



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 16 日 常年期第二十主日

求天主治愈自己

(摘自《心灵的治愈》— 作者王敬弘神父)

这事过了几个月后，有一次，我和一位耶稣会神父分享一些自己祈祷的经验，也谈到了自己内心的困难。他在听完我的话以后，忽然说：我在你的话中看出在你内心的困难，你内心深处有一个很深的害怕。当时，我吃了一惊，因我自己也没体会到这一点。当我与他分手后，我在祈祷中去看到底是怎么一回事。

由于天主的光，我慢慢看到我在小时候有许多受惊吓的经验。那时家住在重庆。不论白天还是晚上，日本人常来轰炸；只要警报一响，人们就要立刻准备进防空洞。尤其在夜里，不管是几点钟，妈妈就要把我们我们从床上叫醒，即刻穿衣，走一公里多的夜路才能到达防空壕。这些经验在当时被认为是必须面对的现实，可是在幼年的心灵中却留下了许多阴影。此外，那时的佣人很喜欢讲鬼故事给我们听，乡间的环境本来就很空旷，有时带我们走夜路的佣人也乘机来吓我们。因此从小就养成了怕鬼的心情。长大后，理性渐强；可是这些心灵上所有的阴影并不因为懂得事情以后就立刻消退。

(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

圣母升天是人类的伟大飞跃

（摘自梵蒂冈新闻网）今天我们庆祝圣母蒙召升天节。童贞圣母的灵魂和肉身被提升天，为赚得永恒的天乡指明道路。愿我们牢记天主在我们生命中所行的大事，如同圣母玛利亚在赞主颂中所表达的那样。

除了征服月球那个难忘的日子外，人类历史上还有一个更为无限大的征服。圣母的双足踏上天乡，不仅是灵魂，而且肉身和整个人都被提升天。卑微的纳匝肋童贞女的这一步却是人类的伟大飞跃。

今天，我们庆祝圣母升天节，纪念 70 年多前的 11 月 1 日教宗比约十二世隆重宣布圣母灵魂与肉身一同升天为当信的教义。我们中的一个人以其肉身居住在天乡，这给予我们希望：我们晓得我们是珍贵的，注定要复活。天主不会让我们的身体消逝在虚无中。与天主在一起没有什么将会丧失！

注视荣福童贞圣母使我们明白我们行走的目标。由于圣母玛利亚已经抵达这个终点，她乃是引领我们的那颗星。我们行走的目标摆在我们眼前：我们不是要赢得这世上会消失的事物，而是要赚得永恒的天乡。正如梵二大公会议所教导的那样，圣母给旅途中的天主子民明白指出确切的希望与安慰（教会宪章 68）。



我的灵魂颂扬上主（路 1:46）是今天路加福音记述童贞女的第一句话。这句话成了玛利亚对我们的劝告。我们经常被困难所吓倒，因为我们没有像圣母那样将天主作为生命中的至高者。玛利亚承认自己的卑微，从而认出天主为她所行的大事，为此而颂扬天主。颂扬在字面上的意思是使其伟大，予以放大。圣母玛利亚所放大的是上主，而不是困难，圣母将天主作为生命中的至高者。赞主颂便由此而来，喜乐也由此而生：喜乐不是因为不存在困难，它迟早会来到，喜乐则是来自天主的临在。因为天主是伟大的，我们是祂所爱的软弱的人。

我们要牢记我们每个人都能像玛利亚那样跃出一大步，这使我们的心胸宽广，喜乐倍增。如果我们忘记善，心胸就会狭窄。但如果像玛利亚那样牢记上主所行的大事，每日至少颂扬祂一次，那么我们就向前跃出一大步。每天至少一次说：上主，愿祢受赞颂。藉着这个简短的祈祷，我们的心胸就会宽广，喜乐也会倍增。

灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士）——

一、谁可担任神师

对追求灵修生活的人而言，神师虽然不是绝对必要，但至少可以说，这是重要的。

灵修经验告诉我们，初学者若缺乏神师的带领，单靠自行探索和研究，在这种情况下，所得到的灵修成果会很有局限，甚至会走入偏差和危险而不自觉。因此，愿意在灵修上精进的信友，寻找适合的神师，会是明智的选择。

信友的个人神师，不一定非得神职人员不可，因为成为灵修导师的资格，在于他的灵修经验，不在于他的身份。如果某信友符合神师的资格，依然可以执行灵修指导的任务。只不过，通常信友愿意寻找修道人（神父、修士、修女）为神师，因为一般而言，修道人属于专业人士，可以成为灵修上的良伴。

主教教务繁多，日理万机，忙得很，很少信友敢打主教的主意。修士及修女是很好的神师人选，因此不少信友也愿意找他们。不过一般上，信友较愿意找神父为神师，原因是神父比一般修士、修女接受过较完整的教会培育，其次是因为办和好圣事上的方便。

…（待续）

堂区消息

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。

GIFT: 神职人员福利与退休基金

请支持“GIFT 神职人员福利与退休基金”，以表达我们对神父们的感激之情；该基金旨在满足神父们在医疗、福利和退休方面的需求，帮助他们安享晚年。请访问 catholicfoundation.sg/give 注册每月捐款。让我们携手共建今日教会，并为教会的未来奠定基础。点击此处注册：
catholicfoundation.sg/give

堂区团体服务推广博览会

了解如何参与堂区组织、祈祷小组、服务团队及堂区团体。

1) 8月22日（周六）

5:30 pm 弥撒前后

2) 8月23日（主日）

9:30 am 及 11:30 am 弥撒前后

地点：益群堂



天主教教育主日

下周（8月22及23日）是天主教教育主日。圣婴女校（CHIJ）、德喇撒学校（DLS）和圣升英校（AES）的师生们将参加主日前夕黄昏弥撒及主日上午11点半弥撒。请欢迎他们。

黄修女潮语华语灵修讲座

日期：8月27日（周四）

时间：8 - 9:30 pm

地点：# 02-01



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）



守圣时（主徒会）

主礼：张利勇神父（主徒会士）

主题：仰望呼求主

日期：8月29日（六）

时间：10 am - 11 am

地点：圣若瑟小圣堂

圣时后有简单茶点招待

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

预订 2027 年每日圣言(代购)

堂区教友有意预订 2026 年的：

- 月历（中英）
- 每日圣言（华文）
- Daily Gospel
- Bible Diary
- Table Calendar

询问：93854223（美英）

截止：2026年9月30日

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

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>

圣经 101 趣味工作坊

1) 9月5日 (周六) @ 9 am - 4 pm

2) 9月6日 (主日) @ 10 am - 4 pm

地点：善牧修女院 (9 Lorong 8 Toa Payoh)

报名：<https://acams.org.sg/acams/bible-101-event-form>

报名费：\$30 (午餐及茶点)

课本：\$25 (圣经 101+马尔谷福音经文练习簿)

截止：8月31日 (周一)

主办：新加坡华文圣经协会