



- 1) 在日常生活中，我有以信德作耶稣忠信的门徒，期待耶稣最后光荣的显现吗？
- 2) 基督需要我们去延续祂的使命，好让天主的话，在今天仍然能够实现。我做到了吗？

“你将是上主手中的荣冠，是你天主掌上的王冕。”
(依 62: 3)



认识基督徒默祷 (二)

5. 基督徒默祷的操练:

普世基督徒默祷团体(WCCM)的创始人，若望·迈恩神父建议用三个基本元素 (3'S')



第 1 个 S: 静寂 Silence - 收心静意之境 (专注)

当默祷时，不是将自己的意愿或意向带进祈祷，而是保持专注，达致收心静意的境界。在静寂中，人心才能融入天主的永恒宁静中。

第 2 个 S: 静定 Stillness - 身体静止中定 (不动)

要学习‘静坐’先要放弃搔痒或坐立不安的本能冲动，要坐的舒服自在，力求身体静止不动，让身体轻松地静下来，保持中定并觉醒。

第 3 个 S: 纯朴 Simplicity- 脑海 (不分心)

一般上，人的心思复杂，脑海里塞满杂念，充满回忆、计划、影像、幻想等。这是默祷中最复杂的阶段。要学习放下脑海里的思绪才能达入一条‘纯朴之路’。在默祷过程中，默念祷词/短诵以保持不分心。要推荐的短诵是：“Ma-Ra-Na-Tha”。它是阿辣美语，是耶稣所用的语言，是一个古老的基督徒祷词，意思为“吾主来吧！”。

藉这 3 个 S，通过持之以恒的操练，保持专注无心思，才能达致收心静意之境。

6. 怎么念祷词/短诵来保持默祷时‘不分心’？

- 由始至终在脑海里、在内心里，忠实地、温柔地重复默念这四个音节：“Ma-Ra-Na-Tha”。
- 不要太快，也不要期待任何事情会发生。
- 让呼吸的节奏自然发展。同时要集中精神聆听这短诵。当意识到停止念短诵时，要象小孩一样谦逊、单纯地再回复默念短诵“Ma-Ra-Na-Tha”。耶稣说：“你们若不变成如同小孩一样，你们决不能进入天国。”(玛18: 3) (资料来源: Your Daily Practice by Fr. Laurence Freeman, OSB) (完结)



圣十字架堂

450 Clementi Ave 1 Singapore 129955

堂区愿景：成为一个以基督为中心，有共融灵修的团体群，成员做为刻意门徒，被派遣去福传和侍奉。

2019年1月19/20日 常年期第二主日

读经一：依撒意亚先知书 62: 1-5

读经二：格林多人前书 12: 4-11

福音：圣若望 2: 1-12

福音与我



完成天主救赎大业

今天的福音记述耶稣在加纳婚宴所行的第一个奇迹：

「……祂显示了自己的光荣，祂的门徒们就信从了祂。」
耶稣在这个奇迹中所显现的光荣，只有在信仰当中才能够被看见。

耶稣所行的奇迹是显示天主「此时此刻」具体的临在。旧约选民经验到，梅瑟将他的民族从埃及奴役情况中拯救出来，而看见天主的光荣；基督徒也在历史中经验到耶稣的光荣，而相信祂和天父本是一体。「装满水的石缸」和「过于甘甜的美酒」这个对比情况，更显示出耶稣所带来的救援（恩宠和真理），远远超过人们直到如今所经验过的一切。（摘自：林思川神父《主日福音释义》）

萧永伦神父 6777 1173
hsiew2003@yahoo.com.sg

Fr Robertus 6776 1330
robertito_doginho@yahoo.com

Fr Anthony Vinay 6777 2523
frvinaykumar@gmail.com

秘书处 6777 5858
holycross@singnet.com.sg

传真机 6773 5676

弥撒时间

平日弥撒：6.30am 及 6.15pm
午间弥撒：12.15pm

周六黄昏：4.15pm 九日敬礼，
5pm, 6.30pm 华语弥撒

主日弥撒：7.30am, 9.30am,
11.30am 及 5pm

公共假日：8am，无黄昏弥撒

周五圣时：每月第一个周五 8pm

圣体室开放：每天 7am-10pm

和好圣事：周六及主日所有弥撒
开始前15分钟

婴儿洗礼：每逢1月/3月/5月/7月/
9月及11月的第一个主日, 12.45pm

殡葬：请与堂区秘书处联系有关
葬礼及神父等的安排

婚礼：请在婚礼前6个月联系堂区
秘书处有关教堂的预订事宜

辅导咨询服务：请于周一至周五
10am-5pm 拨电: 63820688 预约

第二次收捐：第一主日为圣文生
善会。第三主日为天主教基金会。

普世基督徒默祷团体 (新加坡) 举办三日英语讲座

主题: 基督徒默祷与基督徒生活 Christian Meditation and Christian Life

讲员: 总神师文之光神父(本笃会) Fr. Laurence Freeman, OSB
The World Community for Christian Meditation (WCCM)

