



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 8 月 11 日 常年期第十九主日

信仰知识问与答

(摘自生命泉源一问问程神父)

神父，教会规定领圣体前 1 小时不能吃东西。但我还有 5-10 分钟就够 1 小时。请问，我是否可以把圣体留在手中，等待 1 小时后才放入口中？

教会明确教导，教友在领受圣体后必须立即吃下，不得将圣体留在手中。即使是给留在家中的教友递送圣体的送圣体员，也应在弥撒中领受圣体后立即递送，而不应在其他地方逗留！

在你提到的情况中，你实际上知道在去圣堂之前没有足够的时间领受圣体，正确的做法应该是：

首先，你不应该这么迟还吃东西。

第二，如果你已经迟到了，可以考虑参加下一台弥撒，否则，你就不应该领圣体。

第三，如果有情有可原的情况使你无法守圣体斋，比如你患有糖尿病或有突发急事，需要你去较早弥撒，不能去较晚的弥撒，特别是在主日；你可以向神父请示，在这些特殊情况下，神父可以给予豁免。

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
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

在耶稣的友谊中成长

(摘自梵蒂冈新闻网) 耶稣是我们的生命之粮，唯有耶稣能够滋养我们的灵魂，并在我们尘世生命结束之时赐给我们永恒的生命。

今天是常年期第十九主日，福音（若 6：41-51）讲述了耶稣向那些看到增饼奇迹的人讲道，回顾他们祖先在旷野的旅途中，天主以玛纳喂养他们的事迹。



耶稣启示祂就是我们的生命之粮。食粮是日常生活中必不可少的东西，耶稣说：我是生命的食粮（48）。因此，我们懂得唯有耶稣滋养灵魂，宽恕我们的过失，永远陪伴我们并给予我们力量和内心的平安。当尘世生命结束之时，唯有耶稣赐给我们永生。

生命之粮是耶稣的美好形象，这形象在最后的晚餐中达到高峰，总结了祂的整个存在和使命。耶稣不仅把食粮给予信众，而且把祂自己的全部、祂

的生命、肉身和心灵赐给人类，因此我们就可以拥有生命。耶稣说的这些话激起我们对圣体圣事恩典的惊叹。天主作生命之粮成为我们的营养或食物，祂带给我们惊叹之情，这惊叹之情在朝拜圣体圣事中得到加强。

我们有时有这种态度，我们可能希望有一位存留在天上的天主，祂不参与我们的日常事务。相反地，天主成为人，进入世界的具体现实中成为我们生活中亲密的一部分，而不是在另一个世界中与我们分离，让我们在有需要才去呼求祂。爱我们的耶稣愿与我们有这种亲密的关系。

愿我们在与家人聚餐时，在分食面包时，邀请生命之粮的耶稣到我们的家中并祈求祂的降福，简单而充满信心地祈祷，耶稣会与我们同桌共餐，我们将会被更大的爱所滋养。



让我们仰望童贞圣母玛利亚，愿她能够帮助我们日复一日地在与生命之粮耶稣的友谊中成长。

灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士）——

灵修就是“弃我寻真道、道中还真我”的修行。

有关灵修的问题，就是如何找到真我的问题。

灵修的目的是完成天主在我们身上的第二次创造（格后五 17）。

灵修的赛程就是抛掉一切受造物，以便与非受造者结合。

灵修的重心，不在于能为天主做什么工作，而在于你能为爱天主放下自己。

灵修以进入旷野为开始，建立圣殿为完成。

除了“不可与此世同化”（罗十二 2）之外，灵修人更要积极地“穿上新人”，并怀有“基督的心情”（弗四 23-24，斐二 5）。

人性有朝向终极圆满的天然趋向，而所谓的灵修生活，就是要帮助人修持身心，以到达此终极圆满。

灵修生活就是活出天主儿女的生命，且丰盛圆满地活出。

灵修生活就是在基督内并借着圣神将自己完全献给天父。

灵修生活就是参与基督的奥秘生活。

…待续

堂区消息

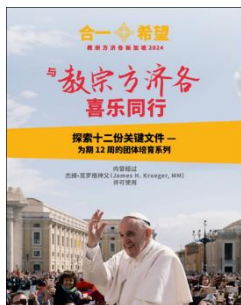
圣母无玷圣心敬礼

10月7日（周一）是玫瑰圣母节。本周我们将开始为期九周的圣母无玷圣心敬礼祈祷。

圣母蒙召升天（当守瞻礼日）

- **前夕弥撒：8月14日（周三）**
8 pm
(6.30 pm 弥撒取消)
- **当日弥撒：8月15日（周四）**
6.30am, 12.30pm, 6.30pm, 8.30pm
每台弥撒前将诵念玫瑰经（英）

教宗方济各访新 2024



让我们做好心灵准备，期待教宗来访带来的恩宠。《与教宗方济各喜乐同行》小册子探讨了教宗的深邃思想。中译本可从教委网站下载。

pope_francois_reflection_resource_chi.pdf

教宗访新弥撒-第二轮门票抽签

- 大会将增添6千个“视线受限”座位
 - 错过第一轮抽签的新注册者可通过 myCatholicSG 进行第二轮抽签
 - 在第一轮抽签落选者将自动进入第二轮抽签
 - 第二轮抽签于8月5日 - 18日进行
 - 抽签结果于8月19日公布。
- 更多信息，请参阅
www.popefrancis2024.sg/2ndballot

教宗访新纪念品



为纪念教宗来访，天主教基金会推出一系列纪念品。所有收益将用于支付教宗访新费用。

扫描二维码进入电子商店，网址为 www.catholicfoundation.sg/popefrancis2024/souvenirs

您也可到以下地点购买：
Basement of SFX Building
(圣方济修院楼底层)
618 Upper Bukit Timah Road,
S 678214

周四/周五/周六：1 pm – 7 pm
主日：11 am – 5 pm

守圣时（主徒会）

主礼：张利勇神父（主徒会士）
主题：信望爱全，来到主前
日期：8月31日（周六）
时间：10 – 11 am
地点：圣若瑟小圣堂
圣时后有简单茶点招待
好消息要跟好朋友分享，请别忘了邀请亲朋好友一起来守圣时，同时，我们也会为本月过生日及结婚周年纪念，和当天首次参与守圣时的兄弟姐妹祈祷和庆祝。

慕道团新旅程

传播信仰，既是是尽好教友的本分，更是我们喜乐的泉源。

报名：到堂区秘书处索取报名表格，或上网报名

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

1. 华语慕道团新旅程

启航日期：7月11日
时间：7.45 - 9.45 pm（每周四）

2. 英语慕道团新旅程

启航日期：7月1日
时间：8 - 9.30 pm（每周一）

婴孩洗礼

日期：2024年10月6日（主日）
时间：1.30 pm
报名截止：2024年8月15日

为婴孩父母及代父母的特备课程

网上课程（ZOOM）

日期：9月1日（主日）@1.30 pm

实体课程

日期：9月29日（主日）@1.30 pm
地点：视听室

报名：请从堂区网站下载《婴儿洗礼登记表》，填写后连同相关文件递交给堂区秘书。

预订 2025 年每日圣言

堂区教友有意预订 2025 年的：

- 月历（华文）
- 每日圣言（华文）
- Daily Gospel
- Bible Diary

请尽早预订

询问：93854223（美英）

截止：2024年9月15日