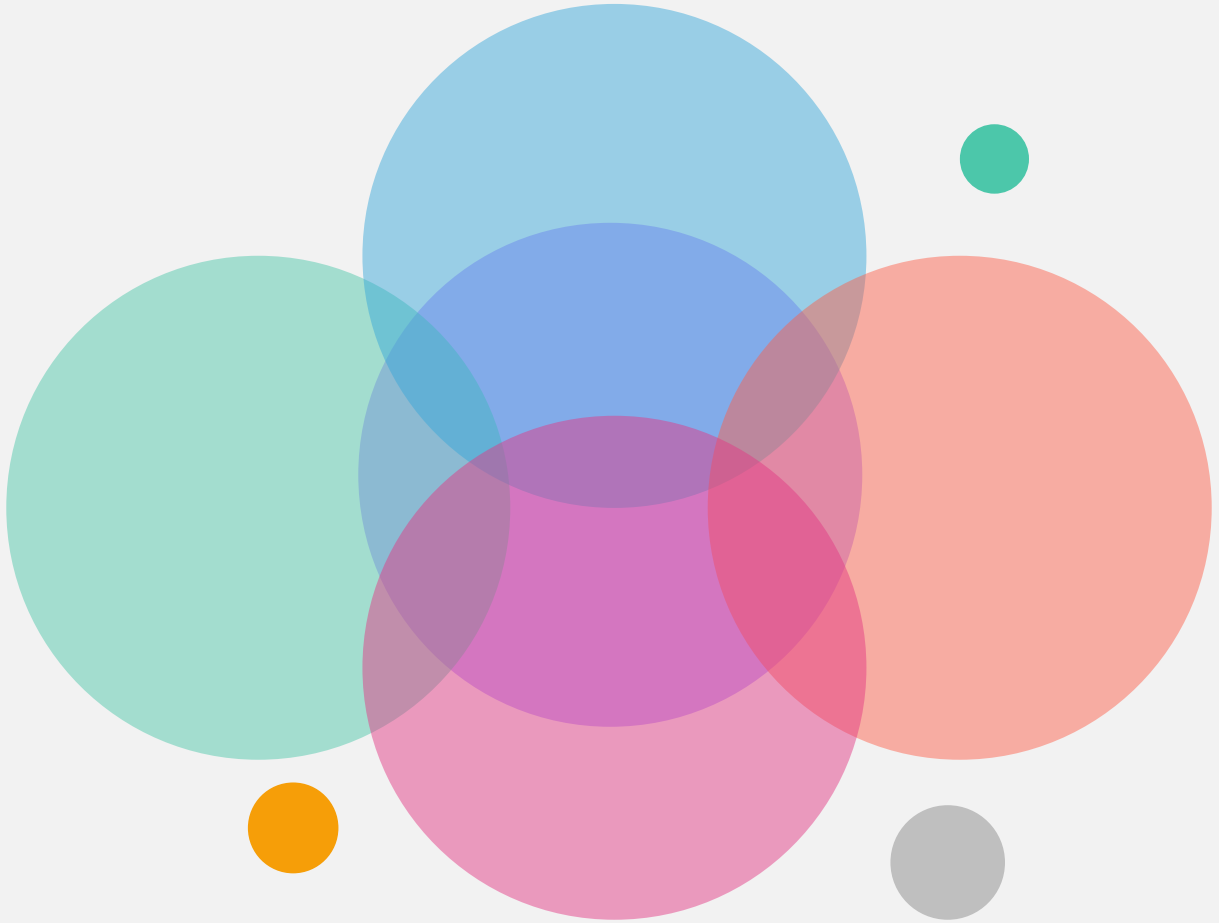


領航生命教育 點燈引航

目錄

CONTENTS

1 領航生命教育

2 四大主題座談

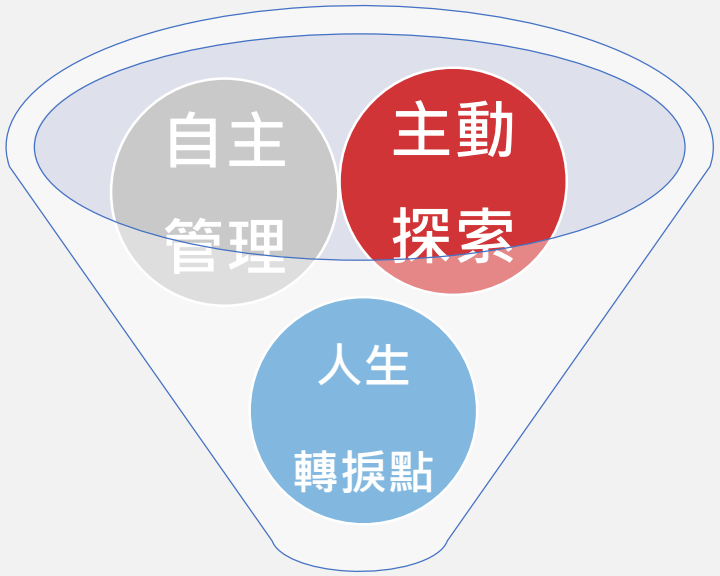
3 榮譽學長姐

4 收穫

5 資源寶庫

1 領航生命教育

認識領航生命教育



- **主動探索：**
  大學階段的學習已由中學的被動填鴨轉換為主動探索。
- **自主管理：**
  大學階段的生活也已由父母的打點照顧轉換為自主的管理。
- **人生轉捩點：**
  大學是邁向成人、走入社會的人生轉捩點也是各種學習更為活絡的階段。

領航生命教育

本計畫希望在「學術」、「專業」的主流課程外也能創造一個友善、樂學的潛在學習環境，透過**「榮譽學長姐」(領頭羊)**的帶領，建構及傳承優質校園文化。

計畫緣起

利用同儕產生的認同感，更易以開放的態度面對學習，可以避免傳統說教所引發的抗拒。

在優秀學長姐的帶領、示範下，更具體地在大學生活中的各種面向進行學習。

由行動實踐中進行反省檢討，修正後再嘗試，形成一不斷發展的循環學習模式。

將學習場域擴散到校園內外，除了專業知識，也學生活態度、解決問題能力等。

目的

希望大一新生能善用大學的第一年，為將來四年的學習奠定良好的基礎。

- 新生能順利銜接高中與大學生活。
- 新生能加速融入環境，建立對學校的認同感。
- 培養良好的生活與學習態度。
- 積極參與多元活動，並在非正式課程中進行學習。
- 培養生活中溝通協調、解決問題之能力。
- 培養學長姐個人領導力並與未來職場所需能力結合。
- 培養學長姐能成為學弟妹學習的典範，傳承優質校園文化。

組織運作

大一新生

榮譽學長姐

領航導師

學務處

健康促進　環境認識
時間管理　人際關係

督導會議

導師會議

校園Google
健康存摺ABC
成為學習的主人
你我零距離

督導會議

領航導師與榮譽學長姐定期召開督導會議，了解榮譽學長姐與大一新生的互動狀況，並對於遭遇困境者給予相關建議與協助。

領航導師會議

領航教育導師定期召開導師會議，反映所屬學院推展所面臨之困境與問題，提出解決方案、定期檢視與修正領航生命教育教材及計畫，並透過經驗分享增進互動交流進而提升導師知能。

