

八月十一日 星期日
常年期第十九主日

進堂詠 詠七三 20, 19, 22, 23

上主！求祢回顧祢所立的誓盟，永遠不要拋棄窮人的性命；天主！求祢速來處理祢的案件，千萬不要忘了那尋覓祢者的呼聲。

光榮頌

天主在天受光榮，主愛的人在世享平安。

主、天主、天上的君王，全能的天主聖父，我們為了祢無上的光榮、讚美祢、稱頌祢、朝拜祢、顯揚祢、感謝祢。

主、耶穌基督、獨生子；主、天主、天主的羔羊，聖父之子；除免世罪者，求祢垂憐我們。除免世罪者，求祢俯聽我們的祈禱。坐在聖父之右者，求祢垂憐我們；因為只有祢是聖的，只有祢是主，只有祢是至高無上的。

耶穌基督，祢和聖神，同享天主聖父的光榮。阿們。

集禱經

全能永生的天主，我們能稱祢為父，深感榮幸；求祢在我們心中培育祢義子的精神，以承受祢所預許的天堂產業。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（藉着那食物的力量，一直走到天主的山上。）

恭讀列王紀上 十九 4-8

那時候，厄里亞進入曠野，走了一天的路，來到一棵杜松樹下，就坐下求死說：「上主啊！現在已經夠了！收去我的性命罷！因為我並不比我的祖先好。」他就躺在那棵杜松樹下睡着了。忽然，有一位天使拍醒他，對他說：「起來吃罷！」他看了看，看見頭旁有一塊用炭火烤熟了的餅，和一瓶水；他就吃了喝了，又躺下睡了。上主的天使第二次又來拍醒他說：「起來吃罷！因為你還要走一段很遠的路程。」他就起來，吃了喝了，靠着食物的力量，走了四十晝夜，到了天主的山曷勒布。——上主的聖言。

答唱詠 詠三三 9a, 2-3, 4-5, 6-7, 8-9

答：請你們體驗並觀看，上主是何等的美善。

- 一、我要時時讚美上主，我的口舌不斷讚頌上主。我的心靈因上主而自豪，謙卑的人聽了也必歡躍。**答**
- 二、請你們同我一起讚揚上主，讓我們齊聲頌揚祂的名號。我尋求了上主，祂就應允了我，祂救我脫離了一切恐懼。**答**
- 三、你們仰瞻祂，就會喜形於色，絕不致滿面羞慚。貧困的人一呼求，上主立刻俯允，拯救他脫離一切艱辛。**答**
- 四、在那敬畏上主的人四周，有上主的天使紮營護守。請你們體驗並觀看，上主是何等的美善，投奔祂的人真是有福。**答**

讀經二（要實踐愛德，就像基督愛了我們一樣。）

恭讀聖保祿宗徒致厄弗所人書 四 30-52

弟兄姐妹們：你們不要使天主的聖神憂鬱，因為祂是天主擁有你們的印記，保證你們必有得救的一天。要從你們中間根除一切毒辣、怨恨、忿怒、爭吵、毀謗以及一切邪惡，要彼此以良善、以仁慈相待，且要互相寬恕，如同天主在基督內寬恕了你們一樣。

所以，你們要效法天主，如同蒙寵愛的兒女一樣。要實踐愛德，就像基督愛了我們一樣，祂為我們而犧牲自己，作為馨香的供物和祭品，獻給天主。——上主的聖言。

福音前歡呼 若六 64-69

答：阿肋路亞。

領：主啊，祢的話就是神，就是生命。惟獨祢有永生的話。

答：阿肋路亞。

福音（我是從天上降下來的生活的食糧。）

恭讀聖若望福音 六 41-51

那時候，因為耶穌說：「我是從天上降下來的食糧」，猶太人就暗中議論說：「這不是若瑟的兒子耶穌麼？祂的父母，我們不是都認識麼？怎麼祂竟然說：『我是從天上降下來的』呢？」耶穌對他們說：「你們不要彼此議論紛紛，要不是派遣我的父所吸引的人，就沒有人能到我這裡來。到我這裡的，我在末日要使他復活。先知書上記載：『眾人都要接受天主的教訓。』凡是聽從父的教訓，又去學習的人都要到我這裡來。這並不是說有人看見過父，只有從天主來的那一位才看見過父。我實實在在告訴你們：信從我的人，必得永生。我就是生命的食糧。你們的祖先在曠野中吃過瑪納，仍然死了。然而這從天上降下來的食糧，誰吃了，就不死。我就是從天上降下來的活着的食糧，誰若吃了這食糧，必要活到永遠。我所要賜給的食糧，就是我的肉，是為了使世人得到生命而賜給的。」——上主的聖言。

信經

第一式

我信唯一的天主，全能的聖父，天地萬物，無論有形無形，都是祂所創造的。

我信唯一的主、耶穌基督、天主的獨生子。祂在萬世之前，由聖父所生。祂是出自天主的天主，出自光明的光明，出自真天主的真天主。祂是聖父所生，而非聖父所造，與聖父同性同體，萬物是藉着祂而造成的。祂為了我們人類，並為了我們的得救，從天降下。（鞠躬）「祂因聖神由童貞瑪利亞取得肉軀，而成為人」。祂在般雀比拉多執政時，為我們被釘在十字架上，受難而被埋葬。祂正如聖經所載，第三日復活了。祂升了天，坐在聖父的右邊。祂還要光榮地降來，審判生者死者，祂的神國萬世無疆。

我信聖神，祂是主及賦予生命者，由聖父聖子所共發。祂和聖父聖子，同受欽崇，同享光榮。祂曾藉先知們發言。

我信唯一、至聖、至公、從宗徒傳下來的教會。

我承認赦罪的聖洗，只有一個。

我期待死人的復活，及來世的生命。阿們。

第二式

我信全能的天主父，天地萬物的創造者。我信父的唯一子，我們的主耶穌基督。我（鞠躬）「信祂因聖神降孕，由童貞瑪利亞誕生」。我信祂在比拉多執政時蒙難，被釘在十字架上，死而安葬。我信祂下降陰府，第三日從死者中復活。我信祂升了天，坐在全能天主父的右邊。我信祂要從天降來，審判生者死者。我信聖神。我信聖而公教會，諸聖的相通。我信罪過的赦免。我信肉身的復活。我信永恒的生命。阿們。

獻禮經

上主，我們呈獻到祢祭臺上的這些禮品，原本都是祢的恩賜；求祢惠然接受，並以祢的全能，使這奉獻成為我們得救的聖事。以上所求，是因我們的主基督。

常年主日頌謝詞（一）（逾越奧蹟與天主子民）

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。祂藉着逾越奧蹟完成了神妙的工程；祂使我們擺脫罪惡和死亡的枷鎖，而分享祂的光榮，得稱為特選的民族、王者的司祭、聖潔的邦國、得救的子民。祢召叫我們從黑暗中進入光明，我們要到處稱揚祢的德能。

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：

（另有其他七式「常年主日頌謝詞」供選擇使用，請看《感恩祭典》）

領主詠 詠一四七 12, 14

耶路撒冷，請你讚頌上主，因為祂用最好的麥麵使你飽餐。

或：若六 51

主說：我要賜給的食糧，就是我的肉，是為世界的生命而賜給的。

領聖體後經

上主，我們領受了祢聖子的聖體、聖血；但願這聖事帶給我們救援；並仰賴祢真理之光的照耀，堅強我們的信心。以上所求，是因我們的主基督。