



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 7 月 12 日 常年期第十五主日

治愈一生的创伤

(摘自《心灵的治愈》— 作者王敬弘神父)

她回顾整个的事件才体会到天主的途经的确是很奇妙的。十五年来由于丈夫的酗酒，她认为一切的错是在她的丈夫；而她自己却是忍辱负重者，承担一切的难辛和困难。他对丈夫从来没有好语相待。当那次作了治愈一生祈祷之后的两个星期中，天主在她内心慢慢进行一些潜在的工作；直到她向丈夫说出抱歉的话，她才发现丈夫的酗酒有一部份是她自己的过错。因为她是个受过高深教育而性格很强的女人，有时使丈夫的自尊心受到伤害，因此导致他酗酒。表面上似乎所有的错都是出自丈夫，而她自己却是一位牺牲很大的母亲。可是，只有当天主治好了她许多心灵创伤之后，她才看出自己在对待丈夫上面也有错误，也才有勇气说出道歉的话，而使两个人的关系得到治愈。

听完了她的讲述之后，全体参加祈祷会的人都同声赞美天主伟大的爱及藉耶稣所行的救赎，真正深入我们每一个人生命的深处，使我们受伤及罪恶的环境得到释放。在这样的赞美中，也让我们更深刻体会到天父和耶稣藉着圣神常于我们同在。

(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 Lourdasamy 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

播种圣言的种子

(摘自梵蒂冈新闻网) 今天是常年期第十五主日。福音(玛 13:1-23)邀请我们要以喜乐和慷慨的精神，坚持不懈地播撒天主圣言的种子，在这个过程中不要追逐时尚，也不要因眼前的成败而灰心丧气。

耶稣了解我们的限度，但仍不断播种：在这比喻中，人能自由地选择接不接纳圣言的种子，而耶稣总是相信每个人心中的土壤能结出果实。耶稣，这位善良的播种者，从不厌倦慷慨地播种。祂了解我们的土壤、知道我们反复无常的石头和罪恶的荆棘会压制圣言，但祂总是希望我们能够结出丰硕的果实。



我们该效法耶稣，永不厌倦地播种。父母蒙召担负着传承信仰的使命，但有时他们却得不到子女的理解、教导也不被重视，或者面临世俗思想的反对，但绝不要灰心丧气。好的种子会留下来，这才是重要的，它将在适当的时候生根发芽。但如果父母们屈服于不信任的心态，放弃播种，让子女受时尚和手机的

摆布，不花时间在子女身上，不教育他们，那么沃土就会长满杂草。

我们必须为他人祈祷并付出辛劳。祈祷是一颗看不见的小种子；我们将自己所经历的一切托付给耶稣，好让耶稣使它成熟。同时，我们也该为那些最需要帮助的人奉献些时间：这看起来好像是在浪费时间，但这是圣善的时刻；而消费主义和享乐主义带来的肤浅满足感，最终只会让我们两手空空、一无所获。我意识到，学习是一件辛苦的事，它不会立即得到回报，就像播种一样，但它对于为所有人建设更美好的未来至关重要。

要坚持宣讲，不执着于眼前的成败，即使没有取得立竿见影的成果，也不要灰心丧气。我们永远不要忘记，当我们宣讲圣言时，即使看起来什么也没有发生，事实上，圣神正在施展威能，天主的神国已经在成长，这其中固然有我们的努力，却也超乎我们的努力。因此，满怀喜悦地前进吧！让我们记住那些在我们生命中播下天主圣言种子的人：或许种子是在我们与他们相遇后多年才发芽生长，但这样的成就恰恰是要感谢他们。

让我们反省自己：我播种好种子了吗？我只关心自己的收获，还是也为别人播种？我是否在日常生活中播撒一些福音的种子：学习、工作、空闲时间？我是否会灰心丧气，或者像耶稣一样，即使看不到立竿见影的结果，我也继续播种。

灵修基础与蓝图

—— 江奇星神父（主徒会士）——

许多圣人，他们的灵修目标，是设立在 100 分（成全的境界），并以 100 分的努力去奋斗，但是经过毕生的奋斗，最终所得可能是 95 分，不是 100 分。所以会有这结果，并非他们不够努力，而是出自无法避免的“拉扯力效应”。不过可以安慰的是，他们在天主的眼里仍是 100 分的；因为他们以 100 分的心愿和努力为天主的光荣奋斗，不足的分，天主自会加给他们。