讲座节目如下:

(一) "Christian Meditation & Discipleship 默祷与作基督的门徒"

1月 22日 (周二) 7.30pm - 9.30pm 圣家堂, 圣堂内

(二) "Christian Meditation & Holiness 默祷与成圣"

1月 23日 (周三) 7.30pm - 9.30pm 圣十字架堂, 圣堂内

(三) "Christian Meditation & Evangelisation 默祷与福传"

1月 24日(周四) 7.30pm - 9.30pm 耶稣复活堂, 圣堂内

每晚的讲座中将有操练默祷 Maranatha ... 无需报名。欢迎出席。欢庆成立30周年!

病人傅油圣事英语弥撒

1月 27日 (主日) 下午5时 于圣十字架堂



弥撒中特别为病患者/体弱年长者举行傅油圣事。愿意接受傅油者, 请在弥撒前30分钟到圣堂门口登记。那些行动不便的, 需要留在家领受圣体的教友, 也请在当天登记, 以便我们日后安排圣体员到家里派送圣体给他们。呼吁大家参与弥撒, 为那些无法出席的病人献上爱心祈祷。

小磐石圣经研读新课 - 课程: 格林多前/后书

日期: 2月19日 (逢星期二, 每期三个月) 时间: 7.30 pm - 9.30 pm
地点: 耶稣复活堂, 二楼课室 联络: 文扬 94357754, 素音 84044098

下周庆节预告

+ 1月18日至25日: 基督徒合一祈祷周 +

- 1月 21日 【周一】 圣依搦斯 (贞女, 殉道者) St. Agnes
- 1月 22日 【周二】 圣味增爵 (执事, 殉道者) St. Vincent
- 1月 24日 【周四】 圣方济各沙雷氏 (主教, 圣师) St. Francis de Sales
- 1月 25日 【周五】 圣保禄归化 (宗徒) The Conversion of St Paul
- 1月 26日 【周六】 圣弟茂德与圣弟铎 (主教) SS. Timothy & Titus
- 1月 27日 【主日】 圣安琪拉 (贞女) St. Angela Merici



圣十字架堂华文团体举办 2019新春团拜晚宴

日期: 2月 17日 (主日, 农历正月十三)

时间: 傍晚6.30pm 登记入座, 7pm 晚宴

地点: 圣堂底层餐厅 收费: 每人\$35

~ 阿平餐馆将会到圣堂来现场摆桌下厨上菜。~

报名: * 组织成员请向各团长报名。

* 非组织参加者, 可在弥撒后, 到圣堂门口报名。

截止日期: 1月 26日 座位有限, 请尽早报名!

询问: 林目 96311567, 玉华 81136087

~~ 欢迎大家踊跃报名参加 ~~



农历新年弥撒



2月 4日 (新年除夕)

弥撒: 6.30am, 12.15pm *无黄昏弥撒*

2月 5日 (正月初一)

弥撒: 8am (华语), 9.30am, 11.15am (英语)

** 每台弥撒后有祝圣和分发桔柑。 **

2月 6日 (正月初二)

弥撒: 8am

教宗2019年1月祈祷意向

为年轻人和玛利亚的榜样:
愿年轻人, 尤其是拉丁美洲的年轻人, 能效法玛利亚的榜样, 答覆天主的召叫, 将福音的喜悦传给世界。



2019年慈善高尔夫球赛活动

为庆祝建堂40周年, 本堂将举办慈善高尔夫球赛。

活动所筹得善款将全数捐赠予The Cenacle Sisters 会院建设基金。

日期: 2019年4月24日 (周三) 地点: 胡姬乡村俱乐部 Orchid Country Club



赞助类别:

* 球赛制: 四人球位赛 (铂金、金、银、铜)

* 非打球者晚宴: 每桌\$1000 或每人\$100

* 捐赠: 现金或支票

期待您的积极参与及赞助此项慈善活动。报名表格可向秘书处索取, 或登录本堂网站 www.holycross.org.sg 下载报名表格及详情。

询问: 周怀 9785 0866