

# 后期圣徒妇女

---

妇女基本课本 A 部

版权所有 1979, 1981, 1988, 1995, 1998  
耶稣基督后期圣徒教会

美国印行

英语核准日期: 7/98

翻译核准日期: 7/98

The Latter-day Saint Woman :  
Basic Manual for Women, Part A 译本  
Simplified Chinese

耶稣基督后期圣徒教会  
盐湖城发行中心出版

# 批评和建议

---

竭诚欢迎对本课程的资料提出批评和建议，来函请寄：

Office of the First Quorum of the Seventy

Attention : Curriculum Department

47 East North Temple Street, Floor 24

Salt Lake City, Utah 84150-3200

U.S.A

E-mail : [cur-development@ldschurch.org](mailto:cur-development@ldschurch.org)

The Latter-day Saint Woman A, translated into

Chinese 1979. Revised 1991

版权所有©1979, 1981, 1988

耶稣基督后期圣徒教会

请写上姓名、地址，并注明书名及你使用的方法、你所认为的优点和缺点，以及任何改进的建议。

# 目录

---

序言	1
----	---

## 课次及题目

### 第一单元：福音原则及教义

1. 对耶稣基督的信心	3
2. 悔改	13
3. 洗礼——持续的圣约	23
4. 圣灵的恩赐	30
5. 见证	37
6. 禁食	43
7. 虔敬	49
8. 爱心，博爱及服务	55
9. 贞洁与端庄	60
10. 永恒婚姻	66

### 第二单元：教会中的妇女

11. 圣职的重要性	76
12. 圣职的教仪	82
13. 妇女与圣职	91
14. 后期圣徒妇女	97
15. 与家人磋商	107
16. 家人家庭晚会	114
17. 教会聚会	121
18. 传道工作和交谊	129
19. 准备并鼓励传教士	137

### 第三单元：家政

20. 整顿家务	145
21. 管理家庭财务	150
22. 家人的营养	158
23. 母亲及婴儿的营养	163

---

24. 预防疾病 .....	167
25. 家庭园艺 .....	173
26. 家庭生产 .....	184

#### **第四单元：个人及家庭的发展**

27. 发挥我们的才能 .....	194
28. 发展工作技能 .....	203
29. 教导家人工作和责任的价值 .....	212
30. 发展并教导自制的能力 .....	221
31. 在家庭中创造鼓舞的气氛 .....	228
32. 在家中学习福音 .....	239
33. 准备教导 .....	248
34. 从经文中教导 .....	257
35. 藉着圣灵的力量和影响教导 .....	265
本教会总会会长 .....	271
参考书目 .....	275
图片 .....	282
索引 .....	283



# 序言

---

此妇女专用的课本乃为本教会的女性新教友，及其他想学习基本福音原则的女性而设。本课本不仅教导福音原则及教义，且激励教会中的妇女（1）爱福音，（2）渴望遵守福音的教导，（3）成为更好的主妇，以及（4）更明智地利用她们的时间，才能，及财富，以造福她们的家庭和建立神的国度。

在组织好的一个小分会中，本课本可在星期日的聚会中教导妇女。此聚会通常与弟兄们的圣职聚会同时举行。妇女会会长主持聚会并向分会会长推荐一些姐妹的姓名，由他召唤以教导课程。

## 自习

每一位姐妹应当在一星期中研读她的课程，带她的课本及经文到课堂，并准备好参与讨论。使她因此受感应而将课程的教训带回她的家庭中。然后她必成为她家中更好的成员或教师。每一课结尾所建议的挑战，当有助于应用教过的原则。

## 教师辅助

给教师的建议包含于每一课结尾的“教师准备”。研读本课本时要配合研读福音原则（课本），尤其是那些在“教师准备”中提到的部分。教师可指派班员从福音原则一书中提出报告。这些必须在事前指派好，以有时间作适当的准备。

图片，图表等视觉教材列明在大部分课程的结尾。

给教师的指示及班级讨论的问题皆以较小的字体表示，使教师能一目了然。教师可利用其他方法及课程辅助教材，以使课程更具有意义。

尽可能使年轻的班员参与班级讨论。本课程将协助她们准备做主妇的工作及有助于建立神的国度。

## 课程

本课程只包含三十五课。这样在一年中，可空出一些额外的时间。因此对于那些需要进一步研究的课程，教师可使用一课以上

---

的时间来研讨。上课时间偶尔亦可以安排一次班级计划，邀请演讲，见证聚会，或其他教师及班员认为是有价值的目的。

但是，本课本所有的课程都必须讲授。大部分的课程适用于所有的姐妹，不过教师必须略为改编家政课程以符合她们的需要。

这四单元的课程最好是能依顺序研读下去。不过教师应当在适宜的时间教导一些适时的特定课程。举例说，第25课是有关家庭园艺，应当在播种季节之前就授课。

每一课的一般资料，总会会长们的相片及传记资料皆包含在本课程后面。这些会长们及总会当局其他领袖们的话语，则分散见于本课本之中。当我们致力于跟从这些伟大的先知的教导时，愿主祝福我们大家。

# 对耶稣基督 的信心

第1课

---

本课的目的在帮助我们增强对耶稣基督的信心

---

“信心并非要有对事情的完全的知识；所以如果你们有信心，你们就对那些没有看到但确系真实的事有希望。”（阿尔玛书 32:21）。

---

信心是什么？今天你如何运用了信心？

## 首先我们必须学习真理

欲发展对耶稣基督的信心，我们必须知道祂实在的身份。如果我们对祂一无所知，我们不可能对祂具有信心。除非我们对祂的知识是真实的，否则我们无法对祂有信心。

在这世界上见过救主的人非常之少。这极少数的人对于祂的存在有确切的知識。我们大多数的人决不可能有尘世中见到祂的特权，但是我们却有特权及责任学习有关祂的真理。我们应当借着灵的见证，对祂具有确切的知識。知道关于祂的真理，必有助于我们信任祂，服从祂，并信赖祂以助我们有超越自己的能力来自助。

为什么我们除去对耶稣基督错误的观念是很重要的？

“人非有信，就不能得，神的喜悦。因为到神面前来的人，必须信有神，且信他赏赐那寻求祂的人。”（希伯来书 11:6）。

从这节经文我们得知要得到神的喜悦，我们必须对祂有信心。为了要有信心，我们必须（1）相信祂的存在及（2）相信当我们努力要认识祂并求助于祂的时候，祂会答复我们。这些是对于耶稣的信心的两项非常重要的事实。

信心必须以真理为依据。无论我们多么相信一项错误的观念，它仍不是真实的，并且其中没有信心的根据。

请姐妹们叙述学习福音的真正原则如何带给她们比以往那些错误的观念更大的快乐。

展示图 1-a, 1-b, 及 1-c.

我们应当研读经文并聆听主在地上的仆人的见证。然后我们得以

---

学习有关耶稣基督的真理及祂的福音。如果我们谦卑，真诚，及虔敬，我们可以自己知道祂是我们天父的独生子，祂今天确实活着，而祂确实爱我们每一位，无论我们是多么不完美。我们可以知道祂认识一切真理。祂必向那些努力寻求的人启示这真理。我们可以知道祂是一位公正的神，必惩罚恶者；然而对于那些悔改的人，祂是一位仁慈的神。我们得以知道祂为我们赎罪，并将复活带给每一个人。当这些真理盘踞于我们心中并在我们心中增强，当怀疑和恐惧开始消散时，对耶稣基督的信心也必在我们心中增长。

研读经文如何帮助我们以信心取代怀疑和恐惧？

请几位姐妹简述她们如何发展对耶稣基督的信心。

### **我们必须运用我们的信心**

我们可以借着研读经文，禁食及祈祷，并借着聆听其他人的见证而学习真理。但是，仅仅相信真理并不表示我们在运用信心。有许多人相信耶稣基督是我们的救主且这福音是真实的，但他们却不遵守祂的诫命。这些人并没有运用信心。信心是一股活力。假如我们有信心，我们相信耶稣基督会帮助我们找到遵守祂的诫命的方法。

经文教导我们：

“你要专心仰赖耶和華，不可倚靠自己的聰明。

“在你一切所行的事上，都要認定祂，祂必指引你的路”（箴言 3:5-6）。

尼腓是年轻人的一个榜样，他有信心，并相信主会帮助他遵守诫命。由于主的指示，他的父亲吩咐他和他的兄弟到一个有权力的恶人那儿去取他们人民的纪录。他们非常畏惧这个人。但是，在被要求做这项困难的任务时，尼腓表明了他对主的信心。他说：

“我愿意去做主所吩咐的事情，因为我知道，主决不向人类儿女吩咐任何事情，除非祂要为他们预备一条道路，使他们能完成祂所吩咐的事情。”（尼腓一书 3:7）。

---

为什么尼腓乐意服从主？

今日有许多教友，年轻的和年长的，也都具有这样的信心。日本名古屋的堀田幸子姐妹（Sister Sachiko Hotta）讲了以下的故事：

“我俩结婚之前，便议定教会是我俩未来共同生活中最重要的一件事，我们要利用时间与才能，为教会服务。事后才知道，说来容易做时难。

“婚后，我们住在离教堂颇远的一个小公寓。要乘自行车去火车站，搭火车去另一城，再坐公共汽车去教堂。途中需一小时半；当然，如果没有赶上第一班火车，就得等下一班，那就得费两小时以上。这个情形，令分会会长很难指派我们什么职责。而且，婚后第三个月，我丈夫病重，要住医院。于是，我外出工作，维持小家庭。每日工毕，我便赴医院探视丈夫，常常想事后再去教堂，但总是不够时间。

“这种情形令我很苦恼。我知道，如果我们住得近一点，我就能够有教会的召唤。可是，教堂附近的地皮昂贵，我们甚至租不起附近的房子，更别说买一间了。事实上，我知道不可能，但是经文说，‘因为你常常祷告，我听到了。’（阅路加 18:1-5）。所以，我不停地祈求。我不知道主怎么回答这样不可能的要求；我只是祈祷。不久，我那位住在离教堂只十三分钟路程的伯父，忽然决定搬家，将他那间美丽的屋子借给我们住。我知道，我的祷告得到了回答。我们非常高兴，终于可以在教会中工作了。这时候，我丈夫已出院，能够一同去出席聚会。

“我们搬家后，教会宣布在名古屋建造一座新教堂的计划，每个人都格外努力工作赚钱，献出建筑基金。在这之前不久，我丈夫决定自己做生意——面包店。我们原来就很少积蓄，这一来，便用尽所有的，要靠我每月的支票维持日常开销。我们不知道以何得来金钱为建筑基金奉献，尤其是我已怀孕，不久便无法继续。虽然丈夫的生意渐有起色，但不够维持日常生活，奉献建筑基金及为即将来到的婴儿作准备。我工作到足够时间获得年终奖金，便将这笔钱放在一旁，留作分娩费用。那是我们仅有的一点钱。

---

“一晚，分会会长来访，说他们就差一点点，就足够所需的整笔基金，问我们是否能帮忙。我们有的就是那笔分娩费，孩子不久即出世。因为那是我们唯一有的，也就是我们唯一所能给予的。那晚，我们把钱拿去给分会会长，正好凑够所需的金额。

“我们没有担心何处去找医药费；只知道主必照顾我们。我自然有点担心，不过我每想到这件事，心里头很平静安宁。

“第二个月，我的丈夫受雇在名古屋地区担任福音进修班及神学研究所的全职督导员。我们以前根本不知道有这个工作。有了新的收入，我们就有钱付分娩费。上帝说，你们必须先尽自己的一切力量，然后将之交托与祂。我知道这是确实的。”（“离教堂两小时之遥”，圣徒之声，1976年6月，第8页）

在堀田姐妹借着信心祈求能够在教会中服务之后，主如何祝福他们的家庭？

由于堀田弟兄及姐妹把分娩费用的储蓄交给分会会长，主如何赏赐他们？

堀田姐妹给信心一个很好的描述。有信心是指尽我们一切可能去遵守福音原则（甚至在看来实在是不可能的时候亦然）。然后我们仰赖主帮助我们能以超越我们的能力自助。

### **信心借服从而保持不辍**

我们的信心若不努力就无法继续茁长。信心有如一棵活生生的植物；假如我们不滋养及保护它，它就会枯萎而死。保持信心不辍的方法就是遵守所学习的福音原则。“信心是神的一项恩赐，作为个人正义的酬赏。”（麦康基布司，摩门教义，214页）一旦我们开始破坏神的诫命，我们的信心必削弱。撒旦运用许多手段，以使我们因轻视神的诫命，而削弱我们的信心。

展示图 1-d.

在尼腓一书中，我们读到尼腓的哥哥，拉曼和雷米尔。他们从他们的父亲，从尼腓，甚至从天使那儿被教导了许多真理的原则。但是他们并没有发展信心，因为他们既不接受也不遵守这些真理的原则，除非受到强迫。他们抱怨这些诫命太难遵守。他们批评他们的父亲和弟弟。结果他们不愿服从被吩咐的事。很快地，他们陷于罪中。

---

相反地，尼腓则有令必从并信靠主。神赏赐他的信心，使许多奇迹发生在尼腓的一生中。甚至对于造船工作一无所知，他亦能建造一艘船。他被赋予超人的力量，并挫败了他哥哥们的邪恶诡计。他得见异象，并与神的一位天使交谈。由于他的服从，他蒙以信心的祝福。由于他的信心，他的一生中具有神的权力。

我们亦能借着服从而保持信心不辍。我们可经由禁食及祈祷，研读经文，出席教会的聚会，并且做教会领袖要我们做的事来滋养我们的信心。

为什么论断及抱怨会减低我们的信心？

我们可以借着不论断及不抱怨而维护我们的信心。我们每一个人的信心都会受到考验。我们甚至可能会以为主忽视了我们的信心和服从。我们可能感到祂遥不可及，见不到我们的考验，也不会回答我们的祈祷。当这样的时刻来到时，我们要了解到我们的信心已受到考验。假如我们耐心地忍受并继续行义，考验就会过去。我们必为了我们的信心和服从而受到赏赐。

摩罗乃教导我们“信心是那些所希望的而不是所看到的東西；所以，不要因为你们没有看到而争论，因为你们一直要到你们的信心被考验后，才能得到见证。”（以太书 12:6）

主也说到，“我的人民必须在一切事上受考验，好使他们能准备起来去接受我为他们所拥有的荣耀，即锡安的荣耀；那些不能忍受惩罚的人对我的国度是不配称的。”（教约 136:31）。

经由禁食及祈祷，服从神的诫命，研读经文，及参加聚会以滋养我们的信心是不可少的。我们若如此行，就会有力量使我们通过生活中的考验。

## 挑战

决定你要如何增强你的信心。在纸上写下你的决定以资提醒。在下一星期中研读阿尔玛书 32:17-43，及摩罗乃书 7:33-39。

## 补充经文

马太福音 8:5-10（借信心治愈）

---

马太福音 17:20（经由信心，没有不可能的事）  
马可福音 9:23（借信心凡事都能）  
路加福音 8:43-48（借信心治愈）  
约翰福音 20:24-29（信的人有福了）  
罗马书 10:13-17（要有信心，他们必须听从神的话）  
哥林后书 5:6-7（我们靠信心行事）  
尼腓一书第三章（尼腓的信心）  
尼腓一书第四章（信心的力量）  
阿尔玛书 32:17-43（阿尔玛有关信心的讲道）  
以太书 12:6（摩罗乃对信心下的定义）  
摩罗乃书 7:33-39（神迹需要信心）

---

### 教师准备

讲解本课之前：

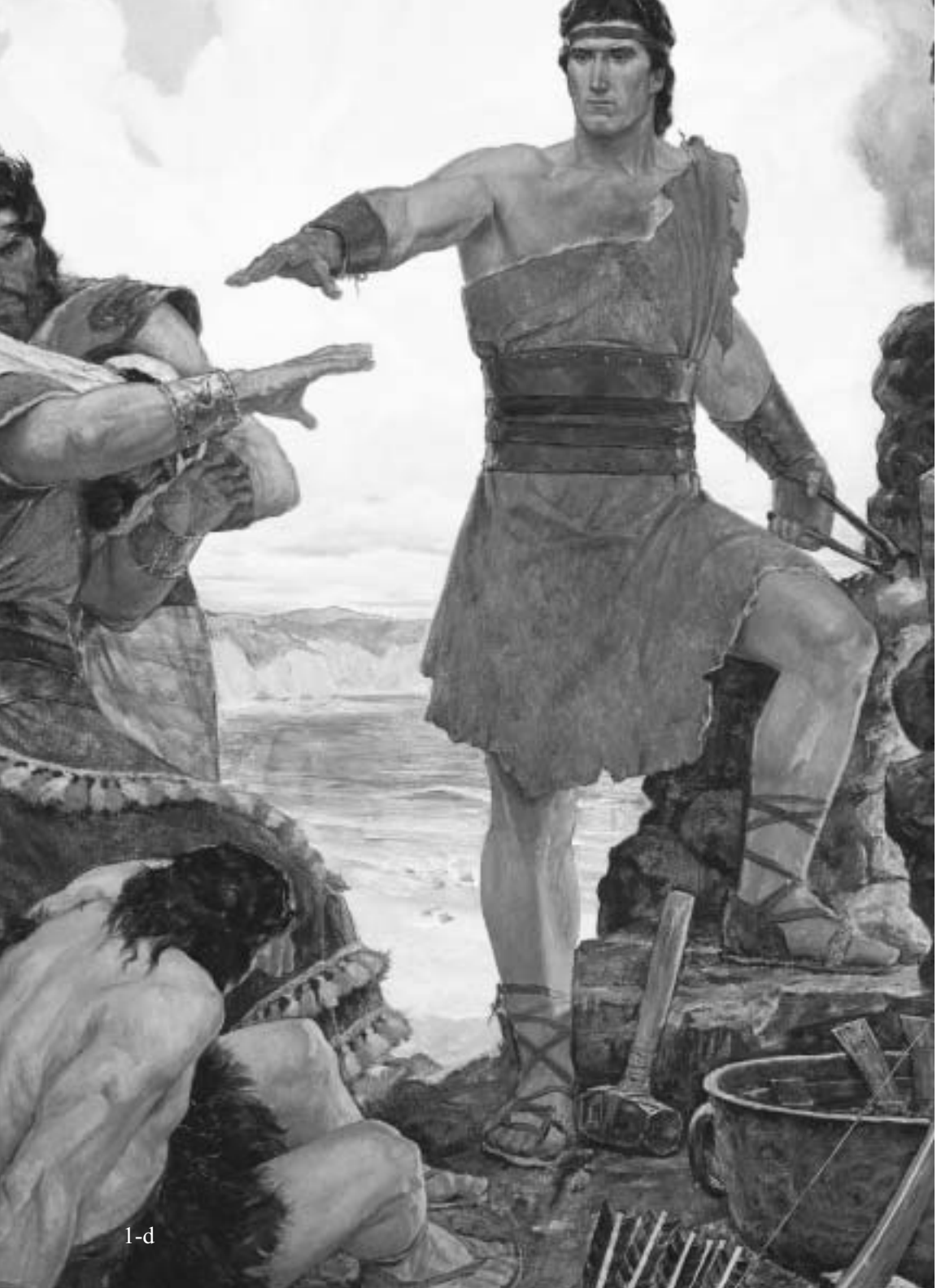
1. 研读福音原则，第十八章，“对耶稣基督的信心”。
2. 研读福音原则，第十一章，“基督的一生”。
3. 提醒班员带他们的经文到课堂。
4. 研读阿尔玛书 32:17-43。
5. 研读尼腓一书，第三，四两章。
6. 指派班员在课程中说出故事及经文。











---

本课的目的在帮助我们了解并善用悔改的原则。

---

## 悔改是什么意思？

我们每一个人的一生都是一段旅程。我们每一个人都朝着永恒的目标迈进。行进途中，我们会听到两种声音在呼唤我们。一种是主的声音，诱导我们走向高级国度；另一种是撒旦的声音，引诱我们偏离正道。我们可以自由选择其一，并为自己采取行动。

读尼腓二书 2:16, 27-29.

除非我们认识真理，否则很容易混淆这两种声音。我们可能自以为行为正确，而事实上却已被蒙蔽。我们学习了耶稣基督的福音后，我们才体会到我们并不总是选择正确的。我们了解到自己并不是在对的途径上。假如我们继续在错误的途径上，我们仍会抵达旅程的终点，但是我们会发现我们并非在高级国度。偏离我们的真道就是罪。纠正我们的行径，使我们得以再度走向高级国度，就是悔改。

耶稣基督应许我们：

“每一个抛弃他的罪恶而归向我，呼求我的名，服从我的声音，并且遵守我诫命的人，必将见到我的面并且知道我是存在的；

“并知道我是照亮每一个到世上来的人的真光”（教约 93:1-2）。

“我是世界的光，跟从我的，就不在黑暗里走，必要得着生命的光”（约翰福音 8:12）。

请姐妹们叙述她们曾在黑暗中行走的一次经验。请她们说明当她们乍见光明时的感觉。

展示图 2-a.

耶稣基督向我们指出到高级国度与我们在天上的父同住的道路。祂正如我们在黑暗中的灯塔。当我们在正道上，我们就是行走于光中。（见约翰福音 8:12）。我们可以看到可依循的正确途径。而当偏离正轨，我们就迷失在黑暗中，如同一艘船漂向暗礁险流。这些就是撒旦为我们设置的罪的陷阱。他要阻止我们抵达目

---

的地。但是犯罪的生活无法在我们旅程终了之时，引导我们获得幸福。我们所陷的罪愈深，撒旦控制我们的力量也愈大。所以耶稣告诉我们，“所有犯罪的，就是罪的奴仆”（约翰福音 8:34）。

我们犯罪时，撒旦就欢喜。他希望置我们于他的暴力之下。他告诉我们，我们所做的是对的。他说我们有很好的理由那样做，我们犯罪是正当的。（见尼腓二书 28:21-22）。他要我们自欺地说罪不如实际的那么严重。他知道，只要我们为自己的罪找借口，我们就不会完全地悔改。

耶稣基督知道撒旦的行事方法。因此祂的声音令我们在罪中感到不安。祂的声音激励我们，警告我们要悔改，并回转到正途。

雅各借着神的权力说话，以求唤醒人民。他用这些话来谈论他们的罪：

“我最心爱的弟兄们啊，你们要从你们的罪恶中回头；抖去那要缚住你们的链索；走向那位是你们救恩磐石的神。

“准备好你们的灵魂，来迎接……那审判的日子，使你们不致大惊而退缩；使你们不致完全记得你们可怕的罪愆，因而不禁要喊出：圣哉，……，你的审判是神圣的——但我知道我的罪愆；我违犯了你的律法，我的罪是我自己的；魔鬼已获得了我，我是他那可怕悲惨的战利品。

“但我的弟兄们，我是否必须把你们唤到这些事情的一个可怕的现实中呢？如果你们的心意是纯洁的，我会使你们的灵魂苦恼吗？

如果你们没有罪，我会照着真理的明白性对你们这样直率吗？“如果你们是神圣的，我会对你们讲神圣的事；但你们既然不是神圣的，而且既然你们把我看作一位导师，我必须教导你们知道那罪恶的后果”（尼腓二书 9:45-48）。

当我们感到我们犯罪的可怕性时，我们不是继续犯下去，便是决心勇敢地认错并改过之。假如我们选择继续在犯罪中，撒旦会一步一步地束缚我们，直到我们终于完全失去悔改的愿望。假如我们一直延至死亡临头才要悔改，很可能会太迟了。

读阿尔玛书 34:32-35。

---

为什么拖延我们的悔改时间是不智的？

## 我们全都需要悔改

我们的罪可能不象尼腓的兄长们那么大。但是，我们仍都需要悔改。

读罗马书3:23。

我们需要为一些不应当做的事悔改，例如说谎，说闲言或滥用主的名。我们也需要因没去做那些应当做的事而悔改，例如付什一奉献，经常祈祷，守安息日为圣，友爱邻居，或实践一项指派。我们悔改时，重要的是依据我们的良知从最严重者开始。我们需要能认知主的灵在激励我们克服我们的错误。

“一个年轻人作此见证：‘我想令我父母与我自己痛苦的原因，就因为不了解罪并不带来快乐。高中毕业后，我搬离家中出去住，开始抽烟喝酒，也用迷幻药，我自以为过得很好，现在我才如道那是何等的不幸。’”

“有一天，我开始想，‘假如父母现在看到我，他们会怎么样？’”

“那时候，我才开始将生活掉转方向。……如果不是有几位好朋友与一位谅解的主教，及圣灵的帮助，我绝无可能做到。靠着他们的帮助，我悔改了。现在我才知道我曾经是多么的不快乐，我见证悔改与正义的生活可带来快乐。我从亲身的经验中得知，只要我们求主，主随时在那儿帮助我们改变生活。”（彭利杰，“今日的奇迹”，圣徒之声，1978年7月，36页）

当我们悔改我们的罪，我们就较接近真理。当我们身处通往高级国度的正确途径时，我们就了解神所有的律法都是重要的。我们不能以最小程度的容忍来看待罪。我们变得更像耶稣基督，而且对罪的看法也和他一样。换言之，我们无法容忍任何形式的罪。这是我们的目标。虽然我们可能还未达到我们的目标，但是我们必须谨记我们的目标，并且致力于达成它。假如我们在祈祷中谦卑自己，求主显明我们的弱点和罪，祂必会成全。

读以太书12:27。

---

## 真正的悔改带来宽恕

当我们体会到我们的每一项罪在主面前都是很严重的时候，我们会为此而“依着神的意思忧愁”（哥林多后书 7:10）。我们不可能记得这些罪而不受内疚和懊悔之苦。它们压住我们而成为一大重担。我们这才开始略为体会到耶稣基督为我们受苦及死亡时，所感受到的极大忧伤。（见阿尔玛书 36:12-13）。

展示图 2-b.

我们应当多么感谢我们并不需要永远背负着这个重担。经过悔改，我们可以除去这个负荷。由于耶稣基督对我们的爱，为我们的罪受苦，流血，甚至死亡，因此我们若悔改，就不需要自己受尽一切苦。（见福音原则，第十二章），“赎罪”。

展示图 2-c.

耶稣曾说过：

“因为看啊，我，神，已为所有的人遭受这些事，这样如果人们悔改，他们就不会受苦；

“但是如果他们不悔改，他们必象我那样受苦；

“那苦痛使我自己，就是神，至大者，也因疼痛而颤抖，并且每一个毛孔流血，身体和灵都受苦……”（教约 19:16-18）。

为了要悔改，我们必须遵从从一个特定的程序。这程序的说明在福音原则第十九章，118 页-22 页。

展示图 2-d.

讨论悔改的七个部分。若可能的话，请几位姐妹参与。当这七个部分进行讨论时，展示一张图表列出悔改的这些部分。

悔改的七个部分是（1）承认罪，（2）为罪感到难受，（3）弃绝罪，（4）承认罪，（5）作补偿，（6）宽恕别人，以及（7）遵守神的诫命。当我们依此步骤去做时，救主应许祂会完全宽恕我们的罪。祂将不再记住它们。由于祂为我们赎罪，祂有权柄宽恕我们。

读教约 58:42。

经由悔改，我们再度成为清静和纯洁。我们能够回顾以往的自我



---

并且记得我们的罪，但却不觉痛苦。代之，我们感到平安。一位不愿透露姓名的传教士，说了一则特别的故事。这故事说明了当我们每一个人真正悔改的时候，可以得到完全的宽恕。

一位即将受洗的年轻女士，疑惑着她为少女时代所犯的罪而做的悔改是否为主所接受。她继续不断地祈祷，以确证她已蒙宽恕。就在她受洗后，她获得了圣灵的恩赐。那位长老说道：

“当我的手按在她头上，并且告诉她接受圣灵时，我感到那几乎是一道电击或震撼传达她的身体。我吓了一跳，然后我恢复镇定，做完该项祈祷。接着，依教会的惯例，我低下头来恭贺她，发觉她几乎是在一种震惊或恍惚的状态。她双目紧闭，泪流满面。她这种情况持续了约五分钟，突然她摇摇她的头，站起来，走回她的座位。

“我自然非常好奇她在受证实时，那不寻常的反应，所以事后我便询问有关这事。她告诉我一种最美，最洁净，最甜蜜的感觉临到她全身——在她以往一生中从未体验过的美好，清新，洁净的灵。”

这经验的结果是令人惊异的。三天之内，她整个面部的表情都改变了。甚至她的相貌也变得温雅而亲切，并且她的双目也变更柔和了。这位长老说：

“对于我的同伴和我，这是一项伟大的见证，看到主的灵能如何改变一个真正悔改的人，在灵性及身体方面，使之成为更可爱而美好的人。洗礼时，圣灵的洁净力量是非常真实的。”（Margie Calhoun Jensen, *When Faith Writes the Story*, 18-19 页）。

这是一个戏剧性的故事，关于主的灵洁净我们的力量。虽然我们之中很少人有这样的经验，但我们都可以得到同样甜蜜而洁净的感觉。虽然我们只受洗一次，但在我们一生中，都可以运用悔改的原则去除我们的罪，并更正我们的行径，以走向高级国度。能够知道只要我们真正悔改，主必宽恕我们并且不再记住我们的罪，实在是一大祝福。

---

## 挑战

在下星期中检讨你的生活，看你能如何悔改。读摩赛亚书 27 章及阿尔玛书 36 章。温习福音原则 19 章。

## 补充经文

哥林多后书 7:8-11（依神的意思忧伤带来悔改）

约翰一书 1:8-9（我们都有罪）

以诺斯书 1:1-8（罪的赦免来自信心）

摩赛亚书 26:29-31（认罪并彼此宽恕）

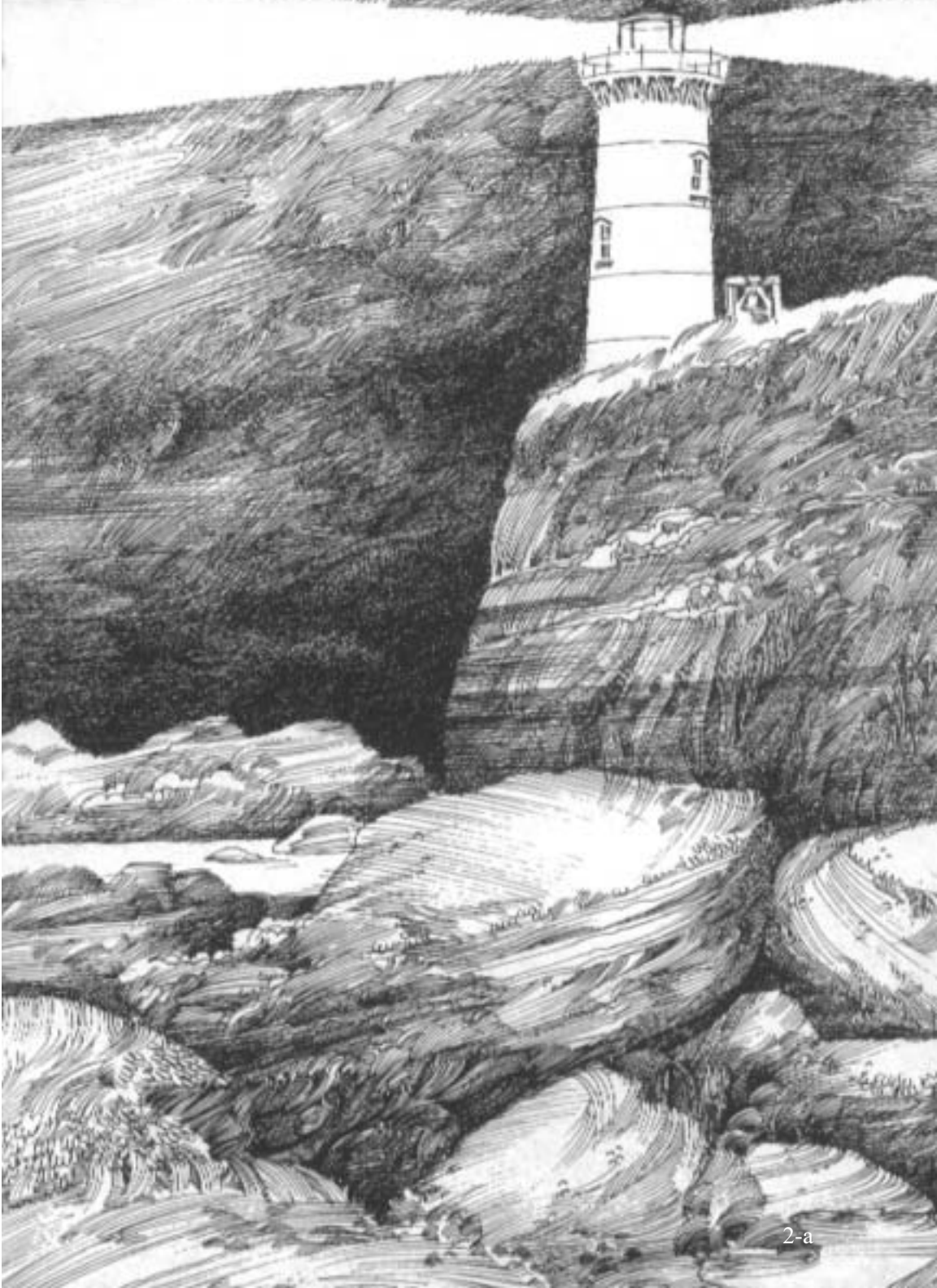
教约 42:18-29（遵守诫命）

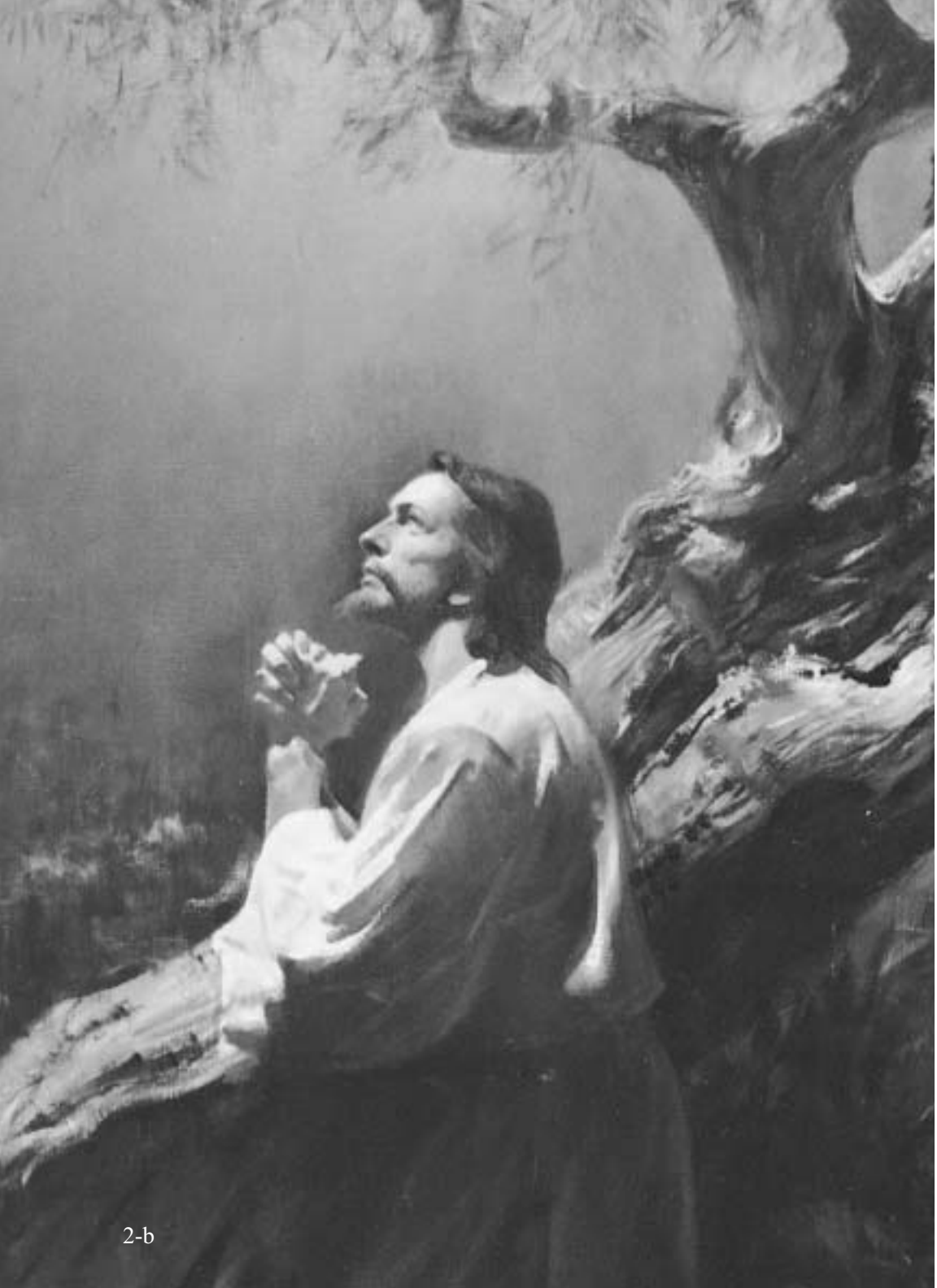
---

## 教师准备

讲解本课之前：

1. 研读福音原则，12 章，“赎罪”。
2. 研读福音原则 19 章“悔改”。
3. 研读摩赛亚书 27 章及阿尔玛书 36 章。
4. 预备一张图表，列出悔改的七个部分。
5. 指派班员在课程中说出故事及经文。









2-d

---

本课的目的在鼓励我们继续遵守我们受洗时所立的圣约。

---

## 前言

天父希望我们所有的人，祂的子女们，都对祂的儿子耶稣基督有信心，并且悔改我们的罪。在我们悔改后，就受洗加入基督的教会。我们必须受洗以服从导致救恩的原则。但是，单单受洗是不够的。我们受洗时，开始一种新的生活方式，但是我们必须不断地进步，直到完全。

阿尔玛先知在他的人民受洗后，问他们：“你们在属灵方面已否从神而生？你们已否在你们的容貌上蒙得了他的形像？你们已否在你们的心中经验了这种巨大的变化？”（阿尔玛书 5:14）。我们是否都感觉到心意的变化和灵的重生？在我们受洗加入耶稣基督的教会后，我们是应当感觉到的。

暂停一下并思索当你受洗时的感觉。洗礼是阿尔玛所提到的“巨大的变化”之始。在我们受洗的那一刻，我们可能感觉不到有改变。但是当我们看到我们生活上的改进时，我们就可以知道有所改变了。洗礼为我们所有人提供了一个新的开始。和基督一样，我们受洗时，也都在水中“埋葬”。然后我们由水中起来而进入一个新生命（见罗马书 6:3-4）。借着服从，这新生命将引导我们到达我们的目标与天父永远住在一起。

有许多人在他们受洗的时候体会到一种灵性的感觉。有一位教友这样形容：“我将永远忘不了我灵魂深处的感受；纯洁，更新成为神的孩子……那是多么特别的感觉！”（Hartman and Connie Rector 着，*No More Strangers* 3:175）。

我们的受洗代表了发生在我们内心中一种重大的改变。由于我们悔改，我们被洁净，并赐予一个机会开始新的生命。我们应当经常记住我们在受洗时那种洁净而无虑的感觉。

请一两位姐妹诉说她们受洗时的感觉。问她们，受洗后的生活有何改变。让年轻的姐妹参与讨论。

---

## 我们洗礼的圣约

展示图 3-a.

约言就是在两个或两个以上的团体间所订的协议或应许。如甘宾塞会长所说：“接受洗礼是……与神所立的约包括去做……要避免恶同时行义。”（宽恕的奇迹，第七章，82页）

请班员读并划记教约 20:37。在这节经文中指出受洗需要什么条件？把它们列在黑板上。

1. 要谦卑。
2. 有一颗破碎的心和痛悔的灵。
3. 证明你愿意承受基督的名。
4. 决心事奉耶稣基督到底。

## 承受耶稣基督的名是什么意思？

承受耶稣基督的名就被称为基督的孩子（见摩赛亚书 5:7-8）。当我们承受某人的名字时，我们就负有责任。正如我们对我们所承受的姓氏负有责任一样，当我们承受耶稣基督的名时，也有一项责任。我们应当努力过像祂一样的生活。

展示图 3-b。

请班员读教约 20:77。

我们领用圣餐时所立的约，和受洗时所立的约是一样的。我们若遵守纪念耶稣基督并遵守他的诫命的圣约，我们就被应许以祝福。

对那些遵守这些圣约的人，我们天父的应许是什么？（有祂的灵与他们同在。）有祂的灵与我们同在如何帮助我们服侍祂并遵守祂的诫命？

## 我们受洗后的进步

有些人以为只要受洗就可以得救。作为基督教会的教友，我们了解洗礼只是一个开始。这是我们的姓名被记入教会纪录之时。但只有受洗是不够的。在受洗之后，我们必须做许多事以助我们达到永生。



---

我们受洗之后有哪些职责？请班员读摩罗乃书 6:4-9。在黑板上列出主告诉我们要去做的事项：

1. 向天父祈祷。
2. 为特别的目的禁食。
3. 出席并参与教会的聚会。
4. 经常领受圣餐。
5. 关心彼此的福祉。
6. 悔改我们的罪。
7. 听从圣灵的指示。

请班员核对黑板上所列诸项。

我需要在那方面改进以遵守我洗礼的圣约？

受洗的时候，我们开始在灵性方面重生。我们必须做摩罗乃列出的事项继续新生活。然而当我们忙于我们的责任，照管家人和家庭，求学，完成日常职务时，我们就因涉身于属世问题时而忘了我们的圣约。

我们如何增长灵性并遵守我们洗礼的圣约？

有时我们会犯错。于是我们就应悔改以遵守我们洗礼的约定。当我们坦白承认我们犯罪并悔改（见本课第2课）我们将再度朝完全迈进。当我们真诚地祈求圣灵指引时，我们在天上的父会喜悦。

## 至完全之途

我们是否会完全履行我们洗礼的圣约？或许不在今生，但是我们必须继续改善我们的生活，将坏习惯转变成为好习惯。甘宾塞会长曾说过：

“……至完全之途似乎是一个人生命中的一种转变——即在每一方面以良好的代替邪恶的。假如我们一次改一项，可以得到最好的转变。因为如果一个人每年付出他收入的十分之一，在什一奉献上他就是完全的。要全然除去诅咒的习惯并不难，只要一个人三缄其口不说污秽的言语及咒诅，他就在那事上步向完全之途。如果一个人以相当的热诚研读经文，他也会在该事上接近完全。”

---

（“因此你们要完全”，盐湖神学研究所聚会）1975年1月10日，11页）。

尼腓先知说，受洗之后并非一切都已做完了。他说我们“必须向前推进”，并“持守到底”。当我们服从祂借以表示我们爱祂之时，主应许我们与祂共享永生。（见尼腓二书31:19-21）在世上真正的幸福及来生永恒的喜乐来自于遵守我们与主所立的洗礼圣约。

斯密斐亭约瑟会长这样说道：“真实教会最重要的目的之一，就是教导人们在受洗后应当做些什么？以得到福音完全的祝福……

“我们必须持守到底；受洗后我们必须遵守诫命……我们必须生活配称，以得到神性的特质，并成为能够享受高级国度的荣耀及奥妙的人们。”（“救恩的计划”，旌旗杂志，1971年11月，第5页）。

一位过去是天主教修女而归信加入本教会的姐妹，说明她的洗礼对她的意义：

“我在本教会眼见耳听的每一件事，都给我很深很深的印象。每一位教友对其他教友的温情及爱心，以及深切的关怀，使我体会到这个宗教必有其独到之处……

“然后我了解到自己以往所处的是一个错误的教会，而耶稣基督后期圣徒教会才是世上唯一真实的教会。我也知道我必须……加入……

“从过去的生活转变到现在的生活并不容易，但是到现在仍一直支持我通过这整个历程的，就是每星期在圣餐聚会更新我的洗礼圣约承诺要承受救主的名，常常纪念祂，并遵守祂的诫命，而主许诺，假如我荣耀了这些应许，祂的灵接将经常与我同在……

“我记得我的洗礼及在水中完全的浸没。对我而言，这象征着自私和罪的死亡，并新生而成为神的孩子。我认为洗礼的行动也象征着天父要我们过的生活方式克服自私及抗拒诱惑。依这样式，我们‘死’于自私和罪，并复生而再回到天父面前的途中每天进步。

---

“于是我默默地更新我要承受耶稣基督之名的圣约，告诉祂我更新接受祂，福音原则及祂的教训的诺言；接受教会，并支持先知及其他总会当局，他们是唯一由神所选派，奉神的名领导我们的人。在我内心的祈祷中，我加上一项更新的圣约，即要永远纪念祂，如，记着祂的存在，尤其是在诱惑或厌倦的时日中。最后我更新遵守祂诫命的圣约，知道假如我忠信地这样做，我心有祂的灵与我同在。”（*No. More Strangers*, 3:154, 157, 159）。

## 结论

我们受洗时内心开始产生一种“心的变化”。我们立约承受耶稣基督的名并遵守祂的诫命。当我们每天努力做这些事时，我们会有祂的灵与我们同在。祂的灵会助我们成为像祂一样。

## 挑战

反省自从受洗之后，你过的是什么样的生活。思索在阿尔玛书 5:26-31 中所问的问题。假如你需要改进，今天就悔改并纠正那些错误的事。

## 补充经文

加拉太书 3:27-29（经由受洗，在基督里成为一）

彼得前书 3:21（洗礼及复活）

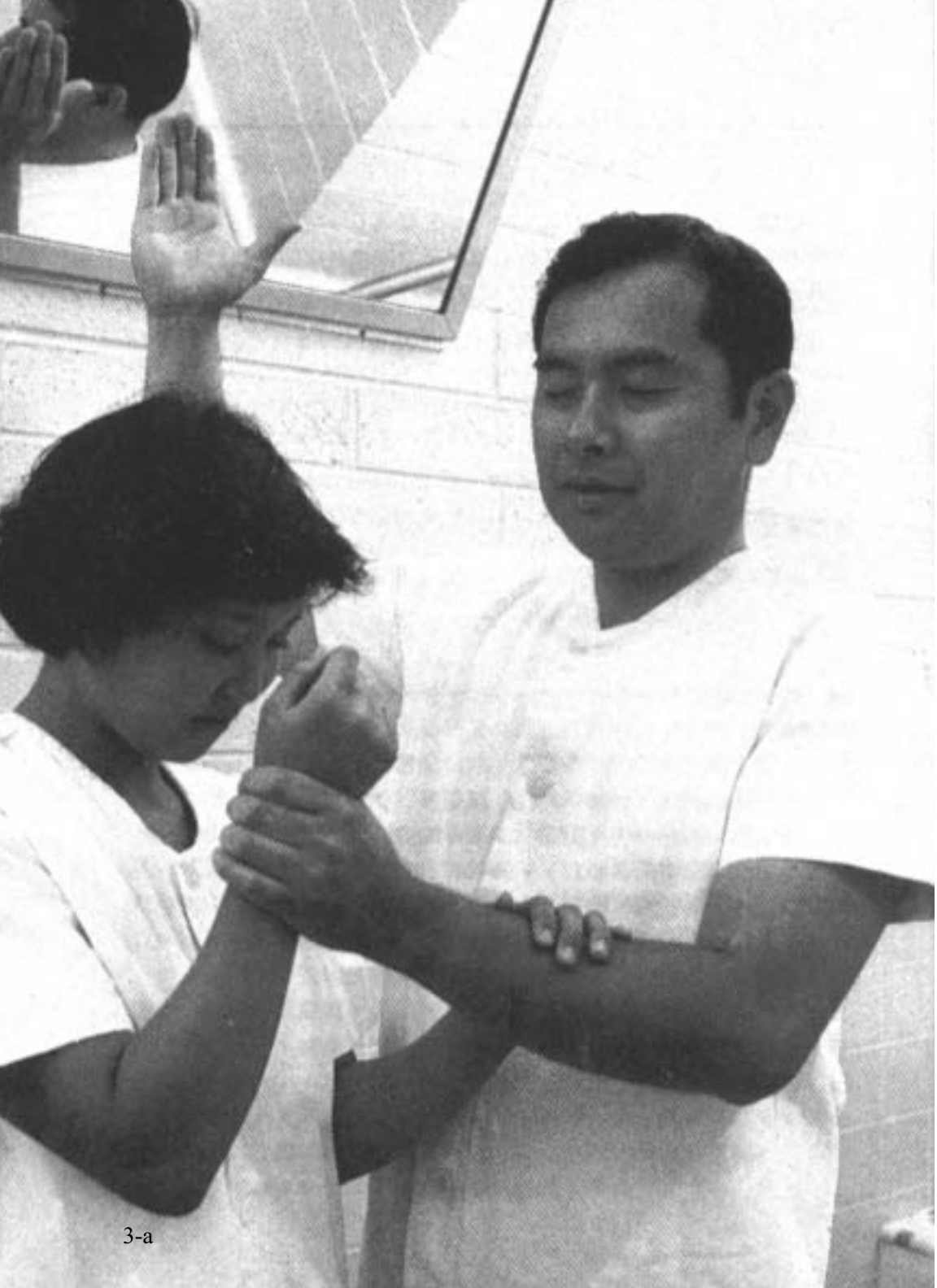
教约 27:2（领用圣餐）

---

## 教师准备

讲解本课之前：

1. 研读福音原则，20章，“洗礼”。
2. 准备黑板和粉笔，或自行决定制作海报，把摩罗乃书 6:4-9 中，洗礼的条件及忠告列出来。
3. 指派班员在课程中说出故事及经文。





---

本课的目的是要帮助我们了解源自圣灵恩赐的伟大祝福。

---

## 为什么我们需要圣灵的恩赐

在我们加入教会以前，圣灵有时会降临到我们。当我们聆听传教士们所讲的信息时，圣灵使我们对福音有良好的感觉。圣灵帮助我们理解并接受福音。但是除非我们受洗并被证实，否则我们并没有特权能常有圣灵为伴。在受洗及被证实时，经由麦基洗德圣职的权柄，我们被赐以圣灵的恩赐。

圣灵是人类在世上所能享有的最伟大恩赐之一。舒朗卓会长说：“从我们接受……圣灵恩赐之始，我们就有了一位朋友。”（1899年10月大会报告，第52页）。

圣灵何以是一位值得争取的同伴？

展示图 4-a。请班员读约翰福音 14:16-17, 26，及约翰福音 16:13。为什么我们需要圣灵做我们的同伴，有那些理由？

列出答复在黑板上。

1. 祂帮助我们教导福音。
2. 祂帮助我们记住事情。
3. 祂保护我们避开邪恶。
4. 祂启发我们作更好的演讲及授课。
5. 当我们危急时，祂警告我们。
6. 祂告诉我们一切当行的事。
7. 祂具有洁净及圣化的力量。

读尼腓二书 32:5。

黎嘉兰长老这样说：“我愿我的子女及我的子孙享有圣灵为伴甚于世上其他的任何同伴，因为假如他们听从灵的激励，祂必引导他们向着一切真理并帮助他们平安地回到他们在天上之父的面前。”（1966年4月大会报告，112页；进步时代，1966年6月，540页）。

圣灵是一位非常值得争取的伴侣。我们应当尽一切可能保有祂为我们的同伴。

## 如何保有圣灵与我们同在

遵守诫命会帮助我们保有圣灵与我们同在。每次我们领用圣餐，我们就承诺要服从主的诫命。假如我们遵守我们的诺言，主就应许我们能“常有祂的灵”与我们同在。（见教约20:77）。

主也要求我们要保持自己道德清白，祂告诉我们的身体有如圣殿。当我们在思想，言谈，衣着，和行动中保持我们的身体清白纯洁，圣灵就必与我们同在（见哥林多前书3:16-17）。各样的恶事都要避免不做（见帖撒罗尼迦前书5:22）。

我们认为是“无足轻重之事”也可冒犯圣灵。在尼腓三书11:29中，我们知道纷争是来自魔鬼。纷争，或争论，表示我们没有和谐一致。我们一有争执和口角时，圣灵就离去。虽然和丈夫，孩子，或兄弟或姐妹争执并不是严重的罪，但确实会驱走圣灵。

先知斯密约瑟只有在他对每一个人都有良好的感觉时，才能接受到灵感。有一天早晨，他对他妻子爱玛所做的事感到不悦。过了一会儿，约瑟想去翻译摩门经，但是却没法做。因此，他走到果园祈祷。不久，他回来请求爱玛原谅。然后他才能翻译。（见惠特茂大卫的叙述，1882年9月15日，文见B. H. Roberts, *Comprehensive History of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints*, 1:131 泰来亨利引用于 "Thou Shalt Love Thy Wife with All Thy Heart", 旌旗杂志, 1974年1月, 37页）。

我们的子女犯错时，我们不应该发脾气。我们应当让圣灵指导我们以纠正我们的子女。（见教约121:43）。

做什么事能遏止圣灵成为我们的同伴我们能做些什么以拥有他为伴？在黑板上列出两样以分别写出答案。

斯密斐亭约瑟会长说：

“对不愿服从及遵守诫命的人……圣灵不会与他同在。这种人圣灵的灵无法进入。

“这伟大的恩赐只有借着谦卑及信心及服从才能临到我们……”

“你们是否曾静下来思索能拥有神格的一员为伴是一项多么伟大的特权？你们曾这样想过吗？假如我们遵守主所赐给我们的诫命，

---

我们就有此特权。” " Fundamental Gospel Truth Balance Education " (教会新闻, 1961年11月4日, 14页)。

### 圣灵如何帮助我们

当我们借着信心表示我们渴望有圣灵为伴时, 祂会在许多方面帮助我们。

#### 祂帮助我们有更快乐的家庭

圣灵“启发美德, 仁慈, 优美, 温和, 柔顺, 及博爱”(溥瑞特帕雷, *Key to the Science of Theology*, 9th ed., 101页)。当家人发挥这些美德时, 家中就有更多的和谐。

#### 祂指示我们如何行事

圣灵能帮助我们做重大决定, 并帮助我们知道如何行事。

请班员读教约8:2及教约6:15。圣灵如何指示我们如何行事?

