



# 圣若瑟总主教座堂

## 圣堂通告

常年期第七主日

~ 2025年2月23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。

为 KAYA 31 堂区沉浸计划/PARISH IMMERSION PROGRAM (PIP) - 由于反应欠佳, 主办单位特此**紧急呼吁**更多堂区教友报名成为**接待家庭**, 在 PIP 周末期间接待来自外地的青年参与者。需约 **10 个接待家庭**。有意者或欲了解详情, 请联系青年事工负责人 Maria Amelia: 011-72573262。

捐助 KAYA 31 呼吁 - 古晋总教区青年办公室正寻求善心人士捐助 (现金或实物) 以支持 KAYA 31 这 22 天的留宿活动。仅膳食预算已达每日约 RM600, 因此, 我们非常需要大家慷慨解囊, 提供钱财支持及/或食物捐赠。请扫描以下二维码查看所需物资清单。

捐款或物资可于 **2月2日**开始送往:

- 📍 哥打巴达旺圣路加中心 (注明: **MARIA**)
  - 📍 牧灵中心 / A.C.C.P.C. 二楼 / Level 1 总主教公署 (注明: **KATELIA**)
- 如需更多详情, 请联系 KAYA 31 财政 Maria Amelia: 011-72573262。

Want to know **what can be donated**? Scan this QR Code 🖱️

想知道可以**捐赠什么**? 扫描此二维码! 🖱️

Nak tahu **apa yang boleh disumbangkan**? Imbas kod QR ini 🖱️





JOIN US IN PRAYER, REFLECTION AND WORSHIP

# NOVENA OF HOLY HOURS

*Praying with Mark's Gospel*

REFLECTION BY  
ARCHBISHOP  
EMERITUS JOHN HA

EXPOSITION,  
ADORATION AND  
BENEDICTION

ST JOSEPH'S CATHEDRAL KUCHING, SARAWAK  
EVERY TUESDAY 11 FEBRUARY - 8 APRIL 8:00PM - 9:15PM

**守圣时默想九日敬礼：‘以马尔谷福音祈祷’** 由夏荣休总主教带领，于2月11日至4月8日，连续九个周二晚间8:00至9:15在总主教座堂举行。欢迎大家踊跃参与，通过明供圣体、朝拜圣体和圣体降福，在这禧年中在基督内更新信德与望德。

**大学预科课程** - 圣若瑟国际学校(SJIS)提供两个国际认可的大学预科课程，即剑桥 A 水准(Cambridge A-Level)和西澳大利亚大学预科(Western Australian Matriculation)。现已开放新生报名(从2月17日开始)。有意者可致电 082-411575 / 082-550575 联系学校以得更多信息。



# SJC ENGLISH CATECHISM SESSION YEAR 2025

## ONLINE REGISTRATION

<https://tinyurl.com/SJCC2025>

Closing Date: 16 February 2025



### FIRST SESSION (ONLINE)

23 February, 2025



09:30am - 10.30 a.m.

[meet.google.com/gij-uvfo-vzn](https://meet.google.com/gij-uvfo-vzn)

Compulsory attendance for ALL children & parents.

### SUBSEQUENT SESSIONS

1st Face-to-face session

02 March 2025

Venue

SMK St. Teresa

Time

09:30 a.m. -10:30 a.m.

Materials

MCS reference book, stationary



FOR FURTHER INQUIRIES, CONTACT  
019-8598012 (FELIX CHUO)

15.01.2025

TRAIN UP A CHILD IN THE WAY HE SHOULD GO; EVEN  
WHEN HE IS OLD HE WILL NOT DEPART FROM IT.

Proverbs 22:6

**2025 年圣若瑟总主教座堂堂区教理班** - 家有 7 至 17 岁子女的家长（尤其是就读于没教理班学校的孩子）受促为子女报名参加教理课程（华语组只需新生报名）。报名表格也可从堂区网站、堂区办事处和教理办事处获取。填妥的报名表格连同相关文件可在开课日交给班主任。

