



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 18 日 常年期第二主日

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)

以上是为人作心灵治愈祈祷所需要的最基本的条件。以下则是一些辅助性的条件，如果为人作心灵治愈祈祷的人有这些条件，将帮助他更顺利而有效的工作。在这些辅助条件中，其中最重要的是有一些心理上的基本知识。心灵治愈祈祷并不是魔术式的经文，好像作了某种祈祷，心灵的创伤就会好。为人作心灵治愈祈祷的人，也需要大概了解一个人心灵创伤的来龙去脉；这样他可以从根源处着手祈祷治愈，才最为有效。一般来说，求助者所叙述的痛苦，大半都是一些因着心灵创伤而产生的后果。人最大的创伤，大都是在早期生活经验中造成的。如果一个人不能够把某些现在问题的根源追溯出来斩草除根，那么心灵上的创伤也不那么容易治愈。

这种情形也可在生理的疾病上找到平行性；例如，头疼是许多病的一种症候；如果一个医生对自称头痛的病人只给他吃一点止疼药，却不追溯他头痛的病因，那么，他的病不但不会治好，有时更会加重。在治愈心灵创伤的时候，也会因有同样的情形。但这种心理知识在心灵治愈中并非绝对必要的。（在第二部分要详加说明）。

... (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 Lourdusamy 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

若翰教导我们摆脱依恋 为上主腾出位子

(摘自梵蒂冈新闻网) 基督徒蒙召要有一种服务的精神而非寻求得到认可。我们要像洗者若翰那样，培养一种懂得站开的美德。

今天是常年期第二主日，福音(若 1: 29-34) 记述洗者若翰被派遣为默西亚准备道路，他不辞辛苦地去做，从人性的角度来说，可能会认为他会得到奖赏，然而若翰完成他的使命后，却站在一边，退出舞台，给耶稣腾出位子。这单纯的见证使他能看见圣神仿佛鸽子从天降下，停在基督身上。

洗者若翰看见圣神停在耶稣身上，他指出耶稣是天主的羔羊，除免世罪者，现在他谦卑的聆听。他从先知成了门徒。



洗者若翰向民众宣讲、收纳门徒，很长时间培育他们，却不将任何人据为己有。这是真正教育者的标记。此外，若翰让他的门徒跟随耶稣的芳踪，他对自

己有跟随者、获得声望和成功并不感兴趣，而是做见证，随后退后一步，让很多人能享有遇见耶稣的喜乐。

洗者若翰通过为耶稣腾出位子来教导我们一件重要的事情，就是摆脱依恋。是的，因为我们很容易依恋角色和地位，需要受到尊敬、认可和奖励。这是很自然的事，但并不好，因为服务意味著不求回报，不为自己谋取利益、没有其他目的地和不期待答谢地去照顾他人。

我们要向若翰那样，培养出在适当的时候站在一边的美德，这对我们大有益处。站在一旁，懂得站开。我完成了这项使命，我站开，给上主腾出位子。我们想想，这对一位司铎多么重要，他蒙召宣讲和举行礼仪并非为了担任主角和谋利益，而是为了陪伴他人走向耶稣。我们想想，这对父母来说多么重要，他们含辛茹苦地扶养子女，但后来，他们要让子女自由地在工作、婚姻和生活中走自己的道路。

让我们扪心自问，我们吸引他人归向耶稣或是我们自己？再说，以洗者若翰为例：我们是否懂得因人们走自己的道路和跟随他们的召叫，即使与我们有一定的距离，而感到高兴？我们是否真诚而非嫉妒的为他们的成就而喜悦？

愿圣母玛利亚、上主的婢女帮助我们摆脱依恋，为上主腾出空间、为他人留出空间。

灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士）——

九、找到天主之后要去宣讲

当玛利德莲找不到耶稣，伤心的转身，她正要离开时，复活的耶稣以独有的声音召唤玛利德莲：“玛利亚！”这是多么亲切和熟悉的声音啊！只有耶稣才能用这声音召唤她。玛利德莲立刻认出那召唤她的声音，正是她所深爱的耶稣。她立刻回过身来，喜极而泣的抱住耶稣的脚。

以最纯、最真、最深的爱来寻找天主的人，她为天主而言，就有一个特别的名字，天主会用这神秘名字呼唤她。为她而言，天主也有一个特别的名字，她会以这神秘名字呼唤天主。犹如一对恩爱的夫妻，彼此有一个昵称，这昵称，只有他们俩才知道其含意，也只有他们才可以使用这昵称，别人是不允许的。

