

2024年9月

利阿賀拿

指引我們所有人歸向耶穌基督



耶穌基督：
醫治和救援的
泉源，第44頁

神聖聖職的加門
象徵與提醒，第4頁

有先知在指引我們
為什麼他知道通往耶穌基督的道路，第12, 20頁



◀ 「我在世上的時候，是世上的光。

「耶穌說了這話，就吐唾沫在地上，用唾沫和泥抹在瞎子的眼睛上，

「對他說：『你往西羅亞池子裏去洗。』……他去一洗，回頭就看見了。」

約翰福音9：5-7

在耶穌基督裡找到救援

這個月，我們研讀來跟從我課程時讀到一個既特別又無與倫比的經驗：復活的基督拜訪美洲大陸，並邀請尼腓人「到我這裡來，用手探入我肋旁，也可以感覺我手上和腳上的釘痕，好使你們知道我就是以色列的神，全地的神，為了世人的罪而被殺害」（尼腓三書11：14）。

正如耶穌基督對尼腓人所做的那樣，祂也邀請我們每一個人到祂那裡，親自與祂互動，並和祂建立聖約關係。我多麼感激祂以這種方式愛我們，渴望與我們同在。因為祂，我們永遠不孤單。我在文章中分享，「我們原本就是要透過聖約，以一種強而有力的方式來與主成為夥伴」（第44頁）。只要我們透過每天選擇遵守神聖聖約來歸向祂，就會與耶穌基督建立關係，為我們和家人的生活帶來祂的愛和救援。

傑佛瑞·賀倫會長在他的文章「神聖聖職的加門」（第4頁）中說明，我們接受恩道門後所穿著的聖殿加門，會提醒我們記得耶穌基督。他分享總會會長團已應許，遵守聖約並穿著加門，會讓我們更能獲得救主的保護和能力。

我見證，我們的天父和救主愛你們，耶穌基督來的目的，就是要帶給我們所尋求的救援。耶穌基督是救援。



總會慈助會會長團第二諮理

克莉絲汀·余

謹啓



「如果亞當和夏娃能記住一件事：神已作出應許，即所謂聖約的神聖而永恆的應許——那該是何等令人欣慰。」

——傑佛瑞·賀倫會長，第4頁

特稿

耶穌基督後期聖徒教會正式發行的雜誌

2024年9月
第66卷，第9期
利阿賀拿19295 265

封面



祂治好了許多患各樣病的人，凱克·理查繪，不可複製

目錄

4 神聖聖職的加門

傑佛瑞·賀倫會長

在聖殿恩道門的一環中所接受的加門，是聖約的提醒和救主的象徵。

10 這裡有教會

冰島雷克雅未克

12 羅素·納爾遜：我們這時代的先知

達林·鄔克司會長

先知如何認識救主，他又如何教導你在這後期時代跟隨祂。

16 獻身服務數十載：羅素·納爾遜會長的精選教導

回想他在擔任總會會長後的一些啟發人心的教導。

18 我們為活著的先知作見證

來自世界各地的成員分享納爾遜會長對他們的影響。

20 先知引領我們歸向耶穌基督

以撒·莫里森長老

先知的聖聖任務是引領你邁向永恆的祝福。

25 信心的化身

創造的靈感

史蒂芬·希堡

26 後期聖徒的心聲

成員分享聖靈如何指引他們。

36 父母園地

感謝有先知

38 不再孤單寂寞：與人連結的七個方法

茱莉安·霍特-倫斯塔德

社交連結是一種生理和靈性上的需求。試試這七個方法，來與人有更多的連結。

總會會長團：羅素·納爾遜，達林·鄔克司，亨利·艾寧

十二使徒定額組：傑佛瑞·賀倫，迪特·鄔希鐸，大衛·貝納，昆丁·柯克，陶德·克里斯多，尼爾·安德森，羅納德·羅斯本，蓋瑞·史蒂文生，戴爾·瑞隆，江文漢，尤理西斯·蘇瑞，派翠克·凱榮
編輯：藍道·班尼

助理編輯：里卡多·希曼尼斯
顧問：簡恩·紐曼，麥可·林梧，克莉絲汀·余

總經理：傑森·米契爾
教會雜誌主管：亞當·奧申
出版團隊經理：李·吉朋
業務經理：葛夫·肯農
協調員：迪隆·波司，克拉克·麥斯
主編：馬丁·巴倫

助理主編：布特妮·畢堤，萊恩·卡爾，馬太·富利頓，敬蒂·梭魯
出版助理：南西·蘇坦

助理編輯：賈瑞特·葛夫，雀可·瓦德雷·賀伯，米迦勒·莫里斯，愛麗森·伍德
實習編輯：倫敦·布里何，奧莉薇雅·格雷森，伊莎貝爾·賈斯提思
美術主編：麥可·但佛
設計組：艾拉·格藍·艾戴爾，菲·安德勒斯，茱莉·布德，大衛·格林，布萊恩·蓋奇，科琳·興格萊，司提反·尼爾森

實習設計：瑪莉·帕爾默

出版營運經理：艾蒙·哈里斯
出版組：貝莉·艾斯卡米拉，艾凡妮·裴斯，瑪莉莎·斯密，德瑞克·華西伯恩

印刷主管：司提反·路易斯
發行主管：納爾遜·高查利

郵寄地址：Liahona, Fl. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, USA.

44 從我們與神的聖約關係中找到救援
克莉絲汀·余
耶穌基督如何能成為我們安慰與救援的泉源。

年輕成人園地

30 經歷破碎如何幫助我重建信心的根基
瑪琳·甘迺迪
在心理、身體、靈性方面經歷挑戰的期間，我藉由耶穌基督得著醫治。

34 忍受人生並樂在其中的三個方法
愛瑪·赫伯森
我們的天父希望我們在生活中找到喜樂。

來跟從我

40 希拉曼書第7~16章；尼腓三書
輔助你研讀摩爾門經的文章。

更多利阿賀拿的新文章

你每個月都可以在 liahona.ChurchofJesusChrist.org 或福音圖書館應用程式中，找到更多利阿賀拿的文章。各個輪替的主題包括：成員故事及給父母的見解、年輕成人園地、來跟從我、憑信心應對人生的挑戰等等。

年輕成人週訊

在福音圖書館的「雜誌」或「成人」>「年輕成人園地」中，找到年輕成人週訊，閱讀更多為年輕成人撰寫的文章。



34

連結

在 liahona.ChurchofJesusChrist.org 找出各期雜誌。用該頁面的連結分享問題、意見回饋和經驗。

若要聯絡我們，可將電子郵件傳送至 liahona@ChurchofJesusChrist.org，或將一般郵件寄至：
Liahona, floor 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT
84150-0023, USA

福音圖書館應用程式通知

你可以設定你的福音圖書館應用程式，以便在新一期的利阿賀拿就緒時通知你。只需選取功能表圖示，然後選取「設定」、「通知」和「新內容」。

利阿賀拿（本詞出自摩爾門經，意謂「羅盤」或「導向器」）發行下列語言版本：阿爾巴尼亞文、亞美尼亞文、韋斯拉瑪文、保加利亞文、柬埔寨文、宿霧文、中文、簡體中文、克羅埃西亞文、捷克文、丹麥文、荷蘭文、英文、愛沙尼亞文、斐濟文、芬蘭文、法文、德文、希臘文、匈牙利文、冰島文、印尼文、義大利文、日文、基里巴斯文、韓文、拉脫維亞文、立陶宛文、馬達加斯加文、馬紹爾文、蒙古文、挪威文、波蘭文、葡萄牙文、羅馬尼亞文、俄文、薩摩亞文、塞爾維亞文、斯洛伐克文、斯洛維尼亞文、西班牙文、斯瓦希里文、瑞典文、塔加洛文、大溪地文、泰文、東加文、烏克蘭文、烏爾都文及越南文。（發行期數依語言之不同而有區別。）

Intellectual Reserve, Inc. © 2024 版權所有。台灣 / 美國印行。

版權資料：除非另有指示，利阿賀拿中的資料均可複製，供非商業的私人用途（包括為了教會召喚）。此項權利得隨時予以撤銷。美術作品於作者欄內標示限制用途者，均不得複製。若有任何版權問題，請洽詢 Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., Fl. 5, Salt Lake City, UT 84150, USA；電子信箱：cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org。

For Readers in the United States and Canada: September 2024 Vol. 66 No. 9. LIAHONA (USPS 311-480) English (ISSN 1080-9554) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake

City, UT 84150-0024, USA. 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. **訂閱專線：1-800-537-5971。** (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.



神聖聖職的加門

在聖殿恩道門的一環中，我們獲賜一件聖約的神聖實物提醒——救主本人的象徵。



傑佛瑞·賀倫會長

十二使徒定額組代理會長

儘管亞當和夏娃必已有所準備，也想努力記住神的保證，然而離開樂園般的伊甸園，踏入墜落的世界，肯定還是令他們極為震撼。

他們帶著沉重的認知，體會到從寧靜、無憂無慮的生活轉換到一個充滿對立與汗水、荊棘和憂傷——最終伴隨著死亡的世界意味著什麼。他們一開始可能無法知道這件事的全部意義，但他們很快就學到，每一天都會帶來新的痛苦。事實上，最痛苦的是，他們意識到自己將在與天父隔絕的情況下面對這一切；摩西後來記錄道，隔絕就是「從祂面前被隔離了」。¹

亞當和夏娃身處這冷寂淒涼的世界，與神隔絕又孤單，如果他們能記住一件事：神已作出應許，即所謂聖約的神聖而永恆的應許——那該是何等令人欣慰。他們已承諾將終生服從父，而祂則應許會提供一位救主，來減輕他們的痛苦和憂傷，為他們的過錯贖罪，並把他們安全地帶回到祂的面前。

但這些凡人要如何記得自己所作的承諾呢？他們要如何不分晝夜、無時無刻，始終對自己的危險處境保持警覺呢？！

聖約的提醒

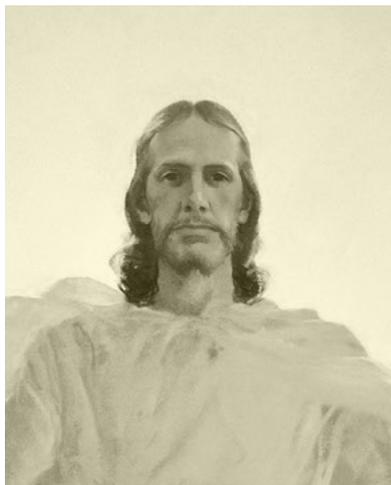
神為了提醒他們，給了他們用獸皮做的衣服。²這是何等的禮物，且來得多麼及時。亞當和夏娃吃了禁果後，幾乎立刻就察覺到自己赤身露體。首先，他們試著用無花果葉遮掩自己的赤裸。然後，他們擔心這樣還不夠，就從主面前躲了起來。³（這樣的愚昧行為證明了他們已開始顯露凡人的特質！）從那一刻直到現在，慈愛的天父都在邀請祂的兒女別再躲藏，出來歸向祂。祂沒有讓我們赤身露體，而是彰顯慈悲，當時以皮衣以及後來用各種衣物，為服從者披上公義的袍子，提醒我們記得自己的承諾和聖約。這些救恩的加門象徵著最偉大的恩賜，即耶穌基督的贖罪。⁴



