

# THE WAY

## TO MEDITATE ON THE BIBLE

# 你可以 這樣開始……

1. Start with a prayer. Open yourself to God. Get ready to hear God's voice.  
"Open my eyes, so that I may behold wondrous things out of your law." (Psalm 119:18)

2. Read the passage carefully, listening for what God is saying to you.

3. Meditate deeply on the words that were just read:

- What is the main point of the given passage?
- What is God showing me about Himself (the Father, the Son, the Holy Spirit)?
- What is God showing me about myself and my life?

4. If possible, meditate alone according to the method that is shown above, and then read the explanation in the Daily Scripture Readings.

5. Respond to your reading in prayer: thank God for His grace, repent of sins, and renew your commitment to the Word of God.

6. Decide how you will respond to what God has shown you in the passage, then write down in a notebook. This will help you to take action or check on your growth as a disciple of Jesus.

7. Share with others in words and practical action.

## 禱告

以祈禱開始你每日的靈修。  
「求你開我的眼睛，使我看出你律法中的奇妙。」(詩篇119:18)

## 讀經

留意經文的上下文，細心閱讀，期待上帝向你說話。

## 思想

思想及回答下列問題：

- 經文的主要內容是甚麼？
- 經文有何關於天父、主耶穌、聖靈的啟示？
- 經文對你個人或你的處境有何指示？

## 釋義

參閱讀經材料中對經文的解釋，再與你的讀經心得相比較，深入思想。

## 禱告

以你讀經的亮光為基礎，向上帝讚美、認罪及祈求。

## 筆記

將靈修心得寫下，有助你常重溫上帝在你生命中的帶領。

## 行動

祈求上帝指教你應如何實踐經文的教訓：

- 有具體行動可在生活中實踐上帝的話嗎？
- 有沒有一些得着或領受可與別人分享？

1月  
January

2月  
February

3月  
March

4月  
April

5月  
May

6月  
June

有了我的命令而又遵守的人，就是愛我的；愛我的人，我父要愛他，我也要愛他，並且要親自向他顯現。(約翰福音14:21)  
They who have my commandments and keep them are those who love me;  
and those who love me will be loved by my Father, and I will love them and reveal myself to them. (John 14 : 21)

