



# 全年讀經

## 2026-舊約聖經（二）

惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福！  
他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾。  
凡他所做的盡都順利。（詩篇 1：2－3）

# 德光教會



決志人：

---

日期：

---



口訣：重 ( ㄨㄨㄨ )、重 ( ㄨㄨㄨ ) 化、話

1. 重：重複的讀經文
2. 重：抄寫**重點**經文並反複思想經文
3. 化：經文如何轉化為生活行動 ( 有什麼該學習或避免的 )
4. 話：用經文向上帝**說話** ( 禱告 )

# 2026年德光教會 全年讀經決志單

本人願意在2026年，按照進度，每天讀一章聖經，每天透過經文默想、靈修，操練對上帝的感謝與如何回應上帝，並盡力記錄，活出美好的生命。

決志人： \_\_\_\_\_

主後                      年                      月                      日



## 2026年全年讀經說明：

---

1. 每天讀一章，今年完成舊約後半段（詩歌及智慧文學：詩篇、箴言、傳道書、雅歌、約伯記，及以賽亞全書），讓上帝的話充滿每一天的生活。
2. 可以個人參加、家人一起（每天各自、每週一天一起分享）、小組、牧區各自研議一起讀經分享的辦法，一起讀容易持續，效果也更好。
3. 每天透過經文默想靈修、紀錄，操練我們建立一項屬靈技能：**與神獨處**，請選擇一個時間和地點與神獨處，是您可以不受干擾或分心的地方。這項技能需要每天的堅持和操練，可用幾個簡單步驟開始練習。

\*5分鐘閱讀跟劃線（標記您看到認為重要的句子）

\*7分鐘思考跟寫下您的靈修筆記

\*3分鐘禱告和聆聽

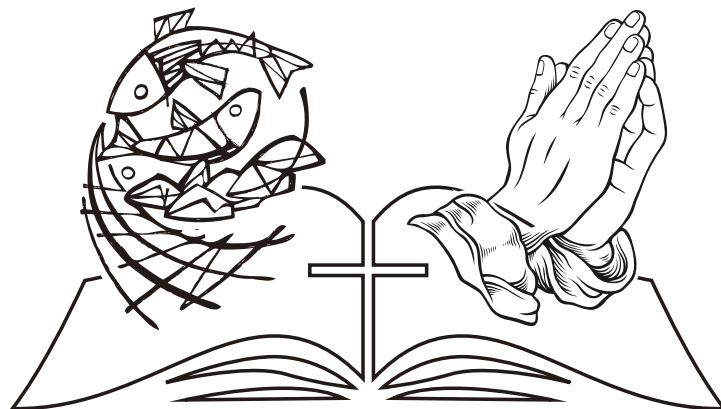
4. 您可藉著以下方式思考經文並寫下您的想法和默想內容的靈修筆記：

口訣：**重（イ×L´）、重（ㄐ×L`）化、話**

1. **重**：重複的讀經文
2. **重**：抄寫**重點**經文並反複思想經文
3. **化**：經文如何轉化為生活行動（有什麼該學習或避免的）
4. **話**：用經文向上帝**說話（禱告）**

