

桃園市 110 年度「3Q 達人故事甄選活動」受推薦學生優良事蹟表

- 一、推薦組別：國中組
- 二、推薦類別：EQ 達人
- 三、推薦學校：桃園市立中興國中
- 四、學生姓名：802/邱郁淇
- 五、師長推薦原因：(請師長勾選或書寫推薦原因)

■具有良好的情緒管理的能力，激勵自己愈挫愈勇。

■能設身處地為人著想。

■具良好之溝通能力及人際關係。

■具積極樂觀的生活態度且能影響別人。

導師推薦：郁淇同學在班上的情緒控管非常得宜，也有自己一套的情緒自理哲學，值得提供給同學參考。孩子們都有開心與低落的時刻，郁淇在情緒低落時能找到適宜的方式自處，能處理好自己情緒的孩子，相對的更不容易因為情緒而困擾著自我，在生活上與學習上能夠更加順心適應。在學習上，其實郁淇的數學相較其他科目比較弱，當數學小考不及格時，可以發現郁淇會稍微難過一下，但處於低落情緒之餘並不會自我放棄，郁淇會處理好難過的情緒，堅強面對自己錯誤的地方，再利用課餘找老師討論或發問自己的錯誤之處，更不逃避主動積極找老師補考學會，而後帶著滿足微笑離開！

- 六、具體優良事蹟：(請受推薦學生敘述具體事實，可加上照片佐證，內容編排可依個人需要更動，字數以 2,000 字為限，亦可製作 PPT 檔)

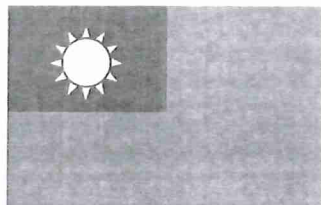
我具有良好的情緒管理能力、能設身處地為他人著想、具有良好之溝通能力，並且樂觀生活的積極態度能影響他人。具有良好的情緒管理能力，激勵自己越挫越勇；記得有一次在教育盃排球比賽輸掉時，剛開始我不斷地責怪自己，甚至不爭氣地哭了，不過在一段時間過後，身為副隊長的我，看到隊員們也都很自責，頓時，我告訴自己，輸了沒什麼大不了的，失敗乃成功之母，我不能這麼消沉，需要設身處地的為他人著想、為團隊激勵士氣，我告訴隊員們，大家都很努力了，難過一時沒關係，要繼續努力最重要！人與人之間，最需要的就是換位思考。只要多站在對方的角度和立場看問題，就不會有過多的責怪施加他人身上，也可以讓人際關係更融洽，在做任何事時前，我都會考量到對方立場，像是思考：如果這樣做會不會讓對方感到不方便？

有一次，在與同學網上聊天時，他發給我一張截圖，內容是班上的幾位同學

在社交網站上把人家的自拍照拿來做選美比賽，我就在其中，對話內容他們不斷批評我的長相，也對其他人進行人身攻擊，當下我非常憤怒，不過我並沒有與對方吵起來，我將截圖傳到班群，並將那些人標出來詢問，那幾位同學則是先不斷翻舊帳，還說要告我恐嚇罪，我首先是理性詢問他們為何要這樣做，我在談話過程中並沒有任何一個髒字，可那幾位同學卻不斷飆罵髒話，為自己辯解，起初，我認為這場談話可能沒人支持我，因為對方是班上的人氣王，但是同學卻很支持我，老師與父母還有同學也大讚我不失理性的溝通方式。具積極樂觀的生活態度且能影響別人。

同學說，跟我聊天時，所有壞心情都會灰飛煙滅，彷彿我有魔力一般，只要與我說話就會覺得很安心，甚至也漸漸的樂觀起來，我才知道我能將歡樂分享出去，所以我決定將我積極樂觀的生活態度分享出去，讓大家也感到歡樂！我覺得這些給我帶來的影響是在生活上我都能以正確的情緒去回應他人，這也讓我交到了不少朋友，能夠查覺到自我情緒，並且認識自己，知道自己的長處與短處、不會怨天尤人，會調整自己，並且想出解決策略、會知道自己哪種情緒下會有什麼反應，以及隨後的連鎖反應。

