



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

2026年2月1日 常年期第四主日

初期的经验和挫折

(摘自《心灵的治愈》— 作者王敬弘神父)

一九六二年我被派到菲律宾去读哲学，在一九六三年的暑假按照当地哲学院的课程，我们用全部暑假时间来学习心理学。一九六四年的暑假用全部时间来学习心理辅导方法。这些课程原来是准备在我们晋升司铎职务时作牧灵辅导之用。可是上完了这些课以后，。我一直都没有机会用它，因为在修院中读书时期和外人的接触非常之少。

一九六七年我回到台湾，一九六八年我派到耕莘文教院工作；在起初我根本不敢作任何的牧灵辅导或心理辅导，因为我自己知道，心理辅导牵涉的范围很广，而且也很复杂，万一作的不好，有时不但别人得不到益处，反而会受到伤害。一九七一年我刚升神父不久就被委派辅导一个大学生的基督生活团。按照基督生活团的规定，所有的团员每个月应见辅导一次，作灵修谈话。因为在这方面自己比较有经验，也有把握，所以注意要求团员们遵守这条规则。在与这些团员的谈话中，他们多多少少会提到自己心理上的困扰。因为他们大多数是来自良好的家庭，所谓心理上的困扰只是跟父母的关系，有些磨擦、误解，或是在人际关系上有些困难，没有什么严重的问题。那时，我觉得可以尝试著用我所学到的心理学和辅导方法来帮助他们，同时我也看了许多书籍，以增加我对青年心理的了解。过了几个月，从他们的反应中我可以看出这种辅导给他们带来了些帮助，心中颇有安慰。（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 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

教宗方济各的话

真福八端 是耶稣对全人类的训诲

(摘自梵蒂冈新闻网) 天主为将自己赐予我们而经常选择出人意料的路径，甚至选择我们的限度、眼泪及挫败。这是东方教会弟兄姐妹们谈及的基督复活的喜乐，这喜乐透过死亡体验到天主的大能。

今天是常年期第四主日，福音讲述耶稣的山中圣训（玛5:1-12），耶稣以祂的真福八端启发了基督徒和许多非信徒的生活。我们很难不被这些话语所触动，因而渴望越来越能充分了解和接纳耶稣的训诲，因为在这些教导中含有我们基督徒的身份证，同时概述了耶稣自身的面容和祂的生活形态。

耶稣是在什么情况下宣讲祂的圣训的？耶稣一见群众，就上了那环绕加里肋亚湖的平缓山坡，坐下后遂开口教训门徒们，宣讲真福八端。因此祂的训诲是讲给门徒们听的，但在祂的视野中也包括这些群众，因此祂的宣讲是面向全人类。山中圣训是讲给全人类听的。

福音中提到的山让我们想到西乃山，天主在这座山上将十诫交给梅瑟。现在耶稣则开始教导一项新法律：成为神贫的人、哀恸的人、温良的人、饥渴慕义的人、怜悯人的人、心里洁净的人、缔造和平的人、为义而受迫害的人。这些新诫命远远超过规范。事实上，耶稣没

有强加任何东西，却只是指明幸福之路，也就是祂的道路，八次重复‘有福’二字。

真福八端的每一端都由三个部分组成：首先是‘有福’二字；然后是有福的人所处的状况，例如‘神贫、哀恸和饥渴慕义’；最后是有福的‘原因’，由一个连词‘因为’来引入。

这些人是有福的，那些人是有福的，因为……，这些就是真福八端，学会记住它们，屡次重复，将耶稣为我们颁赐的这项法律牢记在心，这会是美好的事。我们也要注意这个事实：有福的原因不在于现况，耶稣并不赞成这种境况；有福的原因则是从天主那里领受恩典而处于一种新状况：因为天国是他们的、因为他们要受安慰、因为他们要承受土地等等。

有福一词的原意指的不是一个饱食终日或家境美满的人，而是一个处在恩宠中的人、藉著天主的恩宠日益进步的人，以及在天主的道路上前行的人。换言之，这些人晓得忍耐、神贫、为人服务、安慰别人。在这些事上向前进取的人才是幸福并将是有福的人。

真福八端总是带来喜乐，是通往喜乐的道路。阅读‘真福八端’并省思，将使我们获益，最好在一周内多读几次，好能明了这条如此美好的道路，这是上主为我们指明一条可靠的幸福之道。

灵修基础与蓝图

-- 江奇星神父 (主徒会士) --

(续上周)

