



# 邁向 自立之路

親愛的弟兄姊妹：

主已宣告：「我的目的就是要供應我的聖徒」（教約104：15）。這項啓示是來自主的應許，祂會提供屬世的祝福，開啓自立的大門，使我們有能力供應自己和家人生活所需。

本手冊的用意是幫助本教會成員學習信心、教育、努力工作和信任主等原則，並且付諸實踐。接受並奉行這些原則，將使你更有能力獲得主所應許的屬世的祝福。

我們邀請你勤奮地研讀、應用這些原則，並且教導家人這些原則。只要你這樣做，你的生活就會蒙受祝福。你會學習到如何採取行動，使你邁向更加自立的路。你將蒙福擁有更大的希望、平安和進步。

請放心，你是我們天上的父的孩子。祂愛你，永遠不會棄你於不顧。祂認識你，並且已經準備好要賜給你屬靈和屬世自立的祝福。

總會會長團

謹啓

---

耶穌基督後期聖徒教會  
猶他州鹽湖城出版

Intellectual Reserve, Inc.© 2014, 2015

版權所有

英文核准日期：3/15

翻譯核准日期：3/15

*My Path to Self-Reliance* 譯文

Chinese

12378 265

## 給輔導員的指示

邁向自立之路有助於成員了解自己自立的程度，並訂立改善的計畫。這本小冊子可用於團體或個人。照著本冊所寫的去，就能得到最好的效果。要鼓勵所有的人參與討論，把想法寫在自己的小冊子裡，並按所建議的時間進行。邁向自立之路每次聚會的時間為兩小時。

若是較大的團體，場地要佈置幾張桌子，每張桌子要坐得下3-7人的小組。所有的學習來自小組討論，以及聖靈在個人「思考」的項目所給予的指引。「討論」和「思考」項目應該要各有三分鐘左右的時間。至於「閱讀」的項目，則要請人大聲地念出來。

鼓勵夫妻要一起完成這本小冊子。可能的話，請參與者在聚會前先完成自我評估表（第4-5頁）。在每次邁向自立之路的聚會之後，至網站srs.lds.org/report填寫問卷。欲知更多指示，請至網站srs.lds.org/videos觀賞「如何使用邁向自立之路」影片。

## 自立會帶來哪些祝福？ 🕒 15分鐘

**觀賞：** 至網站srs.lds.org/videos觀賞「我會供應我的聖徒」影片。（沒有影片嗎？那就繼續閱讀。）

**練習：** 閱讀第2頁的總會會長團信函，把他們應許的祝福劃記下來。

**討論：** 與兩三個人討論下列幾個問題：總會會長團說你必須做什麼，才有資格獲得你所劃記的每一項應許祝福？

**思考：** 花三分鐘安靜地沉思下列問題：

為什麼天父希望我們自立？我若是變得更自立，何以會變得更像祂一樣？

**閱讀：** 閱讀教義和聖約29：34（右欄）。

**討論：** 關於接受教育、求職或創業，你從這節經文學到了什麼？了解這項真理為什麼如此重要？

「對我來說，所有的事物都是屬靈的，我從未給你們屬世的律法。」

教義和聖約29：34

## 救主會幫助我自立 🕒 10分鐘

**思考：** 哪些挑戰讓我無法供應自己和家人？把你的想法寫在這裡：

---



---



---

**閱讀：** 閱讀馬太福音28：18（右欄）。

救主有能力幫助我們自立。只要我們運用對祂的信心，祂就能行奇蹟。祂能使我們努力的結果多過我們自己所能做到的。進行這本小冊子裡的練習，是我們邁向更加自立的第一步。

「耶穌進前來，對他們說：『天上地下所有的權柄都賜給我了。』」

馬太福音28：18



## 自立評估表 20分鐘

**練習：** 這個活動有助於你評估自己屬世和屬靈方面自立的情形。請誠實作答。你若不清楚自己在步驟1裡各項的開銷，盡力抓個大概值即可。必要時，可尋求協助。如果你想要的話，你可以移至一個較為隱密的地點來完成這項練習。

步驟1	
<b>我花了多少錢？</b>	
寫下你每月在下列各個項目的開銷。	
<b>範例：伙食費</b>	<b>300</b>
什一奉獻，捐獻	_____
儲蓄	_____
伙食費	_____
住宿費	_____
水費	_____
醫藥費	_____
交通費	_____
教育支出	_____
償付債務	_____
治裝費	_____
電費/瓦斯天然氣	_____
其他：	_____
其他：	_____
<b>每月開銷總額</b>	
<b>目前每月收入</b>	

