薇弗雷德的新食譜

理查·羅慕義
教會雜誌
（根據真實故事改寫）

「我們依著幸福的方式生活」（尼腓二書5：27）。

賈佳（奶奶）正在煮晚餐，薇弗雷德在一旁幫忙。

「*好香啊*，我好喜歡綠芭蕉，」賈奶奶說。

「我也是！」薇弗雷德說，「我最愛這道菜了！我喜歡綠香蕉，還有青椒和番茄。不過最棒的還是醬汁。」

賈奶奶說：「這是因為醬汁會把所有的味道融合在一起。」

她們繼續切菜，薇弗雷德接著卻嘆了一口氣。她說：「賈奶奶，妳怎麼常常都這麼快樂啊?」

1. 祈禱

2. 閱讀經文

賈奶奶說：「我試著讓自己開心啊，我也不是一*直*都這麼開心。悲傷是人生的一部分。妳現在覺得難過嗎?」

薇弗雷德點點頭。「我想*塔阿他*（爸爸），因為他在很遠的地方工作。我也想念學校，因為現在都不能去上學了。我還想念教會的朋友。」

「為這些事情感到傷心難過很正常，」賈奶奶說，「生活並非總是那麼容易。但是我難過的時候，會試一下我的幸福食譜。」

「你的食譜?」

「就像我有綠芭蕉食譜一樣，我也有一份幸福食譜。有時候，太悲傷了，無法讓憂傷立刻消失。不過，我常常發現我的食譜讓我好過一點，這正是我要的。」

「你的食譜是什麼?」

賈奶奶笑了笑說：「你為什麼不先自己試看看，看能不能想到自己食譜的成分?然後說給我聽。」

那晚薇弗雷德祈禱時，知道天父在聆聽。她發現祈禱讓她快樂！於是她拿了一張紙寫道，*薇弗雷德的幸福食譜：1.祈禱*，然後就去睡覺了。

3. 對耶穌基督有信心

隔天早上，她閱讀摩爾門經，讀經文也讓她快樂，於是她找出那張紙，寫上*2.閱讀經文*。接著她看到翻到的經文上面寫著：「相信基督」（尼腓二書33：10）。

薇弗雷德於是又加了一項：*3.對耶穌基督有信心*。

薇弗雷德想到賈奶奶對她真的很好，讓自己可以去探望她。於是薇弗雷德去找賈奶奶，跟她說：「謝謝妳讓我可以跟妳在一起。」

說謝謝讓她心情很好，於是她又在紙上寫上*4.心懷感恩*。

薇弗雷德問她的鄰居，可不可以帶年紀小的小孩過去玩，後來她就帶了妹妹米弗雷德和弟弟阿弗雷德過去。等所有小孩玩完遊戲後，她邀他們跟她一起看故事書。賈奶奶切了顆西瓜請大家吃。

後來薇弗雷德去找一個叫樂樂的朋友。她們一起幫樂樂的媽媽洗碗、拖地。幫忙清潔打掃真好玩！

到了晚上，薇弗雷德教弟弟妹妹寫作業；她教米弗雷德認英文字母，教阿弗雷德數學。

那天晚上，薇弗雷德又去找賈奶奶聊天。

「我今天覺得好多了！我想我找到我的幸福食譜了。」

「太好了！快告訴我。」賈奶奶說。

她唸出來：「薇弗雷德的幸福食譜：1.祈禱，2.閱讀經文，3.對耶穌基督有信心，4.心懷感恩。」

賈奶奶說：「真是個好食譜。不過我想你可能還忘了什麼。今天還有什麼事讓你快樂的呢?」

薇弗雷德想了一下，「嗯，我和小朋友一起玩得很開心，還幫了樂樂和她媽媽，也教米弗雷德和阿弗雷德他們讀書。等等……我知道了，最後的成分是助人！」

「一點也沒錯，」奶奶說，「為人服務就像調味的醬汁一樣，將其他各種好東西全融合在一起。」

「這食譜真不錯！」薇弗雷德咧嘴而笑。「明天我想再試一次這食譜。」

這個故事發生在烏干達坎帕拉。

4. 心懷感恩

你的食譜

你的幸福食譜是什麼?跟薇弗雷德一樣，列一張表，然後跟家人分享你的「食譜」。

荷莉·希伯特繪