


利阿賀拿



創造天堂般
的家園，
第 26 頁

你早已知道了嗎？第 6 頁

擺脫習癮，第 36 頁

保持堅定的勇氣，第 F4 頁

成人園地

總會會長團信息

- 2 祈禱與藍色地平線
迪特·鄔希鐸會長

探訪教導信息

- 25 要真誠地祈禱

特稿

- 8 打破語言的藩籬
梅麗莎·梅羅
語言未必阻礙團結合一。
- 14 帶領課堂討論 羅伯·瓊斯
你提出一個問題，全班卻鴉雀無聲，這時候該怎麼辦？
- 26 我們精緻的天家
道格拉斯·克利斯特長老
我們越接近神，我們的靈就越容易受精緻、優美的事物所感動。
- 32 奔跑卻不困倦
為智慧語的祝福作見證。
- 36 戒癮：一步步邁向痊癒
莉亞·麥克藍哈
如果你飽受習癮之苦，可以透過贖罪以及教會的戒癮計畫得到希望和醫治。
- 專欄**
- 44 後期聖徒的心聲
潔淨的語言；停車的提示；20年後才應驗的預言；主會供應。
- 48 運用本期雜誌
家人家庭晚會建議；本期主題。

封面

前：攝影插圖，傑利·卡恩斯。後：蝴蝶照片
©Photospin；背景©Nova Development。

青年園地

特稿

- 6 你早已知道 艾迪·胡安卡
如果你覺得教會是真實的，卻又不能完全肯定，你該怎麼辦？
- 16 一個人能做多少事 理查·羅慕義
一位蘇利南的男青年因為微小的舉動發揮了影響力。
- 20 那張20馬克的紙鈔 培道·潘會長
我們過著該過的生活，主就會指引我們。

專欄

- 31 海報：跨出下一步
- 42 答問篇
「教會裡有些朋友會與非教友針對宗教方面的問題發生爭論。我知道爭執是不對的，但我該如何讓這些朋友知道我對福音的想法呢？」



2009年6月,第33卷第6期
利阿賀拿 04286 265

耶穌基督後期聖徒教會正式發行之國際版雜誌

總會會長團:多馬·孟孫,亨利·艾寧,迪特·鄔希鐸

十二使徒定額組:培道·潘,多馬·貝利,羅素·納爾遜,達林·鄔克司,羅素·培勒,李察·司考德,羅拔·海爾斯,傑佛瑞·賈倫,大衛·貝納,昆丁·柯克,陶德·克理斯多

編輯:史賓塞·孔迪

顧問:蓋瑞·戈曼,肯尼斯·詹森,菊地良彦,道格拉斯·沈尉

總監:大衛·費雪

編輯主任:維多·凱夫

資深編輯:賴理·希勒

圖像編輯主任:亞倫·洛伯

主編:法爾·強生

助理主編:珍妮佛·葛林伍,亞當·奧申

副編輯:萊恩·卡爾

助理編輯:蘇珊·巴瑞特

編輯人員:大衛·愛德華,馬太·富利頓,藍尼·高恩特,凱莉·卡斯頓,珍妮佛·麥蒂,梅麗莎·梅羅,米迦勒·莫里斯,莎莉·奧笛克,萊迪絲·保勒,約書亞·伯凱,查德·法爾斯,珍·賈柏若夫,理查·羅素,唐·席爾,珍妮特·多馬,保羅·范登堡,茉莉·霍德

資深祕書:羅瑞兒·涂契爾

美術總監:川崎正仁

美術主任:史考特·坎本

出版經理:珍安·彼德斯

設計及出版人員:卡麗·艾若育,珂利特·歐尼,豪德·布朗,茉莉·布德,多馬·柴德,雷金納德·柯丁森,金·范斯特麥可,凱瑟琳·豪德,艾力克·強森,丹妮絲·柯比,史考特·慕義,吉妮·尼爾遜

印前作業:傑夫·馬丁

印刷主任:奎格·塞威克

發行主任:藍迪·彭孫

美加以外地區的訂閱事宜,請洽詢當地教會發行中心。

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:梁程淑賢、李明潔

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

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 84150-0024, USA; 或以電子郵件寄至 liahona@ldschurch.org.

利阿賀拿(本詞出自摩爾門經,意謂「羅盤」或「導向器」)發行下列語言版本:阿爾巴尼亞文、亞美尼亞文、碧斯拉瑪文、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區別)。

Intellectual Reserve, Inc. ©2009 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-intellectualproperty@ldschurch.org。

網際網路上提供多種語言版本的利阿賀拿,請瀏覽網站 www.lds.org, 英文版本請點選「Gospel Library (福音圖書館)」,其他語言版本請點選「Languages (語言)」。

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

兒童園地

來傾聽先知的聲音

F2 我們能幫助多少人?

多馬·孟孫會長

特稿

F8 分享微笑 C.J.甘穆森

專欄

F4 與朋友談:有力量跟隨主

克勞帝奧·齊威長老

F6 先知約瑟·斯密的小故事:

奉命興建聖殿

F10 新朋友:幫助家人

雷娜·赫柏及唐·席爾

F13 幼兒園地:我可以讓家人快樂

柴德·菲爾斯

F14 分享時間:幸福的根基

雪瑞·艾斯琳

F16 著色頁



朋友



朋友封面

迪玲·馬西繪。



試試看,你能找到隱藏在這期雜誌裡面的挪威文選正義戒指嗎?選出正確的那一頁喔!

讀者來函

問題的解答

每個月我都從這本雜誌裡找到人生的指引和助力,我知道其中的內容都是真實的。有一次在收到雜誌的前幾天,我心裡正好有些疑問,而在沃夫岡·保羅長老的文章「神的指引之手」(2008年7月)裡,我竟然找到了問題的答案,這讓我更堅信這本雜誌是主透過祂忠信僕人的信息賜給我們的話語。

珊卓拉·桑克里斯托巴,烏拉圭

克服挑戰

我很感謝2008年7月利阿賀拿

裡報導亨利·艾寧會長和迪特·鄔希鐸會長的文章。閱讀這兩篇文章並祈禱之後,終於讓困擾我的一些問題得到解答。我知道艾寧會長及其家人也經歷過我的家庭遇到的挑戰,也明白我們作的選擇是正確的,即使一般世人可能並不這麼想。讀了鄔希鐸會長及其家人曾經遭遇的困難,讓我對自己擁有的祝福更加謙卑、感恩。

盧安娜·狄亞茲,巴西

歡迎您將意見或建議寄至

liahona@ldschurch.org。因篇幅或文意上的考量,來函刊登前可能予以編輯潤飾。



祈禱與藍色地平線

迪特·鄔希鐸會長

總會會長團第二副會長

我最喜愛的飛行經驗之一就是從大雨滂沱的陰暗機場起飛，穿越厚重、險惡的寒冬雲層，剎那間衝破重重黑霧，陡直地提高海拔高度，飛進燦爛的陽光和無垠的藍天裡。

我常常感嘆這樣的動作其實和個人的生活是多麼地相似。多少次我們發現自己置身於人生的險惡雲層和狂風暴雨之中，不知道陰霾是否終會消散？要是能有方法讓我們從人生的動盪不安中突圍而出，直達平安寧靜的境地，那該有多好。

耶穌基督後期聖徒教會的教友都知道這樣的事情是可能的；我們的確有方法能夠凌駕於日常生活的亂流之上。我們從神的話語以及現代先知的指示所獲得的知識、理解、指引，會告訴我們如何真正做到這一點。

提升力

爲了使飛機離開地面，必須先製造一股提升力。在航空動力學上，空

氣通過飛機的機翼時，機翼下方的壓力大過機翼上方的壓力，就會產生提升力。一旦這種向上的提升力大過地心引力的下拉力量，飛機便離開地面，凌空起飛。

同樣的道理，我們也可以在靈性生活裡營造一股提升力。一旦驅策我們接近天國的力量大過拖曳我們向下沉淪的誘惑與憂傷，我們便能向上提升，高飛到聖靈所在的境地。

字典形容「提升」爲由低處帶領或引導到高處；是升高到新水平或高度的力量或動力；一種向上作用、與向下拖曳的地心引力相抗衡的力量。¹

詩篇作者設立了更崇高的目標：「耶和華啊，我的心仰望您」（詩篇 25：1），以及「我要向山舉目；我的幫助從何而來？我的幫助從造天地的耶和華而來」（詩篇 121：1-2）。

我們培養自己的靈性，便是在提升眼光、向神舉目；我們若要做到這一點，生活必須與父神、神子（即我們的救主）、聖靈和諧，並且努力地讓自己真正「順從、溫順、謙卑、有耐心、充滿愛心、願意順從主認爲適



祈禱會幫助我們超越人生中的暴風雨，向我們揭示一個嶄新的遠景，那是一條榮耀的靈性地平線，充滿希望和保證，保證能享有主應許給所有愛祂、跟從祂的人的光明祝福。

祈

禱是上天的恩賜，為的是幫助我們的靈性得到提升；祈禱有助於我們加強、培養與神的關係。

助我們的靈性得到提升；祈禱有助於我們加強、培養與神的關係。



合加諸於〔我們〕的一切，就像小孩順從他父親一樣」（摩賽亞書3：19）。

正義之心的誠摯禱告

雖然有許多福音原則都能提升我們，但我想特別強調其中一項。祈禱是提供提升力的一項福音原則；祈禱有力量讓我們超脫世俗的煩憂，讓我們飛越絕望與黑暗的雲層，迎向明亮清晰的地平線。

身為天父的兒女，我們擁有的——大祝福、特權和機會是能與祂溝通。我們能向祂傾訴自己生活上的經歷、

考驗和祝福；我們可以傾聽並接受從聖靈而來的天上指引；我們可以向上天懇求並且得到安心的保證，知道自己的禱告已蒙垂聽，慈愛而睿智的天父將會回答這些禱告。

禱告要直達天聽，就必須真心誠意，避免千篇一律或不經思索地脫口而出。我們祈禱時，應該由衷地渴望與天上的父合一。

運用信心所作的祈禱隨時都能蒙神悅納。越是覺得自己無法祈禱，越是需要運用信心去祈禱。尼腓很明白地教導：「如果你們願聽從教人祈禱的〔神的〕聖靈，你們就知道你們必須祈禱；因為惡靈……教人不要祈禱」（尼腓二書32：8）。

海樂·李會長（1899-1973）教導：「正義之心的誠摯禱告，讓每個本著正義尋求的人，都能如願獲得從神而來的智慧與力量。」²

禱告會得到回答嗎？我見證，會的。

我們能得到來自天國的神聖幫助、智慧和支助嗎？我再次肯定地見證，事實確實如此。

服從能確保我們的禱告得到回答。我們在新約中讀到：「我們一切所求的，就從祂得著；因為我們遵守祂的命令，行祂所喜悅的事」（約翰一書3：22）。

我們禱告的回答會在主認為適合的時候來到。有時候我們可能心灰意冷，覺得主遲遲不回答我們的禱告。在這樣的時候，我們要了解一點，那就是祂知道我們不知道的事，看到我們看不到的事。要信賴祂。祂知道什麼對祂的兒女最好；神是十全十美的，會在最適當的時間給我們最完美的答案。

有的時候，我們禱告的回答會即時來到。先知約瑟·斯密於1831年在嘉德蘭得到一項啓示，他從這項啓示得知：「凡在靈中求的，就是按照神的旨意求，所以就如他所求的成就」（教約46：30）。這是多麼偉大的應許啊！

嶄新的遠景

祈禱是上天的恩賜，為的是幫助我們的靈性得到提升；祈禱有助於我們加強、培養與神的關係。我們可以

自行選擇在任何時間、地點，與宇宙間智慧與愛心的至高源頭交談，這豈不是太奇妙了嗎？

每日簡單、真誠而有力的禱告會將我們的生活提升到更高的靈性境地。我們在祈禱時讚美、感謝神，承認我們的軟弱，為各種需要而懇求，並向天父表達深摯的忠誠。只要我們奉耶穌基督——即救贖主的名在靈性上努力，就會獲得更多的靈感、啓示，也會變得更正義，這一切都會為我們的生活帶來天國的光明。

我回顧自己擔任機長的歲月，以及那些烏雲密布、雷雨交加而讓人覺得一切黯淡絕望的時刻。儘管從地面的觀點看來，放眼望去盡是一片淒荒，但我知道在那雲層之上，太陽正放射著光芒，猶如浩瀚藍天裡一顆璀璨耀眼的寶石。當時我不是對這件事有信心——而是確實知道。我之所以知道，是因為親身體驗過，不需要依靠其他人的理論或看法；我是自己知道的。

就像航空動力學上的提升力可以帶領我們脫離世上外在的暴風雨，我知道靈性的提升原則也可以帶領我們脫離人生內在的暴風雨。

我還知道一點，那就是：穿越雲層、飛向蔚藍的地平線固然是一種令人嘆為觀止的經驗，但每個人卻能在謙卑、熱切的祈禱中得到內心的提升，若將前者與後者的奇妙經驗相比，實在是微不足道。

祈禱會幫助我們超越人生中的暴風雨，讓我們窺見從地面的觀點看不到的藍天，向我們揭示一個嶄新的遠景，那是一條榮耀的靈性地平線，充滿希望和保證，保證能享有主應許給所有愛祂、跟從祂的人的光明祝福。■

註：

1. 例句請見 *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary*, 11th ed. (2003), "lift," 718-19.
2. Harold B. Lee, *Stand Ye in Holy Places* (1974), 318.

給家庭教導教師的建議

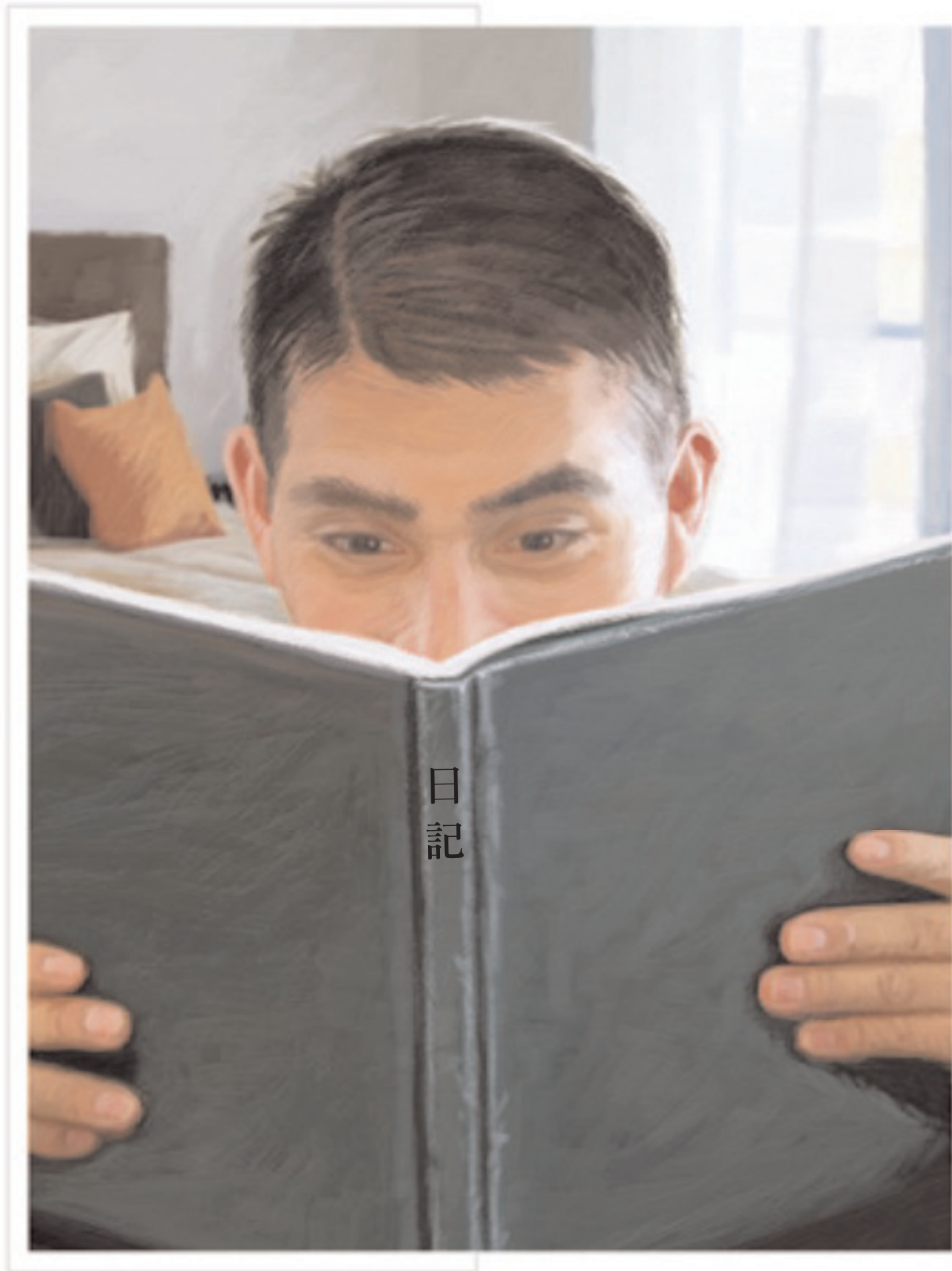
虔敬地研讀過本篇信息後，向教導對象分享這篇信息，分享的方式要能激勵他們參與。以下是一些範例：

