

桃園市112年度3Q達人成果專刊

發行人 | 張善政 總編輯 | 魏秀蓮 執行編輯 | 林瑄敏 · 陳駿 中華民國112年12月發行 第三期



AQ 達人國中組第一名

孫瑜蔓／建國國中

生活中，我們每天都在享受聲音的美妙，從悅耳的音樂到親人的話語，聲音豐富了我們的世界。然而，對於我來說，卻是一種「挑戰」。面對聽力受損，有時候我無法和別人正常溝通，一個人就會感到孤獨和困惑。這是上帝給我的挑戰，同時也是我人生的課題，到底要用什麼心情去面對自己聽損這件事，這件事情常常讓我很困惑、無助。

雖然我先天聽力受損，媽媽卻不以為意，還讓我學鋼琴，希望多刺激我的聽覺神經，而在學琴的過程中，遭遇到了很多挑戰，我無法像正常人一樣靠耳朵去判斷音準，必須非常依賴視覺和觸覺，觀察琴鍵的位置，感受手指觸鍵的動作。每次練習都是我克服聽損困難的過程，但我從未放棄，清楚地知道自己的聽力受損會成為一個限制，但我也相信音樂是一種跨越語言和聽覺障礙的橋樑，它能夠觸動人心、連結情感。經過兩年的學習，接連兩年在亞太音樂節及桃花源盃獲得季軍及亞軍佳績。然而，生命的志向和生活的興趣總是充滿探索與多變的，即使是對音樂這樣深愛的事物也不減損我發展自我的可能。漸漸地，我發現自己對鋼琴失去了一些興趣，或許是因為聽力受損，讓我對音樂的感受變得不同。但我並沒有放棄，而是積極尋找新的興趣，新的挑戰，於是我走進了街舞的世界。街舞的節奏和熱情重新點燃了我的內心，這是一個充滿活力的領域，卻也因為聽損的關係，好多細節的拍子聽不太清楚，只能不斷的重複聆聽，用熱情和毅力，跳出屬於自己的舞步。跳舞不僅是一種運動，更是一種藝術，它讓我能夠表達自己的情感和個性，忘卻生活中的壓力和煩惱。每當我心情低落時，跳舞會幫助我抒發情緒、回復內心的平穩。習舞四年後，感謝詹茹婷老師，讓我參與了很多表演和比賽，其中我印象最深刻的就是捷運盃的初賽，那一天是我目前人生中最享受舞臺的時候，舞臺上直擊心臟的音浪，團隊的默契配合，看著觀眾吃驚的表情、評審肯定的眼神，以及父母的尖叫聲，我沉浸在這種感覺裡……

媽媽一直是我生命中堅定且忠實的支持者，她不僅幫助我追求音樂，還積極地幫我增加各種學習的基礎能力，提升我的學業水平，因此我玩樂的時間少之又少，但是一想到我跳舞可以變得很厲害，功課也很強，這樣一切就值得了，方文山曾經說過：「盡可能的成為自己羨慕的人」，而我正朝著這一步邁進。時間花在哪，成就就在哪，看著我的課業不斷的進步，舞蹈也越跳越好，這種成就感是無法取代的，正因為媽媽對我的支持和自我的努力，我成功地考上了資優班，這是我對她無盡關愛的回報。但當我跟父母意見不同的時候，心情難免低落，還好在我小學生涯的最後兩年，我遇到了非常能理解我的導師，張國頤老師，老師總是能冷靜的面對我不平靜的心情，他的同理和傾聽總是能安慰我的內心，使我在一次次的挫折中找到契機變得更加強大，在老師的教導下，我的課業一直保持在班上前三，畢業那一天我拿到了局長獎，滿滿的成就感都烙印在我的心上。

還有，在我成長過程中，一直有王叔叔一家人陪著我們遊山玩水，叔叔阿姨還有兩位我的好兄弟，他們真的是我的靈魂治療師，每次跟他們出去玩都是滿滿的歡笑聲，我們幾個小孩聚在一起玩遊戲的時候，真的會讓我忘記煩惱，也忘記時間，每次要回家的時候總是捨不得，開心的時間總是過得特別的快。成長的過程有許多人一直陪在我身邊，每個階段總是會有人陪伴，雖然聽損這件事帶來了一些困擾，但一直陪伴我的這些人給了我更大的勇氣去面對與接受自己的不完美。

