

利阿賀拿

打開祈禱之門，
第2頁

認識安德森長老，第8頁

有關教長祝福的四個問題，
第34頁

兒童給孟蓀會長的禮物，第F4頁

成人園地

總會會長團信息

- 2 讓祂寫在我們的心版上
亨利·艾寧會長

探訪教導信息

- 25 追求教育及終生學習

特稿

- 8 尼爾·安德森長老：具備信心的人
陶德·克理斯多長老
教會新任使徒於2009年4月蒙受召喚，他在生活裡一向憑信心行動，相信主會祝福我們，使我們超越自己的能力。
- 16 開啓諸天
菊地良彥長老
想讓自己的靈性更有深度嗎？每天早上和天父共度一段寶貴而虔敬的時間，透過祈禱和研讀經文來接近祂。
- 22 防範內在的危機：米柯維荷的傳說
亞當·奧申
如何保障家人的安全？一則古代的傳說提供了建議。
- 26 處理產後憂鬱症：福音的觀點
琳恩·克利斯特
處理產後憂鬱症的有效方法。
- 專欄
- 44 後期聖徒的心聲
快速改變對家庭教導的態度；在舊聖經裡看見父親的傳世忠告；在困難中得到力量和安慰；在新工作中遺失的鑰匙。
- 48 運用本期雜誌
家人家庭晚會建議；難忘的家人家庭晚會；本期主題。

封面

前：攝影插圖：大衛·史托克。
後：教會影片復興一景；
攝影插圖：馬太·賴爾。

青年園地

特稿

- 14 比好成績更重要 萱達·史蒂芬
小妹要找一個英雄，我有時間當她的英雄嗎？
- 34 我應該在什麼時候接受教長祝福？
羅伯特·瓦斯塔夫
教長祝福是什麼？應該在什麼時候接受？如何接受？一位支聯會教長的說明。
- 37 太聖潔？
法爾·強生
他的朋友叫他歡樂終結者。但是為了加入教會，這位年輕人很樂意有所改變。
- 38 典範
彭蘇·米撒路加長老
許多人會激勵我們過應該過的生活。只要效法他們的榜樣，不但能鞏固見證，也能學會服從。

專欄

- 21 海報：太多資訊？
- 32 答問篇
「我的朋友開始抽煙。我該如何幫助她戒煙卻又不會冒犯她？」



2009年8月，第33卷，第8期
利阿賀拿04288 265

耶穌基督後期聖徒教會正式發行的國際版雜誌

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·賀倫，大衛·貝納，昆丁·柯克，陶德·克理斯多，尼爾·安德森

編輯：史賓塞·孔迪

顧問：蓋瑞·戈曼，肯尼斯·詹森，菊地良彥，道格拉斯·沈剛

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，安妮·瓊斯，珍妮佛·麥蒂，梅麗莎·梅羅，米迦勒·莫里斯，莎莉·奧苗克，約書亞·伯凱，查德·法爾斯，珍·賈柏若英，理查·羅慕義，唐·席爾，珍妮特·多馬，保羅·范登堡，茱莉·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，珂莉特·歐尼，豪德·布朗，茱莉·布德，多馬·柴德，雷金納德·柯汀森，金·范斯特麥奇，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·彭森

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

雜誌價格：一年12期港幣78元，新台幣320元

美加以外地區的訂閱事宜以及價格，請洽當地教會發行中心或支會、分會領袖。

投稿或有任何疑問請來函寄至 Liahona, Rm. 2420, 50 E. North Temple St., 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、特魯魯文、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獲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 E. North Temple St., 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。

For Readers in the United States and Canada: August 2009 Vol. 33 No. 8. LIAHONA (USPS 311-480) English (ISSN 1080-9554) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

訂閱雜誌，台灣地區：(886) 2192-4974，地址：台灣10642台北市大安區金華街183巷5號B1。香港地區：(852) 2756-5777，地址：香港九龍牛頭角道三號得寶花園二樓A-E座。如遇雜誌破損、缺頁，請寄回上述地址更換。

兒童園地

來傾聽先知的聲音

F2 主動關心別人
多馬·孟孫會長

特稿

F4 生日快樂，孟孫會長！

F10 傑森逃生記 凱若琳·勒狄克

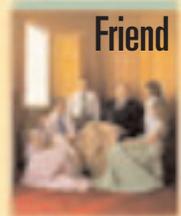
專欄

F6 先知約瑟·斯密的小故事：
努力工作，盡情玩耍

F8 分享時間：聖殿：有一天我要去
雪瑞·艾斯琳

F13 著色頁

F14 新朋友：愛你的國家
理查·羅慕義



朋友封面
奎格·戴蒙攝。



你可以找得到本期雜誌裡的塔加羅文「選正義」戒指嗎？要選正確的那一頁喔！



讀者來函

帶領我們走向正確的道路

我大約在一年前受洗，很感謝主差遣傳教士到我家來，多虧有經文和利阿賀拿裡刊登的先知的教導，使我更了解此生以及神對我和家人的愛。利阿賀拿裡的經文和福音教導鞏固了我的見證，幫助我成長，也滋養我的靈性。我鼓勵大家閱讀利阿賀拿；這本雜誌能幫助我們更接近天父，也帶領我們走向正確的道路。

司提反妮·阿寇司塔，烏拉圭

救主為我們指示道路

我很感謝利阿賀拿，特別是有關救主的專刊（2008年3月），這些內容不僅發人深省，更增強我對祂的見證。祂為我們做了一切，並且樹立完美的典範，讓我們知道如何活在世上、如何克服考驗、如何堅定不移地遵守誠命。我非常感謝救主，我知道祂活著，祂永遠都樂意安慰我們，為我們指示道路，我們需要做的就是歸向祂。

納妮莎·雅本尼茲，菲律賓

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。



讓祂寫在我們的心版上

亨利·艾寧會長
總會會長團第一副會長

父母應該教導子女祈禱。孩子的學習，不但來自父母的言教，同時也來自父母的身教。孩子看見母親或父親在遭逢生活考驗時熱切地向神祈禱，又聽到真誠的見證，述說神仁慈地回答祈禱，就會記得他們看到和聽到的事。一旦考驗來臨，他們已經都做好準備了。

一段時間之後，子女離家在外，祈禱可以提供一種具有保護作用的盾牌，這是父母殷切希望子女擁有的。分離實屬不易，尤其是父母和子女都知道可能有很長一段時間難以再見。我和父親就有一段這樣的經驗。當時我們在紐約市的一個街口道別離；他到那裡出差，而我則將動身前往另一個地方，我們彼此都知道我可能再也不會回去和父母同住在那個屋簷下了。

那天天氣晴朗，大約中午時分，路上的車輛、行人熙來攘往。就在那個街口，有一盞紅綠燈，能讓四面八方的車輛都停下來幾分鐘。紅燈亮時，

車輛都停了下來，擁擠的行人快步穿越馬路，朝四面八方前進，也有人直接走對角線穿越十字路口。

離別的時刻到了，我開始穿越馬路。快到路中央時，我停住腳步，人群從我的身旁匆匆走過。我回頭一看，父親的身影並沒有消失在人潮裡，他還站在街口凝視著我。我覺得他好像很孤單，也許還有些許難過。我想回去找他，但是我知道燈號就要變了，所以轉身匆匆離去。

幾年後我和他談起當時的情景，他說我誤解他的表情了。他說他並不難過，而是擔心。他看到我回過頭來，像個小孩似的，有點茫然，想要得到鼓勵。他告訴我，後來的那幾年，他心裡一直在想：「他過得好嗎？我給他的教導夠不夠？他有沒有作好準備面對未來呢？」

他想的不只是這些，我看著他的表情，知道他心裡還有一些感觸。他期盼我能受到保護、平安無事。和父母親同住的那些年，我從父親的禱告中聽到、也感受到這樣的期盼，母親的禱



教導子女祈禱時，我們的目標是讓他們的心版有渴望，渴望神能在他們的心版上寫下祂的旨意，並且願意去做神吩咐他們的事。

告更是如此。我了解他們的期盼，並且謹記在心。

發自內心的事

祈禱是發自內心的事，我所接受的教導並不只是祈禱的規範而已。我從父母和救主的教訓中學到，我們必須用虔敬的話語向天父禱告：「我們在天上的父，願人都尊您的名為聖」（馬太福音6：9）。我知道我們絕對不可以褻瀆祂的聖名，絕對不可以。你們能否想像，孩子聽到父母褻瀆神的名字，會對他們的祈禱造成什麼傷害？這種傷害孩子的行為會招致可怕的後果。

我學到為祝福表達感謝以及祈求寬恕是很重要的事。「免我們的債，如同我們免了人的債」（馬太福音6：12）。我也學到我們要祈求所需要的，並祈求他人能得到祝福。「我們日用的飲食，今日賜給我們」（馬太福音6：11）。我知道我們要捐棄自己的意念，「願您的國降臨；願您的旨意行在地上，如同行在天上」（馬太福音6：10）。

我學到，也確實知道：我們可以得到警告來避開危險，並且在做了神不喜悅的事情時，能及早得到警示。「不叫我們遇見試探；救我們脫離兇惡」（馬太福音6：13）。

我學到我們必須時時奉耶穌基督的名祈禱。我親眼看見、親耳聽到的一件事讓我明白，說出那些話並非徒俱形式而已。母親過世前曾臥病在床多年，她臥房的牆上掛了一幅救主的畫像，她之所以把這幅畫掛在那裡，是因為她表哥七十員撒母耳·班寧長老（1874-1945）的一席話。他曾與一位使徒一同旅行，那位使徒敘述曾在異象中看到救主。班寧長老將那幅畫像送給母親，說

在描繪夫子的品格的畫像裡，這是他所見過最好的一幅，所以她把畫像裱了框，掛在牆上，這樣她躺在床上時，就可以看到。

她認識救主，並且深愛祂。我從她身上學到，我們透過祈禱接近天父時，不是用陌生人的名字來結束祈禱。我看到她的生平作為，知道她的心和救主很接近，那是因為多年來她堅定、持續地努力事奉主、取悅主。我知道這節經文提出的警告是真實的：「人怎麼會認得他沒有事奉過、陌生的、遠離他心中想法和意念的主人呢？」（摩賽亞書5：13）。

祈禱輕慢不得

如今父親和母親都已經去世多年，「奉耶穌基督的名」這幾個字，不論是由我自己說出來或是聽見別人說，對我而言都是輕慢不得的。我們必須事奉祂，才能知道夫子的心意。但是我們也必須祈禱，請天父在我們的心思和意念中回答我們的祈禱（見耶利米書31：33；哥林多後書3：3；希伯來書8：10；10：16）。

曾任總會會長團副會長的喬治·肯農會長（1827-1901）曾談到人們齊聚一堂、祈求獲得這樣的回答時，會得到什麼樣的祝福。他說的是出席聖職大會的情形，不過你們許多人都如同他這番話所描述的，在心中作好準備了：

「我進來參加聚會時，應該將所有會妨礙神的靈在我身上運作的影響力從心中完全除去。我應該懷著虔誠的態度前去，懇求神將祂的旨意寫在我的心版上；而不是早已預設立場，執意要按照自己的意思去做……，不管別人的看法如何。如果我用這樣的態度前往，其他的人也如此，那麼我們必會感受到神的靈在我們當中，我



們所共同決定的事必定就是神的意念和旨意，因為神會向我們啓示這一切。我們會在應走的方向看到光，而在我們不應走的方向看見黑暗。」¹

教導子女祈禱時，我們的目標是讓他們的內心有渴望，渴望神能在他們的心版上寫下祂的旨意，並且願意去做神吩咐他們的事。子女是有可能從我們的言行和教導當中培養出足夠的信心的，這樣一來，他們就能多少體會到救主祈求擁有力量、以便完成為我們作的無限犧牲時，祂內心當時的感受：「祂就稍往前走，俯伏在地，禱告說：『我父啊，倘若可行，求您叫這杯離開我。然而，不要照我的意思，

只要照您的意思』」（馬太福音 26：39）。

我的禱告曾經得到回答。當我強烈感覺到需要知道神的願望、因而必須打消自己的願望時，得到的回答最為清楚。就在那個時刻，慈愛天父要賜給我的回答可以透過微小的聲音對我的意念說話，也可以寫在我的心版上。

學習尋求祂的旨意

有些父母會問：「可是我該怎麼軟化孩子的心呢？他現在逐漸長大，認為自己不需要神了。我該如何軟化孩子的心，好讓神將祂的旨意寫在他的心版上呢？」有時候悲劇會軟化人心，不過對有些人來說，即使悲劇也

孩子看見母親或父親在遭逢生活考驗時熱切地祈禱，又聽到真誠的見證，述說神仁慈地回答祈禱，就會記得也要作禱告。一旦考驗來臨，他們已經都做好準備了。



是不夠。

但是有一項需求是鐵石心腸、心高氣傲的人也不相信可以靠自己的本事獲得的，那就是他們無法從自己的肩膀上卸下罪惡的重擔。即使心腸最頑硬的人，有時候也會覺得良心不安，需要祈求神的寬恕。阿爾瑪這位慈愛的父親這樣教導兒子柯林安頓這項需求：「除非完成贖罪，否則慈悲的計畫就無法完成；所以神親自贖了世人的罪，以促成慈悲的計畫，滿足了公道的要求，使神成為完全、公正又慈悲的神」（阿爾瑪書 42：15）。

接著，這位父親在為救主和祂的贖罪作了見證之後，便懇求兒子軟化他的心：「我兒啊，我希望你不要再否認神的公道，一點也不要企圖以否認神的公道來為你的罪找藉口；卻要讓神的公道、慈悲與恆久忍耐，在你心中有十足的影響力，讓這影響力使你謙抑自己，卑如塵土」（阿爾瑪書 42：30）。

阿爾瑪知道，我們也能夠知道：為耶穌基督和祂的受難作見證，最有可能讓他的兒子覺悟到，唯有神才能助他一臂之力。凡是深感需要獲得潔淨而軟化內心的人，他們的禱告必會得到回答。

打開祈禱之門

當我們教導所愛的人，讓他們了解我們都是慈愛天父的靈體兒女，只是暫時離開祂時，我們就為他們打開了祈禱之門。

我們來到世上接受試煉之前，是和祂住在一起的。我們認得祂的面容，祂也認得我們。祂看著我們離開祂來到塵世，就像我塵世的父親看著我離開他一樣。

祂的愛子耶和華離開榮耀的天庭，下降世間，遭受一切我們所要遭受的痛苦，並為我們每個人犯的罪付出代價。我們的救主為我們預備了重返天家、回到天父及祂身邊的唯一道路。倘若聖靈能向我們透露我們的身份，而且只需透露這

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. 唱出或讀出聖詩「救主之愛」（聖詩選輯，第 62 首）的前兩段。注意歌詞所描述的慈愛關係。讀出艾寧會長和父親在紐約市分離的故事。請教導的家庭成員說明當他們必須和所愛的人分開一段時間，內心有何感受。討論祈禱如何幫助家人感覺與天父、耶穌基督及彼此更加接近。

2. 展示一個用紙剪出的心形並在上面寫出「神的旨意」。讀出「祈禱輕慢不得」的段落，問教導的家庭成員，他們認為肯農會長所謂的讓「祂的旨意寫在我的心版上」是什麼意思。討論家人如何「祈禱……〔使〕內心有渴望，渴望神能在他們的心版上寫下祂的旨意，並且願意去做神吩咐他們的事。」作見證，說明祈禱如何幫助我們明瞭神的旨意。

一點，那麼我們和我們的子女或許就能夠和以挪士一樣有相同的感受了。他這樣祈禱：

「我的靈魂飢餓；我跪在造物主前，用熱烈的禱告與祈求為我的靈魂向祂呼求；我整天向祂呼求，夜幕低垂時，我仍提高聲音，使之上達天庭。

「有個聲音臨到我說：以挪士，你的罪得赦了，你必蒙福」（以挪士書 1：4-5）。

我可以應許各位，如果你們的子女在有需求的時候作禱告，又得到這樣的回答，你們的喜樂將莫過於此。總有一天，你們會和他們分別，心中懷著重新相聚的渴望。慈愛的天父知道，除非我們和家人再度團聚，與祂及祂的愛子同住，否則那股渴望永遠得不到滿足。為了讓祂的兒女蒙得這樣的祝福，祂已經安排好他們需要的一切事物。要找到這樣的祝福，他們必須效法少年的約瑟·斯密自己去求問神，心中毫不疑惑。

那天在紐約，父親其實是很擔心的，因為

他和母親都知道，如果我們永遠地分離，那才是真正的不幸。這也是為什麼他們要教我祈禱的原因。他們知道唯有藉著神的幫助與保證，我們才能永遠在一起。就像你們運用的教導方式一樣，他們教導祈禱的最好方法也是榜樣。

母親去世的那個下午，我們從醫院回到家裡，在漆黑的客廳裡安靜地坐了好一會兒，父親回到自己的房間裡。幾分鐘後，他回到客廳，臉上露出了笑容。他說他一直都很擔心母親，當他在病房裡收拾她的東西，感謝醫護人員對她無微不至的照顧時，他想到母親在過世幾分鐘後便會到靈的世界，他擔心如果沒有人在那裡迎接她，她一定會很孤單。他回到房間，請求天父派人迎接他的妻子蜜德莉，也就是我的母親。他說他的祈禱得到了答覆，他的母親已經和他心愛的妻子見面了。聽到這句話，我也笑了。艾寧祖母長得並不高，我心裡浮現了一幅清晰的畫面，見到身形嬌小的祖母匆匆擠過人群、就為了達成迎接母親的任務。

