惹怒好友

陳品言

新北市板橋區後埔國小五年十一班

(一)

萬聖節前夕，學校舉辦扮鬼臉活動，老師把每個人的怪模怪樣給拍下來。

(二)

看到照片，我忍不住大笑對好朋友說：「天哪！你的樣子有夠醜，好像《鬼滅之刃》裡的惡鬼。」我的話一說完，其他同學跟著大聲附和、一起笑鬧。

(三)

只見好友羞紅著臉，低頭不發一語，之後一整天都不和我說話。

(四)

其實我知道自己說錯話惹好友生氣，當下我想向她道歉，卻礙於面子，遲遲拉不下臉。況且說出口的話就像潑出去的水，無法收回，但我心裡又不想失去這個朋友，所以一整天很難受。

(五)

回家後，我把這件事告訴爸媽，他們要我勇於認錯，並說當初為我取名叫「品言」，就是希望我能謹言慎行。

(六)

隔天，我鼓起勇氣向好友道歉，她很有肚量的原諒我。

(七)

經過這次經驗，我常常提醒自己說話前要三思，並且要多說好話，因為我不想因為失言斷送友情。

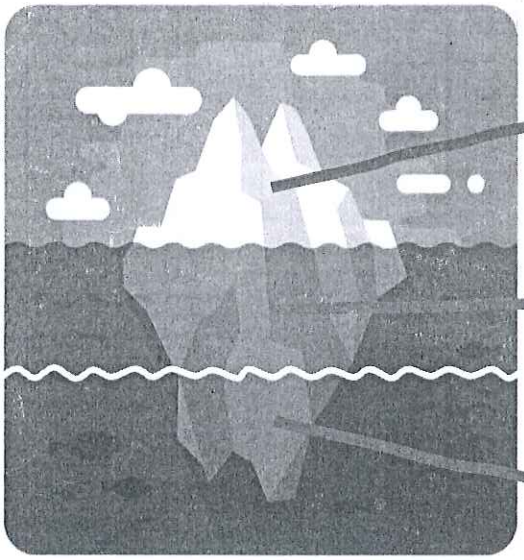
507 5號 姓名：黃冠維

：起因＋衝突＋省思

因為表弟想看魚，可是看著看就發呆了起吃飯，如果沒辦法就請你專注在什麼，我暴怒的說「因為你吃太小量別人幫你吃！」

呆的聲音，馬上生氣的說「難道就不能不聽我的話，而且還挑……，我話不要頂嘴！他不吃飯自然有人

他跟他說，不要起爭執，如果他不聽我和表弟吵架，~~而~~需製造出另一個問題。



表現行為

和表弟吵架還讓媽媽生氣

因為事件我感到…？

不高興

其實我想要的是…？

叫他趕快吃飯

+4 表達完整，進步良多！

我下次就好好地跟他講。 關心的話輕輕說

下次我可以這樣反應

家人不同的建議：

適時和緩的提醒，以身做則成為更好的榜樣，提醒弟弟的本意很好，若他無法接受，也不要爭吵，可以私下請長輩提醒他，或許效果会更好。

已完成

4/6

惹怒好友

陳品言
新北市板橋區後埔國小五年十一班

一 萬聖節前夕，學校舉辦扮鬼臉活動，老師把每個人的怪模怪樣給拍下來。

二 看到照片，我忍不住大笑對好朋友說：「天哪！你的樣子有夠醜，好像《鬼滅之刃》裡的惡鬼。」我的話一說完，其他同學跟著大聲附和、一起笑鬧。

三 只見好友羞紅著臉，低頭不發一語，之後一整天都不和我說話。

四 其實我知道自己說錯話惹好友生氣，當下我想向她道歉，卻礙於面子，遲遲拉不下臉。況且說出口的話就像潑出去的水，無法收回，但我心裡又不想失去這個朋友，所以一整天很難受。

五 回家後，我把這件事告訴爸媽，他們要我勇於認錯，並說當初為我取名叫「品言」，就是希望我能謹言慎行。

六 隔天，我鼓起勇氣向好友道歉，她很有肚量的原諒我。

七 經過這次經驗，我常常提醒自己說話前要三思，並且要多說好話，因為我不想因為失言斷送友情。

張裏凝

事件 507 20 號 姓名：

解決

構：起因 + 衝突 + 省思

老師讓我們練習運動會的比賽項目一

與別班

道。輪到我的時候，當我功進第一

攻

，因為我第二次遇到這種情況，所

怕撞到她，又放慢速度，在這矛盾的情況下，我超車失敗。

眉

被我眉頭一皺，再下手大聲且生氣的吼我：

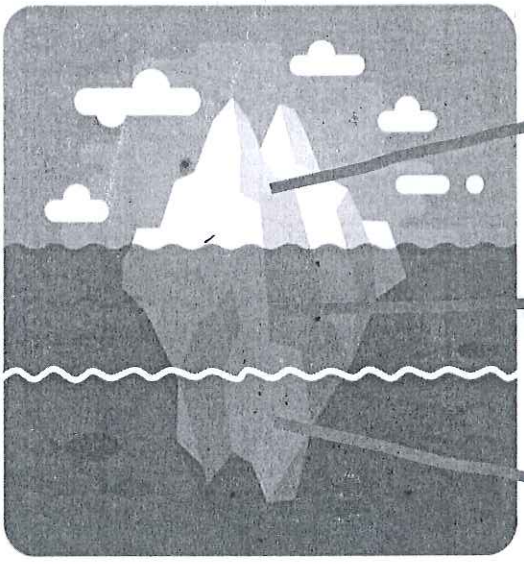
不超！被吼的當下我不知所措，不知如

道

望再次發生，輪到當時就該能道超

+4

安全最重要！



表現行為

惹怒候補

因為事件我感到…？

不解、不知所措、悲傷、憤怒

其實我想要的是…？

在大家都安全的情況下贏得比賽



我和妳一樣想贏，但我不超車是因為怕撞傷她，我希望妳能體諒我當時做得決定。

的

下次我可以這樣反應

家人不同的建議：

安全最重要，支持妳的決定

已完成

4/6

惹怒好友

陳品言
新北市板橋區後埔國小五年十一班

(一)萬聖節前夕，學校舉辦扮鬼臉活動，老師把每個人的怪模怪樣給拍下來。

(二)看到照片，我忍不住大笑對好朋友說：「天哪！你的樣子有夠醜，好像《鬼滅之刃》裡的惡鬼。」我的話一說完，其他同學跟著大聲附和、一起笑鬧。

(三)只見好友羞紅著臉，低頭不發一語，之後一整天都不和我說話。

(四)其實我知道自己說錯話惹好友生氣，當下我想向她道歉，卻礙於面子，遲遲拉不下臉。況且說出口的話就像潑出去的水，無法收回，但我心裡又不想失去這個朋友，所以一整天很難受。