|                     |                     |                    |                   |                    |                     |
|---------------------|---------------------|--------------------|-------------------|--------------------|---------------------|
| 1 出 Exo 1:1~14      | 1 出 Exo 18:1~27     | 1 出 Exo 40:1~17    | 1 太 Mat 11:1~19   | 1 太 Mat 21:23~32   | 1 傳 Ecc 1:1~11      |
| 2 出 Exo 1:15~22     | 2 出 Exo 19:1~25     | 2 出 Exo 40:18~38   | 2 太 Mat 11:20~30  | 2 太 Mat 21:33~46   | 2 傳 Ecc 1:12~2:3    |
| 3 出 Exo 2:1~10      | 3 出 Exo 20:1~26     | 3 太 Mat 1:1~25     | 3 太 Mat 12:1~21   | 3 太 Mat 22:1~22    | 3 傳 Ecc 2:4~17      |
| 4 出 Exo 2:11~25     | 4 出 Exo 21:1~11     | 4 太 Mat 2:1~12     | 4 太 Mat 12:22~37  | 4 太 Mat 22:23~46   | 4 傳 Ecc 2:18~26     |
| 5 出 Exo 3:1~12      | 5 出 Exo 21:12~36    | 5 太 Mat 2:13~23    | 5 太 Mat 12:38~50  | 5 太 Mat 23:1~12    | 5 傳 Ecc 3:1~10      |
| 6 出 Exo 3:13~22     | 6 出 Exo 22:1~15     | 6 太 Mat 3:1~10     | 6 太 Mat 13:1~23   | 6 太 Mat 23:13~39   | 6 傳 Ecc 3:11~22     |
| 7 出 Exo 4:1~9       | 7 出 Exo 22:16~23:9  | 7 太 Mat 3:11~17    | 7 太 Mat 13:24~43  | 7 太 Mat 24:1~14    | 7 傳 Ecc 4:1~16      |
| 8 出 Exo 4:10~31     | 8 出 Exo 23:10~33    | 8 太 Mat 4:1~11     | 8 太 Mat 13:44~58  | 8 太 Mat 24:15~31   | 8 傳 Ecc 5:1~20      |
| 9 出 Exo 5:1~9       | 9 出 Exo 24:1~18     | 9 太 Mat 4:12~25    | 9 太 Mat 14:1~12   | 9 太 Mat 24:32~51   | 9 傳 Ecc 6:1~12      |
| 10 出 Exo 5:10~23    | 10 出 Exo 25:1~40    | 10 太 Mat 5:1~12    | 10 太 Mat 14:13~21 | 10 太 Mat 25:1~13   | 10 傳 Ecc 7:1~29     |
| 11 出 Exo 6:1~13     | 11 出 Exo 26:1~37    | 11 太 Mat 5:13~20   | 11 太 Mat 14:22~36 | 11 太 Mat 25:14~30  | 11 傳 Ecc 8:1~17     |
| 12 出 Exo 6:14~30    | 12 出 Exo 27:1~21    | 12 太 Mat 5:21~32   | 12 太 Mat 15:1~20  | 12 太 Mat 25:31~46  | 12 傳 Ecc 9:1~18     |
| 13 出 Exo 7:1~13     | 13 出 Exo 28:1~43    | 13 太 Mat 5:33~48   | 13 太 Mat 15:21~39 | 13 太 Mat 26:1~13   | 13 傳 Ecc 10:1~11:8  |
| 14 出 Exo 7:14~25    | 14 出 Exo 29:1~46    | 14 太 Mat 6:1~15    | 14 太 Mat 16:1~12  | 14 太 Mat 26:14~25  | 14 傳 Ecc 11:9~12:14 |
| 15 出 Exo 8:1~15     | 15 出 Exo 30:1~38    | 15 太 Mat 6:16~21   | 15 太 Mat 16:13~20 | 15 太 Mat 26:26~35  | 15 書 Jos 1:1~9      |
| 16 出 Exo 8:16~32    | 16 出 Exo 31:1~18    | 16 太 Mat 6:22~34   | 16 太 Mat 16:21~28 | 16 太 Mat 26:36~46  | 16 書 Jos 1:10~18    |
| 17 出 Exo 9:1~12     | 17 出 Exo 32:1~20    | 17 太 Mat 7:1~6     | 17 太 Mat 17:1~13  | 17 太 Mat 26:47~56  | 17 書 Jos 2:1~14     |
| 18 出 Exo 9:13~35    | 18 出 Exo 32:21~35   | 18 太 Mat 7:7~12    | 18 太 Mat 17:14~23 | 18 太 Mat 26:57~68  | 18 書 Jos 2:15~24    |
| 19 出 Exo 10:1~20    | 19 出 Exo 33:1~23    | 19 太 Mat 7:13~29   | 19 太 Mat 17:24~27 | 19 太 Mat 26:69~75  | 19 書 Jos 3:1~17     |
| 20 出 Exo 10:21~29   | 20 出 Exo 34:1~17    | 20 太 Mat 8:1~13    | 20 太 Mat 18:1~11  | 20 太 Mat 27:1~10   | 20 書 Jos 4:1~24     |
| 21 出 Exo 11:1~10    | 21 出 Exo 34:18~35   | 21 太 Mat 8:14~22   | 21 太 Mat 18:12~20 | 21 太 Mat 27:11~26  | 21 書 Jos 5:1~9      |
| 22 出 Exo 12:1~20    | 22 出 Exo 35:1~29    | 22 太 Mat 8:23~34   | 22 太 Mat 18:21~35 | 22 太 Mat 27:27~32  | 22 書 Jos 5:10~15    |
| 23 出 Exo 12:21~36   | 23 出 Exo 35:30~36:7 | 23 太 Mat 9:1~8     | 23 太 Mat 19:1~12  | 23 太 Mat 27:33~44  | 23 書 Jos 6:1~21     |
| 24 出 Exo 12:37~51   | 24 出 Exo 36:8~38    | 24 太 Mat 9:9~17    | 24 太 Mat 19:13~30 | 24 太 Mat 27:45~56  | 24 書 Jos 6:22~27    |
| 25 出 Exo 13:1~22    | 25 出 Exo 37:1~29    | 25 太 Mat 9:18~26   | 25 太 Mat 20:1~19  | 25 太 Mat 27:57~66  | 25 書 Jos 7:1~26     |
| 26 出 Exo 14:1~14    | 26 出 Exo 38:1~31    | 26 太 Mat 9:27~34   | 26 太 Mat 20:20~28 | 26 太 Mat 28:1~10   | 26 書 Jos 8:1~29     |
| 27 出 Exo 14:15~31   | 27 出 Exo 39:1~31    | 27 太 Mat 9:35~10:4 | 27 太 Mat 20:29~34 | 27 太 Mat 28:11~20  | 27 書 Jos 8:30~35    |
| 28 出 Exo 15:1~21    | 28 出 Exo 39:32~43   | 28 太 Mat 10:5~15   | 28 太 Mat 21:1~11  | 28 拿 Jon 1:1~16    | 28 書 Jos 9:1~27     |
| 29 出 Exo 15:22~16:3 |                     | 29 太 Mat 10:16~25  | 29 太 Mat 21:12~17 | 29 拿 Jon 1:17~2:10 | 29 書 Jos 10:1~15    |
| 30 出 Exo 16:4~35    |                     | 30 太 Mat 10:26~33  | 30 太 Mat 21:18~22 | 30 拿 Jon 3:1~10    | 30 書 Jos 10:16~43   |
| 31 出 Exo 17:1~16    |                     | 31 太 Mat 10:34~42  |                   | 31 拿 Jon 4:1~11    |                     |

