



指示：剪下這些卡片，用活頁環、細繩、或是絲帶將這些卡片串在一起。你也可以護貝，或是用資料保護夾來保存。你可以在 liahona.lds.org 下載，列印多份給你的朋友和家人。

罪惡感

救主承擔了我的罪，使我能得到寬恕，從憂傷及罪惡之中獲得釋放。

阿爾瑪書36：16-21：小阿爾瑪犯了一些嚴重的罪，但他仍然能得到寬恕，如釋重負的放下他罪惡的重擔。經由悔改，我能得到阿爾瑪所描述的平安。

.....
其他經文出處：

啓示錄3：19
尼腓二書9：21-22
阿爾瑪書38：8-9
摩羅乃書10：32-33。

沮喪

當我試圖了解基督的贖罪和汲取祂的力量時，就能克服沮喪。

阿爾瑪書26：27：艾蒙提醒他的弟兄，當他們感到沮喪時，主會安慰他們並應許他們會獲得成功。若我轉向神，祂也會給我同樣的應許。

.....
其他經文出處：

馬太福音11：28-30
馬太福音26：36-46。
阿爾瑪書29：10-13
摩羅乃書7：33

不勝負荷

透過耶穌基督的贖罪，我能獲得信心和力量去忍受一切。

摩賽亞書24：13-15：阿爾瑪的人民受到邪惡宰制者的奴役。他們祈求能獲得力量來承擔重擔。當我感到不勝負荷時，主會給予我力量。

.....
其他經文出處：

阿爾瑪書26：27
阿爾瑪書3 1：33
阿爾瑪書36：3
教義和聖約24：8