

114 年度 3Q 達人故事甄選 - 優良事蹟撰寫注意事項

1. 弄清楚 3Q 重點

AQ：良好的挫折忍受能力（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. 抓重點（回歸實施計畫）

3. 說實證（自述、同儕或教師描述）

4. 講故事（可感動人的）

5. 注意字數（不超過 2500 字）

★岡中網頁→左側「檔案分享」→下拉選單「輔導處」

★檔案傳送到：jingbox@yahoo.com.tw

檔名：○○達人故事甄選--○年○班○○○

例：AQ 達人故事甄選--1 年 19 班甄善德

★繳交期限：3/17(一)前

3Q 達人故事寫作引導

（一）AQ (Adversity Quotient) 逆境智商達人：

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，表現卓越有具體事實者，皆是我們所尋找的逆境智商達人。有意角逐逆境智商達人者，請將你的故事化成文字，寫出一篇涵蓋下列條件的文章：

- 一、何種情形下承受什麼逆境
- 二、逆境帶來哪些改變及當下的心情
- 三、勇於面對逆境的關鍵及積極作為
- 四、迎向逆境後的體悟（感受及收穫）

（二）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。

每個人一旦受到外界刺激，不論興奮、頹喪、忿恨、感傷等，都屬於情緒。不當的情緒反應，很可能造成自己或別人的傷害。情緒智商代表的正是一個人自我情緒管理以及管理他人情緒的能力。

良好的情緒智商達人必須具備自制力強、創造力強、協調性強、說服力佳、具幽默感等特質，才能適當處理自己與他人的情緒，進而擁有良好人際關係，而與他人或自己和諧相處。

有人具良好的情緒管理能力，而能激勵自己失意時愈挫愈勇；有人因能設身處地為人著想，而擁有人緣；有人因能心平氣和與人溝通，而能化解誤會解決衝突；有人因為積極樂觀的性格，而能感染他人、散播歡樂的因子……。

請你將個人管理情緒的成功經驗，用說故事的方式分享出來，內容可以涵蓋：

- 一、事情發生的原因(時空、人物)
- 二、事情發生的經過
- 三、事情發生當時的感受
- 四、事情過程中自己處理的方式
- 五、事情發展的結果
- 六、事情結束後自己的省思、成長(感受)。

呈現的方式可以穿插對話與當下的心理感受以引領讀者進入你所闡述的情節中。

期待藉由你的分享，讓你我的生活更詳和更簡單更美好。

（三）MQ (Moral Quotient) 道德智商達人：

具有良好的品德，並有禮貌體貼、尊重寬恕、忠心誠實、負責合作等良好情操美德，且能實踐有具體事實者。

請將你在品德上具體的良好表現，透過文字闡述出來，其內容可以涵蓋如下：

- 一、己身堅持的待人處事態度(良善品德)
- 二、舉例說明自己在單一或數個情境中的具體表現
- 三、良好品德帶給自己的影響或成長(可包含學校同儕間、家庭鄰里中或其他)
- 四、對自己在品德上的期許

一、校內初選活動日程表

日期	重要事項
甄選說明會 2/12(三)中午	集合各班導師推薦代表，說明甄選方式。
2/13(四)至 3/17(一)	1. 導師或其他師長協助學生撰寫具體優良事蹟，蒐集佐證資料。 2. 3/17 (一) 繳件資料截止日。(★電子檔)
3/18(二)至 3/20(四)	校內比賽評分。
3/20(四)	公佈校內比賽得獎名單，特優者確認為校內 3Q 達人代表。
3/21(五)至 3/25(二)	1. 3Q 達人代表之特優作品請導師撰寫推薦評語。 2. 製作送市府之相關文件。
3/28(五)	上傳資料報名全市決選。

二、格式：

- 具體優良事蹟請以 Word 軟體繕打，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。
- 報名參加 3Q 達人，以最近三年內符合評選條件之優良事蹟，以自我敘述或由推薦師長敘述方式詳細說明，字數請以 2,500 字為限。
- 佐證資料表須與推薦主題有關，形式可以是電子相片、文章、生活紀事……等，內容不拘，以不超過 3 頁為限。並以文字說明之。
★字數和佐證資料超過上限，評審得斟酌扣分。
- 相關資料電子檔請進學校首頁(連結點：<http://school.kh.edu.tw/index.php?WebID=265>)，依序點選 **左側「檔案分享」→下拉選單「輔導處」** 請各位老師及同學自行上網下載使用。(不便下載檔案者，可至輔導組以隨身碟存取帶回)

三、繳件注意事項：

- 完成後先請老師評閱指導後，稍作潤飾再繳交。
- 繳交時務必包含：**★具體優良事蹟表 ★佐證資料**，請以電子檔繳交，檔名與主旨相同(隨身碟或 Email 至 jinqbox@yahoo.com.tw 請於主旨上標明「3Q 達人故事甄選-年級-班級-姓名」。例如：3Q 達人故事甄選--1 年 19 班 甄善德)。

四、獎勵：

- 校內初選 AQ、EQ、MQ 等三類達人，全校各選出優選一名(嘉獎 2 支)、入選數名(嘉獎 1 支)並頒發獎狀一只。
- 優選作品，將由導師書寫推薦評語，並代表學校參加高雄市政府「3Q 達人故事甄選」。

★有任何疑問，請洽輔導室輔導組

