

附件三

高雄市 99 年度生命教育校園 3Q 達人甄選優良事蹟表

- 一、推薦組別：國中組
- 二、推薦類別：EQ 達人組
- 三、推薦學校：高雄市天主教道明高級中學
附設國中部
- 四、學生姓名：史巧如
- 五、師長推薦評語：



巧如一直是班上的得力助手。她是為認真負責的好班長，更是同學間善解人意的朋友。雖然班長的工作繁重，但是她卻鮮少抱怨，盡力將師長們交代的事情做到最好。前幾個月很遺憾的，班上發生意外墜樓事件，巧如冷靜處理，並在意外期間幫忙師長們分擔許多的雜事，也在事後上醫院探視墜樓的同學，表達關心之意，更主動挪出時間為這位同學抄寫以及整理筆記，巧如衷心期盼他能早日康復回到這個班上。巧如也非常熱心的參與學活動，不論是基測志工或是帶領國一新生，她都不曾缺席。同時，她也積極為班上貢獻心力，像是教室佈置、班旗繪製…等，有一雙巧手的她更是不遺餘力！巧如常常鼓勵班上同學要積極樂觀，不要因為一時的失敗而灰心喪志。在她的領導下，參加比賽時，同學總是團結一心，全力為班上爭取榮譽！她的努力、認真以極樂觀向上愛護同學之心，讓我在此推薦她代表班上參與本次 EQ 達人甄選，衷心期盼她能作為各個學生的模範！

推薦者：楊正榮

六、具體優良事蹟：

我常常在電視新聞上看到自殺的報導，原因大多是離婚、失業、失戀、心情低落、憂鬱症，而青少年大多因課業壓力或是不知道如何面對「失敗」。面對失敗或是挫折其實不是想像中的那麼困難，該如何去釋放壓力又是另一大的課題！

當我面對失敗時，難過的因子是不會缺少的，但我知道一直難過下去並不是一個好辦法，既然都已經體會過了那種痛苦那就再去接受挑戰吧！時間持續的走著，痛苦會留下但是經驗會跟著自己一輩子的！在失敗中吸取經驗不是最重要的嗎？利用那些曾經體會過的失敗經驗來預防下次的失敗，讓自己在每一個階段不斷的進步成長。

從小，媽媽就培養了我樂觀、活潑、為人著想的性格。當考試失利時，我會鼓勵自己再進步、會體醒自己是不是讀書方法是錯誤的，難過一天就好，過了那一天還是要重拾信心再次出發向前邁進。而當我身旁的朋友為了成績不理想而傷心難過時，我會走到他身旁拍拍他的肩膀對他說一些鼓勵的話，告訴他失敗後還是要再站起來的，不要讓失敗小看你了；像是我們班上有新的轉學生時，那個轉學生一定會對新的生活環境會感到陌生而害怕，畢竟還不熟悉這個班級的規定，所以我們得多花點心思來照顧他，他犯錯時雖然還是要被處罰，但是我們要多多的包容，在那時做個機會教育，讓他慢慢熟悉這環境！

沒有可以傾訴日常生活的點點滴滴或是心情感受對象的人，其實會慢慢封閉自己的心防，在自己的周圍建造了一面高牆，讓人無法接近！像我，我是屬於很喜歡跟人聊天但是會守秘密的那種人，也喜歡去聽別人說的事情，所以當我遇到那種無法跨越自己畫的線的人時，我會竭盡我的所能去打開他的心防，儘管多次被拒絕，我相信如果他感覺到我的真心時，他會慢慢的卸下心防的！就是因為沒有人能去了解他們的內心，所以才會有社會上那些自殺事件。去安靜的「傾聽」別人說的事情，其實不是難事，重點是願不願意去付出一些心血和心力！

我喜歡學校的生活，因為充滿了樂趣和快樂，同學間彼此互相打氣、互相討論功課、互相切磋...等，這些這些是多難能可貴的！擔任班上的重要幹部兩年多的我，我希望我能有「負責任、盡責、公平」的表現，而這兩年多下來我領悟到：維持班上的秩序不是件容易事。當遇到班上同學吵架時，總是得跳出來緩和現場的氣氛，讓各自冷靜一會兒後，告訴他們用「理性」的方式溝通，

不一定要使用「暴力」來解決問題，有時問題並沒有解決時，反而衍生了更多的問題，那不是很吃虧嗎？

很開心我被推薦為 EQ 達人，未來的每一天，還是要慢慢的訓練自己面對挑戰、面對挫折的態度，而心情方面就要放輕鬆，心情起伏不要太大，對任何事不要感到厭煩，好脾氣或是壞脾氣都是可以訓練的，可以由自己掌控的，或許剛開始還不懂如何控制脾氣，但多次練習訓練後，會漸漸的熟練，我相信如果每個人每天都有著愉悅的心情、樂觀的態度去面對一天，每一個人都會是個 EQ 達人的哦！