

進堂詠 詠六九 2, 6

天主，求祢快來拯救我；上主，求祢速來扶助我。上主，祢是我的助祐，我的救援，求祢不要遲延。

集禱經

上主，求祢廣施仁慈，扶助祢的僕人們。我們深感榮幸地承認祢是創造和主宰宇宙的君王；求祢改造我們並保護我們。以上所求，是因祢的子，我們的主天主、耶穌基督，祂和祢及聖神，永生永王。

讀經一（我一個人不能管理這些人民。）

恭讀戶籍紀 十一 4-15

那時候，以色列子民抱怨說：「誰會給我們肉吃呢？我們記得：在埃及我們可以隨便吃魚，還有胡瓜、西瓜、韭菜、蔥和蒜。現在我們衰弱了，我們看見的只有瑪納。」瑪納像小種子，顏色像珍珠。人民出去收集，磨成粉，或用臼搗碎，用鍋煮了做成餅，它的滋味像油餅。夜間露水降在營裡，也降下瑪納。

梅瑟聽見百姓家家戶戶、都在帳棚門口埋怨。上主大怒，梅瑟也很難過，對上主說：「祢為什麼折磨祢的僕人？為什麼我在祢眼中不蒙寵幸，把管理這些人民的擔子全放在我身上？莫非我懷孕了他們，或是生了他們？為什麼祢竟對我說：『你要懷抱他們，如同保母懷抱嬰兒，一直抱到進入我對他們的祖先所應許的地方呢？』我到哪裡找肉給他們吃呢？他們向我哭訴說：『給我們肉吃！』我一個人不能管理他們，太沈重了。如果祢願意這樣對待我，如果我在祢眼中得寵，求祢殺了我罷！免得我受這些苦。」

——上主的聖言。

答唱詠 詠八〇 12-17

答：請你們向助祐我們的天主歡呼！

- 一、我的百姓沒有聽從我的呼聲，以色列沒有理睬我的命令；我只好任憑他們的心靈頑梗，讓他們照自己的私意而行。**答**
- 二、但願我的百姓肯聽從我的命令，以色列遵循我的途徑！我必立刻制伏他們的敵人，轉身打擊迫害他們的仇人。**答**
- 三、憎恨上主的人，雖然俯首稱臣，他們的命運却將永遠註定。但我要以上等的麥麵，養育選民，用石縫中的野蜜飽飫他們。**答**

福音前歡呼 瑪四 4

答：阿肋路亞。

領：人不但靠餅生活，也靠天主口中所說的每句話。

答：阿肋路亞。

福音（眾人都吃飽了。）

恭讀聖瑪竇福音 十四 13-21

那時候，耶穌聽說若翰死了，就上船，獨自一個人到一個偏僻的地方去了。群眾聽說了，就從各城市走來跟隨祂。祂下了船，看見這一大群人，就對他們動了憐憫的心，治好了他們的病人。到了傍晚，門徒來到祂跟前說：「這地方是荒野，時候也不早了，請祢遣散群眾，讓他們各自到村莊去買食物罷！」耶穌却對他們說：「他們不必去，你們給他們吃的罷！」門徒對祂說：「我們這裡除了五個餅和兩條魚，什麼也沒有啊！」耶穌說：「你們給我拿來！」然後祂吩咐群眾坐在草地上，親自拿起那五個餅和兩條魚，舉目望天，讚頌了；把餅分開，交給門徒，門徒又分給群眾。眾人吃了，也都吃飽了；門徒把剩下的碎塊收拾起來，裝滿了十二筐。吃的人，除了婦女和小孩子外，約有五千。——上主的聖言。

獻禮經

仁慈的上主，我們虔誠地向祢獻上這些禮品，求祢聖化和悅納；並因此神聖的祭獻，使我們自己也成為奉獻與祢的永恆獻禮。以上所求，是因我們的主基督。

通用頌謝詞（一）（藉基督重整萬有）

主、聖父、全能永生的天主！藉着我們的主基督，我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。祢願意萬有歸於基督，使我們分享祂的完美。基督尊為天主，却謙抑自下，以十字架上所流的聖血，給世界帶來了和平；因而被高舉在萬有之上，成為信徒永生的根由。

因此，我們隨同天使，總領天使，以及天上諸聖，歌頌祢的光榮，不停地歡呼：

（另有其他五式「通用頌謝詞」供選擇使用，請看《感恩祭典》）

領主詠 智十六 20

祢從天上給我們降下了現成的食糧，具有各種美味，適合各人的口味。

或：若六 35

主說：我就是生命的食糧；到我這裡來的，永不會饑餓；信從我的，總不會渴。

領聖體後經

上主，祢以天上神糧養育了我們；更求祢隨時支援，保護我們，使我們堪當承受永遠的救恩。以上所求，是因我們的主基督。