

## 桃園市 111 年度「3Q 達人故事甄選活動」受推薦學生優良品蹟表

- 一、推薦組別：國中組
- 二、推薦類別：EQ 達人
- 三、推薦學校：
- 四、學生姓名：
- 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：

記得國二上學期 10 月時，右丞因為搬家因素，從新北市新莊的頭前國中轉學來到桃園市中興國中，剛來到新環境的右丞除了積極適應新學校新班級環境之外，更給自己一個在新班級要認真學習的目標，自律學習且上課專心、作業確實按時完成，處事積極樂觀。生活態度上相較其他同學，右丞是一位常常省視自我內心，並且喜歡與自己深層對話的孩子，他會不時思考人生的意義：國中階段讀書所追求何物？自己未來可以是什麼？目前喜歡的偶像帶給自己除了是美好的歌聲與表演，還有什麼很棒的價值觀值得學習或借鏡？國中階段的他也不吝於與他人分享所見所聞，每天聯絡簿裡總是寫著滿滿的文字，抒發他每個當下的深刻感觸，身為導師的我總是很期待這孩子今天會帶來什麼樣的心情與我分享！

因為右丞時時刻刻與自我對話，情緒上相對顯得十分穩定與成熟，字裡行間的右丞充滿是非判斷的能力！有時候會委婉為同學抱屈，幫忙同學澄清當事人都說不清的委屈，相當充滿正義感！更曾經在聯絡簿裡與我分享已故葉永鋳的故事與性別議題，「人生而平等」是右丞最崇尚追求的價值！甚至在去年葉永鋳逝世週年時，親自製作精美書籤分送給周遭的老師與朋友傳遞信念，右丞把想法化為行動是國中生之中十分少見的珍貴！

有時候右丞也需要面對自己的負面情緒，也會與老師分享自己的情緒管理之心路歷程，為行為檢討、而後為自己打氣，而非一昧的抱怨或者躲在情緒的陰霾之中！對於未來右丞給自己一個充滿挑戰的目標，有一天他想當一位演出者，站在小巨蛋進行演出，他期許自己能享受舞台表演，但是現階段最重要的是課業學習，我想右丞在努力追求夢想的過程中，無法避免的是許多挑戰與磨練，但是自我情緒管理頗有一套的他，相信一定能夠通

過層層考驗，即使夢想有所修改或者允許自己來一個華麗轉身，但是擁有良好情緒管理的右丞更能坐收沿途無盡美好的人事物美景，很期待右丞未來分享妳我他的精彩人生燦爛故事！

**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，請同時繳交紙本。）

我認為擁有良好的情緒管理能力，除了可以讓溝通更順利以外，與人相處時也會提升他人對你的好感。有一次，在校內籃球冠軍賽的時候，因為某位同學連續好幾次傳球失誤，導致我們輸掉金牌。比賽完後大家的情緒都很失落，甚至那位失誤的同學更是自責到哭出來。當時我告訴自己，人生總會有失敗的時候，失敗為成功之母，跌倒了就再站起來就好，氣氛不能那麼消沉。我先整理好自己的情緒後，試著去鼓勵其他組員們，跟他們說：不需要去責怪任何人，也不需要責怪自己，大家都拼盡全力了，大家都很棒，繼續加油，更要對自己有信心，讓大家重拾笑容、繼續彼此互相扶持鼓勵！

除了在團隊比賽項目上，控管情緒很重要以外。我覺得在課業上擁有良好的情緒管理能力也是很重要的一件事。記得國一的時候，我在班上的成績算是名列前茅的，就這樣持續到了國二上學期，因為搬家的緣故而轉學到桃園中興國中。面對新環境的適應，除了交友問題外，課業壓力也讓我很緊張，不知道成績是否能持續維持在水準之上？結果轉學後的第一次段考直接打擊我的信心……從原本的名列前茅，掉到新班級的後段。當下我的心情真的是言語無法描繪的沮喪，但爸媽還有班上導師都跟我說第一次而已，不要太緊張，下次一定可以的。

