



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 30 日 常年期第二十二主日

求天主治愈自己

(摘自《心灵的治愈》— 作者王敬弘神父)

有了这种经验后，我开始去看在自己过去的生命中所受到的伤害。虽然我并不是常常在祈祷中这样作；但每一次有受伤的记忆浮现时，我立刻就用同样的方法请耶稣进到我的记忆中治愈它。其它值得一提的，就是每年的八天常年避静中，开始一、二天，我祈求圣神引领我回顾过去的生命（有时祂只让我看过去的一年，有时看的更远）。凡是我有罪的地方，就痛悔；凡是需要宽恕别人的地方，我就宽恕；凡是我受到伤害的地方，就请耶稣治愈；凡是觉得自己心灵受到束缚的地方，就请祂释放。渐渐地，我体会治愈祈祷是一种很好领受和解圣事之前的准备；并且藉着治愈祈祷，我更深刻地认识自己，也敢更深的面对自己，使我过去许多不同的经验渐渐在我内整合起来。

虽然我有了如此的经验，但却不能很好地把它表达出来。在一九七七年初，我看见美国杂志上，一位领避静的神父发表的一篇文章。我觉得其中所说的祈祷与我的经验十分相合；不过，他却清楚而有系统地把它表达出来，我就想办法请人把这篇文章译成中文，终于在神学论集三十七期发表：重温旧事的祈祷。我领别人避静时，开始常向人介绍这种祈祷，发现许多人也得到很大的益处。所以，我现在也把《重温旧事的祈祷》这篇文章放在本书附录上，因为它是一种非常好的治愈祈祷方法。

(待续) ...

本堂神父：何克维神父
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

不能没有耶稣和十字架

(摘自梵蒂冈新闻网) 谦卑、温良和慷慨是基督信徒的作风。这是一条背负十字架的道路，耶稣走过的道路，是一条带来喜悦的道路。

在今天的福音(玛 16:21-27)中，耶稣说：谁若愿意跟随我，该弃绝自己，背着自己的十字架来跟随我(24)。这是基督徒的作风，因为耶稣率先走过这条路。我们无法想象



这条路之外的基督信仰生活。耶稣率先走的这条路始终是谦逊的道路，谦卑和空虚自己的道路，然后是复活。

基督徒的作风就是与耶稣一起背十字架，一同前行。基督信徒的作风不能没有十字架，不能没有耶稣。

耶稣已给我们做出了榜样，保禄宗徒在他的书信中说：祂虽具有天主的形体，并没有以自己与天主同等，为应当把持不舍的，却使自己空虚，取了奴仆的形体，与人相似，形状也一

见如人(斐 2:6-7)。尽管耶稣与天主同等，祂却空虚自己，为我们成了仆人。这种作风能拯救我们，给我们喜乐，使我们富有，因为这弃绝自己的道路是为了给予生命。这是一条向他人开放，给予生命的道路。

耶稣说：谁若愿意救自己的性命，必要丧失性命(玛 16:25)。若一粒麦子不死，就不会结出许多籽粒来(若 12:24)。这就是喜悦，这喜悦是耶稣亲自给我们的。跟随耶稣是喜悦的，但是要以耶稣的作风来跟随耶稣，不是以世俗的作风。跟随基督的作风意味着走上主的道路，每个人按照自己的能力走这条路，给予他人生命，不是给予自己生命。这是慷慨大方的精神。

与耶稣同行是我们的喜悦，使我们结出果实。别的喜悦不会使我们结出果实；就如上主所说的，只想着赚得全世界的人，最终会丧失生命，赔上生命。

让

我们祈求上主教导我们基督徒的

作风：服务、喜悦、空虚自己，并与基督一起结出果实。



灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士）——

三、不正确心态

有些信友认为：“圣神在我心中引导我，因此没有必要寻找神师指导。”他认为凭借个人善意，就可以在自己心中清晰聆听圣神的声音。这种观念，仅是出于无知和骄傲而已。

灵修经验告诉我们，尤其为初学者，圣神的引导，首先会推动他谦虚地在教会内寻找神师指导。天主已将圣化权交托给教会，圣神不会相反这原则，否则信友学不会信赖天主所建立的教会。所以圣神的带领，必先带领人接受人的指导（即便神师不是完美的人），因为凡不愿聆听天主有形代表的人，不可能懂得聆听那无形的圣神。因此真正属于圣神的带领，必须先学习聆听人的说话，这是谦逊的具体表现，由此学会了谦虚，然后才有可能在净化了的心灵内聆听圣神的话语。

有些信友并不拒绝有神师相伴，但希望神师能欣赏他的才能，赞美他的德行，认同他所认为的真理，而且对他要宽容、不可要求太多；有的则希望他的神师很有爱心，说话温柔，懂得安慰他、关心他、体贴他（好像是找情人似的）。其实这些心态，是不正确的心态。

信友除了希望得到指引，更希望得到神师柔声细语的安慰及鼓励，这种期待是不正确的。神师关心及尊重受辅导者是必要的，但是否懂得柔声细语安慰，却不是必须的。反之，为某些人更需要严正的指正，而不是对他柔声安慰。 …（待续）

堂区消息

首周三圣若瑟敬礼（英）

日期：9月2日（周三）
圣若瑟玫瑰经：7:30 pm
弥撒：8 pm



首周五守圣时（英）

主持：Sr Elizabeth Sim
主题：圣十字架
日期：9月4日（周五）
弥撒：7:30 pm
圣时：弥撒后



圣母诞辰（9月8日）

为庆祝圣母的诞辰，圣母军将于9月5及6日举行敬礼活动，以表达我们对圣母在我们一生中给予的庇佑和代祷的感激之情。

A. 给圣母献花

- 9月5日及6日：您可在圣雅敬室或圣堂入口处领取玫瑰花，并将它们供奉在圣母像前。
- 欢迎乐捐

B. 公诵玫瑰经

- 周六：黄昏弥撒后
- 地点：玫瑰经苑



通过圣言与耶稣相遇（英）

日期：每主日下午
时间：12:45 pm
地点：圣玛丽视听室
(St Mary AVA Room L3)
形式：圣经学习、默想和分享会
欢迎青少年参加

2026 儿童城募捐

儿童城的志愿者将于8月29（周六）及30日（主日）在本堂进行募捐。所筹款项将用于他们的项目和运营。请支持他们！



教区消息

讲座-弥撒神学

日期：8月30日（主日）
时间：1:30 - 4:30 pm
地点：圣伯纳德堂礼堂
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



圣经 101 趣味工作坊

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

2026 感恩弥撒

主祭：何崇祯神父（圣衣会会士）
日期：9月5日（周六）
时间：9:30 am
地点：天主教中心二楼 St Flora
报名：天智 91136958
@acamsyouthcomm
对象：孩子/青年与家庭
主办：教委青少年小组

书法基础班（共8堂课）

导师：陈培福老师
日期：9月11日至10月30日（逢周五）
时间：2:30 - 4:30 pm
地点：CANA (The Catholic Centre)
55 Waterloo St. S187954.
L2, Floral
报名：WhatsApp 或致电：80853241
报名截止：8月31日
报名费：\$240
主办：守礼社

