

2024年9月

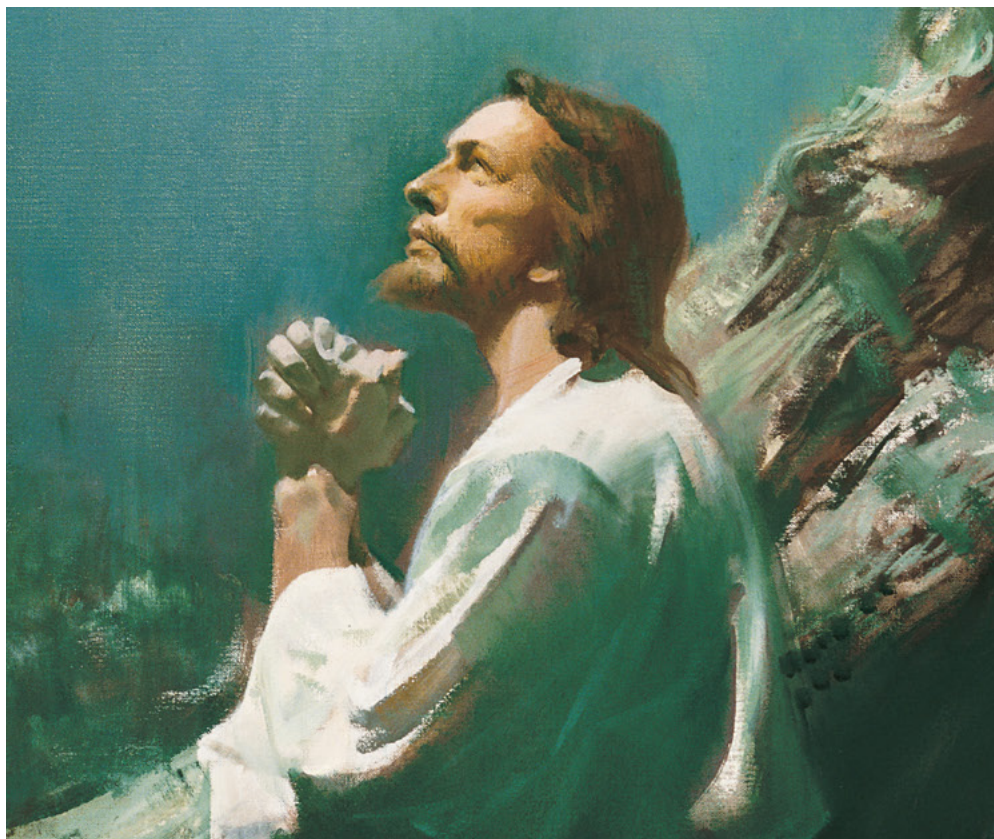
朋友

——
一同跟從耶穌



我能
悔改！

見第2-3頁



親愛的朋友：

只有耶穌基督才是完美的。由於祂的贖罪，我們都能在作出錯誤的選擇時悔改。悔改是一項奇妙的恩賜！這意謂著我們可以祈求寬恕，並改正錯誤。救主會幫助我們再試一次，然後做得更好。

閱讀第2頁裡鄔克司會長的信息，來學習更多事情。第14頁裡的洛斐拉拿了不屬於自己的東西時，她做了哪些事來悔改？

我們都在為你加油！

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·林梧

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：凱利·蘭黛·卡斯頓
實習編輯：艾比·拉金斯
實習數位：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·艾斯卡蜜拉，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

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



我閱讀朋友雜誌的地方

艾蜜莉，10歲，
在奧地利的下奧地利邦，
讀的是德文的**朋友**。



神的軍裝

在來跟從我的活動（2023年10月）中，我穿上神的軍裝。我學到，我可以隨時在靈性上準備好來跟從耶穌基督。



馬修斯·范，7歲，
荷蘭南荷蘭

目錄

領袖的信息	2, 16, 32
來跟從我	24-29
在辛巴威跟從耶穌	6-9
大孩子園地	35-42
幼兒園地	43-49
活動	12, 17, 23, 33
音樂	13

我喜歡看到聖殿

安德莉亞·卡蜜拉，
6歲，造訪了委內瑞拉
卡拉卡斯聖殿。



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！

找出3個隱藏的中文選正義戒指



很難的：在大象旁邊

更難的：誰會贏呢？

最難的：在花朵間

封面：唐納·吳繪



達林·鄔克司會長
總會會長團
第一諮理

悔改是 令人喜悅的！

悔改是一種快樂，是神的計畫中很重要的一環，我們都需要悔改。

悔改必須從對耶穌基督的信心開始。我們必須棄絕罪並認罪，這意謂著承認自己做錯了，向受傷害的人道歉，並決定作更好的選擇。我們也要在每個安息日領受聖餐。

只要我們悔改，就會成為潔淨。主應許祂將「不再記住〔我們的罪〕」（教義和聖約書58：42），這是多麼大的應許！多麼大的奇蹟！多麼大的祝福啊！

我們慈愛的救主張開雙臂，接納所有悔改並跟從祂的人。●

改編自「藉著悔改獲得潔淨」，2019年5月，利阿賀拿，第91-94頁。

再次潔淨

進行這個活動，來幫助你學習悔改！

你需要的材料：



1. 將一個透明容器裝滿水，然後把一些石頭和泥土放進水裡，代表我們所作的錯誤選擇。



2. 要再次成為潔淨，就必須停止做錯誤的事。將石頭從容器中取出，來呈現這個概念。水現在看起來如何？還是髒的嗎？



3. 若要完全悔改，我們就需要耶穌基督，需要對祂和祂的贖罪有信心。將那個裝了水的容器放在水龍頭下，讓乾淨的水流入容器，直到所有的髒水都流出來為止！這代表耶穌基督有能力幫助我們變得潔淨。





飛鏢災難

但以理能提起勇氣說實話嗎？

金柏莉·歐洛伊
(根據真實故事改寫)

