

斯市圣母升天教堂隆重庆祝建堂53周年庆典



感恩弥撒由艾凌神父主祭，约500名信众踊跃参加。



的疫情逐渐离开了我们。

艾凌神父提到，建堂50年，因疫情爆发，我们都没有举办庆祝活动，转瞬间，三年匆匆离去，我们却经历了很多悲欢离合的故事，比如说沈高略枢机的离去，更是一种心中的烙印。我们今晚简单的庆祝，意味着战胜疫情，残酷

“我与圣母，似乎有不解之缘，我来自诗里亚无玷圣母教堂，我于圣母升天节领洗和领坚振圣事，我在无玷圣母教堂服务15年，我在无玷圣母庆节晋铎，这些的节庆与事故，我甚为感恩，存默心中。”艾凌神父说。



艾凌神父也提到圣母为众人的典范，她勇于接受召叫，履行耶稣之母的使命，最后忍痛接受圣子耶稣的死亡，以及他光荣的复活升天。

弥撒后，信众们在圣母态像前有献鲜花仪式，随即由神父与信众进行圣母态像游行至堂区中心，在堂区中心举行献香仪式。

信众徐徐涌入堂区中心，随后开始主保节庆活动，堂区青年呈献了精湛文娱表演，获得好评。

在晚会上，艾凌神父、堂区议会主席艾伦、众儿童等共切53庆节蛋糕，共享晚餐。

未完/转14页



主編的話

请赞美万有的天主，祂在各地成就了伟业。从我们出生起，祂就加长我们的岁月，并仁慈地对待我们。愿祂赐给我们心灵的欢乐，并赐给以色列平安，直到永远。德训篇50章22-23



长达近3年的疫情，而今年6月16日大哥JOHN因疾病缠身，安息主怀，家人的离世，不仅仅沉重与悲恸，我们在祈祷中，信德与望德扶持下，逐渐摆脱这死亡的阴影。死亡，并不是生命的终结，然，互相的惦念一直都在，在祈祷中以相互的思念感受彼此的存在。

疫情也让我们看到新的景象，一些信徒无法摆脱疫情或死亡的阴影，或选择不进教堂，或逐渐冷淡，参与堂区组织的人数也速降了。如何让信众们恢复信心与热诚参与，是今后需要探讨的课题。

这几年，我们也发现汶莱的华人团体出现领导的更替，旅居汶莱36多年来，看到华文团体的荣景，也看到团体的起伏，我坚信圣保禄希伯来书信提到，因为天主曾亲自说过：「我决不离开你，也决不弃舍你。」

与此同时，纵观各地普遍情况，一些华文组织也面对老化的现象，参与活动的人数每况愈下，我们亟需寻求解决方案，确保华人福传的精神依然延续，生生不息。教友的培育和陶成应尤其重要，成熟的灵修观就是一种人与人之间互补、互重、互悯的爱主爱人关系，共沐主恩。

家庭是国家发展、民族进步、社会和谐的重要基石。我们都发现家庭信仰的培育更为迫切，一个虔诚、信德活泼的家庭，才会培养出属神的后代，有爱德且身体力行的父母，才会引导孩子走生命的道路，主的喜乐是我力量，祂的救恩是我盼望。信德是所希望之事的担保，是未见之事的确证。（希伯来书11章1节）

耶稣基督昨天、今天、直到永远，常是一样。愿他成全你们行各种善工，好承行祂的旨意；愿天主在我们身上，藉着耶稣基督行祂眼中所喜悦的事！愿光荣归于祂，至于无穷之世！阿们。（希伯来书13章8、21节）

主编：

劉坤章



2000年1月创刊

出版：汶莱市华协促进会属下
汶莱代牧区华文写作人协会
准印：艾凌神父 梁顺才神父

编委会

主编：刘坤章

副主编兼执行编辑：黄至贤

编辑：袁年好、周楚贤

斯市摄影：黄其文、杨子云

马诗联络：邱诗燕

古晋联络：黄丽彬

只供教会内部传阅
FOR MEMBERS ONLY

Church of Our Lady of the Assumption
P O Box 527, B S Begawan BS8671,
Brunei Darussalam.



E-mail: luke9703@gmail.com

anthony.ch.wong@gmail.com

Website: cccola.gbs2u.com

出版日期：2022年9月出版 总：86期

86期《盼》目录

封面：斯市圣母升天堂隆重庆祝 建堂53周年庆典	1
主编的话，目录，征信录	2
新长屋落成暨丰收庆典	3
旅居汶莱奉主四十载 黄贤幹返马行医福传	4/5
圣亚纳庆节朝圣团 檳城/浮罗山背/大山脚/ 怡保信仰之旅 (1, 2, 3, 4, 5) 6/7/8/9/10	
檳城圣安纳圣殿主保庆典 主教：活出真正盐光生命 麦可佐思 11/12/13	
斯市圣母升天堂隆重庆祝 建堂53周年庆典 (图接首版)	14
疫情后首办主教团110次会议 马新汶众主教向教廷传递声音	15
新加坡天主教徒欢迎主教擢升枢机	16
常年主办全球诵念玫瑰经接力	16
马来西亚教理委员会 (MCC) 宣布 2023年教理主日主题： “以信仰家庭更新教会”	17
汶莱圣母军成功举办户外家庭日	18/19
诗里亚圣母无玷堂主理 梁顺才神父晋铎19周年纪念 黄桂莲	20
马来奕圣若望堂庆祝主理 施保禄神父晋铎23周年纪念 黄桂莲	21
自我照顾和心理健康 蔡钊发神父	22
工作场所的心理健康 蔡钊发神父	23
心理健康，抵触歧视 (1, 2)	24/25
亚洲主教团协会50周年祈祷文 天地圣母圣母玛利亚，为我们祈祷	26
砂劳越诗巫善导之母督察区团举办 2023年第28届马新汶台华文圣母军交流会 主题：“与主同行，圣母偕行”	27/28

汶莱教会《盼》Hope网站

<https://rcvbd.com/hope-newsletter/>

新长屋落成暨丰收庆典



(汶莱讯) 位于汶莱淡武隆县甘榜丹绒文嘉 (Tanjung Bungar) 的新长屋，日前举行了落成开幕暨庆祝达雅丰收庆典。近600名来自汶莱各地嘉宾、各长屋代表、居民，应邀出席参与其盛，场面热闹。

适逢6月是达雅丰收节，新长屋长老以及居民便策划举办双庆活动，并邀请了来自临近村庄和来自斯市的信众与亲友，盛情参与，共襄盛举。

甘榜丹绒文嘉长屋位于淡武隆县8公里的一个环山区内，该长屋拥有8户居民，距离汶莱斯市约30公里，经过多年申请最终获的批准，3年多的规划与施工，又逢疫情期间拖延工程，终于在今年初竣工，长屋居民随后陆续迁入。

