



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10月19日 常年期第二十九主日

人的记忆

(摘自《心灵的治愈》—作者王敬弘神父)

每一个人之所以形成独特的个性、独特的喜好和价值观，就是因为他个人有一个独特的历史，在个人的历史中，他慢慢地被塑造。首先是他的家庭，得自父母的遗传以及与家庭中每一个份子所有的关系；其次是他所受的教育，还有他与别人来往和经历过千千万万事件的经验；这所有的影响都是以记忆的方式存留在一个活生生的人中。

记忆并不是把人生活中所经历的一切好像用电视或电影纪录片一样的拍摄下来，记忆是有其选择性的；这就是说，重要的不是一个人所经历事件客观的事实，而是看这个人怎样记忆这件事情。因为人的记忆按他已有的个性；背景和价值观……对客观的事实加以选择性的记忆。往往两个人经历了同样的一件事，但两个人的记忆却是不同的。

现在举一个例子来说，例如：一对父母去参加儿子的毕业典礼。回来的时候，父亲也许比较记得他儿子上台领奖的神情；母亲却更多注意她儿子和哪些人交往。又好比两个人一同坐计程车遭遇到车祸，一个人一想起此事就心有余悸，另一个人则以为这不过是一个偶然的事件，对他并没有什么特别的影响。

对过去事件的记忆会影响我们对目前状况所有的心情和反应。虽然我们人是自由的；理论上，我们常常可以用自由的意志超越对以往记忆所造成的心情。但是我们不得不承认过去的许多经历，特别是坏的经历往往在我们内心造成干扰和桎梏，使我们的自由大为减低。过去的记忆并不是完全以命定的方式来决定我们。在成长的过程中，我们常会有新的经验、新的记忆。

(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@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

不要挑剔，要接纳

(摘自梵蒂冈新闻网) **高山、登上和万民**三个词论述教会传教的意义，强调基督徒要怀着爱走向他人，因为传教不是一个负担，而是一份应奉献的恩典。

耶稣复活后在加里肋亚山会晤门徒们，因此山是天主与人相遇的关键场所。在高山上我们蒙召在静默和祈祷中走近天主，远离使我们受到污染的流言蜚语，同时也走近他人，因为高山是开启传教的场所，使我们能从另一个视角注视众人。

从高处我们可从整体上观看别人，发现美景从整体上展现出的和谐。高山提醒我们：不要挑剔兄弟姐妹，而应接纳他们，尤其关注他们的生命。高山在唯一的环抱，即祈祷中将天主与兄弟姐妹联系在一起。高山把我们带到高处，远离许多终将消失的物质事物，邀请我们重新发现生命的真谛：天主和弟兄姐妹。

我们生来不是为待在平地上，不是为满足于平庸的事物，而是要抵达高处。在高山上与天主和兄弟姐妹们会晤总是需要攀登。这需要付出辛劳，却能更好地看到全景的唯一方式。另一方面，如果身体沉重，就无法登上高山，因此需要减轻负担，需要离开平地生活，与地心引力搏斗。传教的秘诀正在于此。

为了启程就需要离开，为了宣讲就需要放弃。令人信服的宣讲凭借的不是漂亮词语，而是圣善的生活，即一种服务的生活，懂得放弃许多令心胸狭窄、冷漠和自我封闭的物质事物；我们如果脱离令心中塞满无益事物的生活，就会为天主和他人找出时间。因此，宣讲的意义在于登上高山为万民祈祷，从山下来为万民奉献自己。上主不厌其烦地一再重复万民这两个字，上主说万民，因为在祂内心和祂的救恩中不排除任何人；万民乃是让我们的内心超越人性的海关，超越基于自私且不受天主喜爱的本位主义。万民，这正是因为每个人都是一件珍宝，而生命的意义在于将这珍宝赠送给他。

上山和下山是基督徒的特征，他们总是在行动并走向他人。耶稣的见证人从不寻求他人的认可，而是对不认识上主的人善尽爱的义务，前去与众人相遇，不只是寻找自己的亲朋好友和小团体。见证应是我们亲身的经验，以门徒的身份行事，这是上主派遣我们往训万民时的教导。唯有活出门徒的生命，教会才能有效地宣扬福音。门徒应当每日跟随上主，并与他人分享与主相遇喜乐。

宣讲不是征服，不是强迫和劝人改变宗教，而是见证，使自己置于门徒与门徒之间的同一个层面，以爱奉献我们所蒙受的爱。这个使命正是：将高处的纯净空气送到处在世界污染中的人，将平安带到地面，它使我们每次在山上与耶稣的相遇和我们的祈祷充满喜乐；传教的使命是以生命和话语表明，天主爱万民，祂对任何人都不会厌烦。