#### 祂帮助我们在教会中成长

黎法令长老告诉我们圣灵如何指引他: “弟兄姐妹们, 我在跟你们说话时, 授予圣职给弟兄们时, 遣派弟兄姐妹以教会职位时, 给病人祝福时, 对教友与非教友作证时, 讲道时, 还有其他许多时候, 我都听到灵的细小声音的低语。”(圣灵的继续力), 圣徒之声, 1974年3月, 36页)

#### 祂警告我们

有时候圣灵会警告我们免于危险或诱惑。黎法令长老提到一位年轻父亲的经验:

“某晚, 他突然被声音惊醒, 清楚的告诉他, 要他下楼去。他听从警告, 下楼去, 走进厨房, 一面墙壁已着火。他迅速叫醒全家人, 打电话给消防局, 自家人一方面救火, 等待救火车来, 终于扑灭。

“他认为, 这个警告毫无疑问的是圣灵的 protection。凡遵守神的诫命的人, 都能得到这样的警告。”(“圣灵的继续力”, 圣徒之声, 1974年3月, 36页)。

自从成为教会的教友之后, 你有没有过圣灵警告你免于诱惑或危险的 experience?



## 祂能安慰我们

许多人曾作证在他们痛苦或忧伤时，他们感受到灵的慰藉。圣灵帮助他们找到平安和理解。

黎法令长老提到下列的事情：

“我有幸会晤两位至友，伟大的女性，她们的丈夫在一次飞机失事中丧生。她们极度忧伤灰心失望吗？不！没有！我从来没见过这么勇敢有力量的人。她俩都见证，真正获得灵的慰藉，……她们心中觉得有保障，只要她们保持与教会接近，遵守神的诫命，一切都必定好的。”（“圣灵的继续力”，圣徒之声，1974年3月36页）。

请指派的班员说出下列故事。

郭禧伯会长说到圣灵如何将知识和慰藉带给他的家人：“在内人去世的一小时以前，我叫孩子们到她的房里，告诉他们，他们的母亲就要死了，要他们来向她道别。其中一个小女儿，大约十二岁，对我说：‘爸爸，我不要妈咪死去。我和你在医院里……六个月了；好几次当妈妈痛苦时，你都祝福她，而她的病痛便减除而安静入睡。我要你接手在妈妈头上，把她医好。’

‘我告诉我的小女儿，我们在特定的时间都必须死，而我内心确知她妈妈的时刻到了。她和其余的孩子们离开房间。

“我跪在内人的床旁（她在此时已神志不明了），告诉我感激祂在生、死、悲、欢，在顺境，或逆境中的指引。我感谢祂让我的妻子永远属于我的。……但是，我告诉主，我缺乏让我妻子去世，以及让这件事对我幼小的女儿信心产生影响的力量……，我以所有的力量恳求主……让我的小女儿知道，主的旨意是她的妈妈必须去世。

“在一小时之内，内人去世，我叫孩子们回到房里。我的小儿子，大约五岁半或六岁，哭得很伤心，而这时十二岁大的女儿把他抱在怀里说：‘别哭了，不要哭了，哈伯；当我们走出这房间时，主的声音来自天上对我说过：“你母亲的去世是要完成主的旨意”，（*Gospel Standards*（第361页）。

## 祂为真理作证

经由圣灵，我们才得到福音的见证。

---

请指派的班员说出下列的故事。

有一位犹太妇女很有兴趣学习有关本教会的事，于是到公立图书馆去查阅斯密F约瑟所着的“福音教义”一书。阅读此书时，她有一股强烈的愿望想知道更多。她决定要拜访摩门教会。她说：

“那时刚结婚不久，我要求我的丈夫带我去摩门教会。我清楚记得在教堂门口迟疑不决，因为担心会看到一个十字架苦像。进门后，我只见到整间教堂充满了温暖而友善的人们，浑身不胜喜悦。整个主日学聚会使我有倦游归乡之感。

“仪式后，他们告诉我们有分班上课程，我们被邀出席一个后来我知道是称为慕道友班的班级。那个主日的课程特别是有关教会的组织。当提到主教的职位时，教师解释到，尊重我丈夫和我的缘故，主教犹如犹太人的拉比。后来，当他带我们参观教堂的时候，我对他说：‘我希望你不介意我提出这一点，你们教会中的主教并不全然象犹太人的拉比。拉比不过是一位教师，而你们的主教却有神的权柄。’

“我非常惊讶自己会说那句话。我只不过刚开始认识该教会。在当时，我毫不知道我对这些事的“知识”来源。当然我是刚读完福音教义，但是两天的研读并不足以吸收543页的新知识和观念。后来我知道那是内在的洞察力——灵的证实——将知识转变为理解力。”（Renee Pool Vorhaus, "The God of My Fathers", 1978年2月，旌旗杂志，20页）。

神的先知启示真理时，每一位教友都能经由圣灵知道其真实性。杨百翰会长给予下列忠告：

“只有当我们自己受圣灵感动时，我们才能确定演讲者是受着圣灵的感动。因此，教会中的教友必须象他们的领袖一样勤奋于信心。”（引用于1962年4月大会报告，101页；进步时代1962年6月，407页）。

圣灵的祝福是真实的。假如身为教友的我们，正义地寻求这些祝福，我们将能享用它们。

请一位班员说出她感到有圣灵为伴的一次经验。（这可能是一种喜乐的温暖感觉发生在唱一诗歌，祈祷，或演讲或与主接近时的。这也可能是类似于本课中提到的一次经验。）

---

## 结论

圣灵是一大祝福。这祝福赐予那些已被证实为本教会教友的人们。要圆满地完成我们今生的使命这灵是不可少的。假如我们配称有祂为伴，圣灵必在我们生活的各方面帮助我们。

## 挑战

在你每日的生活中寻求圣灵为伴。你能在下列的任何方面有所改进吗？

1. 我是否努力遵守所有的诫命？
2. 我是否经常祈祷？
3. 我如何表示对救主的爱？
4. 我对其他人所做的服务，如何表示我的爱心？
5. 我是否保持我的思想和行为洁净？
6. 我有否感谢主的祝福？我有否感谢他赐予圣灵的恩赐？

## 补充经文

使徒行传 5:32（圣灵，一位见证者）

尼腓一书 10:17（藉着圣灵的力量看到，听到，并知道）

尼腓二书 31:13（用天使的语言讲话）

教约 107:56（藉着圣灵的力量预言未来）

摩西书 6:61（保惠师）

---

## 教师准备

讲解本课之前：

1. 研读福音原则，第21章，“圣灵的恩赐”。
2. 提醒班员带他们的经文到课堂上。
3. 准备黑板和粉笔。（或依建议作一张海报或图表）。
4. 指派班员在课程中说出故事及经文。



---

本课的目的在帮助我们获取，建立并见证耶稣基督的复兴福音。

---

### 什么是见证？

见证不只是来自我们推理的一项结论。甘宾塞会长曾说：“见证是感觉，不只是事实的累积”（Margaret Hoopes, "Community and Communing", 旌旗杂志，1978年1月，50页）。

福音的见证“是当圣灵对（我们）内在的灵说话时赐与的；祂在我们听到轻柔细微的声音时降临我们”。祂的来到是“宁静，不动摇而肯定的……”

“每个有效的见证必包含三大真理：1. 耶稣基督是神的儿子及世界的救主（教约46:13）；2. 斯密约瑟是神的先知，经由他在这福音期复兴了福音；以及3. 耶稣基督后期圣徒教会是‘整个地面上唯一真实而存在的教会’（教约1:30）”（麦康基布司，摩门教义第二版，785-86页）。

斯密F.约瑟会长做下列的见证：

“弟兄姐妹们，我渴望能向你们作我的见证；因为我已接受到一种保证，它充填我整个生命。它深深烙在我的心头，充满我灵魂的每一部份；因此我要当着你们的面说，神已向我启示耶稣是基督，活神的儿子，世界的救赎主；斯密约瑟在过去，现在和未来都将永远是神的先知，他被按立和拣选来开启这丰满时代的福音期……，如同我活着一般，我知道这是真实的，我为此事实作证。……我知道这是神的国度，神在掌舵。祂带领祂的子民。祂带领本教会的会长……祂将继续带领本教会的领袖们，直到大地末了。祂不会将之让给他人，也不会留给人们去做。”（福音教义，478-479页）。

这些是一位神的先知口中发出的令人振奋的话语。但是一个有力的见证并不只是先知们独有的。杨百翰会长说：“乃后期圣徒的责任和特权知道他们的宗教是真实的”（屈佐约翰编，杨百翰讲演集，429页）。

我们每一个人都有特权和责任获取有关耶稣基督，斯密约瑟以及

---

我们现任先知的见证。我们可以获得摩门经的真实性，什一奉献的原则，智能语，以及福音其他每一项原则的见证。

请姐妹们回想她们自己的归信。请她们列出在受洗前，她们已得到那些福音原则的见证。

### 如何得到见证？

当圣灵向我们的灵魂，内心及意念作证有关福音的真实性时，我们就得到一项见证。

读教约 8:2-3。解释圣灵如何作见证。参考福音原则，第十章，标题为“圣灵为何是必需的？”那一段，34-35页。

对于某些人，获得一项见证是一个鲜明的经验。德国法兰克福的 Heinrich Stilger 就是一例。当时长老们已探访过他，甚至他也决定要受洗。但是当日期迫近时，他开始怀疑他的决定。他不确定他能够或应当放弃抽烟及喝酒。传教士们很有耐心，但是他们无法使他相信智能语是真实的。另一位传教士来访并要求他祈祷以获得一项见证。他终于这样做了。Stilger 弟兄后来说：

“我见到一个明亮的形体并听到一个声音告诉我，智慧语和什一奉献都是神的诫命。”（“他的见证来自祈祷”，教会新闻，1970年1月17日，第6页）。

至于大多数的人们，见证是以较平常的方式来到。这些较平常的见证并非较不重要或较无效。甚至教会的先知使徒们也以较平常的方式得到他们的见证。麦基奥大卫会长说出他得到见证的经历：

“我在孩童时倾听到有关福音原则，圣职的力量，及这事工神圣性的见证。我也听到了如果我们祈求我们同样可以获得见证的训诫；但是不知怎的我在年轻时有一个想法，就是除非我们得到显示，我们不能得到见证。我阅读先知斯密约瑟的第一次异象，而且我知道他所接受到的是来自神；我听说长老们听过声音……反正我得到的印象是：所有的见证都源于此……

“我记得有一次中午，骑过山上，想着这些事，并且认为在山上宁静的情况下，将是获得见证的最佳场所。我停住了马……

---

“我跪下，用我全心的热诚，倾我的灵魂于神，并祈求祂赐给我这福音的见证。我想将会有一些显示发生，而我应该得到一些转变，使我离开时毫无疑惑。

“我起身，跨上马，我仍记得当祂开始上路时，……对我自己说：‘不，一切没变；我仍是我下跪之前的同一个男孩。’我所期待的显示并没有到来。……”

“然而这项工作神圣性的见证（来到了）……由遵守神的旨意及与基督的允诺协调。‘人若立志遵着祂的旨意行，就必晓得这教训或是出于神，或是我凭着自己说的。’（约翰 7:17）”（“个人的见证”，进步时代，1962年9月，628-29页）。

罗慕义墨林会长说明他获得见证的经历：

“有时候，人是经过一段时间，渐渐的获得见证。我不是突然一下有了见证……我也不记得我没有见证的时候。当然，我的见证是经过许多岁月而渐渐增强；但我想不起什么时候我曾不相信。不论这见证是突然一下或渐渐的来，它对人有很大影响。一个人获得一项见证后都是与众不同的。”（“如何获得一个见证”，圣徒之声，1976年11月，第3页）。

假如我们的见证不是以戏剧性的方式临到我们，我们也无需以为那就是比较次等的。

## 我们如何准备获得一项见证

展示一张海报其上列有五个准备获得见证的方法。

当你们讨论这海报时，提出下列诸点：

1. 渴望相信。
2. 寻求经文。
3. 依神的旨意而行。
4. 借着对基督的信心沉思并祈祷。
5. 经常禁食祷告。

## 渴望相信

第一步骤，具有对见证的渴望，是很重要的。

---

读阿尔玛书 32:26-27。渴望知道真理如何影响麦基会长和 Heinrich Stilger 的经历？这同样的渴望又如何影响斯密约瑟？

### 寻求经文

研读经文有助于我们获得自己的见证。假如我们不致力于此，见证必不会来到。

读教约 9:7-9。

### 依神的旨意而行

这是麦基奥大卫先知获得他见证的方法。

读约翰福音 7:17。

### 藉着对基督的信心沉思并祈祷

欲得到来自圣灵的知识，我们必须求问。我们也必须相信神爱我们，必不会让撒旦或任何人欺骗我们。

读摩罗乃书 10:2-5。

### 经常禁食祷告

禁食增强祈祷的力量。禁食和祈祷必有助于我们获取见证。

读阿尔玛书 5:45-46。

一位少女，帕金逊安娜，在做了祈祷，研读经文，并遵守诫命之后，仍然得不到一个见证。她说道：

“我又害怕，唯恐万一受骗，自以为得到了见证，而不是真正藉着圣灵而得的。我内心忧惧，害怕被欺哄，试试看信赖于神的念头，令我担忧到的象一步迈入太空而盼望那边有人接着我。不过，我知道，如果我要获得一个见证，必须有所行动。

“我发现，信心不是一夜之间就长成的，但是我诚恳的表示而觉得信赖于主。时间过去，我内心中渐渐有了一些很好的感觉。一天，我坐在床沿，心中忽然有了一种从未有的感觉，一种新的感觉。记得我坐在那儿，心中却说：‘主回答了我的祈祷！现在在我知道祂是活着的！我真正知道祂是活着的！’

“那个感觉深邃渊博，但却安详甜美。我知道上帝是活着的！我多么快乐！



“当然，这没有结束我的挣扎。我仍然需要知道耶稣基督是否是我的救主，斯密约瑟是否是一位先知，教会的会长是否是一位先知……”

“之后，对于福音的了解力增加了不只一百倍，而获得对更多事情的见证。”（“信赖见证之键”，圣徒之声，1979年1月，11页）。

为什么有时信赖是难以做到？我们渴望拥有一个见证会如何影响我们的行动？甚至在我们有了一个见证以后是否还会影响我们的行动？

### 我们必须做什么以保有见证？

金鲍贺博长老说：

“欲面对即将来临的困难，你必须要有自己对这事工的真实性有一个明确的知识……”

“时候要来到，那时没有男人或女人能在借来的光下支持得住的。每人必须由他自己里面的光来引领。假如你没有这光，你如何能支持得住呢？”（惠特耐奥申，“*Life of Heber C. Kimball* 第三版，450页”。

李海乐会长说：

“见证不是你今天拥有便永远拥有的东西。见证是脆弱的。祂有如月光一般难以捕捉住。这是你今生中每一天都必要再获取的东西。”（J. M. Heslop "President Harold B. Lee Directs Church ; Led by the Spirit", 教会新闻，1972年7月15日，4页）。

农乔治长老写道：

“我们在昨天或前天，或一星期或一个月或一年以前，知道这事工的真实性是不够的；为了要有快乐，我们应当而且必须在今天知道它是真实的……而唯有生活接近神，我们才能保有这事实在我们心中。”（*Gospel Truth*, 1:343）。

阿尔玛把见证比做一粒种子，必须小心照顾才能长成一棵可爱的树。

读阿尔玛书 32:37-38。我们能做些什么以使我们失去见证？

读阿尔玛书 32:41。我们如何滋养我们的见证？

---

我们可用以建立我们自己及其他人见证的一个方法，就是经常作见证。我们有责任向非教友做见证。每个月的禁食见证聚会，我们可以见证我们知道某些福音原则是真实的。我们也可以说明我们如何知道。我们还可以为有关救主的神性及救赎，斯密约瑟的先知召唤，以及我们今日先知的召唤作见证。作见证帮助我们了解及重视自己的感觉。它有助于我们里面的见证成长。通常只作见证就有助于我们认清自己有见证。

当我们藉着圣灵的力量作见证时，其他人也可以藉着圣灵得到见证。然后他们会知道我们所说的是真实的。他们也会渴望克服他们的错误而成为更好的人。有灵性的见证聚会会把支会或分会的教友拉拢，使他们感到有如一个大家庭。

见证是一个人最宝贵的财产。我们应当生活正义，服务他人，及作我们的见证。如果我们这样做，我们的见证必得到力量，并将大喜乐，力量，及平安带进我们的生活中。

## 挑战

作你的见证。

---

## 教师准备

讲解本课之前：

1. 研读福音原则，第十章，次标题“圣灵为何是必需的？”34-35页。
2. 研读阿尔玛书32:26-43；以太书12:6。
3. 准备一张海报，列出获得见证的五项步骤（或列在黑板上）。
4. 以圣诗“我知道救主活着的”开始聚会，取自福音原则323页。
5. 指派班员在课程中说出故事和经文。

---

本课的目的在帮助我们了解如何借着禁食坚定我们自己及我们的家人。

---

## 正确的禁食方法

请指派的班员以三分钟的时间，温习福音原则：第25章，“禁食”。

## 增长我们禁食的灵性

当我们禁食并祈祷时，我们就离开属世的事物。禁食帮助我们认识我们对主的信赖。禁食增强了我们祈祷的诚意。我们为自己及为我们的家人敞开心怀，学习并接受神的旨意。

作为妇女，我们能改进家中的气氛和态度。假如我们愿意，我们可以帮助我们自己和我们家人增长禁食的灵性。

请班员读阿尔玛书 32:27。你如何充实你的禁食经验？鼓励姐妹们渴望并计划改进她们的禁食情况。

当我们想在我们的生活中改变某些事物时，我们必须计划，准备，并实践这些事，以期发生改变。

## 有目的的禁食

有理由的禁食使我们的禁食更具意义。许多家庭及个人在他们开始禁食之前，都慎重地思索禁食的目的。我们可以正当地禁食，以（1）祝福某个病人（见撒母耳记下 12:16）；（2）得到灵性的力量去克服困难（见奥姆乃书 26）；（3）得到灵感和启示（见阿尔玛书 17:3）；（4）祈求帮助或安慰（见希拉曼书 9:10）；（5）增长家中的爱心及和谐。

家庭可能为那些理由禁食？具有目的的禁食如何使得禁食较容易实行？这目的如何加深禁食的意义？

## 帮助家人禁食

展示图 6-a.

当我们的子女尚年幼时，我们不应强迫他们禁食。我们应当和他

---

们谈谈禁食的目的。当我们开始禁食时，应当在祷告中为他们祈祷。我们甚至可以请他们禁食一餐，以帮助他们学习禁食。当他们到了受洗的年龄，他们可以因而准备得更好，以遵守完全的禁食。

我们应当清楚每个人的身体状况，并想法使家人可以顺利禁食。我们可借着把幼儿带开喂食，以帮助那些要禁食的家人。我们可以改变一下平常的惯例，准备简单的食物，以代替那会满屋飘香的诱人食物。身为妻子和母亲，我们可以在星期六准备好星期天的食物。这也可以使我们在星期天有时间研读经文，祈祷，并思索我们自己禁食的目的。我们可以利用这时间为孩子读经文，和他们交谈，并增长他们对福音的爱。如果我们在平常吃饭的时间举行合宜的活动，我们就比较不会去注意没吃饭这回事了。假如我们在禁食时感到饥饿，我们应当不去想食物，而应以想及用灵性来滋养我们自己代之。我们如此做是“以基督的话为乐事”（尼腓二书 32:3）。不吃东西以外，我们还应当研读经文，沉思，运用信心，并继续祈祷。

读教约 59:13-15。当我们准备食物以结束禁食时，我们的态度应如何？遵从这节经文中的忠告如何增长我们的灵性？

### **以祈祷之心禁食**

我们应当一直以祈祷作为禁食之始。那时我们可以祈求天父赐我们力量以完成禁食。我们可以表明禁食的愿望，禁食的目的，以及禁食对我们的重要性。我们也应当求助以获得必要的祝福。

我们应当运用有关禁食目的的信心，以祈祷结束禁食。假如有其他人为同样的目的与我们一起禁食，我们应当聚集一同祷告。假如我们的孩子成功地完成禁食，我们应当为孩子的服从和坚强，愿意共享禁食的灵性祝福而表示感恩。

我们在家中可以做些什么以增长全家人禁食的灵性？

假如你年轻而未婚，你能做什么以帮助其他家人准备并乐享禁食？

### **禁食是力量的源泉**

当我们有困难的时候，我们经常需要额外的力量。圣职持有者经

---

常禁食以增强他们运用圣职权柄的能力。当我们寻求圣职的祝福时，我们可以借着禁食而应用这同样的原则。高立马太长老说出下列的故事；有关父母禁食的力量：

“一年多以前，有一对夫妇带着一个小男孩到我的办公室来。那父亲对我说：‘内人和我已禁食了两天。我们带我们的小男孩前来请求一项祝福。我们被差到您这儿来。’

“我说，‘这孩子怎么啦？’

“他们说生来就是聋哑又瞎，肌肉失调，到了五岁还不能爬行。我心想，这就是了。‘这一类的，若不祷告禁食，他就不出来。’我对这对父母的禁食和祈祷有绝对的信心。因此我祝福了那孩子，几星期后我收到一封信：‘高立弟兄，我们很希望您能够看看我们小男孩现在的样子。他正在爬着，我们丢一个球越过地板，他会用他的手和膝盖爬行去追逐它。他可以看见。当我们在他的头上方拍手，他会跳起来。他可以听到声音。’神已承担医学所卸下的重负。”（“奇迹”，*Speeches of the Year* 1953年2月18日，8页）。

展示图 6-b.

一位正义的妇女，经由服从的生活，不仅使她本身及家庭蒙福，甚至造福整个民族。这位美丽的妇女是以斯帖，她的故事记在旧约中。以斯帖是个犹太人，她得宠于波斯王，并成为他的王后。在同一国内，有一个具有权柄的人，名叫哈曼，他是以斯帖的叔父末底改的仇敌。由于末底改拒绝向他跪拜，哈曼就计谋杀死所有的犹太人。当末底改听到这不幸的消息，他就传话给以斯帖，请她到王前寻求庇护。以斯帖说明律法的规定并回答：“若不蒙召，擅入内院见王的，无论男女必被治死。除非王向他伸出金杖，不得存活。现在我没有蒙召进去见王已经三十日了。（以斯帖记 4:11）末底改回复说，假如以斯帖不行动，每一个人都要被杀，包括她自己的家人。

以斯帖了解她的责任。她回话说：“你当去招聚书册城所有的犹太人，为我禁食三昼三夜，不吃不喝。我和我的宫女，也要这样禁食。然后我违例进去见王。我若死就死罢。”（以斯帖记 4:16）

---

以斯帖不顾她自己生命的安危，禁食祈祷后就去见王。王伸出他的金杖，使她能接近，并保存她的生命。由于她已将她的生命和这困难交在主的手中，她得以保存。王宣布犹太人可以自卫并存活。

以斯帖和其他人的禁食如何帮助她获得力量和勇气？你生活中的什么情况需要力量和勇气？禁食如何帮助你？

禁食的灵性力量来自服从和信心。当我们禁食和祈祷，运用我们的信心，我们可以被祝福以所需要的额外力量。当我们禁食的时候，我们见证的力量也必增强。我们会渴望在禁食见证聚会中分享出来。当孩子们听到并体会到我们对福音的爱，他们的灵性也必成长。

## 挑战

反省你自己如何为禁食作准备以及你在禁食主日做些什么。尝试在你的家中增长灵性。记住态度和准备的重要性。

## 补充经文

撒母耳记下 12:16（大卫禁食）

马太福音 6:16-18（如何祈祷）

路加福音 2:37（以禁食和祈祷服侍神）

摩赛亚书 27:22-23（经由禁食祈祷而治愈）

阿尔玛书 5:46（经由禁食祈祷而得启示）

---

## 教师准备

讲解本课之前：

1. 研读福音原则，第 25 章，“禁食”。
2. 指派一位班员以三分钟时间温习福音原则第 25 章。
3. 指派班员在课程中说出故事及经文。







---

本课的目的在帮助我们学习如何教导我们的家人虔敬，及如何改进我们自己的虔敬态度。

---

## 前言

现代的先知已对我们提出有关虔敬的忠告。麦基奥大卫会长说：“我将虔敬视为人的最高德性之一。”（in Conference Report, Oct. 1951, pp.179-180）下列这一段话是由甘宾塞会长所写，于1976年刊登在一本特别的小册子当中，并分发至各支分会：

“我们是获得丰盛祝福的人民。主已赐予我们每种东西：耶稣基督的福音、圣灵之光、圣职、权力、应许、圣约、圣殿、我们的家庭、真理。因此我们应当是世上最快乐的人民。我们亦应是最虔敬的人民，但在此我们认为每个人与每个家庭应当反省他们自己。我们是虔敬的人民吗？我们在家中与教会中的举止显示出我们对创造者的虔敬吗？”

“有时我们身为教会领袖的对这一点很怀疑。当我们参加圣餐聚会与教友大会之时，儿童们在走道上任意的游荡。在仪式当中，我们注意到成人与他们的邻座交谈，有人在打瞌睡，年轻人聚集在教堂内的走道上。我们观察到有些家庭迟到，喧闹地走到他们的座位上，并且在聚会后，成群结队的在教堂内大声的交谈。

“我极欲知道慕道友，来访的友人及那些见证薄弱与正在发展见证的人，他们的想法如何。我们的聚会是否能成为最有力的传道工具，在聚会当中是否由主的灵带领并且深入人心？或者为了感觉圣灵的同在，我们必须首先排除许多不必要让人分心的事物？”

“让我们来细查虔敬，不仅细查它对于后期圣徒生活的意义及重要性，而且还要想出可行的方法，使我们能教导我们的子女虔敬，并改善我们的表现。

## 虔敬的意义和重要性

“虔敬的定义为‘一种对某些神圣事物的深切尊敬、爱意、及敬畏的感觉或态度。’对神奉献则是表达虔敬意义的另一种方式。许

---

多领袖认为虔敬是人的最高德性，这德性显示出对神及其正义的真正信心，高度的涵养，及对于生活中高雅事物的喜爱。

### 对神虔敬

近代主的启示帮助我们了解到虔敬的意义及重要性。其中一节经文指出那些获得进入高级国度的人，向父与子表示虔敬是一项必要的条件与特性。在教义和圣约76章，1832年2月赐给斯密约瑟与雷格登瑟耐的著名“异象”中，我们可看到下列的话：

“我们这样看见高级的荣耀，在各方面都胜过其他一切——在那里，上帝，即父，在祂的宝座上永永远远统治着；

在祂的宝座前，一切都谦卑虔敬的低下头，永永远远赞美祂。

居住在祂面前的人乃是长子的教会；他们看见如同他们被看见那样，他们知道如同他们被知道那样，他们已蒙受祂的丰满和祂的恩典；

祂使他们在权柄上，在力量上，在主权上平等。（教约76:92-95）。

### 对神的名虔敬

我们被教导对神的名要尊重；我们被晓谕不可亵渎主的名，我们甚至被晓谕避免时常引用祂的名。（教约107:2-4）。

因此我们应提醒自己十诫中有一条是如此的：“不可妄称耶和华你神的名，因为妄称耶和华名的，耶和华必不以他为无罪。”（出埃及记20:7）。

对神及祂的名虔敬是我们发展的最重要德性之一。

### 对主的屋宇虔敬

主也在近代的启示中指示我们，必须在祂的神圣屋宇中保持适当的虔敬。在嘉德尔圣殿的奉献祈祷中，主指示斯密约瑟，此圣殿，及所有其他神圣圣殿，都必须是对祂表示虔敬的一个场所。（见教约109:16-21）。上面所述的教会的神圣圣殿，事实上适用于每个“主的屋宇”，不论它是教堂或任何圣徒崇拜的场所，或者任何后期圣徒的家。

---

## 虔敬包括快乐

犹如其他的福音原则一般，虔敬导致快乐的增加。

虔敬不是我们在星期日当中的一种严肃的行为。真正的虔敬包括快乐，爱，尊敬，感激，崇拜神的敬畏。它应该是我们生活方式的一部分。事实上，后期圣徒应该是世界上最虔敬的人们。

## 虔敬与家庭

虔敬自何处开始？我们如何能发展它？家庭是导致虔敬的关键，正如它导致其他神圣的美德一般。

我们必须教导儿童祈祷。幼年的儿童，在个人与家庭的祈祷中，学习在向他们的天父说话时，低下他们的头，交叉他们的双臂，并阖上他们的双眼，他们在家中中学到的态度决定他们在教会聚会中的态度。一位在家中学会祈祷的儿童，很快地就能了解他必须在崇拜仪式的祈祷中保持安静。

同样地，平常的家人家庭晚会也要教导虔敬。儿童了解那是特别的时刻，不仅在教堂中有此时刻，在家中也是如此。那是我们学习有关天父的事与每个人需要尽量守规矩的时刻。

音乐是儿童所特别喜爱的。在教会中经常唱的圣诗，在家中也加以善用。特别是在家中，如果父母帮助年幼的孩子学习简单的圣诗，他们将能获益良多。在这种情况下，儿童将会渴望加入在圣餐与其他的聚会中的歌唱。

## 在教会中虔敬

父母应当与他们的子女参加主日学聚会。父亲与母亲应共同努力，以确使为聚会作准备是一种愉快的家庭经验。在最后一分钟匆忙的聚集孩子，穿着衣服，仓促参加聚会是会破坏虔敬的。

当家庭养成这种习惯；他们到教会就经常会迟到，愤怒及伤害他人感情的事会常发生，儿童也会在仪式中感到烦恼与不安。家庭及早为参加聚会作准备，在聚会开始前已到达教堂，坐在一起聆听前奏乐，那是何等的虔敬。他们能将有关俗世的一切自心中排除。

有幼儿的父母们，在帮助他们的孩子重视聚会及防止他们骚扰，

---

非常不容易。坚决的态度，与在家庭中的准备是成功的重要因素。年轻的父母可请教支会中较有经验的夫妇。

时常，在聚会的前后，教会的教友们成群的在教室内互相问候。我们是一群友善者，安息日是一个便于谈话，交谊与结识新朋友的时刻。但我们通常就因而显得不虔敬。父母们应在聚会的前后，到教堂外的走道或其他的地区进行寒暄，而为他们的家人树立起一种楷模。聚会之后，父母们能借着与孩童讨论一种意见，一首音乐，或聚会中其他积极的观点，而将聚会的灵性带入家中。

### **改善虔敬**

我们曾讨论虔敬的重要性并研讨它的一些意义。我们亦提供了有关在家庭及教会中改善虔敬的几项建议。然而，人们行为上的真正改善，是在于当地领袖与家庭综合他们的努力，去克服那损抑虔敬的特殊困难。我们构想要作遍及整个教会的一种改善虔敬的努力。

真正的虔敬是一种极重要的德性。但是，由于邪恶的势力散播其影响力，这也是一种已迅速地在世上消失的德性。如果基督真实的教会中成千上万的教友，以虔敬的行为以身作则，那么我们所掌握的良善力量之伟大，将非我们所能想象得到的。我们无法想象我们能影响多少人的生活。或许更重要的是，我们无法预见这股在我们家庭中的巨大影响力量。因此我们必须努力在我们的生活中发展更高度的虔敬。

父母们能如何帮助他们的子女喜爱教会的聚会，并且更加虔敬？在班员们回答后，请一位读出下列的建议：

### **给父母教导虔敬的建议**

借着以下几点，父母能够帮助他们的子女喜爱参加教会的聚会：

1. 与他们的子女参加主日学及圣餐聚会。
2. 愉快并且不慌不忙的作聚会的准备。
3. 在聚会开始前五至十分钟到达。
4. 整个家庭坐在一起。
5. 对演讲、信息、音乐节日，或其他的观点的讨论，应在会后行之。

我们如何教导年幼的孩子虔敬？在班员回答后，请一位读出下列的建议。

有年幼孩童的父母应当尝试：

1. 帮助孩童了解正在进行什么事。

可以用图画或习作簿让小孩们安静，但重要的是帮助他们尽可能了解关于聚会的事情。偶而的心声谈话，解释支会事项或演讲者的信息能帮助小孩知道所进行的事项。例如父亲可以耳语“那是郭迪的父亲在演讲，他正讲到先驱者。”

2. 强调歌曲。

对儿童而言，歌唱可以说是聚会当中最愉快的部分。借着在家中唱简单的圣诗，并且将它们教导给小孩的以鼓励小孩产生对圣诗的兴趣。支会音乐指导员能提供一张未来聚会中所要唱的诗歌表。

3. 加强在家庭，儿童会与主日学学到的礼节。

帮助儿童牢记在祈祷时交叉他们的手臂，在圣餐时安静地坐着。儿童应当了解在走廊上玩耍或在聚会时出入教堂均是不礼貌的。

4. 建立榜样。

借着表现出对聚会的兴趣，仅在必要时交谈并只用耳语而建立良好的榜样，并且鼓励儿童仿效。

5. 使孩童准备好参加聚会。

应在聚会开始之前上洗手间与喝水。

（甘宾塞，“我们应当成为虔敬的人”1976年小册子）

## 挑战

在你自己的小组中尽你所能改善虔敬。

## 教师准备

讲解本课之前：

1. 提醒班员带她们的经文到班上来。
2. 准备黑板和粉笔。

请班员读利未记 19:30。将这节经文写在黑板上，“你们要守我的安息日，敬我的圣所，我是耶和華。”展示图片 7-a。告诉班员本课的讯息是直接取自本教会在 1976 年分发给教友的一本小册子。



---

本课的目的在帮助我们爱他人并服务他人。

---

## 神以完全的爱爱我们

完全的爱，称为“博爱”，是基督纯正的爱。（见摩罗乃7:47）。那些尝过这种爱的人很难以形容它。卜雷克尔玛姐妹，美国人，谈到她的丈夫体会神的爱的经验：

“卜雷克白德……奉行了圣经上的训谕，‘你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。’（马太7:7）……这是在邀请他祈祷，……

“他极想知道是否有一位神，如果有，这位神是什么样子？

“他开始去参加各个教会的聚会，读圣经。上面这段马太福音的经文，促使他祈祷求问，……由于极想认识真理，他第一次祈祷说：‘上帝，如果你存在的话，请让我知道，我愿意做你要我做的事情。’他说，当他跪着祈祷时，‘一种非常的和平安详笼罩着我，我的内心像在燃烧，我感到从未有过的特殊快乐。我觉得，我像是完全被淹没在非凡的灵性气氛中。’……

“他这种感觉一直持续了三天，他说，那三天中，‘我走路简直是脚不着地。神的大爱整个儿吞没了我，我觉得真是好。那期间，我对一切都有爱心。以前我从未喜欢过小孩子，现在变成非常爱孩子，我从来不喜欢下雨天，现在却在雨中散步高歌。如果这就是给我浅尝一下充满日荣国度的神的大爱，无怪乎在那儿羔羊与狮子可以一同起卧而不伤害彼此。’”（“浅尝神爱”，圣徒之声，1977年4月，21页）

卜雷克白德后来加入了教会。

回忆某次你感觉充满了爱的情形。为什么我们应当亲身知道神爱我们？

救主为我们立下如何爱人的榜样。祂受到不平的待遇；但是祂并未反对迫害祂的人。祂被人怨恨，但是祂却以爱报恨。祂被钉在木制的十字架上并任由祂死去；但是祂还为罗马士兵求情，“父啊，赦免他们，因为他们所作的，他们不晓得。”（路加23:34）

---

(见福音原则，11章，次标题四，60页) 祂对祂的使徒们有耐心，其中有些并不完全理解祂的使命。祂对孩子们有极大的爱心。救主的爱心有一份感人的记载，记录于尼腓三书十七章。

请指派的姐妹读出她选自尼腓三书17章中的经文，以说明救主的爱。

## 我们受吩咐要爱人

在救主被钉十字架之前的几小时，祂教导门徒道，“我赐给你们一条新命令，乃是叫你们彼此相爱。我怎样爱你们，你们也要怎样相爱。”(约翰福音15:43)。

祂吩咐我们，正如祂爱祂的同胞，我们必须彼此相爱。祂教导：“要爱你们的仇敌，为那逼迫你们的祷告。这样，就可以作你们天父的儿子。”(马太5:44-45)。

韩马利安长老说到一位妇女如何在孩提时代就被教导去发展基督似的爱：

“我想到一位女士，生来有着严重缺陷的身体，……她说到她童年时的一件事。小朋友们因她身体的缺陷，常呼之以花名，令她痛苦难堪而哭泣。她回家后，父亲用那强大的臂膀抱她坐在膝上，和她一同哭，并且说……〔这经验〕能使她一生充实而快乐。‘孩子，’他说，‘别人对你说的是实在的情形；不过却不公平，也不友善。你确实有个驼背，及其他严重的困难，但却不是你的错，也不是父母的错或天父的错……如果终你一生，努力做到对待别人，比那些人待你更公平友好时，你就会快乐，你的生命也将充实而有用。’”(“更多欢喜”，圣徒之声，1977年2月，28页)。

请一位班员读哥林多前书13:2-7。并请她们说明这节经文。一位具有博爱的姐妹会对其他种族的人民抱有成见吗？她会避开病者，穷人，或饥饿者吗？她嫉妒其他人的成就吗？她会说别人闲话或批评他人吗？

## 基督似的服务建立爱心

李海乐会长说道，有一晚他经历了“必是一个异象”的事，当时他听到，“如果你要爱神，你必须学习爱人并服务人。那是表示



你爱神的方法。” Stand Ye in Holy Places 189 页)。

经由服务的行为，无论是大是小，我们可以学习更深的爱。一位美国姐妹 Cora Hill Arnold 学习经过服务而爱人，虽然她附近住着一位她感觉不喜欢的妇女：

“她做的每一件事我都看不顺眼……我听别人说她对我也有同样的感觉。她似乎总是在装腔作势……要向每一个人表现她自己有多重要。我是多么不喜欢看到她的成就。“她从未对我很友善，而我见到她也只是冷淡的点个头，或一声礼貌的‘你好！’……我感到很难受，因为不喜欢某人令自己很不快乐。

“然后有一天，我听说她病了。这有什么大不了的？这不关我的事。

“但这却是〔与我有关〕，我无法忘怀。由于良心不安，我终于进厨房并烘了一些苹果小糕饼……。

“而我把它们送去给她！

“她因惊喜而容光焕发，我的心则布满温暖的光，愤怒的偏见一扫而光。当我走出她的家门时面带微笑，而那一天是多么明亮而美好。

“现在她是我亲密的朋友之一……

“有人曾说过，‘恨是爱的误用。我们往往恨那些我们可能应当爱的人。’” Shall I Deem Her My Enemy "？， 妇女会杂志， 1970 年 8 月， 595 页”

请姐妹们述说他们学习爱人的经验。经由服务，我们甚至能如何与自己的家人建立更深的关系？

### 我们已立约互相服务

当我们受洗的时候，我们与主立约“担荷彼此的重担……与哀者同哀；……安慰那些需要安慰的人”（摩赛亚书 18:8-9）我们有责任找出那些需要帮助的人。然后，无须驱策或命令，我们有责任帮助他们。（见教约 58:26-29）。

我们已立约服侍那些需要帮助者，正如基督服务他的同胞一样。

---

基督式的服务是不需要等人要求的。需要服务的可能是个永远无法回报我们的陌生人。它也许是件需要我们付出甚多努力的苦差事。它或许是在我们很为难得时候需要我们付出。我们可能得不到赞扬或认可。但是我们服务乃因为我们爱天父的子女。我们想帮助他们是由于我们心中纯正的愿望。

Emma Sommerville McConkie，是麦康基布司长老的祖母，她是犹他州，蒙伯（Moab）地方的寡妇。麦康基长老的父亲在他的日记中写了下列有关他母亲的经历：

“母亲是蒙伯妇女会的会长。哲比（一位反对教会的非教友）娶了一位摩门少女。他们有了几个子女；而今他们又添了一个新生儿。他们非常贫困，母亲每天去照顾那婴孩并且带给他们数篮筐的食物及其他东西。母亲自己也常病在身，有几次在哲比家做完工作，几乎都回不了家。

“有一天她回到家时，感到特别疲累，就在椅子上睡着了。她梦见自己正在为一个婴孩洗澡，而她发现那正是圣婴基督。她想，噢，这是多么伟大的殊荣，能为基督服务，当她抱着婴孩在她腿上，她是多么满足。她想，还有谁曾真正抱过圣婴基督？她整个人充满了无以言喻的喜乐。她全身燃烧着主的荣耀。似乎她全身的骨髓都溶化了。她的快乐是那么大，竟惊醒了她。当她醒来时，她听到这些话：‘这些事你们既作在我这弟兄中一个最小的身上，就是作在我身上。’”（麦康基布司，“博爱从不失败”，*妇女会杂志*，1970年3月，169页）。

读马太福音 25:34-40。

请姐妹们说出她们可服务他人的方法。（见福音原则，28章，“服务”）。

麦基奥大卫会长说：“我们有一项比以往更大的责任，使我们的家得以向我们的邻人放射和谐，爱心，社区责任，忠诚的光芒。让我们的邻人见到它，并听到它……

“神帮助我们身为……本教会的教友，放射出……爱心……，博爱……，及服务！”（*指导者月刊*，1964年10月，“Radiation of the Individual”，374页）。

---

## 挑战

找出一个你感到难以付出爱心的人，并努力去建立更深的关系。试着更明白如何去服务他人。

---

## 教师准备

讲解本课之前：

1. 研读福音原则，第30章，“博爱”，及第28章，“服务”。
2. 指派一名班员从尼腓三书十七章中，挑选两节说明耶稣的爱的经文。
3. 指派班员在课程中说出故事和经文。

---

本课的目的在帮助我们遵守贞洁律法并教导儿女也如此。

---

## 前言

甘宾塞会长对墨西哥及中美洲的后期圣徒少女们说：“你们是神的女儿……你们是依着天上母亲的形像而被造的……你们的身体对你们神圣而珍贵的。”（In Official Report of the First Mexico and Central America Area General Conference；1972年8月，108页）。

我们的身体是我们的灵居住的殿。

我们必须保持我们的身体洁净并配称回去与神同住。“没有不洁的东西能和神在一起。”（尼腓一书10:21；亦见哥林多前书3:16-17）。

## 贞洁律法

在我们的体内，神已放置了一种神圣的能力。这能力就是创造其他肉体，使生命在地球上得以延续。为了帮助我们保存这能力的神圣性，并且明智地加以运用，神赐给了我们贞洁律法。

请指派的姐妹读出福音原则，第39章，“贞洁的律法”，次标题，“何谓贞洁律法”。

何谓贞洁律法？

保持贞洁也意指避免一切会引起我们想犯错的不洁思想和行动。（见马太福音5:27-28）。我们绝不可任由不道德世界的标准影响我们。

## 贞洁律法的重要性

遵守贞洁律法是重要的，因为这是神的诫命。经文告诉我们，贞洁是“比一切更可爱更宝贵的”（摩罗乃书9:9）。主说：“因为我，主神，喜欢妇女的贞节。淫乱在我面前是一种憎行。”（雅各书2:28）

遵守贞洁律法会常给我们许多来自于主的伟大祝福，它会助我们自重并使我们免于良知的谴责，它会使我们免除性病及有关的痛

---

苦，遵守贞洁律法会使我们值得他人信赖并配得圣灵的引导。我们必须保持贞洁，以配进入圣殿，缔结今世及永恒的婚姻。贞洁有助于我们乐享世上快乐的家庭生活，它会帮助我们配称以延续我们的家庭生活至永恒。

请抱婴儿来课堂的姐妹，表达她和她丈夫所感到的喜悦。

违犯贞洁律法是一项严重的罪，它会带给我们忧伤，它会毁损我们的自重，它会令我们身负内疚。不贞会引起家人间的猜忌终于导致家庭分裂，不贞使一个人不配有圣灵的引导，它会使孩子在家庭单位之外出生。违犯贞洁律法的教友就是破坏了与神订立的神圣圣约。过早使用创造能力，或以任何方法误用之，可能使我们失去永恒进步的特权。

婚姻以外的性关系是严重的罪，它玷污了牵连在内者的生命。这类的污点唯有借着完全认罪和悔改的过程才能除去。（见第2课，“悔改”）。有时我们是在我们了解主对不贞洁的看法之前犯错，若是如此，我们应当告诉我们的分会会长，主教，或传道部会长有关这事。他会劝诫我们并帮助我们完成我们的悔改。当我们悔改我们的罪时，主是非常愿意宽恕我们的。他告诉我们，“看啊，已经悔改他的罪的人，他就被赦免，并且我，主，不再记住那罪。”（教约58:42）。

### 如何对孩子们教导贞洁

在黑板上写下教导子女遵守贞洁律法的五项建议，或展示海报：

1. 帮助他们了解他们体内创造能力的性质和神圣性。
2. 给与他们爱。
3. 提倡正确的约会标准。
4. 注意他们衣着端庄。
5. 父母立下良好的榜样。

### 帮助他们了解他们体内创造能力的性质和神圣性

孩子们天生对他们的身体感到好奇，在适当时候，父母们可简要说明照顾他们自己身体的适宜方法。他们也可以说明他们的身体是过于神圣，因此不宜由他们自己或其他人来操纵。

---

举一些适时教导子女尊重其身体的例子。

孩子们从非常幼小的时候，就开始形成他们的观念，他们会反应出父母的态度。假如父母们犯了嘲笑不当的意见，看猥亵的电影，或允许家中放着色情书刊杂志之过，孩子们会学到错误的态度。父母们应当虔敬而坦诚，并且毫不尴尬地谈论身体。借着互相表达真挚的情爱，他们就教导了生育是神圣的。也需要教导不同性别所扮的角色，这有助于孩子们对于身为女孩或男孩有良好的感觉。满足于身为男人和女人身份的父母，会将这感觉传给他们的子女。

你作为父母的态度如何能比仅是言教更为有效？

子女必须清楚地了解婴儿如何开始及如何降世。子女也必须被教导主命令性只保留给丈夫和妻子。无论是男孩、女孩、男人、及女人都不能破坏这神圣的诫命；他们必须学习克制他们自己一直到结婚。

展示图 9-a.

### 给与他们爱

当子女年幼的时候，我们可以在家庭中教导表达爱心的适当的方法。满足孩子们对爱的需要是重要的，因此他们日后才不会以不正确的方法求得满足。当父母们是坦诚而慈爱时，他们就使孩子们对他们有了信心。然后，假如有问题，或是孩子们在个人生活上有了疑难，他们就能很自在地与父母商量。

### 提倡正确的约会标准

甘宾塞会长曾说过：“要到十六岁或者更迟点，才在社交中开始约会。”（“婚姻的决定”，圣徒之声，1976年7月，第2页）。我们建议年轻人，在男孩完成传道归来之前，只保持轻淡而友善的关系。

甘会长在地区大会中对年轻姐妹们演讲时，提醒她们，有一些男子“不愿意等到婚后才有合法和适当的亲密行动……假如你有男朋友，他坚持要用你的身体，用他的手或其他方法抚爱，你要直率而坚定地对他说不！假如他坚持，那么你可就必须自卫了……

“我亲爱的姐妹们，你们会记住吗？当你们有了男朋友时，让他们

---

举止合宜。不要受他们怂恿而做出不义的行动来。”（*Official Report of the First Mexico and Central America Area General Conference of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints*, 1972年8月, 108-109页）。

后期圣徒的正确约会标准是什么？

### 注意衣着端庄

从亚当和夏娃的时代起，主就要他的子女们覆盖他们的身体。夏娃在伊甸园受撒旦诱惑之前，她和亚当甚至不知道自己是赤身露体的。吃了禁果后，他们才知道自己是赤裸的。他们就用无花果树的叶子遮盖他们最神圣的部位。但是，主的标准更高。他给他们皮衣以覆盖他们自己——虽然当时世上只有他们两个人。（见摩西书4:13, 27）。

主的端庄的标准和世人不同。从斯密约瑟先知直到现代的众先知都要求我们创造我们自己的风格和时尚。（见甘宾塞会长，“A Style of Our Own”，杨百翰大学集会，1951年2月13日。）杨百翰会长形容属于我们的时尚典范，他说：“假如有一位女天使进入你们的家中，而你有特权见到她，她会如何穿着？……她必是整洁而美好，她的面容充满了荣耀，光彩，明亮，和完美，而她每一个优雅的举止必吸引住每个见到她的人。她的一切都恰如其份。我的姐妹们中，没有一位会相信这些无用而愚昧的时尚是来自天上的。所以，要随从优美及属神的模式，让你们美丽的衣着是出自你们自己的手工，用以装饰你们的身体。”（杨百翰讲演集，16:21）

欲衡量我们的衣着标准，我们可以自问，“假如我知道先知要来访问我家，我对自己这一身衣着感觉如何？我的衣服是一位后期圣徒少女或妇女所应穿着的好榜样吗？”即使在我们自己的家中，我们也应当端正服饰，家人应当注意不要在其他异性的家人面前衣饰不整，即使是幼小的孩子也应当保持适当的衣着。

我们对自己衣着的标准给予其他人的影响要负以责任，任何引起不当的思想或在其他人面前立下坏榜样的都是不端庄。尤其重要的是，我们要教导我们的少女不要穿那些会引起男孩作非份之想

---

的衣着。

我们应当避免那些今日流行的风格？

端庄的衣着可助我们保持自己的贞洁。我们需要选择取悦我们自己的眼光及取悦于主的风格。

### 父母立下良好的榜样

要遵守贞洁律法及衣着端庄，父母们也必须立下良好的榜样。

父母应如何教导他们的子女遵守贞洁律法，并衣着端庄？

复习黑板上或海报上教导子女要贞洁的五项建议。

还有那些方法可以保护我们自己及子女们避免违犯贞洁律法？

### 挑战

查验一下你的衣柜以确定你所有的衣服都是端庄合宜的。在家中的镜子前面放一张椅子，请每一位家人坐在椅子上并考虑如何能使衣着或姿势更加端庄合宜。若合用的话，与你的丈夫讨论教导子女贞洁及端庄的重要性。

### 补充经文

哥林多前书 10:13（神安排道路以避免诱惑）

雅各书 2:22-35； 3:1-3（贞洁是主所喜悦的）

阿尔玛书 39:1-9（柯林安顿为罪行受谴责。）

---

### 教师准备

讲解本课以前：

1. 研读福音原则，第 39 章，“贞洁的律法”。
2. 带福音原则到班上来。
3. 请一位姐妹带她的婴孩到班上来。
4. 指派一位姐妹读福音原则第 39 章，次标题“何谓贞洁律法？”。
5. 准备黑板和粉笔。
6. 在黑板上写下教导子女遵守贞洁律法的五项建议，或准备一张海报。





---

本课的目的在帮助我们计划并准备接受永恒婚姻的圣约。

---

## 为何我们应在圣殿结婚

展示图 10-a.

生命并不终止于死亡，婚姻本来也不是结束于死亡，但是由政府官员，或由教会领袖在圣殿外主持的婚礼，则只为今生。高荣婚姻是唯一在死亡之后继续存在的婚姻，高升只临到那些订立并遵守高荣婚姻圣约的人。

读教约 131:1-4。

复活后，我们会到三级荣耀国度中的一个去，我们将在那儿渡过永恒，我们不能由一个国度进步到另一个国度去。（见甘宾塞会长，宽恕的奇迹，第十七章，209 页）。因此，我们必须在生命的早期就作正确的决定，有些人并未使他们的生活与神的律法和諧，也没有永恒的印证，他们将在永恒中分离并且维持独身。

读教约 132:15-17。

斯密约瑟教导：“除非一个男人和他的妻子进入永约并有永恒的婚姻……他们在复活后，将没有任何子女。”（教会历史 5:391）。

“高升只给正直的耶稣基督教会的教友们享有；只给那些接受福音的；只给那些在神的神圣殿中得到他们的恩道门并受到永恒的印证，然后继续在他们整个一生中过着正直生活的。（甘宾塞着，宽恕的奇迹，第十七章，212 页）。

为什么我们应当使我们的家人在圣殿中印证？在圣殿印证，我们必须做什么以使婚姻成为永恒？

## 永恒婚姻的祝福

读下列的引文。假如你能接受这些祝福，你会感觉如何？

舒朗卓会长：“两位后期圣徒在婚姻中结合在一起时，那些关于他们从永恒绵亘到永恒之后裔的应许就颁给他们。他们被应许他们将会有权力和权利去治理、控制、和施行救恩、高升、和荣耀给他们的后裔，即无终止的诸世界。而他们在今生所没有的那后

裔，无疑地在来生将有拥有他们的机会。人还能希望什么别的呢？一位男人和一位女人在来生中具有高级的身体，免于疾病，获得难以描叙的尊荣和美丽，站在他们后裔的当中，治理和控制他们，和掌管生命、高升、荣耀、和无终止的诸世界。”（德撒律新闻，1897年3月13日；引用于甘宾塞著，宽恕的奇迹，第17章，211页）。

展示图 10-b.

多么荣耀的应许！假如我们被印证以永恒，并继续配称的生活，我们将永远是一家人。我们在世上的家庭将永远是我们的，而我们可以继续增长，增殖灵性的子女成为我们的后裔。

展示图 10-c.