落成开幕晚会前，全体居民与受邀来宾、神长们更齐聚参加剪彩仪式，见证长屋正式开幕启用。

庆典仪式上，全体与会嘉宾集合在长屋走廊外，长屋迎宾队伍更以饮料恭候受邀嘉宾、来宾们的光临，嘉宾们鱼贯而入，在致词仪式后，全体来宾也受邀享用由长屋居民所准备的丰盛自助餐会，道地的村落佳肴，来宾们大快朵颐，乐在其中。

随后，长屋居民也安排了传统歌舞表演助兴，并有丰富多彩的幸运抽奖活动，来宾们在晚间10时许，尽欢而散。



旅居汶萊侍主四十載 黃賢幹返馬行醫福傳 HOPE (1)



坐着右起为刘坤章、黄良泰、黄贤幹伉俪、杨永平伉俪、刘意春伉俪、以及志工李玛丽。
站着左起：林德华伉俪、文艾华合家、方宥亥、黄其文、严家方、陈伯雄伉俪、刘美莲。



志工：李玛莉



黄良泰



华协主席：李丽光



圣母军区团长：刘坤章

他说，时光飞逝，不知不觉在汶莱工作及居住數十年，如今父母已经进入荣休的年龄，为了比较好照顾，他与姐姐决定讓父母返回大馬並常住吉隆坡，方便彼此常常互访、团聚以及相伴。

(汶莱斯市9月30日讯) 汶莱华协促进会日前在本市一餐厅为返回大马定居的黄贤幹伉俪舉行了歡送會，並同時也為來自香港的教會志工李瑪莉舉行了簡單的歡迎會，出席者包括有華協促進會主席李麗光以及理事們。

會上，黃賢幹兒子黃良泰代表父母發表感言，感謝歷屆華協促進會主席以及理事們多年來在信仰上互相扶持，友愛和諧，啟迪他們一家人在信德和愛德上成長。

黃賢幹伉俪是汶莱华协促进会多年的理事，多年來积极参与华协会议以及各种侍奉。





圣母军教会之母区团团长刘坤章在會上提到，黃賢幹伉儷旅居汶萊40餘年，1987年在堂區主辦神恩復興活動後，在聖神推動下，他們前往台灣修讀若石腳底按摩法，並獲得合格認證，隨後轉行開始從事保健事業，並潛心修讀中醫及穴位調理，多年來也為多名神職人員保健調理。

他提到，黃賢幹的公子黃良泰在年幼時積極參與中英文彌撒中擔任輔祭，多年的熱忱服務直到出國留學為止，他秉持謙恭、忠誠與誠懇的心態服務，為青年人立下楷模。

黃良泰目前在新加坡國立大學攻讀碩士學位。

至於來自香港的志工李瑪莉，她也是大公之旅有限公司負責人，在汶萊及新加坡進行考察訪問，對汶萊的旅遊及人文地理產生濃厚的興趣。



香港志工李瑪莉 禮貌拜訪梁順才神父，黃桂蓮、溫秀蘭



檳城、浮羅山背、大山腳，怡保信仰之旅(一)

圣亚纳庆节朝圣团

第一天，28/7/2022 (星期四)

所有团员集合吉隆坡廉价机场，下午1时45分飞往檳城，2时50分抵达檳城，住进酒店后，5时30分出发去痛苦之母堂参加6时特别安排的弥撒，开始了信仰之旅第一步。晚餐在街上大树下海鲜餐厅，享用道地美食。



檳城、浮罗山背、大山脚，怡保信仰之旅(二)

圣亚纳庆节朝圣团

29/7/2022 (星期五) 早上

- 升旗山/浮罗山背/上主慈悲堂

在升旗山山脚各自享用早餐后，就乘缆车上山，可观看，可享用的美食，饮料颇多，离开升旗山就开往浮罗山背，在耶稣圣名堂参加弥撒，弥撒后是午餐时间，午餐品尝本地美食、水果，时下榴莲为主，吃的不亦乐乎，真是享受。

午餐后去上主慈悲堂朝圣、祈祷。晚间假圣母升天堂与当地军友举行联谊晚餐，有歌唱表演节目，祈祷后互祝平安结束。



檳城、浮羅山背、大山腳， 圣亚纳庆节朝圣团

来到檳城第三天，早上出门，风雨交加，妈妈档雨水店里地上流，头顶要用伞来遮。

早餐完毕，观光旧关仔角海堤，钟楼等景点。去圣母升天堂参观檳城教会博物院和神父画展，

前往峇当丁宜圣母圣诞堂，一座美轮美奂，新时代建设的圣堂参观祈祷。

之后接受圣母圣名堂军友邀请，一雷文忠神父一起享用午餐，餐后参观圣堂，神父也特别为朝圣者听告解，一起合照留念。



檳城、浮羅山背、大山腳， 圣亚纳庆节朝圣团

檳城三日游，进入30/7（星期六）下午三时，在大山脚圣亚纳堂开始倒数，各忙各的，找圣母的妈妈，圣妇亚纳聊聊，话家常，请耶稣外祖母代转求天父，拜苦路，装圣水，最后也去吃教会准备的晚餐，让各民族的信众都能填饱肚子，吸引万人的弥撒和弥撒后的隆重圣妇亚纳花车游行，都令人叹为观止，赞美主！



檳城、浮羅山背、大山腳，怡保信仰之旅(五)

圣亚纳庆节朝圣团

今天是我这次信仰之旅第四天，31/7(星期日)是我和美婷旅程的最后一站，谢谢怡保督察区团卓保隆和禄声安排的交流会和午餐，也谢谢怡保堂区主理刘善财神父带来的主日精神食粮，交流会上的训导。也让我们和老朋友聚聚，这都是上主的恩宠，感谢天主。

我和太太半路离队，直接回去蒲种住家，愿主的恩宠继续陪伴队友们，马六甲旅程一样精彩，继续做地上的盐，世界的光。



檳城聖安納聖殿主保庆典 主教：活出真正盐光生命

阔别两年，檳城大山脚聖安納聖殿再次迎来实体主保庆典。

这也是该教堂在2019年，获梵蒂冈天主教教廷，批准升格为我国首座乙级宗座聖殿(Minor Basilica)后，首次举办的实体主保庆典。

图文：麦可佐思



今年的庆典是从7月22日至31日举行，为期10天。据观察，阔别2年线上庆典，今年恢复的实体庆典人潮稍有减少，虽然教堂范围内外略见人潮，但还不至于疫情前的拥堵现象。不过，预计还是有10万人次到来参与。



