



圣若瑟总主教座堂

圣堂通告

复活期第五主日

~ 2024 年 4 月 28 日 ~

电话: 082-423424

网站: stjosephkuching.org

电邮: sjcoffice@yahoo.com.my

本主日第二次奉献金将作为发展基金。

古晋 CHOICE 将于本周日上午 8:00 至中午 12:00 在堂区长廊举办 ‘筹款义卖’，为即将于 2024 年 10 月 9 日至 14 日在吉隆坡举行的第 17 届亚洲 CHOICE 大会筹集资金。

2024 年堂区家庭日将于 9 月 29 日主日在圣若瑟总主教座堂范围内举行。在新冠肺炎大流行之前，这曾经是 *我们的年度筹款活动*，旨在援助总主教公署与总主教座堂牧灵中心 (A.C.C.P.C.) 运作与维修经费。

由堂区神父领导的筹委会将于本主日下午 1:45 在牧灵中心三楼的**我主之母礼堂 (Mater Domini Auditorium, Level 2, A.C.C.P.C.)** 为所有平信徒组织、使徒团体、祈祷组、礼仪事工的领导人和协调员以及任何有意帮助的教友举行说明会。我们真诚地寻求您的全力支持。所有平信徒团体、使徒和教会事工均须派出 **2 名领袖**参加此说明会。

呼吁捐款援助 KAYA 30 - 活动即将于 4 月 14 日至 5 月 13 日在哥打巴达旺的**圣路加中心**举行。古晋总教区青年办事处呼吁您慷慨捐赠**现金或实物**！他们分配的最低预算为每天 RM600，持续 30 天（仅用于膳食）。请向他们提供经济支持和 / 或食品捐赠（请参阅二维码以获取所需物品列表）。



您可将捐款送至哥打巴达旺的**圣路加中心**（接收人：Maria）或牧灵中心二楼（接收人：Katelia）。

欲知更多详情，请联系 Maria Amelia @ 010-967 0781（KAYA 30 财政）。



ST. JOSEPH'S PRIVATE PRIMARY & PRIVATE SECONDARY 2025 INTAKE

NOW OPEN FOR REGISTRATION!

FOR PRIMARY 1 AND FORM 1

For more information, please contact us at :

St. Joseph's Private Primary School (SPPS1013) ☎ 082 - 244 767 / 549 767

St. Joseph's Private Secondary School (SPMS1024) ☎ 082 - 414 575 / 420 575

HOW TO REGISTER



CLOSING DATE 30TH APRIL 2024



EDUCATION BEYOND THE ORDINARY | ORAE ET LABORA

2025 学年入学登记-圣若瑟私立小学和中学及圣若瑟国际学校 - 2025 学年圣若瑟私立学校小一和中一以及圣若瑟国际学校七年级（中一）的入学登记已开放。

- a) 圣若瑟私立学校遵循马来西亚国立学校的课程，为学生准备 SPM 考试，而圣若瑟国际学校则为学生准备英国剑桥国际普通中等教育证书（IGCSE）考试。
- b) 截止报名日期是于 **2024 年 4 月 30 日，本周二**。
- c) 评估测试将于 **2024 年 5 月 18 日，周六**举行。
- d) 如需更多信息或登记，请联系相关学校，如下：
 - 圣若瑟私立学校：082-414575 / 082-420575
 - 圣若瑟国际学校：082-411575 / 082-550575

WESTERN AUSTRALIAN MATRICULATION (AUSMAT) PROGRAMME（**西澳大利亚大学预科课程**） - 由**圣若瑟国际学校**提供。首批入学将于**6 月 24 日**开始。为得更多信息，请致电 082-411575 或 082-550575。

公共假日 - 堂区办事处、SJC 辅导中心、图书馆与历史馆将于 **5 月 1 日** 及 **22 日** (周三) 休假。

于公共假日、当守瞻礼日及下班后时间若遇需找神父之紧急事故，请致电 **016-8922633**。于平常办公时间内，请致电堂区办事处：**082-423424**。

五月公诵玫瑰经推展礼 将于 **5 月 1 日** 周三下午 **5:30** 的平日弥撒中在总主教座堂举行，由家庭玫瑰经团领导人领念。欢迎大家参加！

五月份每日公诵玫瑰经 的时间如下，从 **5 月 2 日** 周四开始：

- **周末**：周六日落弥撒和周日的弥撒前半小时在总主教座堂内。
- **周一至周四**：晚间 8:00 在总主教座堂圣母亭。
- **周五**：晚间 7:00 在加尔默罗小圣堂，于通常周五晚间 7:30 守圣时之前。

3 - DAY TRAINING COURSE

Date:
3rd to 5th May 2024
(Friday to Sunday)

Time:
9 a.m. - 4. 30 p.m.

