



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 11 月 2 日 追思已亡

心灵的创伤是如何造成的

(摘自《心灵的治愈》— 作者王敬弘神父)

心灵的创伤与记意

从上面的一些说明可以看出来，心灵的创伤是藉着记忆的方式存留在一个人内；因此人用什么方法和态度来处理这些心灵受伤的记忆，也就决定了这些心灵创伤对他产生的影响。虽然在这样的一本小书内，没有办法把人一切处理这种记忆的方式作一个详细的探讨；现在我只把几种与治愈祈祷有关的方式提出来，作一个简单的描述。如果有人对这方面有兴趣的话，可以参考讨论人的心理防御机制的书藉。

人通常处理不愉快和心灵创伤的方法，或是用压抑或是用遗忘；想办法使自己不要再去想它。这两种方法有相类似的地方，但是用压抑的方法是对自己的心理采取一种暴力的态度；强迫把一些不愉快的记忆和感情压进自己的下意识内，而想办法维持自己表面上的情绪平衡。但是，这种人往往不知道连他下意识的容量都是有限的；当我们以心理的暴力把不愉快的记忆和感觉压进下意识时，实在是作一件危险的事。它好比用高压把天然气或氧气压进一个钢管中。这些被压抑的记忆和感情并不因此消失，它经过心理防御机制用另一种方式出现，使这个人在某些情况下有些怪异的反应，但他并不自觉。如果一个人的意志力非常的强，也表示他能对下意识施展的压力非常高；那么他也许可维持一个长期的压抑。但是，这种高压的长期压抑有时会对自已产生极不良的心理和生理影响。

(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
sjcvt.secretariat@
catholic.org.sg

行政员: Evelyn Lau
电话: 67691608
sjcvt.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

我们应爱护、服务穷人

(摘自梵蒂冈新闻网) 我们活着的时候如果慈悲善待那些被丢弃的人，将来我们面见天主时必得到欢乐的盛宴。

今天是追思已亡节，弥撒主题是等待与惊讶。第一读经讲述了天主实现我们最大的期待（依 25:6-9）；第二读经指出我们是天主的子女和承继者、是基督的同承继者（罗 8:14-23）；福音阐述了最后的审判（玛 25:31-46）。我们期待与天主的相遇，盼望听见主耶稣对我们说：**我父所祝福的，你们来吧！**（34）



我们此刻栖身于尘世的候客厅，等着进入天国。为此，我们应省思自身的渴望是否与天国有关，因为我们或许仍执着于追逐虚幻之物，将愿望与需求混为一谈，把世间的期许放在天主的等待前。然而，然而，若忽视生命真谛，任凭风浪漂泊无定，这必将成为我们此生最大的过失。

我们耗费多少时间精力在琐碎之事上，却遗忘了人生旅程的真正意义？我们用《信经》誓言“我期待死人的复活及来世的生命”来反思信仰，扪心自问是否始终专注于生命中真正重要的事物，抑或被表面的忧虑所分心。

第二个关键词‘惊讶’蕴含在玛窦福音第廿五章里。义人和不义的人都问上主，在生活中的各种神形哀矜中：**我们什么时候见了你**（37、38、39）？‘什么时候’一词揭示了众人的惊讶。我们或许也会发出同样的惊叹。至高者似乎临在於最弱小者身上。那位在天上掌权者，居住在人世间最不起眼的那群人中。这真叫人感到惊讶！

为最弱小者服务，乃是福音的教导。

我们什么时候见了你？唯一的答案是现在、今天。答案在我们的手中、我们的慈悲善功上，而非个人或社会的藉口里。我们负有责任。上主今天提醒我们，死亡使生命的真相显露出来。

我们不能说不知道。福音告诉我们，在等待面见天主时，我们必须去爱。如果我们接受那临在於世间穷人和受伤者当中等待我们的天主所带来的惊讶，那么我们最终必会得到惊喜。



灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士）——

十、进入圣三灵修的门径

虽然说，耶稣基督是“圣子灵修”的完美楷模，但是我们不可忘记，耶稣的生活亦是“圣三灵修”的生活，且充盈了浓郁的圣三灵修气息，因此灵修人可以借着“参与基督奥秘生活”而活出圆融的圣三灵修。不少圣人、例如圣保禄、圣女玛加利大、圣女傅天娜、圣五伤碧岳等，他们的灵修皆以基督为中心，但依然活出圆融的圣三灵修，这正是因为“参与基督奥秘生活”本是进入“圣三灵修”的最佳门径。

“圣母灵修”亦能帮助人进入圣三灵修的飨宴。进入圣母灵修的门路是：一、念玫瑰经和默想各端奥迹。二、默想圣母玛利亚的圣召和生活。三、默想圣母的谦卑和空虚自己。四、效法圣母的精神。五、恭敬圣母圣心。六、依靠和信赖圣母。

“圣母灵修”并不独立于“参与基督奥秘生活”之外，反之，圣母灵修的基础乃建立在参与基督奥秘生活上；她是与耶稣生活在一起的人。因此走圣母灵修途径的人，并不因此舍弃参与基督奥秘生活。反而重视圣母灵修的人，在参与基督奥秘生活上会走得更稳当。

