

60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 1-8	馬太福音 1-3	詩篇 2
	2 詩篇 3	創世記 9-17	馬太福音 4-5	詩篇 4
	3 詩篇 5	創世記 18-24	馬太福音 6-7	詩篇 6
	4 詩篇 7	創世記 25-30	馬太福音 8-9	詩篇 8
	5 詩篇 9	創世記 31-36	馬太福音 10-11	詩篇 10
	6 詩篇 11	創世記 37-42	馬太福音 12-13	詩篇 12
	7 詩篇 13	創世記 43-50	馬太福音 14-15	詩篇 14
	8 詩篇 15	出埃及記 1-8	馬太福音 16-18	詩篇 16
	9 詩篇 17	出埃及記 9-14	馬太福音 19-20	詩篇 18
	10 詩篇 19	出埃及記 15-21	馬太福音 21-22	詩篇 20
	11 詩篇 21	出埃及記 22-28	馬太福音 23-24	詩篇 22
	12 詩篇 23	出埃及記 29-33	馬太福音 25-26	詩篇 24
	13 詩篇 25	出埃及記 34-40	馬太福音 27-28	詩篇 26
	14 詩篇 27	利未記 1-8	馬可福音 1-2	詩篇 28
	15 詩篇 29	利未記 9-14	馬可福音 3-4	詩篇 30
	16 詩篇 31	利未記 15-21	馬可福音 5-6	詩篇 32
	17 詩篇 33	利未記 22-27	馬可福音 7-8	詩篇 34
	18 詩篇 35	民數記 1-5	馬可福音 9-10	詩篇 36
	19 詩篇 37	民數記 6-10	馬可福音 11-12	詩篇 38
	20 詩篇 39	民數記 11-15	馬可福音 13-14	詩篇 40
	21 詩篇 41	民數記 16-22	馬可福音 15-16	詩篇 42
	22 詩篇 43	民數記 23-28	路加福音 1	詩篇 44
	23 詩篇 45	民數記 29-34	路加福音 2-3	詩篇 46
	24 詩篇 47	民數記 35-36; 申命記 1-3	路加福音 4-5	詩篇 48
	25 詩篇 49	申命記 4-7	路加福音 6-7	詩篇 50

60分鐘 目錄順序

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

60分鐘 目錄順序

#	開始禱告	舊約	新約	結束禱告
54	詩篇 107	列王紀下7-12	使徒行傳 18-19	詩篇 108
55	詩篇 109	列王紀下13-17	使徒行傳 20-21	詩篇 110
56	詩篇 111	列王紀下18-23	使徒行傳 22-23	詩篇 112
57	詩篇 113	列王紀下24-25; 歷代志上 1-6	使徒行傳 24-26	詩篇 114
58	詩篇 115	歷代志上 7-13	使徒行傳 27-28	詩篇 116
59	詩篇 117	歷代志上 14-21	羅馬書 1-3	詩篇 118
60	詩篇 119	歷代志上 22-26	羅馬書 4-6	詩篇 120
61	詩篇 121	歷代志上 27-29; 歷代志下1-5	羅馬書 7-9	詩篇 122
62	詩篇 123	歷代志下 6-13	羅馬書 10-13	詩篇 124
63	詩篇 125	歷代志下 14-22	羅馬書 14-16	詩篇 126
64	詩篇 127	歷代志下 23-30	哥林多前書 1-3	詩篇 128
65	詩篇 129	歷代志上下 31-36	哥林多前書 4-7	詩篇 130
66	詩篇 131	以斯拉記 1-8	哥林多前書 8-10	詩篇 132
67	詩篇 133	以斯拉記 9-10; 尼希米記 1-6	哥林多前書 11-14	詩篇 134
68	詩篇 135	尼希米記 7-13	哥林多前書 15-16	詩篇 136
69	詩篇 137	以斯帖記 1-10	哥林多後書 1-4	詩篇 138
70	詩篇 139	約伯記 1-13	哥林多後書 5-8	詩篇 140
71	詩篇 141	約伯記 14-26	哥林多後書 9-13	詩篇 142
72	詩篇 143	約伯記 27-38	加拉太書 1-3	詩篇 144
73	詩篇 145	約伯記 39-42; 箴言 1-7	加拉太書 4-6	詩篇 146
74	詩篇 147	箴言 8-15	以弗所書 1-6	詩篇 148
75	詩篇 149	箴言 16-24	腓立比書 1-4	詩篇 150
76	詩篇 1	箴言 25-31; 傳道書 1-3	歌羅西書 1-4	詩篇 2
77	詩篇 3	傳道書 4-12	帖撒羅尼迦前書 1-5; 帖撒羅尼迦後書 1-3	詩篇 4
78	詩篇 5	雅歌 1-8	提摩太前書 1-6; 提摩太後書 1-4	詩篇 6
79	詩篇 7	以賽亞書 1-10	提多書 1-3; 腓利門書	詩篇 8
80	詩篇 9	以賽亞書 11-23	希伯來書 1-4	詩篇 10

