

2024年12月

朋友

一同跟从耶稣



基督
赐平安
——
见第2-3页



亲爱的朋友：

你喜欢圣诞节吗？你觉得圣诞节好玩吗？它让你感到平安吗？

在第2页，鄂克司会长告诉我们，救主应许平安。你可以在第12页祂诞生的故事中找到平安，也可以在第14页的新圣诞歌曲中找到平安，还可以像第30页的毕洋那样，成为别人的天使，与他们分享平安！

圣诞快乐！

朋友



根据这个图示，可找到与本月来跟从我研读内容相关的文章。

总会会长团：罗素·纳尔逊，达林·鄂克司，亨利·艾宁

十二使徒定额组：杰佛瑞·贺伦，迪特·鄂希铎，大卫·贝纳，昆丁·柯克，陶德·克里斯多，尼尔·安德森，罗纳德·罗斯本，盖瑞·史蒂文生，戴尔·瑞隆，江文汉，尤理西斯·苏瑞，派翠克·凯荣

编辑：蓝道·班尼
助理编辑：洪德伟
顾问：崔西·布朗宁，麦可·林梧

总经理：杰森·米契尔
教会杂志主管：亚当·奥申
出版团队主管：李·吉朋
出版团队经理：但以理·梅拉佐
业务经理：葛夫·肯农

主编：辛西亚·海荣·葛雷德
助理主编：萝莉·傅勒·索萨
数位助理主编：夏绿蒂·拉卡贝·史毕克曼
文案编辑：玛丽莎·丹尼斯
编辑：诺伊儿·兰伯特·贝鲁士，露西·史蒂文生·艾维尔，布莱德利·萨孟德三世，玛丽爱琳·英格伦霍芬
行政助理：凯莉·劳德·卡斯頓
实习编辑：艾比·拉金斯
实习数位：卡莉·雷

美术主编：妮可·沃肯霍斯
设计组：荷西·契瓦兹，多马·柴德，苏珊·罗夫根，史考特·慕义，尼克·塞尔，玛莉莎·斯密，约西·陶伯

智慧财产协调员：百基拉·比尔·莫塔

语言出版经理：艾蒙·哈里斯
语言出版组：贝莉·艾斯卡蜜拉，艾凡妮·裴斯，德瑞克·华西伯恩

印刷主管：司提反·路易斯
发行主管：纳尔逊·高查利

Intellectual Reserve, Inc. © 2024 版权所有。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.

版权资讯：除非另有指示，朋友杂志中的资料均可复制，供非商业的私人用途（包括在耶稣基督后期圣徒教会担任召唤的相关用途）。此项权利随时可以任何理由予以撤销。美术作品于作者栏内标示限制用途者，均不得复制。若有任何版权问题，请洽询 Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 5, Salt Lake City, UT 84150, USA；电子邮箱：cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org。

如要订阅或变更地址：请造访 Magazine Subscriptions.ChurchofJesusChrist.org，或拨打 1-800-537-5971 求助热线。

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.

可至网站
friend.ChurchofJesusChrist.org，
在线上找到我们。



朋友杂志



@thefriendmag

朋友天地

我阅读朋友杂志的地方

杰登，8岁，
在英国西米德兰阅读
英文版的朋友杂志。



烘焙乐趣多

我们做了纽西兰帕芙洛娃蛋糕来庆祝圣诞节（2023年12月）。我们的祖父母在那里担任传道部领袖！

伊莉丝、克莱拉和凯伊，
5岁、6岁和8岁，
美国维吉尼亚州



我们喜欢看到圣殿

达里尔和莎莉萨贝尔，
9岁和6岁，造访了波多黎各圣胡安圣殿。



目录

| | |
|---------------|------------|
| 来跟我 | 24-29 |
| 在南韩跟从耶稣 | 6-7 |
| 大孩子园地 | 35-42 |
| 幼儿园地 | 43-49 |
| 活动 | 16, 23, 33 |
| 音乐 | 14 |

找出3个隐藏的德文选正义戒指



很难的：一只软绵绵的羊

更难的：要绑紧！

最难的：请坐。

封面：艾雷特·斯特拉索夫绘

与朋友杂志分享你的故事和照片！见封底，找出如何寄信给我们。

我们喜欢收到朋友的信！



达林·鄂克司会长
总会会长团
第一咨理

和平的君

在这个圣诞节，全世界都在庆祝「和平的君」（以赛亚书9：6）耶稣基督的诞生。我们思考着祂的诞生、祂的生平，以及祂的使命。耶稣基督在给祂的使徒最后的指示时说：「我留下平安给你们；我将我的平安赐给你们。我所赐的，不像世人所赐的。你们心里不要忧愁，也不要胆怯」（约翰福音14：27）。

平安是救主的应许，也是我们的目标。只要我们遵守神的诫命，就能感受到那份平安。

当我们庆祝这个圣诞佳节时，我希望你会蒙福在心中享有平安，并对周遭的人满怀爱心。●

改编自Facebook，2019年12月8日和2023年12月13日，facebook.com/dallin.h.oaks。



偷偷为人服务。

打电话给住在远方的朋友或家人。

分享最爱的零食或点心。

与朋友分享朋友杂志。

画一张图画送给别人。

一起唱一首圣诞歌曲。

读一段有关耶稣的经文。

拜访一个寂寞的人。

寄一张圣诞卡给传教士。

一起读一则圣诞故事。

(自己写)

(自己写)

分享救主的平安

你可以分享耶稣基督的爱与平安！在圣诞节前的12天里，每天都选一项活动与家人一起进行，然后为一个装饰品涂上颜色。

平安夜 烛光

玛丽亚·威齐和露西·史蒂文生·艾维尔
(根据真实故事改写)

这个故事发生在芬兰。

约斯卡和家人静静地走在雪地上。今天是平安夜，他们正在做他们最喜欢的一项传统活动。每年，芬兰人都会前往墓园，为亲人的坟墓点上蜡烛。

许多点亮的蜡烛在黑暗中闪闪发光；虽然天气寒冷，但这些烛光让墓园显得温馨又祥和。

约斯卡的父母带他们来到一座坟墓前。「这是谁？」他的妹妹亚莎问道。


「这是我的舅公。」妈妈说。

约斯卡的哥哥图罗指着墓碑上的日期说：「他在一百多年前就出生了！」

「是啊，但他还是我们家的一分子。」妈妈拿出一根蜡烛。「约斯卡，你要点这根蜡烛吗？」

约斯卡点点头，点燃了蜡烛，然后小心翼翼地把一个带孔的金属盖子盖在上面，这样烛火就不会被风吹熄。他把蜡烛放在坟墓前的地上，那柔和的光芒看起来好美。

他们前往下一个家族坟墓，约斯卡牵着亚莎的手一起走。



整个墓园就像
布满繁星一样闪烁着。

「为什么我们要在坟墓上点蜡烛？」她问道。

「因为记得我们的家人很重要。」他说。

「就算他们活在一百年前？」亚莎问道。

「没错，」爸爸说，「我们所有的姑阿姨、叔伯舅、堂表亲、祖父母，都是我们家的一分子。因为耶稣基督，我们同属于一个大家庭。」

妈妈又拿出一根蜡烛，图罗帮亚莎点燃那根蜡烛。

「但为什么我们要在圣诞节点蜡烛？」亚莎问道。


约斯卡想了一下，他们可以在其他任何一天到墓园点蜡烛。为什么要在平安夜？

「也许是因为耶稣是世界的光。」约斯卡说。

妈妈笑着说：「答得真好，我想你说得没错。」她帮亚莎把蜡烛放在坟墓旁的雪地上。「因为耶稣基督，我们才能和家人永远在一起。因为祂复活了，我们所有的人也都会复活。」

他们都后退几步，看着烛光。整个墓园就像布满繁星一样闪烁着。

当他们走回车上时，约斯卡觉得心里暖暖的。回到家后，他们会打开礼物、玩游戏；但现在，约斯卡很高兴能和家人共度这段安静的时间，他会永远感谢能有耶稣的光。●



为什么约斯卡
和家人要在
平安夜点蜡烛？



认识
朴义天

和
智仁!