（…待续）

堂区消息

教宗 2025 年 11 月祈祷意向

请为预防自杀祈祷：

愿那些陷于自杀诱惑的人，能在各自的团体内找到各自所需的支持、帮助和爱，向美好的生活敞开心扉。

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



圣若瑟敬礼（英）

日期：11月5日（周三）

圣若瑟玫瑰经：7:30 pm

弥撒：8 pm @ 圣堂

首周五守圣时（英）

主讲：李光兴神父

主题：炼狱中的灵魂

日期：11月7日（周五）

地点：圣堂

弥撒：7:30 pm（弥撒后守圣时）



为炼灵祈祷

日期：11月9、16、23及30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

建堂 180 周年

2026 年，我堂将庆祝建堂 180 周年。堂区已安排了一系列贯穿全年的活动，诚挚邀请您参与这一盛事。

许多活动需要志愿者服务，如果您愿意奉献您的时间，请联系我们：

sjcbt.admin@catholic.org.sg。

此外，请扫描二维码报名参加

参加文化遗产之旅讲座，探索圣堂丰富的历史、标志性的建筑，古老的传说，并了解圣堂从创立至今的历史演变与发展历程。

(1) 11月12日（周三）10 – 11:30 am

(2) 12月6日（周六）10 – 11:30 am

地点：圣若瑟视听室



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：

sjcbt.secretariat@catholic.org.sg

或致电堂区秘书 67691666 了解详情

分享圣诞欢乐

圣文生善会邀请您通过赠送圣诞礼物或书店礼卷，与其属下的弱势家庭分享圣诞欢乐。

方式：选取礼品卡—选购礼物

日期：11月22及23日

地点：圣雅敬室（餐厅旁边）

书店消息

书店将在 11 月举办年度圣诞集市

• 8 日及 15 日(周六) @ 4:30 – 7 pm

• 9 日(主日) @ 8:30 am – 7 pm

• 16 日(主日) @ 8:30 am – 1 pm

请到书店看看吧！

2025 晋升执事

日期：11月21日(周五)

弥撒：6:30 pm

地点：圣若瑟堂（BT）

晋升修士：Bernard Tng, Marcus Chew

Kevin Wee, Eugene Chan

请为修士们祈祷

堂区180 周年纪念 (2026) 系列

大圣若瑟：劳工之表率

第十二章

户外苦路十五处

时不时地，你会看到游客们在我们圣堂的户外苦路十四处拍摄真人大小的雕像。这些游客大概是通过 Trip Advisor 网站的推荐来到这里，该网站将我们的“历史地标”描述为“绝对值得一游”的景点。

我们圣堂的苦路十五处独具特色，吸引着全国各个堂区的信徒前来朝圣，尤其在四旬期期间。这些苦路处分两期建造：第一期于 1991 年竣工，由已故杨瑞元总主教为环绕圣堂的苦路十四处举行祝圣仪式；这苦路十四处也在 2008 年完成修复。第二阶段工程于 2019 年竣工，吴诚才总主教为第十五处苦路——位于玫瑰苑旁的复活园——举行了祝圣仪式。

这真人大小的户外苦路十四处的构想始于 1988 年，当时政府宣布征用圣堂前的土地用于排水工程和道路拓宽。为有效美化圣堂用地，特别是从武吉知马路上段到策士纳通道公墓的排水渠沿线景观，堂区决定建造“圣若瑟苦路山”，以纪念耶稣基督的受难与死亡。本堂圣若瑟助终会主席李成发先生提议设立类似他在 1989 年露德朝圣期间看到的苦路十四处。经多方寻觅，助终会成员最终在印度科钦（Cochin）找到 46 尊真人大小的雕像及 11 座十字架。在本地雕塑师的协助下，成员们耗时一年精心搭建每个苦路处。该项目耗资约 30 万新元，由逾百名成员共同筹措资金完成。

苦路第十五处的规划始于 2017 年中旬，建筑师 Victor Tay 以圣经主题设计了复活处。最初计划从意大利佛罗伦萨（Florence, Italy）采购雕塑，但最终选用的并非复制品，而是由河北雕塑家 Joseph Yuan 从零开始创作的原创作品。从设计、白大理石雕刻到运送，整个过程历时一年。

苦路第十五处的三尊雕像，分别代表复活的主、赞美天使与敬拜天使。复活的主手持红十字旗帜，象征基督的复活战胜了死亡。赞美天使吹响号角，宣告主复活的荣耀。敬拜天使双手合十，表达对基督平安的信赖。

苦路第十五处由白色大理石制成，而前十四处则由石膏水泥制成，皆蕴含着深刻的意义。大理石象征着我们复活的身体与水泥所代表的凡人身体之间的区别。与其他苦路十四处不同，第十五处没有石质背景，象征着复活的主摆脱了束缚。竹子背景与竹山相呼应，竹山曾是这座圣堂所在地的名称。

圣堂内的苦路十四处苦像也具有丰富的历史意义。虽然苦路起源于两千年前耶路撒冷的苦路（Via Dolorosa），但方济各会修士在 15 世纪于欧洲各地设立了苦路十四处苦像，以便更多信徒能够默想耶稣的苦难。到 17 世纪末，默想耶稣苦难的习俗传播到许多国家。1731 年，教宗克肋孟十二世（Clement XII）将苦路处的数量统一为十四处，在此之前，不同的教会团体所采用苦路处数量各不相同，有 5 处的、7 处的、9 处的、11 处的、15 处的，甚至多达 36 处的。1975 年和 1991 年，教宗保禄六世及教宗若望保禄二世分别根据圣经批准了苦路十四处。教宗若望保禄二世增设了第十五处，以彰显耶稣复活的胜利。这苦路十五处强调基督的逾越奥迹是一个完整的敬礼体系。

当我们沿着苦路十五处朝圣时，我们会默想耶稣受难日的不同时刻--从基督被定罪到祂的复活。苦路第十五处复活处的牌匾给我们带来希望：“**主真复活了，阿肋路亚！光荣和王权，永归于祂，与我们相偕，海角天涯。**”



本堂区部分苦路处