

【打開話匣子】吐苦水時間：最近有沒有遇到不開心、失望、難過、或是生氣的事？跟小組員一起分享。

【神的話：詩篇 141:1-10】（7/7 經文）

1. （大衛的詩。）耶和華啊，我曾求告你，求你快快臨到我這裡！我求告你的時候，願你留心聽我的聲音！
2. 願我的禱告如香陳列在你面前！願我舉手祈求，如獻晚祭！
3. 耶和華啊，求你禁止我的口，把守我的嘴！
4. 求你不叫我的心偏向邪惡，以致我和作孽的人同行惡事；也不叫我吃他們的美食。
5. 任憑義人擊打我，這算為仁慈；任憑他責備我，這算為頭上的膏油；我的頭不要躲閃。正在他們行惡的時候，我仍要祈禱。
6. 他們的審判官被扔在巖下；眾人要聽我的話，因為這話甘甜。
7. 我們的骨頭散在墓旁，好像人耕田、刨地的土塊。
8. 主—耶和華啊，我的眼目仰望你；我投靠你，求你不要將我撇得孤苦！
9. 求你保護我脫離惡人為我設的網羅和作孽之人的圈套！
10. 願惡人落在自己的網裡，我卻得以逃脫。

【引導問題】

1. 你覺得大衛寫這首詩歌的心情（情緒）為何？（可複選、或自己產生）

焦慮、驚慌、擔心、厭惡、緊張、憤怒、憤慨、氣憤、生氣、激動、惱火、憤恨、悲傷、難過、悲痛、傷感、痛苦、難受、痛心、心酸、害怕、恐懼、膽怯、不安、發慌、驚嚇、恐怖、受驚、怨恨、仇視、敵意、反感、不滿、厭惡、嫉妒、痛恨、煩惱、其他（請說明）

2. 大衛在這樣心情，向主求什麼？

3. 你有過「屬靈低潮」嗎？通常你都怎麼處理與面對？請分享讓組員們一起參考。

#### 【禱告與默想】

大衛的禱告，幫助了自己回轉到神的面前，特別是求神保守他的心不要偏向惡，撒但的詭計，就是讓我們以人的想法（競爭、報復）來解決事情，但是上帝卻不是這樣，將我們的問題交給神，甚至把我們可能行惡的可能交給神吧，神會讓我們脫離這惡人網羅中的。