這個故事發生在美國。

但以理把外公舊玩具箱的蓋子掀開，探頭往裡看，他的表兄妹也圍過來看，他們很喜歡一起在外公家玩！

箱子裡有好多舊玩具，那是但以理的媽媽和阿姨小時候玩的。

「那是什麼？」但以理的表兄挪亞指著六支閃亮的舊式草坪飛鏢，它們有尖尖的鏢頭和或紅或黃的彩色鏢翼。

但以理拿起一支飛鏢，「媽媽有跟我講過，」他說。「把標靶圈放在外面的草地上，然後大家輪流往空中投擲飛鏢，努力讓它們落入標靶圈中。」

「好酷喔！」挪亞說，他已經跑到院子裡準備要比賽了。

但以理和他的表兄妹很快就到外公院子裡，四處投擲這些金屬草坪飛鏢。他很喜歡飛鏢猛的落地，插進草地裡。



「我敢說，我可以射得比你高。」但以理的表妹莉莉說。

孩子們笑著把飛鏢越扔越高。

這時但以理想到個主意，「我敢說，我可以把飛鏢從車道對面射過來，直接射進標靶圈裡！」他說。然後就跑到車道對面，用力把飛鏢扔出去。

那支飛鏢飛得很高，但並沒有落在草地上，而是砰的一聲落在羅萍琳阿姨嶄新的車頂上。

「喔，不！」挪亞喊道。

但以理把飛鏢撿起來，飛鏢落在車上的地方有一個大凹痕。

孩子們面面相覷，什麼也沒說，把飛鏢丟在草地上，然後跑進屋裡。

那天下午晚些時候，每個人都要上車回家了。但以理的阿姨注意到車上的凹痕，問道：「發生了什麼事？」

但以理感到焦慮不安，但他什麼都沒說，爬上車後，向表兄妹揮手道別。

在開車回家的路上，但以理靜靜地坐在後座。他試著看書，但無法集中注意力。對於所發生的事，他感到很不安，他知道自己應該要誠實，但說實話可能會有可怕的後果！爸媽可能會對他生氣，阿姨也會。

然後但以理想起經文中他最喜歡的英雄，舊約中的但以理因為選擇正義，而被丟進獅子坑裡。他非常勇敢，或許我這個但以理也可以一樣勇敢。

「嘿，媽？」但以理說。「我扔草坪飛鏢，擊中了羅萍琳阿姨的車，鑿出了那個凹痕，這是我的錯。」

媽媽從後視鏡裡看了他一眼，她並沒有但以理想像的那麼生氣。「謝謝你說了實話。」她說。

但以理深吸一口氣。「到家後，我可以打電話給羅萍琳阿姨嗎？」他問道。「我想要說對不起。我會努力工作，賺錢來修理她的車。」

媽媽微笑著，「這真是個好主意。」

但以理心裡的不安消失了，並感到平安。他勇敢地說實話，因為耶穌基督，他可以悔改並改正錯誤。●



當但以理說了實話並悔改時，
他有什麼感覺？



認識撒拉亞！

在
辛巴威跟從耶穌

Mhoroi!



撒拉亞 如何跟從耶穌

撒拉亞有一些健康方面的問題，她要吃藥來控制病情。她對自己的生活充滿感激，「救主會幫助我，所以不必擔心。」她說。

「我媽媽累了的時候，她需要有人去陪我的小妹玩。」撒拉亞說。她會幫忙唱歌給妹妹聽、背著她和她一起玩。

媽媽難過的時候，撒拉亞總是第一個注意到，她就會給媽媽一個大大的擁抱。「幫助他人讓我感到很快樂，」她說。「尤其是幫助我的家人。」●



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。



關於撒拉亞

年齡：7歲

來自：辛巴威東馬紹納蘭

語言：英語和紹納語

目標：1) 成為舞者。
2) 成為醫生。

愛好：和朋友一起玩

家人：撒拉亞、媽媽、
爸爸、哥哥、姊姊、妹妹

撒拉亞的最愛

摩爾門經故事：耶穌基督祝福尼腓人的小孩（見尼腓三書第17章）

節日：復活節

水果：蘋果和葡萄

顏色：紅色

初級會歌曲：「The Sixth Article of Faith」（兒童歌本，英文版第126頁）

來自 辛巴威的問候！

辛巴威位於非洲南部，
有超過一千六百五十萬人住在這裡。

壯觀的瀑布

辛巴威的維多利亞瀑布
是全世界最大的瀑布，
它的水流聲在24英里
(40公里)之外都能聽
得到！



先知的造訪

納爾遜會長和納爾遜姊妹
曾在2018年4月造訪辛
巴威，有幾百位小朋友
為他們演唱「我是神的
孩子」。



Livukile !

這是恩德貝萊語的
「早安！」



活動

大象手作

辛巴威的大象數量位居全世界第二！

1. 將紙剪出一個大的圓形作為象的頭，再剪兩個小一點的圓形作為耳朵，然後把耳朵黏在頭上。
2. 剪出一個長方形來作大象的鼻子，來回折疊，作成「之」字形。
3. 剪出兩根象牙。
4. 現在為你的大象畫上眼睛和微笑，然後把大象鼻子和象牙黏上去！



奇妙的動物

辛巴威有許多草原，那裡生活著獅子、河馬、長頸鹿、羚羊和大象等動物。



語言

辛巴威有16種官方語言，紹納語、恩德貝萊語和英語——這只是其中幾種！

食譜



Muriwo Unedovi (花生醬燉菜)

Muriwo unedovi是辛巴威的傳統菜餚。你可以試試這道食譜！

1. 將**1顆洋蔥**切丁，放入加了**油**的平底鍋中煮3-5分鐘。將**2個蕃茄**切丁加入鍋裡，再煮3-5分鐘。
2. 將**10杯（2400毫升）的菠菜**（或自選的綠葉菜），切碎加進鍋裡，煮5分鐘讓青菜變軟。
3. 加入**2湯匙（30毫升）的花生醬**、**1/4杯（59毫升）的水**和**1/2茶匙（2.4毫升）的大蒜粉**。拌炒均勻，再加適量的**鹽**調味。

一定要請大人幫忙！

派翠克 無聊的一天

派翠克的哥哥們忙的不可開交
而沒空陪他。



利百加·傑克曼

(根據真實故事改寫)