對於聽損這件事，我始終保持樂觀的態度，只有坦然的面對自己，我才會進步，以後不管遇到什麼困難，我都不會退縮，我會拿出我最好的狀態來面對，「聽損」是上帝給我的考驗，是我人生中最大的課題，世界上每個人都是被上帝咬過的蘋果，有的人缺陷比較大，是因為上帝特別喜歡他的芬芳，正是因為有辛苦，才顯得快樂很珍貴。



舞蹈讓我忘記壓力 感謝老師



小學六年獲獎無數



與小學恩師合影



一直在我身邊陪伴我的家人好朋友們



我的心靈支柱



AQ 達人國小組第一名

陳婕渝／文華國小

渝兒是一位特別堅強、充滿勇氣的年輕女孩，她的故事是一個真實而令人深受感動的見證，展現了她對生命的熱愛和堅定的決心。渝兒的痛苦和康復之路並不容易，但她從未放棄，這次嚴重的燙傷使她的生活發生了巨大變化。然而，她以極大的毅力和決心回到正常生活的軌道上。她進入了文華國小，面對了一連串的挑戰，包括學業、生理復健、適應新的身體狀態和外界的關注。儘管她不能按部就班地參加學校課程，但她堅持完成作業，經常在深夜完成學業。這種日復一日的辛苦和壓力讓她變得更加堅強。

渝兒積極參與學校和社區活動，在小學四年級時，更自願擔任班長，並將自己受到的幫助轉化為幫助他人的力量，為班上的同學服務。去年年底，她表達了一個令人敬佩的願望，希望將自己的經歷製作成繪本，將自己的故事分享給更多人，以鼓勵和啟發他們，儘管她當時只是小五的孩子，但她堅定地表達了這個心願。

今年一月，渝兒到臺南新民國小進行全校性的宣講演講，用自己的故事傳達生命的價值和重要性，她不僅分享了自己的生命故事，還積極宣導燒燙傷的知識，以幫助他人避免類似的意外。這是她人生中的第一場演講，她成功地傳達了自己的訊息，並獲得了觀眾的讚賞。此後，她陸續接受東湖幼兒園、喬立幼兒園、高雄親子共學團、心起點協會安親班等多場演講邀約。未來，她還將有更多的演講機會等待著她。

