

# 利阿贺拿

了解习瘾及其  
对亲人的影响，  
第16, 22页

我们与上天的连结，第12页

圣约如何将我们与彼此和  
与神连结在一起，第26页



这里  
有教会

# 澳洲 悉尼





澳洲的后期圣徒会众计有309个单位，矗立在悉尼美丽天然港口岸边的一座教堂，是其中4个单位举行教会聚会的地方，这些聚会分别以英语、东加语、西班牙语和华语举行。这种多元特性是悉尼普遍的现象，这个地区随处可见来自世界各地的文化影响。

教会于1840年，由来自英国的17岁青年威廉·布雷特带进澳洲。他为澳洲的第一位归信者罗伯特·伯强施洗；罗伯特·伯强后来成为传道部会长。

澳洲的早期成员面临来自报刊的严厉攻击，因此许多教会成员移民到美国犹他州。不过，澳洲的后期圣徒坚持不懈，这些年来教会开始成长茁壮。今日，澳洲有15万1千多名成员，后期圣徒在山林火灾和气旋等天然灾害发生后，所提供的紧急人道援助，也获得了新闻媒体的赞扬。

- 澳洲的第一个传道部成立于1851年，目前有六个传道部。
- 澳洲的第一座后期圣徒教堂于1904年在布里斯班兴建。
- 澳洲悉尼圣殿于1984年奉献，之后的圣殿在下列地点奉献：阿得雷德（2000年），墨尔本（2000年），伯斯（2001年）和布里斯班（2003年）。



# 我们需要彼此

你是否曾在生活中遭遇某个挑战，因为害怕别人会怎么想，所以拼命不想让人知道？我和家人有过这样的经验。看着哥哥与毒瘾奋战，我们为此挣扎了许多年。

在第16页，你会找到心理学家对于习瘾的解说、如何了解习瘾、如何察觉习瘾、习瘾如何影响家庭，以及你可以如何提供协助。接着是我自己的故事，关于我哥哥的习瘾在过去十年间如何影响和塑造了我。

虽然我们都希望能够靠一己之力克服挑战，过完美的生活，但实际上我们都需要彼此，因为没有人能免于遭遇挑战。我们要「承担彼此的重担」（摩赛亚书18：8），只要我们愿意接受救主的帮助，祂能向我们显明如何真诚地做到这件事。我希望我们会努力去了解、发挥同理心和关爱，而不是迅于论断。只要这么做，我们不论处在什么景况，都会有更多的平安和喜悦。

雀可·瓦德雷



在习瘾的风暴中找到平安  
雀可·瓦德雷  
22



透过祈祷与天父建立个人关系  
璜安·尤希达长老  
12



克服习瘾的折磨  
凯文·塞里奥特  
16



施助原则：  
培养同理心去施助  
8

5 世界各地的传教士训练中心

你知道关于这13座传教士训练中心的事情吗？

6 信心的化身：雪莉·埃莱格——美国肯塔基州

进步的过程很痛苦，但是主增强了我，让我变得更坚强。

8 施助原则：培养同理心去施助

施助是提升他人。当我们培养对他们的同理心，就能提升他人。

12 透过祈祷与天父建立个人关系

璜安·尤希达长老

你上次在祈祷时有所感受是什么时候？

16 克服习瘾的折磨

凯文·塞里奥特

唯有了解习瘾实际影响人的方式，你或你的亲人才能战胜它。

22 在习瘾的风暴中找到平安

雀可·瓦德雷

虽然哥哥的习瘾带来许多伤害，但我却透过基督找到了平安和希望。

26 归属于圣约的奇迹

江文汉长老

对彼此发挥基督般的仁爱精神，我们就在圣约的道路上互相扶持进步。

32 後期聖徒的心聲

十小時的聖殿之旅；在教會感到孤單；醫生受到靈感提示而聆聽；先知寄信給她。

38 自立的祝福：從對什一奉獻有見證到訂立聖殿聖約

40 教導青少年和年幼兒童：教導悔改的10個要訣

快速阅读

封面  
丧亲之痛——  
家中失去父亲，  
梅里亚·威斯曼、  
GETTY IMAGES绘



单元

年轻人园地

42

年轻成人岁月是我们在社区、家中和世界有所作为的最佳时机。



青年园地

50

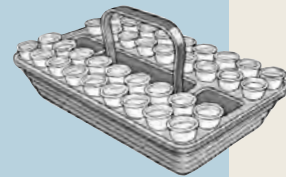
还在决定是否应该去传教吗？

了解传教士训练中心的生活是什么样子。



朋友

在本月的朋友中，你可以找到帮助子女了解和准备洗礼的文章。





## 进一步了解

在福音图书馆应用程序，和在liahona.lds.org，你可以：

- 找到当期杂志。
- 发掘「只有电子版」的文章。
- 搜寻以前的期数。
- 提交你的故事和意见。
- 订阅或赠阅。
- 用数位工具来加强研读。
- 分享最喜欢的文章和影片。
- 下载、聆听或列印你最喜欢的文章。

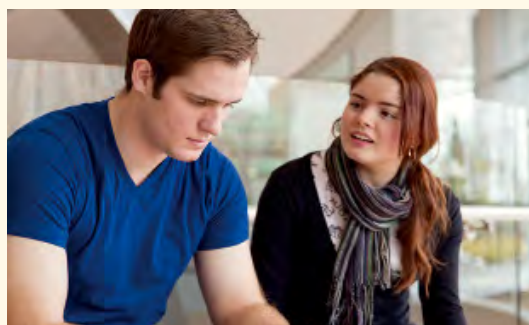
## 「只有电子版」 精选文章



### 一天的时间不够用吗？这里有充分利用时间的方法

海瑟·詹森

设立目标能为生活做更好的规划。



### 不知道的事情就是不知道

萝莉·傅勒

如果我们能专心聆听，不试图去改变别人的想法，我想我们所能学到的，将会令我们感到吃惊。

## 联络我们

将你的问题和意见，用电子邮件寄到 [liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org)。

在liahona.lds.org提交你激励信心的故事，或邮寄到：

Liahona, floor 23

50 E. North Temple Street

Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

### 2019年2月，第2期 利阿贺拿18602 266

耶稣基督后期圣徒教会国际版杂志

**总会会长团：**罗素·纳尔逊，达林·邬克司，亨利·艾宁

**十二使徒定额组：**罗素·培勒，杰佛瑞·贺伦，迪特·郭希铎，大卫·贝纳，昆丁·柯克，陶德·克里斯多，尼尔·安德森，罗纳德·罗斯本，盖瑞·史蒂文生，戴尔·瑞隆，江文汉，尤理西斯·苏瑞

**编辑：**蓝迪·范克

**顾问：**布莱恩·艾希顿，蓝迪·班尼，贝琪·葛雷文，雪伦·尤班克，克丽斯汀娜·法兰柯，唐诺·贺史东，赖瑞·凯瑟，艾易希·柯毕施凯，林恩·罗宾

**总经理：**理查·席顿

**教会杂志主管：**亚伦·洛伯

**业务经理：**葛夫·肯农

**主编：**亚当·奥申

**助理主编：**莱恩·卡尔

**出版助理：**法兰斯卡·奥申

**编撰组：**玛丽莎·丹尼斯，大卫·狄克

生，大卫·爱德华兹，马太·富利顿，萝莉·傅勒，盖瑞·葛夫，蓝妮·高恩特，强·简森，夏绿蒂·拉卡贝，米迦勒·莫里斯，艾力克·莫达，莎莉·奥雷克，约书亚·伯凯，珍·宾柏若芙，理查·罗慕义，敬蒂·梭鲁，雀可·瓦德雷，玛瑞莎·韦迪森

**编辑实习生：**艾力士·雨吉

**美术总主编：**史考特·纳德森

**美术主编：**泰德·彼得生

**设计组：**珍妮特·安德鲁，菲·安德勒斯，曼蒂·贝特利，甘·巴特，多马·柴德，约书亚·丹尼斯，大卫·格林，科琳·兴格莱，艾力克·强森，苏珊·罗夫根，史考特·慕义，艾蜜莉·雷明顿，马可·罗宾森，布莱德·提尔，妮可·沃肯霍斯

**设计实习生：**玛丽莎·斯密

**智慧财产协调员：**珂莉特·欧尼

**出版经理：**珍妮·彼德斯

**出版组：**格蓝·艾戴尔，茉莉·布德，多马·克罗宁，布莱恩·盖吉，吉妮·尼尔逊，德瑞克·李察森，玛利莎·斯密

**印前作业：**约书亚·丹尼斯

**印刷主管：**司提反·路易斯

**发行主管：**特洛伊·拔克

**翻译主任：**杨亿泉

**中文出版助理：**黄钟秀

美加以外地区的订阅事宜以及价格，请至网站store.lds.org查询，或洽当地教会发行中心或支会、分会领袖。

**投稿或有任何疑问，**请至网站liahona.lds.org在线提交；或以电子邮件寄至liahona@ldschurch.org；或是来函寄至Liahona, Rm. 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA.

**利阿贺拿**（本词出自摩门经，意谓「罗盘」或「导向器」）发行下列语言版本：阿尔巴尼亚文、亚美尼亚文、碧斯拉玛文、保加利亚文、柬埔寨文、葡萄牙文、中文、简体中文、克罗地亚文、捷克文、丹麦文、荷兰文、英文、爱沙尼亚文、斐济文、芬兰文、法文、德文、希腊文、匈牙利文、冰岛文、印尼文、意大利文、日文、基里巴斯文、韩文、拉脱维亚文、立陶宛文、马达加斯加文、马绍尔文、蒙古文、

挪威文、波兰文、葡萄牙文、罗马尼亚文、俄文、萨摩亚文、斯洛文尼亚文、西班牙文、斯瓦希里文、瑞典文、塔加洛文、大溪地文、泰文、汤加文、乌克兰文、乌尔都文及越南文（发行期数依语言之不同而有区别。）

© 2018 by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. 美国印行。

**版权资料：**除非另有指示，利阿贺拿中的内容均可复制，供非商业的私人用途（包括为了教会召唤），此版权利得随时撤销。美术作品于作者栏内标示限制用途者，均不得复制。若有任何版权问题，请洽 Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA；电子邮箱：cor-intellectualproperty@ldschurch.org。

**FOR READERS IN THE UNITED STATES AND CANADA:**  
February 2019 No.2. LIAHONA (USPS 311-480) Simplified Chinese (ISSN 2164-4098) is published six times a year (January, April, May, July, October and November) by The Church of Jesus

Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$5.00 per year; Canada, \$6.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Poste Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 707.4.12.5).NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.



## 世界各地的传教士训练中心

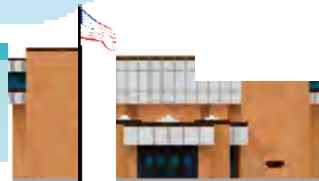
**13**  
传教士训练中心 (MTC)  
的数目

**67,007**  
全部时间传教士  
的人数

**407**  
传道部的数目

**58**  
传教士训练中心  
教导的语言  
数目。

**20,515** 规模最大的美国犹他州普柔浮传教士  
训练中心，去年培训的传教士人数。



**376**  
规模最小的南非约翰  
尼斯堡传教士训练  
中心，去年培训的  
传教士人数。

占地最大的传教士  
训练中心——在墨西哥  
的墨西哥市——90畝，

**88** 棟建築。



最高的  
传教士  
训练中心  
——在巴西  
圣保罗——  
有**7**层楼。

3周：不需要学习外语的传教士，在传教士训练中心的时间。

6-9周：需要学习外语的传教士，在传教士训练中心的时间。



见第50页，了解传教士训练中心  
如何帮助传教士准备好去服务。





## 雪莉·埃莱格

美国肯塔基州



雪莉人生中的一些选择，曾经使得她离开教会多年。在教会里的朋友协助下，雪莉终于找到力量和信心向前迈进，并为孩子树立好榜样。

寇迪·贝尔，摄影师

我知道自己无法回到过去改变任何事，但现在我的目标是竭尽所能地为孩子树立好榜样，因为多年来他们并没有好榜样。我希望他们可以看到，我已经克服许多挑战。

我希望他们知道，在困难的时期，只要他们转向救主寻求帮助，也可以通过考验，关键就在于具备信心和永不放弃。一路走来，主帮助了我，我知道祂也能帮助他们。进步的过程很痛苦，但是主增强了我，让我变得更坚强。

### 学习更多

迪特·邬希铎长老为在教会恢复活跃的人提供了希望和鼓励，见 [lds.org/go/021902](https://lds.org/go/021902)。

了解如何施助那些没有出席教会聚会，或刚在教会中恢复活跃的人，见 [lds.org/go/021903](https://lds.org/go/021903)。

请至 [lds.org/go/18](https://lds.org/go/18) 观看更多「信心的化身」的故事。



# 施助原则

# 培养同理心

# 去施助

施助是提升他人。当我们努力去了解人们正在经历的事情，并表明愿意陪他们一起度过难关，就能提升他人。

**由**于天父希望帮助我们变得像祂一样，因此我们若愿意信赖祂，留在这条道路上，我们在今生所面对的考验，就能成为学习的机会。不幸的是，当我们觉得自己独自面对那些考验时，要继续留在这条路上可能会变得格外艰难。

不过，我们从不需要孤单地走在这条路上。救主有完全的同理心，祂降下低于一切万物，因而知道如何在我们遭遇的折磨和软弱中救助我们（见阿尔玛书7：11-12；教义和圣约122：8）。祂期望我们每个人效法祂的榜样，并且展现出同理心。教会的每位成员已立约要「与哀者同哀，是的，安慰需要安慰的人」（摩赛亚书18：9）。尽管我们都有各自的挑战，但是经文中处处都教导我们要去关心他人，「把下垂的手、发酸的腿挺起来」，并且「也要为自己的脚，把道路修直了，使瘸子不致歪脚，反得痊愈」（希伯来书12：12-13；亦见以赛亚书35：3-4；教义和圣约81：5-6）。

当我们扶起其他人的手，给他们倚靠，并陪他们同行，就会帮助他们留在这道路上够久的时间，让救主不仅能使他们归信——这是施助的其中一项重要目的——也能医治他们（见教义和圣约112：13）。



## 何谓同理心？

同理心是从他人的观点去了解对方的感受、想法和处境，而不是从我们自己的观点出发。<sup>1</sup>

我们在施助他人，和履行身为弟兄施助者和姊妹施助者的目的时，怀着同理心是很重要的，同理心让我们能设身处地。

## 设身处地

有个故事谈到，有位害羞的后期圣徒弟兄，经常独自坐在会堂的最后一排。长老定额组的一位成员突然过世时，主教给予圣职祝福来安慰那位长老的家人，慈助会的姊妹们也带

了食物过去。许多好心的朋友和邻居去拜访那家人，并且说：「有任何我们可以帮上忙的地方，请让我们知道。」

而这位害羞的弟兄，在那天稍晚时去拜访这个家庭。他按了门铃，那位寡妇前来应门，他只是说：「我是来帮你们擦鞋的。」几个小时后，这家人所有的鞋子变得洁净、发亮，让他们准备好参加丧礼。在接下来的那个星期日，这位过世长老的家人坐在那位害羞的弟兄旁边，和他一起坐在最后一排。

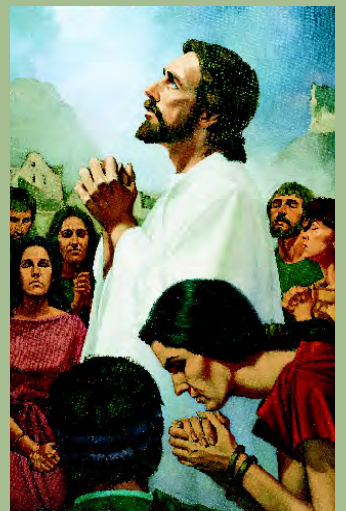
这位弟兄满足了这家人一项当时尚未满足的需求，他们和他都因为他出于同理心的施助，而蒙受祝福。

## 耶稣基督怀着同理心施助

当救主向尼腓人显现时，祂教导他们，直到祂知道以他们当时的状态，无法明了祂要教导的每件事，所以便停止了，但祂也知道他们不希望祂离开。

因此祂的回应是从借着阐述福音来教导他们，转移到施助他们属世的需要——邀请他们把患病的、跛足的、失明的或残废的人带来。祂医好他们，然后为他们祈祷，施助他们的儿女，花时间与他们每个人相处，祝福他们。

我们可从救主施助尼腓人的同理心榜样中学到什么？



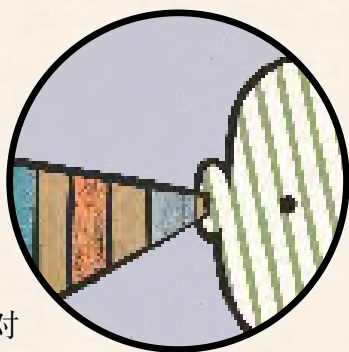
## 同理心如何运作？

过去30年来，有越来越多的研究人员在研究同理心。虽然许多人以不同的方式来研究这个主题，但大部分的研究人员都同意，同理心是可以学习的。<sup>2</sup>

为了帮助我们更能发挥同理心，进一步了解同理心的运作方式会有所帮助。下列建议已被普遍接受为同理心的基本要素，<sup>3</sup>虽然这些事情往往发生在我们不自觉的情况下，但加以察觉会让我们有机会看到改善的机会。

### 1. 了解

同理心需要对别人的处境有一些了解。你越了解他们的情况，就越容易了解他们对自身处境的感觉，以及你可以做什么来帮助。



积极倾听、问问题，并且与他们和其他人商议，是了解他们处境的重要行动。在先前刊登的施助原则文章中，你可以进一步了解这些概念：

- 「好的倾听者会做的五件事」，2018年6月，利阿贺拿，第6页。
- 「商议他们的需要」，2018年9月，利阿贺拿，第6页。
- 「在帮助他人时获得协助」，2018年10月，利阿贺拿，第6页。

在寻求了解时，我们必须花时间去了解他们的具体情况，而非根据别人的类似经验作出假设。否则，我们可能没达到目的，还会让人觉得受到误解。

### 2. 想象

我们努力遵守所立的圣约，与哀者同哀，安慰需要安慰的人时（见摩赛亚书18：9），也可以祈求圣灵帮助我们了解某人可能有的感受，以及我们可以如何帮助。<sup>4</sup>



然而，一旦我们了解他人的情况，我们每一个人——不论是否自然而然——都能透过练习去想象，我们若在他们的处境，会怎么想或有何感受。这样一来，我们就能让自己的想法和情感，协助引导我们作出回应。

当我们逐渐了解他人的情况，并想象我们在他们的处境下会有什么感觉时，很重要的一点是，要小心谨慎，不要论断他们（见马太福音7：1）。批评某人何以会陷入所处情况，可能会导致我们低估那情况所造成的痛苦。



### 3. 回应

我们如何回应很重要，因为那是展现同理心的方式。我们可以透过言语和肢体表情来传达理解，方式实在不胜枚举。重要的是要记住，我们的目标不见得是要解决问题。我们的目标通常是单纯地

