

鞏固

# 青年



## 改變的 勇氣

透過救主獲得醫治

第2, 12, 26頁

心理健康協助

第20, 24頁

克服飲食失調

第23頁

先知的話語，  
你會聽嗎？

第10, 16頁

1. 我一生種種虧負，  
想還卻無力償付。  
跟祢比我遠遠不如，  
雖平凡卻持續進步。  
但我的重擔  
有人分擔。

我犯的錯算一算有很多，  
心裡面長時間受折磨，  
公道慈悲難相容，  
憂愁圍繞我。  
祢出現改變了我的未來，  
拿著筆看著我所有負債，  
將我名字塗改，  
寫下祢名字替代。  
哎一哎一哎一

2. 我虧欠祢整個靈魂，  
我獻給祢我的餘生。  
我怎麼還都還不清，  
永永遠遠我都虧欠著祢，  
祢卻只要我破碎的心。

我犯的錯算一算有很多，  
心裡面長時間受折磨，  
公道慈悲難相容，  
憂愁圍繞我。  
祢出現改變了我的未來，  
拿著筆看著我所有負債，  
將我名字塗改，  
寫下祢名字替代。  
哎一哎一哎一

我犯的錯算一算有很多，  
心裡面長時間受折磨，  
公道慈悲難相容，  
憂愁圍繞我。  
祢出現改變了我的未來，  
拿著筆看著我所有負債，  
將我名字塗改，  
寫下祢名字替代。  
哎一哎一哎一

我虧欠祢整個靈魂，  
我用餘生讓祢得勝。

詞曲：班·奧申·尼可·戴



掃描此代碼來聆聽  
歌曲，並取得鋼琴、  
吉他和烏克麗麗的  
樂譜。(可能不適  
用於所有的語言。)

或前往：

[https://www.churchofjesuschrist.org/  
media/music/songs/over-mine-2024?  
crumbs=youth-and-contemporary\\_disciple-  
of-christ-2024-youth-album&lang=zho](https://www.churchofjesuschrist.org/media/music/songs/over-mine-2024?crumbs=youth-and-contemporary_disciple-of-christ-2024-youth-album&lang=zho)

# 寫下祢名字 替代

這是2024年青少年主題專輯中此歌的歌詞。

#### 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：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：但理，梅拉在

#### 業務經理：葛夫·肖農

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·溫

克，德瑞克·華西伯恩

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.

如要訂閱或變更地址：請至網站 MagazineSubscriptions.ChurchofJesusChrist.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). NON-POSTAL AND MILITARY FACILI-

TIES: 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，點選「提交你的作品」。

電子郵件：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9月，第4卷第9期



封面：打破色情的循環，第12頁  
照片由瑪德琳·戴維斯和她的家人惠予提供

 查看Instagram上的@StrivetoBe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 走在救主的光裡**  
迪特·鄔希鐸長老  
當你歸向耶穌基督並悔改時，祂醫治和強化的力量會帶領你走出黑暗。
- 6 莫負今朝**  
無需活在以前的時代，你在今日也能看到奇蹟。
- 8 你的「態度」是什麼？**  
以正確的方法使用鞏固青年指南能幫助你展翅高飛。
- 10 如何使總會大會對你更具意義**  
獲得美好總會大會經驗的建議。
- 12 打破色情的循環**  
她感到既孤單又無助。後來得到提醒，知道如何找到希望和幫助。
- 16 你願意聽嗎？**  
先知說話時，你會作何回應？
- 20 改善情緒健康的5個訣竅**  
譚美拉·盧尼亞  
這裡提供一些有幫助的實用屬靈建議。
- 23 我的飲食失調與我的真正身分**  
一位女青年如何開始擺脫厭食症。
- 24 獲得——和給予——心理健康協助**  
你可以尋求幫助，也可以向他人提供幫助。
- 26 害怕悔改嗎？**  
先知說明悔改是什麼和不是什麼。

## 還有……

- 7** 我也是
- 19** 認識來自菲律賓的雅各
- 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](https://fsy.ChurchofJesusChrist.org)。



# 走在 救主的 光裡

來自



迪特·鄔希鐸長老  
十二使徒定額組  
的信息

當你歸向耶穌基督  
並悔改時，祂醫治  
和強化的力量會  
帶領你走出黑暗。

**在**擔任機長的一次長途飛行中，我於上午11：00從德國起飛，並在當天下午1：00抵達加州。比較一下出發和抵達的時間，似乎橫跨大西洋和北美大陸的飛行只花了兩個小時。

雖然波音747飛得很快，但沒有那麼快！事實上，那趟航班飛行了5,600英里（9,000公里），視風況而定，大約需要11個小時。

由於我們是向西飛，所以在飛行過程中太陽從未落下。從德國到加州，我們一路享受著視野清晰的白晝。然而，飛回德國則另當別論。我們向東飛時，太陽比平時落下得更快，不知不覺中，夜幕就降臨了。

即使在夜間，在完全黑暗中飛行，我也確知太陽是恆久、堅定和可靠的。我知道太陽終究會升起，那明亮的光芒將在我們的旅程結束前，為新的一天帶來溫暖和生命。

有時候，我們周遭的事物可能看起來動盪不定、難以預測，或是黑暗無光。我多麼感謝有耶穌基督，祂是世界的光和生命。因為祂，我們對未來抱有希望、能夠獲得祂的神聖之光，並獲賜應許能最終戰勝罪與死亡。



## 祂知道如何幫助 你應對所面臨的 任何一項及所有挑戰。

### 救主的愛與大能

耶穌基督出於對我們的愛，為神所有的兒女獻出了生命，開啓了不死和永生的大門。

不論撒但要你相信什麼，你都不會在救主拯救的能力範圍之外，你將「永遠被圍繞在祂愛的臂膀中」（尼腓二書1：15）。

這一切恩賜中最大的，是來自耶穌基督贖罪所產生的使人加添能力並獲得救贖的力量。由於救主在客西馬尼和各各他所受的苦難，祂知道如何幫助你應對所面臨的任何一項及所有挑戰（見阿爾瑪書7：11-12）。

耶穌基督是你的力量！<sup>1</sup>

羅素·納爾遜會長說過：「當救主為全人類『獻出自己的贖罪犧牲』時，祂開闢了一條道路，讓跟從祂的人能夠獲得祂醫治、強化和救贖的力量。」<sup>2</sup>

那股力量就像太陽一樣，一直都在，絕不動搖。跟從救主的腳步就像是走出陰影，進入陽光，在那裡你可以獲得神的光、溫暖和愛的祝福。

### 光明的新起點

摩爾門經中講述了救主被釘十字架後，尼腓人是如何度過極度黑暗的三天。他們周遭的

黑暗象徵著我們因罪而經歷的靈性黑暗；然後他們聽到基督的聲音，邀請他們走出黑暗，進入祂的光中：

「你們……現在還不轉向我，悔改你們的罪而歸信，讓我治癒你們嗎？」（尼腓三書9：13）。

「獻上破碎的心和痛悔的靈作為給我的祭品」（尼腓三書9：20）。

「悔改，全心全意轉向我」（尼腓三書10：6）。

當你發現自己迷失在黑暗中，救主也向你發出同樣的邀請。就像每一次日出都代表著新的一天開始，你每一次悔改，就會獲得一個嶄新的開始，一個光明的新起點。

透過你真誠的悔改，耶穌基督「會以平安和喜樂取代你的罪惡感，並不再記得你的罪。藉著祂的力量，你遵守祂誠命的渴望就會增加」。

只要你踏出悔改的第一步，救主就會開始「改變你的心和你的生活。你會一點一點地成長，並變得更像祂」，祂「會帶給你更多獲得祂能力的機會」。<sup>3</sup>

## 找到持久的醫治

救主是醫治大師，摩爾門經中祂的親自施助是祂醫治能力最美好的展現：

「你們之中有沒有患病的？」祂問道，「你們……有沒有……任何病痛的？帶他們到這裡來，我必醫好他們，因為我憐憫你們。……」

「事情是這樣的，祂這樣說了後，全體群眾，都一起……走上前去，祂醫好每個被帶到祂那裡的人」（尼腓三書17：7，9）。

不論是復活前還是復活後，救主每次醫好一個人，都是在見證祂有無限的能力來醫治我們的靈魂。每一次奇蹟般的醫治都指向了祂的應許，即我們在復活時會獲得身體和情感上持久的醫治。

