

利阿賀拿

指引我們所有人歸向耶穌基督

耶穌基督：受差遣來醫好傷心的人，第2頁

與神立約：帶來自由，不是限制，第40頁

復活節的盼望與應許

2025年4月





總會會長團的復活節信息

在這充滿喜樂的復活佳節期間，我們與救主的忠實信徒一同慶祝主耶穌基督的復活。復活是天父賜給所有曾活在這世上的兒女的一項恩賜。

我們見證耶穌基督使「擔重擔」的人得安息（馬太福音11：28）。祂知道「如何依照祂人民的軟弱來救助他們」（阿爾瑪書7：12），因為祂親自承擔了我們的痛苦和罪。「他……擔當我們的憂患，背負我們的痛苦……因他受的鞭傷，我們得醫治」（以賽亞書53：4-5）。

凡運用對祂的信心、遵守祂的誡命，並接受救恩和超升教儀的人，「應當希望靠著基督的贖罪和祂復活的大能復活，而得到永生」（摩羅乃書7：41）。

我們邀請所有的人歸向耶穌，從而「得生命，並且得的更豐盛」（約翰福音10：10）。透過訂立和遵守聖約與祂緊緊相繫，能在今生和永生豐富我們的生命。願你們在這復活佳節期間與世界的救主更加接近時，能找到希望、醫治和幸福。

Russell M. Nelson

Dallin H. Oaks

Henry B. Eyring

總會會長團

目錄

「願復活節及每一天，我們都能因神的神聖幸福計畫，找到永恆的盼望與應許。」

——江文漢長老，第2頁

2 耶穌基督：復活節的盼望與應許
江文漢長老

8 教會歷史的主角
奇斯·艾瑞克森

14 能帶來希望與協助的教會資源
瑪瑞莎·韋迪森

18 在我們的支分會中建立錫安：
可以從我做起
梅瑞莉·布朗·波亞克

23 信心的化身：我怎麼能不快樂呢？
布萊福·斯密

24 後期聖徒的心聲
多位作者

28 年輕成人：我已經離開教會，
那麼為何我的丈夫想要加入
教會呢？
安潔莉娜·許

32 從歷史觀點探討主的殿：獻祭
的犧牲與聖殿
詹姆士·戈德堡

36 活得更久又更好：卸任但仍能
有所貢獻——無論什麼年紀
都能有目標地從事服務
諾曼·希爾

40 聖約婦女：與神立約會帶來
自由，不是限制
卡蜜兒·詹森會長

44 來認識你的救主
魯賓·艾利奧長老



封面

法國巴黎聖殿
訪客中心的
藝術玻璃





江文漢長老

十二使徒定額組

耶穌基督： 復活節的盼望與應許

透過復活節帶來的盼望與應許，耶穌基督會滿足我們內心的渴望，並回答我們靈魂的問題。

閱讀本篇信息時，請營造一個安靜的時刻和有靈性氛圍的聖所。

很多時候，我們的世界喧囂吵雜，滿是虛偽和驕傲。但是當我們對自己、對神敞開心扉、誠實並展現脆弱，因耶穌基督而來的盼望與應許，就會在復活節變得非常真實。在這樣的時刻，我們懇求：

「我要如何才能再次見到我的家人、朋友和所愛的人？」

「在一個關係經常轉瞬即逝、『以自己為主』的世界裡，我可以在哪裡找到並感覺到平安、希望，而且與神、周圍的人，以及我自己好好交往（見教義和聖約107：19）？」

「是否有我可以愛，而又是真正愛我的人？聖約的關係能成長並持續下去嗎？不是像童話故事一般，而是有著比死亡之索更強韌的結合力，真正幸福快樂又永恆？」

「在有許多痛苦、煎熬和不公平的地方，我要如何因耶穌基督和祂的復興福音與教會，促進和平、和諧與理解？」

在這復活佳節時節，我要分享我對耶穌基督的見證，並對祂所帶來的應許與盼望，分享我的見證。

歸屬於聖約的應許與目的

我們在天上的永恆之父神、祂的愛子耶穌基督，以及聖靈，都分別與我們個人有著親密的關係。祂們無限而永恆的光、憐憫和救贖之愛，與創造的目的交織在一起，也融入在我們的本質裡（見阿爾瑪書30：44；摩西書6：62-63）。

在前生的天上議會中，「晨星一同歌唱；神的眾子〔女〕也都歡呼」（約伯記38：7），我們選擇了「選擇」，所以現在我們行事為人都是憑著信心。我們透過自己的經驗，在今生種種的不確定、挫折和挑戰中，探索神種種應許的美好、喜樂和目的。

我們活著，不是要遊走於不確定之中。我們可以透過甘心樂意地服從神的誠命，與上天交流，在自己家庭、聖徒的大家庭和社群中培養信心和歸屬感，進而成為最真實、最自由、最不虛假、最快樂的自己。透過耶穌基督的贖罪（Atonement），在祂裡面合而為一（at-one-ment），會帶來歸屬於聖約的這份感受。

耶穌基督的生平和使命所帶來的盼望

耶穌基督在祂完美的塵世施助期間，每一天所分享的祝福和教導，都涵蓋在復活節所帶來的盼望與應許裡。耶穌基督在太初已蒙預立，要降生為神的獨生子（見摩爾門經雅各書4：5；阿爾瑪書12：33-34；摩西書5：7，9）。祂的智慧 and 身量，並神和人喜愛他的心，都一齊增長（見路加福音2：52）。耶穌基督單單尋求行祂父的旨意，寬恕罪、醫治軟弱、使死者復生，並安慰生病和孤單的人。

有一次，祂在禁食40天後見證，說：「主的靈在我身上，因為他用膏膏我，叫我傳福音給貧窮的人；差遣我〔醫好傷心的人〕，〔報告〕被擄的得釋放，瞎眼的得看見，叫那受壓制的得自由」（見路加福音4：18；亦見以賽亞書61：1）。

那就是我們每一個人。

在最後的晚餐上，耶穌基督為門徒洗腳（見約翰福音13：4-8）。無論是在舊世界還是新世界，這位「活水」和「生命的糧」都親自制定了聖餐。²在神聖的聖餐教儀中，我們呼求父，我們立約要承受耶穌基督的名，一直記得祂，並遵守祂的誡命，使我們能一直有祂的靈與我們同在（見路加福音22：19-20；尼腓三書18：7，10-11）。

在客西馬尼園中，耶穌受著遠超過世人所能承受的苦，來救贖我們、為我們贖罪。血從每一個毛孔流出。祂為所有的人忍受了這些痛苦，使我們若願意悔改，就可以不受苦（見教義和聖約18：11；19：16）。

耶穌基督遭到背叛和誣告，受到嘲弄和鞭打，頭上還被人硬戴上荊棘冠（見馬太福音27：26，29；馬可福音15：15，17，20，31；路加福音22：63；約翰福音19：1-2），「為我們的罪孽壓傷……因祂受的鞭傷，我們得醫治」（以賽亞書53：5）。祂「被高舉於十字架上」，使我們得以接近祂（見尼腓三書27：14-15）。然而，耶穌基督即使在十字架上

仍願意寬恕別人（見路加福音23：34），還請約翰照顧祂的母親（見約翰福音19：26-27）。祂感到被離棄（見馬太福音27：46；馬可福音15：34）。為要使經上的話應驗，祂就說祂渴了（見約翰福音19：28）。各樣的事都完成了後，祂才斷氣，把自己的靈魂交出去（見路加福音23：46；亦見約翰福音10：17-18）。

耶穌基督知道如何在我們的疾病、軟弱、寂寞、孤立和苦難中救助我們（見阿爾瑪書7：12）。這些痛苦往往是因他人的選擇而來。祂也知道如何在我們喜樂和感恩時與我們一同歡喜快樂，如何在我們快樂十足時與我們一同喜極而泣。祂溫柔地以祂的名、用祂的聲音呼喚我們到祂的羊圈裡，祂呼喚著世界各地的每一個人。祂邀請我們透過永恆的觀點來看待和了解今生。只要我們正直地行走並遵守聖約，祂應許所有的事物都將共同效力，叫我們得益處（見教義和聖約90：24；羅馬書8：28）。

萬事萬物都會按祂的時間和方式修復——不僅回復到原本的樣子，也回復到能成爲的樣子。毫無疑問地，耶穌基督不僅能讓我們脫離束縛和罪惡，脫離死亡和地獄，而且還能幫助我們透過信心和悔改，發揮神聖的潛能，成爲超乎我們自己想像的人。

拯救的應許

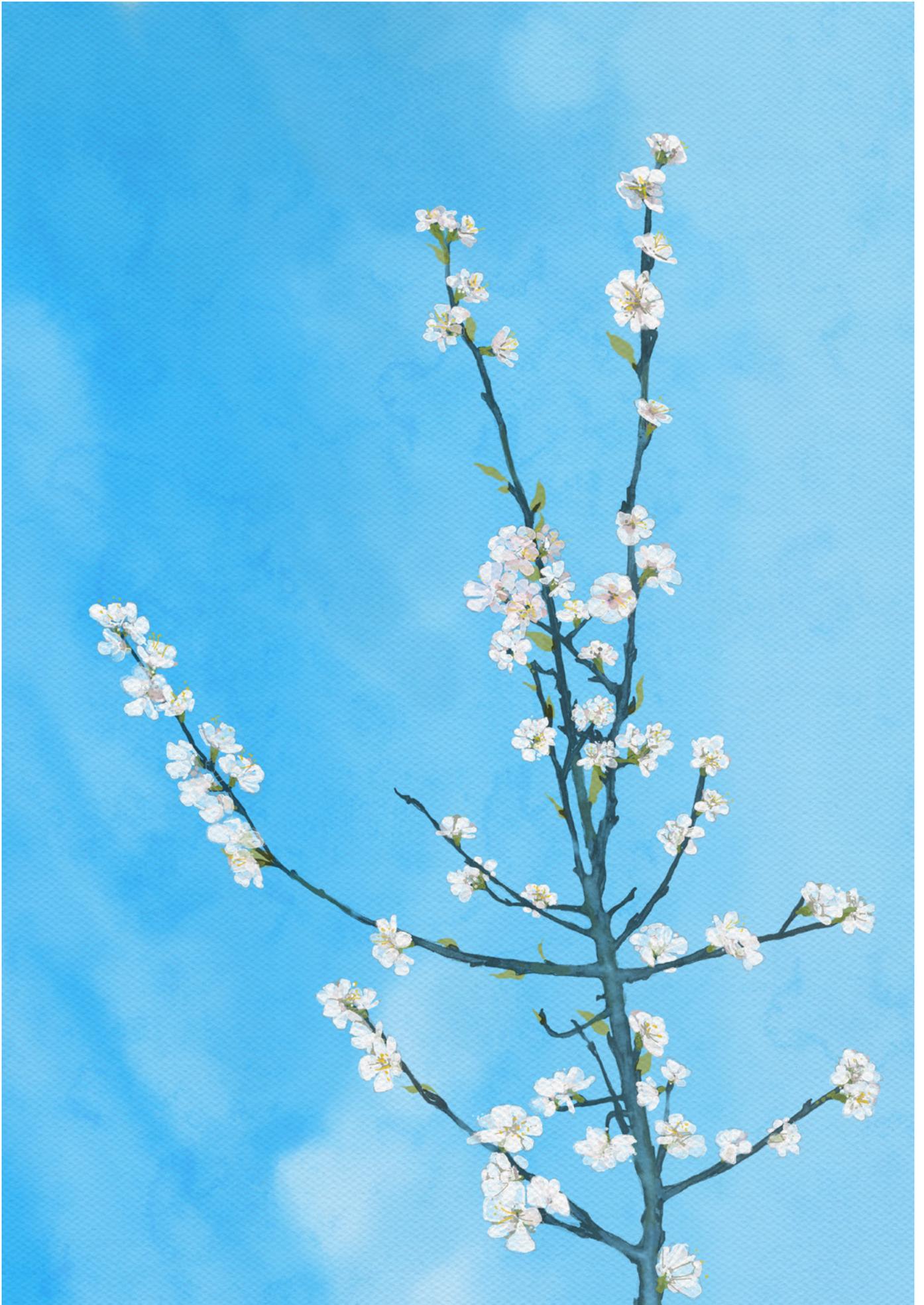
因為耶穌基督，死亡不是結束。在復活節，我們宣告：

克服死亡；人自由。

基督勝利已完成。³

耶穌能夠藉著從祂父那裡得到的命令和能力捨去自己的生命，然後再重新取回來（見約翰福音10：17）。當耶穌基督的身體躺在墳墓裡時，祂在靈的世界施助和組織一切，宣布「他們脫離死亡的枷鎖而得到救贖」（教義和聖約138：16）。





第三天早晨，祂從墳墓中起來。祂對馬利亞說話，也在前往以馬忤斯的路上，向兩位門徒、祂的使徒和其他人顯現。（見馬太福音第28章；馬可福音第16章；路加福音第24章；約翰福音第20章。）

