



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

2024年3月10日 四旬期第四主日

信仰知识问与答

(摘自生命泉源-问问神父)

神父，我明知自己有罪，却因为种种原因未能妥善办告解，便参与弥撒及领圣体，这是否褻渎了圣体？如果是，该如何请求宽恕？在告解时没有说出所有罪过，赦罪是否无效？又告解后忘记做补赎就领了圣体，是否是额外的罪？

答：

当一个人犯了罪，在没有机会告解的情况下到圣堂参加弥撒时，首先要考虑的是：他是否犯了大罪。如果只是犯了小罪，是可以领圣体的。如果犯了大罪，最好不要领圣体，而是作神领神体，并在弥撒后尽快找神父告解。

神领圣体，虽不如实领圣体，但仍然有很大的恩宠。

根据教会法律，允许在弥撒后和下次领圣体前，尽快办妥告解。在此期间，先作一个上等痛悔 (act of perfect contrition) 便可领圣体。这项赦免是为那些在短期内确实没有机会告解的人而设的。最重要的是要有真正和彻底的悔改 (上等痛悔) ——也就是说，要真正下定决心为爱天主而改变。因此，这个例子不能被滥用。

……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

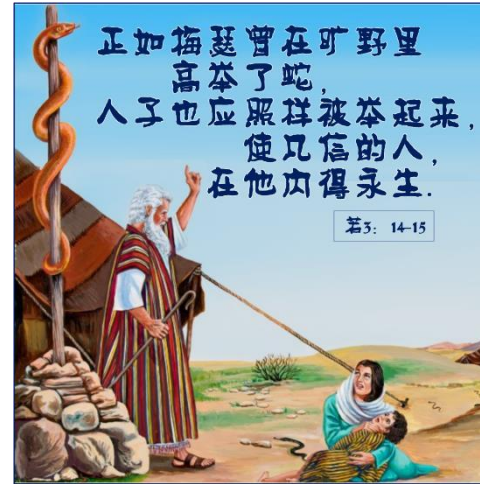
和好圣事:
主日弥撒前的15分钟
在告解亭

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

教宗的话

天主深爱世人

(摘自梵蒂冈新闻网) 今天是四旬期第四主日，也是喜乐主日，福音 (若 3: 14-21) 讲述天主确实与我们同在，即使在我们感到孤单，陷入人生的困境，受到致命的诱惑之际也不例外。天主对人类的深情大爱藉着基督的到来得到证实。



纵使情况看似绝望，天主仍会介入，赐给人救恩与喜乐；换言之，天主不会袖手旁观，而是参与我们的生活，进入人类的历史，藉由祂的恩宠给予人类活力与救恩。这是基督信仰宣报的深层主题。

抵抗诱惑，切莫过於自信、想要拒绝天主，主张完全脱离祂和祂的圣言，

因为当我们重拾勇气、承认自己的原貌时，才能觉察到自己的脆弱和限度。

我们可以理解，对明天的焦虑不安、对疾病和死亡的恐惧占据人心。这解释了为什么许多人寻求出路，有时走上危险的捷径，诸如毒品、迷信或者招致灾难的巫术仪式之类的旁门左道。认清自己的限度和脆弱大有助益，我们必须拥有自知之明，但不是为了灰心丧志，而是为了将这一切奉献给上主；上主在治愈的道路上扶助我们，牵着我们的手引领我们，从不让我们孤立无援。天主与我们同在，因此我满心欢喜。

我们的喜乐在於对天主父的莫大望德，祂富於慈悲，赐给了我们祂的圣子，以拯救我们。尽管我们有许多忧伤，但我们若是真正的基督徒，那份望德就会存在，它是日渐成长的微小喜乐，带给你安全感。当我们看到自己的限度、罪过和软弱时，不该垂头丧气：天主在那里亲近我们，耶稣在十字架上治愈我们，这是天主的圣爱。

我们要仰望十字架上的耶稣，心中默念‘天主爱我’。天主的爱胜过我们的软弱、不忠和罪过。让我们牵起上主的手，仰望十字架上的耶稣，然后向前迈进。

灵修的七个阶段

—— 江奇星神父（主徒会士）——

五、从无我中找到真我

人的灵魂原是按天主的肖像所造，因此在人的灵魂内本就潜藏着真我。人若找不到真我，他的灵魂将会动荡不已，生活在莫名的不安中。

人若要在天主内寻获这真我，就必须识破自身的假我，并借由不断自我死亡的幽密之道，直至进入无我的我，然后再由无我的我逐渐消失在天主内。

无我的我，是寻找真我的必要过程，且最接近真我。超拔结合中的我，即是我诞生前的胚胎，这时的他，更需要借由无我的灵修远离世界，不被打扰地隐藏在创造之母的幽秘子宫，直至孕育成形，在神化结合中诞生，成为在天主内的小天主。这种孕育和再生，即是灵修人在天主内的再次创造，且是成全的再造。虽然他在苦涩中孕育，又通过痛苦而诞生，不过，他却是天主的喜悦，因为是在天主内诞生的小宝贝，他的美丽像极天主的美丽。