在 南韩跟从耶稣

안녕



义天和智仁 如何跟从耶稣

义天藉着在自己需要帮助时祈祷来跟从救主。他小时候曾弄丢他玩具车的配件，这让他很难过，然后他就和父亲一起祷告。就在他们说了「阿们」之后，他们就找到弄丢的配件！「我们的祷告很快就得到回答。」义天说。

智仁藉着受洗来跟从耶稣基督，她想效法祂的榜样。「当我从水里站起来时，我有一种很好的感觉，也想到耶稣，」她说，「我感觉神清气爽，觉得自己变成更好的人。」●



关于义天和智仁

年龄：10岁和8岁

来自：南韩京畿道

语言：韩语

目标：义天想当建筑师；智仁想当幼儿园老师。

爱好：义天喜欢画画和折纸；智仁喜欢玩迷你玩具组和看影片。

家庭：义天、智仁、妈妈、爸爸、弟弟

他们的最爱

摩尔门经故事：义天最喜欢李海梦见铁杆的故事（见尼腓一书第8章）；智仁最喜欢尼腓取得铜页片的故事（见尼腓一书第4章）。

家庭传统：义天喜欢和家人一起玩游戏；智仁喜欢家庭电影之夜。

水果：义天喜欢西瓜和芒果；智仁喜欢草莓和葡萄。

颜色：义天最喜欢的颜色是蓝色；智仁最喜欢的颜色是粉红色。



你也可以跟从耶稣！

你做了哪些事来跟从耶稣？
写信告诉我们！翻到封底看如何寄送。



来自 南韩的问候!

南韩位于东亚，
有五千多万人住在那里。

福音的礼物

韩文版的摩尔门经于1967年发行。在那之后，教会在其首都首尔兴建了一座圣殿，将来还会在釜山兴建另一座圣殿。

欢庆家人时光

这个丰收节是南韩最重要的节日之一。家人会聚在一起分享食物、讲述故事、表达感谢，以及认识祖先。

Joeunachimieyo!

这是韩语，意思是「早安」!



活动

踢毽子

把一张餐巾纸铺平，把两枚硬币叠放在餐巾纸底部，然后把餐巾纸卷起来。在硬币的上方系上橡皮筋，把餐巾纸的两瓣剪成条状。现在，轻抛出毽子，试着用脚把它往上踢。轮流踢毽子，看看你能一口气踢几下！



以颜色作区分

南韩的计程车有不同颜色。普通的计程车是白色或银色；较贵的计程车是黑色；国际计程车是橘色，并且司机还会说多种语言。



语言

官方语言为韩语，那里有很多人还会说日语、国语和英语。

食谱



新鲜的泡菜

这是南韩独特的传统菜肴。你可以试试这道食谱！

1. 把4杯（350克）切段的大白菜浸泡在盐水中两个小时，然后用清水冲洗干净。
2. 把1杯（115克）萝卜切丝、1把葱切段，拌入3茶匙（15克）蒜盐、1/2茶匙（1克）姜末，以及1/2杯（120毫升）水。
3. 把大白菜和调味料混合在一起，随口味加入红辣椒片。

一定要请大人帮忙！



绑紧 Hallacas

「为什么我不能像你或妈妈那样有项重要的工作？」艾薇特问道。

艾诗莉·斯塔克

(根据真实故事改写)

这个故事发生在委内瑞拉。

艾薇特跑上她 *abuela* (外婆) 家门前的台阶, 她的父母跟在她身后走了进来。那天是圣诞节, 他们要和全家族的人一起庆祝。

屋子里又挤又吵, 艾薇特的家族成员在她四周互相说笑着。他们喜欢聚在一起包 *hallacas* (芭蕉粽), 这是委内瑞拉的一道节庆美食。今年, *Abuela* 答应让艾薇特帮忙包。艾薇特在舅舅、阿姨和表兄弟姊妹的迷宫中穿梭, 寻找 *Abuela*。

「艾薇特？」*Abuela* 喊道, 「艾薇特, 你在哪里？」



「*Abuela*, 我在这里！」艾薇特跑去抱抱 *Abuela*, 然后抬起头来, 兴奋地踮着脚尖跳着。「我今年有什么特别的工作？」

「我们等一下会说到！」*Abuela* 笑着说, 「我先让你看看其他人的工作, 这样你才知道怎么包 *hallacas*。」

艾薇特跟着 *Abuela* 来到餐桌前, 空气中弥漫着洋葱、肉类和香料的香味。她已经等不及要开始了!

「首先,」*Abuela* 说, 「卡门阿姨会准备 *masa*。」

卡门阿姨把一团软软的玉米面团放在一片绿色的芭蕉叶上, 然后把它压成一个扁圆形。

「接下来, 安娜会加入馅料。」*Abuela* 说。

艾薇特的表姊安娜把一勺炖肉放在面团上, 还在上面加了橄榄、胡椒、葡萄干和鸡肉丝。





「现在，你妈妈会把叶子折起来。」

妈妈用手指轻轻地把叶子包成一个完美的长方形。

「接下来是我们的工作，艾薇特。」Abuela把折好的hallaca递给艾薇特。「我们要把它绑紧。」

Abuela拿起一条棉绳，用手小心翼翼地把绳子纵横交错地缠绕在hallaca上。「在我打结的时候，把你的手指放在上面，让它固定不动。」

艾薇特垂头丧气，她心想，这工作是她们编出来的，她们其实并不需要我。

「为什么我不能像你或妈妈那样有项重要的工作？」她沮丧地问道。

「艾薇特，你的工作很重要。」Abuela温柔地把艾薇特的手指放在绳子上。「如果没有你在这里把绳子固定好，我们就没办法把hallacas绑紧，然后它们在煮的时候就会散开，大家的辛苦都会白费。我们在包hallacas的过程中都扮演着特别的角色——就像我们在天父的家庭中都扮演着特别的角色一样。」