瑞典的魏勒兰博弟兄表达了他和他妻子在瑞士圣殿印证后的感觉：

“我永远不会忘记，第一次进入圣殿后，内心所感到的喜乐与决意遵守福音的决心。我了解省悟到我的永恒命运，那是我从未梦想到的，最快乐兴奋的时刻，是我们一家人得印证为今世永恒的家庭。

“我凝视圣坛对面我的内人，快乐的眼泪从她面颊滚滚而下。我以前就爱她，但从未象这一刻开始这么爱她。她，神的一个女儿，是我的儿女的母亲！似乎直到这一刻，我才了解。之后，我们的祈祷更有意义，我们比从前更爱神，我们更爱侍奉他。

“我们时常再回去圣殿，因为我们爱那儿的事工与灵性的气氛。我们每次回去，得到再提醒我们所立的约，这就是促使我们继续遵守福音生活的最强大动力。”（“我以前就爱她”，圣徒之声，1975年1月，19页）。

我们应悔改并生活配称以获取这些祝福！我们应当乐于作较大的牺牲以获得它们。

邀请那些去过圣殿的姐妹们表达她们对永恒婚姻及永恒家庭的感觉。

## 如何为永恒婚姻作准备

说明圣殿推荐的面谈。展示列有面谈问题的海报。（列在福音原则，第38章）

---

或将这些问题写在黑板上。

如果我们不合乎进圣殿的条件，我们应当如何改过这些缺点？我们可以作那些牺牲以得到圣殿婚姻？

我们需要经常把圣殿婚姻的目标放在眼前。有一个方法可提醒我们自己及我们的子女有关生活配称的重要性，就是在我们的家中悬挂最接近我们的圣殿图片。

展示图 10-d.

身为母亲，我们可以帮助我们的女儿们了解圣殿婚姻的重要性，我们可以教导她们对神具有信心，她们应当寻求能运用圣职权力正义地引领她们的好丈夫。一位属神的人，对于他的妻子是一大安慰，尤其是在生活中遇到困难考验之时。教导我们的儿子寻找能在教会中支持他们、并教导子女正确原则的配称贤妻也是很重要的。

一位来自中美洲的年轻女士，感到她非常热爱着一位非本教会教友的男子。她曾试着把福音介绍给他，但他没兴趣。当她接到一个由几位好友打来的长途电话时，她几乎已决定要嫁给他了。她们强调嫁给一个今生足以支持她通过重重考验，并带领她超越坟墓与他一起高升的男子是多么重要。她倾听了，并仔细思量她所作的决定的后果。这鼓励足以加强她抵挡嫁给这位男子的诱惑。现在她非常感激，由于她已找到一位配称带她去圣殿的男子了。

当我们的子女要选择一位配偶时，我们应当教导他们些什么？

我们需要教导我们的子女，假如他们真想要有个正直的丈夫或妻子，他们本身必须正义而且配称。

为什么我们现在就应该开始为圣殿婚姻作准备？

我们之中已有属世婚姻的姐妹们，可以准备在圣殿中与我们的丈夫印证。如果我们有子女，可以使他们与我们印证在一起。但是我们不应当拖延这重要的日子。一旦我们听到并已接受了这福音，我们就应当在世上尽一切可能去接受这律例。（见甘宾塞，宽恕的奇迹，第十七章，212-214页）。

“虽然目前并非许多青年都有圣殿在他们国内，但普遍来说，圣殿

---

是位于合理的距离之内……

“我们恳切地希望，你们好好计划你们的蜜月旅行，以便你们可以到最接近的一座圣殿去，作永恒的印证，使你们的子女将可以永远属于你们，而你们将永远是他们的父母。”（甘宾塞，“婚姻的决定”，圣徒之声，1976年7月，第1页）。

有些人由于环境不许可，或许不能在死亡之前进入圣殿。值得安慰的是，知道他们亦可经由别人代理而在圣殿接受到永恒婚姻的教仪。

请指派的班员简述福音原则四十章中的两段标题。

### 我们应当愿意牺牲

主借着我们的愿意牺牲而知道我们要得此祝福的愿望有多大。如果我们真希望有圣殿婚姻，我们必乐于为此牺牲。

东加群岛的唐弟兄夫妇俩（Brother and Sister Vaha'i Tonga），为了要到圣殿而作许多牺牲。“东加岛的圣徒，要能储蓄这样一笔旅费，非常不容易，经过了几个月的准备与储蓄，终于积到一笔钱，一切也安排好了。”

但是，传道部会长在此时到唐弟兄的家，要求他将所有储蓄要去圣殿的钱，都奉献出来，以建立他分会的教堂。假如他不这样做，就需要再花两年的时间，才能在该地建造一所教堂。于是唐弟兄和他的妻子讨论这情况。

“要放弃去看新圣殿的梦，并非容易，”但是第二天他们把钱交给了传道部会长。“那晚，〔唐弟兄〕对〔他的妻子〕说，‘……主借着我们的领袖已应许我们，只要我们遵守他的诫命，他就会准备道路，让我们能够去参加奉献礼，我们有牛、有猪、有马，还有家具和床褥，我们可以卖掉这一切，去接受奉献礼的祝福。’唐弟兄夫妇就在星期四和星期五努力要卖掉他们的牲畜，但是没有人肯买。时间愈来愈近了。而下星期一船就要启航往纽西兰驶去。

“星期六上午，有三家人，需要些牛、猪，及其他东西，半小时

---

内，我们便售得五百多元。”现在他们有了旅费，能够参加奉献礼了。

唐弟兄和他的妻子是第一对在纽西兰圣殿圣合者，但故事并不止于此。唐弟兄说：

“在圣合仪式中，我的心忽然有所触。因为我们的儿女没有一道来，泪水涌上我的眼睛。回家后，我答应四个孩子，如果他们帮忙，我们必能全家一起去圣殿。我自己想，‘我怎么能对他们说，做个乖孩子，而我根本没有在圣殿中与他们印证哩？’我感觉他们不是我的儿女。

“之后两年中，我们几乎牺牲一切。我把从学校得来的薪水，分配给家中每一人，储蓄起来。当然，我们也付了什一奉献与禁食捐献，结果，每个月，我们手中只剩下七毛钱……一个月，这样过了两年。我们全靠自己所种植的及采集的东西。……我的儿女没钱买糖果或鞋袜或去看电影，因为他们要节省与储蓄，准备去圣殿……

“为着节省交通费，我骑单车去十一公里外的地方开会……区会会议常常在早上六点钟举行，天没亮我就得离家。

“预定日期近，我们要交钱时，……两个大的儿子说，他们各约有二百三十五元。储蓄了两年，最小的（年龄五岁）也储了六十五元，我为全家储了约一千二百元。

“借着牺牲，我们全家终于能去纽西兰圣殿，为今生及永恒而圣合，我们必须格外努力，才能完成目标，但却是对我们的极大祝福。”（见“七毛钱过一个月”，圣徒之声，1976年7月，12页及21页）。

## 结论

当我们经由圣殿婚姻而印证，并生活配称时，我们就永远是一家人。在来生，我们可以继续进步，并在我们的家中增加属灵的女儿。假如我们尚未有圣殿婚姻，我们应当借着正义的生活，以准备自己获得这永恒的祝福。

---

## 挑战

与你的家人讨论永恒婚姻的重要性。计划到圣殿去。在你们的家中悬挂圣殿的图片以提醒你们。

---

## 教师准备

讲解本课以前：

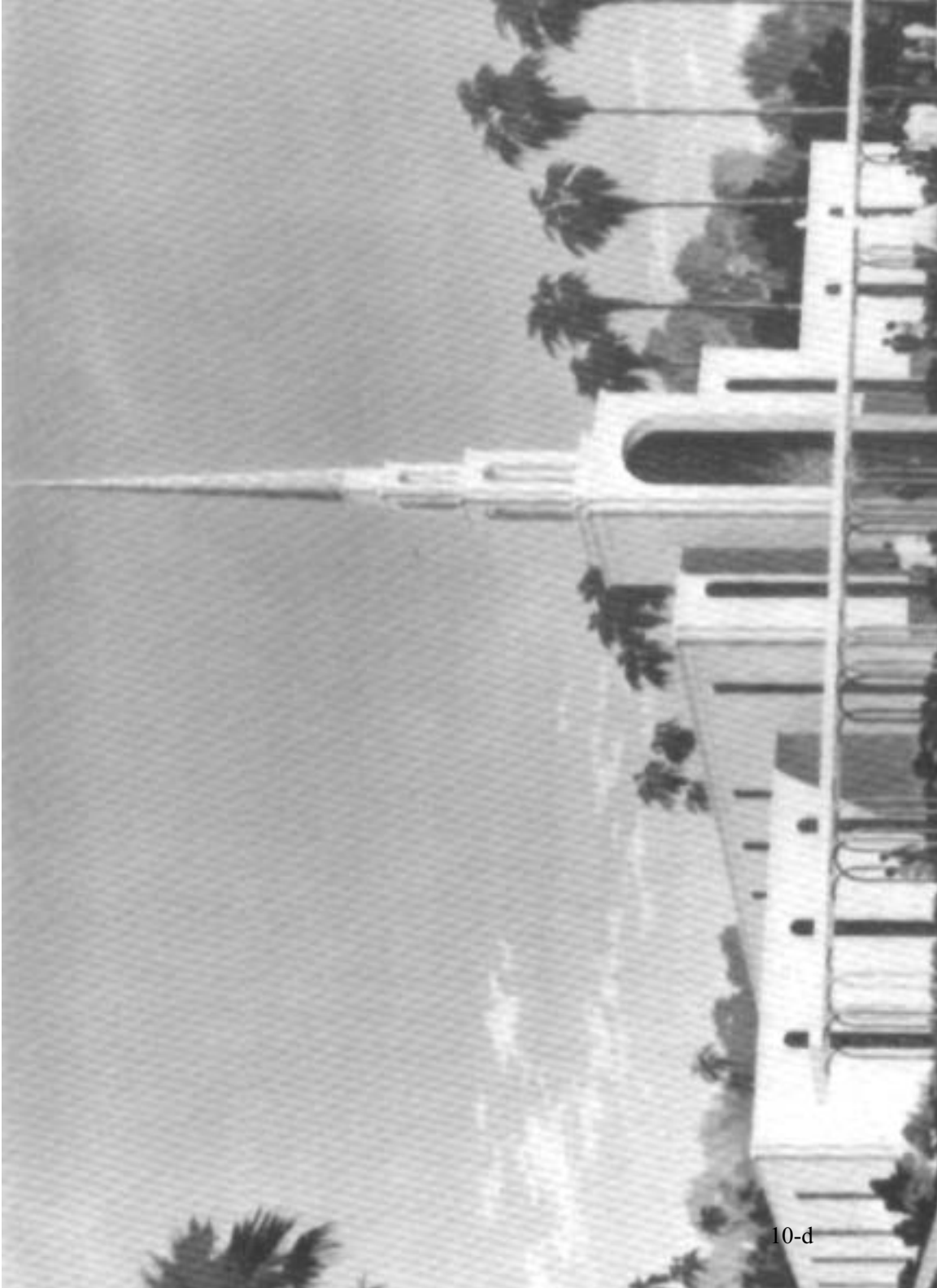
1. 研读福音原则，38 章“永恒的婚姻”，及 40 章，“圣殿工作和家谱”。
2. 指派一位班员简述 40 章的两段，“圣殿的仪式能将家人永远印证在一起”及“可以为死人执行圣殿教仪”。
3. 研读教约 132:14-20。
4. 准备本课中提及的海报。











---

本课的目的是帮助我们了解圣职，以及圣职能如何帮助我们获得高升。

---

## 圣职——为神行事的权柄

由于神和耶稣基督并未亲自居住在地面上，因此他们授权给人，以便为他们行事。神的工作是“促成人的不死和永生”（摩西书 1:39）。“〔圣职〕就是神委托给人的权力，借着这权力人可以奉父、子和圣灵的名，为了人类家族的救恩在地上行事，并合法地行事”（斯密F.约瑟，福音教义，130-131页）。

施洗约翰在1829年5月15日，显现在斯密约瑟和考得里奥利佛面前，并授予他们亚伦圣职。不久后，彼得、雅各和约翰授给他们麦基洗德圣职。而在1830年4月6日，斯密约瑟和考得里奥利佛互相按立为圣职中长老的职位。

每位圣职持有人应当能够回溯他的“权柄线”直至耶稣基督。这就是说他应当了解是谁按立他，而是谁按立那位授予他权柄的人，如此一直回溯到斯密约瑟，他是由彼得、雅各、和约翰所按立的，这三位使徒是由耶稣基督所按立。这就称为“圣职权柄线”展示图 11-a。请预先指派的姐妹提出她丈夫的权柄线卡。

圣职本身是授予教会中配称的男性教友。因此，就斯密约瑟和考得里奥利佛的例子而言，他们可能被按立担任圣职中的一项职位。在授予亚伦圣职之后，他们可能被按立执事、教师、或祭司的职位。在授予麦基洗德圣职之后，他们可能被按立担任长老、七十员、或大祭司的职位；大祭司们借着特别的召唤，可能被按立担任主教、祝福教长、或使徒的职务。这些职务都是圣职的召唤，分别有不同的职责。

当一个人在教会中受洗之后，他或她可能被召唤担任教会的一项职务，以行特别的事工。同样地，一位男性教友蒙受圣职之后，他会被按立于圣职中的一项职位，以行特别的事工。持有圣职的男人，可以执行福音中神圣的教仪，例如洗礼、证实、圣餐的仪式、及其他。（本书的第12课将讨论这些圣职的仪式。）

---

## 圣职的权力来自正义的生活

斯密约瑟教导了一项圣职的基本原则：“就是圣职的权利是不可分离地与天上的权力连接着，并且除去在正义的原则以外，天上的权力是不能被控制也不能被运用的。”（教约 121:36）。

谭以东会长在下列的故事中说明了正义的生活与圣职的权力的重要。

“当我做主教时，我的支会内有六个男孩，够年龄按立为长老，我只能推荐其中五人，另一个还没有准备好。我跟他谈过几次，他对我说：‘我不配称。’他觉得难过，不期望被推荐……。他的伯父来对我说：‘你当然不会留难他，而让他的五个朋友晋升吧。’他请求我让他晋升。他说：‘否则，你是逼他离开教会。’

“我对这个人解释：‘圣职是我们能给这孩子的最重要的事物。我们不是用银盘子盛着圣职递给人。这个孩子跟我彼此了解，他还没有准备好被按立为长老。’他没有获得推荐。

“几年之后，我来……参加总会教友大会，一个青年人走来对我说：‘谭会长，你一定不记得我，我就是那个你没有推荐为长老的男孩子。’他伸出手来时说：‘那件事我要谢谢你，我现在是加州某地的主教。当初若不是你在我配称时不推荐我，我可能永远都不会如此领会圣职是什么及圣职所要求于人的，我更不会象现在一般做到主教了。’（圣徒之声，1973年12月，第39, 40页，“圣职责任”）。

当一位青年并不配称的时候，按立他圣职，为何是不公平的？

主说过，唯有正义地生活，人们才能从圣职中蒙受祝福。人们必须借着完成圣职的指派工作，来光大他们的圣职召唤。他们也必须以爱心、仁慈、和耐心来引导他们的家庭。（参阅教约 121:34, 41-42）。

来自韩国的柳金玉姐妹说出下列故事，是关于她丈夫在家中尊敬圣职的事实：

“我是个家庭主妇，有一男二女。今年三十四岁。1964年结婚。我愿意提出我的见证。

---

“我在1974年9月14日受洗，我深以我的丈夫为荣，他是韩国一位真正的后期圣徒。虽然他只是在四年前受洗的，我认为他是非常伟大的一个人；他下定决心要成为像基督一样的人……。我并不明白生命的意义。我有这类问题，例如：我们从那里来？我们为什么在这里？我们要往哪里去？我认为世上没有神，耶稣只是一个普通的人。我心中只想协助丈夫，使儿女长得强壮，不断成长。我从不关心救恩的事，也就是，永生。

“但是现在我大有改变。我明白生命的真实意义。借着我丈夫的言行，我渐渐了解摩门的真实意义。我丈夫从不喝酒、或抽烟，他不饮用咖啡或茶，工作完毕，立刻回家。他从不发怒，他喜欢陪孩子们玩，清洗碗盘，清扫屋子，他从不说谎，总是说温和的言语，尽量帮忙家中琐事。这些事，都是我亲眼所见的。我想没有其他奇迹比得上这事。我丈夫改变成完全不同的一个人。

“在我丈夫归信之后，我奇怪是什么事情使他判若两人的。终于我明白了。就是摩门经，是他一直读的。我决定报名参加神学班，学习摩门经，而且，我和美国传教士一起研究，他们是我丈夫介绍给我的。最后，我由我亲爱的丈夫施洗。我想，改变我丈夫成为另一个人的同一个有力的灵性，现在，也影响我，祝福我。

“现在，我渴望在高级荣耀的家中，和我的丈夫儿女永远住在一起。我要成为一个忠实的妇女会会员，一位好母亲，和好妻子，永远支持圣职持有人，我丈夫，的事工” "A Real Latter-day Saint", Leon Hartshorn, comp, *Inspirational Missionary Stories*, 30-31 页)。

借着自我改变，这位男士鼓励了他的妻子渴望成为更好的贤内助，更好的母亲，更优秀的神的女儿。

这位姐妹决意过正义的生活，会如何影响她的丈夫和她的儿女？我们正义地生活如何能影响我们的丈夫和我们的子女？这对我们的永生将有何作用？

## 家庭高升须圣职

为了赢得高升，以便和我们的天父同住，我们必须做特定的工作。借圣职的帮助，我们能全部做到。

---

杨百翰会长说：“关于后期圣徒的权力已提到了很多。是被称为后期圣徒的人有这项权力，抑或这是称为圣职？这是圣职；而如果后期圣徒按照圣职生活，他们可从这里开始工作……准备好蒙受荣耀，不朽、和永生”（杨百翰讲演集第 12 章，第 153 页）。

主已经赐给我们诫命和福音的原则。服从这些乃家庭高升所必需。虽然没有圣职，我们也能服从一些诫命，但是，高升的教仪仰赖圣职权力。洗礼，证实，圣殿婚姻——全部仰赖圣职权力。没有这些教仪，我们无法高升。

我们有些人由于丈夫和父亲并非教友，或并未尊重他们的圣职而可能深受挫折。我们对他们应有耐心和爱心。我们应当继续祈祷，有一天，他们会受主的灵的感动。在这同时，我们也能经由其他正义的圣职持有人而蒙受教仪。“我们的天父已经明白地告示人类儿女，只有在那些拥有神圣权柄的人的手中，我们才能获得权力，成为高级国度中的成员”（斯密乔治亚伯，大会报告，1934 年 4 月份，第 28 页）。

读教约 132:19。在这段经文中，提到高升需要什么圣职的教仪？高升是什么？一个家庭如何得以高升？

“高升是指在高级国度的最高等级与我们天父同住的生活。一对生活配称的夫妇可以在圣殿中得到印证。当他们的子女诞生时，他们就成为这个家庭单位的一部份。或者一个后来才加入教会的家庭，在证明了他们的配称时，也可以在圣殿中获得印证的教仪。在这两种情况中，配称的持守到底是为高升所不可或缺的”（向我学习，聆听我的话语，1977 年度，月桂组课程 A，第 19 课，第 1 页）。

## 结论

经由圣职的复兴，天父已经赐给我们获得高升的权力。我们应当接受印证的教仪并正义地生活。我们应当为永恒而不是为短暂的今生而生活。我们应当努力成为配称以蒙受会带来高升的圣职教仪。

---

## 挑战

读福音原则，13, 14 章，以学习更多关于圣职的事物。和你的丈夫儿女讨论圣职的重要性。

## 参考经文

教约 13 章（按立斯密约瑟和考得里奥利佛亚伦圣职）

教约 131:1-3（新永约）

教约 132:18-20（永恒的婚姻）

---

## 教师准备

讲解本课之前：

1. 阅读福音原则，第 13 章“圣职”，和第 14 章“圣职组织”。
2. 指派一位姐妹携带并出示一张圣职持有人的圣职权柄系列卡。
3. 指派班员说出本课的故事和经文。





---

本课的目的是鼓励我们利用圣职教仪，以为我们的家庭带来祝福。

---

## 圣职教仪

圣职教仪走出圣职持有人所行的特别事工，以祝福主的儿女。配称的父亲，在授权后，可以为家人行使这些教仪。我们每一位加入教会时，接受两项教仪——洗礼和圣灵的恩赐。

有些圣职教仪是我们救恩和高升所不可或缺的。这些包括洗礼，圣灵的恩赐、圣殿的恩道门和印证。其他教仪，例如治病的祝福，或安慰并引导孤独者的特别祝福，皆是以圣职协助人生的旅程。

展示一张海报，列出下列圣职的教仪：

1. 洗礼。
2. 授予圣灵的恩赐；亦称证实礼。
3. 授予圣职（给男性教友）。
4. 圣殿恩道门。
5. 为今生和永恒的圣殿婚姻和印证。
6. 圣餐。
7. 祝福儿童并为之命名。
8. 祝福病人。
9. 特别的祝福。
10. 教长的祝福。

展示图 12-a, 12-b, 12-c, 12-d。讨论每项教仪的目的。（参阅家庭指导手册第 2, 10-12 页）。

有那些教仪是你和你的家庭尚未接受的？

## 从圣职教仪而来的祝福

接受圣职教仪可以带给我们生活许多奇妙的祝福。彼得生白尔克对圣职持有人演讲时，提到这几点：“如果我们遵守正义的生活，我们就有来自天父的力量，使困扰的家庭有快乐平安。我们就有力量祝福安慰儿女，使长夜守护的泪眼得到清晨的安眠。我们就有力量……镇静疲倦妻子的紧张心情。我们的力量，可予困

惑……的青年指示引导。我们的力量，可祝福初次去赴约会或将行圣殿婚约的女儿，也可祝福离家去念大学或传道的儿子。……我们的力量，可以医治病者，慰藉寂寞孤单的人”（“圣职权柄与力量”，圣徒之声，1976年8月份，第27-28页）。

如果你需要这类祝福，而能从你的丈夫或父亲接受到这祝福，你会有何感触？

韩国籍的李揆仁姐妹在她家中，蒙受圣职祝福的安慰。她叙说下列故事：“这事大约发生在七年前，当时……我的丈夫是韩国区会会长团的一员，为了完成教会里的指派工作，几乎每个周末都要长途旅行，留下我一个人和我的女儿，宝熙。而在这特别的周末，他旅行了四百三十五公里，在星期六抵达釜山（单程要七小时），然后在星期日返回……汉城东分会。旅程相当疲惫，我很替他担忧。

“星期六和星期天宝熙身体正常，虽然圣餐聚会时她有些闹，回到家以后，她喝了牛奶，也就睡着了。大约晚上九点半，她开始哭闹。她哭得比平常凶，当我抱起她的时候，发现她发高烧。我不知所措。我发觉离我们家最近的唯一一家医院星期日休假。她继续哭了一阵子，当我丈夫终于回到家门时，我也开始哭了。

“我丈夫把婴儿和我搂抱在一起，询问细故。宝熙看起来糟透了。我告诉他这情形之后，他放下大衣和公事皮包，拿出圣化的油膏。然后他为我们的女儿抹油祝福。我记不清所有的话，只记得在说了涂抹油膏的例行话语之后，他继续说：‘天父，我感谢生命，感谢有我的妻子和幼儿。我感谢这复兴的福音和服务的机会。你差遣我到釜山和汉城东分会处理一些教会事务。昨天和今天，我已经完成了被指派的职责，现在，我知道我的孩子病得不轻。你始终都帮忙我。今晚求你帮助。’

“在他结束祷告之前，婴儿已睡着了，当我抬起头来，看到我的丈夫泪水满眶。

“小女现在上二年级，很健康活泼。我仍然清楚地记得我丈夫告诉主的那段祈祷：‘昨天和今天，我已经完成了被指派的职责。’

---

我希望我能继续支持他，使他能一直告诉主，他是服从的。拥有一位尊重圣职的丈夫，是多么伟大的祝福！”（"Our Baby, My Husband, and the Priesthood" 旌旗杂志，1975年8月份，第65页）。

全家人都可以利用特别的圣职祝福。有难题的小孩可以要求一项特别的祝福。妻子或单身妇女，需要安慰或指导，也能要求这项祝福。然而，我们要记住，许多考验是为了增添我们的经验而来的。我们必须尽力解决。要是我们觉得需要额外的帮助，我们便能向圣职持有人——我们的丈夫，家庭教师，或其他圣职领袖——请求一项特别的祝福。

请姐妹们提出她们借着圣职教仪而蒙受的祝福。

### 接受主的旨意

在我们蒙受圣职的仪式之后，可能并没有立刻获得渴望的祝福。有时候，由于我们对主的信心不够，我们没有蒙受到祝福。或许是我们并未遵守所有的诫命。我们也可能要求的是一项不应该实现的祝福。

我们不能期望免除生活中的每一种考验。我们有些问题教导我们谦卑、耐心、或理解。其他的帮助我们学习忍受痛苦。甘宾塞会长说过，有时候由于我们并不了解为何会有难题，所以我们渴望除去它们。如果每个自私或不智的祈祷都能得到肯定的答复，就没有什么所谓的折磨、痛苦、失望，或甚至死亡。但是，没有这些，也就没有喜悦、没有成功、没有复活、没有永生、没有神性。甘会长说过：“虽然借着圣职，我并没有每次治愈病人，我仍然感谢。我可能治愈应当死亡的人。我可能解除应当受难者的痛苦。”（参阅 "*Faith Precedes the Miracle*", pp.97-99）。

萧爱娜姐妹从下列经验中学习这项教训：

“我们所钟爱的大女儿，珍卡洛，因淋巴腺肿大而病重。我们带她到医生处，他送我们到盐湖城检验。我们获知她长了胃癌。她病得无法进食。我们带她回家，但是她的病实在太重，只好又把她送回医院。直到那时，他们才告诉我们她得的是恶性毒瘤，一种白血球过多症。

---

“在我一生中，我从未那么恳切地祈祷。我无法相信这事竟会发生在我们身上。在她住院期间，长老们曾多次为她膏抹施助。但是，尽管我们如此费心，她死了。

“我责备自己；认为……对于使她继续生存下去，我的信心不够。然后，我开始翻阅经文。在我阅读时，我看到教义和圣约中有几段经文，使我得以了解”（"If Appointed unto Death"，旌旗杂志，1972年12月份，第32页）。

阅读教约42:44, 46, 48。

为什么并非所有的病人，都能全被治愈？

并非所有的圣职祝福，都能照我们愿望实现。当斐斯敦方洪主教还是总主教团的一员时，有位妇女来求见他。她抱怨她有多次的圣职祝福都没实现。她的身体仍然不好，而且也不能怀孕生子。斐斯敦主教受到感应告诉她，说她是在限制主的时间。由于这些祝福并未在婚后五年实现，她就不再置信。他告诉她：“但是，我对你应许，就象神住在天上一般确实，那些由正义的圣职持有人所作的应许，在你一生中必然实现。”实现这些祝福的正当时机尚未来临。我们要象约伯一样信赖主。（参阅"Acres of Diamonds"杨百翰大学年度演讲，1974年，第346-49页）。

借着圣职教仪，我们能蒙受救恩和高升。我们能接受指引和安慰，能脱离危难受到保护，能被治愈疾病。我们为了得到这些教仪，必须有所准备。

## 挑战

和家人讨论你们所能蒙受的圣职教仪。为得到这些仪式而作准备。

## 参考经文

尼腓三书17章（救主治愈病人，祝福小孩）。

---

## 教师准备

讲解本课之前：

1. 研读福音原则，第 14 章，“圣职组织，和小组或小分会圣职领袖指导手册，第 12-14 页，标题为“教仪”。
2. 研读家庭指导手册第 2, 10-11 页，标题为“圣职和灵性领导者”“教仪”。
3. 准备黑板和粉笔，或准备一张海报，便于列出圣职的教仪。
4. 指派班员说出本课的故事和经文。











---

本课的目的是帮助我们了解我们和圣职的关系。

---

## 圣职造福所有教友

“〔圣职〕就是神委托给人的权力，借着这权力人可以……为了人类家族的救恩在地上行事。”（斯密 F. 约瑟，福音教义，第 130 页）主已将管理、主领教会及家庭事务的主要职责指派给男人。因此他们要运用此项神圣权力祝福并造福教会所有的教友——男人、女人和小孩。杨百翰会长说：

“圣职是用来造福全体人类家族，也是用来巩固男人、女人和小孩的。在基督真实的教会中，确实没有特权阶级和性别之分——男人有他们的事工要做，有他们的权柄可运用，以造福教会全体教友……

“而对于女人，她的特别恩赐是要用来造福并提升其子孙家族。”（John A. Widtsoe, *Priesthood and Church Government*, pp.92-93）

男人和女人不同，但是在家中及教会中，皆负有同等重要的职责。圣职权力能帮助每一个人去执行那些能造福全人类的职责。

由于今日圣职权力已存在于地面上，所有配称的教友，不管男女老少、单身或已婚，皆可因此获得伟大的祝福。

单身妇女能做些什么来尊重圣职？

本课程第 12 课已讨论了许多特权和祝福。

维特苏约翰长老对圣职的其他益处予以阐释：

“男人并不比女人更具资格获得来自圣职本身及因持有圣职而来的祝福。

“……男人持有圣职，执行教会中神职的职责，但他的妻子与他共同享有持有圣职所带来的其他每一项特权。比如说，教会中的圣殿服务即为明显的例子。圣殿教仪很清楚地具有圣职特色，然而女人却可以参与一切。而圣殿中最高祝福，唯有男人和他的妻子结合才能获得。”（*Priesthood and Church Government*, p.83）

---

麦康基布司长老谈到圣职与妇女的合夥关系：

“在真实的教长序位中，男人持有圣职，而且为一家之主，……但是他一个人无法在今生获得充分的喜悦，或在来世得到永恒的酬赏。女人在他身边，是所有完满事物的共同继承人。高升和永恒的增进是他们要共享的命运。（教约 131:1-4）神性不仅授与男人而已，而是男女要共同承受的（教约 132:19-20）。”（麦康基布司，摩门教义，第 844 页）。

借由圣职你获得了什么样的祝福？

### 每位教友应该尊重并支持圣职

就象教会中每个人都可获得来自圣职的祝福，每个人也有责任尊重并支持圣职。圣职持有人不断受到提醒“圣职的权利是不可分离地与天上的权力连接着，并且除去在正义的原则以外，天上的权力是不能被控制也不能被运用的。”（教约 121:36）妇女同样地受到劝告要尊重圣职，感谢这项权力，并对那些持有圣职者表示尊敬。我们也有责任支持圣职。支持的意思是“促进……的利益或目的，以扶持或维护正当或正义”（Websters New Collegiate Dictionary, 1973 ed.）

下列经文建议我们一些可尊重并支持圣职的方法：

将下列参考经文写在黑板上。每读一节经文请姐妹倾听能帮助她们尊重圣职的建议。在每节参考经文旁边，写下所给予的建议。

1. 教约 19:23 学习、倾听、接受教导。
2. 教约 20:33 留意、常常祈祷。
3. 教约 58:26-27 切望从事于善举。
4. 教约 64:33-34 在做好事上不要厌倦。

### 在家中妇女与圣职领导人的关系

在家中主领并领导家人是丈夫的责任。最近有一关于麦基洗德圣职定额组的研读课程中谈到：

“在福音的远景中，‘领导地位’并非指独裁、吩咐和命令。相反地，是指引导、保护、树立榜样、确保安全、鼓励感化、并使之

---

产生一种支持和跟从的愿望。实在说来，丈夫是应当领路的……

“一位聪明的领袖……总是从那些能够贡献很好忠告的人那里寻求忠告。既然丈夫和妻子构成一种合伙关系，丈夫就应寻求作为他伴侣的他的妻子的忠告。如果要建立一个家庭，那是要由他们，和主的灵，一起来建立的。丈夫并不单独做这事，虽然他持有圣职。”（救主、圣职与你，1973-74 年度研习课程）

在丈夫与妻子共同商议之后，在圣灵的指引之下，丈夫有责任运用圣职权力获得来自天上的智能和理解力作出决定，以祝福他的家庭；妻子和子女则以全心支持这些决定。在此方式下，丈夫一家之主的地位获得巩固，并使家庭更加团结。

当我们同样以圣职持有人应具备的温和、仁慈和爱对待丈夫时，我们也是在尊重圣职。先知斯密约瑟给妇女会一项忠告：“教导妇女们如何对待她们的丈夫，如何以温柔与爱情对待他们。当一位男人被烦恼所压倒，当他被忧虑和困难所窘困的时候，如果他能得到一个微笑而不是争吵或怨言如果能得到温柔，那将镇定他的灵魂和安慰他的心情；当心中即将绝望时，它需要一种情爱与仁慈的慰藉。”（斯密约瑟先知的教训，第 228 页）

当丈夫和妻子共同努力为彼此寻求最大的益处和快乐时，就可以在家中找到信任与团结。在这种情况下，双方会在彼此的关系中拥有喜乐，每个人都有机会获得成就感。

主在一项给先知约瑟的妻子斯密爱玛的启示中，提到了妻子的角色，并说明她与圣职的关系。主告诉她：

“你是我已召唤的精选女子……”

“你被召唤的职务是以温柔的心情，用安慰的言语对待我的仆人斯密约瑟，你的丈夫，在他的苦难中作一个安慰者。

“继续存着温柔心情，慎防骄傲。让你的灵魂对你丈夫和将归于他的荣耀而喜悦。

“不断地遵守我的诫命，你必将接受正义的冠冕。”（教约 25:3，5，14-15）

爱玛受到指示要为她丈夫做什么？

---

今日跟随同样的忠告可获得的祝福是什么？

## 支持家中的圣职持有人

身为教会中的妇女，我们可以对我们家中的圣职持有人带来极大的影响。当我们欣然支持丈夫或父亲的决定时，就增强了圣职持有人的力量并使家庭团结。如果我们向丈夫或父亲要求一项祝福，并尊重那项祝福，便是表达对圣职的支持。我们也可以借着为家中的圣职持有人祈祷来增强他们。先知斯密约瑟劝勉教会中的妇女“集中她们的信心并祈祷，信赖她们的丈夫；……我们应该装备起来，以我们的祈祷支持他们。”（*History of the Church*, 4:604-605）。

我们必需不断地努力，好使我们的特质更臻完全，并完成我们的职责。我们也可能需要鼓励并温和地提醒我们的丈夫和儿子尊重并光大他们的圣职召唤。女青年和母亲一样，能做许多事来鼓励男青年参加聚会并准备传教。十二使徒议会的海大卫长老说：“你们年轻女士们……对雄纠纠的男青年的行为有很深远的影响力。……你们对男青年的影响力是重大的。你们可鼓励维护教会标准与衣着行为。”（见“女青年真正监护人”，圣徒之声，1978年2月，第82页）

当妻子对她丈夫在教会中的职责抱以正面的态度时，会使他们更容易去履行那些职责。她的态度也向子女表明了家中拥有圣职是一项极大的祝福。

一位妇女要如何安排她日常活动，使她更能支持丈夫的圣职召唤？

## 在教会中妇女与圣职持有人的关系

就象一位正义的妇女可以借着在家中支持圣职持有人而产生许多良好的影响一样，她也可以在支持所属分、支会或区会、支联会的领袖时，巩固教会。当我们心甘情愿地接受教会召唤，并忠信地完成时，就是在支持领袖。要了解来自圣职的召唤就是来自主的召唤。我们可以尊重圣职领袖的忠告，包括丈夫、家庭教导教师、主教或分会会长、支联会或区会领袖，及当局人员。我们应

---

避免批评圣职领袖，并教导我们的孩子也这么做。支持圣职不仅是口头上的表示和举手而已，而是在好事上学习、祈祷、服从并服务。

主已为我们提供圣职领袖，如此我们才能知道该遵循的道路。我们的责任是聆听并留意他们的忠告，就如这些话语是来自主的。

“当他们〔圣职领袖〕被圣灵感动所讲的一切就是……主的旨意，……主的心意，……主的话语，……导向救恩的神的权力。”（教约 68:4）

李海乐会长担任十二使徒定额组会长时，他给全体教友下列的忠告，谈到关于支持圣职领袖，尤其是支持先知：

“我们必须学习听从主将借着祂的先知所赐的话语和诫命，就是‘当他接受到时……在完全神圣中行走于我面前；……以充分的忍耐和信心，……如同从我自己口中接受一样。’（教约 21:4-5）有些事情是需要忍耐和信心的，你可能不喜欢教会主管当局人员所交代的事，那些事可能与你的政治观点不合，可能与你的社会观点不合，可能干涉到你的某些社交生活；但是，如果你以忍耐和信心听从这些事情，如同是主自己亲口所说的一样，那么应许就是：‘地狱的门就不能胜过你们；是的，主神要从你们面前驱散黑暗的力量，并使诸天为了你们的好处和他名的荣耀而震撼。’（教约 21:6）”（大会报告，1970 年 10 月）

## 结论

圣职是神赐予他所有儿女的伟大祝福。在福音计划中，男人和女人各自都被赋予重大的职责，而这一切职责对于在今生获得快乐以及在来生获得超升都很重要。所有教友都应该尊重圣职，并在家里及教会里的彼此关系中，发展基督般的品性。努力发展这些特质的妇女可以成为圣职持有人的一股支持力量以及她们家人和教会的祝福。当妇女学习遵守并服从圣职领袖时，她们的快乐和影响力就会增加并且扩展。

---

## 挑战

利用本课增进你对你家庭中圣职角色的了解。

## 补充经文

哥林多前书 11:3, 8-12 (男人和女人的关系)

哥罗西书 3:18-24 (彼此相爱)

彼得前书 3:5-7 (互相尊重)

---

## 教师准备

讲解本课之前：

1. 提醒班员带经文来上课。
2. 备妥黑板和粉笔。
3. 指定班员说出本课的故事和经文。



---

本课的目的是帮助我们了解身为后期圣徒妇女的责任和祝福。

---

## 前言

杨百翰会长解释妇女的身份如下：

“有一件事是确实，而我们均深信的，那就是：女人是男人的荣耀……。

“当我回想我们母亲们和姐妹们所尽的责任和职务，以及她们所发挥的影响力时，我敬重她们为我们在此的主流和灵魂人物。男人确是最先的……但是，当众生之母夏娃出现时，她大大地影响〔先祖亚当〕……。

“〔姐妹们，〕我们需要你们的影响和力量，以协助建立〔这〕国度。”（杨百翰讲演集，第 17 章，第 33，34 和 36 段，第 199 页）

## 后期圣徒妻子的责任和祝福

身为教会教友，我们了解丈夫和妻子的理想伴侣的关系。“如果你问新近加入教会的姐妹们，在她们成为教友之后，对她们来说最大的改变是什么，她们会回答，就是以新的方式，重新衡量她们的家庭，她们的丈夫，和她们的儿女。在有些情况，她们难以改变态度，但是，全部都强调学会互相尊敬，并支持男人为家中教长的重要性”（Anna Lindback, quoted in "The Gospel Counterculture", 旌旗杂志，1977 年 3 月，第 26 页）。

一位后期圣徒妻子，不论她的丈夫是教友或非教友，积极或不积极，都是丈夫的伴侣和贤内助。

谭以东会长（今日先知的副会长）曾说过：

“妇女们，你们是你们生命中的男性的力量与支撑，他们在颓丧气馁时，最需要你们的支持。没有更大的刺激，更大的希望，更大的力量，比得上一个男人知道他的……妻子爱他，对他有信心”（没有更大的光荣：妇女的角色），“圣徒之声，1974 年 6 月，第 39, 40 页”。

我们如何对丈夫表示我们爱他们，对他们深具信心？为什么即使我们认为他们最

---

不值得我们的关爱，我们还应该对他们如此表示呢？

有人说过，在每个好男人的背后，均有个好女人。在教会中，在考虑一个男人担任新职务时，总是会讨论到他的妻子的配称情形。她需要能够全力支持他。她的心不应该专注于世上的东西，而是永生的东西。这样，她才能与她丈夫并肩同行并支持他。（关于支持圣职持有人的特别方法，参阅本课程的第13课。）

我们中有些人可能嫁给非教友或不积极的教友。当我们的丈夫在教会中并不积极时，我们可能失望气馁。可能需要奇迹来改变，但是，一个运用耐心和信心的妻子可能会见到这样的奇迹。有些男人需要许多年来改变，但是，我们仍应该在家中祷告，并遵守福音的教训。

“拉布拉他（阿根廷东部——海港）第二支会的玛莉兹都德，九岁时便受洗为本教会的教友。在教会中，她始终是积极的，而且担任许多教会事工。她和一位非常优秀的青年结婚，他并非教友，但是，她寻求智能，以在家中运用福音所有的忠告和教导。她提到这个经验：‘你必须取得平衡。’她以兴趣和爱心，把自己奉献给她的家庭，她的丈夫和她的孩子们。教会聚会结束之后，她没有留下来和朋友们谈笑取乐，而是快速地奔回家中，完成她的家务工作。

“现在，她的丈夫加入教会已有两年了，正担任拉布拉他第二支会的主教”（Carol Larsen, "Gospel Counterculture", 旌旗杂志, 1977年3月, 第27页）。

都德姐妹做些什么，以完成对丈夫的责任，而在教会中又能保持积极？

“一位沈默寡言，忠厚木讷的父亲，觉得不知如何对家人表示爱心。由于妻子的鼓动，他们开始举行家人家庭晚会，而这就成了他说出心中话语的机会。对女儿来说，她误会父亲的态度是漠不关心，而这次家人家庭晚会的经验令她恍然大悟。父亲的祷告简单，有时候还结结巴巴地，但是听到他说：‘祝福我可爱的女儿做好事。’令她感动不已”（Ann H. Banks, "The Extra Blessings of Family Prayer", 旌旗杂志, 1976年1月份, 第37页）。

我们能如何帮助丈夫成为家中的灵性领袖？

开始帮助我们的丈夫，方法之一是在家人家庭晚会中，举行一项家人的活动。我们可以帮助孩子们准备福音的故事，以便在家中演出，并邀请我们的丈夫们参加。渐渐地，我们可以鼓励他们带领家人家庭晚会，然后，教导课程。许多男人在家人家庭晚会中，远比在正式的教会聚会当中更加轻松自如。他们一旦习惯于在家中聚会，便也易于参加教会。

身为后期圣徒的妻子们，我们应当借着增加我们的耐心和愉快的态度，在家中创造灵性的气氛。我们需要致力于发展良好的家庭关系。我们必须每天运用信心遵守福音。

读出罗马书 15:1-5。为什么有耐心，是我们身为妻子的责任之一？

### 后期圣徒母亲的责任和祝福

适婚的男人和女人有责任把神的灵性儿女带领至地面上来。这么做，形成我们与神的夥伴关系。我们提供身体给祂灵性上的儿女，我们灵性上的兄弟姐妹。所以，拒绝或禁止生育孩子都是一种疏忽的过失。（参阅甘宾塞着，宽恕的奇迹，第 85 页。）

展示图 14-a.

为了协助姐妹们获悉她们对儿女的责任，将下列经文写在黑板上：教约 20:70；教约 86:25-28；摩赛亚书 4:14-15。请她们大声读出这些经文。在黑板上记录所提到的一些责任。（关于完成我们身为父母的职责协助，在本课程的其他课中已提及。）

妇女的这项工作是最高的，就是不会拥有协助神的计划，带领他的灵性儿女到地面上，教导他们“正直地行走在主面前”（教约 68:28）。借着作个贤妻良母，教养好的儿女，妇女将得到心满意足。女性从事其他事业，对人类决不会有更大的贡献。（参阅“没有更大的光荣：妇女的角色”，谭以东着，圣徒之声，1974 年，6 月份，第 40 页）。

因为父亲每天要外出工作，他们不象母亲有那么多机会影响孩子们。在改进每位小孩的生活方面，母亲似乎比父亲更具力量。（参阅 *Gospel Standards*, p.152）。这就是母亲们要留在家中，亲自照顾儿女是那么重要的原因。她们不应该把儿女留给旁人照顾。我们的领袖要求母亲们，若可能的话，不要离家外出工作。

---

“即使有时因环境的缘故，或许因丈夫薪金不足养家，或丈夫逝世，而使身为母亲的不得不外出工作时，你们也不应该忽略在家庭中的责任与照顾，特别是在子女的教育上”)李海乐，“维护你身为女性的地位”，圣徒之声，1972年7月，第5页)。

妇女们要单独养家的，或者儿女长大，而丈夫又离她而去的，是最需要圣职领袖特别帮助的人。李海乐会长告诉一位独自养育八个儿女的妇女：“‘千万别因为你的丈夫不在一起而觉得孤单。你要接近分会会长和家庭访问教师。’她微笑着对我说：‘李弟兄，我们有别人所无的最好的家庭访问教师，也有最好的分会会长。他们都照顾我们。我们有一位象父亲般照顾我们，就是进入我们生活中的圣职持有人。’”（“维护你身为女性的地位”，圣徒之声，1972年7月，第6,7页)。

有些妇女没能把所有的子女养大成人。先知约瑟教导有许多这种孩子太纯洁，太可爱了，不能留存在这腐坏的世上。我们不应悲悼，反而要喜悦，因为他们已从邪恶中被解救出来了。（参阅斯密约瑟先知的教训，pp. 196-97。）他也教导那些在八岁以前死亡的孩童，被救于高级国度之中。（参阅斯密约瑟——异象1:10）。这些孩童的母亲们，若忠信地生活，则能在千禧年间，养育他们长大成人。（参阅斯密F.约瑟福音教义，第433-343页)。

教会中有些妇女因无法生儿育女而难过。无儿无女的妇女们可借着领养无家的孩童以满足她们的需要。无法生育和年纪较大的单身妇女能借着担任教师、护士、看护者、或以其他方式作这类工作，来完成生活的目标。使她们能奉献自己，服务别人。从事这类工作的妇女，亦能带给儿童们幸福的生活和健全的影响，特别是那些无法获得母爱的儿童们。

杨百翰会长以这些话安慰而那些忠于圣殿婚约无儿无女的妇女们。“许多姐妹们由于没有蒙受子嗣的祝福而悲伤。你们将会见到时机来临时，你们身旁有无数的孩子围绕着。你们若忠于圣约，你们将是万国之母……。要忠信，这样，你们若在今生没有子女的祝福，来世必有”（讲演集8:208）。

这些独特的教会教义，如何安慰无儿无女，因而悲伤的妇女们？这项启示的真理，为何鼓励我们正义地生活？

## 单身妇女的角色

展示图 14-b.

所有的妇女，单身或已婚的，在今生都负有重要的责任和职务。一位单身的少女在青年时代具有重要的角色。她要准备自己担任妻子和母亲的未来召唤。她可以从母亲，从学校，或经由教会的家政课程学习家务。她应上学以充实自己。她要有所准备以便在家中担任教师。她应当保持纯朴和贞洁，在教友和非教友的面前，立下良好的榜样。

如果你还年轻未婚，你要如何准备，以完成你未来的召唤？为什么灵性上的增长是非常重要的，尤其是当年轻的男孩正在传道服务的期间？

展示图 14-c.

有些妇女一直到晚年才找到伴侣。有些人若是无法找到配称的伴侣，可能在今生保持单身状态。这些妇女皆蒙受应许，在来生时必有配称的丈夫和儿女。没有任何地面上的祝福是她们无法接受到的。李海乐会长说：

“你们年轻的妇女们，年岁蹉跎，却尚未接受婚约的，你们若生活配称，并准备好到主的屋宇〔圣殿〕，而且对于永恒的高级婚姻的神圣原则深具信心，这样，即使婚姻的特权在今生并未临到你们身上，主必然在适当的时机奖赏你们，而且没有任何祝福会保留不给你们。你们没有义务，由于担忧无法〔蒙受〕祝福而去接受一位对你们并不配称的人的求婚”（*Ye Are the Light of the World*, 第 308 页）。

这项应许如何带给未婚妇女安慰和保证？

一位单身妇女这样表达它的感受：“单身教友所能获得的祝福和独特的机会……”

“我们都急切渴望结婚，很容易就忽略了许多……”准备自己的机会，不仅是为婚姻准备，也为永恒高升作准备……”

“我是一个……教会的单身[妇女]者，常常心焦的等待我的祝福教长所予祝福中所应许的圣殿婚姻之应验。然而，……我愈来愈察觉同时也感激，虔诚的单身教友所获的一些特别的祝福……”

“我们有此荣幸且也可随心所欲的打发我们的时间。但是，我们须

---

负责如何利用时间，这无价恩赐的态度。我们身为教会中的独身教友，可以未婚而嗟吁呻吟，……或者可以利用生活中这一段过渡时期，作为活跃的，创造性的等待。我肯定的相信，我们如何渡过这段时期，对于我们……的快乐与永恒进步，有决定性的重要。

“初步的考虑是事业与职业问题……。有些女性能从非常具挑战性及要求甚高的事业中得到极大的满足。……从祈祷和圣职祝福中，我也获得个人的安慰和保证，即〔在拓展我的事业方面〕我现在所作的事，在主的眼中是喜悦的……。

“我要承认，〔然则〕，我一生中最大、最持久的快乐，……是来自静静的不为人知的同情心服务中……。人们很容易于过分关心自己的需要或困难，而成为灵性上，听不到我们周围的人的心痛与痴哑……。

“我们的时间从未有像现在这般无拘无束，我们有时间参加……〔课程〕。……只要我们愿意，我们有时间阅读最好的书籍……。培养各种兴趣和才干……开始〔我们的〕家谱调查工作……。〔这可鼓励〕一家人……调查〔我们家庭的〕记录……。

“经常的勤勉的教会服务中的满足，也不可忽视……。我……仍从，……主日学教师中体验到极大的快乐……。

“我们有时间锻炼身体健康。……经常的运动，可振奋精神也可保持苗条的身材。

“我们有时间参入支会或分会的家庭中，成为幼儿童的朋友。我常被邀请（也高兴地参加）……〔许多儿童们的活动〕……。我们借着自己的榜样力量，可以静静地鼓励年轻朋友，当他们达到成人时遵循福音原则。

“我们也有安静的……时间与天父倾谈。我无法估计禁食和长时间的祈祷在我生活中所产生的影响……。我〔已经〕得到之特殊爱护及关怀我个人福利的坚强见证。

“在我需要的时刻，周围有爱护的手肯帮助我们，振奋而加强我们，只要眼朝周围瞧瞧，我保证他们就在那儿。

“当颓丧过份沉重时……，我发现消除颓丧的一个最好的方法，是

---

看出来某处有人需要我。在帮助别人中，我自己的需要与困难，都在因知道我照亮了别人的生活，及我之所为在蒙主喜悦所得的温暖慰藉中消失了。

“那么，让我们欢喜快乐而有此可宝贵时间，同时感激主的恩赐”（奥斯本安娜独身岁月：是重担还是恩赐（圣徒之声，1978年6月，第31-33页）。

在我们社会里，年长的单身妇女能够如何善用她自己的生活？

## 结论

本教会中的每位妇女都能为自己安排有意义的生活。我们若忠信地生活，将来必将蒙福，而有特权成为一位伴侣、配偶、和母亲。无论这个机会是早在今生，或迟至来生才降临，我们都能充实生活。我们能够为别人服务，并完成我们身为后期圣徒妇女的职务。

## 挑战

在你的岗位或多种任务中，寻求改善自己的方法。

## 补充经文

以弗所书 6:4（不要惹儿女的气）

提摩太前书 5:3-14（有关寡妇）

---

## 教师准备

讲解本课之前：

1. 预备本课所提及的海报。
2. 研读福音原则，第36章：“家庭可以是永恒的”。
3. 研读福音原则第37章，“家庭责任”。
4. 指派班员说出本课的故事和经文。









---

本课的目的是帮助我们，借着和我们的丈夫和儿女商量共事，以增强我们的家庭关系。

---

## 父亲居家中领导地位

唱圣诗“主恩尽美”。（参阅福音原则第 327 页。）

我们在地上的家庭就是天上家庭的开端。身为父母，在某方面而言，就有神性的合夥关系。“每个后期圣徒家庭应当是个模范家庭，父亲为一家之主，以爱心领导家人，而且和母亲的正义愿望是完全和谐一致的。他们应当一起寻求家庭的共同目标，儿女们应当感受到爱心与和谐存在家中”（谭以东"Fatherhood"，旌旗杂志，1977年2月份，第2页）。

父亲是家中的教长和领导者。带领家庭事务是他的责任。父母亲有责任抚育一个正义的家庭，但是，当然不是单独一方来完成的。每一方都重要。我们和我们的丈夫是合伙人。我们同心协力，能建立起牢固的婚姻，并带领我们的家庭回到主的面前。我们要和我们的丈夫共同磋商，以在我们家庭里分享主的灵。

对丈夫表示爱心和体恤

身为妻子，我们每一位都应当建立一个秩序和爱心的家。真诚关爱和分享的生活方式应当从我们的婚姻开始建立。如果我们最近才学到福音，我们也要建立这项生活方式。我们应当经常一起祈祷，彼此表示爱心和尊重，共同研读经文。我们应当遵守神诫命，以及结婚时的盟约。

克拉克路宾会长以下列话语，描述完美的家庭：使夫妻的……真爱每一思想行为都成为神圣并蒙得祝福。“这个家庭必然有尊敬和敬重……充满着忍耐。……思想言行都忠实……”。

“信心必须像慈祥之光充满整个家庭……”。

“服从神的诫命，他们一定得到指导和鼓舞”（摘自“The Building of Home Life, *Immortality and Eternal life*”，第二册，麦基洗德圣职研习课程，1969-70，第 14-16 页）。

---

为了表达对丈夫的爱心和体恤，我们可以怎么做？表达爱心，如何帮助我们建立家中的秩序？

## 共同商量

展示图 15-a.

