



# 圣若瑟总主教座堂

## 圣堂通告

复活期第七主日

~ 2025年6月1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**是为总教区社会传播委员会。让我们支持教会在福传工作中善用大众媒体。

**日落弥撒儿童圣道礼仪**因达雅节暂停一次，并将于6月7日恢复如常。

**圣神九日敬礼**于5月30日至6月6日每日弥撒中举行，为我们的总教区恳求圣神丰沛降临。

**法定公共假期** - 堂区办事处与SJC辅导中心将于6月2至4及7日休假。

如需在公共假期或办公时间外寻求病人傅油服务等，请拨打016-8922633。办公时间内请致电堂区办事处：082-423424。

# Jubilee 2025

PILGRIMS OF HOPE

## SOUVENIR SALE



Saturday  
& Sunday  
7 - 8 June

### PILGRIM OF HOPE MASCOT STICKERS



ROSARY +  
POUCH +  
CASE



KEYCHAIN  
IN CASE



KEYCHAIN & CARD



ROSARY +  
POUCH + CASE



AVAILABLE AT THE BROWN CANOPY, ST. JOSEPH'S CATHEDRAL

**“希望的朝圣者” 纪念品售卖** 将于 6 月 7 日与 8 日主日弥撒期间，在总主教座堂外的褐色帐篷下举行，为纪念 2025 希望的禧年。这是让教友与朝圣者在这具有意义的一年选购各类纪念品留念的大好机会。所有收益将作为牧灵中心的运作与维修基金。诚邀大家前来支持我们的纪念品摊位。



# Pentecost Mass

&

## Baptism of the Holy Spirit

8<sup>th</sup> June 2025 @ 3.00pm

Blessed Sacrament Church, BDC, Kuching

Presided by His Grace

Most Rev. Archbishop Simon Poh



Organised by the

Archdiocese Charismatic Renewal Team (ACRT)

**圣神降临节弥撒暨在圣神内受洗**将于 6 月 8 日，圣神将临主日下午 3:00 在 BDC 圣体堂举行，由傅云生总主教主礼。本活动由总教区神恩复兴团队/ Archdiocese Charismatic Renewal Team (ACRT) 主办，欢迎大家踊跃参加！



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

**3**  
TAHUN  
SEPENUH  
MASA



**ELAUN  
BULANAN  
MENARIK  
SEHINGGA:**

**RM  
1300**

# DIPLOMA KEJURURAWATAN

**KEMASUKAN:  
1<sup>st</sup> JULAI & 6<sup>th</sup> OKT 2025**

	SABAH	SARAWAK
Tarikh	13.6.2025 (Jumaat)	14.6.2025 (Sabtu)
Masa	11.00am - 1.00pm	10.00am - 1.00pm
Lokasi	Sacred Heart Parish Centre Kota Kinabalu, Sabah	St John & Lucy Conference Hall, 2nd Floor Archdiocesan Curia Cathedral Pastoral Centre (ACCPC), St Joseph's Cathedral Kuching Sarawak.

- Belajar kejururawatan secara percuma
- SPM (atau setaraf) dengan sekurang-kurangnya 5 kredit termasuk BM, Bahasa Inggeris, Matematik, Sains dan satu mata pelajaran lain
- Pekerjaan Terjamin di Hospital Assunta (\*Terma dan syarat dikenakan)

**Daftar Sekarang!**

melalui laman web atau hantarkan emel kepada kami

Untuk maklumat lanjut, Sila hubungi

☎ 03 78723000

☎ 011 5646 1642

🌐 [www.assuntacollege.edu.my](http://www.assuntacollege.edu.my)

✉ [ftcl@assunta.com.my](mailto:ftcl@assunta.com.my)



RS/0913/4/0002 (MQA/FA7201) 03/26

**TUN TAN CHENG LOCK 护理学院**（也称为 **Assunta 护理学院**）位于雪兰莪八打灵再也。致力于为有志成为专业护士的学生提供全面的教育与培训。目前，该学院正为有需要的学生提供**奖学金**，以修读为期三年的**护理文凭**课程。

**奖学金涵盖两项证书课程：护理文凭及专科课程（进修课程），并每月发放 RM1,300 津贴。**成功获得奖学金的学生，在 Assunta 医院服务超过两年后，将有机会继续攻读不同护理领域的专科课程（进修课程）。新生入学日期分别为 **2025 年 7 月 1 日及 10 月 6 日**。有兴趣者可通过学院网站申请：  
<https://assuntacollege.edu.my>

Assunta 医院招募团队将于 **6 月 14 日（周六）上午 10:00 至下午 1:00**，在牧灵中心三楼 Sts. John & Lucy 会议厅进行现场面试。

《今日教友》月刊售卖 将于本月第三主日在圣堂入口处进行，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。

FIRST TIME EVER!  
GET YOUR TICKETS NOW!