让他们知道他们并不孤单，借此来提升和巩固他们。这可能意味着说：「我很高兴你告诉我」或「我很难过，我知道那种感受」，或是「那一定很难受」。

在每个情况中，我们的回应都不能只是作个样子，必须要真诚。如果适当，显露出你脆弱的一面，让别人看到你的弱点和不安安全感，可以建立起宝贵的连结感。



### 邀请行动

思考你施助对象的情况时，想象你处在他们的处境。祈求能了解他们的感受，以及如果你在他们的处境下，会发现到哪些事情最有帮助。你的回应可能很简单，但将会深具意义。■

「施助原则」的文章用意在于帮助我们学习彼此关怀——而不是在造访时当作一篇信息来分享。当我们逐渐认识服务对象，圣灵就会提醒我们，让我们知道除了我们的关怀和爱心之外，他们可能需要什么信息。

### 注：

1. See W. Ickes, *Empathic Accuracy* (1997); and M. L. Hoffman, *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice* (2000). 年轻成人园地，第42页。
2. See, for example, Emily Teding van Berkhout and John M. Malouff, "The Efficacy of Empathy Training: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials," *Journal of Counseling Psychology* (2016), 63(1), 32-41.
3. See, for example, Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (But It Isn't)* (2008); Theresa Wiseman, "A Concept Analysis of Empathy," *Journal of Advanced Nursing* (1996), 23, 1162-67; and Ed Neukrug and others, "Creative and Novel Approaches to Empathy: a Neo-Rogerian Perspective," *Journal of Mental Health Counseling*, 35(1) (Jan. 2013), 29-42.
4. 见亨利·艾宁，「保惠师」，2015年5月，利阿贺拿，第17-21页。





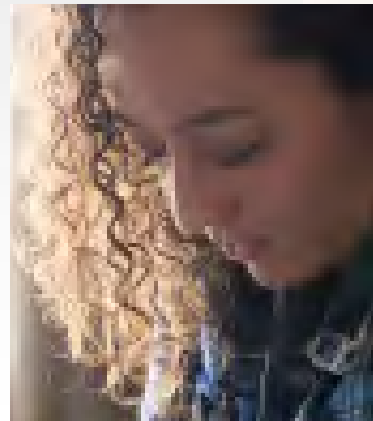


璜安·尤希达长老  
七十员

透过  
**祈祷**  
与天父建立个人关系



你上次在祈祷  
时有所感受是  
什么时候？



**当** 我用手机打电话给在美国新泽西州的父母亲时，我可以清楚听到他们的声音。我不知道那是怎么办到的，没有任何缆线或肉眼看得见的连线，却可以远距离跟他们讲话。但我知道那行得通！

现在，请别问我，千百万人怎么能同时以不同的语言祈祷，而天父也同时准备好倾听和答复。我不知道那是怎么办到的，但我知道那行得通！

就像手机一样，祈祷行得通，虽然我们可能并不了解实际的运作方式，不过我们确实了解一些关于祈祷的事。

### 发自内心祈祷

我们在经文中读到：「众百姓都受了洗，耶稣也受了洗。正祷告的时候，天就开了」（路加福音3：21）。耶稣教导我们，发自内心的祈祷可以让天开启。祂说：「你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门」（马太福音7：7）。

今日，我们通常用祈求（Ask）这个词来要求某件事情。但是在希腊原文中，aiteo一字不仅是指要求，还具有乞求、渴望或恳求的涵意。如果我们只是说出祷告词，诸天不会开启。如果我们乞求、渴望、恳求，发自内心祈祷，诸天就会开启。

你祈祷时，是否感觉到诸天开启呢？你上次在祈祷时有所感受是什么时候？

## 为祈祷作准备

为了避免用许多重复话，让祷告沦为例行公事（见马太福音6：7；尼腓三书13：7），我们应当准备好自己，再去祈祷。我建议要阅读经文，或简短地沉思我们所拥有的祝福。我们每个人都可以找到一些方法，来为个人祈祷作准备。

## 即使难以作祷告，也要祈祷

偶尔，我们会作草率的祈祷或例行公事的祈祷。有时我们并未凭着对耶稣基督的信心祈祷，有时我们根本没有祈祷。但是在这些缺乏信心或是不想祷告的时候，就是我们最需要祷告的时候。

百翰·杨会长（1801-1877）说：「在如午夜般漆黑的时刻，当我心中没有丝毫想作祷告的感觉时，我那时会说，我不要作祷告吗？不，〔我会说〕……膝盖，弯下来跪在地上；嘴巴，张开；舌头，说话；我们看看会有什么事情发生，你要崇拜主以色列的神，即使你觉得似乎无法说出任何让神喜悦的话。那是我们必须赢得的胜利。……那是灵与身体之间的战争；我们的灵与身体密不可分地结合在一起」（in *Journal of Discourses*, 3:207）。

撒但不希望你祷告，因为他知道你在开始发自内心祈祷的那一刻，就会获得灵性力量，他便失去对你的影响力。热烈的祷告会使你有力量去面对各种挑战，像是焦虑、沮丧或对自己信仰的种种怀疑。

如果你记不得上次在祈祷时有所感受是什么时候，那么就要采取行动。透过祈祷，你可以建立和维持与天父的个人关系。

## 花片刻时间置身天堂

当你迫切需要上天的帮助时，祷告能使你有力量做出正确的决定。发自内心的祈祷，确实是能让你拥有置身天堂的片刻时光，即使答案并非总是立即来到，但置身天堂的片刻时光能帮助你规划出今生的道路。

在这个世人「称恶为善，称善为恶，以暗为光，以光为暗，以苦为甜，以甜为苦」（以赛亚书5：20）的世界里，你需要知道诸天是向你敞开的。

发自内心的祈祷，亦即热烈的祈祷，能赐予你灵性力量去面对这类的事。当诸天开启，即使我们可能无法立即有完全的理解，却可以感受到平安、安慰、喜乐和爱。

## 效法救主的榜样

研究救主如何祈祷，可以让我们学到许多事情。

「次日早晨，天未亮的时候，耶稣起来，到旷野地方去，在那里祷告」（马可福音1：35）。

耶稣早上做的第一件事就是祈祷，而且找到可以独自一人的地方祈祷。你早上做的第一件事是祈祷吗？你是否避开让人分心的事？你是否让自己避开这世界，努力与诸天建立连结？

路加福音也记载，耶稣「退到旷野去祷告」（路加福音5：16）。当你想要向天父恳求的时候，是否有一处祈祷的地方？

## 保持谦卑

马太福音也告诉我们，救主在祈祷时展现出谦卑。「他就稍往前走，俯伏在地，祷告说：『我父啊，倘若可行，求你叫这杯离开我。然而，不要照我的意思，只要照你的意思』（马太福音26：39）。

祂「俯伏在地」是什么意思？「俯伏」一词的希腊原文是 $\pi\iota\pi\tau\omicron$ ，这个动词的意思是「从直立的姿势降低为拜倒的姿势」。我们作个人祈祷时，要记住，你谈话的对象，是宇宙间最聪明且最有大能的人物，是「发慈悲的父，赐







要相信你可以获得灵性力量去克服困难。……花片刻时间置身天堂。

各样安慰的神」(哥林多后书1:3)。在这样的人面前，我的态度不能轻率随便，我觉得自己不得不跪下来。

耶稣基督也立下榜样，祂对祂的父说：「不要照我的意思，只要照你的意思。」当你说出「不要照我的意思，只要照你的意思」时，你是认真的吗？你需要在心思、意念和行为上作哪些改变，才能算是真诚？

### 勤奋寻求

你若努力在祈祷时谦卑、诚实和真诚，就会更容易接受天父的旨意，即使那可能不符合你心中的想法。我们再回来看看耶稣基督的榜样：「耶稣极其伤痛，祷告更加恳切」(路加福音22:44)。

在遭遇困难的时候，你是否会把时间花在自问：「为何是我？」还是会更加恳切地祈祷？「更加恳切」这样的表达出自希腊文，意思是「不停且热切地」。所以耶稣教导我们，在面临考验的时刻，我们必须不停且热切地祈祷。我要邀请所有正遭逢苦难的人，向活神求助。

苦难可以成为天父教导我们的绝佳机会，我们的心会软化，我们的意念会奋力寻求解答。如果我们寻求祂，祂始终在我们身旁。

### 要相信祂会倾听

救主对管会堂的说：「不要怕，只要信」(马可福音5:36)。要相信父神会听你说话。要相信祂「将借着临到你并住在你心中的圣灵，在你的意念和心中告诉你」(教约8:2)。要相信你——是的，就是你——可以感受到平安和安慰，要相信你可以获得灵性力量去克服困难。

热烈的祈祷确实会上达诸天。大卫王在诗篇里说：「我要晚上、早晨、晌午哀声悲叹；他也必听我的声音」(诗篇55:17)。祈祷一词在希伯来文的其中一个意思，就是「说话」。那正是我们向天父祈祷时所做的：我们在跟祂说话。

当我们献上热切的祈祷时，会获得宇宙间最有大能、最慈悲且最慈爱的人物的关注。我们要花片刻时间置身天堂。我们都需要有置身天堂的片刻时光，尤其在遭遇困难的时刻。

我毫无疑问地知道，天上有一位神，祂是你我的父。祂活着，祂的名是爱，祂的名是慈悲。虽然在祂面前，我算不得什么，但是我可以我的创造主面前跪下来，跟祂说话。祂以其无限的慈悲，一次又一次地答复我。■

摘自杨百翰大学爱达荷分校2017年11月28日祈祷会讲辞，「按照主耶稣基督的教导与天父建立个人关系」(A Personal Relationship with Our Heavenly Father as Taught by the Lord Jesus Christ)。

# 克服 习癮的折磨

了解习癮是克服习癮的关键步骤，但是我们也必须信靠主，相信祂能够治愈我们。

凯文·塞里奥特博士

后期圣徒家庭服务处

**当**一个人被习癮所困时，重要的是知道仍有希望。世界各地每天都有人脱离了束缚他们的物质或行为，重获自由。这需要个人付出努力、专注一致，了解使他们陷入习癮循环的独特因素，以及相信神能在他们个人寻求自由的道路上启发他们。

在我帮助人们克服习癮的38年中，我看到我们对习癮的了解和治疗方式，一直在随时间进步。我非常相信在未来的岁月中，这样的发展会持续下去。虽然习癮科学领域的研究人员面临到一些极具挑战性的问题，但我们会继续有重大的进展。所以在此处所提出的资料，是根据我们今日所知道的，我们也相信未来会继续出现更多的光和知识。

## 认识习癮

我知道与习癮搏斗是一场令人心痛的挣扎，但第一步就是要亲自了解习癮。以下的几个主要概念有助于人们了解这个主题：

- 习癮始于一开始的接触，最终沦为依赖。无论某人处于此连续过程中的哪个位置，他们仍然可以运用某种程度的选择权，找出脱离习癮的方法。

- 将某人贴标签为「成癮者」，会削弱他们的长期进步，这一点在成癮的早期阶段尤其真切。用「正在戒癮的人」来形容比较有帮助，就好像说：「为了变得更像救主，我选择信靠救主和祂的赎罪」，而不是「我会永远陷在罪中」。
- 所有习癮都有几个组成要素：生理因素（遗传、脑部化学物质等等）、心理因素（自我价值、人格特质、创伤后的压力等等）、社交因素（父母、朋友、文化等等），及灵性因素（个人及家庭的宗教行为等等）。这些要素的组合，以及其相对强度，往往和每个当事人一样独特。上述的每个要素都需要明确的个别关注，才能使当事人这完整的个体，脱离负面的行为。



生理

心理





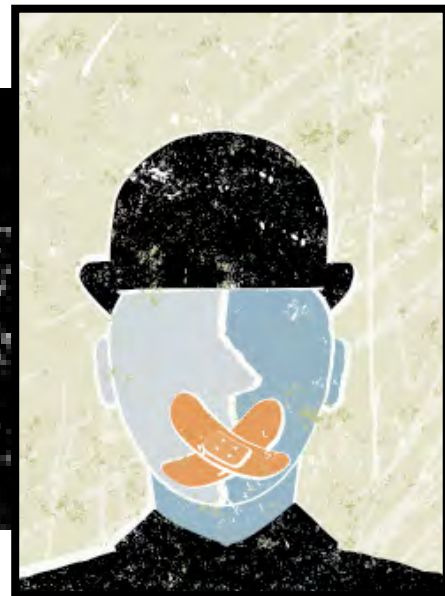
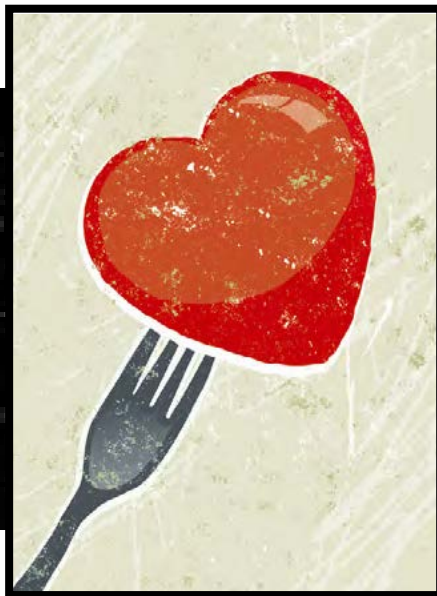
社交



灵性

## 染上习瘾的征兆

以下是一个人从养成习惯，进而转变成强迫行为，接着成瘾的一些指标：



**着迷：**有害物质或行为逐渐支配生活，对有益身心的活动越来越不感兴趣。

**渴望增加：**逐渐地想要更多。

**隐密：**越来越不愿意让别人知道自己的决定和行为。



**否认：**对于自己越来越依赖的情况自欺，并相信自己的谎言。



**戒断症状：**无法使用有害物质或进行有害行为时，幸福感便会消退。



**故态复萌：**尽管已经体认到那些物质或行为，对自己的生活所造成的负面影响，却又回复旧习。

此外，一旦养成习惯之后，当事人通常是最没有能力正确评估自己在成瘾的连续过程中，处在什么位置的人。如果你不确定亲人是否正染上习瘾，你的社区和网路上，都有许多可用的资源能提供帮助。



## 寻求治疗

- 改变的责任落在个人身上。虽然家人和朋友可以提供支持，但他们不能干涉别人的选择权。如果当事人没有改变的渴望，任何形式的治疗都不会成功。
- 每个人的戒瘾之路都可能有所不同。由于先前所提到的四种独特因素（生理、心理、社交和灵性）都有相对的强度和弱点，所以没有一种治疗方法对每个人皆有效。个人研读、与专家咨商，以及下定决心坚持下去，直到找出解决之道为止，最终会带来成功。
- 尚未克服的习瘾可能会让当事人的生活变得一团糟，他们所有的亲人也会受到负面影响。这些关爱、提供支持的人，也需要支持和照顾。

虽然神有能力，从染上习瘾的人身上除去这项挑战（如果他们愿意让神这么做），但是神以其无限的智慧，让他们在与祂一起寻求解决之道的过程中，学习许多事情。几乎每一位摆脱习瘾的人都能见证，他们从个人战胜罪恶的过程中学习良多。■



## 给家人和朋友的话

习瘾不应当只被视为道德上的瑕疵，而应当被视为几乎是任何人都可能面临的多面向挑战。如果你知道有人被习瘾所困，有些事情是你应该考虑去做和不要去做的。虽然下列的建议并不详尽，而且会因为特定的情况而有所不同，但你还是可以透过祈祷来考虑每项建议：

- 小小的预防胜于大量的治疗，事先警告就是预作准备！不论亲人接受的程度如何，都要勇敢说出来。人们常会问我，他们该说什么或该怎么说。我的回答始终是：「不论说什么都比不发一言要好！」沉默是最糟糕的举动。要祈求获得勇气和洞察力，然后张开你的口，勇敢说出来，即使他们不想听。
- 好的家人或朋友会鼓励并帮助他们爱的人作好选择，他们也会加以劝阻，而非助长他们作不好的选择。
- 「当被圣灵感动时，适时严加训诫；事后……表示更多的爱」（教义和圣约121：43），这节经文为亲人染上习瘾的人，提供了所需的指引。

- 当个啦啦队员。啦啦队员不会将输赢揽在自己身上，他们了解自己所扮演的角色是去加油、鼓励和保持积极的态度。虽然他们确实对比赛投入情感，希望队友获胜，但是当事情的进展不顺利时，他们不会觉得被冒犯。
- 「在意念中仔细研究」（教义和圣约9：8），是帮助自己和你所关心的人的一个重要部分。要了解习瘾，使你能更明白其特性、如何处理，以及你可以做什么来帮助。



## 网路资源

教会提供了下列网站来帮助你了解习瘾：

- [addictionrecovery.lds.org](http://addictionrecovery.lds.org)
- [overcomingpornography.org](http://overcomingpornography.org)

你的国家可能也有一些克服习瘾的政府组织和网站，例如美国的 [ncadd.org](http://ncadd.org)（处理毒品和酒精习瘾）和 [fightthenewdrug.org](http://fightthenewdrug.org)（处理色情问题）。

教会领袖可以参考 [counselingresources.lds.org](http://counselingresources.lds.org) 寻求指引，帮助正在戒瘾的人和他们的家人。



# 在习瘾的风暴中找到平安

雀可·瓦德雷  
教会杂志

习瘾是无情的暴风，猛烈来回吹打着成瘾者和他们的亲人。

**我**永远忘不了哥哥服用海洛因过量的那个晚上，我还能回想起所有的细节：他砰地一声倒卧在地，父母随之的尖叫、惊恐、困惑，以及稍后我意识到他和习瘾看似永无止境的战争又回到原点时，心一点一点往下沉，那种欲振乏力的感觉。

面对没有反应的哥哥，我其实倒是很意外自己的冷静。虽然身边一阵混乱，但我却觉得自己充满了一股不寻常的内在力量，让我能够帮助父母稳住哥哥。我握住他灰白、僵硬的双手，慢慢地对他讲话，他则神情呆滞地盯着我。虽然我对眼前的景象感到不可置信，但我们在等候他回神之际，我却异常地冷静。我后来意识到，这种即时的冷静，是来自自主的支持力量。

他稳定下来之后，被送到医院接受治疗，这时，我才感受到现实的冲击。在用尽了上天所赐的短暂力量



后，我忧伤地倒了下来，整个心都碎了。我蜷起身子躺在床上，胸口疼到让我喘不过气来。怎样的嚎啕大哭都无法宣泄我的情绪。「我的生活怎么会变成这样？」我在心里这么想。「他永远过不了这关的！我再也撑不下去了！」

当我被忧伤击倒的那一瞬间，我觉得自己仿佛被一股看不见的力量举起，就像被一股强风举到空中，然后再被重摔到冰冷、黑暗的深渊谷底，一个成瘾者和他们的家人专属的地方，一个我太熟悉的地方。

## 无情的暴风

看着你爱的人受成瘾之苦几乎让人无法承受。成瘾滋生谎言、秘密、欺骗和背叛，进而衍生出自我防御、羞愧和不信任，而这一切都会伤害人际关系，让我们每个人质疑自己对现实状况的了解。我已经数不清我和父母、手足，有多少次需要面对「如果能重来」和「要是早知道」的沉重压力。

