



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2月8日 常年期第五主日

初期的经验和挫折

(摘自《心灵的治愈》— 作者王敬弘神父)

可是，这种安慰并没有保存多久。可能是因为他们觉得我的辅导对他们有帮助，就开始介绍一些他们自己的同学和朋友来，要求我给他们这方面的帮助。这些朋友有的是教友，有的却是无信仰者。他们之所以肯来见我，大半都是因为心理问题已经严重到某一个程度，不得不去找一个陌生人求帮助。但是要去找心理学家他们总觉得是丢面子的事，所以还是找一位神父谈谈，比较‘保险’。面对这些人，我马上碰到一些难题，有的问题不是按照我的心理辅导方式可以解决的；有的问题我虽然可以帮助他们解决，但需要很长的时间和精力才能完成它；有时超出了我所能支付的限度。面对这些心理受过很多痛苦创伤的人，我有一种非常大的挫折感，我也很清楚地知道自己并不是一个受过专业训练的心理辅导者，于是我想办法进一步地了解对台湾在这方面服务的实际情形。

在当时虽然有几个大学设有心理系，但大半偏重与实验心理学学理上的研究，并没有训练心理辅导的人材。近年来这方面已经有所改善，有些心理学系已经设立心理辅导组。并且彰化师范大学也设了专系来训练心理辅导方面的人员。

(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

令遵守天主的诫命有意义

(摘自梵蒂冈新闻网) 今天的福音
(玛 5:13-16) 论及我们的人生。

你们是地上的盐 (13)。盐是食物中无形的调味品，赋予一切食物风味。盐象征智慧，是一种看不见的美德，却为生活增添了情趣。耶稣在教导门徒真福八端之后，立即使用了盐作比喻。由此可见，真福八端是基督徒生活的盐，因为这是将天上的智慧带到了地上。他们彻底改变了世界的标准，和我们的思维方式。所以，要得到祝福、快乐和满足，我们的目标不应该是追求强大和富有，而是要谦卑、温柔及仁慈。不对任何人作恶，但要为所有人做和平的使者。这是门徒的智慧。如果我们把真福八端付诸实践，体现出基督的智慧，我们不仅会为自己的生活富有趣味，也会使我们所生活的社会和国家增添光彩。

你们是世界的光 (14)。一个关于以色列的伟大预言：**我要使你作万民的光明，使我的救恩达于地极** (依 49:6)。如今，这个预言已经实现，因为圣父派遣了祂的儿子来，祂就是世界的光 (若 8:12)，是照亮每个人和每个民族的真光，是在黑暗中照耀，驱散一切黑暗的光 (若 1:5, 9)。世界的光——耶稣——曾告诉祂的门徒说，他们也是普照世界的光。这意味着，当我们接受基督之光

时，就接受了作为光本身的基督。我们也变得能够发光，并散发出天主的光芒！

建在山上的城，是不能隐藏的。人点灯，并不是放在斗底下，而是放在灯台上，照耀屋中所有的人 (14-15)。作为耶稣的门徒，在我们因被黑暗包围而担心之前，在我们希望周围的阴影会消失之前，我们蒙召要去发光，通过日常生活和善行给我们所在的城市、村庄、家庭，所遇见的朋友带来光明。主必赐给我们那在祂里面成为光明的力量。正如耶稣所说的，人人都会看见我们的善行，在天父内喜乐并归光荣于天主。如果我们在世上生活得像天父的儿女、像兄弟姐妹一样生活，人们就会知道我们共有一位在天上的天父。因此，我们被邀请以爱燃烧，永远保持光的燃烧，永远不要让爱德的氧气从生活中消失。因为如果这样的话，邪恶的行为就夺走我们作见证的纯净气息。这是一个如此美丽却又饱受暴力蹂躏的国家，需要你们每个人都拥有光明，或更好的是，需要你们每个人都成为光明。