# ECHOES OF LOVE:

An evening of music at St. Peter's Church  
**TUESDAY 1 JULY | 7:30 PM**

**Buy Tickets at  
St. Joseph's Cathedral  
at weekend English  
masses from 14 to 22 June**

**Scan To Buy**



For mature audiences. Terms & Conditions Apply.

**“爱的回响” — 荣耀天主的音乐之夜** - 满怀颂赞之心，圣伯铎堂区诚挚邀请您出席这场充满感恩与振奋人心音乐的特别晚会，仅此一夜的特别演出，将于新近祝圣的浮罗岸圣伯铎堂隆重举行。此音乐飨宴将于 **7月1日**（周二）**晚间 7:00** 举行。门票将于 **6月14日至22日** 的英语主日弥撒后在总主教座堂入口处发售。您也可扫描以下二维码线上购票，或拨打热线 **017-3999877** 订票。

让“爱的回响”在圣堂内、在我们心中久久回荡~

**GROWTH** 是专为残障人士服务的事工。每月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 **6月15日**（主日）下午 **1:30** 在副堂举行。欢迎大家参加！

“GROWING IN THE POWER OF JESUS”

FAITH FORMATION FOR YEAR 2025

Commencing on 15 June, 2025 (Sunday-7:30pm)

Venue: St Augustine's Room (Parish Centre)



A yearly programme conducted by Alexius Bong  
from  
Holy Cross Ministry of Deliverance and Healing

For more information to enroll for above programme, please  
obtain the forms from St Joseph's Cathedral Parish Office or  
from any leaders.

*Inquiries contact below*

Holy Cross Centre: 082-363945

Esther: 010-9835849

**“在耶稣的力量中成长”**是一项为期六个月的信仰培育课程，由十字圣架释放与医治事工每年举办。课程将于**每主日晚间 7:30** 在堂区中心底楼 St. Augustine 室举行，于**6月15日**（主日）开始。有意报名者可于本周末在总主教座堂入口领取报名表，**或于平日在堂区办事处索取**。详情请联络十字圣架中心：082-363945 或 Esther: 010-9835849。欢迎大家踊跃参与！

# CHOICE ENGLISH WEEKEND 40

**18 - 20 JULY 2025**



**ST LUKAS CENTRE  
KOTA PADAWAN**



**CONTACT**

**JANE - 012 884 2363**

**ADELINE - 013 827 0311**



**@CHOICEKCH**



**A RETREAT FOR  
SINGLE WORKING ADULTS  
AGED 21 -45**

**REGISTER NOW!**

**@ RM160**



**CLOSING DATE : 15.06.25**

# HUJUNG MINGGU CHOICE BM 2

**5 - 7 SEPT 2025**



**ST LUKAS CENTRE  
KOTA PADAWAN**



**SILA HUBUNGI**

**PRESCILLA - 016 855 0214**

**ADELINE - 013 827 0311**



**@CHOICEKCH**



**PROGRAM UNTUK BELIA  
YANG BERKERJA & BELUM  
BERKAHWIN BERUMUR 21-45**

**YURAN PENDAFTARAN**

**@ RM160**



**TARIKH TUTUP : 04.08.25**

**CHOICE WEEKEND** (特为 21 至 45 岁之间的单身在职成人而设)

将于 7 月 18 日至 20 日 (英语) 及 9 月 5 日至 7 日 (国语), 在哥打巴达旺 (十哩) 圣路加中心举行。

有意者可通过以下网址填写报名表格或扫描二维码报名:

<https://sites.google.com/view/choicekuching>

报名截止日期:

英语营: 6 月 16 日 (周一)

国语营: 8 月 4 日 (周一)

欢迎所有单身在职青年参加这段“与主相遇”的周末旅程。

[线上登记奉献弥撒 \(MO\)及联合炼灵安息弥撒 \(CRM\)](#) - 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 (MO)** 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）。

**6 月份的联合炼灵安息弥撒**意向将于周五，**6 月 20 日**奉献。请于周四，**6 月 19 日中午 12:00** 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。*



**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）

**国语婚前准备课程**（仅限古晋总教区教友）将举办如下：

报名日期	课程日期	语言	地点
5月5日至6月20日	7月5、6及27日	国语	St. Rose Conference Hall, Level 2, A.C.C.P.C.