你可能不清楚你目前所有的開銷。與你的配偶或家人討論這些開銷。若尚未詳細記載這些開銷，現在就著手這樣做。你會在之後的兩次小組聚會中使用這份資料。

步驟2
<b>我目前的自立情況如何？</b>
標示你和你的家庭目前的情況。
<b>範例：我們三餐溫飽。</b>
我們繳付什一奉獻與禁食捐獻。
我們量入為出；我們儲蓄。
我們三餐溫飽。
我們在家中既安全又受到保護。
我們有充足的乾淨用水。
有需要時，我們可以獲得醫療照顧。
有需要時，我們可以搭乘代步的交通工具。
我們的孩子有上學。
我們沒有消費性債務。
我們有乾淨端莊的衣服可穿。
我們家有電有瓦斯可用。
我們相信主會供應我們所需。
我們感覺到聖靈的提示並服從之。
我們每天研讀經文。
我們每天祈禱。
我們每週領受聖餐。
我們配稱持有聖殿推薦書。
我們犧牲自己為人服務。

自立就是「有能力供應自己及家人屬靈和屬世生活所需，並下定決心努力去做」（指導手冊第二冊：管理教會（2010），6.1.1）。

	從未	偶爾	經常	總是
	從未	偶爾 ✓	經常	總是
	從未	偶爾	經常	總是
	從未	偶爾	經常	總是
	從未	偶爾	經常	總是
	從未	偶爾	經常	總是
	從未	偶爾	經常	總是
	從未	偶爾	經常	總是
	從未	偶爾	經常	總是
	從未	偶爾	經常	總是
	從未	偶爾	經常	總是
	從未	偶爾	經常	總是
	從未	偶爾	經常	總是
	從未	偶爾	經常	總是
	從未	偶爾	經常	總是
	從未	偶爾	經常	總是
	從未	偶爾	經常	總是
	從未	偶爾	經常	總是
	從未	偶爾	經常	總是
	從未	偶爾	經常	總是
	從未	偶爾	經常	總是
	從未	偶爾	經常	總是

### 步驟3

#### 我需要多少錢才能自立？

如果能在步驟2的每個項目回答「總是」，我們就是自立了。要做到這樣，每個月約需多少錢？

範例：伙食費

700

什一奉獻，捐獻

儲蓄

伙食費

住宿費

水費

醫藥費

交通費

教育支出

償付債務

治裝費

電費/瓦斯天然氣

其他：

其他：

自立開銷總額

#### 我的自立收入目標

仔細想想，如果你每項都能回答「總是」，情況會是如何。詳細記載這些日常開銷時，要試著去進一步了解要達到自立的各項花費。

當地的一位指導員稍後會與你聯絡，幫助你做評估練習或使用這本邁向自立之路。

## 我如何能在屬靈方面更自立? ⌚ 10分鐘

- 思考：** 閱讀教義和聖約88：63和摩賽亞書18：10（右欄）。  
你能在生活中做哪一兩項改變，使自己與主更加接近，有聖靈與你同在？
- 練習：** 在下面方格寫下一個明確的目標，說明你願意改變的事項。

我的靈性目標：

為達到目標，這週我要：

「靠近我，我就靠近你們。」

教義和聖約88：63

「遵守祂的誡命，使祂能更豐盛地把祂的靈傾注於你們。」

摩賽亞書18：10

## 我有哪些優點? ⌚ 15分鐘

- 思考：** 在右欄方格裡寫下你（列於第5頁）的自立收入目標。你有足夠的工作技能讓你賺到那樣的收入嗎？
- 閱讀：** 閱讀教義和聖約46：11-12（右欄）。
- 我們所有人都有不同的恩賜。例如有些人精於銷售，有些人擅長製作東西。有些人善於與人合作，有些人則喜歡一個人做事。
- 練習：** 想想自己的才能。你有哪些專長？你有哪些經驗和優點？第7頁的表格裡有些例子。把適用於你的經驗和優點全部圈起來，並在空白處多補充一些。

