



天主教圣若瑟堂 ST JOSEPH'S CHURCH

620 Upper Bukit Timah Road, Singapore 678116
电话: 67691666 / 67691608

网址: www.stjoseph-bt.org.sg

2024年2月18日 四旬期第一主日

信仰知识问与答

(摘自生命泉源一问一答神父)

**神父，请问说粗言秽语是否违反了十诫？
这是严重的违法行为吗？**

粗言秽语可以说是违反了第二、第五和第八戒。

第二诫说不可妄呼天主圣名。这告诉我们，天主赐予我们的言语是用来祝福的，而不是用来诅咒的。用在别人身上是不对的，也很容易形成一种倾向，不是去祝福别人，而是走向以自我为中心，倾向于指责他人。

第五诫说不可杀人，这也包括用言语和思想去伤害他人。粗言秽语会严重伤害他人，但也会伤害自己。

第八诫说不可作假见证。粗言秽语不能说明问题的真相，无助于问题的解决，还会使问题变得更糟：它玷污了对他人或问题的看法，给自己的心灵蒙上阴影。

当然，如果是无心之失，例如出车祸时说了几句粗话，也无可厚非，可以视为小事。但是，如果已经逐渐成为一种习惯，一种自我许可的安逸，比如每次开车或打麻将时，口中或心中都会说粗话，那就必须小心谨慎，切实戒掉这些坏习惯。

要发泄，不一定要用粗话，也可以大喊“啊！”。更有效的方法是倾诉自己的感受和情绪，你可以向天主祈祷，说“我现在很生气”或“这让我很难过”，然后让情绪过去。自言自语可以让我们意识到并接受这只是我们的一种情绪反应，而不是事情的全部；在我们冷静下来之后，尤其是当我们能够紧紧抓住耶稣，我们就能更冷静地面对问题。

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@catholic.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

教宗的话

绝不与魔鬼对话

(摘自梵蒂冈新闻网) 今天四旬期第一主日，福音(谷 1: 12-15)指示我们如何在四旬期度富有成果的生活，这是耶稣的道路，马尔谷记载，耶稣在公开传教前进入旷野四十天之久，受撒旦的试探。圣史强调**圣神催促耶稣到旷野里去**(12)。耶稣的整个存在都置于圣神的旨意之下，是圣神推动、启发、引导祂。

旷野是天主对人心灵说话的地方，在那里会喷涌出对人的祈祷的回答，旷野即是寂静之所，心灵与其他事物分离，只在寂静中向天主圣言敞开心门。但旷野也是接受考验和受诱惑之地，诱惑者利用人性的脆弱和需要，慢慢地让人以为它的谎言是天主圣言的另一条路。这谎言让你看到另一条道路，一条欺骗性的道路。

事实上，耶稣在旷野中生活的四十天，是祂和魔鬼之间决斗的开始，并将以苦难和十字架而结束。在与魔鬼决斗的第一个回合中，耶稣表明祂是因天主的力量说话和行动。当天主圣子被拒绝、抛弃，最后被捕而被判处死刑时，魔鬼好像获得了胜利。

实际上，死亡是最后一个要穿越的旷野，为能彻底击败撒旦，使我们所有人摆脱它的恶势力获得解放。因此，

耶稣在死亡的旷野中获得胜利为的是在复活中获得胜利。

我们如何应对魔鬼的诱惑？每年，在四旬期开始的时候，这段关于耶稣在旷野中受诱惑的福音内容提醒我们，基督徒的生活就是追随上主的脚步与邪恶之神作战。福音显示出耶稣自愿面对诱惑者并战胜了它。这同时提醒我们，魔鬼也可能用诱惑来对我们采取行动。

因此，我们必须意识到这个狡猾敌人的存在，它乐见我们受永罚、乐见我们失败。我们要准备好保护自己并同它战斗。天主的恩宠确保我们能够以信德、祈祷和忏悔补赎来战胜敌人。

在诱惑中，耶稣从不与魔鬼对话，祂要么驱赶魔鬼，要么谴责魔鬼，要么让它看到它自己的邪恶。在旷野中，魔鬼向耶稣提出三个建议，耶稣回应了，但耶稣没有用自己的话，而是用天主的话。我们也应该这样。当诱惑者走进我们，诱惑我们时，如果我们像厄娃那样回答它，那就是和它进入对话。如果我们与魔鬼对话，我们就被打败。切记：绝不和魔鬼对话，没有对话的可能。只有天主的话语。”

在这四旬期中，圣神也要支持我们进入旷野。不要害怕旷野，而该寻求更多祈祷、静默和进入自己内心的时刻。我们蒙召走在天主的道路上，重申我们领洗时的承诺，拒绝撒旦，拒绝它所有的工程和它所要的谎言。仇敌就潜伏在那里，你们要小心，绝不与它对话。