這個故事發生在美國。

派翠克四肢攤開躺在床上盯著天花板，他好無聊。他已經看完了動物書，跳過了蹦床，也騎著腳踏車在社區裡晃了一圈。他還能做什麼呢？

派翠克起身，走到哥哥但以理的房間，「你可以和我一起玩嗎？」派翠克問。

「抱歉，沒辦法，我要念書。」但以理說，他正在看書，甚至連頭都沒有抬。

派翠克的心情沉到谷底，但以理總是在念書，他不能休息一下嗎？

哦，好吧，但以理很忙，不過派翠克還可以去問問他另一個哥哥西門。「我好無聊，你可以和我一起玩耍嗎？」派翠克問。

「不行，今天不行，我要跟朋友出去。」西門穿上外套，走出了大門。

派翠克很生氣！他的心跳加速。哥哥們總是很忙，都沒空陪他，他跑進臥室，用力關上門。

真不公平！派翠克心想。

他用力跺腳，然後重重地倒在床上，他感覺胸口好悶。他太無聊了！但是他太生氣了，氣到想不出可以做什麼。

然後他想起在學校學到的一件事。他的老師教導他們，深呼吸可以幫助自己平靜下來。

老師曾說：「人在生氣的時候，很難解決任何問題。」如果派翠克能冷靜下來，或許能想出辦法來解決無聊這個問題。

所以派翠克做了一個又深又長的深呼吸，接著再做了一個。多做了幾次之後，他的胸口不再那麼悶了，但他還是不知道要做什麼。

他坐起來看著牆上耶穌基督的圖片，祂會希望派翠克做什麼呢？

派翠克跪下來，「天父啊，求您幫助但以理好好念書，」他說。「幫助西門和他的朋友玩得開

心，也請您幫助我不要那麼無聊。」

做完禱告後，派翠克想到一個主意，他飛奔到但以理的房間。

「但以理，你念完書之後，我們可以一起玩耍嗎？」

但以理將視線從書本上移開，抬頭看了看牆上的時鐘，「大約30分鐘後，我可以休息一下，那時我們可以去外面玩，這樣好嗎？」

「太好了！」派翠克笑著轉身回到自己的房間，他找到一本他喜歡的老虎的動物書。讀了一會兒後，他玩了一下積木。時間很快就過去了，他和但以理往家附近的樹林走去。

「你想玩太空戰士，還是叢林探險家呢？」但以理問。

「都可以，只要我們能一起玩耍，我就很開心了，這比無聊地待著好太多了。」派翠克說。

但以理咧嘴一笑，「嗯，和你一起玩耍比念書準備考試有趣多了。」

派翠克和但以理爬過草地時，他感到很快樂。冷靜下來能幫助他更清晰地思考，從而解決他的問題，天父也幫助他變得更像耶穌基督。今天最終還是美好的一天。●



撒母耳 在城牆上

先知撒母耳爬到城牆上，教導人民有關耶穌基督的事（見希拉曼書第13~16章）。製作這個手作來幫助你記得撒母耳的故事。你要如何與別人分享有關耶穌基督的事？

1. 剪下這些圖樣，然後小心地沿著城牆上的虛線割開兩道切口。
2. 將長條穿過那兩道切口。現在，你可以在講述第24頁的故事時，讓撒母耳在城牆上爬上又爬下！





色鉛筆 失物 招領

艾比·拉金斯
(根據真實故事改寫)



那天晚些時候……

這些色鉛筆好漂亮！
我以前沒看過。

嗯……這些筆
是在學校走廊
上發現的。



如果那是你遺失的筆，
你會有什麼感覺？

很難過。

無論這些筆是誰的，
那個人很可能正在找它。
你可以怎麼幫忙還回去呢？

或許我可以把這些筆
放在學校的失物招領處！

第二天……

我發現了
你的鉛筆盒，
然後放在失物
招領處了。
希望你能找回
這些筆，它們
真的很漂亮！
洛斐拉 上

希望它的主人
能夠找回這些筆！

「當我們選擇悔改，就是選擇變得更像耶穌基督！」

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67頁。

這個故事發生在巴西。



蓋瑞·史蒂文生長老
十二使徒定額組

我要如何改進？

聽從聖靈。

不斷努力嘗試時要有耐心。

尋求救主的幫助並遵從祂的指示。

請記得，你並不孤單，你有世界的救主支持你。

摘自「你的四分鐘」，2014年5月，利阿賀拿，第85頁。



你知道嗎？

在孩子的成長過程中，史蒂文生長老喜歡和他的小孩一起去滑雪、滑雪板和飛蠅釣。



科學展作品

布萊德利·薩孟德三世
(根據真實故事改寫)

