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 10 月 25 日　常年期第三十主日

治愈一生的创伤

（摘自《心灵的治愈》— 作者王敬弘神父）

（接上周）

耶稣在福音中也多次说过：“不是健康的人需要医生，而是有病的人需要医生”。“人子不是来召叫义人，而是来召叫罪人”。他丢下九十九双没有迷路的羊，却去寻找一只迷路的羊，我们从耶稣这些话语中更能深刻地了解天主藉著他表达无限的爱，我们也容易地让天主在我们心灵内自由地施展他治愈的奇能。

在我回国最初几个月中，在心灵治愈祈祷上并没有显著的心得。我仍用我一惯的方式，也发生一些具体的效果，但在以前所有的困难上却无法突破。

一九七六年夏天，有一个大学生来看我，她出生于一个复杂而缺少爱的家庭，有很多心理上的困难。她在进大学前不久信了主。但是她心理上的困难并没有减轻多少。大学时，她住在学生宿舍，跟同寝室的学生关系处的不好，而且与管宿舍的修女们发生了很多的争执。她花了一小时又一刻钟讲述她自己的家庭背景，以及目前所遭遇的困难，希望我能为他祈祷。

（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
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

（从礼仪与圣言中更深认识主的临在）

最大的诫命

（摘自主业团福音释义）在今天的福音（玛 22:34-40）中，基督再一次提醒我们，最大的诫命是爱天主及爱人如己。

法利塞人和撒杜塞人是耶稣所处的社会中极具影响力的两个群体，但他们对旧约律法的解释却有不同的看法。撒杜塞人是上流社会的人。自罗马侵占时期之初，历任大司祭就是从他们中出来的，而当时大司祭是犹太人民在罗马皇权面前的代表。他们更关心的是政治和圣殿，不是与日常生活有关的宗教问题。而法利塞人则非常严谨地履行天主律法的规定。

有些法利塞人也许对耶稣精彩地回应了一些撒杜塞人提出的问题，使他们哑口无言而感到十分钦佩，就用一个非常巧妙的问题来试探他。为了要一丝不苟地遵守各条律法，甚至当中最微小的，法利塞人渐渐制定了一套共有六百一十三条戒律的清单。面对如此庞杂多样的、甚至难于一一牢记的戒律，这些法利塞人提出的问题并不是多余的：法律中，那条诫命是最大的？

耶稣的答覆有些出人意料，但却非常准确。祂没有指出天主十诫中的任何一条，但却提到两条不是在十诫里的诫命。首先，祂引用旧约中一段名为‘舍玛’--即你要听）的祈祷文的一部分，该祈祷文记载在申命纪中：**以色列！你要听：上主我们的天主，是唯一的天主。你当全心、全灵、全力，爱上主你的天主**（申 6:4-5）。第二条是肋未纪中记载的、所谓圣洁的法的众多诫律之一：**应爱人如己**（肋 19:18）。

耶稣的回覆的独特之处，在于祂指出在律法里芸芸的诫律中似乎被忽视了的两条，而且把它们同时列出，以清楚表明爱天主与爱邻人是密不可分和相辅相成的。

首要的是爱天主。这个爱是我们对天主合乎公义的回应，因为是祂先爱了我们。那么，爱天主意味着什么呢？天主与人爱的历史就在于这个意志上的共融在理智和感觉的共融中成长，这样我们的意愿越来越与天主的意愿相符合：天主的意愿对我来说已经不是外在的、作为诫命来强加给我的，而是我自己的意愿，因为我已经经验到天主在我内比我自己更在我内。

同时，对天主的爱牵着我们的手来带领我们去爱我们的邻人，这就在于在天主内、与天主一起，也去爱那些我不喜欢的人，甚至我不认识的人。这样我学习着去看另一个人，不只是以我们自己的眼睛和感觉去看，而是从耶稣基督的角度去看。他的朋友就是我的朋友。如果我以基督的眼光去看，我可以给予另一位远比外在的需要更多的东西：我可以给他所需要的爱的目光。

如果我们要帮助别人，就必须爱他们，必须用一种以体贴谅解，献身服务，热情友爱和自甘谦和等态度为外衣的爱德来爱他们。这样，我们才会懂得为什么吾主把全部法律，归纳成那条双重的诫命，其实是二而为一的诫命，即全心全灵爱天主，爱邻人。

