

# 113 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：具有良好的挫折忍受力，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：良好的挫折忍耐力（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）
5. 拍短片（自由佐證）（受推薦學生得輔以短影音方式提供具體事蹟述說個人生命經驗與故事）

(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 2500 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 113.3.8 (五) 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](mailto: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 103~112 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113年度校園學生自我傷害三級預防工作 —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(逆境智商)

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：(請師長勾選或書寫推薦原因，可複選)

☐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。

☐其他 \_\_\_\_\_

六、個人生命故事與具體優良事蹟：(請受推薦學生以文字敘述，限2500字內)

◎發揮創意、尋找解決困難的新方法◎

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)

甄選影片連結：

(受推薦學生得輔以短影音方式提供具體事蹟述說個人生命經驗與故事，展現生命潛能，若無短影音內容可免附。影片內容形式不拘，以5分鐘為限；請將影片上傳至個人Google雲端硬碟或YouTube平台後提供連結，影片標題為：高雄市113年度3Q達人甄選-就讀學校-學生姓名)

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)



## 高雄市113年度校園學生自我傷害三級預防工作 —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：EQ達人(情緒智商)

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：(請師長勾選或書寫推薦原因，可複選)

☐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

六、個人生命故事與具體優良事蹟：(請受推薦學生以文字敘述，限2500字內)

◎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，大家都很開心！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)

甄選影片連結：

(受推薦學生得輔以短影音方式提供具體事蹟述說個人生命經驗與故事，展現生命潛能，若無短影音內容可免附。影片內容形式不拘，以5分鐘為限；請將影片上傳至個人Google雲端硬碟或YouTube平台後提供連結，影片標題為：高雄市113年度3Q達人甄選-就讀學校-學生姓名)

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證之電子相片、圖片、文章…等(內容不拘，惟須與推薦主題有關)



## 高雄市113年度校園學生自我傷害三級預防工作 —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：**MQ 達人(道德智商)**
- 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：(請師長勾選或書寫推薦原因，可複選)

- ☐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 \_\_\_\_\_

- 六、個人生命故事與具體優良事蹟：(請受推薦學生以文字敘述，**限2500字內**)

◎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)

甄選影片連結：

(受推薦學生得輔以短影音方式提供具體事蹟述說個人生命經驗與故事，展現生命潛能，若無短影音內容可免附。影片內容形式不拘，**以5分鐘為限**；請將影片上傳至個人Google雲端硬碟或YouTube平台後提供連結，影片標題為：高雄市113年度3Q達人甄選-就讀學校-學生姓名)

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證之電子相片、圖片、文章…等(內容不拘，惟須與推薦主題有關)

