

鞏固

# 青年



## 合一與 幸福的 7個關鍵

來自納爾遜會長  
第2頁

癱瘓後  
獲得平安  
第6頁

男生很奇怪？  
女生很難懂？  
第16頁

成為他人生活  
的一部分  
第22，26頁



@StrivetoBe每個月為

# 你

發行新音樂！

掃描以在  
你最喜歡的  
串流平台上聆聽。



**總會會長團：**

羅素·納爾遜，達林·鄺克司，亨利·艾寧

**十二使徒定額組：**

傑佛瑞·賀倫，迪特·鄺希鐸，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·史帝文生，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：**約拿單·施密特

**顧問：**譚美拉·盧尼亞，麥可·林

梧，布萊德利·魏克斯

**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·梅拉在

**業務經理：**葛夫·肯農

**主編：**保羅·墨菲

**助理主編：**大衛·狄克生

**文案編輯：**大衛·愛德華茲

**編撰組：**艾力克·莫達，潔西卡·柔依·

斯特朗，布林·溫勒

**實習編輯：**凱特·韓森

**出版助理：**百基拉·比爾·莫塔

**美術主編：**珍妮特·安德魯

**設計組：**曼蒂·貝特利，甘·巴特，

克麗絲朵·卡勒，約書亞·丹尼斯，

凱爾絲·法克瑞，法蘭克·拉可克，

榮恩·所羅門

**智慧財產協調員：**百基拉·比爾·莫塔

**出版營運經理：**艾蒙·哈里斯

**出版組：**以拉·格藍，艾戴爾·荷

西·契瓦茲，布萊恩·蓋吉，艾凡

妮·裴斯，瑪莉莎·斯密，克里斯多

福·渥克，德瑞克·華西白恩

**印刷主管：**司提反·路易斯

**發行主任：**納爾遜·高查利

Intellectual Reserve, Inc. © 2024  
版權所有。台灣/美國印行。For the  
Strength of Youth (ISSN 0164-5285)  
is published monthly by The Church  
of Jesus Christ of Latter-day Saints,  
50 E. North Temple St., Salt Lake City,  
UT 84150-0024, USA. Periodicals  
Postage Paid at Salt Lake City, Utah.

**版權資料：**除非另有指示，鞏固  
青年中的資料均可複製，供非商業的  
私人用途（包括為了教會召喚），  
此項權利得隨時予以撤銷。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](mailto:cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org)

**如要訂閱或變更地址：**請至網站  
MagazineSubscriptions.Churchof  
JesusChrist.org。香港地區：+852-  
2756-5777，地址：香港九龍塘多  
實街18號。台灣地區：+886-(0)2-  
2192-4974，地址：台灣10642台北  
市大安區金華街183巷5號B1。如遇  
雜誌破損、缺頁，請寄回上述地址  
更換。將新舊地址資料依上述地址  
寄至發行中心，或撥打上述電話  
號碼來變更地址。或撥打1-800-  
537-5971（僅限美國）。請容許60  
天的時間，讓變更生效。

**POSTMASTER:** Send all UAA to CFS  
(see DMM 507.1.5.2). NONPOSTAL  
AND MILITARY FACILITIES: Send

address changes to Distribution  
Services, Church Magazines, P.O. Box  
26368, Salt Lake City, UT 84126-0368,  
USA

Canada Post Information: Publication  
Agreement #40017431.

**提交稿件或作品：**

線上：請至網站 [ftsoy.ChurchofJesusChrist.org](https://ftsoy.ChurchofJesusChrist.org)，點選「提交你的作品」。

**電子郵件：** [ftsoy@ChurchofJesusChrist.org](mailto:ftsoy@ChurchofJesusChrist.org)

**郵寄：**For the Strength of Youth  
Editorial, 50 E. North Temple St.,  
Rm. 2377, Salt Lake City, UT 84150-  
0024, USA。提交的作品恕不退回。

# 目錄

2024年10月，第4卷第10期



2



6



20



14



26



10

封面：合一中的幸福，第2頁  
凱蒂·達克爾繪

查看@StrivetoBe Instagram和福音生活應用程式的信息，  
有英文、西班牙文、葡萄牙文、法文及日文版本可供使用。

## 特稿

### 2 合一中的幸福

羅素·納爾遜會長

我們能在耶穌基督中合一的七個方法。

### 6 癱瘓後獲得平安

在經歷一場可怕的意外之後，她找到了一條前進的道路。

### 8 端莊：我的漫漫長路

多年來，她一直沒有找到保持端莊的好理由。

### 10 分享和服務

三個青少年分享福音和為人服務的故事。

### 14 想要獲得祝福和幸福嗎？

你可以像尼腓四書中的人們一樣幸福。

### 16 男孩和女孩：認識彼此

勇往直前，無懼尷尬。

### 20 歸屬感起飛

女青年訂立計劃，幫助班上的一個女孩感到受歡迎。

### 22 施助帶來改變

一位紐西蘭的女青年在離開七年後重返教會，但不知道會發生什麼事。

## 還有……

13 我也是

26 福音基本知識

27 與來自臺灣的邱謙尋連結

28 歡樂停靠站

30 答問篇

32 座右銘

33 大會佳句海報

fsy 若要進一步了解鞏固青年大會，請至網站  
fsy.ChurchofJesusChrist.org。

來自



**羅素·納爾遜會長**

耶穌基督後期聖徒  
教會總會會長

的信息

# 合一中的

摩爾門經中的一章向我們  
展現了，如何透過耶穌基督  
和祂的福音彼此合一。

**身** 為耶穌基督真正的門徒，我們渴望在這充滿不和與紛爭的世界中享有平安。我們不希望生活在充斥著蔑視和紛爭的環境中，而是積極尋求建立一個以耶穌基督的教導為基礎的社會。祂教導：「要合一；你們若不合一就不是我的」（教義和聖約38：27）。合一在耶穌基督真實的教會中至關重要。

我們要如何達成合一呢？

摩爾門經中的一章可以幫助我們。我們從尼腓四書學到，在救主拜訪人們、教導他們，並在他們當中建立了祂的教會之後，人們是如何過生活的。經文展現了他們如何達成幸福與平安的合一，為我們提供了可遵循的模式，使我們能達到同樣的合一並收穫幸福。





# 幸福



他們就把小孩帶來，瓦特·雷恩繪

## 1. 歸信

首先，我們知道「耶穌的門徒……組織基督的教會。……〔人民〕到他們那裡並真心悔改他們的罪」（尼腓四書1：1）。

當你學習與耶穌基督、祂的福音和祂的教會有關的事時，聖靈就會在你心裡為真理作見證。隨後你便可以接受救主的邀請，懷著對祂的信心，透過悔改來跟從祂。

這便開啓了你歸信的旅程——遠離自私和罪惡的慾望，並接近我們的主和救主，耶穌基督。祂是我們信仰的根基，我們以祂為中心團結在一起。只要我們在每個思想上都仰望祂（見教義和聖約6：36），祂就會成為我們生活中一股合一的力量。

