

常年期第十九主日

2026年 8月 9日

“主，救我吧！”

(玛14：30)



【福音与我】（玛 14:22 - 33）

主，救我吧

福音描述门徒在海上所遭遇的风浪，反映出我们在人生的道路上，并非总是一帆风顺，也会面对各种困难与挑战，如疾病、失业、经济困扰、工作压力、人际冲突，以及种种诱惑。

面对这些风浪，我们要学习伯多禄，在惊惶中仍转向耶稣，怀着信赖向主呼求：「主，救我吧！」我们承认自己的软弱与不足，相信主时刻与我们同行，赐给我们力量与勇气，帮助我们跨越困境，在风浪中坚定信德，继续前行。（参考“每日圣言祈祷”）

教委举办讲座：弥撒的真实意义（不只是仪式）

讲题	讲员	日期/时间
第一讲：祭披与圣器	圣衣会士 何崇祯神父	8月16日（主日） 1.30pm - 4.30pm
第二讲：弥撒神学	陈宾山神父	8月30日（主日） 1.30pm - 3.30pm
第三讲：弥撒详解	萧永伦神父	9月13日（主日） 1.30pm - 3.30pm

地点：圣伯纳德堂礼堂。无需报名，欢迎自由奉献。

联办：教委与城市区圣堂

（圣伯纳德堂|圣心堂|圣弥额尔堂|圣伯多禄圣保禄堂）

教委举办讲座：永生中有我吗？

讲员：刘志坚神父（吉隆坡，耶稣圣爱堂）

日期：8月10日（周一，公共假日）

时间：10am - 1pm

地点：海星圣母堂

入场：无需报名，欢迎自由奉献

联办：教委门徒培训组和圣母军

新加坡华文夫妇恳谈会40周年庆典 四季同心❤️十指相扣

日期：8月22日（周六）

婚庆弥撒

时间：早上10am

地点：圣若瑟堂（武吉知马）

主祭：萧永伦神父，及多位神父共祭

报名截止日期：8月8日

弥撒后，自助午餐招待

报名出席夫妇，可得降福证书及精美相框

欢迎所有夫妇报名参加

询问与报名：

合海+进珠 9474 5731

桂兴+巧辛 9366 2241

或扫描QR码报名



教委举办：反诈骗意识培训 — 华语互动课程 保护自己 慎防诈骗

讲员：Melvin Foo 兄弟（合格培训师）

日期：8月29日（周六）

时间：上午9时30分至

中午12时30分

地点：圣伯多禄圣保禄堂，
伯达尼礼堂



报名方式：请扫描二维码或点击链接

acams.org.sg/acams/anti-scam-bb-aug26

教宗2026年8月祈祷意向

请为城市福传祈祷：愿我们在充满孤独和匿名感的大城市中，能找到传播福音的新方法，发现建立团体的创意途径。



堂区网站: 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

Terence神父

若望神父

陈鸿毅神父

6777 5858 terence.pereira@catholic.org.sg

6777 5858 john.bharath@catholic.org.sg

6777 5858 bernard.tng@catholic.org.sg

圣十字架堂华语成人慕道团招生

“来看看吧！”（若望福音1:39）

探索信仰 * 寻找真理 * 认识耶稣

慕道团已经开课，继续欢迎教外朋友报名。

开课日期：每逢周二 7.45pm – 9.30pm

地点：圣十字架堂 St Michael 讲堂

询问：黄慧娜 9159 8100，李玉华 8113 6087

地址：450 Clementi Ave 1, S129955

网址：holycross.org.sg

电话：6777 5858

报名表格：请扫描二维码或电邮：

chc.secretariat@catholic.org.sg



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。

8月11日 耶稣是谁？

8月18日 十字圣号和常用经文

8月25日 天主教与基督教

9月01日 弥撒是什么？



天主教主徒会8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：主徒会士张利勇神父

主题：待定

日期：8月29日(周六)

时间：10am – 11am

地点：圣若瑟堂小圣堂（武吉知马）

圣时后有茶叙。



值此新加坡建国61周年，
让我们同心感谢天主赐福我国，
国泰民安、社会和谐、
人民团结，充满平安与希望。
愿天主降福新加坡！



堂区办事处通告

本堂办事处职员将于2026年8月8日（周六）至8月10日（周一）参加避静，暂停办公。

公定假日弥撒（国庆日补假）

2026年8月10日（周一）上午8时举行弥撒
当天中午及傍晚弥撒暂停举行。

华文团体共融祈祷时光 - 颂念慈悲串经

每周六傍晚5时40分，在举行华语弥撒之前，于圣堂内永援圣母像前，一同颂念慈悲串经。“耶稣，我信赖祢！”

诚邀大家踊跃参与，共沐主恩。



圣母蒙召升天节2026

今年，圣母蒙召升天节（必守瞻礼）落在2026年8月15日（星期六）。

基于牧灵需要，今年的礼仪庆典移至2026年8月16日(星期日) 举行。

因此，参加8月15日（星期六）的黄昏弥撒及8月16日（星期日）的任何一台弥撒，都可履行圣母蒙召升天节必守瞻礼的义务。

完整牧函请参阅：

go.catholic.sg/assumptiondaymass2026

献花敬礼圣母活动

在节日当天，大家可以到圣母山前祈祷并欣赏美丽的花卉。

感谢大家支持一年一度的献花敬礼圣母活动！



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：一

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