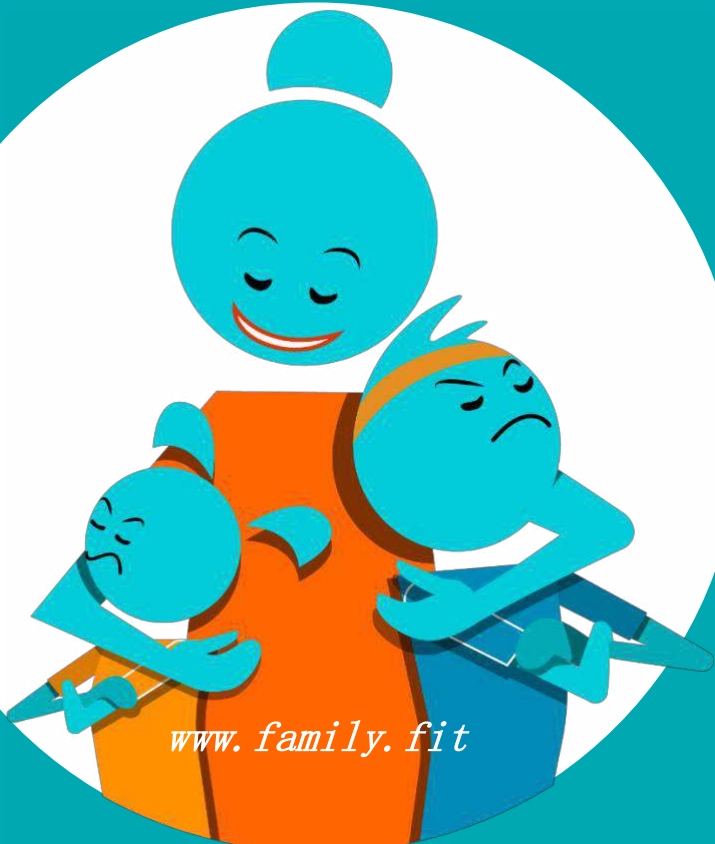


增长智慧 — 第 3 周  
走得更远！

family.fit  
*fast*

7 分钟帮助您成长 家与健身、信仰、乐趣



[www.family.fit](http://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	阅读并讨论马太福音 5：43-48
第 2 天	追随领导	阅读并讨论马太福音 5：43-48
第 3 天	不可能的跳跃	阅读并讨论马太福音 5：43-48

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。

它在圣经中找到马太福音 5：43-48。

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

身体仰卧，双腿弯曲，脚牢牢地放在地板上。身体往膝盖方向弯曲以便“坐起来”。回到起始位置。

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/0xZYM4MkaUE>

## 休息和聊天



### 耶稣教我们

- 您相信哪些人能教您做好事与正确的事？

阅读马太福音 5: 43-48。

在这里，耶稣是明确而直接的。

- 您认为祂想教我们什么？您能从自己身上学到什么？上帝？

**与上帝对话：**耶稣以许多不同的方式教导我们。祷告您能认识上帝的教诲并将它们应用在日常生活里。

# 第 2 天

## 积极参与



### 追随领导

在房子或院子里慢跑，每个人都追随着自己选出的领导。试着去每一个房间或空间。领导可以改变动作——侧步，高抬腿等等。交换领导。



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

### 休息和聊天



### 耶稣挑战我们

- 有哪些事情是您和朋友一起做，而您和陌生人或不喜欢你的人在一起时不会做的？

阅读马太福音 5：43-48。

耶稣要求我们在对待他人，包括那些可能是我们敌人时，采取完全不同的态度。

- 我们如何应对这挑战？

**与上帝对话：**画两个圆圈。在第一圈里写下您最爱的人的名字，在第二个圈里写下您最难爱的人的名字。一起为两圈的人祷告，也为彼此祷告。祈求上帝赐予您祂对所有人的爱与接纳。

# 第 3 天

## 积极参与



### 不可能的跳跃

在地面上画一条线。每个人都站在线上并尽可能地跳跃。在第二次，每个人都站在线上，跳跃时握住自己的脚趾。为什么第二次就不可能了？

在本周，我们学习了如何变得更像耶稣，因为我们爱我们的敌人并为他们祈祷。就像这个游戏，听起来很容易，但如果没有上帝的帮助，这很难，甚至是不可能。



<https://youtu.be/DU0FcdCCvyE>

### 休息和聊天



### 耶稣为我们树立了榜样

- *根据耶稣的说法，我们为什么要爱我们的敌人？*

阅读马太福音 5：43-48。

上帝向我们要求困难的事情，却也给我们做了好榜样。

- *我们如何反映我们天父的完美？*

**与上帝对话：**感谢上帝慷慨地赐给每个人阳光和雨水。祈求上帝的帮助，您效仿祂的榜样，爱每个人，包括那些迫害或使您生活困难的人。

# 每周词汇

您可以通过免费的线上圣经马太福音 5：43-48 (NIV) 找到这些词。

## 圣经段落— 马太福音 5：43-48 (NIV)

“你们听过这样的话，‘要爱邻居，恨仇敌。’但我告诉你们，要爱仇敌，为迫害你们的人祷告。这样，你们才是天父的孩子。因为祂让阳光照好人也照坏人，降雨给义人也给恶人。如果你们只爱那些爱你们的人，有什么值得嘉奖的呢？就是税吏也会这样做。如果你们只问候自己的弟兄，有什么特别呢？就是外族人也会这样做。所以，你们要纯全，正如你们的天父是纯全的。

### 健康提示

为成功制定计划。让儿童和青少年参与制定家庭预算。这将有助于他们理解我们可能需要在如何花钱方面做出艰难的决定。

# 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

