

4Q快樂成長班

彰化縣溪湖鎮-成功中學

105/03/26、105/04/30、105/05/28

面對多元複雜的社會，光是IQ與EQ好，已不足以在激烈的競爭中脫穎而出。聯合國教科文組織達成共識：「二十一世紀人類面臨的首要挑戰，即是道德、倫理、價值觀的挑戰。」



青春飛揚
快樂成長
青少年**4Q**快樂成長營

IQ 智力	開發潛能，增長智慧，培養正知正見，以增進學習的能力。
EQ 情緒	學習情緒管理的方法，增進親子間良好的互動，培養和諧的家庭氣氛，建立良好的人際關係。
MQ 道德	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。
AQ 逆境	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。

IQ好能力
EQ好個性
MQ好品性
AQ好韌性

4Q 快樂成長營 YES!

彰化縣立成功中學為協助學生渡過國中階段成長關鍵時期並減輕青少年問題，特別與崇德文教基金會合作，舉辦「4Q快樂成長班」，以培養健康快樂及品德高尚的好少年。



這項活動由教育部、明道大學-學務處課指組共同指導，明道大學-崇德青年志工社承辦策畫，並邀請到溪州鄉-育典書院協助教學課程。



於104年12月26日開始至105年05月28日間，崇德青年志工社4Q營隊進駐成功中學！學期間舉辦一月一次的4Q快樂成長班，很多人都問4Q是甚麼？4Q就是IQ、EQ、MQ、AQ。

(一)IQ是智力，可藉學習開發潛能，增加記憶力及良好讀書方法。

(二)EQ是情緒，學習情緒管理，建立良好人際關係，增進師生親子之互動。

(三)MQ是道德，可建立正確人生觀及價值觀，培養熱心服務及負責精神。

(四)AQ是逆境，學習逆境中成長，面對人生挫折，增進抗壓力及忍耐力。



4Q班內容多彩多姿非常豐富，主課程有精彩的專題，副課程還有生動的團體遊戲、各式各樣的活動配合4Q課程，讓參與得學員們滿載而歸。



4Q班的課程內容一直都圍繞在品格內涵上，籌畫小組的用心，共同的信念，「玩中學、學

中玩的精神」，有趣的活動帶動讓課程不單調也要發揮創意，深入淺出的方式從4個Q的外在層面慢慢拉回內心層次的提升。

結語：

4Q班營主任蔡長鈞教授常言：「花若芬芳，蝴蝶自來，心態決定狀態決定成敗。」4Q不只是個活動，所要傳達的理念，就是在蒼茫的世間導引希望的亮光，混淆的人生中澄清生命的價值觀，在現代多元的教育思想中建構學習的方向，多變的人生旅途中具足安定的力量。希望參與過4Q班的學員們，在多變的社會環境中，篤志力行，創造幸福攀登人生的高峰。

撰文：精農3A劉泰全攝影：中文1A李柏賢/育典書院-余銘勝