



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4月5日 复活主日

治愈祈祷前应有的准备

(摘自《心灵的治愈》— 作者王敬弘神父)

许多天主教友不习惯在别人面前作出声的祈祷，我遇到这种情形，大半都向他说：“我和你一起祈祷。我说一句，你重复一句”。但我常向他说明，如果我说出来的话不合他的心意，那么就请他不要重复。如此，我可以知道，也可了解那些是他愿意说的话，那些不是他所愿意说的话。如果他勉强自己重复了他不愿说的话，那也不是他的祈祷了。真正发自内心的痛悔，才更容易接受天主的宽恕，而使已受损害的关系重新和好。

第二点准备就是宽恕别人。当一个人不肯宽恕别人时，就是愿意保存自己对那人的心中的忿恨，愿意有机会加以报复，当一个人处于这种心灵状况的时候，不容易接受天主的爱。

有些人心理受的伤害很深，一想起伤害他的人时，内心就引起很大的忿恨与憎恨的情绪。这种情绪往往掩盖了自己，好像无法宽恕得罪他的人。遇到这种情形，我会向这人解释说：“你看！你所有的忿怒与憎恨的情绪，都是因为你心灵的创伤所引出的；它好像肉体创伤所有的疼痛和腐烂。你有这种情绪并不表示你不愿意宽恕他。因为宽恕是一种意志的行动。

(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

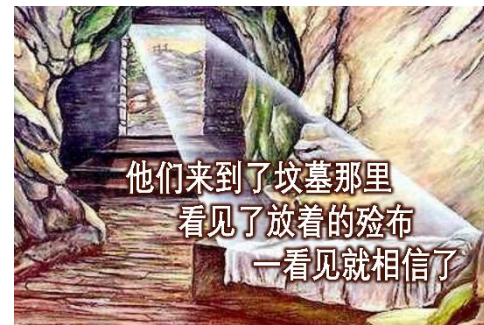
圣体室/祈祷室开放:
周一至周五: 8am--9pm
周六: 9:30am--7pm
主日: 8am--7pm
公共假日: 8am--4pm

教宗方济各的话

基督不在墓穴里
我们要去寻找祂

(摘自梵蒂冈新闻网) 主耶稣已经从死者中复活了，所以墓穴里再也找不到祂。我们需要去其他地方找祂。祂临在于我们生活的各个角落、在弟兄姊妹的身上，就是不在空墓里。

今天是复活主日。福音中(若 20:1-9) 圣史若望记载，耶稣复活后，玛利亚玛达肋纳发现墓空了，遂跑去告诉伯多禄和若望，他们三人便急著跑去墓穴那里一探究竟。这奔跑一方面表达出他们担心主耶稣的圣尸被人带走，另一方面展现出心灵的渴望和催促，那是一种促使人去寻找耶稣的内心理度。既然耶稣已经从死者中复活，墓穴里再也找不到祂，自然需要去其他地方寻找祂。



这便是复活宣报: 需要到其他地方去寻找祂。基督复活了，祂活著！祂不再被死亡所囚禁，不再被殓布所包裹，我们需要寻找祂，在生活中找祂，在弟兄姊妹的面容中找祂，在报纸里找祂；除了墓穴以外，要在所有地方找祂。

耶稣临在于每一个地方，居住在我们中间。祂活著，而且始终与我们同在。祂与受苦的人一同悲泣，在我们每个人不起眼的爱的举行动上使生活之美倍增。

信德让我们得以与复活主相遇，并接纳祂进入我们的生命。逾越奥迹敦促我们如同玛利亚玛达肋纳和门徒们那样跑起来，邀请我们拥有一双能看得更远的眼，好能发现永生的耶稣。

正如玛利亚玛达肋纳那样，我们每天都会感受到丢失上主的经验，但我们每天都能再次跑去找祂，深知并确信祂会让我们找到，而且会以祂的复活之光来启发我们。

这是我们生命中最大的希望: 紧紧抓住基督，我们就能善度这匮乏、脆弱且受伤的生命，因为祂已战胜死亡，现在胜过我们的阴暗，并且即将战胜世界的黑暗，好让我们永远与祂同享福乐。这是圣保禄宗徒跑向的目标，也是我们奔跑的目标(斐 3:12-14)。

让我们更新我们内的这份希望恩典，使我们的痛苦和焦虑浸润在希望中，把希望传给我们在旅途中遇见的所有人，并且将我们生活的未来和人类的命运托付于这份希望。因此，我们不可将心灵停放在这尘世的幻影里，或把心灵封锁在悲伤中。

