

# 女青年

---

## 課本 1

# 女青年1

耶穌基督後期聖徒教會  
台北發行中心印行  
台北市金華街183巷5號B1

### 批評與建議

您對本書的批評和建議，我們十分感激。來信請寄：

Office of the Seventy  
Attention: Curriculum Department  
47 East South Temple Street  
Salt Lake City, Utah 84150  
U.S.A

請寫明您的姓名、地址、所屬支分會及支聯會或傳道部名稱。務必寫出書名，並讓我們知道您感覺哪些部分很好，哪些部分不好。

版權所有©1992 耶穌基督後期聖徒教會  
台北發行中心印行

英語核准日期：5/94  
翻譯核准日期：9/07  
YOUNG WOMEN 1 譯本  
Chinese

# 目錄

課程主題和課數	頁數
課程介紹	V
幫助身心障礙教友參與的特別指示	ix
<b>行事爲人像神的女兒</b>	1
1 神的女兒	2
2 耶穌基督，我們的救主	5
3 跟隨耶穌基督的榜樣	8
4 尋求聖靈爲伴	12
<b>完成婦女的神聖任務</b>	17
5 在我們的神聖潛能中尋求快樂	18
6 現在就尋求快樂	20
7 家政	24
8 對我們的神聖職責的態度	28
<b>對家庭生活有所貢獻</b>	31
9 孝敬父母	32
10 支持家人	38
11 在自立中成長（一）	42
12 在自立中成長（二）	47
<b>認識聖職</b>	51
13 支持聖職持有人	52
14 家中教長的領導	56
15 麥基德聖職	61
16 婦女與聖職持有人	65
<b>認識家譜與聖殿事工</b>	69
17 聖約與教儀的目的	70
18 聖殿婚姻——永恆家庭生活的必備條件	74
19 個人紀錄	79
<b>參與傳教事工</b>	85
20 伸出友誼之手	86
21 正義的榜樣會影響他人	91
<b>增長靈性</b>	95
22 悔改	96
23 寬恕	99

24 祈禱與沉思	103
25 安息日	108
26 見證	112
27 研讀經文	116
28 抗拒罪	120
29 第二次來臨	124
30 服務	127
<b>崇尚美德</b>	131
31 團體活動：明智約會的基礎	132
32 自律以保持個人純潔	136
33 避開令人墮落的媒體	140
34 配稱的思想	145
35 在壓力中過正義的生活	150
36 崇尚美德就需要真理	155
<b>保持身體健康</b>	159
37 照顧我們的身體	160
38 營養和智慧語	163
39 濫用毒品	167
40 家中的保健	172
<b>社交與情感的發展</b>	177
41 成功的能力	178
42 嘗試的勇氣	182
43 過正義的生活	185
<b>支配個人資源</b>	189
44 善用時間	190
45 工作的價值	194
46 教育的目的與價值	199
47 鼓勵發展才能	202
<b>培養領導才能</b>	207
48 短程目標是踏腳石	208
49 將責任委派他人	211
35 致女青年顧問：用總會教友大會講辭編課程	214
圖片	

# 課程介紹

## 一般資料

本課程是用來教導本教會中的女青年，只要研讀這裡面的課程，就能明瞭主給她們的計畫，幫助她們以福音原則作為個人選擇和行為的根據。

羅素·培勒長老勸告我們：「教師應仔細閱讀經文和課程後，再找輔助資料。有許多教師似乎沒有完全讀過已批准的課程材料，以致偏離了主旨。如果教師覺得有需要用一些還不錯的輔助資料，而不是課程和經文裡的話，就應先考慮選用教會雜誌」（M. Russell Ballard, in Conference Report, Apr. 1983, p. 93; or Ensign, May 1983, p. 68）。

## 單元教導

單元教導包括重複、深入的研讀，及學習有關的原則，直到完全了解而能每日運用。本課程分為下列各單元：

行為為人像神的女兒

完成婦女的神聖任務

對家庭生活有所貢獻

認識聖職

認識家譜與聖殿事工

參與傳教事工

增長靈性

崇尚美德

保持身體健康

社交與情感的發展

支配個人資源

培養領導才能

教導這些單元時，問自己下列的問題，以評估班上女青年的需要：

她們正面臨哪些困難？

對於這個主題，她們以前上過哪些課程？

她們對這個主題已經知道的是些什麼？

這些課程中有哪些最適合她們的需要？

在你仔細考慮過班上女青年的需要之後，請研讀課程標題和每一課的目標，以便決定哪些課程最適合哪些需要。事先做好計畫，就能確使女青年接受到各單元的課程，並使你提供完整而平衡的課程。

## 資源

**經文：**學生上課的主要輔助資料是經文。鼓勵女青年每星期都帶標準經典上課。

教課時，務必使用經文。若時間有限或注意力漸失，就只選用最有效果的參考經文。要明智地運用經文。只要作好準備，經文就是最有力的教學工具。

幾乎每個課程，女青年都應自行閱讀經文。提出問題來鼓勵她們查經文。不妨將經文的章節數寫在黑板上，讓她們知道要找的經文在哪裡。通常要先提出問題，再找經文，不然她們可能需要重讀一次經文才能找到答案。

有時女青年會在不翻經文的情況下，用自己的話做正確的回答。發生這種情形時，就加問一些問題，使她去讀經文：例如：「保羅是怎麼說的？」或者：「由這一節經文我們能進一步了解些什麼？」要使女青年渴望查考經文，妳自己必須先熱衷於此。要經由研讀、祈禱以及沉思妳期望女青年在課程上研習的章節，來準備妳自己。

教導——沒有更偉大的召喚（33043 265）這本書對所有的教師都是非常有用的資源。它包含了準備課程的建議：靈性上的準備；以及教學技巧，像角色扮演、小組討論、詢問、黑板圖解、實物課程，以及使學生參與的建議。它也包括了有關控制教室內行為、準備教室的意見，以及供改進教導技巧的許多其他建議。在準備和教導課程時，請多參考這本書。

**教會雜誌：**教會雜誌包含了能協助增強課程教材的文章和故事。

---

## 課程編排

### 基本要素

每一課程包含下列主要部分：

1. **目標：**這部分說明了該課程的目的：妳要女青年在上完課後有何認識或行動。
2. **準備事項：**這部分包括講授課程時所需的事項，如圖片和講義，以及需事先做好的指派工作。課程中需用的圖片，大部分都已印在課本後面，編號則為其順序。括弧中的編號意指該圖片可在教堂圖書室取得。這些圖片不宜從課本取下來。講義及表格一般附於每課課文後，也不宜取下，可影印複製。  

注意：大多數課程需要經文、粉筆及黑板。
3. **授課建議：**左邊的註語建議了授課方式，課文主體則提出了所要教導的信息。從所提供的信息中，選取適合於女青年需要的教材及方式，而於可用的時間內講授。（必要時，可將課程分成兩三堂課來上。）課文主體包含下列各項：
  - a. **導言：**這是開始講課及獲得班員注意與興趣的建議方式。
  - b. **小標題：**課程的個別部分包括了主要概念。教導每一部分時，使用它所提供的經文、故事、引述及活動。
  - c. **結論：**這部分提出了該課程的摘要，並建議大家分享對所討論的福音原則的感想，以及對該原則之見證。

d. **課程應用**：這是一項特別的活動計畫、指派或目標的建議，幫助每位女青年將討論過的原則運用在生活中。（如果適當的話，可在下一次上課的一開始，撥出時間給女青年分享她們的經驗。爲了激勵她們作簡短的分亨，妳可以說：「上星期我們談到了 \_\_\_\_\_。妳們試過了嗎？妳們覺得怎樣？」如果女青年一開始沒反應，妳可以說：「我試過，我的經驗是這樣的。」藉著分享妳的良好經驗，妳能幫助女青年學習如何將各原則運在生活中。）

e. **活動建議**：這是一些相關的活動，可以計畫來擴展和增強課程。

---

## 教導女青年

妳是在教導女青年，不僅僅是在教導課程！要熱切祈求有靈感來協助她們學習並發揮身爲神的女兒的全部潛力。

有效的教導包括認識每位女青年、她們的父母及家人。

爲每位女青年和她們的家人著想。

試著像天父一樣看待每位女青年。

依每位女青年自己的程度去接受她，幫助她在福音中成長。

問妳自己下列問題，以認識每位女青年：

她的興趣、願望、才能和目標是什麼？

她有什麼背景和經驗：家中的？教會的？工作上的？與其他同輩的？她需要些什麼？

我能怎樣幫助她？

協助女青年的最好辦法，就是幫助她學習和遵行福音。墨林·羅慕義會長勸我們：「光由文字來學習福音是不夠的，還必須遵行福音。事實上，獲得福音知識和遵行福音是相輔相成的。若不遵行福音，就無法完全學得福音。福音的知識是漸進的，學習到多少，就服從多少；學得越多，就服從越多。這樣循序漸進，就能進步到對福音有完全的知識」（Marion G. Romney, “Records of Great Worth,” *Ensign*, Sept. 1980, p. 4）。



# 幫助身心障礙教友 參與的特別指示

---

耶穌開始祂在塵世的傳道事工時，就在安息日來到拿撒勒的會堂，站起來念聖經。

「有人把先知以賽亞的書交給祂，祂就打開，找到一處寫著說：『主的靈在我身上，因為祂用膏膏我，叫我傳福音給貧窮的人，差遣我報告被擄的得釋放，瞎眼的得看見，叫那受壓制的得自由。……』」（路加福音 4：17-18）

救主在傳道期間始終優先幫助需要特別幫助的人。儘管在教會教課的教師，未必擁有專業技術與設備來協助身心障礙教友，我們仍期望教會的每位教師都能以體諒、關心的態度，讓身心障礙教友盡可能參與課堂的學習活動。下列情況的教友需要特別照顧：心理、聽力、視力、身體、言語、文化（及語言）、情緒、社交、年齡及學習方面有障礙者。以下指導方針應能幫助教師，因應這些教友的特別需求。

在請班員朗讀、談論或禱告前先詢問她們：「願不願意在課堂上朗讀或禱告？」

設法使身心障礙教友的參與和學習達到最佳效果。

應致力於使每位班員對其他班員給予適當的尊重及了解。

態度要自然、友善而親切。我們每個人無論有無缺陷或缺陷有多嚴重，都是神的孩子，都需要被愛與被了解。

教會中的教師必須謹記：每位教友不論身體、心理、情緒或社交能力為何，都有奇妙的潛能，能成長臻於完善。我們有義務在必要時，特別致力於教導一切他們所能學習的。記住救主的話：「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）。



行事爲人像  
神的女兒

目標	女青年會更清楚了解她與天父間特有的關係。
準備事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 準備一張寫著神的女兒四個字的海報。</li> <li>2. 圖1，父與女，附在課本後面。</li> <li>3. 為每位女青年準備一份講義，其內含有「天父愛你」那一部分中的兩段引述。</li> <li>4. 指派一位女青年準備「聖哉天父」（聖詩選輯，第182首）這首聖詩的配樂朗讀。</li> <li>5. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。</li> </ol>
授課建議	<b>導言：妳是誰？</b>
班員介紹	在課程開始時，先作自我介紹，再請女青年一一介紹她自己。鼓勵她們在介紹時講出在家人朋友間的關係上有何獨特之處。介紹完後，請她們想一想生活中的人際關係。指出每位女青年的人際關係都不同，並且，因為她是獨特的，她對這些關係的貢獻也是非常獨特的，但女青年間仍有相似的人際關係，每位女青年都是女兒，都有父母、祖父母、曾祖父母等。
	<b>每位女青年都是神的女兒</b>
圖片及黑板討論	<p>做完自我介紹後，指出並非每位女青年都有相同的人際關係（有人可能沒有姊妹、表親等等），可是大家都有父母，所以都是女兒的身分。對她們說現在妳要將重點放在這些關係中的一種；父女關係上。</p> <p>展示父與女的圖片。</p> <p>請每位班員想像怎樣是理想的父女關係。請女青年說明父親會做些什麼來增進他與女兒的關係。把她們的回答寫在黑板上「父親」標題之下，然後帶領討論，至少要獲得下面的黑板範例的資料。</p> <p>然後請班員說明女兒應做些什麼來達成理想的父女關係。再次帶領討論，而後把她們的回答寫在黑板上「女兒」標題之下。</p>

父親	女兒
1. 供給物資上的需要	1. 表示感激
2. 傾聽	2. 信賴父親且與他商量
3. 指引	3. 尊敬
4. 教導	4. 服從
5. 慈愛	5. 敬愛
6. 安慰	6. 服務
7. 關係持久不變	7. 關係持久不變

教師講介	對班員說她們除了身為塵世之父的女兒這身分外，還有一項特殊的身分，就是天父的女兒。展示「神的女兒」這張海報。
配樂的朗讀	為幫助女青年了解，她們在靈體上的確是天父的女兒，當「聖哉天父」（聖詩選輯，第182首）的歌詞被配上音樂讀出來時，請她們想一想身為天父女兒的身分。（讀這首聖詩的歌詞時，以該首樂曲做為背景音樂，這種朗讀的效果最佳，如果需要，可把樂曲預先錄音，然而也可以只讀歌詞而不必配合音樂，或只唱出歌詞。）
摘要	參考這首聖詩，向班員指出在前生天父對我們的愛。祂是我們靈體的父親；我們是祂的孩子。祂養育我們，教導我們，並且非常了我們。

---

### 妳在前生和今生都是天父所鍾愛的

討論經文	告訴班員，主提出過一個有趣的問題，是關於約伯的出身。請一位班員唸出約伯記38：4-7。討論這段經文及它與每位女青年的關係，討論時可採用下列問題： <ul style="list-style-type: none"><li>• 在這段經文中所提到的是永恆歷史的什麼時候？</li><li>• 為什麼晨星一同歌唱，神的眾子也都歡呼？</li><li>• 對於主提出的問題：「你在哪裡呢？」，約伯或妳應怎樣回答？</li></ul>
引述	「起初，天上有一位無限而永恆的神，一位永遠的，榮耀的，超升的神。祂有骨肉的身體，祂是一位復活了的神聖而完美的人。我們是祂的子女，我們是祂的靈孩。祂遵行家庭單位的計畫。我們都是祂家庭中的一分子。我們曾在前生和祂一起生活了一段無限的時間」（Bruce R. McConkie, <i>Making Our Calling and Election Sure</i> , Brigham Young University Speeches of the Year [Provo, 25 Mar. 1969], p. 5）。
黑板討論	向班員指出，每位女青年在前生都是天父鍾愛的女兒，祂的愛永恆不變，並且現在一樣鍾愛她們。請班員指出天父因愛她們而賜予哪些祝福，並輪流說出她們從天父那裡得到了什麼祝福，每人至少要輪到兩次。  然後指出黑板上所列，為了建立良好的父女關係，父親必須達成的事。藉著討論班員所提出的各種祝福指出天父以哪些方法對她的女兒表明祂的愛。
研讀經文與討論	請女青年讀出下列經文。這些經文顯示，除了女青年已提到的種種祝福外，天父也應許賜給我們一些偉大的祝福，以滿足我們的需要。

約翰福音 14：16-18（安慰）  
摩爾門經雅各書 4：10（指引和勸告）  
馬太福音 7：7-11（幫助解決問題，了解）  
約翰福音 3：16（神愛我們的最大證明）

請班員說明，為什麼明白我們是天父的女兒是一件重要的事。

引述

在班員回答後，把以下兩段引述讀給班員聽：

「這真理是……人是神的孩子，是胚胎時期的神……」

「人類最重要的知識就是知道人是神的孩子」（Marion G. Romney, in Conference Report, Apr. 1973, p. 10; or *Ensign*, Jan. 1974, p. 6）。

「你們要一再地對自己說，……『我是神的孩子』，好使你們的生活更接近理想，並因你清楚了解自己的身分，而過得更快樂、更充實」（Harold B. Lee, in Conference Report, Oct. 1973, p. 10; or *Ensign*, Jan. 1974, p. 6）。

講義

把包含以上引述的講義發給每位班員。鼓勵女青年熟背這些話，並經常應用於生活中。

---

### 天父盼望我們更接近祂

教師講介

說明藉著經文和眾先知的話語，我們知道每一個人都是天父的孩子。我們曾與祂生活在一起，祂愛我們。經文及班員所提的祝福，也讓我們知道天父願意與祂每一個女兒有良好的關係，祂已賜給我們明證。

討論

請女青年提出，她們可以做什麼以表示自己願意繼續並改進與天父的關係。

參考黑板上所列出的，身為女兒的在父女關係中可做的事情。提出下列問題，指出這同樣的特質怎麼適用於發展並維持我們與天父的關係。

- 我們怎樣對天父表示感謝？（藉著服從；藉著感恩。）
- 我們怎樣向天父傾訴並與祂商量事情？（在禱告中。）

說明有時女青年會因禱告未獲答覆而感到氣餒。然而我們天父在祂的智慧中容許我們與自己的許多問題對抗，而在祂認為適當時少督促及指引我們。

- 我們怎樣從天父那裡學習？（藉著研讀祂在經文中的話語，聆聽先知的話，和在祈禱中傾聽。）
- 我們怎樣對天父表示我們愛祂？（藉著遵守祂的誡命〔見約翰福音 14：15〕與為人服務〔見馬太福音 25：40 和摩賽亞書 2：17〕。）

---

### 結論：一種神聖的關係

經文

請女青年讀出教義和聖約 88：63。然後指出天父確實想要全人類去接近祂。

教師講介

提醒女青年她們的確是天父的女兒，天父愛她們。她們的行為和選擇，將決定她們與祂保持這種關係的程度。祂永遠不會轉離。只要遵行祂的旨意，祈求祂的指引，她們便會知道生活所應遵循的道路，也可以確信自己確實是天父所鍾愛的女兒。

### 課程應用

再次參閱講義中所包含的兩段引述，鼓勵女青年把這些資料背起來，並且應用在生活中。

---

**目標** 女青年會更了解耶穌基督是她的救主，祂的救贖使她得以復活並再度與神同住。

---

**準備事項**

1. 圖 2.救主，附在課本後面。課程開始前，在布置得吸引人的桌上展示圖片，以營造一種虔敬的氣氛。
2. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。

---

**授課建議** 經文見證耶穌是基督，是世界的救主

**黑板與經文討論** 在黑板上寫出耶穌是基督及下列參考經文。讓每位女青年在自己的經文中找到這些章節，然後一起唸出來。請每位女青年將這些經文劃記起來。徹底討論每段經文。

**耶穌是基督**

約翰福音 3：16-17  
 約翰福音 14：6  
 教義和聖約 76：40-42  
 尼腓一書 22：12  
 約翰一書 4：14  
 摩賽亞書 3：17-18

說明這只是許多見證耶穌是基督，是世界的救主的經文中的少數幾段。

---

**耶穌基督的贖罪使救恩和超升成爲可能**

**討論經文** 請一位自願者背誦信條第三條。與班員討論基督的贖罪是什麼，及贖罪對我們的意義。討論應包括下列各點：

1. 基督自願犧牲自己的生命，使全人類得救。
2. 基督在世界創造以前，即爲此任務被預立或揀選。
3. 亞當的違誠將死亡帶入世界。基督的犧牲，償付了破壞律法的懲罰，使我們得以克服死亡。
4. 基督償付的不僅是亞當的罪，也是我們的罪，只要我們服從福音的律法和教儀。
5. 基督是神真正的兒子，是唯一有力量克服死亡的人。祂從神處繼承了生命及不朽的能力，並且是世上唯一無罪的人，唯一使撒但無力克服的人。因此，基督是世上唯一能夠完成贖罪的人。
6. 由於基督的犧牲，所有的人都將復活。
7. 在基督降世以前或以後的先知，都爲祂作證。

在黑板寫出下列經文：

阿爾瑪書11：42-43

阿爾瑪書11：40

請女青年默讀這些經文，並指出耶穌基督的贖罪帶來哪兩個重要結果。（我們得以復活，並得以超升或得到永生。）

- 根據阿爾瑪的話，哪些人將獲得永生？(相信耶穌基督之名的人。)

故事

問班員曾否想像過救主承擔我們罪過的情景。請一位女青年大聲讀出以下奧申·惠尼長老的記述：

「然後來了一個奇妙的顯示，從高天來了一項訓示，是人不可能忽視的。那是一個夢，或者是夢中的一個異象。當時我睡在賓州蘭開斯特郡哥倫比亞小鎮家裡的床上，卻似乎到了客西馬尼園，見到了救主的極端痛苦。我清清楚楚地看見祂，就像看見其他人一般。我站前面一株樹後，耶穌與彼得、雅各、約翰，從我右邊的一道小門進來。神之子在吩咐三位門徒跪下祈禱後，便離開他們，獨自走到花園另一邊去，也跪下祈禱，就是讀過聖經的人都熟悉的那個禱告：『我父啊，倘若可行，求你叫這杯離開我，然而不要照我的意思，只要照你的意思。』〔馬太福音26：39〕

「祂祈禱時，眼淚從面頰流下。當時祂面向著我。我見了很感動，也因同情而哭泣起來，整個心兒已向著祂，全心全意的愛祂。我什麼也不想，只巴望與祂同在。

「一會兒，祂站起來，走到跪著的三個使徒那邊——他們居然睡著了！祂輕輕搖醒他們，用柔和的口吻，毫不動怒的問他們可否跟祂一同警醒一小時，祂在那兒承擔著全世人的罪，祂敏感的靈正在為每個男女老幼忍受痛苦時，他們竟不能與祂一同警醒一小時！」（見奧申·惠尼長老，1974年9月，聖徒之聲，第18頁）。

思考問題

- 我們曾對基督為我們所受的苦無動於衷嗎？祂賜給了我們兩項重要的恩賜，我們是否未曾為此表示感激？
- 我們必須怎樣做才能使贖罪在我們生活中生效？

---

### 要獲得超升，必須悔改並轉向救主

討論經文

在黑板上寫：希拉曼書14：13

- 根據希拉曼書14：13，若我們真正相信耶穌基督，就會怎麼做？

在黑板上加寫：教義和聖約19：16-19。將此段經文讀出。

- 知道耶穌基督已為我們的罪受苦，使我們藉著悔改而擺脫苦楚，妳對此有何感想？

在黑板上再寫：教義和聖約58：43

- 根據教義和聖約58：43，真正悔改的人會怎樣做？

真正的悔改要時間和努力。我們必須向自己和主證明我們已棄罪。

引述	「有些人相信即時的悔改，你們不難在一瞬間停止做某種事。但是，當你通過時日來表明你確實做到決意去做的事，已將惡習〔罪〕擺脫時，這才是真正的悔改」(Loren C. Dunn, <i>Read, Ponder, Pray</i> , Brigham Young University Speeches, of the Year [Provo, 7, Mar. 1972], p. 4)。
討論經文	<p>說明認罪和棄罪是必要且重要的。有些罪必須向聖職領袖認罪，但是要獲得寬恕還須做更多的事。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 還有什麼事是必做的？</li> </ul> <p>說明以下三段經文中的人物都悔改並尋求獲得罪的寬恕，他們都有類似的經驗。在朗讀下列經文時，請其他女青年在心中默讀：</p> <p>以挪士書 1：4-8 摩賽亞書 4：1-3 阿爾瑪書 38：8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 在以上經文的例子中，他們如何求得寬恕？</li> </ul>
教師講介	提醒女青年，為使我們的罪得到寬恕，必須懷著對耶穌基督的信心轉向天父。耶穌基督已賜給我們每一個人兩項偉大的恩賜：給所有的人無條件的復活；及藉著對耶穌基督的信心與全心全意的悔改而獲得的超升或永生。

### 結論

見證	妳可以見證耶穌基督，我們的救主，對我們有多重要，幫助女青年了解耶穌基督對她們也很重要。沒有祂我們就沒有希望復活或回到祂面前。由於基督我們不僅能擁有那種希望，還能擁有在今生藉著我們的忠誠而獲得祝福的應許。
----	---

# 跟隨耶穌基督 的榜樣

第 3 課

---

目標	女青年會努力跟隨耶穌基督的榜樣：
----	------------------

---

準備事項	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 圖 2，救主。</li><li>2. 自選：準備「我們能學習跟隨耶穌基督」，此部分最後建議的講義。</li><li>3. 指派一位女青年唱或讀聖詩「來跟隨我」，（聖詩選輯，第 63 首），或準備帶領班員唱出這首歌。</li><li>4. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。</li></ol>
------	---

---

授課建議	<b>導言</b>
討論	• 在生活中跟隨耶穌基督是指什麼？（說明耶穌基督是我們學習的最完美榜樣。）
聖詩	請預先指派的女青年或班員唱聖詩「來跟隨我」（聖詩選輯，第 63 首），或把歌詞讀出來。

---

	<b>耶穌基督立下了完美的榜樣讓我們去跟隨</b>
查考經文與討論	請女青年閱讀並劃記以下經文：  尼腓二書 31：10 尼腓二書 31：16-17 彼得前書 2：21  救主問祂的十二位尼腓門徒說：「你們應當是怎樣的人呢？」而後自己回答道：「我實在告訴你們，應當和我一樣」（尼腓三書 27：27）。同樣的教導適用於今日所有的女青年，答案也是相同的。  請女青年讀約翰福音 13：15，並在經文上劃記。
黑板	請女青年從耶穌的生平中，列舉出一些我們所能跟隨的榜樣，並寫在黑板上討論。可將以下幾點包含在內：  <b>柔和謙卑</b> 馬太福音 11：29（耶穌「心裡柔和謙卑。」） 腓立比書 2：8（耶穌「就自己卑微，存心順服，以至於死。」）  <b>克服誘惑</b> 馬太福音 4：1-11（耶穌克服撒但的試探。） 教約 20：22（耶穌不理會試探。）  <b>關愛他人並為人服務</b> 馬可福音 1：40-44（耶穌潔淨長大痲瘋的。） 約翰福音 11：20-40（耶穌叫拉撒路復活。） 尼腓三書 17：7，9-10，21（耶穌治癒病人，祝福小孩。）

教師講介

說明耶穌基督在一切事上為我們立下了榜樣，並吩咐我們跟隨祂。我們服從這項誠命，就會體驗生命中極大的喜樂。參考黑板上列出的項目。

討論

- 我們如何在生活中表現謙卑？（例如，我們能順從父母並遵從神的誠命；並將他人的需要與正當願望置於自己之上。）
- 日常生活中有哪些方法可以跟隨救主的榜樣？（例如，妳每天必須克服的特別誘惑是什麼？基督的榜樣如何幫助妳克服這些誘惑？）

---

### 我們能夠學習跟隨耶穌基督

教師講介與引述

請女青年仔細聽以下墨林·羅慕義會長所說，如何學習跟隨耶穌基督榜樣的話與引述：

「我十一、二歲的時候，得到一本名叫『耶穌會怎麼做』的小冊子。……這也是我從小就自問的問題。無數次我面臨挑戰疑難時，我便自問：『耶穌會怎麼做？』……我一面思考問題，一面翻閱經文尋求答案。在約翰所記的福音書中，我找到了清晰明確的答案：耶穌永遠遵行天父的旨意。這是祂一再宣告的……『我沒有一件事是憑著自己做的。我說這些話乃是照著父所教訓我的。』

「『那差我來的，是與我同在。祂沒有撇下我獨自在這裡，因為我常做祂所喜悅的事。』……（約翰福音 7：15，16，18；8：26，28，29；10：30）……了解耶穌永遠遵行父的旨意之後，我的下一目標是找出耶穌會做什麼以確定父的旨意。在查考新約聖經當中，我發現到祂做的一件事是徹底使自己熟悉祂的父所宣告的旨意，就是記載在舊約經文中的。從新約聖經中，我們看到耶穌曾引述舊約經文不下百次，足證祂確實做到了。

「最後（也是最重要的），我學習到祂藉祈禱不斷與父溝通。祂這樣做不僅是要了解父的旨意，也是要獲得依父旨意去行的力量。祂禁食祈禱……似乎在祂早期傳道中，祂從未不經過祈禱而做重大的決定或去面對緊要關頭〔見馬太福音 4：2；路加福音 4：2；路加福音 6：12-13；馬太福音 26：39；路加福音 22：42，44〕……。

「憑著這些事情與相關的經文，我年輕時就決定，對我而言解決困難及解釋問題最好的方法，是按照耶穌處理的方式處理：抱著熱切的渴望，照主的旨意而行，使自己熟悉主在該事上的揭示；懷著信心勤勉祈禱，以藉著聖靈了解祂的旨意，並有勇氣去做……

「我一生中，在解決困難、解答問題方面，最令我滿意的有下列數點：

「1. 從小就查考經文。

「2. 像耶穌處理問題一般，要誠實且誠懇地面對挑戰或問題。

「3. 勤奮地研讀經文並祈禱，然後以所知的福音原則去衡量各個方式。

「4. 在心中做好決定。

「5. 然後與主商量，告訴祂困難所在，告訴祂我要去做祂認為正確的事，祈求祂在我做正確決定的時候，給我平安」（Marion G. Romney, “What Would Jesus Do?” *New Era*, Sept. 1972, pp. 4-6）。

討論	討論羅慕義會長用來學習耶穌會要他怎樣做的五個方法。
黑板(或講義)	將這些方法列在黑板上，或做成講義發給女青年。討論在她們的生活中，如何能運用這些步驟，得知耶穌要她們怎麼做，並跟隨耶穌的榜樣。
摘要引述	「耶穌這樣過了完美的一生。當然，我們無法表現得像祂一樣，但只要我們效法祂的榜樣，就會有更大的進步，這是其他方式比不上的」(Romney, “What Would Jesus Do?” p. 5)。

### 跟隨救主的榜樣，就能改進生活

教師講介	說明甚至在最小的事上跟隨救主的榜樣，都能使我們的生活發生長足的進步。以下的故事說明一位少女如何應用耶穌的教訓，因而生活有了進步。
故事	<p>「淑麗覺得日子很不好過，她非常的不滿現狀。每件事都不對勁……朋友一個也不喜歡，家庭不吸引人，自己的個性更不可愛。問題嚴重極了……</p> <p>「〔爲了獲得一點幫助，淑麗去找艾曼瑞，因爲艾曼瑞的生活正是淑麗一直渴望過的。〕淑麗把使她心煩的事都向曼瑞說了。曼瑞安慰她幾句，接著說：『只要有決心，情況就會完全改觀。』……</p> <p>「〔艾太太建議淑麗要這樣開始新生活〕：『以下的24小時，要過得像基督在妳身邊，看著妳做每一件事，然後我們再討論。妳願意照著去做嗎？』</p> <p>「她有些遲疑地答道：『好吧，艾媽媽。』……</p> <p>「淑麗回到家的時候已經是黃昏了，她知道她應該幫忙把晚飯端到餐桌上，便打開抽屜，拿出一張皺皺的桌巾，正要鋪在桌上時，注意到桌巾上有幾個污點。於是，她第一個改變的念頭產生了。</p> <p>「『如果基督要來跟我們一起吃飯，我可絕不會鋪一張髒桌巾的。』她自言自語。</p> <p>「所以，她換了一塊乾淨的桌巾。又從院子裡搬了一盆花進來。還把奶油放在一個乾淨的碟子上。切麵包的時候也格外小心……</p> <p>「她父親問她：『有客人要來嗎？』……</p> <p>「淑麗笑著說：『只有您呀，爸！』……</p> <p>「淑麗的媽媽又熱又累，……坐下來說：『不知道她怎麼了，居然幫我們做這麼多事。我想她大概以爲我們在吃飯時會有客人來吧！』……</p> <p>「淑麗說：『不對自己家人好，還能對誰好呢！』</p> <p>「全家人面面相覷，這真不像淑麗的作風呀。</p> <p>「〔晚飯後〕在客廳裡，淑麗從書堆底拿一本雜誌開始看，這是她自己買來，一直藏著的。不一會兒，她把書放下……想道：『如果基督跟我在一塊兒的話，我是不會看這種書的。』於是，她把書拿到屋外，塞進垃圾桶裡……</p> <p>「〔第二天，淑麗〕再去上班。……她很不喜歡她的工作……</p> <p>「她一邊走進店裡，一邊想：『基督在我身邊。』……她微笑地向每個人道早安……</p>

「〔她遇到一些粗魯的顧客，可是她一再提醒自己有耶穌在旁邊時該怎麼做，竟然也克服了這些困難。那天晚上，她回到艾曼瑞的家討論這次實驗的結果。〕

「『艾媽媽，我試了。我盡心盡力地去做，結果事事都不一樣了。我想我了解您的意思了。當然，這並沒有改變困擾著我的事。我還是很窮，不能上學，還得住在簡陋的房子裡……，』

「『唉，我的寶貝兒，妳才開始播種不過24小時呀！……妳願意繼續做下去嗎？妳已經知道訣竅了，那就是「基督」。焦躁……對事情沒多大用處，但是基督卻不然。只要記住每天都要跟祂接近。』

「淑麗說：『我會的』」（後期聖徒婦女：婦女會基本課程B部，第1課，第5-7頁）。

討論

如果時間許可，討論女青年如果也像淑麗那樣，跟隨耶穌基督的榜樣，她們可以在日常生活中作何改變。

---

### 課程應用

鼓勵每位女青年設立目標，藉著跟隨耶穌基督的榜樣，變得更像耶穌。勉勵她們像淑麗一樣，改變做事的方法。

---

目標	女青年會努力保持配稱，獲得聖靈恆久為伴。
準備事項	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 圖3，尼腓、拉曼和雷米爾，附在課本後面。</li><li>2. 自選：一條手帕或圍巾，大得足以綁住頭。</li><li>3. 自選：為每位女青年準備一張大卡片（綴以花邊）和一枝筆，以抄下黑板的討論。</li><li>4. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。</li></ol>
授課建議	<b>導言</b>
示範	請一位女青年用手帕矇住她的眼睛，把她轉幾圈，使她不知道自己面向何處。現在請她指出某些東西（例如，房間的北邊、黑板或另一項東西）。她或許會告訴你她不知道在哪裡，也可能會答錯。這時請另一位班員站在你所說的東西附近，小聲對她說：「在這裡」，然後再請這位女青年說出那東西在哪裡。如果她信任那聲音，她應能正確地回答。
討論	<ul style="list-style-type: none"><li>• 這項示範說明我們的經驗與聖靈間的關係？（我們常常無法看清自己應走的方向，也常被其他影響力矇蔽，但藉著聖靈，我們便能找出應走的方向。我們無法看見聖靈，但我們能聆聽或感覺祂給予我們的指引。因為聖靈會輕聲地向我們說話，但我們必須聽從。我們能一直信靠聖靈引領我們進入正確的方向。）</li></ul>
	<b>我們能生活配稱，以獲得聖靈為伴</b>
討論	<ul style="list-style-type: none"><li>• 妳如何獲得聖靈的恩賜？（經由在水中浸沒的洗禮後，一位麥基洗德聖職持有人按手在我的頭上，證實我為本教會的教友，並告訴我接受聖靈。）</li></ul>
教師講介	指出我們接受證實時，並不是告訴聖靈來我們這裡。相反地，我們受吩咐接受聖靈。尼腓說：「聖靈……賜予所有努力尋求祂的人」（尼腓一書10：17）。我們是否能獲得聖靈的指引全看我們自己。
黑板討論需要的個人卡片	給每位女青年一張厚紙板做的大型卡片。請女青年在卡片上抄下黑板討論的主題，以便將卡片掛在家中牆上，以供未來參考。  在黑板上寫上配稱。  與每位女青年討論她們每位必須做什麼，以求配稱獲得聖靈為伴。將她們的建議寫在黑板上。請務必提到以下幾點：

---

### 配稱

1. 悔改
2. 遵守天父的誡命
3. 祈求獲得聖靈為伴
4. 以信心祈求
5. 捨棄屬世的事物
6. 忠於洗禮聖約
7. 易受教導

#### 教師講介

說明我們尋求聖靈的指引，最重要的是要聆聽聖靈「微小的聲音」。聖靈可以對我們說話，但是祂的聲音最常以一種意念、感覺或影響力的形式自然地到臨。有人會覺得聖靈的影響極為巨大，但也有人因為不配稱接受聖靈而對它毫無感覺。我們必須忠信虔誠，以擁有聖靈恆久為伴。

#### 故事與圖片

說出這個故事：

由尼腓、拉曼和雷米爾的經驗中，我們看到使自己配稱接受聖靈的指引，是多麼重要。李海和他的家庭在一極為邪惡的時代住於耶路撒冷。當時這座城市即將被毀滅。主希望保護這個良善的家庭，便告訴李海離開。李海的兒子尼腓非常正義，他聽從聖靈，協助帶領家人到應許地去。但尼腓的兄長，拉曼和雷米爾，並不像尼腓那樣忠信，也不相信是主在引導他們。他們以抱怨來反對他們的父親和弟弟，認為李海放棄耶路撒冷舒適的家及許多財產多麼愚不可及，甚至企圖殺死李海及尼腓。拉曼和雷米爾不願照著主的旨意去做。他們的心地頑強麻木，聖靈無法與他們溝通（見尼腓一書 17：7-45）。

#### 經文

請一位女青年讀出尼腓一書 17：45。

討論拉曼和雷米爾為什麼聽不到聖靈微小的聲音。指出雖然聖靈時常向他們說話，他們卻已「麻木了」（尼腓一書 17：45），他們感覺不到祂的話語。

- 為什麼我們需要感覺敏銳，以了解聖靈的提示？

指出聖靈時常以一種平安或舒適的感覺對我們說話，或藉著不舒服的感覺帶來祂的警告。

- 我們何時會失去感覺聖靈提示的能力？（忽視聖靈的提示、拒絕悔改、太重視他人的話。）

---

### 聖靈能祝福我們的生活

#### 黑板討論

在黑板上寫上祝福。

討論聖靈能夠以哪些不同的方式祝福我們的生活。務必要包括以下列出的祝福，也可引用參考經文。請女青年將這些要點抄在卡片上。

配稱	祝福
1. 悔改罪	1. 教導我們一切事並使我們記起一切事（約翰福音 14：26）
2. 遵守天父的誡命	2. 指引我們將來的事（約翰福音 16：13）
3. 祈求獲得聖靈為伴	3. 教導一切事情的真實性（摩羅乃書 10：5）
4. 以信心祈求	4. 為父及子作見證（教約 42：17）
5. 捨棄屬世的事物	5. 保惠師〔安慰者〕（約翰福音 14：26；教約 42：16）
6. 忠於洗禮聖約	6. 在我們的意念和心中啓示我們（教約 8：2）
7. 易於教導	

## 故事

講述以下故事，說明聖靈以哪些方式祝福聆聽的人。

星期二美珍從學校回到家的時候，父母正等著她。媽媽說：「妳伯父今天上午過世了，爸爸和我要去陪伯母幾天，等葬禮結束後才回來。我們知道妳能照顧自己。如果需要任何幫助的話，打電話給馬姊妹。」

美珍的父母走後，她感到有點興奮。她喜歡當家做主，不必聽人命令，也喜歡有責任的感覺。讀完要考的數學後，就打電話給朋友聊天，晚飯後又預習了一篇英文故事。

到了就寢的時刻，她有點不安了。她從來沒有一個人過夜過。凝視著黑暗，似乎有什麼聲音，響得越來越大聲。是不是有人想破門而入呢？她的心砰砰跳。她關了燈，跪下來做個短短的祈禱，然後上床，似乎過了數小時，事實上卻只有二十分鐘。

就在不知如何是好的時候，她在心中祈求天父幫助，立刻就想起了大衛奧·麥基會長的故事。他小時很害怕時，就禱告祈求神的幫助。就像故事裡描述的一樣，她困難的爬下床，跪在床邊祈禱。一股寧靜的感覺穩定了她狂跳的心，她再爬上床，立刻就睡著了。

第二天到了學校，美珍精神充沛、胸有成竹地參加了數學考試。

## 討論

- 聖靈帶給美珍哪兩項祝福？（想起她已知道的事情，及一種安慰的感覺。）

## 故事

「參加葬禮的人心情都十分沉重，這個葬禮是為一個難產過世的年輕母親舉行的。儘管在儀式中對這位母親褒讚有加，但參與的會眾中仍有許多人難抑心中的不平。為什麼慈愛的天父會奪走這位可愛母親的生命，留下四個幼小的孩子和悲痛的父親？」

「在儀式接近尾聲時，這位年輕的父親平靜地從座位上站起來走向講台，平靜的說：『我看到你們很悲傷，很關心，但我應該告訴你們一些事來安慰你們的心。內人過世後的頭一個鐘頭，我真不知道自己怎麼承受得住，怎麼活下去？而後，一種甜美、平安的靈充滿了我的靈魂；從那之後，我確信每件事情都會好轉。請不要為我們擔心，我們一切都會很好的。』」

「這同一安慰之靈進入會眾心中，每一個人在回家時都得著安慰」(Spencer J. Condie, “’ Thy Constant Companion’ :The Pronised Blessings of the Holy Ghost,” *Ensign*, Oct. 1980, p. 33)。

討論

請女青年討論聖靈如何祝福這位年輕的父親。

---

### 結論

引述

讀出這段話：

「不論是即時的保護，對祂的話語有所感受，或在閱讀時聽到祂的聲音，這些都來自神，都是靈的恩賜，是賜給受洗並接受聖靈之人的，使之享有聖靈的影響力」(S. Dilworth Young, “How the Holy Ghost Can Help You,” *New Era*, Oct. 1971, p. 6)。

教師講介

提醒女青年，她們聆聽聖靈微小的聲音的能力，憑靠對主誠命的忠信程度而定。如果她們聽從聖靈，聖靈的提示能成為最偉大的安慰和引導的來源，及恆久的伴侶。我們配稱獲得聖靈時，就不會孤單。

---

### 課程應用

請女青年把卡片帶回家掛在牆壁上，並在晚上祈禱前看一看卡片。鼓勵她們積極尋求聖靈做為恆久的伴侶。

完成婦女的  
神聖任務

目標	女青年會了解自己的神聖潛能，學習從其中找到喜悅。
準備事項	<p>1. 邀請一位經過聖職顧問許可的配稱姊妹（最好在聖殿結婚且有孩子的），請她對女青年演講關於身為婦女的喜悅。請她講一些她曾經歷的喜悅和特別考驗，包括一些她在女青年年齡時的事。她可以講特別的經驗和選擇，幫助她保持接近天父，及由此而來的祝福與喜悅。她應強調婦女在每個年齡的喜悅。建議她用大約二十分鐘的時間。讓女青年問她問題和表達她們的感覺。</p> <p>或者</p> <p>妳可邀請聖職顧問許可的一位祖母、母親或已婚的年輕婦女，請她們簡短地表達現在經歷的身為婦女的喜悅。妳可提議她們講到在女青年年齡時經歷的喜悅。對每個人強調她只有五、六分鐘的時間。妳可為她們計時，並在時間到時做暗示。</p> <p>2. 可能的話，為每位班員和來賓準備一份總會女青年會長團的信息。</p>
授課建議	<b>知道我們現在是誰、將來會成為怎樣，能使我們快樂</b>
來賓演講與討論	<p>介紹這位特別的演講者，解釋今天班員將學到女青年的神聖潛能，以及身為神的女兒的喜悅。告訴女青年，她們可在演講後提出問題並發表意見。</p> <p>在演講和班員的發問之後，表達妳對來賓的感激。</p>
教師討論與見證	<p>表達妳對班上女青年的愛。告訴她們，她們進入這成長的新世界時，妳賞識她們具有的活力和熱心。強調重要的是要藉著做正確的決定、跟隨耶穌基督來找到快樂，這是我們現在必須做的，不要等到現在的問題都解決或夢和希望都實現的將來才做。只要依照天父的旨意生活，生活中隨時都會有真實的喜悅與平安。</p> <p>指出福音如何幫助我們了解身為婦女的神聖角色和潛能，引導和祝福我們的生活。</p>
教師講介	<p><b>我們能在人生的每個階段體驗快樂</b></p> <p>表達妳身為婦女的喜悅，和妳相信後期聖徒婦女能在每個人生階段體驗莫大的快樂。</p> <p>若時間許可且氣氛合宜，妳可以邀請女青年描述她們成為後期聖徒婦女所體驗到的喜悅。</p>

---

## 結論

### 研讀

研讀總會女青年會長團給每位女青年的特別挑戰：

親愛的青年朋友：

妳們受到了天父特別的祝福和喜愛，得以活在今日。世界充滿了美好的事物和機會，比人類歷史上任何時期都好。這幾年特別的準備期間，充滿了發現、尋找、成長、伸展、探索、學習神的計畫及祂對妳們這些女兒的期望。

這同一世界也充滿了醜惡及邪惡的影響。妳會受到考驗、引誘、阻撓並敵人（撒但）各樣計畫及勸誘的攻擊，天父知道這一切，也知道妳。祂相信妳會利用這準備的年月，成爲一個服從的孩子，一個神的女兒，而且能完成祂期望於妳的特別使命。要經常祈禱、認識救主耶穌基督、研讀經文並思考如何將教訓應用於生活。

使生活配稱以得到聖職的祝福；要快樂、存感謝之心、正直地行走在耶穌基督福音的光中。

妳周圍有很多愛妳的人，像是妳的朋友、妳學校的職員、妳的成人領袖及主教團、你的雙親及家人，都很希望保護妳、引導妳。耶穌基督和天父更是如此。

我們也十分關心妳們和愛妳們。我們常常祈求妳們會受到祝福，並更加做好準備，以便再與天父同住，因爲祂邀請「所有的人歸向基督」（教約 20：59），並「在祂裡面成爲完全」（摩羅乃書 10：32）。

總會女青年會長團謹啓

目標	每位班員會感到身為後期聖徒女青年是一件快樂的事。
準備事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 為每位班員準備紙和筆。</li> <li>2. 一面小鏡子。</li> <li>3. 把下面海樂·李會長的話寫在海報上：「快樂並非來自外在，而是來自內心。」</li> <li>4. 指派一位女青年讀出題目為「創造」的那段文章。</li> <li>5. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。</li> </ol>
授課建議	<b>導言：映像</b>
實物課程	<p>把小鏡子傳給班員看。在每位女青年端詳鏡子中的自己時，請她默想這些問題：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 妳在鏡子裡看到什麼？</li> <li>• 妳看見的這位女青年快樂嗎？為什麼？</li> <li>• 妳看見的這位女青年確實是妳希望成為的女青年嗎？</li> <li>• 妳最喜歡這位女青年的哪一點？</li> <li>• 對於妳所看見的女青年，妳希望她在哪些方面改變？</li> <li>• 妳看見的這位女青年有哪些才能和祝福？</li> <li>• 妳對於所看見的這位女青年有什麼期望？</li> </ul>
評估活動	<p><b>快樂是……</b></p> <p>把紙和筆發給每位班員。請每位女青年在紙的中央畫一條直線，在左右兩欄各標明「長期的幸福與快樂」及「暫時的歡樂與滿足」。把下面的活動讀給班員聽，請她們把各項活動分別寫在她們認為最適當的欄內。妳可以修改活動，以適合當地及班員的興趣和經驗。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 游泳</li> <li>2. 吃點心</li> <li>3. 助人</li> <li>4. 購物</li> <li>5. 好成績</li> <li>6. 祈禱</li> <li>7. 創造東西</li> <li>8. 縫紉</li> <li>9. 散步</li> <li>10. 照顧孩童</li> <li>11. 打掃住處</li> <li>12. 跟朋友談話</li> <li>13. 閱讀經文</li> <li>14. 比賽獲勝</li> <li>15. 讀一本好書</li> <li>16. 做完一件大事</li> <li>17. 聽音樂</li> <li>18. 烹調最喜歡的食物</li> <li>19. 跳舞</li> <li>20. 告訴別人關於福音的事</li> </ol>

在女青年評估完這些活動後，請每位女青年在任一欄內，加上任何她喜愛的活動。對班員強調她們的活動表和回答必定是不同的，由於每人都有不同的興趣，因此回答也不盡相同。

---

## 天父希望我們快樂

### 定義和討論

做完評估活動後，請她們為以下的名詞下定義：歡樂、滿足、幸福、快樂。

和班員討論這些感覺之間有何差異，使她們將討論與上面的評估聯想在一起。

### 討論經文

問班員：她們記不記得天父告訴過我們哪些有關快樂和幸福的話？解釋在經文裡這兩個名詞是通用的。討論過女青年所想到的話後，將以下的經文寫在黑板上。請女青年從自己的經文裡找出這些章節，並一起大聲讀出來。向她們強調：天父要我們快樂、幸福。

參考經文：尼腓二書2：24-25；約翰福音13：15，17；阿爾瑪書41：10

### 討論經文

- 我們現在就能得到這種快樂，還是只有在將來才能獲得？

引導班員認識這一點：女青年現在就能獲得快樂，而且她們現在應努力求取快樂。

- 誰該負責使妳現在就得到快樂和幸福？

為回答這問題，請班員翻到教義和聖約58：27-28，然後唸出來。強調「因為他們都有能力」這句話，指出每位女青年都有能力把幸福帶到自己生活中。

### 海報

展示寫有海樂·李會長的話的海報：「快樂並非來自外在，而是來自內心」（“A Sure Trumpet Sound: Quotations from President Lee,” *Ensign*, Feb. 1974, p.78）。簡要的討論這段話蘊含的真理，和如何適用於每個人。

### 黑板討論

說明雖然我們有控制自己態度的能力，但還是時常不快樂。請女青年提出，有哪些原因使我們不快樂。將她們的回答寫在黑板左邊。讓黑板右邊空著，以便寫上後面課程所提，克服不快樂的方法。

#### 不快樂的原因

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1. 不服從主     | 7. 家庭生活不美滿   |
| 2. 沒有目標或目的  | 8. 沒有朋友      |
| 3. 焦慮和恐懼    | 9. 寂寞        |
| 4. 自卑       | 10. 自我中心     |
| 5. 一事無成     | 11. 沒有跟天父建立良 |
| 6. 不愛人也不被人愛 | 好的關係         |

---

## 我們現在就能快樂

### 黑板討論

- 身為後期聖徒女青年，妳知道什麼能幫助妳，或有什麼方法能幫助妳克服這些讓妳不快樂的原因，而獲得更大的快樂？

請女青年提出她們能做哪些事，以幫助她們現在就得到快樂。把她們所列舉的事寫在黑板上以完成此表，並請女青年把各點抄在紙的背面。指導這活動以幫助她們感覺到身為今日後期聖徒女青年的快樂。用一種積極的態度帶領這項討論，強調以下各點：

1. 每位女青年都是獨特的，天父和她的家人愛她、重視她。
2. 每位女青年都有一些可分享的東西，使她能幫助別人。
3. 每位女青年都能或多或少發展她的才能，帶給自己真正的滿足。
4. 每位女青年有能力也有責任，去改變和引導她的生活，邁入正當的幸福途徑。
5. 後期聖徒女青年有特別的機會和協助來完成這些目標。

快樂和幸福現在就應該成爲她們生活的一部分，不是只期待在將來才得到。

## 引述

請預先指派的女青年讀出下面的故事，指出現在就能爲個人帶來快樂的事情。這個世界充滿美麗的事物，這些事物能夠使我們感到快樂。

### 創造

「在太初時（並不是真正的太初，……是永恆中的片刻），我得知天父給我和我靈體弟兄姊妹的一項計畫。祂自己是超升、完美而神聖的，我們敬愛的父要我們有機會跟從祂的道路行。祂的長子，我們的長兄耶穌，要組織一個世界，一個我們可以生活、成長、學習去愛和真正關心別人的地方。這個世界充滿不完全的人，也有必須遵守的律法，在這裏生活並不容易，而我們必須決定是否要跟從祂。

「因此，……我說，『我要』，我等待著我的機會到來。

「〔耶穌〕爲了我和你們，天父的兒女，著手造一個世界。有一天我離開了一個現在無法記得的地方而來到這裡，開始我在這大地上的生活。

「我童年初解人事，就體認出這世界的美：油加利樹的芬芳、初次見到海洋和太陽，見到沙粒和雲霧；小雨灑在我的臉上、蜜蜂、花卉和被風吹得奇形怪狀的柏樹。

「我逐漸長大，這世界變得更神奇；我內心的深處開始有那種溫暖而甜蜜的苦痛，就是在世上所感受的愛。

「〔耶穌〕造了光，在夜間發出柔和銀色的光輝，在風中照出陰影，在春天有陽光的日子裡，又是輕巧、金黃略帶藍色、柔和的。日出時，陽光散布顏彩，由紅變橙再轉爲金黃，驅散了藍黑的夜色。而我有雙眼可看。

「祂造了風，輕柔地吹動萬千樹葉發出沙沙聲，使閃耀著銀白色的潺潺河水哼著歌流向海洋，更令鳥兒唱出柔和婉轉的調子，響徹晨空。而我有耳可聽。

「祂爲我造了雙手可在親切中與人接觸，表達問候、幫助或愛心；又爲我造了似乎能說話的眼睛，洞察言語不能表達的隱情，去了解 and 發現。

「祂賜給我一顆心，好看見、聆聽並感覺祂所創造的大地，並使我心深處洋溢著大地的愛。祂賜給我喜悅的淚。

「你也有這一切。這些都是我們無法自己獲得的恩賜。

「有一天當我與〔耶穌〕再相見，天父歡迎我回家時，我希望我和我的配偶能夠開始管理一個像這樣的世界。讓我們的兒女在清涼甜美的晨曦中，眼中因大地的愛而盈滿淚珠，舉頭望著他們那世界的天空說，『天父，感謝您』」（Ann Busath, “Creation,” *Improvement Era*, Sept. 1967, p.56）。

---

### 結論

見證

作見證，現在就做一個快樂的人是很重要的，並見證忠於後期聖徒女青年的標準所能帶來的快樂。對妳身為女性的任務十分喜悅，並鼓勵女青年負起責任使自己現在就快樂，來為這項任務做準備。

---

### 課程應用

請班員選出一兩種方法，幫助她們現在就找到快樂。建議她們挑選一兩項在下星期中要專心去做的事。

目標	女青年會更加體會家政所帶來的快樂。
準備事項	為每位班員準備紙和筆。
授課建議	<b>家政是重要且神聖的責任</b>
工作調查	請女青年想像自己剛獲得一個工作機會。讀以下的工作說明時，請女青年在每聽到一個使她們感興趣的工作時舉手。 <i>工作說明</i> 1. 妳將完成非常有價值的事，影響周遭人的幸福。 2. 妳將協助選擇工作環境，為他人營造愉悅氣氛。 3. 妳將協助控制開支。 4. 妳將決定要做什麼事、什麼時候做，以及怎樣做。 5. 妳將安排時間。 6. 妳將享有與整個組織的所有成員相處的樂趣，並有機會使他們快樂。
討論	<ul style="list-style-type: none"> <li>這是什麼工作？（家政，或婦女照料家人。）</li> </ul>
教師講介	說明家政是我們天賦的責任。天父要我們每個人都視家庭、配偶、家人為第一優先。家人是我們神聖任務的一部分。
故事	<p>請女青年注意下面故事中的母親所做的奉獻：</p> <p>「可能像大多數青少年一樣，我認為父母愛我們是理所當然的。我從來沒有真正想過父母在我身上用了多少時間、金錢、精力或耐性，尤其是我的母親。</p> <p>「我似乎時常都在怨恨母親，討厭她所喜愛和擁護的事，憎惡她要我做的事和談到有關她童年生活的事。我恨我要負起全部責任，就因為我是七個孩子中年齡最大的。我應該為弟妹做好榜樣，我愈來愈討厭這個字眼，我要先嘗試各種事情而吃盡苦頭，好使他們以後不用再碰得頭破血流。我記得我好討厭母親叫我幫她做事時所用的口氣。有些話仍深深刻在我的腦海裡，即使現在我還可以聽到那聲音：</p> <p>「『麗絲，來幫我做晚飯。』</p> <p>「『雙胞胎的鞋子該擦了。』</p> <p>「『麗絲，玲玲和小弟在吵架；妳不能管管他們嗎？』</p> <p>「『南西需要人照料，妳唸個故事給她聽好不好？』</p> <p>「我常常想要說：『不』，可是我當然沒有這樣做。</p>

「九月到了，我離家求學。從小，大學對我來說就帶有傳奇氣氛，我的父母在那所大學認識；在那裡戀愛結婚；我也在那裡出生。因此我迫切地期待要去那個將會成為我『家』的地方。

「那個時候，九月對我來說還有別的意義：我要離開自己的家。日子一天天過去，我讀到母親的來信，告訴我她日復一日所做的事。我開始深切的了解，母親把她全部的時間、金錢、精力和思念都給了兒女。我了解到所有她參加的聚會、出外購物、打掃屋子、教導，乃至每一件事，都直接或間接的要為家人服務。而這一切由於我的魯鈍與漫不經心，過去簡直是視而不見。

「有一天我上完早上的課，回到住的地方，看到母親的來信，這是一封普通的家書，全是家人的消息，信中提到我的雙胞胎弟弟怎樣把衛生紙塞住洗手台，使母親正要去婦女會時，家裡氾濫成災。母親怎樣必須找出時間替仙蒂剪髮：又提到母親帶南西去上跳舞課，看她練舞，以她的表現為榮。

「這只是一封普通的家書，可是我才讀到第二頁，心中立即開始有一種感覺，遍及全身，像太陽忽自雲中顯露，射出光芒。我突然看清母親真正的一面：一位不自私、有愛心的人，她為我所做的比任何人都多，然而我卻最少稱讚她。

「我倒在床上哭了；由於這突然的發現，歡喜的哭了；由於我不知感恩，而難過的哭了；也為了如此傷害母親，而難過的哭了。我立刻回了一封信給母親，告訴她我愛她、感激她。這不是一封文情並茂的信，但卻寫得很誠懇；母親也很快便回信：

「『最心愛的麗絲：我看了妳的信，我哭了』」（Kristine Walker, “I Found My Mother,” *New Era*, Oct. 1974, p.27）。

討論

• 為什麼感謝和了解自己母親做為家庭主婦的職分，對每位女青年是重要的？

教師講介

說明麗絲母親所體會的快樂是我們每個人都可以體驗到的。家庭主婦了解她對家人的快樂有所貢獻而得到的個人滿足，是支持她去做每天所有工作的力量。當家人表達感激時，她感到更加滿足。

---

### 家政不僅是管家

教師講介

說明家政包含了範圍很廣的多種活動，其中各項都很重要。最重要的當然是使家裡保持整潔，並照顧家人的物質需要。然而家政還有很重要的另一面，正如前任婦女會會長施百福姊妹所指出的：

引述

「我認為家政可分為兩個主要部分：治家和管家。治家要考慮到靈性的價值：愛、平安、寧靜、家人間的和諧、安全。它使一個居處成為家人可從擾攘紛爭的世界回去休息，而且獲得諒解及恢復活力的地方。它的特徵是寧靜：表現出良好的鑑賞力、修養和高雅。男女和兒童都可對美好的家和家庭生活作出自己的貢獻，和別人分享其益處。

「管家包含使住所保持清潔、有條理和做良好管理等工作。這也包括處理財務在內，金錢處理不當常是家庭不和的起因」（Belle S, Spafford, *A Woman's Reach* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1974], pp.24-25）。

## 討論

- 管家和治家為什麼是相輔相成的？為什麼二者皆能帶來酬賞？

請女青年描述一個充滿靈性的家庭。並說明建立一個神的靈可以居住的家，以及處理金錢或準備膳食這些技巧都很重要。

---

### 女青年現在就可以成為治家和管家的人

## 黑板討論

- 妳如何在目前的家中成為治家和管家的人？

可以將答案列在黑板上，請務必列出以上引述所包含的概念。

## 小組活動

把女青年分為兩組，給每組一個下面的問題，請她們討論後提出怎樣解決這問題的一些明確指示，並完成必要的任務。請她們提出從哪裡可獲得幫助。給班員紙、筆以作筆記之用。

### 第一項工作

妳從學校回來發現母親頭很痛不舒服，嬰兒在哭，兩個弟弟在吵架，房子一團糟。妳父親馬上就要回家吃晚飯。妳如何能在家中創造靈性的氣氛？妳要怎麼做？

### 第二項工作

妳的母親要外出，直到晚餐時才回來，她要妳為一家四口計畫營養均衡的一餐。請說明妳打算怎樣挑選並準備菜單上的菜，以及怎樣安排時間，使每道菜都能同時上桌。

讓女青年用幾分鐘時間考慮這些問題；然後由各組提出解決問題的指示。請全體班員對每組的報告提出意見，妳可在有需要多作解釋的地方，提供意見。

## 教師講介

說明女青年現在還沒有管理一個屬於自己的家庭，但是仍然是一名家政工作者，而且在幫助維持和改善家庭氣氛方面，負有重要任務。她對此事的表現可為家人帶來極大喜樂。如時間許可，可以講述下面的故事，這是由一位母親所敘述的：

## 故事

「凱倫學期結束時回家渡假一星期。這段時間我們一起做了很多有趣的事，我們上街購物、探訪親友、談彼此的心事、一起縫了一條褲裝、找暑期工作，而且全家人一起參與了幾次活動。

「為了更重要的事，我們對家事有點忽略了，甚至起居室也沒有用吸塵器清理，地上堆著裁剪留下的碎布，看來一片凌亂。

「這星期過得太快了，到了星期三，凱倫的朋友下午五點要用車來接她一起回學校。我下午三點有個約會，因此和她道別後便出門，很高興她的弟弟從學校回來時，她會在家等他們，並照顧他們直到她父親下班回家。

「我出門辦事後不久，凱倫接到朋友的電話，告訴她有事耽擱了，要到晚上九點才能來接她。凱倫已把要帶回學校的衣物整理好裝箱，一切都準備就緒。她發現自己多出四個小時的時間，因此坐在鋼琴旁指導弟弟練琴，在桌上擺了餐具，準備了晚飯，等父親工作回來就開飯；而且安排弟弟在飯後一起清理廚房。

