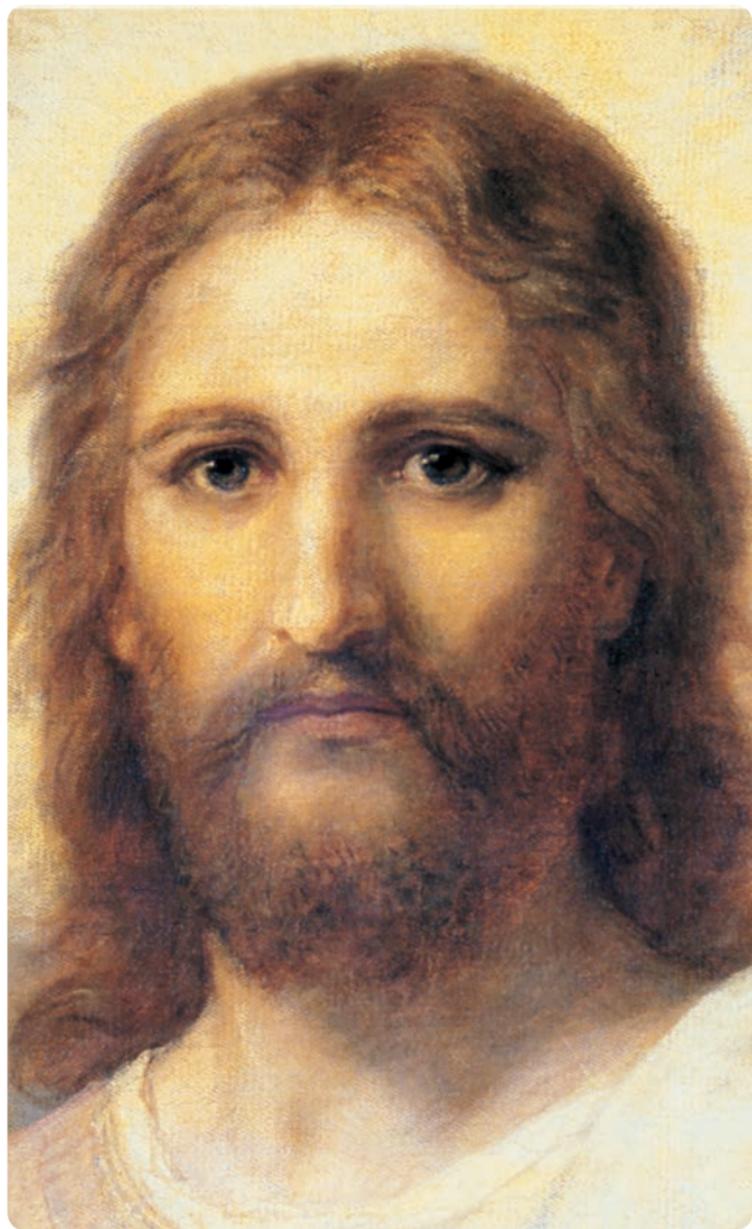


# 鞏固青年







# 總會會長團

## 給青少年的信息

---

親愛的男女青年，我們對你們充滿了信心。你們是神所鍾愛的兒女，祂很關心你們。你們在這充滿美好契機的時代誕生世上，也有著嚴厲的挑戰。本手冊中的標準將幫助你們面對現在和未來要作的重要抉擇。我們應許，只要你們遵守已經訂立的聖約和這些標準，你們就會蒙福得有聖靈的陪伴，你們的信心和見證會更穩固，也能享有日益增加的喜悅。

不論做什麼事都要以聖殿為念。你們會在聖殿中接受到主賜的所有最偉大的祝福，包括今生和全永恆的婚姻。遵守本手冊中的標準會幫助你們保持配稱進入聖殿，讓你們可以現在就為祖先執行神聖的教儀，並在日後為自己訂立必要的聖約。

我們在天上的父非常信任你們，祂有事工要你們去進行。要藉著祈禱尋求祂的指引，並聽取父母和領袖的忠告。你們現在作的決定對往後的生活有決定性的影響，也會影響到永恆。

---

我們見證神活著。我們熱切地為各位祈禱，希望你們能終生保持堅定不移、英勇不屈，並信賴救主和祂的應許。你們若這樣做，就會成為一股良善的力量，能幫助建立神的國度，並準備好世人迎接救主的第二次來臨。

**總會會長團**

鹽湖聖殿門把



耶穌基督後期聖徒教會  
猶他州鹽湖城  
出版

Intellectual Reserve, Inc.©2001 , 2011  
版權所有  
美國印行

英文核准日期：9/11  
翻譯核准日期：9/11  
*For the Strength of Youth* 譯本  
Chinese  
09403 265

# 目錄

選擇和負責 . . . . .	2
約會 . . . . .	4
服裝儀容 . . . . .	6
教育 . . . . .	9
娛樂和媒體 . . . . .	11
家庭 . . . . .	14
交友 . . . . .	16
感恩 . . . . .	18
誠實和正直 . . . . .	19
言談 . . . . .	20
音樂和舞蹈 . . . . .	22
身心健康 . . . . .	25
悔改 . . . . .	28
安息日舉止 . . . . .	30
服務 . . . . .	32
性的純潔 . . . . .	35
什一奉獻和捐獻 . . . . .	38
工作和自立 . . . . .	40
憑信心前進 . . . . .	42
附錄 . . . . .	44

