

# 家庭 祭坛时间



利未记3:16

祭司要在坛上焚烧，作为馨香火祭的食物。  
脂油都是耶和华的。

诗篇65:11

你以恩典为年岁的冠冕，你的路径都滴下脂油。

# WRAPS 的模式

诗篇104:2

披上亮光 (WRAPS HIMSELF IN LIGHT)，如披外袍；铺张穹苍，如铺幔子。

诗篇103:5

他用美物 (WRAPS YOU IN GOODNESS)，使你所愿的得以知足，以致你如鹰返老还童。

(按：特别括注 WRAPS，是英文原稿要表达的一种属灵的遮盖，这个字有包裹、外套与罩住的含义。)

## 如何使用？

这个材料适用于每个家庭，一周一次。选择合适的时间与地点，让一家人每周聚在一起至少30分钟（例如：每个周五晚上7点用餐后在饭桌上聚会）。每次聚会都会用WRAPS的字母缩写来作提纲，每周遵循这个模式，主必用祂的亮光与美物罩住你，并驱除黑暗以转化你的家庭。

当你将最好的奉献给主（奉献的脂油），主就会把上好的福分倾倒在你家（丰盛的肥甘）。理想的做法，是由父亲召集并带领聚会。如果父亲不能做到这一点，可由母亲代替。

带领人最好每天读经10章，作为10x10小组的一部分。

# @家庭祭坛时间带领人的指导原则：

1. 现在是建立的时候，不是拆毁的时候。
2. 现在是鼓励的时候，不是说教的时候。
3. 现在是祝福的时候，不是责备的时候。
4. 现在是寻求神同在的时候，不是解决问题的时候。
5. 现在是一起读经讨论的时候，不是一起八卦的时候。
6. 这应该是一段喜乐的时光，不要无聊或太严肃，以免家人反感。
7. 如果家人暂时不愿参加，请不要勉强，好好为他们作认同性悔改祷告（见第4点）。

# @ WRAPS 的模式

## 1. W: 敬拜 Worshipping (7分钟\*)

使用提供的YouTube链接与崇拜视频，一起赞美歌唱（如果可以的话，最好投影到大电视屏幕上）。怀着感恩的心，充满信心和热情地唱诗敬拜；像这样在你家中宣扬赞美神，会使邪灵逃跑，主的同在降临。

## 2. R: 读经 Reading (5分钟\*)

全家一起大声朗读经文，包括那一周的经文（可以阅读打印纸或使用电子手册）。读经要信心满满，情真意切，全心投入其中。这样做是对你的家宣告神话语的能力，并通过大量读经建立自己的灵命，使神的话语充满你的心。

## 3. A: 应用 Applying (10分钟\*)

请家庭成员诚实而简短地回答一些问题。带领人应事先快速准备好以熟悉经文，但并不意味着要深入查经，只是透过这个灵修时间，让神的话语实际应用到我们的生活，以带来转变。我们要做到提问时间又短又棒！

## 4. P: 祷告 Praying (5分钟\*)

轮流为彼此祷告，也为家族祷告（使用从经文学习到的祷告）。祷告要简短有力，不要长篇大论，尤其是使用认同性的悔改祷告。（示例：主啊，赦免我们，我们因\_\_\_\_\_违背了你的约，求你施恩怜悯，宽恕我们，用你的宝血洁净，将我们从黑暗的权势中救出，通过\_\_\_\_\_帮助我们的灵回转归向你！奉主耶稣基督的名求，阿们！）

## 5. S: 祝福 Speaking Blessing ( 3分钟\* )

父母（尤其是父亲）需要时间先来祝福你的儿女；儿女也可以为父母祝福，并彼此祝福。你可以使用亚伦大祭司在民数记 6:24-26 的祝福祷告：

6:24 愿耶和華賜福給你，保護你；

6:25 愿耶和華使他的臉光照你，賜恩給你；

6:26 愿耶和華向你仰臉，賜你平安。

这里加上另一种特殊的祝福，包含：高评价的肯定、描绘未来的愿景及重申个人的承诺。可以使用这样的格式：“我奉主耶稣基督的名祝福你，愿天父……。”

一个祝福的范例：“我奉主耶稣基督的名祝福你，愿天父赐福与你。我祝福你，神的平安与喜乐降在你身上，洁净你的身心灵与社交生活的每一部分。阿们！”

记住在祝福时要彼此保持眼神的接触，如果有人不注视你，你可以这样问：“我是否有做过伤害你的事情，使你不看我？”如果有得罪过他们，就请他们原谅（如此说：“请原谅我因着\_\_\_\_伤害了你。”）。只要他们肯原谅你，就可以为他们祝福；否则，就表示他们还没有准备好接受你的祝福。