专属于她的特别的角色？当Abuela在艾薇特的手指上方打结时，艾薇特这样想着。她把手指从绳结中抽出来，让Abuela能把结拉紧。

「这个家庭需要我们每个人，」妈妈补充说，「我们就是这样保持坚强的。」

艾薇特看着围在桌旁的家人，每个人都不一样。她的阿姨最会讲笑话，她的妈妈会给人美

好的拥抱，而Abuela总是知道该说什么来让事情变得更好。天父赐给她们每个人不同的恩赐，但这正是她们与众不同之处。

Abuela把那个hallaca与其余的一起放在篮子里。艾薇特的家族成员各用不同的方式提供帮助，把每个hallaca完美地塞好馅料、折好、绑好。

艾薇特露出笑容。她的每个家族成员在天父的家庭里各有特别的地位，就像她们在包圣诞节hallacas的过程中各扮演特别的角色一样。就连艾薇特也不例外！

她把手指放在下一个hallaca上，让Abuela把结打好。●



圣诞节 的故事

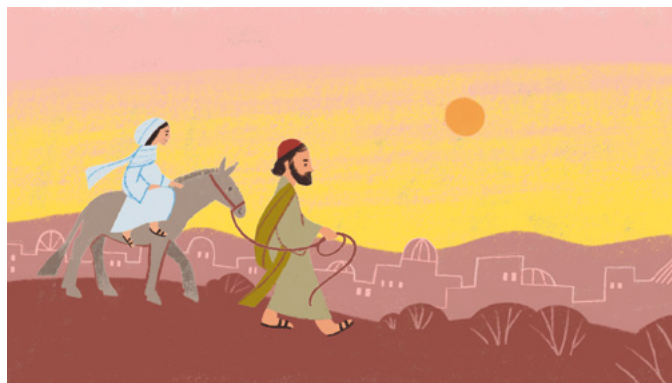
艾比·拉金斯



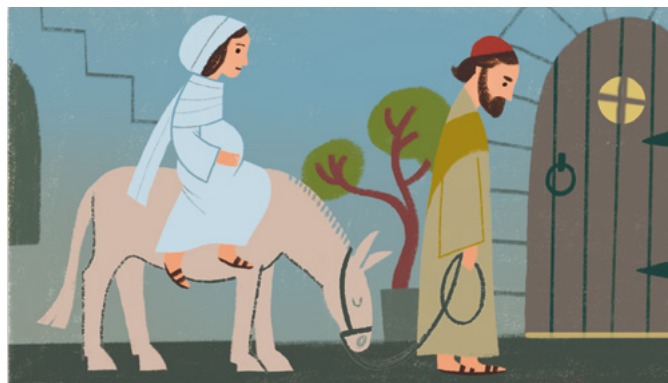
很久以前，有个天使向一个名叫马利亚的年轻女子显现。



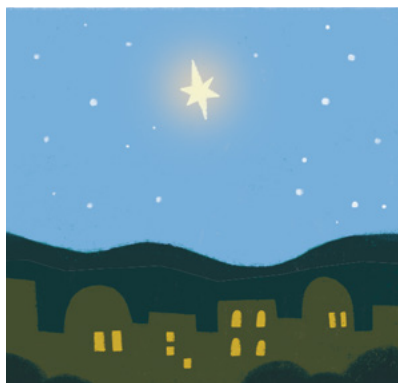
天使告诉她，她将生下一个名叫耶稣的婴孩，祂将成为世界的救主。



在马利亚生产前，她和丈夫约瑟前往伯利恒。



他们到达时，客店里已经没有地方给他们住了。



那晚，天上出现了一颗新星。



耶稣出生时，马利亚把祂放在马槽里。



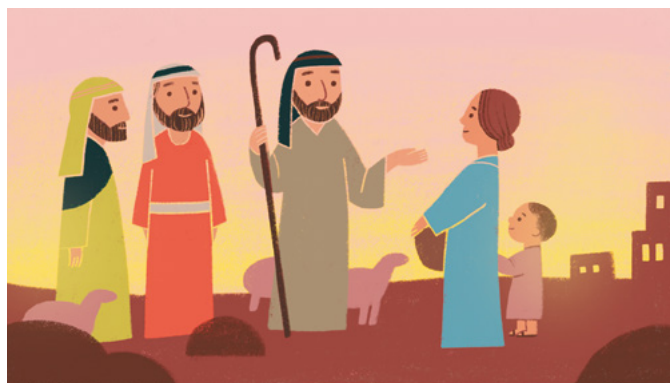
她用布把祂包起来，让祂保持温暖和安全。



有个天使拜访牧羊人，告诉他们这个大喜信息。救主已经降临了！



牧羊人急忙赶到马厩，发现婴孩耶稣躺在马槽里。



牧羊人非常开心！他们去告诉别人，耶稣基督已经诞生了。



我们也可以在圣诞节和任何时候分享耶稣诞生的这个好消息！



音乐

荣耀啊

沉思地 ♩ = 44-52

词曲：海瑟·恩克

F B \flat Am Dm Gm C

F B \flat C7 F Dm Gm7 C

1. 平安夜, 圣善夜, 有个婴孩躺在马槽里面。
2. 有颗星, 亮晶晶, 三位博士见了满心欢喜。

F B \flat C7 Dm Dm B \flat C7 F

万暗中光华四射, 因救主耶稣降生到世间。
牧人听天使报信: 「今日我带来大好的消息。」

Gm C7 F B \flat Gm7 C F Dm

荣耀啊! 赞美神哪! 哈利路亚, 哈利路亚!

B \flat C F B \flat Gm C7 F

像天使在天上高声欢唱, 唱荣耀、荣耀啊!





尤理西斯·苏瑞长老
十二使徒定额组

圣餐如何帮助 我们记得耶稣？

领受圣餐非常重要，因此神希望你每个星期日都能领受圣餐。

在领受圣餐时，你承诺要一直记得耶稣基督。

每天都记得救主，可以帮助你
知道该如何对待别人。

你越记得耶稣基督，就越有
能力留在圣约道路上。



改编自「一直记得祂 (Always Remember Him)」
(杨百翰大学祈祷会，2019年2月5日)，
speeches.byu.edu。

你知道吗？

尤理西斯·苏瑞长老会说葡萄牙语、英语、西班牙语和法语。

我的虔敬书

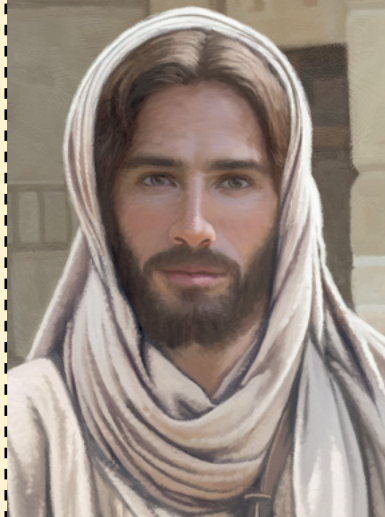
制作这本小册子，
来帮助自己在圣餐仪式中
想着耶稣基督并保持虔敬。

1. 沿着实线把各段图片长条剪下来。
2. 把各段长条黏接在一起，做成一条长条。要确保方块上的数字依序排列。
3. 把封面放在最上面，沿着虚线将这一长条来回折出波浪形，做成你的书。

我的 虔敬书

耶稣基督
是我的救主。

(摩赛亚书3: 17)



祂医治病人
并分享福音。

(马太福音9: 35)

