

循道學校  
小四正向教育 - 寬恕  
工作紙

四年級 循班

姓名: 王証 (26)

在影片「奇蹟男孩」中，當奧吉接納了自己的感受，同時又明白每個人都有機會犯錯時，他就能夠從曾傷害他的人角度去想，最終能夠表達自己的想法和感受。你有寬恕別人的經歷嗎？請用「寬恕五步曲」把這件事記錄下來。

1. 請寫出你曾寬恕別人的事情：

哥哥把我的玩具弄壞了，我十分憤怒。經過他的道歉，我最終原諒了他。

2. 你當時的感受是甚麼？（請填上顏色）



悲傷



害怕



罪惡感



受傷害



生氣



焦慮

你有這感受的原因：因為這玩具是爸爸在我幾歲送給我的，十分珍貴，

3. 你認為對方的感受是甚麼？（請填上顏色）也是我的命根子。



悲傷



害怕



罪惡感



受傷害



生氣



焦慮

他為甚麼這樣做？因為他看見我在大哭，又擔心被爸爸責罵。

4. 回想一次被別人寬恕你的經歷

我犯了錯，媽媽沒收了我心愛的玩具，作為懲罰。

5. 你會否寬恕他？ 會  不會

你會作出什麼行動，令對方原諒你？

我會誠心向她道歉，發誓下次不會再犯同一個錯誤。

循道學校

小四正向教育 - 寬恕

工作紙

四年級 循班

姓名: 梁詠晴 (16)

在影片「奇蹟男孩」中，當奧吉接納了自己的感受，同時又明白每個人都有機會犯錯時，他就能夠從曾傷害他的人角度去想，最終能夠表達自己的想法和感受。你有寬恕別人的經歷嗎？請用「寬恕五步曲」把這件事記錄下來。

1. 請寫出你曾寬恕別人的事情：

乘坐木交車時，坐在我後面的同學不停敲打我的椅背。

2. 你當時的感受是甚麼？（請填上顏色）



悲傷



害怕



罪惡感



受傷害



生氣



焦慮

你有這感受的原因：因為他不停敲打我的椅背令我不適。

3. 你認為對方的感受是甚麼？（請填上顏色）



悲傷



害怕



罪惡感



受傷害



生氣



焦慮

他為甚麼這樣做？因為他和吡也豪邊的同學耳印天太高興。

4. 回想一次被別人寬恕你的經歷

有一次我在宗教課的時候忘記了帶宗教課本

5. 你會否寬恕他？ 會  不會

你會作出什麼行動，令對方原諒你？

誠心道歉



循道學校  
小四正向教育 - 寬恕  
工作紙

四年級 A 班

姓名: 梁子祈 (15)

在影片「奇蹟男孩」中，當奧吉接納了自己的感受，同時又明白每個人都有機會犯錯時，他就能夠從曾傷害他的人角度去想，最終能夠表達自己的想法和感受。你有寬恕別人的經歷嗎？請用「寬恕五步曲」把這件事記錄下來。

1. 請寫出你曾寬恕別人的事情：

她沒有得到我的批准就拿了我的擦膠用，但我原諒和寬恕了她。

2. 你當時的感受是甚麼？（請填上顏色）



悲傷



害怕



罪惡感



受傷害



生氣



焦慮

你有這感受的原因：因為她沒有得到我的批准就拿了我的擦膠。

3. 你認為對方的感受是甚麼？（請填上顏色）



悲傷



害怕



罪惡感



受傷害



生氣



焦慮

他為甚麼這樣做？因為她知錯了。

4. 回想一次被別人寬恕你的經歷

小時候，我和父母在餐廳吃飯。突然我不小心把橙汁推翻了，令媽媽的衣服弄濕了。我向媽媽道歉，最後她寬恕了我。

5. 你會否寬恕他？ 會  不會

你會作出什麼行動，令對方原諒你？

向對方道歉。



循道學校  
小四正向教育 - 寬恕  
工作紙

四年級 道 班

姓名: 何藹妍 (11)

在影片「奇蹟男孩」中，當奧吉接納了自己的感受，同時又明白每個人都有機會犯錯時，他就能夠從曾傷害他的人角度去想，最終能夠表達自己的想法和感受。你有寬恕別人的經歷嗎？請用「寬恕五步曲」把這件事記錄下來。

1. 請寫出你曾寬恕別人的事情：

我的朋友曾經打破了我的模型，但我還是原諒他。

2. 你當時的感受是甚麼？（請填上顏色）



悲傷



害怕



罪惡感



受傷害



生氣



焦慮

你有這感受的原因：

因為那個模型是爸爸送給我的。

3. 你認為對方的感受是甚麼？（請填上顏色）



悲傷



害怕



罪惡感



受傷害



生氣



焦慮

他為甚麼這樣做？

因為他認為我不原諒他。

4. 回想一次被別人寬恕你的經歷

哥哥寬恕我踢到他的電腦。

5. 你會否寬恕他？  會  不會

你會作出什麼行動，令對方原諒你？

我會補償。

循道學校  
小四正向教育 - 寬恕  
工作紙

四年級 B 班

姓名: 譚芷喬 (24)

