37：37）。

像尼腓一樣

雪柔莉·哈迪
真人實事

我從臥室的窗子向外望去，看到外面結了一張令人發毛的蜘蛛網。嗯，這棟房子裡的蜘蛛絕不會令我懷念。或許我們的新房子不會有蜘蛛，也或許我一點都不會想念這個老舊不堪的地方。

「對，沒錯。」我自言自語道，躺下來把被子拉起來蓋在頭上。真的不想念這棟房子、這些鄰居、學校的同學、我最要好的朋友嗎？其實，除非是見到一屋子蜘蛛，否則我才不想搬家呢。

「曇雅？」凱莉阿姨在我的臥室門外叫道。她負責照顧我和我幾個弟弟。

我把頭伸出被子外，「什麼事？」

她問：「我可以進來跟妳道晚安嗎？」

我喃喃自語著：「好吧。」如果換作是別人，我可能會說不。但是凱莉阿姨是我最喜歡的阿姨，她讓我試用她的眼影，會在睡前弄熱巧克力給我們喝，也會把她11歲時寫的日記（就是跟我一樣年齡的時候）讀給我聽。

她進到房間，坐在床尾，說：「曇雅，今天晚上妳真是安靜。妳擔心搬家的事嗎？」

我抱怨說：「我的朋友都住在這裡，以後我要跟誰一起去上學？午餐要跟誰一起吃？我在這裡正要開始進行女青年計畫，明年暑假要去露營——現在變得連一個認識的人也沒有，一切都得從頭來過了。」

我的眼中滿是淚水，再也說不出話來了。凱莉阿姨拿了一張面紙給我，說道：「離開所有

妳心愛的人，要在陌生的地方從頭開始，這的確不容易。」

我搖搖頭，確實一點都不容易。

凱莉阿姨繼續說：「妳知道嗎，曇雅，一想到搬家，我就想到了尼腓。」

我問：「爲什麼想到尼腓？」

「他的父親宣布他們全家要遠走他鄉的時候，他可能大不了你幾歲。」

我一向把尼腓當作大人，我問：「尼腓什麼時候跟我年齡一樣大？」

凱莉阿姨從床几上拿起我的摩爾門經，翻到尼腓一書，開始解釋：「妳記得李海的故事，對不對？」

我點點頭。我知道李海一家人服從主、離開了自己的家鄉。

凱莉阿姨一面把書攤放在腿上，一面念道：「尼腓一書2：4說道：『事情是這樣的，〔李海〕離開進入曠野。他撇下了他的房屋、他繼承的土地、他的金子、他的銀子和他的寶物，除了他的家人、必要的物品和帳篷外，什麼都沒帶，就離開進入了曠野。』」

我插嘴說：「妳是說，尼腓跟我一樣大？」

凱莉阿姨微笑道：「我不知道他到底有多大，但是他在第16節告訴我們，他『非常年輕』。就算他比妳大好了，對他來說，離鄉背井並不容易。我敢說他在曠野裡一個人都不認識，其實那裡可能連一個人影都沒有呢！」



我咧嘴一笑，至少我們搬家之後還會有鄰居。我問：「那麼，尼腓怎麼辦？」「他不曾抱怨。拉曼、雷米爾說：『爲什麼我們必須離開耶路撒冷？爲什麼必須撇下金銀財寶、房子和朋友？』但是尼腓不曾抱怨。爲什麼不抱怨呢？」

凱莉阿姨眨了眨眼睛，好像一直期待我來發問似的，「我不知道答案到底是什麼，但是尼腓在第16節給我們一條線索：『我向主呼求；看啊，祂確曾眷顧了我，並軟化了我的心，使我相信了父親所說的一切；所以我不像我哥哥那樣反叛祂。』」

她看著我，用探詢的眼神想知道我是否了解。
我說：「所以，他做了禱告。」

「對啊。」凱莉阿姨的聲音變得更加溫柔，她捏了捏我的手，說：「曇雅，妳必須作選擇；妳可以像拉曼、雷米爾一樣，抱怨自己得搬家，或是可以透過祈禱把困難的事告訴天父。如果妳求問祂，祂會使妳變得堅強，就像祂幫助尼腓變得堅強一樣。」

我看著凱莉阿姨，全身感受到一股暖流。我坐起身來，給她一個大大的擁抱，低聲說道：「謝謝妳，凱莉阿姨。」

「我愛妳，曇雅，晚安。」

在她幫我熄燈、關門、離開之後，我溜下床，跪在地板上。也許有了天父的幫助，我必定可以克服搬家的考驗。●



「打開心扉後，我們應該學習將經文比作我們自己。」

十二使徒定額組羅拔·海爾斯長老，
「用一位慈父的全部情感：一項為家庭帶來希望的信息」，2004年5月，利阿賀拿，第90頁。

我該如何讓經文研讀更有意義？



每當遇到人生的緊要關頭，我們都應該從經文中尋求特別的幫助，我們會在經文裡找到答案。



總會會長團第二副會長亨利·艾寧針對這項主題，分享他的一些看法。

我們需要帶著謙卑與渴望的心去研讀經文。



如果你敞開心胸來閱讀摩爾門經，就會知道這部書是神的話語，而且是千真萬確的。



把研讀經文的時間固定下來。一旦你習慣固定研讀經文，只要沒有研讀，就會很想讀。

如果你真的開始飽享基督的話，假以時日，你就會發現經文會成為你的一部分。



摘自「談談經文研讀」，2005年7月，利阿賀拿，第8-12頁。



經文教導我有關天父和耶穌基督的事，以及回到祂們身邊的方法

「我在這些頁片上寫下我靈魂的事，以及刻在銅頁片上的許多經文。
我的靈魂因經文而喜樂，我的心沉思經文，並且爲了讓我的子女得到知識和益處
而記載經文」（尼腓二書4：15）。



五個聰明的童女，露薏絲·派克繪

豪·洪德會長 (1907-1995) 擔任總會長的任期甚短，但他在任內籲請所有配稱的教友要持有有效的聖殿推薦書，即使他們附近並沒有聖殿。這幅畫作乃根據真實故事畫成，描繪兩位奈及利亞婦女爲了取得聖殿推薦書來回步行 18 英里 (29 公里)，即使當時她們附近並沒有聖殿可去。



我們在四方面
負有責任：
對我們的家
庭、雇主、主及我們
自己。在生活中找出適
度的平衡點——而不是
忽略這些責任或被這些
責任壓得喘不過氣來
——可以讓人獲得恆久
的幸福。見「過平衡的
生活」，第38頁。