

青年

天主聖神！求祢降臨，光照我們的理智，使我認清我的罪過；求祢堅強我的意志，開導我的心靈，使我勇敢認罪求恕，誠心立志改過，努力實踐主耶穌的福音，遵守天主的誠命。

幾時犯大罪得罪了天主，應儘速去辦告解，祈求天主寬恕你。

即使沒有大罪，或只有小罪，只要勤作告解，對教友生活也是非常有益的：因為它能消除我們對信仰的冷淡，加強我們克服誘惑和抵抗罪惡的力量，幫助我們過一個聖善的生活。

應祈求天主光照心靈，以能認清自己的罪過，而誠心誠意向天主認罪求恕。

告解可讓我們得到向天主尋求寬恕及領收恩寵的機會。在辦告解前，花幾分鐘沉澱一下思維，想想在生活中做了哪些傷害到別人的事，及想想如何能做一個更好的基督徒。真誠的告解使我們心靈煥然一新，也使我們打開心胸領受天主的恩寵。以下的問題幫助我們反省所犯的過錯，及了解如何獲得更多的恩寵。

- 我有沒有抗拒或忽視我的信仰，有沒有積極追求它？我是積極維護信仰，還是感到羞恥不跟人分享？
- 我有沒有徒呼天主聖名以發虛誓？我有沒有做不光明（不光彩）的事？我有沒有迷信及褻瀆任何人、事、物？
- 我有沒有選擇不參加主日彌撒及重要的聖日？我有沒有惰於祈禱？
- 我有沒有在犯了大罪後，未辦告解就領聖體？我領聖體時是否保持虔敬的心？
- 我在家是否無所事事，浪費時間？我對父母親有付出關愛嗎？
- 我是否時常失去耐心、生氣或忌妒？我是否時常憤怒或不願意寬恕人？我是否諷刺及戲弄人？我在言行上有沒有不妥當之處？
- 我在學校是否做好學生的本份？我是否懶惰於學習？我是否對老師及長輩不尊敬？
- 我是否有暴力傾向或與人打架？我是否在言語上傷害到人或是在網路上聊別人的不是？我是否洩漏別人跟我們說的秘密，而使人受到傷害？
- 我是否有說一些汙穢的話？我是否有看色情雜誌、網站及影片？我是否做了一些不純潔的行為或與他人發生性關係？
- 我是否為了使自己免於責罵而說謊或傷害別人，使自己看起來很重要？
- 我是否偷竊？我是否侵犯到他人財產？
- 我是否忌妒別人的外表、名聲、或好的工作？我對事物是否有佔有慾？
- 我是否用任何的方式鼓勵別人做壞事？
- 我是否過度使用酒精或使用毒品？
- 我在言行方面是否感到過度自負或自私？
- 我是否沉浸於肉體的安逸？我是否忽略了基督徒的使命，以自身言行為榜樣，使人認識天主？