

臺北市數位實驗高級中學學生書面自省書										填寫日期			
										年	月	日	
學號			姓名				年級						
行為時間		年	月	日	行為地點								
		星期	時	分									
一、事件回顧 （品格：具備勇氣、堅持、毅力和修復力／SEL：自我覺察） 事件過程中，發生了什麼事？你遇到了什麼挑戰或挫折？對於事件過程中所發生的行為或決定，你有什麼感受？													
二、尋找關聯與建構意義 （溝通：反思旨在促進發展及改善溝通／SEL：社會覺察） 這次的經驗對於他人，或對於你自己過去的生活、學習或價值觀，有什麼關聯？這次的經驗，對於他人或你自己未來的成長，有什麼影響？													
三、建設性的行動方案 （批判思考：能在真實世界中對想法進行反思並採取行動／SEL：負責任的決定） 為了對個人行為負責並展現自制力，請具體寫下你的改善策略： (1) 預防：未來面對相同的誘發點或阻礙時，你的「第一步應對行動」是什麼？ (2) 檢核：你將透過什麼具體方式（如：自我紀錄、具體行動結果、或請他人提醒）來確認自己是否達成改善策略？ （請寫出明確、可檢核、可達成的方案）													
簽辦教師			成長導師				教師簽辦意見						

表單是為了幫你找回覺察與自制力，陪你靜下心來對話。本記錄不作處分用途，是教育引導的練習。