

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：國小組
- 二、推薦類別：EQ 達人
- 三、推薦學校：桃園市新屋國小
- 四、學生姓名：謝侑倫
- 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。

■ 其他：

一個好的情緒管理者應具備的基本條件：（老師從旁觀察“侑倫”）

1. 正面思考，別著急慢慢想：

當“侑倫”面臨任何狀況時，心中只會想著如何解決它，常告訴自己『別急，慢慢來！』、「就算結果不盡令我滿意，至少我已經學到了不同的...經驗」諸如此類的積極想法。

2. 傾聽並且承認自己的錯誤：

想做個高 EQ 的人，學習傾聽別人的話語可是第一要務，“侑倫”常認真傾聽別人的觀點和意見，讓別人覺得受到尊重，而且，當發現自己錯誤的時候，也勇敢地面對它。

3. 溝通，再溝通：

凡事有起有落，當“侑倫”與別人的意見相左的時候，他會試著不厭其煩地溝通，充份表達出自己的想法，坦誠地面對與接受當下的困境，並相信會有雨過天晴的時候，而他也獲得了成長。

4. 理性且就事論事：

“侑倫”是個非常理性的孩子、遇到事情會以就事論事的態度來處理事情。

5. 專心與萬全準備：

“侑倫”在執行老師給予的工作任務上，一定認真聆聽老師所交代的事，並把它放在心上，集中精神在這個任務上，很負責任的完成任務。

6. 從不無止盡的抱怨：

“侑倫”並不會將怨懟藏在心裡，更不會總是帶著抱怨！總是把別人的抱怨當作借鏡，期許自己遇到相同的事要有所為，有所不為。

總結：我想“侑倫”全都符合一個好的情緒管理者應具備的基本條件，讓他參加 3Q 達人故事甄選應是實至名歸。想當初進到教育的大家庭裡懷著一顆充滿熱忱的心，是當時對自己的期許，如今看到自己所教育的孩子，也秉持著熱忱的態度為面對生活，為班上盡一份心力，身為導師的我真的以侑倫為榮，也為

他感到驕傲。

六、具體優良事蹟：

我的水瓶被同學打翻了

開學沒幾天，都還在適應新的環境和新的同學，有一天，我放學在安親班寫作業時感到口渴，正要拿起我的水壺大口大口地喝下去，才剛準備把水壺放下，突然肩膀從後面被同學撞了一下，水壺就這樣滾到地板上，水都灑出來了。我傻眼的往後面看，是我中年級的同班同學，他也傻傻地看著我，這時老師聽到聲音過來查看，立刻不分青紅皂白的把我罵了一頓，而同學也沒有幫我解釋，當下我雖然感到“委屈又生氣”，但我還是去拿拖把將地板拖乾，也帶著憤怒的心情回家。

回到家後，我把安親班的事情告訴了媽媽，媽媽邊安慰我，邊告訴我說：「也許同學不是故意的，但他怕被老師責罵，所以才沒有替我說話。」同時媽媽也告訴我說遇到任何事情都要先了解發生的原因，如此一來才不會造成不必要的誤會。隔天在安親班時那位同學也跟我道歉了，我們又像以前一樣玩在一起了。

從小媽媽就教我要『嚴以律己，寬以待人』，生氣或情緒憤怒不能解決任何事情，應該要靜下心來想想解決問題的方法，經過這件事情後，覺得我好像長大許多，可以從另一個角度來觀察事物。



獎 狀

四年七班謝侑倫同學

平日漫遊書海，充實新知，孜孜不倦，表現優良。經選拔榮膺本校閱讀準碩士獎，特頒此狀，以資鼓勵。

桃園市新屋國民小學

校長 邱正剛

中華民國

110

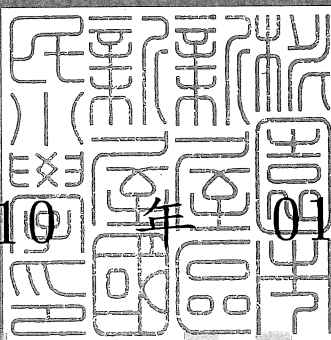
年

01

月

24

日





獎 狀

四年七班 謝侑倫 同學

恭喜你一〇九學年度下學期的期中評量

因學習認真，榮獲班級前三名

我們都為你感到高興

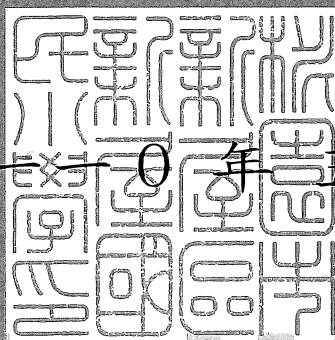
特頒發獎狀以茲鼓勵

桃園市新屋國民小學

校長 邱正剛

中華民國

一〇九年五月十日



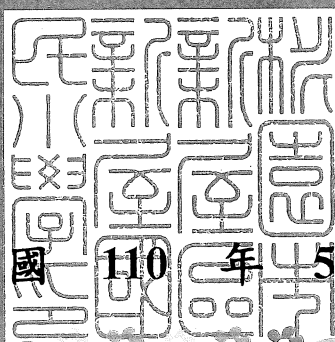


狀 獎

查 四年七班 謝侑倫
維持健康體位、均衡飲食，
注重視力及口腔保健，
擁有規律運動習慣，
足堪表率。
獲選為新屋國民小學
109 學年度健康兒童，
特頒此狀，以資鼓勵。