這個故事發生在美國。

布萊德利又往桶裡倒了一杯沙子，他還需要裝很多沙子。

學校的科學展就快到了，布萊德利要做一個呈現海嘯是怎樣形成的模型。他知道海嘯是由海底地震所引發的巨浪，他希望能夠做出完美的作品，說不定還能得獎呢！

桶子裝滿沙之後，布萊德利找了一些小木棍，然後又在地下室找到一個塑膠箱和幾個玩具小房子。

布萊德利把沙子倒進箱子裡做為陸地，再小心翼翼地放上房子和樹木。接下來就是令人興奮的步驟——倒水！水倒進去後，他就可以用一塊板子推動水來造浪。

但他犯了一個大錯，他倒的水太多了！還沒開始造浪，房子就都被水淹沒了，濕透的沙子變成一攤黏呼呼的爛泥。

布萊德利對著廚房裡的媽媽大喊：「現在該怎麼辦？我倒了太多的水。」

「沒關係，可以重做啊，」媽媽說。「我們一起做，水要量好，不要太多。」

「好吧。」布萊德利垂頭喪氣地到外面拿更多的沙子。

這回他們仔細地量好正確份量的水，然後倒進去，布萊德利推動板子，觀察海浪沖擊沙地的情形。成功了！

布萊德利和媽媽接下來著手製作他的海報。他開始寫一些有關海嘯的趣聞，但字數太多，海報上寫不下了。

「我不想再全部重寫一遍了！」布萊德利說，他的頭開始痛了起來。

「不必全部重寫，」媽媽說。「可以換個說法，這樣就寫得下了。」

布萊德利嘆了口氣，海報跟他原本想做完全不一樣，「我不想那樣做！如果文字的排版不工整，就會很難看。」





「天父希望我們不斷努力嘗試。」

「學東西本來就很難，」媽媽給了他一個擁抱。「我們有時候會做錯。但重要的是，我們不放棄。天父希望我們不斷努力嘗試。我們先休息吧，明天早上再來完成。」

第二天早上，他們完成了海報，雖然並不完美，但布萊德利覺得比昨天的好一點。

科學展那天終於到了，媽媽把布萊德利送到學校。「記住，」她說。「你很努力地完成你的作品，也學到了很多，這才是最重要的。」

布萊德利帶著他的作品進入大體育館，場館裡到處都是大家的作品和海報。四年級所有的學生都坐著，等待依序展示自己的作品。

不久就輪到布萊德利了，他走上前，心砰砰地跳。萬一每一件事情都出錯，那該怎麼辦？

布萊德利在水中推動板子，向評審展示海浪沖擊陸地的情形。

一位評審問：「是什麼造成海上的巨浪？」

「造成這些巨浪的原因是……，」布萊德利的腦海一片空白，「我想不起來了，不過我可以

告訴各位一些有關海嘯的趣聞。」他將海報上的資料讀給評審聽。

放學後，布萊德利帶著他的作品爬進車子。

「怎麼樣？」媽媽問。

「跟我想的不太一樣，」布萊德利微笑著說。「不過我已經盡力了，也一直不斷努力嘗試。」●



「我們的命運不是由我們跌倒的次數來決定的，而是由我們站起來，抖掉身上的塵埃，向前邁進的次數而定。」

十二使徒定額組迪特·鄔希鐸長老，
「你現在可以起來了！」，
2013年11月，利阿賀拿，第55頁。



一同跟從耶穌



尤妮克，10歲，菲律賓達沃地區



我們家搬到一個新的國家之後，去初級會讓我感到很緊張，我祈求能感到受歡迎。我們在家庭經文研讀中學到，耶穌是怎樣愛每一個人並為他們服務。我選擇一點一點地變得更像耶穌，也很感謝能在初級會交到新朋友。

珍妮卡，10歲，辛巴威馬紹納蘭



喬治雅，8歲，美國堪薩斯州



母親播放聖詩給我聽，這讓我感覺很好，好像耶穌就在我身邊。

蘿拉，6歲，巴西聖卡塔琳娜



克雷頓、卡蜜拉、康登和克萊拉，
4歲、10歲、8歲和6歲，美國南達科他州



我會幫媽媽掃地，還會在吃飯前擺好餐具。在學校裡，我會教同學功課，也會幫老師搬書。
凱瑟，7歲，中國澳門



在媽媽為去教會作準備時，我會和弟弟一起玩，還會幫助他們穿好衣服。幫助家人讓我感受到主對我的愛。
史賓賓，8歲，美國南卡羅來納州



艾勒莉，11歲，美國德州



「愛，分享，邀請」，威爾，10歲，美國愛達荷州



卓維，8歲，日本沖繩縣

把你的藝術作品和故事寄過來！
翻到封底，看看如何寄送。

「聚集以色列」是什麼意思？

聚集以色列就是幫助人們與天父訂立和遵守聖約（約定），比如我們在聖殿裡代替死去的人接受洗禮。先知已經應許我們，只要幫助聚集以色列，就會感受到耶穌基督對我們的愛。

- 這將是辛巴威的第一座聖殿。
- 來自辛巴威的愛德華·杜貝長老，在動土典禮上作了一個禱告，他祈求聖殿能幫助人們將心轉向耶穌基督。



辛巴威哈拉雷聖殿

- 這座聖殿磚牆的厚度為2英尺（60公分）。
- 這座聖殿在1985年完工，是當時世上最小的聖殿。
- 有將近90,000人參加了為期兩週的開放日活動。



德國弗萊堡聖殿

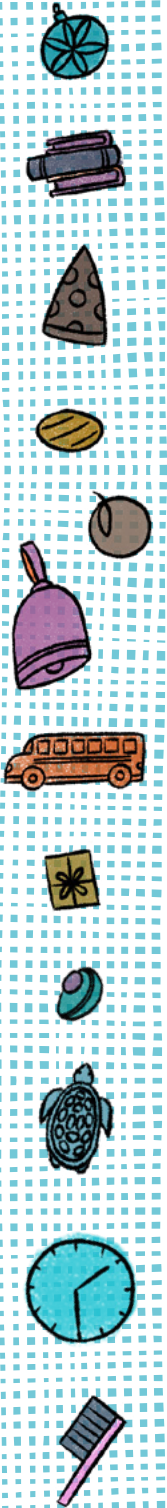
剪下卡片，沿著虛線對折，然後用膠帶黏起來。
到friend.ChurchofJesusChrist.org網站尋找更多聖殿卡。





一顆新星

摩爾門經裡的人民看到了那顆新星，表明耶穌基督已經在遙遠的地方誕生了！你能找到隱藏起來的物品嗎？



蘇西·格倫德繪

基督來臨 的徵兆

先知撒母耳
教導耶穌基督的來臨。



他教導耶穌來臨時，
天空中會出現一顆新星。
會有一個白天、
一個夜晚和一個白天
連在一起，**沒有黑暗！**



他教導人民要
注意這些徵兆，
好讓他們可以悔改，
並要他們準備好迎
接救主的來臨。



當救主
再次來臨時，
我們也要
作好準備！



經文挑戰

尼腓在哪裡為人民祈禱？
(希拉曼書7：10)

做哪件事的人有福了？
(希拉曼書12：23)

主應許，祂會像什麼動物
聚集小雞那樣聚集祂的人民？
(尼腓三書10：4)

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：希拉曼書5：12

第2週：希拉曼書10：2-4

第3週：希拉曼書14：8

第4週：尼腓三書4：31-32

第5週：尼腓三書11：10-11



製作一顆星星來提醒自己，耶穌來臨時會出現的新星。
你可以畫個星星，或是用你找到的物品來做一個。
將你的作品寄給我們！見封底，找出寄給我們的方法。

尼腓為人民祈禱

你可以在希拉曼書7：10-17
和8：7-10中讀到這個故事。



尼腓是一位先知，他是去取銅頁片的那位尼腓命名的。他為人民感到擔憂，因為他們不再跟從神。



尼腓去到他的園子裡，爬上了園中的一座塔樓，並在那裡為人民向神祈禱。



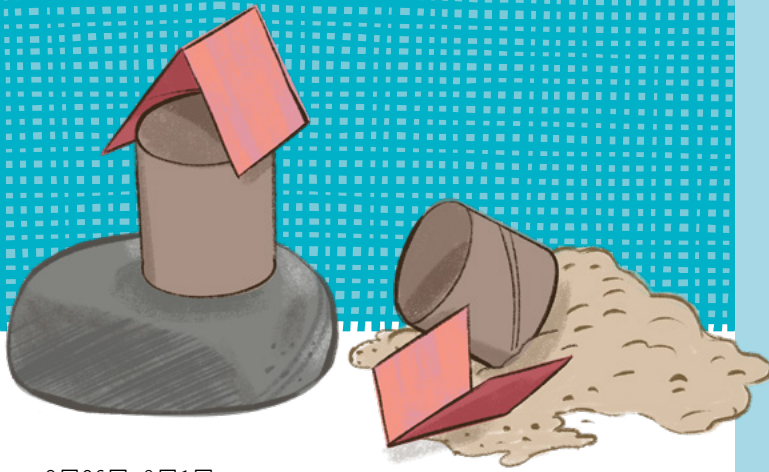
有些人注意到塔上的尼腓，他們停下來聆聽，也叫其他人過來聽。尼腓作完禱告，發現大家正看著他，於是開始教導他們。



