

111年度新竹市 生命教育典範學習 3Q 達人甄選-佳作



師長推薦評語——蔡美玲老師：

定謙是個開朗、樂觀、勤奮的好孩子，不管是老師或同學，只要任何人有需要，他絕對是一馬當先的上前協助；在課業上，定謙很樂於分享自己所學，在日常生活上，身體力行的跑腿、做環保，絕不推諉。

而且，定謙擁有很高的情緒智商，在班上遇到任何不愉快的小事，都能轉念，覺得同學並不是故意犯錯或針對他，很願意原諒同學，給予同學改進的機會。

班上在票選模範生、禮貌小天使時，定謙總是會被同學提名、參與票選，是班上的好人緣人氣王。綜合上述特質，定謙實在是當仁不讓的「EQ達人」，很希望他能有機會代表學校參與新竹市的競賽。

具體優良事蹟：

在家人眼中我很愛生氣，沒想到在同學眼中我竟是EQ很高的人。以下就來分享幾個例子。

記得小二時，我在操場上和一位小六的學長相撞，頭上腫了個大包，還被健康中心護理師阿姨拍成範例照，提醒大家跑步一定要注意安全，不可橫衝直撞以免發生受傷慘劇。雖然被撞當下覺得自己很倒楣，但我心想也不能全怪那位學長，因為我跑步沒看路一樣有錯，而學長還寫了慰問小卡和送餅乾桶給我，所以我決定原諒學長，走路和跑步也更加謹慎小心。從這件事我學習到生活中難免會遇見不如意的狀況，但應該先審視自己是否可以做得更周全，而非一味推卸責任或責怪他人，冷靜下來思考才能好好解決問題。

去年三月小四下學期，身體一向硬朗的外公居然生病住院！五月又恰逢第一波疫情達到高峰，就在5/19無預警地停課了！我回臺中老家住，媽媽每天家裡、醫院兩邊跑，晚上回家後常超過十點才吃晚餐，身為兒子的我會煮麵和燙青菜給媽媽吃，媽媽超感動的！六月下旬，阿公不敵病魔在醫院去環遊世界當天使了，媽媽非常傷心，我也十分遺憾不捨，因為從小阿公就非常疼愛我，視我為寶貝金外孫，但看媽媽這麼難過，我意識到要好好陪伴媽媽度過這難熬的時刻，並且珍惜和家人尤其阿嬤相處的時光。阿公告別式上我當然哭了，但寧可想成阿公出門遠行，將來有一天我們會再相遇，這樣心裡就會好過一些。

升上小五，換了新導師和新同學，不免既期待又怕受傷害，但我仍秉持做人處世要隨時面帶微笑，保持禮貌的幽默態度，發揮諧星本色，成為班上的開心果；老師需要我跑腿時也積極協助，使命必達，成為老師的左右手。可能因為如此，老師和同學才認為我是EQ達人的最佳人選吧？

我覺得生活中，情緒管理非常重要：「人生不如意事，十之八九」，挫折、悲傷、憤怒可能是常態，凡事正向思考，適時發洩情緒，該高興時盡情歡笑，該憤怒時盡量冷靜，該悲傷時放聲大哭，哭過之後還是要站起來繼續往前走。笑一笑，沒什麼事過不了！「山不轉路轉，路不轉人轉」，以此共勉之，謝謝大家推選我當EQ達人。

112年度東門國小 生命教育典範學習 3Q 達人甄選-特優



師長推薦評語——許益銘老師：

- 一、允恩凡事抱持著盡心、盡力、盡意的生活態度，活出熱情、勇敢又善良的氣息。
- 二、默默幫助別人的孩子，總是能在細微中看見同學們的需要，體貼別人或是為人虛張正義。允恩的特質不是陽光般的活潑耀眼，而更像是在夜晚中溫和的月光引導人方向。
- 三、為人處事上，以身作則，實際去完成。並且保持謙虛而不驕傲。

具體優良事蹟：

- 一、具有良好的情緒控管能力，激勵自己能越挫越勇。

從小，爸媽經常與我分享許多故事，這些故事成為我持續努力的動力，尤其是愛迪生那句「天才，是百分之一的靈感，加上百分之九十九的汗水。」這句話深刻地影響了我，提醒我成功來自不懈的努力。

我在幼稚園中班時開始學鋼琴和小提琴，這是我自己主動要求的，因為音樂對我來說不僅僅是旋律，更像是與我對話的方式，帶我進入另一個世界。或許是因為成長在音樂世家，我自然而然地愛上了音樂。即使很快能掌握一首曲子，我依然追求細節上的完美，每天花兩個小時以上練琴，希望將作曲家的想法完美呈現。

學琴的過程中，我經歷了一段相對順利的時光，無論是技巧的學習還是表演，都能輕鬆應對。然而，當妹妹開始學琴時，我注意到她面臨的挑戰比我大得多。她的努力練習並不總是帶來預期的進步。為了讓她感受到音樂的美好，我開始分享我的練習技巧，每天放學後儘快完成功課，然後陪她一起練琴。這段互動不僅讓我重新審視音樂，也讓我體會到媽媽常說的：「要讓自己成為流通的管子，凡不吝嗇慷慨給予的，自己必收穫更多。」

