



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14日 常年期第十一主日

治愈一生的创伤

(摘自《心灵的治愈》— 作者王敬弘神父)

在这个服务小组中，与人一同祈祷，我愈来愈发现人的心灵实在是脆弱而易受伤的。有人背负很多年来的伤害，一直到老年；有人在每天的家庭生活或工作中又有新的伤害增加。所以参加为别人祈祷的人，都不断地追求如何更深刻、更有效的帮助心灵受伤害的人。不同的人阅读不同书籍和刊物，把一些新的方法与大家分享，然后付诸实行。在互相支持和交流之中，我愈来愈体会到天主给了我在这方面的召叫，要我去为心灵受伤的人服务，另一方面也增加了我的经验，使我更容易地去追溯人过去的创伤和根源，以祈祷从最早的创伤治起而能产生更好的效果。

在这段期间中，我学到一种比较深入的祈祷，可以用来治愈人从生命开始的一刹那直到现阶段所有的各种创伤。这种祈祷有很多不同的作法。当一个人预备好接受心灵治愈祈祷时，先请他讲从生命的开始他所记得的创伤，或者是从现在开始，一步一步倒数回去。等到他讲到一个段落时，就为他生命这个段落所受的创伤祈祷。如此连续下去，可把他一生所能记忆的重大伤害都一一予以治愈。当然这种祈祷相当费时，但是给人带来心灵的治愈和释放却是很深刻的。

(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 Lourdusamy 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

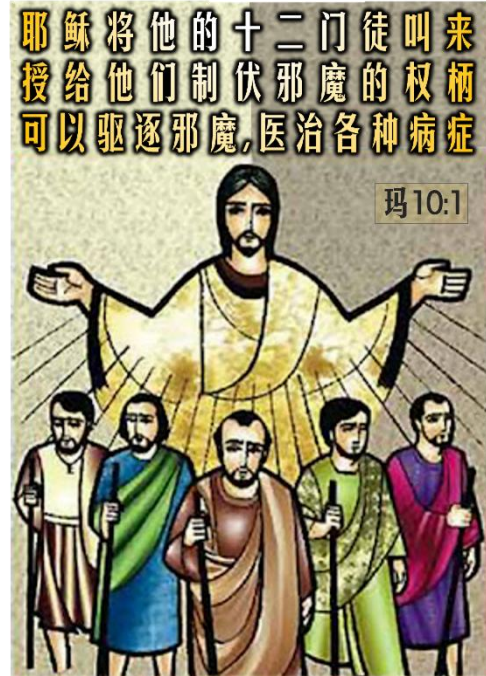
和好圣事:
主日弥撒前的15分钟
在告解亭

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

白白领受恩宠, 无偿服务他人

(摘自梵蒂冈新闻网) 你们从天主那里白白得来的，也要白白地分施给他人。



今天的福音 (玛 9:36-10:8) 记载门徒们外出传教之前，耶稣对他们的叮嘱 (10:7-8)。福音中耶稣说：**你们在路上应宣讲说：天国临近了。病人，你们要治好；死人，你们要复活，癞病人，你们要洁净；魔鬼，你们要驱逐** (10:7-8)。这是一项使命，是服务的生活。基督徒不能停滞不前，基督徒的生活始终要上路前行。基督徒生活是为服务，为天主子民服务。

基督徒蒙召服务他人，而不是利用他人。基督徒的生活是一种无偿的生活。福音中说，**你们白白得来的，也要白白分施** (10:8)，这是救恩的核心意涵。救恩不能购买，因为是上主白白赐予我们的。天主白白地拯救我们，不让我们偿还。就如天主对我们所做的那样，我们也要以此待人。天主的无偿赐予是最美好的事物之一。

要知道，上主有许多恩宠要赐予我们，但祂只要求一件事，即敞开我们的心扉；好让这无偿得以进入心中。天主的所有恩赐都是无偿的，我们不能与天主讨价还价。

我们要白白分施，不能贩售恩宠。上主的恩宠是无偿的，我们应当白白地分施。在我们的灵修生活中，我们总是面临陷入偿还的危险，甚至在与上主交谈时，好像我们需要贿赂上主似的。这不是一条正确的道路。