夫妻之间有良好的默契，是很重要的。这样，我们才能共同解决婚姻中所产生的问题。当我们和我们的丈夫受主引导时，多数的问题都能解决并加以克服。

读出阿尔玛书 37:37。为何与主商量能帮助我们？

我们必须经常彼此商谈。我们必须和我们的丈夫虔敬地讨论问题和目标。我们若敬爱我们的丈夫，我们必始终寻求他们的领导和协助，以解决家庭难题。应当共同制定所有重大的家庭决议。为此，我们应当匀出一段特定的时间以讨论并解决这些问题：经济、儿女、宗教、家人家庭晚会，和其他个人或家庭的问题。每当作好决定，父母亲应当一致实现这些决议。

下面经验说明已婚夫妇如何共同磋商：

我的父亲是位受过教育的明智之士。他自己可以轻而易举地为我们家庭作所有的决定。但是他并未这么做，反而总是坐下来，和我的母亲讨论问题和可行解决的办法。一星期至少一次，通常在星期日的晚上，他们坐在厨房餐桌旁讨论问题。有时候也请我们小孩子一起讨论。借着共同磋商，对于要如何抚养我们。我的意见几乎总是父母亲一致的。虽然他收入微薄，我们总是有足够的钱。我从不记得我的双亲有过争吵或打斗。我感谢有一位明智的父亲这么爱我的母亲，他总是那么明智地去取得母亲宝贵的意见和忠告。他们立下一个几近高级的家庭，使我们现在在我们自己的家中都愿意努力跟从。

共同商量为何能帮助我们，避免在家中产生争执或问题？共同磋商如何增进我们婚姻中的情爱？

## 与家人商量

展示图 15-b.

---

父亲母亲商量过后，他们应该把孩子一起叫来。然后在一次家庭会议中，他们应当一起讨论家庭目标。

与全家人举行磋商是非常有意义的。这能改进家庭生活，加深家人的爱心，以及增加喜悦。儿女们将提早了解家庭的计划。当每个家人知道其他家人正在做什么时，就能产生秩序和融洽。可能的话，让儿女们有机会一起作决定。他们应当协助完成这些决议。当我们和家人商量时，我们应当尊重每一个人的意见、问题、和安排。

什么时候是举行家庭会议的理想时刻？（建议在星期天晚上。）在这种会议中，应当讨论那些方面的问题？

展示图 15-e.

我们和儿女磋商并不需要总是在一个正式的情况中。身为母亲，我们应当利用每个机会倾听他们的问题。我们应该试着了解他们的看法。我们不可嘲笑或轻视他们的问题。反之，我们要慈祥地努力了解他们，和他们商量。父亲也要个别和每个小孩商量问题，这是相当重要的。

“父亲或母亲坐下来，和儿子或女儿讨论个人的问题（他们有他们的问题，若我们是明智的便不要轻视它们），这是多么美好。社会上有许多压力、诱惑……我们的儿子和女儿需要维护……”。

“在这坦然而真诚的谈话中，父母们会帮助儿女建立目标”（Elray L. Christiansen, "Successful Parenthood-A Noteworthy Accomplishment", 旌旗杂志, 1972年7月, 第55页）。

身为女青年：你想和父母亲讨论什么？

身为母亲：你想和儿女们讨论什么？

最好能提醒班员要接受旁人的见解。我们的问题并不总是一样的。

伊立察长老谈到和子女磋商时，说：“你们和他们都有特权、有权利、有责任坐下来分享你们的看法，彼此考虑你们的决定，这样你们都能让对方倾听和敬重——为了你们完全的快乐而共同工作，祈祷，和计划——一直如此，永远如此”（"As Parents and Children Come to Common Ground", 进步时代, 1956年5月, 第342页）。

---

## 结论

由于在高级国度中我们将生活于和平融洽的气氛中，我们必须现在就开始达成团结和友爱的关系。这并非自然就会发生的。麦基奥大卫会长说过：

“我想象得到，在家中，若有的话，没有比缺乏团结和融洽的气氛更令人受不了的事情。换句话说，我知道一个团结，彼此互助，相亲相爱的家庭是……有点儿象地上的天堂缩影”（大会报告，1967年10月，第7页）。当我们和丈夫儿女磋商时，我们就能巩固我们的家庭。我们能感觉到彼此间更多的爱心和亲密的关系。

## 挑战

把握机会与你们的丈夫和儿女商讨。鼓励他们虔敬地为这些机会作准备。鼓励你的丈夫和每位儿女面谈。

## 补充经文

哥林多前书 13（博爱的美德）

加拉太书 5:22-23（圣灵的果实）

雅各书 2:35（尼腓人失去孩子们的信任）

雅各书 3:7（拉曼人爱他们的儿女）

教约 121:36-43（叱责之后，要向对方显示加增的爱）

---

## 教师准备

讲解本课之前：

1. 阅读福音原则，第37章，“家庭责任”。
2. 提醒班员携带经文来上课。
3. 指派班员说出，本课的经文和故事。









---

本课的目的是鼓励我们，并且协助我们举行成功的家人家庭晚会。

---

## 家人家庭晚会是为人人而设的

每个家庭每星期应当定时举行家人家庭晚会。教会为了这个目的，而把星期一晚上空着，不做任何其他活动。

展示图 16-a 和 16-b.

所有家庭不尽相同。有的家庭父母儿女同聚一堂，有的是只有父亲或母亲和子女同住。还有的家庭，父母亲不与儿女同住。许多单身成人自个儿居住，或和室友同住。无论情况如何，家人家庭晚会是为人人而设的。要是一个人自己住，他可以与其他人一起举行家人家庭晚会。对于孤寂的人，这可能是一项特别的祝福。

“没有一处地方比家庭更适合教导福音。孩子们只有在家中，才可学习到天父所组织的家庭生活的性质。星期一晚上，与家人聚在一起，为所有家庭经验立下一种精神。有这种精神在他们中的人，发觉它是他们最大喜乐的根源”（总会会长团的来信，1972 年，家人家庭晚会）。

定期举行家人家庭晚会是把福音原则教导给我们儿女的最佳方法之一。它使家人在爱和融洽的气氛中团聚一起。

在你手中握着一束筷子或火柴棒。告诉班员这些代表一个家庭中的家人。拿出一根筷子把它折成两半。告诉班员，当我们独处时，不如和我们家人在一起时坚强。接着，用一条线或橡皮筋把这些棒子捆好。告诉班员这条线代表福音教训的影响力。然后说明要折断任何一枝棒子是多么困难。解释当我们和家人团结，而以福音真理捆绑约束的话，我们是坚强多了。

## 如何带领家人家庭晚会

父亲，一家的教长，应当主领家人家庭晚会。当父亲不在，或家中没有父亲时，母亲应当担负这项领导工作。可能的话，父亲和母亲应当事先共同策划每次的家人家庭晚会。这样，他们才能指派家人工作。

---

每次家庭晚会开始时，举行短短的家庭议会或策划会议，有助于核对下一周每位家人的活动和计划。这对于家中有十几岁儿女的，特别有所帮助。

“父亲对他的妻子和懂事的儿女教导课程，或者请某人担任教课……。幼小的儿女可帮助率先唱歌，引用经文，回答问句，拿好图片，端出点心、和祈祷等……”。

“下列是典型的家人家庭晚会的节目建议：

开会诗歌（全家）

开会祈祷（一位儿女担任）

诗歌或经文朗读（一位家人担任）

课程（由父亲、母亲、或年长的儿女担任）

活动（由一位家人领导，全家人共同参加的游戏）

闭会诗歌（全家）

闭会祈祷（由家人担任）

点心

“一个家庭可以用许多其他方式来举行家人家庭晚会。任何活动，能使家人团结，增进彼此的爱心，且能促进正义的生活，都符合家人家庭晚会的作用。这类活动包括阅读经文，讨论福音，分享见证，执行服务计划，合唱、野餐、作家庭游戏、远足、及其他等等。所有的家庭晚会应当包括祈祷”（家庭指导手册标题为“Priesthood and Spiritual Leader”，第 2-3 页）。

我们每位身为家人的，都能帮助家人家庭晚会圆满成功。首先，我们能够计划我们个人的活动，这样，家人家庭晚会的时间便能腾出来。同时，我们每位能完成一项指派工作，或在某方面帮助准备工作。母亲或年长的儿女，在那一周当中，可以帮助年幼的儿女完成指派工作。年轻的儿女喜爱说简单的法兰绒板故事，并喜欢以许多方式表演出来。当父亲和母亲把他们包括在内，容忍他们的工作时，每位儿女都能参与演出。我们可以借着祈求天父帮助。我们准备指派工作，而改善我们的家人家庭晚会。

下列是一个成功的家庭晚会示范：

---

汤普森家庭称他们的家庭晚会之一为“汤美奖”之夜。七个儿女，从五岁到十七岁的，投票选出他们最喜欢的食物为晚餐。他们就饮用获胜的菜肴，然后，宣布“汤美奖”

父亲，穿着他最好的服装，脖子上结着硕大的蝴蝶结，是典礼的主席。母亲穿着长长的，最美丽的礼服，站在父亲身边，手上拿着写有“获胜者”名单的信封。他们邀请祖父和祖母来观礼，看看孩子们领奖的情形。父亲说完欢迎词之后，就进行如下的演出：

父亲说：“数学方面，成绩杰出的提名者如下：爱因斯坦和、亚伯和汤普森保罗。信封请拿出来。”母亲递给父亲信封，他拆开来。然后兴奋地宣布：“获胜者——汤普森保罗！”

当保罗站出来，接受“汤美奖”时，全家人鼓掌欢呼。（这种情况，奖品是小小的塑像，前头刻上孩子的姓名和成绩。）

这项步骤一直持续，直到孩子们全被叫名，并宣称胜过其他国内外的对手或名人。雪丽以卓越的游泳受奖；班扬，以童子军受奖；宓雪，以音乐成就；麦克，以棒球方面的卓越表现；黛西以优异的学习阅读成绩；辛西亚，以成功地使家居生活愉快而受奖。她得的是特别奖，称为“日光奖”。

接着，由每位小孩表演一项他在该周中努力练习的节目，每项节目都受到欢呼和赞美。然后由黛西和辛西亚唱出“教我走在日光中”。（参阅福音原则，第342页。）在麦克作完闭会祈祷后，大家传递点心。

家庭晚会要计划，以符合家人的需要和兴趣，这点是很重要的。去做那些孩子们喜欢的事情。家庭晚会是要帮助所有的家庭。许多最成功的家庭晚会，都是各家庭自己创设的。

你每星期花多少时间准备家人家庭晚会？你如何以更加妥善的计划来改善你们的家人家庭晚会？

“你花费在建立成功家庭的时间是否和花费在追求成功社交事业的时间一样多？你是否奉献出最具创意的精力给社会上最重要的单位——家庭；或者，你和家人的关系只是例行公事，是生活中毫无价值的一部份？”

---

“父母和子女必须乐于把家庭责任列为最重要的，以便达到家庭的高升”（总会会长团的来信，家人家庭晚会，1973年）。

我们如何利用祈祷，改进我们的家人家庭晚会？

定期举行家人家庭晚会的祝福

从定期举行家人家庭晚会当中，我们的家庭蒙受许多祝福。每个人的参予有助于发展自我价值的感觉。纪律问题得以减低，却增加了忠诚和谐调的气氛。

摩莉瑞德姐妹，西德传道部的教友，五位孩子的母亲，说：“从我们在每星期一定时举行家人家庭晚会以来，虽然我们最大的小孩才六岁，但是我们留意到我们所有儿女的行为已有了改变……很高兴知道，他们记得不少我们所教的教训。”（"To Be A Woman in the Church"，旌旗杂志，1973年8月，第38页）。正如摩莉姐妹的见证，孩子们确实记得家人家庭晚会中的教导。

得克萨斯州密兰市，有位五岁大的艾伦，在院子里和爷爷玩耍时，隔壁院子有几个小孩开始吵起来。愤怒声愈吵愈大时，开始发出推推挤挤的打架声音。然后，一个小孩打了另一位，她尖叫以示抗议。艾伦看到这一幕喧闹的情景，沉思地说道：“爷爷，这些小孩需要的是家人家庭晚会！”

有效而定期的家人家庭晚会，能建立起对我们天父的敬爱和信赖。也能增进家人对福音的了解。增进家人的关系，鼓励每个人发挥才能。

教会总会会长团发出这项言论：

“在过去这几年，我们看到新的……邪恶的势力扩张……〔引诱〕我们的同胞，特别是我们年轻的一代。家人家庭晚会计划，有着良好的影响力，一直是父母们最重要的支柱……。在我们的家庭晚会和其他积极的家庭经验当中，我们可以神的事物充实灵魂，这样，邪恶在我们的内心便找不到容身之处”（家人家庭晚会，1972年度，总会会长团的来信，第4页）。

从家庭晚会当中，你和你的家人得到那些祝福？

“我们再次热诚地呼吁父母们要以爱心、耐心和谅解的态度把儿女

---

聚集身旁，并教导他们真理和正义……。

“家庭是儿女们学习人生教训最先且是最有效的场所”（1975年度家人家庭晚会，总会会长团的来信，第3页）。

## **挑战**

鼓励定期召开家人家庭晚会。牢记计划、耐心、和祈祷的公式。

写下下次家人家庭晚会时，你希望你和你的家人学习的一项福音原则。

---

## **教师准备**

讲解本课之前：

1. 准备一束筷子或火柴棒，以说明家庭的团结。
2. 指派班员说出本课的故事和经文。







---

本课的目的是帮助我们了解教会聚会的目的，并且鼓励我们定时参加聚会。

---

## 教会聚会的目的

耶稣说：“所以你们要完全，像你们的天父完全一样”（马太福音 5:48）。由于要成为完全是非常困难，所以我们天父要帮助我们。祂设立祂的教会，召唤领袖，赐给我们诫命、原则、和教仪。在我们的教会聚会中，我们接受这些事物的教诲。我们必须服从并照着神的律法生活，才能变得完全。主曾说过：“当你们集合在一起时，你们要彼此教导和启发，好使你们知道……如何在我已赐给你们的律法和诫命的各点上行事”（教约 43:8）。

有各种不同的教会聚会现在，或未来，适合我们去参加。

展示图 17-a.

## 圣餐聚会

保罗告诉哥林多的圣徒们“就是主耶稣被卖的那一夜，拿起饼来：

“祝谢了，就掰开说，这是我的身体，为你们舍的。你们应当如此行，为的是记念我。

“饭后，也照样拿起杯来，说，这杯是用我的血所立的新约。你们每逢喝的时候，要如此行，为的是记念我。

“你们每逢吃这饼，喝这杯，是表明主的死，直等到祂来”（哥林多前书 11:23-26）。

圣餐聚会的目的是让我们领受圣餐。提醒我们，我们的主为我们所作的牺牲。我们重温受洗时所立的约。在受洗时，我们成为祂教会的教友，我们自己且承受祂的名——耶稣基督的名。

展示图 17-b.

在教义和圣约中，我们读到“教友常常聚集在一起，领受饼和酒，以纪念主耶稣，这是适宜的”（教约 20:75）。面包和水传递给

---

我们，这是“基督的肉和血的象征”（教约 20:40）。领受这些象征物品是一项非常神圣的特权。任何人不得不配称地领受圣餐。（参阅尼腓三书 18:28-29）。

请预先指派的姐妹报告副标题“我们领用圣餐时的态度”，福音原则，第二十三章，“圣餐”，第 149 页。

圣餐聚会是全家人，包括儿童都要参加的。因为幼童在聚会时经常无法安静坐着，我们或许会怀疑他们究竟能得到多少益处。然而，每个儿童都有灵性能够学习。参加教会聚会使得灵性得以受教。

圣餐聚会是我们唯一被吩咐要参加的聚会。当耶稣教导尼腓人圣餐的目的，以及如何领受圣餐时，祂说：“我给你们一条诫命要你们做这些事〔领受面包和水〕”（尼腓三书 18:12）。

“教会指示所有的组织单位每周要举行圣餐聚会。这乃是教会中最庄严，最神圣的聚会。其目的在促使圣徒们借着领受圣餐，以重温他们的圣约；以诗歌，祈祷、和演讲来崇拜全能者”（麦康基布司着，摩门教义，第 661 页）。

### 禁食见证聚会

禁食见证聚会一个月举行一次，通常在第一个星期日的圣餐聚会里。这个聚会是给我们自愿地作个人的见证。我们的见证应当简要地表达对耶稣基督的神圣的使命，与对教会领袖的召唤和权柄所具有的信心和知识，以及全心感谢神对我们的慈悲怜悯。这些聚会振奋我们的精神。我们对神的信心和服从因而增加。在禁食见证聚会时适宜执行教仪，如为儿童祝福和命名，以及证实教会新教友。

### 圣职聚会

这个聚会每周举行一次，是为所有持有亚伦圣职和麦基洗德圣职的人而设的。也可以邀请教会中年满十二岁以上的未持有圣职的男性教友参加。

### 为妇女、少女，和儿童而设的主日聚会

为妇女、少女、和儿童举行每周的聚会，以研读福音。如果妇

女、少女和儿童参加的人数够多的话，这个聚会可以分为三组年龄不同的组别。（参阅小组或小分会圣职领袖指导手册，61页）。

### 辅助组织聚会

在教友的人数足以组成教会中的分会或支会，就要设立增额的聚会：

主日学在每个星期日举行，让所有各个年龄组别接受福音教导。

儿童会在平常日举行，每周一次，为三岁到十一岁的儿童的聚会。

教会有个女青年和亚伦圣职的男青年的计划，使十二岁到十八岁的青年参加。这一年龄组的聚会和活动每周举行一次。

妇女会是为教会中年满十八岁以上的妇女而举行的每周聚会，有宗教方面，文化精华、家政、和养育儿女的课程和活动。

### 使教会聚会圆满成功

无论那个聚会，我们都能协助使其更为完善。

罗登拉路姐妹说出关于她自己的故事：

“当我还很小（却自以为什么都懂）时，记得曾对一位亲切的主日学教师说，我再也不参加圣餐聚会了，因为实在太枯燥乏味了……。〔那位教师〕注视着我说道：‘你再也不能让我听到这句话！神已经邀请你参加那项聚会，领受耶稣基督受难的象征物，以及他赐给你的恩赐。你受到邀请，这是非常荣幸的。如果你以正确的精神参加聚会的话，你总会带回美好的事物。’”  
 (Leon R. Kartshorn, comp, *Remarkable stories from the Lives of Latter-day Saint Women*, 1:97-98)

那拉教师建议罗登姐妹怎么做？除了怀着正当的精神以外，我们还能做什么，以协助聚会值得参加呢？把建议写在黑板上。

为了使一项聚会圆满成功，我们应当以虔敬的心情前往参加。这将帮助我们在参加聚会时，蒙受圣灵的引领。我们可以准时而定期地参加聚会。我们可以对所有人表示友善。我们可以加入唱诗，并为所有参加聚会的人默默地祈祷。我们可以保持虔敬的态

---

度，专心倾听演讲或者活动。当被邀请时，我们可以乐于参与。我们可以敏捷地服从圣灵的感应并作见证。

每位母亲有一项特别的责任，要为儿女准备愉快而成功的经验，参加聚会。及早让儿女吃饱穿好，避免最后一分钟匆忙准备，将会有所帮助。悄声解释聚会中发生的情形，会帮助儿女了解并喜爱聚会。在家中教导圣诗会帮助他们加入教会聚会的唱诗。

甘宾塞会长提醒我们“我们出席主日学聚会，不是享受快乐，……而是一同崇拜主，如果你觉得聚会失败，那便是你自己的失败，没有人能替你崇拜……”（喜乐的安息日），圣徒之声，1978年7月，第5页）。

曾经有位几乎全聋的姐妹，每星期来参加圣餐聚会。她表现出对于演讲内容真正的兴趣。她说：“我向往能……身在我所爱的且爱福音的人当中。虽然听不见一个字，我却能分享他们的灵性，而且只要我真正与之谐调，我便能听到主的低语”（Robert K. Thomas, "Listening with the Spirit", 旌旗月刊，1978年1月份，第40页）。

当我们参加教会聚会时，我们除了从别人接受力量和支持之外，同样地也能给别人力量和支持。

### **参加教会聚会的祝福**

我们讨论过对于所参加的聚会我们能有何贡献。让我们想一想参加聚会能获得什么。

请姐妹们讨论得自于参加教会聚会中的益处。

参加教会聚会能帮助我们更加服从主的诫命。教会聚会帮助发挥我们的才能，增进我们对福音教义和原则的知识，并且发展更大的信心和见证。它们加强我们和邻友的联系，这些人将支持我们过正义的生活。它们使我们更接近天父和救主耶稣。它们帮助我们拥有主的灵。救主应许我们“有两三个人奉我的名聚会，那里就有我在他们中间”（马太福音 18:20）。参加教会聚会可以帮助领导我们在今生有平安，而在未来的世界有永生。聚会是主给我们的祝福。

---

## 挑战

读出印在图 17-c 下方的应许。至少选出其中一项应许。努力实行，使你能蒙受圣餐聚会的祝福。和你的家人共同讨论如何从教会聚会中得到更多益处。

## 参考经文

以弗所书 4:11-13（使圣徒完全）

教约 20:45, 55（长老主持聚会，经常聚在一起）

教约 59:9-12（保守主的日子）

---

## 教师准备

讲解本课之前：

1. 研读福音原则，第 23 章，“圣餐”。
2. 指派一位姐妹报告副标题，“领用圣餐时的态度”，选自福音原则，第 23 章，第 149 页。
3. 指派班员说出本课的故事和经文。





---

我愿更加注意  
圣餐诗歌的歌词  
我愿更专心听  
圣餐的祈祷文。

我愿向自己，也向  
耶稣保证，我会遵  
守祂的诫命。

我愿除去俗虑，  
心里只想着耶稣。

这样做，  
祂的灵就会与我同在

---



---

本课的目的是帮助我们更积极地找寻教会的准教友，同时和新教友交谊。

---

## 传道工作的重要性

墨西哥蒙得勒市的贺拿德丝、佩特勒姐妹叙述她的故事：

“十九年前我的丈夫在一次车祸中丧生。当时，我迫切感到要找到神，祂才能帮助我和我的家人。我的小女儿才十一个月大。

“一天夜里，我极端绝望，……我向主祈祷，就好象我对另一个人说话一样。我请求祂指引我人生的路途。我告诉祂我知道祂是活着的。但是我不知道祂在哪儿。我请求祂指示我要如何并到哪里去找寻祂。我以无比的信心和渴望寻求真理，所以，我永远忘不了那次的祈祷。

“我的祈祷的答复不久就来了。一天早上，两位年轻的传教士来敲我家的门，说他们是摩门教会的，要带给我一项非常重大的信息。我听过摩门人士，但是，对他们一点也不感兴趣。我让他们进来，他们开始上第一课。当我接受第一课程时，我感觉他们所说的是真实的，……我告诉他们，我愿意和我的家人一起受洗……。

“自从我们接受福音以来，我们的生活完全改变。我现在确信神听了我们的祷告。

“我可以肯定地说，我们能成为团结的家庭，完全是由于福音，和十五年前那两位敲我家门的传教士。

“我永远感激他们两位来敲我的门，而且我知道有人会感激我的儿女，他们担任传教士时敲了他们的门，把福音带给他们”。（Leon R. Hartshorn, *Inspirational Missionary Stories*, pp.123-125）。

请姐妹们分享她们对教导她们福音的传教士的感恩心情。请姐妹们简要地说出福音如何改变她们的生活。

我们天父以差遣传教士们带来耶稣基督的福音，来表示他对我们极大的爱心。他关心他所有的儿女。主曾说过：“向未接受福音

---

的每一个生物宣讲我的福音”（教约 112:28）。自从教会在 1830 年成立以来，成千上万的传教士，有男的和女的，都曾被召唤宣讲福音。

甘宾塞会长说过：

“主借着先知清楚述明，我们应该将福音带给世界各国——以他们自己的言语教导他们，甚至至于地极。世界上除我们之外，没有别的人教导各国。既然年轻人数目有限，最好是每个教友都是传教士。……根据主的指示……。

“‘要知道，我派你们出去作证并警告人民；其后警告邻人便变成了每一个被警告过的人的责任。’（教约 88:81）”（“给年轻人的忠告：现在是作准备的时刻”，圣徒之声，1974 年 1 月，第 5 页）。

我们为什么要鼓励子女担任传教士？为什么每位教友也都要是传教士？

## 分享福音带来喜悦

我们既是教会的教友，当然想要和别人分享福音的喜悦。

读出教约 18:15-16。

甘宾塞会长提醒我们这类喜悦：“我们有耶稣基督的福音，和平的福音，快乐的福音。我们拥有的真理，可以使任何人更好更有所成就，可以使任何婚姻更甜蜜美满，可使任何家庭更似天堂。我们有神的圣职力量，祝福我们的家庭，与我们自己及别人的生活……。现在，我们更奉命令，将‘我所有的’带给我们的非教友邻居与友人。我们应该放大脚步，现在立刻就做。”（“归信的教会”，圣徒之声，1976 年 6 月份，第 1，2 页）。

请一位曾把福音分享给他人的姐妹，说出她的感想。

## 如何成为传教士

要成为传教士，现在你该怎么做？

展示图表，列出下列成为传教士的方法：

1. 具有维护见证的勇气。
2. 受到感应时，勇于作见证。
3. 分享教会刊物。

4. 跟随圣灵的感应。
5. 立下良好榜样，对非教友的家庭和朋友有耐心。
6. 邀请亲朋好友到我们家里或参加教会。

### 具有维护见证的勇气

七十员首席议会的郭克勤长老说过：“很多时候，我们教友都害怕……为真理说话……。〔我们应该〕在每一个决定性的时刻为主及为先知说话作见证”“你是一位传道的教友吗？”（圣徒之声，1976年8月份，第101页）。这是我们已接受洗礼的教会教友的责任。（参阅摩赛亚书18:9）。

郭克勤长老叙述一位姐妹如何为真理说话：

“和她一起吃午餐的，有活跃的，也有不积极的教友，还有一些未洗礼的兄弟姐妹。当话题转到堕胎和控制生育时，其中一位非教友强烈地指出：堕胎本身是没有问题的，对男的或女的生育控制（节育）更加不应实行任何形式的限制。当时，对于是否转移话题，或是将真理宣扬，就是上述那位姐妹所要面临的挑战。她选择后者。就是将主的话语表扬出来，并加上她个人的观感和见证。各位可以想到，那一次的午餐聚会匆匆地结束了。但事后，一位不积极的姐妹对这一位配称的姐妹透露：她从未真正认到主对这一件事的观点，她觉得这一位配称的姐妹已确实地表明说出了真理”（圣徒之声，1976年8月份，第101页）。

在重大的社会事件方面，我们要如何维护真理？

### 受到感应时，勇于作见证

我们可以为自己制造传播福音的机会。如果我们开始和一位陌生人交谈，我们可以直接把话题转向福音方面。藉着圣灵的指示，并不困难找到作见证的方法。

一位来自欧洲某一城市，名叫斯密卡登爱丽丝的失明姐妹，她的分会会长给她一项挑战，就是成为一位传道的教友。由于她的朋友全都是教会的教友，因此，她请问分会会长：“我怎么能带领别人加入教会呢？”她的故事继续如下：

“那位分会会长说：‘姐妹，如果你有信心，愿意做神的旨意，祂

---

会指引你道路。’

“几星期后，这位姐妹在火车上旅行。在那次旅程中，坐在她对面的旅客们为了她的不便，以特别关怀的态度帮助她拿行李，照应她的需要。这位姐妹想着：‘我要如何回报他们呢？’过了几分钟，她靠过去说：‘为了感谢你们的好意，我想给你们一件东西。如果你们愿意接受的话，我有一份非常珍贵的礼物给你们。’

“这些新朋友微笑着。这位妇女，显然并不富有，怎么可能给他们一份非常珍贵的礼物呢？他们还是有礼貌地回谢，说不必如此。她仍然坚持要送。最后，其中一位妇女说：‘我会乐意接受的。’

“这位姐妹答说：‘这份礼物不是钱也不是珠宝；而是一份圣灵的礼物。我知道神活着。我知道耶稣是基督。我知道今日世界上有位神的先知，他把神的话语显示给我们。这是我可以给你们的一份伟大的知识礼物。’

“这位妇女，不顾情形有多唐突，兴趣勃勃地问，‘怎么送呢？’

“‘把你们的地址给我，我会请两位年轻人去解释。’事情就这么办成了。

“〔这位妇女确实加入教会，她的七个亲友也加入了教会。〕”  
(Leon Hartshorn, comp, *Inspirational Missionary Stories*, pp.168-69)。

### 分享教会刊物

一本摩门经，一本教会的小册子，或教会书籍都能帮助人们准备接纳传教士。莱特派翠西亚，一位教员，说出下列故事：

“去年春季，有一天卡洛〔我的一位学生〕把一本书放在我桌上，问我要不要看看。

“‘好的，卡洛，我会乐意看这本书，’我说。

“由于学期马上结束了，我有许多事情要做，根本就忘了那本书。但是卡洛没忘记。不久，我听到一个小小的声音说：‘莱特太太，你看了我的书吗？’……

“我确实看了……。

---

“第二天她拿给我一本摩门经。几天以后，我又听到她小小的声音：‘莱特太太，你愿意见见几位我们教会的人吗？’……”

“在下个星期五，葛瑞礼长老和洛特长老在下课前十分钟，就等在我的教室门外”（Leon Hartshorn, comp, *Inspirational Missionary Stories*, pp.70-71）。

就是儿童也能成为良好的传道教友。

### 跟随圣灵的感应

我们要花时间照着圣灵的指示去做，这点是很重要的。他的感召在当时看来可能微不足道，因此我们要学习注意倾听。马丁·凯瑟琳说出她被圣灵指引的经验：

“我记得第一次看到那家小商店。当我走过时，……有一种奇异的感觉……好象对我说，那家商店里有个人应当成为教会的教友。然而，我正在赶路，所以我就走过去了……。我走过那家小店有好几次了，而每一次都有强烈的感觉告诉我，我应该走进去……。一天，……我走路经过那家商店，由于这强烈的感觉里有些灵性的影响力，我不由自主地被引进去。

“打开门，……我看到各式各样的书框……”

“当我浏览室内时，……墙上有幅画吸引了我。那是一连串穿着各式军装的军人画像中的一幅。我有一种感觉，那位画这些图的画家，就是我要告知福音的人！”

“我问那位店主是否能把那位画家的地址告诉我。他犹豫了一下，说那位画家坚持除了他的名字以外，什么资料都不能告诉旁人，但是他又接着说：‘知道不，我感觉这一次他不会介意的。我会通知他，把你的名字和电话号码给他。’”

“那位画家……确实和我通了话，我们决定见面，讨论艺术和历史……”。

“我记得我告诉他，我知道有件事是他应该知道的——这件事会改变他整个人生观感，使他更有成就。他很感兴趣，那到底是件什么东西。由于有了这项鼓励，我接着告诉他基督的教会在地面上复兴的事。我告诉他我如何寻求真理，以及我渴望知道主要我成

---

为什么样的人。接着我告诉他，那些引导我发现福音的奇妙事件，以及同时改变了我生命的美妙感觉……。

“他很能接受我所说的，但是在回答之前，他保留了研究和评估的特权。〔他〕坦诚、正直、而勤勉地寻求真理，而在面临许多外在反对的压力之下，……他在1969年7月18日接受洗礼……。

“〔马丁姐妹说：〕主确实了解并爱我们每一位。他知道那些人准备好听他的话语，我们若态度真诚，愿意履行我们的责任，他会指引我们到那些正义的人处。我曾经有多次圣灵悄声对我说话的美妙经验，那是一项给予我们所有人的恩赐，只要我们爱别人，珍视别人的高升如我们自己的一样”（Margie Calhoun Jensen, comp, *Stories of Insight and Inspiration*, pp.124-25）。

圣灵如何多次感动马丁姐妹，找寻这个人？你有过觉得要照着圣灵的感应去做，但是又觉得自己太忙了吗？

立下良好榜样，对非教友的家庭和朋友有耐心

首席七十员定额组的小松义雄长老说过：

“你们之中，有许多人是你们家庭中最先加入教会的。你们可说是你们家庭的先驱者……。

“当你们在和父母、朋友、邻居们讨论福音原则，遇到他们不肯听或不明白你正努力教导他们的原则时，千万不要因此而气馁。让我们怀着耐心，并记住我们的父母，兄弟姐妹，和朋友都是我们生活中非常重要的人。我们爱他们，我们要把最好的东西给他们，就是耶稣基督的福音。我们个人在今生和来世的幸福和喜悦是包括家庭的高升。

“如果你是仍然和父母兄弟姐妹住在一起的单身者，而他们并不接纳你新的生活方式，你仍要尊重他们，爱他们，并且借着你的榜样，告诉他们福音的美妙真理”（In *Official Report of the Korea Area Conference*, Aug. 1975, p.4）。

传道工作不是为了带给我们自己荣耀而做的。我们必须爱那些我们选择要帮助的人。即使他们不肯接受福音，或可能需要多年的功夫，我们仍然必须给他们诚恳持久的友谊。

---

## 邀请亲朋好友到我们家里或参加教会

我们可以借着邀请别人参加我们的行列，而把教会介绍给他们。我们可以安排和别的家庭举行一次特别的家人家庭晚会，并且请传教士们参加。我们应当邀请所有的非教友的亲朋好友和我们一起参加教会。他们在那里可以自己判断我们所属的是哪一种教会。然后他们可以决定是否想要多知道一些。

墨西哥圣弗拿多的薇拉福瑞加姐妹，邀请了五十个人到她仅有一个房的家中，在那里传教士们举行一个特别的主日学。之后，他们邀请那些人留下来上第一个课程讨论。这些人中有几个后来受洗了，而在六年之内，圣弗拿多市成立了一个有两百位教友的分会。（参阅 Glenn V. Bird, "Miracle at San Fernando", 新纪元, 1977年1月份, 第28-29页。）

请一位或两位姐妹简要地叙述她们如何对教会产生兴趣。

## 彼此交谊

我们当中有新教友时，我们有责任要尽力帮助他们，对他们表示友善。他们可能觉得陌生。我们必须使他们有宾至如归之感。在教会，我们称这个情形为“交谊”。

甘宾塞会长提醒我们的责任是彼此相爱，互相交谊。他提到早期的教会教友，耶稣和他的门徒曾教导他们，接着这么说：

“高兴的是，我们能够察觉到，昔时教会的各会分会中，弟兄友情之花朵已灿放。他们关心彼此的永恒福利，挂念彼此的身体健康。字里行间表现出亲爱的称呼，也许比我们现在所称的弟兄姐妹更亲密可爱。

“我常常想，昔时教会中的教友们，果真如他们所受的教导，真正将彼此当作自己的弟兄姐妹吗？……”

“他们不分彼此，不猜忌，不嫉妒，不分种族或教育背景，大家都在爱心中共同工作吗？非常明显，难怪我们的主在喀西马尼园中，连那最后一刻，也是在教导‘你们要彼此相爱，象我爱你们一样，这就是我的命令。’（教约15:12）。

---

“主给我们的信息，今日仍是一样……。主的计划是要有归信者在我们之中。那些新近加入教会的弟兄姐妹，由于他们的朋友或亲戚的努力，带领他们归入基督的羊圈中。愿我们以真正的福音的精神，爱他们，做他们的朋友，接纳他们。”（“归信的教会”，圣徒之声，1976年6月份，第2页）。

读出以弗所书2:19-20。我们如何对新教友表示我们爱他们，接纳他们？

我们可以帮助新教友，请他们和我们一起上教会。我们可以在教会或在日常生活中对他们表示友善。对于来参加聚会的陌生人，我们应当始终表示欢迎。我们应当明白后期圣徒的责任是要对世人宣讲福音。为了做这点，我们每个人应当都是传教士。我们应当为朋友和邻人准备接受传道课程。我们并不需要全都到世上去，但是，我们必须告诉我们的邻友福音的信息。同时，借着忠于主的诫命，我们也对周围的人指明永生的途径。

## 挑战

虔诚地选择一个传道工作的方式。挑选一位朋友或一个家庭来教导。

---

## 教师准备

讲解本课之前：

1. 阅读福音原则，第33章，“传道工作。”
2. 备妥黑板和粉笔。
3. 准备一张图表。
4. 指派班员说出本课中的故事和经文。



---

本课的目的是教我们如何帮助我们的青年准备并完成传道的召唤。

---

## 准备我们的青年担任传道工作

甘宾塞会长曾要求更多传教士把福音带到世界各地，但是他强调他们必须比从前有更完善的准备。他说：“每一个男孩，许多女孩和夫妇，都应该去传道。每一个未来传教士，应该从小就开始在道德、灵性、身心和经济上作准备，以便能在传教工作上作忠心的有效率的服务”（“给年轻人的忠告：现在是作准备的时刻”圣徒之声，1974年1月份，第6页）。

甘宾塞会长强调训练传教士的工作，主要是家庭的责任。他请我们要训练我们的传教士“更加优秀，更早开始，持续更久，使每一位都以极大的喜悦参予他的传教工作”（"When the World Will Be Converted", 旌旗杂志，1974年月10份，第7页）。

我们如何在早年预备我们的年轻人作传道的服务？

展示图 19-a。

七十员首席定额组的杨迪华长老，给我们一些有用的建议，以准备我们年幼的儿女做传道的服务。他说我们应该经常和我们的儿女一起祷告，祈求天父使传道工作实现。我们应当讲述我们自己家庭传道经验的故事。他同时建议我们要帮助年轻人熟悉经文，教导他们服从，给他们机会为别人服务。杨长老建议我们在家人家庭晚会中，在餐桌旁，睡觉前，或在家庭娱乐的时刻，教导这些伟大的真理。（参阅"Missionary Training Begins Early", 旌旗杂志，1972年7月份，第76-77页）。

首席七十员定额组的黎法令会长说：“我十几岁时，我最渴望做的就是去传教……。我肯定我的家庭是我作决定的重要因素。我记得我的祖母，黎珍妮告诉我关于祖父的故事……。我非常钦佩他。他曾是一位伟大的传教士，一生中到过许多传道地区。我确信这给我很大的影响”（"Have a Dream", 新纪元，1978年，1月份，第4页）。

---

展示图 19-b。

我们应当帮助我们十几岁的小孩有强健的体魄，使他们不至在传教服务时疲乏。他们应当学会准备简单而营养的饮食，以及学会明智地购物。如果他们想要保持良好的工作情况和体力的话，良好的饮食习惯尤其重要。我们应当教他们洗衣服，烫衣服，以及缝补他们的衣服。我们也可以教他们如何保持窗明几净。他们可以学习以仪容端庄自豪。要教导他们储蓄，延迟正式的恋爱，获得并作见证，以及遵照悔改的步骤。这些在他们到传道地区之前，都可以先做到的。

我们要如何鼓励年轻人为传教而赚钱储蓄？

培勒罗素长老在担任传道部会长时，请他的传教士们回答这个问题：“‘我母亲能做什么以更好地准备我呢？’

“他们说：‘有时妈在尝试教我做家务时——烹饪、清洁、洗衣、购物、个人卫生、修补、煮快餐——只讲出数项，她定坚持要我更加留心。’”

培勒长老提出这项忠告：“母亲们，教导你们的儿女更敏于及留意别人的需要。教导他们知道及实践良好的人际关系的基本原则……。你们用手臂抱着你们的儿女，直接地望着他们，及叫他们去学习这些技巧，那是因为你希望他们快乐及在他们的传道工作中得以成功”（“传教士的培养”，圣徒之声，1977年2月份，第77页）。

我们如何帮助儿女留意别人的需要？在吃饭时？在朋友家？在公共场合？

为了照主的要求来完成他们的召唤，必须教导传教士们工作的原则。在摩门经里，劝告宣讲神话语的人，要“尽力”教导，要“全力”工作（雅各书 1:19）。凡是全心工作，努力辛勤的传教士必然快乐而又有所成就。

另外一位传道部会长（裴斯敦方洪长老）叙述这个故事：

“我们传道部中，有一位长老在健康方面出了严重的问题……。我到达传道部时，他正在床上休息，为害怕情况变得更严重而染上流行性感冒。他吃午餐之前，已经睡了好几小时，保持温暖免致

感冒。他的同伴感到困扰，便打电话给我。

“我打电话问那位长老的医生。他说：‘啊，他的情形不太好，但是比较他来传道之前却好得多。无论他工作多少小时，情况不会怎样改变。’我请长老来我办公室，暗示说，我宁可见他是真正感冒而病倒，不愿见他一直担心生病。我和他讨论……一心一意工作，做主要他来此做的事情的原则……”

“他很听话，听从了我的劝告，终于成为该传道区中最优秀传教士之一。他学习到……工作”（“克己自制”圣徒之登，1979年1月，第45页）。

年轻女孩如何影响男孩准备去传教？

年轻女孩最能影响年轻男孩的行为。一个年轻少女应当在服装、谈吐、和举止方面立下崇高的道德标准。她应当永远是可爱淑女的典范。谈到教会中的少女，海大卫长老说：

“你们女青年们，在我们的年青男子的这项准备……担任重要的角色。……”

“你，锡安的女儿，立下正确的榜样时，可以成为一道闪亮的光。勿过早约会，或有固定的男友。……培养你们的心智与个性。……你们都有天才可发挥及分享。

“阅读好书籍。听好的音乐。研究讨论智能语中的祝福。……”

“阅读经文……”。

“你们可以鼓励、影响年轻人，甚至在他人危机时庇护他们。……，当你们帮助年青人保持配称及准备去侍奉主时，就是表现出你们对主的爱”（“女青年——真正监护人”，圣徒之声，1978年2月份，第83,84页）。

女青年要尊敬男青年和他们渴望去传道服务的精神，这是很重要的。任何结婚的意念都应当等到男青年完成传道之后才加以考虑。

### 帮助传教士完成召唤

我们常常怀念我们认识的传教士们，尤其是最先教我们福音的。

---

我们感激他们的牺牲和榜样。借着帮助其他传教士更有效地完成他们的召唤，我们能表现出对他们的谢意和对我们天父的感恩。当我们的男女青年正在传教时，他们需要持久的帮助和支持。我们可以为他们祈祷，并确知他们了解祈祷的重要性。

白朗寿长老说道，他在英国传道期间，他的母亲如何帮助他信赖主。在他离开时，她对他说：“寿儿，你记不记得小时候你经常作恶梦，你总要叫睡在隔壁的我：‘妈妈，妈妈，你在吗？’记不记得我总是说：‘是的，我儿，我在这里。翻过身，好好睡吧。没事的。’”她说：“我儿，现在我们要分离五千英哩，横跨一个大陆和一大海洋。你不只在晚上会作恶梦，而且在大白天也经常如此，你会需要求助和慰藉。儿子，当你被困难包围，当你遇到诱惑，当你迷路，不知道往那里走时，就叫：‘天父，你在吗？’”她说：“我儿，我保证祂一定会回答，你不必惧怕”（*The Abundant Life*, pp.202-203）。

我们有哪些别的办法可用来帮助传教士完成他们的召唤？

家人应该有来信。兴格莱戈登长老谈到给传教士们写信时，给予下列的忠告：“我心里十分同情那些不经常接到家信的传教士，一星期一封信最好。反过来说，家信太多也对传教士有所损害。为着要做有效率的传道工作，传教士必需远离家庭。所以，他收到何种家信，对于他的感觉与工作大有区别。申诉家庭困难或烦恼的家信，有损传教士的士气。聪明的写信者，一定只写出他们积极性感觉——多么以有他在传道为荣，主怎样因他在侍奉主的事工而祝福了家庭。这类的信祝福传教士的生活。”（“与兴格莱戈登长老谈传道工作”，凯利白莲摘述，圣徒之声，1974年1月份，第11页）。

女青年应当写那一类的信给传教士们？

女青年应当阅读经文，并和传教士们分享灵性的经验，同时也告诉他们朋友和家中愉快的信息。

对于我们这地区的传教士，我们可以有那些协助的办法？

我们可以把非教友的家庭和朋友介绍给传教士们。我们也要留意不可侵犯传教士的时间。当我们邀请他们到家中吃饭时，我们可

---

以迅速地上菜。然后我们可以鼓励他们离开，继续工作。我们不应该期待或允许他们帮忙做菜。我们不该邀请他们和我们一道观赏电视。我们可以学习传教规则，并帮助传教士遵守。

女青年特别要禁止占用传教士的时间做轻浮的活动。女青年永远不可以单独和传教士在一起，或鼓励和他们有亲密的关系。女青年不可和当地的传教士通信或通电话。

我们都对传教士和他们的召唤表示尊敬时，就是帮助他们教导别人福音。

## 结论

兴格莱戈登长老说过：“传道工作不是一件容易的事，然而，它带来的快乐酬报，任何其他经验都不能比拟。耶稣基督的福音，这么珍贵的事物，值得牺牲时间与金钱而以全力去教导的。”（“与兴格莱戈登长老谈传道工作”，凯利白连摘述，圣徒之声，1974年1月份，第9页）。

身为教会的妇女，我们应当全力帮助我们的青年准备并完成传教的召唤。我们的努力对于他们是否去传教可能有极大的改变。我们的鼓励会使他们在传道地区的表现有所不同。我们可以帮助传教士们准备体验把救恩带给我们弟兄姐妹的喜悦。（参阅教约 18:15-16。）我们应当经常检讨努力的情形，和教会领袖和其他教友集思广益，而且在我们协助传教士把福音带给世人时，请求天父给予灵感。

## 挑战

在家中重读本课。选择一些方法帮助你的儿女准备传道工作，你若是未婚，则反省你和未来传教士，以及在你们当地服务的传道士交往的情形。请家人立下计划，规则地写信给在传道的传教士。

---

## 教师准备

讲解本课之前：

1. 研读福音原则，第33章，“传道工作”。
2. 指导班员说出本课的故事和经文。







---

本课的目的在帮助我们组织家庭并善用时间。

---

“设法使你的各项职务整洁有序……使你的家悦目怡人，还要用神的恩典来使你的心喜悦。”（杨百翰讲演集，第 17 章，200 页）。

## 有条理的家能让我们做其他更重要的事

身为主妇，我们的部分责任就是要做个有效率的管家。如果我们能保持家院的整洁，我们就不用把时间浪费在寻找东西上。保持井井有条也让我们感到自豪，让我们能在家中享受到宁静的氛围。要什么就随时能找到什么，有条理的家要比紊乱的家更容易保持整洁。

其实要整顿的不止我们的家，我们的时间也该有计划。有些主妇花大多的时间在整理家院上了，她们应该学习怎样用较少的时间作家事，以便挪出时间和家人相处，以及他人服务。家事虽然重要，但不应占用其他更重要事的时间。毕竟，一个整洁的家只是达到目标的一种方法，而不是目标本身。我们最大的目标就是要快乐及有个快乐的家。我们需要花些时间来发展我们的才能并学习遵守福音原则。我们还需要花时间去担任教会的事工，帮助邻人及其他需要帮助的人，作个好传教士。如果我们不用花太多时间做家事便可保持家里整洁，我们就有更充裕的时间做家庭活动，以及其他更重要的事了。

展示图 20-a.

我一生的目的是什么？我应该如何使用大部分的时间？为什么保持自己，家人和家事三方面的平衡是那么重要？

## 凡物都有归处

为求舒适，家应该要有效用。这就是说每间房间，每个柜子，每个橱子都应有一个特别的作用。想想要在卧室或客厅里找厨房用具。是多不方便啊！组织家庭的第一步就是决定每个房间的作用是什么。然后才把那个房间所需要用的东西有计划地放进柜橱。

供自由采纳的示范活动：将一盒配好的对象放在桌上。请一位姐妹假装在帮助邻居整理房子。请她把盒内的东西分成几类。使类似的东西井然有序地放进橱柜里。

---

有时候，我们的橱柜也许不够用。这时我们可以鼓励我们的丈夫为我们买一个或订制一个。我们也不妨自己试着做些简单的。

其实就算我们真有很多橱柜，我们还可能有东西找不到地方放。在这种情况下，最好就是把东西再分类一遍，决定什么东西该送人，什么东西该丢弃，什么东西该留下。决定留下的东西应装在标明用处的容器里。卷标能帮我们迅速容易地把东西找出来。重要的文件，如遗嘱，契据，保险单，家庭的照片等，应分门别类地标好，存档。

如果家人能同心协力，要保持家庭整洁就更容易了。保持家里整齐清洁的责任应该由全家人分担。杨百翰会长劝告我们：

“要教导子女守秩序的原则；小女孩应该把扫帚放在该放的地方……每件东西都应放在一定的位置。要教导她们把衣物整齐地收藏起来，放在找得到的地方……还要教导小男孩把锄头，铲子等等东西放好，以免锈坏……要注意工具用完后有没有收好，有没有放在适当的地方”（杨百翰讲演集，第17章，211页）。

展示图 20-b.

让姐妹们说出她们如何教导家人养成收拾东西的习惯。

## 简化家事

如果我们能先把工作的环境编排一下，做起事来便省时多了。在着手之前先想一想，可以帮助我们安排好设备，做起事来有条理。不必常常从头来。把需用东西放在伸手可及的地方，也能省下很多精力。

另一种简化工作的方法，就是随时清除灰尘和残渣。脏乱很容易堆积，厨台上留有残渣，更容易沾上脏东西。锅碗瓢盆上若有残留的食物，放入了就更难清洗。用过的东西越早清洗，越容易。

第三件简化家事的事就是在同时间完成几样事情。有的主妇戴着有口袋的围裙。她们可以在家中走到哪儿，整理到哪儿。有效率的主妇能把几项工作合着一起做。例如，她们手里在做事的时候，一边说话或在心里筹划。她们也可以一边教导孩子如何应付难题，或讲电话，一边折衣服。能创造一些方法有效地运用时间是很有趣的事。

---

请班员们将她们节省做家事时间的方法说出来让大家听。

有很多人在一天中，常因为没事先妥善计划而浪费时间。

你怎么利用空闲时间作有用的事？你希望有时间做什么事？

我们能有效率的工作，而把空馀时间用来休息或和家人相聚，帮助别人解决困难，或做些如家谱之类的长期工作。

你希望有时间做什么事？

### 妥善的计划能有成就

有的人总是忙个不停，但却似乎少有成就。我们应该遵守的规则是：不要放着重要的事不管而去做那些次要的事。我们应该决定什么是最重要的事，然后去完成它。

请一位姐妹说出六样她明天要做的最重要的事，将那些事实写在黑板上。然后要把她把六件事按重要次序编号。建议每位姐妹用这种方法安排她们每天的工作，先做完一样再开始做另一样。

有的时候我们不能把每天安排要做的都做完。所以如果我们先做好最重要的事，就算得上是善用时间了。在我们拟订工作计划的时候，重要的一点就是要记住，每天都会发生事情而迫使我们改变计划。在一天当中，会有大大小小的紧急事件扰乱我们，但是如果我们知道我们的目标在那儿，我们就能完成我们的工作。在一天结束之时，我们全觉得很快乐。我们会有更多的时间跟家人在一起。有秩序能带给我们家庭更多的安详和谐。我们也能有更充裕的时间来发展才能，为他人服务。

### 挑战

从本星期起要有计划，改善你运用时间的方法。

---

#### 教师准备

1. 带一个大盒子来，里面装一些家用的杂物，例如各种尺寸的衣服，男女孩童的玩具，工具，厨房用具等。（可自由选用。）
2. 准备黑板与粉笔





---

本课的目的是要帮助我们学会理财。

---

## 前言

“地和其中所充满的……都属耶和华。”（诗篇 24:1）。

杨百翰会长曾说，主“已将丰富的财产交给人了……但那财产并不是我们的，我们所能做的，就是设法先找出主要我们怎么处理我们所有的，然后去做。”杨百翰还说我们只要借着信心、忍耐和努力，就能做得到。杨百翰讲演集，353页）。

主给我们什么让我们能供养家人？想想你家庭的收入怎么依赖主创造的大地？

主已赐与我们这个丰盛的大地。而人创造了钱，用来支付这些东西的代价。“人们同意接受用来作为他们售出的物品，或所做工作之代价的东西都可称为钱”（*World Book Encyclopedia*, 1977（第13册，588页）。钱是一种衡量价值的工具。每种文化都有某些种形式的钱。我们应该学习照主希望的方式来用钱。

## 计划怎么运用收入

钱在“取之有道，用之有度”的原则下，就是一种行善的工具。主希望我们行善，希望我们照料家人，发展他在地上的事工。如果我们明智地处理钱财，照主希望的方式运用钱财，他就会祝福我们不虞匮乏。我们应该学习怎样理财。我们应该准备自己明智地处理金钱。我们用钱的态度也正显示出我们对人，对主，对主的事工和对自己的态度，可以说明我们是大方还是自私，是节俭还是浪费。

读路加福音 14:28-30。我们在用钱之前，应该先做什么？（计划）

我们应该和家人一同计划要怎么花钱。这种计划又叫预算。它能让我们有节制。不让我们把钱用在不重要的地方。每样成功的事业都有预算。甚至我们的教会也有预算。

每个家庭都有不同的预算，对某个家庭重要的事，在别的家庭却不见得如此。我们必须决定哪些事对我们的家庭是重要的。要为自己定下财政的目标。这种计划可以在家庭会议中订立。

---

什一奉献律法是赐给人的重要诫命之一。身为后期圣徒，我们应把这一点列为预算中的第一要项。只要我们遵守这条诫命，主就会祝福我们。只要不断地将所得的十分之一缴付什一奉献，我们就可确信主会用祂的方式来祝福我们。（见玛拉基书 3-10 和马太福音 6:33）。知道主也关心我们属世的福利令人欣慰。只要我们诚实，表明愿意将神的国度放在第一，在我们遇到经济困难时，主就必祝福我们。

### 预算

安排预算的第一步，就是要把所有的收入加起来，先算出每个月的总收入有多少。

将“总收入”写在黑板上。

然后，我们拿出总收入的十分之一缴付什一奉献。

将“什一奉献——十分之一”写在黑板上。

下一步是挪出教会捐献的钱，包括禁食奉献和分会经费。如果我们被要求捐献建筑新教堂，或其他事项，我们也要在这时列入计划。

将“教会捐献”写在黑板上。

缴付什一奉献和其他各种捐献后，我们还要偿付自己一些钱，那是用来储蓄的。教会领袖建议我们设法每月存下和什一奉献同样数额的钱，也就是十分之一。（见妇女会研读课程 1977-78，家政，第二课，57 页）如果我们正遇到金钱上的困难，可以减少储蓄的数目。但仍需要每月存一点。存钱是为了不时之需，例如，失业或生病，发生意外时用的。我们也该存钱传教，受教育，到圣殿、或为其他长期的目标。

将“储蓄”写在黑板上。

如果我们没有办法存太多钱，可以先练习在家里节省开支。我们可以利用自己的才干和能力。这可以让我们省下很多钱。我们可以开辟菜园，种一些吃的东西。旧的衣服可以改短，或拼成新式样。旧家具可以翻新，木箱、木块、木条、玻璃珠、小纽扣，可以做玩具。由于善用旧物我们可以为自己做出很多新东西。

展示图 21-a.

