



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 9 月 6 日 常年期第二十三主日

求天主治愈自己

(摘自《心灵的治愈》— 作者王敬弘神父)

这些经验的后果，使我内心对天主充满感谢和赞美，因为耶稣治愈的爱很深入的临到我的生命中治愈了我心灵过去的创伤。祂使我整个人能够整合，不再害怕自己，也不再受过去许多经验的束缚和压制。祂治愈了我的记忆，却又没有拿走我的记忆，使那些记忆给我带来的教训，仍然为我保留，祂所作的一切是那么奇妙，实际上也不是人的笔墨能完全写清楚的。但是只要对耶稣治愈的爱有信心的人，也可以领受到同样的经验，体会到祂在人心灵上所行的奇妙化工。

(待续) ...



耶稣

使我整个人能够 **整合**，
不再害怕自己，
也不再受过去
许多经验的
束缚和压制。

- 在祂的爱中，我被接纳，
无条件地被爱。
- 在祂的光中，我被释放，
不再被过去捆绑。
- 在祂的同在中，我成为
全新的自己，身心整合。

看，我已更新了一切。(玛21:5)

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
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

主日弥撒释义

手足规劝

(摘自梵蒂冈新闻网) 今天的福音(玛 18:15-20) 要点：信友之间的手足规劝、宗徒及其继任者领受了 的束缚和释放的权力、以及共祷的功效。

耶稣要我们彼此相爱，尽管我们有自身的缺陷和过错。彼此相爱的一个明显表现就是通过宽恕和规劝来相互帮助。耶稣邀请我们每个人都成为一个慈悲的判官，对任何一个曾经以任何方式伤害过我们的人表示谅解。实践弟兄友爱的规劝，很深地扎根在福音里，证明了超性的信任和感情。当你接受它的时候，要为此而感谢，但也别忘了在那些与你一起生活的人身上实践。手足规劝可以防止内心那种会带来愤怒和怨恨，并会导致我们侮辱与攻击别人的痛苦。从一个基督徒的口中发出侮辱或嘲讽是很可怕的，侮辱他人不是基督徒所做的。

我们应该出于爱来规劝我们的兄弟；不是想伤害他，而是怀着帮助他进步的深情意图。凡你们在地上所束缚的，在天上也要被束缚；凡你们在地上所释放的，在天上也要被释放(玛 18:18)，束缚与释放意指：凡被你拒绝与你共融的人，也被拒绝与天主共融；凡你重新接纳与你共融的人，同样天主也接纳该人与祂共融。跟教会和好与跟天主和好，两者是不可分的(天主教教理 1445)。在说明兄弟

之间的和解之后，耶稣跟着就赋予祂的宗徒使信徒能与教会和解的权力。神父从宗徒的继承人主教那里获得了这种权力，而神父通常是在人向他悔罪告解时行使这种权力的。

共 祷：团体中的互爱所结出的另一个果实就是共祷。个人的祈祷当然重要，实在是不可或缺，但是上主保证祂会临到那个团结一致、一心一意的团体里——即使这个团体非常细小，因为它反映着那完美共融的互爱、三位一体的天主的真实(教宗本笃十六世)。当我们与他人一起祈祷时，我们不仅感动天主去俯允我们所求的，而且也领受到天主亲自与我们同在的恩赐：这个我们能够、而且应该向祂祈求的主要恩赐。

教 会的训导：基督常与其教会同在，尤其临在于礼仪中。在弥撒圣祭中，祂一方面临在司祭之身，祂曾在十字架上奉献自己，而今仍是祂藉司铎的职务作奉献；另一方面，祂更临在于圣体形象之内。祂又以其德能临在于圣事内，因而无论是谁付洗，实为基督亲自付洗。祂临在于自己的言语内，因而在教会内恭读圣经，实为基督亲自发言。最后，几时教会在祈祷歌颂，祂也临在其间，正如祂所许诺的：那里有两个或三个人，因我的名字聚在一起，我就在他们中间(玛 18:20)。



灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士）——

四、注意事项

灵修辅导并非一个指令、一个动作，而是将灵修原则告诉受辅导者，帮助他获得心灵自由。但是，除非一个人在心灵上已有某种程度的自由，否则，是不可能对他进行灵修指导。因此灵修指导的第一个目标，就是考察此人现在的自由程度，然后从这里出发，帮助他在这方面进展。

受辅导者的首要条件，是真心愿意在灵修上前进，否则就没有必要找神师。有了神师，对神师要有信赖的心，说明自己的个性、家庭背景、所受教育、人际关系、以及对灵修的认识等，使神师更容易看到受辅导者的问题而给予辅导。如果受辅导者不信任神师，有太多的保留，而这保留是突破灵修的关键所在，神师将不容易帮助受辅导者。

受辅导者若不接受神师的灵修指导，神师对受辅导者没有权力采取什么行动。不过神师有权中止灵修的师生关系，并要明白说出原因，以免造成不必要的伤害。例如受辅导者坚决实行不适当的灵修方法，屡次劝告却不接受，这时神师需要明白说出他对受辅导者的灵修无法负责，请他另找神师。另一种情况是，当神师知道自己已经不适合继续当此人的神师时，可以劝告受辅导者另觅更适合的神师。例如某些受辅导者的灵修问题比较复杂，或有太多的神秘经验，超越该神师所能指导的，神师知道别人是更适当的人选，可转介给受辅导者。

...（待续）

堂区消息

教宗 2026 年 9 月祈祷意向

请为水资源的管理祈祷：

愿宝贵的水资源得到公平且可持续的管理，使所有人都能平等地获取水资源。

圣母诞辰（9 月 8 日）

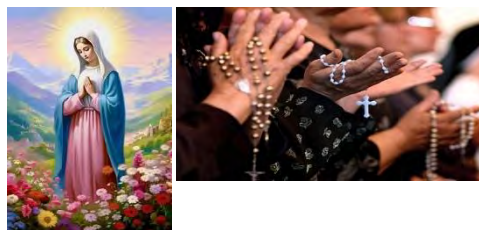
为庆祝圣母的诞辰，圣母军将于 9 月 5 及 6 日举行敬礼活动，以表达我们对圣母在我们一生中给予的庇佑和代祷的感激之情。

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

SAHOP 每月祈祷会（英）

主题：我的默主哥耶体验

主讲：Mr Richard Tan

日期：9 月 25 日（周五）

时间：8 pm

地点：视听室（L3）



为尼泊尔洪灾救援捐款

新加坡明爱灾难及人道救援行动组织（CHARIS）正紧急呼吁各界伸出援手，帮助尼泊尔近期洪灾的受灾民众。

2026 年 8 月 26 日，博特科西河决堤，导致尼泊尔拉苏瓦地区发生毁灭性洪灾，造成 1000 多人死亡，3900 多人失踪，数千人流离失所，基本生活物资严重短缺。搜救行动仍在进行中，许多家庭失去了家园、食物来源和生计。

CHARIS 正在筹集资金，以支持尼泊尔明爱及其当地合作伙伴提供紧急救援，包括住所、食物、清洁饮用水、基本生活必需品以及长期重建工作。

您可通过 CHARIS 网站使用信用卡或 PayNow 进行捐款。您也可以开具一张收款人为“Humanitarian Aid Fund”的划线支票，并在支票背面注明“Nepal Flood”，然后邮寄至：

CHARIS

55 Waterloo Street

#07-02 Catholic Centre

Singapore 187954

如需了解更多信息，请致电 CHARIS 63374119，或扫描二维码访问我们的网站。

您的慷慨捐助将为受灾群众提供至关重要的援助。



教区消息

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

讲座：通往爱的 GPS

主讲：圣三德莱（唐绮珍）修女

日期：9 月 12 日（周六）

时间：10 am - 2 pm

地点：圣伯纳德堂一楼礼堂

报名：

<https://acams.org.sg/acams/2026-gps-for-love>

报名费：\$15

询问：91228698（丽敏）

主办：教委

2026 婚前预备课程

日期：10 月 4 及 11 日（主日）

时间：9 am - 5 pm

地点：天主教中心（CANA）

报名费：\$220/每对

报名：扫描二维码填写表格

联络：98524047（秀琼）

