

45分鐘 目錄順序



每次的時間不包括經文簡要介紹時間和聽舊約之後的默想時間。
請使用第一列空白表格來記錄已完成的部分。

#	開始禱告	舊約	新約	結束禱告
	1 詩篇 1	創世記 1-6	馬太福音 1-2	詩篇 2
	2 詩篇 3	創世記 7-13	馬太福音 3-4	詩篇 4
	3 詩篇 5	創世記 14-18	馬太福音 5-6	詩篇 6
	4 詩篇 7	創世記 19-23	馬太福音 7-8	詩篇 8
	5 詩篇 9	創世記 24-26	馬太福音 9-10	詩篇 10
	6 詩篇 11	創世記 27-30	馬太福音 11-12	詩篇 12
	7 詩篇 13	創世記 31-34	馬太福音 13-14	詩篇 14
	8 詩篇 15	創世記 35-38	馬太福音 15-16	詩篇 16
	9 詩篇 17	創世記 39-42	馬太福音 17-18	詩篇 18
	10 詩篇 19	創世記 43-47	馬太福音 19-20	詩篇 20
	11 詩篇 21	創世記 48-50	馬太福音 21-23	詩篇 22
	12 詩篇 23	出埃及記 1-3	馬太福音 24-26	詩篇 24
	13 詩篇 25	出埃及記 4-7	馬太福音 27-28	詩篇 26
	14 詩篇 27	出埃及記 8-11	馬可福音 1-2	詩篇 28
	15 詩篇 29	出埃及記 12-15	馬可福音 3-4	詩篇 30
	16 詩篇 31	出埃及記 16-19	馬可福音 5-6	詩篇 32
	17 詩篇 33	出埃及記 20-24	馬可福音 7-8	詩篇 34
	18 詩篇 35	出埃及記 25-27	馬可福音 9-11	詩篇 36
	19 詩篇 37	出埃及記 28-30	馬可福音 12-13	詩篇 38
	20 詩篇 39	出埃及記 31-32	馬可福音 14-16	詩篇 40
	21 詩篇 41	出埃及記 33-34	路加福音 1-3	詩篇 42
	22 詩篇 43	出埃及記 35-38	路加福音 4-6	詩篇 44
	23 詩篇 45	出埃及記 39-40	路加福音 7-9	詩篇 46
	24 詩篇 47	利未記 1-6	路加福音 10-11	詩篇 48
	25 詩篇 49	利未記 7-9	路加福音 12-13	詩篇 50

45分鐘 目錄順序

#	開始禱告	舊約	新約	結束禱告
26	詩篇 51	利未記 10-13	路加福音 14-15	詩篇 52
27	詩篇 53	利未記 14-17	路加福音 16-17	詩篇 54
28	詩篇 55	利未記 18-20	路加福音 18-20	詩篇 56
29	詩篇 57	利未記 21-23	路加福音 21-22	詩篇 58
30	詩篇 59	利未記 24-26	路加福音 23-24	詩篇 60
31	詩篇 61	利未記 27; 民數記 1-3	約翰福音 1-2	詩篇 62
32	詩篇 63	民數記 4-6	約翰福音 3-5	詩篇 64
33	詩篇 65	民數記 7-9	約翰福音 6-7	詩篇 66
34	詩篇 67	民數記 10-13	約翰福音 8-9	詩篇 68
35	詩篇 69	民數記 14-15	約翰福音 10-12	詩篇 70
36	詩篇 71	民數記 16-19	約翰福音 13-14	詩篇 72
37	詩篇 73	民數記 20-23	約翰福音 15-16	詩篇 74
38	詩篇 75	民數記 24-28	約翰福音 17-18	詩篇 76
39	詩篇 77	民數記 29-30	約翰福音 19-21	詩篇 78
40	詩篇 79	民數記 31-34	使徒行傳 1-2	詩篇 80
41	詩篇 81	民數記 35-36; 申命記 1-2	使徒行傳 3-4	詩篇 82
42	詩篇 83	申命記 3-4	使徒行傳 5-6	詩篇 84
43	詩篇 85	申命記 5-7	使徒行傳 7-8	詩篇 86
44	詩篇 87	申命記 8-10	使徒行傳 9-10	詩篇 88
45	詩篇 89	申命記 11-12	使徒行傳 11-12	詩篇 90
46	詩篇 91	申命記 13-15	使徒行傳 13-15	詩篇 92
47	詩篇 93	申命記 16-19	使徒行傳 16-17	詩篇 94
48	詩篇 95	申命記 20-23	使徒行傳 18-19	詩篇 96
49	詩篇 97	申命記 24-27	使徒行傳 20-21	詩篇 98
50	詩篇 99	申命記 28-29	使徒行傳 22-23	詩篇 100
51	詩篇 101	申命記 30-32	使徒行傳 24-25	詩篇 102
52	詩篇 103	申命記 33-34; 約書亞記 1	使徒行傳 26-28	詩篇 104
53	詩篇 105	約書亞記 2-6	羅馬書 1-2	詩篇 106