周六晚(7月30日)是庆典的最高峰，引来万人前来参与露天弥撒及户外游行。

当晚6时许，朝圣的人潮陆续涌入教堂范围，以便准备在广场上参与7点正的盛大露天弥撒，当晚的感恩圣祭是由檳城天主教区主教拿督施恩天莅临主持。



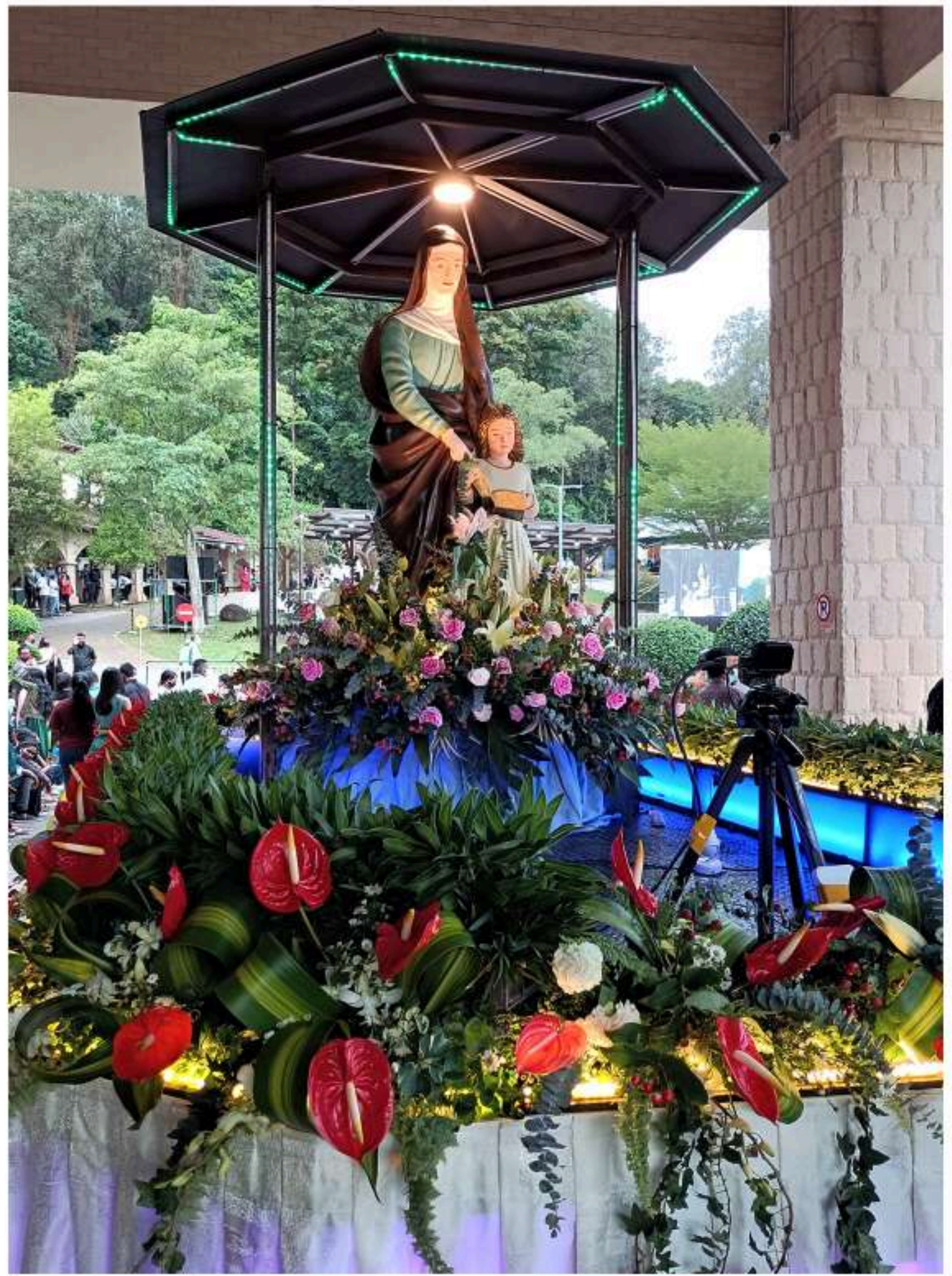
檳城聖安納聖殿主保庆典 (三) 主教：活出真正盐光生命



弥撒完毕后，大约晚上8时30分，庆典迎来重头戏户外游行，圣妇安纳塑像花车在主教、神父、花童及教友的护送下，进行户外游行。街边两旁站满了民众，并双手合十迎接圣妇安纳驾临，而主教则在花车前的另一辆车上，一路不停地撒着圣水。

配合教堂升格为“圣殿”，当局把今年的游行路线，第一次延长到大山脚市区。游行队伍从大山脚圣安纳教堂出发，朝向大山脚市区前进，途经甘榜峇鲁玛珠首要商业中心、金星小学、修道院小学、余水清路、艾士顿路，再取道居林路回到圣殿，全程约7公里。

晚户外游行时虽下着微微细雨，但虔诚的信众们仍口念圣母经，手持蜡烛在雨中徒步游行两个小时。



斯市圣母升天教堂隆重庆祝建堂53周年庆典 首页转来



疫情后首办主教团110次会议 马新汶众主教向教廷传递声音

(八打灵再也讯) 经过两年半后, 马来西亚-新加坡-汶莱天主教主教团(CBCMSB) 在马来西亚基督教理事会(CCM)场所举行了第110次会议。

受委为枢机主教

在会议中, 主教们感到喜悦当主教团主席施恩天主教(Bishop Sebastian Francis)介绍及欢迎新加坡总教区吴成才总主教(Archbishop William Goh of Singapore)被受委为枢机主教。这是本区域的第三位由教宗方济各受委为枢机主教。当晚, 吴总主教向其他主教们分享他的希望和担忧。同时, 主教团更是表示了肯定和支持。

这位红衣主教表达了他希望将地方教会的声音带到罗马, 并进一步发展本区会在该地区的作用。

我们祝愿受委为枢机主教的吴成才总主教和其他受委为枢机主教的, 在即将来临的八月底于罗马与教宗方济各会面, 是一个充满祝福和恩典的时刻。我们的祈祷伴随着他们。



世界主教代表大会总结报告

第二天是聆听来自新加坡、汶莱和马来西亚的世界主教代表会议总结报告。它有助于更深入地了解每个地方教会的情况。然后, 主教们继续审议由执行秘书提交的会议综合报告。主教们一致接受了这份报告, 并提出了一些补充意见。他们发现地方教会面临的问题基本相似, 且不同程度。

会议进程继续进行。最终会议报告将发送至罗马的世界主教代表会议秘书处和曼谷的亚洲主教联合会(FABC)办公室。亚洲主教团将于2023年1月审议来自亚洲的报告, 普世性的世界主教代表会议将于2023年10月在罗马举行。



主要宗教领袖

晚上是以聚餐交流来结束当天愉快的聚会。大约20位主要宗教领袖来自新加坡和马来西亚也参加了这次的会议。第二天, 宗教领袖和主教们深入讨论并共同思考了他们共同关心的一些问题, 其中有即将于2023年6月8日至11日在柔佛州新山(甲柔教区)举行的泛马来西亚宗教大会(PMRA)。其目的是通过各方的资讯输入、虔诚的反思和分享来辨别圣神呼唤教会的回应; 并探索以献身的宗教会众向前进和每个会众继续实施泛马来西亚宗教大会(PMRA)的使命。主教们鼓励他们“扩大帐篷”, 并确保所有会众及其活跃成员都可以参与。