并非所有受到成瘾影响的家庭都有相同的经验，但在我的家庭中，要如何处理哥哥的成瘾，已经造成了家中的不和。我听过隐射哥哥是被「宠坏」的这种话，而我和我的姊妹也因父母总是将重心放在哥哥身上而觉得很受伤。有时候，我们不得不在彼此面前小心翼翼、战战兢兢。

成瘾就像蓄势待发的暴风雨——一团盘据在我们头上永不消散的乌云，充满不定和担忧。虽然我们总是

不安地等待着雷击，但每次闪电打下，还是让我们措手不及，极度恐慌，屡试不爽。这是个永无止尽的恶性循环。

哥哥那次用药过量时，已经戒断两年了。看着他和残酷的成瘾后果战斗超过十年之后，我们终于看到了一丝曙光。但是，一旦他再度接触诱惑，他在过去那两年辛苦维持的一切，立刻轰然瓦解。

在短暂望见地平线那端将临的自由之后，我们又因为哥哥毒瘾复发而被卷回狂暴、混乱且似乎无法躲避的成瘾飓风中。这场暴风不仅冲击着成瘾者，也猛烈来回吹打着他们的亲人。

罗素·纳尔逊会长这样解释成瘾：「刚开始时以为是无关紧要的嚐试，可能会导致可怕的恶性循环。嚐试成了习惯，习惯成了依赖，依赖成了上瘾。它的魔掌用渐进的方式伸出。习惯的奴役枷锁往往小得难以察觉，后来又强得难以挣脱。」<sup>1</sup>

我和家人感到彻底被背叛，心力交瘁。

但是，针对成瘾，我们常常忘记的是，哥哥毒瘾复发时，并不是选择成瘾、放弃家人，他每天都要面对我们无法完全了解且几乎难以忍受的诱惑。

## 在深渊谷底寻见救主

我躺在床上，已经可以感受到熟悉的忧伤悄悄地潜入我的心中。我感到绝望、挫折、痛苦。虽然我哀求神让我心中不再痛苦，赐给哥哥力量，再度克服这个考验，但我很确定，看到哥哥如此萎靡衰弱的样子，我绝对无法爬出这绝望的深渊。

但我不知怎地做到了。

每次我发现自己躺在深渊谷底时，不论是因为哥哥的成瘾或是我所面临的其他考验，我都能设法站起来，稳定船只，再度启航。虽看似不可能，但这就是救主的恩典和慈悲的奇妙之处：当我将自己的生命交到祂的手里，祂就会将不可能化为可能。正如使徒保罗教导的：「我靠着那加给我力量的，凡事都能做」（腓立比书4：13）。

绝望的时刻，「深渊谷底」的时刻，通常都是在我的生活顺遂、觉得自己站在世界顶端的时候，然后，我会无

由地坠落，接着碰一声，我已在深渊谷底摔得鼻青脸肿。这坠落令人措手不及、毫无防备、痛苦不堪。不过，出人意料地，在经历人生的不同考验，多次掉进深渊谷底后，我学到那里也可以是很美丽的。因为当你身处完全的黑暗时，救主的光仍旧明亮地照着。当你发现自己掉进深渊谷底时，要记得十二使徒定额组杰佛瑞·贺伦长老的话：「无论你沉沦多深，基督赎罪的无限光辉仍旧照在你身上。」<sup>2</sup>

身处深渊谷底的经验帮助我更了解耶稣基督的赎罪大能。当我为哥哥忧伤，觉得没有人能体会我的感受时，我知道救主感同身受。我知道祂也以无人能做到的方式，了解哥哥的习瘾。尽管我痛恨突然惨摔进深渊谷底，但我却很感谢救主总在我无法凭一己之力站起来时，扶了我一把。对于哥哥的习瘾，祂增强我，让我可以怜惜哥哥，而不是去论断或责怪他；让我能同理他，虽然我无法完全了解他的难处；也让我能原谅他、爱他，尽管我一次又一次被他的选择所伤害。

## 支持成瘾之人

我哥哥真的是个好人，他友善、尊重他人、谦卑、温和。他很聪明、非常逗趣，是人人喜爱的舅舅、好朋友，也是我们珍惜的家人。他绝对不是坏人，他是神的孩子，是无价之宝，但却陷入撒但和习瘾的桎梏，因为他作了一些不好的决定。正如总会会长团第一咨理达林·邬克司会长教导的：「微小的不服从行为或是稍微不正义的举止，都能使我们嚐到我们一直受到警告要避免的后果。」<sup>3</sup>尽管哥哥作了不好的选择，但他和其他受习瘾之苦的人，以及他们的家人，都需要支持与力量。

我的家人因为哥哥的问题，默默地受了很久的煎熬，忍受多年的自惭形秽。习瘾是个禁忌，所以我们绝口不提。我们以为毒瘾不应该会影响尽全力遵行福音、跟随耶稣基督的家人。我们非常担心人们发现这件事之后，会对我们有什么看法。我的父母不断地为哥哥的选择感到自责，我则会隐瞒朋友，而我们对所有关于哥哥的问题都避而不答。我们当时并不知道，绝口不提这件事只会让我们的情况雪上加霜。

我现在用不同的方式面对哥哥的习瘾，关键就在这个词：面对。多年来，我一直逃避这个问题，也不让其他人知道。但是，我现在与家人一起迎头面对。我们寻求协助，也努力彼此扶持。这几年来，我们发现习瘾以各种方式影响许多家庭；这没有什么好羞愧或需要隐瞒的。我们需要讨论习瘾，那些深受其害的人，不论是亲



人或成瘾者，需要的是少一点论断，多一点支持、同情、了解和爱。没有人应该独自受苦。

## 在暴风中找到平安

虽然我祈祷了许多年，希望习瘾可以远离哥哥，但我也学到，我不能干涉他的选择权。即使受习瘾所困，他还是保有部分选择权，可以自行选择。我和家人会在他身边爱他，但是我们不能强迫他改变，他才是决定的关键。所以，当我们发现自己被卷进哥哥身边的狂风暴雨时，有时会觉得无路可逃。就像许多需要面对习瘾的人一样，我们觉得好像永远无法脱逃。但是，在这些时候，救主一定会透过平安、宽慰的感觉，以及让我们知道终有一天会没事，使我们得到片刻的自由。

救主带给我的平安不一定是立即发生的，或是令人震惊的奇迹。当我面临习瘾的强烈风暴时，常常想到救主航行在加利利海上，遭遇狂风暴雨时却睡着了的情景。祂的门徒在这时惊慌失措，选择把焦点放在暴风上，而不是救主身上；但祂在整个过程中一直是在他们身边的。祂从未离开，即使他们怀疑，祂还是拯救了他们。（见马可福音4：36-41。）

我学到，救主也绝对不会弃我不顾，让我溺水而死。在我的生活里，一直是主在许多小事上显露的慈悲，让我能继续划桨，对抗生命中扑面而来的狂风巨浪。祂赐给我力量，能在哥哥需要我的时候保持冷静、振作。

祂也帮助我在觉得精疲力竭时，能获得足够的力量起床。尽管我一直对未知事物有着极端的恐惧，祂还是继续赐给我平安。

## 永远都有希望

因为我们常常听到与用药过量和酒精中毒有关的悲剧，或是因为色情导致的许多离婚案例，所以会觉得习瘾似乎无可救药，但其实不然。因为救主，所以不论在何种情况，都可以怀抱希望。

虽然我不知道哥哥的这场仗何时会打完，但即使在看似无望的时候，我还是紧抓着希望。我禁食，现在也会祈求能理解、同理、还有能获得指引，而不是祈求他的习瘾会立刻被治好。我体认到，这场十年的考验，带给了我个人和灵性的内在成长。我尽可能参考各种资源去了解我不了解的事情，我也接受朋友和教会领袖的有力支持。

但最重要的是，我仰赖救主和祂的治愈与拯救大能。祂的赎罪是真实的，知道祂完全了解我和哥哥面对的考验，带给我最大的安慰。诗篇34：18教导：「耶和華靠近伤心的人，拯救灵性痛悔的人。」

我知道在心碎的时刻，祂就在我身边，我知道祂一直会在那里，帮助我再次修复破碎的心。祂不会只是在岸边观望暴风，却多半在船上和我一起面对狂风大浪。祂继续平静我生命中汹涌翻腾的大海，让我在其中成长，感受到真正的平安。■

注：

1. 参阅罗素·纳尔逊，「毒瘾或自由」，1989年1月，*圣徒之声*，第5页。
2. 杰佛瑞·贺伦，「葡萄园里的工人」，2012年5月，*利阿贺拿*，第33页。
3. 达林·鄂克司，「微小而简单的事」，2018年5月，*利阿贺拿*，第91页。







江文汉长老  
十二使徒定额组

# 归属于圣约 的奇迹

正如我们会在主旋律和高音伴奏中听到和声一样，我们的圣约与耶稣基督的赎罪交织在一起时也是和谐融洽的。运用救主的赎罪将帮助我们，以崭新且更圣洁的方式，履行我们的圣约。

**在**今生这所学校中，主邀请我们首先要爱祂，其次是在祂的爱中彼此巩固，借此展开我们一生永恒的学习与成长。

在主里面和在祂的爱中彼此巩固，便是体现这最大和其次的诫命最具体的方式。正如最近的一封总会会长团信函的教导：「救主的传道体现出『你要尽心、尽性、尽意爱主——你的神』，以及『爱人如己』（马太福音22：37，39）这两大诫命。」这封总会会长团信函继续写道：「延续这样的精神，耶稣又教导说：『你们是我拣选来施助这人民的』（尼腓三书13：25）。」<sup>1</sup>

复活的救主救赎之爱的歌曲，赞颂各项圣约以及耶稣基督的赎罪这两者之间的和谐融洽；因为圣约使我们与神、与彼此都连结起来，而耶稣基督的赎罪则帮助我们脱离自然人，顺服「神圣之灵的劝导」（摩赛亚书3：19）。

这样的和谐融洽在幸福计划中表露无遗。我们在这个计划中透过每天运用个人道德选择权来学习成长，并获赐圣约的道路和圣灵的恩赐，让我们不会独自一人迷惘旁徨。阿拉法和俄梅戛（见教义和圣约61：1），即主耶稣基督，从一开始就与我们同在，而且会陪伴我们直到世界的末了。届时「神也必擦去〔我们〕一切的眼



泪」（启示录7：17），只留下喜悦的泪水。

我们的圣约使我们与神、与彼此都连结起来。我们的圣约是为永恒而设立的，永恒的父神和祂的儿子耶稣基督也在此约当中。永恒圣约可以带来神之爱的力量——给人希望、增加爱心；使人振奋并转变；受到启发及圣化；得着救赎和超升。

透过我们与神的圣约，我们会受到启发认识自己真正的神性特质，进而学习像神一样去认识并爱我们的弟兄姊妹。这种加深的爱和知识会邀请我们、赋予我们力量、圣化我们，让我们以自己的方式来认识祂，并变得更像祂。

### 圣约和主的赎罪

正如我们会在主旋律和高音伴奏中听到和声一样，我们的圣约与耶稣基督的赎罪交织在一起时也是和谐融洽的。运用救主的赎罪将帮助我们，以崭新且更圣洁的方式，履行我们的圣约。我们的圣约和救主的赎罪可以共同效力，在每日的尘世生活中，塑造我们的渴望、想法和经验，让我们准备好享受天上的交谊（见教义和圣约130：2）。

借着耶稣基督的赎罪，我们找到了归向基督的信心、力量和信赖，并知道祂会使我们完全。这样的知识让我们可以从对完美汲汲营营、永无止境的追求中得到解脱。在「放开手」<sup>2</sup>这首歌中，如果「放开手」代表「放开」自我设定且永远无法达成的属世期望，也代表「抓紧」主所赐的属神崇高希望和应许，那么这首歌或许唱出了些许真理。

你是否曾经注意到，执行每项教仪时都会说出我们的名字，让我们借

由我们的名字和耶稣基督的名字而连结在一起？

教仪同时具有通用和特定（个别）的特点。多年前，我担任高级咨议，负责支联会的洗礼。我注意到每个人的洗礼教仪外在形式都是一样的，但独特的是，每个受洗的人会一一以他们的名字被呼唤，而他们的名字便借着圣约，与「父的，和子的，和圣灵的名」（尼腓三书11：25）连结在一起。

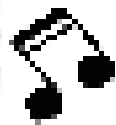
救主的奇妙恩典既是给全人类的，也是给个人的，就像祂本身一样。祂是无瑕疵的羔羊，却借着受洗尽诸般的义，立下了典范（见尼腓二书31：6）。经文中称这典范为「基督的教义」（尼腓二书31：21；亦见尼腓三书11：38-40），我们的传教士教导的也是这教义。基督的教义包括「效法耶稣基督的榜样，让持有神的圣职权柄的人……施洗」。<sup>3</sup>

我们进入悔改和水的洗礼的门，「然后借着火和圣灵，罪的赦免便随之而来」（尼腓二书31：17）。那条窄而小的道路，也就是圣约的道路，能引领人至永生（见尼腓二书31：18）。这是每一个人在祂的爱中被巩固的部分方法。

我们的圣约与耶稣基督的赎罪也以其他方式连结。

### 归属于圣约

借着神圣圣约，我们属于神，也属于彼此。归属于圣约是个奇迹，这种归属并不是占有，却像仁爱一样，「恒久忍耐，又有恩慈」，而且「不嫉妒；……不自夸，不张狂」（哥林多前书13：4；亦见摩罗乃书7：45）。归属于圣约让我们得以连接过去和未来，透过承诺得到自由，因爱心得到



圣约即坚守信仰，不会不相信自己、彼此、神。

归属于圣约即和喜悦的人同乐，和有理由高兴的人一起庆祝，并「随时随地，在所有的事上作神的证人」（见摩赛亚书18：8-9），见证神的慈悲怜悯和每日的奇迹。

因归属于圣约而属于神、属于彼此，就是当我们眼能看见，耳能听见时，在意想不到的地方还能微笑。祂改变我们和我们的人际关系，包括我们的圣约婚姻，让我们更加圣化、更加圣洁。

在一个婚姻关系的课堂上，一位已婚学生举手对老师说：「不好意思，你一直说维系婚姻很难。难的不是婚



归属于圣约让我们得以连接过去和未来，  
透过承诺得到自由，因爱心得到淬链。

淬链。

在归属于圣约中，我们因救主的爱彼此巩固，进而更加地爱神、爱人。这一部分是因为归属于圣约即「不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶」（哥林多前书13：5）。归属于圣约即「不喜欢不义，只喜欢真理」（哥林多前书13：6）。归属于圣约即前来面对面看到，最终我们会全知道，如同主知道我们一样（见哥林多前书13：12）。我们忠于圣约，稳固不移（见摩赛亚书5：15；阿尔玛书1：25）。

归属于圣约即凡事盼望、忍受许多事情，并且「希望凡事都能忍受」（见信条第13条；亦见哥林多前书13：7；摩罗乃书7：45）。归属于

姻，而是生活。婚姻虽然有高低起伏，但只要我们能够一起面对生命的喜悦和挑战，婚姻可以是一种祝福。」

虽然永恒婚姻是我们的理想，但不贞、任何形式的虐待，以及无法克服的歧异，都可能必须采取即时的保护措施或分居，甚或离婚。我们知道，圣约要具有永恒的约束力，关系人双方都必须同意，而且慈悲上天必须借着圣灵，即经文描述的「应许的神圣之灵」（教义和圣约88：3），加以证实。

我们能获得安慰、平安和希望，因为主已保证配称的人将得到所有应许的祝福。<sup>4</sup>祂的部分应许，就是每个人都可以祂的爱中，以祂的方式，按祂的时间表，来得到巩固（见教义和圣约88：68）。

### 「服务就是要这样」

我年轻担任主教时，在我们支会中的一个经验教导我，归属于圣约如何因为在救主的爱中彼此巩固而彰显出来。支会中的汉斯和菲·瑞特家庭，赖瑞和蒂娜·欧康纳





家庭，以及其他美好的家庭，一直都在施助他人，受到大家的敬爱。

有一天，支联会会长要我去瑞特家看看。到了他们家，我注意到部分地板下陷了，还看到一个老旧的水壶。

瑞特弟兄说：「主教，事情是这样的。我们的热水器漏水，所以热水渗到地板下，白蚁也来了，这是地板有点下陷的原因。我们得关掉热水器，所以就用水壶烧热水。」

瑞特家庭同意我在支会议会中讨论他们的情况。我们有个很棒的支会议会，议会成员认识能帮忙修地板或墙壁的人，或是可以更换地毯、家电或上新油漆的人。志愿者共襄盛举，以各种方式慷慨协助。赖瑞·欧康纳也是帮手之一。他是一位技艺高超的建筑工人，常常在瑞特家帮忙。

赖瑞的妻子蒂娜回忆说，赖瑞和定额组的其他成员有时候会在星期五去瑞特家，然后在那里待整个晚上。她说：「一个星期六早上，我带早餐去给他们，然后看见赖瑞从浴室出来，手里拿着配管的工具。」

蒂娜又说，就是从像汉斯·瑞特和其他这样的弟兄身上，「我的丈夫学到怎样做一个善良、细心又温柔的男子汉。我家赖瑞和这些好弟兄一起服务以后——包括在托儿班里——变成更好的丈夫和父亲了。」

房子整修完成之后，我们都非常开心。

汉斯和菲·瑞特去世一段时间了，不过我最近和他们的两个儿子班和司提反谈话。他们记得，其他人默默的服务，让他们的父亲可以保有自己的尊严，因为他需要不停地工作维持家计。

瑞特家的房子整修完不久后，在

一个支会活动中，赖瑞和蒂娜·欧康纳接到紧急通知，说他们的房子着火了。他们赶到家里，见到到处都是破掉的窗户（要排烟）和被刺穿的墙壁（以检查隐藏的火势）。

蒂娜说：「我们感到万念俱灰。」不过，这时支会来了。

蒂娜和赖瑞说：「每个人都帮了忙，全支会都因为爱而来了，我们就像一家人一样。」

第一批来的人当中有谁？在欧康纳家的房子重建的过程中，最后离开的又是谁呢？没错，就是汉斯和菲·瑞特的家庭。

班和司提反不邀功，但是他们记得全家人去帮忙欧康纳家庭。他们说：「我们都在那里，服务就是要这样。我们都互相照顾，有时候去帮别人，有时候让别人来帮我们。」

我认为，当我们在救主的爱中彼此巩固时，奇妙、良善、和谐的循环就会发生。欧康纳家帮瑞特家，瑞特家帮欧康纳家，而后期圣徒社区就这样建立起来了。每个人每天都需要各式各样以微小、简单、有力、改变生命的方式，所提供的施助之爱和支持，而且我们也可以成为付出者。

因此，我们便经历到双重的五饼二鱼奇迹：首先，圣徒社区可以高尚无私地团结合作，回应重大的需求；其次，在此同时，借着每天在不起眼的情况提供的爱心施助——如在家中、在分会、支会或社区，不需要有重大的需求，年复一年的施助——圣徒间的交谊便因此建立起来。

## 在救主的爱中巩固

这一切将我们带回一开始提到的最大和其次的诫命，以及主给我们的邀请：接受祂的巩固并在祂的爱中彼

当我们在主的  
爱中被巩固，  
并在主里面  
彼此巩固时，  
就会在归属于  
圣约中找到神  
圣的和谐  
与共鸣。

此巩固。

罗素·纳尔逊会长已有力地宣告：「我们给这世界的信息诚挚又简单：我们邀请神在幔子两边的所有儿女都来归向他们的救主，接受神圣圣殿的祝福，获得持久的喜乐，并有资格得享永生。」<sup>5</sup>

