



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

2025年7月20日 常年期第十六主日

信仰知识问与答

(摘自生命泉源一问问程神父)

神父，请问，像加尔默罗圣衣、圣母显灵圣牌这样的圣物，必须佩戴在身上吗？可以跟其他圣像放在一起吗？

每件圣物都各不相同。

圣衣是要随身携带的，因为圣母指明它是一件衣服，将其作为一种标志，表明人们愿意向圣母寻求庇护，并在她指示下走向成圣的道路，以保永生。最好将它们挂在脖子上，使两块圣衣前后相对。若圣衣破了，或若因天气原因很容易破损，可以把它放在口袋或裤袋里随身携带。除此之外，圣衣有多种颜色，每种颜色都有不同的用途，应该先了解一下。此外，特别是咖啡色的，第一次佩戴时，需要进行9天或33天敬礼，并找神父为佩戴圣衣举行专门礼仪，使用者还需要承诺做一系列的敬礼，如每天恭念玫瑰经，每月告解等等。更多信息，请上网搜索。

本笃圣牌是为对抗魔鬼的，可以用在任何需要的地方，如戴在身上，放在口袋，挂在墙上等等。其余的圣牌也是类同。要祝圣本笃圣牌，是有特别祷文的，非一般祝圣，因为圣牌可驱魔，和当神父使用本笃圣牌降福时，是可赐予大赦的。

显灵圣牌是特意为福传用的，所以除了家中安放外，我们都该随身带一些，用来送给需要天主恩宠的人，及需要与主相遇，经历转化的人。

可见，用圣物，该自己做点功课，了解每件圣牌背后的故事和使用指引，从而能使之发挥最大的功用。今天，我们真的没有任何藉口，因为在网没有我们找不到的敬礼信息了。

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

阅读福音的宝贵时期

(摘自梵蒂冈新闻网) 让上主的圣言质问我们，询问我们，我们的生活如何，是否与耶稣所说的一致。

今天是常年期第十六主日。福音(路10: 38-42)中记载说，玛利亚和玛尔大两姐妹在她们家中款待耶稣。从这家庭情景中浮现出不同的态度。玛尔大为了接待客人立刻忙碌起来。相反地，玛利亚则坐在耶稣脚前聆听祂讲话。玛尔大请求耶稣告诉玛利亚，叫她来帮助自己。她的抱怨似乎并不过分，可是耶稣回答她说：**玛尔大，玛尔大，你为了许多事操心忙碌，其实需要的惟有一件。玛利亚选择了更好的一分** (41-42)。



耶稣想让玛尔大明白，有一个新的优先顺序，不同于直到那时她所遵循的。更好的一分是聆听耶稣说话，祂来是把自己奉献给我们。

耶稣的言语不是抽象的，是触及和塑造生命的教导，其改变生命，将生命从邪恶的黑暗中解放出来：耶稣的言语是最好的一分，那是玛利亚选择的。为此，玛利亚把它放在首位：她停下来聆听。其余的都将随后到来。但工作不应该去掉实际工作的价值，但其不应该先于聆听耶稣的言语，而应该是被祂的圣神所鼓舞。否则，将变成一个终日奔波忙碌的人，为很多事情焦虑不安，成为一种不结果实的行动主义。

我们要利用假期停下来聆听耶稣。今天，越来越难找到空闲时间来默想。对许多人来说，工作节奏令人疲惫、精疲力尽。暑期可以说是宝贵时期，也是打开福音、慢慢地而非匆匆忙忙地阅读福音的时期，每天阅读一小段福音。让我们被那些福音篇章所质问，询问我们，我们的生活、我的生活如何，是否与耶稣所说的一致，或者不完全一致。

让我们扪心自问：当一天开始时，我是埋头做事，或者先在天主圣言中寻找启发？首先，我们应以注视上主、阅读祂的简短的圣言来开始一天的生活。



灵修基础与蓝图

-- 江奇星神父 (主徒会士) --

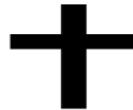
第六章 圣三灵修

默观灵修的高峰，正是圣父灵修的经验。但是很少灵修人重视默观灵修，因此很少人进入圣父灵修的深刻体验。

圣三灵修纵横图

圣三灵修	圣子灵修	圣子灵修	圣神灵修
灵修初学阶段 默想	学习弃绝自己	放下自我	炼路
灵修中程阶段 默观生活	积极弃绝自己	无我	明路
灵修最后阶段 神秘灵修	彻底弃绝自己	找到真我	合路