1. 展示一張飛機的圖片，解釋提升力的概念。讀出「嶄新的遠景」這一部分的前兩段，談談祈禱曾在你陷入困境時提升你的經驗，邀請教導的家庭成員也分享他們的經驗。

2. 讀出「嶄新的遠景」的第二段。教導的家庭若有幼兒，可在一張紙上寫出「更多的靈感」、「啓示」和「正義」的字樣，把紙放在孩子看不見的高處（或者用圖片呈現這些概念）。請父母或哥哥姊姊把幼兒抱起來，讓他（她）看到這張紙，同時向孩子說明這些觀念的意義。討論祈禱如何「讓我們的生活提升到更高的靈性境地」，因而能夠獲得這些祝福。

3. 高高拿起一張紙，然後讓紙掉落在地上。接著把這張紙摺成一架飛機，輕輕地投擲出去，讓它飛起來。讀出本文最後三段。說明祈禱如何能讓我們向上提升，超越試煉。分享你對祈禱的見證。





日記

你 早已 知道

艾迪·胡安卡

就像尼腓一樣，我的父母教導我福音。我們家每天都研讀經文、作家庭祈禱。我聽過父母為約瑟·斯密、摩爾門經以及每項福音原則作見證。由於這些經驗，我從不懷疑教會是真實的。

但是到了某個關頭，儘管我已經接受過福音的教導、也透過父母良好的榜樣學習，卻發現自己雖然從不懷疑教會是否是真實的，卻仍對教會的真實性缺乏火熱的見證。雖然我有生以來一直憧憬著去傳教，卻更知道自己還需要確定福音是真實的。

快滿18歲的時候，我開始參加支會的傳教士準備班，也開始寫日記。

有一天在傳教士準備班，我們上了讓我永生難忘的一課；課程主題是「摩爾門經——傳道事工的核心」。教師給我們看了一部影片，是世界各地的年輕人為摩爾門經作見證的情形，其中講到一位男青年一直無法決定要不要去傳教，最後在求問神之後才下定決心。

之後教師請我們作見證。聖靈充滿我心，無法遏抑。我明白摩爾門經祝福了我的生命，然

我從未懷疑過
福音是真實的，
但是現在我不知道
這是否足夠。

而我也明白自己從未祈禱求問過神：摩爾門經或約瑟·斯密的第一次異象是否是真實的。

幾天後我在閱讀摩爾門經的時候，決定試驗摩羅乃的應許（見摩羅乃書10：3-5）。我跪下來，向神傾注我的靈魂。我不知道回答會怎麼來到，也不知道何

時才會得到回答，但是我相信神會根據祂的時間表，讓我知道這些事情。

我站起身來，有股衝動想寫日記。我打開日記本，讀了最近一次寫的內容，那是前一個星期日上完傳教士準備班之後寫的。我讀著自己描寫當時內心感受的字句，一種平安的感覺突然流貫我的全身。我心裡非常明確地感受到這句話：「你早已知道，你早已知道。」

我再次跪下來，感謝天父回答我的禱告。我得到回答，證實了我有生以來一直相信的事情。

現在我可以很勇敢大方地見證約瑟·斯密看到父與子，摩爾門經是真實的。知道自己對這一切有了認知，我才能在祕魯皮烏拉傳道部傳教。傳教的時候，我看到了主如何回答所有謙卑尋求真理之人的祈禱，對此，我永遠心存感激。■

打破語言的藩籬

世界各地的教友向主求助，找尋與福音中的弟兄姊妹溝通的方法。

梅麗莎·梅羅
教會雜誌

堀上一惠在少女時代就從故鄉日本移居夏威夷，當時她幾乎不需要學英語。她在家裡說日語，到日語人口密集的地區買東西，後來成為專業導遊，帶的也是日本觀光客。唯一讓她偶而遇到語言障礙的場所是教會——這是許多後期聖徒都遇到過的情況。但是即使在教會，她也能適應自如，因為她和其他三、四位說日語的姊妹成了好朋友。

堀上姊妹在夏威夷住了超過25年後，被召喚為支會婦女會會長，這讓她既期待又擔憂。她回憶道：「大多數姊妹只會說英語，還有一些姊妹只會說薩摩亞語或塔加羅語。我當時要聽懂那

些語言是沒問題，但要說出來卻沒有把握。雖然姊妹們說的話我大多能了解，但是不知道連對話都有問題該怎麼為她們服務。」

堀上姊妹知道上語言課不是辦法——她根本沒時間。她在作聖殿推薦書面談的時候，把擔憂的事告訴了支聯會會長。她說：「我告訴他我很害怕——不僅害怕承擔這項責任，也害怕會產生誤解。」支聯會會長沉思了一會兒，然後告訴堀上姊妹不必擔心語言的問題，至少當下不必擔心。他說：「只要盡最大努力去做事工就好了。」她承諾會照著去做。

幾天後，堀上姊妹在聖殿裡的時候，想到了彼得在海面上行走的故事（見馬太福音14：



即使支分會的教友不是說同一種語言，他們仍然可以打破藩籬，團結合一。

22-33)。她說：「我知道只要我一直心存恐懼，就會沉下去。但是如果我對救主有信心，祂就會幫助我完成我做不到的事。」

剛開始「這件做不到的事」是用一些很簡單但很有效的方式進

其他建議

想知道更多克服語言障礙的建議嗎？不妨試試這些方法：

- 儘可能提供教友母語的課程教材。欲取得進一步資料，請到離你最近的教會發行中心，或者在北美地區，請瀏覽網站 www.ldscatalog.com。
- 鼓勵教友訂閱自己本國語言或居住地區語言的利阿賀拿。
- 在安排家庭教導和探訪的指派工作時，可以把教友的母語以及他們在傳教或求學時期學到的語言列入考量。
- 如果某些教友不會說大家共通的語言，要教導其他教友用這些人的母語說基本的問候語或詞句。
- 要有耐心並在召喚上互相支持。
- 可考慮邀請教友教導一些和語言無關的事情，如烹飪、園藝、音樂等。
- 可考慮為有需要的人提供口譯服務。欲取得相關資料，請進入網站 www.lds.org，點選 *Serving in the Church*（在教會中服務），然後再點選 *Interpreter's Resources*（口譯資源）。

行的。堀上姊妹回想當時她花了很長的一段時間審視婦女會名單。「當我看著某位姊妹的名字時，會察覺到心裡對這位姊妹產生了一些想法，接著感受到提示，知道要用什麼方法為她服務。當我聽從這些提示，很驚訝地發現這些提示是多麼具體、多麼適用於個別情況。

她繼續說：「我就這樣開始了。經過幾個月，那些微小的行動轉化成一種關懷、照顧的互動關係，不只是我關心她們，她們也關心我。」

堀上姊妹終於還是學會了說英語，但是立刻表示，幫助她為人服務的其實是聖靈，不是說任何語言的能力。堀上姊妹說：「我學到了聖靈是不受任何語言限制的，祂用我們能了解的方式和所有的人溝通。」

世界各地有許多教友就像堀上姊妹一樣，也會經歷過伴隨著語言障礙而來的挫折與孤單；但也像堀上姊妹一樣，他們和他們的教會領袖可以向主求助。以下是世界各地的教友和教會領袖針對超越語言障礙分享的建議。

要知道語言是次要的

在德國法蘭克福支聯會，克服語言障礙是個常見的挑戰，當地的教友來自 80 多個國家。但是支聯會會長艾克索·萊默說，語言是次要的。

萊默會長一家剛搬到法蘭克福的時候，也不會說德語。他說他的孩子和其他家庭的孩子大概是這方面最好的例子。他說：「孩子們從來不會因為聽不懂彼此說的話而受影響，他們還是會和其他孩子一起玩耍。對他們來說，語言差異一點也不重要。他們從來不曉得什麼是受人歧視或害怕。」

萊默會長表示，許多說英語的夫婦傳教士在支聯會的各支會擔任事工，他們也不會因為語言差異而怯步不前。他說：「這些夫婦很多都不會說德語，但是他們把自己的人生經驗運用在事工上，貢獻卓著。姊妹們在托兒班、兒童會班級服務，擔任圖書室管理員，還在一個以前沒有圖書館的地方成立了圖書館。有些弟兄擔任大祭司小組領袖、財務書記，以及家庭教導教師。他們參與課程討論（有人為他們作口譯），有時候甚至擔任教師。」

萊默會長繼續說：「福音的共同基礎往往才是人們最需要的。我曾經看過教友在教堂的走道上交談，而雙方都不說對方的語言，不過他們仍然能了解彼此。無論說的是什麼語言，你都能夠溝通這些重要的事情：『我愛主；我關心我的弟兄姊妹。我樂意效勞。』」

幫助人們感到自在

在很多情況下，支、分會都能夠作妥善的安排，幫助教友們感到自在。舉例來說，在夏威夷檀香山支聯會麥庫里支會，主日學會用八種語言



教導

(丘克語、

英語、日語、韓語、馬紹爾語、波納佩語、西班牙語和塔加羅語)，好讓大多數教友能以自己的語言學習福音。此外，受邀在聖餐聚會或課堂上祈禱的教友如果沒有準備好用多數教友使用的語言祈禱，也可以使用自己的母語祈禱。

儘管主日學按語言分班上課是一項很重要的作法，麥庫里支會也會規劃一些活動讓大家凝聚在一起。定期舉辦的活動有：一年一度的國際美食節、協進會的文化表演、密克羅尼西亞唱詩班（支會唱詩班以外的另一唱詩班），以及每季一次的「歐哈納之夜」（家庭之夜），整個支會共同慶祝教友特有的文化傳承，並強調他們共有的靈性傳承。

麥庫里支會主教馬婁·羅培茲說：「我們都是天父的孩子；在祂眼裡，沒有種族或語言之分。神的愛是遍及每個人的，而我們只是教導這項真理的工具。」

適應居住地區的文化

儘管許多教友希望能繼續流利地說自己的母語，並且保有自己文化當中高尚的特質，不過還是可以透過學習居住地區的語言和文化、從中獲益。法國東巴黎支聯會的教友來自世界各地，支聯會會長艾力克·馬蘭登倡導這樣的觀念。他說：「領袖通常會鼓勵住在這裡的教友學習法語；這對他們的就業、人際關係和靈性都有好處。」

練習、準備與祈禱

菲碧歐拉·西蒙納來自印尼，她現在是澳洲雪梨海德公園分會的教友。她談到了自己的學習經驗，不但要學習新語言，而且由於是教會的歸信者，還要學習福音。

「我剛加入教會的時候，不太會說也不太會聽英語，而且我很害羞，所以連作禱告都覺得很困難。我記得有一次有人請我在主日學作開會禱告。我先在紙上打好草稿、檢查文法，然後才能從容地在大家面前祈禱。」

「後來，我被召喚為教師的時候，都得提前幾個星期就開始準備課程，我很努力。我心想：『如果別人必須忍受我濃厚的口音和不標準的文法，我自己至少應該作好最充分的準備。』」

「我教導課程的時候經常祈求聖靈幫助我，我祈禱自己不會緊張、別人能聽得懂我說的話。」

「那樣的準備和那些祈禱幫助我克服語言障礙。現在，成為教友九年多之後，我可以很輕鬆地接受指派作禱告或教導課程。此外，我發現自己接受的指派工作越多，就越有自信。」

加州西舊金山支聯會的教友也受到鼓勵去多培養其他的語言技能。這個支聯會除了說英語的支會外，還有另外三種語言的單位（中文、薩摩亞語和塔加羅語），好讓這些教友能以自己的語言學習福音。不過支聯會和支會領袖也鼓勵教友參加會話學習小組。這些「會話小組」每個星期上課兩次，學習基本的英語會話。課程的重點在於學會說像「去醫院要怎麼走？」或者「離這裡最近的公共汽車站在哪裡？」這樣的句子。由於支聯會裡有許多教友也是第一代後期聖徒，所以一些英語課程也會強調基本的福音，像是祈禱或是舉行家人家庭晚會。

支聯會會長羅納·狄倫德說：「語言問題對我們是一大挑戰，但是我們盡力去克服，而且持續改善。我們會繼續努力、繼續教導，讓教友有機會參與每一場支聯會教友大會、每場支聯會才藝表演、每場訓練會議、每一個活動。我們希望讓每一個人都有機會和管道來獲得教會及福音提供的豐富資源，這是極為重要的。」

一起努力

賓夕法尼亞州費城支聯會會長布蘭特·奧申表示，語言的差異會造成許多障礙，從作聖殿推薦書面談，到翻譯聖餐聚會中的演講和祈禱等都是。秉持接納、包容的態度，對支聯會的教友產生了莫大的改變。

奧申會長說：「在我們支聯會，我們經常重複的一個主題是：走進教堂大門的人都是主派遣來的；抱持著這種接納的態度讓我們明白，為了幫助別人融入教會而多付出的那份心力並不是負擔，只是在奉行福音而已。」

雖然紐西蘭奧克蘭瑪努雷瓦支聯會克廉登支會是一個說英語的單位，但教友們也說毛利語、紐威語、薩摩亞語、東加語、當地方言，以及科克群島上說的幾種語言。支會領袖致力於成為好牧人，他們認識神的羊圈裡的每隻羊，「不論他們說的是哪種語言。」主教漢斯·基伊說。

例如，他們會慎重考量家庭教導及探訪的指派工作，在同伴團方面的安排是：一位只會說自己母語的弟兄，再配上一位會說這種語言以及英語的弟兄。在兩人一起作家庭教導的過程裡，第一位弟兄開始對英語培養出自信，假以時日，他或許就能夠接受指派，在聖餐聚會演講了。

要知道主會幫助我們勝任祂的事工

法蘭西斯·赫曼尼吉多 21 歲時在故鄉巴西里約熱內盧加入教會，後來在聖保羅傳教。他與妻子卡雅結婚後，於 2002 年遷居澳洲雪梨。2006 年法蘭西斯被召喚為海德公園年輕單身成人分會會長。赫曼尼吉多會長覺得很惶恐，不僅是因為他自己還在學習英語，也因為這分會的教友來自十多個國家，其中許多人也都在學習英語。

赫曼尼吉多會長說：「我承認我們被召喚來看顧海德公園分會的時候，都覺得無法勝任。語言障礙看來相當大，於是我們祈禱，向主求助。然而我學習到主會啟發那些致力於建立祂國度的人，使他們能勝任並增添他們的力量。」

赫曼尼吉多會長除了在自己生活中認清主的指引之外，也在分會教友的生活中看到祂的指引——他們之中有許多人和他一樣是第一代的教友。

他說：「我們每個人在人生的這個時候被帶到這裡，一定有原因。」他解釋每位教友都有機會讓自己的見證成長、擔任召喚，以及與親朋好友分享福音信息。

赫曼尼吉多會長說：「我們相信有關福音充滿大地的預言正在應驗。不論現在或將來，分會裡的教友會在他們所到之處為人表率。我們每次教導、滋養分會教友的時候，就是在協助培養他們成為領袖，這實在是莫大的榮幸。」

一心一德

克廉登支會主教漢斯·基伊說：「我相信，能在一個文化和語言如此多元的支會服務、作事，是祝福而不是挑戰。神在人們建造巴別塔的

時候變亂他們的口音，但是我們可以努力去做以諾城居民做到的事：一心一德，且住在正義中」（見創世記 11：1-9；摩西書 7：18）。

戈登·興格萊會長（1910-2008）也強調這種合一：「我們已經成爲遍及全世界的偉大教會，如今我們大部分的教友都可以在世界各地像

個大家庭般參與……雖然說著各國不同的語言，身處不同的土地，但所有的人都是一信、一義、一洗。」¹■

註：

1. 戈登·興格萊，「活在這豐滿的時代」，2002年1月，利阿賀拿，第4頁。

說任何語言都歡迎

瑪莉安·藍契爾

在 你所屬的支會或分會裡，是否教友們不全都說同一種語言？隨著教會在全世界各地不斷地成長，這樣的經驗會越來越普遍。有兩年的時間，我和外子在紐約就是在這樣的一個分會聚會。我的工作背景是教外國人英語，這對我很有幫助，不過就算你沒有這樣的學經歷，還是可以做很多事來跨越溝通的鴻溝，跟母語不同的人互動。

