

2024年10月

朋友

——
一同跟從耶穌





親愛的朋友：

耶穌基督拜訪尼腓人時，祂祈求天父讓他們能彼此團結並「合而為一」（尼腓三書19：23）。祂希望他們能表達愛，互相幫助並一同努力。祂也希望我們這麼做！

翻開雜誌，閱讀艾寧會長關於合一的信息。你要如何幫助你的家庭「合而為一」？

朋友



根據這個圖示，可找到與本月來跟從我研讀內容相關的文章。

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·凱榮

編輯：藍道·班尼
助理編輯：馬太·卡本特
顧問：崔西·布朗寧，麥可·林格

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

主編：辛西亞·海榮·葛雷德
助理主編：羅利·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·英格倫霍芬
行政助理：凱莉·勞德·卡斯頓
實習編輯：艾比·拉金斯
數位實習生：卡莉·雷

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，瑪莉莎·斯密，約西·陶伯

智慧財產協調員：百基拉·畢爾·莫塔

語言出版經理：艾蒙·哈里斯
語言出版：貝莉·艾斯卡米拉，伊凡妮·裴斯，德瑞克·沃什本

印刷主管：司徒反·路易斯
發行主管：納爾遜·高查利

Intellectual Reserve, Inc. © 2024 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.

可至網站
friend.ChurchofJesusChrist.org，
在線上找到我們。



朋友雜誌



@thefriendmag

朋友天地



我們閱讀朋友雜誌的地方

伊凡、艾莎和伊森，6歲、9歲和8歲，在加拿大亞伯達省閱讀英文版的朋友！



救主之愛

美國紐約的這些女孩在初級會活動中，把朋友雜誌裡的圖片做成拼貼作品，以此來提醒自己如何在生活中看到救主之愛。



目錄

領袖的信息	2, 18, 32
來跟從我	24-29
在多明尼加共和國跟從耶穌	6-9
大孩子園地	35-42
幼兒園地	43-49
活動	19, 23, 33
音樂	12

我們喜歡看到聖殿

亞瑟、伊戈和拉斐爾，9歲、3歲和12歲，造訪了巴西古里提巴聖殿。



找出3個隱藏的俄文選正義戒指



困難：兩隻小手

更困難：呱，呱！

最困難：射門！

封面：蕭娜·譚尼繪

與朋友雜誌分享你的故事和照片！見封底，找出如何寄信給我們。

我們喜歡收到朋友的信！



亨利·艾寧會長
總會會長團
第二諮理

攜手合作

我們都很不一樣。但主的先知一直要求我們要團結合一。
當你們合一時，就會彼此相愛並攜手合作。

讓我們合一的方法之一，就是一起祈禱。有一次，我和我探訪的家庭一起跪下作睡前祈禱。祈禱的是他們最小的孩子。他祈禱時，一個個提到每位家人的名字。

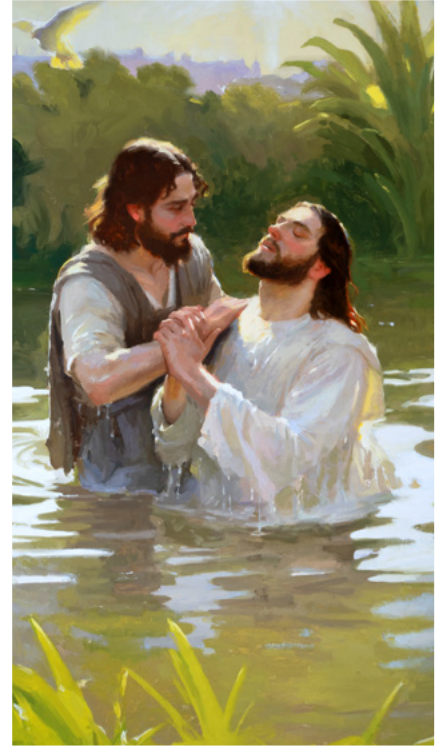
建立合一的另一個方法，是作個使人和睦的人。使人和睦的人會幫助人們了解彼此擁有的共通點。就連我們的差異也能幫助我們學習和成長。

如果我們團結合一，一起跟從救主，就能成為天父希望我們成為的人。●

摘自「我們的心交織合一」，2008年11月，利阿賀拿，第68-71頁。

耶穌基督 的拼圖

艾寧會長教導，只要我們團結合一，就能做更多！沿著虛線剪下圖片，分給每位家人。然後全家一起合作，根據顏色配對，將這些圖片拼接起來。





珍·麥克布萊
(根據真實故事改寫)

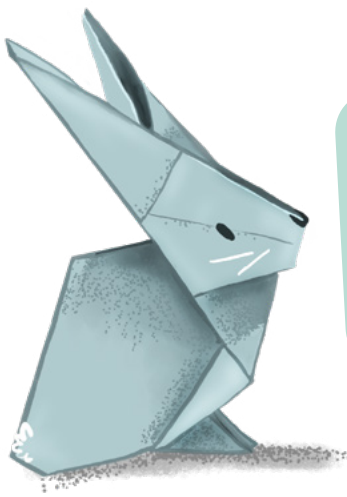
這個故事發生在美國。

萊恩封好了最後一個信封，露出了微笑。他的生日快到了，他迫不及待地想邀請朋友來參加派對！媽媽幫助他將邀請函點綴上火箭飛船和星星。他確信這會是一次最棒的生日。

萊恩第一個想到要邀請的朋友就是查德。查德人很好，萊恩總是和他玩得很開心。查德有時候說起話來結結巴巴，也不太擅長運動，但萊恩並不介意。查德擅長其他的東西。他喜歡用摺紙製作小動物。有一次，他做了一隻小熊送給萊恩。萊恩把那隻熊放在房間的衣櫃上。