有時候，你祈禱能獲得醫治，而得到的答覆可能與你所期待的不同，但這些祈禱從未被忽視。醫治的時刻終將按照天父自己的方式和時間來到，就像黑夜過後必定迎來榮耀的日出一樣。

我親愛的朋友，我見證耶穌基督是今生和永恆的醫治者。祂的慈悲足以醫治你的傷口、潔淨你的罪、在考驗中鞏固你，並祝福你擁有希望、智慧和平安。即使你一度感覺遠離了祂的愛、

光和溫暖，但祂的大能一直都在——恆久而可靠。

願你對耶穌基督為你所做的一切，永遠不會失去敬畏之心與深厚的感激之情。要知道祂完全地愛你，記住你獲得的永恆應許。「願神恩准，讓你們的重擔經由其子〔耶穌基督〕的喜樂而得以減輕」（阿爾瑪書33：23）。🙏

## 祂的慈悲

## 足以醫治

## 你的傷口。

### 註：

1. 見鞏固青年：做出選擇的指南（2023），第2頁。
2. 羅素·納爾遜，「靈性動量所產生的力量」，2022年4月總會大會（2022年5月，利阿賀拿，第100頁）。
3. 鞏固青年：做出選擇的指南，第8頁。



你希望自己生活在以前的時代嗎？  
噢，別這樣。

### 你的時代

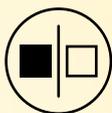
這是你的時代，它可能會有挑戰，但也提供了機會。例如，在你的時代，你可以：

# 莫負今朝

抵制仇恨、  
蔑視和分裂。



當邪惡在我們的世界肆虐，你可以展示更好的處世之道——救主的仁慈、憐憫、使人和睦以及愛的方式。



聚集幔子兩邊的以色列。這「是今日世上正在進行的最重要的事」。

<sup>1</sup>你有許多方法可以分享福音，並邀請他人更接近耶穌基督和祂的教會。你能以奇妙的方式協助探索祖先，幫助已逝者在聖殿中接受教儀。

大衛·愛德華茲  
教會雜誌

你是否想過，如果你出生在某個更早的時代，生活會比較輕鬆或更美好？有些人曾這樣想——甚至有位先知也想過。

先知尼腓（希拉曼書中）看到人民固守邪惡，大聲喊道：「啊！但願我活在祖先尼腓最初離開耶路撒冷的那段日子……我的靈魂就會……喜樂」（希拉曼書7：7-8）。

他在自己的時代活得很辛苦。但最終，他當然必須面對現實：「但是……我……要活在這個時代」（希拉曼書7：9）。

在瞬息萬變的世界裡  
定不移。



只要你對耶穌基督、祂的福音和祂的教會忠信，主就會祝福你，其他人也會在人生的暴風雨中仰望你的榜樣。

### 你的奇蹟

尼腓生活的地方（和時代），對他來說雖然不容易，卻是應主所需。由於他的忠信，他在自己的時代看到奇蹟和奇事，並獲得主的支持。（見希拉曼書第7~16章。）

只要你在你的時代保持忠信，就能看到屬於你的奇蹟和奇事。



以積極的方式運用科技。你具有特別能力來

向世人展示如何善用現代科技。

註：

1. 羅素·納爾遜，「以色列民全力起」（全球青少年祈禱會，2018年6月3日），福音圖書館。

# 尼腓人

## 是基督的門徒

**復**活的救主造訪正義的尼腓人時，祂邀請他們「感覺」祂手上和腳上的「釘痕」。耶穌希望他們知道祂是「全地的神，為世人的罪而被殺害」（尼腓三書 11：14）。群眾「一一」上前去耶穌那裡，尼腓人有了和耶穌基督接觸的個人經驗後，便知道祂就是預言中的救主（尼腓三書 11：15）。雖然耶穌基督今日並未親自站在我們面前，但我們仍然可以獲得與祂的深刻個人經驗。

就像尼腓人一樣，我可以歸向基督、向祂學習，並鞏固我對祂的見證。



## 我也是



在此觀看一段有關這人民經驗的影片。  
（可能不適用於所有的語言。）

# 你的「態度」是什麼？

你對待鞏固青年指南中原則的態度，能助你展翅高飛。

約翰·白德維  
總會男青年諮詢議會

**飛**行員將飛機在空中的位置稱為姿態 (*attitude*)。飛機是機頭向上還是機頭向下？是轉彎還是巡航平飛？在英文中，*attitude*也指應對人生起伏的心態。與飛行和人生都相關的一句俗話是這麼說的：「我們的態度決定了我們的高度。」

我們是以什麼樣的態度閱讀鞏固青年：做出選擇的指南？我們對指南中的原則所持的態度可能會改變人生，也決定我們是展翅高飛還是一落千丈。

救主給了我們一個很好的起點，祂說：「溫柔的人有福了」（馬太福音5：5）。我們可以藉著正義、謙卑和願意遵從福音教導，來練習擁有溫順的態度。<sup>1</sup>以下三個問題可以展現，我們對所獲得的原則可能抱持的不同態度。

## 態度1：我可以做到多差？

持有這種態度的人會說：「界限在哪裡？我想要盡可能接近它，但不要越過它。」這種態度的危險程度，就像一個跳傘運動員問「在打開降落傘之前，我可以多接近地面？」

## 態度2：我必須做到多好？

這種態度是在尋求盡可能少的努力。這好比問老師：「我至少需要做什麼才能通過這門課？」或像跳傘運動員說：「我想把降落傘裝好，但不需要那麼好。」



### 態度3：我能盡多大的努力？

曾經有個男生告訴我，他早上5：00點就去上福音進修班。我說：「那可真早啊，你為什麼要去？」他只是簡單地回答：「因為我想去，我很喜歡上福音進修班，那是我一天中最美好的時光。」他的態度就是：「我想要全力以赴。」對他來說，服從是一種目標，而不是芒刺在背。

這就像跳傘運動員說：「我細心地把降落傘裝好，並在著地前早早就打開，因為我喜歡跳傘，而且想一直跳下去。」這種態度會幫助我們進步飛升。

在摩爾門經中，拉摩那王的父親作過一個美好的禱告，完美地展現出第三種態度：

「神啊……求您讓我認識您，我願拋棄一切罪惡認識您」（阿爾瑪書22：18）。

國王沒有說：「我可以做到多差，但仍然可以認識您？」或「我究竟需要做到多好才能認識您？」都不是，他的態度是「我願拋棄一切罪惡認識您」。

### 更崇高、更神聖的習慣

主相信我們不會想要鑽空子，而是要尋求培養更崇高、更神聖的習慣。如果在指南中，某些事情沒有如我們期待的那樣有明確說明，希望我們不要問，「神會允許我做什麼？」，而是問「神會比較希望我做什麼？」第二個問題顯示出，主在教導我們要溫順時，希望我們每個人都能培養出甘願的心。

