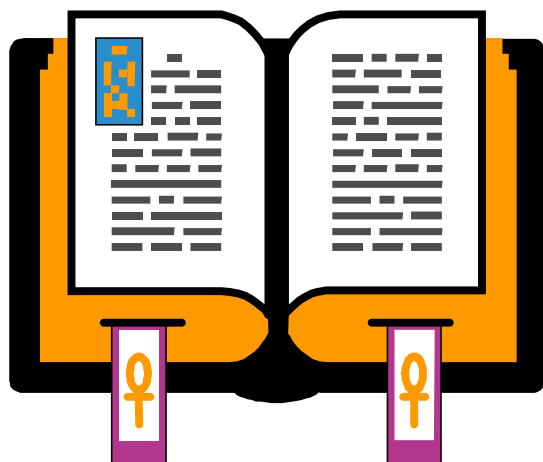


聖公會聖保羅堂



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，今日能搏節飲食，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 創世記 17：1-13 羅馬書 2：17-末	詩篇 115 申命記 30：11-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 路得記 1 歌羅西書 2：8-末	詩篇 46 以賽亞書 60：1-12 約翰福音 1：35-42
(六) 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

January 2026

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

January 2026

	早禱經課	晚禱經課
(一) 12/1	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) 13/1 聖以拉略	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) 14/1	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) 15/1	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) 16/1	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) 17/1 埃及的聖安當	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 2026

	早禱經課	晚禱經課
(一) 19/1	詩篇 146 創世記 6：11-7：10 馬太福音 24：1-14	詩篇 71 阿摩司書 6 哥林多前書 6：1-11
(二) 20/1	詩篇 132 創世記 7：11-末 馬太福音 24：15-28	詩篇 89：1-37 阿摩司書 7 哥林多前書 6：12-末
(三) 21/1 聖依搦斯	詩篇 81 創世記 8：1-14 馬太福音 24：29-末	詩篇 97 阿摩司書 8 哥林多前書 7：1-24
(四) 22/1	詩篇 76 創世記 8：15-9：7 馬太福音 25：1-13	詩篇 111 阿摩司書 9 哥林多前書 7：25-末
(五) 23/1	詩篇 27 創世記 9：8-19 馬太福音 25：14-30	詩篇 130 何西阿書 1：1-2：1 哥林多前書 8
(六) 24/1	詩篇 122 創世記 11：1-9 馬太福音 25：31-末	詩篇 61 何西阿書 2：2-17 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 創世記 11：27-12：9 馬太福音 26：1-16	詩篇 138 何西阿書 2：18-3：末 哥林多前書 9：15-末
(二) 27/1	詩篇 36 創世記 13：2-末 馬太福音 26：17-35	詩篇 135 何西阿書 4：1-16 哥林多前書 10：1-13
(三) 28/1 聖多馬·亞奎拿	詩篇 46 創世記 14 馬太福音 26：36-46	詩篇 29 何西阿書 5：1-7 哥林多前書 10：14-11：1
(四) 29/1	詩篇 47 創世記 15 馬太福音 26：47-56	詩篇 24 何西阿書 5：8-6：6 哥林多前書 11：2-16
(五) 30/1	詩篇 65 創世記 16 馬太福音 26：57-末	詩篇 67 何西阿書 6：7-7：2 哥林多前書 11：17-末
(六) 31/1	詩篇 68 創世記 17：1-22 馬太福音 27：1-10	詩篇 72 何西阿書 8 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 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
(二) 3/2	詩篇 5 創世記 18：16-末 馬太福音 27：27-44	詩篇 9 何西阿書 10 哥林多前書 13
(三) 4/2	詩篇 119：1-32 創世記 19：1-3, 12-29 馬太福音 27：45-56	詩篇 11 何西阿書 11：1-11 哥林多前書 14：1-19
(四) 5/2	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) 6/2	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) 7/2	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 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	詩篇 創世記 加拉太書	11 41 : 25-45 3 : 23-4 : 7	詩篇 耶利米書 約翰福音	13 4 : 19-末 5 : 1-18
(二) 24/2 聖馬提亞	詩篇 創世記 加拉太書	44 41 : 46-42 : 5 4 : 8-20	詩篇 耶利米書 約翰福音	49 5 : 1-19 5 : 19-29
(三) 25/2	詩篇 創世記 加拉太書	6 42 : 6-17 4 : 21-5 : 1	詩篇 耶利米書 約翰福音	28 5 : 20-末 5 : 30-末
(四) 26/2	詩篇 創世記 加拉太書	42 42 : 18-28 5 : 2-15	詩篇 耶利米書 約翰福音	142 6 : 9-21 6 : 1-15
(五) 27/2	詩篇 創世記 加拉太書	22 42 : 29-末 5 : 16-末	詩篇 耶利米書 約翰福音	55 6 : 22-末 6 : 16-27
(六) 28/2	詩篇 創世記 加拉太書	63 43 : 1-15 6	詩篇 耶利米書 約翰福音	4 7 : 1-20 6 : 27-40

March 2026

日期	早禱經課	晚禱經課
(一) 2/3	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) 3/3	詩篇 89：1-18 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) 4/3	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) 5/3	詩篇 92 創世記 45：1-15 希伯來書 3：1-6	詩篇 94 耶利米書 9：12-24 約翰福音 7：1-13
(五) 6/3	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) 7/3	詩篇 25 創世記 46：1-7, 28-末 希伯來書 4：1-13	詩篇 23 耶利米書 10：17-24 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 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) 10/3	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) 11/3	詩篇 111 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) 12/3	詩篇 56 創世記 49：33-50：末 希伯來書 7：1-10	詩篇 59 耶利米書 14 約翰福音 8：31-47
(五) 13/3	詩篇 22 出埃及記 1：1-14 希伯來書 7：11-末	詩篇 130 耶利米書 15：10-末 約翰福音 8：48-末
(六) 14/3	詩篇 121 出埃及記 1：22-2：10 希伯來書 8	詩篇 116 耶利米書 16：10-17：4 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 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) 17/3	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) 18/3	詩篇 90 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) 19/3 聖約瑟	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
(五) 20/3	詩篇 144 出埃及記 6：2-13 希伯來書 10：26-末	詩篇 16 耶利米書 19：14-20：6 約翰福音 11：1-16
(六) 21/3	詩篇 32 出埃及記 7：8-末 希伯來書 11：1-16	詩篇 140 耶利米書 20：7-末 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)	詩篇	41	詩篇	25
30/3	耶利米哀歌	1：1-12上	耶利米哀歌	2：8-19
聖周星期一	路加福音	22：1-23	歌羅西書	1：18-23
(二)	詩篇	27	詩篇	55：13-24
31/3	耶利米哀歌	3：1-18	耶利米哀歌	3：40-51
聖周星期二	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