这种跟天主之间不求回报的关系，将有助于我们与他人建立同样的关系，无论是在基督信仰见证、基督徒服务中，还是在为天主子民服务的牧灵生活中。基督徒生活是不断前行、宣讲、服务和不利用他人。

你们要将那白白得来的拿去服务，并白白地分施予人。我们成圣的生活就是拓宽心扉，使天主无偿的恩宠得以进入我们的内心。

灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士）——

（接上周）

圣经说：“上主天主用地上的灰土形成了人，在他鼻孔内吹了一口生气，人就成了一个有灵的生物”（创2：7）。天主教信仰告诉我们，人是按天主的肖像所造，因此我们可以得到这答案——“未曾有我之前，天主就是我的根据。”

天主在尘土中吹了一口气，即是说——人是具有“尘土气息”与“天主气息”的结合体。故此，人在“实现自我”的当儿，会有两种自然趋向：一个趋向就是从“社会性的我”（尘世性的我）去寻找“我是谁”的答案；另一趋向则是从“隐藏性的真我”（天主性的我）去寻找“我是谁”的答案。

大部分的人仅以“社会性的我”为自我实现，诸如成为企业家、科学家、教授、医生、艺术家、作家、歌星、贤妻良母…等等。在这实现自我中，人好像拿笔要画自己，画出一个亮丽、充实、幸福的自己。不过这类追求即便再充实，仍然是尘世性的，因此许多人在最后会蓦然发现，此类的实现自我，似乎有所缺憾，而且是大大的缺憾，仿佛缺少什么重要东西似的。即便成为司铎或会士，如果缺乏真我（天主性的我）的实现，在此神圣身份包装之下，仍然是属于社会性的我（尘世性的我），没碰触到宗教的核心意义。所以有些司铎与会士，虽是修道人，同样会感到内心的骚动；除非他们能找到“天主性的真我”。

…（待续）

堂区消息

天下无不散之筵席

7月22日，本堂神父们将交接。为了向他们道别，我们安排了以下活动：

(1) 欢送晚宴

日期：7月12日（主日）

时间：6:45 pm

地点：益群堂

报名：扫描二维码，
或在迎宾台登记

截止：6月29日（周一）



(2) 欢送纪念册

请为神父们写下祝福语。

日期：7月4日和5日（周六及主日）

地点：迎宾台

(3) 《携手同行》指南（英文本）

为帮助教友顺利过渡到新的神父领导团队，新福传办公室（ONE）编制了这份指南，重点阐述了教会生活的宏大愿景——基督在时代变迁中持续滋养祂的子女。

您可在教堂入口处或迎宾台领取。

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

黄修女潮语华语灵修讲座

日期：6月25日（周四）

时间：8 – 9:30 pm

地点：# 02-01

SAHOP 每月祈祷会（英）

主题：你是耶稣的粉丝，还是耶稣的追随者？

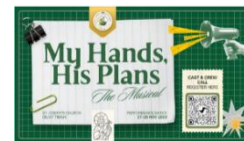
主讲：Rev Fr Venus Praveen

日期：6月26日（周五）@ 8 pm

地点：视听室（L3）

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

我们诚挚邀请您加入我们，无论您擅长表演、歌唱、舞蹈，还是幕后工作，我们都期待您的加入。

让我们携手打造这场具有历史意义的演出。更多信息，请访问：
tinyurl.com/SJCBTMusical

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

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

华语一日避静

主题：祢是我的朋友，体验天主的奇妙拥抱

主讲：林桓神父（耶稣会士）

日期：7月4或18日（周六）

时间：9 am – 6 pm

地点：圣依纳爵堂

Kingsmead Centre

费用：\$25

报名：<https://bit.ly/dorchinese2026>

主办：圣依纳爵堂

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（方济会士）

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