藉著**重（イ×L´）、重（ㄐ×L`）化、話**，幫助我們用每天的經文操練禱告與行動，讓我們的生命更有能力面對生活各項挑戰。

5. 每天經文進度請參“全年讀經進度表”，完成請打✓



2026全年讀經表

日期	章節	完成	日期	章節	完成	日期	章節	完成
詩篇			1/22	詩 21		2/13	詩 41	
1/1	詩 1	✓	1/23	詩 22:1-11		2/14	詩 42	
1/2	詩 2		1/24	詩 22:12-31		2/15	詩 43	
1/3	詩 3		1/25	詩 23		2/16	詩 44	
1/4	詩 4		1/26	詩 24		2/17	詩 45	
1/5	詩 5		1/27	詩 25		2/18	詩 46	
1/6	詩 6		1/28	詩 26		2/19	詩 47	
1/7	詩 7		1/29	詩 27		2/20	詩 48	
1/8	詩 8		1/30	詩 28		2/21	詩 49	
1/9	詩 9		1/31	詩 29		2/22	詩 50	
1/10	詩 10		2/1	詩 30		2/23	詩 51	
1/11	詩 11		2/2	詩 31		2/24	詩 52	
1/12	詩 12		2/3	詩 32		2/25	詩 53	
1/13	詩 13		2/4	詩 33		2/26	詩 54	
1/14	詩 14		2/5	詩 34		2/27	詩 55	
1/15	詩 15		2/6	詩 35		2/28	詩 56	
1/16	詩 16		2/7	詩 36		3/1	詩 57	
1/17	詩 17		2/8	詩 37:1-22		3/2	詩 58	
1/18	詩 18:1-24		2/9	詩 37:23-40		3/3	詩 59	
1/19	詩 18:25-50		2/10	詩 38		3/4	詩 60	
1/20	詩 19		2/11	詩 39		3/5	詩 61	
1/21	詩 20		2/12	詩 40		3/6	詩 62	

2026全年讀經表

日期	章節	完成	日期	章節	完成	日期	章節	完成
3/7	詩 63		3/29	詩 83		4/20	詩 104	
3/8	詩 64		3/30	詩 84		4/21	詩 105	
3/9	詩 65		3/31	詩 85		4/22	詩 106:1-23	
3/10	詩 66		4/1	詩 86		4/23	詩 106:24-48	
3/11	詩 67		4/2	詩 87		4/24	詩 107	
3/12	詩 68		4/3	詩 88		4/25	詩 108	
3/13	詩 69:1-18		4/4	詩 89:1-18		4/26	詩 109	
3/14	詩 69:19-36		4/5	詩 89:19-52		4/27	詩 110	
3/15	詩 70		4/6	詩 90		4/28	詩 111	
3/16	詩 71		4/7	詩 91		4/29	詩 112	
3/17	詩 72		4/8	詩 92		4/30	詩 113	
3/18	詩 73		4/9	詩 93		5/1	詩 114	
3/19	詩 74		4/10	詩 94		5/2	詩 115	
3/20	詩 75		4/11	詩 95		5/3	詩 116	
3/21	詩 76		4/12	詩 96		5/4	詩 117	
3/22	詩 77		4/13	詩 97		5/5	詩 118	
3/23	詩 78:1-39		4/14	詩 98		5/6	詩 119:1-8	
3/24	詩 78:40-72		4/15	詩 99		5/7	詩 119:9-16	
3/25	詩 79		4/16	詩 100		5/8	詩 119:17-24	
3/26	詩 80		4/17	詩 101		5/9	詩 119:25-32	
3/27	詩 81		4/18	詩 102		5/10	詩 119:33-40	
3/28	詩 82		4/19	詩 103		5/11	詩 119:41-48	