當我的情緒出現時，我會試著降低情緒化的程度，找到情緒的正當出口，並且不讓情緒隱忍累積、直到爆發、面對高壓環境，不會驚慌失措，不會從容不迫地因應，也因為如此，能做出更好的決策、很樂意對新的事物敞開心胸，不會對新穎的東西害怕、不會只想到自己，對他人富有同理心，也不會抱持著批判、吹毛求疵、有敵意的態度去看待他人、當別人有所成就時，也不會嫉妒，而會恭賀，不會利用製造罪惡感去勒索他人、不會讓自己過度悲觀，也不會讓自己過度樂觀，可以接受磨練與苦難，同時也可以保持微笑向前望、會拒絕恐懼、焦慮、罪惡感、羞恥、失望、絕望、無力感、過度依賴、沮喪等情緒，不會讓這些負面情緒控制自己。相反地，會讓目標與渴望去激勵自己，讓自己獨立自主、對生活充滿動力、不會讓自己的情緒被他人「殖民」，有足夠的情緒自主權、不會讓陷入理智 vs 情感的糾結裡，這些都是好情緒對我生活上的正面影響。



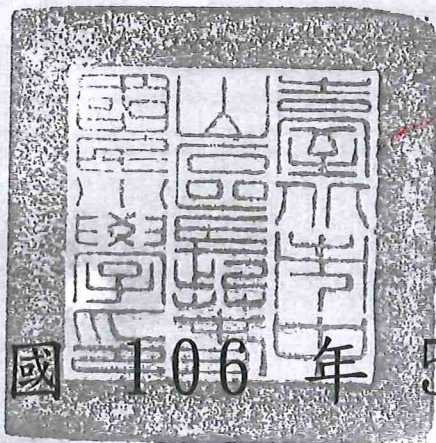
獎 狀

長春國小 學生 邱郁淇 獲選為
臺北市106年度國民小學禮儀楷模
卓越典範 足堪表率 特頒此狀
以資鼓勵

臺北市中山區長春國民小學

校長

詹益正

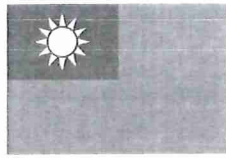


核與正本相符

組長吳麗須

中華民國106年5月8日

努力獎進步獎獎狀



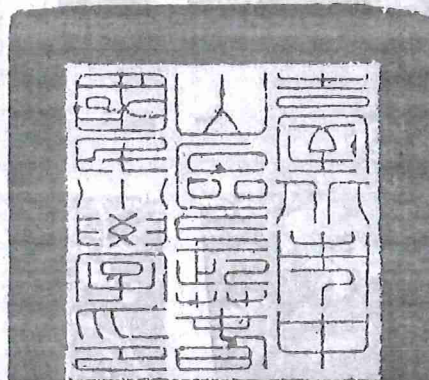
臺北市中山區長春國民小學獎狀

北市長春輔努進獎字第 10801023 號

五年五班 學生 邱郁淇

