

# 第25屆綠光姐姐心得

202顏翌如

參與綠光計劃的這段時間，對我而言是一段深刻而珍貴的記憶。進入台中女中一年的時間，不知不覺便從青澀的高一新生踏入下一個階段，「學姊」這個聽起來遙遠偉大的名詞就這樣落在肩上。起初，我也對於如何承受這隱形的重量感到迷茫，對「綠光姊姊」這個角色的有著制式的想像，怕自己不夠完美，不足以站在這個位置教導學妹，躍躍欲試的熱情夾雜著心底的不安襲捲而來。

但當我真正走進這個計劃才慢慢理解，綠光姊姊與妹妹的關係並沒有想像中那麼完美、制式，我們不需被預期的互動狀態所綑綁，不需要過度苛刻檢視這段關係，或許不盡完美的過程更能襯托出這場互相成就的旅程。

我的綠光妹妹在第一次見面的時候，我們之間沒有任何一句交談，她只會用簡單的點頭和搖頭回應我的話。那時候的我感到無比挫折，因為這是在暑假的訓練過程中所沒預料到的情況。這樣的狀態持續了2-3個禮拜，我想跟她有進一步的交流，又擔心她背後是否有我不了解的困難；想要幫助她卻又怕自己太積極會讓她感到壓力。於是我選擇先給她空間，不刻意追問她的人際或學業困擾，而是透過分享自己的經驗與建議，慢慢建立信任。

隨著每週的相處，她開始慢慢打開心門，能更清楚地說明自己在課業上的問題，甚至會對我的講解提出疑問。到了下學期，她甚至會和我聊一些課業以外的事情，或是生活中的小細節。最讓我感動的是，在園遊會的時候，她特地買了一個吊飾送給我。那一刻，我領悟了綠光計劃真正的初衷，是年齡相仿的同儕間真誠的陪伴與信任。不可否認，過程中的重重困難給了當下的我深刻的打擊，但此刻回望，皆成為彼此互相成長的回憶與養分。

綠光計劃的價值不在於我們能提供多少專業的指導，而在於是否能用心地陪伴，成為一個穩定安心的存在。對我來說，這不僅是幫助學妹的過程，更是自我成長的契機與心靈的豐盈。因為在陪伴的同時，我也學會了耐心、同理心、責任感等，以及如何在不确定中依然保持真誠。即使我們的幫助只是微小星光，但當這些光亮一點一滴累積，終會成為溫暖的明燈。謝謝整個計劃中協助的老師和同儕們，也謝謝當初自己沒有放棄，願每個人都能成為彼此的光，照亮自己前程的同時，也引領他人走出迷茫！

# 第25屆綠光姐姐心得

216王苡臻

當初報名參加綠光姊姊，其實是因為輔導老師的推薦，加上想累積服務時數放進學習歷程。老實說，培訓前我內心充滿了對當初衝動決定的後悔，覺得自己又不是老師，真的能教人嗎？會不會反而幫不上忙？

幸好，暑假兩天的訓練完全打破了我的擔憂。老師們設計了輕鬆愉快的課程，教我們如何傾聽和溝通，小組討論也讓我學到好多不同的說話技巧，這些方法直到現在我跟別人相處都很受用。兩天結束後，我反而開始期待和妹妹見面的那一天。

高二上學期二段後，我終於和我的綠光妹妹見面了。因為她的理科成績不太理想，我們約好每週利用一天的午休一起算題目。在這個過程中，我們並不是上對下的教導關係，反而更像互相扶持的夥伴，她用剛學到的新知識幫我複習記憶空缺的部分，我們一起解決難題、一起發現解答不合理的地方，完成進度後還會開心地分享班上的奇聞軼事。雖然有時候她問的題目我也不會，但這並不像我當初設想的那樣丟臉，因為學妹總會溫柔地安慰我沒關係。這讓我明白，我只需要盡自己的全力，剩下不會的就交給老師吧！

這一年裡，她的成績從二、三十分慢慢進步到五十幾分。聽到她興奮地跟我分享進步的喜悅，我心裡充滿了滿滿的成就感與開心。最後的座談會上，看到她在卡片上畫了我們讀英文雜誌時的貓咪插圖，真的讓我既驚喜又感動。

也許成績的進步很大一部分是她自己的努力，但這段經歷讓我學到，當綠光姊姊不需要給自己太大壓力。只要把對方當成朋友，多一點傾聽與陪伴，適時分享自己的經驗和小妙招，無形中彼此都會收穫很多。成為綠光姊姊帶給我太多意想不到的收穫，真的很感謝當初勇敢報名的自己，才能讓我認識綠光妹妹，獲得這段比學習歷程珍貴一百倍，開心又充實回憶！

# 第25屆綠光姐姐心得

217 房奕

當初報名綠光計劃時，其實並沒有抱著多偉大的覺悟。只是在朋友的邀請下，帶著「試試看」的心理填寫了申請表，而其中並沒有特別明確的目標。那時的我，甚至有些懷疑自己：一個連自己的生活都偶爾會手忙腳亂的人，真的有能力去引導、陪伴另一個生命嗎？

然而，所有的忐忑都在第一次見到學妹時煙消雲散。在綠光計劃的架構下，我們維持著每個星期約定見面一次的頻率。雖然相處的時間有限，彼此也沒有到形影不離的親密程度，但每週這短短의 交會，卻成了我們梳理生活與學業的固定儀式。

在這段規律的陪伴中，我們對話的輪廓逐漸清晰。面對大考與功課的壓力，我們聊起各個學科的準備方式，我試著以過來人的經驗，幫她理出一些複習的頭緒；而在日常的空檔，我們也會進行輕鬆的生活聊天，分享彼此的興趣，有時也會一起抱怨某些功課。隨著互動變多，話題也自然地延伸到了生涯規劃。看著她對未來既期待又迷茫的模樣，我一邊傾聽，一邊陪伴她思索未來的可能性。

我漸漸發現，輔導學姊的角色並不是要勉強擠進對方的生活，而是在盡量在彼此舒適的距離下，當一個盡責且溫暖的「同行者」。看著她從一開始的生疏，到後來能在每週的見面中，更有條理地調整自己的步伐，並在學業與心態上展現出成長，那份踏實的成就感，是過去在課本上從未體驗過的。

這段旅程表面上是我在付出，但實際上，在引導學姊的同時，我也重新審視了自己的內心，學會了如何在適當的距離下，具備同理心去協助另一個人。我很慶幸當初那個「試試看」的決定，讓每週一次的綠光，不只點亮了學姊前進的方向，也悄悄照亮了我自己的成長之路。