「在父親和弟弟去參加活動之夜後，她拿起清洗工具和吸塵器，使凌亂的起居室變得整潔體面。然後，她發現自己還多出一小時，她就清理浴室。

「那晚深夜我從外面回家後，走下樓去看看那幾個早已熟睡的男孩。我從起居室走過看到浴室和廚房，感到非常欣慰。」

「外子和我談到這件事，我們回想她長大的種種情景，凱倫以前就常常做家庭主婦的工作。我們記得發現她在廚房和弟弟做小點心，又記起去年聖誕節她買了一塊布，做了一條美麗的長裙送我作禮物，使我驚奇不已。我穿上那條長裙，心中十分自豪。這位對生活樂觀的可愛少女真使我們家庭更充實！」

## 討論

- 凱倫用什麼方法把快樂帶給弟弟和父母？
- 治家怎樣能使妳和家人更接近？
- 家庭的清潔和井然有序怎樣振奮家人盡力而為？
- 為什麼回到一個清潔整齊的家覺得很舒服？
- 一個治理妥善的家怎樣反映出家人對彼此的愛？
- 治家如何增添家庭靈性氣氛？

## 教師講介

說明一個井然有序、照顧妥善又可請主的靈來同住的家，能使家人建立自信和自尊，使他們感覺更加舒適平靜。這樣的家也能使他們的信心和見證成長。這樣的家需要住在裡面的每個人盡力，也反映了家人對彼此的關懷。這是一個重視勤勞的家。

## 可舉行的班級活動

妳可以和班長團一起決定數個平日的家政活動，幫助班員學習家政實務的新技巧和新經驗。以下是一些建議（邀請來賓演講前須獲得聖職領袖同意）：

1. 請一位專家教班員怎樣修水龍頭，換保險絲，修理電插頭，通水槽，掛圖畫。
2. 學習縫補衣服和小規模修改的正確技巧，和班員舉行一次縫紉聯歡會。
3. 請一位專家教她們如何配色，選樣和選布料，讓她們用所學到的知識設計一些衣服。
4. 請一位專家教選購衣服和布料要注意的事項，以及如何看商品標示和吊牌上的說明。
5. 請一位母親教班員怎樣替嬰兒和幼童洗澡、穿衣、換尿布、餵食及照顧他們，包括怎樣安撫哭鬧不休的嬰兒。
6. 請一位專家教班員怎樣處理金錢，作預算，和如何用信用卡購物。
7. 請一位專家教室內裝璜，包括配色，布局之調和、均衡，及美化家庭外貌的方法。
8. 計畫並舉行一次特殊食品烹調活動，諸如蛋糕晚會、各國食物品嘗會，早餐會或傳統美食晚會。
9. 舉行一次交換食譜晚會，每人帶一道拿手好菜供大家品嘗，並交換食譜。
10. 舉行一次「創意烹調晚會」。把班員分隊，用放在袋子裡的食物原料製作食物。

目標	女青年會對將為人妻、為人母的神聖職責培養積極的態度。
準備事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自選：準備結論中所建議的講義。</li> <li>2. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。</li> </ol>
授課建議	<b>我們接受主對婦女職責的看法</b>
故事	<p>一個路人經過採石場，看見三個人在工作，就個別問他們在做什麼。雖然做的是同樣的工作，但每個人的回答卻顯示了不同的態度。第一個人說：「我在切割石頭。」第二個人說：「我正在賺一天三個金幣。」第三個人微笑著說：「我在協助建造神的屋宇。」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 人的態度如何影響他對工作的看法？</li> <li>• 為什麼第三個人看起來認為自己的工作很有意思、很有價值？</li> </ul>
教師講介與討論	<p>指出我們對自己將為人妻、為人母的神聖職責的態度，可以是積極的，也可以是消極的。有些人將這些職責看作是他人的要求，苦不堪言，但我們的職責實際上是前世莊嚴誓約的一部分，是身為神的女兒的祝福。</p> <p>賓塞·甘會長說：「我們在來到塵世之前，在天上曾立下莊嚴的誓約。」「我們曾訂立聖約。我們在接受世上的職責前已先訂了聖約……」</p> <p>「我們自己曾對天父承諾，如果祂差遣我們到世上來，賜給我們身體，給予我們塵世生活所提供的無價機會，我們必過潔淨的生活、在神聖聖殿中結婚、生兒育女，並教導他們正義。這是一項莊嚴的誓約，一項鄭重的承諾」（Spencer W. Kimball, “Be Ye Therefore Perfect,” address given at the Salt Lake Institute of Religion, 10 Jan. 1975, p.2）。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 來到塵世之前，我們會向天父承諾要接受什麼職責？（我們將結婚成家。）</li> </ul> <p>賓塞·甘會長警告說：「切勿……自陷於次要的事務中，犯這樣的錯誤會使你們忽視永恆的任務，如生育並扶養天父的靈孩」（<i>Ensign</i>, Now, 1979, pp.102-103）。</p>
	<b>了解我們職責的價值</b>
教師講介與討論	<p>指出世俗對婦女職責的觀點是錯誤的，因為這些觀點大多建立在自私上面，世俗太強調婦女應獲得何種權利，卻忽略了婦女有哪些機會可以付出。主的觀點高瞻遠矚，著重在男女雙方有哪些愛和服務的機會，此一觀點能幫助我們避免陷入自私和不快樂。</p>

說明如果我們相信做為妻子和母親的生活是一成不變而枯燥的，那麼惡夢就會成真。但是如果能牢記神聖的目的，了解我們有的偉大潛力，我們的職責就比世上任何其他的工作更有意義。藉著愉快、熱誠地支持丈夫，藉著生育、培養、教導正義的靈，我們能體驗到最大的成就。

討論

- 對於為人妻、為人母職責的清楚了解與正確態度，如何使我們的生活蒙受祝福？
- 我們對這些職責的態度如何影響今後的生活？
- 主與其僕人有關我們職責的教導，如何保護我們避免誤用世俗態度的危險？

*妻子與配偶的職責*

經文

請女青年讀出教義和聖約 25：5，14，16 中，主對愛瑪·斯密的指示。說明這個以謙卑的態度安慰丈夫的忠告、對所有婦女都適用。

教師講介

做妻子的決不應輕視自己安慰及幫助丈夫的巨大力量。做丈夫的需要受到安慰和鼓勵，以達成其身為丈夫、養家者、領袖或教師的職責。

引述與討論

賓塞·甘會長在獲知被召喚為使徒時震驚不已。他說出他的妻子如何安慰和鼓勵他；

「『教會召喚來到時，我們服從。』但是一想到我有限的能力及弱點，我崩潰了，淚水泉湧而出，像流不完的洪水……我哭了又哭，……啜泣不已。我的妻子就坐在我旁邊的地上，撫摸著我的頭髮，試圖使我平靜下來……

「……我的妻子是我的救星。她安慰我、鼓勵我，不斷說只有一條路去跟從……

「……我繼續告訴嘉美娜我沒有把握我該怎麼做，雖然我知道自始至終只有一條道路。她繼續鼓勵我，堅持說，接受那項召喚是唯一要做的的事情」（Edward L. Kimball and Andrew E. Kimball, Jr., *Spencer W. Kimball* [Salt Lake City: Bookcraft, 1977], pp. 191-192）。

指出賓塞·甘會長後來成為主的一位偉大先知。

- 在嘉美娜丈夫的生活中，她身為妻子與配偶的職責有多重要？

教師講介

指出如果對做為妻子和配偶的職責有適當的態度，不論未來丈夫的工作崗位為何，我們都將在他的生活，有恆久而重大的影響。永遠不要看輕為人妻子的重要。

經文與討論

請一位女青年唸哥林多前書 11：11。

- 丈夫與妻子如何彼此協助？

*母親與教師的職責*

大衛奧·麥基會長說：「母職近似神性，是〔婦女〕最崇高、最神聖的事工」（in Conference Report, Oct. 1942, pp.12-13）。

- 神的先知所說的這段話如何振奮我們面對職責的態度？
- 明瞭主的先知這段話，如何幫助我們避開一些世俗婦女的態度：視當母親為一項雜務與負擔，剝奪個人自由？

說明母職教導我們更有愛心並學會犧牲。

賓塞·甘會長說：

「女青年應為結婚及生兒育女做計畫與準備。這是妳們的天賦權利與通往至高無上幸福的大道」(” Privileges and Responsibilities of Sisters, “ *Ensign*, Nov. 1978, p.103)。

故事

一位有兩個學齡前孩子的年輕母親，患了不治的癌症。就在她過世前，她的丈夫與醫院安排讓她移到醫院空地的一處幽靜地點，與丈夫及兩個幼女一起野餐。這是她們母親生病以前，經常舉行的家庭活動。他們坐在一株茂密的槭樹下吃午餐，享受這珍貴的時刻，以後全家人要這樣相聚就不容易了。然後，她回到醫院的床上，在日記中寫了下面的話：

「我一直以為『有健康就有一切』，今天我了解到這句話並非事實，因為我擁有一切而沒有健康。屬於我的一切今天都坐在那棵大樹下：我心愛的丈夫和孩子。其他的事都無關緊要了。為人妻為人母的職責，帶給我今生最大的幸福和快樂。野餐和世俗的歡樂我無法帶走，但是我必擁有我的家庭，直到永恆。」

討論

- 這位年輕的妻子與母親對她職責的態度，如何幫助她對抗所面臨的疾病？
- 她的態度如何可能影響自己的女兒，在她們成為妻子和母親時，對職責所持的態度？

---

### 結論

引述或講義

賓塞·甘會長這樣鼓勵我們說：

「不管在什麼時代，做一位正義的女性都是一件光榮的事。尤其是能在救主來臨前最後一段時代做一位正義的婦女，更是一項特別崇高的召喚。在今天一位正義女性的力量和影響力，要比在平靜的時代強十倍。她被安置在世上來充實、保衛並看顧社會最基本最高貴的組織——家庭」(*Ensign*, Nov. 1978, p.103)。

對家庭生活  
有所貢獻

目標	女青年會努力改善與父母的關係。
準備事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 為每位女青年複印一份本課中的問卷。可以在上課的前一星期，把問卷先發給她們，讓她們填妥帶到班上來。</li> <li>2. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。</li> </ol>
教師須知	準備本課時，要考慮班上是否有任何沒有父母的女青年，然後將教材做若干修改。
授課建議	<b>我們能學習了解父母的愛</b>
故事	<p>讀出下面的故事，「假日家庭作業」的第一部分。</p> <p>「要我說這件事很難，因為我那時太不成熟，但是我永遠忘不了去年的聖誕節。我有位朋友住在山上，她的家很富有：有大房子、漂亮的汽車、衣服。可是請別誤會我的意思，他們人真的非常親切，而且對我很好。凱倫的父親是主教團的一員，他們的家庭生活很美滿，就是我一直認為最理想的那種。</p> <p>「……我常到他們家。他們邀請我聖誕夜到他們家用餐。那晚一切事都太美妙了。她父親做了家庭禱告後，我們就在燭光閃閃，擺著水晶器皿、精緻瓷器、又有兩副刀叉和湯匙的餐桌上享受美食。</p> <p>「……我一生中從未得到價值超過五塊美金的禮物。我只能想像那晚聖誕老人來送禮物會是怎麼樣的情形……</p> <p>「米弟兄駕車送我回到家時，我不想進去。米弟兄說：『琦兒，祝妳聖誕快樂！我們真的非常高興妳來做客。』他十分親切慈祥。我想告訴他，他是多麼了不起，可是結果我只是說：『謝謝，今天晚上太好了。』</p> <p>「我家的門上了鎖，我站在門口按門鈴，看著屋外剝落的油漆，又看到一年前被狗撕破的簾子。我禁不住把米凱倫的家和我家的破房子比較起來。我聽到爸穿著拖鞋慢慢走近門，客廳的電視機正發出嘈雜的聲音，爸打開了門，高聲謾罵，說我回來遲了，至少在聖誕夜我該留在家裡。</p> <p>我告訴自己，他有點喝醉了，他不是有意這樣說，</p> <p>「……家裡沒有一點聖誕氣氛，只是門上掛了一個褪了色的聖誕花環，和一棵廉價的聖誕樹，聖誕樹上用髮夾懸掛了一些小球，屋裡亂七八糟，而且有陳年煙薰肉的味道。</p> <p>「媽穿著她的舊袍子來到門口，從她的表情，我看出她的頭痛又發作了。她說：『真希望我女兒有時能留在家裡幫她母親。』</p> <p>「我感到喉頭刺痛，知道眼淚快流下來了。我輕扶母親的肩，只能有口無心地說：『媽，對不起。』</p> <p>「我回到臥房把門關上，一腳把小妹的鞋踢開。</p>

「我不懂爲什麼我必須出生在這個家庭，而不是生在米家那樣的家庭。……如果你家裡唯一的教友，日子可真難過。傳教士也告訴過我這樣的確很困難，我前面有件重要的工作要做，那就是做好榜樣。我試過了，可是家人似乎認爲我自以爲了不起，居然要加入教會，改變自己的生活……

「……我沒有禱告就逕自上床睡覺。我無法禱告，我心中憤憤不平，我想主不會聽我的禱告。」

討論

- 琦兒對她父母有什麼感覺？爲什麼？
- 妳們對琦兒的父母有什麼感覺？
- 琦兒可以做什麼來改善家中的情況？

故事

讀這故事的結局。

「聖誕節早晨我醒得很晚，陽光已照到床上。是聖誕早晨！帶著些微聖誕的興奮感覺，我從床上一躍而起……穿上衣袍，走到起居室……

「媽指著聖誕樹下的一個盒子說：『琦兒，那是給妳的禮物。』

「爸把盒子推過來給我，這個盒子很大，沒有用紙包裝，只是用幾條以前用剩的緞帶縛住。我以為裡面是件體育課穿的運動上衣，因爲我需要一件，但是我猜錯了。我拉開盒裡的薄紙，看到裡面放了一件我所見過最華麗的洋裝，古典的造型，大圓裙上鑲著花邊和摺邊。這件衣服鐵定很貴。

「我好一陣子說不出話來，哽咽著。

「我拿著衣服在身上比，只是一遍又一遍的說：『我真是不敢相信！好漂亮！』

「……爸把視線移到別處，可是我走過去坐在他的身邊，禁不住用手緊緊抱著他，我不知道有多久沒有這樣做了！

「我說：『爸，你是怎樣想辦法買的呢？我的意思是，我知道你買不起這件衣服。』

「他注視著長椅……沒有說話，可是他緊閉住的嘴有點抽動，他很快地用手抱住我，但又很快把手拿開。我就這麼坐在那裡好一會，看著他長褲膝蓋處磨損的地方，心裡想著愛和付出，以及在我前面我該去做的『大事』」（Carol C. Ottesen, “Holiday Homework,” *New Era*, Dec. 1972, pp. 22-23）。

討論

- 聽到故事的結局，何以使妳們改變了對琦兒父親的感覺？
- 爲什麼妳們會認爲這女孩和她父親彼此不了解對方的感覺？
- 哪些事情足以顯示琦兒的父母很愛她？
- 妳們是否有時懷疑妳們的父母是否愛妳們？
- 妳們的父母以哪些方式表現他們的愛？
- 妳們如何學著更加了解父母？

---

### 了解父母是獲致更關係的關鍵

說明如果我們更知道和了解別人的背景、經驗和感覺，就會更愛他人、更賞識他人。

問卷

如果女青年已預先填妥這份問卷，在這時與她們討論。如果沒有，發給她們每人一份。鼓勵她們在未來這週內，盡力填妥資料。如果無法完成問卷，便應請教父母以獲得答案。

### 妳對妳母親知道多少？

1. 姓名：\_\_\_\_\_
2. 出生地點：\_\_\_\_\_
3. 是否由她父母撫養？\_\_\_\_\_
4. 她有多少兄弟姊妹：\_\_\_\_\_
5. 在家中排行第幾？\_\_\_\_\_
6. 她父親的職業：\_\_\_\_\_
7. 他們的經濟情況是否穩定？\_\_\_\_\_
8. 她家人信奉的宗教：\_\_\_\_\_
9. 最值得她記憶的靈性經驗是什麼？\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
10. 是否有任何特別背景或傳統？\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
11. 她與父母的關係是否良好？\_\_\_\_\_
12. 她的教育程度如何？\_\_\_\_\_
13. 最值得她懷念的學校經驗是什麼？\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
14. 婚前是否在外工作？\_\_\_\_\_
15. 她生命中最主要的目標是什麼？\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
16. 哪些事使她快樂？\_\_\_\_\_
17. 哪些事使她難過？\_\_\_\_\_
18. 她曾克服過哪些困難？\_\_\_\_\_
19. 她最喜歡與家人一起做什麼？\_\_\_\_\_
20. 她在餘暇時喜歡做什麼？\_\_\_\_\_

### 妳對妳父親知道多少？

1. 姓名：\_\_\_\_\_
2. 出生地點：\_\_\_\_\_
3. 是否由他她父母撫養？\_\_\_\_\_
4. 他有多少兄弟姊妹：\_\_\_\_\_
5. 在家中排行第幾？\_\_\_\_\_
6. 他父親的職業：\_\_\_\_\_
7. 他們的經濟情況是否穩定？\_\_\_\_\_
8. 家人信奉的宗教：\_\_\_\_\_
9. 最值得他記憶的靈性經驗是什麼？\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
10. 是否有任何特別背景或傳統？\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
11. 他與父母的關係是否良好？\_\_\_\_\_
12. 他的教育程度如何？\_\_\_\_\_

13. 最值得他懷念的學校經驗是什麼？\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
14. 他的職業是什麼？\_\_\_\_\_
15. 他生命中最主要的目標是什麼？\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
16. 哪些事使他快樂？\_\_\_\_\_
17. 哪些事使他難過？\_\_\_\_\_
18. 他曾克服過哪些困難？\_\_\_\_\_
19. 他喜歡與家人一起做什麼？\_\_\_\_\_
20. 他在餘暇時喜歡做什麼？\_\_\_\_\_

## 討論

利用問卷繼續討論。

- 妳們是否了解父母為什麼對宗教（或教會）有這樣的看法？
- 獲知你們父母的早年生活，何以能幫助妳們了解他們的感覺？
- 獲知問卷中各個問題的答案，何以能幫助妳們與父母建立更好的關係？

對女青年說明，故事中的女孩在了解她父親的感覺後與他更加親近。指出了解自己父母的身世背景，有助於女青年改善她們與父母的關係，以此結束討論。

### 天父吩咐每位女青年孝敬父母

## 經文

請女青年翻到出埃及記 20：12。說明神曾命令我們孝敬父母。在一位班員念出埃及記 20：12 前，請女青年注意聽這項誠命所附帶的應許。

- 主對孝敬父母的人有何應許？
- 這項應許的意思是什麼？
- 你們認為神何以使孝敬父母成爲一項誠命？

請一位女青年念出保羅在歌羅西書 3：20 中的訓誡。

- 保羅提出什麼理由，說明我們應聽從父母？

說明學習孝敬和聽從世上的父母，有助於改善我們與父母的關係。孝敬父母也能準備我們更完全地去愛和服從天父。

### 我們有責任改善與父母的關係

## 思考問題

- 知道神曾命令妳們孝敬和聽從父母，能自動地改善妳們與父母的關係嗎？

## 黑板討論

- 妳們可以做哪些具體的事改善與父母的關係？

在女青年回答時，將她們回答的要點寫在黑板上。下列的建議可做爲指南。

為改善與父母的關係，我要——

1. 服從。
2. 不說父母的壞話，也不對他們說不親切的話，以表示對他們的忠誠。
3. 與所有家人更愉快的相處。
4. 我自己要善良。
5. 在家裡多幫忙。
6. 設法了解父母為什麼這樣。
7. 對他們表示感謝。
8. 與他們討論我的問題、計畫和目標。
9. 永遠要讓他們知道我的去處。

### 教師講介

說明做女兒的能做許多事，以改善與父母的關係。不同的父母會為不同的事而高興。成為一個良善的人是每位女青年能孝敬父母的一種方法。女兒不能改變父母，但可以改變自己行為的方法以改善和加強她與父母的關係。樂倫·鄧長老舉了一個很好的例子：

「我記起最近拍成電影的一齣舞台劇，講的是一位從軍中退役的獨生子，他的父親向來不表露感情。雖然他們父子彼此相愛，卻從未找到表達自己的方法，以致互相以為對方不喜歡自己，進而引起敵意……。本劇的高潮是這孩子對他父親說了一些這樣的話：

「『爸，我年紀還小的時候，我一直怨恨你，因為你從未對我說過你愛我，但另一方面我了解到，我也從未告訴過你，我愛你。現在我要對你說：我愛你。』

「在這令人震撼，深受感動的一刻，這對父子相互擁抱，多年來壓抑心中的愛和感激一湧而出，訴說個不停。要不是做兒子的發現自己和父母一樣犯了沒有表達愛的錯，這件事可能永遠不會發生」（in Conference Report, Apr. 1969, pp. 22-23; or *Improvement Era*, June 1969, pp. 52-53）。

在黑板上加上告訴父母妳愛他們這句話。

### 故事

有一位決心要改善自己對父母感覺的女青年，懇切地向天父祈禱。在禱告時，她決定要為擁有父母而感謝主，雖然以前她從未說過這樣的話。當她說出感謝的話時，她心中立即充滿她應對父母表達感謝的理由。她禱告完站起來後，對父母充滿了一種新的愛和了解，了解到父母也和她一樣是神的兒女。

在黑板上加上祈求幫助。

### 思考問題

- 妳們能做什麼以改善與父母的關係，以蒙得天父的喜悅？

---

### 建議的活動

1. 計畫一個「孝敬父母」之夜。
2. 擴大一項計畫，使每位女青年能在家中，與兄弟姊妹一起實行，以向父母表達孝順和感謝。
3. 建議女青年寫一封信感謝父母。
4. 女青年可以設立個人目標，以對父母表達孝順和尊敬。

## 妳對妳母親知道多少？

1. 姓名：\_\_\_\_\_
2. 出生地點：\_\_\_\_\_
3. 是否由她父母撫養？\_\_\_\_\_
4. 她有多少兄弟姊妹：\_\_\_\_\_
5. 在家中排行第幾？\_\_\_\_\_
6. 她父親的職業：\_\_\_\_\_
7. 他們的經濟情況是否穩定？\_\_\_\_\_
8. 她家人信奉的宗教：\_\_\_\_\_
9. 最值得她記憶的靈性經驗是什麼？\_\_\_\_\_
10. 是否有任何特別背景或傳統？\_\_\_\_\_
11. 她與父母的關係是否良好？\_\_\_\_\_
12. 她的教育程度如何？\_\_\_\_\_
13. 最值得她懷念的學校經驗是什麼？\_\_\_\_\_
14. 婚前是否在外工作？\_\_\_\_\_
15. 她生命中最重要目標是什麼？\_\_\_\_\_
16. 哪些事使她快樂？\_\_\_\_\_
17. 哪些事使她難過？\_\_\_\_\_
18. 她曾克服過哪些困難？\_\_\_\_\_
19. 她最喜歡與家人一起做什麼？\_\_\_\_\_
20. 她在餘暇時喜歡做什麼？\_\_\_\_\_

## 妳對妳父親知道多少？

1. 姓名：\_\_\_\_\_
2. 出生地點：\_\_\_\_\_
3. 是否由他她父母撫養？\_\_\_\_\_
4. 他有多少兄弟姊妹：\_\_\_\_\_
5. 在家中排行第幾？\_\_\_\_\_
6. 他父親的職業：\_\_\_\_\_
7. 他們的經濟情況是否穩定？\_\_\_\_\_
8. 家人信奉的宗教：\_\_\_\_\_
9. 最值得他記憶的靈性經驗是什麼？\_\_\_\_\_
10. 是否有任何特別背景或傳統？\_\_\_\_\_
11. 他與父母的關係是否良好？\_\_\_\_\_
12. 他的教育程度如何？\_\_\_\_\_
13. 最值得他懷念的學校經驗是什麼？\_\_\_\_\_
14. 他的職業是什麼？\_\_\_\_\_
15. 他生命中最主要的目標是什麼？\_\_\_\_\_
16. 哪些事使他快樂？\_\_\_\_\_
17. 哪些事使他難過？\_\_\_\_\_
18. 他曾克服過哪些困難？\_\_\_\_\_
19. 他喜歡與家人一起做什麼？\_\_\_\_\_
20. 他在餘暇時喜歡做什麼？\_\_\_\_\_

目標	女青年會學習到支持家人和忠於家人的方法。
準備事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 圖4和5，家人彼此支持，附在課本後面。在上課中適時展示圖片。</li> <li>2. 為每位女青年複印一份結論中的經文。</li> <li>3. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。</li> </ol>
教師須知	當妳準備本課時，請注意到班員中可能有人家裡並沒有父母或兄弟姊妹，也可能有家人在教會中並不活躍。
授課建議	<b>導言</b>
討論	<p>請女青年回想一次和朋友說話而感到對方漫不經心的情形；然後再請她們回想一次和朋友說話對方注意聽且很關心的情形。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 當妳朋友忽視妳時，妳感覺如何？</li> <li>• 當妳朋友願意傾聽並對妳說的話感興趣時，會有什麼不同？</li> </ul>
教師講介	指出我們每個人都需要一群能給予我們支持、忠誠和鼓勵的人。在全家人團結以支持彼此時就能提供這種力量、熱誠和安全感。主要我們團結鞏固我們世上的家庭。團結的感覺是後期聖徒家庭成功的關鍵。父母同心支持子女，子女支持父母，兄弟姊妹彼此支持，有助於產生這種感覺。為使我們家庭達到永恆的目的地，我們必須同心協力，彼此扶持。
引述	「做個熱心助人，具有建設性的人；做個善解人意、寬宏大量，能看到別人最好一面的人。幫助別人做個更好的人」（馬文·艾希頓，「舌頭可能是快刀」，1992年7月，聖徒之聲，第17頁）。
討論	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 哪些是我們看得見的支持者？（父母、兄弟、姊妹、親戚、老師、朋友、教會領袖。）</li> <li>• 哪些是我們看不見的支持者？（天上的父母、在我們之前去世的親人及尚未出生的人。）</li> </ul>
教師講介	說明學習如何及何時給予家人支持，對我們來說是很重要的。要開始這樣做，有一個很好的方法，那就是熟悉每一個家人在教會、工作場所、學校及家中所做的事。在他們面對特別的挑戰時，我們需要知道。
	<b>支持父親</b>
討論	<p>說明身為家長的父親，負責家人屬靈和屬世兩方面的福利。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 妳的父親在家中有哪些不同的責任？（因環境不同，回答會因人而異，父親所能在家中供給的可包括物質、情感、知性與靈性等需求。）</li> </ul>

教師講介	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 妳如何得知父親的工作，及教會的召喚需要他做哪些事？在這些重要的職責中妳能做什麼以支持妳的父親？</li> </ul> <p>指出如果女青年了解她父親的職責並每天為他祈禱，她就能知道自己能做什麼以支持、協助他。通常每日為他祈禱是最好的。她也可以要求父親為她祈禱，或在她感到需要時給她一項祝福。強調在這種相互的支持中能產生偉大的力量。</p>
討論	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 妳何時需要神的幫助與特別的祝福？（參加重要的考試、新學年開始時、演講、遷到新地方等。）</li> </ul> <p>說明我們面臨不安、試探或誘惑的時候，有時需要來自主的額外力量。大多數的父親如果知道子女的需要，都樂意幫助他們。就看我們是否願向父親表達這些感覺及請求父親幫助。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 請父親給與祝福，何以是支持父親的方法之一？</li> </ul> <p>說明未持有聖職的父親，雖然不能給予聖職的祝福，但他能以許多其他的方式給予幫助。</p>
故事與討論	<p>講述以下的故事，並提出問題來鼓勵討論。</p> <p>莎麗離家到外地求學的時候，遇到了困難，迫切需要一些明智的忠告。她的父親不是一位積極的教友，但是莎麗覺得自己應向父親求助。莎麗把困難告訴父親，他起初很猶豫，但最後還是對她的問題提供了一些很好的忠告。後來莎麗的父親對母親說：「我從來沒有在女兒向我尋求忠告時感到那樣光榮過。」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 莎麗如何表現支持她的父親？</li> <li>• 莎麗向父親尋求忠告，對她父親可能產生什麼長遠的影響？</li> <li>• 父親和女兒間這種給予及接受支持後，他們之間的關係會如何？</li> </ul> <p>指出就像我們會感激有人注意我們的成就或稱讚我們把事情做好一樣，我們的父親也是如此，一位女兒在父親生日時寫了一張特別的短箋，說「您是我所認識，最了不起的人。有時我聽到朋友說他們父母的不是，我就更加感謝您是我的父親。我非常愛您。謝謝您為我做的許多事情，還有最重要的，謝謝您偉大的榜樣。」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 這樣的一封信會使父親有怎樣的感覺？</li> <li>• 還有哪些方法表達愛、尊敬、禮貌和感激？</li> </ul> <p>請女青年想一想，上一次她們恭維父親（不論是儀表或成就）的情形。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 做女兒的如何對以下的事物表達感激：家人的安慰、衣服、建議和忠告，好榜樣、生活本身？</li> </ul>
黑板	<p>以腦力激盪的方式，在黑板上列出女青年能以其他哪些方法支持父親。</p>

---

### 支持母親

討論	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 妳的母親在家中有哪些不同的責任？（答案可能包括不同情況，母親可在家中供給包括物質、情感、知性與靈性等需求。）</li> </ul> <p>幫助女青年了解為人父母者為了養家需要做多少事情，以及她們的父母所付出的許多犧牲。</p>
----	--

- 妳母親每日的工作計畫如何安排？教會召喚事工有多少？在妳母親的重要職責上妳如何提供支援？

#### 教師講介

告訴女青年，支持母親的第一步是了解母親有哪些職責。說明大部分她們能做來支持父親的事，也能幫助她們支持母親。她們可以向母親尋求忠告、為母親祈禱、對母親所做的一切表示感激。

#### 故事與討論

講述下面的故事：

一個女兒在母親死後，發現到母親個人的財物中，有幾個綑紮整齊的信件包裹。她極震驚地了解到，她的母親保留了多年以來，得自家人對她表達愛和感激的信札，它們都是她的寶藏。這個女兒不知道這些東西對她母親竟有如此重大的意義。

- 妳認為當子女為母親所做的事表示感激時，母親會有何感覺？妳想子女不感激她時，她會注意到嗎？

### 支持父母

#### 教師講介

對女青年說明父母不只需要子女口頭上的支持，每個家庭獨特的情況都使父母的職責更形繁重。

#### 故事

講述以下的故事，說明一個女兒如何支持她的父母：

有位妻子，她的丈夫蒙召擔任支聯會會長，在那個場合中，她站在講台上，為她一直從長女那兒獲得的支持，說出她最深切的感激。她回憶她丈夫擔任主教的時候，麗絲幫助她應付一家八口的需要。她也提到麗絲所寫，而在大約一年後與她分享的日記。日記這樣寫著：「我知道我沒有為我的家庭盡到本分，所以我已立下目標，在家人有需要時永遠幫助他們。媽媽又要生寶寶了，因此將需要更多特別的幫助。我希望在她需要我時我永遠在她身旁。我知道為家人服務，就是在為天父服務。」

#### 討論

舉出以下的例子問女青年，當她們遇到這些情形時，如何協助父母或表示對他們的愛與關懷。

1. 祖母病了，她在自己家中需要特別的照顧。
2. 祖母中風了，必須住到妳家來。
3. 今天是妳父母結婚週年紀念日。
4. 下星期日是禁食日，妳知道母親現在面臨一些特別的困難。
5. 妳的父親需要妳的幫助，但是放學後妳有朋友來拜訪，妳想和朋友在一起。
6. 妳的父母白天出了遠門，妳的弟弟妹妹與妳在同一時間從學校回家。

### 支持每個兄弟姊妹

#### 教師講介

- 對妳的兄弟姊妹表達愛和支持，為什麼有時候很困難？

指出有些人感到對兄弟姊妹表示愛很難為情。還有些人不但不造就自己的兄弟姊妹，反而有輕視兄弟姊妹的壞習慣。

#### 故事

大衛奧·麥基會長的妻子，愛瑪·麥基姊妹，說到一個小女孩在訪客或朋友在時，很喜歡彈唱出自己編的音樂。

「有一天她的哥哥聽到她唱歌，就模仿她，並且取笑譏嘲說：『妳以為別人喜歡聽妳唱歌嗎？他們只是假裝喜歡。』從那以後就很少人能哄她唱歌，至少，她必須知道她的哥哥當時聽不到……。不論兄弟姊妹在那裡，都應該為彼此的成功祈禱，如果表演者能感受到由於那些祈禱，她做得更好了，那麼在一生中重要的時刻，在她膽怯且害怕成功時，她必然希望她的家人在場。她所需要的是讚賞的激勵，這種鼓勵應來自家人。在艱苦的準備和盡力去做之後，你所面對的家人，對你只有鼓勵和讚美，這是一件多麼快樂的事啊！」（Emma Rae Riggs McKay, *The Art of Rearing Children Peacefully* [Provo: Brigham Young University Press, 1952], p. 11）。

### 故事

一個女兒回憶她父親說明子女如何能在家庭中滿足每個家人的需要。「有一次〔爸〕提了兩個水桶到客廳裡……一個裝滿了水，另一個是空的。然後他讓我們想出那天令我們生氣挫敗或氣餒的事物。我們每說出一件，他就從裝滿水的桶中舀出一杯水，然後他告訴我們，我們就像那個裝了水的水桶，當困擾我們的事情發生時，就取走了一杯自信。逐漸地我們桶中的水越來越少（直到水桶完全空了為止）。然後爸轉向另一個水桶。他請我們提出有哪些方法幫助水桶空著的人，再次將水桶裝滿。在每個人建議下，他讓我們上前倒一杯水在空桶裡，之後爸做了結論：家是使我們把水裝滿的地方，我們應熟悉別人並敏於感受他人的需要，因為我們有責任協助滿足兄弟姊妹的需要」（Eric G. Stephan and Judith Stephan Smith, *What Haooy Families Are Doing* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1981], pp. 57-58）。

### 黑板與討論

在黑板上列出女青年提出的，她們能做哪些事以造就和支持她們的兄弟姊妹。帶領這項討論，用上面的故事和示範，做為討論的基礎。妳可以提出類似這樣的問題：

- 在家人得獎或達成某件事情時，妳有什麼感覺？妳是否樂意與別人分享妳的東西？上次妳努力支持自己的兄弟姊妹是在什麼時候？這如何影響妳與他的關係？在妳支持他以前，妳是否期待回報？

### 討論

- 在以下的情況中，女青年能做哪些事以表示支持？
  1. 哥哥正在傳教。
  2. 姊姊已經結婚了，她和她的先生因為幾個小孩還小，因此不常外出。
  3. 妹妹被指派在兒童會裡做第一次祈禱。
  4. 弟弟獲得聖職晉升。
  5. 姊姊下星期四晚上舉行鋼琴演奏會，妳星期五在學校有一項重要的考試。

---

### 結論

### 教師講介

請一位班員讀出教義和聖約 108：7。告訴女青年，這種支持的態度是會傳染的。這種態度可由女青年本身擴散到家人，減少摩擦，並助長家人團結的溫暖感覺。

---

### 課程應用

建議每位女青年在未來一週中，至少為父母、兄弟或姊妹做一件能表現她支持他們的事。

目標	女青年會了解有自立才有成長，也會努力變得更加自立。
準備事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 圖6、7、8和9，一個女嬰、一位女青年、一對新人及一位抱著孩子的年輕母親，附在課本後面。</li> <li>2. 為班員準備筆。</li> <li>3. 為每位女青年複印一份次頁的測驗題或大聲念給她們聽。</li> <li>4. 自行選用：為每位女青年複印「成長」這首詩，讓她們帶回家。</li> <li>5. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。</li> </ol>
授課建議	<b>我們越成熟，就越少依賴他人，也越加自立</b>
教師講介與討論	<p>展示各個不同年齡的女性圖片。請女青年思考一下圖片中的女性。提出問題來鼓勵她們討論：隨著逐漸成熟，我們能增長哪些能力。例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 五歲的孩子能做哪些嬰兒所不能做的事情？（走路、說話、自己穿衣、做簡單的選擇等）</li> <li>• 二十二歲的人能做哪些十四歲的人所不能做的事情？（開車、約會、有固定的工作、結婚、生兒育女等）</li> <li>• 為什麼我們不能期望五歲的人去做十四歲的人所能做的事情，或期望十四歲的人去做二十二歲的人所能做的事情？</li> </ul> <p>幫助女青年了解，從依賴他人到逐漸自立是一個漸進的過程，每個年齡都有每個年齡能做的事。</p>
引述	<p>賓塞·甘會長曾說：</p> <p>「生命的頭十年是充滿快樂、幸福、無憂無慮的日子。你的父母及家人保護你、教養你、照顧你的起居；但當你踏入第十一年，管束開始放鬆。漸漸地，你建立你的個性，需要決定的事也跟著多了。你慢慢的成長及承擔責任」（「賓塞·甘會長呼籲訂立人生方針」，1982年6月，聖徒之聲，第32頁）。</p>
討論	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 為什麼妳生命的頭十年是「無憂無慮的日子」？那時基本上由誰為妳負責？</li> <li>• 妳的父母和家人在妳小的時候如何保護妳？</li> <li>• 在受洗時妳承擔了哪些新的責任？</li> <li>• 為什麼在妳生命的第二個十年管束開始放鬆了？</li> <li>• 妳現在能做哪些妳在十歲時不能做的決定？</li> </ul>
教師須知	務使女青年清楚了解，承擔責任和自立是一件很好的事，也是天父所期望我們的。但是這不代表要我們在生活中我行我素，不聽祂的指引，也不理會父母或聖職領袖的美好忠告。「主非常慷慨地給予我們自由。我們越是遵行正義、就越能在靈

性上自我依賴，也就越加自由與自立」(培道·潘，「自我信賴」，1970年4月，聖徒之聲，第23頁)。

## 黑板

在黑板的左邊寫上依賴兩字，在右邊寫上自立兩字。畫一箭頭從依賴指向自立。指出有人問先知約瑟·斯密如何管理聖徒時，先知為自立下了很好的定義。請一個人念出這段話：「我教導他們正確的原則，然後他們自己管理自己」(as quoted by John Taylor, *Millennial Star*, 13:339)。

指出自立有兩個要素。首先，我們必須知道正確的原則；其次，我們必須有能力根據這些原則管理自己。

## 測驗

為幫助女青年衡量自己自立的程度，可進行以下的測驗。發給每位女青年一枝筆和一張測驗卷。閱讀下列的對照表，左欄是需要改進的情形，右欄是自立的情形。請女青年在中間一欄中，就個人自立的情況，在每個項目上以1到10分評分，最低分為1分，最高分為10分。

代表1分	妳的分數	代表10分
1. 我做什麼大部分由別人決定。		1. 儘管有時會與朋友的決定不相同、我仍根據福音原則做決定。
2. 我逃避家事。		2. 我明白我該幫忙做家事，並支持我的父母和家人。
3. 我經常沒有如期完成學校的功課，或是要人再三提醒才讀書。		3. 我自己安排做功課和讀書時間。
4. 我沒賺錢；我父母供應我一切所需。		4. 我自己賺一些錢。我能處理自己的錢，安排繳付什一奉獻和儲蓄。我知道該怎樣明智地買東西。
5. 要起床或練習什麼才藝時、我很難自動自發。		5. 我在學習自律，所以我準時起床，練習才藝。
6. 事情出了差錯，我會找藉口或責怪別人。		6. 我為自己的錯誤或困難負責。
7. 關於自己的職業或教育，我沒有明確的計畫。		7. 我已培養了一些技能，這些技能有助於我勝任工作，我也在心中想好要在哪些方面進修。
8. 我除了在教會的課程以外，很少閱讀經文。		8. 我有自己研讀計畫，而且定期閱讀經文。
9. 不論上課或聚會，我經常遲到。		9. 我能安排自己的時間，也必能準時。
10. 我極少禁食，因為我禁食時脾氣很壞而且很餓。		10. 在我有特殊困難而需要主幫助時我會禁食。

---

## 我們可以更自立

### 討論與自由討論

女青年做完測驗後，強調自立是個漸進的過程。我們無法立刻變得自立，而是在以上測驗題所衡量的各個範圍內，以不同的速率成長。

請女青年幫助妳從測驗題中，選出兩三個對班上最重要的項目。如果班級夠大，將班員分為若干組，指派每一組討論其中一個題目。讓女青年就如何在該項範圍內變得更自立提出意見。比方說：採腦力激盪方式分享有哪些方法可提醒自己完成一項日常工作；有哪些方法計算開支，並把繳付什一奉獻列為最優先；有哪些方法藉著經文每日增強自己。各組中應有一位女青年寫下提出的意見。然後請各組在班上報告心得。

### 經文討論

請女青年翻到教義和聖約93：13-14，20，閱讀並劃記這些經節。幫助她們了解進步和成長不是突然發生的，救主自己是漸近至「完全」的，是從「恩典到恩典」後才成長的。請女青年思考第20節。

• 這節經文向我們提出了什麼應許？（我們能夠像救主一樣逐漸成長，直到完全。）

告訴她們：正如小雞一樣，從蛋殼孵化時必須自己破殼而出，同樣的，我們要自立也需要自己努力以赴。有時這種成長甚至是痛苦的。

### 分發這首詩（自選）

請把下列的詩讀出來：

#### 成長

有些成長很痛苦，……

新的學習

軟弱

容易受傷。

成為這新出殼

啾啾叫的

蒼白小雞

多麼叫人害怕。

因此，記住啊

記住

那號角在呼喚

要庇護你：

「我要聚集……

像母雞將小雞聚集在

翅膀底下……」

那裡可以成長

堅強地

（Dianne Dibb Forbis, *New Era*, Dec. 1977, p. 7。）

### 討論

• 在妳生命的第二個十年中，妳正在體驗哪些「成長」和「新的學習」？（例如：逐漸成長的見證、新的誘惑、學校中的新挑戰、與朋友關係改變等。）這些新的事和新的決定，有時會使妳感到像「蒼白的小雞」一般「軟弱」和「害怕」嗎？

• 什麼是「號角」的「召喚」？（號角是一種喇叭，聲音極為清澈響亮。）

- 在我們成長過程中感到沒有把握或害怕時，這首詩建議我們做什麼？什麼人和什麼地方能護庇我們？（主、父母、家人、家。）

## 經文討論

請女青年翻到教義和聖約 29：1-2，閱讀並劃記這段經文。

- 誰應許要聚集我們，「像母雞將小雞聚集在翅膀底下那樣」？

指出藉著接近我們的天父和救主，我們能堅強地成長。

## 結論

## 教師講介

說明我們若是更自立，天父就更喜悅。祂非常渴望我們自己學習去做許多事情。至於那些僅在受到吩咐時才做的人，祂非常不喜悅他們。（見教約 58：27-29。）

指出在逐漸減少依賴他人的過程中，需要訓練我們自己傾聽清楚的指示，即主的「號角」的「呼喚」。我們需要學習用祂的原則管理自己。天父渴望見到我們成長，祂也將賜予我們力量去做。

## 自立程度測驗

代表 1 分	妳的分數	代表 10 分
1. 我做什麼大部分由別人決定。		1. 儘管有時會與朋友的決定不相同、我仍根據福音原則做決定。
2. 我逃避家事。		2. 我明白我該幫忙做家事，並支持我的父母和家人。
3. 我經常沒有如期完成學校的功課，或是要人再三提醒才讀書。		3. 我自己安排做功課和讀書時間。
4. 我沒賺錢；我父母供應我一切所需。		4. 我自己賺一些錢。我能處理自己的錢，安排繳付什一奉獻和儲蓄。我知道該怎樣明智地買東西。
5. 要起床或練習什麼才藝時，我很難自動自發。		5. 我在學習自律，所以我準時起床，練習才藝。
6. 事情出了差錯，我會找藉口或責怪別人。		6. 我為自己的錯誤或困難負責。
7. 關於自己的職業或教育，我沒有明確的計畫。		7. 我已培養了一些技能，這些技能有助於我勝任工作，我也在心中想好要在哪些方面進修。
8. 我除了在教會的課程以外，很少閱讀經文。		8. 我有自己研讀計畫，而且定期閱讀經文。
9. 不論上課或聚會，我經常遲到。		9. 我能安排自己的時間，也必能準時。
10. 我極少禁食，因為我禁食時脾氣很壞而且很餓。		10. 在我有特殊困難而需要主幫助時我會禁食。

---

目標	女青年會更爲自立，並致力加強她與家人的關係。
準備事項	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 爲班員準備紙和筆。</li><li>2. 帶兩件衣服來，一件是對少女來說太小、太孩子氣的童裝，一件是對少女來說太大、太老氣的婦人裝。</li><li>3. 指派四位女青年預先準備演出戲劇。</li><li>4. 經聖職顧問核准後，選四個人作小組討論。主題 1 及主題 2 應由十七歲以上的人介紹，請她們就如何在家庭中成功地調整關係，向女青年提出正面的建議。主題 3 應由一位母親與一位十四五歲的少女（可以是她的女兒）介紹，請她們談談母女之間如何更成熟地對待彼此。各組討論時間不應超過四分鐘，並應由妳以評論和問題來引導討論，以達到課程的目標。  如果無法舉行小組討論，就針對最重要的題目舉行班級討論，並將這段成長期間中，女青年與父母爲鞏固家庭關係所能做的事列出來。</li><li>5. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。</li></ol>
教師須知	爲了控制好上課時間，請審慎研讀課程並做好指派工作。大約需用課程的二分之一到三分之二的時間來做小組討論。
授課建議	<b>我們越發自立，便越需要調整我們的態度和感覺</b>
活動與討論	給女青年看兩件衣服。問一位女青年她認爲自己能不能穿那件童裝。穿起來舒服嗎？她會喜歡在朋友面前穿這件衣服嗎？爲什麼？問另一位女青年她認爲穿那件太大的衣服會有什麼感覺？穿起來舒服嗎？爲什麼？
教師講介	幫助女青年思考她們生活中的現階段。她們漸趨成熟了，要爲自己的行爲負更大的責任。她們或許時而感到兒童階段的限制令她困擾，時而感到成人階段的責任令她不安。她們在能力上成長而越發自立時，可能與穿上大號的衣服有相同的感覺。說明她們這種改變中的感覺，可能使她們自己和家人都很困惑。
戲劇	利用以下的戲劇，幫助女青年了解自己的行爲正在如何改變，及這種改變如何影響到他人。  惠君：〔與母親在惠君房間〕媽，你真的不必在我不在時整理我的房間，我已經大得可以照顧自己了。  母親：很好，惠君。我很高興妳想負起這項責任，我真希望妳那些弟弟也能有妳這樣的態度。〔她走出房間，過了一會兒〕  惠君：〔走出房間〕媽！我剛想起來，我應該在半小時前去排演巡迴戲劇的。我找不到我的戲服！我知道就在我房間的某個地方！

討論	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 惠君想用什麼方法變得更自立？</li> <li>• 她的母親對此感覺如何？</li> <li>• 惠君的表現都能與她要自立的願望一致嗎？</li> <li>• 惠君找不到她的戲服時，妳想她的母親會有什麼想法？</li> <li>• 對於行為上的改變，惠君和她的母親兩人都需要了解什麼？</li> </ul>
戲劇	<p>麗玲：〔走近爸爸，他正在看書〕爸，我可以做點事賺些錢嗎？</p> <p>爸爸：賺錢做什麼呢？</p> <p>麗玲：我想買雙新鞋。</p> <p>爸爸：我們不是才買了幾雙鞋給妳嗎？</p> <p>麗玲：可是這些是球鞋，是班上郊遊或打球時穿的。</p> <p>爸爸：穿妳姊姊的舊鞋好了。</p> <p>麗玲：〔生氣的〕噢，爸。你根本不關心我看起來怎樣，你們就是什麼都不了解。〔她跺著腳走開了〕</p>
討論	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 麗玲想怎樣變得更自立？</li> <li>• 在這種情況中她可以怎樣反應，來表現她的自立和成熟？</li> </ul>
經文	<p>請女青年讀以弗所書 6：1-4。請她們討論，了解這項勸告之後，會使麗玲與父親間的討論有怎樣的改變。</p>
教師講介	<p>說明成長的一部分是學習控制我們的感情、情緒及態度。在這段成長發育期，父母及女青年之間，彼此需要不斷的表達愛心和耐心。</p> <p>藉著與女青年討論以下有關自立的敘述，做為本課這部分的結論。</p>
引述	<p>「主非常慷慨地給予我們自由。我們越是遵行正義，就越能在靈性上自我依賴，也就越加自由與自立」（培道·潘，「自我信賴」，1976年4月，聖徒之聲，第23頁）。</p> <p>「有適當的了解和應用，自立才是聖徒值得追求的美德：然而，若完全不考慮到主，自立就會成爲一種惡行，使人偏離正道……</p> <p>「但是人單靠自己無法完全自給自足。他不能單靠自己的力量，或是肉臂的力量。主是他的勸誡者及拯救者，他必須仰賴祂的帶領、指引和啓發」（Bruce R. McConkie, <i>Mormon Doctrine</i>, 2nd ed. [Salt Lake City: Bookcraft, 1966], pp.701-2）。</p>

---

**在這段成長時期，維持堅固家庭關係是很重要的**

思考問題	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 無法充分獨立時，妳怎樣反應？</li> </ul>
故事	<p>說明有時想要獨立及更加自立的願望是如此強烈，我們反而開始表現出反抗任何高於我們的權威。雅各·陶美芝長老（教會早期的總會當局人員）說過一個故事：一個暖和的夏日一隻蜜蜂飛進了他的辦公室，它嗡嗡的在房裡穿梭，怎麼也找不到原來的那扇半開的窗。陶美芝長老知道這隻蜜蜂若一直待在那裡就會死去，那是這隻蜜蜂不知道的。他想放牠自由，便把窗戶全部打開，然後設法引導那蜜蜂飛出去。但是牠不聽使喚，他的努力只有惹牠生氣，甚至螫他的手。這隻</p>

蜜蜂堅持牠瘋狂的飛行，卻怎麼也找不到自由的窗戶，不到第二天，它就死了（See James E. Talmage, “The Parable of the Unwise Bee,” *Improvement Era*, Nov. 1962, p.817.）

#### 教師講介與討論

向女青年提出，在她們生活中，有很多人想幫助及指導她們尋找自由和自立。這些人通常都知道一些她們不知道的事情。

- 叛逆怎樣使自由和自立更難得到？
- 妳希望父母不要管妳，任妳為所欲為，這樣的感覺有什麼不對？
- 為什麼這種態度不明智？
- 妳和父母終究要對誰負責？（我們全部要對天父負責。）

#### 教師講介

說明主交給父母一項重大的責任，要依照祂的誠命教導和訓練子女。請一個人念出教義和聖約 93：40-43 及 68：25。指出經文也教導我們：子女有責任服從父母，就如我們以前所討論過的一樣。自立的過程往往很複雜。子女在學習自立時，需要服從。在父母幫助他們承擔責任的這段期間，父母在允許子女自立上也可能遭遇困難。但是仍有方法使女青年在這段時間中，能維持堅固的家庭關係。

#### 小組討論

可介紹事前指派的小組討論人員。將紙和筆分發給女青年，建議她們記下她們感到重要的意見。時間若許可，請女青年在小組討論進行時提出問題。

主題 1（由一位十七歲以上的人提出）：「怎樣改善與父母的關係？」

下面的意見，或組員所想出的其他意見，都可做為講介這主題的基礎：

如果關係很緊張，妳就有責任真誠的努力改善情況。這裡有一些改善緊張關係的方法：

1. 在父母沒有壓力時，找時間與父母聚在一起談話。
2. 讓父母知道妳感激他們所做的一些事情。
3. 靜靜地設法找出妳的父母正在做的事：然後在沒有吩咐的情形下自動幫忙。
4. 冒犯父母時要道歉。
5. 永遠準備好原諒父母的不公平，無論是真的或想像的（見教約 42：88；64：9-10）。
6. 一起祈禱。
7. 保持幽默感。

主題 2（由一位十七歲以上的人提出）：「怎樣得到父母的信任？」

下面的意見，或組員所想出的其他意見，都可做為講介這主題的基礎：

1. 父母都愛子女，他們時常感到要關心子女，因此可能不讓子女去做一些看來不安全或不明智的事情。子女應體諒父母，若想參加什麼活動，也應讓父母充分明白該活動，以便他們能安心地讓孩子去。

2. 父母對女青年的信任度，多半與女青年的表現有關。她越證明自己能守諾言，越加自律，加在她身上的限制就越少。家中有許多衝突是在小事上，例如做家事、讀書或晚上遲歸。如果女青年證明她能處理這些小事，她和父母都會對她的自立與成熟有信心。

主題3（由一位母親和一位十四、五歲的女青年講介）：「怎樣適應改變中的關係？」

下面的意見，或組員所想出的其他意見，都可做為介紹這主題的基礎：

母親：

1. 父母慣於教導子女、給子女明確的指示。在他們，要記得某些事對他們子女而言是多麼重要，有時很困難。「父母們，要記住你們年輕的時代；記住為什麼你很想做一些事；記住你多麼迫切地想為社會接受；對於不合時宜的批評多麼敏感；你的心多麼容易受傷害；還有那些現在似乎不怎麼重要的，以前對你卻多麼重要。這一切，我們都請身為父母的要牢牢記住」（Richard L. Evans, in Conference Report, Apr. 1968, p. 87; or *Improvement Era*, June 1968, p.89）。
2. 要父母看著子女成長而獨立，或許有些困難，但父母子女間若能彼此更成熟地相待，就會帶來嶄新的喜悅和快樂。

女兒：

1. 父母受到不禮貌的對待是很痛苦的。「父母……的心也會受傷；……他們像妳一樣，對不合時宜的批評，或動機被誤解都很敏感。要記住，只要是正義的事，他們沒有不為你做的」（Richard L. Evans, *Improvement Era*, June 1968, p.90）。討論在這段成長時期，可用什麼方法表示對父母的尊敬。
2. 不愉快的感覺和情緒是可以控制的，不要放縱自己或發洩在家人身上。父母和子女能找出正面的方法，消除不愉快的感覺和情緒。

母親和女兒：

提出母親和女兒可以怎樣更成熟地對待彼此。「父母是妳們的，妳們是父母的，妳們與他們都有特權、權利和責任坐下來說出妳們的想法，互相考慮妳們的決定，彼此傾聽與尊重，並一同為妳們整體的幸福而工作、祈禱和計畫。永遠如此，直到永恆」（Richard L. Evans, *Improvement Era*, June 1968, p.90）。

教師講介

強調以下這點做為本課的結論：在成長時期中，女青年和她們家人所體驗到的感覺和態度上的變化，是很正常的。在這段時期中，藉著互相了解與合作，可以培養出堅強的家庭團結力量。

---

### 課程應用

向女青年建議，利用她們的筆記，與父母討論個人的感覺和需要。

# 認識聖職

目標	女青年會學到支持聖職領袖的重要。
準備事項	<p>1. 為每位女青年準備一份如下的問卷：</p> <p>妳是否知道以下為妳服務的聖職領袖的姓名：</p> <p>總會會長 _____</p> <p>十二使徒 _____ , _____ , _____</p> <p>_____ , _____ , _____</p> <p>_____ , _____ , _____</p> <p>支聯會或傳道部會長 _____</p> <p>主教或分會會長 _____</p> <p>妳的家庭教導教師 _____</p> <p>誰是妳最直接的聖職領袖？（務必讓女青年了解是她們的父親，如果他持有聖職的話。） _____</p> <p>2. 為每位女青年準備一枝筆。</p> <p>3. 為每位女青年準備一份阿德絲·卡普姊妹在文章中所提出的八項問題。</p> <p>4. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。</p>
授課建議	<p><b>我們能支持聖職領袖</b></p>
活動	<p>發給每位女青年筆及問卷。請女青年在紙張的空白處寫上每位聖職持有人的姓名。在她們寫完後，問她們是否支持這些聖職領袖。</p>
討論	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 支持一個人是什麼意思？</li> </ul>
黑板	<p>支持的意思是「促進其利益或理想」、「贊成、維護正當或對的事，亦即擁護」，或「給予扶持或安慰」。</p> <p>在黑板上寫出這些意思。</p> <p>然後再寫原因及方法這些字。在這些字下，將問卷上每個聖職領袖（主教、家庭教導教師，等等）列成一欄。</p>

支持的意思是「促進其利益或理想」、「贊成、維護正當或對的事，亦即擁護」或「給予扶持或安慰」。

原因 方法

總會會長  
十二使徒定額組  
支聯會會長  
主教  
家庭教導教師  
父親

- 主吩咐我們支持領袖的原因有哪些？我們有什麼方法能做到這點？

請女青年至少說出一個應該支持他的原因及方法，並寫在聖職領袖的姓名旁邊。鼓勵女青年想出支持領袖的明確方法。例如，她們可列出「願意接受指派，在聖餐聚會中演講，並虔敬地作好準備」，而不是只列出「做主教所要求的事」。

#### 經文與引述

為幫助女青年了解為什麼應支持聖職領袖，請她們閱讀下面的經文和引述：教義和聖約 1：38；教義和聖約 112：20；歷代志下 20：20；及阿摩司書 3：7。

「女性和男性同樣擁有支持聖職領袖的特權。不論在家庭或在教會組織中，女性若不支持聖職領袖，就幾乎不會有靈感和進步」（Matthew Cowley, *Matthre Cowley Speaks* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1954], p. 194）。

---

#### 我們能藉著為領袖祈禱而支持他們

說明我們能幫助領袖的重要方法之一，就是為他們祈禱。

#### 故事

邀請被指派的班員介紹以下故事，是一位女青年因為泰福·彭蓀長老的家人支持了他的聖職職責，因而留下深刻印象的經過：

「我首次到鹽湖城大會堂參加總會教友大會時，不僅宏偉的建築令我肅然起敬，還有濟濟一堂的總會當局領袖，更令我敬畏不已。

「在我成長期間，他們之中許多位曾經訪問我們蒙大拿州小分會。那時，我們沒有電視，也無法收聽到大會廣播，因此他們每次的探訪，都是令人期待的特別祝福。我覺得，他們有種高過別人的信心與力量。

「而後在〔那個〕四月的一天……我發現一個總會當局人員力量的泉源。

「我跟泰福·彭蓀長老的六個兒女同坐在一排，其中一個是我的大學室友。當麥基會長站起，宣布下一位演講者時，我的興趣更濃。我景仰地看著還未見過面的彭蓀長老，朝著麥克風走去。他身材高大，超過六呎，擁有博士學位，是國際知名的美國農業部長，也是主的一位特別見證人。他莊重肅穆，似乎充滿自信。他曾經在世界各地，對許多會眾演講。忽然，一隻小手摸我手臂，一個小女孩挨過來，急迫的悄聲說：『為爸爸禱告』。

「我有點驚訝，心裡想：『這個消息一定是從這一排逐個傳過來的，要我傳過去。我該說『為彭蓀長老禱告』呢？還是說『他們說要你為你們的父親禱告』呢？想著必須立即採取行動，於是我也挨過去低聲簡單的說『為爸爸禱告』。」

「我瞧著這項消息傳過去，直到彭蓀姊妹那邊，她的頭已低垂。

「自從那天以來，我多次記起這個信息：為爸爸禱告，為一家的祝福教長祈禱。他擔任區會會長或家庭教導教師時，為他祈禱。他擔任政府要職時、他的事業擴大時、或者他減薪時，都要為他祈禱。他在家人家庭晚會中給予忠告時，為他祈禱。他加班工作，以便德生可以去傳教，鳳屏可以上大學，也要為他祈禱。他在聖餐聚會中演講，或者按手祝福母親得以康復時，要為他禱告。他給東生施洗，或者為嬰孩祝福命名，給他作父親的祝福時，都要為他禱告。如果他晚上回家時，疲倦沮喪，要為他祈禱。凡爸爸所做的一切事，無論大小，都要為他禱告。

「年復一年，總會教友大會按期舉行，彭蓀會長每次站起來說話時，我都在想：『他的兒女雖已散居美國各地，卻都在為他們的父親祈禱。』

「所以我相信，多年前那排座位上傳過來的信息……是一家人應當分享的最重要信息。如果一個人的兒女能在世界某處輕聲說：『為爸爸禱告』，那麼，他將有何等額外的力量與信心去應付日常生活中的挑戰」（艾林·麥基，「為爸爸禱告」，1976年4月，聖徒之聲，第12頁）。

強調支持聖職人員，並非只是舉手支持而已，更意味著要為他們祈禱、在言談中支持他們、服從他們。

---

### 我們能鞏固年輕的聖職持有人

#### 教師講介

指出女青年支持聖職持有人的義務，不只限於她的領袖。她也有很大的能力去鞏固並支持同齡的男青年。

#### 故事

請預先指派的班員介紹下列故事：

一位被召喚到國外傳教的年輕長老，在他支會的聖餐聚會中演講。許多年輕人出席、包括不尋常的一大群女青年在內。

「在他演講作結論時，我開始體會到朋友對這位靈性上少年老成的青年曾有過的巨大影響力。當他表達了對家庭和所愛之人的感激後，在他作最後的見證以前，他緊握著講台的兩邊，身體前傾，低下頭一會兒，然後再抬起頭輕聲說：『我要向所有的朋友致謝，尤其是那些保持標準並鼓勵我也這樣做的女孩子。』他的聲音逐漸低沉，他繼續說：『感謝妳們的影響，幫助了我做好傳教的準備』（Ardeh G. Kapp, “By the Way She Is,” *New Era*, Sept. 1976, pp. 10-12）。