向別人微笑、問候。向別人微笑、問候。下點功夫學習用別人的母語問候他們。不過就算你一句外國話也不會說，還是可以讓他們覺得受到歡迎。每個星期天，瑪莎都會親切地擁抱我，用西班牙語問候我。雖然我聽不懂她說的話，但是我能從她的擁抱和語調中感受到她的愛。

用正確的語法回答。用正確的語法回答。學習語言有一部分要靠多聽這種語言。學習說「我沒有課本」要比說「不有課本」來得好。即使對方說得不太標準，還是要以正確的用語回答他。這不但是對別人的尊重，也能幫助他們學習這種語言的正確說法。

慢慢說，而不是大聲地說。慢慢說，而不是大聲地說。我們聽人說話時，常常聽到所有的音都連成一串，尤其是語言初學者更有這種感覺。說話時要放慢速度，好讓別人容易了

解。不需要說得太大聲，除非對方的聽力不好。如果你是教師，當非母語使用者有機會了解問題、並說出簡單的回答時，務必讓他們參與。鼓勵其他人給予協助，藉此在課堂上營造友好、輕鬆的氣氛。

使用視覺輔助教材。使用視覺輔助教材。例如，非母語使用者可能無法完全聽懂第一次異象課程裡的字句。不過他們看得懂約瑟·斯密跪在神和耶穌基督面前的圖片。他們根據你的用字遣詞，再加上對復興故事已有的了解，兩者作前後聯想，就能認識更多詞彙。

在黑板上寫出參考經文和課題相關資料。在黑板上寫出參考經文和課題相關資料。這會讓非母語使用者更容易找到這些參考資料。所幸我們的課本和經文有多種語言版本。在有人唸出這些資料的時候，其他班員可以用他們自己語言的教材跟著閱讀。這不僅能讓每個人都能參與課程，也能鼓勵班員帶自己的經文和課本來上課。

成爲更好的探訪教師或家庭教導教師。成爲更好的探訪教師或家庭教導教師。要主動協助新來的外國人，你可以從協助他們購物、到郵局或辦理學校註冊開始。

我在紐約有幾位最要好的朋友，他們的母語我勉強只會說上五個字。然而我知道他們需要幫忙，光是這點就足以讓我們開始建立友誼。■

帶領課堂討論



教導中探索答案，或者思考及運用學到的事情。

你可以提出一些問題讓學生查閱經文或者從近代使徒及先知的話語中尋找資料。

這裡有兩個探索式問題的範例，根據

是總會會長的教訓：約瑟·斯密

裡的教導建議：「研讀從第52頁開始的部分。救主做了哪些事，讓我們能和祂同為後嗣？」以及「研讀從第211頁開始的部分。針對擁有肉體的重要之處，約瑟·斯密作了哪些教導？」

還有一種問題，會讓班員思考他們閱讀的內容有何意義，或者思考如何把所學到的運用在生活中。這類的問題通常要在班員熟悉課程的資料後才提出來。例如，在提出上述探索式的問題後，你可以藉由下列問題來幫助班員思考及運用閱讀的內容：「我們可在哪些方面對主的贖罪犧牲表示感謝？」或者「了解到具有肉體的重要，如何影響我們照顧自己身體的方式？」

等候學生的回應

無論你提出什麼樣的問題，都要讓班員有足夠的時間去查閱或思索答案。學生如果知道你不

會代替他們回答問題，就會學著自己回答問題。看了詹森弟兄上課的情形後，我決定把教師提問後等候回應的時間長短記錄下來。我發現

教導時，可運用這些建議來促進班員參與。

羅伯·瓊斯

課程發展

詹森弟兄在福音教義班問了一個問題，班員一陣冗長的沉默似乎讓他和班員都覺得很不自在。我是支聯會主日學會長，在訪視這個班級時，我注意到正當一些班員準備要發表意見的時候，詹森弟兄已經回答了問題，然後繼續上課程的其他部分。

這種情形會在教會的班級裡發生，也會在我們教導家人時發生。我學到要帶動課堂討論，有兩件事是不可或缺的：（1）提出的問題需要有不只一種的答案，以及（2）讓班員有足夠的時間找出或思索答案。

提出開放式的問題

問對問題，可以帶來良好的課堂討論。教會課本裡隨處可見精心設計的問題，能激發班員從

論

大多數教師只等了兩三秒鐘，可是當我問他們的時候，他們都以爲自己等候的時間比兩三秒更長。而另一方面，學生卻告訴我他們需要更多時間來思考答案。

爲了幫助教師讓班員更有參與感，我鼓勵教師提問之後，心裡默數到20，讓班員有時間思考。教師學會用這樣的說法：「我會給你們時間想一想」或者「請大家先想想這個問題，等一下我會請人回答。」我的支聯會裡的教師開始這麼做以後，班員的參與更加踴躍，也感受到聖靈，因爲他們已經開始「彼此教導」（教約88：77）。

我曾上過一堂課，教師提出一個關於如何運用福音教義的問題後，給班員至少兩分鐘去思考。對我而言，這是一段安靜省思的時間，我感受到聖靈並且對那項教義有所領悟。要是沒有這段個人的省思時間，我恐怕無法學到這些事。這次特別的經驗讓我了解到，給班員一些時間思考問題，就是給他們時間更深入地思量並聆聽聖靈的聲音（見尼腓三書17：1-3）。

進行討論時如果運用開放式的問題，並且讓每個人在回答之前有時間思考，無論是班員或家人都能得到同樣的靈性經驗。■

學生的回應會邀來聖靈



「營造出參與的氣氛之後，由聖靈來教導而不是由你教導那些更重要的事的機率，就會大爲提高。

「這樣的參與會將聖靈的指引帶進他們的生活中。當你鼓勵學生舉手回答問題，他們自己可能並不知道，但其實這就是向聖靈表示他們願意學習。由於他們運用道德選擇權來參與討論，就會讓聖靈在大家一起上課的時候激勵班員，並提供更多有力的指引。參與能讓人體驗到被聖靈帶領的感覺，也是在學習分辨、感受靈性的指引是什麼。」

Elder Richard G. Scott of the Quorum of the Twelve Apostles, "To Learn and to Teach More Effectively," *The Religious Educator*, vol. 9, no. 1, 2008, 6.

一個人 能做多少事

這位蘇利南的男青年做的不是驚天動地的大事，但是他做的一些簡單小事卻發揮了極大的影響力。

理查·羅慕義
教會雜誌

伊夫斯·魏爾威生性文靜，甚至有點靦腆，但是這並不會妨礙他發現需要做的事並且動手去做。

愛樂青年

舉例來說，伊夫斯現年18歲，是蘇利南巴拉馬利波區會坦孟加分會的教友，他發現他在教會聚會和活動中彈奏電子琴時，很多人都想跟著學，於是他開始免費授課，教導兒童、青少年和成人。

伊夫斯在幾個不同的分會授課，並開放給所有想來的人。伊夫斯在晚上教課，大部分時候至少都有六個學生，其中有後期聖徒，也有從分會教友口中得知上課消息的人。如果有人想學長笛，他也照教不誤。他是



分會唱詩班指揮，也在區會唱詩班有特別演出時擔任指揮。他說透過音樂來服務，是他對一對夫婦傳教士表達感謝的一種方式，因為他們教導他識譜和演奏。

讀經小組

伊夫斯的幾個朋友想互相分享從經文中學



到的事物，於是伊夫斯也想出辦法幫他們。他們都參加教會聚會、上福音進修班或福音研究所、接受指派作演講、課堂上積極參與。但是這些年輕人想用自己的方式對談、互相交流，於是他們每週一次聚在一起閱讀摩爾門經約半小時，並且開始邀請其他人加入，尤其是幾位不太活躍的青年。現在他們已經一起閱讀摩爾門經好幾個月了，有時候輪流到不同人的家裡去研讀。

伊夫斯說：「剛開始只有我的兩個朋友：文尼加分會的賴瑞·羅斯維，以及和我同分會的莎菲拉·齊格勒，可是現在我們有八個人了。我們會讀一章經文，然後針對這些經文來討論、作見證，並且分享這星期內學到的事。」

參與讀經小組的這些人也在其他方面互相



伊夫斯就像蘇利南國旗上那顆星星一樣，用他的光照亮別人。他教導有興趣的後期聖徒及社區居民彈奏電子琴，也定期與朋友們聚在一起研讀摩爾門經。



傳教士之友

全部時間傳教士需要教友的支持，伊夫斯也為此盡了一份心力。他盡可能多陪傳教士去上課。他說：「我很愛和傳教士在一起，這讓我覺得很積極、很快樂。」

傳教士和他在一起，似乎也有同感。伊夫斯散發的朝氣活力激勵著每個人，他們也知道他樂意分享對真理的見證。伊夫斯快滿 19 歲了，他迫不及待要

勉勵。比方說，他們督促自己，訂出禁食的目的，藉此讓禁食主日更有意義。伊夫斯解釋說：「上一個禁食主日，我們想到幾個較不活躍的教友，為他們禁食、祈禱，希望他們能在教會裡恢復完全活躍。」

開卷有益

伊夫斯說摩爾門經在許多方面都對他有幫助。他說：「摩爾門經讓我更清楚知道將來要發生的事。當我讀著很久以前發生在別人身上的那些事情，自己對福音的疑問也得到了解答。」

他說，摩爾門經是耶穌基督的另一部約書，所以會幫助我們更了解聖經的重要和目的。他引述了信條第 8 條：「我們信翻譯正確的聖經是神的話；我們也信摩爾門經是神的話。」

伊夫斯說：「聖經裡許多明白而寶貴的事情被取走了，但是摩爾門經填補了那些缺漏。這兩本都要研讀，其他經文也要。」





去傳教。

伊夫斯說：「自從在兒童會以來，我一再地讀到尼腓一書3：7，也唱過描述這個事件的歌曲：『我願往，我願做，做主吩咐的事』，所以接受傳教召喚，對我來說根本不是問題。」¹

懂得計算恩典的人

伊夫斯是在母親加入教會的時候認識教會的。那時候他才七歲，一年後，他也接受了洗禮和證實。雖然曾經經歷父母離異、賣屋還債的艱苦時期，他卻始終保持活躍。他忍受過星期天穿西裝、打領帶，走路去教會的時候被人嘲笑的事。他說：「因為我知道為什麼要穿這樣的服裝去教會，所以這其實不會困擾我。」別人慫恿他抽菸、喝酒的時候，他就轉身離開。「我覺得說『不』並不困難；遵守智慧語讓我的身體健康，為我帶來靈性的力量。他們那些人可以給我更好的東西嗎？」

一路走來，伊夫斯成了懂得計算恩典的人，他也鼓勵別人要計算恩典。

他說：「當你學習福音、了解服從誠命的原因，就會越來越明白天父希望能祝福我們所有的人。快樂不是率性而為，而是擁有標準並加以遵守；快樂就是為生命中一切美好的事物而感謝神、感謝別人。」

培養這樣的態度，也是伊夫斯認為必做的事情之一，所以他就去做了，同時也鼓勵別人這麼做。■

註：

1. 見「尼腓的勇氣」，兒童歌本，第64-65頁。

伊夫斯對傳道事工十分熱心，他與母親一起回顧他自己洗禮的情景，同時也為自己的傳教作準備。他喜歡在聚會裡與教友們打成一片，也很愛去參觀蘇利南首都巴拉馬利波的歷史景點。

學習與人相處

蘇利南位於南美洲北部，是世界上種族最多元的國家之一。

主要族群為東印度人（來自印度）、克里奧爾人（來自非洲）、爪哇人（來自印尼）、馬盧人（逃亡黑奴的後裔）、美洲原住民（多數為加勒比族）、華人。該國人民說荷蘭語（官方語言）、英語、蘇拉南東戈語（克里奧爾語的一種）、印度斯坦語、爪哇語以及其他幾種方言。蘇利南於1975年獨立，之前是荷蘭屬地，更早之前是英國屬地。



伊夫斯解釋說：「在蘇利南，每個人都要學會與人相處。這一點對分享福音很有幫助，因為蘇利南人很習慣聽別人談論他們的信仰。」

蘇利南第一批歸信者於1989年接受洗禮。今天大約有700位教友，分別屬於下列六個分會：布羅克隆、尼克里、巴拉馬利波、坦孟加、烏奇克以及文尼卡。



那張 20馬克的紙鈔



這位年輕長老為什麼要交給我一張20馬克的紙鈔呢？你一旦能明白此事，就會了解到我們的生命其實不是我們自己的。生命操之在神。

培道·潘會長
十二使徒定額組會長

我在30多年前奉派與當時的多馬·孟蓀長老一起到歐洲組織一個軍人專屬的支聯會。我們在位於德國伯特斯加登的阿爾卑斯山區舉行聚會。這美麗無比的地方，原本是希特勒建立的一個總部。世界上像希特勒這樣在性格及目的上與撒但如出一轍的人實在不多。我回想在這個地點發生過的種種惡行，如今我們竟會在這裡組織一個錫安支聯會，如此大的轉變猶如天淵之別。

在完成按手選派及組織事宜後，我們奉派前往柏林主持一場支聯會教友大會。我們必須從位於阿爾卑斯山區的伯特斯加登下山到慕尼黑，然後到機場。

我們很早就到了機場等候搭機，飛機預計大約在早上10點起飛，但是卻因為起了濃霧而延後。我們坐在機場裡注意聽宣布事項，等了將近12個小時。他們一直認為濃霧就會散去，始終沒有散去。

當晚將近10點，兩位傳教士長老到機場來，我們那時才知道所有飛

機都停飛了。長老告訴我們有班火車會在午夜從慕尼黑開到柏林。他們帶我們到火車站，幫我們買好車票，目送我們登上火車，這班火車要從午夜到第二天早上大約10點才會抵達柏林。

火車緩緩開動時，其中一位年輕長老問：「你們有德國錢嗎？」

我搖頭表示沒有。

他說：「你們身上最好帶點錢，」然後一邊跟著火車跑，一邊從口袋裡掏出一張20馬克的紙鈔，把錢交給我。

那時候正值鐵幕時代，鐵幕猶如銅牆「鐵」壁一般。火車停靠在東西德邊界的荷夫，火車上的工作人員要換班，所有西德的工作人員都下來，換成東德的工作人員上去。然後火車開動穿越東德，前往柏林。

當時美國政府剛開始簽發五年的護照，我有一本為期五年的新護照。在這趟旅行之前，我們去更換我太太的護照，但是他們卻把舊護照退回來，說那本三年的護照可以等同五年的護照；當時她的護照還有兩年多的效期。

大約凌晨兩點，一位軍人模樣的列車長來驗票，他注意到我們不是德國人，就要求我們拿出護照。我不喜歡交



交給我那張 20 馬克紙鈔的長老就是大衛·貝納，當年是在南德傳道部傳教的年輕長老，如今是十二使徒定額組成員。

出護照，尤其是在不友善的地方，但他還是把我們的護照拿走了。我幾乎很少討厭過任何人，不過這個人例外！他態度傲慢、脾氣暴躁、面貌兇惡。

我們都不會說德語。在那間車廂裡一共有六個人：我太太、一位坐她旁邊的德國人，以及我們對面長椅上的另外三位德國人，他們和我們幾乎靠膝而坐。大家本來已經閒聊了起來，那位列車長一進來，大家立刻噤若寒蟬。

他開口說話了，我聽得懂他說什麼，他不接受我太太的護照。他走了又來，這樣連續兩三次。

最後，我不知道該怎麼辦，就靈機一動，拿出了那張20馬克的紙鈔。他看了一眼，拿走紙鈔，然後把護照交還給我們。

第二天早上我們抵達柏林，有位教友來火車站接我們。我輕描淡寫地把稍早經歷的事告訴他，他突然面色凝重。我說：「怎麼了？」

他說：「我不知道你們怎麼得到了這裡。東德是目前世界上不承認三年護照的國家之一。對他們來說，你太太的護照是無效的。」

我問：「那他們會怎麼處理？」

他回答：「把人趕下火車。」

我說：「他們不會把我們都趕下火車吧？」

他說：「不是所有的人，只有她！」

我想著凌晨兩點左右在東德的某個地方，有人要把我太太趕下火車的景象。我不知道自己會有什麼反應，事後我才知道當時有多危險、當時的情勢如何，尤其是我太太可能遭遇的狀況。我關心她的安危，遠勝過我自己。我們當時的處境非常危險。凡是持有他們不接受的護照的，就會被逮捕、拘禁。

