

# 聖經食客 | 嚼嚼基督的話語，一年讀完整本聖經

神沒說過，我們要何時讀聖經，或要多久讀一次。祂只說過，我們要靠聖經去活：「人活著不是單靠食物，乃是靠耶和華口裏所出的一切話」（申命記 8:3；馬太 4:4）。神的話語給我們生命，這生命是憑耶穌基督的信心而來，因祂說：「我就是生命的糧。到我這裏來的，必定不餓」（約翰福音 6:35）。

對於重要的事情，有點計劃總是好事。大部份的我們，多少會部署一下每天要吃些什麼。所以，計劃一下怎樣讀聖經，看來是既實在也明智的。

---

## 什麼時候該讀什麼

---

跟隨以下的閱讀節奏，你會在一年內讀完整本聖經。

**舊約：**每天讀 2-3 章，每月 4 天小休。每季有 1-3 本特定的舊約書卷，要「一氣呵成」去讀（以藍色表示）。一口氣讀一些書卷，會使平時的讀經更能應付。這幾篇特定的書卷被選上，一來因它們長度適中，可讓讀經的節奏保持明快，也因為一口氣讀某些書卷（如歷代志上下），會幫助我們掌握救贖歷史的宏觀圖畫。

**新約：**每天讀 1 章，每月 4 天小休。每季讀一卷福音，全年讀羅馬書和希伯來書兩遍。

---

## 特點

---

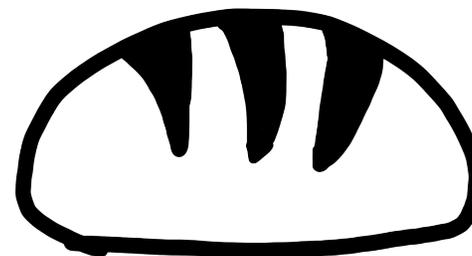
**季度設計：**不少讀經計畫會訂好每天經節，這計劃則按季度安排要讀的聖經書卷，讓你掌握自己的閱讀節奏。落後了一點？不用急於馬上窮追。只需重新「上車」，在季度前按部就班地趕上就可以了。

**新舊約一起讀：**我們是從新約角度去解讀舊約的，所以新舊約一起讀會較好。羅馬書和希伯來書要讀兩遍，因為這兩卷書特別有助我們了解聖經故事的開展，及新舊約是怎樣互相緊扣的。

**救贖的歷史亮點：**聖經每一章都那麼重要，因當中每個字都來自神。但若要了解聖經救贖歷史的整體敘述，有些篇章就顯得更為關鍵，這類篇章會以紅色標示。舊約亮點闡明「應許」，有些是指將要臨到的先知、祭司、帝王、一趟新的拯救之旅、一項新的創造等；有些則述說神對罪人始終仍懷恩典，突顯我們對「應許的救世主」來臨的需要。新約亮點則告訴我們，這些應許的期盼如何在耶穌基督裏得以「實現」。

好好享用生命的糧，也讓我 know 你的進展吧。

– 特倫·亨特 (Trent Hunter), [trenthunter03@gmail.com](mailto:trenthunter03@gmail.com)



一月 - 三月

一月：每天2章 小休：-----  
 二月：每天2章 小休：-----  
 三月：每天2章 小休：-----

摩西五經：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

四月 - 六月

四月：每天2章 小休：-----  
 五月：每天3章 小休：-----  
 六月：每天2章 小休：-----

歷史書：書 1 2 3 4 5 6 7 8 9 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 上 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 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 1 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 19 20 21 22 23 24 25 代 上 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 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

七月 - 九月

七月：每天2章 小休：-----  
 八月：每天3章 小休：-----  
 九月：每天2章 小休：-----

智慧書：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

十月 - 十二月

十月：每天2章 小休：-----  
 十一月：每天3章 小休：-----  
 十二月：每天2章 小休：-----

先知書：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

一月 - 三月

一月：每天1章 小休：-----  
 二月：每天1章 小休：-----  
 三月：每天1章 小休：-----

馬太 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

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 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

四月 - 六月

四月：每天1章 小休：-----  
 五月：每天1章 小休：-----  
 六月：每天1章 小休：-----

馬可 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

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 4 5 帖後 1 2 3  
 提前 1 2 3 4 5 6 多 1 2 3  
 門 1 來 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

七月 - 九月

七月：每天1章 小休：-----  
 八月：每天1章 小休：-----  
 九月：每天1章 小休：-----

路加 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 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

雅 1 2 3 4 5

羅 (第二遍) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

十月 - 十二月

十月：每天1章 小休：-----  
 十一月：每天1章 小休：-----  
 十二月：每天1章 小休：-----

約翰 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

彼前 1 2 3 4 5 彼後 1 2 3  
 約一 1 2 3 4 5 約二 1 約三 1 猶 1  
 啟 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

來 (第二遍) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13