



參考文章

楊國強博士

不論是中國或西方傳統文化，都強調人須學習以寬容的態度待人。兒童如能自小培養以寬容的態度，寬恕別人對自己做出的錯誤或傷害行為，不單有助於日後與人建立良好關係，更能讓自己活得更快樂和健康。

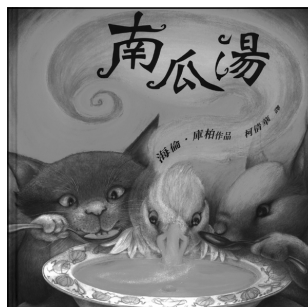
近年美國一些學者、醫生和治療師，研究寬恕 (forgiveness) 對人身心理健康的益處，並試驗於治療和輔導工作上。費城的精神科醫生菲士哲布斯 (Richard Fitzgibbons) 指出，寬恕帶來很多好處，除了使當事人不再受過去事情的控制和不再重複消極的行為外，還可改善控制脾氣的能力、增加對愛的感受、增強信任他人的能力和改善身體健康等好處。¹

我們要讓兒童明白，寬恕不是接納錯誤的行為，或是容忍不公平的事。寬恕亦不是要強迫自己忘記不快的經驗，甚至不一定需要與傷害自己的人和好如初。因為和好需要雙方面的努力，寬恕則可以純是自己個人的決定。寬恕是決定要改變自己，不論對方有沒有認錯或改過，自己也可以主動地不再被怨恨和冷漠控制。

行寬恕之道不易，但若從以下幾個角度考量，可使寬恕變得較易一點。第一，分清對方是故意傷害還是無心之失。第二，將犯錯的人與其錯誤行為分開，然後着眼於對方人性美善的一面。第三，發揮同理心，嘗試從對方的位置考慮其行為，明白他/她的行為也受家庭和其他背景影響；也明白其實自己也有限制、會犯錯，也會傷害他人。

¹ http://www.forgiving.org/Working/why_should_i.asp

親子閱讀



《南瓜湯》

文 • 海倫 · 庫柏

圖 • 海倫 · 庫柏

譯 • 柯倩華

出版 • 和英文化出版社

內容簡介

三個朋友原本合作無間：貓切南瓜，松鼠攪拌，鴨子調味，做出世界上最好喝的南瓜湯。誰知，有一天鴨子興起要攪湯，這麼一攪，也攪亂了原本的工作次序。在大家都不肯讓步的情況下，鴨子離家出走；而貓和松鼠在失去朋友後，便體會互相接納、包容及寬恕的重要。

學習重點

- 讓兒童明白堅持己見有時會有損朋友關係。
- 讓兒童學習互相接納、包容及寬恕。

問題討論

1. 誰令小白屋平靜的日子起了巨大的變化？為什麼？
2. 如果你是貓或松鼠，你會寬恕鴨子嗎？為什麼？
3. 試分享一次你被人寬恕或你寬恕別人的經驗。