

走過沮喪的路 <詩篇四十二、四十三篇>

1. 沮喪…

▶ 我們自己、或是我們身邊親近的人，是否有過一段很憂鬱、沮喪的日子？請與大家分享。

•

▶ 我們常會為了什麼，而感到憂鬱、沮喪？

•

•

▶ 『憂鬱』與『憂鬱症』有什麼不同？

•

•

▶ 當我們在憂鬱、沮喪時，我們在生活中，常會有什麼樣的反應？

•

•

•

▶ 神兒女也會有沮喪的時候嗎？

•

•

2. 仰望神… (詩篇：四十二)

▶ 在詩篇四十二篇裡，詩篇的作者，描述了那些沮喪的徵兆？(請參考詩篇：四十二1-4)

•

•

▶ 我們是否可推想，這篇詩篇的作者，他沮喪的原因是什麼？

•

•

▶ 在這裡，詩篇的作者如何嘗試對付自己的沮喪？（請參考詩篇：四十二5-8）

-
-
-
-

▶ 在這裡，詩篇的作者為什麼又陷入沮喪中？（請參考詩篇：四十二9-10）

-

▶ 詩篇的作者如何結束這一篇詩篇？（請參考詩篇：四十二11）

-

3. 尋求神…（詩篇：四十三）

▶ 在詩篇四十三篇裡，詩篇的作者，如何面對自己的沮喪？（請參考詩篇：四十三1-5）

-
-
-
-

▶ 詩篇的作者在這裡向神所求的是什麼？

-
-

4. 我們的回應…

✎ 當我們在沮喪時，讓我們…

- 『仰望神』…而非專注自己…。
- 『記念神』…過去的恩典與帶領…。
- 『經歷神』…在天地中的大能…。
- 『尋求神』…求祂的同在、亮光、與力量…。

✎ 背誦經文：

- 我的心哪，你為何憂悶，為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因他笑臉幫助我，我還要稱讚他…。（詩篇：四十二5）