

A close-up photograph of a hand pouring water from a glass pitcher into a white tray containing many small, clear plastic cups. The scene is brightly lit, creating a warm and clean atmosphere. The text is centered over the image within a white rectangular box.

**「 今生  
最值得  
赞扬的，  
是做一个  
遵守圣约  
的人。」**

罗素·纳尔逊，2011年10月总会大会  
(2011年11月，利阿贺拿，第88页)。