尼腓要人民悔改，有些人不喜歡尼腓的教導，但也有許多人聽從了他！他們選擇悔改並改變了他們做事的方式。●

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！



8月26日-9月1日

穩固的根基

配合希拉曼書第1~6章

希拉曼教導他的兒子，要把生活建立在耶穌基督的穩固根基上（見希拉曼書5：12）。建築物的根基就是地基，穩固的地基使整棟建築牢固，即使遇到暴風雨也能屹立不搖。建造兩座塔——一座建在穩固的地基上，一座建在薄弱的地基上。哪一座塔會更為牢固呢？我們要如何把生活建立在耶穌基督上？

小小孩活動：幫助你的小孩找出他們認為非常堅固的東西。他們找到了什麼？教導他們，我們和耶穌基督在一起就能更堅強。

9月2-8日

對基督的見證

配合希拉曼書第7~12章

經文中有許多人教導耶穌基督的事，並為祂作見證（見希拉曼書8：16-20）。你也可以開始培養對祂的見證！見證就是關於天父和耶穌基督，你所知道或相信是真實的事。寫下你的見證，並練習與家人或朋友分享。

小小孩活動：問你的小孩，他們喜歡有關耶穌基督的哪些事，然後與他們分享你對救主的見證。





9月16-22日

聚集遊戲

配合尼腓三書第1~7章

耶穌基督應許祂會聚集祂所有的兒女，因為祂愛每一個人，也希望他們擁有福音（見尼腓三書5：24）。玩一個關於聚集的遊戲，請要玩的人站著圍成一個圓圈。一個人站在中間，然後說一件有關自己的事，像是最喜歡的顏色。如果有誰和這個人一樣，他們就走到圓圈裡去。繼續進行，直到每個人都聚集在中間為止。

小小孩活動：和你的小孩玩躲迷藏的遊戲。你找到他們時，給他們一個大大的擁抱。談談耶穌基督如何應許，無論我們人在哪裡，祂都會聚集我們。



9月23-29日

耶穌就是光

配合尼腓三書第8~11章

耶穌基督是「世界的光和生命」（尼腓三書9：18）。和家人一起觀賞日出或日落，然後畫出你們所看到的景象。畫畫時，談談你們之所以愛耶穌基督的原因，以及祂如何給你們帶來光。

小小孩活動：到戶外去看看不同的光，像是太陽、星星或者月亮。問你的小孩，那些光給他們什麼感覺。談談耶穌基督如何是我們的



9月9-15日

撒母耳爬到城牆上

配合希拉曼書第13~16章

撒母耳是一位先知，他在城牆上教導有關耶穌基督的事（見希拉曼書13：4）。前往第12頁，製作能幫助你講述撒母耳故事的手作。

小小孩活動：抱著你的小孩，讓他們站在椅子上，就像撒母耳一樣，分享他們知道的有關耶穌基督的事。



為 雙方隊伍 加油

艾詩莉·斯塔克
(根據真實故事改寫)

這個故事發生在韓國。

潔恩吃完最後一口麵，嗯嗯，真好吃！
「我們來玩Yut Nori吧！」智浩舅舅說。

又到了一年當中的這個時刻！潔恩一家正在慶祝Chuseok，也就是韓國的感恩節。他們今天聚在一起享用了一頓大餐，還要一起玩Yut Nori，這是潔恩最喜歡的遊戲。

大家坐在地板上圍成一個圓圈。潔恩環顧四周，盤算著要參加哪一隊？她挪到智浩舅舅旁邊坐下，「我想加入你們這隊！」她說。「我們一定會成為大贏家！」

智浩舅舅笑了，「有你在，我們隊贏的機率肯定很大！」

潔恩的媽媽把遊戲盤放在圓圈中央，潔恩則幫忙擺好棋子，他們把四根木棍遞給先走的那隊。

潔恩的表姊安娜是第一個，她把木棍往上一扔，而木棍落地的方式，將決定該隊可以在遊戲盤上走多少格。四根木棍的正面都朝下，這代表安娜得到了一個Yut！她可以把她那隊的棋子往前走四格，並且獲得可以再擲一次的機會。

但安娜並不在潔恩這隊。

潔恩雙臂交叉抱在胸前，皺起眉頭。她輕

潔恩皺著眉頭，
她不想讓對手獲勝！



聲對智浩舅舅說：「我真希望她剛剛沒丟到好牌。」

「加油吧！」智浩舅舅說，「遊戲才剛剛開始呢。」他給了她一個鼓勵的微笑。

安娜擲完第二次後，輪到潔恩隊擲木棍了，但他們隊得到的步數比安娜的隊少。

每一個人擲完木棍，潔恩的家人都會歡呼大笑。潔恩看著棋子在遊戲盤上移動，每個人都玩得很開心。

只有潔恩不開心，因為他們隊仍然落後。

終於，輪到潔恩了。她把木棍往上一扔，但落下時只有一根是正面朝下的，所以她的隊只能往前走一格。



潔恩把雙手抱在胸前，「我不玩了啦！」她喊著，「我想要我們隊贏。」

突然間，每個人都安靜了下來。她抬起頭，看到全家人都在盯著她，大家對她如此生氣似乎感到很驚訝。

潔恩覺得自己的臉在發燙，她因為自己沒能替家人感到開心而難過。通常她不會發這麼大脾氣，她站起來想要離開圓圈。

智浩舅舅伸出手攔住她，說：「你不用走，獲勝不是最重要的事，玩得開心就好了。」

「好吧。」潔恩坐了回來，她想要像其他人一樣享受其中的樂趣。她深深地吸了一口氣，看著表弟班恩把木棍擲出去。

「丟的好，班恩！」智浩舅舅說，語氣聽起來很高興。

潔恩睜大眼睛看著智浩舅舅，他在為對方加油！也許這就是他玩得這麼開心的原因。

又輪到下一個人了，潔恩決定為雙方隊伍中的每一個人加油。智浩舅舅是對的，獲勝不是最重要的事。就算她輸了，耶穌也可以幫助她為家人感到開心。

再次輪到安娜時，潔恩給了她一個微笑。「祝你好運！你一定能行。」

安娜在圓圈另一側也回以微笑。潔恩覺得心裡暖暖的，也開始覺得更好玩了！●

**「生命裡有太多事物取決於態度，
我們選擇怎麼看待事物、
怎麼待人接物，都會使一切為之改觀。」**

多馬·孟蓀會長（1927-2018），
「過豐富的人生」，2012年1月，利阿賀拿，第4頁。



凱文·皮爾森長老
七十員

你真正的身分



我們的天父愛我們，祂想幫助我們了解自己的身分。在我們來到世上之前，祂創造了我們的靈體，我們都是神的兒女。

有時候我們可能會感到孤單，或擔心自己永遠都不夠好。耶穌基督完全了解我們的感受，祂會幫助我們克服任何挑戰。如果我們轉向耶穌基督，今生所面臨的困難會幫助我們變得更像祂。