Venue:
**Mater Domini
Auditorium, Level 2,
Archdiocesan Curia
& Cathedral Pastoral
Centre (A.C.C.P.C),
Off St. Joseph's
Compound Kuching
Sarawak**

Understanding Psychosocial- Familial Developmental Health



By Bryan Shen

[NOMINAL REGISTRATION
FEE: **RM50 PER HEAD TO
COVER MEALS**]

YOU MAY CONTACT
KIMBERLY @ 018-353 9799
NELLY @ 018- 252 9899
AT SJC COUNSELLING
CENTRE FOR ANY QUERY
AND ASSISTANCE

FOR MORE INFORMATION OR
TO REGISTER, PLEASE SCAN



Organised by SJC Counselling Centre
in collaboration with
Kuching Archdiocesan Christian
Family Life Commission

THIS COURSE WILL BENEFIT ANYONE SEEKING TO
UNDERSTAND SELF AND OTHERS BECAUSE IT ADDRESSES

**MENTAL, EMOTIONAL, SOCIAL,
SPIRITUAL AND PSYCHOLOGICAL
ASPECTS**

OF

**WHY WE BECOME
WHO WE ARE TODAY**

**WHAT WE CAN
DO ABOUT IT**

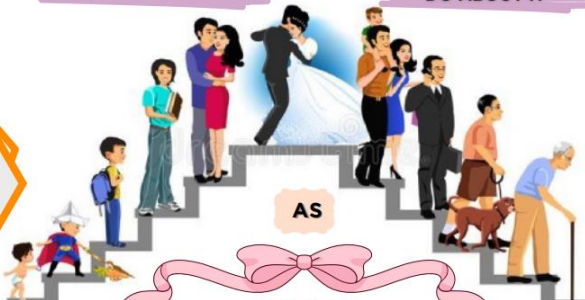
AS

**INDIVIDUALS
PARENTS
CHURCH/RELIGIOUS/LAY LEADERS
SOCIAL WORKERS
PROFESSIONAL MENTAL HEALTH
PRACTITIONERS**

**OPEN
TO
ALL!!!**

CLERGY
RELIGIOUS CONGREGATIONS
COMMUNITY & LAY LEADERS
THOSE INVOLVED IN PASTORAL
FAMILY MINISTRIES
COUNSELLING MINISTRIES
TEACHERS & EDUCATORS