總會會長團對加門的聲明

神聖聖職的加門提醒我們聖殿裡的幔子，而那幔子象徵著耶穌基督。當你穿上加門時，就是穿上耶穌基督的神聖象徵。

穿著加門是你內心承諾跟隨祂的外在表現。加門也提醒你記得自己的聖殿聖約。你應該終生日夜穿著加門。如果穿著加門無法合理地完成活動而必須脫掉時，請在事後儘快穿上加門。只要你遵守聖約，包括依照先行禮教儀所指示的穿著加門的神聖特權，就會有更多機會獲得救主的慈悲、保護、力量和能力。



加門是救主的象徵

當然，所有這些有關亞當、夏娃、聖約和服裝的思考，都不只是一種腦力激盪而已。要想像亞當和夏娃有何感受並不難，因為我們也在這個墜落的世界中面臨著困難；我們也與神隔絕，且每次違誠時，我們都使自己更加遠離神。就像亞當和夏娃一樣，我們也獲賜同一位救主、拿撒勒的耶穌基督、阿拉法和俄梅戛、活神的兒子；就像亞當和夏娃一樣，我們也與神立約。而且，在聖殿恩道門的一環中，我們獲賜一件聖約的神聖實物提醒⁵——救主本人的象徵。在我們的福音期，我們稱之為神聖聖職的加門。⁶

我們會將這件加門穿在外衣裡面。不論我肩負什麼責任，在生活中扮演什麼角色，也不論日常生活的職責為何，在這一切的背後，是我所立的聖約——一直如此，永遠不變。在這一切的背後，是我竭力堅守的神聖承諾。加門不會在世人面前炫耀或展示，我所立的聖約也是如此。但我會將這兩樣事物珍藏——不遺餘力地珍藏。它們都極為個人，且至高神聖。

若要記住那些聖約，即那些雙向的承諾，我們終生都要穿著加門，這項做法反映出我們渴望救主持續影響我們的生活。其他美好的象徵是有時間性的：我們一生只受洗一次，每週領受一次聖餐，在條件允許的情況下去聖殿。但神聖聖職的加門卻有所不同：我們日夜都要榮耀此一象徵。

聖約也是這樣——不能為了方便或粗心而輕視，也不能為了迎合社會的風格和時尚而修改。在耶穌基督門徒的生活中，必須依照聖約來修正世人的方式，而不是相反。

正如總會會長團所教導的，我們穿上加門時，就是穿上耶穌基督的神聖象徵。既然如此，為什麼我們要找藉口來脫掉那個象徵呢？為什麼我們要讓自己失去加門所代表的能力、保護和慈悲的應許呢？恰恰相反地，每當我們必須暫時脫掉加門，都應渴望儘快將其穿回，因為我們都記得那些賦予聖約意義的應許和危險。最重要的是，我們要記得基督的十字架和空墳。

有些人可能會說：「我還有其他方法可以記得耶穌」。我會回答：那真是太好了，方法越多越好。讓我們每個人都盡可能想出更多方法，來遵守承諾並「一直記得祂」。⁷但在此過程中，若是故意忽視主親自給予接受恩道門之人的提醒，即神聖聖職的加門，就是偽善了。

耶穌基督和祂的福音對我而言就是一切。我所有永恆的希望與願望，以及我所珍視的一切，都仰賴著祂。祂是我「救恩的磐石」，⁸是我與天父相通的道路，是回到我過去所處和現在想要重回之地的唯一路徑，還有許許多多，不勝枚舉。在我所接受過的禮物和祂所賜予的禮物中，祂賜給我們的這件禮物最為慷慨——因為那是以無限的痛苦買來，惠及無數的人，也注入了無限的愛。這墜落世界的荊棘和蒺藜、煩惱與痛苦、憂傷和罪惡都「因基督而被吞沒了」。⁹

因此，自從19歲接受恩道門後，我64年來都日日夜夜穿著神聖聖職的加門，因為我愛祂，也因為我需要加門所代表的應許。



有關於穿著加門的問題嗎？

正在閱讀這篇文章的一些人，或許希望我能回答某個有關加門的特定問題。你可能希望聽到我用「主這樣說」，甚至是「祂的僕人這樣說」的字眼來談論你關心的議題。你的問題可能源自與就業、運動、衛生、氣候、端莊、衛生設施，甚至是醫療狀況有關的一些個人情況。

這類問題的部分答案可在 temples.ChurchofJesusChrist.org 和總指導手冊38.5單元找到。對於個人的事務，你可以徵詢值得信賴的家人和領袖的意見。然而，先行禮教儀提供了非常明確的指示，而且永永遠遠的天父認識你、愛你，了解你的一切處境，祂會非常高興聽到你親自問祂這些問題。

請不要誤解我的意思。當你尋求神的指引時，聖靈不會啟發你去懈怠地遵行在聖殿裡接受的指示以及總會會長團在最近的聲明中所分享的先知忠告。慈愛的天父不會幫你找藉口懈怠，讓你不遵照祂的忠誠和端莊標準，從而錯失現在和永遠的祝福。但祂是否了解你的問題？祂是否會幫助你獲得尊重加門和遵守聖約的祝福？是的！必要時，你是否也應諮詢合格的醫療及健康專業人士？當然！你是否應無視常識或看目標看過了頭？我希望你不會這麼做。

我無法回答你提出的每一個問題，我甚至無法回答自己的每一個問題。但身為主耶穌基督的使徒，我可以向各位應許，慈愛的神會幫助你，當你遵守你與祂所立的聖約時，祂會致力於以你現在無法理解或預見的方式，幫助你獲得每一項成功和祝福。■

註：

1. 摩西書5：4。
2. 摩西書4：27。
3. 見摩西書4：13-14。
4. 見以賽亞書61：10；尼腓二書9：14；亦見啓示錄19：8；尼腓二書4：33；摩爾門書9：5；教義和聖約109：76。
5. 很顯然地，我們今日所穿的加門與神賜給亞當和夏娃的獸皮衣服並不相同。隨著時間的推移，加門有了多方面的改變，包括在材質和設計上的改變。但真正重要的事——加門的神聖本質及其所代表的聖約——並不會改變。
6. 加門的全稱，就像教會的全稱一樣，都是具有指示意義的。聖職是神的能力，而穿著加門則提醒我們，當我們與神訂立聖約並遵守聖約時，就能獲得神性的能力。
7. 摩羅乃書4：3；5：2。
8. 尼腓二書4：30。
9. 摩賽亞書16：8；亦見阿爾瑪書31：38。





這裡有教會

冰島

雷克雅未克

耶穌基督後期聖徒教會傳教士於1851年首次抵達冰島，許多成員在20世紀移民到其他國家。不過，今日冰島的教會成員來自不同國家，許多冰島人回到該地宣講耶穌基督的福音，並幫助新歸信者帶領教會。他們雖然人數很少，卻形成一個關係緊密的社群。教會在冰島有：



(約) 380名成員



4個分會（包括一個西班牙語分會）



1個FamilySearch中心

聖徒社群

冰島的成員互相依賴。貝汀娜·古納森的丈夫過世時，身邊的聖徒大家庭安慰了她：「教會成員總是陪著我、關心我。我心裡知道，天父和耶穌基督知道我們生活中發生的一切。祂們知道我們每個人的名字。」





2019年11月20日，羅素·納爾遜會長在新加坡的一場祈禱會後問候大家。

羅素·納爾遜

我們這時代的先知



我們確實是一群蒙福的人民，因為有一位先知在這後期時代指引我們。

曾經有一位採訪者批評耶穌基督後期聖徒教會是個「由老人領導的教會」，當時，戈登·興格萊會長（1910–2008）回答說：「由一個成熟的人領導不是很好嗎？成熟的人富於判斷力，不會輕易受到異教之風影響。」¹

羅素·納爾遜會長正是這樣的人，他也是在本福音期服務的最年長的先知，他在2024年9月9日滿100歲。他是一位極具憐憫之心、真誠、擁有遠見與活力、既溫暖又睿智的領袖。

我愛納爾遜會長。我們當了60年的朋友，也是40年的使徒同工。自2018年1月起，我蒙福在他的指導下，於本教會的總會會長團服務。

納爾遜會長蒙召喚領導耶穌基督的復興教會，他是本教會最重要的教師，他認識救主，他是祂的先知。在一個世紀的生活與學習中，他在專業領域及軍中都表現傑出。他擁有一個大家庭，一直是家中慈愛、有成效的領袖。他在教會接受各個召喚，包括過去六年擔任主的先知，他在主的復興教會中是位足為表率



**達林·鄔克司
會長**

總會會長團
第一諮理



並實踐了今生和來生幸福的關鍵——他稱之為生命中「最重要的課題」。²

他教導我們應該一開始就「謹記著……最終的目標」。³

他喜愛主的屋宇。在他擔任總會會長的這幾年中，他宣布了168座新聖殿——是教會在本福音期已經興建、正在建造或已經宣布要興建，總數350座聖殿中的大約一半。

他教導我們，我們之所以興建這些聖殿，都是為了讓聖殿以及聖殿聖約的祝福，更接近神更多的兒女。⁴這是神的計畫。

納爾遜會長教導：「我學到天父為我們制定的計畫美妙極了，我們在今生所做的事真的很重要，而救主的贖罪是讓天父的計畫得以實現的關鍵。」他說：「了解神的美妙計畫，能解開人生的奧祕，除去未來的不確定感，並且讓我們每個人都能選擇今生要如何生活，以及未來要永遠住在哪裡。」⁵

身為後期聖徒，我們確實是一群蒙福的人民，能由主謙卑的僕人納爾遜會長帶領。他獻身服務，幫助世人準備好迎接我們的救主和救贖主耶穌基督的第二次來臨。願我們都繼續為我們的先知羅素·納爾遜會長祈禱、作見證，並支持他，也為他而感謝神。■

