

桃園市 112 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：仁和國中

四、學生姓名：吳昱廷

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：主動協助班上的特殊生，讓他得以適應生活和建立安全感，且影響班上同學主動且無私地幫助特殊生。

六、具體優良事蹟：

關於我的小故事

我是吳昱廷，興趣是在六、日時，約國小國中同學一起到球場打球。在日常生活中，如果有同學或朋友遇到傷心、難過的事或發生糾紛時，我常會先去了解事情來龍去脈，再看當事的同學是否要幫忙，我想這應該是爸爸對我的影響吧！

爸爸還在時，常會帶著我們一家到臺灣各地走走，也常走訪不同民族生活的地方，聽聽不同人事物的故事，當有機會到臺南時，我就會特別想念那曾經父子快樂的時光。雖然現在做某些事時，還是會想到爸爸，想到時還是會有點難過，但自己的生活還是要過，不能因為這件事就不好好生活，所以平時我會找其它事來轉移注意力，努力不往情緒失落的那方面想。

在同學眼中，我就像全班的開心果一樣，即使全班氣氛低迷時，我依舊會努力炒熱氣氛，我喜歡和大家一起分享歡樂。

老師眼中的昱廷：

吳昱廷是個情緒控管得宜的孩子，在面對挑戰或是困難的事務時，他能很快的調整自己的心情，並進一步影響周圍的人，對班級是個穩定的力量。七下時，711 進行園遊會策畫，同組同學誤解了食材的數量，因此造成練習時沒有食材，當時老師和組員都陷入低氣壓，氣氛僵硬，但此時昱廷陪同出錯的同學，勇敢來找老師，大聲地說抱歉並提出解決問題的方法。因為有他，園遊會的烹煮練習得以順利進行。他的自我調適能力也展現在他的家庭功能上，國小時父親驟然離開他們，他在十幾歲時就開始在能力範圍內擔負家庭男性的角色，例如放學後要去國小接弟弟一起回家，也要陪同弟弟運動打球，指導功課。在面對家庭狀況驟變，他能夠將悲憤的心情轉化為勇敢面對每一天的勇氣，這樣的高 EQ 真的很令人心疼又佩服。

811 班上有位特殊生(小寶)，小寶常常需要他人提醒才能進入正確的軌道，而他就是小寶的天使。常常看他在小寶的周圍，提醒他要上學習中心的課；小寶焦慮時會不斷重複同樣的言詞，昱廷會拍拍他安慰他，甚至陪他聊天；小寶游泳課時，昱廷總是協助他換穿泳衣，直到小寶平安抵達教室。七下有一天放學，小寶被導師要求找一個文件，小寶一直不用心找，一直說找不到，導師我因此不讓小寶離班放學，小寶哭了在教室大哭大叫跳來跳去，此時吳昱廷的心有如針扎般，他看小寶哭，也難受至極，甚至跑來跟老師說：「我可以幫他找嗎？我可以去幫他印一張嗎？」出自於訓練小寶的目的，導師拒絕了昱廷的好意，要小寶自己好好找。而整個過程，昱廷都如熱鍋上的螞蟻，焦慮地站在小寶身旁，但是又不能動手幫忙，看到小寶哭，他跟我說「老師，我看他哭我也好想哭……」。吳昱廷就是這樣容易感同身受，同理他人喜怒哀樂的孩子。

同學眼中的昱廷：

我認為情緒達人表達自身情緒，並善於洞察他人內心。一方面不讓情緒左右自己的舉止，一方面給予需要幫助的人支持和理解，與他人建立真摯的情感。

某一節數學課後的下課時間，一位穿著亮黃色運動服、戴著黑框眼鏡、手還緊緊地握住藍筆的同學，正因為心情低落，而將頭埋進雙臂之間，但昱廷非但沒有袖手旁觀，反而默默地陪伴在同學身旁，臉上掛著溫暖的笑意，並用手輕拍著同學的肩膀來安撫他的心情，為他提供情感支持。

他是我心中最好的情緒達人，對自己和別人都充滿同理心，能夠給予周遭的人正能量以及積極面對生活的勇氣，在生活中，潛移默化地影響他人。

昱廷某次上課時，被誤會上課聊天，他不但沒有生氣，反而非常耐心的和大家說明自己並沒有在聊天，並給出了一個合理的解釋。而且他有次不小心忘了寫功課，也沒有為自己的錯誤找理由，並且虛心接受老師的教導與懲罰。他從來不會固執己見，且會為了大家考慮，像是大家在做團體活動時，會包攬那些沒有人願意做的事情。為了大家的福祉，他常不惜犧牲自己，真的是熱心又大愛的情緒管理大師！

有次我段考考不好，每天上課都低著頭默默不語，也沒有了往日 and 互動時的那般活潑。我一下課就靜靜的趴在桌上，雙手靠著頭，雖然我沒有直接說出我多不開心，但難過的心情卻硬生生在表現在臉上。這時昱廷默默走過來和我說：「今天下課要不要一起去打球阿，考完試了好好放鬆吧！」我只淡淡地說：「好啊！」當我們一起打球時，我發現只要和昱廷相處，彷彿所有的不開心都會遺忘，而考差的壞心情早就拋諸腦後了。我是個常常把情緒都悶在心裡的人，但他總會看出我的不開心且過來溫柔的安慰我，也許他那溫暖的陽光不耀眼，但是總是能在我們的身旁發出溫暖舒適的光。