



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7月5日 常年期第十四主日

治愈一生的创伤

(摘自《心灵的治愈》— 作者王敬弘神父)

自从这次为她祈祷后，她连续两个星期没有参加开会。由于她的情形复杂，我们都不好意思打电话问她到底发生了什么事。在三星期后她来了。等祈祷会进行到作证和分享的阶段，她忽然以非常兴奋的声调说她不得不感谢天主所作的奇妙的事。那次为她祈祷之后，她虽然得到了暂时的平安，但家中的情形却没有改变，丈夫依然故我。她自己无法再承受这样的压力。到了来参加祈祷会前两天的星期日九点钟时，她给天主下了一个最后通牒；她对天主说：我打算参加十一点的弥撒，如果在这以前你不给我任何足以克服困难的标记，那么我星期一要作的第一件事就是与夫离婚。她一面祈祷一面等待天主向她说话。可是十点钟到了毫无动静。十点半天主仍然不声不响。十点三刻她决定要开车前往教堂，然后觉得大概没有希望了。

她穿好大衣，走出房间，预备到车房。就在出房门时，她丈夫迎面而来，她忽然直觉地脱口向丈夫说出一句话：我很抱歉 (I am sorry!)。在一刹那，他们的关系改变了，她丈夫拥抱了她。天主的爱笼罩了他们，使两人焕然一新。在此之后，她丈夫自愿到戒酒的团体去参加戒酒研习。他们之间的感情迅速被治好，一切显得非常有希望。

(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

贫困者是新人类的建设者

(摘自梵蒂冈新闻网) 今天是常年期第十四主日。福音(玛 11:25-30)章节分为三部分来加以阐述。

首先，耶稣发言说：父啊！天地的主宰！我称谢你，因为你将这些事瞒住了智慧和明达的人，而启示给小孩子(25)。

在这里，耶稣称谢天父，因为祂将天国的奥秘、祂的真理启示给贫困者和纯朴的人，而瞒住了智慧和明达的人。耶稣以讽刺的语气如此称呼群众，因为他们自以为是智慧和明达的人，因此很多时候他们拥有一颗封闭的心。然而，真正的智慧也源自内心，它不仅仅是理解一些概念，真正的智慧也进入内心。如果你懂得很多事情，却拥有一颗封闭的心，那么你就不是明智之人。耶稣说，天父把奥秘启示给了小孩子和那些怀著信心向祂救恩的圣言开放的人，他们感到需要祂，并期待祂恩赐的一切。

然后，耶稣揭示了祂与天父之间存在的亲密而独特的关系，耶稣说：我父将一切交给了我(27)。耶稣称天父为：我的父亲，是在强调祂与天父的独特关系。事实上，只有在天父与圣子之间有这全然的相互关系：彼此认识，相互寓居。但是，这独特的共融犹如绽放盛开的花朵，无偿地体现其美善。

第三，即耶稣愿意把从天父那里得到的赐予众人，愿意把祂的真理也赐予我们。耶稣的真理始终是白白赐予的，是恩典，是圣神。因此，耶稣邀请人们到祂跟前去，跟随祂以找到慰藉。就如天父偏爱小孩子那样，耶稣也提到：劳苦和负重担的人(28)，甚至把自己置身于他们中间，因为祂是良善心谦的(29)。

然而，良善心谦的耶稣并非是屈从者的榜样，也不是纯然的受害者，而是在内心深处对天父的圣爱活出这种全然透明状态的人子，也就是活在圣神内。祂是福音中‘神贫的人’和‘有福的人’的楷模，他们承行天主的旨意，为祂的天国作见证。耶稣向劳苦和负重担的人提供的安息不仅是心理上的慰藉或慷慨施予，而是贫困者得以领受福音喜讯并成为新人类建设者的喜悦。

耶稣给予我们的喜乐是独一无二的。是祂自身拥有的喜乐。这是向我们所有人和所有善心人士传达的讯息。也是耶稣今天向当今世界和教会传达的讯息。教会蒙召活出慈悲善工，向贫困者宣扬福音。

恳求圣母玛利亚为我们向天主祈求内心的智慧，并使我们懂得分辨在我们生活中上主的记号，成为天主奥秘的分享者。

灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士） ——

第十二章 设立灵修目标需要高一些

多播种的多收获，少播种的少收获。

我们的灵修成就，往往比预期的境界来得低，原因很简单：诱惑、私欲偏情以及人的孱弱，这三大因素会形成难以避免的“拉扯力效应”，致使我们达不到预期的成果。故此，灵修生活是一种“逆水行舟，不进则退”的奋斗过程，在这“拉扯力效应”之下，绝对没有侥幸的成功者。

由于这“拉扯力效应”，有经验的导师皆会教导学子，灵修目标应该设立的高一些，且不可怀有侥幸的心。好比有经验的射箭手，他了解地心吸引力因素（向下拉扯力效应），因此在对准目标时会将箭头提高一些，以此扣除地心吸引力的因素，这才有可能射中目标。

有经验的灵修人都会知道：诱惑、私欲、偏情、忧虑、恐惧、妄念、以及人的孱弱等因素，皆会“拉人向下”而不是“推人向上”。因此，若以 80 分为目标，扣除“拉扯力效应”的影响，最终可能只得 70 分；若以 70 分为目标，最后可能只得 60 分。总之，成果不会比预期来得高或相等。

...（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
已报名参加晚宴者，请记得出席。

(2) 欢送纪念册

弥撒后，请到迎宾台为神父们写下祝福语。这些祝福语将汇编成册，作为送给神父们的纪念。

(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

青年领坚振圣事

主礼：总主教吴诚才枢机
日期：7月5日（主日）
时间：11:30 am
备注：78位青年将领坚振圣事。
请为他们祈祷：愿圣神圣化他们，使他们忠于信仰，成为福传的工具。

代祷（英）

日期：7月6日（周一）
时间：7:30 – 8:30 pm @ 圣体室
本月意向：愿基督宝血覆盖每个家庭，并治愈心灵的创伤。

为圣召守圣时（修生主持）

日期：7月23日（周四）
时间：8pm
地点：小圣堂

SAHOP 每月祈祷会（英）

主题：天主存在于两者之间：在人生转折期聆听天主的声音
主讲：Mr. Zerah Goh
日期：7月24日（周五）
时间：8 pm
地点：视听室（L3, St Mary）

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

《木匠》堂刊

2026年6月的《木匠》堂刊出版了。请索取一份，了解堂区180周年的消息和动态。

弥撒服务组招募

弥撒服务组正在招募新血；若您是18岁以上的天主教徒，愿意通过这项事工来侍奉主，欢迎您加入我们

教区消息

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

灵修讲座及圣体治愈

主题：这病不至于死
主讲：张利勇神父
日期：7月12日（主日）
弥撒：1 – 4:30 pm
地点：圣安东尼礼堂一楼
无需报名，欢迎所有人参加
主办：圣安多尼堂神恩复兴团体

华恩 40 周年庆

主题：四季同心，十指相扣
日期：8月22日（周六）
时间：10 am 弥撒
地点：圣若瑟堂（BT）
报名：94745731（合海, 进珠）
91547689（志展, 秀美）

多位神父共祭
弥撒后自助午餐招待
报名出席夫妇可得降福证书+精美相框
欢迎所有夫妇报名参加

