

心灵成长—第6周  
耶稣与我们同在挑战！

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！

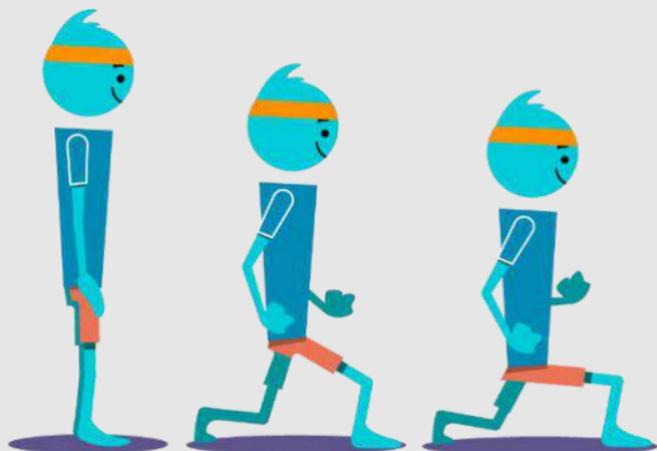
凝聚家人 7 分钟：

	 积极参与 4 分钟	 休息和聊天 3 分钟
第 1 天	双人弓步	阅读并讨论马可福音 6:45-52
第 2 天	叠塔挑战	阅读并讨论马可福音 6:45-52
第 3 天	投球挑战	阅读并讨论马可福音 6:45-52

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 6:45-52 。

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



### 双人弓步

身体直立，双手放在臀部。一条腿向前迈，弯曲双膝直至呈现弯曲90度，降低臀部，使身体下降。更换另一侧腿。

面朝同伴并练习弓步。慢慢而仔细地开始。一共四组，每组重复10遍。每组之间休息。



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

## 休息和聊天



### 耶稣独处

- 当您独自一人的时候，您喜欢什么？您不喜欢什么？

阅读马可福音 6:45-52。

忙碌了一天，耶稣送朋友离开后，花时间独处和静默。祂祈祷。

- 您认为耶稣可能会祈祷什么？

**与上帝对话：**每个人在家里找到一个空间独处几分钟。祈求上帝向您展示今天祂希望您知道的事。

# 第 2 天

## 积极参与



### 叠塔挑战

每一组准备六个塑料杯。一个人以超人姿势开始，而另一个人则负责五次深蹲。每一组结束后，在地板上放置一个杯子。交换位置。共六组。尝试每次尽可能地加快速度建造您的塔。



<https://youtu.be/TIkIPJciKrQ>

### 休息和聊天



### 耶稣在水面上行走

- *是什么促使您回应别人的需求？*

阅读马可福音6:45-52。

注意耶稣在这里的模式：(i) 祂向上帝祷告；(ii) 祂看到朋友的需求；(iii) 然后祂去伸出援手。

从故事中为这三个层面作出雕像姿势。以不同的方式捕捉它们。用您的手机拍张照片。分享

[@familyfitnessfaithfun](#)

- 今天的您能看到谁需要帮助？
- 您的“正进行着”会是什么样子？

**与神对话：**上帝赐给我们眼睛，让我们看见四周人们的需求。当我们回应这些需求时，请给予我们智慧和承诺。

# 第 3 天

## 积极参与



### 投球挑战

每个人都做一个纸球，用同一只手练习投球和接球。然后，每个人站成一圈，在左边接球的同时，也向右边抛出手上的球。互相鼓励。



<https://youtu.be/tzmJQQ6Xwlw>

### 休息和聊天



### 耶稣满足了我们的需求

- 您什么时候害怕过？

阅读马可福音6:45-52。

每个人都在一张纸的一边画一张恐惧的脸，另一边则画上一张惊讶的脸。随着阅读着故事，每个人都会在纸上显示相应的面孔作为回应。

- 耶稣说“放心吧！是我。不要害怕。”“耶稣今天在我的船上”这对您意味着什么？

**与上帝对话**：造一条想象中的船，让它足以容纳下您的家人。一起坐在里面，为彼此祷告，在挑战中体验耶稣与您们同在。

# 每周词汇

您可以通过免费的线上圣经 [马可福音 6:45-52](#) (NIV) 找到这些词。

## 圣经段落 — 马可福音 6:45-52 (NIV)

耶稣催门徒上船，叫他们先渡到湖对岸的伯赛大，祂则遣散众人。祂辞别了众人后，就上山去祷告。

到了晚上，门徒的船在湖中心，耶稣独自留在岸上。大约凌晨三点钟，祂看见门徒在逆风中摇橹，非常吃力，就从水面上朝门徒走去。想要从他们旁边经过，门徒看见有人在湖面上走，以为是幽灵。吓得惊叫起来。全船的人看见祂，都吓坏了。

耶稣立刻对他们说：“放心吧。是我，不要怕！”耶稣上了船，来到他们那里，风便停了。门徒心里十分惊奇。

## 健康提示

多喝水。

身体不能储存水份。它每天都需要新鲜的补给。



# 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

