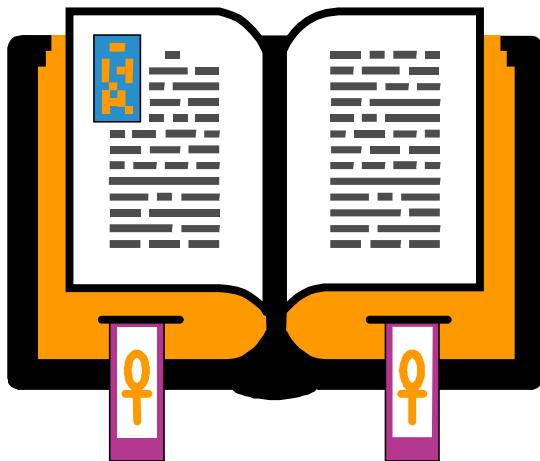


聖公會聖保羅堂



每日經課表  
2026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，今日能撙節飲食，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。

# January 2026

日期	早禱經課		晚禱經課	
( 四 ) 1/1 基督聖名日	詩篇	103	詩篇	115
	創世記	17：1-13	申命記	30：11-末
	羅馬書	2：17-末	使徒行傳	3：1-16
( 五 ) 2/1 聖巴西流與納齊安的	詩篇	18：1-30	詩篇	46
	路得記	1	以賽亞書	60：1-12
	歌羅西書	2：8-末	約翰福音	1：35-42
( 六 ) 3/1	詩篇	127	詩篇	2
	路得記	2	以賽亞書	60：13-末
	歌羅西書	3：1-11	約翰福音	1：43-末

# January 2026

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一) 5/1	詩篇	48	詩篇	97
	路得記	4：1-17	以賽亞書	49：1-13
	歌羅西書	4：2-末	約翰福音	4：7-26
(二) 6/1 顯現日	詩篇	132	詩篇	98
	耶利米書	31：7-14	以賽亞書	60：1-9
	約翰福音	1：29-34	約翰福音	2：1-11
(三) 7/1	詩篇	99	詩篇	118
	耶利米書	23：1-8	以賽亞書	63：7-末
	馬太福音	20：1-16	約翰一書	3
(四) 8/1	詩篇	46	詩篇	145
	耶利米書	30：1-17	以賽亞書	64
	馬太福音	20：17-28	約翰一書	4：7-末
(五) 9/1	詩篇	148	詩篇	67
	耶利米書	30：18-31：9	以賽亞書	65：1-16
	馬太福音	20：29-末	約翰一書	5：1-12
(六) 10/1	詩篇	149	詩篇	29
	耶利米書	31：10-17	以賽亞書	65：17-末
	馬太福音	23：1-12	約翰一書	5：13-末

# January 2026

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

# January 2026

	早禱經課		晚禱經課	
(一) 19/1	詩篇	146	詩篇	71
	創世記	6：11-7：10	阿摩司書	6
	馬太福音	24：1-14	哥林多前書	6：1-11
(二) 20/1	詩篇	132	詩篇	89：1-37
	創世記	7：11-末	阿摩司書	7
	馬太福音	24：15-28	哥林多前書	6：12-末
(三) 21/1 聖依搦斯	詩篇	81	詩篇	97
	創世記	8：1-14	阿摩司書	8
	馬太福音	24：29-末	哥林多前書	7：1-24
(四) 22/1	詩篇	76	詩篇	111
	創世記	8：15-9：7	阿摩司書	9
	馬太福音	25：1-13	哥林多前書	7：25-末
(五) 23/1	詩篇	27	詩篇	130
	創世記	9：8-19	何西阿書	1：1-2：1
	馬太福音	25：14-30	哥林多前書	8
(六) 24/1	詩篇	122	詩篇	61
	創世記	11：1-9	何西阿書	2：2-17
	馬太福音	25：31-末	哥林多前書	9：1-14

# January 2026

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一) 26/1 聖提摩太與聖提多	詩篇	108	詩篇	138
	創世記	11：27-12：9	何西阿書	2：18-3：末
	馬太福音	26：1-16	哥林多前書	9：15-末
(二) 27/1	詩篇	36	詩篇	135
	創世記	13：2-末	何西阿書	4：1-16
	馬太福音	26：17-35	哥林多前書	10：1-13
(三) 28/1 聖多馬・亞奎拿	詩篇	46	詩篇	29
	創世記	14	何西阿書	5：1-7
	馬太福音	26：36-46	哥林多前書	10：14-11：1
(四) 29/1	詩篇	47	詩篇	24
	創世記	15	何西阿書	5：8-6：6
	馬太福音	26：47-56	哥林多前書	11：2-16
(五) 30/1	詩篇	65	詩篇	67
	創世記	16	何西阿書	6：7-7：2
	馬太福音	26：57-末	哥林多前書	11：17-末
(六) 31/1	詩篇	68	詩篇	72
	創世記	17：1-22	何西阿書	8
	馬太福音	27：1-10	哥林多前書	12：1-11

