

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

## 30分鐘 目錄順序

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

## 30分鐘 目錄順序

#	開始禱告	舊約	新約	結束禱告
54	詩篇 107	民數記 8-10	約翰福音 5	詩篇 108
55	詩篇 109	民數記 11-13	約翰福音 6	詩篇 110
56	詩篇 111	民數記 14-15	約翰福音 7	詩篇 112
57	詩篇 113	民數記 16-18	約翰福音 8	詩篇 114
58	詩篇 115	民數記 19-21	約翰福音 9	詩篇 116
59	詩篇 117	民數記 22-24	約翰福音 10	詩篇 118
60	詩篇 119	無	約翰福音 11	詩篇 120
61	詩篇 121	民數記 25-27	約翰福音 12	詩篇 122
62	詩篇 123	民數記 28-31	約翰福音 13	詩篇 124
63	詩篇 125	民數記 32-34	約翰福音 14	詩篇 126
64	詩篇 127	民數記 35-36; 申命記 1	約翰福音 15	詩篇 128
65	詩篇 129	申命記 2-3	約翰福音 16-17	詩篇 130
66	詩篇 131	申命記 4-5	約翰福音 18	詩篇 132
67	詩篇 133	申命記 6-8	約翰福音 19	詩篇 134
68	詩篇 135	申命記 9-10	約翰福音 20	詩篇 136
69	詩篇 137	申命記 11-12	約翰福音 21	詩篇 138
70	詩篇 139	申命記 13-15	使徒行傳 1	詩篇 140
71	詩篇 141	申命記 16-18	使徒行傳 2	詩篇 142
72	詩篇 143	申命記 19-20	使徒行傳 3-4	詩篇 144
73	詩篇 145	申命記 21-22	使徒行傳 5	詩篇 146
74	詩篇 147	申命記 23-24	使徒行傳 6-7	詩篇 148
75	詩篇 149	申命記 25-27	使徒行傳 8	詩篇 150
76	詩篇 1	申命記 28	使徒行傳 9	詩篇 2
77	詩篇 3	申命記 29-30	使徒行傳 10	詩篇 4
78	詩篇 5	申命記 31	使徒行傳 11-12	詩篇 6
79	詩篇 7	申命記 32	使徒行傳 13	詩篇 8
80	詩篇 9	申命記 33-34	使徒行傳 14-15	詩篇 10
81	詩篇 11	約書亞記 1-4	使徒行傳 16	詩篇 12

## 30分鐘 目錄順序

#	開始禱告	舊約	新約	結束禱告
82	詩篇 13	約書亞記 5-7	使徒行傳 17	詩篇 14
83	詩篇 15	約書亞記 8-9	使徒行傳 18-19	詩篇 16
84	詩篇 17	約書亞記 10-11	使徒行傳 20	詩篇 18
85	詩篇 19	約書亞記 12-15	使徒行傳 21	詩篇 20
86	詩篇 21	約書亞記 16-18	使徒行傳 22-23	詩篇 22
87	詩篇 23	約書亞記 19-21	使徒行傳 24-25	詩篇 24
88	詩篇 25	約書亞記 22-23	使徒行傳 26	詩篇 26
89	詩篇 27	約書亞記 24; 士師記 1	使徒行傳 27	詩篇 28
90	詩篇 29	士師記 2-4	使徒行傳 28	詩篇 30
91	詩篇 31	士師記 5-6	羅馬書 1-2	詩篇 32
92	詩篇 33	士師記 7-8	羅馬書 3-4	詩篇 34
93	詩篇 35	士師記 9-10	羅馬書 5-6	詩篇 36
94	詩篇 37	士師記 11-12	羅馬書 7-8	詩篇 38
95	詩篇 39	士師記 13-15	羅馬書 9-10	詩篇 40
96	詩篇 41	士師記 16-18	羅馬書 11-12	詩篇 42
97	詩篇 43	士師記 19-21	羅馬書 13-14	詩篇 44
98	詩篇 45	路得記 1-4	羅馬書 15-16	詩篇 46
99	詩篇 47	撒母耳記上 1-3	哥林多前書 1-2	詩篇 48
100	詩篇 49	撒母耳記上 4-7	哥林多前書 3-4	詩篇 50
101	詩篇 51	撒母耳記上 8-11	哥林多前書 5-6	詩篇 52
102	詩篇 53	撒母耳記上 12-14	哥林多前書 7	詩篇 54
103	詩篇 55	撒母耳記上 15-16	哥林多前書 8-9	詩篇 56
104	詩篇 57	撒母耳記上 17-18	哥林多前書 10-11	詩篇 58
105	詩篇 59	撒母耳記上 19-21	哥林多前書 12-13	詩篇 60
106	詩篇 61	撒母耳記上 22-24	哥林多前書 14	詩篇 62
107	詩篇 63	撒母耳記上 25-27	哥林多前書 15-16	詩篇 64
108	詩篇 65	撒母耳記上 28-31	哥林多後書 1-3	詩篇 66
109	詩篇 67	撒母耳記下 1-2	哥林多後書 4-6	詩篇 68

