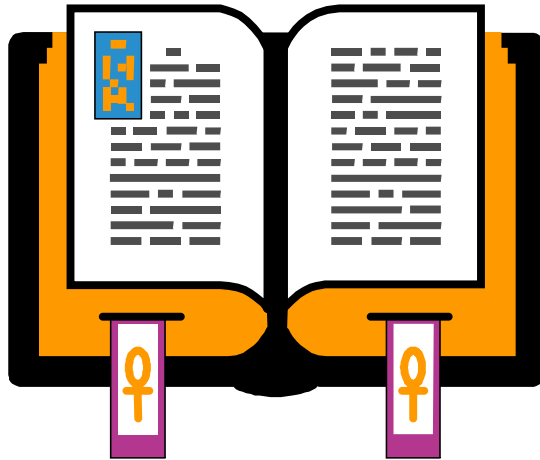


聖公會聖保羅堂



每日經課表

2022年1月至3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，不過災難。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。

January 2022

日期	早禱經課	晚禱經課
(六) 1/1 基督聖名日	詩篇 103 創世記 17:1-13 羅馬書 2:17-末	詩篇 115 申命記 30:1-10 使徒行傳 3:1-16
(一) 3/1	詩篇 127 路得記 2 歌羅西書 3:1-11	詩篇 2 以賽亞書 60:13-末 約翰福音 1:43-末
(二) 4/1	詩篇 89:1-37 路得記 3 歌羅西書 3:12-4:1	詩篇 87 以賽亞書 61 約翰福音 2:1-12
(三) 5/1	詩篇 48 路得記 4:1-17 歌羅西書 4:2-末	詩篇 96 以賽亞書 49:1-13 約翰福音 4:7-26
(四) 6/1 顯現日	詩篇 132 耶利米書 31:7-14 約翰福音 1:29-34	詩篇 98 以賽亞書 60:1-9 約翰福音 2:1-11
(五) 7/1	詩篇 99 耶利米書 23:1-8 馬太福音 20:1-16	詩篇 118 以賽亞書 63:7-末 約翰一書 3
(六) 8/1	詩篇 46 耶利米書 30:1-17 馬太福音 20:17-28	詩篇 36 以賽亞書 61 提多書 2:11-14, 3:4-7

January 2022

日期	早禱經課	晚禱經課
(一) 10/1	詩篇 2 創世記 1:1-19 馬太福音 21:1-17	詩篇 34 阿摩司書 1 哥林多前書 1:1-17
(二) 11/1	詩篇 9 創世記 1:20-2:3 馬太福音 21:18-32	詩篇 45 阿摩司書 2 哥林多前書 1:18-末
(三) 12/1	詩篇 20 創世記 2:4-末 馬太福音 21:33-末	詩篇 47 阿摩司書 3 哥林多前書 2
(四) 13/1	詩篇 21 創世記 3 馬太福音 22:1-14	詩篇 61 阿摩司書 4 哥林多前書 3
(五) 14/1	詩篇 67 創世記 4:1-16, 25-26 馬太福音 22:15-33	詩篇 68 阿摩司書 5:1-17 哥林多前書 4
(六) 15/1	詩篇 33 創世記 6:1-10 馬太福音 22:34-末	詩篇 85 阿摩司書 5:18-末 哥林多前書 5

January 2022

	早禱經課		晚禱經課	
(一) 17/1	詩篇 創世記 馬太福音	146 6：11-7：10 24：1-14	詩篇 阿摩司書 哥林多前書	71 6 6：1-11
(二) 18/1	詩篇 創世記 馬太福音	132 7：11-末 24：15-28	詩篇 阿摩司書 哥林多前書	89：1-37 7 6：12-末
(三) 19/1	詩篇 創世記 馬太福音	81 8：1-14 24：29-末	詩篇 阿摩司書 哥林多前書	97 8 7：1-24
(四) 20/1	詩篇 創世記 馬太福音	76 8：15-9：7 25：1-13	詩篇 阿摩司書 哥林多前書	111 9 7：25-末
(五) 21/1	詩篇 創世記 馬太福音	27 9：8-19 25：14-30	詩篇 何西阿書 哥林多前書	130 1：1-2：1 8
(六) 22/1	詩篇 創世記 馬太福音	122 11：1-9 25：31-末	詩篇 何西阿書 哥林多前書	61 2：2-17 9：1-14