#### 討論

- 女青年可能在哪些方面影響了那位年輕傳教士？
- 她們曾在他傳教的決定上，扮演了什麼角色？
- 妳的態度和行為如何能影響一個男青年的決定？

#### 引述

說明女青年有能力積極影響聖職持有人盡責任。讀出下列阿德絲·卡普姊妹的話，它描述了表現此種影響力的方法：

「耶穌基督後期聖徒教會的女青年，（1）妳們所交往的男青年，都知道妳們擁有一項永不背棄的卓越標準嗎？（2）他們都能從妳們的言行中知道妳們孝敬父母，以及（3）服從教會領袖的忠告嗎？（4）他們知道妳們因主的一位先知曾給予指示，而把約會延遲到滿16歲甚或更遲嗎？（5）他們都從妳們的行為中，知道妳們已決定向善，永不動搖嗎？（6）他們可以期望從妳們的友誼中獲取對自己的自信和自尊嗎？（7）妳們的言語、服裝，以及對娛樂、音樂、書籍和電影的選擇，都能幫助妳們所認識的男青年，培養對女性的尊敬嗎？當男青年受到這世界對女性任務歪曲見解的影響時（8）他們可以從妳們身上看到女性的優雅和甜美，而激起對那神聖召喚的一種虔敬、尊重和榮耀的態度嗎？

「奇怪的是我以前從未體會到，發揮一位女青年最大的影響力並不在於鼓勵一位男青年去傳教。而是在於透過她的行為，表現出她對耶穌基督福音的承諾和見證，並透過她促進善舉的能力和影響，證明她的影響力」（“By the Way She Is,” p. 13; numbers added）。

---

### 課程應用

講義

給每位班員一份卡普姊妹建議的八項問題。請她帶回家仔細分析自己與自己的行為。建議女青年把講義放在備忘錄中，並時常以其中的問題來評值自己。

---

### 問卷

課程活動講義

妳是否知道以下為妳服務的聖職領袖的姓名：

總會會長 \_\_\_\_\_

十二使徒 \_\_\_\_\_， \_\_\_\_\_， \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_， \_\_\_\_\_， \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_， \_\_\_\_\_， \_\_\_\_\_

支聯會或傳道部會長 \_\_\_\_\_

主教或分會會長 \_\_\_\_\_

妳的家庭教導教師 \_\_\_\_\_

誰是妳最直接的聖職領袖？ \_\_\_\_\_

目標	女青年會了解家中教長的體制。
準備事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 為每位女青年準備一枝筆。</li> <li>2. 用影印的方式，為每位女青年準備一份本課中的測驗。如果妳不想採用測驗，可把問題指派給班員。給女青年與問題有關連的引述，請她們以小組討論的方式提出。</li> <li>3. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。</li> </ol>
教師須知	班級中的女青年來自各種不同的背景和家庭狀況。有些家庭中的父親是正義的教長，有些是不積極教友或非教友，也有些人或許沒有父親。要敏察每位女青年的情況。不論目前家庭的情況如何，本課的目標是教導何謂教長體制，及教長能如何祝福自己的家庭。
授課建議	<b>教長體制是主對家庭的計畫</b>
測驗	<p>給每位女青年一枝筆和一份測驗，請她們用大約五分鐘的時間作答。說明沒有人會看她們的答案。指出或許有一個以上的正確答案。</p> <p>妳對教長體制有何認識？</p> <p>選出正確的答案（可複選）：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教長體制是——       <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 一份推薦書，以取得妳的教長祝福。</li> <li>b. 一份訂單，為了取得主教倉庫的貨物。</li> <li>c. 主的神聖管理制度。</li> </ol> </li> <li>2. 教會中最重要組織是——       <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 十二使徒定額組。</li> <li>b. 總會會長團。</li> <li>c. 家庭。</li> </ol> </li> <li>3. 妳家庭中的主領者是——       <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 總會會長。</li> <li>b. 主教。</li> <li>c. 妳的父親（或妳的母親，如妳家中沒有父親）。</li> </ol> </li> <li>4. 身為家中的主領者，父親的責任是——       <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 在正義中管理家庭事務。</li> <li>b. 供給家庭物質及靈性方面的需要。</li> <li>c. 尋求主給予有關他家庭的個人啓示。</li> </ol> </li> <li>5. 母親的責任是——       <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 生兒育女。</li> <li>b. 協助提供家人屬世及屬靈方面的需要。</li> <li>c. 做為丈夫的伴侶、忠告者、朋友。</li> </ol> </li> </ol>

6. 依照主的計畫，誰負責愛子女和教導子女？
  - a. 只有父親。
  - b. 只有母親。
  - c. 父母雙方。
7. 在主的計畫中——
  - a. 男女完全平等。
  - b. 因為男人持有聖職，所以更為重要。
  - c. 主愛祂的女兒，就像愛祂的兒子一樣。
8. 縱然每位父親都是一家之主，但為了以家庭教長的身分領導家人，他必須——
  - a. 受大學教育。
  - b. 有一份好工作。
  - c. 有麥基洗德聖職。
9. 父親有教長的任務，因為——
  - a. 他更配稱，更有資格。
  - b. 那是他的神聖任務。
  - c. 那是關乎律法和體制的事。

等女青年完成測驗後，把問題讀出來，然後請女青年說出她們的答案，再由你或另一個人讀出以下所列的相關引述。

每項引述均對以上問題的正確答案有所暗示。楷體字意指重要的詞句，每段引述讀完後，就講出問題的正確答案。

## 引述與討論

### 問題 1

「主的管理本質上是教長管理。家庭……是中心」(Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, 2nd ed. [Salt Lake City: Bookcraft, 1966], p. 559: italics added)。

### 問題 2

「家庭是今生永世中最重要的組織。我們生命的目的，就是為我們自己創造永恆的家庭單位」(Joseph Fielding Smith, in Conference Report, Apr. 1972, p. 13；「給世界各地聖徒們的忠告」，1972年12月，聖徒之聲，第8頁)。

### 問題 3

「在家中，父親永遠持有主領權柄，因此，在一切家庭事務上，他就是最高權威」(約瑟F·斯密，福音教義，第271頁)。

### 問題 4

泰福·彭蓀會長說：「神設立父親以主管家庭。父親給予所需、愛、教導與指引」(「給聖徒們的忠告」，1984年7月，聖徒之聲，第4頁)。

「父親之職就是領導，這是最重要的一種領導。向來如此；將來也將如此。在你永恆伴侶的協助、忠告和鼓勵之下，由你主領一家」(彭蓀會長引述，「致以色列的父親」，1988年1月，聖徒之聲，第44頁)。

## 教師須知

由於這些都是非常重要的概念，妳可以更詳盡的討論答案。指出測驗中所提供的三個答案全都是正確的。請女青年對於身為一家教長的父親所做的事情，再提出另外的意見。彭蓀會長的話建議了一些；或許妳能從女青年中引出其他的回答，例如建立正義的榜樣；分享他的見證和信念；務使家人都被教導以正確的原則等。

### 問題 5

「在創世的那時刻，生養子女的责任就指派給母親，供應物質的主要責任指派給父親。經文從沒有改變過這項基本的知識。的確，現代經文與現代先知都強調了父母間的這項基本關係」（“The Church and the Proposed Equal Rights Amendment” [booklet], pp. 11-12, *Ensign*, Mar. 1980; italics added）。

「很幸運地，並沒有要求〔父親〕在沒有人好去商量，和沒有人協助的情形下來主理、判斷和行動。〔他有〕妻子，她是伴侶、顧問、伙伴、配偶，也是朋友」（*Father, Consider Your Ways* [pamphlet, n.d.], p.3; italics added）。

### 問題 6

「夫婦生兒育女，把孩子帶入世界時，的確承擔了一項艱鉅的責任。子女不僅需要食衣住行，也需要愛，需要慈愛的規戒、教導和訓練」（賓塞·甘，「教養兒童」，1978年8月，聖徒之聲，第4-5頁）。

### 問題 7

「在教會中男女完全平等。福音……是主為男人也為女人設計的……福音所給予的特權和要求，對男女而言基本上是一樣的。主愛祂的女兒一如祂愛祂的兒子」（John A. Widtsoe, *Evidences and Reconciliations* {Salt Lake City: Bookcraft, 1960}, p. 30; italics added）。

### 問題 8

「雖然每位父親是一家之主，但嚴格說來後期聖徒家庭，除非丈夫持有麥基洗德聖職、在聖殿中與妻子結婚或印證、子女在聖約下出生或印證給其父母，否則不能稱為教長的家庭」（麥基洗德聖職個人研讀指南，1967-68年，第55頁）。

#### 教師須知

由於妳班級中的女青年，她們的父親可能並未持有麥基洗德聖職，妳可以讀出並討論以下的敘述。

「對於『我丈夫〔或父親〕不是教會教友，也不尊重教會』這種話，我願以愛和同情這樣回答：「親愛的姊妹，不論他是否為教友，他仍然是父親、一家之主……。要支持他的好行為，對他領導家庭的能力表示信任，並以高貴的榜樣鼓勵他」（Richard G. Scott, “Father Is The Head of the Family” *Ensign*, Feb. 1977, pp.84-85）。

### 問題 9

「這種教長體制，來源神聖，且將在今世及永恆綿延下去。是故，男人、女人、小孩都有一特殊的理由，去了解屬於神子民家族的體制和權柄……這不僅僅是誰最有資格的問題，也不全然是誰生活最配稱的問題，但絕大部分是律法和體制的問題」（約瑟 F·斯密，福音教義，第271-272頁）。

#### 教師講介

指出教長一詞與父親一詞是有關連的，但是我們以特殊方式使用這一詞。教長體制一詞是指亞當起的所有世代，由永恆聖殿教儀所連結起來的家系。這些人將永遠保有他們的家庭關係。當一對情侶在聖殿中結婚，夫妻兩人就有資格成為這偉大永恆家庭的一分子。男人不僅成為父親，且成為家中的教長。這意味著他有責任幫助家人過這樣的生活，使他們有資格一起回到天父那裡。而且，由於他持有麥基洗德聖職，他能祝福並教導他的家人，這是其他方式做不到的。

---

### 女青年能支持她的父親完成任務

#### 黑板討論

請女青年想想她們能用什麼方法支持父親。在黑板上列出她們的意見，這些意見可能包括：

### 支持父親的方法

服從  
 共度時光  
 將妳顧慮和關心的事告訴他  
 請求父親的祝福  
 尋求他的忠告勸誡  
 去了解他  
 為弟弟妹妹樹立好榜樣  
 對他表示愛及感激  
 要鼓勵，不要批評  
 在家人家庭晚會中支持他  
 在家中保持愉快的態度並樂於幫助

### 故事

有些女青年或許會感到難以向父親表達她們的愛和支持。妳可以請一位女青年講述以下的故事：

柯璐思還是少女的時候，她的主日學教師請每位班員告訴父親她愛他。璐思感到這是一項她不可能做到的事。她父親在教會中不積極，他們彼此的關係並不密切。在她的家庭中愛從來不掛在嘴上。璐思在其他班員離開後留下來告訴老師她做不到。她後來提到這件事，說：

「但般姊妹不相信，她看著我說：『不管妳的爸爸是怎樣的人，或是他做了什麼，他都需要聽到妳向他說那句話，就像其他許許多多的爸爸需要聽那句話一樣。我要妳答應我做到這項作業。』

「我同意了，以後的幾天我覺得負擔很重。我知道在實現諾言後，我才會輕鬆。一天晚上，等到其他人都就寢後，我緊張地等待好時機，以便說出那句話。爸爸正在抽雪茄，他站起來把煙灰彈進煙灰缸裡。我以一種顫抖、緊張，幾乎聽不見的聲音說：『爸，我愛你。』

他背對著我，他沒有轉身或說話或有任何舉動。我想他一定沒有聽見我說的話。於是，我又輕輕地說了一遍：『爸，我愛你。』於是，他非常緩慢地轉向我。我那感覺遲鈍、遙不可及的爸爸，兩頰流著淚水。他用手緊緊抱住我，並吻了我的額頭。在我記憶中，那是我出生以來十六年中，第一次我們父女擁抱在一起。

「今天我已為人母，生養了許多子女。我愛你是句熟悉的話，在我們家中常使用。我所愛的爸爸又怎樣呢？今天他是一位大祭司，辛勤地在建立神的國度」（Lois Christensen, “Telling My Father I Loved Him,” *Ensign*, Feb. 1978, p. 51）。

### 結論

### 教師講介

提醒女青年，因著神聖的指派，父親是一家的教長。主已賜予他負起家庭屬靈和屬世福利的責任，他必須擔起這項重任。這是他的召喚，要以正義和愛的精神，管理家人及家中的事務。每位家人都有義務支持父親完成教長的任務。女青年能做很多事，不但自己實踐這項責任，還能影響其他的家人，來支持父親完成他的重要任務。

### 課程應用

請女青年從黑板的列表中，選出兩、三項，在本週中去做，以便支持她父親的教長職責。

## 妳對教長體制有何認識？

選出正確的答案（可複選）：

1. 教長體制是——
  - a. 一份推薦書，以取得妳的教長祝福。
  - b. 一份訂單，爲了取得主教倉庫的貨物。
  - c. 主的神聖管理制度。
2. 教會中最重要的組織是——
  - a. 十二使徒定額組。
  - b. 總會會長團。
  - c. 家庭。
3. 妳家庭中的主領者是——
  - a. 總會會長。
  - b. 主教。
  - c. 妳的父親（或妳的母親，如妳家中沒有父親）。
4. 身爲家中的主領者，父親的責任是——
  - a. 在正義中管理家庭事務。
  - b. 供給家庭物質及靈性方面的需要。
  - c. 尋求主給予有關他家庭的個人啓示。
5. 母親的責任是——
  - a. 生兒育女。
  - b. 協助提供家人屬世及屬靈方面的需要。
  - c. 做爲丈夫的伴侶、忠告者、朋友。
6. 依照主的計畫，誰負責愛子女和教導子女？
  - a. 只有父親。
  - b. 只有母親。
  - c. 父母雙方。
7. 在主的計畫中——
  - a. 男女完全平等。
  - b. 因爲男人持有聖職，所以更爲重要。
  - c. 主愛祂的女兒，就像愛祂的兒子一樣。
8. 縱然每位父親都是一家之主，但爲了以家庭教長的身分領導家人，他必須——
  - a. 受大學教育。
  - b. 有一份好工作。
  - c. 有麥基洗德聖職。
9. 父親有教長的任務，因爲——
  - a. 他更配稱，更有資格。
  - b. 那是他的神聖任務。
  - c. 那是關乎律法和體制的事。

目標	女青年會了解麥基洗德聖職持有人的職責及義務。
準備事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 圖片 10，麥基洗德聖職復興（62371），附在課本後面。</li> <li>2. 可能的話，為每位班員準備一份附在課本後面的講義：「麥基洗德聖職的職位與職責」。</li> <li>3. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。</li> </ol>
授課建議	<b>導言</b>
引述	<p>「聖職是神賜給人行事的權力，去造福世人，為人類帶來救恩。有時我們提到聖職持有人時，只會簡稱「聖職」。不要忘記，聖職並不屬於持有之人，也不是由持有人組成的。這是一項神聖的託付，要為男人、女人及小孩得福祉而使用。約翰·維特蘇長老說：『男人並不比女人更有權利要求來自聖職及持有聖職的祝福』（<i>Priesthood and Church Government</i>, Salt Lake City: Deseret Book Co., 1939, p.83）。舉例來說，我們的女青年和男青年都一樣有機會得到來自聖職領袖的祝福」（Dallin H. Oaks, in Conference Report, Apr. 1992, P.51；「婦女會與教會」，1992年7月，聖徒之聲，第32頁）。</p>
教師講介	<p><b>麥基洗德聖職已經復興</b></p> <p>給大家看麥基洗德聖職復興的圖片。說明：彼得、雅各、約翰持有麥基洗德聖職的權鑰。他們在教會成立前不久，向約瑟·斯密及奧利佛·考德里顯現，在世上復興了這項聖職。</p>
黑板活動	<p><b>麥基洗德聖職持有者的職責</b></p> <p>說明主設立聖職，使祂的國度可以推展至全世界，祝福教會的每一位教友。麥基洗德聖職中的每個職位都有明確的職責，以便主的目的和事工能依祂旨意推行。</p> <p>說明妳要念出一些線索，是有關麥基洗德聖職的職位或定額組的描述。</p> <p>只要任何一位女青年認為她知道妳指的是哪一個職位或定額組，就請她舉手回答。即使班員在第一個線索時已知道答案，也要念完所有的線索，再請女青年說出正確答案。</p> <p>說出正確答案後，就把答案寫在黑板上。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. (a) 我定額組的成員是對全世界作耶穌基督的特別證人。(b) 我定額組的成員被各地教友支持為先知、先見及啓示者。(c) 在總會教友大會上，我通常都要作演講。我屬於什麼定額組？（十二使徒定額組。）</li> </ol>

2. (a) 我定額組有一項特別的責任，就是在全世界作傳道工作，並在各國主理福音事工。(b) 在總會，這種定額組可以有七個。(c) 若完全組織起來，我的定額組包含七十名總會當局人員。我們是誰？(七十員定額組。)
3. (a) 我的定額組員可達九十六名。(b) 我可以為加入教會的人施洗，並賜予聖靈的恩賜。(c) 妳們常常在傳道地區看到我跟一位同伴在一起。(d) 我常應邀為病人祝福。我的聖職職位是什麼？(長老。)
4. (a) 我持有麥基洗德聖職。(b) 妳們通常在總會教友大會見到我。(c) 我是教會中的主領大祭司。(d) 任何時期，教會中只有一個人持有這個職位。我的召喚是什麼？(總會會長。)
5. (a) 我是一名大祭司。(b) 我的同工包括兩位副會長，跟十二位其他的代表。(c) 我負責教會中幾個支會的一切聖職活動。(d) 我通常在支聯會教友大會演講。我的召喚是什麼？(支聯會會長。)
6. (a) 我是支會的主領大祭司。(b) 我是支會的祭司定額組會長(見教義和聖約107：87-88)。(c) 我在支會中的許多工作是與年輕人在一起。(d) 我的重要指派之一是與女青年面談。我的召喚是什麼？(主教。)
7. (a) 我的定額組成員人數不限。(b) 我可以擔任主教或副主教。(c) 支聯會會長是我定額組的會長。我的聖職職位是什麼？(大祭司。)

## 討論

為加強女青年瞭解麥基洗德聖職持有者的職責，一同複習「麥基洗德聖職的職位與職責」的資料。按需要使用參考經文，以回答班員可能有的問題。

### 麥基洗德聖職的職位與職責

職位	定額組人數	職責	參考經文
長老	96	1. 教導 2. 宣講 3. 施洗 4. 證實 5. 主持聚會 6. 祝福病人 7. 執行教會紀律議會 8. 執行亞倫聖職的職責 9. 按立其他的長老、祭司、 教師、執事等	教約 20：39，41—45； 教約 42：43—44，80
大祭司	支聯會所有的大祭司	1. 執行長老所有的職責 2. 能蒙按立執行主教、 支聯會會長的職責	教約 20：67 及 107：10 教約 84：111 及 68：19
教長	無定額組； 教長也是大祭司	1. 執行長老與大祭司的職責 2. 賜予教長的祝福	教約 107：39—53

## 麥基洗德聖職的職位和職責（續）

職位	定額組人數	職責	參考經文
七十員	70	1.是總會當局人員 或區域當局七十員 2.向全世界宣揚福音	教約 107：25，34， 38，93-97
使徒	12	1.執行聖職的全部職責 2.蒙召向全世界作 耶穌基督的特別證人 3.十二使徒定額組持有神在 地上國度的權鑰。該權鑰 在總會會長去世時發生效用。 4.是先知、先見和啓示者	教約 18：26—27； 教約 107：23，33

## 麥基洗德聖職的按立是一大祝福

## 教師講介

說明：麥基洗德聖職是神賜與祂兒女最重要的祝福之一。麥基洗德聖職賜予人權柄執行救恩的教儀，以獲得永生及神偉大的祝福。由於這項高級聖職對於永恆的進步是不可或缺的，所以接受麥基洗德聖職的按立，是男人一生中非常重要的步驟。

說明：教會中每個年輕弟兄，都應當準備自己接受麥基洗德聖職的按立。他的主教與支聯會會長會與他面談，評值他對主及教會的忠誠。他們若認為他配稱，即可按立授予麥基洗德聖職。他藉誓約和聖約接受此聖職（見教約 84：33-34），這些是他在面談中已明白的。

## 引述

墨林·羅慕義長老曾教導我們麥基洗德聖職持有人的職責。他說：

「主這樣說明一個人接受聖職，而又破壞聖約後的景況：『……凡接受聖約後破壞聖約，並完全背離聖約的，今生和來世都得不到罪的赦免』（教約 84：41）。

「由於對破壞聖約的人有這樣的懲罰，人們可能認為不接受此聖約的職責可能好些：就是說，他們可能會對此聖約感到猶豫，不過等他們讀了下面一節經文便會明瞭。在該節經文，他們學到不接受誓約及聖約的人，情況不會比那些接受之後，而又破壞的人好多少。因為在那一節經文，主說：『凡是不歸向你們所接受的這聖職的人有禍了……』（教約 84：42）。

「這就是『聖職的誓約和聖約』的嚴重」（in Conference Report, Apr. 1962, p. 18; or *Improvement Era*, June 1862, p. 416）。

## 經文

視需要複習教義和聖約 84：41-42，幫助女青年明白弟兄在接受麥基洗德聖職按立時，承受了什麼偉大的責任。

## 討論

全班討論下列問題，幫助女青年了解她們必須尊重麥基洗德聖職及持有該聖職的人。

- 若沒有麥基洗德聖職，我們婦女可能有永恆的進步嗎？
- 我們怎樣在思想、言語及行爲中顯出對麥基洗德聖職的尊重？

- 我們尊重持有麥基洗德聖職的人時，何以就是尊重麥基洗德聖職？
  - 我們怎樣鼓勵聖職持有人尊重他們的聖職？
- 

### 結論

#### 教師講介

結束時，強調尊重麥基洗德聖職及其持有人都很重要。麥基洗德聖職持有人承諾要順從天父並以祂的聖職祝福祂的兒女。他們跟我們一樣，都在努力學習像神一樣完全。我們對他們的信心與信任，會激勵他們，並啟發他們完全尊重他們的聖職。

## 麥基洗德聖職的職位與職責

<u>職位</u>	<u>定額組人數</u>	<u>職責</u>	<u>參考經文</u>
長老	96	1.教導 2.宣講 3.施洗 4.證實 5.主持聚會 6.祝福病人 7.執行教會紀律議會 8.執行亞倫聖職的職責 9.按立其他的長老、祭司、教師、執事等	教約 20：39，41—45； 教約 42：43—44，80
大祭司	支聯會所有的大祭司	1.執行長老所有的職責 2.能蒙按立執行主教、支聯會會長的職責	教約 20：67 及 107：10 教約 84：111 及 68：19
教長	無定額組； 教長也是大祭司	1.執行長老與大祭司的職責 2.賜予教長的祝福	教約 107：39—53
七十員	70	1.是總會當局人員 或區域當局七十員 2.向全世界宣揚福音	教約 107：25，34， 38，93-97
使徒	12	1.執行聖職的全部職責 2.蒙召向全世界作 耶穌基督的特別證人 3.十二使徒定額組持有 神在地上國度的權鑰。 該權鑰在總會會長去世時 發生效用。 4.是先知、先見和啓示者	教約 18：26—27； 教約 107：23，33

目標	女青年會明白，婦女只有與丈夫一起，才能進入高榮榮耀的最高等級。
準備事項	1. 準備本課需要的字條。 2. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。
授課建議	<b>婦女與男人及聖職有重大關係</b> 請兩位女青年讀出哥林多前書 11：11 及教義和聖約 131：1-4。 • 這些經文說出我們需要什麼以達成神國中的高榮榮耀？
教師講介	幫助女青年明白：要達成神聖的潛能，她們必須與一位正義的聖職持有人進入高榮婚姻。她們應了解：她們與一位正直的聖職持有人在神的永恆計畫中是不可缺少的兩部分。男人少不了女人，女人亦需要男人。
經文討論	• 創世記 2：18 對男人獨居怎麼說？ 說明「一個配偶幫助他」的意思是：主賜給亞當一個適合他、配稱與他在一起的人。 讀摩西書 5：1。指出：地面上第一個男人與第一個女人彼此間有重要的關係。「他妻子夏娃也與他一起勞動。」 • 丈夫和妻子一起做事為什麼重要？已婚婦女最重要的人際關係是什麼？做丈夫的該如何看待自己的妻子？
引述	讀出賓塞·甘會長以下一段話： 「爲了表明諸神賜與女人的重要身分，主說： 『因此，人要離開父母，與妻子連合，二人成爲一體。』（創世記 2：24） 「你們注意到了嗎？她，女人，佔了首要位置。她是超越的，甚至高於我們最親愛的父母。就是兒女也必須有其恰當而重要的地位」（“The Blessings and Responsibilities of Womanhood,” <i>Ensign</i> , Mar. 1976, p. 72）。
	<b>女青年應支持聖職持有人</b>
思考問題	• 妳對和妳一起工作及相處的聖職持有人抱持什麼樣的態度？妳支持他們嗎？爲什麼？
字條	將下面字條逐張展示給女青年看，請她們講出字條所述的行爲是支持或不支持的行爲。根據正確的分類，把字條放到黑板上。

## 完成的黑板圖示

不支持	支持
漠視	鼓勵
削弱	鞏固
忽視	支援
不顧	指引

### 討論

- 這兩欄的文字主要有什麼不同？（一欄代表積極行爲，另一欄則爲消極、非建設乃至破壞的行爲。）

### 思考問題

- 妳對一起工作及相處的聖職持有人，表現出上列哪一種態度？

### 個案研究與討論

讀出下列個案研究並加以討論，以幫助班員了解：她們現在就有許多機會去支持聖職持有人。

#### 個案研究1

妙玲在一月被召喚爲女青年班長。她感到當男女青年合辦活動時，男青年似乎將責任都推在女青年身上。妙玲開始失望和不耐煩，幾乎每件事她都必須打電話給男青年領導人，提醒他們。她不喜歡緊迫盯人，又怕不打電話會一事無成。經過長時間的討論後，她的顧問建議她改變態度。她建議妙玲先自我改善，對本身的職責，以及與持有聖職的男青年之間的關係，培養一種積極的態度。

妙玲接受忠告，虔敬地開始思考自己每一項指派上的職責，以及有效的推行方法，然後期望男青年亦能有效而迅速地完成職責，並爲之祈禱。

她那虔敬積極的方法開始生效。由於她將男青年看作是有責任感的聖職領導人，男青年開始轉變。他們察覺女青年依賴他們，願意支持及鼓勵他們，於是他們開始著手做好份內的工作。妙玲開始以信賴聖職弟兄，取代嘮叨或催促。這是一種美好的感覺！

- 起先妙玲消極的態度怎樣妨礙她支持聖職持有人？
- 妙玲支持聖職的態度怎樣改變了她自己的行爲，以及跟她一同服務的人的行爲？

#### 個案研究2

珍妮跟一些女同學很興奮地談論她們星期五晚上的大計畫。她們好幾天以前就計畫在茱莉家裡舉辦一次特別的晚宴，以慶祝學期結束。珍妮的父親是分會會長，她哥哥大衛，不久前才被按立爲一名祭司。他們星期五晚上也有個美好的計畫。他們分會地處偏遠，位在阿拉斯加的肯耐市，難得有總會當局領袖來訪。那個星期五，珍妮的父親及哥哥打算開車到約150哩外的安克拉治，去出席支聯會父子同遊會，及由一位總會當局領袖主領的聖職大會。珍妮的父親特別興奮，因爲他剛接受此項聖職召喚，有許多不明白的地方想要請教。

星期五，珍妮中午下課，就飛奔回去。她一到家，就看到父親跟大衛一臉失望的表情。珍妮的母親患重感冒，沒辦法照顧她幼小的弟妹。大衛在收拾衣物時，不小心把睡袋勾到釘子，撕破了。袋子下面的東西都露了出來。看來，他們好像沒辦法出席聖職大會了。

請女青年把自己當作珍妮，然後說完這故事。請女青年思索一下，假如珍妮決定不赴晚宴，留在家裡幫忙母親，會使她的家庭跟分會得到什麼祝福。這些祝福可能包括：她將體會到犧牲的精神，她父親會得到靈感與指引，助他履行新的聖職召喚，她的哥哥大衛會有一次美好的經驗，也會感謝她。

用下面各問題，激發班員討論：

- 如果珍妮留在家裡，對她父親會有什麼幫助？
- 妳們認為她的哥哥大衛，對她會有什麼感覺？
- 假如她愉快而自願作這項犧牲，而不是表情勉強，滿口怨言的留下來，會有什麼不同？
- 她的榜樣對家中的弟弟妹妹會有什麼影響？

#### 黑板討論

身為一位女青年，妳如何能積極地支持一位持有聖職的男青年？將她們的意見寫在黑板上，這些意見可能包括：

1. 注意他的長處。
2. 提供意見。
3. 以理想中他的樣子來對待他。
4. 用心聽他說話。
5. 真誠的讚美他。
6. 支持他的計畫和召喚。
7. 應他要求，擔任顧問。
8. 完成指派給妳的事。
9. 以祈禱來支持他。

---

#### 結論

#### 引述

讀出下面這段話：

「在基督真實的教會中，確實沒有特權階層或性別之分；事實上，裡面沒有世人所製造或容許的性別歧視。男人所做的工作及他們所運用的權力，都是為了教會全體教友的福利。

「婦女亦是如此；她特別的恩賜必須用來協助和振奮人類。由於承擔同等重大的責任，男女雙方就成了促進人類進步的真正『夥伴』。兩性互相輔助，沒有任何一方能單獨執行世界所有的工作」（*Priesthood and Church Government*, Comp. John A. Widtsoe [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1939], p.92; italics added）。

「在歷史上，婦女從未享有像這間教會所給予她們在思想和行動上的自由。自本教會復興以來，婦女就有完全的宗教權益，在復興福音的聖殿內，一個男人若沒

有妻子在他身邊，就不能參與至高的教儀……

「這樣，婦女就有一項重大的責任，若她尊崇和運用之，她將獲得加增的權力；反之，若她忽視或輕視或不將之光大，她可能會喪失她所擁有的，連她的天賦權利也會喪失。對於這個偉大的特權，這個教會的婦女應永恆的感激，並樂於運用及珍惜這無價的關係。多給誰，就向誰多要」（Leah D. Widtsoe, *Priesthood and Church Government*, as quoted in *Priesthood and Church Government*, comp. John A. Widtsoe, pp. 90-91）。

見證

向女青年說出妳與聖職關係的感受與感激。幫助她們明白：她們每人都能主動的造福周遭的聖職持有人。這樣做就會獲得聖職的祝福，並有更大的能力完成本身的責任。

### 活動建議，針對十六歲以上青年

邀請男青年參加女青年的一個特別活動。當妳在組織並完成活動時，請將本課所教導的原則加以應用。為使活動成功，請務必讓每個人都獲得一項指派。活動可採以下方式：

舉辦小組討論，看女青年有什麼方法能幫助男青年光大他們的聖職、並準備去傳教。

舉行日出散步及早餐會。

教導男青年做飯或烹製其他主食，幫助他們為傳道作好準備。

與聖職領導人合作，選擇一項服務計畫，幫助妳這地區裡的教友或非教友。



與聖殿  
認識家譜  
工

目標	女青年會了解，訂立聖約及接受教儀會如何影響生活。
準備事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 圖 11，洗禮（62018）；圖 12，聖餐（62021）；圖 13，聖殿。</li> <li>2. 用紙剪出一個梯子的形狀，或將之畫在黑板上，階梯間要有空間，用以寫字。</li> <li>3. 指派以下參考經文：以挪士書 1：15-17；教義和聖約 82：10；信條第 5 條；教義和聖約 84：19-22；摩西書 6：58-59；路加福音 22：19-20。</li> <li>4. 為每項討論問題準備一張紙，紙上寫出問題、經文及適用每項問題的引述。</li> <li>5. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。</li> </ol>
授課建議	<b>導言</b>
經文指派	課程開始前指派參考經文，請女青年準備在課程適當時候，讀出這些經文。
教師講介	幫助女青年了解；在我們與別人訂立合約時，對合約內容的全盤了解有多重要。為此，請每位女青年想像某個人提供她一份工作，在下課後工作，每週三天。待遇雖好，但雇主只同意在他有能力時才付款。
討論	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 妳會想要訂這種合約嗎？為什麼？</li> <li>• 妳與另一個人訂立合約前，需要知道什麼？</li> </ul> <p>指出在任何合約中，我們都要對對方有信心，並能信賴他。</p>
	<b>我們接受聖職教儀時，就是訂立神聖的聖約</b>
教師講介	解釋有一個人永遠會遵守約定，我們也能信賴祂，與祂訂的約定永遠都很公平且不會失效。與這個人訂的約定就稱為聖約，聖約帶給我們的祝福具有永恆的價值。這個人就是主。
經文	請指派到以挪士書 1：15-17 的女青年，讀出這段經文。
黑板	將聖約一詞寫在黑板上。然後讀出以下的定義： 「聖約是神與單獨的個人，或一群被揀選的人之間，所立的約束及莊嚴的盟約、合約、契約或互相的應許」（Bruce R. McConkie, <i>Mormon Doctrine</i> , 2nd ed. [Salt Lake City: Bookcraft, 1966], p.166; italics added）。
討論	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 我們從哪裡得知我們與天父所立聖約的條款？</li> </ul> <p>指出經文中包括這些條款的大部分。它們解釋天父期盼我們什麼，又應許回報我們什麼。</p>

經文	<p>請指派到教義和聖約 82 : 10 的女青年，讀出這段經文。指出我們履行合約，即可獲得祝福。我們能相信天父是完全可靠的。</p> <p>說明：有許多聖職教儀需要我們在接受教儀時與主立約。</p> <p>在黑板上寫出教儀一詞。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 什麼是教儀？</li> </ul> <p>利用以下的引述，幫助女青年了解何謂教儀。</p> <p>「教儀是一種靈性事實的俗世象徵。通常也是與主訂立聖約或契約的一種象徵行為」（John A. Widtsoe, <i>Priesthood and Church Government</i>, rev.ed. [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1954], p. 348; italics added）。</p>
圖片	<p>展示洗禮、聖餐和聖殿的圖片。指出洗禮、聖餐及聖殿印證都是教儀。我們執行每一項教儀時，就是與天父訂立了某種合約或聖約。</p>
經文與討論	<p>請指派到摩西書 6 : 58-59 及路加福音 22 : 19-20 的女青年，讀出這些經文。指出洗禮及聖餐教儀的象徵，如何幫助我們記得我們的聖約。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 福音的聖約和教儀為什麼是必要的？為什麼只努力做個好人還不夠？</li> </ul> <p>請指派到教義和聖約 84 : 19-22 的女青年，讀出這段經文。</p>
教師講介	<p>指出福音的每項聖約及每項教儀，都是為了我們的好處而設。遵守聖約和領受教儀，幫助我們準備好回到天父的面前。立這些聖約，接受神聖的教儀，忠信地遵守我們的聖約，就像爬樓梯一樣，最後將回到天父的面前。</p>
引述與剪紙或黑板	<p>請一位女青年讀出以下引述，在她讀的時候，展示紙梯子或在黑板畫上梯子。</p> <p>「雅各從別是巴往哈蘭去時，途中作了一個夢，他夢見自己站在一個梯子下，這梯子直通天上，主站在最頂端。他看見天使在梯子上，上去下來。雅各想到自己與主所立的約。梯子上有階梯，他知道他要爬上那些階梯，才可以得到應許的祝福，使他得以進入天國與主同在」（墨林·羅慕義，「聖殿：天國之門」，1971年8月，聖徒之聲，第7頁）。</p>
討論	<p>討論有何聖約可視為那些階梯。女青年說出聖約名稱時，就寫在階梯中間。建議女青年想出與聖職教儀有關的聖約，或許有幫助，例如洗禮及證實禮、領受聖餐、按立聖職、恩道門及高榮婚姻。（可以參考摩賽亞書 18 : 8-10 ; 教義和聖約 20 : 87 ; 20 : 75-79 ; 84 : 33-34 , 39-40 ; 132 : 6 。）</p> <p>討論獲得這些教儀及遵照聖約生活，如何使我們有權「進入天國與主同在」。</p>

---

### 我們有責任遵守我們與主所立的聖約

教師講介	<p>向女青年強調，我們與主訂立聖約時，就是做了神聖的承諾要「一直記得祂，並遵守祂的誠命」（教約 20 : 77）。一旦與主立下聖約，我們就有責任記住並遵守我們的承諾。</p>
------	--

## 個人經驗

敘述以下一位年輕薩摩亞姊妹的經驗。

「經過主教與支聯會會長的最後指示，我終於進入聖殿。能夠置身主的殿內，是何等榮耀的祝福！我的眼睛、耳朵與心房都大大地張開，吸收其中的教導。我覺得我所立的每一項聖約，真正在我身體的骨肉纖維中。我覺得我每次跟主立約時，這正是站在主的面前……我真正感覺到，我是居於世界而不屬於世界」（澀青·松應統，「光榮的時刻」，1975年1月，聖徒之聲，第19頁）。

強調主理教儀的聖職持有人代表主。請指派到信條第五條的女青年大聲讀出來。

## 教師講介

指出天父知道我們所立的聖約。有時我們或許會覺得我們獨自在努力遵守這些聖約，但是在我們努力保持忠信時，主知道我們，祂會在我們身旁。

## 引述

讀出下列一位教會早期領袖所說的話：

「我們進入洗禮水中，與天父立約，要事奉祂並遵守祂的誠命時，祂自己也被聖約所約束，祂決不會拋棄我們，決不會任我們自生自滅，絕不會忘記我們，在試鍊與艱難中，當每件事與我們作對時，祂會在我們身旁支持我們，那是祂的聖約，我們能仰賴祂的諾言」（George Q. Cannon, *Gospel Truth*, vol. 1, comp. Jerreld L. Newquist [Salt Lake City: Zion's Book Store, 1957], p. 170）。

討論知道天父已應許幫助我們之後，如何能增強我們的能力，使我們下決心遵守我們所立的聖約？

---

## 我們遵守聖約的方式，影響我們的一生

### 故事（自選）

敘述以下的故事，以說明一位女青年所立的聖約如何影響她的生活。

多年以前，一位少女在她家附近的湖中受了洗。在她還穿著濕衣服坐在那裡時，她的父親向她解釋說：她的洗禮是通往高榮國度的第一步。他教導她，必須在生活中準備第二步，即恩道門和聖殿婚姻，並仔細解釋了當他為她證實時，她所會獲得的聖靈恩賜。這項恩賜會幫助她遵守所立的聖約。

在她接受證實時，她默默的向主作了一項承諾，就是她絕不做任何使她無法踏出第二步的事情。在她整個青少年時期，要做抉擇及誘惑很強烈時，她都能牢記她的承諾。現在，事隔多年，身為六名子女的母親，她回憶起那項承諾是如何重要，幫助了她保持配稱，以獲得恩道門及高榮婚姻，開始她自己的永恆家庭。

### 討論

思考下面的問題能幫助女青年了解：她們遵守與主所立的聖約，會怎樣影響她們的生活。妳可以在班級討論中，請女青年回答全部的問題；也可以把全班分成三組，給每組一個問題討論並做報告。

以下是這些問題，以及幫助你探究答案的參考經文、引述和意見。

1. 如果妳不立下聖約，妳的一生會受到怎樣的影響？（見教約 58：30；132：7）  
「拿兩個人為喻，他們可能優點相等，他們可能在道德、慈善、誠實和公正上都相等，可是一位受洗而另一位沒受洗，他們之間有巨大的不同，因為一位是神的兒子，藉著遵從祂的律法而得救贖。而另一位卻仍留在黑暗中」（約瑟 F·斯密，福音教義，第90頁）。

2. 如果妳立下聖約卻不遵守，妳的一生會受到怎樣的影響？（見教約1：14-15；68：29；參考肯農長老以上的敘述）若沒有肯農長老所描述的祝福，生活會有怎樣的的不同？
3. 如果妳立下聖約並忠於聖約，妳的一生會受到怎樣的影響？（見教約54：6；摩賽亞書5：7，15）「神，……由於愛我們而願與我們立約，使我們不致失敗、憂傷和懊悔，並能升到至高的榮耀，那榮耀是應許給忠信而堅守到底之人的」（ElRay L. Christiansen, in Conference Report, Oct. 1972, p. 46；或「我們已與主立約」，1973年8月，聖徒之聲，第43頁）。

---

### 課程應用

建議每位女青年利用聖餐儀式的時刻，思考她在受洗時所立的聖約，並計畫在下週中要如何更完全地遵守這些聖約。

目標	女青年會了解聖殿婚姻是永恆家庭生活的要素。
準備事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 圖8，新郎和新娘，附在課本後面。</li> <li>2. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。</li> </ol>
授課建議	<b>導言</b>
黑板討論	<p>把新郎和新娘的圖片拿給女青年看。在黑板寫上婚禮二字，並請女青年盡可能想出與那張圖片及婚禮有關的事物。</p> <p>把她們的回答列在黑板上，這些回答可能包括：婚紗、幸福、結婚戒指、永恆、聖殿推薦書、花、伴娘、愛情、配稱、蜜月、典禮、禮物、朋友、家人、權柄、招待會等。</p> <p>把黑板上婚禮兩字擦掉，寫上聖殿婚姻。向女青年解釋聖殿婚姻和結婚典禮兩者是有區別的。有許多方法慶祝結婚，如舉行招待會和餽贈禮物。但聖殿婚姻本身是一項神聖儀式，是新郎、新娘和主之間的聖約：新郎與新娘立約、新郎與新娘各別與主立約、新娘與新郎一同與主立約。</p> <p>請女青年指出表上描述聖殿婚姻而不是描述結婚典禮的詞語，並把它圈出來。問女青年要不要在表上添加其他詞語。</p>
圖片與教師講介	就那張新郎與新娘的圖片解釋：聖殿婚姻並非是在大教堂舉行的華麗而盛大的儀式。它只是在一間簡單、美麗的小印證室中舉行。那對新人在持有聖職推薦書的家人和好友眼前，面對面的跪在聖壇旁，一位有權柄為他們今生及永恆印證在一起的人給予忠告。然後執行印證儀式。
討論	<p>讀女青年提出年輕人無意在聖殿結婚的原因。下列是年輕人的一些理由與班員迅速的考慮每一項以及女青年的其他意見。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有些人不明白聖殿婚姻的重要性。</li> <li>2. 有些人太年輕時就結婚。</li> <li>3. 有些人不願意穿加門。</li> <li>4. 有些人不配稱（道德的不潔淨、不遵守智慧語、不繳付什一奉獻等）。</li> <li>5. 有些人的父母、家人、親友不能參加婚禮。</li> <li>6. 有些人與非教友結婚。</li> <li>7. 有些人不確定他們之間的愛足以讓他們想要在聖殿結婚。</li> </ol>

現在請女青年提出年輕人想在聖殿結婚的原因，下列是年輕人的一些理由，迅速的考慮這些理由和班員的意見。

1. 那是神的誠命。
2. 凡在天父的殿中結婚、並遵守其中聖約的人，天父已應許無數祝福。
3. 那是來生時唯一能使夫妻子女團聚的方法。
4. 那使我們得以在高榮國度的最高榮耀中，與天父同住。
5. 父母教導並期望子女在聖殿結婚。
6. 朋友都在聖殿結婚。
7. 配偶彼此相愛，希望永遠在一起。
8. 配偶間彼此知道對方重視福音。
9. 配偶間彼此知道對方是貞潔並有美德。

---

### 聖殿婚姻是永恆的教儀

#### 故事

讀出下列布司·麥康基長老的話：

「內人和我最近有一次嚴肅的討論，數算我們得到多少祝福。我們的許多事物都得自教會、得自家庭，也得自在這時代光榮復興的永恆真理。後來內人提出這個問題：『你生命中最大的祝福是什麼？』，把討論帶進了高潮。

「我毫不猶豫的對她說：『我所獲得的最大祝福是在1937年10月13日中午11時20分，我榮幸地跪在鹽湖城聖殿主的聖壇前，接受妳為永恆的伴侶。』

「她說：『好了！你通過考試了！』

「我相信任何一位後期聖徒所做最重要的事，就是與適當的人，在適當的地點，藉著適當的權柄結合，然後，當他們被以來加先知所復興的力量和權柄印證了以後，任何一位後期聖徒生命中最重要的事，就是配稱的生活，使所訂立聖約的每一項目和條件得以在今生和永恆都具約束和效力」（“Agency or Inspiration?” *New Era*, Jan. 1975, p.38）。

#### 教師講介

說明把男人和女人永恆結合在一起的力量就是聖職。一對男女在聖殿結婚，就是藉著聖職的力量，向天父立約或許下諾言，他們將正義的生活並遵守祂的誠命。天父則應許他們及其子女將以家庭為單位，永遠在一起。天父也應許這對夫婦，假如生活正義並遵守祂的誠命，將賜給他們許多其他特別的祝福。

#### 討論

- 為什麼與適當的人，在適當的地方，藉著適當的權柄結合，是一個人在今生中所能做的唯一最重要的事？
- 婚姻有多重要？
- 為何天父期待祂的兒女在聖殿結婚？
- 除了聖殿以外，還有其他力量能把一對男女永恆的印證在一起嗎？
- 聖殿婚姻如何幫助一對夫婦永恆進步？
- 假如一對夫婦是以世俗權柄結合的，那婚約能在永恆中具約束力嗎？為什麼？

解釋天父已吩咐祂的兒女在聖殿結婚。賓塞·甘會長說：「只有藉著高榮婚姻，一個人才能找到那條窄而小的道路。永生不能以其他任何方法獲得，在婚姻方面，主說的十分明確和肯定」（「” Marriage — The Proper Way, ” *New Era*, Feb. 1976, p.6）。爲了要在永恆中繼續成爲夫妻，一對男女必須在主的殿中，藉著聖職權柄結合，而後遵照他們在聖殿中所立的約生活。

---

### 現在就是準備聖殿婚姻的時候

讀出下列本教會兩位前總會會長所說的話，並加以討論：

「我相信每一位配稱的年輕後期聖徒男女，都應當盡其所能地到主的屋宇中開始共同的生活。在這神聖地方所許下的婚姻誓約和今生及全永恆的聖約，能抗拒生命中欲破壞家庭和摧毀幸福的許多誘惑。

「在主的殿中，爲今生和永恆而開始共同生活，所帶來的祝福和應許，是不能藉其他任何方法得到的。而這樣開始共同生活的配稱後期聖徒年輕男女，會發覺他們在永約下的永恆合夥人身分，是建立平安、快樂、美德、愛心和今生與來世生命中所有其他永恆真理的根基」（Heber J. Grant, “Presidents of the Church Speak on Temple Marriage, ” *New Era*, June 1971, p. 8）。

「幸福婚姻的種子在年輕時期已播下。幸福並非始於聖壇，而是始於年輕時期和戀愛時期。這些幸福的種子是藉著你控制強烈情慾的能力播下的。貞潔應是年輕人的首要品德，在教會中只有一種單一標準。適用於少男和少女。假如你跟從那標準，假如你聆聽良心的提示，你就會學到，青少年期的自我控制和一生遵從這單一的道德標準，是男子氣概的根源、美麗女性的冠冕、幸福家庭的根基，也是種族力量與繁衍不絕的要素。

「青少年期的放縱就像一項私人債務，必須以歲月來償還。二十年，十年，四十年以後，你必得償還。自我控制和貞潔也是播下的種子，它將在以後歲月中支付給你龐大的股利，而那些歲月都會很快來到，而且轉眼就到了」（David O. McKay, “The Choice of an Eternal Companion, ” *Improvement Era*, Apr. 1965, p.285）。

---

### 聖殿婚姻能帶給女青年快樂

讀出以下的故事：

「一切都開始於那三月的頭一個星期天，可不是嗎？我想那真的可能不算是開始，因爲嘉蓮、美鳳和我一向都是最好的朋友。不管是在小女孩時期慶祝生日，在兒童會中編織相同的皮包或寫作業，和在高中時代一齊赴約，不曉得什麼緣故，我們大不相同的性格似乎是補充彼此的不足，有十五年的時間，我們簡直是形影不離。

「但是，中學畢業後，我們三人的友誼開始有了轉變，嘉蓮和美鳳住在家中，上當地的大學，而我在三小時車程外的一所小州立大學宿舍，與五名陌生人同住。同甘共苦了那麼久以後，我們以爲區區數里並不足影響我們深厚的友誼，但是不久我們就知道了……

「我明白我們特別的交往已經消失，但當我有一天在郵箱中發現美鳳寄來的結婚請帖時，我仍然十分震驚。更令我驚奇的是請帖上，並沒有聖殿兩個字。

「那週末我飛奔回家，一直跑到美鳳家中。在那裡我們傾談，以那種年代久遠而我們幾乎已忘卻的方式傾談。她只認識泰德兩個月，他是學校裡最英俊、最聰明、最受歡迎的人，他們倆人會讀完大學，然後泰德將會進醫學院，攻讀牙科。他的家人已答應資助，不會有什麼問題。美鳳開玩笑說，等他畢業後，他們就可以賺大錢了。」

「我再度感到與美鳳十分接近，但突然間，我聽到自己大聲問她為什麼在她的請帖中，不曾提到聖殿。『我們不能。』」我感覺出她的輕率態度並不能完全掩蓋她的擔憂。「第一，泰德是浸信會的教友，而且，我們要在他的父母的滑雪俱樂部結婚，在儀式中用我們自選的祝詞。婚禮應該真正屬於個人而且要有意義，不應該每個人所用的字句都一樣。泰德有一天會加入教會的。就算他不加入，我爸爸不是教友，也沒有使我媽媽在教會不活躍。同樣，他也不會使我不活躍。」

「美鳳講完她那篇練習好的小講詞以後，她的辯解在我們兩人中間再度築起一道牆。我能說什麼呢？經過一陣瞎扯閒聊，設法平抑不舒服的感覺以後，我向她告辭。」

故事在此稍作停頓，要女青年思考這問題：

- 假如你是美鳳的朋友，妳會對她說什麼？

繼續講故事：

「三星期後我到滑雪俱樂部參加泰德和美鳳的婚禮，雖然毫無宗教氣息，卻意外的盛大。他們倆人在儀式中相互向對方誦讀詩詞，並以長笛伴奏。之後的舞會，摩爾門人士喝果汁，其他人喝香檳。我可以看出泰德的父母非常富有，他們幾乎計畫了整個婚禮儀式、且十分滿意他們的新媳婦（可能有一點是基於香檳的作祟）。但我注意到美鳳的母親眼睛紅腫，好像哭了很久。母親都是那樣，尤其出嫁的是獨生女兒時更是如此。」

「令人驚奇的是，美鳳真的仍在教會活躍。她要兼顧學校的所有功課及婚後責任，卻仍忠信的出席聚會、擔任圖書室助理管理員。她和泰德住在我們支會地區中一個公寓裡，我常看到她，她經常給我有關婚姻的輝煌報告，告訴我泰德待她如何好，我不禁想：『多美妙的生活！』」

「六個月後，嘉蓮與一位剛修得教育碩士的返鄉傳教士結婚了。婚禮在勞干聖殿舉行，我自然無法去。但我參加了在我們康樂廳舉行的招待會，那真是美妙無比。……」

「現在我常看到美鳳，容光煥發地來到教會，對她做的每件事都很熱切。她會說：『我們一點困難也沒有，他真的十分民主，他說：「妳參加妳的教會聚會，我參加我的教會聚會。」不過他也不參加他自己教會的聚會。』我想起小時候的美鳳祈求她的非教友爸爸會替她施洗，不知道她爸爸會不會帶她到兒童會的父女懇親會，當他去打高爾夫球而不去參加她福音進修班的畢業典禮時假裝不在乎。然而童年時代只是人生的一小部分，與整個生命比起來，算得了什麼呢？」

「嘉蓮和美鳳的步調仍一致，在同一週內分別生下女嬰。我把一件粉紅色的洋裝送給美鳳的小寶寶茱麗，而且非常疼她。有一天嘉蓮的母親在教會中告訴我說，嘉蓮、大衛和他們的小美莉會在三月的時候到教會來給大家看，讓嬰兒接受祝福，祖父和嘉蓮三個令人景仰的哥哥都會站在祝福圈內。」

「然後三月的頭一個星期天到了……

「我走進教堂時，在走廊遇到美鳳跟她的嬰兒；自從茱麗出生之後，她第一次回到教堂。我們談了一會兒，然後走進教堂。美鳳跟她母親坐在我前面那排……我在倒數第四排的位置，向前面一排排地看去，一眼瞥到嘉蓮和她的家人坐在正中央一排座位上。……

「當詩歌、宣布事項完畢，又領受過聖餐以後，艾主教站在講台上說；

『今天下午我們有一件喜事。我知道你們當中，有很多人從李嘉蓮小時候就認識她。』美鳳回頭看我，心照不宣地眨眨眼，主教繼續說下去，她馬上把頭轉回去。『今天下午，嘉蓮，現在的楊李嘉蓮把她自己的小女孩帶來，要由她丈夫命名和作嬰兒祝福。她的父親和哥哥將圍成一圈協助他。』

「我看著大衛把他的小女孩從嘉蓮手中接過來，幾乎是以一種虔誠的態度把她抱到前面去的時候，我可以看見美鳳的側影。淚水很快地聚在她深邃的藍眼睛中，沿著她的臉頰流到茱麗柔軟的頭髮上。她把頭埋在嬰兒頸項，肩膀猛烈地抽動著。美鳳的母親溫柔地用手臂圍著女兒抽動的肩膀，我看到她也同樣在哭。美鳳抬起眼，我聽到她急促絕望的低語：『媽媽，誰來祝福我的嬰兒？』

「我聽見楊大衛在禮堂的前面說：『我祝福妳，美莉，有健全的心智和身體，祝福妳能過正義的主活，當時機來到，妳會遇到一位天父精選的兒子，一位榮耀他的聖職，並將妳帶到主的殿與他永恆印證在一起的人。』在整個祝福過程及聚會的其餘時間中，茱麗的圍兜兜都吸著美鳳的淚水。

「現在，一年過去了，但每看到一個母親單獨與她的嬰兒在一起，就覺得心痛，因為那就是美鳳」（Carolyn White Zaugg, "I Keep Seeing Emily," *New Era*, June 1975, pp.26-29）。

---

## 結論

### 引述

讀出下列出自培道·潘長老演講中的一段話。妳可以把這段話複印給女青年。

「我在腦海中想像你來到聖殿中作今生及永恆的印證。我渴望與你談論這項神聖印證教儀，但在那神聖牆壁之外我們不能詳談這項教儀。在婚姻聖壇上所賜予我們的一切，是那麼卓越、那麼神奇，值得全心期盼，值得抵抗你將面臨的誘惑。……

「但這並不是這愛的故事的結局。在書本或話劇中、在舞台上，布幕就在此時放下。但真正的愛並不是這樣的。這不是結束，只是開始」（*Eternal Love* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1973], p. 20）。

---

目標	女青年會了解保存個人紀錄的重要。
準備事項	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 把課程一開始所列出的兩組問題各準備一份影本，附上參考經文章節，但不要給答案。</li><li>2. 準備好向女青年講述妳一位祖先的事，並且告訴她們這位祖先怎樣影響了妳的一生；或邀請一位經聖職顧問同意的來賓，在班上講述一位祖先的事。</li><li>3. 準備將課程結論中的引述作成講義，發給每位班員。</li><li>4. 指派兩三位女青年，簡短的講述她們祖父母或曾祖父母當中的一位，以及這位祖先怎樣影響了她們的一生。</li><li>5. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。</li><li>6. 預習本課後面自行選用的家譜活動。</li></ol>
授課建議	天父吩咐祂的兒女保存個人紀錄
測驗	<p>把全班分為兩組。確定每組都有一套標準經典和一枝筆。把下面 A 組的問題和經文參考章節給其中一組，把 B 組問題及經文參考章節給另一組。讓女青年用約五分鐘時間回答問題。</p> <p><i>A 組問題</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 誰是第一位在紀念冊上記錄資料的人？（摩西書 6：5-8。）</li><li>2. 說出保存紀念冊的另外兩位舊約先知的名字。（摩西書 6：45-46；瑪拉基書 3：16。）</li><li>3. 施行諸如洗禮和聖殿婚姻等聖職教儀時，紀錄被保存在什麼地方？（教約 128：7。）</li><li>4. 寫日記或個人歷史的一個原因是什麼？（尼腓二書 25：23。）</li><li>5. 基督向尼腓人顯現時，知道有些重要事件未記載在他們的紀錄中。祂吩咐這人民做什麼？（尼腓三書 23：6-13。）</li></ol> <p><i>A 組問題的答案</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 亞當</li><li>2. 以諾和瑪拉基</li><li>3. 地上和天上</li><li>4. 勸我們的子女相信基督</li><li>5. 把他們忽略而沒有記錄的事寫出來</li></ol>

---

### B 組問題

1. 我們怎樣知道耶穌是大衛和亞伯拉罕的後裔？（馬太福音 1：1。）
2. 爲什麼尼腓和他的兄弟回耶路撒冷到拉班的家去？（尼腓一書 3：1-4。）
3. 當尼腓和他的父親及家人離開耶路撒冷，旅行到美洲時，他爲什麼寫下自己生平經歷的紀錄？（尼腓一書 1：1-3。）
4. 誰教導亞當和他的子女寫紀念冊？（摩西書 6：46。）
5. 亞伯拉罕怎樣獲得有關聖職權力和創造的知識？（亞伯拉罕書 1：81。）

### B 組問題的答案

1. 聖經裡記有這項資料
2. 去取猶太人的紀錄和他們祖先的家譜
3. 因爲他獲得了關於神的仁慈和奧秘方面的知識
4. 主的手教導他們寫紀念冊
5. 那知識記載在他祖先的紀錄中

### 討論

請每一組向全班報告她們這組問題的答案。在女青年提出了這測驗的答案後，請全班回答下列問題：

- 摩西、尼腓和亞伯拉罕在他們的紀念冊裡寫下了哪種資料？（家人的名字、重要事件、個人見證、未來之事的預言、他們從天父那裡得到的祝福和接受到的誠命。）
- 爲什麼寫個人紀錄很重要？（藉著個人紀錄，可以讓子孫分享她生平經歷的事情、她的見證、她的思想和感覺，及天父賜給她種種祝福的紀錄。）
- 妳怎樣知道天父要妳寫下妳生平所經歷的各事？（自太初祂就吩咐兒女要寫下個人的生平紀錄。現代先知亦鼓勵我們爲自己的一生做紀錄。）

---

### 祖先的紀錄可帶來喜悅和力量

### 故事

讀出或說出下面這個杜撰的故事：

「叔祖便雅憫在三十年前便過世了，他有一些東西收藏在農莊閣樓的一口舊箱子裡。」

「約翰埋怨地說：『真不知道爲什麼外祖父這些年來一直保留著叔祖的東西。』他正和姊姊幫忙母親在閣樓整理東西。外祖父在幾星期前去世，他唯一活著的女兒珍妮·林恩，偕同她的兩個子女前來清理這所舊宅。」

「約翰從箱子裡拿出一頂形狀醜陋的氈帽，把它丟到房間中央的大桶裡。『奇怪，他們留著這破爛東西做什麼？像這本又舊又破爛的書：善有善報。真是的！』」

「他的姊姊艾麗平靜地回答說：『那是第一本用英文寫成的小說。請小心把它放在這個「收藏盒」裡。』」

「『這件又怎樣？一本用過一部分的筆記簿？哪個精神正常的人會收藏這種東西？』」

「母親走過去看約翰手裡拿的簿子……」

「艾麗也走了過來，她說：『你能看出裡面說些什麼嗎？』」

「『這還不容易。』約翰一面坐下來翻閱，一面回答。

「1888年5月4日……

「『看起來像是一本日記什麼的！』

「1888年5月4日：今天早上母親又把我的小提琴鎖在松木箱裡。她說這小提琴對我的誘惑太大，會讓我在擠牛奶前便去拉奏。我認為她說的話很對。還好其他男孩子比我勤快，否則靠這幾畝農田絕無法養活我們一家八口。如果父親還活著，我們會處理得更好。

「1888年9月3日：卡特先生今天對母親說，他已經把他全部拉小提琴的技巧傳投給我了。他說我需要一位對小提琴有高深造詣的教師，在柯威爾有一位凱多姊妹，她在遷來西部居住、未曾加入教會前，曾在賓夕凡尼亞州的費城交響樂團擔任小提琴手。母親答應過我可以問她是否收我為學生。唯一使我憂慮的是不知她要收多少學費。母親讓我照顧雞群，說我可以把賣蛋的錢存起來交小提琴的學費。

「1892年4月8日：今天我才明白，在一切事物中我最愛的有三樣，就是主、我的家人和拉小提琴。現在我知道愛一樣東西不一定要排除對另一樣東西的愛。如果都是好的，可以同時愛他們。

「1892年12月1日：夜已深，可是我睡不著。整個晚上我都在抄樂譜，母親也在幫我抄。我被邀請到鹽湖城去試奏，好決定我能否在該地的管絃樂團獲得一席之地。……

「1893年3月5日：經過數週苦練和無數禱告，我到鹽湖城去試奏了。樂團指揮狄恩先生說，我是他在丹佛以西聽過的人中最有成就的小提琴手，可能他所聽過丹佛以西演奏的人不多，然而，我把狄恩先生說的話告訴母親時，她很高興。在秋初我就要到丹佛參加樂隊的預演，那時我會賺到足夠的錢養活自己，還可剩下一點給母親及其他家人。在星期日的聖餐聚會，我要演奏莫札特選曲，這首曲子是爲了試奏而學的。

「1893年3月11日：爲什麼現在發生這事呢？爲什麼就在我生命中的這個重要時刻？在星期日的聖餐聚會後，雷諾主教叫我到他的辦公室，問我試奏結果怎樣。我說那管絃樂團已錄用我當小提琴手。他又問我是否可以延後幾年再去任職，然後解釋說，在我開始賺錢以前，我對主還有些虧欠。他心裡『毫無疑問』那是主的旨意，他要我接受傳教召喚。我知道我所有的一切皆主所賜，要我幾年不演奏小提琴並非過分要求，然而我認爲放棄管絃樂隊的工作，是超過我所能承受的。可是我仍然知道，我心中的把持不定是畏懼多過疑惑，因此我答應主教，如果我們有辦法籌到這筆傳教費用，我會接受這個召喚……