具體事蹟說明：



111年10月10日擔任希望基金會志工，親手製作花圈並在典禮上為徒步環島勇士獻上花圈。



111年11月27日擔任捐血活動服務志工，發放物資協助引導捐血民眾休息和上下捐血車，樂於為大眾服務。



111年12月25日擔任中華民國兒童燒燙傷關懷協會防火宣導工作人員，協助活動順利進行。



112年1月1日擔任中華健康生活協會元旦健走義賣與志工，義賣所得全數捐到協會，作為隱性障礙族群使用。



112年1月2日於中華民國兒童燒燙傷關懷協會在長庚社區發展協會辦理的新春健走活動宣導攤位中，為民眾做燒燙傷知識推廣宣講。



112年1月14日到松林護理之家服務高齡長者，將長者帶到中庭區域觀看表演，表演結束後親自協助長者食用晚餐。



112年1月16日到臺南新民國小進行人生第一次演講，生平首次面對全校師生近千人次演講，分享自己的生命故事。



112年3月4日擔任中華民國兒童燒燙傷關懷協會捐血活動中的服務志工，向現場大眾進行燒燙傷知識衛教宣導及相關遊戲。



112年3月26日擔任中華民國兒童燒燙傷關懷協會服務志工，在坪頂消防分隊舉辦的防災宣導相關活動中，擔任攤位上的衛教宣講者。



112年4月1日在平鎮高中進行燒燙傷知識宣講，擔任中華民國兒童燒燙傷關懷協會服務志工，讓大家在關關遊戲中認識燒燙傷知識。



112年4月22日在亞洲華人之光燭獎典禮，擔任中華民國兒童燒燙傷關懷協會服務志工，展示並介紹協會歷年來所舉辦過的活動。



112年4月28日到寧湖幼兒園進行生命教育宣講，除了分享自己燒燙傷的經歷以外，也跟小朋友們宣講燒燙傷知識。



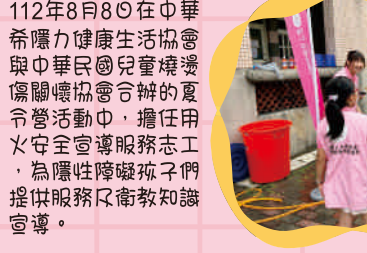
112年6月7日到喬立幼兒園進行生命教育分享，也宣講燒燙傷知識預防尺處置。



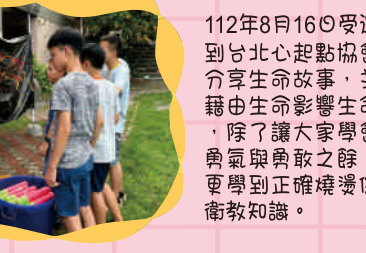
112年7月16日受邀到高雄為親子共學團做生命教育分享，並且將燒燙傷知識衛教，現場大人小孩給予許正面迴響，渝兒再次成功用生命影響生命。



112年7月22日到龜山消防隊及中華民國兒童燒燙傷關懷協會主辦的防災宣導相關活動中，教導孩子們如何正確使用飲水機，以免被熱水燙傷。



112年8月8日在中華希爾健康生活協會與中華民國兒童燒燙傷關懷協會合辦的夏令營活動中，擔任用火安全宣講服務志工，為隱性障礙孩子們提供服務及衛教知識宣講。



112年8月16日受邀到台北心起點協會分享生命故事，並藉由生命影響生命，除了讓大眾學習勇氣與勇敢之餘，更學到正確燒燙傷衛教知識。





EQ 達人國中組第一名

張宸愷／大崙國中

一、EQ 培養的背後—家庭

在我的原生家庭中，從小父母就不斷灌輸我「不要做情緒的奴隸」。當遇到問題時，先冷靜下來深呼吸，不要被自己的情緒給佔據主導權，不論是喜、怒、哀、樂，都應該適時的調適好，不要持續過度偏激何種情緒，才不會喪失平常該有的判斷力；我的父母時常鼓勵我多分享自身的感受和想法，這種開放的家庭氛圍有助於我在情感表達方面更加緊密且自信。



二、心心相印—同理心

在升國中，每個人都將面臨「志工服務」。我認為其實這不單只是回饋社會，而是培養同理心的「最佳時機」。暑假之際，我利用空間時分去做環保小志工。見垃圾分類區髒亂無序，大家都隨手一扔，圖方便，甚至還看到電暖爐，亦或是在道路旁見到無主的塑膠袋，整理的同時不免在思考「這些人有沒有同理心」。所以我一看到路上有不該出現的垃圾，我都會不假思索的拾起放入垃圾桶中，人稱「環保怪客」。畢竟清潔人員如此辛勞，大自然也會哀嚎，為何不多一點同理心呢？

三、有效的溝通與實踐

我曾擔任過班長，能作為老師及學生溝通的橋樑，用親切誠懇的語氣，來整合班上的向心力，適時且公正的依各自的喜好、所長分配工作，使班級氣氛融洽，讓效率達到最高。舉個例子：校慶運動會時，有的同學擅長編舞、有的同學擅長音樂製作、有的同學適合道具製作，我能以同學的興趣及專長分配工作，使準備工作的氣氛更熱絡，也比預期的日期提早竣工，大家樂在其中，更積極為班上爭取佳績。

四、幽默是大絕招

在班上一定會有調皮搗蛋，對你惡作劇的同學。某天早晨我的桌上貼著一張紙條上面寫著「白癡」之類（各種不好聽的）的字眼，同學們都用一種奇怪的眼神看著我，好像很期待會有甚麼反應，不過我並沒有因此驚慌失措也沒有惱羞成怒，而是笑笑地回：「這是誰貼的？怎麼只有署名沒有寫內容？」全班哄堂大笑，又炒熱了氣氛，一舉數得啊！用幽默詼諧的方式回應才是諷刺的最高境界（殺傷力最大）。

