

114 學年度綠光姐姐評量表彙整（回收 40 份問卷）

題 項	給 分 及 原 因	
一、妳實際擔任綠光姐姐與原先所期待的是否一致？（1 代表非常不一致，7 代表非常一致）	5.08	1. 原以為會教導學妹課業，但更多的是聊天與陪伴。(7 人) 2. 與學妹互動良好。(7 人) 3. 符合原先期待能幫到學妹。(6 人) 4. 能幫助學妹並複習高一課業。(5 人) 5. 感覺對學妹幫助有限。(4 人) 6. 無法依預定時間與學妹相約。(4 人) 7. 投入時間沒有想像中多。(2 人) 8. 能與學妹共同成長，超出原先期待。(2 人) 9. 原以為會在生活關懷上對學妹幫助較多，但後來發現學妹在課業方面需求較大。 10.和學妹的互動次數與關係沒有原本想的緊密。
二、自我評分（1 到 10 分）	（一）針對妳自己對學妹的付出與投入：7.28 （二）針對妳自己的自我成長與學習：7.35	
三、影響妳能勝任綠光姐姐的因素有哪些？	1. 學業能力（協助解題、對高一課業的掌握度、有學習方法及資源)。(9 人) 2. 社會情緒學習能力（覺察他人情緒、同理心、善於傾聽、溝通表達、給予情緒價值等)。(9 人) 3. 個性（耐心、外向、樂觀、主動、願意挑戰自我)。(9 人) 4. 想助人的心。(8 人) 5. 時間規劃與管理能力。(7 人) 6. 能理解學妹的問題與需求。(2 人) 7. 責任感。(2 人) 8. 有獲得成就感。(2 人) 9. 其他綠光姐姐的鼓勵。 10.承認自己的不足，與學妹一起討論問題。 11.盡量快速回覆學妹訊息。	
四、（一）綠光計畫對妳個人而言，有何幫助？（可複選）	1. 情感上的交流：29 人 2. 實際運用所學得的助人技巧：27 人 3. 增加責任感：26 人 4. 擁有成就感：25 人 5. 溝通技巧的提昇：23 人 6. 更懂得付出及照顧別人：22 人 7. 更能開放自己：17 人 8. 增進人際關係：13 人 9. 更瞭解自己的人際特質：13 人 10. 對自己更有信心：12 人 11. 變快樂了：12 人 12. 課業方面的進步：7 人	
（二）如果再有類似活動，妳的參與意願為何？（1 代表非常不願意，7 代表非常願意）	5.58	

