

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：國小組

二、推薦類別：MQ 達人

三、推薦學校：中壢區新街國民小學

四、學生姓名：鄧理真

五、師長推薦原因：（請師長勾選或書寫推薦原因）

■具有禮貌體貼之良好的品德修養。

■具有尊重寬恕之良好的品德修養。

■具有忠心誠實之良好的品德修養。

■具有負責合作之良好的品德修養

■其他：理真在校是一位品學兼優的好學生，平日話不多，除了認真學習，更擔任班上的課業教練，負責督促及教導學習落後的同學。理真總是默默的把自己學生本分的事做到盡善盡美，還會主動做班上同學不願意做或懶得做的事情，且從不邀功。理真在家更是位體貼懂事又孝順的好孩子，歷經父親腦癌不幸過世，緊接著又是奶奶大腸癌治療的漫漫歷程，理真總是那麼堅強，且從不在人前掉下一滴眼淚，不但承擔起照顧病人及分擔家事的責任，更從不因此耽誤課業，在班上的成績一直名列前茅，是位令人讚賞又令人心疼的好孩子。

六、具體優良事蹟：

我是新街國小六年九班的 MQ 達人。我認為 MQ 達人的標準是具有良好的品德，如：有禮貌、懂體貼，能尊重及寬恕他人，對人忠誠不欺，做事認真負責，能与他人合作無間等，並且能從日常生活中實踐這些美德，有具體事蹟者。

『克服艱困，挑戰極具的任務』

在學校求學的過程中，歷任導師總說我是位「品學兼優」的好學生，

並時常推薦我擔任班級的重要幹部。我擔任過幾次幹部，為了不辜負老師對我的期望，我總是在老師下達命令後，立刻去做，就算遇到艱困又極具挑戰的任務，我也會使命必達，盡全力做到最好。在學校下課的時候，我總喜歡待在老師的旁邊看看老師在做什麼，並陪伴老師聊天，順便觀察有什麼需要幫忙的地方，為減輕老師的負擔，我常會主動分擔班級的事務，更常自告奮勇幫老師遞送一些老師無暇親送的重要文件。能獲得許多老師的信賴並委以重任，一直都是我覺得既驕傲又開心的一件事。

『擺脫自我中心思維，理解他人需求和感受』

中年級的時候，班上有一位特殊生，當時班上大部分同學都很不喜歡他，常會一起嘲笑他，說他太髒、太笨、太醜、太臭，不想和他做朋友。但我不認為是這樣，因為每個人都有他存在的獨特性；雖然我沒有特別喜歡他，但絕不會像其他人一樣排擠他，當他有需要協助的地方，我也會主動伸出援手。他來向我借東西時，除非我剛好沒有，否則我都會很慷慨的借給他，久而久之，他常會來向我借東西，有時還會不小心忘了還，但我一點也不介意；有一次他向我借完東西時，終於鼓起勇氣吞吞吐吐的對我說了聲「謝謝」，讓我感動之餘，心裡頓時有種暖暖的感覺，這大概就是「贈人玫瑰，手有餘香」的感覺吧！我想就算他沒道謝，我依然會因為幫助別人而感到幸福；我認為真正的快樂要透過幫助他人才可以獲得，幫助別人可以帶來成就感、滿足感和連結感，同時也可以幫助我們擺脫自我中心的思維，進而理解他人的需求和感受。有研究顯示，行善和奉獻的行為對於個人幸福感的提升有正面的影響。

『身體疲憊，對家人付出不倦』

在成長過程中，我一直是媽媽的小幫手；媽媽煮飯時，我就會在旁邊觀察，看看有什麼需要幫忙的地方，媽媽會讓我做一些簡單的工作，像是洗菜、打蛋、微波食物、洗碗、準備碗筷、切水果、擦桌子、掃地、叫家人一起來吃飯等小事。此外，我也是奶奶和爸爸的小幫手，大概是去年開始吧！爸爸的腳開始無力，常常會因站不穩而跌倒，不久後，爸爸竟然被

