

2024年10月

利阿賀拿

指引我們所有人歸向耶穌基督



施助：
像救主
那樣服務

納爾遜會長的信息
七項合一的原則，第2頁

效法那位施助大師
祂會鞏固你，第8頁

當生活
壓力讓你
喘不過氣時，
要保持
高榮的
心態！

——羅素·納爾遜會長

摘自2023年10月總會大會講辭



目錄

「當我們離開家，走出舒適圈，像救主那樣施助周遭的人時，祂會在我們付出努力時引導我們。」

——璜安·帕布羅·維拉長老，第8頁

2 在耶穌基督裡合而為一的模式

羅素·納爾遜會長

8 我們效法那位施助大師

璜安·帕布羅·維拉長老

14 「我們能修復關係嗎？」 應對言語和情緒上的虐待

蓋兒·紐博德

20 來跟從我：「由於你的信心， 你才看見」

唐·席爾

25 信心的化身：觸動人心的字句

塔希拉·卡羅

26 後期聖徒的心聲

來自世界各地的成員分享啓發人心的信心故事。

30 年輕成人園地：聖約如何使我與 最重要的事保持連結

伊娃·多馬

34 年輕成人園地：你是否正錯失福音 所帶來的奇蹟？

恩奇梅格（恩庫）·卓里格特

36 父母園地：我們是耶穌基督的門徒

38 這裡有教會：英國普雷斯頓

40 來跟從我：如何像救主那樣施助？

42 來跟從我：我們是聖約中的子孫

44 我想回到神身邊——但我可以嗎？ 姓名保留



封面

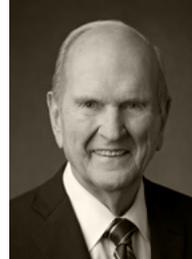
克麗斯汀娜·
斯密攝

在耶穌基督裡 合而為一的模式

○

當我們像尼腓四書中的人民那樣，在耶穌基督裡團結在一起，
我們對合一的渴望就會超越我們的差異，導向幸福。





**羅素·納爾遜
會長**

耶穌基督後期聖徒
教會總會會長

在 我們生活的時代，不和與爭論的浪潮正席捲全球。在科技的助長下，在心已冷漠之人的慫恿下，這些分裂的勢力發出威脅，要讓鄙

視充斥我們的心，並讓紛爭破壞我們的交流；社群的連結正在斷裂，戰爭正在肆虐。

在此背景下，耶穌基督真正的信徒渴望和平，並積極尋求建立一種不同的社會——一個以耶穌基督的教導為基礎的社會。為此，主已命令我們：「要合一；你們若不合一就不是我的」（教義和聖約38：27）。沒錯，耶穌基督真正教會的特點就是合一。

我們要如何對抗分裂和紛爭的勢力？我們要如何達到合一呢？

幸運的是，摩爾門經的尼腓四書給了我們一個例證。這一章簡要記錄了人民在救主拜訪他們、教導他們，並在他們當中建立祂的教會之後的生活方式。這段記事顯示了這些人民如何達到幸福祥和的合一，給了我們一個可以遵循的模式，讓我們自己也能實現同樣的合一。

歸信

我們在尼腓四書1：1讀到：「耶穌的門徒在周圍各地組織基督的教會。凡到他們那裡〔的人民都〕真心悔改他們的罪。」

我們以主和救主耶穌基督為中心而團結在一起。當每個人認識耶穌基督、祂的福音和祂的教會時，聖靈會向每個人的心見證真理。接著，我們每個人就可接受救主的邀請，對祂有信心，並藉著悔改來跟從祂。

這開啓了一個人歸信的旅程——遠離自私和作惡的渴望而朝救主邁進。祂是我們信仰的基礎。當我們每個人在每個思想上都仰望祂（見教義和聖約6：36），祂就會成為我們生活中的一股凝聚力。

聖約

尼腓四書裡的紀錄繼續寫道，那些來教會並悔改他們的罪的人，「都奉耶穌的名受了洗，並且也都接受了聖靈」（尼腓四書1：1）。他們已與神立約，這是一種緊緊相繫的特別關係。

當我們訂立並遵守聖約時，我們個人分別承受了主的名；此外，我們也作為一群人民承受祂的名。所有訂立聖約並努力遵守聖約的人，都成為主的人民，是屬祂的子民（見出埃及記19：5）。因此，無論就個人還是整體來說，我們都走在這條聖約的道路上。我們與神的聖約關係，讓

我們有了共同的目標和共同的身分。當我們與主緊緊相繫時，祂會幫助我們，讓我們的「心在合一和彼此相愛中交織在一起」（摩賽亞書18：21）。¹

公平、平等和幫助窮人

尼腓四書的記事繼續寫道：「他們之間沒有紛爭，也沒有爭論，每個人都彼此公正相待。

「他們凡物公用，因此沒有貧與富、束縛與自由之分，都是自由的，都享有天上的恩賜」（尼腓四書1：2-3）。

在我們屬世的交往中，主希望我們公平公正地對待彼此，不要互相欺騙或利用（見帖撒羅尼迦前書4：6）。當我們越來越接近主時，我們「不會存彼此傷害的心，卻會和平相處，按照各人應得的給他」（摩賽亞書4：13）。

主也已命令我們要照顧貧困者。我們應該按自己能力所及，「把財物分給」他們，幫助他們，而不論斷他們（見摩賽亞書4：21-27）。

我們每個人都要「敬重弟兄如自己」（教義和聖約38：24）。如果我們要成為主的人民並團結合一，不但必須平等地對待彼此，也必須真正地將彼此視為平等，並在心中感覺到我們是平等的——在神前平等，具有一樣的價值和一樣的潛能。

服從

從尼腓四書學到的下一課，可用這句簡單的話來表示：「他們〔按〕從主他們的神那裡接受到的誠命行事」（尼腓四書1：12）。

主已教導這些人民祂的教義，賜給他們誠命，並召喚僕人來管理他們。祂這樣做的一個目的，就是確保他們之間不會有爭論（見尼腓三書11：28-29；18：34）。

服從主和祂僕人的教導，對於我們的團結一是不可或缺的。這包括承諾服從誠命，一有缺失就悔改，並在每天努力做得更好、變得更好時，互相幫助。

聚在一起

接下來，我們學到，尼腓四書中的人民「不斷禁食祈禱，並且經常聚在一起祈禱和聆聽主的話」（尼腓四書1：12）。

我們需要聚在一起。每週的崇拜聚會是我們個人和全體找到力量的重要機會。我們一起領受聖餐、學習、祈禱、唱詩，並互相支持。其他的聚會也會幫助培養歸屬感、友誼和共同的目的。

愛

尼腓四書的紀錄讓我們明白，這一切最重要的關鍵可能是什麼——若沒有這件事，就無法達成真正的合一：「那地沒有紛爭，因為人民心中有神的愛」（尼腓四書1：15）。

當我們謙卑順服，真心愛神，就會得到個人的平安。這是誠命中的第一，且是最大的。愛神勝過愛任何人或任何事物，才能帶來真正的平安、安慰、自信和喜樂。當我們培養對神和耶穌基督的愛時，對家人和鄰人的愛自然會隨之而來。

當我們心中燃燒著對神和對祂所有兒女的愛時，我們將體驗到極致的喜樂。

仁愛是基督純正的愛，是化解紛爭的解藥，也是耶穌基督真正信徒的主要特質。當我們在神前謙抑自己，用全部的心力祈禱時，神就會賜給我們仁愛（見摩羅乃書7：48）。

當我們每個人都努力讓神的愛住在我們心中時，合一這奇蹟對我們來說就會是水到渠成的事。

神聖身分

最後，尼腓四書中的人民所表現出的合一證據，值得我們注意：「沒有盜匪，沒有殺人犯，沒有拉曼人，也沒有任何什麼什麼人；他們是一體，是基督的孩子，神國的繼承人」（尼腓四書1：17）。

那些讓人民分裂數百年的標籤，在一個更持久、更崇高的身分面前逐漸消失。他們按照自己與天父和耶穌基督的關係，來看待自己和他人。

多元和差異對我們來說可能是有益且重要的，但我們最重要的身分，是與我們的神聖出身和目的有關的身分。

首先，我們每個人都是神的孩子。第二，身為教會成員，我們每個人都是聖約的孩子。第三，我們每個人都是耶穌基督的門徒。我要敦促我們所有的人，切勿讓任何其他身分標誌「替換、取代或優先於這三個經久不衰的稱謂」。²

要合一

神已邀請所有的人歸向祂，每個人都有一席之地。我們在文化、政治、族群、品味和其他許多方面可能有所不同，但是當我們在耶穌基督裡團結在一起時，這些差異就逐漸不再重要，取而代之的是我們對合一的渴望——這樣我們就能成為祂的子民。

請將尼腓四書中的教導銘記於心。當我們每個人都努力將這些合而為一的基本要素融入自己的生活中時，那就可以說我們就像他們一樣：「在由神的手所造的人當中，確實沒有比這人民更幸福的了」（尼腓四書1：16）。■

註：

1. 如欲進一步了解與神訂立聖約的意義和祝福，見羅素·納爾遜，「永約」，2022年10月，利阿賀拿，第4-11頁。
2. 羅素·納爾遜，「關乎永恆的選擇」（全球年輕成人祈禱會，2022年5月15日），福音圖書館。

