

## 桃園市 111 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：桃園市立瑞原國民中學
- 四、學生姓名：李侑庭
- 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 積極參與各項校內外活動，並且屢獲佳績。

---

- 六、具體優良事蹟：(請受推薦學生敘述具體事實，可加上照片佐證，內容編排可依個人需要更動，字數以 2,000 字為限，亦可製作 PPT 檔，請同時繳交紙本。)

人的情緒是造物主賜予我們用來表達喜怒哀樂的一種工具，卻也是種雙面刃，只要沒有適當地控制好，那情緒這種方便的工具就會變成傷害自己、傷害他人的武器，所以控制好自己的情緒是人生必修的課程。

國一時，每當有人刻意捉弄我或是針對我，我總會不知道要怎麼應對。有一次，我直接很生氣的對他大吼，但是吼完後卻也後悔了，因為那個一直捉弄我的同學，用一種很複雜的眼神看著我，令我背脊發涼，後來我才知道那種眼神名叫「厭惡」。從此之後我們之間好像隔了一層面紗，就算我事後說了抱歉，卻也是為時已晚了！至今已過了兩年，我和那位同學還是形同陌路般，幾乎很少來往。在老師教《管好舌頭》這一課時，我突然恍然大悟，「良言一句三冬暖，惡言一句六月寒」，在親身經歷後才知道話中含義，如果我那時冷靜的面對同學的惡作劇，是不是我們之間的關係就不會鬧到這般田地？

現在我已經國三了，面對這些突發事件，也能處理得得心應手，當我情緒有所起伏時，會到沒有人的小角落，讓腦中思緒沉澱，仔細思考整件事的來龍去脈，是非對錯，反省自己的缺失，提醒自己應該改進的地方。而這就是我面對突發事件的處理方式。

當然情緒也不能一直壓抑在心裡，必須找適當的管道宣洩出來，方法因人而異。當我情緒低落時，我會選擇大聲唱歌來轉移注意力，雖然有時會吵到家

人，但不論是爸爸、媽媽或是弟弟，都會包容我抒發情緒的方法。當真的無法用唱歌來排解時，我就會把不愉快發洩在枕頭上，再不然就找家人、朋友傾訴苦水，但這麼做要適可而止，因為「己所不欲，勿施於人」，沒有人想長期當別人的垃圾桶，我不希望自己帶給身邊的家人朋友這麼沉重的負擔，也不希望和把負面情緒傳染到他們身上。

在求學階段時很容易感受到沉重的課業壓力，不只要面對學校裡的功課，放學後還有很多比賽和才藝要應付，常常令人感到身心俱疲。我會要求自己把所有該做的事依照大小、輕重、緩急排列，在腦中列出一份清單，並且準時完成，絕不偷懶。人的惰性很強大，只要偷懶過一次，就可能會有第二次、第三次，這樣惡性循環下去，不管列多少清單都沒有用，功課還是不會減少，只會停滯不前。而解決這類問題的不二法門便是：按部就班解決自己份內的事情，不懈怠。我會提醒自己無論什麼壓力都像天空中一片片的浮雲，轉瞬即逝。每當清單完成，不僅自己有滿足感、成就感，而且周圍的人都會很放心，不會為我擔憂。



110 自治市團隊



參加 109 全國客家藝  
文賽特優



110 說故事比國中組  
甲等

媽媽經常提醒我：「除了按部就班一件件處理完任何課題，也必須腳踏實地確實完成，否則光完成而不求甚解也是沒有意義的。」除了謹記母親教誨、善盡情緒管理的課題，我也積極參與本土語言的校內外的比賽，因為我相信唯有勇敢踏出第一步，才會有未來的更多步。從屢戰屢敗到屢戰屢勝，從支支吾吾不敢開口到暢所欲言，從沒有獎牌到開始名列前茅，完全驗證了任何事都不能偷懶，唯有相信自己、經常和氣餒的自己說話打氣，才會往更好的方向邁進。終於在努力 2 年後，我獲得了桃園市客家語情境演說第一名的殊榮。我的心裡激動萬分，感謝媽媽的陪伴，以及客語老師不厭其煩的指導，讓我從不流暢的客家話，突飛猛進到拿到題目後 30 分鐘內就能上台演說。

|   |   |   |
|---|---|---|
|  |  |  |
| 運動會優異學生舉會旗進場  | 110 桃園國語文競賽第二名  | 111 桃園國語文競賽第一名  |

