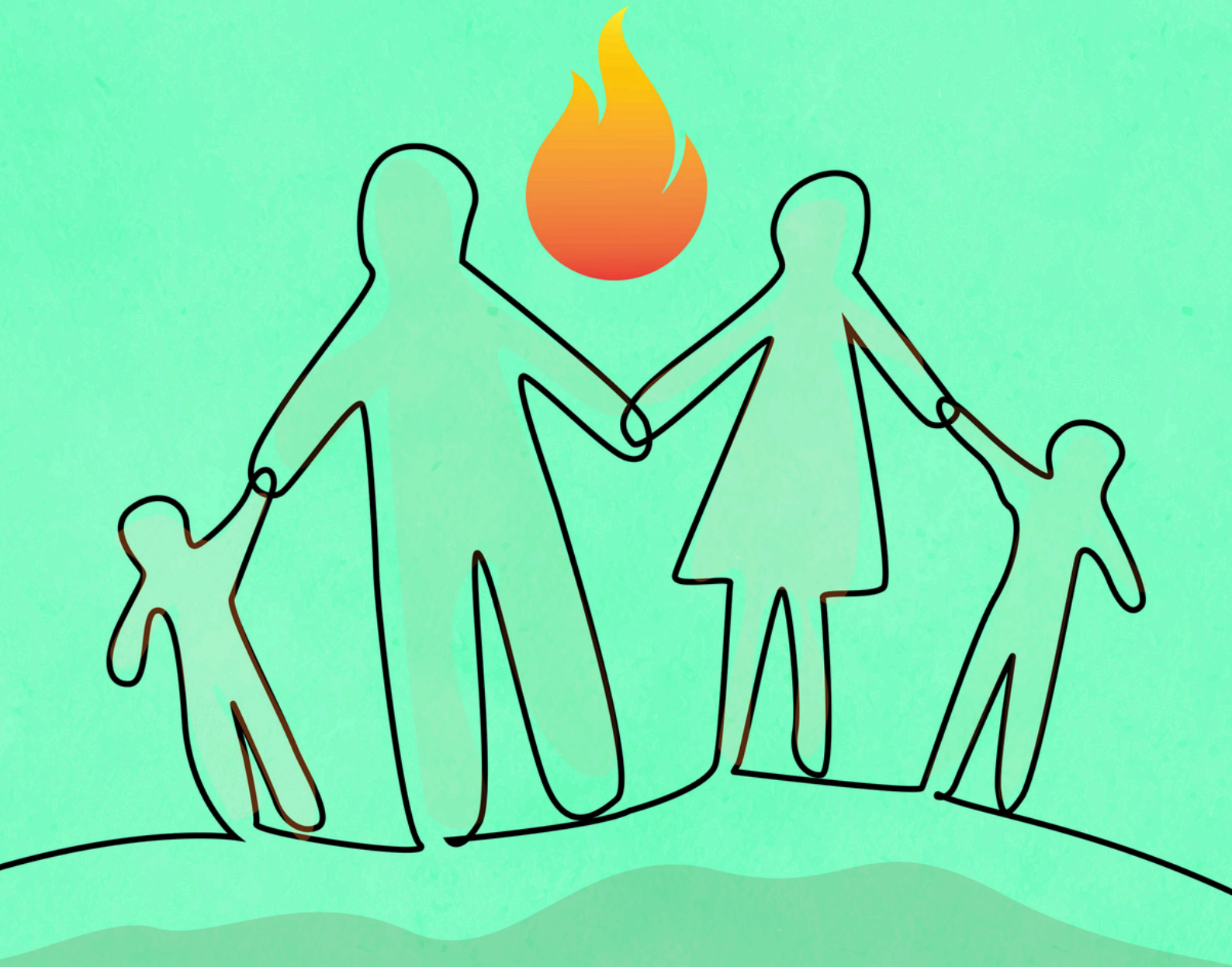


家庭 祭坛时间



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 愿耶和华赐福给你，保护你；

6:25 愿耶和华使他的脸光照你，赐恩给你；

6:26 愿耶和华向你仰脸，赐你平安。

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 10 月 1 日至 11 日) 列王紀上 11 - 以斯拉記 8

