



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19日 常年期第十六主日

求天主治愈自己

(摘自《心灵的治愈》— 作者王敬弘神父)

9 求天主治愈自己

在为别人治愈心灵创伤的祈祷过程中，我很自然地会想到是否可为自己心灵创伤求天主治愈，因为没有一人不曾受过心灵创伤的。当我自己为别人治愈心灵创伤祈祷有效之后，也很自然地会反省我过去的经验。我可以清楚地看到某些过去的心灵创伤已经在祈祷中被天主治愈了。我最喜欢祈祷的定义就是与天主谈情说爱，因为天主不但是生活的天主，而且他就是爱。人认识爱不是凭着一些理论，而是借着具体的经验。所以，一个人在祈祷中没有深刻地体会天主对他的爱，实际上可以说他不认识天主。经验到天主的爱情并不是常常很感情化，但却是一个内心深处的经验。每次当我真体会到为天主所爱时，他的爱一定也治愈了一些我过去的创伤。这种治愈在我祈祷生活中点点滴滴的发生，有时并不为我很清楚地意识到。但是，每过一段时间，我回顾以往，就可以看到我内心的平安加深，或者某些束缚和桎梏被解除了。像这些在日常生活点点滴滴累积下来的经验，是很难分享的。我现在所愿分享的是，在某些具体的情况下，我刻意为自己的心灵创伤祈求天主并被治愈的经验。

(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 Lourdasamy Prasanna
电邮: lourdasamy.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

学会如何在世界、内心和他人身上照料麦子

(摘自梵蒂冈新闻网) 今天是常年期第十六主日。福音(玛 13:24-43)邀请我们耐心耕种上主在生活的田地里播种的作物，克服创造一个完美世界的诱惑，但也要知道如何通过良心省察，来识别我们心中的恶。

在耶稣的比喻中，生长着麦子和莠子的田地就像我们的世界、我们的内心和我们的近人。我能否克服诱惑，不再要创造一个完美世界，用我们自己的判断来决定别人的价值？在我内心，我是否诚实地通过良心省察寻找杂草呢？对于我身边的人，我是否能够看到对方的优点，而不因局限和迟钝而气馁？

在世界的田地中，天主播种麦子，邪恶者播种莠子

在主日福音的比喻中，耶稣讲述了一个农夫，他在自己的田地里撒下了好种子，夜里仇人在田里播下了莠子，这是一种外形非常像麦子的植物，却是杂草。上主首先说的是我们的世界，它实际上就像一个大田地，天主在那里播撒麦子，邪恶的人在那里播撒莠子，所以好与坏一起生长。在新闻、社会、家庭和教会中都可以看到这一点。当我们看到坏的杂草时，我们会想立刻把它们拔掉，来一次大扫除。但主耶稣告诫我们，这是一种诱惑：

一个人不可能创造一个完美的世界，也不可能草率地通过摧毁不好的事物来行善，因为这样会带来更糟糕的结果。正如人们所说的那样，最终会把婴儿连同洗澡水一起倒掉。

善恶从每个人的心田扩散到整个世界

第二个需要清理的田地是心灵的田地，这是我们唯一可以直接干预的田地。这里也有麦子和莠子，实际上，二者都是从这里扩散到世界的大田地的。我们的心并不是一个无菌的实验室，而是一个开放的、脆弱的空间。因此，我们要正确地耕作它，一方面需要照顾善良的幼芽，另一方面需要识别并拔出有害的杂草。

因此，让我们向内看，审视正在发生的事情，审视我们内在的好与坏正在如何生长。有一个很好的方法来做这件事：那就是良心省察，这可以帮助我们在天主的光照下检查我们心灵的天地里发生了什么。

懂得在邻居田地中也看到好的麦子

耶稣想要告诉我们的第三个田地是邻居的田地，即我们每天都会接触到的人，我们经常评判他们。我们很容易认出他们的莠子，而很少知道在那里也生长着好麦子！如果我们想要耕耘生活的田地，那么首先重要的是寻找天主的工作，这样我们就可以学会在他人、世界和自己身上看到上主所播种的美好。

灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士）——

第十三章 所谓最好的灵修书籍

最佳的灵修书，是能指出你当下问题的灵修书。

热心于灵修的人，通常都会收集一些圣书（圣人传、灵修书以及圣经讲解等书籍），为随时可以阅读，不仅增进个人的灵修知识，也借此做灵修反省，并借此聆听天主的话语。

教会有许多经典之作的灵修书，但所谓“最好”的灵修书，就是符合自己当下需要的。因此，很难得的灵修书，就是能激发个人灵修热火的圣书；但是更难得的，是能指出你当下问题的圣书。因为唯有这圣书能讲出你当下的问题，它才是天主的媒介、是圣化的工具、乃当下最好的圣书。但是，有些人寻找圣书，仅是寻找合他口味或合他兴趣的圣书，如果是这样的心态，他将可能因此错失净化上或圣化上的机会。

克修生活是灵修生活的基础，为灵修初学者很重要，因此不少神师愿意介绍《心泉》、《师主篇》这两本灵修书，因为这两本灵修书都给予很多克修上的指导。

...（待续）



堂区消息

神父调任临别感恩祭

日期：7月21日(周二)

时间：7:15 pm

地点：圣堂



神父调任前的道别祝福

亲爱的教友们：

在圣若瑟堂为大家服务是我们莫大的恩典。感谢大家多年来给予我们的祈祷、信任、友谊和关爱。我们将永远铭记你们，并为你们祈祷；也请大家为我们祈祷。愿天主降福你们。

此致

李光兴神父、张思谦蒙席和 Prasanna 神父

本堂李光兴神父的告别信

主内亲爱的兄弟姐妹们：

我在圣若瑟堂度过的十三年蒙福时光即将结束，我的心中充满感恩。这个堂区一直是我的家；我们一起唱歌赞美主、共庆节日、分享喜乐、并共同度过艰辛时刻。这些年来，我见证了整个堂区的蜕变：它变得充满活力、温暖、信仰也更加坚定。我感谢每一位在我牧灵工作中陪伴并支持我的教友。

离别总是令人不舍，但我带着许多珍贵的回忆和对你深深的爱离开。你们的关怀和祈祷，是我神职生涯中最宝贵的祝福。

愿主的平安、慈爱和丰沛的恩宠祝福你们和你们的家人。愿圣母玛利亚和圣若瑟护佑你们。

我深信，天主必将继续引导并祝福我们的旅程，直到我们再次相聚。

李光兴神父启

黄修女潮语华语灵修讲座

讲员：黄贵娟修女

日期：7月23日（周四）

时间：8 – 9:30 pm

地点：# 02-01

为圣召守圣时（修生主持）

日期：7月23日（周四）

时间：8 pm @ 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）

守圣时（主徒会）

主礼：张伟刚神父（主徒会士）

主题：我们的家乡原是在天上（斐 3:20）

日期：7月25日（周六）

时间：10 – 11 am

地点：圣若瑟小圣堂

圣时有简单茶点招待

圣文生善会外展活动

提高意识、伸出援手、建立联系

日期：7月18及19日

1. 如果您或您的朋友正面临经济或个人困难，请通过我们的电子邮件：stjoa@ssvpsingapore.org 联系我们，或将您的联系方式留给堂区办公室。
2. 请购买用珍珠、宝石和珠子等手工制作的念珠及项链
3. 请慷慨捐助

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 <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

粵語反省

主题：天父所爱的子女

主祭：林創勳神父

主讲：陳一強神父、鄭肇強神父

日期：8月10日（周一、公定假日）

弥撒：9:15 am – 4:30 pm

地点：圣伯多禄圣保禄堂

无需报名，欢迎踊跃出席

主办：圣伯多禄圣保禄堂粤语组

和圣心基基团联办

灵修讲座

主题：永生中有我吗？

主讲：刘志坚神父

日期：8月10日（周一、公定假日）

时间：10 am – 1 pm

地点：海星圣母堂

报名：无需报名、自由奉献

主办：教委门徒培训组和圣母军

