



## 灵魂的粮食

今天，我们庆祝基督圣体圣血节。天主教相信，当我们在弥撒中领受过祝圣的饼和酒时，我们所领受的是真正的基督圣体圣血。虽然科学无法解释其中的奥秘，但教会始终坚信这是真实的，因为耶稣在福音中一再亲自宣告这项真理。

如果今天我们在理智上仍难以完全理解，愿我们祈求天主赐予我们信德，使我们能够相信，并给耶稣一个机会，让祂向我们证明祂的话是真实可靠的。

耶稣说：「我实实在在告诉你们：你们若不吃人子的肉，不喝祂的血，在你们内便没有生命。」当我们的身体缺乏某些营养素，例如维生素C或钙质时，身体迟早会出现问题，即使这些影响未必会立刻显现。同样地，当信友远离天主，疏于参与弥撒，长期不领圣体，也不常来到圣体前朝拜，与耶稣静静相处时，我们的灵魂也会因缺乏最重要的养分而逐渐枯萎。有时候，我们因为生活忙碌而没有察觉自己灵魂的状态。今天，不妨给自己一点时间静默下来，诚实地省察自己的灵性生活是否健康。如果你停下脚步时，感受到挥之不去的迷惘、空虚或生命缺乏意义，这或许正是一个提醒：你的永生生命正在流失，因为你忽略了对灵魂的照顾。

然而，今天耶稣给了我们一个明确的答案：「谁吃我的肉，并喝我的血，必得永生。」我们未必会立刻看见明显的改变，因为基督圣体圣血不是魔术，而是一份真实而持续的生命恩宠。但如果我们经常领受圣体，并在领圣体后与居住在我们心中的耶稣建立更深的联系，聆听祂、向祂祈祷，邀请祂陪伴并引导我们的生命，那么不久之后，我们将会发现，那原本枯萎的内在生命，将再次充满活力，重新绽放生机。

### 今日读经反省

每周主日固定参加弥撒，领圣体，并有意识地把弥撒安排在其它活动之上。

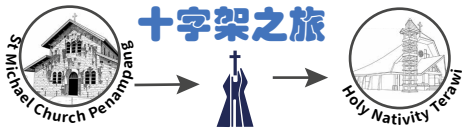
信息源：天主教主言传教会

## 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:-  
RTDKK-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](mailto: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

## 2026年马来西亚牧灵大会

### 十字架之旅



6月6日—6月12日

无玷圣母堂为期一周的灵修系列活动

本堂将在不同团体的带领下进行持续一周的祈祷与奉献活动：

- 6月6日(星期六) — 法蒂玛·首周六敬礼 **【华】**  
筹委会：华文法蒂玛首周六敬礼组  
晚上8时 | 地点：圣母堂
- 6月7日(星期日) — 要理讲座·朝拜圣体 **【英】**  
早上10时半：讲师——Nicholas Stephen 蒙席  
晚上7时半：传道事工
- 6月8日(星期一) — 诵念玫瑰经 **【华英】**  
晚上7时半：英文及华文要理组
- 6月9日(星期二) — 朝拜牧灵大会十字架与灵修对话 **【英】**  
天主教妇女组及巡察员组  
晚上7时半 | 地点：堂区礼堂
- 6月10日(星期三) — 泰泽祈祷 **【英】**  
晚上7时半：无玷圣母堂青年组
- 6月11日(星期四) — 敬拜赞美 **【英】**  
晚上7时半：圣母堂代祷事工
- 6月12日(星期五) — 苦路善功 **【华英】**  
礼仪服务团  
晚上7时半 | 地点：户外(从礼堂出发)

诚邀教友们踊跃参与！



# 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](mailto:cmikk@gmail.com) | [www.cmikk.org](http://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