# 選擇和負責

因此，世人……可以藉著全人類的偉大中保，自行選擇自由和永生，或……選擇束縛和死亡。 尼腓二書2:27

天父給了你選擇權，也就是選擇對錯及為自己主動行事的能力。除了生命本身以外，主導自己生命的權利是神賜給你的最偉大恩賜。你來到世上，就是要證明自己會運用選擇權，藉由遵守神的誠命來表明對祂的愛。聖靈會指引你用正義的方式使用你的選擇權。

你要對自己的選擇負責。神很關注你，即使你的家人和朋友用不好的方式運用他們的選擇權，神還是會幫助你作好的選擇。要有道德勇氣堅持遵守神的旨意，即使要獨自堅守也一樣。如果你這樣做，就會為他人立下足以效法的榜樣。

你有為自己作選擇的自由，但你行為所導致的後果卻由不得你選。無論後果是好是壞，都是你選擇之後隨之而來的自然結果。有些罪行可能會帶來短暫、世俗的滿足，但是這些選擇會延緩你的進步，並且帶來憂傷和痛苦。正義的選擇帶來長久的快樂和永生。要記得，真正的自由來自運用選擇權去服從，而選擇不服從則會讓你失去自由。





你也有責任培養天父賦予你的能力和才華。你必須為如何發揮自己的能力和運用時間而向祂負責。要自願選擇行許多善事。

馬太福音25：14-29；摩羅乃書7：15-19；教義和聖約58：27-28

**我的選擇是不是會幫助我找到永恆的快樂？**

# 約會

美德愛美德；光固守光。

教義和聖約88：40



約會是一項經過計畫的活動，讓一位年輕男性和一位年輕女性能夠更加認識彼此。在容許約會的文化中，約會可幫助你學習和練習社交技巧、培養友誼、以有益身心的方式享受愉快的時光，最終並幫助你找到永恆的伴侶。

你應該要等到至少年滿16歲才開始約會。開始約會時，和另一對或多對一起約會。避免經常和同一個人約會。年紀還輕就發展認真的關係會侷限你認識其他人的機會，也有可能導致不道德的行為。邀請你的父母認識和你約會的人。

只選擇和有高道德標準以及相處時能維持自己標準的人約會。要記得，約會中的男女青年有責任保護彼此的榮譽及美德。

計畫約會的活動時，要選擇安全、有建設性、花費不高且能幫助彼此認識的活動。只去那些能讓你維持標準以及讓你可以保持與聖靈接近的場所。



男青年通常是主動邀約和計畫約會的一方。在你邀約他人或接受、拒絕邀約時，一定要有禮貌並表示尊重。在約會的時候，要禮貌地聆聽並表達你自己的感受。

在你進入成年期之後，要將約會和婚姻視為優先。尋找配稱進入聖殿的伴侶，可以和你在今生及全永恆印證在一起。在聖殿中結婚和建立永恆家庭是神的幸福計畫中不可或缺的一部分。

*哥林多前書11：11；教義和聖約46：33*

**我要做哪些事才能對和我約會的人產生正義的影響？**

# 服裝儀容

豈不知你們是神的殿，神的靈住在你們裡頭嗎？……神的殿是聖的，這殿就是你們。 哥林多前書3：16-17



你的身體很神聖。要尊重身體，不可用任何方式玷污。你可透過自己的服裝儀容，顯示出你知道自己的身體有多珍貴。你可以顯示出你是耶穌基督的門徒，而且愛祂。

神的先知一再勸告祂的兒女要衣著端莊。儀表整潔、服裝端莊就可邀請聖靈同在，也可對周遭的人產生良好的影響力。你的服裝和儀表會影響你和

他人的行爲。

絕對不可以降低你的服裝標準。不要以參加特殊場合作為不端莊的藉口。當你的衣著不端莊時，就傳遞了與你身為神之兒女的身分不符的訊息，也會讓人覺得你是在利用身體吸引別人的注意及獲得他人認同。

