

啟動七年新循環 - 妥拉讀經進度 / 5785 | 2024-2025

| 創世記 Genesis / B'Resheet | | | | | | | | | |
|-------------------------|---------|-------------------|------------|------------|-------|---|-----------------------|-------------|--------|
| # | 篇名 / 中文 | 篇名 / 原文 | 日期 (M/D) | 希伯來曆 (M/D) | 妥拉 | 伴讀經文 | 福音書 | 使徒書信 | |
| 1 | 起初篇 | Bereshit | 2024-10-26 | 以他念月 | 07-24 | 創 1:1-6:8 | 賽42:5-43:10 | 約1:1-17 | 來1:1-3 |
| 2 | 挪亞篇 | Noach | 2024-11-02 | 布勒月 | 08-01 | 創 6:9-11:32 | 賽54:1-55:5 | 路17:20-27 | |
| 3 | 要去篇 | Lech-Lech | 2024-11-09 | | 08-08 | 創 12:1-17:27 | 賽40:27-41:16 | 約8:51-58 | |
| 4 | 顯現篇 | Vayera | 2024-11-16 | | 08-15 | 創 18:1-22:24 | 王下4:1-37 | 路17:28-37 | |
| 5 | 撒拉篇 | Chayei Sara | 2024/11/23 | | 08-22 | 創 23:1-25:18 | 王上1:1-31 | 約4:3-14 | |
| 6 | 世系篇 | Toldot | 2024-11-30 | | 08-29 | 創 25:19-28:9 | 瑪1:1-2:7 | 太10:21-38 | |
| 7 | 出去篇 | Vayetzei | 2024-12-07 | 基斯流月 | 09-06 | 創 28:10-32:2 | 阿12:12-14:10 | 約1:41-51 | |
| 8 | 打發篇 | Vayishlach | 2024-12-14 | | 09-13 | 創 32:3-36:43 | 俄1:1-21 | 太2:13-23 | |
| 9 | 居住篇 | Vayeshev | 2024-12-21 | | 09-20 | 創 37:1-40:23 | 摩2:6-3:8, 亞2:10-4:7 | 太1:18-25 | |
| 10 | 之終篇 | Miketz | 2024-12-28 | | 09-27 | 創 41:1-44:17 | 王上3:15-4:1 | 路24:13-29 | |
| 11 | 挨近篇 | Vayigash | 2025-01-04 | 提別月 | 10-04 | 創 44:18-47:27 | 結37:15-28 | 路24:30-48 | |
| 12 | 活在篇 | Vayechi | 2025-01-11 | | 10-11 | 創 47:28-50:26 | 王上2:1-12 | 約13:1-19 | |
| 出埃及記 Exodus / Shemot | | | | | | | | | |
| 13 | 眾名篇 | Shemot | 2025-01-18 | | 10-18 | 出 1:1-6:1 | 賽27:6-28:13, 29:22-23 | 太2:1-12 | |
| 14 | 我顯篇 | Vaera | 2025-01-25 | | 10-25 | 出 6:2-9:35 | 結28:25-29:21 | 路11:14-22 | |
| 15 | 來到篇 | Bo | 2025-02-01 | 細龍特月 | 11-03 | 出 10:1-13:16 | 耶46:13-28 | 約19:31-37 | |
| 16 | 放行篇 | Beshalach | 2025-02-08 | | 11-10 | 出 13:17-17:16 | 士4:4-5:31 | 太14:22-33 | |
| 17 | 葉忒羅篇 | Yitro | 2025-02-15 | | 11-17 | 出 18:1-20:26 | 賽6:1-7:6, 9:6-7 | 太19:16-26 | |
| 18 | 律例篇 | Mishpatim | 2025-02-22 | | 11-24 | 出 21:1-24:18 | 耶34:8-22, 33:25-26 | 太5:38-42 | |
| 19 | 供物篇 | Terumah | 2025-03-01 | 亞達月 | 12-01 | 出 25:1-27:19 | 王上5:12-6:13 | 可12:35-44 | |
| 20 | 吩咐篇 | Tetzaveh | 2025-03-08 | | 12-08 | 出 27:20-30:10 | 撒上15:1-34 | 太5:13-20 | |