註：

1. 戈登·興格萊，引用自大衛·貝納，「被揀選為我的名作見證」，2015年11月，利阿賀拿，第128頁。
2. 羅素·納爾遜，「保持高榮的心態！」，2023年11月，利阿賀拿，第117頁。
3. 羅素·納爾遜，「我們齊向前」，2018年4月，利阿賀拿，第7頁。
4. 見羅素·納爾遜，「專注於聖殿」，2022年11月，利阿賀拿，第121頁。
5. 羅素·納爾遜，「保持高榮的心態！」，第117頁。
6. 見羅素·納爾遜，「教會的正確名稱」，2018年11月，利阿賀拿，第87-90頁。
7. 見羅素·納爾遜，「讓神得勝」，2020年11月，利阿賀拿，第92-95頁。
8. 羅素·納爾遜，「保持高榮的心態！」，利阿賀拿，第117-120頁。
9. 見羅素·納爾遜，「姊妹參與以色列的聚集」，2018年11月，利阿賀拿，第68-70頁；亦見羅素·納爾遜和溫蒂·納爾遜，「以色列民全力起」（全球青少年祈禱會，2018年6月3日），福音圖書館。
10. 見羅素·納爾遜，「來跟從我」，2019年5月，利阿賀拿，第91頁；亦見羅素·納爾遜，「我們齊向前」，第7頁。
11. 見羅素·納爾遜，「開會致詞」，2018年11月，利阿賀拿，第6-8頁。

納爾遜會長最重要的教導如下：

他告誡

我們要使用耶穌基督後期聖徒教會的正確名稱。⁶

他忠告

我們如何讓神在我們的生活中得勝。⁷

他鼓勵

我們要「保持高榮的心態」。⁸

他教導

我們更寬廣的視野，要聚集幔子兩邊的以色列。⁹

他啓發

我們在聖約的道路上進步，也慈愛地邀請我們在走偏後回到這條道路上。¹⁰

他勸告

各地的教會成員按照以家庭為中心、由教會從旁輔助的模式學習福音。¹¹

獻身服務

數十載：

羅素·納爾遜會長的 的精選教導

現年百歲的納爾遜會長擔任使徒已經40年了。
以下是他擔任總會會長後的一些教導。

一開始就謹記著最終的目標

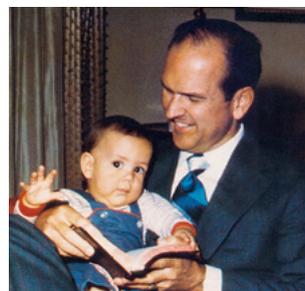
「我們每個人所致力追尋的最終目標，是獲得主屋宇中所賜的力量、與家人印證在一起、忠於在聖殿訂立的聖約，好讓我們有資格獲得神的最大恩賜，也就是永生。聖殿的教儀以及各位在聖殿裡訂立的聖約，是鞏固你的生活、婚姻和家庭的關鍵，也能讓你獲得力量抵抗敵人的攻擊。各位在聖殿的崇拜以及為祖先所作的服務會造福你，讓你獲得更多的個人啓示及平安，也會加強你的決心，留在這條聖約道路上。」

「我們齊向前」，2018年4月，利阿賀拿，第7頁。

每天悔改

「對我們的個人進步而言，沒有什麼比每天經常潛心悔改，更能令人解脫束縛、更使人變得高尚、更不可或缺的了。悔改不是一個事件；悔改是一個過程，是獲得幸福和安寧的關鍵。我們悔改時若伴隨著信心，就能取用耶穌基督贖罪的力量。」

「我們可以做得更好，變得更好」，2019年5月，利阿賀拿，第67頁。



訂立並遵守聖約

「每一位與神立約並遵守聖約的男女，只要他們配稱地參與聖職教儀，就可直接獲得神的能力。在主的屋宇接受恩道門的人，不但能藉著聖約得到神的聖職能力的恩賜，也能獲得知識的恩賜，知道如何汲取這項能力。」

「靈性寶藏」，2019年11月，利阿賀拿，第77頁。

聽主說

「天父知道我們被不安和恐懼圍繞時，對我們最有幫助的，就是聽祂兒子說話。」

「因為只要我們努力去聆聽——真正聆聽——祂兒子說話，就能夠得到指引，在任何情況下都明白該怎麼做。」

「聽祂說」，2020年5月，利阿賀拿，第89頁。

選擇讓神得勝

「考慮到以色列一詞在希伯來文中的定義後，就會發現以色列的聚集又多了一層含意。主正在聚集願意讓神在他們生活中得勝的人，主正在聚集願意選擇讓神成為他們生活中最大影響力的人。」

「讓神得勝」，2020年11月，利阿賀拿，第92頁。

勝過世界

「勝過世界不是一天兩天能做到的事，卻要靠我們在一生中一再接受基督的教義來達成。我們藉著每天悔改，以及遵行能賦予能力

的聖約，來培養對耶穌基督的信心。我們繼續走在聖約的道路上，就能蒙福得到靈性力量、個人啓示、加添的信心，以及天使的施助。遵行基督的教義能帶來最強大的良性循環，創造出生活中的靈性動量。」

「勝過世界並得安息」，2022年11月，利阿賀拿，第97頁。

選擇使人和睦

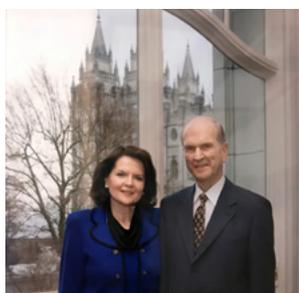
「紛爭會驅走聖靈，毫無例外。紛爭強化了錯誤的觀念，認為衝突是化解分歧之道；但從來都不是這樣。紛爭是一種選擇，使人和睦也是一種選擇。你有選擇權來選擇紛爭或和好。我要敦促大家，現在和將來都一直選擇使人和睦。」

「我們需要使人和睦的人」，2023年5月，利阿賀拿，第100頁。

保持高榮的心態

「當你作選擇時，請各位要有長遠的眼光，也就是永恆的眼光。要將耶穌基督置於首位，因為你的永生取決於你對祂和祂贖罪的信心，也取決於你對祂律法的服從程度。服從為你鋪了一條路，讓你在今日過著喜樂的生活，明日享有偉大的永恆酬賞。」

「保持高榮的心態！」，2023年11月，利阿賀拿，第118頁。



感謝神賜我們先知。

我們為活著的先知作見證

我知道羅素·納爾遜會長是神的先知，我很感謝神對他說話。納爾遜會長對我們的愛，就是神的愛的展現。我愛納爾遜會長，他宣告的應許是來自神的。

賈斯汀·希納坦，菲律賓



納爾遜會長教導我，今天最重要的事情，就是藉著珍惜和遵守聖約來選擇基督。

萊恩·休姆，紐西蘭

我非常感謝先知羅素·納爾遜。我見證他蒙神召喚，在這末世時代指引和鞏固我們。我們若聽從他的忠告，一切都會很好。

納爾遜·阿爾梅達，維德角



納爾遜會長，我們發自內心感謝你賜給我們來自天父的智慧言語。親愛的先知，願神祝福你！

布蘭達·博伊爾，蘇格蘭



納爾遜會長，感謝你啓發、振奮人心的教導。我們愛你。

湯昂·普提利，柬埔寨

我非常感謝先知納爾遜會長給我們的愛和啓發。他有關聖殿的演講，促使我接受個人恩道門；他和年輕成人的祈禱會，提醒我要知道自己主要的身分是神的孩子；他極力推動聚集分散的以色列，而這也成為我的家庭和支會常討論的話題。最重要的是，他幫助我更接近我的救主。

葛瑞絲·伯特，美國



我深深沉思過我們敬愛的先知羅素·納爾遜的教導，他的教導啓發了我的生活。先知的話語激勵我繼續向前邁進，並在這個混亂和衝突的世界中更完全地奉行福音。知道這個時代有一位先知勸告我們要有和平的精神，避免同儕之間的紛爭，我覺得很安心。我很重視他的偉大教導。

安娜·蒙托亞，宏都拉斯



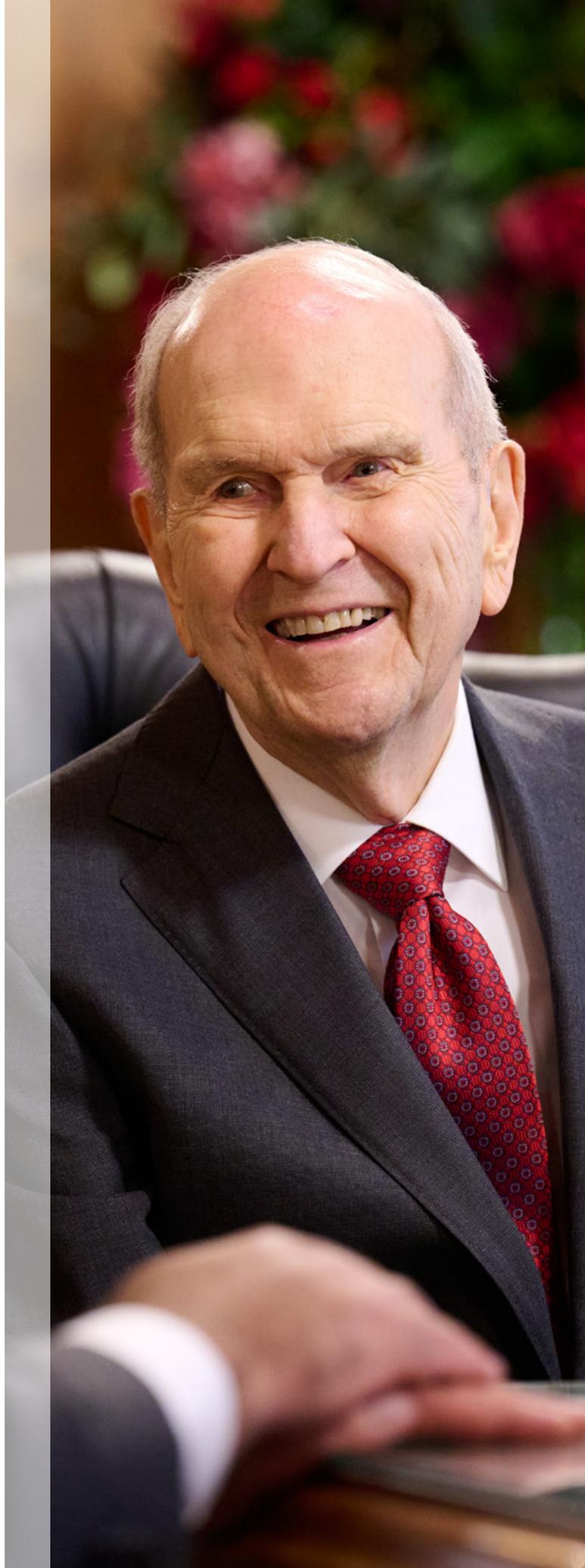
我有堅定的見證，知道羅素·納爾遜會長是神在後期時代的先知。我很榮幸能親眼目睹他的謙卑、純真，以及他對人們的愛。他確實是蒙揀選在這個獨特的時代來領導神世上國度的人。我聆聽並遵從他的忠告，指引我過正義的生活，面對今生的挑戰。我對納爾遜會長有滿滿的愛。我知道他受到啓發，宣布在全世界興建聖殿，對推進神的國度和聚集以色列貢獻良多。