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。**报名费为每对 RM200**（包含午餐、茶点及课本）。报名时段如上**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>

**团体弥撒**将为生命之粮天主教神恩复兴盟约团 / Bread of Life Catholic Charismatic Covenant Community (BoL) 于**6月27日**（周五）**晚上 7:30 至 9:30** 在总主教座堂举行。欢迎大家踊跃参与！

## 讲座一：牧民拜访技巧

探访除了祈祷和念玫瑰经，  
你知道其实还要懂得说话技巧吗？

27/6/25 (星期五) 7:30pm-9:30pm  
圣若瑟总主教座堂牧灵中心讲堂

## 讲座二：重建亲密家庭关系

住在同一屋檐下，但缺沟通倒像共住一屋  
的租户，问题在哪里呢？

28/6/25 (星期六) 2:30pm-4:30pm  
BDC圣体堂蔡钦友礼堂

## 讲座三：陪伴哀伤与失落者

面对经历生命中创痛的对象，  
一句我了解你的痛苦，就能让对方释怀吗？

1/7/25 (星期二) 7:30pm-9:30pm  
七哩圣心堂小教堂



# 心理健康讲座

27.6.2025 - 1.7.2025

古晋总教区华语教务协进会主催  
圣体堂 圣若瑟 圣心堂华语联委会联办



蔡钊发神父

加影圣家堂副本堂  
精英大学心理谘商心理学硕士  
罗马圣多玛斯大学灵修学硕士及牧民神学硕士  
吉隆坡总教区心理健康事工教会助理/神师  
心旅驿站执行长  
马来西亚执照与注册谘商心理师/督导

**华语心理健康讲座系列**一由古晋总教区华语教务协进会主办，旨在赋能和装备教友，以懂得“如何”关怀身边脆弱和心碎的人群。欢迎大家踊跃出席！无需报名。



# 4070 Celebration Mass

at St. Peter's Church

☀️ 40th Anniversary of Priestly Ordination

☀️ 70th Birthday of Rev. Fr. Vincent Chin

**Monday 30 June 2025 | 5:30pm**  
All Are Welcome

4070 感恩弥撒于浮罗岸圣伯铎堂将于 6 月 30 日（周一）傍晚 5:30 举行，庆祝陈初旸神父晋铎四十周年及七十寿辰。欢迎大家踊跃参与，共同为这双重喜庆时刻感恩，感谢天主藉着陈神父赐予总教区司铎的恩典。

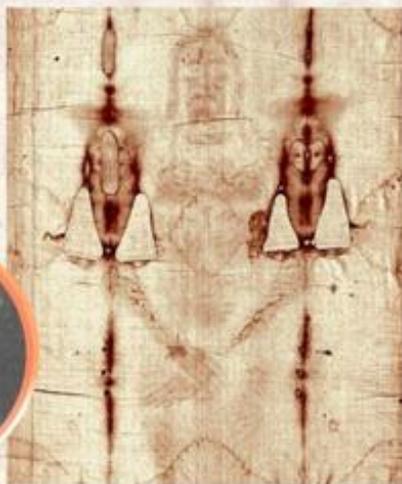


OTHONIA



ATHEO  
PONTIFICIO  
REGINA  
APOSTOLORUM

# WHO IS THE MAN OF THE SHROUD?



Some believe he's Jesus of Nazareth. Others are skeptical. Some don't know what to think.  
WHAT CAN SCRIPTURE AND SCIENCE REVEAL ABOUT THE SHROUD OF TURIN?  
STEP INSIDE, GATHER THE EVIDENCE, AND REFLECT ON JESUS' QUESTION:  
**WHO DO YOU SAY THAT I AM?**

COME AND JOIN US AT ST. JOSEPH'S CATHEDRAL FOR  
TWO INSPIRING EVENINGS



ARCHBISHOP EMERITUS JOHN HA

7 JULY 2025 | 7:30PM

FROM THE SWADDLING CLOTHS IN  
THE MANGER TO THE LINEN CLOTHS  
IN THE TOMB



SCAN HERE



FR. ANDREW DALTON, LC

8 JULY 2025 | 7:30PM

DISCOVER THE MYSTERY OF THE  
SHROUD OF TURIN AND FACE THE  
QUESTION: WHO DO YOU SAY THAT I AM?

