



天主教圣若瑟堂 ST JOSEPH'S CHURCH

620 Upper Bukit Timah Road, Singapore 678116
电话: 67691666 / 67691608
传真: 67627136
网址: www.stjoseph-bt.org.sg

2026年2月22日 四旬期第一主日

初期的经验和挫折

(摘自《心灵的治愈》— 作者王敬弘神父)

现在重归前题，面对当时台湾在心理治疗方面的情形，我有两个困难，如果我要把求助者介绍给别人，到底要介绍给谁？在介绍之后，是否他们能得到充分而良好的照顾。其次，有些求助者非常断然地拒绝去见任何心理辅导者或者精神科的医生。

就在这样的困难和挫折中，天主让我看到了一线光明。一九七二年二月，一位美国路德会的牧师来台湾布道，一连三天在台湾大学对面的怀恩堂宣讲有关神恩复兴方面的道理。另有一位美国修女，她在回国度假期间，曾经参加了天主教神恩复兴运动的祈祷会，自己获得了十分的恩惠。她听说这位牧师要来台湾布道时，就再三鼓励我去参加他的布道会。在第二次的布道会中，各教会的牧职人员和信友，约有一百多人来参加。天主教约占五分之一。那天宣讲内容着重于个人在圣神充满后，能够给人分享耶稣基督治愈的能力；但是那位牧师把治愈的重点放在身体方面。因为天主教对身体方面的治愈采取相当保留的态度，他那次的演讲并没有引起我很大的兴趣。

(待续)

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
sjcibt.secretariat@catholic.org.sg

行政员: Evelyn Lau
电话: 67691608
sjcibt.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

教宗方济各的话

以天主圣言抵抗诱惑

(摘自梵蒂冈新闻网) 今天是四旬期第一主日，在福音(玛 4:1-11)中，耶稣教导我们要捍卫我们与天主以及我们彼此之间的合一，抵御魔鬼和牠的毒药的攻击。

今天的福音记载耶稣在旷野受魔鬼试探的故事。它告诫我们要警惕世俗的诱惑，因为无数的罪行会使基督信仰生活瘫痪，尤其会破坏合一。

耶稣说，祂来到世界上是为了让我们分享祂和天父之间的合而为一(参阅若 17:11)。但是，魔鬼却恰恰相反：牠来是要将耶稣与父分开，使祂偏离引领我们走向合一的使命。魔鬼总是制造分裂。

耶稣在旷野禁食 40 天后，身心非常疲劳，魔鬼前来试探祂。魔鬼知道耶稣疲乏虚弱，便利用祂的人性弱点，挑战祂、怂恿祂，向祂灌输足以瘫痪其合一使命的毒药。

第一种毒药是对事物和需求的依恋。魔鬼试图用使人信服的推理来影响耶稣：祂饿了，为什么必须禁食呢？聆听祂的需求并满足它，对此祂有权利和能力：将石头变成饼。

第二种毒药是不信任：魔鬼暗示说，祢肯定天父愿意祢好吗？祢去考验祂，敲诈祂！从殿顶上跳下去，令祂顺从祢的旨意。

第三种毒药是权力：祢不需要祢的天父！为什么要等待祂的恩典呢？祢要跟世俗的标准，祢自己承担一切，祢就会变得强大！

千万不要与魔鬼争论和谈判。

耶稣战胜了诱惑。祂是如何战胜了诱惑呢？就是避免与魔鬼争论，以天主圣言应对诱惑。这很重要：不要与魔鬼争论和对话！耶稣以天主圣言应对牠。不要与魔鬼谈判，而是用圣经中有益的言语拒绝牠的暗示。这也是对我们的邀请：不要与魔鬼争论！在同牠谈判时不要被牠击败，牠比我们强大。我们要击败魔鬼，以信德和天主圣言抵抗牠。耶稣教导我们，以这种方式捍卫我们与天主以及我们互相间的合一，免遭分裂者的攻击。

我们要以天主圣言为中心，在每次灵性搏斗中求助于天主圣言，相信基督的恩宠。



灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士）——

(续上周)

四、真我是在假我的死亡中诞生

灵修第一阶段 学习舍弃自己	灵修第二阶段 积极舍弃自己	灵修第三阶段 彻底舍弃自己
识破假我 打击假我 打倒假我 打死假我	留下无我	找到真我

识破假我，包括识破虚名，无论这虚名叫才子、或才女、或聪明人、或持有某特殊神恩、或持有特殊地位、或尊称有圣德的人、或任何荣耀的名字等等。这些，都该超越，以一种无我的精神超越。

