

114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——錢縉諳老師：

總是對人給予最大的熱情和笑容,是千慧給身邊所有人的感受。面對學習以及班級上衆多的要求和任務,也能夠靜下心來,好好思索及確認,不僅讓自己很平靜地完成責任,更影響著身邊慌亂或是激動的好友同學們,完全可以感受到千慧的沉著與穩定。此外,千慧總能善解身邊他人的狀況,用較為正向的想法去面對與解讀,讓千慧更成為情緒達人,展現出積極和穩重不凡的一面。

具體優良事蹟：

千慧的學習表現有目共睹，不僅多次代表學校參加競賽並獲得第一名，不論是書法或英語比賽，她總以優雅又認真的態度投入，讓師長與同儕都能感受到她的沉穩與實力，留下深刻印象。

升上六年級後，千慧擔任英文團隊代表，成為師生溝通的橋樑，也主動協助課業落後的同學。新學期有轉學生加入班級時，她第一時間伸出友誼之手，用耐心陪伴與細心指導，幫助新同學迅速融入班級，減輕了不安與緊張，讓他感受到東門的溫暖與關懷，這份貼心令人動容。

在班級中，千慧能清楚表達自己的情緒與需求，善用「我訊息」溝通，既能堅定又懂得拿捏界線。她懂得維持情緒的穩定與親和，待人有禮、關係柔軟，懂得傾聽與回應，也懂得尊重他人的感受。對她而言，良好的對話與理解比贏得爭論更重要，她總能在互動中展現同理與體諒，是同學學習面對情緒的榜樣。

在情緒起伏高張的時代裡，千慧從不逃避他人的困擾，反而主動陪伴情緒低落的同學，細心安撫、溫柔引導。她會提醒對方給自己一些時間冷靜，貼心地遞上水、協助整理物品，輕聲鼓勵深呼吸、慢慢說出心裡話。她的沉著與溫暖，讓許多人在她的陪伴下重新找回平靜。

千慧的情緒成熟穩定，懂得察覺、接納並表達感受，也願意在日常中實踐與情緒共處的智慧。她不僅能處理自己的情緒，更能幫助他人，並在班級中提供重要的觀點與支持。相信千慧已是本班最合適的「情緒達人」，更是推廣情緒教育的最佳典範。