

114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
謝昕澈同學

師長推薦評語——曾芸嫻老師：

- 1.昕澈面對困難時，展現出堅強的意志力與冷靜思考的能力，能積極尋找解決方法。
- 2.昕澈經常在挑戰中學習與成長，不輕言放棄。
- 3.昕澈即使遇到挫折，也能快速恢復情緒，勇敢面對下一個挑戰。
- 4.昕澈展現出逆境中求進步的態度，是面對學習與生活挑戰的典範。

具體優良事蹟：

我是五年級的謝昕澈，雖然不到135公分的身材讓我看起來更稚嫩了點，但你一定想不到，我的故事讓我的確具備了高年級應有的意志力與勇氣。我總是笑臉迎人，希望能把快樂的氣氛感染給周遭的人，我也願意包容體貼、為別人著想，雖然我在之前的成長路上磕磕絆絆，但我知道我必須靠自己爬起來站穩腳步，調整繼續向前的勇氣，找方法突破重圍。在成長的逆境中，我已經學會自我轉念和消化，用最短的時間整理好自己的心情再出發。這一連串的磨練，讓我的心已漸漸強大，能沈穩的面對每一次的挑戰，老師常鼓勵我：這一切的努力，都是為了成就更好的自己。以下分享我的成長軌跡：

（一）接納自己，衝破逆境

我從大班時便因為常常犯錯或是失敗就情緒激動，容易讓同學感到不舒服。一年級時也因為個性較衝動，常常無法控制自己，影響了學業及人際關係。為此我事後總是十分內疚，內心感到很無力。我願意敞開心胸，在家人陪伴下嘗試各種方法幫助自己，對我來說，「接受」成為開始改變的真正意義。我開始寫反省日記、進行行為治療。在就醫評估之後，我開始勇敢接受用藥來穩定自己，即使面對服用藥物的副作用及各種不適，我都沒有哭鬧、賴皮或放棄，因為我知道我必須要接納自己的特質，期待在藥物幫助下能展現出更好的自己。在學校我更能靜下心聆聽老師的建議、調整行為，透過反覆練習，我在其他情境中也能找到控管情緒的方法，並學習社交技巧與同儕互動，讓自己各方面都更加穩定，對於課業也尋求適合自己的讀書方法，最令我開心的事，我的努力讓生活撥雲見日，成績上也開始達到我的目標。

（二）樂於服務、影響同儕

慢慢地，同學願意接納我，而我也開始喜歡接觸人群，後來老師常在我的成績單上留下「急公好義」的評語。只要班上或同學有需要幫忙的地方，我總是「我！我！我！」不落人後，希望老師看到我那渴望的小手，因為我喜歡陪著同學一起做事、也喜歡找方法替同學解決困難，讓麻煩的事情能圓滿完成，我非常慶幸自己開始能為他人帶來正向的能量。

（三）融入團體、表現優異

同學觀察到我逐漸穩定的脾性及做事可靠的表現，我慢慢獲得同學的信任與賞識，四年級時同學們推選我擔任班長，我很認真看待這份職務，也用心做好工作，我開始學習上課發號施令要明確堅定、排隊集合時要主動維持秩序，希望我能將班上人員掌握得宜。我也會常常主動關心同學，提醒同學課堂及作業注意事項，我的班長作風穩定了班上人心，讓班上的學習氛圍漸入佳境，有同學還調侃我，說我笑咪咪的臉蛋加上迷你的身材，像低年級跳級生。同學都對我開始有了更多的肯定，當大家提名我當模範生時，我彷彿看見自己心中那個曾經愛生氣的小霸王再對我微笑，那種開心難以言喻。

（四）投入學習、綻放才能

為了訓練專注力和反應力，我從幼兒園開始學習爵士鼓，這跨領域的學習總是起頭難，因為它需要學習者同時協調手、腳、以及多個鼓與鈸。我從大班開始挑戰讓自己「一心多用」，透過自律地每天練習，我相信機會是給勇敢踏出去的人，果真，我也從中慢慢走出了自己的一條路。幼兒園開始我就參加爵士鼓比賽榮獲第一名、一年級通過爵士鼓九級檢定，之後也陸續參加爵士鼓比賽，這些經歷除了幫助我克服了原先不協調、不專注的障礙，也讓現在的我能勇於在舞台上展現自己。

（五）積極進取、超越自己

從小我的語言發展就比較慢，低年級時口吃的狀況還算明顯，中年級之後才慢慢改善。那時候同學們常常學我講話，或是揶揄我，我把難過的感覺埋在心中，但絲毫不影響我想表達的勇氣，我也從不因此而逃避課堂中舉手發言或朗讀。在課堂上的我，依舊把手舉得直直，積極回答老師的提問或是發表自己的看法。三年級班上要選出英語朗讀選手時，我自告奮勇參加，媽媽知道了也誇讚我勇於嘗試。我在家中每天練習，用心的將斷句做記號，練習調整呼吸，雖然因為朗讀還不夠流暢，因此最後沒有被選上，但我覺得從過程中自己變得更加精進，對於朗讀也掌握得更好了。每一次的機會對我而言，都是天使送來的禮物。而四年級的我則嘗試參加校內語文競賽客語朗讀，除了勇於開口說，跟著發音規則表練習，回家也常常請爸爸指導反覆的練。如今我即將代表學校參加比賽，從暑假中就積極參與研習，雖然要準備的篇目更多了，但這一路走來，我從中不斷磨練自己不足的地方，收穫更多的是更加懂得朗讀技巧，在溝通上也更加有自信了。

(六) 可以失敗、不可以被打敗

一向活潑好動的我，二年級時跟其他男孩一樣，開始愛上了籃球，但個子特別矮小的我，從三年級開始參加籃球隊甄選，每一次都落選。但我對籃球的熱愛並沒有因為挫敗而減少，還無法進入球隊的我，我深知我還不夠出色，還有努力的空間。我除了為自己加強體能訓練，也為自己訂定目標，苦練右手上籃的命中率，為了增加自己的優勢，嘗試把左手也練起來。而因為個子矮小，為了讓自己更有加入球隊的機會，我在提升跑速及加強體力上，不斷鍛鍊自己的體能。每學期籃球隊甄選通知，我總是滿心期待的快速填好報名表，給爸爸及老師簽名，報名表送出去時，就像是我的夢想入場券。對我而言，不會因為一次的失敗而停止嘗試，而每一次的考驗，都讓我擁有更強大的心智力量去面對下一次的挑戰。

(七) 超越自己的勇氣，挫折的痕跡，就是夢想的軌跡

這一路走來，我在老師及爸媽耐心引導下，誠實反思真實的自己，在逆境中成長。他們鼓勵我去學習自己決定事情、自我負責及自我管理，現在的我，不再是那個不受控制的小麻煩，而是成為勇於面對自己的小鬥士。遇到挫折時，能很快收拾挫敗的心情，轉變心念，在挫折中培養韌性，以及從經驗中學習方法，來轉變劣勢為成長的機會，讓我漸漸養成獨立自主的個性。如今的我，在品德、學業、音樂和人際合作上展現出了超越自己的能力，我的表現和努力不僅為自己帶來了榮譽，也是衝破逆境、轉運重生的證明，希望我能一直勇敢、正向的看待生活，成為自己心目中名符其實的「AQ達人」。