大衛·費南德茲，巴西



2019年8月24日，先知用西班牙語演講，指示我們遵守主的誠命。先知下功夫學習我們的語言，讓我強烈感受到耶穌基督的愛。我知道神透過活著的先知鼓勵、教導、保護、指引和祝福我們。

掃羅·阿弗雷多·羅哈斯·萊昂，瓜地馬拉







以撒·莫里森
長老
七十員

先知

引領我們歸向 耶穌基督

先知知道該走
哪條道路，
因為他認識
耶穌基督，
那「道路、
真理、生命」
(約翰福音
14：6)。

有一天，我和三位七十員同工在教會行政大樓的餐廳共進午餐。這時，羅素·納爾遜會長拿著他的湯來到我們這一桌，說：「我可以加入你們嗎？」

「當然可以，會長！」我們回答。誰不想和先知共進午餐呢？

我們一邊吃，納爾遜會長一邊分享他拜訪許多國家的一些經驗，並談到啟發他的人。他是那麼地仁慈、睿智、大方。

吃完午餐後，我轉向納爾遜會長說：「會長，我不知道我會不會有機會很快再跟你一起用餐。不過，今天晚上我會見到我的妻子和孩子，我會告訴他們我和先知一起吃午餐。我知道他們會問我：『先知要你告訴我們什麼？』會長，你要我告訴我的妻子和孩子哪些話？」

納爾遜會長看著我片刻，我迫不及待想知道他會說什麼！「我只有四個字要給你們，」他說，「告訴你的家人，我說：『遵守誠命。』」

我們都曾聽過納爾遜會長的這項忠告，但是在那一刻，我感受到屬於我的強烈見證，知道納爾遜會長確實是先知。我謝了他，那天稍晚，我告訴家人發生了什麼事。我們的孩子後來做了「遵守誠命」的貼紙，貼在冰箱和鏡子上，提醒我們納爾遜會長說的話。

拉曼人撒母耳
站在牆上，向
尼腓人宣告
主放進他心中
的事，顯示出
他完全忠於
耶穌基督。



從那時起，我常常沉思納爾遜會長的忠告。當我們遵守誠命時，就表達出我們對天父和救主的愛。我們會更接近祂們，常在祂們的愛裡。（見約翰福音14：21；15：10。）

與先知的這個經驗向我證實一項意義深遠，且具有靈性意義的真理。我們在初級會唱道：「來跟隨先知，前途光明。」¹他確實知道那條道路！先知知道該走哪條道路，因為他認識救主，那「道路、真理、生命」（約翰福音14：6）。當我們跟隨先知，就是在被引領歸向耶穌基督。

先知的聖職責

主賦予古代和今日的先知一項神聖的重責大任。我們在經文中讀到：「主神若不先將奧秘指示祂的僕人眾先知，就一無所行」（英文版約瑟·斯密譯本，阿摩司書3：7）。

在以西結書中，我們進一步學到對先知的要求。主對先知以西結說：「我照樣立你作以色列家守望的人。所以你要聽我口中的話，替我警戒他們」（以西結書33：7）。

先知就像塔上的守望人一樣，身負特別的任務，要成為主的代言人，宣講祂向他們啓示的事。主要求先知必須是有信心的人、正直的人、無所畏懼的人。

舉例來說，拉曼人撒母耳站在牆上，向尼腓人宣告主放進他心中的事，顯示出他完全忠於耶穌基督（見希拉曼書13：4）。

「看啊，這是主的天使向我宣告的，」撒母耳說，「他向我的靈魂傳達這好消息。看啊，我也奉派來向你們宣布，使你們也知道這好消息，但是看啊，你們不接受我」（希拉曼書13：7）。

即使尼腓人「擲石頭打他……用箭射站在城牆上的撒母耳」（希拉曼書16：2），他還是勇敢地為真理作見證，讓我感到不可思議。在今日的先知、先見和啓示者身上，也可以看到這樣的勇氣。

讓世界變得更好

不久前，我在美國田納西州納士維的一場支聯會大會上，認識了一對夫妻；妻子從小就是教會成員，丈夫則不是。

他們上前來找我，丈夫說：「我已經準備好要受洗了。」

我很高興聽到這個消息！我問他：「什麼事情改變了你的想法？」

他告訴我：「我在總會大會上聽到納爾遜會長的信息，²我非常感動。我那時就知道他是一位先知。我得到了見證，現在我已經準備好要受洗了。」

我也認識迦納海岸角的一位婦女；她無意間看到了總會大會。她從來沒聽過耶穌基督後期聖徒教會，但是她看到先知、先見和啓示者，聽到他們的話，深深吸引了她。之後，她就開始尋找教會。她找到一座教堂，認識了傳教士。最後，她受洗了。最近，她寄給我她到聖殿要接受恩道門的照片。

這兩個例子顯示出，先知的信息對世人來說多麼具有震撼力。如果所有的人都願意聽從他的信息，這個世界會是多麼和平。我們都會專注在最重要的事情上，包括與天父和祂的兒子耶穌基督建立關係，以及建立堅強、永恆的家庭。我們也會成為最好的自己，因為我們會遵守那兩條最大的誠命：愛神和愛我們的鄰人（見馬太福音22：37-39）。我們會建立起錫安，一個充滿愛、正義與和諧的社會，並實踐門徒的精神

我們若聽從先知的忠告，努力變得更像耶穌基督，就能在生活中找到平安、喜樂和指引。

（見教義和聖約82：14）。

我們若跟隨先知，就可以確信自己是在做神希望我們做的事，因為先知會跟從耶穌基督，也會幫助我們跟從。因為耶穌基督，生活中的每一件事都變得有意義。「無論發生什麼——或沒有發生什麼——我們都會感到喜樂。」³藉著跟隨先知，我們確實能讓世界變得更好。

找到應許的祝福

聖徒被逐出俄亥俄州嘉德蘭時，總會會長團委託奧利佛·格蘭出售聖徒的財產，並償還教會的債務。奧利佛是個很平凡的人，而且因為曾暴露於低溫中而幾乎失明。但因為先知約瑟·斯密和其他領袖的請求，他接受了這項艱鉅的挑戰。奧利佛遇到許多困難卻堅持不懈，主也看重他的犧牲和努力。

主說：「我記得我僕人奧利佛·格蘭；看啊，我實在告訴他，他的名字將世代代，永永遠遠留在神聖的記念中，……

「……當他跌倒，他必再站起來，因為對我來說，他的犧牲比他的增加更神聖」（教義和聖約117：12-13）。

奧利佛和他的妻子莉蒂雅支持先知，主也肯定奧利佛已經全力以赴，儘管他的努力並非都獲得成功；主看重他的努力勝過他的成就。⁴

我在傳教的時候，甚至是現在，都不記得聽過多少關於奧利佛·格蘭的事，但經文中提到他的名字，因為他服從先知的指示，並獲得應許的祝福——他的名字確實留在神聖的記念中了。我們從奧利佛·格蘭身上學到，即使是出自神聖來源的指示（透過先知得到），並不保證會一路順暢、沒有挑戰，不過，應許是確實的（見阿爾瑪書37：17）。

沒有先知，我們的生活會是什麼樣子？活著的先知暨總會會長，代表了神與祂的人民直接溝通的管道；先知是世上唯一接受啓示來指引整個教會的人。他也給我們從神而來的持續啓示，幫助我們度過這時代的種種挑戰。我們若聽從先知的忠告，努力變得更像耶穌基督，就能在生活中找到平安、喜樂和指引。（見教義和聖約21：4-6。）

讓我們接受現代先知的教導和榜樣吧，我們知道他們是神手中的工具，能引領我們邁向永恆的祝福。我愛他們並為他們禱告，我很感謝能知道他們受到啓發，協助引領我們和家人歸向救主耶穌基督。■

註：

1. 「來跟隨先知」，兒童歌本，第58-59頁。
2. 見羅素·納爾遜，「我們需要使人和睦的人」，2023年5月，利阿賀拿，第98-101頁。
3. 羅素·納爾遜，「喜樂和靈性的存活」，2016年11月，利阿賀拿，第82頁。
4. 培道·潘，「這弟兄中一個最小的」，2004年11月，利阿賀拿，第86頁。



創造的靈感

史蒂芬·希堡，美國俄勒岡州

在雕塑亞伯拉罕和以撒的故事時，耶穌基督的贖罪對我有了更深遠的意義。

掃描條碼以閱讀
更多內容





福音帶給我的 美好事物

多馬·耶羅門，美國新墨西哥州

教會裡的人幫助我感受到聖靈。

從小到大，我的英雄就是我的外公，我的acheii。他的信仰非常堅定。我跟他一起去過許多不同的教會，但是宗教不適合我。

我遇見吉娜時（後來成為我妻子），她是耶穌基督後期聖徒教會的忠信成員。她希望我認識教會，這樣我們才能在聖殿結婚。但是我並不想，我沒有宗教信仰。

我們最終締結了民俗婚禮。有了一個孩子之後，我仍然對教會不感興趣，但是吉娜繼續參加聚會。

最後，我決定去其他教會，來證明她的教會是錯的。這樣的情況持續了好幾年，但無論我去哪裡，我都感到不自在。

後來，有個星期日，吉娜幫女兒準備好去教會時，我也開始著裝準備去教會。她看著我問道：「你在做什麼？」我回答說：「我要跟你們一起去教會。」

她看著我們的女兒說：「快點！不然他要改變主意了！」

所以我們便去了。教會裡的人讓我感受到聖靈，所以他們對我的歸信起了關鍵的作用。之後，傳教士來到了我們家。他們真的很棒，我覺得他們分享的教導非常美好，聖靈充滿了我的心（見摩羅乃書10：4-5）。

我去拜訪外公，把我的發現告訴他，他很不高興。不過，我知道我必須聽從自己的心。

我加入了教會，不久之後，吉娜和我在聖殿印證，女兒也印證給我們。現在，我們多了三個孩子，都是在聖約中出生的。

十年之後，我的acheii才終於願意尊重我們教會的信仰。在我兒子的高中畢業典禮上，他用納瓦荷語告訴每個人：「我喜歡這個家庭，我支持他們的信仰，他們的孩子真的知道如何祈禱。」

我是家族中唯一的教會成員，但我知道他們相信我的歸信是真誠的，他們也看到福音帶給我、我的妻子和孩子的美好事物。■

摩爾門經帶給我平安

亞美力克·尚特雷·費南德茲，維德角

我逐漸了解，摩爾門經正是我需要的，能改變我的生活，帶領我更接近耶穌基督。

2013年年底，兩位穿著白襯衫、打領帶的年輕人，開始每週拜訪我姊姊兩次。我立刻知道他們是從某個教會來的。對我而言，加入教會不在我的計畫之內，所以我決定不跟他們說話。

