培訓學校讀經計劃

二零二三年上水浸信會



姓　名：_____

小　組：_____

見證人：_____

靈命狀況訪問表

2023年1月的你，靈命處於甚麼狀況？ 一齊填寫以下問題，看看自己的屬靈狀況！

1. 你信主多久？

2. 你是第幾代信徒？

3. 你的家庭(父母、兄弟姊妹、配偶、子女)是：

( ) 全家歸主 ( )多數人歸主 ( )少數人歸主 ( ) 只有你歸主

4. 你的屬靈生命有倒退嗎？試分享。

5. 過往有接受教會守望或栽培嗎?

6. 你在教會曾在甚麼崗位事奉？

7. 你投入參與事奉嗎？試分享。

8. 你在信主的經歷中有甚麼疑問？

你有以下屬靈的習慣嗎？

□1.常常為教會和不同人的需禱告？

□2.有固定個人或家庭靈修時間？

□3.願意踐行聖經教導？

□4.願意作什一奉獻？

□5.常常在聚會中分享見證？

□6.有沒有傳福音的經驗？

□7.願意守望幼嫩及軟弱的生命？

□8.願意運用自己的恩賜去事奉神？

*在2023年，你希望戒掉甚麼壞習慣？

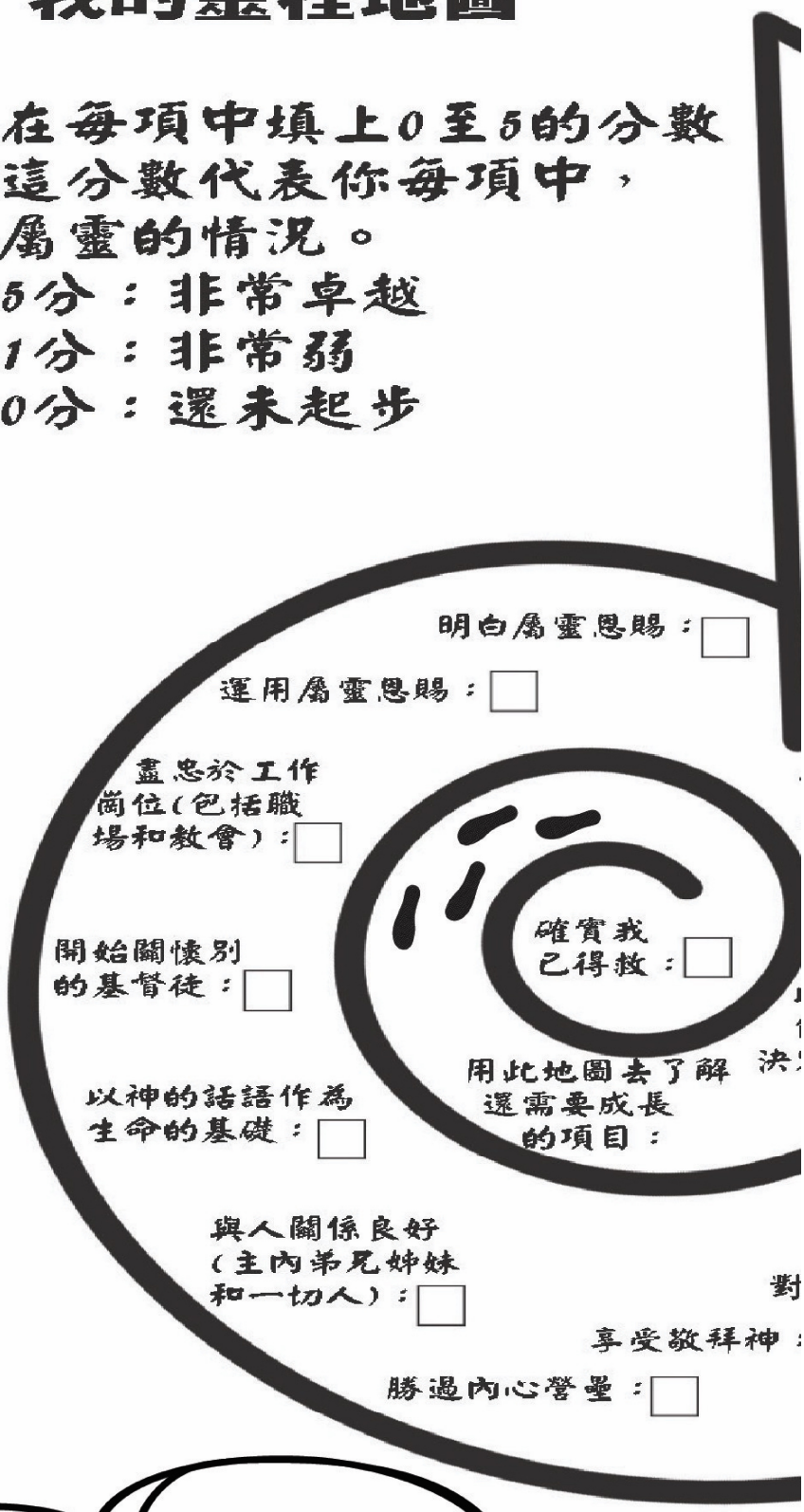
成長記錄

請使用下圖記錄自己的成長情況（請在下面的方格加上✓）

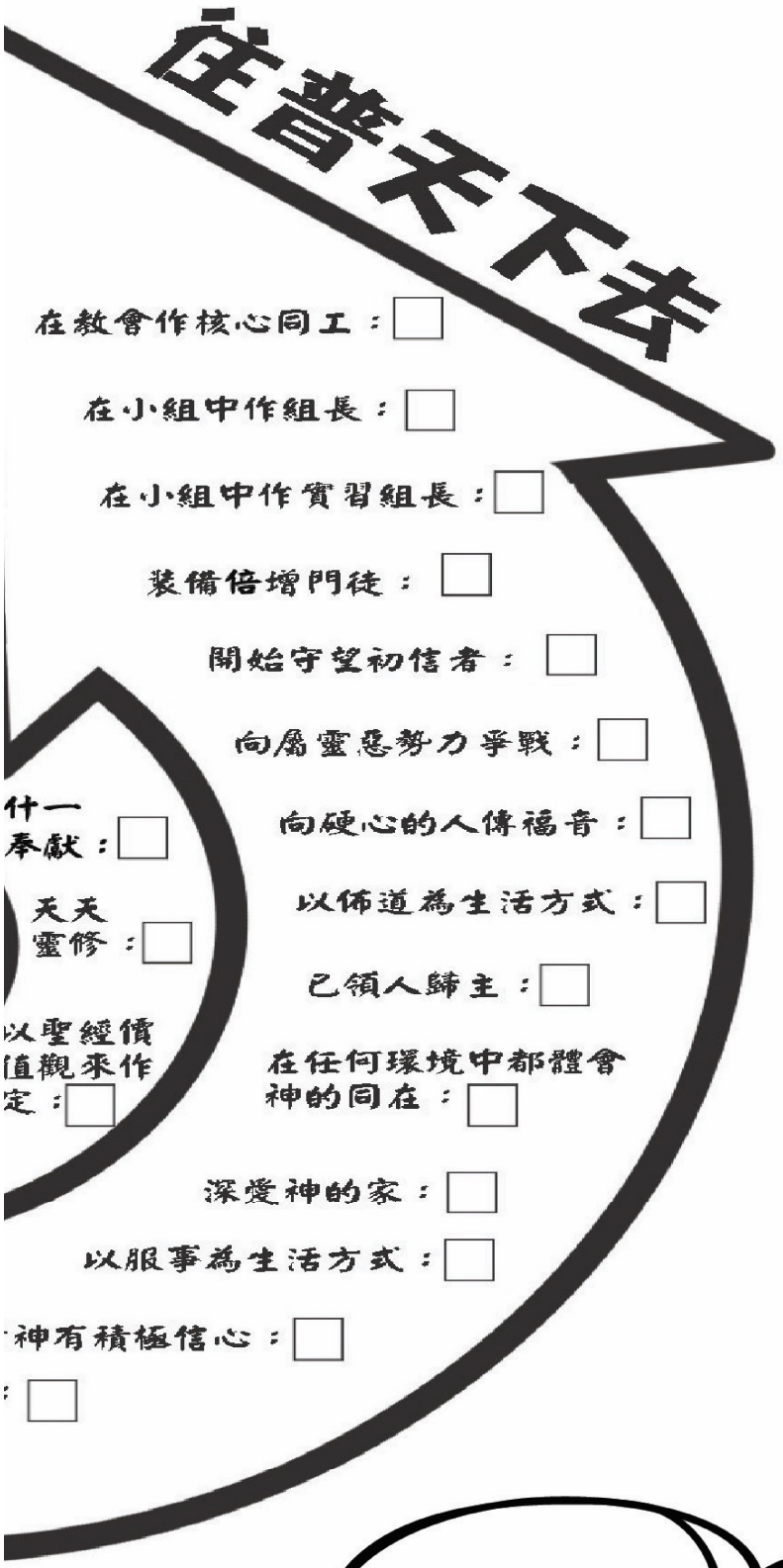
基礎課程	已完成： ☐福音性研經 ☐信仰研習班 ☐價值觀重塑
進階課程	已完成： ☐浸禮班　☐創世記　☐恩賜發掘 ☐新約概論　☐路加福音　☐門徒訓練 ☐舊約概論　☐使徒行傳
持續課程	已完成： ☐查經班(至少三書卷)　☐三福訓練 ☐禱告訓練　☐研經班　☐守望栽培訓練 ☐導師組長訓練
領袖訓練	已完成： ☐會務訓練　☐未來牧者訓練

