

2026年05月

宣讀聖經

你要以宣讀
(Public Reading of Scripture),
勸勉, 教導為念, 直等到我來。

提摩太前書4:13



宣讀
聖經

Public Reading of
Scripture

prsi.org/zh-tw



免費的有聲聖經APP

什麼是宣讀聖經 (PRS)?

宣讀聖經是
按照聖經的方法
在集體中
聆聽/閱讀聖經的
屬靈操練。

念這書上預言的，
和那些聽見又遵守其中
所記載的，都是有福的。
因為日期近了。

啟示錄 1:3

內容

1. 宣讀聖經 (PRS)的五個支柱.....	4
2. 舊約&新約中宣讀聖經的例子.....	7
3. 多長時間能夠聽完整本聖經?.....	9
聖經66卷書每卷的聆聽時間	
4. 每年讀多少聖經?.....	12
為何均衡聆聽新舊約並以詩篇祈禱?	
5. 聆聽時請留心幾件事.....	14
6. 下載宣讀聖經APP.....	15
最優質的戲劇化有聲聖經	
7. 記錄讀經進度!.....	17
一起操練，而非獨自嘗試。	
培訓其他的忠心的老師	
8. 實現聽讀聖經目標的3個步驟.....	20
豐富、紮實的信仰造	

宣讀聖經 (PRS) 的五個支柱



在群體中

提摩太前書 4:13



用耳聆聽

啟示錄 1:3



整本聖經

馬太福音 4:4



定期讀

詩篇 1:2



高品質

尼希米記 8:8

在群體中

提摩太前書 4:13



你要以宣讀(Public Reading of Scripture)、勸勉、教導為念，直等到我來。

用耳聆聽

啟示錄 1:3



念這書上預言的和那些聽見又遵守其中所記載的都是有福的，因為日期近了。

整本聖經

馬太福音 4:4



耶穌卻回答說：經上記著說：人活著，不是單靠食物，乃是靠神口裡所出的一切話。

定期讀

詩篇 1:2



惟喜愛耶和華的律法，**晝夜**思想，
這人便為有福！

高品質

尼希米記 8:8



他們**清清楚楚地念**神的律法書，
講明意思，使百姓明白所念的。

舊約中宣讀聖經的例子

出埃及記 17:14a (和合本)

耶和華對摩西說：你要將這話寫在書上作紀念，又念給約書亞聽。

出埃及記 24:7a (和合本)

又將約書念給百姓聽。
他們說：耶和華所吩咐的，
我們都必遵行。

申命記 31:11b (和合本)

你要在以色列眾人面前將這律法念給他們聽。

耶利米書 36:6b (和合本)

就是你從我口中所寫在書卷上的話，
念給百姓和一切從猶大城邑出來的人聽。

新約中宣讀聖經的例子

路加福音 4:16b (和合本)

在安息日，照他平常的規矩進了會堂，站起來要念聖經。

使徒行傳 15:21 (和合本)

因為從古以來，摩西的書在各城有人傳講，每逢安息日，在會堂裡誦讀。

歌羅西書 4:16a (和合本)

你們念了這書信，便交給老底嘉的教會，叫他們也念。

帖撒羅尼迦前書 5:27 (和合本)

我指著主囑咐你們，要把這信念給眾弟兄聽。

多長時間 能夠聽完 整本聖經?