不端莊的服裝包括緊身、透明或過於暴露身體任何部位的衣服。女青年應該避免穿著短褲、短裙、露出肚子的上衣、露肩或領口、後背過低的衣物。男青年的外表亦



應保持端莊。男女青年都應保持整潔，在衣著、髮型和行為上都不應極端或不當。他們在從事運動時應該選擇適當且端莊的衣著。世界的潮流會改變，但是主的標準永遠不變。

不要以刺青或在身上穿洞破壞自己的身體。女青年若要穿耳洞，只能戴一付耳環。

參加教會聚會或活動時都要穿著適當的服裝，以表示對主及對自己的尊重。這一點在參加聖餐聚會時尤其重要。男青年在執行聖餐儀式的教儀時，應該穿著得體。

如果你不確定怎樣穿才適當，可以研讀先知的話語、祈禱獲得指引，並請教父母或領袖。你現在的穿著和儀容會幫助你為進入聖殿、與神訂立神聖聖約的那日

服裝儀容

作好準備。問問自己：「如果是在主面前，我會對這身打扮覺得自在嗎？」

創世記1：27；阿爾瑪書1：27

**我對福音的見證怎樣影響我對服裝的選擇？**

# 教育

我們在今生達到的任何智能水平，  
會在復活時與我們一起復活。

教義和聖約130:18



在天父的計畫中，祂要你成為變得更像祂，而教育是很重要的一環。祂希望你鍛鍊自己的心智、發展技能和天賦，並培養盡職負責以及善盡生命價值的能力。你接受的教育在今生和來生都會對你很有價值。

教育會讓你準備好在社會和在教會從事更多的服務，也會幫助你更有能力供養自己、家人，並幫助窮困者。教育也會讓你成為未來配偶的明智顧問和伴侶，以及未來子女知識豐富、成功的教師。

教育是一本萬利的投資，能為你開啓機會之門，否則就會喪失這些機會。現在就要計畫受教育。必要時要樂於勤奮用功並願意為獲取學識而犧牲。和你的家人、朋友、領袖討論你在教育上的目標，讓他們可以支持、鼓勵你。

終生都要保持學習的熱忱，並從不斷學習和擴展興趣來尋得喜樂。選擇主動積極參與你能獲得的學習機會。

## 教育

你的教育應該包括靈性的學習。要研讀經文和近代先知的話語。參加福音進修班和福音研究所。要終生不斷學習天父的計畫。靈性的學習會幫助你找到生命考驗的答案，並邀請聖靈與你同在。

阿爾瑪書37：35；教義和聖約88：77-80

**教育為什麼對我自己和未來的家庭有所助益？**





# 娛樂和媒體

任何有品德、美好、受好評或值得讚揚的事，我們皆追求之。 信條第13條

你生活在一個科技進步的時代，很容易接觸到各式各樣的媒體，包括網路、移動通信裝置、電動遊戲、電視、電影、音樂、書籍和雜誌等等。這些媒體所提供的資訊和娛樂能增進你學習、溝通以及在世上行善的能力。不過，有些資訊和娛樂會誤導你，讓你遠離正義的生活。在使用媒體的時候要明智地選擇，因為你所讀到、聽到或看到的事物都會對你產生影響，因此只能選擇那些能提升你的媒體。

撒但會利用媒體來欺騙你，他會顛倒是非，使邪惡的事看起來很平常、有趣，或刺激。他試圖讓你誤以為違反神的誡命是可以接受的，對你或他人不會有負面的影響。不要出席、觀看或參與任何低俗、不道德、暴力或色情的娛樂。有些娛樂顯示出不道德或暴力行為是可接受的，請勿參與任何這樣的娛樂。如果你看到或聽到的事物會讓聖靈離開，要有勇氣走出電影院、關掉電腦、電視，或行動裝置。

以各種形式傳遞的色情資料在當中尤其危險且容易令人沉迷。剛開始可能是不小心看見或受好奇心驅使，到後來可能會變成無法自拔的惡習。觀看色情媒體是一項嚴

重的罪，也可能導致其他的性罪。要盡一切所能避免色情。色情就像毒藥，會削弱你的自制力、破壞你的自我價值感，並改變你對人的看法。色情會讓你喪失聖靈的指引，也會讓你無法和他人有正常的關係，特別是和你未來的配偶。色情會限制你感受到真愛的能力。如果你遇到任何形式的色情，要立刻遠離。

如果你沈溺於色情，請立刻停止，並尋求所需的幫助。你的父母和主教可以幫助你採取必要步驟來悔改，改掉這個毀滅人的惡習。

要小心使用媒體，不要讓媒體使你的敏銳度減低，以致無法感受聖靈，或讓媒體妨礙你和他人之間的關係。花很長的時間使用網路或手機、玩電動遊戲，或是看電視



和其他媒體，都會讓你無法和他人進行寶貴的互動。使用社群媒體要注意，不能讓這些媒體取代和家人、朋友相處的時間。

運用科技分享個人資訊和影像時要格外小心，以確保自己和他人的安全。透過網路或簡訊傳遞訊息時，不要傳遞那些面對面溝通時不宜分享的資訊。分享音樂、電影和其他受著作權法規範的資料時，要遵守法律。

如果你不確定某些媒體內容是否合宜，請與父母和其他成年領袖討論。聖靈會給你力量作正確的選擇。

*摩羅乃書10：30；教義和聖約121：45*

**我所選擇的媒體如何影響我的思想和行為？**



# 家庭

家庭是神所制定，男女之間的婚姻是祂永恆計畫的基本部分。……以主耶穌基督的教訓為基礎，最有可能獲得家庭生活的幸福。 「家庭：致全世界文告」

能成為家庭的一份子是莫大的祝福，家庭能提供你友伴，帶給你快樂，幫助你在愛的氣氛中學習正確的原則，並幫助你為永生作好準備。

穩固的家庭關係需要努力經營。如果你能盡自己的本分鞏固家庭，你的家人會因此蒙福。要和顏悅色、樂於助人，並體恤家人。許多家庭問題都源自家人在言語行為上自私自利、不友善。做個使人和睦的人，而不是去嘲弄家人或與他們打架、爭吵。每天都要向家人表現出你的愛。透過言語和行動與家人分享你的見證。你的正義榜樣會發揮影響力，並鞏固你的家庭。

