



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8日 四旬期第三主日

初期的经验和挫折

(摘自《心灵的治愈》— 作者王敬弘神父)

因着别的原因，我参加了两、三次这样的祈祷后，就不再去。首先，因这祈祷会完全用英文发言，我不太习惯；第二是我住在辅大，每星期固定的要进城参加祈祷会，有时候时间上不允许。但是，我对圣神同祷会发生兴趣，那位修女就介绍我看一些书。同一段时间，有不少美国神父、修女在他们回国度假中，都有参与圣神同祷会的经验，也蒙受了許多恩惠。藉着他们的分享和作证，使我对神恩复兴运动及圣神同祷会发生了很大的兴趣。这时候，辅大有几位修女，修士，因别人的鼓励和祈祷有了圣神的经验。于是我们就在辅仁大学办了每星期一次的圣神同祷会，也邀请学生参加。

为了帮助人认识神恩复兴运动，并能够完全地参与圣神同祷会，美国神恩复兴运动的服务中心制定了一个为期七周在圣神内生活的研习会，每周一个晚上大家聚在一起听一点道理，然后分享彼此的经验，作些祈祷。第五周是整个研习的高峰，就是为人祈求圣神充满并接受不同的神恩。我在参与了一次在圣神内生活的研习会后，发现人愿意被圣神充满时，他会很深地体会到天主对他的爱，内心也会说不出喜乐和平安。

由于这种经验我就想，为什么我不可以为那些在心灵受伤的人也祈求同样的恩惠，让他们体验天主对他们的爱，也使他们得到内心的喜乐和平安呢？于是，我就开始尝试为人作这样的祈祷。因为我想为人作祈祷，无论如何不会给他带来什么坏处。(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
sjcbt.secretariat@catholic.org.sg

行政员: Evelyn Lau
电话: 67691608
sjcbt.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

基督是活水和救恩的泉源

(摘自梵蒂冈新闻网) 今天是四旬期第三主日，福音讲述耶稣在井旁与撒玛黎雅妇人的相遇故事(若 4:5-42)。

基督因行路疲倦口渴，向一个受犹太人鄙视的撒玛黎雅人要水喝。耶稣的这个举动打破一切障碍，开始了一段对话，并藉此向那妇人揭露了活水的奥秘，即圣神，天主的恩赐。对于撒玛黎雅妇人的惊讶反应，耶稣答说：若是你知道天主的恩赐，并知道向你说：给我水喝的人是谁，你或许早求了他，而他也早赐给了你活水(10)。

在圣经传统中天主是活水的泉源，远离祂则会导致严重的乾旱。这也是以色列子民在沙漠中的经验。在走向自由的漫长道路上因为没有水，以色列子民口渴难忍，向梅瑟和天主提出抗议。梅瑟按照天主的意愿，击石出水，这是天主伴随及眷顾祂的子民的标记。



保禄宗徒将这磐石解释为基督的象徵。那些渴望救恩的人，可以从耶稣那里无偿地汲取，而圣神将在祂内成为永生的泉源。耶稣对撒玛黎雅妇人作出的活水的应许在祂的逾越奥迹中成为了现实：从祂被刺透的肋膀中流出了血和水(参阅: 若 19: 34)。基督，那位被祭献和复活的羔羊，是圣神的泉源，祂赦免罪过，并再造新生命。

与基督相遇后不可能保持沉默，就如撒玛黎雅妇人那样。无论谁与生活的耶稣有了个人的相遇后，都会觉得有必要把这事告知他人，如此一来，使所有人都宣认耶稣确实是世界的救主。我们因洗礼而重生的人也蒙召见证在我们内的生命和希望。

如果我们的寻求和饥渴在基督内得到满足，我们将表明救恩并不取决于现世的事物，而是在爱我们且永远爱我们的那一位中，祂赐予我们活水，祂就是耶稣，我们的救主。

灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士）——

（续上周）

人是按天主的肖像受造，因此，天主的肖像在人的灵魂深处呼唤，渴望得到圆满的彰显。天主的肖像在灵魂深处渴望得到彰显，就是每人灵魂之所以骚动不安的因由。如果你不能了解动荡的由来，你就不会明白为什么人的欲望总是不能满足，再多东西也填不满内心的空洞；直至你彰显了这肖像。——即是找到了真我。

你若想彰显这肖像，除了参与基督的奥秘生活，陪同耶稣一起走上加尔瓦略山，没有第二条道路。真我能在灵魂内美丽地被彰显，那必是经过在天主内的死亡，除此，没有另一条路可以完成这美丽的彰显。

第九章 弃绝自己

天主舍弃了自己，为能成为人。人也该舍弃自己，为能成为在天主内的小天主。

一、弃绝自己的三个阶段

弃绝自己的目的，不是叫人不爱自己；反之，正是因为爱自己，所以才该弃绝自己。因为唯有弃绝自己，才能活出更丰盛的生命。弃绝自己分消极与积极两部分：消极部分，就是“脱下旧人”；积极部分，就是“穿上基督”。

…（待续）

堂区消息

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

弥撒中，张蒙席将用中英文讲解有关全大赦的意义及相关条件。

备注：6:30 am 弥撒将改在圣堂举行
6:30 pm 小圣堂弥撒取消

钟楼与广场

教堂广场新建了钟楼，共计大小七口铜钟。在 3 月 19 日（圣若瑟瞻礼）的 7 pm 弥撒中将举行鸣钟仪式。钟楼前方广场将设置长椅供教友休憩祈祷。

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

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

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

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>



堂区主保庆典（摊位招募）

庆典日期：5 月 2 日（周六 – 随性）

5 pm – 8 pm

5 月 3 日（主日）

7 am – 2 pm

1. 招募食物 / 游戏摊位

有意在堂区主保日摆摊者，请点击以下链线或扫描二维码申请



<https://forms.gle/yoTf4Dn43WoWu7j7>

报名截止：4 月 5 日

• 此为非营利性活动，利润将捐赠堂区。

2. 摊位说明会

日期：4 月 12 及 26 日（主日）

时间：1 pm

地点：#02-01 (St Thomas Aquinas)

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/YXPig2dtJnriP19G6>
- 利润将捐赠堂区。
- 截止：4 月 28 日（周三）



2026 慈善周

总教区慈善周的捐款将用于支持天主教慈善机构，包括低收入家庭、边缘少年、残障人士和弱势群体等。

请在圣堂入口处领取慈善周信封，慷慨解囊传递爱心。

请将信封投入入口处的捐款箱。谢谢！