



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29日 圣枝主日

治愈祈祷前应有的准备

(摘自《心灵的治愈》— 作者王敬弘神父)

有一次，有个人来见我，愿意我为他作心灵治愈的祈祷。当我听完他的陈述之后，就为他作心理准备，并希望他作悔改的祈祷。他于是开始祈祷说：“天主！我感谢你，因你赐给我们十诫，要我们走正确的路。感谢你告诉我们应该孝敬父母，应该……”这时候，我打断了他的祷词说：“悔改的祈祷并不是对自己讲道理，告诉自己应该作好事。请你再祈祷一次。”于是，他又开始祈祷说：“天主！感谢你在我的生命中给我很多的帮助，现在我求你帮助我改去我的毛病……我求你帮助我改……毛病。”这时，我又打断他的话，告诉他这种祈祷只表示愿意定改，却没有痛悔。他表示不知如何祈祷才好，愿意我教他祈祷。于是，我要求他以‘我说一句，他说一句’的方式祈祷。我很简单地说：“天父！因着我自己的自私，多次在各方面得罪你，现在我很后悔这些我所犯的罪，请你宽恕。”当祈祷刚完，那人就感到平安多了。

因为罪对人常是一种重负，人好像常不能面对自己的罪恶。我们的原祖亚当、夏娃就是如此，他们把罪的责任归到别人身上。我们有时在痛悔中，下意识地不愿意承认自己有罪并表示后悔，求天主宽恕。我们往往用对自己讲道理，或只求天主帮助自己改某一个毛病或罪过，来掩饰自己的罪责。这种作法使自己无法因着痛悔而和天主和解，因此也没有办法得到内心真正的平安。（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

在被舍弃者的呼喊声中  
认出耶稣

(摘自梵蒂冈新闻网) 在圣枝主日的礼仪中，教会纪念基督尘世生命的最后历程，直到祂的圣死。耶稣在十字架上所说的话：我的天主，我的天主，祢为什么舍弃了我(46)？这让我们感受到祂在十字架上所受的无以言状的痛苦。耶稣在身体和精神上都经受了巨大的痛苦，从被鞭打到被钉十字架；遭背叛、嘲笑以及门徒们逃之夭夭。那是一种撕心裂肺的痛苦，是精神上的折磨。

上主为爱我们而来受苦，那苦难的深度，是我们难以理解的。圣经中舍弃这个动词出现在极度痛苦的时刻，以及最极端的关系撕裂中。耶稣将世界上所有的罪恶都背负在祂的十字架上，最后经历了祂从未有过的情形，就是天主的远离。

耶稣这样做是为了我们，好叫他能永远与我们同在，不让我们感到孤单。因为当我们走投无路，困于绝境，迷失方向，沉入被遗弃的深渊，被无尽的“为什么”漩涡吞噬，且看不到任何答案时，仍然有一丝希望。祂就在那里，为你，也为我。苦难并未结束，因为耶稣曾身处其中，而如今祂也与你同在：祂忍受了被遗弃的痛苦，为要以祂的爱拥抱我们所有的疏离。因此，我们每个人都可以这样说：在我跌倒悲伤，当我感到被背叛或背叛他人；被遗弃或遗弃他人；被抛弃或抛弃他人，我们必须记住：祂曾被背叛、被遗弃、被抛弃。在这里，我们找到了祂。

基督的爱激励我们关爱当今被社会遗弃的人。希望是在苦难中诞生的。在十字架上，耶稣没有屈服于绝望，尽管他呼喊出被舍弃，但祂随即把自己交托于天父。祂继续爱祂所爱的人，祂宽恕了那些钉死祂的人。天主的爱，彰显在被舍弃的耶稣身上，这爱能够改变我们刚硬的心，激励我们在那些被遗弃的人身上寻找祂、爱祂。

如今，许多“基督”被遗弃。在许多地方，人们遭受剥削、抛弃，被迫自谋生路；一些穷人流离失所，我们却缺乏勇气面对他们；一些移民丧失了尊严，沦为冰冷的统计数字；被拒之门外的囚犯被视为麻烦制造者。然而，还有许多看不见、被隐藏起来、被遗弃的基督：如未出生的婴儿、孤独的老人（他们可能是你的父母亲、祖父母），无人探望的病人、被忽视的残障者，以及那些感到难以言喻的空虚、却无人真正倾听他们痛苦呐喊的年轻人。他们别无选择，只能选择自杀。这些人都是当今社会的边缘人——被遗弃的“基督”。因此，耶稣呼吁我们不要让任何人感到孤独，也不要排斥任何人，因为那些被拒绝和孤独的人正是祂“生活的肖像”。