January 2022

	早禱經課		晚禱經課	
(一) 24/1	詩篇 創世記 馬太福音	108 11 : 27-12 : 9 26 : 1-16	詩篇 何西阿書 哥林多前書	138 2 : 18-3 : 末 9 : 15-末
(二) 25/1 聖保羅受感化日	詩篇 以西結書 腓立比書	66 3 : 22-末 3 : 1-14	詩篇 以賽亞書 歌羅西書	119 : 41-56 56 : 1-8 1 : 24-2 : 7
(三) 26/1 聖提摩太與聖提多日	詩篇 創世記 馬太福音	46 14 26 : 36-46	詩篇 何西阿書 哥林多前書	29 5 : 1-7 10 : 14-11 : 1
(四) 27/1	詩篇 創世記 馬太福音	47 15 26 : 47-56	詩篇 何西阿書 哥林多前書	24 5 : 8-6 : 6 11 : 2-16
(五) 28/1 聖多馬·阿奎那日	詩篇 創世記 馬太福音	65 16 26 : 57-末	詩篇 何西阿書 哥林多前書	67 6 : 7-7 : 2 11 : 17-末
(六) 29/1	詩篇 創世記 馬太福音	68 17 : 1-22 27 : 1-10	詩篇 何西阿書 哥林多前書	72 8 12 : 1-11

January-February 2022

日期	早禱經課	晚禱經課
(一) 31/1	詩篇 57 創世記 18：1-15 馬太福音 27：11-26	詩篇 20 何西阿書 9 哥林多前書 12：12-末
(二) 1/2	詩篇 93 創世記 18：16-末 馬太福音 27：27-44	詩篇 118 撒母耳記上 1：19下-末 希伯來書 4：11-末
(三) 2/2 奉獻基督於聖殿日	詩篇 48 出埃及記 13：1-16 羅馬書 12：1-5	詩篇 132 哈該書 2：1-9 約翰福音 2：18-22
(四) 3/2	詩篇 15 創世記 21：1-21 馬太福音 27：57-末	詩篇 18 何西阿書 11：12-12：末 哥林多前書 14：20-末
(五) 4/2	詩篇 19 創世記 22：1-19 馬太福音 28：1-15	詩篇 22 何西阿書 13：1-14 哥林多前書 16：1-9
(六) 5/2	詩篇 23 創世記 23 馬太福音 28：16-末	詩篇 24 何西阿書 14 哥林多前書 16：10-末

February 2022

日期	早禱經課	晚禱經課
(一) 7/2	詩篇 30 利未記 19：1-18, 30-末 提摩太前書 1：1-17	詩篇 28 歷代志上 28：1-10 約翰福音 15：1-11
(二) 8/2	詩篇 36 利未記 23：1-22 提摩太前書 1：18-2：末	詩篇 33 歷代志上 28：11-末 約翰福音 15：12-17
(三) 9/2	詩篇 34 利未記 23：23-末 提摩太前書 3	詩篇 119：33-56 歷代志上 29：1-9 約翰福音 15：18-末
(四) 10/2	詩篇 37 利未記 24：1-9 提摩太前書 4	詩篇 40 歷代志上 29：10-20 約翰福音 16：1-15
(五) 11/2	詩篇 31 利未記 25：1-24 提摩太前書 5：1-16	詩篇 35 歷代志上 29：21-末 約翰福音 16：16-22
(六) 12/2	詩篇 42 民數記 6：1-5, 21-末 提摩太前書 5：17-末	詩篇 46 歷代志下 1：1-13 約翰福音 16：23-末

