

USR-HUB 大學社會責任計畫

大一年最強後援 國高中家長探索與賦能計畫

焦傳金教授、彭心儀主任

陪孩子長大，
也重新學會怎麼陪伴



在孩子離家前，
我們一起準備好

2026
4.25^{SAT}

12:10 ▶ 13:10



計畫主持人

焦傳金 教授

知識分享 # 科學溝通 # 成為別人的天使

- 國立清華大學生命科學暨醫學院 特聘教授
- 探索學習中心 顧問
- XPlorer 素養導向高教學習創新計畫 主持人



計畫共同主持人

彭心儀 *Sindy* 主任

#斜槓女力 #不專業的大提琴手 #取捨、再選擇

- 國立清華大學 教務處招生策略中心 助理研究員
- 探索學習中心 主任
- XPlorer 素養導向高教學習創新計畫 共同主持人



計畫協同主持人

陳泓維 助理研究員

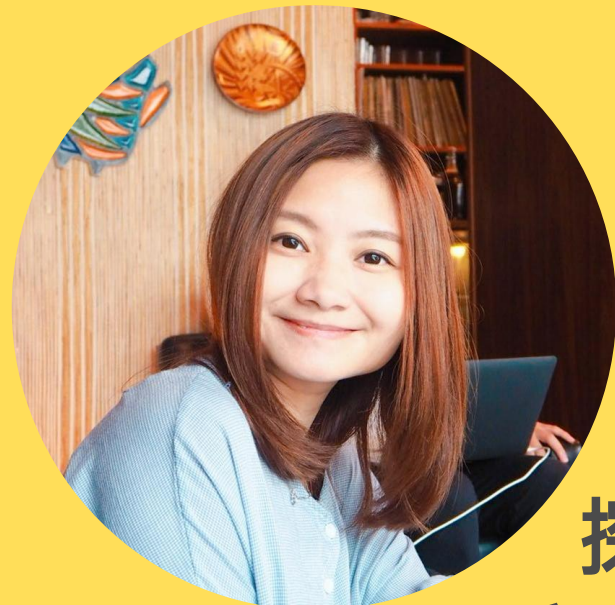
#服務科學 #地方創生 #社會責任

- 國立清華大學永續與韌性發展中心 助理研究員
- 清華學院及人社院學士班 兼任助理教授
- 「REAL-X：從移居到宜居的區域永續發展支持系統」
- 永續型USR計畫執行長

計畫協作夥伴



清華藝文總中心 -
林甫珊老師
課程講師



探索學習中心
鄺敏芝 執行秘書



探索學習中心
范茵茵 專案經理



探索學習中心
歐子筠 專案經理



清華大學
人社院學士班
大一學生
謝佳璇

國立清華大學探索學習中心 (ExALT) 介紹

Center for Exploration and Life Transitions, NTHU

- **2024** 2020年起：在清華學院開設探索你的可能性課程
(Explore Your Possibilities, EYP)
6月：成立推動小組，並展開全校性諮詢
12月：獲得教育部經費支持，啟動中心組織化
- **2025** 2月：參與第44屆美國大一年年會，精進制度架構
5月：通過國立清華大學校務會議，成為正式單位
9月：於生醫學院、人文社會學院、工學院首次開設
新生探索課程 (First-Year Seminar, FYS)
- **2026** 1月：擴展制度化支持，以因應多元的轉銜發展途徑
3月：推出專為轉學生設計的轉銜探索課程
通過校內 USR-HUB 計畫，拓展家庭版探索
9月：將於國立清華大學5個學院開設新生探索課程
與轉銜探索課程

宗旨 #大一年

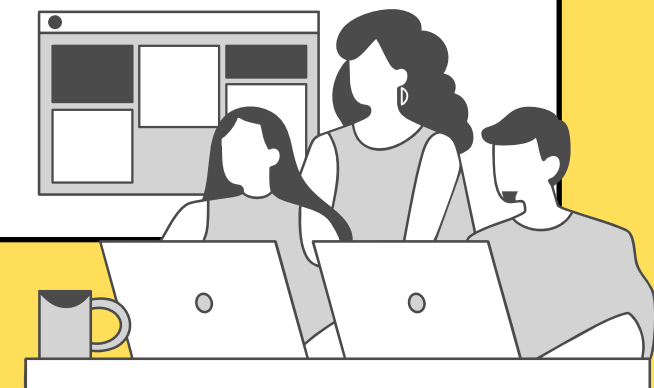
- 協助大一學生順利適應並轉銜至大學生活
- 入學初期即培養學生的

目標感 (purpose)

