

聖公會聖馬太堂
讀經靈修冊



每日經課表
2025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。

2024 年 12 月-2025 年 1 月

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一) 30/12	詩篇 以賽亞書 約翰福音	113 59:1-15 上 1:19-28	詩篇 約拿書 歌羅西書	65 2 1:15-23
(二) 31/12	詩篇 以賽亞書 約翰福音	102 59:15 下-末 1:29-34	詩篇 約拿書 歌羅西書	90 3 及 4 1:24-2:7
(三) 1/1	詩篇 創世記 羅馬書	103 17:1-13 2:17-末	詩篇 民數記 使徒行傳	115 30:11-末 3:1-16
(四) 2/1	詩篇 以賽亞書 約翰福音	18:1-30 60:1-12 1:35-42	詩篇 路得記 歌羅西書	46 1 2:8-末
(五) 3/1	詩篇 以賽亞書 約翰福音	127 60:13-末 1:43-末	詩篇 路得記 歌羅西書	2 2 3:1-11
(六) 4/1	詩篇 以賽亞書 約翰福音	89:1-37 61 2:1-12	詩篇 路得記 歌羅西書	87 3 3:12-4:1

2025 年 1 月

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一)	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
(二)	詩篇	99	詩篇	118
7/1	以賽亞書	63：7-末	耶利米書	23：1-8
	約翰一書	3	馬太福音	20：1-16
(三)	詩篇	46	詩篇	145
8/1	以賽亞書	64	耶利米書	30：1-17
	約翰一書	4：7-末	馬太福音	20：17-28
(四)	詩篇	148	詩篇	67
9/1	以賽亞書	65：1-16	耶利米書	30：18-31：9
	約翰一書	5：1-12	馬太福音	20：29-末
(五)	詩篇	149	詩篇	29
10/1	以賽亞書	65：17-末	耶利米書	31：10-17
	約翰一書	5：13-末	馬太福音	23：1-12
(六)	詩篇	150	詩篇	36
11/1	以賽亞書	66：1-11	以賽亞書	61
	約翰二書		提多書	2：11-14, 3：4-7

2025 年 1 月

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

2025 年 1 月

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一)	詩篇	146	詩篇	105
20/1	阿摩司書	6	創世記	6 : 11-7 : 10
	哥林多前書	6 : 1-11	馬太福音	24 : 1-14
(二)	詩篇	132	詩篇	89 : 1-37
21/1	阿摩司書	7	創世記	7 : 11-末
	哥林多前書	6 : 12-末	馬太福音	24 : 15-28
(三)	詩篇	81	詩篇	97
22/1	阿摩司書	8	創世記	8 : 1-14
	哥林多前書	7 : 1-24	馬太福音	24 : 29-末
(四)	詩篇	76	詩篇	111
23/1	阿摩司書	9	創世記	8 : 15-9 : 7
	哥林多前書	7 : 25-末	馬太福音	25 : 1-13
(五)	詩篇	27	詩篇	130
24/1	何西阿書	1 : 1-2 : 1	創世記	9 : 8-19
	哥林多前書	8	馬太福音	25 : 14-30
(六)	詩篇	66	詩篇	119 : 41-56
25/1	以西結書	3 : 22-末	以賽亞書	56 : 1-8
聖保羅受感 化日	腓立比書	3 : 1-14	歌羅西書	1 : 24-2 : 7

2025 年 1 月-2 月

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一)	詩篇	108	詩篇	138
27/1	何西阿書	2 : 18-3 : 末	創世記	11 : 27-12 : 9
	哥林多前書	9 : 15-末	馬太福音	26 : 1-16
(二)	詩篇	36	詩篇	135
28/1	何西阿書	4 : 1-16	創世記	13 : 2-末
	哥林多前書	10 : 1-13	馬太福音	26 : 17-35
(三)	詩篇	46	詩篇	29
29/1	何西阿書	5 : 1-7	創世記	14
	哥林多前書	10 : 14-11 : 1	馬太福音	26 : 36-46
(四)	詩篇	47	詩篇	24
30/1	何西阿書	5 : 8-6 : 6	創世記	15
	哥林多前書	11 : 2-16	馬太福音	26 : 47-56
(五)	詩篇	65	詩篇	67
31/1	何西阿書	6 : 7-7 : 2	創世記	16
	哥林多前書	11 : 17-末	馬太福音	26 : 57-末
(六)	詩篇	68	詩篇	118
1/2	何西阿書	8	撒母耳記上	1 : 19 下-末
	哥林多前書	12 : 1-11	希伯來書	4 : 11-末

