

聖公會聖馬太堂
讀經靈修冊



每日經課表
2022年7-9月

讀經靈修小指引

1. 以禱告開始，開放自己的心靈接受上帝的話語。
2. 細心閱讀經文，聆聽上帝的教導。
3. 思想經文的內容，加深對聖父，聖子，聖靈的認識。
4. 反省經文對今日的你有何提示，如何在生活中實行和與別人分享。
5. 以禱告或頌讚感謝上帝給予的領受及提醒。

常用禱文

獻身立志禱文

感謝天父大發慈悲，又賜我一日的生命，現在我將身體靈魂敬獻於主，立志以虔誠，公義，節制度日。伏求慈悲的主，堅固我的志向，盼望我的年歲加增，主的恩典也隨時加增，更深切認識我救主耶穌基督。阿們。

求恩輔助禱文

主知道我的性情懦弱庸碌，並且時常遭遇試探，求主憐恤我。賜聖靈輔助我，使我勉力盡職，不至犯罪。求主使我記念主的刑罰，常以得罪主為可怕的事。感謝主所賜的恩典，常以違背主為可羞的事。又求主使我記念在末日我的意念言語行為，都必受審判。上帝所立審判活人死人的主，就是聖子我主耶穌基督。阿們。

求助行善禱文

求主賜恩於我，今日能擯節飲食，勤作分內的事。遇困難時，能夠忍受；不論何事，心常知足；與人共事，常憑公義；安靜和平，常存憐愛；量己之力，乘機行善。又求主凡事開導我，使我所作所為，都能順利。更保護我和我所愛的眾人，不遭危險，不遇災難。大發慈悲，憐恤我，如同父親憐恤兒子。凡我所求的，倘是合乎主的意旨，願主為聖子我主耶穌基督的功勞賞賜與我。阿們。

2022 年 6-7 月

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一) 27/6	詩篇 士師記 路加福音	44 2 13 : 1-9	詩篇 以斯拉記 羅馬書	47 1 9 : 1-18
(二) 28/6 聖依勒內 日	詩篇 士師記 路加福音	48 4 : 1-23 13 : 10-21	詩篇 以斯拉記 羅馬書	50 3 9 : 19-末
(三) 29/6 聖彼得及 聖保羅日	詩篇 以賽亞書 使徒行傳	71 49 : 1-6 11 : 1-18	詩篇 以斯拉記 約翰福音	124 34 : 11-16 21 : 15-22
(四) 30/6	詩篇 士師記 路加福音	57 6 : 1-24 14 : 1-11	詩篇 以斯拉記 羅馬書	62 4 : 7-末 10 : 11-末
(五) 01/07	詩篇 士師記 路加福音	51 6 : 25-末 14:12-24	詩篇 以斯拉記 羅馬書	38 5 11:1-12
(六) 02/07	詩篇 士師記 路加福音	68 7 14:25-末	詩篇 以斯拉記 羅馬書	66 6 11:13-24

2022 年 7 月

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一) 4/7 聖多馬 日	詩篇 士師記 路加福音	71 8 : 22-末 15 : 1-10	詩篇 以斯拉記 羅馬書	72 7 11 : 25-末
(二) 5/7	詩篇 士師記 路加福音	73 9 : 1-21 15 : 11-末	詩篇 以斯拉記 羅馬書	74 8 : 15-末 12 : 1-8
(三) 6/7	詩篇 士師記 路加福音	77 9 : 22-末 16 : 1-18	詩篇 以斯拉記 羅馬書	119 : 81-104 9 12 : 9-末
(四) 7/7	詩篇 士師記 路加福音	78 : 1-39 11 : 1-11 16 : 19-末	詩篇 以斯拉記 羅馬書	78 : 40-末 10 : 1-17 13 : 1-7
(五) 8/7	詩篇 士師記 路加福音	55 11 : 29-末 17 : 1-10	詩篇 尼希米記 羅馬書	69 1 13 : 8-末
(六) 9/7	詩篇 士師記 路加福音	76 12 : 1-7 17 : 11-19	詩篇 尼希米記 羅馬書	84 2 14 : 1-12

2022 年 7 月

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一)	詩篇	80	詩篇	85
11/7	士師記	13：1-24	尼希米記	4
聖本德日	路加福音	17：20-末	羅馬書	14：13-末
(二)	詩篇	89：1-18	詩篇	89：19-末
12/7	士師記	14	尼希米記	5
	路加福音	18：1-14	羅馬書	15：1-13
(三)	詩篇	119：105-128	詩篇	91
13/7	士師記	15：1-16：3	尼希米記	6：1-7：4
	路加福音	18：15-30	羅馬書	15：14-21
(四)	詩篇	92	詩篇	94
14/7	士師記	16：4-末	尼希米記	7:73 下-8:末
	路加福音	18：31-末	羅馬書	15：22-末
(五)	詩篇	88	詩篇	102
15/7	士師記	17	尼希米記	9：1-23
	路加福音	19：1-10	羅馬書	16：1-16
(六)	詩篇	97	詩篇	104
16/7	士師記	18:1-20, 27-末	尼希米記	9:24-末
	路加福音	19：11-27	羅馬書	16：17-末