我們與神的聖約關係，讓我們有了共同的目標和共同的身分。



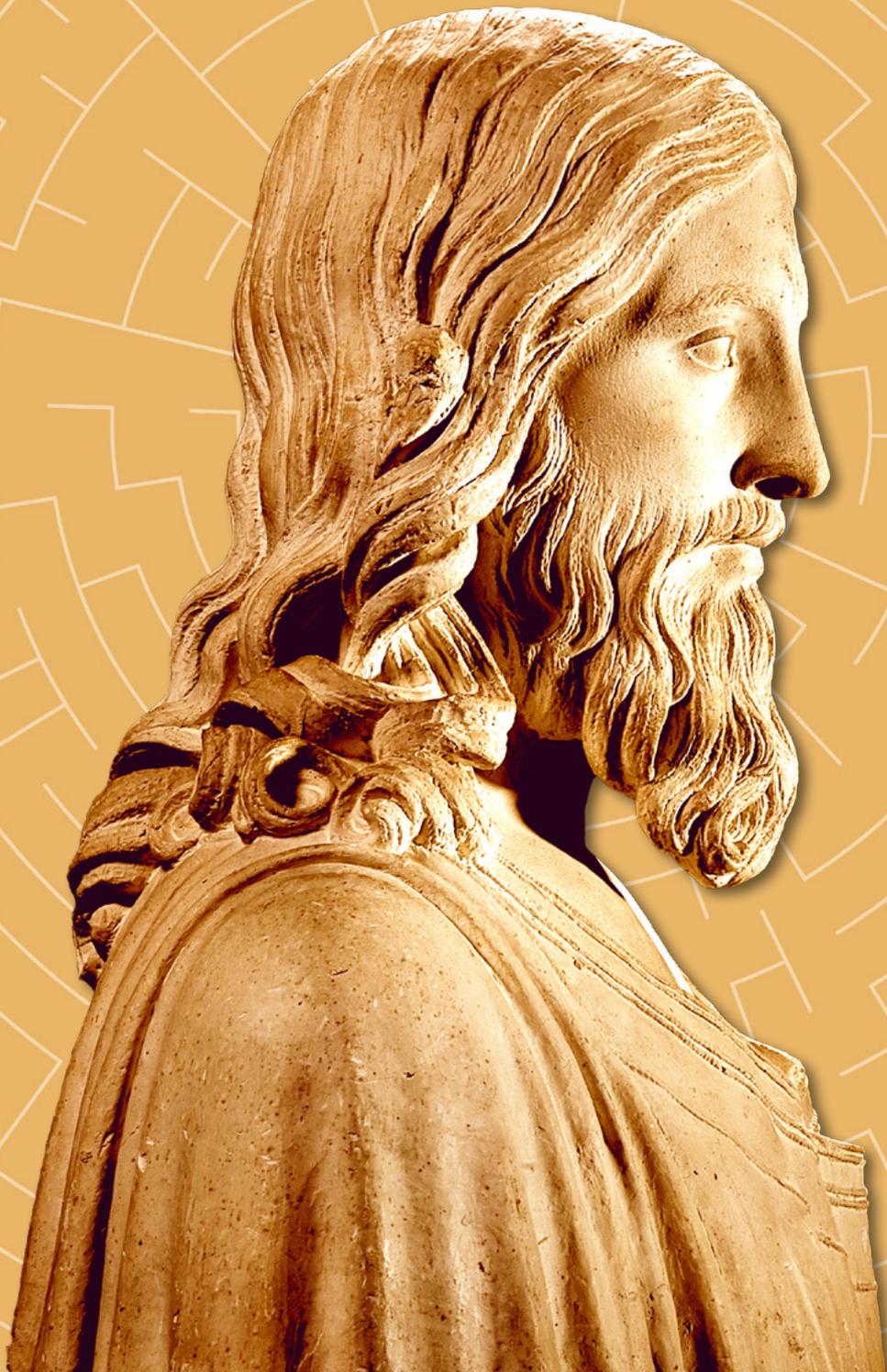
璜安·帕布羅·維拉長老
七十員

我們效法那位 施助 大師

耶穌基督是我們用愛心
施助每個人的完美榜樣。

我去參加教會各地的支聯會大會時，都有美好的機會陪同支聯會會長，去拜訪和施助個別的成員和家庭。在這些施助拜訪中，我有時會不知道該說什麼和做什麼，特別是當我拜訪的人正經歷困難的挑戰。但我發現，在施助他人時，與其專注於自己可以說什麼或做什麼，不如專注於那位施助大師——我們的救主耶穌基督——對我最有幫助。

在所有良善的事情上，祂都是我們完美的榜樣。當我們離開家，走出舒適圈，像救主那樣施助周遭的人時，祂會在我們付出努力時引導我們。這樣，我們的施助就會變得比我們自己所說或所做的任何事情更有意義。



不要繞過去

當有人問「誰是我的鄰舍呢？」（路加福音10：29），耶穌便利用這機會分享了一個比喻。祂說，有個人從耶路撒冷到耶利哥，在路上「落在強盜手中」；他們搶劫他並把他打個「半死」後（路加福音10：30），就丟下他走了。

很快地，有一個祭司路過；這個祭司肯定看到那人情況危急，不過他並沒有停下來幫忙，而是從路「那邊過去了」（路加福音10：31）。接著，一個利未人「看見」那人傷勢嚴重，也照樣「過去了」（路加福音10：32）。之後，來了個撒馬利亞人。耶穌說，這個撒馬利亞人做了祭司和利未人沒有做到的事：撒馬利亞人對那人「動了慈心」（路加福音10：33），並且「上前……〔包

裹〕他的傷處……照應他」（路加福音10：34）。

好撒馬利亞人的比喻不只是在說祭司、利未人或撒馬利亞人，實際上更是在說我們。我們有弟兄姊妹在人生的道路上受了傷，被丟在一邊。他們可能是任何人——朋友、家人、鄰居、社群成員，甚至是星期日與我們一起坐在教堂裡的人。我們是否看見他們，卻繞「過去了」？還是我們會像那個好撒馬利亞人一樣，用愛心施助他們？我們看見的大多數人都沒有可見的傷口，許多人都默默承受著痛苦，未尋求幫助。唯一確定可靠的方式，就是像那撒馬利亞人那樣，用愛和憐憫去對待他人。基督般的施助意味著要憐憫所有的人。



祈求能看見 他人的需求

耶穌有次走過人群時，有個因血漏而受苦12年的婦人懷著信心向祂求助。當她觸摸耶穌衣服的下擺時，耶穌感覺到有一股力量或「能力從〔祂〕身上出去」。耶穌轉身對那婦人說：「你的信救了你；平平安安地去吧」（見路加福音8：43-48）。

當「一個癱子」被朋友從屋頂帶到耶穌面前時，耶穌先從靈性上醫治這個癱子。祂說：「小子，你的罪赦了。」對此，文士指控耶穌褻瀆。耶穌為了幫助在場的人了解祂「在地上有赦罪的權柄」，便告訴那個癱子：「起來！拿你的褥子回家去吧。」那人立刻「當眾人面前」「起來」（見馬可福音2：3-12）。基督醫治病人身體的能力，和祂用來醫治靈性疾病的能力一樣。

這兩個例子——以及其他許多例子——顯示出救主完全了解他人屬世和屬靈的需求，並根據這些需求來施助他們。我們可以向祂看齊。雖然我們無法像救主那樣完全看見他人的需求，但我們可以祈求能看見那些需求，並獲得指引來回應這些需求，而成爲他人祈禱的答案。

我們一旦看見，也必須懷著愛心採取行動。因爲要是什麼都不做的話，看見又有什麼意義呢？看見卻沒有行動，就會失去靈性視力。隨著我們的行動，哪怕是微不足道的方式，我們也會獲得更多救主的光，能更清楚看見周遭之人的需求並施助他們。

陪伴他們

有時候，我們可能會猶豫，不知道該不該去施助他人。我們可能會擔心他人會有何反應，或是他們接受的程度如何。我就遇過這種情況。在這種時候，我們能做的最重要的事，就是陪伴他們和愛他們。同樣地，救主是我們完美的榜樣。

就在復活的救主向尼腓人顯現之前，他們經歷了許多災難和極深的黑暗，因而非常渴望得到救援。救主本可從天上對他們說話，告訴他們需要聽到的事就好（見尼腓三書第9～10章），但是祂向他們顯現，來到他們當中。祂教導他們，與他們一同祈禱，並為他們祈禱。（見尼腓三書第11～19章。）

救主還問他們：「你們之中有沒有患病的？帶他們到這裡來；你們有沒有跛足的、失明的、有缺陷的、殘廢的、患癱瘓的、乾枯的、耳聾的或有任何病痛的？帶他們到這裡來，我必醫好他們，因為我憐憫你們，我內心充滿了慈悲。……」

「事情是這樣的，祂這樣說了後，全體群眾，都一起帶著……有任何病痛的，走上前去；祂醫好每個被帶到祂那裡的人」（尼腓三書17：7，9）。

如果你對施助他人感到不確定或焦慮，不要太擔心該說什麼或做什麼，就從陪伴開始。羅素·納爾遜會長曾教導：「好的靈感要以良好的資訊為基礎。」¹你陪伴他們的時候會認識他們，知道何時去探病，何時提供和給予聖職祝福，何時聆聽和「承擔彼此的重擔，使重擔減輕」，「與哀者同哀，……安慰需要安慰的人」（摩賽亞書18：8-9），並且與歡欣的人同歡欣！不要猶豫。你在施助時會受到啟發，知道救主需要你說什麼和做什麼。

充分發揮施助

我們身邊到處都有機會，能讓我們像救主希望的那樣去施助。以下一些方法可讓施助成為你生活中的常態：

1. **主動聯絡**。你知道你被指派去施助誰嗎？與施助同伴一起去關心他們。許多施助機會就是這樣開啓的。（你可以在「工具」應用程式的名錄中選取你的名字，接著再選取「施助」，來找到你的施助指派工作。）
2. **認識他人**。藉由了解周遭之人的生活，讓他們知道你關心他們，並表明你隨時在他們身邊。
3. **為他們祈禱**。祈求有機會施助，也祈求天父在需要你去施助時幫助你，賜給你靈感。祂必賜給你靈感來指引你。
4. **保持聯繫**。經常關心周遭的人，藉由經常聯繫，就會熟悉他們的情況，準備好去服務。

救主展示了完美的施助榜樣。我們要向祂看齊，心中懷著仁愛和愛心去施助，就像祂為我們所做的那樣。

效法祂的樣式

救主向尼腓人顯現時採取的第一個行動，是告訴他們要「起來，到〔祂〕這裡來，用手探入祂肋旁，……感覺〔祂〕手上和腳上的釘痕」（尼腓三書11：14）。

救主不希望他們只有看見祂而已。他們已經親眼目睹祂「從天而降……站在他們中間」（尼腓三書11：8），然而，祂希望他們每個人都能歸向祂，去感受和認識祂，並且知道祂為全世人所做的事。「他們一一走上前去，直到每一個人都上前去」（尼腓三書11：15）。

祂也召喚了十二位門徒，「賜給他們施洗的權力」（尼腓三書11：22），並教導洗禮的教義（見尼腓三書11：23-27）。祂接著命令尼腓人要停止一切紛爭。「看啊，煽動人心彼此激怒敵對，這不是我的教義；而這是我的教義，就是要消除這種事」（尼腓三書11：30）。

從許多方面來說，摩爾門經中救主的施助都可作為我們施助的樣式。我們可以幫助我們的弟兄姊妹歸向耶穌基督，鼓勵他們接受洗禮並獲得救恩所需的其他教儀，並且像先知所教導的那樣去愛他們，成為使人和睦的人。²

有時候，主動關懷他人並不容易。我們甚至可能會發現自己也身處於考驗中，使得我們更難有動力去以救主的方式施助。救贖主在施助時也曾遭遇考驗和困難。當我們承受祂的名，作祂的證人（見摩賽亞書18：9），就會被要求去效法祂的言行，主動去關心、去愛那些與我們有所接觸的人。

如果我們願意效法耶穌基督——這位施助大師——並像祂那樣去施助他人，祂就會鞏固我們，並賦予我們能力。透過施助，我們不僅能造福他人的生活，也能為自己找到平安和喜樂。■

註：

1. 羅素·納爾遜，「給教會的啓示，給我們生活的啓示」，2018年5月，利阿賀拿，第95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。

