

青年

天主圣神！求祢降临，光照我们的理智，使我认清我的罪过；求祢坚强我的意志，开导我的心灵，使我勇敢认罪求恕，诚心立志改过，努力实践主耶稣的福音，遵守天主的诫命。

几时犯大罪得罪了天主，应儘速去办告解，祈求天主宽恕你。

即使没有大罪，或只有小罪，只要勤作告解，对教友生活也是非常有益的：因为它能消除我们对信仰的冷淡，加强我们克服诱惑和抵抗罪恶的力量，帮助我们过一个圣善的生活。

应祈求天主光照心灵，以能认清自己的罪过，而诚心诚意向天主认罪求恕。

告解可让我们得到向天主寻求宽恕及领收恩宠的机会。在办告解前，花几分钟沉淀一下思维，想想在生活中做了哪些伤害到别人的事，及想想如何能做一个更好的基督徒。真诚的告解使我们心灵焕然一新，也使我们打开心胸领受天主的恩宠。以下的问题帮助我们反省所犯的过错，及了解如何获得更多的恩宠。

- 我有没有抗拒或忽视我的信仰，有没有积极追求它？我是积极维护信仰，还是感到羞耻不跟人分享？
- 我有没有徒呼天主圣名以发虚誓？我有没有做不光明（不光彩）的事？我有没有迷信及亵渎任何人、事、物？
- 我有没有选择不参加主日弥撒及重要的圣日？我有没有惰於祈祷？
- 我有没有在犯了大罪後，未办告解就领圣体？我领圣体时是否保持虔敬的心？
- 我在家是否无所事事，浪费时间？我对父母亲有付出关爱吗？
- 我是否时常失去耐心、生气或忌妒？我是否时常愤怒或不愿意宽恕人？我是否讽刺及戏弄人？我在言行上有没有不妥当之处？
- 我在学校是否做好学生的本份？我是否懒惰於学习？我是否对老师及长辈不尊敬？
- 我是否有暴力倾向或与人打架？我是否在言语上伤害到人或是在网络上聊别人的不是？我是否洩漏别人跟我们说的秘密，而使人受到伤害？
- 我是否有说一些污秽的话？我是否有看色情杂志、网站及影片？我是否做了一些不纯洁的行为或与他人发生性关系？
- 我是否为了使自己免於责骂而说谎或伤害别人，使自己看起来很重要？
- 我是否偷窃？我是否侵犯到他人财产？
- 我是否忌妒别人的外表、名声、或好的工作？我对事物是否有占有慾？
- 我是否用任何的方式鼓励别人做坏事？
- 我是否过度使用酒精或使用毒品？
- 我在言行方面是否感到过度自负或自私？
- 我是否沉浸於肉体的安逸？我是否忽略了基督徒的使命，以自身言行为榜样，使人认识天主？