(五)回家後，我把這件事告訴爸媽，他們要我勇於認錯，並說當初為我取名叫「品言」，就是希望我能謹言慎行。

(六)隔天，我鼓起勇氣向好友道歉，她很有肚量的原諒我。

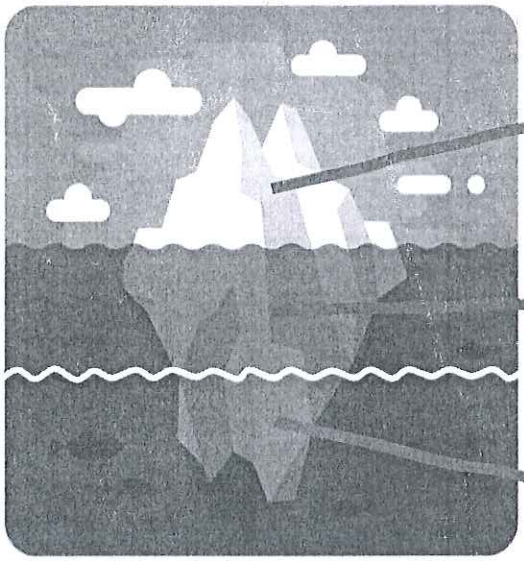
(七)經過這次經驗，我常常提醒自己說話前要三思，並且要多說好話，因為我不想因為失言斷送友情。

事件 507 6 號 姓名：吳冠毅

架構：起因＋衝突＋省思

媽媽叫我折衣服，但我專注於
遊。
在玩平板，接著媽媽說：「快
沒收！」我不耐煩的說：「好
媽媽生氣的看著我，然後媽媽
完我一定會還你，但是你又不折
家事，所以我就因為想玩
後我折完了衣服也拿回了平板。

+3



表現行為

惹怒了媽媽

因為事件我感到...？

有一點的生氣

其實我想要的是...？

自由的玩平板

下次我可以這樣反應

下次如果想自由的玩平板就要先把家事做好。

家人不同的建議：

不用提醒折衣服，能主動做家事，可自由的玩平板。

已完成

4/6

惹怒好友

陳品言

新北市板橋區後埔國小五年十一班

(一)萬聖節前夕，學校舉辦扮鬼臉活動，老師把每個人的怪模怪樣給拍下來。

(二)看到照片，我忍不住大笑對好朋友說：「天哪！你的樣子有夠醜，好像《鬼滅之刃》裡的惡鬼。」我的話一說完，其他同學跟著大聲附和、一起笑鬧。

(三)只見好友羞紅著臉，低頭不發一語，之後一整天都不和我說話。

(四)其實我知道自己說錯話惹好友生氣，當下我想向她道歉，卻礙於面子，遲遲拉不下臉。況且說出口的話就像潑出去的水，無法收回，但我心裡又不想失去這個朋友，所以一整天很難受。

(五)回家後，我把這件事告訴爸媽，他們要我勇於認錯，並說當初為我取名叫「品言」，就是希望我能謹言慎行。

(六)隔天，我鼓起勇氣向好友道歉，她很有肚量的原諒我。

(七)經過這次經驗，我常常提醒自己說話前要三思，並且要多說好話，因為我不想因為失言斷送友情。

2事件507 21號 姓名：王柔妃

構：起因＋衝突＋省思

看手機再洗澡，然後洗碗都會留在最後面，才

，然後洗完澡的媽媽走了出來說：「王柔妃

情還很開心）接下來我說：「還沒啊～」

了，過了二十分鐘後，媽媽從房間走了出來

的表情越來越不對勁了）我說：「還沒啦！」

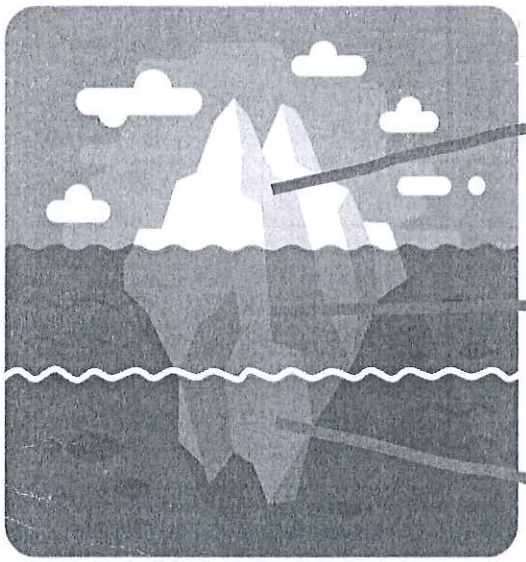
的碗到底要洗了沒啊，我都吹完頭髮了

說：「好啦，我去洗啦！」

洗碗再玩手機。

同樣的問話，不同的情緒，堆疊呈現的媽媽的憤怒值

+4



表現行為

我沒有去洗碗，一直在玩手機

因為事件我感到…？

我有點不耐煩

其實我想要的是…？

我想要等一下在洗碗



我可以上完安親班回到家，先洗碗再玩手機。

下次我可以這樣反應

家人不同的建議：

希望柔妃發到做到，先把事情做結束，才能再看手机

已完成

4/6

惹怒好友

陳品言
新北市板橋區後埔國小五年十一班

1 萬聖節前夕，學校舉辦扮鬼臉活動，老師把每個人的怪模怪樣給拍下來。1

2 看到照片，我忍不住大笑對好朋友說：「天哪！你的樣子有夠醜，好像《鬼滅之刃》裡的惡鬼。2」我的話一說完，其他同學跟著大聲附和、一起笑鬧。3

3 只見好友羞紅著臉，低頭不發一語，之後一整天都不和我說話。1

4 其實我知道自己說錯話惹好友生氣，當下我想向她道歉，卻礙於面子，遲遲拉不下臉。1況且說出口的話就像潑出去的水，無法收回，但我心裡又不想失去這個朋友，所以一整天很難受。2

