

增长智慧 — 第 2 周
以不同的方式给予

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	跟着音乐走	阅读并讨论马太福音 5：38-42
第 2 天	蚂蚁上树	阅读并讨论马太福音 5：38-42
第 3 天	金字塔俯卧撑	阅读并讨论马太福音 5：38-42

当别人不值得的时候慷慨给予是很困难的。这些经文延续了耶稣关于生活在祂颠覆国度里是种什么样的教导。

它可以在 马太福音 5：38-42 的圣经中找到。

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



跟着音乐走

放一些最喜欢的音乐。重复这些动作，直到音乐结束：

- 10 次原地奔跑
- 5 次深蹲
- 10 次原地奔跑
- 5 次深蹲，每次起身，手举过头顶拍掌



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

休息和聊天



慷慨而非报复

- 如果有人对您做了一些令人讨厌的事情，您会有什么反应？

阅读 马太福音 5: 38-42 。

当有人伤害我们时，想反击是自然的。

- 您能想一想，耶稣经历了数次被他人伤害并采取了不同的行动吗？您觉得祂的话有什么令人吃惊的地方？哪些部分比较难？

与上帝对话： 耶稣的话是“颠覆性的”，而不是“正常”的反应方式。分享耶稣说的一件令人兴奋的事，或者一件听起来几乎不可能的事。祈求上帝把不可能的事变为可能。

第 2 天

积极参与



蚂蚁上树

每个人都站在“木头”上（线、低墙或长凳）。目标是更换家人在‘木头’上的次序，同时没任何人因此而掉到‘木头’下。一起努力，让每个人都成功。设置一个计时器。



<https://youtu.be/11pHjfx1eEc>

休息和聊天



慷慨的多种方式

- 有哪些不涉及金钱的给予方式？

阅读 马太福音 5: 38-42 。

- “给予”有哪些不同的方式——特别是那些对您不友善的人？

一起使用耶稣的模式写出与您家庭相关的句子：“如果有人……那么我们应该……”

与上帝对话：轮流朗读每句话。每完成一个，祈求耶稣的帮助。把这些句子放在本周您能看到的地方，提醒大家耶稣的方式是“颠覆性的”。

第 3 天

积极参与



金字塔俯卧撑

从一个俯卧撑开始。休息一下。做两个俯卧撑休息，然后做三个俯卧撑休息。持续进行至 10 个俯卧撑。一旦您完成 10 个，再回落到 1 个。如果您完成了整个金字塔，意味着完成 100 个俯卧撑。哇！

简化训练：靠在墙上、桌子或跪着进行俯卧撑。



https://youtu.be/stuFr3i21_M

休息和聊天



每天遵循耶稣的话

- *列出三件您的家人永远不能割舍的东西。*

阅读 马太福音 5: 38-42。

谈谈当朋友或陌生人向您索要本属于您的东西的时候。

- *您感觉如何？这取决于他们的要求或他们是谁吗？*

计划不同的给予方式，以便证明耶稣的话：“不要离弃他们”。

与上帝对话：您的家庭在时间、友谊和帮助上的慷慨大方，有着什么样的声誉？祈求在上帝的帮助下，成为一个“颠覆性的家庭”。

每周词汇

您可以通过免费的线上圣经 [马太福音 5:38-42](#) (NIV) 找到这些词。

圣经段落 — 马太福音 5: 38-42
(NIV)

“你们听过这样的话，‘以眼还眼，以牙还牙。’但我告诉你们，不要跟恶人作对。有人打你的右脸，连左脸也转过来让他打。有人想控告你，要夺取你的内衣，连外衣也给他。有人强迫你走一里路，你就跟他走二里路。有求你的，就给他；有向你借的，不可拒绝他。

健康提示

为成功制定计划。

每周找一个固定的时间进行家庭聚会。一起查看日历。找到解决问题的方法，并在成功的基础上相互鼓励。



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