學習動機 (motivation)

自主性 (autonomy)

自我認同 (identity)



探索學習中心 (ExALT) 任務

新生探索課程 (First-Year Seminar, FYS)

設計並推動具結構性的探索課程，培養學生的學習目標感、學習動機、自主性與自我認同發展

學習規劃與諮詢 (Academic Planning & Advising)

提供個別化學習諮詢，協助學生進行探索性學習規劃，並做出更具合適的學術選擇

師生學習社群 (Faculty-Student Community)

建立連結教師、同儕教練與探索學長姐的協作型學習社群，強化歸屬感並促進共同成長

研究與數據導向發展 (Research & Data-Informed Development)

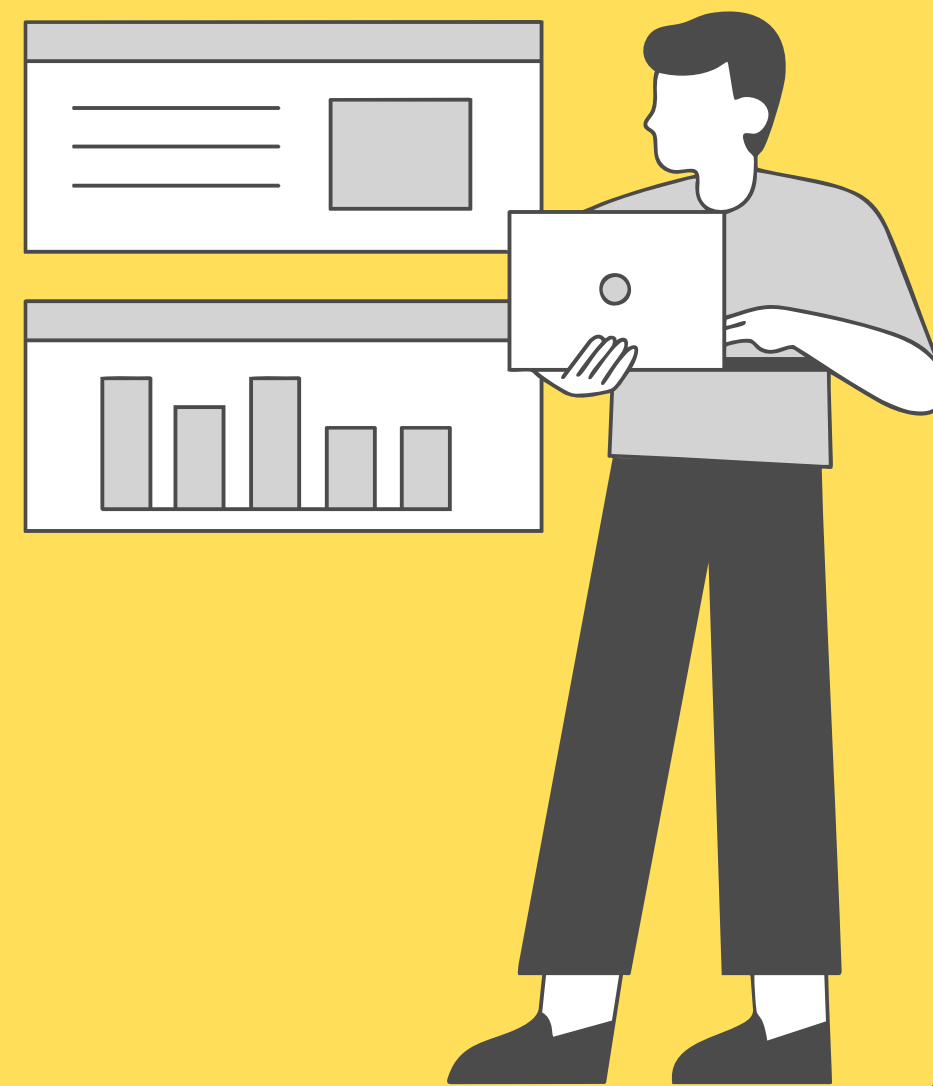
進行學生發展與學習成效相關研究，以數據為基礎持續優化課程設計與制度策略



你為什麼會報名參加今天的說明會？

01

為什麼需要這個計畫？



為什麼需要這個計畫？

很多改變，不是從大一才開始

- 他開始不太跟你說心事
- 有自己的判斷，但你不一定理解
- 有壓力，但選擇不求助

到大一，這些會變成：

- 自己安排生活
- 自己承擔壓力
- 自己做重要決定



「我想幫，但孩子不一定想要我原本的方式？」

大一年最強後援 國高中家長探索與賦能計畫

我們不是教你「怎麼管孩子」
也不是要你「完全放手」
而是一起找到一個位置：

在關鍵時刻，成為穩定的支持





你現在最擔心孩子在大學裡的挑戰，是甚麼？

02

家庭支持力的培養過程



家庭支持力的培養過程



看見壓力



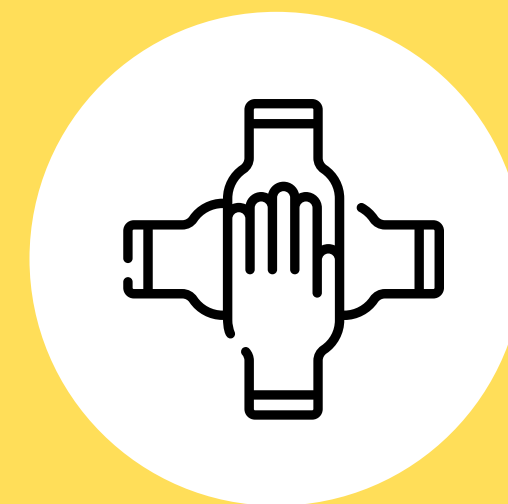
修復自己



理解彼此



練習關係



