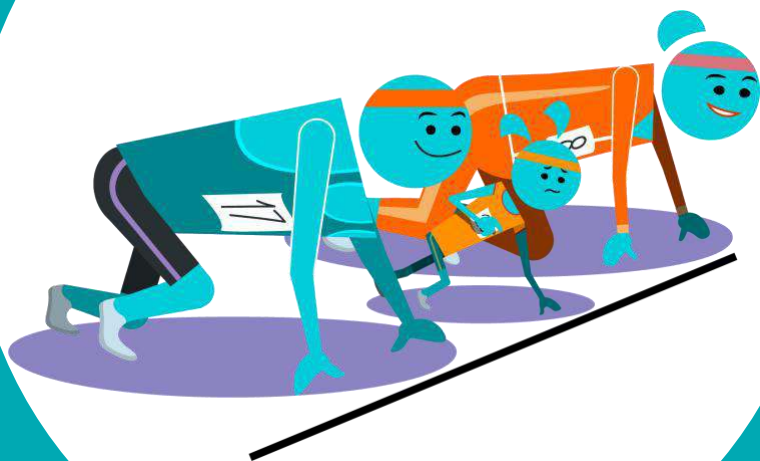


终极竞赛 — 第 6 周  
克服忧虑！

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	熔岩上奔跑	阅读并讨论腓立比书 4:6-7
第 2 天	半途拦截	阅读并讨论腓立比书 4:6-7
第 3 天	国际超人挑战赛	阅读并讨论腓立比书 4:6-7

保罗专注于人生竞赛中最大的问题之一——焦虑。它限制了我们思考和行动的能力。它剥夺了我们的生命。解决办法是以感恩的心祈祷。当我们相信耶稣的时候，我们要克服焦虑带来的恐惧。这给我们的生活带来了平和。

它可以在圣经中的腓立比书 4: 6-7 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 5 季新气象



## 全新的国际家与健身挑战赛

您的国家能在国际竞赛中脱颖而出吗？在每周挑战中赢得积分，并将您的国家提升到我们国际排行榜的首位。

每周都会有一个新的挑战。

让您的朋友和家人参与其中，来协助您的国家。

[点击这里](#)每周更新您的家庭得分。

[点击这里](#)查看每周排行榜，了解您的国家进展。

## 运动焦点

每周我们都会专注一项不同的运动，以及一名从事这项运动鼓舞人心的运动员。运动员克服了困难时期的挑战，最终完成了比赛。我们希望这些故事能激励您去完成自己的人生竞赛之路。



# 第 1 天

## 积极参与



### 熔岩上奔跑

分散在四周。选择一位领导。当领导说“热熔岩”的时候，每个人都在原地以最快的速度奔跑。当领导说“停止”的时候，每个人都深蹲。重复这个动作，直到每个人都呼吸急促。



[https://youtu.be/dCWo\\_H0vpGg](https://youtu.be/dCWo_H0vpGg)

### 休息和聊天



### 每个人都会焦虑

- 谈谈您经历过焦虑的体验。

阅读腓立比书 4:6-7。

将 10 个物体按大小顺序排列在地板上，形成一个“忧虑指数表”。列举一些可能引起焦虑的常见活动。例如，去看医生或在一所新学校开始学习。每个人都用这指数表来显示他们对该活动的焦虑程度——或大或小。

- 谈谈每个人最焦虑的事情。

保罗提醒我们，虽然每个人都会焦虑，但我们无需被它支配着。

**与上帝对话：**将您的 10 件物品重新排列成一个十字架的形状。祈求上帝在您焦虑的时候帮助您。

# 第 2 天

## 积极参与



### 半途拦截

收集三或四个可以互相安全投掷的物体。分成三组，一组在房间或院子的两边，另一组则在中间。两边的队伍向对方投掷物体，而中间的队伍则试图拦截并截获物体。一旦所有物体都被捕获，一支全新的队伍就会来到中间。



<https://youtu.be/Av56iFdtOLk>

### 休息和聊天



### 为所有事而祷告

- 谈谈祈祷如何改变您的焦虑程度。

阅读腓立比书 4:6-7 。

- 保罗说我们可以把所有情况转述上帝。为什么这让人感到欣慰呢？

拿一张纸，在中间写一个大大的“谢谢”。在外面添加您个人的祈祷请求给上帝。

阅读关于轮椅竞速和丹尼尔·李的故事。

**与上帝对话：** 寻找一个柔软的玩具，每当您为“谢谢”海报上的每一个担忧祈祷时，拿着并传递它。

# 第 3 天

## 国际挑战赛



### 国际超人挑战赛

- 您能完成多长时间的超人动作？

每个家庭成员都完成尽可能久的超人动作并计时（最长 90 秒）。将家庭总分统计起来。

[点击这里](#)输入您的家庭得分。

[点击这里](#)查看每周排行榜，了解您的国家进展。

## 休息和聊天



### 和平地行动

- 当听到“和平”一词时，您会联想到什么？

阅读腓立比书 4:6-7。

默剧表演忧虑、冲突和焦虑。现在默剧表演和平与休息。您注意到了什么？

我们经常将和平视为没有冲突 —— 一种被动的东西。然而，保罗将和平视为积极的。它守护着您的心灵和思想。

- 为什么您的心灵与思想需要被守护？
- 您现在担心的是什么？您如何采取行动？

**与上帝对话：**播放轻音乐。现在为您忧虑的事情祷告，让上帝把平和带入您的生活。

# 轮椅竞速

丹尼尔·李正为东京残奥会轮椅竞速备赛。丹尼尔并非一直都是运动员。他出生时患有脆性骨病。他已经记不清自己骨折的次数。因为家里负担不起轮椅的费用，他不得不被送到学校。其他孩子都嘲笑他。在他 14 岁的时候，他的父亲突然去世了。尽管坐在轮椅上，作为家里唯一的男人，丹尼尔感觉自己得扛起责任。他不再为忧虑所消耗，而是选择相信上帝，并自强不息。他学会了做饭，并让自己从一个地方出发到另一个地方。坐在轮椅上的他变得更强大，轮椅移动速度也变得更快。一个令人担忧的情况瞬间扭转成了一个成长与蜕变的写照。

他的生活信条是：“我们在生活中并不都拥有着最好的开始，但更重要的是你如何完成。”



<https://youtu.be/FqXn2omQdtQ>

这个故事如何激励您去奔跑出属于自己的那场竞赛？

您的家庭如何向丹尼尔学习？



# 每周词汇

您可以通过免费的线上圣经腓立比书 [4:6-7 \(NIV\)](#) 找到这些词。

## 圣经段落 — 腓立比书 4:6-7

你们应该一无挂虑，凡事要借着祷告和祈求，以感恩的心将你们的需要告诉上帝。这样，上帝那超越人所能理解的平安必在基督耶稣里保守你们的心思意念。



## 长寿的健康秘诀

经常喝水。我们的身体大部分是由水组成的，为了保持健康，我们需要不断补充水分。男性平均每天需要 3.7 升，女性需要 2.7 升。



# 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*



## 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