



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 16 日 常年期第三十三主日

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)

心灵的创伤与记忆 (续上周)

还有一些人，他们因着自己人格的软弱，无法从受伤的记忆中脱离出来。所以他们用的方法是沉溺在自己的痛苦中，顾影自怜，希望也博得人家的同情。但是别人的同情并不能够真正的治愈他的伤口，因为他躲在他自己的恐惧、挫折和自卑感中。他常常表示自己很可怜，好使自己不致再受伤害。长期的这种自我沉溺，实在使自己的心理和人格都日趋软弱，也无法真正使自己在心理和人格上成长，他和人的关系大半是一种退缩或逃避。

因为人的心理和感情结构是非常复杂的，而且人际关系的变化何止万万千千，因此这些受伤的记忆和感情在人的心理上所造成的<影响>自然也各有不同。心理学在这方面作了多年的研究，到现在仍有不断的新发现。幸亏作心灵治愈祈祷的工作与心理学家或精神医师不同；否则的话，他必须先有专业的训练才能够从事这种工作了，一个心灵治愈者到底需要多少的心理学知识呢？我在以后讨论什么样的人可以作心灵治愈祈祷时再加以叙述。

从以上很简单的分析看来，我们一般人对记忆处理的方式都有些不太恰当的地方。实际上，对这些受伤的记忆，最好的方法就是面对它，使它得到痊愈；而对那些受伤记忆所引发的情感，加以疏导使它平复。那么心灵治愈祈祷在这方面究竟能为人作什么呢？(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

活出信德即是行善

(摘自梵蒂冈新闻网) **真**正重要的事物不是我们的双手制作的作品和我们的成功，而是建立在天主圣言、爱和善之上的事物。摆脱不稳定的世俗事物的方法是坚忍。

今天是常年期第三十三主日，福音(路 21: 5-19)记述说，有些人谈论耶路撒冷圣殿是用美丽的石头装饰的。但是耶稣指出，**没有一块石头留在另一块石头上**(6)因为在历史中几乎所有事物都会倒塌：耶稣说，将有叛乱及战争、地震和饥荒、瘟疫和迫害。所以，不要在尘世现实中对会过去的事物寄予过多的信任。这是睿智的话语，但它们给我们带来一点苦涩。可是耶稣的目的是给予我们宝贵的教导。耶稣要求我们在对祂来说重要的事情上要严格、忠诚和坚持。

摆脱不稳定的尘世事物的方法，包含在或许让我们感到惊奇的一句话中。耶稣在当天福音最后一句话中透露了这方法，**你们要凭着坚忍，保全你们的灵魂**(19)。摆脱不稳定事物的方法是坚忍。

什么是坚忍？坚忍就是每天缔造善。坚持就是在善中保持不变，尤其是周遭的现实推动我们做别的事情。举几个例子：我知道祈祷很重要，但我就如所有

人一样非常忙碌，总有很多事情要做，所以我把祈祷推迟了。还有，我在教会服务，为团体和贫困者服务；然而，当我看到许多人把闲暇时间都用来寻欢作乐时，我也忍不住想抛下工作，加入他们的享乐行列。这要么是因为我看不到工作的成果，要么是我感到工作令我烦闷或不快乐。然而，坚持意味着要继续度合乎善的生活。

让我们扪心自问：我是否坚忍？我是否坚定不移地度信德生活？或是我的信德、正义感和爱德在不同的时刻有所改变？祈祷，要随我高兴，对我有利，我便遵行，我便帮助他人和服务他人，否则，如果我不乐意、或没有人感谢我，我就停止行善？

我的祈祷和服务取决于周遭环境或是在上主内坚定的心？耶稣提醒我们，即使是在生活的悲伤和逆境中，甚至是看到我们周遭的邪恶，我们只要坚定不移，便无需害怕，因为我们立足于善中。



