



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

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过我，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，是真实的食物；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

助理神父：
Fr Lourdusamy Prasanna
电邮：
lourdusamy.prasanna@cat-holic.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，躲避付托给他的拯救世人的使命。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，而且每人的情况不一，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的心理负担，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经验“无上圣洁的天主”，也曾经验到“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，往往会让他陷入极大痛苦，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：

1. 月历（华文）
2. 每日圣言（华文）
3. Daily Gospel
4. Bible Diary

请扫描二维码或

点击下面的链接预订

<https://forms.gle/gqcMnZpFiwUjzLmq5>

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/1BCrL6Kp7Cgt9BkdA>



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

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

华昆 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>