在影片「奇蹟男孩」中，當奧吉接納了自己的感受，同時又明白每個人都有機會犯錯時，他就能夠從曾傷害他的人角度去想，最終能夠表達自己的想法和感受。你有寬恕別人的經歷嗎？請用「寬恕五步曲」把這件事記錄下來。

1. 請寫出你曾寬恕別人的事情：

喜歡吃的食物被家人吃掉

2. 你當時的感受是甚麼？（請填上顏色）



悲傷



害怕



罪惡感



受傷害



生氣



焦慮

你有這感受的原因：吃不到想吃的東西

3. 你認為對方的感受是甚麼？（請填上顏色）



悲傷



害怕



罪惡感



受傷害



生氣



焦慮

他為甚麼這樣做？吃了別人的食物

4. 回想一次被別人寬恕你的經歷

媽媽教我功課，教了很多次我也不懂，我很焦慮。

5. 你會否寬恕他？ 會  不會

你會作出什麼行動，令對方原諒你？

說對不起

循道學校

小四正向教育 - 寬恕

工作紙

四年級 道 班

姓名: 沈泳靖 (23)

在影片「奇蹟男孩」中，當奧吉接納了自己的感受，同時又明白每個人都有機會犯錯時，他就能夠從曾傷害他的人角度去想，最終能夠表達自己的想法和感受。你有寬恕別人的經歷嗎？請用「寬恕五步曲」把這件事記錄下來。

1. 請寫出你曾寬恕別人的事情：

我寬恕了我家的小貓。

2. 你當時的感受是甚麼？（請填上顏色）



悲傷



害怕



罪惡感



受傷害



生氣



焦慮

你有這感受的原因：

小貓打破了我心愛的杯子。

3. 你認為對方的感受是甚麼？（請填上顏色）



悲傷



害怕



罪惡感



受傷害



生氣



焦慮

他為甚麼這樣做？

貪玩

4. 回想一次被別人寬恕你的經歷

不小心踏到姐姐的大提琴。

5. 你會否寬恕他？  會  不會

你會作出什麼行動，令對方原諒你？

道歉。



四年級 C 班

姓名: 梁諾軒 (16)

在影片「奇蹟男孩」中，當奧吉接納了自己的感受，同時又明白每個人都有機會犯錯時，他就能夠從曾傷害他的人角度去想，最終能夠表達自己的想法和感受。你有寬恕別人的經歷嗎？請用「寬恕五步曲」把這件事記錄下來。

1. 請寫出你曾寬恕別人的事情：

哥哥弄掉了我最心愛的玩具，我原諒了他。

2. 你當時的感受是甚麼？（請填上顏色）



悲傷



害怕



罪惡感



受傷害



生氣



焦慮

你有這感受的原因：因為它是最心愛的玩具。

3. 你認為對方的感受是甚麼？（請填上顏色）



悲傷



害怕



罪惡感



受傷害



生氣



焦慮

他為甚麼這樣做？他不小心弄掉，而我也十分生氣。

4. 回想一次被別人寬恕你的經歷

我錯吃了哥哥的薯片，他也原諒我。

5. 你會否寬恕他？ 會  不會

你會作出什麼行動，令對方原諒你？

說對不起及承諾不再犯錯



四年級 衛 班



姓名: 蕭正樑 (18)

在影片「奇蹟男孩」中，當奧吉接納了自己的感受，同時又明白每個人都有機會犯錯時，他就能夠從曾傷害他的人角度去想，最終能夠表達自己的想法和感受。你有寬恕別人的經歷嗎？請用「寬恕五步曲」把這件事記錄下來。

1. 請寫出你曾寬恕別人的事情：

我的弟弟曾弄壞我的玩具。我幾天後就寬恕了他。

2. 你當時的感受是甚麼？（請填上顏色）



悲傷



害怕



罪惡感



受傷害



生氣



焦慮

你有這感受的原因：他弄壞了我的玩具，所以我很悲傷和生氣。

3. 你認為對方的感受是甚麼？（請填上顏色）



悲傷



害怕



罪惡感



受傷害



生氣



焦慮

他為甚麼這樣做？他會怕我不原諒他。

4. 回想一次被別人寬恕你的經歷

有一次，我弄壞了媽媽的東西，我誠實地告訴他，她很快就原諒了。

5. 你會否寬恕他？  會  不會

你會作出什麼行動，令對方原諒你？

我會向對方說對不起，亦不會再做錯。





循道學校

小四正向教育 - 寬恕

工作紙

四年級 C 班



姓名: 黃晞蕓 (25)