萊恩走到查德家，給了他一張邀請函。他說：「這星期六是我的生日派對，希望你會來！」





布瑞登問：
「你為什麼要邀請查德？」



查德露出了燦爛的笑容，說：「謝謝你，我會……會會去。」

萊恩離開前，查德給他看自己的新摺紙作品。他做了鹿、花栗鼠、松鼠和貓頭鷹——他用摺紙做了一小群森林動物。真是太酷了！

接下來，萊恩在泰家找到了泰和布瑞登。他給兩人各一張邀請函。

「還有誰會去？」泰問道。

「我邀請了艾力士、馬太、雅各和查德。」

布瑞登說：「啊？為什麼要邀請查德？他很奇怪。」

萊恩頓了一下，「因為他是我的朋友啊。」

泰說：「哦，但他不是我們的朋友。如果查德去，我就不去了。」

布瑞登說：「我也是」。

萊恩走路回家，不知道怎麼辦才好。他希望泰和布瑞登來參加他的派對，但他也希望查德能來。

萊恩回到家後，告訴媽媽發生的事。

媽媽說：「很遺憾他們會有那樣的感覺，聽起來他們還沒有機會去認識查德。那你覺得你該怎麼做？」

萊恩沉默了片刻。爸媽教導他，當他需要幫助時，聖靈會引導他。他們說，那就像是一個安靜的聲音，你可以在心中感受得到。

萊恩默默地作了個禱告。天父，我該怎麼做？

當他想到泰和布瑞登時，他感到緊張，也有一點難過。但當他想到邀請查德時，卻感受到平靜和快樂。他知道聖靈是在告訴他，邀請查德是一個很好的選擇。

到了星期六，萊恩幫爸爸在後院準備遊戲道具。媽媽則擺出了萊恩最喜歡的點心、爆米花和椒鹽脆餅。萊恩的朋友一個接一個來了。

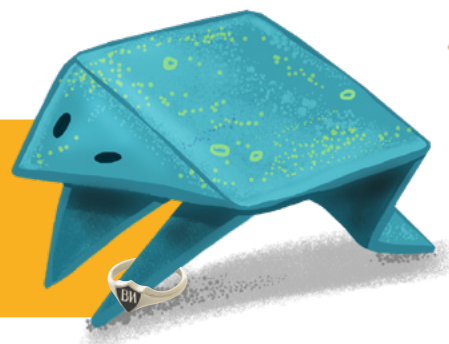
泰和布瑞登沒有來，但萊恩和其他朋友玩得很開心。查德甚至教他們如何製作摺紙，他們都帶著自己的摺紙動物回家。

這真的是一次最棒的派對！萊恩感到很快樂，也很感激。

萊恩給了查德一個擊掌，說：「謝謝你來！我很高興我們是朋友。」

查德笑著回應：「我也這樣覺得。」 ●

聖靈如何
幫助萊恩？





來認識
卡蜜拉！

在 多明尼加共和國跟從耶穌

卡蜜拉 如何跟從耶穌

卡蜜拉在艱困的時刻運用信心來跟從耶穌基督。當卡蜜拉的父母離婚時，她很傷心。她向天父求助，而天父幫助她感受到安慰。卡蜜拉說：「祂在那段時間給了我關愛。」

卡蜜拉也喜歡讀經文，她說：「這幫助我有很好的感覺，也學到許多東西；閱讀經文幫助我分辨善惡。」卡蜜拉喜歡和外婆在家庭晚會時一起讀經文。●



你也可以跟從耶穌！

你做了哪些事來跟從耶穌？
寫信告訴我們！翻到封底看如何寄送。



¡Hola!



關於卡蜜拉

年齡：10歲

來自：多明尼加共和國的
國家特區

語言：西班牙語、英語

目標：1) 進入聖殿。
2) 更常閱讀經文。

愛好：玩耍、游泳和學習
新事物

家庭：卡蜜拉，媽媽，爸
爸，姊姊，弟弟，狗

卡蜜拉的最愛

摩爾門經的故事：李海關
於生命樹的夢（見尼腓一
書第8章）

節日：聖誕節

水果和蔬菜：草莓和小
黃瓜

顏色：粉紅色

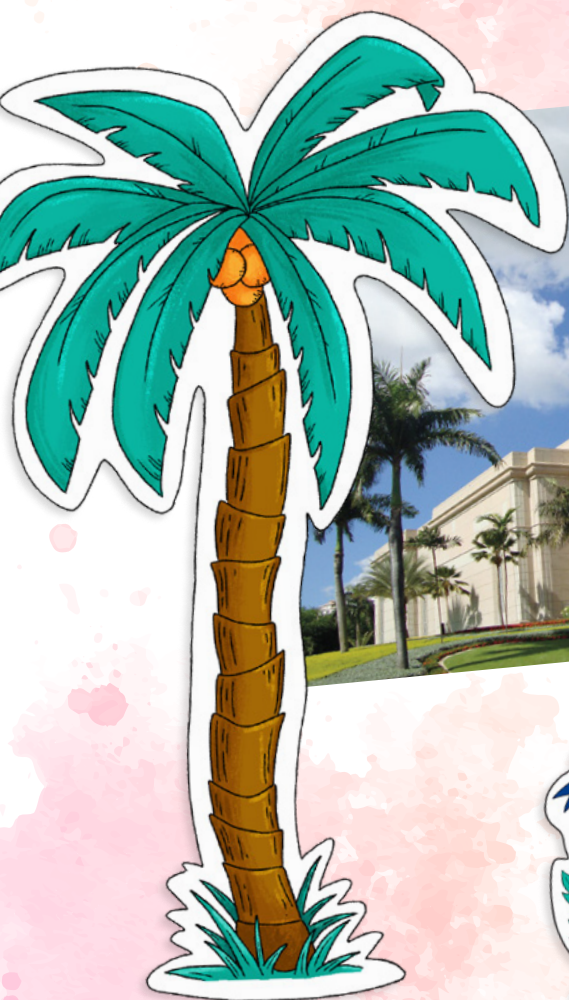
初級會歌曲：「The Sixth
Article of Faith」，
（*Children's Songbook*,
126）

來自 多明尼加共和國 的問候！

多明尼加共和國是位在加勒比海的島國，
約有1千1百萬人住在那裡。

加勒比海的第一座聖殿

這座聖殿位於首都聖多明哥，
於2000年完工，是加勒比海地
區興建的第一座聖殿！



獨特的國旗

多明尼加共和國的國旗，是唯一
印著聖經的國旗。聖經印在國旗
的正中央。

iBuenos días!

在西班牙文中，
這是「早安」的意思！



活動

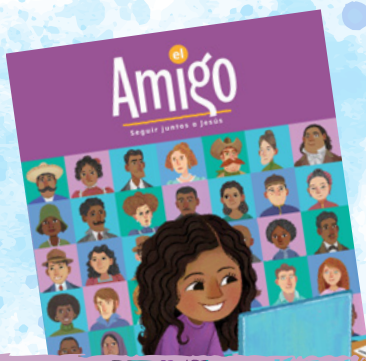
棒球的樂趣

棒球是多明尼加共和國最受歡迎的運動！以下是棒球的簡易玩法。在一個大三角形的範圍內，設置三個標記。站在第一個標記上，由一個朋友朝著你丟一顆小球。用棍子或球棒試著打那顆球，然後跑到下一個標記處。你可以在朋友觸殺你之前，繞完整個三角形跑一圈嗎？



座頭鯨

每年都會有成千上萬隻座頭鯨游到多明尼加共和國的海岸。溫暖的水域是他們繁衍後代的絕佳地點。



語言

多明尼加共和國的官方語言為西班牙文。

食譜



Ensalada Verde (綠色沙拉)