## 30分鐘 目錄順序

#	開始禱告	舊約	新約	結束禱告
110	詩篇 69	撒母耳記下 3-5	哥林多後書 7-9	詩篇 70
111	詩篇 71	撒母耳記下 6-8	哥林多後書 10-11	詩篇 72
112	詩篇 73	撒母耳記下 9-12	哥林多後書 12-13	詩篇 74
113	詩篇 75	撒母耳記下 13-14	加拉太書 1-2	詩篇 76
114	詩篇 77	撒母耳記下 15	加拉太書 3-4	詩篇 78
115	詩篇 79	撒母耳記下 16-18	加拉太書 5-6	詩篇 80
116	詩篇 81	撒母耳記下 19-21	以弗所書 1-2	詩篇 82
117	詩篇 83	撒母耳記下 22-24	以弗所書 3-4	詩篇 84
118	詩篇 85	撒母耳記下 25; 列王紀上1	以弗所書 5-6	詩篇 86
119	詩篇 87	列王紀上2-3	腓立比書 1-2	詩篇 88
120	詩篇 89	列王紀上4-5	腓立比書 3-4	詩篇 90
121	詩篇 91	列王紀上6-7	歌羅西書 1-2	詩篇 92
122	詩篇 93	列王紀上8-9	歌羅西書 3-4	詩篇 94
123	詩篇 95	列王紀上10-11	帖撒羅尼迦前書 1-3	詩篇 96
124	詩篇 97	列王紀上12-13	帖撒羅尼迦前書 4-5	詩篇 98
125	詩篇 99	列王紀上14-15	帖撒羅尼迦後書 1-3	詩篇 100
126	詩篇 101	列王紀上16-17	提摩太前書 1-3	詩篇 102
127	詩篇 103	列王紀上18-19	提摩太前書 4-6	詩篇 104
128	詩篇 105	列王紀上20	提摩太後書 1-2	詩篇 106
129	詩篇 107	列王紀上21-22	提摩太後書 3-4	詩篇 108
130	詩篇 109	列王紀下1-2	提多書 1-3; 腓利門書	詩篇 110
131	詩篇 111	列王紀下3-5	希伯來書 1-2	詩篇 112
132	詩篇 113	列王紀下6-7	希伯來書 3-6	詩篇 114
133	詩篇 115	列王紀下8-9	希伯來書 7-8	詩篇 116
134	詩篇 117	列王紀下10-11	希伯來書 9-10	詩篇 118
135	詩篇 119	無	希伯來書 11	詩篇 120
136	詩篇 121	列王紀下12-14	希伯來書 12-13	詩篇 122
137	詩篇 123	列王紀下15-17	雅各書 1-2	詩篇 124