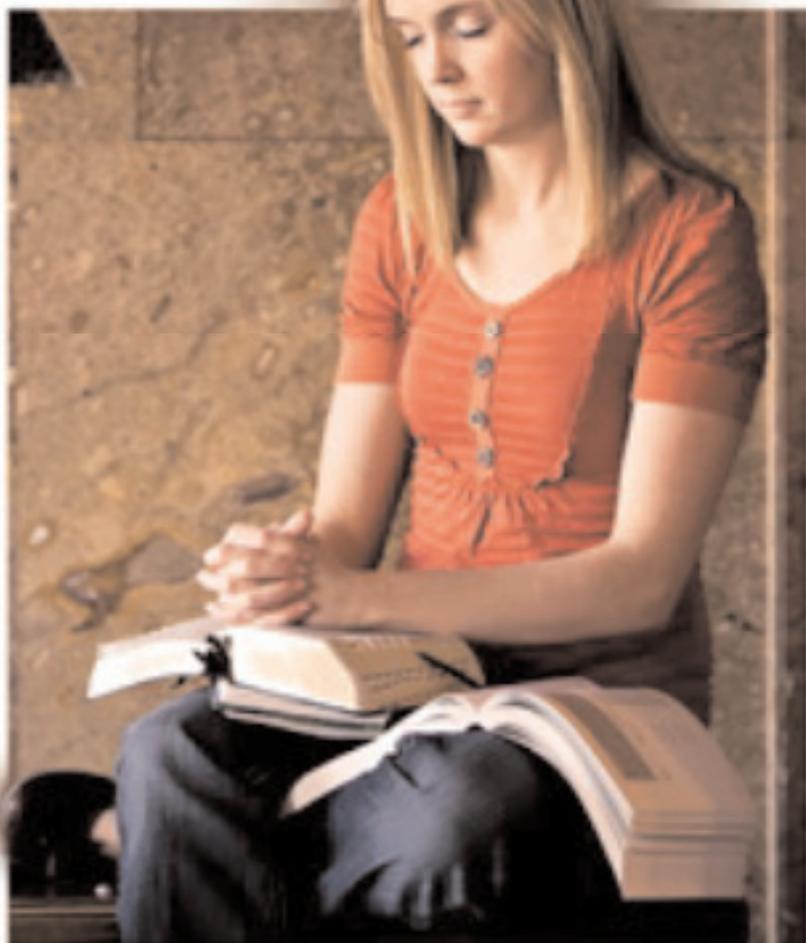
當然，父親那時候並不是要教我祈禱的原則，不過卻因為這樣做到了。印象中，父親和母親從沒有長篇大論教導我有關祈禱的事。不論生活失意或順遂，他們都會祈禱，也如實地訴說神的仁慈、大能，以及祂與我們是多麼地親近。我所聽到的禱告大部分都在訴說我們如何才能永遠在一起，而留在我心版上的回答，絕大多數似乎都在保證我們是走在正確的道路上。

我在腦海中看到祖母快步走向母親的景象時，真為他們高興，也期盼有一天我和愛妻、兒女能這樣重逢。這樣的期盼正是我們必須教導兒女祈禱的原因。

我見證天父會回答忠信父母的懇求，幫助他們知道如何教導兒女祈禱。我以耶穌基督僕人的身份見證，只要遵守這教會，也就是祂真實教會所提供的聖約，我們和家人就可以藉由祂的贖罪享有永生。■

註：

1. George Q. Cannon, "Remarks," *Deseret Semi-Weekly News*, Sept. 30, 1890, 2; emphasis added.



段時間之後，子女離家在外，祈禱可以提供一種具有保護作用的盾牌，這是父母殷切希望子女擁有的。

尼爾·安德森長老： 具備信心的人

陶德·克理斯多長老

十二使徒定額組

尼爾·安德森在1968年2月的一個晚上，發現自己忽然成了眾人矚目的焦點，當時他是高中二年級的學生，獲選為學生自治會的愛達荷州代表。這個自治會由分別來自37個國家以及美國50州的一名學生組成，他們要齊聚維吉尼亞州威廉斯堡，討論民主政治面臨的挑戰。

16歲的尼爾從小住在愛達荷州波卡特羅的小農場上，這是他生平第一次搭飛機，前往離家這麼遠的地方，與那麼多聰明伶俐又老練的年輕人共聚一堂。

當晚大家討論到世界各地的議題時，尼爾的教友身分頓時顯得相當突出。有些學生代表開始質問他的信仰，年紀輕輕的尼爾從來沒有在信仰上被問過這麼直接而尖銳的問題。

他回憶道：「我記得當時在心裡祈求能說出需要說的話，接下來發生的事，對我來說是一個小小的奇蹟。我對他們說的那些話超過我的智慧與知識；我感受到主的力量引導著我，幫助我小心翼翼地向他們提出解釋，分享內心深處的信念。我在說話的時候，可以感受到主的靈。會後，他們向我致謝，低聲地表示他們尊重我的信仰。」

「我領悟到在這項神聖的事工當中有一種超乎我們本身以外的力量和影響力，也知道為此事工辯護是值得的。我明白只要忠誠信實，當『有人問〔我們〕心中盼望的緣由，』我們能夠『常作準備……回答各人』（彼得前書3：15）時，主就會祝福我們，賜給我們超乎本身的能力。」

這就是尼爾·安德森長老的生活方式——憑信心行動。





信心的基礎

尼爾·安德森生於1951年8月9日，在家中的五個孩子裡排行第三，父母是萊爾·安德森和凱絲琳·安德森；尼爾的父親當時在猶他州立大學研習農業管理技術。尼爾三歲的時候，他們舉家遷居科羅拉多州。

尼爾的父母透過自身的信心和付出的犧牲來教導子女。他們住的地方離教堂約90英里（145公里），長途跋涉到教堂參加教會聚會是他們每個星期天必做的事。他的母親凱絲琳解釋：「我們要讓子女知道教會有多麼重要。」

尼爾五歲的時候，他們家庭搬到愛達荷州波卡特羅的一座酪農場。尼爾養兔子、騎馬、和兄弟姐妹在田野間玩耍；大約七歲的時候，他特別喜歡的一隻兔子從籠子裡跑掉了。他說：

「我把整個小牧場都找遍了，就是找不到。我記得自己當時走到一個舊穀倉後面祈禱，祈求能找到那隻兔子。」

「祈禱之後，立刻有個影像浮現在我的腦海裡，那是在幾塊板子底下的一個地方。果不其然，我走到那個地方就找到了我的兔子。這次經驗和其他類似的經驗都教導我一件事，那就是主會回答我們所有的人微小而簡單的祈禱。」

在父母的農場上生活的那段歲月，灌輸了尼爾勤奮工作的原則。他說：「我擠了很多很多牛奶，也搬了很多很多灌溉用的水管。我還記得聖誕節早上，我們還是得先擠牛奶才能拆禮物。現在回想起來，我發現能領悟『勤奮工作正是現實生活的一部分』是一件很重要的事。」

尼爾年輕時在運動方面也很努力。高中時期，他曾經因為越野賽跑得到表揚。然而，他把大部分的精力投放在其他方面，力求在這些方面表現卓越。他的母親回憶道：「他在高地中學的時候，加入了愛達荷州波塞的『少年州政府』，並由其他代表推選為州長。他是愛達荷州學生議會聯合會會長，這個聯合會是由愛達荷州所有高中的學生團體幹部組成。」

1969年，尼爾·安德森是百翰·楊大學的大一新生，他非常用功讀書。不過，他的姊姊說：「正如他勤奮向學的態度一樣，他也一直認真地計畫去傳教，他唯一擔心的是自己是否已經真的準備好去服務了。我很感動他選擇了信仰。」

安德森長老也記得曾向主求問這個問題。他最近在總會教友大會上回憶往事的時候，同樣有這樣的感受：「雖然你不知道所有的事情，但你知道的已經足夠。」¹有了這樣確切的信念，尼爾·安德森

隔頁，由左至右：今日的尼爾·安德森，以及青少年時期攝於愛達荷州波卡特羅的中學。上，由左至右：1962年，尼爾（中）和父母親萊爾和凱絲琳，以及兄弟姐妹羅莉、雪麗、亞倫合影；童年時期的尼爾攝於愛達荷州的農場。下：1970～1972年，尼爾在法國傳教時的身影。





上：1975年，尼爾和凱西於結婚日攝於鹽湖聖殿。右：1988年尼爾、凱西與子女布藍特、德瑞克、珂梅（哈德洛，後排）以及克莉絲汀（艾伯特）攝於佛羅里達州坦帕。隔頁：1990年左右，安德森長老擔任傳道部會長期間，安德森家庭於法國留影。

接受了傳教召喚，前往法國忠信地服務。

尼爾傳完教後，繼續在百翰·楊大學求學，表現依然出色。他曾經榮獲艾德恩·興格萊獎學金，並當選學聯會副會長。

他也在百翰·楊大學邂逅了對他一生影響最大的人：凱西·威廉斯。就在畢業的前夕，他和凱西於1975年3月20日在鹽湖聖殿結婚。婚後最初的兩年，尼爾在哈佛大學求學，於1977年獲得哈佛大學企管碩士學位。

以家庭為重

尼爾和凱西結婚快滿週年時，他們的第一個孩子誕生了，當時他們還在哈佛大學唸書，之後又有三個孩子陸續出生。

隨著孩子出生，凱西延後學業，但從未放棄完成學位。安德森長老對此表達了內心的欽佩之情：「我們在巴西的時候〔安德森長老在區域會長團服務〕子女已不在身邊，於是她翻開書本，學會葡萄牙文，並完成她的學位——18個學分的葡萄牙文。她就是有這種堅毅不屈的精神。」

完成研究所的學業之後，安德森家庭搬到佛羅里達州坦帕市，打算在當地定居下來，因為那裡是凱西生長的地方，她的娘家也還住在那裡。尼爾從事的幾項事業都很成功，包括房地產開發業、醫療保健業和廣告業。然而，主對他另有安排。

1989年，尼爾在支聯會會長

團服務時，蒙召為法國波爾多傳道部會長。1992年返回佛羅里達州之後不到一個月，又蒙召為佛羅里達州坦帕支聯會會長。第二年，新的召喚來到：這次是進入七十員第一定額組服務。2005年，他蒙召到七十員會長團。接著在2009年4月，他蒙召進入十二使徒定額組。

儘管多年來工作和教會召喚帶給他的壓力不斷，他對家人奉獻的心意卻不會動搖。

安德森家庭的長女珂梅·哈德洛說：「爹地〔他的子女至今仍然這樣親暱地稱呼他〕總是會挪出時間陪孩子。比方說，每個月他會讓一個孩子單獨和他一起吃一頓早餐，他會讓我們選擇吃早餐的地點和聊天的話題，我們都很期待他這樣全心全意的關注。」

德瑞克·安德森記得爸爸會安排



玩樂的時間：「從小到大，我們都很喜歡全家一起打棒球。他下班回家，我們就組隊和哥哥比賽，一起打棒球。」

女兒克莉絲汀·艾伯特回憶道，雖然父親十分忙碌，「但總是有時間傾聽，給我們明智的忠告。」

安德森家庭每天晚上一定會切實做到家庭經文研讀並且唱一首聖詩；要是父母晚歸，孩子就會自己做這些事。

至於家人家庭晚會，安德森家庭通常會研讀旌旗雜誌裡的教友大會講辭。德瑞克說：「我們都很清楚，當先知說話的時候，我們都要好好地聽。」

安德森姊妹說：「尼爾對救主有深厚的信心和愛。他對我和孩子總是百般關愛、呵護備至，這為我們家庭帶來無法衡量的力量，也讓我們的的生活充滿了幸福平安。」

從安德森長老對待妻子的態度來判斷，可以知道安德森姊妹是家庭的重心。她解釋道：「尼爾會對我每天做的一些小事如數家珍，大表感謝——那些事情是許多人根本不會注意到或認為是微不足道的，像是打掃屋子、準備晚餐或洗衣服。」

克莉絲汀說：「我一直很感謝父親總是做榜樣，用體貼、尊重的態度對待母親。他會為母親開門、幫她拉椅子、主動洗碗，諸如此類的事情。」

安德森長老說：「凱西對主、對我、對家庭絕對忠誠，毫不保留。她付出無數心力把我和孩子擺在第一位，這叫我怎麼能不全心全意地愛她、想為她做些事呢？」

他又說：「自從和她結婚，我生活中的各項標準就不斷向上提升——完全不間斷地每天祈禱和研讀經文，而且切實遵守誠命。她對我和子女的影響非常深遠，她在信仰方面有單純的信心又懂得自律。」

安德森長老盛讚妻子是幫助孩子度過困境的堅強支柱。包括擔任傳道部會長的時間在內，過去20年來他有10年的時間住在美國境外，總

共搬過八次家。「你們可以看得出來我們的孩子幾乎每年搬一次家要面對哪些挑戰：他們必須結交新朋友，而且大多數的時候是搬到一個陌生的國家。凱西就是凝聚他們的那股力量，她也讓他們明白這些經驗會對他們有好處。」

這些孩子的適應力也很強。安德森長老說：「我們很感謝孩子們在那些年的犧牲，主也已經賜給他們豐盛的酬賞，讓他們有精選的伴侶和美好的子女。」

信賴主

多馬·孟蓀會長在擔任總會會長團副會長的時候，召喚尼爾·安德森為傳道部會長，而接受這項召喚需要在財務上有所犧牲。那時候尼爾擁有一家廣告公司，業務蒸蒸日上。安德森長老解釋：「這種性質的業務不容易委託別人經營，我們接受召喚的時候，還不知道該怎麼進行工作移交！」

安德森姊妹補充說：「我向來信任他的信心，他始終如一地向我們保證：『只要把主置於首位，祂就會開啓道路，奇蹟也會隨之而來。』」

幾個星期之後，有人自動找上門要買下這間公司。安德森長老說：「顯然是主以奇妙的方式安排的。」

他在法國經常教導傳教士一項原則：「主的事工就是奇蹟的事工」。在安德森會長任內傳教的柯特·克里欽森說：「他總是提高我們的眼界，讓我們看到主希望帶給法國的祝福。他教導我們要有單純的信心，也要切實地服從，而主也的確將祂的奇蹟傾注在我們身上。」

安德森家庭無論奉派到哪裡——西歐、巴西、墨西哥和其他地方——都愛那些忠誠的教友，並且努力學習這些國家的語言。有一次，凱





西談到尼爾花無數時間學習語言的時候，安德森長老表示，他很幸運獲得了一項屬靈恩賜，而主也期望他努力發揮那項恩賜。安德森長老現在會說法語、葡萄牙語和西班牙語。

跟隨教會領袖

安德森長老蒙召為十二使徒之後在總會教友大會上表示：「16年來，我一直將總會會長團及十二使徒視為我效法的榜樣和良師。我感受到他們對天父和神子的愛和堅定的見證，我看到他們孜孜不倦地先求建立神的國，我目睹神的大能在他們身上展現，讓他們滿有能力並給予他們支持。我目睹這些先知的話語都已經一一應驗。」²

安德森長老擔任教會視聽部門執行理事時，幾乎每週都和雅各·傅士德會長（1920-2007）開會。安德森長老回憶道：「有一次我遇到了一個棘手的問題，不知道該怎麼解決，於是去找傅士德會長。他對我說：『尼爾，你為這件事祈禱了嗎？你是否像以挪士那樣整夜祈禱？』然後他坐定在椅子上，說：『我曾經多次整夜祈禱，以便獲得諸多難題的答案，因此，這也會是你獲得答案的方法。』他說的一點沒錯。」

在這段期間，安德森長老監督同一羊圈歸同一牧人之約書這部影片的編製拍攝工作，Mormon.org 網站及教會傳道網站的創設與啟用，以及鹽湖城會議中心視聽系統的安裝作業。

透過這些經驗，安德森長老見識了總會會長團及十二使徒的引導方式。「教會領袖會教導你何謂屬靈的力量。他們不僅教導事實，還教導你如何了解主、傾聽祂的話。你會學著成為主的僕人。」

為個別的教友服務

安德森長老以讚佩的口吻說道：「對我和其他許多人而言，孟蓀會長是一位偉大的教師，他教導我們像救主那樣主動關心別人，也一再強調最大的快樂莫過於知道自己成為主手中的工具，回答了某人真誠的祈禱。」

這些原則都已經深植在安德森長老的心中了。

有一位男青年的母親曾和安德森長老短暫晤面，她回想到有一次她的兒子看到安德森長老夫婦正坐在一間自助餐廳用餐，當時她的兒子「在身心兩方面都瀕臨崩潰邊緣，我的兒子後來告訴我們：『若是別人，我是不會上前去攀談的，可是當我看到安德森長老時，我知道他愛我，於是立刻從椅子上站起來，過去找他。』」

儘管這位男青年由於當時的處境使然，外表上變得很糟，但安德森長老還是認出他來，並

在教會服務的里程碑

- 1970～1972：在法國擔任傳教士
- 1984～1989：佛羅里達州坦帕支聯會副會長
- 1989～1992：法國波爾多傳道部會長
- 1992～1993：佛羅里達州坦帕支聯會會長
- 1993：蒙召到七十員第一定額組
- 1994～1997：歐洲西部區域會長團副會長
- 1998～2001：教會視聽部門執行理事
- 2002～2005：巴西南部區域會長
- 2005～2009：七十員會長團成員
- 2008～2009：七十員會長團資深會長
- 2009年4月：蒙召到十二使徒定額組



叫出他的名字。安德森長老夫婦帶這位男青年回家，給他東西吃，還和他長談。然後，雖然已經是午夜，安德森長老仍然開好幾個小時的車送這位男青年回家。

這位母親說：「安德森長老的影響並未就此結束。現在，多年以後，他還繼續來看望我的兒子，關心他的生活，是他救了我的兒子。」

另一次，安德森長老到醫院探病的時候，注意到一位名叫蘿拉·邁佛森的26歲病患。她剛動過癌症手術，正在休養。她的母親南西說：

「〔安德森長老〕給了她聖職祝福，寄給她一本總會教友大會演講辭。後來他請蘿拉分享心裡所感謝的事，並在百翰·楊大學夏威夷分校演講時引述蘿拉的話。

「在蘿拉康復期間，安德森長老邀請她到他的辦公室，帶她參觀教會行政大樓。

「幾個月後，蘿拉在世上的日子顯然已經不多的時候，安德森長老給了蘿拉一個美麗的祝福，讓她從離開今生到前往來生的過程裡，獲得極大的安慰。安德森長老後來還調整行程，前往蘿拉的喪禮致詞。

「我們都非常感動，安德森長老能夠在承擔全球性的指派任務以及家庭責任之外，依然抽出時間來個別地關心教友。他的確是個好榜樣，做到了救主的教誨，能找出有困難的人並為他們服務。」

