

# 修和聖事的良心省察 ( 男孩與女孩 )

我們提供一系列問題，幫助您在告解前作良心省察。此版本適合男孩與女孩使用。

2025年3月6日

1. 我是否每天祈禱？起床時和睡覺前有否祈禱？還是因為懶惰或不情願而不祈禱？我在聖堂或小聖堂裡的表現是否良好？

2. 我是否曾不必要地發誓，或就不真實的事情發誓？我是否說過對天主、聖母或聖人不敬的話？
3. 我是否每個主日都參加彌撒？我在彌撒中是否專心，還是會分心、與旁邊的人說話或玩耍？
4. 我是否有不聽父母和老師的話？我是否有在言語上或動作上對他們不尊重？我是否有在家中幫忙？我是否抱怨或抗拒所需做的事，或對他們給我的建議表示不滿？我是否生氣並給予不好的回應？
5. 我是否與兄弟姊妹或同學爭吵？我是否侮辱過他們？我是否嫉妒他們？當他們成功時，我是否感到不開心？當他們遇到困難時，我是否感到開心？我是否缺乏耐心，或被自己的脾氣沖昏頭腦？
6. 我是否對他人有不好的想法，或在背後說他們壞話？我是否故意忽略兄弟姊妹或同學，意圖傷害他們？我是

否曾在遊戲中排斥他人？我是否輕視或欺負過某人？我是否曾鼓勵他人做壞事？

7. 當我冒犯了某人時，我是否請求寬恕？當我被冒犯時，我是否選擇原諒對方？我是否曾樹立壞榜樣？

8. 我是否曾在課堂上浪費時間？我是否打擾過老師或同學？我是否拖延學習或不完成作業？

9. 我是否看過不該看的照片或影片？

10. 我是否偷竊過？我是否已歸還不屬於我的東西？我是否故意損壞過東西？

11. 我是否撒過謊？我是否責怪他人嗎？我是否曾試圖欺騙他人？

12. 我是否在食物、衣物或其他事物上過於挑剔？我是否把太多錢花在自己的享樂上，而對需要幫助的人給得

太少？我是否自私，不願與他人分享  
我的財物？我是否缺乏感恩之心？

---

pdf | document generated automatically  
from <https://opusdei.org/zht/article/Xiu-He-Sheng-Shi-De-Liang-Xin-Sheng-Cha-Nan-Hai-Yu-Nu-Hai/> (2026年1月20  
日)