## 2. 聖約

凡是來到教會並悔改自己罪的，「都奉耶穌的名受了洗，並且也都接受了聖靈」（尼腓四書1：1），從而與主立約。



當你訂立並遵守聖約時，就是在承受主的名。透過這聖約關係，你與其他在聖約中和主連結的人，便有了共同的目的和相同的身分。主就會幫助我們，使我們的「心在合一和彼此相愛中交織在一起」（摩賽亞書18：21）。

## 3. 公平與平等

我們也學到「〔人民〕之間沒有紛爭，也沒有爭論，每人都彼此公正相待。」

「他們凡物公用，因此沒有貧與富、束縛與自由之分，都是自由的，都享有天上的恩賜」（尼腓四書1：2-3）。

主希望我們能公平公正。當我們不斷接近祂，我們就「不會存彼此傷害的心，卻會和平相處，按照各人應得的給他」（摩賽亞書4：13）。

若要與主的人民合一，你不僅要平等地對待他人，也必須把他們看作平等的人，並在心裡認同每個人都是平等的——在神前是平等的，具有同等的價值和同樣的潛能（見教義和聖約38：24-25）。

## 4. 服從

在主教導人民祂的教義、賜給他們誠命，並召喚僕人管理他們後，人們便「按他們從主他們的神那裡接受到的誠命行事」（尼腓四書1：12）。服從主和祂僕人的教導是合一的關鍵。



## 5. 一同聚會

尼腓四書中的人民「不斷禁食祈禱，並且經常聚在一起祈禱和聆聽主的話」（尼腓四書1：12）。

每週的崇拜聚會是我們找到力量的重要機會。我們不僅會領受聖餐，也一起學習、祈禱、歌唱並彼此支持。其他的聚會也會給我們帶來歸屬感、友誼和一致的目標。

## 6. 愛

我們在尼腓四書中學到，能達成真正的合一是「因為人民心中有神的愛」（尼腓四書1：15）。

第一條也是最大的誡命是愛神——勝過任何人事物。一旦你培養出對神和耶穌基督的愛，對家人和鄰居的愛自然會隨之而來。

當你心中充滿對神和對祂所有兒女的愛時，你將體會到極致的喜樂。

仁愛，即基督純正的愛，是耶穌基督真正門徒的主要特質。當你在神前謙抑自己，全心全力地祈禱，神就會賜給你仁愛（見摩羅乃書7：48）。

當你努力讓神的愛住在你心中時，合一的奇蹟對你而言似乎就是自然而然的事。

## 7. 我們的神聖身分

合一的另一個表現是「沒有拉曼人，也沒有任何什麼什麼人；他們是一體，是基督的孩子，神國的繼承人」（尼腓四書1：17）。

人們不再使用曾經分裂他們的標籤，而是根據他們與天父和耶穌基督的關係來看待自己和每個人。我們都是神的兒女，



也是耶穌基督的門徒。雖然多元化和差異性很好也很重要，但最重要的是我們的身分，它與我們的神聖起源和目的有關。

### 要合一

我們的文化、政治、種族、品味和其他許多方面可能不盡相同，但是當我們在耶穌基督中合一時，這些差異便無關緊要，我們就能努力合而為一，使我們能成為祂的。

當我們將尼腓四書中使人合一的要素銘記於心，願我們也能成為像他們一樣：「在由神的手所造的人當中，確實沒有比這人民更幸福的了」（尼腓四書1：16）。





# 癱瘓後 獲得 平安

---

在經歷翻車事故癱瘓後，  
我一直在想：「為什麼  
是我？」但我做了幾件事，  
來幫助我感受到平安。





艾蜜莉·崔沃樂

**2022**年，我和朋友在沙漠中乘坐一輛小型越野車，當時發生了翻車事故。我醒來時躺在地上，渾身是血，身體完全失去知覺。不久，一架直升機把我送到醫院。我得知自己的脖子有兩處骨折，肩膀以下全部癱瘓。

起初，這無疑是對我見證的考驗。我一直在想，「為什麼是我？」我不明白為什麼，我所有的朋友都能從這場事故中平安脫險，而我卻沒有。我那時16歲，是一名體操運動員，也是啦啦隊隊長。這可不是我想像的人生。

### 選擇感恩

意外發生後的某一天，我心情煩躁，不想起床接受治療。但我還是去了，在那裡我看到一個被燒傷的癱瘓男士。他面帶著微笑和所有的治療師交談，我心想，「如果他能做到，我也可以。」

在那次經歷之後，我能更加專注於值得感恩的事物。我意識到自己是多麼幸運，也比較能接受自己的狀況。我還意識到我必須振作起來，並專注於美好的事物，像是我美好的家庭和耶穌基督的福音。

### 超越標籤看世界

我發現幫助別人也會為我帶來幫助。我記得在治療時看到幾個癱瘓的青少年，我上前去和他們交談，因為如果有人為我這麼做，我一定很高興。

許多人都在經歷苦難。在物理治療處，你會看到這些考驗就發生在你的身邊，而且非常直觀。在高中，每個人都都在經歷很多

困難，只是沒有人真的發現，因為它們更加隱蔽。有各式各樣的標籤，像是「橄欖球員」和「啦啦隊隊長」。要打破這些標籤的束縛並結交新朋友，有時是件很令人害怕的事。我喜歡喝彩和翻滾，也一直認為那些事情定義了我是誰。

但是我發現，這些標籤並不是生活的全部。人們的外表，他們與你的差異——這些事其實並不重要。你可以主動關心每一個人，並專注於幫助他們。現在，我最要好的一些朋友，是我以前從來沒想過會結交的人。

### 信賴救主

在康復中心呆了一段時間後，我的手臂可以活動了，腿也恢復了一些知覺，我每天都在不斷進步。

我不知道未來會是什麼樣子，如果沒有主，我會非常害怕。但最近我拿到了教長祝福，這讓我有信心，無論發生什麼事，我都會沒事的。每天閱讀經文和作祈禱也對我幫助很大。如果沒有耶穌基督，我會陷入更痛苦的掙扎。即使遇到困難，祂也會幫助我感受到平安。🙏

作者現居美國猶他州。



在福音生活應用程式觀看艾蜜莉的一段信息！



# 端莊： 我的 漫漫長路

「媽媽，給我一個要  
穿著端莊的好理由。  
所有的理由我都聽過了。」  
(至少我是這麼認為的。)