5 回家後，我把這件事告訴爸媽，他們要我勇於認錯，並說當初為我取名叫「品言」，就是希望我能謹言慎行。1

6 隔天，我鼓起勇氣向好友道歉，她很有肚量的原諒我。1

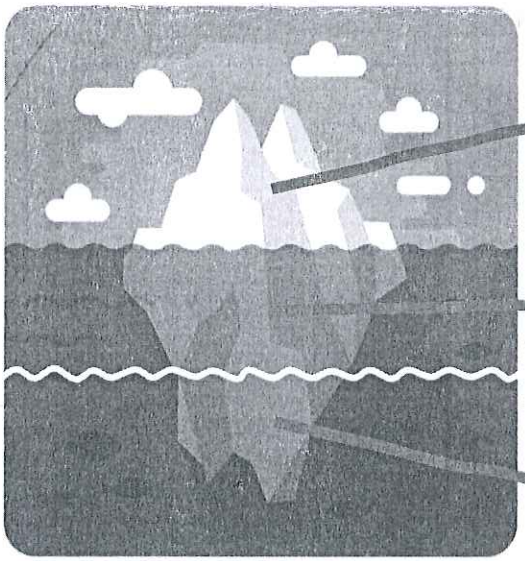
7 經過這次經驗，我常常提醒自己說話前要三思，並且要多說好話，因為我不想因為失言斷送友情。1

507 17 號 姓名：王立禎

起因 + 事件 衝突 + 解決 省思

得很開心。有一次玩鬼抓人時，我
的兒就聽到門外傳來一陣陣的
時規定他不能去，所以
笑，突然聽到奶奶大喊：王立禎！
拙！+1
時臉都綠了，但也只好慢慢
並且和堂弟道歉，只是他都不
是醒自己不要因為一時興起
免得挨罵。

+5



表現行為

讓堂弟找不到

因為事件我感到...？

後悔

其實我想要的是...？

不想要堂弟一直煩我和堂妹



趁他睡午覺時玩。

下次我可以這樣反應

家人不同的建議：
身為姐姐應該對弟弟多一點包容，手足之間要和睦相處

已完成 4/6

人際饗宴

507 23 號 姓名：柯欣妍

事件+ 解決+

構：起因＋衝突＋省思

用壞了，她為此和我大吵一架。

說要用筆，我就還給她了，只是沒想到

你把我的筆弄壞了！」我說：我怎麼會知道

但她一整天不理我。家人說要我去道

接受。

自己拿別人東西前要先問別人可以不可以拿

文中看不出你弄壞的過程 +3

惹怒好友

陳品言
新北市板橋區後埔國小五年十一班

(一)萬聖節前夕，學校舉辦扮鬼臉活動，老師把每個人的怪模怪樣給拍下來。

(二)看到照片，我忍不住大笑對好朋友說：「天哪！你的樣子有夠醜，好像《鬼滅之刃》裡的惡鬼。」我的話一說完，其他同學跟著大聲附和、一起笑鬧。

(三)只見好友羞紅著臉，低頭不發一語，之後一整天都不和我說話。

(四)其實我知道自己說錯話惹好友生氣，當下我想向她道歉，卻礙於面子，遲遲拉不下臉。況且說出口的話就像潑出去的水，無法收回，但我心裡又不想失去這個朋友，所以一整天很難受。

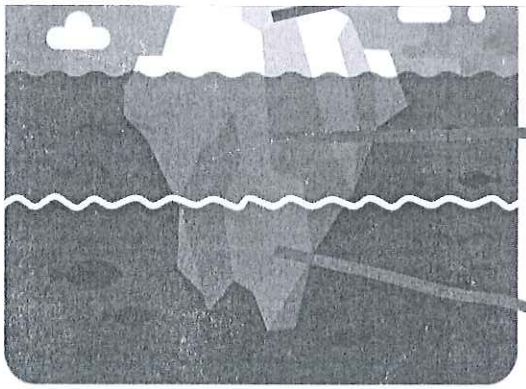
(五)回家後，我把這件事告訴爸媽，他們要我勇於認錯，並說當初為我取名叫「品言」，就是希望我能謹言慎行。

(六)隔天，我鼓起勇氣向好友道歉，她很有肚量的原諒我。

(七)經過這次經驗，我常常提醒自己說話前要三思，並且要多說好話，因為我不想因為失言斷送友情。

現行為

拿別人的筆



因為事件我感到...？

愧疚

其實我想要的是...？

看一下筆有沒有筆芯

下次我可以這樣反應

先問別人可不可以拿，如果不能也不能偷拿。

家人不同的建議：如果偷拿東西要道歉。

已完成 4/6

惹怒好友

陳品言

新北市板橋區後埔國小五年十一班

萬聖節前夕，學校舉辦扮鬼臉活動，老師把每個人的怪模怪樣給拍下來。

看到照片，我忍不住大笑對好朋友說：「天哪！你的樣子有夠醜，好像《鬼滅之刃》裡的惡鬼。」我的話一說完，其他同學跟著大聲附和、一起笑鬧。

只見好友羞紅著臉，低頭不發一語，之後一整天都不和我說話。

其實我知道自己說錯話惹好友生氣，當下我想向她道歉，卻礙於面子，遲遲拉不下臉。況且說出口的話就像潑出去的水，無法收回，但我心裡又不想失去這個朋友，所以一整天很難受。