五、針對綠光計畫培訓課程主題，妳有何建議？	1. 可以增加更多模擬或演練(5 人)，如：如何開啟話題、課業輔導、對話互動、學妹可能會遇到的問題等。 2. 增加可以提升小組凝聚力的活動(3 人)，如：小組間動態競爭、更多小組時間。 3. 很好(5 人)，主題可延續(2 人)。 4. 簡報講解可以少一點。 5. 希望讓不同組別間可以交流。 6. 可以多讓不敢說話的人開口，讓整組氣氛更活躍。 7. 引導如何與內向的學妹互動。 8. 綠光講堂與培訓組別不同需要重新合作。
六、針對督導座談的次數、內容及進行方式有何建議？妳覺得老師給妳的幫助如何？	(一) 對督導進行方式的回饋及建議 1. 下學期時會比較沒時間（有合唱比賽+園遊會）。 2. 能聽聽大家不同的經驗與想法，互相激勵學習。(3 人) 3. 知道大家都有遇到困難比較不會焦慮。(2 人) 4. 座談時間有限，可能無法深入探討到每個人的問題，但透過分享我能看見我和學妹之間互動的優勢（例如見面時間較頻繁、穩定），讓我不會感到憂慮，更有努力精進自己的動力。 5. 同桌的同學不一定認識，討論時會有點尷尬，也許可以用 slido 讓大家討論。 6. 以一次段考為單位能階段性的反思這個月發生的事情且共同討論解決。 7. 次數可以減少一些(2 人)，每次座談參與人數不多，內容希望可以增加學妹對輔導的感想或建議。 8. 覺得督導次數可以再增加幾次，老師的建議有時很有用。 9. 時間可以再縮短一點，老師的建議我沒有遇到，所以沒有太多感觸。 (二) 對於老師給予的幫助與回饋： 1. 老師的提議讓我更能與別人好好交流、知道更多跟學妹相處的方式。(4 人) 2. 老師每次在座談前都會先搜集我們這段時間遇到的困難，然後整理大家共同的煩惱一起分享，在座談時也會來詢問我們有沒有什麼問題。 3. 整個計畫過程老師都很積極提供協助，讓我覺得即使是綠光姐姐也很被關心。 4. 老師多數建議還是要自己實踐才能夠真正看到成果。
七、妳有無尋求輔導老師的幫助？	5 人曾經求助過輔導老師，其他姐姐覺得與學妹的互動狀況良好，有遇到課業或時間安排的問題，大多可自行解決，不需要輔導老師協助。
八、綠光計畫中讓妳印象最深刻的是...	1. 培訓課程(10 人)，更認識自己、學習對話、認識其他班的同學、與大家交流想法。 2. 與學妹相處互動的過程(8 人)，如：共同解題、互相分享及成長。 3. 相見歡。(6 人) 4. 解題時卡住。(3 人) 5. 聖誕感恩祝福。(2 人) 6. 學妹成績進步。(2 人) 7. 選學妹(2 人)。 8. 組別共同設計活動，感受到活動當天大家的投入、組員各司其職的認真。 9. 學妹帶他的朋友一起來聊天。 10. 學妹會和我分享很多她生活中大大小小的事，有被需要和被信任的感覺，會讓我很有成就感！ 11. 內向的學妹給自己小禮物，從一開始一句話都不說，到願意開口提問、分享對於課程的喜好，最讓我感到有成就感。 12. 這次綠光計畫我覺得我沒達到原先的預期，我們都是很內向的人，除了第一次輔導時學妹有提出課業問題，第二次見面氣氛有點尷尬。雖然我有努力想話題但感覺學妹也不太知道能跟我聊什麼，所以後來改成如果學妹有問題再提出，以見面或是用訊息解答。過程中有幾次詢問學妹是否有問題，但學妹沒有提出，因此最後我們的輔導次數非常少。

九、身為過來人，妳想對下一屆的綠光姐姐說...	(一)計畫收穫 - 這是一個很溫暖的計畫，除了複習課業之外，更多的是陪伴過程帶來的成就感，覺得兩人從陌生到熟悉，從保持著距離到能分享生活，很開心也有很多收穫！不用擔心自己高一內容不太熟悉或者自己能力不夠，勇敢嘗試，就當陪伴高一的自己再走過一次當時的旅程，不用猶豫了一起加入吧！ - 將知識與想法傳達給他人時，同時也會更加釐清自己的思路，可以共同進步。 - 我覺得擔任綠光姊姊除了是輔導別人之外，也能夠從中更加發覺自己的特質與不足，能夠幫助我們省思個人是否有可以改進的與精進的地方。 - 這是一個能讓自己走出舒適圈，找到不一樣自己的活動。 - 加入這個活動一定物超所值啦，會得到一個學校的親妹妹，自己會進步很多也可以獲得很多快樂。 (二)與妹妹互動的提醒 - 放輕鬆就好、不用太有壓力。(2 人) - 在實際接觸妹妹之前，我們可能會有一些自我期待，但是實際的相處狀況往往和我們預設的不同，只管放開心胸，好好珍惜每一次和妹妹的互動，相信一定可以漸入佳境。 - 不用害怕和妹妹們見面會尷尬，妹妹們都很友善。 - 加油！不要害怕和學妹搭話！ - 大多學妹一開始都會比較怕生，不如想像中積極，當綠光姊姊要努力去破冰！ - 學妹如果很少問問題也沒有關係，可以試著主動(2 人)去關懷學妹跟她聊天。 - 跟學妹建立關係很重要，一開始就可以詢問需要幫助的地方，才不會不好準備。 - 一開始學妹當然會不太敢問，但主要是要專心聽學妹說的話，可以從裡面找到一些話題。變更熟之後學妹就會開始主動說話囉。 (二)鼓勵祝福 - 確認自己的能力，妥善安排時間，你一定可以的。 - 加油！這會是很難得的經驗。 - 不需要有太大的壓力，就將這視為幫助學妹和提升自己，讓雙方變得更好的過程。 - 希望大家都能在這個計畫中有所收穫，認識很多溫暖的人。不要害怕主動開始，享受學習及幫助的過程。 - 加油！相信自己一定可以成為引路者，不論光芒或大或小，都會是她們迷茫時的光亮。 - 不用太擔心自己會做得不好，因為不論是姐姐或妹妹都是第一次當，只要盡可能的協助她度過難關，就是最棒的綠光姐姐！ - 雖然會很怕學妹問的問題解不出來，但學妹其實都不會怪罪，反而靠自己的力量幫助到學妹會超有成就感。 - 要記得自己為什麼成為綠光姐姐，在找到綠光妹妹後，要記得初衷，希望能藉由這難得的機會充實自己的高二生活。 - 希望大家可以順利找到和妹妹最舒服的相處方式。
十、參加綠光計畫之後，你最想對自己及輔導老師說的一句話是... (一)對自己	- 幫助別人就是在幫助自己。 - 我這一年很開心。(2 人) - 謝謝自己有鼓起勇氣填報名表、成為綠光姐姐，才有這個學習的機會、和別人交流。(6 人) - 真的不是一件簡單的事，但很有成就感！ - 我覺得這是一個很棒的學習機會，如果還有一次機會選擇，我一定毫不猶豫再加入綠光姐姐一次！ - 辛苦了！這一年來的付出想必一定有收穫～