以下是圣若瑟总主教座堂区所有教理中心详情：

**圣若瑟总主教座堂教理班**

语言（协调员）	开课日期	时间	地点
<b>华语</b> (黄丽彬 Annie 姐妹) 线上报名(新生而已)： <a href="https://forms.gle/stNQhvJQyXjemzCWA">https://forms.gle/stNQhvJQyXjemzCWA</a>	2月16日，主日 （报到/报名而已） 2月23日，主日 （实体课开始）	10:30 am - 11:30 am	圣德兰小学 / SK St. Teresa
<b>国语</b> 报名方式： <b>2月16日，主日</b> <b>现场报名</b> 圣事班报名截止日期： <b>3月9日，主日</b>	2月16日，主日 （报名而已） 2月23日，主日 （实体课开始）	9:00 am - 10:00 am	圣德兰中学 食堂 / Canteen SMK St. Teresa 圣德兰小学 / SK St. Teresa
<b>英语</b> (Felix Chuo 弟兄) <a href="https://tinyurl.com/SJCC2025">https://tinyurl.com/SJCC2025</a> 报名截止日期： <b>2月16日，主日</b>	2月23日，主日 （通过 Zoom 在线 说明和介绍） 3月2日，主日 （实体课开始）	9:30 am - 10:30 am	线上： <a href="https://meet.google.com/gjj-uvfo-vzn">https://meet.google.com/gjj-uvfo-vzn</a> 圣德兰中学 / SMK St. Teresa

玛丽哈花园 圣高肋梯公教中心 (协调员: Solomon Silimun 老师)

报名日

日期: 1月26日(主日)

时间: 下午5:00至6:00

地点: 玛丽哈花园圣高肋梯公教中心中心

报名截止日期: 2月28日(周五) 或班级名额满额 (以先到者为准)

圣事班 / 时间	开课日期	负责教师
圣洗 4:00 pm - 5:00 pm	2月23日, 主日	Ms. Fiona Lulu Jaina, Ms. Fifi Lea Jaina & Mdm. Melinda
初领圣体 4:00 pm - 5:00 pm	2月23日, 主日	Ms. Fiona Lulu Jaina, Ms. Fifi Lea Jaina & Mdm. Melinda
坚振 5:00 pm - 6:00 pm	2月23日, 主日	Cikgu Solomon Silimun & Mr. Zackary Asong

其他国语教理中心 (协调员: Rowena Patrick 修女)

报名方式: 直接前往各中心登记

教理中心	圣事班 / 时间	开课日期	负责教师
三马良新镇 / BANDAR BARU SEMARIANG	圣洗 7:30 pm - 8:45 pm	2月14日, 周五	Rowena Patrick 修女
	初领圣体 7:30 pm - 8:45 pm	2月14日, 周五	Rowena Patrick 修女
	坚振 7:30 pm - 8:45 pm	2月14日, 周五	Antoinette Sinin 修女
金兴 / KIM HIN	圣洗 7:30 pm - 8:45 pm	2月10日, 周一	Rowena Patrick 修女
	初领圣体 7:30 pm - 8:45 pm	2月10日, 周一	Rowena Patrick 修女
	坚振 7:30 pm - 8:45 pm	2月10日, 周一	Antoinette Sinin 修女



INTRODUCING  
**SPARKS**  
*of grace*

A CATHOLIC UNDERSTANDING OF MARRIAGE

26 FEBRUARY 2025 • 7:30 PM  
GOOD SHEPHERD HALL  
Holy Trinity Church, Kenyalang



Catholic Youth Safety Center for Women  
**SEEKERS**  
That no man can take from you what I have given



**SPARKS OF GRACE - A CATHOLIC UNDERSTANDING OF MARRIAGE “恩宠之光 -**

**天主教婚姻观”讲座** 将由圣三堂天主教青年组（SEEKERS）与古晋总教区青年委员会（KAYC）联合举办，于本周三，2月26日晚上7:30在肯雅兰圣三堂举行。报名**免费**，欢迎所有青年成人参与，以更深入了解婚姻圣事。

请通过此链接报名：<https://forms.gle/peJKTqHjWXsEvdz9>

**古晋 YAYASAN LASALLIAN 免费补习班 2025** – Yayasan Lasallian Kuching (YLK) (古晋乐仁基金会) 为小学二年级至四年级学生提供免费补习课程，地点设于万福路古晋南市政局社区资源中心 (MBKS Community Resource Centre, Jalan Ban Hock, Kuching)。补习课程将于 **3 月 4 日开始**，每逢周二和周四下午 **2:00 至 4:00** 进行辅导课程。凡家庭月收入不超过 RM4,000 者可申请。报名截止日期为 **2 月 28 日** (周五)。