回家後，我把這件事告訴爸媽，他們要我勇於認錯，並說當初為我取名叫「品言」，就是希望我能謹言慎行。

隔天，我鼓起勇氣向好友道歉，她很有肚量的原諒我。

經過這次經驗，我常常提醒自己說話前要三思，並且要多說好話，因為我不想因為失言斷送友情。

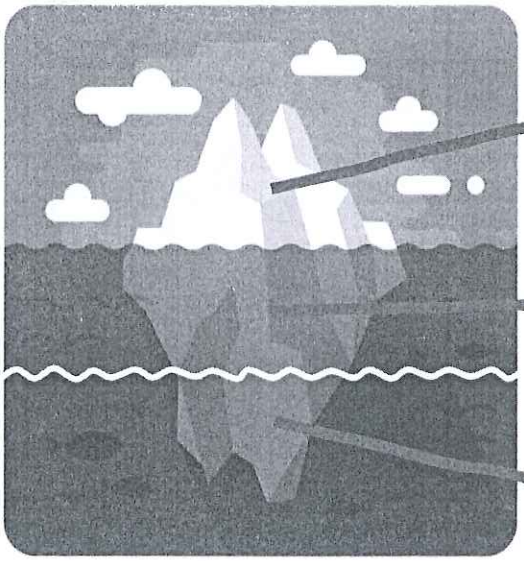
507 22 號 姓名：李以茜

事件 解決

構：起因＋衝突＋省思

我們一開始玩的很開心，後然我們討論到「我有沒有男生朋友」時
惟有關「男生朋友」的問題。
於是我在他們休息時跑去找其他同學聊天，但他也找到了我，
時，我終於忍不住了，我用快發瘋的語氣跟他們說：「不要再
說講話，於是我們開始了一場持續性的冷戰，敵不動我不動，
都不理他。但是，我想道歉，但因為害怕被拒絕的種種心
躲貓貓，而最神的事發生了！在最後一局時我終於奈不住
接著我就有說有笑的講法，到現我們的感情復合了，他現在

+5



表現行為

我跟同學說：「不要再過來孤拉！」

因為事件我感到...？

後悔

其實我想要的是...？

他們不要一直追著我



跟他講我不喜歡你這樣，還要好好的跟他講。

家人不同的建議：先看這個朋友對你來說重不重要，不重要的話就不用跟他繼續，是的話就想辦法去跟他繼續當朋友。

下次我可以這樣反應

已完成 4/6

人際饗宴

507 14 號 姓名：康祐寧

《 惹怒 爸爸 》 架構：1.起因 +2.事件 +3.衝突 +4.解決問題 +5.省思

ㄇㄇ有一次，因為沒寫補習班作業而說謊，其實在這時候我就有想過之後會怎樣了。

ㄇㄇ在爸爸來了之後，我的心跳到快出來了，結果老師衝了出去，跑到爸爸面前說「祐寧今天沒交作業啦！」，說完，只見爸爸臉色大變，等爸爸帶我回家時，他就突然叫我下車，念了我幾句之後，又叫我上車了……

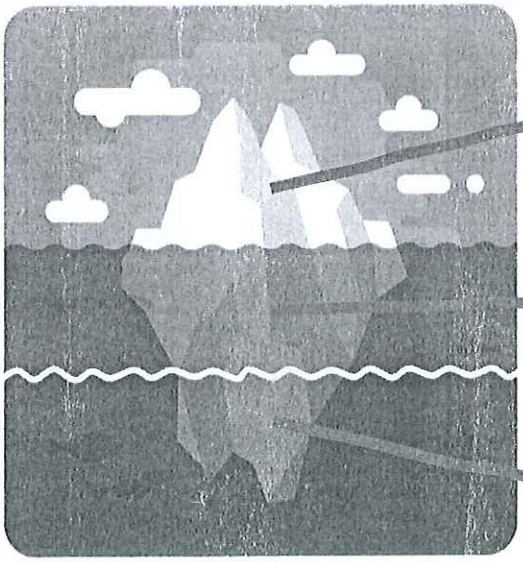
ㄇㄇ回到家，在吃飯時，爸爸都不理我，直到大家上二樓休息，他才叫我過去，就開始念，內容幾乎都是我做錯的事，而且也讓我發現，其實以前爸爸就跟我說過的事，我也很對不起他，每次都讓他那麼生氣，頭上還長了更多白頭髮。

ㄇㄇ說了一個段落了以後，爸爸就問我「所以下次可以怎麼做」，我回答「可以好好先做完該做的事，或是做錯了，就誠實的坦白自己做不好的地方……」

ㄇㄇ這次的事件結束之後，我學到了很多，做錯事的機率也減少了。

爸爸不斷的提醒是愛的表現。

+5



表現行為

向補習班老師撒謊

因為事件我感到...？

很對不起

其實我想要的是...？

不被老師罵



誠實說出自己做錯的事

下次我可以這樣反應

家人不同的建議：只要下次不要犯同樣的事，爸爸就不會生氣了。

已完成 4/6

人際饗宴

507 19 號 姓名：蕭靖晴

《 惹怒妹妹 》 架構：起因＋衝突＋省思

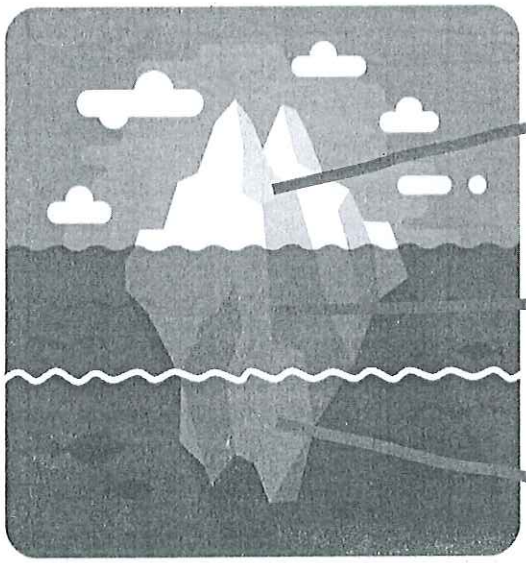
有一天下午我和妹妹正在邊吃餅乾邊看電視，吃著吃著當剩下最後一片時我毫不猶豫的把它一口吃下肚，因此「餅乾大戰」就此展開。