祂用交錯配列（chiasmatic）的方式表明自己的身分：祂請門徒把網撒在船的另一邊；這一次，船仍是裝滿魚，網卻沒有破（見約翰福音21：6-11；路加福音5：3-7）。祂餵飽門徒，還三次請託彼得餵養祂的綿羊和羔羊（見約翰福音21：12-17）。祂升天時宣告說，祂當時的門徒和我們現在每一個人，都要與各國、各族、各民分享復活節榮耀的消息和祂的福音（見馬太福音28：19-20；馬可福音16：15）。

耶穌基督是我們的好牧人，也是神的羔羊；祂為祂的羊捨命，也將祂的生命賜予祂的羊。祂在客西馬尼園和十字架上，承擔難以承受的痛苦，為我們贖罪。在今生及全永恆，祂以身作則向我們顯示何以「死亡開啓道路，一直通往永恆」。⁴

透過基督贖罪和復活的能力，我們的身體和靈體會在身體復活時重新結合在一起；那時我們將會是榮耀的，容貌和身體都復原，四肢健全，甚至我們頭上的頭髮也會復原。我們將擺脫時間、疾病、身體傷害和心智缺陷的困擾。基督的贖罪能祝福我們克服各種靈性上的隔絕和屬靈的死亡。在悔改的條件下，我們可擺脫一切的罪惡和憂傷，獲得永恆完全的愛和喜樂。純潔、潔淨、自由，我們可以回到我們最珍惜的家庭關係中，回到榮耀高榮的天父和耶穌基督面前。

我們會再見到我們所愛的人。當我們與所愛的人重聚時，我們會以永恆的觀點——以更多的愛、理解和仁慈來看待彼此。耶穌基督的贖罪能幫助我們記住重要的事、忘記無關緊要的。以更大的信心和感恩來看待我們的救主和人際關係，會帶來平安、減輕重擔、內心和諧，並使家庭在今生和永恆結合在一起。

豐盛和喜樂的盼望

有耶穌基督的復活節，天上的窗戶就會敞開、藤蔓上的果子會倍增、土地會成為喜樂之地。有耶穌基督的復活節，就會去安慰和照顧寡婦和孤兒、飢餓和無助的人，還有那些害怕、受虐或無辜受到傷害的人。耶穌基督注意到每一個人，祂邀請我們像祂一樣，懷著愛和憐憫去看待和施助他人。

凡美好良善的，耶穌基督都會讓它們大量復原（見約翰福音10：10；阿爾瑪書40：20-24）。祂應許說：「大地是豐富的，足夠而有餘」（教義和聖約104：17）。祂復興的萬事中，包括了祂的圓滿福音、祂的聖職權柄和能力，以及祂教會中的神聖教儀和聖約。這教會以祂的名來稱呼，也就是「耶穌基督後期聖徒教會」。

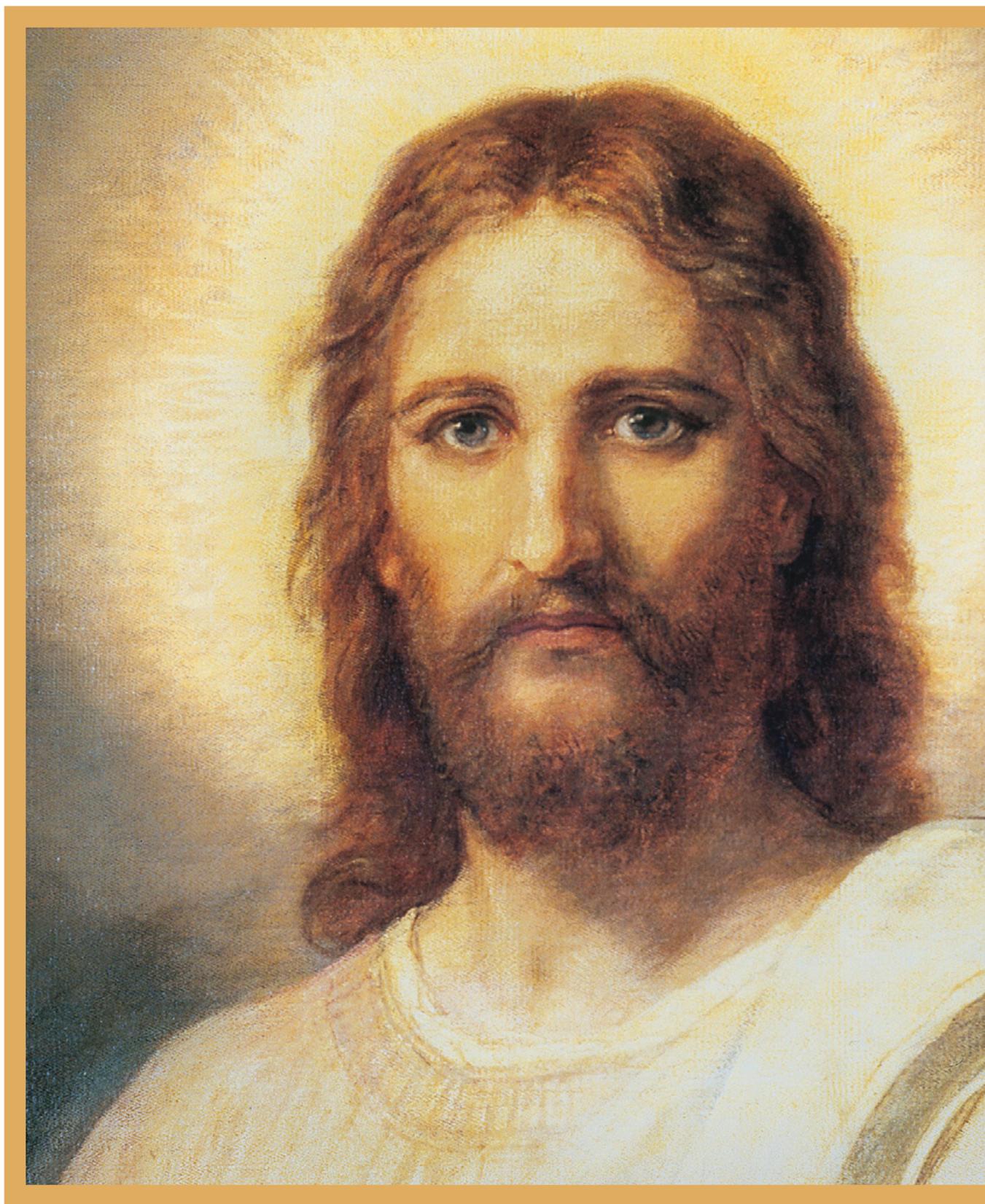
有耶穌基督的復活節，就有主更多的神聖屋宇，在許多地方更接近神的兒女，將「錫安山上的拯救者」的教義帶進我們的心中（見俄巴底亞書1：21）。⁵主提供一種聖化、無私的方式，讓我們在世上提供已逝親人，在永恆中所需要和渴望卻無法自己獲得的東西。

這就是我的盼望、應許和見證。我為我們的父神、我們的救主和救贖主耶穌基督，以及聖靈作見證。願復活節及每一天，我們都能因神的神聖幸福計畫，找到永恆的盼望與應許，並藉由這條聖約道路的神聖轉化力量，從死亡進入不死和永生。願每一天都因有耶穌基督的贖罪減輕我們的重擔，幫助我們安慰悲傷的人，並釋放我們的靈魂，在祂裡面得有完全的快樂。

透過復活節帶來的盼望與應許，耶穌基督會滿足我們內心的渴望，並回答我們靈魂的問題。■

註：

1. 約翰福音4：10，14；6：35；7：37；亦見以賽亞書49：10。
2. 見馬太福音26：26-29；馬可福音14：22-25；路加福音22：17-20；尼腓三書18：1-11。
3. 「祂已復生」，聖詩選輯，第120首。
4. 「髑髏山十字架上」，聖詩選輯，第111首。
5. 見總會會長的教訓：約瑟·斯密（2011），第473頁，福音圖書館。





教會 歷史 的主角

奇斯·艾瑞克森
教會歷史部門

教會歷史不僅僅只是名字和日期而已。
只要在教會歷史中
尋找主的手，我們
就能看到活著基督
的現代施助。

當 你思考耶穌基督後
期聖徒教會的歷史
時，會想到什麼？
或許你還記得一個
啓發人心的故事，這個故事是關於很久以前的人物；或者也可能想到一些名字、日期和地點；其他人則可能會專注在自己祖先的經歷；對某些人來說，教會歷史可能會令人困惑，甚至難以理解。

當你思考教會歷史時，你有多常想到耶穌基督？

我們活著的救贖主是福音持續復興的核心人物，但我們有時候會忽略祂在這過程中的貢獻。我們一旦能看見救主和祂的事工，就會知道祂位處教會歷史的中心，從而了解祂與神兒女之間往來的情形。



天父和耶穌基督
引導復興事件的
發生，包括1820年
的第一次異象。

教會歷史就是祂的歷史

我每天都在處理教會歷史的紀錄和故事，但幾年前的一個經驗幫助我以不同的眼光來看待我們的歷史。在2020年4月的總會大會上，當羅素·納爾遜會長宣讀「耶穌基督圓滿福音的復興：兩百週年致全世界文告」時，我就像坐在歷史教室的學生一樣聆聽。我聽到他提及一連串的事件：1820年的第一次異象、天上使者的造訪、摩爾門經的翻譯，以及教會於1830年成立。

幾個月後，在進行每日的福音研讀時，我坐下來閱讀這份文告的印刷紙本。我原先的想法是要複習歷史的時間軸，因此眼前的內容讓我感到很驚訝。突然之間靈光乍現，如閃電般湧入我的腦海裡，給了我全新的啟發和領悟。我倍感訝異，於是開始在文告紙本上書寫，驚奇之餘不停地

將一些詞句加劃底線、圈註起來。

那天最令人印象深刻的是，天父和耶穌基督幾乎是每個句子的主角，也是每個事件的主要參與者：

- 1820年，「父神和祂的兒子耶穌基督……向〔約瑟〕顯現。」
- 天上的使者不是照自己的意思，而是「在父與子的指示下」到來。
- 主賦予約瑟·斯密「神的恩賜和能力」，來翻譯祂在美洲大陸「親自施助」的記載。
- 主授權約瑟·斯密來組織祂的教會。
- 「耶穌基督再度召喚了使徒，並賜給了他們聖職權柄。」
- 「神正在顯明對祂心愛兒女的旨意。」¹



**數千名生活在
1800年代的人
橫越大海和平原
來到錫安聚集，
進而與主建立了
更深刻的關係。**

當我如此沉思時，開始能看到救主是其他復興事件的中心。耶穌基督赦免了約瑟·斯密的罪（見教義和聖約110：5），我們在教義和聖約保存的啓示中聽到了救主的聲音。數千名生活在1800年代的人離開自己的國家、橫越大海和平原、到錫安聚集，來與祂建立更深刻的關係、與祂訂立聖約，以及跟從祂。

在今日，全世界有數以百萬計的人透過歸信、訂立聖約，以及在逆境中跟從天父和救主，來持續接近祂們。

當我們對過去人們的言行舉止有疑問時，將主視為這些事件的焦點會很有幫助。例如，在新約福音書中，我們有時候會看到門徒並非無所不知、無法趕出惡靈，甚至否認自己的信仰（例見馬太福音17：16，19-20；馬可福音9：10）。但是有些現代讀者可能比較不會為這些人的缺點而感到困

擾，其中有部分的原因，是因為我們知道拿撒勒的耶穌才是主角，是整個敘事的核心所在，而且祂都會把事情圓滿解決。

相較之下，我們在談到現代的教會歷史時，有時候反將耶穌基督移出故事的中心，先從名字、日期和地點開始說起。然後，等到出現問題時，有些人才覺得需要推一個人出來解決事情。當這種情況發生時，我們需要記住，主也是現代教會歷史的主角。約瑟·斯密或百翰·楊——或我們之中的任何人——並非毫無缺點，也不是無所不知，這件事沒有任何問題，因為那不是我們的職責。我們是門徒和學生，而主才是主角。

耶穌基督一直都在持續施助神的兒女，時間已達數千年之久，這也包括過去的200年。祂才是故事的核心所在。教會歷史就是祂的歷史。



我們能在經文和現代教會歷史中看到神的作為，例如救主在嘉德蘭聖殿顯現。

知道神的作為

在摩爾門經開頭的部分，尼腓簡短地說明他哥哥們失敗的原因。早在拉曼和雷米爾捆綁尼腓，或想要取走他們父親的性命之前，他們就在抱怨。尼腓說明：「他們抱怨，因為他們不知道創造他們的神的作為」（尼腓一書2：12）。

四百年後，拉曼和雷米爾的後裔成爲「野蠻、兇殘、嗜殺的民族」，造成這後果的部分原因，可以追究到拉曼和雷米爾「因不了解主的作為而對〔尼腓〕發怒」（摩賽亞書10：12，14）。不了解神的作為會導致重大的後果！

如果要了解祂的作為，我們就需要知道祂是誰、祂對我們的期望，以及祂如何對待祂的兒女。救主現代施助的歷史能教導我們這些事。約瑟·斯密教導，我們每一個人都需要了解「神對我們來到世上……的計畫和目的」。²我們一旦能了解神的作為，就能認識祂，而認識祂會引導我們獲得永生（見約翰福音17：3）。確實在某種程度上，當我們「獲取歷史的知識」時，就會促成「錫安的救恩」（教義和聖約93：53）。