"For God so loved the world that he gave his only Son... not to condemn the world, but to save it." (John 3:16-17)

Out of love, Jesus came as a child in swaddling cloths, laid in a manger. Rejected and crucified, He was laid in a tomb, wrapped in linen. But He rose again—leaving the cloths behind—securing eternal life for all.

A JUBILEE YEAR INITIATIVE IN  
COLLABORATION WITH OTHONIA

Fr. Andrew Dalton, a Catholic priest of the Legionaries of Christ and professor at the Pontifical Athenaeum Regina Apostolorum in Rome, is currently traveling the world giving lectures on the Shroud.

We are blessed to welcome him to Kuching. His talks beautifully blend theology, science, and archaeology.

CONTACT MS. BERNADINE SAMMY ☎ +6019-226 2758 ✉ KUCHING.APC@GMAIL.COM

**“敛布上的人是谁？”** 这项启发心灵的两晚讲座将于 **7 月 7 日与 8 日晚上 7:30** 在总主教座堂举行，旨在加深我们对**基督救赎使命**的理解，并揭开**都林敛布那引人入胜的奥秘**。此活动是禧年系列活动之一，由罗马宗座瑞吉纳使徒大学（**Regina Apostolorum Pontifical Athenaeum**）信仰与科学研究所属下的 Othonia 团体协办。

免费报名，有兴趣者可扫描二维码报名，截止日期为 **6 月 30 日（周一）**。欢迎大家踊跃参加！

**2026 年圣若瑟私立学校奖学金** - 现正就读小六的学生可提出申请，惟家庭每月总收入不可超过 **RM5,250**。奖学金涵盖学费、津贴、校服及借用课本，从 2026 学年入中一开始。申请表格可在 SJC 堂区办事处、**[www.ylk.org.my](http://www.ylk.org.my)** 或 YLK 办事处索取。填妥的表格须于 **6 月 30 日（周一）** 之前呈交至 Yayasan Lasallian Kuching 办事处或电邮至：**[ylkuching@gmail.com](mailto:ylkuching@gmail.com)**。任何询问，请联络 Allan Tan: 010-9726135。



# ARCHDIOCESE OF KUCHING PILGRIM'S PASSPORT 2025

As an official pilgrimage centre of the Archdiocese of Kuching, St. Joseph's Cathedral welcomes you to deepen your faith, encounter God, and walk as a Pilgrim of Hope.



1. Collect a passport here if you don't have one. *(Love offering appreciated)*
2. Use the stamp provided to mark your passport.
3. Keep your passport safe as a record of your pilgrimage journey.



This passport accompanies you on your Jubilee 2025 pilgrimage—a journey of faith, renewal, and encounter. As a Pilgrim of Hope, may it guide you in embracing God's mercy, deepening your trust in His promises, and sharing His love with the world.

**2025 希望的禧年—古晋总教区朝圣护照**现已备放于总主教座堂的正门处，供教友及朝圣者领取。**朝圣护照**为朝圣者提供祈祷指引，并可用于记录他们在总教区内到各个朝圣中心的拜访（可盖上提供的印章）。此外，正门旁亦设有**祈祷意向箱**，供朝圣者提交个人祈祷意向。鼓励朝圣者也通过主入口处（正门旁）的**爱心奉献箱**支持总主教座堂。

**成人慕道与坚振课程（2025-2026）**将于 2025 年 7 月开始。诚邀有意认识更多关于天主教信仰的成年人参加。此课程不仅适于有意领洗者，也为还没领坚振圣事的成年天主教徒作好准备。

慕道团报名现已开放，如下：

### 英语组

✓ RCIA 成人慕道

✓ Adult Confirmation 成人坚振

开始日期：2025 年 7 月 3 日

信仰陶成上课日：每周四

时间：7:30 pm - 9:00 pm

地点：Sts. John & Lucy Conference Hall, Level 2, A.C.C.P.C.

（于圣若瑟总主教座堂范围内）

报名链接：<https://forms.gle/Yd8RktBpEEC6hNo18>



### 华语组

✓ 成人慕道

✓ 成人坚振

开始日期：2025 年 7 月 3 日

信仰陶成上课日：每周四

时间：7:30 pm - 9:00 pm

地点：堂区中心，底楼，圣玛窦室；

St. Matthew Room, Ground Floor, Parish Centre

报名链接：<https://forms.gle/P7qucxEcoQhAgiVd7>



### 国语与伊班语组

✓ IKD 成人慕道

开始日期：2025 年 7 月 6 日

信仰陶成上课日：每主日

时间：1:30 pm - 3:30 pm

地点：Level 2, A.C.C.P.C（于圣若瑟总主教座堂范围内）

报名链接：<https://forms.gle/xp4WXVeq8wSe3aAt9>



古晋肯雅兰圣三堂华文联委会主办



# 寻宝

读.串.记 —— 破解《马尔谷福音》的关键密码!