在天主内成为小天主的人，就是在额上刻上天主圣名的人，正如圣经所说：“他们额上常带着祂的名字”（默二十二4）。在天主内成为小天主的人就是找到真我，灵魂自此就不再动荡不安。接下，他要懂得保护这真我，并懂得如何借天主的恩宠增进真我的光华，以便在今生和永生中光荣天主。

…待续

堂区消息

四旬期北区忏悔礼

3月11日（一）	圣神堂	10.30am & 8pm
3月12日（二）	圣若瑟堂	8pm
3月13日（三）	复活堂	10.30am & 8pm
3月14日（四）	海星圣母堂	8pm
3月18日（一）	君王堂	10.30am & 8pm
3月19日（二）	圣安东尼堂	8pm

候洗者/候选者考核礼

在3月10日及24的华语弥撒中，将为17位候洗者及候选者举行考核礼，准备他们在复活节领洗。请大家感谢赞美天主，也请为这些天主拣选的朋友献上祈祷。

熄灯祈祷礼 (Tenebrae Service)

堂区将举行熄灯祈祷礼，纪念耶稣的受难和死亡。欢迎所有人参加。

日期：3月29日（周五）

时间：5 pm – 6 pm

地点：益群堂

徒步朝圣

堂区邀请您与家人和朋友一起参加徒步朝圣活动，观赏并反思天主的伟大创造。也欢迎非教友的参与。

日期：3月30日（圣周六）

时间：8 am 开始

起点：圣若瑟堂（BT）
（沿途经铁路走廊）

终点：圣十字架堂

报名：<http://tinyurl.com/2024SJCBTPilgrimage>

邻里祈祷行

与家人或好友相约在您居住的小区或到圣堂周围散步祈祷。

您可在以下网址免费下载祈祷材料：

tinyurl.com/2024PrayerWalk

四旬期潮语户外拜苦路

日期：每逢周五晚

时间：6.30 – 7.30 pm

华语户外拜苦路

日期：3月24日（主日）

时间：9 am

集合：书店门口（台阶）

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。

3月份	
23日(六)	5.30pm 黄昏弥撒
24日(日)	7.30am(华)
圣枝主日	9.30am / 11.30am / 5.30pm 弥撒前于益群堂祝福圣枝
28日(四)	6.30pm / 8.30pm (6.30am 弥撒取消)
圣周四	8.30pm 弥撒后在益群堂有朝拜圣体至午夜
29日(五)	9am(华)
受难节	11am / 1pm / 3pm (3pm 有英语拜苦路)
守大小齋	
30日(六)	7.30pm 复活前夕弥撒及领洗
圣周六	
31日(日)	7.30am(华)
复活节	9.30am / 11.30am / 5.30pm 2pm(华)一领洗

2024 慈善周

总教区的慈善周筹款将用于天主教慈善机构。您可将捐款信封投入圣堂的献礼箱里。捐款支票邮寄给新加坡明爱。

感谢您的慷慨捐款。天主保佑！

教区消息

2024 四旬期宣道会

时间：每周三、7.45 pm 开始

日期	地点	宣道	主题
13/3	圣伯纳	陈一强神父	宽恕
20/3	德堂	陈宾山神父	补数

祈祷聚会

主题：主，医治我的不足

主讲：林长震神父

日期：3月17日（主日）

时间：1—4.30 pm

地点：圣安多尼堂礼堂

（乘电梯到一楼转左）

主办：圣安多尼堂神恩复兴团体

报名：入场免费，无需报名

形式：讲座、圣体治愈、茶叙等

询问：9684 8989（范洲南）

9745 9392（卓金玉）

2024 华文婚前预备课程

日期：6月2日及9日（主日）

时间：9 am – 5 pm

地点：天主教中心

55 Waterloo St. #02-01

报名费：\$180/一对

报名：<https://tinyurl.com/ACAMPC2024>

联络：91271710（丽娟）