



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 9 日 拉特朗大殿奉献日

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 (续上周)

幸亏人的心理好像有一个安全栓，压力到某一个程度，它会自动爆发以排解过高的负荷。所以，有时这种人会突然地爆发，在长期的高压之后，可能造成经常的抑郁症，甚至于心理崩溃。现在的心理学都再三强调，任何消极的记意和情绪用压抑来处理都是不好的。人的情绪是要疏导，使他有正常的出路，才能够维护经常的心理健康。

遗忘的方式比压抑稍好一点，因为它不直接把记忆和感情压到下意识中去。他是用一种逃避的方式不去面对这些记忆和感情。连这样的处理，仍然也不能逃避自己愿意遗忘记忆和对感情所产生坏的影响。他以为那些事情被遗忘了，却不知道用另外一种方式造成一种心理的束缚和不自由。当他碰到与以前受伤类似的经验时，他仍然会有各式各样很厉害的情绪反应，不能够面对生活的现实。

还有一种人常用的心理自卫机转就是“合理化”。平常当人作了某些对自己或别人错误的行为，良心上感到不安时，就用一些合理的解释来使得自己良心平安。这种平安是暂时而表面的，对人产生的影响各有不同。其中之一是可以使自己的心理僵化，在某一方面变的非常强硬和固执，缺乏与人相处的弹性。因为只有在这种硬壳下，他可以避免他良心的不安。他为自己的这种行为也有一大套好的理由去解释，不管别人看起来是多么的不合理，但是他必须在这种自圆其说的形式下生活。因此，他慢慢与现实的人疏远。(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 Lourdasamy Prasanna
电邮: lourdasamy.prasanna@catholic.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

不要为圣事明码标价

(摘自梵蒂冈新闻网) 今天是拉特朗大殿奉献日，福音(若 2: 13-22)讲解了耶稣洁净圣殿的事迹，邀请我们反思我们是否对圣堂保持热忱和虔敬。

我们看到耶稣是如何把换钱的商人和做买卖的人赶出耶路撒冷圣殿。祂之所以这样做，是因为天父差遣祂来清洁圣殿：清洁的不仅是石头的圣殿，而且更是要清洁所有我们心灵的圣殿，清除将之玷污的虚伪。我们需要清除那不可靠的安全感，它会以过眼云烟的事物和短暂的利益来换走我们对天主的忠诚。我们需要将有害的权力和金钱的诱惑从我们的心灵中、从教会内扫除。我们怎么样清洁我们的心灵呢？靠我们自己的努力，我们办不到；我们需要耶稣。祂有能力制服我们的罪恶，治愈我们的疾病，重建我们内心的圣殿。

耶稣不仅洗净了我们的罪过，还给我们分享了祂自己的德能和智慧。祂使我们摆脱家庭、信仰及团体的狭隘和分裂的观念，好让我们能够建立一个对所有人开放，并关心最贫穷的弟兄姐妹的教会和团体。同时，祂坚强我们以抵御寻求报复的诱惑；祂借著天主圣神的德能差遣我们，不是做游说者，而是传福音的门徒，男人和女人蒙召去见证福音改变生命的力量。

复活的主使我们成为天主慈悲与和平的工具，以及建设一个新社会秩序的耐心和勇敢的工匠。这样，藉著基督和圣神的德能，圣保禄先知的话语就会实现：天主的愚妄总比人明智，天主的懦弱也总比人坚强(格前 1:25)。由纯朴和卑微人组成的基督徒团体成为爱、正义及和平王国来临的标记。

拆毁这座圣殿，三天之内，我要把它重建起来(若 2:19)。耶稣在谈论祂身体的圣殿，也同样是谈论教会。上主向我们许诺，藉着复活的力量，祂能使我们和我们的团体从不公、分裂和仇恨导致的废墟中复苏起来。以信德的眼光，我们认出被钉在十字架死而后复活的主临在我们中间。

在天主恩宠的助佑下，教会通过传播基督的怜悯与宽恕，将十字架的奇妙智慧宣扬给世人，特别是那些最需要帮助的人。即使在极度贫困和困难中，许多人仍慷慨地向贫穷和受苦者提供实际的帮助与支持，因为基督活在他圣洁且忠信的子民中，并通过他们施行工作。

让我们将我们的家庭和团体托付给圣母玛利亚的保护，并愿她为我们代祷，引导我们走向基督与天主的德能与智慧。



灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士）——

圣母玛利亚是生养耶稣的母亲，她和耶稣生活在一起，在十字架下参与了基督的苦难，和耶稣圣心相结合，她比任何人更深入于基督奥秘生活、比任何圣人更完美的参与基督奥秘生活。而且她是天主之母，满被恩宠者，是天主圣三最完美的创造。圣母在自己的独特性中彰显着圣三的美丽光辉，不少精修者正因为对圣母奥迹有深入的领悟，也借由“圣母灵修”的门路、更能进入圆融的圣三灵修生活。

圣母灵修充盈着圣三灵修气息。经由圣母灵修进入圣三灵修，是绝佳的途径。灵修人尽可以用依靠和信赖的小手，去紧牵圣母玛利亚的慈母之手；圣母的仁慈之手，自会牵引他，使他更容易进入基督的奥秘，活出圆融的圣三灵修生活。

...（待续）



堂区消息

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



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

代祷（英）

为一切人恳求、祈祷、转求和谢恩。

日期：11月12日（周三）@ 8-9 pm

地点：圣体室

SAHOP 每月祈祷会（英）

主题：现代世界中喜乐信德的典范

（St Carlo Acutis &
St Pier Giorgio Frassati）

主讲：Sr Wendy Ooi（FSP）

日期：11月28日（周五）@ 8 pm

地点：St Mary 视听室（L3）

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

建堂 180 周年-文化遗产之旅

2026 年，我堂将庆祝建堂 180 周年。诚邀您报名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。

日期：11月12日（周三）或

12月6日（周六）

时间：10-11:30 am

地点：圣若瑟视听室

报名：扫描二维码，或点击链接

<https://forms.gle/rbbu2rd2mZgz6xqF6>

我们正在招募导览团队成员，如果您愿意奉献您的时间，请联系我们。



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！

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 将临期华语忏悔礼

日期：12月6日（周六）

时间：1-2:30 pm

地点：圣若瑟堂（维多利亚街）

灵修讲座

主讲：叶国祥神父（Fr Derrick Yap）

主题：重燃生命的活力

日期：12月13日（周六）

时间：9 am-1:30 pm

地点：天主圣三堂大礼堂

内容：敬拜赞美，讲座，明供圣体，午餐

费用：\$10

询问：90062037（瑞珠）

主办：天主圣三堂华委