

## 112 學年度綠光姊姊評量表彙整 (回收 41 份問卷)

題 項	給 分 及 原 因
<p>一、妳實際擔任綠光姊姊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)</p>	<p>4.9</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 原先就有期待可以交到一個可以一起互相鼓勵彼此讀書，還有可以一起聊天的學妹，而這些現在都有實現，感覺很開心。(15 人)</li> <li>2. 因為主要工作是給予學妹幫助、讓學妹更加適應學校生活以及分享有趣的事情，自己也在助人技巧以及自身能力方面有所收穫，並看到助人時的盲點，這些與我一開始預想的綠光姐姐差不多。(12 人)</li> <li>3. 可以與學妹相處的時間比想像中少，且有時會感到綠光妹妹不一定很需要我。</li> <li>4. 學妹比我想像中的還要強大，(不管是成績方面還是心態方面)，所以有時候我會擔心自己沒有幫上忙。(5 人)</li> <li>5. 原本擔心上高二比較忙，但還是有儘量抽空約學妹，學妹也比想像中積極，我也覺得自己提供了他蠻多的資訊，希望有幫助到他。</li> <li>6. 原本以為會有更多學校的資源和好玩的活動，但由綠光姊姊自己辦就不夠好玩。</li> <li>7. 有些活動內容很好玩。</li> <li>8. 能認識學妹並促使我去複習課業以及斟酌講話方式，培養耐心等。</li> <li>9. 能與學妹溝通了解問題所在後共同解決，感覺自己與妹妹都成長了。(2 人)</li> <li>10. 和學妹比較多課業輔導，與學妹沒變得想像中的熟。(2 人)</li> <li>11. 原本就有想過妹妹比較害羞，所以需要主動去關心，讓妹妹可以嘗試把需要幫忙的地方說出來。(3 人)</li> <li>12. 原本以為可以建立更緊密的連結，實際上兩個人都太忙時間不容易配搭上，與妹妹相處的時間比想像中少。</li> <li>13. 跟學妹互動有些生疏，且學妹對「學姊」身分也有些戒備，感覺需要更積極與妹妹互動。(4 人)</li> <li>14. 預期是可以為學妹提供幫助，像是人際關係、生涯規劃、社團等等問題，不過實際了解後發現學妹並沒有太多這方面困擾，所以相處上就是普通朋友，平時聊天分享日常或互相吐苦水的關係。(3 人)</li> <li>15. 一開始加入綠光計畫希望能夠陪伴學妹聊聊天、並向她分享高一時的經驗。現在學妹願意和我訴說煩惱，而我也很樂意給她回答。</li> <li>16. 有幫助到學妹課業和情緒煩惱等問題，與學妹有不少互動，自己也對一年級的課程內容更加熟悉。</li> <li>17. 跟原先想像的相比，日常分享、聊天的更多。(3 人)</li> <li>18. 和報名及暑期培訓裡對綠光計劃的認知和實際擔任蠻一致的。</li> <li>19. 交到很多朋友，也得到一個信任我的學妹。</li> <li>20. 在綠光計畫一開始時，已經有大概了解自己要做什麼或怎麼應對不同情況，但真正在輔導時還是覺得自己跟學妹之間缺少些什麼。</li> </ol>
<p>二、六個月來與綠光妹妹的相處… (0 到 10 分，請問妳給自己幾分?)</p>	<p>(一) 針對妳自己對學妹的付出與投入：6.95 (二) 針對妳自己的自我成長與學習：7.34</p>
<p>三、影響妳勝任綠光任務的因素有哪</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 主動、熱心、個性樂觀、責任感、熱情、溫暖、友善、有包容心、耐心、願意傾聽、善於溝通、助人的心、溝通技巧、喜歡陪人聊天、喜歡和他人交流、喜歡一個能夠分享與聆聽的空間、對學妹的責任感。(13 人)</li> <li>2. 時間的安排與分配，例如社團及班級活動，自己的身體狀態、對於一年級的課業內容有</li> </ol>

