



天主教圣若瑟堂 ST JOSEPH'S CHURCH

620 Upper Bukit Timah Road, Singapore 678116
电话: 67691666 / 67691608

网址: www.stjoseph-bt.org.sg

2024年3月17日 四旬期第五主日

信仰知识问与答

(摘自生命泉源一问问程神父)

神父，我明知道自己有罪，却因为种种原因未能妥善办告解，便参与弥撒及领圣体，这是否亵渎了圣体？如果是，该如何请求宽恕？在告解时没有说出所有罪过，赦罪是否无效？又告解后忘记做补赎就领了圣体，是否是额外的罪？

续上周：

然而，不领圣体，而改作神领圣体，这对于那些身怀重罪的人来说，其实还是有一定好处的。这种与耶稣真正的分离，有效地教会了我们罪的后果，促使我们谦卑地忏悔自己的罪过，尽快改过自新，彻底改变自己的生活！

如果一个人已经在这种情况下领了圣体，而当时又没有发上等痛悔，明知故犯，那当然就是亵渎圣体了。在这种情况下，更重要的是尽快与神父预约告解。天主是仁慈和怜悯的，所以不必害怕，只要向神父解释清楚，真诚地忏悔就可以了。

在告解时没有完全说明所审查出的全部罪行，这取决于所遗漏罪过的严重程度和遗漏的原因。在每次的告解中，我们都必须说出从上次告解到现在所审查到的所有罪过。如果明知有重大罪过而故意不说，那么整个告解就会无效，下次告解时必须再次说明这次告解的内容。

.....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

教宗的话

十字架不是服装配饰 我们要看到其中的深意

(摘自梵蒂冈新闻网) 今天是四旬期第五主日，福音(若 12: 20-33) 记载：犹太人的逾越节临近了，有几个希腊人也上到耶路撒冷。他们想拜见耶稣(21)，于是来到十二门徒之一的斐理伯前请求传话。耶稣不置可否，却说：人子要受光荣的时辰到了(23)。

谁愿意认识耶稣，就应该注视那彰显祂光荣的十字架。今日的福音邀请我们把目光投注于十字架苦像。它不是一个装饰品或服装配饰，而是有待默观和领悟的宗教标记，即使它有时被滥用。耶稣苦像的图像揭示了圣子死亡的奥迹，这是祂爱的最高行动，是各世代人类获得生命与得救的泉源。我们因祂的创伤而获得痊愈。

我们要看到十字架的深意，从内心注视耶稣，默观祂的创伤。莫要忘记注视十字苦像，且要看到其深刻含义。为耶稣五伤的每一处诵念天主经是美好的敬礼方式。当我们诵念我们的天父时，我们就是努力透过耶稣的创伤进入祂内，进入祂的心里。在那里，我们将学会基督奥迹的智慧，十字架的伟大智慧。

一粒麦子如果不落在地里死了，仍只是一粒；如果死了，才结出许多子粒来(24)。耶稣来到世上，但祂也必须死去，为的是救赎世人脱离罪恶的奴役并赐予他们新生命。在我们身上也应该实现耶稣所成就的麦粒动态。我们蒙召履行我们的逾越法律，即丧失自己的生命，为获得永恒的新生命。然而，丧失生命意味着什么呢？做一粒麦子意味着什么呢？

这意味着少考虑自己，以及个人利益，而要懂得观察，去关切我们近人的所需，尤其是最弱小者。怀着喜悦之心向那些在身体和精神上受苦的人行爱德，是我们活出福音精神最真实的方式，是我们的团体在相互友爱与接纳中成长的必要基础。我要注视耶稣，且从内心注视祂。为了你，为了我，为了众人，我要进入祂的创伤去默观祂内心的爱。

一粒麦子如果不落在地里死了，
仍只是一粒；如果死了，
才结出许多子粒来。(若12: 24)