這是多明尼加共和國常吃的沙拉。你可以試試這道食譜！

1. 沖洗**4杯 (946毫升)** 生菜，**1杯 (237毫升)** 高麗菜，**1顆番茄**，**1根黃瓜**，以及**2根紅蘿蔔**。
2. 把蘿蔔、黃瓜和**兩顆酪梨**去皮，然後把所有材料都切碎，放進一個碗裡。
3. 在另一個容器中，放入**6大匙 (88毫升)** 橄欖油、**3大匙 (44毫升)** 的醋，以及**1茶匙 (5毫升)** 的鹽。攪拌均勻後淋在沙拉上。依口味加入**胡椒粉**。

一定要請大人幫忙！

先驅者 約書亞

露西·史蒂文生·艾維爾
(根據真實故事改寫)

這個故事發生在美國。

約書亞和家人從教會走回家時，興奮地在人行道上邊走邊跳。他說：「你們知道嗎？我下個星期天要在初級會演講耶！」

媽媽說：「下星期天是先驅者日，我們會紀念那些來到鹽湖谷的先驅者。或許你可以談談有關先驅者的事。」

這讓約書亞有了一個想法。回到家後，他翻遍了朋友雜誌。他看過一個「畫畫看」的活動，示範如何畫一輛有頂蓋的篷車和牛，就像先驅者橫



越平原時所用的那樣。¹他想要畫一張先驅者的圖片，讓他可以在演講時展示。約書亞拿出蠟筆開始畫。

約書亞畫完後，爸爸幫他把演講寫下來。「你想談什麼有關先驅者的事呢？」爸爸問。

約書亞想起他們在初級會學過一首關於先驅者的歌曲。他說：「嗯，先驅者是不斷走路、走路又走路的人。」²

爸爸說：「沒錯！那些橫越平原的聖徒走了很遠很遠的路，但你知道自己也是先驅者嗎？」

約書亞皺了皺眉頭。「因為我有時候要路路上學嗎？」

爸爸笑了出來，說：「你是先驅者，是因為你會做困難的事。即使有時並不容易，你還是會選擇正義。」





約書亞說：「好棒喔。」成為先驅者的感覺很特別！

爸爸說：「先驅者也是第一個做某件事的人。當你成為我們家庭的一分子時，你學到了福音，並選擇跟從耶穌基督，這就讓你也變成了先驅者！」

約書亞是被收養的。他還是會和自己的原生家庭見面，並和他們一起做一些有趣的事。但當他來和爸爸媽媽一起住時，他學到了關於耶穌基督和摩爾門經的事，也和他們一起去教會，甚至去了聖殿與他的新家庭印證在一起。

約書亞笑了，他想到要在演講中說什麼了。

整個星期中，約書亞都在練習他要說的話。

「你要我在你演講時，跟你一起上去嗎？」爸爸問。

約書亞說：「我覺得我可以讀出自己所寫的每個字，但你可以舉著我畫的圖嗎？」

爸爸笑著說：「當然可以。」

星期日來臨時，約書亞已經準備好了。他站在初級會教室的前面，爸爸站在他旁邊，舉著圖畫。

約書亞說：「今天是先驅者日。先驅者是走了很遠很遠的人，就像那些橫越大平原的聖徒一樣。」

約書亞指著爸爸拿著的照片，

說：「但先驅者也是第一個去做某件事的人。」

約書亞看了看媽媽，她正從教室後面對著他微笑。

約書亞說：「我是一名先驅者。當我受洗時，我將成為我原生家庭中第一個加入教會的人。」他笑著說：「我們都可以藉著做困難的事和選擇跟從耶穌，來成為先驅者。奉耶穌基督的名，阿們。」

約書亞帶著快樂的心情，走下台和初級會班員坐在一起。他很高興能成為先驅者！●

1. 見2022年7月，朋友，第17頁。

2. 見兒童歌本，第137頁。



爸爸說：
「先驅者是
第一個去做
某件事的人」。



將經文比作自己

熱切地 ♩ = 81-86

詞曲：尚娜·愛德華

1. 主也許不會吩咐我
(2.) 不需搭帳篷去聽先

去造船，或與家人跨越汪洋大海，若
知教訓，因現在我隨時都能聆聽。我

我像尼腓擁有信心和勇氣，再大的挑戰都能勇敢
不需深埋作戰武器在土裡，但我能拋棄自私行為

往前行。
和言語。主已為我留下特別信息，

從經文故事教我真理。我更有力量朝著目標前進，若我

Shawna Edwards Music © 2020. 版權所有。
本曲可複印，供教會或家庭作偶爾、非商業用途之使用。
每份複印樂譜皆須包含本說明。



3rd time to Coda $\text{\textcircled{C}}$

Am7 D7 1. G C

將 經 文 比 作 自 己。 2. 我

2. G C G₂ C

己。 我 像 以 挪 士 熱 切 禱 告， 像 希

D₂ G C₃ D₄

拉 曼 戰 士 服 從 教 導， 像 艾 別 絲 去

Em Am7 D D.S. al Coda

勇 敢 分 享， 像 那 艾 蒙 一 樣， 差 我 必 前 往。

CODA Em G₂ Am7 D7₃

己。 若 我 將 經 文 比 作 自

G C G

己。

梅西的 關愛之歌

耶莎·羅倫·貝羅
(根據真實故事改寫)