2025年2月

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一)	詩篇	1	詩篇	4
3/2	瑪拉基書	1 : 1, 6-末	利未記	22 : 21- 27, 23 : 1-17
	約翰福音	13 : 1-11	腓立比書	1 : 1-11
(二)	詩篇	5	詩篇	9
4/2	瑪拉基書	2 : 17-3 : 12	出埃及記	29 : 38-30 : 16
	約翰福音	13 : 12-20	腓立比書	1 : 12-末
(三)	詩篇	119 : 1-32	詩篇	11
5/2	瑪拉基書	2 : 17-3 : 12	利未記	8
	約翰福音	13 : 21-30	腓立比書	2 : 1-13
(四)	詩篇	15	詩篇	18
6/2	瑪拉基書	3 : 13-4 : 末	利未記	9
	約翰福音	13 : 31-末	腓立比書	2 : 14-末
(五)	詩篇	19	詩篇	22
7/2	那鴻書	1	利未記	16 : 2-24
	約翰福音	14 : 1-14	腓立比書	3 : 1-4 : 1
(六)	詩篇	23	詩篇	24
8/2	俄巴底亞書	4 : 1-18	利未記	17
	約翰福音	14 : 15-末	腓立比書	4 : 2-末

2025 年 2 月

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一)	詩篇	30	詩篇	28
10/2	約珥書	1 : 1-14	利未記	19:1-18, 30-末
	約翰福音	15 : 1-11	提摩太前書	1 : 1-17
(二)	詩篇	36	詩篇	33
11/2	約珥書	1 : 15-末	利未記	23 : 1-22
	約翰福音	15 : 12-17	提摩太前書	1 : 18-2 : 末
(三)	詩篇	34	詩篇	119 : 33-56
12/2	約珥書	2 : 1-17	利未記	23 : 23-末
	約翰福音	15 : 18-末	提摩太前書	3
(四)	詩篇	37	詩篇	40
13/2	約珥書	2 : 18-27	利未記	24 : 1-9
	約翰福音	16 : 1-15	提摩太前書	4
(五)	詩篇	31	詩篇	35
14/2	約珥書	2 : 28-末	利未記	25 : 1-24
	約翰福音	16 : 16-22	提摩太前書	5 : 1-16
(六)	詩篇	42	詩篇	46
15/2	約珥書	3 : 1-3, 9-末	民數記	6 : 1-5, 21-末
	約翰福音	16 : 23-末	提摩太前書	5 : 17-末

2025 年 2 月

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一)	詩篇	44	詩篇	47
17/2	傳道書	1	創世記	24 : 1-28
	約翰福音	17 : 1-5	提摩太前書	6 : 1-10
(二)	詩篇	48	詩篇	50
18/2	傳道書	2	創世記	24 : 29-末
	約翰福音	17 : 6-19	提摩太前書	6 : 11-末
(三)	詩篇	119 : 57-80	詩篇	59
19/2	傳道書	3 : 1-15	創世記	25 : 7-11, 19-末
	約翰福音	17 : 20-末	提摩太後書	1 : 1-14
(四)	詩篇	57	詩篇	62
20/2	傳道書	3 : 16-4 : 末	創世記	26 : 34-27 : 40
	約翰福音	18 : 1-11	提摩太後書	1 : 15-2 : 13
(五)	詩篇	51	詩篇	38
21/2	傳道書	5	創世記	27 : 41-28 : 末
	約翰福音	18 : 12-27	提摩太後書	2 : 14-末
(六)	詩篇	68	詩篇	66
22/2	傳道書	6	創世記	29 : 1-30
	約翰福音	18 : 28-末	提摩太後書	3

2025 年 2 月-3 月

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一)	詩篇	71	詩篇	72
24/2	傳道書	7：1-14	創世記	29：31-30：24
聖馬提亞日	約翰福音	19：1-16	提摩太後書	4：1-8
(二)	詩篇	73	詩篇	74
25/2	傳道書	7：15-末	創世記	31：1-24
	約翰福音	19：17-30	提摩太後書	4：9-末
(三)	詩篇	77	詩篇	119：81-104
26/2	傳道書	8	創世記	31：25-32：2
	約翰福音	19：31-末	提多書	1
(四)	詩篇	78：1-39	詩篇	78：40-末
27/2	傳道書	9	創世記	32：3-30
	約翰福音	20：1-10	提多書	2
(五)	詩篇	55	詩篇	69
28/2	傳道書	11：1-8	創世記	33：1-17
	約翰福音	20：11-18	提多書	3
(六)	詩篇	76	詩篇	84
1/3	傳道書	11：9-12：末	創世記	35
	約翰福音	20：19-末	腓利門書	

2025 年 3 月

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一) 3/3	詩篇 耶利米書 約翰福音	80 1 3 : 1-21	詩篇 創世記 加拉太書	85 37 : 1-11 1
(二) 4/3	詩篇 耶利米書 約翰福音	89 : 1-18 2 : 1-13 3 : 22-末	詩篇 創世記 加拉太書	89 : 19-末 37 : 12-末 2 : 1-10
(三) 5/3 大齋首 日	詩篇 但以理書 提摩太前書	38 9 : 3-6, 17-19 6 : 6-19	詩篇 以賽亞書 路加福音	51 1 : 10-18 15 : 11-末
(四) 6/3	詩篇 耶利米書 約翰福音	92 2 : 14-32 4 : 1-26	詩篇 創世記 加拉太書	74 39 2 : 11-末
(五) 7/3	詩篇 耶利米書 約翰福音	3 3 : 6-22 4 : 27-42	詩篇 創世記 加拉太書	31 40 3 : 1-14
(六) 8/3	詩篇 耶利米書 約翰福音	97 4 : 1-18 4 : 43-末	詩篇 創世記 加拉太書	73 41 : 1-24 3 : 15-22

