

五年級正向教育課教案

浸信會沙田圍呂明才小學

一六至一七年度下學期

第十一課：寬恕的禮物

正向範疇	正向情緒	
對象	五年級	
基本觀念	寬恕是 24 種性格強項之一。在寬恕的過程中包括了感受、想法及行為等範疇。寬恕是透過從不同甚至正面的角度去思考事件，以產生正面的感受、想法及行為，達至寬恕。寬恕與較高的自尊心、較低的焦慮程度及身心健康等有關。同理心與理解別人是寬恕的重要元素。根據 Piaget 的理論，兒童進入高小階段，他們開始懂得從別人的角度出發，加強他們這方面的能力能讓他們達至情感上的寬恕。	
單元目標	1. 透過教師分享，讓學生明白寬恕別人後的感受。 2. 讓學生感受寬恕的心情。	
本節具體行為	1. 能指出寬恕別人後的感受和心情。	
教學準備	心形紙、膠布	
教學流程	1. 回顧上一個課節及分享	5 分鐘
	2. 寬恕分享	10 分鐘
	3. 寬恕的禮物	25 分鐘
	4. 總結及解釋延伸活動	5 分鐘
延伸活動	寬恕之後	

教學流程

時間：45 分鐘

目標：透過教師分享，讓學生明白寬恕別人後的感受，並從活動中體驗寬恕的心情。

時間	活動名稱	目的	活動內容	物資
5 分鐘	回顧上一個課節及分享	讓學生重溫上一個課節，加深對上一個課節的了解，並為本課節作引子	<ul style="list-style-type: none">教師與學生回顧上一個課節的內容，問學生上一個課節與大家一起經歷了甚麼。教師再問學生有否把上一個課節的延伸活動帶回來？還記得在上面寫了些甚麼嗎？教師指出，在上一個課節請大家回去想想事件後，都想想自己的例子，現在就等老師先分享一下。	上一個課節的延伸活動：從憐憫之心出發
10 分鐘	寬恕分享	透過老師分享，讓學生明白寬恕別人後的感受	<ul style="list-style-type: none">教師以自身例子分享寬恕經歷，或用以下例子作參考：上星期教師與家人大概一行 10 人到一間小型的茶餐廳吃晚飯。由於我們都是第一次到這裏吃飯，對於餐牌及其選擇並不是很熟悉。雖然我們已經在下單前選好要食的食物及要喝的飲品，但在下單時還是遇到一些出人意料的問題，例如：咖喱的辣度、飲品加那一類型的奶等等。結果，一邊下單一邊要再問大家想要的是甚麼。這時候，負責幫我們下單的侍應就說：你們可不可以先想清楚，處理好你們的問題再來下單。那一刻，我真的感到很憤怒，心想：這是我第一次來這裏，對這裏並不熟悉，當然未必會這麼順暢的下單。而那侍應為甚麼要用這樣的態度來對我，要知道我要整理 10 人的份量也不是一件容易的事情。終於，我再次集合了大家的意見去下單了。不過，由於我仍然處於憤怒的狀態，我很大聲的跟侍應說，我要甚麼甚麼餐，飲品要這些那些，最後還帶	/

			<p>點不忿的說了一句:「謝謝。」</p> <ul style="list-style-type: none"> 在等待食物到來的過程中，我開始觀察了餐廳的情況。餐廳不大，但都有約 12 張桌子，卻只有一位侍應、一位沖調飲品的職員及一位烹調食物的廚師。靜下來後，我開始明白為甚麼剛才侍應會有這麼大的反應，要一個人處理 12 張桌子，至少有 40 人，即使是每人一個要求，他都要處理 40 個要求。同時又要兼顧清潔的工作，實在是忙得不可開交。再觀察一下，他實在是沒有停下來的時間。剛才，或許他是覺得被耽誤了工作的時間，或者被要求得太多了，才会有這樣的態度。 就靠着這樣的觀察，我好像沒有這麼生氣，也開始理解及體諒侍應，之後都不介意多等一會。這樣我好像反而更平靜，更能享受當天的晚餐及與家人美好的時光。 同學們，你們之間的故事又可以分享嗎?(請教師觀察學生當時的情況，才決定是否邀請學生分享) 	
25 分鐘	寬恕的禮物	讓學生感受寬恕的心情	<ul style="list-style-type: none"> 教師邀請學生再次拿出上一個課節的延伸活動工作紙，看看工作紙上的事件，並向學生派發心形紙。 請學生再仔細回想一次事情，把事情及當時為你所帶來的情緒寫/畫在心形紙上。 在心形紙上畫上一條線，象徵一道裂痕。 教師向學生派發膠布，並貼在裂痕上面，象徵有些事情我們可以用膠布去暫時處理我們的傷口，但同時亦需要時間去面對及接 	<ul style="list-style-type: none"> 心形紙 膠布

			<p>受。(如果學生未準備好，亦可不貼膠布，待他/她覺得可以的時候才再做這件事)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 把從別人角度去想想事情後的感受寫在心形紙的背面。看看與前面的有甚麼不同。 • 教師指出，其實原諒或寬恕與否，都掌握於自己的手中，沒有對錯之分。不過作出寬恕的選擇或許會讓你有正面的情緒，或有一種釋放/釋懷的感覺。 	
5 分鐘	總結及解釋延伸活動	總結是次課節	<ul style="list-style-type: none"> • 要寬恕別人，對你們來說可能是一個不容易的過程。不過寬恕能讓你放下對事件的介懷程度。寬恕亦需要時間，在這一刻你覺得未能寬恕或原諒，是沒有錯的，並不需要對此而執着，只需真誠的面對自己的情緒。學懂寬恕或許能令你更快樂，是對自己一份最大的禮物。 	<p>延伸活動：寬恕之後</p> <ul style="list-style-type: none"> • 在寬恕過後，重新檢視一次你與該人之間的關係，看看有沒有不一樣的地方。