些？	<p>一定的理解、課業成績、生活的忙碌程度、對自己的信心、害怕尷尬或擔心自己幫不上忙、不怕尷尬地主動提出幫忙。(11人)</p> <p>3. 時間很難學姊學妹都配合，要訂一個固定面對面時間比較困難。(4人)</p> <p>4. 能定期與其他學姊討論狀況和問題、我的綠光姊姊的鼓勵。(2人)</p> <p>5. 希望自己變得更好，能增進更多與人之間的互動。(7人)</p> <p>6. 學妹的需求、反應、回饋、投入、信任程度、有勇氣尋求協助，與學妹相處融洽，禮貌又懂得感恩。(5人)</p> <p>7. 在學習方面的經歷跟學妹接近，更能體會她的想法。</p> <p>8. 自己對高一課業的掌握度，對妹妹的關心程度。</p> <p>9. 未來想往心理諮商發展。</p>	
四、 (一)綠光計畫對妳個人而言，有何幫助？(可複選)	<p>1. 溝通技巧的提升：31人</p> <p>2. 情感上的交流：29人</p> <p>3. 更懂得付出及照顧別人：27人</p> <p>4. 增加責任感：26人</p> <p>5. 增進人際關係：22人</p> <p>6. 擁有成就感：21人</p> <p>7. 實際運用所學得的助人技巧：18人</p>	<p>8. 更了解自己的人格特質：17人</p> <p>9. 更能開放自己：17人</p> <p>10. 對自己更有信心：13人</p> <p>11. 變快樂了：11人</p> <p>12. 課業方面的進步：7人</p> <p>13. 其他：1人(能模擬出對方需要的回應與氛圍給予支持)</p>
(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) 5.6		
五、 針對綠光計畫培訓課程主題，妳有何建議？	<p>1. 內容充實請培訓課程很具體明確，學習到很多，認為課程主題都還不錯，蠻實用、有趣、有幫助，可以思考平常不會注意到的地方。(26人)</p> <p>2. 建議可濃縮一天完成培訓，然後每個課程濃縮一點。</p> <p>3. 可以再留一些時間讓我們小組內互相聊天、認識彼此。</p> <p>4. 增加心理疾病的介紹。</p> <p>5. 希望能教引導談話的技巧，增加學姊妹的互動練習，或是安慰與建議的公式。(3人)</p> <p>6. 希望可以多舉例一些過往學姐們在實務上遇到的問題及解決方法；並可舉個案為例，讓參加培訓者試著探索應對與處理方式。(2人)</p> <p>7. 在學妹表示都沒有問題時，該如何深入詢問又不會太過於冒犯，可以在溝通方面多練習。</p> <p>8. 有許多個人經驗交流或分享，但第一天認識對我來說很難放開講自己的故事。</p> <p>9. 希望這個計畫可以一直持續下去。</p> <p>10. 時間可以晚一點，起不來。</p> <p>11. 可以多增加以「團體」為單位的活動，這樣綠光姐姐之間遇到溝通問題之類等問題可以互相協助，相較於一對一的輔導，妹妹壓力也不會太大。</p>	
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？	<p>1. 針對次數及內容沒有特別建議，覺得目前這樣還不錯，有過程追蹤、檢視自己與學妹的相處方式、更清楚助人技巧、清晰自己的助人思路，姊姊們彼此心得分享或交流策略等。(16人)</p> <p>2. 我覺得目前的督導次數剛剛好，讓我能更了解學妹對我們的想法以及可能介意的事情，我覺得很有幫助。(6人)</p> <p>3. 督導次數可以減少一些，或是遇到困難有需要時再去找老師諮詢即可。(3人)</p> <p>4. 雖然我學妹沒什麼問題，但我仍在每次督導時，瞭解到老師的用心，真的很開心及感謝。</p> <p>5. 需要老師們先了解綠光妹妹具體的需求，再由姐姐輔導會比較有效率。</p> <p>6. 雖然督導時間上沒辦法每次都配合，但老師都還是在私下約講解的時候給我們許多建</p>	