經文和復興教會的現代歷史中都記載了神的作為。在這些紀錄中，我們看到神在歷史上的不同時期直接與人類互動的情形，例如父與子在聖林中回答約瑟·斯密的祈禱（見約瑟·斯密——歷史1：17-20），以及救主在嘉德蘭聖殿顯現（見教義和聖約110：1-10）。

神也會以比較不明顯的方式來影響我們的生活。祂透過「非人手」來做祂事工的比喻（見但以理書2：34-35；教義和聖約65：2；109：72），描述祂與人類間接往來的情形。這種間接的參與可能經由許多方式進行。由此可知，我們可以看到神藉由「微小的方法」（阿爾瑪書37：7）的所作所爲，例如當我們領受聖餐來記念主和更新聖約（見教義和聖約20：77，79）。

神也會透過慈悲憐憫來幫助我們，在「個人、個別化的……祝福」中拯救並保全我們。³教會歷



**世界各地的教會
成員彼此相愛、
互相服務，作為
主的手來完成祂的
現代施助事工。**

史上有一個這樣的例子：以色列營（錫安營）的參與者目睹病人得醫治，他們獲得保護，不受惡劣氣候的侵害，並體會到那些自願服務、奉獻金錢、提供食物和水之人的慈悲憐憫。⁴

活著基督的現代施助

現代的教會歷史能讓我們深入了解，過去200年來神與祂兒女之間往來的情形。看到神的作為能夠減少疑慮、幫助我們悔改、鞏固合一的精神，並幫助我們準備好接受持續不斷的個人啓示。

與其將教會歷史視為一連串的名字和日期，不如透過過去的這200年來見證活著基督的現代施助，並看看祂如何對神的兒女——包括後期聖徒——表達愛，從中獲得見解。神的現代事工確實能激勵我們悔改，並且使我們因耶穌基督而快樂（見阿

爾瑪書37：9）。藉由將復興視為世界各地的聖徒所共同擁有的神聖過去，我們頌揚神的良善、對他人的經歷感同身受，並鞏固我們的合一精神（見摩賽亞書25：7-9）。

救主命令要「〔爲了〕有益於教會……，並爲了將在錫安地成長的新生的世代」（教義和聖約69：8），將後期時代的歷史記錄下來，而悔改、喜樂和合一便是其中的許多原因之一。我們的現代歷史可以揭示耶穌基督爲核心人物，教導我們神的行事方式，並幫助我們更加接近祂。■

註：

1. 見「耶穌基督圓滿福音的復興：兩百週年致全世界文告」，福音圖書館。
2. 總會會長的教訓：約瑟·斯密，（2007），第211頁。
3. 大衛·貝納，「主的慈悲憐憫」，2005年5月，利阿賀拿，第99頁；亦見詩篇25：6；40：11；119：77；145：9；尼腓一書1：20。
4. 見教會歷史主題，「錫安營（以色列營）」，福音圖書館。



能帶來希望與協助 的教會資源

教會提供許多資源給正在跟
心理健康挑戰搏鬥的人，以及
他們所愛的人和領袖。

編者按：將會有三篇有關支援心理和情緒健康資源
的文章，這是第一篇。本系列的目的並非要解決
特定情況，而是可以為你指出可能有助於解決許多
不同挑戰的資源。我們希望所有的成員都能明白，
他們並不孤單，而且可以獲得幫助。

智利的一位治療師注意到，她的分會裡有幾個人看起來很沮喪、很孤單，尤其是在冬天的時候。

與此同時，南非的一位治療師被問及所在地區面臨的挑戰時，她提到習癮和經濟困難。

葡萄牙的一位治療師則是提出，社群媒體的壓力似乎造成她所認識的年輕人嚴重焦慮。¹

這樣的挑戰幾乎無處不在，不是嗎？誠然，某些特定的壓力和壓力源可能是某種文化或環境所獨有的。但在許多方面，心理健康挑戰的模式是普遍存在的。

十二使徒定額組代理會長傑佛瑞·賀倫會長說過：「務必記住，我們生活在——而且是選擇生活在一個墜落的世界，爲了神聖的目的，我們在這追求神性的過程中，會一再受到考驗和試探。」²

教會中的專業人士了解這一點，知道耶穌基督是醫治大師，因此製作了心理健康資源，來幫助成員找到希望與協助。這些資源既肯定我們在科學上對心理健康的認識，也肯定我們在靈性上對福音真理的了解。

無論你目前是否在情緒上感到困擾，這些資源都是值得探索的。很有可能，在你的影響範圍內，有人時不時地遇到困難。藉由了解情況和可提供的協助，你會更有能力回應他們的祈禱。而你也會在這個過程中得到鞏固。

生活協助

教會在福音圖書館裡提供許多資源，給正遭遇困難的人，也給他們所愛的人和領袖。

- 請在**福音圖書館應用程式**中，尋找標有「生活協助」的圖塊。點選後會顯示各種主題，包括「心理健康」。
- 在**Church of Jesus Christ.org**，查看「圖書館」之下的「生活協助」和「情緒和心理健康」。

有個單元指出：「心理健康問題有諸多成因——基因、環境、傷害性事故、人生際遇，另外，某些情況下是選擇造成的。無論是何種成因，我們都可以從救主那裡獲得力量，進而得到希望和醫治。」³

在某些語言中，你會看到世界各地的危機求助熱線連結。許多國家現在透過電話或簡訊提供免費的保密服務。支會和分會領袖可以鼓勵成員在自己的聯絡人清單中加入這些號碼，以便在覺得自己身處危機時隨時可以使用。

此外，這個「生活協助」單元分享了那些儘管面對情緒和心理健康挑戰，但仍能找到平安的人的真實故事。

被診斷出罹患躁鬱症的以東說：「心理疾病最困難的部分，就是你覺得簡直是與人隔絕，無依無靠。」

與治療師和藥物治療建立良好關係、接受朋友的愛、調整期望，以及願意接受主的幫助，都是以東在健康之旅中使用的工具。他說：「如果你仰賴救主，就可以做到比自己能做的更多。」⁴

自立服務

你是否曾受邀參加教會提供的自立課程？這些有力的小組討論主題包括個人理財、創業及發展事業，以及為更好的工作接受教育。還有一堂關於情緒韌力的課程。

你可以到福音圖書館的「書籍和課程」進入「自立」，然後在「在主裡面找到力量：情緒韌力」下找到作業本。書中有克服憤怒、了解憂鬱、培養健全的思維模式等章節。

例如，在第4課「處理壓力與焦慮」中，你可以找到一段影片，描述一位名叫奧莉薇雅的姊妹如何藉著信賴主，學會克服完美主義。

奧莉薇雅說：「神的恩典是祂有能力彌補我所沒有的一切；儘管我有一切的不完美和弱點，祂仍然願意愛我。而我就是緊緊抓住這一點。」

你可以詢問你們支會或分會的領袖，這個課程接下來何時會在你們區域舉行，或造訪 ChurchofJesusChrist.org/self-reliance，以了解更多。

教會其他成員的協助

或許教會所能提供的最大資源就是我們！我們可以確保我們是在互相建立，而非彼此拆台。



開始的一個方法，就是評估我們自己對心理疾病的臆測或誤解。

韓國家庭服務處的治療師吉倫爽說：「心理健康問題通常被視為個人的弱點或家族的恥辱，致使個人不願尋求幫助。人們很擔心，一旦被發現有心理健康問題，就會面臨社會歧視。」

我們是否以惻隱之心對待他人，明白自己無法完全了解他們所經歷的一切？我們是否懷著愛心伸出援手，耐心地與他們同行，即使路途崎嶇、前途未卜？我們是否在別人身上尋找優點，而不是老是注意他們的弱點？

教會給我們許多機會去實踐這些基督般的特質。透過在召喚和施助指派中的服務，我們每個人在一生中都有機會接受並給予幫助。支會和分會的組織能確保我們在面對挑戰時，絕不孤單。

奈及利亞的家庭服務處治療師琳達·歐培尼說：「當我們向當地的領袖伸手求援時，他們總是會提供支持和鼓勵。他們可以提供屬靈的指引、透過祈禱來支持，也可以為我們靈性的旅程提供特定的見解或資源。」

主教可以幫助成員在某些地區透過家庭服務處接受諮商，或是將人轉介給做法與福音標準一致的當地諮商師。

歐培尼姊妹想要鼓勵那些跟心理健康問題搏鬥的人，即使他們覺得自己正在盡一切所能與主保持接近。她說：「要持守住你對基督的信心，絕對不要懷疑祂對你的愛。你有心理疾病方面的考驗並不意味著救主不愛你。祂很關心你的考驗。」

討論仍在持續進行

這是今年有關心理健康資源三篇文章中的第一篇。2025年6月份雜誌將分享一些可在心理健康方面求助的個人資源，2025年8月份雜誌則將討論互助的關係如何能有所幫助。如果你覺得可能需要治療，可以閱讀福音圖書館的「尋找適合你的心理健康專業人士」（只有電子版文章），2019年1月，利阿賀拿。■

註：

1. 家庭服務處顧問所回報的經驗。
2. 傑佛瑞·賀倫，「好像破碎的器皿」，2013年11月，利阿賀拿，第40頁。
3. 摘自「應了解心理健康問題有諸多成因」單元，ChurchofJesusChrist.org。
4. 摘自「成員故事」單元，ChurchofJesusChrist.org。

福音指引

當你在心理健康方面遇到困難時，不妨複習這些經文：箴言3：5-6；以賽亞書41：10；馬太福音11：28-30；約翰福音16：33；尼腓二書2：1-2；阿爾瑪書37：6-7；教義和聖約6：36；84：88；121：7-8。

你也可以參考一篇以下總會大會的演講：

- 傑佛瑞·賀倫，「好像破碎的器皿」，2013年11月，利阿賀拿，第40-42頁。
- 雷娜·亞伯圖，「無論風雨晦明，與我同住！」，2019年11月，利阿賀拿，第57-59頁。
- 艾易希·柯畢施凱，「談談心理健康」，2021年11月，利阿賀拿，第36-38頁。
- 江文漢，「為我們的益處安排一切事務」，2024年5月，利阿賀拿，第41-45頁。
- 迪特·鄔希鐸，「更崇高的喜樂」，2024年5月，利阿賀拿，第66-69頁。

利阿賀拿有關特定心理健康主題的文章，如憂鬱症、焦慮症和強迫症，可在福音圖書館應用程式或在ChurchofJesusChrist.org 找到。





梅瑞莉·布朗·波亞克

在我們的支分會中

建立錫安：可以從

我做起

擁有錫安般的支會或分會是一項美好的祝福。這裡有一些能做到這一點的實用方法。

如果救主在安息日參加你的支會或分會聚會，會是什麼樣子？聚會有祂在場，成員不但會感到自在，還會感到喜悅嗎？祂會在成員身上看到哪些基督般的品格？

主命令教會早期的成員要在密蘇里州建立錫安的中心地（見教義和聖約57：1-3）。在我們這個時代，我們要在支聯會、支會和分會中建立錫安——而我們每個人都是這事工的一分子。

錫安是什麼？「主稱祂的人民為錫安，因為他們一心一意，且住在正義中；他們當中沒有窮人」（摩西書7：18）。

十二使徒定額組陶德·克理斯多長老教導如何應用這節經文，「在自己的家庭、分會、支會及支聯會中建立錫安，……我們必須做到：

(1) 一心一意、團結合一，(2) 無論是個人或全體，都要成為聖潔的人，(3) 要有效率地照顧貧困者，以消除我們之間的貧窮。我們不能等到錫安來時，才完成這些事——只有在這些事情實現以後，錫安才會來臨。」¹

當我們看待自己在教會中所做的服務以及與他人的互動時，我們可以問問自己類似以下的問題：

- 我如何對待訪客？
- 我是否努力營造出合一的感覺？
- 我是否盡己所能地邀請聖靈的影響力？
- 我是否忠信地履行召喚和施助？
- 我是否已承諾要參加教會聚會以及去聖殿？
- 我是否支援貧困者以及有需要的人，並幫助他們邁向獨立？

雖然我們並不完美，但仍然可以在這些方面上都有所作為。

建立合一

成員對待他人的方式，會反映出一個支會或分會是否像錫安一樣。克理斯多長老教導，藉由遵守救主的這項誡命：「不僅要愛人如己，更要像祂愛我們一樣彼此相愛」，²我們就能培養出更為合一的精神。我們可以努力促進會眾之中的美好合一。我們可以做哪些事來變得「一心一意」（摩西書7：18）？這裡有幾個建議：

- 有位姊妹拒絕說支會中任何人的壞話。許多人在她的影響下都開始效仿。
- 有位弟兄承諾要知道支會所有成員的名字，並盡可能常常向他們打招呼。
- 在一個支會中，主教團邀請新成員在聖餐聚會後到會堂前面來，這樣好跟他們寒暄，並將他們介紹給各組織的領袖認識。
- 我的支會慈助會會長團連續六週邀請新姊妹自我介紹。（這是在教會聚會改為兩小時之前，那時候我們每個星期日都有慈助會聚會。）我們每次氣氛都很歡樂，但這能讓我們好好認識新姊妹，彼此連結。



