



# 四旬期第三主日

2026年 3月 8日

“耶稣赐给他的水，将在他内成为涌到永生的水泉。”（若 4:14）

## 【福音与我】（若 4:5-42）

### 罪人软弱中的信德

主的厚爱，使我们能在平安、幸福、健康和富足的境况中活出信仰，这是一种福气，一份恩宠。然而，当我们身在福中，看见周围的人面对困境时，看见那些所谓的‘罪人’时，我们是否常怀怜悯之心？或是心存鄙视？若我们没有慈悲和谦卑，我们就无法真正体验和领悟基督对我们的爱。

耶稣来不是为审判，而是召叫罪人悔改，也召叫我们彼此扶持，使生命更丰盛。让我们恳切祈求耶稣来到我们心灵的井边，与我们相遇，赐下生命的活水，使我们悔改更新，成为祂忠信的使徒，向众人见证天主的慈爱与救恩。（摘自张德福神父弥撒讲道）

### 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



### 教宗2026年3月祈祷意向

请为裁军与和平祈祷：愿各国迈向真正的裁军，尤其是核裁军，愿世界领导人选择对话和外交，而非诉诸暴力。



### 成人慕道团礼仪活动

1. 考核礼一（授信经卡）：  
3月7日（周六）6pm 弥撒
2. 考核礼二（授天主教经卡）：  
3月14日（周六）6pm 弥撒

请为所有候洗者祈祷，求主坚固他们的信德，帮助他们善作准备，领受重生的洗礼。

### 2026年四旬期与耶稣同行之旅

主题：少一些自我，多一些祂

星期六·3月21日·上午7am至8.30am 分批出发

在这神圣的四旬期，诚邀您与我们一同踏上信德之旅。从圣十字架堂步行至天使之后堂，沿着铁道走廊前行，在祈祷与默想中，体验古代朝圣者的精神与坚持。



此次朝圣的终点别具意义。教宗良十四世宣布2026年为《圣方济特殊禧年》。这是一次难得的恩宠时刻，让我们借着步行朝圣，更新心灵，深化与主的关系，在旅途中学习“少一些自我，多一些祂”。

路程：沿铁道走廊步行约8公里

活动前说明会：3月9日至13日  
（详情将在报名后提供）

报名：扫描二维码或点击链接  
[tinyurl.com/lentenwalk21Mar2026](http://tinyurl.com/lentenwalk21Mar2026)

报名截止：3月15日

询问：Gerard Chua,

邮址：[gerard.chc@catholic.org.sg](mailto:gerard.chc@catholic.org.sg)



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

每逢星期三 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
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」

## 教委四旬期华语忏悔礼“与天主和好吧！”格后5:20

日期：3月 14日（周六）时间：1pm - 3pm

地点：圣若瑟堂（维多利亚街）  
（有多位神父听告解）

## 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



## 四旬期周五英语拜苦路及弥撒

3月 13, 20, 27日

弥撒 6.30pm  
拜苦路 7pm



## 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。



3月 10日 天主经  
 3月 17日 做门徒/信仰小团体  
 3月 24日 克胜罪恶  
 3月 31日 入门圣事前彩排（在圣堂聚集）

## 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. 2026年3月份线上诵念玫瑰

3月 21日（周六）9pm  
 带领团体：研读圣经小组  
 Zoom会议号：818 0049 0625 \*无需密码\*

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。

## 慈善周2026年2月28日至5月10日 一 怜悯不能等待

诚心邀请大家以真实而具体的行动改变生命。透过明爱慈善组织，您的捐款将为弱势社群带来安慰与希望—不分种族、不分宗教。

让我们携手，在为时未晚之前，回应他们迫切的需要。

请领取一份慈善周捐款信封，或扫描二维码，或浏览 [caritas-singapore.org/donate](https://caritas-singapore.org/donate)



## 2026年圣十字架堂四旬期英语避静

避静神师：Fr. Simon Tan (赎主会)及团队

避静详情：3月13日至15日



日期/地点	时间	流程
3月13日 星期五 教堂	6.30pm - 9.00pm	弥撒、拜苦路、开幕导言
3月14日 星期六 四楼礼堂	9.00am - 3.00pm	讲座
3月15日 星期日 四楼礼堂	1.45pm - 9.10pm	弥撒 5pm

费用：星期五 - 免费  
星期六及星期日 - S\$40 (两天)

名额有限，报名请扫描二维码或点击以下链接：

[tinyurl.com/HCLR2026](https://tinyurl.com/HCLR2026)



### 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