他們每次來家裡拜訪時，我一定都會出門。然而，有件事特別引起我的注意：他們總是帶著一本藍皮書。我從來沒看過那本書，所以我覺得很奇怪。

有一天，我和姊姊在客廳，她開始告訴我這本書的事。突然間，那兩位年輕人來了，我錯過了迴避他們的時機。他們看到我們手裡拿著藍皮書——摩爾門經

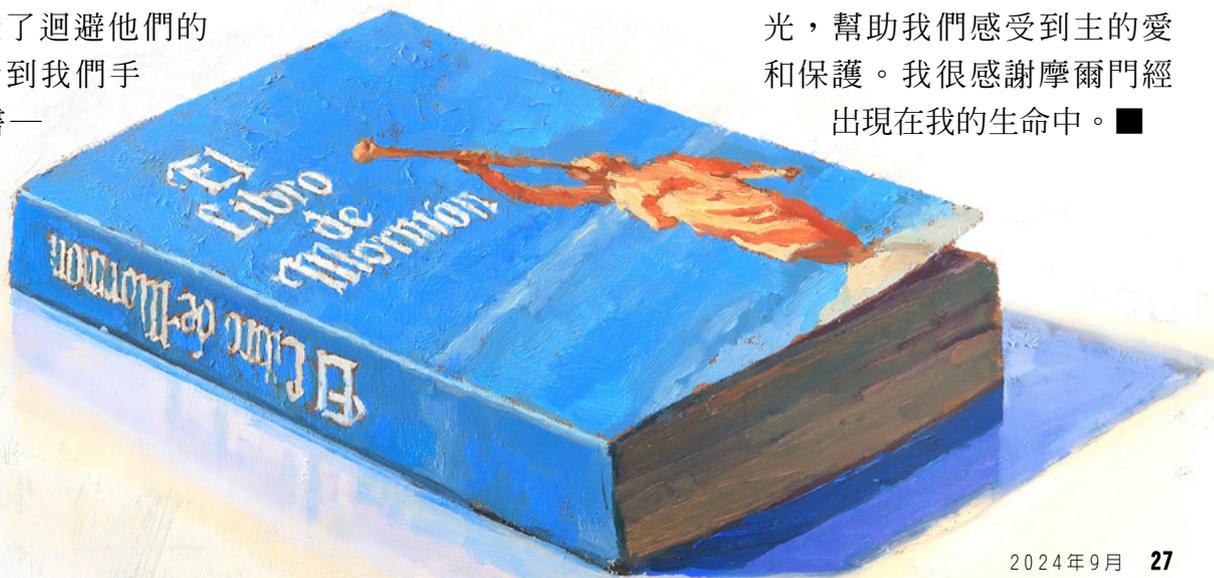
——便開始詢問我對耶穌基督有什麼了解。

從那天起，我開始聽傳教士上課。我很喜歡他們把所教導的事與摩爾門經連結在一起，因此，那本藍皮書對我來說變得不那麼奇怪了。

我仍非常質疑那本書，不過，我還是開始讀了。我逐漸了解，摩爾門經並不是要取代聖經，卻正是我需要的，能改變我的生活，帶領我更接近耶穌基督。我學到摩爾門經是以救主為中心，其中的教導幫助了我知道祂是誰，以及天父是誰。

摩爾門經很快幫助我成為更好的人，成為耶穌基督真正的門徒。它也幫助改善我的態度，去面對每天的挑戰。按照我研讀摩爾門經的經驗，我知道這本書會幫助人們歸向基督並奉行福音（見摩羅乃書10：32）。它鼓勵我們遵從基督的教導，並將之應用在日常生活中；它讓我們知道我們是神的兒女；它帶來平安。

在跟傳教士見面幾個星期，也讀了摩爾門經後，我受洗了。我全心見證，摩爾門經是真實的，在最黑暗的時刻，閱讀摩爾門經會帶來希望與光，幫助我們感受到主的愛和保護。我很感謝摩爾門經出現在我的生命中。■





神有更好的未來 要給我們

羅納德·巴亞，菲律賓北民答那峨島

當傳教士教導我，我是神的孩子時，我知道祂為我和我的家人預備了更多的祝福。

我在菲律賓鄉下的一個小村莊長大，家境貧困。在菲律賓，如果你沒有錢，就不能上學。儘管有這障礙，我小時候還是胸懷大志。

我告訴父母，我想當醫生或老師，或某種領域的專家，但他們總是叫我不再作夢了，家裡沒有錢給我上大學。我的父母希望我安分守己，不要對生活不滿足。

他們說：「我們家出不了什麼專家。」他們不相信我們家能有比現在更好的生活。

但那都是我們加入耶穌基督後期聖徒教會之前的事了。

我們住在離城市很遠的地方，但是傳教士找到了我們，而且還一直回來拜訪。為了教導我們全家，他們作出了許多犧牲，但他們永遠改變了我們的人生。

我們加入教會時，我學到我是神的孩子，有潛可以成長、學習和變得出類拔萃（見摩西書1：39；「家庭：致全世界文告」，福音圖書館）。有了福音知識，我知道該是提升我們家境的時候了。我們不再只是小村莊裡的窮人——我們是神配稱的兒女，值得獲得祂應許給忠信門徒的祝福。

傳教士將福音帶進我的生命，福音將音樂帶進我的生活，而音樂最後讓我獲得獎學金去上大學。我取得中等教育學士學位，之後又獲得音樂學位，主修合唱指揮。現在我在卡加延大學（Liceo de Cagayan University）教音樂，並在其附屬高中的合唱團擔任指揮。此外，我也帶領由教會成員組成的一個唱詩班，我們的使命是透過音樂分享神的真理。

大學文憑給了我嶄新的人生。沒有耶穌基督的福音，我不知道自己今天會在這裡。

每個人都應該有機會像我一樣，了解他們有一位天父，祂已祝福他們有潛能可以成長、學習、變得出類拔萃。■

聖靈彌補了不足之處

麗莎·尼爾森·楊，美國南卡羅來納州

支會成員在沒有我伴奏的情況下繼續唱下去，我因此感受到他們的愛。

父親去世時，年僅55歲，那時我們住在美國喬治亞州的一個小鎮，其他大部分家人則住在另一州。彼此相隔的2,000英里（3,200公里），從未像那時感覺那麼遙遠。

我丈夫是我們小支會的主教，我則擔任司琴。協助安排喪禮帶來了各種情緒和壓力，所以星期日聖餐聚會要唱閉會聖詩「願主同在直到再相會」（聖詩選輯，第90首）時，我感到特別疲憊。

第二段彈到一半的時候，我竟悲傷到無法自己。我還是勉強把那段彈完，但我的雙手抖個不停，眼裡滿是淚水，以致最後一整段不得不停下來。我忍不住一直哭。

會眾發現管風琴停了下來，止聲了一會兒，但支會成員隨即清唱了起來。歌聲並不完美；畢竟，我們人很少。但是，聖靈彌補了不足之處。他們唱歌時，我能在淚水和窘境中感受到許多人對我的愛。

願主同在直到再相會；
愛的旌旗常率領你，
死的冷波不漫過你，
願主同在直到再相會。

聖詩一唱完，音樂領袖就摟著啾泣的我，直到閉會祈禱結束。接著有好幾個人走到管風琴旁，含淚說出他們對家父的離去有多難過。

後來，我告訴音樂領袖，我會在喪禮上司琴。發生剛才的事後，這似乎不是個好主意，但父親生前很喜歡聽我彈琴；我想彈給他聽。我這才意識到，剛才在閉會詩歌時，感覺與他非常接近。

我非常感謝聖詩。我見證，音樂往往能以言語無法表達的方式教導和安慰我們。正如總會會長團在聖詩選輯的序言所寫的：「聖詩……振奮疲乏者、安慰悲傷者，並激勵我們持守到底。」我也很感謝能在離家這麼遠的地方，有個愛我的好支會。我知道父親和我真的會再相會。■



經歷破碎 如何幫助我 重建信心 的根基

在心理、身體、靈性方面
都經歷一些嚴重的挑戰後，
我發現了藉由救主耶穌
基督得著醫治的意思。

瑪琳·甘迺迪





2019

冠狀病毒病讓世界分崩離析時，我

正在法國傳教，那時全國進入嚴格的封鎖狀態。我一生都為憂鬱症所苦，所以我擔心隔離的情況會讓我發病。但第一週的隔離——也就是2020年4月總會大會的前一週——卻是我生命中最有靈性的一週。

現在回想起來，那一週的經歷像是主在為我加固防線，以迎接暴風雨的來臨。

在那場大會中，十二使徒定額組的蓋瑞·史蒂文生長老針對鹽湖聖殿的地基將進行的修復，作了一篇演講。他把整修比作我們自己的生活，並請我們思考這個問題：

「我的靈性和性情有哪些重要特質，會讓我和我的家庭保持堅定穩固不移，甚至能耐得住日後必然會發生在生活中的強烈地震？」¹

當我聽他的演講時，聖靈讓我深刻意識到，就像聖殿一樣，我會在人生的下一個階段，在某些方面被拆解得支離破碎。但我也覺得，如果我在這些挑戰中轉向主求助，祂會幫助我鞏固信心的根基。

「醫治……往往是一輩子的修復 和成長的過程，不管是（或者因為是） 要忍受著身體、情緒或靈性方面 的襲擊。醫治需要時間。」

感到破碎

如預期的，不久後我就憂鬱病發，很快就覺得自己陷入自殺念頭的無盡循環中。我在精神、情緒、靈性等方面都感到煎熬。

經過兩個月的隔離後，情況好轉了一點。由於我的情況改變，像是服用抗憂鬱藥物和解封，我開始覺得精神好些了。但不久後，我又開始覺得不舒服，注意到喉嚨底部長了三個大腫塊。

起初，我並不理會，但是隨著癥狀開始惡化，顯然我再也不能留在傳道區了。我回家後，立刻被診斷出罹患血癌——何杰金氏淋巴瘤。

由於抗憂鬱藥有一些麻木情緒的作用，所以我在開始六個月的化療時，情緒沒有什麼波動。

儘管如此，我的身體卻開始垮了。

重建我的靈性根基

化療結束一年後，我的身體開始好轉。我回到大學，開始計劃生活。但是傳教和接受化療時在靈性上感受到的噬心痛苦和麻木，讓我現在普遍對天父和耶穌基督感到漠不關心。

我對自己所經歷的事感到糾結，覺得祂們似乎在我最低谷的時候拋棄了我。

但是天父早就知道，我需要走哪些路才能痊癒。

我昔日堅強的信心和活潑的個性，已成瓦礫和殘骸，我感覺自己在跟這些僅存的部分抗戰；我覺得完全不認識自己了。主試圖向我伸出援手，我的心也逐漸在軟化，但是在靈性上，我還是因自己對福音的漠不關心而感到內疚、焦慮和不配。