灵修基础与蓝图

-- 江奇星神父 (主徒会士) --

灵恩派灵修法的最大弊病，是太强调显着的神秘力量，而且主动寻找，这种行为，很容易被假冒光明天使的魔鬼欺骗。魔鬼不必唆使这些热心信徒做伤天害理的事，只要引领这些热心信徒进入假象的灵修提升(狂热与激情)，就能阻止他们务实地重视内在修炼，最后导致的是骄傲，不是谦逊。

简言之，神恩复兴运动内所风行的圣神灵修，并非天主教传统的圣神灵修；前者强调动态祈祷(激情唱歌)，后者则强调静态祈祷(内省与默想)；而且前者过于强调圣神，并止于圣神；后者则平衡于圣三灵修，并强调父才是灵修的最终目标。

九、圣三灵修的过程

只要踏入正轨的灵修生活，即便是初学阶段，依然具有圣三灵修的幅度；只不过圣父灵修的深刻接触，需要在默观生活阶段才能深刻经验到，到了这一阶段，才算是圆融的圣三灵修体验。

... (待续)



堂区消息

普世传教节 (9月19日)

今年普世传教节的主题是：守护人类的声音与面孔。

今天弥撒中的收捐将交由宗座传教会支配，作为全球福传经费。

感谢您为圣教会传播福音慷慨解囊。

假日弥撒

日期：10月20日 (周一)

时间：8 am @ 圣堂

诸圣瞻礼 (当守节日)

♦ 前夕弥撒, 10月31日 (周五)

弥撒: 7.30 pm (6.30 pm 弥撒取消)

♦ 当日弥撒, 11月1日 (周六)

弥撒: 6.30 am, 10.30 am, 12.30 pm,
5.30 pm (不算主日弥撒)

追思已亡节(11月2日, 主日)

弥撒: 7.30am(华), 9.30am, 11.30am, 5.30pm

每台弥撒也将为炼灵特别祈祷。

要为已故亲友的灵魂献弥撒，请在圣堂前厅索取意向卡，填妥后投入所提供的意向箱中。

每台弥撒后有降福骨灰龛。

守圣时 (主徒会)

主礼：张伟刚神父 (主徒会士)

主题：以玫瑰经赞美主的胜利

日期：10月25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

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日，和当天首次参与守圣时的兄弟姐妹祈祷和庆祝。

华语追思已亡弥撒及祈祷会

日期：11月12日 (周三)

玫瑰经: 7.30 pm

弥撒: 8 pm

地点：圣堂

请上网或扫描 QR 码

为亲人献上祈祷：

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfwTchpUYP8YdT7W83BXdoDzHpZLUSKb-vd6stHiWEivlT_Gw/viewform



SAHOP 每月祈祷会 (英)

主题：遵循主的道路

主讲：Fr Edward Seah

日期：10月30日 (周四)

时间：8 pm

地点：St Mary 视听室 (L3)



每月邻里祈祷行 (英)

日期：10月25日 (周六)

集合：8.30 am

地点：Teck Whye LRT Station

欲知更多，请上网
tinyurl.com/SJCBTNPW

婴孩洗礼

日期：2026年1月4日 (主日)

时间：1.30 pm

报名截止：2025年11月15日

为婴孩父母及代父母的特备课程

1. 网上课程 (ZOOM)

日期：12月7日(主日) @1.30 pm

2. 实体课程

日期：12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

圣堂粉刷工程

圣堂将进行粉刷工程。

粉刷工程将持续8周。



教区消息

炼灵月祈祷 2025

日期：11月3 - 22日

时间：每晚 9.30 pm – 10 pm

平台：ZOOM 883 8488 9145

密码：1234

备注：要为已亡亲友献上祈祷，请点击以下链结，填写表格登记。

<https://forms.gle/VHu2uGER6mYAGyfb7>

截止日期：10月31日。

主办：耶稣复活堂灵修组



2026 要理班招生

• 新入学小学生和在藉的要理班生，家长若尚未在 myCatholicSG 注册，请上网

<https://mycatholic.sg/welcome> 准备好账户并扫描二维码获取注册分步指南

• 在藉要理生无需重新登记。

• 任何疑问，请发电邮至：

primarycathesis@stjoseph-bt.org.sg

• 注册过程中若遇技术问题，请发电邮至：mycatholic@catholic.org.sg