---

让姐妹把她们带来的东西展出来。问她们自己种，或自己做这些东西，可以省多少钱。

我们预算的下一项目该是生活的基本必需品了，像食物，衣物，和房子。我们开支的数目，依我们节俭的程度和家庭的人数而定。买商店做好且包装好的食物花的钱多。买食品原料回来自己煮，或吃自己种的东西花的钱少。细心购物是指留意大拍卖的机会，只买需要的东西，并且避免购买奢侈品。能修改旧式衣服，或在拍卖场上买布来做衣服的人，所花的钱要比买成衣的人少。有些家庭就因为住便宜的房子，才省下钱。

将“食物，衣物，房子”三项列在黑板上。

一般家庭还需决定许多其他的开支。其中包括医药费用。其他常见的还有交通费，燃料费，电费和水费等。后几项我们简称为“水电费”。

将“医药费，交通费和水电费”列在黑板上。

剩下的钱，我们可以列为奢侈预算，也就是购买那些不是真正必要的东西。譬如家庭假期，珠宝首饰，看电影等等。

将“其他”项目列在黑板上。

万一没有钱剩下，或根本不能购买所有的必需品时，我们就必须变更各项目计划用的金额。决定好怎么用钱后，一定要按着预算来花钱。把某一方面的钱用完后，就不能再用，直到拿到下一笔收入为止。遇到紧急事故时，可以向预算中较次要的那些项目借用一些钱。

下个月的预算可以和上个月不同，最重要的就是要定一个适合我们家庭需要的预算。做预算时要了解，预算的功用是要帮助我们明智地用钱。

遵守预算计划能带来什么祝福？为什么教导子女如何管理钱是一件重要的事？怎么教导他们呢？

## **避免负债**

读教约 104:78。



---

我们也得到小克拉克路宾会长的劝告：

“我们要象避免瘟疫一样避免债务，只要我们现在欠有债务，我们就要清偿债务，如果不是今天，则是明天。

“我们要在我们的收入范围内，精打细算生活，并且储蓄一些。”（1937年4月，大会报告，第26页）。

我们可以在预算中列一部分用来还债。当然，我们也许必须减少其他项目的钱，但是先知已经告诉我们要避免负债。除了买房子或其他非常重要的东西，我们应该避免赊欠，欠人家的钱，要按时清还，和别人交往应该诚实。

谭以东会长警告我们，负债的一大危险就是：

“如果负债累累，而不知道如何赚钱生活下去，就无法享受生活。这会引起家庭中的摩擦，引起担心和忧虑，甚至导致离婚，只因为人们花的钱多于他们所赚的。”（于1966年4月9日，福利农业会议上的演讲，引用于1977-78年度妇女会研读课程，家政，第12课，第81页。）

不负债有什么祝福？

## 结论

主已赐给我们大地，让我们养活自己。他希望我们富足。如果我们能明智地运用钱，把神的国度放在生活的第一位，主就会在钱财上和灵性上祝福我们的。

## 挑战

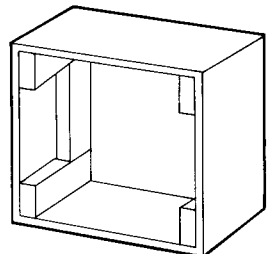
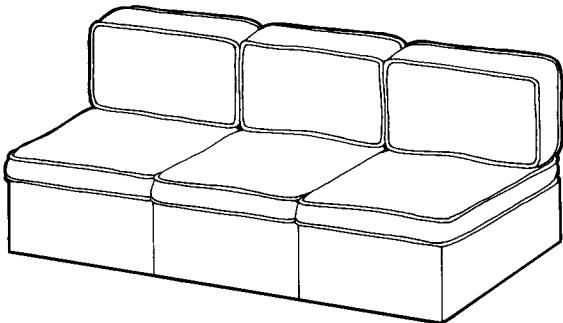
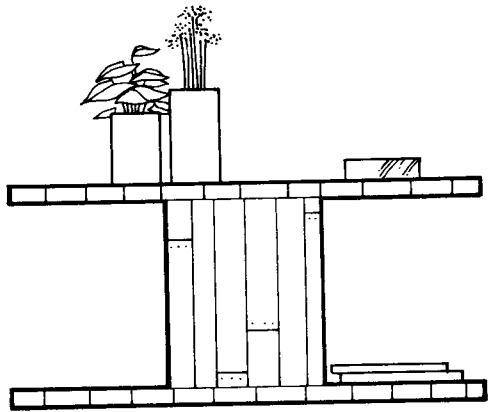
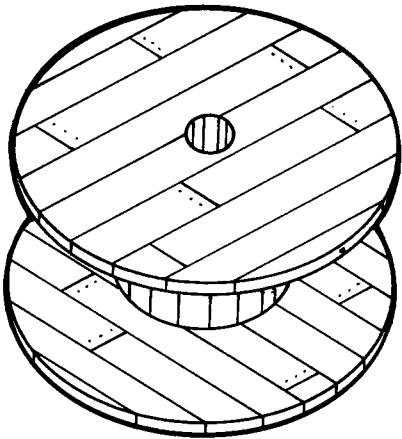
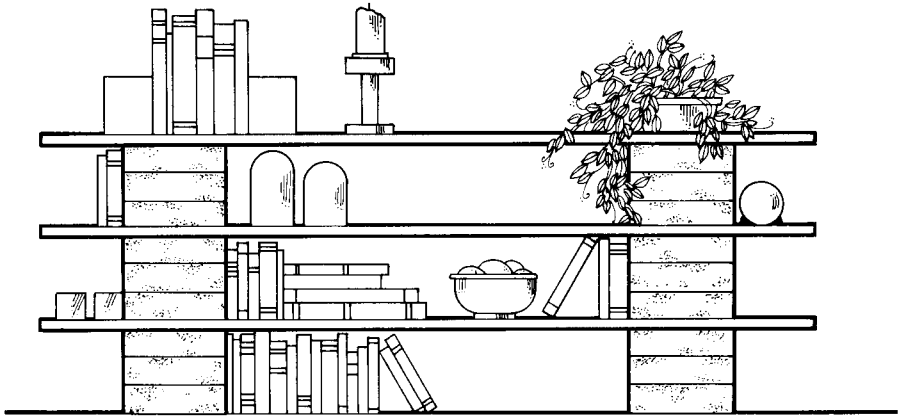
和你们的丈夫商量举行一次家庭会议。而在家庭会议中（如果是单身的妇女，就由自己）预算你们家庭每月的收入。（见预算范例，图21-b）负债的人，要和家人一起决定怎么减轻债务。要尽力在家中节省开销。

---

## 教师准备

讲解本课之前：

1. 要每位姐妹带一件自制的产品来；如自种的水果或蔬菜，自制的衣服，洋娃娃，玩具或家庭摆饰等物品。
2. 准备黑板和粉笔。
3. 指派班员讲出课程中的故事和经文。



# 预算

---

总收入

什一奉献——一十分之一

教会捐献

储 蓄

食 物

衣 服

房 屋

医 药 费

交 通 费

水

电

瓦 斯

其 他

总支出

---



# 予算

一月に支給される給料 30000円

生活費	30000円
食費	10000円
交通費	20000円
娯楽費	30000円
雑費	20000円
貯蓄費	10000円
教育費	30000円
医療費	20000円
その他	20000円
合計	270,000

---

本课的目的是要帮助我们学会应该吃哪几种食物，以保健康。

---

## 前言

我们的天父非常爱我们。为了要我们在世上享受健康的身体，祂已赐给我们一些有关食物和其他一些食品的指南。这些指南可在教义和圣约，第 89 章中找到。称为“智慧语”。在智慧语中，我们得知要吃某些有益身体的食物。我们也学到避免几种东西如烟，酒，咖啡和茶，因为这些东西——对我们有害。

## 不同的食物在不同的方面有益我们的健康

展示图 22-a.

读教约 89:10-11。这几节经文中提到的是哪种食物？在我们的地区可以吃到哪些蔬菜水果？

水果和蔬菜是很重要的，因为它们能保护我们不致患某几种疾病。吃了这种食物，我们就不会有某些失明的症状和某种传染病，且能有助伤口愈合。这种食物还能预防许多其他的疾病。

展示图 22-b.

读教约 89:12-13。这一段经文中提到什么食物？

这一段经文告诉我们要节制地吃“肉类”。除了兽肉，鱼肉，鸟肉外，其他的动物食品也都对我们有益。包括蛋，乳酪和牛奶。这些东西都包含一种称为“蛋白质”的物质，能帮助我们长得健壮。蛋白质构成肌肉组织，并有助于我们病后的康复。孕妇和幼儿特别需要蛋白质来维护健康的发育。

读教约 89:14-17。这里提到的是什么食物？你吃过哪些类似的食物？你能吃到哪些淀粉质根菜类的食物？

第 16 节中，除了谷类以外，还提到长在蔓藤上的东西，如瓜类，西红柿和豆类。淀粉质根，包括马铃薯，芋类等食物。这种食物对人体的功用和谷类差不多。能供给我们所需的蛋白质，维生素和矿物质。

还能供给我们碳水化合物（淀粉和糖）。我们的身体需要碳水化合物

---

物来产生热量，供应日常的活动。

### 必要的三大类食物

在近代的启示中，我们已学到三种特别的食物。

将这三种食物的名称写在黑板上：蔬菜和水果，肉类和动物食品，谷类和淀粉根。我们把这些食物分成三大类。

这三大类食物不能互相取代。每一类都有它特别的价值。如果在我们每天吃的食物中，遗漏了其中一类，另外的两类也没有办法发挥功用。

我们需要每一类的食物，我们需要水果和蔬菜来预防疾病，我们需要肉类和动物食品来成长，我们也需要谷类和淀粉根供给体力。

有的人以为只要填饱了肚子，吃什么并不关紧要，这是不对的，这三种食物，我们每天都需要吃至少一份，可能的话，每一餐都应该吃一份。

要姐妹们回想昨天三餐，或今天课前吃的那一餐。用你们吃的一餐作例子。把你们吃的东西列在黑板上。

是不是每一类食物都有一点呢？是不是每一餐都吃了那三类食物的东西呢？如果某一类的食物遗漏了，可以加上那些食品呢？

有没有哪一类食物不容易列入你所吃的东西里？本地有哪些食物可以加在你的饮食中，来补充这一类食物？

在准备饮食时，我们当然务必要使所有食物，餐具等等，都保持清洁，杜绝细菌感染。

### 把这三类食物列入我们的饮食

我们有好几种方法可以把这三类食物纳入我们每一餐中。

1. 每天早上我们就可开始盘算，要准备怎样的一餐。偶而，我们直到做饭的时候，才发现家里的菜色不够多。
2. 在安排一餐饭的时候，很容易想到那些最常见的食物。米，麦，和玉米，是世界某些地方所常见的食物。我们可以以一种常见的食品为主，再配上其他种类的食物。

- 
3. 买菜的时候，应该开一张清单，来帮助我们记起那三类食物。
  4. 我们可以开辟一个菜园，种蔬菜和水果。如果没有地方种菜，可以在吊桶或木箱里种植食物。或者我们可以和朋友或亲戚们合用一块土地。

除了这里提到的三种主要食物以外，科学家们还建议世界某些地区的人，要吃一些其他的東西。这些补充的食品能供给人们特殊的需要。

我们每个人都希望健康。所以要谨慎地安排我们的饮食，使每餐都摄取三大类食物，这对我们是有帮助的。

### 挑战

把你每餐饭都和这三类食物比较比较。看看你是否吃了每一样你需要的食物。要记住如果你每餐都事先安排好，就能帮助你摄取每一类食物了。

学习新的方法来掺用在你饮食中常遗漏的那种食物。读一读教约89章，你会更了解主的健康律法。

---

### 教师准备

讲解本课之前：

1. 和政府或大学的营养学工作人员或其他专家们商谈，学习在你的地方有哪些食物能供给营养的饮食。
2. 将你自己每日的饮食与这三类食物比较。看看你需要吃哪那些食物，才更有益健康。
3. 研读福音原则，第29章“主的健康的律法”。
4. 读教约89章。特别注意本课中讨论的那几节经文。
5. 准备黑板和粉笔。
6. 准备一张表，分别列出本地的适合那三种食物的各种食品。（任意选用。）







---

本课的目的是要帮助我们了解孕妇和授乳的母亲该吃什么，该喂她的宝宝吃什么。

---

## 前言

少女和妇女都应该了解什么食物对孕妇和新生儿有益。

## 孕妇的营养

孕妇必须注意要吃一些让她自己和胎儿健康的东西。她必须确保每餐都摄取了三类的食物。这三类食物是（1）蔬菜和水果；（2）肉类，动物制品（包括牛奶，乳酪和蛋）和豆类；以及（3）谷类和淀粉根。会明智选择饮食的妇女，通常都比饮食不当的母亲拥有更健康强壮的婴儿。

让姐妹们在三种食物中各举出几样食品。然后要她们用这些食物设计一餐孕妇的饮食。要确定她们从每类食物中都选用了至少一份食品。

为什么适当的营养对孕妇来说这么重要呢？

“假使母亲营养不十分好，也不摄取婴孩所需适当的营养素，她的婴儿就不会象他正常的那样生长和发育。

“根据婴儿死亡率，世界上许多发展中国家，婴儿在出生第一年的死亡比率相当高。这是归因于卫生和传染病蔓延，以及营养不良的问题。但是，即便在……发达国家中，仍有因孕妇营养不良而导致婴孩的死亡率提高的情形。假如母亲在怀孕期间营养很坏，尤其又在她很年轻的情况下，她的婴儿出生时体轻，瘦小的机会也较大。出生时体重不足的婴孩，在出生后短期间的死亡率也较高。准妈妈的营养对她孩子的健康是非常重要的，她吃的食物必须能供给营养素以制造及保护她婴孩的身体。”（“孕妇需要营养的食品”，1973至1974年度，妇女会课程，家政，第9课，第97页）。

## 母乳最适于新生儿

我们的天父创造母亲的<sup>1</sup>身体，让她能分泌奶水。这种奶水是特别

---

用来喂小宝宝的。它要比其他动物的奶更适宜婴儿。在母亲生下小婴儿后乳房所流出的第一次液体，也是很重要的，因为它含有一些物质，能帮助婴儿在最初的几个月中抵抗疾病。

有时侯，母亲为了健康的原因，不能亲自授乳，这时可用牛奶，羊奶，代奶粉代替。但是母亲一定要非常小心，保持这奶水清洁。然而，母亲应该尽可能亲自授乳。母亲的饮食会影响她出奶的份量，所以母亲吃了足够营养的东西，通常就能分泌足够她婴孩吃的奶水。

为什么有些母亲不亲自授乳？为什么在出奶之前流出的液体对婴孩有益？亲自喂婴孩吃奶有什么好处？（对宝宝更有营养，更卫生，更安全；享受做母亲的快乐；便宜。）

### 奶瓶授乳

如果母亲不能自己喂乳，她可以喂宝宝吃别的奶。通常也就是指用奶瓶（以后用杯子）喂婴儿吃奶。用奶瓶授乳需要注意下面这些事。

1. 保持奶瓶清洁，如果奶瓶掉到地上，或是被苍蝇沾到奶嘴而留下细菌的话，就很可能使婴儿生病。奶瓶，奶嘴要用热肥皂水冲洗，并要把肥皂水清洗乾淨。
2. 切勿使用不乾淨的水。用不乾淨的水冲奶，可使婴儿因水中的细菌致病。开水可能不乾淨时，务必要再煮开二十分钟，凉了之后再用来喂婴儿。
3. 坏了的奶水要倒掉，换新。
4. 仔细阅读罐上的说明，按配方冲调，并加正确份量的水。太稀或太浓的奶水都会使孩子生病的。也不要加太多水，想使奶水耐久不坏。

从孟荪雅各医生的一个故事中，可以看出不要用太稀的牛奶喂孩子有多重要：

有一对年轻的父母，请他到他们家里看他们的宝宝。当母亲把她那六星期大的女娃娃的襁褓打开后，他很惊异地发现孩子那么

瘦。他几乎可以看到孩子的骨头了。这对父母告诉他，这位母亲不能自己喂奶，因为她怀孕时病得很重。孩子生下来后，他们买了一罐奶粉，但是奶粉吃完后，他们买不起第二罐。医生问：“那么你们现在拿什么喂她呢？”他们拿了一瓶几乎是清水的奶水给他看。那是加了几滴炼乳的水。孟荪医生给分会会长一些钱，让这家人买奶粉给婴儿吃。他还指示他们冲牛奶的方法。但是尽管医生怎么努力，这个孩子后来还是死了。很久以后，这家人才知道当地有一个机构可以供给他们孩子牛奶。（见“*For the Health of the Saints, Speech of the Year, 1974, 153-54*”页）。

用奶瓶喂乳虽然需要格外小心，但还是可以养育出健康的孩子。尽管有时也需要用其他奶喂婴儿，但还是喂母乳最好。

### 婴儿的其他食物

等婴儿长大一点，如果还是只吃奶水，就不够营养了。他们还需要别的食物。我们很难知道母乳能满足婴儿的需要多久。因此，婴儿应该在六个月左右开始吃别的食物。婴儿也需要大人需要的那三大类食物。这些食物都必须保持十分清洁。而且要磨碎，好使婴儿在长牙之前就能容易地吃下去。

#### 水果和蔬菜

有皮的水果比较乾淨。熟香蕉就是一种很好的婴儿食物。其他的水果也应该用乾淨的刀削了皮，并用乾淨的手来拿。煮过的多叶蔬菜也是上好的婴儿食物。可以剁碎或磨碎后，让婴儿很容易地吃下。

#### 谷类和淀粉质根菜

谷类要比马铃薯等芋类更适合婴儿。单吃马铃薯的孩子，不会健康。这些食物的本身并不够营养，但是如果跟其他食物，如蛋，水果，蔬菜和肉一起吃，就很适合婴孩了。

#### 肉类和豆类

豆或肉的汤汁几乎一点营养也没有。最有营养的还是在豆、肉、鱼、鸡等本身。但是汤汁还是很好的液体，因为它是煮过的，没

---

有细菌。但是如果只喝汤，并不能帮助孩子成长。

这三类食物中有哪些是婴儿可以吃的？这些食物应该怎么烹调？

可能的话，示范两三种做婴儿食品的方法，鼓励姐妹们用母乳喂她们的宝宝。等到婴儿够大了，他们应该每天吃些不同的食物。

## 结论

我们应该谨慎地选择饮食。而这一点对孕妇和授乳的母亲更是重要。我们给孩子们吃些什么也会影响他们的健康。对婴儿，母乳是最好的，但在几个月内，婴儿就需要吃各种类的食物，才能强壮健康地成长了。

---

## 教师准备

讲解本课之前：

1. 复习第22课。
2. 带一个奶瓶或杯子到班上来。为姐妹们示范清洗以及冲奶的方法。（可自由选择。）
3. 带一些对婴儿特别有益的食物到班上来。可能的话，带一些制作食物的设备。要确定每位姐妹在制作食物前都把手洗乾淨了。
4. 准备黑板和粉笔。
5. 指派班员讲出本课中的引句。

---

本课的目的是要提醒我们实行预防疾病的原则，以保健康。

---

## 前言

从前，人们并不知道疾病的起因。他们以为疾病是由于做了坏事，或牺牲不够，或被人诅咒所引起的。经过几百年的研究，现在科学家和医生们知道许多病的起因了。从 1830 年福音复兴以来，我们增加了不少知识。因为从那时起，主的灵已经倾注在大地上。许多新的发现都帮助我们保持健康。

我们身为成年人，有必要知道，并且去实行那些帮助我们保持健康的事。我们也应该把这些事教给我们的孩子。我们必须教导家人对健康有正确的态度。在某些文化中，父母告诉儿女，如果他们做坏事就要打针。这是很愚蠢的。这种说法教孩子们把医疗视为一种惩罚。

在这一课中，我们会复习一些保持健康的方法。

## 控制细菌有助于预防疾病

细菌是一种会引起疾病的小生物。有的病菌会从一个人传到另一个人的身上。也有的细菌从动物传到人身上。细菌若进入我们的身体会引起各种不同的疾病。它们在温暖，潮湿，黑暗的地方生存滋长，生长在动物，或动物及人的排泄物附近，我们应该杜绝细菌生存的环境。

我们要怎么杜绝这些环境？在姐妹们的意见上补充下列几点建议：

### 把昆虫赶出屋外

让昆虫留在屋外的一个方法，就是尽可能在窗户和门上钉上纱窗，纱门。而且要保持完好，尤其是在热天里。

### 清扫细菌生存的地方

家中煮饭，洗澡，或洗衣服的地方常是潮湿的。有几种方法能保持这些地方干燥。温热的潮湿之地特别容易构成麻烦。阳光虽然也温热，却有助于防止细菌生长。

---

哪些东西适合偶尔晒晒太阳，杀菌？（衣物，特别是在洗过后；还有被褥、地毯、草席和有布套的家具。）

### 适当地处理动物和人的排泄物

细菌生存在动物和人的排泄物中。当排泄物曝露着的时候，苍蝇就会在上面停留，然后把细菌粘在它们小腿毛上。以后不论苍蝇停在那儿，都会留下细菌。

我们应该怎样处理动物和人的排泄物？（人的粪便排在厕所和抽水马桶里。将动物关在畜舍里。不吃肉的动物粪便可以埋在园里。将排泄物用泥土，或纱罩，盖子盖住，不让苍蝇沾到。）

### 预防食物招染蝇虫

把还没有吃的食物放在菜柜里，不让蝇虫沾到。如果你有一个阴凉的地方，可以把食物放在那儿。冰箱，冷冻柜或造在水泉上的冷藏间都能保持食物冷冻。有些细菌能随风吹散，所以我们也该让食物远离风吹。但在一些极热带地区，食物最好放在一个好的食物贮藏纱橱里。这种贮藏柜能让空气流通。一般来说，这是一种很好的方法，虽然还是可能会有一些细菌落在食物上生存繁殖。

### 免疫法能帮助预防疾病

接受免疫法可保护我们自己及我们的家人避免感染某些疾病。有些疾病只需要一次免疫法。对另一些疾病我们则需要每隔一段时间连续接受数次免疫。小儿麻痹症一度是非常普遍的疾病。数年前有一位医学家发现了一种保护人们免染该疾病的方法。他培养了一种小儿麻痹疫苗。接受免疫的人们便可免除该疾病，这疾病一度使许多人丧生，令更多人残废跛腿。在世界大部分地区，人们可在卫生所或诊所接受免疫法。

在你们地区有哪些普遍的疾病？医生或卫生所工作人员曾推荐了哪些免疫法？它们多久应接种一次？你能做些什么来获得这些必要的免疫法以保护你的家人？

事先找出接种免疫法的时间和地点。建议姐妹们订下一个接受免疫法的时间。

展示图 24-a。让姐妹们有足够时间研究该图表。



---

## 良好的健康习惯有助于预防疾病

展示图 24-b.

我们能培养那些促进我们健康的习惯。其中包括晚上睡眠充足，摄取各种适当的食物，每天做运动等。我们也应该养成良好的排泄习惯。经常洗澡，饭后刷洗牙齿，并用牙线清洁牙缝，用过厕所后要洗手，打喷嚏时用手摀住口鼻，这些都是应该养成的好习惯。在热带的气候里，每个人都应该穿拖鞋或其他护脚的东西来预防感染疾病。

请姐妹们说出她们教导家人养成良好的健康习惯的方法。

### 疾病来临时

疾病通常会导致我们感觉上，外表上或行为上的改变。突然的或极端的变化正是身体不适的征兆。有的变化正是生病的征兆，如疼痛，发烧，发冷，食欲不振，反胃，脸色苍白，头晕，虚弱，出疹，发痒，肿胀和下痢。

当我们生病时，应该到诊所或医生那里去，找出治疗的妙方。圣职的祝福也有帮助。主希望我们先努力，而后得到祝福。我们应该先接受医生的指示来医治疾病。然后再加上健康习惯，信心，祈祷和圣职的祝福。这样，我们就能克服许多疾病了。

你今天或这星期，能做什么来预防疾病？

### 结论

我们是主在地上的工人。为了要更有效地事奉祂，我们就必须有健康。只有自己健康，并抚育健康的子孙，我们才能帮助建立锡安。

主已经为我们预备了许多预防疾病的方法。祂希望我们运用智能，并贡献所能，祂希望我们妥善地治疗疾病。祂也应许我们，只要不到该死的时候，我们就能借信心，祈祷，和圣职的力量得到痊愈。杨百翰会长教导我们：

“现在让我们希求将今生的时日延长到极限，借着服从每一条健康律法，适当均衡的劳动，研读，休息和娱乐，并准备过更好的生

---

活。也让我们把这些原则教给我们的儿女们。”（杨百翰讲演集，第16章28段，186页）。

## **挑战**

运用本课中教导的方法来教你的家人实行预防疾病的原则，以保持健康。

---

## **教师准备**

讲解本课之前：

1. 拜访当地的卫生所，获悉在你的地区内有哪些免疾法。查出接种的时间，要带些什么记录去接种等等。
2. 指派班员讲出本课中的故事和经文。

# 疾病的抵抗 和免疫

疾 病	初次给药 年龄限制	原药(抗原)和 剂量	追 加 剂 量	成 人 免 疫
白喉		2个月至6岁的小孩每隔4至6星期注射1次;共3次。第四次约在打完白喉、百日咳及破伤风混合血清(DPT)后过一年注射。	3至6岁的儿童须打一针白喉、百日咳、破伤风混合血清(DPT)的肌肉注射。其它人:成人每10年注射一次,白喉及破伤风混合血清(TD)若为了治疗而提前注射,则以后10年之间并不须注射追加剂量。	成人每隔10年注射一次白喉及破伤风混合血清(TD),若为治疗而提前注射,则以后10年之间不需要再行注射追加剂量。6岁以上,无注射百日咳疫苗的必要时。
破伤风	2个月至6岁	在学童及成年: 成年注射3次白喉及破伤风混合血清(TD),第2次于注射第一次剂量后与之。第3次于注射第2次后6个月至1年与之。		
百日咳				
小儿麻痹	2个月	沙宾口服疫苗类I,类III,类II,依此顺序服用;或每隔6至8星期口服三价疫苗;共3次。	12至15个月大时,服一次三价口服疫苗;入学时服一次。	生活有风险的成人:诸如军人,在国外旅行的人,每隔6至8星期应服用一次三价口服疫苗;共2次。
德国麻疹 (风疹)	所有介于1岁至12岁的儿童,亦适用于未免疫12~21岁未免疫的女孩,和成年妇女。	注射活性腮腺炎病毒疫苗——共一次。	可能不需要	遇下列情形,非但不适用,而且危险: 怀孕 变更免疫状况 高烧 过敏性:对疫苗过敏者。
腮腺炎	12个月以上	注射活性腮腺炎病毒疫苗——共一次。	可能不需要	未得腮腺炎的12~22岁男女,及成年男人。
天花		自1971年9月起,未感染之地区已不做例行之疫苗注射。		来往于仍有天花地区的保健人员,旅行家应接受例行疫苗注射。
麻疹	12个月以上 (居于感染区6个月以上者)	注射一次活性稀释麻疹疫苗,或者是活性稀释疫苗加上麻疹免疫球蛋白(MIG),各注射一剂。	9至10月大注射过疫苗的儿童(尤指接受过连同MIG之疫苗注射者):再度注射活性麻疹疫苗。(10至12个月大以上接受过疫苗注射的儿童并不需要接受例行疫苗注射。	成人实不需要接受疫苗注射。 下列情形不宜接受此种疫苗: 有高烧病症者 开放性结核症 对疫苗有极度过敏症者,处于变更免疫状况和怀孕情形者尤不宜使用,而且危险。
伤寒	按需要而行注射;美国并无此例行免疫的治疗需要。	2次注射,每隔四星期或更长,注射一次,或按厂商的建议。	每隔四年做一次注射;共两次追加剂量。	按需要行注射;注射两次,以后每隔四年作一次追加剂量的注射;这种情况只适于生活有风险或在国外旅行者。
流行感冒	慢性虚弱病患,要做一年一次的疫苗注射。	基本剂量:最好每隔6至8星期,做一次皮下注射;共两次。11月中旬以前完成注射。	11月中旬以前作一次二价疫苗的皮下注射。	注意事项:对吞食蛋白或注射蛋白有明显敏感症者,或有感冒迹象者,不应注射此种疫苗;此种症状消退后,或可给药。

(见美国医药协会免疫图表。)



---

本课的目的是要帮助我们开始培植家庭园艺，或改善我们现有的园圃。

---

## 我们的先知已要求我们要栽培一个园圃

甘宾塞会长已要求世界各地的后期圣徒生产他们自己的粮食。几年来，他一直要求每个家庭有自己的园子。他说：“我们鼓励你尽可能在你自己的产地上种植所有的食物，浆果丛，葡萄架和果树，只要气候适宜生长，便种植它。要种植蔬菜并享用自己园里种出的蔬菜，甚至那些住在大厦的人也可以用花盆和种植器具，种一点食物。研究出生产食物最好的方法。把园子打理整齐、吸引人又多产。如果家里有孩子，可以委派他们责任，参与工作。”（“家庭贮备”，1976年8月，圣徒之声，第124页）。

当甘宾塞会长要我们每个人开辟园圃时，他提醒了我们主的话语：（你们为什么称呼我主啊，主啊，却不遵我的话行呢？）（路加福音6:46）。

如果我们真的相信救主的话，那么当祂的先知给我们劝告时我们会怎么做？

我们先知的这些忠告是有很好的理由的。园艺有很多好处。它能扩展我们对大自然的喜好，能使家人在一起工作。如果我们有一个收成良好的园子，我们在食物上就不需要完全依赖外人。我们可以选择我们喜欢，又有营养的农作物。自己种自己吃也能给我们一种自给自足的满足感。我们还能和邻人交换产物，省下钱来帮助有困难的人。

请姐妹们说明她们从家庭菜圃得到的好处。

## 从一个计划开始

在我们实际开辟菜圃之前，必须先作几项决定。

展示图 25-a.

### 种植的地点

首先，我们必须决定在哪里开辟菜园。菜园值得我们在最好的地段开辟，因为它会成为一块有价值的地。要选个每天至少有六小

---

时阳光的地方。再检查土壤。有的泥土沙太多，不能保持水份，也有的地方，土太粘，以致于水都聚在土壤上，形成水坑，久久不能散开。遇到这种情况，我必须加添混合土来改善土质。如果在雨水不足的地方，水的来源也必须充足。菜圃应该尽可能靠近住屋。不要太远而使每星期去工作几次成为难题。选的地点斜度不能太大，否则水会把土壤和种子冲失。如果你不得不在斜坡上种植菜圃，你的田畦必须是横着开凿，而不是由上到下的方向。住在公寓里的人可以种在花盆花缸里。

展示图 25-b.

那些想要开辟大一点的菜园的人，可以用院子，花园，或租借土地来开垦。在德国有两个家庭就找到一个开辟菜园的方法：

我们是住在法兰克福传道部的两个家庭。我们要告诉你们我们菜园的事：

“在象法兰克福这样的大都市里，要想找一块土地实在是不容易的，我们的菜园很小，当我们租下那块地的时候，它看起来像是块荒地，四周围是破烂的栅栏、还有一间小破屋，杂草丛生。但是这些都没有使我们气馁。

“我们先搭了一道新的栅栏，再把屋子修好，然后把整块地翻了一遍。我们在春天种了蔬菜，邻居告诉我们不会长的。附近有一条小溪，我们骑着单车去〔带着铁罐〕，就这样取水灌溉。我们向神祈祷，求他祝福我们这块园地。神确实回答了我们的祷告。各种蔬菜都长出来了。看着这些草木成长，真是奇妙”（甘宾塞，“一份报告和一项挑战”1977年2月份圣徒之声，第3页）。

### 种植的品种

第二件要决定的就是该种些什么。有的菜园空间很大，有的却很小。如果空地有限，要选那种向上长的东西来种，例如浆果，会攀延的豆类和西红柿。还要选果实多的，如西红柿，番瓜，而不要选那种一棵一个的农作物，象萝卜。

务必要选择能供给你家人所需的营养的食物。但是避免种植他们不喜欢或是不吃的东西。豆类，如扁豆、黄豆、碗豆和坚果，会

帮助修补身体的组织。水果和多叶的蔬菜能帮助我们预防疾病。根菜类能提供热量。如果你有够大的土地来栽种的话种谷类也能提供热量。要选择在你的气候和土壤下能生长良好的农作物。

展示图表，显示在你们这地区中生长的那些水果、蔬菜、豆类，根菜类和谷类。哪些农作物在有限的空地中能生产最多食物？

每年在计划时，宜画一张你菜园的地图。在同一地点，不能连续两年种植同样的东西。农作物若没有替换，品质会越来越差。

展示图 25-c.

### 种植的时间

另一项要决定的就是种植的时间。每种农产品都在最有利的情况下，才会有最好的收获。有的农作物在干季长得好，有的却喜欢水份。有的农作物在寒冷的天气收成才好，象甜菜，甘蓝菜、胡萝卜、莴苣、洋葱、碗豆和菠菜。有的却在温暖的天气收成好：蚕豆、玉米、瓜类、番瓜和西红柿。

展示标明你们地区各农作物的栽种季节的图表。

### 预备园地

在栽种季节前四到六个星期，清除园地上的杂草，残株，石头，垃圾和树枝。用铲子或锄头把土翻松，好让水容易渗透，种的时候土壤应该是散散的，而不是一块一块的。

现在，多半的土质都可以改良。堆肥，如腐蚀的植物和动物粪便，都能改良沙土和粘土的土质。也能改良农产品，因为这些东西都能补充养分。但是堆肥不能在制成的当天就加在土壤上。要先花四到六个月，堆肥才能用。因此，有的人每年都做一个堆肥场，留着供第二年的菜圃用。

做堆肥时，你可以先做堆肥场，挖一个坑，用木头，铁丝把地的三边围住。铺一层十五公分厚的有机肥。可以用树叶，碎玉米秆，稻草，果皮菜屑成剩残的食物（不要用骨头或肥肉，这种东西不容易腐坏）。要小心别让铁罐，金属物品，或其他不能腐化的东西放进堆肥中。再加上鸡，猪牛，马，羊等家畜的粪便，但是绝不要加人或其他肉食动物的排泄物，因为其中可能带菌。

---

展示图 25-d.

在有机肥上加一层 5 公分厚的土壤。要随时注意使堆肥呈洼形以储得住水。等你搜集更多肥料后，可以再在堆肥上加十五公分的肥料，然后用土盖起来。你可以继续收集肥料，继续加。并且每一层都要保持“潮”，但不是“湿”。每星期左右要用草叉翻一翻，使空气进入其中。堆肥在中间部分保持摄氏 71 度的温度下“酝酿”腐化得最快。如果你的堆肥中间不够热，要加些棉籽粉或干的动物血进去使氮增多。等到堆肥没有味道的时候，就可以用了。

请姐妹们说明她们自己制造堆肥的方法。

## 种植

在生长期短的地方，你可以先在室内小盆里开始种植。在室外开辟的话，种子要播得直，这样你才分辨得出蔬菜和杂草。种子之间要留空间。先学会每种农作物的栽种季节，然后在那段时间种植。每同一种农作物，譬如玉米，每星期种一排，连续几个星期，这样你的收获期也能长一点。

播种后要保持泥土潮湿。泥土乾涸了，种子是没有办法发芽的。

## 照料园圃

如果不好好照料菜圃，事先有所计划，准备和耕种的工作都不会有什么收获的。我们必须做到下列的事情：

### 浇水

在雨量不够的地方，每星期要好好浇一次水。浇水后泥土要湿透到 17.5 公分的深度才够。而且要在太阳不烈的时候浇水，土壤才不会烤焦。

### 栽培

杂草会吸收植物的水份和养份。可用手拔掉或用锄头挖掉。根篱可以防止杂草生长，但你必须大约每星期两次把根篱拿到一边去，用锄头松松土。然后再把根篱放回去。



---

## 根篱

等到植物长到几公分高的时候，要把所有杂草除掉。把木屑，报纸屑，青草，树叶或乾草堆在植物四周和行间，约 5 到 7.5 公分的高度。这种根篱能防止土壤干燥，或是温度太高。有的人用了根篱后，发现要拔的杂草也少了。

## 控制虫害

昆虫能摧残植物，破坏收成。农作物成熟后必须在腐烂以前把它采下来。否则，虫子就会吃它了。不再结果的农作物也要砍掉。除虫的方法可以用手捉，用水冲或喷杀虫剂。用农药杀虫的产物，一定要洗乾淨才能吃。

## 收成

在临烹饪，食用或装罐之前，才去摘果子或蔬菜，那味道和营养都是最好的。但也有些农作物，例如黄瓜却要常常摘，才长得好。不要等果实太熟，雕谢或枯萎。叶类蔬菜要在幼嫩的时候摘。

展示图 25-e.

如果我们计划，准备和耕耘一个菜园之后就放着不管，其结果会如何：

## 结论

我们照着主的先知的要求去做，就可表明我们爱祂和信赖祂。只要我们愿意计划准备我们的园圃，然后照料它，让它井然有序，并茂盛地生长，我们就能得到祝福。甘宾塞会长劝诫我们：

“使你的庭园及花园保持光洁。无论你的环境怎样，让你的家散发出有秩序，优美，及快乐的光采，妥善的计划，然后有秩序有系统地实践你的计划。”（“家庭贮备”，1976 年 8 月份，第 124 页）。

## 挑战

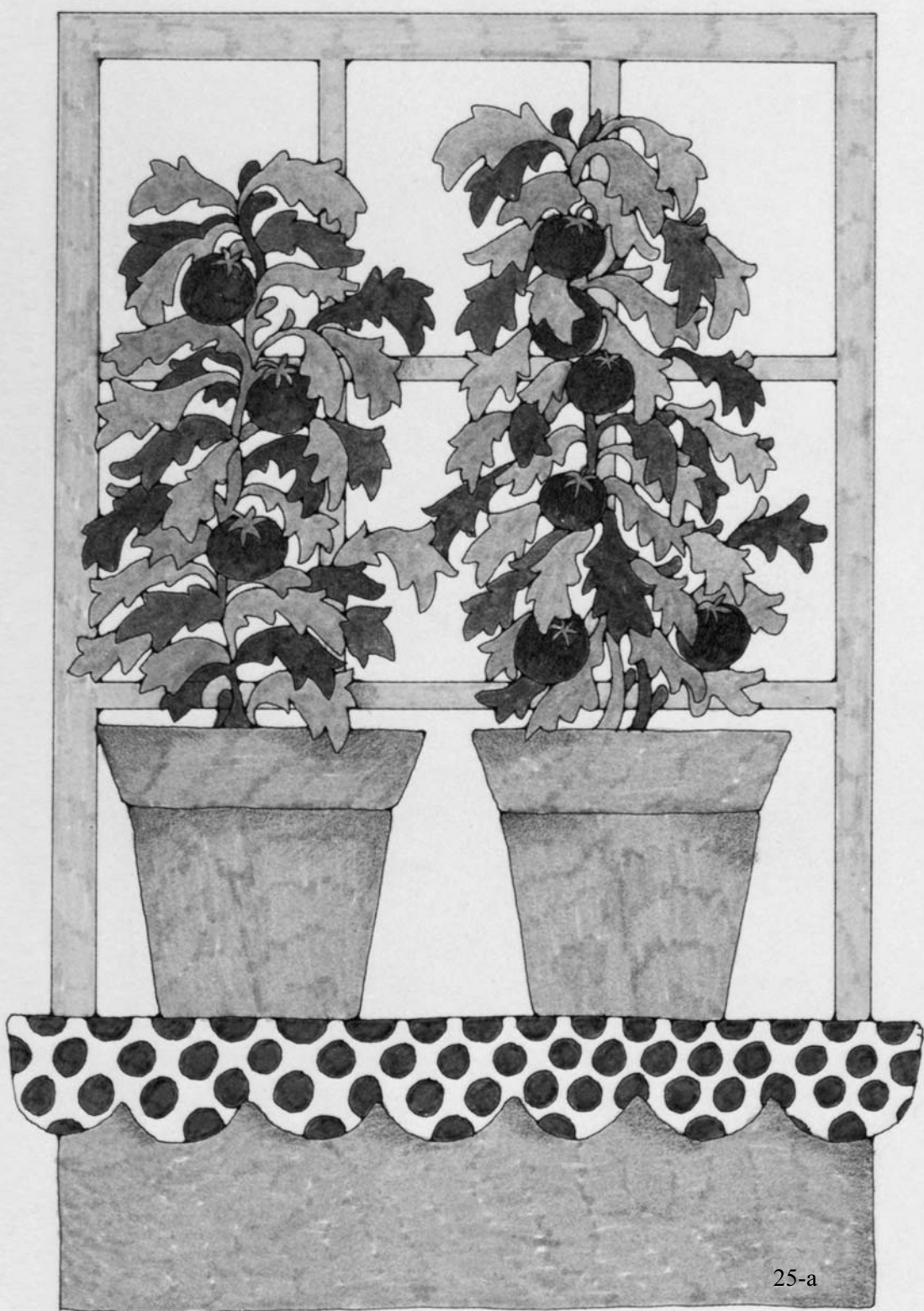
计划如何着手或改善你的园圃。并记住全家人一起工作能开辟一个成功的园地。读教约 59:16-19。

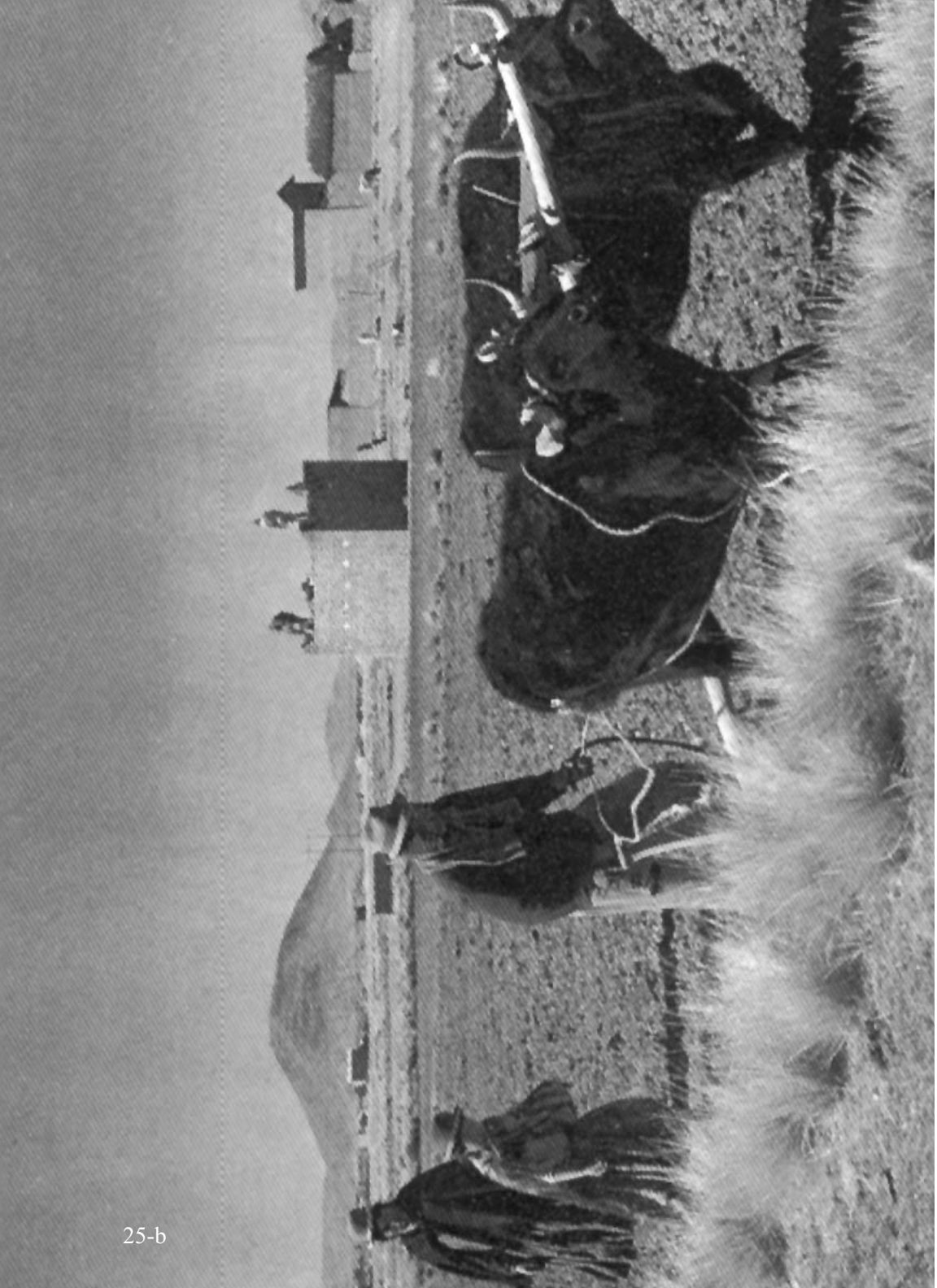
---

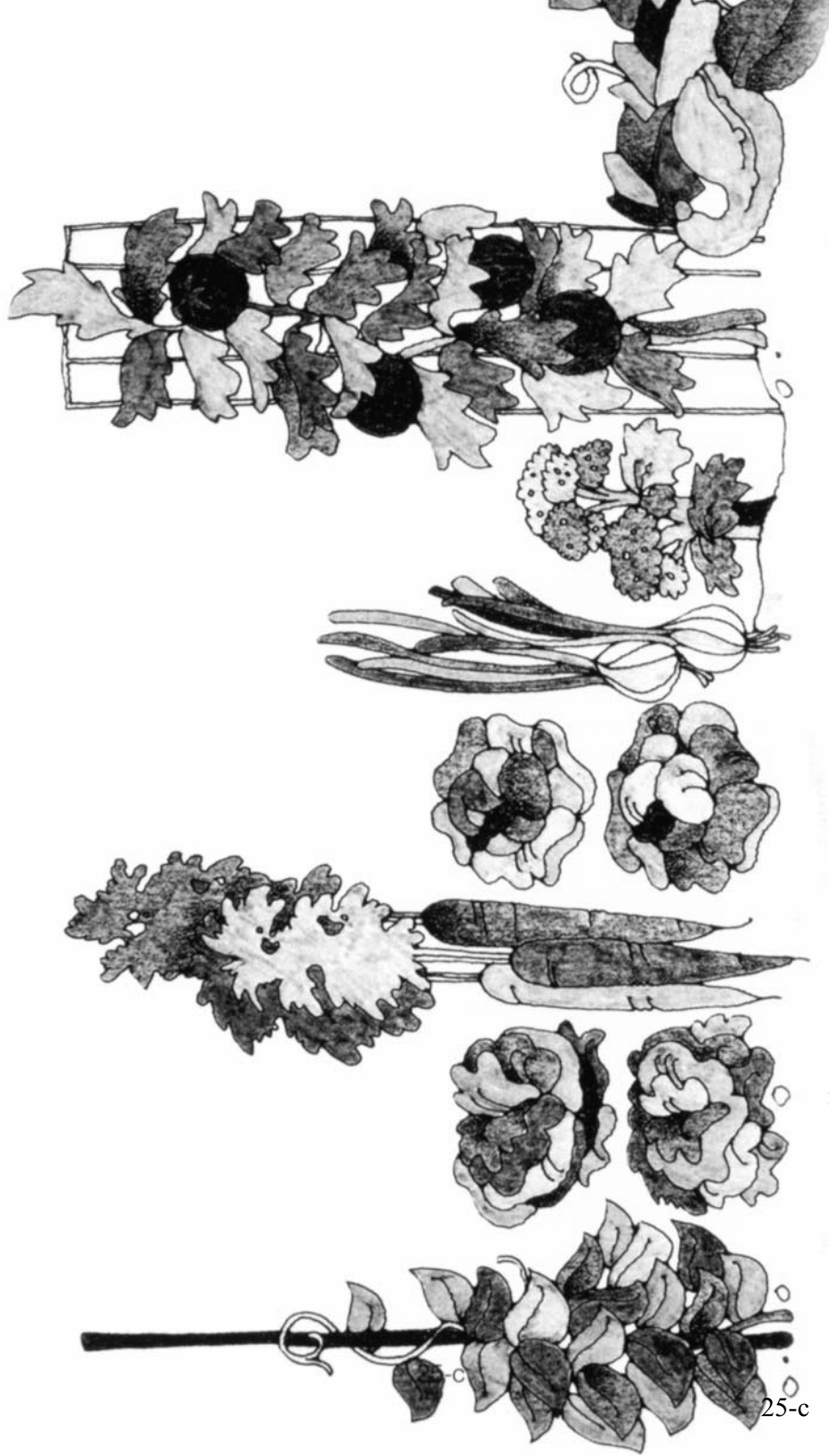
## 教师准备

讲解本课之前：

1. 从图书馆，当地农业顾问或有经验的园艺家那儿学会下列各点：
  - a. 哪些农作物在家庭园圃中收成最好。
  - b. 每种农作物栽植的时间。
  - c. 在家庭园艺中，怎么制好堆肥。
  - d. 在家庭园圃中如何浇水、灌溉、除草，控制虫害，加根篱和培植。
2. 准备本课要用的各图表。







南瓜

蕃茄

花椰菜

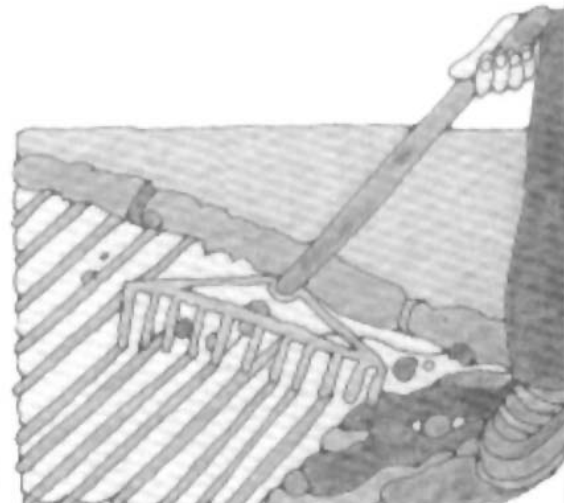
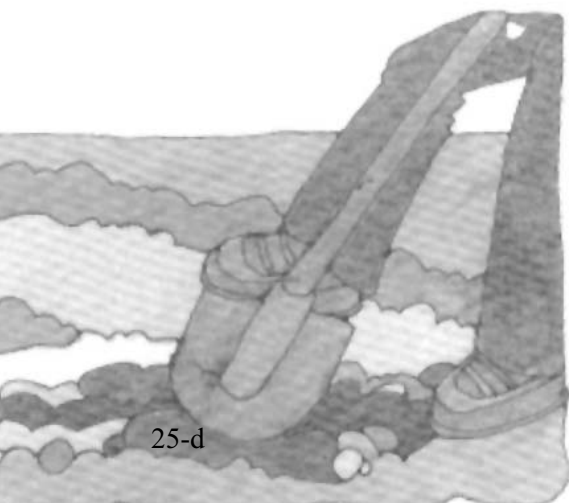
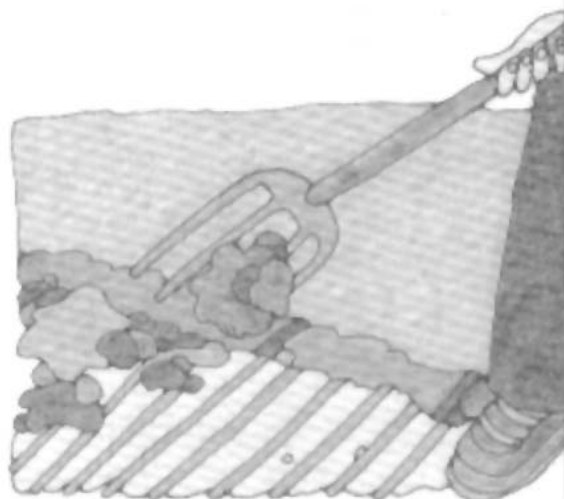
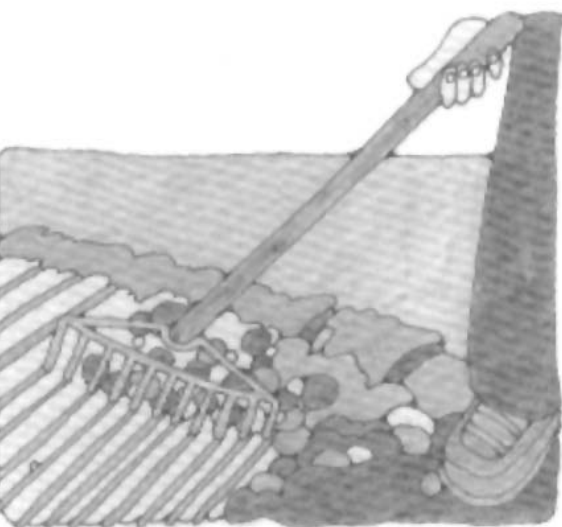
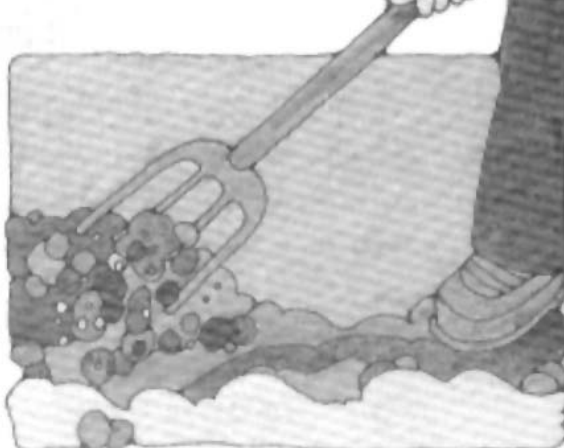
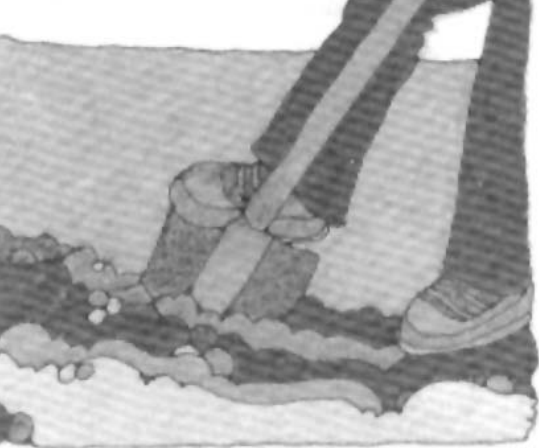
洋葱

包心菜

红萝卜

花椰菜

豆





---

本课的目的是要帮助我们学会如何生产家庭用品以自给自足。

---

## 自立

甘宾塞会长曾说“我们鼓励所有后期圣徒的家庭要独立，一切靠自己”（“家庭贮备”1976年8月份圣徒之声。）这句话是有充分理由的。罗慕义墨林会长解释说：“我们生活在末世时代……也就是主耶稣基督再度降临前最后的一个纪元……我们受到吩咐要准备好……在所有其他高级世界以下的生物之上保持着独立。”（大会报告，1975年4月，165页）（见教约78:13-14）。

展示图 26-a.

