

# 111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		
獎項	校名	姓名	獎項	校名	姓名	獎項	校名	姓名
第一名	中興國中	許宏遠	第一名	瑞原國中	李侑庭	第一名	南崁國中	劉彥均
第二名	文昌國中	連顏璇	第二名	永豐高中	李桂芸	第二名	永豐高中	邱晴倩
第三名	永豐高中	張芸瑄	第三名	中興國中	楊右丞	第三名	同德國中	廖柏允

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
第一名	信義國小	羅沐恩	第一名	中埔國小	莊巧函	第一名	建德國小	呂品樂
第二名	有得雙連中 小學國小部	白匯	第二名	信義國小	楊佳樂	第二名	中原國小	劉會泓
第三名	自立國小	黃馨韻	第三名	元生國小	林嘉樂	第三名	桃園國小	陳清揚

佳作	東安國小	張雅璇	佳作	建國國小	湯晨凱	佳作	自強國小	莊書薇
佳作	埔心國小	張聚晰	佳作	忠貞國小	李昀霏	佳作	元生國小	鄭羽羽
佳作	中原國小	郭佳琦	佳作	湖龍國民小 學國小部	潘馨茹	佳作	忠貞國小	詹恩瑜

### 生命教育中心推展3Q達人業務相關活動照片



### 桃園市111年度生命教育3Q達人故事發表會暨頒獎典禮成果照片



# 桃園市111年度3Q達人成果專刊

發行人 | 鄭文燦 總編輯 | 彭裕兒 執行編輯 | 林瑄敏、陳駿 中華民國111年12月第二期

## AQ達人國中組第一名 許宏遠 / 中興國中

我是中興國中712班的許宏遠，在家中排行老三。我是足月兒，但成長的過程中，我的生長記錄表卻「滿江紅」。從呱呱墜地開始，每一次到桃園市衛生所定期健康檢查，我的生長評估欄位總是低於「第三百分位」，身高體重和頭圍總是和同年齡的孩子落差很大，每次檢查醫生伯伯總會說：「要留意囉！」進入幼兒園之前，敬盛醫院小兒科主任診斷出我有生長發展障礙，特別是語言的問題，因此我在署立桃園醫院及住家附近的診所接受治療了好一段時間。

從小因為構音困難，我常受到許多人的嘲笑，不被了解及接納，連遠方的親戚長輩也常對我搖頭嘆氣，他們總說我說話像「外星人」，講話的話有人聽得懂！也有人說我講話「嘴巴含蜜蛋」，話語含糊不清。許多時候，我想要表達自己的想法和需要，但是老師同學都聽不懂，阿嬤也常常罵我，讓我備受挫折。我的身上彷彿被貼上「標籤」，使我自卑又沒自信。

然而，媽媽總是陪伴著我，她帶著我面對困難和學習，這是一條漫長的道路。對別人而言說話很簡單，但我卻不然，生長發育遲緩，加上語言構音和表達障礙，幼兒園兩年的生活，同學們都快樂學習，但我卻像隻被遺忘在牙牙學語……。其實，媽媽常為我擔憂，她的每一滴眼淚我都有看見也知道！

我記得有一次去署立桃園醫院接受語言治療，那天我的狀況不好，心情低落，於是下課的時候，老師不高興地對媽媽說：「以後不要再來了，學這麼慢，後面排隊要治療的孩子還很多……。」於是這位語言治療老師把我退件，她拒絕了我……。那是我最後一次在署立桃園醫院上課，媽媽的心情糟透了，她抱著我心疼我，還在停車場大哭，我知道，媽媽的心真的很難受！

進入文山國小之後，我在學校認真上課，不斷地學習，爸爸、媽媽、哥哥、和姐姐總是鼓勵我。二年級時，我參加了生命中第一次的說故事比賽，家人為我加油打氣，其實我心裡害怕得，家人也擔心我不會在台上出糗，我感覺好像有一個高大又可怕的巨人站在我面前一樣，我緊張得不得了，手心冒汗，我一直為自己信心喊話，「不要怕！不要怕！」然而，在選手們的競爭之下，我卻從中脫穎而出，拿到了冠軍！當站在台上領獎的時刻，我的心有多麼的激動，爸爸媽媽感動的淚水都奪眶而出……。

