



天主教圣若瑟堂 ST JOSEPH'S CHURCH

620 Upper Bukit Timah Road, Singapore 678116
电话: 67691666 / 67691608
传真: 67627136
网址: www.stjoseph-bt.org.sg

2026 年 1 月 4 日 主显节

什么人能够为别人作心灵治愈的祈祷

(摘自《心灵的治愈》— 作者王敬弘神父)

(接上周)

除了每一位有信仰、有爱心的信友，有基本的治愈内心的能力以外，按圣经的教导，天主藉著圣神也赐给一些人治愈心灵创伤的神恩。这项神恩是治病神恩的一种（格前十二 9）。人究竟如何可以得到这种神恩呢？一般来讲，是在祈求圣神充满的经验以后，也求天主赏赐这项特别的神恩。但是在这样祈求之后，人并不能够立刻确知自己一定就有了心灵治愈的神恩。他必须学习怎样为别人作心灵治愈的祈祷，并且体会到自己的祈祷常常产生奇妙的效果。他从这些具体的经验中，就知道自己是有人心灵治愈神恩的人。

一个人有了心灵治愈的神恩，并不因此减低他所需要的信心和爱心。实际上，天主给了他能力去治愈巨大和深刻的创伤，他需要更大的爱心来对待这些人。这些人因受了太深太重的心灵创伤，在心理上非常的软弱和敏感，十分容易再次受到伤害；如果不以真正的爱去对待他们的话，可能造成的伤害也更大。所以，有人心灵治愈神恩的人，特别需要温和的态度，对待每一个来求他祈祷的人，以无条件接纳的方式来包容，才能够使人不再因着他而受伤；反而在这种温和的状态下，能够逐渐恢复健康。

(待续)

本堂神父：李光兴神父
电话：67600052

助理神父：张思谦蒙席
电邮：
peter.zhang@catholic.org.sg

助理神父：
Fr Lourdasamy Prasanna
电邮：
lourdusamy.prasanna@cat
holic.org.sg

堂区秘书：Maggie Chia
电话：67691666
sjcibt.secretariat@
catholic.org.sg

行政员：Evelyn Lau
电话：67691608
sjcibt.admin@
catholic.org.sg

平日弥撒：(在小圣堂)
周一至周五：6:30am 及
6:30pm
周六：6:30am

主日弥撒：
周六黄昏弥撒：5:30pm
主日：7:30am (华语)
9:30am, 11:30am, 5:30pm

圣若瑟敬礼及弥撒：
每月第一个周三：8pm

守圣时：
每月第一个周五：8pm

和好圣事：
主日弥撒前的15分钟
在告解亭

圣体室/祈祷室开放：
周一至周五：8am--9pm
周六：9:30am--7pm
主日：8am--7pm
公共假日：8am--4pm

教宗方济各的话

在微小中发现伟大是一份恩典

(摘自梵蒂冈新闻网) 今天是主显节。福音(玛 2:1-12)邀请我们像三位贤士那样去寻找耶稣，他们懂得分辨哪个是生命的目的，哪些是诱惑。经过长途跋涉后，他们找到了婴儿和祂的母亲玛利亚，他们迎接了来自天主的喜悦。



三位贤士因他们赠予的礼物而闻名，但重要的是他们收到了三份也与我们有关的礼物。

第一份礼物是召叫。三位贤士没有因阅读经书或在异像中看见天使而发觉，他们是通过研究天文星象而发觉的。他们启程朝著自己不知道的目的地前行。他们是有文化的人和博学者，对未知事物比对已知事物更感兴趣，向不了解的事物开放。他们感到蒙召走出去，走的更远。这对我们来说也非常重要：我们蒙召不满足于方便的现况，却要走出去，去寻找上主，与别人一起走向祂，并且专心致力于此现实。

第二份礼物是分辨。他们没有让自己被黑落德欺骗，他们懂得分辨哪个是旅程的目的，哪些是沿途遇到的诱惑。懂得分辨生命的目的与旅途中的诱惑是多么的重要！懂得弃绝将人引入歧途的诱惑，好能明白并且选择天主的道路！分辨是个极大的恩典，在祈祷中要永不疲倦地恳求这一恩典。

