

流程

- 5-5:45pm：聖經誦禱：聆聽福音、歌詠、靜默反省（三次：5, 5:15, 5:30)
- 5:45pm：日課晚禱
- 6pm：晚餐
- 7-9pm：方濟祈禱：聆聽福音、以方濟生平及言論作分享
- 所以...1.訂餐、2.關上手提電話、3.安靜



歡迎！

西門町
拉維納

La Verna
in Saimoncho

西門町的拉維納

1〔吟詠〕

加深天主的愛 1=Eb 3/4

Cm G7 Cm Ab Bb G

3 3 2 | 3 - 3 | 2 2 3 | 6̣ - - | 1̣ 6̣ 1 | 2 2 2 | 3 3 6 | 5# 6 5# | 3 - - | 3 - - |

加深對天主愛的追求，令我展開了生活的視野，

Cm G7 Cm Ab Bb G Cm

3 - 2 | 3 - 3 | 2 - 3 | 6̣ - - | 1̣ 6̣ 1 | 2 - 2 | 3 - 1 | 7̣ 1 7̣ | 6̣ - - | 6̣ - - ||

找到了天主在生活中的意義。



2〔吟詠〕

真實的相遇 1=A 2/4

A F#m A E D E F#m E

5 | 1 1 1 | 3 - | 1 6 | 5 . 3 | 4 4 4 | 5 6 5 | 1 1 1 | 1 2 5 | 0

以幽默的心 看世界，在萬物中找到天主的臨在，

A F#m A E D E F#m D A

5 | 1 1 1 1 | 3 - | 1 6 | 5 . 3 | 4 4 4 | 5 6 5 | 1 1 | 1 2 | 1 0 ||

對人持有信任 信任，在真實的相遇中遇見天主。



3〔吟詠〕

同屬天父的家 1=F 3/4

Dm

G

C



(3\)
1 7 1 | 6 - 1 7 1 | 2 - 3 2 3 | 5 -

鼓起勇氣，越過界線，真誠相待：

Dm

G

A

Dm

(3\)
5 6 5 | 3 - 3 4 3 | 2 2 (3\)
5 6 5 | 7 - 7 1 7 | 6 6 - | 6 0 ||

看見都是 天主的子女，我們同 屬 一個大 家庭。



再次歡迎！

西門町の拉維納

La Verna
in Saimoncho

西門町的拉維納

流程

- 5-5:45pm：聖經誦禱：聆聽福音、歌詠、靜默反省（三次：5, 5:15, 5:30)
- 5:45pm：日課晚禱
- 6pm：晚餐
- 7-9pm：方濟祈禱：聆聽福音、以方濟生平及言論作分享
- 所以...1.訂餐、2.關上手提電話、3.安靜

1〔吟詠〕

加深天主的愛 1=Eb 3/4

Cm G7 Cm Ab Bb G

3 3 2 | 3 - 3 | 2 2 3 | 6 - - | 1̇ 6̇ 1 | 2 2 2 | 3 3 6 | 5# 6 5# | 3 - - | 3 - - |

加深對天主愛的追求，令我展開了生活的視野，

Cm G7 Cm Ab Bb G Cm

3 - 2 | 3 - 3 | 2 - 3 | 6 - - | 1̇ 6̇ 1 | 2 - 2 | 3 - 1 | 7 1 7 | 6 - - | 6 - - ||

找到了天主在生活中的意義。



1 讀經員〔福音〕

- 耶穌離開猶太，往加里肋亞去了。祂必須途經撒瑪黎雅。於是到了撒瑪黎雅的一座城，名叫息哈爾，靠近雅各伯給他的兒子若瑟的莊田，在那裏有「雅各伯泉。」



- 耶穌因行路疲倦，就順便坐在泉旁；那時，大約是第六時辰。



- 有一個撒瑪黎雅婦人來汲水，耶穌向她說：
「請給我點水喝！」那時，祂的門徒已往城裡買食物去了。



- 那撒瑪黎雅婦人就回答說：「你既是個猶太人，怎麼向我一個撒瑪黎雅婦人要水喝呢？」



- 原來猶太人和撒瑪黎雅人不相往來。耶穌回答她說：
「若是妳知道天主的恩賜，
並知道向妳說：給我水喝的人是誰，
你或許早求了祂，
而祂也早賜給了妳活水。」



- 那婦人問說：「先生，你連汲水器也沒有，而井又深，你從那裏得那活水呢？難道你比我們的祖先雅各伯還大嗎？他留給了我們這口井，他和他的子孫以及他的牲畜，都曾喝過這井裏的水。」