我的子民，若向我禱告

<https://www.youtube.com/watch?v=OWS5QUOG-hM>

願主國降臨

https://www.youtube.com/watch?v=aLahp_vly60

我的子民，若向我禱告 (儿童英文诗歌)

<https://youtu.be/Dg9XrkUckIE?si=Q4V17Gon6oiSdzQe>

读经

列王紀下 25

英语儿童读经

https://www.youtube.com/watch?v=efn2O_AEibQ 到 1 分钟

- 1 西底家背叛巴比伦王。他作王第九年十月初十日，巴比伦王尼布甲尼撒率领全军来攻击耶路撒冷，对城安营，四围筑垒攻城。
- 2 于是城被围困，直到西底家王十一年。
- 3 四月初九日，城里有大饥荒，甚至百姓都没有粮食。
- 4 城被攻破，一切兵丁就在夜间从靠近王园两城中间的门逃跑。迦勒底人正在四围攻城，王就向亚拉巴逃走。

第一周

读经

列王紀下 25

5 迦勒底的军队追赶王，在耶利哥的平原追上他，他的全军都离开他四散了。

6 迦勒底人就拿住王，带他到利比拉巴比伦王那里审判他。

7 在西底家眼前杀了他的众子，并且剜了西底家的眼睛，用铜链锁着他，带到巴比伦去。

第一周

应用

1.

- 我们是否正在忽视一些小小的提醒，以致日后可能带来严重的后果？
- 西底家一再忽视神的警告，渐渐偏离正道，最终导致了惨重的后果。
- 请每位家人想一想：在习惯、态度或人际关系中，有哪些地方已经出现温和的提醒，而我们却没有留意？

2.

- 当受到纠正时，我们如何以谦卑回应，而不是固执己见？
- 西底家拒绝听从劝诫，使他的心越来越刚硬，最终也使整个国家付出了惨重的代价。
- 一起分享：在家庭生活中，有哪些时候，骄傲让我们很难承认自己的错误？

3.

- 当生活仿佛陷入“围困”时，我们如何一起转向神，而不是各自孤立？
- 耶路撒冷被围时，百姓经历了恐惧、饥荒与绝望。
- 今天的家庭也可能面对情绪或关系上的“围困”。
- 请每个人分享：最近有哪些压力让你感到沉重？
- 然后一起决定一个简单的方式来彼此扶持——例如一起祷告、互相鼓励或分担责任，让每个人都知道，自己不必独自承担重担。

第一周

为你的家祷告

为你的家庭祷告，使之有谦卑的心，并愿意作出改正。（例如：“主啊，求祢赦免我们偏行己路，没有活出讨祢喜悦的生命。求祢帮助我们谦卑自己，转离一切不讨你喜悦的道路，回转归向祢。阿们！”）

凭信心宣告：你的家庭要活在谦卑中，并接受主的管教与纠正。

（例如：“我们凭信心奉主耶稣的名祷告，我们_____家必常常谦卑来到主面前认罪悔改，并活出圣洁的生命。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 10 月 12 日至 18 日) 以斯拉記 - 詩篇 3

建造同心的教會

<https://www.youtube.com/watch?v=G8XcTvXes4Q>

房角石

<https://www.youtube.com/watch?v=V8NZt1o7k68>

我会建造 (儿童英文诗歌)

