

聖公會聖馬太堂
讀經靈修冊



每日經課表
2025 年 7 月至 9 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 6-7 月

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一) 30/6	詩篇 約伯記 羅馬書	44 19 9:1-18	詩篇 士師記 路加福音	47 2 13:1-9
(二) 1/7	詩篇 約伯記 羅馬書	48 21 9:19-末	詩篇 士師記 路加福音	50 4:1-23 13:10-21
(三) 2/7	詩篇 約伯記 羅馬書	119:57-80 22 10:1-10	詩篇 士師記 路加福音	59 5 13:22-末
(四) 3/7	詩篇 約伯記 羅馬書	57 23 10:11-末	詩篇 士師記 路加福音	62 6:1-24 14:1-11
(五) 4/7	詩篇 約伯記 羅馬書	51 24 11:1-12	詩篇 士師記 路加福音	38 6:15-末 14:12-24
(六) 5/7	詩篇 約伯記 羅馬書	68 25, 26 11:13-24	詩篇 士師記 路加福音	66 7 14:25-末 11

2025 年 7 月

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一)	詩篇	71	詩篇	72
7/7	約伯記	27	士師記	8：22-末
	羅馬書	11：25-末	路加福音	15：1-10
(二)	詩篇	73	詩篇	74
8/7	約伯記	28	士師記	9：1-21
	羅馬書	12：1-8	路加福音	15：11-末
(三)	詩篇	77	詩篇	119：81-104
9/7	約伯記	29	士師記	9：22-末
	羅馬書	12：9-末	路加福音	16：1-18
(四)	詩篇	78：1-39	詩篇	78：40-末
10/7	約伯記	30	士師記	11：1-11
	羅馬書	13：1-7	路加福音	16：19-末
(五)	詩篇	55	詩篇	69
11/7	約伯記	31	士師記	11：29-末
聖本德日	羅馬書	13：8-末	路加福音	17：1-10
(六)	詩篇	76	詩篇	84
12/7	約伯記	32	士師記	12：1-7
	羅馬書	14：1-12	路加福音	17：11-19

2025 年 7 月

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一)	詩篇	80	詩篇	85
14/7	約伯記	33	士師記	13：1-24
	羅馬書	14：13-末	路加福音	17：20-末
(二)	詩篇	89：1-18	詩篇	89：19-末
15/7	約伯記	39	士師記	15：1-16：3
	羅馬書	15：14-21	路加福音	18：15-30
(三)	詩篇	119：105-128	詩篇	91
16/7	約伯記	39	士師記	15：1-16：3
	羅馬書	15：14-21	路加福音	18：15-30
(四)	詩篇	92	詩篇	94
17/7	約伯記	40	士師記	16：4-末
	羅馬書	15：22-末	路加福音	18：31-末
(五)	詩篇	88	詩篇	102
18/7	約伯記	41	士師記	17
	羅馬書	16：1-16	路加福音	19：1-10
(六)	詩篇	97	詩篇	104
19/7	約伯記	42	士師記	18:1-20, 27-末
	羅馬書	16：17-末	路加福音	19：11-27

2025 年 7 月

日期	早禱經課	晚禱經課
(一) 21/7	詩篇 98 以西結書 1：1-14 哥林多後書 1：1-14	詩篇 105 撒母耳記上 1：1-20 路加福音 19：28-40
(二) 22/7 聖抹大拉 馬利亞日	詩篇 30 撒母耳記上 16：14-末 路加福音 8：1-3	詩篇 63 西番雅書 3：14-末 馬可福音 15：40-16：7
(三) 23/7	詩篇 111 以西結書 2：3-3：11 哥林多後書 2：5-末	詩篇 119：129-152 撒母耳記上 2：12-26 路加福音 20：1-8
(四) 24/7	詩篇 115 以西結書 3：12-末 哥林多後書 3	詩篇 116 撒母耳記上 2：27-末 路加福音 20：9-19
(五) 25/7 使徒聖雅 各日	詩篇 7 列王紀下 1：9-15 路加福音 9：46-56	詩篇 94 耶利米書 26：1-15 馬可福音 1：14-20
(六) 26/7 聖安及聖 約雅敬日	詩篇 121 以西結書 9 哥林多後書 5	詩篇 118 撒母耳記上 4：1 下-末 路加福音 20：27-40