灵修的七个阶段

—— 江奇星神父（主徒会士） ——

圣经记载，天主使亚当熟睡后，由他的身体内取出一根肋骨，然后借由肋骨造了厄娃。同样的，在神秘灵修中，天主亦使灵修人进入超拔的睡眠，然后借由人的神魂造了真我。当初天主如何借由亚当的肋骨造了厄娃，亚当不知道。同样的，天主如何借由人的神魂造了真我，人亦不晓得。亚当只知道，当他醒来时，厄娃就已立在他眼前。同样的，当灵修人在神化结合中苏醒，就默观到他灵魂内的真我，但是他却不知道这真我是如何造生的。

三、超拔结合停止的原因

进入神秘灵修的人，他们感到奇异，为什么超拔结合的恩宠在一段时日之后会逐渐减少，甚至后来完全停止。尤其得到神秘灵修恩宠的人，他们在黑夜的煎熬中本来更渴望得到超拔结合和鼓励，但是，这恩宠反而很少出现，甚至不再出现，这种现象，让人认为似乎是被天主放弃了。

其实，能了解超拔结合的作用和目的，就不会惊讶到了某阶段超拔现象会逐渐减少，甚至完全停止。在三司结合阶段中，超拔结合现象所以大大减少的原因，正是超拔结合的恩宠已得了它的效应，因此在这时候已不再需要注入这恩宠。这时候，是消化这恩宠的时期。

…待续

堂区消息

病人弥撒（英语）

日期：2月18日（主日）
弥撒：5:30 pm
地点：圣堂
每年2月11日是纪念路德圣母的日子，也是世界病人日。
弥撒中施予病人傅油圣事；领受者为患重病者及因年事已高而身体严重衰弱的教友。请大家互相转告，以便使体弱病患者得到天主的恩宠与护佑。

四旬期潮语拜苦路

从2月16日至3月22日
每逢周五晚
拜苦路：6:30 – 7:30 pm
地点：户外

四旬期拜苦路（英语）

从2月16日至3月22日
每逢周五晚
拜苦路：7:30 pm
弥撒：8:00 pm
地点：圣堂

主徒会每月守圣时（华）

主礼：张思谦蒙席（主徒会士）
主题：通过祈祷（2024 祈祷年），迈向希望（2025 大禧年）
日期：2月24日（周六）
时间：10 – 11 am
地点：圣若瑟小圣堂
圣时有茶聚
**9 am 将举行户外朝拜苦路，如果您想参加，请在9 am前在圣母山集合。

教区消息

2024 四旬期宣道会

时间：每周三、7.45 pm 开始
形式：拜苦路、弥撒、宣道

日期	地点	宣道	主题
21/2	圣雅丰索堂	萧永伦神父	克制
28/2		林子毅神父	服侍
6/3		黄财龙神父	遵行
13/3	圣伯纳德堂	陈一强神父	宽恕
20/3		陈宾山神父	补数

2024 四旬期反思手册

主题：为圣言作证
欢迎下载：
https://bit.ly/2024_lent_reflections_chinese

四旬期退省 2024

主持：陈宾山神父
日期：3月9日，（周六）
时间：9 am – 1 pm
地点：善牧会修女院
9, Lorong 8 Toa Payoh,
S319253
内容：讲座、默想、祈祷、朝拜圣体
报名：
<https://forms.gle/5vNd5QrFpZbiF7h7>
（仅限80人，先到先得）
收费：爱心捐献
主办：耶稣复活堂灵修组



华语忏悔礼

主持：张伟刚神父
日期：3月9日，（周六）
时间：1 – 3 pm
地点：圣若瑟堂（维多利亚）
主办：教委

新春感恩祈祷聚会

主题：春
主讲：林长震神父
日期：2月25日（主日）
时间：1 – 4.30 pm
地点：圣安多尼圣堂
礼堂（(乘电梯到一楼转左）
地址：25 Woodlands Ave 1
S(739064)
主办：圣安多尼堂神恩复兴团体
报名：入场免费，无需报名
形式：敬拜赞美、讲座、新春茶叙
询问：9684 8989（范洲南）
9745 9392（卓金玉）
9295 5801（李慧菁）

2023 夫妇恳谈原始周末

欢迎不同信仰或无信仰的夫妇参加
日期：3月15日 - 17日
9月20日 - 22日
时间：周五 8 pm - 主日 5 pm
地点：华慰会所 ME House Ponggol
费用：\$50
询问：81398174（尊仁+巧玲）
91547689（志展+秀美）