



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5月3日 复活期第五主日

治愈祈祷前应有的准备

(摘自《心灵的治愈》— 作者王敬弘神父)

过了十分钟后，我回到办公室；她给我说，从大学时起，开始接触天主教，跟一些修女有来往，接受心理方面的辅导，也听了一些道理。三、四年来，她一直愿意成为天主教友。因此她决定不要因男友的争执，而打断了她几年来愿意成为天主教信友的志向。现在她愿宽恕以前的男友。我真是从心里感谢天主，因为一个受伤很重的女孩子说出这样的话来，是很不容易的。不久以后，我就给她付了洗，使她真正成为天主的子女。

最后一点要作的准备：就是消除自责。这个困难在中国人中也很普遍存在。我现在无法在心理上去分析形成人自责的原因。但是，自责是一种对自己的自我憎恨，自我处罚。很多人想如果我自己责备自己，天主就不会再责备我了。实际上，这是一种不正确的观念。自责是一种不肯接受自己不好的一面，而用憎恨自己和处罚自己来对待自己。这种自责平常也不帮助自己改去毛病，因为人的毛病不是在恨的情形下被改掉，而是在被爱的情形下才容易改去。有些人以为如果不自责就表示自己不愿上进。这也是一种不正确的观念。不自责并不是否认自己有毛病。要想在这方面获得一个正确的观点，最好还是从对耶稣的信仰来看。

(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  
sjcvt.secretariat@  
catholic.org.sg

行政员: Evelyn Lau  
电话: 67691608  
sjcvt.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

爱耶稣 相信祂和跟随祂

(摘自梵蒂冈新闻网) 今天是复活期第五主日。福音(若 14:1-12)指出了到达天主为我们准备的地方的指南针: 即爱耶稣, 相信祂和仿效祂。



耶稣在去世前不久, 对祂的门徒们说的话, 你们不要害怕(路 12:32)。这令人安心的言语给他们慌乱的心带来了肯定和希望。

事实上, 耶稣没有舍弃他们, 而是去为他们准备地方, 带领他们走向那个目的地。今天, 上主向我们所有人指出祂去的那个美妙的地方, 同时, 祂告诉我们如何去, 向我们指出一条要遵循的道路。

耶稣去预备一个地方, 一个家, 天父的家。那里有给每一个人的空间, 在那里, 所有人都感到受欢迎、被爱和被一

个拥抱的温暖所安慰。祂不是与我们分离, 而是给我们开启了一条预见最终目的地的道路: 即与天主相遇。

当我们经历艰难困苦、困惑, 甚至失败时, 我们要记得哪里是我们的生命将去的地方。我们不要看不见目的地, 即使今天我们忘却了这目标、忘记了最终这最重要的问题, 即: 我们去哪里? 我们走向哪里? 我们为了什么而认为活著是值得的? 没有这些问题, 我们就把生活挤压在当下, 认为应该尽可能地享受生活, 我们最终会令我们得过且过地生活, 没有目标, 没有目的。但我们的家乡是在天上, 我们不要忘记这目的地的伟大和美好!

一旦发现目的地, 重要的是要明白如何到达那里。耶稣本人是道路, 一条为了在真理中生活、拥有丰富的生活要跟随的道路。祂是道路, 所以, 信赖祂, 不是指相信一揽子的想法, 而是要走一条路, 完成一个旅程, 一条与祂同行的道路。就是要跟随耶稣, 因为祂是导向没有终止的幸福的道路。要仿效耶稣, 尤其是在以关怀和怜悯他人的举动上。到达天上的指南针就是: 爱作为道路的耶稣, 在尘世上做祂的爱的标记。



# 灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士） ——

(续上周)

这里说一个寓意故事。有一天，在泥土里的矿物质看到一朵小红花，既美丽、又能成长，而且在微风吹拂下，婀娜多姿，多美啊！矿物质就非常羡慕这小红花的形态和生活，不禁感叹，对小红花说：“花姐姐啊！如果能变成你，该多好啊！”小红花说：“你要分享我的生命，可以啊，只要你肯牺牲自己，被我吸收，消失在我内，就可以分享我的生命了。”矿物质高兴极了，答应了小红花，小红花就吸收了它，自此矿物质就消失了，但它却因此分享了小红花的生命形态。

有一天，小红花看见一只山羊，她就不禁羡慕山羊，感叹的对山羊说：“羊哥哥啊！你既能移动，也有感官的生活，如果我能变成你，该多好啊！”山羊说：“你要分享我的生命，可以啊，只要你肯牺牲自己，被我吃下，消失在我内，你就能成为我的一分子，分享我的生命了。”小红花非常高兴，答应了山羊，山羊就吃了小红花，自此小红花就分享了山羊的生命。