「1893年3月13日：昨晚，我把傳教召喚的事告訴母親，她高興極了。她說父親一直想傳教，可是，他在能實現這個願望以前便已去世。現在我可以代替他完成傳教的心願。當我問母親怎樣籌這筆錢時，她的臉色憂鬱起來。我告訴母親我對主教所作的有條件承諾，向她解釋我絕不讓她賣田地來籌這筆費用。她沉默不語的注視著我片刻，然後說：『便雅憫，我們有一個方法可以籌錢。家裡有件非常值錢的東西，它會使你有足夠的錢傳教。你必須變賣你的小提琴。』

「1893年3月17日：所作承諾必須遵守，而且現在又已想出辦法了。下星期一我要到鹽湖城去變賣我的小提琴。如果能籌到所需的費用，我就立即去傳教。決定既下，心裡覺得很平靜。

「1893年3月23日：今天早上我睡醒後，從小提琴匣子取出我心愛的小提琴。整日拉奏著我所喜愛的樂曲。直到黃昏，光線逐漸暗淡下來再也看不清琴譜時，我才把它放回匣子裡。這樣已經夠了。明天我就去把小提琴賣掉。」

「約翰帶著未能置信的語氣說：『就這樣了，就在這裡結束，再也沒有記錄。發生了什麼事？他在傳教歸來後沒有再買小提琴嗎？還是買了？他還能到管絃樂團擔任小提琴手嗎？媽，您知道後來的情形怎樣了？』」

「他母親平靜的回答說：『我不知道，或許有些住在這附近的人知道。我倒不在乎故事到此結束，你已經知道有關他的最重要事情了。』」

「『等一下！』」約翰大聲喊道：『看，在這本筆記簿後面還寫了一些東西。』他略略地看了一下那段短短的記載，然後輕咳幾聲以掩飾喉頭幾乎發出的嗚咽。約翰把簿子交給母親，說：『媽，給你。』他不敢再說什麼，惟恐無法控制，哭出聲來。」

「母親接過簿子，走近窗戶以便在昏暗下來的微光下看道頁上所寫的字。寫這些字的手，已沒有剛開始寫日記時的穩定，但上面的字仍寫得很整齊仔細。母親讀道：

「1938年6月23日：我一生曾作的最大決定是把我心愛之物，奉獻給我更敬愛的神。為此，祂從沒有忘記我。便雅憫·藍達」(Karen Nolen, “Benjamin: Son of the Right Hand,” *New Era*, May 1974, pp. 35-37)。

## 討論

- 從艾麗和約翰的經歷，在寫日記方面我們可以學到什麼？
- 艾麗和約翰從他們叔祖的日記中，獲知了些什麼事情？
- 在艾麗和約翰讀過叔祖的日記以後，妳們認為他們對叔祖有怎樣的感覺？
- 便雅憫·藍達的日記，怎樣為他自己的生命帶來快樂？
- 個人日記能怎樣使兒孫生活蒙福？
- 妳知道妳的父母在妳這種年齡時的一些生活趣事嗎？
- 妳喜歡聽他們談到他們的童年、他們怎樣認識和結婚、和妳年幼時的情形嗎？
- 知道妳父母或任何一位祖先的生平，如何能使妳今日更勇敢的生活下去？

## 教師講介

解釋艾麗和約翰由於讀叔祖的日記，知道便雅憫·藍達的家庭和個人興趣，也得知他對天父的愛。當他們知道了他生平所經歷的事情後，就加深了對他的愛。日記能幫助我們記得自己生活中的事物。保存個人紀錄能為兒孫帶來喜樂。

一位女青年說道：「保存個人紀錄在我們家中是一項傳統……在我們幾次家人家庭晚會中，我爸爸拿我曾祖父的日記讀一些記載給我們聽，的確啟發我也想寫日記。如果我的後代能得到我從閱讀祖父母的日記所得到的一半快樂，就值得我花時間去寫日記了」(Laura Call, quoted in Kathleen Lubeck, “A Journal Called Lucy,” *New Era*, Nov. 1981, p. 40)。

## 個人故事

與女青年分享妳的一位祖先的故事，並且告訴她們此人生活中的這項經歷怎樣影響了妳；或請來賓分享經驗。然後請準備好講述她們祖父母或曾祖父母生平經歷的女青年，把她的故事說給全班聽。

## 結論

將賓塞·甘會長下面的敘述影印發給班員，並請她們大聲念出來：

「我們鼓勵我們的年輕人，從今天就開始寫，記下他們自己……一生重大事件」（「也許天使將引述它」，1977年6月，聖徒之聲，第24頁）。

「我應許你們，如果你們記寫日記，它會成為你們的家庭、子女、孫子女、其他人，甚至世世代代的一個偉大啓示的來源。我們每一位對那些與我們接近和親愛的人都是很重要的，在我們的後裔閱讀我們的生活經驗時，他們會逐漸了解和敬愛我們，以致在那光榮的日子，我們的家庭在永恆中相聚，我們都早已互相熟識了」（“President Kimball Speaks Out on Personal Journals,” *New Era*, Dec. 1980, p. 26）。

## 家譜活動（自選） 使用家庭搜尋（FamilySearch）電腦程式尋找祖先

目標	每位女青年知道何為家庭搜尋，它如何幫助她們尋找祖先？她們可做些什麼使之更為有用。
說明	在做這項活動時，可帶女青年到有家庭搜尋程式的地方去實地作業。
準備事項	<p>在做準備時，先決定要在何處舉行此活動。依當地情況而定，可在家譜中心、支聯會中心、當地的教堂、或在教友家中舉行。可能的話，選擇有數台電腦終端機的地方，讓多位女青年同時操作。</p> <p>注意：如果班級人數很多，最好分成小組舉行。</p> <p>每次出去，可同時計畫數個活動。有些人在操作家庭搜尋電腦程式時，某些人可學習有關家譜摘錄，並參與摘錄工作。這活動應與家譜摘錄指導員協調。其他活動可包括聖殿的教導，或幫助女青年專注於其祖先的遊戲等。</p> <p>開始此活動之前，指派女青年與其父母一同填寫家譜表，資料盡量求其完整。</p>

### 利用家譜事工尋找祖先

活動	<p>告訴女青年，我們要尋找我們的祖先，讓他們如我們在今生中所做的一樣，有機會在神的家庭中印證在一起。這些救恩的教儀（洗禮、聖職按立、恩道門與印證）使我們得以進入高榮國度，如果我們配稱的話。</p> <p>家庭搜尋是一種電腦程式，能幫我們取得祖先的資料，將他們的姓名送入聖殿。我們輸入一位祖先的姓名時，家庭搜尋電腦程式便會很快地在其檔案裡數以百萬計的姓名中掃描，尋找與之相同姓名。然後再從螢光幕上顯示與該姓名相關的資訊，如：出生、結婚、死亡等日期與地點，以及父母、兒女與配偶的姓名。</p> <p>家庭搜尋程式中的資料來源是家、教會紀錄與政府紀錄等。</p> <p>家庭搜尋程式中有好幾個資料檔案。對妳最有幫助的是祖先檔案（Ancestral File）。這檔案裡的資料是自1979年以來，由本教會教友及世界各地其他人士所提供的。檔案裡有數以百萬以家族與譜系連結起來的姓名。</p>
----	---

注意：妳可以舉出一本包括譜系與家庭團體紀錄的「紀念冊」，來向女青年說明提供家譜資料的重要。妳可以告訴她們說這本冊子裡的資料非常有價值，但是如果不將之輸入電腦，利用的人就很有限。反之，若將之輸入電腦（利用個人祖先檔案電腦程式），便能收錄至祖先檔案，使許許多多的人獲益。

同時指出祖先檔案並未涵蓋所有資料。它的資料雖多，但是仍須更多資料的輸入，包括女青年所有祖先的資料。

祖先檔案也包括提供資料者的姓名與地址，因此女青年也可能因此找到從未謀面的親戚。

爲了更進一步幫助女青年了解家庭搜尋程式的重要，說明如果沒有電腦，她們就必須查閱許多微縮卷，翻閱許多書籍，來找尋祖先的資料。許多人曾經花了許多工夫來找這些資料，而使用電腦只要幾分鐘就夠了。

讓女青年練習使用家庭搜尋程式，尋找祖先的資料。幫助她們的電腦程式中叫出她們提供的家譜表上的名字。如果在祖先檔案中找不到祖先的名字，提醒她們，她們若能提供祖先的資料，對檔案會有莫大的幫助。

女青年在使用家庭搜尋程式時，可請她們將找到的資料列印出來。使用祖先檔案程式時，她們所印出的是家譜表。

在所有女青年都有機會使用家庭搜尋程式後，審查她們所完成的作業。激勵她們繼續尋找祖先的資料，並將之提供給祖先檔案。

#### 活動追蹤

支會中有些教友可能有許多印刷成冊（紀念冊）的家譜資料。女青年可以幫助教友，將這些資料輸入祖先檔案程式中，以完成一項有意義的服務。爲了讓女青年能提供這種服務，應該準備多部裝有個人祖先檔案程式的個人電腦。支會的家譜顧問可以幫助女青年領導人組織這項服務計畫。

# 參與傳教事工

目標	女青年會增進她與同年齡的女青年的友誼，鼓勵她們參與教會活動和聚會。
準備事項	指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。
授課建議	<b>導言：找出相似之處</b>
個案研究	<p>為女青年大聲念出下列情況。請她們設法找出每個情況所欠缺的一樣東西。（一位朋友，一個關心的人。）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一個遭強盜搶劫且被打傷的人躺在路旁，路過的那些人都沒有理他。</li> <li>2. 一個穿了一件不合身、太寬、又舊又褪色衣服的女青年，日復一日單獨的走去上學，其他同齡的女青年，則三五成群的走在她前面。</li> <li>3. 一位男青年每星期日都留在家裡，因為他覺得在聖職定額組裡，沒有人真正關懷他。</li> </ol>

### 我們能和各式各樣的人做朋友

寓言	<p>有一天兩隻狗在路邊玩耍，一隻貓漫步走過。那隻貓問：「我可以和你們一起玩嗎？」</p> <p>其中一隻狗很粗魯的回答：「不可以！」於是貓繼續上路了。</p> <p>另一隻狗問道：「你怎麼這樣說呢？」</p> <p>「狗不和那種動物玩的。貓和我們不同，牠們發出奇怪的聲音又整天爬樹。我要和比較像我的動物玩。」</p> <p>幾分鐘後，有一隻看來很寂寞的烏龜慢慢在路上前行。牠也停了下來問那兩隻狗是否可以和牠們一起玩。那隻狗又再拒絕、因此烏龜又繼續前進。</p> <p>牠的朋友問道：「為什麼牠不能和我們玩呢？」</p> <p>「你沒有看見牠的長相嗎？牠的樣子和我們不同，動作又慢。牠可不能像我們跑得這麼快，也不能像我們一樣追逐奔跑。我要和一個樣子更像我的動物玩遊戲。」</p> <p>牠的朋友只說了一聲：「哦！」</p> <p>過了幾分鐘，有一隻灰色的兔子，一路跳著過去。牠注意到在路邊玩耍的兩隻狗，便停下問是否可以加入，兔子也遭到了拒絕，然而牠想要知道為何不能和狗一起玩。</p> <p>拒絕和兔子遊玩的那隻狗，停止遊戲注視著牠。</p> <p>「你跟我不同。你的顏色不一樣，樣子也不相同。你做的事和我不一樣，連聲音都不同。我要和一個與我更相像的動物玩耍。」</p> <p>兔子問道：「那麼請問你喜歡做什麼？」</p>
----	---

「我喜歡跑和跳。」

兔子回答：「那……」

在此處暫停下，請女青年建議這故事怎樣結束。

故事

結束這故事：

兔子向這兩隻狗挑戰，要和牠們到附近樹林賽跑。在賽程的終點，兔子遙遙領先，牠轉過身來等待著狗趕上牠。

兔子對這兩隻狗說：「我也喜歡跑和跳。」

那第二隻比較友善的狗說：「你的樣子和聲音都和我們不同，可是在某些方面你和我們是一樣的，只是我們先前不認識你。」

討論

- 這故事與妳自己的生活有何關係？
- 爲什麼第一隻狗不願意和其他動物玩耍？
- 爲什麼這兩隻狗最後和兔子玩了呢？
- 妳怎樣能把這些概念應用到妳的生活中？
- 妳能想到在妳地區內的女青年，需要有人與她交往嗎？
- 妳怎樣找出她們是否可能有相同的興趣？

教師講介

說明：有時我們忽略了別人，因爲他們的膚色、衣著或習慣不同，而沒請他們加入我們的團體。我們需要用點時間去更了解他們，去發現他們的優點和與我們類似的興趣。

---

### 我們能伸出友誼之手

經文討論

說明耶穌對那些失落的人非常關心，祂在一個比喻中說到失落的一塊錢。請全班翻到路加福音 15：8-10，請一位女青年讀出這比喻。

指出在這比喻中失落的一塊錢可以比擬爲一個寂寞或迷失的人。這位婦人可比擬爲想念她並積極地要找到她的人。逐句重讀這比喻並討論如何應用到沒有什麼朋友或不經常去教會的女青年身上。然後請女青年解釋，主怎樣知道我們是否真心關懷他人。

自由討論

請女青年討論如何幫助一位班員成爲活躍的教友。強調感覺和表示真心關懷的重要。

個案研究

向女青年提出下列情況，請她們解決問題：

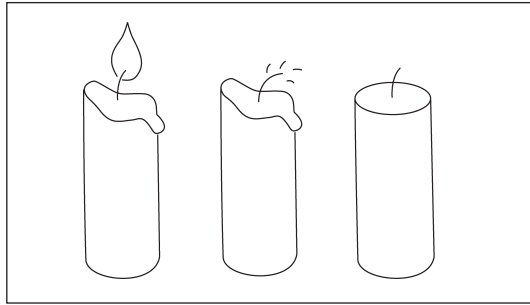
1. 妳在商店遇到一位較不活躍的班員，妳想向她表示妳的關心，要怎樣做？
2. 妳請一位較不活躍的朋友來上課，她躊躇了一陣，說她可能以後再來、妳能做什麼？
3. 妳請一位較不活躍的朋友參加妳的女青年班，她說不要，她不想因爲去參加教會聚會而引人側目。妳該怎麼做，怎麼說？
4. 妳鼓勵一位較不活躍班員來上課，她說她不喜歡這些聚會。妳該怎麼做？
5. 妳請一位較不活躍班員到班上來，她拒絕了。妳能做些什麼？

## 教師講介

指出女青年在設法使較不活躍班員恢復活躍時，會遭遇到許多情況，對這些情況並沒有一個正確的解決方法，最重要的是對上述每個情況中的人表示體貼和關心。關懷的態度會克服許多困難，而且比任何其他方法更能影響人。

## 黑板討論

在黑板上依照下面所示的，畫三支蠟燭：



指著第一支發著光的蠟燭，告訴女青年這蠟燭可能代表她們。把妳這個字寫在第一支蠟燭下面。向女青年解釋第二支蠟燭代表較不活躍的班員，她曾一度發光又暫時熄滅。藉著一支已點燃的蠟燭的力量，第二支蠟燭可被重新點燃，這代表使較不活躍的人重新活躍。把第二支蠟燭畫上火燄。

- 妳認為第三支蠟燭可能代表誰？（非教友。）

## 經文討論

第三支蠟燭從未被點燃過，可是如果接觸到火源，就能像另外兩支蠟燭一樣發光。指出那支蠟燭基本上具備一切發光條件，只需外力點燃即可。人基本上也一樣，一旦受到聖靈感動，就能像蠟燭一般，成為世上的光。請一位班員翻到教義和聖約 103：9，讀出主所說關於聖徒的話。

- 有什麼方法可使我們成為別人的光？（把班員的回答寫在黑板上蠟燭的旁邊。答案可能包括傳教，或藉著榜樣、友誼和服務而成為光。）

把第三支蠟燭畫上火燄。

## 故事

分享下面的故事。這是某人成為火源，點燃別人在福音中蠟燭的情形：

「她是我最好的朋友，從一年級的第一天起我們認識起，便彼此分享所有的事物，小時候我們一起玩洋娃娃，吃糖果。我們一起上高中，參加晚會活動。我們之間唯一的大差別是、她還不認識我所知道的真理。

「經過十二年漫長的歲月，我才了解到福音並不只是屬於我，也屬於她而且要藉著我，她才能發現這真理。

「我把我的問題帶給傳教士，認為可以把這工作交給他們，然而我上當了。

「傳教士說：『妳先邀請她，我們再教她。』

「教導她似乎不是問題，我要做的才是最困難的部分。

「我打電話給她。

「我說：『今天晚上妳願意到我家來看一部幻燈片嗎？新到我們地區來的傳教士要放映這片子呢！』

「當晚她來了。看完就離開，沒有多說什麼。

「一星期以後兩位傳教士來訪，問道：『妳約了她聽福音的時間嗎？』

「『她看了幻燈片並沒有說什麼，我不知道要不要再問她。』

「一位長老說：『打電話問她。』他是不願浪費時間的那種人。我不能和一位長老爭論，所以躊躇著，用發抖的手拿起電話撥號碼。我時常奇怪這種事為什麼做起來這樣難。

「我說：『瑞雅，妳好，我想知道……嗯，傳教士現在在我這裡……嗯，我想知道妳是否願意找個時間來……知道多一點關於教會的事？』

「雙方停頓了一段很長時間。

「『好吧，我想可以。』

「我鬆了一口氣。『妳什麼時候可以來？』

「『我想，妳要我什麼時候來，我就在那時候來吧。』

「『明天晚上怎樣？』

「『好，可以。』

「我轉向傳教士，問道：『明天晚上好嗎？』

「他們熱誠地點頭……

「『瑞雅，謝謝你。』我說完正要掛上電話。

「她說：『佩琪，等一下。我要妳知道，我不會同意他們說的。』

「『沒有關係。來就好！』

「『不過我可能會和他們爭論，我不願有這種事發生。』

「『如果妳要和他們爭論，沒有關係。他們不會在意的。』

「已採取了第二步。

「到第四次拜訪結束，她沒有爭論過一次。事實上，她很熱誠的同意傳教士告訴她的每一件事。那天晚上那位較年輕的長老講課，他結束課程時，注視著瑞雅說：『我們願意為妳安排在星期六接受洗禮。妳的意思怎樣？』

「比較年長的長老吸了一口氣，他沒有預料到這件事來得這樣快，我的心跳加速，只能屏住氣息。室內一片沉寂。

「然後瑞雅點頭說：『好』。

「我沒有動，然而當長老們請她禱告時，我開始發抖。

「她作了一個非常簡單而美好的禱告。

「我低垂著頭，不能仰視。傳教士安靜的離去了。

「然後我覺得她用手環抱著我，我們一起流淚哭泣。

「她哭著微笑，說：『佩琪，謝謝你。』

「瑞雅為那只有她才能給她自己的事物而感謝我，在她給了我一向希望得到的最大禮物時，她向我表示謝意，說她能接受我最珍貴的財寶——耶穌基督的福音」（Patti Wiltbank, “The First Step Was the Hardest,” *New Era*, Jan. 1976, pp. 18-19）。

---

## 結論

教師講介

指著黑板上的蠟燭。說明主說過我們不應把我們的光藏在斗底下（馬太福音 5：15-16），卻應與別人分享。一位女青年的光確實會使情況有所不同。

見證

向女青年作見證，如果她們願誠實正直的設法擴展與他人的友誼，主會為她們所作的努力祝福她們。鼓勵她們要注意與別人分享她們的光。

---

## 課程應用

請全班選出一位她們要共同努力使之恢復活躍，或歸信福音的人。請她們做策畫執行這行動。讀一位女青年在她們討論時，把提出的意見記下，然後從當中選定一個全班現在就可以開始進行的項目。

---

目標	女青年會為他人樹立正義的榜樣。
----	-----------------

---

準備事項	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 將下列經文分別抄在另外的紙上：約翰福音 13：16；提摩太前書 4：12；彼得前書 2：21；馬太福音 5：16。</li><li>2. 熟讀本課中的引述及故事。</li><li>3. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。</li></ol>
------	---

---

授課建議	<b>正義的榜樣能影響別人</b>
故事	<p>讀出阿德絲·卡普姊妹下述的話：</p> <p>「妳們遵守誠命、效法救主的榜樣時，就是舉起了一盞明燈。妳們的好榜樣會幫助他人在這日漸黑暗的世界中找到方向。做妳們認為對的事，需要勇氣，尤其在處境困難時更是如此。但是，除非妳們放棄，否則妳們絕不會失去這種勇氣」（「堅守真理與正義」，1989年1月，聖徒之聲，第80頁）。</p> <p>講述以下真實故事：</p> <p>「我今年17歲，8歲就受洗加入教會了，過福音生活對我從來不是問題，但最近，由於一個叫柯瑞的男孩，我有了一個令人難忘的經驗。</p> <p>「……有一天上數學課時，一群男生想要捉弄柯瑞。柯瑞坐在我身邊，一向很安靜也不頂聰明，因此常受欺負。他們要每個人都故意不理柯瑞。我常幫柯瑞解答一些他不懂的問題，聽到這件事，真不知如何是好。</p> <p>「……下課前幾分鐘，柯瑞靠過來問我問題時，班上每個人都轉過頭來看。我的心蹦蹦跳，手心冒汗。我想親切地回答他，卻感到全班同學都虎視眈眈的，要我不理他。</p> <p>「我面紅耳赤地轉向柯瑞，回答了他的問題。下課後，那些男生立刻開始取笑我、捉弄我，使我覺得像個小學的新生，好想哭。但我深知我做得對。</p> <p>「第二天我擔心地去上數學課。那些男生說要再捉弄柯瑞一次，希望我合作一些。但我知道我前一天做的是對的，我不玩他們的遊戲。</p> <p>「我告訴他們怨難照辦時，令我驚奇的事發生了，坐在我附近的一個好朋友說她也不參加，然後另外一些人也加入了我們。不久後，幾乎班上每個人都認為他們的計畫太孩子氣也太愚蠢了。每個人都去和柯瑞講話，甚至那些始作俑者的男生也去和他討論題目了。</p> <p>「從這裡我學到，做一個好榜樣並不像表面那樣簡單，但一個人也能扭轉情勢。只要有足夠的勇氣和足夠的信心，即使面對壓力，你也能影響一整群人」（Stephanie Christensen, “When the Pressure Is On,” <i>New Era</i>, Jan. 1988, pp.8-9）。</p>

討論	<p>提出以下問題，讓女青年用一些時間來回答。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 爲什麼無論困難與否，我們都應該時常設法樹立好榜樣？</li> <li>• 樹立好榜樣時，會得到什麼幫助？</li> <li>• 你可以怎樣影響朋友爲善？</li> </ul>
教師講介	<p>解釋：耶穌基督後期聖徒教會的教友有關懷他人，樹立良好榜樣的重大責任。我們能明辨是非，也知道做正義的事時，天父必與我們同在。藉著遵守誠命而與天父接近，要比不遵守誠命而受人歡迎要好得多。</p>
討論	<p>請女青年分享某人曾影響她們爲善，或她們曾影響某人爲善的時刻。你也可以敘述自己的一些經歷。</p> <p>請幾位女青年分享她們本可樹立好榜樣，而沒有做到的情形。請她們說出事後有什麼感覺。</p>
黑板討論	<p>在黑板上寫一個大的減號（－）。問：我們說，某人對別人有一種不良的影響時，是什麼意思。</p> <p>在黑板上寫一個大的加號（＋）。問：我們說，某人對別人有一種良好的影響時，是什麼意思。</p> <p>討論有些什麼方法可使我們對別人有良好的影響力。</p>

### 經文強調榜樣的重要

經文討論	<p>解釋：救主已顯示如何做好榜樣，祂永遠忠於祂認爲對的事，把下列經文拿給四位女青年，請她們大聲唸出來：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「我給你們作了榜樣，叫你們照著我向你們所作的去作」（約翰福音 13：15）。</li> <li>2. 「不可叫人小看你年輕，總要在言語、行爲、愛心、信心、清潔上，都作信徒的榜樣。」（提摩太前書 4：12）。</li> <li>3. 「因基督也爲你們受過苦，給你們留下榜樣，叫你們跟隨他的腳蹤行」（彼得前書 2：21）。</li> <li>4. 「你們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行爲，便將榮耀歸給你們在天上的父」（馬太福音 5：16）。</li> </ol> <p>討論女青年要如何將這些經文應用在生活中。提出以下問題：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 讓你的光照耀（或樹立好榜樣），怎樣能榮耀天父呢？</li> <li>• 妳怎樣可以在言語上作爲妳朋友的好榜樣？在愛心上？在信心上？在純潔上？</li> </ul>
------	--

### 好榜樣能把喜樂帶給許多人

故事	<p>讀出以下美國著名高爾夫球選手比利·卡斯伯之妻謝萊·卡斯伯姊妹的見證。請女青年注意，榜樣在哪些方面產生了重要的作用。</p> <p>「我常說，早在比利準備好的前幾年，我就準備好要加入耶穌基督後期聖徒教會了，而且我認識的摩爾門人士也比他多。我小的時候，家母就有一些摩爾門好友，等我長大、結了婚，國內各地的摩爾門朋友就更多了。</p>
----	---

「比利在1959年美國高爾夫球公開賽中獲勝後，我們曾在猶他州鹽湖城停留了一些時候。我對宗教很熟悉，能夠作一些相當有趣的觀察。大約就在那時，我很專心的注意摩爾門教義，想認識一下。但我知道得愈多，就愈想深入了解。

「摩爾門人士很坦率，卻不魯莽。每個教友在態度上似乎都很自信，他們在宗教方面所做的，就是他們想做的。

「他們似乎過得比別人更好，更成功。這不是從錢財的觀點來說的。他們健康快樂又忙碌，與家人關係密切。你見一位摩爾門人士時，通常也會見到他的家人。

「我喜歡這教會的青年計畫。我偏愛大會堂唱詩班，也一直都想加入。

沒有人強迫我們信他們的宗教。我們只是好像很喜歡我們的摩爾門朋友。

「我記得在猶他州最先舉行的一些宴會。在這些場合似乎較少人喝酒，

當然也較少人抽煙。在你日日夜夜坐在煙霧彌漫的房間久了之後，你就會喜歡清新空氣的豪華享受。

「我再說一次。我喜歡摩爾門人士的生活方式。這越發引起我的好奇……

「早在我們能去聖殿之前，我便想和比利一起進聖殿了，然而他還沒準備好。我們的主和救主在這方面對我們是仁慈的，祂不給我們無力遵守的律法。我們都必須進步到有能力了，才能得到現在有的一切。

「比利說他要受洗時，我知道他已下定決心。

「新的天地在我們面前展開了。我能和一些傳教士姊妹在香港傳道，只爲了學習傳道計畫。

「隨著高爾夫球賽，我們去過世界遙遠的各地，也發現不論走到哪裡，聖徒都是同樣的親切仁慈。對我們來說，觀看比利高爾夫球賽的觀眾，已不僅是高爾夫球迷，更是我們在福音中的弟兄姊妹，是在靈的世界與我們同爲天父兒女的弟兄姊妹……

「我們卡斯伯家庭發現，如果善意地讓人知道我們是摩爾門教徒，對我們更有利。人們爲了我們的信仰尊重我們。他們對宗教的看法可能與我們不一致，可是尊重我們，正如我們尊重他們和他們的信仰一般……我們因我們的原則而受人敬重。我們也受人羨慕，如果我們值得羨慕的話。

「我學到榜樣在各種情況都非常重要。我加入教會部分是因爲我認識的摩爾門人士所樹立的榜樣。我希望也能像他們一樣，爲別人樹立榜樣」（Hack Miller, *The New Billy Casper* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1970], pp. 132-35）。

## 討論

請女青年討論他們的榜樣在哪些方面影響了卡斯伯姊妹。指出卡斯伯姊妹的經驗使她想藉著設立好榜樣來幫助他人。

---

## 課程應用

鼓勵女青年認識周遭人們的好榜樣，並努力爲周遭每個人樹立良善的好榜樣。



增長靈性

目標	女青年會了解悔改的原則。
準備事項	<p>1. 準備以下這九張字條：「悔改的步驟」、「承認犯錯」、「答應不犯同樣的罪」、「再度自我承諾」、「補償所犯的錯」、「感到真正憂傷」、「以時間證明」、「寬恕自己和別人」、「獲得主的寬恕」。</p> <p>2. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。</p>
授課建議	<b>悔改是獲得寬恕所必要的</b>
思考問題	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 妳在悔改和悔改後各有什麼感覺？</li> </ul>
經文	阿爾瑪曾經描述他在真誠悔改後的心情。請一位女青年讀摩賽亞書 27：29。
引述與討論	<p>讀下面的引述，一位教會領袖把悔改比擬為一塊橡皮擦：</p> <p>「神……有附了橡皮擦的鉛筆，祂曾應許我們，如果我們悔改而且改變我們的作為，祂將用這塊橡皮擦……祂說過，如果我們放棄惡行，而且徹底立下決心抵擋它，祂會把我們所犯的錯從祂心中擦去，全然忘卻整件事情。當然，祂亦希望我們忘卻此事」（Sterling W. Sill, <i>Making the Most of Yourself</i> [Salt Lake City: bookcraft, 1970], p. 93）。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 為何悔改是如此美好的一項原則以及生活中如此偉大的祝福？</li> </ul>
	<b>悔改的步驟</b>
引述、字條與討論	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 如何悔改？</li> </ul> <p>要回答這個問題，討論羅拔·海爾斯長老引言中的悔改的步驟。你逐一介紹每個步驟時，把該步驟的字條展示出來。與女青年討論每個步驟的意義。請班員讀在第 2 及第 8 步驟所提到的經文。</p> <p>一開始先展示「悔改的步驟」這張字條。</p> <p>「1. 承認自己做了錯事。</p> <p>「2. 與主立約，永不再犯已經悔改的同樣的罪。『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』（教約 58：43）。</p> <p>「3. 承諾按照福音各方面過更好的生活。</p> <p>「4. 復原我們所犯的錯，以——</p> <p>    「a. 在祈禱中對主悔改。</p> <p>    「b. 對主教懺悔……（如果犯的是重大的罪）。</p> <p>    「c. 向所曾冒犯的人道歉。</p> <p>「5. 悔改之深，必須等於所犯罪之深度。沒有別容易方法。悔改使你傷痛，卻也能潔淨你。</p>

- 「6. 時間是悔改與復原之次一因素：  
 「a. 以時間來證明自己，以時間來向主，向人類同胞證明，我們誓願改過自新。  
 「b. 用時間研讀經文，獻身於所學的誠命，過快樂的生活。」
- 「7. 寬恕自己，寬恕曾冒犯我們的人，對他們不再有任何懷恨。
- 「8. 最後，就是一切祝福中最大的一一主的寬恕。我們不再絕望的回顧過去而覺痛心，卻以希望、快樂、愛主、愛自己及愛人類而仰望未來」（「回頭是岸」，聖徒之聲，1977年2月，第22頁）。

### 悔改是一個持續的過程

#### 引述與討論

說明悔改是一項美好的恩賜，能幫助我們在今生進步。我們應該明智地運用這項恩賜。請讀下面的引述：

「悔改被賜與人們作為福音的第二大原則……

「我們都會犯錯。我們若真心誠意悔改，就有權利向〔天父〕祈求寬恕，可是要記住，我們沒有權利犯錯。不犯錯總是比較好。我們的確不應繼續愚蠢或固執地一再犯同樣的舊錯，卻應該記取教訓。今日的我與昨日的我一樣好是不夠的，應該更好。……人們所提出的一項惡毒論調是，犯了一次錯後，再犯、三犯都沒關係了。悔改的最佳時刻就是現在，在下次犯錯之前」（Richard L. Evans, in Conference Report, Oct. 1969, p.68; or *Improvement Era*, Dec. 1969, pp.74,76）。

幫助女青年瞭解，悔改不僅適用於犯了大罪的人，也是成為更好的人的一種過程。我們每天都應該運用悔改的原則。

下面的引述說明了悔改是一種持續的過程：

「悔改對生命的成長是不可或缺的，因為在一切成長中都需不斷調整、取捨。我們不能因一句話或一個行動，便能使不好的生活變成好的；必須不斷地以真理和好事來代替謬見和壞事；必需不斷地、逐漸地，從壞到好，從好到更好。……

「我們談到要不斷悔改時，不要以為我們說的是一種循環，或說犯罪後悔改、悔改後再犯罪。那不是完全的悔改。我們要獲得完全悔改的種種祝福，就必須效法我們所見的善舉，『按神的意思憂愁』而棄絕我們所知的謬誤」（Hugh B. Brown, *Eternal Quest*, comp. Charles Manley brown [Salt Lake City: Bookcraft, 1956], pp. 99, 102）。

#### 教師講介

說明一個人在靈性上有所成長時，就會知道有些從前認為對的事情，其實是錯的。靈性成長會幫助我們克服這些新發現的弱點，這就是進步。

每天，隨著我們獲悉應該避免的事情，我們的知識就能增加，我們也進步到成長的另一階段。強調悔改是知道自己的弱點，並在思想和行為方面不斷改善的一種過程。這種過程在成年後仍持續不斷。

#### 討論

- 妳能夠想出生活中有哪些「小」事情是妳需要悔改的嗎？
- 如果妳每週努力除去這些事情中的一件，會怎樣改善妳的生活和妳的自我價值感？

引述 賓塞·甘會長說，「由於我們大家多多少少都犯了罪，所以我們大家都需要經常不斷地悔改，和不斷地提高我們的眼界與行爲。一個人不能只在一天，一週，一月或一年之內躬行主的誠命。這是一種必須貫徹到一個人後半生歲月的努力」（賓塞·甘，寬恕的奇蹟，第174頁）。

---

### 悔改帶來平安

故事 請女青年仔細聽以下的故事，以了解它如何與悔改的原則相比擬。

珍妮喜歡戶外生活，她花費了許多時間獨自到山中遠足。有一天她發現了一個山洞。雖然一種不安的感覺提示她不要進入洞內，但她的好奇心驅使她想看究竟。她走進洞裡，愈走愈遠，看到了許多吸引人的景物。但最後，山洞裡一片漆黑，她知道自己迷路了。

她感到驚惶、恐懼，而後爲這困境而對自己發怒了。她找不到出路回去，深覺失望。現在她該怎麼辦呢？她已完全失去方向感，找不到正確的路了。就在時候，她決定向神求助。她懇求主指引她，幫助她回到正確的路上，並使她克服進入山洞那愚蠢的錯誤。然她摸索著洞壁，轉了一個彎，看見遠處有微弱的亮光。她迅速走向光明，直到最後步入了燦爛的陽光中。

- 思考問題
- 珍妮故意迷失在山洞裡嗎？
  - 妳認爲珍妮走出山洞時，感覺怎樣？
  - 妳曾感覺迷失而找不到返回天父那裡的路嗎？

說明悔改就像當珍妮知道她的錯誤、表現出懊悔、祈求寬恕與指引，而後回到光明中的感覺。這是一個人所能獲得最甜美、最平安的感覺之一。

經文討論 指出在每日生活中，我們大家都會犯錯。唯有藉著正確和徹底的悔改，才能獲得內心平安的感覺。

摩爾門經中的先知阿爾瑪年輕時曾迫害教會，一位天使向他顯現，告訴他不要再做壞事。阿爾瑪開始悔改他的罪時，深深感到懊悔。請一位女青年讀阿爾瑪書36：12-13，15-16。

- 一旦阿爾瑪終於認罪，他感覺怎樣？

請另一位女青年讀阿爾瑪書36：17-21。

- 當阿爾瑪記起耶穌基督的贖罪，又知道他能獲得寬恕時，他如何描述他的感受？
- 當我們真心悔改並尋求寬恕時，我們對救主的愛和感激如何增長？

---

### 結論

見證 請爲耶穌的愛和贖罪犧牲的真實做見證。見證正義是通往幸福的道路；一旦犯了罪，可以藉著對耶穌基督的信心和真正的悔改而獲得完全的寬恕。

目標	女青年會學到寬恕別人很重要。
準備事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 為每位班員準備筆和紙。</li> <li>2. 準備一張海報，上面寫著這節經文：「並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣」（以弗所書4：32）。</li> <li>3. 把本課第二部分中，賓塞·甘會長所說的一段話寫在紙上，在上課前把它交給一位女青年，請她先加以研讀，以便能在上課時流暢地唸出。</li> <li>4. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。</li> </ol>
授課建議	導言
個案研究	<p>給每位女青年筆和紙，告訴她們你要描述兩個情況。在你說完每個情況時，她們要寫下她們在那樣的情況下，可能會怎麼做。</p> <p><b>個案研究一</b></p> <p>梅麗把一些私事告訴她的朋友凱玲，相信她會對這些話守口如瓶。後來，梅麗無意中聽到凱玲把她的私事告訴別人，不僅如此，還加油添醋，說了一些不真實的事情。梅麗非常難過，因為她的朋友沒有遵守諾言。</p> <p>她也非常生氣，她想她再也不和凱玲說話了。</p> <p>請每位女青年寫下如果她處在梅麗的情況，她會怎麼做。</p> <p><b>個案研究二</b></p> <p>在舉行開會儀式的時候，美倫把她的錢包放在長椅上，分班上課時，她忘了帶走錢包。她回去拿，錢包卻不見了。第二天，有位剛搬到這附近的女青年素珊來到美倫家，承認錢包是她拿走的。她把錢包交還美倫，說她很抱歉而且求美倫寬恕她。美倫說：「當然，我已忘記這件不愉快的事了。」幾天以後，美倫和一些朋友談話時，有位女青年問有沒有人認識素珊。</p> <p>給女青年一些時間，寫下如果她們處在美倫的情況，她們會怎麼做。告訴她們把寫好答案的紙留著，等到課程後面再提出討論。</p>
經文討論	<p><b>救主用言語和榜樣來教導寬恕</b></p> <p>說明耶穌基督教導人民，有人冒犯他們的時候，應該怎麼做。請女青年聽一段經文並注意耶穌所給予的指示。請一位女青年讀馬太福音5：43-44。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 妳應該如何對待那些冒犯妳的人？</li> </ul> <p>耶穌教導我們，跟從祂的人必須寬恕每一個人。他們應該愛他們的仇敵，祝福那些咒詛他們的人。祂甚至說，如果一個人不能寬恕別人，他所犯的罪比冒犯者所犯的罪更大。請一位女青年讀教義和聖約64：9-10。</p>

## 引述與討論

- 不寬恕別人有多嚴重？
- 妳必需寬恕誰？

在寬恕冒犯者和傷害者方面，耶穌樹立了至高的榜樣。本教會一位領袖這樣解釋：「聖經歷史告訴我們，世上沒有人曾遭受過像世界的救主在他塵世最後時刻中所經歷的羞辱、痛苦和折磨。」

「在幾個不實的指控之後，祂被一個祂視為至友的人出賣。然後祂受到所謂的審訊，因而被判了刑，這判刑是出於政治上的便利和大眾情緒，而非依照公道。」

暫停一下並發問：

- 如果妳被一個朋友出賣，妳會覺得怎樣？
- 對於誣告妳的人，妳會怎樣回應？

說明在遭受不實指控和朋友出賣之後，耶穌的苦難仍未結束。繼續讀下面的引述。

「然後痛苦的事接踵而來：祂背負著沉重的十字架，艱辛地跋涉到髑髏地；祂沿途受到群眾嘲弄、吐唾沫；有人拿醋給祂喝、殘酷至極的是用釘子將祂釘在十字架上，最後把祂高高掛起，祂的身體被撕裂而流血時，還受到仇敵的揶揄；在这一切當中，耶穌可能默默地用非常虔敬的態度懇求，『父啊，赦免他們，因為他們所作的，他們不曉得……』（路加福音 23：34）」（Robert L. Simpson, in Conference Report, Oct. 1966, p. 128; or *Improvement Era*, Dec. 1966, p. 1148）。

---

### 要獲得神的寬恕，就必須學習寬恕別人

## 引述與討論

解釋若女青年寬恕別人，就能蒙主寬恕。馬里安·韓長老這樣問道：「我們若不公開寬恕，也不『在心中』寬恕別人，就去祈求並期望神寬恕我們，這樣豈不是極端的鹵莽嗎？」（in Conference Report, Oct. 1973, p.15; or *Ensign*, Jan. 1974, p. 20）。

- 妳如何公開地以及在心中寬恕一個人？
- 妳怎樣去消除對那些冒犯妳的人的憎恨、憤怒或報復感覺，以便能真正寬恕他們？
- 禱告如何能幫助妳學習寬恕？
- 認識救主會如何幫助妳寬恕別人？

指出：正如經文所記，天父曾說明，當一個人悔改時，祂必赦免他們的罪並且「不再記住那些罪」（教約 58：42）。當女青年要寬恕某人時，她應公開地告訴那個人，然後忘記她被冒犯的事，不再提起。

## 引述

請預先指派在班上誦讀的那位女青年，讀出賓塞·甘會長所說的話。

「如果〔冒犯我的人〕依然冷酷、漠視和卑鄙，（我）還應當寬恕他嗎？沒錯，就是這樣。」

「一個普遍的錯誤觀念是觸犯者必須先賠罪，並謙抑自己以至於接近塵埃才能獲得寬恕。當然肇事者應該徹底調整自己，至於被觸犯者，必需不顧觸犯者的態度而原諒他」（寬恕的奇蹟，第 243 頁）。

- 如果一個曾傷害或冒犯妳的人沒有要求寬恕，妳應如何對待他？如果他沒有悔過之心，妳又會怎樣？
- 對於一再冒犯妳的人，妳應如何因應？（馬太福音 18：21-22。）

海報

展示你所製作寫有下面經文的海報：「並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣」（以弗所書 4：32）。

個案研究討論

討論上課開始時所講述的個案研究。請女青年思考她們所寫的回答，她們可以修改所寫的評語。

- 如果妳是梅麗，當妳再看到凱玲時會怎樣對待她？
- 如果梅麗和美倫真的寬恕了冒犯她們的人，她們的心裡會有怎樣的感覺？
- 當美倫寬恕了素珊時，她說：「我已經忘掉這件不愉快的事了。」如果美倫真的寬恕了素珊，她應該怎麼做？

### 寬恕帶來愛和祝福

故事與討論

「我在慕尼黑的一間教堂裡看到他，一個禿頭，體格壯碩，身穿灰色大衣，兩手緊抓著一頂棕色呢帽的男人。我剛演講完的地下室，人們正排成單行，沿著一排一排的木椅，走向後面的門。當時是 1947 年，我帶著神寬恕世人的信息從荷蘭來到戰敗的德國。

「在那慘遭轟擊而夷為平地的國家，他們最需要聽的是真理，我對他們提到我腦海中最喜歡想像的一個畫面。可能是因為海與荷蘭人密不可分，我喜歡這樣想：海就是人們拋棄被赦免之罪的地方。我說：『我們承認罪時，神就把它們拋到最深的大海裡，永遠消失了……』

「他們滿臉嚴肅地凝視著我，不太敢相信我所說的話。1947 年時每次我在德國演講後，從未有人提出問題。人們只是沉默不語地站起來，不聲不響地拿起他們的外套，靜靜地離開地下室。

「我就是在那個時候看到他，他跟別人走相反的方向，奮力走上前來。起先我看到的他是穿大衣、戴棕色帽子；忽然卻變成藍色制服和附有骷髏旗標誌的鴨舌帽。往日情景立刻重現眼前：掛著刺眼探照燈的大房間、地板中央堆滿衣服和鞋子的悲慘景象、赤身露體在此人面前走過的恥辱。我可以看到走在我前面的妹妹的虛弱身軀，簡直是皮包骨。蓓仙，你是多麼瘦啊！

（在納粹佔領荷蘭的時期，蓓仙和我因在家中藏匿猶太人而被捕，送到拉溫斯伯克集中營監禁，他當時就是那裡的守衛。）

「現在他站在我前面，伸出手，說：『小姐，多美好的信息！能知道我們所有的罪正如妳所說的，現在都沉入海底是多麼好啊！』

「而這個滔滔不絕地談寬恕的我，現在只是翻著我的記事簿，不去與他握手。他當然不認得我，他怎麼可能記得幾千個女囚犯中的一個呢？

「然而我記得他，也記得吊在他皮帶上晃動著的長皮鞭。我和曾俘虜我的人面對面站著，我的血似乎凍住了。

「他說：『妳在演講中提到拉溫斯伯克集中營，我以前是那裡的守衛。』不！他並不記得我。

「他繼續說：『可是那以後，我成爲基督徒。我知道神已寬恕了我在那裡所做的殘暴事情，但我也想聽妳親自說妳也寬恕我。』他又伸出了手，說：『小姐，妳願意寬恕我嗎？』

「我站在那裡。我的罪一再被赦免，我卻不能寬恕他。蓓仙死在那集中營，他只要請求寬恕，就能抹去蓓仙在那裡慢慢受折磨而死的事實嗎？

「他伸出了手站在那裡可能只有幾秒鐘，可是對我來說，似乎是幾小時之久，我在內心掙扎著如何處理我生平所必須做的最困難的一件事情。

我知道我必須寬恕他。神寬恕世人這項信息是有一個先決條件的：我們要寬恕傷害我們的人。耶穌說：『你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。』

「我知道寬恕不僅是神的一項誠命，也是一項日常的經驗。自戰事結束以來，我在荷蘭設立了一間收容納粹暴行受害者的庇護所。那些能夠寬恕他們以前敵人的，不管身體的傷痕有多少，都能夠回到外面世界重建他們的生活，而那些對於過去的不幸耿耿於懷的人依然是身心障礙者。事情就是那樣簡單，也是那樣可怕。

「我仍然站在那裡，心裡冷冰冰的。可是我也了解，寬恕並不是感情用事，而是一種意志的行爲，不管心中的感覺是冷是熱，這意志都能發生作用。我默默祈求：『……請幫助我，讓我舉起手，我應該做得到，請給我這種感覺。』

「所以我就這樣木然，呆板地去握住那伸向我的手。當我這樣做時，難以置信的事情發生了。有股電流從我的肩部產生，傳到我的手臂，進入我們相握的手中。然後這治癒傷痛的溫暖似乎溢滿我的全身，使我眼淚奪眶而出。

「我流著淚說：『弟兄，我寬恕你，全心全意地寬恕你！』

「我們二人，昔日的守衛和俘虜，緊握著彼此的手好一會兒。我從沒有像當時那樣強烈地知道神的愛」(excerpted from “I’m Still Learning to Forgive” by Corrie ten Boom. Reprinted by permission from *Guideposts Magazine*. Copyright © 1972 by Guideposts Associates, Inc., Carmel, New York 10512)。

---

## 結論

### 經文與見證

向女青年讀出教義和聖約 64：8-10 作爲本課結論，同時講述個人的例子或另一人的真實經驗，來具體說明這段經文的教訓。向班員作證，如果要獲得主應許給我們的祝福，就必須遵行這項原則。

### 經文

再讀一次海報上的以弗所書 4：32，並鼓勵女青年藉著學習寬恕及效法救主的榜樣，以恩慈待人，存憐憫的心。

**目標** 女青年會瞭解每天祈禱與沉思在生活中的重大價值。

- 準備事項**
1. 圖 14，耶穌在客西馬尼園祈禱（62175）
  2. 準備一張海報，上面寫著海樂·李會長的這段話：「生命是脆弱的，因此應該用禱告來加以呵護。」
  3. 為班上每位女青年準備一份如下的邀請卡：

邀請您	
對象：	教約 104：79
緣由：	教約 19：28
	帖撒羅尼迦前書 5：18
	聖經雅各書 1：5
	阿爾瑪書 34：27
方式：	尼腓三書 19：6
	提摩太前書 4：15
地點：	馬太福音 6：6
	阿爾瑪書：34：26
時間：	阿爾瑪書 34：21
	帖撒羅尼迦前書 5：17
應許：	阿爾瑪書 37：37
請回覆：	_____

4. 指派班員預備並朗讀課程中的下列項目：
  - a. 「一個不拘禮的禱告」這首詩
  - b. 白爾克·彼得生長老所描述有關如何祈禱的話
  - c. 大衛奧·麥基會長所說有關沉思的話
5. 邀請班上兩位女青年唱詩歌「誠願祈禱」二重唱（聖詩選輯，第 84 首）。
6. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。

**授課建議**

**導言：提出邀請**

**講義**

把邀請卡發給班員，在課程進行中，女青年可依指示去閱讀那幾節參考經文，找出邀請卡上的信息。

與班員討論發出邀請卡的對象。請班員找出教義和聖約 104：79 並一起讀出。這經文指出每一位女青年都是被邀請的人。

---

## 經文教導我們有關祈禱的事

討論

請女青年提出救主要我們祈禱的理由，女青年提出她們的看法後，請她們找出邀請卡上的四節經文。請她們讀每節經文，並說出主在每節經文中所說應祈禱的原因。

教義和聖約19：28（這是一條誠命）；帖撒羅尼迦前書5：18（凡事謝恩；這是神的旨意）；聖經雅各書1：5（假如你缺少智慧）；和阿爾瑪書34：27（為妳自己和其他人祈求幸福）。

向女青年解釋還有許多應禱告的原因，這四節經文只代表其中一部分。

詩

討論如何祈禱之前，先請被指派的班員朗誦下面的詩：

### 一個不拘禮的禱告

雷米爾·凱斯執事說：

「禱告的適當方式，

及唯一適當的姿勢，  
就是雙膝跪下。」

可敬的牧師威斯博士說：

「不，我認為禱告的方法

是站直，展開雙臂，  
熱切而目不轉睛地仰望。」

舒長老說：「噢，不，不，不，  
這種姿態太驕傲。」

禱告時，應該緊閉雙目  
並痛悔地低下頭。」

可敬的牧師洪德博士說：

「我認為雙手應該

嚴肅地交叉在胸前，  
兩個大姆指指向地面。」

白亞明說：「去年我一頭栽到哈根的井裡去，  
兩腳朝天，頭朝下；

我在當時當地的禱告，  
是我最好的禱告；  
我最虔誠的禱告，  
是在我倒立的時候」

（Sam Walter Foss, "The Prayer of Cyrus Brown," in *Stars to Steer By*, ed. Louis Untermeyer [New York: Harcourt, Brace and Co., 1941], pp. 301-2）。

經文

請女青年找出她們的邀請卡上所指出的尼腓三書19：6。說明當救主在美洲大陸顯現時，教導祂的門徒如何禱告，再由門徒教導人民。請一位女青年讀出那節經文，然後請女青年說出尼腓人被教導應如何祈禱。

- 討論 解釋爲了幫助我們努力接近祂，我們的天父透過我們現今的領袖，賜給我們許多有關如何祈禱的忠告。請被指派的班員讀出白爾克·彼得生主教的建議並加以討論：
- 「當你覺得有需要向主吐露，或要改進你和祂談話（你說禱告也好）的品質時，容我建議一項遵行的程序：到你能夠獨處的地方，到你能夠思考的地方，到你能夠跪下的地方，到你能夠大聲對祂談話的地方。臥房、浴室、或小房間都可以。現在在你的心裡想像祂的模樣。想一想你是在對誰講話。控制你的思想摒除游思雜念，如同對你的父親和你的朋友一樣講話。現在告訴祂你實實在在感覺要告訴祂的事，不是那些沒有多大意義的閒談，卻要和祂作誠懇真摯的談話。向祂吐露真情、祈求祂的赦免、向祂懇求、與祂同樂、感謝祂、表達你對祂的愛，然後傾聽祂的答覆。……從主來的答覆是悄悄的，一向都是悄悄的。事實上很少人能夠用耳朵聽到祂的答覆。我們必須細心地聽，否則我們絕無法認得出。由主來的答覆多半是使我們內心覺得溫暖舒服，或以思想來到我們腦海中。它們臨到那些有準備而且有耐心的人」（in Conference Report, Oct. 1973, p. 13; or *Ensign*, Jan, 1974, p. 19；亦見1974-75年麥基洗德聖職研讀指南「你回頭以後」，第108-109頁）。
- 圖片討論 展示救主在客西馬尼園禱告的圖片，並請女青年說出從研究這張圖片，可學習到什麼有關禱告的事情。幫助她們看出諸如謙卑、獨處、信心、跪下、專心，和沉思。

### 沉思是禱告的一種形式

- 經文討論 請女青年在她們的邀請卡上「方式」一欄下找出提摩太前書4：15，並讀出來。請女青年說出她們對沉思一詞的認識。
- 引述 班員回答上述問題後，就請那位被指派的班員讀出大衛奧·麥基會長下面的一席話：
- 「我認爲我們都忽略了沉思的價值，沉思是一項虔敬原則……沉思是靈魂的語言。它的定義是『一種私下虔敬或靈性訓練的形式，對某宗教主題的持續深思』。沉思是一種祈禱的形式。
- 「沉思是通往主面前的最隱蔽、最神聖的一扇門」（David O. McKay, *Man May Know for Himself*, comp. Clare Middlemiss [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1969], pp. 22-23）。
- 再次扼要討論彼得生主教建議我們要獨處時所去的地方。然後請女青年想一想她們會去什麼地方沉思。
- 經文討論 解釋我們祈禱及沉思的地點與時間有密切的關係。請班員看看她們的邀請卡，並找出「地點」一欄所示的經文，一起讀出，並討論主建議我們去的地方：
- 馬太福音6：6（在內屋或密室禱告。）
- 阿爾瑪書34：26（在內屋、密所、或你們的曠野禱告。）
- 此時，請女青年思考她們自己的「曠野」會在何處，幫助她們想出一些可以獨自去沉思的地方。
- 經文討論 說明天父也曾告訴我們何時禱告。請女青年查看她們的邀請卡，以明白經文所說的禱告的適當時間：
- 阿爾瑪書34：21（在早晨、中午或晚上禱告。）
- 帖撒羅尼迦前書5：17（不住的禱告。）

向女青年強調，事實上天父時常在她們身旁，並希望她們與祂溝通。正義的生活包括對主永不止息的感恩禱告。

---

### 生命是脆弱的，要以祈禱呵護

海報

展示這張海報：「生命是脆弱的，應該用禱告來加以呵護」（quoted by Harold B. Lee, in Conference Report, Mexico and Central America Area Conference 1972, p. 48）。

黑板

問女青年在她們生活中有什麼困難、決定和試探可以藉沉思和禱告而更有效處理。把她們的答案寫在黑板上。

沉思和禱告可以幫助——

1. 建立見證。
2. 克服不好的態度。
3. 作有意義的禁食。
4. 抗拒同輩團體的壓力。
5. 保持教會標準。
6. 處理課業問題。
7. 改進個人的自我形象。
8. 遵守智慧語。
9. 培養良好習慣。
10. 克服弱點。

引述

• 沉思如何能使妳對黑板上列出的問題作更有效的禱告？

女青年回答完問題後，讀出以下培道·潘長老的話，以深入闡明上述的問題：

「當你有問題時，首先在心中弄明白，對它加以考慮、分析、沉思。閱讀經文，為這事祈禱……

「每天思考一點點，別總是在最後關頭驟然作重大決定……

「我學習到，處理重大問題的最好時間是清晨。……這時，你經過一夜休息，頭腦清醒，白天困擾人的事尚未纏身，你也精力充沛。那是你審慎思考而獲得個人啓示的時候」（「自我信賴」，1076年4月，聖徒之聲，第22-23頁）。

---

### 結論

指出許多邀請卡都附上「敬請答覆」，意思是說接到邀請卡的人必須決定是否接受邀請並作答覆。請女青年在決定接受或拒絕請她們沉思和禱告的邀請卡之前，先看她們的邀請卡並且讀那項應許。請她們讀阿爾瑪書37：37，以找出主所提出的應許（祂必指導她們做有益的事並在末日高舉她們）。

請女青年認真思慮她們要如何答覆那邀請卡。向她們解釋如果她們接受祈禱和沉思的邀請，就應致力達成每日計畫。

再讀這張海報：「生命是脆弱的，應該用禱告來加以呵護。」

見證

建議女青年以禱告來處理她們的生活，並見證祈禱和沉思在你自己生活中的價值。分享妳自己在祈禱方面的經驗，同時邀請女青年分享她們的經驗。

聖詩

請受指派的女青年唱「誠願祈禱」（聖詩選輯，第84頁）結束本課程。



1. 要使星期日成爲更特別的日子，星期六應作哪些準備？
  2. 要使星期日成爲更有靈性的日子，應該剔除哪些以往通常在安息日做的活動？
  3. 爲了在星期日有家人共享的時光或活動，可以作哪些準備？
- 請每組的記錄員報告她那組的意見和結論。

#### 黑板討論

- 預先爲安息日作準備、可以使我們獲得什麼祝福？（滿足感；對安息日的期待；有時間去想、沉思、祈禱並閱讀經文；與家人和天父更親近）在黑板上列出回答。

#### 經文

指出如果我們守安息日爲聖，就會由於服從天父的這一項誠命而蒙受祝福。請一位女青年唸出埃及記 20：8-11。

#### 用言語、思想、歌曲和行爲來崇拜

#### 經文討論

教義和聖約 59：9-10 告訴我們，在安息日應去什麼地方。請一位女青年把這些經文唸出來。

- 我們被吩咐在安息日時要去哪裡？
- 我們參加聖餐聚會時，態度應當怎樣？
- 全家一起參加聚會爲何能加強家人的團結和關係？

#### 引述與討論

讀出下面的引述

「太多時候我們來到教會崇拜，留下我們的捐獻，卻沒有在內心準備自己，達到像外表的穿著和修飾方面同樣的完美程度」（Robert L. Simpson, in Conference Report, Oct. 1966, p.129; or *Improvement Era*, Dec. 1966, p. 1148）。

- 我們如何能爲安息日準備我們的內心？

#### 個案研究

講述下列個案研究，讓女青年分析和討論：（幫助女青年瞭解，守安息日爲聖或不守安息日爲聖，都各有許多方式。）

1. 海倫和秀蘭在主教剛宣布開會禱告時悄悄溜進來坐在後排。她們在崇拜儀式時繼續低聲耳語，並寫字條互相傳來傳去。
  - 海倫和秀蘭所做的事如何影響到她們四周那些人的崇拜？
2. 茉莉在唱聖餐詩歌時垂頭彎腰地坐在她的位子上，閉上眼，手裡拿著沒有打開的聖詩選輯而不唱聖餐詩歌。
  - 聖餐的歌詞和曲調何以能增加聚會的靈性？
3. 素珊在舉行崇拜儀式時坐在瑪莉旁邊，在祝福聖餐及傳遞聖餐時，她心裡想著前一天看過的電影。當瑪莉輕推她去領受聖餐時，她嚇了一跳。
  - 妳怎樣把素珊表面上的虔敬和她內在的心情作一比較？
  - 每位女青年在聖餐聚會時可以做什麼使自己更虔敬？
4. 泰莉專心聽主教的演講。主教講到悔改，她心中有種平安的感覺，這真是福音中美好的部分。
  - 泰莉如何表現了虔敬的態度？
  - 一個人有虔敬的態度時，可獲得什麼祝福？

5. 依玲應邀去凱玲家聽一張新的流行唱片。她聽說另一位朋友安妮病了。依玲想起她星期六曾幫忙母親做餅乾，便決定帶一些餅乾去探望安妮而不去凱玲家。
- 依玲的行為何以反映出一種虔敬的態度？
  - 如果她去凱玲家，為何可能會失去虔敬的感覺？

扼要說明我們可以經由言語，良好的思想，靈性的音樂，以及良好的行為來崇拜。指出崇拜就是生活和實踐——服從天父。

引述

讀泰福·彭蓀會長的話：

「安息日的目的是為了鼓舞靈性，為了更新我們的聖約，也為了崇拜、休息和祈禱。它是用來滋養靈性，使我們可以藉著服從神的誠命，保守自己不為世俗所玷污」（Ezra Taft Benson, *God, Family, Country: Out Three Great Loyalties* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1974], pp. 10-14）。

### 我們應評值我們的安息日活動

討論

- 我們如何知道在安息日要做什麼和不要做什麼？
- 妳願意有一份安息日可做和不可做之事的清單嗎？

教師講介

說明在古代猶太人沒有遵行守安息日為聖的指導原則。為幫助他們知道他們能做和不能做的明確事項，便制定了嚴格的拉比法規。以下所列為其中的一些：

1. 「某幾種結不能打也不能解開。解開用一隻手就可以解開的結是沒關係的。
2. 「不可滅火或生火。
3. 「旅行的距離限定為稍長於一哩。這距離即眾所周知的『安息日的旅程』，這距離是測量摩西時代所用的會幕，到最遠營地帳篷之間往返的距離所定的。如果一個人所行的路程超過此距離便算是工作，因此他便犯了罪」（福音進修班新約課程，1980-1981年，第97頁）。
4. 還有一個問題是關於是否應該吃不識拉比法規的母雞在安息日所生的蛋。一位拉比准許，另一位拉比卻不准。（See Albert E. Bailey, *Daily Life in Bible Times* [New York: Charles Scribner's Sons, 1943], p. 255）。

引述

解釋我們沒有這些限制，主卻賜給我們關於安息日的近代指示。

「在我們的時代，主特別強調遵守安息日……

「由於我們住在一個破壞安息日的社會中，我們必須……居於世界而不屬於世界……

「我們不要在安息日逛街、購物，在錫安城中沒有人在安息日去商店購物。

「我們不要在安息日參加娛樂活動，也不要打獵或釣魚。

「如果我們真的有心去做……，就必在安息日過著主在教義和聖約中所指示範圍內的生活（墨林·羅慕義，「你們負荷主的器皿的要潔淨」，1974年9月，聖徒之聲，第37頁）。