我们若饱享基督的话（见尼腓二书32：3），将神放在第一位（见马太福音6：33），主就会在生活的每个层面上巩固、祝福我们。当我们在主的爱中被巩固，并在主里面彼此巩固时，就会在归属于圣约中找到神圣的和谐与共鸣。

使徒保罗的话也呼应我们的圣约与主耶稣基督赎罪之间的和谐融洽：

「谁能使我们与基督的爱隔绝呢？难道是患难吗？是困苦吗？是逼迫吗？是饥饿吗？是赤身露体吗？是危险吗？是刀剑吗？……」

「因为我深信无论是死，是生，是天使，是掌权的，是有能的，是现在的事，是将来的事，

「是高处的，是低处的，是别的受造之物，都不能叫我们与神的爱隔绝；这爱是在我们的主基督耶稣里的」（罗马书8：35，38-39）。

这就是我的郑重见证。

我要为我们在天上的父神以及祂的儿子耶稣基督作见证，祂对我们的认识胜过我们对自己的了解，祂对我们的爱超过我们对自己的爱。我们可以全心仰赖主，不用倚靠自己的聪明（见箴言3：5）。

我们可以在43个国家的159座主的屋宇中，透过我们的圣约和耶稣基督的赎罪，在主里面得到巩固。

从先知约瑟·斯密起，一直到今天亲爱的纳尔逊会长，我们都因圣职权柄和先知陆续得到的启示而蒙福。耶稣基督后期圣徒教会，就是「为弥赛亚的第二次来临作准备」而「在地上重新建立的主的国度」。<sup>6</sup>而近日的事件让我更加确定，此教会中复兴的教义、权钥、教仪和圣约，都是真实的。这项真理也让我愈感谦卑。

耶稣基督的另一部约书：摩尔门经，以及所有神圣经典，都是神的话语。

愿我们每个人在主里面得到巩固，并在祂里面和在祂的爱中彼此巩固时，都能渐渐地更认识救主，而且变得更像祂。■

摘自2018年5月4日杨百翰大学妇女大会的演讲：  
「在主里面彼此巩固」（Strengthen One Another in the Lord）。

注：

1. 总会会长团信函，2018年4月2日。
2. “Let It Go,” *Frozen* (2013).
3. 参阅宣讲我的福音：传道服务指南（2004），第40页。
4. 见指导手册第二册：管理教会（2010），1.3.3。
5. 罗素·纳尔逊，「大家齐向前」，2018年5月，利阿贺拿，第118-119页。
6. 摩尔门经绪言。





## 帮助我们抵达圣殿的祈祷

**我**们支会预定前往奈及利亚阿巴圣殿的几天前，主教打电话给我，要我带领大家前去，我答应了。启程那天的早上，我们献上祈祷，然后坐上巴士出发。

我们一路上唱着圣诗，整车洋溢着难以言喻的幸福，旅程要花上10个小时，不过我们行车顺利，比预计时间快。但是，就在中午以前，巴士出现了问题，没有人修得好。

我跑到附近的加油站找到一位员工帮忙，请她介绍修车技师。

她立刻打电话给两位修车技师，他们也很快抵达，开始修车。他们发现风扇皮带坏了，花了好几个小时修理，用尽了想得到的办法，还是没修好，所以打电话去请另一位技师前来。

他自信满满地来到现场，挖苦地说：「风扇皮带怎么了？没人会修吗？」

他修了一下然后说：「这真是太奇怪了。」然后就拿起工具走了。其他技师继续寻找解决方法，但车子似乎毫无希望了。

我转向其他圣徒，看到几乎每个人都愁眉苦脸。我心想着下一步该怎么做时，突然出现一个想法：「你为这个问题

祈祷了吗？」

我立刻召集所有的人。我们站成一圈，祈求天父赐给技师们他们所缺乏的知识。不到五分钟，其中一位技师来找我。

他眉开眼笑地说：「我们修好了！」

我们开心地感谢主。我很快注意到另一位技师看起来很沮丧。我试着恭喜他，但他说：「我花了六个小时才修好

一个风扇皮带，有什么好恭喜的呢？来这里之前我修好了两个风扇。这台车的状况真的太没道理了。」

我告诉他，我们祈祷之后，神帮了忙。

他问说：「你们为这件事祷告？」

「没错，大概五分钟之前。」

「啊，你们太棒了，」他说。

我付钱给技师们之后，他们就离开了。然后我们都坐上巴士，继续旅程。几个小时之后，我们终于到了圣殿，心中感谢着天父聆听并回答我们的祷告。■

以撒·鄂屠图，奈及利亚拉哥斯



**在**前往圣殿的10小时路程当中，我们的巴士出现了问题，没有人修得好。



**我**觉得心中有这些忿恨  
是不能领受圣餐的。  
我祈求让这种黑暗消失。



## 天父的提醒

**我**的丈夫在饱受失智症之苦11年后去世了，我对他的离世感到悲喜交加。我一直是他的照护者、朋友和亲密伴侣，虽然我为他不用再受苦而感到高兴，但也十分想念他。我以为自己很了解悲伤是什么，但那种哀痛和失落感却撩起了我始料未及的一些情绪。

我既惊愕又担心地发现，消极的态度偷偷溜进了我的生活。我觉得被忽视、一无是处，觉得家人、朋友和支会成员都无视于我的存在。我沉溺在自怨自艾中，对他人充满怨恨。

有一个星期日，我坐在会堂的后排，看着一位友善、外向的姊妹和支会其他成员聊天。她对每个人都很有亲切、大方。

我心想：「但是她从来没有问我好不好，从来没有安慰过我，也从来没有对我的丧夫之痛表达出感同身受的意思！」

这些负面的想法一直到开始唱圣餐圣诗的时候仍然存在，我觉得

心中有这些忿恨是不能领受圣餐的。

「你必须现在祈求帮助，摆脱这些感觉！」我心想。

我祈求让这种黑暗消失。我完全没有理由怨恨这位姊妹，我祈求能被宽恕，并放掉怨恨。等到执事拿着圣餐盘站在我面前时，我觉得自己可以领圣餐了。在接下来的一整个星期中，我继续祈求指引。

我在第二个星期日走进教堂大厅时，看见我上周注意到的那位女士。

她说：「喔，卡萝！我一直想到你！我无法想象你的处境有多困难。你照顾丈夫这么久了，一定很难调适吧。一切都好吗？」

我们聊了几分钟，她给了我温暖的拥抱。我说不出话来了！我满脸笑容地坐在会堂中习惯坐的位置上，立刻感谢天上的父。祂提醒这位好姊妹，让她说出我需要听的话。从那时起，我一直感受到天父在留意着我。祂赐给我力量，去面对生命中的「新篇章」。

**卡萝·惠德克，美国俄勒冈州**



## 幸好我听了

有一天，我的神经内科门诊很忙碌，拖延到看诊的进度，幸好我很快看完其中一位病人。等我起身准备要离开时，心里顿时松了一口气，但这时我的病人开始告诉我与他今天问诊无关的一些事情，虽然我有点不耐烦，却觉得应该坐下来听他说话。

他告诉我，他的妻子最近开始生病。他说：「她知道是怎么一回事，却没有告诉我，因为她很怕上医院。」

只过了几天，她就完全下不了床，神智开始恍惚，说话也变得语无伦次。我的病人自己本身有很严重的健康问题，他们俩的状况很快都急转直下，再也无法互相照顾。我病人的小姨子去看他们的时候，发现情况不对，便叫了两台救护车送他们去医院，医师很快发现他的妻子患有末期乳癌。

他说：「之后我再没跟她说上话了。」

他的妻子心脏病发，装上

了呼吸器维生。我的病人描述自己怎样坐着轮椅，从自己的病房被推到加护病房去见妻子最后一面，后来他请医师拔掉呼吸器。

他说完这些就不说了，他应该已经说完一切想说的话了。我告诉他我觉得很遗憾。他握了我的手，就离开了。我很庆幸自己坐下来听他说话，没有在想走的时候离开！如果我在他正要倾诉自己的重担时急忙离开诊间，他会作何感想？

我不知道这位病人为什么那天要告诉我他自己的故事，但是我知道自己为什么要倾听。阿尔玛教导那些想要受洗、跟随耶稣基督的人，他们应该「承担彼此的重担，……与哀者同哀，是的，安慰需要安慰的人」（摩赛亚书18：8-9）。

我的病人正承担着重担，而我得以稍微帮他承担一些。他是哀者，而我与他同哀；他需要安慰，所以我安慰了他。借着这个简单的方法，我试着去遵守自己的承诺，变得更像我的救主。■

亚伦·桑德森，美国犹他州

**我**的病人开始告诉我与他今天问诊无关的一些事情，虽然我有点不耐烦，却觉得应该坐下来听他说话。



# 先知的一封信

丈夫介绍我认识福音时，我很犹豫到底要不要加入教会。他给了我一本摩尔门经，将近两年的时间里，我跟传教士上过许多课程，然后在2007年受洗了。我成为教会成员后，内心挣扎了一段时间，因为我不了解现代先知有何重要。在我心里，先知必须是像摩西那样拿着手杖的人。

「先知会跟神说话吗？」我问丈夫。

「会」，他说。

「你确定？」

「是的，先知会跟神说话。」

「那么我要请主叫先知写信告诉我，这是耶稣基督的教会。」

「不行！」丈夫说，「见证不是这样来的！」

但我心意已决。

「如果先知会跟主说话，主也会对先知说话，那么他就会写信给我。」

有个星期日在教会的时候，有位传教士给了我一片光碟，要我与家人一起观看。光碟里面有先知和使徒的见证。第一个说话的是戈登·兴格莱会长（1910-2008），内容让我印象深刻。他看起来很诚恳，让我觉得他说的都是真的。

我丈夫说：「这下你对先

知有见证了。」

我回他说：「不，我还是想收到他的信。」

有天晚上，传教士来我们家，给了我一本杂志。

他们说：「不知道为什么，我们就是觉得必须把这本杂志带过来给你。」那是2006年10月份的利阿贺拿，整本杂志还装在塑胶封套里。

我打开杂志，读到兴格莱会长写给教会新成员的一篇文章。他说：「我把这项见证、我的祝福及我的爱留给各位，也邀请你继续参与这伟大的末世时代奇迹，即耶稣基督后期圣徒教会。」<sup>1</sup>

我感觉他这番话就是说给我听的。杂志出版时，我还不是教会成员，所以这本杂志是保留给我的。我知道主垂听我们的祈祷，祂会对今日活着的先知说话。■

凯莉·里贝罗，巴西戈亚斯

注：

1. 戈登·兴格莱，「十分光明的希望——致教会新成员」，2006年10月，利阿贺拿，第5页。



传教士给了我一本2006年10月份的利阿贺拿。他们说：「不知道为什么，我们就是觉得必须把这本杂志带过来给你。」



## 宣布兴建 12座新圣殿

罗素·纳尔逊会长宣布计划兴建12座新圣殿，这是有史以来在同一天当中，宣布最多圣殿的一次。这些新圣殿将在下列地点兴建：

新西兰，奥克兰  
菲律宾，达沃  
奈及利亚，拉哥斯  
阿根廷，门多萨  
柬埔寨，金边  
维德角，普拉亚  
墨西哥，培布拉  
巴西，萨尔瓦多  
波多黎各，圣胡安  
美国犹他州，华盛顿郡  
关岛，伊戈  
美国加州，犹巴市

「今生中最美好的事物，都以**耶稣基督**和了解永恒真理为中心。这些真理包含了祂是谁，以及在我们与祂的关系中，我们是谁。」

七十员杰克·吉拉尔长老，  
「现在就是时候」，  
2018年11月，利阿贺拿，  
第109页。



沉思这个问题……

### 「我们是否毫不保留地向主献上我们所有的一切呢？」

总会初级会会长团第二咨理  
克里斯汀娜·法兰柯姊妹，  
「无私服务而来的快乐」，  
2018年11月，利阿贺拿，第56页。

把你的想法分享到利阿贺拿、  
Facebook页面，或是记录  
在日记中！

深入探索

### 承受祂的名

**罗**素·纳尔逊会长提醒我们，不论是身为基督的门徒或是祂教会的成员，承受救主的名都具有其重要性：「我们若将祂的名字从祂的教会中删去，就是在无意间将祂从我们的生活中移除，」他说。

「承受救主的名，包括透过我们的行为和言语，向他人宣告并见证耶稣是基督」

（「教会的正确名称」，2018年11月，利阿贺拿，第88页）。许多其他领袖也邀请我们，要沉思自己如何在承受祂的名这方面做得更好。

- 亨利·艾宁会长邀请我们问自己两个问题：「我必须做些什么才能承受祂的名？」，还有「我要如何知道自己正在进步？」（「尝试，尝试，再尝试」，2018年11月，利阿贺拿，第91页）。
- 罗伯特·盖伊长老提供了三个方法，帮助我们得以承受救主的名（见「我们当承受耶稣基督的名」，2018年11月，利阿贺拿，第97-99页）。
- 保罗·派普长老教导何谓真正承受耶稣基督的名（见「全人类都必须承受父所给的名」，2018年11月，利阿贺拿，第43-45页）。

在研读承受主的名有何意义时，不妨在日记中写下你的想法和感受。



## 试试看！

以下是我们从总会大会得到的几个邀请，考虑复习这些演讲，添加邀请到这份清单中。

- 「我邀请各位好好想想，从这个星期日开始，为了更欢迎、更接纳新朋友，给予他们更多帮助，我们可以怎么做」（尤理西斯·苏瑞，「在基督里成为一」，2018年11月，利阿贺拿，第39页）。
- 「我邀请你们阅读〔教义和圣约第138篇中关于死者救赎的异象〕这项启示并加以沉思」（罗素·培勒，「死者救赎的异象」，2018年11月，利阿贺拿，第73页）。
- 「尽可能常常带着你伤痛的心和家人的名字回到主的殿」（尼尔·安德森，「伤痛」，2018年11月，利阿贺拿，第85页）。

你现在因为总会大会所学到的事情，而有什么不同的做法？把你的故事提交到 [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org)，或是分享到 [facebook.com/liahona](https://facebook.com/liahona)。

## 我的总会大会待办清单

「一个朋友告诉我，他在阅读总会大会信息时，会列出教会领袖要求我们去做事情的清单。然后，他用这份清单来设立目标，帮助他遵循他们的忠告。我决定开始列出我自己的清单。沉思这些信息，并思考我需要采取什么行动，为我带来了不同的影响，这么做确实帮助我专注在最重要的事。」

——爱娜·华本，美国犹他州



### 回答问题

我曾经  
有见证，但最近越来越难相信神的存在。  
我的信心能够  
像以前一样  
坚强吗？

「对有些人来说，要去相信是很难的。有时候，我们的骄傲会阻碍我们，也许我们会自认很聪明、受过教育或经验丰富，所以就是无法相信神。于是开始视宗教为愚蠢的传统。」

「根据我的经验，与其说信仰像是一幅供人观看、欣赏的画作，让我们讨论和分析，倒不如说信仰更像是我们用犁来犁田，需要我们汗流满额，开垦犁沟，以利土地播种，结出常存的果子。」

「亲近神，祂就必亲近你们，这是给所有努力相信之人的应许。」

十二使徒定额组迪特·邬希铎长老，「相信、爱、行动」，2018年11月，利阿贺拿，第47页。

大会回答了你心中的什么疑问？把你的经验分享到 [facebook.com/liahona](https://facebook.com/liahona)。



# 从对什一奉献有见证到订立圣殿圣约

米迦勒·莫里斯  
教会杂志

对泰德和卡萝·海特来说，教会自立计划的灵性内涵在他们的生活中带来了永恒的影响。

卡萝·海特永远忘不了，主教请她担任自立课程个人理财辅导员的那天。她和丈夫泰德在不活跃了42年后，才刚回来教会，而她是个内向害羞的人。

主教陶德·乔西还小的时候，卡萝就认识他了。数十年前，他还上过卡萝的主日学课程。

她和泰德重新开始上教会后，曾坦诚地对他说：「主教，我不要演讲，也不要有什么召唤，我只想来教会就好。」

不过两年后，乔西主教到海特家跟他们谈教会的自立服务计划——海特姊妹不曾听过这个计划。主教做了一番介绍后，便邀请卡萝来辅导一个为期12周的成功理财原则课程。接着，他给她一本个人理财的自立用本。

海特姊妹回忆道：「我不知道自己为何答应了，我向来很害怕跟不认识的人在一起，想到连续12周，每周有一个晚



上要教会成员在一起，他们的福音根基肯定都比我稳固，我实在不知道自己能为他们做什么。」

「那提示让我久久无法忘怀」

尽管海特姊妹有所迟疑，但还是接受了指派，这是乔西主教意料中的事。他说，不久

前他到美国俄勒岗州的福里斯特格罗夫开支联会自立委员会会议时：「我想到海特姊妹需要个人理财小组辅导员的祝福。那提示让我久久无法忘怀。」

乔西主教希望海特姊妹，能借着辅导那个班级，克服她灵性进步的一大障碍：缴付什一奉献。他说：「那天晚上，在我开车回家的路上，我有个强烈的灵感，海特姊妹要是能上完这个课程，就会逐渐了解缴付什一奉献的重要性。」

海特姊妹在觉得自己非常紧张又准备不足的状态下，在2017年10月开始辅导这个班级。随着带领班员一起讨论理财、编列并坚守预算、为困境作准备、摆脱债务、管理财务危机，以及投资未来，海特姊妹开始习惯辅导员的角色，不过却对自己个人的榜样感到不自在。

她在准备第三课时，在课本中学习「自立的财务管理方式」包括缴付什一奉献及捐献。<sup>1</sup>她也学习到，那个方式的基础原则是悔改和服从。<sup>2</sup>

她回忆道：「上到后面的某个课程时，我向每个人坦

承，我大概是整个小组中唯一没有缴付什一奉献的人。」她的坦承激发13位班员讨论并见证什一奉献律法的祝福，这给了她很大的支持。

「我不知道为什么自己以前会那么烦恼什一奉献的事，但我领悟到自己需要认真看待这件事，并从中得到见证，」海特姊妹说。「我听了小组成员和丈夫的鼓励后，圣灵说：『你做不到！』于是我得到了我所需要的那点加增的信心，并领悟到如果我也去做自己要班员做的事，我会成为一位更好的辅导员。」

## 天上的窗户

海特姊妹在上完第11堂课的几天后，在教会找到了乔西主教，握住他的手告诉他，她已经准备好要遵守什一奉献律法了。她说：「主教好高兴。」

海特弟兄也非常高兴，他也是妻子班上的一员。他在前一年开始缴付自己的什一奉献，便经常用海特姊妹一直渴望的一个祝福，来提醒她并鼓励她缴付什一奉献。「除非你缴付什一奉献，否则我们是无

法去圣殿的，」他会这样说。

2018年5月26日，天上的窗户开了，将一个祝福倾注在泰德和卡萝·海特身上，那是他们在海特姊妹开始担任辅导员数月前，无法想象得到的祝福。他们在那天，也就是他们结婚58周年的前一天，在俄勒岗州波特兰圣殿订立圣约，印证在一起了。

