

心灵成长 — 第 3 周  
耶稣深爱世人！

# 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	捡物品接力赛	阅读并讨论马可福音 1:40
第 2 天	分组对抗赛	阅读并讨论马可福音 1:41-42
第 3 天	当我们同在一起	阅读并讨论马可福音 1:43-45

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 1:40-45** 。

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



### 捡物品接力赛

分成两组，分别站在空间的两边。在地板中间放置 21 件东西。每一组接力赛边跑边收集物品。看看哪一组可以收集最多。休息，然后重复。



[https://youtu.be/leP\\_stRgkBw](https://youtu.be/leP_stRgkBw)

### 休息和聊天



### 耶稣想要我们完整无缺

- 谈谈一些您曾受过的伤害。花了多长时间才痊愈？

阅读《马可福音 1:40-41》。

- 您什么时候因别人不公正而感到不忿？

耶稣对这个被生活与社区遗弃的麻风病人感到难过。耶稣的爱让祂动了慈心！

**与上帝对话**：主啊我们把破碎不堪带给您。请修复并使我们愈合。只有您能让我们完整无缺。

# 第 2 天

## 积极参与



### 分组对抗赛

一人手臂和腿离地呈现超人动作，而另一个人则负责五个波比跳。交换位置并重复。共 3 组。



### 休息和聊天



耶稣触摸不可触碰之人。

- 什么东西触碰起来最难受？

阅读《马可福音 1:41-42 》。

- 如果人们总是躲着您，您会有什么感受？
- 当耶稣伸手触碰麻风病人时，您觉得他有什么感觉？

对耶稣而言，爱与帮助眼前这人比任何东西都更重要。

**与上帝对话：**主让我们睁开眼睛，看看四周那些被回避的人。告诉我们如何去爱他们，并给我们行动的勇气。

# 第 3 天

## 积极参与



### 当我们同在一起

与同伴背对背坐在地板上。将您的手臂挽在一起。现在尝试站起来，保持背部碰触与挽着手臂。相互背部使力将有所帮助。

为了使它更具挑战性，尝试挽着手臂并捡起四周的物品！



<https://youtu.be/55n6wHOVKOY>

### 休息和聊天



### 耶稣比疾病更具传染性

- 您想成为什么样的人？您会模仿什么？

阅读马可福音 1:43-45。

麻风病被认为具有很强的传染性。

- 在遇见耶稣之前，这人在“散播”什么？
- 而遇见耶稣之后，他又在“散播”什么？

**与上帝对话**：想想您认识哪些对耶稣不太了解的人。求上帝帮助他们聆听和学习耶稣爱人胜过一切。

# 每周词汇

您可以通过免费的线上圣经 [马可福音 1:40-45](#) (NIV) 找到这些词。

## 圣经段落 — 马可福音 1:40-45 (NIV)

一个患麻风病的人来到耶稣面前跪下央求“只要你肯，一定能使我洁净。”

<sup>41</sup> 耶稣动了慈心。就伸手摸他，说：“我肯，你洁净了吧！”那人的麻风病立即消失了，他就洁净了。

<sup>43</sup> 耶稣让他回去，并郑重地叮嘱：“不要把这事告诉别人，要去让祭司察看你的身体。并照摩西的规定献祭向众人证明你已经洁净了。”但那人离开之后，却到处传扬这件事以致耶稣无法再公开进城。祂只能待在城外的旷野。可是人们仍从各处来找祂。

## 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

