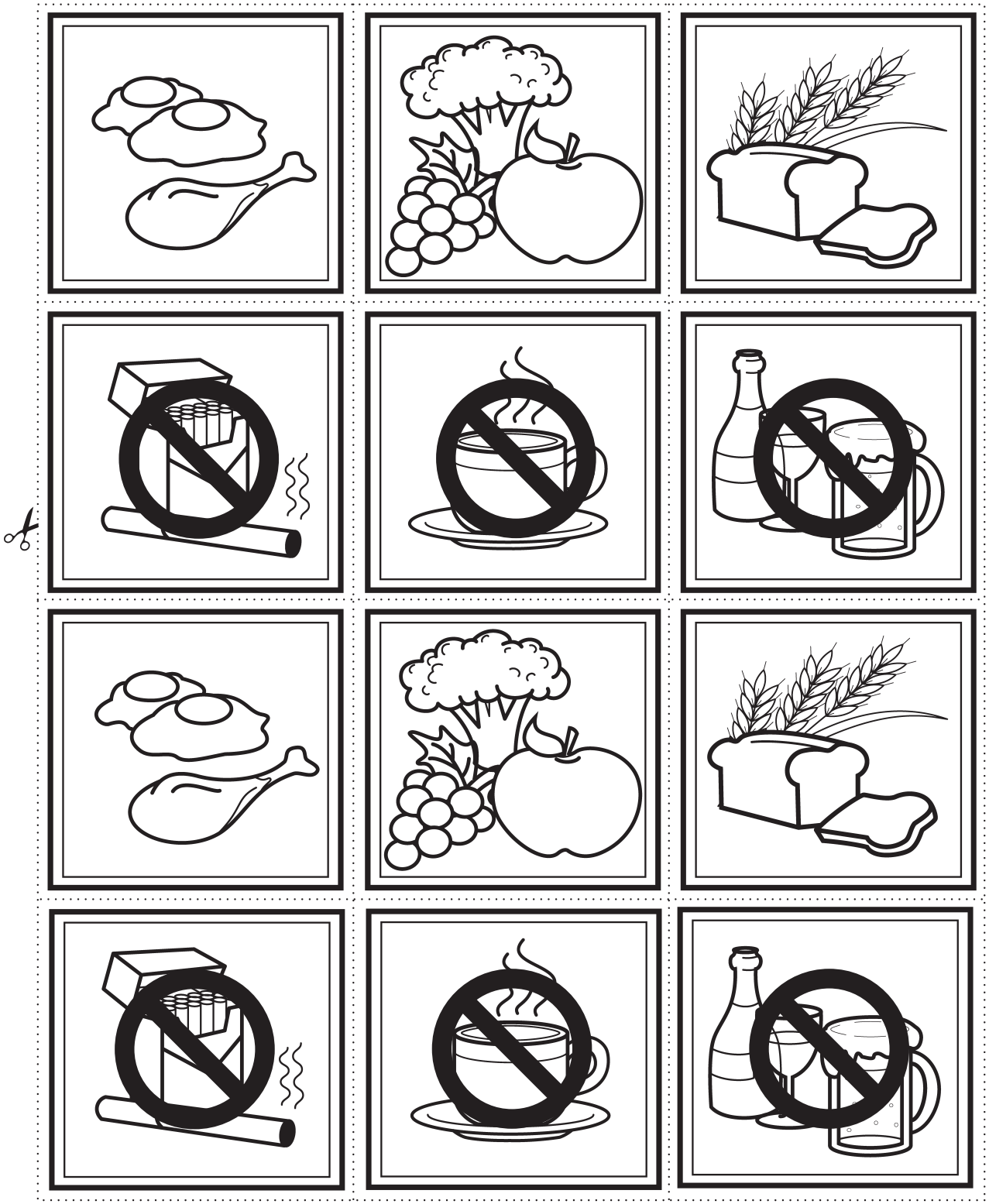
智慧語幫助我在身體和靈性上保持健康
（教義和聖約第89篇）。

將卡片剪下並打散，有圖案的那面朝下。一次翻開兩張卡片。如果兩張圖案相同，就將那組卡片放到一旁，然後說出圖片中的事物對你的身體有益或有害。如果沒有配對成功，將卡片蓋起來再試一次。討論若我們遵守智慧語，天父會賜給我們哪些祝福（見第18–21節）。