海特家庭把那经验描述成是「美丽的一天，美好的祝福」，他们会为此一直心怀感激。海特姊妹补充说，她也会为有一个经常鼓励她的丈夫，一位受灵启发的主教，还有一群帮助她甚于她帮助他们的班员，而一直心怀感激。为了表达他们的爱和支持，她班上的每一个成员几乎都来参加海特家庭的印证。

海特姊妹说：「人们可以从教会的自立计划获得非常多的东西，特别是属灵的部分，那正是让这计划如此价值非凡的地方。对我和丈夫来说，这计划带来了永恒的影响。」■

注：

1. 个人理财：自立（2016），第42页。
2. 见个人理财：自立，第36-37页。

# 教导悔改的 10个要诀

**悔**改一词对儿童和青少年来说有时听起来很恐怖，或是难以理解。以下是用爱心和增强力量的方式来教导悔改的一些要诀：

**保持简单扼要。**你可以教导孩子，「我们若犯罪，便会远离神」，但「我们若悔改，便是回头转向神」。¹察觉犯错之处，加以修正，然后努力再做得更好，我们就能回头转向神。

**强调好的一面。**无论如何，「悔改永远是件好事」。²悔改并不是对坏行为的一种惩罚，而是再次努力与神更加接近的一个机会。鼓励孩子想想他们做的哪些事情是对的，还有他们可以如何做更多像这样的事。

**强调每日力行的重要。**罪无论大小，都需要悔改。每日悔改的意思是指经常修正自己，就像船保持在航道上一样，帮助孩子了解他们可以每天改进自己的一些小地方。

**容许有犯错的空间。**帮助孩子了解犯错也是学习的一部分。让他们去面对选择后的结果，帮助他们找出修正的方法，教导他们去寻求神的帮助。

**作榜样。**你若做错事情就要认错。要愿意谦抑自己，向孩子道歉，并在他们面前向人道歉。让他们看到你如何努力弥补错误，也要针对救主如何帮助你改变，分享你的见证。

**因材施教。**教导孩子悔改的原则时，³要知道每个人每次悔改的过程都不一样。悔改不是一连串要核对待办事项，而是持续不断成长的一个过程。悔改关乎我们内心的渴望，以及我们如何努力调整自己，与救主一致。当我们感到平安、喜乐，以及得到宽恕时，就知道我们已经完全悔改了。

**将目光放远。**老是犯同样的错，容易让人气馁。教导孩子，只要继续悔改，神会一直宽恕他们的（见摩罗乃书6：8）。说明最重要的是所付出的努力，因为就是借着努力脱离自然人（见摩赛亚书3：19），我们才会变得更像神。

**了解救主的赎罪。**教导孩子，耶稣基督不仅赎了我们的罪，也为我们承受所有的痛苦折磨（见阿尔玛书7：11-12）。向孩子保证，「别人做出伤害〔他们〕的行为，错不在〔他们〕。」<sup>6</sup>受虐者完全是无辜的；帮助他们转向救主，寻求平安和医治。

**分辨愧疚感和羞愧。**「依着神的意思忧愁」是悔改的必要条件（见哥林多后书7：9-10）。不过孩子悔改后若仍感觉不配称或绝望，羞愧可能就是元凶。<sup>4</sup>提醒他们，天父会永远爱他们，「我们若是犯罪，配称度会降低，但价值绝不会减少」！<sup>5</sup>必要时，不妨请教主教或专业咨商师。

**继续导向救主。**教导孩子，救主了解他们的煎熬，能够帮助他们加以克服。在家时，经常为祂作见证。鼓励孩子祈祷、服务、研读经文，做些会帮助他们更认识祂的事情，这样他们自然就会寻求祂的帮助，来克服他们的弱点。■

## 儿童园地

本月朋友：

- 「承诺去尝试」（第F4页）
- 「一天比一天好」（第F6页）
- 「聪明点子」（第F7页）
- 「关于溜溜球的决定」（第F16页）

如需其他资源，请浏览 [lessonhelps.lds.org](http://lessonhelps.lds.org)，点选「Lesson Helps by Topic」（按主题编排的课程辅助）。

## 青年园地

在这一期中：

- 问答篇：「我一再被同样的诱惑纠缠，我该如何摆脱这些罪？」（第62页）
- 「虽然我已经悔改，但我仍记得过去所犯的罪，也还有罪恶感，为何我无法忘记这些罪？」（第63页）

如需其他资源，请浏览 [youth.lds.org](http://youth.lds.org)。

### 注：

1. 尼尔·安德森，「悔改……让我治愈你们」，2009年11月，利阿贺拿，第40页。
2. 司徒反·欧文，「悔改永远是件好事」，2017年11月，利阿贺拿，第48页。

3. 见「第19章：悔改」，福音原则（2009），第107-113页。
4. 见温蒂·乌利齐，「弱点不是罪」，2015年4月，利阿贺拿，第20-25页。
5. 乔依·琼斯，「无法衡量的价值」，2017年11月，利阿贺拿，第14页。
6. 忠于信仰：福音参考资料（2004），第65页。



## 欢迎

### 最有影响力的人

# 你

是否读过「30岁以下最具有影响力的30位人物」一类的文章，然后想着：「我要如何才能上榜？」我当然曾想过**自己如何才能更有贡献**，帮更多的忙；是的，更显得举足轻重（这大概也意味着，我需要更谦卑一点）。我们的贡献可能蒙得世人认可，但有时候，我们的贡献是在四下无人时履行与神的圣约。

我们无须到国外帮助远方的人，才能发挥我们的影响力。**现在就可以开始，在我们自己的家中、家人或室友之间、邻里间、社区中**，发挥我们的影响力。我们若要开始改变自己，成为这样的人，可以参考「服务的时刻」一文（第44页）提供的一些务实的方法，让我们在社区中服务。**腾出时间帮助他人**可能意味着我们需要做些改变——可能是改变我们的心，或是改变我们付出时间与精力之处。

在「一股强大的良善力量」一文中（第46页），几位年轻成人分享了他们培养基督般的爱去爱人的经验。这些故事说明**灵感和信心可以引领年轻成人，成为一股良善的影响力**。

贾瓦瑞长老提醒我们，我们已经是英雄与女英雄了（见第49页）。在前生时，我们选择来到世上，现在**我们得选择要发挥哪一种影响力**。找出我们个人的使命，会引领我们为天父和祂的儿子耶稣基督服务。

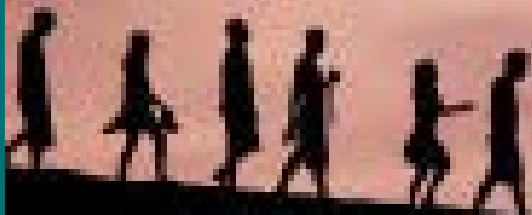
在我的经验中，教会「30岁以下最具有影响力」的年轻成人，远超过「30位」。我所找到的最具有影响力的人物，都是那些「行道，不要单单听道」的人（圣经雅各书1：22）。他们是遵守圣约的人，他们可以是你们每一个人。

我期待看到各位的影响力。  
伊利莎白·史迪特

*Elizabeth Stitt*

## 分享你的故事

要分享很棒的故事吗？或是想看关于某些主题的文章？如果是的话，我们希望你来信！请将文章或意见，投稿至 [liahona.lds.org](mailto:liahona.lds.org)。



## 最好的建议……

关于发挥影响力，年轻人分享他们曾经得到的最好建议：

「做自己！我们每一个人都有专属自己的光可以分享。当我们愿意用自己独特的方式去提升、鼓励、照亮别人的生命，我们就能光照世人，引领他们荣耀神。所以别害怕发光！」

——惠妮·韩德森，美国科罗拉多州

「奉行耶稣基督的福音，这样人们就会问，为何你如此不同。」

——潘蜜拉·卡斯堤约，瓜地马拉圣马科斯

「如果我们爱自己和爱邻人的程度，能有一丁点像神爱我们那样，那么我们必有自信和信心去确实做到一切我们必须做的事。」

——撒母耳·沃德，美国爱达荷州

「专注在改变全世界，不如专注在改变自己所在的一隅。」

——昆西·海斯里，美国犹他州

关于与曾经为色情所苦的人约会，你曾经得到的最好建议是什么？请于2019年2月28日前，投稿至 [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org)。

## 年轻人园地作者群

**伊丽莎白·史迪特**毕业于杨百翰大学传播系，拥有犹他大学企管硕士学位。她负责产品管理，不过她最喜欢的工作是当一位称职的阿姨。



**敏蒂·梭鲁**是利阿贺拿杂志的编辑，已婚，是个爱猫人士，育有一对双胞胎女儿。她的兴趣包括拍照、看电影，还有一直列出做不完的待办清单。



**海瑟·詹森**是一位作家兼编辑。她喜爱滑水，冬天到山中探险。她喜欢阅读英国文学，不过她建议大家，平常说话用通俗口语。



**凯蒂·安柏利**认为世界到处都是好人，他们的故事都值得宣扬。她学的是新闻和西班牙文，一心一意要#sharegoodness（分享良善）。



**萝莉·傅勒**是朋友杂志的编辑。她喜欢发现新乐团，收听电台播报的新闻，烹调异国料理，有时写写文章。



## 在本地园地

44 服务的时刻  
伊丽莎白·史迪特

46 一股强大的良善力量  
敏蒂·梭鲁

49 你确实大有可为  
奥得多·贾瓦瑞长老



## 仅网路版本

一天的时间不够用吗？  
这里提供善用时间的方法

海瑟·詹森

小小行动作施助

凯蒂·安柏利

你无法了解自己不知道的事

萝莉·傅勒



寻找这些文章和更多资料：

- [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org)
- 「年轻人周讯」（位于福音图书馆的「年轻人」之下）
- [facebook.com/liahona](https://facebook.com/liahona)

# 服务的时刻

伊利莎白·史迪特

我们年轻成人的「额外」时间确实可能比较多，只是不想承认而已。以下六个建议有助于你透过服务，扩展自己的影响圈。

几年前，我白天全职上班，晚上上学，攻读企管硕士学位。拿到企管硕士学位后，我希望能运用那些「额外」时间，做些有意义的事。

一位我信赖的教授给了我简单明了的建议——我需要找机会去服务。他知道我在教会工作，因此建议我走出平常的影响圈。

我开始祈祷，寻找需要我的技能和才干的地方，以及我可以发挥最大作用的地方。不久，我便被引领到一处社区中心，他们需要有人来辅导他们的青少年。

我开始辅导一名少女，她的家庭是来自索马利亚的难民。每周我们都会练习阅读、写作和算数技巧。除此之外，我

们还培养了友谊，学习彼此的文化，并得知彼此未来的梦想。后来她搬家了，我接受指派辅导另一位女孩。这女孩的家庭是从缅甸逃出来的，她在泰国的一处难民营长大。我们除了一起做功课，也讨论生活上的挑战，以及回应的方式。

我找到了许多其他机会，用不同的方式来运用我的技能，为社区服务。

许多单身成人会因为搬家、毕业或换工作等事宜，需要调整时间的运用。圣灵有时会提醒我们，单身的日子可不是「伺机而动」就好，而是需要开拓更多的目标和意义。

我们的「额外」时间确实可能比较多，只是不想承认而已，所以花些时间，去看看是否可以运用这些时间来提升他人，不仅能祝福他人，也会使自己得到祝福。毕竟，服务他人可以展现出我们对神的爱，也是我们遵守圣约，把一切奉献给祂的方式。■

作者现居美国犹他州。



以下几个要诀有助于你扩展你的

## 影响圈：

### 评估你的时间。



用笔记本或行事历追踪自己如何运用时间。你是否有额外几个小时没事，或是被你浪费掉的时间？还是你把时间排得太满了？了解自己有哪些额外时间，和了解自己需要减少哪些活动，是一样重要的。将重要的事排好优先顺序，并安排时间去服务。

### 评估你的技能。



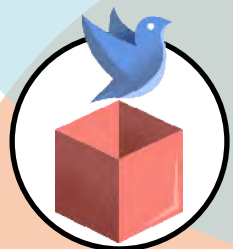
想想你喜欢做的事，还有不得不做的事。思考你可以用哪些方式运用才干和技能去造福他人。

### 祈祷。



祈求上天的指引，带领你到需要你的地方。十二使徒定额组的杰佛瑞·贺伦长老说：「我知道……只要你们真诚地渴望与祈祷，并不断寻求方法去遵守这条祂不断重申的诫命，祂必会帮助和引导你们从事门徒所当作的爱心善举」（「我们岂不都是乞丐吗？」，2014年11月，利阿贺拿，第41页）。

### 离开你的舒适圈。



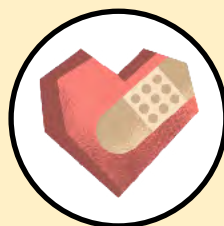
刚开始辅导时，我不习惯跟青少年相处，也不习惯要教所有的科目。不过有时候我主要的工作，是提高学习动机和给予鼓励。我们不需要是那个完全契合的人，才能有所作为。大多时候，我们主要的影响力是在陪伴、倾听、建立长期的信赖关系，以及稳定性。

### 努力不间断。



许多机构或人们需要义工持续、定期的服务，他们要的不只是一个服务计划或临时帮手。

### 要有耐心。



有时候我会想：「我不知道自己是否能持续做这件事，因为真的很累，我真的有帮到忙吗？」但我一旦开始帮忙时，我的心就改变了。我很少在服务结束之后没有开心离开，并期待下次再来。不过，要是某个服务太吃力，不妨考虑其他的服务，或是要求「休假」几次，这样你才有能力给予别人所需要的服务。



# 一股强大的良善力量

敏蒂·梭鲁

教会杂志

不管我们影响的范围是大或小，我们所有人都能在世上成为一股良善的力量。

一切都要从4月中旬下  
——的一场大雪开始说起。这在犹他州并不算希奇，不过，我仍然认为需要为圣殿广场上被冰雪覆盖的郁金香做点纪录。于是我新开了一个Instagram帐号，上面介绍的不是我爱猫的照片（牠们真的很可爱），而是圣殿的照片。

这样就开始了为期一年的每日贴文（以及之后好几年的非每日贴文）。为圣殿拍照，然后贴图附上教会领袖针对圣殿相关主题说过的话，变成我发展才干、更加感激圣殿的一种有趣方式。

但我触及的人越多，就越发察觉自己有机会成为一股良善的影响力。我并非社群媒体「影响者」，但认为我的努力可为某个地方的某个人带来影响。

尽管我们的生活步调紧凑、繁忙，大家还是能够运用自己的才干来祝福别人，成为一股良善的力量。毕竟，「我们信要……

做有益的事」（信条第13条）。

我找到了一些其他年轻人，他们也努力成为一股良善的力量，以下是他们如何发挥影响力的故事。





## 祈求获赐仁爱

*Kaveria ei jätetä*, 这句话在芬兰的意思是「没有人会被放弃」。这是源自战争时期的一句口号，不过芬兰人至今仍奉为圭臬。对来自芬兰乌西马，23岁的罗力·任塔宁来说，这句话激励他去行善。

「我规定自己：如果我看到某个人落单了，不管情况如何，我都会去接触他们。没有人应该独自一人。小时候，我在学校和教会真的都是一个人——我没有朋友，所以我知道孤零零一个人的感觉有多难受。这是我从『没有人会被放弃』这个芬兰思维学到的事情。」

驱策他的一个动力，是知道人与人之间的关系可以超越今生，延续下去。「这是为什么我认为我们需要专注的最重要事情，就是改进自己；作好榜样，为人良善，做事勤快，培养所有基督般的特质。另外一件事就是建立关系，与人为友，拥有仁爱，去爱人并为他们服务。」

罗力相信，培养基督般的仁爱是我们在行善时最好的工具。「摩罗乃书7：48说，我们应该祈求获赐仁爱。我每天都这样做，并祈求天父赐给我可以服务的情况，而我发现自己越来越能察觉这些情况。我们若真正张大眼睛，就会看到从未想过的服务机会。」

罗力说：「即使是小事情，也很重要。如果你能



留意这些小事情，然后去做，仍然可以大有所为。」

## 激励他人胸怀大志

23岁的但以理·格朵意整个人容光焕发、充满良善，这和他所作的选择有很大的关系。他本身的榜样，就是一股良善的影响力。

他来自智利圣地牙哥郊区的一个小镇，是家中的独子，从小就看到父母为服务和福音所做的奉献。传道年龄降低后，但以理是他家乡支联会中第一个18岁去传教的人，激励了许多男青年也提早为传道服务作准备。他在哥伦比亚传完教后，也是家乡第一个出国追求高等教育的人，他的上进心激励了很多人去接受教育。他说：「我在某方面激励了他们要胸怀大志。知道我跨出的一小步激励了别人，感觉真的很好。」

到美国接受教育也是但以理计划在未来帮助别人、推动善行的关键。「我的长期目标是回到智利帮助那里的人，为他们服务。我来这里是因为我知道我会遇到一些机会，让我将来也能够帮助智利的人民。」







那一刻做了神希望你去做的事，那么这些小片刻就会对你的生命和别人的生命带来巨大的影响。」

不过，但以理承认：  
「我并不完美，但我试着全力以赴，我觉得这样也能激励别人，让他们有动机坚持下去。」

## 分享神的爱

27岁的凯琳·瑞伊来自美国加州。她取得社工学位后，无法决定要走哪一行，只觉得自己对人道援助很感兴趣。她看见神的手引导她「走的每一步」，现在才能在一个非营利组织担任计划负责人，致力解决全球的贫穷问题。

凯琳一直在协助希腊难民，还有尼泊尔的受虐者。她说，这些人正处在「他们人生最煎熬的阶段。除了陪伴他们以外，我能做的事不多。我无法改变他们的政府或政策，唯一能做的，就是爱他们。」无论和谁在一起，她都领悟到让别人感受到神的爱是多么重要。「如果我能成为这样的工具，我会觉得自己表现得很称职，神喜悦我做的事。」

她的经验帮助她以更宽广的角度来看待别人的问题。她说：「年轻成人很容易只专注在自己的问题上。我们非常在乎『我要走哪一行？』『选哪个科系？』『如何找到永恒伴侣？』等诸如此类的问题。这些都是好事，不过我们要是能稍微看一下自己以外的世界，我认为我们就会找到自己真正追求的事物。」

「只要保持与圣灵接近，神就会带领并指示我们，如此一来，我们就能去做一切我们希望去做的善举了，」凯琳说，「我认为每个人都希望行善，即使只做在自己的社区或家里，那都很好。每一件小事，无论是鼓励一位朋友，或是陪伴某个家人，只要知道自己在

## 你的影响力

要在这世上行善，并不需要出国盖孤儿院，也不需要另开一个Instagram帐号，专放圣殿的照片，或成为非营利组织的负责人。你却可以想一些方法，运用你的特殊才干，成为一股良善的影响力。

我真的相信，多马·孟荪会长（1927-2018）对教会妇女说的这些话，也完全适用年轻成人：「你们是一股强大的良善力量，是整个世界上最强大的一股力量。你们的影响力远远超越本身和自家范围，这股力量会触动全球各地其他人的生命」（参阅「引导你们的三项目标」，2007年11月，利阿贺拿，第120页）。所以要继续行善，去做一切你能做的善举。你的影响范围将远超过你的认知。而我们可以一起成为那股强大的良善力量。■

