

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：國小組
- 二、推薦類別：EQ 達人
- 三、推薦學校：迴龍國民中小學
- 四、學生姓名：潘馨茹
- 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

1. 馨茹是個很乖巧的孩子，做事十分認真確實，是老師的好幫手，成績也都維持在水準之上，父母很重視孩子的家庭教育，媽媽在班網很常跟老師互動及分享，馨茹更獲得『第十屆(110 學年度)品德教育實踐獎』中的實踐獎(全桃園市只有 21 位獲獎)。

2. 馨茹時常與家人一同關懷弱勢團體，高年級兩度獲選樂善協會助學金，雖家境清寒卻不會因此而怨天尤人，反而願意盡自己棉薄之力，實際付出行動助人；在家也會幫忙協助父母照顧弟妹，具有孝悌之優良美德，堪為同學之表率。

3. 馨茹處事勤勉守規矩、有責任心，領悟力佳反應快，課堂上總是踴躍發言，課業表現穩定良好。只要一拿到作業，一定會馬上主動將作業訂正好，確實做到今日事今日畢，學習態度十分認真，即使數學是她的弱項，她也不會因為考試成績退步而自我否定，反而會積極找出問題想辦法解決，印象很深刻的是在定期評量前，她還會特地從桃園跑到板橋請教舅舅數學，若有同學請教她課業，她也會十分有耐心的解答，因此人際關係極佳。

4. 馨茹活潑健談、喜愛學習，熱心協助班上不少事務，尤其老師交代要關電燈，馨茹很貼心的連冷氣卡都拔除，老師十分信任馨茹。

- 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。

「EQ 高的人，會將壓力轉化成動力；EQ 低的人，會將壓力轉換成困難。」在情緒管理這方面，如果 EQ 不夠高的話每天都會生氣，也會影響一個人的人際關係，更交不到好朋友。所以我覺得 EQ 十分重要，因為 EQ 關係著自己的學習和做事效率。

舉例來說：我們班有一位在服藥的同學，他會在我忙碌時一直鬧我，我並不會因

為這樣就和他吵架，反而是好心規勸他不要這麼做，或者請他離開，可是有些人就會口出惡言，對他說不好聽的話，煩人的同學雖然行為不對，不過我知道他只是愛玩並沒有惡意。

我弟弟本身也是一個有在服藥的小孩，老師常常和我們說要懂得換位思考，可能他們是真的無法控制自己的身體，才做出這種行為，要試著去體諒他們，當然我並不會生氣，因為我知道弟弟不是故意要這樣做的。如果對方說我有錯，我一定會自我反省，檢討自己錯的地方重新再改進，而不是和對方你一言我一句的回應；相反的，若是對方子虛烏有，說我的壞話但卻都非事實，我就笑笑的謝謝對方的指教。

有時候我也會遭遇挫折，大部分原因是課業方面的問題，我最恐懼數學、最害怕數學，看到題目我就心慌意亂了。自己明明都有在家裡做好準備，為什麼還會錯呢？我常常告訴自己：「命運是隨機的，只要你努力，就能改變。有努力不一定會成功，但不努力一定不會成功。」每個人都要為自己的人生負責，而不是將過錯推卸給別人，就像我曾經是一位成績平平的學生，但每次遇到挫折與挑戰，我都會想起老師曾經告訴我們：「要在負面的教材中找到正面的意義。」大部分的人遇到困難可能會選擇怨天尤人，但是我會先自我檢討找出錯誤並修正，所以現在分數才可以慢慢進步，進而達到自己要求的標準，我會繼續努力不放棄，因為老師曾說過：「天底下最容易的事就是放棄。」不懂就要多問、多練習，再怎麼抱怨也改變不了既定的事實。

老師有時會對成績在後段的同學說：「成績不代表一個人的全部，如果你真的努力過成績還是沒有起色，或許你的專長不在此，那就去發掘你的一技之長。」就像我們家裡有五個小孩，對家庭付出最多的人就是爸爸，雖然他學歷不高只有國小畢業，印象中在我小的時候，爸爸有一次在工地工作時，不小心摔斷了一隻手，即便如此他也沒有自暴自棄，因為他有自己的一技之長，就是畫圖幫客人刺青。我常常和他學習畫圖，有時他刺青會刺到很晚，而媽媽像是護士一樣隨時隨地站在醫生旁邊幫忙，因為看到他們為家庭如此辛苦付出，所以我會做好自己份內該做的事，幫忙照顧弟妹不讓他們擔心。爸爸媽媽常常跟我們兄弟姐妹說的一句話：「做好自己份內的事，做什麼要像什麼，不要和別人比較，做好自己就好，要對得起天地良心，不可以做出傷天害理，和欺騙別人的事情。」

爸爸媽媽時常帶我參加關懷活動當志工，我去過育幼院發物資，在過年時舉辦圍爐，也會去養老院和殘障院所協助義剪頭髮和指甲，除了辦活動讓那些阿公阿嬤可以開心一點，也會發點心給遊民，更會去各地的里民中心發放愛心便當。而重大節日時，例如：端午節、中秋節或過年，還會發物資給家境不好的家庭。雖然我家生活條件也不是很好，但幫助需要的人，就會覺得自己內心也被對方感謝的眼神而感動，這是一種無法言語的快樂。爸爸媽媽曾說過：「做人要懂得惜福、知足、感恩。」不要讓別人薄薄的兩片嘴唇而影響，不怕別人說些流言蜚語，保持好正面心情，那麼每一天都會是快樂的。

照片佐證：







獎 狀

勸 導 獎 章 第 1110903 號

桃園市立迴龍國民中小學
潘 馨 茹 同 學
 經該校師長推薦甄選為 111 學年度上學期行善、
 助人、孝悌楷模，符合本會關懷、愛心、奉獻之
 宗旨，發揚慈善美德，堪為學生表率

特頒此狀 以資鼓勵

理事長 總幹事	 陳佑任 黃俊華
------------	---

中華民國 111 年 9 月