主的僕人

兒子布藍特談起父親擔任使徒的召喚時說：「這個召喚是生命當中的重要變化，但不會改變我父母親的生活。他們在私底下和公開場合依舊是一樣的。」凡是認識尼爾·安德森長老的人都會同意這句話。

能在安德森長老擔任總會當局人員期間與他密切共事，是我的福氣。他在童年時期很顯然已經是個具備信心的人，至今那份信心仍舊支持著他。他教導福音極具說服力，這多半要歸功於他在生活中的各方面都忠信地奉行福音。他的忠告總是那麼明智。我看得出他深受祝福，具有高瞻遠矚的洞悉力，我相信這項能力必會隨著他身為耶穌基督使徒的新召喚而與日俱增。

安德森長老在展開這項神聖的服務之際，謙卑地表示：「讓我有幸慰藉的是，在成為神聖使徒的一項必要資格上，主已深深祝福了我。藉著聖靈的力量，我確實清楚知道耶穌是基督，是神的愛子。」³ ■

註：

1. 尼爾·安德森，「你知道的已經足夠」，2008年11月，利阿賀拿，第13頁。
2. 尼爾·安德森，「歸向他」，2009年5月，利阿賀拿，第79頁。
3. 尼爾·安德森長老，2009年5月，利阿賀拿，第78頁。

隔頁，左起：2000年同一羊圈歸同一牧人之約書影片拍攝完成後，與雅各·傅士德會長合影；2004年，在巴西聖保羅聖殿重新奉獻的相關慶典活動中演講；1992年法國波爾多支聯會成立，以傳道部會長的身分與培道·潘會長合影；2009年4月總會教友大會期間與陶德·克理斯多長老合影。右：安德森長老夫婦、子女及孫子女於2006年留影。



比好成績更重要

忽視一個可愛的七歲孩子算什麼英雄？

萱達·史蒂芬

我 拼命試著專心讀但丁的地獄篇，那些字句卻在我的腦海裡亂成一團。我望著客廳的時鐘，已經夜裡10點了。明天早上要考八章的地獄篇，我還沒有準備好；英文課要繳的一篇大綱也得寫完，早上六點

在福音進修班大樓還要上課。我必須早一點上床睡覺。我讀著：

頓時間，滿腔同鄉之愛
油然而生，我將落葉
一一拾起，歸還於彼，
魂聲低啞，無法再語。¹

我終於有辦法在這漫漫長夜裡專心讀點書。

……我們行至樹林邊際，
二環三環交界之地。
正義公理，於此顯示；
嚴刑酷罰，駭人無比。

我七歲的妹妹雪倫叫道：「嗨，萱！」

我輕輕地哼了一聲，希望她會走開。我讀到哪裡了？嗯……駭人無比……駭人無比……啊哈！找到了！

……將此前所未見之景
探看究竟，……

我沒辦法專心，感覺得到雪倫那張娃娃臉正注視著我的一舉一動。我覺得自己像個犯人，受到討厭的妹妹監視著。她見到我看著她，明亮翠綠的眼睛頓時亮了起來，充滿興奮的光采。

「今天在學校，老師告訴我們，二年級的學生要舉行英雄日，打扮成自己心目中的英雄，還要交一個報告。會很好玩喔，我們一整天，包括下課時間，都可以穿著英雄裝，還有……」

我知道嘍哩呱啦的小妹如果不停下來，我就永遠讀不完書，重要的大綱也寫不完，更別想一路保持全部甲等的成績了。

我得想個辦法，不能讓她待在這裡；乾脆來個相應不理，希望她會自討沒趣，去找家裡其他人說她的「英雄日」故事。

我順著食指回到原來在地獄篇裡的位置：

……我說我們隨即
來到一處平地，從……



我知道嘍哩呱啦的小妹如果不停下來，
我就永遠讀不完書，重要的大綱也寫不完，
更別想一路保持全部甲等的成績了。
我得想個辦法，不能讓她滯在這裡。

「我們要把英雄畫出來，還有……」

爲什麼她搞不懂我今天晚上需要開夜車準備功課？我越來越生氣，像一顆快要爆掉的泡泡，這時她倒不說話了。我吃了一驚，我的視線還是牢牢地盯著書本，希望她最後會發現我實在意興闌珊。

她用那無辜、甜美的聲音輕輕地說：「萱。」

我的眼睛還盯著但丁的詩句。她停了一下，我抬頭瞄了一眼，看見她受到我的冷落，一副垂頭喪氣的樣子。我開始覺得內疚，但雙眼更緊盯著泛黃書頁上的字。

「萱，我要你當我的英雄。英雄日那天我可以穿你救生員的制服嗎？」

我的眼睛跳開書本，看見金色頭髮遮掩了小妹傷心低垂的臉龐。我從來都沒有想過自己會是雪倫的英雄——對可愛的七歲小孩懶得搭理的英雄。看穿了自己的自私，我內疚得無地自容。

我放下筆，把書放在一旁，拉著我可愛的小仰慕者的手，把她帶進我的房間。替她穿上我那件飽經日曬的上衣，把遮陽帽戴在她頭上，再把那泡過水、上面依稀可見「萱達」字樣的哨子掛在她脖子上。她抬起頭來看著我，臉上露出我從未見過、最燦爛的笑容。她的愛讓我相信，我的小妹比任何成績都重要。■

註：

1. 見但丁，地獄，第14篇。

開啓諸天



你希望每天諸天都向你開啓嗎？有個方法，那就是遵循先知約瑟·斯密建立的模式。

菊地良彦長老
七十員

你 希望在生活中更強烈地感受到神的愛嗎？你希望感受到和祂的靈更加和諧嗎？你希望每天諸天都向你開啓嗎？

有個方法可以讓你每天都重溫神永恆的愛、啜飲「活水的源頭」（尼腓一書 11：25）；那就是遵循先知約瑟·斯密在 1820 年的一個清晨到樹林尋求問題的答案時，建立的模式。我說的就是早晨用來祈禱、沈思和研讀經文的靈修時間。如果每天早上都有靈修時間，即使只有幾分鐘，你都會深受祝福，我知道這是真的。

遠離噪音和干擾

先知約瑟·斯密對於開啓諸天的一番洞察，令人玩味再三：「聖靈恩賜的顯示、天使的施助、神的力量、光輝或榮耀的展現，都很少公開顯示，……不過即使天使來訪或神親自顯現時，絕大多數也是在密室，在曠野或田間，私下向個人顯現，通常安靜無

聲，也不驚天動地。」¹

很遺憾的是，現代人的生活充滿噪音和干擾。社會上總有數不清的干擾，除非特別安排出時間、下一番功夫，否則很難遠離這些干擾，聖靈的聲音也無法傳達給我們。這也是為什麼在 1820 年一個春天的早晨，約瑟·斯密要一早離家前往樹林，在一個僻靜的地方求問有關宗教的問題。他得到的回答出奇地清楚明白，因為天父和耶穌基督都向他顯現，開啓了圓滿時代的福音期（見約瑟·斯密——歷史 1：14-19）。

同樣的，要得到我們所需的靈性力量，答案就在多馬·孟蓀會長所謂的走進我們自己的「聖林」。他當時是在教導主教們，但這項忠告適用於全體教友：「每位主教都需要一座聖林，讓他可以退隱其中，沈思和祈求指引。我的聖林就是我們支會的老教堂。數不清有多少夜深人靜的時刻，我走到自己接受祝福、證實、按立、教導，最後蒙召喚擔任主領事工的這座教堂裡，站上講台。正門外的街燈





微微照亮了教堂；萬籟俱寂，也無閑人前來打擾。我把手放在講壇上，跪下來和天上的祂分享我的想法、擔憂和問題。」²

這樣的「聖林」時刻當然無法與先知約瑟·斯密在聖林中發生的事相提並論。我們進入這樣的靈修時間，並不是爲了和約瑟·斯密一樣看到父和子。但我們可以信賴天父，相信祂也會答覆我們的祈禱；至於如何答覆，就全在於祂了。

特別安排一段安靜、虔誠和沈思的時間會特別具有力量。我們在寂靜中沈思，更能夠認識天父和祂的兒子（見詩篇 46：10；教約 101：16）。

晨間祈禱和研讀經文帶來的力量

我在夏威夷擔任傳道部會長時，有許多機會和年輕長老和姊妹談話，他們想成爲更好的傳教士，但卻苦於力不從心。我記得有位傳教士深受挫折，後來無法勝任傳教事工，並開始懷疑自己的見證。他來找我，請求我讓他回家。

我沒答應，卻要他效法尼腓的榜樣，爲他的憂慮和渴望沈思並祈禱（見尼腓一書 10：17；11：1）。我多年來都遵循這樣的做法，其他許多總會當局人員也是如此。我請那位傳教士回到住所，然後這樣做：

- 早一點起床——就他的情況而言，提早在早晨 6：30 前幾分鐘起床。

- 做幾分鐘的運動。
- 洗澡和刮鬍子——將自己打理乾淨。
- 換上當天要穿的衣服。
- 到寓所裡一個安靜的地方。
- 跪下來，將自己的靈交給天父，並呼求祂，在虔誠的祈禱中與祂交談。
- 等待祂神聖的啟發，沈思經文或最近的總會教友大會演講，思考他面對的特定問題。

我向這位年輕的長老保證，只要他每天照著做，並認真研讀經文幾分鐘，特別是摩爾門經，就會感到快樂，並得到力量繼續工作。³

幾天以後他來找我，談到他在晨間靈修時間的經驗時不禁熱淚盈眶。他成為主美好的僕人，光榮完成傳教。最近他的妻子告訴我，他還是持續一早起來和天父單獨相處一段時間。

對於每一位我有幸主領的傳教士，我都教導這同樣的原則。我擔心我們沒有盡全力將福音的光帶給夏威夷的人民。傳教士開始這樣做之後不久，我們從教友那裡得到更多回條，有更多機會教導，傳道部洗禮的人數變成兩倍，然後三倍，這都是因為聖靈的力量強化了傳教士付出的努力。

我從個人的經驗得知，只要我們照這樣去做，靈性的力量就會泉湧而至，你會感受到神的愛，並且你的靈性會得到更新，變得更為潔淨、純潔（見尼腓一書 11：22-25；教約 50：28-29）。你會體驗到啟示的時刻，聖靈會向你的靈低語，告訴你怎樣成為更好的父親、更好的母親、

這樣的「聖林」時刻當然無法與先知約瑟·斯密在聖林中發生的事相提並論，但我們可以信賴天父，相信祂也會答覆我們的祈禱。

更好的兒子或女兒、耶穌基督更好的門徒。

找到每個問題的解答

我認識一位好教友，她有美滿的婚姻和六個美好的兒女，很努力成為丈夫最好的伴侶、兒女最好的母親，同時也是支會裡很成功的女青年領袖。但是有時候她覺得自己不夠好，因而變得沮喪，心靈感到空虛。

有一天她和丈夫來找我，談到她在那樣的時刻所感受到的無力感。她和聖職領袖，特別是她的丈夫談起她的擔憂，但是仍

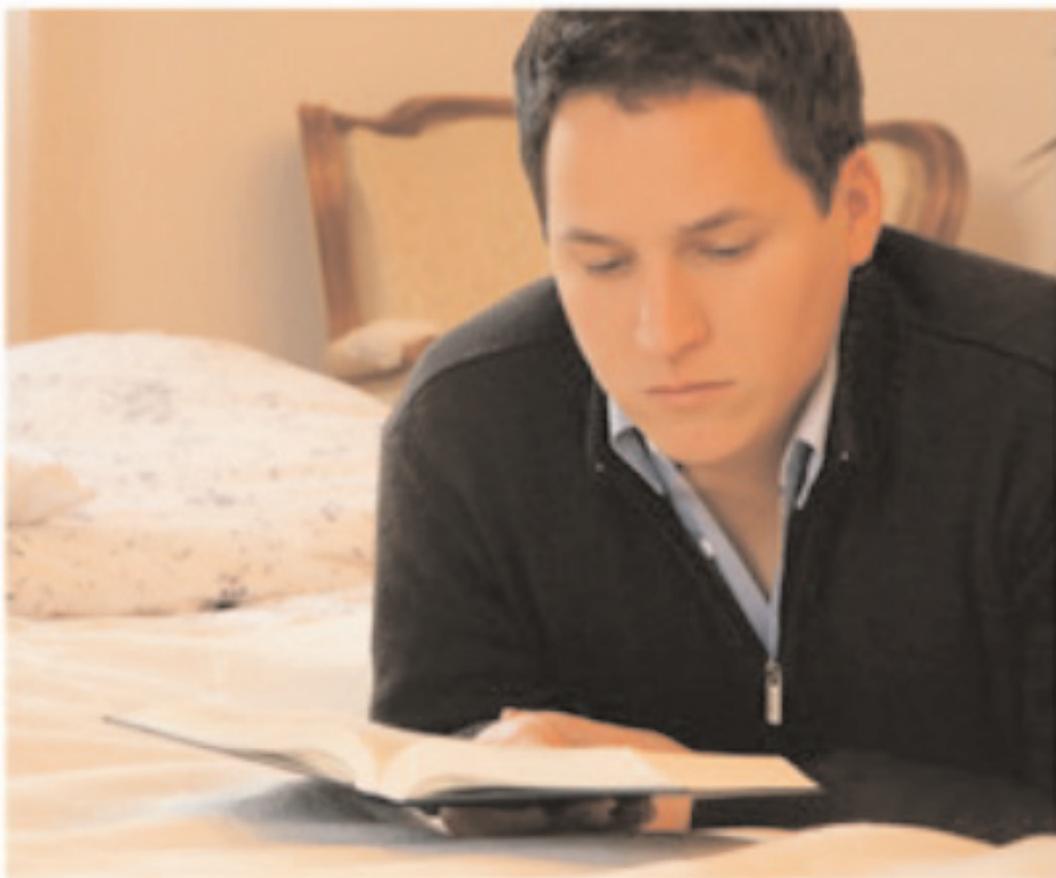
徒勞無功。我建議她在丈夫上班、孩子上學後，在家裡找個安靜的地方，虔敬、謙卑地和天父交談。我建議她感謝神給她的祝福，然後靜待祂神聖的靈感啟發。她答應每天都這樣做。

不久之後我收到她寄來的一封信，她說每天在那段安靜的時刻，她會跪下來，將個人的重擔放在天父腳前，而天父會掃除她的憂慮，她感受到神對她的重視，也由於祂醫治她的心靈，使她更了解如何「安慰人痛苦」⁴。

更了解贖罪

我們利用每天的靈修時間來獲得更大的靈性力量時，就會蒙福更認識天父、救主及祂的贖罪，也會領悟「耶穌的良善」（摩爾門書 1：15）。我們因祂永恆之愛的力量，而感受到「無比的快樂」（尼腓一書 8：12）。我們會更愛救主，因為祂在塵世的聖工期間為我們做的一切，特別是在客西馬尼園中、在十字架上，以及復活的時候，

我們利用每天的靈修時間來獲得更大的靈性力量時，就會蒙福更認識天父、救主及祂的贖罪，會領悟「耶穌的良善」，也會因為祂永恆之愛的力量而感受到「無比的快樂」。



也因為祂在今日繼續為我們做的一切（見約翰福音6：51；阿爾瑪書7：11-12）。

多年前，十二使徒定額組的密文·培勒長老在造訪美國蒙大拿州培克堡印地安保留區時有這樣一個經驗。當時他需要靈感和能力來幫助那個地區的人。

有一天晚上他做了一個夢，夢中他被帶進一個房間，看到「我想像中最榮耀的人物，我還是被帶上前去、受到引荐與祂認識。……祂微笑，叫著我的名字，並伸出手迎向我。就算我活到一百萬歲，也不會忘記那個笑容。祂把手臂放在我的肩膀上，並將我抱在祂的懷裡，親吻我，也祝福我，直到我全身震顫。結束時，我俯伏在祂腳前，因此看到祂腳上的釘痕；我親吻祂的雙腳時，全身充滿無比的喜樂，我覺得自己好像在天堂一樣。那時候的感覺……就是：噢！如果我能……到祂面前，重溫當時的感受……，我願意付出現

在擁有的一切，甚至將來夢想擁有的一切！

「就像我知道自己活著一樣，我知道祂活著。」⁵

我不知道你在今生是否也會有同樣的經驗，但是我知道，只要你每天不斷在家中的祕室與天父會面，就會透過一些無可取代的方式認識祂和我們的救主（見尼腓三書19：16-23，25-29）。願你這麼做，並透過天父為你預備的任何榮耀方式體驗到諸天向你開啓的經驗。■

註：

1. 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121頁；亦見*History of the Church*, 5:30-31。
2. 參閱多馬·孟蓀，「主教——福利的中心樞紐」，1981年4月，聖徒之聲，第130頁。
3. 見「主，您的靈，感動我心」，聖詩選輯，第93首。
4. 見「主，我願跟隨您」，聖詩選輯，第137首。
5. In Melvin R. Ballard, *Melvin J. Ballard: Crusader for Righteousness* (1966), 66.

