

增长智慧 — 第 4 周
在给予中成长!

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	井字棋	阅读并讨论马太福音 6: 1-4
第 2 天	右手或左手	阅读并讨论马太福音 6: 1-4
第 3 天	开合跳和高抬腿	阅读并讨论马太福音 6: 1-4

在一个我们的行动受到社交媒体影响的世界里，耶稣教导匿名给予是具备颠覆、挑战性。

它可以在马太福音 6:1-4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



井字棋

在开始之前，在地面上制作一个井字棋游戏板（使用胶带或绳子）。

分成两个队伍。每一对都有一个挑战，比如 5 个波比跳或 10 个弓步。完成后，两人跑过去，把他们的棋子放到井字棋里。

继续新的挑战，直到赢得胜利。



<https://youtu.be/6UJ9L3jFaoY>

休息和聊天



别人看到了什么？

- *我们试图以什么方式给别人留下深刻印象？*

阅读马太福音 6:1-4。

耶稣警告我们不要为了让别人看到而做事。

- *今天您能做些什么来“实践自己的公义”？*

与上帝对话：祈求上帝的宽恕，原谅您那些曾经更关心外在表现的时候。祈求上帝的帮助，完成祂所喜悦的事。

第 2 天

积极参与



右手或左手

准备便利贴或小纸片和一支笔。轮流在不同的纸张上写或画两种不同的练习或有趣的身体动作。每只手放一张纸，让别人选择“右手或左手”。全家人进行一分钟所选的动作。确保每个人至少完成一遍。



<https://youtu.be/VKzBKgt3zqw>

休息和聊天



您看见什么？

- *请讲述一个您帮助了有需要的人的经历。*

阅读马太福音 6:1-4。

耶稣期望我们慷慨地给予。

- *除了钱，我们还能给那些需要帮助的人什么？*

与上帝对话：想想您认识的有需要的人，把他们的名字写在纸上。把名字念出来，祈求上帝在您给予他人的时候引导您。

第 3 天

积极参与



开合跳和高抬腿

完成10 个开合跳和 20 个高抬腿 。每组之间休息 1 分钟。

共 3 组。



https://youtu.be/F_pKsg6_6zY

休息和聊天



上帝看见了什么？

- 说说某件您匿名为别人做的事情。

阅读马太福音 6:1-4。

在这些经文中，耶稣挑战我们给予的动机。祂鼓励我们匿名给予他人，这意味着没有任何东西可以在上帝面前隐藏的。

- 耶稣在这里谈论的赏赐是什么？

与上帝对话：收集一些食物、一杯水、一件衣服、一枚硬币和一些药物。当每个人手持着一件物品的时候，祈求上帝满足他们的需求，并且上帝将在世界各地兴起匿名给予者。

每周词汇

您可以通过免费的线上圣经[马太福音 6:1-4 \(NIV\)](#)找到这些词。

圣经段落— 马太福音 6: 1-4 (NIV)

“你们要小心，行善的时候不可张扬，故意叫人看见否则就不能得你们天父的赏赐了。因此，周济穷人的时候，不要大吹大擂，像那些伪君子在会堂和街市上所行的一样，以博取人们的赞赏。我实在告诉你们，他们得到的赏赐不过是人的赞赏。你们周济穷人的时候，右手所做的别叫左手知道，要不声不响地去做。这样，鉴察隐秘事的天父必赏赐你们。”

健康提示

为成功制定计划。
全体家庭成员一起设定目标，并开始制定
如何实现这些目标的计划。

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