我的靈程地圖

在每項中填上0至5的分數
這分數代表你每項中，
屬靈的情況。
5分：非常卓越
1分：非常弱
0分：還未起步



你滿意你屬靈的情況嗎？
若滿意，首先恭喜你；
若不滿意，不要氣餒



你願意和我在2023年一齊努力嗎？

□yes, i do

1 January

1 日	☐	創 1:1-2:3	2 日	☐	創 2:4-25	3 日	☐	創 3:1-24
4 日	☐	創 4:1-26	5 日	☐	創 5:1-32	6 日	☐	創 6:1-22
7 日	☐	創 7:1-24	8 日	☐	創 8:1-22	9 日	☐	創 9:1-29
10 日	☐	創 10:1-11:9	11 日	☐	創 11:10-12:20	12 日	☐	創 13:1-18
13 日	☐	創 14:1-24	14 日	☐	創 15:1-21	15 日	☐	創 16:1-16
16 日	☐	創 17:1-27	17 日	☐	創 18:1-33	18 日	☐	創 19:1-38
19 日	☐	創 20:1-18	20 日	☐	創 21:1-34	21 日	☐	創 22:1-24
22 日	☐	創 23:1-20	23 日	☐	創 24:1-67	24 日	☐	創 25:1-34
25 日	☐	創 26:1-33	26 日	☐	創 26:34-27:40	27 日	☐	創 27:40-28:22
28 日	☐	創 29:1-30	29 日	☐	創 29:31-30:43	30 日	☐	創 31:1-55
31 日	☐	創 32:1-32						

見證人：_____ 日期：_____

2 February

1 日	☐	創 33:1-20	2 日	☐	創 34:1-31	3 日	☐	創 35:1-36:43
4 日	☐	創 37:1-36	5 日	☐	創 38:1-30	6 日	☐	創 39:1-23
7 日	☐	創 40:1-23	8 日	☐	創 41:1-57	9 日	☐	創 42:1-38
10 日	☐	創 43:1-34	11 日	☐	創 44:1-34	12 日	☐	創 45:1-28
13 日	☐	創 46:1-34	14 日	☐	創 47:1-31	15 日	☐	創 48:1-22
16 日	☐	創 49:1-33	17 日	☐	創 50:1-26	18 日	☐	出 1:1-22
19 日	☐	出 2:1-22	20 日	☐	出 2:23-3:22	21 日	☐	出 4:1-31
22 日	☐	出 5:1-6:1	23 日	☐	出 6:2-30	24 日	☐	出 7:1-13
25 日	☐	出 7:14-8:19	26 日	☐	出 8:20-9:12	27 日	☐	出 9:13-10:29
28 日	☐	出 11:1-10						

