



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

2023年9月3日 常年期第二十二主日

### 信仰知识问与答

(摘自生命泉源一问问程神父)

**神父，为什么在弥撒中只有神父才能领圣体圣血，而教友只能领圣体，而不能领圣血？**

答：

这个问题有很多人私下问我，尤其是一个儿童或是青年，他们感觉神父在祭台上“又吃又喝”，显得很神奇，以为是神父的特权。同时也觉得这样肯定获得的恩赐应该也多，所以很多人非常羡慕神父，真的是这样吗？领圣血是神父的特权吗？教友不能领吗？领圣体圣血和只领圣体获得恩赐一样吗？

#### 一、圣体圣血在初期教会是一起领受的

在福音书里我们清楚看到，耶稣在最后晚餐中以饼和酒来做为祂的体和血供人享用。在教会的感恩经里，也清楚的表达“你们大家拿去吃，这就是我的身体”，“你们大家拿去喝，这就是我的血”，“你们要这样做来纪念我”。耶稣的身体是食粮，耶稣的血是盟约的血，象征着我们在祂与天主建立的新约。若望福音六章 53-56 节说：“我实实在在告诉你们：你们若不吃人子的肉，不喝他的血，在你们内，便没有生命。谁吃我的肉，并喝我的血，必得永生，在末日，我且要叫他复活，因为我的肉，是真实的食品；我的血，是真实的饮料。谁吃我的肉，并喝我的血，便住在我内，我也住在他内。”因此，教会一直到十一、十二世纪，每次弥撒，神父和教友都是领圣体和圣血的。这一点，东西方教会在这个时候都是一样的。

…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](mailto:peter.zhang@catholic.org.sg)

**助理神父:**  
Fr Lourdusamy Prasanna  
电邮:  
[lourdusamy.prasanna@catholic.org.sg](mailto:lourdusamy.prasanna@catholic.org.sg)

**堂区秘书:** Maggie Chia  
电话: 67691666  
[sjcbt.secretariat@catholic.org.sg](mailto:sjcbt.secretariat@catholic.org.sg)

**行政员:** Evelyn Lau  
电话: 67691608  
[sjcbt.admin@catholic.org.sg](mailto: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

### 背起十字架侍奉天主

(摘自梵蒂冈新闻网) **背起十字架**, 意味著效法耶稣, 为侍奉天主服务近人而奉献自己。

今天是常年期 22 主日, 福音 (玛 16: 21-27) 中耶稣向祂的宗徒们讲到祂面对的受难、死亡与复活, 那时宗徒们还无法明白, 因为他们的信德仍不成熟, 仍然被世俗的思维逻辑所束缚。

对于伯多禄和其他门徒以及今天的我们来说, 十字架是个“绊脚石”。但耶稣认为“躲避十字架”才是“绊脚石”, 因为这是躲避天主的旨意, 躲避付托给祂的拯救世人的使命。这就是耶稣为什么如此强烈地责斥伯多禄, 对他说: 撒旦, 退到我后面去 (23)。

**谁若愿意跟随我, 该弃绝自己  
背着自己的十字架  
来跟随我**

玛16: 24

在福音中, 耶稣说: **谁若愿意跟随我, 该弃绝自己, 背著自己的十字架来跟随我** (24)。耶稣以这番话指出真门徒的两个态度, 就是: 一, 弃绝自己, 意指真正的皈依; 二, 背起自己的十

字架, 意指不仅要耐心地忍受日常的痛苦, 而且还要本著信德和责任感, 承担起与邪恶抗争而带来的艰辛与痛苦。

人纵然**赚得了全世界, 却赔上了自己的灵魂**,  
为他有什么益处? 或者,  
人还能拿什么作为自己**灵魂的代价**?

玛16: 26



**背起自己的十字架**, 即是参与基督的救世使命。我们将这个意义赋予我们挂在墙上或颈上的十字架。十字架是天主的爱和耶稣的牺牲的标志, 不应将十字架当作迷信物品或装饰品。每一次我们注视十字架上的耶稣, 都应想到祂是真正的天主, 祂为完成使命、赔补世人的罪而奉献了生命。因此, 我们若想成为耶稣的门徒, 便应该效法祂, 为爱天主和爱近人而奉献自己的一生。

**但谁若为我的原故  
丧失自己的性命  
必要获得性命**

玛16: 25



祈愿圣母玛利亚能成为我们基督信仰旅途中的向导与模范。愿圣母帮助我们明白, 对耶稣的信赖之情能为我们的爱德与整个生命带来圆满的意义。

# 灵修的七个阶段

-- 江奇星神父 (主徒会士) --

## 六、黑夜的指标

处在黑夜的人希望赶快和心爱的天主神化结合，因而他最关心这个问题：

“如何才算达到净化指数？”这是非常难回答的问题，因为这不是统计而是状态上的问题，而且每人的状况不一，恐怕连有实际经验的人也无法说出它的指标。不过肯定的，若非达到相当深入的净化和圣化，是不可能进入神化结合。

