



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

2025 年 10 月 26 日 常年期第三十主日

人的记忆

(摘自《心灵的治愈》— 作者王敬弘神父)

(续上周)

每到一个时期，我们一定会回顾以往，把新的记忆和旧的记忆重新作一番整理及整合。这也可以解释，为何每当个人遭遇到一件重大的事故，就会回顾以往，去看看于这件事有相关的经历；然后，面对现实作一个决定。在一件重大的事情过去了以后，他也会回顾一下这这一次的经历，看看有什么问题和缺点，或者有什么值得吸取的教训，以备将来做人行事的参考。

人在记忆中逐渐形成一个我观〈校这注：固定观念，在成长过程中形成的对外界事物的固有认识和态度〉，而这个我观很深刻地决定人对自我的态度。一个人是否有自信心，跟我观有密切联系的。这个我观也在人成长过程中不断地得到补充和修正。记忆也影响了我对别人的态度，特别是生命初期记忆影响尤大。如果初期于别人交往的记忆多是无趣的，甚至悲伤的，则会令我观关闭和退缩。

记忆也并不是一些没有色彩的照片，偶然从人的回忆中升起，只让人知道自己曾经历了这事。记忆常是伴随着情感而回来。有些记忆给我们带来潜力、欣慰和自信；有些记忆却给我们带来忿怒、挫折感和害怕等。

由此看来，记忆和一个人体会到心灵创伤是有密切的关系。在以下的两段中，我们先要讲一些心灵的创伤是怎样造成的；然后再解释心灵创伤与记忆的关系。(待续)

本堂神父：李光兴神父
电话：67600052

助理神父：张思谦蒙席
电邮：
peter.zhang@catholic.org.sg

助理神父：
Fr Lourdusamy Prasanna
电邮：
lourdusamy.prasanna@cat
holic.org.sg

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

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

和好圣事：
主日弥撒前的15分钟
在告解亭

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

教宗方济各的话

哪里有太多的我 那里就少有天主

(摘自梵蒂冈新闻网) 今天是常年期第三十主日，福音内容讲述法利塞人和税吏祈祷的比喻(路 18: 9-14)。福音中的两个主角：自信满满的法利塞人和远远地站着恳求宽恕的税吏。

福音中特别提到两个动作，即上和下。法利塞人和税吏，两人同时上圣殿去祈祷，但只有税吏的祈祷真正到达天主台前，因为他谦卑地展现真实的自己。



“上”这个动词，多次在圣经的事迹中出现，比如亚巴郎和梅瑟，他们上山与上主相遇，同样的，耶稣上山显圣容。上去，表达了内心的需求，离开平淡的生活去与上主相遇；从我们自己的平地上升，上到天主那里，收集我们的生活并将其带到上主面前，这是上升，我们祈祷时我们上升。

第二个动作是“下”。为了经历与天主的相遇，需要进入我们的内心，诚实的注视我们的脆弱和贫困。事实上，在谦卑中，我们能够毫无伪装的将我们自己、压在我们心中的有限和创伤、罪过和痛苦带到天主前，恳求祂的仁慈，因为祂使我们恢复健康、治愈我们并使我们再次站起来。是上主将使我们重新站起来，不是我们。我们越是谦卑低下，天主越使我们上升。

比喻中两位主角不同的内心态度：税吏恳求宽恕，法利塞人深信自己一切都合乎要求，将自己置于核心位置，开始赞美自己而鄙视他人。这是灵性上的骄傲，它带来的是崇拜自己而删除天主。这两种态度非常贴近我们。

我们要随时审视自己：检视在我们内，是否像法利塞人那样，是个自充为义人的人。这种心态会导致我们鄙视他人。

我们要警惕那些展现于自夸的自我陶醉和表现欲，两者也导致我们总把我字挂在嘴边。哪里有太多的我，那里就少有天主。



灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士）——

不少人一直无法进入圆融的圣三灵修，原因可能是：一、不知道父才是灵修的最后终向。二、不了解“弃绝自己”的最终目的，正是为进入“无我”与“空灵”的圣父灵修。三、虽然有操行弃绝自己的灵修，但一直无法深入其境，因此无法深入于圣父灵修。四、过于强调圣神，并只止于圣神。五、过于强调使徒灵修，不知道默观灵修才是深契圣父灵修的经验。