\* 建议时间：可以根据最适合你与家人的方式进行。

包  
裹

着脂油

(FAT WRAPS)

2026年



# 第一周

## 敬拜

(2026年5月1日至10日) 創世記1 - 出埃及記10;  
約伯記1 - 43

爭戰得勝在於禱

<https://www.youtube.com/watch?v=jSOLchYQdoQ>

刻在禱心底的名字

<https://www.youtube.com/watch?v=uiEYQz1JY2U>

在禱告中掙扎 (兒童英文詩歌)

[https://youtu.be/2xFBIIGAuSg?si=EvoTN\\_OjOB013AYS](https://youtu.be/2xFBIIGAuSg?si=EvoTN_OjOB013AYS)

## 讀經

### 創世記 32

英語兒童讀經

<https://youtu.be/0zIbU866z6A?si=wLvWxl079v1cac58>

22 他夜間起來，帶着兩個妻子、兩個使女，并十個兒子都過了雅博渡口。

23 先打發他們過河，又打發所有的都過去，24只剩下雅各一人。有一個人來和他摔跤，直到黎明。

25 那人見自己勝不過他，就將他的大腿窩摸了一把，雅各的大腿窩正在摔跤的時候就扭了。

26 那人說：“天黎明了，容我去吧！”雅各說：“你不給我祝福，我就不容你去。”

27 那人說：“你名什麼？”他說：“我名叫雅各。”

# 第一周

# 读经

## 創世記 32

28 那人说：“你的名不要再叫雅各，要叫以色列，因为你与神与人较力，都得了胜。”

29 雅各问他说：“请将你的名告诉我。”那人说：“何必问我的名？”于是在那里给雅各祝福。

30 雅各便给那地方起名叫毗努伊勒（就是“神之面”的意思），意思说：“我面对面见了神，我的性命仍得保全。”

31 日头刚出来的时候，雅各经过毗努伊勒，他的大腿就瘸了。

32 故此，以色列人不吃大腿窝的筋，直到今日，因为那人摸了雅各大腿窝的筋。

# 第一周

## 应用

### 1.

- **我们现在生活中在哪些方面正经历“摔跤的时刻”？**
- 雅各整夜与神摔跤，直到神赐福给他。
- 作为一家人的，可以一起分享：在什么情况下，你们感到被拉扯到极限，面临挑战或充满不确定感？
- 我们通常如何回应——是逃避、硬撑、祷告，还是向他人求助？
- 如果我们不再独自应对，而是邀请神进入这些挣扎，那会是什么样子？

### 2.

- **神正在如何塑造我们个人和家庭的身份？**
- 雅各得到了一个新名字——以色列，这标志着他拥有一个全新的身份和使命。
- 我们身上背负着哪些名称、标签或他人的期待，是神可能想要更新或改变的？
- 关于“神眼中的我们”这一身份真相，有哪些真理需要我们更有意识地去持守的？

### 3.

- **哪些“瘸腿”提醒我们神在我们生命中的作为？**
- 雅各与神摔跤后瘸了腿，这成为他与神相遇的永久记号。
- 有哪些经历、教训或挑战，塑造了今天的我们，并让我们心怀感恩？
- 我们如何用这些见证来彼此鼓励，也去鼓励他人？

# 第一周

## 为你的家祷告

为你的家庭祷告，使之愿意与神摔跤，并领受新的名字。（例如：“主啊，求祢赦免我们，因我们多次与自己的问题摔跤，却没有把问题带到祢面前，寻求祢的解决方案。求祢帮助我们在祷告中与祢摔跤，行在祢所赐的新身份中。阿们！”）

凭信心宣告，你的家庭是一个在祷告中与神摔跤的家庭。（例如：“我们奉主耶稣的名，凭信心宣告：我们 \_\_\_\_\_ 家要在祷告中与神摔跤，直到看见祂的应允，并行在祂所赐的新身份中。阿们！”）

## 祝福

### 奉主耶稣基督的名祝福儿女

奉主耶稣基督的圣名祝福你的孩子们，彼此对视，要有目光交流。请参阅指导原则中的第5点。

# 第二周

## 敬拜

(2026年5月11日至17日) 出埃及記 11 - 民數記 13

煉淨的火

[https://www.youtube.com/watch?v=5wAZ\\_PEmLCs](https://www.youtube.com/watch?v=5wAZ_PEmLCs)

讓祢榮耀降臨

<https://www.youtube.com/watch?v=OVLvrxnbUHE>

圣灵的火 (儿童英文诗歌)