如果我坐上一架飛機，我不希望飛行員問「我可以做到多差？」，甚至也不要問「我必須做到多好？」我希望他（她）能問，「我能盡多大的努力？」不論是飛行中還是生活中，態度會決定我們的高度。鞏固青年指南並非旨在說明最低行為標準，而是給門徒的教義，這確實是更高的標準。<sup>1</sup>

註：

1. 見經文指南，溫順，福音圖書館。

**「如果救主今天站在這裡，祂會表達祂對你們無盡的愛，以及祂對你們完全的信心。祂會告訴你，你辦得到。」**

十二使徒定額組迪特·鄔希鐸長老，2022年10月總會大會（2022年11月，利阿賀拿，第12頁）。

# 如何

## 使總會大會 對你更具意義

為了獲得更具影響力的總會大會經驗，不妨試試這三個建議。

**總**會大會即將舉行，而其影響力要在大會週末結束後持續下去！這三個訣竅能使大會對你更具意義。



凱特·韓森  
教會雜誌



### 1. 在靈性上準備好自己

在總會大會開始前，你可以透過研讀經文和真誠的祈禱等簡單的事來作好靈性的準備。你甚至可以禁用社群媒體一段時間，或是特地去一趟聖殿。在靈性上作好準備會幫助你感受到聖靈指引的影響力。



## 2. 帶著心中的問題

你最近在想什麼？你可能有一個重要的決定要做，一個家庭的擔憂，或福音問題。為此向天父祈禱，並在總會大會期間聆聽指引。

看看雅各去年的經驗！



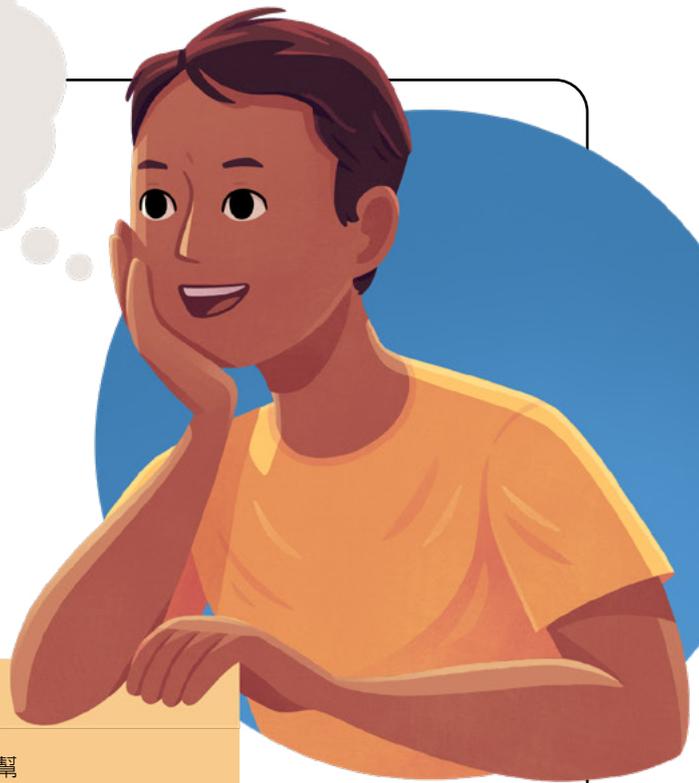
總會大會來臨之際，我想知道如何在生活中更好地運用基督贖罪的力量。我虔誠地祈求天父幫助我聆聽聖靈的聲音，知道如何作更好的選擇，並寬恕我所做的錯誤選擇。

迪特·鄔希鐸長老演講時，這句話令我印象深刻：

「當你決定回來，走在你的救主和救贖主的道路上，祂的大能就會進入你的生活，使你脫胎換骨。」<sup>1</sup>

我知道這是主希望我聽到的，我可以感受到聖靈向我見證這句話是真實的。藉著在心中準備好問題，我得以獲得個人祈禱的答案。

**雅各，16歲，美國北達科他州**



## 3. 應用原則或邀請

聆聽引起你注意的教導或原則，然後設立目標來將其應用在生活中。你也可以仔細聆聽來自先知和使徒的直接邀請。至少寫下其中一項邀請，並努力去做。憑信心行動會幫助你感受到先知教導的真理和力量。

註：

1. 迪特·鄔希鐸，2023年10月總會大會（2023年11月，利阿賀拿，第88頁）。



想要知道更多訣竅，請在總會大會那週查看福音生活應用程式。





# 打破

## 色情的循環

我感到既孤單又無助，但主教提醒我，有一些方法能找到希望和幫助。

瑪德琳·戴維斯

**我** 13歲時第一次接觸到色情。我在社群媒體上不小心看到，當時不知道是什麼，也看不懂。我從無意間的接觸和好奇，發展到刻意尋求。

我那時的領袖在談到色情時，傳遞的信息似乎是，只有男生才有這方面的困擾。這讓我感到非常羞恥。我以為自己永遠都無法告訴任何人所遇到的困擾。我知道耶穌基督的贖罪，但由於我以為自己是唯一有這方面困擾的女生，因此覺得自己的情況是救主力所不及的，我感覺自己是個例外。

### 主教辦公室

那幾年間，只要是聖靈會在的地方，像是福音進修班和祈禱會，我經常受到聖靈的提示，要去和主教安排一次會面。我遲遲沒有這麼做的原因是，我來自一個活躍家庭，想要維護自己是個好孩子的聲譽。我以為主教會看到那時真實的我——而我不相信那樣

的我是令人喜愛的。我以為自己會立刻受到懲罰。

最終我還是安排了會面，結果卻和我預期的大不一樣。主教沒有作出懲罰，反而告訴我：「你仍是神的女兒，祂還是一樣愛你，一樣重視你。」

我記得自己感覺被愛淹沒了。那是我生平第一次如此強烈地感受到救主贖罪的力量。回想起來，我才了解到主教說的那些話為何如此重要。

### 神的女兒

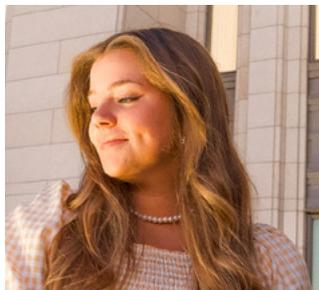
當你因色情而掙扎時，你會陷入一種羞恥的循環。對我而言，我會覺得與自己的身分脫節，於是用色情來應對負面情緒；然後會感到羞恥，並將自己與他人隔絕，如此周而復始。

長久以來，我試圖靠自己的意志力來「戒斷」，但是，我無法靠一己之力做到這件事。主教幫助我記起自己的身分——我是神摯愛的女兒。當我和他會面，記起這項真理時，我才開始真正地進步。

我的主教告訴我：  
「你仍是神的女兒，  
祂還是一樣愛你，  
一樣重視你。」



你絕不孤單，  
而且有希望。



瑪德琳知道色情不會是她唯一要攀登的高山，藉助於救主和正確的工具，她找到源源不斷的力量來克服生活中的挑戰。這張照片是她在美國阿拉斯加州正要攀登一座冰河前拍的！

### 有關神和救主的真理

起初，我很害怕祈禱，我把天父看作是一位公道且憤怒的神。但是，持續悔改的過程讓我了解到天父和耶穌基督的本質。我知道一次的悔改並不會讓我免於這種困擾，這讓我需要一直仰賴祂們的神聖幫助。天父已經知道並了解我的考驗，我只需要向祂主動求助。