1

2

3

4



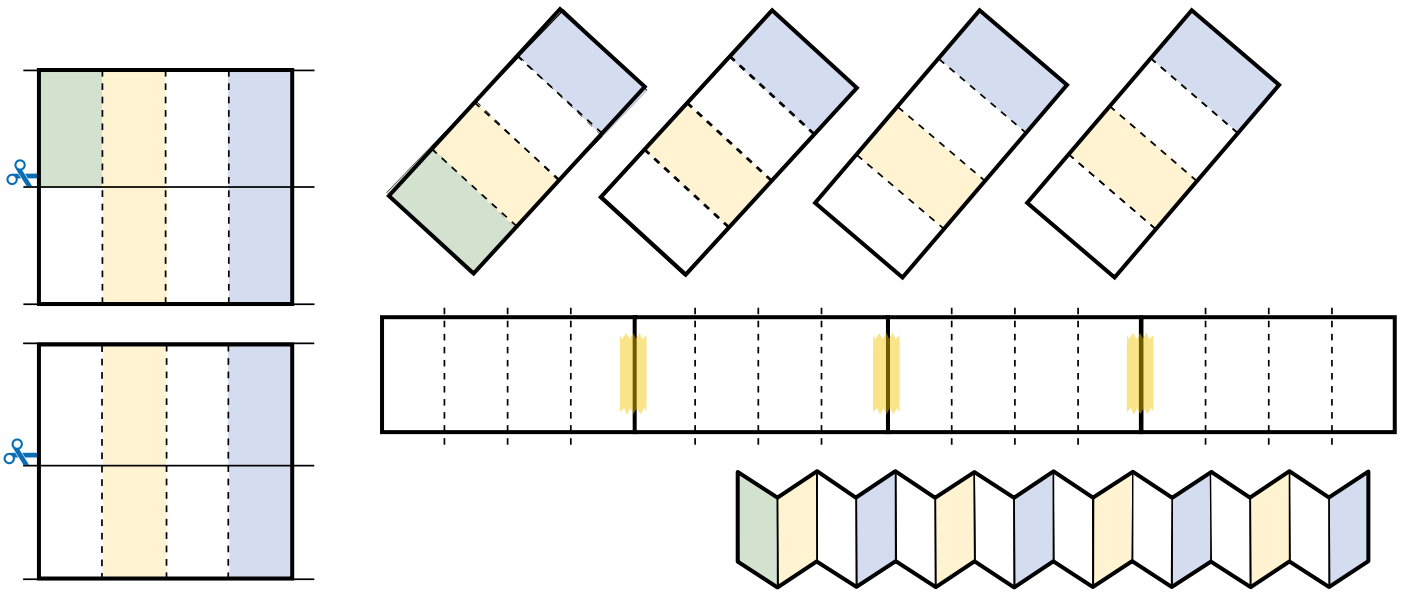
祂为所有的
人受苦。

(阿尔玛书7: 11)



祂死在
十字架上。

(见摩赛亚书15: 7)



祂教导有关
圣餐的事。

(路加福音22: 19-20)

5



祂所做的一
切都是为了
祝福别人、
为人服务。

(约翰福音13: 12-15)

6

7

8



但三天后，
祂复活了！

(哥林多前书15: 4)

13



耶稣爱
每一个人。

(约翰福音13: 34)

14

15

16

记得 耶稣

利百加·杰克曼
(根据真实故事改写)

「这是一本特别的书，
可以帮助你
记得耶稣基督。」



维多利亚笑着说：「这样我们就能变得像耶稣一样！」

「没错！」妈妈帮维多利亚穿上鞋子。「努力变得像耶稣一样会让我们快乐。」

在教堂里，维多利亚静静地和爸爸妈妈坐在一起。领受圣餐的时间很快就到了，她低下头来聆听祈祷文。

这个故事发生在美国。

维多利亚照着镜子，看着妈妈帮自己梳头发。她们马上就要去教会。

「为什么我们要去教会？」维多利亚问道。

妈妈放下梳子。「我们要去教会领受圣餐，学习有关耶稣基督的事。」

「为什么？」维多利亚问道。

「面包和水能帮助我们记得耶稣怎样为我们受苦而死，」妈妈说，「在领受圣餐时，我们纪念祂所做的一切好事，同时也承诺要努力做好事。」





接着，妈妈从包包里拿出一本书。「这是一本特别的书，」她轻声说，「可以帮助你记念救主。」

维多利亚翻开那本书，里面有很多耶稣基督的图片。有张图片画着祂还是婴孩，躺在马槽里的情景；另一张画着祂受洗的情景。维多利亚记得在初级会听过那个故事。她有一天也会受洗！

妈妈把面包盘递了过来，维多利亚虔敬地拿了一块，然后就继续看她的书。下一页有张耶稣在园子里祈祷的图片。维多利亚知道，祂为每个人的罪受苦并感受到他们的痛苦和悲伤。她心想，祂一定很爱我们。

维多利亚继续翻页，许多图片都画着耶稣帮助别人的情景。在一张图片里，祂在教导人

们；在另一张图片里，祂医治一个瞎眼的人；甚至还有张祂和小孩子在一起的图片。接下来是领受水的时间。

维多利亚在祈祷时低下头，接着妈妈把圣餐盘递给她。

维多利亚拿了一小杯水喝，她想着耶稣怎样爱人。她的心中洋溢着温暖的感觉，她也想变得仁慈、有爱心。

「妈妈，我想变得像耶稣一样。」维多利亚轻声说。

妈妈露出笑容说：「这让我很开心，我知道这也会让祂很开心。」

维多利亚也露出笑容。她爱耶稣基督，她想一直记得祂。●



你可以用上一页来做一本图画书，帮助自己在圣餐仪式中想着耶稣基督。你还能如何记得祂？



一同跟从耶稣



席琳，10岁，美国内华达州



希斯，9岁，
美国北卡罗来纳州



「柴雷罕拉的星星」，艾蜜莉，
11岁，美国密苏里州



泰勒，10岁，美国爱达荷州



我在#光照世人看到一项建议，可以写信给朋友，告诉他们我为什么感谢他们。我就写了一封信，要给我在另一个教会的朋友。我把信交给他时，他露出

笑容，我也觉得开心。

路易斯，10岁，
波多黎各圣胡安



薇亚，11岁，
美国马里兰州



我们用木头、纸张和胶水为家人做圣诞礼物。我们每晚都会配合圣诞倒数日历读一则故事，还会去我们住家附近的大沙丘上滑沙橇！

华盛顿、莉柏蒂、玛伦和威廉，
6岁、9岁、10岁和3岁，沙乌地阿拉伯东方省



克莱拉娜，11岁，美国印第安纳州

把你的艺术作品和故事寄过来！

翻到封底，看看如何寄送。



我在祈祷时感受到天父和耶稣对我的爱。

卡斯頓，9岁，辛巴威
东马绍纳兰



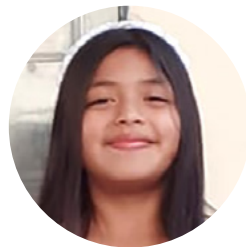
我的外公生病了。我在他住院时去看他，这样他才不会觉得难过和孤单。

基努，8岁，法属玻里尼西亚
大溪地



有一年圣诞节，我收到一个玩具烤肉架。隔年的圣诞节，我听说有个男孩没有玩具。这对我来说很难，但我还是把我的玩具烤肉架送给他。

杰克森，7岁，美国佛罗里达州



对我的家庭来说，圣诞节是一个特别的时刻，我们会一起吃asado（阿根廷烤肉）。我们感觉更加合一，因为我们会跟爷爷奶奶、姑姑阿姨、叔叔舅舅，还有堂表兄弟姊妹共度时光。