- 耶穌回答說：「凡喝這水的，還要再渴；但誰若喝了我賜與他的水，他將永遠不渴；並且我賜給他的水，將在他內成為湧到永生的水泉。」



- 婦人說：「先生，請給我這水罷！免得我再渴，也免得我再來這裏汲水。」



- 耶穌向她說：「去，叫你的丈夫，再回這裏來。」那婦人回答說：「我沒有丈夫。」



- 耶穌說：「你說：我沒有丈夫，正對；因為妳曾有過五個丈夫，而妳現在所有的，也不是妳的丈夫，妳說的話真對。」



- 婦人向祂說：「先生，我看你是個先知。我們的祖先一向在這座山上朝拜天主，你們卻說：應該朝拜的地方是在耶路撒冷。」



- 耶穌回答說：「女人，妳相信我罷！到了時候，你們將不在這座山，也不在耶路撒冷朝拜父。你們朝拜你們所不認識的，我們朝拜我們所認識的，因為救恩是出自猶太人。」



- 然而時候要到，且現在就是，那些真正朝拜的人，將以心神以真理朝拜父，因為父就是尋找這樣朝拜祂的人。天主是神，朝拜祂的人，應當以心神以真理去朝拜祂。」



- 那婦人說：「我知道默西亞-意即基督-要來，祂一來，必會告訴我們一切。」耶穌向她說：「同妳談話的我就是。」（若四**3-26**）



1〔吟詠〕

加深天主的愛 1=Eb 3/4

Cm G7 Cm Ab Bb G

3 3 2 | 3 - 3 | 2 2 3 | 6̣ - - | 1̣ 6̣ 1 | 2 2 2 | 3 3 6 | 5# 6 5# | 3 - - | 3 - - |

加深對天主愛的追求，令我展開了生活的視野，

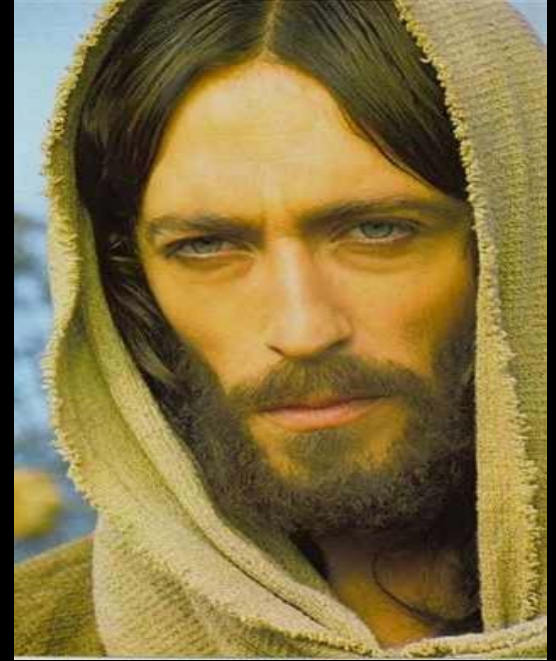
Cm G7 Cm Ab Bb G Cm

3 - 2 | 3 - 3 | 2 - 3 | 6̣ - - | 1̣ 6̣ 1 | 2 - 2 | 3 - 1 | 7̣ 1 7̣ | 6̣ - - | 6̣ - - ||

找到了天主在生活中的意義。



1BGM 靜默反省



- 這是撒瑪黎雅婦人與主耶穌「相遇」的故事，最後她獲得了「**同妳談話的我就是**」--基督：默西亞」--的恩典：
- 請在靜默中，再次細心閱讀並默想耶穌與撒瑪黎雅婦人之間，各種「相遇」的機緣；包括所有的動作和對話。

1BGM〔福音〕

- 耶穌離開猶太，往加利肋亞去了。祂必須途經撒瑪黎雅。於是到了撒瑪黎雅的一座城，名叫息哈爾，靠近雅各伯給他的兒子若瑟的莊田，在那裏有「雅各伯泉。」



- 耶穌因行路疲倦，就順便坐在泉旁；那時，大約是第六時辰。



- 有一個撒瑪黎雅婦人來汲水，耶穌向她說：
「請給我點水喝！」那時，祂的門徒已往城裡買食物去了。



- 那撒瑪黎雅婦人就回答說：「你既是個猶太人，怎麼向我一個撒瑪黎雅婦人要水喝呢？」



- 原來猶太人和撒瑪黎雅人不相往來。耶穌回答她說：
「若是妳知道天主的恩賜，
並知道向妳說：給我水喝的人是誰，
你或許早求了祂，
而祂也早賜給了妳活水。」



- 那婦人問說：「先生，你連汲水器也沒有，而井又深，你從那裏得那活水呢？難道你比我們的祖先雅各伯還大嗎？他留給了我們這口井，他和他的子孫以及他的牲畜，都曾喝過這井裏的水。」



