

新竹市 105 年度「友善校園」學生事務與輔導工作計畫  
-生命教育典範學習--「3Q 達人評選」  
受推薦學生優良事蹟表

類別：AQ 達人      EQ 達人      MQ 達人

一、師長推薦評語：(請師長以 200 字書寫條列推薦評語)

兆騰平時總是笑臉迎人，認識他一年多，未見過他生氣發脾氣，平時對同學總是客客氣氣，沒聽他說過任何氣話或衝動語氣的話語，對師長們更是彬彬有禮，擔任風紀股長很盡責，相較一般管理班級秩序的風紀來說，他真的是柔性許多，而這正是他的魅力所在，他不用嚴格地說話，不需要破口大罵，即可讓班上同學願意乖乖守規矩，實在是導師的好幫手。要有這樣的表現，兆騰平時的 EQ 一定要夠才能達成！所以推薦他為 EQ 達人是實至名歸，希望兆騰能發揮更多正向而平穩的影響力。

二、具體優良事蹟：(請受推薦學生或師長以故事方式說明，字數以 2,000 字為限)



我叫周兆騰，我是竹光國中的學生，能夠代表竹光國中參加全市 EQ 達人的比賽，我覺得是很大的榮耀與肯定。對我而言，EQ 好代表著要做到脾氣好，不會隨便發脾氣或和他人吵架，也不會把他人的情緒或問題看得太重而影響自己的心情。其實我本來並沒有意識自己算是 EQ 特別好，但是從同學和老師的回饋中，我才發現原來我的情緒穩定，讓身邊和我在一起的人都很輕鬆也很快樂。

今年暑假我參加了學校辦的單車環島，在這過程中我發現EQ對整個團隊是非常重要的。我們的團隊有二十七個人，在這十天中我們所有人無時無刻都關心著彼此，也互相幫助，不過在這過程中也是有衝突的，因為環島的歷程裡，不只是身體上的疲憊，你的內心更會感到又煩又有壓力，所以大家的脾氣就不會那麼好，可能因為一句簡單而沒有惡意的話就吵起來了。環島過程中，我也曾因為帶錯路一度心情很差，但是我選擇不讓自己跟隨內心的情緒任意對隊友發脾氣，那時我告訴自己認真做好自己的工作，不要讓挫折感卡在心裡影響我的思緒。當我看見我的隊友們起了衝突，我也試著幫忙他們做溝通，分別找他們聊聊穩定他們的情緒，再跟大家一起想要怎麼解決。我很開心我自己的情緒穩定與EQ能力，也為團隊帶來好的影響。

在這團隊中我們每個人之間的連結是很深的，雖然我們每個人來的原因都不同，但有個原因是大家都一樣的，那就是都有個熱血的環島夢，所以能夠參加環島這個活動我的內心是很激動的，一開始因為我報名時間比較晚，所以被排在候補名單，也就是不一定能夠去，但是我想候補也還是可能有機會，所以我決定不錯過任何可能，堅持跟著其他正取同學一起練習，撐過了一個多月的練習，最後負責這個活動的陳正飛老師因為被我的決心感動，所以決定讓我去。老師稱讚我明知道自己很有可能不能去，但還是認真的不缺席，每天持續練習，撐到了最後，老師說我讓他很感動，所以他特別破例讓我參加。這件事情讓我更相信永不放棄是很重要的。

正因為老師的肯定，我更努力想要在環島過程中好好表現，再出發前我的心情可說是既緊張又害怕、既期待又怕受傷害，我很慶幸我有來這趟單車環島，讓我對自己有了更多的了解。這次環島我遇到的最大難題就是帶錯路，在這十天裡面我有三天是騎第一個，也就是要負責規劃路線、認路及帶路的小隊長，但其中卻有兩天因為我準備不足的關係而讓全隊27人一起多繞了五公里，其實心裡是還蠻愧疚的，因為這樣不只浪費大家體力，還讓大家在旁邊一起等我幫我查路線，浪費了整體的時間，但是我的夥伴們沒有對我說一句責罵我的話，而是跟我說加油，所以我很感謝他們，因為身邊的人都很信任我也很支持我，讓我能夠放心的往前。所以過程中我提醒自己先自己好好的冷靜下來，好好的面對問題，想著要怎麼做才不會再出錯，這也讓我更體認到解決問題比卡在生氣懊惱的情緒裡更重要。

還有另一個很大轉變的例子，一開始的我只是想著要自己挑戰成功，展現我體力很好騎得很快，到了第四天從墾丁往台東方向的旭海公路我的後輪竟然爆胎了，但竟然有6個夥伴留下來幫我，那時我在想他們體力都比我差一些，為什麼還要留下來幫忙，不怕等一下要追前面的追的很辛苦嗎？可是他們不顧一切願意陪我一起解決困難的這件事真的很感動我，所以在那之後我就決定了我一定也要成為主動幫助別人的人，因為我有足夠的體力，更要懂得為團隊與

他人付出。而在環島過程中我很感謝竹光的老師和夥伴們一起教會我永不放棄的精神以及在團隊裡貢獻自己的精神。

環島之旅讓我更覺察到我的EQ對挑戰自我及幫助團隊原來是那麼重要與有意義的，或許我本來的個性就比較樂觀溫和，可是也因為我有體認到在想生氣時選擇不生氣，在情緒不好時去練習冷靜或是做自己喜歡的是讓自己好轉，在去處理要解決的問題，這也同時讓我可以跟同儕之間相處得更好，也不容易跟朋友吵架。不過這樣的我也曾經遇到一些困難，例如：有些人可能會一直鬧你，想看看你到底會不會生氣，其實我不太喜歡這樣子，因為有些人一直弄我，會讓我的心情不太好，但是我並不會選擇跟他們起衝突，而是會去跟他們說清楚，當我冷靜處理，他們好像也就知道這樣不好，就不會來煩我了。我覺得我的情緒管理跟我的家庭也有一點關係，因為他們從小就告訴我不能隨便發脾氣，所以也就養成了我現在的這種個性，我覺得要管好你的情緒最好的方式就是要冷靜，而且不要輕易被別人的話干擾，這就是我管控我的情緒的方式。

最後我想感謝老師們讓我參加這個比賽，從校內初賽到複賽都順利晉級甚至能夠代表學校參加這個比賽，所以我很謝謝所有的老師，也祝福我自己能夠拿到好成績給學校，把EQ的精神傳達影響更多同學。