苏菲亚，8岁，阿根廷
里奥内格罗省

为什么我们在圣殿里 要穿白色服装？

在圣殿里，我们穿着白色服装代表我们是纯洁和洁净。这也显示，我们在神眼中都是平等的。先知已应许，只要我们做圣殿事工，我们的生活就会充满平安和目标。

- 外墙是用山上的花岗岩砌成。
- 这座圣殿有六个尖塔，最高的尖塔高达112英尺（34公尺）。
- 这是在韩国兴建的第一座圣殿，位于首都首尔，于1985年奉献。



韩国首尔圣殿

- 动土典礼于厄瓜多尔独立日举行。
- 它被称为「厄瓜多尔最美的建筑」。
- 为了开放日活动，教会成员在深夜努力打扫圣殿。



厄瓜多尔瓜亚圭尔圣殿

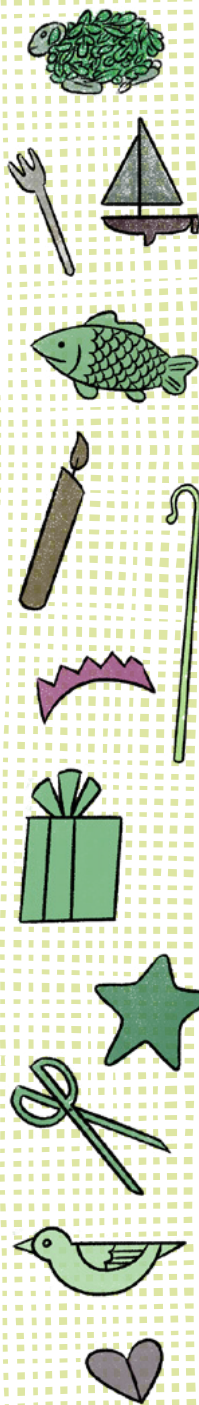


剪下卡片，沿着虚线对折，然后用胶带黏起来。
到friend.ChurchofJesusChrist.org网站寻找更多圣殿卡。



摩罗乃 埋藏页片

先知摩罗乃把金页片埋藏起来，以确保经文的安全。
许多年后，约瑟·斯密把这些页片翻译成摩尔门经。
你能找到隐藏的物件吗？

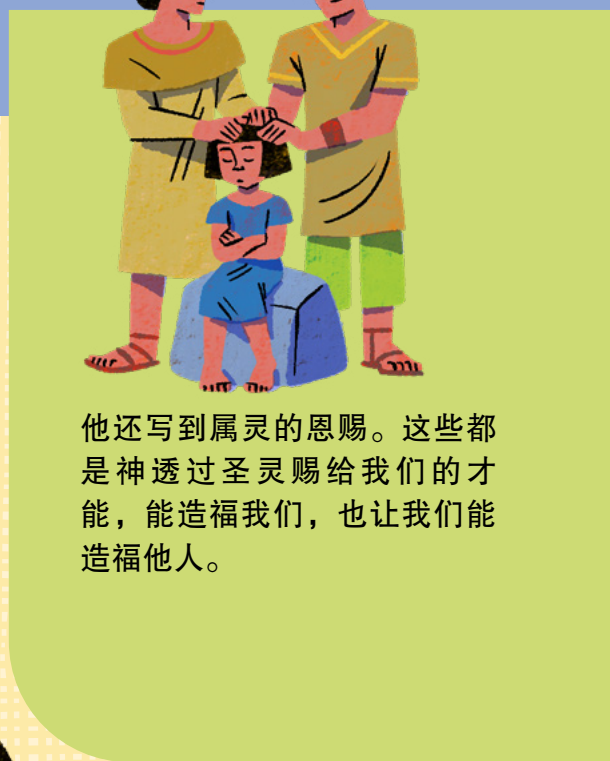


属灵的恩赐



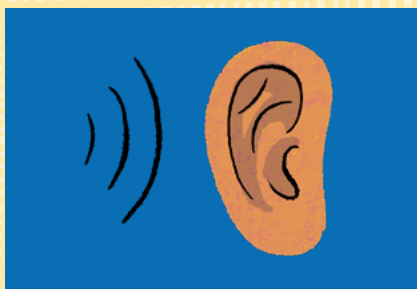
摩罗乃是一位先知，他在摩尔门经中写到天父和耶稣基督。

摩罗乃教导，属灵的恩赐有很多种。他提到的一些恩赐有知识、极大的信心和行大奇迹（见摩罗乃书 10：8-19）。



他还写到属灵的恩赐。这些都是神透过圣灵赐给我们的才能，能造福我们，也让我们能造福他人。

每个人都有属灵的恩赐——包括你！你可以问天父和你所爱的人，你的属灵恩赐是什么。



其他一些属灵的恩赐有仁慈、倾听和成为使人和睦的人。●



经文挑战

信心是所希望且没有怎样的事？（以帖书12：6）

仁爱是谁纯正的爱？（摩罗乃书7：47）

阅读摩尔门经时，你应该求问神什么事？（摩罗乃书10：4）

我会阅读摩尔门经！

阅读之后，将图片部分着色。你可以配合每周来跟从我的进度来阅读这些经文。

第1周：以帖书12：27

第2周：摩罗乃书第4～5章

第3周：摩罗乃书7：41

第4周：摩罗乃书10：32

第5周：摩赛亚书3：5-10



写下你认为自己拥有哪些属灵的恩赐，然后画一张图，表明你能如何运用这些恩赐来帮助他人。

尼腓看见婴孩耶稣

你可以在尼腓一书第11章读到这个故事。



尼腓的父亲李海在异象中看到耶稣基督。尼腓也想看到这个异象，于是他祷告，祈求能看到父亲所看到的一切。



圣灵向尼腓显示这相同的异象，尼腓看到一位名叫马利亚的年轻女子。圣灵说，她会成为救主耶稣基督的母亲。



尼腓看到婴孩耶稣和马利亚。圣灵说，耶稣会来到世上帮助天父的儿女。



尼腓看到耶稣基督的一生，他看到祂为人服务和教导人民。尼腓学到许多有关救主的事，你也可以藉着阅读经文来认识祂。●

来跟从我 活动

用来开家庭晚会或经文研读，或只是为了好玩！



11月25日-12月1日

目标海报

配合以帖书第12~15章

摩罗乃担心自己不擅长写作，但是天父帮助他在这方面变得更好（见以帖书12：23-29）。你想在哪方面变得更好？在一张海报或一张纸上，画出或黏贴你想改善的事情的图画。将你的海报挂在某个地方，提醒你记得自己的目标。祈求天父帮助你达成这些目标。

小小孩活动： 读出以帖书12：13-15给你的小孩听。请他们每次听到「信心」一词就跳一下！

12月2-8日

虔敬书

配合摩罗乃书第1~6章

圣餐是一项神圣的教仪，能帮助我们记得耶稣基督（见摩罗乃书第4~5章）。翻到第18页，阅读一个女孩的故事，她看着一本特别的书来帮助自己保持虔敬，并在圣餐仪式中记得耶稣。然后翻到第16页，制作你自己的虔敬书。

小小孩活动： 翻到第44页，和你的小孩一起阅读有关我们如何能藉着记得耶稣来跟从祂的文章。





12月16-22日

演出来!