2025 年 3 月

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一)	詩篇	11	詩篇	13
10/3	耶利米書	4：19-末	創世記	41：25-45
	約翰福音	5：1-18	加拉太書	3：23-4：7
(二)	詩篇	106	詩篇	49
11/3	耶利米書	5：1-19	創世記	41：46-42：5
	約翰福音	5：19-29	加拉太書	4：8-20
(三)	詩篇	6	詩篇	28
12/3	耶利米書	5：20-末	創世記	42：6-17
	約翰福音	5：30-末	加拉太書	4：21-5：1
(四)	詩篇	42	詩篇	142
13/3	耶利米書	6：9-21	創世記	42：18-28
	約翰福音	6：1-15	加拉太書	5：2-15
(五)	詩篇	22	詩篇	55
14/3	耶利米書	6：22-末	創世記	42：29-末
	約翰福音	6：16-27	加拉太書	5：16-末
(六)	詩篇	63	詩篇	4
15/3	耶利米書	7：1-20	創世記	43：1-15
	約翰福音	6：27-40	加拉太書	6

2025 年 3 月

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一)	詩篇	32	詩篇	74
17/3	耶利米書	7 : 21-末	創世記	43 : 16-末
聖博德 日	約翰福音	6 : 41-51	希伯來書	1
(二)	詩篇	132	詩篇	52
18/3	耶利米書	8 : 1-15	創世記	44 : 1-17
	約翰福音	6 : 52-59	希伯來書	2 : 1-9
(三)	詩篇	25	詩篇	1
19/3	以賽亞書	11 : 1-10	創世記	50 : 22-末
聖約瑟 日	馬太福音	13 : 54-末	馬太福音	2 : 13-末
(四)	詩篇	143	詩篇	138
20/3	耶利米書	9 : 12-24	創世記	45 : 1-15
	約翰福音	7 : 1-13	希伯來書	3 : 1-6
(五)	詩篇	41	詩篇	6
21/3	耶利米書	10 : 1-16	創世記	45 : 16-末
	約翰福音	7 : 14-24	希伯來書	3 : 7-末
(六)	詩篇	25	詩篇	23
22/3	耶利米書	10 : 17-24	創世記	46 : 1-7, 28-末
	約翰福音	7 : 25-36	希伯來書	4 : 1-13

2025 年 3 月

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一)	詩篇	5	詩篇	17
24/3	耶利米書	11 : 1-17	創世記	47 : 1-27
	約翰福音	7 : 37-52	希伯來書	4 : 14-5 : 10
(二)	詩篇	111	詩篇	131
25/3	撒母耳記上	2 : 1-10	以賽亞書	52 : 1-12
<small>童貞女馬利亞 亞聞報日</small>	羅馬書	5 : 12-末	希伯來書	2 : 5-末
(三)	詩篇	38	詩篇	39
26/3	耶利米書	13 : 1-11	創世記	49 : 1-32
	約翰福音	8 : 12-30	希伯來書	6 : 13-末
(四)	詩篇	56	詩篇	59
27/3	耶利米書	14	創世記	49 : 33-50 : 末
	約翰福音	8 : 31-47	希伯來書	7 : 1-10
(五)	詩篇	19	詩篇	69
28/3	耶利米書	15 : 10-末	出埃及記	1 : 1-14
	約翰福音	8 : 48-末	希伯來書	7 : 11-末
(六)	詩篇	23	詩篇	116
29/3	耶利米書	16 : 10-17 : 4	出埃及記	1 : 22-2 : 10
	約翰福音	9 : 1-17	希伯來書	8

2025年3月-4月

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一)	詩篇	77	詩篇	25
31/3	耶利米書	17:5-18	出埃及記	2:11-22
	約翰福音	9:18-末	希伯來書	9:1-14
(二)	詩篇	79	詩篇	80
1/4	耶利米書	18:1-12	出埃及記	2:23-3:20
	約翰福音	10:1-10	希伯來書	9:15-末
(三)	詩篇	63	詩篇	91
2/4	耶利米書	18:13-末	出埃及記	4:1-23
	約翰福音	10:11-21	希伯來書	10:1-18
(四)	詩篇	86	詩篇	94
3/4	耶利米書	19:1-13	出埃及記	4:27-6:1
	約翰福音	10:22-末	希伯來書	10:19-25
(五)	詩篇	102	詩篇	16
4/4	耶利米書	19:14-20:6	出埃及記	6:2-13
	約翰福音	11:1-16	希伯來書	10:26-末
(六)	詩篇	32	詩篇	140
5/4	耶利米書	20:7-末	出埃及記	7:8-末
	約翰福音	11:17-27	希伯來書	11:1-16