所以，以真爱寻找天主的人，他将在天主内找到“天主特殊的名字”，这特殊名字，将特别属于他，只有他才可以这名称呼他的天主；同时，他也在天主内找到“自己的名字”，而这名字，是天主特别赐给他，也只有天主可以用这名字呼唤他。

玛利德莲找到复活的耶稣之后，耶稣告诉她：“你别拉住我不放，…去，告诉他们…”（若二十 17）意思是说，凡寻找到天主的人，不该只沉醉在与天主的亲切结合中，也该走出去，把可爱的天主介绍给其他的人。而且要告诉他人：“天主不是寻找一个完美的人，而是寻找一个真心爱祂的人。”

…（待续）

堂区消息

2026 年要理学开课

1. 小学部：

开课：1 月 17 日（周六）@ 3 pm
集合：益群堂

家长介绍会：（一定要到）

日期：1 月 17 日（周六）

时间：3 pm - 5.15 pm @ 益群堂

2. 中学部：

开课：2 月 1 日（主日）@ 9:30 am
集合：益群堂

家长介绍会：（一定要到）

日期：2 月 1 日（主日）

时间：9.30 am – 11.30 nn @ 益群堂

献主节 • 2 月 2 日（周一）

献主节也是奉献生活者祈祷日。

请为修会会士及修女们祈祷，以贞洁、服从、神贫的精神见证天国。

祝圣蜡烛礼仪将在 6:30 pm 弥撒中举行。

地点：圣堂

注意事项：

1. 于 2 月 2 日前将蜡烛交至堂区办公室
2. 蜡烛包装上写上您的姓名及联系
3. 弥撒结束后可领取蜡烛，或
4. 于 2 月 2 日后前往堂区办公室领取

病人弥撒（英语）

日期：2 月 8 日（主日）@ 5:30 pm

地点：圣堂

傅油圣事在弥撒中施行；重病者及因年老体弱的教友可领受此圣事。

若要领受此圣事，请联系堂区秘书处。

电话：67691666

电邮：sjcibt.secretariat@catholic.org.sg

SAHOP 每月祈祷会（英）

主题：主的受洗 (Baptism of our Lord)

主讲：杨笔文蒙席 (Msgr James Yeo)

日期：1 月 30 日（周五）@ 8 pm

地点：St Mary 视听室（L3）

丰收节（Pongal）

日期：1 月 18 日（主日）

时间：6:45 pm @ 益群堂

报名：扫描二维码



守圣时（主徒会）

主礼：张伟刚神父（主徒会士）

主题：交托于主

日期：1 月 31 日（周六）

时间：10am – 11am

地点：圣若瑟小圣堂

圣时后有简单茶点招待

普世跨宗教和谐周

2 月 1 日 – 7 日，是普世跨宗教和谐周，请为此意向祈祷

婴孩洗礼

日期：4 月 12 日（主日）@ 1:30 pm

报名截止：2026 年 2 月 15 日

* 为婴孩父母及代父母的特备课程

1. 网上课程（ZOOM）

日期：3 月 1 日（主日）@ 1:30 pm

2. 实体课程

日期：3 月 29 日（主日）@ 1:30 pm

地点：St Joseph 视听室

报名：

sjcibt.secretariat@catholic.org.sg

或致电堂区秘书 67691666 了解详情

教区消息

2026 年基督徒合一祈祷周

主题：只有一个身体和一个圣神，正如你们蒙召同有一个希望一样。

日期：1 月 18 日至 25 日

19 日 周一	12 nn	新加坡圣经公会 The Bible House, 7 Armenian St, S179932
21 日 周三	8 pm	亚美尼亚使徒教会 Church of Saint Gregory the Illuminator, 60 Hill St, S179366 7:15 pm 亚美尼亚文化遗产展厅导览。请扫描二维码报名 
22 日 周四	8 pm	圣体堂 Blessed Sacrament Church 1 Commonwealth Dr, S149603
23 日 周五	8 pm	女皇镇信义会 Queenstown Lutheran Church, 709 Commonwealth Dr, S149601 (首次举行中文祈祷会)

* 教会首次中文祈祷会将于 23 日（周五）举行，无需报名。诚邀您与所有讲华语的基督教徒一同祈祷反思，共融。

主办：新加坡天主教总教区 ACCED, AIRDECS 和各主办方

支持：新加坡天主教总教区华文教委