見證人：_____ 日期：_____

如果組員完成每月讀經進度，
請在見證人簽名及填上日期

大家可記下你最喜愛的經文作為你的提醒及鼓勵與你的組員分享吧！

經文：

提醒及鼓勵：

大家可以在安靜獨處或靈修的時間藉着填色與神親近



3 March

1 日	☐	出 12:1-51	2 日	☐	出 13:1-22	3 日	☐	出 14:1-31
4 日	☐	出 15:1-21	5 日	☐	出 15:22-16:36	6 日	☐	出 17:1-16
7 日	☐	出 18:1-27	8 日	☐	出 19:1-25	9 日	☐	出 20:1-21
10 日	☐	出 20:22-22:15	11 日	☐	出 22:16-23:19	12 日	☐	出 23:20-33
13 日	☐	出 24:1-18	14 日	☐	出 25:1-40	15 日	☐	出 26:1-37
16 日	☐	出 27:1-21	17 日	☐	出 28:1-43	18 日	☐	出 29:1-46
19 日	☐	出 30:1-38	20 日	☐	出 31:1-18	21 日	☐	出 32:1-35
22 日	☐	出 33:1-23	23 日	☐	出 34:1-35	24 日	☐	出 35:1-36:1
25 日	☐	出 36:2-38	26 日	☐	出 37:1-29	27 日	☐	出 38:1-31
28 日	☐	出 39:1-43	29 日	☐	出 40:1-38	30 日	☐	利 1:1-17
31 日	☐	利 2:1-16						

見證人：_____ 日期：_____

4 April

1 日	☐	利 3:1-5:13	2 日	☐	利 5:14-6:7	3 日	☐	利 6:8-30
4 日	☐	利 7:1-38	5 日	☐	利 8:1-36	6 日	☐	利 9:1-24
7 日	☐	利 10:1-20	8 日	☐	利 11:1-47	9 日	☐	利 12:1-13:59
10 日	☐	利 14:1-57	11 日	☐	利 15:1-33	12 日	☐	利 16:1-35
13 日	☐	利 17:1-16	14 日	☐	利 18:1-30	15 日	☐	利 19:1-37
16 日	☐	利 20:1-27	17 日	☐	利 21:1-24	18 日	☐	利 22:1-33
19 日	☐	利 23:1-44	20 日	☐	利 24:1-23	21 日	☐	利 25:1-55
22 日	☐	利 26:1-46	23 日	☐	利 27:1-34	24 日	☐	民 1:1-54
25 日	☐	民 2:1-34	26 日	☐	民 3:1-51	27 日	☐	民 4:1-49
28 日	☐	民 5:1-31	29 日	☐	民 6:1-27	30 日	☐	民 7:1-89

見證人：_____ 日期：_____

如果組員完成每月讀經進度，
請在見證人簽名及填上日期

大家可記下你最喜愛的經文作為你的提醒及鼓勵與你的組員分享吧！

經文：

提醒及鼓勵：

大家可以在安靜獨處或靈修的時間藉着填色與神親近



5 May

1 日	☐	民 8:1-26	2 日	☐	民 9:1-23	3 日	☐	民 10:1-36
4 日	☐	民 11:1-12:16	5 日	☐	民 13:1-33	6 日	☐	民 14:1-45
7 日	☐	民 15:1-41	8 日	☐	民 16:1-17:13	9 日	☐	民 18:1-32
10 日	☐	民 19:1-22	11 日	☐	民 20:1-29	12 日	☐	民 21:1-35
13 日	☐	民 22:1-41	14 日	☐	民 23:1-26	15 日	☐	民 23:27-24:25
16 日	☐	民 25:1-18	17 日	☐	民 26:1-65	18 日	☐	民 27:1-23
19 日	☐	民 28:1-31	20 日	☐	民 29:1-40	21 日	☐	民 30:1-16
22 日	☐	民 31:1-54	23 日	☐	民 32:1-42	24 日	☐	民 33:1-56
25 日	☐	民 34:1-29	26 日	☐	民 35:1-34	27 日	☐	民 36:1-13
28 日	☐	申 1:1-46	29 日	☐	申 2:1-23	30 日	☐	申 2:24-3:29
31 日	☐	申 4:1-43						

見證人：_____ 日期：_____

6 June

1 日	☐	申 4:44-6:3	2 日	☐	申 6:4-25	3 日	☐	申 7:1-26
4 日	☐	申 8:1-20	5 日	☐	申 9:1-10:11	6 日	☐	申 10:12-11:32
7 日	☐	申 12:1-32	8 日	☐	申 13:1-18	9 日	☐	申 14:1-29
10 日	☐	申 15:1-23	11 日	☐	申 16:1-17	12 日	☐	申 16:18-17:20
13 日	☐	申 18:1-22	14 日	☐	申 19:1-21	15 日	☐	申 20:1-20
16 日	☐	申 21:1-23	17 日	☐	申 22:1-30	18 日	☐	申 23:1-25
19 日	☐	申 24:1-22	20 日	☐	申 25:1-19	21 日	☐	申 26:1-19
22 日	☐	申 27:1-26	23 日	☐	申 28:1-68	24 日	☐	申 29:1-29
25 日	☐	申 30:1-20	26 日	☐	申 31:1-29	27 日	☐	申 31:30-32:47
28 日	☐	申 32:48-34:12	29 日	☐	書 1:1-18	30 日	☐	書 2:1-24