2025 年 7-8 月

日期	早禱經課	晚禱經課
(一) 28/7	詩篇 126 以西結書 10：1-19 哥林多後書 6：1-7：1	詩篇 127 撒母耳記上 5 路加福音 20：41-21：4
(二) 29/7 聖馬利亞、 聖馬大及聖 拉撒路日	詩篇 132 以西結書 11：14-末 哥林多後書 7：2-末	詩篇 135 撒母耳記上 6：1-16 路加福音 21：5-19
(三) 30/7	詩篇 119：153-末 以西結書 12：1-16 哥林多後書 8：1-15	詩篇 136 撒母耳記上 7 路加福音 21：20-28
(四) 31/7 羅耀拉的聖 依納爵日	詩篇 143 以西結書 12：17-末 哥林多後書 8：16-9：5	詩篇 138 撒母耳記上 8 路加福音 21：29-末
(五) 1/8	詩篇 144 以西結書 13：1-16 哥林多後書 9：6-末	詩篇 145 撒母耳記上 9：1-14 路加福音 22：1-13
(六) 2/8	詩篇 147 以西結書 14：1-11 哥林多後書 10	詩篇 148 撒母耳記上 9：15-10：1 路加福音 22：14-23

2025 年 8 月

日期	早禱經課	晚禱經課
(一) 4/8	詩篇 1 以西結書 14：12-末 哥林多後書 11：1-15	詩篇 4 撒母耳記上 10：1-16 路加福音 22：24-30
(二) 5/8	詩篇 5 以西結書 18：1-20 哥林多後書 11：16-末	詩篇 9 撒母耳記上 10：17-末 路加福音 22：31-38
(三) 6/8 基督易容顯 光日	詩篇 27 列王紀上 19：1-16 約翰一書 3：1-3	詩篇 72 出埃及記 34：29-末 哥林多後書 3
(四) 7/8	詩篇 15 以西結書 20：1-20 哥林多後書 13	詩篇 18 撒母耳記上 12 路加福音 22：47-62
(五) 8/8 聖道明日	詩篇 19 以西結書 20：21-38 雅各書 1：1-11	詩篇 22 撒母耳記上 13：5-18 路加福音 22：63-末
(六) 9/8	詩篇 23 以西結書 24：15-末 雅各書 1：12-末	詩篇 24 撒母耳記上 13：19-14：15 路加福音 23：1-12

2025 年 8 月

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一)	詩篇	30	詩篇	28
11/8	以西結書	28：1-19	撒母耳記上	14：24-46
亞西西的 聖嘉勒日	雅各書	2：1-13	路加福音	23：13-25
(二)	詩篇	36	詩篇	33
12/8	以西結書	33：1-20	撒母耳記上	15：1-23
	雅各書	2：14-末	路加福音	23：26-43
(三)	詩篇	34	詩篇	119：33-56
13/8	以西結書	33：21-末	撒母耳記上	16
	雅各書	3	路加福音	23：44-56 上
(四)	詩篇	37	詩篇	40
14/8	以西結書	34：1-16	撒母耳記上	17：1-30
	雅各書	4：1-12	路加福音	23:56 下-24:12
(五)	詩篇	31	詩篇	35
15/8	以西結書	34：17-末	撒母耳記上	17：31-54
	雅各書	4：13-5：6	路加福音	24：13-35
(六)	詩篇	42	詩篇	46
16/8	以西結書	36：16-36	撒母耳記上	17：55-18：16
	雅各書	5：7-末	路加福音	24：36-末