除了參與個人的競賽突破自我外，我也嘗試參加戲劇的演出。在排練的時候，我學到演戲的技巧、與他人的合作配合，更學到如何適當的分配練習和學習的時間。過程中，我克服了很多不同的問題，像是體力問題便是我的一大挑戰，但我深知「能力越大，責任越大」，我不會去逃避，而是勇於面對困難、挑戰困難。

在國中三年裡，不只參加校外比賽，還有擔任學務志工。學務志工並非輕而易舉的工作，當有活動時，不但要提前抵達，而且還要犧牲自己跟同學互動的時間，要集中注意，隨時完成老師交辦的任務。這項工作讓我學到專注、聆聽、合作及負責的態度。

有時我的壓力很大，因為上了九年級不論是考試次數、作業項目，還是班導師與父母親的期許，都增加不少，而當我面對壓力的釋放方式就是寫日記。在每天空閒的時候，我會把今天發生的快樂事情寫在日記裡，每當我在遇到壓力無處釋放的時候，便把日記拿出來翻閱，因為在日記裡，我可以找到之前生活中的歡笑聲、在回憶中的嘻鬧聲…等等，讓我能更正面的去面對每一天的生活！

|   |  |   |
|---|--|---|
|  |  |  |
| 109 年自治市團隊  | 2022 說故事情境式第二名   | 109 健康促進潔牙宣導漫畫比賽第一名   |

我認為真正的情緒管理並不是一味忍受別人的無理和錯誤，當一個濫好人，若對方真的太過踰矩，應該用友愛和包容來和對方溝通，甚至糾正他的錯誤，使對方也能改進。倘若真的無法進一步的改變他人，我就會改變自己的心態，畢竟「山不轉路轉，路不轉人轉」，改變別人難上加難，只有讓自己的心境轉變才能海闊天空。