请至 [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) 阅读本文完整版，了解其他三位年轻成人成为良善力量、激发人心的故事。





奥得多·贾瓦瑞长老  
七十员

## 你确实 大有可为

**我**想要告诉大家，今日的英雄和女英豪，就是在座的各位。一个人若要具备大有可为的特质与动力，要激发所谓个人的能力、采取行动的能力、勇于发言的能力，就必须仰赖福音的知识来促成改变，而我确信在座的各位都具备这些特质与能力。

我们前生不都是英雄吗？我们都反对路西弗和他的计划，我们一出生就是赢家，在这场战役中，我们属于胜利的一方。现在，按照这知识，我们必须下定决心，跨越自身的软弱向前迈进，将眼光放在拯救我们的那位圣者身上。

不要甘作平庸之辈，平庸常随自满和漠不关心而来。要决心成为与众不同的人；激发你内在的潜能，要有所作为。

有许多崇高的伟业需要我们去奋斗，要作一个开辟道路、有所作为的人。记住，你是一个赢家，天生的赢家。你确实大有可为。

选择为主的伟业而奋斗，付出你的心力，有许多人需要帮助、有许多手需要提携、许多无力的膝需要巩固、有俘囚需要探视和拯救，也有饥饿的人需要喂饱、无衣的人需要衣穿、生病的人需要医治。提高你的声音。忠于自己并忠于自己的使命。



「你们是『以色列的希望』。上天正看顾着你们，这世界也在等待着你们」。<sup>1</sup>

与救主订立个人的圣约，并说：「至于我和我家，我们必定事奉耶和华」（约书亚记24：15）。只要这么做，其他人也会因此而蒙福。■

摘自2017年5月16日于杨百翰大学祈祷会的演讲，「……至于我和我家，我们必定事奉耶和华」（*…But As for Me and My House, We Will Serve the Lord*）。

注：

1. Orson F. Whitney, *Contributor*, July 1888, 301.



# 你的 MTC 亲身体验

想要有美好的传道经验吗？  
传教士训练中心可以教你  
怎么做。

约书亚·伯凯  
教会杂志

**想**象今天你终于收到自己的传道召唤书，你被指派到特定的地方、用特定的语言传教，也指定了开始传教的日期，那一天，你可能会到全世界13个传教士训练中心（MTC）其中一个地点报到。

你在MTC会有什么样的体验？让我们来看个究竟。

## 第一天

除非你的居住地离MTC很近，开车即可到达，否则，教会会为你安排行程。

在美国犹他州普柔浮MTC，传教士和工作人员会引导你排队进入停车区，在那里和家人告别后，你会见到接待你的传教士，然后前往报到。接待传教士——也就是已经到MTC几个星期的传教士——会在你到达时引导你。他们会确认你把行李放到住处，也会帮助你拿到名牌和找到自己的教室。



## 青年园地

### 本单元

- 58 你愿意去吗?  
大卫·伊凡长老
- 61 关怀翊名  
邓谋圣
- 62 问答篇：我一再被同样的诱惑纠缠，我该如何摆脱这些罪？
- 64 最后的叮咛：  
后期圣徒奋斗不懈  
戴尔·瑞隆长老



秘鲁MTC

普柔浮MTC



瓜地马拉MTC



普柔浮MTC

「每个人都很友善。无论是在你的地区，或是你所遇见的任何传教士，每个人都很乐意帮助你，」汉克姊妹说。她是在普柔浮MTC学习华语的传教士，也是我们访谈九位传教士的其中一位。她所属的地区都是即将前往台湾、加拿大和美国加州的传教士。

普雷斯威奇姊妹说：「知道自己终于来到这里，终于能去做主邀请你去做的美好事工，真是有史以来最酷的事了。」

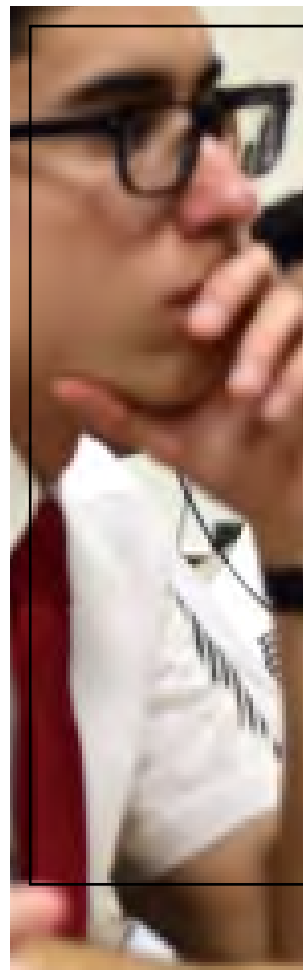
## 第一堂课

你一进入MTC，就会很快开始学习。第一天进教室，你会开始学习并练习如何教导福音。

辛格顿姊妹说：「我们一走进教室，地带里所有的学长、学姊都在讲中文，老师也都在讲中文。」

亚当斯长老说：「这要花点时间，但只要抓到要领，学会如何有效研读，你的学习就会进步神速，你的学习过程就是一个正向成长的循环。」

所有MTC的训练教材都是完全一样的。在规模较小的MTC，MTC会长夫妇会与你面谈，教导你，和你有许多互动。每当十二使徒定额组成员在普柔浮MTC的祈祷会中演讲时，其他的MTC也会收看转播。





## 趣闻轶事

- ▶ 每年大约有 40,000 名传教士 来到MTC受训。
- ▶ 在规模较小的 MTC，同时可能 会有35到150名 传教士。
- ▶ 在普柔浮MTC， 同时可能会有 2,000名传教士。
- ▶ 墨西哥MTC通常有 数百名传教士， 但是该中心可容纳 1,200名传教士。
- ▶ 各地的MTC总共 教导58种语言。
- ▶ 没有学习新语言的 传教士会在MTC 受训三周。
- ▶ 学习新语言的传教 士会在MTC受训 六到九周。



英国MTC



多明尼加共和国MTC



菲律宾MTC





迦纳MTC



哥伦比亚MTC



巴西MTC



普柔浮MTC

## 你的新分会

在规模较大的MTC，传教士会被指派到某个分会，有份会会长团（蒙召唤在MTC服务的当地麦基洗德圣职持有人）主领。在星期日，他们会在自己所属的分会参加圣餐聚会。在规模较小的MTC，传教士会在MTC会长团的指示下参加聚会。

在规模较大的MTC，每位传教士都会被指派到某个地带，地带是由几个地区所组成。传教士在传道区也会按照相同的组织来运作。在MTC里，各地区可能只有两对传教士，也可能有五、六对传教士。地带则是由两、三个地区，或六个地区所组成，这样的组织有助于训练和学习。MTC会长团、分会会长团和他们的妻子，也会在传教士适应传道生活的过程中，给予忠告和支持。

## 每周作息

传教士会和同伴及其他传教士共用一个卧室——通常是四人房。每天都会有运动时间（星期日除外）、拟定计划和用餐的时间。大部分的时间会在教室，他们会接受的训练如福音教义和语言（如果需要的话），以及如何寻找可教导的人、如何借由圣灵教导、如何规划时间。这是MTC训练最主要的目的——就是增进你对福音的理解，以及学习如何有效地与他人分享福音的信息。你的教师都是返乡传教士，他们知道如何帮助你培养所需的传教技巧。每天的行程很紧凑，但也获益良多。

杰克森长老说：「我来到这里之前，原本以为会遇到很多困难，甚至会有点悲惨。但现在觉得这是很有趣的体验，充满乐趣，我们很开心，也很努力。」

传教士也会有服务的机会和预备天。这一天会有时间洗衣服、打扫房间和写信回家。传教士也可以利用这一天前往圣殿。

在星期日，传教士会和他们的传教伙伴一起参加教会聚会。他们会受邀在圣餐聚会演讲，并教导

圣职和慈助会课程，长老们会参与祝福和传递圣餐。除了固定的教会聚会之外，传教士也会参加地区会议，与分会会长团或MTC会长团面谈，观看教会媒体，和同伴交谈，并作个人研读。担任地带领袖、地区领袖、姊妹训练领袖的传教士，也会在星期日召开领导人训练会议。

虽然这里列出大部分传教士的日常作息，但他们仍然有一些空闲时间。汉克斯姊妹说，她觉得自己有责任善用时间：「你要选择如何运用自己的时间，如何运用神的时间，完全取决于你。」

## 你的第一个同伴

适应传道生活可能会充满挑战——想家，吃不同的食物，学习步调紧凑。教会出版了一本极佳的资源：适应传道生活，可取得纸本，也可在LDS.org和福音图书馆應用程式线上取得。

适应传道生活最大的挑战，就是要一直与一位同伴相处。他（她）可能来自不同的国家，说不同的语言，对如何一起做传道事工也有不同的观点。传教士必须学习如何自在地与另一个人长时间相处，他们也必须学习如何彼此教导。朱欧夫斯长老回忆说：「我们曾经上过一堂很困难的课，我们有不同的想法，甚至快要吵起来了，但是我们学到同伴团一起教导，以及沟通彼此的想法是很重要的。」

你要如何适应？用爱、谦卑和沟通。李长老说：「你可以利用同伴团会议来检视当天或当周的行程，了解你的同伴和他做事的方法，好让你可以调整自己的脚步来帮助另一个人，你们可以一起成长。」

你努力为同伴服务、表达仁慈时，也能同时学到团结的力量。邵长老说：「你必须少想到自己一点，多专注在同伴团的合作。一旦你们能够团结，就会产生极大的力量，难以想象的力量。」

## 你可能会想家

身为MTC里的新传教士，你可能会发现很难克服工

作和离家所带来的压力。赛莱瓦姊妹说：「前几天会想家很正常，但是后来会越来越好，因为我们会互相安慰，我们的领袖也会安慰我们。专注在学习上也会有帮助，我还是会想念家人，但我把专注力放在做事上。」

感受到压力很正常，有时心情会起起落落也很正常。朱欧夫斯长老说：「有时候你会非常兴奋，但有时候为了某些原因会让你感觉有点沮丧。但是你只要退一步，然后记住：『我不是为自己学这些的，而是为了将来我要教导的人学的。只要我尽力而为，终有学会的一天。』」

别忘了我们有强大的支持系统，包括训练者、领袖和你的同伴。辛格顿姊妹说：「有一次我在课堂中非常沮丧，要学的事似乎堆积如山，后来我找同伴谈一谈，我们一起去散步，这真的对我有帮助——让我可以哭一下，把事情说出来。专注在事工上，有正面的态度——真的很有帮助。」

## 离开时你会准备好

无论个人的情况如何，只要你打开心胸，怀着乐意学习的态度来到MTC，并相信主会支持你，MTC就会成为有力的训练场所，帮助你准备好从事传道服务。你的见证会获得巩固，学到如何与人相处，以及爱你所教导和一起服务的人，也会学到圣灵的语言。你会对福音有更深入的了解，学会如何更有效地教导，以及如何适应不同的环境和挑战。在你离开前往传道地区时，你会更有自信，也会对主更有信心。■



### 布宜诺斯艾利斯 阿根廷



**服务地区：**  
阿根廷、智利、巴拉圭、  
乌拉圭

**训练语言：**  
西班牙语

**每年服务的传教士：**  
**1,180名**

### 圣保罗 巴西



**服务地区：**  
安哥拉、巴西、维德角、  
莫三比克

**训练语言：**  
葡萄牙语、西班牙语

**每年服务的传教士：**  
**3,285名**

### 墨西哥市 墨西哥



**服务地区：**  
墨西哥、北中南美洲的  
其他国家

**训练语言：** 西班牙语

**每年服务的传教士：**  
**4,848名**

### 普雷斯顿 英国



**服务地区：**  
欧洲

**训练语言：** 英语、法语、  
德语、希腊语、义大利语、  
俄语、西班牙语

**每年服务的传教士：**  
**785名**





墨西哥MTC

普柔浮  
犹他州



服务地区：  
全世界

训练：  
**57种**  
不同的语言

每年服务的传教士：  
**20,515名**

波哥大  
哥伦比亚



服务地区：  
哥伦比亚、厄瓜多尔、  
委内瑞拉

训练语言：  
西班牙语

每年服务的传教士：  
**3,434名**

利马  
秘鲁



服务地区：  
玻利维亚、秘鲁

训练语言：  
西班牙语

每年服务的传教士：  
**1,634名**

圣多明哥  
多明尼加共和国



服务地区：  
多明尼加共和国、海地、  
牙买加、波多黎各、西印度群岛

训练语言：  
英语、法语 / 克里奥尔语、  
西班牙语

每年服务的传教士：  
**442名**

瓜地马拉市  
瓜地马拉



服务地区：  
哥斯大黎加、萨尔瓦多、  
瓜地马拉、宏都拉斯、  
尼加拉瓜、巴拿马

训练语言：  
基切语、西班牙语

每年服务的传教士：  
**1,599名**

阿克拉  
迦纳



服务地区：  
刚果民主共和国、  
马达加斯加、西非

训练语言：  
英语、法语

每年服务的传教士：  
**1,740名**

约翰尼斯堡  
南非



训练地区：  
肯亚、马达加斯加、  
南非、津巴布韦

训练语言：  
英语

每年服务的传教士：  
**376名**

奥克兰  
纽西兰



服务地区：  
澳洲、斐济、纽西兰、巴布亚新  
几内亚、萨摩亚、大溪地、东加

训练语言：  
英语、法语、  
萨摩亚语、东加语

每年服务的传教士：  
**2,302名**

马尼拉  
菲律宾



服务地区：  
亚洲

训练语言：  
柬埔寨语、宿雾语、英语、印尼  
语、华语、蒙古语、塔加洛语、  
泰语、乌尔都语、越南语

每年服务的传教士：  
**2,343名**



大卫·伊凡长老  
七十员



# 你愿

**我**就读高中和大学一年级时，正好是越战期间。在我刚开始读大学时，教会和美国政府针对申请传教的人数作出协定。在协定中，每年每个支会只能送出两名传教士，其他男青年则不会接受召唤，而且可能会被征召入伍。虽然我从小到大都想去传教，但现在似乎不太可能去了。

1969年秋天，我到犹他大学办理入学，1970年一月底，我认识了我未来的妻子，开始与她约会，那年春天我们坠入爱河。

## 主教打电话来

七月的一个炎热午后，我回到家就听到母亲对我说：「大卫，主教打电话来。他想要跟

你见面。」

我回答说：「我很忙。」

母亲看着我，说：「如果你很忙没时间跟主教见面，就自己打电话告诉他。」

我知道自己并没有那么忙，所以就去主教办公室跟他见面。主教坐在办公桌前，桌上干净得很不寻常，我很快就察觉出这个面谈跟我预期的不太一样。

「大卫，」主教说，「有另一个支会空出一个传教士名额，我们有机会可以再派一名传教士出去。主教团受到提示求问天父，是否有人应该现在去传教。因此，我要告诉你，我希望你现在去传教。」

听到主教这么说，我惊讶地说不出话来。我一直以为因为越战和

如果主要你去传教，  
你愿意去吗？



# 愿意去吗？



人数的限制，我永远不可能去传教。我问主教是否可以给我一点时间思考，他问我需要多久，我告诉他一个星期。

结束面谈后，我走出教堂——仍在错愕中——回到车上。我开车在盐湖城市区徘徊，沉思下午所发生的事。

## 决定去传教

几分钟之后，我开车回到教堂，停好车，走向主教办公室。主教仍坐在那里，桌上一样东西也没有。

我看着他问道：「主教，你在做什么？」

他仁慈地回答：「我在等你。」

我接着说：「主教，如果主希望我现在去传教，我一定会去。」

我回到家时，母亲正在厨房。我很怕如果

我告诉她心中所有的感觉，会忍不住哭出来。因此我说：「妈，我现在还不能谈这件事，但是你必须知道，我会去传教，而且很快会去。」

那天傍晚，我告诉父亲我的决定。他给了我温馨、最鼓舞人心的忠告。后来我去找女朋友（现在是我的妻子），把我的决定告诉她。我们一边散步、一边谈天，一边哭泣，也聊了一些事。但我们两人都毫不犹豫，如果我可以去，就应该去，而且一定会去。

我在八月收到召唤去日本服务，1970年10月10日，我出发前往传教。

## 当主召唤时，你愿意去吗？

在阿尔玛书第24

章，刚归信的安太尼腓李海人立约不再杀人流血。当敌人前来攻击时，他们宁可死也不愿违反所立的约。后来，在第27章，艾蒙建议国王离开他们的土地加入尼腓人，但国王拒绝了，他认为尼腓人不会接受他们（见阿尔玛书27：3-6）。艾蒙问国王：「我去求问主，如果主对我们说……去，你们愿意去吗？」（阿尔玛书27：7）。安太尼腓李海人的国王回答说：「去求问主，如果祂说我们去，我们就去；否则我们就死在此地」（阿尔玛书27：10）。艾蒙求问主，主命令他们离开，安太尼腓李海人便毫不犹豫地离开了。

在你的一生中，主会要求你「去」。当祂要求时，你愿意去吗？当祂要求你去做，你愿意去做吗？根据我个人的经验，我知道我们在人生中体验到的大部分灵性成长与祝福，最终都与我们的决定如何回应主的召唤有关。罗素·纳尔逊会长说：「我们每一天都需要作决定，而且我们的命运取决于我们所作的决定」（「关乎永恒的决定」，2013年11月，利阿贺拿，第108页）。

在日本传教期间，我逐渐爱上那里的人，并有机会教导他们福音。传教结束26年后，我

与父母商议，与主教商议，并透过祈祷与主商议。

当你知道该去的时间到了，就应该去。



于1998年蒙召唤在日本担任传道部会长，这次我在不同的区域服务，但是我回到了那群我所爱的人身边，而他们也爱我。我整个家庭都能一起领受这美好的经验，在日本建立主的教会。

我和妻子从传道部返乡几年后，戈登·兴格莱会长（1910-2008）请我们跟他见面。在会面时，他召唤我担任总会持有权柄人员，他回想我在担任年轻传教士以及传道部会长的经验，然后告诉我们，虽然很多人有资格担任总会持有权柄人员，但是主希望用我，是因为我过去的经验和所作的决定。

自从多马·孟荪会长宣布传教年龄改变后，年轻人都接受邀请与他们的父母商议，与主教商议，并透过祈祷与主商议。当你知道该去的时间到了，就应该去。只要有耐心并运用信心，我知道主会让你明白祂的旨意。

我见证只要你服从主的旨意，就会得到无法衡量的祝福。■

# 关怀翊名



邓谋圣

**我** 16岁时搬到台湾的一个支会，翊名当时13岁，才刚洗礼，他洗礼不久后，几乎不曾来参加教会聚会。我很渴望能帮助翊名回来教会，于是邀请他来参加教会的几个活动。翊名会来协进会打篮球，也会参加男女青年唱诗班。他和姊姊诗琳也开始参加我们家庭和传教士教导的免费英文班，诗琳不久也开始参加男女青年活动，我可以看见神的手在帮助我们。