我的自立收入目標：

「因為不是所有的人都能獲得每種恩賜；因為恩賜有很多種，每個人都由神的靈給予一種恩賜。有人獲得某一種，有人獲得另一種，好使所有的人因此受益。」

教義和聖約46：11-12

經驗 (圈選並補充)		優點 (圈選並補充)		
教會召喚	建築業	誠實	體力好	配稱持有聖殿推薦書
傳教	電腦	對耶穌基督有信心	聰明	任勞任怨
教養 / 帶領青少年	農耕 / 園藝	會說英語	耐心	機械技能
托嬰幼教	食物烹調	善於傾聽	可靠	建築技能
銷售	洋裁 / 手工藝	有親合力	富創造力	清潔技能
維修 / 修繕	醫療保健	品行良好	學習力強	銷售技巧
交通運輸業	教導	能凝聚團隊	善於教導	善於解決問題
教育 / 證照	家政管理	寫作能力強	善於溝通	注意細節
樂於為人服務	自營事業	善於組織	算數技巧	主動

**閱讀：** 主比我們還要了解我們自己，因此知道祂賜給我們哪些優點是很重要的。我們既可以禱告求問祂，來知道自己部分的優點，也可以研讀自己的教長祝福辭，或請朋友家人告訴我們，他們在我們身上看到哪些優點。

**練習：** 找一兩個人來，與他們分享你完成某件富有意義之事的經驗。請他們告訴你，他們認為你利用了哪些優點來完成那項工作。他們是否看到你不曾想過的優點？

在其他人告訴你你的優點之後，寫下你覺得自己最大的優點有哪些。

### 我屬靈和屬世方面最大的優點

.....

.....

.....

### 哪些工作能帶給我所需的收入？ ⌚ 10分鐘

- 練習：** 在右欄方格裡再次寫下你（列於第5頁）的自立收入目標，以及（列於第6頁）的靈性目標。
- 閱讀：** 討論工作和自行創業的選項時，請牢記自己的自立收入目標。有些工作的酬勞比其他工作豐厚；思考哪些選項能幫助你賺到設定的自立收入。
- 討論：** 與小組討論酬勞最好的工作、需求量最大的工作，以及你居住的地區裡前途最看好的工作。思考這些機會將如何影響你的家庭以及你在教會的服務。下面空格列有一些例子。（有些在你的地區不見得是好的選項。）

我的自立收入目標：

我的靈性目標：

工作		自行創業	
旅館維修	電腦維修	食品販售	建築業
打掃清潔	街頭攤販	洗車業	交通運輸業
汽車維修	建築業	水管工程	娛樂業
醫療保健	交通運輸業	美髮	電腦
產品銷售	護理	服飾銷售	學校 / 家教
製造業	電腦網路	記帳	園藝
客戶服務	教育業	自行車維修	養畜業
會計		街頭攤販	

- 練習：** 列出兩三個能提供你自立收入的工作或事業選項。考慮那些符合你的優點和經驗的選項，或是在你接受訓練之後能符合你的選項。

#### 我視為優先的工作選項

1. ....
2. ....
3. ....



**閱讀：** 要認識你感興趣的工作，最好的方式之一就是找從事那項工作的人聊聊。

**討論：** 你自己或你的小組中，是否有人認識從事你感興趣的工作的人嗎？把他們的名字寫在下面，並安排見面的時間。

---



---



---

**練習：** 把你想要詢問這些人的問題圈起來：

- 你如何決定要走這一行？
- 這份工作有哪些優缺點？
- 做這份工作必須具備哪些訓練、學歷或工作經驗？
- 剛入行的新手可期望的收入範圍是多少？
- 我可以跟你一天，看你如何工作嗎？
- 我可以找你認識的其他同行談談嗎？

在這週至少跟三個人談一談，使你對你感興趣的工作有更多的了解。寫下你所學到的三件事：

---



---



---

**討論：** 你的條件或許還不符合你所心儀的工作或想創業的行業。全組一起討論在你地區有哪些學校和訓練可幫助你符合工作資格，達成你的自立收入目標。

**練習：** 列出幾個你認為還不錯或想再多了解的訓練或教育機會。

「人生在世，我們理當把世俗教育和職業發展置於優先。我們想要而且也必須在學業和技能上表現卓越。我要讚揚你們孜孜不倦地接受教育，在專業領域上學有專精。我要邀請你們在福音教義上——尤其在聖職的教義上，也成為專家。」

**迪特·鄔希鐸，**  
「你們的潛能與特權」，2011年5月，  
利阿賀拿，第59頁。

### 我視為優先的訓練或教育選項

1. ....
2. ....
3. ....