五、積極樂觀的自己

校內的語文賽基本上都較市級賽事簡單，當時單純的我，心想校內第一就安然無恙，桃園市前六穩拿，不過很快就吃了閉門羹，連最低標準都無法達標，花了很大的功夫結果卻依舊，只有無止盡失志。直到老師和我說：「你可以的，相信你自己，Do your best!」我便開始調適自己的心態，每天對自己說：「我可以」（吸引力法則），從整天的垂頭到能昂首闊步，花了很長一段時間，雖然最後依然沒有上榜，至少我盡了全力，成績也有很大的進步，因此我無怨無悔。也藉由這次的經驗讓我了解到：抱持樂觀進取的態度，是激發潛能，取得成功的關鍵。積極心態能使一個懦夫變成英雄，從心志柔弱變成意志堅強，由軟弱、消極，優柔寡斷的人變成積極的人。

六、克服情緒商數挑戰

小時候，時常會因為一點小事情，和同學或是兄弟姐妹吵得不可開交。有一次上課時，老師要求分組討論，然而我和另一位同學因為意見不合，火藥味濃厚，媲美俄烏戰爭的情形，只差散彈槍沒有用上。經此事之後，我上網查資料並詢問師長情緒管控的小撇步，我開始會傾聽他人的話，積極的溝通和處理，才成就現在的樣子。「EQ 達人，並不是天生即是，而是透過不斷的學習來糾正，慢慢的堆疊」。



七、我是EQ小達人！

以下我統整出五點訓練要素：

1. 面對現實，不可逃避。遇到問題時，勇敢直視，不避重就輕。
2. 找出原因，對症下藥。分析事件源頭，找到合適解決方法。
3. 記取教訓，不重蹈覆轍。切勿再犯相同的問題，記取教訓。
4. 與人為善，樂觀進取。用樂觀善良的態度面對事物與人。
5. 觀察周遭，吸取經驗。多觀察、吸取他人經驗，學習解決問題的方法。

八、未來發展與承諾

情緒商數是我人生中重要的一部分，它不僅影響了我自身，更影響了我的人生和周遭的人事，我將繼續努力提升自我，還有更多能加强的地方，以建立更健康和成功的未來。不只是要做到，要做「好」。

我希望透過分享我的經驗和故事，幫助其他人提升他們的EQ。我相信透過共同學習和成長，我們可以建立更溫暖和理解的社會。



EQ 達人國小組第一名

黃馨靚／自立國小

馨靚在進入幼兒園後，細心的家長與學校老師發現了馨靚的與眾不同，以前單純覺得女孩子文靜害羞，喜歡自己靜靜的在旁邊玩玩具，但是進入團體生活後，發覺這樣的反應並不是單純的文靜，機警的家長立刻就醫，才明白以前的文靜是因為她的雙耳是重度聽損，接受不太到外界的聲音與刺激，但馨靚因為觀察力太好，透過觀察總是可以完成大人的指令，才會這麼晚發現。

雖然到幼兒園才開啓了開掛人生（佩戴助聽器），但是靠馨靚本身敏銳的觀察力以及家長不懈的努力陪伴其聽能復健和語言復健課程學習發音，馨靚很快地追上同儕腳步，說話也更有自信。

聽損兒需定期回醫院做聽力檢查，每天都需要透過監聽助聽器功能是否正常，確保助聽器的效益以及裸耳的聽力程度保持穩定，家長在馨靚進入國小後發現到她的聽力正慢慢退化中，但是他們沒有停下腳步，勇敢地陪伴馨靚一起面對，也分別在馨靚二年級及四年級時帶她回醫院開刀，讓雙耳植入人工電子耳，馨靚的人生也跟著升級再進化，聽到的聲音也從模糊又遙遠變得又清楚又大聲。

隨著年齡增長，心思細膩的馨靚開始會在乎別人看自己的眼光，常常要面對旁人詢問頭上輔具的問題而感到困擾，馨靚的家長總是透過引導，鼓勵馨靚大方的告訴她們頭上戴的是人工電子耳，學校的同學漸漸地也習慣馨靚的電子耳，有時候還會叫她可愛的天線寶寶呢！

跑步時，雖然聽不到起跑的槍聲，但是馨靚看到大家開始跑就知道跟著跑，還可以跑贏同學；跳舞時，雖然有時候聽到的音樂不是很清楚，跳舞會漏拍，但是馨靚總是可以透過觀察同學的舞步而努力的跟上大家的節奏；為了培養面對人群的自信以及合作大方的個性，馨靚的家長會利用假日時間，帶馨靚參加各式各樣的活動，包含一日店長活動、音樂夏令營、手語活動課程，還有親子舞蹈課等，讓馨靚活出比別人更精采的人生。