灵修基础与蓝图

--- 江奇星神父（主徒会士）--

八、使徒灵修与默观灵修的平衡

不少司铎与传教会士之所以不能深入基督奥秘生活，一个重大因素，并不是本身缺乏努力，而是太偏重使徒灵修，以致忽略了默观灵修的提升。

我们可以看到，不少神职人员的牧灵工作及慈善事业都做得很出色，使徒型信友也在合作中如鱼得水、对这类牧者赞赏不已。但是另一些信友，他们愿意在内修上有较深入的探索，这时，使徒灵修型的司铎和会士，就难以满足他们的渴求了；因为谈到较深层的内修，使徒灵修伸展不到那深度，这是属于默观灵修的领域。

司铎和传教会士既是人世之人（在俗服务），也是出世之人（超脱世界），本身应俱备“综合型灵修”（完好融合使徒灵修与默观灵修）的素养才对。但是很可惜，不少司铎和传教会士，只偏重于使徒灵修，像玛尔大那样的忙碌，忽略更深入的内修探索，他们当然不能成为优秀的神师；即便本有教导上的神恩，却也因为默观灵修不深入，而无从给予指导。



…（待续）

堂区消息

诸圣瞻礼（当守节日）

✚ **前夕弥撒，10 月 31 日（周六）**
弥撒：5:30 pm
✚ **当日弥撒，11 月 1 日（主日）**
弥撒：7:30 am、9:30 am、11:30 pm、5:30 pm

追思已亡节(11 月 2 日, 周一)

弥撒：6:30 am、7:30 pm
每台弥撒后将举行骨灰龛降福礼。
要为已故亲友的灵魂献弥撒，请在圣堂前厅索取意向卡，填妥后投入所设的意向箱。每台弥撒也将特别为炼灵祈祷。

华语追思已亡弥撒



日期：11 月 5 日（周四）
玫瑰经：7:30 pm
弥撒：8 pm
地点：圣堂
请扫描 OR 码为亲人献上祈祷

为炼灵祈祷

日期：11 月 8、15、22 及 29 日
时间：华语弥撒后 @ 安灵堂
主办：炼灵祈祷组
欢迎大家一起来为炼灵祈祷

守圣时（主徒会）

主礼：张伟刚神父（主徒会士）
主题：以玫瑰经陪伴圣体中的耶稣
日期：10 月 31 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
请预先写好祈祷意向，并于当天投入意向箱。

黄修女华语灵修讲座

日期：10 月 29 日（周四）
时间：8 – 9:30 pm
地点：# 02-01

2026 堂区避静（英）

主持：总教区神恩复兴团体（SACCRE）
主题：日常生活中的圣人（平凡的圣人）
日期：11 月 9 日 （公共假日）
时间：9 am – 4:30 pm
报名：tinyurl.com/SJCBTDoR2026
报名截止：11 月 2 日
免费提供：午餐及茶点
在忙碌的日常中，我们如何跟随耶稣？让我们一同探索天主的召叫，在生活与岗位中活出圣德。



本堂 180 周年纪念音乐剧

本堂才华洋溢的教友团体，将配合堂区成立 180 周年庆典，于今年 11 月呈献一部精彩的原创音乐剧《我的双手，祂的计划》。
欢迎您一同参与这个充满音乐、故事与团体共融的美好周末。
门票价格为 $10 及 $50（贵宾席）。
门票于主日弥撒前后，在圣雅敬室发售。

演出日期/时间（自由入座）

日期		时间	展览
11 月 27 日	周五	7:30 pm	7 pm
11 月 28 日	周六	2:30 pm	2 pm
11 月 28 日	周六	7:30 pm	7 pm
11 月 29 日	主日	2:30 pm	2 pm

诸圣节嘉年华

- 10 月 31 日（六）@ 4 – 5 pm
  由小学部要理生呈献
- 11 月 1 日（日） @ 10 – 11 am
  由中学部要理生呈献

地点：益群堂
欢迎大家支持要理班的儿童与青年，欣赏他们以创意展示呈现圣人故事。
免费入场，欢迎参加！

青年团洗车筹款活动

本堂的青年将于明年前往首尔参加世界青年日，现正为旅费洗车筹款，敬请大家支持。
洗车日期：10 月 24 及 25 日

欢迎新教友

堂区诚邀新旧教友相聚交流，认识堂区生活，共享茶点。
日期：11 月 14、15 日
时间：每台弥撒后
地点：圣雅敬室

教区消息

炼灵月线上祈祷会

日期：11 月 11 - 19 日
时间：每晚 9:30 – 10 pm
平台：ZOOM 893 9804 8863
密码：123456
备注：为已亡亲友献上祈祷，请扫描二维码登记。



截止日期：11 月 1 日
主办：耶稣复活堂灵修组