## 何謂自立支援小組? ⌚ 5分鐘

**閱讀：** 一旦決定好哪一類型的工作有助於你自立，下一步驟就是加入自立支援小組。自立支援小組專注在三大主題上：創業及發展事業、求職，以及接受必要的教育。

自立支援小組有別於與教會大部分的班級、課程和工作坊。自立支援小組沒有教師或訓練者，小組成員一起學習，彼此鼓勵採取行動和履行承諾，並一起商議解決問題。小組一共要聚會12次，每次約兩小時，定期出席和準時出席很重要。每天可能需花一至兩小時時間執行承諾要做的事情。



每一組的參與者也會使用我的基礎：原則、技巧、習慣這本小冊子學習屬靈的自立技巧。他們會練習一些有助於他們在屬靈屬世方面變得更堅強的習慣。

## 一共有哪些小組? ⌚ 5分鐘



### 創業及發展事業

針對已擁有個人事業或想開始創業的人。小組成員會練習作紀錄、行銷，以及現金管理。他們也會透過小本生意的實驗，測試增加收入的方式。



### 求職

針對已有所需技能謀得理想工作的人。小組成員求職的方式是，找出工作機會和人脈，以專業的方式介紹自己，為面試問題作好準備。參與這個小組能找到工作。



### 為更好的工作接受教育

針對需要接受教育或訓練來取得一份理想工作的人，或想創業的人。小組成員會找出有助於他們自立的工作。他們會尋找一個能引導他們得到那份工作的學校或課程（例如邁向自立之路，見第11頁）。參與這個小組能展開就學計畫，（必要時）獲得永久教育基金貸款。

備註：這些小冊子尚未翻譯成所有語言。你的地區可能有其他的自立資源譯本。

## 我該參加何種自立支援小組？ ⌚ 10分鐘

**思考：** 花三分鐘獨自沉思並禱告尋求指引，以知道哪一小組能幫助你邁向自立之路。

**練習：** 現在把每一個人分配到他們所選定的小組。你若是要在祈禱會中進行邁向自立之路的聚會，請起身移到你所選定的小組。（每一類都可能有好幾個小組。你的自立支援專員會引導你。）

**討論：** 討論小組聚會的日期、時間和地點。把這些資料寫在右欄方格中。如果只有你獨自進行邁向自立之路的聚會，請聯絡你的自立支援服務中心，詢問小組聚會的時間。

日期：

時間：

地點：

### 後續步驟

我會與配偶或其他家人討論我的自立評估表（見第4-5頁）。

我會努力達成我的靈性自立目標。

我會開始詳細記載自己的開銷。

我會與三個人談談我正考慮從事的工作。

我會參加並出席自立支援小組。

「我希望你們想想遵守神誠命的人那種蒙福和快樂的狀態。因為看啊，他們無論在屬靈或屬世的事上都蒙福。」

摩賽亞書2：41

## PATHWAY

Pathway  
IN PARTNERSHIP WITH BYU-IDAHO

BYU  
IDAHO

「邁向自立之路」是楊百翰大學愛達荷分校提供的一種建教合作教育機會，收費相當低廉。很多地區都有提供這樣的線上課程，並在當地聚會。研習「邁向自立之路」的學生一方面可取得大學學分，一方面可改善自己的英文能力、靈性，以及行銷技能——包括資金管理、數學等等。這課程要上一年才可結業（需具備基本英文程度才可修課）。若要了解更多，請聯絡你的支聯會自立專員或造訪網站payway.lds.org。

# 自我評估表

在隨後的自立支援小組使用以下幾頁資料。

## 我目前的自立情況如何？

在第六次自立支援小組聚會時，填寫以下這份評估表。

步驟1	
<b>我花了多少錢？</b>	
寫下你每月在下列各項的開銷。	
<b>範例：伙食費</b>	<b>300</b>
什一奉獻，捐獻	
儲蓄	
伙食費	
住宿費	
水費	
醫藥費	
交通費	
教育支出	
償付債務	
治裝費	
電費/瓦斯天然氣	
其他：	
其他：	
<b>每月開銷總額</b>	
<b>目前每月收入</b>	