我們能修復關係嗎？

應對言語和情緒上的虐待

蓋兒·紐博德

教會雜誌

以下文章已由專業
諮商師審閱。

珍妮特（名字已變更）71歲時再婚，她和新婚丈夫去度蜜月時，他對她大發脾氣。珍妮特回憶道：「從來沒有人這樣對我說過話。」她當時心亂如麻，驚恐萬分。

久而久之，她丈夫的怒氣越來越大。大吼大叫變成了咒罵、侮辱，並對珍妮特的人格作人身攻擊。他硬說她把朋友和家人看得比他更重要。

「那不是真的，」她說，「但爲了維持安寧，我還是跟他們保持距離，也開始取消朋友的聚會；我會說我身體不舒服。」

「不管我怎麼做，對他來說都不夠，」她說，「我開始怪自己讓他生氣，心想：『要是我沒有這樣做或那樣做就好了。』我開始懷疑自己是不是像他說的那樣不好，是個壞人。」

如果你正遭受言語或情緒上的虐待，請尋求幫助。朋友、家人、教會領袖和其他人，可以將你與能夠協助你感到安全的資源連結起來，使你能夠康復並記得自己的價值。

平安可以取代痛苦

「你能活下來。事實上，你已經得到救援了；你已得救——那位拯救者嚐盡了你正經歷的痛苦，受盡了你正忍受的折磨。耶穌克服了世上的各種虐待，讓你不僅有能力活下來，而且有一天能透過祂去克服，甚至得勝——能完全超越痛苦、悲慘和苦難，並看到這些事被平安所取代。……

「過去、現在和將來，遭受虐待並不是你的錯，無論施虐者或其他人說了什麼與此相反的話。……

「神在現在和過去，從來都不認為你應該被瞧不起。無論什麼事發生在你身上，祂都不以為恥，或對你感到失望。祂用你尚未發現的方式愛你。」

十二使徒定額組派翠克·凱樂長老，「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37，38頁。

她會問自己這樣的問題：「如果我很有身價，怎麼會選擇這個人？我又怎麼會讓他這樣對我說話？我當初是不是該看到這些跡象？」他們約會時，他是那麼親切、體貼、有愛心。

「我好沮喪，」她回憶道。她開始想，如果她病死會更好，這樣她就不用跟他離婚了。她以前結過一次婚，無法再面對一次失敗的婚姻。

「如果我當時能找人聊聊該多好，」她說，「但我實在太尷尬了，我知道他們會叫我離開他，可是我不想結束這段婚姻，也不想再孤單一人，所以我一直希望情況會改變，也一直為他的行為找理由。」

虐待是一項嚴重的罪

有時，受害者會容忍不當行為，是因為他們不認為那是虐待。當一個人試圖用言語來傷害、控制或操縱另一個人時，就有情緒虐待的情形發生，其形式可能是嚴厲批評、指責、孤立、操縱、威脅、侮辱或冷漠。這種情形可能會發生於任何一種關係：朋友關係、約會關係、配偶之間、親子之間，甚至是同事之間。

羅素·納爾遜會長教導：「虐待事件的發生，是敵對者的勢力所致。虐待是一項嚴重的罪。身為總會會長，我要闡明主耶穌基督在這議題上的教導。我要明明白白地說：對婦女、兒童或任何人施虐，不論形式為何，都是主所憎惡的。每當有任何人受到傷害，祂就會悲傷，我也會悲傷。每一個受虐的人，不論遭受的是哪一種虐待，祂都為之哀慟，我們也都為之哀慟。那些犯下這些惡行的人，不僅要對人的法律負責，也要面對全能之神的震怒。……

「……救主不會容忍虐待，我們身為祂的門徒，也不能容忍這樣的事。」¹

我們都是神的兒女，有神聖的特性和目標。耶穌基督的福音教導我們要彼此相愛（見約翰福音13：34），並且要待人如己（見馬太福音7：12）。

受害者往往感到愧疚

受害者可能會感到恐懼、羞愧、絕望、無助、自我價值一落千丈。

迪亞哥與一個施虐婦女長達兩年的婚姻讓他心碎，甚至有自殺傾向。回想起來，他希望自己當初能注意到這些警訊。他的妻子曾有過幾段失敗的婚姻和感情，但他們六個月的交往過程很順利，他也墜入愛河。

他們結婚後，她的行為讓他感到驚訝和困惑。她會批評他的外貌；當他問她為什麼說那些話時，她會告訴他，她是在開玩笑，還說他沒有幽默感。他說：「她經常對我言語虐待和情感操縱。」

她也會往他臉上吐口水、踢他、抓他，對他施以身體虐待。就像許多受害者一樣，迪亞哥試圖為妻子的行為找藉口，他告訴自己，她只是那天心情不好。他拚命做一些事，希望能讓她開心。

「我會打掃浴室、煮晚餐，」他回憶道，「但我從來無法讓她高興。身為一個男人，身體虐待對我來說可能是最糟糕的事。我感到軟弱怯懦、無能為力。有時，我會在工作時找個地方躲起來，然後崩潰大哭。我是受害者，但她讓我覺得，發生的一切不幸都是我的錯，我感到愧疚。她是對的嗎？那種悲傷令人難以承受。」

他回憶道：「我希望我們的婚姻能繼續下去。我拚命禱告、去聖殿、禁食、讀經文，努力在各方面與天父更加接近。那份希望支撐著我，我一直相信，只要我服從，就會苦盡甘來。」

尋求幫助

尋求靈性力量：受害者可以透過祈禱、禁食、研讀經文、聖職祝福、參加教會聚會，以及去聖殿，來尋求靈感和靈性力量。他們可以從值得信賴的朋友、教會領袖或專業諮商師那裡獲得幫助和支援。最重要的是，他們可以對主有信心，透過祈禱尋求祂的指引，並信賴祂會「聖化你的苦難，使你獲益」（尼腓二書2：2）。

設立界限：專家表示，設立並維持界限很重要。受害者可以說：「我現在覺得你不尊重我。我想和你談，但除非你多尊重我一點，態度更友善一些，否則我不會跟你談。」²

然而，有些人不會尊重那些界限。迪亞哥曾嘗試設立界限，但他的妻子卻持續爭吵。「你沒辦法一直跟施虐者講道理，」他解釋道，「有人說話攻擊你時，你很難保持冷靜。基督可能會



遭受虐待時該怎麼辦

- 不要為傷害行為找理由或輕描淡寫，也不要責怪自己。
- 將情緒上的不適狀況視為出了問題、需要幫助的警訊。向值得信賴的朋友、教會領袖或專業治療師吐露實情。
- 照顧好自己和自己的需求。
- 暴力事件發生時，要立即打電話向執法單位報案。警方可以協助保護你和孩子免於立即的危險。
- 將自己從這段關係中抽離出來。對夫妻來說，這不一定代表離婚，但可能意味著要分開一段時間，直到對方能遵守嚴格的界限，來維持一段健康的關係。
- 請造訪福音圖書館「生活協助」單元中的「虐待」，以取得「我能從中痊癒嗎？」和「我能建立安全、健康的關係嗎？」等問題的相關指引。

領袖

如需指引，見「虐待」，總指導手冊：在耶穌基督後期聖徒教會裡服務，38.6.2，福音圖書館。如需有關幫助受害者和加害者的其他資源，見福音圖書館「手冊與召喚」、「支會或分會召喚」、「主教團」中的「輔導資源」。

因此走開，或柔聲回應。我在這方面並不完美，我本來可以做得更好。我想你需要一個調解人——教會領袖或治療師——才有辦法理性討論。」

在這樣的情況下，尋求專業人士的協助可能會很有幫助。對情緒虐待見多識廣的諮商師可以建議一些方法，來應對情緒不穩的狀況。

說出擔心之事：有時，那些說出傷人話語的人，並不知道自己對這段關係造成了多大傷害，如果他們願意尋求幫助，就可以學著去改變。在情緒和緩時，因傷人言論而受到傷害的人可以這樣說：「你說這樣的話，讓我覺得很受傷〔或不被愛、不受尊重〕。如果你……，我會很感激。」把那些行為講明，可以幫助加害者知道自己在做什麼，從而提供改進的機會。

如果對方願意聆聽，則雙方都可以獲得幫助。他們可以一起尋求諮商，討論哪些行為會傷害關係，哪些行為能修復關係。他們可以一起努力，來建立他們所期望的那種關係。

然而，如果對方不願意聆聽並繼續做出傷人的舉動，受害者就沒必要繼續留在虐待關係中。對已婚夫妻來說，這不一定代表離婚，但可能意味著要分開一段時間，直到配偶能遵守嚴格的界限，來維持一段健康的關係。

想辦法不再延續不健康的模式：總會慈助會會長團第二諮理克莉絲汀·余姊妹教導：

「在寬恕和醫治的道路上，我們要選擇不再延續家中或其他地方不健康的模式或關係。對所有在我們影響範圍內的人，我們可以用仁慈代替殘暴，愛代替恨，溫柔代替斥責，平安代替苦難，和平代替紛爭。

「給予你自己曾被虧欠的，是神聖療癒中強效的一環；透過對耶穌基督的信心可做到這一點。」³

藉著神的幫助得醫治

迪亞哥會定期找婚姻諮商師談話，也定期跟主教會面。「沒有主教的幫助，我不知道自己能不能熬過這段經歷，他是我見過最有愛心的人。聖殿也帶給我慰藉。」

迪亞哥在離婚後努力療傷，但他說：「我從這段關係中學到很多事，也在各方面有所成長，這讓我成為更好的男人、父親、個人、聖職持有人、兒子、朋友和伴侶。我已竭盡所能來維持這段婚姻，但還是事與願違。她有自己的選擇權，也作了選擇。」

珍妮特花了三年努力維持婚姻，之後還是申請離婚，並暫時搬去跟她的一個孩子住在一起。「剛開始的幾天和幾個星期是最難熬的。」她回憶道。她每天都在祈禱中傾訴心聲，也致力於閱讀摩爾門經，以及撫慰人心的總會大會講辭。

她持續定期參加教會聚會，去看專業治療師，並從她的主教那裡獲得有益的靈性忠告。「治療師給了我很多幫助；跟我的主教談過後，我也感覺好多了。」她說道。

有個朋友建議她大聲背誦她最喜歡的經文，並說出她想要在生活中擁有的一切美好事物。珍妮特如實照做，背誦那些對她有所啟發的經文。她最喜歡的兩段經文是：

「你當剛強壯膽！不要懼怕，也不要驚惶；因為你無論往哪裡去，耶和華——你的神必與你同在」（約書亞記1：9）。

「你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的神。我必堅固你，我必幫助你；我必用我公義的右手扶持你」（以賽亞書41：10）。