- 耶穌回答說：「凡喝這水的，還要再渴；但誰若喝了我賜與他的水，他將永遠不渴；並且我賜給他的水，將在他內成為湧到永生的水泉。」



- 婦人說：「先生，請給我這水罷！免得我再渴，也免得我再來這裏汲水。」



- 耶穌向她說：「去，叫你的丈夫，再回這裏來。」那婦人回答說：「我沒有丈夫。」



- 耶穌說：「你說：我沒有丈夫，正對；因為妳曾有過五個丈夫，而妳現在所有的，也不是妳的丈夫，妳說的話真對。」



- 婦人向祂說：「先生，我看你是個先知。我們的祖先一向在這座山上朝拜天主，你們卻說：應該朝拜的地方是在耶路撒冷。」



- 耶穌回答說：「女人，妳相信我罷！到了時候，你們將不在這座山，也不在耶路撒冷朝拜父。你們朝拜你們所不認識的，我們朝拜我們所認識的，因為救恩是出自猶太人。」



- 然而時候要到，且現在就是，那些真正朝拜的人，將以心神以真理朝拜父，因為父就是尋找這樣朝拜祂的人。天主是神，朝拜祂的人，應當以心神以真理去朝拜祂。」



- 那婦人說：「我知道默西亞-意即基督-要來，祂一來，必會告訴我們一切。」耶穌向她說：「同妳談話的我就是。」（若四**3-26**）



2〔吟詠〕

真實的相遇 1=A 2/4

A F#m A E D E F#m E

5 | 1 1 1 | 3 - | 1 6 | 5 . 3 | 4 4 4 | 5 6 5 | 1 1 1 | 1 2 5 | 0

以幽默的心 看世界，在萬物中找到天主的臨在，

A F#m A E D E F#m D A

5 | 1 1 1 1 | 3 - | 1 6 | 5 . 3 | 4 4 4 | 5 6 5 | 1 1 | 1 2 | 1 0 ||

對人持有信任 信任，在真實的相遇中遇見天主。



2讀經員〔福音〕

- 耶穌離開猶太，往加利肋亞去了。祂必須途經撒瑪黎雅。於是到了撒瑪黎雅的一座城，名叫息哈爾，靠近雅各伯給他的兒子若瑟的莊田，在那裏有「雅各伯泉。」



- 耶穌因行路疲倦，就順便坐在泉旁；那時，大約是第六時辰。



- 有一個撒瑪黎雅婦人來汲水，耶穌向她說：
「請給我點水喝！」那時，祂的門徒已往城裡買食物去了。



- 那撒瑪黎雅婦人就回答說：「你既是個猶太人，怎麼向我一個撒瑪黎雅婦人要水喝呢？」



- 原來猶太人和撒瑪黎雅人不相往來。耶穌回答她說：
「若是妳知道天主的恩賜，
並知道向妳說：給我水喝的人是誰，
你或許早求了祂，
而祂也早賜給了妳活水。」



- 那婦人問說：「先生，你連汲水器也沒有，而井又深，你從那裏得那活水呢？難道你比我們的祖先雅各伯還大嗎？他留給了我們這口井，他和他的子孫以及他的牲畜，都曾喝過這井裏的水。」



- 耶穌回答說：「凡喝這水的，還要再渴；但誰若喝了我賜與他的水，他將永遠不渴；並且我賜給他的水，將在他內成為湧到永生的水泉。」



- 婦人說：「先生，請給我這水罷！免得我再渴，也免得我再來這裏汲水。」



- 耶穌向她說：「去，叫你的丈夫，再回這裏來。」那婦人回答說：「我沒有丈夫。」



- 耶穌說：「你說：我沒有丈夫，正對；因為妳曾有過五個丈夫，而妳現在所有的，也不是妳的丈夫，妳說的話真對。」



- 婦人向祂說：「先生，我看你是個先知。我們的祖先一向在這座山上朝拜天主，你們卻說：應該朝拜的地方是在耶路撒冷。」



- 耶穌回答說：「女人，妳相信我罷！到了時候，你們將不在這座山，也不在耶路撒冷朝拜父。你們朝拜你們所不認識的，我們朝拜我們所認識的，因為救恩是出自猶太人。」



- 然而時候要到，且現在就是，那些真正朝拜的人，將以心神以真理朝拜父，因為父就是尋找這樣朝拜祂的人。天主是神，朝拜祂的人，應當以心神以真理去朝拜祂。」



- 那婦人說：「我知道默西亞-意即基督-要來，他一來，必會告訴我們一切。」耶穌向她說：「同妳談話的我就是。」（若四**3-26**）



2〔吟詠〕

真實的相遇 1=A 2/4

A F#m A E D E F#m E

5 | 1 1 1 | 3 - | 1 6 | 5 . 3 | 4 4 4 | 5 6 5 | 1 1 1 | 1 2 5 | 0

以幽默的心 看世界，在萬物中找到天主的臨在，

A F#m A E D E F#m D A

5 | 1 1 1 1 | 3 - | 1 6 | 5 . 3 | 4 4 4 | 5 6 5 | 1 1 | 1 2 | 1 0 ||

對人持有信任 信任，在真實的相遇中遇見天主。



2BGM 靜默反省

- 這是撒瑪黎雅婦人與主耶穌「相遇」的故事，最後她獲得了「**”同妳談話的我就是”**-- 基督 -- 默西亞」的恩典：
- 請在靜默中，再次細心閱讀並默想耶穌與撒瑪黎雅婦人之間，各種「相遇」的機緣；包括所有的動作和對話。

2BGM〔福音〕

- 耶穌離開猶太，往加利肋亞去了。祂必須途經撒瑪黎雅。於是到了撒瑪黎雅的一座城，名叫息哈爾，靠近雅各伯給他的兒子若瑟的莊田，在那裏有「雅各伯泉。」



- 耶穌因行路疲倦，就順便坐在泉旁；那時，大約是第六時辰。



- 有一個撒瑪黎雅婦人來汲水，耶穌向她說：
「請給我點水喝！」那時，祂的門徒已往城裡買食物去了。



- 那撒瑪黎雅婦人就回答說：「你既是個猶太人，怎麼向我一個撒瑪黎雅婦人要水喝呢？」



- 原來猶太人和撒瑪黎雅人不相往來。耶穌回答她說：
「若是妳知道天主的恩賜，
並知道向妳說：給我水喝的人是誰，
你或許早求了祂，
而祂也早賜給了妳活水。」



- 那婦人問說：「先生，你連汲水器也沒有，而井又深，你從那裏得那活水呢？難道你比我們的祖先雅各伯還大嗎？他留給了我們這口井，他和他的子孫以及他的牲畜，都曾喝過這井裏的水。」