成為聖潔的人民

克理斯多長老說明：「建立錫安所需完成的工作中，大部分需要靠我們個人努力地成為『心地純潔者』〔教義和聖約97：21〕。」³

我們具體可以做哪些事，使自己成為聖潔的人民？這要從我們每個人努力遵行與神所立的聖約開始做起。

我以前所在的支會裡，有位婦女就像座正義的燈塔。在每週的聚會中，潔西卡（姓名已更改）都散發出愛與良善。她一個接著一個地去問候、愛他們——尤其是那些『處在支會邊緣』的人。她邀請孤獨的人到她家裡、與害羞的人交談，並盡力去展現她對基督和祂福音的忠誠。這對整個支會產生了良好的影響。

我們每個人都可以藉由促進對教義的了解和對福音的忠誠，來提升教會聚會的屬靈本質。⁴

- 當我們懷著「破碎的心和痛悔的靈」（尼腓三書9：20）領受聖餐，並且教導家人這麼做時，便能做好紀念救主的準備。
- 當我們「發現每天悔改的喜悅」時，就能尋求聖靈的持續陪伴和聖化力量。⁵

- 我們可以在教會聚會中作筆記，並試著提出受靈啟發的意見來改善每個班級的學習狀況。
- 教師可以勤奮不懈地備課，提升班級的學習層次。加倍付出的努力會體現在班級的高參與度，以及班級的屬靈本質。
- 我們可以遵守在聖殿所立的聖約。在情況許可下，盡可能經常在主的殿中崇拜，能幫助我們與祂更加接近；我們也可以邀請他人一同前往，來支持他們去聖殿。

只要我們每個人在支會或分會中，謙卑地持續努力促進靈性力量和正義，全體會眾就會蒙受祝福和啟發，有更多的靈性和奉獻精神。

照顧貧困者以及有需要的人

便雅憫王教導許多可以幫助我們建立錫安的真理。他說：「你們……會幫助那些需要你們幫助的人，你們會把財物分給有需要的人」（摩賽亞書4：16），教導我們要照顧貧困者以及有需要的人。



我們每個人都能為關懷和分享出一份力。我們可能會問：我可以做哪些事來緩解支會或分會的需求？我要如何運用手上的資源來幫助貧困者以及有需要的人？

正如總指導手冊所做的說明：「藉著運用支會和支聯會成員所提供的知識、技能和服務，領袖往往可以幫助個人和家庭找到解決方案，滿足他們的需求。」⁶

以下是我見過的一些啟發人心的例子：

- 一位姊妹協助支會中有財務困難的成員，教導他們如何做預算以及避免透支。
- 一位弟兄提供他公司的短期工作機會，來協助尋找長期就業機會的成員。
- 一位姊妹為支會中遭遇困難的家庭，偷偷地把一袋袋食物放在他們的門廊上。
- 一位弟兄教導其他人如何修理汽車，讓他們可以學習一項新技能。
- 主教能運用支會成員所提供的各種服務——例如理髮、報稅、當褓姆、寫履歷——來幫助有需要的人。由於成員願意提供服務，使得許多家庭不必在這些服務上花費他們迫切需要的金錢。
- 一位施助弟兄組織成員為一位長期患病的家庭清理院子。
- 一位施助姊妹組織成員為一位負擔沉重的母親打掃房子。
- 另一位姊妹為支會的單親媽媽收集捐贈的清潔用品。
- 在我的丈夫失業好幾個月時，支會中一位年輕的母親來我們家門口，提供一些錢來幫助我們。我好驚訝！我永遠不會忘記她的慷慨之恩。

我們可以一同努力促進自立與獨立。只要我們每個人努力去照顧並與有需要的人分享，就能提升支會和分會的屬世及屬靈福祉。

摩爾門經中的錫安的人民

尼腓四書中所描述的人民，說明了當全體人民都想要建立錫安時會發生的一些情況。他們的榜樣提供了一個我們得以效法的有用模式。主造訪尼腓人後：

- 「人民……都歸信了主」（第2節）。
- 「他們凡物公用，因此沒有貧與富……之分」（第3節）。
- 「那地沒有紛爭，因為人民心中有神的愛」（第15節）。
- 「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」（第17節）。
- 「他們何其幸福！」（第18節）。

總結來說，主已要求所有的成員協助建立錫安（見教義和聖約6：6），而接受聖殿恩道門的人也已立約要這麼做。我們可以一同努力，使得支會和分會成員都能一心一意，在我們當中沒有貧困者。■

作者現居美國猶他州。

註：

1. 陶德·克理斯多，「來到錫安」，2008年11月，利阿賀拿，第38頁。
2. 陶德·克理斯多，「在基督裡成爲一」，2023年5月，利阿賀拿，第78頁。
3. 陶德·克理斯多，「來到錫安」，第38頁。
4. 見小約翰·平桂，「永恆的真理」，2023年11月，利阿賀拿，第99-102頁。
5. 羅素·納爾遜，「靈性動量所產生的力量」，2022年5月，利阿賀拿，第98頁；亦見大衛·貝納，「一直保有罪的赦免」，2016年5月，利阿賀拿，第61頁。
6. 總指導手冊：在耶穌基督後期聖徒教會裡服務，22.2.1，福音圖書館。



我怎麼能不快樂呢？

布萊福·斯密，美國亞利桑那州

雖然我所患的絕症造成我四肢癱瘓，但拜科技之賜，我能夠用眼睛打字，我會繼續分享對神幸福計畫的見證，直到祂召我回天家為止。

掃描條碼
以閱讀更多內容



主帶領我們找到一對準備好接受並分享耶穌基督福音的夫妻，犒賞我們的辛勤工作。

你們是使者嗎？

道格·諾曼，美國俄勒岡州

在新英格蘭傳道部只有四位會說西班牙語的傳教士，我是其中一位。我們努力學習語言和分享福音，但大多都遭到拒絕。

有一天，我們敲了羅德島普洛維登斯一對夫妻雨果·迪亞茲和妮莎·迪亞茲的門。他們邀請我們進入他們的公寓後，我問他們在那裡住了多久。

他們說：「我們剛從紐約搬到這裡。主吩咐我們要搬到普洛維登斯，祂會差遣使者來教導我們真理。你們是使者嗎？」

我們肯定地回答：「是的，我們是使者。」我們教導雨果和妮莎有關耶穌基督的福音，他們欣然接受我們的信息，很快就受洗了。

雨果和妮莎在洗禮後不久，就回鄉去厄瓜多爾瓜亞圭爾探親。當他們返回普洛維登斯時，他們分享了自己在厄瓜多爾區域大會上，與當時在總會會長團的以東·譚納會長（1898-1982）以及他的妻子撒拉的合照。在那裡的時候，雨果和妮莎與家人分享福音。有十一人加入了教會。

我和同伴後來得知，迪亞茲夫妻兩人在當地的一家紡織廠工作，賺取最低工資，還要將一半的收入寄到瓜亞圭爾，幫助供養家人。當我們建議減少在他們家吃飯的次數，以免成為他們的經濟負擔時，妮莎大聲說：「哦，不要，諾曼長老！」

她解釋說，自從他們受洗並開始繳付什一奉獻後，儘管她經常招待傳教士，但冷凍庫裡的雞肉和魚似乎總是滿滿的。

在教義和聖約123：12，我們得知「地上……還有很多人只因爲不知道要到哪裡找真理而與真理隔絕」。透過雨果和妮莎的傳道努力，先是以成員身分，後是以支聯會傳教士身分，許多人認識了福音的真理。

當我們像雨果和妮莎一樣，勤奮地尋求真理，然後熱切地分享耶穌基督福音的好消息時，我們就會在自己的生命中，以及在我們所接觸的眾多生命中，看到無數的祝福。■



感謝能得知祂的旨意

亞倫·威-瑞帕，紐西蘭懷卡托

我和家人做了決定，
要看看如果信賴主會
發生什麼事。

當我還是大學生時，就知道自己想走特定的職涯道路。我規劃好到畢業為止要修完的所有課程，我還準備好要接受一個事業機會。一切都已經安排好了。

不過，在祈禱時與天父商議後，我覺得祂在對我說：「我需要你往另一個方向去。」不久之後，出現了一個為教會工作的機會。這完全出乎意料，但我知道那是祂預備好，要我接受的新方向。

我向家人說明，在太平洋傳教士訓練中心有一個新的機會，要擔任訓練和營運經理。這個機會讓我三年後得以成為福音進修班及研究所的福音研究所主管。我原本的職涯規畫可能會讓我們在屬世上比較富裕，但是我們做了決定，要看看如果信賴主會發生什麼事。

那項決定為我們帶來主似乎早已預備好的祝福。這一切都很美好。我們並不富有，但是我們一直都有我們所需要的東西，我們的子女都在美好的福音環境中長大。

雖然我必須捨棄某些東西、離開一些人和地方、放棄一些資產和職位，但我從

不後悔自己在23年前所作的決定。但是，我們都很樂意為天父這麼做，而這真是一大祝福。

我了解到，當主引導你往某個方向去時，只要你聽從，祝福就會等著你。正如納爾遜會長的教導：「『聽祂說』這三個字，是神為了我們今生的成功、幸福和喜樂所給的模式。我們要聆聽主的話，聽從這些話，而且留意祂告訴我們的事！」¹

有時候，我們可能會試圖勸說天父，心想：「我自己最清楚。」但我們反而需要敞開心胸聽祂說，來獲得見解和理解力。如果我們去與祂分享我們的需求和內心的渴望，然後專心聆聽，就能找出祂對我們的旨意。■

註：

1. 羅素·納爾遜，「聽祂說」，2020年5月，利阿賀拿，第89頁。



你們就是教會

茱迪絲·英格蘭·戈曼，美國猶他州

在瞭望塔中居住的那70天裡，
我和丈夫擁有對救主和祂的福音
保持忠信所需的一切。

1963年6月，我和丈夫蓋瑞離開亞伯達省卡德斯頓聖殿，以耶穌基督福音中新婚夫婦的身分，一起踏上我們的旅程。我們開車前往美國愛達荷州的山字草，所有的物品都塞在幾個袋子裡，放在我們小汽車的後座。

蓋瑞即將在聖喬國家森林的安東尼峰瞭望塔，展開野火觀察的工作。我們婚後的第一個家是瞭望塔中的一間房間，這塔離地面30英尺（9公尺），開車要行駛5英里（8公里），然後再走3英里（5公里）山路才能到達。

在抵達山字草前，我們拜訪了拉森會長，拉森會長是那地區一個小分會的會長。我們解釋說，在接下來的70天，我們會住在一座瞭望塔上，無法休假一天離開崗位，前往他在愛達荷州聖瑪麗斯的分會，參加星期日的崇拜儀式。

鑒於我們的獨特情況，拉森會長分享了受靈啓發且十分有用的忠告：「戈曼弟兄和戈曼姊妹，你們會在安東尼峰的小屋中成爲教會。你們有聖職、聖約、見證、經文，以及信心去做忠於福音所需的一切事。我授權你們在每個星期日舉行聖餐聚會，你們要在聚會中領受聖餐，並針對福音進行演講。你們會舉行聖職聚會、慈助會聚會、主日學課程和家人家庭晚會。你們就是教會！」