這個故事發生在菲律賓。

梅西告訴她的外婆說：「我好想念阿公」。她稱呼外公外婆為阿公和阿嬤。「自從他住院以後，我就一直想幫助他，但我不知道該怎麼做。」

梅西撥弄著盤子裡的食物，那是她最喜歡的早餐——米飯、雞蛋和熱狗。但她覺得很難過，吃不下東西。

阿嬤摟著梅西說：「我明白。有時候，我們所愛的人遇到困難，會讓我們感到無助。但要記住，有兩個人很愛我們，甚至比我們所能想像的還要多。」

「誰？」梅西問。

阿嬤說：「天父和耶穌基督。當我們對祂們有信心時，祂們就會引導我們，並賜給我們力量。」

梅西聆聽時，內心感受到了希望。她知道天父和耶穌可以幫助阿公。

那天晚上，梅西跪在床邊，閉上了眼睛。


「天父，請看顧阿公，幫助他舒服一點。我很愛他，我也很愛祢。請讓我知道，自己可以為他做些什麼。」

第二天早上，梅西醒來時，陽光透過窗簾照了進來。她有一個點子！唱初級會歌曲和教會聖詩，是她和阿公很喜歡一起做的事。或許這會帶給他安慰！

她起床，作了晨間祈禱，然後問阿嬤是否可以去探望阿公。他們不久就出發去醫院了。她很高興終於能再次看到阿公，也希望能讓他笑一笑。

梅西走進病房時，阿公正坐在床上，腿上蓋著一條毯子。他看起來很疲憊。但當他看到梅西





阿公說：「你的個子雖然很小，
卻有著一顆好大的愛心。」

時，臉上就洋溢著喜樂。她跑向外公，給了他溫柔的擁抱。

「早安，阿公！」

「你怎麼會來這裡，我的小朗朗梅西？」

朗朗的意思是「愛」，那是阿公最喜歡用來稱呼梅西的小名。

梅西說：「我想唱歌給你聽。」她坐在他的病床邊，打開歌本。「我是神的孩子，祂差我來此地……」梅西開始唱著。

阿公的雙眼溢出了喜樂的淚水。他也開始和她一起唱。

「……賜我一個世上家庭，有親愛的雙親。」*
小小的病房充滿了他們的歌聲。不久，阿嬤也

開始一起唱。他們一起唱歌時，梅西心中有一種平安的感覺。

他們唱完時，梅西伸出手來，讓阿公緊緊握住。

「我們來禱告吧，阿公。」

他們一起祈禱，梅西請天父祝福阿公，帶給他力量和醫治。

祈禱後，阿公看著梅西，說：「謝謝你美好的歌聲和祈禱，你幫助我感覺好多了。你的個子雖然很小，卻有著一顆好大的愛心。」

梅西笑了，她很高興她的愛和信心讓阿公感覺好多了。她知道天父和耶穌基督總是會在艱困的時刻幫助她的家人。●

* 兒童歌本，第2頁。

正好適合札克

瑪歌·梅伊和艾比·拉金斯
(根據真實故事改寫)



札克喜歡跑、跳、玩耍。
札克也患有感覺統合障礙。



對札克來說，這代表他不喜歡吵雜的聲音；
他喜歡每天做同樣的事。



他每天下午都會玩同樣的玩具飛機。



他每天晚上都會讀同樣的睡前故事。



每個星期日初級會時，
他都會坐在同一張椅子上。



有一天在教會裡，所有的小孩都在會堂裡
排練初級會演出。這和平常大不相同！



札克不喜歡環境發生變化。



媽媽要他站在前排，
讓他有空間能動動身子。



他的朋友站在他身旁，這幫助他感覺比較好一點。



他的老師給了他耳機，讓他覺得比較安靜。
但是札克還是很不高興。



然後音樂指揮和初級會會長有了一個主意。



札克的特別任務正好適合他！
他很高興能感受到天父的愛。

這個故事發生在美國。



戴爾·瑞隆長老
十二使徒定額組

做家譜如何 能幫助到我？

你會感受到更多的喜樂！

不論你目前、過去或未來的家庭狀況如何，你的家人都會蒙受祝福。

聖靈會給你更多力量，以及人生的指引。

你會更了解救主和祂的贖罪。

取自「家譜和聖殿事工：印證和醫治」，
2018年5月，利阿賀拿，第46-49頁。



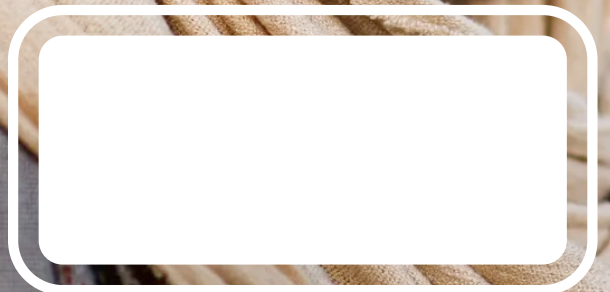
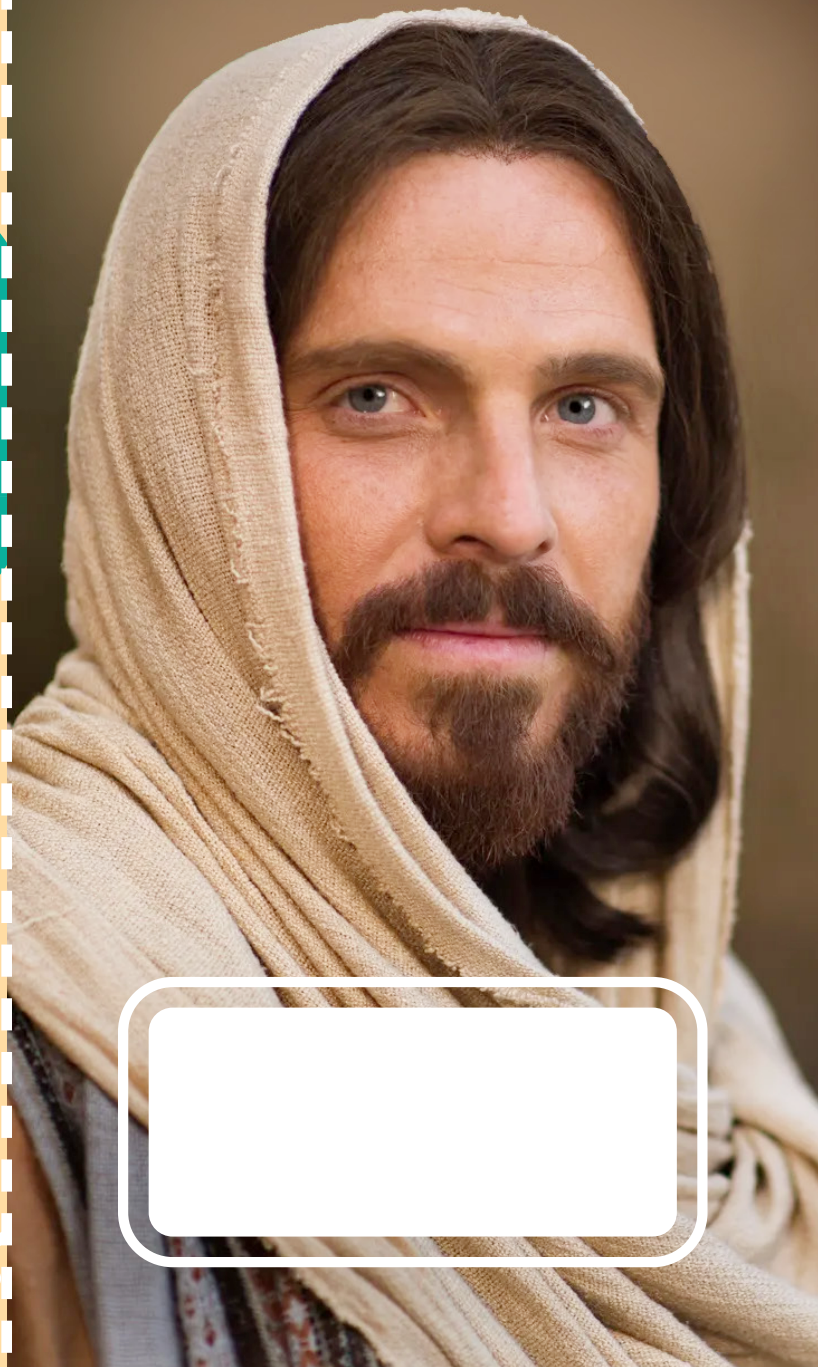
你知道嗎？

