



## 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](http://www.stjoseph-bt.org.sg)

2023年1月15日 常年期第二主日

### 信仰知识问与答

(摘自生命泉源一问问神父)

**问:** 神父, 为什么越熟悉的经文(比如天主经), 祈祷念的时候越容易走神? 问题是每天念这些熟悉的经文, 嘴里轻快的念过了, 意思跟不上, 后来越想意思, 越不明白, 需要重新反复念多次。怎么解决?

**答:** 这状况是很多人所遇到的, 越熟悉的经文, 越容易走神, 口里虽然念着, 但心神却不知道跑到哪里去了; 此时, 越想控制自己分心, 越是非常困难。面对这个问题, 可以试试以下几点:

首先, 祈祷不是功课或任务, 按时完成所要念的, 就行了。祈祷是我想花时间走近和陪伴耶稣, 想把这个时间奉献出来, 想和耶稣在一起, 所以, 此时要做的不是念了多少, 而是用心了多少。也许我就念了几遍天主经, 但我愿意把这时间给予天主, 其实, 这也已经够了, 因此, 就算祈祷分心了, 但因为我的心, 是决定了给天主这个时间, 所以, 这个分心也不算什么, 不必太在意, 把自己整个的心思全放到这上面, 重要的是知道自己在祈祷, 在走近天主, 愿意花时间陪伴祂。就如子女探访父母, 相爱的人来陪伴彼此, 可能没有做什么, 就是来到了他们那里, 陪着或看着他们, 如果实在是累了, 也可以躺在沙发上, 或只是陪着他们看电视, 父母或爱人就已经很高兴。所以首先是要愿意花时间陪耶稣。

(待续)

**本堂神父:** 李光兴神父  
电话: 67600052

**助理神父:** 张思谦蒙席  
电话: 67604636

**助理神父:**  
Fr Lourdusamy Prasanna  
电话: 67691686

**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

#### 今日福音默想:

善总要向外宣扬。天主由其无法隐藏的善拯救了以色列, 并愿意将其救恩分施给万民。以色列所接受的救恩, 不可以独享, 是要透过分享才能真正获得, 因救恩来自天主在本质上只能向外的爱。耶稣基督就是这爱的最高体现。福音和读经二告诉我们, 作为天主慷慨之爱的见证者, 若翰和保禄都向人宣告了救主基督。若翰有自己的门徒, 却毫无保留地向他们指出谁是他们应该跟随的天主的羔羊。今天的我们也同样被召向人传递天主的慷慨之爱。

## 教宗的话

### 天主选择与我们同在

(摘自梵蒂冈新闻网) 今天是常年期第二主日, 福音(若1: 29-34)记述洗者若翰为耶稣作证。洗者若翰是基督的首个见证人。



洗者若翰看到了一些令人震惊的事情, 也就是说, 天主的爱子耶稣与罪人同在。圣神让洗者若翰看到前所未闻的新颖事物, 这是一次真正的颠覆。事实上, 在各宗教中, 是人向天主献祭; 而在耶稣的事迹中, 天主为拯救人类, 不惜牺牲自己的独生子。

洗者若翰认出耶稣是天主的羔羊, 除免世罪者。若翰的见证邀请我们把由耶稣体现出来的天主的慈悲置于我

们信仰生活的中心。让我们再次对天主选择站在我们身旁、与我们罪人同在, 以及为拯救世界脱离罪恶甘愿背负我们的罪过而感到惊奇。

让我们向洗者若翰学习, 因着福音而能更深入地认识耶稣, 并停下来默观祂的面容。让我们以目光, 更要以心灵来默观。让我们由圣神来引导, 祂在我们内跟我们说: 是祂! 天主子成了羔羊, 为爱而牺牲了自己的性命。祂独自一人受苦, 独自一人承担、赎我们众人、世界和我个人的罪过。祂为我们背负了一切的罪, 并把罪从我们身上除去, 好使我们最终可以获得自由, 不再是罪恶的奴隶。是的, 我们仍是可怜的罪人, 但不再是奴隶: 我们是天主的子女!