<https://youtu.be/SSYk2EMHf2U?si=Ru1bJwnpj4bi2TQC>

## 读经

出埃及記 24

英语儿童读经

[https://youtu.be/l\\_NDcBwsGSS?si=ycml0IR9MjwpcIJB](https://youtu.be/l_NDcBwsGSS?si=ycml0IR9MjwpcIJB)

9 摩西、亚伦、拿答、亚比户，并以色列长老中的七十人，都上了山。

10 他们看见以色列的神，他脚下仿佛有平铺的蓝宝石，如同天色明净。

11 他的手不加害在以色列的尊者身上，他们观看神，他们又吃又喝。

12 耶和华对摩西说：“你上山到我这里来，住在这里，我要将石版并我所写的律法和诫命赐给你，使你可以教训百姓。”

13 摩西和他的帮手约书亚起来，上了神的山。

# 第二周

# 读经

## 出埃及記 24

- 14 摩西对长老说：“你们在这里等着，等到我们再回来，有亚伦、户珥与你们同在，凡有争讼的，都可以就近他们去。”
- 15 摩西上山，有云彩把山遮盖。
- 16 耶和华的荣耀停于西奈山，云彩遮盖山六天，第七天他从云中召摩西。
- 17 耶和华的荣耀在山顶上，在以色列人眼前，形状如烈火。
- 18 摩西进入云中上山，在山上四十昼夜。

# 第二周

## 应用

### 1.

- **我们如何一起腾出空间“上山”与神相遇？**
- 摩西和长老们离开人群，上山去与神相遇。
- 有哪些刻意建立的属灵节奏，如祷告、读经、敬拜等，可以帮助我们全家放慢脚步，更亲近神？
- 我们需要放下哪些分心的事物，为祂的同在腾出空间？

### 2.

- **神的圣洁对我们在家中的生活意味着什么？**
- 那山被神的荣耀遮盖，如同烈火。
- 在日常生活中，我们如何培养对神的敬畏、尊重与崇敬？
- 有哪些态度或习惯，是神正邀请我们洁净或重新调整的？

### 3.

- **当神呼召我们等候时，我们如何回应？**
- 摩西在山上停留四十天，而百姓在山下等候。
- 我们的家庭目前在哪些方面正处于“等候的季节”——为方向、供应或改变而祷告？
- 在等候中，我们如何操练信靠、忍耐与顺服？

## 第二周

# 为你的家祷告

为你的家庭祷告，使之学习等候主，并在祂的烈火中得洁净与引导。（例如：“主啊，求祢赦免我们，因我们常常觉得等候是在浪费时间。帮助我们每天登上祢的山，在祢面前等候，愿祢的烈火降下，洁净我们，并为我们指明道路。阿们。”）

宣告你的家人将成为每日登主山、亲近神的人。（例如：“我们宣告：我们 \_\_\_\_\_ 家，将每日登上锡安山，领受更新的恩膏与能力，行在祂的圣洁与权能中。阿们！”）

## 祝福

### 奉主耶稣基督的名祝福儿女

奉主耶稣基督的圣名祝福你的孩子们，彼此对视，要有目光交流。请参阅指导原则中的第5点。

# 第三周

## 敬拜

(2026年5月18日至24日) 民數記 14 - 約書亞記 10;  
詩篇 90 - 91

聽阿以色列

<https://www.youtube.com/watch?v=MU6GSkkMxAU>

神的良善榮美

<https://www.youtube.com/watch?v=5Seym9-sGpl>

聽阿以色列 (兒童詩歌)

<https://youtu.be/knAoLHlaf50?si=QMcmrxCXYpi4yGbG>

## 讀經

### 申命記 6

英語兒童讀經

<https://youtu.be/f6RmmcJi8wE?si=qjEAbVqN94e6OQvc>

- 1 “这是耶和华你们神所吩咐教训你们的诫命、律例、典章，使你们在所要去得为业的地上遵行，
- 2 好叫你和你子子孙孙一生敬畏耶和华你的神，谨守他的一切律例、诫命，就是我所吩咐你的，使你的日子得以长久。
- 3 以色列啊，你要听，要谨守遵行，使你可以在那流奶与蜜之地得以享福，人数极其增多，正如耶和华你列祖的神所应许你的。
- 4 “以色列啊，你要听！耶和华我们神是独一的主。
- 5 你要尽心、尽性、尽力爱耶和华你的神。

# 第三周

# 读经

## 申命記 6

- 6 我今日所吩咐你的话都要记在心上，  
7 也要殷勤教训你的儿女，无论你坐在家里，行在路上，躺下，起来，都要谈论；  
8 也要系在手上为记号，戴在额上为经文；  
9 又要写在你房屋的门框上，并你的城门上。”