2 四大主題座談

校園
google

提供大一新生初到靜宜，比較急迫需要知道的校園訊息，希望能儘快協助大一新生瞭解這個大社區，並善用提供的資源生活與學習，早日融入這個大家庭。

成為學習的主人

藉由榮譽學長姐提供新生學習的技巧，因應大學的學習模式，及早學會管理自己的時間、培養主動學習的習慣，希望大一新生在吸收之後能儘快成為學習的主人。

健康存摺ABC

希望大一新生從大一開始就能夠健康地吃、有恆地動，在健康的存摺裡累積未來打拼的資本。

你我
零距離

希望大一新生學會與人相處的觀念與技巧，唯有在好的關係當中才可能交流分享，獲得友情的支持與鼓勵；也才能一起合作達到學習上的目標，充分享受生活在團體中的快樂。

3 榮譽學長姐

成果報告

活動紀錄表
- 每次主題活動結束
- 一主題座談一份，共四份

〔補課〕活動紀錄表
- 每次補課活動結束
- 一次補課寫一場次，共一份

工作成效表
- 上學期末
- 一學期一份

分享陪伴紀錄
- 每次分享陪伴結束
- 每位大一新生兩份紀錄

行動計畫書
- 下學期末
- 一位大一新生一份行動計畫書

工作成效表
- 下學期末
- 一學期一份

領航生命教育活動紀錄表

姓　名		活動主題	
活動時間	＿＿＿年 ＿＿＿月 ＿＿＿日	活動地點	
活動規模	□個人辦理 □班級 □系級 □跨系合作：＿＿＿系 □其他＿＿＿＿＿		
活動類型	□課堂活動 □戶外活動 □演講/研習➔主辦單位＿＿＿＿＿＿＿＿ □其他＿＿＿＿＿＿		

學員名冊

	班級	學號	姓名		班級	學號	姓名
1				9			
2				10			
3				11			
4				12			
5				13			
6				14			
7				15			
8				16			

活動／座談內容及進行方式（簡述）

活動困境與解決方案

未來活動建議

活動
紀錄表

★ 一主題座談一份

活動紀錄剪影

日期：＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日

圖片說明：

圖片說明：

領航生命教育 補課活動紀錄表

榮譽學長姐：_____

場次一	活動主題		地點	
活動日期	___年 ___月 ___日__：__	活動規模	□個人辦理 □班級	
活動類型	□課堂講習 □活力課堂 □戶外活動 □演講/研習 □其他_____			

學員名冊

	班級	學號	姓名		班級	學號	姓名
1				4			
2				5			
3				6			

活動／座談內容及進行方式（簡述）

活動困境與解決方案

未來活動建議

場次二	活動主題		地點	
活動日期	___年 ___月 ___日__：__	活動規模	□個人辦理 □班級	
活動類型	□課堂講習 □活力課堂 □戶外活動 □演講/研習 □其他_____			

學員名冊

	班級	學號	姓名		班級	學號	姓名
1				4			
2				5			
3				6			

活動／座談內容及進行方式（簡述）

活動困境與解決方案

未來活動建議

(補課)
活動
紀錄表

★ 一次補課寫一場次

場次三	活動主題		地點	
活動日期	___年 ___月 ___日__：__	活動規模	□個人辦理 □班級	
活動類型	□課堂講習 □活力課堂 □戶外活動 □演講/研習 □其他_____			

學員名冊

	班級	學號	姓名		班級	學號	姓名
1				4			
2				5			
3				6			

活動／座談內容及進行方式（簡述）

活動困境與解決方案

未來活動建議

場次四	活動主題		地點	
活動日期	___年 ___月 ___日__：__	活動規模	□個人辦理 □班級	
活動類型	□課堂講習 □活力課堂 □戶外活動 □演講/研習 □其他_____			

學員名冊

	班級	學號	姓名		班級	學號	姓名
1				4			
2				5			
3				6			

活動／座談內容及進行方式（簡述）

活動困境與解決方案

未來活動建議

靜宜大學　學年度第　學期領航生命教育榮譽學長姐工作成效表

榮譽學長姐基本資料					
姓名		學號		班級	
領航導師		帶領班級		帶領人數	

壹、工作紀錄

- **主題座談紀錄：**

	座談主題	日期	時間	地點	參與人數	備註
人文素養	01.校園 Google					
	02.成為學習的主人					
	03.健康存摺 ABC					
	04.你我零距離					

