

## 十月份

| 日期    | ✓                        | 章  |
|-------|--------------------------|----|
| 1     | <input type="checkbox"/> | 3  |
| 2     | <input type="checkbox"/> | 4  |
| 3     | <input type="checkbox"/> | 5  |
| 若望二书  |                          |    |
| 4     | <input type="checkbox"/> | 1  |
| 若望三书  |                          |    |
| 5     | <input type="checkbox"/> | 1  |
| 6     | 反省                       |    |
| 7     | 反省                       |    |
| 伯多禄前书 |                          |    |
| 8     | <input type="checkbox"/> | 1  |
| 9     | <input type="checkbox"/> | 2  |
| 10    | <input type="checkbox"/> | 3  |
| 11    | <input type="checkbox"/> | 4  |
| 12    | <input type="checkbox"/> | 5  |
| 13    | 反省                       |    |
| 14    | 反省                       |    |
| 若望福音  |                          |    |
| 15    | <input type="checkbox"/> | 1  |
| 16    | <input type="checkbox"/> | 2  |
| 17    | <input type="checkbox"/> | 3  |
| 18    | <input type="checkbox"/> | 4  |
| 19    | <input type="checkbox"/> | 5  |
| 20    | 反省                       |    |
| 21    | 反省                       |    |
| 22    | <input type="checkbox"/> | 6  |
| 23    | <input type="checkbox"/> | 7  |
| 24    | <input type="checkbox"/> | 8  |
| 25    | <input type="checkbox"/> | 9  |
| 26    | <input type="checkbox"/> | 10 |
| 27    | 反省                       |    |
| 28    | 反省                       |    |
| 29    | <input type="checkbox"/> | 11 |
| 30    | <input type="checkbox"/> | 12 |
| 31    | <input type="checkbox"/> | 13 |

## 十一月份

| 日期     | ✓                        | 章  |
|--------|--------------------------|----|
| 1      | <input type="checkbox"/> | 14 |
| 2      | <input type="checkbox"/> | 15 |
| 3      | 反省                       |    |
| 4      | 反省                       |    |
| 5      | <input type="checkbox"/> | 16 |
| 6      | <input type="checkbox"/> | 17 |
| 7      | <input type="checkbox"/> | 18 |
| 8      | <input type="checkbox"/> | 19 |
| 9      | <input type="checkbox"/> | 20 |
| 10     | 反省                       |    |
| 11     | 反省                       |    |
| 12     | <input type="checkbox"/> | 21 |
| 得撒洛尼前书 |                          |    |
| 13     | <input type="checkbox"/> | 1  |
| 14     | <input type="checkbox"/> | 2  |
| 15     | <input type="checkbox"/> | 3  |
| 16     | <input type="checkbox"/> | 4  |
| 17     | 反省                       |    |
| 18     | 反省                       |    |
| 19     | <input type="checkbox"/> | 5  |
| 得撒洛尼后书 |                          |    |
| 20     | <input type="checkbox"/> | 1  |
| 21     | <input type="checkbox"/> | 2  |
| 22     | <input type="checkbox"/> | 3  |
| 伯多禄后书  |                          |    |
| 23     | <input type="checkbox"/> | 1  |
| 24     | 反省                       |    |
| 25     | 反省                       |    |
| 26     | <input type="checkbox"/> | 2  |
| 27     | <input type="checkbox"/> | 3  |
| 犹达书    |                          |    |
| 28     | <input type="checkbox"/> | 1  |
| 若望默示录  |                          |    |
| 29     | <input type="checkbox"/> | 1  |
| 30     | <input type="checkbox"/> | 2  |

## 十二月份

| 日期 | ✓                        | 章  |
|----|--------------------------|----|
| 1  | 反省                       |    |
| 2  | 反省                       |    |
| 3  | <input type="checkbox"/> | 3  |
| 4  | <input type="checkbox"/> | 4  |
| 5  | <input type="checkbox"/> | 5  |
| 6  | <input type="checkbox"/> | 6  |
| 7  | <input type="checkbox"/> | 7  |
| 8  | 反省                       |    |
| 9  | 反省                       |    |
| 10 | <input type="checkbox"/> | 8  |
| 11 | <input type="checkbox"/> | 9  |
| 12 | <input type="checkbox"/> | 10 |
| 13 | <input type="checkbox"/> | 11 |
| 14 | <input type="checkbox"/> | 12 |
| 15 | 反省                       |    |
| 16 | 反省                       |    |
| 17 | <input type="checkbox"/> | 13 |
| 18 | <input type="checkbox"/> | 14 |
| 19 | <input type="checkbox"/> | 15 |
| 20 | <input type="checkbox"/> | 16 |
| 21 | <input type="checkbox"/> | 17 |
| 22 | 反省                       |    |
| 23 | 反省                       |    |
| 24 | <input type="checkbox"/> | 18 |
| 25 | <input type="checkbox"/> | 19 |
| 26 | <input type="checkbox"/> | 20 |
| 27 | <input type="checkbox"/> | 21 |
| 28 | <input type="checkbox"/> | 22 |
| 29 | 反省                       |    |
| 30 | 反省                       |    |
| 31 | 欢呼!                      |    |



