



## 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6月7日 基督圣体圣血节

### 治愈一生的创伤

(摘自《心灵的治愈》— 作者王敬弘神父)

圣神祈祷团的其他成员就是当地的基督信友，其中百分之九十为天主教信友，年龄从二十多岁到七十多岁，各行各业的人都有。全数人数加起来约有五十多人，每星期开会的人常在四十人左右。

祈祷会在每星期二下午七点起。首先请一位神学教授作半个小时的教导。七时半正式开始祈祷会。八点半由与会的神父举行弥撒圣祭，成为整个祈祷会的高潮。在这个祈祷会中所举行的共祭弥撒，实在是非常生动、活泼而且感人的。例如有一次七位神父举行弥撒，有二位是来自印度的神父：一位是教区神父，一位是耶稣会士，有一位来自斐济群岛圣母会的会士，一位来自加拿大的献主会士，他在南美的阿根廷传教多年，还有一位是爱尔兰的耶稣会士在非洲传教多年，一位美国耶稣会士，还有来自中国的我。在这种场合中，教会的大公性已不是一个理论，而是很实际的经验，给人带来的体会当然也特别深。

弥撒以后，有一个由五、六位信友所组成的服务小组，在旁边的小圣堂为祈祷团中有心灵与身体上需要者祈祷。我很快就参加了他们的组织，也学习他们的祈祷方式。由于美国人比较坦诚，他们敢讲出家庭中或个人心中所有的困难。当一人讲出他的需要之后，在场的其他人就为他祈祷，每次大约有二、三人为同一人祈祷，然后念一端经文或唱一首圣歌作为结束。 (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

### 圣体圣事是耶稣 把自己完全给了我们

(摘自梵蒂冈新闻网) 今天是耶稣圣体圣血节。圣体圣事是耶稣真实而不是象征性的临在；至于弥撒，并不是私下的祈祷。吃这‘生活的食粮’，意指逐渐调合基督的心，并吸取祂的选择、想法和行为。

圣体圣事是耶稣把自己完全给了我们。透过圣体，我们吃祂的肉和住在祂内；如果我们以信德来生活，它把我们的生活，变为一份送给天主和弟兄姊妹的礼物。

今天的福音 (若 6:51-58)，集中在耶稣作为生活的食粮就是祂自己和圣体圣事。耶稣用了先知的方式，使子民以及我们，提了一些问题，而最终得出一个决定。

第一个问题是：吃耶稣的肉和喝祂的血是什么意思？当耶稣擘饼给饥饿的群众时，祂的心情如何？祂知道自己将要为我们死在十字架上，耶稣以那擘开和分给众人的饼，显示了自己；祂知道，它将成为快要来临的牺牲的标记。

这个过程的高峰在最后晚餐，当中饼和酒真正成为了祂的身体和祂的血。它是圣体圣事，是耶稣留给我们的、有一个精确的目的，就是我们可以与祂合一。

事实上，祂说：谁吃我的肉，并喝我的血，便住在我在，我也住在他内 (56)。圣体是吸取同化。通过吃祂的肉，我们变了像祂一样。这要求我们回答‘是’，我们信仰的坚持。

耶稣真实临在在圣体内。弥撒是什么？我去圣堂时感受到聚会，还是独自祈祷更好？圣体圣事不是私人祈祷或一个漂亮的灵修经验。它不仅纪念耶稣在最后晚餐的事迹，它是纪念聚会，即一个体现耶稣的死亡和复活的事件，真实临在于现在。饼是祂真实的肉，酒是祂真实流的血。

圣体圣事是耶稣把自己完全给了我们。透过圣体，我们吃祂的肉和住在祂内；如果我们以信德来生活，它把我们的生活，变为一份送给天主和弟兄姊妹的礼物。吃这生活的食粮，意指逐渐调合基督的心，并吸取祂的选择、想法和行为。它意味着，我们进入了无私的爱的氛围里，成为和平、宽恕、和解与团结分享的人民。

