

創	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
42	43	44	45	46	47	48	49	50		出	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
32	33	34	35	36	37	38	39	40		利	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27		民	1	2
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		申	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	32	33	34		書	1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	士	1	2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		得	1	2	3	4		撒
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		撒	下	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24			王	上
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	王	下	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
20	21	22		代	上	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22	23	24	25		代	下	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	拉	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	尼	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	斯	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

太	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26	27	28
可	1	2	3	4	5	6	7	8	
	9	10	11	12	13	14	15	16	
路	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16	17	18
約	1	2		19	20	21	22	23	24
	3	4	5	6	7	8	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19	20	21
徒	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26	27	28
羅	1	2	3	4	5	6	7	8	
	9	10	11	12	13	14	15	16	

林前	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16		林後	1
	3	4	5	6	7	8	9	10	11
13	加	1	2	3	4	5	6	弗	1
2	3	4	5	6	腓	1	2	3	4
西	1	2	3	4		帖前	1	2	3
5		帖後	1	2	3		提前	1	2
5	6		提後	1	2	3	4	多	1
3	門	1	來	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	雅	1	2
3	4	5			彼前	1	2	3	4
後	1	2	3			約一	1	2	3
5	二	1	三	1	猶	1	啓	1	2
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

伯	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
42		詩	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81
82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118		119			
120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
141	142	143	144	145	146	147	148	149	150		箴	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31		傳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		歌	1	2	3	4
5	6	7	8		賽	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57
58	59	60	61	62	63	64	65	66		耶	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
哀	1	2	3	4	5	結	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	但	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	何	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	珥
1	2	3	摩	1	2	3	4	5	6	7	8	9	俄	1	拿	1	2	3	4	彌
1	2	3	4	5	6	7	鴻	1	2	3	哈	1	2	3	番	1	2	3	該	1
2	亞	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	瑪	1	2	3	4

04. 去舊立新 - 靈食蜜語

一. 預備

經文：詩 119:27, 105, 提後 3:15-17, 彼前 1:25, 彼後 2:1-2

給裝備者同讀經文：提後 3:15-17 並給予解釋

二. 敬拜真神

a. 詩歌：

《你的話》我將你的話，深藏在心裡，免得我得罪你。X2

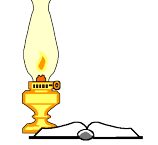
禱告：求主耶穌使我們能明白聖經

b. 分享上週至今的感受

三. 神的話「聖經」：

聖經是神所默示，神透過聖經將自己告訴我們。聖經也是

屬靈生命成長必需從主來的靈糧，聖經就是我們每天的靈糧。

真理原則 進永生之門 	屬靈的食物 維持生命 	人生腳前燈 指引前路 	生命的明鏡 反映內心 	生活指南 人生手冊 
--	--	--	--	---

你知道 B.I.B.L.E. 這個字，又是什麼縮寫？

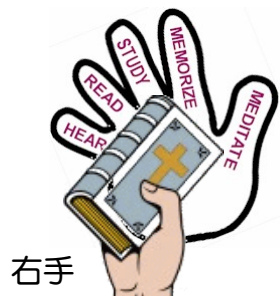
四. 讀經如何影響人生？

種好種、收好果：信念 → _____ → 習慣 → _____ → 人生¹

讀經如將神的道種在我們心裏，信徒一生需要不斷讀經。

五. 聖經如此寶貴，如何抓穩神的話？

¹行動 品格



右手

- 抓經第一式：聆聽 – 尾 指（接收最少）
 抓經第二式：朗讀 – 無名指（強化接收）
 抓經第三式：深究 – 中 指（進深了解）
 抓經第四式：背誦 – 食 指（長期記憶）
 抓經第五式：默想 – 母 指（轉化信念）
 抓經第六式：行道 – 合 指（內在深化）

有人要搶聖經，五隻手指抓到實，才能抓得穩，欠其中一隻也不行。

六. 三類讀經

1. 靈修讀經法(如吃飯) 天天讀(營養不缺)、 定時讀(進食正常)、 定量讀(飯量適中)、 由淺讀完整本(不要偏食)、 合適譯本(適合腸胃)	2. 查考真理的讀經 短篇經文 目的找出原意 須合法則 初學者須群體進行
--	--

3. 為何還要速讀？

要明白其意思有需要慢讀，靈修也慢讀。但速讀的理由是

- (1) 速讀能覆蓋整本聖經，不會因偏好而有所遺漏。
- (2) 對陌生的經文增加概念，平日做鬆土的工夫。
- (3) 使我們俯瞰全卷或全經的主旨及互動關係，加深對經文了解。
- (4) 初信時要下決心一年讀完，否則一輩子也可能未讀完一次。

七. 速讀話咁易



看電影要 120 分鐘，讀完馬可福音只用 95 分鐘，
 看書一看 3-4 小時，原來讀完新約只是 18 小時。
每天讀三章，13 個月必定讀完 1189 章全本聖經一遍。
 能否達成目標，在乎你的決心和恆心。

遇上難解經文，先記下來待日後發掘，即時查究會錯敗進度。

讀經演習：即時一同完成馬可福音 1-3 章經文

怎樣才對完成一年計劃有幫助？努力！真可以一年讀完整本聖經。

下定決心	工具協助	固定時間	階段目標²
同讀伴者	不要停頓	不要氣餒	求神加力

八. 分享與祝福

a. 本週功課

七天內讀完馬可福音(共 16 章)，你一定做得到！(建議入睡前)

Day	1	2	3	4	5	6	7
章	1-3	4-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-16
聆聽版	14:58	11:19	12:45	12:40	12:23	11:46	18:54
你速讀							

b. 為他的立志讀經，為他的需要禱告，讓這事成為他經歷主的橋樑，

我的讀經計劃

提議方案：先讀新約，由馬可福音開始，接著使徒行傳……繼續

每日：□四章(1 年)，□三章(年半)，□二章(2 年)，□一章 4 年，□自定_____

不必等到過新年，剔吓剔吓好易完。立定心志、求主助我！立即開始。

開始日期：_____ 預計結束：_____ 簽名：_____

可參考網頁內的 → 中文聖經 → 讀經計劃

教會的網址：chinese.islingtonbaptist.org.au 或：ibc.medocs.com.au

c. 祝福 / 下次約會

讀經記錄表

² 完成分期目標，給自己一些慶祝或獎勵。