

2025年6月

朋友

——
一同跟從耶穌



耶穌基督
帶給我們喜樂

——
見第16-18頁



歡迎，各位朋友！

耶穌基督是通往平安與喜樂的道路。在第16頁閱讀一則故事，看看記得救主如何幫助了艾莉卡。

我們可以藉由遵守誠命來跟從耶穌。在第20頁閱讀賴特姊妹有關誠命的信息，然後在第33頁看看瑪歌和保羅學到哪些有關誠命的事。在你的生活中，有哪些指引可以幫助你？

我們愛你！
朋友

附註：父母們，請在第38頁為你的家庭找到媒體安全相關數位資源的連結！

請在這本雜誌裡
找到以下東西：



根據這個圖示，
可找到與本月
來跟我研讀內容
相關的文章。



找出3個隱藏的
波蘭文選正義戒指。

查看第38頁
的媒體卡！



朋友 | 2025年6月，第7卷，第6期

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·凱樂

編輯：羅伯特·戴恩
助理編輯：約拿單·施密特
顧問：崔西·布朗寧，洪德偉

總經理：傑森·米契爾
教會雜誌主管：亞當·奧申
出版團隊主管：李·吉朋
出版團隊經理：但以理·梅拉佐
業務經理：葛夫·肯農

主編：辛西亞·海榮·葛雷德

助理主編：蘿莉·傅勒·索薩
數位助理主編：夏綠蒂·拉卡貝·史畢克曼

文案編輯：瑪麗莎·丹尼斯
編輯：諾伊兒·蘭伯特·貝魯士，露西·史蒂文生·艾維爾，布萊德利·薩孟德三世，瑪麗愛琳·英格蘭霍芬
編輯實習：奧莉薇雅·基特曼
數位實習：伊莎貝爾·賈斯提思

美術主編：妮可·沃肯霍斯
設計組：荷西·契瓦茲，多馬·柴德，蘇珊·羅夫根，史考特·慕義，尼克·塞爾，瑪利沙·斯密，約西·陶伯，安德魯·曾德爾

專案協調員：凱莉·勞德·卡斯頓

語言出版經理：艾蒙·哈里斯
語言出版組：貝莉·埃斯卡米利亞，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

Intellectual Reserve, Inc. © 2025 版權所有。 The Friend (ISSN 0009-4102) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, Utah 84150-0024, United States of America. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah.

版權資訊：除非另有指示，朋友雜誌中的資料均可複製，供非商業的私人用途（包括在耶穌基督後期聖徒教會擔任召喚的相關用途）。此項權利隨時可以任何理由予以撤銷。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。

如要訂閱或變更地址：請造訪 Magazine Subscriptions.ChurchofJesusChrist.org，或撥打1-800-537-5971求助熱線。

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 707.4.12.5). **NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES:** Send address changes to Distribution Services, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.

Canada Post Information: Publication Agreement #40017431.

要投稿給我們嗎？請見封底。

線上閱讀網址：friend.ChurchofJesusChrist.org。

免費訂閱網址：magazinesubscriptions.ChurchofJesusChrist.org。

如果你認識的成年人想在社群媒體上追蹤我們，請指示他們前往：

Facebook：朋友雜誌

Instagram：@thefriendmag

封面：達格瑪·斯密繪



聖靈



達林·鄔克司會長
總會會長團第一諮理

我的祖母查斯蒂是她奧申兄弟姊妹中年紀最大的，而且要經常照顧他們。夏天時，他們會在他們位於美國猶他州代爾堡的家附近的乾河床上玩耍。有一天，查斯蒂聽到一個聲音：帶孩子們離開河床。但查斯蒂沒有聽從，他們玩得很開心。

接著，她又聽到那個聲音，但她還是繼續玩。然後，那聲音又說了第三次：離開河床！

這一次，查斯蒂把孩子趕出了河床。突然間，他們聽到一陣隆隆聲響，一道巨大的水牆從山上冲刷而下。因為查斯蒂聽從聖靈的聲音，她拯救了他們所有人的生命。

聖靈會在前方有困難時警告我們。天父愛你，祂知道你正義又有愛心的行為，祂會為此而祝福你。●

改編自「朋友對朋友：跟隨耶穌」（影片），福音圖書館。

提示動動腦

提示是聖靈為了要我們去做某件事，而給我們的想法或感覺。在鄔克司會長的故事中，聖靈提示查斯蒂要帶孩子們離開河床。聖靈提示這裡的每個孩子去做什麼？若想找出答案，請在顏色相同的方塊之間畫一條線。不能跟任何其他線交叉！



