

進堂詠 詠九四 6-7

請大家前來叩首致敬，向創造我們的上主跪拜，因為祂是我們的主天主。

集禱經

仁慈的天主，求祢垂顧祢的子民；祢的恩寵既是人類唯一的希望，求祢時時保佑我們。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（上主天主把他趕出伊甸樂園，叫他耕種土地。）

恭讀創世紀 三 9-24

上主天主呼喚亞當：「你在哪裡？」他答說：「我在樂園中聽到了祢的聲音，就害怕起來，因為我赤身露體，就藏起來了。」天主說：「誰告訴了你，你赤身露體？莫非你吃了我禁止你吃的果子嗎？」亞當說：「你給我的做伴侶的那個女人、給了我那棵樹上的果子，我就吃了。」

上主天主問女人說：「你為什麼做了這事？」女人答說：「那蛇騙了我，我才吃了。」上主天主對蛇說：「因為你做了這件事，你在一切畜牲和野獸中、是可咒罵的；你要用肚子爬行，一生吃土。我要把仇恨放在你和女人，你的後裔和她的後裔之間，她的後裔要踏碎你的頭顱，你要咬傷她的脚跟。」然後對女人說：「我要增加你懷孕的痛苦，在陣痛中生子；你要依戀你的丈夫，也要受他的管轄。」以後對亞當說：「因為你聽了你妻子的話，吃了我禁止你吃的果子，為了你的緣故，土地成了可咒罵的；你要一生勞苦，才能得到飯吃。土地要給你生出荊棘和蒺藜，你要吃田間的蔬菜；你必須汗流滿面，才有飯吃，直到你歸於土；因為你是從土來的；你既然是灰土，還要歸於灰土。」

亞當給他的妻子起名叫厄娃，因為她是人類的母親。上主天主為亞當和他的妻子做了一件皮衣，給他們穿上；然後，上主天主說：「人已經像我們一樣，能辨別善惡；不要讓他伸手再摘生命樹上的果子吃、而活到永遠。」於是上主天主把他趕出伊甸園，叫他耕種他所從出的土地。天主把亞當逐出去以後，就在伊甸園的東面、安置「革魯賓」和火光四射的劍，為了防守通往生命樹去的路。——上主的聖言。

答唱詠 詠八九 2-6, 12-13

答：上主，世世代代，祢是我們的安宅。

一、群山尚未誕生，宇宙尚未出現，祢就是無始無終的天主。**答**

二、祢命世人歸於灰土說：「歸來吧！亞當的子女！」因為一千年在祢眼前，就好像剛過去的昨天，又像夜間的一更時間。**答**

三、祢消滅他們有如清晨一覺；他們就好像剛出土的青草。早晨還花開繁茂，晚上就萎謝枯槁。**答**

四、求祢教我們數算自己的年歲，使我們學得內心的智慧。上主，求祢回顧，尚待何時？求祢快來憐恤祢的僕役。**答**

福音前歡呼 瑪四 4

答：阿肋路亞。

領：人不但靠餅生活，而且也靠天主口中所說的每一句話。

答：阿肋路亞。

福音（眾人都吃飽了。）

恭讀聖瑪谷福音 八 1-10

那些日子，又有一大群人、沒有什麼吃的了。耶穌叫過門徒來，對他們說：「我很憐憫這一群人，因為他們和我在一起已經三天了，沒有什麼可吃的了。我若遣散他們空着肚子各自回家去，他們必要在路上暈倒；況且還有一些人是從遠處來的。」門徒回答說：「在這荒野裡，從哪裡能找到餅，使這些人吃飽呢？」耶穌問他們說：「你們有多少餅？」他們說：「七個。」耶穌就吩咐群眾坐在地上，拿起那七個餅來，感謝了，擘開，遞給祂的門徒，叫他們分配；他們就分配給群眾。還有幾條小魚，耶穌降福後，吩咐把這些小魚也分配。眾人都吃飽了，把剩下來的碎塊收集了七籃子。當時人數約有四千。然後耶穌遣散了他們，立刻和門徒上船，來到了達瑪奴達境內。——上主的聖言。

獻禮經

上主，我們的天主，祢創造了這些餅酒，原為供給我們飲食，以維持現世的生命；求祢聖化這些禮品，使成為我們獲取永生的聖事。以上所求，是因我們的主基督。

通用頌謝詞（六）（基督帶給我們救恩）

聖父！藉着我們的主耶穌基督，我們時時處處感謝祢：實在是理所當然的，並能使人得救。基督是祢的聖言，祢藉着祂創造了萬有，並派遣祂救贖了我們，祂因聖神降孕，由童貞女誕生。祂奉行祢的旨意，為祢爭取神聖的子民，祂受難時伸開雙手，以戰勝死亡，宣示復活。

因此，我們隨同天使和諸位聖人歌頌祢的光榮，同聲歡呼：

（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 詠一〇六 8-9

願我們頌謝上主的仁慈，稱頌祂為人所作的奇事：因為祂使口渴的獲得滿足，使饑餓的飽享美物。

或：瑪五 5-6

哀慟的人是有福的，因為他們要受安慰。慕義如饑似渴的人是有福的，因為他們要得飽飫。

領聖體後經

天主，祢願意我們參與聖宴，分享了同一個餅，同一個爵；求祢使我們能在同一基督內結合為一，為世界的得救，共同努力。祂是天主，永生永王。