第三份礼物是惊喜。经过长途跋涉后，他们找到了婴儿和祂的母亲玛利亚，这是一个温馨的场景，但不令人惊讶。他们迎接了来自天主的喜悦，惊奇地体验与祂的相遇，并朝拜祂：在微小中认出天主的面容。从人的角度来看，我们都倾向于寻求伟大的事物，但知道如何真正找到它是一份恩典：要懂得在天主所爱的微小中发现伟大。在谦卑、静默、朝拜、弱小者和贫困者中与天主相遇。

今天我们仍然可以领受同样的三个恩赐：召叫、分辨和惊喜，多么美好啊！让我们回想一下，在我们的生活中，何时感到天主的召叫；或者，或许经过一番努力，我们终于能够辨认出祂的声音，又或者，祂曾赐给我们一个令人难忘的惊喜，让我们感到惊叹不已。



灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士）——

八、该以纯正的动机寻找天主

灵修是为寻找天主，不是寻找平安和喜乐。真正而言，平安与喜乐是“果”，寻找天主才是“因”。不少人却倒果为因，以为在祈祷中找到平安与喜乐，就是找到天主，其实他们只是寻找感性的安慰，不是寻找天主。

不少人跟随耶稣，是寻找平安喜乐、寻找个人的光荣、寻找成就感。很少人是真正的寻找天主。

动机不纯正，是找不到天主的。寻找天主的动机，该是渴望进一步的认识天主，愿意认识人生之谜，或渴望与天主达至最圆满的结合，这才是纯正的动机。

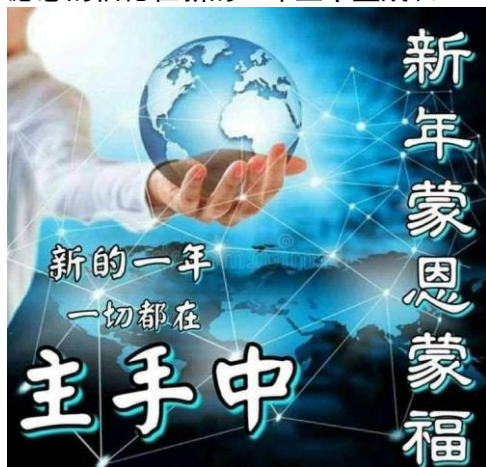
唯有动机纯正，强烈渴望，永不放弃，才能找到天主。就如玛利亚玛达肋纳，她是第一个到耶稣坟墓那里，也是唯一流连坟墓外不走的人。当所有的人都离开了坟墓，只有玛利亚玛达肋纳留下来，哭泣不已，以爱情继续的寻找。因此神秘事件发生了，耶稣显现给她了。她刚开始寻找的时候，什么也找不着，但她坚持找下去。啊！她真的找着了！

…（待续）

堂区消息

新年祝福

新年伊始，万象更新。愿天主的慈爱、恩宠与平安充满我们心间，指引我们前行的道路。愿圣神激励我们不断在信德、望德和爱德中成长，使我们能同心同行，在世间彰显基督之光。本堂李光兴神父、张思谦蒙席及Prasanna 神父祝愿大家新年蒙福喜乐，灵修日渐精进。愿天主常与您同在。愿您的信德在新的一年里丰盛成长。