## 30分鐘 目錄順序

#	開始禱告	舊約	新約	結束禱告
138	詩篇 125	列王紀下18-19	雅各書 3-5	詩篇 126
139	詩篇 127	列王紀下20-22	彼得前書 1-2	詩篇 128
140	詩篇 129	列王紀下23-25	彼得前書 3-5	詩篇 130
141	詩篇 131	歷代志上 1-2	彼得後書 1-3	詩篇 132
142	詩篇 133	歷代志上 3-5	約翰一書 1-2	詩篇 134
143	詩篇 135	歷代志上 6	約翰一書 3-5	詩篇 136
144	詩篇 137	歷代志上 7-9	約翰二書; 約翰三書; 猶大書	詩篇 138
145	詩篇 139	歷代志上 10-12	啟示錄 1-2	詩篇 140
146	詩篇 141	歷代志上 13-16	啟示錄 3-4	詩篇 142
147	詩篇 143	歷代志上 17-20	啟示錄 5-6	詩篇 144
148	詩篇 145	歷代志上 21-24	啟示錄 7-8	詩篇 146
149	詩篇 147	歷代志上 25-27	啟示錄 9-11	詩篇 148
150	詩篇 149	歷代志上 28-29; 歷代志下1	啟示錄 12-13	詩篇 150
151	詩篇 1	歷代志下2-5	啟示錄 14-16	詩篇 2
152	詩篇 3	歷代志下6-8	啟示錄 17-18	詩篇 4
153	詩篇 5	歷代志下9-12	啟示錄 19-20	詩篇 6
154	詩篇 7	歷代志下13-16	啟示錄 21-22	詩篇 8
155	詩篇 9	歷代志下17-19	馬太福音 1-2	詩篇 10
156	詩篇 11	歷代志下20-22	馬太福音 3-4	詩篇 12
157	詩篇 13	歷代志下23-25	馬太福音 5	詩篇 14
158	詩篇 15	歷代志下26-29	馬太福音 6	詩篇 16
159	詩篇 17	歷代志下30-31	馬太福音 7-8	詩篇 18
160	詩篇 19	歷代志下32-34	馬太福音 9	詩篇 20
161	詩篇 21	歷代志下35-36	馬太福音 10-11	詩篇 22
162	詩篇 23	以斯拉記 1-4	馬太福音 12	詩篇 24
163	詩篇 25	以斯拉記 5-7	馬太福音 13	詩篇 26
164	詩篇 27	以斯拉記 8-9	馬太福音 14-15	詩篇 28
165	詩篇 29	以斯拉記 10; 尼希米記 1-2	馬太福音 16-17	詩篇 30

## 30分鐘 目錄順序

#	開始禱告	舊約	新約	結束禱告
166	詩篇 31	尼希米記 3	馬太福音 18-20	詩篇 32
167	詩篇 33	尼希米記 4-6	馬太福音 21	詩篇 34
168	詩篇 35	尼希米記 7-8	馬太福音 22	詩篇 36
169	詩篇 37	尼希米記 9-10	馬太福音 23	詩篇 38
170	詩篇 39	尼希米記 11-12	馬太福音 24	詩篇 40
171	詩篇 41	尼希米記 13	馬太福音 25-26	詩篇 42
172	詩篇 43	以斯帖記 1-2	馬太福音 27-28	詩篇 44
173	詩篇 45	以斯帖記 3-6	馬可福音 1-2	詩篇 46
174	詩篇 47	以斯帖記 7-10	馬可福音 3-4	詩篇 48
175	詩篇 49	約伯記 1-5	馬可福音 5	詩篇 50
176	詩篇 51	約伯記 6-10	馬可福音 6	詩篇 52
177	詩篇 53	約伯記 11-16	馬可福音 7	詩篇 54
178	詩篇 55	約伯記 17-21	馬可福音 8	詩篇 56
179	詩篇 57	約伯記 22-27	馬可福音 9	詩篇 58
180	詩篇 59	約伯記 28-31	馬可福音 10	詩篇 60
181	詩篇 61	約伯記 32-36	馬可福音 11	詩篇 62
182	詩篇 63	約伯記 37-40	馬可福音 12	詩篇 64
183	詩篇 65	約伯記 41-42	馬可福音 13-14	詩篇 66
184	詩篇 67	箴言 1-3	馬可福音 15-16	詩篇 68
185	詩篇 69	箴言 4-6	路加福音 1	詩篇 70
186	詩篇 71	箴言 7-8	路加福音 2-3	詩篇 72
187	詩篇 73	箴言 9-11	路加福音 4	詩篇 74
188	詩篇 75	箴言 12-15	路加福音 5	詩篇 76
189	詩篇 77	箴言 16-17	路加福音 6	詩篇 78
190	詩篇 79	箴言 18-21	路加福音 7	詩篇 80
191	詩篇 81	箴言 22-25	路加福音 8	詩篇 82
192	詩篇 83	箴言 26-27	路加福音 9-10	詩篇 84
193	詩篇 85	箴言 28-31	路加福音 11	詩篇 86

