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**優良事蹟表格**請參考（附件二），可至**本校首頁最新消息或輔導處網頁**「行政單位>輔導處」下載使用。

   建議下載電子檔，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)** 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。

附件一

114 年度 3Q 達人校內甄選 導師推薦表

推薦類別	班級	座號	性別	姓名	備註
AQ 達人					
EQ 達人					
MQ 達人					

＊導師簽名：_____

◎ 校內作業說明：

一、各類別每班可推薦 1 名學生參選（凡能展現 **3Q 特質，足為表彰之學生，皆可推薦，受推薦學生僅限參選一類**。）

二、請務必於 **114/3/11(二)前** 將此 **導師推薦表**（附件一）及獲選學生的甄選活動 **優良事蹟表**（附件二）擲交輔導處，以利作業，謝謝！

三、曾接受推薦的學生仍能繼續推薦，唯高中階段已獲選為高雄市 3Q 達人者，勿再推薦。

四、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。

五、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。

六、相關資料可做為上傳學習歷程檔案的素材，歡迎各位導師鼓勵同學踴躍參加！

七、活動相關問題請洽輔導處林曉君老師（分機 853）。