



# Blessed Sacrament Church

## 圣体堂

Parish Office Tel: 082-578857

Website: [www.blessedsacramentkuching.org](http://www.blessedsacramentkuching.org)

Email: [blessedsacramentkuching@gmail.com](mailto:blessedsacramentkuching@gmail.com)

四旬期第三主日

圣堂通告

2026年3月8日

### 四旬期间每个星期五苦路善功及弥撒

(英语) 傍晚 6 时 (华语) 晚上 8 时

午间弥撒 (英语) 四旬期期间，每逢星期五中午 12 时 30 分，将在**加尔默罗小圣堂 (苦修院)** 举行午间弥撒。诚邀教友在午餐时间前来参与，并拨出片刻祈祷，善度四旬期。

华语天国福音广播 由叶祥胜神父主持，**将于本主日，3月8日**，傍晚 6 点 45 分，通过古晋电台红色广播网 RedFm 91.9 播出。

**四旬期办告解** 各个堂区修和圣事（办告解）时间如下。

时间：晚上 7:30 – 10:00

|                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| 星期一, 3月9日         | 浮罗岸, 圣彼得堂       |
| <b>星期二, 3月10日</b> | <b>BDC, 圣体堂</b> |
| 星期三, 3月11日        | 哥打圣淘沙, 圣心堂      |
| 星期四, 3月12日        | 石角, 圣马尔谷堂       |
| 星期五, 3月13日        | 圣若瑟主教座堂         |

### **圣体堂四旬期额外办告解时段**

**3月10日（星期二）**

- 上午 9:00 – 11:30
- 下午 2:30 – 4:30

**“24 小时献给主”** 将由市区堂区联合举办，于 **3月27日（星期五）中午 12:00** 在圣若瑟总主教座堂举行**开幕弥撒**，随后将有 **24 小时明供圣体**，并于 **3月28日（星期六）上午 11:30** 以**圣体降福**结束。

## **四旬期省思讲座（主题：‘四旬期：从必需到永恒’）**

将由耶稣会士 Stanley Goh 神父主讲，并与耶稣会联合举办，于三个星期二晚上举行（即 **2月24日、3月3日及3月10日**），晚间 8 点，在牧灵中心三楼 (St. Rose Room, Level 2, A.C.C.P.C.) 举行。欢迎大家踊跃参与！

**SYMBOLON：天主教信仰解析** 是由 SEEKERS 青年成人事业主办的每周信仰培育系列课程。此课程开放给所有天主教青年成人参加，旨在加深他们对天主教信仰的认识，以及信仰在日常生活中的意义。课程将于 **3月4日起至7月29日，每逢星期三**晚上 7 时 30 分至 9 时，在圣三堂 5 号室举行。欢迎大家参加！

**《玛竇福音：君王与祂的国度》** 圣三堂堂区将于



**2026年3月11日(星期三)晚上7:30**

开始举行《玛竇福音：君王与祂的国度》

课程。课程为期24周，参与者将每周聚

会，观看生动精彩的视频讲解，随后进行活跃的小组

讨论与团契交流。欲了解更多详情或报名，请扫描二

维码，或联系：Gloria Chai: 016-8974164, Cecilia

Ng: 012-8865018, , Lilian Teo: 016-8680198 或

致电 **圣三堂堂区办事处**：082-483478

**华语四旬期反省 (主题：因祂的恩宠而得救)** 将由慈

幼会 Delphine Kahemba Ndungu 神父主讲，并由

圣三堂华文联委会主办，于3月14日(星期六)上午

9时在 Kenyalang Park 圣三堂举行。请于3月10日

(星期二)前报名。如有询问，请联络 Rachel Teo

(012-8781502) 或 Vivian Teo (013-8229603)。

欢迎大家参加!

**圣神内新生命讲习会 (英语)** 将于 3 月 13 日至 15 日 在圣体堂礼堂举行。报名费为**每人 RM60** (包含餐点及茶点) 报名方式: 请扫描海报上的二维码, 或使用以下链接报名:  
<https://forms.gle/MirJ5aPDhhnccyGs7> **截止日期:**

3 月 11 日

如有任何疑问, 请联系: Thomas Ngu (018-8883811) 或 Patricia Hiu (013-8011223)

**圣经讲座 (英语)** 配合总教区庆祝成立 50 周年, 圣经与信仰委员会将于 **3 月 27 日至 29 日** 在 圣体堂举办圣经讲座, 由 Thomas Bobby Emprayil 神父主讲。Bobby 神父是德里省遣使会的省会长。此外, 3 月 28 日及 29 日也将举行治愈祈祷会 (Healing Rally)。有意参加圣经讲座者, 可扫描海报上的二维码报名, 或联系 Thomas Ngu (019-888 3811) 或 Irene Kueh (016-892 3962)。

**2026 Alpha 中文启发 (职场青年版)** 每个人都在为生活不停地奔波打拼。但生命中就重要的“赛跑”到底是什么？从哪里开始？终点又是在哪里？无论是正在探讨生命意义或寻找信仰答案的朋友，还是想更深入地了解基督信仰的教友，都欢迎来到 **Alpha!** 12 次课程将于 2026 年 4 月 15 日起，每逢星期三晚上 7:30，在圣体堂礼堂举行。活动将免费提供简单茶点。特别欢迎 18-40 岁的职场青年！也欢迎你邀请身边的朋友一起来参加！报名表格：