妹妹使出她可怕的魔爪對我進行了一番的攻擊她迅速的對我的手無情輸出，我也不甘示弱的向她的頭巴了過去，於是她放聲大哭，因此終結者來了……

媽媽先了解事情的來龍去脈再開始罵妹妹說：「妳不能因為沒吃到最後一片就打姐姐啊」我非常認同媽媽所說的，妹妹每一次都這樣。

經過這次的事件我覺得我下次可以把餅乾切成兩半一人一半這樣就不會像這次一樣了。

+4



表現行為

把最一片餅乾吃一下肚

因為事件我感到...？

很討厭 因為每次都會打架

其實我想要的是...？

自己獨享



下次我可以這樣反應

希望媽媽下次可以一人一半

家人不同的建議：

以這種溝通代替肢體衝突，既然最後一塊餅吃下肚了，可以試著和妹妹說請媽媽下次再買或改吃別的，能多說和勸導別打架。

已完成

人際饗宴

507 17 號 姓名：張芷怡

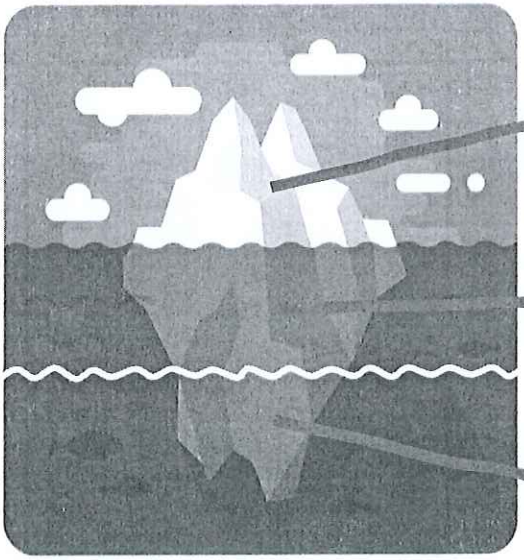
《 惹怒 媽媽 》 架構：起因＋衝突＋省思

寒假時，媽媽將我的房門反鎖後就出門了。放，我從安親班回來，我便一如往常的打電話給媽媽，她跟我說：「我把你的房門反鎖了！」我慌了，腦袋一片空白，想不出解決的方法。

嘴！這時我不知道到底哪來的自信，就是覺得我可以！所以我拿了一張撲克牌塞進門縫裡開門。沒想到，真的打開了！後來，媽媽回來了，她問起，我是怎麼開門的？我就把事情的經過都告訴他。結果我就被罵了，我想這就是我的因果報應吧！

說到解決……我想就讓它順其自然過去吧！畢竟家人也沒再追究。我想了想，也許我乖乖等奶奶回來幫我開門就不會挨罵了，或許她只是關心我，自己腦補很多……總之，以後不要再犯一樣的錯就好。

+4



表現行為

拿撲克牌開門

因為事件我感到...？

很後悔

其實我想要的是...？

拿到手機



下次我可以這樣反應

我會這麼做是因為我只是想拿到手機。

家人不同的建議：下次出門帶鑰匙就可以直接開門了。

已完成

人際饗宴

507 16 號 姓名：蘇珮鈞

《 惹怒同學 》 架構：起因(事件)+衝突+省思(解決)

我惹怒了同學因為我一直在管他，我管他是因為他上課不認真，我好心的提醒他，他卻對我說：「妳很煩欸！不管好自己就在管我。」

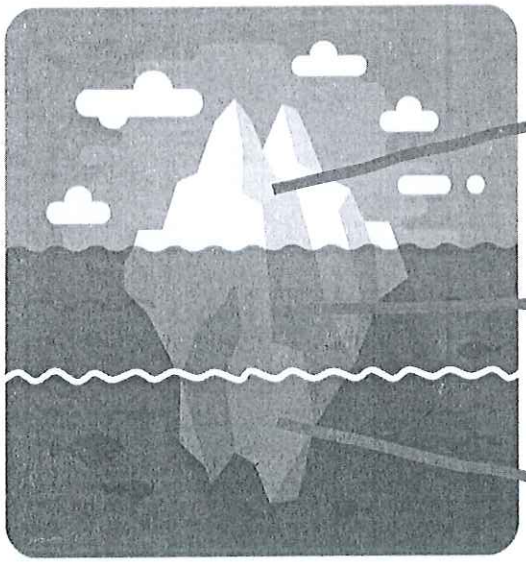
有一次，又遇到了這件事情，我又再一次好心的提醒他，他還是像上次一樣罵我。我心不甘情不願的跟他說：「是你上課不認真，我好心的跟你說你卻不聽還罵我。」

我講完了這句話，我在心裡想從頭到尾好像都是我的錯，我應該好好的想一下。

最後我想了一遍，不該那麼雞婆的去管同學，我還記得以前三、四年級的老師常說：「只看別人的缺點，卻看不到自己的缺點。」

把重心放回自己身上

+4



表現行為

我惹怒了同學 ✓

因為事件我感到...？

生氣 ✓

其實我想要的是...？

不想再惹怒同學 ✓



下次我可以這樣反應

我對於惹怒同學

我希望的是下次不再管同學了

家人不同的建議：不要多管同學的事

已完成

人際饗宴　　事件507 2號　姓名：劉慈劭

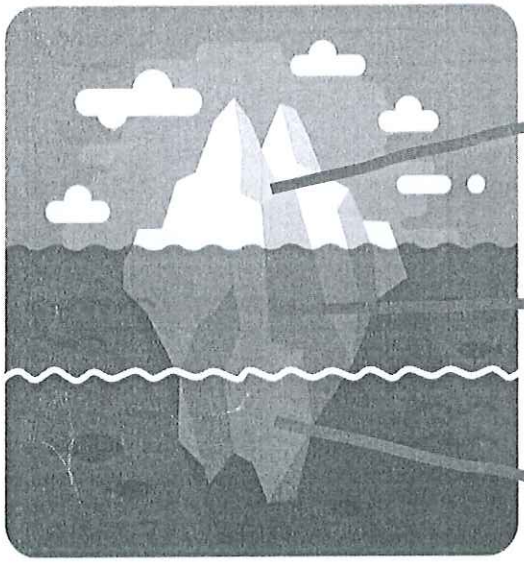
《 惹怒 媽媽 》　　架構：起因＋衝突＋省思 解決

昨天晚上，媽媽叫我去睡覺，而我卻站廚房等妹妹刷牙。

我等妹妹的時候，突然聽到一陣有如巨人的怒吼聲，我被嚇得趕緊衝到房間門前。只見，一隻兇猛如獅子般的媽媽在房間裡生氣的看著我，對著我破口大罵！被罵的我，就這樣難過的睡著了。