<https://youtu.be/sMzrHxVvqUY?si=vZ0u4IPXmmzoPW3w>

读经

尼希米記 2

英语儿童读经

<https://www.youtube.com/watch?v=0REVdYQmvS8>

11 我到了耶路撒冷，在那里住了三日。

12 我夜间起来，有几个人也一同起来，但神使我心里要为耶路撒冷作什么事，我并没有告诉人。除了我骑的牲口以外，也没有别的牲口在我那里。

13 当夜我出了谷门，往野狗井去（“野狗”或作“龙”），到了粪厂门，察看耶路撒冷的城墙，见城墙拆毁，城门被火焚烧。

14 我又往前，到了泉门和王池，但所骑的牲口没有地方过去。

15 于是夜间沿溪而上，察看城墙。又转身进入谷门，就回来了。

第二周

读经

尼希米記 2

16 我往哪里去，我作什么事，官长都不知道。我还没有告诉犹太平民、祭司、贵胄、官长，和其余作工的人。

17 以后，我对他们说：“我们所遭的难，耶路撒冷怎样荒凉，城门被火焚烧，你们都看见了。来吧，我们重建耶路撒冷的城墙，免得再受凌辱。”

18 我告诉他们我神施恩的手怎样帮助我，并王对我所说的话。他们就说：“我们起来建造吧！”于是他们奋勇作这善工。

第二周

应用

1.

- 我们的家庭或个人生命中，有哪些“破损的城墙”需要先诚实地察看，才能重建？
- 尼希米没有急于动工，而是先仔细察看城墙受损的情况。
- 邀请每位家人分享一个需要以温柔、诚实的态度去面对和察看的领域——例如沟通、生活习惯、属灵操练或彼此的关系。
- 一起讨论：这周我们可以采取哪一个小小的行动，来诚实地察看并了解需要改善的地方？

2.

- 我们怎样培养勇气，勇敢面对困难的现实，而不是逃避？
- 尼希米清楚地看见城墙的废墟，却没有陷入绝望；反而靠着神所赐的勇气采取行动。
- 一起分享：在家庭生活中，有哪些时候，恐惧或灰心会让我们很难面对问题。
- 一起讨论：我们可以用什么方式彼此鼓励和扶持？
- 例如一起祷告、彼此肯定，或分担责任？

3.

- 神正在邀请我们一起参与哪一项重建，而不是独自承担？
- 尼希米以充满盼望的异象激励百姓：“我们起来建造吧！”
- 想一想：我们的家庭在哪一个方面需要重建——合一、信任，还是属灵力量？
- 我们可以怎样一起参与这项重建？

第二周

为你的家祷告

为你的家庭祷告，使之愿意察看并重建破损的城墙。（例如：“主啊，求祢赦免我们，常常容让生命中以及家庭关系中的破损之处持续存在。求祢帮助我们起来建造，为着祢国度的旨意，彼此安慰、互相造就。阿们！”）

凭信心宣告：你的家庭要拥有尼希米的心志，起来彼此建造、也造就他人。（例如：“我们宣告，我们_____家要活出尼希米的心志，在信心上彼此造就，并建造我们所接触之人的生命。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 10 月 19 日至 25 日) 詩篇 4 – 78

哦！主發光

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

來到祭壇前

<https://www.youtube.com/watch?v=bY4zg2aYiNI>

发出你的光和真理（儿童诗歌）

https://youtu.be/7LljNin_qkl?si=Fa5JS79JZJjoe15_

读经

詩篇 43

英语儿童读经

https://youtu.be/hLXUkJUo21I?si=MufKx16MQX8mrvW_

- 1 神啊，求你伸我的冤，向不虔诚的国为我辨屈；求你救我脱离诡诈不义的人。
- 2 因为你是赐我力量的神，为何丢弃我呢？我为何因仇敌的欺压时常哀痛呢？
- 3 求你发出你的亮光和真实，好引导我，带我到你的圣山，到你的居所。
- 4 我就走到神的祭坛，到我最喜乐的神那里。 神啊，我的神！我要弹琴称赞你。
- 5 我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望神，因我还要称赞他。他是我脸上的光荣（原文作“帮助”），是我的神。

第三周

应用

1.