在佩戴助聽器以前，身旁的人都以為馨靚是有公主病的小公主，但是在佩戴助聽器以及植入人工電子耳後，馨靚以落落大方的個性以及十八般武藝的才能，克服了先天生理的困境，向大家證明她是聰明又厲害的小公主。

大家好，我是黃馨靚

很高興能有這個機會參加這次的活動

能和大家分享我的故事

謝謝大家

殘存聽力逐漸退化

一加一模式(電子耳配助聽器)

與電子耳的相遇

聽能進步之後，
開始可以隨著音樂搖擺

雖然跳舞會漏拍，
仍努力趕上節奏！

在這場比賽，我跑第一名

除了學校生活，我喜歡參加團體活動

培養我的合作、大方、自信...等精神

讓我能夠勇敢並積極面對人群

小小少女版-少年！

跟姊姊一起在台上熱舞

我的動感不輸姊姊吧

歌曲 夢然：少年

這一路上因為有

家人的陪伴 師長的鼓勵

所有復健師及醫師的幫忙

讓我能夠將我的故事

說 給您聽

雙耳重度聽損

幼兒園發現後馬上介入治療

努力做聽能復健，慢慢趕上同學

人生不斷的升級再進化！

四年級幾乎喪失殘存聽力

植入另一耳電子耳

進化成天線寶寶2.0

與人接觸~

音樂律動

手作

舞蹈

文化學習

聽能訓練與語言治療

有一段時間，
下課後要很忙的跟媽媽溝通、語言中心作聽力和語言練習！
有時回到家下午要講何時，會犧牲一些學校上課時間！

親子手語：在沒有配戴輔具時的溝通方式，學習手語基礎課程，作為我的輔助雙語之一！

我曾經擔心自己英文聽不好，別人聽不懂~但是媽媽告訴我，那就多學一個對自己有助能溝通，別人不見得都會的，這樣就不用擔心別人聽不懂了！

媽媽和老師都說：
只要有努力，就會有收穫。

我是黃馨靚

謝謝您讓我有這個機會

能夠 聽 我 說

我的開掛人生



MQ達人國中組第一名

顏嘉宗／迴龍國中小部

與嘉宗成為師生這一年二個月，我觀察到迴龍國中小小學部老師口中認真負責、懂事有禮貌，曾獲得教育局頒發台塑第十屆（110學年）**品德教育實踐獎**的這個孩子，課業學習、田徑鍛鍊、打擊樂訓練，與家人或同儕互動，充分展現他善體親心、嚴以律己、友愛同學、任事負責的美好品德。

（一）事母至孝 無忝所生

嘉宗在家排行第三，上有兩姐，下有兩妹。身為家中唯一男丁，重視教養的母親，寵而不溺，做人處事，諄諄教誨，使嘉宗懂得體貼並關懷他人。單親的嘉宗，深知母親撫養五個孩子不易，平日總能體貼親心、友愛姐妹。他的生活習慣嚴謹，黎明即起，完成課業，一絲不苟，協助家務，確保一切井然有序，善盡家中一份子的責任。母親曾有感而發自己曾因生活壓力出現身心症狀，及一次腳部骨折仍為全家人做飯，嘉宗所展現的細膩體貼。孩子溫言軟語，使母親特別欣慰。

（二）修持自我 兼善同儕

嘉宗成長在低收入戶家庭，這樣的經濟條件卻並未綑綁桎梏他，反而激勵他在逆境中成長茁壯。他更加珍惜教育機會，並清醒認識學習的重要。他的毅力和努力促使他克服學習過程紛至沓來的困難，從而將自己推向更高的高度。英語這一科長久困擾嘉宗。國中前，甚至駝鳥地視英語為無物；國中後，在田徑教練協助下，埋頭苦讀，盼正視英語並解決學習困境。如今，一回生，兩回熟，縱然不算至交好友，但局面已開，未來可期，獲臺師大——一年度「Cool English」的「**資安王獎**」，很大程度鼓勵了嘉宗。除積極砥礪自我，嘉宗對於同學，亦不吝在課業及生活給予一臂之力，是同學眼中直、諒、多聞的益友。這是一個以身作則的典範，激勵著周圍的人。我記得那麼一個畫面：教室外走廊，一群學生，不知興為何事雙手高舉衝往某人，嘴裡頻喊「嘉宗」「嘉宗」「你回來啦」，原來外出比賽的嘉宗返校啦！嘉宗與同學革命性的情感，讓人動容！——一學年全班推舉嘉宗為**模範生**，便是肯定他已立立人、己達達人的襟懷。