	7. 很慶幸能加入綠光計畫，這之中的每個人，包含老師及綠光姐姐，都盡了自己最大的努力去幫助妹妹們，大家都超棒的(〃'▽'〃)。 8. 謝謝當時的自己願意踏出這一步，起初其實有點猶豫，一方面是擔心自己高二會太忙時間不夠，另一方面也是擔心高一的內容自己忘記很多，無法真的給予學妹幫助。但參與過程中覺得很開心也交了一些新朋友，是個完全不會後悔的決定～ 9. 感謝你在這段時間內變得更主動了，更會關心人了。 10. 想對自己說辛苦了，高一時還不知道高二原來這麼多責任、任務要承擔，擔任班級幹部、社團幹部、志工，再加上日常課業、人際的壓力，一度讓我覺得有些負荷不過來，但我還是撐過來了。 11. 雖然和學妹不算太常見面，不過每次他問問題或單純閒聊，都讓我在結束後有種充實感，因此也從來不後悔參加綠光計畫。 12. 這是一段很難忘的回憶，希望都會陪伴我們走很久很久。 13. 我希望我可以更勇於面對自己溝通技巧的弱點，並努力改善，而不是有時候用逃避的方式。
(二) 對輔導老師	1. 希望能多舉辦幾次學姐學妹交流、團康活動，培養綠光姊妹之間的感情。(2人) 2. 謝謝老師安排這個計畫，讓我們可以更精進自己以及學會傾聽。 3. 謝謝老師籌辦那麼多講座與活動，辛苦了！(2人) 4. 謝謝老師舉辦綠光計畫，讓我能精進自己的社交能力並且認識了許多朋友。 5. 謝謝老師溫柔的陪伴我們。 6. 很感謝輔導老師們，從一開始暑假兩天的培訓，本想著剛放假還要來上課大概會很累，但老師們引導的很好，從自身出發，到後面的溝通技巧等，覺得收穫很多，過程也很好玩我很喜歡♡。謝謝老師們一路上的陪伴，在我們遇到困難即時地給予協助，我覺得很溫暖也很幸福！ 7. 謝謝輔導老師們對我們的關照、精心舉辦活動，在我們遇到問題時也會熱心的解決，花費很多時間和我們一起討論、舉辦各種活動，有時還會給我們小驚喜，因為你們的用心，讓我在女中生活裡感受到不一樣的溫暖，你們辛苦了。 8. 謝謝您在知道我和學妹剛開始相處的問題後，積極的幫我解決，讓我們後面可以順利的進行，也謝謝您把這些活動辦的這麼好，我真的得到很多收穫。 9. 感謝老師一直以來的付出與陪伴，總是提供我們滿滿的協助和支持，讓整個計畫能夠順利進行！ 10. 希望老師們能持續帶給學妹們這麼棒的計畫～～