



# 圣若瑟总主教座堂

## 圣堂通告

常年期第二十八主日

~ 2024 年 10 月 13 日 ~

电话: 082-423424

网站: [stjosephkuching.org](http://stjosephkuching.org)

电邮: [sjcoffice@yahoo.com.my](mailto:sjcoffice@yahoo.com.my)

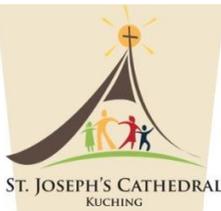
**本主日第二次奉献金**将作为总主教公署与总主教座堂牧灵中心运作与维修基金。

**总教区牧灵发展基金** - 总主教座堂区已达到今年分配的 RM55,000 目标。感谢大家的持续支持和慷慨捐献。

**十月份每日公诵玫瑰经**安排如下:

- **周末:** 周末各台弥撒前半小时在本座堂内。
- **周一至周四:** 晚间 8:00 在总主教座堂外圣母亭。
- **周四 (10 月 17 及 24 日):** 晚间 8:00 在总主教座堂内 (与守圣时)。
- **周五:** 晚间 7:00 在加尔默罗小圣堂守圣时之前。

**《今日教友》月刊售卖**将于本周末在圣堂入口处进行，以成本价出售 (即每份 RM2.50)。我们敦促每个家庭都买一份，以支持总教区社会传播委员会的这项有意义的努力。



# PARISH FAMILY DAY THANKGIVING MASS

DATE: 18 OCTOBER 2024 TIME: 8:00PM

SUBMIT YOUR PRAYER INTENTIONS HERE



☎ 082 423 424 | 423 425

✉ SJCOFFICE@YAHOO.COM.MY

**2024 年圣若瑟堂区家庭日感恩弥撒**将于 10 月 18 日周五晚间 8 点在总主教座堂举行。所有预售和摊位经营者、善心捐助者、赞助商、施主、各小组委员会和所有为堂区家庭日成功做出贡献的教友，恳请与您与家人和组员一同出席此感恩弥撒。

欢迎您通过扫描以下二维码或通过下方链接发送您的个人祈祷意向（无论是个人需求、感恩或为亲友代祷）：<https://forms.gle/kWx6xiXzegiZvtiw7>  
提交截止日期为 10 月 17 日（周四）中午 12 点前。无需弥撒献仪。

**注：当天傍晚 5:30 的平日弥撒将取消。**

**GROWTH** 是个为残疾人士的事工。每月的第三个主日将特别为 GROWTH 成员、家人、照顾者、施惠者和任何有兴趣服务或支持此事工者举行弥撒。

即将到来的 GROWTH 弥撒是于 10 月 20 日（下主日）下午 1 点半在平日小堂。欢迎大家参加！

**英语、国语与华语补领婚配课程**将由圣若瑟总主教座堂区举办，为**已有民事‘婚姻’超过3年，但尚未在天主教会中得到祝福的教友们**。根据《教会法典》第1059条，只要有一方是天主教徒，就必须在天主教会中领受婚姻祝福。

补领婚配课程			
语言	英语	国语	华语
日期	2024年10月26-27日 (周六及主日)	2024年10月19-20日 (周六及主日)	2024年10月19日 (周六)
时间	8:00 am - 4:30 pm	8:30 am - 5:00 pm	2:00 pm - 5:00pm
地点	Sts. John & Lucy Conference Hall, Level 2, A.C.C.P.C.	Sts. John & Lucy Conference Hall, Level 2, A.C.C.P.C.	线上 (ZOOM)
报名链接	请在线报名于 <a href="https://forms.gle/95bhA47GVf5fEWSX6">https://forms.gle/95bhA47GVf5fEWSX6</a> 或扫描二维码： 	请在线报名于 <a href="https://forms.gle/mvxxBr2M4ujDg6mm7">https://forms.gle/mvxxBr2M4ujDg6mm7</a> 或扫描二维码： 	请在线报名于 <a href="https://forms.gle/hknhystNUMgtSYU8">https://forms.gle/hknhystNUMgtSYU8</a> 或扫描二维码： 
每对	RM100	RM100	RM70
	(包括餐点、行政费及课程教材)		(包括课程教材)
夫妻必须共同参加此课程。9月17日至10月11日开放报名。			

