



# 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3月1日 四旬期第二主日

## 初期的经验和挫折

(摘自《心灵的治愈》— 作者王敬弘神父)

在布道会后他邀请愿意让圣神充满的人到前边去，他要为这些人一一覆手祈祷。在那位修女的纵恿之下，我也走到前面去了。在他给我覆手祈祷以后，我没有任何的感觉，当时他也愿意帮助我接受舌音神恩，但是在几次尝试之后，我都不能以舌音祈祷，于是只好暂时放弃。

这次的布道会没有立刻给我什么影响，也没有在我信仰生活中产生任何转变。后来，我与那位修女讨论这些事情，我才慢慢了解在七、八年以前有一次避静中，天主已给了圣神充满的经验。那次经验改变了整个信仰和灵修生活，所以这次牧师为我祈祷时，我毫无感受。

过了不久，那位修女请我参加在一位基督教医生家中的祈祷会，我就与一、二位神父和修女一同前往。我平生第一次参加所谓的圣神同祷会。当时参与者自由地表达对天主和耶稣基督的祈祷，也分享自己的信仰经验，还有充满赞美与感恩的祈祷，给我印象十分深刻。在祈祷会中，我初次看见有人以舌音祈祷及先知神恩代表天主发言，这些为我都是一些新的经验。

(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 Lourdasamy Prasanna  
电邮: lourdasamy.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

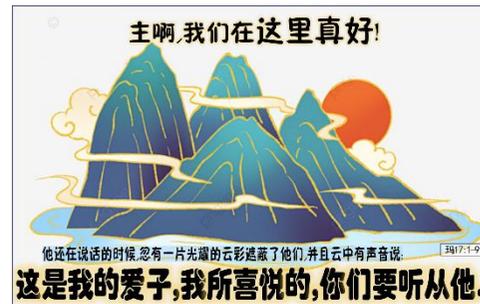
**和好圣事:**  
主日弥撒前的15分钟  
在告解亭

**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

## 教宗方济各的话

### 在日常生活中学会 认识天主的爱的光辉

(摘自梵蒂冈新闻网) 今天是四旬期第二主日，福音(玛 17:1-9)描述了耶稣在大博尔山上，在伯多禄、雅各伯和若望面前显圣容的事迹。在那特殊时刻三位门徒真正看到了什么？他们看到了天主的光在圣父的完美肖像耶稣身上闪耀，他们在祂身上看到了天主的爱的体现，这为后来将要发生的事做准备。



这对三位门徒来说是个惊喜！很长时间他们看到这爱的面容，但从未觉察到是如此的美丽！直到现在，他们才怀著极大、无限的喜乐意识到这一点。但是通过这个经历，事实上，耶稣通过这个经历正在培育他们，为更重要的一步做准备。后来，当祂被钉在十字架上、祂的面孔变形时，他们要懂得在祂身上认出这同一个美。

这三位门徒经历的是一种美妙经验，以至于伯多禄想要停止时间，但这不是耶稣想要的。这段福音也为我们标出一

条道路：教导我们与耶稣同在是多么的重要，即使很难明白祂所说的和为我们所做的一切。事实上，正是与祂同在，我们学会认识祂的面容，祂献出的爱所发放的美的光辉，即使带有十字架的印记。在祂的教导中，我们从每天与我们同行的人的面容，学会了迎接这美。

我们应时时睁开眼睛，察觉到我们遇到的许多光辉面容、向我们讲述爱的微笑和泪水。从他们那里，我们将得到那来自天主的光，并通过我们的具体工作将这光带给他人，同时更慷慨的善度我们的每日生活。

让我们可以扪心自问：在我的生命中，我认识天主的爱的光辉吗？我是否以喜乐和感谢之情在爱我的人的面容上认出这光辉呢？我会在我的周围寻找充满我的心并使我的心向爱和服务开放的这光辉的标记吗？

圣母玛利亚跟随圣子直到加尔瓦略山，愿她在爱的道路上永远陪伴我们。



圣母玛利亚  
跟随圣子直到加尔瓦略山，  
愿她在爱的道路上永远陪伴我们

## 灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士）——

（续上周）

识破假我，打倒假我，让这假我逐渐死亡，是必须的灵修路程。经此炼路，人开始步入“在天主内死亡”的旅程，这是逐步…逐步…逐步的死亡，漫长且充满挣扎、诱惑和黑暗。为完成这死亡路程，需要无比的坚毅和慷慨，直到彻底的死亡，找到无我，然后再由无我的修持中找到真我。

真我就隐藏在我们灵魂的深处，当人以无我的我消失在天主内，这时真我才会出现。真我即是人在天主内的真我，当我们找到这真我，也就是找到天主、活出天主生命的时候。当然，真我是不容易被寻获，因为一切宝藏中，真我是最后被挖掘出来的，他比死亡更隐秘，除非经过漫长且逐步的死亡，人不可能寻获这真我。