- **個別補課活動紀錄：**

序號	日期	時間	地點	座談主題	活動內容	參與人數	備註
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							

工作
成效表

★ 上學期末繳交一份

貳、工作心得

您學習或收穫最多的內外在能力為何？(請列點說明)
最讓您難忘的經驗或事件為何？
擔任榮譽學長姐整體心得(限 500 字以上)
領航生命教育導師評語與建議
領航生命教育導師：_____

「領航生命教育」榮譽學長姐分享陪伴紀錄表

_____學年度 第_____學期　　榮譽學長姐：_____

一、基本資料：

姓名		班級		學號		次別	
日期	____年____月____日	時間	： ~ ：	地點			

二、分享陪伴紀錄：

(一)分享陪伴時數：
□30 分鐘以下 □0.5-1 小時 □1-1.5 小時 □1.5-2 小時 □2 小時以上

(二)分享陪伴進行方式：(可複選)
□課業討論 □運動休閒 □學術藝文活動 □談心分享 □行動計畫 □其他_____

(三)分享陪伴內容：(可複選)
□生活適應 □人際關係 □感情問題 □課業成績 □宿舍生活 □家庭問題
□身體健康 □經濟狀況 □情緒關懷 □日常關懷 □生涯規劃 □行動計畫
□其他_____

(四)你覺得學弟妹對於本次分享陪伴整體反應：(1-5 分，1 分非常冷淡，5 分非常熱情)
□1 分 □2 分 □3 分 □4 分 □5 分　　□其他反應_____

(五)我還可以怎麼做？(學弟妹需要的協助或資源)

_____

_____

三、行動計畫：

(一)主題：_____

(二)計畫執行期間：_____

(三)計畫完成度：_____

四、分享意願：□願意 □不願意 □部份分享：_____

五、照片：

分享
紀錄表

★ 每位大一新生兩份紀錄

「領航生命教育」榮譽學長姐分享陪伴紀錄表

__106__學年度 第__2__學期　　榮譽學長姐：__陳芬享__

一、基本資料：

姓名	李陪羊	班級	住宿一A	學號	4106666666	次別	2
日期	107 年 05 月 18 日	時間	07：50~08：35	地點	至善餐廳		

二、分享陪伴紀錄：

(一)分享陪伴時數：
□30 分鐘以下 ■0.5-1 小時 □1-1.5 小時 □1.5-2 小時 □2 小時以上

(二)分享陪伴進行方式：(可複選)
□課業討論 □運動休閒 □學術藝文活動 ■談心分享 ■行動計畫 □其他_____

(三)分享陪伴內容：(可複選)
■生活適應 □人際關係 ■感情問題 ■課業成績 ■宿舍生活 □家庭問題
□身體健康 ■經濟狀況 ■情緒關懷 □日常關懷 □生涯規劃 ■行動計畫
□其他_____

(四)你覺得學弟妹對於本次分享陪伴整體反應：(1-5 分，1 分非常冷淡，5 分非常熱情)
□1 分 □2 分 □3 分 ■4 分 □5 分　　■其他反應__很多激動的分享__

(五)我還可以怎麼做？(學弟妹需要的協助或資源)

__學妹生活費需自理，需要打工機會，告知學妹可以去找生輔組。__

__學妹情緒起伏很大，常會呈現低落或很激動，可以請導師多多關懷學妹。__

三、行動計畫：

(一)主題：__每週快走校園 2 圈 2 次。__

(二)計畫執行期間：__1062 學期__

(三)計畫完成度：__目前已完成 4 週循環。__

四、分享意願：■願意 □不願意 □部份分享：_____

五、照片：

「許自己一個未來」行動計畫書

～～在夢想來臨之前，先和自己約定一件小事。～～

執行人		班級	
行動目標			
執行日期			
行動動機	(一) 朝此目標努力的原因？ (二) 完成此行動後可能獲得的益處為何？		
行動評估	(一) 執行此行動自己所具備的優勢為何？ (二) 可能面對的阻礙為何？要如何克服阻礙？ (三) 可能需要的幫助為何？(來自個人或團體)		
行動執行	(一) 如何落實行動計畫？ (二) 需要做哪些準備？		
行動成效檢討	(一) 成功的經驗為何？ (二) 失敗的經驗為何？可以如何改善？		