Navigator  
Discipleship  
Tool

# 5x5x5

## 新约阅读计划

以每周5天，每天5分钟读完新约圣经。

### 每天5分钟

如果您没有每天阅读圣经的习惯，可以每天5分钟的方式开始。这个阅读计划将以每天一章带您读完新约的所有260章。通过全年的时间阅读所有福音书编织基督的救恩故事。

### 每周5天

确定一个时间和地点，然后每天5分钟，每周5天，最好有一个稳定的时间和一个安静的地方，在那里你可以经常与主相遇。

### 5种挖掘方式

在你阅读圣经时停下来深入挖掘。以下是每天深入挖掘的5种不同方式。这些练习将鼓励默想。记得准备笔和纸好记录天主的启示。

- 1、在圣经章节中把示关键词句划线。**  
如文中有新发现，是用笔或荧光棒做标记。
- 2、用你自己的话解说。**  
仔细阅读章节，然后用自己的话重写。
- 3、提问与回答。**  
提问解开新的发现和其意义。使用这些词来询问有关该段落的问题：谁，什么，为什么，何时，何地或如何。记下你对这些问题的回答。
- 4、抓住大概念。**  
天主的话语传达了大的概念。定期问：这章节中的重要意义是什么？
- 5、意义个性化。**  
当天主通过圣经对你说话时做出回应。问：今天，当我回应我这阅读的内容时，我的生活会有什么不同？

对  
折

© 2005 by Discipleship Journal. All Rights Reserved. The 5x5x5 Bible Reading Plan materials crafted by Bill Mowry. The New Testament Bible Reading Plan developed by Mark Bogart and Peter Mayberry.

REPRINTS: Permission is granted to reprint unlimited copies of the 5x5x5 Bible Reading Plan for noncommercial use. All copyright information must be retained.

## 一月份

| 日期           | ✓                        | 章  |
|--------------|--------------------------|----|
| <b>马尔谷福音</b> |                          |    |
| 1            | <input type="checkbox"/> | 1  |
| 2            | <input type="checkbox"/> | 2  |
| 3            | <input type="checkbox"/> | 3  |
| 4            | <input type="checkbox"/> | 4  |
| 5            | <input type="checkbox"/> | 5  |
| 6            | 反省                       |    |
| 7            | 反省                       |    |
| 8            | <input type="checkbox"/> | 6  |
| 9            | <input type="checkbox"/> | 7  |
| 10           | <input type="checkbox"/> | 8  |
| 11           | <input type="checkbox"/> | 9  |
| 12           | <input type="checkbox"/> | 10 |
| 13           | 反省                       |    |
| 14           | 反省                       |    |
| 15           | <input type="checkbox"/> | 11 |
| 16           | <input type="checkbox"/> | 12 |
| 17           | <input type="checkbox"/> | 13 |
| 18           | <input type="checkbox"/> | 14 |
| 19           | <input type="checkbox"/> | 15 |
| 20           | 反省                       |    |
| 21           | 反省                       |    |
| 22           | <input type="checkbox"/> | 16 |
| <b>宗徒大事录</b> |                          |    |
| 23           | <input type="checkbox"/> | 1  |
| 24           | <input type="checkbox"/> | 2  |
| 25           | <input type="checkbox"/> | 3  |
| 26           | <input type="checkbox"/> | 4  |
| 27           | 反省                       |    |
| 28           | 反省                       |    |
| 29           | <input type="checkbox"/> | 5  |
| 30           | <input type="checkbox"/> | 6  |
| 31           | <input type="checkbox"/> | 7  |