2022年7月

日期	早禱經課	晚禱經課
(一) 18/7	詩篇 98 撒母耳記上1：1-20 路加福音 19：28-40	詩篇 105 尼希米記 12：27-47 哥林多後書1：1-14
(二) 19/7	詩篇 106 撒母耳記上1：21-2：11 路加福音 19：41-末	詩篇 107 尼希米記 13：1-14 哥林多後書1：15-2：4
(三) 20/7	詩篇 111 撒母耳記上2：12-26 路加福音 20：1-8	詩篇 119：129-152 尼希米記 13：15-末 哥林多後書2：5-末
(四) 21/7	詩篇 115 撒母耳記上2：27-末 路加福音 20：9-19	詩篇 116 以斯帖記 1 哥林多後書3
(五) 22/7 聖抹大拉 馬利亞日	詩篇 30 撒母耳記上16：14-末 路加福音 8：1-3	詩篇 63 西番雅書 3：14-末 馬可福音 15：40-16：7
(六) 23/7	詩篇 121 撒母耳記上4：1 下-末 路加福音 20：27-40	詩篇 118 以斯帖記 3 哥林多後書5

2022 年 7 月

日期	早禱經課	晚禱經課
(一) 25/7 <small>使徒聖雅各日</small>	詩篇 7 列王紀下 1:9-15 路加福音 9:46-56	詩篇 94 耶利米書 26:1-15 馬可福音 1:14-20
(二) 26/7 <small>聖安及聖約雅敬日</small>	詩篇 132 撒母耳記上 6:1-16 路加福音 一 1:5-19	詩篇 135 以斯帖記 5 哥林多後書 7:2-末
(三) 27/7	詩篇 119:153-末 撒母耳記上 7 路加福音 21:20-28	詩篇 136 以斯帖記 6:1-13 哥林多後書 8:1-15
(四) 28/7	詩篇 143 撒母耳記上 8 路加福音 21:29-末	詩篇 138 以斯帖記 6:14-7:末 哥林多後書 8:16-9:5
(五) 29/7 <small>聖馬利亞、聖馬大及聖拉撒路日</small>	詩篇 144 撒母耳記上 9:1-14 路加福音 22:1-13	詩篇 145 以斯帖記 8 哥林多後書 9:6-末
(六) 30/7	詩篇 147 撒母耳記上 9:15-10:1 路加福音 22:14-23	詩篇 148 以斯帖記 9:20-28 哥林多後書 10

2022 年 8 月

日期	早禱經課	晚禱經課
(一) 1/8	詩篇 1 撒母耳記上 10：1-16 路加福音 22：24-30	詩篇 4 耶利米書 26 哥林多後書 11：1-15
(二) 2/8	詩篇 5 撒母耳記上 10：17-末 路加福音 22：31-38	詩篇 9 耶利米書 28 哥林多後書 11：16-末
(三) 3/8	詩篇 119：1-32 撒母耳記上 11 路加福音 22：39-46	詩篇 11 耶利米書 29：1-14 哥林多後書 12
(四) 4/8	詩篇 15 撒母耳記上 12 路加福音 22：47-62	詩篇 18 耶利米書 30：1-11 哥林多後書 13
(五) 5/8	詩篇 19 撒母耳記上 13：5-18 路加福音 22：63-末	詩篇 22 耶利米書 30：12-22 雅各書 1：1-11
(六) 6/8	詩篇 27 列王紀上 19：1-16 約翰一書 3：1-3	詩篇 72 出埃及記 34：29-末 哥林多後書 3