祈求圣母玛利亚转祷, 好使我们也有为她的圣子耶稣作见证的力量, 并以言语和免于罪恶的生活宣扬耶稣。



# 灵修的七个阶段

--- 江奇星神父 (主徒会士) ---

- 10、灵魂得到力量，愿意为天主接受一切痛苦。
- 11、只有天上情，没有凡人情。
- 12、灵魂渴望完全消失在天主内。

以上种种现象是超拔结合之后的普遍效应，但是，由于每人的特质与个性不同，内在状态也有差异，因此呈现的程度也会有差异。不过大致上都有这些现象，只是程度上的差异而已。

这些不同效应不会在同一时期产生。例如，“深感人间的虚幻”这类心灵效应，通常会比较快产生，甚至在超拔结合结束之后就立刻产生。至于“非常痛苦，整个心彷彿悬挂在半空，上下不得。”这种心灵状态，通常是在后期，即随着超拔之后在长时间灵修奋斗之下所产生的心理感受。其它像“灵魂渴望完全消失在天主内”的这种心灵渴望，也许发生在早期，也许发生在晚期，要看当事人的种种状况。

…待续

## 堂区消息

### 2023 新春假日弥撒

21 日 (六)	4.30pm	主日黄昏弥撒
22 日 (日)	7.30am	华语弥撒
	9.30 am	英语弥撒
	11.30am	英语弥撒
	5.30pm	英语弥撒
23 日 (一)	9.00am	英语弥撒
24 日 (二)	9.00am	英语弥撒

备注：

分发新春柑桔：主日（大年初一）的弥撒后

### 献礼（在信仰和感恩中奉献）



本周有二次收捐，是为支持天主教中心（Catholic Hub）的建设。

中心可供避静用途，其中包括退休神职人员的宿舍。

您可通过 PayNow (UEN 201231391KHUB) 签订月捐、或将 GIFT 信封投入献仪箱。

请慷慨解囊，愿天主降福您。

### 洗车服务

日期：1月14日（周六）、5.30pm  
1月15日（主日）、  
7.30am、9.30am、11.30am

目的：为参加 2023 年世界青年日的青年筹款

### 为圣召守圣时（修生主持）

日期：1月19日（周四）

时间：8pm

地点：小圣堂

### 堂区主日餐厅-休息日

大年初一（2023年1月22日）

堂区主日餐厅将关闭、休息。

### 2023 年要理班开课

#### 1. 小学部：

开课日期：1月28日（周六）

上课时间：3.15pm – 4.45pm  
(每周六)

开学日，请同学们到益群堂集合

#### 2. 中学部：

开课日期：1月15日（主日）

上课时间：9.30am – 11.15am  
(每主日)

7号级别的学生，在益群堂集合。

8-10号级别的学生，到各自的课室集合（去年上课的课室）。

插班的新学生，也请到益群堂集合。

### 守圣时（英）

堂区每月首周五弥撒及守圣时即将恢复

主题：圣神的果实

日期：2月3日（周五）

地点：圣堂

弥撒：7.15pm

圣时：8pm



### 婴孩洗礼

日期：2023年4月2日（主日）

时间：2.30 pm

报名截止：2023年2月10日(周五)

为婴孩父母及代父母的特备课程

#### 1. 网上课程

日期：3月5日（主日）

时间：2 pm

#### 2. 实体课程

日期：3月26日（主日）

时间：2 pm

地点：视听室

报名表格：

<https://stjoseph-bt.org.sg/services>  
或致电堂区秘书 67691666 了解详情

### 圣文生善会·补习班招生

过去15年来，善会为弱势及有需要的中小学生、工艺教育学院生补习功课；也为学生提供来回交通、早餐和学习材料。

有需要帮助者，请联络：

98323060 (Agnes)

#### 备注：

学生在接受补习前，善会将对其家庭进行评估。