耶稣说：谁吃这食粮，必要生活直到永远 (58)。在世界上，住在一个与耶稣有具体、真实共融的地方，已经让我们从死亡跨越到生命。因此，我们对这个世界闭上眼睛，肯定在末日我们将听到复活的主的声音在召唤我们，以及我们将会醒悟，时常与祂和圣人伟大家庭一起。在天堂，我们的母亲玛利亚在等待着我们。愿她使我们获得恩宠喂养我们，时常在耶稣内怀着信德，获得生命之粮。

## 灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士）——

（接上周）

后记：

耶稣就是传说中最原始的刺鸟。

耶稣公开传教前一直默默无闻，但是时辰一到，祂就不停寻找最尖锐长刺的树，准备唱出让天父动容的救世之歌。

这救世之歌，耶稣不完成它绝不甘休。因此，祂勇敢的走上苦路，迎向十字架上的召唤，为的是能唱出那绝妙的歌。

天父给耶稣的刺，就是祂手足的刺钉，头上的刺冠，肋旁的刺伤，致使耶稣唱出一曲绝妙的救世之歌。

耶稣的救世之歌，让祂一鸣惊人，使天父动心动容，也让世世代代千千万万的人追随祂。

刺鸟的传说，就此延续…。

## 第十一章 比我更我的我

未曾有我 谁是我？如今有我 我是谁？  
长大成人 知我谁！合眼蒙胧 又是谁？

一、人有自我实现的基本渴望

许多人追求个人的理想，在“实现自我”之后，似乎逐渐认识了自己，但是临终的时候，却又蒙胧起来，禁不住问：“我到底是谁？”

“我从哪里来？”“我是谁？”“我如何找到真我？”“我死后往哪里去？”  
这些问题皆是极具宗教内涵的问题。  
…（待续）

## 堂区消息

### 教宗 2026 年 6 月祈祷意向

请为体育价值观祈祷

愿体育运动成为促进和平、推动不同文化与国家间相遇及对话的工具，并传播尊重、团结和自我提升的价值观。

### 圣体圣血节-圣体游行

日期：6月7日（主日）

时间：5:30 pm 弥撒后

弥撒中

1. 送圣体员（EMHC）将重新受委

2. 有 81 名儿童初领圣体

† 请为初领圣体的儿童祈祷

### 耶稣至圣圣心节

6月是耶稣圣心月，教会呼吁我们特别敬礼耶稣圣心。

日期：6月12日（周五）

弥撒：7:30 pm @ 圣堂

（6:30 pm 于小圣堂的平日弥撒取消）

### 黄修女潮语华语灵修讲座

讲员：黄贵娟修女

日期：6月25日（周四）

时间：8 - 9:30 pm

地点：# 02-01

### 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：你是耶稣的粉丝，还是耶稣的追随者？

主讲：Rev Fr Venus Praveen

日期：6月26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格，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

### 本堂 180 周年纪念音乐剧

剧名：我的双手，祂的计划

演出日期：11月27日至29日

我们正在筹备一部以圣若瑟生平为题材的音乐剧，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，还是其他任何领域，在这部具有历史意义的制作中，都将有适合您的位置。

更多信息，请访问：

[tinyurl.com/SJCBTMusical](http://tinyurl.com/SJCBTMusical)

## 教区消息

### 华语避静（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

### 圣方济亚西西 800 周年-灵修日

主题：圣方济-新生的心声

主讲：叶国祥神父（方济会）

日期：7月11日（周六）

时间：9:30 am - 1 pm

地点：永援圣母堂 4 楼 Verbist Hall

费用：\$10（包括午餐）

paynow 至 96862640

（注明：StFrancis10）

询问：85355338（瑞心）

报名截止：6月28日

主办：永援圣母堂华委

### 神学院 2026 年课程（7-11月）

#### 神学文凭/高级文凭/旁听

每逢周二：宗教交谈（陈宾山神父）

每逢周四：圣事神学（刘维喆老师）

#### 神学证书课程

每逢周一：基督教哲学入门

（萧永伦神父）

每逢周五：梵二会议（陈宾山神父）

（以上课程全在线上进行）

报名：<https://mandarin.ctis.sg>

Whatsapp: +65 80774898