接著三年級我一樣被老師推派參加說故事比賽，四年級和五年級我參加國語文的演說比賽，六年級參加了全桃園市的演講劇場競賽，以及校內的英文朗讀和英文說故事比賽。我一次又一次勇敢地接受挑戰，一次又一次藉著舞台訓練自己的膽量，一個原本連講話都說不清楚、有障礙的孩子，竟然能夠表現上參加學校的比賽，這真是不可能的任務！但，我做到了！媽媽眼中的淚水不再是擔憂的淚水，而是為我感到喜悅的淚水。

在文山國小，我也參加了學校慶典的小主持人，在董老師的教導和訓練下，我拿起麥克風著聲波在校園傳遞一則又一則的心靈補給站，有時候是說故事，有時候是宣導。我也被培訓成為「廣播遊藝」的小小兵和導賞員，要練習寫稿、要練習說話，也要解說畫作。董老師在暑期的時候帶著我和團隊到亞洲廣播電台學習，並跟全台灣的聽眾說話，真是太不可思議了，我實在很興奮！以前是打開收音機聽叔叔伯伯阿嬤說話，沒想到，有一天，我的聲音也在空中！

除了語言，像我這樣一個肢體不協調，感覺統合需要被治療的孩童，也成為了國小親子教育日熱鬧開場的一員，第一次站在操場跳舞給師生和來賓看，實在很緊張，心臟砰砰跳，好像千里之外都聽得見。但，我克服了！原來跳舞，男生也可以！後來，我參與桃園市府廣場奇兒的活動，在舞台上跳舞；也在新莊體育館五個觀眾面前，和一群大哥哥姐姐在舞台上表演舞蹈。原本害羞、恐懼、膽怯又自卑的我，經過一次又一次的學習，一次又一次更勇敢。

國小三年級下學期，學校徵召笛笛團成員，我報名參加，但是初試沒有過，第一關就被淘汰了，因為我根本不會吹笛子，吹出來的音都是不完整的，同學們都被錄取了，但是我沒有，到四年級上學期的時候，學校又再次的徵召笛笛團成員，我沒有告訴父母親，自己就直接又報名了，有一句話說得好：「昨日的失敗，化為今日的成功。」於是，這一次我初試過關了，接著還要第二階段和第三階段的複試，我沒有放棄，勇敢接受挑戰。雖然同學們說我吹笛子像鴨子在叫，實在吹得很不美妙，常常音都吹到岔音。但我告訴自己說：不可以放棄，要再練習，再練習幾次就會越來越好……。對我而言，要進入這個團隊是不容易的事，不論是練習活量、吹奏的技術、或者聲音的飽滿度和力道，我都不如同同學們做得好，但是我願意花時間練習。終於，那天我成功加入了文山直笛團，我的家人們都為我喝采，他們看見我不屈不撓的精神，為我感到很欣慰！我跟著直笛團的團隊參加了許多校內的表演和校外的比賽，我們拿下了全桃園市的直笛合奏比賽第一名，也代表參加全國的合奏比賽，都有優異的成績；江老師也帶我們到其他的縣市校園、偏遠地區以及代表公司演奏和快閃，我們的笛聲使人陶醉在其中，能夠參與在這個團隊中真的很榮幸！六年級的時候，江老師鼓勵我參加獨奏比賽，其實我是最不出色的那一個，心中雖然有害怕和擔憂，但是最後我勇敢答應了。對我而言獨奏比賽說故事更可怕，我害怕把音吹破、忘記某一段的譜、跟不上或搶了伴奏老師的拍子，以及節奏跑掉自己……。那種壓力是千斤重，但是我永遠不會忘記江老師對我說的那句話：「不要怕人，挑戰自己就好了！」比賽的那一天，當我站在舞台的那一刻，面對六台攝影機，七位重量級的評審老師，以及許多的觀眾，我深深吸了一口氣，轉身給伴奏老師一個眼神，於是獨奏就開始……。