路21:5-19
待那时日一到，
没有一块石头
留在另一块石头上，
而不被拆毁的。

你们要凭着坚忍，保全你们的灵魂

灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士）——

第七章 寻找天主

天主不是一个问题，等待人解答，天主是一个存在，等待人去寻找。

一、寻找天主是真正的朝圣之旅

寻找天主是灵修核心，且永远没有终点。

天主远比我们所期望的更伟大、更令人惊讶，所以人该以不断寻找的方式、去寻找这不断令人感到惊讶的天主。

当然，寻找天主不是随便找一找就找到的。寻找天主的当儿，必会品尝到许多晦暗和苦楚，而且天主的自我显示，不是受人掌控的，就是这些原因，所以很少人愿意全心全力的寻找天主。

寻找天主却又盼望得到世俗安慰，这是以相反的方向寻找天主，像这样的态度，必定找不到天主。若要寻找天主，就该轻视世上的一切，将情感离开所有世物，视万物虚而又虚，且在最深的收敛中进入自己灵魂深处，像这种态度，才能找到天主。

寻找天主是真正的朝圣之旅，这种朝圣，要求全心、全意、全力、全灵、以及无我的精神投入。经验告诉我们，这种朝圣之旅绝对是一个漫长、艰涩、充满挣扎及挑战的旅程。在这旅程中绝不能缺乏坚毅的信德、全备的望德、以及炽热的爱情。虽然这是充满挑战的过程，但是这内在的朝圣之旅，必会洋溢到外在生活里。因此一位内在化朝圣者，他由内至外所吐露的光芒，凡接触他的人，如果是真正寻找天主的人，必会从他身上看见天主的芳踪，无不深受其感染。 …（待续）

堂区消息

2025 晋升执事

日期：11月21日(周五)
弥撒：6:30 pm (小圣堂 6.30pm 取消)
地点：圣若瑟堂（BT）
四位准执事姓名：Bernard Tng
Marcus Chew
Kevin Wee
Eugene Chan

请为修士们祈祷

2025 中文版将临期反思手册

2025 将临期至圣诞期反思手册已经出炉了。请上网下载：Chi-V3-251104_Advent_2025_Reflection

为炼灵祈祷

日期：11月16、23及30日
时间：华语弥撒后 @ 安灵堂
由炼灵祈祷组带领，欢迎大家踊跃参与

青年弥撒

日期：11月23日
时间：11:30 am
报名：<https://tinyurl.com/SJCBTWYD2025>
欢迎所有16至25岁的青年参加，共同庆祝基督君王节及教区级世界青年日。弥撒后将有午餐聚会。

瞻仰骨灰安灵堂

堂区计划组织祈祷团队，前往瞻仰四间圣堂的安灵堂，为炼灵祈祷，并将安排交通。
日期：11月15日、周六、9 am
11月21日、周五、1:30 pm
报名：
<https://tinyurl.com/2025ColumbariaVisit>

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）

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：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，或点击链线
<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。



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

书店将举办年度圣诞集市
日期：11月16日(主日)
时间：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
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）

教委-爱的音乐会

日期：12月7日（主日）
时间：1 – 4 pm
地点：圣十字架堂四楼礼堂
特邀：萧永伦神父、杨莉梅修女、圣彩琪合唱团、耶稣君王堂歌咏团、上主的仆人、芥子音乐事奉、Lionel、Fion、Dorcas、Jennifer、Louis。
备注：请带上一小礼物，与他人交换祝福，让爱的喜悦在我们中间流动。

主徒会禧年徒步朝圣

主徒会神父和恒毅之友，将带领大家徒步希望禧年朝圣活动。
日期：12月20日（周六）
时间：7:45 am 开始
朝圣路线：圣雅丰索堂、露德圣母堂、圣若瑟堂(市区)、圣伯多禄圣保禄堂及善牧主教座堂
询问：97976907（思怡）
备注：请在朝圣前/后领受和好圣事，准备身心灵迎接天主的恩典。