- 耶穌回答說：「凡喝這水的，還要再渴；但誰若喝了我賜與他的水，他將永遠不渴；並且我賜給他的水，將在他內成為湧到永生的水泉。」



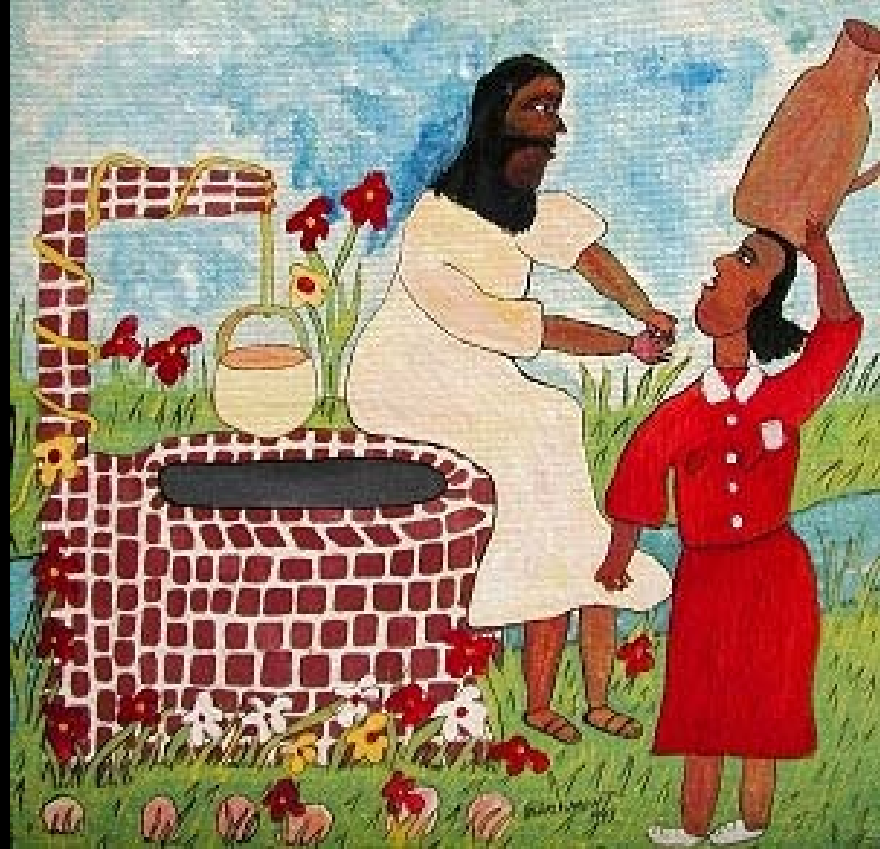
- 婦人說：「先生，請給我這水罷！免得我再渴，也免得我再來這裏汲水。」



- 耶穌向她說：「去，叫你的丈夫，再回這裏來。」那婦人回答說：「我沒有丈夫。」



- 耶穌說：「你說：我沒有丈夫，正對；因為妳曾有過五個丈夫，而妳現在所有的，也不是妳的丈夫，妳說的話真對。」



- 婦人向祂說：「先生，我看你是個先知。我們的祖先一向在這座山上朝拜天主，你們卻說：應該朝拜的地方是在耶路撒冷。」



- 耶穌回答說：「女人，妳相信我罷！到了時候，你們將不在這座山，也不在耶路撒冷朝拜父。你們朝拜你們所不認識的，我們朝拜我們所認識的，因為救恩是出自猶太人。」



- 然而時候要到，且現在就是，那些真正朝拜的人，將以心神以真理朝拜父，因為父就是尋找這樣朝拜祂的人。天主是神，朝拜祂的人，應當以心神以真理去朝拜祂。」



- 那婦人說：「我知道默西亞-意即基督-要來，祂一來，必會告訴我們一切。」耶穌向她說：「同妳談話的我就是。」（若四**3-26**）



3〔吟詠〕

同屬天父的家 1=F 3/4

Dm

G

C



(3\)
1 7 1 | 6 - 1 7 1 | 2 - 3 2 3 | 5 -

鼓起勇氣，越過界線，真誠相待：

Dm

G

A

Dm

(3\)
5 6 5 | 3 - 3 4 3 | 2 2 (3\)
5 6 5 | 7 - 7 1 7 | 6 6 - | 6 0 ||

看見都是 天主的子女，我們同 屬 一個大 家庭。

3讀經員〔福音〕

- 耶穌離開猶太，往加利肋亞去了。祂必須途經撒瑪黎雅。於是到了撒瑪黎雅的一座城，名叫息哈爾，靠近雅各伯給他的兒子若瑟的莊田，在那裏有「雅各伯泉。」



- 耶穌因行路疲倦，就順便坐在泉旁；那時，大約是第六時辰。



- 有一個撒瑪黎雅婦人來汲水，耶穌向她說：
「請給我點水喝！」那時，祂的門徒已往城裡買食物去了。



- 那撒瑪黎雅婦人就回答說：「你既是個猶太人，怎麼向我一個撒瑪黎雅婦人要水喝呢？」



- 原來猶太人和撒瑪黎雅人不相往來。耶穌回答她說：
「若是妳知道天主的恩賜，