## 二月份

| 日期 | ✓                        | 章  |
|----|--------------------------|----|
| 1  | <input type="checkbox"/> | 8  |
| 2  | <input type="checkbox"/> | 9  |
| 3  | 反省                       |    |
| 4  | 反省                       |    |
| 5  | <input type="checkbox"/> | 10 |
| 6  | <input type="checkbox"/> | 11 |
| 7  | <input type="checkbox"/> | 12 |
| 8  | <input type="checkbox"/> | 13 |
| 9  | <input type="checkbox"/> | 14 |
| 10 | 反省                       |    |
| 11 | 反省                       |    |
| 12 | <input type="checkbox"/> | 15 |
| 13 | <input type="checkbox"/> | 16 |

|    |                          |    |
|----|--------------------------|----|
| 14 | <input type="checkbox"/> | 17 |
| 15 | <input type="checkbox"/> | 18 |
| 16 | <input type="checkbox"/> | 19 |
| 17 | 反省                       |    |
| 18 | 反省                       |    |
| 19 | <input type="checkbox"/> | 20 |
| 20 | <input type="checkbox"/> | 21 |
| 21 | <input type="checkbox"/> | 22 |
| 22 | <input type="checkbox"/> | 23 |
| 23 | <input type="checkbox"/> | 24 |
| 24 | 反省                       |    |
| 25 | 反省                       |    |
| 26 | <input type="checkbox"/> | 25 |
| 27 | <input type="checkbox"/> | 26 |
| 28 | <input type="checkbox"/> | 27 |

## 三月份

| 日期          | ✓                        | 章  |
|-------------|--------------------------|----|
| 1           | <input type="checkbox"/> | 28 |
| <b>希伯来书</b> |                          |    |
| 2           | <input type="checkbox"/> | 1  |
| 3           | 反省                       |    |
| 4           | 反省                       |    |
| 5           | <input type="checkbox"/> | 2  |
| 6           | <input type="checkbox"/> | 3  |
| 7           | <input type="checkbox"/> | 4  |
| 8           | <input type="checkbox"/> | 5  |
| 9           | <input type="checkbox"/> | 6  |
| 10          | 反省                       |    |
| 11          | 反省                       |    |
| 12          | <input type="checkbox"/> | 7  |
| 13          | <input type="checkbox"/> | 8  |
| 14          | <input type="checkbox"/> | 9  |
| 15          | <input type="checkbox"/> | 10 |
| 16          | <input type="checkbox"/> | 11 |
| 17          | 反省                       |    |
| 18          | 反省                       |    |
| 19          | <input type="checkbox"/> | 12 |
| 20          | <input type="checkbox"/> | 13 |
| <b>迦拉达书</b> |                          |    |
| 21          | <input type="checkbox"/> | 1  |
| 22          | <input type="checkbox"/> | 2  |
| 23          | <input type="checkbox"/> | 3  |
| 24          | 反省                       |    |
| 25          | 反省                       |    |
| 26          | <input type="checkbox"/> | 4  |
| 27          | <input type="checkbox"/> | 5  |
| 28          | <input type="checkbox"/> | 6  |
| <b>雅各伯书</b> |                          |    |
| 29          | <input type="checkbox"/> | 1  |
| 30          | <input type="checkbox"/> | 2  |
| 31          | 反省                       |    |

## 四月份

| 日期          | ✓                        | 章  |
|-------------|--------------------------|----|
| 1           | 反省                       |    |
| 2           | <input type="checkbox"/> | 3  |
| 3           | <input type="checkbox"/> | 4  |
| 4           | <input type="checkbox"/> | 5  |
| <b>玛窦福音</b> |                          |    |
| 5           | <input type="checkbox"/> | 1  |
| 6           | <input type="checkbox"/> | 2  |
| 7           | 反省                       |    |
| 8           | 反省                       |    |
| 9           | <input type="checkbox"/> | 3  |
| 10          | <input type="checkbox"/> | 4  |
| 11          | <input type="checkbox"/> | 5  |
| 12          | <input type="checkbox"/> | 6  |
| 13          | <input type="checkbox"/> | 7  |
| 14          | 反省                       |    |
| 15          | 反省                       |    |
| 16          | <input type="checkbox"/> | 8  |
| 17          | <input type="checkbox"/> | 9  |
| 18          | <input type="checkbox"/> | 10 |
| 19          | <input type="checkbox"/> | 11 |
| 20          | <input type="checkbox"/> | 12 |
| 21          | 反省                       |    |
| 22          | 反省                       |    |
| 23          | <input type="checkbox"/> | 13 |
| 24          | <input type="checkbox"/> | 14 |
| 25          | <input type="checkbox"/> | 15 |
| 26          | <input type="checkbox"/> | 16 |
| 27          | <input type="checkbox"/> | 17 |
| 28          | 反省                       |    |
| 29          | 反省                       |    |
| 30          | <input type="checkbox"/> | 18 |

