



## 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

2023 年 1 月 22 日 常年期第三主日

### 信仰知识问与答

(摘自生命泉源一问问神神父)

(接上周)

**第二，祈祷是每天的修行。**就如我们每天的身体锻炼，都会给我们的本性带来很多挑战，祈祷也是如此，总会有挑战的，尤其是面对人的惰性，以及人性的限度，我们都需要不断地努力和坚持，把祈祷当做每日的修炼功课，通过它，让自己的灵魂更加健康强壮，更加接近天主。既然祈祷是接近天主的过程，在这过程中，魔鬼一定是不会轻易的放过，牠一定会扰乱和引诱我们，分心就是其中的一项；此时要做的就是端正心态，无论做的怎么样，都不要气馁，要全心信赖天主，只要不断努力，天主一定会悦纳我们的祈祷。每一次的祈祷，都是一次修行，是与魔鬼的斗争，一定会困难重重的。它需要我们的努力，全心信赖天主，不断的磨砺自己。

**第三，学习多元化的祈祷方式。**教会的祈祷，不仅仅是念经，它还包含很多的祈祷方式。如默想、默观、读经等。可从中寻找适合自己的祈祷方式。这其中包括祈祷的时间、地点、姿势、所选择的材料等。都需要不断的探索。无论哪种方式，都需要学会坚持，学会让自己收心，意识到天主的临在，使自己安静在主前，知道此刻要做什么，试着学习放下，让自己达到与主合一的境地。这样就会渐渐克服因熟悉而有的分心。

要想祈祷好，先要调整自己的观念，心对了，一切都会对了。

**本堂神父：**李光兴神父  
电话：67600052

**助理神父：**张思谦蒙席  
电话：67604636

**助理神父：**  
Fr Lourdusamy Prasanna  
电话：67691686

**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

#### 今日福音默想：

依撒意亚先知所宣讲的救恩在耶稣身上实现了。耶稣成长在异邦杂居的加里肋亚，向一切人施予救恩。祂巡游各地，施教治病，救世济人，宛若一道皓光照亮生活处于黑暗的人。

当一个人不再为自己操心挂虑，即舍弃自我时，才有能力将目光转向别人。舍弃自我是悔改和变得慷慨的第一步，因为罪恶就在于无视别人的困苦。所以，成为“捕人的渔夫”，就是成为关心他人，并为其生活之黑暗带去光明的人。

## 教宗的话

### 蒙召成为天主圣言的使者

(摘自梵蒂冈新闻网) 今天是常年期第三主日，也是“天主圣言主日”，弥撒福音记述耶稣公开使命的开端(玛 4: 12-23)。



加里肋亚与耶路撒冷相比是个郊区，为外邦人徙居之地。耶稣在那里开始祂的宣讲说：**你们悔改吧！因为天国临近了**(17 节)。这宣讲就像一道穿越黑暗的皓光。因著世界之光耶稣的到来，天主父向人类展示了祂的亲近和友爱。祂把这些恩典无偿地赠予我们，无关我们的功绩。我们必须加以守护这些恩典。

很多时候，想要改变生活、离弃自私、邪恶和罪过的道路看似不可能，因为我们将悔改的努力集中在个人和自己的力量上，而不是依靠基督和圣神。我们与上主紧密结合不能只依靠人的努力。有这样的想法也是个骄傲的罪行。我们与上主紧密结合不能只依靠个人的努力，相反地，该当以开

放信赖的心思意念来接纳耶稣的好消息。是耶稣的圣言、耶稣的好消息和福音改变世界和人心！我们蒙召信赖基督的圣言，向天父的慈悲开放，让圣神的恩宠来改变我们。

从这里开始真正的皈依之路。就如在首批门徒身上所发生的那样，他们与导师耶稣、祂的目光和祂的言语相遇，祂给予他们跟随自己、改变生活的动力，让他们具体地为天国服务。



所有人蒙召成为天主圣言的使者。与耶稣出人意料和决定性的相遇开启了门徒们的道路，使他们成为天主对祂子民的爱的宣讲者和见证者。我们要效仿这些天主圣言的首批使者，愿我们每个人都能步武救主的芳踪，将希望带给渴慕它的人。



