



二·我也曾被寬恕

回想一次你被別人寬恕的經驗，填寫答案，並在○內加上✓。

① 那次你做錯了什麼事？

② 你被人寬恕**前**的感受如何？

害怕 擔心 傷心 內疚 想哭

其他：_____

③ 你被人寬恕**後**的感受如何？

開心 感動 放下心頭大石 想哭

其他：_____

④ 你認為別人為什麼寬恕你？

他寬宏大量 他明白人會犯錯 我願意道歉

其他：_____



總結

- 人人都會犯錯，需要別人原諒和接納。
- 寬恕別人讓我們心情變得輕鬆，與家人和朋友的關係也更好。