45分鐘 目錄順序

#	開始禱告	舊約	新約	結束禱告
54	詩篇 107	約書亞記 7-10	羅馬書 3-4	詩篇 108
55	詩篇 109	約書亞記 11-16	羅馬書 5-6	詩篇 110
56	詩篇 111	約書亞記 17-21	羅馬書 7-8	詩篇 112
57	詩篇 113	約書亞記 22-24	羅馬書 9-11	詩篇 114
58	詩篇 115	士師記 1-4	羅馬書 12-14	詩篇 116
59	詩篇 117	士師記 5-8	羅馬書 15-16	詩篇 118
60	詩篇 119	士師記 9-10	哥林多前書 1-2	詩篇 120
61	詩篇 121	士師記 11-15	哥林多前書 3-6	詩篇 122
62	詩篇 123	士師記 16-19	哥林多前書 7-10	詩篇 124
63	詩篇 125	士師記 20-21	哥林多前書 11-16	詩篇 126
64	詩篇 127	路得記 1-4; 撒母耳記上 1-2	哥林多後書 1-3	詩篇 128
65	詩篇 129	撒母耳記上 3-9	哥林多後書 4-6	詩篇 130
66	詩篇 131	撒母耳記上 10-14	哥林多後書 7-9	詩篇 132
67	詩篇 133	撒母耳記上 15-18	哥林多後書 10-13	詩篇 134
68	詩篇 135	撒母耳記上 19-22	加拉太書 1-3	詩篇 136
69	詩篇 137	撒母耳記上 23-27	加拉太書 4-6	詩篇 138
70	詩篇 139	撒母耳記上 28-31	以弗所書 1-6	詩篇 140
71	詩篇 141	撒母耳記下 1-4	腓立比書 1-4	詩篇 142
72	詩篇 143	撒母耳記下 5-9	歌羅西書 1-4	詩篇 144
73	詩篇 145	撒母耳記下 10-13	帖撒羅尼迦前書 1-5	詩篇 146
74	詩篇 147	撒母耳記下 14-17	帖撒羅尼迦後書 1-3	詩篇 148
75	詩篇 149	撒母耳記下 18-22	提摩太前書 1-3	詩篇 150
76	詩篇 1	撒母耳記下 23-24	提摩太前書 4-6; 提摩太後書 1-4	詩篇 2
77	詩篇 3	列王紀上1-3	提多書 1-3; 腓利門書	詩篇 4
78	詩篇 5	列王紀上4-7	希伯來書 1-4	詩篇 6
79	詩篇 7	列王紀上8-10	希伯來書 5-7	詩篇 8
80	詩篇 9	列王紀上11-13	希伯來書 8-10	詩篇 10
81	詩篇 11	列王紀上14-16	希伯來書 11-13	詩篇 12