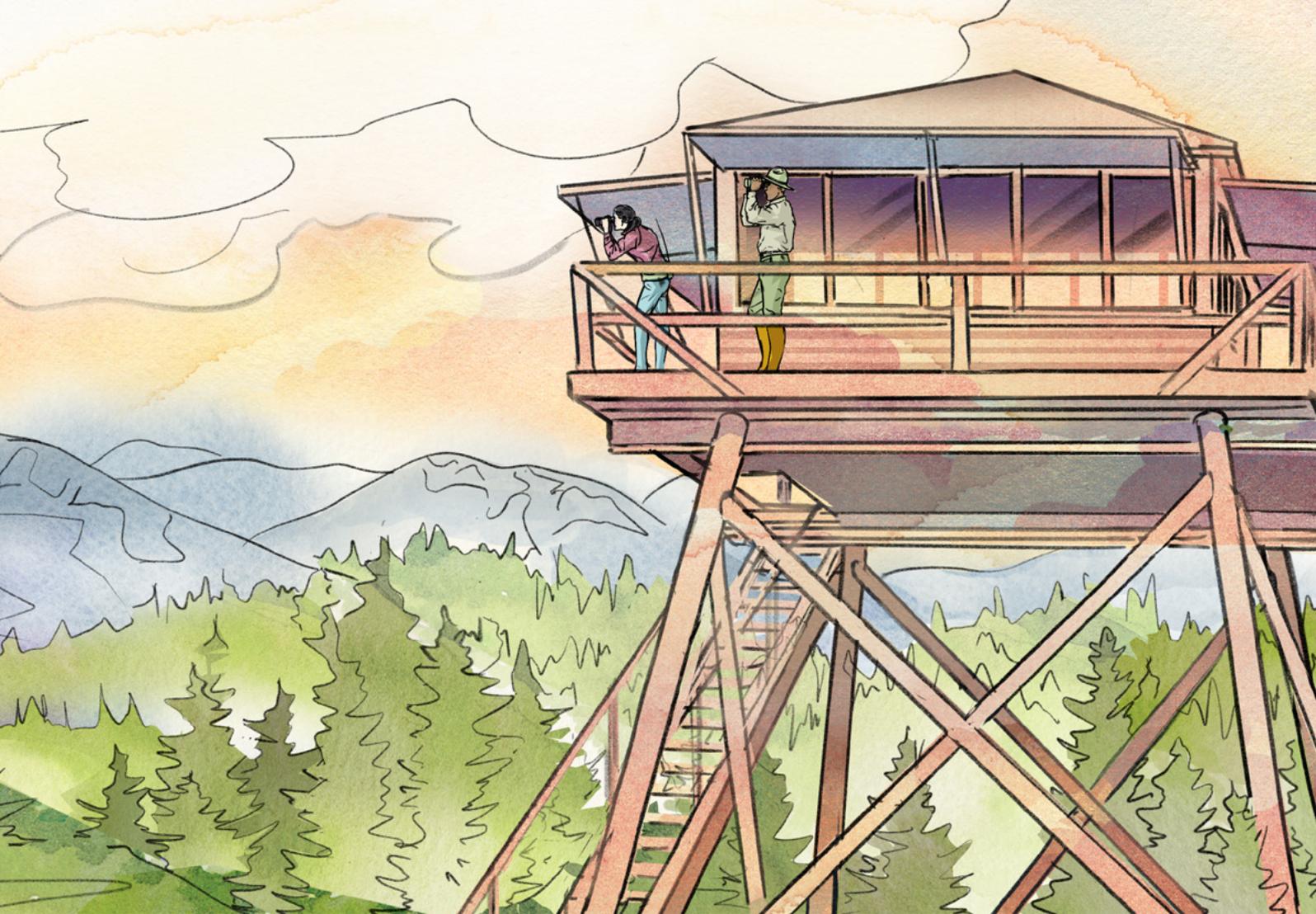


當我們向拉森會長道別時，我們感到蒙福能夠獲得授權，在安東尼峰上組成兩人小組的教會，展開我們的家庭旅程。我們每天都會自己作祈禱，也會夫妻兩個人一起。我們每個人都有一本經文，我們也有一本主日學課本。蓋瑞會在聖職聚會教導，而我會參與；我也會在慈助會聚會教導，而他也會參與。在適當的星期日，我們也會舉行禁食見證聚會。

對尼腓特別的愛

在這樣的環境下，我們展開對神聖摩爾門經的終身研讀與熱愛，摩爾門經在1962年蓋瑞的歸信中扮演了重要的角色。研讀時，我們越發對尼腓產生一份特別的愛。

按照李海所獲得啓示的指示，尼腓在年輕



時就與家人離開耶路撒冷的家（見尼腓一書2：2）。在曠野以及後來的美洲大陸應許地，他們與其他相信救主會來臨的人隔絕。但是李海的家庭擁有他們所需的一切。他們有信心、有銅頁片上的經文，還有先知的指引。

在這種情況下，尼腓尋求並獲得對救主的個人見證，以及與祂互動的靈性經驗（見尼腓一書2：16）。他無法進入會堂，也無法請教耶路撒冷有學識的教師。然而，尼腓的靈性卻得到成長，與神建立了個人的關係，從他使用了救主耶穌基督十多種不同的稱謂便是證明。

在曠野中，尼腓說：「事情是這樣的，主對我說」（尼腓一書2：19）。同樣地，在森林曠野的山丘頂上，天父也對蓋瑞和我說話。

關於耶穌基督福音的基本要素，羅素·納

爾遜會長曾說：「一位穆斯林男子曾這樣說：『當你的基督教簡單到我可以騎在駱駝上帶著走時，我就會有興趣了。』信心、悔改、洗禮、恩道門和印證教儀都是不可或缺的。」¹ 我們已擁有所需的一切。

我很感謝愛達荷州分會會長的指引，也感謝古代和現代先知的忠告。確實，正如主在馬太福音18：20所宣告的：「無論在哪裏，有兩三個人奉我的名聚會，那裏就有我在他們中間」。

願我們與其他後期聖徒聚集在一起時，我們對救主的信心、在祂福音中的喜樂，以及對摩爾門經的感激之情都會有所增長——不論我們人數多寡和身在何處。■

註：

1. Russell M. Nelson, in Sheri Dew, *Insights from a Prophet's Life: Russell M. Nelson* (2019), 405–6.



當

我的丈夫喬告訴我，他想要受洗時，我一點都高興不起來。我從小在教會中長大，但多年來我一直難以接受某些觀念和政策。在我還是年輕成人時，便不再參加教會聚會，開始研究其他宗教，也去研究沒有宗教信仰的生活方式。

在進行探索的這段期間，我認識了喬，之後我們便開始同居。我的家人很擔心我，但我與他們的

不可沒。許多人也談到福音如何為他們的生活帶來力量和幸福。

他需要親自了解

我們回到家後，喬決定要和傳教士見面。當我問起原因時，他說：「我需要親自了解你家人所說的事。」我告訴他，我不反對。我原本預期他在有一些基本的認識後，會就此打住。但喬在上上了三次課後，居然想要受洗！

「這也太快了，」我說，「你確定你知道成為教會成員，意味著什麼嗎？」

他笑著說：「這意味著我們要一起去教會把事情弄清楚。」

我並不是特別高興，但是我們達成共識，他可以繼續上課，他也會在我同意後才受洗。

幾個星期後，我對教會的感覺並沒有任何改變，但是喬有了不一樣的感覺。他找到了信心和祈禱，還感受到前所未有的平安和自信。這看起來何其美好。我決定，不管我的感受如何，都不能將這從他身上奪走。我們決定，如果他要踏上這趟旅程，那我們必攜手同進。所以喬受洗了。

在洗禮會上，許多人知道我在教會中長大，還以為我一定非常高興。雖然我為喬的勇敢感到驕傲，卻又擔心這對我們以後的生活會有什麼影響。

我已經離開教會，那麼為何我的丈夫想要加入教會呢？

安潔莉娜·許

如果我的丈夫加入教會，這對我而言意味著什麼？

關係一直都很好。我與喬經常會在家庭和宗教活動中支持他們。我們用這種方式生活了四年，我對此也很滿意。

最終我與喬結婚，我在不久後懷孕。在這段期間，我們去參加我娘家的一次家族團聚。在團聚期間，我的家人每天都會進行靈修。每個家庭都會分享一個課題或見證。有一次的靈修是關於我祖父母的一生有多麼美好，以及教會在這件事上是多麼功

我們訂立計畫來把事情弄清楚

我開始和喬一起去教會，我們還訂立計畫來處理我的疑慮。第一步是找出福音中到底有哪些事讓我感到困擾。我們買了一本小日記本，我每個星期天都會帶到教會。每當有人說出令我不悅的話、用在我看來很奇怪的觀點來解讀經文，或談論讓我感到不舒服的政策時，我都會把自己的感受寫下來。

我在日記本中抒發了好幾個月。我會說一些類似「我討厭別人說……」、「沒有人去查證嗎？」，以及「這一點道理都沒有」的話。在當下表達我的感受，讓我更容易去進行了解和梳理。以前，當我被某件事所困擾時，我整天都放不下來，而這種行為卻毒害了我在教會的體驗。但隨著我在日記本中的抒發，我更能自由地享受在教會的時光，即使有時仍會感到掙扎。跟過去很長一段時間比起來，我從中得到更多收穫。

當我找出困擾我的事情後，下一步就是要弄清楚為什麼這些事會困擾我。喬和我會在星期日吃晚

我大部分的問題都 獲得解決，但我仍然 在為一個問題苦惱： 我並不是每件事都認同 教會，我這樣還怎麼能 成為教會的一分子呢？

餐時，討論我在日記本中寫下的內容。有時候，我只會說：「這就是我的感覺。我也說不出個所以然來。」把事情弄清楚、想明白是需要花很多時間進行討論、個人沉思和祈禱。我一直以來都相信，幾乎對於所有的事情，祈禱都是獲取訊息最重要、最正確的來源。

在我們共同合作下，我和喬了解到，當你知道自己的身分和自己所相信的事時，就會在內心周圍築起一道防護牆。因此，在日記本中經過一段時間的抒發，以及與喬和天父討論後，我便不再批評教會。

那聖殿呢？

喬受洗快要滿一年時，他開始問起去聖殿的事。當然，我的反應是：「喂！慢一點！我還沒準備好。」

所以，我那有耐心的丈夫就繼續等著。他偶爾會在談話時，不經意地說出「親愛的，我讀到一篇有關聖殿的好文章，你要讀嗎？」，或是「嘿，寶貝，我看到一段很棒的影片，是關於聖殿的，你想要跟我一起看嗎？」之類的話。但他那令人喜愛的熱忱，卻一點也無法讓我準備好去聖殿。他有一天終於直接問我，究竟是什麼讓我覺得自己沒有準備好。

「你知道我在成長過程中對教會有一些問題，」我說，「但我很喜歡去聖殿，聖殿洗禮之旅是我的最愛。我很喜歡在聖殿裡的感覺，非常寧靜又平安。但是，對於聖殿的其餘體驗，我並不放心。如果有人說出或做一些讓我感到困擾的事，該怎麼辦？如果我因此不再想去聖殿呢？如果不能去聖殿，身為教會成員又有什麼意義？所以，在我確定無論發生任何事都不會影響我之前，我都不想去。」

領悟良多

我大部分的問題都獲得解決，但我仍然在為一個問題苦惱：我並不是每件事都認同教會，我這樣還怎麼能成為教會的一分子呢？這讓我邁向了從日記本中學習的最後一步。我領悟到，我需要試著去了解，為什麼其他人會相信他們所相信的事，說出他們所說的話。我需要知道，神為什麼會指導教會成為今日的樣子。

透過我的丈夫，我找到了答案。當他第一次開始讀摩爾門經時，標題頁中有一句話讓他印象深刻：「如果有錯誤，那是人的過失；因此，切勿指責神的事。」喬曾一次又一次地引述過這句話，但現在對我來說，這句話更別具意義。

我領悟到，教會存在於一個不完美的世界，而世上的人也都不完美，而我也不例外。我們都有在做對事情之前，就先犯錯的經歷。我領悟到，我需要停止論斷他人，就像我不想要他們論斷我一樣。我們都走在學習和成長的道路上。

我也領悟到，教會是主的教會，一切都在祂的掌握之中。是的，祂透過不完美的人來做事，但指導祂事工的人是祂。祂知道我們在什麼時候會需要什麼。

在這之後，我覺得自己已經準備好去聖殿了。我很高興地發現，去聖殿那天的感覺和許多年前替代洗禮時的感覺一樣美好。在我們的三週年結婚紀念日，我和丈夫再度去聖殿，進行印證，也將兒子印證給我們。那真是甜美又快樂的一天。我一直在想，這就是所有家庭都該有的樣子——永遠在一

起。我還有另一項領悟：雖然我可能需要花時間來消化某些政策或教義，但耶穌基督的復興福音也蘊含著稀有且美好的真理。其中一項真理是，我們每個人都確實可以與天父交談，並獲得答案。另一項則是，祂透過活著的先知，為我們這個時代提供指引。