桃園市新屋國民小學

校長 邱正剛



中 華 民 國 110 年 5 月 11 日



獎 狀

四年七班 謝侑倫 同學

恭喜你一〇九學年度上學期的期末評量

因學習認真，榮獲班級前三名

我們都為你感到高興

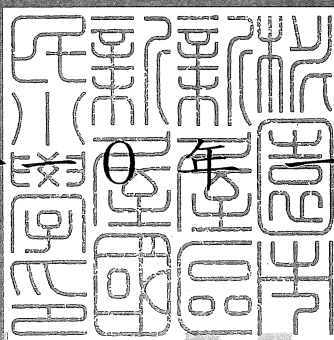
特頒發獎狀以茲鼓勵

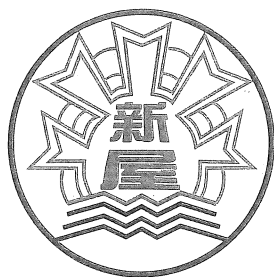
桃園市新屋國民小學

校長 邱正剛

中華民國

一〇九年 月 十八 日





獎 狀

四年七班 謝侑倫 同學

恭喜你一〇九學年度上學期的各領域
因學習認真，表現優秀，榮獲班級前五名

我們都為你感到高興

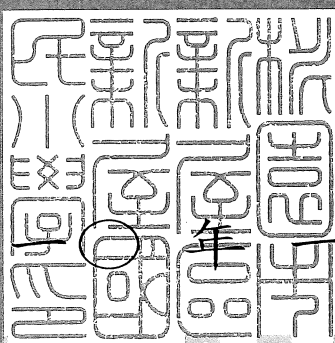
特頒發獎狀以茲鼓勵

桃園市新屋國民小學

校長 邱正剛

中華民國

一〇九年 月 十八 日





獎 狀

四年七班 謝侑倫 同學

恭喜你一〇九學年度下學期的各領域
因學習認真，表現優秀，榮獲班級前五名

我們都為你感到高興

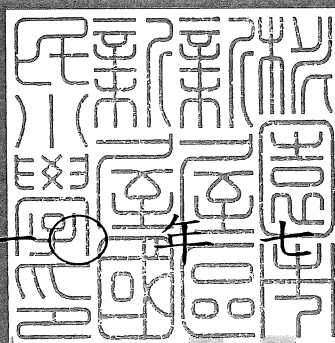
特頒發獎狀以茲鼓勵

桃園市新屋國民小學

校長邱正剛

中華民國

一一〇年七月二十一日





獎 狀

四年七班 謝侑倫 同學

恭喜你一〇九學年度上學期的期中評量

因學習認真，榮獲班級前三名

我們都為你感到高興

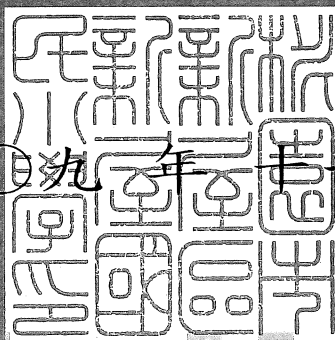
特頒發獎狀以茲鼓勵

桃園市新屋國民小學

校長 邱正剛

中華民國

一〇九年十一月十八日





獎 狀

三年七班 謝侑倫 同學

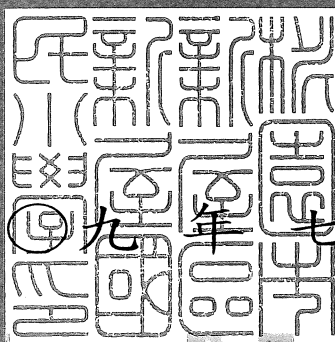
恭喜你一〇八學年度下學期的各領域
因學習認真，表現優秀，榮獲班級前五名

我們都為你感到高興

特頒發獎狀以茲鼓勵

桃園市新屋國民小學

校長 邱正剛



中華民國

一〇九年七月十三日



獎 狀

三年七班 謝侑倫 同學

恭喜你一〇八學年度下學期的期末評量

因學習認真，榮獲班級前三名

我們都為你感到高興

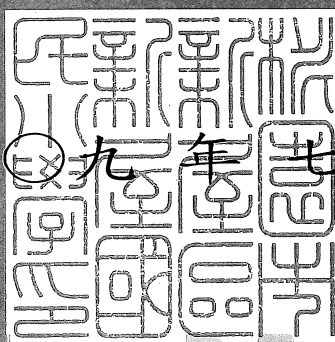
特頒發獎狀以茲鼓勵

桃園市新屋國民小學

校長邱正剛

中華民國

一〇九年七月十三日





獎 狀

三年七班 謝侑倫 同學

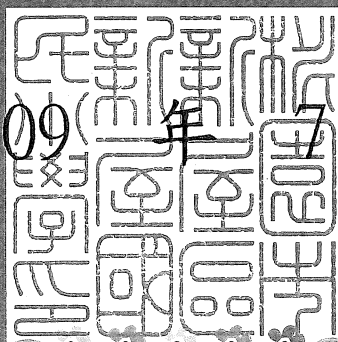
尊敬師長，友愛同學，熱心助人，
上課認真，生活態度積極。由於
你的努力，在 108 學年度第 2
學期中表現優異。

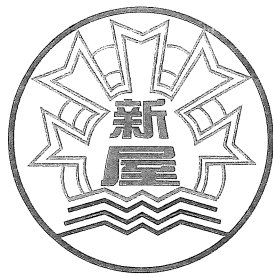
品學兼優，殊堪嘉許，
特頒獎狀，以資鼓勵。

桃園市新屋區
新屋國民小學
家 長 會

會 長 蘇 柏 嘉

中華民國 109 年 7 月 14 日





獎 狀

四年七班謝侑倫同學

平日漫遊書海，充實新知，孜孜不倦，表現優良。經選拔榮膺本校閱讀書香獎，特頒此狀，以資鼓勵。

桃園市新屋國民小學

校長 邱正剛

中華民國

109

年

10

月

27

日