瑞隆長老是後期時代第100位蒙召喚的使徒。

提醒你 記得

製作這個物件，來幫助你記得耶穌基督！在白框中，寫下你可以做哪些事，好在一週當中想到救主。然後沿著虛線剪開。把你的目標掛在門把上，讓你能經常看到這些目標，幫助你記得祂。

我們領受聖餐來
記得耶穌基督。
只要我們這麼做，
就會得到應許，
可以一直有祂的靈
與我們同在
(見尼腓三書18：7)。





一同跟從耶穌



「感謝大地好風光」，甘迺迪，10歲，美國俄勒岡州



蘇菲亞，6歲，法國法蘭西島大區



我的一些朋友嘲笑一位同學，因為他患有疾病。我告訴他們，救主愛每一個人。現在我的同學感覺到被愛了。

吉美忒，12歲，奈及利亞克羅斯河州



我在進行活動日目標時，從祖母那裡學會了製作義大利麵。她教我如何製作麵糰，然後把麵團擀平，做成麵條。這件事教導我，我可以學習新的事物。義大利麵真的很好吃！

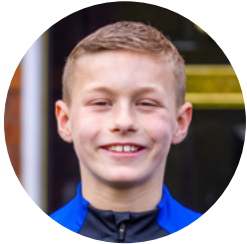
雅各，7歲，美國科羅拉多州



「偉大的工作者便雅憫王」，
柔伊，8歲，美國伊利諾州



我很喜歡在收看「朋友對朋友」轉播後，製作我的玩偶！
瑪茱蕾，10歲，巴西聖保羅



我跟從耶穌的方式，是幫忙爺爺收拾院子裡的落葉。我跟從耶穌時，覺得很快樂！
猶大，10歲，北愛爾蘭安特令



我搭公車時，一直在教導我朋友有關耶穌的事，以及要如何祈禱。我在摩爾門經裡寫下我的見證，並送給她。
柔伊，7歲，美國明尼蘇達州



主吩咐先知要把事情寫下來，幫助我們的生活。我知道經文是神真正的話語。
提維塔，11歲，斐濟泰萊武省



海侖，10歲，加拿大亞伯達省



瓊斯，7歲，美國猶他州



史賓塞，7歲，美國愛達荷州

**把你的藝術作品
和故事寄過來！**
翻到封底，
看看如何寄送。

恩道門 是什麼？

等你長大後，可以進入聖殿參與一個名為恩道門的特別儀式。在恩道門中，我們會學習神的計畫和有關耶穌基督的事，我們也會承諾要跟從祂們。我們在恩道門中所獲得的知識和所立的聖約，都是來自於神的恩賜。先知已應許，恩道門會帶給我們更多的希望、安慰和平安。

- 你可以從這座聖殿看到巴拿馬運河和太平洋，
- 它坐落在一座鄰近雨林的翠綠山丘上。
- 聖殿奉獻時，有上千名青少年表演了傳統舞蹈來慶祝。



巴拿馬巴拿馬市
聖殿

- 這是第99座奉獻的聖殿。
- 聖殿庭園擁有棕櫚樹和美麗的加勒比海景色。
- 這是加勒比海所興建的第一座聖殿。



多明尼加共和國
聖多明哥聖殿



剪下卡片，沿著虛線折疊，然後用膠帶黏合。
前往friend.ChurchofJesusChrist.org網站尋找更多聖殿卡。



人民過著幸福的生活

耶穌造訪尼腓人後，人民就全心愛神，並且「他們凡物公用」（尼腓四書1：3）。也就是說，他們會一起分享與合作。你能找到隱藏起來的物品嗎？



救主的羊

人們將耶穌基督稱作「好牧人」。我們都像是祂的羊。祂會看顧並指引我們。耶穌在新約中教導，祂「另外有羊」，住在世上的另一個地方（約翰福音10：16）。祂復活後，造訪了美洲大陸上一些「另外」的人。祂祝福、醫治並教導了他們。祂愛他們，就像祂愛耶路撒冷的人一樣。耶穌在世界各地都有另外的羊。祂愛天父所有的兒女，不論他們住在哪裡都一樣。祂愛你！ ●





經文挑戰

誰是我們應該舉起的光？（尼腓三書 18：24）

受洗的尼腓人充滿了什麼？（尼腓三書 26：17）

耶穌告訴門徒要用什麼名字來稱呼教會？（尼腓三書27：5，7）

我會閱讀 摩爾門經！

閱讀之後，將圖片部分著色。你可以搭配每週來跟從我中的內容來閱讀這些經文。

第1週：尼腓三書15：9

第2週：尼腓三書17：7-9

第3週：尼腓三書20：5-8

第4週：尼腓三書27：29



畫出或製作一件能提醒你自己來自何處的物品。
無論你住在哪裡，你都是耶穌基督羊圈裡的羊。

耶穌——祝福他們

你可以在尼腓三書第11章和第17章讀到這個故事。



先知教導尼腓人耶穌基督死亡的徵兆。祂死亡時，地面上有三天的黑暗。後來，人民聽到天父的聲音從天上說話。



天父說：「看我的愛子」（尼腓三書11：7）。耶穌向尼腓人顯現。祂已復活。祂教了尼腓人很多事情。祂告訴他們要悔改並跟從祂。



祂要人民把生病的人帶到祂那裡來得到醫治。祂祝福他們。



祂也一一祝福每個孩子。天使圍繞著小孩。●

來跟從我 活動

用來開家庭晚會或經文研讀，
或只是為了好玩！

9月30日-10月6日

寶盒

尼腓三書第12~16章

耶穌基督說：「因為你們的財寶在哪裡，你們的心也在哪裡。」（尼腓三書13：21）。用心形圖案和救主的圖片裝飾一個盒子。然後寫下或畫出你可以做哪些事來變得像祂一樣，然後把它們放進新的寶盒裡。你可以每個星期日查看你的盒子，提醒你要在那一週跟從耶穌！

小小孩活動：幫助孩子找到他們的心跳或你的心跳。談談我們雖然看不到自己的心，卻能感受到。同樣地，我們雖然看不到神，卻能感受到祂的愛。



10月7-13日

記得 耶穌基督

尼腓三書第17~19章

耶穌基督將聖餐遞給尼腓人。祂教導他們要領受聖餐，這樣他們才能一直有祂的靈與他們同在（見尼腓三書18：7）。前往第19頁製作一個門把掛飾，幫助你在一週當中記得耶穌。