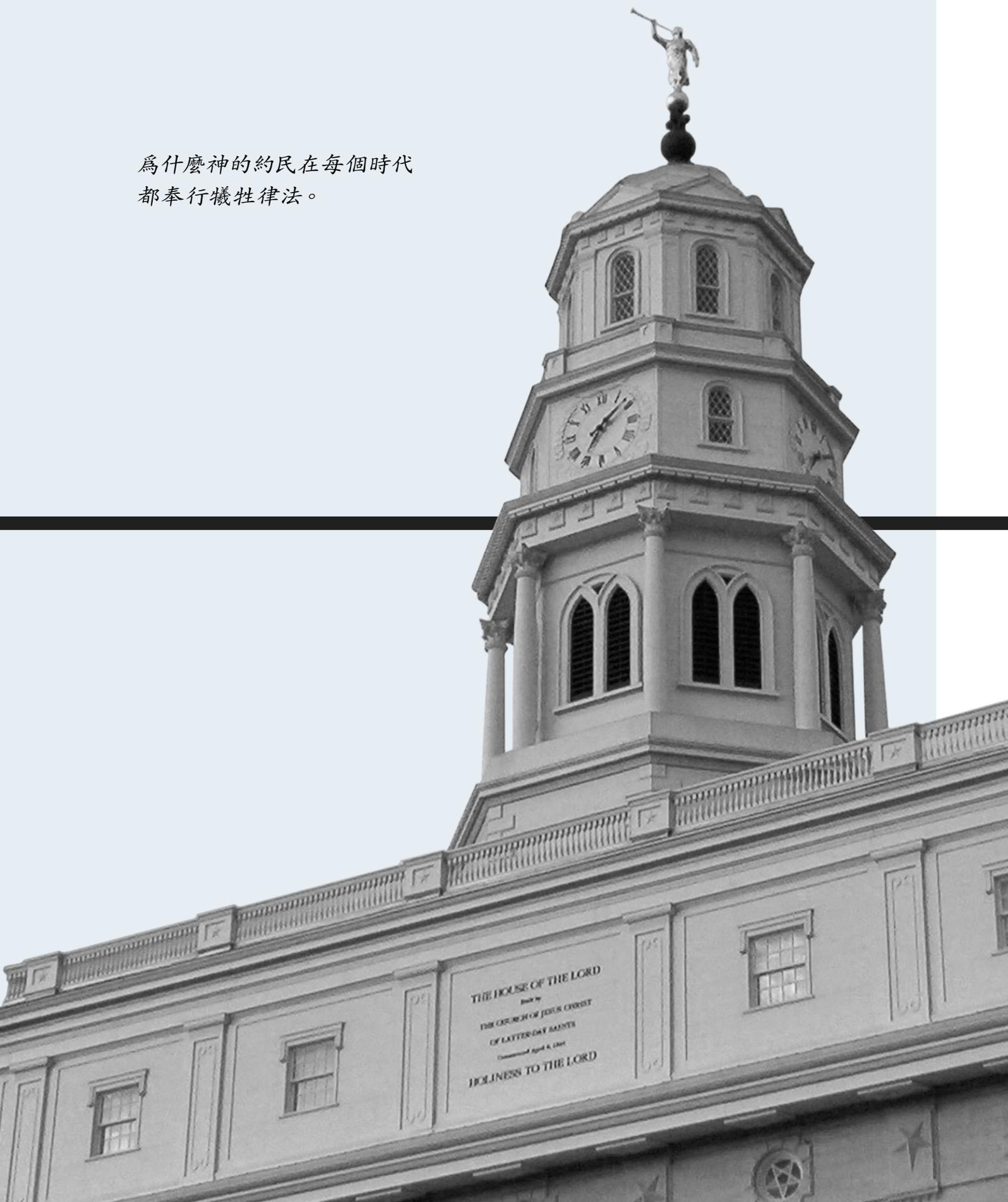
透過我的經驗，我確實知道，對教會的啓示（透過教會領袖所給予）以及對我們每個人的個人啓示，都能讓天父藉由我們生活中的錯誤和勝利來引導我們。只要我們遵循祂為我們生活所預備的地圖，就能因認識祂和祂的兒子耶穌基督，而找到極大的快樂（見約翰福音17：3）。我很榮幸能成為耶穌基督後期聖徒教會的成員。■

作者現居美國印第安那州。

安潔莉娜和喬·許以及他們的孩子



爲什麼神的約民在每個時代
都奉行犧牲律法。



獻祭的犧牲 與聖殿

詹姆士·戈德堡

教會歷史部門

後 期聖徒開始要在納府建造聖殿時，啓示便呼籲他們要鑒往知來。主告訴聖徒，祂會在聖殿中顯示「世界奠基以前就隱藏起來的事」（教義和聖約124：41）。

同時，祂也強調聖徒可以在聖殿這地方接受洗濯和膏抹，就像古代以色列的祭司一樣，而聖殿也會是利未子孫紀念我們犧牲的地方（見教義和聖約124：39）。

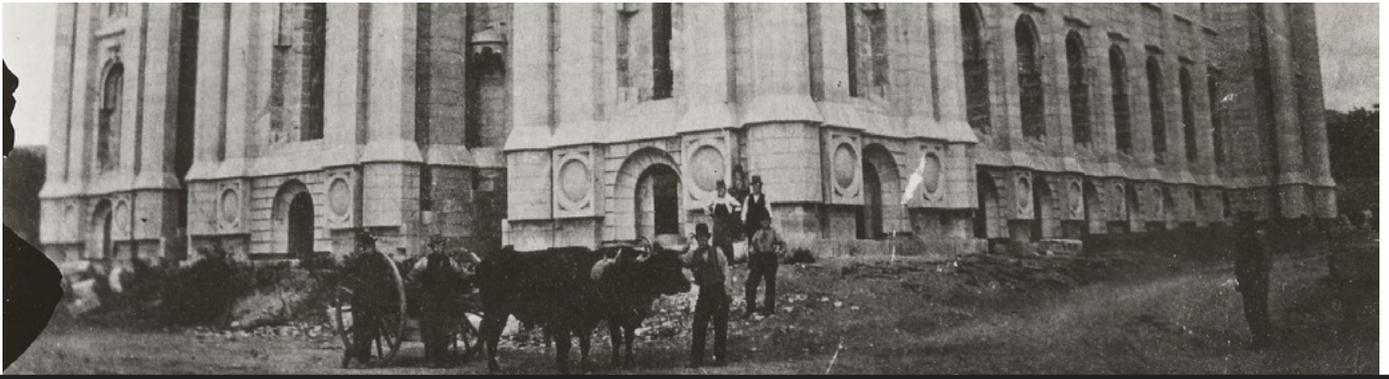
雖然後期時代聖殿裡的祭壇是用來訂立聖約，不是用來獻祭動物、穀物、油或酒，但它們仍然提醒我們耶穌基督的贖罪犧牲和相關的犧牲原則。爲了建造聖殿、前往聖殿、遵守聖殿聖約，後期聖徒做過許許多多的犧牲。就像古代以色列一樣，這些經驗幫助我們更接近主，並體驗身爲約民的祝福。

耶路撒冷聖殿的獻祭

在古代以色列，有機會參與實體的獻祭往往是讓人們前往耶路撒冷聖殿的原因。聖經章節描述了



伊和諾州納府聖殿，亞倫·威廉·簡森攝



古代以色列獻上
燔祭和供物。

早期聖徒犧牲時間和
才能來協助建造聖殿。

如今我們可以獻上破碎
的心和痛悔的靈。

在聖殿中每日、每週和每年獻祭的行事曆，以及針對某些人生大事的特定獻祭（見利未記第1～7章；民數記第28～29章）。這些獻祭喚起人們要去注意自己在各種不同面向與神的關係。¹例如：

- 贖罪祭和贖愆祭提醒人們要與神和諧、遵守祂的誠命。
- 平安祭慶祝神與祂人民的聖約關係，並表達對祝福的感激。
- 燔祭和素祭承認神的存在，並表達人們對祂的忠誠。

一個人無論是獻上一小把穀物、一對鳥兒，或是一隻健康的牲畜，獻祭都涉及放棄一些有價值的東西。此外，獻祭某物意味著要與神和他人分享。在許多獻祭中，這種分享真的是在分食：所獻動物的血和脂油會被獻在祭壇上，而祭司取得那動物的皮日後使用，獻祭者則獲得祭肉食用。透過聖殿的獻祭，以色列的兒女可以象徵性地與他們在天上的父與王共享一餐。²

耶路撒冷的家家戶戶可以看到煙霧從聖殿祭壇冉冉上升到天上，並辨認出那些獻給主的祭肉、作物和酒焚燒後發出的「馨香」味道（見利未記1：9，13，17）。這些供物將他們自家的牲畜、作物、土地和勞動，與神連結在一起。正義的王歡迎來自應許地各地的朝聖者，參加聖殿逾越節慶典等活動，家家戶戶都獻上一隻羔羊作為祭品（見歷代志下第29～30章；第35章）。與其他崇拜者一起參與獻祭和分享筵席，強而有力地提醒他們，他們有著共同的靈性傳承和目標。以色列人在離開聖殿時，可以更準備好每天為神和彼此犧牲奉獻。

這種透過獻祭來分享和交誼的聖殿氣氛，在新約中顯得尤為突出。耶穌年幼時，他們一家人前往聖殿獻祭，遇到了亞拿、西面和宗教教師等人（見路加福音第2章）。當耶穌最後一次前往聖殿，為眾人捨命，獻上自己作為祭品時，祂的使命和傳道施助來到了頂點。耶穌死後，使徒們經常去聖殿，教導從許多國家聚集到那裡的人。有些新約作者透過與聖殿獻祭的比較，來描述耶穌的贖罪。³

福音復興期間的犧牲

到了後期聖徒建造聖殿的時候，他們對獻祭犧牲的理解已經精進了。摩爾門經說明古代獻祭犧牲的主要目的，是要使人們的心靈為耶穌基督即將來臨的犧牲作好準備。祂要求我們獻上的祭品是「破碎的心和痛悔的靈」（尼腓三書9：20）。在後期時代的聖殿崇拜中，記得耶穌基督犧牲的身體，能幫助我們準備好像耶穌那樣去愛、服務和犧牲。

後期聖徒奉獻他們的時間、才能和財產來協助建造早期的聖殿。露西·麥克·斯密體認到，嘉德蘭聖殿的事工將人們凝聚在一起。她說：「我們所有的想法只有一個主軸，就是建造主的殿。」⁴耶穌基督出現在完工的聖殿中，並應許聖徒可以在那裡進到祂的面前：「我必仁慈地在這家宅中向我人民顯示我自己」（教義和聖約110：7）。

在納府，許多人犧牲時間，每10天花一天進行聖殿工程。慈助會成立之前，有位裁縫師瑪格麗特·柯克找僱主撒拉·格蘭·甘，商量婦女要為聖殿建築工人製作襯衫來貢獻心力的計畫。⁵這些工作意味著納府聖殿的建築工人經常得靠聖徒同工的犧牲來取得衣物。在嘉德蘭、納府和猶他州先驅者的聖殿中，分享犧牲的物資和勞力，幫助聖殿和捐贈者的家庭永遠連結在一起。

後期聖徒的日常捐獻，就像那位在耶穌時代的寡婦捐獻給聖殿銀庫一樣，讓聖殿得以繼續建造（見馬可福音12：41-44）。在許多情況下，聖徒也為了前往聖殿而作出犧牲。例如，聖殿儀式在1945年完全翻譯成西班牙語後，來自墨西哥、美國，以及後來中美洲的聖徒都加入年度的聖殿之旅車隊，造訪亞利桑那州梅薩聖殿。⁶沿途到梅薩，都有成員為旅人提供餐點、住宿處所，以及有力的經驗分享。

今日的聖徒無論是包租巴士做類似的聖殿之旅車隊、維持支會定期的聖殿日，或是安排青少年去聖殿，共同的聖殿傳統可以在我們紀念耶穌基督的犧牲時，幫助我們與神和彼此更加接近。

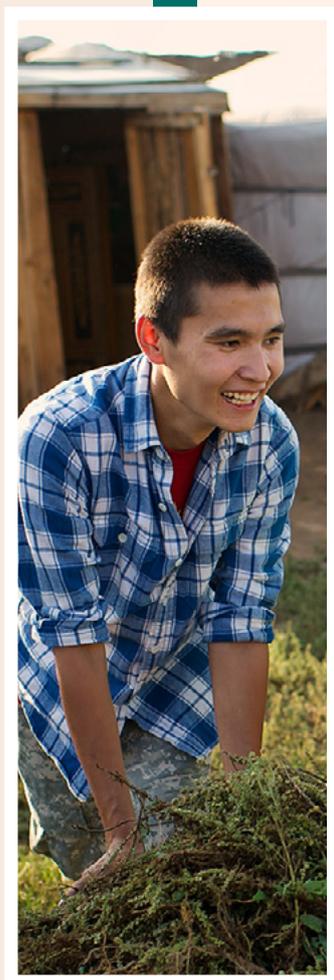
在聖殿裡，我們立約要服從犧牲律法，這包括我們回到外面的世界做主的事工時，採取犧牲和分享的精神。⁷當我們願意放棄世俗的慾望，以更崇高、更神聖的方式生活時，都是在向主證明，我們願意獻給祂「破碎的心和痛悔的靈」（尼腓三書9：20）。

就像古代的以色列人經常分得一部分的祭品，回去食用滋養肉體一樣，我們經常發現自己的犧牲滋養了我們的靈性。所以我們進入主的殿時可以記住，我們為參與聖殿事工所投入的時間並不是在做出什麼犧牲，而是一段我們可以與主共享的時光，能夠一同站在祂面前的寶貴機會。■

註：

1. 正如亞當和夏娃從主的一位天使身上學到的，獻祭的用意就「好像父的獨生子的犧牲」（摩西書5：7）。
2. 古代和現代的聖殿都強調要帶領人們到神的面前。在古代，與筵席相關的象徵是這種體驗的一部分。比方說，聖經中的會幕和聖殿都有一張桌子，上面擺著盤子和「陳設餅」，許多現代譯文都稱之為「〔神〕面前的糧」（見出埃及記25：29-30）。這意象是在說，聖殿是神的家，是神邀請崇拜者到祂面前用餐的地方。祂的犧牲也有助於想像用餐的意象。焚燒動物內臟的目的，是讓煙霧升騰，代表祭品上達神前。嚴格來說，在獻燔祭時，崇拜者並不是和神一起用餐，而只是以上升的煙或「馨香」（利未記1：17）的形式向神獻上食物。但在平安祭或素祭中，祭品是由神、祭司和獻祭者共享的。
3. 例見希伯來書9：13-14；彼得前書1：19。
4. “Lucy Mack Smith, History, 1844-1845,” book 14, page 3. josephsmithpapers.org, spelling standardized; also quoted in Lisa Olsen Tait and Brent Rogers, “A House for Our God,” in *Revelations in Context: The Stories behind the Sections of the Doctrine and Covenants* (2016), 170.
5. See James Goldberg, “Five People Who Helped Found the Relief Society,” history.churchofjesuschrist.org.
6. See Eduardo Balderas, “Northward to Mesa,” *Ensign*, Sept. 1972, 30-33.
7. 見總指導手冊：在耶穌基督後期聖徒教會裡服務，27.2，福音圖書館。

