



天主教圣若瑟堂 ST JOSEPH'S CHURCH

620 Upper Bukit Timah Road, Singapore 678116
电话: 67691666 / 67691608

网址: www.stjoseph-bt.org.sg

2025年3月30日 四旬期第四主日

信仰知识问与答

(摘自生命泉源-问问题神父)

神父，请问领圣体后我们该怎么做？面对祭台朝拜吗？我会划十字圣号，表示我深信，然后静下来朝拜，这样对吗？

如果您想找一个具体的步骤指南，那是不存在的。但我可以给您提供一些一般性的指南供参考。

领圣体是与耶稣在世关系的顶点，因为耶稣真实的临在：圣体、圣血、灵魂和天主性，就在你内。此时此刻，毫无疑问，耶稣就在你心中，你要对祂说的话，你要向祂求的事，祂都在你内。现在正是与祂交谈的最佳时机。与我们亲密接触也是耶稣的心意，让我们抓住这一刻，与祂亲密交谈吧！

在更深的层面上，我们所领受的圣体不仅仅是耶稣，也是整个基督的奥体，也就是说还包括所有与天主共融的人，以及我自己该有的肖像。

这意味着：在圣体中，我是麦粒和葡萄，耶稣将在圣事中与我一起转化为他自己。通过领圣体，我承诺让祂改造圣化我，也就是说，我承诺弃绝罪恶，时刻跟随祂，凡事祈求祂的恩宠，以遵行祂的旨意为最重要的事情。其余的一切都交托给祂。

领圣体后，就该默想这些事情，谦卑地请求祂帮助自己，因为没有祂，一切都不可能。因此，“来吧，耶稣！我欢迎你！我邀请你改造我、更新我！教导我遵行祂的旨意！”

第三个考虑，是领了圣体和礼仪完毕后，我们要被派遣出去。不是我们软弱的肉身被派遣，而是我们既然领受了圣体，我们就变成了耶稣的圣体。我们就是耶稣的圣体被派遣到我们的生活和工作环境中，以耶稣的权能和爱去圣化他人。因此，领了圣体，我们要为这一使命祈祷，求主赐给我们力量，来应对自己无法应对的人和事，并将生活中面对的人和事的需求托付给上主。

本堂神父：李光兴神父
电话：67600052

助理神父：张思谦蒙席
电邮：
peter.zhang@catholic.org.sg

助理神父：
Fr Lourdusamy Prasanna
电邮：
lourdusamy.prasanna@catholic.org.sg

堂区秘书：Maggie Chia
电话：67691666
sjcbt.secretariat@catholic.org.sg

行政员：Evelyn Lau
电话：67691608
sjcbt.admin@catholic.org.sg

平日弥撒：(在小圣堂)
周一至周五：6.30am及6.30pm
周六：6.30am

主日弥撒：
周六黄昏弥撒：5.30pm
主日：7.30am (华语)
9.30am, 11.30am, 5.30pm

圣若瑟敬礼及弥撒：
每月第一个周三：8pm

守圣时：
每月第一个周五：8pm

和好圣事：
主日弥撒前的15分钟
在告解亭

圣体室/祈祷室开放：
周一至周五：8am-9pm
周六：9.30am-7pm
主日：8am-7pm
公共假日：8am-4pm

教宗的话

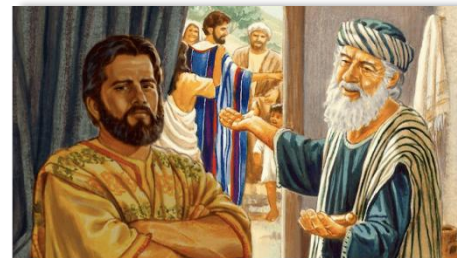
乐于宽恕的天主

(摘自梵蒂冈新闻网) 天主始终以欢宴和充分的接纳来宽恕人。我们要学习天主的温柔。

今天是四旬期第四主日，福音记载的荡子的比喻（路 15：11-32），强调了对痛悔已过的人要采取的两种态度：即，举行宴会和喜乐！这是福音中父亲对大儿子指出的，大儿子看到父亲拥抱挥霍了自己的财产后回到家中的弟弟非常愤怒。

天主始终以怜悯和温柔宽恕人。大儿子的问题在于他与父亲的关系，他把一切都建立在完全遵守命令和责任感上。在福音中，大儿子没有向父亲说我的弟弟，而是说你的儿子。最后，是他自己有留在家外的危险。

相反地，我们需要欢宴，向处于危机中或远离家人的人表示关怀，帮助他克服因回忆错误所产生的恐惧和沮丧。犯了错误的人，常常被自己的心谴责，变得疏远、冷漠和恶言相向。所以，福音中的这位父亲认为，需要给小儿子一个热情的款待，鼓励他前行。我们也这样做吗？天主始终以欢宴和充分的接纳来宽恕人。