（三）勇於探索 勤奮學習

嘉宗重視課業，能自動自發規劃學習歷程；但，這不影響他發展馳騁田徑場、躍上舞台展演打擊樂的夢。他參加田徑隊，發揮體適能優勢，挺過田徑場的魔鬼訓練；加入打擊樂團，挑戰熟練樂器的身心磨礪。凡此，充分體現他的紀律和專注的心理素質，使他在逐漸加深加廣的課業要求下，仍拓寬自己在多項領域的發展潛勢。運動員跟樂團團員身分，在嘉宗身上完成了和諧共存，而桃園市中小學聯合運動會國中男子組跳高**第八名**的獲獎，以及桃園市音樂比賽打擊合奏北區不分組的**優等**獎項，應是他長久以來揮汗灑淚、踏實築夢的美好回饋。當然，回到學習基地教室，嘉宗也能勇於接受學校各項班級競賽的試煉，除是**段考**上臺接受成績表揚的固定班底，國語文競賽曾獲**字字字形組第二名**，校內**運動會**獲111學年度**最佳運動員**外，同時也帶領班上追風標棒。

基於上述，我們看到嘉宗面對自己的教育和未來，展現出活潑豐沛的學習熱情，以及堅忍不拔的毅力勇氣。這樣一個自我負責又能兼善同輩的好孩兒，真應了一句好話：「你不能決定出身，但可以選擇想要活出怎樣的人生。」

嘉宗母親

嘉宗從小貼心。幼稚園時知媽媽趕上班，來不及時易焦躁，他會協助妹妹，讓媽媽以最快的速度送他們上學。

我曾跌倒腳骨折。家裡人口太多，沒法負擔餐餐外食，腳不能踩，仍勉強煮飯。體貼的嘉宗，看到媽媽金雞獨立，拿來椅子說是給媽媽坐。我只好告訴兒子，坐著看不到，怎麼煮飯呢？於是他便默默幫著打雜。後來他得空，會請媽媽教他做菜。除陪伴媽媽，也是希望對家庭更幫得上忙吧！

嘉宗得失心重，失敗便很難過。我開導兒子，會難過表示看重這事，就當情緒抒發；雖然失敗，但過程能用心對待，這樣，媽媽眼裡，就是成功！慢慢嘉宗懂得遇到瓶頸，適當抒發，然後調整，把挫折當作上進的墊腳石。

徐銘鴻 體育老師暨田徑教練

嘉宗雖然個性較為內向寡言，但卻是個喜愛運動的孩子。六年級運動會時表現傑出，當時學校體育老師兼校隊教練看中他優異的運動潛能，邀請他加入校隊一起培訓。

集訓過程中，無論是豔陽高照、氣溫爆表的大熱天，抑或是艱辛的體能訓練，嘉宗總是全力以赴。在比賽中，雖然參加混齡的比賽，面對比他年長及強大的選手，他仍展現積極的求勝慾望，力求突破。

