



3Q 達人 甄選活動

新莊高中，幾乎每年都有同學獲選高雄市 3Q 達人，
還在等什麼？今年就是你/妳！

一、目的：

1. 發揚 3Q 精神，表彰積極正向，關懷惜福的生命態度。
2. 探索生命內涵與意義，學習欣賞生命的豐富與可貴。
3. 分享生活經驗，展現生命潛能，營造熱愛生命的友善校園氛圍。

二、實施內容：

1. 由各班導師推薦 AQ、EQ、MQ 達人各 1 名，詳情如導師推薦表（附件一）。
（凡獲導師推薦之同學，並確實完成甄選活動**優良事蹟表**（附件二），輔導處將頒發獎狀，並予嘉獎乙支鼓勵。）
2. 報名方式統一以**紙本**收件，甄選活動**優良事蹟表**請參考（附件二），亦可至本校首頁最上列「行政單位>輔導處>左側：3Q 達人」下載使用。
建議下載電子檔使用，完成電子編輯後列印繳交！！
3. 甄選活動優良事蹟表填寫請參考**寫作重點**（附件三）或至輔導處公告參考歷年優秀作品。
4. 校內收件時間，由即日起至 **114/3/11(二)放學** 截止。
5. 聯絡人：輔導處林曉君老師（分機 853）。

三、何謂 3Q？

1. AQ (Adversity Quotient) 逆境智商達人：具有良好的挫折忍受力，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。
2. 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。
3. MQ (Moral Quotient) 道德智商達人：具有良好的品德，守法重公德、尊重寬恕、忠心誠實、負責合作等良好情操，且有具體事實者。