福音能幫助我們以天父看待我們的方式來看待自己。透過我們對耶穌基督的信心，考驗可以變成祝福。了解自己的身分，以及神如何看待你，會使任何年齡的人都蒙受祝福！

當我們知道自己是神的兒女時，就能專注於天父希望我們成為什麼樣的人。祂會陪著我們一起面對挑戰。雖然我們都不完美也會犯錯，但知道自己是神的兒女，就能找到希望。●

摘自與奧莉薇雅·基特曼和黛安娜·伊芙琳·尼爾遜的訪談。

找出最愛

我們每個人都不同，有不同的才能和好惡，但我們都是神的孩子！

利用這些線索來填寫表格，找出每位朋友感興趣的事。提示：在你知道是不正確的格子中打X。第一列的方格已經預先填好了。完成後，每一列都應該有一個空白的方格！

1. 阿瑪拉和潔德不會彈鋼琴。
2. 麥克斯不喜歡數學。
3. 沒有一個男孩會彈奏樂器或空手道。
4. 喜歡動物的女孩不是阿瑪拉。
5. 凱伊是唯一喜歡籃球的人。



舞蹈



籃球



空手道



數學



動物



鋼琴



伊娃



凱伊



亞倫



潔德



麥克斯



阿瑪拉

					X
					X

瑪歌 和保羅



檸檬水謊言



大孩子 園地

這裡頭有什麼？

憂慮盒子	36
經文研讀鏈	38
你在想什麼？	39
與鐵安肯聊天	40
送花給鄰居	42

小測驗

摩爾門是誰的後代子孫？

- A. 拉班
- B. 卓倫
- C. 李海



(見尼腓三書5：20。)

©：美亞

啓發人心的話語

「我們無論
何時閱讀和學習
摩爾門經，
都能期望得到
不同凡響的結果。」

十二使徒定額組蓋瑞·史蒂文生長老，
「史上最偉大的復活節故事」，
2023年5月，利阿賀拿，第8頁。

憂慮盒子

奧莉薇雅·基特曼
(根據真實故事改寫)

這個故事發生在美國。

還沒放學奧莉薇雅就急急忙忙地走出教室，她盡量避開別人的視線。

今天是奧莉薇雅接受治療的第一天，媽媽向她說明，現在要去見一位能夠幫助她緩解憂慮的醫生。奧莉薇雅常常感到很擔憂，有時候她擔心得睡不著覺，也很難盡情與和朋友一起玩。

奧莉薇雅和媽媽一起上了車，沒精打采地坐在座位上。

「你還好嗎？」媽媽問道。

奧莉薇雅過了一會兒才回答，「我為什麼一定要去看醫生？」

媽媽開動了車子。「天父賜給我們醫生是為了幫助我

們，就像祂賜給我們其他事物來幫助我們一樣，像是朋友和經文。你還記得我們做的經文鏈嗎？」

奧莉薇雅點點頭，媽媽幫她找出了有助於緩解憂慮的經文章節，並在每一節經文旁邊，寫上下一節經文的出處。當晚奧莉薇雅擔心不已時，她就會祈禱，然後從經文中找出經文鏈中的一節來讀，她會接著讀其中的其他經文，直到她可以入睡為止。

奧莉薇雅和媽媽走進醫生的辦公室後，波希醫生做了自我介紹。她詢問了奧莉薇雅的感受，奧莉薇雅講了幾件她所擔憂的事。

「很多人都會有這種稱為焦慮的感受，」波希醫生說。「他們和



奧莉薇雅常常
感到很擔憂。



你一樣總是感到很擔憂，不過你可以做一些事來幫助你緩解憂慮。你可以和我一起試試其中一件嗎？」

奧莉薇雅看著自己的鞋子，點點頭。

波希醫生遞給奧莉薇雅一個小盒子，「這是憂慮盒子，它會保管好我們的憂慮，這樣我們就不必去想它們了。」

奧莉薇雅把盒子拿在手裡翻來覆去地看了看，覺得並沒有什麼特別之處。

「下回你感到擔心害怕時，就把你的憂慮寫在一張小紙條上放進盒子裡，」波希醫生說。「然後每天選一個時間打開盒子，作為憂慮時間。如果還沒有到憂慮時間你就開始擔心了，可以對自己說：『我現在不需要想這件事。』」

