



幸福泡菜 流程



1 预备（时间：30分钟）

内容：

- 预备合适的环境
- 准备需要的物资

注意事项：

为福音对象祷告



2 迎宾（时间：5-15分钟）

内容：

- 欢迎福音对象
- 自由交谈

注意事项：

让福音对象放松心情



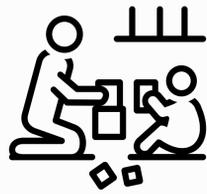
3 活动（时间：60分钟）

内容：

- 制泡菜（可参考网上食谱）
- 一起进餐，进一步建立关系

注意事项：

清晰讲解制泡菜的方法，让人容易掌握要诀。



4 游戏（时间：5-10分钟）

建议：食物宾果

在画有格子的纸张，各自写下喜欢的食物。填写完毕后，轮流说出写在格子中的食物名，若其他人的格子中也有该食物名，即可将该食物名划掉。完成一条线的为胜出。

注意事项：

游戏要事先练习如何讲解，也要试玩。过程要投入，让人参与。



5 分享（时间：30分钟）

建议讨论话题：

- 彼此分享食物与健康的关系。
- 有哪些明知对健康不好仍会想吃的食物，或想做的坏习惯？
- 戒“吃”容易，还是戒“坏习惯”容易？
- 分享对心灵健康的看法。
- 如何才能拥有健康的心灵？

注意事项：

从饮食入手，形成话题，切入讨论问题，带出神能令我们心灵得满足。



6 祷告（时间：5分钟）

内容：

- 为福音对象的需要祷告

注意事项：

之后可以关心跟进，但未经同意，不要将福音对象的隐私告诉其他人。若福音对象愿意，可做决志祷告。