使徒灵修的特点是“从他人身上看见天主”（玛 25: 33-45），强调“尊重他人、关爱他人、帮助他人”。肯定的，这些仍然很重要，但这只是圣子灵修的氛围，若止于此，就缺乏圣父灵修的特质。默观灵修的特点，则是在“无人、无我、无人间情的空灵神域中寻找隐藏的天主”，强调“超脱受造物、进入无物界、消失在天主内的空灵神域”，这是圣父灵修的特点与氛围。由于不少人偏向使徒型灵修，缺乏默观灵修的滋养，因此一直无法进入较深刻的圣父灵修体验。然而无可否认的，默观生活的确是比较不容易达到的境界，而且许多人在还没经验之前就认为这种灵修“很不实用”、“太抽离现世”、“过于梦幻”、“与人太隔离”、“利己不利他”、“自私”…等等，没兴趣去了解 and 尝试用心踏入，因而进入圆融圣三灵修的人，的确不多。

…（待续）

堂区消息

张思谦蒙席晋铎 22 周年

（2003-2025 年，10 月 26 日）
祝张思谦蒙席晋铎 22 周年纪念日快乐。
愿天主赐予他健康与智慧，引领他在铎职的道路上勇敢直行。
让我们为此同心感恩天主，赞美上主。

诸圣瞻礼（当守节日）

✦ 前夕弥撒，10 月 31 日（周五）
弥撒：7:30 pm (6:30 pm 弥撒取消)
✦ 当日弥撒，11 月 1 日（周六）
弥撒：6:30 am, 10:30 am, 12:30 pm,
5:30 pm（不算主日弥撒）

追思已亡节（11 月 2 日，主日）

弥撒：7:30am(华), 9:30am, 11:30am, 5:30pm
每台弥撒也将为炼灵特别祈祷。
要为已故亲友的灵魂献弥撒，请在圣堂前厅索取意向卡，填妥后投入所提供的意向箱中。
每台弥撒后有降福骨灰瓮。

华语追思已亡弥撒及祈祷会

日期：11 月 12 日（周三）
玫瑰经：7:30 pm
弥撒：8 pm @ 圣堂
请上网或扫描 OR 码
为亲人献上祈祷：
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfwTchpUYP8YdT7W83BXdoDzHpZLUSKb-vd6stHiWEivIT_Gw/viewform

SAHOP 每月祈祷会（英）

主题：遵循主的道路
主讲：Fr Edward Seah
日期：10 月 30 日（周四）@ 8 pm
地点：St Mary 视听室（L3）

文化遗产之旅

2026 年，本堂将迎来建堂 180 周年纪念，诚邀您踏上时光之旅，探索圣堂的悠久历史、标志性的建筑，聆听古老传说。加入导览活动，了解圣堂从创立至今的历史演变与发展历程。
我们安排了两场专题讲座：
(1) 11 月 12 日（周三）10 – 11:30 am
(2) 12 月 6 日（周六）10 – 11:30 am
具体地点将另行公布。
我们正在招募导览团队成員，机会难得，千万别错过！请扫描二维码报名。



2026 年礼仪挂历（英）

2026 年礼仪年历现已在圣亚敬室发售，内附教宗每月祈祷意向。
内容包含每月灵修默想、圣像图示，以及教宗方济各《祂爱了我们》宗座书函的智慧箴言。
每份挂历售价\$8。

2026 要理班招生

- 新入学小学生和在籍的要理班生，家长若尚未在 myCatholicSG 注册，请上网
<https://mycatholic.sg/welcome> 准备好账户并扫描二维码获取注册分步指南
- 在籍要理生无需重新登记。
- 任何疑问，请发电邮至：
primarycathesis@stjoseph-bt.org.sg
- 注册过程中若遇技术问题，请发电邮至：
mycatholic@catholic.org.sg



婴孩洗礼

日期：2026 年 1 月 4 日（主日）
时间：1:30 pm
报名截止：2025 年 11 月 15 日

为婴孩父母及代父母的特备课程

1. 网上课程（ZOOM）
日期：12 月 7 日(主日) @1:30 pm
2. 实体课程
日期：12 月 28 日(主日) @1:30 pm
地点：视听室

报名：

[sjcibt.secretariat@catholic.org.sg](mailto:sjcbt.secretariat@catholic.org.sg)
或致电堂区秘书 67691666 了解详情



教区消息

炼灵月祈祷 2025

日期：11 月 3 - 22 日
时间：每晚 9:30 – 10 pm
平台：ZOOM 883 8488 9145
密码：1234
备注：要为已亡亲友献上祈祷，请点击以下链接，填写表格登记。
<https://forms.gle/VHu2uGEr6mYAGyfb7>
截止日期：10 月 31 日。
主办：耶稣复活堂灵修组

2025 夫妇恳谈周末

即使不是天主教友的夫妇，也欢迎参加
日期：11 月 21 日 - 23 日
时间：周五 8 pm - 主日 5 pm
地点：华恩会所 ME House Ponggol
询问：81398174（尊仁+巧玲）
91547689（志展+秀美）
上网：Tinyurl.com/ME-Mand2025