

第 24 屆綠光姊姊心得

203 陳怡蓁

一開始看到輔導處送來招募各學科和生活適應小幫手的單子，我很單純地以為，這份工作只是幫助學妹解決課業問題、適應女中生活而已。但即使如此，我還是很擔心自己能力不足，會不會不但幫不上忙，反而耽誤了她們。後來參加說明會，我才明白，綠光姊姊不只是學習上的輔導，更需要成為傾聽者，陪伴學妹度過各種情緒與煩惱。當下我的內心其實更不安，開始懷疑自己是不是真的適合。雖然一直搖擺不定，但在朋友的鼓勵和自己內心某種固執的推動下，我還是鼓起勇氣報名了。

培訓課上，老師詳細講解同儕輔導的精神與意義，那時我才真正意識到，綠光姊姊不只是「一個比較大的同學」，而是多一個可以依靠的人。這份角色不一定要完美，卻需要用心。於是我決定要努力學習每一項技巧，盡可能給學妹實際的幫助。

當相見歡時，第一次與我的綠光妹妹見面，我才發現自己事先對於妹妹的各種想像與顧慮，例如：妹妹跟我分享生活時我要怎麼回應、她有煩惱的時候我要給什麼建議…其實都是多餘的。

我們兩個都是大 I 人，每次碰面大多是討論課業，並沒有太多的寒暄或熱絡的互動。有時候看著其他組感情熱絡、交談甚歡的樣子，我也曾經想過到底應不應該改變我們的模式。但仔細觀察後，我覺得這樣相處地剛剛好，妹妹也顯得自在，所以我就接受了這樣的相處方式。這件事讓我學會一件很重要的概念：我們其實不需要刻意去模仿別人，只要彼此都感到舒服，就算和其他人與眾不同，也沒有關係。

回顧整個計畫，真的很感謝老師與培訓課上的同儕，他們在我需要的時候給予我支持和協助；同伴們溫柔、可靠的模樣也讓我在群眾面前說話的時候更有勇氣與自信。

而我最感謝的人，就是我的綠光妹妹。她總是包容我每一次解題時的遲疑，也願意耐心等待我的答案，看著她專注翻書等我的樣子，常常讓我覺得既慚愧又溫暖。

最後，我也想謝謝那個勇敢報名的自己。雖然過程中有很多地方沒有達到原本的理想，但這段經驗，讓我收穫了知識、勇氣，還有珍貴的陪伴。如果時光倒流，我想還是會選擇成為綠光姊姊的吧！

第 24 屆綠光姊姊心得

212 謝孟臻

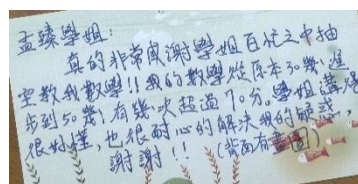
從一開始加入綠光這個大家庭，到現在即將卸任了，過程中有過困難，有過失落，但卻也有意料之外的欣喜與感動，很不捨得，更是非常感謝當初升上高二時做的這個選擇，我一點都不後悔遇見這個妹妹。

什麼是妹妹呢？我從未有個妹妹。抱持期待又緊張的心情，我和這位素不相識的綠光妹妹見面了。她非常內向，話也不多，甚至自稱極為外向極多話的我，說話也常常被她勾點。我十分失落，這並不是我想像中的妹妹，我期待的是和妹妹無話不談、就如同朋友似的。但又想想，既然她來到這地方，必定是有什麼需要幫助的，我又怎麼能以自己所希望的，去定義她呢？於是，我盡我的所能，每個禮拜一次，甚至兩次，約出來教她數學。即便社團、班務、課業搞得我十分忙亂，很常不斷的跟學妹改時間，實在也很對不起她，但看著她的數學能力不斷提升，只有無限的欣慰。

有一次，無意看到了學妹小考的成績，三十幾、四十幾的都有，雖然她們的考卷確實出得太難了，但也使我收回了原本想問問她段考成績的想法，深怕打擊到她。但在後來她寫了卡片給我，內容提到說「她的數學段考成績從三十幾進步到五十幾，甚至有幾次還超過七十分！」她竟然主動和我分享她的成績，而且那種對她感到的喜悅，是無法言喻的，畢竟這是我陪伴快一年中成長的妹妹啊。我也在她身上學到了「努力不懈，雖然成果或許慢了點，但必定不會辜負你的。」每次看著她寫得滿滿的數學講義，卻仍然沒有理想的成績時，真的很替她難過，很想跟她說「這些成長這些進步，都是你應得的啊。」也從這些回饋中，我得到了數學和教人方面的信心，滿滿的成就感。

