



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8月2日 常年期第十八主日

求天主治愈自己

(摘自《心灵的治愈》— 作者王敬弘神父)

当时，我并没有想很多，因为我在一天挣扎之后，心情十分坏。我听了耶稣对我说的话以后，就没好气的向耶稣回答说：我可不知道怎样让你来到我心中尝尝我内心所有的痛苦和忿怒。如果你愿意来的话，你自己来好了，反正你知道应该怎么样作。不到五分钟以后，我内心的压力、痛苦和束缚都烟飞云散、无影无踪，我开始跪下来感谢赞美耶稣。

有了这样一个具体的经验之后，我开始对天主子降生成人的意义有了更深的了解，并体会到耶稣的苦难和我们救恩重要的关联。天主子降生成人——天主第二位有了作人的经验。在耶稣基督生活的过程中，天主经历了人世的喜、怒、哀、乐及人世的变幻中各种情绪反应。因此，他对我们人心理不同的反应，不只是理论上的全知，而是一个经验上的体会。当我们有这些心理困难时，他可以有某一方式的共鸣。在我们日常讲的道理中，我们太过份强调耶稣的天主性和他的神圣性，好像他从来没有过感情上的起伏和感受。有些传统的灵修学，也叫人要轻视情感的感受。所以在祈祷中我们不敢把我们的情感向耶稣基督自由的表达。特别是当我们有一些“不好的”情绪时，更使我们觉得心内的污秽，不敢请耶稣在这个时候进来；一定要等到自己心平气和，才敢请主光临。

(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
sjcbt.secretariat@catholic.org.sg

行政员：Evelyn Lau
电话：67691608
sjcbt.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)

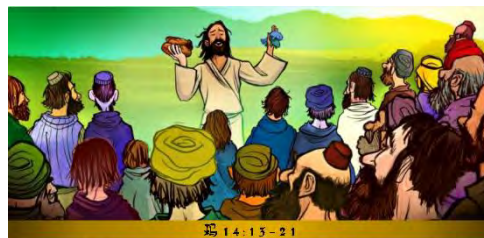
降福准妈妈：
每月第四个主日的弥撒中

教宗方济各的话

圣体圣事给予我们 关怀他人的力量

(摘自梵蒂冈新闻网) 今天是常年期第十八主日。福音讲述耶稣发显五饼二鱼的奇迹（玛 14:13-21）。

福音提到，人们来到一个空旷的地方聆听耶稣的教导，因为祂的话和行动恢复并带给人希望。随着太阳慢慢下山，人们开始去寻找食物吃。耶稣吩咐祂的门徒们给这些人吃的东西。耶稣想借此机会来教育祂无论是过去还是现在的朋友们关于天主的逻辑，这逻辑就是对他负责。



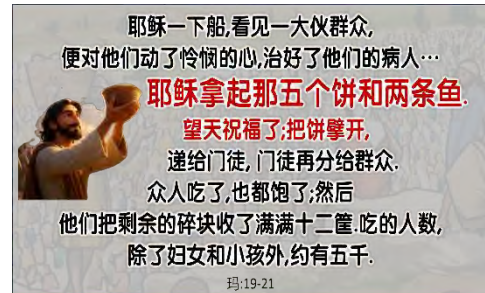
耶穌以五餅二魚喂飽五千人

当门徒们说他们仅有五个饼和两条鱼时，耶稣并没有不顾及他们。祂拿起饼来，掰开，然后交给门徒们让他们分发。耶稣以这行动表达出祂的权能，并不是以惊人的方式，而是以在天大父对祂疲倦和有需要的子女们的慷慨与慈悲的爱之方式来表达。耶稣处身于人民的生活中，祂了解我们的软弱与限度。祂以圣言养育我们并赐给我们丰富的食粮。

赠饼奇迹明显是圣体圣事的预像。其中有一个重要成分，就是：滋养永恒生命的圣体神粮与我们日用食粮之间的关联。在把自己作为救赎食粮奉献给天父之前，耶稣要确保有食物给那些跟随祂的人，给那些为了能和祂在一起而忘记去准备食物的人。这表明精神与物质之间并不是对立的。

耶稣对人群的怜悯和温柔是爱的具体表现，即是关怀人们的需求。我们每个人都能效法耶稣怜悯的态度，靠近感恩圣祭的餐桌。怜悯不是纯粹的物质性情感，真正的怜悯是与受苦的人一同受害，承担他们的痛苦。每当我们读到有关战争、饥饿或疫情大流行的新闻时，我是对这些入怀有怜悯之心吗？怜悯就是信赖天父爱的护佑并勇敢地去分享。

愿至圣玛利亚帮助我们遵循上主在今天福音中指给我们的道路。这是兄弟情谊的道路，是应对这个世界的贫穷和痛苦必不可少的道路，它使我们的视野超越世界本身，因为这是一条始于天主并回归天主的天路历程。