在影片「奇蹟男孩」中，當奧吉接納了自己的感受，同時又明白每個人都有機會犯錯時，他就能夠從曾傷害他的人角度去想，最終能夠表達自己的想法和感受。你有寬恕別人的經歷嗎？請用「寬恕五步曲」把這件事記錄下來。

1. 請寫出你曾寬恕別人的事情：

妹妹曾把我心愛的金鑽石大鯨魚玩具打破了。

2. 你當時的感受是甚麼？（請填上顏色）



悲傷



害怕



罪惡感



受傷害



生氣



焦慮

你有這感受的原因：我很焦慮因為我害怕不能把它維修好。

3. 你認為對方的感受是甚麼？（請填上顏色）



悲傷



害怕



罪惡感



受傷害



生氣



焦慮

他為甚麼這樣做？因為他把我的玩具拿來玩時很不小心。

4. 回想一次被別人寬恕你的經歷

有一次我沒有彈好琴但我就沒有當成一回事。之後媽媽回家後讓我彈給她聽，我彈得很差媽媽十分生氣。

5. 你會否寬恕他？ 會  不會

你會作出什麼行動，令對方原諒你？

做一張道歉卡，然後自己交給對方並對他說對不起我之後不會做了。

四年級 理 班

22 JUN 2021

姓名: 胡澤誠 (6)

在影片「奇蹟男孩」中，當奧吉接納了自己的感受，同時又明白每個人都有機會犯錯時，他就能夠從曾傷害他的人角度去想，最終能夠表達自己的想法和感受。你有寬恕別人的經歷嗎？請用「寬恕五步曲」把這件事記錄下來。

1. 請寫出你曾寬恕別人的事情：

被別人推倒。

2. 你當時的感受是甚麼？（請填上顏色）



悲傷



害怕



罪惡感



受傷害



生氣



焦慮

你有這感受的原因：很痛。

3. 你認為對方的感受是甚麼？（請填上顏色）



悲傷



害怕



罪惡感



受傷害



生氣



焦慮

他為甚麼這樣做？怕我告訴老師。

4. 回想一次被別人寬恕你的經歷

不小心碰了一下別人，但他沒有在意。

5. 你會否寬恕他？  會  不會

你會作出什麼行動，令對方原諒你？

道歉。



循道學校

小四正向教育 - 寬恕

工作紙

四年級 理 班

22 JUN 2021

姓名: 蘇奕行 (24)

在影片「奇蹟男孩」中，當奧吉接納了自己的感受，同時又明白每個人都有機會犯錯時，他就能夠從曾傷害他的人角度去想，最終能夠表達自己的想法和感受。你有寬恕別人的經歷嗎？請用「寬恕五步曲」把這件事記錄下來。

1. 請寫出你曾寬恕別人的事情：

寬恕別人弄壞了我的玩具。

2. 你當時的感受是甚麼？（請填上顏色）



悲傷



害怕



罪惡感



受傷害



生氣



焦慮

你有這感受的原因：

因為他弄壞了我最愛玩具

3. 你認為對方的感受是甚麼？（請填上顏色）



悲傷



害怕



罪惡感



受傷害



生氣



焦慮

他為甚麼這樣做？

因為我寬恕了他。

4. 回想一次被別人寬恕你的經歷

我把他家裏的電話弄壞了。

5. 你會否寬恕他？  會  不會

你會作出什麼行動，令對方原諒你？

我會用我的零用錢賠償給他。



循道學校  
小四正向教育 - 寬恕  
工作紙

四年級理班

22 JUN 2021

姓名：黃熙哲 (27)

在影片「奇蹟男孩」中，當奧吉接納了自己的感受，同時又明白每個人都有機會犯錯時，他就能夠從曾傷害他的人角度去想，最終能夠表達自己的想法和感受。你有寬恕別人的經歷嗎？請用「寬恕五步曲」把這件事記錄下來。

1. 請寫出你曾寬恕別人的事情：

和妹妹一起打架，妹妹以為我會生氣，但我原諒她。

2. 你當時的感受是甚麼？（請填上顏色）



悲傷



害怕



罪惡感



受傷害



生氣



焦慮

你有這感受的原因：妹妹拿了我最喜歡的筆盒（但沒有問過我）

3. 你認為對方的感受是甚麼？（請填上顏色）



悲傷



害怕



罪惡感



受傷害



生氣



焦慮

他為甚麼這樣做？因為我打她

4. 回想一次被別人寬恕你的經歷

我打破媽媽最喜歡的花瓶，但媽媽沒有生氣，反而原諒了我。

5. 你會否寬恕他？ 會  不會

你會作出什麼行動，令對方原諒你？

買多一個花瓶