### 五、爱我就和我一起死去

天主说：“我爱你，所以我要你为我而死亡。”于是，许多灵修人被召叫去参与基督的死亡奥秘。正如耶稣说：“来，跟随我！”其实就是说：“来，跟随我一同去死。”十字架的生活，本是一种在天主内死亡的奥秘，参与基督的奥秘生活，亦是在这种死亡中寻找真我。就如耶稣将自己无保留的奉献给天父，以迈向加尔瓦略山的步伐来回应天父，就在这回应中，耶稣不断展现他原是天主圣子的真我。凡被召叫进入这种死亡的人，也应如此的回应天父，直到他在天父圣怀里找到了真我。 …（待续）

## 堂区消息

### 教宗 2026 年 3 月祈祷意向

请为裁军与和平祈祷  
愿各国迈向真正的裁军，尤其是核裁军，愿世界领导人选择对话和外交，而非诉诸暴力。

### 2026 四旬期北区忏悔礼

16/3 (一)	圣若瑟堂	8pm
17/3 (二)	圣神堂	10:30am & 8pm
18/3 (三)	君王堂	10:30am & 8pm
19/3 (四)	海星圣母堂	8pm
23/3 (一)	复活堂	10:30am & 8pm
24/3 (二)	圣安东尼堂	8pm

### 2026 圣周时间表



请到圣堂入口处  
领取圣周弥撒  
时间表。

28/3 (六)	5:30 pm 前夕弥撒
29/3 (日)	7:30 am (华)
<b>圣枝主日</b>	9:30 am / 11:30 am / 5:30 pm
2/4 (四)	6:30 pm / 8 pm (6:30 am 弥撒取消)
<b>圣周四</b>	8 pm 弥撒后有朝拜圣体至午夜
3/4 (五)	9 am (华)
<b>受难节</b>	11 am / 1 pm / 3 pm
<b>守大小齋</b>	(3 pm 有英语拜苦路)
4/4 (六)	7:30 pm
<b>圣周六</b>	复活前夕弥撒及领洗
5/4 (日)	7:30 am (华)
<b>复活节</b>	9:30 am / 11:30 am / 5:30 pm
	2 pm (华) — 领洗

### 四旬期潮语拜苦路

从 2 月 20 日至 3 月 27 日（逢周五）  
拜苦路：6:30 – 7:30 pm  
地点：苦路山  
集合：圣堂前

### 四旬期拜苦路（英语）

从 2 月 20 日至 3 月 27 日（逢周五）  
拜苦路：7:30 pm  
弥撒：8 pm  
地点：圣堂

### 建堂 180 周年晚宴

日期：5 月 10 日（主日）  
时间：7 pm  
地点：Orchid Country Club

- 180 周年晚宴现已开放预订
- 截止：3 月 18 日
- 注明您是否需要往返会场的交通服务
- 等待确认门票后再付款
- 使用链接或二维码预订门票
- <httpS://forms.gle/zGxzReGjcXJJGWv97>



### 建堂 180 周年之大赦恩典

为纪念本堂建堂 180 周年，教宗良十四世特颁布全大赦。  
生效：3 月 19 日（周四）  
圣若瑟圣母净配主保  
弥撒：7 pm  
地点：圣堂

- 诚邀您参加弥撒，深入了解全大赦的意义。

## 教区消息

### 2026 教委四旬期宣道会

时间：每周三、7:45 pm 开始  
形式：拜苦路、弥撒、宣道

日期	地点	宣道	主题
25/2	圣	黄飞翔神父	停下追逐神迹的心
4/3	雅	彭志顺神父	放下比较的尺
11/3	丰	陈一强神父	信仰不是打卡
18/3	索	张利勇神父	连接生命的源头
25/3	堂	黄财龙神父	对天主说我愿意

### 2026 四旬期华语忏悔礼

日期：3 月 14 日（周六）  
时间：1 – 3 pm  
地点：圣若瑟堂（维多利亚街）

### 学校假期儿童活动

日期：3 月 17 日及 19 日  
时间：10 am – 4 pm  
地点：天主教中心 3 楼  
55 Waterloo Street S187954  
报名：<https://acams.org.sg/acams/picbk-event-form>  
费用：一场\$20/人，两场\$40/人  
(包括午餐及所需材料)

### 从心开始避静

主持：萧永伦神父  
日期：6 月 18 - 21 日 (4 天 3 夜住宿)  
地点：天主教灵修中心 (CSC)  
报名费：\$348.80  
(包括 GST, 住宿, 每日三餐)  
询问：84286985 (国章)  
98189255 (银嫦)  
97976907 (思怡)  
主办：教委