

綠光心得

203 賴博渝(第 23 屆綠光姊姊)

一開始選擇參加綠光計劃成為綠光姐姐的原因其實很簡單，就是單純地想要認識一個可以一起聊天、學習的學妹，也希望透過我自己高一的經驗，幫助可能會遇到和我一樣困難的學妹。

初次見面時，由於我們兩個都是偏慢熟的人，話題不多，有些尷尬。然而，在一次的聊天中，我們發現彼此的家離得不遠，學妹有時候假日甚至會到我們社區樓下和同學打撞球。當時聽到這個的時候，我就覺得「哇！我們好有緣分喔」，從那次之後，我們就有了共同話題，聊天時也不再尷尬。

我印象最深刻的一次經歷是和學妹一起去圖書館做志工。當初我只是抱著試試看的心情問學妹，沒想到她馬上就答應了。在做志工的過程中，我們聊了很多，彼此越來越了解對方。儘管下學期我們都比較忙，見面的次數少了，但我們還是會透過訊息關心彼此。我很高興感覺到學妹對我變得更開放，從剛開始的純聊天，到後來遇到困難時會主動詢問我，或者有心事時會主動來找我聊天，這讓我感到自己真的幫助到了學妹，獲得了成就感，也感受到幫助別人的那份快樂的心。更讓我驚喜的是，在計劃結束之後，學妹送了我一個她親手織的圍巾，當下收到時我很感動，很謝謝學妹在下學期已經很忙了還花時間與精力織圍巾給我，感受到了學妹的這份心意。

雖然我們在課業上的交流不多，大多是心靈或生涯方面的話題，但我還是從中學到了很多東西。參加綠光計劃讓我的人際溝通能力有所提升，從一開始的尷尬見面，到後來學會主動找話題，讓我們的交流更加順暢。在和學妹相處的過程中，也讓我更會為他人著想，設想自己在高一時和學妹遇到相似狀況時會有什麼反應，又會希望旁人可以給予什麼樣的幫助。我也學著如何體會對方的開心或焦慮等情緒，並且提供建議、幫助或單純地傾聽她分享心事。

參加綠光計劃還讓我在和同屆的溝通合作上有了提升。雖然一開始是因為猜拳輸了而當上組長，但這也讓我因此踏出了舒適圈，第一次嘗試領導大家。謝謝組員們都很給力，才讓我們的合作可以這麼順利，也順利地在全校面前演出了情境劇。能因為這個計劃認識你們，真的很開心。

綠光計劃不僅讓我結識了一位可愛的學妹，也讓我成長了很多。透過這段經歷，我學會了如何更好地與人溝通，並感受到了幫助他人的快樂與成就感。謝謝輔導老師舉辦了這次的計劃，從暑假培訓時一直到學期結束都給了我們許多幫助，老師們辛苦了。很謝謝自己當初有聽同學的建議報名綠光姐姐，這是我高中做過最不後悔的一個決定！

透過綠光計劃，我不僅認識了學妹和一群志同道合的朋友，更讓我學會了如何更好地處理人際關係，如何在幫助別人的過程中成長。這段經歷不僅豐富了我的高中生活，也讓我明白了付出與收穫的真諦。

綠光心得

212 陳函妘(第 23 屆綠光姊姊)

在參與整個綠光計畫的過程中，有許多大大小小難忘的事發生，不論是從最開始的綠光培訓，又或者是中間我主持的聖誕感恩活動，再然後到最後和以前完全沒機會接觸到的同學們變成關係很好的朋友，都是難忘且富有收穫的經驗。

其中最令我印象深刻的應該是和學妹們的破冰遊戲了！活動中我們一同做出的那些搞怪動作、一同拿出的自我介紹小卡、興趣都是同一個遊戲的驚喜，似乎那一天也沒過去多久。另一個令我十分驚喜的事情是，和我同一個公車站的學妹是我朋友的綠光妹妹！藉由這個綠光計畫這個契機，我和他成功破冰，現在每天上學時都有個可愛的學妹和我分享生活中的大小事。

雖然，過程中難免也有一些挫折，像是總感覺和學妹關係不夠緊密、和不夠熟悉的組員不太順利的合作，但是在輔導處的老師們與朋友們的從旁幫助下，所有的事情最後都終止在一個十分完美的結尾，甚至在過程中與其他同學建立起深刻的友誼！

一個特别的例子就出現在我和一個完全不認識的同學身上，一次，綠光姐姐的督導會結束後，我遇到了一個和學妹關係依舊平淡的同學，不記得事情是如何發展的，但我和另外幾個同學在這個同學與他的綠光妹妹見面時，我們都會一同去陪伴，久而久之，我們的關係也越來越好，彷彿在計畫中又有了第二個綠光妹妹！

綠光計畫雖然只有一年，但過程中卻有各式各樣有趣的驚喜，如今綠光計畫已經結束，也希望可以和這些過程中所遇到的朋友與學妹繼續維持長久的關係～

綠光心得

213 施敏藝(第 23 屆綠光姊姊)

參與綠光計劃剛開始的時後很緊張，會有擔心自己無法勝任的想法，但在培訓過程中，有感受到焦慮稍微降低。在綠光姐姐的活動中雖然我和學妹參加這活動兩學期，但我們並沒有太頻繁互動，這讓我認識到自己的能力不足和不善言談外也較為被動，我知道自己無法像前輩一樣活潑熱情，偶爾也會對此感到難過，所以我會試圖詢問學妹是否有任何困難或煩惱，雖然學妹的生活似乎過得比我順遂，儘管我沒辦法給予學妹建議，不過我還是嘗試著找到關心他的方式，可能是偶爾傳個訊息或帶點小點心給他順便寒暄幾句。

在過程中有一些有趣的活動，這些活動確實是有益處的，除了增進學姊和學妹的感情，同時也增進了學姊們之間的凝聚力，我很喜歡和大家討論的過程，在過程中總能蹦出新的點子，在之中有壓力但也有我們歡樂的記憶。

和我同組的綠光姐姐似乎都有類似的問題，大致就是沒辦法和自己的綠光妹妹變熟，有人說自己的學妹太優秀了，也有人說他和其他綠光妹妹成為了麻吉卻無法和自己的綠光妹妹聊天，不過也有人能和自己的綠光妹妹相處融洽。

我覺得在當綠光姐姐時常有的困難是懷疑自己有沒有給予學妹幫助，我容易誤以為自己有很多經驗，所以才對未來抱有萬事如意的妄想，直到面對學妹後我才意識到自己極大的不足，雖然聽起來好像天崩地裂的大事，但深深了解後就會明白其實我只是和學妹的興趣或日常生活不相同。

在綠光計劃的末端我回首望，我了解當綠光姐姐並沒有很困難，只要願意給自己機會並交報名書就有機會，然而挑戰是要和一位不認識的學妹相處、建立關係，並在途中幫助他適應校園，更何況是在喜好、學科程度有差別時。遇到沒辦法處理或回答的問提確實很棘手，但也不用那麼苦惱，因為人生問題千千万，我們無法回答全部，我們只要盡力並用心陪伴就是對自己和綠光妹妹最

好的部分了！

在過程中我學到許多事，我覺得最重要的便是交流和情緒調適，因為要同時兼顧許多事真的不容易，但我很高興遇到這位學妹。