建立支持系統

家庭支持力的培養過程



看見壓力



修復自己



理解彼此



練習關係



建立支持系統

首先，先來看見自己的**壓力**

最近在陪孩子的過程中，你的壓力感受是？

- 1.請大家拿出一支筆，來看看目前的壓力狀態吧!
- 2.按現在的狀態填寫以下 <<壓力自評量表>>



壓力自評量表

03:00



首先，先來看見自己的**壓力**

結果分析：壓力強弱

無壓力快樂族
你的「是」
占4題以下

你幾乎沒什麼壓力，你絕對有能力自得其樂。

低壓力輕鬆族
你的「是」
占5至8題

雖然多少有些壓力，
但都是可以自行尋求協助解決。
建議：自我調適。

中壓力危險族
你的「是」
占9至12題

你的壓力起起伏伏，有時不錯，
有時卻又沉重起來，你需要找到平衡點。
建議：找對人生導師。

高壓力危險族
你的「是」
占13題至16題

你每天繃得很緊，可是因為責任，
因為性格因素，使你暫時放不下。
建議：一定要做部分割捨。

超高壓力危險族
你的「是」
占17至20題

你有時不知道為誰而活，為何而活，
壓力大到你的身心快崩潰了。
建議：盡快尋求專業輔導。

壓力源分析

人際關係
(第1-4題)

健康因素
(5-6題)

飲食因素
(第7-8題)

睡眠因素
(第9-10題)

時間因素
(第11-12題)

事務因素
(第13-14題)

財務因素
(第15-16題)

能力因素
(第17-18題)

環境因素
(第19-20題)

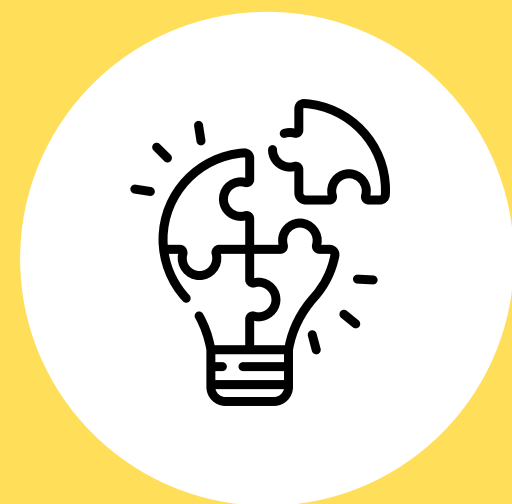


看看大家的壓力狀況

家庭支持力的培養過程



看見壓力



修復自己



理解彼此



練習關係



建立支持系統

1. 綴補大地藝術活動



6/1 (一)、6/2(二)
13:00-17:00
(含午餐)
限20名家長!!!