*are all
encouraged
to sign up!!!*



DAY ONE (FRIDAY, 3RD MAY 2024)	DAY TWO (SATURDAY, 4TH MAY 2024)	DAY THREE (SUNDAY, 5TH MAY 2024)
8:30 AM REGISTRATION	9:00 AM OPENING PRAYER	9:00 AM OPENING PRAYER
9:00 AM WELCOME & OPENING PRAYER	9:05 AM SESSION 1 (1 HR 20 MINS) <i>CONTRIBUTIONS OF CERTAIN MENTAL CONDITIONS ON THE DEVELOPMENT OF NON-HETEROSEXUALITY (I.E. ONE'S SEXUAL ORIENTATION OR SEXUAL IDENTITY IS NOT HETEROSEXUAL - MALE & FEMALE).</i>	9:05 AM SESSION 1 (1 HR 20 MINS) <i>DIFFERENCE BETWEEN LGBTQ AFFIRMING, AND PROPER AFFIRMATION.</i>
9:05 AM SESSION 1 (1 HR 20 MINS) <i>HUMAN DEVELOPMENTAL STAGES & NEEDS E.G. ATTACHMENT STYLES, SAME-SEX AFFILIATION, SEX ROLE MODELLING, MORAL SAFETY, HEALTHY FAMILIAL AND SOCIAL ENVIRONMENTS.</i>	10:25 AM BREAK (20 MINS)	10:25 AM BREAK (20 MINS)
10:25 AM BREAK (20 MINS)	10:45 AM SESSION 2 (1 HR 15 MINS) <i>THE VARIOUS WAYS THE MIND TRIES TO COMPENSATE FOR EMOTIONAL DEFICITS. THE DISCOMFORT ONE FEELS WHEN THEIR BEHAVIOUR DOES NOT ALIGN WITH THEIR VALUES OR BELIEFS.</i>	10:45 AM SESSION 2 (1 HR 15 MINS) <i>DIFFERENCE BETWEEN CHASTITY AND CELIBACY. (THE ROLE OF AFFIRMATION ON CHASTITY. WHAT IS CHASTITY IN MARRIAGE. FITTING THIS KNOWLEDGE INTO ALL CULTURES AND FAITHS.)</i>
10:45 AM SESSION 2 (1 HR 15 MINS) <i>SEXUAL DIMORPHISM (WHY ALMOST ALL CREATURES HAVE PHYSICAL DIFFERENCES BETWEEN MALE & FEMALE).</i>	12:00 PM Q & A (15 MINS)	12:00 PM Q & A (15 MINS)
12:00 PM Q & A (15 MINS)	12:20 PM LUNCH BREAK (1 HR)	12:20 PM LUNCH BREAK (1 HR)
12:20 PM LUNCH BREAK (1 HR)	1:20 PM SING ALONG OR STRETCHING EXERCISE	1:20 PM SING ALONG / STRETCHING EXERCISE
1:20 PM SING ALONG OR STRETCHING EXERCISE	1:20 PM SING ALONG OR STRETCHING EXERCISE	1:30 PM SESSION 3 (1 HR 20 MINS) <i>SYSTEMIC APPROACH - WHAT WE CAN DO AS INDIVIDUALS, PARENTS, CHURCH OR LAY LEADERS, OR AS PROFESSIONAL MENTAL HEALTH PRACTITIONERS OR SOCIAL WORKERS.</i>
1:30 PM SESSION 3 (1 HR 20 MINS) <i>EFFECTS OF DEVELOPMENTAL DEFICITS ON ONE'S SENSE OF SELF AND IDENTITY.</i>	1:20 PM SING ALONG OR STRETCHING EXERCISE	1:30 PM SESSION 3 (1 HR 20 MINS) <i>NEGATIVE AFFECT, POSITIVE AFFECT AND AFFECT RELIEF - WHY SOME PEOPLE ARE MORE PRONE TO ADDICTIONS.</i>
2:50 PM SHORT BREAK (10 MINS)	1:30 PM SESSION 3 (1 HR 20 MINS) <i>NEGATIVE AFFECT, POSITIVE AFFECT AND AFFECT RELIEF - WHY SOME PEOPLE ARE MORE PRONE TO ADDICTIONS.</i>	2:50 PM SHORT BREAK (10 MINS)
3:00 PM SESSION 4 (1 HR 15 MINS) <i>THE NON-SEXUAL CONSEQUENCES OF PEOPLE WITH NON HETEROSEXUALITY. (THE IMPORTANCE OF THIS KNOWLEDGE IN CONSERVATIVE-RELIGIOUS COMMUNITIES THAT DO NOT HAVE ANY INDIVIDUALS WHO IDENTIFY AS LGBTQ.)</i>	2:50 PM SHORT BREAK (10 MINS)	3:00 PM SESSION 3 CONTINUES (1 HR 15 MINS)
4:15 PM Q & A	3:00 PM SESSION 4 (1 HR 15 MINS) <i>COPING WITH ADDICTION(S) - SELF & OTHERS.</i>	4:15 PM Q & A
4:30 PM CLOSE	4:15 PM Q & A	4:30 PM CLOSE
	4:30 PM CLOSE	
4:15 PM Q & A		
4:30 PM CLOSE		

为期 3 天的“**理解心理-家庭发展健康**”课程（英语）将由来自新加坡的 Bryan Shen 先生主讲，由 SJC 辅导中心与基督徒家庭生活委员会合作，于 5 月 3 日至 5 日上午 9:00 至下午 4:00 在牧灵中心我主之母礼堂（Mater Domini Auditorium, Level 2, A.C.C.P.C.）举行。

敦促宗教团体、社区和平信徒团体领袖、牧灵、家庭和辅导事工成员以及与家长和儿童打交道的教师和教育工作者参加。本课程将有益于父母、家庭和任何个人，因为它涉及现代社会中一个人的心理、情感、社交和精神健康。

为了解更多或报名，请点击以下链接：

<https://forms.gle/SRJDpNmQktfHS8zT6> 或扫描二维码。您也可联系 Kimberly @ 018-353 9799 或 Nelly @ 018-252 9899 为进一步查询和帮助。每人报名费只需 RM50，以支付餐费。





An Introduction to Christian Meditation Workshop



Date : 11th May 2024 (Saturday)

Time: 8:30am - 4:30pm

Fee : RM20

Venue: ACCPC (2nd Floor, St Joseph Meeting Room) Cathedral Parish of St Joseph, Kuching

The Essence

Christian Meditation is a tradition of prayer that focuses on the presence of the Spirit of Christ in our heart.

The Purpose

In Fr John Main's words, the purpose of Christian Meditation is "learning to step back and to allow God to come to the forefront of life".

The WCCM (World Community for Christian Meditation) St Joseph's Cathedral Parish, Kuching is holding a one day (8:30 - 4:30pm) introductory to Christian Meditation on 11 May 2024 at ACCPC, Kuching.

Christian Meditation is a form of contemplative prayer and spiritual journey within. BE STILL AND KNOW I AM GOD (Psalm 46:10).

Those interested, please contact Alexandra Wong (011 3591 3159) or Christina Law (016 898 9978).

- Workshop is led by Fr Gerard Theraviam (Spiritual Director of WCCM Malaysia).