恭喜你在學校的生活態度、學習活動
表現良好，榮獲 努力獎。希望你能
再接再厲，保持這個榮譽，並祝
百尺竿頭，更進一步！

校長 詹益正



核與正本相符

輔組 吳麗須

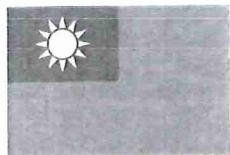
中華民國 108 年 1 月 17 日

CHANGCHUN ELEMENTARY SCHOOL

努力學習、快樂收穫
無止盡、再接再厲

臺北市中山區
長春國民小學

校長 詹益正



臺北市中山區長春國民小學獎狀

長春教字第 108300021 號

五年五班學生 邱郁淇

恭喜你參加 107 學年度多語文學藝競賽

五年級組 英語讀者劇場 比賽

榮獲 第二名

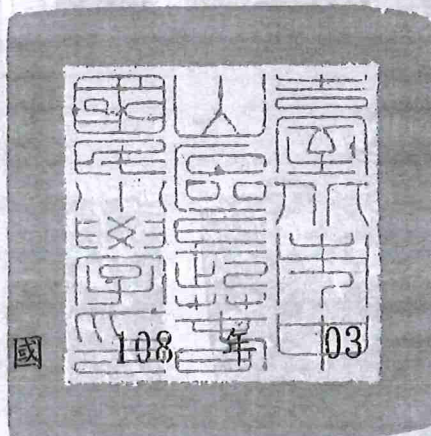
希望你再接再厲

永保這個榮譽

並祝百尺竿頭，更進一步

臺北市中山區
長春國民小學

校長 校長 詹益正



核與正本相符

輔導組 吳麗須

中華民國 108 年 03 月 14 日

CHANGCHUN ELEMENTARY SCHOOL

學無止盡、再接再厲

努力學習、快樂收穫

臺北市中山區
長春國民小學

校長 詹益正

華書英文好品格獎

恭喜 長春 國小四年一班 邱郁淇 同學
 榮獲「華書英文好品格」獎，表現傑出，深獲肯定，
 是同學們的好榜樣。希望你將品格落實於生活當
 中，成為品格優良典範。

核與正本相符

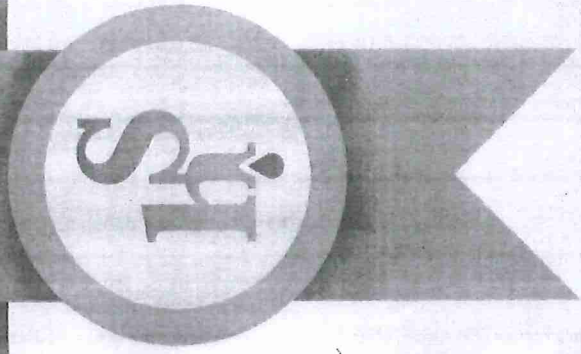
吳麗須

