

心灵成长 — 第 10 周
耶稣激励人们的慷慨解囊！

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	音乐律动	阅读并讨论马可福音 14:3-9
第 2 天	同伴深蹲	阅读并讨论马可福音 14:3-9
第 3 天	熔岩上奔跑	阅读并讨论马可福音 14:3-9

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 14:3-9** 。

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



音乐律动

放一些最喜欢的音乐。围绕空间四周进行以下操作，直到音乐结束：慢跑、高抬腿、后踢腿、蛙跳。



<https://youtu.be/PK3ByxwflgA>

休息和聊天



出人意料的慷慨

- 说出一些您非常感激的事情。

阅读 马可福音14:3-9 。

就在最后的晚餐之前，耶稣与西门（一位可能被祂治愈的麻风病人）、其他一些客人以及一位出乎意料却非常慷慨的客人一起吃饭。

- 为什么这位女士把香膏倒在耶稣身上？

与上帝对话： 默默地冥想自己对耶稣的回应。
感谢祂为您所做的一切，并敬拜祂。

第 2 天

积极参与



同伴深蹲

与对手面对面站着。握住对方的手腕彼此同时深蹲。重复三组各 15 次深蹲。



<https://youtu.be/McKuB4r1un0>

休息和聊天



预期的慷慨解囊

- 您经常给谁捐赠？您可以给予时间、实际帮助、金钱...

阅读 马可福音14:3-9 。

第 4-5 节告诉我们，人们认为昂贵的香膏应该‘按照预期般’使用方式。然而，因意想不到的赋予，耶稣对这位女士表示敬意。

- 耶稣是否在召唤我们去做出一些意想不到的感恩与敬拜行为？

与上帝对话 :咨询上帝关于您的捐赠(个人还是家庭)是否需要重新定向或增加。赋予祂时间与您对话并启发您。

第 3 天

积极参与



熔岩上奔跑

分散在四周。选择一位领导。当领导说“热熔岩”的时候，每个人都在原地以最快的速度奔跑。当领导说“停止”的时候，每个人都深蹲。重复这个动作，直到每个人都呼吸急促。



<https://youtu.be/JZ7o0jNQYDI>

休息和聊天



非凡的慷慨解囊

- 您所收到的最好的礼物是什么？

阅读 马可福音14:3-9。

耶稣在第7节中表示，我们应该向穷人提供帮助。回赠予耶稣非凡-甚至是奢侈的礼物，应该是我们对祂一直以来的付出与爱的回应。

- 上帝赋予了您什么特别的天赋？

为每个人绘制一个礼品盒。装饰它，并写下上帝赐予您的特殊天赋或才能。

与上帝对话:在上帝面前手持着礼盒。祈求祂的目的能充分使用上这份恩赐。

每周词汇

您可以通过免费的线上圣经马可福音14:3-9 (NIV) 找到这些词。

圣经段落 — 马可读音14: 3-9 (NIV)

耶稣在伯大尼村患过麻风病的西门家里吃饭，有位女士带了一瓶极贵重的纯哪哒香膏进来。把玉瓶打破，将香膏倒在耶稣头上。有些人生气地彼此议论说：

“为什么这样浪费？这瓶香膏可以卖三百多个银币来周济穷人。”他们就责备那女人。耶稣说：“随她吧！何必为难她呢？她在我身上做的是一件美事。因为你们身边总会有穷人，你们随时都可以帮助他们可是你们身边不会总有我。她做了自己能做的。她是为我的安葬做准备，提前用香膏抹了我的身体。我实在告诉你们，无论福音传到世界哪个角落，人们都会传扬这女人的事迹，纪念她。”

健康提示

减少使用“科技产品”时间。

策划家庭活动，以取代在科技产品上的时间。发挥创意！



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