申请表格可通过其官方网站或前往 Yayasan Lasallian Kuching 办公室领取，位于 *De La Salle Brothers' Quarters, St. Joseph's Secondary School, Block Mill Hill, Jalan Tun Abang Haji Openg, 93000 Kuching*。请将填妥的表格交回同一办公室或电邮至 [ylkuching@gmail.com](mailto:ylkuching@gmail.com)。如需更多信息，请联系 Mr. Allan Tan: 010-9726135 或 Ms. Justina Anak Guwing: 011-33714261。

**2025 年度国语成人坚振班** 现正开放报名，欢迎 17 岁以上的教友参加，以准备领受**坚振圣事**。报名表格可在堂区办事处或教理部于办公时间内领取，或通过以下链接在线报名：<https://forms.gle/dhFTDs1eNhcNu3tDA> 报名截止日期为 **3 月 19 日** (星期三)，或当名额已满时 (以先到者为准)。欲知更多详情，请在办公时间内拨打 082-412650，或通过 WhatsApp 联系 SJC 教理部。

语言	日期	时间	地点
国语 线上报名： <a href="https://forms.gle/dhFTDs1eNhcNu3tDA">https://forms.gle/dhFTDs1eNhcNu3tDA</a>	每主日 (3 月 9 日至 11 月 30 日)	1:30 pm - 3:30 pm	堂区中心, 底楼, St. Augustine 室

**在线 SMART LOVING ENGAGED 婚姻准备课程**将于 3 月 9 日至 5 月 4 日连续 8 个主日以英语进行。2 月 3 日至 24 日接受报名或达到最多 40 对情侣时（以先到者为准）。报名费为每对 **RM80**（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/marriage-preparation-course-smart-loving/>

**线上华语婚姻准备课程**（仅限古晋总教区教友）将于 3 月 15 日、16 日及 4 月 28 日举行。劝请计划结婚的情侣在计划的教堂婚礼日期前至少六个月（最好是 6 个月以上）参加此课程。**精通华语是报名参加这在线课程的先决条件**。课程将通过 Zoom 进行。报名费为每对 **RM80**（包括一套课本）。2 月 3 日至 24 日接受报名或满额即止（以先到者为准）。请通过以下链接尽早报名：<https://sites.google.com/view/sjc-marriage-prep-course/home>

**天主教圣经研读：JEFF CAVINS 著作的《伟大探险记：救恩史》**（英语），将由肯雅兰圣三堂主办，于 3 月 12 日起连续 24 个周三晚上 7:30 至 10:00 举行。

报名费用如下：仅电子工作簿或在线访问费用为 **RM35**；或工作簿与在线访问的费用为 **RM275**（不包括快递费用）。

请不迟于 3 月 2 日（主日）报名，联系以下任意一位-Lilian Teo: 016-8600198, 或 Cecilia Ng: 012-8865018, 或 Ursula Wong: 012-8889383, 或圣三堂办事处 WhatsApp: 082-483478。



# 四旬期反省

日期：15/3/2025 (星期六)

时间：早上9.00am至中午12.00pm

地点：古晋圣三堂

报名费：免费 (备有茶点)



主讲人：瑞莉修女  
加尔默罗孝女会 (诗巫)

## 报名方式：

可微信WhatsApp给联络人。请报名者提供中文名字，英文名字，电话号码和所属堂区。

报名截止日期

9/3/2025



主办：

古晋肯雅兰圣三堂

咨询请联络

Rachel 张明盈 - 016-878 1502

Vivian 张小燕 - 013-822 9603

**圣三堂四旬期反思与朝拜圣体**将由诗巫的加尔默罗会 (Putri Karmel) 的瑞莉 (Zelie) 修女及 Augustine 修女带领，详情如下：

日期	时间	语言
3月14日 (周五)	7:45 pm - 10:00 pm	国语
3月15日 (周六)	8:15 am - 12:00 pm	华语
	1:30 pm - 4:00 pm	英语

请不迟于 **3月9日** (主日) 通过 WhatsApp 报名，**免费**。欲知更多详情，请联系- 张明盈 Rachel Teo: 016-8781502 或 张小燕 Vivian Teo: 013-822960。