董事長 孫文騏

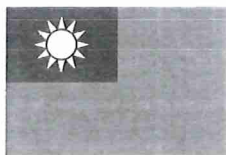
中華民國107年6月12日



財團法人臺北市華書慈善基金會
 Hwa Shu Charity Foundation



努力獎進步獎獎狀



學無止盡、再接再厲
努力學習、快樂收穫

臺北市中山區長春國民小學獎狀

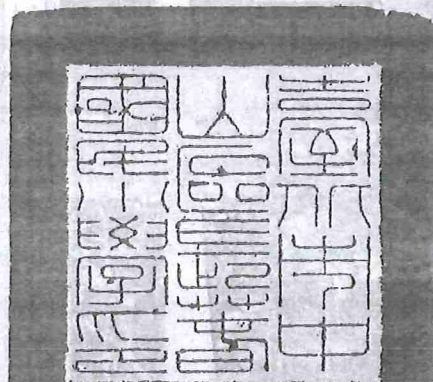
北市長春輔努進獎字第 10701035 號

四年一班 學生 邱郁淇

恭喜你在學校的生活態度、學習活動
表現良好，榮獲 努力獎。希望你能
再接再厲，保持這個榮譽，並祝
百尺竿頭，更進一步！

校長

詹益正

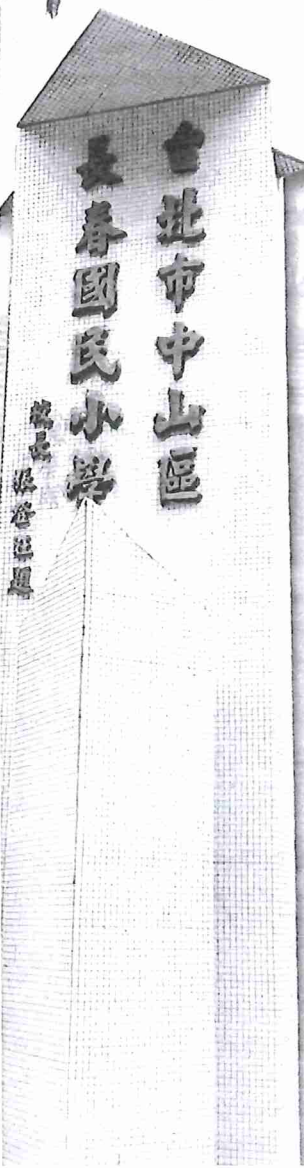


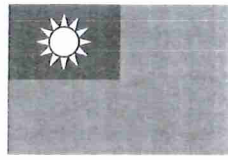
核與正本相符

校長 吳麗須

中華民國 107 年 1 月 19 日

CHANGCHUN ELEMENTARY SCHOOL





學無止盡、再接再厲

努力學習、快樂收穫

臺北市中山區長春國民小學獎狀

長春訓字第 10730006000 號

四年 一班 學生 邱郁淇

恭喜你

106 學年度兒童學習護照認證通過

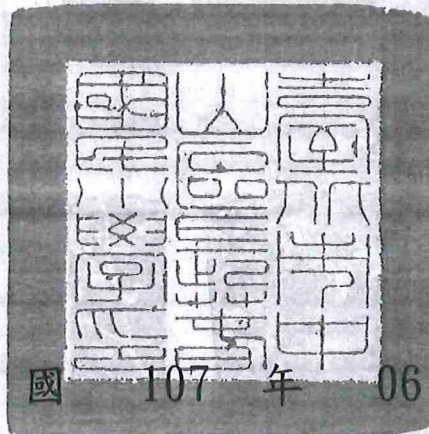
榮獲 多元學習優異獎

希望你再接再厲，追求卓越，

並祝百尺竿頭，更進一步！

校長

詹益正



核與正本相符

輔導員 吳麗須