## 五月份

| 日期         | ✓                        | 章  |
|------------|--------------------------|----|
| 1          | <input type="checkbox"/> | 19 |
| 2          | <input type="checkbox"/> | 20 |
| 3          | <input type="checkbox"/> | 21 |
| 4          | <input type="checkbox"/> | 22 |
| 5          | 反省                       |    |
| 6          | 反省                       |    |
| 7          | <input type="checkbox"/> | 23 |
| 8          | <input type="checkbox"/> | 24 |
| 9          | <input type="checkbox"/> | 25 |
| 10         | <input type="checkbox"/> | 26 |
| 11         | <input type="checkbox"/> | 27 |
| 12         | 反省                       |    |
| 13         | 反省                       |    |
| 14         | <input type="checkbox"/> | 28 |
| <b>罗马书</b> |                          |    |
| 15         | <input type="checkbox"/> | 1  |

# 新约阅读计划

|    |                          |    |
|----|--------------------------|----|
| 16 | <input type="checkbox"/> | 2  |
| 17 | <input type="checkbox"/> | 3  |
| 18 | <input type="checkbox"/> | 4  |
| 19 | 反省                       |    |
| 20 | 反省                       |    |
| 21 | <input type="checkbox"/> | 5  |
| 22 | <input type="checkbox"/> | 6  |
| 23 | <input type="checkbox"/> | 7  |
| 24 | <input type="checkbox"/> | 8  |
| 25 | <input type="checkbox"/> | 9  |
| 26 | 反省                       |    |
| 27 | 反省                       |    |
| 28 | <input type="checkbox"/> | 10 |
| 29 | <input type="checkbox"/> | 11 |
| 30 | <input type="checkbox"/> | 12 |
| 31 | <input type="checkbox"/> | 13 |

## 六月份

| 日期          | ✓                        | 章  |
|-------------|--------------------------|----|
| 1           | <input type="checkbox"/> | 14 |
| 2           | 反省                       |    |
| 3           | 反省                       |    |
| 4           | <input type="checkbox"/> | 15 |
| 5           | <input type="checkbox"/> | 16 |
| <b>厄弗所书</b> |                          |    |
| 6           | <input type="checkbox"/> | 1  |
| 7           | <input type="checkbox"/> | 2  |
| 8           | <input type="checkbox"/> | 3  |
| 9           | 反省                       |    |
| 10          | 反省                       |    |
| 11          | <input type="checkbox"/> | 4  |
| 12          | <input type="checkbox"/> | 5  |
| 13          | <input type="checkbox"/> | 6  |
| <b>斐理伯书</b> |                          |    |
| 14          | <input type="checkbox"/> | 1  |
| 15          | <input type="checkbox"/> | 2  |
| 16          | 反省                       |    |
| 17          | 反省                       |    |
| 18          | <input type="checkbox"/> | 3  |
| 19          | <input type="checkbox"/> | 4  |
| <b>哥罗森书</b> |                          |    |
| 20          | <input type="checkbox"/> | 1  |
| 21          | <input type="checkbox"/> | 2  |
| 22          | <input type="checkbox"/> | 3  |
| 23          | 反省                       |    |
| 24          | 反省                       |    |
| 25          | <input type="checkbox"/> | 4  |
| <b>费肋孟书</b> |                          |    |
| 26          | <input type="checkbox"/> | 1  |
| <b>路加福音</b> |                          |    |
| 27          | <input type="checkbox"/> | 1  |
| 28          | <input type="checkbox"/> | 2  |
| 29          | <input type="checkbox"/> | 3  |
| 30          | 反省                       |    |

