



## 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 9 日 常年期第十九主日

### 求天主治愈自己

(摘自《心灵的治愈》— 作者王敬弘神父)

可是，耶稣所背负的正是我们的疾苦，承担的正是我们的创伤。祂要求劳苦、负重担的到祂面前去，要使我们得到安息。在个人经验中，我体会到耶稣的话给我带来了极真实的安慰，也体会到祂的救恩实际上与我们每天的生活有关联。在祈祷中，我们固然不应故意激起不必要的情感，去寻求一个感觉上的安慰。但当我们在人世的变换中，心情有各种不同的起伏时，我们可以毫无掩饰的在祂前坦白的表达，在祂面前成为透明的我。如此可使祂的救恩深入我整个人各个不同的层次，无论是情感、心理、生理和理性、意志的层次，祂要救的是我整个人，而不只是我的灵魂。这项道理是需要每个人在实际的经验中去体会才能看到它的真实性。

在我有了上述的经验不久后，我们祈祷团中的一位太太，她因病入院开刀。当我去给她送圣体时，她的麻醉药刚过，感到十分痛苦，我就对她说：现在耶稣来到你的心里，你让耶稣进到你的伤口中，与你一起尝尝你的痛苦滋味。她勉强忍痛的对我说：我生下来就是教友，但没有对耶稣作过这样的祈祷。由于你对我这样说，我要试着去作。过了两个星期之后，她出院了。她来告诉我，按那个医院开业几十年的记录，在动那种手术的人中，她是痊愈得最快的一位。她为此赞美、感谢天主。

(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

### 在人生逆境中 耶稣向我们伸出援手

（摘自梵蒂冈新闻网）今天是常年期第十九主日。福音中耶稣在步行海面的那晚，吩咐门徒上船，一同前往彼岸（玛 14:22-33）。这个福音事迹在某种程度上呈现了我们的生命之旅。

我们的生命之船总是在颠簸中缓慢前行，因为它在寻求幸福的海岸，准备好应对海上的危险和机遇，却又渴望掌舵者改变航向，最终行驶在正确的航道上。然而，我们有时会迷失方向，被幻影弄得头晕目眩，因而无法跟随明亮的灯塔，驶向安全的港口；或者，困境、疑惑和恐惧的逆风带来种种挑战。

为了跟随耶稣，门徒们在黑夜中顶着逆风，心中恐惧万分，觉得自己无法实现召叫。但福音表明，在这旅途上我们并不孤单。上主来到门徒身边，祂上了船，并且平息风浪。

**感恩：**我们自身和人生计划的实现，并非我们独自决定、盘算的成果；相反地，这首先在于回应高天对我们的召叫。上主给我们指示该去的彼岸，并且先赐给我们上船的勇气。祂在召叫我们的同时，也亲自成了我们的掌舵者来陪伴我们。

**勇敢：**门徒们在船上看到耶稣的第一反应是恐惧，把祂当成妖怪，耶稣却叫他们勇敢。我们心中的各种妖怪往往害我们停滞不前。例如：我们蒙召离开安全的岸边，去拥抱婚姻、司铎职务和奉献生活的生活型态。但是我们的第一反应往往是不信的妖怪。我们觉得这不可能是我的圣召；这当真是正确的道路吗？上主对我发出这项邀请吗？于是，这些妖怪怂恿我们找借口、打算盘，从而失去动力。结婚或是为服事上主作出特殊奉献，这些都需要勇气。上主深知这一点，所以祂对我们说：不要害怕，我与你同在！

**辛劳：**每个圣召都伴随着一份许诺、一项奋斗。如果我们想到未来可能出现的艰难和责任就不战而败，那么我们恐怕会沉入水中；但若我们定睛注视耶稣，就能向前迈进。事实上，当疲惫或恐惧可能导致我们沉入水中时，耶稣亲自牵着我们，赐给我们所需的动力，好使我们喜乐又热忱地活出自己的圣召。在我们的人生和历史的动荡中，上主也在施展作为，拯救我们。

**赞美：**圣母玛利亚是我们的榜样：她感谢天主对自己的垂顾，怀着信德，把自己的一生化为永远颂扬上主的赞歌。

**让**我们勇敢地踏上旅程，为圣召服务，促使人人都能发现并接受天主的召叫，并为弟兄姊妹和全世界献出生命，把自己的人生化为一首赞主曲。

## 灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士）——

如果认真度灵修生活和记录灵修生活，肯定在全年的灵修记录中看见“生活的天主，就生活在我的生活里”的痕迹。

灵修日记，有时可以是灵修上的一大鼓舞。尤其灵修的路，走累了，或不知该如何走下去了，这时，不经意翻开灵修日记，细细回顾，看见在日记的记载里，自己因曾经爱天主而承受了许多的挑战，而且也看到在这些挑战中天主曾以无限的恩宠与仁慈来扶持；我为爱天主而付出，天主为爱我而付出，这相爱的痕迹，是谁也不能抹去的，此“爱的日记”就此“写下休止符”吗？当然不！当然要让这“爱的故事”继续写下去，直到在永生中与天主相见的一天。

### 第十五章 灵修导师

教会并不缺乏优良的灵修书籍，而是缺乏有经验的灵修导师。

圣女傅天娜自传中有一段叙述。有一次，傅天娜在超拔中神游天上，在天上遇到耶稣会的一些圣人，圣人们看到傅天娜神游天上，知道她是天主特选之人，预知她将来会是天上诸圣之一，因此对她很好奇，问了她两个问题：第一个问题是：“你是哪一个修会的会士？”第二个问题是：“你的神师是谁？”圣人们很多事不问，却问谁是她的神师，可见，一个人能否成圣，神师扮演了很重要的角色。

...（待续）

## 堂区消息

### 国庆日快乐

愿天主庇佑新加坡，赐予国家和平、繁荣与稳定。愿人民团结一心，共同建设一个充满正义、仁爱与希望的国家。愿社会和谐共处，世代幸福安康。

### 假日弥撒

日期：8月10日（周一）

时间：8 am @ 圣堂

注意：当天 6:30am 及 6:30pm 在小圣堂的弥撒取消

### 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。

### 玫瑰圣母节 (10月7日)

庆日：10月4日（主日）

感恩弥撒：6 pm（原为 5.30 pm）

圣母像烛光游行：弥撒后

为迎接玫瑰圣母节，从本周起，所有弥撒中将诵念敬礼圣母无玷圣心祷文。

### SAHOP 每月祈祷会 (英)

主题：灵性生命及自我灭亡

主讲：Sr Elizabeth Sim

日期：8月28日（周五）

时间：8 pm

地点：视听室（L3）



### 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活动。欢迎您探索堂区的历史、欣赏其美丽建筑，体验其丰富的文化遗产，并缅怀建堂的先辈们。

日期：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



### 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

## 教区消息

### 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



### 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

### 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）

弥撒后自助午餐招待

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>