2025 年 8 月

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一)	詩篇	44	詩篇	47
18/8	以西結書	37：1-14	撒母耳記上	19：1-18
	馬可福音	1：1-13	使徒行傳	1：1-14
(二)	詩篇	48	詩篇	50
19/8	以西結書	37：15-末	撒母耳記上	20：1-17
	馬可福音	1：14-20	使徒行傳	1：15-末
(三)	詩篇	119：57-80	詩篇	59
20/8	以西結書	39：21-末	撒母耳記上	20：18-末
	馬可福音	1：21-28	使徒行傳	2：1-21
(四)	詩篇	57	詩篇	62
21/8	以西結書	43：1-12	撒母耳記上	21：1-22：5
	馬可福音	1：29-末	使徒行傳	2：22-36
(五)	詩篇	51	詩篇	38
22/8	以西結書	44：4-16	撒母耳記上	22：6-末
	馬可福音	2：1-12	使徒行傳	2：37-末
(六)	詩篇	68	詩篇	66
23/8	以西結書	47：1-12	撒母耳記上	23
	馬可福音	2：13-22	使徒行傳	3：1-10

2025 年 8 月

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一)	詩篇	71	詩篇	72
25/8	箴言	1 : 1-19	撒母耳記上	24
聖巴多羅買 日	馬可福音	2 : 23-3 : 6	使徒行傳	3 : 11-末
(二)	詩篇	73	詩篇	74
26/8	箴言	1 : 20-末	撒母耳記上	26
	馬可福音	3 : 7-19 上	使徒行傳	4 : 1-12
(三)	詩篇	77	詩篇	119 : 81-104
27/8	箴言	2	撒母耳記上	28 : 3-末
	馬可福音	3 : 19 下-末	使徒行傳	4 : 13-31
(四)	詩篇	78 : 1-39	詩篇	78 : 40-末
28/8	箴言	3 : 1-26	撒母耳記上	31
希波的聖奧 古斯丁日	馬可福音	4 : 1-20	使徒行傳	4 : 32-5 : 11
(五)	詩篇	55	詩篇	69
29/8	箴言	3 : 27-4 : 19	撒母耳記下	1
施洗聖約翰 殉道日	馬可福音	4 : 21-34	使徒行傳	5 : 12-26
(六)	詩篇	76	詩篇	84
30/8	箴言	6 : 1-19	撒母耳記下	2 : 1-11
	馬可福音	4 : 35-末	使徒行傳	5 : 27-末

2025 年 9 月

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一)	詩篇	80	詩篇	85
1/9	箴言	8：1-21	撒母耳記下 3：12-末	
	馬可福音	5：1-20	使徒行傳	6
(二)	詩篇	89：1-18	詩篇	89：19-末
2/9	箴言	8：22-末	撒母耳記下 5：1-12	
	馬可福音	5：21-34	使徒行傳	7：1-16
(三)	詩篇	119：105-128	詩篇	91
3/9	箴言	9	撒母耳記下 6：1-19	
大聖額我略日	馬可福音	5：35-末	使徒行傳	7：17-43
(四)	詩篇	92	詩篇	94
4/9	箴言	10：1-12	撒母耳記下 7：1-17	
	馬可福音	6：1-13	使徒行傳	7：44-53
(五)	詩篇	88	詩篇	102
5/9	箴言	11：1-12	撒母耳記下 7：18-末	
	馬可福音	6：14-29	使徒行傳	7：54-8：3
(六)	詩篇	97	詩篇	104
6/9	箴言	12：10-末	撒母耳記下 9	
	馬可福音	6：30-44	使徒行傳	8：4-25

2025 年 9 月

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一)	詩篇	98	詩篇	105
8/9	箴言	14：31-15：17	撒母耳記下	11
童貞女聖 馬利亞日	馬可福音	6：45-末	使徒行傳	8：26-末
(二)	詩篇	106	詩篇	107
9/9	箴言	15：18-末	撒母耳記下	12：1-25
	馬可福音	7：1-13	使徒行傳	9：1-19 上
(三)	詩篇	111	詩篇	119：129-152
10/9	箴言	18：10-末	撒母耳記下	15：1-12
	馬可福音	7：14-23	使徒行傳	9：19 下-31
(四)	詩篇	115	詩篇	116
11/9	箴言	20：1-22	撒母耳記下	15：13-末
	馬可福音	7：24-30	使徒行傳	9：32-末
(五)	詩篇	139	詩篇	130
12/9	箴言	22：1-16	撒母耳記下	16：1-14
	馬可福音	7：31-末	使徒行傳	10：1-16
(六)	詩篇	121	詩篇	118
13/9	箴言	24：23-末	撒母耳記下	17：1-23
金口聖 約翰日	馬可福音	8：1-10	使徒行傳	10：17-33

