

A close-up photograph of a hand pouring water from a glass pitcher into a white plastic 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  
讚揚的，  
是做一個  
遵守聖約  
的人。」**

羅素·納爾遜，2011年10月總會大會  
(2011年11月，利阿賀拿，第88頁)。