點心時間 見證

柔伊腦海中浮現一個想法：
要挺身捍衛你的信仰。

凱特·安德生

這是發生在澳洲的真實故事。

那是學校的點心時間。柔伊抓起她的三明治，走到餐桌前。陽光從窗戶曬進來，照在她身上。那是溫暖的一天，柔伊覺得很開心。



每個人都在聊天，教室裡充滿小孩歡樂的說笑聲。有個名叫露娜的女孩和她的朋友潔西坐在旁邊。

「你是基督徒嗎？」柔伊聽到露娜問潔西。

柔伊感覺她的心往下沉。露娜總是會說一些無禮的話！她會說什麼呢？全班都在聽，整個教室都安靜下來了。

露娜接著說：「我不相信耶穌。」

柔伊班上的很多孩子跟著說了同樣的話。

當下，柔伊的心跳得很快。她想要鼓起勇氣說自己相信耶穌基督，但是她害怕接下來會發生的事。其他人會怎麼想？她會失去朋友嗎？

突然間，她感覺到一股溫暖、平安的感覺。她



腦海中浮現一個想法：要挺身捍衛你的信仰，我會保護你。柔伊知道那是來自聖靈的感覺。

她深深地吸了一口氣。她說：「我相信耶穌基督，我知道祂愛我。即使你不相信祂，祂也愛你。」

這股溫暖的感覺越來越強烈。柔伊感覺到內心越來越快樂。

不久，點心時間結束，接下來是戶外遊戲的時間。柔伊踏著輕快的腳步走向遊戲場。班上有些孩子跟著她。

有個女孩說：「我喜歡你對露娜說的那番話。」

另一個男孩說：「我也是，我要如何像你一樣相信耶穌？」

柔伊笑了。「你可以去教會和閱讀經文，就會更認識祂！你可以努力遵從祂的教導。」

柔伊很高興她有勇氣分享自己所相信的事。她知道耶穌基督會一直在身邊幫助她變得勇敢。 ●

一起來討論！

因為柔伊分享見證，帶來什麼結果？

我的福音詞彙

在本期的朋友雜誌中找出這些詞彙！

禁食

禁食就是一段時間不吃不喝。我們作這樣的犧牲，是為了感覺與天父更加接近，並祈求祝福。我們以祈禱來開始和結束禁食。



誘惑

誘惑是指我們受到影響去做一些錯誤或違反神誡命的事。我們來到世上，是要學習在天父和耶穌基督的幫助下克服誘惑，並選擇正義。

安息日

安息日一詞是指「休息的時間」，**聖潔**是指「奉獻給神」。我們藉由去教會、放下平常的工作，和專注於天父和耶穌基督，來使**安息日**變得聖潔而特別。

錫安

錫安可以是人們奉行福音並互相幫助的任何地方。建立錫安意味著接納他人、奉行福音和彼此照顧。



聖殿的祝福



尼爾·安德森長老
十二使徒定額組

在聖殿裡，我們可以知道自己的真正身分和人生的目的。

我們可以增強我們對耶穌基督的信心和對祂的愛。

我們蒙福獲得保護，不受誘惑和干擾。

我們蒙福獲得神的能力。

改編自「聖殿，主的屋宇遍布大地」，2024年5月，利阿賀拿，第111-114頁。



你知道嗎？

安德森長老從小就騎著馬在他家的酪農場上放牧牛群。

哥斯大黎加的海岸

哥斯大黎加有超過760英里（1,220公里）的海岸線。沿海還有大約600個白沙和黑沙海灘！



來自哥斯大黎加的問候！

哥斯大黎加位於中美洲，官方語言為西班牙語，有五百多萬人住在那裡。

神秘之石

古代的迪奎斯人（Diquís）製作了這些石球。我們還不知道製作這些石球的原因，也不知道這些石球是用來做什麼的。你認為呢？



兩個季節

哥斯大黎加有兩個季節——乾季和濕季。通常從12月到4月很乾燥，一年中其餘的時間都會下雨。

教會在哥斯大黎加的發展情形

- 第一批傳教士於1946年抵達哥斯大黎加。



10

2

1

- 哥斯大黎加有10個支聯會、2個傳道部和1座聖殿。



- 這裡有超過50,000名教會成員。

國家動物

在2021年，樹懶被選為哥斯大黎加的國家動物。其他有趣的動物包括鯨魚、海豚、海牛、巨嘴鳥和獾！



獨立紀念日

哥斯大黎加的獨立紀念日是9月15日。小孩在慶祝活動中扮演重要的角色，他們在遊行隊伍中跳舞和提燈籠。

感謝你拜訪
哥斯大黎加！

我們接下來應該
去哪裡旅行？





在哥斯大黎加 跟從耶穌

認識馬特奧！

馬特奧藉由幫助傳教士來跟從耶穌基督，他幫助他們教導人們有關救主的事。「當我幫助別人時，我感覺很好，」馬特奧說，「我覺得耶穌會祝福我，因為我為別人做了一些好事。」

馬特奧也會藉由向天父祈禱來跟從耶穌基督。他說：「當我祈禱時，我心裡感覺溫暖又愉快。我知道耶穌會幫助我。」●



關於馬特奧

年齡：7歲

來自：哥斯大黎加聖荷西

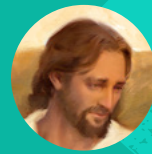
語言：西班牙語

目標與夢想：1) 成為傳教士。2) 成為電腦老師。

愛好：足球和電動遊戲

家庭：馬特奧、媽媽、爸爸和三個兄弟





你也可以跟從耶穌！

你做了哪些事來跟從耶穌基督？
寫信告訴我們！翻到封底，
看看如何寄送。



馬特奧的最愛

關於耶穌的故事：祂醫治瞎子
(見馬可福音8：22-25)

家庭傳統：一起舉行家庭晚會

水果：芭樂

顏色：紫色

初級會歌曲：「我是神的孩子」
(兒童歌本，第2-3頁)



- 在奉獻儀式中，瑞隆長老祝福這裡的人民像剛果河一樣堅強。
- 剛果民主共和國擁有最多說法語的教會成員。
- 在建造這座聖殿前，成員們要舟車勞頓好幾天才能到達聖殿。



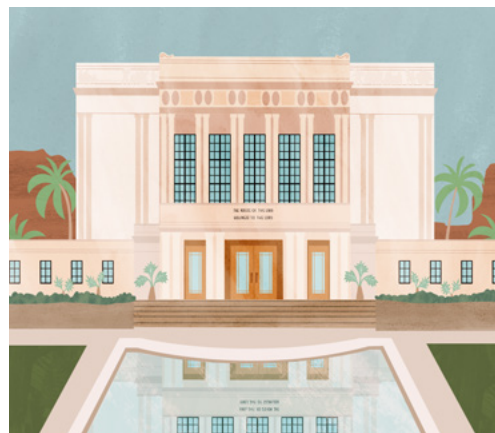
剛果民主共和國
金夏沙聖殿

- 這是在宏都拉斯的第一座聖殿。
- 4,000多名青少年在一場慶祝聖殿落成的文化慶典中表演。
- 約有15,000人前來參加奉獻前的慶祝活動。



宏都拉斯
德古斯加巴聖殿

- 這是教會建造的第七座且仍在運作中的聖殿。
- 1945年，這座聖殿是第一座以西班牙語提供教儀的聖殿。
- 每年在聖殿廣場上都會舉辦復活節歷史劇。



亞利桑那州
梅薩聖殿



剪下卡片，沿著虛線折疊，然後用膠帶黏合。

到friend.ChurchofJesusChrist.org網站尋找更多聖殿卡。

星期日活動

把下面各項活動點子的字條剪下，放進一個容器內。也要加入你自己的點子！
這個月的每個星期日，嘗試一項活動，幫助你感覺更接近天父和耶穌基督。

寫一封感謝信給某人。



告訴一位家人，你愛他們的原因。

認識你的家譜。



列出來自天父的祝福。

學一首新的初級會歌曲。



聽從經文的教導。

演出一則經文故事。



觀看有關耶穌基督的教會影片。

閱讀朋友雜誌中的一則故事。



和家人一起散步，想想神的創造。

畫出最喜歡的一則經文故事。





世界各地的朋友



我學到在害怕或有疑問時，應該要祈禱。我很感謝天父聆聽並回答我的祈禱。

**亞比該，8歲，
中國香港**



朱鎬謙，9歲，韓國首爾



我在日記中寫到關於自己的洗禮。從那天開始，我有許多美好的回憶。當時覺得水很冷，但是我的心卻很溫暖、很快樂且充滿喜樂！

**藍登，8歲，
美國維吉尼亞州**

我們的小狗愛麗病得很重，沒想到牠突然死了。我們懷念牠帶給我們家庭的光和喜樂。許多支會成員寫紙條關心我們、擁抱我們，甚至送來跟愛麗長得很像的絨毛動物來安慰我們！第二天我們去參加聖殿開放日，讓我們家人在哀悼時，心中感受到平安。

