

心灵成长 — 第 1 周
耶稣 — 一个重要的人!

family.fit fast

7 分钟帮助您成长 家与健身、信仰、乐趣



www.family.fit

如此简易！

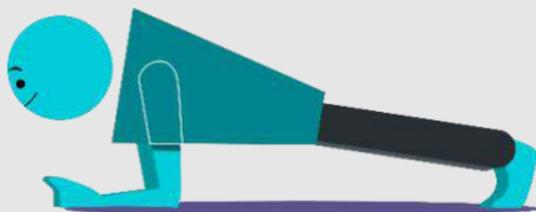
凝聚家人 7 分钟：

	 积极参与 4 分钟	 休息和聊天 3 分钟
第 1 天	蟹步式与平板支撑接力	阅读并讨论马可福音 1:1-3
第 2 天	平板支撑与大笑挑战	阅读并讨论马可福音 1:4-8
第 3 天	沼泽徒步	阅读并讨论马可福音 1:9-11

这是我们在马可福音故事中探索 “耶稣是谁？” 的旅程概述。圣经中 **马可福音 1:1-11** 。

如此简易！无需特殊器材。只需要一种乐趣感与开放的心态！

更多的信息在小册子的末尾。请仔细阅读条款和条件。



第 1 天

积极参与



蟹步式与平板支撑接力

分成两个小组。在房间或院子里设置约五米的距离，并作上标记。每组一人在房间的一端以平板支撑的姿势开始。在比赛过程中，要保持平板支撑的姿势，侧着身走到标记板前，再往回走。继续进行比赛，直到每组成员成功完成。



<https://youtu.be/6rilHyfVUAc>

休息和聊天



关于耶稣的未来预测

- *您如何为来访的客人做准备？*

请阅读马可福音 1:1-3。

预测未来是困难的。在耶稣还未出现的700年前以赛亚先知书已预言祂将出现。

- *这说明了耶稣什么？*

与上帝对话：轮流为彼此祈祷，感谢上帝预知每个人的未来。

第 2 天

积极参与



平板支撑与大笑挑战

家庭成员轮流做平板支撑，并用手表或手机计时。

其他非执行平板支撑的家庭成员可以做鬼脸，试图逗他们笑。

平板支撑时间最长的人获胜。



<https://youtu.be/w8i3cG8gCrM>

休息和聊天



关于耶稣的未来宣告

- 您收到过最好的礼物是什么？

请阅读马可福音 1:4-8。

约翰是耶稣的表兄弟。

- 是什么让他脱颖而出？他所带来的信息是什么？

约翰宣告耶稣将会带着圣灵的礼物而来。

- 圣灵如何帮助我们活出生命？

与上帝对话：找一条毯子，紧密地坐在一起，并把它包裹在你身上。这是圣灵每天围绕您家人的写照。感谢耶稣给我们的礼物。

第 3 天

积极参与



沼泽徒步

找一个合作伙伴，并准备两张纸。假设地面是一片沼泽而那些纸是唯一的旱地。一人负责将纸张置放在地板上并移动，帮助另一个人跨过沼泽。

交换位置，引导对方安全地跨越。



<https://youtu.be/DhTSEEasV48>

休息和聊天



关于祂的未来确认

- 谈论一些您听说过的“重要”人物所做的公告。

阅读马可福音 1: 9 至 11。

试想象一下，当上帝确认了祂的特殊使者，而刚好您也在。谈论您将会看到、听到和感受到的事情。

- 是什么让这一刻如此特别？

与上帝对话： 在您的大家庭中，说出一人需要知道耶稣的福音。在本周里您能为以赛亚、约翰或上帝的发声吗？

每周词汇

您可以通过免费的线上圣经 [马可福音 1:1-11](#) (NIV) 找到这些词。

圣经段落 — 马可福音 1:1-11 (NIV)

上帝的儿子耶稣基督的福音是这样开始的。以赛亚先知书上说，

“看啊我要差遣我的使者在您前面。
为您预备道路。”

他在旷野大声呼喊，
‘预备主的道
修直祂的路。’

果然，约翰出现了。他在旷野劝人悔改，接受洗礼使罪得到赦免犹太全境和耶路撒冷的居民都到约翰面前承认他们的罪，在约旦河里接受他的洗礼。约翰身穿骆驼毛的衣服腰束皮带吃的是蝗虫和野蜜。他传道说“在我之后，有一位能力比我更大的要来我连弯腰替祂解鞋带也不配。我是用水给你们施洗但祂要用圣灵给你们施洗。”

那时，耶稣从加利利的拿撒勒来约旦河接受约翰的洗礼。耶稣从水中一上来就看见天开了圣灵好像鸽子一样降在祂身上从天上有声音说
“你是我的爱子我甚喜悦你。”

健康提示

每天保持充足的睡眠时间。

更多信息

我们希望您喜欢 *家与健身 简化版*它是来自世界各地的志愿者共同参与完成。这是免费的！

您可以在网站上找到完整的家与健身

<https://family.fit>。与他人分享。

查找视频 [家与健身油管频道。](#)

通过社交媒体找到我们：



如果您将其翻译成其他语言，请发送至我们的电子邮件

info@family.fit，以便能与其他人共享。

谢谢。

家与健身团队



宣传影片

条款和条件

使用此资源之前的重要协议

使用此资源即表示您同意我们的条款和条件

<https://family.fit/terms-and-conditions> 具体的详细说明，在我们的网站可以看到。这些条款规定了您和所有与您一起锻炼的人，对此资源的使用范围。请确保您和所有与您一起锻炼的人完全接受这些条款和条件。如果您不同意这些条款和条件，或不同意这些条款和条件的任何部分，则不得使用此资源。



family.ft