小小孩活動：將經文尼腓三書18：7讀給小孩聽。請他們每次聽到「記得」這個詞時，就把手放在他們的心上。談談你要如何記得耶穌基督。



10月14-20日

保存紀錄

尼腓三書第20~26章

救主告訴尼腓人要記錄祂教導他們的事，以及發生在他們身上的事（見尼腓三書23：4, 7-13）。畫出或寫下本週發生在你身上的好事。天父曾如何祝福你？

小小孩活動：唱「家庭能永遠在一起」（兒童歌本，第98頁）這首歌。邀請你的小孩分享他們愛他們的家庭的一件事。



10月21-27日

耶穌帶來喜樂

尼腓三書第27章~尼腓四書

在尼腓四書中，尼腓人因為跟從耶穌基督而感到快樂（見尼腓四書1：15-16）。輪流用默劇形式演出你做哪些事來跟從救主、得到喜樂。讓其他人猜猜這個人在做什麼。

小小孩活動：向小孩展示人們微笑的图片。請他們練習做出快樂的臉孔！談談尼腓人跟從耶穌基督時，他們是多麼快樂。



露營時的仁慈

喬登·賴特

(根據真實故事改寫)

這個故事發生在美國。

媽媽把車開上泥土路面，凱特緊張地揉著自己的假肢手臂。「媽，我很害怕！」

媽媽對她溫柔地笑了笑。「我知道。但你會喜歡夏令營的，甜心。想想，你會認識好多新的孩子。」

凱特一句話也沒說，但她心裡想：這就是我害怕的。

不久後，他們抵達了營地。媽媽和凱特一起去找她的露營輔導員布萊恩。媽媽告訴他：「凱特的手臂在嬰兒時期就截肢了，這並不會影響她玩遊戲，但有時候，要認識新的人會有點困難。」

布萊恩說：「凱特，別擔心。我們很高興你能來參加。」

凱特很高興見到自己這一組的孩子。他們給自己取名為紫老虎。他們去健行，吃乳酪和餅

乾，也參加競走。凱特是裡面走得最快的一個。

當天快結束時，布萊恩宣佈要與另一組進行麻袋競走。凱特希望紫老虎會贏！

輪到她的時候，凱特把袋子拉到膝蓋上，開始跳了起來。但是光用一隻手很難抓住袋子，她被麻袋絆倒了，滾到草地上。等她站起來時，另一隊已經跑完了。凱特那一組輸了。

那天晚上晚餐時，凱特把麻袋競走的災難告訴父母。她說：「我不想回去了。我們那一組因為我而輸了。他們不會希望我回去。」

「真令人難過，甜心，」媽媽給了凱特一個擁抱。「我相信你的新朋友仍然愛你。你也知





凱特知道和別人
不一樣是什麼感覺。



道，不論發生什麼事，有誰會一直愛你嗎？」

「你啊。」凱特微微一笑。

「對啊，我們愛你！天父也是。你還記得，你也是祂的孩子嗎？」

爸爸說：「聽起來你在麻袋競走前玩得很開心。何不再回去試一下？」

凱特點點頭。「好吧。」

爸爸笑著說：「試著注意別人對你仁慈的那些時刻。並找出方法來仁慈待人。在我遇到困難時，這樣做總是很有幫助。」

第二天在營地時，凱特那一組的孩子都來和她擊掌擁抱。沒有人提到麻袋競走，凱特也忘了先前的擔心。她和新朋友一起說笑，等待活動開始。

接著輔導員布萊恩走到他們這裡，旁邊跟著一個跟凱特年紀差不多的男孩。布萊恩說：「紫老虎們，注意，我們今天有個新朋友，他名叫羅德里戈，羅德里戈只會說西班牙文，所

以我們正試著找一位會說西班牙文的輔導員來幫助他。」

凱特在學校學過西班牙文，但她只會一點點。她很膽小，不敢跟羅德里戈談話。

然後她看看他，他看起來也很膽小。她心想：不會說其他孩子的語言一定很難。她知道和別人不一樣是什麼感覺。

凱特想起她這些新朋友是如何歡迎她加入這個小組的。他們就像耶穌會做的那樣，讓她感覺到被愛。她也想去歡迎羅德里戈。

凱特想起要如何用西班牙文打招呼。於是她深吸一口氣，走向羅德里戈。「*Hola*」，她笑著說。

羅德里戈擔憂的神情消失了，露出了笑容。凱特伸出她的假肢手。

她問說：「*Amigos?*」做個朋友嗎？」

羅德里戈笑得更開心了。他拉著她的手和她握了握。「*Amigos*」。



麥可·鄧長老
七十員

學習 祈禱

我年輕的時候，會和家人一起去教會，但是沒有人教我祈禱。我是聽著外祖父母的祈禱，來學會祈禱的。

我小時候，父母離婚了。我的外祖父母經常會邀請我的媽媽、我的兄弟姊妹和我，星期天去吃晚餐。我喜歡在用餐前聆聽外祖母、外祖父的祈

禱。他們的禱告讓我內心有一種溫暖的感覺。

記得我大約五歲的時候，一天晚上，我想要向天父祈禱。那時我所學到的，有關神的事有些時候很難理解，但我知道祂是真實的，因此我向祂祈禱。我感謝祂賜我的祝福，並祈求祂賜我所需要的東西。那時我覺得很堅強、很快樂，因為我知道天父愛我。

幾年後，我認識了耶穌基督後期聖徒教會。傳教士教導了我更多有關天父和祈禱的事。我知道他們說的都是真實的，我就受洗了。

我希望你們能與天父建立關係，並知道祂是真實的。祂認識你，祂會在你禱告時聽你說話。知道你自己的身分，也知道天父是誰，會幫助你感受到祂的愛。●

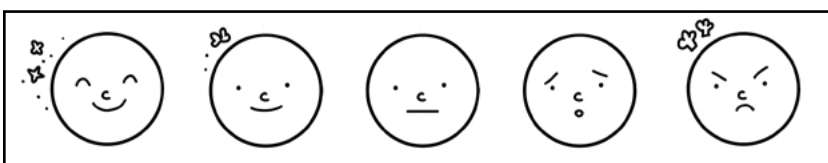
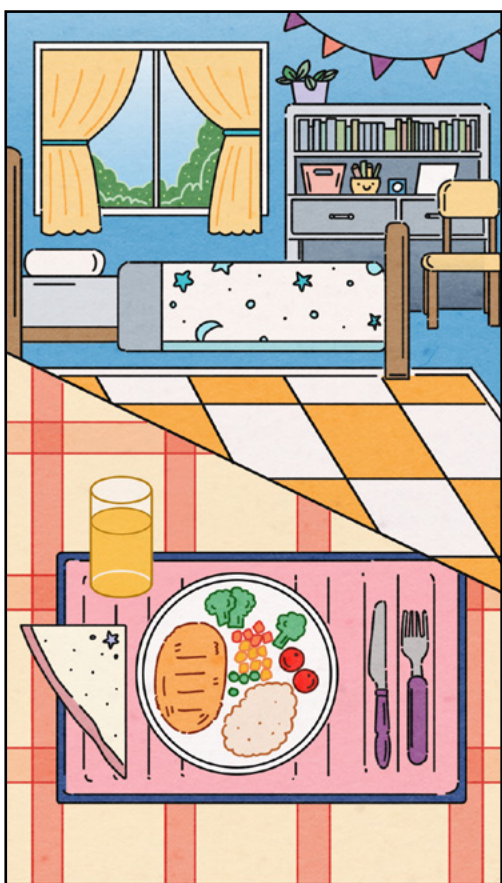
摘自與利百加·傑克曼和布萊德利·薩孟德三世的訪談。



