

常年期第二十二主日

2026年 8月 30日

“人纵然赚得了全世界，却赔上了自己的灵魂，为他有什么益处？”（玛 16：26）



【福音与我】（玛 16:21 - 27）

为了爱

耶稣首次预言自己的受难与复活时，伯多禄出于人性的关怀劝阻耶稣，却因未能体会天主的救恩计划，而受到耶稣的责斥。人的想法往往受情感和世俗价值所影响，与天主的旨意有所距离。耶稣郑重地邀请门徒：「谁若愿意跟随我，就该弃绝自己，背起自己的十字架来跟随我。」我们的反应呢？

面对十字架，我们是甘心接受，还是选择逃避？这是每个人都必须作出的抉择。愿我们常以信德的眼光，在圣神的引领下，弃绝世俗的牵挂，克胜诱惑，忠心跟随基督，最终得享天国永恒的福乐。（参考李逸明神父“主日福音分享”）

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。		

教委青少年小组举办：2026年感恩弥撒

主祭：何崇祯神父（圣衣会会士）

日期：9月5日（周六） 时间：9.30am

地点：天主教中心二楼 St. Flora

对象：孩子/青年与家庭 联络：天智 9113 6598

让我们一起为即将来临的考试祈祷，及为2026的一切恩赐给予感恩！

圣堂大门维修工程通知

圣堂入口大门将于2026年9月3日（周四）至9月4日（周五）进行维修工程。

维修期间所造成的任何不便，我们深表歉意，恳请大家给予谅解与配合。

教委举办：通往爱的GPS

讲员：圣三德莱（唐绮珍）修女

日期：9月12日（周六） 时间：10am - 2pm

地点：圣伯纳德堂，一楼礼堂

行式：敬拜赞美、见证与分享、讲座、午餐、写信与敬礼

报名：请点击链接 acams.org.sg

报名费：S\$15

询问：教委牧灵资讯 WhatsApp 9122 8698

教委工作青年组举办：听觉苦路

日期：9月13日（主日） 时间：5pm - 7pm

地点：善牧修女院（小圣堂）
Good Shepherd Place
9 Lor 8 Toa Payoh, S319253

报名截止：8月31日

（名额只限50人）

请扫描报名：

欢迎大家一同来感受，以“听”的方式来体验耶稣的苦难。



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。



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

圣十字架堂主保庆典

主题：蒙召·相遇·同行·委身

让我们在祈祷与感恩中，与主相遇、彼此同行；

在服务中回应天主的召叫，以爱和信德共同见证福音。愿我们携手共庆主恩，
在三日敬礼中领受恩宠与祝福，一起迈向信仰的新旅程！诚邀您与家人、亲友一同参与！

三日敬礼时间（傍晚弥撒暂停举行）

第一晚：9月9日（周三）（华语）

“蒙召相遇”

7.30pm 泰泽祈祷

8.00pm 弥撒：陈鸿毅神父

第二晚：9月10日（周四）（英语）

“蒙召同行”

7.30pm 赞美与敬拜

8.00pm 弥撒：周伟神父

第三晚：9月15日（周五）（英语）

“蒙召委身”

7.30pm 为夫妻祈祷

8.00pm 弥撒：陈宥诚神父

光荣十字圣架节主保弥撒

9月12日（周六）

4.10pm（英语）6pm（华语）

9月13日（主日）英语

7.30am, 9.30am, 11.30am, 5pm

主保日嘉年华 - 蒙召服务·共同欢庆

9月13日（主日）8.30am – 1.00pm

让我们以堂区大家庭的身份，欢聚一堂，共度充满喜乐的早晨！一起享用美食、参与游戏、彼此共融、并在欢乐中献上感恩！祈祷·欢乐·服务

嘉年华精彩节目，丰富多彩！

现场设有各式美食、饮料及游戏；还有免费冰淇淋、爆米花、麻糍、玉米片及气球造型等。

华文组也为大家准备了美味可口的小吃！

“恩典小吃·美食同乐”

售卖春卷、咖喱角、三角煎饺、菜饼及芒果布丁！
欢迎大家来品尝！

美食盛会付款方式：

凭餐券购买，不接受现金付款。

餐券售卖日期：

8月29/30日及9月5/6日，连续两个周末，
于圣堂入口处售卖，每本S\$10。

注：本堂停车场在9月12及13日(周六及主日)关闭。
请把车辆停放在附近的建屋局多层停车场。

成人慕道团收录礼

收录礼将于9月5日(周六) 6pm华语弥撒中举行。

请大家为这一届的慕道者祈祷：愿天主开启他们的心灵，使他们在信仰的旅程中不断认识祂、亲近祂，并在圣神的引领下，坚定地回应天主的召叫。愿主的恩宠与慕道者同在，带领他们一步步走向基督+



丰富信仰知识

每周二，7.45 – 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。



9月05日	弥撒是什么？
9月09日	圣经简介
9月12日	福音总论
9月19日	天主圣三

圣十字架堂CROSSWORDS圣物店 - 9月9折购物优惠

为配合本堂主保的节庆活动，Crosswords在9月期间给予9折的购物优惠。欢迎大家到圣物店里浏览一番。

教宗2026年9月祈祷意向

请为水资源的管理祈祷：愿宝贵的水资源得到公平且可持续的管理，使所有人都能平等地获取水资源。



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：7.30am

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