伊利莎白·泰勒

**我** 希望我可以說，我從小就喜歡端莊這項原則，但說實話，我並沒有。雖然我的父母教導我端莊很重要，但是我覺得那些在節目中看到的不端莊服裝，比任何端莊的衣服都可愛得多。

我聽了很多要穿著端莊的理由，從「端莊最吸引人」到「穿著端莊是你的責任，好讓男生遠離不端的想法」，而這些對我來說完全說不通。不端莊的著衣方式能夠讓我獲得關注。我甚至都不願意去想穿著端莊會有什麼祝福，而當人們鼓勵我要端莊時，我感到非常憤怒。

## 「給我一個好的理由」

有一年夏天，我正要和朋友出去玩。媽媽看到我穿著不端莊的服裝，說道：「伊利莎白，你快要成年了。你真的要好好想一想，自己想要成為怎樣的人，你的外表也會展現出這點。」她說這話的時候，我已經作好抗爭的準備。

「媽媽，給我一個要穿著端莊的好理由。所有的理由我都聽過了。我還等著能聽到跟男生和他們怎麼想無關的說法。至少給我說得通的理由，什麼都好。」

她看了一會兒窗外，沉默了一段時間後，她慈愛地抬頭看著我，輕聲說：「因為這是一項服從的原則，而你愛天父。」

我徹底被說服了，無力反駁。她的話播下了一顆種子，使我萌發了需要克服這個困難的想法。

### 有關端莊的真理

我開始明白端莊不只是我穿著的方式而已。就像經文中警告我們不要穿昂貴的衣服一樣（見阿爾瑪書 5：53；摩爾門書 8：36-39），我對衣服的選擇只是思想和行為上驕傲的表徵。而多年來我對這份驕傲緊抓不放。我不願意因為天父對我的期待，而放棄我想要的肯定和關注。

鞏固青年指南說：「天父希望我們能看到彼此的真正身分：不單只是看到身體，也會看到祂所鍾愛的孩子有著神聖的目標」（〔2023〕，第24頁）。

我開始以神聖的眼光看待自己的身體，我要用它來榮耀神，而不是我自己。

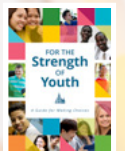
### 充滿祂的愛

當我開始悔改，天父用祂的愛填滿了我心中想要得到關注的缺口。這賦予我極大的力量和希望，我的靈魂也不再渴望不端莊。

我說話的方式開始改變，我對他人的愛與日俱增，我為人服務的渴望也更強烈。我不只是在生活中運用了服從神的原則；而是開始愛上它。我可以感受到它的保護力量。這項改變幫助我準備好去聖殿，在祂的屋宇訂立美好而神聖的聖約。

我現在喜愛端莊，因為我喜歡服從的原則，這是我從未想過的。天父不曾放棄我。無論你遭遇什麼樣的困難，即使是一段漫長又顛簸的旅程，祂也絕不會放棄你。🙏

欲進一步了解端莊，  
見鞏固青年：做出  
選擇的指南（2023），  
第24，25，27頁。





## 約書亞，17歲，迦納大阿克拉區

喜歡看書和運動，尤其是足球。



約書亞 (左)

### 在迦納行善事

在迦納，你能體驗優良的文化、美味的食物，最重要的是，你能結交到良師益友。我的許多朋友都是耶穌基督後期聖徒教會的成員，而我最要好的朋友也在幾年前受洗。她喜歡跟我開玩笑說：「你為什麼不早點叫我加入教會？」她說得沒錯！所以現在，我更努力地帶人們來教會，幫助他們參與活動並了解教會的意義。

在學校，我們班只有另外兩名教會成員。我們的信仰，對我的一些同學來說，就像是一個新世界。他們經常問我們有關福音的問題，有些則很難回答。如果我們不知道問題的答案，我們會一起討論，並尋求教會領袖的指引。一旦知道如何回答，我們就會告訴同學我們知道的真理。我甚至邀請其中一些人來親自看看我們如何崇拜，他們對聖餐聚會也有很好的感覺。

我也學到，善事做得越多，就越能接近聖靈。我經常幫助街上拿著很多東西的人。最近，我看到一位婦女頭上頂著一些物品。我不認識

她，也不知道任何關於她的事，但我走到她跟前，問我是否可以幫忙。她同意了，所以我幫她拿了一些東西。

我們到她家時，我發現她是個麵包師傅。那時我沒有工作，但又需要想辦法多存一些錢。她不知道我需要工作，但她突然告訴我，她需要僱人幫她烤麵包。她提供給我的時間段，剛好可以完美地插入我忙碌的行程中。我認為這不是巧合，是因為幫助他人而蒙受了神的祝福。對我而言，這就是天父在說：「我的孩子，我看到你一直在做好事！」

# 分享和服務

我見證耶穌基督是一切的核心，祂就是那條道路。我們應該為祂和周遭的人服務。

**荷西**，14歲，阿根廷布宜諾斯艾利斯

喜歡彈鋼琴、騎腳踏車、唱歌、烹飪、藝術和音樂。



### 阿根廷的新年祝福

我邀請一位朋友參加教會的新年夜派對。她不是耶穌基督後期聖徒教會的成員，但對此次活動的印象很好。她來參加活動時，已經喝醉了。她開始恐慌發作，並向我敞開心扉訴說她和家人所面臨的困難。我知道我需要幫助她。

我帶她去找我父親，問他是否願意給她一個聖職祝福。我告訴她一些有關祝福的事，她說她想要一個祝福。接受祝福後，她停止了哭泣，甚至露出了微笑！

這次經驗之後，她問了我一些有關聖職的問題。我和另一位朋友一起分享，福音如何祝福了我們和我們的家庭。

和朋友分享福音的感覺真好。對我來說，耶穌基督的門徒就是要努力效法祂，去做祂所做的事，特別是當我們注意到有人遇到困難時。

**艾默琳**，14歲，美國猶他州

喜愛寫作、藝術和音樂，包括為鋼琴和  
吉他作曲。



### 班級會長的祈禱

那是一月份寒冷的一天，我受邀擔任女青年班級會長。那是在女青年計畫的第一年，雖然我沒想到會當班級會長，但我感到非常高興，微笑著點點頭。

後來有人告訴我，要開始祈禱選出諮理。

我的喜悅很快就化為了擔憂。我擔心自己會選錯人，更糟的是，我根本無法作決定！

那天晚上，我告訴媽媽，我擔心自己無法作決定。她要我回房間祈禱，然後讀幾節摩爾門經。

進房間後，我還是很擔心。我作了一個禱告，祈求天父幫助我作正確的決定。然後我打開經文，從上次結束的地方，開始讀我看到的第一節：「基督說過：你們若對我有信心，就有能力做一切我認為合宜的事」（摩羅乃書 7：33）。