**珍、莉蒂雅和瑪姬，6歲、8歲和3歲，
美國華盛頓州**



我很興奮有一天能進入聖殿。我知道在那裡會感覺與天父和耶穌基督很接近。

**婕德，8歲，
美國南卡羅來納州**





「經文」，大衛，6歲，美國愛達荷州



在澳洲塔斯馬尼亞的兒童舉行畫出耶穌基督的初級會活動。他們非常喜歡這個活動，所以再舉行另一次活動，畫出神的創造。



莫妮克，7歲，巴西巴拉那



古斯塔夫，10歲，烏拉圭蒙特維多省



卡蜜拉，13歲，美國猶他州



你如何跟從耶穌基督？寫下
或畫一張圖，然後寄給我們！

翻到封底，看看如何寄送。

破損的畫框

「天父，請祝福塔特，
讓他知道有人愛他。」

布萊德利·薩孟德三世

這是發生在美國的真實故事。

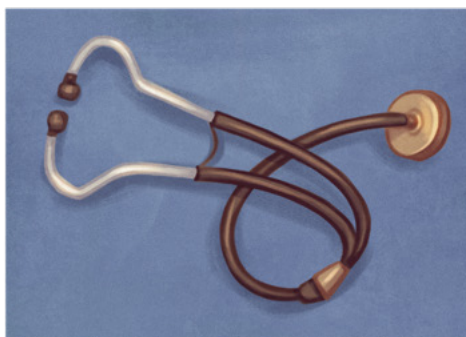
艾莉卡走進爸媽的房間，看著牆上的畫。那是一幅耶穌基督的畫像。她以前看過很多次，但這次她注意到一個東西。

「嗨，爸爸。這幅畫是從哪裡來的？為什麼畫框缺了一角？」

爸爸一邊鋪床，一邊抬頭看著。那幅畫是Oma（祖母）的。

Oma是艾莉卡的祖母，以前住在荷蘭。艾莉卡喜歡聽爸爸講她的人生故事。

爸爸和艾莉卡坐在床邊。他說：「Oma長大後，離家去當護士，她的母親送給她這幅畫。她把這幅畫掛在她的房間。有一天，這幅畫從牆上掉下來，邊角摔破了。她沒辦法修補，從那以後就缺了一角。後來，我長大離家的時候，Oma就把這幅畫送給了我。」



艾莉卡問：「為什麼你還沒有把它修好？」

爸爸說：「我可以修，但這是個很好的提醒。它幫助我記得，即使我們有時會感覺受傷或心碎，耶穌基督仍然可以幫助我們；同時提醒我，祂認識我們的家庭，也愛我們的家庭。」

艾莉卡再次抬頭看著那幅畫，心裡感覺很溫暖，知道主關心她的家人，感覺真好。

幾天後，艾莉卡準備去睡覺。她刷了牙，穿上睡衣。幾分鐘後，爸爸會來聽她作睡前祈禱，幫她蓋被。

這時她聽到一個聲音，她的哥哥塔特在隔壁的房間。他在跟爸爸說話，聽起來好像在哭。

「沒有人喜歡我，」她聽到塔特一邊哭，一邊說。

艾莉卡想到那幅畫框破損的耶穌基督畫像。她想起爸爸曾說過，救主會如何在我們感覺受傷或心碎時幫助我們。現在，塔特聽起來似乎感覺受傷了，她心想。

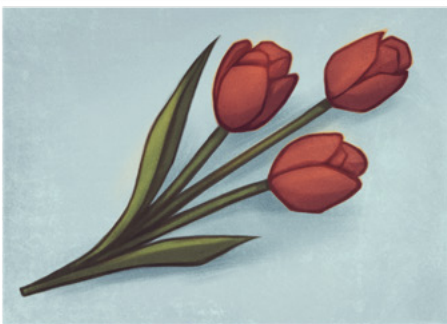
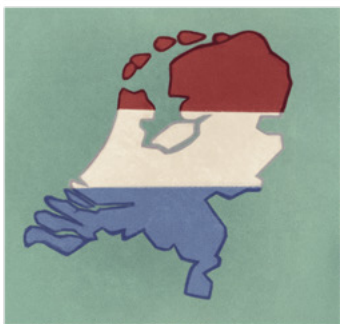
「我愛你，明天會更好，」她聽到爸爸對塔特說。「我要跟艾莉卡說晚安，我很快就回來。」