回想過去的點點滴滴，雖然身體和語言上有障礙及發展緩慢，但是我的心沒有被限制住！一次又一次的機會，使我的生命被磨練；一個又一個的舞台，提升了我的膽量和信心。謝謝關心我、愛我、支持我的家人，也謝謝那些願意了解接納我的老師和同伴。

## AQ達人國小組第一名 羅沐恩 / 信義國小

我從小時候有記憶開始，就常常跟著媽媽穿梭在各大醫院診所裡做「治療」。爸爸媽媽將近兩歲時都不會說話，連叫爸爸媽媽都不大熟練，所以去醫院讓醫生評估後，開始接受語言治療。沒想到在治療過程中，還陸續發現我的肢體肌肉有低張問題，而且手部精細動作也發展不良，所以一併接受了職能治療、物理治療等長達兩年風雨無阻的密集治療課程。爸爸媽媽在二到四歲的期間，幾乎已經被視為發展遲緩的小孩，加上過敏的體質，時常氣喘發作，甚至還因肺炎住院過幾次，真是讓他們既操勞又擔心。

好不容易，四歲進入幼兒園就讀後，可能是因為郊區廣闊的校園與自由的探索風氣，我的發展遲緩問題不僅不顯得不突兀，原本各方面落後的能力竟反而迅速的成長，不再需要為各種治療奔波，對於幼兒園的開放式引導教學，也都融入目有所表現。正當全部以為各種障礙，漸入佳境的時候，在幼兒園畢業前夕，我突然開始有擠眉弄眼、肢體抽搐的現象，經過專業醫師的診斷後，確認罹患「妥瑞氏症」。父母大感意外與不解，因為家族中沒有人歷經過這項遺傳性疾，且從小的生活飲食都控制得很健康，也很少接觸3C產品的刺激，只能是無奈接受這個事實。

從小學一年級起，我開始了與妥瑞氏症共存的漫長艱苦生活與考驗，一般孩子可以有的童年滋味，例如：糖果、餅乾、巧克力、汽水……等加工食品、零嘴，我幾乎無法享有，聲光刺激、電視節目及電玩更是一大禁忌，一切都是為了減輕這個病的最大症狀——抽搐(Tic)。我的身體時常會突然在某個部位無法控制的發生抽搐，輕則只是臉部五官的肌肉扭動，重則整個身體會劇烈抽動不已或摔倒。

因為整個求學過程，我並沒有讓同學知道這件事，所以在學校時，我最主要的考驗就是如何在抽搐發生時，設法掩飾並避開他人的眼光。課堂中為了不影響他人，我努力的壓抑身體的抽搐，這使我會耗掉許多體力，但下課後又必須靠大量的運動來放電緩解抽搐的發生，因此放學後我幾乎已精疲力盡。而大家眼中的我，是完全看不出異樣的，無論在課業及人際互動方面，我是如此的陽光及活潑，他們並不知道在家的我會因為無法停止抽搐而備感艱辛及落淚，寫作時常因突然的手部抽動而影響書寫，閱讀時常因眼球的頻繁的往上吊而吃力，當腦部異常放電時，需要靠扶頭髮來舒緩頭皮的不適……。因疾病而產生的種種行為我只會在家裡表現出來，不讓這些不適症狀影響到我的學校生活。

這兩年進入高年級，也正是醫生從一開始就預先告訴我們的病症高峰期(10~14歲)，抽搐以不同型態更頻繁的發生且加重，不巧又遇上COVID-19的疫情爆發，居家遠端上課的生活，讓我無法像以往在校園奔跑運動來放電，再加上密集的使用電腦上課，螢幕聲光的刺激更對我的病情雪上加霜。雖然在螢幕前戴著口罩，其他同學看不到口罩下的嘴角抽動與頸部之外的肢體抖動，但在課堂的空檔，我必須把握時間，趕緊做些室內的活動來釋放剛才課堂上身體累積的抽搐能量，好讓我能以正常的狀態繼續下一堂課。