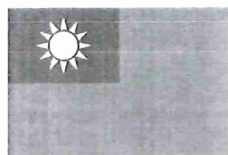
中華民國 107 年 06 月 13 日

CHANGCHUN ELEMENTARY SCHOOL

臺北市中山區
長春國民小學

校長 詹益正 謹啟

學無止盡、再接再厲



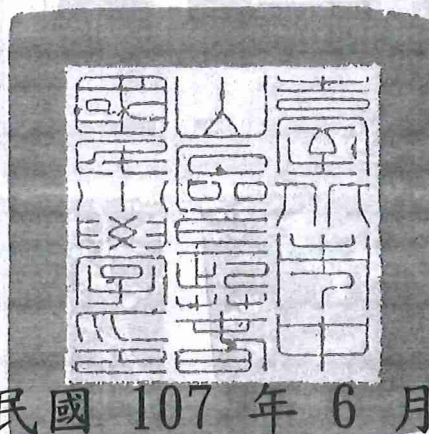
臺北市中山區長春國民小學獎狀

北市長春輔努進獎字第 10702036 號

四年一班 學生 邱郁淇

恭喜你在學校的生活態度、學習活動
表現良好，榮獲 進步獎。希望你能
再接再厲，保持這個榮譽，並祝
百尺竿頭，更進一步！

校長 詹益正



核與正本相符

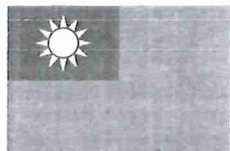
總務吳麗須

中華民國 107 年 6 月 28 日

CHANGCHUN ELEMENTARY SCHOOL

臺北市中山區
長春國民小學

校長 詹益正



學無止盡、再接再厲

努力學習、快樂收穫

臺北市中山區長春國民小學獎狀

長春訓字第 10630004900 號

三 年 1 班 學 生 邱郁淇

恭喜你

105 學年度兒童學習護照認證通過

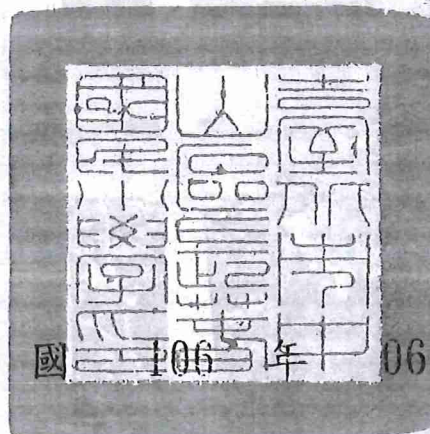
榮獲 多元學習優異獎

希望你再接再厲，追求卓越，

並祝百尺竿頭，更進一步！

校長

詹益正



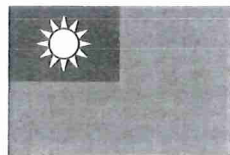
核與正本相符

輔組 吳麗須