February 2022

日期	早禱經課	晚禱經課
(一) 14/2	詩篇 44 創世記 24：1-28 提摩太前書 6：1-10	詩篇 47 歷代志下 2：1-16 約翰福音 17：1-5
(二) 15/2	詩篇 48 創世記 24：29-末 提摩太前書 6：11-末	詩篇 50 歷代志下 3 約翰福音 17：6-19
(三) 16/2	詩篇 119：57-80 創世記 25：7-11, 19-末 提摩太後書 1：1-14	詩篇 59 歷代志下 5 約翰福音 17：20-末
(四) 17/2	詩篇 57 創世記 26：34-27：40 提摩太後書 1：15-2：13	詩篇 62 歷代志下 6：1-21 約翰福音 18：1-11
(五) 18/2	詩篇 51 創世記 27：41-28：末 提摩太後書 2：14-末	詩篇 38 歷代志下 6：22-末 約翰福音 18：12-27
(六) 19/2	詩篇 68 創世記 29：1-30 提摩太後書 3	詩篇 66 歷代志下 7 約翰福音 18：28-末

February 2022

日期	早禱經課	晚禱經課
(一) 21/2	詩篇 71 創世記 29：31-30：24 提摩太後書 4：1-8	詩篇 72 歷代志下 9：1-12 約翰福音 19：1-16
(二) 22/2	詩篇 73 創世記 31：1-24 提摩太後書 4：9-末	詩篇 74 歷代志下 10：1-11：4 約翰福音 19：17-30
(三) 23/2 聖玻里加日	詩篇 77 創世記 31：25-32：2 提多書 1	詩篇 119：81-104 歷代志下 12 約翰福音 19：31-末
(四) 24/2 聖馬提亞日	詩篇 78：1-39 創世記 32：3-30 提多書 2	詩篇 78：40-末 歷代志下 13：1-14：1 約翰福音 20：1-10
(五) 25/2	詩篇 55 創世記 33：1-17 提多書 0：00	詩篇 69 歷代志下 14：2-末 約翰福音 20：11-18
(六) 26/2	詩篇 76 創世記 35 腓利門書	詩篇 84 歷代志下 15：1-15 約翰福音 20：19-末

February-March 2022

日期	早禱經課	晚禱經課
(一) 28/2	詩篇 80 創世記 37：1-11 加拉太書 1	詩篇 85 耶利米書 1 約翰福音 3：1-21
(二) 1/3	詩篇 89：1-18 創世記 37：12-末 加拉太書 2：1-10	詩篇 89：19-末 耶利米書 2：1-13 約翰福音 3：22-末
(三) 2/3 大齋首日	詩篇 38 但以理書 9：3-6, 17-19 提摩太前書 6：6-19	詩篇 51 以賽亞書 1：10-18 路加福音 15：11-末
(四) 3/3	詩篇 92 創世記 39 加拉太書 2：11-末	詩篇 74 耶利米書 2：14-32 約翰福音 4：1-26
(五) 4/3	詩篇 3 創世記 40 加拉太書 3：1-14	詩篇 31 耶利米書 3：6-22 約翰福音 4：27-42
(六) 5/3	詩篇 97 創世記 41：1-24 加拉太書 3：15-22	詩篇 73 耶利米書 4：1-18 約翰福音 4：43-末

March 2022

日期	早禱經課	晚禱經課
(一) 7/3	詩篇 98 創世記 41：25-45 加拉太書 3：23-4：7	詩篇 13 耶利米書 4：19-末 約翰福音 5：1-18
(二) 8/3	詩篇 106 創世記 41：46-42：5 加拉太書 4：8-20	詩篇 49 耶利米書 5：1-19 約翰福音 5：19-29
(三) 9/3	詩篇 6 創世記 42：6-17 加拉太書 4：21-5：1	詩篇 28 耶利米書 5：20-末 約翰福音 5：30-末
(四) 10/3	詩篇 42 創世記 42：18-28 加拉太書 5：2-15	詩篇 142 耶利米書 6：9-21 約翰福音 6：1-15
(五) 11/3	詩篇 22 創世記 42：29-末 加拉太書 5：16-末	詩篇 55 耶利米書 6：22-末 約翰福音 6：16-27
(六) 12/3	詩篇 63 創世記 43：1-15 加拉太書 6	詩篇 4 耶利米書 7：1-20 約翰福音 6：27-40