是，我有妥瑞氏症，我跟一般同學不一樣，我的抽搐症狀使得我在學習過程中得花更多精力來壓抑抽搐，得花更多時間來完成課業，也需要長期服藥來幫忙控制病情。因為這個疾病我備受煎熬，內心也曾痛苦的吶喊：「為什麼是我？」然而，我有一對全然愛我、接納我的父母，每一次的低谷都存在著他們永不放棄的陪伴，強大的支撐住我的內心，使我開始接受這個疾病帶給我的磨練。在父母的鼓勵支持下，我並沒有因此放棄學習。我想，沒有任何努力是會白費的，只要我不放棄自己，一定會有一個時刻，我會感謝那一個一直付出努力的自己。也或許有一天我會感謝妥瑞氏症成就了我，使我有動力與志氣成為更好的自己。

雖然辛苦，我的課業成績仍努力名列前茅，體育課的表現更是不輸人，賽跑、游泳、球類運動我都擅長，音樂、美術等課程也都有很好的表現。課程外的競賽活動我也樂於挑戰，三年級時曾參加說故事比賽，這是我第一次獨自在舞台上，除了要台風穩健、儀態自然大方，還要能臨危不亂，因為台下個個是實力堅強的選手。既然承擔了任務，我就要負起責任。徹底忘掉自己是個病人，且刻苦的練習過程，竟讓我成功的克服壓力及抽搐的發生，順利的完成演說並拿到第一名。我盡了最大的努力，實現了當下最好的自己。有這樣的疾病，使我一直以來追求的並不是各方面優異的成績，而是期許自己有執著的學習精神。我不能決定輸贏，但態度可以！

出生便沒有四肢的力克·胡哲說：「相信上帝，只要「相信」就好，上帝是不會放棄任何人的。」從他的人生故事，我體悟到「調整心態」這個道理。由自身的調適，心境上的轉換，逆境也可以被改變。「相信」與「調整心態」的本質相似，都是以「樂觀心態」為出發點而發揮正向力量。掌握了正確的心態，就可以掌握人生。我相信命運不會給我挺不過去的考驗，她讓這個疾病發生在我身上，帶給我不同於一般人的磨練，使我更能夠接受挑戰、忍耐與寬容，同時也令我擁有更知足的態度。父母也常支持且鼓勵著我：「如果路上有100個障礙，我們就一起給它1000個跨過去的理由吧！」



### 妥瑞氏症

- ▶ 是一種神經發展性疾患而非精神疾病，常發生於5-10歲的兒童上。
- ▶ 病因為複雜性，不自主性的衝動與抽搐，建議主要分為動作型與聲音型兩種。
- ▶ 病與會有強迫症、過動症、注意力不集中、學習障礙等共病。
- ▶ 抽搐病在常發展壓力而加重，可服用藥物緩解但居家訓練更為重要。



**EQ 達人國中組第一名** 李喻庭／瑞原國中

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，我不希望我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。

媽媽經常提醒我：「除了按部就班一件件處理完任何課業，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、經常和氣鼓的自己說話打氣，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，突飛猛進拿到題目後30分鐘內就能上台演說。

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、在回憶中的喧鬧聲……等等，讓我能更正面的去面對每一天的生活！

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，若對方真的太過逾矩，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。



**EQ 達人國小組第一名** 莊巧函／中埔國小



**一 以穩定的情緒，面對身體的病痛與學習的挫折**

巧函在媽媽肚子裡的時候，就被檢查出腹部破了一個洞，導致腸子跑出來，擠壓了巧函在子宮裡的生存空間，巧函因此手腳發育不良、變形。出生後，醫生緊急幫她動手術，將外露的腸子塞回腹部，再縫合肚子。才剛呱呱墜地的巧函，就先送進加護病房住了兩個多月，出院後，漫長而艱辛的整形復健之路，考驗著小小年紀的她。

大約兩歲多，醫生與家人決定先矯正她嚴重內翻的右腳，不管是穿矯正鞋、三次的手術、打石膏固定骨頭，甚至是動刀跑醫院做復健，這對於她來說，都只是小小的挑戰。即將升小一的時候，醫療團隊決定及早治療她那兩隻發育不全的雙手。一年一隻手，每一隻的治療，都是取身體其他部位的肌肉（大腿），移植到手臂來，這意味著手術將帶給巧函從脖子以下，沿著肩膀、順著手臂，一直開刀到手掌根部的長長傷口。每一次的動刀，巧函身上總是插滿了各式各樣的管子：麻酔針管、動脈導管、靜脈點滴、引流管……，這些管子將巧函困在病床上，幾乎動彈不得。即便出了院，巧函也要戴上固定器，像個機器人般在家休養，因為到學校上學，如果不小心被同學碰撞，導致傷口裂開凹陷，又要重回醫院被各式管子五花大綁。