步驟2
<b>我目前的自立情況如何？</b>
標示你和你的家庭目前的情況。
<b>範例：我們三餐溫飽。</b>
我們繳付什一奉獻與禁食捐獻。
我們量入為出；我們儲蓄。
我們三餐溫飽。
我們在家中既安全又受到保護。
我們有足夠的乾淨用水。
有需要時，我們可以獲得醫療照顧。
有需要時，我們可以搭乘代步的交通工具
我們的孩子有上學。
我們沒有消費性債務。
我們的衣著端莊整潔。
我們家有電有瓦斯可用。
我們相信主會供應我們所需。
我們感覺到聖靈的提示並服從之。
我們每天研讀經文。
我們每天祈禱。
我們每週領受聖餐。
我們配稱擁有聖殿推薦書。
我們犧牲自己服務別人。



自立就是「有能力供應自己及家人屬靈和屬世生活所需，並下定決心努力去做」（指導手冊第二冊，6.1.1）。

步驟3				
我需要多少錢才能自立？				
如果能在步驟2的每個項目回答「總是」，我們就是自立了。要做到這樣，每個月約需多少錢？				
從未	偶爾	經常	總是	
	✓			範例：伙食費 <b>700</b>
				什一奉獻，捐獻
				儲蓄
				伙食費
				住宿費
				水費
				醫藥費
				交通費
				教育支出
				償付債務
				治裝費
				電費/瓦斯天然氣
				其他：
				其他：
				自立開銷總額
				<b>我的自立收入目標</b>
				仔細想想，如果你每項都能回答「總是」，情況會是如何。詳細記載這些日常開銷時，要試著去進一步了解要達到自立的各項花費。

「擺脫債務，避免負債。」

**賓塞·甘**，  
總會會長的教訓：  
賓塞·甘（2006），  
第115頁。

## 我目前的自立情況如何？

在第六次自立支援小組聚會時，填寫以下這份評估表。

步驟1		步驟2	
<p><b>我花了多少錢？</b> 寫下你每月在下列各項的開銷。</p>		<p><b>我目前的自立情況如何？</b> 標示你和你的家庭目前的情況。</p>	
範例：伙食費	300	範例：我們三餐溫飽。	
什一奉獻，捐獻		我們繳付什一奉獻與禁食捐獻。	
儲蓄		我們量入為出；我們儲蓄。	
伙食費		我們三餐溫飽。	
住宿費		我們在家中既安全又受到保護。	
水費		我們有充足的乾淨用水。	
醫藥費		有需要時，我們可以獲得醫療照顧。	
交通費		有需要時，我們可以搭乘代步的交通工具	
教育支出		我們的孩子有上學。	
償付債務		我們沒有消費性的債務。	
治裝費		我們的衣著端莊整潔。	
電費/瓦斯天然氣		我們家有電有瓦斯可用。	
其他：		我們相信主會供應我們所需。	
其他：		我們感覺到聖靈的提示並服從之。	
每月開銷總額		我們每天研讀經文。	
目前每月收入		我們每天祈禱。	
		我們每週領受聖餐。	
		我們配稱擁有聖殿推薦書。	
		我們犧牲自己服務別人。	

自立就是「有能力供應自己及家人屬靈和屬世生活所需，並下定決心努力去做」  
(指導手冊第二冊，6.1.1)。

### 步驟3

#### 我需要多少錢才能自立？

如果能在步驟2的每個項目回答「總是」，我們就是自立了。要做到這樣，每個月約需多少錢？

<b>範例：伙食費</b>	<b>700</b>
什一奉獻，捐獻	
儲蓄	
伙食費	
住宿費	
水費	
醫藥費	
交通費	
教育支出	
償付債務	
治裝費	
電費/瓦斯天然氣	
其他：	
其他：	
<b>自立開銷總額</b>	

#### 我的自立收入目標

仔細想想，如果你每項都能回答「總是」，情況會是如何。詳細記載這些日常開銷時，要試著去進一步了解要達到自立的各項花費。

「擺脫債務，避免負債。」

**賓塞甘**，  
總會會長的教訓：  
賓塞·甘（2006），  
第115頁。

# 邁向 自立之路

自立就是「有能力供應自己及家人屬靈和屬世生活所需，並下定決心努力去做」（指導手冊第二冊，6.1.1）。



## 1. 評估需求

訂立自立收入目標和靈性目標



## 2. 選擇方向

決定自立方式



## 3. 加入小組

在90天內培養屬靈習慣和實際技能

- 創業及發展事業
- 求職，或
- 找出所需技能、訂立求學計畫。



## 4. 繼續付諸行動

- 繼續努力，邁向自立。
- 服務別人，幫助他們進步。

「我的目的就是要供應我的聖徒。」

教義和聖約104：15

耶穌基督  
後期聖徒教會

自立支援服務處

永久教育基金