讀完那節經文後，我知道天父回答了我的禱告。祂認識我，也想要幫助我。只要對祂有信心，祂就會幫助我知道該怎麼做。

我知道神認識我們，只要我們願意相信祂，祂就會幫助我們。

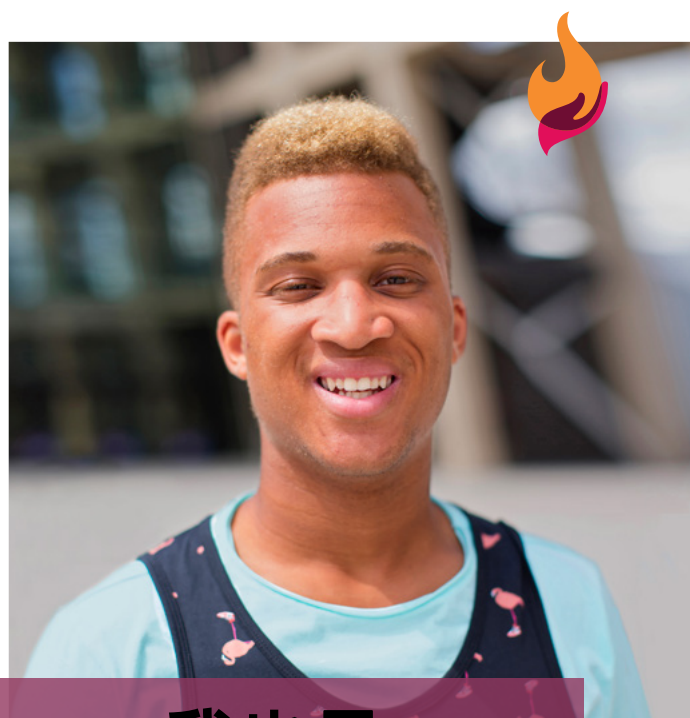


# 摩爾門

是基督的門徒

**在**救主造訪尼腓人後不到300年，人們已變得極度邪惡，而10歲的摩爾門便生長於其中。但是先知阿摩龍覺得摩爾門「是個認真的孩子，也敏於觀察」（摩爾門書1：2），因此指示摩爾門長大後負責神聖的紀錄。摩爾門15歲時，「蒙主親訪，體會並領悟了耶穌的良善」（摩爾門書1：15）。24歲時，他接管神聖的紀錄，並忠信地保管了大約50年，隨後傳給他的兒子摩羅乃。因為摩爾門，我們今天才有了稱之為摩爾門經的節錄紀錄。

我們可以像摩爾門一樣，領悟救主的良善，並遵守祂的誡命——即使我周遭的世界似乎正在背離神。



我也是

# 想要 獲得「祝福 和幸福」嗎？

尼腓四書中的人們享有將近200年幸福合一的生活。  
是什麼使他們達到了幸福的狀態呢？  
我們也能體驗到這樣的幸福嗎？

凱特·韓森  
教會雜誌

**想**像有這樣一群人，他們之間沒有紛爭，享有完全的快樂；沒有任何人犯罪，不會彼此嫉妒，也不會用標籤來區分彼此或是分幫結派。相反地，他們在耶穌基督中團結合一，並遵守祂的誡命。

摩爾門經的尼腓四書便描述了這樣的一群人，而且他們以這樣的方式生活了將近200年！

在本期雜誌第2-5頁，羅素·納爾遜會長說明了尼腓四書中這種模式可供我們依循，以獲得充滿平安和祝福的生活。是什麼幫助尼腓人享有如此長久的幸福生活呢？我們今天也可以這麼做嗎？

## 他們與基督的經驗


翻回到尼腓三書，你會發現尼腓人能在基督中如此幸福合一的原因。

救主復活後，造訪了這人民。在耶穌基督造訪期間，祂醫治生病和受苦的人。祂祝福了每一個人，並為他們向天父祈求（見尼腓三書第17章）。耶穌教導誡命，祂要求人們悔改、受洗並接受聖靈（見尼腓三書第27章）。

耶穌邀請人們一一地到祂那裡去，感受祂手上、腳上和肋旁的釘痕。他們都去到耶穌跟前，「直到每一個人都上前去，用眼睛看到，用手感覺到，確實知







道」，祂就是預言的救主（見尼腓三書11：15）。

救主拜訪尼腓人後，他們「都歸信了主」（尼腓四書1：2）。所以，在沒有親眼看到和觸摸到基督的情況下，我們要如何體驗到這樣的歸信呢？

### 一位使徒與基督的經驗

十二使徒定額組布司·麥康基長老（1915–1985）見證，有一天他會看到耶穌基督，觸摸祂手上和腳上的釘痕。他還見證，「但屆時我將知道的，也不會勝過我現在早已確知的：〔基督〕就是神全能的兒子，祂就是我們的救主和救贖主。」<sup>1</sup> 他不需要看到耶穌基督來認識祂，並獲得歸信的經驗。

真正的歸信「需要我們去做和去成為。」<sup>2</sup> 救主與尼腓人遵守祂的誡命，變得像祂一樣（見尼腓三書第27章）。他們跟從祂，並持續地歸信基督，因而蒙受了極大的祝福（見尼腓四書1：18）。

### 你與基督的經驗

你還無法像尼腓人那樣觸摸救主的手和腳，但你可以跟隨祂的腳步（見尼腓三書27：21）。耶穌基督活著，祂邀請你與祂建立個人的經驗。

你可以藉著遵守祂的誡命，以及效法祂的行為來認識基督。你可以藉著每天悔改來感受祂贖罪的力量。祂會祝福你、醫治你，並為你向父懇求，正如祂為尼腓人所做的一樣。當你認識救主，努力邁向個人的歸信時，你會變得更像尼腓四書中的人們那樣——過著充滿幸福、平安、祝福和神的愛的生活。🙏



在此觀看一段有關救主造訪的影片。


註：

1. 布司·麥康基，1985年4月總會大會（1985年7月，聖徒之聲，第8頁）。
2. 達林·鄔斯克司，2000年10月總會大會（2000年11月，利阿賀拿，第69頁）。



## 男孩和女孩：

# 認識彼此



你對異性的態度是困惑？  
感興趣？害怕？或是對於  
建立正常的關係保持謹慎  
樂觀呢？請繼續讀下去。

大衛·狄克生和大衛·愛德華茲  
教會雜誌

**起**初，神就把男人和女人放置在地球上（見創世記1：27）。從那時起，事情就變得……很有趣了。

對年輕人來說，認識異性有時會讓人感到困惑、害怕、興奮、神祕、愉悅、緊張、激動，或是摻雜了所有這些感受。這件事一直都是這樣，但在今日的世界，一些文化因素使之變得更加尷尬。

## 勇往直前，無懼尷尬

我們詢問世界各地的青少年，他們如何認識異性，以及這過程中都遇到了哪些問題。來看看這位南非女青年的評論聽起來是否很耳熟：

「在這個時代，幾乎不可能再擁有友誼了。當一個男生和女生只是簡單地互動，人們就會立刻認定他們之間有些什麼。當你試圖維繫一段友誼，人們卻不斷催促你更進一步，這真的很令人厭煩。」