60分鐘 目錄順序

#	開始禱告	舊約	新約	結束禱告
81	詩篇 11	以賽亞書 24-34	希伯來書 5-7	詩篇 12
82	詩篇 13	以賽亞書 35-42	希伯來書 8-10	詩篇 14
83	詩篇 15	以賽亞書 43-49	希伯來書 11-13	詩篇 16
84	詩篇 17	以賽亞書 50-58	雅各書 1-5	詩篇 18
85	詩篇 19	以賽亞書 59-66	彼得前書 1-5	詩篇 20
86	詩篇 21	耶利米書 1-7	彼得後書 1-3	詩篇 22
87	詩篇 23	耶利米書 8-14	約翰一書 1-5	詩篇 24
88	詩篇 25	耶利米書 15-23	約翰二書; 約翰三書; 猶大書	詩篇 26
89	詩篇 27	耶利米書 24-31	啟示錄 1-2	詩篇 28
90	詩篇 29	耶利米書 32-37	啟示錄 3-6	詩篇 30
91	詩篇 31	耶利米書 38-45	啟示錄 7-10	詩篇 32
92	詩篇 33	耶利米書 46-49	啟示錄 11-17	詩篇 34
93	詩篇 35	耶利米書 50-52	啟示錄 18-22	詩篇 36
94	詩篇 37	耶利米哀歌 1-5	羅馬書 1-3	詩篇 38
95	詩篇 39	以西結書 1-8	羅馬書 4-6	詩篇 40
96	詩篇 41	以西結書 9-15	羅馬書 7-9	詩篇 42
97	詩篇 43	以西結書 16-20	羅馬書 10-13	詩篇 44
98	詩篇 45	以西結書 21-26	羅馬書 14-16	詩篇 46
99	詩篇 47	以西結書 27-32	彼得前書 1-5	詩篇 48
100	詩篇 49	以西結書 33-38	彼得後書 1-3	詩篇 50
101	詩篇 51	以西結書 39-44	約翰福音 1-2	詩篇 52
102	詩篇 53	以西結書 45-48; 但以理書 1-2	約翰福音 3-4	詩篇 54
103	詩篇 55	但以理書 3-7	約翰福音 5-6	詩篇 56
104	詩篇 57	但以理書 8-12	約翰福音 7-8	詩篇 58
105	詩篇 59	何西阿書 1-14	約翰福音 9-10	詩篇 60
106	詩篇 61	約珥書 1-3; 阿摩司書 1-5	約翰福音 11-12	詩篇 62
107	詩篇 63	阿摩司書 6-9; 俄巴底亞書; 約拿書 1-4	約翰福音 13-15	詩篇 64

60分鐘 目錄順序

#	開始禱告	舊約	新約	結束禱告
108	詩篇 65	彌迦書 1-7; 那鴻書 1-3	約翰福音 16-17	詩篇 66
109	詩篇 67	哈巴谷書; 西番雅書; 哈該書	約翰福音 18-19	詩篇 68
110	詩篇 69	撒迦利亞書 1-12	約翰福音 20-21	詩篇 70
111	詩篇 71	撒迦利亞書 13-14; 瑪拉基書 1-4	提摩太前書 1-6; 提摩太後書 1-4	詩篇 72