行動計畫書分享意願：□願意　□不願意　□限制對象分享：_____

行動 計畫書

★ 一位大一新生一份

靜宜大學 106 學年度第二學期領航生命教育榮譽學長姐工作成效表

榮譽學長姐基本資料					
姓名		學號		班級	
領航導師		帶領班級		帶領人數	

壹、陪伴分享紀錄

期間	場次	參與人數	參與行動計畫之人數	備註
02/22~04/11 (期中)				
04/12~06/13 (期末)				

貳、工作心得

您學習或收穫最多的內外在能力為何？(請列點說明)

最讓您難忘的經驗或事件為何？

學長姐整體心得(限 500 字以上)

與建議

領航導師：_____

工作 成效表

★ 下學期末繳交一份

期中 成果報告繳交日程

STEP 01

107/10/31 12:00

領頭羊➔家族長

STEP 02

107/11/07 12:00

家族長➔領航導師

STEP 03

107/11/14 12:00

領航導師➔住宿組

期末 成果報告繳交日程

STEP 01

107/12/24 12:00

領頭羊➔家族長

STEP 02

108/01/04 12:00

家族長➔領航導師

STEP 03

108/01/11 12:00

領航導師➔住宿組

領航導師

接受領航導師之輔導，定期參與督導會議。

- ✓ 依學院分配數名領航教育導師。
- ✓ 每月定期與領航導師開一次督導會議
- ✓ 每家族會選任一位家族長。
- ✓ 家族長主要協助督導會議召開、成果彙整繳交及住宿組與導師的聯繫窗口。

考核：每學期至少參與三次督導會議。

外語學院

陳翠蘭老師(英文系)
梁曉渤老師(西文系)
楊惠菁老師(日文系)

人社院

彭心怡老師(中文系)
王迺宇老師(法律系、台文系)
吳惠如老師(社工系、生態系)

資訊學院

康贊清老師(資管系)
戴自強老師(資工系)
張志宏老師(資傳系)

理學院

王培銘老師(食營系)
黃堅昌老師(化科系、應化系)
念家興老師(資科系、財工系)

管理學院

蔡垂君老師(會計系、寰宇管理)
石素娟老師(企管系)
葉美智老師(觀光系)
莊雅雪老師(財金系)
王桂英老師(國企系)

大一新生

輔導同系15至20位大一新生。

- ✓ 一學年的陪伴。
- ✓ 大一每班配置3名榮譽學長姐。
- ✓ 上學期辦理主題座談
- ✓ 下學期個別輔導、分享陪伴行動計畫。

上學期

- ✓ 帶領「人文素養」4場座談課程，每場次2小時。
- ✓ 提供每週至少2小時諮詢時間，協助解決生活問題及進行課業諮詢。(補課時間)
- ✓ 參加培訓、參與督導會議、繳交報告

★ 考核：4場主題座談必須於上學期完成，期中前至少完成一次主題座談活動。

★ 重要小提醒：每次辦活動一定要**拍照**，至少3-5張，不同角度。

下學期 進行分享陪伴，協助完成”行動計畫書”