後來即便綠光姐妹這個活動到一段落結束了，經過和學妹的討論，我們仍然還是撥空每個禮拜一次出來算數學。時間更彈性了，我們兩個對話的內容也逐漸從原本的只有數學，到英文，甚至未來選組等等心事她都會提出來和我討論與分享。對於一個如此害羞內向的妹妹，這些進展是我從沒想過的驚喜，我們之間的交流也越來越接近我原本夢想和妹妹的互動，我們現在甚至連在我教數學時，都能講到兩人同時笑出來。這使我學習到，「一件事情或是建立一份關係，感情真摯，並慢慢循序漸進，才是最重要的，別急著在一開始就期待有好結果。」

這份心意，這份美好，實在值得這樣一屆一屆的傳承下去。很感謝老師們舉辦這個活動，讓我學會了成長，也幫助別人成長，更獲得了一份真摯且一同前進的感情。



第 24 屆綠光姊姊心得

204 張尹橙

在為期近一年的綠光同儕輔導計畫中，印象最深刻也最感謝的瞬間是最後一次與綠光妹妹的會談，深刻感受到她從第一次見面的內向，漸漸成長為願意主動跟我分享生活大小事，以及從原本的生疏到最後願意信任我。回顧這段陪伴過程，我發現自己不只是提供幫助的那一方，同時也從中獲得了許多成長。

當初知道綠光妹妹是較慢熱的個性時其實還蠻緊張的，再加上自己的個性也偏慢熱，很擔心會不會與綠光妹妹沒有話題，或是身為學姊卻無法解決學妹的問題。然而後來的經驗告訴我這些擔心都是多餘的，尷尬或許只是見面的必經過程，但絕對不會是長久都需要面對的窘境，從學校的日常或是學妹感興趣的話題開始談起，或是一起思考課業上的困難，這些看似簡單的對話，反而成為建立信任與關係的起點，進一步陪伴學妹一起解決問題，這個過程便成為我在綠光計畫中最有成就感、也最溫暖人心的部分。

此外兩天的培訓課程也令我獲益良多，雖然一開始理論課真的很想睡，而且課堂上學到的輔導技巧也不一定每一項都能馬上用上，但這些工具的確幫助我在日常與同學的互動中，變得更加有耐心與包容，也讓我感受到傾聽與陪伴的力量。不僅如此，這兩天密集的相處也讓我和小組成員之間培養出良好的默契，使之後的綠光講堂、聖誕活動以及班宣的準備能夠更有共識，也能互相幫助。

若再有一次機會的話我仍然會選擇參加綠光計畫，不過也會提醒自己應該提早補足高一時未學好的課業，讓自己在學科輔導上更有餘裕，成為一位能給學妹更多支持與幫助的學姊。

總之，祝福學妹在未來一年的綠光生活中都能順利，也能一直保持最初想幫助綠光妹妹熟悉高中生活的初衷！

第 24 屆綠光姐姐心得

204 謝竺耘

在得知「綠光姐姐」這個活動後，我當下便有些心動。當時的我，既非社團幹部，也鮮少參與校內其他課外活動，因此希望能藉此機會豐富自己的學習歷程。更重要的是，我與學姊的互動僅止於偶爾的點心分享，缺乏更深層的生活交流，這並非我所期望的人際關係。因此我希望能透過綠光計畫，更深入地認識校園中的夥伴。

此外，綠光姊妹們所展現的互助、傳承精神深深吸引了我，這份情誼在我看來彌足珍貴。對於一個不擅主動結交新朋友的人來說，若非參與綠光計畫，我恐怕在高中三年內都難以有機會認識學姊學妹與同儕。正是在這些原因的驅使下，我毅然決然地加入了綠光這個大家庭！

加入綠光後，我首先認識了同組的組員們。儘管一開始大家都有些靦腆，討論氣氛也不太熱絡，但在一次次的相處與合作中，我們逐漸敞開心扉，變得活潑吵鬧起來。十一月，我們一同籌辦了「相見歡」活動，雖然這只是一個小小的活動，但完成後卻帶給我滿滿的成就感，也獲得了首次與他人合作籌辦活動的經驗。

「相見歡」之後，我與學妹的綠光旅程正式展開。從最初的拘謹與生疏，我們逐漸變得熟識，從僅限於課業的討論，到後來分享彼此的生活點滴。我們的相處模式不緊迫，也不僅僅是單純的學姊妹關係。即使本學年度的綠光計畫已經結束，我們依然保持著密切的交流，這份連結不再僅僅是源於綠光計畫，更多的是如同朋友般的互相關心與支持。即使只是簡單的聊天，也能讓疲憊的我感到被治癒與放鬆。

除了同屆夥伴和學妹，我也與輔導老師們變得更加熟稔。除了公事上的交流，每當我遇到困擾或閒暇時，我也會去找老師們聊聊天。老師們總是專業又溫柔（真的很愛輔導老師），從她們身上，我獲得了許多正能量和鼓勵，讓疲憊不堪的我得以慢慢恢復。

回顧這一年，我十分感謝自己當初選擇加入綠光。這個計畫不僅讓我能幫助學妹，更讓我從四面八方獲得了各種幫助與力量。我衷心期盼綠光計畫能吸引更多加入，讓這股助人的力量生生不息，一代又一代地傳承下去。