綴補大地藝術，我們會提供各式材料，讓大家自由創作玻璃馬賽克拼貼作品，作品將會在清大校園進行展示。

這個活動這些材料，就像我們和孩子的人生——或許有些順、有些卡，有些甚至不是我們能選的我們可以陪他一起想：

- 👉 手上的這些，可以怎麼應用？
- 👉 這些不完美，能不能變成另一種可能？

在拼貼的過程中，我們也在自我成長從「想控制結果」，走向「陪伴過程」

家庭支持力的培養過程



看見壓力



修復自己



理解彼此



練習關係



建立支持系統

2. 理解孩子的學習世界 | 觀課體驗



觀課體驗，
讓家長用不同的角度，看見孩子在大學中的學習。

在日常生活中，我們很容易只看到結果——

成績

選擇

效率

但在教室裡，我們會看到這些過程：

- 如何思考問題
- 遇到困難時怎麼反應
- 如何表達自己的想法
- 如何和同學互動

觀察過程 > 理解 > 交流（不再只是提醒或建議）



2. 理解孩子的學習世界 | 觀課體驗

日期	觀課內容	名額
5/29 (五) 13:20-15:10	生醫院轉銜探索課程 - 了解自己、設計人生 (生涯卡, 奧德塞計畫)	5
5/31 (日) 14:00-17:00	清華學院 - EYP 探索你的可能性期末成果發表	10
6/9 (五) 17:30-18:20	清華學院 - 同儕引導員成果發表	10
6/11 (四) 18:20-21:20	清華學院 - 適性探索方案成果發表	10
9/18 (五) 13:20-15:10	生醫院新生探索課程 - 生醫院 - 自我探索 (Way-Finding Map、生涯卡)	5

3. 陪孩子，也陪自己 | 家長探索與賦能工作坊系列

在陪伴孩子面對升學與未來時，家長們也同時承受著一
壓力、焦慮，以及「該不該幫、怎麼幫」的拉扯

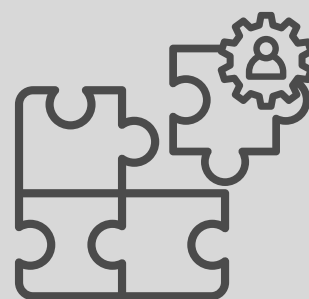
*詳細工作坊辦理日期及內容以中心公告為準

因此，我們設計了三場系列工作坊，
從「照顧自己」出發，慢慢走向「理解關係」，再一起面對「孩子的未來選擇」



場次一

正念練習與壓力調適
從覺察開始的自我修復



場次二

不用說教的連結
心輔犬互動體驗



場次三

親子期待與落差
清大跨域學習路徑與
選擇說明

3. 陪孩子，也陪自己 | 家長探索與賦能工作坊系列

*詳細工作坊辦理日期及內容以中心公告為準

日期	觀課內容	名額
6月中旬	<p>場次一：正念練習與壓力調適，從覺察開始的自我修復</p> <p>先安頓自己的身心，保留空間回復、調整自己的狀態。</p>	20位父母
6月底	<p>場次二：不用說教的連結，心輔犬互動體驗</p> <p>用一種彼此尊重的方式，重新感受陪伴、回應與信任，也更理解親子關係中的情緒與連結。</p>	10對親子
7-8月	<p>場次三：親子期待與落差，清大跨域學習路徑與選擇說明</p> <p>當孩子的選擇，和我們的期待不完全一樣時，該怎麼面對？ 同時也介紹過立清華大學多元的跨域學習路徑，讓家長在理解落差的同時，也看見更多學習選擇。</p>	10對親子