太多資訊？

嘗試「不插電」的生活
(見教約 101 : 16)。



防範 內在的危機： 米柯維荷傳說

亞當·奧申
教會雜誌

拜倫·伊奇放下手中的焊接工作，休息一下，他拿起護目鏡，擦掉額頭上的汗水。伊奇會長是瓜地馬拉市佛羅里達支聯會聖胡安分會的會長，此刻正在為他的妻子愛特維娜和四個孩子蓋一幢新房子。

他很愛家人，希望新房子會很舒適，也希望房子安全堅固。門鎖、燈光、牢固的屋頂和牆壁，是可以保護房子不受人為或大自然侵害的幾項設施。

談到保護寶貴的家人時，伊奇會長停了一下。因為他深知米柯維荷的傳說，明白不管房子多麼能隔絕外物侵犯，對他的家人而言，最危險的卻是他們容許入內的事物。

米柯維荷的沒落

米柯維荷是一座古城的遺址，位在伊奇家附近，早在公元900年就已經建立，在500年前左右崩解之前，一定是個十分壯觀的城市。這座城市固若金湯，座落在眾山之巔，周圍的通道陡峭難行。考古學家估計，這座城市一度曾有1,500人居住，另外有7,000人住在附近的山谷。



瓜地馬拉

● 米柯維荷

米柯維荷崩解的確切原因不明，但其傳說卻發人深省。1525年，西班牙征服者派卓·阿爾瓦拉多圍攻米柯維荷。西班牙人和當地的盟友用了一個多月的時間才攻下該城，損失慘重。不過對米柯維荷的居民而言，那裡仍是固若金湯的家園。

但是傳說中提到，有條神祕通道可以進城，入口則在遠處的一個山洞；米柯維荷的居民以為通道既小又隱密，不需要防衛。

西班牙人找到了通道，他們利用這疏於防守的小入口進城，冷不防從內部偷襲其中的居民，一舉毀滅了米柯維荷。

找出弱點

伊奇會長相信家人和家庭就像米柯維荷一樣，會在靈性上受到攻擊，因為撒但「與神的聖徒作戰，將他們包圍起來」（教約76：29）。

伊奇會長說：「敵人不斷想趁虛而入，我們必須時時儆醒。」

實質或靈性的牆都擋不住敵人從不設防的門口進來。神的先知不斷警告我們，不論牆壁多麼堅固，敵人仍可從危險的入口進來。這樣的缺口大多牽涉到我們所看、所聽及花時間做的事。

保護我們的家庭



「我們必須讓家庭成為躲避暴風雨的避難所，因為周遭的暴風雨愈來愈猛烈。縫隙再小，只要乏人注意，負面的影響力就會滲透到家庭的牆垣之內。」

十二使徒定額組多馬·貝利長老，「家庭的重要」，2003年5月，利阿賀拿，第40頁。

上：拜倫·伊奇和愛特維娜·伊奇和子女（左起）
蓓西達、拜倫、葛蘭黛和納爾遜參觀瓜地馬拉米柯維荷遺址。傳說中這座固若金湯的城市就在敵人找到祕密通道之後淪陷。



不過，即使聽了先知的警告，要採取什麼樣的行動，仍在於個人的決定。

鞏固家庭

聖靈可以幫助我們判斷我們的作為到底會使我們堅強，還是使我們軟弱。

摩爾門教導我們：「判斷的方法，就像分辨白晝與黑夜那麼簡單，……因為看啊，基督的靈已賜給每一個人，使他們能分辨善惡」（摩羅乃書7：15-16）。

伊奇會長說：「我們需要聖靈做我們的嚮導，我們的生活中應納入能邀請聖靈同在的事，並去除會冒犯祂的事。」

十二使徒定額組的大衛·貝納長老教導：「這個標準很清楚。假如我們所想、所看、所聽或所做的事使我們遠離聖靈，我們就應該停止去想、去看、去聽或去做那件事。……在這個日益邪惡的世界裡，要接受『神聖之靈為〔我們的〕指導』（教約45：57）不但是可能的，更是我們靈性的成長與生存所不可或缺的。」¹

重建牆垣

在500年後的今天，人們力圖維護並重建米柯維荷遺址，這是一項艱鉅的工程。

伊奇會長和伊奇姊妹也努力維護和鞏固他們的家庭，不受世俗的侵害，這也是一項艱鉅的工程，但只要透過家庭祈禱（見教約10：5）、家庭經文研讀（見尼腓一書15：23-24）、家人家庭晚會（見尼腓二書25：26），以及教導服從的重要（見教約88：34）就可以做到。

伊奇會長和伊奇姊妹也教導悔改，因為他們了解即使他們和家人做了這些防禦措施來保護自己，仍有許多的缺口是防不勝防的；稍有分心就會導致軟弱，這時候就會有人跌倒。

為了幫助家人準備好面對這樣的時刻，伊奇會長和伊奇姊妹體會到不僅需要教導子女對耶穌基督的信心及祂的贖罪，也需要教導悔改（見教約68：25），這樣孩子一旦犯錯，就會看到牆上的裂痕，並知道如何修補。

伊奇會長說：「誘惑永遠都在，我們必須認出自己的錯誤並儘速悔改，這樣才不會阻礙進步，也才能常有聖靈保護我們。」

夜幕漸漸低垂，伊奇會長想著米柯維荷的傳說，收拾工具，召集家人一起作晚間祈禱，抵抗那黑暗來襲。■

註：

1. 貝納·大衛，「使我們得以常有祂的靈與我們同在」，2006年5月，利阿賀拿，第30頁。

拜倫·伊奇和愛特維娜·伊奇不僅試著保護子女遠離屬靈的危險，也教導他們悔改的原則，以防萬一敵人突破家庭的防禦，趁虛而入。

追求教育和終生學習

教導能為探訪對象帶來祝福的經文與引言或其他必要的原則；為教義作見證，並邀請教導對象分享她們所感受及學習到的事。

我為什麼需要不斷追求屬靈和屬世的教育？

教約93：36-37：「神的榮耀是智能，換句話說，是光和真理。光和真理棄絕那邪惡者。」

總會婦女會會長茱麗·貝克：「主告訴我們，我們的時間應當要『專用於研讀經文』（教約26：1），又說：『摩爾門經和神聖經文是……給〔我們〕的指示』（教約33：16）。每位婦女在家裡都可以成為福音教義的老師，教會裡每位擔任領袖和教師的姊妹也都需要具備福音知識。如果妳們還沒有養成每天研讀經文的習慣，請現在就開始，不要中斷，為妳們在今生和在永恆中的職責作好準備」（「我的靈魂在經文中得到喜樂」，2004年5月，總會婦女會會長茱麗·貝克：利阿賀拿，第107-108頁）。

多馬·孟孫會長：「除了研讀屬靈的事物之外，屬世的學習也是不可或缺的。……我敦

促各位要追求教育——如果妳們現在尚未這麼做，或以往沒有這麼做——因為這樣才能在必要的時候，準備好負擔家計。

「妳們研讀和學習時，才能會增加，會更有能力協助家人學習，妳們心裡也會獲得平安，知道妳們是在準備自己，以因應人生中可能發生的各種不測」（「引導妳們的三項目標」，2007年11月，利阿賀拿，第119頁）。

如何活到老，學到老？

總會會長團第一副會長亨利·艾寧會長：「在時間運用上，我們必須作一些困難的抉擇。……但是記住，各位對教育的興趣，不僅是為了今生，也是為了永生。一旦以屬靈的眼光看清現實，就會將屬靈的學習放在第一位，但同時也不會忽略屬世的學習。……

「……由於我們很難分辨該知道些什麼，因此需要上天幫助我們知道，在眾多可以研讀的事情中，學習哪些事才是最明智的；這也意謂只要有機會閱讀或聆聽能幫助我們學習真理及有用知識的事物，就不該將時間浪費在娛樂上。不斷追求新知應成為我們的標記」（“Education for Real Life,”

Ensign, Oct. 2002, 18, 19)。

十二使徒定額組羅拔·海爾斯長老：「要活到老、學到老，需要幾項基本特質：勇氣、堅定的渴望、謙卑、耐心、好奇心，及樂意和人溝通、分享所學。……

「親愛的姊妹，不要小看自己身為婦女或母親的價值。……不論是處於今日的塵世，或是你帶給子女和伴侶永恆的學識及益處，在這兩方面都不要讓世人界定、詆毀或限制你對終生學習的感受，以及在家擔任母職的價值。

「活到老、學到老是促進人類心智、身體和靈魂朝氣蓬勃的要素，能提升自我價值及自我實現。活到老、學到老使人精神愉快，也是對抗老化、憂鬱和自我懷疑的防護措施」



（“The Journey of Lifelong Learning,” in *Brigham Young University 2008-2009 Speeches* [2009], 2, 8-9）。■



處理 產後憂鬱症：

福音的觀點

婦女一旦罹患產後憂鬱症，
得到丈夫、家人及他人的支持
是很重要的。

琳恩·克利斯特

百翰·楊大學護理學院教授

安娜（化名）和丈夫嘗試再添一個寶寶，經過四年的努力後，他們心懷感激地迎接女兒誕生。但是安娜發現，要應付新生兒的需求，再加上照顧幾個兒子的生活起居，讓她心力交瘁。儘管她努力做好每件事，並讓一切作息如常，但安娜發現自己越來越憂鬱；安娜得了產後憂鬱症。

所有的母親，包括安娜在內，都知道有了寶寶「理當」是令人高興的時刻，也知道新手媽媽「理當」為生命中這個非凡的祝福心懷感激。但對一些婦女而言，產後的情緒失調使得她們受到嚴重的干擾，無法感受到這樣的快樂。產後憂鬱症以不同的方式呈現，為此病症所苦的婦女在身體、情緒，甚至靈性上都受到牽連。例如，這樣的婦女在如此重要的轉變期，常對自己有不切實際的期望，覺得自己應該是「超級母親」或「超級妻子」，能夠立刻為自己或新生兒做到每一件事。

重要的是，這些婦女和她們的家人應該了

解產後憂鬱症是什麼（或不是什麼），辨識症狀，找出有效的方法來因應；最重要的，是要知道在處理憂鬱的情緒時，也有希望過正常的生活。

罹患產後憂鬱症的婦女並不表示她們很軟弱或做錯什麼事，更不能責怪她們有這種心力交瘁的感覺。在大部分的案例中，這個狀況是暫時的。罹患產後憂鬱症和面對其他考驗一樣，在尋求獲得靈性力量的過程中，會和救主更加接近。曾任總會女青年會長的阿德絲·卡普姊妹說明：「我們認識救主，但卻往往在面對逆境時，才會真的尋求祂、認識祂、愛祂。……我可以從自己的生活經驗中見證，我們最沈重的一些負擔、失落感和心痛，到最後會在『等候耶和華』（以賽亞書 40：31）時，被「神所賜、出人意外的平安」（腓立比書 4：7）所取代。¹

不只是「產後低潮」而已

有些婦女在產後會出現短暫的感傷現象，就是常說的「產後低潮」，這類的症狀通常會在產後第一週內出現，並且持續 10 天之久，可能的症狀包括：想哭、躁怒、疲倦、不安，及情緒起

伏不定。產後低潮多半歸因於母親經歷的生理變化，而睡眠不足、營養不良、嬰兒難帶及缺乏支持都會使症狀加劇。產後低潮在全世界各種文化中都存在，高達百分之八十的產婦都受其影響。

相對的，產後憂鬱症是一種生化失調的疾病。雖然沒有人確知真正的成因，研究人員相信懷孕及生產之後荷爾蒙值的轉變，引發腦內的化學變化，再加上新生兒到來造成的壓力和疲倦，就會導致憂鬱。大約百分之十的產婦會得到產後憂鬱症，症狀通常在產後四週內出現，但也可能在一內年隨時出現。許多罹患產後憂鬱症的婦女之前都曾有憂鬱的現象；新手媽媽若屬於這一類型，就需要仔細記錄自己的心情，一旦症狀出現或惡化，就要趕快尋求幫助。

一些經歷產後憂鬱症的婦女在幾個星期後就會開始好轉，而另一些婦女則是一連好幾個月都覺得「不對勁」。但她們不會求救無門；辨識症狀就是讓心情開始好轉的第一步。

症狀

新手媽媽時常認為感到憂鬱是軟弱的表現，甚至會擔心一旦讓人知道她的感覺，就會被人看不起。這些顧慮加上其他的因素，會使她不願意和人討論症狀，因此導致沒有診斷出產後憂鬱症、並且進行治療。

約翰提到他們家經歷產後憂鬱症的經驗時說：「我的妻子凱若琳隱瞞症狀，連我都不知道。我沒辦法知道她到底有多痛苦，我想她認為身為主教的太太，她不能讓任何人，包括我、她的朋友和她的母親知道發生了什麼事。」

著名的護理研究員雪柔·貝克博士稱產後憂鬱症為「偷取母職的竊賊」²。但是家人和親近的朋友可以透過發現症狀來減輕「遭竊」的

程度，他們可以注意新手媽媽的行為是否有下列改變：

- 每天大部分時間都有憂鬱的情緒。
- 不笑也不和嬰兒玩。
- 垂頭喪氣或面無表情。
- 悲傷的情緒揮之不去。
- 談論她在自己和嬰兒身上察覺到的缺點。
- 表現出內疚或能力不足的感覺
- 對日常的普通事情猶豫不決。
- 明顯的躁怒情緒，特別是碰到嬰兒吵鬧或哭泣時。（見第30頁邊欄，「產後憂鬱症的症狀」，進一步認識只有母親自己才會察覺的內在徵兆。）

家人或親近的朋友如果認為察覺到這些症狀但又不太確定的話，可以小心地詢問母親這樣的問題：「你覺得沮喪〔或憂鬱或絕望〕嗎？有這樣的感覺多久了？」或是「你覺得生活不快樂嗎？」一旦母親和親近的人辨識出這些症狀，就可開始處理憂鬱症的問題。

處理產後憂鬱症

處理產後憂鬱症不僅對婦女本身的福祉很重要，對嬰兒及其他的家人也很重要。由於母親經常是子女社交環境的中心，她的情緒會影響子女，而母親和嬰兒的福祉也影響全家的福祉。

由於這樣的情況會影響到全家，因此應付產後憂鬱症應是全家人的事。得到丈夫、家人及其他人的支持對母親而言很重要。

家人及朋友的支持。根據「家庭：致全世界文告」，「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。」³面對產後憂鬱症的挑戰時，最主要的策略是鞏固夫妻關係，丈夫的心思應該更加謹慎、細膩。新手媽



家人和親近的朋友可以注意症狀、提供協助和支持，來減輕產後憂鬱症。

媽在下列這些活動中得到丈夫的幫助和支持是很重要的：

- 接手處理家務和照顧其他子女。
- 限制訪客的人數，以營造平靜祥和的環境。（不過，對一些婦女而言，訪客有助她們減輕憂鬱的症狀。）
- 幫助母親得到足夠的休息、適當的營養及運動。
- 協助照顧新生兒。
- 學習有關產後憂鬱症的知識。
- 在適當的時候給予聖職祝福。
- 常伴左右——傾聽、關心、並且陪在她身邊。除了擁抱，再加上這麼一句足以療傷止痛的話：「這一切真是辛苦妳了。」
- 鼓勵新手媽媽接受適當的專業協助。

拉結在生完第三個孩子後罹患了產後憂鬱症，她說：「就算小小的工作也好像比登天還難，因為實在提不起勁，也沒有體力。我很感謝外子的

諒解和愛心，並且幫助我得到迫切需要的援助。」

作丈夫的可能很難了解產後憂鬱症，有時候可能會有慌亂、挫折、生氣、內疚、不安或難為情等反應。不妨透過諮詢或閱讀，讓他更了解產後憂鬱症，並學習怎樣可以最有幫助。這樣做對丈夫和妻子都有好處。

喬安娜在雙胞胎早產後就受產後憂鬱症所苦，她說：「這件事對撒母耳和我都是挑戰，但我們的婚姻卻更鞏固。我們的關係比以前更親近，我們一起解決問題，我也靠他給我聖職祝福。我們確實彼此溝通，也和主溝通。」

親戚和教會團體也可助丈夫一臂之力。前任總會婦女會會長團副會長凱薩琳·休斯談到她罹患產後憂鬱症和得到他人幫助的經過時說：

「兒子出生後……，我陷入極度憂鬱之中。我們家族裡有很多女性都得到產後憂鬱症，你們知道，在那個年代，醫護人員對這種狀況的婦女的幫助少之又少，我只能獨自努力突破這層層的黑暗。

「不過在那段煎熬的日子中，幸好有支會裡

產後憂鬱症的症狀

懼 患產後憂鬱症的產婦可能有以下一項或多項症狀：

- 苛求完美。
- 覺得心力交瘁或有失敗的感覺。
- 覺得期望破滅。
- 陷入絕望。
- 無法專心或集中精神。
- 感到寂寞
- 慌張失措。
- 難以入眠。
- 食慾不振。
- 覺得自己快要失去理智。
- 掙扎度日。

美好的姊妹安撫我、為我分憂解勞，他們照顧我的孩子，也照顧我的身體、情緒和靈性，幫助我度過這個情緒上的難關。」⁴

婦女也可以透過為新手媽媽設立的機構來得到其他幫助。克莉絲汀住的地方離親人很遠，她在生完第一個孩子後覺得很孤單。她說：「我和同社區的其他年輕婦女聊天，發現大家碰到的困難都差不多。這真的很有幫助，我發現自己常開懷大笑而不是獨自哭泣。」

專業治療。新手媽媽不妨考慮尋求專業協助，包括後期聖徒家庭服務中心的諮詢服務（見 www.ldsfamilyservices.org）或醫護人員推薦的適當資源。有些人可能需要服用精神科醫生或其他臨床醫生開立的處方藥物。

照顧好自己。新手媽媽照顧好自己是很重要的，要盡量休息、吃營養的食物，並且和一群媽媽聚聚或陪孩子和其他孩子玩耍，來讓自己「透透氣」。

另外，由於母親在體能和精神上的負擔很重，因此需要設立切合實際、富有彈性的目標，並且，記住「凡事都有定期」（傳道書 3：1）。伊莉莎白在短短幾年之間生了四個女兒，她說：「當其他孩子需要乾淨的衣服穿、午餐有飯吃的時候，並不能因此不做其他家事或煮飯。但是我發現每天做一點是很可行的作法，像是洗一籃衣服、清理浴室洗手台（而不是整間浴室）、擬菜單，並由丈夫去購物。即使每天只做一點，也會讓人有成就感，給人莫大的鼓勵。」

其他有用的管道。下列這些活動可能也有助於處理和解決產後憂鬱症：

- 聽振奮人心的音樂。
- 研讀經文和其他啓迪人心的書。安娜說她特別喜歡讀尼腓二書第 4 章，裡面敘述了尼腓沮喪和懷疑的心境，以及後來漸漸體會到主對他的愛：「我的神一直是我的支柱；祂引導我通過……苦難」（尼腓二書 4：20）。
- 寫日記。拉結說：「寫日記幫助我傾訴內心深處絕望的感覺、幫助我更注意到是什麼引發憂鬱的感覺，也幫助我開始計算恩典。」
- 祈求幫助和安慰。安娜說：「我迫切需要聖靈的安慰，但是憂鬱症使我更難以感受到祂的安慰。我試著反抗那負面的聲音，因為那使我覺得更軟弱，懷疑自己是否有能力克服這些負面的情緒。」喬安娜在作個人祈禱和沈思時，問了自己和主這個問題：



我們一旦體認到可以從考驗中有所學習時，即使考驗還未結束，我們的信心已經能獲得鞏固。

「天父，我該從這件事情上學到什麼？」

人生考驗的作用

我們一旦體認到可以從考驗中有所學習時，即使考驗還未結束，我們的信心已經能獲得鞏固。在我們拼命尋找希望的時候，神不會讓我們孤單奮戰。十二使徒定額組的傑佛瑞·賀倫長老勸誡我們：「對任何奮力尋求見到那光、期盼找到那份希望的人，我要說，堅持下去，繼續努力，神愛你們。」⁵祂確實愛我們。賀倫長老的妻子派翠西亞·賀倫姊妹曾邀請我們回到「我們完整的靈魂，使我們的內在和諧合一，在生活眾多層面的需求和責任中尋求平衡。」⁶

安娜說明她經歷的過程：「我努力克服產後憂鬱症時，總是尋求超越黑暗，迎向光明，即神子的光。我在讀到以賽亞書 53：3-4 時，流下淚來，我第一次完全了解救主是『多受痛苦，常經憂患。……祂誠然擔當我們的憂患，背負我們的痛苦』；我堅信這項應許，相信救主是我個人的救主，蒙差遣來「賜華冠與〔我們〕，代替灰

塵；喜樂油代替悲哀；讚美衣代替憂傷之靈」（以賽亞書 61：3）。我仰望救主時，就更完全明白祂知道我的痛苦，當我尋求祂，祂會細心地援助我。」■

註：

1. Ardeth G. Kapp, “Pray Not for Light Burdens but for Strong Backs,” *The Joy of Our Salvation: Talks from the 2004 BYU Women's Conference* (2005), 116.
2. Cheryl Tatano Beck, “Postpartum Depression: It Isn't Just the Blues,” *American Journal of Nursing*, vol. 106, no. 5 (May 2006), 40.
3. 「家庭：致全世界文告」，2004年10月，利阿賀拿，第49頁。
4. Kathleen H. Hughes, “Serving and Supporting One Another,” *The Rock of Our Redeemer: Talks from the 2002 BYU Women's Conference* (2003), 52.
5. 傑佛瑞·賀倫，「將來美事的大祭司」，2000年1月，利阿賀拿，第42頁。
6. Patricia Holland, “‘One Thing Needful’: Becoming Women of Greater Faith in Christ,” *Ensign*, Oct. 1987, 30.

