



面对死亡

丧亲之痛可能是人们必须面对的最大的痛苦之一。无论是密友、伴侣、父母、孩子还是其他亲人的离去，都会让人感到难以承受。也许我们会感到极度的悲伤、空虚、绝望、麻木、自责、遗憾或对自己、医生、甚至天主感到愤怒。这时，要接受有这些情绪都没有错，我们可以去感受它们，不去判断它们，因为这些感受都是正常的。但是，我们也可以意识到，有时候我们对丧亲者说的话，即便是处于好意，但却不一定安慰到他人。耶稣却透过今天的经文，让我们看到祂如何去安慰和陪伴失去哥哥的玛利亚和玛尔大。经文中，耶稣看见两姐妹因为哥哥死去而哭泣，并没有尝试淡化她们的痛苦，对她们说：「每个人都会死，请节哀顺变」。耶稣也没有因为要避免尴尬或触动他人的痛苦，在谈话中刻意地回避谈论亡者。祂更没有请两姐妹尽快走出亲人死亡的阴影。相反的是，祂陪她们流泪，透过祂的真情流露，让两姐妹感受到祂和她们在一起，祂在同理她们，也尊重她们哀悼的过程。最重要的是，耶稣也把永生的信仰传递给玛利亚和玛尔大。耶稣问她们说：「我就是复活，就是生命；信从我的，即使死了，仍要活着；凡活着而信从我的人，必永远不死。妳信吗？」耶稣知道，若一人相信永生，他便知道死亡不能把我们和我们所爱的人分开，而且我们有机会在永生再次见面。那么，死亡并不会那么恐怖，那么让人绝望了！

今日读经反省

陪伴和聆听失去至亲的人，让他感受到天主爱的临在，无需多说什么。

四旬期捐献 爱

在这四旬期期间，我们以施舍、祈祷及守斋作为忏悔赎罪行为。教会在圣堂门口处放置四旬奉献信封及奉献箱，鼓励教友善用，发扬爱德精神，乐助贫苦的兄弟姐妹。



看，我立在门口敲门，谁若听见我的声音而给我开门，我要进到他那里。”

——《默示录3:20》

2026/2027年 圣母堂华文慕道班招生

开课日期：6月13日
上课时间：每逢星期六 晚上8时 - 9时30分
地点：圣母堂1楼F1房

年满16岁的你，如果对信仰充满好奇，或想探讨人生的真谛与意义，欢迎你来，一起寻找答案！也欢迎教友们邀请尚未认识天主的亲友，带他/她踏上这趟美妙的旅程。

询问与报名：

Grace 012-8188721
Venice 016-8254889

扫码或浏览链接线上报名
bit.ly/CMIRCIAC



祂找你找了好久，这一次，不如试着开门！

致堂区教友的通告

为了保持堂区圣母山的整洁、秩序与庄严，敬请教友不要在圣母山留下任何圣物或物品，包括玫瑰念珠、圣牌、圣像、祈祷卡、蜡烛、鲜花或其他宗教物品。

圣母山依然是一个供人安静祈祷与默想的地方，但留下物品可能造成空间拥挤、圣物损坏，也增加维护的困难。恳请大家随身保管自己的敬礼物品，并继续将圣母山作为个人祈祷的神圣空间。

感谢大家的理解与合作，一同维护这个充满祈祷氛围的神圣场所的尊严。



无玷圣母堂

Church of Mary Immaculate
主日刊

Jalan Kolam, Bukit Padang
P. O. Box 21283, 88770 Luyang Post Office,
Kota Kinabalu, Sabah.
cmikk@gmail.com | www.cmikk.org
电话：088-417 134, 088-222 345, 012-870 8009
传真：088-244 345

办公时间：
星期一至五：早上8时 - 中午12时
下午1时半 - 下午4时半
星期六：早上8时 - 中午12时

(逢每月第一个星期六、星期天及假日休息)

联络人：监督Darren 书记Rita 财务部Eva

本堂司铎：Nicholas Stephen 蒙席

副本堂司铎：Fr. Terans Thadeus
Fr. Moses Yap, OFM

Fr. Gilbert Marcus 016-802 3946
Fr. Wilson Francis 014-701 8652

其他医院
专任神父

Fr. Johnny Raju 012-831 5543
Fr. Jerry Joseph 010-942 2618
Fr. Bradley Stephen 017-801 3286
Fr. Canisius Benjamin 011-1954 9188

平日弥撒 (星期一至六)

