

【原諒練習步】

課程單元教學重點及核心品德

單元名稱	核心品德	具體行動
單元一 自我發現	智慧 了解自我和他人的情緒感受	1. 引導學生認識人際傷害的情緒感受。 2. 引導學生主動關懷的能力。 3. 引發個人想要處理的傷害事件。
單元二 破解怒氣	明辨 覺察自己憤怒的情緒，並以健康的方式表達	1. 引導學生察覺因人際傷害事件產生的憤怒情緒。 2. 引導學生學習抒發憤怒情緒的技巧。 3. 引導學生認識原諒是處理傷害與釋放憤怒的其中一種方法。
單元三 勇於面對	勇氣 面對生活中的挑戰，願意承擔壓力做出正確的選擇	1. 引導學生體會勇氣的意涵。 2. 培養學生建立勇氣的品格。 3. 引導學生做出原諒的決定與承諾。
單元四 轉換思考	憐憫 感同身受他人的處境，以體諒的眼光看待別人	1. 引導學生能學習體會他人的內在想法與感受。 2. 引導學生體會以正向態度面對傷害，所帶來的正面結果。 3. 引導學生能學習以整體事件的角度，看待傷害行為的產生。
單元五 將心比心	尊重 以開放的態度，接納別人的看法和選擇	1. 培養學生建立同理心的能力。 2. 幫助學生澄清寬恕的定義與內涵。 3. 幫助學生體會從不同的差異中學習彼此接納與了解。
單元六 送出禮物	關懷 用愛和憐憫對待週遭的人，化解彼此的誤會與仇恨	1. 引導學生能學習接納傷害所帶來的痛苦。 2. 引發學生願意憐憫以及同理傷害者。 3. 引導學生願意送出原諒的禮物與祝福。
單元七 真誠道歉	責任 勇於承擔自己的錯誤，並且真心提出道歉	1. 引導學生發現自己的寬恕類型。 2. 引導學生體會道歉的正面價值。 3. 引導學生決定與承諾學習道歉。
單元八 愛的奇蹟	寬恕 原諒得罪自己的人，使自己的生命得到真正的釋放和自由	1. 引導學生能學習從傷害事件中得到新的意義。 2. 引導學生能提升面對傷害及生命的正向態度。 3. 引導學生能分享人際關係的改變。