卸任但仍能
有所貢獻：
無論什麼年紀
都能有目標地
從事服務



真誠地施助、
鼓勵和提升他人
並不需要正式
的教會召喚。
我們每個人都
都蒙召喚去做
這種基督般的
服務。

榮麗·班加特·貝克非常了解教會服務。除了支聯會和支會的召喚外，她曾在總會女青年會長團擔任過五年的諮理，之後於2007年至2012年間擔任總會慈助會會長，時間長達五年。

「我在這10年間旅行了一百多萬英里，」她說，「這很辛苦，但主更新了我，並在我需要的時候賜予我所需的精力。」

貝克姊妹卸任後，在許多教會以及教育相關的理事會中服務數年。她曾擔任猶他科技大學的董事，引導這所學校渡過艱困的轉型期。這些指派工作皆已結束，她目前並沒有正式的教會召喚。

人們有時會問她是否想念這些召喚和指派工作。「我很想念那些人際往來，」她說，「也很想念能夠到人們家中，看看他們與家人的互動。」但貝克姊妹喜歡記起總會會長團第一諮理達林·鄔克司會長所說的話：「卸任不是『下台』，蒙召喚也不意味著『上台』。……只有『前進或後退』，其間的差異在於我們卸任和蒙召喚的態度，以及我們的作為。」¹

跳出圍欄

由於她現在在教會或民間都沒有正式的指派工作，貝克姊妹說，她有更多的時間留給兒童、朋友，也能默默地進行服務。「比起摩羅乃隊長，我一直以來都更像艾蒙，」她說，「讓我來看顧羊群吧。」（見阿爾瑪書17：25。）擁有多年未曾享有的自由時間，她很享受與孫子女一起吃飯、和老朋友交談，以及在健身房運動的機會，並珍惜現在的閒暇時光。

貝克姊妹也以父親威廉·格蘭·班加特為榜樣。「我父親說過，他不想錯過今生所提供的一切。」她說。「這也包括步入老年。在他擔任過總會持有權柄人員、聖殿會長、印證人員和其他召喚之後，他受邀擔任支會的家譜顧問。」

那時他80多歲，並不知道該如何使用電腦。「他必須學會，」貝克姊妹說明，「他召喚支會的一位執事來協助他。然後，他們教導其他執事如何做家譜研究。這些執事再接著教導支會中其餘的亞倫聖職持有人。最後，他們帶了10,000多個名字到聖殿。」



貝克姊妹和她的丈夫拉蒙都專注在眼前的事物，而非過去的事情。「我們很少會去談過去所做的事，因為我們有太多事要做。現在時間隨我們運用，我們可以自行決定。」她說。「當有人說他們被下放到牧場時，我們會說：『你得決定是留下來吃草，還是跳出圍欄。』大部分的障礙其實都是人為設限。服務、友誼、家庭、施助——這些都沒有任何界限。」

青少年的旋律

貝克姊妹說，避免落伍的最佳方式之一，就是與家庭或支會中的青少年建立聯繫。這可以包括了解他們最喜歡的音樂、興趣或習慣。與願意聆聽、分享經驗，並提供長遠觀點的人聯繫，能讓青少年受益。

有各種不同的社區計畫，連繫青少年和退休者。年長者也可以自行騰出時間與家族或支會中的青少年相處，這麼做能使雙方都受益。

「支會裡有位年長者，會來看我高中的籃球和足球比賽。」甘·卡特說。「他也是這區域的福音進修班代課老師。我們青少年都很喜

歡他，因為他雖然會問很多問題，但並不會給很多建議。他甚至會聽我們在聽的音樂，也知道最近的一些音樂家。他不是青少年領袖，只是位鄰居。除了我的家人之外，我認為他一定是我的頭號粉絲。」

找出服務的機會

曾擔任傳道部會長的史帝文·福克斯強調，無論什麼年紀或處境，我們都有許多服務的機會——有正式也有非正式、有大有小、有個人也有民間層級。最為重要的是，要遵守主的這項命令：「當熱心做好事，憑自己的自由意志做許多事，促成許多正義」（教義和聖約58：27）。

卸任傳道部會長後，福克斯弟兄說他在情緒和靈性上都感到「很不自在」。從事務繁忙的召喚到沒有任何指派工作，是一項非常大的改變。

他說：「現在要由我自己去找事情做，而不是仰賴傳道部的每日事務來填滿我的行事曆。這無關召喚；而是要留意周遭，找出服務的機會。」

馬文·何曼是榮譽退休的總會持有權柄七十員，他說真誠的施助關乎的向來都是去找出那些機會。高齡91歲的他在聖殿服務，每個月還會在長老定額組教導，並關注當地和國家層級運動隊伍的最新消息，以便在與支會男青年交談時，能有共同的話題。

他認識所有的鄰居，並且經常拜訪他們。他努力效法救主與各種不同背景的人花時間相處的榜樣。「我喜歡與人交談，不論他們的情況或對福音忠誠如何。」何曼長老說。「有位鄰居成功戒了酒癮；另一位鄰居已經好幾年沒來教會了；還有一位鄰居患有失智症，他的妻子會請我在她外出辦事時，與他坐在一起。我們都喜歡牛仔劇，所以我們會一起觀看。」

有一天晚上，何曼長老在結束聖殿服務後，在一家速食餐廳停留。他開始與一位正在清理桌子的員工交談。那位員工問何曼長老，為什麼他會穿著西裝。「我告訴他有關聖殿的事，」何曼長老說，「我們談了30多分鐘。我

不知道他會不會去更了解教會，但是他知道有個人不是只把他當成廚房助手。」

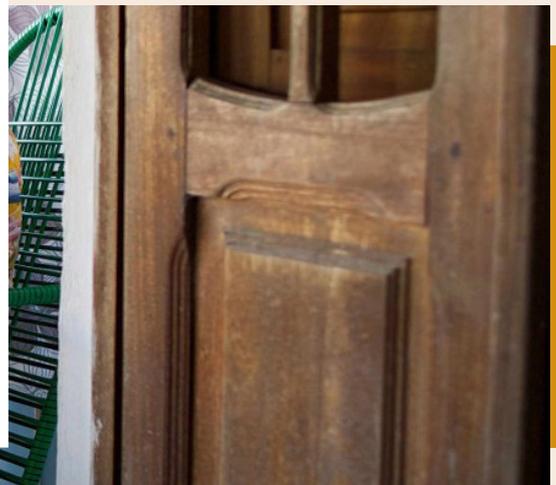
何曼長老的妻子邦妮於兩年前過世。雖然何曼長老非常想念她，但他決定在她過世的週年紀念日那天為鄰居做一些好事。他與其他家人為鄰居製作卡片，來紀念這個週年紀念日。他在卡片中附上一張以櫻桃點綴的美味甜點的圖片，並寫著：「她總是那畫龍點睛的櫻桃。」他還隨著每張卡片送出了一袋新鮮的櫻桃。何曼長老說：「我希望鄰居知道我有多愛她，也很期待與她共度永恆時光。」

真誠地施助、服務、鼓勵和提升他人並不需要正式的教會召喚。無論什麼年紀或處境，我們每個人都蒙召喚去做這種基督般的服務。■

作者現居美國猶他州。

註：

1. 達林·鄔克司，「聖職的權鑰與權柄」，2014年5月，利阿賀拿，第49頁。





世人告訴我們，與神立約會帶來限制；但實際上，與神立約反讓我們與救主共負一軛，使我們獲得祂的力量和能力。



卡蜜兒·詹森會長
總會慈助會會長

與神立約會帶來自由， 不是限制

救主邀請我們與祂共負一軛，祂告訴我們，祂的軛是容易的，祂的擔子是輕省的（見馬太福音11：28-30）。與祂共負一軛意味著我們與祂相連，就像牛以軛相連一般。兩隻牛套上軛為同一目標工作，可以比一頭牛承載更多的重量。這就是透過聖約與救主緊緊相繫的意義：祂會分擔我們的重擔，幫助我們在邁向超升的上坡路時，減輕我們的重擔。¹

柯力何的騙局

我們不要在這一點上被撒但欺騙。在摩爾門經阿爾瑪書第30章中，柯力何的故事很具教育意義。

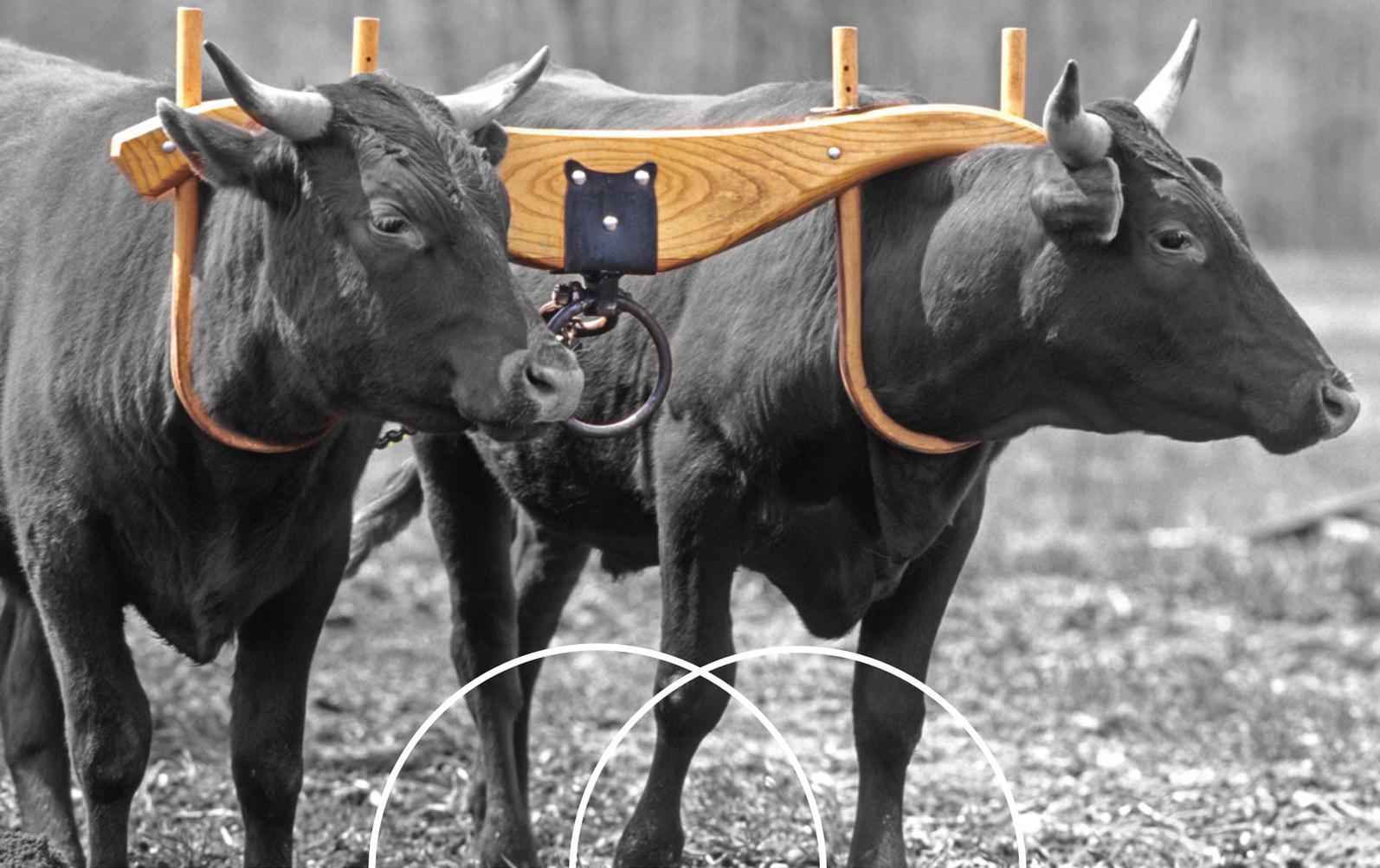
反基督者柯力何嘲笑人民相信他們父母的傳統。他說他們是「受制於愚蠢而空洞的希望的人」，說「為什麼要讓這樣愚蠢的事加重自己的負擔呢？」（第13節）

他宣講說我們不需要一位救主，因為我們是憑自己的才智而昌盛，憑自己的能力獲勝。他稱信徒們心智狂亂。他教導，你必須先看見才能知道。他宣講說，死亡是結束——所以儘管去做讓你感覺良好的事。（見第13-28節。）