經文討論

- 根據教義和聖約69：9，安息日的主要目的是什麼？（保守我們自己不為世俗所玷污。）

- 我們如何判斷某個活動是否能使我們不為世俗所玷污？

個人評值

把下列問題寫在黑板上，請女青年把這些問題抄在她們那張紙右欄的上方：

1. 這活動是善行嗎？
2. 它會提升靈性嗎？
3. 耶穌會這麼做嗎？

讓每位女青年回答這三個問題，以評值她通常在星期日所從事的活動。

教師講介

這些指導原則就是幫助衡量有哪些活動適合於安息日的尺，這種方法比起為每種情況訂定規則更成熟。我們若牢記安息日的目的，以及保持自己不受世俗玷污的目標，必能更有效地安排我們自己的安息日活動。

引述

在女青年討論了這三項概念後，讀我們一位教會領袖的評論如下：

「無論在家或在教會，你們的思想行為應永遠與安息日的精神和目的和諧一致。娛樂場所雖然有時可以滿足我們的需求，但無助於靈性成長，而且這種地方不會使你們『不受世俗玷污』，卻使你們得不到『大地上所充滿的』，這是應許給遵守安息日律法者的祝福。一向違犯安息日的人，由於不『守安息日為聖』，失去了充滿喜樂的靈魂，只換得些微的歡樂。你過於在意物質的慾望，以致犧牲了靈性的健康」（Harold B. Lee, *Decisions for Successful Living* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1973], pp. 147-48）。

---

### 結論

講義

給每位女青年一份直尺樣式的講義，鼓勵每個人都以那三項原則評值活動，以便能更充分守安息日為聖。見證守安息日為聖的重要及能獲得的祝福。

目標	女青年會知道如何獲得見證、鞏固見證和分享見證。
準備事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>帶一些種子和一盆植物。</li> <li>製作一張海報，寫出下列定義： <ul style="list-style-type: none"> <li>見證是藉著聖靈而確實知道—— <ol style="list-style-type: none"> <li>耶穌是神的兒子和世界的救主。</li> <li>約瑟·斯密是神的先知，他復興了福音。</li> <li>耶穌基督後期聖徒教會是唯一而真實的教會，在今日由一位先知帶領。</li> </ol> </li> </ul> </li> <li>把下列的參考經文分別寫在不同的紙上：阿爾瑪書 32：37；教義和聖約 11：22；摩羅乃書 10：4；約翰福音 7：17；阿爾瑪書 5：46。</li> <li>指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。</li> </ol>
授課建議	<p><b>導言</b></p> <p>把種子和盆栽的植物拿給班員看。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>這兩樣東西有什麼關係？</li> <li>爲了使種子長成植物，必須怎樣？</li> </ul> <p>解釋在摩爾門經裡，阿爾瑪把種子比作別的事物。請女青年閱讀阿爾瑪書 32：27-28，以找出這比喻是什麼。（神的話。）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>對福音真實的知識，我們稱爲什麼？（見證。）</li> </ul>
實物教學與經文討論	
海報與討論	<p>展示寫著見證之定義的海報（見「準備事項」），並請一位女青年大聲讀出。說明若缺少見證的這些要素中任何一項，我們的見證就不完全。在整個上課時間內都展示這張海報（See Bruce R. McConkie, in Conference Report, La Paz Bolivia Are Conference 1977, p.7.）。</p>
	<p><b>每位女青年都能獲得個人見證</b></p>
經文	<p>解釋阿爾瑪有堅強的見證，他把見證比作一粒種子的生長。雖然阿爾瑪在年輕時曾見到一位天使（摩賽亞書 27：8-15），他仍然必須親自獲知這福音是真實的。</p> <p>請一位女青年大聲讀出阿爾瑪書 5：45-46。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>阿爾瑪如何自己獲知的？</li> </ul> <p>說明沒有人生來就有見證，許多人就是在妳們班上女青年的這個年齡，開始認真地獲取見證。</p>
思考問題	<ul style="list-style-type: none"> <li>妳有像海報上所說明的這種對福音的見證嗎？</li> <li>妳會像阿爾瑪以前一樣，誠實地說：「我的確自己知道」嗎？</li> </ul>

- 如果你們還沒有見證，你們曾想知道如何獲得見證嗎？

## 引述與討論

賓塞·甘會長曾說每個人都可以獲得見證：

「我們可以確信神真的存在：基督仍活著；……經約瑟·斯密而來的復興是神聖的……每個能負責任的人都可以知道這些事，如同知道太陽會發光一樣。一個人未能獲得這知識，就是承認他沒有付出代價」（*Faith Precedes th Miracle* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1972], pp. 13-14）。

- 如同甘會長所說，每個人必須做什麼來「付出代價」？（獲得有關神、基督，與約瑟·斯密和復興的知識——見證。）

## 經文活動與討論

經文裡其他先知也說，我們必須付出代價來獲得見證。把寫有阿爾瑪書 32：27，教義和聖約 11：22，摩羅乃書 10：4，約翰福音 7：17 和阿爾瑪書 5：46 這些參考經文的紙條分發給班員。如果班級人數夠多，把女青年分為四或五組。若班級人數較少，可請她們單獨或兩人一組進行。在女青年讀完指定的經文後，問每一組下列問題：

- 根據妳所讀的經文，獲得見證的一部分代價是什麼？

當女青年提出答案時，把答案和參考經文寫在黑板上，並討論每一項如何能幫助獲得見證。

相信的願望（阿爾瑪書 32：27）。  
 研讀經文和現代先知的話語（教義和聖約 11：22）。  
 誠心祈求（摩羅乃書 10：4）。  
 遵行福音原則（約翰福音 7：17）。  
 禁食禱告（阿爾瑪書 5：46）。

注意：把所列的各項留在黑板上，留待課程後半部參考。

## 經文討論

- 在妳願意付出願望、研讀、祈禱、過正義生活，和禁食的代價後，妳必須得到什麼來完成獲得見證的過程？

如果女青年未能提出正確回答，請她們讀摩羅乃書 10：4。

## 教師講介

不管見證是突然或逐漸來到，都是藉著聖靈的力量而來。見證以不同的方式臨到不同的人們，但通常被描述為在我們心中的一種燃燒感覺，或心裡的一個意念（見教義和聖約 8：2-3，9：8；路加福音 24：32）。

## 引述

「親眼目睹並不夠，即使早期使徒的見證也須根植於聖靈的見證上。有位先知告訴我們，聖靈在我們靈魂留下的印象遠甚於『天使的顯現』（達林·鄔克司，「基督的見證人」，1991年1月，聖徒之聲，第27頁）。

---

## 個人見證帶來偉大的酬償

## 故事與討論

曾經有位女青年獲得了見證，為她的生活帶來了其他的祝福。當你向女青年讀出這則和她們同年齡的女孩的故事時，請她們指出因為她對福音的見證而來到的祝福。

「1972年5月，茱莉正走在台灣高雄的街道上，當時她看見兩位年輕的外國人發傳單給每個路過的人。她便拿了一張，發現這正是有關耶穌基督的福音復興的簡短信息……茱莉自幼便受到良好的福音教導，並受到聖靈感動，要學習有關這項復興的事情。她遞上通訊回條，那兩位長老馬上就來拜訪她。她從聽到福音的那一刻起，便知道它是真實的，同時她渴望受洗。

「茱莉的父親〔當時是他們教區的牧師〕不明白她怎會有這樣的要求……然而，當茱莉告訴他更多耶穌基督後期聖徒教會的事情時，他也接受了復興的信息。

「1973年4月1日星期日，茱莉隨同她的父母及六十二位他們教會的其他教友都到了高雄教堂。那一天茱莉熱淚盈眶地站著看她的父母受洗……當她看到另外四十八位她一生所愛的人也走進洗禮池時，她快樂極了。

「……透過一名十五歲女孩的力量、勇氣，與見證，整個教區裡的人都被帶進了耶穌基督後期聖徒教會」(Malan R. Jackson, "Julie Wang," *New Era*, June 1973, p. 7)。

- 茱莉的見證將什麼祝福帶到她與其他人的生命中？

#### 故事與討論

解釋從發生在一位年輕歸信者生活中的這件事，顯示出見證較不為人所知的其他效果。請聽聽見證帶給她生活上的種種祝福。

「我剛受洗不久就發現我需要動手術，一位非教友朋友到醫院來探視我時，我告訴她我已受洗加入了本教會。她告訴我，我會住進醫院是因為我加入了一個不信基督的教會。我知道她生活在周遭都是教友的環境有好幾年，所以她對本教會的不了解令我極為驚訝。

「在此之前我從未作過我的見證，然而此刻我覺得有此必要。我告訴她我們的確崇拜耶穌基督，祂是神的兒子，約瑟·斯密是神的先知，我們教會至今仍然接受啓示。

「我並沒有說服我的朋友應該加入本教會，然而從那經驗中我感到一種難以形容的內在力量。這力量在我逐漸康復的一段日子裡幫助了我，而且從此成了我安慰的極大泉源。」

- 作見證如何能使妳獲益？
- 作見證為何會帶來內在的力量和安慰？

#### 教師見證

告訴班員：每一位願意付出代價來獲得自己見證的女青年，都可以得到見證以及隨之而來的祝福。

#### 應該不斷加強並分享見證

#### 實物教學與討論

- 女青年一旦獲得了福音的見證，是否保證她永遠可以保有她的見證？

把植物拿給女青年看。

- 這盆植物如何能比作女青年的見證？（兩者都需要不斷滋養。）
- 如果見證沒有適當地呵護便會怎樣？
- 女青年失去她的見證，可能是爲了什麼原因？（可能的回答：沒有守安息日爲聖、忽視禱告和研讀經文、把屬世事物置於屬靈事物之上、違反智慧語。）

- 如果我繼續澆水並照顧這盆植物，結果會怎樣？

見證也是如此。

- 我們如何保有堅強的見證？

在進行這部分課程時，參看黑板上的資料並幫助女青年瞭解，使她們獲得見證的事，也會幫助她們加強見證。

#### 引述與見證

解釋加強見證的一個方法是作見證。

戈登·興格萊長老會告訴我們：「一旦獲得了見證，我們便有義務去向別人作見證」（in Conference 1975, p.12; italics added）。

- 為什麼作見證是我們的「義務」？（見教約 88：81。）
- 在教會每四次聖餐聚會中就有一次是見證聚會。妳想為何如此呢？
- 有人在為福音作堅強的見證時，妳覺得怎樣？
- 那見證對妳的見證有何影響？

#### 故事

解釋當我們作見證和聽別人作見證時，我們的見證會變得更堅強。

有一位女青年在作見證時就有這種經驗：

「很奇怪，當你分享見證時它是多麼迅速成長，我在教會出生和成長，一向盡力服從教會的教導。我以前相信我有和任何人一樣堅強的見證，可是從未實際地作過見證。我的知心朋友當然知道我的信仰，然而他們所知道的只是那樣而已。

「然後有一日我在福音進修班上課，當教師叫班上三個人去作見證時，我聽到有我的名字在內。我大為震驚，更別提怕得要死。輪到我作見證時，我只是站在那裡不知要說什麼，接著話竟脫口而出。我真正地傾訴了心中所要說的話，我作見證耶穌是基督，本教會是真實的，約瑟·斯密是神的先知，現在的總會會長也是神的先知。

「當我作完見證，心中有一種溫暖而特別的感覺。我的見證成長了，我可以感覺得到，就像在科學影片裡用快動作看一朵花成長一樣。」

指著海報，說明這位女青年的見證包括了麥康基長老提到的三件事。

#### 思考問題

- 妳的見證有多堅強？
- 妳正在做什麼以加強見證？
- 妳上次作見證是什麼時候？

#### 教師見證

如果妳覺得受靈的感動，對女青年作你自己的見證。說出你相信每位女青年都可以自己獲知耶穌是基督，約瑟·斯密是一位先知，耶穌基督後期聖徒教會是今日唯一真實的教會，而且今日有位活著的先知在帶領我們。鼓勵女青年在下個月內作她們的見證。

目標	女青年會更有渴望每日研讀經文。
準備事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 為每位女青年準備筆和紙。</li> <li>2. 準備導言部分所指出的一項或多項東西。</li> <li>3. 把下面的每一節參考經文寫在一張卡片或紙條上，並把所有卡片或紙放在一個盒子裡。如有需要，可重複這些經文，務使每位女青年至少有一張卡片。          馬太福音 18：15          尼腓二書 32：9          教義和聖約 121：7-8          聖經雅各書 1：5-6</li> <li>4. 按照課程最後所附的圖樣，為每位女青年製作一張書籤。（可能的話，用厚紙。）</li> <li>5. 在講授本課的一星期前，請兩三位班員準備好到班上分享她們所喜愛的經文，並說明為什麼這經文對她們特別有意義。</li> <li>6. 自行選用：指派一位女青年介紹「沉思並不荒謬」這段引述。</li> </ol>
授課建議	<b>導言</b>
實物教學與討論	<p>展示一項或多項下列的東西：一罐沒有貼標籤的食物，一瓶沒有標籤的液體，一份未附剪裁指示的衣服圖樣，或一份遺漏說明的食譜。指出每項物品所遺漏的東西。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 這些項目在它們目前的情況下有多少價值？</li> <li>• 妳知道怎樣使用這些物品嗎？</li> <li>• 指示有什麼價值？（它們給予說明並幫助我們知道如何使用該項物品，或完成某些事物。）</li> <li>• 在我們的生活中，何時需要指示？</li> <li>• 妳在何處可找到生活的指示？（拿出一本經文。）</li> </ul>
經文	<p>把尼腓二書 33：4-5 這段經文寫在黑板上。</p> <p>請女青年讀出經文，以便能用尼腓的話回答我們為什麼應該研讀經文。你可以把回答列在黑板上。</p>

教師講介	<p><b>前人作了許多犧牲，今日我們才能有經文</b></p> <p>有史以來，先知就受到指示要將他們與神交往的情形記錄下來。先知與記錄者作了極大的犧牲，我們才能有經文。</p>
------	--

將紙筆發給女青年，指派給每位女青年經文中的一部書，指示她開始抄寫這一部書。請女青年從第一個章節開始抄。讓她們抄兩三分鐘後就停止。

- 依妳的抄寫速度，抄完整部書需要多少時間？

向她們強調，抄寫東西是多麼乏味，又要花多少時間及注意力。強調先知把經文刻在金屬片上，或將之寫在卷軸上是件多麼困難的工作。經文記錄下來以後，再把金屬片或卷軸上原先所使用的文字翻譯為其他語文，需要好幾個月的辛勞工作，和主的直接協助。

- 除了翻譯或抄寫經文所需的時間及心血外，為了使我們能擁有經文，前人還作了什麼其他的努力或犧牲？

回答可能包括——

1. 尼腓和他的弟兄獲取銅頁片所作的努力（尼腓一書3：4）。
2. 摩爾門從事節錄尼腓大片及記寫摩爾門片這些沉悶的工作，約瑟·斯密就是將這些頁片翻譯為摩爾門經（摩爾門語1-5節及摩爾門書1：1-5；5：8-9，6：6）。
3. 摩羅乃孤獨地奮力完成金頁片上的紀錄，並埋藏了頁片（摩爾門書8：1-5；摩羅乃書1：1-4）。
4. 約瑟·斯密由於翻譯摩爾門經並幫助重建耶穌基督在地上的教會而受苦難、迫害，終於殉道。（約瑟·斯密——歷史1：30-67；教約第135：1-3）。

（參考經文只供教師使用，不必在班上誦讀）強調上述這些人被賦與一些似乎不可能完成的工作，然而他們所作的努力，使得今日的世人可以讀到神的話。

---

### 我們可以學習在經文中得到喜樂

班員報告

請預先指派好的女青年分享她們所喜愛的經文，並說明為何這經文對她們很重要。

經文討論

- 尼腓對經文的態度如何？（為幫助回答這問題，請把尼腓二書4：15讀出來。）
- 「我的靈魂因經文而喜樂」這句話有何含意？（享受、喜愛、並理解經文。）

說明當我們學習在經文中尋找問題的答案時，我們對經文的理解及所得的喜樂必定增加。

引述

本教會早期的一位領袖帕雷·普瑞特，敘述他讀摩爾門經的經驗：

「我迫不急待地翻開摩爾門經，讀它的標題頁，然後讀幾位見證人對於發現及翻譯金頁片的方式所作的證詞。而後，我開始按照順序讀內容。我整天在讀；進食成為負擔，我沒有食慾；當黑夜來臨，睡眠又成為負擔，因為我寧願讀摩爾門經，而不願睡。

「我閱讀時，主的靈臨到我，我知道而且瞭解這本書是真實的，如同一個人瞭解並知道他存在一樣地清楚明白。現在我的快樂是充滿的，我所得到的快樂足以抵償我終生的憂傷、犧牲及辛勞而有餘」（*Autobiography of Parley P. Pratt* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1938], p. 38）。

教師講介

解釋經文是賜給先知的個人啟示，我們讀經文時，它會成為賜給我們的個人啟示。這種情形發生時，我們可以感覺我們的靈魂在經文中得到喜樂。

## 經文解答

請每位女青年從盒子裡抽出一張或多張經文卡，告訴女青年找出卡片上所寫的經文，並默讀該段經文。請每位女青年在你讀下列情況時注意聽，然後想想她抽出的那段經文，是否提供了該問題的解答。請持有適合解答經文的女青年把那段經文讀出來。

1. 喬蒂在學校非常有人緣，素珊是喬蒂的朋友，但很嫉妒喬蒂。素珊開始在學校散布有損喬蒂名譽的謠言。喬蒂應該怎麼做？（見馬太福音 18：15。）
  2. 瑪麗非常在意她在學校的表現，她想盡全力使成績優異。她覺得自己需要幫助，可是不知向誰或者在何處可找到她所需要的幫助。她應該怎麼做？（見尼腓二書 32：9。）
  3. 貝琪的一位家人最近去世了，這事來得太突然，使她悲傷不已。她可以從何處找到安慰呢？（見教約 121：7-8。）
  4. 有兩位傳教士來到曉雅的家。在他們討論福音時，曉雅有強烈的渴望想知道他們所說的是否真實。她可以怎麼做呢？（見聖經雅各書 1：5-6。）
- 你們任何人是否有過從經文中找到問題指引的經驗呢？

給女青年時間說出她們的經驗，並說明那些經文如何幫助了她們。如果你自己的生活中也有這種例子，請與班員分享。

## 教師講介

建議女青年背誦對她們別具意義的經文。

解釋我們可以用一些方法來閱讀與研究經文，使經文對我們更有意義，而且令我們更快樂。請一位開始按時研讀經文的女青年，分享她從研讀中獲得充實和喜樂的一些見解。

## 引述

請預先指派的女青年介紹下面的「沉思並不荒謬」這段引述。

「我略微知道所有屬神的聖者是怎樣學習認識神和福音的。它並不是賜給少數蒙揀選者的恩賜，而是根據服從的律法、作長時間的研究而獲得的祝福。

「當我閱讀經文……我學到了沉思及查考的一些基本原則。

- 「1. 開始讀經文前，總要祈禱。靜下心來，撇開世俗。同時在你閱讀時一直祈禱，尤其在某些福音概念啓迪你的靈魂，或當你有問題時更要祈禱。呼求你的天父，別遲疑。
- 「2. 閱讀時把紙筆放在隨手可拿的地方。這是一項令人鼓舞的活動，一些目標、令人振奮的概念、或創新的思想往往不知不覺地溜進你陳腐的頭腦裡。
- 「3. 慢慢讀！這種研讀不是在比賽。你不需要在臨睡前讀完規定好的章數。花幾天時間研讀某一章或某一節經文。熟記經文，它會綻放出妳以往不曾察覺的隱藏意義，是與妳今日的生活有關的意義。
- 「4. 閱讀經文時要提出問題……，發掘問題然後求問主。我發問時，心門就敞開並留出空間讓聖靈住在我心中。
- 「5. 在日間多次停下並沉思曾深入探索的某一個想法。例如，思考「愛人如己」這項真理。重讀這句經文，審問你的每個行為，並把你的想法寫在一張小卡片上。

「所有這些都是要你自己花時間的事情；是每日的更新。當它使你的觀點更新時，你會感到滿足。在你的生活中將有新的方向，甚至每日的啓示。

「所有這些沉思都會使人真正且深入地瞭解福音、我們的使命和神的榮耀。往往在你沉思時，你就是在鋪設一條路，讓聖靈的甜美平安駐進你心中並用真理啓迪你整個人……

「約瑟·斐亭·斯密會長曾說，用我終生研讀並沉思福音原則，力求在生活中實踐主的律法。結果我心中萌生了對祂和祂的事工、及所有努力推進祂在塵世之目的那些人的大愛」（Conference Report, Oct. 1971, p.6: italics added）。

「用時間思考，這是在今生獲得令人難以置信的快樂及知識之鑰。

「〔救主說：〕『我把這些話留給你們放在心裡思考，我給你們這條誠命，即你們要趁我臨近時向我呼求——

『靠近我，我就靠近你們』（教約88：62-63）」（Susan Hill, “pondering Isn’t Preposterous,” *New Era*, May 1976, pp. 49-50）。

摘要

指出思考經文能使我們從經文中獲得更大的快樂和喜悅，並使我們更接近救主。

### 結論：快樂之鑰

引述

為強調經文在我們生活中有重要意義，讀下面的引述：「我們每一個人，總有一天都必須為自己發現經文，不只是發現一次，而是一而再，再而三地發現」（Spencer W. Kimball, “How Rare a Possession — the Scriptures!” *Ensign*, Sept. 1976, p.4）。

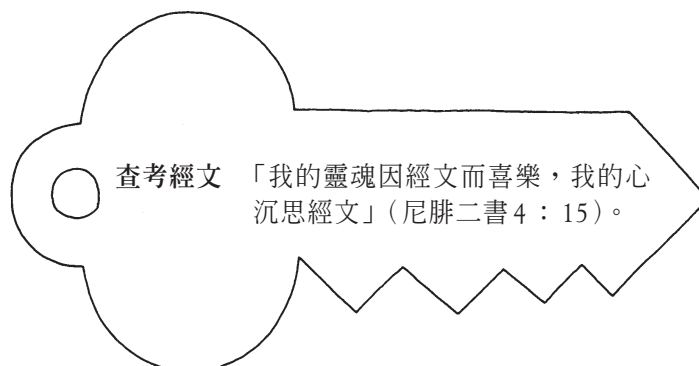
有位先知也曾告訴我們，我們必須每天讀摩爾門經。

彭蓀會長曾說：「有一本書是我們個人與全家人都需要每天讀的。這本書就是摩爾門經」（「神聖的責任」，1986年7月，聖徒之聲，第64頁）。

「我們每天都要閱讀摩爾門經，這本書使人「藉著遵循其中的教訓，比遵循任何其他書更能接近神」（教會歷史4：461）」（「用摩爾門經淹沒大地」，1989年1月，聖徒之聲，第3頁）。

講義

給每位女青年一張書籤。（參看下面的樣本）請每位女青年在書籤背面，寫出她每日要讀經文的特定時間。即使她每日只讀幾節，也會大有助益。鼓勵她用書籤作為她讀經文時的記號，也用來提醒她已承諾每天讀經文。這書籤也應該讓她想起，研讀和沉思經文是她獲得救恩和快樂之鑰。



目標	女青年會認清她必很堅定自己以克服誘惑。
準備事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 圖 15，餌、捕捉機和陷阱，附在課本後面。（可能的話，帶一些真的餌或捕捉機來。）</li> <li>2. 為每位女青年準備筆和紙。</li> <li>3. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。</li> </ol> <p>注意：不要詳細討論撒但的道理。請勿討論個人與撒但有關於的經驗。</p>
授課建議	<b>知道撒但是誰以及他的目的和力量為何，能幫助女青年克服誘惑</b>
線索	<p>把筆和紙分發給女青年，要她們在紙上寫1到10的數字。當你讀出下列線索時、請她們按照線索的編號，在紙上該數字旁寫出她們認為適合於此線索的人物名字。在十項線索讀完以前，請她們安靜，不要說話。</p> <p>線索：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我是天父的靈孩。</li> <li>2. 我是你們靈體的兄弟。</li> <li>3. 天上會議時我在場。</li> <li>4. 我曾經是神的天使。</li> <li>5. 以前我在神的面前有權說話。</li> <li>6. 我曾被稱為「早晨之子」。</li> <li>7. 我背叛了而且拒絕了天父的計畫。</li> <li>8. 有許多靈體的兄弟姐妹跟隨了我。</li> <li>9. 我只擁有靈體。</li> <li>10. 我從神的面前帶走了三分之一的天民。</li> </ol> <p>(答案：撒但或路西弗。)</p>
討論	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 對撒但所作的一些描述為何使妳困惑？</li> <li>● 撒但為人所知的一些其他名字是什麼？（魔鬼、破壞者、邪惡者、沉淪之子、眾魔王子、龍、蛇、誘惑者、萬謊之父及其他。）</li> </ul>
經文	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 撒但在世上有些什麼目的？（要回答這問題，請女青年讀摩西書4：3-4）（撒但尋求破壞人的自由選擇權、獲得神的權力、欺騙人和使人盲目，而且依照他自己的意志去俘虜人。）</li> </ul> <p>解釋撒但誘惑我們是另有原因的，請班員讀尼腓二書2：27：「因為〔撒但〕力圖使所有的人都像他一樣悲慘。」</p>

- 撒但能獲得力量壓制我們嗎？

在女青年回答後，讀下面的引述：

「除非我們將權力給撒但，否則他沒有權力控制我們……神從不強迫我們行義，而撒但也沒有力量強迫我們作惡」（Steriling W. Sill, in Conference Report, Apr. 1970, pp.29-30; or *Improvement Era*, June 1970, p. 5）。

- 爲什麼知道撒但是誰及他的目的和力量爲何很重要？（要認清他的技倆，當心他的影響力，這樣我們才能在福音中堅強並抵抗他。）

「最近，賓塞·甘會長曾經向一群年輕人保證：『認識撒但的存在、他的計畫和權力，加上對神、對福音，及對天父的計畫有堅定不移的見證……，的確會幫助你們達成前所未有的成就，永遠影響你們的生命』」（ElRay L. Christiansen, in Conference Report, Oct. 1974, p. 29; in *Ensign*, Nov. 1974, p. 24）。

---

### 誘惑以各種方式來到

#### 圖片與討論

出示各種釣鉤、誘餌、捕捉機、陷阱的圖片或實物。

- 這種魚鉤、誘餌、捕捉機和陷阱有何用途？（引誘並捕捉魚和動物。）
- 要如何偽裝這些陷阱和捕捉機使它們有吸引力？

解釋撒但用許多欺詐的陷阱和誘餌設法捕捉我們。請女青年讀阿爾瑪書 12：56

- 根據經文所說，撒但設陷阱的目的是什麼？
- 哪些是撒但用在年輕人身上最有效的陷阱？
- 我們如何避開這些陷阱？

問女青年是否願意在黑暗中走過放了一些陷阱的房間。

- 黑暗如何使妳的進步緩慢或停頓？（我們看不見，不能工作或做事。）

#### 經文討論

請女青年讀教義和聖約 50：23-25，了解爲什麼有神的光是很重要的。

- 光代表什麼？（神、祂的真理和祂的事工。）
- 這光如何能幫助妳從生活中驅逐黑暗或撒但？

#### 引述

「〔撒但〕很狡猾，知道從何處打擊以及如何打擊。最易受攻擊的時候是在青年時代……魔鬼會使用許許多多的工具」（Ezra Taft Benson, *God, Family, Country: Our Three Great Loyalties* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1974], p. 247）。

#### 故事

有一則古老的希臘傳奇故事說到一個年輕人，他身上只有一個地方會受到傷害。請指派好的那位班員講阿基里斯的故事。

阿基里斯是希臘神話中最偉大的英雄之一……他出生後不久，他的母親西蒂絲就把他浸在冥河中，根據傳說，這會使他的身體得到保護，刀鎗不入。然而西蒂絲把他浸入河水中時用手抓著他的腳後跟，以致他的腳後跟沒有浸到水，……在特洛伊之戰的第十年，……巴利斯用箭射中阿基里斯沒有受到保護的腳跟，使他因此受傷身亡。

- 討論
- 具有阿基里斯的腳後跟是什麼意思？（有一個易受傷害或未加以防範的弱點。）
  - 撒但如何知道我們的弱點？（他在前生就認識我們了。）
  - 我們如何克服我們的弱點？

引述

緊接著這討論，讀出下面的引述：「撒但知道所有的詭計。他知道我們在哪些方面易受誘惑，也知道如何引誘我們做壞事。他和他的使者鼓動人行惡，貶低犯罪的嚴重性，並且使邪惡看來很誘人（ElRay L. Christansen, “Q and A,” *New Era*, July 1975, p. 49）。

引述與黑板

讀出下面的引述時，指派一位班員把所提到的每種誘惑寫在黑板上。

「好，撒但知道，小小的罪不會一直只是小小的。他首先設法讓我們撒點小謊，然後讓我們認為說謊、欺騙，或偷竊沒有錯，而使我們一步步淪入他的國度中。有些人會被引誘去褻瀆安息日，直到習以為常。有些人開始喝點酒來『輕鬆一下』。同時他們也濫用藥物、說邪惡的言語、不孝敬父母，或欺騙自己的伴侶，這些都是他引誘我們離開正途的方法。他非常清楚，這種轉變若持續下去，不久就會導致懊悔、憂傷，和迷失，因為它們引我們去犯更大的罪。

「無疑地，敵人所設置的最惡劣的陷阱之一就是「不貞潔」（ElRay L. Christansen, in Conference Report, Oct. 1974, p.29; or *Ensign*, Nov. 1974, p. 24）。

#### 誘惑

說謊	在店裡偷竊貨品
欺詐	吸毒
褻瀆的言語或行爲	不孝敬父母
偷竊	欺騙
拖延	不貞潔
褻瀆安息日	說不潔淨的話
沮喪	（及其他）
飲酒	

請女青年說出她們可能遭遇的任何其他誘惑，把這些也寫在黑板上。

分組活動

把班員分組，三、四個人一組。請每一組討論所列舉的兩三種誘惑。她們應該想出克服這些誘惑的方法。在她們討論後，請每一組提出報告。當她們報告所作的建議時，把寫在黑板上的誘惑擦掉，改寫克服誘惑的積極作法。

可能的回答是：

1. 預先作適當的決定。
2. 避免邪惡的外表。
3. 在心中準備好其他辦法。
4. 轉移主題。
5. 準備防禦事項。
6. 向神祈求幫助。
7. 向父母請教。

8. 選擇良朋益友。
9. 把時間用來做有價值的事。
10. 避開可能引起誘惑的情況。

---

### 女青年努力克服誘惑時，天父必幫助她

#### 引述

下面的引述說明我們如何能獲得完全的力量去抗拒誘惑：

「撒但作惡多端，但他所做的不能超過犯罪者容許的範圍。我們藉著固守耶穌基督的福音原則，能獲得完全的力量去抗拒撒但所引起的邪惡，本教會的教友可以蒙得聖靈的提醒，有聖靈為伴，只要聖靈與我們同在，撒但就必須撤退。研讀經文、祈禱、忠於遵行主的誠命、完成教會任務和職責……，就是能夠常有聖靈為伴並受其保護的根據」（ElRay L. Christansen, in Conference Report, Oct. 1974, p.30; or *Ensign*, Nov. 1974, p, 24）。

如果黑板上還沒寫，把「尋求聖靈為伴」這句話加上去。

#### 經文討論

救主強調了克服誘惑的一個非常重要的方法。謂女青年讀尼腓三書 18：15，18-19。如果黑板上還沒有的話，把「向神祈求幫助」這句話寫上去。

指出摩爾門也告訴我們，在祈禱時要用一種特定的方法祈求幫助。讀摩爾門書 9：28。

- 這節經文建議我們如何為克服誘惑而祈求？（「用一種不能動搖的堅定〔來祈求〕，使你們不至向任何誘惑屈服。」）把「不屈服的決心」寫在黑板上。

天父也應許；祂會用另一種方法幫助我們。閱讀哥林多前書 10：13。

- 所賜的應許是什麼？

幫助女青年瞭解，只要她們不遺餘力地避開並克服誘惑，天父就會支持她們。

---

### 課程應用

建議女青年遵行她們列舉在黑板上的建議，並牢記哥林多前書 10：13 中的應許。

---

目標 女青年會瞭解，她這一代有責任為耶穌第二次來臨作準備。

---

- 準備事項
1. 圖 16，第二次來臨（62502），附在課本後面。
  2. 帶幾本聖詩選輯來。
  3. 自行選用：製作一張教義和聖約 87：8 的大型海報。
  4. 為每位女青年作一張小巧可愛的卡片，上面寫著教義和聖約 87：8 的詞句，或寫上課程中選出的任何簡短引述。
  5. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。
- 

## 授課建議

### 導言

首先，告訴女青年：有史以來，許多的君王和皇后統治過世界上的人民。這些君王與皇后當中，有些是正義的君主，他們公正地對待臣民；另一些則是邪惡的統治者，他們運用權勢虐待所統治的人民。這些統治者不配得到人民的忠誠。

### 圖片

告訴女青年，各地忠信的人，長久以來都盼望一位非常公正、愛民，值得稱為「萬王之王」的君王來統治他們。

展示救主的圖片。解釋這世代的女青年是所謂「高貴的世代」中的一群，因為她們當中勇敢的人，將為救主的第二次來臨協助準備這世界。

### 黑板討論

請女青年說出在耶穌基督為王時，高貴世代的青年有哪些特質。把這些詞句列在黑板上，並簡短討論：

精選	乾淨
正義	快樂
喜悅	勇敢
配稱	偉大
純潔	有愛心
忠信	真誠
蒙神喜愛	堅強

### 引述

請一位班員讀出下面對教會年輕人所說的話：

「我親愛的朋友們，你們是高貴的一代。你們被保留到現在才來到世上，是有特別的目的；不是只有你們當中的少數人如此，你們所有的人都如此。有些事情只有你才能做，沒有人能比你做得更好。……如果你願意，我見證我們在天上的父將會在你的人生旅程中與你同行，並藉啓示使你明白你今生的特別目的」（白爾克·彼得生，「你今生有一個目的」，1980年6月，聖徒之聲，第33頁）。

---

## 大地必須作好準備，以迎接救主的再度來臨

### 教師講介

指出那些正義者，極喜悅地期盼主的第二次來臨。能協助準備大地，以迎接祂的來臨，是一項祝福。解釋主在榮耀中來臨之前，必有許多徵兆與事件發生，包括已經發生過的事件、一些現在正在發生的，以及其他會按照古代先知和現代先知的預言發生的。

### 討論

- 救生再度來臨之前，地上必會發生什麼事情？

許多的徵兆和預言包括這些：先知約瑟·斯密蒙召喚、摩爾門經問世、聖職與教會的復興、聖殿和聖職教儀的復興、向世界傳福音、邪惡者的毀滅、義人的拯救等。（註：請勿花時間討論主再度來臨前必會發生的所有徵兆和事件，這些在其他課程中會作更詳盡的討論）

### 教師講介

指出這些事件和其他在主第二次來臨前所會發生的事件，有賴於一個高貴的世代，且將繼續如此，才能使這些事發生。（註：如果世代一詞僅依一般的定義，即意味著一段短時間，也許是三十到四十年。女青年可能誤以為我們大約知道救主何時會再度來臨。指出世代一詞有幾種不同的意義，包括一千年之久的時間〔See Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, 2nd ed. (Salt Lake City: Boocraft, 1966), p. 310.〕。藉著正義、忠信及熱誠的服務，幫助大地作好準備迎接主的再度來臨，是教會全體教友的責任。必須有忠誠的聖徒接受並完成主的指示及目的、有堅強的世代與決不動搖的教友促成神的國度在地面上建立。

### 引述

讀出下面這段話：

「祂再來臨時，將以一位榮耀的天國君王的身份來到……，

「建立祂的國度一向是祂人民的目標……我們的責任是建立錫安，尙未是主自己的錫安城，而是建立起一種在祂來臨之前成為各國標準的一種宗教、社會和經濟體制（教約 64：42）。我們必須準備一個聖化的世代，以迎接他們的君王。『因此，你們要站在聖地，不要動搖，直到主的日子來臨』」（Courtney Lasseter, “When He Comes Again,” *Ensign*, June 1976, pp. 68-70; italics added）。

### 經文討論

展示教義和聖約 87：8 的海報。

- 「站在聖地，不要動搖」是什麼意思？

女青年說出她們的看法後，請她們在自己的經文上劃記這節經文。

---

## 神揀選了這個世代來協助準備救主的第二次來臨

### 教師講介

告訴女青年，能生在此一圓滿時代的福音期，是一項偉大的特權。古代先知喜悅地期盼這麼一天：福音復興，傳遍各國，並為救主第二次來臨作了最後的準備。

### 討論

- 我們如何能確知我們算在協助準備救主再度來臨的忠信者當中？
- 我們為什麼必須防衛周遭的世俗情況？要如何防衛？

### 引述

採用以下任一引述或所有的引述，以摘述「新生代」的職責。你可以請求班員讀出這些敘述，其中描寫我們這時代的挑戰和責任，也表達主對教會青年的期望。

1. 「這是與其他任何世代都不相同的世代。這是一個主已宣布的世代，也是在世界創造之前宣布的：在最後的日子，天上的神將建立起一個國度，這國度永不會被毀滅，或交給其他的人民」（Wilford Woodruff, *Discourses of Wilford Woodruff*, sel, G, Homer Durham [Salt Lake City: Bookcraft, 1946], p. 145）。  
「主已揀選一小部分精選的靈……，在最後的日子來到世上……以建立、組織，並保衛神在地上的國度」（Wilford Woodruff, as quoted in *Our Lineage* [course of study for genealogy classes, 1933], pt.1. p. 4）。
2. 「你們並非普通的青年男女，你們是精選的靈，你們之中許多人被保留了將近六千年才於這末世降生，在誘惑、責任、機會都達於頂點的今日……  
「……我們祈禱願你們準備好擔任未來的領袖……  
「……我祈求，你們年輕、新生的一代要保持身心潔淨，不受世俗的玷污，而適於成為承擔神的國度的純潔器皿，欣然地準備救主的再次來臨」（泰福·彭蓀，1978年2月，聖徒之聲，第39，42頁）。
3. 「現在主已派遣這一代美好的青年，他們將成為不被征服的男女。……  
「我的年輕朋友們，記住，你們必須埋頭苦幹，你們必須適於競賽。你們必須把德行、正直及真理的原則當作引導燈，為未來黑暗的日子導行。……  
「未來的偉大日子……等待著那些對主的教訓和榜樣完全忠實的人」（Vaughn J. Featherstone, “These Are Not Men to Be Conquered,” *New Era*, Apr. 1980, p.5）。
4. 「姊妹們，妳們不是碰巧誕生在此時此地。妳們在這裡，是因為主要妳們來……  
「我們需要堅強的婦女；需要出污泥而不染、道德清白的婦女；需要婦女來建立具有天堂雛型的家，家人受到支持，幼年子女由她們的母親照顧，給予愛和關懷；我們需要禁止色情書刊的婦女，不只是年長的婦女，也包括年輕的婦女，她們力求個人和社交的高尚行為，努力成為更有教養、尊重一家之主及聖職權柄的人。教會在發展時，將需要更多身為領袖的婦女；需要各地有更多有勇氣的婦女，宣布她們對耶穌基督的見證；需要能祈禱及研讀，以了解主對她們的要求的婦女，然後她們能做正確的選擇，把自己交在主的手中」（Betty E. Brown, in *Conference Report*, Melbourne, Australia Area Conference, Feb. 1976, p. 29）。
5. 「你們是我們今日的青年，是降生到世上任何時代的靈體中最優秀的……務要作好準備，以便在萬王之王、萬主之主的基督親自統治的榮耀千禧年期間成為領袖」（海樂·李，因對耶穌基督的信心而來的快樂〔1977-78年家人家庭晚會課程〕，第34，39頁）。

講義

給每位女青年你所準備的卡片，上面寫了你所挑選來提醒她有關她高貴職責的話語。請她將卡片放在能時常看到的地方。

---

### 結論

聖詩

一起唱或讀出聖詩「萬王之王請來」（聖詩選輯，第33首）的各段。

目標	女青年會在服務中找到快樂。
準備事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 帶兩三樣工具或工具的圖片，如鐵鎚、鋸子、釘耙、鏟子，或螺絲起子。</li> <li>2. 在一張紙條上寫：「用愛心互相服事」（加拉太書5：13）以便在課程中使用。</li> <li>3. 在上課前，與正副班長討論服務的意義，及班員無論以個人或團體為單位，能以哪些方式提供服務。在課程結束時，女青年可選擇一項個人或團體的服務計畫。</li> <li>4. 請四位女青年準備講述四位先知在生活中服務的榜樣（在本課的第二部分）。</li> <li>5. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。</li> </ol>
授課建議	<p><b>導言：主的工具</b></p> <p>展示工具或出示工具的圖片。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 是什麼使這些工具發生作用？</li> </ul> <p>解釋不管這些工具的目的是什麼，它們只有在人的手裡才能發揮功能。</p>
引述與討論	<p>馬里安·韓長老曾講述天父工作時必須使用的工具種類。</p> <p>「主提到祂的僕人時說：『他們的臂膀將是我的臂膀』（教約35：14），你們想過這件事嗎？對我來說，這是在神聖經文或別處所能讀到最神聖、最重要、最個人的委託責任之一。主說、我的這隻臂膀將是祂的臂膀。就我而言，我的這顆心、這舌頭、這雙手、這雙腳、這錢袋，都是祂用來工作的唯一工具……就你而言，你的臂膀、你的資源、你的智能、你的舌頭、你的精力，也是主必須用來工作的唯一工具」（<i>Service, Brigham Young University Speeches of the Year [Provo, 15 Oct. 1958], p. 3</i>）。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 這段話對你們有什麼意義？</li> </ul>
教師講介	<p><b>先知們曾以身作則，教導我們如何不自私地為人服務</b></p> <p>天父召喚來領導教會並教導人民的先知，曾以身作則地表明如何當主的工具，不自私地為人服務。現在應該由預先指派的女青年與班員分享下面的故事。</p>
故事與討論	<p>約瑟·斯密</p> <p>有位認識先知約瑟·斯密的婦人瑪茜·湯森寫道：「我永遠忘不了他對我和我那沒有父親的孩子所表示的親切同情及手足般的仁慈。有一次我和孩子坐他的馬車，與先知及他妻子愛瑪前往某地，他走下車，為我的小女孩採草原上的花朵」（"Recollections of the Prophet Joseph Smith," <i>Juvenile Instructor</i>, 1 July 1892, p. 399）。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 約瑟·斯密作這項服務時顯示了什麼態度？</li> </ul>

## 故事與討論

喬治·斯密

喬治·斯密會長在一列由鹽湖城開往舊金山的火車上，遇到一位來自加州拿帕的人。他們兩人在火車上談得很投機，分別後就開始通信。

「後來有段時間，斯密會長注意到他的朋友約翰·狄蘭尼都沒有來信。經過詢問，獲知狄蘭尼先生正在住院，便寫信去為他打氣，鼓勵他並建議他可以收聽每個星期日早晨大會堂唱詩班廣播的聖樂節目。狄蘭尼聽了，大受鼓舞。他寫信感謝斯密會長並提到他希望有機會可以聽到唱詩班演唱他最喜愛的一首聖詩「主禱文」，就在接下來的那個星期日，狄蘭尼先生既驚又喜地聽到唱詩班演唱這首聖詩。想想看，當狄蘭尼先生聽到唱詩班的大風琴奏出他朋友費心為他安排的這首聖詩的序曲時，他是多麼地高興」（See Edith Smith Elliott, “The Joy of Serving Humanity,” *Instructor*, Nov. 1966, p. 427）。

- 你們能從斯密會長為人服務的榜樣中學到什麼？

## 故事與討論

約瑟·斐亭·斯密

約瑟·斐亭·斯密三十四歲時，蒙召喚為十二使徒議會的一員。因為事工的關係，他旅行到世界各國，各處的教友都認識他。但是他的妻子說出了她私底下對這位偉大人物的看法：

「我認識的這個人是一位仁慈、有愛心的丈夫和父親、他生平最大的志向是使他的家人幸福快樂；他在努力做這件事時完全忘記了自己。他唱歌使煩躁的孩子入睡；在孩子睡前為他們說故事；他從不會忙碌或勞累得無法晚一點去睡覺，無法清晨早一點起床，為較大的孩子解決困擾他們的學校問題，當家中有人患病時，他親切溫柔地看顧病人，為他服務」（Ethel Smith, quoted in Bryant S. Hinckley, “Joseph Fielding Smith,” *Improvement Era*, June 1932, p. 459）。

- 約瑟·斐亭·斯密會長做了什麼足以表明他愛他家人的事？
- 從斯密會長為家人服務的榜樣中，妳可以學到什麼？

## 故事與討論

賓塞·甘

培道·潘長老說了下面有關賓塞·甘會長的故事：

「甘會長的家人、朋友與同事，都知道他永遠停不下來，總是馬不停蹄地把事情做好……

「有一次，我在猶他州與愛達荷州邊境的公路上遇見〔甘會長夫婦〕。

他們正北上去參加一個教友大會，甘姊妹開車，甘會長則坐在後座，小打字機放在他膝蓋上的老地方，紙張放在兩旁，這是他工作、做更多事情去幫助別人的機會」（“President Spencer W. Kimball: No Ordinary Man,” *Ensign*, Mar. 1974, p.6）。

- 甘會長如何表現出他愛教友？
- 甘姊妹以什麼方式來提供服務？
- 總會會長的工作如何使你們現在的生活蒙受祝福？
- 從甘會長為教會服務的經驗中，妳可以學到什麼？

## 引述與討論

我們能遵照先知所立的榜樣，為他人服務。賓塞·甘會長說：「神的確在注意我們，祂在看顧我們。然而祂通常藉著其他人來滿足我們的需要。所以，我們互相

服務是很重要的……在教義和聖約裡我們讀到，『援助軟弱的人，扶起垂下的手，堅固無力的膝』（敦約81：5）是多麼重要。我們的服務常常包含著簡單的鼓勵，或對日常工作做舉手之勞的幫助。但是由這些舉手之勞和刻意去做的小小善行，所能帶來的結果卻是何等的偉大」（“There Is Purpose in Life,” *New Era*, Sept. 1974, p. 5）。

解釋世俗工作是日常做的普通事。甘會長教導過，而先知們的生活也可說明，日常所作的服務會使別人的生活受到祝福。人們經由服務，成為天父的工具。

---

### 服務態度與服務本身一樣重要

字條  
故事

把「用愛心互相服事」的字條貼在黑板上。

下面的故事指出一群女青年如何作為服務的有效工具：

凱倫生來腦部就受損傷，可是她有大好希望過有意義的生活，有一部分要歸功於幾位女青年的幫助。凱倫出生後的前幾個月，似乎與其他孩子一樣正常。然後，慢慢地，她的父母開始明白，她的身體發育及各方面的進步，和她兄姊在小時候的情形並不相同。當凱倫的父母知道她的腦部受傷時，他們傷心極了。然而，醫師鼓勵他們，如果有人耐心花時間教凱倫，她可以學會做許多事。

凱倫的父母設法給她所需的愛和注意，可是家中其他的孩子也需要父母用時間去照顧。當凱倫所屬支會的女青年知道她的問題後，紛紛伸出援手。在暑假期間，她們排定一個時間表，由女青年輪流每天早上及下午各用一個小時幫助她。她們開始幫助凱倫時，她身上沒有肌肉來支撐身體。這位母親說：「這些女青年幫助她長出目前所有的肌肉。她開始稍微能爬；女青年幫助她鍛鍊肌肉一段時期後，她開始爬得更遠。凱倫需要有人不斷為她打氣、鼓勵她。」

「接著醫師建議凱倫每日用兩小時作搖擺跳躍運動，以產生腿部肌肉。在這段時間，女青年必須用各種方法逗她開心，讓她肯每日上下午各用一小時作跳上跳下的運動。她們和凱倫玩遊戲，使她不斷移動身體。」

「到了秋天，學校開學以後，五位女青年（一位月桂組和四位玫瑰組的女青年）繼續來探視凱倫。每位女青年選定一週中的某一日，在放學後陪凱倫一個小時。由於這些女青年所做的服務，凱倫學會做一些事，這些事本來是她可能永遠學不會，或需要用更長的時間才會做的，

凱倫的母親說：『這些女青年是如此的熱心服務。她們帶凱倫去散步，唸書給她聽，讓她在樹下遊戲，和她做好朋友。凱倫每天都盼望她們來。她兩歲半時會走路，這剛好是女青年進行對凱倫的服務計畫的一年後。』」

凱倫的母親也感到，女青年和凱倫玩耍、說話、抱她，並和她做運動，除了是要照料她之外，最重要的因素是她們愛凱倫而且關心她（See “Young Women’s Loving Service,” *Church News*, 27 Nov. 1976, pp. 8, 13）。

討論

指著字條問：

- 妳認為使徒保羅說：「用愛心互相服事」時，他所指的是什麼？
- 這些女青年如何表示她們愛凱倫和凱倫的父母？
- 女青年為了給予凱倫愛心服務，必須作什麼樣的犧牲？

- 我們為人服務時，態度應該怎樣？

經文

為了回答這個問題，請一位女青年讀哥林多後書9：7。

### 女青年都能在每日的服務行動中體驗到快樂

引述與討論

請班員注意聽幫助過凱倫的女青年所說的話，這些話表達出她們對所作服務的感受：

「『知道我幫助了別人使我覺得高興，……剛開始時，我認為凱倫不可能會走路。那時我會把自己當作是她，試著想像她的感受。我認為那樣使我更下定決心來幫助她學習如何走路。』」

「(另一位女青年的)最大酬報是看見凱倫對於學習新事物感到興奮。她說：『我認為這些時間用得很值得』」(“Young Women's Loving Service,” p. 13)。

如果任何一位女青年想分享她們的經驗，鼓勵她們這麼做。

- 服務的酬報是什麼？
- 如果妳們為某人服務，而他卻沒有向妳道謝、似乎不感激妳的好意，或者不知道妳為他服務，妳應該有怎樣的反應？(幫助女青年瞭解，服務不應該是為了獲得感謝或讚美。)

教師講介

提醒女青年甘會長的話：「我們所作的服務常常包含著簡單的鼓勵，或對日常工作做舉手之勞的幫助。但是由這些舉手之勞和刻意去做的小小善行，所能帶來的結果卻是何等的偉大。」

討論

- 妳如何能在生活中當作天父的「工具」？
- 妳日常可以給妳的家人、朋友和妳遇見的其他人什麼樣的愛心服務？
- 這種服務怎樣帶給妳快樂？

在女青年回答這個問題前，給她們一些時間思考，然後讓她們討論所提出的意見。你可以建議一些服務方式，如讀故事給弟妹聽、對一位鄰居微笑或說些親切的話，或為家人或鄰居跑腿。

### 課程應用

如果女青年尚未進行一個服務目標的話，鼓勵她們在服務與同情這一範圍內建立一個目標。

班長講述

讓班長有時間與班員討論一項團體服務計畫。要她們選擇一個目標並把它排在班級行事曆上。



# 崇尚美德

---

## 導言

### 教師須知

主透過經文和眾先知，在每一福音期教導祂的道德標準。我們周遭世界的標準日漸走下坡，因此在世人所接受的標準與主所認可的標準之間，造成極大的差距。爲了遵行主的標準，我們必須認識主的標準。

講授這一部分的課程時，應該非常注意，務須配合女青年的成長階段和對教材的領悟程度，以適當、敏悅的態度教導女青年的標準。

在這些課程中，你會覺得更加需要聖靈的指引，以明白要教導什麼、如何教導以及何時教導。討論應限於先知的教導、以及課程教材的範圍。

上這一部分課程時，可放映青年的道德（53146）這部影片，這影片可作爲適當的序言或結論。我們建議在這一部分課程開始或結束時，放映此影片。由於上課時間內，沒有足夠的時間同時放映和討論影片並講完課程，因此，必須另外用一次上課時間來放映青年的道德，並加以討論。

目標	女青年會學到有益身心的團體活動有助於發展男孩和女孩間的友誼。
準備事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 為每位班員準備紙和筆。</li> <li>2. 可能的話，複印課程中第二部分的引述，讓班員讀出來。你可以把賓塞·甘會長的話，分成三段。</li> </ol>
教師須知	仔細讀課程結尾處的自行選用課程資料或活動。如果你決定用小組討論的方式，請預先作好指派。
授課建議	<p><b>參加團體活動可引發新的興趣、自信和社交技巧</b></p> <p>讀下面引自總會會長團及十二使徒議會的話：</p> <p>「玫瑰組女青年和教師……，在學校和教會計畫裡，都有許多為他們策畫的社交活動，是她們應集體來享受的。她們應該避免男女單獨約會的關係」（“Policies and Procedures,” <i>New Era</i>, Jan. 1971, p. 30）。</p> <p>賓塞·甘會長曾給本教會的青年如下的忠告：</p>
引述	<p>「我親愛的青年，你們應當慎重其事。人生並非全部是吃喝玩樂，乃是最嚴肅的一件事。你們童年時，應該與男女孩童一起玩耍，這樣比較好。進入妙齡時，仍然應該和男女孩子一同交誼玩耍。要到滿十六歲或更大一點，才在社交中開始約會，結交異性朋友；甚至在這個時期，應該更慎重，選擇良友。</p> <p>「青年仍然須約束數年，勿過份密切來往，因為男青年滿十九歲要去傳道，所以應約束，更千萬不可有太親密涉及性的關係。婚前絕對不可有任何性行為」（「婚姻的決定」，1976年7月，聖徒之聲，第2頁）。</p> <p>請女青年複習賓塞·甘會長所說的男孩女孩適當關係的步驟。她們回答時，妳可以把她們的回答列在黑板上。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 妳認為為什麼甘會長建議要到十六歲或更遲點才開始約會？</li> <li>• 為什麼遵行這項忠告很重要？</li> </ul>
繼續引述	「每一個男孩應該存錢去傳道，更要保持自己身心潔淨、配稱，當他……傳道歸來時，就可以開始結交女朋友、約會。找到適合的女孩，就應舉行聖殿婚姻。一個人只要能自我約束，逐步進行，就能夠享有一切祝福。適當的步驟乃是：首先是有限的交往，然後是傳道，再就是交女友、聖殿結婚、教育、家庭、事業。如果不按照這個步驟進行，就會遭遇麻煩」（賓塞·甘，「婚姻的決定」，1976年7月，聖徒之聲，第2頁）。

這段引述是在談男孩。請女青年解釋如何也能適用於女孩。

- 妳現在能做什麼來準備在滿十六歲以後開始約會？（回答應包括與男孩為友，培養新興趣，學習社交技巧。）
- 為何有異性朋友而不牽涉到情愛因素是重要的？
- 男青年和女青年一起參加團體活動，可得到什麼益處？

你可以在黑板上列出女青年的回答。務必提到以下幾點：她們會獲得自信，發現新的興趣和活動，得知他人的興趣，學習彼此如何交談，學習社交技巧，並經由團體交往成爲更風趣的人。

---

### 團體活動爲約會建立良好的基礎

指出教會領袖忠告女青年，要利用開始約會以前的幾年時間作爲準備及轉變的時期。

引述

「我視開始約會前的幾年爲『轉變過程』開花的時期。女青年在『轉變過程』中所得到的滿足，應與達成目標的滿足一樣……。開始約會前的幾年時間是女青年爲團體活動、遊樂、成熟和發展作準備的時期……。」

「等待是一種浪費……女青年有很多事情要做，而不是只在等待（直到滿十六歲去約會）。女青年能擴展自己、瞭解她們的現況及享受今天，而不只等待明天發生的事」（Ruth H. Funk, quoted by Gerry Avant, “Pre-dating Years: A Vital Season,” *Church News*, 3 Dec. 1977, p. 9）。

引述

「女青年除了等待約會以外，還能做很多美好的事情，如學習使人愉快、廣結朋友等，只要女青年願意，都是很有意思的。」

「有很多朋友的女青年，似乎都比較吸引人。在她擴展交友圈時，其他人也會被吸引進來。還未能約會的時候，她可以分享經驗，充實回憶，使生活充滿樂趣。」

「如果女青年有時感到急躁，或對等待約會感到不耐，她應記住要與天父商討這件事。」

「……幾年的準備是非常需要的，不應立即被太早的約會所干擾，『女青年應審慎地處理她一生的這段時刻，等待適當的時節，以便在她的交往確實進入約會的階段時，準備好認清她想做效的特質。』

「『在準備約會的那些年，如能適當加以運用的話，能給女青年一些經驗，幫助她發展品格，使她對別人產生有力、良好的影響。』

「……若缺少必要的準備時刻，女青年的社交就會非常膚淺。『沒有準備的時間，女青年就是沒有準備好負起約會應有的責任，和堅強別人及自己的責任』（Ardeth G. Kapp, quoted by Avant, *Church News*, 3 Dec. 1977, pp. 9, 14）。

引述

「鼓勵青少年參加團體活動是很正常的，這樣他們不會過早和不成熟地單獨約會，而且團體康樂和社交活動都是既有益又有趣。眾多的朋友可促進身體和道德上的安全。在家舉行的團體康樂活動，不僅極爲有趣，更十分有益。」

中斷甘會長的這段話，請女青年仔細聽甘會長對團體活動有什麼意見。如果你已開始在黑板上列出團體活動的益處，就指派一位班員在讀其餘引自甘會長的話

時，加寫在這個表上面。否則就請女青年個別記下來，並在閱讀完後重述這些益處。

## 繼續引述

「爐邊閒談可以創造友誼、鼓舞精神、訓練心智。團體野餐能訓練青年文雅的禮儀、交誼，並擴大知心朋友的圈子。

「運動能發展強健的體格和耐力，並能訓練精神，以迎接困難、失敗和成功，教導大公無私和通情達理，使參加者和觀眾兩方培養出優良的運動員精神和容忍。戲劇可發展才能、教導忍耐、滋長交誼和友愛。團體音樂活動有著類似的效果，也能滋潤心靈和滿足審美的需求……。

「完備的舞會提供了怡人的地點、愉快的時間、祥和的情境，以便迎見新人和擴大朋友圈。舞會可以是一扇敞開而通往幸福的門。經過一個晚上愉快的舞蹈和交談，能夠認識許多了不起的年輕人，他們每一位都有令人傾慕的特點，或至少在某些品行上優於任何一位舞伴。舞伴們可以在此開始評估與鑑定，以比較和對照來注意品行、學識、和優勢。對於那些年齡成熟度俱足者，這樣觀察的友誼是明智、有選擇、和偶爾約會的基礎，將來在適宜的時機下繼之以固定的約會，再繼之以戀愛，而締造幸福和永恆的婚姻」（參閱賓塞·甘，寬恕的奇蹟，第190-191頁）。

## 自由討論

舉行一次自由討論，讓她們提出一些團體活動的新構想。以下是討論的方針：

1. 要有創意。不要摒除任何構想。
2. 想一想如何讓女青年參加男青年通常做的活動，讓男青年參加女青年的活動。
3. 考慮有樂趣又能培養自信及發展社交技巧的活動（如：學習與人愉快的交談及正確的禮節等）。

下列的構想有助於激發討論：

### 比賽

將男女青年混合分組，比賽運動，馬拉松或競賽。如果有人不熟悉該項比賽，就要先詳細說明比賽方法。適當的活動有象棋賽、排球賽，和限時熨襯衣比賽等。

### 自己製作電影

把拍電影的攝影機、底片、戲服和簡單的道具或其他必需品，帶到一個有趣又可做背景的地方。要進行這項活動必須寫電影腳本（不需要台詞，只要面部表情）。完成後再聚在一起放映該部電影。

### 自己寫書

以剪刀、紙和膠水為工具，利用雜誌上剪下的圖畫，或小組內學藝術的人所畫的素描，用剪貼方法寫出兒童故事。把完成的故事捐給醫院或育幼院。

### 即興戲劇

找一份短的默劇或鬧劇的腳本，或自寫腳本。收集戲服（服裝），安排簡單的音響效果或音樂。請每個人選一個角色，然後不作排演便讀完全劇。你也可以錄下音來，以後一面用點心一面欣賞錄製的戲劇。

### 節日的歡樂

找出其他國家如何慶祝節日，然後選定一個國家，用適當的食物，恰當的裝飾及娛樂節目，學習該國人民的方式慶祝此節日。

### 奉獻自己

帶一群兒童到動物園、公園或遊樂場所去，並為他們準備午餐。或籌畫一個特別節目，到醫院或為臥病在床的人表演。

### 正式聚會

計畫一次正式的晚餐，使用純銀、瓷器餐具及其他適當物品。在餐會前，請一位專家來教導社交禮儀（食具的使用方法，如何食用某些食物，良好的禮儀等）。

討論

時間夠的話，問女青年她們所構想的活動，如何能幫助她們和其他女青年及男青年成為更好的朋友。

- 這些活動如何準備我們成為更有趣的約會夥伴？

### 課程應用

建議女青年聽從教會對於與男青年一起從事活動（包括約會）的忠告（見鞏固青年，第24-25頁）。學習到正確原則並能依照原則管理自己的女青年，必然有十分成熟的表現。

### 補充課程或建議的活動

教師須知

妳可在下一週繼續此一主題，或與妳的支分會或附近支分會的三、四位男青年，舉行爐邊聚會或平日活動，參與「團體活動：準備明智的約會」的小組討論。

如果妳決定辦這項活動，要預先邀請亞倫聖職定額組的男青年。要確使女青年會長與主教或分會會長清楚受邀者的姓名。請班上的女青年在兩週前把問題交給妳，然後再編出一份適當的問題表，讓男青年去思考。

下面是一些問題範例：

1. 男孩喜歡女孩如何穿著？
2. 男孩喜歡女孩和他們談些什麼？
3. 男孩比較喜歡文靜的女孩，還是健談的女孩？
4. 男孩喜歡女孩打電話給他們嗎？
5. 男孩對說話粗俗、魯莽的女孩感覺如何？

