

心灵成长 — 第 9 周
耶稣回应着我们的需求！

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	速度球	阅读并讨论马可福音 10:46-52
第 2 天	双人登山	阅读并讨论马可福音 10:46-52
第 3 天	袜子篮球	阅读并讨论马可福音 10:46-52

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 10:46-52** 。

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



速度球

找到一个球。每个人都在空间里奔跑，把球扔给另一人接住。当有人掉球时，他们必须进行六次深蹲或三次波比跳。



<https://youtu.be/wb5lwulpbQ>

休息和聊天



随时呼唤耶稣

- 您在什么时候被众多人群包围着见过名人？

阅读 马可福音 10:46-52 。

巴底买称耶稣为“大卫之子”时，他说他相信耶稣是弥赛亚。犹太人期待着弥赛亚的来临，祂将把人们从罪恶中拯救出来。

- 您会向耶稣呼唤什么？

与上帝对话：花时间默默祷告。想象您在人群中，看见耶稣。现在轮流说出一句话来描述您的反应。感谢耶稣与您同在。

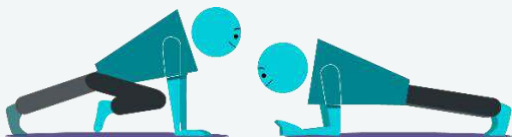
第 2 天

积极参与



双人俯身登山

配对锻炼。一个人做 10 次俯身登山，而另一个人做平板支撑。交替接力共 3 组。



休息和聊天



耶稣听见我们

- 谈谈您不得不努力才能让别人听见您声音的经历。

阅读 马可福音 10:46-52 。

巴底买发出了大量的噪音，许多人都责备他，叫他不要吵！但他却更加大声喊道。当我们呼唤耶稣时候，从我们的大声呼喊到低声细语，祂都能听见。

- 您需要耶稣来帮助您什么？

与上帝对话：低声细语告诉上帝您的家庭需求。停下，以更大的声量，感谢祂听见您的声音。

第 3 天

积极参与



袜子篮球

从卷起的袜子做成篮球。一个人以手臂作为篮筐，选择三个地点进行投篮。每个地方投 3 次。计算投中最多的人为赢家。

再玩一次，将投篮者眼睛蒙住。



<https://youtu.be/5zt0ZewwXzU>

休息和聊天



耶稣已经准备好回应了

- 您什么时候得到的东西 正是 想要的？

阅读 马可福音 10:46-52 。

人群中发生了变化。从告诉巴底买停止喊叫，到鼓励他。“别害怕！来吧！”他跳了起来，走到耶稣面前。

- 想想您社区里需要帮助的人。集思广益来帮助他们。
- 您的家庭能回应这种需求并鼓励他们吗？

与上帝对话：主帮助我们注意周围人们的需求并作出回应。

每周词汇

您可以通过免费的线上圣经 [马可福音 10:46-52](#) (NIV) 找到这些词。

圣经段落 — 马克 10:46-52 (NIV)

耶稣和门徒来到耶利哥。当耶稣和门徒及众人出城的时候，遇见一个瞎眼的乞丐坐在路旁乞讨，他的名字叫巴底买，是底买的儿子。巴底买一听到经过的是拿撒勒人耶稣，就喊道：“大卫的后裔耶稣啊，可怜我吧！”

许多人都责备他，叫他不要吵，但他却更加大声喊道：“大卫的后裔啊，可怜我吧！”

耶稣停下脚步，叫人带他过来。他们就对瞎子巴底买说：“好了起来吧祂叫你呢。”巴底买丢下外衣，跳了起来，走到耶稣面前。

“你要我为你做什么？”耶稣问他。

瞎子说：“老师，我想能够看见。”

耶稣说：“回去吧！你的信心救了你。那人立刻得见光明，在路上跟从了耶稣。”

健康提示

减少使用“科技产品”时间。

关闭部分社交媒体账号。



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