- 二、設身處地為它人著想，採去積極樂觀的態度影響別人。

今年暑假，我和妹妹陪媽媽去學校整理環境。當我看到校園裡的伯伯和阿姨在酷暑中辛苦工作，為學生們提供整潔舒適的學習環境時，我深受感動。我拉著妹妹的手跑去對他們說：「謝謝。」這簡單的一句話竟能帶來如此大的溫暖和感動。這讓我明白，只要從自己開始，善意和積極的態度就能影響周圍的人。

- 三、具有良好品德，禮貌體貼。

爸媽經常教導我「飲水思源，謙虛有禮」，如聖經所說：「枝子若不常在葡萄樹上，自己就不能結果子。」我從他們身上學到了許多生活品格和智慧。我希望自己能在日常生活中幫助更多人，在不同的團體中看見每個人的價值，以同理心理解他們的需求。儘管我的心志微小，我希望這份心意能產生更大的影響力。

112年度東門國小 生命教育典範學習 3Q 達人甄選-特優



東門AQ達人
陳俞安同學

師長推薦評語——陳怡君老師：

- 一、聽障孩子在生活中常面臨溝通不順暢的困境，導致情緒易暴躁，學習難度也增加。俞安從小便摸索出「與人不同」的學習方法，以追求與他人相同的生活品質。
- 二、聽力障礙的孩子通常需要克服許多學習難題，但俞安展現了高度的挫折忍受力和樂觀上進的態度，培養出超乎常人的耐力與毅力，值得鼓勵。
- 三、俞安具備調適情緒、積極尋求資源解決問題的特質，面對困境時能夠正向轉化，展現出強大的復原力量。

具體優良事蹟：

俞安從一出生就被診斷出聽力障礙，這讓她的媽媽非常擔心，憂心這將如何影響俞安的生活品質與學習成就。最令父母擔憂的，是如何與俞安有效溝通。溝通是雙向的，必須有助聽器的幫助，才能讓她更好地聆聽。然而，聽力損失有輕、中、重之分，聽能訓練的成效也因人而異。儘管如此，父母始終抱持正向態度，努力讓俞安明白，只要有心和努力，就能在聽能訓練上取得進步。而這種正向態度，也深深影響了俞安，讓她的聽能訓練成果顯著。

俞安一直是個樂觀開朗的孩子。她曾經跟老師分享，認為聽力障礙也有許多好處，比如聽不到別人的吵架聲或外界的干擾聲，這讓她更容易沉浸在自己的世界裡。她舉例說，過年的鞭炮聲讓媽媽無法入睡，但她卻能安然入眠。這種樂觀的態度，讓她每天都面帶笑容，從未覺得自己和別人有何不同。她常常告訴自己「我一定可以」、「這沒什麼大不了」、「我還可以再堅持」，這些話成為了她不斷激勵自己的力量。事實上，如果不是因為她佩戴助聽器，一般人幾乎無法察覺她是個聽障孩子。

俞安的媽媽曾跟老師分享，聽力障礙的孩子比健聽孩子更容易感到疲憊，因為他們需要同時使用殘餘聽力和視覺來學習，這使他們處於高度緊張狀態。儘管如此，俞安在學習中從不顯露出疲態，總是努力跟上大家的步伐。無論在家庭還是學校，她都表現出無比的樂觀與堅強，願意一次又一次地重複練習，努力做到最好。

