



# SBIOR

## 品格微時刻 micro-moment

姓名:

班級座號:

事件發生時間:

### 1. Situation 情況

什麼人? 什麼時間? 什麼地點?  
發生了什麼事?

### 3. Behavior 行為

你「選擇」做了什麼或說了什麼呢?

### 5. Option 選擇

理解

回到當時的情況, 你為什麼會有這樣的情緒?  
你有能力「選擇」另一種理解方式嗎?  
其他你可以「選擇」的理解方式是什麼?

行為

除了你原本選擇的行為,  
你還可以有哪些不同應對的做法?  
重來一次你可以「選擇」怎麼做?



### 2. Understanding 理解

你當時有什麼情緒?  
你覺得對方是什麼意思或這是怎麼回事?  
你是怎麼核對你的理解呢?

### 4. Impact 影響

你說的話或做的行為對你  
或別人帶來什麼的感受或影響?

What did I learn?  
我從這次的事件中學到什麼?

簽章: (導師)

(品格組長)

(學輔主任)

(校長)

sign your name  
請簽名:

