

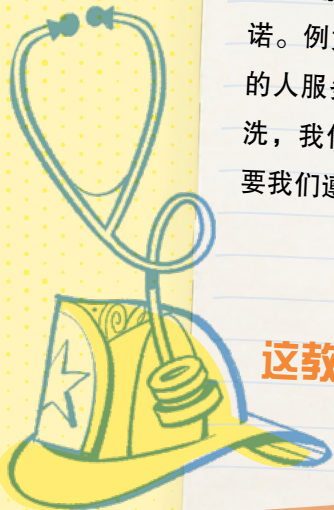
# 总会大会笔记



## 圣约承诺

邬克司会长教导，圣约是去做某些事的承诺。例如，医生和消防员立下契约要为社区的人服务。当我们与天父订立圣约，像是受洗，我们承诺会事奉祂并遵守祂的诫命。只要我们遵守圣约，祂就会祝福我们。

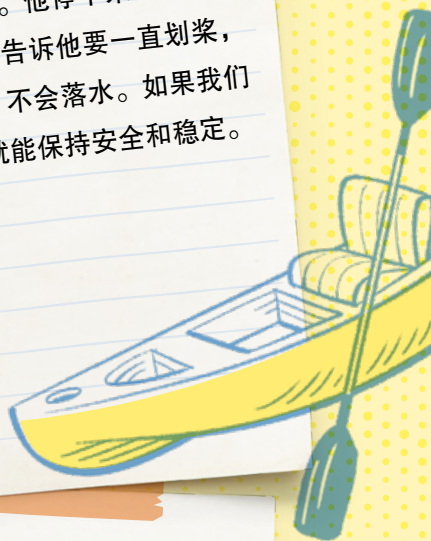
这教导了我：



## 继续划行

瑞隆长老谈到一次划皮艇的经验，他划得比较快，超越了家人很多。他停下来时，一个波浪让他翻船了。向导告诉他要一直划桨，这样他才会继续前进，不会落水。如果我们一直「划」向救主，就能保持安全和稳定。

这教导了我：



## 获得见证

裴斯会长分享了他11岁时，妈妈问他自己是否知道福音是真实的。他决定要阅读摩尔门经，并祈求能知道这件事。他这么做时，就感受到圣灵所赐的安慰与平安。这帮助他获得了自己的见证。

这教导了我：



## 五块石子

史潘诺斯姊妹说到了大卫和歌利亚的故事。就像大卫用五块石子来迎战歌利亚一样，有五块「石子」能帮助你面对生活中的挑战。这些就是对神的爱、对耶稣基督的信心、知道自己是神的孩子、每天悔改，以及获得神的能力。

这教导了我：

