

循道學校

小四正向教育-寬恕

發現美課程二工作紙

姓名: 廖芊薇 (12) 班別: 4B 日期: 12-1-2023

影片「奇蹟男孩」奧吉能接納自己的感受，明白每個人都有犯錯的時候，並代入傷害你的人，了解原因主動與人溝通，表達自己的想法和感受。

你也像奧吉般，曾經對別人生氣或感到受傷的經歷嗎？

請使用寬恕五步曲記錄下來。

1. 記錄事件發生的經過：

在校外活動，我結交了超好的朋友，有一天小息，我做完所有事情我出於好奇心，我就在課堂一角偷看他，發現他偷了我的文具！

2. 你當時感受 (請填上顏色)



你有這感受的原因：我一直當他是我的知心好友，不說一聲就拿走我的東西，我就會生氣。

3. 你認為對方的感受(請填上顏色)



他為甚麼這樣做？

我想他的家十分的窮，他在生活中也很艱辛。

4. 回想你一次被別人寬恕的經歷

我打破了媽媽最貴的花瓶，幸好她給了機會和寬恕我，我才放下心頭大石。

5. 你會否寬恕他？ 會 Yes 不會 No

你會作出什麼行動？

告訴他：「你可不可以還給我的文具和你這樣是不對的。」



14 JAN 2024

循道學校

小四正向教育-寬恕

發現美課程二工作紙

姓名: 莫子葵 (15) 班別: 4B 日期: 12-1-2024

影片「奇蹟男孩」奧吉能接納自己的感受，明白每個人都有犯錯的時候，並代入傷害你的人，了解原因主動與人溝通，表達自己的想法和感受。

你也像奧吉般，曾經對別人生氣或感到受傷的經歷嗎？

請使用寬恕五步曲記錄下來。

1. 記錄事件發生的經過：

在教會奉獻時我的組員說：你偷了我的硬幣，是她冤枉我。

2. 你當時感受（請填上顏色）



你有這感受的原因：因為她也冤枉我

3. 你認為對方的感受(請填上顏色)



他為甚麼這樣做？
因為她也害怕被爸爸責備，她也遺失了五元。

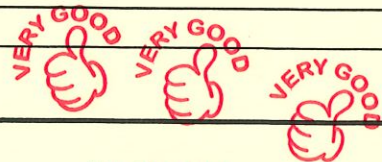
4. 回想你一次被別人寬恕的經歷

回想起已有一次，我打破了姐姐的花盆，我向父母道謙，她也寬恕了我。

5. 你會否寬恕他？ 會 Yes 不會 No

你會作出什麼行動？

不放在心裏。



14 JAN 2024

循道學校

小四正向教育-寬恕

發現美課程二工作紙

姓名: 譚格晝 (19) 班別: 4B 日期: 12-1-2024

影片「奇蹟男孩」奧吉能接納自己的感受，明白每個人都有犯錯的時候，並代入傷害你的人，了解原因主動與人溝通，表達自己的想法和感受。

你也像奧吉般，曾經對別人生氣或感到受傷的經歷嗎？

請使用寬恕五步曲記錄下來。

1. 記錄事件發生的經過：

有一天，媽媽買了一份禮物給弟弟，我就悄悄地拿他的玩具玩。

2. 你當時感受 (請填上顏色)



你有這感受的原因：因為他生氣不斷地指罵我。

3. 你認為對方的感受(請填上顏色)



