



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 8 月 6 日 常年期第十八主日

信仰知识问与答

(摘自生命泉源一问一答神父)

神父，请问祈祷的手势应该是：

1. 双手合十在胸前（像中国人拜神般），
2. 双手合十在胸前，但左右手拇指交叉，
3. 双手十指紧扣并合著？

答：

传统来说，天主教罗马礼的祈祷手势是：双手合十、并拇指交叉相叠的；所以在弥撒中，神父和辅祭员通常都是用这个姿势。

但是，这不应该是生硬的，而事实上，你所说其他的手势也是很普遍的。所以三种都可以使用。

重要的有两点：

1. 我用的手势是否出自虔敬爱慕之心？我是否在内心切望着与耶稣交流？
2. 我的手势是否有助自己和别人去与基督接近？去进入深一层的祈祷？意思是这手势本身是否表示着虔敬、热诚，等等。

其实，以上两点，乃是所有礼仪姿势及手势的基本原则。

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
sjcibt.secretariat@
catholic.org.sg

行政员：Evelyn Lau
电话：67691608
sjcibt.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：
每月第四个周五：8pm

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

教宗的话

与耶稣的相遇而改变

(摘自梵蒂冈新闻网) 今天是耶稣显圣容庆日，耶稣显圣容的事件传递给我们一个希望的讯息，邀请我们与耶稣相遇，服事弟兄姐妹。

福音描述了这个卓越的事件，随同耶稣上了大博尔山的伯多禄、雅各伯和若望是这事件的见证人（玛 17：1）。三位门徒上到大博尔山的经历促使我们省思离开俗物的重要性，上到高处去瞻仰耶稣，寻求祈祷的亲密时刻，好能温顺及喜悦地接纳天主圣言。

我们必须重新发现那种默想福音和阅读圣经的内心平安和重获新生的宁静，它将我们引向一个充满美善、光耀和喜乐的境界。当我们在静默中手捧圣经，我们便开始感觉到这内在的美，这在我们内呈现的天主圣言的喜乐。



假期正是增进我们努力寻求与上主相遇的大好时机。在这段时期，学生不必上课，许多家庭外出度假。重要的是，在这段休息和远离日常杂务的时



期应让体力和精力得到恢复，同时加深灵修旅程。

在耶稣显圣容的非凡经历结束后，门徒们从山上下来，他们的眼界和心灵都因与耶稣的相遇而改变。这也是我们能走的行程。不断地重新发现耶稣的目的并不止於自身，而是促使我们从山上下来，充满圣神的力量，决定真正皈依的新步骤，恒心见证爱德，将之作为日常生活的法则。

我们被基督的临在和祂炙热的话语所转变后，就能成为天主赐予生命之爱的具体标记。天主极爱我们所有的弟兄姐妹，尤其是受苦的人、孤独和被遗弃的人，病人和世界各地受到不义、蛮横和暴力羞辱的男女大众。

愿天上的母亲帮助我们在思言行为上符合天主的圣言，让基督成为我们整个生命的明灯和向导。让我们把假期交托於圣母，好能度过安详有益的时日。

灵修的七个阶段

—— 江奇星神父（主徒会士）——

处在黑夜中，最令人痛苦和恐惧的，是感觉被天主抛弃。他不仅感受到天主在他生命中缺席了，甚至感到天主已经遗弃了他。永远的被遗弃，这是最恐怖的黑夜。就如耶稣在十字架上痛苦的呐喊：“我的天主，我的天主！你为什么舍弃了我？”能让耶稣致命的不仅是身体上的伤害，更是被天父遗弃了。这种经验，唯有进入黑夜的人才能深刻体会。全心、全灵、全力爱天主的人，他把天主当作他的所有，最后却被天主遗弃了，这种痛苦，不是一般人可以了解的。

感到被天主放弃，整个情况迫使人进退无路，这种过程与张力，绝对能使人彻底心力憔悴和崩溃。黑夜的涤炼，本是一种精神极限的挑战。因此在这神秘灵修过程中的精修者，若有一段长时间患有恐慌症、或心窄病、或某种精神病状，也不是奇怪的事，这正是由于太投入、太激进所得的效果。

