



# 四旬期第五主日

2026年 3月 22日

“耶稣就是复活，就是生命。”

(若 11:25)

## 【福音与我】（若 11:1-45）

### 死亡与生命彼此相连

耶稣基督为我们带来了天主性的生命，使死亡成为一个相对的事实；在天主眼中，死亡只是睡眠而已。但世人往往都害怕死亡，而耶稣正是为了战胜死亡而来到世上。

福音中的故事教导我们认识死亡与复活的喜讯，让我们明白基督徒信仰的真正意义。对于相信耶稣的人来说，我们需要在「死亡的自然规律」与「因信仰而不惧怕死亡」之间找到平衡。直到今天，耶稣仍然引领我们走出罪恶的束缚，进入祂赐予我们的复活与永恒的生命。

(摘自林思川神父弥撒讲道)

### 缕缕恩典 - 礼仪祭披和刺绣圣艺展

守礼社将于4月10日至24日于二楼展厅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，同时也展出苏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。

展出时间: 周一至周六 10.30am - 6.30pm

主日 10.30am - 4pm

#### 讲座 (爱心乐捐)

讲题: 礼仪祭披的历史与灵修

圣衣会会士何崇祯神父 (华语主讲)

22/4 (周三) 7.30pm - 9.30pm

The Bethany Hall @ 圣伯多禄圣保禄堂

#### 工作坊

杨福来先生 (中英讲解)

15/4 (周三) 或 18/4 (周六) 2pm - 4pm

学费20元 (包括材料) 只限12人 需报名, 截止日期10/4

#### 分享与示范 (爱心乐捐)

杨福来先生 (华语分享) 23/4 (周四) 7pm - 9pm

报名与询问: 8085 3241 (Agnes)

## 天主教主徒会3月华语苦路敬礼及 实体守圣时

适逢四旬期间，主徒会诚邀您来参与户外拜苦路及守圣时。

3月 28日 (星期六)

圣若瑟堂 (武吉知马)



1. 户外拜苦路: 8.30am 或 8.50am  
分两组进行, 无需报名
2. 圣时: 10am - 11am (圣若瑟堂小圣堂)  
主礼: 主徒会士张利勇神父  
主题: 大圣若瑟--静默忠诚的守护者  
圣时后有茶叙。

## 教委主办: “从心开始” 避静 与主相遇+治愈心灵+丰富生命

主持: 萧永伦神父

日期: 6月 18-21日 (4天 3夜住宿)

地点: 天主教灵修中心 (CSC)

报名费: \$348.80 (包括GST, 住宿, 每日三餐)

询问: 国章 8428 6985

银嫦 9818 9255

思怡 9797 6907

期待大家报名参加!



## 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。



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

若望神父

林汉灵神父

陈鸿毅执事

6777 5858 [henry.siew@catholic.org.sg](mailto:henry.siew@catholic.org.sg)

6777 5858 [john.bharath@catholic.org.sg](mailto:john.bharath@catholic.org.sg)

6777 5858 [andrew.lin@catholic.org.sg](mailto:andrew.lin@catholic.org.sg)

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

苦路敬礼: 7.45pm, 弥撒/宣道: 8.20pm (最后一场)  
地点: 圣雅丰索堂

日期	主祭	主题
3月 25日	黄财龙神父	对天主说「我愿意」

## 西区圣堂四旬期和好圣事 - 时间: 8PM

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



## 圣十字架堂2026圣周时间表



### 3月28/29日 圣枝主日

弥撒开始前, 请到圣母山旁的广场领取圣枝及集合。

弥撒前有祝圣圣枝仪式及游行。

弥撒时间照旧:

周六: 4.10pm, 6pm (华语)

主日: 7.30am, 9.30am, 11.30am, 5pm

### 逾越节三日庆典

#### 圣周四 4月 2日 主的晚餐 (纪念耶稣建立圣体圣事)

弥撒: 6pm (华语) 8pm

\*弥撒中举行濯足礼\*

8pm弥撒后在圣堂内朝拜圣体至午夜

\*\*注: 早晨及中午弥撒取消\*\*

#### 圣周五 4月3日 主受难日 (须守大小斋)

苦难礼仪: 7am, 9am, 11am (华语), 1pm, 3pm, 5pm

#### 圣周六 4月 4日 复活前夕守夜礼及入门圣事

弥撒开始前, 请到圣母山旁的广场集合。

弥撒前有祝圣圣火及复活蜡烛仪式。

弥撒: 5pm (华语), 8pm

#### 耶稣复活主日 4月 5日

弥撒时间照旧: 7.30am, 9.30am, 11.30am, 5pm

## 2026 圣油弥撒 (英语)

4月 2日 (圣周四)

上午 10.30am

于耶稣君王堂举行。

弥撒主祭: 吴诚才枢机



## 四旬期周五英语拜苦路及弥撒

3月 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 24日 克胜罪恶

3月 31日 入门圣事前彩排 (在圣堂聚集)

## 食堂关闭通知

本堂食堂将于复活主日, 4月 4日暂停开放。不便之处, 敬请见谅。



## 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。注: 3月28日圣枝主日及4月4日复活前夕守夜礼, 将取消颂念慈悲串经。



### 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。



### 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