我學到天父和耶穌基督都充滿慈悲，並體察人心。當你轉向祂們，祂們就會與你並肩同行，並牽著你的手走出每一步。

### 對抗撒但的詭計

了解神的本質也幫助我了解撒但和他的工具，以及它們如何直接與神對抗。

撒但極其有力的一種工具就是羞恥，這和罪惡感或「依著神的意思憂愁」（哥林多後書7：10）不同。當你有罪惡感時，你會發現自己犯了錯。但羞恥會將你犯罪時對自己的負面感覺與自己的身分相連，好像你就是那些感覺一樣。

撒但想要我相信，我單靠自己便能克服這項挑戰，這個謊言讓我沒有跟主教談論我在色情上的困擾。我彷彿覺得，只有我可以說這個困擾已經成為過去的時候，才能和他會面。撒但利用你個人的弱點，讓你覺得自己不配稱去尋求救主的醫治力量。

我學到，撒但會在我們孤立無援時對我們下手，所以我們最好的防禦就是與人連結。這有時候可以很簡單，像





瑪德琳蒙指派在新加坡傳道部擔任馬來語的全部時間傳教士。



是主動聯繫他人，和好朋友共度有意義的時光。與天父、你自己和他人（尤其是與那些以天父的方式看待你的人）連結，就是最好的方式來幫助你記住自己真正的身分：神寶貴的孩子。

### 更崇高的目的

最後，我開始得到聖靈的提示，去幫助其他正受色情困擾的女青年。我感受到更崇高的目的。我決定更在乎天父怎麼想，而不是周遭的人會怎麼想，所以我開始公開講述自己的經驗。

一旦你感受到持續悔改所帶來的不可否認的喜樂，就會想要與人分享！現在擔任全部時間傳教士的我，繼續分享著這份喜悅。

### 我的信息

你絕不孤單，而且希望。

有了救主、值得信賴的親人和領袖的幫助，加上正確的工具，你能夠克服這個困難。不要再孤立自己，找到會用神的眼光看待你的人，向他們求助。問問他們，你在他們眼中是什麼樣的！

無論你的鬥爭是什麼，救主和祂的贖罪絕不會將你拒之門外。天父完全地愛你，持續悔改是值得的。🙏



「耶穌基督有能力幫助你抗拒色情和悔改。轉向祂；遠離黑暗。你的主教能幫助你透過救主獲得力量和寬恕。」

鞏固青年：做出選擇的指南（2023），第19頁。

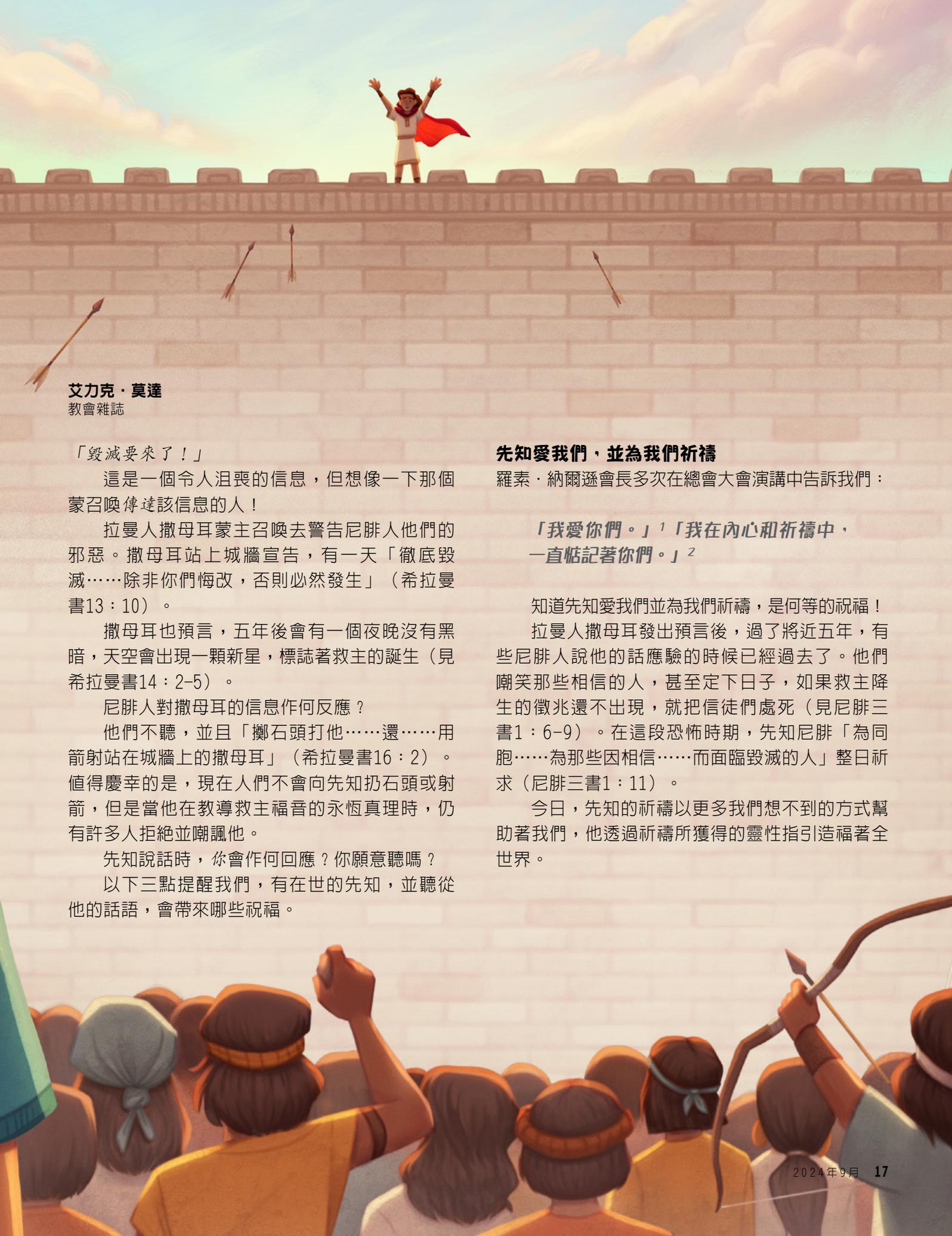
來跟從我

希拉曼書第13~16章：尼腓三書第1章

# 你 願意聽嗎？

先知的指引能保護、祝福和  
幫助我們——只要我們願意。





艾力克·莫達  
教會雜誌

「毀滅要來了！」

這是一個令人沮喪的信息，但想像一下那個蒙召喚傳達該信息的人！

拉曼人撒母耳蒙主召喚去警告尼腓人他們的邪惡。撒母耳站上城牆宣告，有一天「徹底毀滅……除非你們悔改，否則必然發生」（希拉曼書13：10）。

撒母耳也預言，五年後會有一個夜晚沒有黑暗，天空會出現一顆新星，標誌著救主的誕生（見希拉曼書14：2-5）。

尼腓人對撒母耳的信息作何反應？

他們不聽，並且「擲石頭打他……還……用箭射站在城牆上的撒母耳」（希拉曼書16：2）。值得慶幸的是，現在人們不會向先知扔石頭或射箭，但是當他在教導救主福音的永恆真理時，仍有許多人拒絕並嘲諷他。

