

心灵成长 — 第 4 周
耶稣 — 拥抱每一个人!

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！

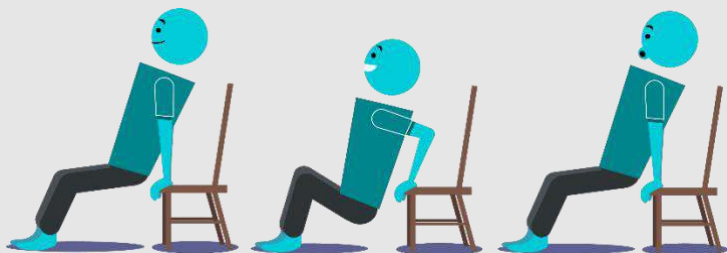
凝聚家人 7 分钟：

	 积极参与 4 分钟	 休息和聊天 3 分钟
第 1 天	波比跳接力	阅读并讨论马可福音 2:13-17
第 2 天	靠椅提腿屈伸	阅读并讨论马可福音 2:13-17
第 3 天	抢夺尾巴	阅读并讨论马可福音 2:13-17

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 2:13-17** 。

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



波比跳接力

设置一条约 10 米长的赛道。

两人一组进行接力。其中一人在赛道完成一系列的立卧撑和跳远，另一人则，而另一个人则在起跑线保持超人动作。交换位置。

每人重复四到六组。



<https://youtu.be/YxAC09-xYWg>

休息和聊天



耶稣欢迎应得之人

分享一些当别人注意到您时而感到惊讶的时刻。

- 他们说了或做了什么？您感觉如何？

阅读马可福音 2: 13- 17。

耶稣是一个受欢迎的人人们跟随他。然而，祂停下来与一个人交谈：利未，一个不受欢迎的税吏。（根据英文翻译，CCB没这段可参考）

- 如果您是利未，您会有什么感受？

与上帝对话:感谢上帝，祂每天都注意到您。请求祂帮助您注意并鼓励哪些不属于您寻常生活里的人。

第 2 天

积极参与



靠椅提腿屈伸

背靠椅子，通过手臂支撑身体的重量。当您下蹲时，将一条腿抽离地面并伸直。更换另一侧腿。重复 10 次和休息。重复。



<https://youtu.be/KKSmes51MZ0>

休息和聊天



耶稣欢迎不受待见之人

- 您会邀请谁参加家庭聚会？

阅读马可福音 2: 13- 17。

列出两份清单：一份是像利未这样 ‘不受待见的’ 的人，另一份则是 ‘受欢迎’ 的人。

- 您认为耶稣为什么会接受税吏晚宴邀请？

与上帝对话：主帮助我们让每人都深感宾至如归。

第 3 天

积极参与



抢夺尾巴

每个人都在背后围一条围巾或小毛巾，作为“尾巴”。尽您所能抢到最多的尾巴，同时间，也要保护好您自己的尾巴。若您失去了尾巴，做五个俯卧撑，并继续游戏。玩得开心！



<https://youtu.be/D7En4-s11aE>

休息和聊天

耶稣向我们展示了真正的我们

- 从 1 到 10，和他人相比，您有多优秀和值得拥有？

阅读马可福音 2: 13- 17。

使用相关工具（温度计，心率，目测等）检查每个人的健康状况。

- 耶稣说祂为谁而来？

与上帝对话：感谢主不离弃我们，即使我们破碎不堪，负罪，且需要着祂。帮助我们以同样的方式拥抱着其他人。

每周词汇

您可以通过免费的线上圣经 [马可福音 2:13-17](#) (NIV) 找到这些词。

圣经段落 — 马可福音 2:13-17 (NIV)

耶稣又出去到了加利利海边。有一大群人围拢过来。祂就教导他们，耶稣往前走的时候，看见亚勒腓的儿子，利未坐在收税站里工作，就对他说：“跟从我！”利未就起来跟从了耶稣。

后来，利未请耶稣和祂的门徒到家里坐席，同席的还有很多已经跟随耶稣的税吏和罪人。有几位法利赛人的律法教师看见耶稣跟税吏和罪人同席，就问耶稣的门徒：“祂怎么会跟这些税吏和罪人一起吃饭呢？”

耶稣听见了就说：“健康的人不需要医生，有病的人才需要。我来不是要召义人，乃是要召罪人。”

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