我們的生活受到指引

說了這些，歸結的重點是：交給我那張20馬克紙鈔的長老就是大衛·貝納，當年是在南德傳道部傳教的年輕長老，如今是十二使徒定額組

成員。

這位來自加州聖里安卓的年輕長老為什麼要交給我一張20馬克的紙鈔呢？你一旦明白其中的理由，也了解生命的真諦，就會明白身為教會教友到底需要知道哪些人生的道理了。你會了解到我們的生命其實不是我們自己的。生命操之在神——如果我們過著應該過的生活，神就會眷顧我們。我想貝納長老當時並不知道他的那個舉動會產生什麼結果。那張20馬克紙鈔當時值美金6元，對一位長老來說可不是個小數目！

在人生旅途中，你會發現當你過著應該過的生活，這樣的事情就會發生。

如果你能明白聖靈的任務，就不必孤軍奮鬥。教義和聖約46：2說：「但是，不論以前記載的那些事情怎麼說，我教會的長老，從太初起，一直都將被吩咐要依照神聖之靈的指導和引領，主持所有的聚會。」

你的靈體

經文（就是啓示）中所闡釋的這項教義，說明我們是由兩個部分組成的。我們知道每個人都有靈體和身體。「靈和身體〔永恆結合在一起，就成爲〕人的靈魂」（教約88：15）。所以每個人都有兩部分，我們的身體裡還有個靈體。

你有靈體；你的智能永遠存在（見教約93：29），這樣的道理難以理解。我們會永遠活著，你相信這點的，是吧？復活的時候，我們會永遠活著。但這項真理唯有在前生也成立，也就是說，除非我們在前生是永遠活著的，我們在來生也才會永遠活著，今生只是在永恆中途的某個階段而已。

我一直在想哪天我的靈體離開身體時的情景。等到「拆包裝」的時候，身體會被移置一旁，大家就會看到你的靈體，你那時會是什麼樣子呢？你的靈體看起來會是什麼樣子？

你 有靈體；
你的智能永
遠存在。
我們會永遠活著。



你們有些人可能被形容為完美的運動員——身體協調完美，什麼事都能做！你們有美好的身體。但如果我們把你的身體與靈體分開，你的靈體看起來會是什麼樣子呢？只要你研讀經文、祈禱並用心感受，就會知道，縱使你有個美好的身體，你的靈體卻可能孱弱萎縮。反過來說，即便你受制於身體的許多缺陷，但以永恆的角度來看，你仍然可以訓練、教導靈體，讓靈體具有不朽的價值。

你可以期待自己「拆包裝」、靈體和身體分開的那天來臨；你的靈體年輕、有活力又美麗。即使你的身體老邁、多病、行動不便或有任何缺陷，一旦靈體和身體在復活的時候結合在一起，你將會是榮耀的。那時，你就得到榮耀了。

我認識一位弟兄——在我認識的人裡面，是可敬可佩的人之一，以前經常和一群愛惹麻煩的男孩為伍。這些男孩老是做不該做的事，該出現的地方永遠找不到他們的人。最後，一位睿智、有辦法的領袖讓他們去上主日學，教師是一位老弟兄——很平凡普通的一位老先生。不但如此，他還是歐洲來的歸信者，不太會說英語。這些男孩哈哈大笑：「他？來當我們的教師？」我想，這些男孩把教師氣跑的功夫已經是出了名的。

接下來我的朋友告訴我奇妙的事發生了。教師一開始說話，大家都注意聽了起來。這位朋友說：「他的信心之火可以讓你把雙手都烘暖。」這表示那個衰老的身軀雖然鄉音不改，裡面卻住了一個充滿力量的靈。

務

必要學習那些不是顯

而易學的事。如果你知道的事情先只是你讀到的或聽得到的，那麼你的所知見聞會很有限。



虔敬的時刻
非常寶貴，那是
你思考和感受的時
刻。這也就是為什
麼聖殿非常重要。
你可以去聖殿，
遠離世俗塵囂。

復活的時候，身體——地上的塵土，我們肉體的那部分——如果能與靈體匹配，就能恢復原狀、充滿力量。

聖靈會引導你

如果你了解聖靈的運作方式，就能安然無恙。就算把所有的邪惡力量匯聚起來——就像把某種晦暗、醜陋的雷射光束集中起來對準你——也不足以毀滅你，除非你同意被毀滅。

在你學習的過程中，「智慧為首；所以，要得智慧。在你一切所得之內必得聰明」（箴言 4：7）。

務必要學習那些不是顯而易學的事。如果你知道的事情光只是你讀到的或聽得到的，那麼你的所知見聞會很有限。虔敬的時刻非常寶貴，那是

你思考和感受的時刻。這也就是為什麼聖殿非常重要。你可以去聖殿，遠離世俗塵囂。

主給我們的應許是：當你接受聖靈時，「祂要將一切的事指教你們，並且要叫你們想起我對你們所說的一切話」（約翰福音 14：26）。

你會自然而然地、幾乎是不自覺地做一些事；你會發現自己不用思索地就已受到聖靈提示和指引。那就是為什麼這位年輕的長老會在不知原由的情況下，在火車已經開動的時候，一邊追著火車跑，一邊從錢包裡掏出一張 20 馬克的紙鈔，把紙鈔交給我；他救我們脫離了很大的危險。

你就會像這樣，先做一些事情，事後回想起來，才知道你已受到指引；你也會像這樣受到警告。你會被警告：「不要去那裡！不要做那件事！」你會被警告：「不要和他去！不要和她去！不要和他們在一起！」也會得到這樣的提示：「一定要和這些人在一起！」你會得到指引，主會看顧你。

我知道福音是真實的，耶穌是基督，祂活著，這是祂的教會。在世界上找個地方，你可以不難為情、不遲疑地告訴自己：第一，你接受耶穌基督的福音，第二，你是什麼樣的人，比你做什麼事更重要。如果受到指引，你所做的事會決定你現在是什麼樣的人，以及將來可以是什麼樣的人。■

摘自 2002 年 3 月 12 日百翰·楊大學愛達荷分校祈禱會講辭。欲閱讀英文講辭完整內容，請瀏覽

www.byui.edu/Presentations/Transcripts/Devotionals/2002_03_12_Packer.htm。

要真誠地祈禱

虔敬地教導這些經文及引言，或必要時教導其他原則，使探訪的姊妹蒙福。為教義作見證，並邀請教導對象分享感受和學到的事。

真誠的祈禱具有鞏固的力量

總會婦女會會長茱麗·貝克：「想想看，如果每位姊妹每



天早晚都虔敬地祈禱，甚至做得更好，像主吩咐的那樣不斷祈禱，我們將凝聚多麼大的力量啊！如果每個家庭每天都作家庭祈禱，……那麼我們一定會更茁壯」（「後期聖徒婦女的最佳表現」，2007年11月，利阿賀拿，第110頁）。

十二使徒定額組布司·麥康基長老（1915-1985）：「祈禱會改變我們的生命。我們能藉著祈禱與主接近，然後祂伸出手指觸摸我們，讓我們不再是原本的自己。」

「禱告是力量的巨塔，是永無終止的正義棟樑，是能移山、拯救靈魂的大能」（參閱「祈禱的樣式」，1984年7月，聖徒之聲，第42頁）。

十二使徒定額組羅素·培勒長老：「每個誠實、真心的禱告都能讓身上的鎧甲更為堅固。……若要穿上神的戎裝，最重要的作法之一就是確實地祈禱——熱切、真心且持之以恆地祈禱——讓它成為你每天生活中的一部分」（“Be Strong in the Lord,” *Ensign*, July 2004, 10）。

教約112：10：「你要謙卑；主，你的神必親手領導你，答覆你的祈禱。」

真誠的祈禱是聖潔的溝通

總會會長團第二副會長雅各·傅士德（1920-2007）：「首先，祈禱是謙卑地承認神是我們的父，主耶穌基督是我們的救主和救贖主。其次，祈禱是真心認罪與承認自己所犯的違誡，並請求寬恕。第三，祈禱是承認我們需要的幫助是自己能力所不及的。第四，祈禱是向我們的造物主表示感激與謝意的機會。時常說：『我們感謝您……』，『我們在此感念您的……』，

『我們非常感激您……』，是很重要的。第五，祈禱是向神祈求特定祝福的一種特權。

「……真誠的祈禱出自內心。誠然，真誠的祈禱需要我們發自內心真摯的情感」（參閱「祈禱的生命線」，2002年7月，利阿賀拿，第62頁）。

十二使徒定額組大衛·貝納長老：「有意義的祈禱不但要有聖潔的溝通，更要有聖化的行動。祝福要在我們付出努力之後，才會來到；祈禱『是某種形式的工作，……也是神指定的一種方式，使人可以獲得最大的祝福』（Bible Dictionary, 'Prayer,' 753）。說『阿們』之後，我們根據對天父表達的內容，採取行動，藉此努力前進，以毅力從事祈求的聖工」（「憑著信心求」，2008年5月，利阿賀拿，第95頁）。

多馬·孟孫會長：「願我們在向主獻上家庭祈禱和個人祈禱時，都會懷著對祂的信心與信賴來祈禱。願我們都會記住使徒保羅對希伯來人的訓誡：『因為到神面前來的人必須信有神，且信祂賞賜那尋求祂的人。』如果我們之中有任何人曾經遲於聆聽要恆常禱告這項勸告，那麼現在就是開始的最佳時機」（「有君尊的祭司」，2007年11月，利阿賀拿，第61頁）。■



我們精緻的天家

道格拉斯·克利斯特長老

七十頁

我們若能掀開幔子，察看天上的家，必定會對在那裡快樂生活的人留下深刻的印象，因為他們有著高尚的心智。我想我們天上的父母必定是非常典雅、有修養。我們偉大的福音，就是要透過效法榜樣來學習，而我們在世上接受考驗的目的之一，也就是要儘可能地在各方面變得像祂，以便將來能在天上父母的面前從容自在，並且，套用以挪士的話，「滿懷喜悅地」（以挪士書 1：27）見祂們的面。

百翰·楊會長（1801-1877）說：「我們努力蒙得天上人物的形像；我們努力以他們為典範，向他們看齊，在言行方面像他們一樣。」¹我很想一窺那暫時將我們與天家分隔的幔子後面的景象，用文字來描述出那裡高尚、溫馨、精緻的環境。我要談談天國的語言、文學、音樂和藝術，以及天上人物純淨無瑕的外表，因為我相信在天國裡，我們會發現這一切都處於純潔完美的狀態。

我們越接近神，我們的靈就越容易受精緻、優美的事物所感動。

語言

神會說所有的語言，而且用字遣詞恰如其分，說話節制而得體。神提及地球創造的偉大過程時，很審慎地說：「〔這〕是好的」（創世記 1：4）。要是神說「這太棒了」或其他誇張的字眼，我們一定很失望。

英國的班·強森說：「言如其人；開口說話吧，好讓我看穿你。」²言談會透露出思想、品德、不安和懷疑——甚至能反映我們出身的家庭。如果培養了合宜得體的說話習慣，將來在天父面前就會更從容自在。

我想天國的語言若適當地說出來，近乎可以稱為是一種音樂。當 C. S. 路易斯寫出下面這句話時，是不是也有同感：「一些字詞排列組合的方式——雖然幾乎偏離了原意——卻能像音樂一樣使人振奮，這豈不有趣？」³耶穌誕生時，天使顯現，他們不是唱出而是說出：「在至高之處榮耀歸與神！在地上平安歸與祂所喜悅的人」（路加福音 2：14）。我們現在都想從歌曲裡面領略這份優美之處，但是當初這天使的吟詠卻是透過話語抒發而出的。

范·威克·布魯克斯在他寫的愛默生傳記裡提到，愛默生曾受邀在大



我們在世上接受考驗的目的之一，是要儘可能地在各方面變得像天上的父母，以便將來能在祂們的面前感到從容自在。

詩人莎士比亞300歲冥誕的紀念會上演講。在主持人正式介紹完演講者之後，愛默生走到講台上，隨即又回到座位上。因為他忘了帶演講稿，所以寧可一句話都不說，也不願草率發言。有些人認為，愛默生當時其實已經作了一場生平最有說服力的演講了。⁴

演說的精緻內涵比致辭的精湛技巧重要，演講的內涵源自思想的純淨和真誠的表達。孩子的祈禱有時候可能比莎士比亞戲劇裡的獨白更近乎天國的語言。

演說的精緻內涵不僅反映在我們的用字遣詞，也反映在我們談論的主題上。有些人老愛談論自己，他們若不是沒有安全感，便是太驕傲了；有些人則總是談論別人，這樣的人通常很無趣。另外還有些人會談論令人振奮的觀念、值得一讀的好書，以及啓發人心的教義，這些才是少數能名垂青史的人。在天國討論的主題並非無關緊要的小事，也與世俗無涉；這些主題的崇高神聖超乎我們想像的極限。如果我們在世上能練習談論精緻、高尚的事物，用字遣詞慎重得體的話，將來在天國必能從容自在。

文學

每到星期五晚上，大家是否瘋狂趕場，到處尋歡作樂？我們今日的社會是否還能培養出一個牛頓或莫札特？85個電視頻道和無數的光碟影片是否能滿足我們永無止盡的、追逐娛樂的心態？是否有人不智地沉迷於玩電腦遊戲或上網瀏覽，因此錯失讀好書、與人交談或欣賞音樂等更充實的經驗？

我不知道天上的家是否有電視機或DVD播放機，但依我的想像，那裡一定有一架大鋼琴和一座藏書豐富的圖書館。戈登·興格萊會長

(1910-2008) 小時候家裡有個很好的圖書室。他的家不是豪宅，但是圖書室裡卻約有1,000冊世界文學鉅著。年少時期的興格萊會長常常沉浸在這些書本之中，手不釋卷。然而，要博覽群書，不見得要擁有昂貴的文學叢書；因為不論貧與富，人人都能在世界各地的圖書館借閱書籍。

大衛奧·麥基會長(1873-1970)通常每天早上4點起床，他會先瀏覽一兩本書，然後早上6點開始工作。他可以背誦1,000首詩，而且把一些文學大師都稱為「小先知」。他在生活中具體實踐了經文上的這項勸誡：「你們要從最好的書中尋求智慧的言語」(教約88：118)。

我和太太近四年來奉教會指派到東歐服務。我們經常搭乘莫斯科的地下鐵路，簡稱地鐵。我們注意到俄國的乘客在車上都低著頭在閱讀托爾斯泰、契訶夫、杜斯妥也夫斯基或普希金的著作，有時候也有人閱讀馬克·吐溫的作品。這些人雖然貧窮，卻不以爲苦；他們擁有俄國文學、藝術和音樂的富饒傳統。

麥基會長說：「選好書就像是選同伴。我們可以選擇閱讀有助我們變得更良善、更聰明、更懂得欣賞世上美好事物的書籍，也可以選擇閱讀內容貧乏、低俗、淫穢，讓自己覺得像是『在污泥裡打滾』的書籍。」⁵

經文當然是眾多好書之中的首選，因為經文不是根據世人的觀點寫成的。

音樂

如果我們可以窺見幔子後面的情景，想必會受天國音樂的鼓舞。天上的音樂應該比我們在世上聽到的任何音樂都更榮耀壯闊。

有些音樂經過了時間的考驗，受到有內涵的高尚人士所珍愛，但是我們不能因爲自己不懂得



我 們越接近
神，我們
的靈就越
容易受精緻、優美
的事物所感動。

欣賞，而怪罪於偉大的樂章。因為問題出在我們本身。如果年輕人從小到大固定吃漢堡、薯條這種飲食，那麼他大概不會成為美食家，然而我們不該歸咎於精緻美食，只能怪他在成長過程中吃的都是較差的食物。我們有些人在培養音樂品味的過程中就是一直在吃「音樂薯條」這種食物。

現在就是一個最佳良機，去檢視一下自己的音樂收藏，多挑選其中能提升、鼓舞人心的音樂來聆賞。這也是使你在永恆的人生之旅中不斷成長的一部分過程；現在也可以是學習一項樂器，或重拾久已生疏的音樂技巧的好時機。

十二使徒定額組的尼爾·麥士維長老（1926-2004）說：「我們……生活在一個不講求品味的世界，我們需要有機會培養欣賞優美音樂的品味。同樣地，我們生活在一個崇尚『現在』的世界，我們需要讓人們更懂得欣賞各時代最好的音樂。」⁶