「我的朋友開始抽煙。 我該如何幫助她戒煙 卻又不冒犯她？」

你的朋友大概知道抽煙對身體不好。她如果是教會的教友，就應該知道抽煙違反智慧語，因此要幫助她，最好的方法就是不要批評她，而是鼓勵她克服這個習慣。

和她討論這個問題時，讓她明白你這樣做是因為關心她，也關心她的健康和屬靈的福祉。如果你發現她想戒煙，就要支持她、鼓勵她。不妨讀宣講我的福音，第189頁，裡面提出了一些幫助人們克服習慣的建議。

許多在教會慕道的人學到智慧語後都能夠戒掉煙癮。這樣的轉變不僅歸功於他們有更大的動機，也因為他們有屬靈的祝福。主祝福他們不再渴望抽煙，而是渴望服從。可以考慮邀請朋友和你一起禁食祈禱，祈求能獲得這項祝福。

問她你能幫什麼忙



告訴她你愛她、關心她。以和善的方式提醒她抽煙有害身體健康。告訴她你希望儘可能地幫助她，並問她你能做什麼。

愛莉莎，13歲，美國，猶他州

作好榜樣

我讀高中時，有很多朋友開始抽煙。我是這群朋友中唯一的教友，他們知道我是教友。有一次他們問我為什麼不抽煙，我笑一笑，謙虛地回答說：「我們知道聖經說身體是神的殿，是給我們的特別禮物，因此我們需要好好愛惜這份禮物，因為這是從神而來的。」他們回答說，或許我是對的，我們需要照顧自己的身體。我和他們分享我對智慧語的見證，只要我們好好照顧自己的身體，就會得到祝福，擁有健康和知識。我從他們臉上的表情看得出來他們相信我所分享的事。那天以後，我看到他們已經有所改善。和有煙癮的人分享見證能幫助他們選擇正義。

米迦勒，18歲，菲律賓，巴拉望

鼓勵她祈禱



首先，我會祈禱，祈求天父感化她的心，幫助她了解智慧語的重要，並幫助她改變。我會提醒她抽煙對靈性和生理的不良影響，也會提醒她，將來她有機會成為母親，以及她的身體是神的殿，如果她玷污了身體，天父就會不喜悅。我會鼓勵她祈求天父幫助她。

但以理，17歲，奈及利亞，里弗斯

贏得信任



我一直認為，要讓朋友信任你，最好的方法就是與他們談論他們所面對的問題。表達你的關切，會讓他們知道你關心他們，也關心他們目前的處境。你一旦更了解他們面對的問題，就可以提供建議和協助。這會讓你的朋友了解：正是因為有人真正關心他們，才會告訴他們不要再傷害自己。

布藍，18歲，美國，亞利桑那州

表達關愛

首先你必須向她表達你的愛及真誠的關懷。一旦她知道你關心她，你就要委婉有禮地問她為什麼決定開始抽煙。提醒她：她的身份、人的價值，以及抽煙對她的傷害。不妨引

用智慧語的相關經文以及隨之而來的祝福（見教約第89篇）。不論斷別人，就比較容易打動他們的心。

馬利安娜，18歲，阿根廷，布宜諾斯艾利斯

照顧我們的身體



友誼是很敏感微妙的，特別是要別人接受你個人的看法和意見時更是如此；一旦牽涉到福音，那就更困難了。我鼓勵你向這位朋友表達關懷，並向她解釋抽煙是不健康的。告訴她，你不希望她的身體受到傷害；時機成熟時，分享你個人對智慧語的看法。身體是天父賜給我們的最貴重的禮物之一，當我們照顧好身體時，祂就會祝福我們。

肯特，21歲，加拿大，亞伯達省



伸出援手

「我們有很多年輕人誤入歧路，受到誘惑沾染世上的罪惡。這樣的人很渴望從那些有能力堅守真理的人身上獲得力量。透過生活正義、伸出援手以及用心體諒，你們可以援助、拯救他們。屆時，你們會有多麼快樂啊！你們帶給他們的祝福會是多麼長遠啊！」

多馬·孟孫會長，「信徒的榜樣」，1993年1月，聖徒之聲，第90頁。

下次的問題

「有人嘲笑我是教會的教友，也嘲笑我努力維持自我的標準時，我該如何回應？」

請在2009年9月15日前將你的回答寄至：

**Liahona, Questions & Answers 9/09
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）

我應該在什麼時候接受教長祝福？

羅伯特·瓦斯塔夫

猶他州西斯普陵維支聯會，教長

珍 娜 17 歲的時候來我家接受教長祝福。作祝福之前，我們談了一下，從談話中我了解到她在打電話和我約定這次見面之前幾個月，就已經拿到主教的推薦書了。她等了一段時間才來，是因為害怕她得到的祝福會要求她做一些難以達成的事，她也很擔心自己還沒有準備好。

我告訴她：「天父的應許不是誠命，只有在你有意願而且努力使之實現時，祝福中的應許才會實現。」我也向她保證，身為教長，我不會論斷她也不會指責她，只是要給她祝福。

何謂教長？

先知約瑟·斯密解釋道：「有基督教會的地方就應該有祝福教長來造福聖徒的後代，像雅各將他的教長祝福給予子孫一樣。」¹

支聯會教長是天父忠信的僕人，被按立到教長的職位，並且終生擔任



這項職位。他通常年紀較長，對你在成長過程中會面對的許多事情都有見識。

他的召喚是給予祝福；他不是顧問，不會給人建議；他不是主教，所以也不會審判人。當他把雙手按在你的頭上給你祝福的時候，天父會透過聖靈的提示給教長一些意見和想法，有時候甚至是特別要對你說的一些話，然後教長會把這些想法和意見納入你的祝福中。

何謂教長祝福？

海樂·李會長（1899-1973）形容教長祝福是「從你人生可能成就的篇章中，擷取出的一個〔段落〕。」²教長把雙手按在你的頭上的時候，你會注意到這項祝福通常包含以下幾部分：

聲明教長的權柄。這些祝福是藉由麥基洗德聖職權柄並透過聖靈的啟發而給予的。

宣布家系。每位教友都從以色列十二支派中的一支繼承某些屬靈的祝福及責任。藉著聖靈的啟發，教長宣布你會經由哪個支派獲得這些祝



祝福與見證

「教長祝福是獨特不凡的特權，凡是心智已經成熟到能夠明白這項祝福的本質和其重要性的忠信教友，都能獲得這項祝福。這項尊榮的祝福有力地見證了主耶穌基督的使命——亦即為我們每個人帶來超升。……每次一讀再讀祝福辭，我們的見證會得到鞏固、增強，我們的生活也會更有目標。」

參閱總會會長團第二副會長雅各·博士德（1920-2007），「教長祝福」，1983年6月，聖徒之聲，第38頁。

福。這個家系不是單憑種族或國籍來決定的；即便是出自同一原生家庭的成員，也有可能屬於不同的以色列支派。這個家系與你在主的國度裡的責任有關。許多教友屬於以法蓮、瑪拿西或猶大家系，在我們將福音傳至各國、各族、各方、各民的現階段，這幾個以色列支派是最常見的。³

個人的祝福。在教長祝福的這個部分，你會獲得有關你一生的一段敘述，那是在靈的提示下說出的，也具有預言性。你的祝福可能也包括將達到的各種成就、主給你的祝福，以及有助於保護你不致遭受傷害或逆境的勸誡和警告。祝福裡面不會逐一提到你會遇到的每件事，但是會提到需要特別留意的事。如果沒有提及要去傳教，並不表示你無法去傳教，也許只是表示神覺得你可以勝任傳教這件事，不需要在教長祝福裡特別強調。

教長祝福可長可短，但祝福的長短與配稱程度無關。

閱讀祝福辭很像在閱讀經文。你閱讀時，會對該做的事獲得新的見解，也會對人生產生美好的感覺。你越常閱讀祝福辭，就會越了解它對你的意義。

教長祝福是你專屬的啓示，是個人、神聖且機密的，不應該只爲了滿足別人的好奇心就與人分享。「這是在聖靈的啓示下給予的，應在這同一位聖靈的影響下來閱讀及加以詮釋。」⁴

我應該在什麼時候接受教長祝福？

簡單地說，接受祝福的最好時機就是你準備好的時候。「準備好」是指在情感和靈性上都作好準備，這很可能是在青少年階段，在你漸漸變得獨立，並開始思索自己的人生以及未來的時候。

屆時你會真心渴望獲得一個祝福——不是因

爲朋友都接受了祝福，而是因爲你自己渴望有這個祝福。讓你產生這個渴望的時機可能是：看到別人做了你知道是錯誤的事，有朋友或親人過世，在教會聽到一篇令你感動的演講，閱讀經文

而更認識救主以後，獨處及開始感受到神對你的愛時，快到傳教年齡，出外上大學，入伍服兵役，或者在聖殿裡結婚等等。

如何得到教長祝福？

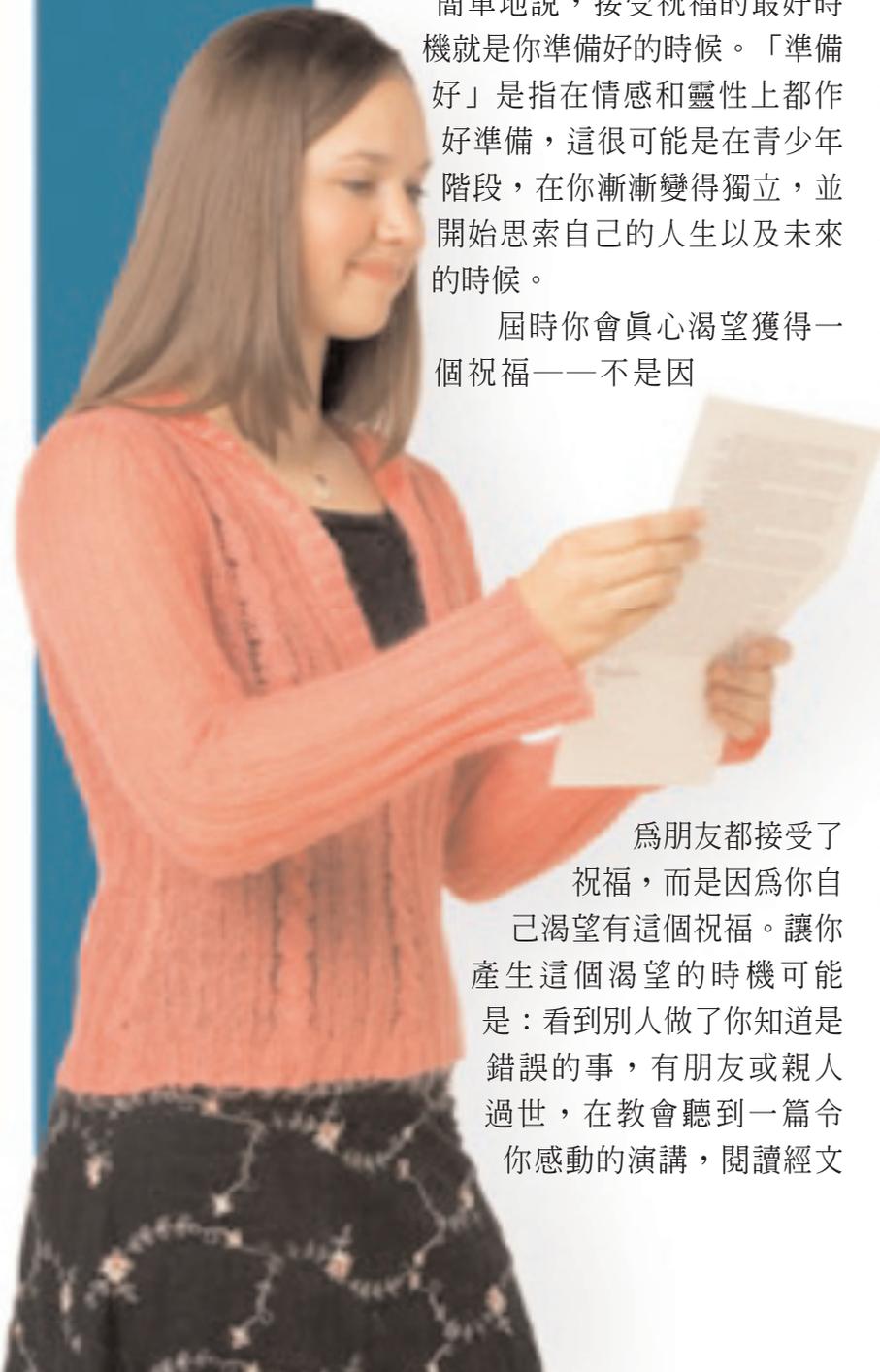
準備好要接受教長祝福以後，主教或分會會長會和你面談，問你一些有關配稱的問題，例如是否遵守智慧語、繳付十足的什一奉獻、過道德清白的生活，以及在教會裡是否活躍。不過，你不需要十全十美才算是配稱。渴望獲得祝福，並希望知道如何在生活中與天父更加接近，與保持配稱同樣重要。你可以用個人祈禱、研讀福音和努力聽從聖靈的提示來幫助你更渴望接受祝福。

接受祝福後，教長會給你一份書面祝福辭。要把這份祝福辭放在安全的地方，切勿遺失。不過萬一需要一份副本，可以與美國猶他州鹽湖城的教會總部接洽。

每位配稱的教友都可以接受教長祝福，這是慈愛天父送給你的專屬禮物；祂渴望提升、引導你的人生，幫助你回去與祂同住。■

註：

1. 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140頁。
2. Karl G. Maeser, quoted in Harold B. Lee, *Stand Ye in Holy Places* (1975), 117。
3. 見達林·鄔克司，「教長祝福」，2005年1月8日，全球領導人訓練會議，第8頁。
4. 達林·鄔克司，「教長祝福」，第10頁。



太聖潔？

伊恩·卡魯邦南的朋友都注意到，他加入教會以後變得不一樣了。

法爾·強生
教會雜誌

你太聖潔了。」
12歲的伊恩·卡魯邦南聽到朋友這樣說的時候非常驚訝。他並不認為自己很聖潔。

他的朋友接著說：「自從你加入摩爾門教會以後，簡直就成了歡樂終結者；不再和我們一起喝茶，星期天也不和我們一起玩樂。你太聖潔了。」

這些話很傷人，但是……他能怎麼辦呢？他已經受洗，現在還持有亞倫聖職。他是變了，而伊恩自己認為，他是變得更好。至於聖潔？應該還談不上吧。

伊恩住在菲律賓拉斯皮納斯支聯會地區，10歲時受洗。長老為他上課的時候，請他祈禱求問教會是不是真實的。他照辦了。他說：「我覺得很高興、快活。」後來他明白這就是聖靈在向他見證真理。

伊恩加入教會之前，會和朋友一起喝茶，也會在星期天去參加啦啦隊的練習，準備在學校球賽上帶著大家加油打氣。但是他不再做這些事了，而是開始去教會，即使家裡只有他一個人去。伊恩的父親支持他參加教會聚會，他的繼母雖然不是教友，還是會送他去教會，之後再去接他回家。

當他被問到待在家裡比較安逸，為什麼還要去教會的時候，他簡單地說：「我去教會，因為我想讓自己的信心保持堅定。」

伊恩的主教說：「伊恩是個好榜樣，能讓人明白何謂耶穌基督的門徒。他忠信地去教會，並不感到厭煩。他在教會裡有很多朋友，也很高興能接受聖職，還請父親替他買一件白襯衫，讓他在傳遞聖餐的時候穿。」