他為甚麼這樣做？

我偷了他的玩具玩。

4. 回想你一次被別人寬恕的經歷

有一次我借了同學深愛的原子筆，我不小心弄壞了，我便立刻向她道歉，最後她就寬恕我。

5. 你會否寬恕他？ 會 Yes 不會 No

你會作出什麼行動？

我會向他道歉和給他擁抱。



14 JAN 2024

循道學校

小四正向教育-寬恕

發現美課程二工作紙

姓名: 蕭愷宜 (20) 班別: 4C 日期: 12-1-2024

影片「奇蹟男孩」奧吉能接納自己的感受，明白每個人都有犯錯的時候，並代入傷害你的人，了解原因主動與人溝通，表達自己的想法和感受。

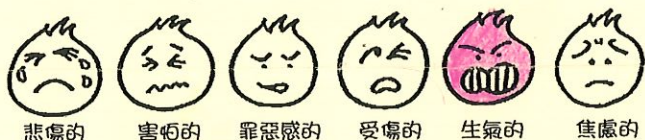
你也像奧吉般，曾經對別人生氣或感到受傷的經歷嗎？

請使用寬恕五步曲記錄下來。

1. 記錄事件發生的經過：

我爸爸喝了冰箱裏的所有飲品。

2. 你當時感受 (請填上顏色)



你有這感受的原因：因為我剛剛很口渴。

3. 你認為對方的感受(請填上顏色)



他為甚麼這樣做？

因為他很口渴，且白天作十分辛苦，所以他一口氣飲了所有飲品。

4. 回想你一次被別人寬恕的經歷

有一次我跑得太快把一位小朋友撞到地上，他站起來後沒有生氣，跟我說不要緊然後就走了。那天我心裏十分不好意思。

5. 你會否寬恕他？ 會 Yes 不會 No

你會作出什麼行動？

因為爸爸為了我們工作得十分辛苦，我會叫他在公司喝多點水。

循道學校

小四正向教育-寬恕

發現美課程二工作紙

姓名: 周日雅 (8) 班別: 4C 日期: 14-1-2024

影片「奇蹟男孩」奧吉能接納自己的感受，明白每個人都有犯錯的時候，並代入傷害你的人，了解原因主動與人溝通，表達自己的想法和感受。

你也像奧吉般，曾經對別人生氣或感到受傷的經歷嗎？

請使用寬恕五步曲記錄下來。

1. 記錄事件發生的經過：

一次我不小心弄污了一位同學的畫作，我立刻向他道歉，但他仍然刻意完全毀掉我的畫作令我很生氣及難過。

2. 你當時感受 (請填上顏色)



你有這感受的原因：我已向他道歉，他還這樣對待我！

3. 你認為對方的感受(請填上顏色)



他為甚麼這樣做？

因為他太生氣，不能原諒我。

4. 回想你一次被別人寬恕的經歷

溫習時我不斷玩耍，所以被爸爸責罵，我向爸爸道歉專心溫習，爸爸就原諒我。

5. 你會否寬恕他？ 會 Yes 不會 No

你會作出什麼行動？

向他解釋我不是故意的，希望他能諒解。

循道學校

小四正向教育-寬恕

發現美課程二工作紙

姓名: 任浩軒 班別: 4C 日期: 12-1-2024

影片「奇蹟男孩」奧吉能接納自己的感受，明白每個人都有犯錯的時候，並代入傷害你的人，了解原因主動與人溝通，表達自己的想法和感受。

你也像奧吉般，曾經對別人生氣或感到受傷的經歷嗎？

請使用寬恕五步曲記錄下來。

1. 記錄事件發生的經過：

哥沒經過我批准就拿我的手機幾元去玩遊戲，我就踢了他一腳。

2. 你當時感受 (請填上顏色)



你有這感受的原因：因為他沒有我的批准就拿我的手機去玩。

3. 你認為對方的感受(請填上顏色)



他為甚麼這樣做？

因為他很疲倦。

4. 回想你一次被別人寬恕的經歷

有一次我沒有溫習，冷媽媽生氣，我向她說對不起，她竟恕了我。

5. 你會否寬恕他？ 會 Yes 不會 No

你會作出什麼行動？

我會原諒他，和叫他不要再拿我的手機。

循道學校

小四正向教育-寬恕

發現美課程二工作紙

姓名: 鍾昊謙 (9) 班別: 4C 日期: 12-1-2024

影片「奇蹟男孩」奧吉能接納自己的感受，明白每個人都有犯錯的時候，並代入傷害你的人，了解原因主動與人溝通，表達自己的想法和感受。

你也像奧吉般，曾經對別人生氣或感到受傷的經歷嗎？

請使用寬恕五步曲記錄下來。

1. 記錄事件發生的經過：

有一次我和同學一起玩閃避球，我的技術不太好，被同伴罵我。

2. 你當時感受 (請填上顏色)