經歷過這件事，我學到：「重要的事情要擺第一，不要拖拖拉拉的，不然會被罵。」

+3



表現行為

我沒把要事擺第一。

因為事件我感到...？

當下：難過

其實我想要的是...？

等妹妹。



下次做事情先把要事擺第一，不要讓別人生氣。

下次我可以這樣反應

家人不同的建議：時間要安排規劃好，每個人的時間都是一樣的，這樣才會讓自己更完美。

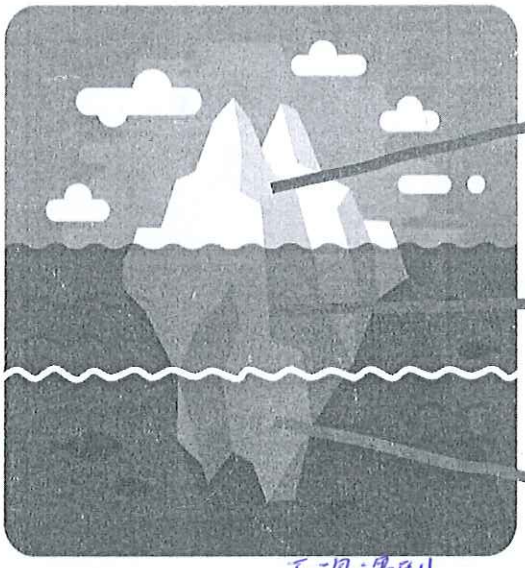
4/6

人際饗宴　　507 3 號　姓名：賴東樑

《 惹怒同學 》　　架構：起因＋衝突＋省思

XX在校外教學前的一天，我劉了安和王明光習一起約去榮福國小打球。

XX到了那邊，我在跟王明光習打單挑，劉好安當裁判。我們打得好好的，不過他一直提出不合理的規則，比如：我投籃進了，我說：「4比2」他說：「撞人不算，3比2」等不合理的規則。我都忍了下來，可是最後我忍不住了，我把他推倒在操場。然後就開始了你一拳我一腳的打架，因為我不想事態變大。只不過最令自己是校外教學我們是同組，也因為這樣我們玩一玩就無聲的和好了。



表現行為

惹怒同學、跟他打架。

因為事件我感到...？

生氣、難過

其實我想要的是...？

公平打比賽。



下次我可以這樣反應

下次遇到怎麼處理：我應該會盡量贏下一場比賽來證明我不會被影響，就是用實力說話。

家人不同的建議：與同學爭執又和好的過程有時會是友誼加深的關鍵，但仍應避免有肢體衝突比較好。

已完成 4/6

人際饗宴

① 平件 507 12 號 姓名：王祺敬

《 惹怒 媽媽 》 架構：起因 + 衝突 + 省思 ① ② ③

□□一開始媽說我要寫完功課才可以看電腦，但我還是偷偷看了一下，但是還是被媽媽發現了。因為之前也一直偷電腦都被抓到，所以媽媽把電腦改為時間限制。

□□可是這次跟前幾次不一樣，因為「我把媽媽惹怒了」！所以媽媽才把它改為限時的。

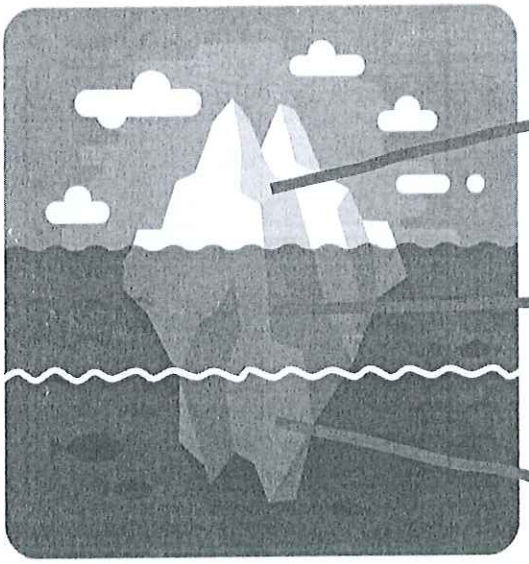
□□我想把我的行為改掉，例如我可以叫媽媽看著我寫功課。

寫

雖然真的忍不住，但是我很盡力了！

完成作業後再玩，會「心安理得」，開心的程度會更高。

+3



表現行為

我在寫作業看電腦

因為事件我感到...？

挫折

挫折

其實我想要的是...？

好好看電腦



我可以先玩半個小時嗎？我一定會好好寫作業的

家人不同的建議：用最快的速度寫完，就可以好好看了。

下次我可以這樣反應

已完成 4/6

人際饗宴

2事件 4解決 507 4 號 姓名：王明光

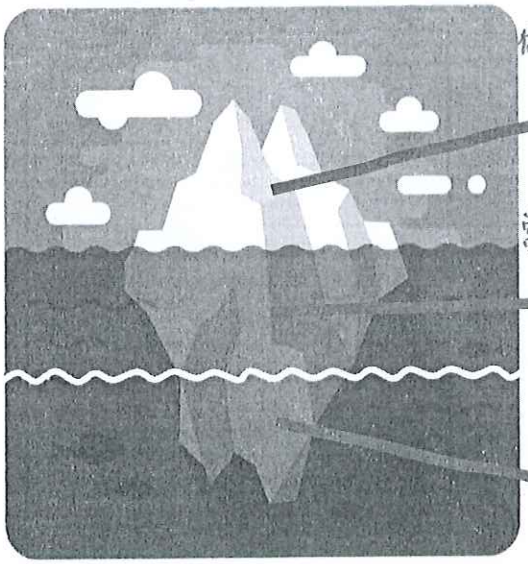
《 惹怒好友 》 架構：1起因 + 3衝突 + 5省思

在一個週六，我和朋友一起相約去打躲避球。拿到了球的當下，我一直接用盡全力往他那裡石砸，結果我去打到他的頭，然而我也不知道石砸到他的頭，也沒跟他道歉。

然後只見他拿著球朝我走過來，往我頭上石砸，我以為他在跟我玩，然後我又石砸回去，之後他就跟我打起來了。這時我才發現他好像生氣了，事後我問其他人才知道我打到他的頭，隔天我就去他家木婁下跟他道歉，幸好他原諒接受我的道歉，不然我就要因為我的無知失去一段友情。