基督易容顯
光日

2022 年 8 月

日期	早禱經課	晚禱經課
(一) 8/8 聖道明日	詩篇 30 撒母耳記上 14 : 24-46 路加福音 23 : 13-25	詩篇 28 耶利米書 31:23-25, 27-37 雅各書 2 : 1-13
(二) 9/8	詩篇 36 撒母耳記上 15 : 1-23 路加福音 23 : 26-43	詩篇 33 耶利米書 32 : 1-15 雅各書 2 : 14-末
(三) 10/8 聖羅倫斯日	詩篇 34 撒母耳記上 16 路加福音 23 : 44-56 上	詩篇 119 : 33-56 耶利米書 33 : 1-13 雅各書 3
(四) 11/8 亞西西的聖嘉勒日	詩篇 37 撒母耳記上 17 : 1-30 路加福音 23:56 下-24:12	詩篇 40 耶利米書 33 : 14-末 雅各書 4 : 1-12
(五) 12/8	詩篇 31 撒母耳記上 17 : 31-54 路加福音 24 : 13-35	詩篇 35 耶利米書 35 雅各書 4 : 13-5 : 6
(六) 13/8	詩篇 42 撒母耳記上 17:55-18:16 路加福音 24 : 36-末	詩篇 46 耶利米書 36 : 1-18 雅各書 5 : 7-末

2022 年 8 月

日期	早禱經課	晚禱經課
(一) 15/8	詩篇 98 以賽亞書 7：10-15 路加福音 11：27-28	詩篇 132 雅歌 2：1-7 使徒行傳 1：6-14
(二) 16/8	詩篇 48 撒母耳記上 20：1-17 使徒行傳 1：15-末	詩篇 50 耶利米書 37 馬可福音 1：14-20
(三) 17/8	詩篇 119：57-80 撒母耳記上 20：18-末 使徒行傳 2：1-21	詩篇 59 耶利米書 38：1-13 馬可福音 1：21-28
(四) 18/8	詩篇 57 撒母耳記上 21：1-22：5 使徒行傳 2：22-36	詩篇 62 耶利米書 38：14-末 馬可福音 1：29-末
(五) 19/8	詩篇 51 撒母耳記上 22：6-末 使徒行傳 2：37-末	詩篇 38 耶利米書 39 馬可福音 2：1-12
(六) 20/8	詩篇 68 撒母耳記上 23 使徒行傳 3：1-10	詩篇 66 耶利米書 40 馬可福音 2：13-22

2022年8月

日期	早禱經課	晚禱經課
(一) 22/8	詩篇 71 撒母耳記上 24 使徒行傳 3:11-末	詩篇 72 耶利米書 41 馬可福音 2:23-3:6
(二) 23/8	詩篇 73 撒母耳記上 26 使徒行傳 4:1-12	詩篇 74 耶利米書 42 馬可福音 3:7-19 上
(三) 24/8 <small>聖巴多羅買日</small>	詩篇 86 創世記 28:10-17 約翰福音 1:43-末	詩篇 91 申命記 18:15-19 馬太福音 10:1-22
(四) 25/8	詩篇 78:1-39 撒母耳記上 31 使徒行傳 4:32-5:11	詩篇 78:40-末 耶利米書 44:1-14 馬可福音 4:1-20
(五) 26/8	詩篇 55 撒母耳記下 1 使徒行傳 5:12-26	詩篇 69 耶利米書 44:15-末 馬可福音 4:21-34
(六) 27/8	詩篇 76 撒母耳記下 2:1-11 使徒行傳 5:27-末	詩篇 81 耶利米書 45 馬可福音 4:35-末

2022 年 8-9 月

日期	早禱經課	晚禱經課
(一) 29/8 <small>施洗聖約翰殉道日</small>	詩篇 80 撒母耳記下 3 : 12-末 使徒行傳 6	詩篇 85 彌迦書 1 : 1-9 馬可福音 5 : 1-20
(二) 30/8	詩篇 89 : 1-18 撒母耳記下 5 : 1-12 使徒行傳 7 : 1-16	詩篇 89 : 19-末 彌迦書 2 馬可福音 5 : 21-34
(三) 31/8	詩篇 119 : 105-128 撒母耳記下 6 : 1-19 使徒行傳 7 : 17-43	詩篇 91 彌迦書 3 馬可福音 5 : 35-末
(四) 1/9	詩篇 92 撒母耳記下 7 : 1-17 使徒行傳 7 : 44-53	詩篇 94 彌迦書 4 : 1-5 : 1 馬可福音 6 : 1-13
(五) 2/9	詩篇 88 撒母耳記下 7 : 18-末 使徒行傳 7 : 54-8 : 3	詩篇 102 彌迦書 5 : 2-末 馬可福音 6 : 14-29
(六) 3/9 <small>大聖額我略日</small>	詩篇 97 撒母耳記下 9 使徒行傳 8 : 4-25	詩篇 104 彌迦書 6 馬可福音 6 : 30-44