# 第三周

## 应用

### 1.

- **我们如何在日常生活中让神居首位？**
- 摩西呼吁以色列人要尽心、尽性、尽力爱神。
- 有哪些简单的习惯，如晨祷、餐前感恩、睡前祝福，可以帮助我们一天中不断记念神？

### 2.

- **在日常生活中，我们如何自然地谈论神？**
- 这段经文鼓励我们“无论坐在家里，行在路上”都要谈论神的话。
- 最近有什么经历，让我们有机会彼此提醒，一同看见神的良善？

### 3.

- **有哪些提醒可以帮助我们在家中让神的话语清晰可见、常被记念？**
- 以色列人被吩咐要将神的命令系在手上、戴在额上，并写在门框上。
- 有哪些可见或实际的方式——如墙上的经文、家庭金句、固定的祷告时间——帮助我们专注于神？

## 第三周

# 为你的家祷告

为你的家庭祷告，使之在一切事上让耶稣居首位。（例如：“主啊，求祢赦免我们，因我们常常将自己或其他事物放在中心，而不是让祢居首位。帮助我们每日在生活、言语和行为中，都让祢居首位。阿们。”）

凭信心宣告，你的家是一个让耶稣居首位的家。（例如：“我们宣告：我们\_\_\_\_\_家在生活、思想、言语和行为上，都让耶稣居首位。阿们！”）

## 祝福

### 奉主耶稣基督的名祝福儿女

奉主耶稣基督的圣名祝福你的孩子们，彼此对视，要有目光交流。请参阅指导原则中的第5点。

# 第四周

## 敬拜

(2026年5月25日至31日) 約書亞記 11 - 撒母耳記上 24;  
詩篇 7, 11, 27, 31, 34, 59

洁净双手

<https://www.youtube.com/watch?v=2Kc5T0TYaDo>

祢信實何廣大

<https://www.youtube.com/watch?v=Y6dPFCWDRNo>

坚守承诺 (儿童诗歌)

[https://youtu.be/l4M\\_sdrUaFY?si=HnIs78pKLIYIvHBH](https://youtu.be/l4M_sdrUaFY?si=HnIs78pKLIYIvHBH)

## 读经

### 約書亞記 23

英语儿童读经

<https://www.youtube.com/shorts/qFWfMYjOsmg>

14 “我现在要走世人必走的路，你们是一心一意地知道，耶和华你们神所应许赐福与你们的话没有一句落空，都应验在你们身上了。

15 耶和华你们神所应许的一切福气，怎样临到你们身上，耶和华也必照样使各样祸患临到你们身上，直到把你们从耶和华你们神所赐的这美地上除灭。

16 你们若违背耶和华你们神吩咐你们所守的约，去侍奉别神，叩拜他，耶和华的怒气必向你们发作，使你们在他所赐的美地上速速灭亡。”

# 第四周

## 应用

### 1.

- 神如何在我们家庭中持守祂的应许？
- 约书亚强调：“耶和华所应许赐福给你们的话，没有一句落空。”
- 我们能一同数算出哪些蒙应允的祷告、供应或祝福？
- 纪念神的信实，如何帮助我们在当前面临的挑战中坚固信心？

### 2.

- 当其他“神”争夺我们的注意力时，我们如何对神保持忠心？
- 以色列人受警戒，不可转向别国或偶像。
- 有哪些现代的干扰，如成功、屏幕、忙碌、他人的认可等，会夺走我们爱神的心？
- 有哪些属灵的节奏或界限，可以帮助我们让神居首位？

### 3.

- 深知我们的选择会影响明天，今天我们当如何选择顺服？
- 约书亚提醒以色列人，转离神会带来后果。
- 我们现在正在做哪些会影响家庭未来的决定？
- 我们如何彼此鼓励，做出荣耀神、带来生命的抉择？

# 第四周

## 为你的家祷告

为你的家庭祷告，使之忠心于神，并紧紧抓住祂的应许。（例如：“主啊，求祂赦免我们，因我们常常忽略祂的应许，甚至对祂心存疑惑。求祂帮助我们看见祂一切伟大又宝贵的应许，并凭信心紧紧抓住，亲眼看见这些应许在我们的生命和家庭中得以成就。阿们！”）

我们奉主耶稣的名凭信心宣告：我们 \_\_\_\_\_ 家，必忠心于神，每一天都凭信心活出并经历祂的应许。阿们！

## 祝福

### 奉主耶稣基督的名祝福儿女

奉主耶稣基督的圣名祝福你的孩子们，彼此对视，要有目光交流。请参阅指导原则中的第5点。

此手册仅供内部使用，不得出售。



TRANSFORMATIONS **SG**