2026全年讀經表

日期	章節	完成	日期	章節	完成	日期	章節	完成
5/12	詩 119:49-56		6/3	詩 126		6/25	詩 148	
5/13	詩 119:57-64		6/4	詩 127		6/26	詩 149	
5/14	詩 119:65-72		6/5	詩 128		6/27	詩 150	
5/15	詩 119:73-80		6/6	詩 129		箴言		
5/16	詩 119:81-88		6/7	詩 130		6/28	箴 1:1-19	
5/17	詩 119:89-96		6/8	詩 131		6/29	箴 1:20-33	
5/18	詩 119:97-104		6/9	詩 132		6/30	箴 2	
5/19	詩 119:105-112		6/10	詩 133		7/1	箴 3	
5/20	詩 119:113-120		6/11	詩 134		7/2	箴 4	
5/21	詩 119:121-128		6/12	詩 135		7/3	箴 5	
5/22	詩 119:129-136		6/13	詩 136		7/4	箴 6:1-19	
5/23	詩 119:137-144		6/14	詩 137		7/5	箴 6:20-35	
5/24	詩 119:145-152		6/15	詩 138		7/6	箴 7-8	
5/25	詩 119:153-160		6/16	詩 139		7/7	箴 9	
5/26	詩 119:161-168		6/17	詩 140		7/8	箴 10	
5/27	詩 119:169-176		6/18	詩 141		7/9	箴 11	
5/28	詩 120		6/19	詩 142		7/10	箴 12	
5/29	詩 121		6/20	詩 143		7/11	箴 13	
5/30	詩 122		6/21	詩 144		7/12	箴 14	
5/31	詩 123		6/22	詩 145		7/13	箴 15	
6/1	詩 124		6/23	詩 146		7/14	箴 16	
6/2	詩 125		6/24	詩 147		7/15	箴 17	

2026全年讀經表

日期	章節	完成	日期	章節	完成	日期	章節	完成
7/16	箴 18		8/6	傳 3		8/27	歌 4:8-16	
7/17	箴 19		8/7	傳 4:1-12		8/28	歌 5:1-9	
7/18	箴 20		8/8	傳 4:13-16		8/29	歌 5:10-16	
7/19	箴 21		8/9	傳 5:1-7		8/30	歌 6	
7/20	箴 22		8/10	傳 5:8-20		8/31	歌 7:1-9	
7/21	箴 23		8/11	傳 6		9/1	歌 7:10-13	
7/22	箴 24:1-22		8/12	傳 7		9/2	歌 8:1-7	
7/23	箴 24:23-34		8/13	傳 8		9/3	歌 8:8-14	
7/24	箴 25		8/14	傳 9		約伯記		
7/25	箴 26		8/15	傳 10		9/4	伯 1:1-12	
7/26	箴 27		8/16	傳 11:1-6		9/5	伯 1:13-22	
7/27	箴 28		8/17	傳 11:7-10		9/6	伯 2:1-10	
7/28	箴 29		8/18	傳 12:1-8		9/7	伯 2:11-13	
7/29	箴 30		8/19	傳 12:9-14		9/8	伯 3	
7/30	箴 31:1-9		雅歌			9/9	伯 4	
7/31	箴 31:10-31		8/20	歌 1:1-7		9/10	伯 5	
傳道書			8/21	歌 1:8-17		9/11	伯 6	
8/1	傳 1:1-11		8/22	歌 2:1-7		9/12	伯 7	
8/2	傳 1:12-18		8/23	歌 2:8-17		9/13	伯 8	
8/3	傳 2:1-11		8/24	歌 3:1-5		9/14	伯 9:1-20	
8/4	傳 2:12-16		8/25	歌 3:6-11		9/15	伯 9:21-35	
8/5	傳 2:17-26		8/26	歌 4:1-7		9/16	伯 10	

2026全年讀經表

日期	章節	完成	日期	章節	完成	日期	章節	完成
9/17	伯 11		10/9	伯 31:1-23		10/30	賽 4:2-5:7	
9/18	伯 12		10/10	伯 31:24-40		10/31	賽 5:8-30	
9/19	伯 13		10/11	伯 32		11/1	賽 6	
9/20	伯 14		10/12	伯 33:1-11		11/2	賽 7	
9/21	伯 15:1-16		10/13	伯 33:12-33		11/3	賽 8	
9/22	伯 15:17-35		10/14	伯 34:1-20		11/4	賽 9:1-10:4	
9/23	伯 16		10/15	伯 34:21-37		11/5	賽 10:5-34	
9/24	伯 17		10/16	伯 35		11/6	賽 11	
9/25	伯 18		10/17	伯 36:1-15		11/7	賽 12	
9/26	伯 19		10/18	伯 36:16-33		11/8	賽 13	
9/27	伯 20		10/19	伯 37		11/9	賽 14	
9/28	伯 21:1-21		10/20	伯 38:1-21		11/10	賽 15	
9/29	伯 21:22-34		10/21	伯 38:22-41		11/11	賽 16	
9/30	伯 22		10/22	伯 39		11/12	賽 17	
10/1	伯 23		10/23	伯 40		11/13	賽 18	
10/2	伯 24		10/24	伯 41:1-11		11/14	賽 19	
10/3	伯 25		10/25	伯 41:12-34		11/15	賽 20	
10/4	伯 26		10/26	伯 42		11/16	賽 21	
10/5	伯 27		以賽亞書			11/17	賽 22	
10/6	伯 28		10/27	賽 1		11/18	賽 23	
10/7	伯 29		10/28	賽 2		11/19	賽 24	
10/8	伯 30		10/29	賽 3:1-4:1		11/20	賽 25	