玫瑰经 (英语) 早上5时50分
平日弥撒 (英语) 早上6时30分
上主慈悲串经 (英语) 弥撒后在慈悲圣象前

星期六

玫瑰经 (华语) 傍晚4时50分
永援圣母九日敬礼 (华语) 傍晚5时30分
薄暮弥撒 (华语) 傍晚6时正

星期日

玫瑰经 (英语) 早上7时15分
主日弥撒 (英语) 早上8时正
主日弥撒 (韩语) 早上10时

每月：敬礼，朝拜，念诵 (英/华)

首星期六 ● 玫瑰经 平日弥撒后在圣母大殿
首星期六 ● 圣母无玷圣心 晚上7时30分在小圣堂
五个首周六敬礼

首星期日 ● 神圣慈悲敬礼 下午2时15分至3时45分
第三个星期四 ● 朝拜圣体 晚上8时至9时

堂区牧灵委员会 2023-2026

部委

主席：Catherine Engsun
副主席：Leo Komuji PFPN
秘书：Henry Chua SOCCOM
助理秘书：Laurence L. Dumling 青年团
Lilian May Chia 英语要理班
Margaret Chung 华文团体
Charlie Oliver 家庭生活
Caroline Tai & Jody Majanil 社交与福利
Savio Masudal 青年团
Dr Lawrence Mah 圣经组

无玷圣母堂时间线

1993年10月31日……教堂祝福
2020年6月18日……教堂新礼堂扩建完毕
2022年12月10日……礼堂正式开幕及祝福
2023年2月2日……成立为堂区
2024年9月1日……宣誓成为生态堂区
2024年11月7日……圣母堂小圣堂祝福



圣母堂小圣堂

开放时间
早上7时至晚上9时



所收奉献

3月14及15日

红袋
RM 9,446.20

黑袋
RM 9,956.55

圣母堂牧灵财政委员会：

Datuk Patrick Tan, Liang Lih Lih,
Phelomina Engsun, Henry Chin, Judy Mak

圣母堂华语礼仪组及事工

主席：Margaret Chung 副主席：Josephine Kung
秘书：Teresa Chang 财政：Susan Yong

礼仪服务

- 派送圣体员 Penny Siau
- 读经与颂经 Margaret Chung
- 辅祭员 Marcus Chin
- 巡察员 Augustine Wong
- 特别礼仪 Lidwina Yong
- 歌咏团 Doris Chung
- 玫瑰经/永援圣母 Susan Yong / Agnes Chong

其他小组

- 慕道班/主日学 Grace Foo / Teresa Chang
- 圣母军 Kent Leong
- 同祷会 Mark Chin
- 圣母无玷圣心 Bernard Wong

请关注本堂网站或脸书



(第三次恳祷礼) **四旬期第五主日(甲)2026年3月21日**

读经一：则 37:12~14 | 读经二：罗 8:8~11 | 福音：若 11:1~45

答唱咏一： | 6 5 6 | 6 i | 6 5 3 2 | 5 2 3 3 ||
上主 慈悲 为怀，乐于 救赎。

- 1) 上主，我从深渊向祢呼求，我主，求祢俯听我的祷声，侧耳谛听我的祈祷。
- 2) 上主，祢若细察人的罪过，我主，又有谁还能站得住。然而祢一向宽恕为怀，我们对祢起敬生爱。
- 3) 我在期待，我的灵魂期待上主，期待上主的话语，我的灵魂期待上主，尤胜于丈夫期待天明。
- 4) 以色列，你要仰赖上主，因为上主慈悲为怀，乐于救赎，祂必拯救以色列，脱离一切罪恶。

福音欢呼词：主说：我就是复活，就是生命；信从我的人，必永远不死。

教宗2026年3月祈祷意向

—— 请为裁军与和平祈祷 ——

愿各国迈向真正的裁军，尤其是核裁军，愿世界领导人选择对话和外交，而非诉诸暴力。

下
个
主
日

苦难圣枝主日(甲) 28.3.2026

读经一：依 50:4~7
读经二：斐 2:6~11
福音：玛 26:14~27:66



**无玷圣母堂
神恩复兴同祷会**

3月27日 | 晚上8时
4月24日 | 晚上7时30分
圣母堂G1及G2房
4月3日及4月17日取消聚会

圣母堂康乐活动班

太极
每逢星期二
早上7时30分-8时30分
圣母堂礼堂

排舞
每逢星期四
早上8时-9时
圣母堂礼堂

华文主日学假期

3月28日(圣枝主日)
4月4日(复活前夕)
主日学停课两周，4月11日复课

圣经分享会(英)