家庭支持力的培養過程



看見壓力



修復自己



理解彼此



練習關係



建立支持系統



吃晚餐時都會用手機嗎？

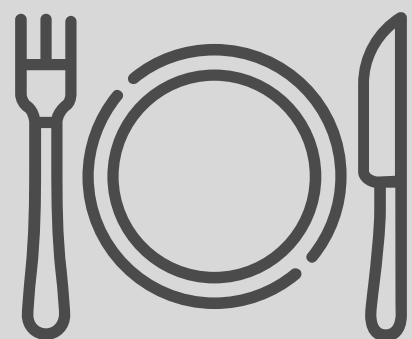


你每星期都會跟孩子有對話時間嗎？

4. 親子任務 × 共學行動

透過「家庭任務卡」與「親子共學活動」，讓工作坊中的體驗走進日常生活中。

三個簡單但重要的練習：



無手機晚餐
放下干擾，專心陪伴
彼此，好好吃一頓飯



一週一次對話時間
不急著解決問題，
只是好好聽彼此說話



感謝練習
練習看見對方的付出，
讓關係多一點溫度

家庭支持力的培養過程



看見壓力



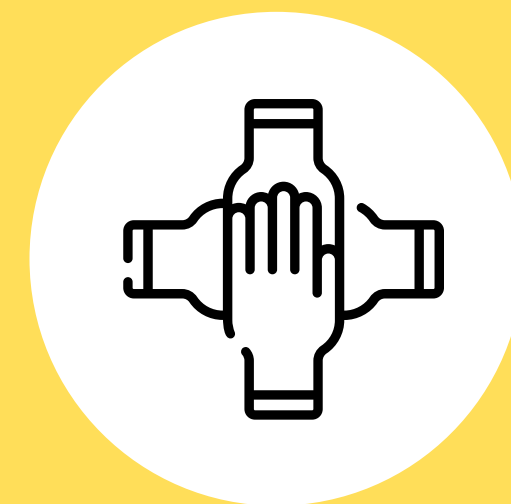
修復自己



理解彼此



練習關係



建立支持系統

5. 大一年最強後援 Line 群

~~終究還是一個人
扛下了所有~~

當家長，不需要什麼都會
有些疑難雜症，可以交給家長社群，
一起來想辦法

即時資訊
不漏接

支持彼此的
挑戰

不是只有
你在擔心



加入Line 群

5. 家長交流分享會

10/3(六)
11:00 - 13:00

- 有沒有改變？
從自我照顧到調整陪伴方式的轉變歷程。
- 親子是否更了解彼此？
- 有沒有少一點焦慮？
建立支持感，並成為持續前行的起點。

計畫日程總表



看見壓力

4/25 計畫說明會



修復自己

綴補大地藝術活動



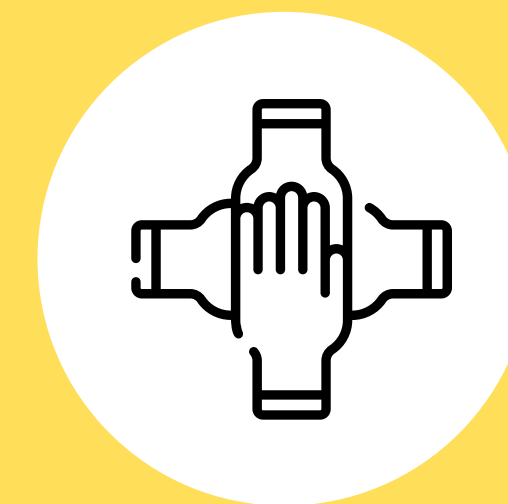
理解彼此

觀課活動
工作坊



練習關係

親子任務 × 共學行動



建立支持系統

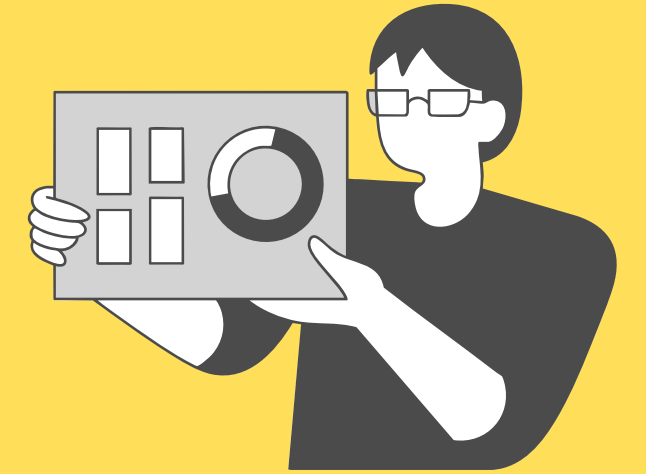
現在開始!!