2022年9月

日期	早禱經課	晚禱經課
(一) 5/9	詩篇 98 撒母耳記下 11 使徒行傳 8:26-末	詩篇 105 彌迦書 7:1-7 馬可福音 6:45-末
(二) 6/9	詩篇 106 撒母耳記下 12:1-25 使徒行傳 9:1-19 上	詩篇 107 彌迦書 7:8-末 馬可福音 7:1-13
(三) 7/9	詩篇 111 撒母耳記下 15:1-12 使徒行傳 9:19 下-31	詩篇 119:129-152 哈巴谷書 1:1-11 馬可福音 7:14-23
(四) 8/9 童貞女聖 馬利亞日	詩篇 115 撒母耳記下 15:13-末 使徒行傳 9:32-末	詩篇 116 哈巴谷書 1:12-2:5 馬可福音 7:24-30
(五) 9/9	詩篇 139 撒母耳記下 16:1-14 使徒行傳 10:1-16	詩篇 130 哈巴谷書 2:6-末 馬可福音 7:31-末
(六) 10/9	詩篇 121 撒母耳記下 17:1-23 使徒行傳 10:17-33	詩篇 118 哈巴谷書 3:2-19 上 馬可福音 8:1-10

2022年9月

日期	早禱經課	晚禱經課
(一) 12/9	詩篇 126 撒母耳記下 18:1-18 使徒行傳 10:34-末	詩篇 127 哈巴谷書 1:1-11 馬可福音 8:11-21
(二) 13/9 <small>金口聖約翰日</small>	詩篇 132 撒母耳記下 18:19-19:8 上 使徒行傳 11:1-18	詩篇 135 哈巴谷書 1:12-2:9 馬可福音 8:22-26
(三) 14/9 <small>聖十架日</small>	詩篇 8 創世記 3:1-15 約翰福音 12:27-36 上	詩篇 110 以賽亞書 63:1-16 哥林多前書 1:18-25
(四) 15/9	詩篇 143 撒母耳記下 19:24-末 使徒行傳 12:1-17	詩篇 138 撒迦利亞書 1:1-17 馬可福音 9:2-13
(五) 16/9	詩篇 144 撒母耳記下 23:1-7 使徒行傳 12:18-末	詩篇 145 撒迦利亞書 1:18-2:末 馬可福音 9:14-29
(六) 17/9	詩篇 147 撒母耳記下 24 使徒行傳 13:1-12	詩篇 148 撒迦利亞書 3 馬可福音 9:30-37

2022年9月

日期	早禱經課	晚禱經課
(一) 19/9	詩篇 1 列王紀上 1：5-31 使徒行傳 13：13-43	詩篇 4 撒迦利亞書 4 馬可福音 9：38-末
(二) 20/9	詩篇 5 列王紀上 1:32-2:4, 10-12 使徒行傳 13：44-14：7	詩篇 9 撒迦利亞書 6：9-末 馬可福音 10：1-16
(三) 21/9 聖馬太日	詩篇 49 列王紀上 19：15-末 提摩太後書 3：14-末	詩篇 119:33-40, 89-96 傳道書 5：4-12 馬太福音 19：16-末
(四) 22/9	詩篇 15 列王紀上 4：29-5：12 使徒行傳 15：1-21	詩篇 18 撒迦利亞書 8：1-8 馬可福音 10：32-34
(五) 23/9	詩篇 19 列王紀上 6：1, 11-28 使徒行傳 15：22-35	詩篇 22 撒迦利亞書 8：9-末 馬可福音 10：35-45
(六) 24/9	詩篇 23 列王紀上 8：1-30 使徒行傳 15：36-16：5	詩篇 24 撒迦利亞書 9：1-12 馬可福音 10：46-末

2022年9-10月

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一) 26/9	詩篇 列王紀上 使徒行傳	30 8 : 31-62 16 : 6-24	詩篇 撒迦利亞書 馬可福音	28 10 11 : 1-11
(二) 27/9	詩篇 列王紀上 使徒行傳	36 8 : 63-9 : 9 16 : 25-末	詩篇 撒迦利亞書 馬可福音	33 11 : 4-末 11 : 12-26
(三) 28/9	詩篇 列王紀上 使徒行傳	34 10 : 1-25 17 : 1-15	詩篇 撒迦利亞書 馬可福音	119 : 33-56 12 : 1-10 11 : 27-末
(四) 29/9 <small>聖米迦勒與諸 天使日</small>	詩篇 但以理書 使徒行傳	34 12 : 1-4 12 : 1-11	詩篇 但以理書 啟示錄	138 10 : 4-末 5
(五) 30/9 <small>聖耶柔米日</small>	詩篇 列王紀上 使徒行傳	31 11 : 26-末 18 : 1-21	詩篇 撒迦利亞書 馬可福音	35 14 : 1-11 12 : 13-17
(六) 01/10	詩篇 列王紀上 使徒行傳	42 12:1-24 18:22-19:7	詩篇 撒迦利亞書 馬可福音	46 14:12-末 12:18-27