



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15日 四旬期第四主日

初期的经验和挫折

(摘自《心灵的治愈》— 作者王敬弘神父)

有了初步的经验之后，我就开始想办法找寻这方面的读物。在美国神恩复兴运动所出版的新盟约杂志上，我读到一些有关心灵治愈的文章，慢慢地我看出只为人祈求圣神充满的经验，有时候效果不够深入，不够具体。我才逐渐学习应该按一个人心灵受伤的实际经过。为他们祈祷，求天主治愈的爱，进到到他们受伤的记忆中，逐步治好他们。在这种针对他们受伤经验的祈祷中，其效果比有圣神充满的经验来得更好。

但不久，我又遭遇到一些困难。有些人在我为他作治愈祈祷之后，会有一阵子喜乐和平安，但喜乐和平安很快地就消逝。我也碰到另一些人，在作祈祷时毫无反应。我不得不追问其原因何在。在读更多这方面的书籍后，才发现光是这样为人祈祷，不能收到持久的效果。当一个人心理没有准备接受天主爱的时候，为他作的祈祷可能只有短暂的效果，甚至没有效果。我才感到必须先为心灵受伤的人作适当的准备，使他们用空虚的心接受天主治愈的爱。所以在下一段中，我要详细的讨论，作心灵治愈祈祷前所应有的准备。

(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
sjcvt.secretariat@catholic.org.sg

行政员: Evelyn Lau
电话: 67691608
sjcvt.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

天主赐人治愈和尊严

(摘自梵蒂冈新闻网) 今天是四旬期第四主日，福音(若9:1-41)讲述耶稣治愈胎生瞎子、使他复明的奇迹。

这段福音章节显示出人心如何运作：善良的人心、不冷不热的人心、胆怯的人心、勇敢的人心。门徒们先是议论，这个瞎子天生失明，究竟是他本人，还是他父母亲的罪过所造成的？门徒们在此说长道短，寻找有罪的人。我们也时常掉入这种舒适的陷阱：寻找有罪的人，而非思索人生中有挑战性的课题。其次是那些心存怀疑的人：他们不确定那个复明的瞎子是不是他们以前常看见到的乞丐。一言以蔽之：人们害怕，却没说出口。

在所有这些反应中，浮现了因各种缘故而在耶稣的记号前封闭的心灵：或许是因为他们在寻找有罪的人，或许是因为他们不懂得感到惊喜，因为他们不愿意改变，因为他们被恐惧束缚。今天有很多情况与此类似。面对眼前的事物蕴含著一个人的见证讯息、蕴含基督的讯息，我们陷入的处境是：尝试寻找另一种解释，我们不想要改变，我们宁可试图找出一条体面的出路，也不愿意接受真相。

相反地，这名胎生的瞎子很高兴能够看见，简简单单地为发生在自己身上的

事作见证，说：我曾是个瞎子，现在我却看见了。这个复明的瞎子身心重获自由，为耶稣作出见证：他既没有捏造任何事，也没有隐瞒任何事。他不怕别人要怎么说他：他早就尝过被边缘化的苦涩滋味，他早已亲身感受过路人的冷漠和轻视，那些人把他当作社会的废物。

胎生的瞎子获得痊愈，不再害怕人们轻蔑的态度，因为耶稣给了他完整的尊严。当耶稣治愈我们时，祂还给我们尊严。那是耶稣治愈的尊严，也是发自内心的完整尊严。

这一切引导我们省思以下的问题：作为瞎子，我们是否懂得看见善，并为我们所领受的恩典而感恩呢？我们是否为耶稣作见证，或者我们散布批评和怀疑？我们是否不受偏见的影响，或者我们对负面的事、对闲言碎语依依不舍呢？我们是否喜悦地说出耶稣爱我们，祂拯救了我们，或者我们害怕他人的想法，因而作茧自缚呢？我们的心灵是否不冷不热，不接受真相，缺乏勇气呢？我们是否接受困难，并接受每个人在生活中都有许多局限呢？那些局限或许是生理的，如同这个胎生瞎子一样，或许是与人际交往有关，如同我们在路上看到的乞丐那样。当我们看见这样的人时，我们究竟是把他们当成诅咒，还是看作怀着爱接近他们的机会？

让我们祈求那能接受惊喜的恩宠，从而每一天惊喜地领受天主的恩典，惊喜地看到人生不同的境遇，包括最难以接受的境遇，都是行善的契机。

灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士）——

（续上周）

消极部分是必须的准备，然后才能领受新我的喜悦。弃绝自己的目的，就是为能在天主内成为小天主，不是为弃绝自己而弃绝自己。如果不能了解这远景，就不了解弃绝自己的目的何在，好像为了弃绝自己而弃绝自己。

灵修初级阶段 默想	灵修中程阶段 默观生活	灵修最后阶段 神秘默观
学习弃绝自己	积极弃绝自己	彻底弃绝自己

对灵修生活有深刻体验的人，他们大多同意，为获得新生命之前，必须经历某种形态的舍弃和死亡。也确实如此，人若没有把弃绝自己放在灵修的首位，不可能结出与天主结合的美果。灵修初级阶段，就是学习如何弃绝自己，这是基础，默想与反省的最终目的，并不离开这重点。不过超过一半的人，一生仅徘徊于基础阶段，没能踏入灵修中程阶段。没上一层楼的原因，是因为许多基督徒只重视教会事工（虽然是好事），却不认真操练“弃绝自己”的灵修。唯有积极于舍弃自己的人，才能进入灵修中程阶段。但是，绝大多数的人，仅在灵修中程的某一阶段就裹足不前，很少人能踏入灵修的最后阶段。灵修最后阶段，乃属于“彻底舍弃自己”的人才能进入。然而，只有极少数的人能彻底的回应天主，所以只有极少数的人能踏入灵修最后阶段。

...（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）

弥撒：7 pm（圣若瑟圣母净配）

主祭：李光兴神父

**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

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)
圣枝主日	9:30 am / 11:30 am / 5:30 pm
2/4 (四)	6:30 pm / 8 pm
圣周四	(6:30 am 弥撒取消)
	8 pm 弥撒后有朝拜圣体至午夜
3/4 (五)	9 am (华)
受难节 守大小齋	11 am / 1 pm / 3 pm
	(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
- 注明是否需要交通服务
- 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）

日期：5 月 2 日（周六）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/yuoTf4Dn43WoWu7j7>

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）



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

地点：圣雅丰索堂

日期	宣道	主题
18/3	张利勇神父	连接生命的源头
25/3	黄财龙神父	对天主说我愿意

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/picbkevent-form>

费用：一场\$20/人，两场\$40/人
(包括午餐及所需材料)

2026 夫妇恳谈原始周末

日期：3 月 27 日 - 29 日

时间：周五 8 pm - 主日 5 pm

地点：201B Ponggol Seventeen Avenue Singapore 829651

报名：91547689 (志展+秀美)

报名费：\$50

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