

opusdei.org

可幫助我們反省需要 天主的慈悲和恩寵的 問題

告解可讓我們得到向天主尋求
寬恕及領受恩寵的機會。

2017年12月4日

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。

成人

- 成年人辦告解的簡單禮規（[下載](#)）
- 幫助成年人省察以準備辦告解的問題（[下載](#)）

青年

- 青年人辦告解的簡單禮規（[下載](#)）
- 幫助青年人省察以準備辦告解的問題（[下載](#)）

小朋友

- 小朋友辦告解的簡單禮規（[下載](#)）
- 幫助小朋友省察以準備辦告解的問題（[下載](#)）

pdf | document generated automatically
from <https://opusdei.org/zht/article/ke-bang-zhu-wo-men-fan-sheng-xu-yao-tian-zhu-de-ci-bei-he-en-chong-de-wen-ti/> (2026年2月18日)