- 当我们感到被误解或受到不公平的对待时，如何将自己的情绪带到神面前，而不是压抑在心里？
- 诗篇作者呼求：“求你为我伸冤！”，这表明神乐意接纳我们真实而坦诚的祷告。
- 邀请每位家人分享一件自己曾经感到不被理解、没有被倾听，或受到误解的事情。

2.

- 当我们的我感到沉重或灰心时，什么能帮助我们记得神的光与真理？
- 诗篇作者求神：“发出你的亮光和真实！”。
- 一起分享：什么能够帮助我们的家庭重新定睛于神？
- 例如读经、敬拜、合神心意的交谈、数算恩典、献上感恩等？

3.

- 当我们情绪低落时，我们如何彼此鼓励，一同仰望神？
- 诗篇作者对自己的心说：“我的心哪，你为何忧闷……应当仰望神。”
- 请每个人分享：是什么让你此刻很难仰望神？
- 然后一起决定一个实际可行的方式，在这个星期彼此扶持、坚固对方的信心。

第三周

为你的家祷告

为你的家庭祷告，使之能彼此敞开、坦诚相待。（例如：“主啊，求祢赦免我们常常把情绪压在心里，而不是在家人中坦诚地分享。求祢帮助我们彼此敞开、真诚相待，并彼此鼓励。阿们！”）

凭信心宣告：你的家庭要活在彼此敞开、坦诚相待的关系中。

（例如：“我们凭信心宣告，我们_____家要在爱中彼此敞开、坦诚相待，彼此造就。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 10 月 26 日至 31 日) 詩篇 79 - 129

惟耶和華坐着爲王

<https://www.youtube.com/watch?v=z3t3ZcU4d4I>

詩篇 93

<https://www.youtube.com/watch?v=RU2s2sPIZMY>

惟耶和華坐着爲王 (兒童詩歌)

<https://youtu.be/UyMwR0zYQAQ?si=i6ejxRRFyzGHFnoq>

讀經

詩篇 93

英語兒童讀經

<https://www.youtube.com/watch?v=Fa148KqFsaE>

- 1 耶和華作王，他以威嚴爲衣穿上。耶和華以能力爲衣，以能力束腰，世界就堅定，不得動搖。
- 2 你的寶座從太初立定，你從亙古就有。
- 3 耶和華啊，大水揚起，大水發聲，波浪澎湃。
- 4 耶和華在高處大有能力，勝過諸水的响声，洋海的大浪。
- 5 耶和華啊，你的法度最的確，你的殿永稱爲聖，是合宜的。

第四周

应用

1.

- 当生活混乱或充满不确定时，什么能帮助我们的家庭记得：神仍然掌权？
- 诗篇93篇描述：即使“大水扬起，大水发声”，神依然坚定地坐着为王、永不动摇。
- 邀请每位家人分享：目前有哪些事情让你感到压力很大、难以承受？

2.

- 当压力不断增加时，我们如何以平安回应，而不是陷入恐慌？
- 诗篇将汹涌澎湃、发出巨响的大水，与神那“胜过诸水的响声，洋海的大浪”的大能作对比。
- 一起分享：这周有哪些时候，我们的情绪仿佛汹涌而来的洪水？

3.

- 我们可以建立哪些习惯，使我们的家庭扎根在神可信靠的话语上？
- 诗篇93篇最后宣告：“你的法度最的确。”
- 这提醒我们，神的话语是稳固我们生命的根基。
- 邀请每位家人分享：我们可以用什么方式，将神的话语融入日常生活节奏中？

第四周

为你的家祷告

为你的家庭祷告，使之活在“神掌权”的认知与真实中。（例如：“主啊，求祢赦免我们，常常被令人难以承受的处境和环境压倒。求祢帮助我们时刻仰望祢，并相信祢仍然掌权。阿们！”）

凭信心奉主耶稣的名宣告：我们_____家深信，无论面对何种境况，神都完全掌权。我们要常常信靠祂，让我们的信心深深扎根于祂的话语。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。



TRANSFORMATIONSG