另一位青少年這樣說：

「只要一個男生和女生說話，大家就會想當然地認為他們正在交往。」

這一切讓結交異性朋友的任何嘗試都變得很尷尬。坦白來說——這件事本來就很尷尬。

對許多青少年來說，簡單點的方法就是完全對異性避而遠之，等到成年再說。那將會是個悲劇，如果將自己和大約一半的人類隔絕，你可能會失去寶貴的友誼，他們也會失去認識你的機會。

總會女青年會長團第一諮理譚美拉·盧尼亞說：「互相連結真的很重要。讓我們克服尷尬的感覺，多與人交談（包括異性！）。做那個主動微笑和打招呼的人。」

全球的青少年都發出了同樣的哀歎，對此我們還可以提供出更多（非常多）的例子。但這並不是唯一障礙，例如：

- 就某些方面而言，數位科技和社群媒體讓溝通變得更容易，但在另一些方面，卻讓建立真正的友誼變得更加困難。
- 整個社會的信任度降低，使人們對他人及其意圖都懷有戒心。例如，男生常告訴我們，即使只是想和一個女生交朋友，都要擔心可能會被誤解，會被人當成是「變態」。



「撒但……要讓我們相信男人和女人沒什麼兩樣，因此我們特有的恩賜並非必要，或是相信男人與女人很不一樣，我們絕不能指望彼此能互相了解，然而，這些都不對。」

杜雪麗，前總會慈助會會長團第二諮理，2001年10月總會大會（2002年1月，利阿賀拿，第13頁）。

總會男青年會長團第一諮理布萊德利·魏克斯也持有相同的觀點：「不要

太在意別人的想法。得到快樂和結交朋友的最佳方式，就是採取行動。不要等別人來跟你打招呼，再開始交談。當你對神的想法有信心，並以此取代對他人想法的擔心，你的自信心就會增長。」

### 他們為什麼是這樣？

世界各地的女生男生，在此分享他們對異性的不解之處。想想看有什麼能幫助他們彼此了解，並找到對方的優點。

#### 女生們想知道

- 為什麼男生這麼愛現？
- 為什麼有些男生要這麼大聲？
- 為什麼有些男生就是看不出他們的言行對他人會有怎樣的影響？
- 為什麼有些男生總是看不起女生？
- 為什麼男生都這麼不成熟？

#### 男生們想知道

- 為什麼女生都這麼成熟？
- 為什麼有些女生會對彼此說那麼刻薄的話？
- 為什麼有些女生會指望我能明白她們的暗示？為什麼不直接說就好了？
- 為什麼有些女生總是看不起男生？

如何回答這些問題，才能幫助你看到彼此好的一面呢？將你的答案（或你的其他疑問）以電子郵件寄至 [ftsoy@ChurchofJesusChrist.org](mailto:ftsoy@ChurchofJesusChrist.org)。

#### 註：

1. 羅素·納爾遜，2010年10月總會大會（2010年11月，利阿賀拿，第48頁）。

### 有其他建議嗎？

認識異性好像令人畏懼，也可能令人尷尬，但所有努力都是值得的。以下是來自全球青少年最後的一些想法和建議。

「我們不須害怕去彼此認識。」

「我可以結交朋友並愛他們，無關乎愛情。這些關係也幫助我們擁有值得信賴的朋友，或是在需要時可以求助的對象。」

「一個似乎有效的方法是去參與家庭以外的活動，這讓我們能夠相聚並更認識彼此。」

「我相信，在教會、學校或家庭場合中試著建立連結，可能會比較容易，因為已經有某些事物將我們凝聚在一起。」

「找到志趣相投的異性給我帶來很多快樂。」

你會提出什麼樣的忠告？請將電子郵件寄至 [ftsoy@ChurchofJesusChrist.org](mailto:ftsoy@ChurchofJesusChrist.org)。

## 許多人

你不需要有大量的朋友，但是在考慮與誰交朋友時，不要為自己設限。羅素·納爾遜會長曾教導：「要在每天的生活中努力擴大自己的交誼圈。」<sup>1</sup>再說一次——和男生或女生都可以。

## 真誠的友誼

真誠的友誼（無論和女生或男生）都是健康且有益的，並建立在對人真正的欣賞，以及誠實、信任和尊重的基礎上。真誠的友誼往往不是一蹴而就，而是需要一步一步地培養。

## 有益身心的團體活動

在世界上的許多地方，一群男生和女生可以聚在一起，玩一些大家都喜歡的、對身體和靈性都沒有危害的活動，這是認識多樣人群的好方法。世界各地的青少年都說，參與教會在星期日和平日的活動，是最佳的開始方式。

## 我應該在何時、用什麼方式去認識異性的成員？

真誠的友誼是認識他人的最佳方式。在你年輕的時候，要與許多人建立良好的友誼。在某些文化中，青少年會透過有益身心的團體活動來結識異性。為了確保你在情緒和靈性上的發展以及安全，一對一的活動應該要等到你成熟一點再進行（16歲是很好的指標）。請與你的父母和領袖商議。將專屬關係保留到年紀稍長時。花時間與那些會幫助你遵守耶穌基督承諾的人相處。

鞏固青年：做出選擇的指南（2023），第13頁。

## 一對一的活動

男生女生的成對活動需要等到成熟一些再進行。最好等到至少16歲，正如指南所說的。

## 專屬關係

不論你怎麼稱呼它，一段專屬的浪漫關係適合那些能夠認真考慮婚姻的人。而在那之前，這樣的關係意義不大，只會帶來情緒和靈性上的風險。請讓你的青少年時光充滿樂趣，而不是充滿戲劇性和誘惑。

## 花時間

彼此的陪伴互動是寶貴且有益健康的（見鞏固青年：做出選擇的指南，第19頁）。

## 那些會幫助你遵守耶穌基督承諾的人

這些人可能是教會成員，也可能不是，他們會尊重你，以及你的信仰和標準。這些人不會引誘或逼迫你去做錯誤的事。

## 指南是怎麼說的？

幸運的是，鞏固青年指南包含了這項受靈啟發的忠告：



# 歸屬感起飛！

布林·溫勒撰；艾蜜莉·瓊斯繪





「歸屬感對我們的身體、心理和靈性上的健康都很重要。然而，我們每個人都可能偶爾覺得自己無法融入群體。……歸屬感不是在等待的時候來到，而是在主動幫助彼此的時候來到。」