配合摩罗乃书第10章

摩尔门经里有许多故事，教导我们关于天父、耶稣基督和跟随祂们的人的故事（见摩罗乃书10：3-4）。轮流演出你们最喜欢的摩尔门经故事！看看你的家人是否能猜出这是哪个故事。

小小孩活动：唱你的小孩最喜欢的有关耶稣基督的歌曲，谈谈有哪些方法能让他们感觉更接近祂。



12月23-29日

特别的装饰品

圣诞节专用

由于耶稣基督降生，成为我们的救主，有一天我们都可以再次与天父同住（见希拉曼书5：9）。从朋友杂志里剪下一张耶稣的图片，然后用纸、冰棒棍或任何你想用的材料，为图片做一个画框。用细绳做一个吊环黏在画框背面，将它挂在圣诞树上或墙上！

小小孩活动：请你的小孩指着朋友杂志里救主的图片，谈谈为什么祂的诞生这么重要。

12月9-15日

秘密服务

配合摩罗乃书第7-9章

耶稣希望我们彼此相爱（见摩罗乃书7：45-48）。请每个家人把自己的名字写在一张纸片上，然后放进一个碗里。接着选一个名字，隔天偷偷地为那个人服务，来表达爱。那天结束时，猜猜是谁在为你服务！

小小孩活动：请你的孩子为所爱的人画一张图。





毕洋想要成为天使

卡萝莱娜·马林

(根据真实故事改写)

这个故事发生在美国。

毕洋看看四周，新家里摆满了大纸箱。他们家刚从阿根廷搬到美国。

搬得这么远，怪可怕的，一切都陌生，但是他知道，只要和家人在一起，一切都会没事的。

当毕洋帮家人拆箱时，妈妈拿起一个大箱子，露出微笑。她说：「这一箱里面有我们的圣诞饰品！」

毕洋笑了。他喜爱圣诞节，也很兴奋能和家人一起庆祝圣诞节。虽然他还是很紧张要住在一个新的地方，但是知道圣诞节快到了，这让他很高兴。

几天后，毕洋一家人坐在一起，上了一堂有关圣诞节的家庭晚会课程。爸爸解释说，这是送礼物的时节。

「耶！礼物！」毕洋说。

妈妈说：「是的，收礼物很有趣，但更重要的是要送礼物给救主。」

毕洋问：「我们要怎么送礼物给耶稣？」

妈妈说：「当我们像耶稣那样去为人服务时，祂就会很快乐。」

第二天早上，毕洋听到有人敲门，便跳下床，跑去看是谁。不过，爸妈打开门时，并没有人在那里，倒是门阶上有一份闪亮的小礼物，妈妈便把它捡了起来。

「它是从哪里来的啊？」毕洋问道。

妈妈说：「我也不知道，说不定是天使！」

毕洋睁大了眼睛。「就像天上的天使一样？」

爸爸笑着说：「不是，有时候我们称别人为天使，是因为他们对我们好。他们就像是天父在人间的助手一样。」

毕洋跳了起来。「我也想要成为天使！我想要为别人做些好事，这就是我要送给耶稣的圣诞礼物。」

「好主意！」爸爸说，「耶稣一定会喜爱你的礼物。」

那星期的后来几天，毕洋每天早上醒来，都会在门阶上发现一份新的礼物。当天使留下礼物给他们家人时，他感觉有人好爱他们。他也想让家人知道，他爱他们。

所以，毕洋开始行动。他偷偷地为父母和弟弟妹妹准备礼物。他趁爸爸工作的时候帮他





爸爸说：「有时候我们称别人为天使，是因为他们对我们好。」

擦亮皮鞋，接着为妈妈画了一颗爱心。然后，他把自己最喜欢的一辆玩具车包装起来要给弟弟，还买了泡泡糖要给妹妹。

毕洋小心翼翼地在每件礼物上写下名字，然后把它们放在圣诞树下。他迫不及待地想看到他们快乐的脸庞！光是想想，他就觉得心里暖洋洋的。

在圣诞节那天，毕洋把礼物送给家里每个人。他激动得几乎坐不住。

当爸爸看到他那双闪亮的皮鞋，就说：「哇，谢谢你，毕洋！这看起来太棒了。」

毕洋的弟弟和妹妹打开他们的礼物，然后跳起来拥抱毕洋。他们说：「谢谢你！」

当妈妈打开毕洋为她画的图时，她露出笑容。「毕洋，你让这个圣诞节变得好特别。谢谢你成为我们的小天使。」她说。

毕洋内心感到很高兴。他知道，对家人表达爱是送给耶稣的完美礼物！●



「主一直都在寻找自愿的人，去成为别人生命中的天使。」

七十员会长团嘉禄·格朵意长老，
「我相信有天使，2020年11月，
利阿贺拿，第87页。」



雅各·麦康基
三世长老
七十员

初级会能力

我和妻子曾在捷克共和国和斯洛伐克担任传道部领袖，我想走遍这区域的每一个初级会，也很喜欢去作这些拜访。我在那里的时候，学到关于初级会儿童的三件事。

首先，我学到你们可以感受到并辨认出圣灵。

第二，我学到你们想要学习属灵的事物。

第三，我学到天父认识你们，祂希望你们能有属灵的经验。

在拜访期间，我跟儿童谈了许多事情，我们谈到

圣灵、洗礼和悔改。我也跟他们分享我对摩尔门经的见证；我告诉他们，他们也可以获得对摩尔门经的见证。

你们这些儿童是教会未来的领袖！你们将在未来有所作为。初级会是一个特别的地方，你们可以在这里学习福音，感受圣灵。

不论你们年纪多大，都可以获得对摩尔门经的见证。你们可以研读经文，学习如何了解福音。我相信你们，天父也相信你们。你们能做了不起的事！●



摘自与艾比·拉金斯和布莱德利·萨孟德三世的访谈。

世界各地的基督诞生场景

这些基督诞生的场景中，有一个是来自捷克共和国，在那里，麦康基长老曾以传道部领袖的身份拜访初级会的儿童。依循这些路径，找出其他场景的出处。



土耳其



加纳



秘鲁



日本



蒙古



海地



捷克共和国



玛歌 和保罗

圣善夜



「因有一婴孩为我们而生……和平的君」（以赛亚书9：6）。

大孩子 园地

这里头有什么？

| | |
|--------------------|----|
| 最好的礼物 | 36 |
| 圣诞工作坊 | 38 |
| 足够的勇气 | 40 |
| 我们的基督诞生自然拼贴画 | 42 |

小测验

谁是最后一个
在摩尔门经中
添加自己话语的人？

A. 尼腓

C. 摩罗乃

B. 摩尔门

D. 以帖



© 福音

健康秘诀

吃东西的时候，要聆听你身体的声音。注意你的身体和肚子在你饿了、饱了，以及有点太撑了的时候，有什么感觉。



最好的礼物

洁丝汀娜·麦肯勒斯
(根据真实故事改写)