孝順父母就是要愛他們和尊敬他們。服從他們正義的領導。要樂意在家中幫忙。參與有益身心的家庭活動和傳統。和家人一起祈禱、研讀經文，以及進行家人家庭晚會。遵守這些誡命可以鞏固家庭，促進家人團結。如果你的家人不會一起從事這些活動，你可以自行祈禱和研讀經文。你的榜樣會鼓勵家人加入你的行列。

鞏固兄弟姊妹間的手足之情，他們可以成爲你最好的朋友。支持他們從事自己有興趣的事，幫助他們解決所面對的挑戰。

神希望祂所有的兒女來到世上成爲一個永恆家庭的一份子，家中有彼此相愛、關懷的父母，而他們也愛自己的子女。如果你的情況並非如此，要有耐心並繼續過正義的生活。要尋找配稱的楷模。現在就準備去履行你將身爲丈夫、妻子和父母的神聖任務。立志要在聖殿中結婚，建立你自己的永恆家庭。

以弗所書6：1-3；摩賽亞書4：14-15

**我多敏於察覺家人的需要和心中的願望？**



# 交友

這些事你們既做在我這弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上了。 馬太福音25：40



每個人都需要真正的好朋友。這樣的朋友將是你的強大支持和祝福。他們會影響你的想法和行爲，甚至影響你成爲怎樣的人。他們會幫助你變得更好，讓你更容易按照耶穌基督的福音生活。選擇相同價值觀的人做朋友，這樣你們可以互相鞏固、彼此鼓勵過高標準的生活。

要交好朋友，自己就需要先成爲好朋友。展現對他人的真心關注；要微笑，讓他們知道你關心他們。對待每個人都要親切、尊重，不要論斷、批評周遭的人。絕對不可以用任何方式欺負人。特別去和那些害羞、孤單、有特殊需求或沒有歸屬感的人做朋友。

在試圖結交朋友的同時，不可以妥協自己的標準。如果你的朋友慫恿你去做不好的事，即使沒有人站在你這一邊，也要挺身堅守正義。你可能需要尋找其他會支持你遵守誠命的朋友。在作這些選擇的時候要尋求聖靈的指引。



只要你努力遵行福音，你的朋友也會受到鼓勵去這麼做。立下榜樣遵守誡命、參與教會活動、準備終生為主服務，並保持配稱以進入聖殿。

邀請不同信仰的朋友參加教會聚會和活動。讓他們覺得受歡迎、被接納。許多人都是透過朋友的榜樣及交誼而加入教會的。也要特別關心新歸信者及較不活躍的人。

提摩太前書4：12；阿爾瑪書17：1-2

**我是怎麼樣的朋友？**

# 感恩

凡以感謝接受一切的，  
將成為榮耀的。 教義和聖約78：19



主希望你的言行舉止都懷著感恩之心。心懷感謝會使你的人生充滿快樂與滿足。感恩能將你的心轉向主，幫助你察覺出祂在你生活中的影響以及所給你的祝福。即使是在最艱困的時刻，你也能找到許多值得感謝的事。這樣的態度會使你更加堅強，也會使你蒙受祝福。

祈禱時，要為自己所得到的祝福，全心全意地向天父表示感謝。你的感謝要明確，感謝祂的良善、感謝祂賜給你家庭、朋友、親人、領袖和教師，也要因福音及祂的兒子耶穌基督而感謝祂。

你也能透過個人生活方式來表達對主的感謝。遵守祂的誠命及為人服務都能表示出你對祂的愛及感謝。感謝每一個用不同方式造福你生活的人。

路加福音17：12-19；阿爾瑪書34：38

**我要如何為我的祝福表達誠摯的謝意？**



# 誠實和正直

不可偷盜。不可作假見證陷害人。

出埃及記20：15-16

無時無刻都要對自己、對別人，和對神誠實。誠實就是選擇不會以任何方式說謊、偷竊，或欺騙人。誠實能夠培養出堅強的品格，讓你能為神、為人提供非凡的服務，也能蒙福有心靈的平安及自尊自重的感覺。你會獲得主的信任，並配稱進入祂的神聖聖殿。

不誠實不僅會傷害自己，也會傷害到別人。說謊、偷竊、順手牽羊或作弊會損害你的靈性，也會破壞你和他人的關係。誠實會增加你在未來的機會，並增強你接受聖靈指引的能力。在學校要誠實，選擇不要以任何形式作弊。在工作上要誠實，為賺得的每一分錢全力以赴地工作。即使他人認為不誠實是無傷大雅的事，也不要為不誠實的行為找藉口，認為這樣的行為是可以接受的。