01

擬定分享陪伴模式

課業討論
運動休閒
學術藝文活動
談心分享

02

安排分享陪伴時間

固定時間選擇
個別約談時間
單次時間不限

03

進行分享陪伴

1人1學期至少2次
人數不限
填寫紀錄表
拍照紀錄至少10張不同人

04

許自己一個未來

撰寫行動計畫書
回收並追蹤

05

參與督導會議

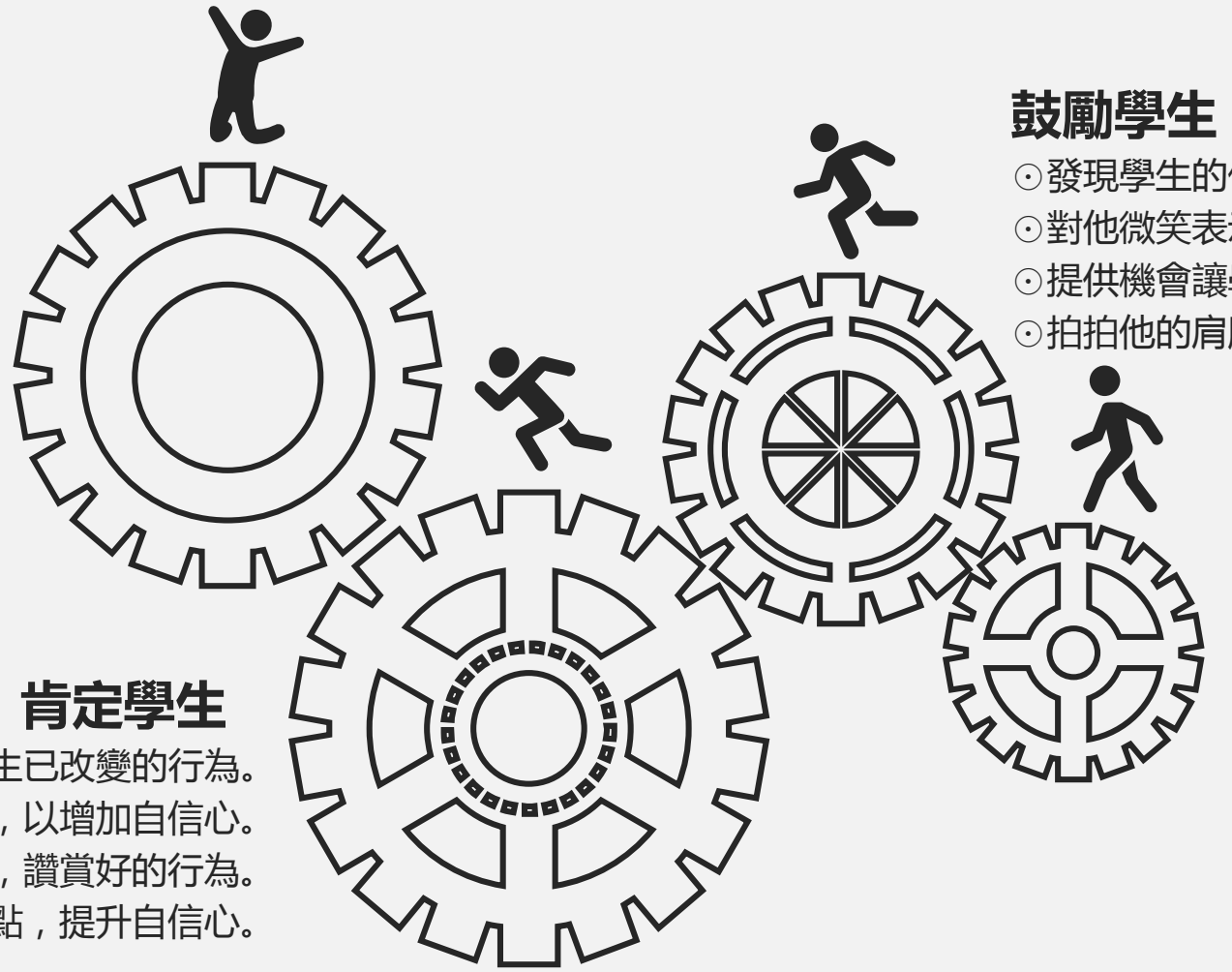
1學期至少3次
分享陪伴心得
討論成果展

06

繳交報告

分享陪伴紀錄表
行動計畫書
工作成效表

讓齒輪滾動



問題解決

⊙與學生討論可行的建議。
⊙培養學生思考及解決問題的能力。
⊙引導學生積極樂觀的想法。
⊙提供學生所需的資訊。
⊙培養學生對自己的行為態度負責。

鼓勵學生

⊙發現學生的優點並給予讚賞及鼓勵。
⊙對他微笑表示贊同。
⊙提供機會讓學生表現自己。
⊙拍拍他的肩膀，鼓勵他。

肯定學生

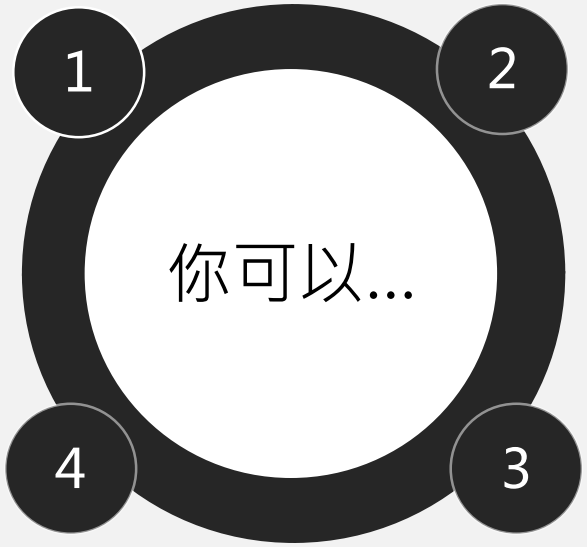
⊙肯定學生已改變的行為。
⊙給予學生支持，以增加自信心。
⊙指出學生具體之表現，讚賞好的行為。
⊙讓學生正視自己的優點，提升自信心。

建立關係

⊙了解學生的感受，給予關懷。
⊙以溫暖包容的態度對待學生。
⊙鼓勵學生將事情說出來，以達宣洩情緒之效。
⊙給予回饋，讓學生感受到被了解的感受。

建立專屬溝通管道：
1.LINE群組(班級、個人)
2.FB社團(班級、個人)
3.加入大一班級群組

排定學期行事曆：
1.開學立即討論時間。
