



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 13 日 常年期第二十四主日

治愈一生的创伤

（摘自《心灵的治愈》— 作者王敬弘神父）

10 从有声到无声

一九七五年六月，我在柏克莱学业告一段落，就被长上派到美国西北部华盛顿州斯玻坎城接受耶稣会的卒试训练。当地有一个大约二百人组成的圣神同祷团。他们每星期五晚上在一所天主教大学的大礼堂中集会。我听到这个消息以后就和另一位神父每星期去参加他们的祈祷会，也在那儿结识了一些教友。他们中一些人有心灵治愈的经验，因着他们的分享，激起我对这件事更进一步的探讨。

有一位大约五十多岁的教友，他从各方面看来应是一位心灵健全的人。他说自己在过去常有一种突发性的情绪低落；它毫无原因的来，有时几小时，有时一、两天，也毫无原因地离去。他曾请教过心理医生，但是没有得到任何的效果。两三年前，他参加了圣神同祷会，也听说有心灵治愈的祈祷，他就请别人为他作这种祈祷，可是也毫无效果。过了不久，他参加了一次神恩复兴的避静，在那儿他遇到一位教友，别人都说他有心灵治愈的神恩；他就请这位教友为自己祈祷。在祈祷的过程中这位教友忽然问道：你小的时候有没有受到严重的伤害？他仔细想了一下就答说：按我记忆所及，我没有受过大的伤害。那人又接著问：那你出生时，有没有什么特别的事发生。这时他忽然想起母亲告诉他，他在出生的过程中，脐带勒住了脖子，几乎使他窒息。那有心灵治愈神恩的人就为他求耶稣治愈他出生时经历的惊吓，从此以后再也没有那种突如其来的情绪低落了。（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

主日弥撒释义

（从礼仪与圣言中更深认识主的临在）

宽恕七十个七次

（摘自主业团福音释义）今天的福音，（玛 18:21-35）耶稣提到的七十个七次，即是祂要求人无条件宽恕一切的圣经依据。而祂后面所提到的比喻是对伯多禄疑问的具体阐释。

伯多禄的疑问带出了一个影响我们所有人的难题：宽恕的必要性。鉴于日常生活中不可避免的，家庭、朋友或同事之间的摩擦，宽恕的需求经常都会出现。当我们想起有人一而再地冒犯我们、未能欣赏我们甚或危害我们时，我们总是会感到受伤。原谅别人可以是困难的。因此，伯多禄的问题对我们来说似乎是合理的：我必须总是宽恕他人吗？

什么是宽恕？当宽恕发生时会发生什么事情？侵犯是真实的、客观存在的伤害，它会造成关系上的破坏，而这种破坏需要得到修复。因此，宽恕绝不仅仅是忽略伤害或试图忘记。侵犯必须得到解决、医治，从而克服。宽恕必然有代价：首先是宽恕的人，他必须克服发生在他身上的恶；换句话说，他必须在内部烧炼它，并在这过程中更新自己。他也让另一个人，即侵犯者，参与到这个转变过程，内心得到净化。如此，深受邪恶折磨并能克服它的双方都得到更新。就在这里，我们会遇到基督十架的奥迹。

相比基督为我们每一个人所做了的，我们在宽恕他人时所遇到的困难几乎是微

不足道的。今天的比喻非常清楚地表达出我们在努力宽恕他人时所表现的小气与天主那无限的慈悲之间的对比。那时候，一个‘塔冷通’值六千个‘德纳’，而一个‘德纳’则是一个工人一日的工资。因此，一万个‘塔冷通’是一个非常庞大的数目，让我们对于我们从天主手中所获得的宽恕的巨大价值略知皮毛。

比喻中那欠一万个塔冷通的仆人，就是我们在主前的写照。我们也找不到钱还债；我们的债台因犯罪而高筑。虽然我们立志抵抗犯罪，但永不能还清巨债，不过，主的仁慈补偿了人对公义的无助，主免了我们的债，因为祂是美善宽仁的，祂的仁慈永远常存。（咏 105:1）