正直和誠實關係密切。正直就是無論後果如何，隨時隨地都要有正義的思想和行為。如果你很正直，即使在沒有人看到的時候，也會願意按照標準和信仰生活。要選擇過正直的生活，讓你的思想和行為總是能符合福音的標準。

阿爾瑪書27：27；53：20

**我的言談和舉止是不是都很誠實？**

# 言談

污穢的言語一句不可出口，  
只要……說……好話。 以弗所書4：29



你的溝通方式應該反映出你是神的兒女。純淨、明智的語言是心智聰明及健全的明證。好的言語能提升、鼓勵、讚美他人，也能邀請聖靈與你同在。我們的言談就像我們的行為一樣，應該充滿信心、希望與博愛。

選擇言談高尚的朋友，用榜樣來幫助其他人改善自己說話的方式。周遭的人使用不當的言語時，要有禮貌地走開或改變話題。

談論他人時應寬厚而揚善。選擇不要侮辱或貶低他人，即使是在開玩笑也不行。避免所有的閒言閒語，也不要再在氣憤時說話。當你很想說一些嚴厲或傷人的話時，千萬別說出口。

每次提到神及耶穌基督的名字時要虔敬尊重，濫用祂們的名字是一種罪。祈禱的時候，用虔誠尊敬的語氣和用字向天父說話。救主在主的祈禱文中用的就是這樣的語氣（見馬太福音6：9-12）。



不要有褻瀆、低俗、粗魯的言詞或動作，也不要說粗俗的笑話或不道德的故事，這些都會冒犯神及他人。

要記得，這些言談的標準適用在所有的溝通方式上，包括用手機傳簡訊或是在網路上的溝通。

如果你有不符合這些標準的言談習慣——像是說髒話及褻瀆神的話、嘲笑、說閒話，或對人說氣話——你可以改變。祈求神的幫助。請你的家人和朋友支持你說好話。

*出埃及記20：7；聖經雅各書3：2-13；摩賽亞書4：30*

**我的用字遣詞顯示出我是怎樣的一個人？**

# 音樂和舞蹈

用歌唱、音樂、舞蹈……祈禱來讚美主。

教義和聖約136:28



音樂可以使你的生活更加豐富。音樂可以提升你、啓發你，幫助你更接近天父，也對你的思想、靈性和行爲有深刻的影響。

小心選擇你所聽的音樂，注意自己在聽音樂時的感受。有些音樂會帶有邪惡和消極的信息。不要聽在歌詞、節奏或強度上鼓吹不道德或推崇暴力的音樂。不要聽用詞低俗或不堪入耳、倡導邪惡作爲的音樂。這種音樂會讓你的靈性敏銳度變遲鈍。

學習並唱聖詩。聖詩可以提振你的靈性、啓發你去行義，並幫助你抵擋敵對者的誘惑。

聽音樂的時候要注意體恤周遭的人，音量要適中，而且別人在對你說話或是要你參與他們的活動時，要將耳機取下。要記得，聖靈用微小的聲音說話。如果你一直聽音樂，就可能不會有安靜下來的時刻，讓你可以思考、感受，並得到靈性的指引。



跳舞很好玩，也提供機會認識新朋友，不過也同樣可能會被誤用。跳舞時不可全身貼緊舞伴，也不可有煽情、粗暴或其他不當的動作或姿勢。

只參加在服裝、儀容、燈光、歌詞、音樂及娛樂方面營造出正面的氣氛，讓聖靈會同在的舞會。

教義和聖約25：12

**我所聽的音樂會邀請聖靈嗎？**



# 身心健康

凡記得遵行並實踐這些話……  
的聖徒，將獲得他們肚臍中的  
健康和他們骨頭中的骨髓；  
也必找到智慧和知識的  
大寶藏，甚至隱藏的寶藏。

教義和聖約89:18-19

你的身體是一座聖殿，是神的恩賜。如果你照顧好自己的身體，就會蒙受祝福。選擇服從智慧語（見教約第89篇）。如果你服從這條律法，就能保有自由，不受惡習所約束，能掌握自己的生活，並且蒙福有健康的身體、敏捷清晰的頭腦，以及聖靈的指引。你會準備好去為主服務。絕對不要聽信撒但或其他人的慫恿，讓你覺得違反智慧語會使你更快樂、更受歡迎或更具吸引力。

要照顧好自己的身體，就要攝取營養的食物、經常運動，並有充足的睡眠。在身體的健康各方面都要採取平衡和節制的作法。同時，要避免導致飲食失調的極端飲食習慣。不要刻意傷害你的身體。要避免會讓身體遭受嚴重傷害的危險活動。

不要喝咖啡或茶。絕對不要使用任何煙草產品或任何種類的酒精飲品；這些東西很容易上癮，並且有害身體和

靈性。酒精的影響力會減弱你的判斷力及自制力。飲酒會導致酗酒，招致個人及家庭的毀滅。

禁絕任何會產生「快感」或其他不自然效果的飲料、藥物、化學物質或危險的行為，這些物質都會傷害你的身體和心智。這些物質包括大麻、毒品、濫用的處方藥物或成藥，或家用化學品。這些東西會讓你上癮，殘害你的心智和身體。





