

【小组聚会材料】 诗篇 46 篇 - 神是我们患难中随时的帮助

2026 年七月 24、25 日

第一时段：欢迎你来 (15 分钟)

以简单、轻松、活泼的游戏，带领组员热烈参与，使大家的心思意念，离开繁忙、疲惫，并预备心来归向神。

第二时段：敬拜赞美 (20 分钟)

以事先预备好的诗歌，带领大家来到主的宝座前敬拜祂、瞻仰神的荣面、带下神的荣耀同在。在敬拜里，小组长带领大家同声开口为下列事项祷告。（组员个人的需要请在第四个时段分享祷告。）

1. 宣教单位：认领的单位是_____他们的需要是_____
（如果你不确定小组认领单位的需要，请洽教会。）
2. 教会事工：
 - 教会现场主日崇拜@9am&11am
 - 启程福音 Alpha Course 7/12 起, Zoom @7:30pm
 - 8/8/2026 装备日有三个课程，请至 social app 选课报名：
 1. 约拿书，那鸿书，阿摩司书；2. 历代志上下
 3. (粤语) 查考主话，洞察主心
 - 经历神营会 8/28-29 报名中，请至 Social app 报名。
3. 新来宾：_____请于聚会前确认来宾名字。
病痛组员或亲朋：_____并商讨如何关怀他们。

第三时段：话语分享 (45 分钟)

以分享讨论应用神的话在每天生活里

1. 回应主日信息—聚会前，请上网仔细重听一次。上主日信息的中心思想是什么？哪一句话是你印象最深刻的？
2. 请分享本周你的生活见证，如祷告蒙应允，病得医治，实践神的话语等等。（请尽量保持在 10 分钟之内）

本周主题：神是我们患难中随时的帮助

经文：诗篇 46 篇

背诵经文：神是我们的避难所，是我们的力量，是我们在患难中随时的帮助！（诗篇 46:1）

诗篇 46 篇是一首锡安诗，讲到神百姓信靠神的诗篇，由可拉后裔所写。背景是希西家在位时，亚述帝国大举围攻耶路撒冷，南国犹太的处境是非常的危急。当时，亚述帝国的将军拉伯沙基更是骄横无礼，用极其羞辱的言语来辱骂神的选民，一副目中无神的姿态。于是，希西家呼求神的拯救。结果，神就伸出手来保护锡安-祂的居所，一夜之间就击溃了亚述帝国的大军（列王记下 18:13-19:36）。我们一起来学习诗篇 46 篇。

讨论问题 1：本月背诵经文为腓立比书 2：1-5 团队事奉，本周背诵 3-5 节，请组长带领大家一起背诵这两节经文：

3 凡事不可结党，不可贪图虚浮的荣耀；只要存心谦卑，各人看别人比自己强。4 各人不要单顾自己的事，也要顾别人的事。5 你们当以基督耶稣的心为心。

一、神是患难中随时的帮助（诗 46：1-3）：（请读 V.1-3，再读下文）

诗人一开始就宣告神是我们的避难所，“避难所”是躲避风雨灾难的地方，是在高处上或岩石中最稳妥的地方。神是我们的力量，是有能力的，强壮的，安稳可靠的，世界会改变，神却是我们的藏身之处，使我们可以躲藏在其中，作我们患难中，随时的帮助和拯救。因神是无所不在，随时随在的，当我们呼求仰望时，祂就是我们的帮助，所以我们可以不害怕（1）。

诗人以大自然的变动来描述当时危急的军情，即使有大震动，地会完全改变，连山都被推动海的中心，海水也翻腾，他也不害怕。因为神是创造大地的主宰，是我们在患难中随时的帮助，祂永远立定。所以当全心信靠神，作我们的避难所，我们便不害怕（2-3）。