本讀經表的經文編排乃根據《每日讀經釋義》2011年的讀經進度，按此進度可於5年讀完整本聖經一遍。

7月  
July

8月  
August

9月  
September

10月  
October

11月  
November

12月  
December

你的話一開啟就發出亮光，使愚蒙人通達。(詩篇119:130)

The unfolding of your words gives light; it imparts understanding to the simple. (Psalm 119 : 130)

|    |    |     |          |    |   |     |          |    |   |     |            |    |   |     |             |    |   |     |             |    |   |     |          |
|----|----|-----|----------|----|---|-----|----------|----|---|-----|------------|----|---|-----|-------------|----|---|-----|-------------|----|---|-----|----------|
| 1  | 書  | Jos | 11:1~23  | 1  | 耶 | Jer | 8:1~22   | 1  | 耶 | Jer | 33:1~26    | 1  | 申 | Deu | 1:1~18      | 1  | 申 | Deu | 21:10~23    | 1  | 腓 | Php | 2:12~30  |
| 2  | 書  | Jos | 12:1~24  | 2  | 耶 | Jer | 9:1~26   | 2  | 耶 | Jer | 34:1~22    | 2  | 申 | Deu | 1:19~33     | 2  | 申 | Deu | 22:1~12     | 2  | 腓 | Php | 3:1~11   |
| 3  | 書  | Jos | 13:1~33  | 3  | 耶 | Jer | 10:1~25  | 3  | 耶 | Jer | 35:1~19    | 3  | 申 | Deu | 1:34~46     | 3  | 申 | Deu | 22:13~30    | 3  | 腓 | Php | 3:12~21  |
| 4  | 書  | Jos | 14:1~15  | 4  | 耶 | Jer | 11:1~23  | 4  | 耶 | Jer | 36:1~32    | 4  | 申 | Deu | 2:1~25      | 4  | 申 | Deu | 23:1~14     | 4  | 腓 | Php | 4:1~9    |
| 5  | 書  | Jos | 15:1~63  | 5  | 耶 | Jer | 12:1~17  | 5  | 耶 | Jer | 37:1~21    | 5  | 申 | Deu | 2:26~37     | 5  | 申 | Deu | 23:15~25    | 5  | 腓 | Php | 4:10~23  |
| 6  | 書  | Jos | 16:1~10  | 6  | 耶 | Jer | 13:1~27  | 6  | 耶 | Jer | 38:1~28    | 6  | 申 | Deu | 3:1~11      | 6  | 申 | Deu | 24:1~9      | 6  | 撒 | 1Sa | 1:1~18   |
| 7  | 書  | Jos | 17:1~18  | 7  | 耶 | Jer | 14:1~22  | 7  | 耶 | Jer | 39:1~18    | 7  | 申 | Deu | 3:12~29     | 7  | 申 | Deu | 24:10~25:4  | 7  | 撒 | 1Sa | 1:19~28  |
| 8  | 書  | Jos | 18:1~28  | 8  | 耶 | Jer | 15:1~21  | 8  | 耶 | Jer | 40:1~16    | 8  | 申 | Deu | 4:1~8       | 8  | 申 | Deu | 25:5~12     | 8  | 撒 | 1Sa | 2:1~11   |
| 9  | 書  | Jos | 19:1~51  | 9  | 耶 | Jer | 16:1~21  | 9  | 耶 | Jer | 41:1~18    | 9  | 申 | Deu | 4:9~31      | 9  | 申 | Deu | 25:13~19    | 9  | 撒 | 1Sa | 2:12~26  |
| 10 | 書  | Jos | 20:1~9   | 10 | 耶 | Jer | 17:1~27  | 10 | 耶 | Jer | 42:1~22    | 10 | 申 | Deu | 4:32~49     | 10 | 申 | Deu | 26:1~19     | 10 | 撒 | 1Sa | 2:27~36  |
| 11 | 書  | Jos | 21:1~45  | 11 | 耶 | Jer | 18:1~23  | 11 | 耶 | Jer | 43:1~13    | 11 | 申 | Deu | 5:1~21      | 11 | 申 | Deu | 27:1~10     | 11 | 撒 | 1Sa | 3:1~14   |
| 12 | 書  | Jos | 22:1~9   | 12 | 耶 | Jer | 19:1~15  | 12 | 耶 | Jer | 44:1~30    | 12 | 申 | Deu | 5:22~33     | 12 | 申 | Deu | 27:11~26    | 12 | 撒 | 1Sa | 3:15~21  |
| 13 | 書  | Jos | 22:10~34 | 13 | 耶 | Jer | 20:1~18  | 13 | 耶 | Jer | 45:1~46:13 | 13 | 申 | Deu | 6:1~25      | 13 | 申 | Deu | 28:1~14     | 13 | 撒 | 1Sa | 4:1~11   |
| 14 | 書  | Jos | 23:1~16  | 14 | 耶 | Jer | 21:1~14  | 14 | 耶 | Jer | 46:14~28   | 14 | 申 | Deu | 7:1~26      | 14 | 申 | Deu | 28:15~35    | 14 | 撒 | 1Sa | 4:12~22  |