这个故事发生在美国。

在前往阿姨和姨丈的支会途中，洁西卡在车上紧张得心烦意乱。离圣诞节只有几天的时间，但她没心情庆祝。

那星期稍早，她家发生火灾，每个人都很安全，但是他们的家毁了，他们的许多东西都坏了。洁西卡和妈妈、哥哥以及两个妹妹已经搬去姨丈和阿姨的家，要在那里住到他们的房子修好为止。

洁西卡的阿姨对她微笑，她说：「我知道你们会在我们的初级会度过一段美好的时光。」

洁西卡没那么有把握，她对去另一个初级会感到很紧张。她心想：我谁都不认识，他们会对我好吗？

洁西卡在走向初级会时尽量不去想那场火灾。她牵着小表弟赛姆的手，帮助他找到自己的座位。初级会唱了有关耶稣的圣诞歌曲。洁西卡想到耶稣诞生时，约瑟和马利亚如何远离家园；她想知道他们是否觉得迷惘又孤单，就像她现在的感受一样。

上课的时候，洁西卡感到更紧张。另一个女孩笑着对她说：「嗨！我是安娜。你上课的时候要不要坐我旁边？」

洁西卡想知道约瑟和马利亚是否觉得迷惘又孤单，就像她现在的感受一样。



* 约翰福音3：16。

洁西卡笑着回应：「好啊。」

上课时，他们读到有关耶稣基督诞生的经文。教师李欧司姊妹说，救主是天父赐给世人最好的礼物。她向全班读出：「神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们。」*

洁西卡以前从没想过耶稣是一份礼物，她想起了他们被大火烧毁的圣诞礼物。她喜欢收到礼物，但她的礼物没了，这让她很伤心；不过，她更爱耶稣，也知道祂永远不会离她而去。

课程结束时，李欧司姊妹从袋子里拿出一些小盒子，每个盒子里都装着一个小小的婴孩耶稣雕像。

「我有礼物要给你们每个人。」李欧司姊妹开始分发盒子。「它可以帮助你记得神非常爱你，甚至为你差来了祂的儿子。」然后她看着洁西卡说：「洁西卡，很抱歉，我没准备你的。我不知道你会来这里。」

洁西卡低头看着自己的手，强忍着不哭。她也不知道自己会来这里，她希望她能自己



的家里，在自己的初级会班级过圣诞节。

就在这时候，有人把一个盒子放在她的腿上。她抬起头来，看到安娜对她微笑。「圣诞快乐！我的给你。」

洁西卡轻轻抚摸着小小的婴孩耶稣雕像。「谢谢你！也祝你圣诞快乐！」

教会聚会结束后，妈妈给了她一个拥抱。「初级会怎么样？」她问道。

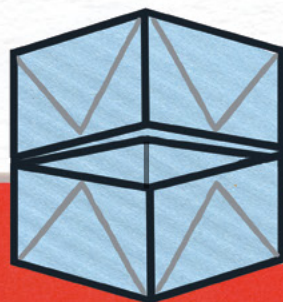
「很好！这是我收到的礼物，」洁西卡笑着说，「我还学到，耶稣是最好的礼物。」●



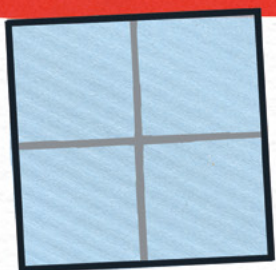
「耶稣基督的出生、生平、教导、赎罪以及复活是最伟大的圣诞礼物。」

十二使徒定额组戴尔·瑞隆长老，
「分享这份圣诞礼物」，2021年12月，*巩固青年*，第8页。

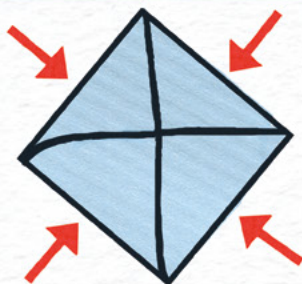
圣诞 工作坊



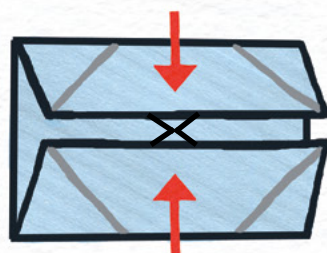
折纸圣诞盒



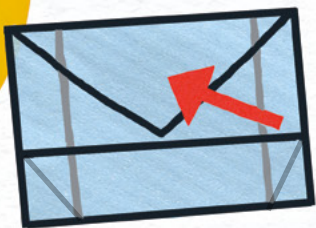
1. 将一张正方形纸张垂直、水平各对折一次，然后展开。



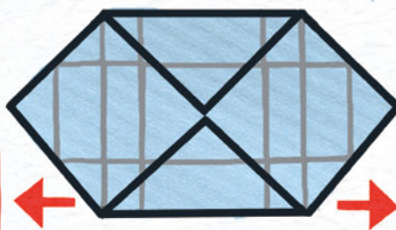
2. 将纸翻面，把四个角折向中央。



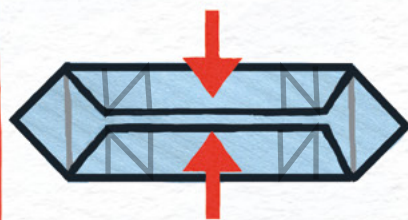
3. 将上下两侧折向中央。



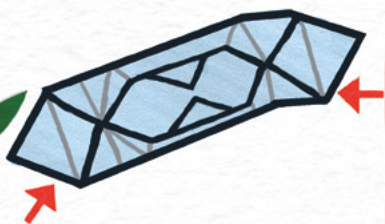
4. 展开，转动正方形，再次将上下两侧折向中央。



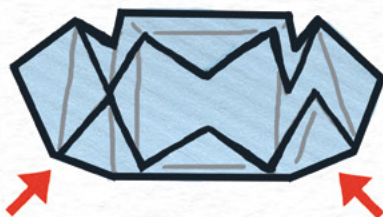
5. 展开，然后将左右两侧的折页打开。



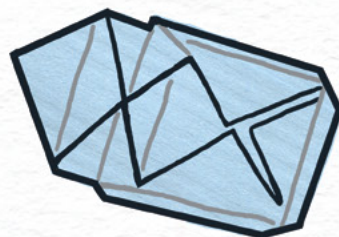
6. 将上下两侧折向中央。



7. 将尖端往中央推挤，直到折纸形成一个盒子。



8. 将尖端折过边缘，然后塞进底部。



9. 重复上述步骤，做成一个盖子。

诀窍：要确保你的折痕又直又准确，这会让最后一个步骤变得更容易！



盐面团装饰品

1. 将4杯（515克）面粉和1杯（300克）盐混合在一起，将1½杯（355毫升）温水一次一点地拌进去。
2. 将烤箱预热至350°F（177°C），然后搓揉面团五分钟。
3. 将面团放在两张蜡纸之间，用擀面棍擀平。
4. 在面团上切割或捏出形状，在每个形状的顶端打一个穿线用的小洞。
5. 放在烤盘上拿去烤一个小时，或烤到装饰品变硬为止。
6. 等装饰品放凉后，按照自己的喜好进行装饰！