不过，有许多基督徒仅将目标设立在 60 分，只要刚好及格（勉强得救）就算对天主有了交待。经验告诉我们，这些人往往会在 50 分以下。原因很简单，如此的怠惰，肯定在很多方面会有疏忽，加上世俗的诱惑、个人的私欲偏情以及人性的孱弱，肯定会被“拉扯力效应”拉得更低。

此外，要知道设立“高标准”或“低标准”灵修目标的利弊何在。设立高标准的人：其利，就是灵修成果会多一些；其弊，就是必然时常面对挫折感、压迫感和无力感。只要了解这是必然的境遇，并懂得调适心理，仍然可以向高标准迈进。设立低标准的人：其利，就是比较轻松自在，没这么多压力；其弊，就是灵修水平低，无法与天主有更深交往，而且会有陷入大罪或惯性小罪的危险。所以取“其利”之际，切勿忽略“其弊”所在。

...（待续）

堂区消息

神父调职欢送晚宴

日期：7 月 12 日（主日）
时间：6:45 pm
地点：益群堂
已报名参加晚宴者，请记得出席。

神父调职临别感恩祭

日期：7 月 21 日（周二）
时间：7:30 pm
地点：圣堂



黄修女潮语华语灵修讲座

讲员：黄贵娟修女
日期：7 月 23 日（周四）
时间：8 – 9:30 pm
地点：# 02-01

为圣召守圣时（修生主持）

日期：7 月 23 日（周四）
时间：8pm
地点：小圣堂

守圣时（主徒会）

主礼：张伟刚神父（主徒会士）
主题：我们的家乡原是在天上（斐 3:20）
日期：7 月 25 日（周六）
时间：10 – 11 am
地点：圣若瑟小圣堂
圣时有简单茶点招待
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。

SAHOP 每月祈祷会（英）

主题：天主存在于两者之间：在人生转折期聆听天主的声音
主讲：Mr. Zerah Goh
日期：7 月 24 日（周五）
时间：8 pm
地点：视听室（L3, St Mary）

圣文生善会外展活动

提高意识、伸出援手、建立联系
日期：7 月 18 及 19 日
1. 如果您或您的朋友正面临经济或个人困难，请通过我们的电子邮件：stjoa@ssvpsingapore.org 联系我们，或将您的联系方式留给堂区办公室。
2. 请购买用珍珠、宝石和珠子等手工制作的念珠及项链
3. 请慷慨捐助

慕道团新旅程

您有朋友渴望了解天主教信仰吗？鼓励他们“来看看”吧！
报名：到堂区秘书处索取报名表，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 9 日
时间：7:45pm - 9:45pm（每周四）
地点：视听室
询问：94524234（玉莲）91547689（秀美）

2. 英语慕道团新旅程

启航日期：6 月 29 日
时间：7:45 – 9:45 pm（每周一）
地点：视听室

教区消息

灵修讲座及圣体治愈

主题：这病不至于死
主讲：张利勇神父
日期：7 月 12 日（主日）
弥撒：1 – 4:30 pm
地点：圣安东尼礼堂一楼
无需报名，欢迎所有人参加
主办：圣安多尼堂神恩复兴团体

粵語退省

主题：天父所爱的子女
主祭：林創勳神父
主讲：陳一強神父、鄭肇強神父
日期：8 月 10 日（周一、公定假日）
弥撒：9:15 am – 4:30 pm
地点：圣伯多禄圣保禄堂
无需报名，欢迎踊跃出席
主办：圣伯多禄圣保禄堂粤语组和圣心基基团联办

华恩 40 周年庆

主题：四季同心，十指相扣
日期：8 月 22 日（周六）
时间：10 am 弥撒
地点：圣若瑟堂（BT）
报名：94745731（合海，进珠）91547689（志展，秀美）
多位神父共祭
弥撒后自助午餐招待
报名出席夫妇可得降福证书+精美相框
欢迎所有夫妇报名参加。

