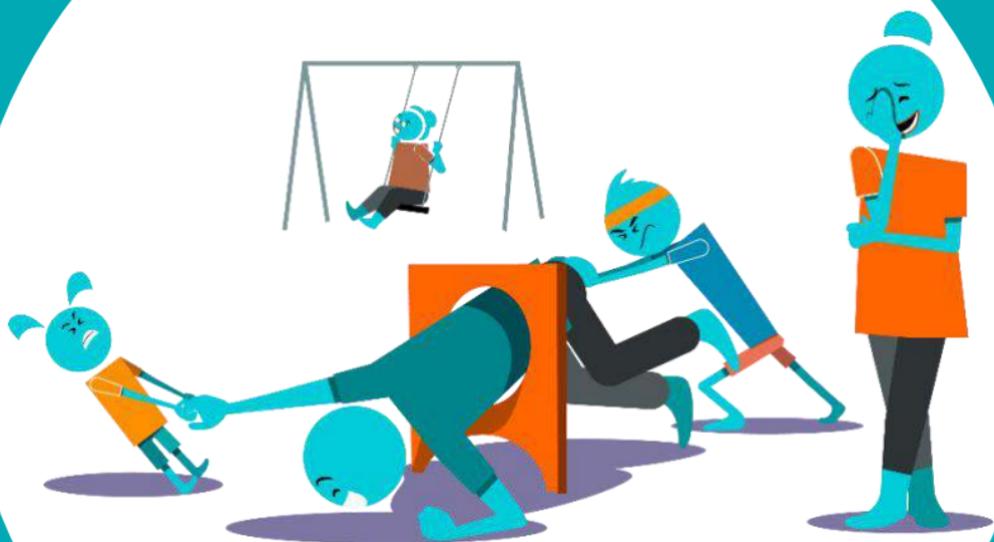


心灵成长 — 第8周
耶稣做了不可能的事！

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	双人仰卧起坐	阅读并讨论马可福音 10:17-31
第 2 天	不间断的圆圈	阅读并讨论马可福音 10:17-31
第 3 天	仰卧起坐标签	阅读并讨论马可福音 10:17-31

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 10:17-31** 。

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



双人仰卧起坐

配对锻炼。一人仰卧起坐，而另一人协助把对方的脚压着。做五个仰卧起坐然后交换位置。共 3 组。



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

休息和聊天



仅仅做好自己是不足的。

- 谈谈遵守规则的好处与坏处。

阅读马可福音10:17-31。

写下一份清单，列下好学生或好员工会做的事情。阅读第 17-22 节经文。为遇见耶稣的人写一份这样的清单。

- 他哪些地方做对了，而哪些地方出了问题？

我们没有一个人活得完美。除了上帝，没有人是‘好’的！

与上帝对话：想一想自己做错了什么事情，伤害了别人。向上帝说声对不起感谢上帝，祂是好的！

第 2 天

积极参与



不间断的圆圈

大家手拉手，站成一圈。一起执行以下动作：

- 5 次深蹲
- 5 次弓步
- 5 次超人起飞
- 5 次俯卧撑

重复。尽量不要使这个圆圈间断。



<https://youtu.be/ygkcmvKgJXY>

休息和聊天



拯救自己是不可能的

- *有什么事情是您一个人很难做到的？*

阅读马可福音 10:23-26

在您的房子四周收集五个不同大小的物品。看看您是否能把它们穿过一个小孔或针眼。

这是不可能的，不是吗？这是一副伟大的画面，描绘着我们试图通过保持做好自己而进入上帝的国。

与上帝对话： 写下一些您作为家庭一份子引以为豪的事情。使用这些东西来使您有资格进入上帝的国是不可能的。求上帝帮助您看见祂想要的。

第 3 天

积极参与



仰卧起坐标签

寻找一个您可以自由跑动的空间。有一个人是“贴标签者”，追逐每个人来给他们贴标签。当有人被标记，他们会停下来，做三个仰卧起坐。然后，他们将成为了新的标签者。

玩三分钟，或者玩到所有人都筋疲力尽。



休息和聊天



上帝爱拯救我们

- 您寻求帮助是容易还是难？

阅读马可福音10:17-31。

拿一个紧密封闭的瓶子或罐子。让家里最年轻的成员尝试打开它。如果他们做不到，他们应该向旁人寻求帮助。

虽然我们不可能拯救自己，但神可以拯救我们。祂要我们谦卑地请求祂为我们做这件事。现在就做吧！

与上帝对话： 主耶稣，我不能靠一直做个好人来拯救自己。我还是失败了。我需要您拯救我。我把我的信任放在您身上。

每周词汇

您可以通过免费的线上圣经 [马可福音 10:17-31](#) (NIV) 找到这些词。

圣经段落 — 马可福音 10:17-31 (NIV)

耶稣正要上路，有一个人跑来跪在祂跟前问祂：“良善的老师，我该做什么才能承受永生？”

耶稣说：“你为什么称呼我‘良善的老师’呢？只有上帝是良善的。你知道‘不可杀人，不可通奸，不可偷盗，不可作伪证，不可欺诈，要孝敬父母’这些诫命。”

那人说：“老师，我从小就遵行这些诫命。”

耶稣望着他，心中爱他便说：“你还有一件事没有做，就是变卖你所有的产业，送给穷人，你必有财宝存在天上然后你还要来跟从我。”那人听了，脸色骤变便沮丧地走了，因为他有许多产业。

²³ 耶稣看看周围的人，对门徒说：“有钱人进上帝的国真难啊！”门徒听了感到惊奇耶稣便再次对他们说：

“孩子们，进上帝的国多么难啊！ 25骆驼穿过针眼比有钱人进上帝的国还容易呢！”门徒更加惊奇，便议论说：“这样，谁能得救呢？”

耶稣看着他们说：“对人而言，这不可能，但对上帝而言，凡事都可能。”

彼得说：“你看，我们已经撇下一切来跟从你了。”

耶稣说：“我实在告诉你们，任何人为了我和福音而撇下房屋、弟兄、姊妹、父母、儿女或田地， 30今世必在房屋、弟兄、姊妹、父母、儿女或田地方面获得百倍的回报，来世必得永生。当然他也会受到迫害。然而，许多为首的将要殿后，殿后的将要为首。”

健康提示

多喝水。随身携带水，只要感到口渴就喝水。



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