看到巧函小小的身軀，布滿各式醫療疤痕，總是讓大人心疼不已。至於巧函自己呢？媽媽說她是最配合的病人，總是任由醫護人員處置，偶爾因疼痛嗚呼哀個兩聲，就馬上藉由平板轉移注意力。醫生護士都稱讚巧函是個模範病人，也誇獎媽媽將小孩教得很好，媽媽則感謝巧函擁有穩定的情緒。從小，她就能自得其樂，能在各種小事上找到樂趣，很少麻煩大人。進醫院後，失去了行動自由，也能藉由平板打發病床上漫長時光。巧函從來不因身體的疼痛與不便就大哭大鬧，相反的，接受各種醫療處置，對於她來說，似乎是家常便飯，已經是生活的一部分。

因為開刀、休養與復健，巧函一、二年級時長期請病假，缺課過多的結果，就是成績不理想。尤其是國語，別的孩子在低年級就學會的國字，對於她來說，可能就是「生字」，常常一課國語聽寫考下來，幾乎都是滿江紅，不但要花很多時間訂正，還被老師一再糾正。因為字的筆畫、部件概念等基礎沒打好，寫出來的字不是多一撇，就是少一畫，連注音符號的聲調位置都會寫錯。為了補救那一段學習空白，三年級的老師化身魔鬼教師，百般挑剔巧函的國字，但是巧函卻很有耐心，一次又一次的將訂正過的本子給老師看，而且很有禮貌地問：「訂正好了，是這樣嗎？」、「好的，我再去訂正。」巧函從來沒有抱怨與生氣，她總是平靜地接受，默默地完成，她面對挫折的高情商，讓人印象深刻。

**二 能體貼他人，為人著想**

因為身體的缺陷，巧函平時如廁不但需要使用無障礙廁所，上大號也必須靠大人協助清潔。時常到醫院回診與復健的她，為了不造成媽媽的困擾，總會控制自己的喝水量，以免候診時間太久，必須麻煩大人帶她去上廁所。在校上課，因為體貼老師要照顧很多小朋友，非常忙碌，也會盡量減少上廁所的次數。但是人難免有內急的時候，有一次老師帶巧函去廁所上大號，因有急事去處理，沒想到就這樣把她遺忘在廁所裡，直到上課點名，大家發現巧函不見了，老師才想起來，趕緊衝去廁所解救她。這件事直到很久以後，巧函在某次和媽媽聊天說笑時才講出來。巧函知道老師很忙，一點也不介意自己一人被困在廁所的事情。她對人的體貼，由此可見。

**三 善於溝通，人緣好**

巧函向三年級同學的自我介紹時，說自己是一個愛講話的人，詞彙量還不夠豐富的她，其實說的是自己很健談。巧函常和老師、同學聊天，也能有禮貌地跟同學提出需求。老師常聽見她對同學說：「小王(同學綽號)，可以幫我抬椅子嗎？」、「○○，可以幫我拿身刷杯下來嗎？」。分組討論時，如果組員都不敢代表上台發言，她也會告奮勇。因為她的好人緣，在幼兒園時期，就獲得模範生的殊榮。即便低年級出席日數少，偶爾出席的月份，大家也會想起她，推舉她為當月的品格之星。

**四 用樂觀的態度鼓勵同學**

是否曾經有人嘲笑巧函變形的雙手與滿身的傷疤？因為巧函不曾告訴大人，所以我們不得而知。但是的確有朋友因為好奇而詢問她，她也很大方地展示動刀的痕跡，還會機噠噠的解說，不會因同學異樣的眼光而畏縮或生氣。她的樂觀也展現在對朋友的關懷，有一次班上的同學因為發呆恍神、動作慢吞吞，被老師狠狠念了一頓。下課時間，巧函立刻靠了過去，安慰他說：「沒關係，你是做慢，我是做慢，我是小慢，還有○○，他也是很慢。」巧函稚嫩的童言童語，讓同學破涕為笑，忘了剛才被罵的不愉快。

