

【小组聚会材料】

诗篇 90 篇 – 数算自己的日子

2026 年八月 21、22 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，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-
 - 经历神营会 8/28-29，请至 social app 报名，名额有限，额满截止
 - 洗礼：9/13@2pm。受洗班于主日 8/23 起 1pm@G6 连续三周，需透由小组长报名
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. 上主日信息的中心思想是什么？哪一句话，你的印象最深刻？
2. 听完信息，你有何回应？或有什么实际的行动呢？

A. 本周主题：数算自己的日子

经文：诗篇 90：1-17 节

背诵经文：求你指教我们怎样数算自己的日子，好叫我们得着智慧的心。
（诗篇 90：12）

这是一首求告诗，作者一般认为是摩西。当摩西晚年的时候，看到他那世代的人已经一个个地死去，不免伤心难过，但也深深体会到神的永恒和人的短暂，所以，他写这首诗歌，来劝告人应当祈求神赐给智慧，活出合神心意的一生。虽然人因罪而愁苦，神的慈爱却是我们喜乐的泉源，因此摩西祈祷神的荣耀和作为彰显，坚立祂仆人所做的工。

讨论问题 1：本月背诵经文为希伯来书 11：1-6 信心跨越，本周背诵 5-6 节，请组长带领大家一起背诵这两节经文：

5 以诺因着信，被接去，不至于见死，人也找不着他，因为神已经把他接去了；只是他被接去以先，已经得了神喜悦他的明证。 6 人非有信，就不能得神的喜悦；因为到神面前来的人必须信有神，且信他赏赐那寻求他的人。

一、短暂的人生中仰望永恒的神（诗篇 90：1-6）：（请先读 1-6 节，再读下文）

- A. 永恒的神是我们的居所（1-2）：神是我们世代的居所，居所也可以说是避难所，人在艰难的时候，只要投靠祂，就必得神的遮盖和保护。以色列人在旷野四十年里，居无定所，因为他们居住是以神为中心的，神往哪里，他们就往哪里，所以，当神的云彩一从帐幕收上去，他们就立刻起行（民 9：17）（1）。神是世上万物和宇宙的创造主，创世记第一章一开始就说「起初神创造万物」，在万物还没被造前神已经存在了（创 1：1-2）（2）。
- B. 从神看人的生命（3-6）：诗人向神发出祷告称颂后，从神的角度来看世人的短暂，描述生命像尘土般脆弱，呼喊世人转向神（3）。人的岁月是有限的，受时间的约束，但神是永生的神，祂不受时间约束，神的年岁无穷尽，所以，人的岁月在神看来是那么短暂，一千年就好像一天，又好像夜间的一更般短暂，犹太人的一更是夜晚的四小时（4）；人一代代的过去像被洪水冲走一般，也像草一旱长出来后，晚上被割下来就枯干死了，都在形容人生命的短暂（5-6）。

讨论问题 2：诗人如何描述神的永恒和人的短暂呢？这帮助你如何看自己的生命？（观察应用题）

二、数算自己的日子，得着智慧（诗篇 90：7-12）：（请先读 7-12 节，再读下文）

- A. 神都知道我们的罪（7-8）：**诗人摩西回想当时在旷野人的背叛，我们的罪在神面前是无法隐藏的，是赤露敞开的，神都知道。我们藏在心里的恶念，也在神的光照下，无可躲藏。因为他们接二连三的背叛神，生命很快就消逝了，世人也因此活在惊慌恐惧里。
- B. 感叹转眼成空的人生（9-10）：**诗人回想过去多经过的年日，因为悖逆，都在神的震怒下，所以，叹息人的一生，若不愿意回转向神，会活在神的怒气底下。从一出生到死，若没有神所赐的盼望，一生就如短暂的叹息（9）。人在世上短短的岁月里，充满着劳苦重担，因为追求的常是可夸耀的东西（如功名利禄），但这些可夸耀东西都因人死而消逝，对那死去的人毫无价值了，这样的人生，像风一样被吹得无影无踪，转眼成空。（10）。
- C. 数算日子，得着智慧（11-12）：**神因他们的罪所发怒，这怒气是如此大，40 年的旷野飘流，是因为以色列人犯罪的结果（11）。我们应心存敬畏来到神面前。求神教导怎么数算，能按神的心意过日子，好有智慧的心，明白神的心意和生命的意义，能敬畏神，远离罪和恶事，不惹神的怒气（12）。

讨论问题 3：诗人在什么情况下，祈求神教导我们数算自己的日子，好让我们有智慧的心？（观察应用题）

三、求神怜悯及坚立手所做的工（诗篇 90：13-17）：（请先读 13-17 节，再读下文）

- A. 求神的怜悯（13）：**诗人因等候向神发出心底的呼求，求神施恩，为祂的仆人回心转意。人虽然软弱，但神怜悯人，当人向神认罪悔改，神会收回他的怒气，并且赦免人的罪，洗净人的不义（约壹书 1：9）。因此，当有得罪神的时候，勇敢的来到神面前，认罪悔改，离弃罪恶，神的饶恕就临到。
- B. 求神的慈爱（14-15）：**这时诗人祈求神使我们能因神永不改变的慈爱，在我们受苦的日子中能喜乐。若能早得到神的恩惠，一生才得以蒙福。人的一生经历许多患难艰

苦，有悲伤、有喜乐，但在神的看顾里，无论外在的环境如何，信靠神的人心里就有喜乐，去面对人生中的一切困境（14-15）。

- C. 愿神荣耀显明（16）：**神荣耀的作为显明在信靠祂的人身上，诗人求神保守他自己及他的子孙都能信靠神，他们就一定能看到神的作为在他们的身上。
- D. 愿神坚立所作的工（17）：**神乐意施恩典给按着神的心意计划工作的人，神看顾这些人手上的工作，帮助人挪去一切拦阻，并且要在神的日子完成所有的善工。

讨论问题 4：诗人心中最期望神为我们和子孙成就的是什么？这对你有何启发？（观察应用题）

祷告：

亲爱的阿爸天父，我们感谢赞美祢。从亘古到永远，祢是神，我们本于祢，倚靠祢，也归于祢。祢的慈爱和怜悯是我们所寻求的，唯有祢使我们一生欢呼喜乐。求祢洁净我们的罪，使我们比雪更白，求祢的荣耀向我们和子孙显明，坚立祢仆人手所做的工，愿祢世代代作我们的居所，感谢祷告奉耶稣得胜的名求，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。

8/28 诗篇 103 篇

9/04 诗篇 115 篇

9/11 马可 7:1-23