如果男青年能事先接到這些問題，會提出更周詳、更有意義的答案。同時，你可以給來賓一些適當的資料和指引，例如你感到適合讓他們知道的本課目標和引述（如賓塞·甘會長的話）。

確使男青年瞭解，這個小組討論旨在幫助青年明白在團體內培養健全友誼的價值、及利用團體活動作為明智約會的基礎與準備之價值。

你應擔任主席，並應帶領這項討論。務使所有的答案和評論都中肯切題，機智並技巧地更正任何錯誤或不恰當的答案。身為主席，你要立下講述的風格，並向觀眾宣佈所要討論的主題，以介紹參與者作為小組討論的開始。從你所編的表中提出問題，但仔細地聆聽答案，並在你感到需要澄清某個答案或詳述一要點時，隨時提出問題。擬定可資利用的附加問題，以防討論遲滯。把所有小組討論人員帶入這項討論。

在小組討論結束時，作一個摘要，並感謝來賓的參與。

目標	女青年會瞭解自律如何幫助她過美德的生活。
準備事項	1. 作五張字條，在安安的故事之後使用。 2. 指派女青年介紹課程中的故事，或讚出經文及引述。
授課建議	<b>我們能學習自律</b>
故事	如雷的掌聲響徹音樂廳。世界最偉大的提琴家之一剛演奏完今晚節目的最後樂曲。一位女士急切地走向舞台，希望表達她對這位偉大藝術家的欽慕之情。她從人群中擠過去，終於到達他面前，握著他的手，熱情洋溢地說：「如果我能拉得這麼好，我願意獻上我的生命！」他立刻回答：「夫人，我的確已獻上我的生命！」
討論	<ul style="list-style-type: none"><li>• 妳認為這位提琴家必須做什麼才能成為出類拔粹的提琴家？（自律並練習，放棄一些可能較容易或更有趣的事物，有一份渴望，有最傑出的教師，立定目標要成為偉大的藝術家。）</li></ul>
教師講介	解釋我們一生中所做或不做的大多數事情，都取決於我們的自律能力。這種自律包括做艱辛或困難的事而不做其他的事。 <ul style="list-style-type: none"><li>• 妳每天必須要做，卻又令妳感到很難去做的，是些什麼事？（讓女青年回答。）</li><li>• 妳如何停止明知不該做的事？</li></ul> 請女青年設想自己處在下列的情況中： <ol style="list-style-type: none"><li>1. 妳的哥哥取笑妳，他說的話使妳想要吼他甚至打他。妳能抑制自己不這樣做嗎？</li><li>2. 今天是禁食主日，你非常餓，尚未到結束的時候，妳能抑制自己不吃東西嗎？</li></ol> <ul style="list-style-type: none"><li>• 說到這些情況時，你自己內心有些微的掙扎嗎？</li></ul> 指出我們內心的一部分想要「不顧一切」地表現出我們的情緒或慾望；另一部分又想盡力控制我們的情緒和慾望。這些控制的或抑制的力量是由我們的靈所施展的。
引述	「我們的社會有一項錯誤的觀念，他們認為我們是自己慾望和感情的犧牲品。但事實上身體乃是由居於體內的靈所控制」（Terrance D. Olsen, “Teaching Morality to Your Children,” <i>Ensign</i> , Mar. 1981, p. 14）。
黑板	在黑板上寫：「我們的靈控制我們的身體」。我們身體的某些部分容易控制，而其他部分則較為困難。
教師講介	指出我們對身體某些部分控制得很好，如手指。如果我們要我們的一根手指彎起來，它就彎起來。如果我們要它伸直，它就不彎。如果我們對腳下一道命令，它們就立即服從。建議我們也能學習選擇我們所要有的思想，因而學習使我們的思

路行在積極、有建設的方向中。

## 活動

向女青年解釋你將嘗試一項自律的實驗。請每位女青用右手畫圖，現在前後移動她們的左腳，然後將頭上下擺動。現在請她們非常安靜的坐著，集中思想在任何事物上，只要不去注意你所要向她們描述的東西，然後向她們詳述一樣可口的食物或點心。

- 那一種比較難，要你的手或腳去做什麼，或告訴你的思想或情感要怎麼做？

## 教師講介

說明很多人不相信他們能控制自己的思想並訓練自己。我們的思想一次只能集中在一個念頭上。選擇思考另一項事物，就能盡力控制我們的思想。有些人感到這種自律沒有必要，或太困難，或不值得努力。

## 引述

「有些人為禁不住的習慣所奴役，或屈從於慾望或不適當的舉動，辯稱他們對於既成之習慣無能為力，他們是被迫的，是無奈的；誘惑比他們的抗拒意志更強。但是我們能夠選擇，……只要下定決心就能破除惡習，能養成好習慣，也能選擇我們所要想的」(Richard L. Evans, "Self Control," *Improvement Era*, Dec. 1963, p. 1113)。

## 教師講介

控制自己的確很困難，卻也是我們能做到的。天父已告訴我們要保持我們的思想，慾望和情感於某些範圍內。身為我們的父親，祂不會要求我們去做我們能力所不及的事。我們是祂的子女，我們有能力變得像祂一樣。

## 故事

仔細聽以下一名叫安安的女青年的經驗。看看妳是否能發現安安做了些什麼事，以學習約束自己。

「別人能做，為什麼我不能？誠命只說我們不應妄稱主的名。我發覺自己一直想為說髒話找理由，卻於事無補。我知道，縱使我所有的朋友都說髒話，說髒話仍是不對的。這事一直困擾著我，最後我決定最好採取一些行動，解決問題。祈禱時我開始覺得有一點『「不潔』和不配接近主。但是我知道如果我不悔改，只會使情況更糟。

「我開始嘗試只控制自己一天。我知道已養成說髒話的壞習慣。在學校一整天中我聽到那麼多粗俗的言談，似乎說髒話也很自然。我決定要努力做到一整天都不說髒話。

「第一天我抱著嘗試的心理，直到午飯前都做得不錯。後來每個人都興高采烈高聲喧鬧，我不自覺地脫口說髒話。我幾乎沒發現我說了髒話；當我再度警覺到我的壞習慣時，我感到又失望又難過。

「那晚我盡心祈禱，祈求力量。第二天我提起勇氣告訴我學校中最要好的兩位朋友說，我對我們的言詞感到不妥，我要努力改變，那天我再度努力克制。

「我以前沒有想到會如此困難。我一向感覺遵行福音應當都很容易。花了四天的功夫，我終於做到一整天沒有說髒話。我非常興奮，但我知道每一天都必須非常小心。回到我的老習慣是太容易了。

「我繼續在這整段時間中祈禱以尋求力量。我有點改善了，不再說粗俗的言語，但我沒有感覺到被寬恕。後來在女青年聚會的見證聚會上，我請求朋友們原諒我以前所做的壞榜樣。我感到聖靈如此強烈，使我無法壓抑作見證的渴望。我表達我對天父、對祂的兒子、對福音的愛。我作完見證後，好像有千金重擔從肩上卸下。我知道我得到了寬恕。」

## 討論

與女青年討論安安的经验，用以下的問題作為指南。在討論過每個問題後，張貼適當的字條，每一字條提出與自律有關的結論。

1. 安安如何設法為她的行為找藉口？為什麼我們以類似的方法為我們的行為找藉口？為什麼我們應避免這樣做？（張貼字條：「我們為破壞誠命找藉口時，就削弱了控制自己的能力。」）
2. 是什麼讓安安想改變她的行為？她感到如何？我們違反誠命時會發生什麼事？（張貼字條：「我們違反誠命時，就失去了主的靈。」）
3. 她做了些什麼事約束自己？她將決定告訴朋友，對她有何幫助？一次採取一個步驟怎樣能幫助我們學習自律？（張貼字條：「我們一次採取一個步驟，學習約束自己。」）
4. 安安在學習約束自己時，最大的力量來源是什麼？（張貼字條：「如果我們尋求天父的幫助，祂會使我們堅強。」）
5. 安安克服困難後感到如何？作見證如何幫助她得到內心的平安？（張貼字條：「自律使我們與天父和諧。」）

請女青年分享她們在約束自己時的經驗。

### 藉著約束自己我們能過有美德的生活

## 教師講介

指出不論是在學習樂器、努力控制脾氣，或在貪睡時讓自己立刻起床，我們在生活中任何一方面約束自己所作的努力，都能幫助我們過有美德的生活。

## 故事

講述以下的故事：

「一位在美國東部服務的傳教士，遇到一位對傳教士嚴格的道德規範比對福音信息更感興趣的大學生。這位學生嘲笑地問傳教士，四周有這麼多美麗的女孩，他如何控制慾望，暗指傳教士必定沒有正常的感覺。這位長老解釋說：『並非我不正常，是我知道我有責任，也必須管理我的身心。你認為面對你的慾望時很無助。你認為你是慾望的犧牲品。我已向自己證明我是那類感覺的主宰』（Terrance D. Olsen, “Teaching Morality to Your Children,” p. 14）。

## 討論

- 這位大學生和這位長老的觀點有什麼不同？這位長老對於如何處理他的感覺和情感已學到什麼？

## 教師講介

解釋要在道德上潔淨和擁有美德，需要身體的抑制和自我控制。

幫助女青年瞭解，我們練習自律時，就加強了我們的靈對身體的控制。每次我們選擇這樣做時，我們控制自己的能力就增強。

## 個案研究

從以下的情況中，選出最適合你班上的情況。在每項情況後，提出以下的問題：（1）在此情況中這個人要如何自律？（2）如果這個人沒有自律的話會如何？（3）這個人應當如何防止或避免這種情況？（4）在這樣的情況中自律為何很重要？在女青年回答這些問題後，讀出個案研究的結論。

## 情況與討論

1. 學校中的一些朋友邀請我參加一個舞會。我很興奮要去參加，因為其中有個男孩我特別喜歡，他已告訴我他會在場並希望我去。我真的期望與他在一起。當我和女友們到達時，發現沒有父母在場，也沒有成人監督。燈光很暗。有些人在跳舞，另有些人成雙成對地接吻、摟抱。我喜歡的那個人看見我走進去。

結論：我知道我應該離開舞會，但我的確喜歡這位男孩。我很擔心我若離開他會怎麼想。外面很黑，我不想單獨一個人走回家。最後，我總算控制了我的感覺，我打電話給父母請他們來接我回家。

2. 我知道我們未滿十六歲不應約會，但我在學校中與男孩們交談與玩樂時覺得很快樂。其中有位叫布瑞，長得英俊又似乎喜歡我。一天在午飯時他請我在百貨公司與他碰面，和他去看電影。有一個女青年活動也在那同一時間舉行。告訴父母我要參加活動，然後跳上公共汽車去百貨公司很容易。我會在大約與活動結束同樣的時間回來。我說：「就這麼辦。」但是，要離家的時候，我感到很緊張，我母親叫住我，確定我穿了外衣，並說：「祝妳玩得愉快！」然後就走回屋裡去了。

結論：我走向車站。我應該感到快樂才是。我將與喜歡我的男孩去看一部很好的電影。爲什麼我心情這麼差？我有一半想跑向站牌，另一半卻想回家。我在人行道上停了下來，想到回家後必須做的一切偽裝，又必須說許多天的謊話。然後我記起父親教導我們的一段話：『有所爲，有所不爲。』我感到自己冷靜下來，開始更清楚地思考。我告訴自己該回家，打電話給布瑞，告訴他我不會赴約的原因，然後去參加女青年活動。於是我就這樣做了。

討論在類似上述情況中練習自律，如何能使女青年控制自己，過美德的生活，並以此結束課程的這個部分。

---

## 結論

### 教師講介

向女青年指出在本課所討論的每項經驗，都掙扎著運用自律，但每個人都能做到。我們每次自律，就增強了過美德生活的能力。

用以下百翰·楊會長的話做爲本課的結論。這些話再次肯定我們能學習主宰自己。請女青年注意，如果我們盡力自我控制，能獲得什麼應許。

「當你陷入過錯，或無意間犯了顯然不好的行爲；當你充滿邪惡的激情，又想屈服於它時，就應該停下來，讓神放入你身體中的靈來帶領。如果你那樣做，我應許你必能克服一切邪惡而獲得永生」（百翰·楊講演集，第81頁）。

目標	女青年會辨識出令人墮落的媒體，並加以避免。
準備事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自選：帶一個煮熟、未剝殼的蛋，盡可能是白色的；一個容器裝滿足以覆蓋蛋的水；一隻湯匙和食物色素，供示範用。你也可以用一塊白布代替蛋。</li> <li>2. 在黑板或海報上畫一張圖表。其中一欄列出本課第一部分中賓塞·甘會長指出的路西弗的工具，另一欄中列出課程第二部分中彭蓀會長的判斷標準，第三欄則列出彼得生主教所說，避開令人墮落的媒體的方法。蓋住每一欄，以便在適當的時間分別展示出來。</li> <li>3. 為每位女青年影印一份「評值媒體指南」，作為講義。</li> <li>4. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。</li> </ol>
授課建議	<p><b>令人墮落的媒體是撒但最有力的工具之一</b></p> <p>請女青年說出一些兼具益處與壞處的物質，包括殺蟲劑、噴霧劑、化學劑、清潔劑等這類物品。總結這些東西的效果都可以好可以壞，端賴如何使用而定。</p>
教師講介	<p>解釋在骷髏頭底下有交叉骨頭的這種圖形，是有毒物質的一般警告標幟。全世界的人都認識這種圖形的警告，知道將這些物質吃進體內會有什麼後果，近代先知已警告我們另一種會致人於死的污染物，它不會使我們的身體死亡，卻會使我們的靈與心智死亡，大眾傳播媒體，如電視，收音機，電影，雜誌，和報紙等，能在同時間內傳給很多人。這些媒體能幫助推動主在世上的工作，也有助於教育與娛樂，但也能用來破壞。魔鬼用來破壞我們全人類道德行為的，主要也就是這種工具。</p>
討論	<p>解釋縱然有些人爭辯說：我們不會被大眾傳播媒體上可能有的性慾、褻瀆、淫蕩和暴力行為所影響，但這並非屬實。</p> <p>與女青年討論性慾、褻瀆、暴力和淫蕩可能產生什麼樣的敗壞影響。</p>
引述	<p>賓塞·甘會長警告我們，接觸這些令人墮落的媒體，會產生的危險：</p> <p>「的確……悲劇常常是觀看不恰當的電影或色情刊物造成的。觀看電視上放映的暴力與性的節目，也會導致同性戀、通姦等嚴重罪行」（in Conference Report, Oct. 1976, p. 6; or <i>Ensign</i>, Nov. 1976, p. 6）。</p> <p>甘會長也對各種大眾傳播媒體中會出現的色情提出警告說：「黃潮與性泛濫脫離不了關係……「若說色情文字沒有影響，根本是瞎說。它與罪惡絕對有關連。謀殺、搶劫、強姦、賣淫及商業不道德行為，都因此而生。性犯罪統計數字反映出罪惡與色情文字有關連」（〔不可嘲笑主〕，1975年2月，聖徒之聲，第32-33頁）。</p>

討論	請女青年舉出她們每天所看到的一些展示或廣告，說出這些如何影響她們選擇衣著、用品、娛樂方式，及如何使用時間和金錢。幫助她們明白，這些媒體在她們的生活中所產生的影響有多大。討論媒體在那些方面對她們有不良影響。
教師講介	指出我們或許不會即時注意到墮落影響力的效力，卻可能使自己一點一滴、日復一日、週復一週的減低靈性，直到我們無視於真理，對主的靈失去感覺，沒入引人犯罪的邪惡影響力中。
海報	展示海報的第一欄，或揭示黑板列寫的第一欄。
引述	賓塞·甘會長描述了這種靈性的削弱如何產生： 「路西弗利用他邪惡的計畫，運用每一項他能指揮的工具……他會利用他的(1)邏輯去擾亂，用他的(2)假藉口去破壞。他會(3)將正確的意念稍為改變，(4)每一次只將那門打開一厘米，然後(5)將最純正的白色，慢慢塗上灰色，再轉成深黑色」(「賓塞·甘會長對道德的呼籲」，1981年4月，聖徒之聲，第135，136頁)。
示範(自選)	為解釋路西弗的工具或方法如何一點一滴的影響我們，作以下示範：把煮熟的蛋放在含有食用色素的水裡浸一下後立即取出。給女青年看這個蛋如何染上了顏色，縱然是非常的淺。或許甚至起初都看不出來。然後把蛋放在色素水中，用水淋在蛋上許多次。讓女青年看蛋如何在每次淋上色素後顏色變得更深。
討論	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 這項實驗與我們接受墮落媒體的影響力有怎樣的關係？僅觀賞一次不好的電影或電視節目會如何影響妳？這樣連續的接受這種影響，會導致怎樣？</li> </ul>
教師講介	解釋有時我們會覺得，墮落媒體對我們個人的影響，不及影響我們周圍的其他人那樣大。事實上，等到我們注意到它壞的影響力時，似乎已經無法去除了。
引述	「偉大的先知摩爾門，見到人民的墮落，寫信給兒子摩羅乃做有力的告發。他說人民因為邪惡而『麻木不仁』(見摩羅乃書9：20)，人到這個地步是多麼悲慘，神的靈離去，人變得沒有知覺，沒有感情，不辨善惡」(馬文·艾希頓，1978年2月，聖徒之聲，第103頁)。
討論	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 對於有害的媒體內容，麻木不仁是什麼意思？我們怎麼會如此習慣於這些周遭的影響力，而使我們失去判斷力，不知哪些會令人墮落，哪些不會令人墮落？正義的標準在判斷何者應看、應聽、應讀的方面，有多麼重要？</li> </ul>

---

### 女青年能判斷媒體，避開令人墮落的事物

教師講介	指出在我們選擇大眾傳播媒體來看、聽、或談之前，應當先有一些知識。我們受到警告，要慎選作決定時所依據的觀點。其他人或許不會用我們所接受的標準來判斷傳播媒體。評論專家或許會大力推薦每個人去欣賞某部「了不起」的電影、電視節目、錄影帶、唱片或書籍，但裡面可能會有些有害的東西。泰福·彭孫會長給了我們一些標準，作為判斷媒體的指南。雖然他主要是指我們所閱讀的書，但這同樣的標準也適用於其他的媒體上。
海報	展示海報的第二欄，或揭開已寫在黑板上的下述五項標準。

- 引述 「今日，在易於獲得大量書籍之下，知道什麼不該讀，乃是真正有學識之人的特徵。……正如約翰·韋斯利的母親所勸告他的：『要避免（1）會削弱你的理性者，（2）會損害你良知惻隱之心者，（3）會矇蔽你對神的知覺者，（4）會消除你對靈性事物的喜好者，……（5）會使身體更能控制意志者。』
- 「事實上，舊書不見得就有價值。一位作者寫了一本好書，並不見得他所寫的其他書都值得花時間讀。不要使你的心智成為裝別人垃圾的垃圾場。清除心中敗壞的讀物比清除體內腐敗的食物要困難得多、而且那些東西對靈魂更有害」（"In His Steps," in *Speeches of the Year*, 1979 [Provo: Brigham Young University Press, 1980], p. 61）。
- 討論 討論這五項標準。幫助女青年瞭解墮落媒體的影響能使聖靈離去，以致我們沒有聖靈的保護。問女青年她們要怎樣用這五個標準，來決定選擇什麼傳播媒體。
- 教師講介 說明現在要隔絕自己不受周遭墮落媒體的影響，是越來越困難了。但我們仍可採取一些預防辦法來避開這些媒體，即使我們無力控制環境，也能採取一些必要的行動。
- 引述 白爾克·彼得生主教勸告我們：「不要觀看或談論任何不良的電影；不接觸色情雜誌、圖片或故事……。你們有沒有勇氣走出放映著黃色電影的電影院，還是會繼續看下去，並對自己說：『很快便會過去』，或：『每個人都這樣做，大概沒有什麼關係？』你們有沒有勇氣把一些充滿猥褻的談話甚至畫面的電視節目趕出家中呢？你們最近有沒有想過這些節目會刺穿甚至最堅強的靈？……我們一定不可以用廢物殘渣來餵養自己啊！」（見「滌淨我們的思想和靈」，1981年4月，聖徒之聲，第55頁）。
- 黑板討論 展示海報或黑板的第三欄。
- 請女青年認清所建議的避免墮落媒體的方法。讀班員討論海報或黑板上的建議，作為以下個案研究的指南或可能的解決辦法。
1. 黛安與朋友應邀參加一個舞會，舞會中要放映一部錄影帶。她事前發覺這部錄影帶內容有問題，而且說服了女主人改看另一部。但是另一次，黛安事先並不知道會有什麼娛樂節目。他們放映的是一部在報紙上獲得最佳評論的電影，她的朋友大部分都已看過，都說電影很好。黛安已聽說其中的言談、概念，和佈景，都是她明知會使她尷尬的。
    - 黛安要做什麼選擇？在這樣的情況下妳要怎麼辦？
  2. 小麗最要好的一個朋友，很喜歡收聽一個廣播節目，一天她們談到那個電台不斷播放的音樂，小麗問文美為什麼要聽，因為歌詞大部分暗示著種種的不道德。文美說她喜歡這些音樂的旋律和曲調，並沒有怎麼注意那些歌詞。
    - 縱然她並不注意聽歌詞，但是對她仍可能有什麼影響？小麗可能會對文美怎麼說？
  3. 一名少年到一個城市參加校際競賽。他的監護人病了，他又不認識任何人。有一個晚上他可以自由活動，便留在旅館房間翻閱電視節目表。他大失所望，因為只有一個電視台放映一部低級電影。他整晚都在掙扎是否要看，這變成一場自律的真正戰爭，在沒有人會知道的時候，努力要克服去看的誘惑。（See Jack Weyland, "The Quiet War," *New Era*, Oct. 1981, pp. 12-19）。

4. 有位父親打算攜帶全家去看電影，便打電話給戲院詢問當天的片子是否合適，經理告訴他，那電影「適合全家觀賞」。他們到了戲院，片子一開演就是清楚的臥房背景，這一家人就走出了戲院。

- 這位父親教導了他的子女什麼？如果這位父親選擇留下，那麼在其他情況下他的子女如果繼續依照他的榜樣，就是用了路西弗的什麼工具？

5. 某晚達安和瑪莎正想決定要做什麼，達安建議去看電影。瑪莎說：「那也可以，但我要警告你，如果電影不高尙我就會出來。」

瑪莎顯然已定下了她不會觸犯的標準。一位女孩不僅定下了很高的標準，並且在約會中確實遵守那些標準，甘冒使男伴不悅的危險，會使男孩對她有什麼樣的想法？

引述

泰福·彭蓀會長曾說：「你將面對的一些最重大的戰爭，是自己靈魂深處的戰爭」（“In His Steps,” p. 60）。

指出有時只有我們獨自觀賞電視節目，或者看店裡雜誌架上的書。請女青年回想，沒有別人在家時，她們看什麼電視節目。如果女青年在這類情況下看一些有害的東西，她們就是在使用路西弗的哪些工具？

---

### 結論

解釋成千上萬的人都感覺到大眾傳播媒體的影響力。但我們個人能盡力而為，避免它給我們的墮落影響。我們必須去尋找有價值的作品和書籍，也必須等待。我們必須知道並學習如何選擇要讀、看或聽的事物，並在日常選擇中練習自制和自律。

---

### 課程應用

給女青年「評值媒體指南」的影本。建議她們用這些指南來避開生活中令人墮落的媒體。請她們把這份講義擺入她們的日記中。

### 評值媒體指南

罪惡乃一可怕之怪物，  
人們乍見，頗覺厭惡；  
一旦頻頻注視，遂熟悉其面目，  
先是容忍，繼之同情，終至戀慕。

(Alexander Pope, "An Essay on Man," epistle 2, lines 217-21.)

#### 撒但的工具

用他的邏輯去擾亂，  
用他的藉口去毀壞，  
他將正確的意念稍改變，  
那扇門一次只開一厘米，  
引你自最純正的白，一路進入灰濛，終至深黑。

(「賓塞·甘會長對道德的呼籲」，1981年4月，聖徒之聲，第135，136頁。)

#### 判斷媒體的標準

會削弱你的理性者  
會損害你的良知惻隱者  
會矇蔽你對神的知覺者  
會消除你對靈性事物的喜好者  
會使身體更能控制意志者

(See Ezra Taft Benson, "In His Steps," in *Speeches of the Year, 1979* [Provo: Brigham Young University Press, 1980], p. 61.)

#### 如何避免令人墮落的影響力

不去觀看或談論任何不良的電影。  
不接觸色情雜誌、圖片，或故事。  
有勇氣走出放映黃色電影的電影院。  
把充滿猥褻的談話和畫面的電視節目趕出家中。

(See H. Burke Peterson, in *Conference Report*, Oct. 1980, pp. 56-57; or *Ensign*, Nov. 1980, pp. 38-39.)

目標	女青年會瞭解美德的思想導致美德的生活。
準備事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 帶幻燈片及卡式錄音帶配稱的音樂，配稱的思想（23分鐘51129）。同時帶幻燈片放映機，卡式錄音機和銀幕。在上課前裝好。</li> <li>2. 在你講授本課的前幾天試映這部幻燈片。（為幫助你準備課程，附帶一份幻燈片腳本，若無法獲得幻燈片，可用本課「活動建議」部分的腳本作為討論的根據。）</li> <li>3. 準備一張海報，寫上這段經文：「不停地以美德裝飾你的思想」（教約121：45）。</li> <li>4. 準備這段經文的講義發給每位女青年。參閱課程末尾的建議。</li> <li>5. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。</li> </ol>
授課建議	<b>我們學習控制自己的思想，就能獲得力量過美德的生活</b>
教師講介	<p>我們學習控制自己思想，就能獲得力量過美德的生活</p> <p>說明在你班上，有些女青年可能知道有人曾違犯貞潔律法，然後又衷心希望自己沒有犯那樣嚴重的錯誤。本課將為每位女青年提供美德生活的一個關鍵因素。</p>
引述	請女青年聽培道·潘長老的這句話，並分辨出這關鍵因素：「我們的思想是配電盤，是管理我們行動的控制板」（ <i>Let Virtue Garnish Thy Thoughts</i> , Brigham Young University Speeches of the Year [Provo, 26 Sept. 1967], p.4）。
討論海報	<p>展示寫有教約121：45這節經文的海報。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 你想為什麼告訴我們在我們思想中要「不停地」有美德？</li> </ul>
幻燈片與討論	<p>在配稱的音樂，配稱的思想這部幻燈片中，培道·潘長老解釋美德如何能裝飾我們的思想，藉著學習控制思想，我們又如何得以過美德的生活。</p> <p>請女青年觀察有什麼特別方法，可以培養控制思想的能力。</p> <p>放映幻燈片（若無法獲得幻燈片，可用腳本作為討論的根據），看完後，討論女青年如何培養控制自己思想的能力。</p> <p>你可以自由選用以下的討論問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培道·潘長老說你們在塵世生活中將面臨的最困難事情，可能是什麼？（學習控制你們的思想。）</li> <li>2. 能夠控制思想有些什麼好處？（克服習慣、獲得勇氣、征服恐懼、過幸福的生活。）</li> <li>3. 誰能決定你的思想？（你。）</li> <li>4. 你們能想出有哪些方式，能使不配稱的思想看來既無罪又無害？</li> </ol>

5. 你們要如何來清除心中不潔的思想？
6. 培道·潘會長建議用什麼來幫助我們控制思想？（配稱的音樂。）
7. 不配稱的音樂有什麼危險性？（引起不配稱的思想，通常暗指或帶有不虔敬、不道德、放縱。）
8. 我們應尋求何種音樂？（令人振奮、啓發人心的音樂，足以促進靈性、虔敬、幸福，和對美好事物的認識。）
9. 如果我們使心中滿溢著良善、美好和振奮的事物，會蒙賜什麼祝福？（聖靈不斷的指引和啓發。）
10. 潘長老推薦我們如何控制思想？（選一首聖詩，學會它，使它成爲我們思想所要跟隨的方向。）

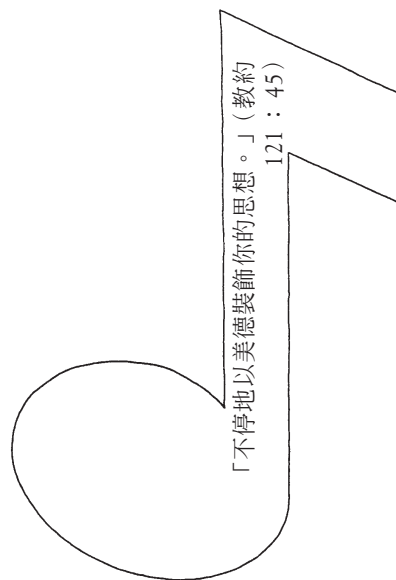
---

### 課程應用

建議每位女青年按潘長老的建議選一首聖詩。鼓勵她們背下聖詩的歌詞，使它成爲她們思想所要跟隨的方向。

### 講義

給每位女青年一份講義：一張剪下的音符卡，在音符柄上寫著「不停地以美德裝飾你的思想。」（教約 121：45）。她們可以把所選聖詩的歌名寫在此音符卡的背面。請一位女青年再讀教義和聖約 121：45。



---

### 活動建議

請班員評值她們家中所擁有的唱片和錄音帶，將不能幫助她們擁有配稱思想的拋棄。

### 配稱的音樂，配稱的思想

由培道·潘長老作旁白的幻燈片

「我小時候，家住在一片果園之中。在那裡，灌溉果樹的水似乎總是不夠。每年春天剛剛挖好的溝渠，沒有多久就長滿了雜草。有一天，當輪到我負責澆水時、我遇到了困難。當水流向長滿草的溝渠時，水就向四方氾濫。我在溝渠旁的水坑

裡工作，想築一道土堤擋水。但我剛把一個缺口補好，另一個地方又有了新的缺口。有位鄰居正在這時經過果園。他看了一會兒，然後重重地用鏟子鏟了幾下，把水溝底部的雜草都鏟了出去，讓水經由他所挖的通道流過去。他說，『如果你要水保持它的流向，你必須要弄出一個地方讓它流。』

「而我現在知道，思想就和水一樣，如果我們準備一個地方讓思想朝這方向走，它就會保持在這方向上。否則，思想就和水一樣，會走向阻力最小的途徑；總是尋找較低的水準。一個人在塵世生活中所面離的最大挑戰和最困難的事情，也就是學會控制自己的思想。聖經中說，因為人『心怎樣思量，他為人就是怎樣』（箴言 23：7）。一個能控制自己思想的人，就已克服了自己。

「當你學會控制你的思想，你就可以克服習慣，甚至克服那些降低人格的習慣。你能獲得勇氣，征服恐懼，並過著幸福的生活。在我長大以後，我曾聽說過思想必須加以控制，不止一百次，但是卻從沒有人告訴過我要怎麼控制。這些年來我一直想這個問題，現在已體認到……人心就像個舞台。在醒著的時候，幕總是開著的。而在那舞台上總有一些戲在演著。那可能是一個喜劇，可能是一個悲劇，可能有趣也可能無聊，可能是好的也可能是壞的；但不管怎樣，思想的舞台上總有某些戲在上演著。

「你可曾注意到，在幾乎任何演出的當中，沒有你的授意，一個陰森的小念頭會從舞台旁混進來，並引起你的注意？這些不正的念頭會企圖使台上每個人的表演失色。如果你容許它們繼續下去，所有各種好的思想都會下台而去。由於你同意它登台，你便任由不正義思想的影響力來擺佈。如果你向他們屈服，它們會在你的容忍限度內，在你的思想舞台上代替你演出任何戲劇。它們演出的主題，可能是悲痛，嫉妒，或仇恨。它們可能是下流的，不道德的，甚或邪惡的。如果你讓它們上台，它們在台上時，就會發明一些最精明的詭辯，吸引住你的注意力。它們有辦法使得這主題很生動有趣，甚至使你相信那是沒有什麼不對的，因為那只是思想而已。在這樣的一個時刻，在你的思想舞台被不潔想法的小精靈所霸佔時，不管這些想法是近於潔淨的灰色思想，或是根本毫無疑問的污穢思想，你要怎麼辦呢？如果你能使你的心頭充滿潔淨而有建設性的思想，那麼這些固執的小精靈將沒有立足之處，如此它們便會離開。

「我瞭解在今天這個世界裡，要使你的心充滿配稱的思想常常是很困難的。這需要小心地加以控制。然而，當你製造一個安全的地方，讓你的思想朝著走時，這是可以辦到的。我已發現一個製造這種地方的方法，我願意與你們分享。這個方法跟音樂有關——我是指配稱的音樂。一個聰明人曾說，『音樂是掌管思想最有力的工具。』音樂將思想掌管得好，或不好，全看它帶進思想舞台的是什麼而定。假如你說有首歌能激發你的靈性，或能促使你以較高貴的眼光來看待你自己，那麼它便是有價值的音樂。假使它只愉悅的振作你的精神，那麼它還是有用的。但如果它使你產生肉體的或感官的反應，使你產生不正當的慾望，那麼這類的音樂就該加以避免。那是不配稱的音樂。

「總是有人把美好的事物拿來加以腐化。這樣的事發生在大自然中；發生在文學，戲劇，藝術上，當然也發生在音樂上。幾世紀以來這已是非常明顯的事，當悅耳的音樂配上不正派的歌詞時，歌曲便能將人們導入歧途。音樂本身，由於它的演奏，它的節拍，它的強度，能麻痺靈性的感受力。

「我們所生活的時代，社會正遭遇著一種微妙而強大的改變。這時代對娛樂的接受變得越來越縱容。結果，今日出名的藝人所演奏的音樂，似乎是要更加使人激動與興奮，而不是安撫人，使人平靜。有些作曲者和歌手公開提倡不正當的思想和行爲。

「青年，你們不能以當代沒有價值的音樂來充塞你們的思想。那並不是沒有害處的。那能將卑鄙的思想迎進你思想的舞台，譜出它們跳舞的節拍，而你們也可能隨著起舞。當你們苟同那些有時出現在音樂中的極端事情時，諸如下流、不虔敬、不道德、吸毒，你們便貶低了自己。這樣的音樂對你們是不相稱的。

「要善加選擇你所聽和所作的音樂。它會變成你的一部分，操縱你的思想，也影響其他人的生活。我要奉勸你們檢查你們的音樂，丟掉倡導腐敗思想的音樂。這類音樂不應屬於那些關心靈性發展的青年人。

「我並不是說今日所有的音樂都會產生不配稱的思想。當今有很多音樂是令人振奮而美好的。今日有些音樂促成人群的相互瞭解。有些音樂激發勇氣。有些音樂則喚醒了人們靈性、虔敬、幸福的感覺，和對美好事物的認識。

「主說，『我的靈魂喜愛發自內心的歌唱；是的，義人的歌唱就是對我的祈禱，必有祝福加在他們頭上作為答覆』（教約 25：12）。本教會的總會會長團已說明了音樂在我們生活中的影響。他們說：

「『藉著音樂，人類表達自己的能力，在巧妙與力量方面，都能擴展到語言的限制之外。音樂可以用來昇高、鼓舞或傳達墮落和消極的信息。因此，我們身為後期聖徒的，應隨時運用福音原則並尋求聖靈的指引，來選擇縈繞於我們周圍的音樂，這是很重要的』（1970年2月，聖職公報，第10頁）。

「本教會的青年，我們對你們有極大的信心。現在在計畫教會的活動時，你們的渴求和願望是更具支配力的。這使你們負有極大的責任，特別是你們被召喚居於領導地位的。讓我對你們年輕的領袖們說，要小心注意你們為活動所計畫的音樂。作選擇時要與你們的顧問商討。他們的智慧可給你們所需的益處，因為教會和這世界間在音樂的極端上的裂縫，我們這時代比以往各時代都寬。

「教會的一位偉大的領袖路賓·克拉克會長曾經這樣說：

「『我們在教會中的職責不容許我們由於這樣一個論調，認為如果我們不提供或容許有害身心的娛樂，青年也會到別的地方去獲取，因而提供或容忍有害身心的娛樂。在教堂的康樂廳安置一座賭博用的輪盤圓桌以供賭博，而藉口說，如果我們不提供它，青年將會到賭場去賭博，這是毫無道理的。我們永遠不能以此方法，真正地使我們的青年不離開教會。』

「提供俗世那種吸引青年的音樂和氣氛，同樣是不適當的。你們的立場必須堅定，並且不要違背你們明知是正確和良好的事物。你們必須要有勇氣使真理發揚光大，拒絕那種不能提供配稱思想氣氛的音樂。對於那些表演的人和觀眾，你們也必須堅持高尚的衣著和演出標準。我要提醒你們，不論是我們，或是任何被召喚擔任領袖的人，不管他是青少年或成人，都無權改變教會的方針，去遷就青年似乎早就在行走的途徑，本教會是牢牢地緊緊，固著，停泊於真理之上，所有居於其中的人都將會是安全的。我們的事工是提供這樣的領導，以建立一條清楚的

途徑讓青年人跟隨，這途徑將幫助他們提高他們的標準，並使他們免受俗世腐敗的影響。我要忠告你們發展你們的才能，如果你們具有音樂天才，想想以下的事：許多音樂尚待創作，許多音樂尚待演出。你們的音樂應是能夠令人上進的配稱音樂，這些音樂將傳播福音，影響人們向善，給憂慮的心靈慰藉和力量。

「古今有許多例子證實了正義音樂的影響力。『聖徒齊來』的歌詞給予先驅者勇氣去面對苦難，使他們的沮喪完全消失，內心充滿了平安。許多年來，這首聖詩一直在鼓舞著許多人。有一次我跟一位飛行員交談，他剛剛從一次危險的飛行中回來。我們談及勇氣和恐懼，我問他，他如何在所有的遭遇中，保持堅定。他說，「我有一首心愛的聖詩，每當我失望，或我們回來的希望很渺茫時，我就在心裡默唱著它，而似乎飛機上的機件也跟著我一齊唱：

「『聖徒齊來，  
不怕磨折辛勞，  
要快樂，往前走。  
前面的旅程  
也許更艱難，  
好日子，一定有。』

藉著這樣，他充滿了信心，而信心正是勇氣的重要因素。

「主自己藉著音樂的影響，準備去接受祂最大的考驗，經文這樣記載：

『他們唱了詩，就出來，往橄欖山去』（馬可福音 14：26）。

「記住，青年，我要你們每一位都記著這是你們的教會，祂是你們的主和你們的救主，祂在掌舵。當你們使你們的心充滿著良善、美好，和振奮的事物時，祂會不斷指引你們和啟發你們。這裡有一個作到這一點的方法。就是像我的飛行員朋友所做的，選一首你所喜愛的聖詩或歌曲，歌詞要令人振奮，而且曲子要虔敬、會使你感到它有些像神的感召。有許多美好的歌曲可供你選擇。作你的選擇時，要尋求聖靈的指引。仔細在你腦中複習它。把它背下來。就算你沒有受過什麼音樂訓練，你仍可記住一首簡單的歌詞。就這樣，用這首聖詩作為你的思想要跟隨的方向。使它成為你的應急途徑。

「只要你一發現那些陰森的演員從你念頭的邊緣，溜上你思想的舞台，就馬上想這首詩歌。它會改變你的全部氣氛。

「由於這首歌是令人振奮而潔淨的，於是卑賤的想法便羞愧地溜走了。因為美德不會與污穢打交道，而邪惡也斷然受不了光的出現。到時候，你會發覺自己心裡幾乎自動地在哼著這首歌，驅走了不配稱的思想。一旦不配稱的思想自舞台清除後，就要參與正義和有價值的事情，以使舞台上不斷保有配稱的思想。青年，要使你的心靈充滿配稱的思想，因為人心怎樣思量，他為人就是怎樣，你將有能力去完成那些為你的生活帶來成就的事情。

「你們是全能之神的兒女。我作證神是我們的父親，我們是祂的兒女，祂愛我們，且已在今生提供了偉大而榮耀的事情。我知道這些事，我要為美好音樂帶給我生活中令人振奮的影響而感謝神，音樂曾影響了我的思想，也振奮了我的靈魂。」

---

目標	女青年能在壓力中過正義的生活。
----	-----------------

---

準備事項	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 圖 17，但以理（OQO96），附在課本後面。</li><li>2. 為每位女青年準備聖詩和筆。</li><li>3. 為每位女青年影印一份「在壓力中過正義生活」的講義。</li><li>4. 自行選用：準備這份：「願我抵抗今日俗世的壓力，使我能在永恆的高榮國度中統治。」（見結論部分）作為講義。</li><li>5. 指派一位女青年準備好帶領班級唱「忠於信仰」（聖詩選輯，第 159 首）。你可以唱這首聖詩來結束課程。</li><li>6. 指派女青年介紹課程中的故事、或讀出經文及引述。</li></ol>
------	--

---

授課建議	<p><b>導言</b></p> <p>曾任大會堂唱詩班指揮的伊凡·史帝文，有一次指揮完總會教友大會中的獻詩後，安靜地回座，而後身體稍為前傾，迫切期待約瑟 F·斯密會長所要傳達的信息。先知以青年為主題的演講很令他感動，內容是青年所遭遇的俗世壓力，及他們忠於福音教訓的重要。聚會結束後，史帝文教授獨自到峽谷散步，沉思先知的靈性話語。他坐在一塊屹立在急流衝擊中的岩石上，這岩石似乎象徵著早上他所聽見的話。突然間他靈感一來，湧出歌詞和樂曲，成了日後青年所喜愛的一首聖詩。他坐在岩石上寫下歌詞，譜成「忠於信仰」一曲。他像先知一樣，深愛青年，並說這首歌是他對青年的靈性忠告。（Adapted from J. Spencer Cornwall, <i>Stories of Our Mormon Hymns</i> [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1963], pp. 173-74）。</p>
討論	<p>給每位女青年一本聖詩選輯，請她們翻到「忠於信仰」，並輪流讀出四段歌詞。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 這位作曲家想要表達什麼信息？</li></ul>

---

教師講介	<p><b>我們能在不正義的世界中過正義的生活</b></p> <p>指出自太初起，男人和女人就已表現出極大的勇氣，在不正義的周遭世界中，仍奉行福音不渝，並在壓力中過正義生活。此種典型的經文範例是舊約中的但以理。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 但以理如何證明在不正義的世界中過正義的生活是可能的？</li></ul> <p>請女青年翻到舊約中的但以理書。</p>
講義	<p>給每位女青年一份寫有問題及參考經文的講義，提醒女青年下列的細節，當問題出現在本文中時，給她們時間查考問題的答案。</p>

說明「但以理在年輕時被帶到一處陌生的地方。該地有奇異的風俗、奇異的口音、奇異的環境，和怪異的宗教。他第一次受到考驗，是國王命令那些被帶到巴比倫的人，要喝他的好酒及吃他豐盛的食物。但以理瞭解主的誠命；他的父母已教導他吃這些東西不好……，但以理和他的朋友學會遵守神的誠命，……但以理要求讓他和他的朋友遵行自幼承教的健康原則」。他建議作十天的測試，看看那一種飲食較好。（Commentary adapted from L. Tom Perry, "In the World," *Speeches of the Year*, 1981[Provo: Brigham Young University Press, 1981], pp. 2-7）。

1. 但以理的飲食與國王的膳食比較的結果如何？（但以理書 1：15）
2. 由於但以理和他的朋友忠信且服從神的健康律法，神怎樣祝福他們？（但以理書 1：17。）

但以理的第二次挑戰，是當尼布甲尼撒王做了一個夢而希望有人解夢時。國內所有術士或行法術的沒有人能說出國王的夢是什麼或夢的意思。這使國王非常憤怒，因此下令處死巴比倫所有的哲士，包括但以理在內。

3. 但以理聽到國王打算做的事時，他怎麼辦？（但以理書 2：16）
4. 對國王的夢，但以理如何獲得他所需的答案？（但以理書 2：18-20）
5. 但以理解釋了國王的夢以後，國王的反應如何？但以理的酬賞是什麼？（但以理書 2：47-48）

但以理還有第三次考驗。「他在三位國王任內擔任要職，被任命為各總督的首領。這些總督嫉妒但以理，極力想找出他的錯處，以便在國王面前揭發，既找不到什麼錯，就設計了一項陰謀。邪惡的總督向國王提出一條新的禁令，規定三十天內除了讚美國王外，不准任何人禱告。國王認為這是個好主意，就規定違反這條禁令的人要受懲罰。但以理聽到這條禁令時，非常困擾，因為祈禱並與他的神溝通，對他極為重要」（See Perry, "In the World," p. 6）。

6. 違背這條禁令的懲罰是什麼？（但以理書 6：7）
7. 縱然但以理知道這條禁令和它的懲罰、他仍做了什麼？（但以理書 6：10）

「想除掉但以理的人，在他的房中窺視他，看見他祈禱，就去告訴國王。國王深愛但以理，瞭解到邪惡總督在他身上玩弄了可怕的詭計。他想改變禁令拯救但以理不為獅子吃掉，但總督們提醒他，國王所定的禁令沒有一條是能改變的」（Perry, "In the World," p. 6）。

8. 他們把但以理扔到獅子坑中時，國王對他說些什麼？（但以理書 6：16）

「但以理在國王面前立下了如此偉大的榜樣，使國王相信但以理的神會從獅子坑中拯救他。國王整夜為但以理禁食，一早就衝去獅子坑呼叫他」（Perry, "In the World," p. 6）。

9. 國王問但以理什麼？（但以理書 6：20）但以理的答覆是什麼？（但以理書 6：22）
10. 目睹這項奇蹟並了解但以理如此忠於他的神以後，國王立刻下了什麼命令？（Commentary adapted from L. Tom Perry, "In the World," *Speeches of the Year*, 1981[Provo: Brigham Young University Press, 1981], pp. 2-7）

- 討論 請女青年默默比較她們與但以理對信仰的承諾。
- 妳們有勇氣做但以理所做的事嗎？
- 指出但以理藉著選擇過正義的生活，帶給了整個王國巨大的影響。
- 教師講介 指出我們今日的挑戰在形式上與但以理時代的有所不同，但我們將面臨的挑戰，可能就像但以理的一樣困難，我們的決定也會有深遠的影響。
- 故事 講述以下的故事。這個故事講到一名女青年拒絕降低她的約會標準：
- 「她是學校裡班上唯一的後期聖徒，是男孩子們喜愛的那種女孩，有很多機會約會。她班上的男孩子並不遵行像她一樣的標準，她決定把她的生活標準告訴每個與她約會的男孩子。假若她與他們約會，他們便需要照她的標準，她要先取得他們的承諾才接受約會。有一天，學校一位最出風頭的男生爲了全年度最盛大的舞會來到她面前對她說：「我想邀請妳作我的舞伴，如果妳願意稍微降低妳的標準的話。」她毫不遲疑的回答：「很抱歉，如果你的意思是降低我的標準，和你出去，那麼我不能和你去。我已經承諾遵守這些標準，無論跟我約會的人是誰」（多馬·貝利，「作正確的決定」，1980年8月，聖徒之聲，第44頁）。
- 討論 • 你們認爲爲什麼這位女青年有勇氣這樣回答？
- 教師講介 指出但以理選擇過正義生活時，並非孤立無助，我們也是一樣。主愛祂每個兒女，希望他們成功，祂不會留下我們無助的掙扎。然而，祂也希望我們從經驗中學習，使我們有知識和勇氣更常表現正義。
- 引述 讀出以下的引述：
- 「祂是一位慈祥的父親，祂要我們快樂，這種快樂不是來自於單純的天真，而是來自於證明自己正義。因此，祂有時不會挪開我們可能面臨的嚴厲的學習經驗，卻會幫助我們與之對抗」（Neal Maxwell, “Talk of the Month,” *New Era*, May 1971, p. 30; italics added）。
- 討論與黑板 • 我們尋求過正義的生活時，除了天父外，還有哪些資源可幫助我們？
- 在黑板上寫出女青年的回答，這些答案可能包括：父母和其他家人、聖靈、經文、聖職人員和教會領袖、好朋友。請她們舉例說明在各種情況中，我們如何使用其他資源幫助我們過正義的生活。請女青年將她們努力在俗世的壓力下過正義生活的一些經驗與大家分享。

---

### 選擇正義的人得到快樂和祝福

- 討論 • 但以理的堅定信念後來獲得什麼祝福？
- 教師講介 指出但以理知道如果他背叛他的神，他不可能感到好受。對他而言，那比死去還要糟。如果他背叛了他所知的真理或拒絕讓人知道他的信念，他怎會有心中真正的快樂平安？於是，他不顧俗世的壓力和艱苦的情況，選擇過正義的生活。這樣做了之後，他蒙得了天父的祝福及國王的獎賞。同樣的，我們選擇過美德和正義的生活，就會蒙福。我們可能受到試探，或許無法獲得世人吹捧的財富和盛名，但在我們生命更重要的範疇中將會更加豐盛。雅各·傅士德長老說過：

「因為美德和信仰在這社會上通常無法立刻兌換酬賞，有些人可能覺得只要照自己設的標準生活即可。在無價值的社會中，沒有道德、沒有標準，有些人甚至沒有感情，沒有自我價值、自尊和尊嚴。有太多年輕人和年長的人不了解英國的諾丁安夏郡的名言：『美德不死』」（in Conference Report, Apr. 1981, p. 9; or *Ensign*, May 1981, p. 9）。

討論

- 此引述所提到的，過美德和正義的生活可有什麼快樂及祝福？為什麼這比世人所給的一切榮譽讚揚更重要？

---

### 結論

儘管世界經常是一片陰暗，我們中間還是有現代的但以理。我們也能像但以理一樣，在環繞我們的壓力下過正義的生活，知道天父總會在旁支持及祝福我們。我們能「忠於信仰」，永遠不渝。

聖詩

唱「忠於信仰」（聖詩選輯，第159首）作為閉會詩歌。

講義（自選）

「我抵抗今日俗世的壓力，使我能在永恆的高榮國度中統治。」

## 在壓力中過正義生活

1. 但以理的飲食與國王的膳食比較的結果如何？（但以理書 1：16）
2. 由於但以理和他的朋友忠信且服從神的健康律法，神怎樣祝福他們？（但以理書 1：17）
3. 但以理聽到國王打算要做的事時，他怎麼辦？（但以理書 9：16）
4. 對國王的夢，但以理如何獲得他所需的答案？（但以理書 2：18-20）
5. 但以理解釋了國王的夢以後，國王的反應如何？但以理的酬賞是什麼？（但以理書 2：47-48）
6. 違背這條禁令的懲罰是什麼？（但以理書 6：7）
7. 縱然但以理知道這條禁令和它的懲罰，他仍做了什麼？（但以理書 6：10）
8. 他們把但以理扔到獅子坑中時，國王對他說些什麼？（但以理書 6：10）
9. 國王問但以理什麼？（但以理書 6：20）但以理的答覆是什麼？（但以理書 6：22）
10. 目睹這項奇蹟並了解但以理如此忠於他的神以後，國王立刻下了什麼命令？（但以理書 6：26-27）

目標	女青年會瞭解崇尚美德就需要真理。
準備事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 按照課程第一部分的指示準備字條。</li> <li>2. 按照課程第二部分的建議，準備一張黑板圖表。</li> <li>3. 自行選用：按照「課程應用」下的指示準備講義。</li> <li>4. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。</li> </ol>
授課建議	<p><b>我們能知道萬事的真理</b></p> <p>填空題</p> <p>在黑板上寫出下列句子：「_____ 就是對事物 _____，_____，與 _____ 的知識。」請女青年翻到教義和聖約 93：24，這段對真理所下的定義，將空白處填上詞句，填好後，再請她們劃記這段經文，並請一位女青年讀出來。</p>
教師講介	參考這段經文，幫助女青年瞭解：永恆的真理是不會改變的。神在世上所揭示給我們的真理與前生教導的一樣，真理永遠都一樣，永遠不會改變。
字條	張貼字條：「真理不會改變」。
經文討論	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 我們如何找到真理？</li> </ul> <p>請兩位女青年翻到聖經雅各書 1：5 與摩爾門經雅各書 4：13 並讀出來。強調神是所有真理的來源。我們能向天父祈禱，祈求認識祂的真理。我們透過聖靈學習真理。</p>
引述	<p>甘會長給予我們這項指引，幫助我們尋求真理：</p> <p>「你可以明白，無須疑惑……這個必須的步驟是：閱讀、沉思、祈禱和實踐。……主一再應許，只要你有正確的思想，她會給你屬靈事情的知識……『藉著聖靈的力量，你們可以知道一切事情的真實性』（摩羅乃書 10：5）」（賓塞·甘，「絕對的真理」，1979年7月，聖徒之聲，第8頁）。</p>
討論	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 甘會長建議哪四個步驟來引導我們找到真理？</li> </ul> <p>在女青年回答時，張貼適當的字條：「如果我們：「閱讀」、「沉思」、「祈禱」、「實踐」我們便能得知真理。用以下的經文幫助女青年瞭解如何應用這些步驟。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 閱讀（約翰福音 6：39）</li> <li>2. 沉思（尼腓三書 17：2-3；摩羅乃書 10：3；教約 88：62-63）</li> <li>3. 祈禱（耶利米書 29：12,13；阿爾瑪書 5：45-46；摩羅乃書 10：4）</li> <li>4. 實踐（約翰福音 7：16-17）</li> </ol>
故事	李察·司考德長老說了下面的故事：

「我們過正義的生活，主就給我們真理。有時是在我們需要指引時，真理來到，以答覆我們急切真誠的祈禱。……我記得在傳教地區的一個晚上，……我有強烈的靈感，覺得有位傳教士有了困難。我極力想他會是誰呢？但想不出來。我……走在傳道部住家屋頂的平台，整夜努力想著每對傳教士，以及我知道的每件事，並懇求主讓我知道需要幫助的那位傳教士在哪裡。最後，剛破曉時，我得到靈感知道他住在傳道地區的那個地帶……。我去到那裡，透過適當的面談，找到了主想要幫助的那個人而幫助了他。是的，我們服從地生活並運用必要的信心時，神就回答祈禱並使我們知道真相」（” Truth,” in *Speeches of the Year, 1978* [Provo: Brigham Young University Press, 1979], p. 101）。

討論

說明這位傳道部會長如何應用字條上的四個步驟。強調主用「靈感」給予必要的幫助，但那位傳道部會長必須去想，努力在腦海中回想資料，並求問主，才能知道該做什麼。

故事

講述以下約瑟 F. 斯密會長的經驗：

「我年少時……，經常出去祈求主將某些奇蹟顯示給我，使我可以獲得一個見證。可是主不給我奇蹟，而顯給我真理，律上加律，令上加令，這裡一點，那裡一點，直到祂使我徹頭徹尾認識真理，直到疑惑和恐懼完全從我裡面除去……祂藉著活神的聖靈輕悄的聲音低語，賜給了我我所擁有的見證。祂藉著這原則和權力要賜給所有人類兒女真理的知識，那知識將與他們同在，並使他們像神一樣認識真理，並像基督一樣行父的旨意」（參閱約瑟 F. 斯密，福音教義，第 7 頁）。

摘要

藉由重述那些字條，迅速摘述此一部分的課程。

### 我們能以真理為基石，建立美德的生活

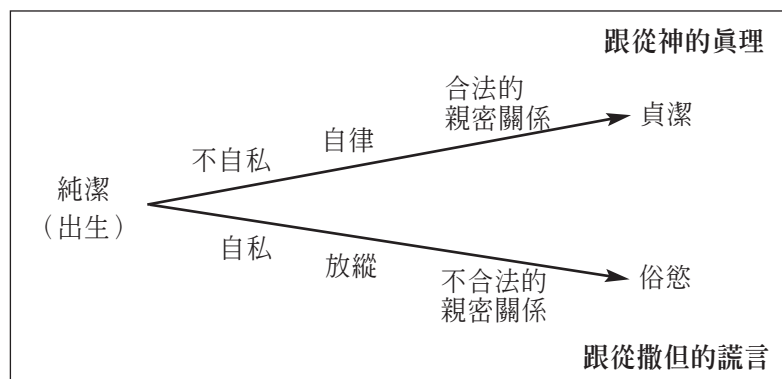
經文討論

讀出下列經文並劃記，作為討論的基礎，幫助女青年瞭解下述重點。

1. 摩西書 5：58；摩西書 5：12。神教導亞當和夏娃福音的真理，他們又教導給子女。
2. 摩西書 5：13。撒但來到亞當後裔中間，以謊言欺騙許多人。「拒絕神會使人受制於撒但。在撒但的影響下，人很快失去對神的認識而成為俗慾，肉慾和魔鬼似的」（Marion G. Romney, “Truth and Knowledge,” in *Speeches of the Year, 1977* [Provo: Brigham Young University Press, 1978], p. 63）。

圖表或黑板講介

說明我們在此學習的一件事情，是如何認識真理，以求戰勝邪惡選擇正義。我們需要瞭解，撒但會盡其所能欺騙我們，引誘我們成為「俗慾，肉慾和魔鬼似的」。（準備以下圖表或把它畫在黑板上）



參考圖表，問女青年下面的問題：

討論

- 我們誕生進入塵世生活時，情況是怎樣的？
- 在我們成長並開始建立關係時，這兩種途徑中哪一種引導我們走到撒但的歧途上？
- 什麼行為會使我們走在神的真理的道路上？
- 哪一條道路永遠呈現生命的真面目？
- 哪一條道路是個謊言？

經文

指出天父已賜給我們一把鑰匙，以分辨善惡，並認識祂的真理。請女青年讀摩羅乃書 7：15-17 並劃記。當我們面對一項選擇，或想知道某件事情是好的或是邪惡時，我們能自問：「它引導我向善嗎？它能加強我對基督的信心嗎？」

故事

請女青年一起翻到約翰福音 8：32 並讀出。然後請她們仔細聽以下的故事，以幫助女青年瞭解真理的重要，及如何認識並遵行真理。

安安在約會方面遇到了困難，她很喜歡一個男孩，可是他不是教友。「我記得曾作祈禱，想知道對我來說什麼是對的，我得到答案後，我不想聽從。我感到如果我與這位朋友絕交，此後就沒有適合我的人了。我反抗在祈禱中得到的感覺，但我瞭解它們是對的。我心中知道該做什麼，也知道如果繼續交往，我便將離開應該去的地方。我內心掙扎著，最後終於獲得勇氣服從我在祈禱中得到的答案。我知道天父愛我們，在我們做艱苦的選擇時祂也和我們一樣難過。」

討論

- 安安如何學習到她與那位男孩之間關係的真相？
- 如果安安不聽從真理，繼續相信這種關係對她是好的，可能會發生什麼事？
- 學習真理並跟從真理，怎樣使安安得以自由？
- 圖表上的兩條途徑，安安走的是哪一條？

故事

主教與惠文面談，問起一項誠命的問題。在他描述遵守這項誠命應有的行為時，惠文認識到她犯了一些錯。她心跳加速，手開始出汗，她要含糊的說「是的」，讓整件事帶過去而繼續其他的問題，還是要承認有這方面的困難。

討論

討論哪些選擇是放縱自己，哪些需要自律。

- 如果惠文漠視聖靈的提示而選擇說謊，可能會怎樣？她將會走在兩條道路的哪一條上？

引述

讀出以下對逃避真理的後果所作的描述：「在謊言中生活的人絕不會有完全的自由。只有揹著這種重擔的人，才真正體會得出這句話的意思。我們應牢記：一項錯誤不會因為許多人都這樣做而變得正確，也不會因為沒有人知道而變得正確」（馬文·艾希頓，「這是無害的」，1982年7月，聖徒之聲，第15頁）。

指出撒但力圖欺騙我們。如果我們想避免走上他的歧路，就必須有勇氣去做我們感到是正確的事。

---

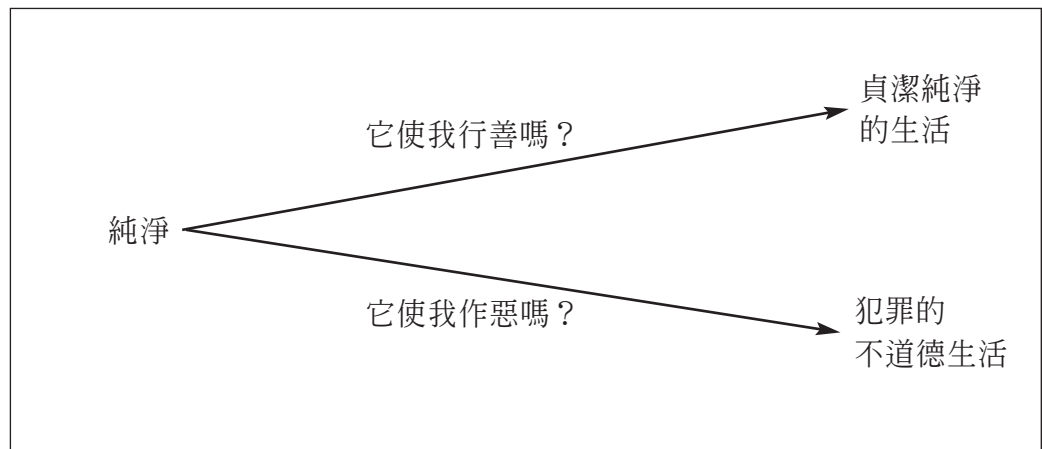
## 結論

解釋如果我們勤奮的閱讀，沉思、祈禱、和實踐，我們的生活就會建立在福音真理的穩固基石上，我們會瞭解福音的原則，並且我們若努力服從這些原則，主會在我們一切試鍊、苦難和艱難的選擇中支持我們。服從真理會使我們不致犯過、