因為年紀小，以及身體的病痛，巧函還無法參加各種活動取得良好的成績，但是相信以巧函優異的情緒管理能力、良好的溝通技巧、樂觀的人生態度，以及為他人設想的體貼心，相信在不未來的人生道路上，一定能克服難關，擁有自己的一片天。



**MQ 達人國中組第一名** 劉彥均／南投國中

我認為我是一個很幸運的人，從小在家都不愁吃穿，備受家人疼愛，也接受著很好的家庭教育。爸爸媽媽的職業都是警察，所以兒時的記憶裡常常有派出所的場景。在我的童年中阿公扮演了很重要的角色，因為父母都很忙，所以大部分的時間我都是在阿公家待著。阿公阿嬷都很關心我，也教我許多人生的道理，讓我從小就建立了良好的基礎。

在家庭生活方面，我很感謝我父母的開放思維，他們不會立下強人所難的規矩或要求，而且每天晚上還會陪我聊聊班上發生的事；在成績方面，他們也不會因為我考不好就罵我，我覺得我跟父母比較像朋友。另外，他們在我倒完垃圾或做完家事時都會跟我說「謝謝」，沒有那種高高在上的感覺，這也讓我養成說「謝謝」的習慣。在這個家中，每位成員都讓我感受到了互相扶持的感覺，每個人都希望把家變得更好，我真的覺得我很幸運能在這個家成長。

在學校的生活中，因為我的成績還算不錯，所以常有機會可以幫忙同學解決課業上的問題，也藉此關心同學其他生活上的問題，而我有些這些觀念都要感謝爸爸，每當發成績單時他總是會關心那些班上成績落後的同學，爸爸常說：「有能力就要幫助他人。」所以我不會因為自己成績好而覺得自己很了不起，更不會看輕他人。我不是一個書呆子型的學生，在老師上課時，我常會跟老師互動，並且帶動大家上課的氣氛，讓課堂中多了一些笑聲，大家都覺得課程有趣多了；我也常常幫老師的忙，所以老師們也都對我特別關照。在班上我擔任過副班長及風紀股長的職務，這兩個工作對我最大的助益就是，學習時間管理的技巧、安排事情的彈性，以及考慮他人的感受和需求。在我們班上，副班長要負責排考試及協助老師安排功課進度，如果我把很多困難的科目排在一起寫作業或考試，同學一定會受不了；另外，管理班級秩序時如果沒有以身作則，同學絕對不會服氣。

在國中生活中，我覺得最有趣的還是董軍社團。起初，我原本是因為選社團時填錯志願而來到董軍社，所以一開始對社團充滿抗拒，不過也只能將錯就錯，很幸運的是，董軍社的同學都很好，大家都很歡迎我，而且董軍社團老師非常認真地帶領我們，讓我們在平日升旗或重要或活動中，都能勝任我們童子軍的工作。老師雖然嚴格，但其實對我們很和善，老師教會了我許多處理事情的方法和態度，最重要的是引導我在各方面實踐了董軍的紀律—誠實、忠孝、助人、仁愛，讓我在國中有不一樣的收穫。

在國中的這段時間裡，我參加過最有趣的活動是淨灘。我記得我會跟爸爸去淨灘，是因為看到Youtube上的影片，所以開始第一次的淨灘，後來多去了很多次之後，就愈來愈有心得了。最近一次是參加一個汽車公司舉辦的淨灘活動，過程中我觀察到有點可惜的地方是，有些參與淨灘的人感覺不是自願來的，他們表現出態度消極的樣子，讓我看了有點難過；相較之下，我們這群志工自發性的為這片土地付出，感覺上快樂許多。

以上這些就是我在學校和家庭的生活方式，我很幸運遇上了好的老師和好的父母，讓我在動盪不安的青春期充滿了溫暖和歡樂。

**彥均爸爸的話：**

在國中的這段時間，孩子的情緒與表現通常就像是冬季時的臺灣海峽，充滿了湧浪與颶風般的令人擔憂，但彥均卻讓我感受到一種不一樣的感受，對於挑戰，他勇於接受，例如二年級下學期他擔任董軍社長，一開始，他很緊張，但後來他會隨著學校的進程去安排社團的活動與協助老師的教導，做到社長應有的責任而令我感動，同時間也顯示出他的盡責。