華語：	100小時
韓語：	85小時
阿拉伯語：	90小時
英語：	98小時
法語：	98小時
俄語：	99小時
西語：	106小時
日語：	118小時

*使用PRS App聆聽戲劇有聲聖經

聖經66卷書

每卷的聆聽時間

舊約 (按順序)			
創世記	4小時52分鐘	傳道書	48分鐘
出埃及記	3小時33分鐘	雅歌	27分鐘
利未記	2小時40分鐘	以賽亞書	5小時24分鐘
民數記	3小時31分鐘	耶利米書	5小時51分鐘
申命記	3小時19分鐘	耶利米哀歌	38分鐘
約書亞記	2小時10分鐘	以西結書	4小時28分鐘
士師記	2小時3分鐘	但以理書	1小時20分鐘
路得記	17分鐘	何西阿書	43分鐘
撒母耳記上	3小時3分鐘	約珥書	16分鐘
撒母耳記下	2小時21分鐘	阿摩司書	33分鐘
列王紀上	2小時48分鐘	俄巴底亞書	5分鐘
列王紀下	2小時36分鐘	約拿書	11分鐘
歷代志上	2小時45分鐘	彌迦書	24分鐘
歷代志下	3小時	那鴻書	10分鐘
以斯拉記	51分鐘	哈巴谷書	12分鐘
尼希米記	1小時17分鐘	西番雅書	13分鐘
以斯帖記	39分鐘	哈該書	8分鐘
約伯記	2小時40分鐘	撒迦利亞書	47分鐘
詩篇	7小時34分鐘	瑪拉基書	15分鐘
箴言	2小時14分鐘	39卷總時長	77小時6分鐘

新約 (按順序)			
馬太福音	2小時40分鐘	提摩太前書	20分鐘
馬可福音	1小時43分鐘	提摩太後書	15分鐘
路加福音	2小時54分鐘	提多書	8分鐘
約翰福音	2小時13分鐘	腓利門書	4分鐘
使徒行傳	2小時43分鐘	希伯來書	54分鐘
羅馬書	1小時16分鐘	雅各書	19分鐘
哥林多前書	1小時12分鐘	彼得前書	22分鐘
哥林多後書	49分鐘	彼得後書	13分鐘
加拉太書	25分鐘	約翰一書	21分鐘
以弗所書	24分鐘	約翰二書	3分鐘
腓立比書	18分鐘	約翰三書	3分鐘
歌羅西書	18分鐘	猶大書	5分鐘
帖撒羅尼迦前書	16分鐘	啟示錄	1小時42分鐘
帖撒羅尼迦後書	8分鐘	27卷總時長	22小時8分鐘

按中文和合本

每年讀多少 聖經？

我們推薦群體和個人聽讀聖經的目標

舊約 - 新約 - 詩篇 (77小時) (22小時) (7.5小時)	每週時數	
	兩年	一年
1 - 1 - 2 次	1小時	2小時
1 - 2 - 3 次	1小時15分鐘	2小時30分鐘
1 - 3 - 3 次	1小時30分鐘	3小時
2 - 3 - 4 次	2小時15分鐘	4小時30分鐘
2 - 4 - 4 次	2小時30分鐘	5小時
2 - 6 - 6 次	3小時	6小時
3 - 5 - 5 次	3小時30分鐘	7小時
3 - 6 - 6 次	3小時45分鐘	7小時30分鐘
3 - 9 - 9 次	4小時30分鐘	9小時
4 - 6 - 6 次	4小時30分鐘	9小時
4 - 8 - 8 次	5小時	10小時
4 - 12 - 12 次	6小時00分鐘	12小時00分鐘

*依App裡華語有聲戲劇聖經時數估算

時常均衡閱讀新舊約

為何均衡聆聽新舊約 並且以詩篇祈禱？

希伯來書 1:1-2

神既在古時借著眾先知多次多方的曉諭列祖，就在這末世，借著祂兒子曉諭我們...

路加福音 9:35

有聲音從雲彩裡出來，說：“這是我的兒子，我所揀選的，你們要聽他。”

詩篇 55:17

我要晚上、早晨、晌午哀聲悲嘆，他也必聽我的聲音。

詩篇 72:20

耶西的兒子—大衛的祈禱完畢。

路加福音 21:36

你們要時時警醒，常常祈求...

聆聽時請留心幾件事

申命記 6:4-5 (和合本)

以色列啊，你要聽！

耶和華—我們神是獨一的主。

你要盡心、盡性、盡力愛耶和華—你的神。

約翰福音 5:39-40 (和合本)

你們查考聖經，因你們以為內中有

永生；給我作見證的就是這經。

然而，你們不肯到我這裡來得生命。

瑪拉基書 1:8b (和合本)

將瘸腿的、有病的獻上，這不為惡嗎？

你獻給你的省長，他豈喜悅你，

豈能看你的情面嗎？這是萬軍之耶和華說的。

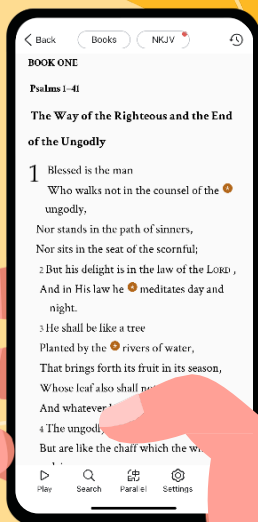
馬太福音 7:26 (和合本)

凡聽見我這話**不去行的，**

好比一個無知的人，把房子蓋在沙土上。

下載宣讀聖經 APP

免費!