愿 我们能像盐一样，把福音里的情谊传播、溶解。愿基督徒团体能像建在山上的城一样散发光芒，以善良的光芒照耀所有人，并向他人显示出慷慨而无私的生活是美好且可能的。

愿 我们能体验福音的喜乐，能体验到**赐平安的天主** (斐 4:9) 和**施与各种安慰的天主** (格后 1:3) 愿意倾注在我们每个人身上盐的滋味和光明。

灵修基础与蓝图

--- 江奇星神父（主徒会士）---

(续上周)

二、完美主义的面貌

带有美善素质的我，依然可能是一种虚妄的假真我，只不过这种假真我更不容易被辨认出来。例如“完美主义”，不少在内修上精进的人，也曾栽在完美主义中，直到看清它的虚假面貌。

完美主义的灵修人，容易将圣德解读为零缺点和零缺失。因此他会以“完美”为宗旨，要求自己或他人的一切言行是完美无瑕的。完美主义者并不向天主开放，它是自给自足的充实，又以零缺点来自我肯定，虽然趋向善，却不以“天主的我”成为“我的我”。

完美主义用在灵修生活上，表面上看似乎是圣善的，但是这种善行即便再充沛，依旧是人为的善，不是成圣的真门路。真正的成圣不是如此的。真正的成圣之道，是空无自己，消失在天主内，让天主的我成为我的我。这种成圣是以真爱来寻找天主，又以天主为我的充实，不企图以零缺点或零缺失来证实自己的圣善。

简言之，完美主义是人造的，甚至潜伏骄傲之心。真正的成圣则是天主的恩赐，唯有谦逊者才能领受。因此当一个灵修人一头栽进完美主义时，即便怀有善意，他仍然会产生一种假我，即便这种假我并非出自恶念，亦不相反天主的诫命。

… (待续)

堂区消息

教宗 2026 年 2 月祈祷意向

请为身患不治之症的儿童祈祷：愿身患不治之症的儿童及其家人得到必要的医疗照护和支持，永不失去力量和希望。

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

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

2026 年新春弥撒时间

16日(一)	4:30pm	大年除夕 (6:30am 弥撒照常) (6:30pm 弥撒取消)
17日(二)	8:00am(华) 9:30am(英) 11:00am(英)	大年初一 (公定假日) 每台弥撒后将分发柑橘
18日(三)	8:00am 12:30pm 7:00pm	大年初二及圣灰礼仪 (公定假日) 每台弥撒中分放圣灰

总教区新春通告

- 新马文主教团宣布：由于2月18日（周三）圣灰礼仪适逢大年初二，故豁免守斋。
- 主教团鼓励教友们在四旬期内的其他日子履行大小斋。

为圣召守圣时（修生主持）

日期：2月19日（周四）
时间：8pm
地点：小圣堂

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**
3. 网上课程 (ZOOM)
日期：3月1日(主日) @ 1:30 pm
4. 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

四旬期潮语拜苦路

从2月20日至3月27日（逢周五）
拜苦路：6:30 – 7:30 pm
地点：苦路山
集合：圣堂前

四旬期拜苦路（英语）

从2月20日至3月27日（逢周五）
拜苦路：7:30 pm
弥撒：8 pm
地点：圣堂

邻里祈祷行（英）

日期：2月28日（周六）
时间：8:30 am
集合：圣堂
欲知更多，请上网
tinyurl.com/SJCBTNPW



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

新春感恩祈祷聚会

主题：风生水起，生生不息
主讲：林长震神父
日期：2月22日（主日）
时间：1 pm – 4:30 pm
地点：圣安多尼圣堂礼堂
报名：入场免费，无需报名
形式：敬拜赞美、讲座、见证、新春家庭感恩祈祷与团拜、神父给予新春降福、捞鱼生与新春茶叙
询问：96848989（洲南）
97647146（顺添）
主办：圣安多尼堂神恩复兴团体