- Workshop will be conducted in English.

- Light refreshment and lunch will be provided.

- The closing date is on 7 May 2024.

- All are welcome.

The World Community for Christian Meditation

<https://wccm.org/>

<https://www.wccmmalaysia.org/>

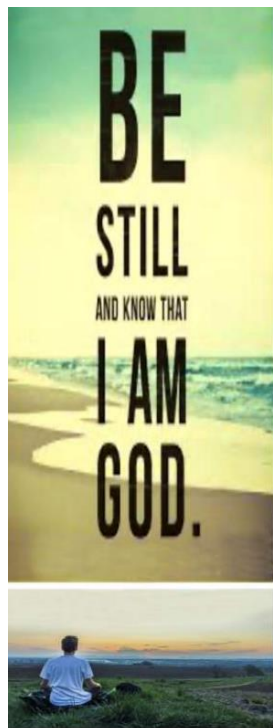


◀ Laurence Freeman OSB

Continues the work started by Fr John Main and is now the Director of The World Community for Christian Meditation



▶ John Main OSB
1926-1982



THE WORLD COMMUNITY FOR CHRISTIAN MEDITATION (WCCM) 一总主教座堂区将于 5 月 11 日周六上午 8:30 至下午 4:30 在牧灵中心三楼的圣若瑟会议室 (St. Joseph Meeting Room, Level 2, A.C.C.P.C.) 举办英语的 'Introduction to Christian Meditation Workshop' (基督徒默想工作坊简介)。

主讲人是 Gerard Theraviam 神父 (WCCM 神师) 和 Roland Victor 先生 (WCCM 理事会成员)。请有意参加者不迟于 5 月 7 日周二联系 Alexandra Wong @ 011-3591 3159 或 Christina Law @ 016-898 9978。

华语 '天国福音' 广播 - 由叶祥胜神父主讲, 将于 5 月 12 日主日傍晚 6 时 45 分由古晋电台红色广播网 (REDfm 91.9) 播出。

16TH KUCHING COMPANY

BOYS' BRIGADE BREAKFAST SALE

SUNDAY 19 MAY 2024
ST. JOSEPH'S CATHEDRAL
PARISH CENTRE GALLERY
6 AM - 1 PM

FOOD & DRINKS
BB MERCHANDISE
AND... MANY MORE FOOD



少年军古晋第十六分队将于 5 月 19 日主日上午 6:00 至下午 1:00 在堂区长廊举办‘早餐义卖’。

TEACHERS' DAY MASS 2024

DATE: 22.05.2024 (WED)
TIME: 8:00 AM
VENUE: ST JOSEPH'S CATHEDRAL, KUCHING



"EMPOWERING EDUCATORS: LISTENING TO THE LORD, BUILDING RESILIENCE"

ORGANISED BY:
SARAWAK CATHOLIC TEACHERS' GUILD

MORE INFORMATION

0168984626 (Cikgu Stella - SMK St Joseph)
01114013522 (Mr Leeroy Garet, St Ann's Parish)
0168771063 (Cikgu Michelle Muroh - SMK Kuching High)

PROGRAMME:

8:00 REGISTRATION (WALK-IN)
8:30 PRAISE & WORSHIP
8:45-9:45 RECOLLECTION BY FR EUGENIO G. MAGLASANG, SDB
10.00 HOLY MASS BY HIS GRACE ARCHBISHOP SIMON POH
11:00 BRUNCH & FELLOWSHIP

REGISTER NOW

To register, click this link
<https://forms.gle/zZPm292u47ZgtDUG9>



2024 年度教师节庆祝活动将由砂拉越天主教教师会于 5 月 22 日周三上午 8:00 至 11:00 在总主教座堂举行。请点击以下链接报名：
<https://forms.gle/SRJDpNmQkffHS8zT6>

LIFE DIRECTION WEEKEND 2024 (2024 年生命方向周末营)主题：“你愿意我给你做什么”（马尔谷福音 10:51）将于 5 月 24 日至 26 日在布南革则马尼朝圣中心为有兴趣了解更多关于司铎圣召或献身生活的青少年和青年人举办。请于 5 月 13 日周一之前向您各自的本堂神父报名。报名费为每人 RM50。

以下是对有意参与者的一些要求：

- ✓ 18 岁及以上男性或女性
- ✓ 单身且未曾结婚
- ✓ 离校者或年轻在职成年人
- ✓ 已领受圣洗和坚振圣事
- ✓ 虔诚的基督徒，愿意探索并实践天主的召叫

达雅节晚宴将由达雅天主教文化组织 (P.K.K.D.)于 5 月 25 日周六晚上 7:00 在位于实旦宾路的基督徒合一崇拜中心举办。限量晚宴餐券售价为每桌 RM550，现于堂区办事处发售。