中 華 民 國 106 年 06 月 14 日

臺北市中山區
長春國民小學

校長 詹益正



狀 獎

三年 1 班 邱郁淇

恭喜你當選為 105 學年度第二學期

校模範生，表現優良，足為楷模，

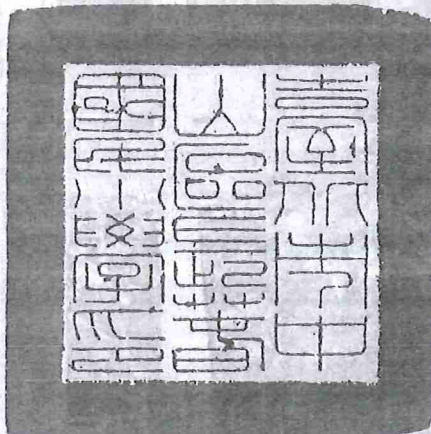
希望你再接再厲，永保這份榮譽，

並能百尺竿頭，更進一步！

詹益正

校長

臺北市中山區
長春國民小學



核與正本相符

輔導組 吳麗須

中華民國 106 年 5 月 8 日

CHANGCHUN ELEMENTARY SCHOOL

學無止盡、再接再厲

努力學習、快樂收穫

臺北市中山區
長春國民小學

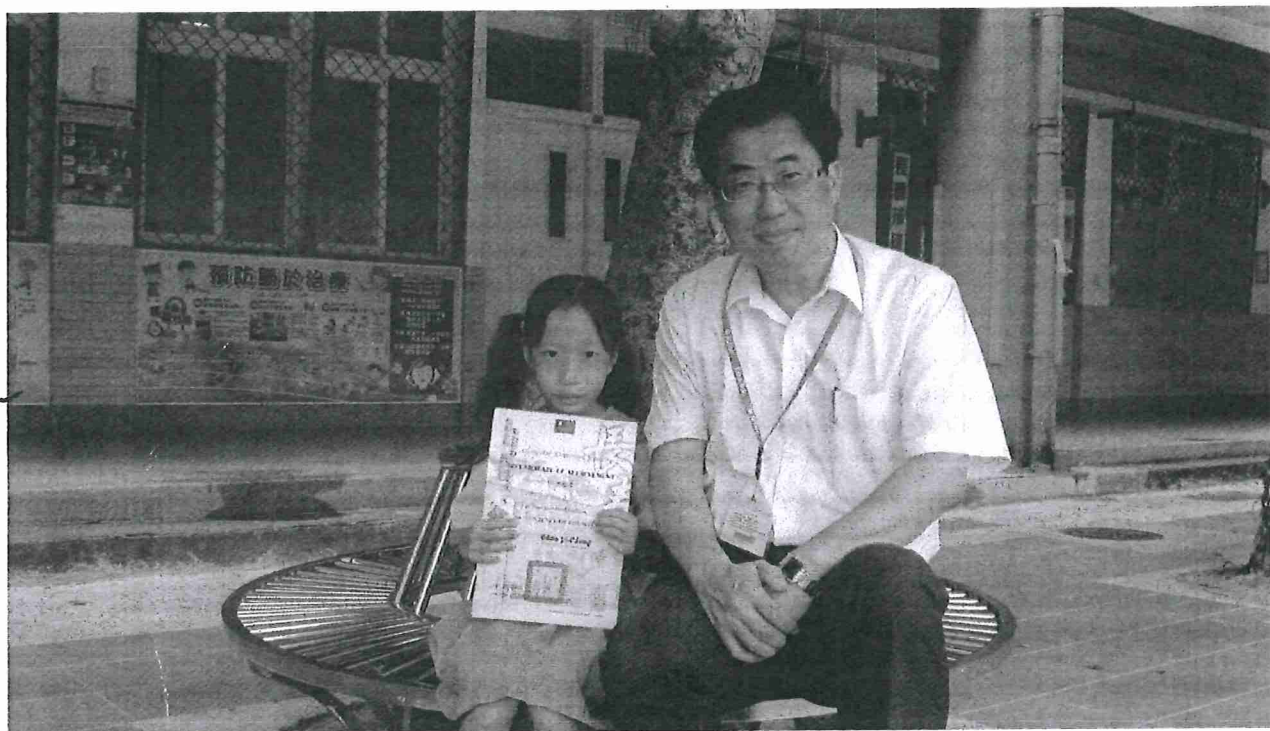
校長 張登雄

臺北市中山區長春國民小學

榮譽狀

北市長春輔榮字第 104102913 號

二年五班 邱郁淇



校內外表現優異，榮獲長春好兒童表揚。

臺北市中山區
長春國民小學

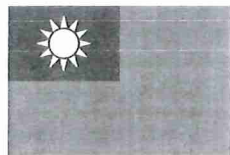
校長

詹益正

中華民國 104 年 10 月 29 日

核與正本相符

輔組 吳麗須



學無止盡、再接再厲

長春好兒童獎狀

努力學習、快樂收穫

北市中山區長春國民小學獎狀

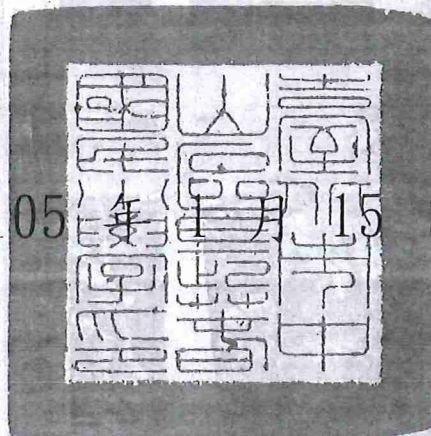
北市長春輔好獎字第 10501062 號

二年五班 學生 邱郁淇

恭喜你在學校的生活態度、學習活動
表現良好，榮獲師長肯定。希望你能