先知說話時，你會作何回應？你願意聽嗎？

以下三點提醒我們，有在世的先知，並聽從他的話語，會帶來哪些祝福。

### 先知愛我們，並為我們祈禱

羅素·納爾遜會長多次在總會大會演講中告訴我們：

「我愛你們。」<sup>1</sup>「我在內心和祈禱中，  
一直惦記著你們。」<sup>2</sup>

知道先知愛我們並為我們祈禱，是何等的祝福！

拉曼人撒母耳發出預言後，過了將近五年，有些尼腓人說他的話應驗的時候已經過去了。他們嘲笑那些相信的人，甚至定下日子，如果救主降生的徵兆還不出現，就把信徒們處死（見尼腓三書1：6-9）。在這段恐怖時期，先知尼腓「為同胞……為那些因相信……而面臨毀滅的人」整日祈求（尼腓三書1：11）。

今日，先知的祈禱以更多我們想不到的方式幫助著我們，他透過祈禱所獲得的靈性指引造福著全世界。

## 先知引導我們歸向救主

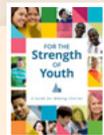
「抬起頭來，放心吧。」主對尼腓說，「時候就近在眼前，今晚徵兆必出現，明天我就要來到世上」（尼腓三書1：13）。

太陽下山後，天色卻沒有變暗，徵兆出現了！（見尼腓三書1：15。）第二天早上，每個人都知道那是救主誕生的日子，一顆新星也出現了（見尼腓三書1：19，21）。主透過撒母耳預言有關救主誕生的一切，都如主所說的那樣應驗了。

救主的降世直接讓那些信徒免於死亡，然而得救的不只是他們。耶穌基督到來，要拯救我們所有的人脫離罪和死亡，在我們需要時賜給我們力量，並透過祂的贖罪帶給我們希望和喜樂。這一直是每一位先知「創世以來就預言的」事（摩賽亞書13：33）。先知引導我們歸向救主，祂是「道路、真理、生命」（約翰福音14：6）。

## 先知宣告真理

我在高中第一次讀完摩爾門經時，拉曼人撒母耳的一項教導令我印象深刻。他告訴尼腓人，如果他們一直拖延悔改，到時候就會「永遠太遲」了。他說：「你們一生所有的日子都在追求得不到的事物；你們以作惡追求幸福」，這有違天父的本質（希拉曼書13：38）。



### 像先知和使徒那樣堅守真理

「當你挺身捍衛耶穌基督的教導時，祂會與你同在。有些人可能不同意你的觀點，但他們會注意到你的勇氣和真誠。不論別人是否效法你的榜樣，你對基督的見證、自信和信心都會增長。」

鞏固青年：做出選擇的指南（2022），第32頁。

在我們這個時代，納爾遜會長同樣教導：

**「世人堅稱權力、金錢、聲望和感官享樂能帶來幸福，其實不然！絕對不能！……**

**「事實上，要在絕對無法找到幸福的地方尋找幸福，是更累人的！……耶穌基督……也只有祂，……擁有那力量，能抗拒世界的拉力，將你舉起。」<sup>3</sup>**

有些尼腓人選擇聆聽並相信撒母耳的話；許多其他人則不然（見希拉曼書16：1-8）。在許多方面，今日也相差無幾。

你會作何選擇？你願意聽從先知的話嗎？納爾遜會長曾教導：

**「〔先知、先見和啟示者〕所說的，未必都是人們想聽的話。先知鮮少受人歡迎，但我們曾一直教導真理！」<sup>4</sup>**

只要你聽從先知，照他的話行事，你會發現先知的指引會在你的一生中保護、祝福和幫助你。🙏

#### 註：

1. 羅素·納爾遜，「靈性動量所產生的力量」，2022年4月總會大會（2022年5月，利阿賀拿，第97頁）。
2. 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98頁）。
3. 羅素·納爾遜，「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97頁）。
4. Russell M. Nelson, "The Love and Laws of God" (Brigham Young University devotional, Sept. 17, 2019), 3, speeches.byu.edu.



在福音生活應用程式上觀看本月關於拉曼人撒母耳的動畫影片。

# 雅各

13歲，菲律賓里札爾



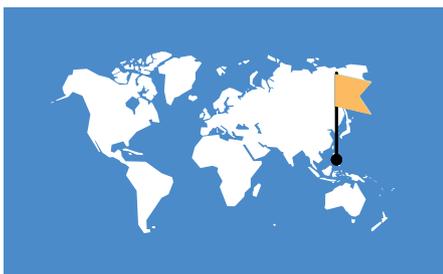
經文  
幫助我  
緩解壓力。

不久前，我們參加支會活動，去聖殿代替死者洗禮。聖殿是神的屋宇，我在那裡感到安全和快樂。

經文也幫助我緩解壓力。閱讀經文提醒我，天父和耶穌

基督不會離開我。當我在學校遇到問題或不知道該做什麼時，我能感覺到祂們在引導我、幫助我。如果要考試或有不懂的地方，我會先祈禱，然後盡自己所能去複習。

天父和耶穌基督非常愛我們，我們必須一直記得祂們，不要失去信心。如果做錯了事，我們可以悔改。我們若信心，就會感受到祂們與我們同在。



菲律賓的後期聖徒  
數量居世界第四。

菲律賓由7,641個  
島嶼組成。



菲律賓的一個島嶼  
(甘米銀)上的  
火山比城鎮還多！





# 改善 情緒健康 的5個訣竅

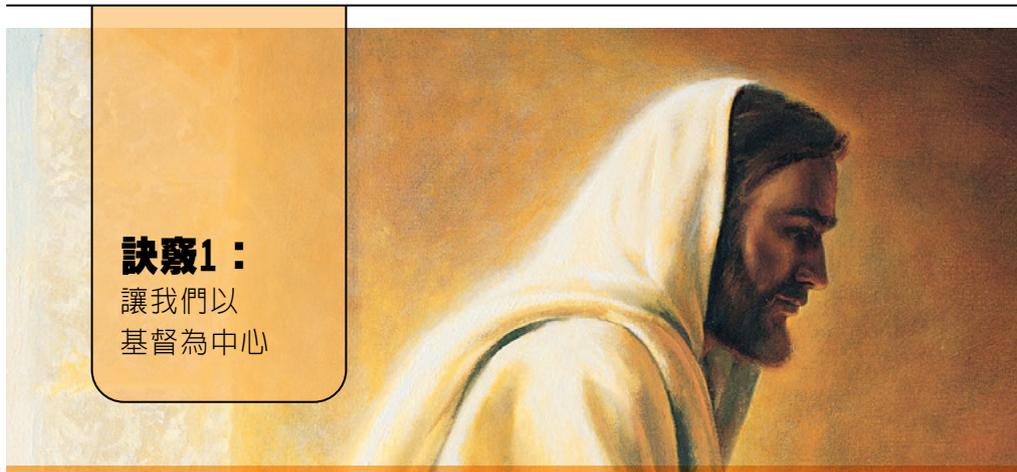
我們一起更堅強地面對。

**譚美拉·盧尼亞**  
總會女青年會長團第一諮理

**2018**年至2021年，我和丈夫史考特在澳洲雪梨傳道部擔任傳道領袖。每當新傳教士紀錄顯示他們有情緒健康方面的困擾時，我就會立刻讓他們知道，我成年後也一度經歷過憂鬱症。我希望他們明白，我們同負一軛，這樣他們就不必獨自面對。

我想跟你們分享同樣的信息！雖然有許多人面臨情緒健康方面的挑戰，但我們大家可以相互幫助。首先說明：我不是情緒健康方面的專業人士，但我想分享幾點實用的屬靈訣竅來改善情緒健康，它們曾幫助過我，以及我所認識和關愛的人。