甘宾塞会长已警告我们要靠自己，因为古代的预言就要应验。他说：“现在我想时候就要到了，世界上将有更多的灾难，更多台风，更多洪水……更多地震……我想我们越接近末日，这种情形还会增加，所以我们必须及早预防。”（大会报告，1974年4月184页）。

甘宾塞会长又说：

“假如邪恶时期来临时，许多人会希望他们曾经装备了水果罐或曾在后院种菜，栽植了几棵果树与草莓树丛，供给自家人日常生活所需。

主的计划是要我们独立生活，可是我们见到有些农夫甚至向牛乳厂购买牛乳，有家园的人也向超级市场购买蔬菜，万一货车不能如期运到蔬菜而陈列货架上，相信许多家庭必挨饿。”（“不可嘲笑主”1975年2月圣徒之声第32页）。

要姐妹们想想商店都关了门，而她们必须事事靠自己的情形。问她们在这种情况下她们要在家里生产些什么？

## 我们怎么供应自己的需要

斐斯敦方洪长老任职于总会主教团时，教导我们一些自给所需要发展的技能：“现在谈到家庭生产；在你们当地法律及条件许可的情况下饲养牲口。种果树、葡萄园，浆果丛及蔬菜，你可以为



你的家庭供应食物，其中大部分可以在新鲜的时候吃，其余的可以贮藏起来。可能的话，制造你自己的家常用具和衣服，同时修饰美化你的家园及产业。”（“贮粮”，1976年8月份圣徒之声，第116页）。

为了要遵循斐斯顿主教的指示，我们必须学会用下列方法供养自己。

展示下列各点的海报：

1. 畜牧。
2. 种植果树，小树丛和蔓藤。
3. 开垦菜园。
4. 贮粮。
5. 缝补。
6. 制造必需品。
7. 修护我们的产物。

### 畜牧

如果我们有足够土地又能在合法的情况下饲养家畜的话，我们就应该养一些动物。决定养什么动物之前，应该知道它们的食物，住处和照料的方法，以保动物健康。我们必须先做照料的准备，比较容易饲养的动物有鸡，兔子，鸭和乳羊。

讨论在当地最常见的家畜种类

讨论每一种家畜家禽的特别照料法。

展示图 26-b.

### 种植果树、藤蔓植物和灌木

果树、藤蔓和灌木每年或每两年会出产果子。它们不象蔬菜一样需要每年栽种，然而，它们也许在种植之后好几年不会结果。我们应该尽快种植才能够在我们最需要的时候获得果子。

每一种果树、藤蔓植物和灌木都需要适量的水。我们必须防治虫害和疾病。一些果树和灌木长得比其他的高大，我们栽种之前，应该要知道它们需要多大的空间来完全生长。

讨论该地区哪一种果树、藤蔓植物及灌木的生产情况良好。

讨论照顾每一种树木的需要。

展示图片 26-c，这个家庭一起在他们的菜园工作。

---

## 种植菜园

甘宾塞会长要求每个家庭都有一个菜园。菜园能供给我们新鲜的食物，多馀的食物可以贮存起来。本课程的第二十五课就是与家庭园艺有关。

展示图 26-d.

## 贮粮

多年以来，我们的先知一直要求我们在法律许可之下贮藏自己的食物。我们必需贮存食物以备没有食物可买的时候使用。1974年秋天，一次台风袭击洪都拉斯，教会的教友们都因为贮藏了自己的食物而感谢。因为在台风来的前几个月前，传道部会长刚警告他们灾祸已迫在眉睫。他鼓励他们开始贮粮的计划。因此圣徒们贮存的豆类、面粉，米和其他主粮使他们得以免受饥饿。”（见 Bruce Chapman, "Hurricane n Honduras", 1975年1月新纪元 30-31页）。

贮藏自己的粮食时，我们可以来用——

1. 地藏法，这种方法适于根菜类和某些叶菜和青菜。须在雨水不大多，排水良好的地方贮存。
2. 干制法。在温暖有阳光的气候的地方，可以把水果蔬菜在阳光下晒乾，但是在下雨的时候一定要遮盖或收进屋内。在晒的时候不要让苍蝇和其他虫子沾染。
3. 装瓶法。这种方法很简单，但如果处理不妥善，可能造成伤害。在妥善处理的情况下，瓶制是贮存食物和保存其香味的极佳方法。用瓶制法时至少需要一个有盖的大壶，内有一个铁网，可以把封死的瓶子放在上面加热。（这些设备可以由几家合买合用）这种方法还要求能预防瓶子打破。
4. 腌制法。这是一种便宜的贮藏水果，蔬菜和肉类的方法。所需的设备很少，甚至没有。

讨论在你地区中其他贮藏粮食的方法。

讨论姐妹们想学的新方法。

展示图 26-e.

## 缝补

我们应该学会缝补自己的衣服。我们也应该学习旧衣改新衣的手艺以备万一。贮存做衣服的布料备用也是个好的意见。我们还可以学做一些衣服以外的东西，例如被褥，窗罩，地板垫，毛巾，桌巾，家具套等。我们也可以学习其他的手艺，例如编织、刺绣、钩针编织以及其他的针线活儿。这些手艺都能美化我们的服装和家庭。

我们能为家里缝制编织些什么东西？

## 制造必需品

当我们面临自然灾害的时候，我们就必须准备煮饭做菜，清洗自己衣物和环境。所以贮存燃料，肥皂，学习在紧急情况如何制造也是很重要的。

遇到紧急情况时，我们也同时面临重建家园，仓房、畜栏的需要。所以每位家人都学会做木工，以及使用其他材料和工具也是很重要的。这样到时候他们就能修理或建造家业了。

我们知道在本地区有哪些技工吗？

我们怎么鼓励家人学习这些技能？

## 修护我们的产物

我们都希望省时省钱又不依赖别人。因此，我们应该学习自己修护自己的产物。

为什么随时把我们的东西修好是重要的？

## 学习新技能

本教会已经建议举办各种技艺班学习自立的技能。有的人可以把已经学会的技能教导其他的姐妹。如果有些技艺是我们不会的，便可以请人来教我们。我们也可以从书报杂志，家政班，社会工作者或者学校计划那里学习这些技能。

找出哪些姐妹拥有可以教别人的技能。有没有人能教导我们想学的技艺？有哪些课程可以鼓励子女们进修，以便学习有用的技艺？

甚至在旧的时代，主就已鼓励他的子民独立自给。箴言中谈到一位好主妇利用她的手艺供给家庭需要的例子：

---

“她寻找羊绒和麻，甘心用手作工。

“……用手所得之利，栽种葡萄园。

“她手拿燃线竿，手把纺线车。

“她张口赈济困苦人，伸手帮补穷乏人。

“她不因下雪为家里的人担心，因为全家都穿着……”

“她观察家务，并不吃闲饭。”（箴言 31:13, 16, 19-21, 27）。

主已经计划好使困难和测试成为我们在世经验的一部分。但是他对我们还是慈悲的。他已经提供我们解决这些问题的方法了。如果我们要遵守他借着先知赐给我们的劝诫，就必须学习供给自己。然后，我们就不用再怕困境来临，因为我们已经准备好。主说过：“如果你们已预备好，你们就不惧怕。”（教约 38:30）。

## 挑战

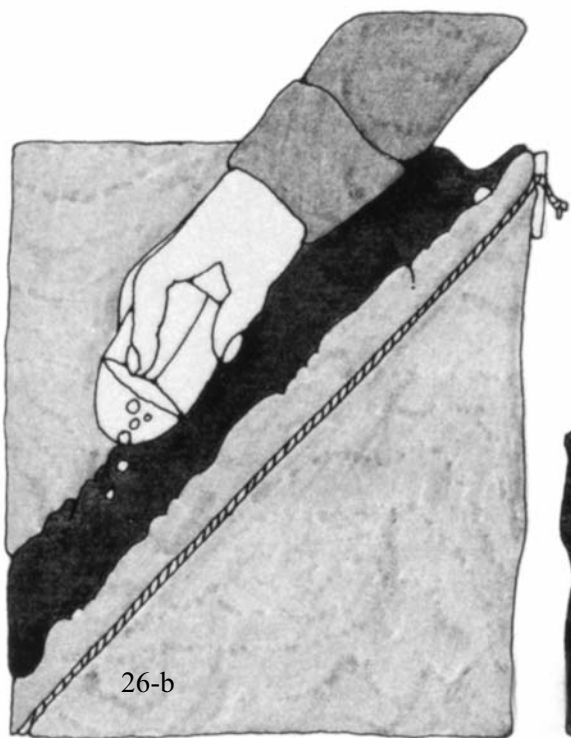
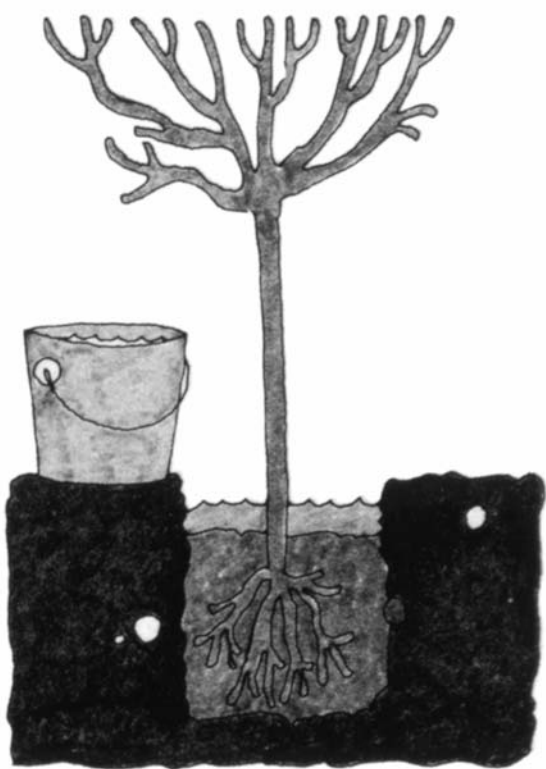
决定你和你的家人有必要学习哪些技艺。从本周起学习并且实行至少一种技艺。

---

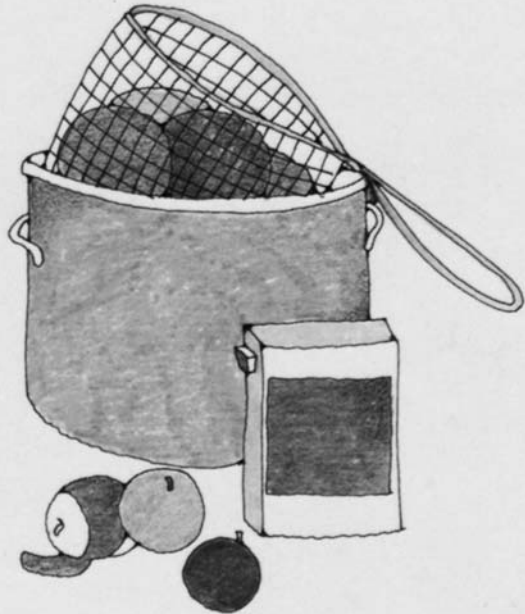
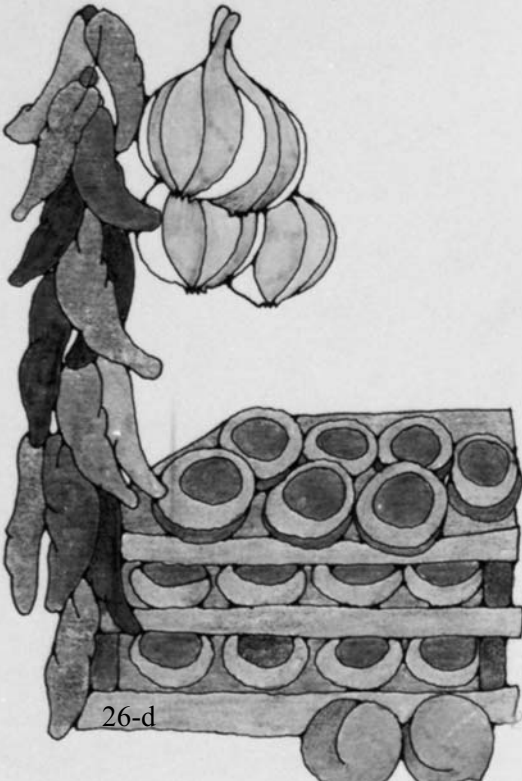
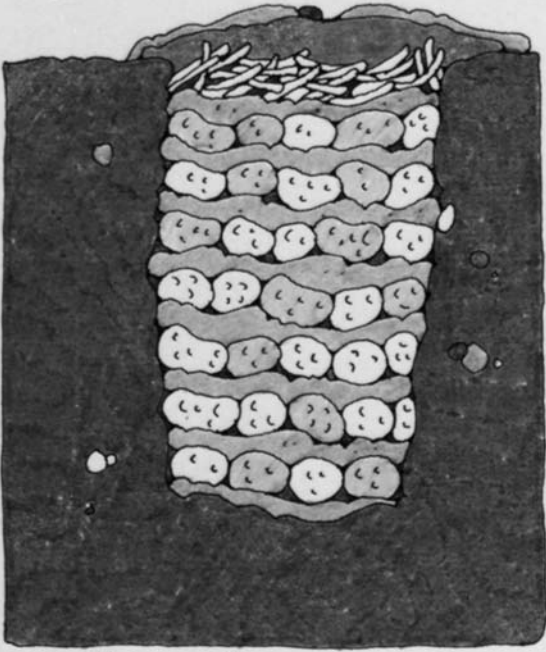
## 教师准备

1. 查明姐妹们可从何处学习家庭生产的技能，如社区教室或教会特别班级等地方，有善于那种技艺的人来教导他们。
2. 向民政推广工作人员或有经验的人士。
  - a. 查明在这个地区饲养哪几种家禽家畜。了解哪一种最容易。
  - b. 查明本地区哪些果树，蔓藤或树丛长得好。了解它们需要如何的照料。
  - c. 查明有没有缝纫班。没有的话，可以找会缝纫的人教导班员。
  - d. 查一查有没有补习班供家人学习建造房子，以及其他必需品的制做法，没有的话，设法找到有这种技巧的人来教。
3. 准备课程中提到的海报。

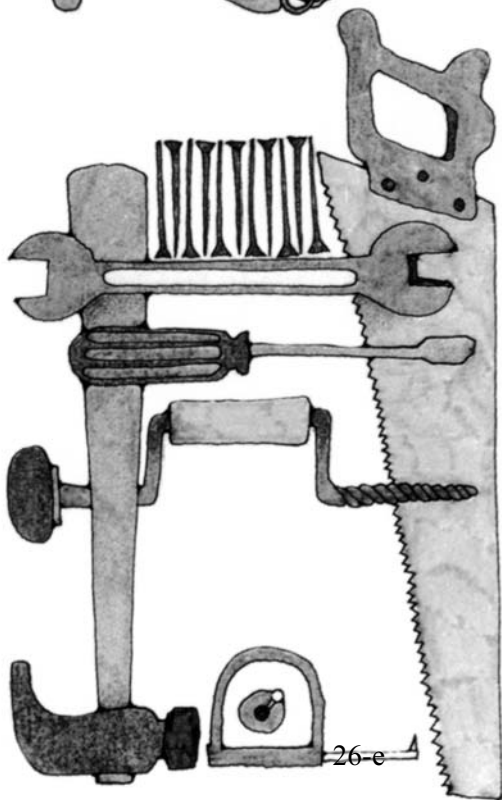
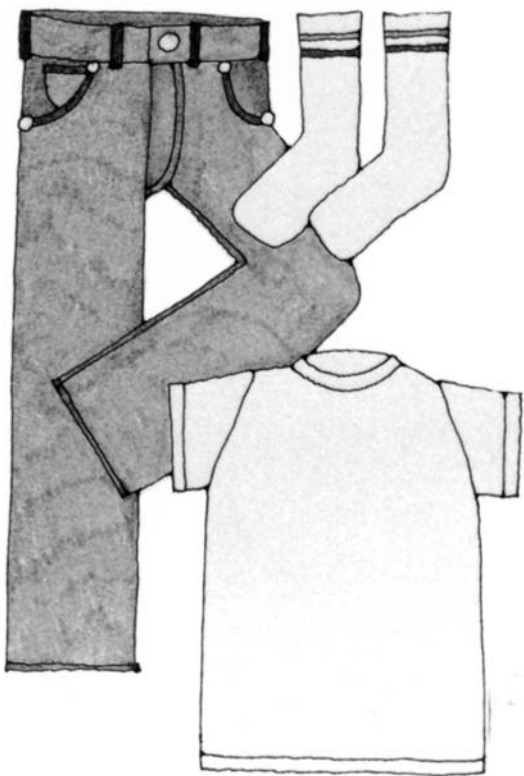
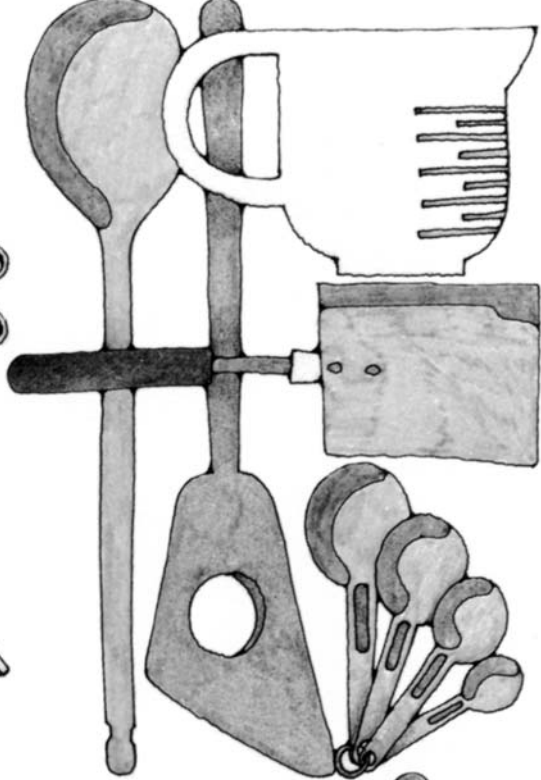












---

本课的目的是要帮助我们挖掘，发展并利用个人由天父所赐的才干和能力。

---

## 人人都有才干和能力

甘宾塞会长曾说：“神已赋予我们才干与时间赋予潜能，以及赋予机会，以运用和发展它们于对祂的服务上。所以，祂对于我们这些享有特权的儿女们，就期望得更多了。”（宽恕的奇迹，第7章，87页）。

如果有人问我们有什么才能时，我们会怎么回答？有的人会认为自己没有什么才能。虽然我们也许在艺术领域，如歌唱，舞蹈，或写作等方面并不富创意，但是我们还是有些未被视为才能的能力。我们也许在组织，交友，带来和平，教导他人或看顾孩子方面特别有办法。

有个故事，讲到一个十二、三岁的女孩艾莉的事。艾莉并不快乐，因为她没有姐姐们那样的才能。她从没有得到她们所受的注意和称赞。她泪汪汪地去找苏阿姨，抽噎地说：“没有人喜欢我，我什么事都不会做。”

苏阿姨让艾莉平静下来，又想了一会儿，然后说：“艾莉，我能了解你的感觉。要和两个那么能干，又受人欢迎的姐姐生活在一起是很难。会使你感到自卑。”苏阿姨接着说：“艾莉，我们的天父在创造我们每个人的时候都非常小心。你不要想使自己像别人。要为你自己的才能和天赋感恩，并尽力去培养它们。”

苏阿姨接着解释因为艾莉对应付孩子特别有一套，所以她是一个理想的保姆。她又说：“我听你母亲说……你一向能很乐意把事情做得很好，又很费心的把家弄得更舒适。

“艾莉，你知道吗？每次有人生病。你总是知道怎么做以带给他安慰。〔当我生病的时候，〕就是你肯抽空替我跑腿，把我床边的花换新，带给我欢笑。你的脑筋也很好，艾莉……你很爱上学，在学校里表现也不错……你有很多才能和秉赋，这些恩赐便你天生就与众不同了。”苏阿姨又问艾莉知不知道有句话说“从没

---

有，也从来不会有两颗相同的钻石，”她解释说“这就是为什么钻石是全世界最有价值的东西的原因之一。没有哪两颗钻石是相同的，但它们都是宝石。艾莉，别忘了你也是一颗宝石。”（参见 Daryl V. Hoole and Donette V. Ockey, *With Sugar 'n' Spice*, pp.19-21）。

我们的才干和能力都是天父的恩赐，每个人都赋有一些恩赐。

### 发掘并发展我们的才能

我们要发掘并发展我们的才干，这是很重要的。使徒保罗说“不要轻忽所得的恩赐”（提摩太前书 4:14）。但是要找出并改进我们的才干却需要一番努力。

我们如何发掘我们的才能？

我们在搜寻和试验发掘个人才能的时候，应该祈求天父的指引。我们可以祈求特别的祝福来帮助我们体会出我们的才能。如果我们被按手选派担任教会事工，或许在那时会提到我们的一些才干，在被卸免职务时也可能提到。我们也可以反省自己“我有那些特质能帮我讲解课程，作演讲，担任委员会的工作，或协助筹划舞会？”我们应该观察那些我们敬仰的人物的生平。然后看看自己是否具有他们那些好品格，甚至一点点也好。父母，亲友，师长也常能帮助我们认识并发展我们的才能。

在有支联会的地方，配称的教友们都能得到支联会祝福教长的祝福。在祝福教长的祝福中常会启示一些特别的恩赐和才能。我们可以利用祝福词做为我们寻求并发展才干的指引。甘宾塞会长曾说：“我们渴望，能使每个人，包括年轻人，有机会接受祝福教长的祝福”（“正义的基础”，1978年2月份圣徒之声第2页）。

阿拉斯加州荷马镇的施姐妹叙述她发现她的才能的经过。她请求她丈夫给她一个特别的祝福。在祝福中，他得到启发告诉她，如果她再不及早发展她的才能，她的才能就要被取走，转赐给别人了。

她说：“我吓呆了，又惊又怕。

---

“这让我想到……我好像并没有什么显着的才能。我连有什么才能都看不出，又怎么能发展它呢？在我的里面一定藏了些未知的恩赐有待发掘……”

“我自己是一个归信者，我看到教会里许多能干的人，他们一生都在教会里，长年累月地发展他们歌唱，写作或讲话的才能。我对这些事一样也不行。”

“突然我灵机一动，至少我可以做我喜欢和感兴趣的事，然后在微小的事上发掘，利用我的才能。”

“借着沉思祈祷，我发现我的兴趣是：

“人群：我决定要实践使别人快乐这项心愿，这是我常想到，但做的却很少的事。我先为一个没有母亲的小男孩烤了一个馅饼作为开始。”

“音乐：我不会认谱，也不懂乐器，但我还是深爱着音乐。我和一位有音乐才能的姐妹连络，我说：‘我想跟你来一段二重唱。’”

“戏剧：我自告奋勇的负责一次‘戏剧之夜’为支会里的青年们筹募到圣殿的旅费和经费。”

“写作：每当我因某人所说所做的事而深受感动时，就会有一种强烈的感觉。我决定要在受感动的时候，把我的感觉写下来，寄给那个感动我的……”

“我大概是永远‘成不了名’的了，但我能把才能和我的家人，我支会中的教友，和我的左邻右舍，所有我亲爱的人分享。也许微不足道，但它仍是值得发展的，珍贵的，天赐的，我自己的才能。”（“I Dug Up My Talents”，旌旗杂志，1976年3月，31页）。

我们的才能在最初也许很小。但是勤奋的耕耘能使它成长。而且改进一种才能常常能帮助我们发展另一种才能。特别的训练和正式的教育能帮助我们建立技能。克服特殊的困难或障碍也有助我们发展新的才干。身为耶稣基督后期圣徒教会的教友，每当我们接受召唤为人服务，我们都有很多发现和发展新才能的机会。我们很多人蒙受召唤，并不是要我们做能做的事，而是要我们做以后可能做到的事。

---

黎法令长老曾说：“人们在被要求接受教会事工的时候常会说：‘哦，我做不到的。我不像某某人那么有经验或有学问。’但是本着信心、研究、努力和祈祷，主就会使我们做到那些看来不可能的事。”（*Official Report of the Sao Paulo Area Conference*, 1975年3月，23页）。

墨西哥，委加古兹传道部会长的妻子，狄帕拉第姐妹作见证说：“当一位姐妹在教会中活跃的时候，她能发展出她从不知道的惊人才能。借着研读福音，并把正确的原则运用在日常生活中，她就能改变成更优秀的女性，更能在家庭中达成她的管家职务，也更能帮助她的家人和社会。”（摘自 Carol Jarsen "The Gospel Counterulture", 旌旗杂志, 1977年3月, 23页）。

“杨百翰〔会长〕曾说‘每一种精湛的才华，每一样数学，音乐及一切科学艺术的有用造诣，皆属于圣徒们的。’”（杨百翰讲演集，第22章，252页，由甘宾塞于1978年4月份圣徒之声第2页“艺术作品中的福音视野”中引用）。

甘宾塞会长希望有一天那些伟大的艺术家和大师都能成为教友。他向我们挑战，要改进我们的才干和技能。他警告我们不要只因“好”就满足，更要努力达到完美。他也提醒我们，能在圣灵的帮助下发展才能的人，就会得到卓越的成果，（见“艺术作品中的福音视野”1978年4月份圣徒之声，第2页）。

展示图 27-a 及 27-b.

## 才能不用则废

在我们发掘并发展了才能之后，主还期望我们加以运用。不然，我们会失去它。我们可以把我们的才能比作耶和華在荒野中赐给以色列子民的吗哪。每天都有满地的吗哪。人们可以尽量取用，那些没有吃掉的就坏了。我们的能力也是如此：不运用就会失去。

主还说：“但是对于一些人我不太喜悦，因为他们由于惧怕世人不张开他们的口，反把我所赐给他们的才能隐藏起来。这样的人有祸了，因为我对他们的愤怒已被燃起。

---

“假如他们对我更加忠信，则他们拥有的才能必被取走。”（教约 60:2-3）。

伊立察长老（Richard L. Evans）曾说到一位母亲，非常关心“她女儿利用她的才能和机会所做的和所不做的事……有一天这位母亲……说：“我已给了你生命，现在是你运用生命有所作为的时候了。”伊长老接着说：“我们可以相信我们的天父也在说同样的话：‘我已给了你生命，现在是你运用生命有所作为的时候了，要充份发挥生命的效用，我已赋予你时间，智能，这个世界以及其上的所有东西，快去用它吧！’”（"We Are Going to Be What We Live Like"进步时代，1970年12月，88页）。

我们有多少才能比不上我们如何运用它来得重要。主说过：“因为多给谁，就向谁多要。”（教约 82:3），不论我们的才能是大是小，我们都应该运用它。

### 正义地运用才能会带来快乐

主说：“你们要殷切寻求这最好的恩赐，并且常常记住为何赐给那些恩赐；我实在对你们说，那些恩赐是为了……人们，都能获益。”（教约 46:8-9）。

才干和能力能帮助他人，也对我们自己有益。我们应该感恩地运用我们独有的才能使别人快乐，进步。我们应该运用才能教导儿童和青年，引导他们做更大的贡献。我们能在家里运用我们的才能，也使得我们的家蒙福。我们学会缝纫、烹调和理家的技能，就能美化我们的生活，减轻别人的负荷。我们发展了仁慈可爱的性情，就能带给家庭和平安详。我们也能施展才能造福左右的邻人。我们帮助有困难的人，就能带给四周的朋友喜乐。

不幸的是，有些人发现了一样才能，也充分地发展了，但却用在对人无益的事上。事实上，有的人把他们的才能用来做不义的事。有的人有着一付好歌喉，却用来唱不道德的歌曲。有的人能写出感人的诗篇，却误用才华，书写些黄色的文学作品。有些能言善道的演说家或教师却导致别人犯罪。“有才无德，应是可怕而非可敬的。”（伊立察 *Thoughts ……for Hundred Days*, 208 页）。

---

在本课前面，我们学到发现并发展一些新才能的施姐妹。她的分会会长要她担任分会的公共关系指导员。这使得她有机会运用她刚发现的才能。她去找当地报纸的编辑，想在她社区周报上写一个宗教专栏。这件事提供她许多机会和其他教会的领袖们接触，共事。她说，由于这个专栏：“我能化解许多对教会的传说，也分送出许多摩门经。”（见"Calling Inspires New Talent"教会新闻，1978年2月4日，第14版）。

潘培道长老也提出这项挑战“那么，你们有恩赐的人，去培养你们的恩赐吧。在任何艺术上和每项有价值的模式上发展它。如果你们有能力，有愿望，就去寻找一项事业，或利用你的才能作为副业，或培养它作为你的嗜好。但是在所有方式上要用它造福别人。立下优良的标准……绝不要以不配称的方式表现你的才能。”（"The Art and the Spirit of the Lord", Speeches of the Year, 1976年280页，刊于1976年8月份旌旗杂志，第65页）。

## 结论

我们每个人都蒙受一些才干和能力，也有机会去发展它们。我们的天父期望我们运用才能造福他人，也施惠自己。当我们为正义的目的运用才能时，会带给自己以及周围的人许多喜悦。在我们以正义的方式运用才能时，我们的才能就会扩展，并产生新的机会和能力。重要的是我们应该记住，我们的恩赐来自神，祂要我们为我们的才能负责。

## 挑战

审视你的兴趣，寻求并且发展一项新的才能。也鼓励你的家人发掘并发展他们的才能。

## 补充经文

马太福音 25:14-30（才干的比喻）

---

## 教师准备

讲解本课之前：

1. 阅读福音原则，第34章“发展我们的才能”。
2. 准备黑板和粉笔。
3. 指派班员讲述本课中的故事和经文。







---

本课的目的是要鼓励我们发现并发展工作技能。

---

## 有的时候妇女也必须就业

在大多数的家庭中，由父亲或丈夫工作来供养家人的需要。然而，情况并不全是如此。因此其他家人也应准备维持家计。有许多妇女必须工作来养活自己，也有些妇女不但要养活自己，还必须供养家人。

有什么理由让妇女必须工作？当班员提出答案时，将它列在黑板上。

妇女也可能必须就业，因为——

1. 她的丈夫或父亲去世了。
2. 她的丈夫或父亲因为生病或意外事件不能工作。
3. 她是单身的妇女，必须养活自己。
4. 她离婚了。
5. 一个人的收入不敷家庭的基本开支。
6. 突如其来的疾病或其他困难，增加开支，需要额外的收入贴补。

## 妇女应该准备能就业

妇女们应在两方面准备好就业的条件——做一位家庭主妇，以及赚钱自立或养家。

若能有一份工作，且在社会上贡献能力并在经济上独立，通常是比较快乐的……而任何已婚的女性都可能毫无提防地成为寡妇，财产也可能像丈夫去世一样突然地消失。因此，每位妇女都可能必须赚钱养活自己，帮助抚养不能自立的子女。如果这位妇女接受过工作的训练，知道应付可能降临的紧急情况，她就会更快乐，更有安全感了。”（Camilla Kimball, "A Woman's Preparation", 1977年3月份，旌旗杂志，第59页）。

母亲们并不受鼓励外出工作，特别是当孩子年纪还小的时候。但是她们还是应该准备赚钱养家。有年幼孩子的母亲考虑外出工作供养家庭的基本开支之前，她应该确定这些开支是确有根据的。

---

她应该确定这些开支无法借着周密的预算和家庭生产来贴补。她应该尽每一份努力留在家里和孩子们在一起。

“那些家里有着幼小子女的母亲们应该把她们主要的心力放在陪伴子女，教养子女，照顾家人方面，除非家庭的基本开支不能以其他方式支付，妇女们是不应该外出工作的”（总会会长团致麦士维尼尔和邬克斯达林信函；由邬克斯达林在1975年3月份旌旗杂志，“Insights”一文中引用）。

展示图 28-a.

一位母亲突然间知道自己除了持家的重任之外，还必须赚钱养家时，是迫切需要教育。如果她事先已经准备好，她就会有更有利的就业机会，能及早找到工作。

如果我们能工作，我们不应该仰赖政府或福利机构来供养我们，本教会的总主教曾说：“施舍或接纳毫无作用的帮助，将助长懒惰及依赖，甚至破坏本身的自尊。

“主所铺设的道路乃是帮助我们每一个人为本身的需要做准备”（白朗怀德，“福利服务计划中的家庭与教会”，1976年8月份圣徒之声第111页）。

## 如何准备就业

讨论下列妇女准备就业的方法。鼓励班员提出补充意见。

未婚的妇女能——

1. 设立职业目标，接受必要的教育和训练。
2. 上正规学校或夜校，准备就业。
3. 找寻兼职的工作以学会技能，得到经验。
4. 接受教育，为负担妻子和母亲的责任做准备。
5. 担任医院，社区机构和学校等地方的志愿工作。
6. 学会一些能在家中赚钱的技能。

在你们的地区中有没有兼职的工作机会？有没有可以深造的教学机构？

目前不需要工作的已婚妇女，可以——

1. 就读准备就业的学校。
2. 到本地的学校和服务机关查询，征求建议和指引。
3. 担任能发展技能的自愿服务工作。

当然，这些活动都不应妨碍母亲完成她家庭中的责任。这活动不应诱使她放着家里的孩子不顾，外出求职。

还有哪些方法可以让你准备就业的？

中美洲有一位姐妹，当她守寡的时候，她最小的孩子还不满一岁。起初，她觉得孤单无助。由于有三个年幼的孩子需要抚养，她知道她需要学会一些工作的技能。她报名参加了服装设计和制作的补习班，这样她就能在家里工作，同时和孩子们在一起。她精益求精，后来被邀请指导几班公立的缝纫课程。由于努力和善于理财的结果，她的三个孩子都能进完善的学校念书。他们后来都成了教师。这位姐妹就是妇女设法发展才能，转而成为有工作技能的一个例子。

在我们寻求就业技能的时候，应该决定我们真正想做什么。可能的话，我们应该选一些感兴趣的事。然后尽力学习有关的每一方面。如果我们决定在家里从事生产，我们应该不断地尝试出销路最好，利润最大的产品项目。我们可以向朋友，邻居和亲友展示。

在做决定时，一定还要祈求天助。我们应该祈求天父指引我们找到准备自己的方法。

“让我们不要求问主为我们做了什么，先看看我们能为自己做什么。”杨百翰讲演集，第 26 章，32 段，第 293 页）。

## 在家里赚钱

展示图 28-b, 28-c 及 28-d.

有许多妇女找到一些方法，在家里运用才能和兴趣来赚钱。这对有年幼的子女而必须工作的妇女，是特别有用的。这里有一些方法，可以让妇女们在家里赚钱：

1. 缝纫：童装、帐帘、礼服、制服、家庭用品，布娃娃、布玩具，和洋娃娃的衣服等。

- 
2. 手工艺：刺绣、针织、刺缝、钩针编织、造花、插花、首饰制作，银器制作，丝结或花边制作。
  3. 烹饪：装饰蛋糕，作玉米饼，学生便当等。
  4. 照顾小孩：在家里替人带孩子，或在家里开托儿所。
  5. 园艺或出销农产品：新鲜的家庭产品总是有销路的。有些住在农村的妇女，可以用本地产的水果作果酱，果冻。她们在路边的摊子或商店里销售她们的成品。
  6. 教授音乐，舞蹈或艺术课程。
  7. 在白天照顾老年人。
  8. 做家教。
  9. 为报社写作。
  10. 打字或簿记。
  11. 利用电话卖东西。
  12. 做代理房屋出租的介绍人。
  13. 出租你的房子。
  14. 代养残障儿童。
  15. 替人训练或照料动物。
  16. 替人做头发或剪头发。

我们还该了解并且遵守有关家庭副业合法营业的规定。

还有什么方法可以在家里赚钱？

为什么改进我们的才能是明智之举，即使我们可能永远不需要外出工作？

## 结论

我们蒙得吩咐要供养自己。经文上也告诉我们不要懒惰。（见教约42:42）。教会的领袖一再地警告我们要担负自己的需要。

为什么担负自己的需要这么重要？为什么我们不应该仰赖别人来养活自己？

我们都应该准备好供养自己和我们的家人。我们应该及早发展我

---

们的才能。我们应该使自己足以在必要的时候赚钱养家。我们应该寻求一些赚钱的方法，运用我们的才能带给自己安全和满足。

一旦到了需要工作的时候，我们应该搜集所有就业机会的资料，取得必需的训练和经验，并以虔诚的心情做决定。

罗慕义墨林会长曾说，我们每个人都要在俗世和属灵两方面努力争取救恩。他强调那些需要帮助的人“只有在他们能借着勤俭而自立，自重时，才能高升。”（"In Mine Own Way", 1976年11月旌旗杂志，第125页）。

## 挑战

将有助于供养家庭的才干和技术列出来。选出至少一种技能，并设法改进。向年轻的姐妹挑战，现在就开始透过实际的经验，学校，课程或自愿服务工作，来发展一种技能。

---

## 教师准备

讲解本课以前：

1. 阅读本课程的第27课“发展我们的才能”。
2. 准备黑板和粉笔。
3. 搜集一些你地区的妇女们所作的成品，并安排在你班上展览。
4. 指派班员讲述本课中引用的文章。

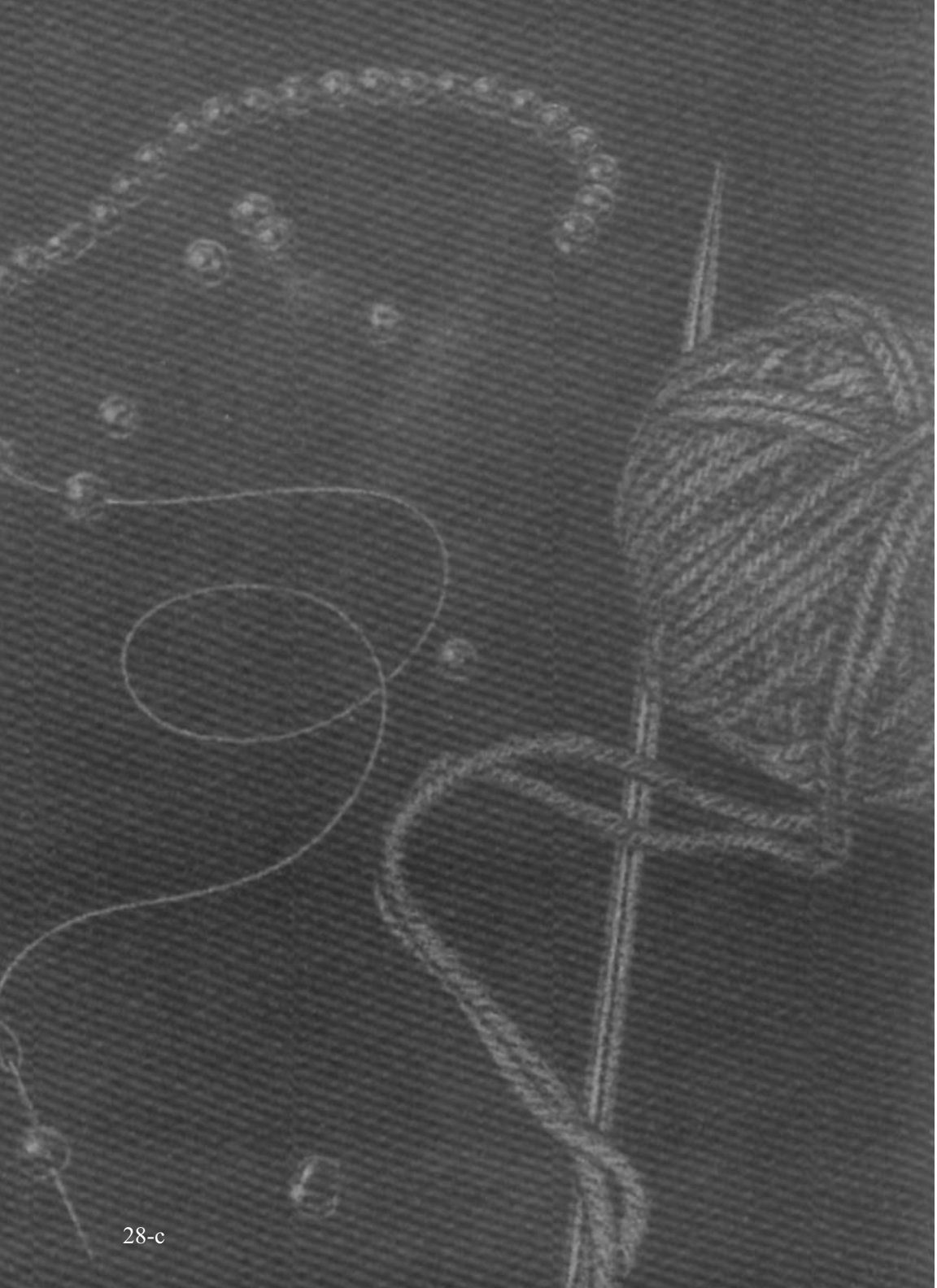


28-a

28-a









本课的目的是要帮助我们教导家人尊重工作，并自觉对家庭负责。

## 工作的特权

“一份报纸（刊了）一篇访问一位退体的牧羊人的报导，上面写着他的年龄是 165 岁。他名叫密斯里毛夫。一生都在高加索山脉度过，高加索山脉位在黑海和里海之间……”

“密斯里毛夫还能砍柴。他告诉访问的记者说：‘我相信懒惰的人绝活不长。’……”

“文章中说这位老人还能‘在果园挖土，那个果园，在他这一生中已经栽种好几次了。’”

“‘不断的工作，山上的空气和有适量的饮食帮助活到这个古稀之年。’这位不吸烟不喝酒的老人说。”（艾希顿温戴尔“劳苦流汗的结果” 1972 年 6 月：圣徒之声）

麦基奥大卫会长也说过：“我们要明白有权利工作是一种恩赐，有能力工作是一种祝福，热爱工作就是成功。”（由黎法令于 1967 年 12 月进步时代 101 页" The Gospel of Work "一文中引述。）

克服烦闷和失望的最好方法就是努力工作。什么是工作呢？所谓有目的的工作，就是能产生实际成果的努力。漆栅栏，耕耘园圃，挖水沟等是一种劳力的工作，念书也是一种工作，关心别人也是工作。

还有哪些工作？

## 教导子女努力工作

让孩子在年轻的时候养成良好的工作习惯和态度是很重要的。这种习惯能在日后一直跟随着他们。这也就是有用的；有成果的人生和懒惰，无用的生活的差异。

为什么孩子们应该养成良好的工作习惯和态度？

斐斯敦方洪主教曾说到一个女士教导一个男孩工作的故事：

有一次一位气派高雅的女士雇了一个十三岁的小男孩来照料她的庭园，工作一星期之后，她向他解释：除草的方法因人而异，因此工资也不同，有的值一毛，有的值五块。这么说吧！你今天所做的事能值个三块钱，……值五块钱的草地——啊！算了，那是不可能做到的，我们也别提了。”

她让这个男孩自己估量所做的工作，然后决定她该付他多少钱。她付了两块钱作为他第一个星期工作的代价。这个男孩决定下星期要赚四块钱，但是他做到的还不值三块钱。他非常仔细的工作，想了种种方法使院子更美观，但是过了几个星期，他还是通不过三块半。最后，他决定不只要做四块钱的工作，而要赚五块钱。他想尽办法使院子更美。整天辛勤的工作，只偶尔做片刻的歇息。他比以前花费更多的时间工作，等到他工作完毕，他很高兴，因为他的工作可以值五块钱了。

这女士很仔细地检查过院子后，决定这个男孩已经做到那件不可能的事了。她称赞他的工作，并且乐意地付给他应得的五块钱。

许多年以后，这个男孩长大成人了。他回想起这次经验对他多么重要：“从那次经验到现在二十五年来，每当我感到走投无路的时候，“不可能”这三个字就会突然进入我心，我感到内心莫名的受到鼓舞，并且知道唯一可行的途径就在那不可能的途径中央。”（1973年10月大会报告，第98页，"The Gospel of Jesus Christ Is the Golden Door"，1974年7月份，旌旗杂志，84-86页；由Thurman Richard在1958年6月份读者文摘"The Countess and the Impossible"中引用。”

儿童们常觉得要表现得最好是件不可能的事。但是，正如这个故事所显示的，我们可以鼓励他们做得比以前更好一点。我们还必须对他们好的表现和进步表示嘉许。这样他们才不致于气馁。

我们如何激励孩子在学校有优异的表现？

请一些姐妹说出她如何以非说教的方式鼓励孩子有所成就。

## 工作能使家庭成功

甘宾塞会长说过：“我们相信要为自己及儿女工作。……我们应

---

该训练儿女喜爱工作，他们也应当学习分享家庭与庭院的责任。父母应分派他们工作，负责洒扫与保持住宅整洁，不论房屋如何简陋，整洁唯美。小孩子也可以负责菜园中的工作……。”（“非人手凿出来的石头”1976年8月份圣徒之声，第2页）。

为什么只为自己的好处工作的孩子会缺乏对家庭的责任感？

有的父母觉得自己在成长这一段时间受太多苦，他们不要他们的孩子帮助家里作事。也有的人觉得孩子还太小，笨手笨脚的帮不上什么忙。但是也有许多父母觉得要孩子们帮忙家务是很重要的。

这几种工作的态度会产生那些后果？

我们也许不知道怎样帮助孩子们学会工作的快乐，及对家庭有责任感。每个家庭的情况虽各有不同，但是有很多方法可让孩子学习工作，担负责任。

将下列教导子女工作的方法写在黑板上，或用海报张贴出来：

1. 教他们担负自己身体上的需要。
2. 让年长的子女教导并照顾年幼的子女。
3. 教他们帮助照料家庭农庄或企业。
4. 组织家人家庭工作计划。

### 教他们担负部分自己身体上的需要

我们应该教导子女将东西用完之后收拾起来，并整理自己的衣物。甚至家里雇了帮手或女仆来打扫，孩子们还是有必要学习做家事。因为有一天他们也许会需要教他们自己的子女或仆人做这些事。每个家庭的孩子都需要学习靠自己，需要发展对工作积极的态度，并从工作中学习教训。

还有哪些方法可以教导子女照料自己身体上的需要？

### 让年长的子女教导并照顾年幼的子女

应教导年长的子女感到对他们的弟妹们负有部分的责任。他们可以在父母外出时看顾弟妹。为他们念书，跟他们一起唱歌，游戏，玩乐。最重要的还是年长的孩子应该为弟妹立下好榜样。小松义雄长老曾谈到榜样的力量：

“最近在一次禁食见证聚会上，有一位年轻人做了他加入教会以来第一次的见证。他的话感动了每个人的心，他说：‘我哥哥是我一个最好的榜样。我注意到他在光大他的圣职召唤时生活中所有的大转变。我知道我的哥哥担任教会的事工是神的召唤。他勤奋、谦卑，满心欢喜地事奉神，贡献出热情和服务。我希望有一天能象我哥哥一样。’（*Official Report of the Korea Area Conference*, 1975年8日第4页）

还有什么方法能让年长的孩子帮着照顾弟妹？

### 教他们帮助照料家庭农庄或企业

孩子们也是家中的一分子，应该分担家务。甘宾塞会长叙述他年轻时候的经验说：

“我很感激我在自己父亲的〔指示〕之下所获得的经验，我用肥皂洗马背、磨油、保养。我学会油漆篱芭、水槽、马车棚、谷仓、马车货车，最后是房子。在那些日子中我的手偶然磨出水泡来，但我没有因为那些经验而感到后悔”（1976年4月，大会报告，第172页，1976年8月份圣徒之声第125页“家庭贮备”）。

瑞典，歌特堡何瑞威利的家庭，让他们的七个子女加入他们成功的家庭企业，“父亲、母亲和年龄十到十八岁的几个孩子们天不亮就起来送报纸。他们还训练和买卖马匹。夏天他们在斯德摩斯泰举办儿童观光牧场，招待来自瑞典，挪威和芬兰各地四到六百位儿童。当大多数的人们开始一天的工作时，何瑞一家人已经忙碌了好几个钟头了。一天工作上学结束后，还要忙教会的活动。星期一的晚上是家庭之夜，他们唱歌，演奏乐器。他们的日子忙碌又刺激，根本没有时间不快乐。”（Edwin O. Haroldsen, "Changing Lives" 1971年11月份圣徒之声。）

全家共同经营家庭企业能帮助孩子在家中发展健全的自尊，对家庭的成就感到适度的骄傲。他们也可以赚钱做传道和未来求学的费用。

### 组织家人家庭工作计划

家庭的工作计划能给家人很好的经验并增加彼此联系。这些活动

---

若以家人的才能和兴趣为中心，每个人都会很感兴趣。并且借着一同工作的机会，父母和子女能彼此更接近更了解。

有一个家庭，这对父母非常想他们的子女了解工作的价值。他们认为雇用孩子们来管理打扫父亲的办公室（他是一位医生），能给予孩子们一个成长的机会。

这些孩子高高兴兴地接受了每天早晨打扫办公室的工作，这样他们可以有固定的收入了。分工合作现在变得重要起来。一天由家里的女孩打扫办公室，男孩留在家里帮助家务，第二天早上再轮换工作。

“这计划也需要父母这方面多费点精力和时间，因为母亲必须每天清早打发孩子们到办公室去。但是孩子们所收到的益处，要比这点额外的精力多得多。”（得生艾吾，" Family Work Projects or Funand Profit "，1972年6月份旌旗月刊第8页）。

这件家庭的工作计划有什么好处？（子女们更熟悉父亲的工作；孩子们能觉得自己是父亲事业的一部分；孩子们每天都有工作做；孩子们有责任把事情做好；孩子们一同学习工作的价值。）

### 孩子们能学会享受工作的乐趣

当孩子们能享受工作乐趣的时候，他们会更尽力去做得更好。那些不喜欢工作的人常会为自己找借口。谭以东会长告诉我们在同间公司工作的两个信差之间的差别：

“〔其中一个男孩〕对所做的每件事都感兴趣……他很乐意为人做事，帮助别人，并且学习这一行业中的每件事……他想尽量在可能的程度内做个最好的信差……他到那儿才几个月就受到一个主管赏识，要他跟着他做事，所以他便被升任一个责任较重的职位。那一年中他又升迁了一次，而且他会因为他的表现不断的升迁。他随时都在做超出他本份的事，他对他的公司感兴趣，乐于服务，并肯在每一方面负责。但另一个信差〔仍然还是〕一个信差，……这是一定的，因为他总觉得公司不器重他和他的能力。”（*Seek Ye First the Kingdom of God*, 236-37页）。

是什么造成这两个男孩成就上的差别？



---

当孩子们得到使别人快乐的酬赏时，他就会喜欢工作的，麦基奥大卫会长提出这个例子：

“我看过一些年轻的女孩，在老人节花费整天的时间为人服务：谋求他人的舒适和快乐。我记得有一次，一个女孩晚上回到家来，突然发觉自己好累，她往床上一躺，说：‘我累死了，可是你们知道吗？这是我一生中最快乐的一天。’她已经在给别人快乐的工作中找到了乐趣。

“学习喜爱你的工作，学习说：‘这是我的事工和我的荣耀，而不是我的不幸。’”（*Stepping Stones to an Abundant Life*, 115-116 页）。

孩子们如果能有成就，也会觉得工作很有趣。一个孩子在做事的最初几次，也许需要大人或兄姐和他一起做，直到他学会自己做为止。然后我们应该看出他的成就，并且给予真诚的称赞。往往我们很容易只注意到孩子们做错的事，因为我们希望他下次能有改进。但是孩子们通常在我们注意他们做的好事时，才会做得更好。

唱唱歌，或把工作变成游戏，可以使工作情绪更愉快。父母们能讲述他们童年的故事，或是他们祖先的往事。这些都可以使大家在一起工作得更有意思。别忘了孩子们也需要偶尔休休假。如果每星期能有一天不做杂务，他们会在以后的日子更喜爱工作。他们也需要在杂务做完后，有一点自己的时间玩乐或参加其他的活动。

询问姐妹们如何使家人的工作更有趣。

## 结论

为了教导孩子们更有效率地工作，我们自己也应热爱我们的工作。帮助孩子的最佳方法，也许就是享受我们自己工作的乐趣。正如杨百翰所说的：“每个人都会发现，世上的快乐。主要决定于他所做的工作，和他处事的态度。”（由彼得生艾吾在 1972 年 6 月旌旗杂志，"Familg Work Projects for Fun and Profit"一文中引用。）

---

## 挑战

和你的每个孩子谈谈。讨论你和他们对于家庭责任的态度。帮助每个孩子担负并完成他们的指派工作。

---

## 教师准备

讲解本课之前：

1. 福音教义，第27章“工作及个人的责任”。
2. 准备黑板和粉笔，将教导孩子工作的四个方法写在海报纸上。任选一种
3. 指派班员讲出本课中的故事和经文。





# 发展并教导自制的能力

本课的目的是要帮助我们发展并教导自制的能力。

## 前言

麦基奥大卫会长这么描述他的母亲：

“对她的子女，以及所有认识她的人来说，她是美丽高贵的，她虽然生机蓬勃，却很温和恬静。深褐色的眼睛能灵敏地表现出内心的迭起，但她总是能使自己平心静气。”（*Secrets of a Happy Life*, 第1页）。

我们可以在经文中读到“治服己心的，强如取城”（箴言 16:32），还有“注意约束你一切强烈的感情，使你得以充满爱心”（阿尔玛书 38:12）。

展示图 30-a.