爸爸走進她的房間時，艾莉卡問道：「塔特為什麼在哭？」

爸爸說：「學校裡的幾個朋友對他說了一些難聽的話。」

艾莉卡皺起了眉頭。然後，她有個主意。「我們可以和祂一起作個祈禱嗎？」

爸爸笑著說：「我想祂會想這麼做。」



艾莉卡輕輕敲了塔特的房門，然後往裡面偷瞄了一眼。「塔特？我們可以和你一起作個祈禱嗎？」

塔特吸了一下鼻子，擦了擦眼睛。「好啊。」

艾莉卡、塔特和爸爸跪下來，接著艾莉卡作祈禱。她說：「天父，請祝福塔特，幫助他知道有人愛他，而且他很特別。」

艾莉卡講完後，她和塔特給對方一個大大的擁抱。他低聲說：「謝謝。」

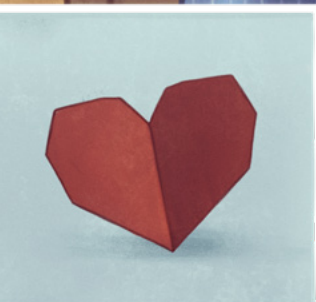
然後艾莉卡和爸爸回到她的房間。爸爸幫她蓋被時，說：「我很高興你問我，是否可以

和塔特一起作祈禱。你怎麼會想到要跟他一起禱告？」

艾莉卡說：「聽到他在哭的時候，我心裡很難過，我想到Oma那幅畫框破損的耶穌畫像。雖然塔特感覺受傷，但我覺得他需要記得耶穌愛他、關心他。」

「這是個很棒的提醒，」爸爸說。「親愛的，我知道耶穌也愛你、關心你。」

爸爸親吻她的額頭，把燈關掉。艾莉卡鑽進毯子裡。她很感謝耶穌基督會一直在身邊幫助她的家人。●



「只要我們轉向救主，
……〔祂會〕用雙臂
慈愛地摟著我們然後說：
『沒有關係……我們可以
一起解決這個問題！』」

艾美·賴特，「基督醫治那殘缺的」，
2022年5月，利阿賀拿，第84頁。





娜亞，10歲，
美國猶他州

有力的 祈禱

星 期日早晨是最棒的，因為這代表有肉桂法國土司！媽媽讓我攪拌蛋漿，然後把法國土司放在煎鍋上。那是我十分喜愛的早餐。

某個星期日，我發現廚房變得很安靜。我聞不到平常星期日在家裡空氣中散發的肉桂香味。就在那時，我看到了冰箱上那張可怕的粉紅色字條。上面寫著：「禁食主日。」

媽媽出來提醒我們，那天是禁食主日。我非常難過，我還想吃法國土司！

媽媽陪我坐在沙發上，她抱著我，告訴我禁食能增進我們與神的關係，讓我們更接近耶穌基督。我也學到禁食是增強祈禱的一種方式，就像是給祈禱更多力量。



禁食
主日

我不知道禁食如此地特別。突然間，我又開始覺得很興奮。但這次不是因為法國土司，而是因為禁食！我感謝媽媽，然後直接跑回房間。我坐下來想著，那天有誰需要我為他們禁食。我必須很認真，因為這不只是平常的祈禱。那是個有力的祈禱，一個強效的祈禱，因為我正在禁食。

我跪下來，開始禁食。作完禱告後，我感覺很好，不再覺得肚子餓了。我抱著媽媽，然後說謝謝你教我關於禁食的事。那天其餘的時間，我感覺很平安。一天結束時，我以祈禱結束禁食。從來沒感覺食物這麼好吃！●





艾美·賴特姊妹

總會初級會

會長團第一諮理

來自天上的愛

在我成長的過程中，我的初級會領袖教導我，誠命就像是來自神的慈愛書信。當我成為母親時，我經常想到這個教導！尤其在我教導年幼孩子的時候。

我的大兒子還小的時候，我們喜歡一起做餅乾。他喜歡看著烤箱裡的餅乾。我警告他不要太靠近，但是他很好奇，忍不住把手和臉放在玻璃門上，後來被燙到了。他沒有被燙傷，但是很熱！他哭了起來，直接跑進我的懷裡。

因為我愛我的兒子，所以警告他要保持安全。神賜給我們誠命，因為祂希望保護我們的安全。誠命真的就像一封來自神的慈愛書信！

耶穌基督說：「你們若愛我，就必遵守我的命令」（約翰福音14：15）。神賜給我們誠命，來表達祂對我們的愛。我們遵守祂的誠命時，就是在告訴祂：「我也愛您。」●



a. 遵守智慧語



聖經智慧語·攝



誠命配對

從下方找出與經文出處
相配對的誠命圖片，並
寫上代表的字母。



1. 教義和聖約19：38



2. 瑪拉基書3：10



3. 出埃及記20：12



4. 約翰福音13：34-35



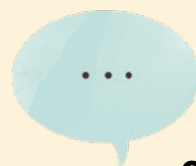
5. 教義和聖約89：5-17



6. 出埃及記 20：8



b. 繳付什一奉獻



c. 祈禱



d. 孝敬父母



e. 愛人



f. 守安息日為聖



來跟從我 活動

5月26日-6月1日：教義和聖約第51～57篇

故事時間

救主要求約瑟·斯密在教會的學校裡放良好的書籍，好讓兒童能學到神希望他們學習的事（見教義和聖約55：4）。挑選一本最喜歡的書或故事。輪流閱讀和分享你所學到的事。

小小孩活動：從朋友雜誌挑選一則最喜歡的故事，和你的小小孩一起閱讀。請他們複誦一些字詞。

6月2-8日：教義和聖約第58～59篇

星期日的祝福

閱讀教義和聖約59：9-19，談談當我們守安息日為聖時，會如何蒙受祝福。然後翻到第13頁，選一個活動來做。

小小孩活動：瀏覽朋友雜誌，找出一些圖片，幫助你的小小孩在星期日記得耶穌基督。





6月9-15日：教義和聖約第60～63篇

找出並說話

神希望我們小心地談論神聖的事（見教義和聖約63：64）。一群人圍成一個圓圈，中間有一個人拿著經文。那個人閉上眼睛、轉動，指向某個人。那個人所指到的人要與大家分享一節經文。

小小孩活動：教導你的小小孩要如何虔敬地說話。幫助他們練習，向他們展示不同地方的圖片，像是聖殿或公園，並示範我們在那些地方該如何說話。

6月16-22日：教義和聖約第64～66篇

甘願的意念

主希望我們有甘願的心和意念（見教義和聖約64：34）。我們可以花時間思考關於耶穌基督的事來更接近祂！拿一個袋子或籃子來代表你的意念。把能幫助你思考關於救主的東西放進袋子裡。

小小孩活動：幫助你的小小孩指著他們的頭和心。談談我們要如何將快樂的事情充滿我們的心思意念，幫助我們接近耶穌基督。



6月23-29日：教義和聖約第67～70篇

給朋友的禮物

在經文中，我們學到有「忠實可靠」的朋友來幫助我們跟從耶穌基督是多麼重要（見教義和聖約69：1-2）。做一份禮物送給朋友！你可以畫一幅畫，做一個手環，或烤點心。送禮物時附上一張字條，告訴朋友你愛他們。

小小孩活動：給你的小小孩第48頁的著色頁讓他們著色。幫助他們送給朋友或家人作為禮物。



我能協助建立錫安

在教義和聖約中，主希望人民聚在一個地方，以便一起跟從祂（見教義和聖約62：4）。祂稱之為錫安。



錫安是指「心地純潔者」，也就是說，任何盡力跟從耶穌基督的人，都可以協助建立錫安。

你可以用以下這些方法來協助建立錫安：

- ◆ 做家譜事工。
- ◆ 在家幫助父母或兄弟姊妹。
- ◆ 研讀經文。
- ◆ 為鄰人服務。
- ◆ 向學校或教會裡的新朋友打招呼。
- ◆ 原諒某人。
- ◆ 為有需要的人祈禱。

