

112 年度生命教育—3Q 達人校內推薦資料準備攻略

(請導師轉交給參選學生，不夠可再加印給欲參加的學生)

(一)親愛的同學，恭喜你當選 3Q 達人，請先了解:何謂『3Q』達人？

1. AQ (Adversity Quotient) 逆境智商達人：具有良好的挫折忍耐力，能以彈性面對逆境，積極樂觀，接受困難的挑戰，發揮創意找出解決方案，不屈不撓，愈挫愈勇，表現卓越有具體事實者。
2. EQ (Emotional Quotient) 情緒智商達人：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，良好之溝通能力及人際關係，克服困難，積極樂觀影響別人，有具體事實者。
3. MQ (Moral Quotient) 道德智商達人：具有良好的品德，守法重公德、尊重寬恕、忠心誠實、負責合作等良好情操，且有具體事實者。

(二)你必須完成自己的推薦資料→如何推薦自己，你的寫作重點是：

1. 弄清楚 3Q 重點 → AQ：良好的挫折忍受能力（彈性面對逆境 or 逆境向上）
EQ：情緒管理佳（察覺—轉念—行動＝人際關係佳）
MQ：道德品格優秀，能具體實踐
2. 抓住表達重點:你要讓大家了解你有哪些表現與特質符合 3Q 達人
3. 說實證（自述，也可請同儕、家長或教師幫忙推薦描述，但比重以自述為主）
4. 講故事（可感動人的自身經歷）（會說故事的人就能抓住大家的目光）

(三)繳交注意事項：需繳交的表格請至(學校網頁「3Q 達人」中下載使用)

1. 繳交表格資料包含①優良事蹟表及②佐證資料
- ①優良事蹟：內容以最近三年內符合評選條件之事蹟為限，採自我敘述或由師長推薦方式詳細說明，字數 2000 字為限。(內含導師推薦評語→請拜託導師幫忙填寫約 200 字)
- ②佐證資料表：則建議放入與推薦主題相關之參選者相片、文章、生活紀事…等，內容不拘，以不超過 3 頁為限。內含受推薦學生之生活數位照片檔案，解析度 1280*960。
2. 一律繳交電子檔：檔名請一律為(類別-班級-姓名):例如(AQ 達人 102 皮卡丘)
電腦檔案繳交格式為 DOC 檔，版面設定以 A4 直式橫書規格，邊界(上下 2cm, 左右 2cm)，內頁文字以 14 號標楷體，標點符號以全形字，行距採固定行高 26pt 為標準
3. ★繳交期限：即日起至 112.3.2 (四) 中午，請將優良事蹟及佐證資料(電子檔)送交輔導處輔導組長，電子檔以隨身碟存取於組長電腦或寄 uyatotoli@kusjh.kh.edu.tw
★班級當選達人若未於期限內繳交報名表與佐證資料，則視同未當選，不發予班級達人獎狀與嘉獎；繳交電子檔者須收到組長確認回信方才完成繳交(請同學務必再確認)。
4. 可至輔導處參閱 103~111 年度榮獲全市 3Q 達人學生優良事蹟同學的作品。
5. 有任何問題請至輔導處輔導組長處詢問！祝同學順利完成!!!

(四)獎勵：

1. 參加校內決選者(需資料繳交完全)頒發班級達人獎狀乙張並給予嘉獎一次。
2. 校內決選各項達人前三名，可獲得全校達人獎狀乙張，嘉獎二次。
3. 各類第一名代表本校參加高雄市 3Q 達人選拔，獲入選以上者，入選小功乙支，優選小功兩支，並由高市教育局頒發獎品及獎狀。

高雄市 112 年度「友善校園」學生事務與輔導工作-各級學校生命教育校園 3Q 達人甄選活動優良事蹟表

- 一、推薦組別：國小組國中組高中職組
二、推薦類別：AQ 達人EQ 達人MQ 達人
三、推薦學校： 高雄市立鼓山高中
四、學生姓名： 鼓山小熊維尼
五、師長推薦評語：（請師長以 200 字條列式書寫推薦評語）

- 1.維尼個性樂觀，能與同學和睦相處，擔任班長時更時常化解同學間的衝突。
- 2.維尼設身處地為人著想，因此人緣很好，在分組合作中是領袖人物。

六、具體優良事蹟：（請受推薦學生自行敘述或由推薦師長敘述說明，以 2,000 字為限）

◎ 覺察情緒、修正口氣與處世態度 ◎

還記得國一時，第一次參加園遊會，每班都要設置攤位。導師陪伴我們從海報設計、討論販售品項、訂立售價……。在繁忙的過程中，大家難免吵架，我身為班長要以身作則，需要時時掌握『情緒管理』的要領，覺察並適時調整讓各個小組分工融洽。經過大家的努力，終於拿到『金店王』的錦標，同時也感受到成長的喜悅。去年升國二了，班級再度奪得『金店王』的錦標，大家都很开心！我在過程中也充分體會到覺察情緒與修正口氣的重要性。