見證人：_____ 日期：_____

如果組員完成每月讀經進度，
請在見證人簽名及填上日期

大家可記下你最喜愛的經文作為你的提醒及鼓勵與你的組員分享吧！

經文：

提醒及鼓勵：

大家可以在安靜獨處或靈修的時間藉着填色與神親近



7 July

1 日	□	書 3:1-17	2 日	□	書 4:1-5:1	3 日	□	書 5:2-15
4 日	□	書 6:1-27	5 日	□	書 7:1-26	6 日	□	書 8:1-35
7 日	□	書 9:1-27	8 日	□	書 10:1-43	9 日	□	書 11:1-23
10 日	□	書 12:1-13:33	11 日	□	書 14:1-15:63	12 日	□	書 16:1-17:18
13 日	□	書 18:1-19:51	14 日	□	書 20:1-21:45	15 日	□	書 22:1-34
16 日	□	書 23:1-26	17 日	□	書 24:1-33	18 日	□	士 1:1-2:5
19 日	□	士 2:6-3:6	20 日	□	士 3:7-31	21 日	□	士 4:1-24
22 日	□	士 5:1-31	23 日	□	士 6:1-40	24 日	□	士 7:1-25
25 日	□	士 8:1-35	26 日	□	士 9:1-57	27 日	□	士 10:1-18
28 日	□	士 11:1-40	29 日	□	士 12:1-15	30 日	□	士 13:1-25
31 日	□	士 14:1-20						

見證人：_____ 日期：_____

8 August

1 日	□	士 15:1-20	2 日	□	士 16:1-31	3 日	□	士 17:1-13
4 日	□	士 18:1-31	5 日	□	士 19:1-30	6 日	□	士 20:1-48
7 日	□	士 21:1-25	8 日	□	得 1:1-22	9 日	□	得 2:1-23
10 日	□	得 3:1-4:22	11 日	□	撒上 1:1-28	12 日	□	撒上 2:1-36
13 日	□	撒上 3:1-21	14 日	□	撒上 4:1-22	15 日	□	撒上 5:1-6:21
16 日	□	撒上 7:1-17	17 日	□	撒上 8:1-22	18 日	□	撒上 9:1-10:27
19 日	□	撒上 11:1-15	20 日	□	撒上 12:1-25	21 日	□	撒上 13:1-23
22 日	□	撒上 14:1-52	23 日	□	撒上 15:1-35	24 日	□	撒上 16:1-23
25 日	□	撒上 17:1-58	26 日	□	撒上 18:1-30	27 日	□	撒上 19:1-24
28 日	□	撒上 20:1-42	29 日	□	撒上 21:1-22:23	30 日	□	撒上 23:1-29
31 日	□	撒上 24:1-22						

見證人：_____ 日期：_____

如果組員完成每月讀經進度，
請在見證人簽名及填上日期

大家可記下你最喜愛的經文作為你的提醒及鼓勵與你的組員分享吧！

經文：

提醒及鼓勵：

大家可以在安靜獨處或靈修的時間藉着填色與神親近



9 September

1 日	☐	撒上 25:1-44	2 日	☐	撒上 26:1-25	3 日	☐	撒上 27:1-12
4 日	☐	撒上 28:1-25	5 日	☐	撒上 29:1-30:31	6 日	☐	撒上 31:1-13
7 日	☐	撒下 1:1-27	8 日	☐	撒下 2:1-32	9 日	☐	撒下 3:1-4:12
10 日	☐	撒下 5:1-6:23	11 日	☐	撒下 7:1-29	12 日	☐	撒下 8:1-18
13 日	☐	撒下 9:1-13	14 日	☐	撒下 10:1-19	15 日	☐	撒下 11:1-27
16 日	☐	撒下 12:1-31	17 日	☐	撒下 13:1-39	18 日	☐	撒下 14:1-33
19 日	☐	撒下 15:1-37	20 日	☐	撒下 16:1-23	21 日	☐	撒下 17:1-29
22 日	☐	撒下 18:1-33	23 日	☐	撒下 19:1-43	24 日	☐	撒下 20:1-26
25 日	☐	撒下 21:1-22	26 日	☐	撒下 22:1-51	27 日	☐	撒下 23:1-39
28 日	☐	撒下 24:1-25	29 日	☐	王上 1:1-53	30 日	☐	王上 2:1-46