玛:19-21

灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士）——

第十四章 灵修日记

灵修日记是一本爱的日记，不仅记载我们的灵修经验，更记载了我们与天主相遇、相知、相爱的故事。

撰写个人“灵修日记”，记录自己的灵修生活，是一个可行的灵修计划。

灵修日记并不是一本“功绩记录簿”，记录一个月里参加多少台弥撒、念多少串玫瑰经、唱多少小时圣歌、朝拜多少小时圣体、守了多少次大小斋…；这不是撰写灵修日记的方式和目的。

灵修日记是将自己的“灵修路程”以及“心灵变化”记录下来，目的是为留在日后作“整体性的灵修反省”。因此，撰写灵修日记的基本格式，是观察个人的心灵状态及变化，将此心灵状态及变化作记录，以留日后可以继续做观察和反省。

撰写灵修日记，亦可在日记中与天主真诚说话，说出自己种种的困难、痛苦、喜乐、感恩、问题及期待等，这种表白，容易将个人内在的思念更清楚的展现在自己面前，使自己更了解自己。

可用此灵修日记，作每月一次的全月灵修回顾和反省，也可作每年一次的全年灵修回顾及反省，以此观察自己灵修生活的变化，特别是心灵上的变化。

…（待续）

堂区消息

热烈欢迎



我们热烈欢迎何维克神父及 Leo 神父加入本堂。

警惕诈骗

请警惕冒充神职人员的电子邮件诈骗。

三个简单的步骤确保安全：

- 核实发件人的完整电子邮件地址：诈骗分子通常会显示神职人员的真实姓名，但实际使用的电子邮件地址却是伪造的。
- 切勿通过电子邮件回复紧急的财务请求：神职人员绝不会通过电子邮件索要礼品卡、电汇或紧急现金援助。
- 通过电子邮件以外的渠道进行核实：如果电子邮件看起来异常或过于紧急，请在回复之前通过可信的电话号码或当面核实信息。

举报诈骗邮件：

1. 打开可疑邮件。请勿点击邮件中的任何链接。
2. 在邮件正文右上角的“回复”按钮旁边，点击三个竖点（更多选项）图标。
3. 点击“举报钓鱼邮件”。
4. 在弹出的窗口中，点击“举报钓鱼邮件”进行确认。（根据您的电子邮件服务提供商，请在邮件菜单中查找类似选项，例如“举报钓鱼邮件”或“举报垃圾邮件”。）

如果您收到此类电子邮件，请向堂区办公室举报。

请保持警惕，以免成为此类诈骗的受害者。如有任何疑问，请联系堂区办公室。

教宗 2026 年 8 月祈祷意向

请为城市福传祈祷

愿我们在充满孤独和匿名感的大城市中，能找到传播福音的新方法，发现建立团体的创意途径。

2026 圣母蒙召升天节 (8 月 15 日)

出于牧灵考虑，今年的圣母蒙召升天节将于 8 月 16 日（主日）庆祝。

因此，参加 8 月 15 日（周六）的黄昏弥撒或 8 月 16 日（主日）的弥撒，均可履行圣母蒙召升天节必守瞻礼的义务。

圣若瑟敬礼 (英)

日期：8 月 5 日（周三）

圣若瑟玫瑰经：7:30 pm

弥撒：8 pm @ 圣堂

首周五守圣时 (英)

主持：Fr Edward Seah

主题：圣母蒙召升天

日期：8 月 7 日（周五）

弥撒及守圣时：7:30pm



假日弥撒

日期：8 月 10 日（周一）

时间：8 am @ 圣堂

备注：6:30 am 及 6:30 pm 在小圣堂的弥撒取消

敬礼圣母无玷圣心

10 月 7 日是玫瑰圣母节。

从 8 月 8 日起，我们将举行圣母无玷圣心祈祷敬礼。

庆日：10 月 4 日（主日）

感恩弥撒及圣母像烛光游行：6 pm

婴孩洗礼

日期：2026 年 10 月 4 日（主日）

时间：1:30 pm

报名截止：2026 年 8 月 15 日

• 为婴孩父母及代父母的特备课程

网上课程（ZOOM）

日期：9 月 13 日（主日）@1:30 pm

实体课程

日期：9 月 27 日（主日）@1:30 pm

地点：视听室

报名：请从堂区网站下载《婴儿洗礼登记表》，填写后连同相关文件递交给堂区秘书。

电邮：sjcbt.secretariat@catholic.org.sg

探索堂区的历史渊源

为庆祝本堂成立 180 周年，我们诚邀您参加此次导览。欢迎您前来探索堂区的历史、美丽的建筑及丰富的文化遗产，并缅怀那些将这里打造成神圣家园的先辈们。

日期：8 月 8 日（周六）

8 月 12 日（周三）

时间：10 am

地点：圣若瑟视听室

报名：扫描二维码



教区消息

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