# 桃園市政府獎狀

府教終字第 1110267118 號

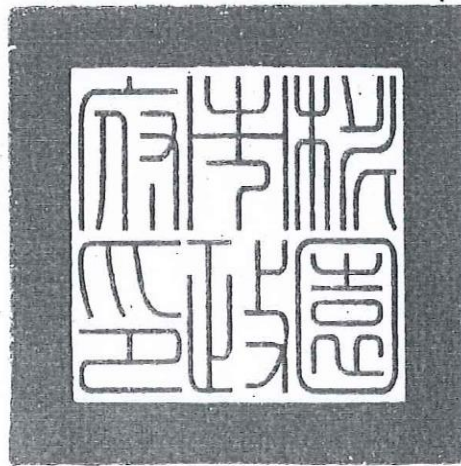
瑞原國中 李侑庭同學

參加 111 年度語文競賽情境式演說 (客家語)類

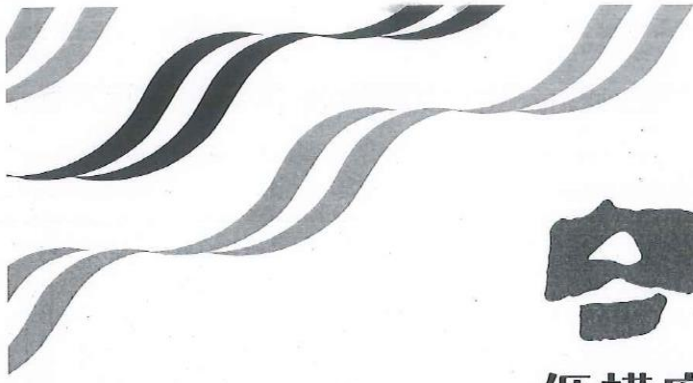
榮獲國中學生組 第 1 名

上開事項應予頒發獎狀以茲鼓勵

市長鄭文燦



中華民國 111 年 9 月 日



僱講客

# 獎狀

李侑庭 同學

參加111年全國中小學客家藝文競賽

## 北區 初賽

客語口說藝術類 國中組

### 特優

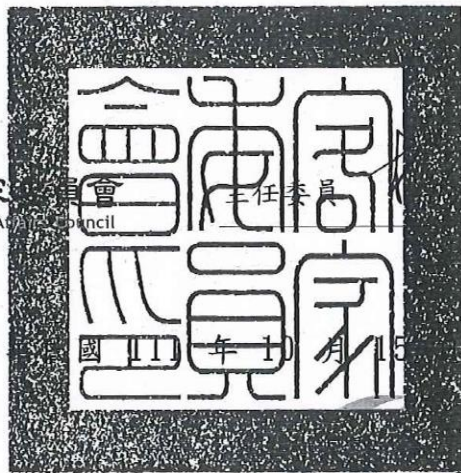


客家獎會  
Hakka Awards Council

主任委員

長鎮

中 國 111 年 10 月 15 日





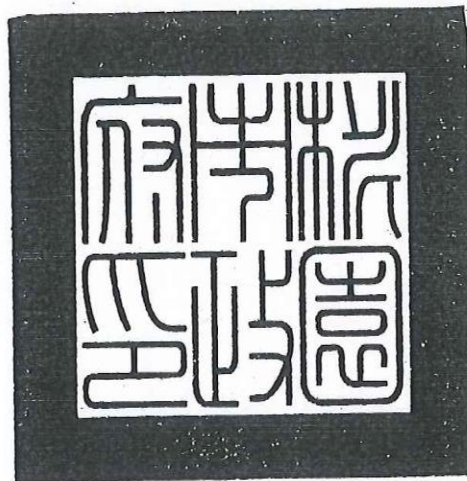


## 桃園市政府獎狀

府客文字第 1110205102 號

李侑庭 參加「2022 桃園客語說故事競賽」榮獲客語情境式講古國中組第二名，殊堪嘉許，特頒獎狀，以資鼓勵。

市長 鄭文燦



中華民國 111 年 10 月 23 日

# 桃園市政府獎狀

府教終字第 1100265353 號

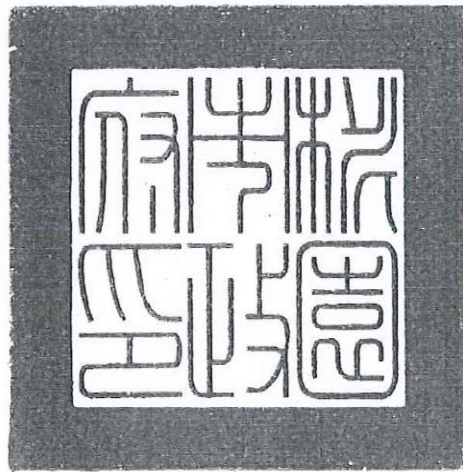
瑞原國中 李侑庭同學

參加 110 年度語文競賽情境式演說 (客家語)類

榮獲國中組 第 2 名

上開事項應予頒發獎狀以茲鼓勵

市長 鄭文燦



中華民國 110 年 10 月 日



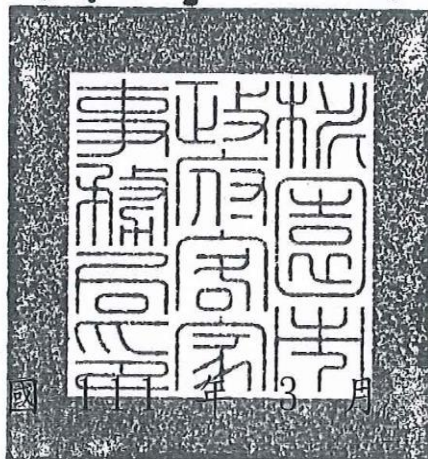


# 桃園市政府客家事務局獎狀

桃客文字第 1110003228 號

李侑庭、陳愛佳 君 參加 2022  
桃園祭天穿活動「脫口 Show·祭天穿  
