

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：桃園市建德國小
- 四、學生姓名：張雨蓁
- 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 小五時，剛接觸雨蓁，便覺得她個性十分溫和，做任何事情總是心平氣和，遇到同學較任何不合理要求時也能心平氣和處理。雨蓁是一個對自我要求很高的孩子，儘管家裡較無法時時刻刻關注她，但是她仍自動自發主動學習，不讓單親的媽媽擔心，並且能照顧好弟弟。平時雨蓁也很熱心參與班級公共事務，曾擔任班長、副班長、風紀股長；高年級所需派公差的事情相當多，雨蓁能力亦極佳雖然身兼許多職務，但是她總能有條不紊的有系統處理好，不僅學業能名列前茅，生活自理及班級事務皆能兼顧，遇到衝突與紛爭時能以自己高 EQ 去面對問題並找到最好的處理方式。

雨蓁在家排行老大，下有一個弟弟，因為單親，母親有時工作回到家需操持家務，所以她會協助幫忙媽媽督促弟弟完成功課，雨蓁面對學習的熱忱的態度及面對衝突處理事情的情緒穩定性，也漸漸的感染到與雨蓁較為親近的同學們，讓班級氛圍能充斥著平和的氣氛。

- 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)

在我有記憶以來，都是媽媽和外公、外婆、舅舅在我小的時候就教我，做任何事都要經過自己的大腦思考，要做一個高 EQ 的人。當我面對了挫折，媽媽告訴我絕對不能輕易的放棄，而是要我不急躁，冷靜慢慢的一步一步去破解所面對的困難。

雖然我從小就只有媽媽這一邊的親人陪著我，但是我還是讓自己天天保持樂觀，想努力去證明自己就算只有媽媽也能把書讀好。由於媽媽每天要上班又要照顧我和弟弟的課業，而我並不想要造成媽媽的負擔，所以我每天都好好的讀書，我知道現在只有我努力讀書才能讓媽媽不擔心我，而現在的我真正證明了這件事，我就算只有媽媽也能把書讀好。

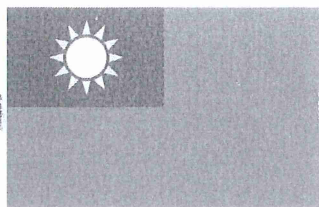
而說到課業，我曾經也有遇過考的非常不理想的時候，那時候的我心情很差，

回家跟媽媽說時，媽媽跟我說：「分數高不高並不是最大的重點，最大的重點是你願不願意繼續努力。」聽媽媽這樣說後，我的心情有好些了；但對於自我要求很嚴格的我，不會因為這一次的成績不理想，而就這樣輕易的放棄，我不氣餒，選擇繼續努力的複習，把這次的錯誤給彌補回來，考回我曾經的好成績，而我真的成功做好了這件事。

有次我們國小園遊會時，粗心的我不小心讓我的手機掉到水桶裡，媽媽知道後非常的生氣，而我自己也非常自責，但媽媽在罵我時，我並沒有找任何藉口或是反駁她，那時的我正想著要怎樣彌補我犯下的這個錯。我思考之後決定試著跟媽媽解釋我是不小心的，但媽媽覺得我都在找藉口擺脫這個錯誤，所以經過這件事，我深思熟慮，發現我好像真的有做錯。而這次的暑假我又不小心把我的手機摔到地板，和上次事件相較，我比上次更自責、更不知所措，我不知道媽媽會怎麼處理這支手機。這次我不解釋，而是不逃避我做的這件事、勇於承認，心平氣和的接受懲罰，讓媽媽願意再給我一次機會，讓我保護好手機，這樣我就已經很高興了。

在家中我排行第一，下面還有個弟弟，平常在家我都要教弟弟功課，但是我總是會教到會不耐煩，有一次媽媽聽到了我這不耐煩的口氣，她把我叫到她的旁邊，媽媽對我說：「他是妳弟弟，我知道教他很辛苦，但妳想想，老師一開始在教你們的時候也是一步一步從你們不會教到會，那媽媽也希望妳能循序漸進的教導妳弟弟。」我聽到後認為媽媽說的沒錯，也許媽媽是信任我能把弟弟教好，才把這件事交給我，我並不想讓媽媽失望，所以我立刻調整好心情，用溫柔的語氣繼續教弟弟。