随后, 会议也探讨有关保护未成年人和弱势成年人的问题。根据教宗方济各于2019年5月颁布的手谕《历史悠久的职务》/Motu Proprio以及《你们是世界的光》/(Vos Estis Lux Mundi)的宗座牧函进行了讨论。每个人都分享了各种的见解和建议, 出席者开诚布公的讨论和友爱的气氛, 让每个人都表示满意。

其他事项

接下来的日子, 也讨论了其他事项有教理员/传教士、2026年泛马牧民大会(PMPC)等。

马来西亚圣经公会秘书长马修彭努斯神父(Rev Mathew Punnoose)也呼吁主教们分享新约圣经的进展, 并为年轻人提供反思文章。名为《身份: 已识别》/Identity: Identified的新书的联合发布会将于2023年1月9日在大山脚的圣安纳圣殿(Basilica of St Anne)举行。这将与同一天圣安纳圣殿的落成典礼同时举行; 随后将于2023年1月10日至13日在大山脚举行第111次马来西亚-新加坡-汶莱天主教主教团会议。

新加坡天主教徒 欢迎主教擢升枢机

新加坡总教区对吴成才总主教获教宗擢升为枢机表示欢迎，认为此举表明了全球教会对这个多元文化国家的教会的认可。

教宗方济各5月29日宣布将于今年8月27日擢升21位新枢机，当中包括新加坡的吴成才总主教。

总教区表示：「吴总主教意识到这份荣誉和赋予他的新责任，也是对总教区信徒帮助他建立一个充满活力、传福音和传教的教会所作贡献的肯定。」

六十四岁的吴总主教是新加坡30多万天主教徒团体的领袖。该国560万人口中，除了18%无宗教信仰者外，其余的包括基督徒、佛教徒、道教徒、穆斯林和印度教徒。

人口普查记录显示，基督徒占总人口的比例从1990年的12.7%上升到2015年的19%。新加坡的天主教徒主要是中国和印度移民及其后代，在人口的比例中从1990年的4%上升到现在的5.35%。



在最近的任命
中，教宗方济各
展示了他并没有
如传统做法般只
擢升主要城市的
主教为枢机，反
而更倾向擢升领
导小型或成长中
教会的主教。

亚洲的其他五
名枢机分别来自印度的果阿和海德拉巴、东帝汶的帝力和蒙古的乌兰巴托。来自韩国的第五位枢机在梵蒂冈教廷工作。

总教区通讯办公室在一份声明中说，吴总主教的任命「要求他不仅为新加坡总教区服务；且也有协助教宗管理普世教会的任务」。

声明表示，总主教「对这项新任命深感谦卑」，并吁请所有人的祈祷，好使「他能够以谦卑、智慧和圣洁的态度承担这一责任」。

吴总主教于1985年晋铎，并于2013年5月被任命为总主教，接替了于2001至2013年领导总教区的谢益裕总主教。

常年为神父举办的 全球诵念诵念玫瑰经接力

<https://youtu.be/mwLG1Lg0rT4>

6月24日（星期五）是全世界天主教会为神父举办的轮流颂念玫瑰经接力日，汶莱是轮到当天早上10时30分，汶莱教会呼吁教友们齐来斯市圣母升天堂一起祈祷，一起诵念玫瑰经。



马来西亚教理委员会 (MCC) 宣布 2023年教理主日的主题 “以信仰家庭更新教会”



(古晋讯) 马来西亚教理委员会(MCC)主席廖炳坚总主教表达了他对当下教理讲授是否真正改变并抓住我们年轻人的心，表示关注。

他鼓励进行更深入地反思，如何让我们教理课程可以更有效地培育教理班的学习者特别是坚振班的同学，在他们完成教理课程之前，引导他们成为基督合格的门徒。他还强调了学习者之间彼此建立密切联系，并与天主建立亲密关系是至关重要的。

廖总主教通过8月1日至4日的年度马来西亚教理委员会(MCC) 线上会议语重心长的说道。这年度大会原定计划是在沙巴山打根举行实体会议的。

出席会议者有来自马来西亚九个总教区、教区所任命的平信徒代表、神职人员、修士修女，国家教理办公室的代表，以及来自汶莱和新加坡的代表。

明年的教理主日是定在1月29日，主题是以信仰家庭更新教会 (Renewing the Church with Families of Faith)。选定这个主题为2023年教理讲授的战略重点，即家庭和教会。教理主日的文告将于2022年11月中旬发送给所有总教区、教区。在会议中，也讨论了许多与家庭和教会有关的问题。这包括马来西亚所有总教区、教区的代表，以及汶莱和新加坡的代表，分享他们的计划、经验和挑战——这对每个人来说都是富有成果的。更不可忽略的是线上教课和线下教课的运作也是每个总教区、教区必须克服的挑战。

同时，还讨论了国家教理办公室即将出版的刊物——《针对家长的教理指南》。这本书将

以对家庭教理作深刻的见解，并为父母提供实用的工具和想法，以培育和滋养他们家庭的天主教信仰。更多细节将很快跟进。

来自亚洲主教会议联合会的信仰教育和信仰培育办公室 (FABC-OEFF) 也在会议中发表了一份有关于2022年6月8日至10日举行的《历史悠久的职务》(为设立传道员的职务) / Antiquum Ministerium 的会议报告。他们讨论了亚洲范围内调查的主要结果，其中包括来自亚洲成员国的14个会议的127份回馈。在《历史悠久的职务》(为设立传道员的职务) / Antiquum Ministerium，我们的教宗谈到了在传教士/ 教理部委任平信徒。在会议上，亚洲主教会议联合会 (FABC) 的成员，通过分享和讨论，试图辨别在他们的教区实施这项事工的可行性。

在大会中，举行了新一届(2023-2025) 马来西亚教理委员会 (MCC) 的理事选举：-

主席：史蒂文·塞尔瓦拉朱博士(Dr Steven Selvaraju)

副主席：迈克尔·谢必康神父(Fr Michael Sia)

秘书：弗雷德里克·恩帕加(Frederick Empaga)

副秘书长：Stephanie Ng

廖总主教在闭幕词中，强调了当今存在许多需要积极应对的挑战的现实情况。特别是由于行动管制令下而导致的教理课程被延缓，以及为有特殊需要的马来西亚信徒提供教理课程的编排。总主教还强调了部委之间合作的重要性，并鼓励教理、家庭生活、青年、创造正义、全人发展和宗教交流部之间建立更密切的关系。廖总主教对即将卸任的马来西亚教理委员会(MCC)的理事的服务和承诺表示衷心感谢，并欢迎新成员的加入。

下一次马来西亚教理委员会(MCC)会议将于2023年7月3日至7日在砂拉越美里举行。



汶莱圣母军成功举办户外家庭日(1)