十二使徒定額組陶德·克里斯多長老，2022年10月總會大會（2022年11月，利阿賀拿，第53、55頁）。



在福音生活應用程式上學習如何製造空氣動力瓶火箭！





# 施助 帶來 改變

艾美莉亞不確定自己是否能在教會找到歸屬感，  
她很高興人們向她伸出了援手。





凱特·韓森  
教會雜誌

**艾**美莉亞是紐西蘭的一位女青年，她已經七年沒有去教會了。

艾美莉亞的父母離婚時，家中陷入困境，他們決定停止參加教會聚會。艾美莉亞回憶道：「沒有任何人給予我們支持。」

但在七年後的一個星期日，艾美莉亞的媽媽決定嘗試再度去教會聚會。她獲得了一次美好的經驗，於是邀請女兒們和她一起回到教會。艾美莉亞心想：「我能有什麼損失？」

### 「真高興你來了」

艾美莉亞說：「一開始我有點緊張，我過去對教會的印象並不好。」

但她接受了母親的邀請，直到現在她都沒後悔當初的決定。艾美莉亞回憶道：「我一走進教會，人們就對我說：『我以前沒見過你』、『歡迎來到我們的教會』還有『真高興你來了！』。」

「沒有人疏遠我，每個人都很親切地歡迎我。」

但當艾美莉亞在教會環顧四周，她開始覺得自己完全不屬於這裡。她說：「我忍不住要把自己與其他的人區隔開來，我開始拿自己跟其他孩子所知道的事和認識的人作比較。我的支會裡有許多孩子都是親戚，或是從小長大的好朋友，所以他們之間看起來都很熟絡。」

聖餐聚會結束後，主教走到艾美莉亞跟前說：「嗨，我是華茲主教。我希望能帶你去跟大家打招呼。」他帶她到女青年教室，介紹她認識其他的女孩。艾美莉亞解釋道：「那真的是一次很重要的互動，為我帶來一絲希望，讓我覺得自己能夠融入團體中。」

這讓她有動力在下個星期日回到教會。



## 關於善意的一課

在第二週，艾美莉亞認識了主教的女兒茵蒂亞。她說：「嗨，我上次有看到你。我叫茵蒂亞，真高興能夠認識你。」

那天，班級在討論艾美莉亞還沒學過的事情。茵蒂亞湊近問道：「你有聽懂嗎？」艾美莉亞說：「沒有。」於是茵蒂亞幫助她理解課程。

艾美莉亞說：「我現在不記得那堂課教了什麼，但我記得她注意到我需要幫助。她對我的善意是我那天學到的最重要一課。」

茵蒂亞盡力教導艾美莉亞有關教會的事，也幫助艾美莉亞為自己的問題找答案。在開始的幾週和幾個月中，她成了艾美莉亞的嚮導。艾美莉亞回憶道：「她總是知道該說什麼。那是我多年來體驗到的最有靈性的事。」

當艾美莉亞試著和剛認識的朋友打成一片時，茵蒂亞安慰她，沒有人會因為她在教會是新人而論斷她。艾美莉亞說：「她讓我不再因自己像個新人而感到不安。」

艾美莉亞向茵蒂亞稍微說了一點她家裡的困境，包括在父母離婚前，自己曾和虐待她的父親住在一起。艾美莉亞說：「茵蒂亞是我在那個環境信賴的第一個人。我知道天父會行奇蹟，因為每次我和茵蒂亞說話時，她的話總是能幫到我。她從不令我感到孤單。」

艾美莉亞說，茵蒂亞讓她放心回到天父所喜悅的正軌上。艾美莉亞說：「我想如果沒有茵蒂亞和華茲主教，我不可能回到教會。」

## 要伸出援手

艾美莉亞和茵蒂亞的友誼幫助艾美莉亞更接近救主。她解釋道：「當我回到教會時，我不確定該如何與耶穌基督建立關係。茵蒂亞幫助我知



茵蒂亞（左）幫助艾美莉亞在重返教會時感受到歡迎。

道，雖然我看不到救主，卻仍可以在生活中感受到祂的愛、影響力並看到奇蹟。她向我展現了基督般的愛。現在，我也想成為其他人的茵蒂亞。我希望在有人需要我時，我能出現在他們身邊。」

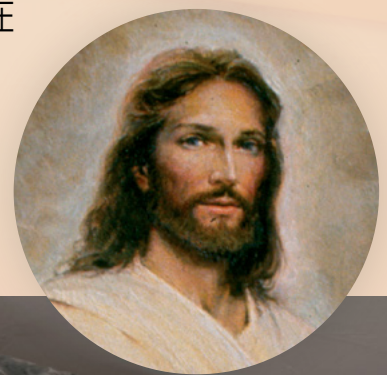
艾美莉亞相信，施助的意義不只是接受指派——而是要去伸出援手。她說：「就是看到有人陷入困境，與其等著他們來求助，不如在他們身邊提供有益的幫助。在我擔心會格格不入時，茵蒂亞和華茲主教施助了我。現在我是這個群體中的一分子，我很高興那時有人向我伸出援手。」

艾美莉亞希望其他青少年知道，即使他們感覺找不到歸屬感，天父和耶穌基督依然愛他們。她說：「如果你覺得自己不夠好，或不屬於這個教會，請記住這裡永遠有你的一席之地，

你隨時都可以回來。」🙏



我不確定該如何與耶穌基督  
建立關係。茵蒂亞幫助  
我知道，雖然我看不到  
救主，卻仍可以在  
生活中感受到  
祂的愛、影響力  
並看到奇蹟。





## 成為他人生活的一部分

凱特·史都華  
教會雜誌

施助是什麼？它的真正含義是什麼？你可以把施助當成是效法基督的榜樣去愛人、提升他人、為人服務。施助就像是成為他人生活的一部分！<sup>1</sup>

身為耶穌基督的門徒，我們有特權和機會去效法祂的榜樣。救主在塵世施助期間，透過祈禱、個別地、深深地祝福了成千上萬人的生活。同樣地，在我們這個時代，施助指派工作讓我們能像祂那樣，一一地去祝福周遭的人。施助能加深我們與他人以及與耶穌基督的連結。<sup>2</sup>

如果你對如何施助他人感到緊張、猶豫或困惑，沒有關係。基督將會光大你努力的成果。

### 需要建議嗎？

以下是10個你可以施助他人的簡單方法：

1. 為他們祈禱。
2. 傳送友善的訊息。
3. 問問他們的嗜好和興趣。
4. 寫一張卡片或一封信。
5. 打電話問候他們今天過得如何。
6. 邀請他們和你一起參加活動。
7. 帶給他們最喜歡的點心。
8. 分享啟發人心或令人振奮的音樂。
9. 在學校或教會裡坐下來和他們交談。
10. 找機會為他們及其家人服務。

隨著時間的推移，你會發現關愛、鼓舞和服務，確實會幫助你成為他們生活的一部分！

#### 註：

1. 見“[What Is Ministering?](http://www.ministering.ChurchofJesusChrist.org),” [ministering.ChurchofJesusChrist.org](http://www.ministering.ChurchofJesusChrist.org).
2. 見江文漢，2023年4月總會大會（2023年5月，利阿賀拿，第19頁）。