而彥均則做到家父心理期許的「一代比一代優秀」的期望，而這優秀所指的是心靈上的平靜與自省，在彥均與董鑒老師的互動中，可以看到他自己的想法，而對於困境與挫折時，他能夠停下腳步去思考要怎麼做，而不是消極面對或是停滯不前！而更進一步則是幫忙周遭的同學，例如他表示某位同學在英文學習上較為不佳，我即主動購買英文文法書籍與同學，希望他能補足不全，這是他互動的表現。

我們在家常告訴彥均，成績不代表一切，找到自己人生興趣，將它發光發熱，完成自己的人生夢想，那才是真正的人生。



**MQ 達人國小組第一名** 呂品蓉／建德國小

MQ就是有禮貌、能實踐，有品德、誠實的人。在學校見到師長時，我總是面帶微笑的向老師問好；和老師交談結束也會附上一句「謝謝老師！」在學校，我常常擔任老師的小幫手，幫忙時，我總是盡力做好，不把事情搞砸，就算搞砸了，我還是會提起勇氣走到老師面前，面對自己犯的錯誤。在下課，看到了較內向或心情不好的同學，我會主動找他聊天；小組分組時，遇到不敢把意見表達出來的同學，我也會試著跟他說說。和同學相處時，我不會故意排擠同學，平時也會注意周遭同學的狀況，發現有人落單或需要協助，我會主動關心，拉他加入。在打掃時間，我都會充分的利用時間將地板掃得乾乾淨淨，不管在哪裡看到垃圾，都會隨手撿起丟到垃圾桶，因為愛護環境也是一種好品德，環境乾淨，心情才美觀！

此外，我很喜歡幫助別人，所以在學校積極的擔任服務志工。「建德校園柑仔店」的店員就是我升上五年級擔任的第一個志工，店裏頭陳列了許多小朋友們喜愛的小玩具，有黏黏手、竹蜻蜓、泡泡水和塑膠水槍等。每日開張前，我和幾個小志工都會分工合作，有人負責整理，有人幫忙噴酒精，有人則幫期盼已久的小朋友們兌換獎品，彼此合作已經一年多，默契十足。當兌換的小朋友進入店裡，就可以聽到我和夥伴們熱情招呼的聲音，每個小朋友開心的表情，都會讓我內心充滿正能量。正所謂：「幫助別人自己也會快樂，就算是一件微不足道的小事。」至此，我有深刻的體會。

其實我有這個觀念，主要來自於我的父母。母親常對我說：「有能力時，就應該多多幫助別人！」所以當老師甄選六年級愛心服務隊時，我也義不容辭的自我推薦，因為我平日對事務處理的責任心以及待人處事的主動與親切，老師將珍貴的服務機會給了我。一開學七點四十分，我就脖子掛著愛心服務隊的牌子站在校門口，腦袋裡回想輔導室輔導組長—玉潔老師的提醒：「看見害怕進校門的小朋友，可以主動去關心他，與家長打聲招呼後，就可以牽著小朋友的手帶他們進教室。」剛開始，我覺得有點警僵，靠近小朋友時，臉上還會熱熱的！但，我記起從小父親和母親教導我，不管遇到多大的難題，都要去嘗試與面對，不要逃避。母親也常說：「遇到問題要記得笑容滿面、換位思考、正面決定！」這些都培養了我樂觀開朗的性格。所以在我轉念之後，我露出微笑，不知不覺就成功帶了第一個小朋友成功的進教室，那股雀躍興奮了我，堅定了我之後做事的勇氣與熱情。我還在低年級老師的安排下，帶一個低年級小妹妹聽讀注音符號，就像一個小老師一樣！

品德對我來說就是種一種自我要求，好的品德能使我變得更好、更棒，很榮幸我能被推選為MQ達人的候選人，希望日後我能繼續保持這一切良善的言行，讓自己像和煦的陽光一樣發光發熱，運用自己微小而堅定的力量，讓世界多一分美好！