## 灵修的七个阶段

—— 江奇星神父（主徒会士）——

### 三、深感世间是虚幻人生是梦

只要在超拔结合中默观天主本体的美丽，他必会发现，人间的任何美善若和“看见天主的背影”相较，仅是一滩镜花水月，一霎浮云轻烟，不值得追求。他会更清楚体悟，唯有天主才是最真实的存在。

当然，这并不是说，我们在世上所经验的一切皆是垃圾。其实我们在世上所经验的真、善、美、爱，很多都是美好的。只不过，人间的美善相较于“看见天主的背影”，就如幻影遇上真相，人间的一切美善顿时变得虚幻不实。

在超拔结合中醒来的人，刹那间甚至会感触“人生是梦”。注意：不是“人生如梦”，而是“人生是梦”。由于天主的真是无与伦比的，因此，为有超拔结合经验的人看来，这世界太虚幻了，仿佛是生活在梦中。

…待续



## 堂区消息

### 新春祝福



李光兴神父、张思谦蒙席及 Prasanna 神父，祝大家心想事成，主恩满溢。

### 2023 新春假日弥撒

|         |         |        |
|---------|---------|--------|
| 21 日（六） | 4.30pm  | 主日黄昏弥撒 |
| 22 日（日） | 7.30am  | 华语弥撒   |
|         | 9.30 am | 英语弥撒   |
|         | 11.30am | 英语弥撒   |
|         | 5.30pm  | 英语弥撒   |
| 23 日（一） | 9.00am  | 英语弥撒   |
| 24 日（二） | 9.00am  | 英语弥撒   |

备注：

分发新春柑桔：主日（大年初一）的弥撒后

### 通告

新年期间，堂区的

- 1、书店：21 及 22 日—关闭、休息
- 2、主日餐厅：22 日—关闭、休息
- 3、办公室：23 及 24 日—关闭、休息



### 献主节 • 2 月 2 日

在弥撒中有举行祝福蜡烛礼。

日期：2 月 2 日（周四）

时间：6.30 am 及 6.30 pm

地点：圣堂

备注：

1. 您可在 2 月 2 日之前将蜡烛送到堂区办公室，
2. 请在蜡烛包装上标上您的姓名和联络号码。
3. 如果您不能参加这台弥撒，可在周末到圣雅敬室认领属于您的蜡烛。

### 守圣时（主徒会）

主礼：张利勇神父（主徒会士）

主题：跟随异星朝拜救主

日期：1 月 28 日（周六）

时间：10am – 11am

地点：小圣堂

圣时后有茶聚

### 守圣时（英）

堂区每月首周五弥撒

及守圣时即将恢复

主题：圣神的果实

日期：2 月 3 日（周五）

地点：圣堂

弥撒：7.15pm

圣时：8pm



### 婴孩洗礼

日期：2023 年 4 月 2 日（主日）

时间：2.30 pm

报名截止：2023 年 2 月 10 日（周五）

### 为婴孩父母及代父母的特备课程

1. 网上课程  
日期：3 月 5 日（主日）  
时间：2 pm
2. 实体课程  
日期：3 月 26 日（主日）  
时间：2 pm  
地点：视听室

报名表格：

<https://stjoseph-bt.org.sg/services>

或致电堂区秘书 67691666 了解详情



## 教区消息

### 2023 夫妇恩谈原始周末

欢迎不同信仰或无信仰的夫妇参加

日期：3 月 17 日 – 19 日

6 月 16 日 – 18 日

9 月 15 日 – 17 日

时间：周五 8pm – 主日 5pm

地点：华恩会所 ME House Ponggol

费用：\$50

询问：81398174（尊仁+巧玲）

88221918（俊雄+诗蓉）