面对天主如此大量的慷慨，我们怎能拒绝饶恕别人呢？让被人得罪、受屈辱的记忆远离我们——不论它们是多么不公义、不文明及无礼——因天主的子女不应背着档案，记着像流水帐一般的怨怼。我们不要忘记基督的榜样。我们全神贯注在耶稣身上，就可以学会放弃所有的积怨和仇恨，保持我们内心的洁净，远离所有敌意。

当我们遇上拒绝原谅某人的诱惑时，我们应该想起那个仁慈的主人对他那无情的仆人所说的话：恶仆！因为你哀求了我，我赦免了你那一切的债；难道你不该怜悯你的同伴，如同我怜悯了你一样吗（32-33）？当我们体验到因着天主宽恕我们油然而生的喜乐和内心的平安时，我们就会发现在祂的助佑下，可以很容易地敞开自己的心扉并宽恕他人。

灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士）——

五、谁可以不需要灵修导师

有人问：“灵修人终其一生，必须有一位神师相伴吗？”其实已迈入深度默观生活阶段的人，就可以不需要神师。

默观生活境界的人，由于心灵已经得到相当的整治，会比一般灵修人更敏锐、更清晰地在内心聆听圣神的引导，加上个人丰富的灵修经验，因此可以不需要神师的带领。

“可以不需要神师”不代表“拒绝神师”。其实达到此境界的人，他们更渴望得到灵修指导。能修到这阶段的人，都有真正谦逊精神，否则不会修到这境界的。因此，他们除了重视圣神在内心的声音，其实比那些迷恋神秘经验的信徒，更能相信圣神借着可见的人来启发他们的灵修生活。因此进入默观生活的人，不会拒绝他人成为他的灵修导师；只要能遇到灵修程度在他之上的人。

…（待续）



堂区消息

建堂 180 周年特别讲座（英）

主题：工作的尊严

主讲：Friar David Garcia

日期：9月18及25日（周五）

时间：8 – 9:30 pm

地点：圣若瑟视听室

Friar David Garcia 是一位广受欢迎的讲者，擅长探讨社会正义及生命伦理等课题。目前任教于大修院及神学院。



Scan to register

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）



书店消息

2027 年《圣经日记》现已发售，售价 \$20，欢迎购买，切勿错过！



Bible Diary 2027 :
365 Days with the Lord
价格：\$20

下个周末，9月19及20日，将于各台弥撒前后，在圣堂前厅售卖。

为尼泊尔洪灾紧急救援捐款

新加坡明爱灾难及人道救援行动组织（CHARIS）现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，博特科西河泛滥，引发尼泊尔拉苏瓦地区严重洪灾。截至 9 月 1 日，已有 1,000 人证实遇难，逾 3,900 人仍然失踪，另有数千人受到灾害影响。由于搜救行动仍在进行，相关数字可能有所变动。灾害摧毁了重要基础设施，许多家庭失去住所和生计，亟需援助与重建支持。

CHARIS 正筹集资金，以支持尼泊尔明爱及当地合作伙伴提供紧急救援，包括食物、临时住所、基本生活必需品和其他人道援助，并协助受灾社区的复原、重建与长期发展。

您可通过 CHARIS 网站使用信用卡或 PayNow 捐款。您也可开具支票，抬头请写“CHARIS”，并在支票背面注明“Nepal Flood”，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：6337 4119，或扫描二维码访问 CHARIS 网站。

请使用手机相机扫描二维码，系统将带您前往 CHARIS 网站。请勿使用银行应用程序扫描该二维码。

您也可直接浏览 CHARIS 网站：

<https://charis-singapore.org/>

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

讲座-弥撒详解

主讲：萧永伦神父

日期：9月13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

主办：教委与城市区联办

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）



学习耶稣领导课程

日期：9月26日、10月4及11日

时间：9 am – 4 pm

地点：博爱村三楼

报名费：\$180（教材及午餐）

报名：

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeMBuh8aOo6aPe3nBB25esluCxy0JmQoc0IltVKIGKJJ3eNA/viewform?usp=header>

截至：9月18日

联络：84286985（国章）

主办：教委

圣傅天娜主保日弥撒

主祭：杨德成神父

主讲：张利勇神父

日期：10月04日（主日）

时间：1:30 - 4:00 pm

地点：神圣慈悲堂

主办：教委 神圣慈悲组