



## 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10日 复活期第六主日

### 治愈祈祷前应有的准备

(摘自《心灵的治愈》— 作者王敬弘神父)

天主常常宽恕我们一切的罪，他的宽恕并不否定我们有罪过，反而肯定我们有罪过。但即使我们有罪过，他仍然宽恕我们，这是他宽恕的爱的伟大之处。耶稣的宽恕也不是纵容我们的罪恶，他常常要求人承认自己的罪，并且愿意悔改。同样地，宽恕自己是接受自己的有罪，也要求自己悔改，但是不用忿怒、憎恨的方式来责备自己。

面对一个自责很深的人，我通常采用下面的逻辑来向他们解释。我首先问他：如果耶稣要求一个如同伯多禄的罪人，宽恕自己的弟兄七十个七次（即无数次），那么耶稣自己会不会宽恕人更少？他当然答说：不会。那么我就进一步地说：你相不相信耶稣在你生命的各个阶段中，宽恕了你七十个七次，就是你全部的罪？他大半会迟疑一下，勉强说：我相信。我更进一步地说：如果耶稣完全宽恕了你的罪，你为什么不肯宽恕你自己？你为什么对自己比耶稣对你还厉害？他大半就没有话说了。有些人对这样的道理领悟得却很慢。

宽恕别人表示再给他一次改过自新的机会，带给别人新的希望。不懂宽恕自己，也不愿宽恕别人的人，是不给自己，不给别人再一次改过自新的希望。当耶稣要求伯多禄宽恕自己弟兄七十个七次时，他真是很深的知道人的软弱和可怜；人在同样的罪恶中，会屡次再犯。（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  
电邮: sjcibt.secretariat@catholic.org.sg

**行政员:** Evelyn Lau  
电话: 67691608  
电邮: 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

### 圣神教导我们 如同爱天主那样去爱他人

(摘自梵蒂冈新闻网) 今天是复活期第六主日。福音(若 14:15-21)阐述了圣神教导我们独一无二且不可或缺的事: 要如同爱天主那样去爱他人。



今天的福音记载耶稣给门徒们预许另一位护慰者，祂说：如果你们爱我，就要遵守我的命令；我也要请求父，祂必会赐给你们另一位护慰者，使祂永远与你们同在(15-16)。这些话首先提醒我们，对一个人的爱，对天主的爱，不是以言语，而是以具体行动体现出来。

遵守命令应该以人的生活来理解，为了使我们的整个生命都能遵行。事实上，做基督徒，并不意味着属于某一种文化或某种教义，而是把自己的生命与耶稣联在一起，并且通过祂而与天父联在一起。圣神教导我们一切，教导我们独一无二且不可或缺的事，如同我们爱天主那样去爱他人。

耶稣同门徒们讲话时，用另外一个特殊定义来指圣神，即另一位护慰者(16)。另一位，因为第一位是耶稣自己，祂为了人类降生成人，死而复活。随后圣神立即介入，祂来协助、保护和安慰我们，为我们代祷，祂是媒介。

圣神不会带来与耶稣的教导相悖的教导，反而使耶稣的教导活泼、生效。耶稣的训导并不会因时间的流逝而被删除或褪色。圣神使这训导进入我们心中，帮助我们使这训导在我们心内常存，成为我们的一部分。每一次我们以喜悦的心情接纳耶稣的圣言到我们的心中，这是圣神的作为。

接受我的命令而遵守的，便是爱我的人；谁爱我，我父也必爱他，我也要爱他，并将我自己显示给他。

若14:21



## 灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士） ——

（续上周）

有一天，人发现天主不受时空和肉身的限制，拥有永恒生命和无尽的属神福乐。很明显的，天主比人高级多了。人就非常的羡慕天主，不禁感叹，对天主说：

“天主啊！如果我能变成祢，该多好啊！”天主不拒绝人分享祂的生命，对人说：“你要分享我的生命，可以啊，只要你肯弃绝自己，消失在我内，就能分享我的生命了。”于是，许多灵修人选择了弃绝自己的道路，为能消失在天主内，希望能完美地分享天主的生命。

这寓意故事是说，人若要参与高级生命形态，就要舍弃自己现有的生命形态。诚如耶稣所说的：“爱惜自己性命的，必要丧失性命；在现世憎恨自己性命的，必要保存性命入于永生”（若 12: 25）。把持个人生命形态不放的人，无法分享天主的生命形态。

…（待续）



## 堂区消息

### 堂区主保庆典致谢

感谢天主！2026 年圣若瑟嘉年华已圆满落幕。本堂神父们衷心感谢筹委会及所有参与者的辛勤付出和无私奉献，正是众人的努力，才使得庆典得以圆满。愿圣若瑟为我们堂区和所有善心人士代祷，保佑大家身体健康，家庭和睦，事业有成！

### 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

- 已预订交通服务的教友，请在弥撒结束后尽快上车。
- 请遵照巴士乘务员的指示。

### 耶稣升天弥撒（当守节日）

- **前夕弥撒：5 月 13 日（周三）**

弥撒：7:30 pm

（6:30 pm 平日弥撒取消）

- **当日弥撒：5 月 14 日（周四）**

弥撒：6:30am、12:30pm、7:30pm

### 五月圣母月 - 公颂玫瑰经

日期：主日弥撒前

时间：7 am

地点：圣堂

欢迎大家踊跃参与

### 修女潮语华语灵修讲座

日期：5 月 28 日（周四）

时间：8 - 9:30 pm

地点：#02-01

### 教宗良 14 世登基一周年纪念

5 月 8 日是教宗良 14 世当选教宗一周年纪念。我们恳求普世教会主保圣若瑟为教宗代祷，愿圣神继续引导、护佑并保守他，赐予他智慧、勇气和喜乐。

### 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。

### 2026 晋铎喜庆

日期：6 月 1 日（周一、公共假期）

时间：10 am @ 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

### 2026 年华语治愈弥撒

主题：与主同行，不要害怕

主持：张思谦蒙席

日期：6 月 28 日（主日）

时间：1 - 5 pm @ 益群堂

形式：敬拜赞美、弥撒、圣体治愈、见证

主办：本堂华委

协助：圣安东尼堂神恩复兴团体

无需报名 欢迎所有人参加

### 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）

### 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）

### 小磐石圣经研读《格林多前、后书》

zoom 网络版，即将开课。

神师：张利勇神父

开课：7 月 6 日（周一、共十八周）

时间：8 - 10 pm

课本自费（两本 S\$30）

为预订课本，请尽早报名。

请点击以下链接，填写报名表：

<https://forms.gle/vf8L2MKqGQJvYyG3A>

或扫描 QR 码报名

报名截止：5 月 25 日

或人数满额后，

视何者为先。

联络：98384237（纪华）

91547689（秀美）



### 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