童贞玛利亚始终注视她圣子的心，从白冷城的马槽到加尔瓦略山的十字架。愿圣母帮助我们会晤并认识耶稣，如祂所愿的那样。

灵修的七个阶段

--- 江奇星神父（主徒会士）---

第十五章 高峰经验与高原状态

若不能及时平息贪欲、摆脱挂虑，就等于是背负大石头登山；保证很快就会感到疲累，甚至会累死途中。

一、调适下层往上发展

人有五层基本需求，唯有先整合底下层次的需求，方能往高层次发展。因此，灵修人要认识各个层次的特点与需求。

第一层次是物质需求：衣、食、住、用具等。

第二层次是生理需求：饮食、运动、休息、睡眠、放松、性欲、身体舒适感等。

第三层次是心理需求：快乐、幸福、平安、喜悦、尊严、被接纳、安全感、归属感、心理舒适感、人生意义、自我实现、自我超越等。

第四层次是爱的需求：亲情、友谊、爱情、被爱、去爱、自爱。

第五层次是灵性需求：终极生命归向以及圆满灵性生命境界。

为追求终极圆满境界的灵修人，需要降低底层四种需求的追求，否则无力追求灵性生命发展。

...待续

堂区消息

四旬期北区忏悔礼

3月 18 日 (一)	君王堂	10.30am & 8pm
3月 19 日 (二)	圣安东尼堂	8pm

圣周时间表

与请到圣堂入口处或迎宾柜台领取圣周时间表的袖珍卡。

3月份		
23 日(六)	5.30pm 黄昏弥撒	
24 日(日) 圣枝主日	7.30am(华) 9.30am / 11.30am / 5.30pm 弥撒前于益群堂祝福圣枝	
28 日(四) 圣周四	6.30pm / 8.30pm (6.30am 弥撒取消) 8.30pm 弥撒后在益群堂有朝拜圣体至午夜	
29 日(五) 受难节 守大小斋	9am(华) 11am / 1pm / 3pm (3pm 有英语拜苦路)	
30 日(六) 圣周六	7.30pm 复活前夕弥撒及领洗	
31 日(日) 复活节	7.30am(华) 9.30am / 11.30am / 5.30pm 2pm(华) - 领洗	

圣枝主日 - 华语户外拜苦路

日期：3月 24 日 (主日)
时间：9 am
集合：书店门口 (台阶)



圣周四 - 陪伴耶稣，山园祈祷

地点：益群堂

10.00pm - 10.20pm	华语组
10.20pm - 10.50pm	肃静
10.50pm - 11.10pm	圣母军 (英)
11.10pm - 11.40pm	肃静
11.40pm - 12.00mn	神圣慈悲 (英)
12.00mn	敬礼完毕

圣周五 - 熄灯祈祷礼 (英)

(Tenebrae Service)

堂区将举行熄灯祈祷礼，纪念耶稣的受难和死亡。欢迎所有人参加。

日期：3月 29 日 (周五)

时间：5 pm – 6 pm

地点：益群堂

圣周六 - 徒步朝圣

堂区邀请您与家人和朋友一起参加徒步朝圣活动，观赏并反思天主的伟大创造。也欢迎非教友的参与。

日期：3月 30 日 (圣周六)

时间：8 am 开始

起点：圣若瑟堂 (BT) (经铁路走廊)

终点：圣十字架堂

报名：<http://tinyurl.com/2024SJCBTPilgrimage>

邻里祈祷行

与家人或好友相约在您居住的小区或到圣堂周围散步祈祷。

您可在以下网址免费下载祈祷材料：
tinyurl.com/2024PrayerWalk

四旬期潮语户外拜苦路

日期：每逢周五晚
时间：6.30 – 7.30 pm

大圣若瑟主保嘉年华

1. 食物摊位

日期：5月 4 日 (周六) 及
5月 5 日 (主日)

有意在堂区主保日摆摊者，请到以下地点领取申请表格：

- a) 迎宾台
- b) 堂区办公室
- c) 电邮至 sjcbt.admin@catholic.org.sg

2. 摆位说明会

摊位持有人必须参加两次会议：

日期：4月 7 日 (主日) 及
4月 21 日 (主日)

时间：1 pm

期待您的支持

教区消息

教委主办华语避静

主题：从心开始避静

主讲：萧永伦神父

日期：7月 18 - 21 日 (周四至主日)

地点：天主教灵修中心 (CSC)

报名费：\$320 (4 天 3 夜)

报名：98184769 (国章)

98189255 (银端)

97976907 (思怡)

2024 华文婚前预备课程

日期：6月 2 日及 9 日 (主日)

时间：9 am – 5 pm

地点：天主教中心

55 Waterloo St. #02-01

报名费：\$180/一对

报名：<https://tinyurl.com/ACAMPC2024>

联络：91271710 (丽娟)