

告解聖事 簡單禮規

你 | 神父

教友向神父問候

神父，平安！

同時畫聖號，回答：

阿們。

1



願天主降福你，因父 ✠ 及子，及聖神之名。

主啊！一切祢都知道，祢曉得我愛祢。神父，請降福我，我是第一次辦告解，或上次辦告解是...前

大概的時間：一個禮拜，或一個月或一年，若不記得也要說「不記得多久前的事。」

我犯了以下的罪...

把省察的所有罪過及次數簡明和忠實地說出來

2



願天主聖神光照你的心，使你誠心誠意告明你的罪過，並認識天主的仁慈。

教友可用以下或你知道其它的懺悔經：

主耶穌，天主子，求祢垂憐我，罪人。

3



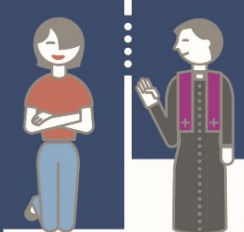
神父給了規勸和補贖後，要求懺悔者：

現在請念悔罪經，表明自己的懺悔。

教友畫聖號，領受罪赦。回答：

阿們。

4



神父伸出右手或雙手覆在悔罪者頭上念赦罪經：

天上的慈父，因祂聖子的死亡和復活，使世界與祂和好，又恩賜聖神赦免罪過，願祂藉著教會的服務，寬恕你，賜給你平安。現在我因父 ✠ 及子及聖神之名，赦免你的罪過。

5



感謝天主。謝謝神父！

離開告解室之後，按照神父指定的補贖去做，就完成了告解聖事，得到天主赦罪之恩。

神父赦罪後

平安回去吧，天主保佑！



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。

- 我是否曾拒絕或忽視了我的信仰？我是否曾拒絕捍衛我的信仰，或是因為我的信仰而感到羞恥？有任何信仰的觀點，在某些方面我無法接受嗎？我是否呼求主名卻無所作為？
- 我是否曾妄呼、濫用上主的名字？我是否曾嘗試超自然的儀式或相信算命師或占星術（星座）？我是否曾對聖人、聖地、聖物不敬？
- 我是否曾有意錯過參與星期天或法定慶節的感恩禮（彌撒）？
- 我是否曾明知自己有重罪在身仍領聖體？我是否曾帶著不敬或缺乏感恩的心去領聖體？
- 我是否曾缺乏耐性、憤怒或忌妒他人？
- 我是否曾助長對他人的仇恨或不願原諒他人？
- 我是否曾用言語或肢體暴力對待他人？
- 我是否曾參與或鼓勵他人墮胎、破壞人類胚胎、安樂死或任何意圖剝奪人的生命？
- 我是否曾在思想上或行為上評斷他人或是憎恨他人？我是否藐視他人？
- 我是否曾在背後說他人壞話或與他人聊八卦、製造流言蜚語？
- 我是否曾酗酒或吸食毒品？
- 我是否曾觀看色情影片或網站？與他人或自己有不純潔的舉動？我是否實際上未婚卻與他人過著已婚般的生活？
- 我若是已婚者，我是否願意愛我的配偶勝過一切？我是否將婚姻或孩子擺在第一順位？我是否對新生命保持歡迎的態度？
- 我是否曾投入過多的時間和精神在我的工作上，而忽視了朋友或家庭生活？
- 我是否曾在言、行上自私或自負？我是否忽視了窮人和需要幫助的人？我是否忘記我對他人或是教會的責任而只將金錢運用在個人舒適和奢侈上？
- 我是否曾說過謊？我是否誠實並勤奮地工作？我是否在工作時行過偷竊或欺騙過任何人？
- 我是否曾屈服於懶惰？我是否偏好身體上的舒適多過於對他人的服務？我是否忽略了以己身作為和言行做榜樣，進而使他人更接近天主這樣的責任？

告解聖事 簡單禮規

你 | 神父

教友向神父問候

神父，平安！

同時畫聖號，回答：

阿們。

1

願天主降福你，因父 ✠ 及子，
及聖神之名。



主啊！一切祢都知道，祢曉得我愛祢。神父，請降福我，我是第一次辦告解，或上次辦告解是...前

大概的時間：一個禮拜，或一個月或一年，若不記得也要說「不記得多久前的事。」

我犯了以下的罪...