醫生宣判得了腦癌，接下來的日子，媽媽得陪著爸爸住院接受治療，我們只能透過視訊和爸媽見面，我也一肩挑起爸媽在家的責任和家務。大約一個月後，爸爸出院了，但左邊手腳仍然無力，需要使用助行器才能走。因此，我開始擔任起照顧爸爸的責任，幫爸爸盛飯、按摩、攙扶爸爸起身走動，除了要正常上課、讀書及寫作業，還要撥空照顧爸爸的日常生活起居。爸爸生病後的二、三個月，很不幸的，奶奶也生病了，得的是大腸癌，不久，奶奶也住院了，出院後的奶奶因為肚子開刀有很大的傷口，我自然又開始擔任照顧奶奶的小護士，我會幫奶奶倒水和換紗布，也會陪奶奶聊聊天。終於，奶奶的病漸漸好轉，開刀的傷口也已經癒合，我們全家總算鬆了一口氣。令人遺憾的是，爸爸最終還是不敵病魔去了天國，在這段陪伴與照顧的日子，我的身體雖然覺得疲憊不已，但心裡卻是感到無比的喜悅與踏實，因為我的付出與努力，能讓家人無後顧之憂的好好養病及逐漸康復，也因為這段難熬的日子，拉近了家人之間彼此的距離，讓我們一家人的感情更加堅定不移。

『盡一己微薄的力量幫助社會』

在社會生活中，我沒有做過甚麼特別值得一提的事情，頂多只有幫鄰居倒一下垃圾，又或者是幫忙長者提一下重物，看到愛心機構的捐款箱也會主動捐些零用錢，希望盡一己微薄的力量能幫助到一些人；當然，還有社會公共生活所必須、最簡單、最起碼的道德準則，我都會做到，像是遵守公共秩序、愛護公物、保護環境、講文明、懂禮貌等，雖然這些看起來似乎微不足道，但社會生活如果少了這些就會變得毫無秩序可言，立刻崩塌瓦解，所以，這些看起來微不足道的事，其實才是我們最要做到的。

我認為要成為 MQ 達人並不難，道德智商是可以經由學習及實踐去增進的，經由父母及師長的諄諄教誨及以身作則，我們可以獲得啟發及鼓勵，進而在日常生活中去實踐這些美德，讓我們一起成為 MQ 達人，共同創造美好的大同世界。

媽媽的話：

理真是一個如同天使般純真可愛又善體人意的孩子，在家中總是熱心的協助長輩各項家務，舉凡做家事、洗米煮飯、打掃與倒垃圾等，樣樣都幫忙。在媽媽上班忙碌回家時，她也會常常幫忙媽媽搥背按摩，解除一天的疲勞，還會製作溫馨的卡片送給媽媽。特別是爸爸111年11月罹患腦癌後，她一下子變得更懂事，成為爸爸的小護士，爸爸因生病的關係有時情緒變得陰晴不定，容易發脾氣，但細心又溫柔的理真總不以為意，仍舊笑臉盈盈地以耐心照顧爸爸。去年底阿嬤也在爸爸手術出院後，因騎車摔倒受傷加上骨刺與大腸癌，半年內接連三次住院手術，阿嬤出院後，理真常常幫忙傷口換藥及送茶水，細心的照顧。特別在這一年中因爸爸及阿嬤相繼住院開刀，媽媽常常忙裡忙外穿梭在醫院及公司之間，理真依舊自立自愛，把自己的生活與課業打點好，讓媽媽無後顧之憂。

【照片-1】



說明：今年阿嬤經歷三次手術，於父親節時與阿嬤、爸媽、姐姐及教會的阿姨合照。

【照片-2】



說明：理真溫馨地製作感謝卡片送給辛苦的媽媽。

【照片-3】



說明：理真與爸爸、阿嬤及姊姊常常於假日參加公益社團舉辦的淨灘活動

【照片-4】



說明：理真於學期末因學期成績優良與校長合影。

【照片-5】



說明：理真擔任班上特殊生的小天使並獻上聖誕禮物。

【照片-6】



說明：理真擔任小組課業教練協助指導組員完成學習單任務。

【照片-7】



說明：理真是家事料理高手，和組員一起製作米蛋餅。