天主教葬礼与埋葬服务 - 天主教古晋总教区教友互助会为亡者家属提供援助。其服务包括有关基督徒的礼仪咨询、墓地、骨灰安置所、棺木、运输、殡葬弥撒安排、为亡者通功等。

为得更多资讯，关于会员资格或在有需要/丧亲之痛时，**劝请天主教徒联系以下人员寻求帮助**，以避免在天主教葬礼和服务方面出现不必要的麻烦和混乱：

互助会办公室：Beatrice Mary Goh / 吴美逊（电话：082-244493）
随时候召：Christopher Chin / 陳国香（手机：019-8563438）

线上登记奉献弥撒及联合炼灵安息弥撒 - 教友们可用以下链接献弥撒：

形式	链接
奉献弥撒 (MO)	https://forms.gle/APkbscLMAG2Bcd7F9
联合炼灵安息弥撒 (CRM)	https://forms.gle/yNixf4JrhMN61Z9h9

为奉献弥撒，教友还可访问我们的堂区网站：<https://stjosephkuching.org>。若您在使用上述链接进行登记时遇到任何困难，请将您的查询通过电邮发送至 sjcoffice@yahoo.com.my，我们的行政员工将尽快为您服务。

奉献弥撒意向将由我们的神父们于平日私下举行的弥撒中献上，除了主日。**任何要求在‘指定’日期奉献的祈祷意向都必须至少提前一周交到堂区办事处。否则，您的祈祷意向将在任何时候被奉献（由神父们决定）。**

5月份的联合炼灵安息弥撒意向将于**5月24日**周五奉献。请于**5月23日**周四中午**12点**之前发送附有付款证明的CRM表格。

[注：基督教信徒为特别意向奉献弥撒的献仪（钱）不是费用，而是表达我们对上主的感谢和对教会的捐助。堂区办事处将签发正式收据。]



TUN TAN CHENG LOCK
COLLEGE OF NURSING
ASSUNTA HOSPITAL
DK071(B)

DIPLOMA IN NURSING

(3 YEARS FULL TIME)



INTAKE : 1 JULY & 7 OCT 2024

VISIT US ON OPEN DAY

Date: 4.5.2024 / 24.8.2024

Time: 08.30am - 12.30pm

Venue: TUN TAN CHENG LOCK
COLLEGE OF NURSING, PJ

- 2 Full Scholarships in 1 Package
- Diploma in Nursing & Specialization Course (Post Basic) Scholarship
- Attractive Monthly Allowance
- Guaranteed Employment in Assunta Hospital

APPLY NOW!

Via website or drop us an email

For more information, contact:

☎ 03 78723000

☎ 011 5646 1642

🌐 www.assuntacollege.edu.my 📧 ftcl@assunta.com.my

*T&C applies



R2/723/4/0066 (MQA/FA7201) 03/26

TUN TAN CHENG LOCK 护理学院（也称为 **Assunta 护理学院**）位于雪兰莪州八打灵再也。学院致力于为有抱负的学生提供全面的教育和培训，使其成为有能力的专业护士。他们目前正在为合格的申请人提供奖学金，以攻读为期 3 年的护理文凭课程。**这两个认证是护理文凭和专业课程（基础后课程）**。入选的申请人在 Assunta 医院工作两年以上后，将有机会继续学习各个护理领域的专业课程（基础后）。面试将在线进行。他们的新入学将分别于 **2024 年 7 月 1 日和 10 月 7 日** 开始。申请者可通过学院网站 <https://www.assuntacollege.edu.my> 申请。

Assunta 团队将于 **6 月 9 日** 主日在古晋，上午 **10:00 至下午 1:00** 在牧灵中心三楼圣玛丽会议厅（St. Mary Conference Hall, Level 2, A.C.C.P.C.）会见感兴趣且有资格的申请者。



KUCHING ARCHDIOCESE YOUTH DAY

KAYD

2024

14-16 SEPTEMBER 2024

ACCPC, KCH REGISTRATION OPENS MAY 1

The poster features a vibrant orange and yellow background. At the top, the text 'KUCHING ARCHDIOCESE YOUTH DAY' is written in bold yellow letters. Below this, the word 'KAYD' is prominently displayed in large white letters, with a sunburst effect behind the 'D'. The year '2024' is written in large white letters below 'KAYD', with stylized human figures integrated into the numbers. At the bottom, the dates '14-16 SEPTEMBER 2024' and the registration information 'ACCPC, KCH REGISTRATION OPENS MAY 1' are written in bold yellow and white letters.