嘉宗多次代表學校參加全市或全國賽會，表現不俗。積極進取的精神與永不放棄的態度，讓大家對他未來的表現，深深期待。

何敏玉 音樂老師

嘉宗是認真、樂於助人的孩子，音樂敏銳度高，節奏感強，是有天賦的小孩。每次學習新曲總能快速上手，將樂曲吹奏流暢，同時還會教導不會吹奏的同學，是老師課堂的好幫手。

歲末才藝表演，總有許多創新想法融入表演，讓表演更加精彩豐富。除直笛，其他樂器，嘉宗也勇於嘗試、認真學習。遇挫折也不氣餒放棄，會更努力完成。

黃靖茹 打擊樂團指揮老師

嘉宗參與學校打擊樂團數年，對音樂有相當愛好及天賦；節奏感佳、音樂感受力敏銳、熱愛參與樂團演奏。

學校打擊樂團常參與校內外演出、擔任重要演奏要務，且因打擊樂團性質，有頗多種類的樂器可學習。

這幾年，嘉宗勇於挑戰，學習馬林巴木琴、鐵琴、定音鼓、小鼓、非洲鼓，並在面對每次新曲目，勇於嘗試、面對挑戰、不斷堅持練習，克服困難障礙，最終能在舞台上享受一次次完美的表現。凡此，培養了他的受挫力與自信心，更在這幾年藝術薰陶下，豐富了心靈與陶冶出健全人格。



MQ達人國小組第一名

王蕎綾／中原國小

班級中的我－「認真負責、樂於助人」

我現在六年級了，但是這一件事仍令我印象深刻。還記得低年級時，班上有一位特別的同學因為剛到新環境，上課時容易發脾氣，而下課時總是一個人角落哭泣。當其他同學在教室外準備迎接快樂下課時光時，我沒有跟著大家一起出去玩，選擇留在教室帶著自己喜歡的書籍到他身旁一起看書，讀有趣的故事，慢慢的我們變成朋友。過了一段時間，他的臉上開始有了笑容，運動會時我們還成為同一組的隊員，一起參加了趣味競賽的遊戲，老師看見他的改變開心不已，他也逐漸融入班上的活動。

在班級中，我對於師長交付的任務總是認真負責的完成，也因此成為老師們心目中的好幫手，六年級時和同學一起擔任學校體育器材室的管理員。每節下課都要協助全校來借用體育用品的同學，下課時也要完成數量清點與器材歸位，雖然很忙很辛苦，但是看到體育用品完整的借用與歸還及器材室整齊的模樣，都讓我覺得很有成就感。

校隊中的我－「團結合作、專注穩定」

從小時候我就是一個很有正義感的人，所以當我知道學校要招募體育班射擊隊選手時，我立刻報名參加甄選。因為我覺得槍就是一個正義的代表，在好人手中它可以保護他人；相反的，如果落入壞人手中，就會傷害無辜性命，所以我想要學習手槍的射擊技巧保護他人。經過了重重的體能考驗，我順利通過了，我成為體育班射擊隊的一員。

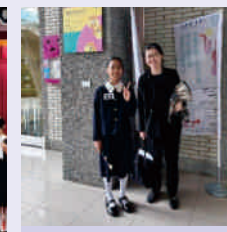
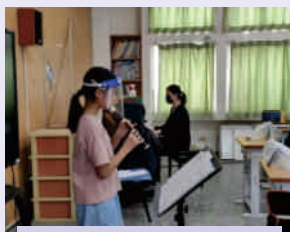
體育班的訓練除了體能之外，團隊精神也非常重要，我在團隊中和隊員相處融洽，比賽時我們互相加油打氣，我也尊敬教練及老師，專心的聆聽他們給我的指導與建議，因此在今年的射擊比賽我也獲得手槍個人賽第三名並和隊友一起獲得了團體賽第一名的榮耀！這些甜美的果實是汗水的累積也是默契的成果！



樂團中的我－「擊潰疫情、樂音飄揚」

從小因為媽媽對於音樂的愛好，我也學習了鋼琴的彈奏，開始接觸音樂。到了國小中年級時我考進了學校的直笛團，開始了樂團的團練生活，每週六我都帶著樂譜與樂器到學校的音樂教室練習，雖然我有音樂基礎，但是直笛對於我而言是個全新的體驗，從運指、運氣到運舌，老師教給我的技巧我都努力的練習。當疫情嚴峻的時期，戴著面罩雖然不舒服，我還是堅持練習，回到家中也依舊持續，一小節一小節的把音符串起來。

團隊中有些同學因為團練辛苦而退團，但是我依舊堅守崗位，到今天我已經是可以獨當一面的高音首席，帶領著學弟妹們一同練習，一起站上比賽舞臺。去年我更以獨奏之姿參與了桃園市學生音樂比賽，獲得直笛獨奏第三名的佳績，而團隊也獲得合奏優等的好成績。雖然歷經了疫情起伏、團隊成員減少及士氣低落，但這些都只是樂譜中的臨時記號，當我吹奏完這小節後，迎接而來的是和諧完美的樂音，多麼悅耳！這就是堅持的樂章！