知道救主的使命是「〔醫好傷心的人〕，〔宣告〕被擄的得釋放，……叫那受壓制的得自由」（路加福音4：18），這帶給她力量。

十二使徒定額組派翠克·凱榮長老為救主的醫治使命作見證，並向受虐者保證：

「救主從祂贖罪痛苦的至深之處，賜給你原以為已永遠失去的希望，賜給你已認為無法再獲得的力量，並提供你難以想像會得到的醫治。……

「……救主伸出雙臂，願意為你提供醫治的恩賜。只要有勇氣、有耐心，並忠信地專注於祂，不久後，你就能全然地接受這項恩賜。」⁴

註：

1. 羅素·納爾遜，「什麼才是真的？」，2022年11月，利阿賀拿，第29頁。
2. 見娜仁·泰立，「認出情緒虐待」（僅提供電子版），2020年10月，利阿賀拿，福音圖書館。
3. 克利絲汀·余，「華冠代替灰塵：使人得醫治的寬恕之路」，2022年11月，利阿賀拿，第38頁。
4. 參閱派翠克·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。

如何寬恕

主命令我們要寬恕所有的人（例見教義和聖約64：10）；這並不一定代表要留在傷害我們的人身邊，或縱容他們的所作所為，但這確實代表，在主的幫助下，我們可以擺脫對他們的憤怒或傷痛的感覺。

羅素·納爾遜會長見證，我們可以從救主那裡獲得幫助我們寬恕的能力：

「透過〔救主〕的無限贖罪，你可以寬恕那些傷害過你的人，以及可能永遠不會為自己的殘忍行徑負責的人。

「要寬恕一個真誠謙卑尋求原諒的人，通常很容易，然而救主所賜的寬恕能力，是去寬恕以任何方式傷害你的人，那麼，他們傷人的行為再也不能腐蝕你的靈魂」（「耶穌基督賜予的四份禮物」〔總會會長團聖誕祈禱會，2018年12月2日〕，broadcasts.ChurchofJesusChrist.org）。



「由於你的信心， 你才看見」

唐·席爾

在摩爾門經中，最讓我感到興奮和慚愧的其中一個故事，就是雅列的哥哥的記事（見以帖書第2~3章）。由於他極大的信心，不能不讓他在主面前。他行了偉大的奇蹟，並看見奇妙的異象。

這個故事令人興奮，因為它教導我們，藉著信心和服從，我們每個人都能獲得偉大的知識和榮耀的真理。

這個故事令人慚愧，因為它讓我知道，我實在不如雅列的哥哥。在今生中，要不是有時我信心不足，我可能早就從天父那裡獲得更多的知識和靈性力量了。

我從這故事悟出兩個道理：（1）「相信」是在生活中看見主行奇妙之事的關鍵；（2）先相信再看見，永遠不會太遲。

當我們懷疑時，就是閤上了靈性之眼。在以帖書12：27，主不僅指出我們世人有弱點，還說：「如果他們在我面前謙



我們懷著信心謙抑自己時，
天父會幫助我們看見祂在
我們身上所看到的可能性。

抑自己，並對我有信心，我必為他們使軟弱的東西變成堅強。」這意指我們懷著信心謙抑自己時，天父會幫助我們看見祂在我們身上所看到的可能性——我們能成為什麼樣的人，以及我們能成就什麼。

我們可能會想：「祂為何要讓我知道偉大的事呢？」這基本上也是尼腓的哥哥拉曼和雷米爾納悶的問題。他們難以理解他們父親關於異象的教導，尼腓於是問：「你們有沒有求問主？」他們回答說：「沒有；因為主沒有讓我們知道這種事。」尼腓在答覆時，便重述了主的邀請：「如果你們不硬起心來，用信心求問我，相信你們必能得到，並努力遵守我的誠命，這些事必向你們顯明」（尼腓一書15：7-9，11）。這也是給我們每個人的應許。

前生的耶穌基督對雅列的哥哥說：「由於你的信心，你才看見」（以帖書3：9）。對那些運用極大的信心和服從，並尋求神聖指引的人來說，這句話帶來了希望。我們的信心會引導我們在自己的生活中看見祂的奇妙作為。

向主尋求知識不僅是我們的特權和機會，也是我們的本分和責任。祂命令道：「藉著研讀也藉著信心尋求學識」（教義和聖約88：118）。

羅素·納爾遜會長曾給我們這項受靈啟發的教導：

「神真的想要對你說話嗎？是的！……

「我呼籲各位，擴展你目前的靈性能力以獲得個人的啟示，因為主已應許：『你若〔尋求〕，就必獲得啟示上加啟示』〔教義和聖約42：61〕」。¹

我知道，只要我們相信，祂至少會用三種方式幫助我們在生活中看見祂的作為。



1. 祂會幫助我們看見祂交託我們去完成的人生使命。

在我16歲時，一位從未見過我、對我的背景也一無所知的教長，為我做教長祝福。在祝福辭中，主回答了我心中與我一些個人挑戰有關的特定問題。我對這些問題的想法似乎過於私密，不便與人分享，而其中一項挑戰是：我有明顯的先天缺陷——可能會遺傳給孩子——那我是否能找到有足夠勇氣嫁給我的心儀女子。答案是肯定的。後來我娶了瑪莉，我們育有五名心愛的子女。

主在那次祝福中的回答，顧及了我的掛慮和隱私，其遣辭用句只有我才能完全了解箇中的含義。從那天起，我一直都有堅定的個人見證，知道我的天父非常認識我。

透過努力為祂和祂的兒女服務，我的工作帶給我喜樂、成長和滿足。我退休後，這世界和我的工作，沒有我依然照常運作。有些日子，在「低潮」的時候，我會一直想，

我在那些歲月是否真的做了什麼好事——我所付出的是否配得上我所得到的偉大應許。

有一次，我感受到這樣的答案：再去讀一次你的教長祝福辭。我讀的時候，腦海中浮現一些尖銳的問題：「我沒有按承諾給你這個祝福嗎？這個在你的生活中沒有實現嗎？那這個呢？」我清楚看見主如何實現祂應許給我的祝福。我確信自己謙卑且甘心樂意獻上的一切是蒙神悅納的，同時我也被告誡，我的工作還沒結束——還有更多服務的機會。

我也得到靈感，我不是唯一有這些擔憂的人。許多人在回顧自己的一生時，可能因沒有看見什麼豐功偉業，就進而懷疑自己沒有做什麼好事。但我們的眼界不如主的眼界。或許我們若選擇專注在祂已賜給我們的事物，而不是我們渴望卻沒有得到的事物，就會更清楚看見祂如何影響我們的生活。

2. 當我透過祈禱閱讀和研讀經文，主幫助我看見的，不僅是祂對所有兒女的一般指引，更是針對我個人挑戰的個別指引。

我在自己經文（尤其是摩爾門經）的空白處，寫滿了主幫助我明白如何應用經文教導的筆記。幾年前，我開始另外寫一本筆記，有時是一節一節地寫下主教導我的事。現在我用這種方式讀了好幾遍摩爾門經，接著是教義和聖約、無價珍珠，最近是新約。當我透過祈禱來研讀經文，祈求主幫助我明白經文的意思時，我很驚訝祂幫助我看見非常多的事情。

那些看似為個人行為提供簡單、良好範例的故事和比喻，突然在我的生活中有了實際的應用。由於福音的持續復興，我曾視為歷史背景的經文，突然有了深遠的意義。我看到約瑟和但以理、彼得和保羅、尼腓、兩位阿爾瑪，以及摩羅乃隊長的經驗，如何與我們每天面臨的挑戰息息相關。摩爾門經的戰爭章節，不僅記載了摩羅乃隊長充滿遠見的作戰計畫，也提供了應對魔鬼無情猛攻的個人策略：我們可以事先強化個人的靈性堡壘。

我透過個人研讀看到的事情，對其他人而言可能並不新奇；但是，記錄我所學到的事，對於我個人的靈性進步卻變得十分重要。



先知和教會領袖已多次鼓勵我們，我們若希望主賜給我們更多，就要將祂教導我們的事記錄下來。十二使徒定額組大衛·貝納長老解釋說：「我也學習到，適當地記錄靈感啟發，便是向救主表明我有多麼珍惜祂的指引。把屬靈的想法和感受寫下來，這種簡單的做法大大提高了接受和辨認來自聖靈更多提示的可能性。」²

3. 當我們帶著信心和謙卑服從的意願去祈求，主會幫助我們看見自己看不到的機會和解決辦法，並根據我們的需求調整祂的答案。

祂曾向我顯明如何處理各種問題，從痛苦的靈性挑戰到瑣碎的家庭維修都有。祂也向我顯明未來的挑戰，以及如何作好準備。當我害怕、懷疑，像那位懇求主醫治他兒子的父親，說出「我信！但我信不足，求主幫助」（馬可福音9：24）這樣的話時，祂在我的生活中展現祂的大能。

當我們讀到「你們祈求，就給你們」（馬太福音7：7），或「你們若向我祈求，你們就必得到」（教義和聖約6：5）時，也許我們並沒有好好把祂這番話放在心上。「有信心看見的必能看見」（教義和聖約42：49），這應許看似是指身體的醫治，但我認為它的含義並不僅限於此。當我們有足夠的信心，祂就能打開我們的靈性之眼，讓我們看見祂在我們生活中所行的奇蹟。

我無法讓時間倒流去改變過去，但無論我還剩下多少時間，我都希望我能運用更大的信心，相信祂滿懷慈愛地渴望向我顯明祂更多的作為。我希望能像雅列的哥哥一樣，聽到祂這句肯定的話：「由於你的信心，你才看見。」■

作者曾任教會雜誌主編。他在2023年9月因胰臟癌去世前，寫下這篇充滿信心的文章。

註：

1. 羅素·納爾遜，「給教會的啓示，給我們生活的啓示」，2018年5月，利阿賀拿，第95頁。
2. David A. Bednar, *The Spirit of Revelation* (2021), 37.





