



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25日 常年期第三主日

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)

(续上周)

第二项辅助条件就是为人作祈祷的人，自己也有过心灵受伤而被天主治愈的经验。他是一个受伤过的治愈者(wounded-healer)。他会更加了解和接受一些心灵受伤过的人所有的困扰，他不会随便的对那些人说：“哎！这个没有关系，那个无所谓”。因为有很多心灵受伤的人所有的情绪反应是非常不合理的，如果他的情绪反应是合理的话，他也不需要来求别人为他祈祷了。如果祈祷者自己会有过一些莫名的恐惧、深刻的忿怒、自卑感，而在天主的爱中慢慢被治好的话，他自己就是天主治愈之爱一个活生生的见证。他可以帮助那些来治愈祈祷者，常对天主的爱能有更大的信心与活泼的希望。当然这个辅助条件不是每个人所必要有的，只要一个心灵细腻而敏感的人，可以代替这一切。

以上的叙述，可以是把心灵治愈祈祷各方面重要的因素在理论上作了简单的探讨。下面一部份，我就要以分享个人经验的方式来讲，在实际中怎样为别人作心灵治愈的祈祷。

… (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@catholic.org.sg

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

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

平日弥撒: (在小圣堂)
周一至周五: 6:30am and 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

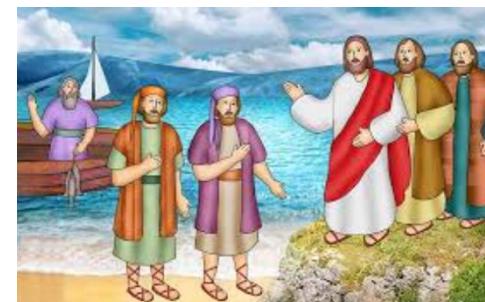
圣体室/祈祷室开放:
周一至周五: 8am--9pm
周六: 9:30am--7pm
主日: 8am--7pm
公共假日: 8am--4pm

教宗方济各的话

为在耶稣内度充实的生活 不惜舍弃舒适生活

(摘自梵蒂冈新闻网) 若想生活有所成就，就需要接受放弃舒适、安稳、恶习、罪恶和自私计算的挑战。

今天是常年期第三主日，也是天主圣言主日，福音(玛 4:12-23)记载耶稣招收首批门徒，他们立刻舍下网跟随了祂。



与耶稣在一起总是这样：可以从感觉到祂的吸引力开始，最后，对祂的认识可以变得更个人性，在人心中点燃起一道光。

必须离开原地而跟随耶稣的时刻迟早会来到。那时必须要做决定：我是放下一些确定性的事物为新的冒险出发，或者留在原地？这对每位基督徒来说是决定性的时刻，因为这会影响到其它一切事物的意义。

我们要有离弃的勇气，这是与耶稣同在所需要的。我们要离开自身的恶习和罪过，这些就如锚一样把我们困在岸边，阻止我们划向深处。但是，也需要离开阻碍我们度充实生活的因素，诸如恐惧、自私计算等。

耶稣要求我舍弃什么？为了回应祂，我该放弃哪些物质财富、思考方式和习惯？我们必须放弃把时间浪费在无用之事物上的习惯，转而发现服侍他人的美好，这项任务虽然辛苦但却能令人满足。或者，把时间用于祈祷以增进与耶稣的友谊的美好。

一对年轻夫妇，他们放弃了安稳的生活，选择拥抱为人父母过程中那些不可预测却充满美好风险的人生。这固然是一种牺牲，但只要看一眼他们的孩子，就能明白放弃某些生活节奏和舒适是多么正确的选择。

某些职业，比如医生和医疗人员，他们为了学习和拥有这方面的准备，放弃了很多空闲时日，现在，他们又为了病患而日以继夜地消耗大量的体力和脑力。



灵修基础与蓝图

-- 江奇星神父 (主徒会士) --

第八章 真我与假我

灵修生活的至大喜乐，就是挣脱假我的牢笼，并凭着真爱在天主内找到真我。

一、假我是一种虚妄的存在方式

“假我”是一种不能达到“真我”的生命型态，然而，每一个人的内在都隐藏着一个假我，只是我们不容易去发现。

不少灵修人确实愿意寻找天主，只不过他们没有意识到，内在有一种假我，造成意想不到的阻碍，或者，他们太低估这假我的影响力，以致远远达不到真我的寻获。

人在辨别虚幻事物上，本来就不太精明，对假我的辨识，更是如此。因此人往往以假当真、以真作假。所以，不少人是以崇拜来供奉假我，然后又以轻蔑来离弃真我；正如不少人以冷漠对待真理，然后以热情拥抱幻影，同样是真假不分、是非不明。

… (待续)



堂区消息

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：

- 于2月2日前将蜡烛交至堂区办公室
- 蜡烛包装上写上您的姓名及联系
- 弥撒结束后可领取蜡烛，或
- 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：sjcbt.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)

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

圣若瑟敬礼 (英)

日期：2月4日 (周三)
圣若瑟玫瑰经：7:30 pm
弥撒：8 pm

守圣时 (英)

主题：圣家
主讲：李光兴神父
日期：2月6日 (周五)
弥撒：7:30 pm
圣时：8 pm

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

- 网上课程 (ZOOM)
日期：3月1日(主日) @ 1:30 pm
- 实体课程
日期：3月29日(主日) @ 1:30 pm
地点：St Joseph 视听室

报名：

sjcbt.secretariat@catholic.org.sg
或致电堂区秘书 67691666 了解详情

2026 年中学要理学开课

日期：2月1日 (主日)
时间：9:30 am @ 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
地点：益群堂

新年特备 - 挥春

国际书法研究生陆彩屏小姐将于农历新年期间再度莅临本堂写春联。

欢迎参观，您可现场邀请书法家为您亲笔题写春联。

日期：2月8日 (主日)

时间：7:30 am 华语弥撒后

地点：圣雅敬室

熄灯祈祷礼歌咏团招生 (英)

欢迎年龄 16-35 岁的教友加入歌咏团，参与耶稣受难日熄灯祈祷礼。

歌咏练习：周六 @ 7 - 9 pm

报名：<https://tinyurl.com/Tenebrae2026>

• 熄灯礼

日期：4月3日 (圣周五)

时间：5 – 6 pm



教区消息

2026 教委四旬期宣道会

时间：每周三、7.45pm 开始

形式：拜苦路、弥撒、宣道

日期	地点	宣道	主题
25/2	圣	黄飞翔神父	停下追逐神迹的心
4/3	雅	彭志顺神父	放下比较的尺
11/3	丰	陈一强神父	信仰不是打卡
18/3	索	张利勇神父	连接生命的源头
25/3	堂	黄财龙神父	对天主说我愿意