癮習會毀滅你身體、心智、心理及靈性的健康，也會傷害你與家人朋友的關係，降低你的自我價值感。癮習會限制你的能力，讓你無法自己做決定。如果你有任何癮習的問題，請現在就尋求父母和主教的協助。

你的心理健康也很重要，會影響你的靈性和身體健康。今生必定會感受到失望，偶而也會憂傷。不過，如果你長期感到憂傷、沒有希望、焦慮或憂慮，請與你的父母和主教商談並尋求幫助。

你在生活中遭遇的所有問題都要尋求正向的解決方法。盡你一切所能護衛自己的身心健康，讓你可以發揮身為神之兒女的神聖潛能。

*但以理記1：3-20；阿爾瑪書53：20*

**我每天做了哪些事來照顧自己的身體？**



# 悔改

你們由此可知一個人是否悔改他的罪——看啊，他將認罪並棄絕罪。

教義和聖約58:43



救主為我們的罪受苦，並為我們付出祂的生命，這項偉大的犧牲稱為贖罪。透過贖罪，你只要悔改，就可獲得寬恕，並成為潔淨，不再為罪所玷污。

悔改不只是承認自己做錯了事而已，還要改變你的思想和心。悔改包括離棄罪並轉向神尋求寬恕，促成悔改的是對神的愛和遵守祂誠命的真心渴望。

撒但要你覺得你無法悔改，但這絕對不是真的。救主已應許，只要你願意謙卑自己，做到悔改必要的條件，就會得到寬恕。如果你犯了罪，越早悔改，就會越早開始走上回頭路，找到寬恕所帶來的平安與喜悅。如果你拖延悔改，就會失去祝福、機會和靈性的指引。你也可能會更深陷犯罪的行為，越來越難回頭。

有些人故意違犯神的誠命，打算後來要去聖殿或傳教前才悔改。這種蓄意犯罪是在嘲弄救主的贖罪。



要悔改，就要向主承認你犯的罪，然後請求你錯待的人原諒，並盡可能彌補你的行為造成的損傷。在你力求悔改之際，可以尋求父母的協助和忠告。嚴重的罪，像是性罪或是觀看色情媒體等等，需要向主教認罪。對主教要完全坦誠，他會幫助你悔改。如果你對於應該與主教討論哪些事有疑問，可以詢問父母或主教。

當你做了悔改需要做的事，並得到寬恕之後，你會親身體會到贖罪的力量，並知道神愛你。你會感受到主耶穌基督所賜的平安；這種平安會帶來偉大的力量，你會變得更像祂。

*阿爾瑪書36：6-24；教義和聖約58：42；88：86*

**我要如何將贖罪的力量帶到生活中？**

# 安息日舉止

當記念安息日，守為聖日。 出埃及記20:8



主爲了你的益處而設立安息日，並吩咐你要守安息日爲聖。

守安息日包括參加教會的所有聚會。參加聖餐聚會前要準備好在聚會中崇拜主，並配稱地領受聖餐。在聖餐聚會時，要保持虔敬並願意學習。在這個神聖的聚會中，不要從事會讓自己或他人分心的活動。聚會要準時。如果你這樣做，就會邀請主的靈與你同在。

在一週中準備好自己，保留星期日從事許多適於安息日進行的有意義活動。這些活動包括和家人共享恬靜時光、研習福音、從事教會召喚和職責、爲人服務、寫信、寫日記、作家譜等等。你在安息日的行爲和服裝，都應顯示出你對主和祂的聖日的敬重。

星期日不可以購物或從事休閒或體育活動。不要在這天娛樂或花錢。讓其他人知道你的標準，這樣他們就可以支持你。找工作時，告訴可能的雇主你要參加星期日的聚會並守安息日爲聖。盡量選擇不需要週日上班的工作。



守安息日為聖會幫助你更接近主，與家人更加親近，也會讓你能以永恆的眼光看事情，並獲得靈性力量。

以賽亞書58：13-14；教義和聖約59：9-13

**我還可以做哪些事情來守安息日為聖？**

# 服務

你們為同胞服務時，只是在為你們的神服務而已。 摩賽亞書2:17



為人服務是耶穌基督的門徒極重要的一項品格；門徒會樂意承擔別人的重擔，安慰需要安慰的人。天父常會透過你來滿足其他人的需求。

為人服務的方式很多。在家中服務家人是你可以從事的最重要的服務，你也可以在教會召喚上、在學校和在社區服務。你可以藉著從事聖殿和家譜事工來服務，也能藉著在今日與他人分享福音，並在日後擔任全部時間傳教士來服務。最有意義的服務往往是簡單、日常的善行。每天要尋求聖靈指引，以得知該為誰服務及如何幫助他們解決困難。服務他人的時候要效法救主的榜樣。