並知道向妳說：給我水喝的人是誰，
你或許早求了祂，
而祂也早賜給了妳活水。」



- 那婦人問說：「先生，你連汲水器也沒有，而井又深，你從那裏得那活水呢？難道你比我們的祖先雅各伯還大嗎？他留給了我們這口井，他和他的子孫以及他的牲畜，都曾喝過這井裏的水。」



- 耶穌回答說：「凡喝這水的，還要再渴；但誰若喝了我賜與他的水，他將永遠不渴；並且我賜給他的水，將在他內成為湧到永生的水泉。」



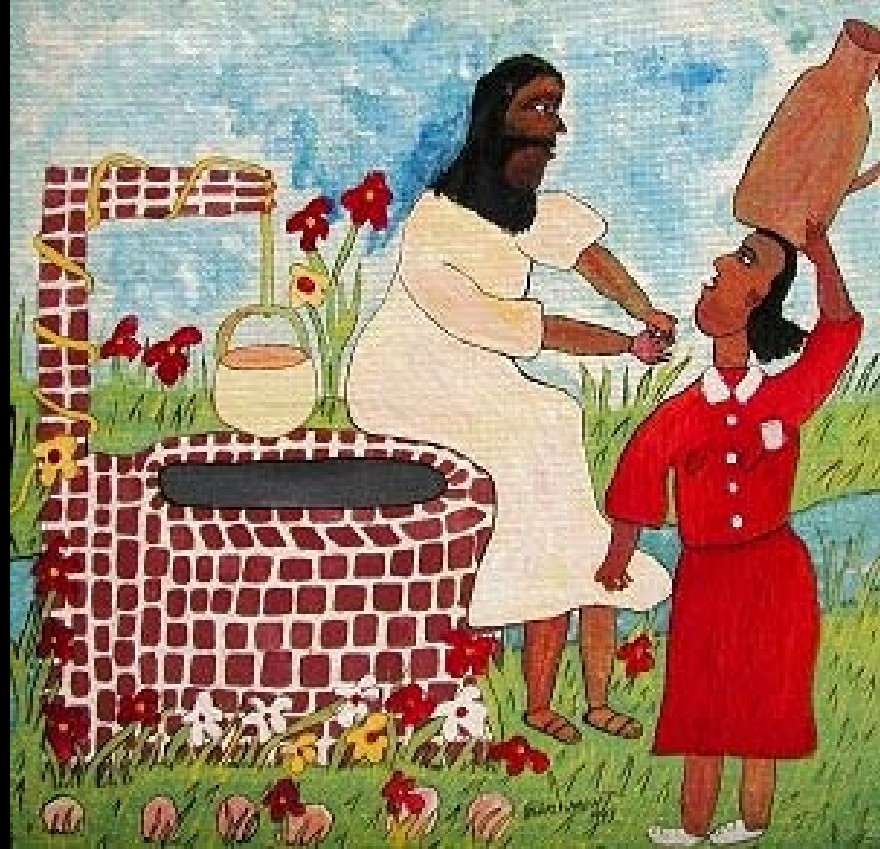
- 婦人說：「先生，請給我這水罷！免得我再渴，也免得我再來這裏汲水。」



- 耶穌向她說：「去，叫你的丈夫，再回這裏來。」那婦人回答說：「我沒有丈夫。」



- 耶穌說：「你說：我沒有丈夫，正對；因為妳曾有過五個丈夫，而妳現在所有的，也不是妳的丈夫，妳說的話真對。」



- 婦人向祂說：「先生，我看你是個先知。我們的祖先一向在這座山上朝拜天主，你們卻說：應該朝拜的地方是在耶路撒冷。」



- 耶穌回答說：「女人，妳相信我罷！到了時候，你們將不在這座山，也不在耶路撒冷朝拜父。你們朝拜你們所不認識的，我們朝拜我們所認識的，因為救恩是出自猶太人。」



- 然而時候要到，且現在就是，那些真正朝拜的人，將以心神以真理朝拜父，因為父就是尋找這樣朝拜祂的人。天主是神，朝拜祂的人，應當以心神以真理去朝拜祂。」



- 那婦人說：「我知道默西亞-意即基督-要來，祂一來，必會告訴我們一切。」耶穌向她說：「同妳談話的我就是。」（若四**3-26**）



3〔吟詠〕

同屬天父的家 1=F 3/4

Dm

G

C



(3\)
1 7 1 | 6 - 1 7 1 | 2 - 3 2 3 | 5 -

鼓起勇氣，越過界線，真誠相待：

Dm

G

A

Dm

(3\)
5 6 5 | 3 - 3 4 3 | 2 2 (3\)
5 6 5 | 7 - 7 1 7 | 6 6 - | 6 0 ||

看見都是 天主的子女，我們同 屬 一個大 家庭。

3BGM 靜默反省

- 這是撒瑪黎雅婦人與主耶穌「相遇」的故事，最後她獲得了「**同妳談話的我就是**」-- 基督 -- 默西亞」的恩典：
- 默想過這段「相遇」的故事，在你自己和自己，還有與天主、他人及萬物之間的互動關係裡，你會如何去了解「相遇」會是一種恩寵呢？



