

## 【小組聚會材料】 詩篇 90 篇 - 數算自己的日子

2026 年八月 21、22 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，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-
  - 經歷神營會 8/28-29, 請至 social app 報名, 名額有限, 額滿截止
  - 洗禮: 9/13@2pm。受洗班於主日 8/23 起 1pm@G6 連續三週, 需透由小組長報名
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. 上主日信息的中心思想是什麼？哪一句話，你的印象最深刻？
2. 聽完信息，你有何回應？或有什麼實際的行動呢？

#### A. 本週主題：數算自己的日子

經文：詩篇 90：1-17 節

背誦經文：求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心。  
(詩篇 90：12)

這是一首求告詩，作者一般認為是摩西。當摩西晚年的時候，看到他那世代的人已經一個個地死去，不免傷心難過，但也深深體會到神的永恆和人的短暫，所以，他寫這首詩歌，來勸告人應當祈求神賜給智慧，活出合神心意的一生。雖然人因罪而愁苦，神的慈愛卻是我們喜樂的泉源，因此摩西祈禱神的榮耀和作為彰顯，堅立祂僕人所做的工。

### 討論問題 1：本月背誦經文為希伯來書 11：1-6 信心跨越，本週背誦 5-6 節，請組長帶領大家一起背誦這兩節經文：

5 以諾因著信，被接去，不至於見死，人也找不着他，因為神已經把他接去了；只是他被接去以先，已經得了神喜悅他的明證。6 人非有信，就不能得神的喜悅；因為到神面前來的人必須信有神，且信他賞賜那尋求他的人。

#### 一、短暫的人生中仰望永恆的神 (詩篇 90：1-6)：(請先讀 1-6 節，再讀下文)

A. 永恆的神是我們的居所 (1-2)：神是我們世代的居所，居所也可以說是避難所，人在艱難的時候，只要投靠祂，就必得神的遮蓋和保護。以色列人在曠野四十年裡，居無定所，因為他們居住是以神為中心的，神往哪裡，他們就往哪裏，所以，當神的雲彩一從帳幕收上去，他們就立刻起行 (民 9：17) (1)。神是世上萬物和宇宙的創造主，創世記第一章一開始就說「起初神創造萬物」，在萬物還沒被造前神已經存在了 (創 1：1-2) (2)。

B. 從神看人的生命 (3-6)：詩人向神發出禱告稱頌後，從神的角度來看世人的短暫，描述生命像塵土般脆弱，呼喊世人轉向神 (3)。人的歲月是有限的，受時間的約束，但神是永生的神，祂不受時間約束，神的年歲無窮盡，所以，人的歲月在神看來是那麼短暫，一千年就好像一天，又好像夜間的一更般短暫，猶太人的一更是夜晚的四小時 (4)；人一代代的過去像被洪水沖走一般，也像草一早晨出來後，晚上被割下來就枯乾死了，都在形容人生命的短暫 (5-6)。

**討論問題 2：詩人如何描述神的永恆和人的短暫呢？這幫助你如何看自己的生命？（觀察應用題）**

**二、數算自己的日子，得著智慧（詩篇 90：7-12）：**（請先讀 7-12 節，再讀下文）

**A. 神都知道我們的罪（7-8）：**詩人摩西回想當時在曠野人的背叛，我們的罪在神面前是無法隱藏的，是赤露敞開的，神都知道。我們藏在心裏的惡念，也在神的光照下，無可躲藏。因為他們接二連三的背叛神，生命很快就消逝了，世人也因此活在驚慌恐懼裏。

**B. 感嘆轉眼成空的人生（9-10）：**詩人回想過去多經過的年月，因為悖逆，都在神的震怒下，所以，嘆息人的一生，若不願意回轉向神，會活在神的怒氣底下。從一出生到死，若沒有神所賜的盼望，一生就如短暫的嘆息（9）。人在世上短短的歲月裏，充滿著勞苦重擔，因為追求的常是可誇耀的東西（如功名利祿），但這些可誇耀東西都因人死而消逝，對那死去的人毫無價值了，這樣的人生，像風一樣被吹得無影無蹤，轉眼成空。（10）。

**C. 數算日子，得著智慧（11-12）：**神因他們的罪所發怒，這怒氣是如此大，40 年的曠野飄流，是因為以色列人犯罪的結果（11）。我們應心存敬畏來到神面前。求神教導怎麼數算，能按神的心意過日子，好有智慧的心，明白神的心意和生命的意義，能敬畏神，遠離罪和惡事，不惹神的怒氣（12）。

**討論問題 3：詩人在什麼情況下，祈求神教導我們數算自己的日子，好讓我們有智慧的心？（觀察應用題）**

**三、求神憐憫及堅立手所做的工（詩篇 90：13-17）：**（請先讀 13-17 節，再讀下文）

**A. 求神的憐憫（13）：**詩人因等候向神發出心底的呼求，求神施恩，為祂的僕人回心轉意。人雖然軟弱，但神憐憫人，當人向神認罪悔改，神會收回他的怒氣，並且赦免人的罪，洗淨人的不義（約壹書 1：9）。因此，當有得罪神的時候，勇敢的來到神面前，認罪悔改，離棄罪惡，神的饒恕就臨到。

**B. 求神的慈愛（14-15）：**這時詩人祈求神使我們能因神永不改變的慈愛，在我們受苦的日子中能喜樂。若能早得到神的恩惠，一生才得以蒙福。人的一生經歷許多患難艱苦，有悲傷、有喜樂，但在神的看顧裡，無論外在的環境如何，信靠神的人心裡就有喜樂，去面對人生的一切困境（14-15）。

**C. 願神榮耀顯明（16）：**神榮耀的作為顯明在信靠祂的人身上，詩人求神保守他自己及他的子孫都能信靠神，他們就一定能看到神的作為在他們的身上。

**D. 願神堅立所作的工（17）：**神樂意施恩典給按著神的心意計劃工作的人，神看顧這些人手上的工作，幫助人挪去一切攔阻，並且要在神的日子裡完成所有的善工。

**討論問題 4：詩人心中最期望神為我們和子孫成就的是什麼？這對你有何啟發？（觀察應用題）**

**禱告：**

親愛的阿爸天父，我們感謝讚美祢。從亙古到永遠，祢是神，我們本於祢，倚靠祢，也歸於祢。祢的慈愛和憐憫是我們所尋求的，唯有祢使我們一生歡呼喜樂。求祢潔淨我們的罪，使我們比雪更白，求祢的榮耀向我們和子孫顯明，堅立祢僕人手所做的工，願祢世代代作我們的居所，感謝禱告奉耶穌得勝的名求，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。

8/28 詩篇 103 篇

9/04 詩篇 115 篇

9/11 馬可 7:1-23