## 30分鐘 目錄順序

#	開始禱告	舊約	新約	結束禱告
194	詩篇 87	傳道書 1-4	路加福音 12	詩篇 88
195	詩篇 89	傳道書 5-7	路加福音 13-14	詩篇 90
196	詩篇 91	傳道書 8-12	路加福音 15-16	詩篇 92
197	詩篇 93	雅歌 1-3	路加福音 17-19	詩篇 94
198	詩篇 95	雅歌 4-8	路加福音 20	詩篇 96
199	詩篇 97	以賽亞書 1-5	路加福音 21	詩篇 98
200	詩篇 99	以賽亞書 6-9	路加福音 22	詩篇 100
201	詩篇 101	以賽亞書 10-13	路加福音 23	詩篇 102
202	詩篇 103	以賽亞書 14-18	路加福音 24	詩篇 104
203	詩篇 105	以賽亞書 19-23	約翰福音 1	詩篇 106
204	詩篇 107	以賽亞書 24-27	約翰福音 2-3	詩篇 108
205	詩篇 109	以賽亞書 28-31	約翰福音 4	詩篇 110
206	詩篇 111	以賽亞書 32-36	約翰福音 5	詩篇 112
207	詩篇 113	以賽亞書 37-40	約翰福音 6	詩篇 114
208	詩篇 115	以賽亞書 41-43	約翰福音 7	詩篇 116
209	詩篇 117	以賽亞書 44-45	約翰福音 8	詩篇 118
210	詩篇 119	無	約翰福音 9	詩篇 120
211	詩篇 121	以賽亞書 46-50	約翰福音 10	詩篇 122
212	詩篇 123	以賽亞書 51-56	約翰福音 11	詩篇 124
213	詩篇 125	以賽亞書 57-61	約翰福音 12	詩篇 126
214	詩篇 127	以賽亞書 62-66	約翰福音 13	詩篇 128
215	詩篇 129	耶利米書 1-3	約翰福音 14	詩篇 130
216	詩篇 131	耶利米書 4-6	約翰福音 15	詩篇 132
217	詩篇 133	耶利米書 7-10	約翰福音 16	詩篇 134
218	詩篇 135	耶利米書 11-14	約翰福音 17	詩篇 136
219	詩篇 137	耶利米書 15-18	約翰福音 18	詩篇 138
220	詩篇 139	耶利米書 19-22	約翰福音 19	詩篇 140
221	詩篇 141	耶利米書 23-25	約翰福音 20-21	詩篇 142



