

成人修和聖事

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。
 - 除非特別向神父請教，神父一般只會略加訓導。
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。



成人的省察

我是上主、你的天主，除我以外，你不可有別的神
我是否將一些人、事、或物，當成比天主還重要？

你不可妄呼上主、你天主的名

我有沒有用言語主動地或被動地藐視天主、祂的教會和祂的子民？

當遵守安息日，奉為聖日

我是否每個主日（或主日提前彌撒）、以及在教會所規定的瞻禮日（1月1日、12月25日）參與彌撒？我是否盡量避免主日工作，因為這些工作足以防礙我崇拜天主、享受主日的喜樂，以及身心獲得適當的休息？我主日是否設法與家人相聚或服務他人？

當孝敬你的父母

我是否尊敬父母及長輩？有沒有盡可能與他們保持良好的溝通聯繫？有沒有批評他們能力不足，無法達到我對他們的要求？

不可殺人

我有沒有在身體上、說話上或感情上傷害他人，包括講他人閒話或使用任何手段去擺弄是非？

不可姦淫

我有沒有尊重自己及他人的身體和性的尊嚴？

不可偷盜

我有沒有擅取別人的財物？有沒有將別人的功勞歸功於自己？有沒有浪費別人的時間？

不可作假見證害你的近人

我有沒有講閒話、說謊、或不惜傷害別人而誇大其詞？

不可貪戀你近人的妻子

我有沒有全心全意敬愛我的配偶？

不可貪圖你近人的財物

我對自己的能力和需要感到滿足嗎？抑或時常過份地與別人比較？