見證人：_____ 日期：_____

10 October

1 日	☐	王上 3:1-28	2 日	☐	王上 4:1-34	3 日	☐	王上 5:1-6:38
4 日	☐	王上 7:1-51	5 日	☐	王上 8:1-9:9	6 日	☐	王上 9:10-28
7 日	☐	王上 10:1-29	8 日	☐	王上 11:1-43	9 日	☐	王上 12:1-33
10 日	☐	王上 13:1-34	11 日	☐	王上 14:1-31	12 日	☐	王上 15:1-34
13 日	☐	王上 16:1-34	14 日	☐	王上 17:1-24	15 日	☐	王上 18:1-46
16 日	☐	王上 19:1-21	17 日	☐	王上 20:1-43	18 日	☐	王上 21:1-29
19 日	☐	王上 22:1-53	20 日	☐	王下 1:1-18	21 日	☐	王下 2:1-25
22 日	☐	王下 3:1-27	23 日	☐	王下 4:1-44	24 日	☐	王下 5:1-27
25 日	☐	王下 6:1-23	26 日	☐	王下 6:24-7:20	27 日	☐	王下 8:1-29
28 日	☐	王下 9:1-10:36	29 日	☐	王下 11:1-21	30 日	☐	王下 12:1-21
31 日	☐	王下 13:1-25						

見證人：_____ 日期：_____

如果組員完成每月讀經進度，
請在見證人簽名及填上日期

大家可記下你最喜愛的經文作為你的提醒及鼓勵與你的組員分享吧！

經文：

提醒及鼓勵：

大家可以在安靜獨處或靈修的時間藉着填色與神親近



11 November

1 日	□	王下 14:1-29	2 日	□	王下 15:1-38	3 日	□	王下 16:1-20
4 日	□	王下 17:1-41	5 日	□	王下 18:1-37	6 日	□	王下 19:1-37
7 日	□	王下 20:1-21	8 日	□	王下 21:1-26	9 日	□	王下 22:1-20
10 日	□	王下 23:1-37	11 日	□	王下 24:1-20	12 日	□	王下 25:1-30
13 日	□	代上 1:1-54	14 日	□	代上 2:1-3:24	15 日	□	代上 4:1-5:26
16 日	□	代上 6:1-81	17 日	□	代上 7:1-8:40	18 日	□	代上 9:1-10:14
19 日	□	代上 11:1-12:40	20 日	□	代上 13:1-14:17	21 日	□	代上 15:1-16:43
22 日	□	代上 17:1-27	23 日	□	代上 18:1-17	24 日	□	代上 19:1-20:8
25 日	□	代上 21:1-31	26 日	□	代上 22:1-19	27 日	□	代上 23:1-32
28 日	□	代上 24:1-25:31	29 日	□	代上 26:1-27:34	30 日	□	代上 28:1-21

見證人：_____ 日期：_____

12 December

1 日	□	代上 29:1-30	2 日	□	代下 1:1-17	3 日	□	代下 2:1-18
4 日	□	代下 3:1-5:1	5 日	□	代下 5:2-14	6 日	□	代下 6:1-42
7 日	□	代下 7:1-22	8 日	□	代下 8:1-18	9 日	□	代下 9:1-31
10 日	□	代下 10:1-19	11 日	□	代下 11:1-12:16	12 日	□	代下 13:1-22
13 日	□	代下 14:1-15:19	14 日	□	代下 16:1-14	15 日	□	代下 17:1-19
16 日	□	代下 18:1-34	17 日	□	代下 19:1-20:37	18 日	□	代下 21:1-20
19 日	□	代下 22:1-23:21	20 日	□	代下 24:1-27	21 日	□	代下 25:1-28
22 日	□	代下 26:1-23	23 日	□	代下 27:1-28:27	24 日	□	代下 29:1-36
25 日	□	代下 30:1-27	26 日	□	代下 31:1-21	27 日	□	代下 32:1-33
28 日	□	代下 33:1-25	29 日	□	代下 34:1-33	30 日	□	代下 35:1-27
31 日	□	代下 36:1-23						