# February 2026

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一) 2/2 奉獻基督於聖殿日	詩篇	48	詩篇	132
	出埃及記	13：1-16	哈該書	2：1-9
	羅馬書	12：1-5	約翰福音	2：18-22
(二) 3/2	詩篇	5	詩篇	9
	創世記	18：16-末	何西阿書	10
	馬太福音	27：27-44	哥林多前書	13
(三) 4/2	詩篇	119：1-32	詩篇	11
	創世記	19：1-3, 12-29	何西阿書	11：1-11
	馬太福音	27：45-56	哥林多前書	14：1-19
(四) 5/2	詩篇	15	詩篇	18
	創世記	21：1-21	何西阿書	11：12-12：末
	馬太福音	27：57-末	哥林多前書	14：20-末
(五) 6/2	詩篇	19	詩篇	22
	創世記	22：1-19	何西阿書	13：1-14
	馬太福音	28：1-15	哥林多前書	16：1-9
(六) 7/2	詩篇	23	詩篇	24
	創世記	23	何西阿書	14
	馬太福音	28：16-末	哥林多前書	16：10-末

# February 2026

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一) 9/2	詩篇 30 創世記 29：31-30：24 提摩太後書 4：1-8		詩篇 28 歷代志下 9：1-12 約翰福音 19：1-16	
(二) 10/2	詩篇 36 創世記 31：1-24 提摩太後書 4：9-末		詩篇 33 歷代志下 10：1-11：4 約翰福音 19：17-30	
(三) 11/2	詩篇 34 創世記 31：25-32：2 提多書 1		詩篇 119：33-56 歷代志下 12 約翰福音 19：31-末	
(四) 12/2	詩篇 37 創世記 32：3-30 提多書 2		詩篇 40 歷代志下 13：1-14：1 約翰福音 20：1-10	
(五) 13/2	詩篇 31 創世記 33：1-17 提多書 3		詩篇 35 歷代志下 14：2-末 約翰福音 20：11-18	
(六) 14/2	詩篇 42 創世記 35 腓利門書		詩篇 46 歷代志下 15：1-15 約翰福音 20：19-末	

# February 2026

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一) 16/2	詩篇 44 創世記 37：1-11 加拉太書 1		詩篇 47 耶利米書 1 約翰福音 3：1-21	
(二) 17/2 魯溫	詩篇 48 創世記 37：12-末 加拉太書 2：1-10		詩篇 50 耶利米書 2：1-13 約翰福音 3：22-末	
(三) 18/2 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) 19/2	詩篇 57 創世記 39 加拉太書 2：11-末		詩篇 62 耶利米書 2：14-32 約翰福音 4：1-26	
(五) 20/2	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) 21/2	詩篇 71 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	

# February 2026

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一) 23/2 聖馬提亞	詩篇	11	詩篇	13
	創世記	41：25-45	耶利米書	4：19-末
	加拉太書	3：23-4：7	約翰福音	5：1-18
(二) 24/2	詩篇	44	詩篇	49
	創世記	41：46-42：5	耶利米書	5：1-19
	加拉太書	4：8-20	約翰福音	5：19-29
(三) 25/2	詩篇	6	詩篇	28
	創世記	42：6-17	耶利米書	5：20-末
	加拉太書	4：21-5：1	約翰福音	5：30-末
(四) 26/2	詩篇	42	詩篇	142
	創世記	42：18-28	耶利米書	6：9-21
	加拉太書	5：2-15	約翰福音	6：1-15
(五) 27/2	詩篇	22	詩篇	55
	創世記	42：29-末	耶利米書	6：22-末
	加拉太書	5：16-末	約翰福音	6：16-27
(六) 28/2	詩篇	63	詩篇	4
	創世記	43：1-15	耶利米書	7：1-20
	加拉太書	6	約翰福音	6：27-40

