



## 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

2025年4月13日 圣枝主日

### 信仰知识问与答

(摘自生命泉源-问问神父)

**神父，在斋戒期间，是否可以食用猪油制作的食物（不含猪肉），以及鸡肉口味的方便面（不含鸡肉）？**

与教会的所有习俗一样，守斋不能刻板地进行，必须用心去做，即首先要发自内心，愿意简化食物，然后尽力去做。

因此，问题不在于是否可以吃猪油，而在于为什么要吃猪油。如果是因为食物不是自己做的，或者是在外面吃饭，食物的选择不多，那就没有必要要求别人的迁就。

但如果是自己的心思，觉得不能吃肉，尝尝猪油的味道也过瘾，那就不是真正的守斋了，这也包括其他华人的小吃和甜点，因为守斋也该戒吃甜点小吃。

至于方便面等食品，那些调味料虽然不是肉类，但却很不健康，所以你可以考虑在守斋时，甚至不是守斋期，不放这些调味料。



祈祷



斋戒



施舍

**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@cat

holic.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

### 在天主的宽恕内 迎接复活节的到来

(摘自梵蒂冈新闻网) 今天是圣枝主日。福音(路 22:14-23:56)中提到耶稣在十字架上向天父的恳求: **父啊! 宽赦他们吧**(路 23:34)! 激励我们无论情况多么严重, 重新开始永远不会太晚, 因为上主以慈悲在等待著我们。

在福音中, 被钉十字架上为他人恳求宽恕的耶稣与那些喊著: **钉祂在十字架上**(23:21)的人形成鲜明的对比, 他们不断向基督说: **救你自己吧**。(23:37)拯救你自己与救主的奉献出自己猛烈冲突。我们的主没有为自己辩护, 相反, 祂向天父祈祷, 向悔改的右盗施予怜悯, 并在祂最痛苦受难的时刻向天父说出: **父啊! 宽赦他们吧**(路 23:34)!

耶稣没有以天主的名义指责加害者或威胁要惩罚他, 而是为罪人祈祷。天主对待我们也是如此, 当我们以我们的行为让主耶稣痛苦难耐时, 主耶稣忍受痛苦而且只有一个渴望, 就是能宽恕我们。让我们注视被钉十字架上的主说: “感谢祢, 耶稣: 祢爱我, 总是宽恕我, 甚至在连我自己都不能爱自己并不能宽恕自己的时候。”

主耶稣在受难时刻活出了最困难的诫命, 即: 爱仇敌。让我们想想在我们的生活中那些伤害、冒犯或让我们失望的人; 让我们生气、不理解或树立坏表扬的人。耶稣

教导我们不要止步不前, 而是要作出反应, 打破邪恶和悲哀的恶性循环。

上主没有把我们分成好人与坏人、朋友与敌人。但我们是这样把人区分开来, 是我们让天主受苦。对主来说, 我们都是祂所爱的子女, 祂渴望拥抱并宽恕祂的子女。让我们永远不要倦于宣扬天主的宽恕, 不要倦于领受宽恕并见证宽恕。当我们诉诸暴力时, 显示出我们不再知道天主是我们的在天大父, 甚至不再认识他人是我们的弟兄姐妹。我们忘记我们生在此世的缘由, 最终犯下毫无意义的残酷行为。我们从战争的荒唐中看到了这一景象, 在因丈夫和儿子的不公义死亡而悲伤的母亲们身上、在那些怀抱婴儿逃离炸弹袭击的难民身上、在孤独死亡的老人身上、在被剥夺未来的青年人身上、在被派去屠杀弟兄姐妹的士兵身上, 耶稣再次被钉在十字架上。

只有一个人回应了耶稣告别过去、重新开始的邀请, 即是那个被钉在耶稣旁边的罪犯, 他祈求耶稣说: **耶稣, 求祢记得我**。

(路 22:42)悔改的右盗在他生命的终期接受了天主, 这样, 他开始了新生命。在这一周让我们坚信天主能赦免每个罪恶。天主宽恕一切, 祂能宽恕所有距离, 把哀痛变成舞蹈(咏 30:12)。因著天主, 我们永远能重获生命, 让我们鼓起勇气吧。

让我们在天主的宽恕内迎接复活节的到来, 坚信基督会不断地在天父前为我们罪人求情(希 7:25)。耶稣, 求祢注视这个充满暴力和痛苦折磨的世界, 不厌其烦地呼求: ‘父啊! 宽赦他们吧! 因为他们不知道他们做什么。’