March 2022

日期	早禱經課	晚禱經課
(一) 14/3	詩篇 32 創世記 43:16-末 希伯來書 1	詩篇 74 耶利米書 7:21-末 約翰福音 6:41-51
(二) 15/3	詩篇 132 創世記 44:1-17 希伯來書 2:1-9	詩篇 52 耶利米書 8:1-15 約翰福音 6:52-59
(三) 16/3	詩篇 35 創世記 44:18-末 希伯來書 2:10-末	詩篇 3 耶利米書 8:18-9:11 約翰福音 6:60-末
(四) 17/3 聖博德日	詩篇 143 創世記 45:1-15 希伯來書 3:1-6	詩篇 138 耶利米書 9:12-24 約翰福音 7:1-13
(五) 18/3	詩篇 41 創世記 45:16-末 希伯來書 3:7-末	詩篇 6 耶利米書 10:1-16 約翰福音 7:14-24
(六) 19/3 聖約瑟日	詩篇 25 以賽亞書 11:1-10 馬太福音 13:54-末	詩篇 1 創世記 50:22-末 馬太福音 2:13-末

March 2022

日期	早禱經課	晚禱經課
(一) 21/3	詩篇 5 創世記 47:1-27 希伯來書 4:14-5:10	詩篇 17 耶利米書 11:1-17 約翰福音 7:37-52
(二) 22/3	詩篇 9 創世記 47:28-48:末 希伯來書 5:11-6:12	詩篇 64 耶利米書 11:18-12:6 約翰福音 7:53-8:11
(三) 23/3	詩篇 38 創世記 49:1-32 希伯來書 6:13-末	詩篇 39 耶利米書 13:1-11 約翰福音 8:12-30
(四) 24/3	詩篇 56 創世記 49:33-50:末 希伯來書 7:1-10	詩篇 85 創世記 3:8-15 加拉太書 4:1-5
(五) 25/3 童貞女馬利亞聞報日	詩篇 111 撒母耳記上 2:1-10 羅馬書 5:12-末	詩篇 131 以賽亞書 52:1-12 希伯來書 2:5-末
(六) 26/3	詩篇 23 出埃及記 1:22-2:10 希伯來書 8	詩篇 24 耶利米書 16:10-17:4 約翰福音 9:1-17

March 2022

日期	早禱經課	晚禱經課
(一) 28/3	詩篇 77 出埃及記 2：11-22 希伯來書 9：1-14	詩篇 25 耶利米書 17：5-18 約翰福音 9：18-末
(二) 29/3	詩篇 79 出埃及記 2：23-3：20 希伯來書 9：15-末	詩篇 80 耶利米書 18：1-12 約翰福音 10：1-10
(三) 30/3	詩篇 63 出埃及記 4：1-23 希伯來書 10：1-18	詩篇 91 耶利米書 18：13-末 約翰福音 10：11-21
(四) 31/3	詩篇 86 出埃及記 4：27-6：1 希伯來書 10：19-25	詩篇 40 耶利米書 19：1-13 約翰福音 10：22-末

為讀經生活禱告

賜福的主，你為我們的學習而寫成《聖經》：幫助我們去聽、讀、記、學習和在心裡消化它們，以致藉忍耐和你聖言的安慰，我們可以抱緊和永遠握緊永生的盼望，就是你在我們救主耶穌基督裡賜給我們的。阿們。 — 美國聖公會公禱書基督再來專集

為我們日常的生活禱告

天父，藉你創造的工作和你兒子在木匠枱上的勞力，你賜福給我們每周的工作：求你給予國家的領袖有智慧去解決失業的問題。使我們有工作的人，不僅在工作中得著滿足，也同時享受在服事社區中與你同工，藉我主耶穌基督的名求。阿們。

為事奉上帝禱告

永恆的上帝，你是認識你的人思想中的亮光，是愛你的人心中的喜樂，和服事你的人意志裡的力量；使我們認識你以致我們真的愛你，而這樣愛你時我們可以完全事奉你，因事奉你是無上的特權，奉我主耶穌基督的名。阿們。

— 改編自奧古斯丁(Augustine Hippo)作品，卒於公元430年