再接再厲，保持這個榮譽，並祝
百尺竿頭，更進一步！

校長

詹益正

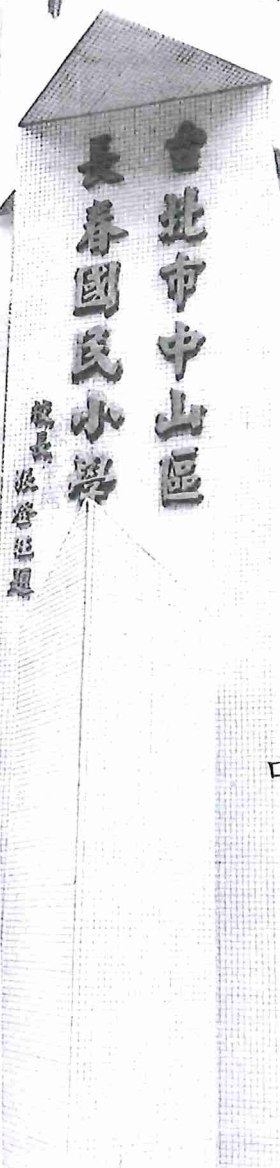


中華民國 105 年 1 月 15 日

核與正本相符

輔學 吳麗須
組長

CHANGCHUN ELEMENTARY SCHOOL





學無止盡、再接再厲

努力學習、快樂收穫

臺北市中山區長春國民小學獎狀

長春訓字第 10530006000 號

二年五班 學生 邱郁淇

恭喜你

104 學年度兒童學習護照認證通過

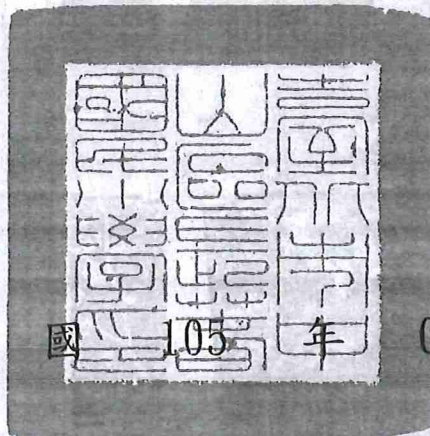
榮獲 多元學習優異獎

希望你再接再厲，追求卓越，

並祝百尺竿頭，更進一步！

校長

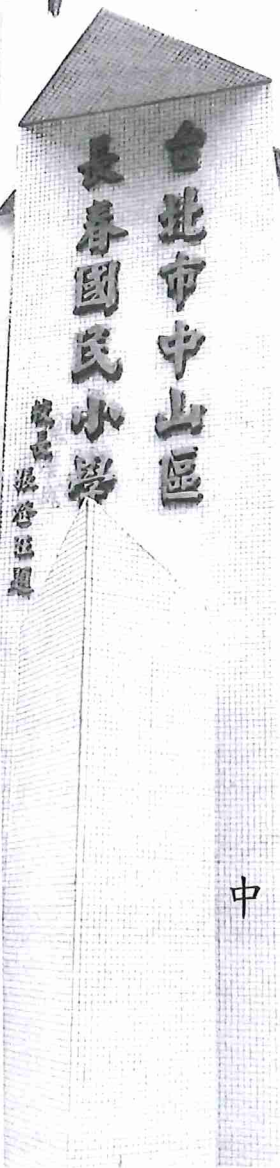
詹益正

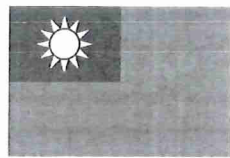


核與正本相符

輔導組 吳麗須

中華民國 105 年 06 月 13 日





學無止盡、再接再厲
努力學習、快樂收穫

臺北市中山區長春國民小學獎狀

長春訓字第 10530006700 號

205

邱郁淇 同學

恭喜你參加學校舉辦

「課間運動一體育小勇士」活動

完成 二 年級組目標，

有良好運動精神，希望你再接再厲

永保這個榮譽，並繼續保持運動的

好習慣！

校長

詹益正

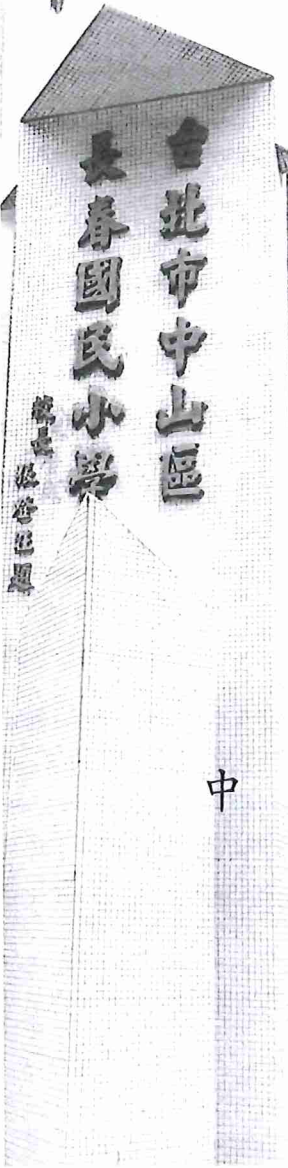