我们的肉欲和情欲就象一匹生气勃勃，身强体壮的马。如果任由它无拘无束，随心所欲的奔跑，它能带我们到它想去的任何地方。或危险，有害的地方。但是我们不能只因为一匹好马奔放就毁了它。因为如果我们控制得法，这匹马能帮我们做很多事。同样的，如果我们能控制我们的欲望和感情，学会在福音的界限内运用它。这些感情就能为我们所用。增加我们感受喜乐和爱心的能力。

## 自制力是进步所必需的

洗礼对我们而言是一个新生命的开始。我们开始跟随救主的榜样克服俗心，弱点和罪恶。救主教导我们：

“若有人要跟从我，就当舍己，背起他的十字架，来跟从我。

“凡是背起他的十字架的，就是要克制自己远离一切非属神的事物，和各种俗性的欲念，并遵守我的诫命”（灵感版圣经，马太福音 16:25-26）他还教导我们：“你们要进窄门，因为引到灭亡，那门是宽的，路是大的，进去的人也多。

“引到永生，那门是窄的，路是小的，找着的人也少。”（马太福音 7:13-14）。

---

从窄门进入天国正需要自制，克己。也就是说不做那些引诱人的事。如果我们知道真理并借以生活，我们的酬赏就是获得自由。（见约翰福音 8:31-32）。

阅读约翰福音 8:31-32。在黑板上写出：服从福音的原则怎么使我们得自由？要求姐妹们想一想这个问题。

当我们能控制自己的情欲，我们就使自己从感情的掌握中脱离。如果我们任由自己表现出怒气，妒忌，报复，自私，骄傲，自夸仇恨等等情感，这些情感就能控制我们，而且力量继续加强。它们能深入我们的品格，成为我们的习惯。这样下去，我们不但会失去我们的自由，也会丧失我们的自尊。

当我们能控制我们的食欲时，我们也就使自己脱离需求的掌握。如果我们任由自己渴望过量的食物，或摄取有害的物质，如烟、酒、咖啡、茶，这些东西也会进一步的操纵我们。我们的身体开始需要它们，于是我们成了它们的奴隶。

[在我们已有了所需的東西而又] 渴望得到属性的物质，过量的睡眠和娱乐（例如看电视）都算是一种肉欲，这种欲望都应该有一定的限制。

请姐妹们想想她们最努力争取的需要，感情和嗜好。问她们是否看得出，对这些欲望妥协，会使得它们象锁炼一样束缚我们。读出尼腓二书 9:45。服从福音原则如何使我们得到自由？

我们仁慈明智的天父赐给我们诫命，因为祂爱我们。祂希望保护我们免受忧伤。祂要帮助我们得到自我主宰的能力。这样祂才能祝福我们。祂赐给我们禁食的律法，部分原因是为了让我们学会控制食欲，然后让我们的灵魂能主宰身体。祂给我们什一奉献的律法，原因之一是为了帮助我们克服自私的念头。祂赐给我们智能语，部份是为了使我们不受烟、酒、药物的坏影响。祂赐给我们贞洁律法，来帮助我们控制肉体的欲望。我们应该将肉欲控制在他设立的规则下。神的每一条律法都是为我们好的。

斯密约瑟曾说：“不论神要求什么，都是对的，纵使我们也许会在事情发生以后很久，才看得出原因来。”（教会史 5:135；约瑟的先知教训 256 页）。

---

自制的能力可以说是不按照某些方法做事，也可以说是养成坚定，积极的习惯。我们都应该早起，每天研读经文，迅速地完  
成指派的工作。谭以东会长曾说：“唯有遵守神的诫命，在所有一  
切事上服从主，我们才能充分享受今世与来世，能够影响世人向  
善，协助建立神在地上的国度。”（“服从”，1974年5月份圣徒之  
声，第36页）。

自制的能力怎么帮助我们遵守诫命？

### 获得自制的能力

培养自制能力是一件终生的事。就像我们了解了福音，就要按着福音原则生活一样。我们每个人都应毕生不断地增加自制的能  
力。

将下列获得自制能力的步骤写在黑板或纸上：

1. 认识自己。
2. 设立目标。
3. 仰赖主和经文的帮助。

#### 认识自己

在我们的一生中，我们会面临许多新的情况，并且学习更多福音。然后我们才能认清自己的长处和短处。我们开始明白为什么会有这些优缺点，我们会希望革除坏习惯，发展好习惯。

#### 设立目标

在我们设立目标并全力以赴之前，我们就像海里的波浪，随风漂荡。这个风就是我们未经控制的欲望和情感。在我们控制弱点之前我们必须先有稳固的目标和自信才行。美国的纽曼凯姐妹曾一度和一种无法控制的欲望争持不下：

“那时我已经是个成年的妇女了，我的孩子们刚长大成人，我突然明白我就是自己最大的敌人，你们知道是什么原因吗？真不好意思告诉你，它居然是一盒巧克力！就在那年圣诞节的那几天假日，我竟吃了将近一盒巧克力……“吃巧克力正表示我情绪的低潮，对那些从没有过类似经验的人，我简直不知道要怎样描述我

---

所经历到的事才好。我肚子里装满了巧克力，心里却非常厌恶自己。意志消沈，意态阑珊，撒旦已借着我这个荒谬愚蠢的弱点在我身上作工，让我堕落了。这时候我所有的感情和思想都一文不值。

“那次圣诞节后，我坐下来给自己写了一封信。在信里，我把我的感觉写下来，以免忘掉，我答应自己绝不再有第二次，让自己在不能完全控制食欲的情况下渡过。从那时起我看到自己每年都有长足的进步，我的自信心日益增强。我知道自己可以说是打赢了这一场战争。”（"My Worst Enemy — Me!"，1975年2月份旌旗杂志，第62页）。

纽曼姐妹在证明自己立定目标并努力不懈地达成后，有什么感觉？她用什么方法来提醒自己的目标？

### 依靠主和经文的帮助

借着定时祈祷和研读经文，我们就可以增强向上的愿望。经文中有些人的生活为我们立下了遵循的模式。他们使我们了解我们也可以自制，纽曼姐妹每天虔诚的研读经文一小时，借以坚强自己。她说：“在这一小时中我有了克服自己的意愿，也在这一小时中，我发现要去除阻碍我进步的这终生的恶习，这种心愿也同样让我克服了无数的难题。”（"My Worst Enemy-Me" 1975年2月份旌旗杂志，第63页）。

请一位姐妹说出祈祷和读经文如何帮助她改进自己。

### 教导孩子自制

我们的家庭应该是训练孩子们学习自制的场所。如果我们教导无方，或约束太严，他们就没有办法学会管理自己。我们应该循着一个有条理的程序来教导子女自制。

将下列步骤写在黑板或纸上展示出来。

1. 设立界限。
2. 教导孩子们应用福音的原则。
3. 赋与孩子们责任。



## 设立界限

麦基奥大卫会长教导我们：

“依我的意见来看……让孩子们学习顺从的规则最好是在三到五岁的期间……如果母亲没有在这个年纪控制好孩子，以后就更难了……我说控制并不是要催促，强迫或限制他们，而让孩子在安全界限内极度自如地任意发展。然后让他感到温和而非强硬地约束。

“有一次，麦基姐妹和我在一个动物园里，看这项规则产生了效果……我们看到一只小猴子正在学走路。母猴在照顾它，喂它。起先我们看到母猴轻轻拍着小猴子哄它睡觉，觉得很有趣。但是这只小家伙推开母猴，想开始爬栏杆。母猴显然没有留意，让它往上爬，一直到有危险的地步。然后她伸出手臂，把它带回来，让它在安全的范围里玩……由此，我们可以明了家庭对孩子幸福的第一作用，就是让他了解界限的所在，超过了界限，他就不安全。”（*Stepping Stones to an Abundant Life* 第 38 页）。

为什么即使我们未能在孩子五岁以前控制住他们，我们还应该继续努力呢？读教约 93:40-44 主为什么要谴责这些弟兄？

## 教导孩子运用福音的原则

谭以东会长曾说：

“孩子并不会自己学会怎样分辨善恶。作父母的必须决定孩子准备好承担责任了没有。……在我们教导孩子时，我们有责任管教他们，留意他们做正确的事。如果孩子沾了满身的污垢，我们不会等他长大了才决定他该不该洗澡，在生病时我们也不会等到他们长大了才决定该不该吃药，要不要上学，上教堂。“父母还应该在子女幼年时就教导他们，他们是神的属灵子女这项光荣的观念和事实，以及选择跟从耶稣基督的教训，将是享受今生和来世永生的成功和快乐的唯一途径。他们应该接受教导了解撒旦确实存在，并会利用所有可用的媒介来引诱他们做恶，诱导他们走上歧途，俘虏他们，让他们脱离原可享有的无上快乐和高升。”（*Seek Ye First the Kingdom of God*，第 87 页）。

---

我们在经文中读到以利，他是一个在圣殿中服务的正义祭司。以利的儿子们并没有追随父的榜样。反而犯了违背耶和華的大罪。以利只是警告他们，但并没有制止他们。因此，耶和華很不喜悦他，降严厉的惩罚在他身上。

读出撒母耳记上 3:13。除了教导子女以外主还要我们做什么？

我们要立下好榜样让子女效法，这是非常重要的。如果我们不能控制我们的脾气，我们的肉欲和情欲，我们的子女也很可能不会控制他们自己的。

我们必须使家成为一个快乐的地方。使我们的子女能有安全，保障，及被爱的感觉。如果他们在家得不到遵守福音的快乐，他们是会离弃福音的。因此，当孩子不服从的时候，我们还是要管教他们，之后要对他表示更多的爱。

读教约 121:43-44。为什么我们在管教子女之后要向他们表示更多的爱？（这样孩子们才不会把我们视为他们的敌人。）

## 赋与孩子们责任

巴柯恩斯长老曾说：

“我们夫妇俩已经同意，在孩子们灵性成熟的过程中，他们有权利……有弱点……我们觉得，做父母的责任就是要了解与原諒，‘恐怕他们失了志气。’〔见歌罗西书 3:21〕。……他们需要父母赏识，称赞并夸口，使开始时最小，但后来却无限发展的天赋……

“我们尽量引导儿女有自尊心……更让他们自己。我们从经验中获知一个发现学生错误并指出他的错误的教师，比不上那个帮助学生自己去发现他在犯错的教师。孩子能知道自己犯错时，便已走上改过的第一步了。

“记得有一次，我们叫小儿自己处罚他所犯的过失。他定罚自己一个月不看电视。当时，我们觉得似乎太严重了点，不过后来听他祖母说，他去探望她并留宿过夜时，他批评他祖母的不是，说她不该叫他看某个电视节目，而其实他的父母永远都不会知道的。我们听了非常高兴。父母最大的快乐，莫过于看到儿女能自己应付困难的局面了。”（“勿激愤儿女”，1977年6月份圣徒之声第5页）。

---

布柯长老如何鼓励他的孩子自制？（他有耐心地纠正同样的错误；他帮助他们发觉自己的错误；他帮助他们决定如何惩罚自己；他强调子女们的优点而非缺点，借以建立他们的自尊。）

贝利多马说：

“先知斯密约瑟所说的有关管理的原则，必可运用在我们子女的身上：‘教导他们正确的原则，并“让他们”管理自己。’（由泰来约翰在千禧星 13:339 中引用）当然，我们已在他们生活中种植了对主的信心和仰赖。我们还必须确定他们受了适度的训练。在他们灵性上开始成熟时，我们还要给他们机会表现他们内在产生的力量。我们要给他们的是信心，爱心和责任。”（1975 年 2 月，*Official Report of the Sao Paulo Brazil Area Conference*，11-12 页）。

## 结论

在我们培养自己和儿女们的自制力时，我们会得到更多的福音祝福。建立孩子的自制力要比强迫他们服从听话更需要耐心。但是我们希望孩子做到的是能像大人一样地应付自己。

## 挑战

设立目标克制自己的一个缺点。按照教导自制的三个步骤去做，以便帮助你的孩子。在家里复习本课。

---

## 教师准备

讲解本课之前

1. 研读福音原则，第 4 章“选择的自由”。
2. 研读福音原则，第 35 章“服从”。
3. 安排开会时唱圣诗“教我走在光明里”（福音原则第 342 页）。
4. 准备课中提到的海报或准备黑板与粉笔。
5. 指派班员讲出课中的故事与经文。

---

本课的目的是要启发我们在家庭中创造一种鼓舞的气氛。

---

## 家庭生活的重大影响

展示图 31-a 及 31-b.

我们在家庭中的这段期间对我们的一生有很重大的影响。我们每个人都能感觉到家庭中的气氛。家是孩子们养成习惯和看法的地方。诺特桃乐丝（Dorothy Law Nolte）写道：

“在批评中生活的孩子，易非难。  
在敌意中生活的孩子，好斗争。  
在嘲笑中生活的孩子，都害羞。  
在耻辱中生活的孩子，有罪恶感。  
在容忍中生活的孩子，有耐心。  
在鼓励中生活的孩子，有自信。  
在赞美中生活的孩子，会感谢。  
在公平中生活的孩子，能明晰。  
在安全中生活的孩子，有信心。  
在认可中生活的孩子，爱自己。

在接纳和友谊中生活的孩子，会在世上发现爱心。”（"Children Learn What They Live" 1963 年 John Philip Co 版权所有，经许可转载。）

我们身为妇女的，有责任在家中创造美好的感觉，通常我们在家庭里花的时间要比我们的丈夫和父亲长。我们可以问自己几个问题：在我们家里有打闹生气的情形吗？我们批评别人，破坏别人吗？我们有没有说不合适的笑话？我们会在家里口出恶言吗？有没有厌烦，不快乐或不安宁的人？我们要为这些感觉或行为中的任何一种负责吗？如果是的话，我们就是在做其他家人的坏榜样了。

我们有耐心，很快乐吗？我们以爱心来纠正家人的错误，而不是恶言以对？我们对神圣的事表示虔敬的态度吗？我们对耶稣基督具信心吗？我们彼此分担困难吗？我们做个人和家庭的祈祷吗？

我们留心彼此倾听吗？如果我们做了这些事，我们就是在创造一种鼓舞和帮助家人的气氛了。

我们能创造一个家，让家人们自然而然的学会爱美。如果我们有平安、理解和快乐，其他的家人也会有如此美好的感觉。

### 使房子成为家

我们每个人都应该在家里创造一种能鼓舞家人的气氛。我们希望家人遵守福音原则，并充分利用他们的时间和才能。每个人都需要利用他的脑筋和身体。我们应该在家里提供研究，娱乐和培养嗜好的环境，这样家人才不会另求发展。

家是人们快乐平安的居所。洞穴、帐篷、茅草小屋、高楼华夏都可以为家。房子的大小和外观不足以构成家的条件。只有快乐的家人才能组成家庭。

什么造成家中美好的气氛？将答案写在黑板上，然后加以讨论。同时提到下列各点：

1. 留意家人的感觉。
2. 具有主的灵。
3. 被需要的感觉。
4. 祈祷。
5. 举行家人家庭晚会。
6. 研读经文。

不论我们是贫是富，我们都有许多方法可以使我们的家人享乐家庭情趣。我们可以想一些有趣的活动来教导家人，带给他们欢乐。

请姐妹们说一些她们成长时在家中的快乐时光。

将音乐两字写在黑板上，然后讲述下面的故事。

“弗雷像尽义务般的吃完〔早饭〕，然后溜下椅子。

“‘现在我可以到吉米家了吧？妈！’他问。

“‘可是，’我〔说了〕，‘你昨天和前天都到他们家去了。今天为什么不请吉米过来玩呢？’

“‘哦，他不会来的。’弗雷顾不得做六岁大男孩的身份，嘟嘟地说：‘妈，拜托。’

---

“‘孩子，为什么你较喜欢吉米的家呢？’我问他。突然间我想起弗雷和他所有的玩伴都老是喜欢到吉米家去。

“‘那——’他吞吞吐吐地解释，‘是因为——因为吉米的家会唱歌！’

“‘会唱歌？’我说：‘你在说什么啊？’

“‘哦，’弗雷好象觉得很难解释清楚，‘吉米的妈妈在缝衣服的时候唱歌；厨房里的那个安妮作饼乾的时候也唱歌；连吉米的爸爸回家的时候也总吹着口哨回来’他顿了顿又加了一句‘他们家的窗帘卷得很整齐，窗口还种了花。妈妈，每个孩子都喜欢吉米的家。’

“‘孩子，你去吧！’我很快的说，我要他赶快出去好让我好好的想想。

“‘我环顾一下我的家。每个人都说我的家很可爱。每个人都说我的家真是漂亮，我的家里铺了东方色彩的地毯。那是我们分期付款买来的……其他满屋子的家具和汽车也是这样买的。也许这就是弗雷的爸爸不会吹着口哨回家的原因吧！

“‘我……到吉米家去了，尽管哪是星期六早上十点钟，是最忙的时候，我想柏太太不会在乎我一大早就去打扰她的。她好象从来都是不慌不忙的。我在门口见到她，她头上还缠着毛巾。

“‘请进，请进。我刚弄完客厅。那里的话，你一点也没有打扰我们。我去把头巾拿掉，马上就来。’

“‘我一边等她，一边四处打量。地毯很旧了；窗帘……卷着；家具……陈旧斑剥……一张铺了浅色桌布的桌子上放了几本近期的杂志。窗台上吊着几个长春藤的篮子。阳光下还有一只鸟在笼里婉转歌唱。这种种组成一个舒适的住家。

“‘厨房的门是开着的，我看到小娃娃杰瑞坐在一张乾净的油毡上看着安妮拼一个苹果派的边。她正唱着歌……

“‘柏太太笑着走进来。‘怎么，’她问‘是什么事啊？我知道你来一定有事，你那么忙。’

“‘是有一点事，’唐突地说，‘我来看看唱歌的家是个什么样子。’

柏太太一脸迷惑。‘这是什么意思呢？’

‘我们家弗雷说他最喜欢到这儿来，因为您有一个会唱歌的家。现在在我有点明白他的意思了。’

“‘这真是太夸奖我们了’柏太太脸红了。‘但是我们家当然不能跟你家比啦！大家都说你有一个镇上最漂亮的房子。’

“‘可是它不会唱歌’我反驳道。‘……告诉我你们怎么会有个唱歌的家的。’

“‘这个嘛！’柏太太笑了笑‘你要真有兴趣我就说了，你知道，约翰他赚的钱不多，我也从没想过他会赚大钱，他不是那种人。我们不得不省，所以我们决定删除那些不重要的……至于书刊杂志和音乐，……这些是孩子们能保留在里面的东西，是烧不掉的，也非〔财务困难〕所能减省的，所以我们决定这些都是必需品。当然营养的食物也很重要啦……孩子们穿得也很随便……但是付了所有这些东西以后，就剩不了多少钱买地毯和家具了……我们不借钱所以不会负债……但是我们很快乐。’她作个结论。

“‘我懂了，’我若有所思地说。我看看旁边的杰瑞和弗雷。他们已经用火柴盒搭了一列火车，上面装着麦子，麦子撒了一地，可是很乾淨很卫生。

“‘我回到家中。那东方地毯看起来暗淡无光。我把窗帘拉到顶，可是光线透过丝质的帐幔减弱了光辉……〔我的房子〕不会唱歌。但我决定要使它唱起来。’”（May Morgan Potter, "The Singing House"由白瑞佛锐德在1970年4月份圣徒之声，“先后次序”中引用。）

你怎么在你的家中鼓励音乐？

今天世界上有些音乐并不能启迪人心。有的作曲家想让我们有不道德，不虔敬的思想。这种音乐让我们得不到主的灵。

展示图 31-c. 读教约 25:12。

圣诗是一种能启迪我们的音乐。家人同唱圣诗能使我们更接近

---

主。民谣能让我们怀念祖先们，纪念他们的生活。只有好的音乐才能启迪，鼓舞我们。常常听、唱、奏它，能促进我们对它的爱好。

我们应该鼓励家人发展他们的音乐才能。有的时候也许很难，但教会的领袖们还是要我们这样做。瑞士一位教友，罗娜姐妹讲述下面一段故事：

“我母亲美妙的歌声从早到晚在我们瑞士的家中飘扬。她不懂什么儿歌，只会唱锡安的歌……结果，我非常小的时候就已经会唱些歌了。

“我父母买不起钢琴……所以我每天要冒着霜雪风雨，走二十分钟的路程，到苏黎士分会几位教友的冰冷前厅去练琴。这使我很快的就感染了肺炎，但也使得我的父母省下许多必需品为我买了一架钢琴。我的母亲还替邻居打扫房间赚钱供我学琴。他们的这些牺牲，使我的生命增添了许多由音乐而来的难得情谊。”（*With a Song on Your Heart*, 1975年8月份旌旗杂志，27页。）

将艺术两字写在黑板上。我们怎么在家中鼓励艺术？

展示图 31-d.

从我们在家中选用的图片上，可以看出在我们家里什么是重要的。我们可以在我们周围展示纪念我们的家人，我们的祖先，我们的信仰和我们的目标的图片，这些图片可以是救主，是圣殿或是我们的先知。我们也可以由一些让我们喜爱大自然、和平、美丽和历史等等事物的图片，来装饰我们的家。

我们可以发展在绘画、雕塑、针线和编织上的才能，用我们的手艺来装饰家庭。我们也可以供给家人用品和工具，来鼓励他们从事艺术的工作。我们可以把他们的作品在家里展示出来，以为鼓励。绝不可取笑他们的手艺和心血。在家人家庭晚会中，我们可以开一个工艺课。大家一齐动手创造一些美的事情。然后把这样的作品送给生病，不能外出，或寂寞的人。

将大自然三个字写在黑板上

我们怎么鼓励家人享受大自然？

许多人没有充分的时间去欣赏大自然美景。然而当我们欣赏日



落，欣赏一朵美丽的花或阳光穿过树梢，一个贝壳或是一个彩色的石头，我们都会常感到主的灵。

唱诗歌“我天父爱我”。

我们可以在室内或室外种植花草树木把大自然的美带到家里来。几乎每个人都喜欢播下种子，为它浇水，看着它破土而出。人们也喜欢收集石头，研究树叶，饲养动物能教我们明白生死和生命的过程。我们也能学会怎样付出情感和服务。我们应该鼓励家人表现对大自然的兴趣。

将书籍两字写在黑板上。

我们怎么在家里鼓励欣赏好书？

读经文和其他好书能滋养我们的头脑，正如好的食物能滋养我们的身体一样。书就像是朋友，能引我们向上，也能带我们堕落。如果我们够明智，应该只看那些使我们向善的书。好书能让我们赏识真、善、美的事物。

为家里选择好书能影响全家的读书习惯。我们能大声地读给每个人听。我们也能讲述我们和我们祖先的生平故事。

读教约 88:118；90:15。你能带些什么书回家来帮助家人？

将娱乐两字写在黑板上。我们应为我们的家人准备什么样的娱乐？

电影和电视节目正像书一样能影响我们。有的节目教导正确的原则，有的只是讨我们欢心，有的根本浪费我们的时间，还有的会给我们错误的见解。我们的家庭应该决定什么节目值得花时间去，什么节目是浪费时间。许多大人和小孩都可以利用看电视的时间去改进他们的身心。“任何善良、优美、好名声或值得赞扬的事，我们皆追求之。”（信条第十三条。）

将整洁和秩序两词写在黑板上。

就算我们没有多少钱，我们还是能使家里美化。我们不要让自己或家庭流于肮脏，邋遢或丑陋。有的时候，为了保持家里整齐清洁，我们会想放弃一些活动，嗜好或计划。我们会想这些活动又杂又乱，会减少房子的美观，但是每个家人都有创作的自由。我们所有人都应该尊重其他家人的财产和活动。每个孩子应该有一个特别的地方，抽屉或盒子来放置他自己的“宝物”。

---

## 结论

美观，动人的家是每个家人所感兴趣的，他们会喜欢待在那儿。他们能找到有意义的事可做，他们会觉得有爱，有喜乐，有鼓励。在这儿，他们可以发展并显示他们的才能和嗜好。

麦基奥大卫会长说过：“我不知道除了家庭之外，还能在什么地方找到今生的真正快乐。使家有点儿像天堂是可能的；实在的，我想天堂就是一个理想家庭的延续。”（*Secrets of a Happy Life*, 18 页）我们每个人都赋有这种特权和挑战，去创造一个这样的家。

唱圣诗“主恩尽美”）福音原则，327页）。

## 挑战

在这一星期做一些特别的事来改善你家庭中的气氛。先以尽量多地微笑和改进你的态度，作为开始。要注意别的家人的反应。

计划和孩子到郊外漫步或拟定定期的读书计划。

---

## 教师准备

讲解本课之前：

1. 研读福音原则，第34章，“发展我们的才能”。
2. 福音原则，第36章“家庭可以是永恒的”。
3. 准备黑板与粉笔。
4. 学会唱本课中的“我天父爱我”。
5. 指派班员讲出本课中的故事和经文。









---

本课的目的是要帮助我们使我们的家成为学习福音的中心。

---

## 父母必须教导子女

以诺斯是一位先知的儿子，他常听他父亲谈到永恒的真理。有一天他到森林里去打猎。在森林里，他说：“那些我时常听到我父亲所讲的，关于永生……，深深地印在我心中。

我的灵魂饥饿着；我在我的创造者之前跪下来”（以诺斯书 3-4 节）他祈祷了一整天，之后他听到一个声音告诉他，他的罪被赦免了。这次的经验对以诺斯非常重要，使得他以后终其一生教导福音并因此而喜悦。

以诺斯是个年轻人，他在家中正确地学习福音。旧约教导我们：“教养孩童，使他走当行的道，就是到老他也不偏离”（箴言 22:6）。我们若是忠信的父母，就会蒙福得到孝顺我们且服从天父的好儿女。主的计划是让我们能永远学习。在家里，我们可以借学习福音而养成永远进步的习惯。

## 我们的家庭是学习的中心

家庭是教会和社会中最重要的组织。也是唯一能存在于高级国度的组织。因此，我们必须使我们的家庭成为一个学习福音的地方。我们身为父母的，有责任教导儿女福音。这样我们和我们的子女就能同时进步。

读教约 68:25-28。孩子们在什么地方学习他们对世界的基本知识？他们怎么学习永生的事？

今生的事，孩子们可以在家庭、学校，或从朋友那儿学到。但他们通常不能从学校或朋友那儿学到永恒的真理。父母才具有教导儿女福音的神圣重任。但当我们完成这项责任时，我们就遵守了主的诫命。一旦我们没有教导我们的儿女，我们也将永远的失掉他们。

为了要在光和真理中抚养子女，我们应该开始在我们的家里和子女一起研读福音。班杰明王曾警告做父母的：

---

“你们不会……容许〔你们的孩子〕违反神的律法，互相打闹，事奉……恶灵……”

“你们却会教导他们行走在真理和严肃的道路上；会教导他们彼此相爱，彼此服务。”（摩赛亚书 4:14-15）。

### 拟定家庭福音研究计划

为使家庭成为学习福音的地方，我们必须先拟定计划。每个家庭都应该找出对他们最有效的方法。

将这些方法写在海报上或于讨论时一一列在黑板上：

1. 创造学习的气氛。
2. 和家人一同祈祷。
3. 利用机会教育。
4. 定期研读经文。
5. 定期举行家人家庭晚会。
6. 向我们的子女作见证。

### 创造学习的环境

在家里我们的子女们应该能无拘无束的和我们交谈。有的家庭充满了紧张气氛，使得孩子们打消发问和表达感情的念头。麦基奥大卫会长劝诫我们：“父母应该……表示乐于回答问题。常发问的孩子能常给你生命中的快乐。”（*Gospel Ideal*, 480页）。我们应该鼓励孩子们发问，特别是有关福音的问题。我们虽不一定知道所有的答案，我们却能一块儿学习。

我们如何在家里鼓励讨论福音的风气？

### 和家人一同祈祷

为我们和家人一同祈祷的时候，我们就能教导他们了。我们能将我们的希望、顾虑和理想互相传达。而当我们为家人和其他人祈祷时，我们就能教导爱别人，关心他们的需要。当我们感谢天父的祝福时，孩子们也能学会感激祂的祝福。当我们和天父沟通时，我们就在教导子女我们和祂的关系，以及我们对祂的爱。



---

## 利用机会教育

我们能常常在家中教导福音。在进餐的时间，父母们可以说出日常生活和福音原则的关系。晚间临睡前为孩子们讲的故事，可以取自摩门经、圣经或我们自己的灵性经验。我们也可以说些每天读经文读到的故事。每天一遇到机会，我们就能教导子女了解福音的原则。

还有什么时间能教导福音的原则？

展示图 32-a.

## 定期研读经文

我们妇女们已得到吩咐要研读经文：“我们希望所有的后期圣徒姐妹都研读所有的标准经典，好使她们的心浸润在经文中的永恒真理中。”（麦康基布司“Drink from the Fountain”，1975年4月，旌旗杂志 70 页。）如果我们先以身作则立下的榜样，就更容易教导我们的子女去研读经文了。

在家中可以准备一个书架或书柜做为福音资料的图书室。所有的书籍、图片或其他资料都应放在那里供全家使用。标准经典和福音原则应是图书室中最基本的书籍。可能的话，我们应为每个孩子购置一本摩门经和圣经。然后拟定一个特定的时间和他们一同研究这些书。我们无法指望我们的孩子研究经文，除非我们和他们一同努力，以身作则。

展示列有个人研读经文的方法的海报，或在讨论时将 these 方法写在黑板上。

研读经文的方法很多。我们可以个别读，也可以和家人一同研究。下面是一些个人研读经文的方法：

1. 把经文从头读到尾。设法每天读一章或更多的经文，或读十五分钟。
2. 按主题（例如“祈祷”或“服从”）来研究经文。找出所有有关主题的经文。
3. 从经文中找出某项问题的答案。
4. 列出所有启发你的经文章节。
5. 在定期研读计划中，列出交互参照经文章节。

---

由班员提出其他个人研读经文的方法。

展示海报，上面列明家人研读经文的方法，或在讨论时将 these 方法列在黑板上。

展示图 32-b.

全家人也可以一同研读经文，只要我们

1. 每天早晨，在父亲上班，孩子上学之前空下十五分钟时间。
2. 每天晚上孩子临睡前举行一次简短的读经会。
3. 从经文中准备故事，讲给年幼的孩子听。
4. 选出特别的一段经文，写在卡片上。再把这些卡片贴在公布栏或大家可见的墙壁上。然后鼓励家人把它背下来。
5. 选一节经文来教导一项原则。然后决定如何体验所教的这一节经文。例如：读马太福音 25:31-40；然后去帮助一个有困难的家庭。读圣经雅各书 1:27 或加拉太书 6:2；然后去帮助一位老人。
6. 可行的话，可以读一些上次总会教友大会的演讲。并应用总会当局人员所提供的建议。

不论我们用的是什么方法，我们一定要在研读经文之前祈祷。我们要祈求天父的指引，让我们理解。我们也应思考所读到的经文，并在生活中运用这些福音原则。

总主教团的彼得生自尔克副主教曾说：

“在这个教会里，不应有，也不可有一个家庭没有每天花时间来研读经文。每个家庭都可用他们自己的方式做到。”（“给父母的援助”，旌旗杂志，1975年5月，53-54页。

为什么全家人一同读经文是一件重要的事？选一个成功地研读（不只是读而已）经文的班员。请她说明她的方法。并请她说出对于经文的感受。

### 定期举行家人家庭晚会

家人家庭晚会是教导子女最好的方法之一。（每周一是特别指定用来举行这个晚会的。）家人应尽可能采用家人家庭晚会的课程。如果没有课本的话，我们应该研究经文，和福音原则的课

---

程，有的话，也可以听福音的录音，或互相分享对教会的感觉。愉快的气氛会使孩子们更喜爱参加这一晚的活动。以后他们就更愿意参与了。家人家庭晚会不应该说些孩子们不懂的大道理。而要让每个人都开心。

### 向我们的子女作见证

我们应该在吃饭，读经，家人家庭晚会或讨论福音的时候向我们的子女作见证。他们听了我们的话，并亲眼看到我们遵守了福音，就会增加他们自己对福音的见证了。

读申命记 11:19。

请班员说出她们以往教导子女福音的经验与大家分享。

### 研读福音带来祝福

在我们研读福音时，我们和我们的家庭都将蒙福。我们和我们的家庭都会更坚强。我们能找到问题的解答。我们会更快乐，更平安，因为我们在尽力为了接近耶稣基督和天父而生活。

有一位母亲，她的家庭举行晨间经文研读的计划，她谈到他们的祝福说：

这一项清晨研读的活动带来许多祝福：它让我们更了解经文，以及经文在我们生活中的意义，并让我们以更有秩序的方式展开一天的活动……也让我们全家一同享用早餐。

“我知道孩子们也以一种对自己，对家庭，对世界更快乐，更安全的心情去上学。”（Geri Brinley, "Getting a Head Start on the Day", 旌旗杂志，1977年4月，第8页）。

麦康基布司还谈到研读经文所带来的其他祝福：

“我们都希望在今生得到平安和喜乐，并在来生成为永恒的继承者。这两者是人类可能承袭的最大祝福，借着在今生阅读和学习永生的话语，并服从诫命，我们就能得到。”（"Drink from the Fountain" 旌旗杂志，1975年4月，第70页）。

---

## 挑战

计划在家中，以个别以及全家的方式研读福音。每天寻找机会向你的子女们解释福音的原则。

## 补充经文

罗马书 15:4。（经文给人希望）

提摩太后书 3:14-17（经文引导我们到完全）

尼腓二书 4:18（经文带来学问利益）

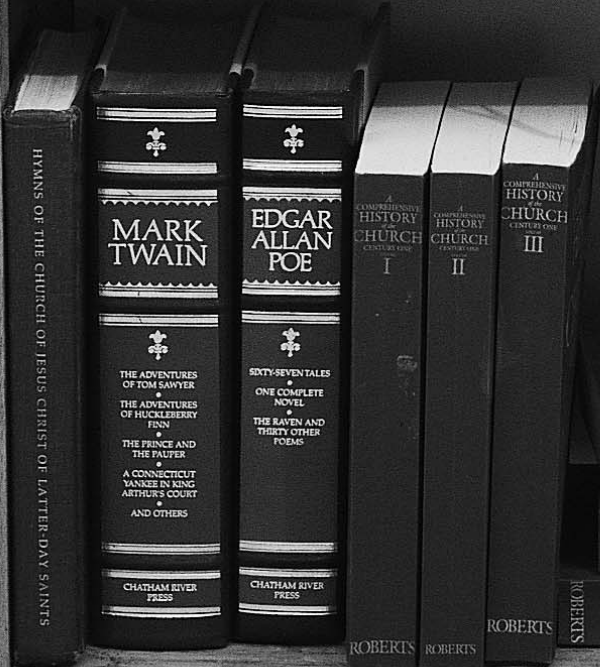
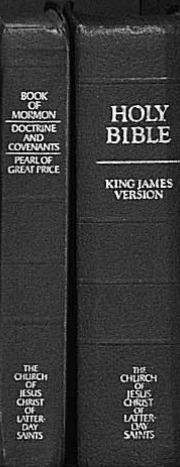
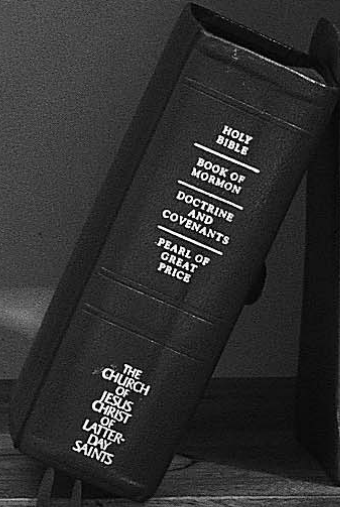
教约 1:37（经文是真实可靠的）

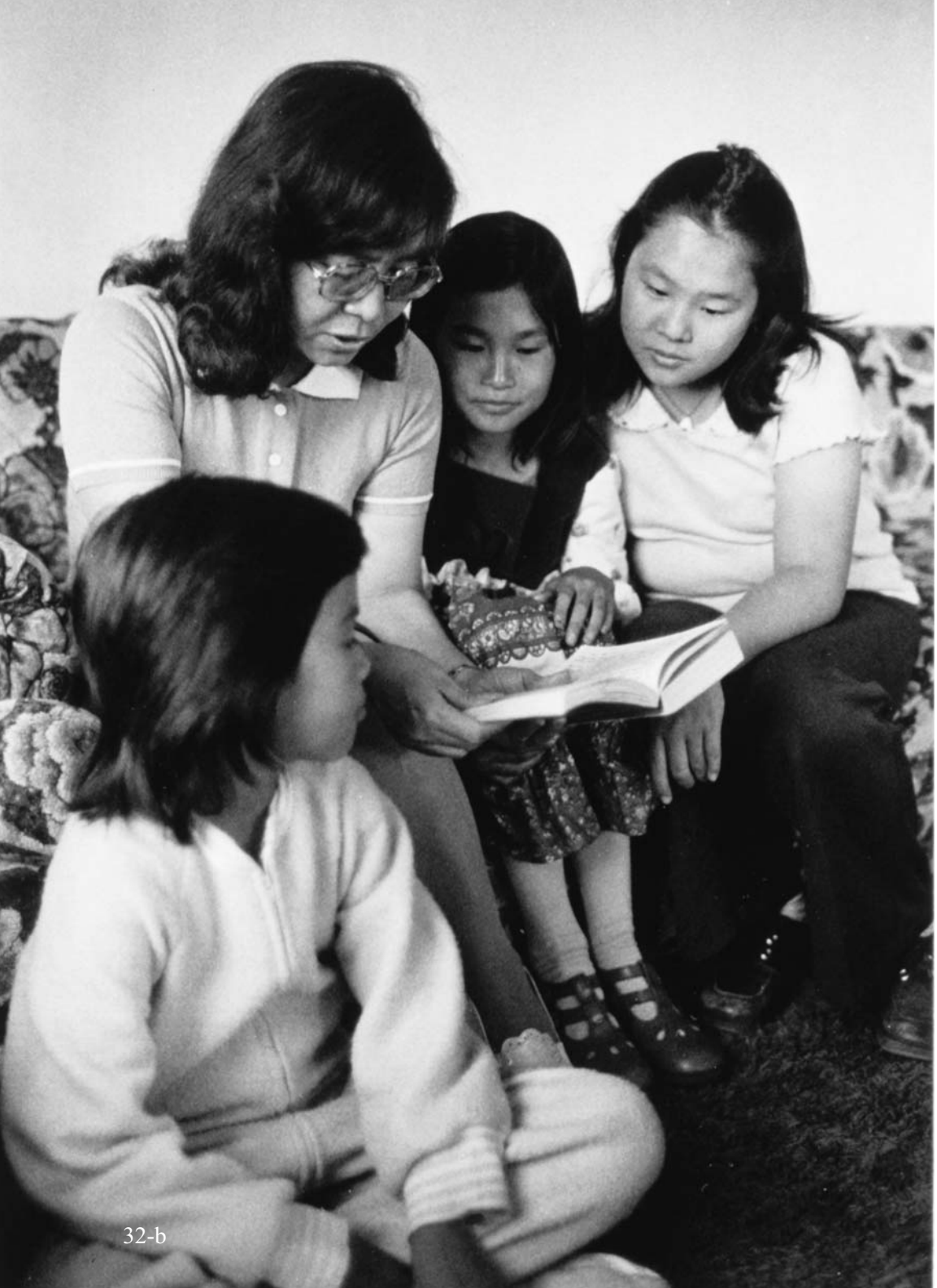
---

## 教师准备

讲解本课之前：

1. 阅读课程后面所别的补充经文。
2. 准备海报，列出个别研究福音的方法，或列在黑板上。
3. 准备海报，列出全家研究福音的方法，或列在黑板上。
4. 指派班员讲出本课中的故事和经文。







---

本课的目的是要帮助我们准备有效的教导福音。

---

## 要彼此教导

主已吩咐他教会的教友们要彼此教导。

请一位班员读教约 88:77-78。我们应该教导谁？

我们可以教导我们的家人、朋友、邻居、同事和同学。我们也可以组织好的班级中教导教友们。我们还可以教导非教友们。

展示图 33-a,

创世以来，主就告诉我们要教导子女福音。我们可以在家人家庭晚会和其他的场合教导他们。

请班员们谈请她们教导子女的经验。

潘培道长老说过：“我们所作的事大半是在教导。教小孩子怎么系鞋带，……教女儿烧一道新菜，在教会担任演讲，作见证，主领一次领导人会议；当然，还有教导班级，这些都是教导，我们一直不停的在教……”

“在聚会中布道，演讲或回答问题，都是教导。”（*Teach Ye Diligently*, 2-3 页）

在教会中有很多教导班级的机会。潘培道长老提醒我们：

“实质上，教会的每位教友终其一生都在教导。

“我们在教会的每种组织中都有教师服务……”

“教会事工的推进，要靠所附带的教学力量来维持。如果教学不能有效地完成，整个国度的事工都会受阻。”（*Teach Ye Diligently*, 2-3 页）。

有的时候，我们教学的工作并不在课室里进行。却是在我们和别人的交谈中完成。下面就是这样的一个例子：

“我最初结识凯弗瑞主教是我们家刚搬到这个支会的时候，那时我是个超龄的执事。这位了不起的人直接跟我说的话，大概不超过六十个字。但是其中一半还印在我脑海中，难以忘怀。我确实知道这位好主教绝不会知道他这两句话给我重大影响。那些话是一



天他私下静静地跟我说的：“我注意到你在我们聚会时异常虔敬，你为我们其他的男孩做了很好的榜样。”

“很简单的两句话，可是多么有力量啊！对我来说，这比以后几百件工作更有用。那天之前，我从没有想到自己有什么特别虔敬。我深信凯主教把我害羞，拘谨的态度误为虔敬了。可是这并没有关系。从那时起，我开始想到虔敬对我一生的意义，我很快地就感到虔敬了。毕竟，我可能真像凯主教以为的那样虔敬呀！由于凯主教所埋下的一颗种子，而在我内心发展出来的态度，从此成为我一生中的引导力。”（Lynn F. Stoddard, "The Magic Touch" *Instructor*, 1970年9月, 326-37页）

展示图 33-b.

班级中的教师有许多影响和带领班员的机会。如果他们勤奋工作，他们就能找到在课室内及课室外教导福音的好方法。孟荪多马长老谈到一位好老师所带来的影响：

“她的教导的力量及影响的深远，由一个星期日早晨发生的一件事上可见其极。那天早晨她悲痛地对我们宣布，有一位同学的母亲去世了。我们注意到贝利那天没有来，但都不知道是为了什么。那天的课程是‘施比受更有福’，授课中途，她合拢课本，问：‘我们班上的同乐会基金有多少？’借此打开了我们的眼睛，耳朵和心扉，看见了神的荣耀。

“……‘四元七角五分！’

“她非常温和的提议：‘贝利的家境很清寒。你们想我们现在就去探望他家，把这点基金送给他们，好不好？’

“我永远记得，我们小小的一班人，走过三条街，到贝利家，问候他和他的哥哥、妹妹和父亲。显然他的母亲不在了。当我们的教师把装了一小笔班会基金的白信封，交到急需帮助的这位伤心的父亲手中，他的眼泪滚滚落下，那种情景令我难忘。我们轻快的回教堂，我们心也开朗起来了，快乐无比，我们的理解力突然迈进。一位受神灵感动的教师，已经教导她的学生永恒真理的一课，‘施比受，更有福’。”（“只是一个教师”，1973年10月份圣徒之声，第6页）。

---

## 研究与准备

展示图 33-c

要成为一位好老师，必须要先有充分的准备。我们每个人都有教课的能力，但是也都还要改进。麦基奥大卫会长曾说：“没有一位教师能教他不知道的事。也没有一位教师能教他看不到，感觉不到的事。”（*Treasures of Life* 476 页）。

要班员们在你读下面这篇文章时，听一听准备课程的一些意见：

“腾出一个特定的时间和地方来计划你的课程。准备你的教材——经文、课本、参考资料、纸和笔，随时备用。

“教师应该〔以祈祷〕做为计划的开始。这是祂的〔主的〕福音。你是祂的教师，你要教的是祂的儿女。所以，求问主，若祂要你怎样教这个信息……当你觉得有特别需要时，禁食祈祷，这是与主的灵沟通的一个方法。”（教师发展计划，基本课程，第3课，133页。）

在黑板上列出你准备课程所需要的教材。在你准备时，你应该怎么做？

下面建议是准备班级课程的步骤：

### 1. 设立课程的目标（目的）。

在多数教会的课程中，都将课程的目标列在课程的开头。目标是你希望班员们学会，记住，实行的中心概念。在你准备课程时，将你的目标写下，思考它。

### 2. 了解课程教材。

阅读课程中的课文和经文。预先仔细研究课程教材，然后决定哪些要点特别重要，总要以虔诚的心情来准备。

### 3. 借着研究和探索来汇集视觉教材。

利用班员们看得见的东西来创造课程的兴趣。实物、图表、图片或其他物品都可作为视觉教材。创造学习兴趣对各个年龄的人都是重要的。

### 4. 组织课程辅助教材和课程内容。

依上课的程序来安排教材，并预先把教材安排好，以免混淆

## 爱我们教导的人

潘培道长老曾说：“好的老师会研究课程，但最好的老师还会研究他的学生，而且是一心一意认真地研究……，当你在仔细地研究你学生的特性和言行时，很可能在你心中……存有一种类似启示的感觉；那就是爱心，只有爱心能鼓舞你去做主的事工——喂养他的羊。”（"Study Your Students"*Instructor*, 1963年1月，17页）。

被人关爱的学生会更有自信。他们会乐意改进自己。被爱的学生才能学会怎么爱别人。爱学生的教师能得到主的灵感，他们会更了解学生的需要。

“一个教师，只要他关爱看重他的学生，表示个人对他们有兴趣，即使他没有受过正统的教学技巧的训练，他还是可以对各个学生有很大的影响。

“我记得有一位视为枯燥，无趣的教师遇到我，给了我一本书，他想我可能会感兴趣。我并不特别喜欢那本书，……但是就在那天，我对那位老师多了一份感激，因为他对我感兴趣。从那时起，他就能影响我了。”（William E. Berrett, "Teaching: An Extension of Your Personality" 1973年4月旌旗杂志，第61页）

我们怎么向班员表示我们爱他们：在教室内怎么做？在课室外又怎么做：

## 祈求圣灵

展示图 33-d.

杨百翰会长曾说：“在我们尽了一切努力，去从最好的书籍中谋求智能之后，还有一个众人可用的智能之源：“若有缺少智能的，让他去求问神。”杨百翰讲演集英文版261页”。

如果我们希望得到教导的恩赐时，我们就必须向天父祈求。祂会帮助我们准备课程的。祂会帮我们了解并关爱我们的学生。只要我们寻求祂的帮助，祂就会在我们教导时与我们同在。

---

## 结论

我们有责任要教导我们的子女，教会的其他教友和世界上非教友的朋友有关福音的事。

“麦基奥大卫会长说过：‘世上再没有比训练一个灵魂更伟大的召唤了。’教会中每位父母和教师的一项重大的个人管家职务，就是教导和训练。”（斐斯敦方洪，"The Impact Teacher" 1976年11月旌旗杂志，103页）。

主期望我们准备自己教得更有效果。准备包括研读，祈祷并在圣灵的影响下教导。

## 挑战

选一个福音原则在这一周教导。每天祈求并寻找机会来教导。在这一周结束时评估你努力的成果。读一读下面的经文将对你有帮助。

## 补充经文

申命记 6:5-7（随时教导）

摩赛亚书 4:14-15（教导孩子彼此相爱）

教约 42:14（只藉着灵教导）

教约 68:25-28（教导儿童的诫命）

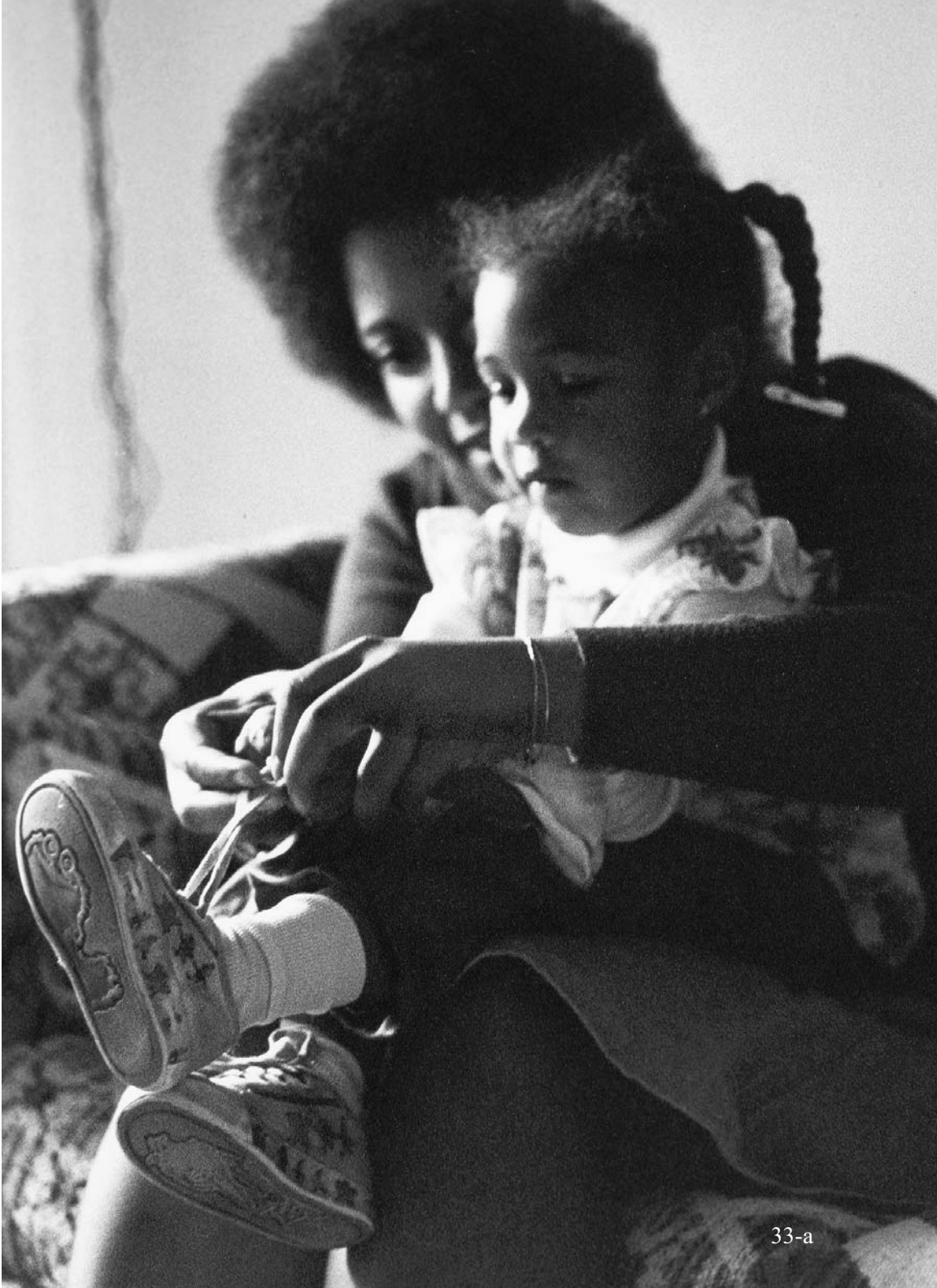
摩西书 6:57（教导儿童悔改的诫命）

---

## 教师准备

讲解本课之前：

1. 提醒班员带经文来上课。
2. 指派几位班员说出她们教导子女的经验。
3. 指派班员讲出本课中的故事和经文。











---

本课的目的是要帮助我们准备从经文中教导福音。

---

## 前言

展示图 34-a 及 34-b.

