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 8 日　常年期第三十二主日

治愈一生的创伤

（摘自《心灵的治愈》— 作者王敬弘神父）

（接上周）

自从我发现这种新方式以后，就开始作一些新的试探。每当来找我的人述说了故事，并作好需要的准备以后，我让他们完全放松静默地坐着；我则站在他们旁边覆手静默地祈祷。通常大约需要十几分钟，他们内心可以得到平安。我也发现让天主自由地在我们内工作时，他会行一些奇妙的事。

我的妹妹那一年自美国省亲，我与她分享了一些为别人作心灵治愈祈祷的经验。她忽然想起小时候与某几位亲戚的来往上使她受到一些伤害。直到今日，她对那些亲戚还怀有一种气愤之情。因年纪渐大，她早能够了解他们、接受他们，可是那些气愤尚存留至今。在她讲述后，她要求我用静默方式为她祈祷。我于是覆手在她头上，静默了几分钟，有一、二滴眼泪从她眼中流下，然后她就说：我心里现在很平安了。她告诉我在祈祷中的体会：当我覆手给她祈祷时，她感到她的心灵像一个杯子，天主的爱就从头上流进这个杯子。但是她的杯子并不是很大；过了没多久，天主的爱就充满了这个杯子并满溢出来。她体会到心灵非常的平安，而且也受感动，就流了几滴眼泪。

（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）

新郎来了

（摘自主业团福音释义）今天是常年期第三十二主日。在今日的福音（玛 25:1-13）中，耶稣以十个童女的比喻，提示我们时刻醒悟，做好准备，迎接天国的来临。

耶稣时代的婚宴，在喜庆和欢乐的气氛中也充满着一种特别的庄严。在几个月前举行的许配礼中，一对未来的新人已经公开地宣认婚约，但只在一段时间后，新郎才会把新娘接到新房，开始一同生活和组建自己的家庭。在这第二个仪式里，新郎和新娘的朋友们会活跃地参与各种庆典。

陪伴新娘的一般是她童年和青年时期的朋友们，即这个比喻中所指的童女们，她们到那一刻和新娘一样，都是未婚的。一般来说，她们会提早到达婚礼的场地，而在黄昏，当新郎在和他同样年轻的朋友们的陪同下到来时，新娘的朋友们就会点着油灯出去迎接他，然后婚宴就会启动。乐韵悠扬，宾客们觥筹交错，开怀大吃，且欢舞至午夜。

耶稣谈到的是一场新郎迟迟未到，令新娘的朋友们都困惑了的婚礼。由于新郎来得这么晚，那些目光短浅的朋友们的灯油快用完了，不能让她们提着灯出去迎接他。而当她们去买所需的油时，门已关上了，把她们拒诸门外。

耶稣用这个比喻来叫我们要时刻准备，好能在祂出现时去迎接祂，因为我们不知道那日子或那时辰。祂会在时间穷尽时来临，可是祂也会在我们各人尘世生命的终结时与我们见面并且审判我们。

最后的日子会来，但我们却不用害怕。凭着坚信上主的慈爱，我们从此刻就作好准备，要慷慨，要有勇气，对小事要以爱心照拂，那我们就可点燃明亮的灯，准备妥当地去迎接上主，参与天上庆节中的庆节。

缺乏远见或鲁莽行事、拖延悔改或告解的时间、押后皈依的决定，都可以永远地剥夺我们的光荣。相反，一种面向天主、不忽略细节的生活，可以为我们打开天堂之门，就像新娘那些有远见的朋友们可以参与婚宴的欢乐，而其他的则被拒诸门外。

这些童女们可能不知道，何谓妥善的预备，也可能不想早些作好预备，又或者忘了要在适当时买好油。总而言之，她们对交给她们去完成的小小预备，掉以轻心，她们曾有很长的时间去准备，但却把这些时间浪费了。

因此，我们需要反思和定志：为什么有时不肯多花数分钟，好能更有爱心地完成手上的工作？其实，这正是我们圣化自己的方法，为何急急地念完经文？或是参与弥撒时，来也匆匆，去也匆匆？对份内的职责，做起来缺乏冷静及平静的心情，但对一时兴起的念头，却不慌不忙的消磨时光？你会说这些只是小事，但这些小事，就是比喻中的油，那足以使我们的灯点燃，火不熄的油呀！

灵修基础与蓝图

--- 江奇星神父（主徒会士）--

十、优秀的神师

神师也是人，即便很有圣德，也不会是完美的人。所以寻找理想神师，并不是要寻找一个完美的人，而是找有实际灵修经验和完备灵修知识的神师。

神师若曾经是一个大罪人，也不是奇怪的事，而且更好，因为他是从基层上来，曾在罪恶中挣扎，有悔改和皈依的经验，体验天主的慈悲，了解私欲偏情的凶险，知道魔鬼的狡猾，像这样的神师，更能了解被辅导者的问题，对被辅导者更有慈心与耐心，更能帮助求教者。

事实上，人不曾接受重重挫折的磨练，不曾受过种种诱惑的考验，也不曾在私欲偏情的挣扎中修得圣德，他不会成为优秀的神师。故此，所谓优秀的神师，并不是指他是一个零缺点和无缺失的人，而是指拥有以下这些条件：

1・圣德积极定义：与天主密切结合，消失在天主内的人。消极定义：深入皈依的经验，屡败屡战，不怕挫折。。

2・参与基督的奥秘生活：对参与基督的奥秘生活，有深入的经验和体会。

…（待续）

堂区消息

追思弥撒

堂区将推出每月追思弥撒，为已故的至亲挚爱祈祷。

日期：11 月 13 日（周五）
11 月 19 日（周四）
11 月 27 日（周五）
时间：6:30 am & 6:30 pm
地点：小圣堂

假日弥撒

日期：11 月 9 日（周一）
时间：8 am @ 圣堂
当天 6:30 am 及 6:30 pm 在小圣堂的弥撒取消

为炼灵祈祷（华）

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

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

瞻仰其他圣堂的骨灰安灵堂

11 月炼狱月，我们将组织前往其他堂区的骨灰安置所，为已故亲友祈祷。
日期：14 及 28 日（周六）
时间：9 am – 12:30 pm
交通：提供包车接送
报名：
https://tinyurl.com/NovColumbaria

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

快到书店看看吧！



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



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