汶莱圣母军三区团日前在淡武隆旅游胜地举办户外家庭日，近百名来自汶莱斯市、诗里亚及马来奕的团员及家属，共聚一堂，欢度假日，其乐融融。

英文区团团长姬娜提到，疫情爆发后所有实体活动停止，阔别三年了没有实体相聚，这家庭日主要让彼此之间能够相互交流，促进友谊。

汶莱中文圣母军教会之母区团团长刘坤章提到感谢马诗的兄弟姐妹拥有参与，此次华协成员也受邀参与活动，促进在主内共融，分享相聚的喜悦。

在家庭日聚会中，度假胜地的庄主也亲自与团员们亲切交流，并希望大家有个快乐的时光。

他说，只要团员们愿意，可以常来举办团康、培训、度休闲等活动。

在活动中彼此携带自家美食和饮料，在团康活动里，大家打成一片，场面热闹温馨！

团康活动，后也进行颁奖，户外活动于当日下午三点许收拾场地、拍摄全体照后结束。



汶萊聖母軍成功举办户外家庭日 (2)



诗利亚圣母无玷堂庆祝主理 梁顺才神父晋铎19周年纪念

现年62岁诗利亚圣母无玷堂主理司铎梁顺才於8月13日（星期六）下午五点三十分庆祝晋铎19周年，庆典从隆重弥撒感恩圣祭为开始，由梁顺才神父亲自主祭。



晚上七点半，全体参与者齐聚礼堂。玛迪亚青年组领袖代表本堂欢迎所有出席嘉宾，他们来自马来奕圣若望堂和斯市圣母升天堂，连同本堂信众共约二百多人参与。

梁神父在致词时表示，感谢大家多年来给予他的热心支持和祈祷。施保禄神父致词强调圣召对汶莱教会的重要。他祈望父母们应多关注孩子们，鼓励他们回应天主的圣召，好能奉献自己为天主的教会服务。他务请大家为目前神父祈祷。祈求圣父在他们中选一位成为主教，牧养祂的子民。

八点正，梁顺才神父接受大家的祝福，切周年蛋糕，饭前祷告后共享享用食品。同时也播放梁神父的第六到十六周年在本堂举行的庆典录影，各族文娱表演，华文组也呈现一支手语歌舞（活出爱）。晚上十点，庆典圆满结束。赞美主！

文/黄桂莲



马来奕圣若望堂庆祝主理 施保禄神父晋铎23周年纪念



施保禄神父今年63歲，於2022年8月24日(星期三)下午五時三十分庆祝他晋铎23周年，庆祝会以感恩弥撒为开始，由施保禄神父主祭，出席参与信友众多，約有三百多人。七時正在礼堂举行晚宴，出席者約一百多人。

施保禄神父致词时表示十分感谢信友们的热心爱护支持。他当晚感到有点怀念沈高略红衣主教。因为兩年前，每年的周年紀念都有主教的祝福，今年却没有。

他希望信友们不要忘记每年的8月4日是聖若翰維雅納(St. John Vianney)，是神父们的主保日。应该記得在此日(8月4日)，向圣人为所有神父们祈祷，求天主祝福他们。

接著神父祝圣食物，切蛋糕，共同分享。並有主日学儿童和领堅振班青少年呈献歌唱文娱节目助兴。晚上九時庆典結束。

文/黄桂莲



自我照顾和心理健康

在新型冠状疫情的今天和時代，“自我照顾”一詞具有更高的意義和深度。理所當然地也是正是如此。你問為什麼？在疫情最嚴重的時候，我們目睹了金融危機、失業和社會問題造成的心理健康問題的存在對生活和生計賦予一定破壞性影響。在缺乏便捷的醫療保健和社會支持系統的情況下，自我照顾將繼續被重視且為身體、思想和心理健康運作的“第一道防線”。然而，自我照顾的概念並不是一個新穎的概念。它傳統上被認為是對一個人的健康的基本干預，它可以以多種形式表現出來。讓我們明確一點：自我照顧不是自我放縱或自私的代名詞。在這方面，“你必須先把自己的杯子倒滿，然後才能倒進別人的杯子裡”這句格言是正確的。雖然在水療中心度過一天是恢復活力和照顧自己的好方法，但自我照顾實際上遠不止於此。自我照顧的字面意思是完全照顧一個自己。它包括我們為照顧我們的身體、心理、精神和情感健康所做的任何事情。解釋自我照顾的一個簡單方法是從“我也是”的角度來看待它，而不是“我優先”。

標誌性的時裝設計師黛安·馮芙絲汀曾說過：“為自己花時間並找到清晰的認識自己非常重要，因為最重要的關係是你與自己之間的關係”。毫無疑問是真實的！自我照顾的做法可以讓一個人與自己保持健康的關係，以便更好地與他人相處。臨床證明，進行日常自我照顾有助於緩解焦慮和抑鬱、減輕壓力、提高注意力、減少挫折感、增加幸福感和提高能量水平。從身體健康的角度來看，自我照顾已被證明可以降低患心臟病、中風和癌症的風險。好處是無可爭辯的，尤其是對心理健康的影響是巨大的。然而，我們當中有多少人會進行自我照顧？然而，事實是，自我照顾的做法並不普遍。在日常生活的需求中，我們都需要停下來提醒自己，我們也很重要，因此值得被照顧。照顧好自己本身就是一個有效的目標，它可以幫助你支持你所愛的人。

那麼，我們該如何進行自我保健呢？我們首先需要認識到，自我照顾是個人事務，依賴於增強的自我意識。自我意識的練習不僅可以幫助您識別生活中的壓力來源，還可以確定您的幸福所必需的活動或任務，減輕精神疾病或壓力的負面症狀，或者只是帶來快樂或放鬆。在考慮自我照顾的活動時，從小處著手。考慮一下您可以立即做出的簡單改變，以改善您的身心健康。這可能包括結合簡單的鍛煉程序、吃得更健康或僅僅獲得足夠的睡眠。請記住，自我照顾的核心原則是你

自己。因此，找到並做你喜歡做的活動，保持平靜，遠離那些會產生壓力的活動。至關重要的是，我們將自我照顾的活動重新定義為對自己的投資，而不是浪費時間或自私的行為。

自我照顾不需要複雜、昂貴或時間密集型才能有效。然而，在日常工作和承諾的壓力和要求中，自我照顾的重要性可能會被貶低。因此，需要紀律和毅力來繼續優先考慮自我照顾。自我照顾可以包括無數活動，人們可以從事這些活動來促進身體、情感、精神和心理健康。以下是您可能需要考慮作為日常自我照顾一部分的活動列表：

- 營養均衡及健康的食物、充足的睡眠和定期鍛煉來活得更健康。
- 嘗試通過從事您的愛好或尋找新的愛好來做您每天喜歡的事情。
- 花更多的時間和你關心的人交往，創造一種歸屬感。
- 通過加入支持小組、為社會事業做志願者或結交新朋友來建立新的社會聯繫。
- 想辦法放鬆，比如默想、瑜伽、按摩、洗澡或在樹林裡散步。
- 分配一些“我”的時間來防止消極的想法，或者只是簡單地拔掉電源並放鬆一下。
- 定期與輔導員、治療師或可信賴的朋友交談。

