



化學系碩二生陳怡諛講授「車禍處理流程與常見的機車相關保險」講座



英語學系大四生趙翊安講授「Mindset Matters：成長不設限，看見思維的力量」講座

高師大同儕學院打造新生共學陪伴文化

教務處／黃渝滂

為回應教育部「素養導向高教學習創新計畫（以下稱XPlover計畫）」推動之新生支持精神，本校於114年正式成立「同儕學院」，建置「同儕教練共學陪伴機制」，透過同儕力量協助新生順利銜接大學生活。此行動配合XPlover計畫在新生支持系統的推動成果，並依據學生實際需求，規劃大學生活與學習情境的陪伴機制，形塑具溫度與陪伴的學習支持網絡。

同儕學院由跨14系所的學生組成，包含課程企劃、視覺設計、社群經營與講座講師等角色，目的為培養大二以上學生成為具領導力、溝通力與教學力的「同儕教練」，於114學年度共規劃10場大一專屬講座與交流活動，自114年9月起陸續展開，陪伴新生逐步建立對大學生活的理解與信心。

以新生需求為核心，設計多元主題講座

同儕學院的講座主題涵蓋人際互動、情緒調適、興趣探索、學習規劃與實務生活等面向。在114學年第一學期開學前，9月5日首先辦理「團體動力學暨新生交流會」，透過活動協助新生建立彼此連結，降低初入校園的不安。緊接著，10月30日辦理「如何在興趣與課業中取得平衡」以及11月6日的「興趣發展到專業：來自學長的血淚史」之講

座，由美術系的湯晟熙學長分享自身跨領域經驗，帶領新生思考生活中的取捨與生涯規劃中的自我定位。

在心理支持層面，11月18日與12月2日兩場由教育學系大四生劉庭妍學姐主講「大學生的心理韌性－以心理學薩提爾模式導入」與「薩提爾模式基礎×冰山書寫練習」之講座，引導學生覺察情緒、理解自我，學習與壓力共處；11月19日的「大學生不能不知道的領導小魔法！」講座，則透過視覺設計系陳以臻學姐結合系學會與社團實務經驗，協助學生建立團隊合作與帶領他人的基本能力。

符應學生需求，講座內容亦納入貼近生活與職涯發展的實務議題，包括12月4日「車禍處理流程與常見的機車相關保險」講座，由化學系的陳怡諤學姐主講，協助學生建立校外生活安全知能；12月9日「大學獵人：活動狩獵×履歷打造」講座，由生科系楊家瑄學姐引導學生運用AI工具進行自我探索；12月10日「讓簡報不普通！從設計到台風一次搞定」講座，由陳以臻學姐分享Canva工具使用，強化學生實作及表達能力；以及12月12日「Mindset Matters：成長不設限，看見思維的力量」講座，由英語學系趙翊安學長帶領新生以成長型思維面對學習與挑戰。

結合講座與社群陪伴，形成持續支持系統

除實體講座外，同儕學院亦同步經營Instagram及同儕學伴LINE社群，由學長姐即時回應新生在選課、活動、生活與人際互動上的疑問，並提供校內資源與活動資訊。透過線上與線下的雙軌陪伴，新生得以在正式課程之外，持續獲得支持與引導，逐步建立屬於自己的學習節奏。

從陪伴中成長，打造可傳承的同儕文化

同儕學院的運作不僅著重於新生支持，也為參與其中的學生幹部提供實作與成長的場域。幹部在陪伴新生的過程中，重新梳理自身的大學經驗，逐步累積活動規劃與團隊溝通等實務能力，並形塑可持續傳承的同儕陪伴文化。未來即使XPlorer計畫階段性結束，仍將持續整合校內資源，完善培訓與運作機制。

透過同儕學院的推動，本校期望每一位大一新生在進入大學的第一年，皆能感受到「有人陪伴、有人理解、有人引路」，在探索與嘗試中建立自信，並為後續的學習與發展奠定扎實基礎。（本文作者為教務處教務創新組專任助理）

從自我成長到生活應用的情緒教育－
薩提爾模式導入

講師：高師大教育學系
雙主修英語系 劉庭妍

理解自己，
是與世界溫柔相遇的開始。
以薩提爾模式為核心，
帶你探索情緒背後的深層意涵，
學會理解自我、接納他人，
在體驗中實踐情緒調適與內在成長。
從覺察到轉化，
讓心理韌性成為你最柔軟卻堅定的力量。

報名表單

提供午餐/飲料

2025/11/18 (二)
12:00-13:30PM
國立高雄師範大學 和平校區
研究大樓 3F 9304

主辦單位：教務處教務創新組
經費來源：
XNKNU PLORER
國立高雄師範大學探索者計畫 @NKNU_PEERACADEMY

同儕學院「大學生的心理韌性－以心理學薩提爾模式導入」講座海報