每星期一
晚上8时至10时
圣母堂圣伯多禄室



**方济各禧年2026
官方启动礼**

3月22日(星期日)
下午5时 | 圣心主教座堂
主礼：尊敬的黄总主教

此次开幕庆典标志着禧年庆祝活动的开始，并邀请所有信友在这一年中，一同在圣方济各的精神内踏上信仰的旅程。

圣母堂圣周弥撒时间表

圣枝主日		
华语	3月28日	傍晚6时
英语	3月29日	早上8时
注：弥撒前在教堂外举行祝圣棕榈枝礼仪，随后游行步入教堂。教友请自备棕榈枝。		
主的晚餐 圣周四		
华语	4月2日	晚上7时30分
注：傍晚6时40分开始诵念玫瑰经。隆重朝拜圣体期间，请保持默静。		
主受难日 圣周五		
华语	4月3日	下午3时
英语	4月3日	傍晚6时
注：下午1时30分开始诵念玫瑰经，接着苦路善功，教友需守大小斋。		
复活前夕 圣周六		
华语	4月4日	晚上7时
注：必守瞻礼，傍晚6时开始诵念玫瑰经。当晚举行烛光礼，圣道礼及入门圣事。教友可自备蜡烛及水给予神父降福。		
复活节		
英语	4月5日	早上8时
华语复活节黎明弥撒 4月5日 早上7时 圣心主教座堂		

堂区动态

3月22日

7个主日圣若瑟敬礼(英)

本堂将在3月15日至4月26日的每个主日早上9时30分(主日弥撒后)在小圣堂(CHAPEL)举行上述敬礼，并将在5月1日(星期五)早上6时30分，劳工主保圣若瑟庆日弥撒做为终结。欢迎教友踊跃参与。

3月22日

捐血运动



3月22日(主日)
早上8时-下午1时30分
圣心堂右翼G1号房
(明爱会CARITAS主办)

3月22日

圣言诵读(华)

3月22日(主日)
下午1时至3时 | 圣母堂礼堂F4房
欢迎大家前来参与
备注：请携带圣经

3月25日

圣母领报日弥撒(英)

(Annunciation of the Lord)
3月25日(星期三)
早上6时30分 | 圣母堂

3月26日

圣油弥撒(三语)

(Chrism Mass)
3月26日(星期四)
晚上7时30分 | 圣心主教座堂
请教友自备橄榄油前来祝圣

3月27日

**2026四旬期慈善探访
Holy Family Residence 圣家养老院**

3月27日(星期五) | 早上10时30分
(须自备交通)

欢迎教友踊跃参与或响应捐款，所筹款项将用于购买捐助物资。善款可汇入：

RTDKK-CMI Pastoral Council
1019 6001 0062 249 (Alliance Bank)

转账收据或报名可WhatsApp至
Caroline Tai 📞 014-9555116

(亚圣母堂社交及福利组主办)

3月27日

双语拜苦路善功



地点：无玷圣母堂

3月27日 | 晚上7时正

4月3日(耶稣受难日) | 早上7时15分

4月10-12日

**2026年复活期释放和
治愈布道会**

主题：以圣神德能得胜身心灵的困苦

主讲者：

SR MAX 孙秀云修女(沙巴)
SR ZELLIE 瑞丽修女(诗巫)

4月10日 | 4月12日
(星期五) | 至 | (主日)

晚上7时正开始 | 下午5时正结束

地点：无玷圣母堂



📞 联络人：

Mark Chin 016-8331683
Anna Ling 016-8103588
Florence Wong 019-8619130

(圣母堂神恩复兴同祷会主办)

4月17日

**信仰颂歌之夜
(Songs of Faith Night)**

由圣母堂无玷青年团主办的敬拜、赞美与共融的音乐之夜，让我们以歌声颂扬信仰，在音乐中合而为一！

4月17日(星期五)

傍晚6时30分至10时30分 | 圣母堂礼堂

入场费：RM20

可于弥撒前后在教堂门厅报名

联络：Tabitha 📞 012-8669062

5月24-26日

2026华语青少年生活营

圣心堂华语青少年将从5月24日至26日(主日至周二)在本督都汉举办三天两夜的生活营。

欢迎13岁或以上的青少年前来参加。

4月15日之前登记：RM 160 (早鸟价)

4月16日之后报名：RM 180

欲知详情可联络：Ronald 016-840 4440

Melody 016-326 7540