



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19日 复活第三主日

治愈祈祷前应有的准备

(摘自《心灵的治愈》— 作者王敬弘神父)

宽恕在人际关系上是非常重要的。俗语也说：“冤家宜解不宜结。”但是一般说来，宽恕别人为中国人并不是一件很容易的事。在许多中国历史和民间故事中，能够报仇常被认为是一件光荣的事。这种思想也在一些成语中反应出来。如：“父仇不共戴天”；“君子报仇，三年不晚”等等。按基督的信仰，宽恕别人是非常重要的，在耶稣基督教导中，屡次强调宽恕与和解的重要性。如：“你若在祭坛前，要献你的礼物时，在那里想起你的弟兄有什么怨你的事，就把你的礼物留在那里，留在祭坛前，先去和你的弟兄和好，然后再来献你的礼物”（玛 5:23-24）。当伯多禄问耶稣，当自己弟兄得罪了他，宽恕到七次够不够？而耶稣却说：“我不对你说：直到七次，而是到七十个七次。”（参看玛 18:21-22）其次，耶稣教导的天主经中，也要求我们向父祈祷：“宽恕我们的罪过，如同我们宽恕别人一样”。这并不是耶稣基督故设的陷阱；而是表示你不宽恕别人，你心中就保存一份对别人的恨，那么天主的宽恕之爱也不能在你生命中起作用。

(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

协同耶稣，
失败变成前行的步伐

(摘自梵蒂冈新闻网) 今天是复活第三主日。福音(路 24:13-35)呼吁我们要通过日常的良心省察，毫无抗拒地敞开心扉，与耶稣一起省察自己的生活，如此的话，即使在艰辛和失败中也会得到另一种光照。



今天的福音记述在去厄玛乌的路上，

耶稣显现给两个悲伤失望的门徒，并与他们同行，但他们并没有认出耶稣来。耶稣邀请这两位门徒回顾发生的事件，给他们解释圣经，在圣言的光照下，以不同的方式重新审视所发生的一切。

一、与耶稣一起重新审视我们生活的重要性

今天的福音邀请我们真诚地向耶稣讲述一切，不要害怕打扰祂，不要担心说错话，不要为我们的不理解而感到羞愧。当我们向祂敞开心扉时，上主才能牵著我们的手，陪伴我们，让我们的心再次燃烧(参阅第 32 节)。我们也像厄玛乌的门徒一样，蒙召与祂交谈，以便在傍晚时分，请祂与我们同在(参阅第 29 节)。

二、每天做良心省察

我们要在每天晚上花一点时间来做简短的良心省察。敞开心扉，把所经历的一切，把自己和他人、自己的选择、担心、跌倒和希望带到上主台前，逐渐学会用不同的眼光看待事物。在基督的爱面前，即使是看似累人和不成功的事情也会以不同的方式出现：难以拥抱的十字架，面对冒犯时选择宽恕，不去报复，工作的艰辛，真诚的代价，家庭生活的考验，这一切将能够以新的方式出现在我们面前，得到被钉和复活的那一位的真光照亮。祂知道如何使每一次跌倒成为向前迈出的一步。

三、放弃所有抗拒的态度

我们应消除防御。要为耶稣留出时间和空间，不要向祂隐瞒任何事情。让我们因祂的真理而受伤，让我们因祂圣言的吹拂而心灵颤抖。

我们可以从今天开始，在今晚奉献片刻的祷告，在祈祷中问自己：我今天过得怎么样？值得感谢的珍贵之处在哪里，它也许藏得很深？我所做的有爱吗？什么是我带给耶稣的跌倒、悲伤、怀疑和恐惧，以便祂为我开辟新的道路，扶持我并鼓励我？

当耶稣与他们坐下吃饭的时候，就拿起饼来，祝福了，擘开，递给他们。他们的眼睛开了，这才认出耶稣来。



路 24:30-31

灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士）——

（续上周）

四、弃绝自己是灵修的基本法门

“弃绝自己”这些字眼，虽然沉重，却是必修功课，因为人最大的敌人，不是别人，也不是魔鬼，而是自己。人的私欲偏情、毛病以及我执，造成个人在爱主、爱人上的阻碍，更使人无法与天主结合。所以说，人最大的敌人，就是自己。

弃绝自己是一种灵修方法，也是一种灵修态度与精神。很少人会注意这门路，因为这是一种“窄门狭路”的灵修，没有多少人愿意行走。但是我们若能接受耶稣所说：“天国是靠猛力夺取的”（玛十一12）。我们就会了解弃绝自己的灵修，已是一种无可避免的道路。例如形成修会本质的“贫穷、贞洁、服从”三圣愿，基本上有一个共同点，就是弃绝自己。灵修的七座山：口祷、默想、默观、默观生活、超拔结合、三司结合以及神化结合，这七座灵修之山，灵修人能否一一攀登，基本上，就得看弃绝自己的修为而定：越能弃绝自己的人，越能攀登这灵修之山；越不能弃绝自己的人，越无法攀登这灵修之山。

…（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 8am 假日弥撒取消
5月2日（六） 5:30 pm 7:30 pm	英语 泰米尔语 6:30am 弥撒取消
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 神父主持
5月7日（三） 7:30 pm	6:30am 及 6:30pm 在小圣堂弥撒取消
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。

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

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 圣婴女校开放参观日

教堂隔邻和平之后圣婴女校，为学生提供全面的教育体验和天主教信仰培育。欢迎您和您的女儿前来参观，深入了解我们的教育理念、悠久传统与丰富的文化底蕴。

日期：4月24日（周五）

时间：3 pm – 4:30 pm

网址：<https://go.gov.sg/olqp2026>



教区消息

2026 婚前预备课程

日期：5月3及10日（主日）

时间：9 am – 5 pm

地点：天主教中心 (CANA)

报名费：\$220/每对

报名：扫描二维码填写表格

联络：98524047（秀琼）



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，同时也展出芬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)