教宗 2026 年 1 月祈祷意向

祈求天主圣言引领我们的祈祷生活：愿天主圣言滋养我们的生活，成为我们团体的希望之源，并帮助我们建立一个更具手足情谊和传教精神的教会。



堂区钟楼奠基仪式

2025 年 12 月 31 日，本堂神父们为钟楼奠基举行了场地祝圣仪式。我们期待着见证这座特殊建筑的逐步建成，预计将于圣灰礼仪前完工。



圣若瑟敬礼（英）

日期：1 月 7 日（周三）
圣若瑟玫瑰经：7.30 pm
弥撒：8 pm
地点：圣堂

为圣召守圣时（修生主持）

日期：1 月 15 日（周四）
时间：8pm
地点：小圣堂



教区消息

神学院中文部 2026 年课程

神学文凭/神学高级文凭/旁听生

每周一晚：平信徒
每周二晚：天主教灵修学
每周四晚：耶稣基督的天主

神学证书课程

每周二晚：天主教灵修学
每周五晚：圣经导论

普及课程：慕道团成员神学培育

每周三晚：慕道课程设计

询问电话：+65 69028706

Whatsapp: +65 80774898

详情请参阅 <https://mandarin.ctis.sg/>

中文儿童要理班

开课：26 年 1 月 24 日（周六）

时间：3 - 4:15 pm（每周六）

地点：线上 ZOOM 与实体

圣十字架堂（每首周六上实体课）

报名：85012959（瑞云）

费用：无（欢迎乐捐）

主办：圣十字架堂暨教委

灵修讲座及圣体治愈祈祷聚会

主题：这是我的爱子，我所喜悦的

主持：张伟刚神父

主讲：黎晓明兄弟

日期：2026 年 1 月 11 日（主日）

时间：1 - 4:30 pm

地点：圣安多尼堂一楼礼堂

询问：9684 8989（洲南）

9764 7146（顺添）

无需报名，欢迎所有人参加

主办：圣安多尼堂神恩复兴团体

堂区180 周年纪念（2026）系列

大圣若瑟：劳工之表率

第十六章

圣若瑟蔬果园

在 19 和 20 世纪期间，我们圣堂的周围环绕着菜园、果园和花坛。

Anatole Mauduit 神父管理着一个肉豆蔻种植园，用收益支付堂区的开支，教友们则种植蔬菜、甘比尔树和胡椒（19 世纪著名自然学家 Russell Wallace 造访 Mauduit 神父时，被这里葱郁绿意的景色所震撼）。在 Augustin Perie 神父的指导下，教友们种植了香蕉和靛蓝。1880 年代，Jean-Marie Belliot 神父开辟了一个拥有 4 万株橡胶树的种植园，帮助教友们实现自给自足。

日占时期，圣加俾额尔修会的修士与学生们共同种植蔬菜，以缓解粮食短缺。战后，邓若敬神父曾经营“圣若瑟农场”，出售榴莲和红毛丹来补贴圣堂的开支。

1970 年代，堂区管理员阿顺在圣堂对面（现为停车场）创建了一个兰花园，使整个至圣所和圣堂区域焕然一新。

如今，在 21 世纪，圣堂庭院里生长着 19 种果树。与教区其他特定地点的设施不同，圣若瑟蔬果园环绕着圣堂。下次您来圣堂时，不妨在不同角落寻找这些果树：鳄梨树、香蕉树、酸杨桃树、牛油果树、人心果树、普通无花果树、番荔枝树、榴莲树、菠萝蜜树、青柠树、芒果树、山竹树、肉豆蔻树、橄榄树、木瓜树、石榴树、红毛丹树、砂拉越龙眼树和黄荃无花果树。

那棵大约 80 年树龄的人心果树，因其硕大甜美的果实，一直是圣堂的地标。不幸的是，它在 2022 年被雷电击中后倒下了。2023 年，我们栽种了新的人心果树苗，相信它会延续先辈传承下来的丰收传统！现存最古老的植物是一棵 80 年前种植的牛油果树。2024 年新栽种的树苗包括鳄梨树、橄榄树和砂拉越龙眼树。

玫瑰经苑后方是一片蔬菜香草园。2016 年，一位热爱农耕的教友开始耕种这片土地，为神父住所和神学院厨房提供丰富的农产品。新建的水培蔬菜园采用先进技术收集雨水并将其导入营养液储罐。远程监测传感器确保营养液的酸碱度和养分浓度始终处于蔬菜生长的理想水平。该系统已成功培育出罗勒、欧芹、薄荷、迷迭香、芥蓝和生菜等农作物。

2023 年，随着堂区菜园蔬菜产量的增加，堂区决定将这些蔬菜捐赠给圣文生善会援助的家庭。自 2024 年 2 月起，武吉班让、蔡厝港及德惠地区的 50 户人家（约 122 人）每月都收到圣文生善会的经济援助。堂区负责协调



蔬菜香草园坐落在玫瑰经苑后方

蔬菜的采摘、而圣文生善会则负责包装和分发给受助家庭。目前，这些家庭正在享用从堂区菜园采收的芥蓝、香港菜心、白菜、红薯叶、巴西菠菜、罗勒和薄荷等。



水培蔬菜园



2023年栽种的人心果树苗

圣若瑟蔬果园几十年来确实稳步发展。感谢 Anatole Mauduit 神父于 1857 年购置圣堂土地，感谢历任神父们对这片土地的精心耕耘，更感谢众多志愿者为营造这片葱郁环境所作的贡献。