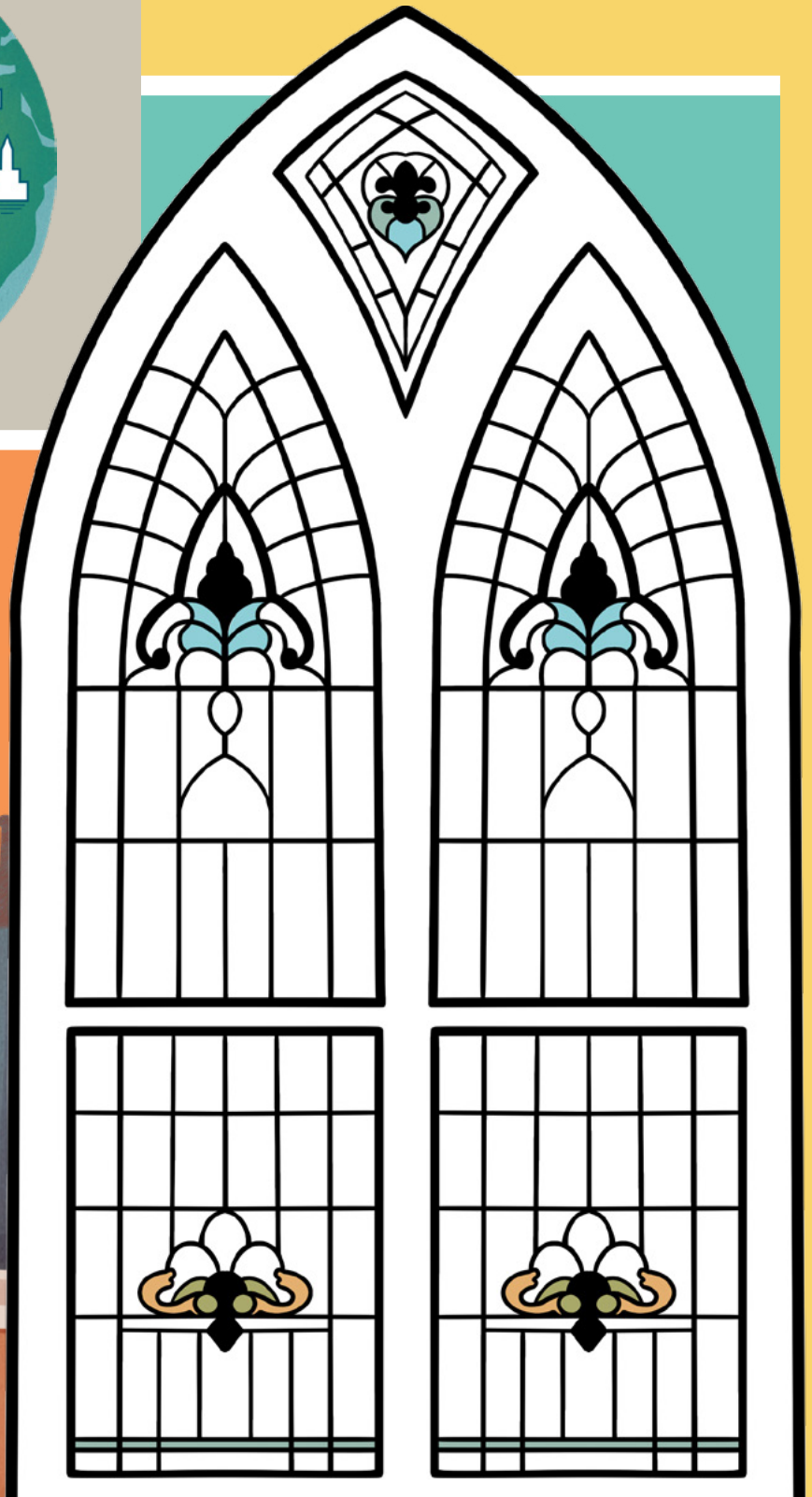


今天，無論我們住在哪裡，都可以建立錫安！我們可以在家庭、支會、分會以及我們的心中建立錫安。先知和使徒教導，當我們同心協力去照顧有需要的人時，就是在建立錫安。





建立錫安的其中一環是建造聖殿。你每做一件能協助建立錫安的事，就在這個聖殿窗戶的空白處塗上顏色。●



建造嘉德蘭聖殿



主告訴約瑟·斯密，是時候在美國俄亥俄州嘉德蘭建造一座聖殿了。那將會是一個特別的地方，主會在那裡拜訪祂的人民，並與他們立下承諾。



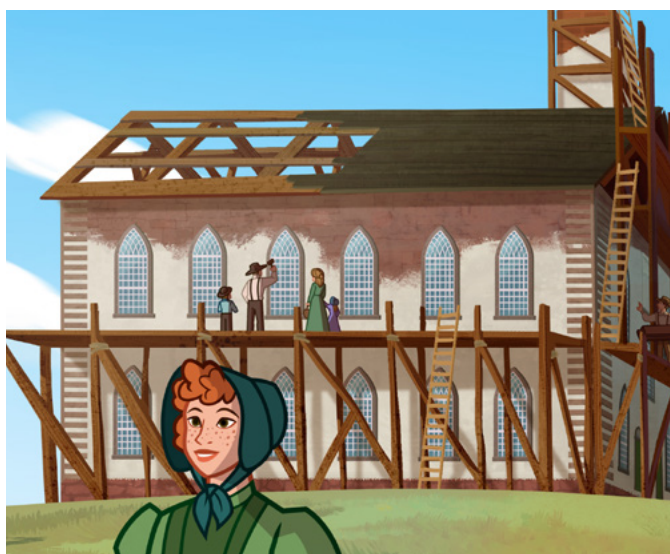
聖徒開始建造聖殿，這要花很多錢，也需要很多工作，但他們很興奮能獲得主的祝福。



當聖徒在建造聖殿時，他們開始沒錢，並祈求神的幫助。



一位名叫卡洛琳·提貝茲的婦人和她的家人存了很多錢，他們讓教會借錢來協助建造聖殿。



聖徒努力工作。有些人駕著裝滿石頭的馬車，其他人則為工人做衣服和食物。



孩童收集碎玻璃，磨碎後貼在聖殿的牆上，讓聖殿在陽光下閃閃發光。



閱讀並觀看位於福音圖書館的「經文」和「經文故事」中的教義和聖約的故事。

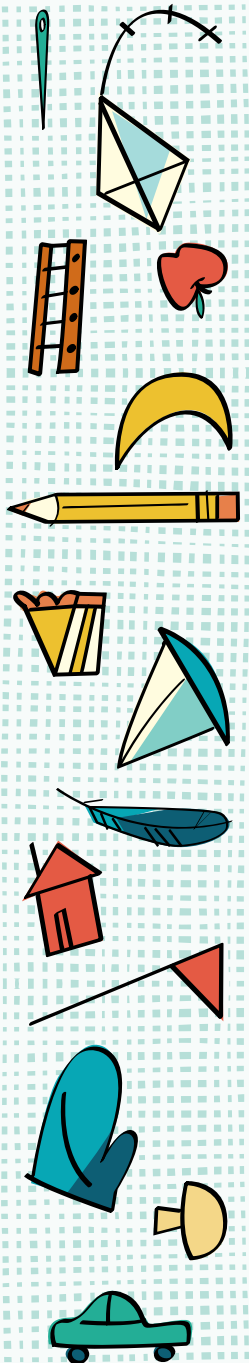


很快，聖殿就完工了！聖徒很興奮能進入主的殿，接受祂應許給他們的祝福。●



鞋匠的見證

1878年，挪威一位名叫安娜·蓋登·維特蘇的婦人帶著兒子的鞋子，去找鞋匠修理。鞋匠把鞋子修好後，在每隻鞋裡都放了一本教會的小冊子。安娜因他對耶穌基督的見證而受到啟發，並接受洗禮。你能找到隱藏的物件嗎？



可怕的節目

波莉安娜·馬托斯·維奇歐



啊！

凱約，怎麼了？

我剛才看一個節目，它真的很可怕。

當你看到讓你害怕或不舒服影片，一定要把它關掉，然後來告訴我。

我會檢舉這部影片，這不應該給小孩看。我們休息一下，準備上床睡覺。



媽媽！我想到那部影片還是會很害怕。



我知道那很可怕，但我保證那不是真的。

我們來向天父禱告，好讓祂幫助你入睡。



凱約，我們來拍自己的影片讓你看，好不好？

聽起來很好玩！

這個節目會是最棒的！



這是發生在巴西的真實故事。