緊接迎來新轉學以來的第二次的考試，結果成績還是不太理想，我的心情就是非常懊惱跟無限的懷疑我自己！但在某天夜晚我聽到五月天《倔強》裡面的歌詞後，我得到啟發：只要再努力下去，一定會有進步的那天，那句歌詞是這樣唱的：《逆風的方向，更適合飛翔，我不怕千萬人阻擋，只怕自己投降》與其把時間拿來懊悔跟傷心，為什麼不把那些時間拿來把不會的考試內容搞懂？雖然可能我不比其他人優秀，但當下只期許今天的自己要贏過昨天的我，我激勵自己要越挫越勇，面對高壓環境時，不能驚慌失措，反而要從容的去面對難題。就保持著這樣的心情，我好像慢慢的每天都有在進步，從原本的班排名 20 初，慢慢往前到 17 再來 15，循序漸進的到了最近升上國三穩定進入了班上前 10，在這中間的過程一定都還是有不如意的地方，但我有所改變的地方就是不會每一次失敗時都只會沮喪，而是告訴自己沒關係，機會還有很多次，再努力就好，情緒不能太低落避免影響到下次！

人生中，我不怕面對挑戰，我期許自己即使面對困難也能有一份堅定與信心，期許自己能擁有克服困難的勇氣，迎向更充實的未來！

相關佐證資料：

桃園中興國中-

- 110 學年度 三月份品格典範榮譽狀「欣賞」
- 110 學年度 校內語文競賽國文演說第三名
- 110 學年度 上學期 第三次段考進步獎
- 110 學年度 下學期 第三次段考進步獎
- 110 學年度 中興國中閱讀護照心得發表活動表現優異 碩士獎認證
- 110 學年度 中興國中閱讀護照心得發表活動表現優異 博士獎認證

國小獎狀-

- 103 學年度 第 1 學期 學習表現優異 品學兼優獎
- 103 學年度 第 2 學期 學習表現優異 品學兼優獎
- 104 學年度 第 2 學期 學習表現優異 品學兼優獎
- 105 學年度 第 2 學期 學習成就獎
- 106 學年度 樂樂棒球第三名

國小獎牌-

- 105 學年度 上學期 學習成就獎
- 105 學年度 下學期 學習成就獎
- 107 學年度 下學期 學習成就獎
- 108 學年度 上學期 學習進步獎

相關佐證資料：

桃園中興國中-

110 學年度 三月份品格典範榮譽狀「欣賞」

110 學年度 校內語文競賽國文演說第三名

110 學年度 上學期 第三次段考進步獎

110 學年度 下學期 第三次段考進步獎

110 學年度 中興國中閱讀護照心得發表活動表現優異 碩士獎認證

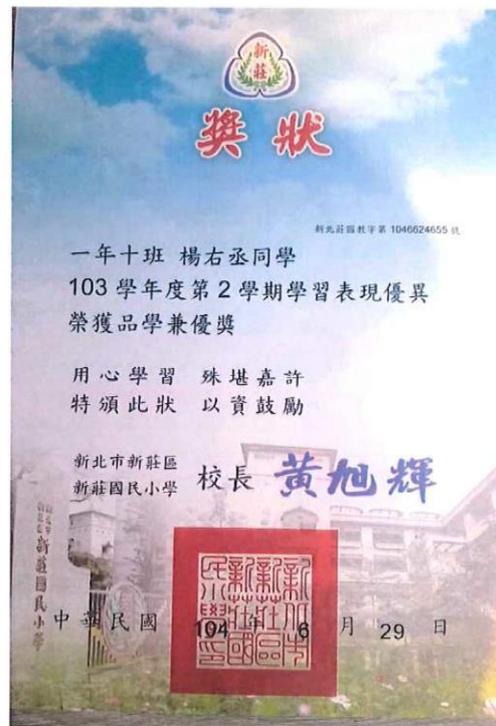
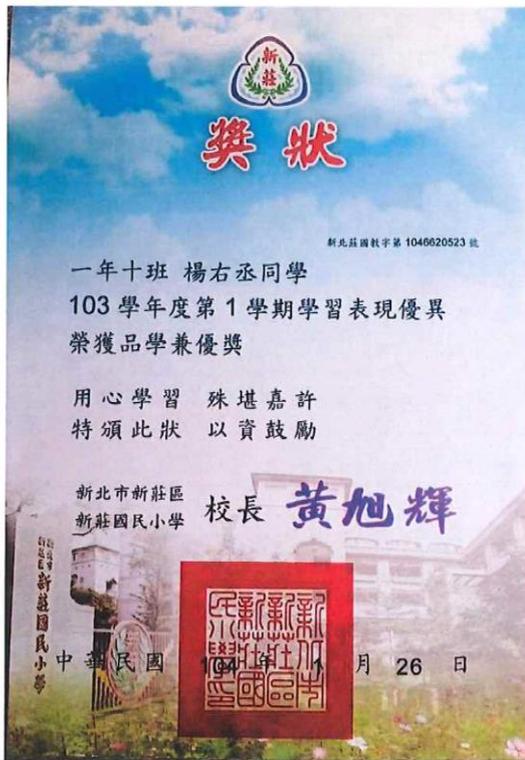
110 學年度 中興國中閱讀護照心得發表活動表現優異 博士獎認證