觸動人心的字句

塔希拉·卡羅，美國猶他州

從我加入教會，到我在工作上幫助聖徒用自己的語言聆聽並吟唱聖詩，音樂在我的生命裡兜兜轉轉後又繞了回來，而且一直是我家庭的一大祝福。

掃描條碼以閱讀
更多內容



我被診斷罹癌後，我們一直專注在主身上，所以我們能看到自己所蒙受的祝福。

平安就是奇蹟

凱倫·貝克斯特，美國維吉尼亞州

我和丈夫大衛發現我們無法生育時，我哭了。然後，在2016年，醫生在我做完例行的體檢和乳房攝影檢查後，打電話叫我回她的辦公室。經過更多的檢驗後，她起初以為的小問題變成了大問題：癌症。

那真是晴天霹靂，讓我們有些日子過得愁雲慘霧。在得知結果之前，我告訴天父：「如果這是我的結局，請照顧大衛。」

白天時，我還能控制好情緒，但一到晚上，萬籟無聲時，眼淚就會奪眶而出。但也就是在那時候，我透過聖靈感覺到一切都會沒事——不見得是因為我會活下來，而是因為天父會在身邊。所以，在我接受治療的期間，我們一步一步地向前邁進。

某些聖詩和經文那時變得更有意義。教義和聖約122：8就讓我深有感觸：「人子曾降下低於這一切，你比祂還偉大嗎？」

我領悟到，不，我並不比祂偉大。如果經歷不孕和癌症

能讓我更感激救主和祂的贖罪犧牲，那麼我甘心樂意。

我們一直專注在主身上，所以我們能看到自己所蒙受的祝福，包括一個驚人的支援系統。我的慈助會會長很棒；我任教的學校有人為我舉辦抗癌大步走活動；有位希望我知道她關心我的同事，送給我一支粉紅色的筆。在那樣的時刻，你會說：「你是我今天的天使。你向我顯明，神知道我需要一個擁抱，或一支粉紅色的筆。」

眾人都看著身為教會成員的我們，他們想知道，我們經歷困難，為何還能面帶微笑。

人們常問我們：「你們怎麼沒有一團亂呢？」我們解釋說，我們感受到的平安來自於我們的信心和信仰、我們對天父的愛，以及我們對祂旨意的信賴。與人分享信心鞏固了我們的信心。

平安並沒有在我被診斷罹癌的那一刻來到，但終究還是來了。平安就是奇蹟。■

與神同行

彼特·徹爾尼，美國猶他州（摘自他父親的記述）

第二次世界大戰後，我的父母想要加入美國聖徒的行列；但首先，他們必須帶著五個孩子從東德逃到西德。

我的父親瓦特獨自去探查從哪裡越過邊界最安全，他輕裝簡行，但感覺到聖靈提示他要帶著小提琴。身為一名傑出的小提琴家，他獲得一個靈感，覺得他的小提琴會在旅途中對他有所幫助。

1949年2月，父親搭火車前往離邊界還有幾公里遠的一個城鎮。抵達後，他偷溜出城，沿著一條小路走進一片被冬雪覆蓋的樹林裡。任何被發現前往西德邊界的人都有逃跑的嫌疑，都會被逮捕。

在途中，父親看到另一個試圖逃往西德的人，他們決定結伴同行，四隻眼睛盯著總比兩隻好。

經過一座瞭望塔時，他們小心翼翼地前進。突然，一個年輕的俄羅斯士兵從樹叢後面跳了出來，大聲喊道：「站住！」

父親和他的新朋友嚇得僵住，因為那個士兵用一把

大型步槍指著他們，說他們被逮捕了。

我父親的新朋友緩緩打開他的手提箱，露出幾樣美食。他向那個士兵示意，只要他肯放他們走，這些食物就歸他，但那個士兵不為所動。

我父親用蹩腳的俄語告訴那個士兵，他喜歡俄羅斯民謠音樂，並指著自己的琴盒，說想為他拉奏。

父親拿出小提琴，開始拉奏一首傷感的俄羅斯樂曲。過了一會兒，他看到那個年輕人眼裡泛起淚光。父親拉完那首曲子後，那個士兵問他是否知道其他俄羅斯樂曲。

父親接著又拉奏另一首曲子。他拉完曲子後，那個士兵哭了，並把槍背回肩上，用俄語說：「與神同行。」然後，他就讓他們兩人繼續逃往西德。

我父親不久便安全返回東德，對於神賜予靈感讓他獲得保護一事心懷感恩。三年後，他帶著家人前往東柏林，從那裡越過邊界進入西柏林。■

「站住！」那個士兵邊喊邊用一把大型步槍直指著我的父親。





在認出聖靈所結的
果子前，我一直
深信世上沒有
主的教會。

聖靈甜美的低語

貝瑞·威爾斯，美國阿肯色州

我和妻子露比並不是在耶穌基督後期聖徒教會長大，但露比在年輕時接觸過許多不同的教會和教導。她透過堅持不懈的勤奮祈禱，從基督教各教會的教導中，找到了她覺得是真實的教導，建立了一套她自己的信念。我則在單一個教會長大，對其他教會知之甚少。

結婚後，我們一起去教會，但我開始質疑自己從小到大的信仰，並詢問妻子有關教義的問題。她睿智而簡單地回答：「你讀過聖經嗎？」

我還沒讀過，於是我們一起讀完整本聖經。在閱讀的過程中，我把尚未得到解答的問題寫了下來。我們開始尋找，有哪個教會能教導我們所發現的一切事情。在接下來的兩年裡，我們拜訪了許多教會、索取宣傳資料、閱讀哲學和宗教書籍，以及祈禱。我開始深信，這世上並沒有主的教會。

我們缺少智慧，需要來自天上的幫助（見約瑟·斯密——歷史1：11-13）。因此，我們一起真誠地禱告，祈求

神向我們顯明道路。我們祈禱後不久，教會的傳教士就出現在我們家門口。露比立刻感受到他們所教導的事是真實的，他們的教導引起她的共鳴，也與她多年前在青少年時期祈禱時所得到的答案不謀而合。傳教士也回答了我所有的問題，但我還是想確認一下。我讀了摩爾門經、教義和聖約，以及教會其他書籍。

我們也每週都參加教會聚會，並奉行福音教導。最後，我認出神的靈在我的生活中所結的果子（見加拉太書5：22），並獲得堅強的見證。我們受了洗，接受了聖靈的恩賜，後來也在聖殿印證。

我們從未後悔加入教會，因為這讓我們的婚姻在艱困時期依然穩固，而且與神的靈親近的這項傳承，也在我們六個孩子身上延續著。

對於那些努力要獲得對摩爾門經或對耶穌基督復興教會見證的人，我要說：「請繼續祈禱，繼續閱讀，繼續聆聽聖靈甜美的低語。」■

我需要醫治

愛黛兒·威-瑞帕，紐西蘭懷卡托

有個星期日，我生氣又沮喪地坐在教堂裡。我和丈夫亞倫在前一晚發生爭執，這讓我到教會時仍感到不安和不快。從開始聚會，到唱聖餐聖詩，我都一直在生亞倫的氣，心想：「他需要道歉。」

當我們準備領受聖餐時，會眾唱了聖詩「As Now We Take the Sacrament」（當我們領受聖餐時）。¹唱完第一段歌詞時，我還是很生氣。接著，開始唱第二段歌詞：「如今內心省思過往，知道應當悔改。」

我停止唱歌，並聽著丈夫、孩子和支會成員繼續唱著：「正義乃歸向您之路——是您一生寫照。」

我的心軟化了。也許我不安的感覺，歸根究柢並不是我丈夫的問題，而是我自己的問題。

聖詩繼續唱著：

我們誠意尋求
您所賜予的寬恕恩賜；
舉手誓願做您事工，
我們領受聖餐。

那時生悶氣的我，實際上需要謙卑下來，尋求天父

的寬恕——這項因祂的兒子耶穌基督才能獲得的恩賜。

我低頭看著身邊的孩子，不禁熱淚盈眶。我所感受到的一切憤怒和緊繃、使我胸口鬱結的一切責備和怨恨，都煙消雲散了。這一刻，我該想的是自己需要做些什麼來改變，才能尋求並獲得天父和耶穌基督的寬恕。聖靈透過一首聖詩清楚地教導我何謂寬恕，以及我既需要接受寬恕，也需要給予寬恕。

羅素·納爾遜會長曾說：「我懇請各位歸向祂，好讓祂能醫治你！只要你悔改，祂就會醫治你的罪。祂會醫治你的憂傷和恐懼。祂會醫治這世界帶給你的創傷。」²

坐在那裡，聽著這首聖詩的歌詞並領受聖餐，我感覺自己需要醫治，也知道自己需要到哪裡求助。我在那次聚會中學到的這些關於寬恕的真理，使我與主更加接近，也與我的丈夫更加接近。■

註：

1. “As Now We Take the Sacrament,” *Hymns*, no. 169.
2. 羅素·納爾遜，「答案總是耶穌基督」，2023年5月，利阿賀拿，第127頁。

聖靈透過一首聖餐聖詩
教導我如何給予
和接受寬恕。





聖約如何使我 與最重要的事 保持連結

我當時並不明白我所立的
聖約是何等的特權。

伊娃·多馬

我

喜歡感受聖靈；我現在可以自信地說，我認得這種感覺。

但這費了一番功夫。我在英國北部長大，在那裡，我通常很難置身於能讓我感受到聖靈的環境。那裡有很多在教會長大的優秀年輕成人，但我們有時很難讓我們的行為與我們心中所知道的教義和真理保持一致。

有很長一段時間，我雖然每個星期日都參加教會聚會，卻因為知道聖靈向我傳達的信息不被我所愛和關心的人接受，而感到沮喪和難過。

畢竟，羅素·納爾遜會長曾教導：「在未來的日子，如果沒有聖靈持續的指引、指示和安慰的影響力，我們不可能在靈性上存活。」¹

不過，我日漸了解，在生活的各方面騰出空間給聖靈，並幫助別人也這麼做，這件事有多重要。

「聖約是神的愛的表徵。」

羅伯特·戴恩長老

在誘惑中掙扎

中學畢業後，我遇到很多困難。舉例來說，在我住的地方，有很多為教會的年輕成人成員舉辦的活動和大會。但在這些活動後，有些年輕成人會去一些與我們的價值觀不符的夜店或場所。

這讓我很震驚！

喝酒和上夜店在這裡是司空見慣的事，但我沒想到那些在教堂裡坐在我身邊的朋友也這麼做。

我感到很困惑。

看到朋友們作出這些決定，讓我很難知道誰能幫助我在靈性上保持堅強。最後，由於看到別人漫不經心地奉行福音，我也受引誘遠離福音。我不去教會，也不禱告，還做一些我不該做的事。

但有一天，我感到特別痛苦，那時我向天父祈禱，告訴祂我的感受。我告訴祂，我希望教會是真實的，也想要了解祂的誠命，但就連想到要孤軍奮戰都讓我覺得好難受。但我告訴祂，如果我能獲得對福音真理的保證，我會聽從，並再次真心誠意地奉行福音。

幾天後，我得到一個清晰的靈感，覺得自己需要去傳教。

這個想法真的是憑空出現，但我可以感覺到聖靈在催促我朝那個方向前進。我知道，為傳教作準備能讓我想起自己的見證，重建自己與天父

和耶穌基督的關係，並倚靠自己的信心——不是其他任何人的信心。

那正是我的願望。

因此，我開始改變，這需要在屬靈方面下一番功夫。我得停止與某些朋友來往，我得與約會對象分手，我還得用更好的習慣來取代我的壞習慣。我與我的主教合作，並仰賴耶穌基督那使人加添能力的力量，來幫助自己向前邁進。

改變觀點

傳教前，我並不了解誠命和聖約。我的朋友們把這些祝福視為負擔，我也開始這樣看待這些祝福。但在傳教和重建信心之後，現在的我把聖約和誠命視為能帶來祝福的責任，它們能幫助我每天與天父和耶穌基督保持神聖、直接的連結。