| 21 | 背負篇 | Ki Tisa | 2025-03-15 | | 12-15 | 出 30:11-34:35 | 結36:16-38 | 可9:1-10 | |
| 22 | 招聚篇 | Vayakhel | 2025-03-22 | | 12-22 | 出 35:1-38:20 | 王上7:40-50, | 太12:1-13 | |
| 23 | 帳目篇 | Pekudei | 2025-03-29 | | 12-29 | 出 38:21-40:38 | 王上7:51-8:21 | 路16:1-13 | |
| 利未記 Leviticus / Vayikra | | | | | | | | | |
| 24 | 呼喚篇 | Vayikra | 2025-04-05 | | 01-07 | 利 1:1-6:7 | 撒上15:1-34 | 可6:14-29 | |
| 25 | 命令篇 | Tzav | 2025-04-12 | | 12-20 | 利 6:8-8:36 | 結36:16-38 | 約11:47-56 | |
| | 逾越節 | Pesach | 2025-04-12 | | 01-14 | 出 12:21-51 | 書5:2-6:1 | 約19:31-20:1 | |
| | 無酵節 I | Chag Ha-Matzot | 2025-04-13 | | 01-15 | 利 11:26-23:44 | 王下23:1-9, 21-25 | 可16:1-8 | |
| | 初熟節 | First Fruits | 2025-04-13 | | 01-15 | 太 28:1-10, 可16:2-18, 路24:1-52, 約20:1-29 | | | |
| | 無酵節 VII | Shvii shel Pesach | 2025-04-20 | | 01-22 | | | | |
| 26 | 第八篇 | Shemini | 2025-04-26 | | 01-28 | 利 9:1-11:47 | 結45:16-46:18 | 路22:1-13 | |
| 27 | 懷孕篇 | Tazria | 2025-05-03 | 西弗月 | 02-05 | 利 12:1-13:59 | 王下4:42-5:19 | 路2:22-33 | |
| 28 | 痲瘋篇 | Metzora | 2025-05-03 | | 02-05 | 利 14:1-15:23 | 瑪3:4-4:6 | 太17:9-13 | |
| 29 | 死後篇 | Achrei Mot | 2025-05-10 | | 02-12 | 利 16:1-18:30 | 結22:1-16 | 太15:10-20 | |
| 30 | 為聖篇 | Kedoshim | 2025-05-10 | | 02-12 | 利 19:1-20:27 | 摩9:7-15 | 可12:28-34 | |
| 31 | 要說篇 | Emor | 2025-05-17 | | 02-19 | 利 21:1-24:23 | 結44:15-31 | 太26:59-64 | |
| 32 | 山上篇 | Behar | 2025-05-24 | | 02-26 | 利 25:1-26:2 | 耶32:6-27 | 路4:14-22 | |
| 33 | 我律篇 | Bechukotai | 2025-05-24 | | 02-26 | 利 26:3-27:34 | 耶16:19-17:14 | 太16:20-28 | |
| 民數記 Numbers / Bamidbar | | | | | | | | | |
| 34 | 曠野篇 | Bamidbar | 2025/05/31 | 西彎月 | 03-04 | 民 1:1-4:20 | 阿1:10-2:20 | 太4:10-17 | |
| | 五旬節 | Shavuot I | 2025-06-01 | | 03-05 | 出 19:1-20:23 | 結19:1-20:23 | 徒2:1-21 | |
| | 五旬節 | Shavuot II | 2025-06-02 | | 03-06 | 申 15:19-16:17 | 哈3:1-19 | 徒2:21-42 | |
| 35 | 數點篇 | Nasso | 2025-06-07 | | 03-11 | 民 4:21-7:89 | 士13:2-25 | 路1:11-20 | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|---------|-------------------|------------|-------|-------|---------------|--------------------|----------------|
| 36 | 擺燈篇 | Beha'alotcha | 2025-06-14 | | 03-18 | 民 8:1-12:16 | 亞2:10-4:7 | 太14:14-21 |