## 30分鐘 目錄順序

#	開始禱告	舊約	新約	結束禱告
222	詩篇 143	耶利米書 26-28	使徒行傳 1	詩篇 144
223	詩篇 145	耶利米書 29-31	使徒行傳 2	詩篇 146
224	詩篇 147	耶利米書 32-33	使徒行傳 3-4	詩篇 148
225	詩篇 149	耶利米書 34-36	使徒行傳 5	詩篇 150
226	詩篇 1	耶利米書 37-39	使徒行傳 6-7	詩篇 2
227	詩篇 3	耶利米書 40-43	使徒行傳 8	詩篇 4
228	詩篇 5	耶利米書 44-46	使徒行傳 9	詩篇 6
229	詩篇 7	耶利米書 47-48	使徒行傳 10-11	詩篇 8
230	詩篇 9	耶利米書 49-50	使徒行傳 12	詩篇 10
231	詩篇 11	耶利米書 51-52	使徒行傳 13	詩篇 12
232	詩篇 13	耶利米哀歌 1-2	使徒行傳 14-15	詩篇 14
233	詩篇 15	耶利米哀歌 3-5	使徒行傳 16	詩篇 16
234	詩篇 17	以西結書 1-2	使徒行傳 17	詩篇 18
235	詩篇 19	以西結書 3-5	使徒行傳 18-19	詩篇 20
236	詩篇 21	以西結書 6-9	使徒行傳 20	詩篇 22
237	詩篇 23	以西結書 10-13	使徒行傳 21	詩篇 24
238	詩篇 25	以西結書 14-16	使徒行傳 22	詩篇 26
239	詩篇 27	以西結書 17-19	使徒行傳 23-24	詩篇 28
240	詩篇 29	以西結書 20-21	使徒行傳 25-26	詩篇 30
241	詩篇 31	以西結書 22-23	使徒行傳 27	詩篇 32
242	詩篇 33	以西結書 24-26	使徒行傳 28	詩篇 34
243	詩篇 35	以西結書 27-28	羅馬書 1-2	詩篇 36
244	詩篇 37	以西結書 29-31	羅馬書 3-4	詩篇 38
245	詩篇 39	以西結書 32-33	羅馬書 5-6	詩篇 40
246	詩篇 41	以西結書 34-36	羅馬書 7-8	詩篇 42
247	詩篇 43	以西結書 37-38	羅馬書 9-10	詩篇 44
248	詩篇 45	以西結書 39-40	羅馬書 11-12	詩篇 46
249	詩篇 47	以西結書 41-44	羅馬書 13-14	詩篇 48

## 30分鐘 目錄順序

#	開始禱告	舊約	新約	結束禱告
250	詩篇 49	以西結書 45-46	羅馬書 15-16	詩篇 50
251	詩篇 51	以西結書 47-48	哥林多前書 1-2	詩篇 52
252	詩篇 53	但以理書 1-3	哥林多前書 3-4	詩篇 54
253	詩篇 55	但以理書 4-5	哥林多前書 5-6	詩篇 56
254	詩篇 57	但以理書 6-8	哥林多前書 7	詩篇 58
255	詩篇 59	但以理書 9-10	哥林多前書 8-9	詩篇 60
256	詩篇 61	但以理書 11-12	哥林多前書 10-11	詩篇 62
257	詩篇 63	何西阿書 1-6	哥林多前書 12-13	詩篇 64
258	詩篇 65	何西阿書 7-9	哥林多前書 14-16	詩篇 66
259	詩篇 67	何西阿書 10-14	哥林多後書 1-3	詩篇 68
260	詩篇 69	約珥書 1-3	哥林多後書 4-6	詩篇 70
261	詩篇 71	阿摩司書 1-4	哥林多後書 7-9	詩篇 72
262	詩篇 73	阿摩司書 5-9	哥林多後書 10-11	詩篇 74
263	詩篇 75	俄巴底亞書; 約拿書 1-4	哥林多後書 12-13	詩篇 76
264	詩篇 77	彌迦書 1-3	哥林多後書 1-3	詩篇 78
265	詩篇 79	彌迦書 4-7	哥林多後書 4-5	詩篇 80
266	詩篇 81	那鴻書 1-3; 哈巴谷書 1-3	哥林多後書 6-7	詩篇 82
267	詩篇 83	西番雅書 1-3	哥林多後書 8-10	詩篇 84
268	詩篇 85	哈該書 1-3; 撒迦利亞書 1-2	哥林多後書 11-13	詩篇 86
269	詩篇 87	撒迦利亞書 3-7	加拉太書 1-3	詩篇 88
270	詩篇 89	撒迦利亞書 8-10	加拉太書 4-6	詩篇 90
271	詩篇 91	撒迦利亞書 11-14	以弗所書 1-3	詩篇 92
272	詩篇 93	瑪拉基書 1-4	以弗所書 4-6	詩篇 94