
我的事件本
年 班 號
姓名

① 發生什麼事　　月　　日

② 我做了什麼　　他們做了什麼

③ 他們心裡在想什麼

④ 下次我可以（打勾）

☐ 下課再找老師說　☐ 舉手跟老師說

☐ 深呼吸三次　☐ 停下來數到三

☐

① 發生什麼事　　月　　日

② 我做了什麼　　他們做了什麼

③ 他們心裡在想什麼

④ 下次我可以（打勾）

☐ 下課再找老師說　☐ 舉手跟老師說

☐ 深呼吸三次　☐ 停下來數到三

☐

① 發生什麼事　　月　　日

② 我做了什麼　　他們做了什麼

③ 他們心裡在想什麼

④ 下次我可以（打勾）

☐ 下課再找老師說　☐ 舉手跟老師說

☐ 深呼吸三次　☐ 停下來數到三

☐

① 發生什麼事　　月　　日

② 我做了什麼　　他們做了什麼

③ 他們心裡在想什麼

④ 下次我可以（打勾）

☐ 下課再找老師說　☐ 舉手跟老師說

☐ 深呼吸三次　☐ 停下來數到三

☐

① 發生什麼事　　月　　日

② 我做了什麼　　他們做了什麼

③ 他們心裡在想什麼

④ 下次我可以（打勾）

☐ 下課再找老師說　☐ 舉手跟老師說

☐ 深呼吸三次　☐ 停下來數到三

☐

① 發生什麼事　　月　　日

② 我做了什麼　　他們做了什麼

③ 他們心裡在想什麼

④ 下次我可以（打勾）

☐ 下課再找老師說　☐ 舉手跟老師說

☐ 深呼吸三次　☐ 停下來數到三

☐

① 發生什麼事　　月　　日

② 我做了什麼　　他們做了什麼

③ 他們心裡在想什麼

④ 下次我可以（打勾）

☐ 下課再找老師說　☐ 舉手跟老師說

☐ 深呼吸三次　☐ 停下來數到三

☐

① 發生什麼事　　月　　日

② 我做了什麼　　他們做了什麼

③ 他們心裡在想什麼

④ 下次我可以（打勾）

☐ 下課再找老師說　☐ 舉手跟老師說

☐ 深呼吸三次　☐ 停下來數到三

☐

① 發生什麼事　　月　　日

② 我做了什麼　　他們做了什麼

③ 他們心裡在想什麼

④ 下次我可以（打勾）

☐ 下課再找老師說　☐ 舉手跟老師說

☐ 深呼吸三次　☐ 停下來數到三

☐

① 發生什麼事　　月　　日

② 我做了什麼　　他們做了什麼

③ 他們心裡在想什麼

④ 下次我可以（打勾）

☐ 下課再找老師說　☐ 舉手跟老師說

☐ 深呼吸三次　☐ 停下來數到三

☐

① 發生什麼事　　月　　日

② 我做了什麼　　他們做了什麼

③ 他們心裡在想什麼

④ 下次我可以（打勾）

☐ 下課再找老師說　☐ 舉手跟老師說

☐ 深呼吸三次　☐ 停下來數到三

☐

① 發生什麼事　　月　　日

② 我做了什麼　　他們做了什麼

③ 他們心裡在想什麼

④ 下次我可以（打勾）

☐ 下課再找老師說　☐ 舉手跟老師說

☐ 深呼吸三次　☐ 停下來數到三

☐

1 發生什麼事　　月　　日

2 我做了什麼　　他們做了什麼