要記得

天父希望我們吃健康的食物來照顧身體
(見教義和聖約第89篇)。

健康祕訣

吃堅果是攝取維生素和健康油脂的好方法！它們能使你的骨骼保持健康強壯。有些人會對某些堅果過敏，因此在分享這道點心前，請先確認一下。

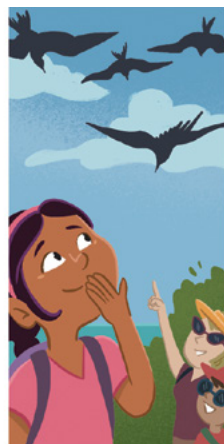
瑪歌 和保羅

健行嚮導



我們為什麼需要嚮導？我們已經在沒有嚮導的情況下健行過很多次。

喝水，留意你踩的地方，
還有跟團隊待在一起。
好，跟我走！



你知道嗎？這些規則並沒有那麼糟，
它們幫助我們在一路上保持安全。



有點像誡命，
對嗎？耶穌基督
就是我們的嚮導。

對！如果我們跟從祂，
祂就會帶領我們走在
一條美麗的道路上。





選正義

我們可以藉由選正義來跟從耶穌基督。你是否能猜出，哪一個選正義戒指搭配哪一種語言？



- a. 日文
- b. 俄文
- c. 英文
- d. 美式手語
- e. 塔加洛文
- f. 荷蘭文
- g. 阿拉伯文
- h. 柬埔寨文



感恩遊戲

天父希望我們為自己擁有的一切心懷感恩（見教義和聖約59：15）。找出其中兩欄有完全一樣的東西，來找出這個男孩感謝哪些事情。



你曾在什麼時候選正義？

把你的故事寄給我們！我們希望收到你的來信。



「應當熱心
做好事，憑〔你〕
自己的自由意志
做許多事。」

教義和聖約58：27

本月挑戰

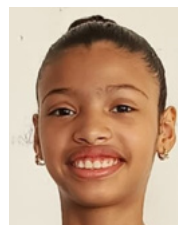
想一想你喜愛關於耶穌基督的三件事。把這三件事寫在這裡：

快快去服務

即使我們做微小的事也能幫助別人（見教義和聖約64：33）。幫助這些朋友清掃公園！哪一條路有最多橘色的東西？哪一條路有最多紙張？哪一條路有最多罐子呢？



你們的話



我喜歡幫助人們感覺到有人愛他們，即使其他人不想和他們在一起。我知道我們都是天父的

孩子，祂愛每一個人。

**席美娜，10歲，
委內瑞拉安索阿特吉**



有一天晚上我醒來時，腳和腿痛得特別厲害。我想要一個聖職祝福，但是爸爸沒辦法幫助我。於是媽媽作了一個禱告，希望幫助我的身心放鬆，讓我可以睡得著。當她祈禱時，我感受到一種溫暖、平安的感覺，後來我終於能夠入睡。

