



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4月26日 善牧主日

治愈祈祷前应有的准备

(摘自《心灵的治愈》— 作者王敬弘神父)

在宽恕别人的事上，我曾碰到一个十分动人的例子：有一位女孩来见我。在最初几次谈话中，我慢慢知道她出生在一个复杂的家庭中，从小就被父母厌弃，因此受了很大的伤。现在她虽已大学毕业，在外作事，但在人际关系上却有些困难。后来，有一次她来见我时大哭起来。告诉我最近与男友吵翻了。那位男友对她采取了相当厉害的报复。因他认识她工作公司老总，就想办法使老总把她解雇了，所以，她对我再三讲：君子报仇，三年不晚。我却打算用十年功夫来出这口气，我好好努力十年；希望十年后，跟他拼一个你死我活。

我等她说完后，就对她解释，如果她愿意采取报复之路，我不能作其它的事了。此外，我也告祈她，如果她打算十年以后报仇，在这十年中，她都要背负气忿的负担。而且，十年以后就算她有机会与他火拼一场，究意鹿死谁手，尚不可知。如果她选择宽恕他这一条路的话，现在就可卸下心灵上对他气忿的重负。我也可以为她作治愈祈祷，求天主治好她因这事件所带来的伤害。我给她十分钟的时间考虑作一个抉择。于是，我走出去了。

(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

基督呼唤我们的名字 派我们出去

(摘自梵蒂冈新闻网) 今天是复活期第四主日，也是善牧主日。福音（若10:1-10）邀请我们省思耶稣善牧的形象，以及祂独特的两个作为：祂呼唤祂的羊的名字，引领他们走出去。

呼唤名字

天主呼唤我们每个人的名字，渴望救我们脱离罪恶和死亡，赐予我们丰富的生命和无尽的喜乐。耶稣是世人的善牧，祂来召叫我们、带我们回家。

耶稣善牧轻轻呼唤了我们每个基督徒的名字，邀请我们领受并广传祂的爱，使祂的羊栈包容所有人，而非排斥其他人。为此，我们蒙召培养友爱，避免分裂，敞开心扉相亲相爱。

善牧引领他们出来

耶稣善牧呼唤祂的羊后，引领他们出去，派他们到世界各地去为祂的圣爱作见证。那是善牧赐予我们新生命的爱。

在福音中耶稣说：我就是门（9）。主耶稣这扇门不仅通往教会的羊栈，也引领我们回到世界。面对孤独和弱势的人、外来者和移民，我们千万不可紧闭著门。



有时候，连我们教会团体的门也是关著的，不向那些渴望天主宽恕的人敞开。让我们敞开那些门！让我们尝试在我们的言语、行为和日常活动上效法耶稣，有如一扇敞开的门、一扇绝不在任何人面前关上的门、一扇让每个人都能进入并体验到天主圣爱之美的门。

成为敞开的门

所有的主教和司铎，也就是教会内的所有牧者，都被召叫要愈加成为敞开的门，为天主圣宠提供助力。平信徒，包括要理教员、牧灵工作者、从政人士和社会领袖，也被召叫成为敞开的门，打开心胸、包容一切，从而促进大家在友爱中成长。友爱是和平的途径。

我们绝不可灰心丧志，却谨记耶稣



善牧呼唤我们每个人的名字，以祂无限的慈爱照料我们。

灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士）——

（续上周）

再者：若要克胜三仇，同样要精进弃绝自己的灵修生活；若要建立灵修生活，亦需要具备弃绝自己的灵修精神；默想的神课，最终目的不外是要人学习弃绝自己；克修之门户，亦不外是要人学习弃绝自己；若要能无私的爱天主、爱人，也需要弃绝自己。连我们的灵修导师耶稣基督，祂亦需要度弃绝自己的灵修生活，身为耶稣门徒的人，更不可能不度弃绝自己的生活。由此可见，弃绝自己就是灵修的基本门路，缺乏这灵修操练，不可能成就什么灵修生活。

凡追求灵修生活的人，如果在五花八门的灵修道路上迷失了，或在种种新潮流灵修法中迷惑了，请回到“弃绝自己”的路，这条道路会帮助你找到天主。

五、弃绝自己是为变成小天主

弃绝自己的灵修、尤其是完全交付自己的灵修，其实隐藏着一个奥秘，这个奥秘就是借着“弃绝自己”而能“在天主内成为小天主”。但是，灵修人很难探索这奥秘，因为很少灵修人愿意将自己全然交付给天主。

…（待续）

堂区消息

2026 堂区 180 周年主保庆典

主保庆典日期与时间	弥撒
5月1日（五） （公共假日） 5:30 pm	主保弥撒及 年度游行 8am 假日弥撒取消
5月2日（六） 5:30 pm 7:30 pm	英语 泰米尔语 6:30am 弥撒取消
5月3日（日） 6:00 am 7:30 am 9:30 am 11:30 am 5:30 pm	英语 华语 英语 英语（吴枢机主祭） 英语
5月5日（二） 7:30 pm	弥撒及守圣时
5月6日（三） 7:30 pm	Augustine Vallooran 神父主持
5月7日（四） 7:30 pm	6:30am 及 6:30pm 弥撒取消
5月9日（六） 9:30 am -4:30 pm	青年大会
5月10日（日） 5:00 pm	180 周年堂庆感恩 弥撒

2026 主保嘉年华会开放时间

食物摊位：5月2日（六） 5 pm – 8 pm

5月3日（日） 7 am – 2 pm

游戏摊位：5月3日（日） 9 am – 2 pm

- 所有交易仅限使用代金券，请预先或在现场购买。
- 教堂内禁止停车，请把车子停放在指定的停车场。

给大圣若瑟献花致敬

- 请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）



180 周年堂庆感恩弥撒及晚宴

日期：5月10日（主日）

弥撒：5 pm

晚宴：7 pm @ Orchid Country Club

- 晚宴报名现已截止。
- 已报名参加晚宴并预订交通服务的宾客，请于 5 pm 弥撒后乘坐接驳巴士前往 Orchid Country Club。
- 接驳巴士数量充足，确保所有已报名的宾客都有座位。
- 晚宴结束后，接驳巴士将送已报名的宾客返回教堂。
- 请体谅他人，避免临时取消预约，以免浪费座位。

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



2026 善牧主日献仪

今天是善牧主日，弥撒中的捐献将用于资助神职再培育及大修院培育。恳请大家慷慨解囊。

通告

1. 主保嘉年华摊位说明会：
嘉年华最后一次的说明会将于今天下午 1 点在 02-01 课室举行。
2. 圣体室关闭：
圣体室将于 5 月 2 及 3 日关闭
3. 主日餐厅休业：
主日餐厅将于 5 月 3 日暂停



教区消息

2026 婚前预备课程

日期：5月3及10日（主日）

时间：9 am – 5 pm

地点：天主教中心 (CANA)

报名费：\$220/每对

报名：扫描二维码填写表格

联络：98524047（秀琼）



2026 神恩复兴大会

主题：爱、祈祷与德行

日期：5月27日（周三、公定假日）

时间：9:30 am - 5:30 pm

地点：海星圣母堂

报名：请扫描 QR Code

报名费：免费，但需报名
（提供午餐，欢迎爱心奉献）

截止：5月17日

