

循道學校
小四正向教育 - 寬恕
工作紙

四年級 道 班

- 2 DEC 2021

姓名: 陳禹睿 (5)

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：

妹妹有一次不小心打破了我最喜歡的玩具，但我寬恕了她。

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：我沒有錢買一個新的。

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？她想問我怎麼做一樣功課，但她不小心打破了。

4. 回想一次被別人寬恕你的經歷

有一次，我欠帶了書，老師寬恕了我。

5. 你會否寬恕他？ 會 不會

你會作出什麼行動，令對方原諒你？

明天帶回書。



循道學校
小四正向教育 - 寬恕
工作紙

- 7 DEC 2021

四年級 道 班

姓名: 鄭希悠 (9)

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：

表姐在我不在家的時候偷我的東西後來我知道了我就寬恕了她。

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：他沒有問過我

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

她為甚麼這樣做？她害怕給我知道了

4. 回想一次被別人寬恕你的經歷

被別人寬恕的事就是偷吃了媽媽給別人的食物。

5. 你會否寬恕他？ 會 不會

你會作出什麼行動，令對方原諒你？

我會買回她買的東西。



循道學校
小四正向教育 - 寬恕
工作紙

四年級 道班

- 2 DEC 2021

姓名: 何 浩 堯 (14)

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：

弟弟將我的摺紙弄亂，我寬恕了他。

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：

我不開心。

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？

他取笑我是「豬」，因為我跑得慢。

4. 回想一次被別人寬恕你的經歷

我不小心弄壞弟弟的玩具，我說對不起，然後他就寬恕了我。

5. 你會否寬恕他？ 會 不會

你會作出什麼行動，令對方原諒你？

我會誠懇地說：「對不起。」



循道學校
小四正向教育 - 寬恕
工作紙

謝謝你的分享



四年級 () 班

姓名: 徐子昂 (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：

有一次妹妹偷了我的玩具又不還，但她最後也還給我了，所以我原諒了她。

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：因為她也故意不還給我。

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？她也怕我會發現。

4. 回想一次被別人寬恕你的經歷

朋友不小心打到我，他對我道歉，我原諒了他。

5. 你會否寬恕他？ 會 不會

你會作出什麼行動，令對方原諒你？

對他說對不起。

四年級 德育班

姓名: 彭忻澄 (19)

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：

朋友和我搶東西，但是這東西她原本是送給我的，所以我寬恕她。

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：受傷害

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？因為他怕給朋友笑

4. 回想一次被別人寬恕你的經歷

我和朋友吵架，但她仍寬恕我。

5. 你會否寬恕他？ 會 不會

你會作出什麼行動，令對方原諒你？

我會送他一些禮物，令對方原諒。

循道學校
小四正向教育 - 寬恕
工作紙

謝謝你的分享



四年級 衛 班

姓名: 簡溢希 (10)

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：

弟弟做鬼臉，最後我才寬恕他

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：我本來不喜歡別人做鬼臉。

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？因為他害怕我會跟他吵架。

4. 回想一次被別人寬恕你的經歷

不小心踏到對方。

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

姓名: 朱皓晴 (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：

有人拿了我的糖果，最後還給我。

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：因為她拿了我的糖果

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？她以為這顆糖果是她的

4. 回想一次被別人寬恕你的經歷

有一次我不小心吃了別人的東西。

5. 你會否寬恕他？ 會 不會

你會作出什麼行動，令對方原諒你？

我會說：「我下次請回你吧！」對不起

Good.

循道學校
小四正向教育 - 寬恕
工作紙

四年級 理 班

姓名: 莫熙潼 (22)

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：

姐姐說不把我的秘密說出去，可是她卻告訴了她的朋友。

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：其他人也知道我的秘密。

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？忘了我們的承諾

4. 回想一次被別人寬恕你的經歷

我拿了姐姐的玩具玩，可是弄壞了。

5. 你會否寬恕他？ 會 不會

你會作出什麼行動，令對方原諒你？

和她說對不起。

Good.

循道學校
小四正向教育 - 寬恕
工作紙

四年級 理 班

姓名: 周溢淳 (2)

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：

有一次，表弟打破了我的樂高玩具。

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：因為我太激動想打表弟。

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？因為表弟也想玩樂高。

4. 回想一次被別人寬恕你的經歷

我打破了姐姐^的錢盒。

5. 你會否寬恕他？ 會 不會

你會作出什麼行動，令對方原諒你？

我會說：「對不起」令對方原諒你。

Good.