**瑞特，10歲，
美國猶他州**



手錶煩惱

「你再也不跟我們一起玩了！」連恩說。

曼蒂·漢克斯

這是發生在美國的真實故事。

威廉撕開包裝，拿起他閃亮的新手錶。終於來了！他好興奮。他辛苦賺錢才買到這支手錶，但很值得。

他把手錶戴在手腕上，開始瀏覽畫面。有好多好酷的遊戲！他點選了一個恐龍遊戲，開始玩了起來。

隔天下課時，威廉讓他的朋友連恩看他的手錶。「哇，好酷！」連恩說。他看著威廉在上面玩了一會兒遊戲，然後問道：「現在想玩足壘球嗎？」

威廉說：「也許等一下吧。」連恩跑去玩球，威廉則坐在樹下玩恐龍遊戲。

隔天下課時，威廉又再玩他的手錶。連恩跑到他身邊說：「你要來玩嗎？」

正在玩手錶的威廉抬起頭說：「不要，我想繼續玩這個遊戲。也許等一下吧。」

連恩皺起了眉頭。「但是我們在下課時都會玩足壘球！」

「我只想玩完這個遊戲。」威廉說。

連恩轉身離開。

隔天也發生同樣的情況，再隔天還是。在回家的公車上，連恩坐在威廉旁邊。「你今天怎麼沒跟我們一起玩？」

「我只是在手錶上玩了一個小遊戲，」威廉說，「我快要通過下一關了。」

連恩雙臂交叉抱在胸前。「你一直在玩手錶，你再也不跟我們一起玩了！」

威廉覺得自己的臉在發燙。「下課時間是我在學校唯一可以玩遊戲的時間。」他的聲音越來越大。「我在下課時間想做什麼，就做什麼！」

連恩看起來很不高興。「那我們就不再是朋友了！」

在那之後，威廉什麼也沒說。他轉向窗戶，讓連恩看不到他的臉，但淚水刺痛了他的雙眼。

當公車到達威廉的站時，他以最快的速度跑回家。他撲坐在沙發上，哭了起來。他真希望自己從來沒買過手錶。

「怎麼了？」媽媽問道。

威廉吸了吸鼻子。「連恩說我們不能做朋友，因為我一直在玩我的手錶。」

媽媽坐在他身邊。「聽起來他好像覺得你更在乎手錶，而不在乎他。」

「不是這樣的！」

「我知道你很在乎連恩，」媽媽抱著他說，「但是，從我們運用時間的方式，可以看出我們認為什麼是最重要的。」

威廉想了一會兒。「人比較重要，可是我不能也玩手錶嗎？」

「你能想出一個兩全其美的辦法嗎？」媽媽問道。

威廉點點頭說：「也許我可以在下課時跟連恩一起玩足壘球，放學回家後才玩一會兒手錶。」

「真是個好主意。」

隔天在學校，威廉在下課時去找連恩。「對不起，我太常玩我的手錶了，」他說，「我可以再跟你一起玩足壘球嗎？」

連恩笑著說：「當然可以啊！」

輪到他時，威廉踢了球，以最快的速度奔跑。他可以聽到連恩的歡呼聲。

他可以等會兒再玩他的手錶。跟朋友在一起的感覺真好。●



「好好想想，你是怎麼運用時間，又把自己的精力都投入到哪裡。這會讓你知道自己把心思放在哪裡。」

羅素·納爾遜會長，「我們可以做得更好，變得更好」，2019年5月，利阿賀拿，第68-69頁。

媒體 提醒卡

你可以剪下這裡的幾張卡片，放在你和家人用得到的地方，鼓勵你們在使用媒體時作出好的選擇。你可以放一張卡片在電視機旁、電腦旁，或放在書包裡。



每天在選擇要看什麼、
讀什麼、聽什麼的時候，
聖靈可以指引你。
請記得要聆聽！



你今天可以用科技
做什麼**好事**？
去做吧！



「我們在家中、教會、工作場所和線上與人交談和談論他人的方式，真的很重要。」

羅素·納爾遜會長，「我們需要使人和睦的人」，2023年5月，利阿賀拿，第99頁。

看到令你害怕
或不舒服的
畫面嗎？

- 把它關掉。
- 和一位大人談一談。
- 嘗試動動身體的活動。



在線上尋找更多關於明智使用媒體的故事和特別的家庭晚會！

上台 恐慌症

梅根·平克尼

這是發生在南非的真實故事。

愛麗森的心怦怦地跳著，快輪到她作歷史報告了。前一天晚上，她與媽媽一起練習了一遍又一遍，但她還是覺得很緊張。她很討厭當眾說話！

「接下來換愛麗森，」譚納老師說，「請上來作報告。」

愛麗森從她的桌前站了起來，緊張地走到教室前面。她看著同學的臉，顫抖地吸了口氣。她的手心冒汗，她把汗擦在校服上。

她張開嘴巴，想要開始，卻突然不知道該說什麼。大家都盯著她，等著她說話。她感覺自己背過的所有單字都卡在喉嚨裡，胃部也一陣絞痛。

那時，愛麗森想起了一件事，幾個星期前，她的父親告訴她一個故事，說他如何祈求聖靈幫助他。

愛麗森快速地在心裡作了個祈禱。天父，她禱告說，請幫助我保持冷靜，作好報告。奉耶穌基督的名，阿們。

愛麗森一作完祈禱，恐慌就開始消失。



她的肩膀放鬆，頭腦也變得清晰。

這次她一開口，很容易就說出話來。「我的報告是關於17世紀南非早期的屯墾者。」她分享了她已背熟的資料。當她的報告接近尾聲時，一股幸福的感覺在她心裡蔓延開來。她做到了！

愛麗森滿臉笑容地坐下。她的報告並不完美，但她為自己的表現感到非常驕傲。

她的朋友艾蜜莉從她身旁的桌前低聲說：「嘿，你做得真好！我還以為你討厭在大家面前說話。」

愛麗森輕聲笑著說：「我也這麼以為！我只是禱告祈求神的幫助，祂就幫助了我。」

艾蜜莉沉默了片刻，然後低聲說：「哇，或許我也應該多祈禱。」

當下一個學生開始時，愛麗森想著剛才發生的事。作了祈禱後，她感覺很不一樣，聖靈真的幫助她感到平靜和勇敢！

愛麗森又快速地在心裡作了個祈禱。天父，感謝您，她祈禱說，感謝您差遣聖靈來幫助我。●

「請停下來，看看鏡子裡的自己。
想想你自己，或者如果你想的話，
大聲說：『哇，看看我！
我很了不起！我是神的孩子！
祂認識我！祂愛我！我有恩賜——
經常擁有聖靈為伴的恩賜！』」