翊名的家人不知道我们家庭为何要努力帮助翊名和诗琳，我们告诉他们，福音带给我们极大的快乐，因此我们真心希望其他人也能从救主那里找到同样的喜乐与平安。后

**主的手引导我  
施助的事工。**

来，诗琳和翊名接受我们的邀请去教会，诗琳来教会，而且感觉很好，但是翊名生病了，我祈祷求问该如何帮助他，我受到提示应该带圣餐去给他。我们家庭得到主教的允许到翊名家去，我和弟弟为他主理圣餐，同时也拜访他的家人，我感觉很平安。

我们家庭为翊名祈祷时，所有人都感受到对翊名和他家人的爱。支会和支联会里的男女青年和成人，都持续和翊名与诗琳交谊。成员共同努力施助，让翊名和诗琳感受到救主的爱。这次努力像救主一样施助的经验，为我的生活带来极大的快乐。施助是主的事工，因为这是祂的事工，我们在努力施助他人时，祂的手会引导我们。■

作者现居台湾。





# 「我一再被同样的诱惑纠缠，我该如何摆脱这些罪？」



「就算我们有意识、故意地犯罪，或曾经一而再地面对失败和失望，然而当我们决定再试一次的那刻，基督的赎罪就能够帮助我们。……

「……我们努力奋斗，坚持下去，并帮助他人也照样做，就是真正的后期圣徒。当我们改变时，我们会发现，神确实更在意我们是谁，将来会成为什么样的人，而不是我们以前是怎样的人。」

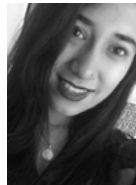
十二使徒定额组戴尔·瑞隆长老，「后期圣徒奋斗不懈」，2015年4月总会大会。



## 远离诱惑的来源

如果你使用手机成瘾，就尽量戒除，或让父母来管制。如果是朋友在诱惑你，就要找到好的朋友，努力让良善的人在身边帮助你随时感受到圣灵。如果有圣灵与你同在，身边都是好的朋友，就比较容易抗拒诱惑。每个人都会受到诱惑，但是只要加以抗拒，就会平安无事。

柯尔顿，17岁，加拿大亚伯达省



## 经常祈祷

我是个归信者，由于过去个人的习惯与教会标准不大相同，因此受到很大的诱惑。但是我逐渐开始了解，与天父沟通会巩固我，让我更容易克服每个诱惑。

帕米拉，19岁，智利兰奇胡亚省

## 控制你的思想

思想是影响行为的入口。许多诱惑像是一首熟悉歌曲的旋律，会穿透我们的心思，当这些诱惑进入心中时，要努力教导自己如何采取行动及如何思考，来赶走这些思想。你有能力做得到！

泰娜拉，19岁，巴西圣保罗



### 寻求他人支持

一直和你所爱的人在一起，像是和你有相同标准的家人或是好朋友，这可能会帮助你远离诱惑。让自己多参与家庭和教会活动，特别是传道和家庭谱事工。不要沮丧，主的手永远会伸向渴望悔改的人。

杜魁长老，20岁，  
迦纳海岸角传道部

### 透过祈祷寻求安慰

我建议为这件事祈祷。我知道答案不会马上来，但一定会得到安慰。试着不去想那些困扰你的事，想一些让你快乐的事，这么做也可以让你得到安慰。无论用什么方法寻求安慰，我知道透过耶稣基督，你一定可以找到。

安娜，12岁，美国犹他州



## 虽然我已经悔改，但我仍记得过去所犯的罪，也还有罪恶感，为何我无法忘记这些罪？

如果我们悔改，耶稣基督的赎罪能让我们得到宽恕。真正的悔改包括谦卑、认罪、弃绝罪，并承诺遵守诫命。

主曾说：「看啊，凡悔改自己的罪的，就被宽恕，我，主，不再记住那些罪」（教义和圣约58：42）。但是如果这些罪仍存留在我们的记忆中挥之不去，该怎么办？十二使徒定额组的迪特·邬希铎长老教导：「神不曾应允说我们会不记得自己所犯的罪。记忆会帮助我们避免重蹈覆辙。但如果我们保持忠信和忠诚，我们对自己所犯的罪的记忆，会随着时间的流转而变淡。这是治愈及圣化过程中不可或缺的一环」（「平安返航点」，2007年5月，利阿贺拿，第101页）。

只要我们真诚悔改并专心跟从救主，圣灵就会与我们为伴，鼓舞我们以爱来为人服务，羞愧的伤痕就会转为感恩和希望。我们会因神的仁慈、爱心和慈悲而荣耀祂。

利阿贺拿的回答与读者的回答仅供协助与参考，并非教会教义之正式声明。

### 你的看法如何？

「如果我和教会的人处得不愉快，怎么能享受教会聚会？」

请于2019年3月15日之前，在网站liahona.lds.org传送你的答案（按「提交你的作品或回馈意见」）；亦可附高解析度照片一张。

因篇幅或文意上的考量，来函可能酌予编辑润饰。

# 后期圣徒奋斗不懈

戴尔·瑞隆长老

十二使徒定额组

**神**在祂的慈悲中应许我们，只要我们悔改并舍弃邪恶，就蒙宽恕，祂对我们如此宽怀大量，以至于我们的罪将不再被提起。对我们而言，因为基督的赎罪及我们的悔改，我们可以看着自己过去的行为说：「那已是过去的我，但如今的我不再是过去那个罪恶的我了。」

多马·孟荪会长（1927-2018）曾经教导我们：「神赐我们的最大恩赐之一就是不断尝试的喜悦。因为失败并不能决定最终的一切。」<sup>1</sup>就算我们有意识、故意地犯罪，或曾经一而再地面对失败和失望，然而当我们决定再试一次的那刻，基督的赎罪就能够帮助我们。我们要记住，圣灵绝对不会告诉我们，我们已作恶多端，不如放弃算了。

神希望后期圣徒的奋斗不懈，不只在于克服罪。无论我们受苦的原因是因为跟别人有棘手的关系、遭遇经济困难、疾病，或是遭到他人罪恶的牵连，救主的无限赎罪都能治愈我们，甚至可以治愈——特别是那些无辜的受害者。祂完全理解因他人的罪而被无辜牵连的那种感受。如同预言中所言，救主要「医好伤心的人，……安慰一切悲哀的人，赐华冠……代替灰尘；喜乐油代替悲哀；赞美衣代替忧伤之灵」（以赛亚书61：1-3；亦见路加福音4：16-21）。无论如何，神期望后期圣徒在祂的帮助下，能继续奋斗不懈。

我邀请我们每个人审视一下自己的生活、悔改，并继续奋斗不懈。如果我们不努力奋斗，就是后期「罪人」；如果我们不坚持下去，就是后期「半途而废者」；如果我们不容许别人努力奋斗，就是后期「伪善者」。我们努力奋斗，坚持下去，并帮助他人也照样做，就是真正的后期圣徒。当我们改变时，我们会发现，神确实更关心我们是谁，将来会成为什么样的人，而不是我们以前是怎样的人。■

摘录自2015年4月总会大会讲辞。

注：

1. 多马·孟荪，「内在的意志力」，1987年7月，圣徒之声，第55页。



1952年11月13日生于  
美国犹他州  
盐湖城。



1977年与  
路得·李伯特  
特  
在盐湖圣殿结婚。



他的职业是**心脏科**  
**医师**，专攻心脏衰竭  
和心脏移植。

# 戴尔·瑞隆 生平



谈到自己蒙召唤为使徒时，  
他说：「我想孟荪会长应该  
发觉**我的骨头快散了。**」

2015年10月3日  
被支持到  
**十二使徒**  
**定额组。**



成为后期时代  
**第100名**  
蒙召唤到十二使徒  
定额组的人。



有一个  
**女儿**，  
艾诗莉。



在犹他大学取得  
**学士学位**  
**和**  
**医学博士学位。**



曾于  
犹他大学  
担任  
**医学系教授。**



他十二岁时，与朋友  
在一栋重新整修过的  
大房子参加教会聚会  
的时候，在大会堂  
旁边的备用区  
**点燃爆竹。**

他的母语是  
**瑞典语。**

在  
**瑞典**  
担任过全部时间  
传教士。



研读路加福音第2章耶稣诞生的故事是家庭的  
**圣诞节传统。**



他在美国马里兰州  
约翰霍普金斯医院  
担任住院医师  
第三年时，蒙召  
**担任主教。**



身为医生，  
他从病人身上学到，  
福音可让  
**心痛化为喜乐。**



他在11岁时获得  
对摩尔门经  
**真实性的见证。**



父母

### 教导悔改的要诀

这里有着用爱心和  
增强力量的方式来教导  
悔改的一些要诀。

40



年轻人园地  
你可以成为一股  
良善的影响力

42

未来的传教士  
在传教士训练中心  
会遇到的事

50

青年园地  
当召唤来到时，  
你会去吗？

58

耶稣基督  
后期圣徒教会



# 朋友



学习更多有关  
**洗礼**  
的事!



达林·鄂克司会长  
总会会长团第一咨理

# 认识你的家族

**家**谱是从认识你自己的祖先开始，他们是真实人物，你的先人，也是家族中的成员。我们必须印证给我们的祖先，才能在来生与他们同住。

当你认识自己的祖先时，你会：

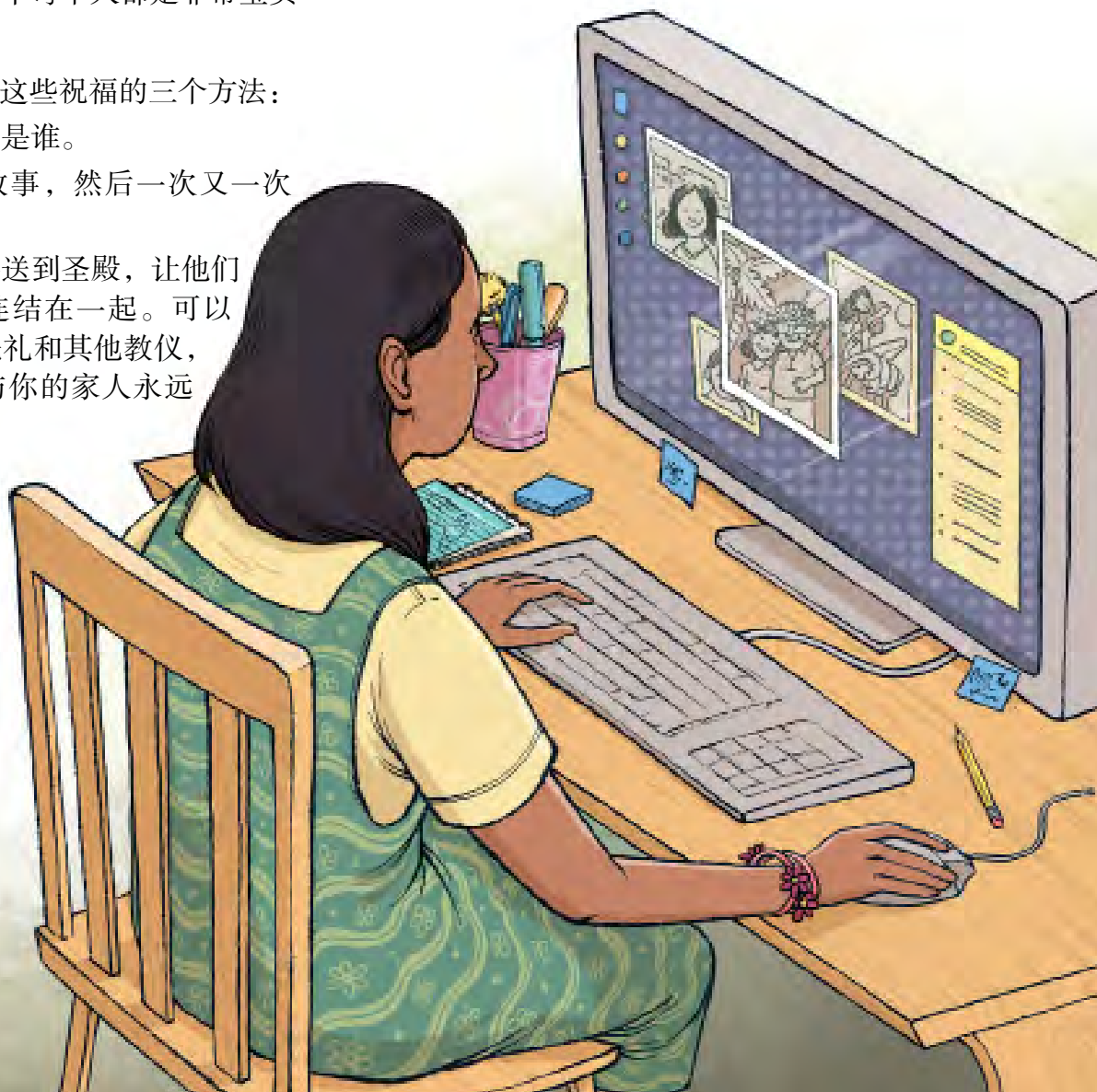
- 感觉更快乐、更有自信。
- 不会感觉这么孤单。
- 了解在天父眼中每个人都是非常宝贵的。

以下是你能拥有这些祝福的三个方法：

1. 找出你的祖先是谁。
2. 搜集他们的故事，然后一次又一次地与人分享！
3. 把祖先的名字送到圣殿，让他们与你的家族连结在一起。可以为他们执行洗礼和其他教仪，像是将他们与你的家人永远印证在一起。

我的母亲，丝黛拉·鄂克司，在我们所有的孙子女出生前就过世了。因此，我和鄂克司姊妹办了一场「丝黛拉派对」来帮助孙子女认识她，家族成员也写了一本关于我母亲和父亲的书。你也可以多认识自己的祖先，他们会给你力量，并指引你的人生。●

改编自2018年寻根科技家庭探索日的一篇演讲。



# 洗礼圣约

剪下这些卡片，把卡片混在一起，然后轮流将这些卡片配对，并说出与每一副配对卡片相关的洗礼圣约。

「承受您子的名」  
(教义和圣约  
20: 77)。

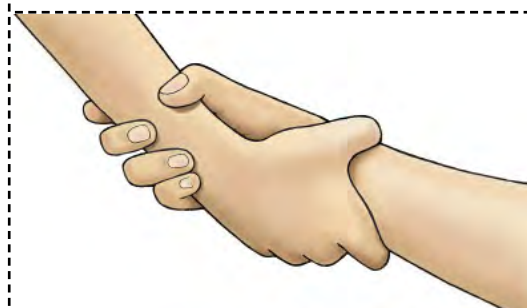
「承担彼此的重担」  
(摩赛亚书18: 8)。

「一直记得祂，并  
遵守祂……的诫命」  
(教义和圣约  
20: 77)。

「一直有祂的灵  
与他们同在」  
(教义和圣约  
20: 77)。



我愿效法耶稣基督。



我愿帮助他人。



我愿每天努力遵守诫命。



天父会祝福我有  
圣灵同在。



# 承诺 去尝试

谭米·格林  
根据真实故事改写



「像耶稣一样来受洗……那就是我想做的事」（「我爱过生日」，1999年10月，利阿贺拿，第C-16页）

立树骑着脚踏车回家的时候，正值日落时分。他很喜欢从他家旁边的小山丘俯冲而下，但他必须在天黑前回到家。

当他牵着脚踏车，正准备停车时，他看见初级会老师山田姊妹正朝他住的公寓走来。

「你好，立树，」山田姊妹面带微笑地说。「我来是为了谈谈你的洗礼。」

立树一家人刚刚重新回到教会。他喜欢和初级会的朋友在一起，而他特别期待能接受洗礼！山田姊妹和立树一起搭上电梯来到他家，立树的母亲也在。

「立树，我很高兴你选择跟从耶稣基督的榜样受洗，」山田姊妹说。「当我们受洗时，我们与天父订立圣约。你知道『圣约』是什么意思吗？」

立树并不知道山田姊妹会问他问题，他开始觉得有点紧张，但母亲对他笑了笑来鼓励他。

「是承诺的意思吗？」立树害羞地问。

「答对了！」山田姊妹说。「天父应许我们，我们会一直有圣灵与我们同在。你知道我们向天父承诺要做些什么吗？」

立树摇了摇头。「我不知道。」

「我来给你一个提示：这些承诺就在我们领受圣餐前听到的祈祷文里，」山田姊妹说。

「我们向天父承诺，我们愿意承受耶稣基督的名，一直记得祂，并遵守祂的诫命。你知道承受耶稣基督的名是什么意思吗？」

立树再次摇了摇头。这次，立树的母亲帮了他一把，她回答：「这句话的意思是，我们很乐意说我们是耶稣基督后期圣徒教会的成员。这也代表我们会做耶稣在同样情况下会做的事。」

「耶稣会做哪些事？」立树问。

「耶稣会善待他人，祂会帮助那些难过或生病的人，」山田姊妹回答。「祂也会教导人民如何遵守诫命。」

听到这里，立树的心沉了下去。他皱着眉头说：「我觉得没办法受洗了。」

「为什么呢？」母亲问。

「有太多承诺了！我觉得我没办法每天都像耶稣一样！」

母亲抱了抱立树，然后问他：「还记得昨天结奈哭的时候，你帮助了她吗？」

立树点点头。他的妹妹当时很难过，所以他做出滑稽的表情逗她，和她一起玩，直到她再次露出笑容。

「还有，记得上星期你帮助你的表兄弟互相分享、善待彼此吗？当你那么做时，就是在跟从耶稣的榜样。」

立树并不知道那就是跟从耶稣的意思，他开始觉得好一些，那些事情他做得到！

山田姊妹接着说：「还有，当我们犯错时，我们可以悔改，意思就是我们可以道歉，然后试着做得更好。只要我们悔改，天父就会宽恕我们。我们始终都能继续努力！」

立树不再那么担心了，他感到很开心。

「我想要受洗！」他说。

母亲和山田姊妹露出微笑。山田姊妹给了立树一本写着他名字的摩尔门经，立树很高兴，因为他每天都可以努力变得像耶稣一样。他迫不及待想要受洗了！●

作者现居美国犹他州。



# 一天比一天好

天父每天都会帮助我们作更好的选择，这就是悔改的部分意义所在。

画一条线将昨天的选择和今天更好的选择连起来。

## 昨天的选择



1. 虽然妹妹叫我不再戏弄她，我还是继续这么做。

2. 我们输掉橄榄球比赛时，我气得大吼大叫。



3. 我太晚起床，没有作个人晨间祈祷。



4. 有个小孩嘲笑我，我对他说了难听的话。



5. 母亲问我关于打翻一壶水的事，我对她撒了谎。



## 今天的选择

A. 我说出真相并向母亲道歉，然后帮忙取更多的水。

B. 在上学的路上，我思考不对他人发怒的方法。

C. 我为了乱发脾气向教练道歉。

D. 我向妹妹道歉，还画了一只有趣的猫给她。

E. 我早睡早起，有充足的时间作晨间祈祷。

答案：1-D, 2-C, 3-E, 4-B, 5-A

每个人都会犯错。  
**天父会帮助我  
学习、成长，  
然后再试一次。**





来自  
**墨西哥**  
的问候!



