

新北市立中山國民中學偶發事件自我省思表

班級	年 班 號	姓名	
日期		時間	上/下(午) 時 分
相關人		地點	

事件過程簡述：

過程中，我有何行為出現？我該如何調整？

過程中，我有何情緒出現？我該如何接納？

過程中，我做得不錯的地方？

過程中，我可以更好的地方？

如果事件再來一次，我會怎麼做？