有一天，山羊看见了人，就羡慕人的生活，因为人有智慧，有感情生活，可以实现理想，又会创作。哇！明显的，人比羊高级多了。山羊不禁感叹，对人说：“人啊！如果我能变成你，该多好啊！”人对山羊说：“你要分享我的生命，可以啊，只要你肯牺牲自己，被我吃下，消失在我内，就能成为我一分子，分享我的生命。”山羊高兴极了，答应了人，人就吃了它，自此山羊就分享了人的生命。

… (待续)

# 堂区消息

## 堂区主保-节日快乐

李光兴神父、张思谦蒙席及 Prasanna 神父祝大家节日快乐。愿天主通过大圣若瑟的代祷，赐予大家信德坚定、望德长存、爱德丰盛。



在我们主保圣人的保护下，圣若瑟堂在过去的 180 年里繁荣发展。未来，愿它在大家持续的奉献和服务下继续兴旺。

## 2026 堂区 180 周年主保庆典

主保庆典日期与时间	弥撒
5月1日(五) (公共假日)	5:30 pm 主保弥撒及 年度游行 8am 假日弥撒取消
5月2日(六)	5:30 pm 7:30 pm 英语 泰米尔语 6:30am 弥撒取消
5月3日(日)	6:00 am 英语
	7:30 am 华语
	9:30 am 英语
	11:30 am 5:30 pm 英语(吴枢机主祭) 英语
5月5日(二)	7:30 pm 弥撒及守圣时
5月6日(三)	7:30 pm Augustine Vallooran 神父主持
5月7日(四)	7:30 pm 6:30am 及 6:30pm 弥撒取消
5月9日(六)	9:30 am - 4:30 pm 青年大会
5月10日(日)	5:00 pm 180周年堂庆感恩 弥撒及晚宴

## 2026 主保嘉年华会开放时间

食物摊位: 5月2日(六) 5 pm - 8 pm  
5月3日(日) 7 am - 2 pm  
游戏摊位: 5月3日(日) 9 am - 2 pm

- 所有交易仅限使用代金券，请预先或在现场购买。
- 教堂内禁止停车，请把车子停放在指定的停车场。

## 180 周年堂庆感恩弥撒及晚宴

- 日期: 5月10日(主日)  
弥撒: 5 pm  
晚宴: 7 pm @ Orchid Country Club
- 已报名参加晚宴并预订交通服务的宾客，请于 5 pm 弥撒后乘坐接驳巴士前往 Orchid Country Club。
  - 接驳巴士数量充足，确保所有已报名的宾客都有座位。
  - 晚宴结束后，接驳巴士将送已报名的宾客返回教堂。
  - 请体谅他人，避免临时取消预约，以免浪费座位。

## 教宗 2026 年 5 月祈祷意向

请为所有人都能获得食物祈祷：愿每个人，无论是大型生产商还是普通消费者，都能致力于避免食物浪费，确保所有人都能获得优质的食物。

## 华语慕道团新旅程

您有朋友渴望了解天主教信仰吗？鼓励他们“来看看”吧！  
启航日期: 7月9日  
时间: 7.45 - 9.45 pm (每周四)  
报名: 到堂区秘书处索取报名表  
询问: 94524234 (玉莲)

## 2026 晋铎喜庆

日期: 6月1日(周一、公共假期)  
时间: 10 am  
地点: 圣若瑟堂(BT)  
主礼: 吴诚才枢机  
晋铎执事: Bernard Tng, Marcus Chew  
Kevin Wee, Eugene Chan

- 届时将举办午餐招待会
- 现场将搭建帐篷
- 教堂的停车位专供神职人员及执事家属使用
- 您可将车辆停放在 CMPB 公共停车场，步行至教堂约需 5-7 分钟
- 欢迎大家踊跃参加



## 每月首周一代祷(英)

为一切人恳求、祈祷、转求和谢恩。  
日期: 5月4日 @ 7:30 - 8:30 pm  
地点: 圣体室

## SAHOP 每月祈祷会(英)

主题: 圣母玛利亚，生命之树  
主讲: Bro Dominic Yeo Koh  
日期: 5月22日(周五) @ 8 pm  
地点: 视听室(L3)

## 小学生假期圣经营

日期: 6月13 - 16日(周六至周二)  
时间: 2 - 5 pm  
费用: \$40  
报名: 扫描二维码