每個人都有情緒，因此情緒管控對我們而言是一個人一生都無法避免面對的課題，也許我們都無法一直將自我的情緒維持在極穩定的狀態，畢竟每一個人都是凡夫俗子，有七情六慾，「貪、嗔、痴」是人的本性，並不是全知全能的神靈，所以我們唯有管控好自己情緒，才能讓自己心平氣和面對問題，也才能更有條理面對衝突，更有效掌控自己的未來。



桃園市桃園區公所獎狀

桃市桃民字第1100010262號

建德國民小學五年九班 張雨蓁 小朋友

學習認真 服務熱心 待人有禮 品學兼優

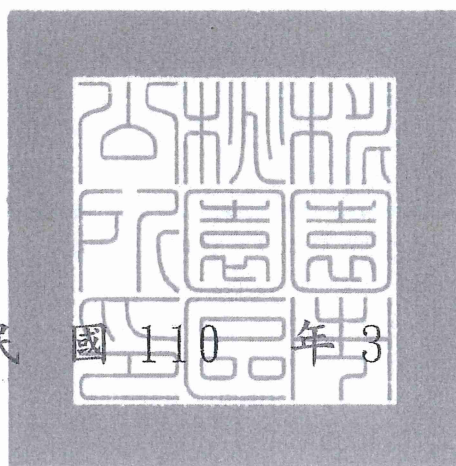
當選桃園區 110 年模範兒童

期盼繼續努力向學邁向成功大道

此 狀

與正本相符

區長陳玉明



中華民國 110 年 3 月 19 日



Jane
Der

桃園市桃園區建德國民小學

Taoyuan City Taoyuan District Jane-Der Primary School

獎 狀

四年八班 張雨蓁 同學

恭喜你 認真學習 熱心服務

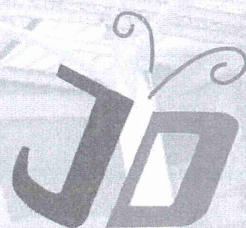
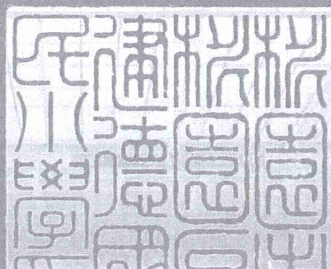
合群守紀 品學兼優

獲選為本校 109 年度模範兒童

希望這份榮譽能陪著你

一起快樂學習 健康成長

特頒此狀 以資鼓勵 與正本相符



中華民國 109 年 3 月 31 日





桃園市桃園區建德國民小學

Taoyuan City Taoyuan District Jane-Der Primary School

獎 狀

一 年 十 班 張雨蓁 同學

恭喜你 認真學習 熱心服務

合群守紀 品學兼優

獲選為本校 106 年度模範兒童

希望這份榮譽能陪著你

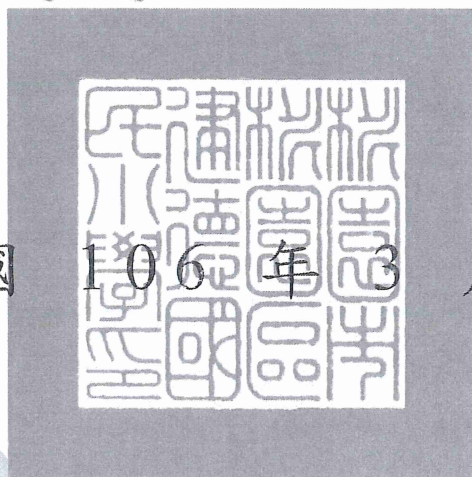
一起快樂學習 健康成長

特頒此狀 以資鼓勵

校長

黃從孝

與正本相符



中華民國 106 年 3 月 28 日