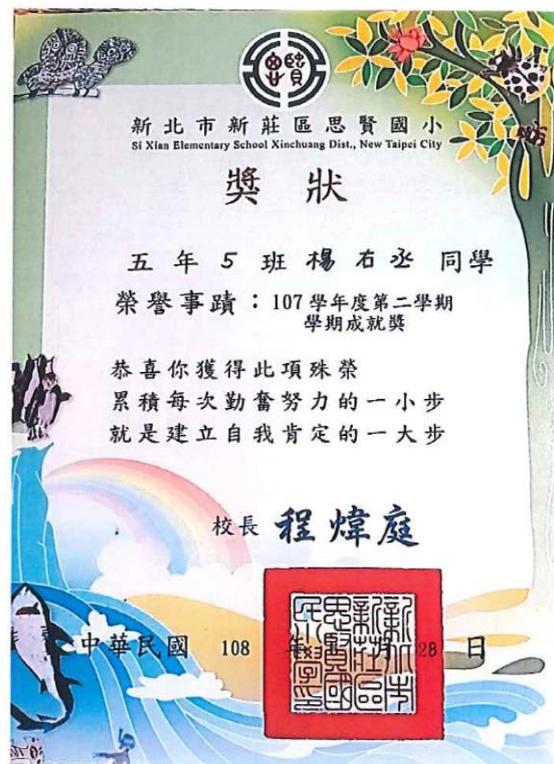




國小獎狀-

- 103 學年度 第 1 學期 學習表現優異 品學兼優獎  
103 學年度 第 2 學期 學習表現優異 品學兼優獎  
104 學年度 第 2 學期 學習表現優異 品學兼優獎  
105 學年度 第 2 學期 學習成就獎  
106 學年度 樂樂棒球第三名



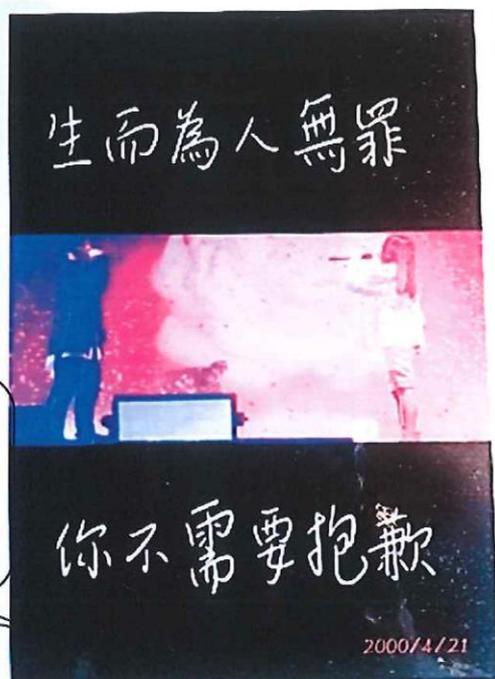




國小獎牌-

- 105 學年度 上學期 學習成就獎
- 105 學年度 下學期 學習成就獎
- 107 學年度 下學期 學習成就獎
- 108 學年度 上學期 學習進步獎

玫瑰少年手寫小卡照→  
 親手製作精美書籤  
 分享贈送給周遭的老師與朋友  
 傳遞信念!



