



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22日 四旬期第五主日

**治愈祈祷前应有的准备**

(摘自《心灵的治愈》— 作者王敬弘神父)

**7 治愈祈祷前应有的准备**

治愈祈祷就是接受天主的爱进到心灵受伤者的生命中；所以在接受这种祈祷前的准备，就是排除人内心接受天主之爱的障碍。主要的可分为三点：

首先要作的准备就是痛悔自己的罪。因为罪是明知故犯自私的行为，和爱完全相反。此外，罪的后果就是使人与天主的关系产生隔阂，甚至破裂。一个人在罪的境遇中，不容易，甚至不能，接受天主的爱。不是天主不愿意爱人，而是人自己没有能力去接受。在这时，人所能作的就是悔改。承认自己有罪。虽然人不必在治愈祈祷前办告解，但从自己内心有一个真实的悔改，是有很大帮助的，有时也是必须的。

在通常的情况下，我总是愿意那个人以一个简短的祈祷来表示自己在天主面前的悔改。他不必在祈祷中说出他个别的罪来，但他需表示自己有过罪，而求天主的宽恕。在听这一类的祈祷时，我发现在悔改上容易犯几个错误。现在我举一个例子加以说明。

(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  
电邮: sjcibt.secretariat@catholic.org.sg

**行政员:** Evelyn Lau  
电话: 67691608  
电邮: 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**

**挪开我们问题墓穴的石头  
重新生活**

(摘自梵蒂冈新闻网) 今天是四旬期第五主日，福音(若 11:1-45)记载了耶稣复活拉匝禄的事迹，唤醒我们永远不要停止希望。



玛尔大说:我知道在末日复活时,他必要复活.耶稣对她说:我就是复活,就是生命.信从我的,即使死了,仍要活着.凡活着而信从我的人,必永远不死.你信么?她回答说:是的,主,我信你是默西亚,天主子,要来到世界上的那一位.

耶稣在人们埋葬拉匝禄四天后来到他家中，这时，任何希望都已破灭。虽然如此，玛尔大和玛利亚仍然紧紧抓住这位朋友的临在带来的光明。耶稣请人们打开坟墓，拉匝禄重生了。这段福音章节的讯息是：即便在看来不再有希望的时候，耶稣也要赐予生命。

有时人们会感到无望，所有人都有过这样的经验；或者我们遇到过不再怀有希望的人，他们因为有过恶劣经验而痛苦，他们受伤的心无法再期望。这样的情形，无论在失去所爱时，在患病、受委屈和遭背叛、极度失望、犯严重过错时，都会发生。

处于这样的时刻，人的生命犹如一座封闭的坟墓，一切都是黑暗的，在周围看到的只有悲伤和绝望。但今天所说的

奇迹告诉我们并非如此，这不是结局，在这些时刻我们并不孤单，相反的，正是在这些时刻，耶稣比以往任何时刻都更接近我们，祂再次赐予我们生命。福音中说，耶稣在拉匝禄的坟墓前哭了，今天，耶稣为我们哭泣。

耶稣邀请我们不要被负面情绪压到，不要停止相信和希望，今天祂也要走进我们，牵著我们的手，在每个时刻陪伴我们。

耶稣告诉我们这一点，挪开痛苦、过错和失败的石头，不要把这些藏在你们内，藏在一个黑暗和关闭的房间里。挪开石头，把内心的所有东西拿出来，上主说，要有信心地将这些东西给我，我不会生气；要有信心的将这些东西给我，不要害怕，因为我与你们同在，我爱你们，我希望你们重新生活。



我就是復活  
就是生命

信從我的  
即使死了仍要活著  
凡活著而信從我的人  
必永遠不死

## 灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士） ——

（续上周）

当然，这三阶段的灵修旅程，是漫长的、苦涩的、晦暗的，充满考验和挣扎。所以很少灵修人能走完这三段旅程，大部分的灵修人，一生也仅在第一阶段打转，只有少部分灵修人迈入第二阶段，能进入第三阶段者更是寥寥无几。

### 二、弃绝自己的步骤

学习弃绝自己的第一步骤，是放下对世俗贪婪、改正毛病和整治私欲偏情。第二步骤，是努力超脱受造物和自我。第一步骤与罪恶有关，第二步骤与罪恶却不一定有关。

第一步骤和第二步骤，可以同时操练，尤其需要注意第二步骤，才能更有效的做好第一步骤。但在普遍经验上，唯有在第一步骤上已有相当经验的人，才能领略第二步骤的重要，并在第一步骤的基础上迈向第二步骤。

“积极弃绝自己”的灵修人，他们的标记是：恒常操练静默祈祷，重视自我省察和克修生活，即使跌倒，亦能很快再爬起来，屡败屡战，绝不气馁。进入这阶段的灵修人很少，因为这种窄门狭路，很需要耐心和恒心，很少人愿意操练。。

…（待续）

## 堂区消息

### 华语户外拜苦路

日期：3月22日（主日）  
时间：8:45 am  
集合：益群堂前（台阶）

### 2026 四旬期北区忏悔礼

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

### 修女潮州讲座

日期：3月26日（周四）  
时间：8 - 9:30 pm  
地点：#02-01

### 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31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，请点击以下链接或扫描二维码申请



<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）



### 2026 晋铎喜庆

日期：6月1日（周一、公共假期）  
时间：10 am  
地点：圣若瑟堂（BT）  
主礼：吴诚才枢机  
晋铎执事：Bernard Tng  
Marcus Chew  
Kevin Wee  
Eugene Chan

- 届时将举办午餐招待会
- 现场将搭建帐篷
- 教堂的停车位专供神职人员及执事家属使用
- 您可将车辆停放在 CMPB 公共停车场，步行至教堂约需 5-7 分钟
- 欢迎大家踊跃参加

### 守圣时（主徒会）

主礼：张利勇神父（主徒会士）  
主题：大圣若瑟—静默忠诚的守护者  
日期：3月28日（周六）  
时间：10am – 11am  
地点：圣若瑟小圣堂  
在圣时开始前，将举行两场苦路祈祷  
第一场：8:30 am 开始  
第二场：8:50 am 开始  
圣时后有简单茶点招待

## 教区消息

### 2026 教委四旬期宣道会

主题：对天主说我愿意  
主讲：黄财龙神父  
日期：3月25日（最后一场）  
时间：周三、7:45 pm 开始  
地点：圣雅丰索堂  
形式：拜苦路、弥撒、宣道