**訣竅1：**  
讓我們以  
基督為中心



我在美國加州舊金山附近長大，我記得以前很喜歡海邊遊樂園裡的一項設施！是個大木盤，你坐在上面，當木盤轉得越來越快時你要用力抓緊。坐在外圍的人通常會先被甩出去，而那些懂得離心力的人則會坐在靠近中央的位置。

我認為這是一個很好的比喻，當我們在經歷一些困難的狀況時——不論是焦慮症、憂鬱症、強迫症，或類似情形，都要以基督為中心。我們需要將基督置於我們生活的中心。

我們受困於腦部健康問題時，可能無法與天上連結，或者很難感覺與救主接近。這並不表示我們在受懲罰，或不配擁有神的愛。對我而言，信賴祂就在那裡，同時等待恢復連結，是很值得的！繼續祈禱，珍藏救主的話語，相信祂的應許，領受聖餐，並盡己所能以祂為中心。

## 訣竅2：

讓我們每天  
仰賴主

曠野中的以色列兒女必須每天仰賴主提供嗎哪。有時在應對恐慌發作或其他情緒痛苦這樣嚴重的狀況時，我們會希望它們徹底消失。也許它們會消失——但消失的方式或時間不一定會如我們所願。這並不表示希望破滅。在期盼未來光明的日子並為之努力奮鬥時，我們需要每天仰賴神。

其中一個方法是尋求天父的幫助，嘗試不同的策略來找出對你行之有效的方法。在之後低潮或恐慌發作時，祂就可以幫助你想起，在類似的情況下舒緩的音樂似乎會對你有幫助，或是與你信任的人連結曾如何讓你感覺到安全。這樣你就可以蒐集一系列證實有效的工具，便於下次遇到時嘗試使用。不管做什麼，都要每天尋求主的幫助。

我們甚至可以大聲說出：「當我每天仰賴主，就能站立起來，找到自己未知的力量！」



## 訣竅3：

你可以照顧  
自己的身體

大腦是骨肉身體的一部分，因此很容易受多變且有瑕疵的塵世生活影響。但好消息是，我們可以採取一些證實有效的做法來強化大腦，從而改善我們的情緒健康。以下是其中一些做法：

而改善我們的情緒健康。以下是其中一些做法：

- 在早晨沐浴陽光或置身於明亮的人工光中
- 到大自然中去，與大地連結
- 有規律地運動
- 攝取健康食物
- 大量飲水
- 每晚保持充足睡眠

呼吸練習也非常有效。試著用鼻子深吸一口氣，接著再吸一次。屏氣幾秒鐘，最後，將氣從口中一呼而出。

我會在起床後、感覺緊張的時刻（比如在總會大會作演講之前！），以及睡覺前，這樣做幾次。

#### 訣竅4： 我們可以 尋求幫助

如果你在健行途中迷路，剛好碰到一個嚮導，你會因為不好意思而不去詢問往哪個方向走才安全嗎？我想你不會。求助不是軟弱的表現，我們生活中的其他方面也常這樣做。

遇到情緒挑戰時恥於尋求幫助，這樣的錯誤觀念需要你來幫忙打破。

不論你需要神、朋友或家人的幫助，還是醫療專業人員的幫助，你都不會因為需要尋求額外的幫助而成為弱者。事實上，你展現出了勇氣！



#### 訣竅5： 讓我們 保持連結



在每天的祈禱中與天父連結是必不可少的。

我覺得，與自己感覺安全和信任的人保持連結也至關重要。給媽媽打電話！與朋友面對面聊天，跟兄弟姐妹交談。在互相幫助時，我們都會更堅強。這種力量是雙向流動的，大家都彼此需要，孤獨和憂鬱往往彼此助長。與我們所愛、同住、能見面、可擁抱的人連結，是我們經歷許多痛苦時的一劑良藥。

#### 有祂同在，我們可以 經受試煉！

有時，只需要有人提醒我們，神與我們同在。

舊約中，尼布甲尼撒王把沙得拉、米煞和亞伯尼歌丟進火熱的窯中，連外面的守衛都經受不住那炙熱。

這三人是怎麼活下來的？

經文教導，有人看見第四個人在火焰中與他們同在，這人的「相貌好像神子」（但以理書3：25）。

我相信這意味著基督與我們一起經受高溫的試煉，尤其在我們忍耐的時候。大腦

健康方面的挑戰毫無疑問感覺就像火烈的窯一樣。基督是以馬內利，字面上的意思就是「神與我們同在」。

不要忘記，耶穌基督是我們的力量，不僅在路的盡頭——當我們完全擺脫了不想要的情緒經歷時；祂其實自始至終都與我們同在。祂此時此刻就是我們的力量和慰藉。

讓我們一起更堅強地面對！

有關情緒健康的更多資訊，請至 [mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org](https://www.mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org)。



**安娜麗絲**，17歲，美國喬治亞州

喜歡在醫院的實習工作，也喜歡用藝術創作和音樂來尊崇神和祂的創造。



**長**期以來，我一直深受一種叫神經性厭食症的飲食失調所苦，它會讓人吃得越來越少，並擔心體重增加。它會影響你的心理狀態——你開始因為吃東西而有罪惡感，不了解身體的需求。我經常在網路上或學校裡看到不切實際的標準，並將自己跟家人和周遭人作比較，這些對我的病情毫無益處。

毫無疑問，我想隱瞞我的飲食失調，但是媽媽還是注意到我飲食習慣的改變。她和我坐下來，我把事情的經過一五一十地講給她聽。我們淚流滿面，但我認為聖靈引導了她，讓她知道我需要幫助。我們一起擬定計劃，並開始慢慢解決這個問題。

在那期間，我也決定接受我的教長祝福。我想知道，在我所經歷的黑暗之外，我的生活會是什麼樣子。我進門時，在心裡問神：「我是誰？」，「你愛我嗎？」，以及「我為什麼在這裡？」教長一開始說的話就回答了我的這些問題。我的祝福幫助我了解自己真正的身分，以及神為我預備

了什麼。每次閱讀時，我都會感受到救主對我的愛，並記得因為祂，我可以成為什麼樣的人。

即使有了教長祝福、家人、天父和救主的支持，我仍花了很長時間來了解對自己身體的感覺。有時候，接納自己是什麼樣的人以及自己的樣貌仍然很困難。但由於我的黑暗時期，我認識到自己真正的身分，並開始感激從中獲得的成長和光明。我是天父的女兒。我是耶穌基督的門徒。祂們用愛和鼓勵的眼光看待我，這比任何人的看法都重要。

有些患有飲食失調的人除了與父母和教會領袖商談外，還需要尋求專業協助。

## 我的飲食失調與 我的真正身分

談到心理健康，你可以尋求幫助，也可以向他人提供幫助。

# 獲得——和給予—— 心理健康協助

艾力克·史奈德  
教會雜誌

**當** 你感到悲傷、沮喪、焦慮、擔心或憂慮時，該怎麼辦？

你可能會想到一些這樣的答案：奉行福音、祈禱、閱讀經文、領受聖餐。持續做這些事的確很好，也是必要的，而且確實能解決（和預防）許多問題。但是，有些問題需要額外的努力。

當然，每個人都會時而感到焦慮或難過，這是人生的一部分。可以用很多有益的方法加以應對，但是，如果焦慮或憂鬱非常嚴重或持續已久，以至於干擾到你的生活，使你無法感受到聖