# March 2026

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一) 2/3	詩篇	32	詩篇	74
	創世記	43：16-末	耶利米書	7：21-末
	希伯來書	1	約翰福音	6：41-51
(二) 3/3	詩篇	89：1-18	詩篇	52
	創世記	44：1-17	耶利米書	8：1-15
	希伯來書	2：1-9	約翰福音	6：52-59
(三) 4/3	詩篇	35	詩篇	3
	創世記	44：18-末	耶利米書	8：18-9：11
	希伯來書	2：10-末	約翰福音	6：60-末
(四) 5/3	詩篇	92	詩篇	94
	創世記	45：1-15	耶利米書	9：12-24
	希伯來書	3：1-6	約翰福音	7：1-13
(五) 6/3	詩篇	41	詩篇	6
	創世記	45：16-末	耶利米書	10：1-16
	希伯來書	3：7-末	約翰福音	7：14-24
(六) 7/3	詩篇	25	詩篇	23
	創世記	46：1-7, 28-末	耶利米書	10：17-24
	希伯來書	4：1-13	約翰福音	7：25-36

# March 2026

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一) 9/3	詩篇	5	詩篇	17
	創世記	47：1-27	耶利米書	11：1-17
	希伯來書	4：14-5：10	約翰福音	7：37-52
(二) 10/3	詩篇	9	詩篇	64
	創世記	47：28-48：末	耶利米書	11：18-12：6
	希伯來書	5：11-6：12	約翰福音	7：53-8：11
(三) 11/3	詩篇	111	詩篇	39
	創世記	49：1-32	耶利米書	13：1-11
	希伯來書	6：13-末	約翰福音	8：12-30
(四) 12/3	詩篇	56	詩篇	59
	創世記	49：33-50：末	耶利米書	14
	希伯來書	7：1-10	約翰福音	8：31-47
(五) 13/3	詩篇	22	詩篇	130
	出埃及記	1：1-14	耶利米書	15：10-末
	希伯來書	7：11-末	約翰福音	8：48-末
(六) 14/3	詩篇	121	詩篇	116
	出埃及記	1：22-2：10	耶利米書	16：10-17：4
	希伯來書	8	約翰福音	9：1-17

# March 2026

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一) 16/3	詩篇	77	詩篇	25
	出埃及記	2：11-22	耶利米書	17：5-18
	希伯來書	9：1-14	約翰福音	9：18-末
(二) 17/3	詩篇	79	詩篇	80
	出埃及記	2：23-3：20	耶利米書	18：1-12
	希伯來書	9：15-末	約翰福音	10：1-10
(三) 18/3	詩篇	90	詩篇	91
	出埃及記	4：1-23	耶利米書	18：13-末
	希伯來書	10：1-18	約翰福音	10：11-21
(四) 19/3 聖約瑟	詩篇	25	詩篇	1
	以賽亞書	11：1-10	創世記	50：22-末
	馬太福音	13：54-末	馬太福音	2：13-末
(五) 20/3	詩篇	144	詩篇	16
	出埃及記	6：2-13	耶利米書	19：14-20：6
	希伯來書	10：26-末	約翰福音	11：1-16
(六) 21/3	詩篇	32	詩篇	140
	出埃及記	7：8-末	耶利米書	20：7-末
	希伯來書	11：1-16	約翰福音	11：17-27

# March 2026

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一) 23/3	詩篇	73	詩篇	26
	出埃及記	8：1-19	耶利米書	21：1-10
	希伯來書	11：17-31	約翰福音	11：27-44
(二) 24/3	詩篇	35	詩篇	85
	出埃及記	8：20-末	創世記	3：8-15
	希伯來書	11：32-12：2	加拉太書	4：1-5
(三) 25/3 童貞女馬利亞聞報日	詩篇	111	詩篇	131
	撒母耳記上	2：1-10	以賽亞書	52：1-12
	羅馬書	5：12-末	希伯來書	2：5-末
(四) 26/3	詩篇	40	詩篇	43
	出埃及記	9：13-末	耶利米書	23：9-32
	希伯來書	12：14-末	約翰福音	12：12-19
(五) 27/3	詩篇	22	詩篇	31
	出埃及記	10	耶利米書	24
	希伯來書	13：1-16	約翰福音	12：20-36上
(六) 28/3	詩篇	23	詩篇	24
	出埃及記	11	耶利米書	25：1-14
	希伯來書	13：17-末	約翰福音	12：36下-末

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一) 30/3 聖周星期一	詩篇	41	詩篇	25
	耶利米哀歌	1：1-12上	耶利米哀歌	2：8-19
	路加福音	22：1-23	歌羅西書	1：18-23
(二) 31/3 聖周星期二	詩篇	27	詩篇	55：13-24
	耶利米哀歌	3：1-18	耶利米哀歌	3：40-51
	路加福音	22：24-38	加拉太書	6：11-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，你賜福給我們每周日的工作：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