2024 年古晋总教区青年日 (KAYD) - 全教区青年受邀参与及庆祝于 **9 月 14 日至 16 日** 假总主教公署与总主教座堂牧灵中心（A.C.C.P.C.）举行的这 KAYD 2024。教宗方济各邀请我们所有人加深植根于天主的希望的认识，并愉快地见证基督还活着！**5 月 1 日开始接受报名**。报名表格可在所有堂区办事处或由各个堂区青年团体索取。



THE ARCHDIOCESE OF KUCHING
INVITES YOU TO SUPPORT THE



BUNAN RESILIENCE PROJECT

Join the Bunan Resilience Project and savour the flavours of nature's bounty! Together, let us help our local farmers build economic resilience against external threats and the challenges of climate change.

Embrace fresh, homegrown delights while uplifting an entire community!

参与布南韧性项目，品尝大自然的恩赐。让我们一起支持我们的农民，建设经济复原能力来抵抗外部威胁和无常的气候。享受本土新鲜种植蔬果，提升社区经济效益。

Sertai Projek Daya Tahan Bunan dan nikmati kebaikan hasil alam semula jadi! Marilah bersama membantu para pekebun tempatan membina keteguhan ekonomi terhadap ancaman luar dan cabaran perubahan iklim.

Nikmati hasil tanaman tempatan yang segar sambil membangunkan seluruh komuniti!



www.kuchingcjc.com

布南复原计划 是古晋总教区的一个试点项目，旨在通过在古晋营销布南农民的产品来支持他们。这样，我们能帮助他们在面对日益增长的不确定性时保持经济弹性。请浏览 <https://kuchingcjc.com/>，为您的家人订购新鲜的本地农产品，同时支持整个社区！

周四中午之前收到的订单可于周六上午在圣若瑟牧灵中心停车场或肯雅兰圣三堂领取。付款方式为取货时现金支付。我们希望将来在其他堂区建立更多的取货中心！立即前来支持布南复原计划吧！

Kuching Catholic Cemeteries & Columbaria Services Archdiocese of Kuching



“ Please return your donation-envelopes into the collection bags of your respective parishes. Thanking you in advance for your continuous support! ”



**or
Use online banking
for Donation to:
THE ARCHBISHOP OF KUCHING
MAYBANK ACCOUNT
MBB 5112 5200 0808
For KCCCS**



**Kuching Catholic Cemeteries & Columbaria Services
The Custodian
Archdiocese of Kuching**

“保护我们的地球，保护我们的孩子”运动
2020年9月1日 - 2025年8月31日
一项紧急的全国性天主教运动，旨在保护地球上所有的生命
“你要选择生命，为叫你和你的后裔得以生存” 申30:19



第四年主题: **削减燃油消耗量**

2023年9月1日至2024年8月31日



燃烧石油是产生温室气体的主要因素，而温室气体正导致地球升温至危险水平。交通运输占温室气体排放量的14%。它还会造成空气污染，每年造成880万人死亡。减少旅行。拯救孩子们的未来。

现在，恳请所有堂区、教会组织/办公室/培训体系，以及所有信徒实施和推广这些做法：

1. 削减运输燃料的消耗

- 减少堂区车辆和设备的汽油/柴油的用量。
- 减少使用车辆次数。计划每趟多任务。
- 每人每年至少舍弃一次国际航班。
- 进行电子会议，取代面对面的会议。
- 共乘汽车。
- 使用公共交通工具。
- 购买本地食品而不是进口食品。
- 减少网上购物。

2. 每天为整个受造界并与它们一起祈祷

BISHOP JOSEPH HII D.D.

President of the Episcopal Commission
for Creation Justice of Malaysia, Singapore & Brunei

SJC (圣若瑟总主教座堂) 辅导中心正在为个人、夫妻、家庭和支持团体提供各种问题的咨询服务和情感支持。

周一至周五	8:00 am - 12:00 pm, 2:00 pm - 5:00 pm	请拨电话, whatsapp 或电邮至: 辅导中心电话: 082-258046 电邮: sjckch.counsellor@gmail.com
周六	8:00 am - 12:00 pm	Kimberly 手机: 018-3539799 Nelly 手机: 018-2529899

注:

- 本中心于主日、公众假期及当守瞻礼日休假。
- 将为教会向寻求咨询者收集自由奉献。

办公时间

教会办事处:	圣若瑟总主教座堂堂区办事处	圣若瑟总主教座堂教理办事处	图书馆与总教区历史馆
周一至 周五	8:00 am - 12:00 pm, 2:00 pm - 5:00 pm	8:00 am - 12:00 pm, 2:00 pm - 5:00 pm	9:00 am - 12:00 pm, 1:30 pm - 5:30 pm
周六	8:00 am - 12:00 pm, 2:00 pm - 4:30 pm	8:00 am - 12:00 pm	2:00 pm - 6:00 pm
联络号码	082-423424 / 423425 (前台员工: Annie / Joanna) WhatsApp: 082-423424 或到 https://wa.me/6082423424 Email: sjcoffice@yahoo.com.my	082-412650 (教理员工: Sarah / Ronita / Angeline) WhatsApp: 082-412650 Email: sjckch.faithformation@gmail.com	082-420802 (图书馆员工: Irene)