愿我们学会如何去爱那位被遗弃的耶稣，也学会如何在每个被遗弃的人身上认出耶稣。让我们祈求这份恩宠，好使我们能看见并认出那位仍在被遗弃的人身上呼喊的上主。不要让祂的声音在冷漠的喧嚣中沉寂。天主并未撇下我们、弃我们于不顾；让我们去关怀那些孤独的人。



## 灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士） ——

（续上周）

“彻底弃绝自己”是一种灵修状态，不是一种感觉。有些灵修人认为自己可以为天主牺牲一切，甚至认为自己已经达到彻底弃绝自己的阶段。其实这种热情，有时也只是个人的感觉，并不是彻底弃绝自己的真凭证。

真凭证来自这些动机与行动：“我若不能完满与天主结合，绝不甘心！”；“为得到天主，我愿意付出任何代价！”；“我愿意无保留的爱天主，为能得到天主无保留的爱！”；“无论多少挑战、困苦、诱惑、失败、挫折，都不能阻止我追求天主！”；“别人骂我、辱我、打我、弃我、轻视我，这些为我只是修炼！绝不能动摇我追求天主的决心！”这些动机与行动才是彻底弃绝自己的标记。

彻底弃绝自己的显明标记，是不断以“空无自己”的姿态消失在天主内，我的这个“我”已不希望存在，只希望完全消失在天主内。以这种姿态弃绝自己的人，即是彻底弃绝自己的标记。

有长久内修经验的人就会知道，只要内心保留“一点点”其实就是“保留全部”，所以走彻底弃绝自己的路的人，他是丝毫不保留的。

...（待续）

## 堂区消息

### 2026 圣周时间表

请到圣堂入口处领取圣周弥撒时间卡片

28/3 (六) 29/3 (日) <b>圣校主日</b>	5:30 pm 前夕弥撒 <b>7:30 am (华)</b> 9:30 am / 11:30 am / 5:30 pm 弥撒前于益群堂祝圣圣枝
30/3(一) 31/3(二) 1/4(三)	6:30 am 及 6:30 pm 在小圣堂的弥撒照常
2/4(四) <b>圣周四</b>	6:30 pm / 8 pm 弥撒中有洗脚礼 (6:30 am 弥撒取消) 8 pm 弥撒后朝拜圣体至午夜
3/4 (五) <b>受难节</b> <b>守大小齋</b>	<b>9 am (华)</b> 11 am / 1 pm / 3 pm (3 pm 有英语拜苦路)
4/4 (六) <b>圣周六</b>	7:30 pm 复活前夕弥撒及领洗 (在益群堂前集合) 祝圣新火及祝圣蜡烛礼仪
5/4 (日) <b>复活节</b>	<b>7:30 am (华)</b> 9:30 am / 11:30 am / 5:30 pm <b>2 pm (华) 一领洗</b> 有 16 位望教友接受洗礼 请为他们祈祷！

### 通告

2/4(四) 圣周四	弥撒前后在圣雅敬室有食品出售 书店将开放至午夜
5/4 (日) 复活节	主日餐厅休业 书店于周六及主日休业

### 苦难节 - 熄灯祈祷礼 (英)

日期：4月3日（圣周五）

时间：5 pm – 6 pm

地点：益群堂

### 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，利润将捐赠本堂。

#### 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，请给大圣若瑟

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

## 教区消息

### 2026 年神圣慈悲主日弥撒与讲座

主题：慈父

主祭：杨德成神父

主讲：陈宾山神父

日期：4月12日（主日）

时间：2 pm – 4 pm

地点：海星圣母堂

主办：新加坡神圣慈悲组

### 礼仪祭披和刺绣圣艺展

守礼社将于 4 月 10 日至 24 日主办礼仪祭披和刺绣圣艺展。展出数套不同

时代的礼仪祭披，同时也展出芬兰刺

绣和可巴雅制作的祭披。展览期间也

会配合主题举办中英讲座，工作坊，

信仰分享与刺绣示范。

询问和报名：80853241 (Agnes)