

## 【小組聚會材料】

## 詩篇 46 篇 – 神是我們患難中隨時的幫助

2026 年七月 24、25 日

### 第一時段：歡迎你來 (15 分鐘)

以簡單、輕鬆、活潑的遊戲，帶領組員熱烈參與，使大家的心思意念，離開繁忙、疲憊，並預備心來歸向神。

### 第二時段：敬拜讚美 (20 分鐘)

以事先預備好的詩歌，帶領大家來到主的寶座前敬拜祂、瞻仰神的榮面、帶下神的榮耀同在。在敬拜裡，小組長帶領大家同聲開口為下列事項禱告。（組員個人的需要請在第四個時段分享禱告。）

1. 宣教單位：認領的單位是\_\_\_\_\_他們的需要是\_\_\_\_\_  
(如果你不確定小組認領單位的需要，請洽教會。)
2. 教會事工：
  - 教會現場主日崇拜@9am&11am
  - 啟程福音 Alpha Course 7/12 起, Zoom @7:30pm
  - 8/8/2026 裝備日有三個課程，請至 social app 選課報名：
    1. 約拿書，那鴻書，阿摩司書；2. 歷代志上下
    3. (粵語) 查考主話，洞察主心
  - 經歷神營會 8/28-29 報名中，請至 Social app 報名。
3. 新來賓：\_\_\_\_\_請於聚會前確認來賓名字。  
病痛組員或親朋：\_\_\_\_\_並商討如何關懷他們。

### 第三時段：話語分享 (45 分鐘)

以分享討論應用神的話在每天生活裡

1. 回應主日信息—聚會前，請上網仔細重聽一次。上主日信息的中心思想是什麼？哪一句話是你印象最深刻的？
2. 請分享本週你的生活見證，如禱告蒙應允，病得醫治，實踐神的話語等等。（請盡量保持在 10 分鐘之內）

### 本週主題：神是我們患難中隨時的幫助

經文：詩篇 46 篇

背誦經文：神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助！（詩篇 46:1）

詩篇 46 篇是一首錫安詩，講到神百姓信靠神的詩篇，由可拉後裔所寫。背景是希西家在位時，亞述帝國大舉圍攻耶路撒冷，南國猶大的處境是非常的危急。當時，亞述帝國的將軍拉伯沙基更是驕橫無禮，用極其羞辱的言語來辱罵神的選民，一副目中無神的姿態。於是，希西家呼求神的拯救。結果，神就伸出手來保護錫安-祂的居所，一夜之間就擊潰了亞述帝國的大軍（列王記下 18:13-19:36）。我們一起來學習詩篇 46 篇。

### 討論問題 1：本月背誦經文為腓立比書 2：1-5 團隊事奉，本週背誦 3-5 節，請組長帶領大家一起背誦這兩節經文：

3 凡事不可結黨，不可貪圖虛浮的榮耀；只要存心謙卑，各人看別人比自己強。4 各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。5 你們當以基督耶穌的心為心。

### 一、神是患難中隨時的幫助（詩 46：1-3）：（請讀 V.1-3，再讀下文）

詩人一開始就宣告神是我們的避難所，“避難所”是躲避風雨災難的地方，是在高處上或巖石中最穩妥的地方。神是我們的力量，是有能力的，強壯的，安穩可靠的，世界會改變，神卻是我們的藏身之處，使我們可以躲藏在其中，作我們患難中，隨時的幫助和拯救。因神是無所不在，隨時隨在的，當我們呼求仰望時，祂就是我們的幫助，所以我們可以不害怕（1）。

詩人以大自然的變動來描述當時危急的軍情，即使有大震動，地會完全改變，連山都被推動海的中心，海水也翻騰，他也不害怕。因為神是創造大地的主宰，是我們在患難中隨時的幫助，祂永遠立定。所以當全心信靠神，作我們的避難所，我們便不害怕（2-3）。