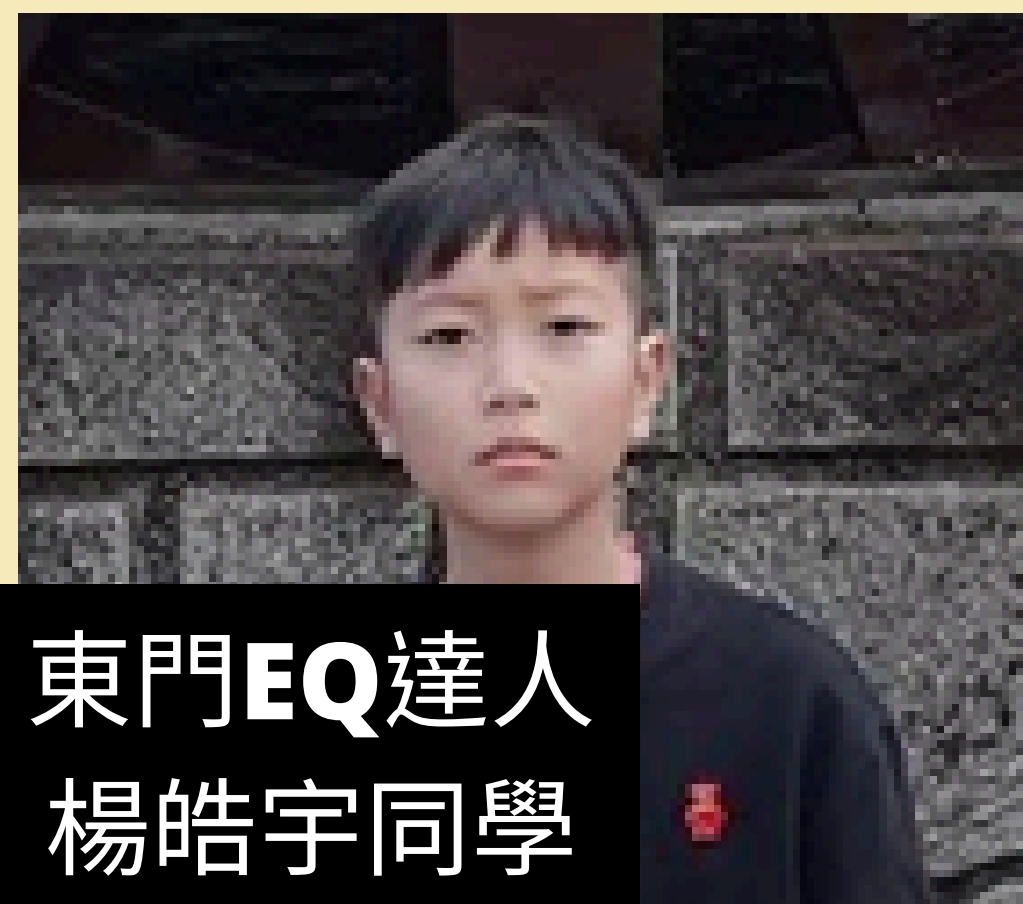
五年級時，俞安因為爽朗的個性和客語的優異表現，被鄉土老師選為客語朗讀的培訓選手。當老師發現她是聽障孩子時，既驚訝又感動，讚美她的表現甚至超過一般健康的孩子。在客語朗讀的訓練中，俞安需要耗費更多的聽能來模仿老師的發音，但她依然願意不斷練習，最終在國語文競賽中拿下客語朗讀冠軍，這正是她努力的成果。

俞安從小就鍛鍊出強大的挫折容忍力，勇於克服聽力上的障礙。在朗讀的道路上，她不斷打破瓶頸，最終練就一口美聲，並頻頻在比賽中獲獎。她屢次代表學校參加新竹市客語朗讀比賽，以不懈的努力和堅強的毅力成為同學中的表率。

112年度東門國小

生命教育典範學習

3Q 達人甄選-特優



東門EQ達人
楊皓宇同學

師長推薦評語——蔡忻恩老師：

皓宇在學習上專注且認真，總是面帶微笑，展現出善良與體貼的性格。他熱心幫助同學和師長，無論在課業或是整理工作上，從不抱怨。作為幹部和小老師時，他也總是認真負責。雖然在擔任幹部時，難免會因為同學的反應或不善意的回應而感到沮喪，但在師長和家長的引導下，皓宇一次又一次地調整心態，逐漸成長。這次在EQ達人選拔中，皓宇獲得同學們的一致肯定，顯示出他平時積極進取的表現已深得大家認同，足以成為同學的表率。

具體優良事蹟：

我是6年13班的楊皓宇，熱愛幫助同學和老師，但有時候會因為一些小事而感到悲傷或難過。家人常勸我在情緒管理上做些調整。

小時候，我和哥哥玩耍時不小心弄傷了他的臉頰，流了很多血。當時我被爸媽責罵，心情非常沮喪。我立刻跑到廁所冷靜下來，勇於承認錯誤，深呼吸，並把事情說清楚，這樣心情才漸漸變得開朗。

在一年級時，我們班與別班進行大隊接力友誼賽。比賽開始因為同學間默契不佳，我們輸了比賽，大家都很失落。我內心也感到難過和自責。賽後，大家檢討時有些爭吵。我思考了許多，認識到團隊賽需要互相勉勵，發揮合作精神。我試著把好的氣氛帶到團隊中，告訴同學們不要因為這次失敗而氣餒，要勇敢面對，從中學習，並期待未來的比賽。

到了三年級，學業變得更加困難，成績也慢慢下滑，沒有達到爸媽的預期。當時我感到非常低落，不知道該怎麼辦，也沒找到適合的學習方法。家人多次叮嚀，加上我自己冷靜思考，調整了情緒。在空閒時間，我反覆練習不熟悉的題目，成績在四年級時漸漸回升。這讓我明白成功不是依賴別人，而是要靠自己的努力，找出問題並加以改善。

在五年級時，我擔任班上的風紀股長，負責午休管理以及上課秩序。有一次，有位同學午休時不願意躺下睡覺，這讓我感到挫折和生氣。我反覆勸導他，他最終配合了，但不久後又起來。我把他的座號登記在黑板上，他下課後來找我理論。我用理性的方法進行溝通，用正能量影響他的行為，最終他被我說服了。

今年，我很榮幸被班上選為EQ達人。我認識到每個人都有自己的情緒，遇到困難時必須保持樂觀冷靜，做出理性的判斷。我會盡自己所能做好每件事，幾分耕耘幾分收穫，只要努力就一定會有好結果。我也學會了互相尊重，才能建立良好的人際關係。當心情不好時，我會避免做出決定，找到適當的方法發洩情緒，並克服困難，這就是我的情緒管理。