

四旬期第一周 平日 星期三

進堂詠 詠二四 6, 3, 22

上主，求祢念及祢的仁愛，祢一向就以慈悲為懷。求祢不要讓我的仇人向我誇耀；天主，求祢拯救以色列，救他脫離一切災禍。

集禱經

上主，求祢仁慈地垂顧虔誠侍奉祢的子民；使我們能藉着齋戒克服私慾偏情，並藉着勤行善功，重整我們的生活。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（尼尼微人離開了自己的邪路。）

恭讀約納先知書 三 1-10

上主的話傳給約納說：「你起身往尼尼微大城裡去，向他們宣告我曉諭你的事。」約納依從上主的話，起身往尼尼微去。尼尼微在天主面前是一座大城，需要三天的行程才能走完。約納開始進城，走了一天的路程，就宣佈說：「還有四十天，尼尼微就要毀滅了。」

尼尼微人相信了天主，立即宣佈禁食，從大到小，都身披苦衣。這消息傳到尼尼微王那裡，他便離開寶座，脫去王袍，披上苦衣，坐在灰土中。然後以君王和大臣的名義頒佈命令，在尼尼微宣佈：「人、牲畜、牛羊，都不可吃什麼；不准吃，也不准喝水。人和牲畜，都要披上苦衣，每人要懇切呼求天主，更要離開邪惡的行為，放棄手中的暴行。誰知道，也許天主回心轉意，憐憫我們，收回盛怒，我們就不致滅亡。」天主看到他們所做的事，因為他們放棄了邪惡的行為，就憐憫了他們，沒有把原先宣佈的災禍降給他們。——上主的聖言。

答唱詠 詠五〇 3-4, 12-13, 18-19

答：天主，祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

一、天主，祢是仁慈的，求祢憐憫我；祢有豐厚的慈愛，求祢消滅我的罪過。求祢洗淨我的過犯，消除我的罪愆。**答**

二、天主，求祢給我再造一顆純潔的心，在我身內注入堅強的精神。求祢不要驅逐我，疏遠我；不要從我身上剝奪祢的聖神。**答**

三、因為祢並不喜歡祭獻，我獻上全燔祭，祢也不會悅納。天主，我的祭獻，就是痛悔的精神，祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。**答**

福音前歡呼 亞五 14

答：主耶穌，我們讚美祢、光榮祢。

領：你們應尋求善，不可尋求惡，這樣你們才能生存；萬軍的天主上主也必與你們同在。

答：主耶穌，我們讚美祢、光榮祢。

福音（除了約納的徵兆外，再不給他們任何徵兆。）

恭讀聖路加福音 十一 29-32

那時候，群眾聚集起來，耶穌就說：「這一世代是邪惡的世代：這世代要求徵兆，除了約納的徵兆外，再不給他們任何徵兆。約納成為尼尼微人的徵兆，將來人子也照樣成為這世代的徵兆。南方的女王在審判時，將同這一代人起來，定他們的罪，因為她從地極來到，要聽撒羅滿的智慧；看哪，這裡有一位比撒羅滿更大的！尼尼微人在審判時，將同這一代人起來，定他們的罪，因為尼尼微人聽了約納的宣講而悔改了；看哪，這裡有一位比約納更大的！」——上主的聖言。

獻禮經

上主，我們從祢所賞賜的萬物中，向祢獻上這些禮品，為光榮祢的聖名；求祢聖化它們，使成為讚頌之祭，也做為我們永遠得救的保證。以上所求，是因我們的主基督。

四旬期頌謝詞（三）（自制的效益）

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。

祢願意我們藉着克己苦身，向祢表示謝恩，壓伏我們的傲氣，並能慷慨賙濟貧窮，效法祢的溫良慈善。

因此，我們隨同眾位天使，同聲歌頌祢的光榮，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 詠五 12

上主，凡投靠祢的人，必興高采烈，永遠歡欣；祢也要住在他們中間。

領聖體後經

天主，祢隨時以所立的聖事養育我們；求祢使我們藉此聖筵得到滋養，並能獲享永生。以上所求，是因我們的主基督。