孩子，你常同我在一起，凡我所有的，都是你的；只因为你这个弟弟死而复生，失而复得，应当欢宴喜乐！
路15:31-32

这位父亲认为需要喜乐。与天主的心一致的人，在看到一个人悔改时，无论他的错误有多严重，都会喜乐。不要停留在错误上，而是为善而喜乐，因为他人的善也是我的善！我们会如此看待他人吗？我们懂得为他人高兴吗？

愿圣母玛利亚教导我们迎接天主的慈悲，使其成为光，我们要在这光内看我们的近人。



灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士）——

灵修初级阶段的人还谈不上参与基督奥秘生活，他们只是在灵修操练上做好参与基督奥秘生活的准备。他们需要努力除去贪恋世俗之心，整治私欲偏情和恶习，在祈祷中不断汲取力量，如此才有可能在炼路中解开个人枷锁，以自由的心灵踏入明路，参与基督的奥秘生活。进入明路，即是进入默观生活，也是参与基督奥秘生活的具体表现，借此不断经验天国的奥秘。虽然说在明路阶段常充满天上的光明，但在明路里，同样要接受炼路的净化，甚至说，在明路中的炼路，它的磨练更为深入与苦涩。进入合路的人，即是将自己无保留地献给天父的人。唯有这样毫无保留的人，才能在参与基督奥秘生活中进入父的奥秘。很少灵修人到达这阶段，因为能全然奉献的灵修人，比坚持在明路的人更少，但也唯有这类灵修人，才能在参与基督奥秘生活中融入“圣父灵修的奥秘”。

…待续



堂区消息

2025 四旬期北区忏悔礼 (4 月)

1 日 (二)	圣若瑟堂	8pm
2 日 (三)	圣神堂	10.30am & 8pm
3 日 (四)	君王堂	10.30am & 8pm
7 日 (一)	海星圣母堂	8pm
8 日 (二)	复活堂	10.30am & 8pm
9 日 (三)	圣安东尼堂	8pm

圣周时间表

与请到圣堂入口处或迎宾柜台领取圣周时间表的袖珍卡。



4 月	
12 日(六)	5.30pm 前夕弥撒
13 日(日)	7.30am(华)
圣枝主日	9.30am / 11.30am / 5.30pm
17 日(四)	6.30pm / 8.30pm
圣周四	(6.30am 弥撒取消)
	8.30pm
	弥撒后有朝拜圣体至午夜
18 日(五)	9am(华)
受难节	11am / 1pm / 3pm
守大小齋	(3pm 有英语拜苦路)
19 日(六)	7.30pm
圣周六	复活节守夜礼及领洗
20 日(日)	7.30am(华)
复活节	9.30am / 11.30am / 5.30pm
	2pm(华)一领洗

四旬期潮语拜苦路

从 3 月 7 日至 4 月 11 日 (逢周五)
拜苦路: 6.30 – 7.30 pm @ 苦路山
集合: 圣堂前

圣若瑟敬礼 (英)

日期: 4 月 2 日 (周三)
圣若瑟玫瑰经: 7.30 pm
弥撒: 8 pm
地点: 圣堂

为堂区 180 周年标志投票

明年堂区将庆祝建堂 180 周年。堂区计划用一年半的时间来反思、庆祝和团契，以纪念这一里程碑。

• 为 180 周年标志投票

这里，与大家分享由堂区媒体团队精心设计的四个标志。

请详细考虑哪一个设计最能代表我们堂区 180 周年的标志。

• 投票

今天的弥撒中将放映这四个标志。供您投票。您的意见将帮助我们打造周年庆典活动。

• 以下是入围标志



禧年朝圣之旅

堂区为教友组织了徒步朝圣活动，以庆祝禧年并为四旬期做准备。

日期: 4 月 12 日 (周六)

出发时间: 7.45 am

- 从圣堂出发，徒步经铁路走廊前往主教座堂。
- 主教座堂是圣年的指定朝圣地。
- 禧年期间前往主教座堂朝圣将有机会获得全大赦。

报名: <https://tinyurl.com/JubileeWalk2025>

堂区主保庆典 (摊位招募)

庆典日期: 5 月 3 日 (周六 – 随意)
5 月 4 日 (主日)

1. 招募食物 / 游戏摊位

有意在堂区主保日摆摊者，请点击以下链线或扫描二维码申请

<https://forms.gle/SgdS9g1NQ1vh1ape6>

报名截止: 4 月 1 日

2. 摊位说明会

日期: 4 月 6 及 27 日 (主日)

时间: 1 pm

地点: #02-01 (St Thomas Aquinas)



给大圣若瑟献花致敬

- 5 月 1 日是大圣若瑟堂区主保日，请给圣若瑟献花致敬

- 使用链接或二维码在线上预订花束，请尽早订购。

• <https://forms.gle/ECxJYeZDESALSKX78>

- 利润将捐赠堂区