關於聖職教儀，他說「我不教這人民用愚蠢的教儀……束縛自己；這些都是古代祭司制定的，要奪取統治他們的權力和權柄，把他們留在無知中，讓他們抬不起頭來，並被……壓低」（第23節）。

我們今日是否看到類似的教導？

- 我們是否也同樣因為相信救主而遭受嘲笑，並被稱為愚蠢？
- 是否有人對我們說，我們一定是心智狂亂了，才會去相信一些我們沒有看到的事物？
- 我們是否聽過，透過教儀和聖約與神緊緊相繫是一種限制？



思考要點

- 「我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裏就必得享安息」（馬太福音11：29）。
- 「遵守與神訂立的聖約所得到的酬賞，就是來自天上的力量。」——羅素·納爾遜會長
- 在我們這個時代，我們看到的假教導與反基督者柯力何的假教導類似（見阿爾瑪書第30章）。
- 我們總會慈助會會長團希望所有的姊妹，都能因與神的聖約關係而獲得那能帶來自由的祝福，包括神的能力，凡在主的殿中訂立聖約並遵守聖約、且在聖殿崇拜的人，都能獲得那樣的能力。

聖約關係會帶來自由

柯力何用來帶走許多女人和男人的伎倆，現在也用來對付我們。就像柯力何一樣，世人告訴我們，與救主緊緊相繫或共負一轡，意味著我們「受制」或「被迫」，無法行動或進步。我們必須自己發覺，與神的聖約關係會帶來自由，不是限制！便雅憫王教導：「沒有別的頭銜可使你們自由。……因此，我希望你們承受基督的名」（摩賽亞書5：8）。

遵守聖約的人會因神的能力而蒙受祝福。遵守聖約會使我們獲得自由、賦予我們能力，並帶來平安。羅素·納爾遜會長曾教導：「遵守與神訂立的聖約所得到的酬賞，就是來自天上的力量——這種力量會增強我們，使我們更禁得起考驗、誘惑和心痛。這種力量讓我們的路程更輕鬆。人若奉行耶穌基督更高的律法，就能得到祂更大的力量。因此，遵守聖約的人藉著與神之間的聖約關係，有權力獲得一種特別的安息。」²

我知道這是真實的。

我透過與神訂立聖約，選擇與救主緊緊相繫，「我靠著那加給我力量的，凡事都能做」（腓立比書4：13）。我努力遵守聖約——雖然不完美——卻獲得了酬賞，讓我更有能力去做我被要求去做的事。我蒙福有更大的能力去服務。我蒙福獲得所需的靈感，以主希望我做的方式來做祂的事工。憑著對主的信心，我蒙福以樂觀的態度面對挑戰。神的能力使我的路程變輕鬆——儘管一路都是上坡！

但是我們必須運用選擇權來獲得這項能力。正如我的諮理安妮特·丹尼斯姊妹教導的：「當我們運用選擇權，選擇與祂建立聖約關係時，就是在向祂見證，我們希望祂更密切地參與我們的生活，我們也願意付出代價，以獲得隨著聖約關係而來的力量和特權。」³

到聖殿去

當我們走在返回天家的聖約道路上時，就會獲得那項能力。當我們接受洗禮和證實，就進入了聖約的道路。我們在主的殿中更是完全進入這道路。我們總會慈助會會長團希望所有的姊妹，都能因與神的聖約關係而獲得那能帶來自由的祝福，包括神的能力，凡在主的殿中訂立聖約並遵守聖約、且在聖殿崇拜的人，都能獲得那樣的能力。

納爾遜會長教導：「在聖殿裡，透過指示和聖靈所教導的每一件事，都會增進我們對耶穌基督的認識。透過神聖的聖職聖約，祂的必要教儀將我們和祂連結在一起。然後，只要我們遵守聖約，祂就會賜給我們祂的醫治和強化的能力。」⁴

獲得神的能力的祝福，有賴我們藉著參與聖職教儀與神訂立聖約，而與神訂立聖約讓我們與祂共負一轡。

我們會長團致力於幫助每位姊妹渴望與天父和耶穌基督建立聖約關係，並培養這樣的關係。我們渴望看到姊妹們在主的殿中接受恩道門，打開通往靈性特權和超升的大門，與救主緊緊相繫，並透過教儀和聖約獲得能力。我們保證，只要你訂立聖約並遵守聖約就會蒙受祝福，因遵守聖約的人都能獲得那帶來自由的能力。■

註：

1. 見羅素·納爾遜，「靈性動量所產生的力量」，2022年5月，利阿賀拿，第99頁。
2. 羅素·納爾遜，「勝過世界並得安息」，2022年11月，利阿賀拿，第96頁。
3. 安妮特·丹尼斯，「透過聖約獲得神的能力」（2024年全球慈助會祈禱會），福音圖書館。
4. 羅素·納爾遜，「聖殿和你的靈性根基」，2021年11月，利阿賀拿，第93-94頁。



來認識你的
救主



魯賓·艾利奧長老
七十員

我參加總會大會和祈禱會時，經常有人（特別是青少年）問我，我最喜歡哪節經文。通常我沒有。我最喜歡的經文取決於當天，所以總是不同。但是，不知為何，在過去幾個月裡，我腦海中幾乎每天都會以某種方式浮現這段經文：

「人怎麼會認得他沒有事奉過、陌生的、遠離他心中想法和意念的主人呢？」（摩賽亞書5：13）

我一直反覆思考這段出現在摩爾門經便雅憫王那非凡講道中的經文。我們都需要認識我們的夫子和救主耶穌基督。藉由行祂所行，愛祂所愛，接納祂所接納的，我們可以更認識祂。

努力服務

我們有特權和機會透過研讀經文來認識耶穌基督，但是要真正認識祂並成為祂的門徒，光是閱讀和研讀還不夠。透過去做救主會做的事——特別是像祂那樣為人服務，我們就會更深入地認識祂。

在歐洲發生慘烈的地震後，我造訪了那些因地震而流離失所的人居住的營地。我見了許多住在帳篷裡的家庭。他們不知道我是誰，也不知道教會會提供協助。然而，當我與他們見面時，他們做的第一件事就是帶著微笑將食物或飲料遞到我手中。

這些人失去了所有的一切，我在那裡是要服務他們，但他們已在心中找到為他人服務的力量。這帶給我快樂，也提醒我，要深刻地認識耶穌基督，最好的方式之一，就是藉著為神的兒女服務來事奉祂。

作榜樣

對我們周遭的許多人而言，他們認識復興福音和耶穌基督真正教會——有時則是認識耶穌基督本人——的唯一方式，就是透過我們。因此，我們必須一直留意作好榜樣的重要。

要深刻地認識耶穌基督，最好的方式之一，就是藉著為神的兒女服務來事奉祂。

透過去做救主會做的事——特別是 像祂那樣為人服務，我們就會更深入地認識祂。

我們的生活方式，應該要讓周遭的人能藉以認識救主。如果我們的生活與我們的信仰和教導不同，其他人可能就不相信我們的話，甚至不相信救主的贖罪大能。反過來說，他們可以因為認識你，並從你的生活中看到並感受到耶穌基督的光，進而認識祂。

這對父母而言，更是如此。我和妻子懷上第一個孩子時，我打電話給舅舅，請他給我忠告。是他介紹我加入教會的，我非常愛他。

「我該怎麼做？」我問道。「我該如何教導子女，幫助他們成長茁壯？」

我舅舅說的話讓我很驚訝。

他說：「不用擔心他們。重點在於你，他們會一直在你身邊，時時看著你。盡最大的努力去遵守誠命吧！做任何事都要誠實配稱，這樣他們就會效法你的榜樣。」

幾年後，有一天早上我在刮鬍子時，我第二個孩子（大約四歲）帶著一根木棒和一些肥皂來到浴室，開始模仿我。我看見他時，想起舅舅說的話。他的忠告如此深刻地回到我心中。

許多人接受耶穌基督的福音，是因為他們在教會成員身上看到與眾不同的地方。我們需要確使福音在我們的儀容風采上顯示出來。我們不需要完美無暇，但是我們理當願意在一切行事上努力變得更像耶穌基督。

仰望救主

十二使徒定額組尼爾·麥士維長老（1926–2004）曾說：「要不是基督有這樣的品格，根本就不會有贖罪！」¹即使在生命中最艱難的處境，耶穌基督的品格就是不會想到自己。祂總是為他人著想。

在得知施洗約翰被殺之後，耶穌邀請祂的使徒和祂一起離開，到一處隱蔽的地方休息。有5,000多人跟隨著祂。耶穌將自己休息的渴望放一旁，去醫治、教導和餵養他們——每一個人（見馬太福音14：12–21）。

當耶穌發現祂的門徒無法駕馭他們在加利利海上的船時，祂從水面上走到他們那裡去，說：「是我，不要怕」（見馬太福音14：22–27）。

後來，救主在十字架上受苦時，請求使徒約翰照顧祂的母親（見約翰福音19：25–27）。在被釘十字架後，祂前往靈的世界，「委派〔正義的靈〕出去將福音之光帶給在黑暗中的人，即所有的人的靈」（教義和聖約138：30）。

正如十二使徒定額組大衛·貝納長老曾經提到的：在遇到挑戰或痛苦時，人的自然本能反應傾向只為自己著想，但耶穌基督卻正好相反。即使在自己最艱難、最充滿壓力的時刻，祂還總是樂意去滿足他人的需求。²祂現在仍然這麼做，祂為我們完成了贖罪，開啓了大門，



讓我們能再次歸向父。我們可以隨時仰望祂，而祂也會一直在那裡幫助我們。

懷抱希望

我們生活在一個墜落的世界裡。好消息是，這並非意外發生的。這個墜落的世界有其目的，而且是榮耀的（見摩西書1：39）。雖然我們生活在艱困的時代，世上充滿了邪惡，但因為耶穌基督，我們還是有出路的。祂是所有希望的源頭。

世界上的每一座聖殿都見證我們對救主的盼望。就某方面來說，每次先知宣布一座新聖殿時，就是在宣告耶穌基督和祂的救贖大能是真實的。我們擁有聖殿的唯一原因，是因為祂和祂的贖罪犧牲。每次我們在主的殿中崇拜，為自己 and 代替幔子另一邊的人與神訂立聖約，就是在宣告我們對復活的基督的信心。

耶穌基督活著，祂在這塵世的朝聖途中與我們同行。祂充滿恩典。祂非常愛我們，所以來到世上做我們無法獨力完成的事。祂是我們的朋友。「人為朋友

捨命，人的愛心沒有比這個大的。」
（約翰福音15：13）

我很榮幸能為耶穌基督作見證。我全心全意想要與祂為友。耶穌基督藉由先知和使徒來帶領祂的教會。祂關心我們每一個人。祂知道我們的名字，也知道我們的需求、困難和內心的渴望。透過祂，我們懷抱希望。當我們為人服務，努力作榜樣，仰望耶穌基督，並持守「完全光明的希望」（尼腓二書31：20），就會認識祂，並發現祂一直與我們同在，使我們的生活充滿平安和喜樂。■

註：

1. Neal A. Maxwell, "The Holy Ghost: Glorifying Christ," *Ensign*, July 2002, 58.
2. 見大衛·貝納，「一項基督般的品格」，2017年10月，利阿賀拿，第50-53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：羅伯特·戴恩

助理編輯：崔濤煥

顧問：洪德偉，約格·克雷賓格，加百列·里德，克利絲汀·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·波可，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·賀伯，米迦勒·莫里斯，愛麗森·伍德

實習編輯：柔依·迪耶德，特倫特·赫爾丁，多莉·史東

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：凱莉·波蒂利

出版營運經理：艾蒙·哈里斯

出版組：艾蜜莉·高·布蘭查德，貝莉·艾斯卡米拉，艾凡妮·裴斯，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、比斯拉馬文、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、斯洛文尼亞文、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. © 2025 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: 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

多種語言

「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



畫家描繪彼得·惠特茂和瑪麗·惠特茂位於美國紐約州菲也特的家。

惠特茂家庭是個德國移民家庭，他們讓約瑟·斯密和愛瑪·斯密住在他們家。約瑟在這裡完成摩爾門經的翻譯，並為惠特茂一家和其他早期的歸信者接受主的啟示。惠特茂家庭中有幾個人後來蒙揀選擔任摩爾門經的證人。耶穌基督的復興教會就是在惠特茂的這個圓木屋裡，於1830年4月6日正式成立。

「由於父神的旨意和你主耶穌基督的恩典，……〔約瑟·斯密〕要被稱為先見、翻譯者、先知、耶穌基督的使徒、教會的長老，

「在聖靈感召下奠定教會的基礎，為至聖的真道把教會建立起來」（教義和聖約21：1-2）。

一心一意

我們每個人可以做些什麼，在自己的支會和分會中建立錫安？



教會歷史

誰是主角？

8

感到絕望？

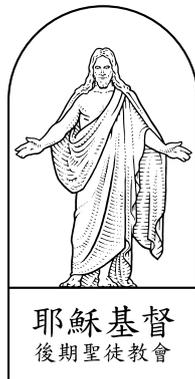
三項資源可以幫忙

14

來認識救主

艾利長老教導
三個方法

44



耶穌基督
後期聖徒教會