自我照顾還需要我們轉變思維方式和改變行為方式。這可能包括學會說不，不太關心別人對你的看法，更現實地看待你的觀點（而不是一直追求完美），練習感恩，並專注於積極性。

日常自我照顾不僅對您的心理健康至關重要。研究表明，我們練習自我照顾的次數越多，我們就會變得越自信、更有創造力和更有效率。我們也會體驗到更大的快樂，做出更好的決定，建立更牢固的關係並更有效地溝通。

來吧，把自己放在首位。永遠不要因為照顧好自己而感到內疚。抽出一些時間進行自我照顧。你應得的。

蔡釗發神父

吉隆坡總教區心理健康事工創辦人
執業註冊心理諮詢師認證(KB.PA.)
及臨床督導(LKM)

工作场所的心理健康

老实说：工作场所有时可能是一个不健康的地方。复杂的办公室政治、紧迫的工作时间期限、个人冲突，职业承诺和不健康的工作文化都会对一个人的身心健康造成巨大的伤害。

在新冠疫情最严重的时候，当远程工作得到广泛实施时，这些工作场所的压力因素似乎并没有缓解。但对许多人来说，情况恰恰相反，许多员工报告称，他们在工作上花费了更多时间。在处理个人生活和职业方面的优先事项时面临很大的挑战，甚至在适应新的工作方式方面也遇到了困难——因为曾经明确的家庭和工作场所之间的界限，开始变得模糊。这是对社会孤立加剧、对工作保障的担忧升级以及疫情日益严重的情况下带来的财务问题——造成了全球范围内的心理健康危机。

这些压力因素对心理健康的影响是巨大而真实的。亚太地区三分之一的远程工作者报告说，这疫情加剧了工作倦怠。言归正传，马来西亚的一项研究表明，70%的受访者表示，在新冠疫情爆发的早期阶段，他们的焦虑程度有所提高。具有讽刺意味的是，工作场所的心理健康问题并不是什么新鲜事，也绝对不是疫情的“副产品”。它们在工作场所一直都存在，但隐藏在地毯下，经常被贴上“禁忌”话题。这场疫情理所当然地把焦点放在了公司不仅要关注员工的身体健康，还要关注他们的心理健康和福利的迫切需要。

显然，如果无人看管员工的心理健康问题，可能会对公司和企业产生巨大的影响。员工的动力、保留率和生产力将受到极大影响，在某些情况下会产生深远且无法弥补的后果。公司有时会怀疑员工面临的心理健康挑战是否与工作或工作场所有关，相应地，他们质疑是否有必要进行干预以减轻这些担忧。我对此的看法很明确：问题不在于如果，而是公司可以做些什么来解决这些问题。雇主有责任照顾员工，包括他们的心理健康和福利，无论这些担忧的根源是来自于任何地方。世界卫生组织(WHO)最近的一项研究估计，在治疗常见精神疾病方面每投入1美元，就能在改善健康和提高生产力方面获得4美元的回报。这造就了“这不值得投资吗？”的问题。还有什么投资比处理员工的心理健康意识还值得的呢？

那么，公司可以做些什么来有意义地“动针”促进工作场所的心理健康呢？这里有一些建议：

1. 勇敢发言并使心理健康被正常化

参与和大方的谈论心理健康有助于消除污名化、揭开心理健康的神秘面纱并使其正常化，这是全面员工健康和福利计划的重要组成部分。这可以通过线上讲座、专业人士的研讨会或心理健康意

识的文章来完成。

2. 建立自上而下的心理健康意识的文化

灌输持久的企业文化是始于最高层。尽管听起来很陈词滥调，但只有当领导层“言出必行”，即每个高管和经理都生活和呼吸着一种促进心理健康的公司文化时，可信度才会建立起来。

3. 投资于人事部经理的心理健康培训

作为“第一道防线”，管理层需要敏锐地识别员工的压力、倦怠和抑郁症状。因此，管理者需要具备必要的技能来识别心理健康问题以及随后的行动或升级路径。

4. 投资员工援助计划

公司还可以为员工投资援助计划（EAP），旨在帮助员工了解或克服困难，无论其出身是否与工作相关。EAP 通常由作为综合健康保险计划一部分的独立 EAP，免费提供给员工心理健康的保健。这服务可通过电话、基于视频的咨询、在线聊天、电子邮件互动或面对面辅导。EAP 服务通常不仅提供给员工，也提供给员工的伴侣和子女。

5. 培养心理健康的工作空间

培养积极向上的办公室文化也有助于减少工作场所的心理健康问题。公司可以鼓励员工参加支持计划，例如正念、瑜伽、呼吸练习和类似的减压研讨会。植物、水景和冷色调的使用也为在工作场所注入积极性提供了一个新的维度。

让我们明确一点：心理健康影响我们所有人。许多公司自称自己是有爱心和善解人意的雇主而自豪，并大力宣传他们的“以人为本”的座右铭。但是，为了实现这一期望，公司实际上会走多远？毕竟，行动胜于雄辩。如今，员工不仅仅关注有竞争力的薪水。精神保健现在被雇主坚定地视为典型的价值主张。

照顾员工的心理健康和福利不仅是正确的事情，这也是最明智的做法。它体现了公司对员工的关怀义务。对于那些在工作场所遇到心理健康问题和挣扎的人，您可以联系我们：

吉隆坡总教区心理健康事工和心旅驿站辅导中心：
电子邮件：mentalhealth@archkl.org或
lifejourney@archkl.org； 03-82118214
或 WhatsApp: 0179156188。

许多公司已经接受了这一旅程，并在此过程中获益。那你呢？

蔡钊发神父

吉隆坡总教区心理健康事工创办人
执业注册心理咨询师认证 (KB. PA.)
及临床督导 (LKM)

心理健康，抵制歧视（一）



（吉隆坡讯）吉隆坡总教区心理健康事工于9月10日，提前一个月在蕉赖圣方济亚西西堂(SFA)庆祝世界心理健康日。

大约有370位报名者参加了主题为“世界心理健康日：不平等世界中的心理健康”的全天活动。这活动充满了富有洞察力的演讲和多语种研讨会、小组讨论以及关于埃里克森八阶段理论的人格发展展览。

心理健康是可以影响任何人，它不歧视。拥有良好的心理健康意味着处于幸福状态并有能力应对生活中的正常压力。它也不是由财富、名望和教育决定的，而是由一个人如何看待自己的生活决定的。要做到这一点，必须学会有效地平衡思想、情绪和感受，并满足，这将导致生活满足。心理健康不佳通常与自尊心低下、人际关系困难、身体健康受损和成瘾问题有关。因此，解决污名和歧视至关重要，这样人们就可以在没有判断力的情况下寻求帮助。

作为心理健康意识的热心倡导者，廖炳坚总主教出席了此次活动。总主教在开幕词中表示，心理健康是目前影响马来西亚人的第二大健康问题，仅次于心脏病。在疫情大流行前，马来西亚3300万人口中有近50万人出现心理健康问题的症状。