奧莉薇雅說：「好的。」波希醫生幫她把最擔心的幾件事寫下來，然後奧莉薇雅把它們塞進盒子裡。

那天晚些時候，奧莉薇雅擔憂的一件事突然在她腦海中冒出來。她告訴自己，它在憂慮盒子裡，我可以之後再來擔心它。她試著不再去想這件事，而是和弟弟一起玩。

快要到睡覺的時間了，奧莉薇雅覺得很緊張，晚上是她憂慮最嚴重的時刻。她把憂慮盒子和經文放在床邊，並把媽媽叫過來。

她問道：「要是這個方法沒有用呢？」

媽媽給了她一個擁抱，「那我們就再試試別的，天父會幫助你找到其他有用的方法。」

奧莉薇雅點點頭，「也許我也應該把這個憂慮寫下來放進憂慮盒子裡。」

「好主意。」媽媽說。她和奧莉薇雅一起作了禱告，這讓奧莉薇雅感覺好一些。

媽媽關燈後不久，一件令人擔憂的事在奧莉薇雅腦海中冒出來，她打開燈，把它寫下來放進盒子裡，等之後再來擔憂。她又作了一次禱告，祈求天父能安慰她。

然後她打開經文，找出有劃記的經文鏈經文。她找到的第一節經文是以賽亞書41：10，上面寫著：「你不要害怕，因為我與你同在。」

在這節經文旁邊，媽媽寫的是「教義和聖約書6：36」。奧莉薇雅找到這節經文，然後大聲讀出來：「在每個思想上都要仰望我；不要懷疑，不要懼怕。」

她感到很平安，雖然她知道可能還是會想到更多令人擔憂的事，但是天父賜給她許多事物來幫助她感覺更好。祂回答了她的祈禱，這對她幫助很大！●



翻到下一頁
來製作一條經文鏈，
就像奧莉薇雅一樣！



經文能幫助我們感受到來自天父的安慰和愛。你可以製作一個經文鏈，好在你感到擔憂或難過時閱讀。

紫色區塊中有一些經文章節可供你使用，你也可以加入自己最愛的經文。

請父母或初級會領袖幫忙！

經文 研讀 鏈



箴言3：5：

「你要專心仰賴耶和華。」

箴言3：24：

「你躺下，必不懼怕；你躺臥，睡得香甜。」

約翰福音14：27：

「我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裏不要憂愁，也不要膽怯。」

教約121：7：

「願你的靈魂平安；你的逆境和你的苦難不過是片刻。」

教約68：6：

「因此，放心吧，不要害怕，因為我，主，與你們同在，會站在你們身邊。」

教約45：62：

「我實在告訴你們，重大的事正等著你們。」

1. 列一個清單，寫出幾段你最喜歡的經文章節。
2. 在你的經文中找出你清單上的第一個經文章節，用彩色鉛筆仔細劃記。
3. 在旁邊寫上清單中下一段經文的出處（如果你覺得更方便的話，也可寫頁碼），然後翻到那節經文也劃記下來。
4. 繼續劃記接下來的經文，並寫上下一段經文的出處。完成清單上最後一段經文的劃記時，將你劃記的第一段經文的出處寫在旁邊。

我不喜歡嘗試新的事物， 因為我總是會犯錯。我該怎麼辦？

——在多倫多的嘗試

親愛的嘗試：

也許你認為，如果不能做到完美，你就是個失敗者，但事實並非如此！事實上，錯誤能幫助你學習和進步。

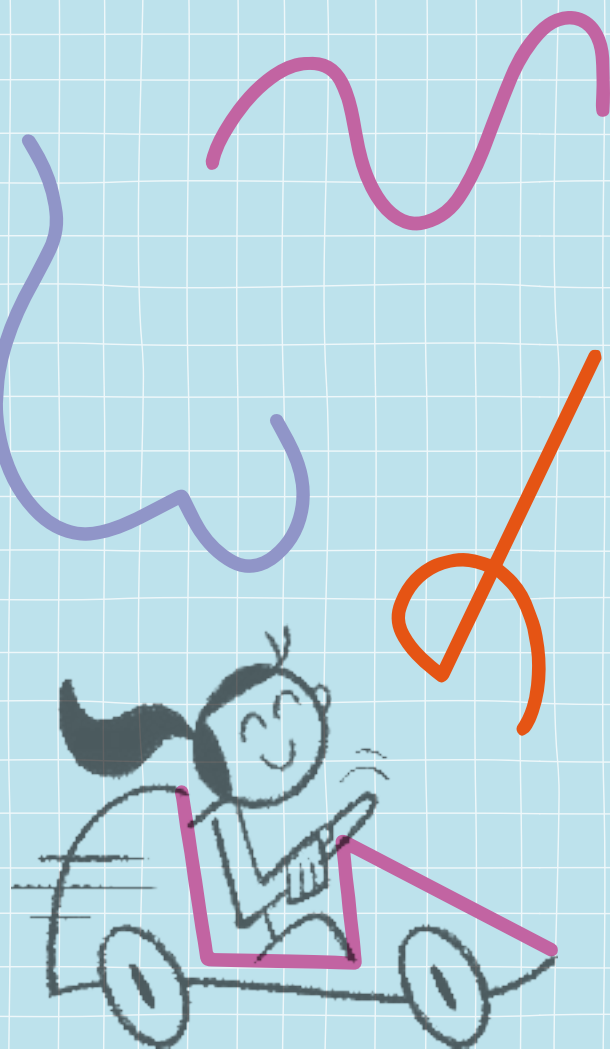
天父會幫助我們一點一點地學習（見教義和聖約98：12）。與其專注於完美，不如試著專注於成長，並慢慢地變得更像祂。找出你做得好的事情，努力將對自己的負面看法轉為正面。最重要的是，當犯了一個錯，或甚至是20個錯時，你要做一個深呼吸然後祈禱，接著繼續前進！

我們愛你！

朋友

將這些塗鴉變成藝術！

有人起頭畫了這幾筆線條塗鴉，但是覺得畫得不夠好就中途放棄了。運用你的創意將每一個線條畫成完整的圖案。讓我們看看，只要我們繼續前進，會發生什麼事！



與鐵安肯 聊經文



鐵安肯來自斐濟，我們問了他幾個問題，來了解他如何從摩爾門經中學習。

跟我們介紹一下你自己。

我今年九歲，是家裡六個孩子裡年紀最小的。我最喜歡的顏色是紅色，而最喜歡的食物是咖哩雞飯。我喜歡打橄欖球！我有一個特別的地方就是我的名字，我的名字是來自摩爾門經中的一位戰士，我的中間名則來自我的奈及利亞叔叔，而我的姓氏是斐濟安。



哪件事幫助你從經文中學習？

我喜歡和家人一起讀經文，我們一起學習來跟從我中的課程，我喜歡每週學習新故事。我們談論所學到的事，並與彼此分享見證。我讀經文時也喜歡想像，將自己帶入到故事裡。





經文對你有何幫助？

經文提醒我要勇敢要有勇氣，也可以祈求安慰。每當我感到害怕或孤單時，我知道聖靈永遠都會安慰我。

你最喜歡的摩爾門經故事是哪一個？

摩爾門經中我最喜歡的是鐵安肯的故事，因為他是一位偉大的領袖和戰士，他為家人、朋友和教會而戰。我知道我也可以像他一樣，永遠捍衛我最愛的事物。



你會給那些覺得經文很難懂的人什麼建議？

如果有人在從經文中學習時遇到困難，可以向父母，甚至是兄弟姊妹尋求幫助。我的家人真的幫助我很多，你也可以請初級會教師或教會領袖幫忙！●





送花給鄰居



彼得，10歲，美國猶他州

幾年前，我的鄰居她丈夫過世了，她非常地傷心。

我知道失去摯愛的人是什麼感覺，我媽媽在我三歲時過世了。她過世時，我社區裡的小孩們給我和弟弟寫卡片，還用很多玩具來布置我們家的院子。我也想要為我的鄰居做一些這樣的善舉。