灵修人学习弃绝自己的时候，他就必须勇敢面对自己这个假我；这是具有毛病、私欲偏情、以及我执的假我。他必须鼓起勇气，不断打击这假我。但是这假我是顽强和狡猾的，因此肯定的，这是漫长的战争、剧烈的搏斗，直至这个假我开始疲弱，无力控制当事人。不过也要知道，假我只会暂时被打倒，或暂时性死亡，过不了一段时间，他还会顽强的爬起来，继续纠缠当事人，阻止当事人离开他。因此，灵修人打倒假我之后，只要不让他强壮站起来就可以了(即是要小心翼翼保持克修的灵修)。

… (待续)

堂区消息

建堂 180 周年庆典活动



圣若瑟堂
(武吉知马)
180周年庆典
预览

- 全大赦 (生效日期: 3月19日、星期四)
- 虚拟导览 (2月14日、星期六起开放)
- 探索历史 (复活节过后开始)
- 钟楼
- Anatole Mauduit 神父牌匾 (待定)
- 朝拜圣体及避静
- 堂区主保弥撒
- 堂区主保庆典晚宴门票 (Orchid Country Club)

随着各项活动日期临近，我们将发布公告邀请您参与。

- 扫描圣堂入口处的二维码，即可开始您的虚拟之旅。
- 全大赦将于 3 月 19 日正式公布，详情随后告知。
- 若您有意担任导览志愿者，请扫描二维码进行登记。
- 钟楼工程即将竣工，我们将尽快向您通报后续进展。
- 堂区网站设有专栏，实时更新活动动态。
- 恳请珍藏上主日分发的纪念品。



四旬期潮语拜苦路

从 2 月 20 日至 3 月 27 日 (逢周五)
拜苦路: 6:30 - 7:30 pm
地点: 苦路山
集合: 圣堂前

四旬期拜苦路 (英语)

从 2 月 20 日至 3 月 27 日 (逢周五)
拜苦路: 7:30 pm
弥撒: 8 pm
地点: 圣堂

SAHOP 每月祈祷会 (英)

主题: 永不消逝的太阳赞歌
主讲: Friar Derrick Yap (OFM)
日期: 2 月 27 日 (周五)
时间: 8 pm
地点: 视听室

守圣时 (主徒会)

主礼: 张思谦蒙席 (主徒会士)
主题: 基督门徒之旅
日期: 2 月 28 日 (周六)
时间: 10 am - 11 am
地点: 圣若瑟小圣堂
圣时后有简单茶点招待

邻里祈祷行 (英)

日期: 2 月 28 日 (周六)
时间: 8:30 am
集合: 圣堂
欲知更多, 请上网
tinyurl.com/SJCBTNPW



2026 四旬期北区忏悔礼 (3 月)

16 日 (一)	圣若瑟堂	8pm
17 日 (二)	圣神堂	10.30am & 8pm
18 日 (三)	君王堂	10.30am & 8pm
19 日 (四)	海星圣母堂	8pm
23 日 (一)	复活堂	10.30am & 8pm
24 日 (二)	圣安东尼堂	8pm

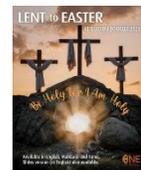
通告

由于新春假期，堂区主日餐厅将于 2 月 22 日暂停开放。

2026 四旬期至复活期

反思小册子

2026 四旬期至复活期反思小册子中文版已经出炉了。请上网下载:



https://www.acams.org.sg/acams/images/ACAMS/Reading/Seasonal_Reflections/ONE-Lent-EasterRefBk2026-Chn_29Jan26-v2.pdf

教区消息

2026 教委四旬期宣道会

时间: 每周三、7:45pm 开始
形式: 拜苦路、弥撒、宣道

日期	地点	宣道	主题
25/2	圣	黄飞翔神父	停下追逐神迹的心
4/3	雅	彭志顺神父	放下比较的尺
11/3	丰	陈一强神父	信仰不是打卡
18/3	索	张利勇神父	连接生命的源头
25/3	堂	黄财龙神父	对天主说我愿意

2026 从心开始避静

主持: 萧永伦神父
日期: 6 月 18 - 21 日 (4 天 3 夜住宿)
地点: 天主教灵修中心 (CSC)
报名费: \$348.80
(包括 GST, 住宿, 每日三餐)

询问: 84286985 (国章)
98189255 (银嫦)
97976907 (思怡)
主办: 教委