靈，那麼處於該階段的你，若不借助額外的幫助，卻指望情況好轉可能就不切實際了。

心理健康即是身體健康（見鞏固青年：做出選擇的指南〔2023〕，第29頁）。大腦中的化學物質會幫助調節我們的情緒，而大腦是身體的一部分。任何人說憂鬱或焦慮是「你的腦袋在胡思亂想」，僅就字面意義而言是對的：事實上，你的大腦就在你的腦袋裡。但問題可不像斷腿或闌尾炎那麼顯而易見。

**當然，每個人都會時而感到焦慮或難過，這是人生的一部分。**

## 獲得協助

摩爾門經說，尼腓人「因為神預備了許多品質優良的植物和根莖祛除病原」（阿爾瑪書46：40）而蒙受祝福。今日，我們會稱這些東西為藥物。

**我們現在擁有的治療方法，是尼腓人和我們的祖父母……想都不敢想的。**

今日，神預備了更多方法用以對抗疾病和傷害，包括心理和情緒上的痛苦。就此事而言，我們現在所擁有的治療方法，是尼腓人和我們的祖父母想都不敢想的。我們生活在一個充滿奇蹟的時代，天父希望我們加以使用。

這並不表示每個受憂鬱或焦慮所苦的人都需

要藥物或治療。人各有異，但無論你的情況如何，有一件事是肯定的：你沒有理由獨自受苦。你的天父渴望幫助你。

你的天父知道什麼能幫助你。不論你的困難是可以透過祈禱和信心解決，還是也需要透過藥物、治療師、父母、朋友、主教、青少年領袖、教師、新鮮空氣和運動其中一些組合來幫助你渡過難關，都要祈求祂的幫助。不要在意其他有類似問題的人是如何解決的，天父會幫助你找到適合你情況的解決方法。

## 樂於助人

福音的核心在於幫助他人，這與救主透過贖罪幫助我們如出一轍。你應該一直努力去「主動關懷那些感到孤單、孤立或無助的人。

**你能做的最重要的一件事就是傾聽。**

幫助他們透過你感受到天父的愛」（鞏固青年：做出選擇的指南，第12頁）。

你可能不是醫生或治療師，但你是基督的門徒；基督的門徒「與哀者同哀，是的，安慰需要安慰的人」（摩賽亞書18：9）。

當你所愛的人正為憂鬱、焦慮或其他心理健康問題所苦，你能做的最重要的一件事就是傾聽。

通常，一個為情緒健康問題所苦的人想要的就是你的理解和關愛。他們並不期望你有一個萬能的神奇答案，他們可能只是需要宣洩。他們想要有人陪伴，聽他們傾訴，然後充滿理解地說：「我也覺得，你經歷的事聽起來非常糟糕。很抱歉，真希望我能解決。請讓我知道可以如何幫助你。」

## 同時要記住……

無論你是給予幫助，還是需要幫助，都要記住，有些事只有神做得到。讓祂去做吧。與此同時，要盡你所能照顧好自己和周遭的人。🏠



這個月，在福音生活應用程式中  
尋找心理健康資源和故事！

**悔改是：**  
每天進步  
的方式。

**悔改不是：**  
只針對「大」罪的  
少數個別事件。

**悔改是：**  
給每個人的。

**悔改不是：**  
只給「壞」人的。

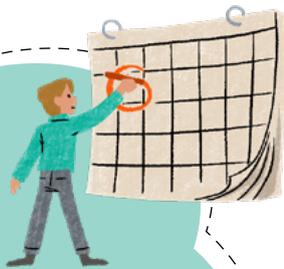
「體驗每天悔改的強化力量；體驗每天都做得更好一點，變得更好一點。」

「當我們選擇悔改，就是選擇改變！我們讓救主把我們變成最好的自己。……」

「……主並沒有期望我們在永恆進步的此時此刻，就成為完全。但祂確實期望我們變得愈來愈純潔。」<sup>4</sup>

「『每個人都需要悔改嗎？』  
答案是肯定的。」<sup>2</sup>

「每一個具負責能力且渴望獲得永恆榮耀的人，都必須悔改，沒有任何例外。……悔改是進步的關鍵。」<sup>3</sup>



# 害怕 悔改嗎？

潔西卡·柔依·斯特朗  
教會雜誌

按照羅素·納爾遜會長的話，  
這些就是你不應害怕的理由。

**你** 害怕什麼？雲霄  
飛車？數學課？試  
著理解以賽亞書？

那悔改呢？如果一想到悔改，你就想躲在被窩裡或吃超多巧克力，那這篇文章就是為你而寫。

羅素·納爾遜會長說：「請不要害怕悔改，不要拖延悔改，」<sup>1</sup>而且理由充分。根據納爾遜會長所說，以下說明了悔改是什麼及不是什麼。

**悔改是：**  
感受平安和  
喜樂的途徑。

**悔改不是：**  
要讓你感到  
羞愧和恐懼。

「悔改……是獲得幸福  
和安寧的關鍵……」

「當我們選擇悔改，……我們選擇在  
靈性上成長，獲得喜樂——因  
〔耶穌基督〕的救贖而喜樂。」<sup>5</sup>  
（亦見阿爾瑪書36：17-23）。



**你是：**  
主的教會中  
所需的。

**你不是：**  
為時已晚，  
來不及悔改。

「如果你覺得自己偏離聖約道路  
已經太遠或太久，讓我向你保證，  
這種想法是不對的。透過耶穌基督的  
贖罪，你可以有個光明、甚至燦爛的  
未來。跟父母以及主教或分會會長  
談談。請回到帶來喜悅和安全的  
聖約道路上吧！我們需要你。」<sup>7</sup>



**悔改是：**  
來自天父和  
救主的祝福，  
祂們愛我們。

**悔改不是：**  
一種懲罰。

「太多人以為悔改是一種懲罰——  
除非是發生最嚴重的情況，否則應  
當避而遠之。不過，這種受到懲罰  
的想法，其實是撒但造成的。他  
想要阻止我們仰望耶穌基督，因  
為耶穌站著展開雙臂，滿心希望  
而且非常願意，來醫治、寬恕、潔  
淨、強化、淨化和聖化我們。」<sup>6</sup>

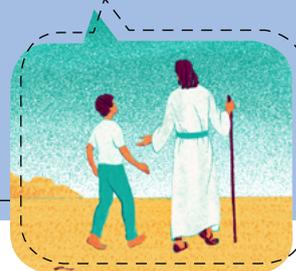


### 接受神完美的恩賜

那麼，你準備好仰賴救主來克服你對悔改  
的恐懼嗎？你不會後悔的。

納爾遜會長說：「因為世人需要拯  
救，而且因為你我需要拯救，所以〔天  
父〕為我們差來一位救主。

「……讓我們接受神完美而寶貴的恩  
賜。讓我們把重擔和罪卸在救主腳前，體  
驗悔改和改變所帶  
來的喜樂。」<sup>8</sup>



#### 註：

1. 羅素·納爾遜，「靈性動量所產生的力量」，2022年4月總會大會（2022年5月，利阿賀拿，第98頁）。
2. 羅素·納爾遜，「我們可以做得更好，變得更好」，2019年4月總會大會（2019年5月，利阿賀拿，第67頁）。
3. 羅素·納爾遜，「靈性動量所產生的力量」，第98頁。
4. 羅素·納爾遜，「我們可以做得更好，變得更好」，第67-68頁。
5. 羅素·納爾遜，「我們可以做得更好，變得更好」，第67頁。
6. 羅素·納爾遜，「我們可以做得更好，變得更好」，第67頁。

