



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21日 常年期第十二主日

治愈一生的创伤

(摘自《心灵的治愈》— 作者王敬弘神父)

一个人也可以为团体作治愈一生创伤的祈祷。这时，他当然无法顾及每个人的需要，也没有办法听每个人去讲述各人的困难。但是，如果祈祷者了解一般人在生命发展和成长的过程中所遭遇到主要的困难，他在祈祷中求耶稣治愈在各阶段中可能受到的心灵伤害。有时也带给人很深的治愈效果。有人按照经验写了一些这种祈祷文供人采用。为人祈祷者只需要照着诵读。如果一个人在这方面有了相当的经验，也可以按照他所认识的团体编出更适当祈祷文来。我在本书的附录中提供了这样的一篇祈祷文，可供大家参考。

在学习治愈祈祷的过程中，我深刻体会到人从受孕的那一刹那开始即已可能受到伤害；而在母腹中成长和出生的过程中都可能受到伤害。因为这些伤害来自生命的初期，所以可能对一生的心理状态都有影响。天主的爱却很奇妙地进到过去的记忆中（这种记忆已经不是靠人的理性所能记忆，却记录在心理和生理的生命中），一一加以医治，使人在心理和人格上更健全。这实在是天主爱情的奇妙的化工，也是耶稣基督带来的福音中很深的一部分。天主有时藉着祈祷所作的事实在超乎人的想像之外。我现在就愿意讲一个亲身所经历的故事。

(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

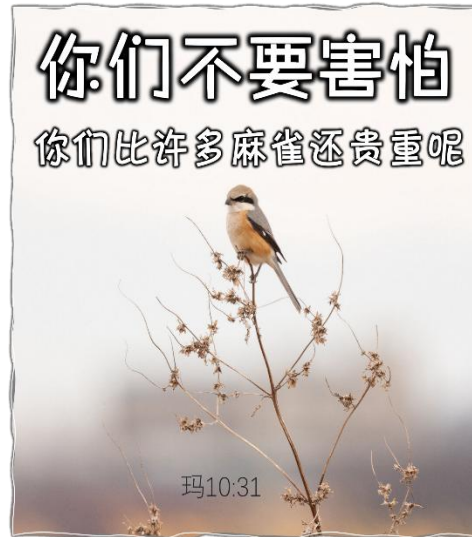
圣体室/祈祷室开放:
周一至周五: 8am--9pm
周六: 9:30am--7pm
主日: 8am--7pm
公共假日: 8am--4pm

教宗方济各的话

你们不要害怕

(摘自梵蒂冈新闻网) 耶稣派遣门徒们去传福音，但要他们知道传福音也有失败、受苦和受迫害的时候。

今天的福音(玛 10:26-33)记述耶稣叮嘱门徒们不要害怕那杀害肉身，而不能杀害灵魂的人。耶稣三次勉励门徒们‘不要害怕’(26、28、31)，并要他们做好准备去面对日后的考验和迫害。



耶稣派遣门徒们去传教，但不保证他们一定会成功，也不会让他们免去失败和受苦。门徒们必须心中有数，知道会遭到拒绝和迫害。这让人有些害怕，却是事实。

门徒们在生活上必须追随基督。而基督要受人的迫害，被拒绝、遗弃，并且死在十字架上。故此，没有风平浪静的基督徒使命；艰苦和磨难是福传事业的一部分。

这一切都是考验我们的信德和我们与耶稣之间关系真伪的机会。知道天主不会把祂的子女遗弃在暴风雨中。在世界各地见证基督信仰的艰困环境中，我们从未被忘记，而是一直蒙受天父热情的关爱。

即使今天，基督徒仍然受到迫害。我们要为受迫害的弟兄姐妹祈祷、要赞美天主。他们尽管要受迫害，也继续勇敢和忠诚地见证自己的信仰。

另一种考验可能不是敌意和磨难。除了上主派遣门徒们好像羊进入狼群中(参阅玛 10:16)，上主也在我们这个时代派遣我们到人群中作哨兵，他们不愿从世俗的麻木中醒来，无视福音真理的话，为自己建立昙花一现的真理。

让我们互相勉励，愿我们不要害怕嘲笑和虐待我们的人，不要害怕无视我们，或当面夸耀我们，背后却反对福音的人。

耶稣不会离弃我们，因为我们对祂而言是宝贵的。



灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士）——

（接上周）

二、忘我寻真道 道中还真我

天主说：“让我们照我们的肖像，按我们的模样造人”（创 1: 26）。既然人是天主的肖像，因此我们可以说，天主就是我的“真我”、“大我”、“比我更我的我”。天主既然是人的“真我”，人在“实现自我”中若找不到这个“真我”，将有所缺憾，灵魂深处一定会骚动不安。这也就难怪许多人活了一段时间之后，内心会莫名地骚动起来，深感这世界很虚幻，而活生生的我，也显得“朦胧”起来，不禁的自问：“我是谁？”

真我在灵魂深处，被许多世俗东西压抑着。人的心灵之所以骚动不安，那是“真我”在灵魂深处不断在呼唤，等待着被彰显。凡拒绝天主的人，就是拒绝真我得到彰显。所以成圣与成全的问题，本就是接受天主的带领，如同一滴小雨滴，投身在天主爱的海洋中，领受大海的同化，将自我完全消失在天主内，由此找到自身之谜。

找到天主，就是找到真我；找到真我，即是找到天主，二者是同义的。缘此，就不难了解，那些能了悟“天主是比我更我的我”的灵修人，可以为了“大我”而放弃功名利禄、甚至性命，为的是能在这“比我更我的我”中找到“真我”。

…（待续）

堂区消息

父亲节的祝福

愿所有父亲都拥有圣家家长--圣若瑟--所展现的力量、耐心和无私的爱。愿天主继续指引所有父亲，使他们在养育子女的过程中，展现慷慨而热忱的父爱。愿天主赐予神父们恩宠，使他们能以基督--善牧--的心来牧养祂的子民。父亲节快乐。

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) 三位神父临别感恩祭

日期：7月21日(周二)
时间：7:30 pm
地点：圣堂

守圣时（主徒会）

主礼：张思谦蒙席（主徒会士）
主题：请看-耶稣圣心；照亮-我们的心
日期：6月27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

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

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 @ # 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）

教区消息

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）
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

爱德工作-拜访老人院

日期：7月5日（主日）
时间：2:30 - 4:45 pm
地点：NTUC Health Nursing Home
6B Jurong West Street 52
报名：
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfkXOXKGQj_StidR1U3bWMk6RbFxmT0
欢迎大家踊跃参加，携手传递天主的爱
主办：教委工作青年组