2026全年讀經表

日期	章節	完成	日期	章節	完成	日期	章節	完成
11/21	賽 26		12/14	賽 49				
11/22	賽 27		12/15	賽 50				
11/23	賽 28		12/16	賽 51				
11/24	賽 29		12/17	賽 52				
11/25	賽 30		12/18	賽 53				
11/26	賽 31		12/19	賽 54				
11/27	賽 32		12/20	賽 55				
11/28	賽 33		12/21	賽 56				
11/29	賽 34		12/22	賽 57				
11/30	賽 35		12/23	賽 58				
12/1	賽 36		12/24	賽 59				
12/2	賽 37		12/25	賽 60				
12/3	賽 38		12/26	賽 61				
12/4	賽 39		12/27	賽 62				
12/5	賽 40		12/28	賽 63				
12/6	賽 41		12/29	賽 64				
12/7	賽 42		12/30	賽 65				
12/8	賽 43		12/31	賽 66				
12/9	賽 44							
12/10	賽 45							
12/11	賽 46							
12/12	賽 47							
12/13	賽 48							

( 範例 )

靈修經文 詩篇第1篇

日期 1/1

1.重：重複的讀經文。

---

2.重：抄寫重點經文並反複思想經文：

---

( 範例 ) 詩篇1:6因為耶和華知道義人的道路，惡人的道路卻必滅亡。

---

3.化：經文如何轉化為生活行動 ( 有什麼該學習或避免的 )：

---

( 範例 ) 這段經文呈現兩條截然不同的道路：義人的道路與惡人的道路。惡人的道路像是有明確「此路不通」的告示，在踏上去之前就已經註明「必滅亡」。相較之下，義人的道路並沒有詳述終點或方向，只說「耶和華知道」。這提醒我，日常生活中我所走的每一步——我做的選擇、我心中所想的事情——上帝都深知。這讓我心中多了一份平安，因為上帝看見並帶領；同時也多了一份警醒，提醒自己不要走向將罪視為理所當然，會使生命偏離上帝的「老路」。

---

4.話：用經文向上帝說話 - 禱告：

---

( 範例 ) 天父上帝，我把今天的腳步交在祢的手中。求祢賜我分辨力，使我能看清惡者的計謀，做出合祢意的選擇。若我不自覺地又走回罪人的老路，求祢提醒並引導我回到與祢同行的義路上。也求祢光照我，讓我察覺自己言行中若有驕傲，願祢使我願意放下那不屬於祢的態度。主啊，願今天所讀的經文成為我隨時的幫助，不只使我靈命成長，也讓我能在祢預備的時刻祝福周遭的人——家人、同事、同學、朋友與鄰居。求祢鑒察我的心思意念，使我像一棵栽在溪水旁的樹，無論在患難或富足當中都能站穩在祢裡面。

---



牧師：羅啟宗、郭正堯、楊秀雯  
教會電話：(06)260-1360  
社區關懷站：(06)267-2323  
台南市東區崇德四街100號