| 37 | 派遣篇 | Sh'lach | 2025-06-21 | | 03-25 | 民 13:1-15:41 | 書2:1-24 | 太10:1-14 |
| 38 | 可拉篇 | Korach | 2025-06-28 | 塔模斯月 | 04-02 | 民 16:1-18:32 | 賽66:1-24 | 可9:40-50 |
| 39 | 律例篇 | Chukat | 2025-07-05 | | 04-09 | 民 19:1-22:1 | 士11:1-33 | 約2:1-12 |
| 40 | 巴勒篇 | Balak | 2025-07-12 | | 04-16 | 民 22:2-25:9 | 彌5:7-6:8 | 太21:1-11 |
| | 塔模斯月17日 | Tzom Tammuz | 2025-07-13 | | | | | |
| 41 | 非尼哈篇 | Pinchas | 2025-07-19 | | 04-23 | 民 25:10-29:40 | 耶1:1-2:3 | 約2:13-22 |
| 42-43 | 支派篇 | Matto-Massei | 2025-07-26 | 埃波月 | 05-01 | 民 30:1-36:13 | 耶2:4-28, 3:4 | 可11:12-25 |
| 申命記 Deuteronomy / Devarim | | | | | | | | |
| 44 | 話語篇 | Devarim | 2025-08-02 | | 05-08 | 申 1:1-3:22 | 賽1:1-27 | 太24:1-22 |
| | 埃波月9日 | Tish'a B'Av | 2025-08-03 | | | | | |
| 45 | 懇求篇 | Va'etchanan | 2025-08-09 | 安慰安息日 | 05-15 | 申 3:23-7:11 | 賽40:1-26* (*安慰先知書) | 路3:2-15 |
| 46 | 由於篇 | Eikev | 2025-08-16 | | 05-22 | 申 7:12-11:25 | 賽49:14-51:3* | 太16:13-20 |
| 47 | 要看篇 | Re'eh | 2025-08-23 | | 05-29 | 申 11:26-16:17 | 賽54:11-55:5* | 約6:35-51 |
| 48 | 眾官篇 | Shoftim | 2025-08-30 | 以祿月 | 06-06 | 申 16:18-21:9 | 賽51:12-52:12* | 約14:9-20 |
| 49 | 出時篇 | Ki Teitzei | 2025-09-06 | | 06-13 | 申 21:10-25:19 | 賽54:1-10* | 太24:29-42 |
| 50 | 進時篇 | Ki Tavo | 2025-09-13 | | 06-20 | 申 26:1-29:9 | 賽60:1-22* | 太4:13-24 |
| 51 | 站立篇- | Nitzavim | 2025-09-20 | | 06-27 | 申 29:10-31:30 | 賽61:1-63:9* | 約12:41-50 |
| | 吹角節 | Yom Teruah I | 2025-09-22 | 5786 | 07-01 | 創 21:1-34 | 撒上1:1-2:10 | 路1:39-55 |
| | 吹角節 | Yom Teruah II | 2025-09-23 | 以他念月 | 07-02 | 創 22:1-24 | 耶31:1-19 | 太24:29-36 |
| 52 | 他去篇 | Vayelech | 2025-09-27 | | 07-05 | | | |
| | 贖罪日 | Yom Kippur | 2025-10-02 | | 07-10 | 利 16:1-34 | 賽57:14-58:14 | 太25:31-46 |
| 53 | 側耳篇 | Ha'Azinu | 2025-10-04 | | 07-12 | 申 32:1-52 | 阿14:1-9 | 太18:21-35 |
| | 住棚節 | Sukkot I | 2025-10-07 | | 07-15 | 利 22:26-23:44 | 迦14:1-21 | 路2:1-20 |
| | 住棚節 | Sukkot II | 2025-10-08 | | 07-16 | 民 29:12-16 | | 約7:1-10 |
| | 嚴肅會 | Shemini Atzeret | 2025-10-14 | | 07-22 | 申 14:22-16:17 | 王上8:54-66 | 路2:21-32 |
| 54 | 祝福篇 | V'Zot Ha'Berachah | 2025-10-18 | | 07-26 | 申 33:1-34:12 | 書1:1-18 | 徒1:1-14 |
| 1 | 起初篇 | Bereshit | 2025-10-18 | | 07-26 | 創 1:1-6:8 | 賽42:5-43:10 | 約1:1-17 來1:1-3 |