Fr Moses Yap, OFM

Fr Gilbert Marcus 016-8023946

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 Belly 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 **【英】** 平日弥撒后在圣母大殿  
首星期六 • 圣母无玷圣心 **【华】** 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 **【英】** 下午2时15分至3时45分  
第三个星期四 • 朝拜圣体 **【英】** 晚上八时至9时

## 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

无玷圣母堂  
十个生态礼券



### 所供奉献

圣神降临节 - 23/5 & 24/5

红袋 黑袋  
RM6,564.50 | RM7,292.40

## 圣母堂华文牧灵委员会

### 礼仪服务

- 派送圣体员 ..... Penny Siau
- 读经与领经 ..... Margaret Chung
- 辅祭员 ..... Marcus Chin
- 巡察员 ..... Augustine Wong
- 特别礼仪(Blessed Serenity)..... Lidwina Yong
- 歌咏团 ..... Doris Chung
- 玫瑰经/永援圣母 ..... Susan/Agnes

### 其他小组

- 慕道班/主日学 ..... Grace Foo/Teresa Chang
- 圣母军 ..... Kent Leong
- 同祷会 ..... Mark Chin
- 法蒂玛·首周六敬礼组 ..... Bernard Wong

### 堂区事工小组

- 大众传播 ..... Paul Wong
- 食堂服务 ..... Frank Tham

### 圣母堂财政和财产委员会：

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

请关注本堂网站及脸书专页



# 圣体圣血节(甲)2026年6月6日

读经一：申 8 :2~3, 14b~16 | 读经二：格前 10 :16~17 | 福音：若 6 :51~58

答唱咏： | 5 5 | 5 3 | 3 - | 1 3 5 3 | i 3 5 | 5 - ||

耶路撒冷， 你要赞颂上主。

- 1) 耶路撒冷，请赞颂上主；熙雍，请赞颂天主，因为祂使你固若金汤，并降福住在城中的子女。
- 2) 祂使你四境平安，让你饱享上好麦面，祂向大地发出言语，祂说的话，迅速传递。
- 3) 祂向雅格宣示了自己的话语，祂向以色列启示了自己的律法，祂从没有这样对待过任何国家，也从未向他们显示过自己的律法。

(短式：21节-25节)

## 基督圣体圣血节继抒咏

**领：**请看天使的食粮，成为游子的神粮；天主子女的食物，不可投给狗尝。依撒格充作牺牲，逾越节宰杀羔羊，旷野中玛纳自天降，都是圣体奥迹的预像。耶稣，祢是真粮，祢是善牧，求祢怜悯。求祢照顾，使我们同登天乡，永享真福。祢即全能而又全知，我们的尘世生活，转瞬即逝。祢以圣体滋养我们，如育赤子。求祢赐我们伴同诸圣，齐聚天国，与祢同席，永远不再分离。

**答：**阿门。阿肋路亚！

**福音欢呼词：** 主说：我是从天上降下来的生命之粮；谁若吃了这食粮，必要活到永远。

六月份  
教宗祈祷意向

### 请为体育价值观祈祷

愿体育运动成为促进和平、推动不同文化与国家间相遇及对话的工具，并传播尊重、团结和自我提升的价值。

下个主日

### 常年期第11主日(甲) 13.6.2026

读经一：出：19:2~6a  
读经二：罗：5:6~11  
福音：玛：9:36~10:8



6月份聚会表：  
26日(12及19日-休息)  
晚上7时30分  
圣母堂G1及G2号房

## 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



### 康乐活动班 圣母堂礼堂

太极 每逢星期二  
早上7时30分至8时30分  
排舞 每逢星期一及四  
早上8时至9时

## 招募启事



圣母堂大众传播组诚邀有意参与媒体服务的堂区教友报名，职位包括：

1. 摄影师
2. 摄像师
3. 平面设计师

有意者请到教堂门厅登记报名。我们所看重的是您服务的热忱、委身与奉献精神。我们的协调员将会随后与您联系。

## 征文与诗词创作比赛

比赛主题：  
与圣方济各同行：  
和平、希望与关爱受造物

欲知详情，请联系：  
Paul Wong  
016-881 5301

征稿日期  
5月24日  
至  
6月14日  
(3周)