注:

- 以上办事处于主日、公众假期及当守瞻礼日休假。
- 对于正常办公时间以外的病人电话, 请联系手机: 016-8922633。

十字圣架中心 (位于 No. 681, Lorong 1, Jalan Bayor Bukit, Tabuan Jaya, 93350 Kuching. 电话: 082 363945)。于每周一、周二和周三上午 9:30 至下午 12:30 开放。请务必戴口罩。祈祷和辅导将在走廊进行。(休假 - 于公共假期、主要教会节日或另行通知。) 十字圣架事工的每周聚会是于每周二晚上 7:30 至 9:00, 在牧灵中心 3 楼/ Level 2, A.C.C.P.C.的 Sts John & Lucy 会议厅 (公众假期除外)。

平日弥撒与守圣时时间表

地点	平日弥撒	守圣时
苦修院小圣堂	周一至周六, 7:00 am (英语)	周五, 7:30 pm (英语)
总主教座堂 平日小堂	周一至周五, 5:30 pm (英语)	-

主日弥撒时间表

地点	日子	时间	语言	备注
圣若瑟 总主教座堂	周六	6:00 pm	英语	• 本座堂前的停车场预留给载送 年长者的车子, 特别是有特殊 需要和行走困难者。 • 弥撒结束后, 砂拉越俱乐部旁 的铁门将打开, 供车辆出口。
	周日	7:00 am*	英语	
		9:00 am*	华语	
		11:00 am*	国语	
		5:00 pm	英语	
苦修院 小圣堂	周日	8:00 am	英语	

*有会众的直播弥撒。

请到 <https://www.facebook.com/arch.kuching>

重要提醒

若您觉得不舒服, 如发烧、咳嗽、喉疼或有感冒症状,
请不要到教堂参加弥撒。请您在家参加直播弥撒。

温馨提醒

提醒教友们要尊敬主并为他人着想, 请留意以下。我们寻求您的合作和理解, 以便作为一个教会的我们能舒适地一起敬拜主:

- 请尽早到教堂, 并在弥撒开始前至少 10 分钟入座, 以免造成不必要的干扰或使人分心。
- 神圣的弥撒圣祭促使来参加弥撒的参与者进入教堂时必要穿着得体, 以示对天主的尊敬。
- 在圣堂内不再强制佩戴口罩, 但是非常鼓励, 尤其是在拥挤和封闭的环境中。
- 有流感症状的生病者 (如发烧、咳嗽、流鼻涕等) 应谨慎行事, 避免参加在教堂内的集会。

进入天主的家【圣堂】

我们应有的穿着

以示对天主的尊敬

合适的服装



圆领长袖或
短袖衬衫或T恤



圆领/有领长袖或
短袖衬衫或T恤



有领或端庄
整齐服饰



有袖连衣裙
(裙长过膝)



休闲长裤
或西装长裤



裙子
(裙长过膝)



适合场所的鞋子

不合适的服装



无袖/深V领口及
露肚装



一字肩及露背装



背心



短裙
(裙短过膝)



短裤



帽子



拖鞋

每周弥撒收捐和乐捐 - 促请教友们**每周捐款**，以支助总主教座堂的运营和维护费。

请扫描此二维码，藉全球砂支付进行捐款。在确认您的捐款之前，请先确认接收者是‘**St. Joseph’s Cathedral**’。



St. Joseph’s Cathedral

您也可以将每周的捐款放入放置在总主教座堂入口处的大型木制收集箱中 或 进行在线转帐或现金存款至圣若瑟总主教座堂的银行帐户，如下：

Archbishop of Kuching Saint Josephs Cathedral
Maybank Bhd 马来亚银行帐号：511038613081



和好圣事 - 周六傍晚弥撒和主日弥撒前半小时将有神父在至圣圣体小堂（我们常说的“祈祷室”）听告解。请保持人身距离，在等待轮到您告解时不要聚集在该地区。

请遵守以下标准操作序。告解者必须：

- 全程佩戴口罩。
- 要做好充分准备，毫不拖延。
- 回到教堂的座位后才作补赎。
- 自备洗手液。

英语永援圣母敬礼是于**每周六下午 5:00**，傍晚 6:00 的英语傍晚弥撒前，在圣若瑟总主教座堂举行。欢迎大家参加。请那些只参加敬礼的人坐在歌咏团对面的阁楼上。教友们亦可通过谷歌在线表格 <https://forms.gle/oTqtZMQsr1hC5PDr6> 提交您们的祈祷意向或感谢信。