2025 年 9 月

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一)	詩篇	2	詩篇	110
15/9	創世記	3：1-15	以賽亞書	63：1-16
聖十架日	約翰福音	12：27-36 上	哥林多前書	1：18-25
(二)	詩篇	132	詩篇	135
16/9	箴言	25：15-末	撒母耳記下	18:19-19:8 上
	馬可福音	8：22-26	使徒行傳	11：1-18
(三)	詩篇	119：153-末	詩篇	136
17/9	箴言	26：12-末	撒母耳記下	19：8 下-23
	馬可福音	8：27-9：1	使徒行傳	11：19-末
(四)	詩篇	143	詩篇	138
18/9	箴言	27：1-22	撒母耳記下	19：24-末
	馬可福音	9：2-13	使徒行傳	12：1-17
(五)	詩篇	144	詩篇	145
19/9	箴言	30:1-9, 24-31	撒母耳記下	23：1-7
	馬可福音	9：14-29	使徒行傳	12：18-末
(六)	詩篇	147	詩篇	148
20/9	箴言	31：10-末	撒母耳記下	24
	馬可福音	9：30-37	使徒行傳	13：1-12

2025 年 9 月

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一)	詩篇	49	詩篇	119：33-40
22/9	列王紀上	19：15-末	傳道書	5：4-12
聖馬太日	提摩太後書	3:14-末	馬太福音	19：16-末
(二)	詩篇	5	詩篇	9
23/9	歷代志上	13	列王紀上	1:32-2:4, 10-12
	馬可福音	10：1-16	使徒行傳	13：44-14：7
(三)	詩篇	119：1-32	詩篇	11
24/9	歷代志上	15：1-16：3	列王紀上	3
	馬可福音	10：17-31	使徒行傳	14：8-末
(四)	詩篇	15	詩篇	18
25/9	歷代志上	17	列王紀上	4：29-5：12
	馬可福音	10：32-34	使徒行傳	15：1-21
(五)	詩篇	19	詩篇	22
26/9	歷代志上	21：1-22：1	列王紀上	6：1, 11-28
	馬可福音	10：35-45	使徒行傳	15：22-35
(六)	詩篇	23	詩篇	24
27/9	歷代志上	22：2-末	列王紀上	8：1-30
	馬可福音	10：46-末	使徒行傳	15：36-16：5

2025 年 9 -10 月

日期	早禱經課		晚禱經課	
(一)	詩篇	34	詩篇	138
29/9	但以理書	12：1-4	但以理書	10：4-末
聖米迦勒與 諸天使日	使徒行傳	12：1-11	啟示錄	5
(二)	詩篇	36	詩篇	33
30/9	歷代志上	28：11-末	列王紀上	8：63-9：9
聖耶柔米日	馬可福音	11：12-26	使徒行傳	16：25-末
(三)	詩篇	34	詩篇	119:33-56
1/10	歷代志上	29:1-9	列王紀上	10:1-25
	馬可福音	11:27-末	使徒行傳	17:1-15
(四)	詩篇	37	詩篇	40
2/10	歷代志上	29:10-20	列王紀上	11:1-13
	馬可福音	12:1-12	使徒行傳	17:16-末
(五)	詩篇	31	詩篇	35
3/10	歷代志上	29:21-末	列王紀上	11:26-末
	馬可福音	12:13-17	使徒行傳	18:1-21
(六)	詩篇	42	詩篇	46
4/10	歷代志下	1:1-13	列王紀上	12:1-24
	馬可福音	12:18-27	使徒行傳	18:22-19:7