最近，總會女青年會長艾蜜莉·貝拉·佛雷門為聖約的力量作見證：「聽到這裡，也許你會想到待辦清單上的核取方塊。也許在你看來，這條路上只有種種的規定。但仔細觀察，你會發現更吸引人的東西。聖約不只是一個合約，雖然合約性質很重要。聖約是一種關係。」²

七十員羅伯特·戴恩長老也見證：「聖約是神的愛的表徵。」³

不論我們處境如何——即使我們孤軍奮戰——我們所立的聖約都能使我們與最重要的關係緊緊相繫。

有時，別人看不到耶穌基督福音的美好祝福，這讓我很難過。有時，我真想抓住他們的肩膀搖搖他們，提醒他們，他們所立的聖約是奇蹟！我希望他們明白，救主會使他們有能力去做什麼事，以及成為怎麼樣的人！

雖然我無法控制別人，但我可以保有堅強的見證，我可以知道何時要遠離某些人的影響，也知道如何對他們發揮良好的影響力。

我想，這就是我在信心動搖之後又重新振作的原因：記得我的救主耶穌基督的愛。

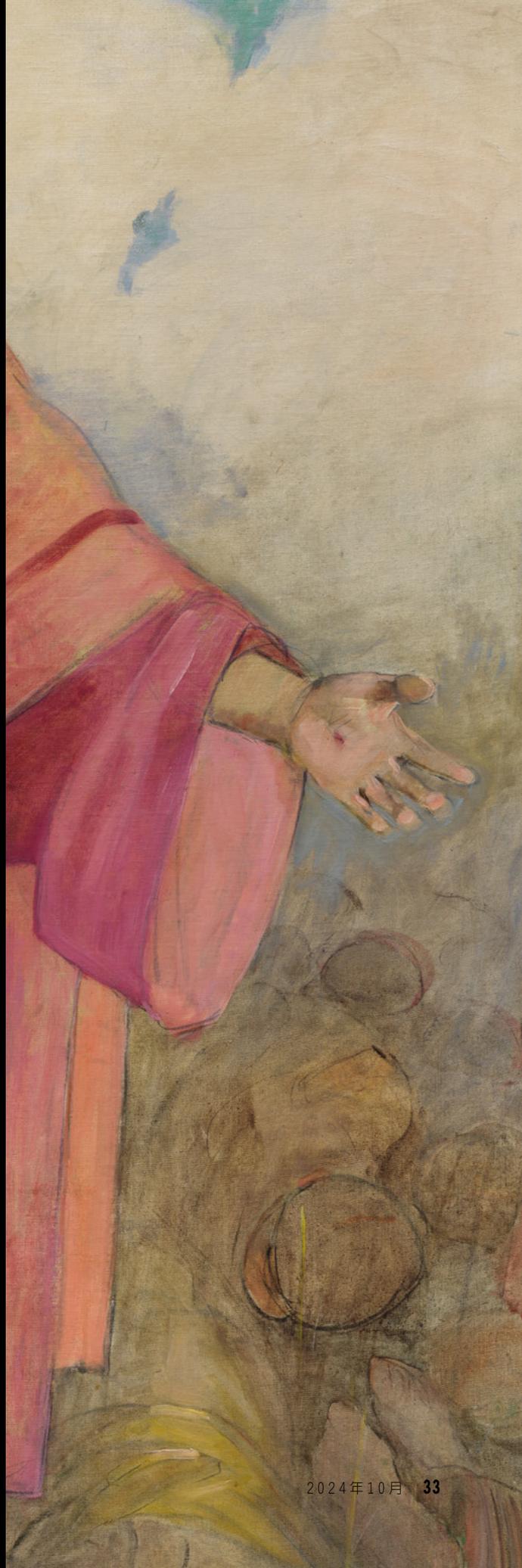
我知道，如果我在深陷困惑時沒有向天父尋求神聖指引，我就不會去傳教。雖然我希望自己不必經歷那些痛苦的事，但我還是獲益良多，我更了解悔改、天父完全的愛，也更了解優先建立能讓我們與聖靈保持連結的良好關係（尤其是與天父和救主的關係），這件事有多重要。

儘管困難重重，但重建我對祂的信心一事值得我付出一切。■

作者現居美國愛達荷州。

註：

1. 羅素·納爾遜，「給教會的啟示，給我們生活的啟示」，2018年5月，利阿賀拿，第96頁。
2. 艾蜜莉·貝拉·佛雷門，「在聖約關係中與基督同行」，2023年11月，利阿賀拿，第78頁。
3. 羅伯特·戴恩，「先生，我們想見耶穌」，2023年11月，利阿賀拿，第14頁。



我離開了教會，
卻渾然不知自己
錯失了什麼。



你是否正錯失 福音所帶來的奇蹟？

恩奇梅格（恩庫）·卓里格特

你

是否曾將某樣東西視為理所當然，直到失去才意識到它對你的好處？

我就曾這樣——我失去了耶穌基督的福音。

我在蒙古長大，我和家人都是教會成員；但一段時間後，我的父母去教會的次數越來越少，我也慢慢開始對福音漠不關心。

我從未認真看待自己所學到的事，最後乾脆不再去教會。我不認為自己會錯失福音，因為它似乎從未真正為我的生活帶來什麼好處。

看見光

當我還是年輕成人時，我的姊姊遇到一些傳教士，他們攔下她，問她能否為他們翻譯一些蒙古文資料。他們聊了幾句，當她回家時，她才意識到他們是誰。

她想在那個星期去教會，還邀我跟她一起去。

一開始，我完全不想去；我覺得沒有教會，我也過得很好！但她說服我只跟她去一次就好。

當我多年來第一次走進聖餐聚會時，我並不是很高興，但我環顧四周，看到一些跟我一起長大的朋友，他們身上散發出一種幾乎是可觸摸到的光。我看著他們，隱約想起自己成長過程中，在教會所感受到的一些微小靈性體驗。

許多被我漠視的真理湧進腦海，我突然感到空虛和悲傷。「我跟他們不一樣，」我心想，「我為什麼會拋棄這一切？」

我意識到，在過去幾年，我已經變了一個人；在我的生活中有一種黑暗的感覺，我卻一直不理會。但是，當我坐在那裡時，我聽到腦海中有個平靜的聲音，似乎在說：「你也可以發光，現在還為時不晚。」

我想到迷失的羊的比喻，以及那隻被救主帶回羊圈的羊（見路加福音15：4-7）。

我就是那隻羊，而救主滿懷慈愛地來找我，因為祂愛我，就像愛祂其他的羊一樣。

祂希望我回來。

這讓我對救主充滿感激。多年來，我第一次感受到聖靈，並決定回到教會，而且這次要認真看待這件事。

最近，十二使徒定額組迪特·鄔希鐸長老見證：「當你決定回來，走在救主和救贖主的道路上，祂的大能就會進入你的生活，使你脫胎換骨〔見阿爾瑪書34：31〕。」¹

我感受到這項真理，也知道如果我全心投入福音，我的生活就會改變。

不要看過了頭，而對耶穌基督視而不見

隨著我開始奉行福音，我再次找到人生的目的。我終於相信，天父愛祂的每個孩子，耶穌基督的福音是我們返回天家的關鍵。

現在，這對我來說代表一切。

十二使徒定額組戴爾·瑞隆長老教導：

「我們也可能容易看目標看過了頭。我們需要防範這種傾向，以免在生活中錯過耶穌基督，無法認出祂提供給我們的許多祝福。我們需要祂。……

「祂就是我們的目標；如果我們錯誤地認為，我們需要的事物超過祂所能提供的範圍，就是在否認或貶低祂在我們生活中可以產生的影響和力量。」²

我一直看過了頭，而對耶穌基督賜予我的一切視而不見；現在，我無法想像自己若放棄因祂而感受到的喜樂，會是什麼樣的情形。

如果你覺得自己不配稱，如果你正因尚未獲得解答的問題所苦，或者如果你認為當基督的門徒對你造成過大負擔，請仔細看看救主為我們提供的奇蹟。我知道天父在關注著你，只要你轉向祂，祂必幫助你堅守信心。

不要為了那些不那麼有價值的事物，而放棄救主莫大的恩賜和奇蹟。對祂來說，你值得祂付出一切。

我已親眼見證，耶穌基督的福音確實使祂信徒的生活變得更多麼豐富充實。

它將持續使我的生活更加豐富充實。■

作者現居蒙古烏蘭巴托。

註：

1. 迪特·鄔希鐸，「浪子和回家的路」，2023年11月，利阿賀拿，第88頁。
2. 戴爾·瑞隆，「耶穌基督就是那寶藏」，2023年11月，利阿賀拿，第96頁。



我們是 耶穌基督的門徒



親愛的父母：

主愛你的孩子，希望他們能聽祂說。本期的文章能在你教導孩子如何獲得和辨認個人啓示時，為你提供指引。你可以運用這些建議來幫助孩子與天父和救主建立更緊密的關係。

福音討論

我們如何達成合一？

第2頁納爾遜會長的文章概述了七項原則，能幫助我們履行主的「要合一」這項誡命（教義和聖約38：27）。你可以與孩子討論其中哪些原則？例如，訂立並遵守聖約如何使你與他人合一？

透過施助來承受祂的名

第8頁維拉長老的文章教導，救主在世上時如何施助。你們可以全家一起祈禱，以得知誰需要幫助，以及該如何施助他們。與孩子討論他們祈禱後有何感受，並幫助他們辨認他們所得到的答覆。

主想對你說話

運用「由於你的信心，你才看見」（第20頁）這篇文章，來教導孩子如何獲得啓示。作者提到，主如何能透過教長祝福為我們今生的使命提供指引。你可以談談你的教長祝福如何為你提供指引。

來跟從我家庭趣味活動

尼腓三書12：6；21：2；
28：11

耶穌基督教導，我們在生活中需要聖靈的指引。這個手影活動能幫助孩子具體想像此一原則。

1. 在紙條上寫下可以做成手影的各種動物（例如，鳥、狼、蛇）。
2. 請每個孩子都拿一張紙條。關掉房裡的燈，請一個人拿手電筒把光投射到牆上，象徵基督之光。
3. 請孩子輪流把手放在燈光前，做出紙條上所寫動物的手影。不要提供任何幫助，讓他們自己努力試試。
4. 主動一步步教導孩子如何擺放雙手來做出手影，以此象徵聖靈指引的聲音。
5. 在每個孩子輪流做出手影後，讀一段有關聖靈的經文，例如尼腓三書12：6。問問孩子，有你的幫助，還是沒有你的幫助，哪種情況比較容易做出手影。幫助他們明白，這項活動和聖靈的指引兩者之間有何相似之處。