獻身為人服務會使你與天父更加接近，你的心會充滿愛，你會學到服務和犧牲是克服自私的方法。你會享



有只有在服務神和服務他人時才能有的快樂。你的能力會增強，並成爲神手中的工具，造福祂兒女的生活。

路加福音10：25-37；摩賽亞書18：8-9

**我有哪些服務他人的機會？**





# 性的純潔

只有合法結婚、成為夫妻的男女，  
才能運用此神聖的生育能力。

「家庭：致全世界文告」

夫妻間的身體親密關係是美好而神聖的，由神所制定，目的是為了生兒育女及讓夫妻彼此表達愛意。神已命令性關係應僅限於婚約中。

在性方面純潔無瑕，就是準備好自己訂立及遵守聖殿的神聖聖約，並準備好建立穩固的婚姻，帶領子女來到世上，加入一個溫暖的永恆家庭。你會保護自己的靈性和情感不受傷害；這種傷害常隨著在婚姻之外與人發生親密性關係而來。你也會保護自己不會罹患有害的疾病。保持性的純潔幫助你有自信，能感受真正的快樂，並增進你現在和未來作正確決定的能力。

主為性的純潔所訂下的標準很明確，而且不會改變，就是不能在婚前發生任何性關係，而婚後要對配偶完全忠貞。不要讓媒體、同儕或其他人說服你，認為婚前性行為是可以接受的。婚前性行為是不可接受的。在神眼中，性罪是極為嚴重的，因為這會玷污神賜給我們創造生命的能力。先知阿爾瑪教導說除了謀殺和否認聖靈外，性罪比其他罪行都更為嚴重（見阿爾瑪書39：5）。

不要做任何會導致性罪的事情。要尊重他人，不可視他人為滿足淫蕩私慾的工具。在結婚前不可以有激情的親吻，不要壓在他人身上，或碰觸對方身體神聖隱私的部分，無論該部分是否有衣服遮蓋都不可。不要做任何會激起性慾的其他事情。不要激起自己身體的慾望。要密切注意聖靈的提示，讓你能保持純淨、貞潔。主的靈會從犯性罪的人身上退出。

避免會有較多誘惑的情境，像是深夜或過夜的外出活動，或是缺乏成人監督的活動。不要參與會激起性慾的討論或使用會激起性慾的媒體。不要參與任何形式的色情。聖靈會幫助你知道自己是否身處危險，並且讓你有力量離開那樣的情境。要對父母和領袖有信心，並服從他們正義的忠告。

同性戀的行為是嚴重的罪行，如果覺得自己正為同性吸引的情況所苦，或是有人慫恿你參與不當的行為，就請教父母及主教，他們會幫助你。

性虐待的受害者是無罪的，他們不需要悔改。如果你是受虐者，請明白你是無辜的，並且要知道神愛你。告訴父母或自己所信任的成人，並且立即尋求主教的忠告。他們能給予你靈性上的支持，並協助你獲得必要的保護和協助。你的療傷過程可能會很漫長。要信賴救主，祂會治癒你，賜給你平安。

如果你有犯性罪的想法，不論是哪種類型，請尋求父母和主教的幫助。向你在天上的父祈禱，祂會幫助你抗拒誘惑，克服不當的想法和感覺。如果你已犯下性罪，現



在就要和主教談話，並開始悔改的過程，這樣你才能尋得內心的平安，能有聖靈完全同在。

現在就立下個人的承諾保持性的純潔，也要藉著你的言行鼓勵別人這樣做。

*創世記39：1-12；教義和聖約38：42*

**我是否了解要有真正的快樂就必須在性方面保持純潔？**

# 什一奉獻和捐獻

萬軍之耶和華說：你們要將當納的十分之一全然送入倉庫，……以此試試我，是否為你們敞開天上的窗戶，傾福與你們，甚至無處可容。 瑪拉基書3:10

選擇遵行什一奉獻律法將會是你終身的偉大祝福。什一就是收入的十分之一。要進入聖殿就必須繳付十足的什一奉獻。

繳付什一奉獻是一項神聖的特權。繳付什一奉獻表明了你感謝神所賜給你的一切，也是將你得到的一部分還給神。什一奉獻用來興建聖殿及教堂、翻譯及出版經文、從事傳道及家譜事工，也用在其他建立神在世上國度的工作上。

繳付什一奉獻的態度很重要。你繳付什一奉獻是因為你愛主，對祂有信心；繳付時要心甘情願，並心懷感激；即使覺得自己不夠錢支付其他必要開銷，也要先繳什一奉獻。這麼做會幫助你培養更堅定的信心、克服自私，並且更容易感受到聖靈。

每年要和主教安排時間作什一奉獻年終結算面談，面談時你會審閱自己的奉獻紀錄並表明是否繳付十足的什一奉獻。



在健康狀況許可下，每月禁食一次以遵守禁食律法；禁食的時間通常是每月第一個星期日。合宜的禁食日包括連續兩餐不吃不喝，並慷慨繳付禁食捐獻以協助照顧貧困者。禁食要有目的。開始及結束禁食時都要祈禱，表達你的感謝並為你或他人的特別需要祈求特別的援助。禁食可以幫助你更自律、增強你抵抗誘惑的能力，並在生活中獲得主的祝福。