**在线 SMART LOVING ENGAGED 婚前课程**将于11月3日至12月29日连续8个主日以英语进行。接受报名至10月22日接受报名（或达到最多30对情侣时；以先到者为准）。报名费为每对 RM60（包括报名后从圣若瑟堂区办事处领取 Smart loving workbook）。请计划在教堂结婚的情侣通过报名链接参加此课程：<https://kuchingcatholic.org/directories/pre-marriage-course-smart-loving/>



ST. JOSEPH'S CATHEDRAL  
KUCHING



PHOTOS ARE FOR ILLUSTRATION PURPOSES ONLY

# ALL SOULS' DAY FLOWERS

FOR YOUR DEARLY DEPARTED ONES



LIMITED READY STOCK FLOWERS ARE AVAILABLE AT THE  
PARISH OFFICE FROM 31 OCTOBER - 2 NOVEMBER

FLOWERS ONLY ARRANGEMENT RM 40 PER POT

LOOSE FLOWERS RM 10 SET OF 3 STALKS

LONG CANDLES (1/2 DOZEN) RM 5 PER BOX

SHORT CANDLES RM 5 PER GLASS



ST JOSEPH'S  
CATHEDRAL  
PARISH OFFICE



082 423 425



SCAN TO ORDER

**追思已亡日为已故亲友献花** - 总主教座堂堂区办事处有少量盆花出售，每盆 RM40。请通过以下链接进行在线预订：

<https://forms.gle/C7SumF6WxPiDKqqJ7>

预订截止日期为 10 月 21 日（周一），下午 5 点前。

教友将会收到通知，于 10 月 31 日到圣若瑟堂区办事处领取您的花卉。限量的‘现成’盆花、散枝花及蜡烛将于 10 月 31 日开始在堂区办事处出售，先到先得。所有收益将用于支付总主教座堂每周为祭坛采购鲜花的费用。



**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)	<a href="https://forms.gle/APkbscLMAG2Bcd7F9">https://forms.gle/APkbscLMAG2Bcd7F9</a>
联合炼灵安息弥撒 (CRM)	<a href="https://forms.gle/yNixf4JrhMN61Z9h9">https://forms.gle/yNixf4JrhMN61Z9h9</a>

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](mailto: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）。**

**10 月份的联合炼灵安息弥撒意向**将于周五，**10 月 25 日**奉献。请于周四，**10 月 24 日中午 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。*

**英语‘天国福音’广播** - 由耶稣会士 Stanley Goh 神父主持，将于**10 月 27 日（主日）晚间 9:15**播出（REDfm 91.9）。

**诸圣节** 落于 11 月 1 日，周五。这是当守瞻礼日。弥撒圣祭将举行如下：

地点	日期	时间	语言
圣若瑟总主教座堂	10 月 31 日，周四 (日落弥撒)	6:00 pm	华语
		8:00 pm	英语
	11 月 1 日，周五	7:00 am*	英语
		9:00 am	英语
		5:30 pm	英语
		7:30 pm	国语
苦修院小圣堂		7:00 am	英语

**注：10 月 31 日周四傍晚 5:30 的平日弥撒取消。**

**\*直播弥撒。**

**追思已亡日** 落于 11 月 2 日，周六。将为已故亲友举行的弥撒时间如下：

地点	日期	时间	语言
圣若瑟总主教座堂	11 月 2 日， 周六	7:00 am* (弥撒后由总主教 降福墓园)	英语
		9:00 am	国语
		1:00 pm	华语
		3:00 pm	英语
苦修院小圣堂		7:00 am	英语

**注：英语的永援圣母敬礼及日落弥撒将照常举行。**

**\*直播弥撒。**



PRAYER INTENTIONS FOR COMBINED REQUIEM MASSES (CRM) NOVEMBER

## MASSES FOR THE FAITHFUL DEPARTED WILL BE OFFERED ON:

ALL SOULS' DAY 2 NOV ( SATURDAY)