見證人：_____ 日期：_____

如果組員完成每月讀經進度，
請在見證人簽名及填上日期

大家可記下你最喜愛的經文作為你的提醒及鼓勵與你的組員分享吧！

經文：

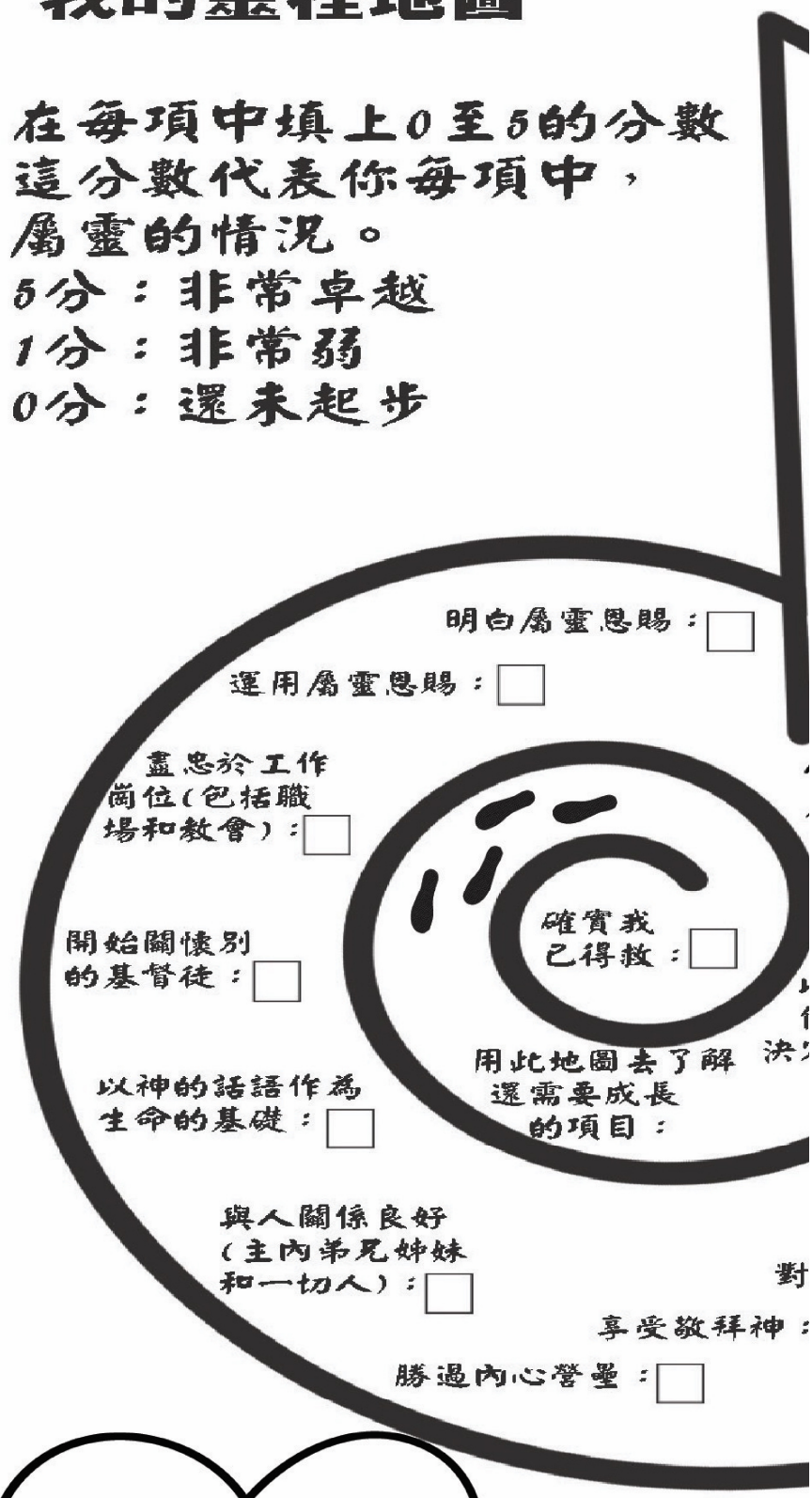
提醒及鼓勵：

大家可以在安靜獨處或靈修的時間藉着填色與神親近