3BGM〔福音〕

- 耶穌離開猶太，往加利肋亞去了。祂必須途經撒瑪黎雅。於是到了撒瑪黎雅的一座城，名叫息哈爾，靠近雅各伯給他的兒子若瑟的莊田，在那裏有「雅各伯泉。」



- 耶穌因行路疲倦，就順便坐在泉旁；那時，大約是第六時辰。



- 有一個撒瑪黎雅婦人來汲水，耶穌向她說：
「請給我點水喝！」那時，祂的門徒已往城裡買食物去了。



- 那撒瑪黎雅婦人就回答說：「你既是個猶太人，怎麼向我一個撒瑪黎雅婦人要水喝呢？」



- 原來猶太人和撒瑪黎雅人不相往來。耶穌回答她說：
「若是妳知道天主的恩賜，
並知道向妳說：給我水喝的人是誰，
你或許早求了祂，
而祂也早賜給了妳活水。」



- 那婦人問說：「先生，你連汲水器也沒有，而井又深，你從那裏得那活水呢？難道你比我們的祖先雅各伯還大嗎？他留給了我們這口井，他和他的子孫以及他的牲畜，都曾喝過這井裏的水。」



- 耶穌回答說：「凡喝這水的，還要再渴；但誰若喝了我賜與他的水，他將永遠不渴；並且我賜給他的水，將在他內成為湧到永生的水泉。」



- 婦人說：「先生，請給我這水罷！免得我再渴，也免得我再來這裏汲水。」



- 耶穌向她說：「去，叫你的丈夫，再回這裏來。」那婦人回答說：「我沒有丈夫。」



- 耶穌說：「你說：我沒有丈夫，正對；因為妳曾有過五個丈夫，而妳現在所有的，也不是妳的丈夫，妳說的話真對。」



- 婦人向祂說：「先生，我看你是個先知。我們的祖先一向在這座山上朝拜天主，你們卻說：應該朝拜的地方是在耶路撒冷。」



- 耶穌回答說：「女人，妳相信我罷！到了時候，你們將不在這座山，也不在耶路撒冷朝拜父。你們朝拜你們所不認識的，我們朝拜我們所認識的，因為救恩是出自猶太人。」



- 然而時候要到，且現在就是，那些真正朝拜的人，將以心神以真理朝拜父，因為父就是尋找這樣朝拜祂的人。天主是神，朝拜祂的人，應當以心神以真理去朝拜祂。」



- 那婦人說：「我知道默西亞-意即基督-要來，他一來，必會告訴我們一切。」耶穌向她說：「同妳談話的我就是。」（若四**3-26**）



5:45 四旬期第二週主日

第一晚禱

分 左右 兩邊詠唱

- 領：天主，求祢快來拯救我；
- 答：上主，求祢速來扶助我。
- 眾：願光榮歸於父、及子、及聖神。起初如何，今日亦然，直到永遠。阿們。

讚美詩

- 領：伏求仁慈的造物主，
左：俯聽我們的祈求，
在此四旬齋期，
請垂聽我們的哭訴。

- 右：洞燭隱微的上主，
祢熟知我們的軟弱。
我們決心投靠祢，
請顯示祢的寬恕。

- 左：我們自知罪孽深重，
在祢台前自訟自承，
請因祢聖名的榮耀，
醫治我們的病苦。

- 右：藉外在的克苦，
恩賜內在的自制，
使我們心靈清醒，
不受罪惡的染污。

- 左：榮福聖三，
唯一真主，
助祐我們生活節儉，
善行豐富。阿們。

聖詠吟唱

聖詠 118,105-112 (4)
默想法律中上主說的話

「這是我的誡命：你們該彼此相愛，」
(若 **15,12**)