如果你服從什一奉獻律法和禁食律法，主就會在屬靈和屬世上祝福你。

*摩爾門經雅各書2：17-19；教義和聖約119：3-4*

**我是否知道我所有的一切都是主賜給我的？**

# 工作和自立

不可虛度光陰，也不可埋藏才能。

教義和聖約60：13

工作是高尙的。培養工作能力會幫助你爲我們居住的這個世界有所貢獻，也會讓你覺得自己更有價值，並在現在及未來祝福你和你的家人。

家庭是開始學習工作的地方。要樂意去做維持家務需要做的工作，來幫助你的家人。及早學習明智運用金錢，並且量入爲出。遵行先知的教訓，繳付什一奉獻、避免債務，還要爲將來儲蓄。

要爲自己立下高遠的目標，然後努力達成目標。學習自立，做一個值得信任的人。盡全力去做你的教會召喚、學校課業、工作，以及其他有意義的事情。男青年應該願意做一切必要的事，以準備好從事全部時間傳道工作。天父已經賜給你恩賜和才能，也知道你的潛能，當你朝著自己的目標努力時，要尋求祂的協助和指引。

主已經命令我們不可懶惰。懶惰會導致不當的行爲、破裂的人際關係，以及罪。懶惰的形式之一就是浪費過多的時間在沒有建設性的活動上，像是使用網路、玩電動玩具和看電視等等。



不要花時間和金錢在賭博上。賭博是不對的，不應將之當做消遣。賭博也會使人上癮，使人錯失良機，並造成破碎的家庭。不勞而獲的想法是錯誤的。

工作帶來的祝福之一就是能自立。自立的人會運用神所賜的祝福和能力照顧自己及家人，並且會解決自己的問題。自立並不表示你必須能夠自行處理所有的事。真正自立的人懂得如何與他人合作，也會轉向主祈求協助和力量。

要記得，神有一件偉大的事工要你去做，祂會祝福你，讓你能完成你的事工。

*尼腓二書5：17；教義和聖約58：26-27*

**我是否值得信任，言出必行？**

# 憑信心前進

藉著微小而簡單的事能成就偉大的事。 阿爾瑪書37:6



本手冊所提到的標準將幫助你作正確的選擇；經常複習這些標準，並問自己：「我的生活是否符合主的期望？」  
「遵行這些標準讓我獲得哪些祝福？」

為幫助你達到主的期望，每天早晚都要跪下向天上的父祈禱。向祂表達你的感謝和心中的願望。祂是一切智慧的源頭。祂會聆聽你的祈禱，也會答覆你的祈禱。

每天讀經文，並在生活中應用你所讀到的事情。經文是獲得個人啓示和指引的重要來源，也會不斷增強你的見證。

每天都要努力服從。遵行本手冊中的標準，並且鼓勵其他的人也這麼做。記得你已經訂立的聖約，並記得你每個星期領受聖餐時，就有機會更新你的聖約。致力遵守這些聖約。如果你犯了錯，不要放棄自己。你的天父愛你，祂希望你請祂幫忙，並繼續嘗試。



盡可能前去聖殿，感受在主的屋宇中服務的喜悅和平安。準備好接受你將來要在聖殿訂立的聖約。

亞倫聖職男青年要立志擔任全部時間傳教士；這是一項聖職職責。要保持純潔、配稱，並勤奮工作，準備好成爲傳教士，做主的代表。

無論在什麼情況下都要遵行先知、教會其他持有權柄人員以及你當地領袖的教導；他們會帶領你走上幸福之路。

要謙卑並願意聆聽聖靈的低語，然後遵行祂的提示。看重主的智慧甚於自己的智慧。

你若做這些事，主必使你的生命更爲豐盛，遠超過你自己所能達到的。祂會提供你更多的機會，開拓你的視野，使你變得堅強。祂會賜你所需的協助，以克服考驗及挑戰。當你逐漸認識天父及祂的兒子耶穌基督，並感受到祂們對你的愛時，你會獲得更堅定的見證，並找到真正的喜樂。

*尼腓二書31：16-21*

# 誡命

## 兩條最大的誡命

1. 你要盡心、盡性、盡意愛主——你的神。這是誡命中的第一，且是最大的。
2. 其次也相倣，就是要愛人如己。這兩條誡命是律法和先知一切道理的總綱。

馬太福音22：37-40

## 十誡

1. 除了我以外，你不可有別的神。
2. 不可為自己雕刻偶像。……
3. 不可妄稱耶和華——你神的名。……
4. 當記念安息日，守為聖日。……
5. 當孝敬父母。……
6. 不可殺人。
7. 不可姦淫。
8. 不可偷盜。
9. 不可作假見證陷害人。
10. 不可貪戀。

出埃及記20：3-4，7-8，12-17



我實在告訴你們每個人：  
起來發光，使你們的光  
成爲各國的大旗。

教義和聖約115:5

耶穌基督  
後期聖徒教會

CHINESE



4 02094 03265 1

09403 265