# 邱謙尋

15歲，臺灣桃園市



睡覺前我會  
祈禱，感謝  
神賜給我  
快樂和平安，  
也感謝聖靈  
的指引。

**臺**灣的青少年必須早上5點起床，5點30分去上福音進修班。對我來說，這是一項很大的挑戰，因為我有很多考試和功課，所以上福音進修班常常會遲到。起初我責怪教會讓我這麼早起床，但是父母鼓勵我去祈禱，祈求天父的幫助。

一開始，我覺得天父幫不上忙。但是有一天晚上，我跪在床邊禱告，請神幫助我找出睡眠不足的原因。然後，我檢視了自己的作息，並發現我在睡前浪費了許多時間。

現在，我試著早點就寢。睡覺前我會祈禱，感謝神賜給我快樂和平安，也感謝聖靈的指引。



臺灣青少年在學校的時間是全世界最長的（約為每天9.5小時）。



臺灣是世界上高山密度最高的島嶼。

當地的教會成員於1966年在臺灣臺北奉獻了第一座教堂。



# 歡樂停靠站

## 看圖說故事比賽



你能為這張相片想一個有趣的標題嗎？  
請於12月1日前，將你的想法用電子郵件  
寄至 [ftsoy@ChurchofJesusChrist.org](mailto:ftsoy@ChurchofJesusChrist.org)。

戈登·興格萊會長（1910–2008）說：「你們的生命必將充滿樂趣與歡笑。此生是為了享樂，而非受苦。」<sup>1</sup>

註：

1. 戈登·興格萊，「堅貞忠信」，1996年4月總會大會（1996年7月，聖徒之聲，第105頁）。

「當主日學教師問有沒有人自願作禱告時，我的反應：」——肯姿

「你可以逃跑，但你是躲不掉的。」——泰森

「慢慢凍結。」——伊芙琳、葛瑞絲和史黛拉

「你沒有跟我說要跳啊！！！！」——菲尼亞斯

「切記：永遠不要指望線上的滑雪板教學課程。」——傑克森

「往煙囪裡跳的聖誕老人，又跳歪了！」——約瑟

「現在她要表演抱膝跳水。」——喬伊

「如果是在冬天離開那窄而直的路。」——哈普頓

「三歲的我  
在海邊試圖挖到世界的另一端。」——撒母耳

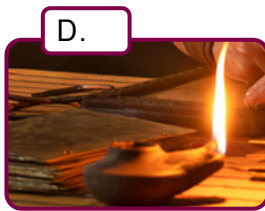
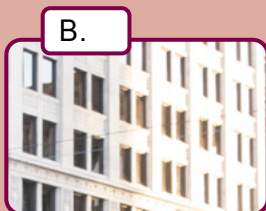
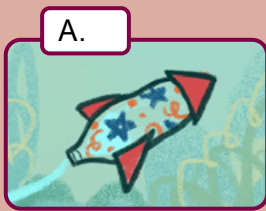


以上是參加2023年8月看圖說故事比賽的一些得獎作品，你可以在線上看到更多。

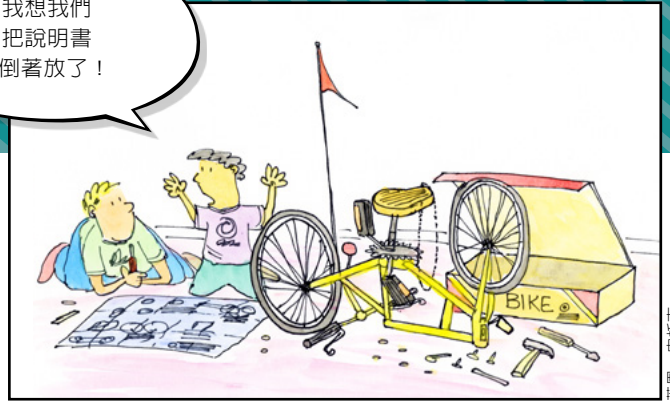
## 雜誌尋寶遊戲

你能在雜誌中找到這10張圖片嗎？找到圖片後，將它與文章中找到的福音原則配對。

1. 策劃活動
2. 幫助他人融入
3. 勇往直前，無懼尷尬
4. 端莊的真理
5. 施助的10個方法
6. 我們能「合一」
7. 你與基督的經驗
8. 向摩爾門學習
9. 在艱困中找到喜樂
10. 基督之光



我想我們  
把說明書  
倒著放了！



萊恩·史托克

## 準備好要猜謎了嗎？

在摩爾門經中，耶穌要滿地富地的人民回家沉思、祈禱，並為祂不久後的來訪作準備。你能否根據謎語，推測出祂何時回來？

**謎語：**如果耶穌在「今天」首次造訪滿地富，祂會在明天的前一天的兩天後的前一天回來。

祂回來的時間是：

- A. 當天晚上（今天）
- B. 第二天（明天）
- C. 兩天後
- D. 三天後

# 答問篇



「我會為我所傷害的人祈禱，並祈求他們的寬恕。我會謙抑自己並和他（她）做朋友。」

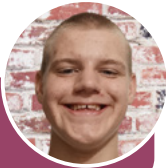
**艾利扎德爾，19歲，菲律賓潘尼奎**

「我在教會  
傷害了某人  
的感受。我要  
如何彌補  
過錯？」



「當我傷害到別人的感受時，我會感到內心沉重，覺得有什麼地方不對勁。但是當我鼓起勇氣，按照聖靈的提示採取行動，真誠地向我所傷害的人道歉時，我會感到平安，我知道我所做的事是對的。」