我是  
**马戈。**

我是  
**保罗。**

墨西哥位于北美洲，  
拥有超过1亿2千万  
人口，大约有150万人  
是教会成员。

我们每个月都会前往  
不同的国家，认识神  
在世界各地的儿女。  
和我们一起  
拜访墨西哥吧！



墨西哥的主要语言  
是西班牙语。这里  
有一本西班牙文的  
摩尔门经，你猜  
怎么着？在西班牙  
文中，先知  
阿尔玛的名字  
代表灵魂。



国旗、食物照片取自GETTY IMAGES；插图：凯蒂·麦迪绘

你知道巧克力是在墨西哥发明的吗？巧克力是墨西哥辣酱 mole poblano 的原料之一。这种酱料中还有辣椒、坚果、水果和香料，很美味！



墨西哥有13座圣殿，这些是在墨西哥市和提华纳美丽圣殿的照片。

来认识一些来自墨西哥的朋友吧！



家庭对墨西哥人而言非常重要，他们经常在节庆时欢聚同乐。这些小朋友正在敲打一个装满水果和糖果的皮纳塔 (piñata)！



「有一天，我遇到一个大问题，觉得很难过。我去教会听了有关耶稣基督的见证，我感受到圣灵，这让我变得快乐。我知道天父帮助我感到快乐」。  
艾比，7岁，墨西哥培布拉



「我知道，天父就像过去那样对今日的先知说话。如果我聆听并跟从先知，就会得到祝福，帮助我变得更像耶稣基督」。  
便雅悯，9岁，墨西哥培布拉



你喜欢足球吗？足球是墨西哥最受欢迎的运动！

谢谢你跟我们一起探索墨西哥。下回见！





# 英格丽的生日惊喜

玛丽莎·丹尼斯

教会杂志  
根据真实故事改写

「归向基督，接受每一项好的恩赐」（摩罗乃书10：30）

「Estas son las mañanitas……」

母亲的歌声唤醒了英格丽，她睁开眼睛，看见母亲走进她的房间。母亲总是会在英格丽生日这天为她唱一首特别的生日歌。



到一本新书、一只老虎娃娃，和一条闪亮亮的手链。

大家离开之后，英格丽给了母亲一个拥抱。「妈咪，谢谢你，这是有史以来最棒的生日！」

「还没结束，」母亲说。「我替你准备了一个特别的惊喜。」她

递给英格丽一张纸条，上面写着：「上床睡觉的时间到了！」

「那是一个线索，」母亲解释说。「你得自己找到下一个。」

英格丽赶紧来到她的房间，在枕头下找到了另一张纸条，上面写着：「洗衣日。」

英格丽跑到厨房里打开洗衣机，发现了另一个线索！

随后，她又在电视后面、她最喜欢的书里面，和浴室的地垫下找到更多的线索。最后一个线索带领她来到衣柜前，衣柜架上摆了一个包装好的盒子。英格丽不够高，所以母亲帮她把盒子拿下来。

她把包装纸拆开，打开盖子，

「生日快乐！」母亲说。「我们来为你的派对作准备吧。」

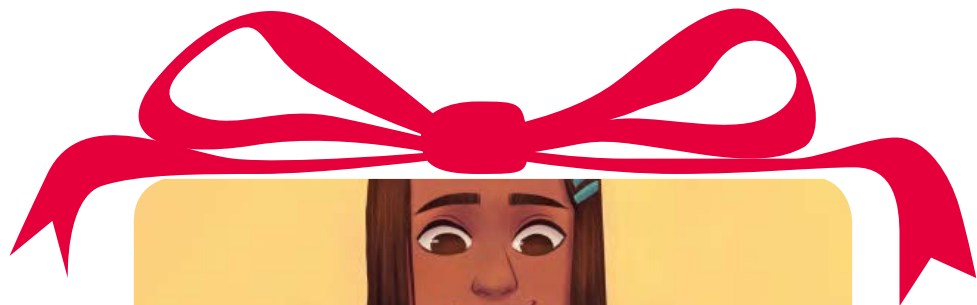
英格丽可以闻到烤箱里的巧克力蛋糕传来的香味，她心想：「真好奇会拿到什么样的礼物！」

她爬下床，看向窗外，外头的蓝花楹树开满了紫色的花朵。

英格丽帮忙将沙发推进母亲房里，让客厅能有更大的空间。她也帮忙在蛋糕上涂上糖霜，并在上面插上7根蜡烛。派对的时间很快就到了！

英格丽在学校和初级会的朋友都来参加她的派对，他们一起玩游戏和吃蛋糕。接着，是英格丽最喜欢的部分——拆礼物！她得





里面装着一些折好的白布和一本大本的摩尔门经。

母亲说：「明年你就可以接受洗礼了，这份特别的礼物能帮助你作好准备。」母亲轻轻摸着那些白布。「我会用这些布为你缝制一件洗礼服，而这个，」

她拿起那本摩尔门经，「是让你阅读的。」

英格丽抬头看着母亲：「我从来没有读过摩尔门经。」

「我知道你做得得到。」母亲翻开那本经文，



「你看，里面的字体特别大，我想会比较容易读。」

母亲再次把书阖上，然后把它交给英格丽，英格丽用手指轻轻拂过平滑的封面。

「为自己找出摩尔门经是否是真实的，对你而言很重要，」

母亲说。「我保证，只要你全心全意阅读和祈祷，天父会帮助你知道。」

那天晚上，英格丽读了摩尔门经的第一章，这本书并没有想象中的那么难，她喜欢阅读经文。

隔天，她又再次读了摩尔门经，第三天也读，后来每天都读。几个星期后，英格丽决定不要等到读完摩尔门经才为它作祈祷。

她在床前跪了下来，用全心全意祈求天父帮助她知道摩尔门经是真实的，然后静静等待。她心想，也许她会听到一个声音，但却没有，取而代之的是一股快乐的感觉在心中油然而生，她知道天父回答了她的祈祷。

将近一年后，英格丽读完了摩尔门经。她知道不论她在8岁生日当天收到什么礼物，那本摩尔门经永远都是最棒的！ ●

这个故事发生在墨西哥，翻到第F8页来了解有关墨西哥的更多资讯！





# 找找看!

卡米拉和卡洛斯很高兴，他们的堂表兄弟姐妹明天要来参加卡米拉的洗礼会。今天，他们忙着玩有史以来最棒的捉迷藏游戏!

你可以把10只壁虎全都找出来吗？然后找出卡米拉、卡洛斯和他们的10位堂表兄弟姐妹，他们都穿着红色的衣服。



# 祂使海平息



丹尼尔，8岁，瓦努阿图

**我**住在南太平洋的瓦努阿图群岛上，我很期待自己满八岁，就可以受洗并接受证实。

然而，我对于在家门前的海里受洗感到有些担心，那里的海浪有时很大。在海浪中玩耍很有趣，但我不确定在海浪中受洗是否也是如此。我和母亲走进我们屋旁的海中，去看看到时候会是什么样子，我认为一切都将安然无恙。

我们挑选了一个受洗的日子，我感到很兴奋，但随后一场飓风袭向我们的岛屿，我们只好打电话给分会会长，取消我的洗礼会。

尽管飓风造成了轻微的淹水，我们还是可

以在那个星期日去教堂，分会会长宣布我将在星期六受洗。

当天早晨的海浪非常大，我感到有些害怕。我们在家中举行了一场聚会，然后便走下海滩。我请表哥约西为我施洗。

我和约西走进海中，他帮助我越过海浪，但就在我受洗时，海浪平息了。我认为在约西念出洗礼祈祷文时，耶稣为我使海平息。

我们从海中走出来时，风浪又大了起来，但我并不在意，因为我早就全身湿透了。我很高兴自己满八岁，能够跟从耶稣的榜样受洗，我知道天父会垂听我的祈祷。●



# 贺伦长老的长途旅行

杰佛瑞·贺伦长老和派翠西亚·贺伦姊妹，  
与纳尔逊会长夫妇一同旅行世界各地，拜  
访教会成员。他们造访了八个国家，在每一站  
都会见成千上万的人，这些人都会很高兴能见到  
先知和使徒。

他们停留的每个地方几乎都有一座圣殿，  
或是很快就会有圣殿！ ●



1



他们停留的第一站是**以色列**的耶路撒冷。他们去看了橄榄山，耶稣曾在那里教导祂的门徒，他们也参观了耶稣曾走过的耶路撒冷古城。

2



接着，他们造访了**肯亚**，一个即将建造圣殿的非洲国家。贺伦长老鼓励人们搜集家谱，并在圣殿落成之后前往圣殿。他说：「没有任何事物能带来比这更多的祝福。」

3



纳尔逊会长与贺伦长老很高兴能拜访**印度**的教会成员。他们在那里寻找建造圣殿的地方，这将是这个国家的第一座圣殿，而这里的人口超过十亿！



使徒前往世界各地，  
施助人们，教导他们  
关于耶稣基督的事。

贺伦长老拜访了以下  
每个地方，把国家或州  
和各自的旗帜作配对。

以色列 

肯亚 

津巴布韦 

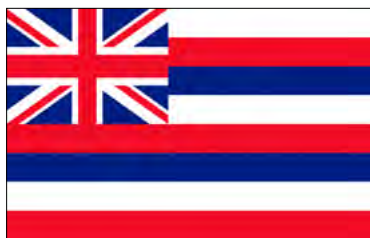
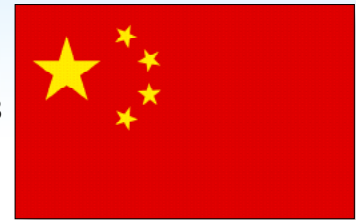
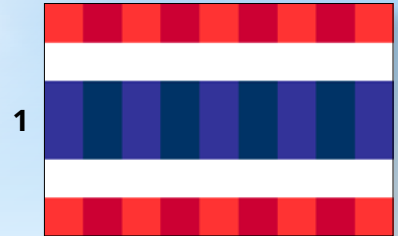
印度 

泰国 

中国 

英国 

夏威夷 



※：以色列-6，肯亚-2，津巴布韦-7，印度-4，泰国-1，中国-3，英国-5，夏威夷-8

「我见证神会一直与我们同在，祂赐给我们一位先知来带领我们，祂绝不会离弃我们，我们绝不会被孤零零地抛下」。







丽索·夏特里夫  
根据真实故事改写

# 关于 溜溜球 的决定

「用微小声音，圣灵向我低语」（「微小声音」，2006年4月，利阿贺拿，第F13页）。

莉亚和母亲就快逛完街了，这时，母亲在一些服饰前面停下脚步。

「我只要几分钟就好。」母亲说。

莉亚叹了一口气。母亲说「几分钟」，有时候代表的是20分钟！

莉亚找到一个陈列玩具的架子，翻翻着色本，然后也抛抛弹力球，但很快就觉得无聊。

接着，她从架上下一个闪闪发亮、圆形的玩具，那是一个溜溜球！它看起来跟奥斯卡上周带到学校的那个一模一样。他在下课时表演了一些花招给大家看，这些花招叫作「遛狗」和「环游世界」。莉亚当时问奥斯卡能不能让她试试，但他说



不行。

莉亚将绳环套在手指上，让溜溜球往下滑，然后拉着绳子，就像她看到奥斯卡做的那样。溜溜球「匡啷」一声撞到地板上，于是她又试了一次。经过几次尝试之后，莉亚成功地让溜溜球回到了自己手中！如果她能这么快就弄清楚该怎么做，或许也能学会奥斯卡做过的所有花招。

这时，莉亚看了看溜溜球的标价，皱起眉头。她在家里的扑满并没有那么多钱！

「莉亚，我就快好了，」母亲这时喊道。

莉亚又叹了一口气。就在她要把溜溜球放回架上时，有个想法突然进入她的脑海中：那颗溜溜球并没有很大，她可以偷偷把它放进口袋里留着！店主人并没有在看，没有人会知道。她可以永远保有这颗溜溜球，然后学新的花招，这样学校里的小朋友都会认为她很酷。

当莉亚低头看着手中的溜溜球时，内心感到不安和紧张，她手心冒着汗，于是便把手中的溜溜球抓得更紧。那不好的感觉是什么？她希望这种感觉能够消失。

接着，她想起父亲曾在她受洗前告诉她：

「在你受洗之后会获得圣灵的恩赐，」父亲说。「圣灵会帮助我们作出好的选择，祂用微小的声音对我们说话。」

「祂会和我说话吗？」莉亚问。

「不尽然，」爸爸回答。「可能是一个想法进到你的脑海中，或是一个感觉进到你的心



中。」

「会是什么样的感觉？」

「每个人的感受都不一样，」父亲回答。「但圣灵通常会会在你做好事时，帮助你感到平静、祥和；当有危险的时候，祂会警告你；在你想做不对的事情时，圣灵会离开，你就会感到困惑或不开心。」

莉亚再次低头看着那颗溜溜球，她真的很想要它，但她知道圣灵在告诉她，偷东西是不对的。

她把溜溜球放回架上。她一这么做，就感到平安与温暖，然后走回到母亲那里。

「我好了，」母亲说。「你准备好要离开了吗？」

莉亚露出笑容：「准备好了。」

在她们离开商店时，莉亚内心感到轻松，光明喜悦。那颗溜溜球也许会让她们有一时的快乐，但跟从圣灵的指引是她时时刻刻都想做的事。●

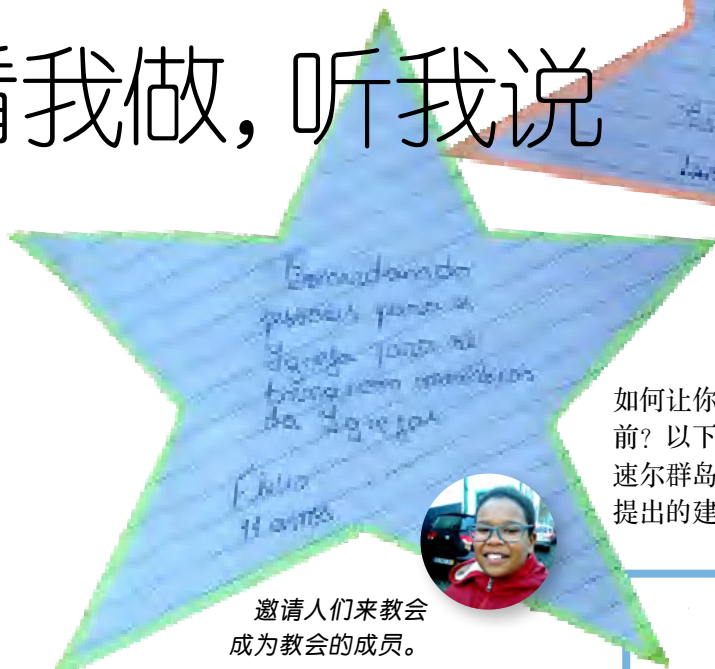
作者现居美国伊利诺州



有一天，我正在学校参加拼字测验，老师喊出一个我不知道怎么拼的字，我感到惊慌失措！于是我看了某人的测验卷。测验过后，我感到肚子不舒服，我告诉母亲我看了别人的测验卷。我知道那个感觉来自圣灵，我也知道自己应该时时刻刻听从圣灵的指引。

**约拿，8岁，美国爱达荷州**

# 看我做, 听我说



邀请人们来教会  
成为教会的成员。  
弗拉维奥, 11岁

如何让你的光照在人前? 以下是葡萄牙亚速尔群岛的一个家庭提出的建议:



帮助老人。  
帮助需要帮助的人。  
善待他人。  
随时保持警醒。  
拉拉, 7岁



我和父母、兄弟去了秘鲁的特楚吉约圣殿。虽然我没办法进去, 但是周围美丽的环境让我感到平静。

丹尼尔, 11岁,  
秘鲁拉利伯塔德



莎乐美, 6岁, 加拿大魁北克省



在巴西圣保罗有一群选正义3班的小朋友在鱼的嘴里找到许多信息、引文和经文, 学到了有关洗礼的圣约。





雨果·马丁尼兹  
长老  
七十员

# 祂希望我能有最好的景况



「我知道我天父爱我」（儿童歌本，第17页）。

在我小时候，我喜欢做我父亲做的事情。他是个医生，我经常跟着他去医院，在那里看见他帮助病患；看着他这么做让我也想成为一名医生。

有一天，我跟着父亲走进医院时，另一位医生走了出来。他看到我，就问我父亲说：「这是你儿子吗？」我父亲回答是的。那位医生蹲下来看着我，然后问：「你长大后想做什么？」

我告诉他：「我想当医生，就跟我父亲一样。」他回答：「好，我希望你跟你父亲一样优秀。」但我父亲说：「不，我希望他比我更优秀。」

这件事让我了解到我父亲真的爱我，他希

望我能有最好的景况。

多年过后，我再次想起那次经验，我和妻子那时正接受传教士的教导。他们问我：「你相信自己能变得像神一样吗？」我从来没思考过这个问题，但我心想：「如果天父真的是我的父亲，那么祂就会像我父亲一样，希望我能有最好的景况，祂会希望我能变得像祂一样。」于是我对传教士说：「是的，我相信我能变得像天父一样。」

在我回答他们的当下，我知道自己说的是真实的。

我希望你知道，天上的父母非常爱你，祂们希望你能有最好的景况，而你能够变得像祂们一样。●



# 耶稣受洗



你看过一个人受洗吗？我们受洗时，  
就是在跟从耶稣的榜样。



耶稣请祂的表哥约翰为祂施洗，约翰持有圣职权柄为人施洗。



约翰问耶稣为什么祂要受洗，耶稣说祂要服从天父的诫命。

约翰为耶稣施洗，  
他们感受到圣灵，  
也听见天父的声音说：  
「这是我的爱子，  
我所喜悦的。」







有一天我可以像耶稣那样选择受洗，我可以每天效法耶稣，为洗礼作好准备。●

# 耶稣选择受洗





## 亲爱的父母：

今年，所有家庭在教会中会学习相同的课程，成人和青少年在主日学中研读新约，儿童也会学习相同的章节。

在每个月的朋友中，你会找到与星期日所学相关的故事和活动。可以试着将这些故事和活动运用在家人家庭晚会中，或与孩子一起阅读。

- 「洗礼圣约」（第F3页）
- 「承诺去尝试」（第F4页）
- 「一天比一天好」（第F6页）
- 「英格丽的生日惊喜」（第F10页）
- 「关于溜溜球的决定」（第F16页）
- 「耶稣受洗」（第F20页）

我们很乐意听听你对与家人一起运用这些故事和活动的想法。

### **New Friend**

**50 E. North Temple St., Room 2393**

**Salt Lake City, UT 84105**

**liahona@ldschurch.org**

爱你们的，  
朋友

### 内容

- F2** 来自总会会长团：认识你的家族
- F3** 洗礼圣约
- F4** 承诺去尝试
- F6** 一天比一天好
- F7** 聪明点子海报：每个人都会犯错
- F8** 来自墨西哥的问候！
- F10** 英格丽的生日惊喜
- F12** 找找看！
- F13** 祂使海平息
- F14** 使徒在世界各地：贺伦长老的长途旅行
- F16** 关于溜溜球的决定
- F18** 看我做，听我说
- F19** 祂希望我能有最好的景况
- F20** 跟从基督：耶稣受洗
- F23** 着色页：耶稣选择受洗



找到藏在里面的利阿贺拿！

朋友封面  
布兰登·多门绘