| 15 | 書  | Jos | 24:1~18  | 15 | 耶 | Jer | 22:1~12  | 15 | 耶 | Jer | 47:1~7     | 15 | 申 | Deu | 8:1~20      | 15 | 申 | Deu | 28:36~57    | 15 | 撒 | 1Sa | 5:1~12   |
| 16 | 書  | Jos | 24:19~33 | 16 | 耶 | Jer | 22:13~30 | 16 | 耶 | Jer | 48:1~25    | 16 | 申 | Deu | 9:1~21      | 16 | 申 | Deu | 28:58~68    | 16 | 撒 | 1Sa | 6:1~18   |
| 17 | 提後 | 2Ti | 1:1~7    | 17 | 耶 | Jer | 23:1~22  | 17 | 耶 | Jer | 48:26~47   | 17 | 申 | Deu | 9:22~10:11  | 17 | 申 | Deu | 29:1~15     | 17 | 撒 | 1Sa | 6:19~7:4 |
| 18 | 提後 | 2Ti | 1:8~18   | 18 | 耶 | Jer | 23:23~40 | 18 | 耶 | Jer | 49:1~22    | 18 | 申 | Deu | 10:12~11:17 | 18 | 申 | Deu | 29:16~28    | 18 | 撒 | 1Sa | 7:5~17   |
| 19 | 提後 | 2Ti | 2:1~13   | 19 | 耶 | Jer | 24:1~10  | 19 | 耶 | Jer | 49:23~39   | 19 | 申 | Deu | 11:18~32    | 19 | 申 | Deu | 29:29~30:14 | 19 | 撒 | 1Sa | 8:1~22   |
| 20 | 提後 | 2Ti | 2:14~26  | 20 | 耶 | Jer | 25:1~14  | 20 | 耶 | Jer | 50:1~16    | 20 | 申 | Deu | 12:1~14     | 20 | 申 | Deu | 30:15~20    | 20 | 撒 | 1Sa | 9:1~14   |
| 21 | 提後 | 2Ti | 3:1~17   | 21 | 耶 | Jer | 25:15~38 | 21 | 耶 | Jer | 50:17~46   | 21 | 申 | Deu | 12:15~28    | 21 | 申 | Deu | 31:1~13     | 21 | 撒 | 1Sa | 9:15~27  |
| 22 | 提後 | 2Ti | 4:1~22   | 22 | 耶 | Jer | 26:1~24  | 22 | 耶 | Jer | 51:1~44    | 22 | 申 | Deu | 12:29~13:18 | 22 | 申 | Deu | 31:14~23    | 22 | 撒 | 1Sa | 10:1~16  |
| 23 | 耶  | Jer | 1:1~10   | 23 | 耶 | Jer | 27:1~22  | 23 | 耶 | Jer | 51:45~64   | 23 | 申 | Deu | 14:1~21     | 23 | 申 | Deu | 31:24~29    | 23 | 撒 | 1Sa | 10:17~27 |
| 24 | 耶  | Jer | 1:11~19  | 24 | 耶 | Jer | 28:1~17  | 24 | 耶 | Jer | 52:1~34    | 24 | 申 | Deu | 14:22~15:23 | 24 | 申 | Deu | 31:30~32:22 | 24 | 撒 | 1Sa | 11:1~15  |
| 25 | 耶  | Jer | 2:1~19   | 25 | 耶 | Jer | 29:1~20  | 25 | 哀 | Lam | 1:1~22     | 25 | 申 | Deu | 16:1~17     | 25 | 申 | Deu | 32:23~52    | 25 | 撒 | 1Sa | 12:1~25  |
| 26 | 耶  | Jer | 2:20~37  | 26 | 耶 | Jer | 29:21~32 | 26 | 哀 | Lam | 2:1~22     | 26 | 申 | Deu | 16:18~17:20 | 26 | 申 | Deu | 33:1~29     | 26 | 撒 | 1Sa | 13:1~23  |
| 27 | 耶  | Jer | 3:1~25   | 27 | 耶 | Jer | 30:1~24  | 27 | 哀 | Lam | 3:1~39     | 27 | 申 | Deu | 18:1~8      | 27 | 申 | Deu | 34:1~12     | 27 | 撒 | 1Sa | 14:1~15  |
| 28 | 耶  | Jer | 4:1~31   | 28 | 耶 | Jer | 31:1~14  | 28 | 哀 | Lam | 3:40~66    | 28 | 申 | Deu | 18:9~22     | 28 | 腓 | Php | 1:1~11      | 28 | 撒 | 1Sa | 14:16~35 |
| 29 | 耶  | Jer | 5:1~31   | 29 | 耶 | Jer | 31:15~40 | 29 | 哀 | Lam | 4:1~22     | 29 | 申 | Deu | 19:1~21     | 29 | 腓 | Php | 1:12~30     | 29 | 撒 | 1Sa | 14:36~52 |
| 30 | 耶  | Jer | 6:1~30   | 30 | 耶 | Jer | 32:1~25  | 30 | 哀 | Lam | 5:1~22     | 30 | 申 | Deu | 20:1~20     | 30 | 腓 | Php | 2:1~11      | 30 | 撒 | 1Sa | 15:1~16  |
| 31 | 耶  | Jer | 7:1~34   | 31 | 耶 | Jer | 32:26~44 |    |   |     |            | 31 | 申 | Deu | 21:1~9      |    |   |     |             | 31 | 撒 | 1Sa | 15:17~35 |