FRIDAYS IN NOVEMBER 8, 15, 22 & 29 NOV @ 5:30PM

SUBMIT YOUR PRAYER INTENTIONS HERE



082 423 424 | 423 425



SJCOFFICE@YAHOO.COM.MY

**11月联合追思弥撒祈祷意向**将于追思已亡日（11月2日，周六）和11月的所有周五（即8日、15日、22日及29日）举行。请有意在任何这些弥撒中献上意向的教友通过以下链接在线登记：

<https://forms.gle/uKH6DbwKV2oXQrc48>

请至少提前2天提交您的祈祷意向。若您对于在线登记有困难，可以通过WhatsApp或电子邮件发送您的请求，或填写堂区办事处提供的青色奉献弥撒表格。

"I search for someone to stand in the breach to keep me from destroying the land!"

🕊 Cf. Ezekiel 22:30 🕊



# Prophetic Intercession Training

with Chevalier Cyril John

ACCPC, ST. JOSEPH CATHEDRAL, KUCHING, MALAYSIA

21st - 25th November 2024

Are you ready to be God's Prayer Warrior?

**Join Now**

**Organised and Hosted by:**

Archdiocesan Charismatic Renewal Team,  
The Roman Catholic Archdiocese of Kuching,  
Sarawak, Malaysia

**Love offering\*:**

Local - minimum **RM350**  
International - minimum **USD150**  
\*excludes accomodation and  
transportation

**Eligible Participants:**

- Catholics who have a call to intercession

**Contact Person (by WhatsApp only):**

- ☎ Lainus Lichok +60 19 819 0996
- ☎ John Wong +60 19 859 0386
- ☎ Thomas Ngu +60 19 888 3811

SCAN HERE FOR REGISTRATION



(For Non-Muslim Only)

**FRUITFUL TALKS | PROPHETIC INTERCESSION WORKSHOP | BAPTISM OF HOLY SPIRIT  
JERICO PRAYER MARCH | HOLY MASS | PRAISE & WORSHIP | TESTIMONIES**

**先知话代祷培训班（英语）** 将于 11 月 21 日至 25 日在牧灵中心四楼圣若瑟大礼堂（St. Joseph Grand Hall, Level 3, A.C.C.P.C.）由著名的国际讲师 Chevalier Cyril John 主持。鼓励那些感到‘受召成为天主的祈祷战士’的天主教徒参加此次培训。为得更多信息，请扫描下方二维码。培训费用为最低每人 RM350 的爱心奉献。



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!

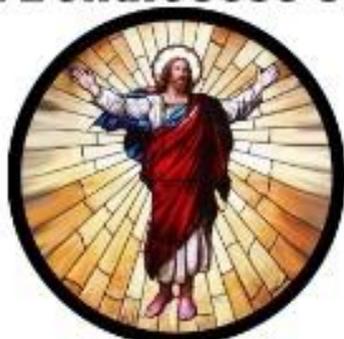


[www.kuchingcjc.com](http://www.kuchingcjc.com)

**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**

**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: <a href="mailto:sjckch.counsellor@gmail.com">sjckch.counsellor@gmail.com</a>
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 <a href="https://wa.me/6082423424">https://wa.me/6082423424</a> Email: <a href="mailto:sjcoffice@yahoo.com.my">sjcoffice@yahoo.com.my</a>	082-412650 (教理员工: Sarah / Ronita / Angeline) WhatsApp: 082-412650 Email: <a href="mailto:sjckch.faithformation@gmail.com">sjckch.faithformation@gmail.com</a>	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 <b>预留</b> 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**’。

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：



St. Joseph's Cathedral

**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	<a href="https://us02web.zoom.us/j/86178307498?pwd=UVZ6MTdJSmRyeDZwUTMweC95UFBDdz09">https://us02web.zoom.us/j/86178307498?pwd=UVZ6MTdJSmRyeDZwUTMweC95UFBDdz09</a> 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](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<sup>®</sup>

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](http://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](http://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](http://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](http://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。