



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 26 日 常年期第十七主日

求天主治愈自己

(摘自《心灵的治愈》— 作者王敬弘神父)

当我在柏克莱联合神学院读书时，曾与一位美国人发生一件小小不愉快的事，事发的第二天，一早起来我就为这事的阴影所笼罩，而且对这件事感觉到有某一种程度的气愤。那天是我课较重的日子，我很希望心情愉快的专心去听课，可是内心一直很沉重。所以，我开始用我所知道的祈祷方式去驱除内心的压力，但没有成功。我又用其它我所知道疏导情绪的方法，也一无效果。到了吃晚饭后，我感到身心疲惫，深深体会到自己无能为力。

最后，因为自己感到无可奈何，我到了会院中一所小圣堂内祈祷。我坐在一张椅子上面对圣体，由于我已用尽一切在祈祷和情绪疏导的心理方法都不见效，当时我所能做的只是很静默的面对耶稣，告诉他我一无所能。然后，我尽可能的不做什么，让自己能够休息一下。

在短暂的静默之后，忽然体会到耶稣在我内心深处向我说：你为什么不让我进到你心中尝一尝这些痛苦的滋味和忿怒的情绪。我从来没有想到如此去作，因为按照我以前受到的信仰教育，总以为我心中不好情绪是需要我自己努力去排除的。当然我也渴求耶稣的帮助，但是绝不会让耶稣来尝尝我心里各种痛苦的滋味，更不要说尝尝我的忿怒和其它不好的情绪。我以为这样说有点亵圣。

(待续) ...

本堂神父：何维克神父
jovitaho@catholic.org.sg
电话：67600052

助理神父：
Fr Leo Justin Chinnappan
leo.justin@catholic.org.sg
电话：67604636

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

和好圣事：
主日弥撒前的15分钟

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

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

为圣召守圣时(修生主持)：
每月第三个周四：8pm
（在小圣堂）

降福准妈妈：
每月第四个主日的弥撒中

教宗方济各的话

我们蒙召成为寻找天国的人

（摘自梵蒂冈新闻网）**今天**是常年期第十七主日。福音（玛 13:44-52）提醒我们要以健康的和孜孜不倦的态度成为寻找天国的人。

在今天的福音中，耶稣将藏在地里的宝贝和宝贵珍珠比作天国；人和商人找到它后，卖掉他们所有的一切，买下当时在他们心中视为最珍贵的物品。

透过这两个比喻，耶稣建议我们参与天国的建设，展现出基督徒的生活和天国的基本特性：即全然持守天国的是那些愿意冒一切风险的人，那些勇敢的人！

比喻中的两个主角卖掉了他们的一切，从这一点可以明白天国的建设不仅需要天主的恩宠，而且也需要人积极配合的意愿。那个人和商人卖掉自己所拥有的一切，买下更宝贵的物品，这些都是坚决果断的举动，永不回头的举动。更重要的是，他们满怀喜乐的完成这举动，因为他们两人都找到了宝藏。我们蒙召采取福音中这两位主角的态度，也就是以健康的和孜孜不倦的态度成为寻找天国的人。

为达到这一目的，我们要放弃世俗的安全的重担，因为它们阻碍我们寻找和建设天国：诸如对财产的贪恋、对盈利和权力的渴望，以及只考虑我们自己。

众所周知，在当今时代，有些人的生活平庸暗淡，有可能是因为他们没有去寻找真正的宝藏，而是对诱人的但短暂的事物、对闪闪发光却虚幻的事物感到满足，这些后来留下的只是黑暗。相反地，天国的光不像转瞬即逝的烟花，天国的光会伴随你一生。

天国所给予的与世界提供的多余事物和平庸生活背道而驰。天国是宝藏，它更新每天的生活，扩展更广阔的视野。事实上，找到宝藏的人拥有一颗有创造力和探寻的心，它不走旧路，而是不断地探寻和踏上新的道路，引领我们去爱天主和爱他人，真正地爱我们自己。

耶稣是藏在地里的宝贝，是一颗宝贵的珍珠，能带来喜乐，世界上一切的喜乐：这是发现自己生命意义的喜乐、在成圣道路上感受到的喜乐。

祈求圣母玛利亚帮助我们每天寻找天国的宝藏，为的是在我们的言行举止中体现出天主借由耶稣赐予我们的爱。



灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士）——

这两本灵修书的优点是：一、在理智方面：拥有深奥的道理却不理论连篇。二、在情感方面：拥有对上主的热情却不流于滥情。三、在意志方面：拥有推动意志的鼓励却不陷于偏激。四、保持教会传统灵修思想，可放心的学习。五、可由此建立灵修知识基础。六、以传统的圣经诠释法来解释灵修。七、提供良好方法教导信友如何学习作默想及作祈祷。

但是按我的接触而知，不少愿意学习灵修的信友，他们阅读了《心泉》、《师主篇》，只读了数篇，就放弃不再阅读了，原因是：“…读了好像有被骂的感觉，很不舒服。”或：“…脸上好像不断被掴，这感觉很不好受。”

这些灵修书籍，有很多篇幅，正是指正灵修人的缺失、毛病及私欲偏情，有些灵修人却适应不良，无法继续阅读下去。若因为“有不舒服的感受”而放弃阅读，是很可惜的，而且是大错特错。其实有“被骂的感觉”正是“最好的感觉”，表示此圣书正指出你的内在问题。追求灵修的人，不正是为改正自己而需要勇敢正视自己的内在问题吗？既然如此，又为什么要逃避呢？这类圣书中所给予的触动，尤其是不舒服的地方，反而可以视为被圣神触动的凭证。原因很简单：魔鬼从不做这种工作，唯有圣神才会带领人省察自己的问题。

灵修初学者若只重视激发热心，不重视阅读指出个人私欲偏情的圣书，通常，只会变得更肤浅及骄傲，也容易在灵修上走偏差。因此，灵修初学者多阅读有关克修的灵修书籍，是更为有益的。 …（待续）

堂区消息

深情告别



我们向四位敬爱的神父道别，感谢他们多年来对教友们尽心尽力的牧灵关怀和无私奉献。愿主丰盛的恩宠时刻环绕他们，坚固他们的双手。愿他们每日都充满圣神的力量，引领更多人走上救恩的道路。

热烈欢迎



热烈欢迎新任本堂何维克神父(Fr Jovita Cyprian Ho)。何神父将于7月26日正式加入本堂。

我们也欢迎新任助理 Leo Justin Chinnappan 神父。Leo 神父已于7月22日加入本堂。

愿天主降福神父在本堂的牧灵工作，赐予神父平安与恩宠。在天主的爱内，让我们携手并进，继续在信仰的道路上共同前行。

请注意：

何神父将于8月2日（主日）11:30 am 主持就任弥撒。欢迎大家踊跃参加。

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31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，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：7:45 - 9:45 pm（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

粵語退省

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

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

讲座-弥撒的真实意义

日期：8月16日（主日）

时间：1:30 - 4:30 pm

地点：圣伯纳德堂礼堂 (Parish Hall)

报名：无需报名，请尽早入场

报名费：免费，欢迎随意奉献

主办：教委与城市区联办

反诈骗意识培训（华语互动课程）

日期：8月29日（周六）

时间：9:30 am - 12:30 pm

地点：圣伯多禄圣保禄堂（伯达尼礼堂）

报名：<https://acams.org.sg/acams/anti-scam-bb-aug26>