7. 羅素·納爾遜，全球見證日：我靠著基督，凡事都能做，broadcasts.ChurchofJesusChrist.org。

8. Russell M. Nelson, Instagram, Dec. 24, 2021, instagram.com/russellmnelson.



如果你悔改之後還是難以知道自己是否得到寬恕，請閱讀這篇文章。  
（可能不適用於所有的語言。）

# 歡樂停靠站



## 隱藏的物品

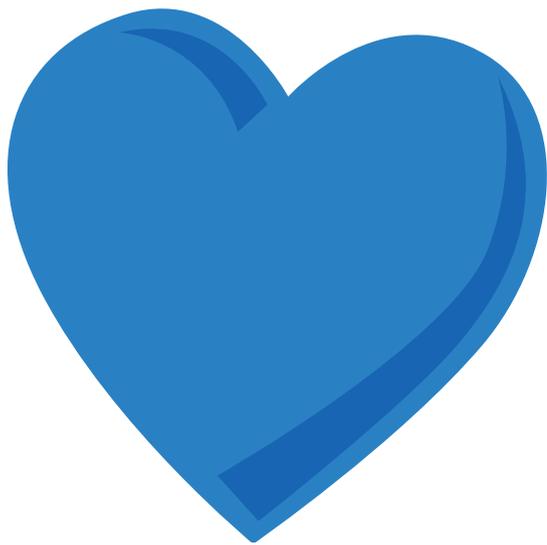
救主即將造訪尼腓地，但現在，很多地方都遭到毀壞。你能在廢墟中把10個隱藏物品全找出來嗎？（見尼腓三書第8~11章的故事！）



視覺解答請見 [ftsoy.ChurchofJesusChrist.org](http://ftsoy.ChurchofJesusChrist.org)。

## 破碎的心

救主教導我們應有「破碎的心」，意思是要謙卑、悔改和溫順（尼腓三書 9：20；經文指南，破碎的心，福音圖書館）。你可以只畫三條直線，把這顆心形符號分成七塊嗎？正確答案不止一個。



萊恩·史托克

## 誰最先讀完？

吉兒、史考特、托莉和喬納森今年都讀了摩爾門經，誰最先讀完？加分題：如果他們從1月1日開始閱讀，他們各自在什麼時候讀完？

- 吉兒：在星期一、星期三、星期五、星期六讀1章，在其他天讀1.5章。
- 史考特：每星期日讀7章，每隔一週的星期三讀1章。
- 托莉：一週讀5章，然後下週讀10章，交替進行（都在星期六）。
- 喬納森：在一月份讀完尼腓一書和尼腓二書，之後一天讀1章。

提示：摩爾門經有239章或篇。

答案在第31頁。

# 答問篇



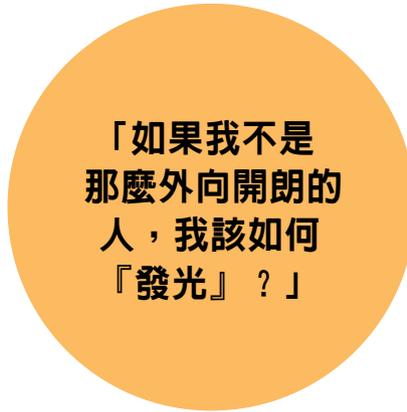
「與人互動時，對人微笑和友善這樣簡單的事，也能成為一道明亮的光。」

**莉莉，17歲，美國猶他州**



「在應對困難情況時，我可以透過自己的行為讓光照耀。藉著有耐心、使人和睦，以及寬恕冒犯我們的人，我們可以像耶穌基督的門徒那樣，讓自己的光照耀。」

**艾米爾，17歲，巴西巴伊亞州**



「如果我不是那麼外向開朗的人，我該如何『發光』？」



「我盡己所能與不屬於教會的朋友分享福音，但不是非常成功，因為我會不好意思。我祈禱時，主會幫助我大聲說出來。」

**古斯塔夫，13歲，巴西巴拉那**



「真誠的祈禱能幫助你散發基督之光。我記得在一次傳道服務活動中，我們去分享福音。起初很害怕，但我作了個人祈禱，就獲得了分享福音的勇氣。」

**杰拉爾丁，14歲，剛果民主共和國上卡坦加省**



「做自己就好，例如，不要隱瞞你讀經文、祈禱或去教會的事實。藉著做這些事，並且真誠做自己，我們所散發的光會比我們想像的更耀眼！你不必每天分享一本摩爾門經——只需成為一個真正的朋友和基督的門徒，讓你的光照耀。人們會注意到你的光在閃耀！」

**安琪兒，17歲，美國俄勒岡州**

「要記住，救主曾經見證：『我是你們要舉起的光。』祂提醒我們，只要我們指引他人歸向祂，祂就會帶來光。」

前總會女青年會長邦妮·高登姊妹，2020年4月總會大會（2020年5月，利阿賀拿，第80頁）。

這些回答僅供協助與參考，並非教會教義之正式聲明。

## 教會是否關心 政治和政府？

**政治**和政府影響著我們的生活，包括我們崇拜的能力。耶穌基督後期聖徒教會鼓勵成員參與其中。主已透過祂的先知，賜給我們真實的原則，而要把這些原則應用在生活的各個層面，包括參與政治和政府，則取決於我們每一個人。各地法律皆不同，教會鼓勵我們盡己所能去參與。

教會本身並不公開支持任何政黨、平台或候選人。教會在政治上保持中立，也不會告訴我們要如何投票。教會只提醒我們，主已告訴我們找出並支持誠實、良善和明智的領袖（見教義和聖約98：10）。對於涉及道德議題或教會做法的政治事務，教會有時會公開發表正式聲明。

教會也鼓勵成員協助各自社區，使其成為適宜居住和養育家庭的地方。不論身在何處，我們都可以多做好事，來幫助改善當地的情況。

見總指導手冊，38.8.30，福音圖書館；  
信條第11-12條。



你有什麼想法？

### 「我的好朋友所做的選擇讓我 感覺不舒服，我該怎麼辦？」

請於2024年10月15日之前，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](http://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。

敬請留意：文章先讀完？ 加分類：吉兒，7月15日  
史考特，8月11日；托莉，8月10日；喬納森，8月2日



聖徒的社群  
容不下偏見  
的思想或行為。



身為基督的門徒，  
我們受邀要對我們  
屬靈的弟兄姊妹  
更有信心和愛心。

尤理西斯·蘇瑞長老  
十二使徒定額組

**耶**蘇基督的福音教導我們，  
我們都是天上父母所生的  
靈體兒女，祂們確實愛著我們。  
我們都有神聖的本質、傳承和潛能。

耶穌在塵世傳道期間，完美地展現了這項原則。



願我們都因同為  
主內的弟兄姊妹  
而更加喜樂，珍惜  
我們各人所擁有的  
不同特質和各樣  
恩賜。

當我們懷著尊重和  
尊嚴來對待我們的  
同胞，視他們為  
基督裡真正的弟兄  
姊妹時，我們生命  
中嶄新一天的光芒  
會更加璀璨。

摘自2023年10月總會大會講辭。



我們受到邀請要并肩  
行走、和睦相處，心中  
充滿對神和對所有人的愛。



你曾在何時因與他人同為基督中的兄弟姊妹而感到合一？請來信告訴我們：  
fts@ChurchofJesusChrist.org



關鍵是要……

**盼望救主  
所盼望的。**

亨利·艾寧會長  
2023年10月總會大會



「〔耶穌基督〕愛我們，  
祂憐憫我們，祂充滿慈悲，  
祂能醫治你。」

七十員彼得·米爾斯長老，2023年4月總會大會  
(2023年5月，利阿賀拿，第41頁)。

祂治好了許多害各樣病的人，凱克·理查繪



耶穌基督  
後期聖徒教會