掃描QR碼下載

最優質的 戲劇化有聲聖經

完全免費!

現有語種:

英語NKJV

英語NLT (新約)

西班牙語

韓語

日語

華語

俄語

印尼語

阿拉伯語 (NVD)

阿拉伯語 (GNA, 新約)

法語

即將登場:

2026

Q1

葡萄牙語 (新約)

印地語 (新約)

Q3

葡萄牙語 (舊約)

Q4

印地語 (舊約)

記錄讀經進度!



設定一年的目標。

用讀經進度表記錄
追蹤讀經進度。

🕒 讀經進度



創建多個進度表
記錄一年的進度。

一起操練， 而非獨自嘗試。

路加福音 6:40

學生不能高過先生；
凡學成了的不過和先生一樣。

提摩太後書 2:2b-6

要交託那忠心能教導別人的人。
你要和我同受苦難，好像基督耶穌的精兵。凡在軍中當兵的，
不將世務纏身，好叫那招他當兵的人喜悅。人若在場上比武，
非按規矩，就不能得冠冕。
勞力的農夫，理當先得糧食。

培訓其他的忠心的老師

馬太福音28:19-20 (和合本)

所以你們要去，使萬民做我的門徒，
奉父、子、聖靈的名給他們施洗，
凡我所吩咐你們的，都教訓他們遵守。
我就常與你們同在，直到世界的末了。

提摩太后書2:1-2 (和合本)

我兒啊，你要在基督耶穌的恩典上剛強起來。
你在許多見證人面前聽見我所教訓的，
也要交託那忠心能教導別人的人。

哥林多前書9:25 (和合本)

凡較力爭勝的，諸事都有節制。
他們不過是要得能壞的冠冕，
我們卻是要得不能壞的冠冕。

實現聽讀聖經目標的 3個步驟



**加入PRS小組，
最好和一兩個朋友一起**

傳道書 4:12

路加福音 4:16



設定一年或兩年的目標

申命記 8:3

馬太福音 4:4

哥林多前書 9:26



追蹤並分享

箴言 27:17

提摩太前書 4:15

第1步. 加入PRS小組， 最好和一兩個朋友一起



傳道書 4:12 (和合本)

有人攻勝孤身一人，若有二人便能敵擋他；**三股合成的繩子不容易折斷。**

路加福音 4:16 (和合本)

耶穌來到拿撒勒，就是他長大的地方。在安息日，**照他平常的規矩進了會堂，站起來要念聖經。**

第2步. 設定一年或兩年的目標



申命記 8:3 (和合本)

他苦煉你，任你飢餓，將你和你列祖所不認識的嗎哪賜給你吃，使你知道，**人活著不是單靠食物，乃是靠耶和華口裡所出的一切話。**

馬太福音 4:4 (和合本)

耶穌卻回答說：經上記著說：人活著，不是單靠食物，乃是靠神口裡所出的一切話。

第3步. 追蹤並分享



箴言 27:17 (和合本)

鐵磨鐵，磨出刃來；**朋友相感（原文是磨朋友的臉）**也是如此。

提摩太前書 4:15 (和合本)

這些事你要殷勤去做，並要在此專心，**使眾人看出你的長進來。**

豐富、紮實的 信仰造就

提摩太前書4:13

你要以**宣讀、勸勉、教導**
為念，直等到我來。

- **宣讀:** 共同 & 個人聽讀聖經
- **勸勉:** 傳揚神的話
- **教導:**
閱覽書籍 (JSU & 個人)
查經

筆記

筆記

筆記

筆記

更多資訊請參考

prsi.org/zh-tw



宣讀
聖經

Public Reading of
Scripture

www.justshowup.club



JUST
SHOW
UP

讀 書 會

念這書上預言的，
和那些聽見又遵守
其中所記載的，
都是有福的。
因為日期近了。

啟示錄 1:3



宣讀
聖經

Public Reading of
Scripture

prsi.org/zh-tw



免費的有聲聖經APP