

心灵成长 — 第 2 周  
耶稣 — 值得追随！

# family.fit fast

7 分钟帮助您成长 家与健身、信仰、乐趣



[www.family.fit](http://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	熔岩上奔跑	阅读并讨论马可福音 1:14-15
第 2 天	波比跳与掷骰子挑战	阅读并讨论马可福音 1:16
第 3 天	追随领导	阅读并讨论马可福音 1:16

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 1:14-20** 。

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



### 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/G7741JKk9nQ>



## 休息和聊天

### 耶稣的消息

- 谈谈您某次收到一些福音的经历。

请阅读马可福音 1:14-15

耶稣捎来“福音”

- 上帝的“福音”是什么？

在不同的纸上写下五个描述这“福音”的句子。

**与上帝对话：**为每一个“福音”而一起感谢上帝。

# 第 2 天

## 积极参与



### 波比跳与掷骰子挑战

您需要在碗里放置一个骰子或编号 1-6 的小纸条。站成一圈，轮流掷骰子或选择一张纸，按指定的数字做波比跳。把您全家人的次数总和起来。您的分数是多少？

重复四遍或持续四分钟。



<https://youtu.be/cNKiaxH8k2o>

## 休息和聊天



### 耶稣的邀请

- 谁是您追随的人物或团队？

请阅读马可福音 1:16-20。

- 您认为门徒们为什么这么快就跟随耶稣？

列出一些您在选择跟随某人时所看重的品质。

**与上帝对话：**感谢您是值得信赖与追随的。帮助我们每天跟随您，即使它是具有挑战性的。阿门

# 第 3 天

## 积极参与



### 追随领导

放上您喜爱的音乐。绕着圈跑。一人是领导，并用拍手来传达指令：

- 拍手一次 — 一次平板支撑
- 拍手两次 — 两次俯身登山
- 拍手三次 — 三次深蹲

一分钟后更换领导。

### 休息和聊天



### 耶稣给门徒的任务

- 谈谈您或别人钓鱼时最难忘的回忆。

阅读马可福音 1:16-20。

要把鱼钓上，您需要合适的诱饵来吸引它们。耶稣派遣祂的门徒出去‘抓人’。

- 集思广益一些方法来吸引人们注意耶稣的“福音”。

**与上帝对话：**用纸创造一些鱼的形状。写下一些您认识并需要耶稣的人的名字。将您的‘鱼群’贴在墙上，把它们作为本周的祈祷焦点。

# 每周词汇

您可以通过免费的线上圣经 [马可福音 1:14-20](#) (NIV) 找到这些词。

## 圣经段落 — 马可福音 1:14-20 (NIV)

约翰被捕后，耶稣来到加利利。宣讲上帝的福音。“时候到了，上帝的国临近了，你们要悔改，相信福音。”

<sup>16</sup> 耶稣沿着加利利海边走看见两个渔夫——西门和他的弟弟安得烈正在湖上撒网捕鱼。他们是渔夫。“来跟从我，”耶稣说。我要使你们成为得人的渔夫。”他们立刻抛下渔网，跟从了耶稣。

耶稣往前走了不远。又看见西庇太的两个儿子雅各和约翰正在船上补网便立刻呼召他们。他们就辞别父亲和船上的工人，跟从了耶稣。



## 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](mailto: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

