



## 4Q快樂成長營(二)

2006年2月，第一屆「青少年4Q快樂成長營」於臺北崇德文教紀念館初辦，針對IQ (智力商數)、EQ (情緒商數)、MQ (道德商數)、AQ (逆境商數)等4Q內容，設計生動活潑的課程，獲得參與人員以及各界熱烈迴響。

### 什麼是4Q？

#### Intelligence Quotient (智力商數)

**IQ**

學生：開發潛能、增進記憶力、理解力及良好的讀書方法，以增進學習能力。

成人：開發潛能、增長智慧，培養正知正見，以增進學習的能力。

#### Moral Quotient (道德商數)

**MQ**

學生：建立正確的人生觀及價值觀，陶冶品格及高尚的情操，培養熱心服務及負責盡職的精神。

成人：提升心性的涵養，學習進德修業的具體方法，效法聖賢的行誼典範。

#### Emotional Quotient (情緒商數)

**EQ**

學生：學習情緒管理的方法，建立良好人際關係，增進師生、親子間的互動。

成人：學習情緒管理的方法，建立親子間良好的互動，培養和諧的家庭氣氛，建立良好的人際關係。

#### Adversity Quotient (逆境商數)

**AQ**

學生：學習在逆境中成長，以正向思想面對人生的挫折，增進抗壓性及忍耐力。

成人：增強生命的韌度，增加忍耐挫折的能力，提升抗壓性，以正向思考面對人生的困境。

我們精心規劃兩天的營隊，除了創造快樂回憶外，更期望孩子們有所成長：

- ① 增加見聞、激勵思考的好智力；
- ② 待人接物、應對進退的好個性；
- ③ 團隊合作、正向思考的好品行；
- ④ 面對困難、不屈不撓的好韌性。

4Q快樂成長營，能讓你成為4Q小達人！

◎費用：200元(含保險、獎品、膳食)-由校務發展基金全額負擔【外校生應繳200元】

◎對象：①109學年新生~小五學生，②家長08/22(六) 10:00~10:50(提供便當及禮品)。

◎地點：明禮國小

◎時間：08/21(五)~08/22(六)

◎營隊聯絡人：陳秀佩老師(8742344轉12)

※參酌我國疾病管制署之防疫建議，請參加學員配合如下：

- 14日(含)內自其他國家或地區入境臺灣者及其同住親屬請依規定進行居家檢疫或自主隔離。
- 活動期間都會替學員量體溫，若額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ ，會請該學員先行返家休息。

# 彰化縣明禮國小4Q快樂成長營(二)活動流程

08/21(五)流程		08/22(六)流程		
時間	學生班	時間	學生班	家長班
8:00~8:30	報到	8:00~8:20	報到	
8:30~8:50	相見歡	8:20~8:30	相見歡	
8:50~9:10	始業式	8:30~9:10	IQ主課程	一同參與 孩子課程
9:10~9:20	大合照	9:20~9:50	IQ副課程	
9:30~10:10	MQ主課程	9:50~10:00	點心時間	
10:30~11:10	小組時間	10:00~10:40	AQ主課程	親職講座
11:20~12:00	MQ副課程	10:50~11:20	AQ副課程	
12:00~13:30	午餐/午休	11:20~11:40	心聲迴響	
13:30~14:00	大地遊戲	11:40~12:00	頒獎 結業式	
14:10~14:50	EQ主課程	12:00~12:30	午餐(便當)/賦歸	
15:00~15:40	EQ副課程	◎邀請家長8/21(五)一同參與晚會， 了解孩子學習及同儕互動狀況，並 於8/22(六)一起聆聽親職講座。 ◎有相關疑問，可來電詢問 ◎歡迎上網搜尋		
15:50~16:30	孝道課程			
16:30~17:00	環境整理			
17:00~17:50	晚餐			
18:00~19:00	晚會時間			
19:00~	環境整理/賦歸			



- ◎家長班時間：  
08/22(六) 10:00~11:20，當天  
參與者提供便當及禮品。
- ◎營隊聯絡人：陳秀佩老師  
(8742344轉12)



## 彰化縣明禮國民小學 4Q快樂成長營(二) 報名表

學生姓名		班 級	年 班	性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
出生年月日		身分證字號	(供保險使用)		
家長參加	8/21(五)晚會	<input type="checkbox"/> 無法參與 <input type="checkbox"/> 參與8/21(五)晚會，用餐(晚餐)_____人			
	8/22(六)家長班	<input type="checkbox"/> 無法參與 <input type="checkbox"/> 參與8/22(六)活動，用餐(便當)_____人			
家長簽名		聯絡電話(1)		連絡電話(2)	

※P.S. 本報名表請於7/14(星期二)前由級任老師收齊送至訓導組彙整，以準備相關資料和午餐數量。