要知道，肉身并不是假我，除非人爱肉身超过爱灵魂，才会在短暂性的我中塑造假我；名誉亦不是假我，除非重视名誉胜于实质内涵，才会在虚荣中造出假我；欲望亦不是假我，除非人以自我为中心，才会在偏差中造成假我；人格亦不是假我，除非是虚妄的人格，它才会在虚妄中产生假我；自我实现亦不是假我，除非不按天主的旨意生活，这才会在幻影中塑造假我。有些假我来自故意拒绝天主，不愿意生活在天主的意志之内，拒绝在天主内寻找真我。这个假我企图在天主之外创造一个亮丽的自我，然而这样一个假我，无论是如何的亮丽，一旦立于天主面前，不外乎是一个泡影，结局就是幻灭。

假我并不容易辨别，因为它有许多层次和面貌。罪恶性的假我，当然不可能找到真我。但是有些假我，虽然无罪恶性，却有虚幻性和短暂性，虽有善质和亮丽的一面，却又如镜中花、水中月，不能达到真我的寻获。正如有些人以为靠一种身份生活，就能达到真我的实现。但是像这种自我实现，即便有善的一面，仅是一种达不到真我的假真我。



… (待续)

堂区消息

教宗 2026 年 2 月祈祷意向

请为身患不治之症的儿童祈祷：
愿身患不治之症的儿童及其家人得到必要的医疗照护和支持，永不失去力量和希望。

献主节 • 2 月 2 日 (周一)

献主节也是奉献生活者祈祷日。
请为修会会士及修女们祈祷，以贞洁、服从、神贫的精神见证天国。
祝圣蜡烛礼仪将在 6:30 pm 弥撒中举行。
地点：圣堂

注意事项：

- 于 2 月 2 日前将蜡烛交至堂区办公室
- 蜡烛包装上写上您的姓名及联系
- 弥撒结束后可领取蜡烛，或
- 于 2 月 2 日后前往堂区办公室领取

普世跨宗教和谐周

2 月 1 日 – 7 日，是普世跨宗教和谐周，请为此意向祈祷

圣若瑟敬礼 (英)

日期：2 月 4 日 (周三)
圣若瑟玫瑰经：7:30 pm
弥撒：8 pm

守圣时 (英)

主题：圣家
主讲：李光兴神父
日期：2 月 6 日 (周五)
弥撒：7:30 pm
圣时：8 pm

病人弥撒 (英语)

日期：2 月 8 日 (主日) @ 5:30 pm
地点：圣堂
傅油圣事在弥撒中施行；重病者及因年老体弱的教友可领受此圣事。
若要领受此圣事，请联系堂区秘书处。
电话：67691666
电邮：sjcbt.secretariat@catholic.org.sg

收集旧圣枝

您可将旧圣枝放入圣若瑟雕像前的收集箱中。谢谢！

2026 年新春弥撒时间

16 日 (一)	4:30pm	大年除夕 (6:30am 弥撒照常) (6:30pm 弥撒取消)
17 日 (二)	8:00am(华) 9:30am(英) 11:00am(英)	大年初一 (每台弥撒后将分发柑橘)
18 日 (三)	8:00am 12:30pm 7:00pm	大年初二及圣灰礼仪 (公定假日) 每台弥撒中分放圣灰

总教区新春通告

- 新马文主教团宣布，2 月 18 日 (周三) 圣灰礼仪适逢大年初二，故豁免守斋。
- 主教鼓励教友们在四旬期内的其他日子履行大小斋。

为圣召守圣时 (修生主持)

日期：2 月 19 日 (周四)
时间：8pm
地点：小圣堂

婴孩洗礼

日期：4 月 12 日 (主日) @ 1:30 pm
报名截止：2026 年 2 月 15 日

*为婴孩父母及代父母的特备课程

- 网上课程 (ZOOM)
日期：3 月 1 日 (主日) @ 1:30 pm

- 实体课程
日期：3 月 29 日 (主日) @ 1:30 pm
地点：St Joseph 视听室

报名：
sjcbt.secretariat@catholic.org.sg
或致电堂区秘书 67691666 了解详情

新年特备 - 挥春

国际书法研究生陆彩屏小姐将于农历新年期间再度莅临本堂写春联。
欢迎参观，您可现场邀请书法家为您亲笔题写春联。

日期：2 月 8 日 (主日)
时间：7:30 am 华语弥撒后
地点：圣雅敬室

教区消息

2026 教委四旬期宣道会

时间：每周三、7:45pm 开始
形式：拜苦路、弥撒、宣道

日期	地点	宣道	主题
25/2	圣	黄飞翔神父	停下追逐神迹的心
4/3	雅	彭志顺神父	放下比较的尺
11/3	丰	陈一强神父	信仰不是打卡
18/3	索	张利勇神父	连接生命的源头
25/3	堂	黄财龙神父	对天主说我愿意