-線上徵件競賽」，以「歡喜祭天穿」  
作品，榮獲優選，殊堪嘉許，特頒獎  
狀，以資鼓勵。

局長黃傅淑香



中華民國 111 年 3 月 17 日



客會語獎字第1110005號



僱講客

# 獎狀

桃園市立瑞原國民中學

李侑庭 同學

參加110年全國中小學客家藝文交流活動

客語戲劇類 國中組

特頒此狀 以資鼓勵



客家委員會  
Hakka Affairs Council

主任委員 楊長鎮

中華民國 111 年 1 月 28 日

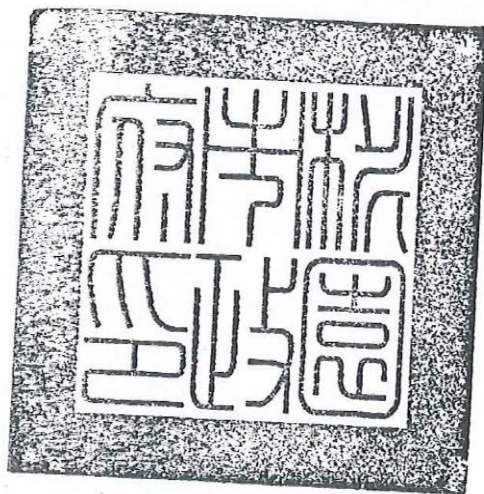


# 桃園市政府獎狀

府客文字第 1100245040 號

李侑庭 參加「2021 桃園客語說  
故事競賽」榮獲國中學生組 甲等，  
殊堪嘉許，特頒獎狀，以資鼓勵。

市長 鄭文燦



中華民國 110 年 10 月 17 日



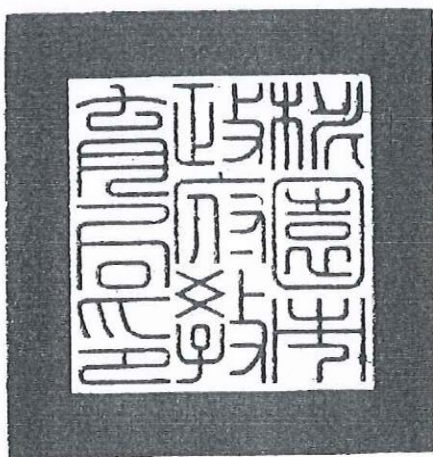
# 桃園市政府教育局獎狀

桃教體字第 1100030494 號

受獎者：瑞原國中 李侑庭同學

受獎事實：參加本市「109 學年度健康促進學校  
口腔衛生議題-創意海報製作比賽」  
榮獲國中組第一名

局長 林明裕



中華民國 110 年 4 月 日

客講客  
獎 狀

客會文獎第1090008號

李侑庭 同學

參加109年全國中小學客家藝文競賽

總決賽

客語戲劇類

國中組

榮獲第一名



客家委員會  
Hakka Affairs Council

主任委員

楊長鎮

中華民國 109 年 11 月 21 日



客家講  
獎 狀

客會文獎第1090007號

李侑庭 同學

參加109年全國中小學客家藝文競賽

北區 初賽

客語戲劇類 國中組

特優



客家委員會  
Hakka Affairs Council

主任委員

楊長鎔

中華民國 109 年 10 月 31 日