伊恩難掩找到福音的喜悅，他送給一位學校老師一本摩爾門經，邀請他和傳教士見面。他有些同學會尊重他的新標準，也問他一些有關福音的問題，其他的同學則嘲笑他。

伊恩繼續盡最大的努力遵守誠命。

伊恩從加入教會中體驗到喜樂，也遇到困擾。伊恩給我們大家的忠告是：「保持信心，研讀經文，祈禱，信賴耶穌基督，努力奉行福音，變得更好。」

這不就是成為教友會帶給我們的祝福嗎？幫助我們變得更好；最後，幫助我們達到耶穌的期望——變得聖潔。■

麥德文·雷菲諾攝



從信心開始

「靈性上的重生是從相信耶穌基督開始的，我們因祂的恩典而得以改

變。說得更確切些，就是要相信基督正是那位能洗滌我們的罪，使我們成聖的贖罪者和救贖主。」

十二使徒定額組陶德·克理斯多長老，「重生」，2008年5月，利阿賀拿，第78頁。



到積極的態度。

我的第二位傳道部會長以前是戰鬥機飛行員，但是身為教會領袖，他卻是溫厚和藹、慈悲為懷，對他的同工僕人充滿了基督般的愛。我擔任他的助理時，覺得有些傳教士會利用他的仁慈，乘機濫用某些特權。我建議要訂定更嚴格的規定並強力執行。他卻說他覺得最好是信任傳教士去選擇正義，不懷疑他們的動機。我從這位典範身上學會聽從約瑟·斯密的忠



左：傳教士可以成為教導對象的美好榜樣。上：便雅憫王是他人民的典範。他對人民演講完之後，他們的內心起了巨大的變化。

告：教導人們正確的原則，然後讓他們管理自己。

教會其他領袖

我記得曾留心觀摩達林·鄔克司長老以十二使徒定額組成員的身分擔任菲律賓區域會長的情形。我看到他就教會在菲律賓所面臨的挑戰提出忠告，看到他用極大的愛心建立教會、創造機會來造福教友的生活。我從他的榜樣學到，使徒不僅關心整個教會，也關心個別的教友。

我們現任的區域會長是七十員奇斯·愛德華茲長老。他說，教會事工雖然包含行政管理層面，但是主希望我們專注於人心。愛德華茲長老提醒我們便雅憫王在塔上演說的經驗，以及那些人民聽了演講以後，在內心起了巨大的變化，他們「不再想作惡，只想不斷行善」（摩賽亞書5：2）。我從愛德華茲長老學到要省視自己的心，確定自己的動機純正。

摩羅乃隊長

經文中隨處可見偉大的典範，摩羅乃隊長是我心目中的英雄。摩爾門極為敬佩摩羅乃，甚至將自己的兒子命名為摩羅乃。摩爾門這樣描寫摩羅乃隊長：「假如所有過去、現在和將來的人都像摩羅乃一樣，看啊，地獄的權勢必永遠動搖；是的，魔鬼再也沒有力量控制人類兒女的心」（阿爾瑪書48：17）。摩爾門也表示，他敬佩摩賽亞的兒子們、阿爾瑪及他的兒子們，「因為他們都是屬神的人」（阿爾瑪書48：18）。但願你效法的典範也



都是屬神的男女！

尼腓

經文裡另一個偉大的榜樣是尼腓。我從他學到了要信賴主，不要埋怨。讓我來說明一下，我離開菲律賓前往百翰·楊大學攻讀碩士學位的時候，承諾一定會回國。到了該回去的時候，我卻猶豫不決，因為我認為在自己的國家工作，不會像在美國那樣有前途、有收穫。但是我已經承

諾了，所以妻子和我決定像尼腓那樣運用信心，做主希望我們做的事。

雖然我以前工作過，但是在經濟上還是得從頭開始。我們的經濟情況很拮据，找工作也要花些時間才能有結果。之後三個孩子又都生病了，僅有的積蓄也全部用盡，那是我們生活中最艱困的一個時期。

我們的小兒子得了某一型的結核病，需要吃一種很昂貴的藥，而且要服用九個月。我記得當時我看了看皮夾，裡面沒有錢，妻子問我，我們這樣怎麼有可能餵養孩子？

在那樣的時候，你心中會有一些疑問，如果不當心，你可能會變成像拉曼和雷米爾那樣，開始埋怨，變得憤世嫉俗，覺得人生不公平。當時我大可這麼想：「我是個返鄉傳教士，我事奉過主；我們繳付什一奉獻，也在教會服務。可是我們的祝福在哪裡呢？」但是我們仍然保持活躍，擔任事工，生活勉強過得去。我的哥哥嫂嫂在經濟上援助我們，而且我終於找到了工作。但是薪水僅夠糊口，比我出國留學前所賺的錢還少。我覺得自己很失敗。

幾年之後，妻子和我終於認定疑慮和擔心都無濟於事。我們說：「讓我們停止埋怨，信賴主，為擁有的一切快樂吧。」就從那時候起，情況開始大逆轉。我接到好幾個工作機會，讓我能從中挑選最理想的一個；我也被召喚為支會的主教，祝福似乎源源不斷地來到。

擔任主教時，我發現我以往經歷的困境有助於我去幫助別人。我特別

記得聽到一位正面臨財務困境的教友說的話，心裡十分同情他。要不是自己也曾有過類似的遭遇，我不會有那樣的感覺。那時候我想到尼腓的話：「像主活著，也像我們活著一樣，除非我們完成主所命令的事，我們決不下到曠野中的父親那裡去」（尼腓一書3：15）。

我想到他們搭船前往應許地的時候，尼腓雖然被網綁數天，手腕和腳踝都腫起來，他卻說：「然而，我仍仰望我的神，整日讚美祂；我並未因我的痛苦而埋怨主」（尼腓一書18：16）。我告訴這位教友，大多數人都必須經過漫長的努力才能變得像尼腓一樣，但是他的確是一位值得效法的典範。我因此能夠幫助這位教友明白，能解決問題的，不是埋怨，而是去做主吩咐的事，因為祂必定會預備一條道路（見尼腓一書3：7）。

左：因為摩羅乃隊長是如此堅強的領袖，所以摩爾門後來寫道：「假如所有過去、現在和將來的人都像摩羅乃一樣，看啊，地獄的權勢必永遠動搖」。下：尼腓的榜樣教導我們要信賴主，不埋怨。





我們今生至高的典範是主耶穌基督，祂為我們的罪犧牲了自己。我們所有正義的表現和行動都源自於對救贖主的信心。

父母

我和尼腓一樣，很幸運有良好的父母。我的母親是位有美德又堅強的婦女。我有今天，都要歸功於她在家裡奠定了穩固的福音基礎。我的父親雖然不是十全十美，卻也是我的美好典範。雖然他會確使我們都走在正道上，但是他總是問我們：「你覺得呢？」然後細聽我們的看法。

他對教會感興趣，是因為看到一塊招牌上寫著：「任何成功都不能彌補家庭的失敗。」他真的相信這點。他愛家人，並且努力工作來供應我們的所需。

有一段時間他工作的那家大製藥廠不斷加重他的責任，這也表示他出差的次數越來越多。到後來，他一個

月只有三天在家。然後，很突然的，我們得知他辭掉了這份任職已久、很有發展機會的工作。

我記得在接下來的那次家庭議會上，他說未來幾個月他要找新的工作，所以大家得勒緊腰帶。我們問他為什麼要辭職，他的回答讓我們永遠難忘：「你們已經是青少年了，這是人生非常重要的階段，我不希望將來你們對我說：『我們需要你的時候，你在哪裡？』」他把家庭擺在第一位。

效法父親的榜樣

由於父親的榜樣，幾年後我才能夠作出類似的決定。當時我剛被一家顧問公司雇用，公司派了連我在內的六名職員從菲律賓飛到澳洲雪梨，和

來自全世界的400名經理人一起受訓。我們搭的是頭等艙，下機後還有加長型大禮車把我們直接送到五星級飯店，每個房間都有一大籃的飲料和美食。公司要向我們展現他們是一個值得效力的好公司，希望新進人員能留下來。

參加完第一天的會議之後，我們有一場很正式的盛大晚宴，每桌有大約12人，10名經理人和2名業務股東，也就是我們未來在公司裡要學習的典範。他們告訴我們當初他們在公司是如何開始，然後逐步發展職涯的經過。他們談到了自己成交過的數百萬美元生意，共事過的商場重要人物，以及負責過的重要專案，還頻頻提到財星雜誌排行前500大企業執行長(Fortune 500 CEOs)的名字。我對於這些人的工作成就大為佩服。

我們都開始對自己的事業前途信心滿滿，這時同桌的一個人問道：「你的妻子都怎樣看待你出差的事？你常常都不在家。」一位主管說：「我兩年前剛離婚。」坐在我們這一桌的另一位主管說：「我離婚五年了。」

我記得自己當時在想：「我不希望像這些人一樣。我不想在這家公司上班，因為如果家庭混亂脫序，屬世的成就對我也沒有什麼意義了。」父親的榜樣讓我很容易地就決定把家庭擺在第一，而且我也找到了一家能夠讓我這麼做的公司。

救主

我們今生至高的典範當然就是神的兒子：主耶穌基督；祂在各方面完美無缺，並且為我們的罪犧牲了自己。我們所有正義的表現和行動都源自於對救贖主的信心，而這份信心則源自於對祂的身分及祂對我們所做的一切有見證。我真的很感謝祂的犧牲。我見證祂活著，祂希望我們每個人都過著配稱的生活，以便回去與天父同住。如果我們跟隨救主，變得更像天父，必定能獲得祝福。

為何要有典範？

效法美好的典範是開啓未來之鑰。近朱者赤，你也終會變得像你所看齊的對象一樣，所以要尋找美好的英雄，努力過他們會過的生活。在衡量誰應該是你的典範時，要以永恆的事物作為考慮的基準。向家族中的好榜樣看齊，效法他們；也可以向那些效法救主生活方式的人看齊，學習他們的生活方式。

要明智地選擇典範，因為他們會成為你的英雄。你會記得他們會怎麼做，而這將成為你的行為準則，幫助你作出明智的決定。然後可能在你不知情的狀況下，別人開始向你看齊，也開始依照他們景仰的典範有了美好的行為——而那個典範就是你。■

向父親學到的九件事

父親是我的最佳典範之一，以下是他教導我的一些事：

1. 相信神。對祂有信心會讓你安然度過人生的暴風雨。
2. 為人誠實正直。過潔淨清白的生活，信守你的原則，不欺騙。
3. 要有夢想，遠大的夢想。正義的夢想必會實現。
4. 分享激勵人心的故事。故事讓我們感動，拉近人與人之間

間的距離。

5. 多多閱讀。如果知識是力量，閱讀就是獲取力量的管道。
6. 努力工作。有能力工作是祝福。
7. 慷慨付出。付出什麼或付出多寡並不重要，重要的是要經常付出，並盡力而為。
8. 享受高尚的幽默。歡笑能使人開懷，讓生活充滿樂趣。
9. 讓音樂舒緩情緒。配稱的音樂會對靈魂低語。



我再也不作 家庭教導了！

我 15歲的兒子對於生活中的許多人、事、物都興趣盎然，像是朋友、滑板、汽車和他的學習駕照。但對擔任家庭教導教師的責任，他卻興趣缺缺。

有個星期天，他說：「家庭教導只是在浪費時間。我要打電話告訴我的顧問，他需要找別人，因為我再也不作家庭教導了！」我的心頓時沉重起來。

可是他還來不及從支會通訊錄裡找出他的聖職顧問的名字，電話就響了，是最近才指

派給他的家庭教導同伴本德·薩克弟兄打來的；他說話有很重的德國腔。

他說：「托比，我立刻就來接你。我是你的新同伴，我想我們可以去拜訪幾個人。可以嗎？就這樣了。再見。」

薩克弟兄要不是有靈感知道不必等候回答，就是把托比當時的張口結舌當作是默默同意。不管是哪個原因，反正10分鐘後，有人敲門了。托比還來不及反對，一位熱心的男士

托 比還來不及反對，一位熱心的男士就拉著他出去，把一串汽車鑰匙塞進他的手裡。

就拉著他出去，把一串汽車鑰匙塞進他的手裡。

薩克弟兄說：「你叫托比嗎？很高興認識你。今天是安息日，我平常的工作是試開汽車，我覺

得我在安息日開車不太好，因為那是我的職業。你可不可以幫忙？你有學習駕照嗎？你可以開車載我們去作家庭教導嗎？」

托比看到那星期薩克弟兄試開的是一部最新款的跑車，驚訝得張大嘴巴。他很快就明白自己差點就錯過了一次令人難忘的家庭教導任務。

不久之後他們回來了，托比讓薩克弟兄看一些新的電腦設備，他們很快就聊到科技的最新趨勢。薩克弟兄要離開時，說：「我想下星期日就把家庭教導工作都完成。你覺得怎麼樣，托比？」

托比的弟弟脫口而出：「我也可以當家庭教導教師嗎？」

只要是跟薩克弟兄去作家庭教導，托比從不猶豫。幾個月後，家庭教導不再是有機會去開好車，反倒是薩克弟兄成了真正的朋友，托比也學到了家庭教導工作對於他們去拜訪的家庭有多麼重要。

薩克弟兄和他的妻子芭芭拉後來回德國去了，支聯會的教友都非常想念他們。我也永遠忘不了薩克弟兄的有力榜樣，他付出愛心，幫助一個在家庭教導的見證方面需要充電的男青年。■

克莉絲汀·傅藍肯，
美國，加州

失而復得的珍寶

不久前，我坐在教堂等聖職聚會的開會儀式開始時，我的家庭教導同伴告訴我，我的經文在支會的失物招領處。

我看了看自己的身旁，妻子送給我的那套新經文好端端地在身邊。至於那套舊經文，也放在客廳椅子旁的籃子裡，我有點困惑不解。

「你名字中

間的字母是什麼？」我的同伴問。

「R，」我說。

他說：「那本經文上面就是那個字母，我去拿給你。」

過了一會兒他回來，交給我一本聖經，封面上幾個褪色的燙金字母正是我的名字。我立刻認出這本經文來了。我用力把黑色舊封套的拉鍊拉開，經文自然翻到第一頁，上面有父親寫的一段話。我手裡拿的正是父母在我12歲生日的時候送我的聖經。



這時我住在亞利桑那州，而最後一次看到這本聖經的時候，我還住在猶他州，正準備去傳教。我帶著上福音進修班用的經文去傳教，把這本聖經留在家裡。我覺得很不可思議，在這30多年期間，我這本舊聖經竟然不知怎麼地，輾轉從猶他州我父母親的家，來到了亞利桑那州我支會的教堂。

我的父親一生鑽研經文，從我小時候，他就在我心裡灌注了閱讀、研究神的話的渴望。他在我的聖經裡寫的那段話，有一部分內容是對我即將接受亞倫聖職所作的一番勸勉：

「大衛，在你12歲生日這天，你會接受亞倫聖職的執事職位，並如和你同名的大衛王一樣，成為主的僕人。大衛王明智地恪守規矩的時候，主便祝福他。

「你也一樣。只要你明智地恪守規矩並跟隨主，祂就會祝福你並召喚你去事奉祂。

「兒子，要堅定、有信心。勤讀此書，它會給你力量。」

父親的那番話對今日的和30年前的我一樣有意義，甚或意義更加深遠。我多麼感謝能再次拿到生平第一本獲贈的聖經，也感激父親在書中的傳世忠言。■

大衛·漢克斯，美國，亞利桑那州

我想起救主

曾經有一段時間，我接二連三地遇到了許多個人的問題，我覺得沒有人可以幫助我解決。我定期參加教會聚會，卻找不到解決這些困難的方法。我的內心經常恐懼不已，特別是在夜深人靜的時候。我非常不快樂。

有一天我特別沮喪，試圖和傳道部會長聯絡；還有一天，我有強烈的渴望想去找總會會長；我心想，只要我能和他說說話，或者寫信給他，他就會把我所尋求的答案告訴我。

就在這種紛亂的心情下，我參加了在哥倫比亞的古庫塔舉行的區會教友大會。我從傳道部會長的演講中找到了需要的答案。卡諾斯會長說：「你最近一次獲得靈性的經驗是在什麼時候？」我領悟到自己只顧著找人幫我解決問題，卻忘記救主呼籲我們要接近祂（見教約88：63）。我急著找出解決

辦法，卻忘記有位大能的神，能在我遭遇苦難時賜給我平安，並回答我的祈禱。

那天我立即展開行動，開始逐步地更接近天父和祂的兒子耶穌基督。我向天父傾訴我的恐懼和煩惱，奉耶穌基督的名祈求能有祂的靈與我同在。我把所有的重擔卸下，放在救主的腳邊，並記住祂的應許：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息」（馬太福音11：28）。

我個人的諸多問題仍然沒有完全得到解答，但是我獲得了力量和安慰。我也獲得靈感，只要生活正義、遵守誠

我 急著找出解決辦法，卻忘記有位大能的神，能賜給我平安並回答我的祈禱。



命，並全心事奉主，祂就會幫助我解決問題，或賜給我承受問題的力量（見摩賽亞書 24：14）。■

艾莉絲·卡斯堤拉，哥倫比亞

祈禱之鑰

我最近剛傳完教返鄉，並蒙福找到一份工作來籌措大學的學費。我一心要讓工作效率高，好讓雇主願意雇用其他的返鄉傳教士。

我的工作很簡單，就是替建築工程公司做一切必要的雜務，這常常包括要在實驗室做些簡單的實驗。有一天公司安排我去幾個地點收取建材樣本，拿回實驗室。他們給了我一輛老爺卡車，於是我就出發了。

我抵達第一個地點，和領班打聲招呼，就迅速地收集水泥和鋼鐵的樣本。把建材搬上車之後，我伸手到口袋裡拿卡車鑰匙，竟然發現口袋是空的。我檢查了鑰匙孔，又很快地看了一下駕駛座四周，都沒找到鑰匙。我想到鑰匙可能是在經過工地的時候掉了。我循原路往回走，心裡默默地祈禱，但是仍舊沒找到鑰匙。

