



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 30 日 将临期第一主日

心灵治愈祈祷的信仰基础

(摘自《心灵的治愈》— 作者王敬弘神父)

(续上周)

过了一段时间，在旧约中出现一位神秘的人物，他要以自己的苦难带给我们治愈的恩惠，他就是上主的仆人。依撒意亚论及他曾这样说：“他受尽了侮辱，被人遗弃；他真是个苦人，熟悉病苦；他好像一个人们掩面不顾的人；他受尽了侮辱，因而我们都以他不算什么。然而他所背负的，是我们的疾苦；担负的，是我们的疼痛；我们还以为他受了惩罚，为天主所击伤，和受贬抑的人。可是他被刺透，是因了我们的悖逆；他被打伤，是因了我们的罪恶；因他受了惩罚，我们便得了安全；因他受了创伤，我们便得了痊愈……”（依 53：3-6）。

上主仆人的预言在耶稣基督身上得到了应验，在路加福音第一次记载耶稣的讲道中，他引用了依撒意亚先知的话来表达他自己整个的公开服务生活。“上主的神临于我身上，因为他给我傅了油，派遣我向贫穷人传报喜讯，向俘虏宣告释放，向盲目者宣告复明，使受压迫者获得自由”（路四 18）。为我们生活在罪恶境遇中的罪人，这段福音实在是一个极大的喜讯。耶稣所讲的他各种工作不只是在生理的层次，也是在心理和精神的层次。许多人在心灵的创伤中作了俘虏，有许多人因着心灵创伤受到压迫，可是耶稣却要给他们带来释放和自由。

(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：
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

天主临在于日常生活中

(摘自梵蒂冈新闻网) 今天是将临期第一主日，也是新礼仪年（甲年）的开始。福音（玛 24:37-44）记述说：在那一天你们的主人要来（42）。



天主的来临是我们的希望的基础，是我们生命中的艰苦和痛苦时刻的支持。我们永远不要忘记这一点！上主来临，祂来探望我们、接近我们，在末日时再次来临，以接纳我们到祂的怀抱中，所以我们应该问自己两个问题：上主如何来？以及如何认识和接纳祂。

上主如何来？我们听过很多次，上主临在于我们的旅程中，祂陪伴我们、向我们讲话。天主隐藏在我们的生活中，隐藏在我们生活的最普通和平常的情况中。祂不是在非凡的事件中来临，而是在日常生活的所有事物中，祂在这些事物中展现自己。祂在那里，在我们的日常工作中，在一次偶然的相遇中，在一位有需要的人的面容中，也在我们面对



黯淡和单调乏味的日子里，正是在那里有上主，祂召叫我们、向我们讲话，并启发我们的行动。

那么我们该如何认识和接纳上主？我们要警醒、要当心、要醒寤。耶稣告诫我们，若没有觉察到祂的来临，若没有为祂的探访而做准备，便会陷入危险境地。圣奥斯定圣人曾说：我担心上主走过去，意思是说，他担心在上主走过时没有发现上主。事实上，耶稣在福音中说，在诺厄时日的人照常吃喝，仍然没有觉察，直到洪水来了，把他们都卷了去。他们没有觉察到，因为他们忙于自己的事，没有意识到洪水即将到来。

在这将临期，让我们从睡梦中醒来！我们试着问问自己：我意识到自己的生活？我是否当心、我是否警醒？



灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士）——

三、寻找天主的方向

寻找天主之前，先要寻找回归内心之道；寻找回归内心之道之前，先要寻找独处之道；寻找独处之道之前，先要远离一切受造物；寻找远离一切受造物之道之前，先要减低你的俗欲。当你有了这准备，才能往灵魂深处开始朝圣之旅。

正如耶稣所说：“当你祈祷时，要进入你的内室，关上门，向你在暗中之父祈祷；你的父在暗中看见，必要报答你”（玛六6）。意思是说：你若要寻找天主，就当关上感官的大门，不许一切受造物闯入，然后进入你的心灵深处，由中寻找隐藏在灵魂深处的天父；隐藏的天父看见你如此用心的寻找祂，祂必以自身为酬报，来报答你对祂的深切渴望。

寻找天主要回到内心，往灵魂深处寻找。正如圣经记载，十二岁的小耶稣在回程中失踪了，若瑟和玛利亚在许多地方寻找小耶稣，一直寻找不到，最后却在圣殿里看到了祂。这故事告诉我们，寻找天主切勿在喧哗的俗世中寻找，而该往内心的圣殿里寻找。正如圣奥斯定所说：“主啊！我在外面寻找你，没有找到你，我错了，因为你在我内，我却在外寻找你。”天主就隐藏在我们灵魂深处，只有进入灵魂深处，人才能找到天主。

…（待续）

堂区消息

2025 将临期北区忏悔礼 (12 月)

8 日 (一) 圣安东尼堂	8pm
9 日 (二) 圣若瑟堂	8pm
10 日 (三) 君王堂	10:30am & 8pm
11 日 (四) 海星圣母堂	8pm
12 日 (五) 圣神堂	10:30am & 8pm
复活堂正在进行翻修，今年将暂停开放。	

为炼灵祈祷

日期：11 月 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

基基团 12 月聚会 (英)

欢迎来结识邻里，共聚祈祷
日期：12 月 4 日（周四）
时间：8 pm
地点：Blk 340 Choa Chu Kang Loop #03-13 S680340
东道主：Vincent & Mary-Anne Lee

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。



分享圣诞欢乐

圣文生善会感谢大家对需要帮助的人的慷慨支持。

收集圣诞礼物

日期：12 月 7 及 14 日（主日）
时间：8:30 am – 12:30 pm
地点：圣雅敬室
请将礼品卡贴在礼品盒上，或将礼品卡与礼品袋物品，或书店优惠券放在一起。

Simbang Gabi 晚上弥撒 (英)

日期：12 月 17 日（周三）
玫瑰经：7:15 pm、报佳音
弥撒：8 pm
地点：圣若瑟堂 (BT)

亲近天主、回归教会

您认识疏远教会的人吗？您想与谁分享您的信仰？请在将临期为他们祈祷，并邀请他们参加圣诞弥撒和本堂 180 周年庆典，一同体验基督带来的希望、平安、喜乐和爱。

2025 圣诞节及年终弥撒

24 日 (三) 圣诞前夕	8:30pm 9:00pm	华语报佳音 华语弥撒
24 日 (三)	11:15pm 12:00mn	英语报佳音 英语子夜弥撒
25 日 (四) 圣诞节	9:30am 11:30am 5:30pm	英语弥撒
31 日 (三)	5:30pm	感恩弥撒 (弥撒后聚餐)

书店消息

书店将在 12 月 13 及 14 日举办圣诞集市。请到书店看看吧！
备注：已预定每日圣言的读者请注意，每日圣言将在 12 月中旬送达。

教区消息

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。