<https://forms.gle/BwPyn7pMp1TEUN TSA>

如需更多信息，请联系: Joyce 014-3923410

**天主教福利服务部四旬期募捐信封** 置于圣堂入口处。

鼓励教友们在四旬期积极行善与施舍。

您可选择**扫描此二维码**以通过**SPayGlobal**捐款。在确认交易之前，请确认收款人是**‘Catholic Welfare Services’**（天主教福利服务机构）。



Catholic Welfare Services

教友们还可以在线转帐或现金存款致以下：

**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**。捐献者可要求免税收据。

## **KAYA 32 捐献呼吁** - 古晋总教区青年办

公室呼吁大家慷慨捐献（现金及实物），

以应付 KAYA 32 参加者在这 29 天留宿

课程期间的各项需要。仅餐饮费用每日

预算约为 RM450。因此，诚挚需要大家在财政支持和

/ 或食物捐献方面的协助。请扫描二维码以查看所需

物品清单。捐献可于 **2026 年 2 月 18 日**起，送至以

下地点之一：

- 哥打巴达旺圣路加中心 **(请注明: Maria 收)**

- 牧灵中心二楼总主教公署 / Archbishop' s Curia,

Level 1, A.C.C.P.C. **(请注明: Kattelia**

**收)**

如需详情，请联络 KAYA 32 财务 Maria Amelia，手

机：011-72573262。

## **古晋天主教墓园与骨灰阁服务管理委员会** 呼吁慷慨捐

赠，以维修和改善我们的天主教墓园设施。捐款可以

在线汇入 The Archbishop of Kuching 的 Maybank

帐号 5112 5200 0808，并注明“用于 KCCS”，或将

KCCS 信封投入奉献袋中。



**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。借此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，以支持整个社区！

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！**

## 弥撒收捐



教友可以通过扫描 SPayGlobal 的二维码进行捐款。在交易之前，请确认收款人是“Blessed Sacrament Church”。请在备注栏处注明第一或第二或其他意向。

## 供参考

**FORMED: 免费在线天主教信仰资源** 请参阅以下说明并在 **FORMED.org.signup** 免费注册后下载 **FORMED** 应用程序到手机。从此可轻松地找到最好的天主教音频讲座、基督徒电影、电子书和进修课程，来帮助您在信仰上以及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。

在 **Formed** 注册的步骤：

1. 前往 <https://formed.org/signup>。
2. 在 “Find your parish” 窗口中，输入 “Archdiocesan Curia and Cathedral Pastoral Centre, Jalan Tun Hj Openg” 并点击它。
3. 输入您的姓名和电子邮件地址。
4. 然后点击注册按钮。



## **天主教徒殡葬服务 天主教古晋总教区教友**

**互助会**为亡者家属提供援助，其服务包括有关教友殡葬礼仪的咨询、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，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（手机：019-8563438）

### **来自圣若瑟主教座堂的资讯**

**若瑟主教座堂及苦修院小圣堂弥撒时间表** 如下。

#### **平日弥撒时间表**

| 地点          | 平日弥撒                   | 守圣时                 |
|-------------|------------------------|---------------------|
| 苦修院<br>小圣堂  | 每周一至周六，<br>早上 7.00（英语） | 每周五，<br>晚上 7.30（英语） |
| 圣若瑟<br>主教座堂 | 每周一至周五，<br>傍晚 5.30（英语） | -                   |

## 周末弥撒时间表

| 地点              | 星期 | 时间       | 语言   | 备注  |
|-----------------|----|----------|------|---|
| 圣若瑟<br>主教<br>座堂 | 六  | 6:00 pm  | 英语   | <ul style="list-style-type: none"> <li>•座堂前方的停车场<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。</li> <li>•弥撒结束后，靠近砂拉越俱乐部的后门将会开启供车辆离开。</li> </ul> |
|                 | 日  | 7:00 am  | 英语** |   |
|                 |    | 9:00 am  | 华语** |   |
|                 |    | 11:00 am | 国语** |   |
|                 |    | 5:00 pm  | 英语   |   |
| 苦修院<br>小圣堂      | 日  | 8:00 am  | 英语   |   |

**注意: \*\*有信众的弥撒直播 请浏览 <https://www.facebook.com/arch.kuching>**

**英语永援圣母敬礼** – 已恢复于每周六下午 5 时，傍晚 6 时的英语傍晚弥撒前，在圣若瑟总主教座堂举行。欢迎大家参加。那些只参加敬礼的人将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。

**圣若瑟主教座堂辅导中心** 为个人，夫妻，家庭以及团体提供辅导服务及情绪支持。

|           |   |   |
|-----------|---|---|
| 周一至<br>周五 | 早上 8.00 至中午<br>12.00 以及<br>下午 2.00 至 5.00 | 请拨打电话， whatsapp 或电邮<br>至：<br>辅导办事处 Tel: 082-258046  |
| 周六        | 早上 8.00 至中午<br>12.00                      | 电邮：<br>sjckch.counsellor@gmail.com<br>Kimberly: Hp : 018-3539799<br>Nelly: Hp : 018-2529899 |

- 中心将于主日，公共假期和瞻礼日休息。
- 将向受辅导者收取爱心收捐奉献于教会。

**砂拉越中央医院(SGH)捐血呼吁** 鼓励堂区教友于周一至周五早上 7 点半 至下午 4 点 随时到砂拉越中央政府 SGH 血库献血。如有查询，请致电 SGH 血库电话号码： 082-276797 或 010-8578909 ( Mr. Borhan) 。