



# 四旬期第一主日

2026年 2月 22日

“你要朝拜上主，你的天主，惟独事奉祂。”  
(玛 4:10)

## 【福音与我】(玛 4:1-11)

### 耶稣受魔诱

耶稣受试探，三个“试探”，宛如开启人生不同景况的三把钥匙：食物、成就感及荣华富贵。此次试探虽结束了，但是，还会倦土重来，因为，无论是谁，这三种需要均伴其一生，为基督徒而言，耶稣的卓越榜样在于祂明智地从圣经智慧一一驳离这三种“诱惑”。

耶稣的目光始终专注于天主，内心始终忠于天主的话。如果我们像耶稣一样，始终注目于天主，以天主为中心，就不会为魔鬼所蒙骗。(参考每日圣言)

### 四旬期至复活期中文反思册子2026

“你们应该是圣的，因为我是圣的”

新福传办公室编制的反思册子，让我们通过读经、反思、分享题与信仰培育活动，预备我们的心，迎接耶稣的受难与复活。在这期间，我们更新洗礼的召叫，活出天主圣洁子民的生命。



请点击 [one.org.sg/Mandarin.pdf](http://one.org.sg/Mandarin.pdf) 下载电子版。

### 教委2026年3月学校假期儿童活动 - 唱游绘本制作

日期：3月17日，周二，谁是我的船长？  
3月19日，周四，心有门吗？

时间：10am - 4pm

地点：天主教中心3楼

报名费：每场每人收费S\$20，两场S\$40  
(包括午餐、消费税及所需材料)

报名：点击链接或扫描二维码

[acams.org.sg](http://acams.org.sg)

询问：丽敏 9122 8698



### 天主教主徒会2月华语实体守圣时

主徒会敬邀您和亲朋好友一起来守圣时，与主相逢宁静中！

主礼：主徒会士张思谦蒙席

主题：基督门徒之旅

日期：2月28日(星期六)

时间：10am - 11am

地点：圣若瑟堂小圣堂(武吉知马)

圣时有茶叙。



### 成人慕道团礼仪活动

1. 全国慕道团甄选礼：3月1日(主日)  
1pm - 4pm, 永援圣母堂。主礼：吴诚才枢机

2. 考核礼一(授信经卡)：3月7日(周六)  
6pm 弥撒

3. 考核礼二(授天主经卡)：3月14日(周六)  
6pm 弥撒

请为所有慕道者祈祷，求主坚固他们的信德，帮助他们善作准备，领受重生的洗礼。

### 夫妇恳谈周末2026年

日期：3月27-29日,  
6月19-21日,  
9月18-20日,

时间：周五 8pm 至主日 5pm

地点：华恳会所  
ME House Punggol

报名联系：尊仁+巧玲 8139 8174  
志展+秀美 9154 7689

欢迎不同信仰或无信仰的夫妇参加！



堂区网站: [www.holycross.org.sg](http://www.holycross.org.sg)  
堂区捐献 PayNow: UEN#T08CC4054D  
堂区秘书处: 6777 5858 | 9729 9087  
[chc.secretariat@catholic.org.sg](mailto:chc.secretariat@catholic.org.sg)

萧永伦神父 6777 5858 [henry.siew@catholic.org.sg](mailto:henry.siew@catholic.org.sg)  
若望神父 6777 5858 [john.bharath@catholic.org.sg](mailto:john.bharath@catholic.org.sg)  
林汉灵神父 6777 5858 [andrew.lin@catholic.org.sg](mailto:andrew.lin@catholic.org.sg)  
陈鸿毅执事 6777 5858 [bernard.tng@catholic.org.sg](mailto:bernard.tng@catholic.org.sg)

## 教委2026四旬期宣道会：活出真我

五个星期三 苦路敬礼：7.45pm  
弥撒/宣道：8.20pm 地点：圣雅丰索堂

日期	主祭	主题
2月 25日	黄飞翔神父	停下追逐「神迹」的心
3月 4日	彭志顺神父	放下比较的尺
3月 11日	陈一强神父	信仰不是打卡
3月 18日	张利勇神父	连接生命的源头
3月 25日	黄财龙神父	对天主说「我愿意」

### 华恩主办：共融之夜 - 夫妇户外拜苦路 “与祢同行 爱永不息”

日期：2月 27日 (周五)

时间：7.30pm

共融地址：圣若瑟堂 (武吉知马)

联系电话：国栋秋妹 9627 4096,  
亚福素金 8595 4952

欢迎所有夫妇参加



### 四旬期周五英语拜苦路及弥撒

2月 27日

3月 6, 13, 20, 27日

弥撒 6.30pm, 拜苦路 7pm



### 西区圣堂四旬期和好圣事

时间：8pm

3月 19日 (周四) 圣依纳爵堂

**3月 23日 (周一) 圣十字架堂**

3月 24日 (周二) 圣方济亚西西堂

3月 25日 (周三) 天使之后堂

3月 26日 (周四) 圣体堂



### 丰富信仰知识

每周二, 7.45pm - 9.30pm, St. Michael 讲堂

慕道团欢迎教友们在每周的慕道课期间来旁听, 以丰富您的信仰知识。无需预先登记。



2月 24日 来世与永生

3月 03日 信经

3月 10日 天主教

3月 17日 做门徒/信仰小团体

### 圣十字架堂华文团体共融祈祷时光

1. 颂念慈悲串经:

每周六华语弥撒前, 5.40pm  
于圣堂内永援圣母像前。



2. 2月份线上诵念玫瑰经取消通知

为配合农历新年活动, 原定于  
2月 21日 (周六)举行的线上诵念玫瑰经将  
取消。敬请大家留意。

请点击链接 [tinyurl.com/Man-Rosary](https://tinyurl.com/Man-Rosary)

写上您的祈祷意向, 或感恩留言, 当晚诵念玫瑰经时, 一起献给圣母。

### 食堂关闭通知

因农历新年庆祝活动, 本堂食堂将于  
2月 22日暂停开放。

不便之处, 敬请见谅。



### 教宗2026年2月祈祷意向

请为身患不治之症的儿童祈祷:

愿身患不治之症的儿童及其家人得到  
必要的医疗照护和支持, 永不失去力量  
和希望。



弥撒时间

平日弥撒: 周一至周五: 6.30am, 12.15pm, 6pm

周六: 7.30am; 公共假期弥撒: 7am, 8.30am

圣若瑟追悼厅 9876 1616 Raymond Yap

周六黄昏弥撒: 4.10pm, 6pm (华文)

主日弥撒: 7.30am, 9.30am, 11.30am, 5pm

圣母敬礼: 周六 3.30pm

祈祷室: 每天开放至10pm