蓋瑞·史蒂文生長老，「聖靈的提示」，
2023年11月，利阿賀拿，第45頁。



幼兒園地



我用積木蓋了一座聖殿！

艾略特，3歲，
美國賓夕法尼亞州



天父愛我，
聆聽我的祈禱。

華倫堤娜，5歲，
墨西哥猶加敦

天父賜給我們一個
美麗的世界，裡面
有各種植物。數數看
有幾朵仙人掌花。



這些孩子正在與朋友
分享朋友雜誌。跟著
腳印，看看每個人住
在哪裡。



餅乾 書籤



愛莉莎·何利歐

這是發生在美國的真實故事。

「我可以吃最後一塊餅乾嗎？」
傑克問道。

「我們留到明天再吃，」媽媽說，「該上床睡覺了。」

傑克洩氣地垂下雙肩。他刷了牙，穿上了睡衣，心裡卻一直想著那塊餅乾。

他走去廚房喝水，那塊餅乾就放在水槽邊的袋子裡，沒人在看。

傑克抓起餅乾，衝回自己的房間。他從袋子裡拿出餅乾，咬了一口。真好吃。

那時，他聽到腳步聲，是他的哥哥！傑克趕緊鑽到毯子下。

「你在做什麼？」卓維問道。

傑克在毯子下找到了一本書。「嗯……看書。」

卓維把毯子從傑克身上拉開。「邊吃餅乾？」



「我……我把它當書籤用。」
傑克說。

媽媽也走了進來。「把餅乾當書籤？」

傑克把毯子拉回來蓋在自己身上。他希望媽媽和卓維能走開，但他們沒有。

傑克覺得自己的臉在發燙，他從毯子裡偷看外面。「我拿了餅乾來吃。」

「謝謝你的誠實。」媽媽說。

傑克皺起了眉頭。「但我沒有覺得好過一點。」

媽媽坐在床上。「祈求寬恕可能會有幫助。耶穌基督會幫助你再度感受到平安。」

媽媽和卓維跪下來，陪傑克一起祈禱。他為拿餅乾和說謊的行為道歉。

作完祈禱後，傑克露出笑容。「嘿，我覺得好多了！」他把餅乾拿給媽媽。「我相信，明天餅乾會更好吃！」●

教導我有關 誠命的事

誠命是天父希望我們去做的重要事情。只要我們選擇正義，祂就會祝福我們。我們可以用以下方式來遵守誠命：



聽父母的話。



要仁慈友善。



說實話。



遵守誠命能幫助我們
保持安全和快樂！

福音路標

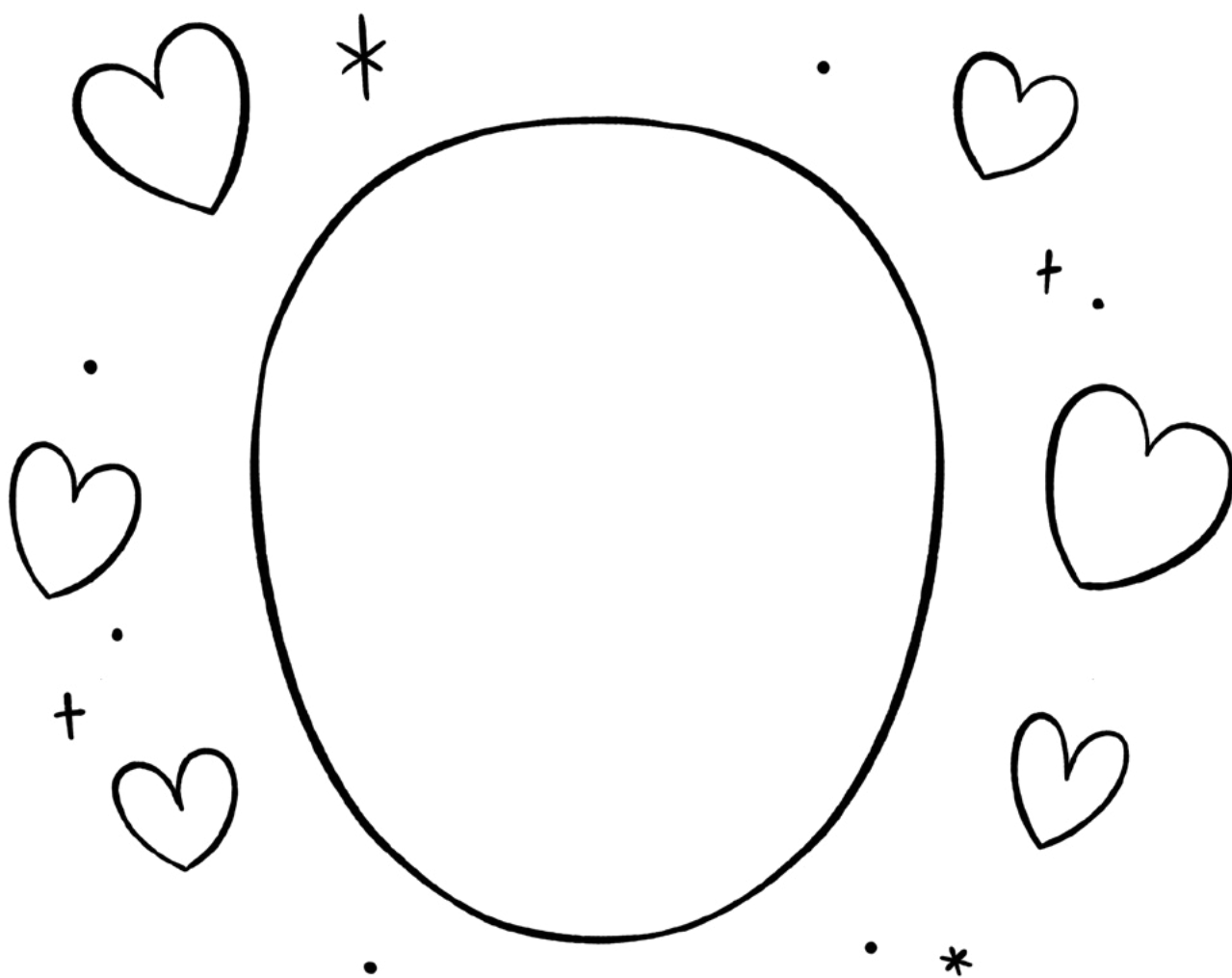
這些路標能幫助人們保持安全，誠命也能保護我們的安全。在空白的標示牌中畫上能幫助你選擇正義的事物！



bei Nässe



主知道我是誰 也愛我



在橢圓形中畫出你的臉。
你怎麼知道耶穌基督愛你？

我們信說方言、預言、啓示、
異象、治病、譯方言的恩賜等等。

這句話的意思是：

屬靈的恩賜是天父透過聖靈而賜予我們的祝福。每個人至少都有一項屬靈的恩賜。有些屬靈的恩賜是說其他語言或懂其他語言、對耶穌基督有信心，和幫助醫治生病的人。



朋友郵件

我閱讀朋友雜誌的地方

以來加，10歲，在紐西蘭奧克蘭大區
閱讀英文版的朋友雜誌。



我喜歡看到聖殿

安娜·羅拉，8歲，拜訪巴西聖保羅聖殿。

家規

我的家人討論了在家中保持安全的規則
(2024年2月)。我們訂立了三條規則，
幫助我們保持安全 and 健康。我很感謝我的
父母，他們愛我。

李勃，10歲，祕魯利馬省



你有什麼要分享嗎？連同下方的表單寄給我們。

請將你要提交的作品寄至：

Friend Magazine
電子郵件：friend@ChurchofJesusChrist.org
50 E. North Temple St., Rm. 2393
Salt Lake City, UT, USA 84150-0024

須包含以下資料和同意書：

姓氏和名字

年齡

男孩 / 女孩

州 / 省 / 區，國家

我同意耶穌基督後期聖徒教會使用我子女提交的作品和照片，刊登在教會網站和社群媒體平台，也可用於教會報導、印刷品、影片、出版品和訓練資料。

父母或法定監護人簽名

日期

父母或法定監護人的電子郵件或最佳聯絡方式