在线加尔瓦略山慈悲时刻

周	语言	时间	Zoom 链接
日	英语	2:55 pm - 4:00 pm	https://us02web.zoom.us/j/86178307498?pwd=UVZ6MTdJSmRyeDZwUTMweC95UFBDdz09 会议号：861 7830 7498 密码：prayhour
一	英语		
二	华语		



~ 耶稣我信赖祢 ~

华语 上主慈悲敬礼



每逢周六下午三时正
于
圣若瑟堂区中心二楼
圣母玛利亚祈祷室

* 欢迎教友们踊跃参加 *



3 O'CLOCK

THE HOUR OF GREAT MERCY

**YOU are invited to our
Daily Devotion to
THE DIVINE MERCY**

Time: 3pm

Venue: Day Chapel, St. Joseph's Cathedral

DIVINE MERCY PROMISES

**"...you can obtain everything
for yourself and for others for
the asking;
it was the hour of grace
for the whole world."**

**"... Through the CHAPLET
you will obtain everything,
if what you ask for is
compatible with My will."**



**"By means of this IMAGE I shall grant many
graces to souls. It is to be a reminder of the
demands of My mercy, because even the
strongest faith is of no avail without works."**

**"Tell me about everything, be sincere in dealing
with Me, reveal all the wounds of your heart.
I will heal them, and your suffering will become a
source of your sanctification.**

A suffering soul is closest to My Heart."

为弱势群体捐款 - 请继续在经济上支持天主教福利机构，因为我们不分种族或信仰为在我们中的穷人和有需要的人服务。教友们可扫描此二维码以藉全球砂支付捐款给天主教福利机构。在确认交易之前，请确认收款者是 ‘**Catholic Welfare Services**’ (天主教福利机构)。教友们也可以在线转帐或现金存款致以下收款者：



Catholic Welfare Services

Catholic Welfare Services Council Sarawak
Maybank Bhd 马来亚银行帐号：511234019806

捐款后请致电或 WhatsApp **Angelina William 女士手机 010-6581641 / 082-241407** 以领取免税收据。

英语或国语婴儿领洗在总主教座堂。有婴儿要领洗的父母可到 https://formfaca.de/sm/y2oT0Qf_P 在线登记并上传规定文件的扫描副本：

父母	代父/母
✓ 您孩子的出生证 或领养证	✓ MyKad 身份证 (或护照)
✓ MyKid 身份证 (若有)	✓ 领洗证
✓ 家庭手册	✓ 坚振证
	✓ 家庭手册或结婚证 (由天主教会发行)

只有已提交全套所需文件的父母之登记将被接纳。堂区办事处将通知您将于何时与何地参加圣洗典礼。您也必须于实际仪式之前交上正本家庭手册以进行更新。

根据天主教法典 874 条，代父/母必须是已领洗、坚振并守教友本份之天主教徒。若已婚，他/她的婚姻必须已在天主教会得到祝福 (除了在公证婚姻时夫妻双方都非天主教徒)。

圣文生德保善会旧货店于每主日上午 10:00 至中午 1:00 营业。所有收益将用于穷人和需要帮助的人。请支持！

提醒所有捐助者

**请将状况良好且可出售的物品和衣服捐赠给圣文生德保善会旧货店。
非常感谢您的理解与合作。**

砂拉越中央医院 (SGH) 呼吁捐血 - 鼓励教友们于周一至周五, 上午 7:30 至下午 4:00 的任何时间到砂拉越中央医院血库捐血。如需查询, 请致电 SGH 血库, 电话号码: 082-276797 或 010-8578909 (Borhan 先生)。

FORMED®

The Catholic Faith. On Demand.

Diving into the beauty of the Faith has never been easier: at home, on the go, or from any internet connected device.

Discover thousands of books, audio talks, movies, documentaries, and studies... there is something for every member of the family to help them grow closer to Christ and His Church.



Over 4,000 titles - now available on almost any device!

Roku

Apple tv



Dozens of new features - all to help you enjoy the best in Catholic content

Already have a FORMED Account?

1. Visit FORMED.org
2. Click Sign In
3. Enter your email
4. Click the link in your email
5. You're in! No more passwords!

Registering on FORMED is easier than ever!

1. Go to FORMED.org/signup
2. Enter your parish zip code or name to select your parish
3. Enter your name and email

Zip code: 93000

Parish: Archdiocesan Curia and Cathedral Pastoral Centre

Visit FORMED.org or search for "Formed" on your favorite app store

FORMED: 免费在线天主教信仰资源 - 请参阅下面的说明以便在 FORMED.org/signup 上免费注册并将 FORMED 应用程序下载到您的手机上, 您可以在其中访问最好的天主教音频讲座、基督徒电影、电子书和进修课程, 帮助您在信仰和与家人的关系中成长、找到与主一起更深的安宁, 并与他人分享您的信仰。