王爾德知道偉大的音樂有深入人心的影響力，所以他的一個劇中人物說：「彈奏了蕭邦的曲子，讓我感到自己彷彿因未曾犯過的罪孽而哭泣，為別人遭遇的不幸而哀傷。」⁷樂曲彌賽亞首度公演後，韓德爾在回應別人的讚賞時說道：「大人，如果我只是娛樂了眾人，我將深感遺憾，因為我原是希望能讓他們向善啊。」⁸海頓在「作曲時都盛裝打扮，他說那是因為他要到創造主的面前去。」⁹

人生有些事件如此崇高聖潔，若沒有優美的音樂陪襯，就幾乎令人難以想像。每逢聖誕節一定要聽聖誕頌歌，總會教友大會也總少不了要唱神

聖的讚美詩歌。同樣地，若沒有超凡入聖的優美音樂，天國也稱不上是天國了。楊會長說：「地獄裡沒有音樂，因為所有的好音樂都是屬於天國的。」¹⁰如果下了地獄，還永世都聽不到一個樂音的聲響，這實在是夠嚴厲的懲罰。

藝術、外表和態度

我之前說到要將優美的語言、文學和音樂帶到家裡的道理，應該也適用於優美的藝術品——或許天家裡也很有品味地展示著藝術品。這個道理也適用在身體外表和舉止行為、家裡的秩序，以及我們祈禱、閱讀神的話語的方式上。

傑出的女演員奧黛麗·赫本在拍攝電影窈窕淑女時，我曾短暫拜訪過她。她談到自己在電影第一幕戲裡飾演一個平凡、不修邊幅的賣花女。當時為了配合周遭的場景，她的臉上塗了黑炭。但她眼睛閃著光芒地說道：「不過我身上擦了香水。我心裡仍舊明白自己是淑女。」要成為淑女，不必擦昂貴的香水，但確實要在外表上顯露出潔淨、端莊、自重及自尊。

多年前我有位同事想討太太的歡心，所以決定每天晚上回家都給她一句讚美。第一天晚上他稱讚太太的廚藝，第二天晚上感謝她很會持家，第三天晚上肯定她對孩子的影響力。到了第四天，他還沒開口，太太就先說：「我知道你在做什麼，也很感謝這一切，但是別再說這些了，只要告訴我你覺得我很漂亮就行了。」

她說出了自己最重要的需求。女性擁有的各項恩賜都該受到讚美，包括她們對自己外表的注重——那麼無

但願我們能配稱與天上的父母一同住在精緻的地方，因為我們有著神聖的出身，是「至高者的兒子」。

私地讓別人的生活變得更豐富精采。我們不可以放任自己不修邊幅，甚至讓自己的外表很邋邋，與上天賜給我們的美麗容顏相差太遠。

有些人會直率地說：「我的外表可跟神對我的看法毫不相干。」但實際情況很可能是，儘管世上的父母和天上的父母對兒女的愛不會稍減，但心裡多少有些沒有說出的失望。

教會第六任總會會長約瑟 F·斯密 (1838-1918) 的私人物品不多，但他都會妥善保管。他很講究自己的儀表；會把紙鈔上的皺褶燙平；要外出過夜時，隨身行李從不讓人代為打包。他知道家裡大大小小的東西在哪裡，每樣東西都放在固定的地方。

你自己的居家環境是否也正是如此？這是秩序之家嗎？在邀請主的聖靈到家裡之前，你需要先打掃、清洗、整理嗎？朗卓·舒會長 (1814-1901) 說：「主的本意不是讓聖徒們遠離塵囂、住在洞穴裡，而是要他們建造優美的家宅。主來臨時，祂想看到的不是醜陋骯髒的人，而是純淨高尚的人。」¹¹

前任的史丹福大學校長大衛·斯達寫道：「低俗的意思就是指沒有表現出最好的一面，是指用蹩腳的方法做蹩腳的事情，而且還以此為滿足。……低俗的人是即使工作環境不骯髒，他的衣著卻總是不乾淨；低俗是喜歡糜糜之音、閱讀不良書刊、熱衷八卦新聞、……以讀低俗小說為樂事、欣賞粗俗的戲劇、愛好低級笑話。」¹²

天父送你離開祂的身邊，去體驗在天上的家所無法體驗的事，好讓你能準備好接掌一個國度。祂不希望你失去願景，你是一位已超升之主的孩

子。你已經被預立要成為國王和王后，你將來要住在一個無限精緻、優美的家宅和環境，正如從語言、文學、音樂、藝術和天國秩序所反映出來的。

我要以楊會長的話作為結束：「讓我們……向世人展現我們的才能和品味，並向上天證明我們已下定決心追求美及真正的卓越，這樣我們才配與眾天使為伍。」¹³

更重要的是，但願我們能配稱與天上的父母一同住在精緻的地方，因為我們有著神聖的出身，是「至高者的兒子」(詩篇 82：6)。■

摘自 2006 年 9 月 19 日 百翰·楊大學祈禱會講辭。欲閱讀英文講辭之完整內容，請瀏覽 <http://speeches.byu.edu>。

註：

1. Brigham Young, "Remarks," *Deseret News*, Mar. 5, 1862, 1.
2. In Algernon Swinburne, *A Study of Ben Jonson*, ed. Sir Edmund Gosse and others (1926), 120.
3. C. S. Lewis, *They Stand Together: The Letters of C. S. Lewis to Arthur Greeves* (1914—1963) (1979), 96.
4. See Wendell J. Ashton, *In Your Own Image* (1959), 113.
5. David O. McKay, *Pathways to Happiness*, comp. Llewelyn R. McKay (1957), 15.
6. Neal A. Maxwell, in LaMar Barrus, "The Joy of Music," *New Perspectives*, Apr. 1997, 10.
7. *The Works of Oscar Wilde* (1909), 112.
8. In "A Tribute to Handel," *Improvement Era*, May 1929, 574.
9. In Hal Williams, "Dr. Reid Nibley on Acquiring a Taste for Classical Music," *BYU Today*, Apr. 1980, 14.
10. *Discourses of Brigham Young*, sel. John A. Widtsoe (1954), 242.
11. Lorenzo Snow, in *Wilford Woodruff: History of His Life and Labors*, ed. Matthias F. Cowley (1964), 468.
12. David Starr Jordan, "The Strength of Being Clean," in *Inspirational Classics for Latter-day Saints*, comp. Jack M. Lyon (2000), 191.
13. *Discourses of Brigham Young*, 424.



跨出 下一步

別讓擔憂或疑慮阻礙你去擔任全部時間傳教士。
就位，預備，去傳教！
(見教約 15 : 6)

奔跑 卻不困倦

我們來到世上得到的最偉大祝福之一，就是有骨肉的身體。教義和聖約第 89 篇記載的智慧語，教導我們「神在末世時代，對所有聖徒的屬世救恩的體制和旨意」（第 2 節）。以下是世界各地的後期聖徒對智慧語的見證。

永遠都不嫌早

我今年 13 歲，我知道只要我們照顧自己的身體，就會得到智慧語所應許的祝福，能夠「奔跑卻不困倦」（教約 89：20）。我如果常做運動、攝取健康食物、睡眠充足，身體就會更強壯；我如果遵守這項誡命，就不會使用有害物質成癮，也不會被這些物質所控制。

我知道天父賜給我們智慧語，不是要處處限制我們，而是要幫助我們過健康快樂的生活。撒但企圖引誘我們相信抽煙喝酒可以讓我們受歡迎、自由、快樂，但事實並非如此。有時候要維持高標準並不容易，特別是在學校，但是只要我努力作好榜樣，就可以幫助朋友了解選擇正義的重要。

遵守智慧語帶給我的最大祝福，是讓我有機會經常得到聖靈的指引。我的目標是有一天能夠配稱到聖殿。

余維·V.，保加利亞，普洛第夫

改善我的糖尿病

我是個 57 歲的祖母，在 2006 年 6 月診斷出得了糖尿病。我除了服藥之外，還從智慧語尋得了幫助。我學到經常運動和飲食健康的重要。我減掉了 88 磅（40 公斤），並一直維持這樣的體重。醫生停掉我的糖尿病和高血壓藥物的那一天，讓我感覺到自己因服從智慧語而深受祝福。我對智慧語有見證，因為我服從智慧語得到的屬靈和屬世祝福一直不斷地祝福著我。

碧弗莉·路德福，美國，華盛頓州

73 歲跑馬拉松

我在巴西出生，生來就有軟骨病，這疾病的徵狀是骨骼會變形。19 歲時，我體重 50 公斤（111 磅），身高 164 公分，因而不得入伍服役，於是我開始想辦法改善自己的健康，我展開一連串的運動，並吃營養均衡的食物。

就在這時候，我遇到了傳教士，開始認識教會並學習



有關誠命的事，其中包括了智慧語，而這正是我所需要的；我得知飲食的準則，也知道要避免哪些不純淨的東西，也就是香煙和烈性飲料。讀教義和聖約，也讓我學到需要休息和睡眠（見教約 88：124）。

我變得強壯了，體重 78 公斤（172 磅），並成爲舉重冠軍，也練柔道和游泳。我今年 73 歲，仍是馬拉松跑者，已跑過 30 次馬拉松；2005 年和 2006 年，我相繼在巴西贏得我這年齡組別的第二名。我的身體十分硬朗，過得很快樂。

我很感謝天父賜給我們律法，讓我們在服從這些律法後，能得到健康的祝福。

安東尼奧·奧利維拉，巴西，聖保羅

一瓶酒

放學後我去美容院打掃，看到了之前派對上留下的半瓶酒，我問老闆該怎麼辦，他說：「把酒倒掉，然後把瓶子丟了。」說完便離開，並順手鎖上門，留下我一人在店裡。我繼續像往常那樣打掃，但那瓶酒卻一直出現在我的腦海中，那時我 14 歲，從來沒喝過酒，有點想試試看。

我洗完廁所，將梳子都消毒好，也拖好地板，但滿腦子裡一直想著工作室後面的那瓶酒。我知道喝一口並不會醉，也知道不會有別人知道。但就在這麼想的時候，我心裡明白，我自己會知道，天父也會知道。我的內心不再掙扎了，我知道自己一旦向誘惑低頭，將來

一定會後悔的；我要自己夠堅強，這樣才能抗拒所有的誘惑。我把酒倒掉，把瓶子沖一下水，然後丟進垃圾桶。

這件事看起來沒有什麼，卻對我影響深遠，我下定決心即使沒有人看到，也要遵守誠命。我要爲正確的原因做正確的事。現在我知道自己有力量抗拒誘惑，也更有信心能走上那條帶領我回到天父面前的道路。

貝絲·史蒂芬森，美國，奧克拉荷馬州

堅定持守

受洗那年，我當上義務消防員。朋友會給我香煙、酒、茶和咖啡，但我都遵守智慧語。他們問我爲什麼不用這些東西，我告訴他們因爲我是摩爾門教徒，他們大部分人都嗤之以鼻，嘲笑我。

有一天我們需要參加一個三小時的體能測驗，這個測驗會決定誰能留下來繼續擔任消防員。每個人都得穿著笨重的制服和靴子，戴著呼吸器材。測驗前我看到其他人在抽煙，還嘲笑我，因爲我只是個十幾歲的毛頭小伙子，他們認爲我無法通過嚴格的測驗。

首先我們要背著笨重得要命的水管繞操場。跑完第一圈後，我的雙腿和身體都疼痛不已，同事們都取笑我。這時我想起教義和聖約第 89 篇所說的：「凡記得遵行並實踐這些話、遵行誠命的聖徒，將獲得他們肚臍中的健康和他們骨

頭中的骨髓；……必奔跑卻不困倦」(第18, 20節)。

我跪下向主祈禱，請祂賜我信心，能看到這個應許實現。有幾個人過來看我是否還好，我告訴他們我沒事，然後我們又開始繼續跑步。我的雙腿立刻就不疼了。我跑著跑著，發現其他人都累得倒在地上，我卻還游刃有餘、欲罷不能。我通過了測驗，同事們則必須再重做測驗。

我知道自己能夠通過測驗，是因為服從了智慧語。我知道神在那天與我同在，也知道只要我們服從祂的誠命，祂就會以祂無盡的慈悲祝福我們。

克里斯欽·馬林，智利，聖地牙哥

每天的承諾

母親的葬禮後兩天，我看著鏡中的自己，實在不喜歡眼前的景象：黑眼圈，面色蒼白，彎腰駝背，體重又過重10到15磅。過去三年，我為了照顧父母，心力交瘁。兩位老人家同時生病，又在兩年內相繼過世，讓我壓力沉重，難怪看起來像是好幾個星期都沒睡好，也沒有均衡的飲食似的。

26歲的我正徘徊在人生的十字路口：我可以依然故我，等著糖尿病、心臟病或癌症等家族疾病來纏身，或是好好掌握自己的生活，把健康放在第一位。這是我需要畢生遵守的承諾，而不是只遵守幾個星期就夠了的。看著鏡中不健康的自己，我向自己做了個承諾：我要用自己從前沒有嘗試過的方式來奉

行智慧語。

我和丈夫開始每星期運動兩到三次，我也更注意吃進了多少卡路里。我在三餐加入更多的蔬菜和水果。這雖然得費點功夫，但我學會了看營養成份表，也學會選擇比較有益健康的食物。

我成功的真正關鍵在於訂立實際可行的目標。我想減輕體重、提高活力並且看起來更健康。在天父的幫助及丈夫的大力支持下，這三項目標我都達成了。

六年後的今天，我依然保持規律的運動並注意飲食。我繼續訂立健身及飲食方面的目標，並每天努力達成。如果六年前有人說有一天我會熱衷運動，老實說我是不會相信的。但只要你有心去做，就可以改變自己的生活方式，我就是個活生生的例子。只要你信賴天父，祂一定會在你付諸行動時支持你。

努力使自己的健康維持在最佳狀態，讓我對自己的感覺也更好。由於作了這樣的承諾，我的思考變得更清晰敏捷，身體更強壯、精力更充沛。也正因為如此，我能夠享受到天父應許給遵守智慧語之人的美好祝福。祂說所有服從的聖徒都會「獲得他們肚臍中的健康和他們骨頭中的骨髓；也必找到智慧和知識的大寶藏，甚至隱藏的寶藏」(教約89：18-19)。

梅根·紳德，加拿大，安大略省

擬出計畫大綱

母親和我受洗後不久，她便開始工作，是個領有執照的護士。由於是單親，沒有時間煮飯，所以我們開始吃很多加工食物和速食。雖然年僅12歲，我的健康已逐漸惡化，不像以前那麼有活力，總感覺疲倦、焦慮，也開始發胖。

我問媽媽怎樣才能改善身材。我想聽她給我醫學上的建議，但令我有點驚訝的是她只簡單地說：「遵行智慧語的原則。」我以為她會給我關於卡路里、碳水化合物和脂肪方面的指示，不過她的答案才是我真正需要的。

在下個星期一的家人家庭晚會上，我們複習教義和聖約第89篇，並擬訂飲食和活動的計畫大綱。我們的生活方式有了大幅度的改變，兩個人都開始覺得更健康、更快樂了。我注意到生活中有更多平安，也更能注意到聖靈輕聲的提示。

我感謝慈愛的天父，祂很想要和我們溝通。現在我知道我們必須在身體和靈性兩方面都作好準備，才能接受到神聖的個人啓示。

艾立克·李察司，美國，猶他州

早起

教義和聖約第89篇並沒有提到要早起，反而是第88篇提到：「要早睡，免得疲乏；要早起，使身心充滿活力」（第124節）。

我丈夫每天早上5：00起床去工作。以前我並不和

他一同起床，我會賴床，甚至比正值青少年時期的兒子們還晚起。晚上我又睡得早，但丈夫卻總要到晚上11：00或更晚才睡，這讓我很擔心，因為他開車的時候會打瞌睡。我們是需要作些改變了。

我決定和丈夫一同起床、一起吃早餐。現在我們會邊吃早餐邊談話，結果，現在我在孩子上學前就和他們同時起床，一起祈禱並給他們擁抱後才送他們出門。

丈夫現在也比較早去睡覺。以往我的睡眠品質一向不好，現在已改善了許多，因此也不需要睡那麼多了。自從我聽從這「要早起」的勸告後，生活中的許多事情似乎都更得心應手了。

琳達·戴維斯，美國，猶他州





升天，大衛·林繪，教會歷史博物館惠予提供

戒癮

一步步邁向痊癒

莉亞·麥克藍哈
教會雜誌

大約一年前，我在伊利諾州某處的一輛拖車中醒來，身邊盡是禁藥和酒品，而我完全不記得自己做了什麼事。我只記得搭機出差，下飛機不到10分鐘，我就把同事甩開，直奔酒吧，整整消失了三天；我原訂第二天搭機返家的，因為那天是女兒的生日。而那是一年前的事了。

