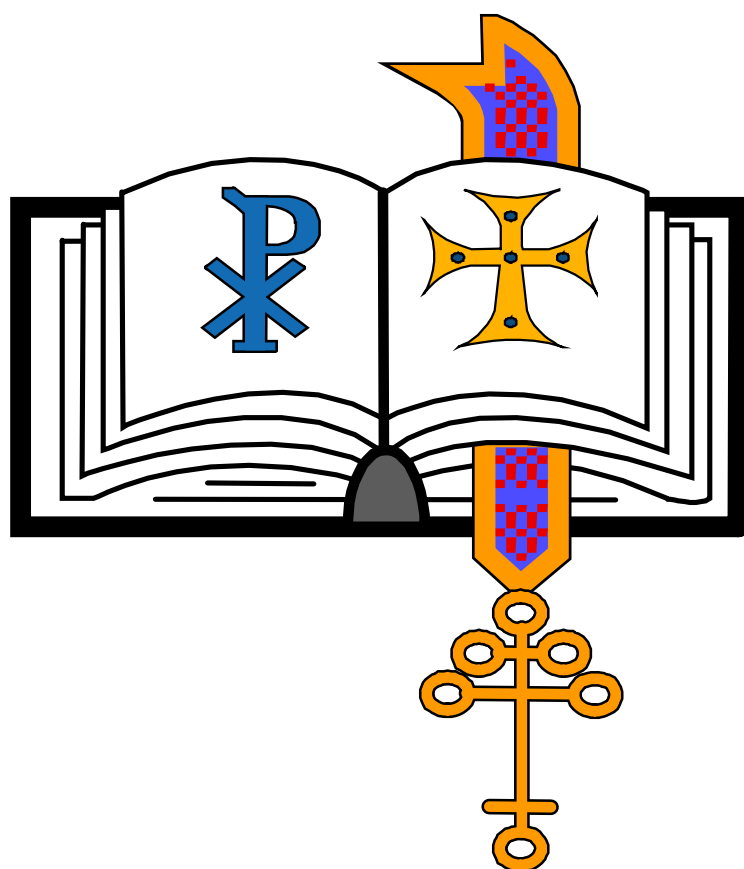


聖公會聖馬太堂
讀經靈修冊



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

2026 年 1 月

日期	早禱經課	晚禱經課
(一)	詩篇 48	詩篇 97
5/1	路得記 4：1-17 歌羅西書 4：2-末	以賽亞書 49：1-13 約翰福音 4：7-26
(二)	詩篇 132	詩篇 98
6/1	耶利米書 31：7-14	以賽亞書 60：1-9
顯現日	約翰福音 1：29-34	約翰福音 2：1-11
(三)	詩篇 99	詩篇 118
7/1	耶利米書 23：1-8 馬太福音 20：1-16	以賽亞書 63：7-末 約翰一書 3
(四)	詩篇 46	詩篇 145
8/1	耶利米書 30：1-17 馬太福音 20：17-28	以賽亞書 64 約翰一書 4：7-末
(五)	詩篇 148	詩篇 67
9/1	耶利米書 30：8-31：9 馬太福音 20：29-末	以賽亞書 65：1-16 約翰一書 5：1-12
(六)	詩篇 149	詩篇 29
10/1	耶利米書 31：10-17 馬太福音 23：1-12	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)	詩篇	108	詩篇	138
26/1	創世記	11:27-12:9	何西阿書	2:18-3:末
聖提摩太 與聖提多	馬太福音	26:1-16	哥林多前書	9:15-末
(二)	詩篇	36	詩篇	135
27/1	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)	詩篇	46	詩篇	29
28/1	創世記	14	何西阿書	5:1-7
聖多馬· 亞奎拿	馬太福音	26:36-46	哥林多前書	10:14-11:1
(四)	詩篇	47	詩篇	24
29/1	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)	詩篇	65	詩篇	67
30/1	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)	詩篇	68	詩篇	72
31/1	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

2026 年 2 月

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

2026 年 2 月

日期	早禱經課	晚禱經課
(一)	詩篇 30	詩篇 28
9/2	創世記 29:31-30:24 提摩太後書 4:1-8	歷代志下 9:1-12 約翰福音 19:1-16
(二)	詩篇 36	詩篇 33
10/2	創世記 31:1-24 提摩太後書 4:9-末	歷代志下 10:1-11:4 約翰福音 19:17-30
(三)	詩篇 34	詩篇 119:33-56
11/2	創世記 31:25-32:2 提多書 1	歷代志下 12 約翰福音 19:31-末
(四)	詩篇 37	詩篇 40
12/2	創世記 32:3-30 提多書 2	歷代志下 13:1-14:1 約翰福音 20:1-10
(五)	詩篇 31	詩篇 35
13/2	創世記 33:1-17 提多書 3	歷代志下 14:2-末 約翰福音 20:11-18
(六)	詩篇 42	詩篇 46
14/2	創世記 35 腓利門書	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)	詩篇	77	詩篇	25
16/3	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)	詩篇	79	詩篇	80
17/3	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)	詩篇	90	詩篇	91
18/3	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)	詩篇	25	詩篇	1
19/3	以賽亞書	11：1-10	創世記	50：22-末
聖約瑟	馬太福音	13：54-末	馬太福音	2：13-末
(五)	詩篇	144	詩篇	16
20/3	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)	詩篇	32	詩篇	140
21/3	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

2026 年 3 月

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一)	詩篇	73	詩篇	26
23/3	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)	詩篇	35	詩篇	85
24/3	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)	詩篇	111	詩篇	131
25/3	撒母耳記上	2 : 1-10	以賽亞書	52 : 1-12
童貞女馬利亞 聞報日	羅馬書	5 : 12-末	希伯來書	2 : 5-末
(四)	詩篇	40	詩篇	43
26/3	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)	詩篇	22	詩篇	31
27/3	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)	詩篇	23	詩篇	24
28/3	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

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