



修和聖事

修和聖事的五個步驟：

1. 省察：呼求聖神光照，按照聖經或十誡等，用心查考自己從領洗或上次告解至今，所冒犯天主的罪過。
2. 痛悔：悔恨自己曾得罪天主的行為。
3. 定改：立定志向，從今以後不敢再犯罪。
4. 告明：（要在神父面前做）向神父說出所犯過的一切罪過及次數。
5. 補贖：神父按罪過的輕重給與的神功，可以是誦唸經文或其他善行。

省察（天主十誡）

1. 欽崇一天主在萬有之上
過犯包括：不全心信賴、倚靠和愛慕天主，求神拜佛，占卜，看相，看掌信星座，信風水，看通勝，紫微斗數，鐵板神算，紙牌占卜，碟仙，通靈（問米）等等。
2. 毋呼天主聖名以發虛誓
過犯包括：亂呼求天主和耶穌的聖名發假誓，許願不還，說反對天主的話，指責天主或藐視天主的話。
3. 守瞻禮主日
過犯包括：沒有在主日及法定節日（如復活節、聖誕節）參與全彌撒，在彌撒進行中早退或遲到，主日是安息日應該休息但卻堅持及故意去做工，沒有最少每年辦一次告解，沒有在復活期、聖誕期領聖體，沒有守教會定的大、小齋期，沒有幫助教會的經費（奉獻），沒有每天祈禱，忽視聖經默想。
4. 孝敬父母
過犯包括：兒女對父母不負責任，父母確子女沒有盡責，不養活，不管教子女，在子女面前立壞表樣，沒有讓子女領洗入天主教及不培育子女的信德，長上對下屬的照顧不週，下屬對長上不盡忠守責，主人刻扣或故意遲出工人的薪金。
5. 毋殺人
過犯包括：殺害或損傷別人或自己的身體和靈魂，或幫助他人做這些事：墮胎，教人墮胎，喝醉酒或故意喝醉，吸毒，販毒，忿怒，嫉妒，說人壞話，沒有盡力保護自己及他人的生命。
6. 毋行邪淫
過犯包括：說邪淫的話和笑話，看不潔的刊物，電視，影片和表演，一切猥褻的思想和言行，把自己放在高誘惑的環境裏，婚前性行為，婚外性行為，手淫，同性戀，人工避孕。
7. 毋偷竊
過犯包括：明搶，暗偷，欺騙，貪污，賄賂，瞞騙（稅），賣假貨，偷工減料，開空頭支票，收留偷來的東西，造或買賣盜版光碟及其他物品，損害公物和他人的財物，浪費資源如水、電，吝惜，貪婪，借人財物不歸還，損害社會正義和公益。

8. 毋妄証
過犯包括：說謊，發假誓，妄証別人，冤枉人，暴露別人的劣點，說人是非，判斷，武斷。
9. 毋願他人妻
過犯包括：貪戀別人的妻子/女兒/丈夫，淫亂的思想和行為，挑逗的舉動和言談，婚外情，貪戀和誘惑獻身天主的人如神父、修女或修士。
10. 毋貪他人財物
過犯包括：侵奪公家或私人的財產，土地，貪不屬於自己的任何物件，浪費公物、時間和天然資源，賭博。

聖教會四規

1. 凡主日及一總停工瞻禮之日，該參與全彌撒。
2. 遵守聖教會所定的大小齋期。
3. 該妥當告解，並善領聖體，至少每年一次。
4. 當盡力幫助聖教會的經費。

七罪宗

1. 驕傲
2. 慳吝
3. 迷色
4. 忿怒
5. 嫉妒
6. 貪饕
7. 懶惰

告明程序

1. 與神父一起劃十字聖號，“因父及子及聖神之名，亞孟。”然後說：『請神父降福准我罪人告解，大罪小罪都求神父寬恕，從上次告解（說出上次時間）到現在，在這段期間所冒犯天主的罪過是……若在我省察有講漏的地方，或因為我的行為而導致他人為我而犯罪的地方，都請求神父寬恕。』

2. 神父給予教導及補贖。
3. 真心發痛悔。痛悔經〔新式〕：『主，耶穌基督，您是除免世罪的天主羔羊，求您藉著聖神的恩寵，恢復我與聖父間的關係，在您為我所流的聖血中，洗淨我的一切罪污；並為您聖名的光榮，賜給我新生。亞孟。』

痛悔經〔舊式〕『吾主耶穌，基利斯督，造我養我，救我的主，我重罪人，得罪於天主，今特為愛天主在萬有之上，真心痛悔，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。』

4. 神父赦罪誦唸：『天上的慈父，因祂聖子的死亡和復活，使世界和祂修好，又恩賜聖神赦免你的罪過，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。』
答：『亞孟。』〔當神父舉手降福赦罪時，自己同時劃十字聖號〕
神父說：『天主保佑』答：『天主保佑，多謝神父。』

勤辦修和聖事，你與主的關係更加密切。
耶穌基督希望你今天或今個月辦妥修和聖事，
你願意嗎？

Words from Jesus
The Ten Commandments
Keys to Heaven

- I. I am the LORD your God: you shall not have strange Gods before me.
Food, clothing, money, television, games, sports, sex, alcohol, drugs, etc...
- II. You shall not take the name of the LORD your God in vain.
A good time to start cleaning up our language is today!
- III. Remember to keep holy the LORD'S Day.
*Write down on paper the things that you do on Sunday.
Does the list look like you are keeping the day holy?*
- IV. Honor your father and your mother.
Pray for your parents daily. Teach your kids, today, to pray for you daily.
- V. You shall not kill.
Abortion kills babies.
- VI. You shall not commit adultery.
Living together before marriage is fornication. It is also a mortal (serious) sin like adultery.
- VII. You shall not steal.
Ask God to give you humility so you will not be tempted to steal.
- VIII. You shall not bear false witness against your neighbor.
Gossiping (chit chatting about someone) is a way to bear false witness.
- IX. You shall not covet your neighbor's wife.
You are very curious about someone.
- X. You shall not covet your neighbor's goods.
Spend time thinking about your own life in lieu of thinking about your neighbor's.