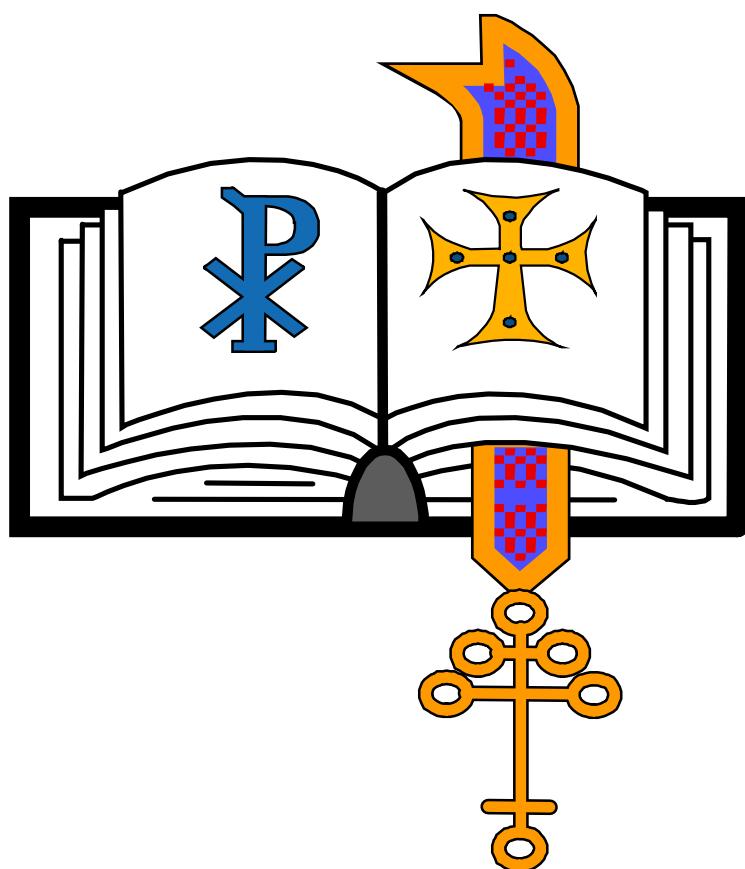


聖公會聖馬太堂
讀經靈修冊



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。

2025 年 12 月-2026 年 1 月

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一) 29/12 嬰孩被殺日	詩篇 19 約拿書 1 歌羅西書 1：1-14	19 1 1：1-14	詩篇 以賽亞書 約翰福音	132 57：15-末 1：1-18
(二) 30/12	詩篇 113 約拿書 2 歌羅西書 1：15-23	113 2 1：15-23	詩篇 以賽亞書 約翰福音	65 59：1-15 上 1：19-28
(三) 31/12	詩篇 102 約拿書 3 及 4 歌羅西書 1：24-2：7	102 3 及 4 1：24-2：7	詩篇 以賽亞書 約翰福音	90 59：15 下-末 1：29-34
(四) 01/01	詩篇 103 創世記 17:1-13 羅馬書 2:17-末	103 17:1-13 2:17-末	詩篇 申命記 使徒行傳	115 30:11-末 3:1-16
(五) 02/01	詩篇 18:1-30 路得記 1 歌羅西書 2:8-末	18:1-30 1 2:8-末	詩篇 以賽亞書 約翰福音	46 60:1-12 1:35-42
(六) 03/01	詩篇 127 路得記 2 歌羅西書 3:1-11	127 2 3:1-11	詩篇 以賽亞書 約翰福音	2 60:13-末 1:43-末

2026 年 1 月

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 30:8-31:9 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

2026 年 1 月

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

2026 年 1 月

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一)	詩篇 146		詩篇 71	
19/1	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)	詩篇 132		詩篇 89：1-37	
20/1	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)	詩篇 81		詩篇 97	
21/1	創世記 8：1-14		阿摩司書 8	
聖依搦斯	馬太福音 24：29-末		哥林多前書 7：1-24	
(四)	詩篇 76		詩篇 111	
22/1	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)	詩篇 27		詩篇 130	
23/1	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)	詩篇 122		詩篇 61	
24/1	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	

2026 年 1 月

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

2026年2月

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

2026 年 2 月

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

2026 年 2 月

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

2026 年 2 月

日期	早禱經課	晚禱經課
(一) 23/2	詩篇 11 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) 24/2 聖馬提亞	詩篇 44 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) 25/2	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) 26/2	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) 27/2	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) 28/2	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

2026 年 3 月

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

2026 年 3 月

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

2026 年 3 月

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

2026 年 3 月

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

2026 年 3 月 -4 月

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一) 30/3 聖周星期一	詩篇 41 耶利米哀歌 1：1-12 上 路加福音 22：1-23		詩篇 25 耶利米哀歌 2：8-19 歌羅西書 1：18-23	
(二) 31/3 聖周星期二	詩篇 27 耶利米哀歌 3：1-18 路加福音 22：39-53		詩篇 55：13-24 耶利米哀歌 3：40-51 加拉太書 6：11-末	
(三) 1/4 聖周星期三	詩篇 102 耶利米書 11:18-20 路加福音 22:54-末		詩篇 88 以賽亞書 63:1-9 啟示錄 14:18-15:44	
(四) 2/4 設立聖餐日	詩篇 42, 43 利未記 16:2-24 路加福音 23:1-25		詩篇 39 出埃及記 11 以弗所書 2:11-18	
(五) 3/4 基督受難日	詩篇 69 創世記 22:1-18 希伯來書 10:1-10		詩篇 130, 143 耶利米哀歌 5:15-22 約翰福音 19:38-末	
(六) 4/4 基督受難翌日	詩篇 142 何西亞書 6:1-6 約翰福音 2:18-22		詩篇 116 約伯記 19:21-27 約翰一書 5:5-12	