在對自己的心靈健康思索了幾個月後，我得到

靈感要在生活中作些靈性上的小改變。我忽略這種痛苦一陣子了，但我想正視自己靈魂因所經歷的挑戰而受到的傷害。

很快地，我可以在生活中看到天父的影響力。朋友和親人在不知道我對靈性事物感到多麼麻木的情況下，提起醫治這個主題。其中一位甚至還分享了依蓮·馬歇爾的一篇祈禱會演講。

我勉為其難地讀了。

身為護士的依蓮，將身體的醫治和靈性的醫治相比，說：「醫治不是治療。治療講求乾淨俐落，一氣呵成——通常在麻醉下進行。……醫治……往往是一輩子的修復和成長的過程，不管是（或者因為是）要忍受著身體、情緒或靈性方面的襲擊。醫治需要時間。」²

我認為治療癌症需要六個月的化療不是巧合。化療的作用非常劇烈、明顯，造成身心的負擔。有趣的是，學習讓身體痊癒教會了我靈性醫治的一項關鍵原則——如何汲取耶穌基督的恩典，讓自己有時間和空間來修復與祂和天父的關係。

接受救主的恩典

恩典是神聖的幫助，是使人增添能力和使人強化的力量，也是靈性上的醫治。這是來自天父的恩賜，「藉由主耶穌基督的贖罪所賜予」。³

小阿爾瑪藉由耶穌基督的贖罪獲得祂的醫治力量，是我最喜歡的例子。他在昏迷三天，深為「被定罪的靈魂的痛苦所苦」之際，想起了父親針對耶穌基督所作的教導（見阿爾瑪書36：16-17）。他先有渴望，而後轉向基督求助，這改變了他的人生軌道，



讓他在靈性上獲得醫治（見阿爾瑪書36：18-22）。

我邁向靈性醫治的第一步，就是尋找與神連結的渴望。阿爾瑪教導了我如何著手，他說：「運用些微的信心，是的，即使你們只有相信的願望，就讓這願望在你們心中發生作用，直到你們相信到能讓出地方給我部分的話」（阿爾瑪書32：27）。

我從個人的經驗見證，這教導所言不假。

我們可以培養渴望，種下一粒種子（神的話），並培植那顆種子，直到它變成具體的實物。最後，我們對耶穌基督的信心就會結出果子，我們會看到自己的行為、想法、信念、心思、意念，以致靈魂的改變。我們的根基變成建立在祂之上（見希拉曼書5：12）。

就像阿爾瑪的經驗一樣，我期盼再次感受到聖靈和福音喜樂的渴望，引發我整个人生軌道的轉變，帶我通過醫治的過程。從那時起，救主幫助了我對過去的感覺釋懷，讓我學會放下對神、對救主和對自身弱點的怨恨。

因為祂，我認為在重重考驗的黑霧中已迷失的部分自己——像是我的個性、渴望和對福音的愛——已經回到我身上，讓我感到完整、更新和復原。

更穩固的根基

痛苦和挑戰讓我變了樣，但是當我藉由耶穌基督得到醫治時，我真的重建了對祂的信心根基。隨著時間過去，我得到醫治，我體認到即使有痛苦，也因耶穌基督而能獲得喜樂。我現在明白，經歷考驗最重要的部分，不是讓我們破碎或感到痛苦的事物，而是我們藉由救主的恩典而經歷醫治和重建的過程。

十二使徒定額組的派翠克·凱榮長老教導：「親愛的朋友，……如果你經歷了人生的許多不公不義——你可以有新的開始，全新的起頭。耶穌在客西馬尼和髑髏山上，『親自承受了你、我……所經歷的一切傷痛與苦難』（羅素·納爾遜，「教會的正確名稱」，2018年11月，利阿賀拿，第88頁），祂已經克服了一切！」⁴

因此，對於那些覺得自己支離破碎的人，我懇請你們要勇敢，繼續撐下去，並信賴主和祂的醫治大能。有了時間、耐心，甚至一絲渴望，祂的恩典就能改變你，重建你的根基，幫助你再次感到完整。

這就是祂賜給我們每一個人的恩典。■

作者現居美國北卡羅來納州。

註：

1. 蓋瑞·史蒂文生，「為將來建立美好的根基」，2020年5月，利阿賀拿，第50頁。
2. Elaine S. Marshall, "Learning the Healer's Art" (Brigham Young University devotional, Oct. 8, 2002), 4, speeches.byu.edu.
3. 主題和問題，「恩典」，福音圖書館。
4. 派翠克·凱榮，「祂已復活，其翅膀有醫治之能：我們能得勝有餘」，2022年5月，利阿賀拿，第39頁。

年輕成人園地



來自德國的基多



來自馬達加斯加的瑞索安娜左安妮雅



來自巴拉圭的阿拉瑟莉

忍受人生 並 樂在其中的3個方法

愛瑪·赫伯森

教會雜誌

天父希望我們在被賜予的
生命中找到喜樂。

你 上一次感到真正的快樂是什麼時候？

這個問題很難回答嗎？

在遭遇挑戰的時刻，我們可能會身陷在考驗中，而想不起來快樂是什麼感覺。之前擔任總會慈助會會長團第二諮理的雷娜·亞伯圖姊妹曾說：「生命中……可能會有烏雲形成，使我們看不見神的光，甚至使我們懷疑自己的生命中，是否還存在著那道光。」¹

對我們許多年輕成人來說，生活有時感覺像是一種需要忍受的事物——要咬牙硬撐過去，直到最後獲得應許的祝福為止。

但我們有時忘記了，日子也可以過得很快樂。永恆幸福的祝福可以從現在就開始。

以下幾個方法，可用來重新點燃我們生命的光和喜樂。

記住簡單的真理

我們可以尋找耶穌基督的福音給我們的生活帶來的那道光，而不是訓練自己的眼睛在黑暗中看得到。

羅素·納爾遜會長已提醒我們：「喜樂來自於〔耶穌基督〕，也因〔耶穌基督〕而來。祂是一切喜樂的泉源。」²當你在生活中苦苦尋找光時，轉向耶穌基督求助永遠是你應該邁出的第一步。

你也可以請求天父幫助你記得，自己的神聖身分有多麼重要。

七十員蓋瑞·沙賓長老教導：「記住我們是慈愛天父的兒女，對我們的幸福至關重要。」³確實知道神認識你，希望你得到最好的一切，可以照亮你的生命。

不管面臨什麼挑戰，記住這些福音的基本原則，都能幫助你將救主的光迎進你的生活。

找出什麼事物帶給你快樂

有時，我們很難記住，我們的快樂並不一定像其他人一樣。事實上，身為年輕成人，很難不去跟周遭的人比較。但要記住，你對自己的快樂有主控權。

問問自己：什麼事情會讓你快樂？

什麼事情會讓你微笑？

迪特·鄔希鐸會長之前在擔任總會會長團第二諮理時曾建議：「挪出一些時間去更了解自己。」⁴找出微小事物的美妙之處：去散步；造訪聖殿；報名參加服務活動；尋找新嗜好或重拾舊愛。

十二使徒定額組李察·司考德長老（1928–2015），曾談到創造力如何照亮我們的生命：「你可以學習音樂、舞蹈、雕塑或詩詞創作，因為創作會使你熱愛人生；它讓人培養一種感激的心、發展潛在的才能、磨練你的思考力、激發行動並發掘生命的意義。創作可以驅走寂寞和感傷，為生命注入斬新的活力及熱情。」⁵

找出能使你的心充滿快樂的事物，會幫助你在身處困境時，重新燃起你生活中的光。

專注在最重要的事

如果日子過得太辛苦，讓你覺得要耗盡所有精力才能度過每一天，那麼就要靜下來一下，專注在最重要的事情上。

要做到這一點，鄔希鐸會長建議我們「稍微簡化自己的生活」，⁶將生活重新專注在天父的愛和基督贖罪的美好恩賜上，把與家人、朋友和自己的關係列為優先考量。

用正面的事物來對抗負面，用耶穌基督和祂福音的光來對抗黑暗。

正如納爾遜會長鼓勵我們的：「我們不要只是忍受眼前這段時期。讓我們懷著信心擁抱未來！」⁷在忍受人生的艱辛時，也要學習享受其中的美好。福音所應許的永恆幸福不會在未來某個時候開始，而是從現在就開始。■

註：

1. 雷娜·亞伯圖，「無論風雨晦明，與我同住！」，2019年11月，利阿賀拿，第57頁。
2. 羅素·納爾遜，「喜樂和靈性的存活」，2016年11月，利阿賀拿，第82頁。
3. 蓋瑞·沙賓，「幸福的標記」，2023年11月，利阿賀拿，第57頁。
4. 迪特·鄔希鐸，「最重要的事」，2010年11月，利阿賀拿，第22頁。
5. 李察·司考德，「找尋生命中的喜悅」，1996年7月，聖徒之聲，第28頁。
6. 見迪特·鄔希鐸，「最重要的事」，第22頁。
7. 羅素·納爾遜，「懷著信心擁抱未來」，2020年11月，利阿賀拿，第76頁。



羅素·納爾遜會長在太平洋施助之旅期間，於2019年5月16日在夏威夷科納問候後期聖徒。

親愛的父母：

羅素·納爾遜會長在這個月慶祝他的100歲生日。本期文章強調他和其他先知如何指引我們歸向耶穌基督。

青少年跟從先知的一個方法，就是回應他的邀請，定期出席福音進修班，每天研讀經文。他已應許那些這麼做的人會獲得美好的祝福，包括學習接受個人啓示、找到人生難題的答案，以及認識救主。你正值青少年的孩子是否聽過先知的這項邀請？造訪 seminary.ChurchofJesusChrist.org，找出更多資訊。

福音討論

記住你的聖約

在第4頁傑佛瑞·賀倫會長的文章中，我們學到在接受恩道門後，遵守聖約和穿著神聖聖職的加門如何能保護我們，並使我們與聖靈接近。你可以與家人分享這篇文章中的一段話，並談談穿著加門如何是「內在承諾的外在表現」。我們還會用哪些其他的外在方式來表明我們身為門徒的承諾？

遵守誠命

以撒·莫里森長老請納爾遜會長給他的妻子兒女一則個人信息，先知的回答是「遵守誠命」（見第20頁）。你可以問孩子：如果先知坐在你身旁，要你遵守誠命，你的選擇會有何不同？

跟隨先知

納爾遜會長將在這個月滿100歲！達林·鄔克司會長分享他從先知身上學到的一些事（見第12頁）。你的孩子從先知身上學到了什麼？有沒有哪篇特別的演講或祈禱會令他們印象深刻？分享你們的想法。你們可以觀看他的一段影片信息。

來跟從我家庭趣味活動

聆聽神的聲音

尼腓三書11：5

在尼腓三書第11章，我們讀到尼腓人聽不懂神的聲音，直到他們把眼睛朝向那聲音，啓耳傾聽之後，他們才聽懂。

1. 站在某人的對面，然後背對背，不看對方的臉。
2. 一人當說話的人，另一人當聆聽者。請聆聽者摀住耳朵。
3. 請說話的人輕聲說出一句話，像是「我願效法耶穌」。
4. 看看聆聽者是否能聽出說話的人說了什麼。
5. 現在請聆聽者不摀住耳朵，轉身面向說話的人。
6. 說話的人重複相同的句子。