第 3 節經文後的細拉，是詩人鼓勵讓你停一停，想一想，或祈禱，讀經的意思，這跟第 7 節，和第 11 節後的細拉一樣。

### 討論問題 2：詩人為何在患難中心裏不會害怕？（觀察題）

### 二、萬軍之耶和華與我們同在（詩 46：4-7）：（請讀 V.4-7，再讀下文）

A. 神在其中，城必不動搖（4-6）：詩人將我們的眼光從匍匐翻騰的驚濤駭浪之中，引向一道河。這河的分汊使神的城歡喜，這城就是錫安城。有釋經書解釋這如同生命水的河，就像伊甸園裏的四道支流使萬物生意盎然，穩定而源

遠流長。這河也照樣使神的城充滿快樂，代表神的同在和祝福，因為神住在其中，就好像是神的手環繞、保護整個城，使神的百姓得以平安（4）。

因神住在其中，城必永遠立定，不動搖。無論遭到什麼攻擊，神必會幫助這城，沒有任何攻擊錫安的能站立得住，我們因此不動搖。當黑夜過去，黎明到來時，神就幫助我們，施行拯救（5）。城外的人民沒有平安，充滿了喧鬧，騷亂與抵擋，列國動蕩不停，到處爭鬥與戰爭。然而當神發聲，施行大能的作為時，人心都要融化，臣服在神的權柄下。面對仇敵猛烈的攻擊，我們卻要耐心等候神的作為，因為等到天一亮，就是神工作的時候，神必要顯榮耀、發威嚴，藉著祂所說的話，使仇敵潰敗、瓦解（6）。

- B. **萬軍之耶和華與我們同在（7）：**萬軍之耶和華與他們同在，是為祂子民爭戰的神，雅各的神表示祂是與以色列立約的神，是他們的避難所，代表他們是屬於神的，與神有親密的關係。不管外面的環境是如何劇烈的動搖，我們的心卻要安定於神。因為祂是萬軍之耶和華，祂是全能得勝的君王，祂與我們同在。祂是我們在患難中的避難所，所以，我們就必不動搖。第7節結束後，又有一個細拉。

**討論問題 3：有神同在的城市如何蒙福？你該如何為你所居住的城市禱告？（觀察題應用題）**

**三、你們要休息，知道我是神（詩 46：8-11）：（請讀 V.8-11，再讀下文）**

- A. **一起來看神的作為（8-9）：**詩人邀請眾人來看神的作為，來看神如何使敵國荒涼（8）。神在全地使戰爭停止，折斷一切弓箭和刀槍，消除攻擊的武器，焚燒毀滅打仗時所需的戰車。神呼籲祂的百姓來看，睜開眼睛仔細觀察祂的作為，不要看環境的困難，或失去信心而逃走，而是定睛在神的身上和祂的奇妙作為，他們倚靠神的信心就能被提升（9）。

- B. **要來享受在神裡面的安息（10-11）：**接著，神命令百姓們，Be still, 你們要休息，要知道並相信，我是神。面對山崩海裂，列國爭擾，敵人的兇猛的叫陣，不要用自己的方法，而是憑信心在主裡安息，要相信並認識耶和華是神。祂不僅在以色列被尊崇，也必在列國中被尊崇，更會在全地被尊崇，因為祂是宇宙萬物的主宰（10）。

第11節與第7節一樣，有點像這詩篇的副歌。我們當確信萬軍之耶和華與我們同在，不管環境是多麼的艱難困苦，神是為我們爭戰得勝的神；祂也是我們堅定的避難所。讓我們專一的投靠神，一起經歷神偉大奇妙的恩典。第11節結束後，又有一個細拉。

**討論問題 4：詩人呼籲以色列人來看什麼？這對你有什麼啟發呢？（觀察應用題）**

**討論問題 5：你是否有神是你患難中的避難所，是你的安息的經歷？請分享。（分享題）**

**禱告：**

親愛的阿爸天父，我們感謝讚美祢。祢是我們永遠的避難所，是我們心中的力量，是我們患難中隨時的幫助。祢是與我們同在的神，求祢幫助我們住在祢裏面休息，渴望看見祢奇妙的作為。萬軍之耶和華必在全地被尊崇，因為國度，權柄，榮耀，全是祢的，直到永永遠遠！我們如此禱告乃是奉主耶穌基督寶貴的名求。阿們！

**第四時段：禱告服事（10分鐘）**

可以兩三個人成為一個禱告小組，為彼此的需要禱告。

7/31 詩篇 51 篇

8/7 詩篇 63 篇

8/14 詩篇 84 篇