本讀經表的經文編排乃根據《每日讀經釋義》2011年的讀經進度，按此進度可於5年讀完整本聖經一遍。

香港聖經公會  
HONG KONG BIBLE SOCIETY

## 宗旨

讓每一個人能以可負擔的價錢，獲得一本讀得明白的聖經，近年致力修訂《和合本》。作為聯合聖經公會 (UBS) 成員，專責港澳區聖經事工。

## Mission

It is our goal to make the Scriptures available to everyone in a language that he can understand and at a price he can afford. The latest project is the revision of the *Chinese Union Bible*. As a member of the United Bible Societies, our scope of service covers both Hong Kong and Macau.

香港九龍尖沙咀漆咸道南67號安年大廈902室

Room 902, Oriental Centre, 67 Chatham Road South, Tsimshatsui, Kowloon, Hong Kong.

電話 Tel : (852) 2368 5147 傳真 Fax : (852) 2311 0167

電郵 E-mail : [info@hkbs.org.hk](mailto:info@hkbs.org.hk)

網址 Website : <http://www.hkbs.org.hk>

香港讀經會  
Scripture Union of Hong Kong

## 目標

1. 承擔兒童福音工作，以聖經幫助他們認識基督、生命成長。
2. 推動不同年齡的信徒讀經，為他們預備合適的材料。

## Scripture Union aims

1. to make God's Good News known to children.
2. to encourage people of all ages to meet God daily through reading the Bible and prayer.

辦公室地址：香港九龍灣啟興道2號太平洋貿易中心5字樓7-9號

Office : Unit 7-9, 5/F, Pacific Trade Centre, 2 Kai Hing Road, Kowloon Bay, Hong Kong

電話 Tel : (852) 2369 3384 傳真 Fax : (852) 2369 1837

電郵 E-mail : [su@hksu.org.hk](mailto:su@hksu.org.hk)

網址 Website : <http://www.hksu.org.hk>

書室地址：香港九龍彌敦道138號聖安德烈基督中心3字樓A室

Bookroom : Flat A, 3/F, St. Andrew's Christian Centre, 138 Nathan Road, Kowloon, Hong Kong

電話 Tel : (852) 2369 4350 傳真 Fax : (852) 2369 4333

2011

讀經表

Daily Bible Readings

得力在乎平靜安穩。(以賽亞書 30 : 15)

In quietness and in trust shall be your strength. (Isa. 30 : 15)