我要如何祈禱？

你隨時隨地都可以祈禱，天父永遠都會聽你說話。
按照提示畫出並寫下祈禱如何幫助你。

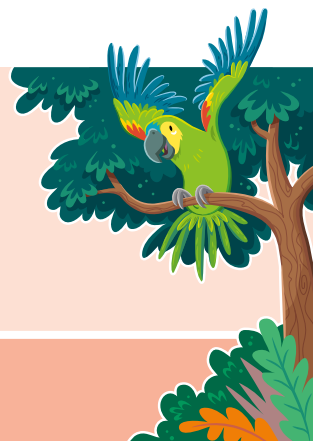
你喜歡在哪裡祈禱？



你祈禱時有什麼感覺？

瑪歌 和保羅

超級服務員！



有好多好多箱子啊！

永遠搬不完的！

坎波斯弟兄真的需要幫助。我們可以幫忙！

我確信，只要我們一起合作，很快就能完成。



嘿，保羅！我打賭，我搬的箱子會比你多。

不可能！開始吧！



所以，誰贏了？

平手！
你們都是超級服務員！
感謝你們的幫忙！



我們合作無間！

大孩子 園地

這裡頭有什麼？

一場重要的探索	36
一天比一天更好	38
用5種有趣的方式做家譜	39
一束向日葵	40
製作向日葵卡片	42

小測驗



耶穌基督拜訪尼腓人時，
做了什麼？

- A. 教他們祈禱
- B. 醫治病人
- C. 祝福小孩
- D. 以上皆是

0: 峇景

健康祕訣

橘色水果和蔬菜對
你的眼睛有益！
吃些柳橙、地瓜、
紅蘿蔔、哈密瓜、杏子、
南瓜和芒果等食物，
有助於保護你的眼睛，
改善夜間視力。

朋友 黛兒·席爾
(根據真實故事改寫)

這個故事發生在墨西哥。

雅威喜歡學習新的東西。他喜歡學習打棒球。他喜歡學吉他。他喜歡學習新的電動遊戲。所以，當爸爸問他要不要學點新的東西時，哈威已經準備好了。

雅威看著爸爸打開筆記型電腦，開啓一個名為FamilySearch的網站。

爸爸說：「我要教你如何尋找祖先的名字。他們許多人活在很久以前，卻沒有福音。找到他們的名字以後，就可以去聖殿代替他們受洗。他們就會有機會接受福音。」

雅威想起自己受洗時的美好感覺。要是能幫助祖先也有同樣的感覺，他想要學習怎麼做！

雅威看著爸爸示範他如何做。然後爸爸把筆記型電腦拿給雅威。「換你了！」

雅威笑了。他練習點選並閱讀名字和日期。這些都是他的家人！

接下來的幾個晚上，媽媽和爸爸幫助雅威學習更多如何從事家譜事工。他的姊姊莉莉也開始學習。感覺很像在玩電動遊戲，進行一場非常重要的探索！

有一個星期日，主教宣佈支聯會正在舉行一項特別的挑戰。支聯會成員有60天可以盡可能地找出名字，提交到聖殿。目標是達到5,000個名字。60天結束時，會舉行一場盛大的慶祝派對，找到最多名字的人也會獲頒獎項。

雅威從教會回家後說：「我想幫忙。」

「我也是！」莉莉說。

「何不現在就開始？」爸爸說。「看看你們在晚餐前可以找到多少個名字。」

雅威和莉莉飛快跑到前廳。莉莉用手機打開FamilySearch，雅威則使用爸爸的筆記型電腦。不久，他找到了曾祖父的哥哥的紀錄，裡面還有三個沒有受洗的孩子。雅威歡呼起來。他找到三個名字要送到聖殿去！

雅威在那60天當中，大部分的空間時間都在做家譜。他幾乎每天晚上放學後都會尋找名字。星期天，他和全家一起尋找。

60天結束時，哈威一家人到教堂參加派對。那裡有塔可餅、音樂和許多人。很熱鬧！

最後，支聯會會長站起來。

一場重要的 探索



他說：「我以每個人為榮。我們的支聯會找到10,000個名字帶去聖殿！」

每個人都歡呼起來。雅威睜大了眼睛。他們達成了兩倍的目標！

然後支聯會會長宣佈得獎名單。成年組的獲獎人是一位不認識的女子，但是莉莉贏得了青少年獎！

「現在是兒童組。」支聯會會長說：「有人提交了216個名字。」群眾大聲鼓掌，雅威聽不到支聯會會長又說了些什麼。

雅威的父親輕輕推了推他。「雅威，他說了你的名字。」

雅威簡直不敢相信，自己真的提交了216個名字嗎？

雅威走到前面，笑容滿面地跟支聯會會長握手，接過了證書。上面寫著他的名字！

支聯會會長問道：「贏得比賽的感覺如何？」

「很開心，」雅威說。

贏得比賽真的很開心。能學到方法來幫助這麼多人，真的很開心！●



雅威能幫忙
在FamilySearch上
找到5000個名字嗎？

一天比一天更好



禧伯，8歲，
維德角普拉亞

我喜歡讀經文！維德角的新聖殿蓋好後，我去聖殿開放日幫忙。我想要準備好去聖殿，所以我讀了摩爾門經，並完成舊約畫冊三次。

現在我開始閱讀教義和聖約，裡面有很多關於聖殿的事！但我最喜歡的兩個經文故事都出自摩爾門經，是關於艾蒙和摩羅乃隊長。我想要像他們一樣。閱讀經文就是我跟從耶穌基督的方式。

我也要努力達成我的目標，以此來跟從耶穌基督。我的靈性目標就是做好準備，準時去教會，並閱讀摩爾門經。我的體能目標是練習空手道和足球。我的智能目標是閱讀摩爾門經和學習英文。最後，我的社交目標是要一直幫助我的朋友。我的目標幫助我一天比一天更好！●