討論：聆聽者的臉朝向說話的人時，是否比較容易聽得到說話的人的聲音？讀出尼腓三書11：5。你今天要如何將眼睛朝向神聲音的方向並啓耳傾聽呢？

鞏固青年雜誌上的文章

走在救主的光裡

向迪特·鄔希鐸長老學習，救主的醫治大能和鞏固力量，如何能在你悔改時帶領你走出黑暗。

改善心理健康

譚美拉·盧尼亞姊妹分享改善和維持心理健康，以及與聖靈接近的一些建議。

不一定總是受歡迎，但總是能預示我們

正如拉曼人撒母耳所教導的，先知不一定總是受歡迎，但是先知教導我們需要聽到的事。



朋友雜誌上的文章

學習悔改

閱讀達林·鄔克司會長的信息，幫助孩子學習悔改。

來自辛巴威的問候！

認識來自辛巴威的朋友撒拉亞，學習她如何跟從耶穌基督。

來跟從我的輔助資源

找出每週的趣味活動，幫助家人從摩爾門經中學習。

健康的心智與心靈

在大孩子園地中，找出適合兒童的心理健康故事和資源。



不再孤單寂寞：

與人連結的

7個

方法

孤單寂寞是一項挑戰，可以透過一些努力、情緒能量和救主的幫助來克服。

茱莉安·霍特-倫斯塔德

楊百翰大學心理系教授

我們有時候都會感到孤單寂寞。偶爾的孤獨感其實是健康且有益的，它是一種生理訊號，在告訴我們需要建立更穩固的人際關係。但持續的孤獨感往往是通往幸福的一大障礙。

天父的幸福計畫包括將我們聚集到家庭和會眾當中。這樣做不僅有助於我們的永恆進步，也有助於滿足人類的需求，像是需要群體生活、歸屬感，以及施予並接受情感支持。科學界開始意識到，社交連結是與我們的健康和生存息息相關的生理需求。¹

這也是一種靈性上的需求。我們需要彼此來促進我們的靈性健康和成長。天堂裡充滿了永恆的關係，是一個特別令人開心的想法（見教義和聖約130：2）。

思考下列建議來克服生活中的孤獨感：

1. **信靠救主**。你的天父和耶穌基督知道你孤單寂寞，希望能幫助你。知道救主熟悉孤單寂寞的痛苦，可以幫助你知道祂了解你的感受。透過祈禱、研讀經文、在安息日和聖殿中崇拜，來更接近天父和救主，會幫助你知道自己永遠不孤單。如同羅素·納爾遜會長所教導的：「我們若將生活的重心放在……耶穌基督和祂的福音上，那麼，無論發生什麼——或沒有發生什麼——我們都會感到喜樂。」²
2. **友善**。孤單寂寞有時會讓我們懷疑，付出努力是否會幫助我們減輕痛苦。自我檢查一下，看看自己是否悲觀。在尋找友誼時，要記住，友善往往是必要的。只要跟鄰人打招

呼，就能帶來不同。尋求機會去造福那些同樣在孤獨中掙扎的人，可能是最有力的解決之道。

3. **從共通的興趣著手**。找出與你的興趣、觀點和標準相似的人和團體。你可以尋找（或甚至考慮開始！）讀書會、服務性質的社團、健行社、合唱團、家庭晚會小組或空巢族團體。
4. **鞏固現有的關係**。大部分的人都已經和家人、朋友、鄰居和支會成員建立了關係。在對抗孤獨感時，鞏固這些現存的關係是很好的開始。友誼需要時間才能自然建立，因此在培養人際關係時要有耐心。請記住，在人際關係這件事上，質比量更重要。
5. **尋求機會去服務和分享你的才能和屬靈恩賜**。在教會、家庭和社區中，都有無數

的機會去施助和服務。當我們感到自己的努力對他人帶來正面的影響時，就會為自己的生活帶來意義和目的。感覺到自己的生命對他人有意義，能有效遏阻孤獨感。

6. **制定計畫，迎接挑戰**。假日和重要的日期，例如親人過世的週年，可能令人難受。盡量在這樣的日子裡安排與朋友或家人一起活動，別一直想著你希望擁有的關係。
7. **參與聖殿與家譜事工**。這方法能有效讓人感到安慰和歸屬感。十二使徒定額組戴爾·瑞隆長老應許我們能獲得許多祝福，包括「加增對祖先和在世親人的愛與感激，我們會因此不再感到孤單」。³

對大多數人來說，孤單寂寞是一項挑戰，可以透過一些努力、情緒能量和救主的幫助來克服。■



註：

1. See Julianne Holt-Lunstad, “Social Connection as a Public Health Issue: The Evidence and a Systemic Framework for Prioritizing the ‘Social’ in Social Determinants of Health,” *Annual Review of Public Health*, vol. 43 (2022), 193–213.
2. 羅素·納爾遜，「喜樂和靈性的存活」，2016年11月，利阿賀拿，第82頁。
3. 戴爾·瑞隆，「家譜和聖殿事工：印證和醫治」，2018年5月，利阿賀拿，第47頁。

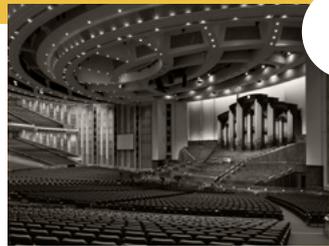


我可以如何鞏固 對先知的見證？

總會大會
能幫助我們
鞏固對活著
先知的見證。

在希拉曼書中，拉曼人先知撒母耳為耶穌基督作見證，並對尼腓人提出警告和邀請（見希拉曼書第13~14章）。在我們這個時代，我們也有機會聆聽先知和教會其他領袖提出適時的警告。聽從他們的邀請，會幫助我們走在聖約的道路上。

總會大會是聆聽受靈啟發的領袖最新的演講，並更接近耶穌基督的絕佳機會。可考慮採用以下的方法，在總會大會期間增強你對活著先知的見證：



1

在總會大會之前，透過祈禱沉思為什麼有先知對你很重要。不妨祈求能獲得聖靈的證實，知道現任的總會會長是神今日在世上的先知、先見和啟示者。「藉由啟示知道世上有一位活著的先知，會改變一切。」¹



2

研究擁護和支持先知和總會持有權柄人員是什麼意思。當他們的名字在總會大會上被提請支持時，你可以參與支持他們。



3

「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）。當你聆聽教會領袖的信息時，要留意聖靈為他們話語的真實性所作的見證。



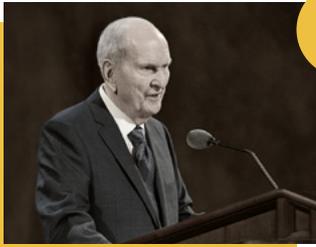
4

先知的的主要職責之一，是為耶穌基督作見證，並教導我們要「用信心仰望神〔的〕兒子」（見希拉曼書8：13-16）。不妨注意先知和其他演講者教導了哪些有關救主的事。



5

「透過〔羅素·納爾遜會長〕，我們收到了無數邀請，也蒙得應許，若我們願意以救主耶穌基督為生活的中心，就會得到榮耀的祝福。」²不妨將先知和其他演講者在大會期間提出的邀請列成一張表。事後多參考這張表，幫助自己努力變得更像基督。



6

記住納爾遜會長的邀請：「我敦請各位在接下來的六個月，經常——甚至反覆地——研讀本次大會的信息。」³當你再次聆聽或閱讀這些信息時，請把吸引你注意的部分劃記下來。



7

納爾遜會長邀請我們要「尋求並期待奇蹟」。⁴當你服從先知的忠告，並在生活中作出改變時，要留意你所獲得的祝福和所看到的奇蹟（見希拉曼書16：4-5）。

當你遵循這些步驟來培養對先知、先見和啓示者的見證時，要運用你對耶穌基督和慈愛天父的信心。為了指引我們回到祂的身邊，神慈愛地賜給我們先知擔任祂的代言人，向世人揭示祂的旨意。（見教義和聖約1：38；21：5-6。）如果我們選擇聽從祂僕人的忠告，就是選擇跟從祂。■

註：

1. 艾倫·海尼，「後期時代活著的先知」，2023年5月，利阿賀拿，第25頁。
2. 邦妮·高登，「永遠不要放棄為基督作見證的機會」，2023年5月，利阿賀拿，第10頁。
3. 羅素·納爾遜，「大家齊向前」，2018年5月，利阿賀拿，第118頁。
4. 羅素·納爾遜，「靈性動量所產生的力量」，2022年5月，利阿賀拿，第99頁。



希拉曼書第10章；
尼腓三書

我可以如何準備 迎接救主？

以下是迎接救主進入自己生命中的四種方式。

為了當面迎接救主的親自到來，尼腓人需要準備自己。我們可以從他們的榜樣中學到什麼，來幫助我們在靈性上迎接救主進入自己的生命？

沉思神的事

過去：當先知尼腓感到「沮喪」時，他沉思著「主向他顯明的事」（希拉曼書10：2-3）。

現在：無論在順境或逆境，都牢記神為我們所做的事，會帶給我們力量和勇氣，繼續與祂接近，並有信心面對未來。

總會會長團第二諮理亨利·艾寧會長建議我們，每天反省並記錄靈感啟發。他說：「你可以祈禱、沉思並問這個問題：神是否特地向我發出了信息？我是否看到了祂的手影響我的生活，或我子女的生活？」¹

你如何在今天的生活中看到神的愛、啟發或祝福？



承受基督的名

過去：摩爾門勇敢地宣告，他是「耶穌基督的門徒」（尼腓三書5：13）。

現在：七十員約拿單·施密特長老建議，我們可以藉著承受耶穌基督不同的頭銜，專注在祂身上。例如，耶穌「昨日、今日、永遠都是一樣的」（尼腓一書10：18）。施密特長老建議，我們可以藉著持續不斷地奉行福音，來承受這項頭銜。²

你還能想到耶穌基督有哪些名字或頭銜，然後應用這個原則呢？

允許救主把你聚集到祂身邊

過去：在尼腓三書10：4-6，耶穌基督把自己比作母雞，要聚集小雞。這是美麗的意象，因為祂總是在向我們招手，要我們歸向祂，好讓祂能保護和滋養我們，但是我們必須選擇歸向祂。祂說：「我多次要聚集你們，像母雞聚集小雞那樣，只是你們不願意」（第5節）。