### 圣三堂 2025 年四旬期反思流程

主讲人：来自诗巫加尔默罗会的瑞莉修女与奥斯定修女

#### **第一场：国语**

日期： **3月14日 (周五)**

时间： 7:45 pm - 9:30 pm - 反思讲座

9:30 pm - 10:00 pm - 朝拜圣体及圣体降福

#### **第二场：华语**

日期： **3月15日 (周六)**

时间： 8:15 am - 8:45 am - 诵念玫瑰经

8:45 am - 9:00 am - 赞美敬拜

9:00 am - 10:00 am - 反思讲座

10:00 am - 10:20 am - 茶点

10:20 am - 11:20 am - 反思讲座

11:30 am - 12:00 pm - 朝拜圣体及圣体降福

#### **第三场：英语**

日期： **3月15日 (周六)**

时间： 1:30 pm - 3:30 pm - 反思讲座

3:30 pm - 4:00 pm - 朝拜圣体及圣体降福



## "BE AN ALTAR SERVER: ANSWER THE CALL TO SERVE!"

### CRITERIA:

- \* Must be between 13 and 35 years old.
- \* Must be willing to attend regular training and serve during Mass or other church events.
- \* Must be an active member of the parish community and regularly attend Mass.

SCAN HERE FOR  
REGISTRATION:



### FURTHER ENQUIRIES, CONTACT US:

- 014-897 0301 (KENNY)
- 013-822 6118 (DOUGLAS)
- 016-457 0946 (BAROLOMEW)

**“成为辅祭员：响应服务的召叫”** - 辅祭员事工正在招募新成员。申请者需为男性，年龄在 13 至 35 岁之间，愿意参加定期培训，致力于服务并积极参与堂区团体。招募期从 **2 月 8 日至 22 日**。有意服务者可通过此链接申请：<https://shorturl.at/qFkkU>。如需更多信息，请联系 Kenny：014-8970301 或 Douglas：013-8226118 或 Bartolomew：016-4570946。

# USHERS' MINISTRY

The Usher's Ministry of St. Joseph's Cathedral is looking for frequent church goers who are willing to serve as ushers and greeters during these masses:

- Sunset Mass (Saturday, English)
- First Mass (Sunday, English)
- Chinese Mass (Sunday)
- BM Masss (Sunday)
- Evening Mass (Sunday)
- Carmelite Chapel

For those who are interested to know more, please contact:  
Steven Gerard - 013-8247828

迎宾领座员事工 正在招募新成员，以协助总主教座堂及加尔默罗小圣堂的  
各台主日弥撒。欢迎有意服务的志愿者加入行列，请联络负责人 Steven  
Gerard: 013-8247828.

St. Joseph's Cathedral  
Catechism Centers  
**NEED YOU**



**Help Shape Hearts and Souls—Join Us as a  
Faith Formator!**

**Sign up with:-**

**ENGLISH SECTION**

**Teacher Felix Chuo  
+6019-859 8012**

**BM SECTION**

**Pusat St. Teresa -  
Cikgu Rosiah Palun  
+6019-868 7525**

**CATECHETICAL OFFICE**

**Sarah M-Lo  
082-412 650**

**Pusat St. Colette**

**Cikgu Somolon Silimum  
+6013-569 7170**

**英语及国语教理班信仰陶成员招募** - 诚邀本堂区教友们成为英语及国语教理班信仰陶成员，为（年龄介于7至17岁）孩子们准备领受圣洗圣事、初领圣体和坚振圣事。总主教座堂区希望为孩子们打造更小规模、更适合学习的环境。有意愿分享自己天主教信仰的教友，请联系以下人员：

- 英语组- Felix Chuo: 019-8598012
- 国语组 (Pusat St. Teresa)- Cikgu Rosiah Palun: 019-8687525
- 国语组 (Pusat St. Colette)- Cikgu Somolon Silimum: 013-5697170
- 教理办事处- Sarah M-Lo: 082-412650



16<sup>TH</sup> KUCHING BB AND 13<sup>TH</sup> KUCHING GB

All boys and girls will go through the 4 aspects programs catered for the wholesome development as in

**Luke 2:52**

“And Jesus grew in wisdom and stature, and in favour with God and men”