接著我徹底地搜遍整個卡車，甚至連踏墊底下都找過了，還是沒有看到鑰匙。我低下頭，

真誠地祈禱，表明我希望工作有效率，不要在這第一站就延誤時間了。我一邊聆聽祈禱的回答，一邊重新尋找。我感覺要看看卡車底下，於是半信半疑地很快瞄了腳邊的地面一眼。我還是沒看到鑰匙，於是決定要回工地一趟。

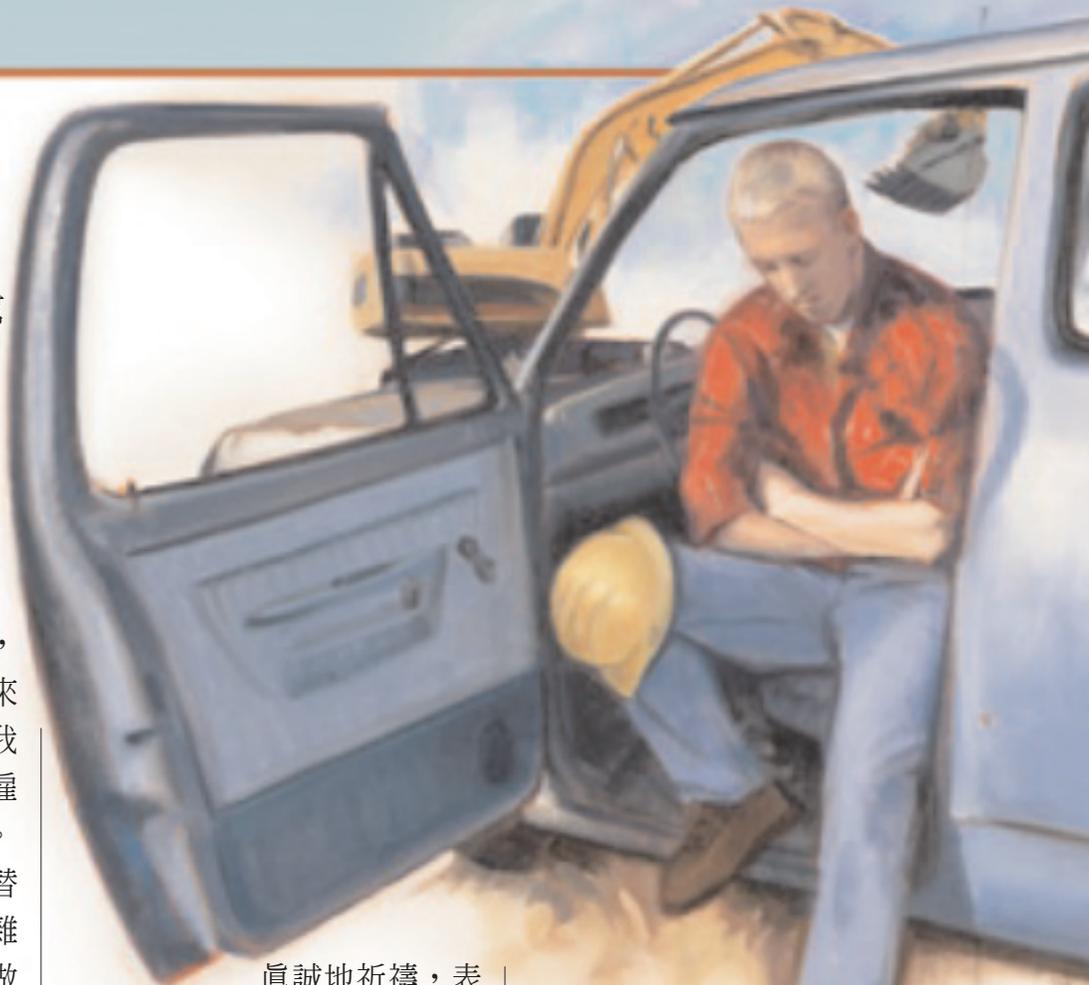
最後我還是兩手空空地回到卡車邊。我要怎麼開口告訴新雇主，說我搞丟鑰匙了，連這麼簡單的工作都辦不好呢？我默默地再作了一次禱告，再次感覺要看看卡車底下。我很快地又瞄了一眼，看不到鑰匙時，就想打消這個念頭。不過我還是決定要走開幾步，然後再看一次。

突然間我看到鑰匙了！它

一定是在我下車時掉出來的。而且掉的位置，剛好是在我前兩次找的時候都看不到的地方，我很慚愧自己之前沒有仔細聽聖靈的提醒。

自從那天和其他多次的經驗以後，我一直沉思著聖靈是多麼有耐心、慈愛地幫助我。當我們唱：「我知天父活著，而且深深愛我」（「我知天父活著」，聖詩選輯，第188頁），我的心都會激動不已。我常讚嘆，天父真是如此地愛我們，就連我們最簡單的祈禱也必會回答！■

馬可·柏恩斯，美國，猶他州



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。

「開啓諸天」，第 10 頁：摘述本文給家人聽之後，大家集思廣益，討論如何在家中營造神聖的氣氛。如果大家還沒有這麼做，可以試著按照菊地良彥長老的忠告實行，然後在下一週分享你們的經驗。

「防範內在的危機」，第 22 頁：給家人一些積木。你講述這個故事的時候，請他們做一面牆，代表對家庭的保護。討論如何鞏固家庭的靈性之牆。把敵人可能利用的「祕密通道」列出來，並討論如何抵禦敵人入侵。讀出「鞏固家庭」那段內容，並以多馬·貝利長老的引

言作結論。

「太聖潔？」第 37 頁：摘述本文，請家人找出伊恩爲了保持信心堅定，作了哪些改變。提及倒數第二段的內容，討論伊恩的忠告如何幫助你的家人「達到耶穌的期望——變得聖潔。」

「典範」，第 38 頁：一開始，先請家人列出他們的典範，或把他們敬佩的人畫出來。分享彭蓀·米撒路加長老文章中例舉的典範，討論典範應該具備哪些特質。結束時讀出本文最後三段。

「傑森逃生記」，第 F10 頁：與家人進行一場火災演習，在戶外一個指定地點集合（不妨以吹哨子或搖鈴來模擬警報器

數字代表文章起始頁。

工作，F6	探訪教導，25
友誼，32，37	教長祝福，34
支持，26，32	教儀，F8
父母，2，38，45	教導，2
母職，26	啓示，2，10，16，34
安息日，37	媒體，15，16
考驗，26，46	斯密，約瑟，F6
作好準備，2，34，F10	智慧語，32，37
快樂（幸福），F2	傳道事工，38，F2
兒童會，F8	經文研讀，10，16，
服務，37，F2，F4，	25，45
F6	聖殿，F8，F13
服從，22	聖靈，22
保護，2，22，F10	榜樣，8，38，44，
祈禱，2，10，16，	F2，F14
34，46，47	領袖，38，46
耶穌基督，10，46	憂鬱（沮喪），26
家庭，2，8，22，	學習，8，25
26，37，38，F8，	優先順序，8，16，
F13，F14	25，38
家庭教導，44	靈性力量，10
健康，26	

的聲音)。事後問：警報器如何幫助家人知道何時該逃生。讀出這個故事。問家人可能遇到哪些靈性上的危險情況。讀出亨利·艾寧會長的引言，討論信心和聖靈如何幫助我們知道該於何時逃開。

一堂關於寬恕的課程

我們家庭在討論最難忘的家人家庭晚會時，大家最津津樂道的不是有趣的活動、高明的實物教學或特別的點心，而是一次簡單而深刻的經驗，並且還是 17 歲的兒子斐亭準備的一堂有關

寬恕的課程帶起的。

課程之後，每個人都有機會說出欣賞其他家人以及希望自我改進的地方。我們談到各自面對的挑戰，並幫助彼此想出解決的辦法。我們哭成一團，請求彼此的寬恕，並設立

目標要變得更好。

家人家庭晚會已經成爲我們最喜愛的時光之一。我們很高興孩子在這段時間裡能更自在、更有自信地表達自己。

嘉祿·古茲曼和珍妮·古茲曼，祕魯，伊卡

你最喜歡的家人家庭晚會

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

朋友





多馬·孟蓀會長

主動關心別人

孟蓀會長教導我們，主動關心別人會讓我們快樂。

要想找到真正的快樂，就必須多關心自己以外的事物。許多人加入教會——或者至少認識教會、重視教會——就是因為有人主動關心他們。我要和你們分享一個對我們家庭特別珍貴的經驗，那要回溯到1959年，當時我被召喚擔任加拿大多倫多的傳道部會長。

到了加拿大不久，我們的女兒安恩才滿五歲。她看到傳教士到處去工作，也興起想當傳教士的念頭。我的妻子了解安恩的心願，同意讓她帶幾本兒童的朋友〔現在稱為朋友〕的雜誌到班上去。安恩覺得這還不夠，她還想帶一本摩爾門經去，這樣才能和她的老師派柏小姐談一談教會的事。

就在幾年前，也就是我們離

開多倫多很多年以後，有一次我們度假回家，發現信箱裡有一封派柏小姐的來信，信上寫著：

親愛的安恩：

請回想許多年前，我是妳在加拿大多倫多的學校老師。我對你帶來學校的那些兒童的朋友印象深刻，也對你那麼熱愛那本稱為摩爾門經的書印象深刻。

我下定決心有一天要去鹽湖城，看看為什麼你會這麼說，為什麼會這麼相信。今天我很榮幸有機會能到聖殿廣場的訪客中心參觀。多虧過去有個五歲的女孩對她所相信的事那麼了解，現在我才能對耶穌基督後期聖徒教會有更多的了解。

派柏小姐參觀鹽湖城後不久就過世了。安恩曾在多年前主動關心她，後來更到猶他州約旦河聖殿為這位親愛的老師執行聖殿教儀，她的內心是多麼地快樂啊。●

2007年11月13日百翰·楊大學祈禱會演講辭。

小女孩長大成人



安恩·孟蓀現在已經長大、結婚了；她現在的名字是安恩·迪博。她的父親擔任傳道部會長的時候她才四歲。她還記得傳道部會長公館裡的地毯和家具是什麼樣子。她也記得七歲時跪在床邊祈禱，感覺到聖靈告訴她主認識她的經驗。九歲時，她的父親成為十二使徒定額組的成員。她有兩個兄弟，因此她是孟蓀會長夫婦家中唯一的女兒。

迪博姊妹有甜美親切的笑容，到現在仍然很喜歡主動關心別人。她喜歡寫小卡片給別人，也喜歡做蛋糕和派餅送人。2008年4月的總會教友大會上，迪博姊妹被支持為總會女青年會長團第二副會長。她到世界各地訪問，與女青年見面，鼓勵她們跟隨救主的榜樣並主動關心別人。



孟蓀會長夫婦在1961年與安恩和她的兄弟多馬（左）和克拉克（中）合影。

播下福音的種子

主動關心別人是日常和人分享福音的一種方法。每當你說出真理、幫助朋友並且以友善的態度對待人，或者遵行福音標準的時候，就是在分享福音。當你做這些事，就是在別人心中播下福音的小小種子。有一天，其中一些種子可能變成對福音美好而堅定的見證。

看看下面的圖。在每顆種子上面，用一句話寫出那位兒童分享福音的方法；其中一個已經幫你寫好了。最後把每顆種子長大開出的美麗花朵塗上顏色。

幫助他人

生日快樂， 孟蓀會長！

去年八月，有人問多馬·孟蓀會長他覺得最好的生日禮物是什麼，當時他鼓勵我們去「找出遇到困難的人，……為他們做點事。」¹今年世界各地的兒童紛紛關懷別人、伸出援助之手，要送給多馬·孟蓀會長他最想要的禮物。

許許多多的兒童回應孟蓀會長的鼓勵，去為人服務；我們只能刊登其中幾封來信，不過所有善良的兒童都共同送了一件服務的禮物給敬愛的先知，大家一起在這個月祝他生日快樂！



我幫助了一個家庭，我把自己不用的東西以及沒有損壞的玩具送給他們。我做這件事，心裡覺得很快樂。這就像天父和耶穌基督為我們做的事一樣；祂們在我們有困難的時候幫助我們，給我們許多祝福。
阿爾瑪，11歲，哥倫比亞，首都區



猶他州法明頓歐瑞治支聯會歐瑞治法斯支會的兒童齊聚參加一項縫製百納被的活動。後來，他們將這些百納被捐贈給教會的人道援助中心。

我的朋友來自祕魯，不過她在義大利已經住了好幾年。她的四個兄弟姐妹都受洗了，去年10月她的媽媽也成為本教會的教友，現在我的朋友也希望受洗。傳教士請我協助他們，幫助她為洗禮作準備。所以我每次都陪他們去和她見面，談福音的事。我希望她很快就會受洗。

伊蓮諾拉，11歲，義大利，皮德蒙



度假的時候，我們口渴了。我向媽媽要了一些錢買水喝。我走出商店的時候，看見一位先生在垃圾桶裡找水喝。我看自己的手裡還有一些零錢，就買了一瓶水給他。

歐森，10歲，墨西哥，索諾拉



爸爸協助弟弟麥西慕和我做一些釣魚竿送給我們在兒童會的朋友。我們喜歡全家人一起釣魚，每次我邀請朋友去釣魚，他們都沒有釣魚的用具。看到他們很高興現在有自己的釣魚竿可用，我也覺得很高興。