仅限堂区教友

## 摄影比赛

比赛主题：  
自然与邻里：  
寻找被遗忘的天主

欲知详情，请联系：  
Jonathan Evan  
010-932 2806

## 堂区动态

今天有收第三次奉献，  
为St. Paul's Nagasiba 建堂基金筹款，  
请大家慷慨捐献。

6月12-14日

### 2026 圣神降临节大会 (Pentecost Rally 2026) (英/国)

2026年6月12日至14日  
地点：亚庇圣心主教座堂

本活动采用双语进行(马来语与英语)，  
由圣心主教座堂主办，并由英语祈祷会协调筹办。  
特邀讲员包括：

Rev. Msgr. Nicholas Stephen, Rev. Fr. Moses Yap  
Ibu Esther Kandou (印尼) Ibu Meike Clasina Lolong (印尼)

请扫描二维码报名(报名费：RM20.00)  
并获取节目详情。

报名截止日期：2026年6月5日。

欲知更多详情，请联络：  
Carlos Cordova：016-224 0029  
George Dangin：013-866 8848  
Tina：016-846 3377



6月12日

### 为司铎圣化祈祷 全球性连贯诵念玫瑰经

6月12日(星期五)晚上8时

地点：圣心主教座堂  
欢迎大家前来参与，一起为神父们祈祷，  
并祈求更多司铎圣召。

6月13日

### 2026 华语慕道班招生

开课日期：6月13日  
(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，或想探讨人生意义，欢迎你来，一起寻找答案！也欢迎你邀请尚未认识天主的亲友，加入这段美妙的旅程。

询问与报名：  
Grace 012-818 8721  
Venice 016-825 4889



线上报名：  
bit.ly/CMIRCIAC

6月14日

### 爱心捐血

6月14日(星期日)  
早上8时至下午1时  
圣心教区中心堂G1号房



6月16-20日 亲密关系 (讲座)

讲师：Lucia Teoh 赵芝林及 Florina Phang 彭蕙玲  
我与自己？我与伴侣？我与天主？

6月16日——6月20日(5天)  
无玷圣母堂G1及G2室

在这5天里，我们不谈表面技巧，  
而是带你看见内心、理解关系、  
重新学习去爱。

更多详情，请联系：

Victoria 016-833 7718  
Veronica 012-896 2980

登记截止日  
6月14日

扫描登记



6月20日

### 霸凌不仅仅是“开玩笑”

6月20日(星期六)  
下午3时-5时  
圣母堂G1 & G2室

本堂华牧及华文主日学将举办以上主题讲座。  
此次课程将帮助孩子和家庭更深入地了解  
什么是霸凌，学习辨识霸凌行为，  
并勇敢地站出来反对霸凌。  
讲师：Marcus Leong Ling Zhe

6月21日

### FR TERANS THADEUS 神父 欢送晚宴

【由 PPC 社交与福利委员会主办】

6月21日(星期日)  
下午6时30分至晚上9时30分  
圣母堂礼堂

餐桌/餐券价格(每桌10人)如下：

白金席：RM3000(4桌)/每张餐券 RM300  
黄金席：RM2000(6桌)/每张餐券 RM200  
白银席：RM1000(20桌)/每张餐券 RM100

—— 门票可于教堂大厅购买。 ——

如有任何询问，请联系：  
Caroline：014-955 5116

8月29日

### St Paul Dontozidon 义卖会

【筹募 St. Paul, Nagasiba 建堂基金】

2026年8月29日(星期六)  
上午7时至下午3时

地点：Dewan Nagasiba, Kg Sindanaan  
Penampang  
每本券 RM25.00，可在圣堂入口处购买。