憂傷、陷入罪行。我們能自由的過有美德的生活，體驗永恆的快樂，因為「真理永永遠遠存在」（教約1：39）。

### 課程應用

把準備好的講義發給大家，讓她們藉著評估該行為是接近主還是遠離主，來評斷善與惡，真理與錯誤。





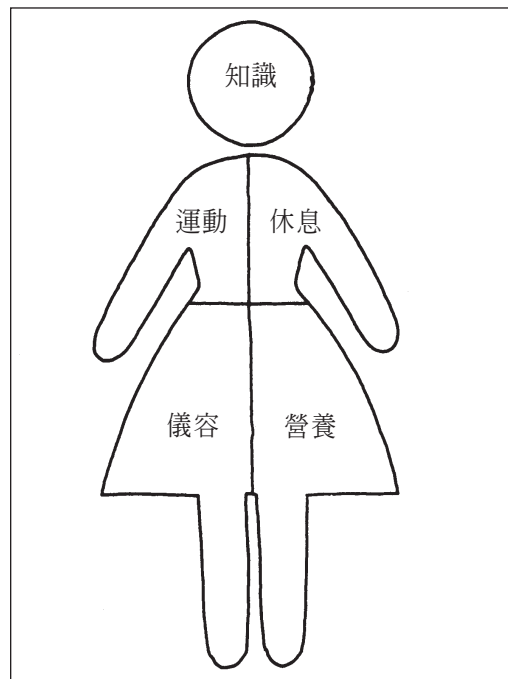
保持身體健康

## 目標

女青年會學到重視自己的身體，並使身體保持最佳狀況。

## 準備事項

1. 從課本後面取用下列圖片：圖 17，聖殿（或從教堂圖書室中選取聖殿圖片）；以及圖 22：做運動的少女。
2. 為每位女青年準備筆和紙。
3. 拿一些修飾儀容的用品（如肥皂、體香劑、水、梳子、刷子、洗髮精、牙刷、指甲刷）。
4. 在一張厚紙或海報上畫一位女青年的大輪廓，然後照下圖剪成五塊拼圖。如圖所示的寫上說明，以便在佈告板或更大的海報紙上展示。



5. 你願意的話，可準備一張力量與耐力測驗。
6. 你也可以指派女青年讀出經文的部分。

## 教師須知

上課之前，舉行一次平日活動，讓女青年做下面的力量與耐力測驗（準備兩三條繩子，每條約 2.5 公尺長），或請每位女青年跳繩，計算次數後，在上此課前把成績告訴你。如果請她們回家做，就要在一週內詢問每位女青年，確定她完成了這項指派。

## 力量與耐力測驗

請兩、三位女青年各拿一條繩子，嘗試跳五十下。不可停止也不能讓繩子碰到她們的腳或頭，可以在正式測驗前練習一次，然後將次數記錄在紙上。

注意：雖然身體上有所限制或有嚴重健康問題的女青年，都不應參加這項測驗，但她可以幫助其他人記錄成績。

---

授課建議	重視身體並希望更動人的女青年要照顧自己
圖片、討論與經文	展示聖殿的圖片，並請一位班員讀出哥林多前書3：16-17。強調我們受到吩咐要好好照顧我們的身體。
拼圖與討論	將大幅拼圖的頭部展示在佈告板或大海報上。 <ul style="list-style-type: none"><li>• 經文中什麼地方，能找到關於如何照顧身體的資料？（教義和聖約第89篇，智慧語。）</li><li>• 根據智慧語，我們不應該食用那些東西？（酒或強烈飲料、煙草、及熱飲料〔也就是咖啡和茶〕。）</li></ul>
經文	女青年除了遵守智慧語之外，可做其他許多事，使她的殿動人、乾淨、及純潔。請女青年自行讀教約88：124。 <ul style="list-style-type: none"><li>• 這節經文告訴我們什麼有關照顧我們自己的事？</li></ul> 請一位女青年大聲讀出該經文的後半部，從要早睡開始。
拼圖與黑板討論	將寫「休息」的那塊拼圖放到佈告板或海報紙上。 <ul style="list-style-type: none"><li>• 妳想為何主勸告我們要早睡和早起？</li><li>• 得到適量的休息有何益處呢？（將答案寫在黑板上：在學校裡表現得更好，你會更快樂，覺得更舒爽，更有體力，看來更漂亮。）</li><li>• 睡眠太多怎樣可能有害？</li></ul>
經文與拼圖	請女青年翻到教義和聖約42：41，找出可以使她們自己更動人的另一個方法。強調身體的清潔跟道德的清白同樣重要。將寫了「儀容」的那塊拼圖加上去。 <p>展示修飾儀容的用具。強調每個人牙齒、皮膚、和頭髮清潔時會更動人。說明清新的香味吸引人，而汗臭和體臭惹人厭。請女青年考慮她們的頭髮、皮膚、指甲、和牙齒，並決定怎樣能改進她們的儀容。建議她們選一種良好的修飾習慣，在下週持續進行。</p>
拼圖與討論	將寫了「營養」的拼圖紙放到佈告板或海報上。給每位班員紙筆，請她們在兩三分鐘內盡量寫出不同的水果和蔬菜名稱，越多越好。然後請寫得最多的那位女青年讀出來。請其他女青年將與她們所寫，不同的東西加上去，再請每個人在自己所列的單子上，加寫她們沒想到的項目。所列出的項目中務必包括柑橘類的水果，以及綠色和黃色的蔬菜。 <ul style="list-style-type: none"><li>• 除了水果和蔬菜之外，我們每天還需要哪些種類的食物？（麵包和穀類；肉類，蛋類，家禽類、或魚類；奶類及其他奶製品。）</li></ul> 強調食物的變換。通常一位女青年的飲食不夠是因為她只吃最喜愛的食物。參考她們寫下的一長列水果和蔬菜，鼓勵她們嚐嚐未吃過的食物。 <p>請女青年將她們的紙翻過來，在一、二分鐘內寫出她們覺得沒什麼營養價值的食物。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 這些食物對妳的外表和健康有何影響？（注意答案中包括徒增體重。）</li></ul>

強調她們要看起來最美，就必須限制和放棄這些東西裡的一部分。在黑板上寫：「爲了更好的，放棄好的。」

- 我們藉著放棄沒營養的食物而得到的「更好的」是什麼？（強調適當的飲食習慣能改善皮膚、頭髮、眼睛、牙齒和身材。）
- 我們知道藉著減少不需要的飲食和作適量的運動可以減輕體重，但是我們怎樣在不吃很多對我們無益的食物時，仍能增加體重？

我們可以運用良好的判斷力，以及吃更多各種熱量高的營養食物，而增加體重。

教師講介

我們已討論過修飾儀容、營養、智慧語、適當的休息；但是我們這位女青年（指著拼圖）仍須一些別的東西，使她的身體狀況良好。

拼圖討論

將最後一塊標明「運動」的拼圖放到佈告板或海報上。

將下面的分數表貼上，或寫到黑板上。

連續跳繩 10 至 24 下，……可

連續跳繩 25 至 44 下……好

連續跳繩 45 至 50 下……優

討論女青年對自己的力量和耐力有什麼新的認識。

圖片與討論

展示女青年在運動的圖片，討論積極參與戶外運動、舞蹈、慢跑、步行及其他體能活動的重要。

- 我們爲何需要運動？
- 有些什麼令人愉快的方法可獲得足夠的運動？

除了許多種體能活動之外，正式的運動常能幫助我們肌肉結實，或強化身體的某一部位。運動也同時幫助我們運用所攝取的熱能。建議每位女青年選一種她覺得對她有益的運動或活動，並計畫在下週進行。

強調身體的健康與每天生活的整體效率息息相關。

---

### 適當照顧我們的身體帶來許多酬賞

討論

如果我們做到這一切，可能得到什麼酬賞？（可能的回答：更健康、更好的自己形象、更多的體力、更動人的外表、感覺更快樂。）鼓勵每位女青年至少說出一種。

- 這些事值得犧牲去獲取嗎？

我們已拼成了一個計畫，這計畫提供最完美的方法，來照顧我們寶貴的身體之殿。我們必須不斷致力於遵行此項計畫，直到養成這些好習慣。（拿走拼圖中的一塊）除非遵行這計畫的每一部分，否則我們的身體無法發揮最好的功能，或有最好的儀容。（把那一塊再放回去）達·司道長老說：「身體的健康與靈性的發展兩者之間有密切的關係……一個人的身體健康由於不服從神的永恆律法而受損時，靈性的發展也必受到危害」（in Conference Report, Oct. 1967, p. 74; or *Improvement Era*, Dec. 1967, p. 77）。

---

### 課程應用

教師見證

見證適當地照顧我們的身體是很重要的，鼓勵每位女青年在本週內做某件事以改進她照顧自己身體的習慣。

目標	女青年會瞭解包括在智慧語中均衡營養的基本原則，並願意實行。
準備事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 把一些營養食物包裝成禮物，如水果、蔬菜、全麥食品、煮蛋、乳酪。也同樣把一些高卡路里，但缺乏營養的食物包裝成禮物，如糖果、汽水、洋芋片、糕餅。把這些禮物放在一個大紙袋中。</li> <li>2. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。</li> </ol>
授課建議	<b>導言</b>
實物教學	<p>向班員出示裝有禮物的紙袋。讓每位女青年從中選一件禮物打開來看。請女青年解釋哪種禮物對她們最好。要她們思考攝取營養的食物，為何會使我們獲益。</p> <p>向女青年建議甚至在選擇食物方面，她們也有自由選擇權，只要選擇正確的食物，就會獲得健康。</p>
	<b>維護身體健康有靈性方面的理由</b>
故事	<p>讀出以下「但以理和尼布甲尼撒王」的故事：</p> <p>在巴比倫的尼布甲尼撒王時代，猶大王國的人民被俘虜。但以理是一名王子，他與其他傑出的年輕人一齊被帶到王宮裡，學習迦勒底人的學問和語言。當別人把主吩咐猶太人不可吃的那些食物拿給他吃時，他請求太監長給予他和他的同伴主允許他們吃的食物。那太監長覺得假如他允許他們的要求，可能會招致國王懲罰。但是但以理說服他讓他們食用他們自己的食物十天。</p> <p>過了十天後，但以理和他的同伴，比那些吃迦勒底人食物的人，看來更為健康。以後的三年太監長的僕人給他們由他們自己選的食物。到了期限時，王試驗他們。他們比王所有的術士和用法術的更聰明。（但以理書第1章。）</p>
教師講介	解釋律法並非僅屬肉體或世俗。每一條律法都具有靈性意義。我們的身體是從神而來的禮物，祂認識我們，也知道我們的需要。祂給我們指示，告訴我們什麼東西能使我們的身體強壯，藉著自制和服從這些指示，我們就能獲得靈性益處和祝福。
討論	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 我們怎樣稱呼主所訂立，用來照顧我們身體的指示？（智慧語。）</li> <li>• 服從這項律法對我們而言何以很重要？</li> </ul>
經文閱讀與討論	請一位女青年讀出哥林多前書3：16-17和哥林多前書6：19-20。與班員討論這兩段經文，問她們為什麼保羅稱我們的塵世身體是神的殿。要她們討論為什麼保護我們的塵世身體很重要，我們又應如何保護身體。

討論	<p>請班員告訴你什麼種類的食物，是現今飲食權威人士認為是維持我們每天的均衡飲食所必需的。</p> <p>「把黑板劃分成四欄，把女青年的答案寫在黑板左邊第二欄，在「均衡的飲食」的標題下：</p> <p>這答案會在課程的結尾，用來與智慧語中勸告我們攝取的食物作一比較。應確定這些答案包括了標題下所指出的食物。（見本課後面的黑板範例。）</p>
個案研究	<p>問女青年下述女青年的飲食有何錯誤：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 淑雲覺得早餐不必要而且會使人發胖。尚未到午飯時間，她已覺得暴躁、易怒、不能專心工作。</li> <li>2. 潔蓉覺得她過重，決定節食減肥。她只靠吃棒棒糖來給她短時間的體力，過了三天就病倒了。</li> <li>3. 敏儀決定什麼都不吃，只吃麥片和全麥麵包，因為她聽說那對身體很好。</li> <li>4. 竹玲有糖尿病，需要吃限制糖份的食物，但是她為了跟別人打成一片，就和她的朋友每天吃糖果、冰淇淋，和其他甜食。</li> </ol>
討論	<p>與女青年討論她們的健康有多少價值。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 如果妳生病被迫長時間躺在床上時，會有何感覺？</li> <li>• 為什麼健康的價值無法估計？</li> <li>• 假如妳已失去健康，錢財多寡對妳還很重要嗎？</li> <li>• 妳可以把健康與任何物質祝福，如大廈、昂貴的車子、國外旅行，或美麗的衣物作比較嗎？</li> <li>• 妳身體的健康如何會影響靈性的健康？</li> </ul>
教師講介	<p>解釋我們的身體是神所賜的，是我們靈的居所。我們的肉體能影響居住其中的靈，健康是那麼寶貴和無價，因此我們應小心照顧保護它，使我們能體會到身為神的女兒的偉大潛能。</p>

### 智慧語包括身體健康和靈性健康的指示

經文	<p>請每位女青年翻到教義和聖約第 89 篇，讀出前言。討論其中所指，本章的背景和目的。</p> <p>請一位女青年讀教義和聖約 89：1-2，與班員一齊考慮智慧語是寫給誰的，以及在什麼情況下寫成的。讓女青年討論為什麼她們覺得主會關注聖徒的屬世救恩。</p>
引述	<p>讀下列文章藉以確定女青年知道在今天，智慧語對我們也同樣是一條有束縛力的誠命：</p> <p>「智慧語為何不是『以誠命或強迫』而賜與的，那原因無疑是因為至少在那時，如果是作為誠命而賜與，每一個使用這些有毒物品上癮的人就會被定罪；所以主發慈悲，在把他們繩之以律法之前，給他們一個克服的機會。以後才由百翰·楊會長在這講臺上宣佈智慧語是一個啓示和主的誠命。我要提到這事實，因為我不要你們覺得我們不受限制。我們不要被定罪」（Joseph F. Smith, in Conference Report, Oct. 1913, p. 14）。</p>

## 經文討論

請一位女青年讀教義和聖約 89 : 3。討論「以適合所有的……聖徒中之軟弱和最軟弱的人的能力」包括誰？

請另一位女青年讀教義和聖約 89 : 4。

告訴女青年，由於主對我們的關懷，祂警告我們人們會尋求從我們的弱點中獲益。

請她們提出什麼是「存在和將存在於陰謀者心中的邪惡和設計」。

要她們考慮雜誌、電影，和其他傳播媒體的廣告如何描繪抽煙喝酒。

告訴女青年緊接的五節經文或許可稱為智慧語中的警告。在讀出這些經文時，請她們注意聽對身體不宜的東西。

## 經文與黑板討論

在黑板左欄的頂端，寫出不是為身體用的。

請一位女青年讀出教義和聖約 89 : 59。

藉著女青年的幫助，把我們不應吃進體內的那些東西列出來。（見課程後面的黑板範例。）

如果女青年回答「強烈飲料」，就讀出以下的話，這是先知約瑟·斯密在 1833 年 7 月，即接受智慧語啓示的五個月後所說的。這些話可幫助女青年明白茶和咖啡就是智慧語所指的強烈飲料。

「我知道有些人原諒自己喝茶和咖啡，因為主在智慧語的啓示中，只說『熱飲料』……

「(茶和咖啡……) 就是主所說的『熱飲料』」(Joseph Smith, as quoted by Joel H. Johnson, *A Voice from the Mountains* [Salt Lake City: Juvenile Instructor Office, 1881], p. 12)。

請女青年思考近年來對於抽煙、喝酒，和茶與咖啡在科學和醫學方面有些什麼證明。請她們盡可能提出這些東西經證實在哪些方面對我們健康有害。答案應包括比較容易罹患癌症、糖尿病、心臟病、肺病、肝病；對未出生的嬰兒也有傷害。

## 經文與黑板討論

請女青年仔細聽接下來的八節經文，哪些東西對我們有益。

在黑板頂端的第三欄中，寫出可食用的。

請一位女青年讀出教義和聖約 89 : 10-17。

在女青年的幫助下，在標題下列出主勸告我們吃的有益食物。必要的話，重讀該段經文。（見本課後面的黑板範例。）

請女青年參看早先列寫在黑板上的均衡的飲食，並與智慧語中可使用的食物作比較。指出這兩項所列的都相同。

指出智慧語所列舉的食物，如何符合今天基本營養所要求的標準。（兩者相同。）

討論在第 11 節中這些字的涵意：「當季的……；這一切都要謹慎而感恩地使用。」

在黑板最右欄的頂端，寫出服從的應許。請另一位女青年讀出教義和聖約 89 : 18-21。在女青年的幫助下，列出服從智慧語的應許酬報。必要的話，重讀該段經文。（見本課後面的黑板範例。）

- 假如我們遵從這律法，就蒙應許有什麼屬靈的祝福？

- 主說隱藏的寶藏是什麼意思？
- 遵從這律法如何使妳更能服事主？
- 在今天遵守這律法如何幫助妳與天父更加接近？

告訴女青年：天父是一位仁慈而有耐心的父親。祂很愛我們，但是我們不遵從祂的誠命時，祂不能給我們應許，我們就因此失去本可獲得的祝福。

### 結論

經文

請一位女青年讀出教義和聖約 29：34-35。

雖然神的許多誠命影響我們屬世生活、但那是特別爲了增進我們靈性福祉而賜給我們的。藉著服從祂的誠命，我們能獲得屬世和屬靈的祝福。

### 課程應用

請女青年考慮居住在她們體內的靈的永恆性質。鼓勵她們確使她們的靈有個舒適，健康的身體得以居住，使她們能健壯與進步至其能力的極限，並體會那最偉大的應許——永生。

黑板

不是爲身體用的	均衡的飲食	可食用的	服從的應許
1. 煙草	1. 蛋白質食物如肉類、魚、家禽、蛋	1. 草本植物（植物和蔬菜）	1. 健康
2. 強烈飲料（酒精）	2. 蔬菜水果	2. 水果	2. 智慧
3. 熱飲料（咖啡和茶）	3. 牛奶和奶製品	3. 肉類和家禽（節省地使用）	3. 知識的寶藏 隱藏的寶藏
	4. 穀類食品，如麵包、麥片	4. 一切穀類，特別是小麥	4. 力量
			5. 受到保護，不被毀滅天使殺害

目標	女青年會認識到濫用毒品對身體和精神的影響。
準備事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 為每位女青年準備一枝筆。</li> <li>2. 自選：為每位女青年準備一份導言中的核對表。</li> <li>3. 自選：準備一張海報，寫上導言中對濫用毒品所下的定義。</li> <li>4. 自選：準備一張海報，寫上哥林多前書 3：17：「因為神的殿是聖的，這殿就是你們。」</li> <li>5. 讓班員討論，何以濫用毒品是不當的，使用課程中的資料或她們自己的意見（見課程的第二部分）。</li> <li>6. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。</li> </ol>
授課建議	<p><b>導言</b></p> <p>給每位女青年一枝筆，和一份以下的核對表。請她們在毒品或含有毒品的那些物質旁打勾。</p> <p><b>核對表</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>_____ 大麻</li> <li>_____ 煙草</li> <li>_____ 咖啡</li> <li>_____ 迷幻藥</li> <li>_____ 古柯鹼</li> <li>_____ 快克</li> <li>_____ 酒精</li> <li>_____ 海洛英</li> <li>_____ 鎮靜劑</li> <li>_____ 安非他命</li> <li>_____ 減肥藥</li> </ul>
討論	<p>一兩分鐘後，討論核對表上的項目，你也可以評論你所選的其他東西。告訴女青年所有這些物質，加上許多沒有列出來的，都是毒品或含有毒品。指出這些毒品在哪些方面各有不同，有些是鎮定劑（壓抑身體功能），有些是興奮劑（刺激身體功能），有些較其他更有害，但全都能成習慣或上癮。</p>
引述、海報（自選）與討論	<p>請女青年對濫用毒品下定義。討論她們所有的建議。指出大多數的毒品都是治療疾病的有用藥物。但濫用毒品是指「過量非醫療的使用麻醉劑，產生情緒、思想，或行為上的改變」（Ira W. Hillyard, “Drug Abuse: It Starts in the Medicine Cabinet,” <i>Ensign</i>, Apr. 1977, p. 42）。展示海報並討論此濫用毒品的定義。包括並強調這樣的概念：不適當的使用未經醫師處方或醫生處方的藥也是濫用毒品。請女青年在課程進行時心中牢記這項定義。</p>

---

## 濫用毒品不能視為正當

### 教師講介

指出雖然大多數人瞭解濫用毒品的危險，但這問題卻廣泛存在著。年紀輕或年紀大的人都感到有更大的壓力驅使他們去做朋友所做的事和嘗試使用毒品。由於這項日益嚴重的問題，我們需要瞭解為什麼會這樣，並尋求方法對抗它。

### 黑板討論

馬文·艾希頓長老問道：「是什麼原因，令一個強壯活潑、精力充沛的青年受制於一種化學藥物呢？」（「愛正義」，1972年1月，聖徒之聲，第36頁）。請班員提出年輕人會使用毒品的理由。在黑板上列出她們的建議並加以討論，鼓勵她們說明她們的意見。在課程的此時，不要討論為何使用毒品的這些理由不成為理由。這會在課程的稍後討論。這些理由中可包含同輩的壓力、逃避、不成熟、易於取得，及廣告的吸引。

這些意見在以下的話中加以詳述。請班員讀出，妳也可以加以補充。

1. 同輩的壓力。為人接納似乎很重要，那些受到朋友壓力而嘗試使用毒品的人，可因此而獲得或保持他為人接納或受歡迎。
2. 逃避。有些人會感到他們的問題和壓力無法忍受，就用毒品來逃避，無論是減低害怕的程度或產生顯著的刺激，以形成暫時的安全感。
3. 不成熟。有些人使用毒品的理由是好奇、無聊，或叛逆。他們或許在尋求參與、表現、興奮。年輕人也有時會覺得他們在做他們認為是「大人」的事時，顯得比他們現在的年齡更大。
4. 易於取得。由於違法的毒品交易及新毒品的快速發展，有害的物質愈來愈容易取得，這也會使某些人認為使用毒品是可以接受的。
5. 廣告的吸引。由英俊、自信、美好、看來健康的人作廣告，可使不良的產品吸引人。誘人的廣告技巧有時會說服人，使這些產品看來可以接受。

### 討論

在討論為什麼會濫用毒品後，參考黑板上的項目，問女青年為什麼列出來的這些原因都不是正確的理由，不能使濫用毒品成為合理。

### 班員簡介（自選）

如果你預先請了一些班員討論為什麼濫用毒品的理由不能成立，可用課程中的資料或其他意見為根據，讓她們在這時提出意見。如果沒有預先邀請的話，可請班員讀出以下的敘述：

1. 同輩的壓力。在我們生命早期，就需要對正確與錯誤的事情培養出個人的信念。雖然有的朋友會慫恿我們做錯誤的事，但也有朋友在做正確的事，他們的好榜樣我們可以跟從。最理想的是，我們應該能訂下自己正義的道路去鼓勵他人跟從，而不要軟弱地屈服於壓迫而犯錯。

我們能藉著「建立堅定，健康，基督般的生活榜樣」來協助濫用毒品的人，也能在日常生活中證明「正直生活的酬賞，如良好的健康、快樂、平安及成就」（Victor L. Brown, Jr., “Q and A,” *New Era*, May 1971, p. 33）。

2. 逃避。生活中的壓力和需求是實在的。每個人都需要偶爾鬆弛或改變一下，但要用可以接受的方法，這種鬆弛可由與家人、朋友、教會領袖和教師，或專家顧問傾談問題而得。改變可來自有益健康的方式、如運動及文化活動、有創造力的嗜好、渡假、休息、服務他人。這些不僅是使壓力鬆弛的方法，也對我們的價值感有所貢獻。我們應避免使用和濫用酒和毒品，作為逃避自己行為責任的方法。

3. 不成熟。成長和學習的過程是我們大家都要經歷的。在這種自然過程中可能也會犯錯。然而，我們在這過程中的各個階段，可以用良好的判斷和自制而成長與學習。不幸的是有些「衝動的年輕人……尋求刺激，以增添由成長至成熟這段不耐煩歲月的樂趣。聽過毒品『快感有勁』，卻全不瞭解其中的危險，有些年輕人就有意無意的染上了有害的毒品」(Hillyard, “Drug Abuse,” p. 41)。
4. 易於取得。易於取得的東西並不意味那是好的或我們需要吃的。我們必須培養個人的力量，以保護自己，不去使用社會上很多易於取得，但未必是好的東西。「的確，易於取得大量新的、更有效和外來的毒品是增加毒品廣泛使用的一個因素。……這些毒品已過份迅速泛濫，成為日常用品的主流，使用它們作為支撐的柺杖，幫助人逃避甚至日常生活中最微小的試煉而不去克服，已成為十分普遍的現象」(Hillyard, “Drug Abuse,” p. 42)。
5. 廣告的吸引。廣告雖提供資料，卻往往歪曲做假，或僅是提供部分的資料。有些廣告說這些藥物能醫治各種疾病，但我們需要充分瞭解，我們能用良好的判斷力來評值廣告。如果我們不警覺，就會「被調教成認為只要煩惱或不快樂時，吃了藥就馬上好了」(Hillyard, “Drug Abuse,” p. 42)。

教師講介

解釋我們需要結合知識及智慧，防衛自己對抗軟弱及欺騙，不被似是而非的濫用毒品的理由導入歧途。

引述

「縱使在太初時起，人類就以不同形式或為不同理由而使用藥物和酒精，這些東西在我們這個時代卻似乎特別誘人。它們總是應許人得以解脫，一直都在欺騙世人」(E. Brent Franzier, “Drugs: Why Do Kids Start? How Can You Help?” *Ensign*, Aug. 1975, p. 67)。

### 我們應瞭解濫用毒品的後果

教師講介

解釋合法的藥物，由醫師處方或由醫師那兒取得，往往對健康極為重要也較安全。然而，一旦違反醫師的指示或沒有醫師的指示而使用，就是有害的。其他麻醉劑，包括不需醫師處方的藥品、麻醉劑，為了錯誤的理由而食用，就會毀壞肉體和靈體。

討論

- 濫用毒品會引起身體和靈體上什麼樣的後果？

強調吃這類毒品的人通常都是明知故犯，強詞奪理說他們有權食用他們選擇的東西，說他們的理由別人或許瞭解或許不瞭解，說那些物質是沒有害的，而且往往說後果並不嚴重或沒有關係。這些和其他無用的爭辯能導致不幸的決定而濫用毒品。這樣的決定，或只是實驗一下，不僅毀了個人，而且毀了他身邊的其他人。食用有害的藥物不是純屬個人的事情；它必然深深影響到其他人的生命，這些人往往是無辜的，其結果是陷於不必要的悲傷中。濫用毒品是項令人擔憂且不顧後果的引子，使人陷入更大的困難，更多的悲痛，甚至於可能招來災難。

下列的個案研究是真實的報告，記述女青年涉及濫用毒品的事。請班員讀出來，然後討論每項個案的一些細節，幫助女青年瞭解濫用毒品的可怕後果。

## 個案研究

吉姆是一位積極的後期聖徒祭司，也是美式足球校隊的一員，有些隊員在週末聚在一起喝啤酒、抽大麻煙，吉姆決定加入他們。他想他不會喝酒或抽煙，只要享有朋友陪伴的樂趣。然而，他知道，如果他的父母知道他要去那裡，他們一定不會同意，最後他受不了朋友的壓力而開始與他們喝啤酒、抽大麻煙。他每次這樣做，就揹負著犯下嚴重錯誤的擔子回家。由於他的良知困擾他，他開始找藉口不參加教會活動，並感到與他的家人疏遠了。

## 討論

- 吉姆濫用毒品的即刻後果是什麼？
- 長遠的後果可能是什麼？
- 吉姆吸食毒品會怎樣影響到他的身體和靈性？

## 個案研究

「芭芭拉在十二歲時吸海洛英上癮了，這是在使用過量大麻煙兩年後造成的。海洛英的癮，使她在青少年時，成爲一名妓女和小偷。除了海洛英外，她也使用過量的酒和鎮定劑。就在她十八歲生日的兩個月後，她一次服用大量的迷幻藥，這種毒品，連同所有其他的毒品，確確實實破壞了她的心智」（Hillyard, “Drug Abuse,” p. 41）。

## 討論

- 這個故事給妳們什麼樣的感覺？

討論芭芭拉逐漸增加吸食幾種毒品的各種後果。

- 如果芭芭拉是妳的姊妹或是妳的好朋友，她的經驗會對妳產生什麼影響？對其家庭會有什麼影響？
- 芭芭拉經過多年的掙扎和墮落，如何影響到她的身體和靈性？

## 個案研究

珍妮和朋友從學校走回家時，大家都決定要減肥。她們每個人都在藥店買了一包減肥藥，廣告上說這種藥很容易減輕體重。在短時間之內，大部分女孩不是如願地減輕了體重，就是停止吃藥。然而，珍妮注意到當她吃了藥後，她似乎有更多的精力，所以她繼續吃，即使她已減輕了她所想減輕的體重。似乎這種藥丸使她每天完成更多的工作。藥丸雖不是處方也還合法，她看不出這其中的害處。直到她決定停止使用，才意識到自己已經相當依賴這種藥物了。

- 爲什麼這不是減肥的好方法？依賴藥丸控制食慾有什麼危險？
- 珍妮濫用藥物會在身體、情緒和靈性方面導致什麼後果？
- 珍妮濫用藥物對她未來可能有什麼後果？

討論無知地上癮或依賴看似無害的非處方藥物，有何危險。

## 個案研究

「大約一年前的這時候，……我在某個地方，……受到某種毒品的影響。我離家住了一個吸食毒品，充滿幻覺的虛假世界中。我周遭的一切不是我要尋求的。……

「我不斷告訴自己：『妳很幸福』，我奇怪爲什麼我必須如此努力去使自己相信這點。我已逐漸依賴我自己以外的一些東西。我越沉迷於毒品時，就越遠離我的朋友。

「我在哪裡？我是什麼？我是誰？我晝夜爲這些問題所煩擾，日復一日越來越找不到答案。

「有一晚，我在某些毒品的影響下走到街上，發現到在這種所謂的自由中，我唯一能獲得的就是死亡。我孤立令人窒悶的寂寞中」（Charleen Hurson, “Start the World; I Want to Get On,” *New Era*, Apr. 1972, p. 12）。

### 討論

- 這種體驗會在肉體與靈性上造成什麼後果？
- 這位女孩要如何克服問題，改變生活？

### 引述

請一位班員讀出以下的敘述：

「要機警，不要眼光短淺到沉溺於飲酒、吸煙、吸毒，這樣做就是不智的行為。食古柯鹼、大麻或任何令你無法控制思想的藥物，我要不客氣的說，這是愚不可及的行為。服用藥物的『興奮』狀態過後，就會起反作用的『沮喪』。為何把金錢花在只會傷害你的事上？為何被一種只會妨礙你前途的習慣所束縛？」（戈登·興格萊，「男孩四則」，1982年4月，聖徒之聲，第60頁）。

### 海報（自選） 與經文

展示哥林多前書3：17信息的海報。讀出這節經文，加以討論，並讓女青年在經文中劃記。指出智慧語（教約第89篇）中的警告和應許適用於藥物的使用和濫用，不審慎使用對身體有害的物質，就是違背主的忠告和誠命。

### 結論

### 教師講介

強調對任何有害的藥物，唯一明智的決定是，絕不要去使用其中任何一種，即使是一點點的份量，讀出以下的話：

「太多人說：『抽根香煙，喝杯茶或咖啡，吸口大麻煙不會傷害到你；喝杯酒絕對不會傷害到任何人。』

「我要強調如果你絕對不吃第一次，你就不會吃第二次，也永遠不會成為酒鬼或癮者」（N. Eldon Tanner, in Conference Report, Apr. 1975, p. 114; or *Ensign*, May 1975, p. 77）。

### 課程應用

請女青年作個人承諾，絕不濫用毒品，或與做這樣事情的朋友交往。建議她們也可設法幫助其他人瞭解，濫用毒品會為她們的生命及周遭人的生活帶來危險和痛心。

目標	女青年會認識家中保健的價值和益處。
準備事項	1. 為每位女青年複印一份是非題。 2. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。
授課建議	導言
討論	請女青年談談個人在家中照顧某個病人的經驗。她們從這種經驗中學到什麼？當她們協助照顧那個病人時，她們但願自己早就知道些什麼？

### 我們有許多機會在家中提供保健

教師講介	提供家中保健時，維持健康和避免意外乃是兩項重要的考慮因素。然而，即便仔細預防，有時意外或疾病仍會打擊到每個家庭。因此，具備一些急救知識和家庭護理乃是明智的。下面的故事說明任何人都能學習各種技能，以便為家中年長的病人提供良好的護理保健。
故事	<p>安安十二歲時，外婆摔了一跤，右骨盤破裂，醫師用鋼針把碎裂的骨頭固定住，以便復原。</p> <p>五天後外婆出院，但醫師建議她住在看護院裡，或其他在她骨骼復原期間能獲得充分照顧的地方。安安的母親問全家人，假如外婆來和他們一塊住，他們是否願意分擔起照顧外婆的責任。他們會有額外的的工作，諸如洗被單和睡衣，把食物裝在餐盤裡端給她，用潤膚液替她按摩背和腿，幫助她做運動，替她推輪椅，並以友善的交談使她快樂等。</p> <p>安安和六歲的弟弟小彬，以及雙胞胎姊姊貞貞和莉莉都同意協助照顧工作。最初一段時間外婆無法下床。姊姊替她換床單。一個把外婆從一側翻到另一側，另一個就一次抽換半邊床單。安安和雙胞胎準備外婆的餐盤，小彬則遞給她一條濕毛巾，讓她擦手和臉。每個星期天，安安會從花園裡摘一朵玫瑰，放在外婆晚餐盤上的小花瓶中。這件事總是使外婆的臉上現出笑容。</p> <p>小彬喜歡在外婆的手掌和手臂揉擦潤膚液，外婆則把外公的故事講給他聽，作為回報。外公在小彬出生前一年就去世了。有一天晚上，外婆對自己的康復緩慢很氣餒，於是爸爸給她一個祝福。</p> <p>安安她們知道音樂放得太大聲會吵到外婆，就關小聲一點。媽媽到醫療設備之家租來輪椅和走路架。外婆每天坐幾小時輪椅，逐漸恢復了體力。小彬和安安輪流協助她做醫師吩咐的運動。孩子們都很喜歡在有陽光的日子，推著她到屋子前後和附近四處走走。外婆能站起來再學習用雙腿時，爸爸幫助她站在輕質的金屬支架內。在她的腿更強健時，她就用支架。最後她不用支架，只用拐杖。</p>

當外婆甚至不再需要拐杖來走路時，每個人都好高興。然而，這家人也感到有些悲傷，因為她就要回去了。外婆是個相當獨立的人，雖然她很感謝全家人的幫忙，但也很高興回到她從前住的房子，以及她自己許多老鄰居和老朋友那兒去。

黑板與討論

將安安和家人由於照顧外婆而學到的一些有價值的事列在黑板上。

(下面這些可以列出來：合作，保健技能和程序，聖職祝福的價值，同情服務，自制，無私，設身處地，及如何調整以適應家中新狀況。)

- 這次的經驗何以有助於準備他們照顧他們自己未來的家人？

討論

家中還有其他哪些情況需要保健技能？(嬰孩誕生，意外事件，急慢性疾病，外科手術的恢復，照顧身體有障礙的家人。)

---

### 我們能學習基本的保健技能

經文

請班員讀教義和聖約 38：30 的最後一句「你們若準備好，你們就不會害怕」，並加以劃記。

教師講介

所謂準備好，不只是有急救和醫療用品。它還包括具備技能和重要的知識，能幫助我們適當地反應。有時候在緊急時做錯事，比不做任何事更危險。在另外的情況下，只要立即採取適當的行動就能救人性命。學習一些這類的技能，可給我們信心和能力，在有必要時能明智地做得好。

討論

- 我們對於處理受傷或看護的情況所具備的常識，如何影響到我們的行為，以及傷者或病患的反應？

將下列概念納入你們的討論中。如果你過度激動或焦急、則受傷或生病的人也會感受到這種心境而變得焦急起來。你應該表現安祥。如果你有些害怕，就在你心中做個禱告。天父將幫助你維持一種安祥而有信心的態度，也會啓發你去做正確的事。請教那些知道該怎麼做的人是很重要的，特別是在緊急時。這也能幫助你維持安祥的態度。

教師講介

適當地照顧嬰兒或學步的孩子，是一項重要的技能。由於大多數女青年會在她們自己家中或別人家裡照顧小孩，她就應有某些隨時可查到的資料。

討論

- 替人照顧小孩時，你需要知道些什麼？(育幼院地址；小孩父母去處的電話地址；家庭醫師的姓名和電話號碼；急救處和消防隊的電話號碼；解毒醫療中心的電話號碼；以及萬一聯絡不到父母時，能負責的親友之電話號碼等。)

縱然你可能永遠用不著這份資料，擁有它卻能給你自信，幫助你在危急時採取明智的行動。

照顧嬰孩的主要基礎是常識。例如，思考以下的問題：

- 照顧嬰孩須注意些什麼？照顧學步的孩子須注意些什麼？

討論女青年的答案，並加上其他像這類的注意事項：絕不可把嬰孩單獨留在椅子、床上，或浴盆裡；絕不可讓小孩沒人看著在遊戲場裡；餵嬰孩時要抱著且輕拍背部以嘔出多餘的空氣。

問女青年，還有些什麼別的程序是看顧嬰孩的人應知道的。

是非題

發給每位女青年一份是非題，測驗她對於急救和其他保健護理技能的知識。

是非題

1. 止血的最佳方式，是用一塊布墊或用手掌直接壓在傷處。
  2. 當呼吸停止和喉嚨哽塞之人無法說話時，就要用呼吸急救法，即一種按壓法。
  3. 不要嘗試你完全不瞭解的方法，因為你可能引起進一步的傷害。盡快取得專家的協助。
  4. 除非傷者在原處更危險，否則不要移動傷者，要等急救人員到達。
  5. 如果患者吞下了有害的化學物品或毒藥，打電話給解毒醫療中心或最近的醫院，以便在做任何事之前獲得指導。
  6. 永遠不要給失去知覺的病人食物或水。
  7. 在口對口的人工呼吸中，應使患者頭向後仰，以便他的下顎向上。小心地緊捏住鼻子，以防空氣從鼻孔漏出。
  8. 為防止患者休克，應讓他躺著，如果他冷的話要蓋一張毯子。
  9. 急救者若有安祥、使人恢復信心的態度，能安慰患者，並能使畏懼的心平靜下來，因那種畏懼可能增加休克的機會。
  10. 用冷的布墊壓在瘀傷之處，可減少皮下組織的腫脹和流血。
  11. 止血帶是一種很危險的止血方法，而且不再是一種被接受的急救方法，除非嚴重出血，無法用其他方式止血時才考慮用止血帶。
  12. 由於磨擦或碰擦而致皮膚輕傷、應用肥皂和水洗淨以免感染。
  13. 如果意外使化學藥品進入眼中，則迅速用大量的水沖洗。用一條乾淨的面巾浸在冷開水後，令患者頭部傾斜，將水擠進內側眼角，使水能由眼的外緣流出。重複這過程以洗出所有的刺激劑。
  14. 每個人應學習保護自己免於過熱和過冷。
  15. 永不可移動骨折的人，除非絕對必要。
  16. 一個人若頭部嚴重撞擊，縱然仍清醒也應給予特別的醫療照顧，而且應小心觀察二十四至四十八小時。
  17. 永遠不可以讓小孩單獨留在門窗緊閉的汽車裡，特別是在炎熱的天氣時。
  18. 要撲滅一個人身上著火的衣服，最好的方法是將那個人包裹在毯子裡或毛毯裡，或讓他在地上打滾。
  19. 你應把你們地區內的急用電話號碼記住，或放在手邊。
  20. 將所有化學品及有毒藥品放在小孩子拿不到的地方。
- (改編自 1976-1977 年婦女會研讀指南，第 39-66 頁。)

討論 指出這份測試的所有答案皆為對。討論女青年所不清楚的任何問題。請班員將試題帶回家供未來參考及研讀之用。

### 結論

教師講介 重要的是要知道如何急救和其他家中保健技能，也應不斷學習新的方法。知道簡單正確的步驟使看護他人更容易，也能救人性命。

### 課程應用

- 教師講介
1. 問班員，她們希望在下面哪一方面得到更多教導。在聖職領袖的核准下，策畫這樣的示範，做為活動日的活動。請勿在星期天做這樣的示範。
    - a. 請一位受過訓練或精通照顧小孩的母親，或一位護士，示範如何照顧嬰兒，諸如洗澡和餵奶等等。
    - b. 請一位稱職的人，諸如童軍領袖、紅十字會義工、醫師、或護士，示範口對口人工呼吸法，對某個正要休克者的按壓法、運用壓力止血法、以及休克的處理。
  2. 請一位稱職的人示範家中護理技巧，諸如有病人臥床時如何換床單，量脈搏和體溫等技巧。
  3. 全班扮演如何向消防隊或急救中心打電話求救，說出適當的確認目標、地址、和急救性質。
  4. 鼓勵女青年報名參加紅十字會所提供的急救課、家庭護理課、或其他類似的課程。

## 是非題

1. 止血的最佳方式，是用一塊布墊或用手掌直接壓在傷處。
  2. 當呼吸停止和喉嚨哽塞之人無法說話時，就要用呼吸急救法，即一種按壓法。
  3. 不要嘗試你完全不瞭解的方法，因為你可能引起進一步的傷害。盡快取得專家的協助。
  4. 除非傷者在原處更危險，否則不要移動傷者，要等急救人員到達。
  5. 如果患者吞下了有害的化學物品或毒藥，打電話給解毒醫療中心或最近的醫院，以便在做任何事之前獲得指導。
  6. 永遠不要給失去知覺的病人食物或水。
  7. 在口對口的人工呼吸中，應使患者頭向後仰，以便他的下顎向上。小心地緊捏住鼻子，以防空氣從鼻孔漏出。
  8. 為防止患者休克，應讓他躺著，如果他冷的話要蓋一張毯子。
  9. 急救者若有安祥、使人恢復信心的態度，能安慰患者，並能使畏懼的心平靜下來，因那種畏懼可能增加休克的機會。
  10. 用冷的布墊壓在瘀傷之處，可減少皮下組織的腫脹和流血。
  11. 止血帶是一種很危險的止血方法，而且不再是一種被接受的急救方法，除非嚴重出血，無法用其他方式止血時才考慮用止血帶。
  12. 由於磨擦或碰擦而致皮膚輕傷、應用肥皂和水洗淨以免感染。
  13. 如果意外使化學藥品進入眼中，則迅速用大量的水沖洗。用一條乾淨的面巾浸在冷開水後，令患者頭部傾斜，將水擠進內側眼角，使水能由眼的外緣流出。重複這過程以洗出所有的刺激劑。
  14. 每個人應學習保護自己免於過熱和過冷。
  15. 永不可移動骨折的人，除非絕對必要。
  16. 一個人若頭部嚴重撞擊，縱然仍清醒也應給予特別的醫療照顧，而且應小心觀察二十四至四十八小時。
  17. 永遠不可以讓小孩單獨留在門窗緊閉的汽車裡，特別是在炎熱的天氣時。
  18. 要撲滅一個人身上著火的衣服，最好的方法是將那個人包裹在毯子裡或毛毯裡，或讓他在地上打滾。
  19. 你應把你們地區內的急用電話號碼記住，或放在手邊。
  20. 將所有化學品及有毒藥品放在小孩子拿不到的地方。
- (改編自 1976-1977 年婦女會研讀指南，第 39-66 頁。)

# 社交與情感的發展

目標	女青年會都瞭解她有能力成功。
準備事項	1. 為每位女青年準備紙和筆。 2. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。
授課建議	導言
引述	讀出以下的引述： 「大部分人最大的弱點，就是缺乏自信心。我們共通的一項缺點，就是貶損我們的巨大價值」(L. Tom Perry, “Be the Best of Whatever You Are,” in <i>Speeches of the Year, 1974</i> [Provo: Brigham Young University Press, 1975], p. 77)。
活動	將紙筆發給女青年，請每個人作一張表，列出對自己不滿意之處，供自己參考，且無須公開。再請女青年在表上刪去以她們目前收入不能立刻得到的物質上的需要。再請她們刪掉一切她們不能改變的身體特質（例如，身高、眼睛的顏色、下巴的形狀、腳的大小）。請女青年再看看她們的表。她們可能看到只剩下幾項。這些項目可能包括靈性的特質，品德與個性特徵，及藉著節食及修飾能改進的身體特徵。
教師講介	指出我們對自己感到不滿意的許多事情是不能改變的。我們若接受這些事情為我們個人的特徵，就能把時間、精力、和注意力，用到我們能改進的範圍上。本課將集中在我們能改進的範圍，因而增加我們成功的能力。

### 我們不應看輕自己

教師講介	我們每天看到的不是自己就是他人的特質和特徵。我們經常用所見的來評斷自己。不幸的是，我們通常只想別人的優點和自己的缺點。我們希望像別人一樣高挑、苗條、穿戴漂亮、美麗、有才能、聰明、有靈性；而這些想法一直跟著我們。只要我們用這種局限、不實際的角度來看待自己，就是在傷害自己的自尊，不能從本身的優點和才能上獲益。如果同輩所設的標準使我們感覺無法達成時，特別會傷害到自己對本身的評價。
引述	讀出以下的引述： 「讓別人為我們訂立標準或慣常地屈服於社會壓力都不能增強我們脆弱的自尊。青年人往往依附別人的形象，而不建立自己的形象」(雅各·傅士德，1981年10月，聖徒之聲，第8頁)。
討論	請女青年想想她們所列寫的，不滿意自己的事情。 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 為什麼我們有時誇大自己的弱點？</li> <li>• 看輕自己會怎樣扼殺我們的才能，或扼殺我們參與教會活動、成為領袖的機會？</li> </ul>

## 引述

讀出以下引自馬文·艾希頓長老的話：

「一位精明的支聯會婦女會會長兼教師……把一張大圖片投射在銀幕上，現出了一個頭髮蓬亂，眼睛閃著光彩的男孩子，交疊著雙臂在沉思，圖片的標題是：「我知道我是個重要人物，因為神絕不創造任何廢物。」

「……人都需要幫助以建立他的自尊和自立。……一個人的自我形象，多少與他在經驗中或跟別人相處時所學到的有關。知道有人幫助了一個典型的男孩認識他自己的身分，是多麼令人欣慰。這個人，或是他的母親，或是兒童會教師、鄰人，甚至一首『我是神的孩子』的歌，讓這小男孩了解到他是個重要人物。他知道自己並非一無是處，他知道他不是無可救藥，他知道他是天父所愛的人」(in Conference Report, Oct. 1981, p. 125; or *Ensign*, Nov.1981, p. 89)。

- 我們以什麼作為自己形像的根據？

艾希頓長老指出一個人的自我形像，是根據她自己的經驗和與其他人的相處關係而定的。自尊會受到兩方面的影響：自己對自己的認知及他人對我們的看法。

在你讀出以下的敘述時，請女青年注意聽可以評估她們自我形象的一種嶄新又有力的方式。

## 引文討論

「很多人把信心和美德視作廢物，將之摒棄。但這是一條導向失敗的路線，因他們忽略了一些我們主觀地知道，而不能切實地度量的事物。例如，我愛我的妻兒，也感受到他們對我的愛。你無法衡量我們對彼此的愛有多深，但是這份愛確實存在。痛苦也不容易衡量，但也確實存在。對神的信心也是如此。我們知道祂的存在，但不能切實地度量。保羅說：『聖靈與我們的心同證我們是神的兒女』（羅馬書 8：16）」(雅各·傅士德長老，1981年10月，聖徒之聲，第8頁)。

請女青年想一想雅各·傅士德長老所說，我們本身有哪些事情是無法衡量的。把這些列在黑板上。

- 哪些事情能影響我們對自己的評價？這些事情可能包括一
1. 瞭解我們是神的孩子的神聖本質。
  2. 父母對我們說話的態度。
  3. 好朋友對我們的反應。
  4. 教師對我們的功課的感覺。
  5. 我們經歷的成功和失敗。

## 引文討論

依琳娜·羅斯福因她的洞見而為人記憶，她這樣說：「沒有你的同意，無人能使你感到不如人」(1963年2月，讀者文摘，第261頁)。

- 為什麼我們有時任由別人使我們感到不如人？(因為我們往往很容易相信自己最壞的方面，而不記得我們的優點和潛能；因為我們太在乎別人的看法。)
- 你如何能避免看輕自己？

如果女青年不會回答這個問題，請她們思考一下。課程其餘的部分有一些建議能幫助她們回答。

---

## 我們對自己的態度幫助我們成功

### 教師講介

指出並非每個人都有相同的才能、能力，或潛能，但是每個人都有自己擅長的事。我們需要找出自己的特質並加以發展。我們需要對自己有充分的自信，相信我們能改進。我們可以從想像自己能成功來開始著手。

### 引述

「我們如何生活、我們是熱誠或是沮喪、享有成功或體驗某種程度的失敗、享有靈性喜樂或因缺乏它而痛苦，還有在許多方面，我相信不論我們服從或不服從神的律法，這些都與思想大有關係。近代一些行為學家已指出人類思想過程很像電腦作業，關係到意識及潛意識。我們所輸入的思想，與我們所輸出的態度、心情及行為有很大的關係」(Dean L. Larsen, “Thoughts about Thoughts,” *Speeches of the Year, 1976* [Provo: Brigham Young University Press, 1977], p. 116)。

- 如果你在一段時間內刻意選擇對自己有正面的評價，你的生活會有什麼不同？
- 我們如何把正面的思想放入有意識的腦海中？

探究可能的技巧，例如，肯定的對自己說話，以積極的建議如「你做不到！」鼓勵自己。

以下個案研究說明我們的思想如何影響我們成功的能力。

#### 個案研究1

珊珊的媽媽正匆忙的想在6點前讓晚飯上桌，因為7：30分她要開會，珊珊擺碗筷時，正想著明天要交的作業。媽媽從廚房叫道：「珊珊，快點，你怎麼這麼慢。」珊珊最近好幾次聽到別人說她動作慢，她開始相信這是真的。她想：「我想我真的很慢。」

- 珊珊如何能把她不好的反應改變為較正面的反應？

#### 個案研究2

淑文開始到一位鄰居家學小提琴，這位鄰居是教師。淑文感到自己握弦和拉琴的方法非常笨拙，她告訴老師她覺得自己不能拉得非常好。老師向她保證，多加練習她就會感到較為自在。但淑文覺得自己不可能學會，所以不久就完全停止練習。

- 淑文再來上課時，她的老師會有怎樣的反應？
- 這種反應會證實淑文對自己不能拉小提琴的假設嗎？
- 淑文的真正問題是什麼：缺乏音樂能力，或對自己有負面的態度？
- 淑文以何種方式決定了小提琴課程的結果？

#### 個案研究3

佩琪為了準備校際演講，工作到很晚。第二天早上上學前，她讀給媽媽聽，她說：「我認為這篇演講很不錯，妳同意嗎？」她媽媽回答說那的確是一篇好演講，因為她花了時間去準備。

- 佩琪自己的態度，加上母親稱讚的支持，如何影響她在演講的表現？
- 如果她不花時間準備演講，可能會發生什麼事？她對自己會有怎樣的感覺？

## 教師講介

解釋許多因素能影響我們的自尊。但最重要的是我們自己的態度。我們要負責，我們可以選擇讓消極的思想擊敗我們，或是選擇能幫助我們成功的積極思想。我們知道我們確實是天上父母的靈孩，我們在許多方面成長的能力是無限的。如果我們加以選擇，就能改進個人的儀表，發展我們的才能和知識，並增長對他人的關懷和愛。

## 引述

正如以下的敘述所言，我們每個人生來就能成功，而且思想要積極，用靈性來衡量自己：

「我們追尋神聖而往上仰望時，我們的自重會大大增加，像那棵巨大的樹一樣，我們應朝著光向上伸展。……我曾在最謙卑的人身上，看到了高貴的尊嚴和自我價值，亦在貧苦的人，接受高等教育的人和富裕的人身上看到自重」（雅各·傅士德，1981年10月，聖徒之聲，第8頁）。

**結論**

解釋有時候我們會感到不如別人。我們需要把自己與最好的自我作比較，並在能力範圍內加以改進。最大的挑戰是要克服自己不重視自己的那種感覺。生命有其目的；我們生來就要成功，並且變得像神一樣。

**課程應用**

1. 練習單單說：「謝謝你」，接納恭維。不要有消極的意見，例如：「哦，這是舊衣服」，或「我不會唱」，「我的頭髮看來真的沒有那樣好」。接受稱讚並非自誇。
2. 看看課程開始時所列表，選出一項能改進的項目，然後開始進行。

目標	女青年會有勇氣接受一切機會，以改進生活。
準備事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 圖19，以斯帖，附在課本後面。</li> <li>2. 準備一張寫有約書亞記1：9的圖表。</li> <li>3. 準備一張寫好討論題目的紙條。</li> <li>4. 準備講述個人需要勇氣去嘗試新事物的經驗。</li> <li>5. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。</li> </ol>
教師須知	此課程著重在有勇氣去嘗試新的及提升人的事，和有勇氣在困難的情況中繼續嘗試。要確使女青年不致把這種勇氣誤認為有勇無謀和不正義之事的勇氣。
授課建議	<p><b>需要有勇氣嘗試新的和提升人的事</b></p> <p>請女青年想想她們曾嘗試過的某種新的及有價值的事，例如演講、嘗試參與一項活動或俱樂部、或嘗試一項新的運動。請她們分享對那項經驗的感覺。然後解釋我們需要有勇氣去嘗試新的和令人振奮的事情。</p> <p>在女青年討論她們對於這類經驗的感覺時，說出以下的意見：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大多數的人面對新的經驗時，都有害怕的感覺。</li> <li>2. 在嘗試新的事物時感到擔憂掛慮是正常的。</li> <li>3. 不必讓畏懼阻止我們嘗試能增強及改進我們生活的事物。</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 哪些畏懼使我們不敢嘗試新事物？</li> </ul> <p>在女青年說出她們的看法後，指出大多數人都害怕一旦在某些新事物上挫敗時，會與人不同或受人取笑。這些畏懼往往使人對嘗試新技巧或活動駐足不前。</p>
教師講介	談談勇敢的意義。幫助女青年瞭解勇氣給我們力量去嘗試。我們如果害怕嘗試新的、提升人的事物，就可能停止進步，無法獲得能堅強及擴展我們生活的經驗。為正義的目的，運用信心和勇氣，就是幫助我們改進生活最有力的一項工具。
討論	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 你可能需要勇氣做哪些值得的事情？</li> </ul> <p>以下是一些建議：演講、與新來的人交談、在眾人面前祈禱、嘗試參與學校的活動、稱讚別人、將福音介紹給朋友、學習一項新運動、認錯及道歉、應徵新工作。</p>
教師講介	指出我們每個人在某些時刻都會感到這類的畏懼與不安。然而，只要不讓畏懼控制我們想要改進生活的渴望，我們就會更堅強，能承受更大的挑戰。我們有美好的後盾，幫助我們克服畏懼，給我們力量嘗試新的，且能提昇我們的事物。

經文圖表	展示約書亞記1：9的圖表。請女青年閱讀並牢記這節經文。讓她們知道，當我們努力做好事時，只要我們尋求主的幫助，祂會支持我們並給我們力量。
活動	<p>請每位女青年選一張你所準備、寫好討論题目的紙條。請她唸給班員聽，然後說出每項建議如何能幫助每個人有勇氣嘗試。若有必要，可以針對該題目提出補充資料，幫助她思考。</p> <p>作好準備。（在危機來臨之前，對標準和價值先作好決定。這會幫助你更清楚的思考，並給予你勇氣做正確的事。不論受到壓力或情感的影響，要準備好固守你的決定。）</p> <p>願受教導。（願意聆聽和學習。在嘗試之前，盡你可能客觀的觀察及分析情況。切忌固執及驕狂。聆聽聖靈的指引。）</p> <p>態度積極。（認識並體認你身為神兒女的價值。記住你來到這裡是要成功的。在你發揮才幹和能力時，它們會成長得更為壯大。）</p> <p>祈禱。（祈禱是力量的來源，能給予你勇氣嘗試並克服畏懼。聖靈會幫助指引及鞏固你。）</p> <p>有自信。（確知當你嘗試新的事物時，會有許多資源可幫助你。你有頭腦可以判斷；有家人、教會領袖、教師、朋友、及經文可以依賴。）</p> <p>盡你全力。（在嘗試任何新事物時，最必要的就是盡全力。不要畏懼失敗，因為即使結果不如你希望的那樣完美，嘗試也會使你更進步。）</p>

### 勇敢面對新機會時，就能得到個人的力量

經文故事	<p>指出經文中講到很多人有勇氣面對困難的新事物。由於他們的勇氣，他們的生命得以堅強且蒙福。以斯帖是個年輕貌美的希伯來少女，她嫁給了波斯王。國王的宰相痛恨猶太人，設計要殺死以斯帖的人民。這帶給以斯帖和她的人民極大的憂傷。以斯帖的堂兄末底改深知必須設法拯救他們，因此向以斯帖求助。他請她告訴國王，並設法勸他改變這項可怕的計畫。在那時代，人若不蒙召，擅自見王，會被處死。以斯帖知道這一點。如果她去見他，國王把金杖垂下指向她，她就能和他說話；但他若把金杖豎起來，就表示她要被處死。以斯帖必須決定是否要冒生命的危險，拯救她的人民。</p> <p>一起讀以斯帖記2：5-17；第3-4章。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 你認為以斯帖在面臨這種情況時，有何感覺？</li> <li>• 以斯帖派人回答末底改。請女青年讀出以斯帖記4：16並加以討論。</li> </ul>
經文	<p>你可以用自己的話說出國王看見以斯帖時發生的事（見以斯帖記5：1-3）。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 她如何為這項勇敢的考驗作準備？</li> <li>• 以斯帖是否知道她會成功或失敗？</li> <li>• 以斯帖終能幫助她的人民後，妳認為她的感覺如何？</li> </ul>
教師講介	解釋信心和勇敢的考驗增強了以斯帖。由於她敢嘗試，她成為以色列人中最受敬愛的婦女之一。

若時間許可，講述舊約中基甸的故事（士師記6-8章）。基甸是個缺乏自信的年輕人，總覺得自己是父家中最微小的。一天，他在打麥的時候，來了一位天使坐在橡樹下。天使告訴基甸，主要他從以色列的敵人米甸人中拯救以色列。基甸問他如何完成這項偉大的工作。

經文

請女青年翻到士師記6：16，找出主如何回答基甸。

教師講介

解釋基甸勇氣大增，使他能拆毀巴力的壇。後來他帶領三百人抵抗一群米甸人，像以斯帖一樣，幫助他的人民得到自由。

- 這些信心和勇氣的考驗如何改變了基甸？

指出主答應我們每一位，如果我們有勇氣做正義的事情，祂會與我們同在，我們也會有力量面對每日的考驗和機會。這種個人的力量能幫助我們面對沮喪，並有勇氣再度嘗試。

---

### 結論

讀出以下安慈歐·布實長老的話：

「服從聖靈指示往往需要勇氣與承諾，因為我們可能會害怕必須行走新的途徑，有時是從未有人行過的途徑，或者路程比要求的還多，或者完全別於世人所作的。舉例說，我們受教導用笑容來對待開罪我們的人，愛那些憎恨我們的人，為別人認為無需致謝的事致謝意，承擔他人不屑做的工作，為原本能辯護的事道歉，聽從聖靈所喚起的正義、真誠、服從之心去做一切看來費解的事」（「唯一真實的財富」，1980年8月，聖徒之聲，第37-38頁）。

討論布實長老所提到的情況，幫助女青年明白在生活中遇到類似情況時，勇氣的重要。

---

### 課程應用

建議女青年在嘗試新事物前先祈禱。鼓勵她們尋求聖靈的指引，以便找出和體驗能鞏固及提升她們生活的新事物。建議她們在日記中寫出在經歷這些事物前後，有怎樣的感覺。

---

目標	女青年會瞭解伴隨著正義生活而來的自尊。
準備事項	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 上課前，把一茶匙土壤放進一個小玻璃瓶中。把瓶子裝水至接近瓶口。在瓶上加蓋後，加以搖晃。然後停放十分鐘，倒掉沉澱物上端的水。再把瓶子裝滿水搖晃。再停放另一個十分鐘，再把上端的水倒掉。重複這過程四或五次，土壤沉到瓶底後，上端的水將非常清澈。此過程可除去任何能溶解在水中的東西。</li><li>2. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。</li></ol>
授課建議	<b>導言</b>
活動	拿起已放在桌上至少十到十五分鐘，裝有水和土壤的瓶子。此時，水應完全清澈，土壤則沉澱在下方。告訴女青年注意看，搖動瓶子後水會變成怎樣。水變得混濁不清。把瓶子再擺回桌上。
經文	請一位女青年讀以賽亞書 57：20，21。
教師講介	解釋住在海邊的那些人，知道風暴中海水的情況。各種的泥土和有機物質都從海底深處捲起翻騰，湧出「污穢和淤泥」來。浪濤洶湧時，海中混亂成一片。
討論	<ul style="list-style-type: none"><li>• 以賽亞把「翻騰的海，不得平靜」比作什麼？當神說：「惡人必不得平安」，祂所提到的是哪種平安？（內心的平安，清白的良心。）幫助女青年瞭解，犯了罪不悔改，就無法得到平靜與平安。這種不安引起某些事情發生。那是什麼呢？引導討論以便帶入這項意見：犯罪及喪失自尊乃是其中一些後果。</li></ul>
教師講介	解釋作惡導致自尊喪失，就像「翻騰的海」。惡人的生活中沒有平安。 <ul style="list-style-type: none"><li>• 作惡如何導致自尊喪失？</li></ul>
<hr/> <b>正義的生活增強自尊</b>	
教師講介	解釋有時自尊被說成是人人都能做的事，例如彈奏樂器，在學校或運動中表現良好。有一件事情人人都能做，而且可以培養並增強自尊，那就是過正義的生活。一個人努力過正義的生活，心中就有寧靜，這是其他方法所無法得來的。人將會對自己感到欣慰。有位教會領袖說過這樣的話：
引述	「我不知道還有那件事能比確知我們所做或正在做的事正確無誤，能帶來更大的快樂」（Rex D. Pinegar, “What It Means to Establish a Relationship with Christ,” in <i>Speeches of the Year, 1977</i> [Provo: Brigham Young University Press, 1978], p. 91)。