我们必须满怀喜乐地奔跑。我们要跑去与主耶稣相遇，发现与祂做朋友的无价恩宠。耶稣是生命和真理，我们要让祂的圣言来光照我们的旅途。

灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士） ——

（续上周）

天主不随便召叫人走这彻底弃绝自己的灵修，除非人愿意将自己无保留地献给天主，或具有彻底弃绝的潜能，否则天主不会召叫人走这条极具挑战的道路。总之，彻底弃绝的灵修是一种特殊的召叫，不单靠个人意愿。甚至可说，若不是天主的召叫，人不会愿意走彻底弃绝的灵修道路。

三、真爱的凭据是弃绝自己

若以最精简的话来表达天主教灵修的精髓，那么，也许唯有“弃绝自己”最能点出天主教灵修的神韵了。凡追求灵修生活的人，若还不能认出这灵修神韵，那么就请看，那位被钉在十字架上的耶稣基督，祂是如何的弃绝自己；也该默观历代圣人们，他们是如何彻底的弃绝自己、才能成为基督完美的肖像。

“背十字架”和“弃绝自己”，大抵来说是同义的。正如耶稣所说：“谁若愿意跟随我，该弃绝自己，天天背着自己的十字架跟随我”（路 9：23）。因此一位自称是耶稣门徒的人，他是否真正背十字架跟随耶稣，其中很重要的标记，就是“弃绝自己”的行动。

…（待续）

堂区消息

主复活了！阿肋路亚

李光兴神父、张思谦蒙席及 Prasanna

神父，祝大家复活节快乐、蒙福！

愿这个复活节带给你

你新生、宽恕，与主的关系更亲近。圣若瑟堂全体教友欢迎新领洗的朋友们加入教会大家庭。



教宗 2026 年 4 月祈祷意向

请为司铎祈祷：特别是那些在圣召路途中经历危机的司铎，愿他们能获得所需的恩宠与陪伴，愿信仰团体能以理解和祈祷支持他们。

堂区主保庆典之摊位说明会

请食品摊位申请者参加说明会

日期：4月12日（主日）

时间：1 pm

地点：#02-01（St Thomas Aquinas）

注：今年是本堂成立 180 周年，摊位将于 5 月 2 日（周六）和 5 月 3 日（周日）两天开放。期待您的支持。

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/YXPig2dtJnriP19G6>
- 利润将捐赠堂区。
- 截止：4 月 28 日（周三）



180 年堂庆特别节目——圣时及弥撒（英）

主持：Fr Lionel Thomas

日期：4 月 17 日（周五）

地点：圣堂

时间：7:30 – 9:30pm

方式：守圣时、弥撒

7 pm 在主日餐厅将提供茶点



SAHOP 每月祈祷会（英）

主题：我不是见过我们的主耶稣吗？（格前 9:1）

主讲：张思谦蒙席

日期：4 月 22 日（周三）@ 8 pm

地点：视听室（L3）

2026 晋铎喜庆

日期：6 月 1 日（周一、公共假期）

时间：10 am

地点：圣若瑟堂（BT）

主礼：吴诚才枢机

晋铎执事：Bernard Tng、Marcus Chew
Kevin Wee、Eugene Chan



- 届时将举办午餐招待会
- 现场将搭建帐篷
- 教堂的停车位专供神职人员及执事家属使用
- 您可将车辆停放在 CMPB 公共停车场，步行至教堂约需 5-7 分钟
- 欢迎大家踊跃参加

招募儿童圣经营成人志愿者

活动日期：6 月 13 至 16 日

有兴趣者，请访问

<https://tinyurl.com/2026KBChelper>
获取更多信息。

教区消息

2026 年神圣慈悲主日弥撒与讲座

主题：慈父

主祭：杨德成神父

主讲：陈宾山神父

日期：4 月 12 日（主日）

时间：2 pm – 4 pm

地点：海星圣母堂

主办：新加坡神圣慈悲组



2026 神恩复兴大会

主题：爱、祈祷与德行

日期：5 月 27 日（周三、公共假日）

时间：9:30 am – 5:30 pm

地点：海星圣母堂

报名：请扫描 QR Code

报名费：免费，但需报名

（提供午餐，欢迎爱心奉献）

截止：5 月 17 日



礼仪祭披和刺绣圣艺展

守礼社将于 4 月 10 日至 24 日主办礼仪祭披和刺绣圣艺展。展出数套不同时代的礼仪祭披，同时也展出苏格兰刺绣和可巴雅制作的祭披。展览期间也会配合主题举办中英讲座，工作坊，信仰分享与刺绣示范。

询问和报名：80853241 (Agnes)