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 11 月 1 日　诸圣节

治愈一生的创伤

（摘自《心灵的治愈》— 作者王敬弘神父）

（接上周）

我听了她的故事以后，忽然体会到她受伤的经历太复杂了。我很难用几分钟，甚至几十分钟以自己的话重述她所受的伤害，并求耶稣一一治愈她。此外，我尚有另一个顾虑，因为她是一位相当敏感的人，在我的话中万一没有很清楚地表达她的境况与受伤所造成的后果，她会想我没有真正地了解她、接受她。这样，不但不能带给她很好的治愈，而且会增加她的困扰。

面对这样的困境，我心中暗暗祈祷，求天主藉圣神指示我一条出路。当我给她作好适当的准备以后，开始祈祷时，我灵机一动就对她说：现在我覆手给你祈祷；我自己不说什么。你也完全保持静默并放松自己，让耶稣藉着圣神在你心内自由的工作。在静默中，我大约为她祈祷了十分钟左右。她感到十分地平安。我心中感谢天主，因为他给我看出一线新的希望。

（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）

真福

（摘自主业团福音释义）今天是诸圣节，福音（玛 5:1-12）邀请我们在信仰遭受考验时，重新审视信德的意义——基督徒要做目光长远的人，在注视永恒中活好每一天。

诸圣节是个静谧和朴实的神圣庆节，教会纪念所有生前在尘世的旅途中，生活在与天主的友谊之内，并且由此而进入了祂的光荣的人。圣人们的圣德就人性而言，没有辉煌绚丽，好似在历史中不留一丝痕迹，但在天主前却大放光芒。该圣德为世界播下了不会产生任何失落的大爱。

今天的弥撒福音强调真福八端等同于圣德，包括使某些人一朝成名的圣德，也包括只有在天堂上才得以完全彰显出来的圣德。

福音描绘耶稣在教训那些坐在山坡上的人群，让人想起梅瑟在西乃山上与天主共在一起之后，把刻有十诫法律的两块石板交给以色列民。耶稣在山上以祂的权威教训民众，使那第一套的法律臻至圆满，祂又邀请所有人成为成全的，如同他们的天父是成全的一样（参阅玛 5：48）。

真福八端的每一端都以一节令人困惑的语言勾画出来，使其在历代的教会内引发了无数的注释。《天主教教理》总结地指出，真福八端刻画出耶稣基督的面貌，并描写其爱德。耶稣就是最主要的真福和幸福者，因为祂在世上生活时一直都与天主父的爱共融。这就是最大的幸福，它超越任何苦难。

因此，真福八端是一篇圣德的概要和对成圣的呼唤。真福昭示基督徒生活中特有的行动与态度；真福是看似矛盾却是正确的许诺，作为痛苦中希望的支持；真福向门徒宣告，他们已隐约地取得祝福和赏报；真福在童贞圣母和诸位圣贤的生活中已经揭开了序幕。

耶稣邀请我们踏上真福八端的道路。重要的不是去做一些非凡的事，而是每天沿着这条引领我们走向天堂、走向家庭、引领我们回家的道路上前行。因此，我们在今天瞥见我们的未来，我们又庆祝我们生来的意义：我们生来是为了不再死亡；我们生来是为了享受天主的幸福！主耶稣在鼓励我们，又对那些踏上真福八端之路的人说：**你们欢喜踊跃罢！因为你们在天上的赏报是丰厚的**（12）。



愿天主之母玛利亚，诸圣人之后，帮助我们坚定地走上成圣的道路。愿她，上天之门，把我们已亡的亲友带进天家。

灵修基础与蓝图

--- 江奇星神父（主徒会士）--

九、传教修会是否重视默观生活

隐修会的基本灵修型态虽然是默观生活，却也含有使徒灵修的实在素质。例如会院内务人不同的职务：指导上门求教的人、为人祈祷、研究教会学问及写作等，这些就是默观生活中的使徒工作，也是具体使徒灵修的呈现。因此，即便是度默观生活的隐修士，依然保有使徒灵修的素养，只是在称呼上，他们的生活被称为默观生活。

传教修会始于十三世纪，由隐修会转型而来，也是为了回应教会与世界的需要而存在。最初的传教修会是方济会和道明会，十六世纪之后，传教修会如雨后春笋般地增长。传教修会即出自隐修会的演化，因此早期的传教修会，依然保持浓厚的默观灵修气息。但是现今不少传教修会的会士，逐渐不再重视默观灵修。有者还认为，默观灵修是属于隐修会，不属于传教修会。我和一些会士谈论默观灵修的重要，有些会士很惊讶的说：“我们是传教修会，不是隐修会！”可见不少会士越来越将使徒灵修与默观灵修分家，甚至不再重视默观灵修；或者说，有些是在还不了解何谓默观灵修之前，就已经将默观灵修拒在传教修会的大门外。

话说回来。一位牧者、无论是教区司铎或传教会士，若偏重使徒灵修，忽略了默观灵修，肯定不会提升默观灵修素养。在这失衡情况下，又怎可能成为优秀的灵修指导神师呢？而这种失衡，也是教会一直缺乏优秀灵修指导神师的原因。

…（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

首周三圣若瑟敬礼（英）

日期：11 月 4 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 Josephine Sim
主题：诸圣及众炼灵
日期：11 月 6 日（周五）
弥撒：7:30 pm
圣时：弥撒后

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）。
门票将从 10 月 17 日起，于每周末弥撒前后，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！

婴孩洗礼

日期：2027 年 1 月 3 日（主日）
时间：1:30 pm
报名截止：2026 年 11 月 22 日

- **为婴孩父母及代父母的特备课程**

网上课程（ZOOM）
日期：12 月 6 日（主日）@1:30 pm
实体课程
日期：12 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

书店 11 月年度圣诞集市

- 7 及 14 日（周六） @ 4:30 – 7 pm
- 8 日（主日） @ 8:30 am – 7 pm
- 15 日（主日） @ 8:30 am – 1 pm

请到书店看看吧！