對經一



領：耶穌帶領伯多祿、雅各伯和他的兄弟若望，
登上了一座高山，就在他們面前改變了容貌。

- 領：祢的話是我腳步前的明燈，*
- 左：是我道路上的亮光。
- 右：我今起誓，堅心定志，*
- 遵守祢正義的諭令。

- 左：上主，我受苦確已深重，*
- 求祢照祢的諾言，保全我的性命。
- 右：上主，請悅納我口中的頌讚，*
- 教導我明瞭祢的判斷。

- 左：我的生命不斷處於危險，*
- 我却沒有忘記祢的規範。
- 右：惡人雖然給我設下陷阱，*
- 我却沒有違背祢的誠命。

- 左：祢的訓誨是我永久的基業，*
- 使我心中喜悅。
- 右：我要決意奉行祢的規範，*
- 步步遵循，直到永遠。

- 左：願光榮歸於父、及子、及聖神。
- 起初如何，今日亦然，直到永遠。阿們。

對經一



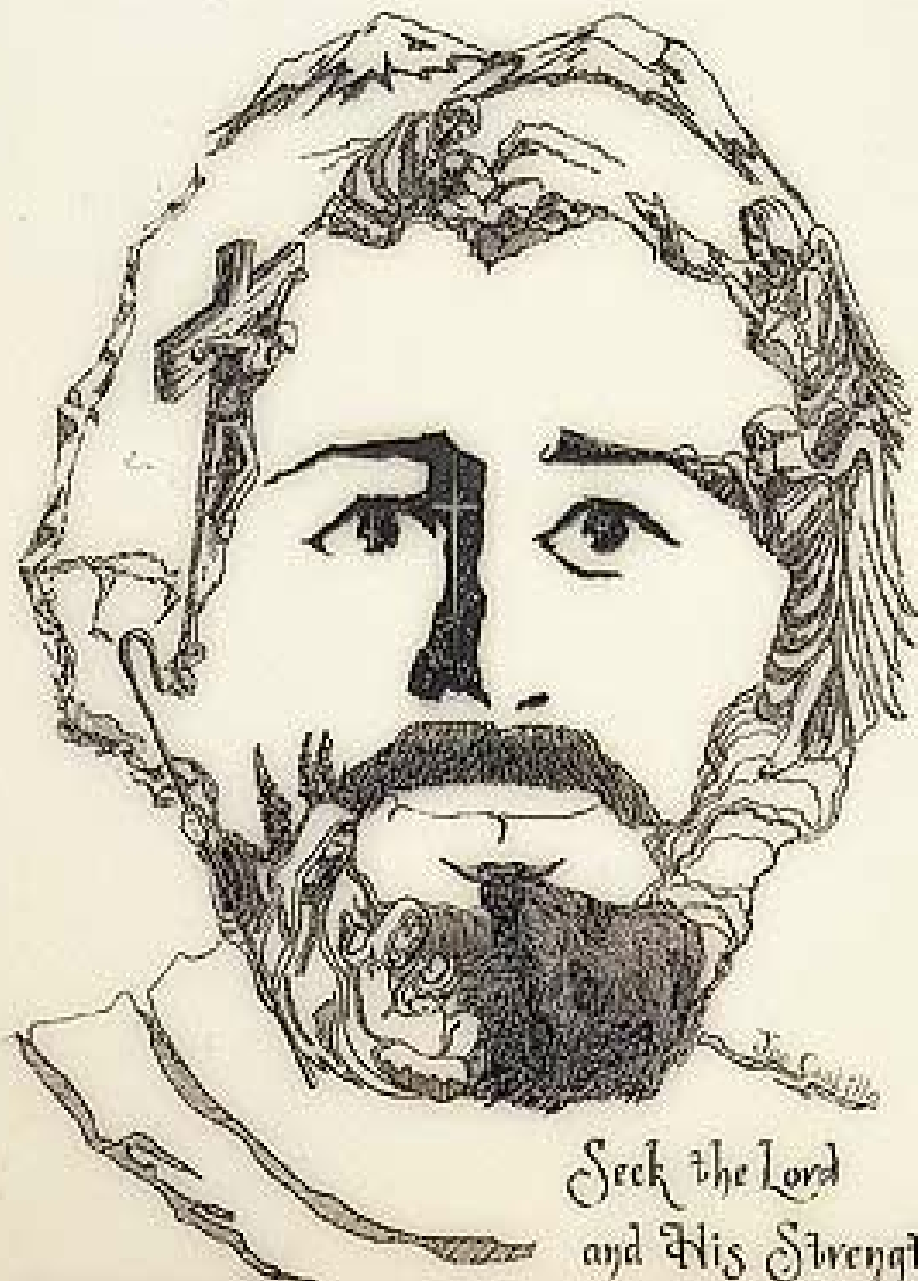
眾：耶穌帶領伯多祿、雅各伯和他的兄弟若望，
登上了一座高山，就在他們面前改變了容貌。

聖詠 15
上主是我的基業

「上主解除了耶穌死亡的痛苦，使祂復活了。」
(宗 2,24)

對經二

領：祂的面容
好像太陽一樣照
耀；祂的衣服潔
白，放射著眩目
的光芒。



Seek the Lord
and His Strength;
Seek His Face Continually. Psalm 105:4

- 領：天主，求祢保佑我，*
- 左：因為祢是我的寄託。
- 右：我對上主說：「祢是我的上主，*
- 沒有祢，我就沒有幸福。」

- 左：對世上的賢者、聖徒，*
- 我內心是多麼傾慕！
- 右：人們歸依了其他的神明，*
- 必然會痛苦倍增；

- 左：我絕不向他們奉獻奠血之祭。*
- 他們的名字，我也絕口不提。
- 右：上主，祢是我的基業，我的一切，*
- 是祢掌握著我的命運。

- 左：祢給我劃分的是優美的地區，*
- 我分得的產業實在令我滿意。
- 右：我要讚頌引導我的上主，*
- 我的良知連夜間也督促我。

- 左：我時刻仰望著上主，*
- 有祂在我身邊，我決不動搖。
- 右：因此我心裏高興，五內喜歡，*
- 我的肉軀也無憂安眠。

- 左：因為祢絕不會將我遺棄在陰間，*
- 也不會讓祢的聖者遭受腐朽。
- 右：祢必要指示給我生命之道，†
- 在祢面前才有圓滿的喜悅，*
- 在祢身邊才有永遠的福樂。