10/3 (六)
11:00 - 13:00
交流分享

計畫結束後，你會得到...

在日常中用得上的方法

- ✓ 知道什麼時候該給建議、什麼時候先聽
- ✓ 有幾個可以固定做的互動方式（例如一週對話時間、無手機晚餐）



從容面對孩子選擇

- ✓ 當孩子說出「和你不同的期待」時，能先傾聽、不否定
- ✓ 對大學科系、跨域學習有基本理解，可以陪孩子一起討論

家庭互動「看得見的改變」

- ✓ 開始出現比較自然的聊天，而不是只有「功課」、「問答」
- ✓ 尊重彼此，減少衝突



適當紓壓、善待自己

- ✓ 面臨各種教養壓力，知道如何安頓自己
- ✓ 比較能接受「孩子有自己的節奏」



大學趨勢「學分學程」、
「校學士」是什麼、怎麼學？
自主學習力是關鍵



升大學如何規劃學習？
練習寫一份未來的履歷，
讓探索更有方向感



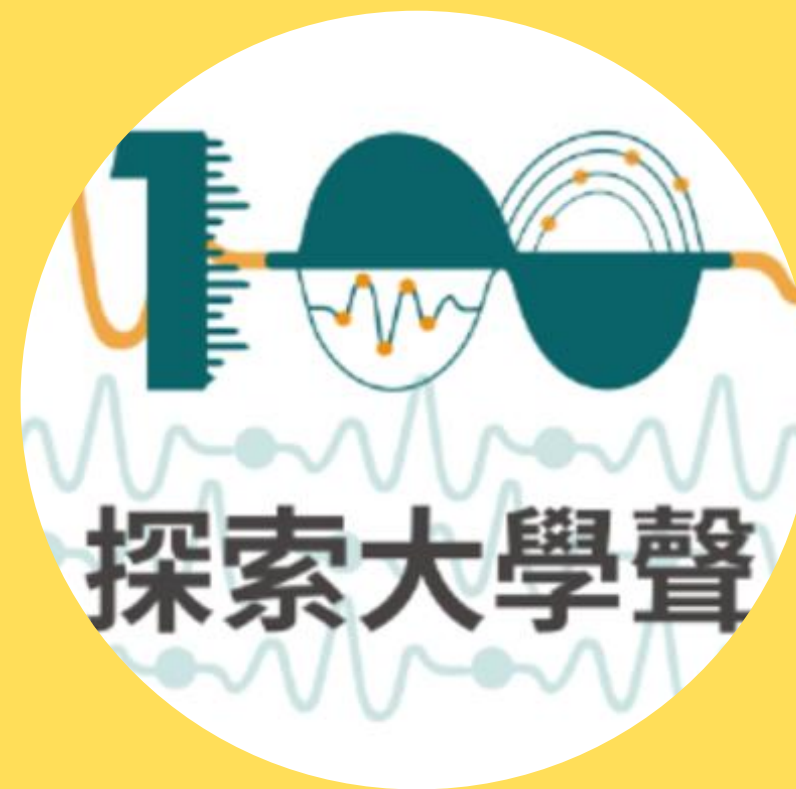
開學適應新階段：
從大學回望，
5個陪伴孩子成長的放手練習



聆聽更多大學聲，為孩子作更好的選擇 - 書籍主編 + Podcast 製作人彭心儀主任



大學生的轉折、迷惘和努力的故事



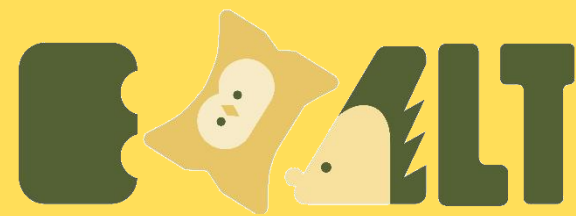
Podcast 連結



出品單位：國立清華大學探索學習中心、立德領導人才培育計畫



Audience Q&A



邀請你，加入我們的計畫

記得加入我們的 Line 社群，
不漏接重要活動內容喔！

- 國立清華大學 探索學習中心
- 電話：03-5715131 #35286
- 電郵：exalt@my.nthu.edu.tw



請填寫參加表單!

錄取結果將以Email 通知!
