

詩篇讀經進度表

傳統猶太人每日讀詩篇有兩種方式，第一種是每週讀完整卷詩篇，第二種是每月(猶太曆)讀完整卷詩篇，弟兄姊妹可以擇適合自己生活步調的進度來讀詩篇。

一週整卷讀經進度

日	週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
詩篇進度	1-29	30-50	51-72	73-89	90-106	107-119	120-150

一個月整卷讀經進度

第 1 週

日	01	02	03	04	05	06	07
詩篇進度	1-9	10-17	18-22	23-28	29-34	35-38	39-43

第 2 週

日	08	09	10	11	12	13	14
詩篇進度	44-48	49-54	55-59	60-65	66-68	69-71	72-76

第 3 週

日	15	16	17	18	19	20	21
詩篇進度	77-78	79-82	83-87	88-89	90-96	97-103	104-105

第 4 週

日	22	23	24	25	26	27	28
詩篇進度	106-107	108-112	113-118	119:1-96	119:97-176	120-134	135-139

第 5 週

日	29*	30
詩篇進度	140-144	145-150

*因為猶太曆有 29 天和 30 天，若遇當月有 30 天，第 29 日的進度則為第 140-150 篇。