## INTERESTED TO JOIN US?

### Boys and Girls

- age 8 years old to 21 years old
- Officers/ Helpers
- 21 years and above

Time: 2pm – 5pm

Venue: St. Augustine Room (BB)  
St. Paul Room (GB)

### Contact Person



**Capt. Desmond**  
(019-8168229)



**Capt. Julita Chen**  
(016-8968277)

**招募活动** - 总主教座堂区的少年军 / **Boys' Brigade (BB)** 古晋第十六分队及少女军 / **Girls' Brigade (GB)** 古晋第十三分队诚邀 8 至 21 岁的男孩、女孩及青少年加入他们的行列。有兴趣的成年人亦欢迎成为军官或助理。

少年军与少女军以基督信仰与纪律为根基，致力于提供有意义且愉快的活动，并在四个方面培养成员的全面发展——社交 / **Social**、体能 / **Physical**、教育 / **Educational** 及灵性 / **Spiritual (S.P.E.S.)**

他们的每周集会于每周六下午 2 时至 5 时在圣若瑟堂区中心底楼举行，如下：

- 少年军 / **Boys' Brigade (BB)**: 圣奥思定室 (St. Augustine Room)
- 少女军 / **Girls' Brigade (GB)**: 圣保禄室 (St. Paul Room)

欲得更多详情，请联络：

☎ Desmond Chan 队长 (BB): 019-8168229

☎ Julita Chen 队长 (GB): 016-8968277



# SJC COUNSELLING CENTRE

Ground Floor, Parish Centre, St. Joseph's Cathedral  
Compound, Batu 1, Jalan Tun Abang Haji Openg, 93000  
Kuching, Sarawak, Malaysia.

## Operating hours:

Monday - Friday : 8.00 am - 12.00 noon  
2.00 pm - 5.00 pm  
Saturday : 8.00 am - 12.00 noon

## OUR SERVICES:



Individual  
Counselling



Family  
Counselling

Couple  
Counselling



Group  
Counselling



To schedule an appointment, please contact:



082 258 046



018 353 9799 (Kimberly) , 018 252 9899 (Nelly)



[sjckch.counsellor@gmail.com](mailto:sjckch.counsellor@gmail.com)

The centre is closed on Sundays, Public Holidays & Church Holy Days of Obligation.  
Love-offerings for the church will be collected from clients.

**SJC (圣若瑟总主教座堂) 辅导中心**还设有以下支持小组:

- 癌症幸存者及其照顾者
- 悲伤、丧亲与创伤



# KUCHING CATHOLIC CEMETERIES AND COLUMBARIA SERVICES

## It all starts with charity.

Seeking your generous and kind contribution to maintain and improve the facilities within the compound of all our cemeteries.

The Custodian  
Rev. Fr Vincent Chin



### TO DONATE

#### ONLINE TRANSFER

The Archbishop of Kuching  
Maybank Account

No.: 5112 5200 0808

- Remark "For KCCCS"
- WhatsApp to 016-8899237  
proof of transfer if you need  
receipt.

OR

Drop KCCCS envelopes into  
the collection bags  
during weekend  
masses at any  
parish in the  
Archdiocese.



## APPEAL FOR DONATION

呼吁捐款予古晋天主教墓园与骨灰塔服务 (KCCCS) - KCCCS 管理方诚恳呼吁您的慷慨捐赠，以支持天主教墓园的维护、保养及设施的提升。请多多支持！

圣堂长椅上的全球砂支付(S PAY GLOBAL/SARAWAK PAY)二维码贴纸是为方便教友及协助周末弥撒的奉献收集。然而，这些贴纸经常被发现部分撕裂或损坏，需要更换。我们呼吁家长，请勿让您的幼童玩弄、撕裂或涂写这些贴纸。





**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）。

**2月份的联合炼灵安息弥撒意向**将于周五，**2月28日**奉献。请于周四，**2月27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。*



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！

## 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	总教区图书馆与历史馆
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	8:00 am - 12:00 pm, 2:00 pm - 5:00 pm
周六	8:00 am - 12:00 pm, 2:00 pm - 4:30 pm	8:00 am - 12:00 pm	8:30 am - 12:00 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.fathformation@gmail.com">sjckch.fathformation@gmail.com</a>	082-420802 (图书馆员工: Olivia Inoi)

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。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，在牧民中心 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>

## 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	<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：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
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](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。