討論：我們要如何改善自己的能力，更能辨認聖靈何時在對我們說話？

鞏固青年雜誌上的文章

如何達成合一、變得幸福

納爾遜會長教導，七項幫助摩爾門經中的人民合一的關鍵要素。

端莊歷險記

一位女青年講述自己為找到穿著端莊的理由而經歷的靈性旅程，以及主在一路上如何教導她、改變她。

認識異性

從其他青少年的觀點和例子中，了解男女青年如何認識彼此。

朋友雜誌上的文章

五個家譜訣竅！

了解你的孩子可以用哪五個方法參與家譜事工。

來跟從我手作活動

製作一項手工藝品，來幫助家人整個星期都記得聖餐。

接納他人

找出故事和活動來教導孩子如何接納他人、對人和善。

現代先驅者

閱讀一個被收養的男孩的故事，他是他原生家庭中第一個受洗的人。







這裡有教會

英國 普雷斯頓



禧伯·甘（1801-1868）是1837年蒙召喚到英國宣講福音的六位傳教士之一，那時耶穌基督後期聖徒教會首次北美境外傳道。這事工始於普雷斯頓，到甘長老於1838年返鄉時，已有1,500多人加入教會。目前，教會在英國有：



超過186,000名成員



317個支分會



2座運作中的聖殿，1座已宣布興建的聖殿



來跟從我所帶來的祝福

來自英國雷丁的瑪格麗特·杰斯特說：「我很喜歡來跟從我計畫，覺得這計畫很激勵人心。它幫助我進一步學習經文，也更了解經文。它讓我更接近天父和耶穌基督，也讓我每天有個輕鬆的開始。」





如何像救主那樣施助？



救

主邀請祂的門徒像祂那樣施助他人（見尼腓三書18：30；27：21）。祂拜訪尼腓人時，一一施助他們（見尼腓三書第11章；第17章）。祂施助他們，是因為祂愛他們，真心希望他們——以及我們每一個人——都能快樂、有盼望，並獲得祂的救援。

所以，我們若想成為更好的施助者、更好的耶穌基督門徒，該從哪裡著手呢？

主完美的榜樣向我們顯明，施助的本質不單單是教會指派而已，而是像救主那樣照顧他人。施助是遵守洗禮聖約的一部分（見尼腓二書31：13-14；摩賽亞書18：10，13；教義和聖約20：37）。羅素·納爾遜會長已教導我們：「找出耶穌基督的**真正**信徒最簡單的方法之一，就是看看一個人對待他人時，有多少同情心」（「我們需要使人和睦的人」，2023年5月，利阿賀拿，第98頁）。

當我們努力讓自己內心充滿更多真誠憐憫，就會發現自己與救主更加接近，也變得更加像救主。你能如何培養憐憫心、為他人祈禱，並像救主那樣施助？

救主施助的方式	你能否效法救主，……
「我內心充滿對你們的憐憫」（尼腓三書17：6）。	……對你所服務的人懷有真誠憐憫？
「帶他們到這裡來，我必醫好他們」（尼腓三書17：7）。	……扶助患病和受苦的人？
「我們聽祂為我們向父禱告」（尼腓三書17：17）。	……為他人祈禱？
「因為你們的信心，你們有福了。現在看啊，我快樂十足」（尼腓三書17：20）。	……因施助對象接受並回應你的服務而感到快樂？
「祂一一抱起他們的小孩，祝福他們」（尼腓三書17：21）。	……關心個人，一一為他們服務？

救主如何施助？

「〔救主〕……對人微笑、跟人談話、與人同行、傾聽、為人騰出時間、鼓勵、教導、餵飽和寬恕人。祂為家人和朋友服務，不分親疏遠近；祂邀請認識的人和近親好友一同享受祂福音的豐盛祝福。這些『簡單』的服務、愛心之舉，是我們在今日施助的典範。」

琴恩·賓翰，前總會慈助會會長，「像救主那樣施助」，2018年5月，利阿賀拿，第104頁。



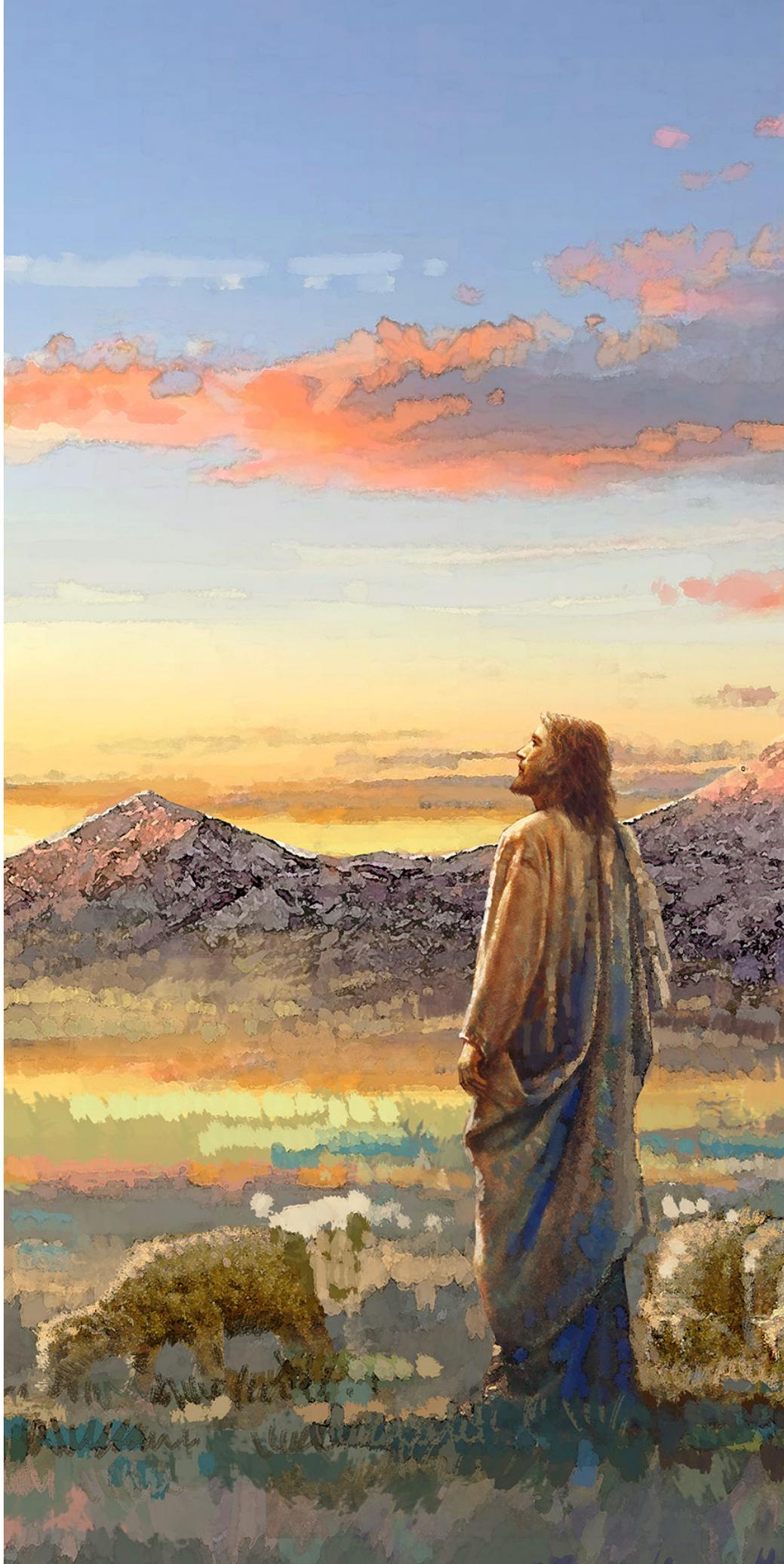
我們是 聖約中的 子孫

在尼腓三書第20～21章，我們讀到神與祂的兒女所立的聖約。耶穌基督教導祂在美洲大陸的門徒：

「你們屬於父與你們祖先所立的聖約；父曾對亞伯拉罕說：地上萬族都必因你的後裔蒙福。

「……你們是聖約中的子孫」（尼腓三書20：25-26）。

羅素·納爾遜會長一再強調記住這項偉大真理的重要性。¹



聖約中的子孫是什麼意思？

聖約中的子孫與天父和耶穌基督所立的聖約或神聖承諾，跟祂們之前與亞伯拉罕所立的聖約一樣（見亞伯拉罕書2：8-11）。

在1843年，主告訴約瑟·斯密：

「亞伯拉罕得到了關於他子孫和他後裔的應許——你……就是從他身上來的……；關於亞伯拉罕和他的子孫，……他們在這世界上和離開這世界都會繼續，像衆星那樣數不清；……

「這應許也是你們的，因為你們是屬亞伯拉罕的」（教義和聖約132：30-31）。

這應許的祝福也適用於我們。納爾遜會長教導，這些應許包括「有權獲得圓滿的福音、享有聖職的祝福，並且有資格獲得神所賜的最大祝福，也就是永生」。²

如果我不是亞伯拉罕的後裔，該怎麼辦？

當我們受洗並被證實為耶穌基督後期聖徒教會的成員，我們便成為亞伯拉罕家族的一分子。我們於是「因服從福音而被算作耶穌基督的兒女，成為祂的子孫」。³

天父與祂的兒女訂立什麼聖約？

天父立約承諾，透過耶穌基督的救贖和復活，我們可以回去與祂同住，變得像祂一樣。這

就是救恩計畫的目的。納爾遜會長教導：「天父為祂兒女制定的計畫，讓我們能住在祂居住的地方，按照祂的方式生活，最終變得越來越像祂。祂的計畫確實為我們提供了全永恆中最上好的祝福，包括我們成為與『基督同作後嗣』（羅馬書8：17）的潛能。」⁴

為什麼我們要與天父訂立聖約？

我們透過訂立聖約並遵守聖約的方式，回到我們天父的身邊；這就是先知所說的走在聖約的道路上。十二使徒定額組陶德·克里斯多長老解釋說：「當我們踏入洗禮的門，就走上了聖約道路。……在聖約道路的旅途中……，我們接受與救恩和超升有關的所有教儀和聖約。」⁵

何謂新永約？

亞伯拉罕聖約的另一個名稱是新永約。它是透過約瑟·斯密復興的耶穌基督的圓滿福音，從這層意義來看，它是新的。⁶它也是永恆的，因為無論何時，只要人民願意接受，神都會與祂的兒女立下相同的聖約。⁷