路西安諾，9歲，阿根廷，恩垂里約斯

我住的小鎮非常寒冷。為了讓傳教士可以保暖，我在媽媽的協助下織了一條圍巾。

未來，10歲，日本，北海道



我的朋友約拿摔斷了腿，好長一段時間都需要坐在輪椅上。每天我都會幫他推輪椅讓他去吃午餐、下課休息，或者到他要去的地方。能幫助朋友真的很快樂。

愛瑪，8歲，美國，亞利桑那州



我是一個喜歡服務的小男生。我很喜歡煮東西，喜歡和祖母一起做烘餅，也喜歡把烘餅送給鄰居吃。

強納斯，5歲，比利時，華隆尼亞；媽媽協助撰寫

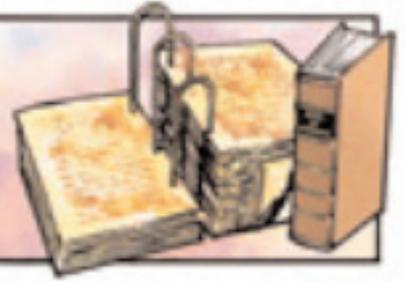
註：

1. In Gerry Avant, "Prophet's Birthday: Milestone of 81," *Church News*, Aug. 23, 2008, 4.



先知約瑟·斯密的小故事

努力工作，盡情玩耍



約瑟常常和鎮上的男孩子打球、玩遊戲。

用力把球丟出去。



有一次，他們玩了很久，最後大家都累了。約瑟注意到了，就把這些男孩子召集起來。

我們來蓋一棟木屋吧，有位寡婦需要房子住。



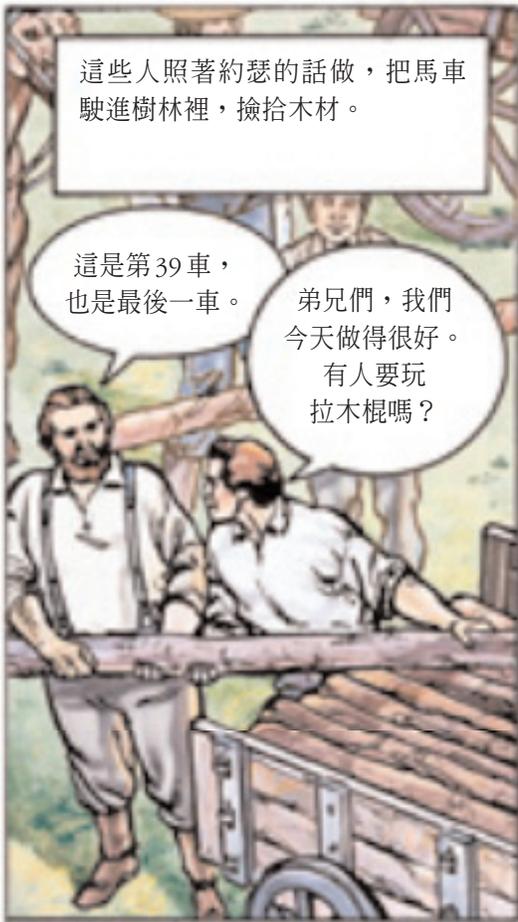
我真的累了，真不知道約瑟怎麼都不累。

他總是這樣——隨時都在為人服務。



還有一次，約瑟又和鎮上的一些成年弟兄和男青年打球。比賽結束後，約瑟召集這些人。

弟兄們，把車備好。



這些人照著約瑟的話做，把馬車駛進樹林裡，撿拾木材。

這是第39車，也是最後一車。

弟兄們，我們今天做得很好。有人要玩拉木棍嗎？

約瑟體格健壯，而且很擅長玩一種叫拉木棍的遊戲。他把對手一個個都拉起來了。



玩完拉木棍後，約瑟又把這些弟兄和男青年召集起來。

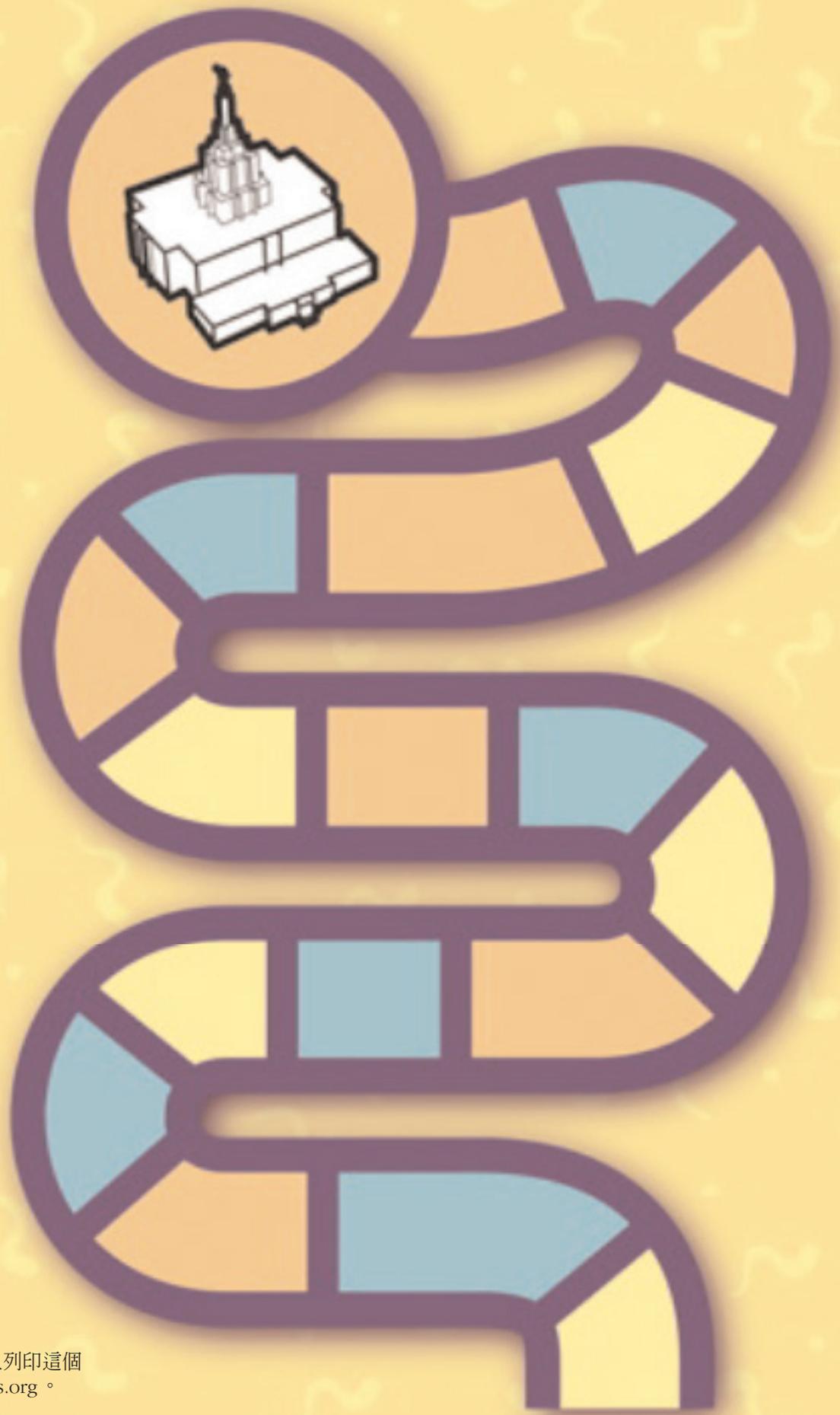
駕幾輛馬車出去，為需要柴火的人劈柴。



聖徒們工作、玩了一整天，已經很累了，但是他們還是很樂意去做先知吩咐的事。

出發囉，小伙子！我們就照先知的吩咐去做吧。

接受洗禮和證實
參加教會聚會
領用聖餐
悔改
跟隨先知
服從
友善
思想純正
繳付什一奉獻
研讀經文
祈禱
遵守智慧語
誠實
寬恕他人
孝敬父母
對耶穌基督有信心
對家人表達愛
愛主
為人服務
守安息日為聖



註：您也可以複印或從網路上列印這個活動，網址是 www.liahona.lds.org。

聖殿：有一天我要去

「我要把天國的鑰匙給你，凡你在地上所捆绑的，在天上也要捆绑；凡你在地上所釋放的，在天上也要釋放」（馬太福音 16：19）。

雪瑞·艾斯琳



星期天在見證聚會上，九歲的安琪告訴會眾她喜歡的歌曲是「家庭能永遠在一起」。安琪說天父安排一個奇妙的計畫讓我們能永遠在一起，真是太好了。

當時安琪的爸媽還沒有在聖殿印證。那天之後不久，安琪的姊姊凱蒂留了一封信在爸媽的枕頭上，催促他們趕快去聖殿。

安琪和凱蒂都非常希望一家人能印證在一起。他們的父母爲了去聖殿的事祈禱，全家也都很努力地準備。終於在適當的時候，他們家庭能到聖殿去永遠印證在一起了。

即使你的家庭還沒有印證，有一天你還是能到聖殿去。等你滿 12 歲，就可以在聖殿裡代替去世的人接受洗禮教儀。你可以透過遵守誠命、奉行「我的福音標準」，現在就開始作準備。

活動

剪下第 F8 頁的字條，放進一個碗、袋子或罐子裡。用小石頭或鈕扣當作遊戲的棋子，大家輪流選一張紙條，大聲讀出來，然後數一數字條上面有幾個字，就移動幾格，一直玩到每個人的棋子都到聖殿爲止。

分享時間建議

1. **透過聖殿教儀，我的家人能永遠在一起。**讀出教義和聖約 138：48，同時請兒童注意聽，在聖殿裡完成的哪件事可以讓家庭永遠在一起（「子女和父母

印證」）。展示福音圖片集 417（以來加復興了印證永恆家庭的權鑰）。教導兒童，先知以來加在嘉德蘭聖殿顯現，復興了印證的能力（見教約 110：13-15）。爲幫助兒童了解「印證的能力」，請展示當地聖殿的图片，說明夫妻若在聖殿裡結婚並遵守在那裡許下的承諾，他們死亡以後還會是夫妻。講述安琪和凱蒂的家庭在聖殿裡印證的故事（左）透過聖殿教儀，我的家人能永遠在一起。請每位兒童畫出一座大大的聖殿，然後把紙翻面，畫一個小小的家庭，代表他們現在或未來的家庭。畫好後，請他們把圖片朝著光源舉起來，這樣他們就會看到自己的家庭在聖殿裡。分享見證，說明家庭能永遠在一起。

2. **家譜及聖殿事工使我的家族世世代代都蒙福。**請七位兒童到教室前面來。把寫著我的標籤貼在中間那位兒童身上；把寫著父母、祖父母、曾祖父母的標籤分別貼在他（她）左邊的三位兒童身上；把寫著子女、孫子女、曾孫子女的標籤分別貼在他（她）右邊的三位兒童身上。說明每位兒童都代表家庭的一個世代。告訴兒童，天父建立家庭時，祂的計畫是要讓我們幫助彼此回去與祂永遠住在一起。讀出瑪拉基書 4：6，說明「使父親的心轉向兒女，兒女的心轉向父親」的意思是：透過聖殿教儀讓家族的所有世代永遠印證在一起。這節經文也是指在我們更認識祖先之後，內心對他們的愛。徵求主教或分會會長同意之後，邀請一位兒童的祖父或祖母到兒童會。事先把一些問題分別寫在紙條上，讓兒童輪流選出一個問題，請這位祖父或祖母回答。每個問題都以這個句子開始：「您在我這個年紀的時候……」（問題可包括：您最喜歡的家庭傳統是什麼？您和朋友都玩些什麼？）鼓勵兒童問自己的父母和祖父母一些問題，以便更認識他們。●

傑森逃生記

「總要警醒禱告，免得入了迷惑」(馬可福音14：38)。

凱若琳·勒狄克

根據真實故事改寫

呼呼……」8歲的傑森假裝在打呼，然後忍不住咯咯地笑了出來。他躺在床上，用毯子蓋住眼睛，假裝在睡覺。在黑漆漆的房間裡，另一邊是他六歲的弟弟，他也把頭埋在枕頭裡，然後慵懶地打了一個長長的大呵欠，最後也忍不住大笑起來。「噓！」傑森小聲說，把蓋住頭的毯子拉下來。「我們應該是在睡覺唉！」

弟弟也小聲回答：「我在睡啊！我在睡啊！」。這兩個小男孩又咯咯地笑，一邊把床單拉到下巴下面，緊緊閉起雙眼，盡量躺著不動，一邊等候著。

他們的姊姊在隔壁房間裡等著，假裝睡覺。他們的哥哥在走廊盡頭的房間裡等著，也在假裝睡覺。他們知道就連媽媽也躺在黑漆漆的房間裡，縮在被子底下，假裝睡覺。

陰暗走道的地板發出軋軋聲，爸爸就在附近了，警報器應該隨時都會響起。傑森屏氣凝神地聽著，想猜到爸爸那時候會站在哪個位置。爸爸一定是越來越接近了。馬上就要……

「嘩～嘩～嘩！」一個尖銳的聲音傳遍整個房子。傑森趕快趴到地板上，朝門口匍匐前進。

「快，快，快！」傑森的弟弟叫著，一面衝到他身旁，「趕快到外面去！」

「著火了！」傑森喊著，爬到走道上。「大家快出去！」

「大家快出去！」媽媽叫著。「身體放低！」

在走道上，爸爸也加入他們的行列，一起爬進廚房，然後從後門出去。一到外面，他們就

站起身來，跑到一棵楓樹旁邊。

爸爸問：「大家都安全了嗎？都到齊了嗎？」

媽媽數著人頭說：「都到齊了。」

爸爸看著馬錶，說：「這是我們時間最快的一次，現在大家都回床上去——這次可是真的要睡了。」

第二天早上，全家人一起吃早餐的時候，傑森想著防火演習的情景。他說：「我很高興我們有逃生計畫。屋子裡有火災警報器，讓我感覺安全多了。」

媽媽說：「我也這麼覺得。警報器能幫助我們保持安全——可是我們一定要在警報器一響的時候，就迅速行動。」

傑森吃完早餐，問道：「我可以去布萊德家了嗎？」布萊德是傑森家隔壁的鄰居，也是他的一個好朋友。



「妳（你）要有信心去做能夠邀來基督之靈和聖靈的事，以及去能夠邀來基督之靈和聖靈的地方。」

總會會長團第一副會長亨利·艾寧，「走在光明裡」，2008年5月，利阿賀拿，第125頁。

失火了！

媽媽說：「可以，只是要注意安全，好好玩吧。」

這兩個男孩在隔壁和布萊德的狗玩，在撒水器噴出的水霧中奔跑嬉戲，在泥堆裡用木棍蓋堡壘。後來布萊德建議到屋子裡，他說：「我好

熱。我們來玩電動遊戲吧。」

「好啊，」傑森同意。「這次說不定我會打敗你。」

「我們來試玩一種新遊戲，」布萊德一邊說著，兩人一邊走進屋裡。「你玩過這種遊戲嗎？」



他拿起遊戲盒，傑森並不知道這種遊戲。

「我沒玩過。那要怎麼玩？」

布萊德說：「等會兒你就知道了。」一面把光碟片放進遊戲機台。

布萊德拿了一個遙控器給傑森，然後坐在

電視機前面，傑森坐在他旁邊。遊戲開始的時候，傑森心裡的警報器響了。這個遊戲裡的人物很像真人，他們穿的衣服很少，特別是女生。傑森覺得很不舒服，他知道自己需要逃開。

傑森說：「我們玩別種電玩遊戲，不然我就要回家了，這些人的穿著打扮讓我很不舒服。」傑森知道他的朋友可能覺得他這麼說很奇怪，不過他也知道他需要注意自己的感覺。

布萊德說：「沒關係，我們可以玩別的遊戲。」布萊德拿出一個賽車遊戲。傑森聽到遊戲裡隆隆的引擎聲，心裡的警報器安靜下來了。傑森覺得再也沒有比這種隆隆聲更好聽的聲音了。●

你對媒體精挑細選嗎？

電腦、電視和電影能幫助你學習，而且很好玩，但是其中也有些不好的內容對你有害。以下是使用電腦或看電視的10個安全守則：

1. 每次使用網路或看電視之前，都要先徵求父母同意，而且只在家裡的公共空間、在父母的視線範圍內使用電腦或看電視。
2. 你瀏覽的網站只限於你和父母都認為是對兒童有益的網站，請父母設定電視機和網路瀏覽器來阻絕不良的內容。
3. 覺得不自在時，不要害怕走出房間，或要求別人關掉電影、電玩遊戲或音樂。
4. 如果你在社群網絡的網站上有個人網頁，請父母協助你確保不認識的人無法瀏覽你的網頁。
5. 上網的時候，不要把個人資訊，像是姓名、住址或電話號碼給不認識的人。
6. 不要把自己的照片寄給不認識的人。
7. 絕不要答應和從網路上「認識」的人見面。如果有人要求和你見面，要告訴父母。
8. 不要把密碼告訴別人。
9. 不認識的人寄來的電子郵件不要打開。如果收到可疑的電子郵件，要和父母一起查看。
10. 請到 Friend 網站，www.friend.lds.org 找一些好玩的活動！



聖殿祝福讓家庭團結合一

「我要把天國的鑰匙給你，凡你在地上所捆綁的，在天上也要捆綁；凡你在地上所釋放的，在天上也要釋放」（馬太福音 16：19）。



愛你的國家

世界各地的兒童都愛他們的國家、遵守法律——就和你一樣！這個月，讓我們來認識蘇利南，巴拉馬利波的妮可·雷菲德。

理查·羅慕義
教會雜誌

11歲的妮可·雷菲德喜歡住在鄉下。她家附近有田野和森林，到處都是矮樹叢、樹林和花朵。妮可喜歡騎單車，不管是泥地或草地，她都能騎得很快，還會避開水坑。

不過妮可也喜歡附近熱鬧的城市巴拉馬利波，那是蘇利南的首都。她喜歡看房子一棟棟緊密相連，也喜歡看汽車、摩托車和腳踏車一輛輛爭相擠竄。市中心有一座公園叫作帕爾門圖因（棕櫚花園），在花園裡，蘇利南的國旗在陽光下飄揚，雕像則通常都會用花朵點綴。

作文得獎

妮可很愛蘇利南。當她聽說有一場描寫自己國家的全國作文比賽的時候，就躍躍欲試。按比賽規定，參賽者要寫出假如自己是觀光部長，會怎麼做。她在文章裡建議要清理並美化蘇利南的歷史古蹟，蘇利南的人民也應該對觀光客更友善。

妮可在這場比賽中榮獲她那個年齡組的冠軍，也得到機會到波多黎各跟來自

左：妮可在徵文比賽中得獎，主題是描寫她的國家蘇利南。
右：妮可是家裡的老么，喜歡用畫圖的方式寫日記。



其他國家的冠軍比賽。妮可很喜歡到波多黎各的這次旅行。她說：「這個國家很美麗，那裡的人民非常親切，我交了很多朋友。不過還是自己的家最好。」她迫不急待要跟父母和四個姊姊重聚，也好想看到她的貓咪蘿西！

妮可是蘇利南巴拉馬利波區會瓦尼卡分會的教友。在教會，大家都知道她是兒童會裡親切、善良的女孩，而且一向都是虔敬的好榜樣。

喜愛的經文

妮可最喜愛的一節經文是尼腓一書 8：30，這節經文談到鐵桿。她

進一步認識妮可

妮可喜歡寫歌、寫日記。

她參加兒童會活動，喜歡和別人一起工作。

她有堅強的見證。她說：「我知道天父活著；我知道我是神的孩子；我知道教會是真實的。」



說：「我知道如果我們一直握緊鐵桿，就可以和天父永遠住在一起。」

信條第十二條也對妮可有特別的意義。她背誦著：「我們信要服從國王、總統、統治者、和有執法權的長官，要服從、敬重和維護法律。」

服從並敬重

家裡也有應該服從、重視的家規。妮可說她的媽媽、爸爸和姊姊們幫助她學會選正義。她說：「他們在我犯錯的時候糾正我，在我表現好的時候稱讚我。」

當家裡的老么有時候也很不容易，尤其是看到姊姊們可以出去，她卻得留在家裡，更讓她覺得不好受。不過她知道家人都很愛她，而且大家合作無間。

他們一起唱歌就是一個例子。妮可很愛音樂，她喜歡指揮，而且有一項天生的本領，能讓每個人唱準拍子，歌聲和諧。

蘇利南，巴拉馬利波位於世界的哪個地方？



地圖，多馬·柴德繪；地球©高山地圖公司

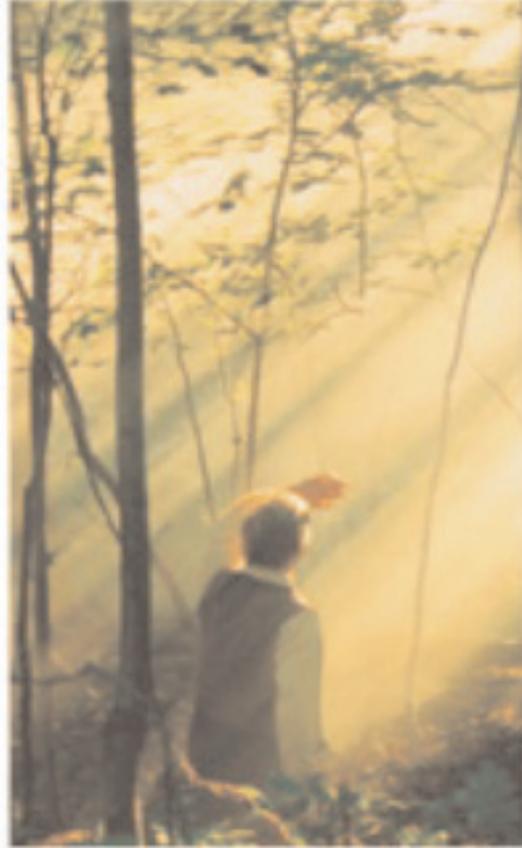
國家和城市

妮可晚上喜歡聽住家附近樹林裡傳來的蟲鳴蛙鼓、各種生物的聲音。她也喜歡想想城市的景象，像是政府建築物、街上的招牌、鮮花攤子和食品市場。她很高興能住在這裡，也很感謝能把自己的感想寫下來，用這個方式向世界各地的人分享她對自己國家的愛。●



珍藏神的話語，愛絲琵·楊繪

「要將這些話珍藏在心裡。要忠信勤勉地遵守神的誠命，這樣我必將你環抱在我的愛的手臂裡」（教約6：20）。



菊地良彦長老寫道：
「特別安排一段安靜、虔誠和沈思的時間
會特別具有力量。我們在寂靜中沈思，
更能夠認識天父和祂的兒子。」
見「開啓諸天」，
第16頁。