一年前，馬可（名字已改變）不知道該如何克服藥癮和酒癮。他一直都在設法戒癮，他找過主教、看過專業諮詢人員，多次進出勒戒中心，用盡了所有的意志力，卻都不見長久的功效。在伊利諾州那個關鍵事件發生後不久，他找到了後期聖徒家庭服務中心發起的教會12步驟戒癮計畫，並在這計畫裡獲得了改變人生的原則和方向。

在他研讀並應用計畫手冊和每週康復聚會中所教導的原則以後，情況改變了。該手冊運用12個步驟引導讀者邁向康復，每個步驟都談到一項康復的必要原則，例如誠實、希望或信賴神。在

在教會的戒癮計畫中，為習癮所苦的人透過耶穌基督的贖罪學到要怎麼做才能體驗到戒癮的奇蹟。

每週一次的聚會中，參與者從彼此身上得到力量，並分享他們應用那些原則的親身經驗。

馬可明白從成癮到康復的這條路十分難走，但是知道有人已經成功，能給其他正在辛苦努力的人帶來希望。每次聚會都有一位已康復的人來擔任

輔導員；輔導員會分享自己康復的心得來鼓勵其他人。馬可現在也是輔導員，他每星期分享自己的經驗（本文斜體字的部分）來幫助其他人了解他們不是孤軍奮鬥，戒癮是可能的。

成癮的陷阱

每次妥協以後我都告訴自己：「這次跟以前不同。主啊，請幫助我。我不要這樣過一輩子。」但事情還是沒有改變。

馬可原本是教會活躍的教友，從沒想過自己會掉進成癮的陷阱。奉行智慧語等教會標準能幫助教友遠離許多使人成癮的惡習，但是在這邪惡勢力日益猖狂的世界，習癮的問題越來越嚴重，連許多後期聖徒都無法倖免。馬可的問題是

恩

典是透過耶穌基督的贖罪而來的力量，使人有可能康復。參與戒癮康復計畫的人可透過恩典重獲一度失落的希望。



酒癮和藥癮，但會令人成癮的並不僅是這些物質而已，還包括賭博、色情、飲食失調、不當的性行爲，以及過度依賴他人。

康復聚會中觸及的習癮五花八門。以史蒂夫爲例，他對處方藥上癮。起初他服用藥物是爲了治療背傷，但在傷勢痊癒後，他卻說謊，最後甚至用偷竊的方法來取得更多的處方藥。史蒂夫曾擔任副主教，某個星期天原本該由他主持聖餐聚會的，結果卻在那天穿著西裝銀鐐入獄。那時候他才明白自己需要幫助。

有些地方成立了專門解決色情問題的小組。蓋瑞特定期參加這樣的小組，他說起先並不知道

這種習慣會上癮。他說：「我是絕對不會花錢買色情雜誌的，但在網路上，色情卻垂手可得。」婚姻瀕臨破碎的邊緣時，他覺悟到自己必須有所改變。

參與戒癮計畫

我無法使自己的行爲和見證保持一致，也無法擺脫習癮，這令我羞愧難當、無地自容。最後，我終於願意試試不同的方法。

參與這項計畫的人常說的一句話是，「當問題所造成的痛苦超過解決問題所帶來的痛苦時」，就會想要尋求康復了。馬可也是在走到這步田地以後，才接受朋友的建議，參加後期聖徒的戒癮聚會的。有些人是自行決定來參加，有些人是在朋友或聖職領袖的鼓勵下參加，有些則是由法院下令參加這 12 步驟的康復聚會。

許多人不願參加這聚會，因爲克服習癮的問題令他們很難堪。蘇珊在擔任教會服務傳教士時，看到發生在那些參與者身上的改變，大爲驚訝，她說：「他們剛來參加聚會時，總是低著頭，很難爲情，滿懷愧疚和恐懼；幾個星期後，他們都能抬頭挺胸，充滿新希望，明白自己不是孤軍奮鬥。」

教會服務傳教士已準備好歡迎參與者，給他們希望和鼓勵。參與者每星期會著重於手冊中的某一步驟，輔導員則分享與該步驟有關的個人經驗。願意分享康復心得的人在自我介紹時只提自己的名字，不說姓氏。每次聚會都會重申匿名及保密的原則，這是營造一個有安全感的環境的重要關鍵。

這些聚會的一個重點是讓參與者置身在能使人重新感受到聖靈的環境裡；即使他們已經因爲自己的選擇而被停止交誼或開除教籍，他們仍可

以祈禱或分享見證。在他們專注於這 12 個步驟的時候，這樣的靈性氣氛會給參與者莫大的力量。

康復的步驟

這項計畫裡的各步驟把福音變得很簡單，使我能夠把自己向來都擁有的見證應用出來。

正如馬可發現的，戒癮計畫的各步驟是用一種有系統的方式來實踐福音的原則。這 12 個步驟是根據戒酒者互助協會原創的十二步驟加以改編而成的，但教會計畫的獨特之處在於這些步驟是以「教會教義和信仰為架構」。¹戒癮計畫的 12 個步驟其實就是獲得贖罪力量的各個步驟。

戒癮計畫：戒癮及治癒指南（36764 265）手冊概述了 12 個步驟及相關的原則。每個步驟都有一個經文研讀單元，其中包括思考問題和書寫的空間。有位參與者說這 12 個步驟的作法清楚明確，給他帶來希望。克里福因用藥過量而昏迷，醒來時，他的婚姻和事業都完了。他不知道如何重新來過，他說：「將福音分成一個個的小步驟，這樣的 12 個步驟我還能勝任。」

許多人說第四和第五步驟強調自我檢討和認罪，是最困難的部分，但這也會因人而異。寶拉飽受強迫進食症和過度依賴人際關係的問題所苦，當她嘗試去原諒粗暴的父親時，覺得第八個步驟：寬恕和重建人際關係才是最困難的。如今她說：「我難以形容自己多麼感謝生命中的這個奇蹟：能愛人和寬恕人。」

對贖罪懷著希望

我的改變是不再終日鬱鬱寡歡了，但有時候這還是不容易。或許主認為現在還不是我完全康復的時候，但祂給我力量，讓我能夠耐心、愉快地面對此事，並且有所進步。祂使我如釋重負，讓我能夠充分地學習。



接受改變的力量

「如果我們轉向主，信賴祂的名，我們就能有所改變。祂會賜給我們力量去改變生命，那股力量會讓我們把心中不好的想法和感覺都拋掉。

我們會被帶離『最黑暗的深淵』，『目睹神的奇妙之光』（摩賽亞書 27：29）。我們能獲得寬恕，找到平安。」

總會會長團第二副會長，雅各·傅士德會長（1920-2007），「改變的力量」，2007 年 11 月，利阿賀拿，第 123 頁。

福音教導我們，恩典會透過耶穌基督的贖罪而來到（見以帖書 12：27）。恩典能帶給我們力量，使康復成為可能；恩典是「神聖的幫助或力量」，幫助我們去做我們做不到或無法持之以恆的好行為。²

蘇珊在擔任教會服務傳教士之前也曾參與過這個計畫，她說：「我知道神會告訴我該做什麼，卻不知道祂有力量幫助我去做。現在我明白透過耶穌基督的贖罪而來的那份恩典了。」

透過恩典，參與者能重獲一度失落的希望。有位名叫愛德華的參與者從小在教會長大，但童年時的不安全感讓他覺得自己處處不如人，他說：「我不了解贖罪，也不愛我自己，因此什麼都不在乎。」20 多歲時為了麻痺自己、消除這些負面感覺，他開始飲酒、吸毒，這樣持續了 20 年之久。

他第二次因酒醉駕車而被逮捕時，法官下令要他接受治療。他從教會的這個計畫中學到，接受寬恕和重建自信是辦得到的。他每星期日到教會、學習這 12 步驟，並且在生活中實踐這些福音原則和行為。他開始願意將自己的生命託付



如何找到戒癮康復小組

請至 www.ldsfamilyservices.org，點選 **Addiction Recovery Support Groups (戒癮支持團體)**。本手冊有中文、丹麥文、英文、芬蘭文、德文、日文、蒙古文、挪威文、葡萄牙文、俄文、西班牙文、瑞典文及烏克蘭文等版本。雖然這本手冊在團體聚會時使用最為理想，但是在沒有成立小組的區域，教友也可以與聖職領袖或者與認同福音原則和 12 步驟戒癮的專業治療師合作，自行研習這本手冊。

有興趣在貴區域成立戒癮計畫的聖職領袖，請透過聖職管道與區域會長團聯絡。



在天父手中，並在這過程中學會如何愛自己、如何讓贖罪在生活中發揮效用。他說：「我無法單靠一己之力克服所有的問題；我自己做不到的，救主可以為我做到。」

不僅是飽受習癮所苦的人可以感受到巨大的改變，他們的親人也發現在生活中應用這 12 個步驟並參加康復聚會，同樣能體驗到贖罪的祝福、減輕自己的痛苦。戒癮計畫在一些地區會為這些人的家人、朋友提供支持團體，他們發現救主能夠醫治家人經常感受到的痛苦、憤怒和內疚。

黛柏拉獲悉兒子有毒癮的時候，內心愧疚不已，她覺得自己沒有盡到好母親的責任。後來她發現自己也能在生活中應用這些步驟，她說：「我從這個計畫中學到，不論我的兒子做什麼，我還是可以快樂，有天父與我同在。」她又說：「從外表看起來我還是一樣，但我的生命內涵已徹底改變了。」

香儂的丈夫沉溺色情，她因此參加了配偶的支持團體。參加這些聚會以後，她發現她自己也有了改變，最初她一心只想著丈夫的習癮問題帶給她的痛苦，後來，在開始學習並應用這些步驟後，她經歷了奇蹟般的改變。她說：「我逐漸地越來越少談到外子，越來越常談到我從每個步驟學到的事情；我開始看到主是如何在改變我的生活。」

最終目標

以前，我可以戒癮一段時間，在教會也恢復完全活躍，並且擔任事工。每個人都對我大表讚許；而我內心卻一點也不好受。這就是為什麼光是戒癮還不夠，真正的康復在於改變我們的本性，因此不會、也不想沉迷習癮。

馬可學到，透過贖罪，一個人不僅可以停止



沉迷習癮的行為，更可以治癒成癮的內在因素。因此，在聖職領袖協助下，他們可以悔改並再次將福音的祝福帶進生活中。後期聖徒家庭服務中心的道格·樂坎明納澄清該計畫的宗旨：「我們最終的目標是要讓參與計畫的人能夠訂立並遵守聖殿聖約，而不只是戒癮而已。」最甜美的結果是這些人重新在教會活躍、受洗或重新受洗、晉升聖職、接受聖殿教儀，以及重獲祝福。」

那個穿著西裝入獄的史蒂夫說：「今天，我已完全潔淨、清醒了，這都要歸功於天父和那12個步驟。」能在教會活躍對他別具意義：「我是父親、是祭司定額組顧問，同時爲了回報這計畫曾給我的莫大助益，我也擔任輔導員。」

一天天維持康復狀態

我每天都透過祈禱和研讀經文尋求天父。每天早上，我閱讀和康復有關的書籍，寫下我的感想和概念；我會打電話給該計畫的支持人員，請求協助釐清我的想法；我去參加那些聚會並努力服務。我從來沒有讓自己回頭再去做那些事過。

那些每天必做的事使馬可的靈性健全，其他參與計畫的人也發現同樣的道理：必須不斷努力，才能保有靈性力量。沒有人能保證自己絕對不會再犯，但透過每天奉行福音，那些努力戒癮的人能歸向基督並得到力量和希望。

馬可說：「我一點一滴、令上加令地在學習，我的本性不斷地改變。自從參與這計畫以來，我第一次可以說自己有希望了。我真的相信自己再也不會重蹈覆轍了。」■

註：

1. 雅各·傅士德，「改變的力量」，2007年11月，利阿賀拿，第124頁。
2. 見 Bible Dictionary, "Grace," 697；經文指南，「恩典」，第131頁。

戒癮計畫的 12 步驟

1. 承認你無法獨自克服習癮，你的生活已變得不可收拾。
2. 開始相信神的大能可以使你徹底恢復靈性健康。
3. 決定將你的意志和生活交給永恆的父神和祂的兒子耶穌基督。
4. 勇敢地對自己的品格作一次徹底的書面檢討。
5. 向自己、奉耶穌基督的名向天父、向適當的聖職當局人員及另外一個人坦承自己的過錯。
6. 完全準備好讓神去除你品格上的所有弱點。
7. 謙卑地祈求天父除去你的缺點。
8. 列出所有你傷害過的人，並願意加以補償。
9. 盡可能直接補償所有你傷害過的人。
10. 繼續自我檢討，一有過失，要立即承認。
11. 透過祈禱與沉思來了解主的旨意並獲得執行的力量。
12. 藉由耶穌基督的贖罪而在靈性上覺醒後，要與他人分享這個信息，並在一切作為中實踐這些原則。

「教會裡有些朋友會與非教友針對宗教方面的問題發生爭論。我知道爭執是不對的，但我該如何讓這些朋友知道我对福音的想法呢？」

與 其試著在情緒激動、聖靈不在場的時候和朋友分享你的感覺，倒不如另找機會在有聖靈同在的時機與場合，和朋友一對一地談談。

祈求能有機會和朋友談福音。這機會出現時，要說明你的信仰並分享見證。務必讓他們感受到你是真心的關心他們。你的朋友如果有興趣進一步了解，可以給他們宣傳卡、邀請他們到教會、請他們上Mormon.org網站，或與傳教士聯絡。

祈求聖靈指引你，讓你知道該對朋友說什麼以及用什麼方式說；祈求協助來避免紛爭。如果朋友開始與你爭論，最好的作法通常就是改變話題，或不要再談下去。

祈求指引



紛爭不是從神而來的（見尼腓三書 11：29），因此這不是分享美好福音的正確方式。分享福音的一個好方法是邀請朋友到教會或參加活動。我曾透過祈禱的幫助，知道該如何和朋友分享福音。我知道主會答覆祈禱，祂會告訴你該怎麼做。

絲蕾特，22歲，美國，加州

教導他們如何能得知此事



當你爭執或辯論信仰問題時，聖靈就會離去，無法在場見證你所說的是真實的。最好的方法就是做見證。只要單純地說明你相信的事情，以及你如何知道那是真實的即可。我和別人談到教會時，會告訴他們，藉著祈禱、研讀摩爾門經及聆聽內心的感覺，他們也能知道那是真實的。你的朋友可能還是不同意你的說法，但他們無法否認你見證的力量。

克雷門姊妹，22歲，田納西諾克斯維爾傳道部

避免紛爭

我有位朋友是另一個教會的教友。去年有一天他在學校裡找我談話，企圖向我證明摩爾門經不是真實的、耶穌基督後期聖徒教會不是信仰基督的教會。我答覆了他所有的問題

後，發現他根本沒有用心聽我回答，因為他不斷用相同的問題質問我。根據這個經驗來看，我的建議是你只能解釋你不想爭論，並見證主的教會的真實性。

傑登，13歲，美國，華盛頓州

紛爭造成怨恨



紛爭一向不是解決問題的正確方法，只會趕走主的靈，留下怨恨和憎惡的感覺。紛爭也會改變你對別人的看法。一般來說，大家最後爭論的只是教義的重點，因此真正重要的是能與人和睦相處，並且不忘記為福音真理以及福音帶给你的美好果實作見證。

卡洛斯，19歲，委內瑞拉，瓜力科

尊重別人的信仰



與其對朋友說：「我的宗教是真實的，你的不是」，不如和他們分享你的見證。找個時間和朋友獨處，問他是否願意聽你分享見證；我曾經對一位在她教會非常忠信的基督徒好友這樣做。她認為我有自己的見證是件好事，我們接著討論彼此的信仰，但並沒有爭論。不過，如果你走到朋友面前對他說：「你的教會不是真實的」，那就是不尊重他所珍惜的事。朋友之間不應該這樣，你和朋友可能對某些教義要點有不同的看法，但真正的朋友會聽你分享見證，也會了解福