45分鐘 目錄順序

#	開始禱告	舊約	新約	結束禱告
82	詩篇 13	列王紀上17-19	雅各書 1-5	詩篇 14
83	詩篇 15	列王紀上20-22	彼得前書 1-3	詩篇 16
84	詩篇 17	列王紀下1-3	彼得前書 4-5; 彼得後書 1-3	詩篇 18
85	詩篇 19	列王紀下4-6	1 約翰福音 1-5	詩篇 20
86	詩篇 21	列王紀下7-10	2 約翰福音; 3 約翰福音; 猶大書	詩篇 22
87	詩篇 23	列王紀下11-15	啟示錄 1-2	詩篇 24
88	詩篇 25	列王紀下16-19	啟示錄 3-4	詩篇 26
89	詩篇 27	列王紀下20-23	啟示錄 5-9	詩篇 28
90	詩篇 29	列王紀下24-25; 歷代志上 1-2	啟示錄 10-13	詩篇 30
91	詩篇 31	歷代志上3-6	啟示錄 14-16	詩篇 32
92	詩篇 33	歷代志上7-10	啟示錄 17-19	詩篇 34
93	詩篇 35	歷代志上11-15	啟示錄 20-22	詩篇 36
94	詩篇 37	歷代志上 16-20	馬太福音 1-3	詩篇 38
95	詩篇 39	歷代志上 21-25	馬太福音 4-5	詩篇 40
96	詩篇 41	歷代志上 26-29	馬太福音 6-7	詩篇 42
97	詩篇 43	歷代志下 1-5	馬太福音 8-10	詩篇 44
98	詩篇 45	歷代志下 6-9	馬太福音 11-12	詩篇 46
99	詩篇 47	歷代志下10-15	馬太福音 13-14	詩篇 48
100	詩篇 49	歷代志下s16-20	馬太福音 15-16	詩篇 50
101	詩篇 51	歷代志下21-25	馬太福音 17-18	詩篇 52
102	詩篇 53	歷代志下26-30	馬太福音 19-20	詩篇 54
103	詩篇 55	歷代志下31-33	馬太福音 21-23	詩篇 56
104	詩篇 57	歷代志下34-36	馬太福音 24-25	詩篇 58
105	詩篇 59	以斯帖記 1-2	馬太福音 26-28	詩篇 60
106	詩篇 61	以斯帖記 3-7	馬可福音 1-3	詩篇 62
107	詩篇 63	以斯帖記 8-10; 尼希米記 1-2	馬可福音 4-5	詩篇 64
108	詩篇 65	尼希米記 3-6	馬可福音 6-8	詩篇 66
109	詩篇 67	尼希米記 6-8	馬可福音 9-10	詩篇 68

45分鐘 目錄順序

#	開始禱告	舊約	新約	結束禱告
110	詩篇 69	尼希米记 9-11	馬可福音 11-12	詩篇 70
111	詩篇 71	尼希米记 12-13	馬可福音 13-14	詩篇 72
112	詩篇 73	以斯帖记 1-6	馬可福音 15-16	詩篇 74
113	詩篇 75	以斯帖记 7-10	路加福音 1-3	詩篇 76
114	詩篇 77	約伯記 1-5	路加福音 4-5	詩篇 78
115	詩篇 79	約伯記 6-12	路加福音 6-7	詩篇 80
116	詩篇 81	約伯記 13-19	路加福音 8-9	詩篇 82
117	詩篇 83	約伯記 20-27	路加福音 10-11	詩篇 84
118	詩篇 85	約伯記 28-33	路加福音 12-13	詩篇 86
119	詩篇 87	約伯記 34-40	路加福音 14-15	詩篇 88
120	詩篇 89	約伯記 41-42; 箴言 1-4	路加福音 16-17	詩篇 90
121	詩篇 91	箴言 5-11	路加福音 18-19	詩篇 92
122	詩篇 93	箴言 12-18	路加福音 20-21	詩篇 94
123	詩篇 95	箴言 19-21	路加福音 22-24	詩篇 96
124	詩篇 97	箴言 22-28	約翰福音 1-2	詩篇 98
125	詩篇 99	箴言 29-31; 傳道書 1-4	約翰福音 3-4	詩篇 100
126	詩篇 101	傳道書 5-9	約翰福音 5-6	詩篇 102
127	詩篇 103	傳道書 10-12; 雅歌 1-4	約翰福音 7-8	詩篇 104
128	詩篇 105	雅歌 5-8	約翰福音 9-11	詩篇 106
129	詩篇 107	以賽亞書 1-5	約翰福音 12-13	詩篇 108
130	詩篇 109	以賽亞書 6-12	約翰福音 14-15	詩篇 110
131	詩篇 111	以賽亞書 13-21	約翰福音 16-17	詩篇 112
132	詩篇 113	以賽亞書 22-28	約翰福音 18-19	詩篇 114
133	詩篇 115	以賽亞書 29-35	約翰福音 20-21	詩篇 116
134	詩篇 117	以賽亞書 36-40	使徒行傳 1-2	詩篇 118
135	詩篇 119	以賽亞書 41-42	使徒行傳 3-4	詩篇 120
136	詩篇 121	以賽亞書 43-47	使徒行傳 5-6	詩篇 122
137	詩篇 123	以賽亞書 48-53	使徒行傳 7-8	詩篇 124