3 他們心裡在想什麼

4 下次我可以（打勾）

☐ 下課再找老師說　☐ 舉手跟老師說

☐ 深呼吸三次　☐ 停下來數到三

☐

1 發生什麼事　　月　　日

2 我做了什麼　　他們做了什麼

3 他們心裡在想什麼

4 下次我可以（打勾）

☐ 下課再找老師說　☐ 舉手跟老師說

☐ 深呼吸三次　☐ 停下來數到三

☐

① 發生什麼事　　月　　日

② 我做了什麼　　他們做了什麼

③ 他們心裡在想什麼

④ 下次我可以（打勾）

☐ 下課再找老師說　☐ 舉手跟老師說

☐ 深呼吸三次　☐ 停下來數到三

☐

① 發生什麼事　　月　　日

② 我做了什麼　　他們做了什麼

③ 他們心裡在想什麼

④ 下次我可以（打勾）

☐ 下課再找老師說　☐ 舉手跟老師說

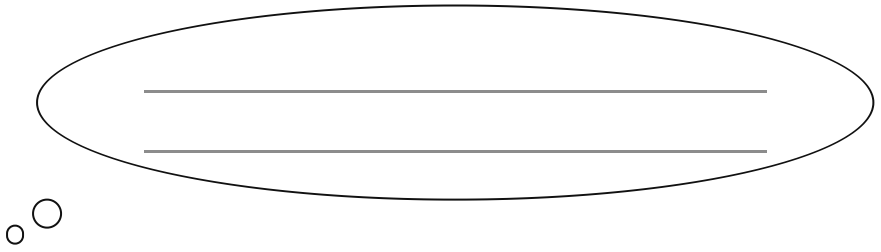
☐ 深呼吸三次　☐ 停下來數到三

☐

1 發生什麼事　　月　　日

2 我做了什麼　　他們做了什麼

3 他們心裡在想什麼



4 下次我可以（打勾）

☐ 下課再找老師說　☐ 舉手跟老師說

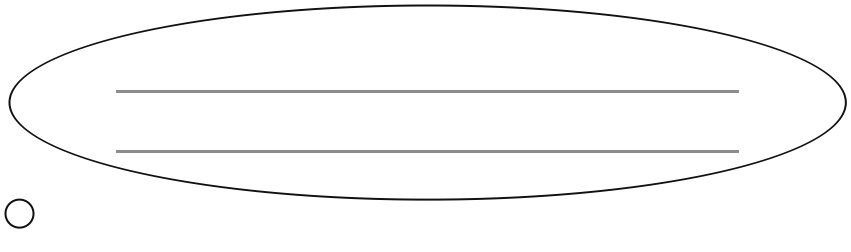
☐ 深呼吸三次　☐ 停下來數到三

☐

1 發生什麼事　　月　　日

2 我做了什麼　　他們做了什麼

3 他們心裡在想什麼



4 下次我可以（打勾）

☐ 下課再找老師說　☐ 舉手跟老師說

☐ 深呼吸三次　☐ 停下來數到三

☐

① 發生什麼事　　月　　日

② 我做了什麼　　他們做了什麼

③ 他們心裡在想什麼

④ 下次我可以（打勾）

☐ 下課再找老師說　☐ 舉手跟老師說

☐ 深呼吸三次　☐ 停下來數到三

☐

① 發生什麼事　　月　　日

② 我做了什麼　　他們做了什麼

③ 他們心裡在想什麼

④ 下次我可以（打勾）

☐ 下課再找老師說　☐ 舉手跟老師說

☐ 深呼吸三次　☐ 停下來數到三

☐

① 發生什麼事　　月　　日

② 我做了什麼　　他們做了什麼

③ 他們心裡在想什麼

④ 下次我可以（打勾）

☐ 下課再找老師說　☐ 舉手跟老師說

☐ 深呼吸三次　☐ 停下來數到三

☐

① 發生什麼事　　月　　日

② 我做了什麼　　他們做了什麼

③ 他們心裡在想什麼

④ 下次我可以（打勾）

☐ 下課再找老師說　☐ 舉手跟老師說

☐ 深呼吸三次　☐ 停下來數到三

☐

① 發生什麼事 ____ 月 ____ 日

② 我做了什麼　　他們做了什麼

③ 他們心裡在想什麼

④ 下次我可以（打勾）

☐ 下課再找老師說　☐ 舉手跟老師說

☐ 深呼吸三次　☐ 停下來數到三

☐ ____

① 發生什麼事 ____ 月 ____ 日

② 我做了什麼　　他們做了什麼

③ 他們心裡在想什麼

④ 下次我可以（打勾）