音對你而言十分重要。

安珀，17歲，美國，猶他州

奉行福音



要奉行福音，好讓那些認識你但不認識福音真理的人會因為認識你而想認識福音。要讓人看到福音帶給你的喜樂。要成為朋友及其他人的光、嚮導和最佳榜樣。

卡麥長老，20歲，迦納海岸角傳道部

作見證

分享福音最好的方法是在誠懇、關懷的氣氛下進行，爭吵是無濟於事的。耶穌基督不與法利賽人爭論，而是以愛心、言語和榜樣來教導。宣講我的福音提到：「有時候人們可能會憑藉個人知識來質疑你所教導的事，但是他們卻難以質疑一項真誠、由衷的見證」([2004]，第199頁)。為你知道的真理作見證，並說出你是怎麼知道的。當聖靈證實你話語的真實性時，就是讓你的朋友明白福音的最佳時機。

以法蓮，20歲，澳洲，新南威爾斯



不與人爭論

「我們要以理性、善意的說服方式以及正確的事實來說明自己的立場；我們要立場堅定，在今日的道德議題上不妥協讓步，固守永恆的福音原則，但也不與任何人或任何組織有所爭論。紛爭只會築起高牆、設下屏障，愛才會讓大門敞開。」

參閱十二使徒定額組馬文·艾希頓長老(1915-1994)，「沒有時間來鬥爭」，1978年10月，聖徒之聲，第9頁。

下次的問題

「有好長一段時間我都在祈禱和研讀經文，但好像還是沒有得到問題的答案。我怎樣才能得到見證呢？」

請在2009年7月15日前將你的回答寄至：

**Liahona, Questions & Answers 7/09
50 E. North Temple St., Rm. 2420
Salt Lake City, UT 84150-0024, 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。

務必於電子郵件或信函裡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(未滿18歲者)

不准 講髒話

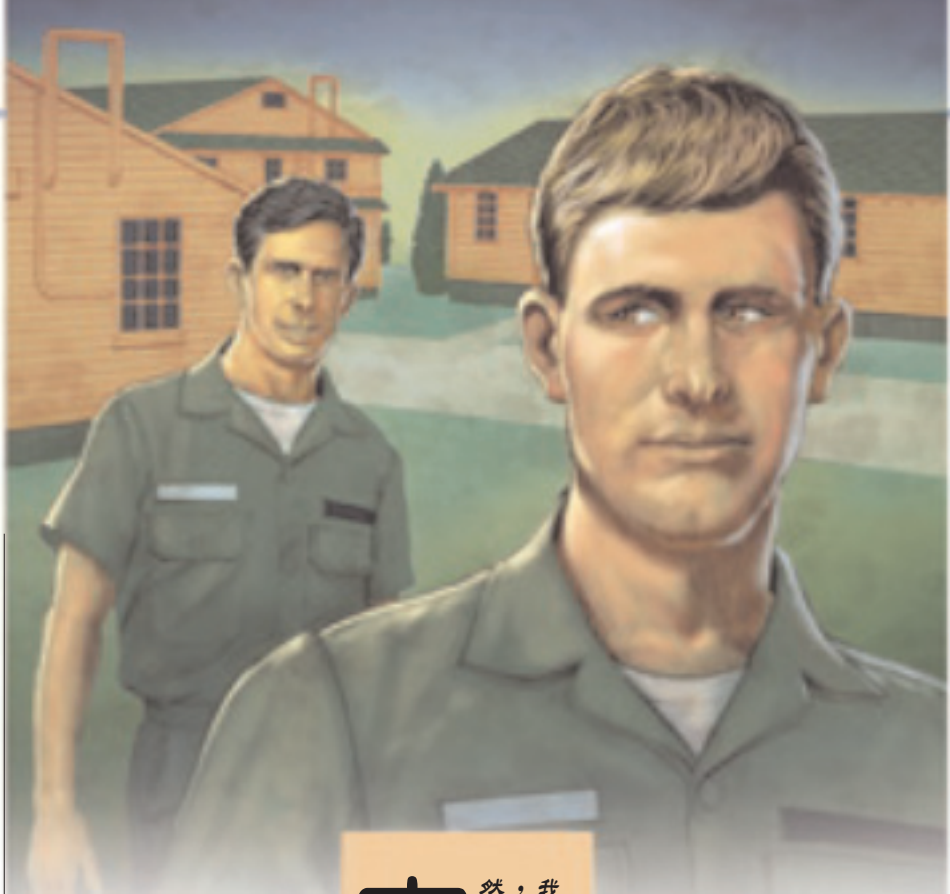
奇斯·波特

我在1962年和愛達荷州普雷斯頓的11名高中同學一起加入國民警衛隊（簡稱國民兵）。我們一直以為基本訓練像度假，但是到了加州奧德堡以後才知道不是那麼回事兒。

我們幾個人需要互相照應，才能在新的軍事環境生存下去，以及應付其他新兵的挑釁，這些新兵常常口出穢言，也似乎沒有什麼道德觀。我把握每個機會和我的後期聖徒夥伴在一起，相互支持，藉此抗拒其他新兵的騷擾。

基本訓練結束後，我和一兩位高中同學留在奧德堡繼續接受野外通訊訓練。不久，訓練班裡兩名最兇悍、魁梧的新兵開始比賽誰能講出最不堪入耳、最下流的話。每天早上一起床，他們就用各種髒話叫囂，好讓整個營房的人都聽見他們的污言穢語。

一天早上我再也受不了了，於是站在他們面前，要求他們停止。他們惱羞成怒，將氣都出在我身上，用不同的話辱罵我，然後威脅我最好不要在落



單時被他們逮到。

那天早上稍晚，我在撿垃圾的時候，發現自己獨自在營房之間的空地上。突然間，我看到有人朝我走來，正是威脅我的兩個新兵中的一個。

他靠近我時，我已做了最壞的打算，但他卻開始告訴我他多麼尊敬我，多麼希望能像我一樣有勇氣。他承認如果他父母看到他的所作所為，一定會很失望。他說他再也不會在我面前口出穢言了，說完就轉身離去。

我經過下一個營房，看到另一個人也朝我走來。他走近我身邊，為他之前的行為向我道歉。他也告訴我他多麼尊敬我，希望有一天也能依照被教導的方式生活。

突然，我看到有人朝我走來，正是威脅我的兩個新兵中的一個。

有個周末，我的後期聖徒夥伴都去休假了，這兩位年輕人邀請我和他們一行人去看電影。我們走著走著，有人開始說髒話。這兩個高大的新兵告訴這群人，只要我在場就不准有人說髒話。

看完電影，這群人決定去酒吧喝酒，但是我的朋友們婉拒了，說那個晚上要和我在一起。我們單獨一起時，他們問到我的家庭以及所屬的教會，他們想知道是什麼教會能幫助年輕人遵行我們這群後期聖徒大兵所持守的標準。我答覆他們的問題並告訴他們教會的事。

我學到上天會支持有勇氣的人，也會祝福那些挺身維護正義的人。■

留在這裡！

丹尼斯·余萊撒口述，
悉德利·帕金森撰寫

能和家人在一起一直是我
最珍惜的時光。因為我是個鐵路工程師，
工作時間很不穩定，有時還會
被調到很遠的地方，暫時離開
妻子及兒女。在這樣的時候，
我一星期只能看到他們幾天，
並且要長途開車才能返抵家門。

有一次，趁著我休假，內人思卡莉帶著兒子來看我。孩子們很喜歡睡在汽車旅館的房間、在餐館裡用餐，這趟旅行對他們來說就像是在度假。但這次家人歡樂重聚的時光過得很快，一轉眼我們就要擁抱道別了。我們各朝相反方向的匝道開上高速公路，我從後照鏡中看著思卡莉的車漸行漸遠。我要回鐵路公司去，思卡莉則會帶著孩子回家。

想到家人，我不禁微笑。我決定打電話給思卡莉，再次感謝她來看我。我伸手到外套口袋裡拿手機，卻找不到。到處都找了一下，還是沒找到，這時我想起剛才一定是不小心把手機留在思卡莉的車上了。

手機不僅能讓我和家人保持聯絡，工作上也少不了它。我和妻子已各自朝不同方向開

了10分鐘的車程了，但是我知道必須去把手機拿回來。我打算在下一個交流道回轉，往反方向行駛，看看能不能追上她。就在我要回轉時，我好像聽到一個聲音說：「停下來！」

我開始慢下來，明知道隨著一分一秒地過去，我越來越不容易拿回手機了。

我心裡出現了第二個念頭：「留在這裡！」

這強烈的感覺流竄全身，我不顧邏輯和理性，將車停在路旁，關上引擎。我不知道為什麼，只是覺得該留在這裡。就在我順服於這個我覺得是來自聖靈的指示時，我不再緊張慌亂，取而代之的是一股平

安。我作了一個謙卑的祈禱，感謝天父的帶領和指引。

不久我就看到思卡莉的車朝我開來。她看到我後，迅速地把車停下，拿著手機走向我。

她問我：「你怎麼知道要停下來等？」

我把得到聖靈提示的經過告訴她的時候，我們眼中都充滿了喜悅的淚水。

這件事一直留在我腦海，我永遠都無法否認那天得到來自神的援助。這次經驗使我們的見證更加鞏固，知道天父確實注意我們生活中看來很微小的細節。我努力保持配稱，好使自己能繼續得到好幾年前所接受到的那種神聖指引。■

不知道
為什麼，
只是覺得該留在
這裡。



救主沒有忘記我

若朗·利文斯

小時候，媽媽教我祈禱的方法。每個星期日，我會和她一起上教堂。我們住在英國赫特福德郡，哥哥姊姊都是地方教會的唱詩班成員，跟隨他們的榜樣去教會是再自然不過的事。

由於我只有八歲，不必參加星期日一大早的聖餐禮。我會睡晚一點再起床，然後騎單車參加早上的主日崇拜。

那時正值 1952 年的嚴冬，戶外的地面上覆蓋了一層將近 30 公分的新雪，臥室的窗戶內側也結了一層霜，我窩在床上，決定那個星期天不去教會了。

媽媽叫我起床，但我假裝還在睡覺。隨後，我聽到她走上樓的腳步聲，便叫道：「好啦，好啦，我起來了。」

不過我心裡還在嘀咕著：「上教堂有什麼用？根本就沒有耶穌基督這個人。」隨即有個聲音浮現我腦海，對我說：「有這個人，而且有一天你還要事奉我。」那聲音很自然，就彷彿是朋友對我說話一樣。不過，隨著歲月流逝，我早已忘了這件事。

我長大後加入英國皇家海

軍，服役九年後，在一家防火公司任職。有天晚上下班後，我聽見有人敲門，就打開門，兩位傳教士姊妹自我介紹，我當時又累、又髒、又餓，因此建議她們晚一點或改天再來。

出乎我的意料，她們一個小時後就回來了。我請她們進門，她們一開始說話，我就知道她們的信息很不尋常。我的家裡有種不一樣的感覺，我知道是這兩位姊妹身上散發出的氣質。

當天晚上，她們為我上了第一課，第二天晚上上第二課。然後有兩位長老每天晚上都來，幫我上完所有的課程。我開始閱讀摩爾門經及祈禱。20 年來第一次跪下祈禱，那是我這一生以來最有靈性的一刻。

我承諾在上完課程的下一個星期受洗。受洗後，羅斯長老和福勒格長老按手在我頭上，給我聖靈的恩賜。他們的手一碰到我的頭，20 年前的那個屬靈經驗頓時重回我的腦海。那件事一直珍藏在我內心——卻因一生中犯下的種種錯誤而始終被壓抑著——現在這個屬靈經驗又重回我的記憶之中。想到救主這麼重視我，沒有忘記我，我就感動莫名。

我很感謝傳教士教導我福音，也很感謝我所屬的第一個支會裡的教友在靈性上滋養我。最重要的是，我很感謝救主；我一度懷疑祂的存在，但現在我滿懷感謝地事奉祂。■

隨 即有個
聲音浮
現我腦

海，對我說：
「確實有個名叫耶
穌基督的人。」



主已經 有所供應

碧雅拉·札帕多

婚後，我最大的願望之一就是要有個大家庭。有一天晚上我作了一個夢，夢中看到有四個女孩和三個男孩會成爲我們家裡的成員。這些孩子陸續出生後，主幫助外子和我照顧他們。若是遇到生病或困難的時候，聖職祝福和奇蹟都讓事情得到圓滿的解決。

但是後來外子去世了。除了要止痛療傷，我還懷著身孕，並且擔心該如何撫養孩子；不過我知道主會繼續幫助我的。

祂幫助我的一個方式是安慰我。在聖殿裡，我得知外子的情況很好，明白他此時離開世間是有原因的，也明白祂會從幔子的另一邊幫助我們。我也強烈感覺到自己需要很快地再回到聖殿。我很想三個月後再回來，但我知道不論在時間或經費上都會很困難；我要去的瑞士伯恩聖殿離我住的義大利路程很遙遠。

我走出聖殿附近的青年旅館，有位教友叫住我，他交給我一個信封，說道：「這是給妳的。」

我打開信封，發現裡面裝的是錢。我說：「我不能拿這些錢。」



有位教友交給我一個信封，說道：「這是給妳的。」

他說：「請收下吧。我在聖殿裡的時候，感覺到聖靈的提示，要我將這些錢給妳。」

我數數錢，發現剛好是我從義大利開車往返聖殿所需的費用。所以三個月後我又回到了聖殿。

主供應我的另一個方式，是幫助我在一個診所找到工作。不久我有機會參加檢定，通過後可以在急診室工作。我參加了檢定考試的課程，但是考試日期剛好就在小嬰兒出生後兩個星期。這段期間我需要讀書、上完所有課程，而在最需要讀書的那兩個星期，我還必須照顧剛出生的小女兒。我有些力不從心了。沒有時間讀書，我沒有把握是否能通過考試。

正當我打算放棄參加這個考試的時候，我想到是主祝福

我有這個機會的。我祈禱時，聖靈向我保證，只要我盡力，就能得到主的幫助。

我相信主會幫助我，於是參加了考試。我發現考題都集中在我最熟悉的那部分，頓時鬆了一口氣。我通過了考試，這張急診護理證書讓我獲得了更多的機會，而這正是我的家庭所需要的。我能夠花更多時間陪孩子，也能夠賺到更多的錢來照顧他們。

我知道天父會垂聽我的祈禱，並且會在我憑著信心祈求、願意服從祂的旨意時幫助我們。我知道祂一直都在幫助我供養子女，也知道我和子女及外子會永遠在一起。■

家人家庭晚會建議

這些教導的建議可供您於課堂上及家裡使用，可以修改使之適合你的家人或班員。

「你已經知道了」，第6頁：分享艾迪·胡安卡的故事。請家人閱讀摩羅乃書10：3-5。討論摩羅乃所作的應許，請家人寫下他們對摩爾門經和約瑟·斯密的見證（年幼的孩子可將摩爾門經及先知畫出來）。

「一個人能做多事」，第16頁：活動開始時，先唱歌曲「尼腓的勇氣」（兒童歌本，第64-65頁）。分享伊夫斯·魏爾威的故事，概述他用了哪些方式來尋找行善的機會，就像尼腓那樣。邀請家人分享他們為人服務的一些美好經驗。全家人一起認真地想出一項為人服務的方法（或從本文提到的方式中選一項），在那星期內進行。結束時研讀並討論尼腓一書3：7。

「那張20馬克的紙鈔」，第20頁：上課前，先將幾件小的家庭用品包起來。分享那則有關20馬克紙鈔的故事。展示你包好的幾件東西，請家人猜猜

裡面是什麼，然後拆開包裝。說明你知道裡面包的是什麼，因為東西是你包起來的。這就好比天父知道我們的生活，這也是為什麼我們應該轉向祂，祈求祂的指引。閱讀本文最後四段，討論我們要怎麼做才配得到主的指引。

「我們精緻的天家」，第26頁：閱讀本文最前面兩段；然後指派家人針對以下這四方面表達他們的想法：語言；文學；音樂；以及美術、外表和態度。討論如何在這四方面使你們的家更像天堂。全家人一起設立目標，將有礙家庭成為「天堂般的家」的媒體從家中移除。不妨也設立目標，將優良的書籍、美術和音樂帶進家裡。在未來的某次家庭晚會上，討論這樣的作法對家裡的靈性帶來了什麼影響。

「奔跑卻不困倦」，第32頁：閱讀本文裡的一些見證。不妨請家人也寫下個人因遵守智慧語而得到祝福的見證。年幼的孩子可將教義和聖約89：10-17提到的食物畫出來。邀請家人不斷努力遵守智慧語。上完