你有這感受的原因：是因為我們吵架。

3. 你認為對方的感受(請填上顏色)



他為甚麼這樣做？

因為我的球拋不中人。

4. 回想你一次被別人寬恕的經歷

有一次，有一位同學很煩，不停吵我，我破口大罵，最後他原諒了我。

5. 你會否寬恕他？ 會 Yes 不會 No

你會作出什麼行動？

我會對他說：「你下次不要再這樣做了。」

循道學校

小四正向教育-寬恕

發現美課程二工作紙

姓名: 周卓妤 (5) 班別: 4D 日期: 10-1-2024

影片「奇蹟男孩」奧吉能接納自己的感受，明白每個人都有犯錯的時候，並代入傷害你的人，了解原因主動與人溝通，表達自己的想法和感受。

你也像奧吉般，曾經對別人生氣或感到受傷的經歷嗎？

請使用寬恕五步曲記錄下來。

1. 記錄事件發生的經過：

自己不開心的事
我跟我的朋友傾訴，結果被她罵了一頓，令自己好不開心。

2. 你當時感受 (請填上顏色)



你有這感受的原因：為甚麼我跟她傾訴，反而被她罵呢？

3. 你認為對方的感受(請填上顏色)



他為甚麼這樣做？

她說：「你好煩啊！不要再說這些事了！」

4. 回想你一次被別人寬恕的經歷

我做錯事，爸爸原諒我。

5. 你會否寬恕他？ 會 Yes 不會 No

你會作出什麼行動？

跟她說我不喜歡她這樣，希望她不會再這樣做。

循道學校

小四正向教育-寬恕

發現美課程二工作紙

姓名: 陳仲俊 (3) 班別: 4D 日期: 10-1-2024

影片「奇蹟男孩」奧吉能接納自己的感受，明白每個人都有犯錯的時候，並代入傷害你的人，了解原因主動與人溝通，表達自己的想法和感受。

你也像奧吉般，曾經對別人生氣或感到受傷的經歷嗎？

請使用寬恕五步曲記錄下來。

1. 記錄事件發生的經過：

弟弟在我睡覺時，偷偷地拿了我心愛的積木，然後把積木藏在我的床下。

2. 你當時感受 (請填上顏色)



你有這感受的原因：因為弟弟藏了我心愛的積木，所以我很生氣。

3. 你認為對方的感受(請填上顏色)



他為甚麼這樣做？
他跟我道歉。

4. 回想你一次被別人寬恕的經歷

弟弟藏了我心愛的積木。

5. 你會否寬恕他？ 會 Yes 不會 No

你會作出什麼行動？

我會向他道歉：「對不起！我不應該生氣你。」

循道學校

小四正向教育-寬恕

發現美課程二工作紙

姓名: 黃芷柔 (19) 班別: 4D 日期: 10-1-2024

影片「奇蹟男孩」奧吉能接納自己的感受，明白每個人都有犯錯的時候，並代入傷害你的人，了解原因主動與人溝通，表達自己的想法和感受。

你也像奧吉般，曾經對別人生氣或感到受傷的經歷嗎？

請使用寬恕五步曲記錄下來。

1. 記錄事件發生的經過：

有一天，我忘記了做功課，所以被媽媽責罵。

2. 你當時感受 (請填上顏色)



你有這感受的原因：因為我被責罵
媽媽

3. 你認為對方的感受(請填上顏色)



他為甚麼這樣做？

因為我忘記做功課
所以她很生氣。

4. 回想你一次被別人寬恕的經歷

我不小心撞到婆婆，婆婆之後寬恕了我。

5. 你會否寬恕他？ 會 Yes 不會 No

你會作出什麼行動？

我會跟她說我也有錯，你也請原諒我。