精修者在这阶段精神失调，不是奇怪的事。就如一位武术家，多年淫浸在武术里，要完全避免外伤或内伤，是不可能的。武术家有受伤的经验，并不代表他不够专业，而是成为武术家的代价。同样的，神秘灵修者在某时段中若患有某程度的精神困扰，并不代表他不够专业，而是必然的过程。

…待续

堂区消息

张思谦蒙席晋铎 20 周年

10 月 26 日是张思谦蒙席晋铎 20 周年纪念。

求主保守他的圣召，赐他灵康体健，充满智慧。

堂区将为张蒙席举办晋铎 20 周年庆典。

日期：10 月 29 日（主日）

弥撒：5.30 pm

自助餐：7.00 pm

自助餐卷：每人 \$20

网上报名：8 月 7 日，12 nn 开始

欢迎参与庆典，大家共颂主恩。



张思谦蒙席（主徒会士）
晋铎20周年庆典 (2003 - 2023)
2023年10月29日(主日)
●弥撒：5:30pm ●自助餐：7:00pm

欢迎参与庆典，大家共颂主恩！
自助餐卷：每人 \$20
网上报名：将于8月7日（星期一）中午12点开始。
因场地有限，报名先到先得。敬请谅解。谢谢！



bit.ly/msgrpeter

圣母敬礼 - 公诵玫瑰经

日期：主日弥撒前

时间：7 am

地点：圣堂

欢迎大家踊跃参与

国庆日弥撒

日期：8 月 9 日（周三）

时间：8 am

地点：圣堂

圣母升天（当守瞻礼日）

• 前夕弥撒：8 月 14 日（周一）
6.30 pm

• 当日弥撒：8 月 15 日（周二）
6.30 am、6.30 pm、8.30 pm

玫瑰圣母敬礼：

1. 圣母像游行：
10 月 7 日（周六）黄昏弥撒后。

2. 九日敬礼：
从 8 月 5 日开始，每台弥撒前将诵念玫瑰经；弥撒中诵念“敬礼圣母祷文”。为期 9 周。

总教区牧委会代祷（英）

主题：点燃做门徒
日期：8 月 16 日（周三）
时间：8 pm
地点：圣堂
备注：代祷后有茶聚

2023 堂区大会

日期：11 月 13 日（周一、公共假日）
时间：9 am – 11.30 am
地点：益群堂
弥撒：11.30 am（圣堂）

华昆 37 周年婚庆弥撒

主祭：张思谦蒙席
日期：10 月 7 日（周六）
时间：10 am
地点：圣若瑟堂（武吉知马）
报名：92371615（佩芝）
97887378（海霞）
报名网址：<https://tinyurl.com/SGME37>

教区消息

2023 粤语避静

主题：天主称堪受赞美
主讲：林创勋神父及谢明辉执事
日期：8 月 9 日（周三、公共假日）
时间：9 am – 5.30 pm
地点：圣伯多禄圣保禄堂
报名：欢迎踊跃出席 无需报名
主办：圣伯多禄圣保禄堂广东组与圣心基基团联办

2023 国庆日退省

主题：圣言克服仇敌
主讲：陈一强神父（圣衣会会士）
日期：8 月 9 日（周三、公共假日）
时间：9.30 am – 1 pm
地点：加纳天主教中心
CANA The Catholic Centre
55 Waterloo St, #02-01
Singapore 187954
联络：81159897（高美碧）
主办：天主教圣经协会

2023 潮州避静

主题：我们对永生的呼召
日期：8 月 19 日（周六）
时间：9 am – 6.30 pm
形式：玫瑰经、赞美敬拜、慈悲经、和好圣事、年长者傅油、主日前夕弥撒
地点：天主教灵修中心
1261 Upper Serangoon road
S534796
报名：<https://bit.ly/cscteochewretreat>
报名费：\$15.00（包括午餐）