一定要
请大人帮忙！

圣诞烛光

1. 用剪刀或铅笔在一张色纸上，按照你想要的图案戳洞或剪洞。
2. 将纸贴在玻璃罐外围，在罐内放一小根蜡烛或一小颗灯泡。
3. 关掉房间的灯，观看这些图案如何发光！



阅读第4页
有关圣诞烛光的
故事！

足够的勇气

诺伊儿·兰伯特·贝鲁士
(根据真实故事改写)

这个故事发生在台湾。

「你准备好了没？」泰瑞的姊姊海莉把头探进他的房间。「现在该去排练圣诞剧了。」

噢，对！泰瑞和海莉参加支会圣诞晚会的特别戏剧表演。

「马上好！」泰瑞穿上外套，走向前门。「还有谁会去？」

「米亚和杰克，还有杰克学校里的一些孩子，」妈妈说，「那些孩子不是我们教会的成员，但是他们很高兴能帮忙。」

泰瑞愣住了，他不知道在排戏时会有一些他不认识的孩子。在他们面前，他绝对没有足够的勇气说出他的台词。

泰瑞说：「我不要去了。」

「为什么呢？」妈妈问道。

泰瑞说：「我不认识别的孩子。」他跟陌生人说话时总是很紧张。

「但是你可以结交新朋友，而且还有我陪着你去。」海莉说。

泰瑞愣住了，他不知道在排戏时会有一些他不认识的孩子。



光照世人

你们支会是否也筹划了圣诞节活动？
邀请朋友和你一起参加吧！

泰瑞摇摇头说：「也许下次吧。我们现在可以在家练习我的台词吗？」

妈妈点点头说：「好，但如果你想要演那出戏，就要尽快和其他孩子一起排练。」

泰瑞喜欢在家练习，这样很轻松！但他知道自己还是需要和其他孩子一起练习。

几天之后，泰瑞在晚上的家庭祈祷中得到了一个想法。

「我们可以祈求神让我有勇气参加排练吗？」泰瑞说，「或许天父能帮助我。」

爸爸说：「当然可以，好主意。」

他们都闭上眼睛，交叉双臂。

爸爸祷告说：「亲爱的天父，请帮助泰瑞有勇气去排练。」

下次排练的那天，泰瑞和妈妈及海莉一起走进教堂。他的心跳得好快，但他想试试看，他觉得自己准备好了。天父和耶稣一定正在帮助我！他心想。

「泰瑞！我们很高兴能见到你。」媿姊妹说。

泰瑞笑着点点头。很多其他的孩子都已经说有笑了。他看到杰克和米亚，但其他的人他一个也不认识。

媿姊妹告诉孩子们排练时要坐在哪

里，什么时候该说话。泰瑞还是很紧张要坐在他不认识的孩子身旁，但他试着记得爸爸的祈祷，这让他感觉好一些。

他们一遍又一遍地练习歌曲和台词。坐在泰瑞身旁的那些小孩很有趣，他们逗得他笑个不停！

几天之后，演出的时间到了。教堂里装饰了许多圣诞树、灯饰和彩带，每个人都穿着红红绿绿的衣服。

泰瑞几乎不再紧张了，他喜欢和其他孩子在一起，即使是他以前不认识的孩子也一样！

在演出时，泰瑞感觉很好。轮到他说话时，他把台词说得既响亮又清楚。

演出结束后，泰瑞找到了他的家人。

「做得好！」爸爸说。

妈妈笑着说：「你看起来好像玩得很开心。」

「是啊！我很高兴我有足够的勇气去做这件事。」泰瑞说。

如果没有爸爸、妈妈、海莉和天父，泰瑞不可能办到。祈祷求助和勇敢面对是绝对值得的！ ●





我们的基督诞生 自然拼贴画

卫斯理、麦肯娜、奥黛莉和艾芙琳，
13岁、9岁、6岁和1岁，美国犹他州

去年圣诞节，我们去美国夏威夷探望曾祖父母，我们那时决定创作石头艺术品来纪念耶稣基督诞生的故事。我们是从以前的「朋友对朋友」转播中得到这个想法的。

圣诞节那天是星期日。教会聚会结束后，我们一家人便前往海边，所有的人都去寻找适合用在我们的基督诞生自然拼贴画的材料。找齐后，我们还一起欣赏夕阳，然后回到曾祖父母的家来制作这件艺术品。

看到拼好的成品，真是令人惊奇。这是我们永远都不会忘记的圣诞节回忆！ ●

幼儿 园地

「耶稣也曾是个小孩，
就如同我和你。」

儿童歌本，第34页



我喜欢在教会
唱歌和祈祷。

莱拉多，4岁，
辛巴威哈拉雷省



我害怕的时候
会祈祷，因为
我知道天父会帮助我。

雅各，4岁，
美国北卡罗来纳州

我可以藉着记得 耶稣来跟从祂



我可以在初级会学习有关耶稣基督的事情和唱有关耶稣基督的歌曲。



我可以在圣诞节庆祝祂的诞生。



我可以在领受圣餐时想到祂。



我可以努力一直记得耶稣。



活动时间

我们可以藉着讲述耶稣诞生的故事来记得祂。你能数出这些东西吗？

1位

天使

2根

牧羊人的竿

3个

牧羊人

4朵

花

5只

羊

福音基本知识

圣诞节 是什么？

圣诞节是庆祝
耶稣基督诞生的
特别时节！



耶稣来到世上
成为我们的救主。

因为祂，我们能悔改
自己的罪并得到宽恕。



在圣诞节，
我们唱有关耶稣的歌曲，
并记住祂的榜样。

我们可以在圣诞节
和任何时候分享
耶稣的爱！



圣诞节是关于 耶稣的节日



「因有一婴孩为我们而生；有一子赐给我们」
(以赛亚书9：6)。



她来到自己的人民中，凯西·柴尔兹绘



亲爱的父母：

你的孩子是否需要帮助，才能在圣餐仪式中专注于救主？在第15-19页，你会找到一则来自使徒的信息、一项活动和一篇故事，可以帮助你的孩子以虔敬的态度记得耶稣基督。请帮助他们制作虔敬书，好让他们能在圣餐时间阅读。

朋友



快乐健康的孩子

你可以帮助孩子感受到爱和归属感。阅读第10页的故事，然后告诉他们你喜爱他们的哪些特质，以及他们对你们家庭有多重要。



请将你要提交的作品寄至：

Friend Magazine
50 E. North Temple St., Rm. 2393
Salt Lake City, UT, USA 84150-0024
或传电子邮件至：friend@ChurchofJesusChrist.org

须包含以下资料和同意书：

姓氏和名字

年龄

男孩 / 女孩

州 / 省 / 区，国家

我同意耶稣基督后期圣徒教会使用我子女提交的作品和照片，刊登在教会网站和社群媒体平台，也可用于教会报导、印刷品、影片、出版品和训练资料。

父母或法定监护人签名

日期

父母或法定监护人的电子信箱

朋友杂志是否可以与你联系，请你参与问卷调查？



是



否

4 0219350266 6

CHINESE SIMPLIFIED