整体灵修结构里，圣三灵修是内修上的“横向平衡发展”；灵修三大阶段则是内修上的“纵向深度发展”。因此无论初级或深度灵修阶段，都必然有圣三灵修的幅度。如果没有圣三的幅度，就不是天主教的灵修。



(…待续)



堂区消息

圣堂电梯、乐龄佳音



吴主教在7月6日（主日）为圣堂的新电梯举行了祝圣仪式。

电梯将于7月19日（周六）3 pm 启用。
请大家互相礼让，并照顾年长者和行动不便者，让他们能方便地到达圣堂参与弥撒。

禧年新生命治愈祈祷会

主题：新生命新希望
主持：张思谦蒙席
日期：9月28日（主日）
时间：1 - 5 pm @ 益群堂
形式：敬拜赞美、弥撒、明供圣体、
圣体治愈、见证分享、茶聚
主办：本堂华委
协办：圣安多尼堂神恩复兴团体
无需报名，欢迎前来参与

守圣时（主徒会）

主礼：张伟刚神父（主徒会士）
主题：在圣体内为年长者祈祷
日期：7月26日（周六）
时间：10am – 11am
地点：圣若瑟小圣堂
圣时后有简单茶点招待

潮语讲座

讲员：黄贵娟修女
日期：7月24日（周四）
时间：8 - 9.30 pm @ # 02-01

SAHOP 每月祈祷会（英）

主题：在弥撒中吟唱的心灵触动
主讲：李光兴神父
日期：7月25日（周五）
时间：8 pm @ St Mary 视听室（L3）

2025 儿童圣经营

日期：9月6 - 9日（周六至周二）
对象：小一至小五学生
地点：本堂
费用：\$40（可申请经济援助）
报名：tinyurl.com/KBC25Reg
报名截止：8月3日



慕道团新旅程

介绍教外朋友认识基督！
报名：到堂区秘书处索取报名表格，
或上网报名
<https://stjoseph-bt.org.sg/services>

华语慕道团新旅程

启航日期：7月10日
时间：7.45pm - 9.45pm（每周四）
地点：视听室
联络：94524234（玉莲）91547689（秀美）

婴孩洗礼

日期：2025年10月5日（主日）
时间：1.30 pm
报名截止：2025年8月15日

为婴孩父母及代父母的特备课程

- 网上课程（ZOOM）
日期：9月7日（主日）@1.30 pm
- 实体课程
日期：9月28日（主日）@1.30 pm
地点：视听室
报名：sjcbt.secretariat@catholic.org.sg
或致电堂区秘书 67691666 了解详情

教区消息

2025 粤语退省日

主题：信德的跨越
主礼：林创勋神父
主讲：黄财龙神父及郑肇强神父
日期：8月9日（周六、国庆日）
时间：9.15 am – 4 pm
地点：圣伯多禄圣保禄堂
报名：欢迎踊跃出席 无需报名
查询：92343605（卫杰）
主办：圣伯多禄圣保禄堂粤语组
协办：圣心基兵团

圣神新生命讲习会

主讲：刘志坚神父与团队

8月11日（一）	8.30 am – 9 pm
8月12日（二）	9 am – 3 pm

地点：和平之后堂达味楼4.1礼堂
报名截止：8月4日
费用：免费、欢迎乐捐
查询：91254807（来花）
96681955（梅卿）
主办：和平之后圣神同祷会
协办：教委工作青年组
欢迎前来参与，领受主的恩典

2025 华恩婚庆弥撒

主题：3盟海誓 天长地久
主祭：张利勇神父
日期：10月11日（周六）
时间：10am @ 海星圣母堂
报名：请扫描二维码
报名截止：9月13日
询问：9366 2241（桂兴+巧辛）
9138 0826（添发+秀凤）
欢迎所有夫妇参加。弥撒后有自助餐