經過這次我覺得打球時要太認真，不然到時後贏了比賽，輸了友情。

+5



做了什麼 表現行為

拿躲避球打到他的頭

當下 因為事件我感到...？

很對不起他

其實我想要的是...？

好好打躲避球



下次我可以這樣反應

我覺得可以控制好力道再把球丟過去，如果打到人就馬上去關心他，跟他道歉

家人不同的建議：

攻擊的位置我認為要在背部或臀部上，雖然在控制上會不容易拿捏，還是要非常小心才好！！

已完

人際饗宴　　507 15 號　姓名：黃珞芷

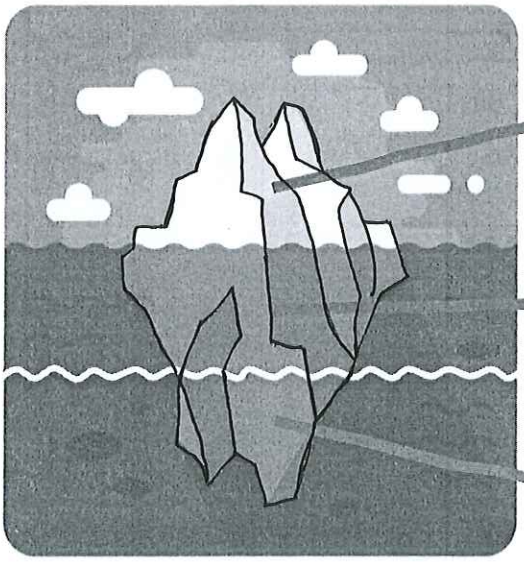
《 惹怒 弟弟 》　　架構：1起因 + 2事件 3衝突 + 4解決 5省思

因為弟弟在我要玩我的東西時，跟我搶我正要玩的那樣東西，所以他跟我吵了一架，我還打他，他就跟我說：「我不理你了！」然後就跑走了。

在我和弟弟吵完後，我和他都不玩那個東西，直到我又要玩時，他又來搶，但這次不是吵架，而是打架！我跟他打來打去，我踢踢踢、打打打，憤怒的心情使我吐出了一堆罵人的話，直到弟弟大哭了起來，我才回過神。「啊！」「我完了！」「我們一定會被罵的，不要啊！」這些字句浮現心頭，「喂！你們兩個在幹麼？」媽媽剛睡醒，聽到聲音後馬上跑來罵我們，之後就回去睡回籠覺了。

以後要三思而後行，不要不想就做出錯的決定。

+5



表現行為

跟弟弟吵架、打弟弟

因為事件我感到...？

非常生氣

其實我想要的是...？

我玩我的，他玩他的。



我先讓弟弟玩，等他玩完再拿過來玩。



家人不同的建議：兩人先分開，等情緒好了之後，再來一起玩

（資訊來源：媽媽）

已完成　4/6

人際饗宴

507 7號 姓名：張恩心

《 惹怒 弟弟 》 架構：起因＋衝突＋省思

前幾天我說弟弟很噁心而他就因此生氣的跟我吵了一架。

因為就在幾天剛吃完飯弟弟不擦嘴巴，我就說你很噁吃東西都不擦嘴巴，而他就因此生氣。

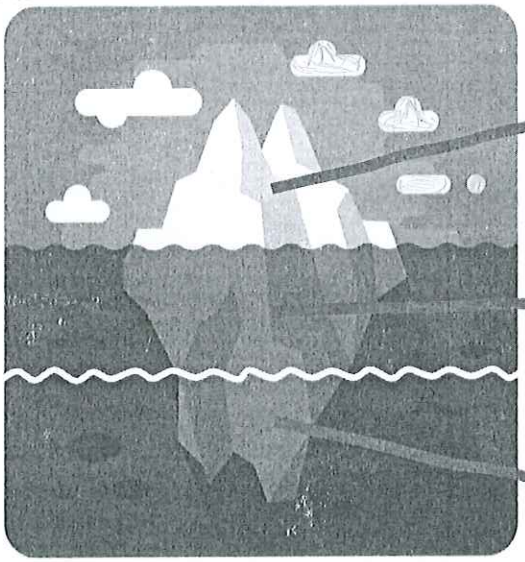
我說完他的惡心後，他就哭了。我就回他說他玻璃心，我就是跟他吵了一架。很真實！

最後我是跟他道歉請他原諒我。

我以後應該要把噁改成其他字。

關心的話輕輕說。

+3



表現行為

說弟弟很噁心

因為事件我感到...？

很火大

其實我想要的是...？

他擦擦嘴巴

下次我可以這樣反應

我可以改成其他字，不要用噁。

家人不同的建議：

弟弟既然無法接受到對他的批評，可以透過溝通來告訴弟弟，應該就能避免兄弟間的爭執了。

已完成 4/6

人際饗宴

②事件　507 9 號　姓名：宋昱翰

《 惹怒 表哥 》　架構：①起因 + ③衝突 + ⑤省思 ④解決

□□ 在今天早上，我故意穿錯鞋子，穿成表哥的鞋子，我想表哥還沒發現，便打算之後回來在還給他。

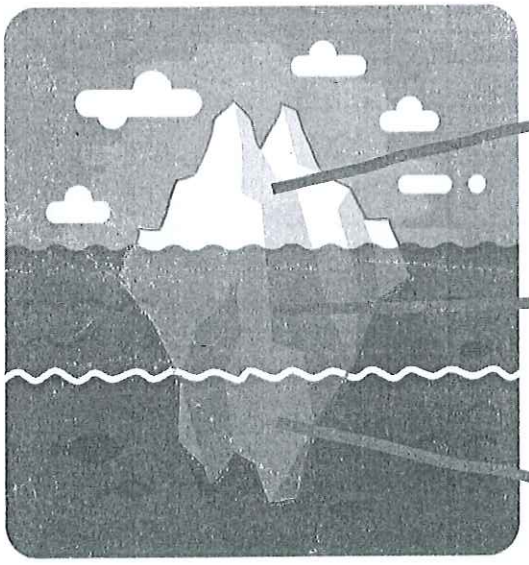
□□ 可是表哥還是發現了，我們兩個便因此吵了起來，表哥大聲的說：「你幹嘛穿我鞋子啦！」

