

【小組聚會材料】 詩篇 103 篇 - 我的心要稱頌耶和華

2026 年八月 28、29 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
 - 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？

本週主題：我的心要稱頌耶和華

經文：詩篇 103：1-22

背誦經文：我的心哪，你要稱頌耶和華；凡在我裡面的，也要稱頌他的聖名！（詩篇 103：1）

這是一首詩人大衛稱頌與感恩的詩篇，大衛王一生不只經歷神的保守和作為，也經歷神的赦免。當掃羅王和大衛的兒子押沙龍追殺他的時候，神保守他得以逃脫敵人的網羅，當他犯罪後，神沒有馬上擊殺他，而是差遣先知拿單警告他，為的是要大衛悔改。因此，大衛深知神是那麼愛他、憐恤他，所以，在他晚年的時候，他寫下這首詩篇記念神的恩典，也告知以色列人，要稱頌、記念神的恩惠和慈愛，不要遠離神。

討論問題 1：本月背誦經文為希伯來書 11：1-6 信心跨越，本週背誦本月所有經文，請組長帶領大家一起背誦這五節經文：

1 信就是所望之事的實底，是未見之事的確據。2 古人在這信上得了美好的證據。3 我們因著信，就知道諸世界是藉神話造成的；這樣，所看見的並不是從顯然之物造出來的。4 亞伯因著信獻祭於神，比該隱所獻的更美，因此便得了稱義的見證，就是神指他禮物作的見證。他雖然死了，卻因這信仍舊說話。5 以諾因著信被接去，不至於見死，人也找不著他，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、不可忘記神一切的恩惠（詩篇 103：1-5）：（請讀 1-5 節，再讀下文）

A. 要全心稱頌神（1-2）：一開始詩人呼籲自己要來稱頌耶和華，不是單單的稱頌，而是全人全心全意的來稱頌祂的名，神的名是祂的屬性。英文 NIV 裡的心是“soul”，soul 是情感，情感極致的投入在稱頌神裡（1）。大衛一生歷經神的恩典和保護，神救他脫離患難和死亡，使他成為以色列王，甚至，神自己賜給大衛應許，大衛的子孫必作王到世代，大衛也經歷過神的赦免他借刀殺死烏利亞的罪，大衛王唯恐自己忘了神的恩惠和應許而悖逆神、得罪神。因此，他提醒自己、他的後裔，甚至所有以色列人要稱頌神、要記念神和祂的恩惠（2）。

B. 神一切的恩惠（3-5）：接下來，詩人陳述神賜給的恩惠：1. 赦罪（3a）：大衛犯罪後，向神悔改，神就赦免他。2. 醫治（3b）：耶和華拉法，祂是醫治我們的神。3. 救贖的恩典（4a）：大衛經歷了神的救贖，使他得以逃脫

敵人的追殺。4. 祝福的恩典（4b-5）：神賜給大衛仁愛的冠冕，讓他作以色列王，大衛一生因著倚靠神而得力量，得智慧治理以色列。

討論問題 2：詩人為什麼要我們要在哪方面稱頌神？我們要在哪方面稱頌神？（觀察應用題）

二、神施憐憫和慈愛給認識祂的人（詩篇 103：6-18）：（請讀 6-18 節，再讀下文）

A. 耶和華行公義（6）：第六節一開始，詩人轉向那位行公義的耶和華神，也為一切受冤屈主持公道。

B. 耶和華的道路與作為（7-10）：神賜給摩西十誡和律法，讓摩西向以色列人頒佈，好叫他們知道祂的公義和祂的法則，讓他們能有依據遵行（7）。詩人大衛經歷過神的赦免，在大衛犯罪的時候，雖然神非常的憤怒，但祂卻憐憫他的軟弱，不願大衛越陷越深，所以，派遣先知拿單警告大衛，要的是大衛能悔改。當大衛悔改，神就赦免他，也收回祂的怒氣（8-9）。當我們明白神是那麼憐恤人的時候，我們若犯罪，就可以來到憐恤我們的神面前，真心向神悔改，不要再犯（10）。

C. 神的慈愛長闊高深（11-14）：神的慈愛就像無法測度的天離地的高度，而當人求告祂，祂就施慈愛給人（11）；神憐憫人，使凡到祂面前認罪悔改的人就得到祂的赦免，這時罪就離開那人遠遠的就像東離西那麼遙遠，不再受罪的控告和轄制（12）。神也像一個父親愛他的兒女一般憐恤倚靠祂的人（13）。雖然人的身軀到最後是歸回塵土，變為無有，但神仍然看顧人，引領他們可以領受神的恩典，享受神的慈愛（14）。

D. 神賜恩典慈愛給認識祂的人（15-18）：人一生的歲月有如草一般短暫，發旺的時候有如花一樣的美麗充滿活力（15），但風吹後，便被摧殘不成形，即使在它的原生地都不認得它了（16），但是神的慈愛從亙古到永恆，祂一直都賜給認識祂、謙卑敬畏祂的人，祂的公義也行在他們的子子孫孫中間（17）。認識神的人必遵守神，牢記祂的教訓，他們就會活在神的慈愛和恩典裡面（18）。

討論問題 3：詩人如何形容神的慈愛和憐憫？你對那一節經文最

有感觸？（觀察應用題）

三、萬有都要稱頌耶和華（詩篇 103：19-22）：（請讀 19-22 節，再讀下文）

A. 耶和華統管萬有（19）：從大衛幼年看顧羊群到作王，他深深體會到，耶和華神是萬王之王，萬主之主，祂是萬有的主宰，萬物都服在祂的腳下。

B. 耶和華配得稱頌與讚美（20-22）：當大衛寫到這裡的時候，流露出內心對神的敬畏和讚歎，禁不住的呼籲天使要稱頌耶和華（20），執行神旨意的天上的諸君要稱頌耶和華（21），被造的人都要來稱頌讚美耶和華，最後大衛不由自主的發自內心切切的呼喊：我的心，你要稱頌耶和華（22）！

討論問題 4：請分享你在稱頌敬拜神時，最令你感動的是什麼？（應用題）

禱告：

親愛的阿爸天父，我們感謝讚美祢。謝謝祢使用詩人大衛寫下這首詩歌，述說祢對我們的愛是何等的高深，祢憐恤我們，赦免我們的一切過犯，使過犯遠離我們有如東離西不可衡量的距離，因此，我們可以坦然無懼的來到祢面前，來稱頌讚美祢。願我們的心、我們的靈時時刻刻都要來讚美稱頌祢！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。

9/4 詩篇 115 篇

9/11 馬可福音 7：1-23

9/18 馬可福音 7：24-37