我們所立的每一項聖約都是新永約的一部分，包括洗禮、接受麥基洗德聖職（男性），以及聖殿恩道門和印證（永恆婚姻）。■



註：

1. 見羅素·納爾遜，「關乎永恆的選擇」（全球年輕成人祈禱會，2022年5月15日），福音圖書館；「聖約」，2011年11月，利阿賀拿，第86-89頁；「聖約的子孫」，1995年7月，聖徒之聲，第33-36頁。
2. 羅素·納爾遜，「聖約」，第87頁。
3. Bible Dictionary, "Adoption."
4. 羅素·納爾遜，「關乎永恆的選擇」。
5. 陶德·克里斯多，「為何要談聖約道路」，2021年5月，利阿賀拿，第116頁。
6. 見教義和聖約66：2；陶德·克里斯多，「聖約的力量」，2009年5月，利阿賀拿，第20頁。
7. 見經文指南，「新永約」，福音圖書館。

我想回到 神身邊—— 但我可以嗎？

姓名保留

在一月某個下雪的夜晚，我沮喪萬分地坐在汽車旅館的房間裡。我因為犯下一些重罪和傷害而入獄服刑超過34年，最近才剛出獄，但我在考慮做一些能讓自己直接回到監獄的事。我獲釋後的計畫都已泡湯，而且我沒有什麼資源，我的祈禱也似乎沒有得到答覆，這讓我覺得自己沒有什麼選擇。

那時外面有個聲音引起我的注意，我望向窗外，看到汽車旅館的老闆獨自在停車場鏟雪。「喔，那可不行。」我心想，於是我幫他一起剷雪。那天晚上，我對自己的服務之舉並沒有多想，但出乎我意料的是，老闆隔天就降低我的房價。接下來的五個星期，我一直住在那裡，但他從未要求我付全額。

他的慷慨不只是我迫切需要的財務祝福，在我漸漸失去希望的那時候，他的仁慈更是對我的祈禱的答覆。透過他，我明白神關注著我——而我需要採取一些做法來回到祂身邊。

雖然我相信耶穌基督，
但我深信自己的
所作所為不可能
得到寬恕。



回頭的路

在一月那晚的幾十年前，我一點都不想跟神有任何瓜葛。進入州立監獄時，我還是個充滿憤怒、怨恨和困惑的22歲年輕人，我想盡一切辦法讓獄友懼怕我、尊敬我。我也相信沒有人會愛我，或應該愛我——連神也不例外——因為我深信自己已經跨越了那「不歸點」，而且已經無望獲得救贖。

現在的我知道自己當時錯了；我們永遠可以悔改並回到神身邊。十二使徒定額組迪特·鄔希鐸長老教導：

「撒但希望我們覺得自己犯罪後，已跨越了那『不歸點』，再也來不及改變人生的旅程。……

「基督前來拯救我們。我們若是走錯了路，耶穌基督的贖罪能向我們保證，犯罪並不是無法回頭的不歸點。如果我們遵循神為我們的救恩所定的計畫，就能平安返航。」¹

我回到神身邊的旅程在我入獄十多年之後開始。一個常年來探監的朋友給了我一本摩爾門經，並邀請我閱讀。雖然我答應要讀，卻一直拖著。有個週末，我的朋友來看我，問我究竟有沒有拿起過那本書。我當然有！我每次打掃自己的營房時，都會把它拿起來，但我沒有讀過——直到有次跟朋友深談後，他讓我意識到遵守承諾是多麼重要，我才終於開始閱讀。

我在摩爾門經裡發現許多有趣的故事，但我告訴自己，它們只是故事而已。後來，我讀到摩羅乃書10：4。我承認，我並不想「對基督有信心」，並「用真心誠意來求問」這本書是否是真實的；我不想去想，如果是的話，像我這樣的人會有什麼後果。此外，如果這是神的話，那麼耶穌基督的贖罪就是真實的，而我不願去想我的所作所為如何加重祂的痛苦。

儘管如此，我還是作了祈禱。我沒有看到任何異象，也沒有聽到任何聲音說這本書是真實的；但是，在一個晴朗的夏日，我望向窗外，看到一團巨大的暴風雲飄過天空。當時沒有下雨——只有一陣強風——而那團雲來得快，去得也快。然後我就知道，正如摩羅乃所應許的那樣，聖靈向我的心見證，摩爾門經是真

實的——而我需要改變。

我開始更認真地研讀經文，並獲准跟獄友一起成立一個摩爾門經研讀小組。傳教士也跟我和獄中的其他人見面。在接下來的15年裡，我一直聆聽傳教士的課程；在獄中剩餘的時間裡，我也一直努力過不一樣的生活。在那種環境下，這並不容易，但做得到，因為我有救主，祂支持我並引領我走過那段旅程，邁入人生的下一章（見摩賽亞書24：15）。

尋求寬恕

我永遠都忘不了，我在汽車旅館房間裡度過那個孤寂的一月夜晚之後，跟我的主教見面的那一天。送給我摩爾門經的那個朋友幫我聯絡上他。在教會聚會前，我在主教的辦公室跟他見面，那時我把我過去的種種都告訴他，而我也已準備好聽他說，他們支會不需要像我這樣的人。

但他沒有這麼說，反而邀請我進去參加聖餐聚會。

於是我就進去了。我深信我的額頭上刺著罪犯兩個字，當我走進去時，每個人都會避開我，但那並沒有發生。相反地，我遇到了我所遇過最熱情友好的人。下個星期日，我又去聚會。我開始參加教會聚會後不久，主教團的一位諮理問我是否願意在聖餐聚會上談寬恕。

「我？談寬恕？」我問道。當他表示他是說真的，我就接受了這項指派。當我向會眾演講時，我確信他們只會把我視為前科犯；但我越說越有自信，而且演講結束後，這些成員只



是向我表達愛，並用擁抱或握手來歡迎我。那天，我真正感受到何謂「愛人如己」（馬太福音22：39）。

更重要的是，我終於了解，當救主在客西馬尼園受苦，每個毛孔都流血時（見摩賽亞書3：7；教義和聖約19：18-19），祂也在為我流血。這是個轉捩點——雖然我當時已接受摩爾門經的真實性，也邀請耶穌基督進入我的生活，但我仍深信自己不會受邀進入天國；我不可能獲得寬恕，祂的贖罪對其他人有效，但對我無效——因為我的所作所為。

然而在這一時刻，我領悟到，我可以獲得寬恕；這項知識幫助我在生活中繼續向前邁進。在跟傳教士見更多次面之後，我於2012年3月接受洗禮——這是在聖約道路上邁出的第一步。雖然我以前認為這不可能，但我竟然能跟支會裡一位美好的姊妹結婚，我們於2013年6月在鹽湖聖殿印證。

我和妻子學會信賴耶穌基督，我們仰賴祂的贖罪，相信「由於耶穌曾獨自走過如此孤單的漫漫長路，我們毋須再經歷此事」。²身為人類，我們並不完美，有時我們會蹣跚而行——甚至跌倒。但無論我們認為自己有多不配稱或無法挽救，基督都不會放棄我們；祂永遠樂意且隨時準備好幫助我們平安回家。■

註：

1. 迪特·鄔希鐸，「平安返航點」，2007年5月，利阿賀拿，第99頁。
2. 傑佛瑞·賀倫，「無一人與祂同在」，2009年5月，利阿賀拿，第88頁。

永遠都在神之愛的範圍內

「無論你……是否認為自己已經……犯下太多錯誤，或者自認沒有才華，無論你是否覺得自己已經離家、離家人或離神太遠，我都要向你見證，無論你離開多遠，神的愛是無遠弗屆的。無論你沉淪多深，基督贖罪的無限光輝仍舊照在你身上。」

傑佛瑞·賀倫會長，十二使徒定額組代理會長，「葡萄園裡的工人」，2012年5月，利阿賀拿，第33頁。

總會會長團：羅素·納爾遜，達林·鄔克司，亨利·文寧

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·克理斯多，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·凱樂

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，敏蒂·梭魯

出版助理：南西·蘇坦

助理編輯：賈瑞特·葛夫，雀可·瓦德雷·賈伯，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，可提反·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。

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、碧斯拉瑪文、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: October 2024 Vol. 66 No. 10. 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. **Subscription helpline: 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.



福音圖書館裡的更多內容

提供許多語言版本

「僅提供電子版」利阿賀拿文章

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。

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」。

聯絡我們

用 Liahona.ChurchofJesusChrist.org 網站的連結，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

基督為尼腓人 主理聖餐

「門徒把麵包和葡萄酒拿來後，〔耶穌〕拿起麵包，擘開來，祝福了，就給門徒，命令他們吃。

「他們吃了且吃夠了，祂就命令他們拿給群眾。……

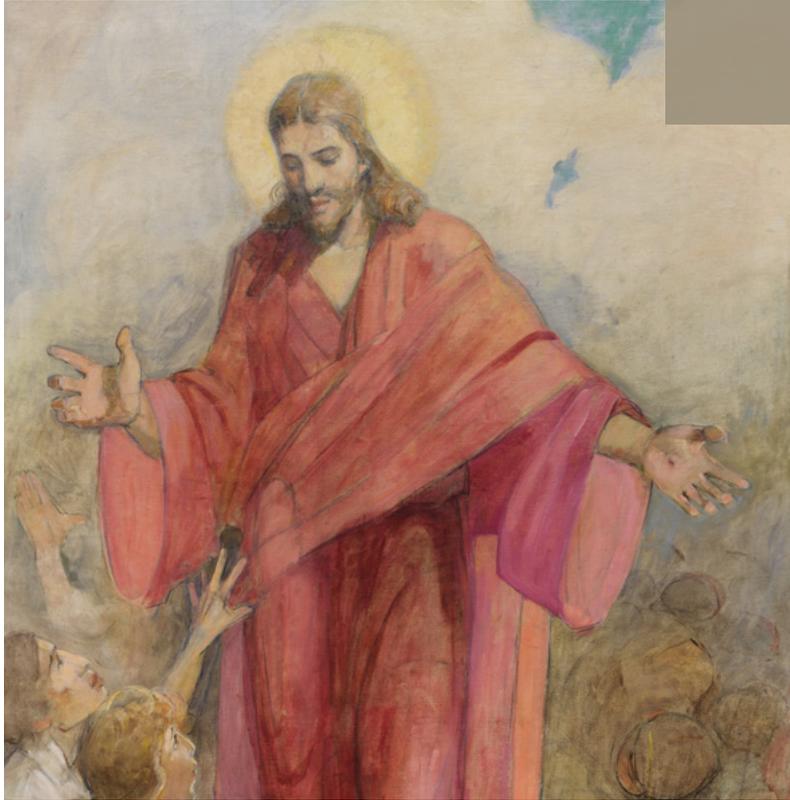
「事情是這樣的，祂……命令祂的門徒拿杯中的葡萄酒喝，並命令他們也給群眾喝。」

尼腓三書18：3-4，8



我所立的聖約
能如何使我與最重要
的事保持連結？

30



情緒虐待
資源和支援

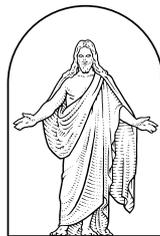
14

來跟從我
施助和聖約

40

入獄服刑34年
我可以獲得
寬恕嗎？

44



耶穌基督
後期聖徒教會