

终极竞赛 — 第 9 周
爱和宽恕他人！

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	手臂画圈/预备姿势	阅读并讨论歌罗西书 3:13-14
第 2 天	平板支撑和弓步挑战	阅读并讨论歌罗西书 3:13-14
第 3 天	国际弓步挑战赛	阅读并讨论歌罗西书 3:13-14

保罗挑战耶稣的信徒，让他们以不同的方式生活。我们要“相互忍耐”。这描述了当他人失败或错怪我们时，我们需要对他们有耐心。我们每天都会犯错，我们都需要宽恕。我们也需要宽恕别人。宽恕是爱与团结的核心。

它可以在圣经[歌罗西书 3: 13-14](#)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



手臂画圈/预备姿势

手臂画圈：站成一圈并一起完成各一侧15遍的手臂动作。小圆圈向前，小圆圈向后，大圆圈向前，大圆圈向后。

预备姿势：面朝下，手高举手臂过头顶，手心相对。将您的手臂像钟表指针一样移动到每个队列中。重复三组。



<https://youtu.be/11Hfa4VISZI>

休息和聊天



相互忍耐

- 分享当别人对您不耐烦时的感受。

阅读歌罗西书 3:13-14。

每个人轮流被其他家庭成员抬起，从年龄最小的人开始，一直到年龄最大的。

- 担负起他人，是一种什么样的体验？
- 相互忍耐意味着什么？

我们都必须承受周围人的失败，他们也需要承受我们的失败。

与上帝对话：为其他家庭成员祷告。祈求您以宽厚之心承受他们的错误和失败。感谢每个人。

第 2 天

积极参与



平板支撑和弓步挑战

与同伴一起。当一人进行着平板支撑动作，另一个人则负责弓步。每当完成 10 次弓步后，更改至另一侧腿。重复 4 组

休息和聊天



如上帝般宽恕他人

- 请求宽恕是一种什么体验？

阅读歌罗西书 3:13-14。

- 宽恕是什么？

每个人在一张纸上绘画上自己，上面有三个箭头，个别提醒自己注意以下问题：

- 1) 一个朝外的箭头 — 有没有需要我道歉的人？
- 2) 一个指向您的箭头 — 有没有需要我宽恕的人？
- 3) 一个朝上的箭头 — 有什么是需要上帝原谅我的地方吗？

思考这些问题，并一起分享每个问题的例子。

阅读关于卢旺达坐式排球队的故事。

与上帝对话：拿起您的纸张，花一些时间散步，并与上帝谈论它。

第 3 天

国际挑战赛



国际弓步挑战赛

- 您的家庭在 90 秒内可以完成多少个弓步？

每个家庭成员在 90 秒内完成尽可能多的弓步。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



爱带来了团结

- 在您的家庭中，爱在哪儿发挥了作用？

阅读歌罗西书 3:13-14。

手拉手围成一圈，绕着房子跑一圈，并进入每一间房间。给自己计时。手拉手保持接触。

- 这很简单吗？为什么或为什么不呢？

团结可能很困难。如果我们想和对方和睦共处，那么我们需要在所有关系中注入宽恕。这是我们表达爱的重要方式。而爱是将人们聚集在一起最快速的方式。

与上帝对话：今天您能向谁表达更多的爱？祈求上帝给您爱他们的力量，即使爱他们很难，并且曾错怪了您。

坐式排球

您是如何从敌人摒弃分歧变成队友？

卢旺达坐式排球队参加了 2012 年伦敦残奥会。尽管他们没有赢得一场比赛，但他们的球队展示了令人难以置信的宽恕和爱的力量。

在 20 世纪 90 年代，卢旺达经历了图西族和胡图族两个部落之间的可怕内战。2012 年残奥会的两名坐式排球运动员，多米尼克·比齐马纳 (Dominique Bizimana) 和让·鲁康多 (Jean Rukondo)，在内战中因地雷而失去了双腿。一个是胡图族，另一个是图西族。他们有充分的理由相互憎恨，但却成为了队友和朋友。在他们帮助下，整个团队实现了团结一致。

他们重建了自己的生活，因为他们能够宽恕他人并接受宽恕。

这个故事如何激励您去奔跑出属于自己的那场竞赛？

您的家庭如何将宽恕提升至新的层次？



每周词汇

您可以通过免费的线上圣经歌罗西书 3:13-14 (NIV) 找到这些词。

圣经段落 — 歌罗西书 3:13-14 (NIV)

倘若彼此之间有怨言，总要互相宽容，彼此饶恕主怎样饶恕你们，你们也要照样饶恕他人。最重要的是要有爱，爱能把一切完美地联合在一起。

长寿的健康秘诀

细嚼慢咽。专家建议，如果您放慢进食速度并多咀嚼，不仅减少食物摄取量，也能充分品尝食物的味道。



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