

一、弄清楚 3Q 重點

AQ：良好的挫折忍受能力

面對生命中的逆境，能保持正向思考，除了不被逆境打倒之外，更能從中獲得自我勉勵的力量，努力向上創造屬於自己的生命故事。

EQ：情緒管理佳

能時常覺察自我情緒並維持情緒穩定，不讓他人承受自己的負面情緒，也能同理他人的感受與情緒，主動給予關心、積極協助其他同學，營造良好的人際關係。

MQ：道德品格優秀，能具體實踐

重視個人道德素養，自律、友善、孝順、負責，展現對他人的尊重與包容。積極參與志工服務活動與公共事務，重視公共福祉大於個人利益。

二、抓住重點：明確寫出你有哪些特質、表現符合 3Q 達人。

三、說實證：說明具體表現和經驗，也可請同儕、師長幫忙敘述推薦理由，但比重以自我描述為主。

四、說一個能感動人的故事

- ✓ 豐富內在情感
- ✓ 刻劃重點細節
- ✓ 營造共鳴感
- ✓ 從經驗中得到的領悟與體會

五、如需參考歷年作品範本，請掃描右側 QRcode 參閱。



【繳交資料】

請先至新莊高中輔導處網頁下載優良事蹟表(附件二)，並以電子檔方式完成後影印成紙本繳交至輔導處，電子檔部分則請先自行留存。

1. 電腦檔案繳交格式為 DOC 檔，版面設定以 A4 直式橫書規格，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 為標準。優良事蹟內容以最近三年內符合評選條件之事蹟為限，採自我敘述或由師長推薦方式詳細說明，字數 2500 字以內。
2. 佐證資料部分，建議放入與推薦主題相關之參選者相片、文章、生活紀事…等，內容不拘，以不超過 3 頁為限。

【獎勵】

凡完成優良事蹟表並繳交成功的同學，即可獲得獎狀及嘉獎乙支；我們將再從中挑選 AQ、EQ、MQ 優秀作品各一，代表本校參加全市決選活動。