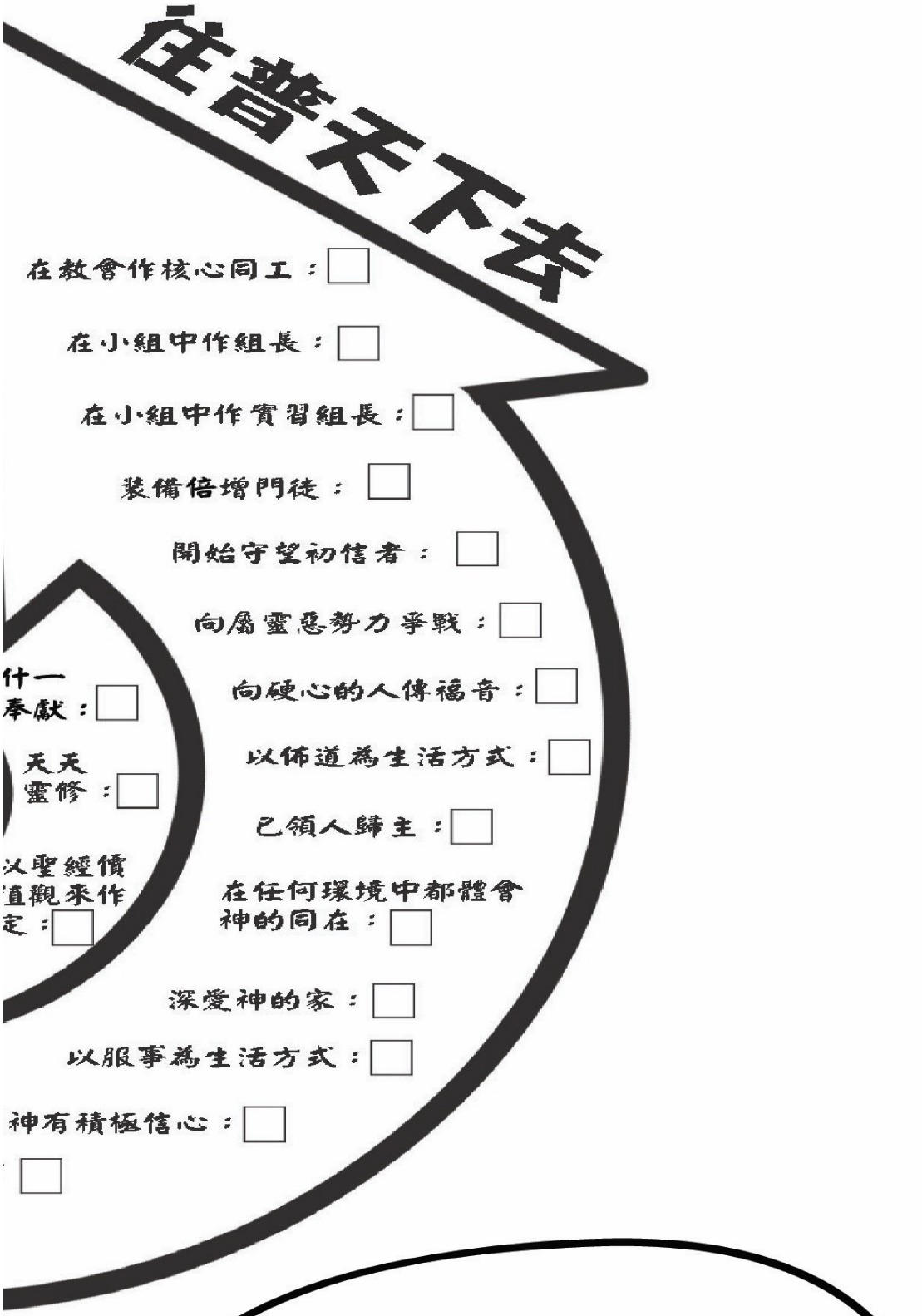


我的靈程地圖

在每項中填上0至5的分數
這分數代表你每項中，
屬靈的情況。
5分：非常卓越
1分：非常弱
0分：還未起步



又到了總結的時候！
恭喜你的靈命又邁進了！



2023年12月的你屬靈狀況
與上年什麼不同？
請再次填寫分數
與你的組員一起分享努力的成果



© 2023上水浸信會版權所有