小克拉克路宾会长有一次向教会中一群教师说：“你的重要……的职责，是教导主耶稣基督的福音……你要用本教会的四部标准经典，和神在这些最后日子中召唤来带领祂的人民的某些人的话语，做为你的资料来源和根据来教导福音”本教会教育的既定方针（1938年8月8日对教会福音进修班及神学研究所领袖们发表的演说，第8-9页）。

了解经文，并在教导时运用它，就是我们所拥有的最佳辅助教材。

主已教导我们了解及教导经文的重要性。主在升天后访问尼腓人民的时候，说：“这也是我给你们的诫命，你们要勤勉地研读这些事〔经文〕”（尼腓三书23:1）。祂还吩咐他们把福音教给其他的人。（见尼腓三书23:14）。在教义和圣约中，祂也吩咐我们要努力寻求经文。我们应该忠诚地教导经文，因为经文为祂作证，也教导人们祂的事。经文中包含我们应该知道的每一件事。（见教约1:37）。

除了标准经文外，我们今天还能借着主活着的先知，获得他的话语。活着先知的言语也能视为经文（见教约68:1-4）教会的课程帮助我们了解先知们的言语以及其他经文的含意。

我们能从哪里得到活着的先知的言语？

## 把经文运用在我们生活中

当李海一家到达应许地时，尼腓教导他的弟兄们经文。他用一种人们能了解的方式教导：“我把所有这些经文中的比喻都比做了我们，使我们好获得益处和学识。”（尼腓一书19:23）。经文教导我们“主在别的地方的古代人民中所做的事情。”（尼腓一书19:22）。经文虽然是以前写的，但对今天的我们仍然有意义。先

---

知斯密约瑟谈到使经文有意义一事。他说：“在经文和先知们中搜寻，学习哪些部分是特别适用于你。”（斯密约瑟先知的教训，英文版，12页）。好教师能把经文运用在现代生活中。他们能利用过去的事迹来帮助我们了解现在。

展示图 34-c.

请一位班员读尼腓一书 16:9-12， 15-30。

甘宾塞会长在引用摩门经的这个故事时，说：“你能否想象自己是尼腓，他听到他父亲兴奋的发现在帐幕门外有一样东西？那是一个……‘制工精巧的圆球，’是用‘纯黄铜’制成的，谁也没看过这种东西（腓一 16:10）……

“如果你……十分小心的观察这个不平凡的球的作用的话，你会发现它是‘按照人对它的信心，努力和注意力’而指示你该走的路。（腓一 16:28）。……当你更慎密的研究后，你注意到圆球上有些‘读起来很明白’的字句，都是解释主的意向的，你会有什么想法？倘若指示是根据主的额外要求而‘随时变换’，并按照这一家‘对它的信心和所做的努力’而书写的，你又有何感想呢？（腓 16:29）。……

“那圆球，或称它为利阿贺拿——就是罗盘的意思——是主所准备，特别用来指示李海在荒野中应行的途径。难道你们每一位不想持有一个那种球？这样，无论何时你做错时，它就会指出正确的方法并将信息写给你看，好使你总能在错误中醒悟过来。

“你们所有的人都有这圆球。主给每个人一个良心，这个良心会在他每次要踏上错路时提醒他。只要他倾听，总会听到的；但是，当然会有人听惯了这些信息，而当成了耳边风，一直到最后他们一点也不注意它了。

“你必须体会到在你自己的身体中就有一个像罗盘，像利阿贺拿这样的东西。每个孩子都有这项恩赐……如果他不理会他所拥有的利阿贺拿，最后他的利阿贺拿就不会再低语向他说话了。如果我们都记住我们各人都有的那指示他行正路的东西，我们的船就不会走错航线，……只要我们倾听自己的利阿贺拿，也就是我们所称的良心。”1976年10月，大会报告，115-17页，“我们自己的

利阿贺拿”，1977年2月份圣徒之声，第67-68页）。

甘宾塞会长如何向今天的我们述说经文？这个故事的哪些部分不能适用于我们？只有在我们了解经文后，我们才能将真实的原则应用在生活中。从下面的例子中可以看出一个母亲怎么从经文教导她的子女：

有一天晚上作祈祷的时候，小安（四岁）说她不要作祷告。妈妈说尽了好话劝她，她都不肯。于是，母亲讲但以理的故事给小安听。

请预先指派的班员读出但以理书6:1-23，或说出这个故事。

然后，妈妈解释说祈祷对但以理非常重要。即使他以为他会因为祈祷被处死，他还是做了祷告。接着她问小安：“现在你知道祈祷有多重要了，你需不需要别人帮助你作祷告呀？”

又一次，小安和小珍大吵了起来。因为她们两个想要同一个洋娃娃。妈妈过来问她们：“我们乾脆把洋娃娃切开，给你们一人一半算了。”

“不行，”小安说：“不要切她。”

“切！切！”小珍喊着。

妈妈就说：“这个娃娃一定是小安的。你们猜我怎么会知道的？”于是她把列王纪上3:16-27中的故事读给她们听，并一起讨论里面的意思。

请预先指派的班员读出或说出列王纪3:16-27中的故事。

经文怎么帮助这位母亲教导她的子女？读以诺斯书1:2-5；马太福音25:1-13；教约40:1-3。

### 为教导经文作准备

李海乐会长说：“我说，我们必须教导我们的同胞，从经文中找寻他们的答案……不幸的却是，许多人不阅读经文，人们不知道经文之中有什么，就遐想我们该在经文中找到些什么。我以为这一点就是今日最大的危机之一。”（“从经文中寻找答案”，1973年12月份圣徒之声，第3页。）

没有人会强迫我们看经文。我们也可以找出许多不看的理由。要

---

订下研读经文的计划更难。那不是我们只凭巧合或偶然就能做好的。（参见本课程第32课）

我会为了研读经文找些什么理由？我们该怎么克服这些障碍？

如果我们要用经文来教导，我们就不能只看而不去思考。

请班员念出摩罗乃书10:3。摩罗乃告诉我们哪些从经文中学习要注意的事？

摩罗乃告诉我们在我们得知经文中的真理时，应该在心中仔细思量。罗慕义墨林会长曾说：“我读经文时，常读到沉思这个字。”“我觉得，沉思就是祈祷的一种方式“至少，……是一种接近主的灵的方法。”（发扬光大个人的圣职召唤）1973年12月份圣徒之声，第44页”。

摩罗乃书10:34告诉我们应该沉思（在心中思量这些事）然后，我们才向天父求问它是否是真的。然后，天父就会藉着圣灵的力量让我们知道答案。

## 结论

为了教导经文，我们必须常常阅读经文，做了准备。我们必须心中研究思考经文的内容。用真心诚意来祈求，然后，我们还要把藉着圣灵知道和了解的事实行出来。这样，我们才能有力的教导经文。

## 挑战

从本周起开始书记经文。把经文中的情况和你自己的生活做比较。在家人家庭晚会中，餐桌边，以及家中其他的场合，谈论经文中的故事。把经文应用在生活里。

## 补充经文

尼腓二书4:15-16（尼腓对经文的热爱）

尼腓二书32:3-7（以基督的话为乐事）

阿尔玛书37:38-47（阿尔玛给他儿子，拉曼的神圣教导）

教约11:21-22（获得神的话语）

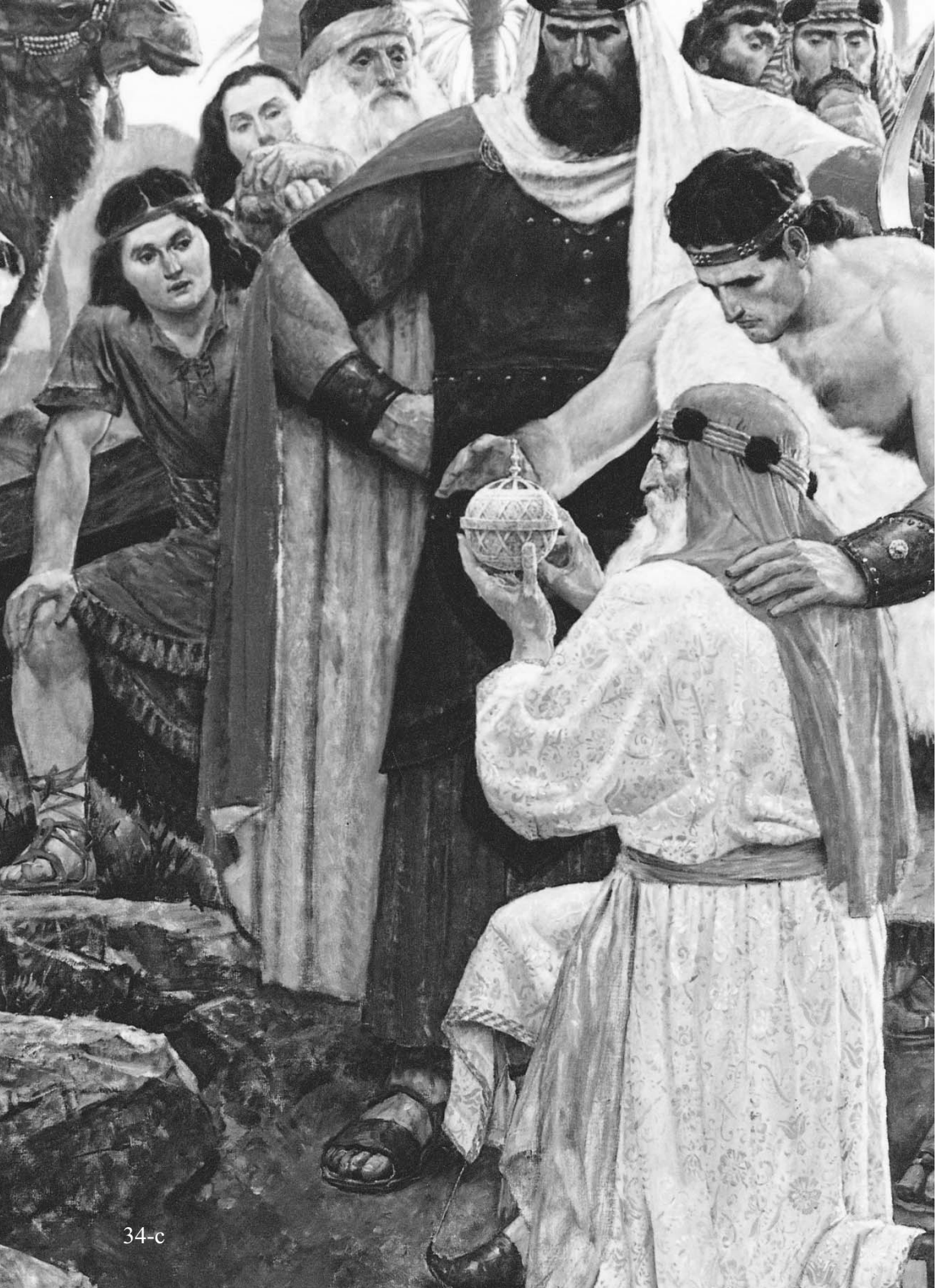
## 教师准备

讲解本课之前：

1. 读福音原则，第 10 章“经文”。
2. 提醒班员带着自己的经文来上课。
3. 指派班员讲出本课中的故事和经文。









---

本课的目的是要帮助我们借圣灵的力量教导。

---

## 前言

主已经吩咐我们要彼此教导神国的事（教约 88:77）。而要教导，必先获得对耶稣基督复兴福音的真实性的见证。我们必须藉着圣灵的力量和影响来教导。

麦基奥大卫会长说过：“教师应在祈祷中开始准备课程，用一颗虔诚的心来教导课程，然后祈求神藉着他的圣灵的影响，充实你的信息。”（*Gospel Ideal*, 223 页）。

赖特亨敏长老讲过一个李海乐会长的故事：

“在他被任命会长的职位时，……有一位记者问他：

“‘你打算在总会会长的任期中，完成些什么事？……’

“‘关于这个问题，’他说：‘我可以引用一位先知在受到主的指派，去保护一部古代纪录时所说的话做为答复。他说：“‘我被灵带领着，事先一点不知道该做些什么’（尼腓一书 4:6）（" You Shall Receive the Spirit "1974 年 1 月份，旌旗杂志，第 106 页）”

我们身为教师，也必须接受灵的带领。我们的意念非同神的意念，我们的道路也非同神的道路（见以赛亚书 55:8-9）为教导耶稣基督的福音，我们必须得到圣灵的带领。

请班员看教约 42:12-14。我被吩咐要教些什么？我们可以在哪里找到这些原则？我们怎么得到教导时所依赖的圣灵？为什么如果我们没有圣灵的影响。我们就不要教导？

圣灵的影响能使得教师所说的话，深入每个听众的心：“因为当一个人藉着圣灵的力量讲话时，圣灵把他的话带进人类儿女的心中。”（尼腓二书 33:1）。

展示图 35-a.

班杰明王召集他的子民要给他们特别的指示。他想要在灵性上坚强他们。

请全班看摩赛亚书 5:1-2。是什么使得那些人民相信班杰明王所说的话？再请大家看摩赛亚书 5:3-4，他们的信心对这次的经验有何影响？

---

## 获得圣灵的指引

摩赛亚的儿子藉着圣灵的影响来教导福音。

这种指引是在他们费了许多努力之后才得到的。

请班员读阿尔玛书 17:2-3。摩赛亚的儿子遵循哪三个步骤才得做有力的教导？将这三个步骤列在黑板上。（研读经文，禁食及祈祷。）

一个教师在准备课程时，除了研读之外，还应祈祷。

罗慕义墨林说到他的妻子藉圣灵教导的经验，她要上一课有关先知斯密约瑟看到天父和爱子的异象。在她班上有一个大学毕业的非教友。罗慕义姐妹很担心她的课程无法被这位受高深教育的女孩接受，她也不敢确定她自己是否知道这件事是真的。

罗慕义姐妹在和母亲讨论这个问题之后，说：“‘我不能上这一课，我根本不知道斯密约瑟看到那次异象了没有’。”

“她的母亲并没有受很高的教育，但是她有见证。她对她说的女儿说：‘你知道先知怎么得到那次异象的，是吧？’”

“‘是啊，……他祈求神给他智慧，然后就得到了……’

“〔罗慕义姐妹〕 走向房间，试了，……结果……她极有说服力的上了那一课，力量超乎她本人的限度。她怎么做到的呢？在她的恳求之下，神的灵临于她，她心胸中有种燃烧的感觉，她知道斯密约瑟确实看到了那次异象，就象斯密约瑟一样清楚。虽然她没有亲眼看到先知所见的，但她知道。她从斯密约瑟的叙述中知道，并从圣灵得到证实这事是真实的。”（“如何获得一个见证”，1976年11月份圣徒之声，第3页）。

罗慕义姐妹所采用的是哪些步骤？把这些步骤和黑板上列的做一比较。单单研究课程为什么不能给她足够的信心呢？罗慕义姐妹所得到的证实感我们称为什么？（见证）

单单阅读一件真理和由一位你信任的人口说那是真实的，两者有什么差别？

请班员们念摩罗乃书 10:4-5。圣灵怎么告诉我们真理？我们要做些什么才能得到这种确认？

---

## 作见证

借着见证教导的意思就是以一种知道福音是真实的知识来教导。有了见证的心情，我们才能帮助别人了解复兴的福音。圣灵自会向听众作证福音原则的真实性。（见哥林多前书 2:12-13）。

展示图 35-b。

戴艾文长老说过下面的这个故事：

“有一天傍晚，有两个传教士来到一家门口……这一家……正准备坐下吃晚饭……这两位传教士在门口介绍信息并不太成功……那位主妇开始关门了……传教士……为福音的真实性作见证……其中一位故意提高他的声音，好让里面的人听到……最后两位传教士很仓促的走了……”

“他们走了半条街后听到有人叫他们……原来是一个年约十四岁的少年，他追上来说：‘我爸爸叫你们回来。’于是他们很快的回到那一家……这位父亲说他对刚才在门口听的话，并没有什么感觉，可是当他们作见证的时候，情形就不同了。然后，他说：‘有一个奇怪的感觉临到我，我知道我们赶你们走是错的。’这一次唤回兴趣的因素就是见证和说服之灵，更因此使得这一家受洗。”（" When Thou Art Converted "1961年7月，*Instructor* 225 页）。

这位父亲为什么要传教士们回来？

请两位预先指派的姐妹说出她们接受福音教导时的感觉。

## 结论

我们身为教会中的家长及教师，已蒙受吩咐要改变我们所教导的人的生活。这种改变是藉着圣灵的力量来的。我们藉着圣灵教导，能增加自己和学生两者的知识、理解、见证和信心。我们必须配称并准备好藉着圣灵的力量来教。这样，我们才能教导真理。只有在我们研究、祈祷并遵守神的诫命时，圣灵的指引才会降临。

“并且灵将借信心的祈祷而赐给你们；如果你们没接受到灵你们就不要教导。……”

---

“当你们由保惠师提高你们的声音时，你们要按照我认为好的方式那样讲话和作预言。

“因为，看啊，保惠师知道一切事，并为父及子作见证”（教约42:14，16-17）。

### **挑战**

借着研读，祈祷和禁食寻求圣灵的指引，这几点就是准备教导的步骤。要留意并利用机会教导子女、朋友和邻人。

---

### **教师准备**

讲解本课之前：

1. 遵循本课中所别的步骤以取得圣灵的帮助。
2. 指派两位姐妹说出她们接受福音教导时的感觉。
3. 指派班员讲出本课中的故事和经文。





---

## 本教会总会会长

### 一、斯密约瑟

1805年12月23日生于佛蒙特州（又译威尔满州）温莎郡的莎伦镇，是老斯密约瑟与麦克露西之子。1829年5月由彼得、雅各和约翰授与麦基洗德圣职（按立为使徒）（教约20:2，27:12）；1830年4月6日，24岁时，被支持为第一长老（考得里奥利佛为第二长老）；1831年6月5日由魏特列曼按立为大祭司；1832年1月25日在俄亥俄州，罗莱郡爱亩赫斯特的一次大会中被支持为高级圣职的会长，1844年6月27日，在伊利诺州汉考克郡卡太基的卡太基监狱中殉教，享年38岁。

### 二、杨百翰

1801年6月1日生于佛蒙特州（又译威尔满州）温汉郡的惠亭汉，是杨约翰与杨爱比嘉之子。1835年2月14日由摩门经的三位见证人按立为使徒；1840年4月14日被支持为十二使徒定额组的会长；1847年12月27日，46岁时，被支持为教会的总会会长。1877年8月29日在犹他州盐湖郡的盐湖城去世，享年76岁。

### 三、泰来约翰

1808年11月1日出生于英国威斯特摩兰郡的明索浦，为泰来雅各与泰来安吉之子，1838年12月19日由杨百翰和郭禧伯按立为使徒；1877年10月6日被支持为十二使徒定额组的会长；1880年10月10日，71岁时被支持为本教会的总会会长，1887年7月25日在犹他州戴维斯郡的凯斯市去世，享年78岁。

### 四、伍惠福

1807年3月1日出生于康乃狄克州哈特佛郡的亚维依（法明顿），是伍亚佛与伍珀哈之子。1839年4月23日由杨百翰按立为使徒；1880年10月10日被支持为十二使徒定额组的会长；1889年4月7日，82岁时被支持为本教会总会会长；1898年9月2日于加州旧

---

金山郡的旧金山去世，享年91岁。

## 五、舒朗卓

1814年4月3日生于俄亥俄州波特基郡的曼求亚，是舒奥利佛与舒罗茜姐之子。1849年2月12日由郭禧伯按立为使徒；1873年4月8日被支持为杨百翰会长的副会长；1874年5月9日被支持为杨百翰的助理会长；1889年4月7日被支持为十二使徒定额组的会长；1898年被支持为本教会总会会长，时年84岁；1901年10月10日于犹他州盐湖郡的盐湖城去世，享年87岁。

## 六、斯密F.约瑟

1838年11月13日出生于米苏里州卡威郡的远西城，是斯密海仑与斯密斐亭玛丽之子。1866年7月1日由杨百翰按立为使徒和总会会长团的副会长；1867年10月6日被选派为十二使徒定额组中的一员；1877年8月29日杨会长去世时，卸免了总会会长团的副会长职务；1880年10月10日被支持为泰来约翰会长的第二副会长；1887年7月25日因泰来会长的逝世解职；1889年4月7日被支持为伍惠福会长的第二副会长；1898年9月13日被支持为舒朗卓会长的第二副会长；1901年10月6日被支持为舒朗卓会长的第一副会长，但并没有上任；1901年10月10日因舒会长的去世解职；1901年10月17日被支持为总会会长，时年62岁；1918年11月19日于犹他州盐湖郡的盐湖城去世，享年88岁。

## 七、郭禧伯

1856年11月22日出生于犹他州盐湖郡的盐湖城。是郭其达与郭拉结之子。1882年10月16日由肯农乔治按立为使徒；1916年11月23日被支持为十二使徒定额组的会长；1918年11月23日，62岁时被支持为总会会长；1945年5月14日去世于犹他州盐湖郡的盐湖城，享年88岁。

## 八、斯密乔治

1870年4月4日生于犹他州盐湖郡的盐湖城，是斯密约翰与斯密



---

华尔撒拉之子。1903年10月8日由斯密F.约瑟按立为使徒；1943年7月1日被支持为十二使徒定额组会长；1945年5月21日，75岁时被支持为教会的总会会长；1951年4月4日于犹他州盐湖郡的盐湖城去世，享年81岁。

### 九、麦基奥大卫

1873年9月8日出生于犹他州韦伯郡的杭兹威尔，是麦基大卫与麦基珍妮特之子。1906年4月9日由斯密F.约瑟按立为使徒。1934年10月6日被支持为郭禧伯会长的第二副会长；1945年5月21日被支持为斯密乔治会长的第二副会长；1950年9月30日被支持为十二使徒定额组会长；1951年4月9日被支持为总会会长，时年77岁；1970年1月18日于犹他州盐湖郡的盐湖城去世，享年96岁。

### 十、斯密斐亭约瑟

1876年7月19日生于犹他州盐湖郡的盐湖城，是斯密F.约瑟与斯密茱莉娜之子。1910年4月7日由斯密F.约瑟按立为使徒；1950年9月30日被支持为十二使徒定额组的代理会长；1951年4月9日被支持为十二使徒定额组会长；1965年10月29日被支持为总会会长团的副会长；1970年1月23日被支持为总会会长，时年93岁；1972年7月2日于犹他州盐湖郡的盐湖城去世，享年95岁。

### 十一、李海乐

1899年3月28日出生于爱达荷州，欧涅达郡的克利夫顿，是李撒母耳与李露伊莎之子。1941年4月10日由郭禧伯按立为使徒；1970年1月23日被支持为十二使徒定额组会长；1970年1月23日，70岁时被支持为斯密斐亭约瑟会长的第一副会长；1972年7月7日被支持为总会会长，时年73岁；1973年12月26日去世于犹他州盐湖郡的盐湖城，享年74岁。

### 十二、甘宾塞

1895年3月28日出生于犹他州盐湖郡的盐湖城，是甘安得烈与甘

---

奥立芙之子。1943年10月7日由郭禧伯按立为使徒；1970年1月23日被支持为十二使徒定额组代理会长；1972年7月7日被支持为十二使徒定额组会长；1973年12月30日，78岁时被支持为总会会长；1985年11月5日于犹他州盐湖郡的盐湖城去世，享年90岁。

### 十三、彭荪泰福

1899年8月4日出生于爱达荷州富兰克林郡的惠特耐，是彭荪乔治与彭荪撒拉之子。1943年10月7日由郭禧伯按立为使徒；1973年12月30日，74岁时被支持为十二使徒定额组会长；1985年11月10日，86岁时被支持为总会会长；1994年5月30日于犹他州盐湖郡的盐湖城去世，享年94岁。

### 十四、洪德豪惠

1907年11月14日出生于爱达荷州艾达郡的波塞，是洪德约翰威廉与洪德妮莉之子。1959年10月15日由麦基奥大卫按立为使徒；1985年11月10日被支持为十二使徒定额组代理会长；1988年6月2日被支持为十二使徒定额组会长，时年80岁；1994年6月5日，86岁时被支持为总会会长；1995年3月3日去世于犹他州盐湖郡的盐湖城，享年87岁。

### 十五、兴格莱戈登

1910年6月23日出生于犹他州盐湖郡的盐湖城，是兴格莱布兰特与兴格莱艾达之子。1958年4月6日被支持为十二使徒助理；1961年10月5日由麦基奥大卫按立为使徒；1981年7月23日被支持为甘宾塞会长的副会长；1982年12月2日被支持为甘会长的第二副会长；1985年11月10日被支持为彭荪泰福会长的第一副会长；1994年6月5日被支持为洪德豪惠会长的第一副会长；1995年3月12日，84岁时被支持为总会会长。

# 参考书目

---

- 白朗寿 *The Abundant Life*。盐湖城：书艺社，1965年印行。
- 肯农乔治 *Gospel Truth: Discourses and Writings of President George Q. Cannon*，由 Jerreld L. Newquist 选录。盐湖城，德撒律新闻社，1957年印行。
- 耶稣基督后期圣徒教会 *Official Report of the First Mexico and Central America Area General conference of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints*。盐湖城：耶稣基督后期圣徒教会，1973年印行。
- 耶稣基督后期圣徒教会 *Official Report of the Korea Area Conference*。盐湖城：耶稣基督后期圣徒教会，1977年印行。
- 耶稣基督后期圣徒教会 *Official Report of the Sao Paulo Area Conference*。盐湖城：耶稣基督后期圣徒教会，1977年印行。
- 小克拉克路宾 "The Charted Course of the Church In Education"。1938年8月8日对教会福音进修班暨神学研究所领袖讲辞。
- 小克拉克路宾 *Immortality and Eternal Life*，第2卷，麦基洗德圣职手册。盐湖城：耶稣基督后期圣徒教会，1969年印行。
- 高立马太 *Matthew Cowley Speaks: Discourses of Elder Matthew Cowley of the Quorum of the Twelve of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints*。盐湖城：德撒律图书公司，1954年印行。
- 伊凡李察 *Thoughts ...for One Hundred Days*。盐湖城：Publisher Press，1966年印行。
- 郭禧伯 *Gospel Standards: Selections from the Sermons and Writings of Heber J. Grant*。G. Homer Durham 编。盐湖城：德撒律新闻社，1969年印行。
- Hoole, Daryel V., and Ockey, Donette V. *With Sugar 'n Spice*。盐湖城：德撒律图书公司，1966年印行。
- Inspirational Missionary Stories*。Leon R. Hartshorn. 编。盐湖城：德撒律图书公司，1976年印行。
- Jensen, Margie Calhoun. *When Faith Writes the Story*。盐湖城：书艺社，1973年印行。

- 
- 讲演集，26册。伦敦：Latter-day Saints' Book Depot. 1954-1986印行。
- 甘宾塞 *Faith Precedes the Miracle*。盐湖城：德撒律图书公司，1972年印行。
- 甘宾塞 宽恕的奇迹。盐湖城：书艺社，1969年印行。
- 甘宾塞 “我们应当是虔敬的人”，耶稣基督后期圣徒教会小册子，1976年印行。
- 李海乐 *Stand Ye in Holy Places: Selected from Sermons and Writings of President Harold B. Lee*。盐湖城：德撒律图书公司，1974年印行。
- 李海乐 *Ye are the Light of the World*。盐湖城：德撒律图书公司，1974年印行。
- 麦康基布司 摩门教义，第二版。盐湖城：书艺社，1966年印行。
- 麦基奥大卫 *Gospel Ideals: Selections from the Discourses of David O. McKay*。盐湖城，德撒律新闻社，1953年印行。
- 麦基奥大卫 *Secrets of a Happy Life*。Liewelyn R. McKay编。盐湖城：书艺社，1967年印行。
- 麦基奥大卫 *Stepping Stones to an Abundant Life*。Liewelyn R. McKay编。盐湖城：德撒律图书公司，1971年印行。
- 麦基奥大卫 *Treasures of the Life*。Clare Middlemiss编。盐湖城：德撒律图书公司，1962年印行。
- 潘培道 *Teach Ye Diligently*。盐湖城：德撒律图书公司，1975年印行。
- 溥瑞特帕雷 *Key to the Science of Theology*。盐湖城：德撒律图书公司，1938年印行。
- Rector, Hartman and Connie。 *No More Strangers*。三卷。盐湖城：书艺社，1976年印行。
- Remarkable Stories from the Lives of Latter-day Saint Women*。二卷。Leon R. Hartshorn编。盐湖城：德撒律图书公司，1976年印行。

---

Roberts, B. H. *A Comprehensive History of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints: Century One*。六卷。犹他，普柔浮：杨百翰大学新闻，1957年印行。

斯密约瑟 *History of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints*。六卷。盐湖城：德撒律图书公司，1951年印行。

斯密约瑟 斯密约瑟先知的教训。斯密斐亭约瑟编。盐湖城：德撒律图书公司，1965年印行。

斯密F.约瑟 福音教义，第五版。盐湖城：德撒律图书公司，1939年印行。

*Speeches of the Year*。BYU devotional and fireside addresses。犹他，普柔浮，杨百翰大学新闻每年印行。

*Stories of Insight and Inspiration*。Margie Calhoun Jensen. 编。盐湖城：书艺社，1976年印行。

谭以东 *Seek Ye First the Kingdom of God*。LaRue Sneff. 编。盐湖城：德撒律图书公司，1973年印行。

*Webster's New Collegiate Dictionary*，麻省春田市：G & C Merriam Co., 1975年印行。

惠特耐奥申 *Life of Heber C. Kimball*。盐湖城：书艺社，1945年印行。

维特苏约翰 *Man and the Dragon and Other Essays*。盐湖城：书艺社，1945年印行。

维特苏约翰 *Priesthood and Church Government*。盐湖城：德撒律图书公司，1965年印行。

*The World Book Encyclopedia*，1977年版。

杨百翰 杨百翰讲演集，维特苏约翰编，1971年版。盐湖城：德撒律图书公司，1954年印行。

# 笔记及指定作业

---









# 图片

---

1. 本教会的会长  
斯密约瑟，杨百翰  
泰来约翰，伍惠福，舒朗卓，斯密F.约瑟  
郭禧伯，斯密乔治，麦基奥大卫，斯密斐亭约瑟  
李海乐，甘宾塞，彭荪泰福，洪德豪惠  
兴格莱戈登（右上角）
2. 总会会长团  
兴格莱戈登会长，孟荪多马会长（左）第一副会长  
傅士德雅各会长（右）第二副会长
3. 十二使徒定额组  
潘培道，贝利多马，海大卫，麦士维尼尔，纳尔逊罗素，  
邬克司达林，培勒罗素，胡适令约瑟，司考德李察，  
海尔斯罗拔，贺伦杰佛瑞，艾宁亨利
4. 耶稣是基督
5. 逃往埃及
6. 施洗约翰为耶稣施洗
7. 基督按立使徒
8. 耶稣在客西马尼园祷告
9. 马利亚和复活的主
10. 耶稣显示身上的钉痕
11. 李海和他的人民抵达应许地
12. 摩罗乃将金页片藏在克谟拉山
13. 盐湖圣殿
14. 大会堂唱诗班
15. 接受洗礼的男孩
16. 接受证实的女青年

# 索引

## — 二划 —

十二使徒定额组：

图片，彩色页，第3页

## — 三划 —

子女：

家庭农庄或企业，教导帮助照料，第173页；

家人家庭工作计划，第215-216页；

福音原则，教导孩子运用，第225-227页；

年长的子女照顾年幼的子女，教导，第214-215页；

责任，赋与，第226-227页；

自制力，教导，第221-224页；

工作，教导享受，第216-217页；

努力工作，教导子女，第212-213页

工作：

使家庭成功，第213-214页；

家人家庭工作计划，第215-216页；

学习享受乐趣，第216-217页；

特权，第212页；

教导子女，第212-213页；

教导担负自己身体上的需

要，第214页；

教导家人工作的价值，课程，第212-213页；

教导帮助家庭农庄或企业，第215页；

教导年长的子女照顾年幼的子女，第214-215页；

教导子女的方法，第214页

工作技能：

发展，课程，第203-204页

才能：

发展，课程，第194-199页；

发掘并发展，第195-197页；

人人都有才干和能力，第194-195页；

正义地运用带来快乐，第198-199页；

经文，第199页；

不用则罔，第197-198页

丈夫：

商量，第108页；

表示爱心和体恤，第107-108页

大自然：

鼓励享受，第232-233页

大会堂唱诗班：

图片，彩色页，第14页

---

## — 四划 —

父亲：

与家人磋商，课程，第 107-110 页；  
与妻子商量，第 108 页；  
圣职的教仪，第 82 页；  
家中的角色，第 62，97，107 页

友谊：

传道工作，课程，第 129-136 页；  
新教友，第 135-139 页

水：

使用乾净的水为婴儿冲奶，第 164-165 页

水果：

婴儿，第 165 页；  
良好的营养，第 159-160 页

## — 五划 —

甘宾塞：

简传，第 274 页；  
图片，彩色页，第 1 页

主的灵：

创造家中美好气氛，第 229 页

主日学：第 123 页

以斯帖在国王面前，图片：第 6-b 页

永生：

一些条件，第 24 页

永恒婚姻：

祝福，第 66-67 页；  
课程，第 66-71 页；  
准备，第 67-71 页；  
理由，第 66 页；  
需要条件，第 67-69 页；  
牺牲，第 69-71 页；  
选择永恒伴侣，第 68 页

后期圣徒妻子：

祝福，第 97-99 页；  
妻子和母亲的祝福，第 99-101 页；  
课程，第 97-103 页；  
责任，第 97-101 页

刊物，教会：

分享摩门经、小册子、书籍，第 132-133 页

母亲：

后期圣徒的祝福，第 99-101 页；  
母亲及婴儿的营养，课程，第 163-166 页  
尼腓斥责他的哥哥们，图片：第 1-d 页

本教会总会会长：

简传，第 271-274 页；图片，彩色页，第 1 页

---

生产，家庭：

课程，第 184-188 页；  
学习技能，第 187-188 页；  
畜牧，第 185 页；  
维护产物，第 187 页；  
制造必需品，第 186-187 页；  
贮粮，第 185-186 页；  
供应自己的需要，第 184-188 页；  
修理产物，第 187 页；  
自立，第 184 页；  
缝补，第 186 页；  
树木、藤蔓植物和灌木，第 188 页；  
菜园，第 185 页  
序言：第 1 页

司考德李察：

图片，彩色页，第 3 页

### — 六划 —

衣着标准：

端庄，第 61-64 页；注意端庄，第 63-64 页

艾宁亨利：

图片，彩色页，第 3 页  
伍惠福：简传，第 271 页；  
图片，彩色页，第 1 页

交谊：

传道工作，课程，第 129-136 页

肉类和豆类：

婴儿，第 166 页；  
良好的营养，第 158 页

自立：

和家庭生产，第 184-185 页

自制能力：

发展并教导，课程，第 221-227 页；  
获得，第 223 页；  
认识自己，第 223 页；  
进步所必需的，第 221-223 页；  
依靠主和经文，第 224 页；  
设立目标，第 223-224 页；  
教导孩子，第 224-227 页

### — 七划 —

身体：

神圣性，第 61-62 页

良好的榜样：

为家人、朋友、非教友立下好榜样，第 134 页

李海：

和他的人民抵达应许地，图片，彩色页，第 11 页

李海乐：

简传，第 273 页；图片，彩色页，第 1 页

---

贝利多马：

图片，彩色页，第3页

完全：

通往之途，第25-26页

技能，工作：发展，课程，  
第203-207页；

在家里赚钱，第205-206页；

学习新技能，第187-188页；

母亲，第203-204页；

准备就业，第204-205页；

妇女必须就业的理由，第  
203页；

妇女应具备成为家庭主妇及  
赚钱养家的条件，第203-  
204页

见证：

作见证，第41-42页；

建立我们自己及其它人的见  
证，第41-42页；

定义，第37页；

第一步骤：渴望相信，第  
39-40页；

依神的旨意而行，第40页；

经常禁食祷告，第40-41  
页；

禁食见证聚会，第122页；

如何保有见证，第41-42页；

如何获得，第38-39页；

课程，第37-42页；

麦基奥大卫，他如何获得，  
第38-39页；

我们如何获得，第39-41页；

斯密F.约瑟的见证，第37  
页；

罗慕义墨林他如何获得见  
证，第39页；

借着信心沉思并祈祷，第40  
页；

受到感应作见证，第131-  
132页；

见证必须包含的真理，第37  
页

志愿工作：

第204-205页

## — 八划 —

朋友：

邀请到家中及教会聚会，第  
135页；

见课程“传道工作和交  
谊”，第129-136页

孟荪多马：图片，彩色页，  
第2页

彼得、雅各和约翰授与斯密  
约瑟及考得里奥利佛麦基  
洗德圣职，图片：第11-a  
页

祈祷：

在家中创造美好的气氛，第  
229页；

职责，第24-25页

---

服务:

建立爱心, 第 56-57 页;  
立约, 第 57-59 页;  
课程, 第 55-59 页  
彼此的福祉: 关心, 第 25 页

果树:

种植, 第 175 页

— 九划 —

洗礼:

圣约, 第 24 页;  
课程, 第 23-27 页;  
受洗后的职责, 第 25-26 页;  
需要条件, 第 24 页;  
经文, 第 27 页;  
为何我们必须受洗, 第 23 页

贞洁:

违犯律法, 罪, 第 61 页;  
约会, 第 62-63 页;  
父母的榜样, 第 63-64 页;  
重要性, 第 60-61 页;  
律法, 第 60-61 页;  
课程, 第 60-64 页;  
衣着端庄, 第 63-64 页;  
身体的神圣性, 第 61-62 页;  
经文, 第 64 页;  
教导孩子, 第 61-64 页

约会标准:

贞洁, 第 61-64 页;  
提倡, 第 62-64 页

负债:

避免, 第 152-153 页;  
管理家庭财务, 课程, 第  
150-152 页

持守到底: 第 25-26 页

信心:

定义, 第 3 页;  
运用, 第 4-6 页;  
如何发展, 第 3 页;  
借服从而保持, 第 6-8 页;  
课程, 第 3-8 页;  
经文, 第 7-8 页

耐心:

对家人、朋友、非教友, 第  
134 页

洪德豪惠:

图片, 彩色页, 第 1 页

胡适令约瑟:

图片, 彩色页, 第 3 页

— 十划 —

书:

鼓励欣赏好书, 第 233 页

纷争:

来自魔鬼, 第 31 页;  
驱走圣灵, 第 31 页  
娱乐: 鼓舞家中气氛, 第  
233 页

---

家人：

磋商，课程，第107-110页；  
管理财务，课程，第150-153页；

营养，课程，第158-160页；  
教导工作和责任的价值，课程，第212-217页

家人家庭晚会：祝福，第117-118页；

每个家庭都应举行，第114页；

协助创造家中美好的气氛，第229页；

课程，第114-118页；

把星期一晚上空着，第114页

家（庭）：

艺术，第232页；

学习中心，第239-240页；

创造鼓舞的气氛，课程，第223-244页；

感觉，创造良好，第229页；

园艺，课程，第173-178页；

影响，第228-229页；

保持有条理的家，第145-146页；

学习福音，课程，第239-243页；

使房子成为家，第229-234页；

整顿家务，课程，第145-

147页；

音乐，第229-232页；

凡物都有归处，第145-146页；

计划工作，第147页；

秩序原则，第145-146页；

家庭生产，课程，第154-159页；

自立和家庭生产，第154页；

简化家事，第146-147页

家庭会议：

举行，第108-109页

财务：

避免负债，第152-153页；

预算，第150-153页；

管理家庭，课程，第150-153页；

必需品，第152页；

计划怎么运用，第150-153页；

预算范例，第21-b页；

储蓄，第151页；

什一奉献和教会捐献，第151页

泰来约翰：

简传，第271页；

图片，彩色页，第1页

海大卫：

图片，彩色页，第3页



- 
- 海尔斯罗拔：  
    图片，彩色页，第3页
- 麦士维尼尔：  
    图片，彩色页，第3页
- 麦基奥大卫：  
    简历，第273页；  
    图片，彩色页，第1页
- 纳尔逊罗素：  
    图片，彩色页，第3页
- 畜牧：第185页
- 秩序：  
    家中的整洁，第233-234页
- 个人的发展：  
    课程，第194-268页
- 修理产物：第187页
- 悔改：  
    所有人都需要，第15页；  
    带来宽恕，第16-17页；  
    课程，第13-18页；  
    悔改的部分，第16页；  
    经文，第18页；  
    我们需要悔改的事，第15  
    页；  
    真正的，第16页；  
    悔改的意义，第13-14页
- 虔敬：  
    在教会，第51-52页；  
    榜样，第52-53页；
- 对神，第49-50页；  
    对主的屋宇，第50页；  
    对神的名，第50页；  
    快乐和虔敬，第50-51页；  
    重要性，第49页；  
    改善，第52页；  
    课程，第49-53页；  
    意义，第49页；  
    “人的最高德性”，第49  
    页；  
    父母，第52-53页；  
    甘宾塞会长，第58页；  
    教导，第52-53页；  
    家庭，第51页
- 弱点：  
    主会显示，第16页
- 十一划 —
- 培勒罗素：  
    图片，彩色页，第3页
- 基督：  
    被钉十字架图片，第2-c  
    页；  
    发展信心，第3-8页；  
    耶稣是基督，图片，彩色  
    页，第4页；  
    施洗约翰为耶稣施洗，图  
    片，彩色页，第6页；  
    基督按立使徒，图片，彩色  
    页，第7页；

- 
- 耶稣在客西马尼园祷告，图片，第2-b页，  
彩色页，第8页；  
耶稣显示身上的钉痕，图片，彩色页，第10页；  
承受基督的名，第24页
- 基督像：  
托尔瓦森制作，背景图片，第17-b页
- 教会：  
目的之一，第26页  
教会聚会：参加的祝福，第124页；  
儿童的聚会，第123页；  
女青年的聚会，第123页；  
禁食见证，第122页；  
课程，第121-125页；  
使聚会圆满成功，第123-124页；  
儿童会，第123页；  
目的，第121-123页；  
妇女会，第123页；  
圣餐聚会，第121-122页；  
经文，第125页；  
主日学，第123页；  
妇女的聚会，第123页；  
女青年，第123页
- 教师，此课程：  
辅助，第1页和每一课末尾的“教师准备”
- 教导：  
把经文运用在我们生活中，第257-259页；  
作见证，第267页；  
借着圣灵的力量和影响教导，课程，第265-268页；  
教导家人工作和责任的价值，课程，第212-217页；  
从经文中教导，课程，第257-261页；  
爱我们教导的人，第251页；  
获得圣灵的指引，第2660页；  
准备教导，课程，第248-252页；  
为教导经文作准备，第259-260页；  
祈求圣灵，第251页；  
经文，第252页；  
自制能力，课程，第221-227页；  
研究与准备，第250页；  
彼此教导，第248-249页
- 郭禧伯：  
简传，第272页；  
图片，彩色页，第1页
- 婚姻：  
永恒婚姻的祝福，第66-67页；  
永恒，课程，第66-71页；

---

为永恒婚姻做准备, 第 67-69 页;  
为永恒婚姻牺牲, 第 69-70 页;  
圣殿婚姻, 为何, 第 66 页

责任:  
教导家人, 课程, 第 212-217 页

救恩:  
见洗礼和永生, 第 24 页

救主:  
学习, 第 3 页

妇女:  
与圣职, 课程, 第 90 页;  
来自圣职的祝福, 第 92 页;  
发展工作技能, 课程, 第 203-207 页;  
在家里赚钱, 第 205-206 页;  
尊重与支持圣职, 第 93 页;  
后期圣徒, 课程, 第 97-103 页;  
母亲与工作, 第 203-204 页;  
准备就业, 第 203-205 页;  
在家中与圣职领袖的关系, 第 92-93 页;  
在教会中与圣职领袖的关

系, 第 94-95 页;  
后期圣徒的职责, 第 97-98, 96-97 页;  
经文, 第 103 页;  
单身, 角色, 第 101-103 页;  
在家中支持圣职持有人, 第 95 页

妇女, 后期圣徒:  
后期圣徒母亲的祝福, 第 99-101 页;  
后期圣徒妻子的祝福, 第 97-98 页;  
后期圣徒母亲的责任, 第 99-101 页;  
后期圣徒妻子的责任, 第 97-99 页;  
单身妇女的角色, 第 101-103 页;  
经文, 第 103 页

## — 十二划 —

博爱:  
课程, 第 55-59 页;  
完全的爱, 第 55 页;  
基督纯正的爱, 第 55 页;  
服务, 第 56-59 页

彭荪泰福:  
简传, 第 274 页;  
图片, 彩色页, 第 1 页

斯密乔治:

---

简传, 第 267 页;  
图片, 彩色页, 第 1 页

斯密约瑟:  
简传, 第 271 页;  
图片, 彩色页, 第 1 页

斯密 F.约瑟:  
简传, 第 272 页;  
图片, 彩色页, 第 1 页

斯密斐亭约瑟:  
简传, 第 273 页;  
图片, 彩色页, 第 1 页

舒朗卓:  
简传, 第 272 页;  
图片, 彩色页, 第 1 页

傅士德雅各:  
图片, 彩色页, 第 2 页

贺伦杰佛瑞:  
图片, 彩色页, 第 3 页

最后的晚餐:  
布拉克卡尔绘, 第 17-a 页

单身妇女:  
职责, 第 82, 99, 101-103 页;  
角色, 第 101-103 页

— 十三划 —

预防, 疾病:  
课程, 第 167-170 页

预防疾病:  
清洁, 第 167-168 页;  
控制细菌, 第 167-168 页;  
良好的健康习惯, 第 169 页;  
免疫法, 第 168 页;  
免疫表, 第 24-a 页;  
把昆虫赶出屋外, 第 167 页;  
课程, 第 167-170 页;  
适当地处理动物和人的排泄物, 第 168 页;  
保护食物, 第 168 页;  
疾病的抵抗和免疫表, 第 24-a 页;  
生病的征兆; 第 169 页;  
治疗疾病; 第 169-167 页

预算:  
教会捐献、储蓄、食物、衣物、房子、医药费、交通费、水电费, 第 151-152 页

圣约:  
定义, 第 24 页;  
洗礼, 第 24 页;  
圣餐, 第 24 页

圣灵:  
作见证, 第 267 页;  
安慰, 第 32-33 页;  
决定, 第 32 页;

- 
- 跟随感应, 第 133-134 页;  
指引, 第 25, 266 页;  
帮助我们在教会中成长, 第 32 页;  
如何帮助我们, 第 32-34 页;  
如何保有他与我们同在, 第 30-32 页;  
启发美德, 第 32 页;  
恩赐, 课程, 第 30-35 页;  
经文, 第 35, 268 页;  
寻求圣灵为伴, 第 35 页;  
借着圣灵的力量和影响教导, 第 265-268 页;  
为真理作证, 第 33-34 页;  
警告我们, 第 32 页;  
不与不服从的人同在, 第 31 页;  
接受的人, 第 35 页; 为什么需要, 第 30 页
- 圣灵的感应:  
跟随, 第 133-134 页
- 圣职:  
定义, 第 76 页;  
尊重与支持, 第 93 页;  
重要性, 课程, 第 76-80 页;  
圣职的教仪, 课程, 第 82-85 页;  
家庭高升需圣职, 第 78-79 页;
- 职位与职责, 第 76-77 页;  
来自正义的权力, 第 77-78 页;  
斯密约瑟复兴, 第 76 页;  
经文, 第 80 页;  
妇女与圣职, 课程, 第 91 页
- 圣职教仪:  
祝福, 第 82-84 页;  
定义和项目, 第 82 页;  
课程, 第 82-85 页;  
耐心等待祝福, 第 84-85 页;  
经文, 第 85 页
- 圣职聚会:  
何时举行, 第 122 页;  
参加对象, 第 122 页
- 圣餐:  
经常领受, 第 25 页;  
聚会, 第 121-122 页
- 圣餐聚会:  
课程, 第 121-122 页;  
目的, 第 121 页
- 发展:  
工作技能, 课程, 第 203-207 页;  
教导自制能力, 课程, 第 221-227 页;  
才能, 课程, 第 194-199 页

---

## 禁食：

和祈祷增长灵性，第 43 页；  
祝福，第 43-44 页；  
子女，第 43-44 页；  
以斯帖，第 45-46 页；  
信心，第 46 页；  
家人，第 43-44 页；  
课程，第 43-46 页；  
服从，第 46 页；  
受洗后的职责，第 24-25 页；  
祈祷，第 44 页；  
理由，第 43 页；  
经文，第 46 页；  
力量的泉源，第 44-46 页

## 禁食见证聚会：

执行教仪，第 122 页；  
目的，第 122 页；  
举行时间，第 122 页

## 园艺：

栽培，第 176 页；  
良好的营养，第 159-1607  
页；  
收成，第 177 页；  
家庭，课程，第 173-178 页；  
控制虫害，第 177 页；  
根篱，第 177 页；  
为家庭计划，第 173-175 页；  
种植，第 176 页；预备园  
地，第 175-176 页；  
先知的忠告，第 173 页；  
照料园圃，第 176-177 页；

浇水，第 176 页；

种植的项目，第 174-175 页；

种植的时间，第 175 页；

种植的地点，第 173-174 页

## 福音：

学习的环境，第 240 页；

向子女作见证，第 242 页；

研读的祝福，第 243 页；

家人家庭晚会，第 242 页；

在家中学习福音，课程，第  
239-243 页；

父母必须教导，第 239 页；

拟定家庭研究计划，第 240-  
242 页；

和家人一同祈祷，第 240 页；

准备教导，课程，第 248-  
252 页；

经文，第 243 页；

经文，研读，第 241-242，  
250 页；

机会教育，第 240-241 页；

彼此教导，第 248-249 页

## 爱：

诫命，第 56 页；

立约，第 57-59 页；

课程，第 55-59 页；

基督的，第 55 页；

完全的爱—博爱，第 55-56  
页；

服务建立，第 56-57 页

---

传教士：  
如何成为，第 130-135 页；  
写信，第 140 页；  
传道工作和交友，课程，第  
129-136 页；  
体力的准备，第 138 页；  
准备，第 137-139 页；  
准备并鼓励，课程，第 137-  
141 页；  
准备青年，第 137-139 页；  
准备的责任，第 137 页；  
需要的训练，第 138 页；  
女青年在协助上的角色，第  
139-141 页

传道工作和交友：  
带来喜悦，第 130 页；  
如何做，第 130-135 页；  
重要性，第 129-130 页；  
课程，第 129-136 页

杨百翰：  
简传，第 271 页；  
图片，彩色页，第 1 页

邬克司达林：  
图片，彩色页，第 3 页

经文：  
把经文运用在我们生活中，  
第 257-259 页；  
为教导作准备，第 257-259  
页；

研读帮助我们获得见证，第  
40 页；  
从经文中教导，课程，第  
257-261 页

#### — 十四划 —

制造必需品：  
第 186-187 页

与家人商量：  
家庭会议，第 108-109 页；  
课程，第 107-110 页；  
价值，第 108-109 页

宽恕：  
悔改带来，第 16-18 页

管理：  
家庭财务，课程，第 150-  
153 页；  
整顿家务，课程，第 145-  
147 页

端庄：  
课程，第 60-64 页；  
端庄的衣着，第 63-64 页；  
父母的榜样，第 63-64 页；  
身体的神圣性，第 61-64 页；  
经文，第 64 页；  
教导子女，第 61-64 页

需要：  
供应我们的，第 184-188 页  
图片：文字及彩色页，第  
282 页

---

— 十五划 —

谷类和淀粉质根菜：  
    婴儿，第 165 页；  
    良好的营养，第 158-160 页

课程，此课本中：  
    给教师的指示，第 1-2 页

课本，此本：  
    每位姐妹应当在一星期中研  
    读，第 1 页；  
    在星期日的聚会中教导妇  
    女，第 1 页；  
    如何教导课程，第 2 页；  
    妇女会会长向分会会长推荐  
    能教导的姐妹姓名，第 1  
    页；  
    目的，第 1 页；  
    给教师的建议，第 1-2 页

聚会，教会：  
    邀请朋友，第 134-135 页；  
    课程，第 121-125 页；  
    受洗后的职责，第 25 页

摩罗乃：  
    埋藏金页片，图片，彩色  
    页，第 12 页

潘培道：  
    图片，彩色页，第 3 页

— 十六划 —

整洁和秩序：  
    在家中，第 233-239 页

蔬菜：  
    婴儿，第 165 页；  
    良好的营养，第 158-159 页；  
    园艺，课程，第 173-178 页；  
    种植和贮藏，第 185-186 页

兴格莱戈登：  
    图片，彩色页，第 1-2 页  
    树木、水果、藤蔓植物和灌  
    木，第 191-192 页

— 十七划 —

婴儿：  
    食物，第 165-166 页；  
    母乳和奶瓶授乳，第 164-  
    166 页；  
    营养，第 163-166 页；  
    喂其它食物的时间，第 165-  
    166 页

环境（气氛）：  
    整洁，第 235-236 页；  
    创造鼓舞，课程，第 228-  
    234 页；  
    如何改善，第 229-234 页；  
    家庭的影响，第 228-229 页；  
    家中的音乐，第 232-233 页；  
    大自然可以改善，第 232-  
    233 页；



---

秩序, 第 233-235 页;  
图片可以改善, 第 233 页;  
经文和书, 第 234 页;  
才能和手艺, 第 233 页;  
电视, 第 233 页

总会会长团:

图片, 彩色页, 第 2 页

谦卑:

洗礼的需要条件, 第 24 页

营养:

提供良好营养的食物, 第  
158-159 页;

家人, 课程, 第 158-160 页;

母亲及婴儿, 课程, 第 163-  
166 页;

孕妇, 第 163 页;

传教士应学会准备营养的饮  
食, 第 138 页;

准备有营养的饮食, 第 159-  
160 页;

必要的三大类食物, 第 159-  
160 页;

智能语, 第 158-159 页

缝补: 第 186 页

### — 十九划 —

艺术:

发展才能, 第 232 页;

在家中鼓励, 第 232 页

### — 二十四划 —

盐湖圣殿:

图片, 彩色页, 第 13 页