我祈求能知道我可以做什麼來幫助她，隨後腦海中浮現了一個想法，我可以在情人節送花給她。不過，我需要賺錢才能買花，於是我在我的兒童指南裡訂立了為此賺錢的目標。

我為別人做各樣的工作來賺錢，外婆付錢讓我清理花園和院子裡的落葉。在家裡，我靠清理棚子後面的灌木叢來賺錢。花了好幾個月的努力，我才賺夠錢。

終於，我有足夠的錢能去花店買花了。情人節到了，我把花送給鄰居並附上一張卡片，她非常開心。我心裡也覺得很溫暖很快樂，我感謝天父幫助我去做祂要我做的事。●

幼兒園地



我會為生病的人祈禱。

夏綠蒂，4歲，
中國澳門



我會藉由分享玩具來跟從耶穌。

培道，3歲，
菲律賓蘇索岡

「主耶穌是否已復活？
是否已復活？
對！我也會復活！」

兒童歌本，第45頁

我能透過誠實 來跟從耶穌



耶穌希望我們能誠實。



我能藉由遵守規則來跟從耶穌。



我不會拿不屬於我的東西。



我會說實話。

活動時間

這些朋友正在玩遊戲。
你能找到隱藏的愛心嗎？



聖殿是什麼？

聖殿是神的殿。每座聖殿都是很特別的建築，我們在裡面崇拜天父和耶穌基督。



人們在聖殿裡祈禱並與天父訂立聖約，也就是神聖的約定。我們幫助已經去世的人，有機會獲得同樣的祝福。



聖殿也是家庭可以
永遠印證在一起的地方。



等你長大了，
也可以進去！

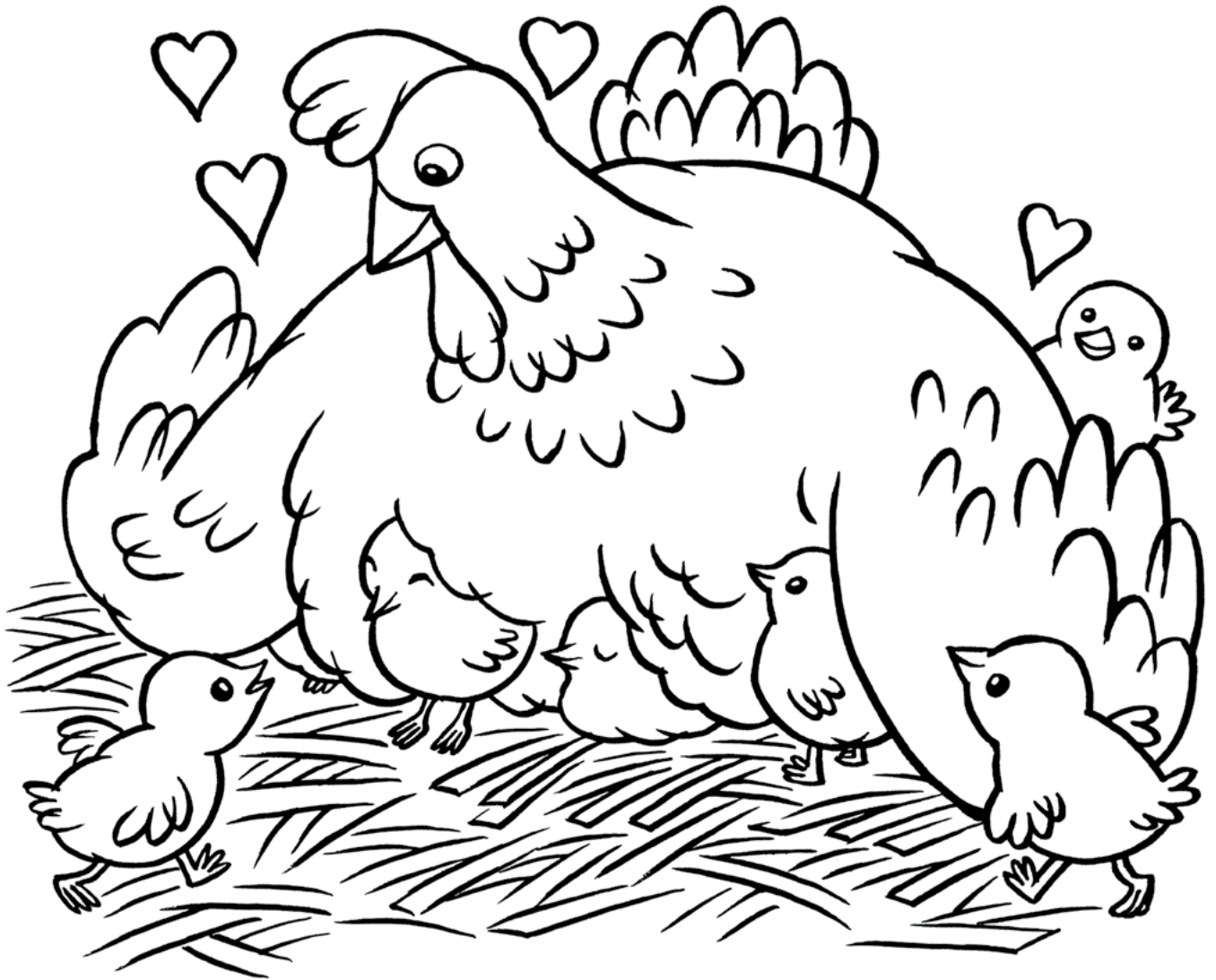


我們可以在聖殿裡感受到神的愛。

耶穌像母雞聚集

小雞那樣

聚集我們



你如何感受到耶穌基督的愛？



帶他們到這裡來，我必醫好他們。凱西·柴特繪



耶穌基督
後期聖徒教會

親愛的父母：

你的孩子是否因憂慮所苦？和孩子一起閱讀「憂慮盒子」（第36頁），談談針對奧莉薇雅擔心害怕的事，哪些方法對她有所幫助。然後翻到下一頁，一起製作一串能夠讓人感到安慰的經文鏈。幫助兒童了解，由於耶穌基督的贖罪，救主完全了解我們，對於我們恐懼的所有事物，祂都能給予幫助。

我們愛你！

朋友



快樂健康的孩子

閱讀「派翠克無聊的一天」（第10頁）。和孩子一起列一張清單，寫下他們感到無聊時可以做的事。

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

