

心灵成长 — 第 5 周
耶稣 — 乘法！

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	蛇形跳跃接力	阅读并讨论马可福音 4:3-8
第 2 天	10、20、30 挑战	阅读并讨论马可福音 4:3-8
第 3 天	障碍模拟速滑	阅读并讨论马可福音 4:3-8

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 **马克 4:3-8** 。

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



蛇形跳跃接力

设置一条约 10 至 15 米长的赛道。轮流单脚跳到终点。如果可以的话，蛇形跳跃，使其更具挑战性。

分成两队，进行接力赛。



<https://youtu.be/0f11qjMJZVI>

休息和聊天



耶稣呼召我们聆听

- 您给自己倾听能力评分是多少？（满分为10分。）

阅读马可福音 4:3-8。

耶稣说：“聆听！”。

- 这个故事您聆听得如何？

选择某人再次阅读故事，但这一次要略掉关键词。为了趣味，可以使用“泡泡糖”替代缺失的单词。其他人可以轮流说出被略掉的关键词。

与上帝对话：我们的祷告更多的是请求，而非倾听。今天简单地祷告：“主啊，请述说，您的仆人在聆听。”当您开始新的一天，准备好答案。

第 2 天

积极参与



10、20、30 挑战

与同伴一起。当一人进行超人动作，另一个则负责 10 次模拟速滑。交换位置并重复。接下来重复 20 次模拟速滑，而另一人则进行超人动作。交替。如果情况允许，重复 30、40 和 50 次。



休息和聊天



耶稣希望我们明白

- 您种植了什么结出了丰盛的“果实”？

阅读马可福音 4:3-8 和 4:13-20。

- 各类土壤的用处是什么？

分享您的故事。当您第一次听到关于耶稣的信息时，您是如何回应的。

制作一份家庭清单，列出一些让人难以成为追随者的干扰因素。

与上帝对话：每个人可以选择一或两件让人分心的事来祷告，请求圣灵使人明白如何处理这些问题。

第 3 天

积极参与



障碍模拟速滑

置放在地面上的绳索或书作为障碍物，进行模拟速滑时您必须跨过它们。让模拟速滑平稳地进行，然后提高速度。

重复 20 遍。休息，然后重复 20 遍。共 3 组。



https://youtu.be/qTbh7-y4_A0

休息和聊天



如何扩大我们的影响力

- 在您的社区，哪些人所作出的贡献是您钦佩的？

阅读马可福音 4:3-8。

- 种子撒在“良好”的土壤有什么结果？

做一些数学。您能在花园或公园里找到乘法的例子吗？

与上帝对话：看看您的邻居。每个人都专注于一个人或一个群体，祈祷您的家人有机会与他们分享上帝的爱，使他们生活有所不同。

每周词汇

您可以通过免费的线上圣经 [马可福音 4:3-8](#) (NIV) 找到这些词。

圣经段落 — 马可福音 4:3-8 (NIV)

“听着！有一个农夫出去撒种。撒种的时候，有些种子落在路旁，被飞鸟吃掉了。有些落在石头地上因为泥土不深，种子很快就发芽了。然而因为没有根，被太阳一晒就枯萎了。有些落在荆棘丛中，荆棘长起来便把嫩苗挤住了，以致不能结实。有些落在沃土里。就发芽生长，结出果实，收成多达三十倍、六十倍、一百倍！”

健康提示

多喝水。



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

