

青年修和聖事

如何辦告解

1. 辦告解前，先省察良心，反省自己的罪過（見後頁）。
 2. 開始告解時說：「因父、及子、及聖神之名。亞孟。求神父降福，我罪人願在教會內悔改。從上次告解至現在，已有…（請說出時間）。在這段期間我所犯的罪有…」
- 告罪時：
- 請扼要說明自己的過失，避免不必要的細節和背景資料。
 - 若不肯定是否犯了罪，可請教神父。
 - 若有疑問，請隨便向神父請教。
3. 神父會要求你告解後做一些事或唸一些經文（即補贖），以回應天主的慈悲。
 4. 然後，神父會請你高聲誦唸「痛悔經」（經文如下），表示痛悔已罪。
 5. 神父會向你伸手，高聲誦唸「赦罪經」。你回答：「亞孟。」
 6. 神父通常會說：「天主已經寬恕了你，平安回去吧！」你可以回答：「感謝天主！」

痛悔經

吾主耶穌，基利斯督，造我養我，救我的主。
我重罪人，得罪天主。
今特為愛天主在萬有之上，
專心痛悔，惱恨我罪，決意定改，
寧死再不敢犯天主的誡命，
懇望吾主，念爾受難之功，可憐赦我的罪。亞孟。



青年的省察

我是上主、你的天主，除我以外，你不可有別的神

我關心朋友及遊戲甚於關心天主及與天主交談嗎？我有嘗試效法耶穌及聖人嗎？

你不可妄呼上主、你天主的名

我有沒有粗心大意地使用天主的名字？在發怒時有沒有妄用耶穌的名字？

當遵守安息日，奉為聖日

我參與主日彌撒嗎？我記得每日祈禱嗎？

當孝敬你的父母

我是否聽父母的話？我做家務時有沒有埋怨或要別人提醒？有沒有對老師不尊重？

不可殺人

我容易發怒嗎？我發怒時的反應會令我後悔嗎？我對人心懷怨恨，要找機會報復嗎？我關心別人、包括那些與我不同的人嗎？

不可姦淫

我尊重自己及別人的身體嗎？我是否遠離毒品、香煙及酒精等有害物品？

不可偷盜

我有沒有擅取別人的財物？我花錢是否量入而出？

不可作假見證害你的近人

我玩遊戲及做功課時有沒有作弊？我有沒有說謊？我有沒有在別人背後講閒話？

不可貪戀你近人的妻子

我妒忌別人的朋友和地位嗎？為我來說，受人歡迎比信從天主更重要嗎？

不可貪圖你近人的財物

我妒忌朋友的財物嗎？我有沒有不斷嘮叨，要父母給我買一些無謂的東西？我願意跟別人分享我的時間和財物嗎？

