



## 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17日 复活期第七主日

### 治愈祈祷前应有的准备

(摘自《心灵的治愈》— 作者王敬弘神父)

但是，祂所要求人的是屡次真正的痛悔、改过。如果各种罪过，人只犯一次之后，就能绝对定改，以后不再犯的话，那么耶稣也不必要求伯多禄宽恕自己弟兄七十个七次。天主宽恕的爱是无限的，祂的容忍是超过人所想像的。我们对自己不容忍，对别人也很不容易容忍。在很多毛病上，我们希望自己一次就能改过，实际上有些不了解自己（人性）的软弱。我们平常会想，这样不就成了纵容自己吗？可是耶稣却回答：你们要谨慎，如果你的弟兄犯了罪，你就得规劝他；他如果后悔了，你就得宽恕他；如果他一天七次得罪了你，而又七次转向你说：我后悔了。你也得宽恕他。（路 17:3-4）

在这一点上，我们常需要天主特别的光明，让我们了解什么是耶稣基督宽恕的爱。其实，宽恕自己也是基督福音很重要的一部份。

当然，如何帮助一个心灵受伤的人作这三点准备，也要看每个人的情形不同去见机行事。这一点可能需要在实际的经验中慢慢学习。有些人只需要问问他有没有这一类的困难。有些人则需花相当长的时间跟他解释；然后帮助他排除他接受天主爱的障碍，使他能够更深的接受天主治愈的爱。（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  
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

### 主，我在这里，请派遣我

(摘自梵蒂冈新闻网) 今天是复活期第七主日，也是普世传教节。

教会的福传使命让我们意识到我们众人都是同一条船上，所有人都脆弱和迷茫，但同时重要和必要的是，所有人都蒙召一起划桨、都需要互相安慰。我们都在这条船上。就像那些门徒们一样，他们焦急万分，异口同声向耶稣呼救说：**我们要丧亡了**（谷 4:38）。我们也是这样，我们也意识到了不能靠单靠个人的力量向前，而是要众人一起向前迈进。

我们真的很害怕、迷失了方向、感到恐惧。痛苦和死亡使我们感受到了我们人性的脆弱。但同时，我们都承认所有人都强烈渴望生命、渴望摆脱邪恶。在此背景下，传教的召叫，为了爱天主、爱近人而让我们走出自我的邀请，代表了分享、服务、转祷的契机。天主交个每个人的使命让人从恐惧和封闭的自我，过渡到因著奉献自己而重新找到和更新的自我。

传教使命是一个回答、自由、自觉地回应天主的召叫。但只有当我们在教会内善度与活生生的耶稣之间个人爱的关系时，才能感受到这一召叫。我们扪心自问，我们是否准备好了在我们的生活中接纳圣神的临在，总之在每天的日常生活中俯听传教的召叫？我们准备好毫

无保留地按照天主的意愿服务了吗（参阅：路 1:38）？这一内在的愿意对回应天主是十分重要的：‘我在这里，请派遣我！’。这不是抽象的概念，而是在今天和历史中。

疾病、痛苦、害怕、隔离在挑战我们。那些孤独死亡的人、被抛弃自生自灭的人、失去工作和薪水的人、没有家和食物的人，他们的贫困在困扰着我们。被迫保持距离、留在家里，我们应邀去重新发现我们需要社会关系，还有与天主的团体关系。这使我们更加关注我们与他人建立关系的方式。

祈祷，天主触及和感化我们心灵的祈祷，使我们向兄弟姐妹们对爱、尊严和自由的需要敞开心扉，还有照顾所有受造物，在此背景下，天主提出的问题‘我将派遣谁呢？’再次摆在了我们面前、期待我们给出一个慷慨而坚定的答案‘我在这里，请派遣我！’

庆祝世界传教节也意味着重申祈祷，而反省和奉献物质援助是积极参与耶稣在祂的教会内使命的机遇。



愿至圣童贞玛利亚、福传之星、受难者的慰藉、她圣子耶稣的传教门徒，请继续为我们代祷、支持我们。

## 灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士）——

### 第十章 刺鸟的天堂

传说中有种鸟，一生只唱一次歌，清脆婉转得无与伦比。这种鸟离巢独立后，就不停地寻找有刺的树，不达目的绝不中止。历尽千辛万苦找到之后，它就往树上最长、最尖的刺撞去。临死之前，它将剧痛升华为清脆悦耳、感人异常的歌声，连云雀和夜莺都要黯然失色。虽然以生命作为代价，只换得一首清新的歌，但是全世界的人都会侧耳倾听，上帝也会展颜而笑。因为，唯有以最深沉的痛苦，才能换得最美好的事物！

《刺鸟》是一部小说，在序幕里介绍有关刺鸟的小故事，这故事很特别，有浓郁的神学色彩，寓意深长。

云雀和黄莺，是世界上唱歌唱得最好听的鸟类，但在小故事里，它们仅代表名成利就的俗人。这类人，也许被世人所羡慕和赞美，赢得许多掌声，不过却无法让天主动心、动容。

神秘故事中的刺鸟，却能让天主感动。这刺鸟是托物寄意，托出一种深邃的追求、义无反顾的付出、以及完全的奉献。由于这种宗教行为，极不容易被世人理解，故此，这种鸟只能用传说，传说它的存在。

…（待续）

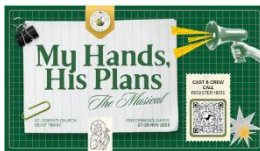
## 堂区消息

### 普世传教节

今天是普世传教节，弥撒中的捐献将全数呈交给主教，作为教区的福传经费。请慷慨解囊支持福传，愿天主祝福您的善举。

### 180 周年纪念音乐剧

为庆祝建堂 180 周年，我们将上演一部以圣若瑟生平为题材的音乐剧。



剧名：我的双手，祂的计划  
演出日期：11 月 27 日至 29 日  
团队建设：6 月 14 日

我们诚挚邀请您加入我们，共同实现这一目标。无论您热衷于：表演、歌唱、舞蹈；道具制作、舞台设计、服装缝制；行政管理、后勤保障、舞台监督；服装设计、平面设计、灯光设计等，在这部具有历史意义的制作中，总有一席之地属于您。

更多信息，请访问：  
[tinyurl.com/SJCBTMusical](http://tinyurl.com/SJCBTMusical)

### 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

### 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

### 守圣时（主徒会）

主礼：张伟刚神父（主徒会士）  
主题：圣母代祷，更加得力  
日期：5 月 30 日（周六）  
时间：10 - 11 am  
地点：圣若瑟小圣堂  
圣时后有简单茶点招待

### 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）

### 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！  
报名：到堂区秘书处索取报名表，或上网报名  
<https://stjoseph-bt.org.sg/services>

#### 1. 华语慕道团新旅程

启航日期：7 月 9 日  
时间：7:45pm - 9:45pm（每周四）  
地点：视听室  
询问：94524234（玉莲）91547689（秀美）

#### 2. 英语慕道团新旅程

启航日期：6 月 29 日  
时间：7:45 - 9:45 pm（每周一）  
地点：视听室

### 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）



### 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