引述	<p>另一位教會領袖也說了類似的一段話：</p> <p>「一個人為自己的弱點而戰，就是在從事人類以來最神聖戰爭。在此奮鬥中勝利而得的酬償，是人類所能經驗到最持久、最令人滿意、最美妙的經驗」（Bryant S. Hinckley, <i>That Ye Might Have Joy</i> [Salt Lake City: Bookcraft, 1958], p. 83）。</p>
黑板討論	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 正義的生活僅僅意味著不犯罪的生活嗎？</li> <li>• 它還包括什麼？在黑板上列出我們過正義生活的一些方法。</li> </ul> <p>範例：對基督徒的基本原則作承諾，例如對自己和別人誠實，有美德，貞潔，信心，正直，端莊，服務他人。</p> <p>請女青年翻到教義和聖約 121：45，並讀出來。討論這句話：「然後你的自信必在神面前愈發堅強」。幫助女青年瞭解，當她們過正義的生活時，她們會有自我價值感，使她們能懷著清白的良心，站在父母、主教、和天父面前。</p>
教師講介	把注意力引到裝有土壤和水的瓶子上，並評述現在它是平靜的，土已開始沉到瓶底，水是清澈的。
討論	<p>討論黑板上所列遵行正義原則而獲得的寧靜及恢復信心的效力。</p> <p>講述以下兩個故事，幫助女青年瞭解正義的生活如何帶來平安。</p>
故事	<p>美麗是五個孩子中的老大。從她非常小的時候起，她的母親就很依賴她幫忙照顧較年幼的子女，且期盼她對他們有耐心和愛心。美麗逐漸厭倦承擔弟妹如此繁多的責任，特別是她現在長大了，要和許多朋友來往並參加活動，她開始恨她的弟妹，待他們也很壞。每當他們為某件事來找她時，她就對他們吼叫，叫他們走開別煩她。她不再與他們談論他們的活動，甚至不許他們進入她的房間。她開始下課後不立刻回家，而到朋友家去，因為這樣她就不需要照顧那些討厭的小孩。有時她在飯桌上看見他們，會注意到他們悲哀和寂寞的眼神，但她不願因而改變對待他們的方式。</p>
故事	<p>南西感到她生活中的考驗之一，是住在街尾的老太太。斯密太太自己一個人居住，屋子及庭院往往需要人幫助打掃。南西過去幫過她幾次，但她每次去幫忙，不僅需要做屋內和庭院的工作，還必須聽斯密太太說上幾個鐘頭的話。南西感到去那裡是浪費時間，她寧願與朋友在一起。南西的母親請她嘗試一項實驗。她請南西試試看一週中只用一天下午去斯密太太家，不僅打掃她的房子，而且認真聽她說話，設法瞭解她所說的事情。她說南西只需要持續這樣做一個月，以後如果她不想做的話，就可以不做。南西決定嘗試這項實驗，這樣她的母親就不會一直要她去斯密太太的家而使她心煩。</p> <p>第一週，她試著努力聽斯密太太的話，在她瞭解到斯密太太的生活是如此艱困時，她發現到自己為這位年邁婦人感到有點難過。隔一週她來打掃和聆聽時，開始瞭解到斯密太太從她一生的一切經驗中學習到很多東西，她並非真的那麼無聊。接近月底時，她不僅覺得愛斯密太太、感激她，而且也感到自己對這個非常需要她的人而言，確實是很重要。</p>
討論	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 你認為哪位女青年在生活中感到最平安？哪個人對她自己感到最滿意？為什麼？</li> <li>• 年輕時就開始過正義的生活，所獲得的一些好處是什麼？（你能及早養成好習慣；有更多成長、發展、進步、自重的機會；較少機會犯下重大的錯誤導致自尊喪失。）</li> </ul>

---

## 主已告訴我們「邪惡絕非幸福」

教師須知

拿起裝有水和土壤的玻璃瓶，用力搖晃，使水又再度變為混濁。指出像南西一樣試著過正義生活的人會得到安寧，相反的，允許邪惡進入生活的人，就像是「翻騰的海」。

經文討論

讀阿爾瑪書 41：10 及加拉太書 6：7。

- 我們做錯事時感覺怎樣？為什麼不是舒服的感覺？你如何描述犯罪的感覺？我們感到有罪時，自我價值會怎麼樣？自我價值會影響我們對自己的認知嗎？

教師講介

解釋世人要我們相信，我們應除去罪惡感，而不是除去造成罪惡感的犯罪行為。

討論

指出我們與生俱來就有是非感。這種感覺通常稱為良知。「因為看啊，基督的靈已賜給每一個人，使他們能分辨善惡」（摩羅乃書 7：16）。

這使我們在犯錯時有所警覺，提示我們遠離邪惡。

- 經常忽視良知時，會發生什麼事？（我們變得較不能感覺到良心的提示。）

引述

傅士德長老說：「有些人會覺得他們大可以按他們的興緻或喜好去生活。在一個沒有價值觀念的社會裡，沒有道德觀念，沒有標準，許多人失去了自我價值、自尊和尊嚴」（1981年10月，聖徒之聲，第10頁）。

- 為什麼主說邪惡絕非幸福？當我們有標準時，我們在那些方面會感到更安全舒適？

---

## 自尊喪失後，可以再獲得

討論

- 我們如何能重新獲得失去了的自我價值、自尊和尊嚴？

教師講介

解釋沒有一個人在成長過程中不犯錯。我們若喪失自尊，感到罪過，可以藉著悔改改變個人的習慣和行為。獲得主的寬恕可使我們對自己感覺較好，而且幾乎勝過其他任何事情。

---

## 結論

解釋一個人悔改而寬恕自己後，可恢復內心的平安並使個人「翻騰的海」平靜下來。指出瓶中的水濾過雜質後，變得多麼清澈。我們徹底悔改並重獲清晰的良知後，可再次獲得自己的自尊。

---

## 課程應用

請女青年反省自己的行為，定出她們需要悔改或改變的事情，以求增加自尊。



# 支配個人資源

目標	女青年會瞭解善用時間的重要和益處。
準備事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 為每位女青年準備紙和筆。</li> <li>2. 展示不同的計時器，如沙漏，煮蛋計時器，各種時鐘，有秒針的錶，或節拍器。</li> <li>3. 為課程中的實物教學，收集下列物品（不妨事先練習實物教學）： <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 一個大約半公升的廣口瓶或透明大杯子。</li> <li>b. 足夠放滿廣口瓶的石子（直徑為1至1.5吋）。</li> <li>c. 約半公升的沙，米或鹽</li> <li>d. 半公升的水。</li> </ol> </li> <li>4. 準備兩份經文參考表（見「計時查經」部分）。不要把括弧裡的字寫出。</li> <li>5. 作一張海報，展示課程中效率專家的忠告。</li> <li>6. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。</li> </ol>
授課建議	導言
實物教學	<p>展示各種計時器</p> <p>把計時器，如煮蛋計時器，計秒錶，或鬧鐘定好為一分鐘，放在班員前面。雖然靜坐一分鐘似乎是很長的時間，但仍請女青年靜坐一分鐘。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 我們每日所善用的時間大概有多少分鐘？有多少時間是未加善用的？</li> <li>• 善用十至十五分鐘可以完成些什麼？</li> <li>• 你們相信你們要對時間的利用負責任嗎？</li> </ul> <p>在女青年回答後，指出有一件事是人人平等的：就是每人每日分配到同樣多的時間。每位女青年要對分配到的時間負責。</p>
	我們對如何運用時間負有責任
計時查經	<p>指出經文教導我們要善用時間。把女青年分為兩組，每組指派一人擔任抄寫員；給她一枝筆和一份準備好的「經文參考表」。</p> <p>經文參考表</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 天下萬（物）都有（定時）（傳道書3：1）。</li> <li>2. 智慧（人的心）能辨明（時候）……（傳道書8：5）。</li> <li>3. 你不可（虛）度（光陰）（教約60：13）。</li> </ol>

4. 他們必被按照他們的（行爲）受（審判），是的，就是按照他們在（受驗證）的日子中，（屬世身體）所做的行爲受審判（尼腓一書 15：32）。

在信號開始後，每組應找出經文，而抄寫員應在每個空格內填上正確的字或詞。不可超過三分鐘。請抄寫員輪流讀出完成的經文句子。

## 引述

請一位班員讀出百翰·楊會長以下的敘述：

「姊妹們，……時間就是地球上的一切資金；……假如能適當的運用；它會帶給你舒適、方便、及滿足。讓我們考慮這一點，不要枯坐，浪費時間」（參閱百翰·楊講演集，第 248 頁）。

有效地運用時間可帶來屬靈和屬世的祝福

- 爲什麼我們不能有效地運用時間？（詳細討論這問題，請女青年分享她們自己或別人生活中的一些例子。）

確實把以下各點帶入討論。

浪費時間的可能原因是：

1. 沒有適當地計畫。
2. 沒有看清楚需做什麼，什麼事最重要得先做。
3. 拖延。
4. 對時間或工作未作有計畫的安排。
5. 沒有用合適的工具、設備或最好方法去完成工作。
6. 用不重要的事消磨時光。

說明計畫、設定優先順序、組織、著手去做、用合適工具及方法，能使生活中的挫折減少，有較多成就。善用時間能使人享受到更大的屬靈和屬世祝福。

## 個案研究與討論

請女青年幫助解決下列情況，好使每一個案研究中的女青年獲得更大的屬靈和屬世祝福。

### 個案研究一

安妮是家中的獨生女，也是女青年的班長，一位活躍的高中學生，又在學音樂。由於學校作業、教會活動、練琴、參加聚會、個人儀容的修飾和家庭的責任，使她的生活似乎一直在趕著什麼。她似乎永遠找不出時間讀經文，有時在禱告中睡著了，又時常在聚會時遲到。

- 安妮如何能享受有計畫安排的生活，而不是忍受混亂的生活？（她應該決定哪些是最重要的事，然後把她的時間作有計畫的安排，包括祈禱、每日研讀經文和其他的事情。）

### 個案研究二

舒婷在下課後用許多時間照料她年幼的弟妹。她很想有多一點時間去發展靈性和練習一些家政技能。

- 她如何能把照料弟妹的責任，和靈性及家政技能的發展合併在一起？（她可以教弟妹福音課程和歌曲；擬定一個計畫，教妹妹烹調，縫紉或做手藝；讀經文和經文故事給弟妹聽。）

### 個案研究三

莎莉完成她在教會的指派工作，又是一位好學生、能幹的工作人員和父母的好幫手。她利用餘暇聽音樂，游泳，沉思和夢想。

- 你們對莎莉利用她餘暇的方式覺得怎樣？（莎莉似乎在各方面都有良好的績效，又能把時間支配得很好。在我們作時間安排時，應把休息、消遣及娛樂的時間包括在內。未作安排的時間並非等於可以浪費的時間。）

#### 摘要引述

讀出下面的引述：

「只是『忙碌』不一定是善用時間的證明。應該有發展心智及靈性和消遣的時間：有崇拜的時間，和為我們有能力工作、思想、祈禱、閱讀、助人、夢想、歡笑、計畫和學習……而表達感謝的時間。

「我們用以學習關於天父的時間，將在我們生命的所有日子裡，帶給我們無數的祝福……」（John Longden, “Time Is of the Essence,” *Improvement Era*, June 1966, pp. 511-12）。

---

#### 善用時間需要計畫

#### 實物教學

請女青年列舉她們每日必須進行的各種活動（上學、進食、睡眠、作功課及其他）。當指出這些活動時，每提出一種，就把一塊石子放進廣口瓶或大杯裡。（大杯或廣口瓶代表一天二十四小時）。以石子裝滿廣口瓶。請女青年說出她們每日需要做的其他事（往返學校、舖床、穿衣、淋浴、整理房間、照顧小動物、祈禱、研讀經文、準備服飾、練習樂器、參加教會聚會及其他）。指出這些其他活動後，再在放滿石子的廣口瓶內加沙、米或鹽，直到這瓶子看起來已裝滿。（沙代表其他活動）說明女青年的生活就像瓶子所顯現的那麼充實。接著再加入水，說明即使一天的活動都排滿了，仍有時間可以默想、娛樂和做其他使精神振奮的活動。（水代表這些活動）我們都應力求在時間的使用上保持適當的均衡。要完成我們需要和想做的一切事，必須細心計畫。

#### 故事

「有一次一位研究效率的專家，去見一間大鋼鐵公司的董事長，並略述了他公司所提供的服務。這位董事長回答說，『沒有用的。現在我雖然知道怎樣做，卻沒有把事情處理得那麼好。我們需要行動，不是知道更多。如果你能使我們做我們知道應該做的事，我會付給你任何你要求的代價。』

「這位專家答道：『好，在幾分鐘內我可以為你提供一些使工作和行動增加百分之五十的方法。第一，在一張空白紙上，寫上明天你必須做的六件最重要工作。第二，按照它們的重要性排列優先順序。第三，明白清晨所要做的第一件事，就是取出這份表並開始做第一件事。當你做完，處理第二件，然後第三件事。繼續這樣做直到下班。如果你只做完兩三件或甚至只完成一件事，也不必擔心。你已經做了最重要的事情。第四，用每個工作日的最後五分鐘，為明日「必須」做的工作列一份表。』

「根據報導，董事長為這個意見送給這位專家 25,000 美元，估計用在拜訪董事長的二十五分鐘內，每分鐘的代價為 1,000 美元。」（教師發展計畫，在職課程第 2 集，第 58 頁）。

展示列舉效率專家忠告的海報

效率專家的忠告

1. 寫下要做的最重要工作。
  2. 按照其重要順序編號數。
  3. 早上開始努力做第一件事。
  4. 完成第一件後，繼續做第二件，依次序進行。
  5. 每晚列一份第二天使用的新表。
- 我們如何能請天父參與這計畫呢？（在利用時間和決定事情的後順序方面，祈求我們天父的幫助。）

書寫

把紙和筆分給女青年。請女青年把紙分為三欄，在第一欄標明為「必須做的事」，第二欄為「應該做的事」，第三欄寫「想要做的事」。請女青年在標題為「必須做的事」這欄下面，寫出她們明天必須做的事；在「應該做的事」一欄下，寫她們該做的事；在「想要做的事」欄下，寫她們為得到快樂而想要做的事。這些事類似於在石子，沙與水這實物教學中所指的。讀女青年把後面兩欄內的項目，按照其重要性的先後次序，標以號碼，因為這些是她們能支配的活動。

### 課程應用

要女青年用嚴肅的眼光，去看她們所指出的重要事項，並思考如何能更有效利用她們的時間，去完成後面兩欄中最重要活動。建議班員用兩星期的時間依照效率專家忠告的程序行事。兩星期後為她們安排時間，報告成就。

鼓勵女青年在每日清晨跪下禱告並接近主。她們可以和祂談在那一天中的責任和優先要做的事，並祈求幫助和靈感以完成工作，然後晚上向主報告結果。

### 活動建議

獲得主教或分會會長的批准後，邀請一位恰當人士（例如一位大學生，年輕母親，或你支會裡做事特別有條理的教友），來分享如何有效利用時間。

目標	女青年會認識工作的價值。
準備事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自行選用：準備聖詩選輯，讓女青年唱第 158 首，「用肩膀扛起巨輪」。</li> <li>2. 自行選用：為每位女青年準備一塊寫好工作兩個字的石頭。</li> <li>3. 請指派一位女青年談談她所參與的工作，另一位女青年談談課程中所描述的服務計畫。</li> <li>4. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。</li> </ol>
授課建議	<p><b>工作是福音計畫的重要部分</b></p> <p>請女青年注意聽你說的幾個詞語，然後舉手表示哪些詞語帶給他們積極的感覺。說出這些詞語：假期、職業、放鬆、工作。在每個詞語後停頓一下以注意反應。</p> <p>指出「工作」並非總是吸引人的。但是有能力和機會去工作，確實能帶給生活極大的祝福。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 如果你的父母從不願為你做任何事，你今天的生活會有什麼不同？</li> <li>• 如果教會早期的教友不願意工作，教會今天會是什麼樣子？</li> </ul>
經文	一起閱讀摩西書 5：1 和出埃及記 20：9。
引述	<p>解釋近代先知已教導我們要勤奮，獨立，自給自足。讀出以下的敘述：</p> <p>「真正的後期聖徒沒有人會在身體有能力或情緒能控制時，情願卸下自己或家庭幸福的擔子而交給別人。只要他有能力，就可在主的啓示下憑著自己的勞力供給自己和家人生活中屬靈和屬世的需要」（Spencer W. Kimball, in Conference Report, Oct. 1977, p. 124; or <i>Ensign</i>, Nov. 1977, pp. 77-78）</p>
引述	<p>在現今的福利計畫推行之初，總會會長說：「我們的主要目的就是盡可能建立一項制度，在此制度之下，懶惰的咒詛將可去除，不勞而獲接受布施的邪惡行爲將被革除，而在我們教友中重新樹立自立、勤勉、節儉及自尊。教會的目標是幫助教友自立。工作應再度被推崇為教友生活的至高準則」（in Conference Report, Oct. 1936, p. 3）。</p>
討論與黑板	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 為什麼工作是「我們生活的至高準則」？</li> <li>• 為什麼稱懶惰為「咒詛」？何謂「不勞而獲接受布施的邪惡行爲」？</li> <li>• 如果應用這項原則，我們將蒙得什麼祝福？（把自立、勤勉、節儉及自尊這些字句寫在黑板上。）</li> </ul>
討論	<p>問女青年當中有沒有人，曾經病到不能做任何事情。如果這種情形延長為一段很長的時間，又如果她們連照顧自己的一些最小的工作都無法完成，將有何感覺？</p>

## 教師講介

一位女青年得了重病，整個夏天都臥病在床，她立誓再也不抱怨必須在早晨起床。她非常感激能再度使用她的四肢，執行它們必須做的工作。

解釋獲致幸福最重要的一個條件是培養樂於工作的習慣。我們的工作可以成為令人滿意的、有趣的、富挑戰的、鼓舞精神的、專注的、有創意的。未必是單調、沉悶、厭煩、受限制、或沒有挑戰性的。我們的態度能決定我們要接受何種觀點。一位婦女學習到這項重要的教訓，故事如下：

## 故事

「七年前，安克妮開始在家中替人照顧嬰兒，無須出外找全職的工作，

「當時，家中有四個幼小的孩子，一個就學的孩子，加上經濟的重擔，她說問題不在於她是否要工作，而是她應該做那一種工作……

「這計畫解決了「留在家中陪伴子女的問題」後，很快又產生了一個問題。

「她說：『我痛恨這份工作，我發覺自己一週工作 60 個小時照顧別人的孩子。我在青少年時期從未照顧過嬰兒。事實上，我不喜歡跟別人的孩子在一起。我對這種情況起反感，更重要的原因是我感到我是被迫如此做。這真令人沮喪。

『但是我不能不做，我無法外出工作。』

「頭兩年，她簡直每天都在受苦，在清理房子和煮飯之際，夾雜著為幾個嬰兒換尿布，還要疏導十個孩子，她自己的和六個別人的，精力的挑戰。

『一天我讀到總會會長團的一篇文章，講到一個人訪問一位以擦洗為業、每天沉悶地洗著一套套椅子的婦女。

『這位婦女抱怨她的生活單調，來訪者解釋如果他有這份工作，他會盡力去發掘這份工作的每樣事情而使它更為有趣……

「克妮姊妹說：『這個故事給我的啓示是，我瞭解到重要的是你對於所做的事所持的態度，不見得是工作本身。』

『從那時起，我決定盡我所能去學習照顧小孩的每樣事情』……也登記參加〔很多〕班級……現在她已能擬定計畫，為孩子的下一年計畫好完整的課程。她有一份後補名單，等著她服務。……

「克妮姊妹說：『所以在過去七年中所發生的事就是我感到僅僅改變我的態度，就能夠去做我曾痛恨且感到無聊的事情。』……

『「我已學到許多事情，我已成長，而且我對所做的事情感到快樂』」（John Forster, “Attitude — Not Necessarily Job Itself — Is Important,” *Church News*, 29 May 1982, p. 12）。

## 討論

問女青年中誰有類似的經驗願意說出來分享的。

- 這項經驗怎樣能應用到看似無趣的學校課程、家務、部分時間工作，或教會指派上？我們的態度如何影響我們的工作表現？工作做的很好有些什麼酬賞？

## 引述

讀出以下的敘述：

「絕不要輕視那些從事低薪工作的人，任何誠實的職業都包含極大的尊嚴和價值，切莫用『賤工』這個字眼來形容那些改進這世界或世上人民的任何勞工。

「任何值得尊崇的工作都不可恥」（培道·潘，1982年7月，聖徒之聲，第84頁）。

## 工作對我們屬世社交和屬靈的福利都很重要

故事

有一次一位旅行者在路途上走近一條小溪。一位陌生人出現，告訴他如果他撿一些小卵石放進口袋，那麼在他抵達目的地時，會同時感到難過和高興。他照著陌生人的話做了，然後繼續騎馬上路。到達下個村莊後，他從口袋拿出小卵石，驚奇地發現卵石已變為珍貴的寶石。他終於瞭解到這個陌生人的意思。他感到難過是因為沒有撿更多的小卵石，但高興的是他已經盡他所能的撿那些小卵石。

黑板討論

在黑板上畫圓圈代表小卵石。在上面寫出以下討論中所說明的重點。將先前討論中已寫在黑板上的四個詞語：獨立、勤奮、節儉，和自尊圈起來。



討論

- 如果這位旅行者是已走到生命盡頭的你們，那麼這些小卵石對你們的意義是什麼？
- 你想要達成的一些目標是什麼？在你一生中你希望獲得的特質和財富是什麼？
- 如果你不把握機會拾起你想要的一切「小卵石」，你在往後的生活中會感到如何？

詩

另一種表達這個概念的方法如下：

一切口說、筆述的悲傷詞語中，最悲哀的就是：「悔不當初！」(John Greenleaf Whittier, “Maud Muller,” *A Treasury of the Familiar*, ed. Ralph L. Woods [New York: Macmillan Publishing Co., 1942], p. 236)。

不幸的是，許多人沒有達到他們的目標或完成預定去做的事，只是因為他們不願意工作或沒有盡力工作。他們不願為他們原本能擁有的幸福「付出代價」。許多人走在人生的旅途上，仍然不瞭解不用法術也能藉著工作，實現他們的希望。

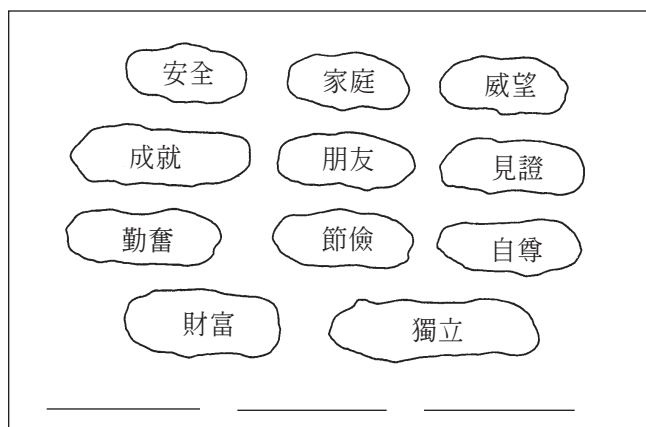
引述

讀出以下的話：

「學習任何東西沒有捷徑，無論學習什麼……任何值得去做的事都沒有捷徑。值得賺取或值得珍愛的東西，除了努力工作以外無法獲得。不管你是一位多麼出眾的天才，這項原則仍然適用」(J. Reuben Clark, Jr., as quoted in *Vital Quotations*, comp. Emerson Roy West [Salt Lake City: Bookcraft, 1968], pp. 401-2)。

教師講介與黑板

指出我們能在三項一般的範圍中，衡量工作的好處。在黑板上的「小卵石」下，畫出三條橫線並空著不要寫字。在討論進行時，於空白處填入屬世、社交和屬靈這幾個詞。



在第一個空格寫上屬世。說明我們要生存就得工作。

引述 「我們生命中所獲的一切物質皆來自勞動及神的祝福。只能憑工作製造出生活的必需品」(泰福·彭蓀,「為苦難的日子作好準備」,1981年4月,聖徒之聲,第32頁)。

教師講介 解釋我們知道工作也有金錢的價值。我們通常依照我們的技術、效率、和可靠程度受薪或接受酬勞。

- 爲了將來屬世的福利,我們現在需要採取什麼步驟?
- 什麼態度可以避免我們在學習工作時只注意自己屬世的需要?
- 樂於工作如何能使你在學業與家庭生活中受益?

班員講介 請一位女青年談談她所做的工作。她在那裡學習怎樣工作?她怎樣使工作有樂趣?她如何改進或增加技巧?

引述 達林·鄔克司在任職百翰·楊大學校長時,某次在向大學生演講時強調學生有必要學習工作和訓練自己。

「看見男女青年不瞭解自己的潛能,不訓練自己去必要的工作以獲得技巧,不學習良好的教育特質,是最令我痛心的事;太多人過份怠惰,看電視看得過多,在草地上曬太陽的時間過長,過份尋求娛樂,過分依賴他人的意見和工作,太少靠自己」(Dallin H. Oaks, "The Formula for Success at BYU," *Speeches of the Year, 1979* [Provo: Brigham Young University Press, 1980], p. 169)。

討論 討論鄔克司校長所提的工作的障礙。

- 我們如何能在學校訓練自己做更好的工作?什麼叫怠惰?
- 哪些習慣和態度能使我們不致於浪費潛能

黑板 在第二格空白內寫上社交。

閱讀以下的經文:教義和聖約68:31;42:42;75:29並劃記。

- 懶惰如何能引人犯罪?討論懶惰對個人、家庭和社區的影響。

引述 請一位女青年讀出尼爾·麥士維長老對工作在社交上的責任的評述:

「如果我們從小就學習去工作,便能成爲一個更好的個人、更好的家人、更好的鄰人、耶穌基督更好的門徒;因爲耶穌自己也學習過做木匠」(「工作中的福音」,1976年6月,聖徒之聲,第14頁)。

討論	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自願工作如何能使我們的家人蒙福？使學校中的朋友蒙福？使住在同一社區中的人蒙福？</li> </ul>
班員講介	請一位女青年報告她對某項服務計畫的感覺。該計畫完成了什麼工作？如何幫助了別人？他們有怎樣的反應？她自己感覺如何？
教師講介	強調健康的社會，有賴於人民樂於以工作來奉獻。除非我們學習工作，否則無法履行身為學生、傳教士、領袖、父母、及公民的職責。
黑板	<p>在第三格空白內寫上屬靈。</p> <p>指出亞當和夏娃發現主為他們的緣故而詛咒大地（見摩西書4：23）。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 為什麼詛咒大地實際上是使亞當和夏娃受益？由於必須工作，他們能培養出什麼特質？</li> <li>• 工作對我們的靈魂有何影響？我們若不工作又如何？</li> </ul>
經文討論	一起讀教義和聖約75：3-5。主告訴我們要做什麼？我們的獎賞會是什麼？

### 結論

引述	「我們是與神合夥的創造者，祂賜給我們能力做祂未完成的工作，去利用能源、採礦、改變大地的寶藏，便我們得益。但最重要的是，主知道從工作嚴酷的考驗中可以成就堅韌的性格」（理查·克拉克，「工作的價值」，1982年7月，聖徒之聲，第121頁）。
歌曲（自選）	唱出或讀出：「用肩膀扛起巨輪」這首歌的所有歌詞（聖詩選輯，第158首）。

### 課程應用

給每位女青年一塊寫著工作兩個字的石頭。鼓勵每個人改進她對工作的技巧和態度。

---

目標	女青年會瞭解教育在生命中的目的與價值。
準備事項	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 圖 20，女青年在工作；圖 21，年輕的母親幫助子女閱讀；圖 22.女青年在教會聚會中教導。這些圖片全都附在課本後面。</li><li>2. 自行選用：準備展示教育用品，例如學校教科書、經文、音樂書籍、尺。</li><li>3. 自行選用：準備三張字條，上面寫著：「在工作」，「在家中」，「在教會、社區」。</li><li>4. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。</li></ol>
授課建議	<b>導言</b>
故事	<p>傑佛瑞·賀倫在任百翰·楊大學校長時，講述了下面的故事：</p> <p>「我要告訴你們一個真實的故事。有個年輕的男孩，有一段很長的時間沒有機會繼續就學。他的父親過世，沒有留下多少錢給這男孩的家庭。</p> <p>有一天，這男孩得了天花，病得很重，很多天不能上學。</p> <p>「他的健康慢慢好轉，他很高興又能再回到學校。但是他只回到學校一年，唸完國中一年級，就再也不能上學了。他和他的弟弟必須去找工作，幫忙賺錢，來買家庭所需的食物和衣服。</p> <p>「這個男孩非常勤奮的工作，逐漸長得體格強壯，由經驗中學習到許多事情。他一有時間就讀書，而且對失學沒能學到的東西很感興趣。他經常會說沒能接受正式的教育有多麼遺憾。他是一位了不起的人，努力發展自己。他一直希望有朝一日能再回到學校。但是他不再有那種機會。這個長大後想繼續求學的小男孩就是我的父親。</p> <p>「由於我父親的經驗，他非常渴望我受良好的教育。每當我說：『可是我不想上學』他就會說：『那麼我代替你去。你想老師會同意嗎？我不知道我是否坐得進你的椅子？』</p> <p>「我總是禁不住笑出來，因為我想我的老師看見一個大人來上學一定會嚇壞了，而且我知道他擠不進我的小位子，所以我就上學去了……</p> <p>「後來我高中畢業去傳道，又讀完大學後，在新英格蘭一所學校獲得博士學位……</p> <p>「我獲得文憑時很想讓我的父親擁有它。他不曾從任何學校獲得畢業文憑，我認為他配得到這張。我告訴他雖然我的名字在上面，但文憑真的應當由他得到。我告訴他可能只是他們寫錯了，引得他大笑起來，又引他哭。那時我不太確定為什麼他會哭，但是現在我知道了」（“Do You Think I Can Fit In Your Seat?” <i>Friend</i>, Sept. 1978, pp. 6-7）。</p>

---

## 討論

- 你認為這一對父子學到了教育的價值嗎？這個範例如何幫助我們更徹底的感激我們擁有受教育的機會？

---

### 我們受到勸告要受教育

#### 教師講介

解釋教會領袖一向鼓勵我們受教育。早期的摩爾門先驅，儘管有不斷的迫害，且被逐離家園、仍持續彼此教導。教育總是放在優先地位。他們帶著各科各門的書籍，無論到何處，都會立刻建立學校。

#### 經文與黑板討論

請女青年讀出教義和聖約 88：118。指出在這段經文中和其他地方，主都命令我們要尋求學識。

- 你認為主要我們學什麼？在黑板上列出女青年的回答。然後讀教義和聖約 88：77-79，在表上加進她們沒有提到的事情。
- 你現在研習的科目，有哪些能幫助你學習到表上所列的事情？

#### 引述

我們的教會領袖不斷地強調教育的重要。兩位現代的先知給予我們這項忠告：

「教會一開始就致力於這項原則，即：『神的榮耀是智能』（教約 93：36）。因此，我們鼓勵教友研習，並準備奉獻心智和雙手去服務。

「有些學習是較正規的大學教育，有些則趨向實際的工作技巧和訓練。我們認為各位應接受屬於自己興趣和才能的教育，不管是專業的，藝術的或職業的；更不管是大學或職業方面的訓練，我們都鼓勵」（賓塞·甘，1978年2月，聖徒之聲，第3頁）。

「教育一向被教會視為首要的義務，屬於每一代對其繼承者的義務，及每個人對其本身的義務。我們每個人都是神聖的，有才能，永恆的，及有智能的人。因此，我們有責任鼓勵求知的精神，去學習，並盡可能繼續學習有關我們自己，我們的同胞，我們的宇宙，及我們的神的每一件事情」（Hugh B. Brown, in Conference Report, Apr. 1968, p. 101; or *Improvement Era*, June 1968, p. 34）。

---

### 教育使我們一生獲益

#### 黑板討論

說明教育為我們打開許多屬世和屬靈的門徑。

- 教育如何能幫助我們一輩子？

把女青年的回答寫在黑板上。確定以下的重點都討論到。

#### 圖片與字條

- 1.（張貼字條「在工作」，並展示女青年在工作的圖片。）解釋教育使我們獲得技巧和工作，幫助我們得到有意義的職業。這點對男青年和女青年都是很重要的，就如以下這段話所指出的：

#### 引述與討論

「有些原因迫使我們姊妹計畫就業，……我們希望她們在結婚前，盡可能獲得一切教育和職業訓練。如果她們不幸守寡或離婚而需要工作，我們希望她們有受人尊崇、酬勞較優的職業。如果姊妹沒有結婚，她就有權利就業，讓她發揮才幹與恩賜」（Howard W. Hunter, *Ensign*, Nov. 1975, p. 124）。

- 我們應為就業作好準備的原因有哪些？良好的教育如何幫助我們就業？
- 為什麼每天上學、研習、為教育作計畫很重要？你目前的研讀計畫對未來有何影響？

- 圖片與字條 2. (張貼字條「在家中」, 並展示年輕母親幫助子女閱讀的圖片。) 指出良好的教育能夠幫助我們作更好的母親和主婦。
- 引述 「我們教會的年輕女士受再多的教育都不嫌多。她們將來有很大的責任。她們將負責塑造下一代的道德與智能的特性。讓我們國家的婦女成為聰明的婦女, 她們的子女也必然如此。一個人的適當教育決定他的幸福; 但整個家庭的福利則因婦女接受正確的教育而獲得保障」(George Q. Cannon, Gospel Truth, sel. Jerreld L. Newquist [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1974], 2:138)。
- 圖片與字條 3. 張貼「在教會、社區」字條, 展示女青年在教會聚會中教導的圖片。
- 解釋婦女若有較好的準備, 對教會和社區就更能有所貢獻; 教育是使她準備自己, 為人服務的最佳方式之一。
- 為幫助女青年多方面思考, 以期她們能在現在和未來利用她們所受的教育, 為教會和社區服務, 可提出以下問題:
- 你要如何把所受的教育應用在教導兒童會班員上? 在探訪教導上? 在教導主日學成人班上? 在教會演講中?
  - 你要如何利用所受過的教育幫助病人? 幫助沒有好工作的人?
  - 你要如何利用所受過的教育, 幫助暑期中無所事事的鄰家小孩?
- 請女青年建議, 若是她們受過相當教育, 就能更完善準備好去服務的其他事情。

---

### 結論

#### 教師講介

解釋教育在我們今生成長的階段中佔重要的部分, 我們獲得知識時, 會學到感激主所給予我們的一切, 增加知識及教育訓練, 會在生活中的每方面幫助我們, 使我們更有能力建立神的國度。再也沒有比在青年時代獲得良好的教育更好、更方便的時候了。我們應利用可受教育的機會, 尋求各方面的知識。

---

### 課程應用

鼓勵每位女青年善用目前她所能獲得的教育機會。建議她選擇自己想深入研究的某一學科或一項福音概念, 專心致力於這項主題。請她向班員或女青年領袖報告, 或在日記上寫下她所學習這些事情的心得。

目標	女青年會欣賞自己和家人的才能，並鼓勵自己和家人培養才能。
準備事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 圖 21，梵谷的畫，附在課本後面。</li> <li>2. 為每位女青年準備紙和筆。</li> <li>3. 自行選用：帶一些可以藏在女青年身上的物品，如一根繩子，針，安全別針，髮夾，一段線，電線，鈕扣，鉛筆，髮捲。</li> <li>4. 為每位女青年列一張所隱藏物品的名單。</li> <li>5. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。</li> </ol>
授課建議	<b>導言：隱藏的物品</b>
遊戲（自選）	<p>每位女青年進入教室時，把她帶到一旁，在她身上放置一件你所帶的東西。把物品放在視野所及但卻隱蔽的地方（例如：在女青年肩上掛一段線，把電線或髮夾芽過鈕扣，耳朵上塞一枝筆）。</p> <p>給每一位女青年一份放置在女青年身上物品的名單。教女青年找出那些物品。找到後，在名單上逐一劃去。給女青年兩分鐘時間尋找，然後審查尋找的結果。當女青年查看名單，把每種物品和所在位置講出來時，把那物品從女青年身上取下放在一旁。也許有一、二種物品沒人找到，因此再指出這些物品所在位置。</p>
討論	<p>討論找出這些物品何以跟發掘才能類似。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 我們的才能如何被發掘？</li> <li>• 可不可能我們的才能就在眼前，而我們卻沒有留意到？</li> <li>• 我們為什麼會認不出才能？</li> <li>• 為什麼我們能認為所有的人都有才能？</li> <li>• 為什麼某些才能難於發掘？</li> <li>• 為什麼我們要尋找到才能？</li> </ul>
教師講介	<p>指出天父賜給每個人恩賜或才能。有時候這些恩賜或才能隱藏起來難以發現。當找到才能時，去發展那項才能是很重要的，不然就會失去。</p> <p>提醒女青年，才能不一定是特殊的，也不一定是偉大的，有時候難以發現，有時候不被注意，有時候完全被忽略，但是大部分都是有用且有助於別人的。</p>
	<b>每個人獲得天父所給的恩賜</b>
黑板	把下列觀念寫在黑板上端，整堂課都不要擦掉：我們是天父的靈孩，我們每一個人都有從神的靈而來的恩賜。當你一面寫時，請女青年一面讀出每個字，全部寫好後，再一齊朗讀。

## 經文討論

解釋主在這後期時代給予許多關於才幹的指示。

當你讀出和討論下列四段經文時，可以請女青年劃記這些經文並交互參照。

請一位女青年讀出教義和聖約 46：11-12。討論恩賜的意義和主賜給我們恩賜的原因。

請另一位女青年讀教義和聖約 82：18。討論在這節經文中，主如何啓示我們有關恩賜的運用。

讀教義和聖約 82：2-3，討論這節經文在運用恩賜方面給我們什麼暗示？

在教義和聖約 60：13 中，主對兩位早期傳教士說話。請另一班員讀出這節經文，再請班員解釋懶散與埋藏才能兩者之間的相似之處。

• 讀完這四段經文後，你對發掘、培養、和運用才能的責任有何看法？

## 教師講介

指示女青年在你講述下列情況時，在心中思考發掘才能的一些方法。

1. 小莉覺得她已準備好接受她的教長祝福。當麥弟兄在為她祝福時，小莉留心的聽著，但是聽到他告訴她有一項偉大的教導才能時，她很驚訝。
2. 慧敏對馬姊妹給予班員們「發掘並開始培養服務才能」這項挑戰，感到有興趣。
3. 士玲被邀請擔任兒童會司琴的時候，才學了兩年鋼琴。剛被召喚擔任新工作不久的一個下午，她坐在鋼琴旁想著她是多麼討厭練琴。然後她記起主教按手選派她的時候，曾應許過她，假如她繼續發展彈鋼琴的技巧，就能藉著分享提高靈性的音樂而影響主國度中的許多人。
4. 美燕的老師曾請她負責班上的手藝活動，可是她一輩子從未做過任何東西。令她驚奇的是，當她開始蒐集手藝方面的構想和做其中一些手工藝品的時候，她十分歡喜。

## 討論

研究一下人們發掘才能的一些方法，討論下列適用於女青年的問題：

- 你們當中有沒有任何人發掘自己擁有從不知道的才能？
- 你認出自己或朋友所擁有的才能是什麼？
- 為什麼只去發掘才能是不夠的呢？

---

## 積極的鼓勵可刺激才能的發展

## 故事

展示課本後面梵谷油畫的複印本，然後講述下列該畫家的生平事蹟：

梵谷一百多年前（1853年）誕生於荷蘭，他的一生非常顛沛悲慘，假如不是由於他的弟弟陶歐，他不可能成爲一位有名的畫家。陶歐對他的哥哥有信心，這信心支持著梵谷。陶歐除了對梵谷的能力有信心外，也在他不能供養自己的時候，供給顏料、畫布、食物和住宿的地方。當別人對梵谷沒有信心的時候，陶歐對他的信心卻永不動搖。在整個藝術世界裡，梵谷的影響力是世界公認的。許多國家無數著名的美術陳列室都陳列著他的油畫。

## 教師須知

應注意：梵谷的私生活不足爲訓。假如某位女青年提出這事實，向她解釋這項討論只集中於他對才能的發展和他所得到的支持，而不是他的私生活。

## 教師講介

解釋我們當中許多人，就像梵谷一樣，具有一些正待發展的才能，但是缺乏周遭的人給予幫助和鼓勵，我們可能永遠不能發展那些才能。

我們每個人的家中，都可能有一個梵谷，我們可以用支持和鼓勵來幫助他。

## 引述

海樂·李會長夫婦的女兒海倫·李·高這樣說：

「『我們的父母』十分小心教育我們對自己的感覺！我們小時候努力精練樂器之際，每遇沮喪和感到失敗時，就聽到父母積極、堅定的保證，使我們又再次堅強起來；父母認為我們所奏的是天堂的這一邊最美妙的音樂。當可怕青春臨到我們時，他們一方面耽心，一方面每日教導我們自律，不斷地讓我們知道媽媽和爸爸都愛我們，深信我們是他們所見最可愛、最具魅力的少女。像他們這樣明智的父母，必定早已知道，如果他們將那些形象擺在我們面前，我們就會努力成為他們想要我們成就的那種人，成為他們所知我們能成就的那種人」(in Neal A. Maxwell, *That My Family Should Partake* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1974], pp. 56-57)。

- 女青年如何能應用這項積極鼓勵的原則，增進家人間的關係？

讓女青年用一些時間討論有關才能和家人的美好經驗或不好的經驗。盡量強調：積極的鼓勵是刺激任何才能發展所必需的。不妨請女青年把梵谷的故事和高姊妹的故事作比較，以顯示每一家庭成員間對彼此才能的影響。

## 討論

- 妳在家中的行為或態度，對兄弟姊妹是否發展他們的才能會有怎樣不同的影響？
- 為什麼一個人會放棄自己和自己的才能？

## 活動

將鉛筆和紙張分發給每一位女青年，請她們把紙縱摺成同樣大小的三欄，在第一欄的頂端寫「家人的名字」，在第二欄的頂端寫「才能」，和在第三欄的頂端寫「我能做什麼？」。

女青年應把家人的名字列在最左邊一欄，在各名字之間空下大距離。建議她們用幾分鐘時間仔細考慮她們的家人可能有的才能。指導她們把真正的而可能有的才能記寫在第二欄，並討論女青年可以幫助家人的可行方法；這些應該寫在最右欄中。鼓勵女青年運用紙上的意見去發展她們家人的才能。

家人的名字	才能 (新的和可能的)	我能做什麼？
偉豪	運動 數學 唱歌	與他一起運動 當他做得好的時候， 常常稱讚他。 請他幫我解數學。 和他一起唱歌。
珊娜	跑步 縫紉 繪畫	他跑步時，為他計時。 稱讚她的縫紉、跑步 和繪畫。當她要求我 幫助時，幫助她。

---

## 結論

### 討論

- 假如妳的一位家人幫助妳成功的完成某件妳一直夢想的事，會使妳對那人產生什麼感覺？

討論我們如何從彼此的才能獲益。請女青年分享她們可能有的任何類似經驗，即：家中某人幫助另一人發展才能的經驗。

### 教師講介

解釋我們大部分人都低估了一個人所擁有的向善力量。假如我們致力於幫助家人發掘並發展才能，就能發現我們對他們的愛會與他們的才能一起增長和發展。我們會知道許多種類的才能並不很容易發現，但是我們如果不屈不撓，就能成功，也能幫助家人成功，並在今生與永恆獲得快樂。

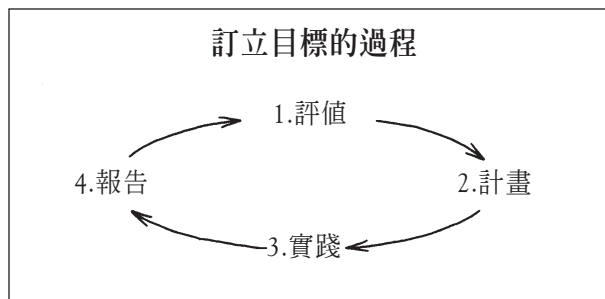


# 培養領導才能

目標	女青年會瞭解訂立短程目標能幫助她達成長程目標。
準備事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 為女青年準備紙和筆。</li> <li>2. 自行選用：照課程第二部分的建議，準備講義。</li> <li>3. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。</li> </ol>
授課建議	<b>導言</b>
活動	<p>請女青年想像現在是五年後。讓她們思考一、兩分鐘，想想如果她們此時已實現了最崇高的期望，她們會希望自己正在做什麼事、已成為怎樣的人。請她們確定所描述的目標是明確的，屬於個人的，例如：「我要在聖殿結婚；我要從大學畢業；我要當老師（祕書，醫生等）。」在她們想過幾分鐘後，請她們在紙上寫下這些目標，然後再寫出至少三件能幫助她們達成目標的事。</p> <p>向女青年解釋這三件事是短程目標，或稱為踏腳石，將使她們完成長程目標。中國有句古話指出了這一點：「千里之行，始於足下。」請一或兩位女青年與班員分享一項長程目標及朝向此目標的踏腳石（短程目標）。把這些目標寫在黑板上，頂端寫長程目標，下面寫短程目標。</p>

### 訂立目標能幫助我們進步

教師講介	<p>說明訂立目標能幫助我們達成願望。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 為什麼僅僅期望達成某件事，通常不足以激發我們進步？</li> </ul> <p>指出目標使我們為一些明確的、可達成的事情而奮鬥。目標為我們提供一條可遵循的途徑。讀出以下的話：</p>
引述	<p>「沒有計畫就沒有目的、沒有目標，如此一來，條條道路將成死路，死路造成夢想破碎、機會浪費、人生不完整」（Thomas S. Monson, in Conference Report, Oct. 1976, p. 73; or <i>Ensign</i>, Nov. 1976, p. 51）。</p> <p>在我們一生中，訂立目標的過程可以作為進步的重要方法。現在就是好時機，要藉著訂立及達成有價值的目標，學習集中我們的精力。</p>
講義或黑板	與女青年複習下列訂立目標的四個步驟：



步驟1：評值（決定需要做的事）：作一份表，寫出妳想知道，的事、想改進的恃質和能力、想在一生中完成的事。

步驟2：計畫（要做何事及何時去做）：寫下目標及計畫如何達成。記住，沒有寫下的目標只是一種希望。如果你願意，可選擇父親或母親、朋友、或領袖，向他報告你的進步情形。訂下時間完成你的目標，並訂出一些日期以便追蹤進步情形。

步驟3：實踐計畫：如果目標是自己所能做到的事，就去做！如果需要幫助，可請求他人幫助完成目標。

步驟4：報告進度和結果：與你選定向他報告進步情形的人會面。告訴他你完成了什麼事，並查核進步情形。有些目標或許是機密的，你可以自己查核或在祈禱中向天父報告。

等你完成步驟後，評值你接著要做的事，重新開始這個過程。

故事

有個某位女青年班上的教師和女青年很關心班上的一位班員。她們設了一個班級目標，想在學年結束前使巧莉積極起來。她們知道這可能會是一項長程目標，因為她三年來才到班上兩次。她們訂了一些短程目標，並告訴教師她們會向她報告進步情況。她們的目標是（1）使巧莉參加她們的一項活動（2）使她來上主日學課程。她們為每項目標寫下計畫，並開始採取行動。

第一項目標很簡單。女青年知道巧莉喜歡籃球，並且在她學校的籃球隊打球。女青年計畫了一個運動之夜，問她是否能來教她們打籃球的祕訣。她樂意地接受了，該項活動也非常成功。

第二項目標比較困難。她們繼續在學校中與她做朋友。她們也把上課時的講義帶給她，但她似乎仍然感到不自在，沒有興趣上主日學。後來有一次女青年和教師在班級活動時，去巧莉的學校看她比賽籃球。她們全班大聲加油，在勝利後跑去向她恭賀。隔週的星期天巧莉在教會出現了！她似乎頭一次有自在的感覺，與女青年有說有笑。女青年不斷付出努力和愛心，巧莉參加教會的次數也越來越多。終於，次年巧莉被召喚擔任班長團的一員。

討論

請女青年簡要說出，本故事中那些地方出現訂立目標的四個步驟。指出短程目標是通往長程目標的踏腳石。

---

### 評值短程目標，幫助我們衡量進步情形，更正我們的方向

指出我們需要定期評值我們的短程目標，確定它們引導我們至所要到達之處。

引述

讀出下面的引述：

「我們都應不斷評值自己的進步情形，過正義的生活，完成我們被創造的目的。我們應時刻反省過去，確定我們現在的情況，為將來設立目標。不經由這個過程，我們達到目標的機會可說微乎其微」（里司律·史東，1978年10月，聖徒之聲，第86頁）。

故事

講述以下的故事：

克蒂一向有聖殿婚姻的長程目標，但展望將來似乎是一條漫長的路。她開始很固定地與一位非教友約會。她看不出其中有任何真正的害處，因為他是個非常好的

年輕人。此外，她也不打算跟他認真。他們很多次的約會都安排在星期日，以配合他的工作時間。起初，克蒂也設法出席教會聚會，但是聚會時間並不一定與他們約會的計畫一致，所以她開始經常不去聚會。她變得不積極，開始在安息日參與活動，這是她過去認為不能接受的。

克蒂的父母和主教關心她的未來。在一次面談中、她的主教問及她的長程目標。她堅持聖殿婚姻仍高列在表上。他們一起開始衡量朝向那目標的進步情形，評值能助她達成那目標的短程目標。克蒂承認經文研讀、出席教會聚會、服從主的幾項誡命等目標都沒有達成。克蒂的父母和主教幫助她有系統的訂出，一些短程目標，得以更正她的方向，最後幫助她達到聖殿婚姻的長程目標。有了勇氣、承諾、和天父的幫助，克蒂在生命中重要時刻改變了所需改變的一切。幾年以後，她遇到一位配稱的青年，在聖殿中締結了永恆的婚姻。

討論

- 如果克蒂繼續走她原來的途徑，可能會發生什麼事？她如何因為不重視短程目標（例如僅與高標準且尊重她教會活動的那些人約會），會如何危害到她聖殿婚姻的長程目標？

教師講介

指出如果我們不花時間，時常評值和衡量我們的進步，很容易就偏離我們的長程目標。同時，幫助女青年瞭解，其他人（如父母或主教）也能幫助我們做這種評值。

---

### 達成長程目標需要堅定的承諾

教師講介

解釋我們必須致力於我們的目標，不然在朝往目標的路上，會偏離方向而改行較容易的路線。

引述

「有些路雖然漫長艱難，但能領導我們朝正確的方向，到達最終目的；另一些路短而寬，而且愉快又容易，但它們導向錯誤的方向。重要的是，我們腦海中應清楚知悉我們的最終目標，才不會在每個岔路口上迷惑，躊躇不前」（Spencer W. Kimball, “Decisions: Why It’s Important to Make So, e Now,” *New Era*, Apr. 1971, p. 3）。

教師講介

指出我們必須承諾要充分犧牲、付出代價以達成目標。以下故事說明了賓塞·甘會長對目標所作的承諾。

故事

「我傳教之後，想上大學，但是家庭經濟負擔不起，因此我在洛杉磯的南太平洋鐵路公司貨運場工作，賺取學費。每天工作十四小時，在倉庫和貨車車箱間，用兩輪手推車來回搬貨。我經常搬運一車大約五百公斤的東西。我相信你們能瞭解為何我在下了班後累極了。

「我住在距離工作地點四、五公里的姊姊家，公車費要一毛錢，我常常為每天節省兩毛錢，來回都走路。我十分想上學，每天走那一段路，使我的目標更接近實現，我終於積蓄到足夠的錢，回到家鄉亞利桑納州，就讀亞利桑納州立大學」（Spencer W. Kimball, “Decisions,” pp. 2-3）。

---

### 課程應用

鼓勵每位女青年訂立短程及長程目標，評值這些目標，並承諾要完成目標，建議她們，如有需要可寫下一些新目標，利用短程目標作為踏腳石來達成這些新目標。

---

目標	女青年會瞭解正確將責任委派他人的原則和步驟。
準備事項	1. 為每位女青年準備紙和筆。 2. 自行選用：你可以給每位女青年一份「委派的五個步驟」帶回家。 3. 指派兩位女青年參與扮演「委派的五個步驟」。 4. 指派女青年介紹課程中的故事，或讀出經文及引述。
教師須知	你應徹底熟悉本課程所述的「委派的五個步驟」，並利用之。由於技巧是經由練習才學會的，因此，重點應在放在課程第二部分。

---

## 授課建議

### 委派是領導的重要原則

## 故事

請女青年閉上眼睛，在心中想像一群女青年正在玩一種很普遍的團隊運動。描述這群女青年隊伍的舉動。例如：隊長指派好選手，每位各盡其職。每位都表現良好並遵照隊長的指示。她們都得分了，自己和群眾都歡欣快樂。

請女青年現在想像同樣的隊伍再開始比賽。這次隊長沒有指派位置或給予特別的指示。比賽開始時隊伍一片混亂，四處亂跑。隊長試圖佔盡所有位置。別人沒有機會得分，只有她三次得分。

## 黑板討論

現在請女青年張開眼睛，討論如果她們在這兩隊中比賽，會有怎樣不同的感覺。在黑板上列出她們的回答。其中一些可能如下：

第一隊	第二隊
負責	沮喪
互助	不想玩
自由	無用
快樂	悲傷
有機會表現能力	無聊

- 妳願意在那一隊中比賽？為什麼？

## 教師講介

指出當我們處在團體中，若能感到有用，並能選擇及貢獻，我們就會成長，同時感到快樂。團隊隊長、委員會主席或任何領袖若能幫助我們擁有這種感覺，就是明智地運用了重要的領導原則。問女青年是否能說出這項原則。在黑板上寫下委派二字。

一旦我們委派，就是與他人分享我們的工作與責任，並授權給他們為我們行事。

利用以下的經文，幫助女青年學習主如何應用委派的原則。一次提出一個問題，把適當的參考經文告訴她們。請女青年翻查經文、默讀並說出該經文如何回答了問題。

或者，你可以給她們參考經文，然後舉行經文追捕。提出問題，讓女青年設法從經文中找答案。如有需要你可以給予暗示。

1. 天父的工作是什麼？（摩西書 1：39）
2. 祂與誰分擔這項工作？（約翰福音 6：38）
3. 救主授權給誰？（以弗所書 4：11-12）
4. 某個人委派給我們責任時，我們需要做什麼？（教約 107：99-100）
5. 使徒們執行被指派的工作後，還做了什麼？我們必須做什麼？（馬可福音 6：30）

說明天父和救主不斷地運用委派的原則。這項原則幫助我們成長，讓我們運用我們的自由選擇權與才幹，並要求我們為自己的行為負責。

---

### 採用明確的步驟，就能學會有效地委派

#### 角色扮演

解釋我們所有的人都能學習委派的原則，並成功地運用它。請事先指派的女青年作角色扮演。在黑板上寫出下列每項步驟，請女青年示範，一次一項。

*步驟 1：清楚地就明指派工作。*

班長：安安，我們對剛加入女青年的蜂巢組女孩子很關心。我們想更認識她們，幫助她們感到受歡迎和自在。我們想請妳負責一項班員活動，幫助班員熟悉這些新加入的女青年。從現在起計畫三星期，要在 28 日舉行。

*步驟 2：描述這項指派工作的重要，並表示信任。*

班長：如果這些年紀較小的女青年不覺得受歡迎和被需要，她們會到其他地方找朋友。安安，妳善於結交朋友，辦事也有一套。我們知道妳能辦一項活動幫助我們，使這些女青年感到被需要和自在。

安安：〔樂意地回答〕

*步驟 3：確定誰做什麼，何時完成。*

班長：妳知道那項活動離現在只有三個星期。妳認為需要做些什麼，安安？

安安：〔自然地回答問題〕

班長：妳認為這其中哪一項需要最先完成？

安安：〔自然地回答〕

琪長：妳想妳多久能完成？

安安：〔自然地回答〕

班長：我們應在什麼時候完成其他的事情？

安安：〔自然地回答〕

班長：妳能請誰幫助妳？

安安：〔自然地回答〕

班長：妳要讓每個人做什麼？

安安：〔自然地回答〕

班長：我們兩人都寫下來，以免忘記。

步驟4：決定妳將於何時追蹤這項指派工作。

班長：一週以後我會跟妳核對，在那之前如果有任何改變，或妳需要那些東西，請向我提出。

步驟5：表達鼓勵和感謝。

班長：安安，我對妳為這項活動作計畫感到很高興。我聽過那些年輕的女青年談起，她們真的很高興來。我很感激妳所做的工作。我請妳幫忙時，就知道我能信得過妳。

討論女青年可能有的問題或評論。強調步驟3的重要，讓受委派的人真正提出他們會在何時做好什麼。這是他們接受責任的承諾。領袖需要繼續問這人正在做什麼及何時可完成工作，以便做好追蹤的工作。假如有人只想擺脫自己的工作，有時就會濫用委派。如果指派工作委派下來，而領袖本身沒有耐心或信心看它進行並決定自己去做，也會濫用指派。警告女青年不可如此濫用。

### 委派責任在很多情況下都很有幫助

班員活動兩人或  
多人一組

女青年看過示範後，指派她們利用以下任何一種情況，或妳選的其他情況，練習彼此委派責任。請女青年遵照列在黑板上的步驟。

1. 你的班員應邀為支會中一位失明的寡婦讀書，要一週去兩次，每次一小時。指派一位班員負責這項計畫，並籌劃訪問。
2. 你們當地計畫在六週以後舉行一次青年大會。主題「讓我飛翔」。指派一個人為這事作宣傳。
3. 你是學校合唱團的團長。合唱團有四部。團長負責注意樂譜的分發、收集，並且確定合唱團在其他學校演唱時，樂譜都在。指派一位團員設計一種留意樂譜的方法，並在下次練唱時向團員提出她的構想。
4. 妳是家中的長女。一件急事發生，妳的父母必須離開你們三天，由妳管理三個妹妹，分別為八歲，九歲，和十二歲。妳需要時間準備學校的期中考。妳會如何委派準備三餐、洗碗碟、做其他家務的責任？

在女青年練習時觀察她們，必要時給與幫助。如果時間許可，可以請一組示範她們的指派工作。讓女青年提議另有哪些場合（教會，家庭，學校，工作）能受益於瞭解委派的方法。

### 課程應用

給女青年紙和筆，請每位在紙上列出她們所擁有的各種責任。請她們分析她們所列的表，看看她們是否能在某項責任上運用委派的原則。請她們在這一週中嘗試使用五項步驟。

## 致女青年顧問： 用總會教友大會講辭編課程

---

近代先知所講的話是補充課程最佳的材料。選擇利阿賀拿最近一次總會教友大會中的講辭。你會在準備及講授這些課程時，獲得靈的指引，說出切合班員個別需要的課程。事先通知女青年所要討論的講辭，讓他們預先準備，以便討論。請運用總會當局人員的教導、大會講辭和經文來編排課程。

---

### 準備及授課

除了按照研讀手冊所列出的準備及授課步驟去做之外，以下的準備步驟也有助益：

1. 仔細找出選定的講辭中所教導的福音原則或主要概念，再列出兩三條輔助概念。
2. 決定你希望從教導本課程中得到什麼效果，例如你是否想幫助班員明白某項原則、增加信心、培養某種態度，或者激發他們改變行為？
3. 編排課程所需的資料，找出參考經文，並向教堂圖書室借用有關的教材。
4. 用講辭裡的引文和經文準備問題。引文和經文的意義為何？將引文和經文中的情況比作女青年（見尼腓一書19：23）。
5. 選出能讓女青年參與的教學方法，並指派女青年參與。參考「教導——沒有更偉大的召喚」（33048265）一書裡對教學提出的說明。

表格

用總會教友大會講辭來準備課程時，使用以下表格會有所助益。

演講主題：\_\_\_\_\_

福音原則或主要概念：\_\_\_\_\_

輔助概念：\_\_\_\_\_

**建議之課程編排方式**

**建議之授課方法**

- 
- |  |  |
|--|--|
| 1. 介紹福音原則或輔助概念。  | <ul style="list-style-type: none"><li>● 將該福音原則及輔助概念寫在黑板上。使用實物教學、故事、圖片、經文或發人深省的問題來介紹課程。</li></ul>   |
| <hr/>  |  |
| 2. 講述課程主要內容。 <ul style="list-style-type: none"><li>● 關於此項福音原則，主曾說過什麼？</li><li>● 近代的先知曾說過什麼？</li><li>● 我們該如何將此項福音原則運用在日常生活中？依照此項福音原則過生活如何能增強我們的信心，並幫助我們作正義的決定及解決個人問題？</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>● 找出該篇演講中的經文及其他經文並加以討論，以清楚明白該福音原則。</li><li>● 針對該篇演講中的引文提出問題。講述該篇演講中的故事或例子，以闡釋該福音原則。</li><li>● 問問題及進行直接討論，幫助女青年將該福音原則應用在生活中。</li><li>● 邀請班員就討論之主題分享經驗、感想和見證。加上你自己的感想。</li></ul> |
| <hr/>  |  |
| 3. 將所教導的內容加以摘要來作總結。  | <ul style="list-style-type: none"><li>● 爲你所教導的福音原則之真實性與該原則在你生活中的重要性作見證。</li></ul>  |







§0

§0



























만민성도 예수 그리스도 교회  
주님의 언약

연속성  
기쁨















Taaga Gaufava, RN







Vincent

耶穌基督  
後期聖徒教會

CHINESE



4 02348 23265 3

34823 265