在这20年来，我国的心理健康统计数据增长了两倍，预计到2030年将影响经济25万亿令吉。

令人震惊的是，今年前六个月有266人死于自杀，年龄从14岁的儿童开始。这可能是由于缺乏应对机制。

总主教强烈提醒参加者，在世界上所有不平等的情况下，我们需要具备正确的工具来帮助人们应对生活压力的方法，是至关重要的。

总主教说，“让我们不要掩盖这个问题，并认为它会消失。寻求专业帮助。我们不应该隐瞒自己和家人所存在的问题。是时候担开心扉来解决这个问题了。我们还需要更多的心理学家和精神科医生，因为‘庄稼多，工人少！’。呼吁年青人考虑在这些领域服务。”当天的主要演讲者是来自精英大学（HELP）教育服务（HES）的首席执行官，和精英大学行为科学、教育和语言学院院长杰拉德·路易斯博士（Dr. Gerard Louis）和 CAREERsense精英大学职业中心主任埃里克·布莱恩·阿马拉达拉斯先生（Eric Bryan Amaladas）。杰拉德·路易斯博士为两场的活动做主讲人，主题为“什么是心理健康日”和“不平等世界中的心理健康”，而埃里克先生则分享了自我保健和心理健康。

杰拉德·路易斯博士说，从童年到成年，心理健康在人生的每个阶段都很重要。它会影响我们的思考、感受和行为方式。它决定了我们如何处理压力、与他人相处和做出选择。



心理健康，抵制歧视(完)

许多的外部因素，如 COVID-19 的爆发、战争、气候变化和自然灾害、经济衰退以及生活成本上升，都会影响心理健康状况。

在当天的主题上，杰拉德博士表示，不平等的世界涉及多种因素，如收入不平等、少数民族、性别规范、农村与城市、教育、种姓、性取向、同性恋与同性恋、还有正常人与特殊需要的人，所有这些都会导致人们的心理健康状况的发展。杰拉德·路易斯博士在宏观层面上展示了心理健康，而埃里克则提出了自我这个话题。

他说，社会工业化程度越高，对心理健康的影响就越大。我们怎么这么忙？当忙碌变得消耗殆尽时，我们中的许多人内心深处都知道必须付出一些代价——但我们太忙了，无法弄清楚应该做出什么样的改变。

我们要谨记，自我保健不是一种快速解决方法，而是一种生活方式。正是我们每天所做的小举动有助于做出改变。迄今为止，一些移动应用程序可以帮助规范照顾自己，例如冷静、放空、大步行走和自我健身。

这个工作坊以四种主要语言进行其中有包括蕉赖圣方济亚西西堂堂区主任司铎张耀华神父主讲的“正念”(Mindfulness)、Lucia Teoh Hoay Sim的“亲子关系(华语)”、Jimmy Ong的“成瘾”、Kenny Lim的“预防自杀”、艾莉森·费尔南德斯(Alison Fernandez)的心理健康意识和自我保健(淡米尔语)、Eunice Yee Tze Yu的理解孩子的情绪(华语)、Fajar Santoadi的情绪管理压力、Yamuna Sundarasakaran的心理健康问题：概述(淡米尔语)和Eliza李丽芳的倾听的力量(华语)；随后是一个关于疫情大流行后对心

理健康的挑战的论坛。

在闭幕词中，总教区心理健康事工(AMHM)的指导神师蔡钊发神父感谢廖总主教、张耀华神父和蕉赖圣方济亚西西堂堂区的团队委员、义工教友、演讲者、小组成员、吉隆坡宗教区心理健康事工的团队、合作单位圣方济亚西西的希望之灯塔筹委团队和参加者。

马来西亚心理咨询师督导、心理咨询师执照及认证的蔡钊发神父说，心理健康的许多方面都受到了挑战；2019年，全球估计中八人中有一人患有精神障碍。然而，可用于心理健康的服务、技能和资金仍然供不应求，远远低于需求，尤其是在低收入和中等收入国家。COVID-19大流行给心理健康造成了一场全球危机，加剧了短期和长期压力，并破坏了数百万人的心理健康。据估计，在大流行的第一年，焦虑症和抑郁症的发病率增加了25%以上。然而，心理健康服务的可用性受到严重破坏，导致心理健康状况的治疗差距继续扩大。污名和歧视仍然是社会包容和获得正确护理的障碍。

也是来自加影圣家堂的副主任司铎蔡神父分享说，“我们比以往任何时候都更需要让心理健康不仅成为全球优先事项，而且也成为个人优先事项。它由我们开始和结束，所以让我们都成为解决方案的一部分。我们应该鼓励有心理健康问题的人寻求帮助，因为通过及早发现，我们可以确保精神疾病不必被判无期徒刑。”



亚洲主教团协会(FABC)五十周年祈祷文

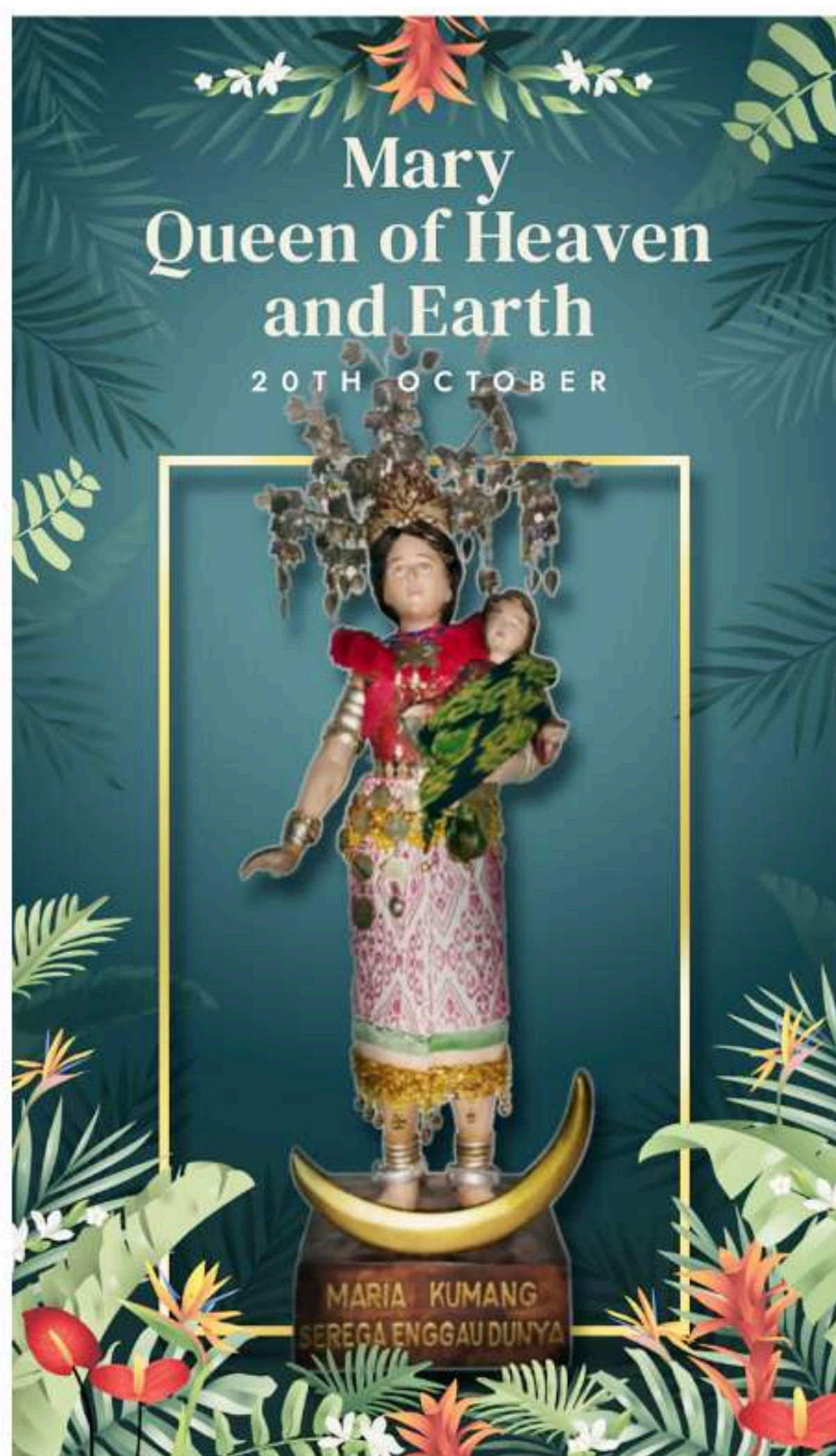
圣父，祢当受赞美。祢以祢伟大的爱情，派遣祢的唯一圣子，祂以苦难、死亡和复活，以及圣神的德能，使我们与祢和好如初，又使我们彼此和好。

