



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15日 常年期第六主日

初期的经验和挫折

(摘自《心灵的治愈》— 作者王敬弘神父)

当时在教会方面，基督教的互谈会，天主教有少数受过专业的神父、修女在零星的作一些这一类的工作，但是对社会广大的需要相比起实在是相形见拙了。

那时救国团方面张老师也开始不久，由于缺乏足够的专业人员，招收了许多义务工作者。这些义工在经过短期的训练之后就加入工作，无论在经验和学理上都是不够深入的。但是，他们确有服务的好心，无论如何向社会提供了一项急需的服务。近年来，这方面的服务机构也增多增强。由于专业人员和经验的增加，提供了更好的服务。

此外，在医学方面我虽然没有作过详细的调查。但从整体的看来，是精神医学和医生比其他科的医生要少得多。在从事精神医学的医生中，真正肯花时间大量的作心理治疗的并不多；因为作心理治疗既花时间又费精力，而且所有费用不可能很高。按我所知道，大半从事精神医学的医生都以药物治疗为主；药物治疗比较省时、省力、赚钱也较多。在台湾的医疗服务中，可能精神科和心理科的服务要算是最薄弱的。

(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

天主的诫命

(摘自梵蒂冈新闻网) 今天是常年期第六主日。耶稣在福音(玛 5:17-37)中强调：你们不要以为我来是废除法律或先知，我来不是为废除，而是为成全(17)。意思是说：我们需要宗教规则，它们是好的，但要履行这些规则，需要超越字面含义，并活出其意义。一个人遵守圣经上说的不可杀人(21)的诫命，但却以言语伤害弟兄，这样的遵守，对耶稣来说是不够的。



天主赐予我们的诫命不该被锁进保险柜里，只在表面上遵守；否则，我们将停留在宗教情愫的外在状态——冷淡的、不冷不热的宗教情愫。耶稣召唤我们成为天主的子女，事奉天父犹如父亲。要做到这一点，需要超越字面意义。

耶稣在福音中举了一个具体的例子。耶稣说：你若在祭坛前，要献你的礼物时，在那里想起你的弟兄有什么怨你的事，就把你的礼物留在那里，留在祭坛前，先去与你的弟兄和好，然后再来献你的礼物(玛 5:23-24)。

天主首先无条件地爱了我们，即使我们当不起，祂仍先向我们迈出第一步；如果我们不主动与伤害我们的人和解，那么，我们就无法真正体会天主的爱。我们必须先与弟兄和好，唯有如此，我们在天主面前才算完整，否则，外在的遵守，仅仅是例行公事般地遵循，毫无意义。

即便在今天，人们仍可能因没有杀人、没有偷盗或做坏事而感到心安理得。然而这不过是表面上遵从诫命，满足于勉强达到其最基本的要求。相反，耶稣邀请我们尽心竭力地遵守这些诫命。天主不会用计算和表格来推论。祂爱我们如同恋人：不是最低限度，而是极致的爱！他不会对我们说：我爱你到某种程度。不，真爱永不止于某种程度；爱永远超越一切，没有爱，生命无法存在。

天主向我们展现祂伟大的爱，祂在十字架上赐予我们生命，宽恕那些杀害祂的人。祂将祂最重视的诫命托付给我们：你们该彼此相爱，如同我爱了你们一样(若 15:12)。

灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士）——

三、寻找天主的旅程

假我是一种虚妄的存在，阻碍人寻找到真我，因此灵修人需要识破这假我、打倒这假我、超越这假我，才有可能以“无我的我”去寻找真我。

灵修初级阶段 默想	灵修中程阶段 默观生活	灵修最后阶段 神秘默观
找到假我	找到无我	找到真我

回归内心，就能立刻找到真我吗？通常不是。普遍经验上，回归内心寻找天主的当儿，首先寻找的是假我，直到我们从中醒悟，了解这假我必须死亡，才有可能以“无我”找到真我。因此，发现假我之后，人就需要走向自我死亡的漫长旅程，直到最后只剩下无我，然后再以无我的漫长旅程，直至完全消失在天主内，在天主内找到真我。由此而见，真我比死亡更隐藏，因为他需要在无数次的死亡中诞生。经验告诉我们，若要认真面对这假我，是极具挑战的。首先，这假我会以多种虚伪面貌来欺骗当事人。即是说，这假我不愿死亡，他要以各种方式继续存留在当事人的思维和生命型态中，除非你是极为谦虚和诚恳的修行人，否则，很难避免这种欺骗。这个假我会以强悍的方式，不断阻挠我们探索我们内在的真我，直到我们感到失望、疲累、沮丧，不愿再深入寻找真我。假我也会以温柔的方法，让我们停留在某一美好中，致使我们忘记寻找真我。总之，无论是强悍方式，或温柔方式，目的皆是阻挠灵修人去寻找真我。也许这假我很狡猾、或很强悍，但我们不必逃避他、害怕他，因为我们若要达到真我，就必须正视他、面对他，甚至接受他的挑战。

... (待续)

堂区消息

新春祝福



2026 年新春/圣灰礼仪弥撒时间

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, 豁免守大小斋) 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

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 @ 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 @ 圣堂

守圣时（主徒会）

主礼：张思谦蒙席（主徒会士）
主题：基督门徒之旅
日期：2 月 28 日（周六）
时间：10 am – 11 am
地点：圣若瑟小圣堂
圣时后有简单茶点招待

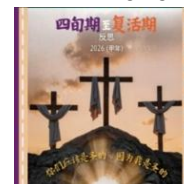
邻里祈祷行（英）

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



2026 四旬期至复活期反思小册子

2026 四旬期至复活期反思小册子华文版已经出炉了。请上网下载：
https://www.acams.org.sg/acams/images/ACAMS/Reading/Seasonal_Reflections/ONE-Lent-EasterRefBk2026-Chn_29Jan26-v2.pdf



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	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

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

从心开始避静

主持：萧永伦神父
日期：6 月 18 - 21 日（4 天 3 夜住宿）
地点：天主教灵修中心（CSC）
报名费：\$348.80
（包括 GST, 住宿, 每日三餐）
询问：84286985（国章）
98189255（银嫦）
97976907（思怡）
主办：教委