

四旬期第一周 平日 星期二

進堂詠 詠八九 1-2

上主，世世代代，祢是我們的安宅。祢是無始無終的天主。

集禱經

天主，求祢垂顧祢的大家庭；賞賜我們力行克己修身，振作精神，全心仰望祢、孝愛祢。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（我的言語必執行我的旨意。）

恭讀依撒意亞先知書 五五 10-11

上主這樣說：「我的話就像雨和雪從天降下，不再返回，却灌溉大地，使五穀生長萌芽，使播種者有種子，使吃飯者有食糧。我口中所說出的話，不能空空地回到我這裡來；必執行我的旨意，完成它的使命。」——上主的聖言。

答唱詠 詠三三 4-7, 16-19

答：上主拯救義人脫離一切艱辛。

一、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，救我脫離了一切恐懼。**答**

二、你們仰瞻祂，就會喜形於色，絕不致滿面羞慚。困苦的人一呼求，上主立刻俯允，拯救他脫離一切艱辛。**答**

三、上主的雙目垂顧義人，祂的兩耳傾聽他們的呼聲。祂的威容却敵視惡人，把他們的紀念從人間除去。**答**

四、義人一呼號，上主立刻俯允，拯救他們脫離一切艱辛。上主親近破碎的心靈，救助精神苦痛的人們。**答**

福音前歡呼 瑪四 4

答：主耶穌，我們讚美祢、光榮祢。

領：主說：人不僅靠餅生活，而且也靠天主所說的每句話。

答：主耶穌，我們讚美祢、光榮祢。

福音（你們應當這樣祈禱。）

恭讀聖瑪竇福音 六 7-15

耶穌對門徒說：「你們祈禱時，不要嘮嘮叨叨地如同外邦人一樣，他們以為多說話，便可獲得垂允。你們不要像他們一樣，因為你們的父，在你們求祂以前，已經知道你們需要什麼。所以，你們應當這樣祈禱：

我們的天父，願祢的名受顯揚，願祢的國來臨；願祢的旨意奉行在人間，如同在天上。求祢今天賞給我們日用的食糧；求祢寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣；不要讓我們陷於誘惑，但救我們免於凶惡。你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬恕你們，你們若不寬免別人的過犯，你們的父也必不寬恕你們。」——上主的聖言。

獻禮經

全能的造物主、天主，我們向祢奉獻的一切，都是來自祢仁慈的恩賜，求祢悅納我們獻上的餅酒，使這現世的飲食，能給我們換來永恆的生命。以上所求，是因我們的主基督。

四旬期頌謝詞（二）（藉齋戒革新生活）

主、聖父、全能永生的天主，我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。祢為了淨化我們的心靈，特別制定了四旬齋期，幫助我們抑制私慾偏情，擺脫世物的困擾，追求永恆的幸福。

因此，我們隨同眾聖人和所有天使，歌頌祢的光榮，不停地歡呼：

（另有其他三式「四旬期頌謝詞」供選擇使用，請看《感恩祭典》）

領主詠 詠四 2

公義的天主！我一呼求祢，祢就俯允了我；我在困苦中，祢曾安慰了我；上主，求祢憐憫我，俯聽我的祈禱。

領聖體後經

上主，祢以永生的食糧滋養了我們；求祢也賜給我們真正的智慧，使我們節制對塵世享受的貪求，加強我們對天上永福的渴望。以上所求，是因我們的主基督。