为亚洲主教团协会诞生五十年，我们感谢你，赞美你。由于祢上智的安排，及圣神的带领，使来自亚洲的主教相聚并成立亚洲主教团协会。求祢使亚洲主教团协会继往开来，在辽阔的亚洲，为祢所深爱的人民，坚定不移地践行爱德和服务的使命。

求祢帮助我们跨越各种挑战，以维护家庭稳定，使青年满怀抱负，并保护环境、民族、文化及宗教之间的和谐。我们仰赖新福传之星、玛利亚天主之母的转求和庇护，祈愿亚洲主教团协会庆祝五十周年的好时机，激励我们辨别新路径，更新我们的使命，好能向穷苦者、被欺凌和边缘化的人、流离失所及移居他乡的人、饱受蹂躏的大地母亲，传告那充满活力并赋予生命的福音喜讯。

因祢的圣子、我们的主耶稣基督，祂和祢及圣神，是唯一天主，永生永王。阿门。

天地母皇圣母玛利亚，
为我们祈祷！



天地母皇圣母玛利亚，为我们祈祷！

吁，圣母玛利亚，请记住我们寻求您的照顾，恳求您的帮助，请求您的代祷。

当我这个罪人，不断地恳求时，我相信
您会仁慈垂视我。

至圣母亲玛利亚，我投奔于您，当我倾吐我的罪孽时，在悔改中，请视我为您的孩子，及时带领我到天国。

吁，我主耶稣的母亲，请不要轻视我的祈祷，但请俯允我的祈求，阿们。



砂劳越诗巫善导之母督察区团举办 2023 年第 28 届马新汶台华文圣母军交流会

主题：“与主同行，圣母偕行”

编号：公函 1

发文日期：25/9/2022

主爱的各区圣母军神师及军友们：

主内平安，承蒙大家的厚爱，让我们砂劳越诗巫善导之母督察区团承办第二十八届马新汶台华文圣母军交流会。我们诚心祈求天主圣三，圣母妈妈的转祷及带领下，全力以赴，同心协力，完成使命。愿天主护佑大家！

交流会的事项如下：

1) 交流会日期，时间，地点

日期：2023年 5月 31日（三）至 6月3日（六）

地点：

31/05/2023	下午1点	报到	诗巫晶木酒店
	下午4点	启程往圣堂	Kingwood Hotel, Sibü.
	下午5点 下午5点半	开会经/玫瑰经 开幕弥撒	诗巫圣心主教座堂 Sacred Heart Cathedral, Sibü.
03/06/2023	酒店早餐，中午12点前退房/送别		

费用：每位RM750 (双人房)；每位RM460 (不住宿)

报名截止日期：2023年 1月 31日（只限400位参加者，请尽快报名）

联络人：

Philip 江昌春兄弟	+6016-871 3627	philipbaba2004@gmail.com
Lidwina 黄珠莺姐妹	+6014-391 3311	fullhouse39b@gmail.com
Stephanie 吴哲芬姐妹	+6019-837 6560	steffgtf@gmail.com
Thomas 黎嘉祥兄弟	+6016-868 7755	siongchan@hotmail.com

2) 报名费汇款银行资料：

外地参加者，请于提交报名表格时与报名费汇至以下户口：

收款人名称 Beneficiary Name	GOH TECK FONG
收款账号 Beneficiary Account Number	7033 594 358
收款银行名称 Beneficiary Bank Name	CIMB BANK BERHAD
银行汇款Swift代码 Beneficiary Bank Swift code	CIBBMYKL
银行分行代码 Bank branch code	-
收款银行地址 Beneficiary Bank Address	1, LRG. KANPUNG DATU 5, KAMPUNG DATU, 96000 SIBU, SARAWAK.

3) 其他事项:

- 填好报名表格, 请以电邮fullhouse39b@gmail.com 通知秘书-黄珠莺姐妹
- 随此公函附上报名表格 (建议以电脑填写资料) 及交流会T恤尺码详情。
- 请大家记得携带热水壶和寒衣。
- 付好报名费, 请以电邮steffgtf@gmail.com 通知财政-吴哲芬姐妹, 以便核查, 谢谢!

T恤尺码详情:

尺码 (英寸)	S	M	L	XL	2XL	3XL
肩宽	17.1"	17.3"	19"	19.5"	20.5"	21.2"
前胸	19"	20"	21"	22"	23"	24"
衣长	26"	27"	28"	29"	30"	31"
袖长	7.6"	8.1"	8.5"	8.7"	9.2"	9.5"

欢迎大家踊跃参与

天主保佑

黄珠莺

筹委会秘书



第28届马新汶台华文圣母军交流会- 报名表格 2023年 5月31日至 6月3日 - 马来西亚 砂劳越州 诗巫

领队姓名: _____

分团 / 区团名称: _____

联络电话: _____

国家: _____

电邮: _____

地区: _____

编号	姓名		性别	护照号码	电话	住宿 (RM750)	不住宿 (RM460)	报名费 (RM)	T-恤尺寸	抵达班机号码	回程班机号码	机场交通接送
	(华)	(英) - 如护照所显示				(在相关选择打 √)				日期/时间		(需要/不需要)
1						两人一房						
						单人床						
2						双人床						
3						两人一房						
						单人床						
4						双人床						
5						两人一房						
						单人床						
6						双人床						
7						两人一房						
						单人床						
8						双人床						