然而，黑夜的净化不是将私欲偏情连根拔除，也不是达到零缺点。如此理解黑夜的净化，会给自己没必要的压力。以此为目标，后来会承担没有必要心理负担，最后会变得神经兮兮，甚至得恐惧症或心窄病。

在黑夜过程中的灵修人，最容易进入这迷途。发生这种状况，有时候并非对人性的无知。他知道，人不可能做到零缺点，只要还活着，私欲偏情不可能连根拔除，但是由于他在超拔结合中曾经验“无上圣洁的天主”，也曾经经验到“绝对的成全”和进入“毫无罪恶阴影”的完美中，由于这种非凡经验，无形中使他在感情上不自觉地朝向这完美目标前进。这种不自觉的妄想和迷失，往往会使他陷入极大痛苦，直到在神化结合里找到真我时才被解脱出来；最终他会发现，他并不是以零缺点的道路找到真我。其实天主也没要求他以这种方式来寻找真我。

…待续

# 堂区消息

## 20 小时朝拜圣体

华委神师张思谦蒙席今年庆祝晋铎 20 周年。为配合这喜日，华委将举办 20 小时朝拜圣体，为神父们及圣召祈祷。

日期：从 9 月 3 日至 24 年 1 月 14 日  
(为期 20 周)

时间：11 am – 12 nn (逢主日)

地点：圣体室

## 每月圣若瑟敬礼 ( 英 )

日期：9 月 6 日 (周三)

圣若瑟玫瑰经：7.30 pm

弥撒：8 pm

地点：圣堂

## 9 月 8 日圣母诞辰

堂区英语圣母军发起 9 日公诵玫瑰经敬礼，给圣母献上生日礼物。

日期：从 8 月 31 日开始，为期 9 天

### A. 公诵玫瑰经

- 周一至周五：晚间弥撒前半小时，在小圣堂
- 周六：黄昏弥撒后，6.30pm 在玫瑰经苑
- 主日：弥撒前半小时，7am(华)、8.50am、10.50am 及 4.50am，

### B. 给圣母献花

- ✓ 9 月 9 日及 10 日：您可到圣雅敬室索取玫瑰花，并摆放在圣母像前。  
欢迎乐捐。

## 2023 堂区大会

日期：11 月 13 日 (周一、公共假日)

时间：9 am – 11.30 am

地点：益群堂

弥撒：11.30 am (圣堂)

## 玫瑰圣母敬礼：

### 1. 圣母像游行：

10 月 7 日 (周六) 黄昏弥撒后。

### 2. 九日敬礼：

从 8 月 5 日开始，每台弥撒前诵念玫瑰经，**(华语公诵玫瑰经：7am)**  
弥撒中将诵念“敬礼圣母祷文”。  
为期 9 周。

## 预订 2024 年每日圣言

堂区教友有意预订 2024 年的：

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



请扫描二维码或

点击下面的链接预订

<https://forms.gle/gqcMnZpFjwUjzLm95>

询问：93854223 (美英)

截止：2023 年 10 月 31 日

## 在主日弥撒中供奉酒饼

从 9 月开始，堂区教友有意在各自的周年纪念日或特殊日子里，在主日弥撒中供奉酒饼，可向堂区提出申请。  
请提前一周申请。所有申请均以先到先得为原则。堂区办公室将与您联系，确认您的申请。

奉献员请穿着得体，并在弥撒开始前 15 分钟向负责人（弥撒服务员）报到，他们会为您安排座位。



请扫描二维码或

点击下面的链接申请。

<https://forms.gle/1BCrL6Kp7Cqt9Bkda>

# 教区消息

## 信仰知识讲座

主题：中国教会历史人物知多少

主讲：圣三德莱修女（真福团）  
(唐绮珍)

日期：9 月 16 日 (周六)

时间：10 am – 12.30 pm

地点：耶稣复活堂 2 楼 St Luke 课室

报名：Whatsapp 讲座+参加者姓名  
至 88398044

主办：耶稣复活堂 福传组

## 制定持久授权书和预先护理计划 LPA 和 ACP 说明讲座

日期：9 月 28 日 (周四)

时间：2 pm – 4 pm

地点：CANA St Mary Room 3 楼  
55, Waterloo Street, S1187954

报名截止：7 月 29 日

报名：97596919 (丽华)  
97671952 (瑞珠)

主办：教委福传组及乐龄组

## 华冕 37 周年婚庆弥撒

主题：爱要花心思

主祭：张思谦蒙席

日期：10 月 7 日 (周六)

时间：10 am

地点：圣若瑟堂 (武吉知马)

报名：92371615 (佩芝)  
97887378 (海霞)

报名网址：<https://tinyurl.com/SGME37>