**威雅，14歲，菲律賓伊巴**



「省思你的行為，真誠地道歉，在必要時尋求指引，並努力在日後變得仁慈和寬恕。」

**林肯，16歲，美國內華達州**



「第一個步驟是溝通，懷著同理心去了解他們的感受。你也可以祈求天父賜你勇氣和靈感，好以正確的方式行事——也就是耶穌基督的方式。」

**莉薇雅，17歲，巴西帕拉易巴**



「我們應該繼續對他們表達愛，為他們服務。我們應該祈求有勇氣與他們重歸於好。這可能很困難，而且需要時間，但神和耶穌基督會賜我們力量去改正錯誤。」

**迪恩，15歲，美國德州**

「我見證只要我們溫順並有足夠的勇氣，努力尋求與神和好、彼此和解，必能為我們的靈魂帶來和平寧靜。救主懇求我們『停止彼此紛爭』。……用愛心彼此關懷。」

十二使徒定額組代理會長傑佛瑞·賀倫長老，2018年10月總會大會（2018年11月，利阿賀拿，第79頁）。

這些回答僅供協助與參考，並非教會教義之正式聲明。



## 如果我們都如此不同， 要如何才能團結合一？

**我們都不一樣**，但主要我們「合一」（教義和聖約38：27）。以下是先知和使徒教導我們的一些有關合一的原則：

**我們在耶穌基督、祂的福音及祂的教會中團結合一**。「唯有透過個人對耶穌基督的忠誠和愛，我們才有希望合一。」<sup>1</sup>

**合一需要付出愛心**。「語言和美好、優良的文化傳統雖然多元繁雜，但我們的心必須在團結與愛中交織在一起。」<sup>2</sup>

**合一並不是同一**。「合一與多樣性並不相違背，當我們營造接納和尊重多樣性的氛圍時，就可以變得更加合一。」<sup>3</sup>「合一並不需要整齊劃一，但確實需要和諧共處。」<sup>4</sup>

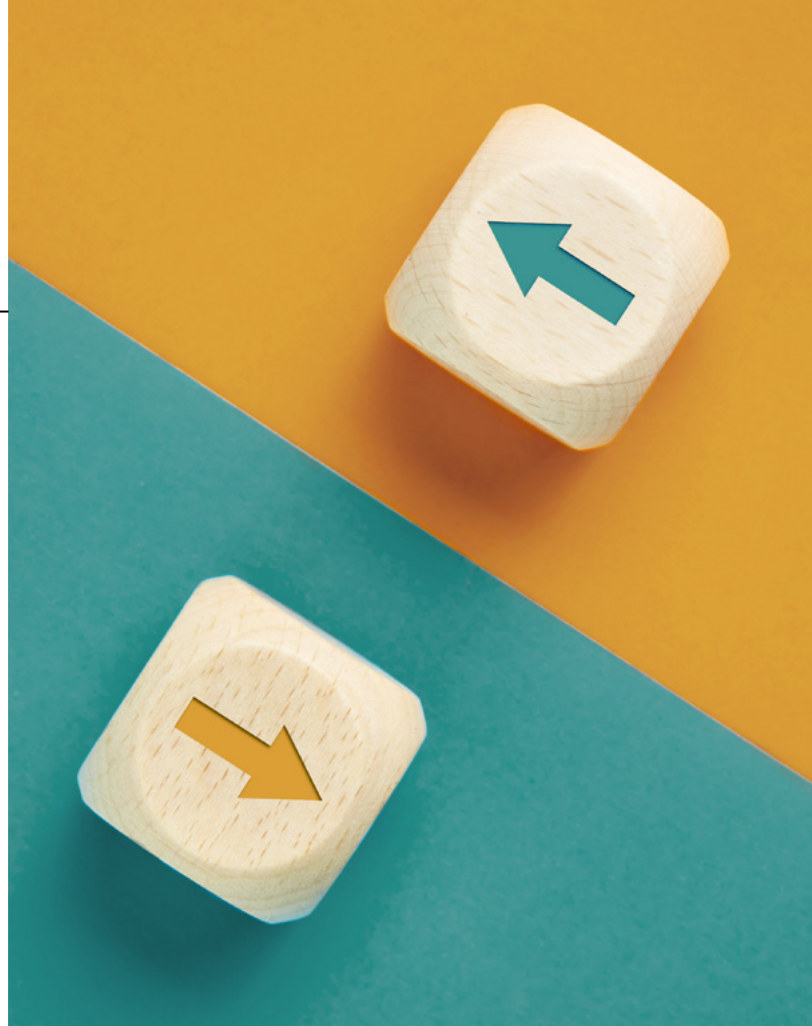
**合一需要消除紛爭和偏見**。「每個人都有一席之地。然而，那裡沒有地方容得下任何類型的偏見、譴責或紛爭。」<sup>5</sup>青少年們如何用襪子和安全別針來促進合一？在**福音生活**應用程式中找答案！

### 註：

1. 陶德·克里斯多，2023年4月總會大會（2023年5月，利阿賀拿，第80頁）。
2. 昆丁·柯克，2015年4月總會大會（2015年5月，利阿賀拿，第65頁）。
3. 昆丁·柯克，2020年10月總會大會（2020年11月，利阿賀拿，第19頁）。
4. 羅素·納爾遜，2023年4月總會大會（第79頁）。
5. 羅素·納爾遜，「我們需要使人和睦的人」，2023年4月總會大會（2023年5月，利阿賀拿，第101頁）。



青少年們如何用襪子和安全別針來促進合一？  
在**福音生活**應用程式中找答案！



你有什麼想法？

**「在抗拒誘惑時我一直搞砸，  
我要怎麼樣才能做到呢？」**

請於2024年11月15日前，把你的回答及照片寄給我們。

請寄電子郵件至[ftsoy@ChurchofJesusChrist.org](mailto:ftsoy@ChurchofJesusChrist.org)，或至網站[ftsoy.ChurchofJesusChrist.org](https://ftsoy.ChurchofJesusChrist.org)，點選「提交你的作品」。用你的教會帳號登入，然後在「選擇雜誌」下方選取「鞏固青年」。點選「加入檔案」，選取你的檔案和相片，然後點選「提交」，上傳和傳送你的檔案。

因篇幅或文意上的考量，來函可能酌予編輯潤飾。

歡迎停留站答案：雜誌尋寶遊戲：A1, B6, C2, D8, E5, F10, G9, H4, I3, J7準備好要猜謎了嗎？B。「明天的前一天」是今天，所以，「今天的兩天後的前一天」就是明天。

# 更崇高的喜樂

迪特·鄔希鐸長老

十二使徒定額組



**榮**耀的曙光曾照在我身上，讓我靈魂洋溢著喜樂。我自己也發現，這種平安的自信來自於跟從救主，走在祂的道路上。

神所賜的喜樂超越這世界所能給予的一切，那種喜樂不會因心碎而消失，卻能穿透憂傷、減少寂寞。

## 當你尋求喜樂時，要知道：

- 心理和情緒上的挑戰是真實存在的。對某些人來說，找到喜樂可能要求助於受過訓練的心理健康專業人士。
- 會感覺難過並不是失敗的表現。至少在今生，喜樂和憂傷是密不可分的同伴。

只要你接受這些邀請，就會享有「神所賜、出人意外的平安」，即使遭遇憂傷的事，也能保有這樣的平安。

## 邀請你尋找喜樂

1. 花時間全心全意地努力**靠近神**。




2. **尋找快樂**。勤奮尋求充滿希望、平安和喜樂的日常時刻。



3. 為週遭的人**帶來喜樂**。你可以試試：

- 為他人祈禱。
- 給予真誠的讚美。
- 幫助某人感到受歡迎和被愛。
- 分享一段最喜歡的經文，和這段經文對你的意義。
- 聽人說話。





**成為聚集  
耶穌基督  
之光的人。**

艾美·賴特姊妹  
2023年10月總會大會

「在未來的日子，我們將看到救主能力的

# 最偉大

顯現，那將會是世人前所未見的。」

羅素·納爾遜會長，「勝過世界並得安息」，2022年10月總會大會（2022年11月，利阿賀拿，第95頁）。



海洋陸地天空的主，羅絲·達托克·達爾翰繪



耶穌基督  
後期聖徒教會