- 左：願光榮歸於父、及子、及聖神。
- 起初如何，今日亦然，直到永遠。阿們。

對經二

眾：祂的面容
好像太陽一樣照
耀；祂的衣服潔
白，放射著眩目
的光芒。



Seek the Lord
and His Strength;
Seek His Face Continually. Psalm 105:4

聖歌 斐 2:6-11

基督是天主的僕人

對經三

領：梅瑟與厄里亞談論祂在耶路撒冷所要完成的一切。



- 領：耶穌基督雖具有天主的形體，*
- 左：却沒有因自己與天主同等的地位，把持不捨。
- 右：反而空虛自己，取了奴僕的形體，*
- 降生成人，與常人無異。

- 左：形態上完全與人一樣，*
- 祂自謙自卑，服從至死，且死在十字架上。
- 右：因此，天主高高舉揚了祂，*
- 賜給祂一個名號，超越一切名號。

- 左：使天上人間，和地下的一切，*
- 一聽耶穌的名號，都屈膝叩拜。
- 右：衆口同聲都明認耶穌基督爲主，*
- 以光榮天主聖父。

- 左：願光榮歸於父、及子、及聖神。
- 起初如何，今日亦然，直到永遠。阿們。

對經三

眾：梅瑟與厄里亞談論祂在耶路撒冷所要完成的一切。



簡短讀經

格後 6,1-4a

- 讀經員：我們勸告你們，不要白白接受天主的恩寵，因為經上說：在施恩的時候，我俯允了你；在救援的日子，我幫助了你，現在正是施恩的時候，如今正是救援的日子。



格後 6,1-4a

- 我們在任何事上，免得這職務受到詆毀，不但沒有給任何人跌倒的因由，反而處處表明我們自己是天主的僕役。



短對答詠

- 領：主，求祢俯聽，求祢憐憫，因為我們得罪了祢。
- 答：主，求祢俯聽，求祢憐憫，因為我們得罪了祢。

- 領：基督，求祢俯聽哀求者的祈禱。
- 答：因為我們得罪了祢。

- 領：願光榮歸於父、及子、及聖神。
- 答：主，求祢俯聽，求祢憐憫，因為我們得罪了祢。

謝主曲



謝主曲對經

領：有聲音從雲中傳來說：這是我的愛子，
我所喜悅的，你們要聽從祂。

- 領：+ 我的靈魂頌揚上主，*
- 左：我的心靈歡躍於我的救主、天主。
- 右：因為祂垂顧了祂卑微的使女，*
- 今後萬代的人都要稱我有福。

- 左：全能者給我作了奇事，*
- 祂的名號何其神聖。
- 右：祂對敬畏祂的人們，*
- 廣施慈愛，千秋萬世。

- 左：祂運用手臂，大施神威，*
- 把心高氣傲的人擊潰。
- 右：祂從高位上推下權貴，*
- 却提拔了弱小卑微。

- 左：祂使饑餓者飽饗美味，*
- 却使富有者空手而回。
- 右：祂扶助了祂的僕人以色列，*
- 因為祂常念及自己的仁慈。

- 左：正如祂曾應許我們的先祖：*
- 永久眷顧亞巴郎和他的家族。
- 右：願光榮歸於父、及子、及聖神。
- 起初如何，今日亦然，直到永遠。阿們。

謝主曲對經：

眾：有聲音從雲中傳來說：這是我的愛子，
我所喜悅的，你們要聽從祂。

禱詞

- 領：我們應當頌揚照顧一切的天主；我們現在向祂呼求。
- 眾：上主，求祢把救恩賞給被救贖的人。

- 領：天主，恩惠的賜予者，真理之源，求祢使主教們充滿祢的恩惠，使交托給他們的信友保持使徒們的教訓。
- 眾：上主，求祢把救恩賞給被救贖的人。

- 領：請將祢的愛，傾注在所有領受同一生命之糧的人們身上，藉以在祢聖子身上達成更密切的合一。
- 眾：上主，求祢把救恩賞給被救贖的人。

- 領：求祢恩賜我們脫去舊人和他的行為，
穿上新人——祢的聖子基督。
- 眾：上主，求祢把救恩賞給被救贖的人。

- 領：求祢賞賜所有的人藉著痛悔己罪而獲得罪赦，使他們分享祢聖子的贖罪大恩。
- 眾：上主，求祢把救恩賞給被救贖的人。

- 領：求祢使平安去世的人在天上永遠讚美祢，我們也希望在天上永世歌頌祢。
- 眾：上主，求祢把救恩賞給被救贖的人。

- 領：讓我們再次以天父的愛子-耶穌基督，所教導的禱文，向天父祈禱，一起說：
- 眾：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。

結束禱詞

- 領：全能永生的天主，天地萬物的統治者，求祢仁慈地俯聽祢子民的哀禱，使我們今世得享祢所賜的平安。以上所求是靠祢的子，我們的主耶穌基督，祂和祢及聖神永生永王。
- 眾：阿們。

結束詞

- 領：✝ 願至高、至美善、至光榮的天主降福我們，保護我們免於災禍，引領我們到達永生。
- 眾：阿們。
- 領：請讚美天主。
- 眾：感謝天主。

小休

晚餐至7pm