作文中的我－「文字傳愛、圖畫傳情」

我不喜歡被約束住的感覺，所以我喜愛寫作，因為文字沒有標準答案，可以把想法寫出來，思想就像無邊無際的天空一般找不到邊界，創意四處發揮。最重要的是透過文字，可以把生活中各式各樣的美與善傳播出去。

繪畫也是如此，我把生活中有趣的事物畫出來，同學們看到我的作品常常被逗得捧腹大笑！六年級園遊會時，我就想把一些生活中遇到的事用繪畫呈現出來，希望可以讓人放鬆心情，把煩惱放下。在園遊會那天，終於可以實現目標，我把插圖做成貼紙讓購買的人繼續把它們分送下去。老師也邀請我設計班級的生日卡，希望生日的同學收到我畫的生日卡都能開開心心。每當我看到因為這些作品而感到歡樂的人，我就覺得自己做了很有意義的事，心裡的也感到溫暖。

家庭中的我－「溫馨陪伴、愛與關懷」

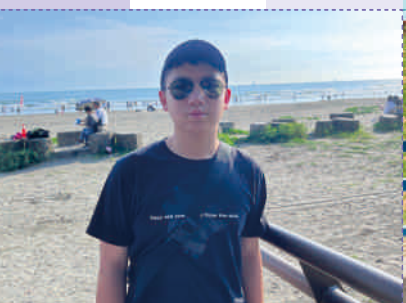
我是家裡最小的成員，也是家中的開心果。哥哥和我的年紀差了六歲，所以在成長的過程中，他是細心的陪伴者。而我也從家庭中的和樂氣氛學習到，爸爸媽媽關心我的愛是可以傳遞下去的，這也讓我明白如何去照顧年紀比我小的家庭成員。

家庭中的我，常常扮演傳聲筒的角色，外公聽力不好，去商店、公園我都會陪著去，有人問話就由我傳達。雖然平時要以兩倍大的音量一直重複，因為我和外公的默契特別好，所以外公只聽到一半的句子就差不多知道我在講什麼了。外公外婆都很愛我，也常常讚美我。放學時迎接我下課的第一個人就是外公，而外婆在廚房裡忙東忙西，只為了讓我們更健康的享受每一餐。這就是我的家庭，我愛我的家人，這份愛讓我學習到在團體中與人相處融洽，包容他人的不足，欣賞別人的優點，我希望我能夠發揮善與愛的力量，點亮溫暖的關懷燭光。



112年度友善校園學生事務與輔導工作計畫學生生命教育多元課程

3Q達人故事甄選活動獲獎學生

AQ達人國中組			EQ達人國中組			MQ達人國中組			AQ達人國小組			EQ達人國小組			MQ達人國小組		
獎項	校名	姓名	獎項	校名	姓名	獎項	校名	姓名	獎項	校名	姓名	獎項	校名	姓名	獎項	校名	姓名
第一名	建國國中	孫瑜蔓	第一名	大崙國中	張宸愷	第一名	迴龍國中部	顏嘉宗	第一名	文華國小	陳婕渝	第一名	自立國小	黃馨靚	第一名	中原國小	王菁綾
																	
第二名	同德國中	李蓮甄	第二名	仁和國中	吳昱廷	第二名	大崙國中	胡宇凡	第二名	新明國小	李亮萱	第二名	新明國小	黃靖豪	第二名	新街國小	鄧理真
																	
第三名	復旦高中國部	顏明淵	第三名	復旦高中國部	許祐豪	第三名	青埔國中	黃子寧	第三名	信義國小	黃湘婷	第三名	上大國小	高以樂	第三名	桃園國小	陳雨欣
																	
佳作			佳作			佳作			佳作			佳作			佳作		
																	
佳作			佳作			佳作			佳作			佳作			佳作		
																	
佳作			佳作			佳作			佳作			佳作			佳作		

112年度3Q達人生命故事與生命教育主題研習



忠貞國小112學年度新生始業式—3Q達人意涵融入活動辦理



112年度學生生命教育多元體驗活動「桌遊人生。『韌』我翱翔」夏令營