## 七月份

| 日期           | ✓                        | 章  |
|--------------|--------------------------|----|
| 1            | 反省                       |    |
| 2            | <input type="checkbox"/> | 4  |
| 3            | <input type="checkbox"/> | 5  |
| 4            | <input type="checkbox"/> | 6  |
| 5            | <input type="checkbox"/> | 7  |
| 6            | <input type="checkbox"/> | 8  |
| 7            | 反省                       |    |
| 8            | 反省                       |    |
| 9            | <input type="checkbox"/> | 9  |
| 10           | <input type="checkbox"/> | 10 |
| 11           | <input type="checkbox"/> | 11 |
| 12           | <input type="checkbox"/> | 12 |
| 13           | <input type="checkbox"/> | 13 |
| 14           | 反省                       |    |
| 15           | 反省                       |    |
| 16           | <input type="checkbox"/> | 14 |
| 17           | <input type="checkbox"/> | 15 |
| 18           | <input type="checkbox"/> | 16 |
| 19           | <input type="checkbox"/> | 17 |
| 20           | <input type="checkbox"/> | 18 |
| 21           | 反省                       |    |
| 22           | 反省                       |    |
| 23           | <input type="checkbox"/> | 19 |
| 24           | <input type="checkbox"/> | 20 |
| 25           | <input type="checkbox"/> | 21 |
| 26           | <input type="checkbox"/> | 22 |
| 27           | <input type="checkbox"/> | 23 |
| 28           | 反省                       |    |
| 29           | 反省                       |    |
| 30           | <input type="checkbox"/> | 24 |
| <b>格林多前书</b> |                          |    |
| 31           | <input type="checkbox"/> | 1  |

## 八月份

| 日期 | ✓                        | 章  |
|----|--------------------------|----|
| 1  | <input type="checkbox"/> | 2  |
| 2  | <input type="checkbox"/> | 3  |
| 3  | <input type="checkbox"/> | 4  |
| 4  | 反省                       |    |
| 5  | 反省                       |    |
| 6  | <input type="checkbox"/> | 5  |
| 7  | <input type="checkbox"/> | 6  |
| 8  | <input type="checkbox"/> | 7  |
| 9  | <input type="checkbox"/> | 8  |
| 10 | <input type="checkbox"/> | 9  |
| 11 | 反省                       |    |
| 12 | 反省                       |    |
| 13 | <input type="checkbox"/> | 10 |
| 14 | <input type="checkbox"/> | 11 |
| 15 | <input type="checkbox"/> | 12 |

|              |                          |    |
|--------------|--------------------------|----|
| 16           | <input type="checkbox"/> | 13 |
| 17           | <input type="checkbox"/> | 14 |
| 18           | 反省                       |    |
| 19           | 反省                       |    |
| 20           | <input type="checkbox"/> | 15 |
| 21           | <input type="checkbox"/> | 16 |
| <b>格林多后书</b> |                          |    |
| 22           | <input type="checkbox"/> | 1  |
| 23           | <input type="checkbox"/> | 2  |
| 24           | <input type="checkbox"/> | 3  |
| 25           | 反省                       |    |
| 26           | 反省                       |    |
| 27           | <input type="checkbox"/> | 4  |
| 28           | <input type="checkbox"/> | 5  |
| 29           | <input type="checkbox"/> | 6  |
| 30           | <input type="checkbox"/> | 7  |
| 31           | <input type="checkbox"/> | 8  |

## 九月份

| 日期           | ✓                        | 章  |
|--------------|--------------------------|----|
| 1            | 反省                       |    |
| 2            | 反省                       |    |
| 3            | <input type="checkbox"/> | 9  |
| 4            | <input type="checkbox"/> | 10 |
| 5            | <input type="checkbox"/> | 11 |
| 6            | <input type="checkbox"/> | 12 |
| 7            | <input type="checkbox"/> | 13 |
| 8            | 反省                       |    |
| 9            | 反省                       |    |
| <b>弟茂德前书</b> |                          |    |
| 10           | <input type="checkbox"/> | 1  |
| 11           | <input type="checkbox"/> | 2  |
| 12           | <input type="checkbox"/> | 3  |
| 13           | <input type="checkbox"/> | 4  |
| 14           | <input type="checkbox"/> | 5  |
| 15           | 反省                       |    |
| 16           | 反省                       |    |
| 17           | <input type="checkbox"/> | 6  |
| <b>弟茂德后书</b> |                          |    |
| 18           | <input type="checkbox"/> | 1  |
| 19           | <input type="checkbox"/> | 2  |
| 20           | <input type="checkbox"/> | 3  |
| 21           | <input type="checkbox"/> | 4  |
| 22           | 反省                       |    |
| 23           | 反省                       |    |
| <b>弟铎书</b>   |                          |    |
| 24           | <input type="checkbox"/> | 1  |
| 25           | <input type="checkbox"/> | 2  |
| 26           | <input type="checkbox"/> | 3  |
| <b>若望一书</b>  |                          |    |
| 27           | <input type="checkbox"/> | 1  |
| 28           | <input type="checkbox"/> | 2  |
| 29           | 反省                       |    |
| 30           | 反省                       |    |