45分鐘 目錄順序

#	開始禱告	舊約	新約	結束禱告
138	詩篇 125	以賽亞書 54-60	使徒行傳 9-10	詩篇 126
139	詩篇 127	以賽亞書 61-66	使徒行傳 11-13	詩篇 128
140	詩篇 129	耶利米書 1-5	使徒行傳 14-15	詩篇 130
141	詩篇 131	耶利米書 6-9	使徒行傳 16-17	詩篇 132
142	詩篇 133	耶利米書 10-15	使徒行傳 18-19	詩篇 134
143	詩篇 135	耶利米書 16-20	使徒行傳 20-21	詩篇 136
144	詩篇 137	耶利米書 21-25	使徒行傳 22-23	詩篇 138
145	詩篇 139	耶利米書 26-30	使徒行傳 24-25	詩篇 140
146	詩篇 141	耶利米書 31-32	使徒行傳 26-28	詩篇 142
147	詩篇 143	耶利米書 33-37	羅馬書 1-2	詩篇 144
148	詩篇 145	耶利米書 38-43	羅馬書 3-4	詩篇 146
149	詩篇 147	耶利米書 44-48	羅馬書 5-7	詩篇 148
150	詩篇 149	耶利米書 49-50	羅馬書 8-11	詩篇 150
151	詩篇 1	耶利米書 51-52	羅馬書 12-16	詩篇 2
152	詩篇 3	耶利米哀歌 1-5	哥林多前書 1-2	詩篇 4
153	詩篇 5	但以理書 1-6	哥林多前書 3-5	詩篇 6
154	詩篇 7	但以理書 7-11	哥林多前書 6-7	詩篇 8
155	詩篇 9	但以理書 12-16	哥林多前書 8-9	詩篇 10
156	詩篇 11	但以理書 17-20	哥林多前書 10-11	詩篇 12
157	詩篇 13	但以理書 21-24	哥林多前書 12-13	詩篇 14
158	詩篇 15	但以理書 25-28	哥林多前書 14-16	詩篇 16
159	詩篇 17	但以理書 29-32	哥林多後書 1-3	詩篇 18
160	詩篇 19	但以理書 33-36	哥林多後書 4-6	詩篇 20
161	詩篇 21	但以理書 37-39	哥林多後書 7-11	詩篇 22
162	詩篇 23	但以理書 40-44	哥林多後書 12-13	詩篇 24
163	詩篇 25	但以理書 45-48	加拉太書 1-3	詩篇 26
164	詩篇 27	但以理書 1-3	加拉太書 4-6	詩篇 28
165	詩篇 29	但以理書 4-7	以弗所書 1-2	詩篇 30

45分鐘 目錄順序

#	開始禱告	舊約	新約	結束禱告
166	詩篇 31	但以理書 8-10	以弗所書 3-6	詩篇 32
167	詩篇 33	但以理書 11-12; 何西阿書 1-2	腓立比書 1-4	詩篇 34
168	詩篇 35	何西阿書 3-10	歌羅西書 1-4	詩篇 36
169	詩篇 37	何西阿書 11-14	帖撒羅尼迦前書 1-5; 帖撒羅尼迦後書 1-3	詩篇 38
170	詩篇 39	約珥書 1-3; 阿摩司書 1-4	提摩太前書 1-3	詩篇 40
171	詩篇 41	阿摩司書 5-9; 俄巴底亞書	提摩太前書 4-6	詩篇 42
172	詩篇 43	約拿書 1-4	提摩太後書 1-4; 提多書 1-3; 腓利門書	詩篇 44
173	詩篇 45	彌迦書 1-7	希伯來書 1-3	詩篇 46
174	詩篇 47	那鴻書 1-3; 哈巴谷書 1-3	希伯來書 4-8	詩篇 48
175	詩篇 49	西番雅書 1-3; 哈該書 1-2	希伯來書 9-10	詩篇 50
176	詩篇 51	撒迦利亞書 1-7	希伯來書 11-13	詩篇 52
177	詩篇 53	撒迦利亞書 8-14	雅各書 1-5	詩篇 54
178	詩篇 55	瑪拉基書 1-4	彼得前書 1-5	詩篇 56