☐ 下課再找老師說　☐ 舉手跟老師說

☐ 深呼吸三次　☐ 停下來數到三

☐ ____

① 發生什麼事　　月　　日

② 我做了什麼　　他們做了什麼

③ 他們心裡在想什麼

④ 下次我可以（打勾）

☐ 下課再找老師說　☐ 舉手跟老師說

☐ 深呼吸三次　☐ 停下來數到三

☐

① 發生什麼事　　月　　日

② 我做了什麼　　他們做了什麼

③ 他們心裡在想什麼

④ 下次我可以（打勾）

☐ 下課再找老師說　☐ 舉手跟老師說

☐ 深呼吸三次　☐ 停下來數到三

☐

① 發生什麼事　　月　　日

② 我做了什麼　　他們做了什麼

③ 他們心裡在想什麼

④ 下次我可以（打勾）

☐ 下課再找老師說　☐ 舉手跟老師說

☐ 深呼吸三次　☐ 停下來數到三

☐

① 發生什麼事　　月　　日

② 我做了什麼　　他們做了什麼

③ 他們心裡在想什麼

④ 下次我可以（打勾）

☐ 下課再找老師說　☐ 舉手跟老師說

☐ 深呼吸三次　☐ 停下來數到三

☐

① 發生什麼事　　月　　日

② 我做了什麼　　他們做了什麼

③ 他們心裡在想什麼

④ 下次我可以（打勾）

☐ 下課再找老師說　☐ 舉手跟老師說

☐ 深呼吸三次　☐ 停下來數到三

☐

① 發生什麼事　　月　　日

② 我做了什麼　　他們做了什麼

③ 他們心裡在想什麼

④ 下次我可以（打勾）

☐ 下課再找老師說　☐ 舉手跟老師說

☐ 深呼吸三次　☐ 停下來數到三

☐

① 發生什麼事　　月　　日

② 我做了什麼　　他們做了什麼

③ 他們心裡在想什麼

④ 下次我可以（打勾）

☐ 下課再找老師說　☐ 舉手跟老師說

☐ 深呼吸三次　☐ 停下來數到三

☐

① 發生什麼事　　月　　日

② 我做了什麼　　他們做了什麼

③ 他們心裡在想什麼

④ 下次我可以（打勾）

☐ 下課再找老師說　☐ 舉手跟老師說

☐ 深呼吸三次　☐ 停下來數到三

☐

① 發生什麼事　　月　　日

② 我做了什麼　　他們做了什麼

③ 他們心裡在想什麼

④ 下次我可以（打勾）

☐ 下課再找老師說　☐ 舉手跟老師說

☐ 深呼吸三次　☐ 停下來數到三

☐

① 發生什麼事　　月　　日

② 我做了什麼　　他們做了什麼

③ 他們心裡在想什麼

④ 下次我可以（打勾）

☐ 下課再找老師說　☐ 舉手跟老師說

☐ 深呼吸三次　☐ 停下來數到三

☐

① 發生什麼事　　月　　日

② 我做了什麼　　他們做了什麼

③ 他們心裡在想什麼

④ 下次我可以（打勾）

☐ 下課再找老師說　☐ 舉手跟老師說

☐ 深呼吸三次　☐ 停下來數到三

☐

① 發生什麼事　　月　　日

② 我做了什麼　　他們做了什麼

③ 他們心裡在想什麼

④ 下次我可以（打勾）

☐ 下課再找老師說　☐ 舉手跟老師說

☐ 深呼吸三次　☐ 停下來數到三

☐