



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12日 神圣慈悲主日

治愈祈祷前应有的准备

(摘自《心灵的治愈》— 作者王敬弘神父)

并且，即使你愿意宽恕他。也不因此立刻没有忿怒，可憎恨的情绪。这些情绪只有当你愿意宽恕以后，天主的爱进到你受伤的记忆中，才能够使你这些情绪平复。你现在所需要作的，就是愿意宽恕，至少愿意不保存心中的忿怒和报复的意志。如果因情绪反应太强连这一点都作不到，那么你只要愿意让天主帮助你除去这些反应就够了。

有些人觉得宽恕得罪他的人，实在对那人太便宜了，因觉得那人作了恶，却没有得到公平的惩罚。对有些人来说，他的报复心是唯一可以给那个作恶者带来一些惩罚。可是，他们忘了保禄的教训：“你们不可为自己复仇，但应给天主的忿怒留有余地，因为经上记载：‘上主说：复仇是我的事，我必报复’（罗 12: 19）”。

此外，这些人往往误解了宽恕，他们以为宽恕那个人就表示他没有错。其实，宽恕一个人正是肯定他有错，因为没有错的人不需要宽恕。这种错误的想法，可能来自中国人一般的和解方式。通常在两个人吵架后，当理亏的一方道歉时，另一个人常说：“算了，算了，没有关系，忘了它。”这种方式并不促成一个真正的和解。真正的和解是一个人道歉，另一个人说：“好，你错了，但我还是原谅你。”

(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

以耶稣的伤痕之名, 向在生活中受伤的人敞开双臂

(摘自梵蒂冈新闻网) 今天是复活第二主日，也是神圣慈悲主日。福音（若 20:19-31）记述耶稣显现给门徒，尤其是多默，这位坚持要亲手触摸主伤痕才信的宗徒。



我们在哪里可以找到复活的主呢？答案是：在团体中、在有自己的局限和失败的教会中及在基督的奥体中；在那里我们能找到印记，至今和永远，祂的爱最伟大记号。

让我们扪心自问，我们是否以这爱的名义、以耶稣伤痕之名，准备好向在生活中受伤的人们敞开双臂，天主的慈悲不排除任何人，而是接纳所有人；每个人都是弟兄姐妹。天主接纳所有人，教会通过圣母玛利亚的转祷，蒙召成为接纳所有人的家。

从某种意义上说，宗徒多默代表了所有人。当他看到耶稣像个罪犯一样被钉在十字架上，而周围的人因恐惧而不敢前去相救时，他感到十分沮丧。在这种钟情况下，谁还会相信祂呢？然而多默却展现出了非凡的勇气，当其他人躲在晚餐时，他走出去挑战命运，明知一旦被认出，自己可能会被逮捕。或许他比其他人都更配得见复活的主，但在

复活的那一夜，当主显现时，他却不在场，他错过了那个机会。

多默该如何弥补错失的机会呢？解决之道就是跟随其他人回去，回到那个地方，回到那他离开时感到惊恐和悲伤的家。当他回到家时，其他门徒告诉他耶稣过来了，但多默无法相信，他想亲眼看看耶稣的伤痕。耶稣满足了他的要求。八天后，耶稣再次显现在门徒中间，并向多默展示了祂手脚上的伤痕，这些伤痕既是祂爱的明证，也是祂慈悲永远敞开的渠道。多默曾求要个记号，就在那里，在所有人面前、在团体中，他看到了爱的印记。

耶稣的这一举动，似乎是对多默说：如果你想见我，不必走



远，留在团体中，与大家在一起。不要离开团体，要与大家一同祈祷、一起掰饼。在那里你会找到我，在那里我会向你展示我身上的印记、我伤痕的印记：那是战胜仇恨的爱的印记，平息报复的宽恕的印记，战胜死亡的生命印记。在那里，在团体中，当你与弟兄姐妹们分享怀疑和恐惧的时刻，或者仅仅是拥抱他们时，你会发现我的面容。

没有团体，我们就很难找到耶稣。

灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士）——

（续上周）

也许有人会说，灵修的根基应该是上爱天主下爱人，爱才是灵修的精髓所在，弃绝自己最多排第二。若有人坚持这观念，我也不反对。的确，若没有真爱，不能成就什么灵修。但是也别忘了，真爱的凭据就是来自弃绝自己，不能弃绝自己的人，是奉献不了真爱情的。

我曾在一个灵修课中谈到弃绝自己和克修生活的重要，有一个人回应我说：“圣女小德兰的灵修比较简单和容易，因为小德兰只强调爱…爱…爱，没强调那么多的弃绝自己”。我认为这观念是不正确的，我对她说：“小德兰若缺乏弃绝自己的情操，是不可能去爱得如此彻底的。”

我们可以看到，许多热心基督徒都认为自己深爱天主，但是在弃绝自己上却有很多的保留。因此真正而言，并非有了爱，才能将自己奉献给天主；而是你越能弃绝自己，才越能爱天主，并将真爱奉献给天主。

也许有人会说，是先有爱情，才能推动弃绝自己。其实这也没关系，“弃绝自己”和“爱情”本有彼此推动的关系。用一个比喻来说，弃绝自己和爱天主的心好比火车的双轨道，双轨道若缺一轨，火车就动不了。因此，弃绝自己和爱情是同等重要的；但在实证上，需要以弃绝自己为凭证，否则所谓的爱天主，只是一种肤浅的感觉。

…（待续）

堂区消息

2026 堂区 180 周年主保庆典

主保庆典日期与时间	弥撒
5月1日（五） （公共假日）	5:30 pm 主保弥撒及 年度游行
5月2日（六）	5:30 pm 7:30 pm 英语 泰米尔语
5月3日（日）	6:00 am 7:30 am 9:30 am 11:30 am 5:30 pm 英语 华语 英语 英语（吴枢机主祭） 英语
5月5日（一）	7:30 pm 弥撒及守圣时
5月6日（二）	7:30 pm Anthony Vallooran
5月7日（三）	7:30 pm 神父主持
5月9日（六）	9:30 am - 4:30 pm 青年大会
5月10日（日）	5:00 pm 180周年堂庆感恩 弥撒

2026 主保嘉年华会开放时间

食物摊位：5月2日（六） 5 pm – 8 pm
5月3日（日） 7 am – 2 pm
游戏摊位：5月3日（日） 9 am – 2 pm

- 所有交易仅限使用代金券，请预先或在现场购买。
- 教堂内禁止停车，请把车子停放在指定的停车场。

给大圣若瑟献花致敬

- 请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 周年堂庆感恩弥撒及晚宴

日期：5月10日（主日）

弥撒：5 pm

晚宴：7 pm @ Orchid Country Club

- 晚宴报名现已截止。
- 已报名参加晚宴并预订交通服务的宾客，请于 5 pm 弥撒后乘坐接驳巴士前往 Orchid Country Club。
- 接驳巴士数量充足，确保所有已报名的宾客都有座位。
- 晚宴结束后，接驳巴士将送已报名的宾客返回教堂。
- 请体谅他人，避免临时取消预约，以免浪费座位。

180 周年堂庆特别节目一

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）

修女潮语华语灵修讲座

日期：4月23日（周四）

时间：8 - 9:30 pm

地点：#02-01

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

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



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)