▼右丞的聯絡簿裡，總是與導師分享滿滿的心情札記與自我省思😊

我覺得老師分享的這兩張貼文很棒(開心~) (465)  
裡面老師講的一句後悔是人生最痛苦的感覺 跟我爸上次寫的很像  
我覺得早上的過考除了測驗複習成果，還有一個我可以學習的點  
就是「因為不可能每天週考都考很好，一定會有差一點的時候，不論  
是從C到B、B到A。每位學生都一定後悔過。然後我可以記取這樣  
的感覺，讓自己不要在會考時重蹈覆轍一樣的錯誤。」  
還有一句我覺得是寫的很好 人最終會活成自己定義的樣子。  
不論是在學業、工作上，有時候不是目標太難達，而是自己沒有那個心  
還有我覺得我開國三最大的轉變是 不再去一直找藉口。 DANGER  
之前考火關 都會想說：「喔~沒關係吧，班上有超過一半也考  
很火關，我考很火關正常」 除非真的全台不到500個考A。  
不然我一定想辦法當那前45%考B++的人，甚至當A的人(振奮!!)  
在另外分享一個我愛上青峰的故事~  
有一次我在YT新聞看到他說的一句話  
「除了要謝謝在座的粉絲，我還要謝謝我自己，造就了這舞台  
上的每一顆閃光。」我覺得很讚歎~ 會有名氣不是因為本身  
長得很帥，而是由他寫出來的音樂，他的言行 很吸引人  
而那些優秀的歌曲，都是每位歌手從小一直增進自己的內涵。  
才有的作品。  
這篇小札記我會留著，在以後快放棄時拿出來看  
希望現在的我能給以後的我力量!  
（未來你會感謝現在  
想右了  
怎麼辦，  
如紅了眼睛  
😊





日期	作業 / 用題	成績登記
14	15-12	科目 範圍 成績
	下午2:30 考卷 L4-1	國文
	2:45 考卷 X2	

111年 公視講 P28~40 國文 作業 / 用題

王重義 P19~32 收國卷 L1-L2 考卷

訂正考卷 ② 週考卷 L1-L2 考卷

生活札記 第一週 排名出來了 考卷之下 排名的這

但感覺又是大家都在此中 所以我們

往前維持在101名左右 就每個慢慢

累積 少許放鬆後 就是堅持的人

往前的機會 Right! 我他再修

進步! 技師

111年 英語 P46~48 國文 L2-0 學習單 考卷

生講 P26~41 訂第三週複習卷 X7 考國複講

數講 P54~66 (P67~73) 一年級複考說

早上考的公民我嚇到~ (現在國文考完) 家學校

不過理化人關掉 (不是沒讀 就是沒用

得錯很多) 也會直接卡住 每次考社 理者(覺得

人生沒救要去派派了 政完 在

親師生交流 有80分 每很開 水帝

是因為 多題卡 20分 單在加

強一下 然後接著這週的內容 然這是我

前三不會的內容 什麼  $y = ax + b$  生物

(1) 人骨量分必構造 真的有的黑古想放棄

啊沒有救 就是先拿基本分 然後比較

強的在努力提高 在第二週不帶抽到

150名外 也沒有要跟A2班比 不會拿到

那到那個班生前三就自然 因為我前方還有

不少人 看到生物我真的要哭 理化也是

社會全都在一起也是 (明珠分小故

心操要努力就是了! 不輕易 放棄

歷史	B78
地理	B78
公民	
生物	
理化	
地科	

好文欣賞

過程如何? 做到下列事 不熟的要善

頭並進, 不能偷 負責才是當務之急

堅持、耐心與毅力, /06-07 模擬考準備