



水是生命中不可或缺的元素，我们需要喝水才能活下去。撒玛黎雅妇人来到井边汲水，本是为了取得日常生活所需的水。然而，她却遇见了耶稣。在对话中，耶稣允诺要赐给她不同于一般的水。这水不但能使人生命永不枯竭，还要在人的生命中成为涌向永生的泉源。你渴望喝这样的「活水」吗？

今天，我们可以反省：在每天忙碌疲惫的生活中，我们经常到哪里汲取带来生命力的泉水呢？也许我们常常从网际网路、点赞数量、知识阅历、丰富的人际关系、美食佳肴或工作成就感等方面，尝试汲取生命所需的快乐与价值。然而久而久之，我们会发现，其中好的或许只能暂时满足我们内心的空虚；不好的甚至会让我们上瘾，使我们渴求更多，却反而越发感到不满足。

今天，耶稣也愿意为我们提供那使人永远不再干渴的水，那就是祂的友谊与祂的爱。你渴望祂的友谊和爱吗？其实，当我们诚实地面对自己时，就会发现，我们内心真正渴望的就是爱——一种真正了解我们、珍惜我们的爱。世上唯有耶稣的大爱，能够真正满足我们的心。

因此，就像耶稣在井边等待撒玛黎雅妇人，渴望与她建立关系一样，祂也在我们的内心等待我们，邀请我们认识祂、亲近祂，与祂分享生活的点点滴滴，聆听祂对我们说话。你愿意每天花一点时间与耶稣相遇，透过祈祷、静默、读经、参与弥撒并领受圣体，与祂建立更深的关系吗？

今日读经反省

勤领圣体，并在领受圣体后花一段时间与在你的耶稣对话，感受祂的爱。

信息源：天主教主言传教会

奉献弥撒及弥撒意向

- 凡使用线上汇款做奉献弥撒的，请将弥撒奉献汇入以下户口:-
RTPKK-Catholic Mission Bukit Padang Alliance Bank Berhad
户口账号: **101960010196922**
之后将意向及银行收据电邮至 **cmikk@gmail.com**
- 请教友务必将不同的弥撒意向分类并放入不同的弥撒意向信封中:-
1. 为灵魂/死者祈祷等；
2. 特别祈祷如结婚纪念日、生日、健康等

圣母堂婴儿洗礼(华/英)

凡要给婴儿洗礼的教友们，请携带以下文件到圣母堂办事处做登记：

- 1) 婴儿出生证副本，
- 2) 父母的教会结婚证副本
- 3) 代父母所需文件:-
i) 单身 - 洗礼和坚振证书副本
ii) 夫妻 - 洗礼、坚振和教会结婚证副本

<https://www.cmikk.org/catholic-sacraments/baptism-registration/>

婚前准备

欲在圣母堂结婚的本堂教友在安排与本堂神父进行婚前面谈前务必须先参加婚前讲座。请在拟定婚期的4个月前与神父做婚前面谈。

所需文件可浏览网站
<https://www.cmikk.org/catholic-sacraments/sacrament-of-marriage/>

葬礼弥撒(华/英)

为要安排殡葬弥撒或礼仪服务的教友，请注意以下事项:-

- a) 购买坟墓或墓地
请咨询圣若瑟人寿会 (SJBFB) 办事处。
Tel: 088-216 321 Fax: 088- 213 286
- b) 在圣心堂安排殡葬弥撒或礼仪
请咨询圣心堂堂区办事处。
Tel : 088-201188, 224741
- c) 在圣母堂举办殡葬弥撒
请携带以下文件到教区办事处。
i) 死者身份证副本
ii) 死者洗礼证书副本
iii) 死亡证书/警方报告副本
iv) 死者教会结婚证副本 (如有)

<https://www.cmikk.org/catholic-sacraments/funeral-mass-arrangements/>



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: 088-417134, 088-222 345, 012-870 8009
传真: 088-244 345

办公时间:
星期一至五: 早上8时 - 午时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 013-884 2493 +
Fr Gilbert Marcus 016-8023946 +
Fr Moses Yap, OFM
Fr Wilson Francis 014-701 8652 +
Fr Johnny Raju 012-831 5543
Fr Jerry Joseph 010-942 2618
Fr Bradley Belly 017-801 3286
Fr Canisius Benjamin 011-1954 9188
其他医院专任神父 +

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 平日弥撒后在圣母圣殿
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 晚上八时至9时

堂区牧灵委员 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. Dumlina 青年团
Lilian May Chia 英语助理班
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

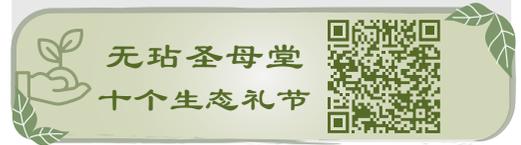
无玷圣母堂时间线

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
28/2 及 1/3
四旬期第2主日
第三次奉献
红袋 黑袋
RM9,450.35 | RM10,144.75 | RM10,706.05

圣母堂财政和财产委员会:
Datuk Patrick Tan, Liang Lih Lih,
Phelomina Engsun, Henry Chin, Judy Mak