□□ 我回嗆他說：「我又不是故意穿錯的，你幹嘛這麼生氣！」表哥對我的回答再一次感到了憤怒。

□□ 最後我們兩個不爽的風門而去。我也在想：「我是不是不應該穿表哥的鞋子呢？」

□□ 我找到表哥說對不起，並把鞋子還給他，而且我們也都同意不讓父母知道此事，所以……這件事就這樣過去了。

+4



表現行為

我惹怒了表哥

因為事件我感到...？

緊張

其實我想要的是...？

穿穿看其他的鞋子



下次我可以這樣反應

主動把鞋子還給他，並跟他道歉。

家人不同的建議：遇到事情要趕快解決，不要等到對方來說對不起，才認錯。

已完成

4/6

人際饗宴　　507 上 號 姓名：子安

《 惹怒王祺敬》　　架構：起因＋衝突＋省思　　事件簿法

有一天，我正在打掃，突然掃具砸到我的背，轉頭看，是同學做的。

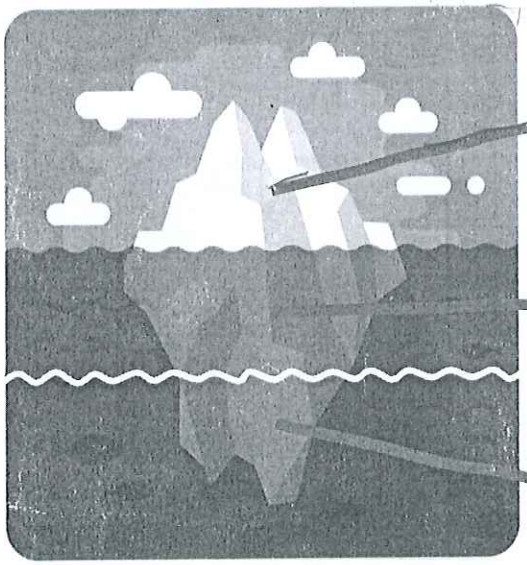
我當時被弄到，也開始用他，我們都用掃具用對方。

我用到後來用掃具打到他，然後，他生氣了。

他開始用力打我，我用我手上的掃具阻擋我們從廁所打到洗手臺，在他打到我的那一刻，我拿起旁的泡泡水撒向他的褲子，這時老師來了。

老師先在廁所罵我們，接著在上課時間跟全班說這一件事，並且懲罰了我們。

雖然我知道他只是在玩，但我還是反擊了。 +4 +3



表現行為

同學弄我，我反擊。

因為事件我感到...？

很生氣。

其實我想要的是...？

不要用到我。



可以先跟他講，如果他不聽，再去跟老師講。

下次我可以這樣反應

家人不同的建議：在事情發生之前，先保持安靜，請老師處理可以是第一選項。

已完成 4/6

1、事件 2、 3、 4、 5-解決 6、

人際饗宴

507 11號 姓名：楊依陌

《 憋怒 妹妹 》 架構：起因＋衝突＋省思

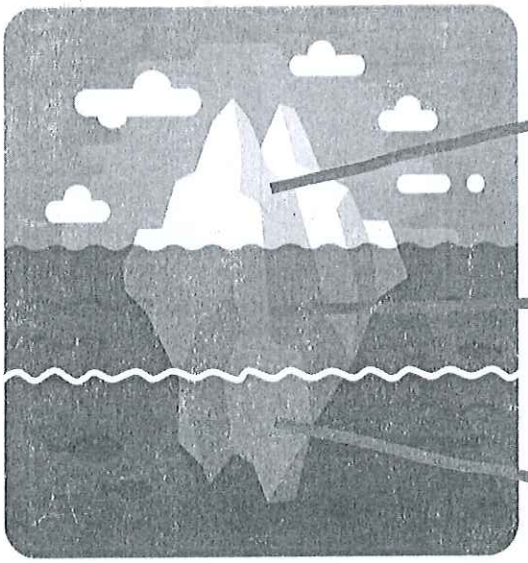
前幾天，我妹妹在吃餅乾時，她不小心讓一塊餅乾掉到地上，這讓我有一句話想對她說。

我生氣的說：「你掉到地上的餅乾要自己撿起來……」我後來就一直重覆說了好幾遍。因為我一直說，而且口氣又不好，所以她就生氣了。覆

她生氣後就不理我剛才說得話，這讓我要幫她撿。叮就算我幫她撿，她會還是不理會我，這讓我不知道該怎麼解決。

後來要睡覺時，我好好的跟她說，下次要記得。

十3



表現行為

反覆的說這件事情

因為事件我感到...？

不開心

其實我想要的是...？

自己製造出垃圾自己收拾，誰都一樣



下次我可以這樣反應

①等一下吃完要自己收拾乾淨喔。②

家人不同的建議：下次可以直接來找媽媽……好好的談發生了什麼事。

已完成 4/6

人際饗宴

507 8 號　姓名：王書勝

《 惹怒線上玩家 》　　架構：起因（事件）＋衝突（解決）＋省思

「唉～不要吵了～」「幹嘛！只出一張嘴不要吵！」聊天室裡跳出了此起彼落的生氣火焰。

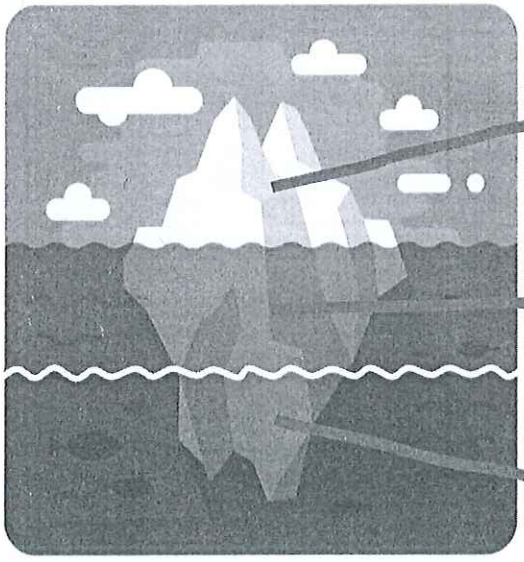
因為在遊戲中一利心的打死了對方，朋友就和別人吵架了，本來一心想要阻止他們的吵鬧，但用錯了方法——用罵的。結果開始罵來罵去，他一言我一句的，誰都沒有好處。

不知道為什麼，突然雙方異同聲：「對不起。」旁邊的朋友嚇了一跳，一句話都說不出來。

下線後，我想了一下：「有沒有方法可以比較好的處理這件事？」

↑想完要寫出來

+3



表現行為

罵他一隻狗

因為事件我感到...？

傷心

其實我想要的是...？

幫助朋友



下次我可以這樣反應

我對這件事以後就先不要玩等一下再玩

我希望自己是幫助朋友

家人不同的建議：換一個伺服器。

已完成 4/6