用5種有趣的方式 做家譜

夏綠蒂·拉卡貝·史畢克曼

1 了解你的家庭故事。

任何關於你家人的故事都很重要。有些可能是關於你的祖先，有些可能是關於你的！家庭故事不一定都跟重大事件有關。有些最好的家庭故事很有趣。

2 了解你的祖先來自哪些國家。

如果你的祖先來自不同的國家，請進一步了解那個國家。他們在那裡吃些什麼？那個國家有哪些傳統？

3 提出問題。

詢問你的祖父母、父母、姑嬸姨和叔伯舅有關他們生活的問題。他們是在哪裡出生的？他們小時候是什麼樣子？最喜歡的回憶是什麼？作筆記或錄下你們的對話。

4 寫日記。

把你自己的家譜寫在日記裡！你可以寫下你每天的生活、你喜歡的事情，天父如何幫助你，或對你很重要的事。

5 尋找新的名字。

你可以像雅威那樣，用FamilySearch.org來尋找名字。（閱讀第36頁的故事。）向一位值得信賴的成人尋求幫助，看看你能找到誰！

一束向日葵

諾伊兒·蘭伯特·貝魯士
(根據真實故事改寫)

這個故事發生在丹麥。

艾瑪莉跟著父母穿過教會大門。會堂裡洋溢著鋼琴彈奏聖詩的聲音。艾瑪莉和家人找了一張長椅坐下。

聖餐聚會開始了，很快地，整個分會都在唱開會聖詩。艾瑪莉一邊唱歌，一邊注意到隔壁鄰居艾莎姊妹坐在一旁。但是艾莎姊妹並沒有唱歌，卻皺著眉頭。

艾莎姊妹一向對艾瑪莉很好。但是她看起來很難過。艾瑪莉知道她一個人住。或許她感到孤單了。

艾瑪莉希望自己能做點什麼幫她。但要做什麼呢？

接下來的一週，艾瑪莉騎著腳踏車，走在一條很長的路上，經過一大片綠色的田野。太陽溫暖了她的皮膚。

不久，她來到一片種滿向日葵的田地。亮黃色的花朵在風中微微搖動，向著太陽伸展，長得又高又大！

田地旁有個牌子寫著：向日葵免費！請隨意摘取。

艾瑪莉盯著那一片花海，那些花朵彷彿一片黃色的海洋，向著天空微笑。

她停下腳踏車，摘了一推花。她可以送給媽媽！媽媽喜歡花。但是花這麼多，她還可以摘一些送給別人。

她腦海中浮現一個名字：艾莎姊妹。或許這些花能讓我的心情開朗起來。

艾瑪莉輕聲對自己說：「希望她會喜歡向日葵。」但她有點緊張，要是艾莎姊妹覺得她很奇怪，怎麼辦？



艾瑪莉想要幫忙，
但要怎麼做呢？



艾瑪莉停下採花的動作。她搓揉著柔軟的花瓣。也許她不應該送花給艾莎姊妹。

「不行，」艾瑪莉心想。她感覺應該把這些花送給艾希莎姊妹。這樣做也許不會讓一切變得更好。但是艾瑪莉還是想幫忙，即使只是做點小事。她可以明天去教會時把花送給艾莎姊妹。

艾瑪莉花了很長的時間採摘最好看的花。她把花朵收集起來，小心地放進腳踏車的車籃裡。然後她騎上車回家了。亮黃色的花朵在深綠色的森林背景下看起來很漂亮。

艾瑪莉回家後，拿出緞帶綁出一個一個花束。她把一束花送給媽媽。

媽媽一看到花，就笑得很開心。「謝謝你！很漂亮。」她把花朵放在桌上的花瓶裡。

第二天，艾瑪莉帶著另外一束向日葵到教會去。她發現艾莎姊妹獨自坐在長椅上。

「嗨，」艾瑪莉說。「我為你摘了一些向日葵。」

艾瑪莉把花拿出來。艾莎姊妹看到花時，露出了笑容。艾瑪莉很久沒看到她笑了。她的雙眼發光。

艾莎姊妹說：「謝謝！」她給了艾瑪莉一個擁抱。「這是最喜歡的花。」

艾瑪莉也笑了。她並不知道這是艾莎姊妹最喜歡的花！但是聖靈提示她為艾莎姊妹做一束花，艾瑪莉很慶幸自己聽從了。●

**「如果你有行善的念頭，
就是受到聖靈的提示。」**

大衛·貝納長老，面對面
(全球青少年轉播，2015年
5月12日)，福音圖書館。

製作向日葵卡片



1. 用棕色的紙剪出小小的圓形，再用黃色的紙剪出比較大的圓形。
2. 將綠色的紙剪出花莖和葉子。



3. 製作卡片時，將一張紙沿長邊對折。



4. 將棕色圓形黏在黃色圓形中間。

5. 把黃色圓形的邊緣逐一剪成紙條，深度到棕色圓形即可，將剪開的紙條輕輕向上彎曲，做成花瓣。



6. 現在把花、花莖和葉子黏到卡片正面。
7. 在卡片裡寫些親切的話，送給某個人，讓他們感受到耶穌基督的光！



幼兒園地

「耶穌從不傷害人，
祂用愛心待每個人。」

兒童歌本，第78頁



我很喜歡上初級會和
唱有關耶穌的詩歌。

威廉，5歲，
美國佛羅里達州



我喜歡玩朋友裡
的著色遊戲！

馬凱拉，3歲，
肯亞奈洛比市郡

我會藉著愛護 他人來跟從耶穌



耶穌愛每一個人。
我也可以愛護別人。



我可以探望一個寂寞的人。



當我不友善時，
我可以說對不起。



我愛護他人時，
甚至還能結交新朋友！

活動時間

要記住，天父和耶穌基督一直很愛你。

伸出你的雙手！

在你右手的每根手指上，
寫上一個愛你的人的名字。

在你左手的每根手指上，
寫上一個你所愛的人的名字！




什麼是什一奉獻？


我們擁有的一切
都來自天父。

我們繳付什一奉獻時，
會將我們十分之一的
金錢交給天父和祂的教會。






使用什一奉獻的一個
方式是建造聖殿和
教會建築物。



使用什一奉獻的其他方式，
包括幫助世界各地
有需要的人。



我們繳付
什一奉獻會
得到祝福！



救主愛 天父的 每個兒女

你如何感受到救主的愛？

由於你的信心，你才看見了（雅列的哥哥），凱西·米爾茲繪





親愛的父母：

主吩咐我們，要讓我們的心「在合一……中交織在一起」（摩賽亞18：21）。要做到這一點，我們需要尊重並接納每個人。

和孩子一起讀第4、16、30，或40頁中的一個故事。那些人如何向別人表達愛？你的家庭如何也能這樣做？

我們愛你！

朋友



快樂健康的孩子

用自信、振奮人心的言語來幫助你的孩子將你的家庭視為堅強的團隊（見第34頁）。向他們示範，你們要如何一起努力，去做困難的事！



請將你要提交的作品寄至：

朋友雜誌
50 E. North Temple St., Rm. 2393
Salt Lake City, UT, USA 84150-0024
或傳電子郵件至：friend@ChurchofJesusChrist.org

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信箱

朋友雜誌是否可以與你聯繫，請你參與問卷調查？



是



否