

终极竞赛 — 第 8 周
塑造您的人格魅力!

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	蚂蚁上树	阅读并讨论歌罗西书 3:12
第 2 天	20, 15, 10, 5	阅读并讨论歌罗西书 3:12
第 3 天	国际模拟速滑挑战赛	阅读并讨论歌罗西书 3:12

在这封信中，保罗给了信徒们一些非常实用和宝贵的智慧，告诉他们如何在社区中与他人一起为基督而活。仁慈和谦逊等有吸引力的品格来自于耶稣。像衣服一样，我们需要时刻穿上。

它可以在圣经**歌罗西书 3: 12**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 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



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/11pHjfxleEc>

休息和聊天



心存仁慈和保持怜悯

- 描述一个您认为非常仁慈的人。

阅读歌罗西书 3:12。

- 这节经文告诉我们，上帝是如何看待我们的？

我们被选中，是圣洁的，且被爱着。上帝使我们与众不同，让我们学习耶稣般的生活和行为，并且每天都向祂看齐。塑造耶稣的品格就像着衣一样。

穿上两件衣服（代表着仁慈和怜悯），谈论这对每个人来说，这周会是什么样子。

与上帝对话：想想今天有哪些人需要了解上帝的怜悯和仁慈。现在为他们祷告。

第 2 天

积极参与



20, 15, 10, 5

从“击掌”开始，然后执行以下操作：

- 20 次开合跳
- 15 次模拟速滑
- 10 次俯卧撑
- 5 次深蹲

以“击掌”结束。重复 3 组，中间不停歇。

休息和聊天



心存谦逊和保持温柔

- 谈谈您需要温柔的时候。

穿上您在第一次会议穿的衣服，再添加两件代表“谦逊”和“温柔”。

阅读歌罗西书 3:12。

- 您是否善于听取父母、朋友或教练的建议？

倾听他人并向他们学习，表明我们正在谦逊地成长，而非一意孤行。

阅读关于帆船和劳伦斯·勒米厄的故事。

与上帝对话：每个人都画一副自画像。把它们放在一起，围绕着您的家人，并写下歌罗西书 3:12 中的五个单词。当您为画像添加颜色时，请为彼此祈祷。

第 3 天

国际挑战赛



国际模拟速滑挑战赛

- 您的家庭在 90 秒内可以完成多少个模拟速滑？

每个家庭成员在 90 秒内完成尽可能多的模拟速滑。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



保持耐心

- 您觉得什么是难以等待的？

穿上您的四件衣服，然后再添加一件。

阅读歌罗西书 3:12。

设置一个 1 分钟的计时器，静静地等待时间的过去。试想想您或您的朋友，曾经历过哪些考验耐心的挑战。谈谈这些经历。

- 有没什么帮助吗？您/他们从中学到了什么？

当感到沮丧的时候，同时我也从中学到教训。

与上帝对话：我们都需要耐心。祷告并祈求上帝帮助，让个人在这方面成长。

帆船

加拿大籍帆船运动员劳伦斯·勒米厄（Lawrence Lemieux）在1988年韩国奥运会上参加帆船比赛时，当时海面上出现了很大的波浪。勒米厄在比赛中与另一艘船处于前面的位置。当他看到他的另一个竞争对手翻船并有溺水的危险。他改变了航向，趋前救人，然后重新开始比赛。这让他付出了宝贵的时间。他没能赢得奖牌，只以第11^名越过了终点线。由于将其他人放在首位，他输掉了比赛，但他表现了运动员的最高尚品格。他选择了怜悯和仁慈而不是胜利。

奥委会表示：“通过您的体育精神、无私胸怀和过人勇气，完美体现了奥运精神。”



<https://youtu.be/MS6DcLP7Wdc>

这个故事如何激励您去奔跑出属于自己的那场竞赛？

您的家庭如何往这方面塑造？



每周词汇

您可以通过免费的线上圣经[歌罗西书 3:12](#) (NIV) 找到这些词。

圣经段落 — 歌罗西书 3:12 (NIV)

因此，作为上帝所选择的人，无论是神圣而深爱的人，都用怜悯、仁慈、谦逊、温和和耐心穿上自己。

长寿的健康秘诀

走出户外享受大自然。散步、游泳、跑步、做园艺，或享受当地的户口活动。



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



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