22.7.2025 (二)  
圣三堂善牧礼堂  
8am - 5pm

主讲人: 叶宁



报名费  
**RM50**

包括午餐、茶点和 一本《马尔谷福音经文练习簿》



报名截止日期: 15.7.2025

网上报名



联络 +60 16-878 1502 张明盈姐妹 +60 13-822 9603 张小燕姐妹

**《谷寻宝》课程** - 以读·串·记带你破解《马尔谷福音》的关键密码！  
福音经文犹如隐藏的宝藏，只有经过仔细研读才能挖掘出来。

【福音书寻宝】是一系列的课程，由本课程最早写成的《马尔谷福音》开始，通过系统的九个步骤，引导我们学习读经，让我们有效的阅读和记忆经文。

特邀请兄弟姐妹们一起来，以轻松有趣的方式在《马尔谷福音》中寻找宝藏！

▬ 课程详情 ▬

日期：7月22日，周二（砂拉越日；假日）

时间：9 am - 5 pm

地点：古晋肯雅兰圣三堂 善牧礼堂

课费：RM 50（含一本《马尔谷福音经文练习簿》、午餐及茶点）

主讲人：叶宁老师

报名截止日期：7月15日，周二

报名链接：<https://forms.gle/zYbmrXGJ4VruTUS97>

那些不会线上报名的弟兄姐妹们，可透过 WhatsApp 发信息给 Rachel 张明盈姐妹 016-8781502 报名，并在信息中写上中英文名字，联络号码及所属堂区。

☀ 咨询请联络 Rachel 张明盈姐妹 016-8781502 或 Vivian 张小燕姐妹 013-8229603

【温馨提醒】请报名者携带：  
铅笔、橡皮擦、圆珠笔、外套和水瓶。



# LIFE DIRECTION WEEKEND 2025

**'WHAT DO YOU WANT ME  
TO DO FOR YOU'**

**MARK 10:51**

**OPEN TO SINGLE MALE AND FEMALE AGE 18 YEARS OLD AND ABOVE**

**ST. JOHN DE BREBEUF CATHOLIC CHURCH, KAMPUNG TEMATU**

**22 & 23 NOVEMBER 2025 | SATURDAY & SUNDAY**

**COMMITMENT FEE: RM30 PER PERSON**

**THE CLOSING DATE FOR REGISTRATION IS 2 NOVEMBER 2025**

**ORGANISED BY**



## 圣召推动：2025 年生命方向周末营

主题：“祢愿意我为你做什么？”（马尔谷福音 10:51）

将于 11 月 22 日至 23 日，在 St. John de Brebeuf Catholic Church, Kampung Tematu 举行，为有兴趣深入了解司铎或修会生活者参加。

报名表格可在堂区办事处索取，并须不迟于 11 月 2 日（主日）交回。

报名费：每人 RM 30

报名资格如下：

- ✓ 男或女，年龄 18 岁或以上
- ✓ 单身，未婚
- ✓ 已毕业或在职青年
- ✓ 已领洗及领坚振圣事
- ✓ 是委身的基督徒，愿意探讨及回应天主的召叫



# 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 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。



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	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.faihthformation@gmail.com">sjckch.faihthformation@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’。

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：

- 如有不适或出现流感症状，请全程佩戴口罩。
- 要做好充分准备，毫不拖延。
- 回到教堂的座位后才作补赎。

**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> 提交您的祈祷意向或感谢信。

**在线加尔瓦略山慈悲时刻**

日子	语言	时间	Zoom 链接
主日	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>
周一	英语		会议号：861 7830 7498
周二	华语		密码：prayhour



~ 耶稣我信赖祢 ~

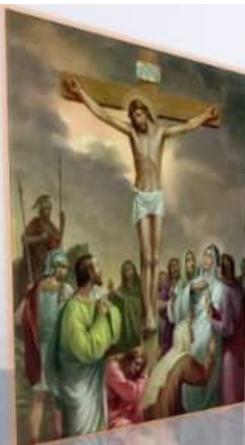
华语

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服务机构，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**。  
捐献者可要求免税收据。

**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://forms.gle/ZjZiWzERHGrMgYN87> 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。