# 灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士）——

## 一、炼路 (The way of Purification)

只避免犯重罪、不在意习惯性小罪、信仰生活不积极，像这类信徒，不算是走入炼路的人。热心的信徒，也不一定是走入炼路的人，因为所谓的热心，也可能只做些自己喜欢做的事工、追求成就感、贪图掌声与赞美、不愿意背负十字架。以上这些信徒，皆缺乏内修上的标记，因此都不是走入炼路的真凭据。真正走入炼路，应该有以下标记：

- 一、躲避犯重罪。
- 二、远离世俗。
- 三、度简朴生活。
- 四、常守静默。
- 五、常收敛心神。
- 六、认真与诚恳的自我省察。
- 七、不断悔改与皈依。
- 八、整治惯性毛病。
- 九、克制私欲偏情。
- 十、偶尔性的小罪也尽力避免。
- 十一、做补赎。
- 十二、灵修生活中保持恒心与耐心，不怕挫折。
- 十三、努力战胜魔鬼的诱惑。
- 十四、考验中赞美天主、感谢天主。
- 十五、接受神枯的涤炼。
- 十六、超脱一切受造物，无论是物质或精神的。

…待续

# 堂区消息

## 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。



4月	
12日(六)	5.30pm 前夕弥撒
13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
17日(四)	6.30pm / 8.30pm (6.30am 弥撒取消)
圣周四	8.30pm 弥撒后有朝拜圣体至午夜
18日(五)	9am(华)
受难节	11am / 1pm / 3pm
守大小齋	(3pm 有英语拜苦路)
19日(六)	7.30pm
圣周六	复活节守夜礼及领洗
20日(日)	7.30am(华)
复活节	9.30am / 11.30am / 5.30pm 2pm(华)一领洗

## 堂区圣周运作

### 圣周四

- 餐厅开放，您可在圣雅敬室购买食物。
- 书店营业至午夜。

### 复活节

- 主日餐厅关闭。
- 书店在圣周六及复活节也不营业。

## 圣周五-熄灯祈祷礼 (英)

### 熄灯礼

日期：4月18日（圣周五）  
 时间：4.45 pm – 5.45 pm  
 地点：益群堂

## 熄灯礼歌咏团招生

练习：周六或主日  
 时间：6.30 pm  
 地点：视听室  
 联络：98113320 (Jane)

## 2025 堂区主保庆典

主题：若瑟至忠者  
 主祭：古晋总教区夏长福荣休总主教（拿督）  
 注意：庆典期间 6.30am 及 6.30pm 的平日弥撒取消

主保庆典		弥撒
4月28日(一)	8.00 pm	三日敬礼
4月29日(二)	8.00 pm	三日敬礼
4月30日(三)	8.00 pm	三日敬礼
5月1日(四)	5.30 pm	主保日
5月2日(五)	7.15 pm 8.00 pm	首周五 守圣时
5月3日(六)	5.30 pm 7.30 pm	英语 泰米尔语
5月4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 英语

## 2025 主保晚宴 · 门票

日期：5月1日（周四、公共假日）  
 时间：7 pm  
 地点：益群堂  
 票价：\$50



- 座位有限，先到先得
- 使用链接或二维码预订门票
- <httpS://forms.gle/XGLqFSuW5xoda cFC9>
- 等待确认门票后再付款

## 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/ECxJYeZDESALS KX78>
- 利润将捐赠堂区
- 截止日期：4月28日（周一）



## 婴孩洗礼

日期：2025年7月13日（主日）  
 时间：1.30 pm  
 报名截止：2025年5月15日  
**为婴孩父母及代父母的特备课程**  
 网上课程  
 日期：6月1日（主日）  
 时间：1.30 pm  
 实体课程  
 日期：6月29日（主日）  
 时间：1.30 pm  
 地点：视听室  
 报名：请从堂区网站下载《婴儿洗礼登记表》，填写后连同相关文件递交给堂区秘书。

# 教区消息

## 2025 年神圣慈悲主日弥撒与讲座

主题：希望之年  
 主讲：杨德成神父  
 证道：张思谦蒙席  
 日期：4月27日（主日）  
 时间：2 pm – 4 pm  
 地点：圣若瑟堂（武吉知马）  
 主办：新加坡神圣慈悲组