把省察的所有罪過及次數
簡明和忠實地說出來

2

願天主聖神光照你的心，
使你誠心誠意告明你的罪過，
並認識天主的仁慈。



3

神父給了規勸和補贖後，
要求懺悔者：

現在請念悔罪經，表明自己的懺悔。



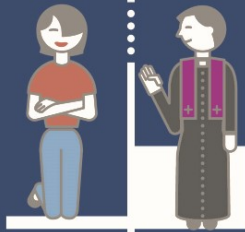
教友可用以下或你知道其它的懺悔經：

主耶穌，天主子，
求祢垂憐我，罪人。

4

神父伸出右手或雙手覆在
悔罪者頭上念赦罪經：

天上的慈父，因祂聖子的死亡和復活，使世界與祂和好，又恩賜聖神赦免罪過，願祂藉著教會的服務，寬恕你，賜給你平安。現在我因父 ✠ 及子及聖神之名，赦免你的罪過。



教友畫聖號，領受罪赦。回答：

阿們。

5

神父赦罪後

平安回去吧，天主保佑！

感謝天主。謝謝神父！

離開告解室之後，按照神父指定的補贖去做，就完成了告解聖事，得到天主赦罪之恩。



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。

- 我有沒有拒絕或是忽視我的信仰，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？

告解聖事 簡單禮規

你 | 神父

教友向神父問候

神父，平安！

同時畫聖號，回答：

阿們。

1



願天主降福你，因父 ✠ 及子，
及聖神之名。

主啊！一切祢都知道，祢曉得我愛
祢。神父，請降福我，我是第一
次辦告解，或上次辦告解是...前

大概的時間：一個禮拜，或一
個月或一年，若不記得也要說
「不記得多久前的事。」

我犯了以下的罪...

把省察的所有罪過及次數
簡明和忠實地說出來

教友可用以下或你知
道其它的懺悔經：

主耶穌，天主子，
求祢垂憐我，罪人。

2



願天主聖神光照你的心，
使你誠心誠意告明你的罪過，
並認識天主的仁慈。

3



神父給了規勸和補贖後，
要求懺悔者：

現在請念悔罪經，表明自己的懺悔。

4



神父伸出右手或雙手覆在
悔罪者頭上念赦罪經：

天上的慈父，因祂聖子的死亡和復
活，使世界與祂和好，又恩賜聖神赦
免罪過，願祂藉著教會的服務，寬恕
你，賜給你平安。現在我因父 ✠ 及子
及聖神之名，赦免你的罪過。

教友畫聖號，領受罪赦。回答：

阿們。

5



神父赦罪後

平安回去吧，天主保佑！

感謝天主。謝謝神父！

離開告解室之後，按照神父指定
的補贖去做，就完成了告解聖
事，得到天主赦罪之恩。



小朋友

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。

以下一些提問幫你準備認清你的罪過，祈求天主寬恕你。

- 我念過我每天的禱詞嗎？
- 我每個星期天會去望彌撒嗎？
- 我有沒有呼求主名卻無所作為？
- 我有沒有在望彌撒時吵鬧？
- 我在家有沒有幫忙作家事？
- 我是不是有時候太自私或對父母與家人沒有付出足夠的關愛？
- 我有沒有聽從我的父母和老師？
- 我有沒有與其他的小朋友分享我的玩具？
- 我有沒有缺乏耐心、生氣或是忌妒？
- 我有沒有過於自私或試圖堅持自己的方式？
- 我有沒有在學校表現懶散？
- 我有沒有盡力地完成家庭作業，不作弊？
- 我有沒有跟人吵架？
- 我有沒有說人家的壞話並傷害對方？
- 我有沒有說謊？
- 我有沒有偷過東西或是損壞他人的東西？
- 我有沒有在生活中立下好榜樣？
- 我有沒有誤導他人做壞事？
- 我有沒有在思言行為上有自私的表現？
- 我有沒有嫉妒別人？
- 我有沒有在玩樂中排擠他人？
- 我有沒有為他人祈禱並嘗試幫助他們接近天主？