七、佐證資料：（以不超過 3 頁為限）

說明：我積極擔任班級幹部、用心學習付出與承擔，讓我更能時時為他人著想，用積極正面的力量，影響需要幫助的人。（我希望不只自己好，更希望班級融洽，一起共好）

照片裡是我化解了同學跳跳虎和小豬吵架事件後，我們一起和樂參加露營活動的情景。

請掃描或貼上相關可供佐証之電子相片、圖片、文章…等（內容不拘，惟須與推薦主題有關）



高雄市 112 年度「友善校園」學生事務與輔導工作-各級學校生命教育校園 3Q 達人甄選活動優良事蹟表

- 一、推薦組別：國小組國中組高中職組
- 二、推薦類別：AQ 達人EQ 達人MQ 達人
- 三、推薦學校： 高雄市立鼓山高中
- 四、學生姓名： 鼓山跳跳虎
- 五、師長推薦評語：（請師長以 200 字條列式書寫推薦評語）

- 1.跳跳虎心地善良、熱於助人，總是擔任義無反顧地承擔班級各項不討好的責任，籌備園遊會攤位時，他更盡心盡力清理善後，幫助全班拿到金店獎。
- 2.跳跳虎誠實又有公德心，不只擔任衛生糾察維護校園整潔，撿拾垃圾時更因此拾金不昧，將遺失財物交給教官室還得到失主的感謝與學校嘉獎。

六、具體優良事蹟：（請受推薦學生自行敘述或由推薦師長敘述說明，以 2,000 字為限）

◎ 擔任衛生股長，發揮公德心，並學習承擔責任◎

還記得國一時，第一次參加園遊會，每班都要設置攤位。導師陪伴我們從海報設計、討論販售品項、訂立售價……。在繁忙的過程中，每個人都有自己的任務，我的任務就是維持攤位清潔，舉凡清理打掃、垃圾分類，我一手包辦，我不只清理班上，甚至我在結束後也幫忙將操場垃圾撿拾乾淨，看著乾淨美好的校園，我好開心!我的付出也沒有白費還幫班上拿到『金店王』錦標呢!我覺得學會付出、學習承擔責任的自己真棒!!

七、佐證資料：（以不超過 3 頁為限）

說明：我積極擔任班級幹部、用心學習付出與承擔，這都是因為我樂於助人，我喜歡盡自己的能力去付出，我是個熱心腸的人，只要有人需要幫忙我都願意幫助他，照片是我幫助老太太過馬路的照片，希望我的服務熱忱能讓世界更美好!!!



請掃描或貼上相關可供佐証之電子相片、圖片、文章…等（內容不拘，惟須與推薦主題有關）

高雄市 112 年度「友善校園」學生事務與輔導工作-各級學校生命教育校園 3Q 達人甄選活動優良事蹟表

一、推薦組別：國小組國中組高中職組

二、推薦類別：AQ 達人EQ 達人MQ 達人

三、推薦學校：高雄市立鼓山高中

四、學生姓名：鼓山皮卡丘

五、師長推薦評語：（請師長以 200 字條列式書寫推薦評語）

1. 皮卡丘電力十足且勇於接受各種困難的挑戰，擔任班長籌備園遊會攤位時，能發揮創意找到解決方案，帶領同學拿到金店獎。

2. 皮卡丘面對困難時總是樂觀面對、越挫越勇，得到十萬伏特小勇士的美稱。

六、具體優良事蹟：（請受推薦學生自行敘述或由推薦師長敘述說明，以 2,000 字為限）

◎ 發揮創意-尋找解決困難的方法 ◎

還記得國一時，第一次參加園遊會，每班都要設置攤位。導師陪伴我們從海報設計、討論販售品項、訂立售價……。在繁忙的過程中，我們遇到了許多問題，例如不會畫海報，我就上網搜尋學習；又例如我們要販賣炸物，但沒有經驗，於是我上網找油炸教學影片自學，我不斷練習，被油濺傷也不放棄，百般嘗試終於炸出完美商品，我再將方法教會其他同學，這過程非常有成就感，經過我們共同的努力下，終於拿到『金店王』錦標，這種成長的喜悅真棒！

七、佐證資料：（以不超過 3 頁為限）

說明：我積極擔任班級幹部、用心學習付出與承擔，我相信所有的困難都不是困難，天下無難事只怕有心人，照片就是我擔任班長帶領全班完成園遊會獲得金店獎的肯定證明。



請掃描或貼上相關可供佐證之電子相片、圖片、文章…等（內容不拘，惟須與推薦主題有關）