2.1個月內排定行程。
3.明確告知時間。
4.更改需全體同意。



尋求資源、事半功倍：
1.與大一班導建立關係。
2.利用領航導師。
3.認識他系領頭羊。
4.留意全校活動。

明確訂定認證規則：
1.遲到、早退。
2.請假規則。
3.規定數字要明確。
4.一定要公告跟提醒。

4 收穫

培訓

- 配合參與籌辦之培訓課程。
- 每學期將會舉辦「期初大會」、「培訓營」
- 學年期末舉辦「經驗傳承暨成果展」

★ 考核：

新任：每學期參與培訓活動且達總時數三分之二。

續任：每學期參與培訓活動且達總時數二分之一。

獎勵

- 每週二小時核計助學服務金，一學期共計36小時。
- 可優先遞補校內宿舍。
- 表現優異者，依表現予以敘獎。
- 期末頒發榮譽學長姐證書。
- 千里馬推薦

5

資源寶庫

領航生命教育專區

首頁➔學生事務處網頁：

領航生命教育專區網址：

http://www.stu.pu.edu.tw/osa/sheep

領航生命教育粉絲專頁

https://www.facebook.com/PU.sheepman

8th 榮譽學長姐FB社團

聯絡方式

組長

蔡育軒(希嘉/思高)
11240/11250
hhtsai@pu.edu.tw

外語學院

李孟睿(希嘉)
11244
mhlee@pu.edu.tw

理院
人社院

郭真怡(思高)
11253
cykuo5@pu.edu.tw

管院
資院

陳怡瑄(希嘉)
11247
relay030@pu.edu.tw

THANK YOU