



# SBIOR

## 品格微時刻 micro-moment

姓名：

班級座號：

事件發生日期與時間：

\*請於一週內完成

### 1. Situation 情況

什麼人？什麼時間？什麼地點？  
發生了什麼事？為什麼？



### 2. Understanding 理解

你當時有什麼情緒？  
(請參考學輔處外-情緒識別詞彙)  
如果是生氣，生氣背後的原因是甚麼？這裡  
面有其他的情緒嗎？  
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？

### 3. Behavior 行為

你「選擇」做了什麼或說了什麼呢？  
預期達到甚麼樣的結果呢？

### 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？  
最後的結果是不是和預期的一樣？

### 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？



### Reflect/ Recover/ Relearn

我從這次的事件中學到什麼？  
我怎麼修補這件事產生的不良影響？  
我打算花多少時間刻意練習這件事？

處理方式：

(請老師填寫)

簽章：(導師)

(教練)

(品格組長)

(學輔主任)

(校長)

sign here  
家長簽名  
與建議：