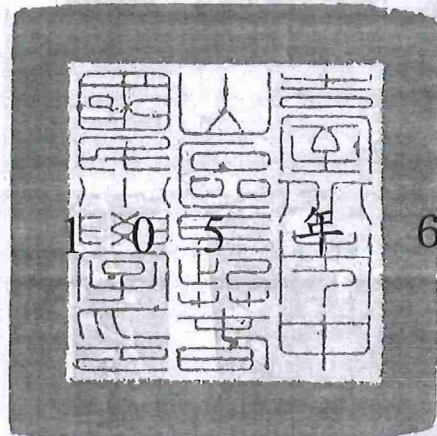
核與正本相符

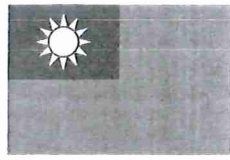
輔導長 吳麗須

中 華 民 國

105 年 6 月

1 4 日





臺北市中山區長春國民小學獎狀

北市長春輔好獎字第 10506146 號

二年五班學生 邱郁淇

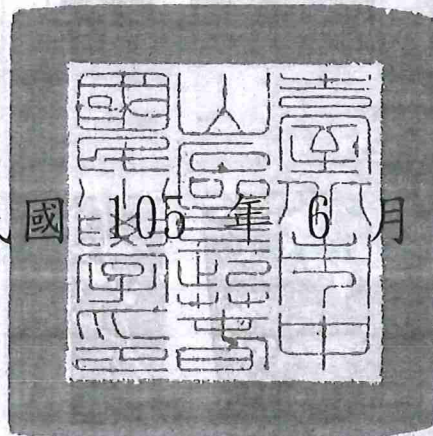
恭喜你在學校的生活態度、學習活動
表現良好，榮獲師長肯定。希望你能
再接再厲，保持這個榮譽，並祝
百尺竿頭，更進一步！

校長 詹益正

核與正本相符

輔組 吳麗須

中華民國 105 年 6 月 13 日

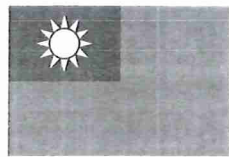


學無止盡、再接再厲

努力學習、快樂收穫

臺北市中山區
長春國民小學

校長 詹益正



長春訓獎字第 10530004800 號

狀 獎

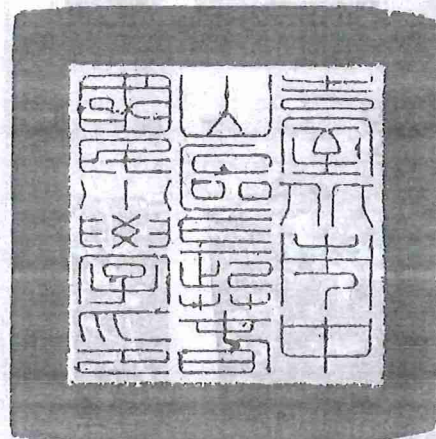
二年 5 班 邱郁淇

本學期積極並認真參與學校各項活動，
服務熱心表現優良，特頒此狀以資鼓勵

盼常秉助人為快樂之本的愛心繼續努力！

詹益正

臺北市中山區 校長
長春國民小學



核與正本相符

輔導員 吳麗須

中華民國 105 年 6 月 27 日

CHANGCHUN ELEMENTARY SCHOOL

學無止盡、再接再厲
努力學習、快樂收穫

臺北市中山區
長春國民小學

校長 張啓龍題