第 3 节经文后的细拉，是诗人鼓励让你停一停，想一想，或祈祷，读经的意思，这跟第 7 节，和第 11 节后的细拉一样。

讨论问题 2：诗人为何在患难中心里不会害怕？（观察题）

二、万军之耶和華与我们同在（诗 46：4-7）：（请读 V.4-7，再读下文）

A. 神在其中，城必不动摇（4-6）：诗人将我们的眼光从匍匐翻腾的惊涛骇浪之中，引向一道河。这河的分汊使神的城欢喜，这城就是锡安城。有释经书解释这如同生命水的河，就像伊甸园里的四道支流使万物生意盎然，稳定而源远流

长。这河也照样使神的城充满快乐，代表神的同在和祝福，因为神住在其中，就好像是神的手环绕、保护整个城，使神的百姓得以平安（4）。

因神住在其中，城必永远立定，不动摇。无论遭到什么攻击，神必会帮助这城，没有任何攻击锡安的能站立得住，我们因此不动摇。当黑夜过去，黎明到来时，神就帮助我们，施行拯救（5）。城外的人民没有平安，充满了喧闹，骚乱与抵挡，列国动荡不停，到处争斗与战争。然而当神发声，施行大能的作为时，人心都要融化，臣服在神的权柄下。面对仇敌猛烈的攻击，我们却要耐心等候神的作为，因为等到天一亮，就是神工作的时候，神必要显荣耀、发威严，借着祂所说的话，使仇敌溃败、瓦解（6）。

- B. **万军之耶和华与我们同在（7）**：万军之耶和华与他们同在，是为祂子民争战的神，雅各的神表示祂是与以色列立约的神，是他们的避难所，代表他们是属于神的，与神有亲密的关系。不管外面的环境是如何剧烈的动摇，我们的心却要安定于神。因为祂是万军之耶和华，祂是全能得胜的君王，祂与我们同在。祂是我们在患难中的避难所，所以，我们就必不动摇。第7节结束后，又有一个细拉。

讨论问题3：有神同在的城市如何蒙福？你该如何为你所居住的城市祷告？（观察题应用题）

三、你们要休息，知道我是神（诗 46：8-11）：（请读 V.8-11，再读下文）

- A. **一起来看神的作为（8-9）**：诗人邀请众人来看神的作为，来看神如何使敌国荒凉（8）。神在全地使战争停止，折断一切弓箭和刀枪，消除攻击的武器，焚烧毁灭打仗时所需的战车。神呼吁祂的百姓来看，睁开眼睛仔细观察祂的作为，不要看环境的困难，或失去信心而逃走，而是定睛在神的身上和祂的奇妙作为，他们倚靠神的信心就能被提升（9）。
- B. **要来享受在神里面的安息（10-11）**：接着，神命令百姓们，Be still, 你们要休息，要知道并相信，我是神。面对山崩海裂，列国争扰，敌人的凶猛的叫阵，不要用自己的方法，而是凭信心在主里安息，要相信并认识耶和华是神。祂不仅在以色列被尊崇，也必在列国中被尊崇，更会在全地被尊崇，因为祂是宇宙万物的主宰（10）。

第11节与第7节一样，有点像这诗篇的副歌。我们当确信万军之耶和华与我们同在，不管环境是多么的艰难困苦，神是为我们争战得胜的神；祂也是我们坚定的避难所。让我们专一的投靠神，一起经历神伟大奇妙的恩典。第11节结束后，又有一个细拉。

讨论问题4：诗人呼吁以色列人来看什么？这对你有什么启发呢？（观察应用题）

讨论问题5：你是否有神是你患难中的避难所，是你的安息的经历？请分享。（分享题）

祷告：

亲爱的阿爸天父，我们感谢赞美祢。祢是我们永远的避难所，是我们心中的力量，是我们患难中随时帮助。祢是与我们同在的神，求祢帮助我们住在祢里面休息，渴望看见祢奇妙的作为。万军之耶和华必在全地被尊崇，因为国度，权柄，荣耀，全是祢的，直到永永远远！我们如此祷告乃是奉主耶稣基督宝贵的名求。阿们！

第四时段：祷告服事（10分钟）

可以两三个人成为一个祷告小组，为彼此的需要祷告。

7/31 诗篇 51 篇
8/7 诗篇 63 篇
8/14 诗篇 84 篇