华文团体和事工组

1. 主日学组 Teresa Chang
2. 读经与领经组 Margaret Chung
3. 歌咏团 Doris Chung
4. 派送圣体员组 Penny Siau
5. 辅祭员组 Marcus Chin
6. 慕道班组 Grace Foo
7. 巡察员组 Augustine Wong
8. 圣母军 Kent Leong
9. 大众传播组 Paul Wong
10. 玫瑰经组 Susan Yong
11. 永援圣母九日敬礼组 Agnes Chong
12. 特别礼仪 Lidwina Yong
13. 同祷会 Mark Chin
14. 食堂服务 Frank Tham
15. 圣母无玷圣心首周六敬礼 Bernard Wong

请关注本堂网站或脸书

(第一次恳祷礼) **四旬期第3主日(甲)2026年3月7日**

读经一：出 17: 3-7 读经二：罗 5: 1-2, 5-8 福音：若 4: 5-26, 39-42

答唱咏： | 1 2 3 | 5 3 | 6·6 6 5 | 2 3 5 6 | 6 5 6 | 1 6 5 5 ||
你们要听从祂的训示，你们的心不要再固执。

- 1) 请大家前来，向上主欢呼，向拯救我们的磐石歌舞。
一齐到祂面前，感恩赞颂，向祂歌唱圣诗欢呼吟咏。
- 2) 上主是崇高的天主，是超越诸神的伟大君王；大地深渊都在祂的手中，高山峻岭都是祂的化工。海洋属于祂，因为是祂所创造，陆地属于祂，因为是祂所形成。
- 3) 请大家前来，叩首致敬，向创造我们的天主跪拜，因为祂是我们的天主，我们是祂牧养的子民，是祂亲手领导的羊群。
- 4) 你们今天要听从祂的训示，不要像在默黎巴那样固执，不要像在玛撒旷野中的那天，你们祖先看到我的工作仍然试探我，考验我。

福音欢呼词：主，祢真是世界的救主；请给我活水，免得我再渴。

教宗祈祷意向
三月份意向

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。

下一个主日

四旬期第四主日(甲) 14.3.2026

(第二次恳祷礼)
 读经一：撒 16: 1b,6-7,10-13a
 读经二：弗 5: 8-14
 福音：若 9: 1,6-9,13-17,34-38

康乐活动班

太极

每逢星期二
早上 7时30分至8时30分
圣母堂礼堂

排舞

每逢星期四
早上 8时至 9时
圣母堂礼堂

四旬期捐献

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。

苦路善功

双语(华/英)拜苦路时间表
地点：圣母堂

3月13日, 3月20日, 3月27日	晚上 7时正
4月3日 (耶稣受难日)	早上 7时15分

圣经分享会 (英)

(由圣母堂无玷青年团主办)
每星期一 晚上8时至10时
圣母堂圣伯多禄室
 * 3月9日将会在F4房进行，欢迎您参与！



无玷圣母堂 神恩复兴同祷会

3月份聚会表
13日, 20日 及 27日
 星期五晚上8时
 圣母堂G1及G2号房



朝拜圣体 (英)

兹通知：
 四旬期期间暂停朝拜圣体仪式；下一次朝拜圣体定于4月23日(星期四)晚上8时举行。

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 圣周五

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15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15日

堂区大扫除 6

(由堂区PFPPN及巡查员团队举办)

2026年3月22日(星期日) 下午1时30分
 鼓励教友前来参与此活动，请自行在教堂门口处登记姓名，以便主办方统计人数并准备茶点。

联络人：LEO 012-833 3899
 JOCELYN 012-833 6370

3月19日

圣母净配, 圣若瑟节日弥撒

St Joseph, Husband of the Blessed Virgin Mary

(英)

3月19日(星期四)
 早上6时30分 | 圣母堂

3月21-23日

圣神内生活研习会 (英)

(Life in the Spirit Seminar)

“我来，是为叫他们获得生命，并且获得更丰盛的生命。”
 (若望福音 10:10)

日期与时间：

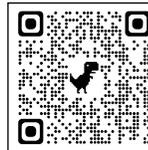
3月21日(星期六) 早上8时至 下午3时30分
 3月22日(星期日) 下午2时至 下午5时
 3月23日(星期一) 晚上8时至 晚上10时

地点：圣心堂堂区中心-F7房

主讲：Nicholas Stephen 蒙席
 入场：免费

报名方式：扫描二维码或浏览
<https://forms.gle/E5uwDJ2YBwKeoFmY8>

联络人：LUCIA (LJCCC) 012-802 7255



3月22日

圣言诵读 (华)

3月22日(星期日) 下午1时至3时
圣母堂礼堂F4号房
 欢迎大家前来参加与认识。
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。

4月10日

2026年复活期释放和治愈布道会

主题：以圣神德能得脱身心灵的困苦

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 (星期日)
 晚上7时开始 | 下午5时结束

地点：亚庇路阳无玷圣母堂



联络人：
 MARK CHIN 016-8331683
 ANNA LING 016-8103588
 FLORENCE WONG 019-8619130

主办：亚庇无玷圣母堂神恩复兴同祷会

5月16日-17日

华语婚前讲座

5月17日及18日(星期六及日)
 早上9时30分至下午4时

地点：教区中心(CAC)S7房，第三层
 (早上8时45分开始登记)
 报名费：每对 RM50

联络人：黄赐明 017-811 8119