現在：耶穌今日仍繼續在聚集我們，但我們必須允許自己被聚集到祂身邊。你是否允許自己被聚集到救主身邊，得到祂的保護，還是拒絕祂，繼續暴露於危險中？

救主向你提出什麼邀請？你需要做什麼來接受這項邀請？



定睛望向天空

過去：尼腓人試了三次才聽懂神的聲音。「他們第三次又聽到那聲音，就啓耳傾聽，眼睛朝向發出聲音的地方，定睛望向……天空」（尼腓三書11：5）。

現在：我們可以「定睛望向……天空」的一個方法，用羅素·納爾遜會長的話來說，就是「保持高榮的心態」。他解釋說，保持高榮心態的一個層面，就是「保有靈性之心」。³

你可以做什麼來更加保有靈性之心，並「定睛望向……天空」呢？■

註：

1. 亨利·艾寧，「記住啊，記住」，2007年11月，利阿賀拿，第69頁。
2. 見約拿單·施密特，「認識您」，2022年11月，利阿賀拿，第105頁。
3. 羅素·納爾遜，「保持高榮的心態！」，2023年11月，利阿賀拿，第117頁。





克莉絲汀·余
姊妹

總會慈助會會長團
第二諮理

祂再次來管理與統治（局部），馬麗·紹爾繪



從我們與神的聖約關係中 找到救援

耶穌基督是純正的愛、醫治、幸福和救援的泉源。



「透」過與神的聖約關係找到「救援」這主題，已在我的心思意念中盤旋一段時間了。主的先知教導和勸勉我們，要去了解聖約、聖殿，以及聖職能力，因此我在查考聖約時，發現自己愛極了其中所蘊含的真理，並因飽享這些真理而充滿活力。

我們原本就是要透過聖約，以一種強而有力的方式來與主成爲夥伴。祂希望在我們煩惱和作決定的時候都與我們同在。我們不需要獨自度過人生的挑戰、憂傷、不安全感 and 心痛，祂一直都在我們身邊。祂說過：「我不撇下你們爲孤兒，我必到你們這裏來」（約翰福音14：18）。

羅素·納爾遜會長在描述神的品格及祂對我們的大愛時，教導說：「在這條聖約的道路上，萬事皆關乎我們與神的關係。」¹他說：「你我一旦與神立了約，我們與祂的關係就會比立約之前更加親近；因爲我們從此將緊緊相繫，不離不棄。因我們與神所立的約，祂會不遺餘力地幫助我們，並對我們永遠有耐心又有恩慈。我們每個人在神的心中都有一個特別的位置，祂對我們寄予厚望。」²

透過耶穌基督， 不用獨自面對人

我最大的平安來源

我還沒結婚，所以這種與我的天父和救主之間充滿愛與慈悲的聖約關係，在我的生命中佔有極大的地位，從過去到現在一直都是我獲得救援和平安的最大來源。不論我們的婚姻狀態或背景如何，主都希望我們能以一種強而有力的方式與祂成為夥伴，在「〔我們〕所做的一切事」上（阿爾瑪書37：37）與祂「合而為一」（尼腓三書19：23）。當我們呼求主支持我們，「讓〔我們〕心中的愛永遠放在〔祂〕身上」（阿爾瑪書37：36），我們的生活就會因這美好的聖約關係而變得充實。

透過我們的救主耶穌基督，我們可以獲得救援，不用獨自度過人生的種種挑戰。

我們每個人都有些煩惱和需求，讓自己覺得孤立無援。無論事情大小，祂一直都關心著我們。在我為一些看似微不足道的小事而煩惱時，像是「房屋修繕」這類常見的問題，我感到很需要祂的幫助。由於沒有配偶

可以商量，我可以獨自一人煩惱找合適的承包商、價格合不合理、請假抽空回家，以及管理好我的財務和房子。有一天，我把車庫的門修好了，真是一大勝利！主聽到了我的煩惱。從大局上看，這不過是一樁小事，但祂回答了我的祈禱。怎麼辦到的呢？透過一位好心的鄰居、聖靈的幫助，以及YouTube上的一段影片，我得到祝福，知道怎麼修門。

如果主對微小的需求都能給予關注，那麼可以想像，祂有多想在更重要的心靈問題上祝福和支持我們，而這些問題還不少：虐待、習癮、棘手的家庭關係、失落和失望、身心健康問題的持續挑戰、經濟壓力、父母對子女操不完的心、經常擔心照顧父母的事、個人信仰的掙扎，子女或配偶選擇不接納福音等等。

在人生中遭遇壓力和軟弱時，我一直非常倚賴並堅持我與神的聖約關係。我若信賴祂的關愛，盡力將生命奉獻給祂，祂便透過祂的聖職能力援助我，一直供應著我屬靈和

我們可以獲得救援， 生的種種挑戰。

屬世方面的需求。祂援救我擺脫恐懼、擺脫不安全感、擺脫驕傲、擺脫罪惡、擺脫寂寞、擺脫憂傷。

納爾遜會長清楚地教導並保證：「遵守與神訂立的聖約所得到的酬賞，就是來自天上的力量——這力量會增強我們，使我們更禁得起考驗、誘惑和心痛。」³

透過耶穌基督，我們可以獲得救援，不用獨自面對人生的種種挑戰。

「各海島上」的姊妹

當我思索我們與神的聖約關係所帶來的祝福時，我想到自己去拜訪北亞區域的指派。

我很榮幸能前往密克羅尼西亞的楚克小群島；該群島位於日本東南方約1,500英里（2,400公里）處。楚克維諾的兩位姊妹爲了扶養被父母棄養的兒童，獻出自己的一生。這兩位姊妹覺得在福音中教養這些兒童很重要；其中一位姊妹是單身，在學校擔任全職的輔導員。

我跟她們分享納爾遜會長給教會姊妹們的信息，也就是姊妹們是蒙神所愛的、不可或缺，且是寶貴的。⁴

這位一直在照顧侄女和侄子的美麗單身姊妹留下了眼淚，說最近她不覺得自己有什麼寶貴；她覺得自己被人遺忘了。但是她見證，她從先知的話中感受到神對她的愛，知道她的情況，讓她知道自己確實很「寶貴」，她知道這些話是真實的。她感受到神的醫治之愛；她感覺到救援。



余姊妹和密克羅尼西亞的兩位姊妹：她們兩人扶養被父母棄養的兒童。

主說了：「難道你們不知道我，主你們的神，創造了所有的人，也記得各海島上的人嗎？」（尼腓二書29：7）。

天父和救主都認識這些姊妹，她們並不孤單，你我在考驗和挑戰中時也並不孤單。主派遣我搭飛機、火車、汽車和船，歷經約8,500英里（13,700公里）的路程，把神的愛和救援送到海島上的「那一個人」。因此，我們在自己的島嶼上因心中擔憂的事和重擔而感到孤單時，祂也會找到你我。祂在那裡，準備好要祝福、指引和安慰我們。

「我可以到你那裡去」

戈登·興格萊會長（1910–2008）曾描述一位離了婚的年輕母親，「有七個孩子年齡從7歲到16歲。她說，有一天晚上她送東西到對街的鄰居家裡。」以下是他回想起她所說的話：

「我轉身要回家的時候，看見我的家裡燈火通明。我耳邊還響起幾分鐘前我出門時孩子們的聲音，他們說：『媽，今天晚飯吃什麼？』

『你可不可以送我到圖書館去？』『我今天晚上要買幾張海報紙。』又累又煩的我，看著我那棟房子，每個房間的燈都亮著。我想到孩子們都在家等我回來滿足他們的需求，我的擔子沉重得令我扛不動。

「我還記得我張著淚眼望向天空，我說：『天父啊，今天晚上，我真的沒辦法。我太累了，沒辦法面對這一切。我沒辦法一個人在家照顧這麼多孩子。我可不可以回去跟您住一晚？……』

「我沒有聽到一字一句的回答，但是我聽到心裡有一個聲音，回答說：『不行，小寶貝，你現在還不能到我這裡來。……但是我可以到你那裡去。』」⁵

「我可以到你那裡去。」祂到了她那裡

去，祂也會來到你我的身邊，就像救主到井邊婦人的身邊一樣；她在那裡終日工作、勞碌奔波（見約翰福音4：3–42）。祂鼓勵她、教導她、向她宣告祂的彌賽亞身分，或許也在她不愛自己的時候愛著她。對井邊的婦人、七個孩子的年輕母親，對你我而言，耶穌基督隨時準備好提供救援。我見證，我們可以透過與慈愛之神的聖約關係獲得救援。

或許你和我一樣，也曾懇求過幫助，希望在人生情感、身體、靈性方面壓力最大的時刻，不至孤單一人。在這些成長的強烈陣痛期間，在我的靈魂上留下了我稱之為「靈性妊娠紋」的標記。然而我要見證，祂背過我，而祂也會背著你。祂已將我們銘刻在祂掌上（見以賽亞書49：16；尼腓一書21：16）。只要你盡力「在黑暗中選擇正義」，⁶祂一直都在你身邊。祂既沒有離棄我，也不會離棄你。⁷為此，我會永遠愛祂。

親愛的姊妹弟兄，我們已在耶穌基督裡找到純正的愛、醫治、幸福和救援的泉源。我見證，耶穌基督是救援。⁸

祂想要照顧你、祝福你、寬恕你。祂來的目的，就是為你提供亟需的救援。祂是世界的救贖主，我見證，祂活著並且愛你。■

摘自2023年5月3日楊百翰大學婦女大會的演講。

註：

1. 羅素·納爾遜，「永約」，2022年10月，利阿賀拿，第10頁。
2. 羅素·納爾遜，「永約」，第6頁。
3. 羅素·納爾遜，「勝過世界並得安息」，2022年11月，利阿賀拿，第96頁。
4. 見羅素·納爾遜，「姊妹參與以色列的聚集」，2018年11月，利阿賀拿，第68–70頁。
5. 戈登·興格萊，「在祂愛的懷抱裡」，2006年11月，利阿賀拿，第117頁。
6. 百翰·楊，引述自雅各·傅士德，「他們眼中的光輝」，2005年11月，利阿賀拿，第22頁。
7. See Study Helps, Index to the Triple Combination, “Forsake, Forsaken,” Gospel Library.
8. 見卡蜜兒·詹森，「耶穌基督是救援」，2023年5月，利阿賀拿，第81–84頁。

基督祝福尼腓人

「你們之中有沒有患病的？……帶他們到這裡來；我必醫好他們。……」

「事情是這樣的，祂這樣說了後，全體群眾，都……帶著生病的、受痛苦的、跛足的、失明的、聾啞的，以及有任何病痛的，走上前去；祂醫好每個……人。」

尼腓三書17：7，9



基督在滿地雷聖殿祝福尼腓人，蜜娃·鐵丘繪

年輕成人園地

經過幾個月在心理、
身體、靈性方面的挑戰後，
我發現了透過耶穌基督
得著醫治的意思。

30



孤單寂寞嗎？

試試這些
與人連結的方法

38

總會大會

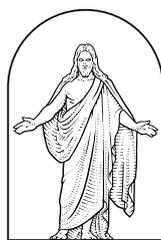
7個準備的方法

40

找到救援

我們與神的
聖約關係

44



耶穌基督
後期聖徒教會