課後不妨吃些有營養的點心。

「有力量跟隨主」，第F4頁：請家人分享一個他們為了跟隨救主而放棄一些事物的經驗。問他們是哪些因素使這個決定很困難，以及哪些因素使這個決定很容易。說出克勞帝奧·齊威長老放棄在星期日跑步的故事，討論這樣的決定為他帶來什麼樣的難題和祝福。結束時閱讀本文的最後一段。

本期主題

數字代表文章起始頁。

F = 朋友	教導，14
才能，16，F8	習癮，36
文學，26	復活，20
日記，6	智慧語，32
主日學，14	傳道事工，42，46
召喚，8	傳道準備，6，16，31
見證，6	經文研讀，16
兒童會，F14	聖殿，47，F6
服務，F2	聖靈，8，20，45
朋友，42	團結合一，8
信心，2，8，25，F14	演講，26，44
祈禱，2，6，25，F14	語言，8，26
音樂，16，26	寬恕，F14
家人，F10，F13，F16	標準，32，44，F4
家庭，26	歸信，46
悔改，F14	藝術，26
紛爭，42	贖罪，36
健康，32	靈性，2，20
探訪教導，25	靈感，20，45，46，47

你最喜歡的家庭晚會

歡迎您將最喜歡的家人家庭晚會寫下來，寄至 liahona@ldschurch.org。

朋友



我們能幫助多少人？

多馬·孟蓀會長

如果我們能用眼睛去觀察，用耳朵去聆聽，用心去了解和感覺，就能看出那些發出求救信號的同胞有何需要了。
沒有食物，他們吃什麼呢？沒有衣服或棲身之所，他們怎麼保暖呢？沒有工作，怎麼維生呢？沒有醫生、藥物和醫院，他們怎麼治病呢？

我相信當我們面對造物主時，祂會問我們：「你幫助了多少人？」●
摘錄自2000年10月25日，Coalition for Utah's Future, Common Good Awards Luncheon 講辭。

將需要幫助的人和他需要的事物配對。

需要幫助的人

需要的事物



孟蓀會長說世界上
有很多人需要幫助，
他說天父要我們關心
這些人，看看我們能
幫助多少人。

幫助周遭的人

不論年齡大小，你都可以做很多事情來幫助認識的人。你可以安慰心情不好的弟弟妹妹、邀請孤單的人和你一起玩，也可以主動幫助父母。小小的助人行為累積起來還是很可觀喔！



經濟大蕭條時期的孟蓀會長

多馬·孟蓀會長在1927年出生。兩歲時，美國開始進入經濟大蕭條時期，許多人找不到工作，沒有足夠的錢來買食物。孟蓀會長的一些朋友沒有禦寒的衣物，也沒有足夠的食物可吃。

大蕭條期間，很多人乘火車橫越美國去找工作。孟蓀會長的家就在鐵路附近，常有人下火車來敲孟蓀家的後門要東西吃。孟蓀會長的母親總會給這些人東西吃，也會要她的兒子拿熱騰騰的食物去給一個貧窮的鄰居。

大蕭條到1939年，也就是孟蓀會長12歲的時候結束。

你知道嗎？

就像孟蓀會長的母親在多年前幫助貧困的人那樣，今日的兒童和成人也可透過捐錢給教會的人道救濟計畫來助人。你可以將要捐的錢放進平常交給主教或分會會長的什一奉獻袋。這些錢會用來幫助世界各地的人。2007年，教會在85個國家幫助了大約四百萬人。以下是教會提供的一些援助：

急救物資——45個國家
地震救援——5個國家

水災及風災救援——34個國家
火災救援——6個國家
潔淨飲水——25個國家
輪椅——60個國家
眼鏡——11個國家
兒童麻疹疫苗——10個國家
訓練醫生和護士照顧生病的新生兒——23個國家

有力量跟隨主



專訪現任南美南部
區域會長團的
七十員克勞帝奧·
齊威長老；
撒拉·卡勒採訪



9歲模樣。

「我，主，……樂於推崇在正義和真理中
事奉我……的人」（教約76：5）。

小時候我最喜歡的活動之一
是跑步。我參加田徑隊，
拿手的項目是800公尺短跑，
也就是要在跑道上跑兩圈。

我的夢想是參加奧運。我的教練
曾是奧運選手，他認為我有足夠的天
份，只要努力練習，就能參加奧運。

我經常練習，也參加了許多比賽。
15歲時，我是阿根廷我這個組別的全
國亞軍。我希望透過不斷練習，可以
有機會進軍奧運。

但是有個問題，我們的比賽經常
是在星期日。不久我就明白我不能繼
續比賽了，因此我決定不跑了。

作這樣的決定並不容易，我必須
放棄參加奧運的夢想。教練不能理解
我為什麼不再跑步，但我知道這是正
確的決定。運動雖然不錯，但選擇跟
隨主和祂的教會更好。

後來我在軍中服役時，被分發到

靠近安地斯山脈的一個軍團。接到這
個指派時，我感覺到主有些特別的事
要我在那裡完成。我經常祈禱求問：
「我來這裡的目的是什麼？」

到了那裡三個月後，長官說：
「我想組織一個士兵俱樂部。」他想
讓士兵有個地方可以閱讀、聽音樂、
玩遊戲、寫信和休息。聖靈讓我知道
這就是主希望我做的事。大家要我擔
任俱樂部的會長。成立俱樂部，要做
的事還真不少。我們粉刷、裝修出一
個聚會的場所。

在俱樂部的開幕儀式上，我應邀
向長官和士兵致辭。於是我有機會和
許多不知道、也不遵行福音標準的士
兵分享我對福音的見證以及對教會的
感覺。他們都知道我是個有自己標準
的「摩爾門男孩」，我不做他們常做
的事，但他們仍敬重我。軍官也敬重
我；有位軍官曾對我說：「我很欽佩
你有自己的標準。」

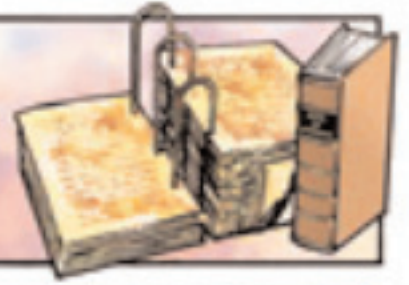
不要害怕告訴別人你的信仰和標
準，不必隱藏真正的自我。我知道只
要有勇氣跟隨主，祂就會祝福你。●

右：齊威長老和家人，攝於2007年。下：15歲時在阿根廷布宜諾斯艾利斯參加800公尺短跑，抵達終點線的情景。





先知約瑟·斯密的小故事
奉命興建聖殿



在教友居住的許多地方，主都命令他們興建聖殿。

嘉德蘭

我知道我們並不富裕，你們有些人甚至沒有自己的房子，但是主已命令我們要興建聖殿。



聖徒常因遭受迫害而無法興建聖殿，但他們已經盡力了。

遠西

弟兄姊妹們，讓我們興建一座聖殿。



納府

我們最重要的事就是興建聖殿。



約瑟和後期聖徒一同努力興建納府聖殿。

等到落成時，這會是座美麗的建築。

不僅是座建築，更是主的殿。



約瑟在聖殿落成前不幸遇害了，但是聖徒仍日以繼夜地將它完成，他們希望能在聖殿裡接受主應許他們的屬靈恩賜。

我們必須克服萬難，把這座聖殿蓋好。



聖徒使用納府聖殿的時間十分短暫。所幸在這座聖殿被毀壞時，許多聖徒都已接受了聖殿教儀。



後期聖徒抵達猶他州以後，百翰·楊得到啓示要興建更多聖殿。



聖喬治聖殿

(1877年4月6日奉獻)

洛干聖殿

(1884年5月17日奉獻)

曼泰聖殿

(1888年5月2日奉獻)

鹽湖聖殿

(1893年4月6日奉獻)

改寫自總會會長的教訓：約瑟·斯密（麥基洗德聖職及婦女會研讀課程，2007），第13-14，413-416頁。

分享微笑



C.J.甘穆森

根據真實故事改寫

「放心吧，不要害怕，因為我，主，與你們同在，會站在你們身邊」
(教約68：6)。

從教會開車回家途中，媽媽問道：「莎夏，你今天在兒童會學了什麼？」莎夏說：「杜菲姊妹告訴我們，有些很特別的恩賜叫做才能。她說天父會給我們每個人才能，讓我們去幫助別人。她還說，分享才能會帶給別人快樂。」

媽媽說：「沒錯，耶穌教我們要用我們的才能去為人服務。」

莎夏靜靜地看著窗外好一陣子，沒有出聲。「媽，那羅琳呢？」她問道。

媽媽問：「她怎麼樣？」

「嗯，她不能說話，又坐在輪椅上。」



「我們在此是爲了完成某些事，用我們的才能和我們的學識去造福社會。」

戈登·興格萊會長(1910-2008)，「如何成為我夢想中的女性」，2001年7月，利阿賀拿，第114頁。

她有什麼樣的才能可以幫助別人呢？」

媽媽問：「你看到羅琳時最先注意到的是什麼？」

莎夏想了一會兒，然後說：「她的微笑。羅琳總是面帶微笑。」

媽媽說：「沒錯。還有呢？」

「她總是開心地笑，特別是我們唱歌的時候，還有她聽到鋼琴聲的時候。她總

是特別高興，她也喜歡給人家飛吻。」

媽媽問：「你和羅琳在一起的時候，覺得怎麼樣？」

莎夏說：「很快樂，每次我和羅琳在一起都覺得很快樂。」

媽媽說：「我也是。那就是羅琳的一個才能，她和身邊的每個人分享她的愛和快樂。那真是一項最最特別的才能。」 ●

新朋友

幫助家人

世界各地的兒童都喜愛幫助家人，就像你一樣！這個月，我們來認識
巴拉圭亞松森的辛喜雅·哈瑪達。

雷娜·赫柏及唐·席爾
教會雜誌

辛喜雅和家人：父親（米格爾）、
母親（莉茲）、辛喜雅、
葛斯塔、黛柏拉。



認識辛喜雅

巴拉圭亞松森市郊外有間專門幫人修理東西的小打鐵鋪，裡面滿是金屬工具和等待修理的東西。店鋪後面有幢小房子，後院掛了剛洗好的衣服。這是九歲的辛喜雅·哈瑪達和家人住的地方。



家人家庭晚會

辛喜雅隨時都準備好要協助家人家庭晚會。有時候爸爸在打鐵鋪裡忙，她就會自告奮勇地幫他準備家庭晚會課程。辛喜雅長大後想當老師，她喜歡教導別人。

從經文裡學習

辛喜雅很喜歡閱讀，特別是閱讀經文。她最喜歡的經文故事是艾蒙向拉曼人傳教的事（見阿爾瑪書第18章），她喜歡這個故事，因為故事中告訴我們每個人都應該做傳教的工作。

幫忙家事

辛喜雅有個弟弟葛斯塔（7歲），還有個剛出生的妹妹黛柏拉。辛喜雅最常幫忙照顧葛斯塔，但她也喜歡幫助黛柏拉。媽媽說辛喜雅在家裡幫很多忙，會整理自己的房間、清理房子，並且打掃後院。辛喜雅希望有一天也能當媽媽，她想要有六個孩子。



在學校堅定不移

辛喜雅的學校分上午班、下午班和夜間班。辛喜雅上的是上午班，今年三年級，在學校表現優異，最喜歡的科目是社會。

她的學校有一千多名學生，但只有12個人是教友。她的同學常問她教會的事，她總是盡力回答。她也遵行福音，作好榜樣。●

巴拉圭的亞松森
在世界的哪個地方？

巴拉圭

亞松森

辛喜雅的嗜好

- 上學
- 看電視上的卡通節目
- 陪小妹妹（右）玩
- 閱讀各式各樣的書



我可以讓家人快樂

柴德·菲爾斯

如果我們和家人分享事物並為他們服務，他們就會快樂。
如果打鬧爭吵，他們就不快樂了。

看看本頁的圖片，如果那個孩子
所做的事會讓家人快樂，就在圖片旁的圓圈裡
畫個笑臉；如果那個孩子做的事會讓家人不快樂，
就在圓圈裡畫個哭臉。





唸經文

祈禱

工作

玩耍

服務

吃飯時間

家人家庭
晚會

去教會

幸福的根基

「成功的……家庭建立在信心、祈禱、悔改、〔和〕寬恕……等原則上」（「家庭：致全世界文告」）。

雪瑞·艾斯琳



根基或地基能為建造在上面的建築物提供一個穩當的基礎。大部分的建築和住家都建造在地基上。

後期聖徒開始興建鹽湖聖殿的地基時，用了一層層的沙岩石板，花了五年的時間才蓋好八呎（2.4公尺）深的地基。聽到士兵要來的消息，聖徒趕緊用泥土將地基埋起來。後來將泥土清除時，發現地基已經裂開並移位了。聖徒知道有裂痕的地基無法支撐聖殿，只好將這砂岩的地基移除，換成大塊的花崗岩。打下堅固的地基後，工人才開始興建聖殿的外牆。

就像聖殿需要堅固的花崗岩地基一樣，你和家人也需要建立在堅固的根基上。主說：「要建立在我的磐石上，那磐石就是我的福音」（教約11：24）。耶穌基督的福音包括信心、祈禱、悔改和寬恕。建立在這些原則上，能給你一個穩當的根基幫助你和家人堅定不移。

活動

取下第F14頁，將片卡剪下，有圖片的放一堆，有文字的放一堆。從兩疊卡片中各抽出一張，如果能配合，就說出你可以怎樣幫助家人做卡片上的那件事，並且保留卡片；如果配不成對，將這些不成對的卡片另外再放成兩疊。繼續玩，讓每個人都有機會抽取卡片。最先那兩疊卡片用完後，將後來堆的那兩疊卡片洗牌，然後繼續玩，直到所有卡片都配對成功為止。

分享時間建議

1. 對主耶穌的信心能鞏固我和家人。幫助兒童背誦：「如果你們有信心，你們就對沒有看到而又真實的事有希望」（阿爾瑪書32：21）。展示福音圖片集240（耶穌基督），並說明對耶穌基督有信心意思是我們雖然看不到祂，但相信祂是活著的。我們信賴祂並努力遵守祂的誡命。進行分享時間之前，先找出一些經文故事和圖片，講的是對耶穌基督有信心如何幫助人們在困難的情況下仍然遵守誡命的例子，例如：福音圖片集102（建造方舟）、112（大衛殺歌利亞）、114（但以理拒食國王的酒肉）、125（以斯帖）、210（耶穌和打魚的人）、301（李海的家庭離開耶路撒冷）、313（兩千青年戰士）。每個班級給一張圖片，請教師說出圖片中的故事，強調那些人如何展現信心。請各班兒童想一個現在可能遇到、需要他們運用信心的情況。請他們說說對耶穌基督的信心如何在那樣的情況下幫助他們。請各班分享經文故事和他們現在會遇到的情況。唱「用心跟隨祂」（2003年2月，利阿賀拿，第F16頁）。

2. 祈禱能鞏固我和家人。展示一件小家電或小家電的圖片。說明只有接上電源，它才能得到電力；告訴兒童，我們也需要接上「電源」，才能得到靈性力量。天父是我們靈性力量的來源，我們可以透過祈禱和天父連接在一起。展示兒童會圖片袋中的7-13（男孩祈禱）或1-9（女孩祈禱），教導兒童我們可以祈求天父幫助我們解決困難或作決定。向兒童講述摩賽亞求問是否該讓兒子們去向拉曼人傳教的故事（見摩賽亞書28：1-6）。請兒童一起從第7節找出主的回答。向兒童講述約瑟·斯密祈禱求問該加入哪個教會的故事（見約瑟·斯密——歷史1：7-18）。再請兒童一起從第19節找出主的回答。分享祈禱得到回答的個人經驗和見證。邀請兒童在這星期的每一天都作個人祈禱。●



信心、祈禱、悔改和寬恕能鞏固我和我的家人。

「成功的……家庭建立在信心、祈禱、悔改、〔和〕寬恕……等原則上」

（「家庭：致全世界文告」）。

©2008 瓦特·雷恩，Williams Fine Art 惠予提供



救主在海面上走，瓦特·雷恩繪

「彼得就從船上下去，在水面上走，要到耶穌那裡去；
「只因見風甚大，就害怕，將要沉下去，便喊著說：『主啊，救我！』
「耶穌趕緊伸手拉住他」（馬太福音14：29-31）。



百 翰·楊會長鼓勵
我們：「讓我們
……向世人展現
我們的才能和品味，並向
上天證明我們已下定決心
追求美及真正的卓越。」
見道格拉斯·克利斯特
長老，「我們精緻的
天家」，第26頁。



ENGLISH

4 02042 86000 8