	<p>議、可以注意的地方，讓我去注意到哪裡還需要改進。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. 透過高一綠光妹妹互動調查，可以讓學姊更加了解學妹的需求。</li> <li>8. 可以督促我再主動一點。(3人)</li> <li>9. 建議可以改為個別跟老師一對一，感覺會比午休跟同儕討論更有效率。</li> <li>10. 老師在團體督導或私下的建議很有效果，也常提醒可以改進的地方，感覺很溫暖、溫柔。(2人)</li> <li>11. 老師很用心傾聽我們的問題，並給予有效的解決方法。讓眾人能有交流的空間與機會。</li> <li>12. 可以適時檢視自己的進展，很有幫助。</li> <li>13. 還不錯，總體來說在時間內解決一定程度上的問題。</li> <li>14. 讓組內的人分享遇到的困難和解決方法很有用！</li> </ol>
<p>七、 妳有無尋求 輔導老師的 幫助？</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有 11 人次曾經求助過輔導老師。</li> <li>2. 其他同學覺得大致沒有問題，都還在可以協助綠光妹妹的範圍，或是與老師提醒的差不多、或已在督導時提出討論，其他大多能夠自己思考解決或與同儕討論就能處理。</li> <li>3. 與學妹間的相處融洽，或是學妹情況穩定。</li> </ol>
<p>八、 綠光計劃中 讓妳印象最 深刻的是…</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培訓兩天以及培訓期間的團體活動，學到很多新知識，認識很多好朋友、和組員互動也很開心，各自分享自己的經驗，讓我更懂得助人。(人)</li> <li>2. 學姊們在培訓時擬定的計畫和討論讀書的方式等都有助於與學妹的互動。</li> <li>3. 第一次相見歡的活動，從緊張期待、從陌生到敞開心胸，綠光妹妹有點害羞、超可愛，變成能幫助她的人、很開心。(6人)</li> <li>4. 聖誕節舉辦的綠光感恩活動；身為主辦者看到大家活動上玩得很開心，心理很有成就感。(4人)</li> <li>5. 為了解答學妹的問題重讀高一數學努力精進自己的能力。(2人)</li> <li>6. 學妹超可愛，還有送我小蛋糕；發現學妹對我產生信任的時候，覺得很驚喜也很感謝！</li> <li>7. 學妹主動跟我分享生活的時候！（學妹約出來聊天的時候話都很少 ㄉ_ㄉ）</li> <li>8. 第一次跟學妹見面，發現自己比想像中更有親和力。(4人)</li> <li>9. 能夠幫助到妹妹；跟妹妹相處的時光；和妹妹的聊天、變熟悉的過程；從學妹從容易冷場到聊得來，也會主動問我一些生活上的事，有成就感。(6人)</li> <li>10. 同理綠光妹妹的感受，回憶高一時的自己。</li> <li>11. 感受到對彼此有更深入瞭解的時候，雖然過程緩慢，但回頭看也會發現自己很大的進步。</li> <li>12. 和學妹在鯉魚池旁聊天，結果被教官趕走所以我們就偷跑去樓梯間繼續聊。</li> <li>13. 輔導室的老師真的讓人感到很溫暖。</li> <li>14. 綠光姊妹初見面和相處過程中突破隱形心房的那一剎那。</li> <li>15. 綠光講堂，跟學妹分享自身經驗。</li> </ol>
<p>九、 身為過來 人，妳想對下 一屆的綠光 姊姊說…</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 好好珍惜與學妹相處的時光，可以放輕鬆和學妹相處，變成朋友之後會很有趣的！</li> <li>2. 要不斷問綠光妹妹需要什麼啊！！！！</li> <li>3. 綠光姐姐要主動一點！學姐光環可能會影響學妹開話題的積極度，如果學妹會害怕要記得多主動講話。(2人)</li> <li>4. 只要開始就不會覺得難了；學妹可能是以前沒遇過的類型的人（可能個性完全不同或以前不會主動去接觸的），也可能在聊天過程遇到很多問題（聊不來之類的），希望你們不要把這些視為「問題」，就把他當作跟朋友相處的磨合。相信你們都是帶著熱情想幫助學妹的，但也不要太過焦急，先建立信任關係才能良好發展喔(3人)</li> <li>5. 真的可以學到很多東西，尤其是溝通的技巧。</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. 記得自己增加互動雖然高二真的很忙，但一定有時間要把握能夠幫助別人的機會！</li> <li>7. 從綠光妹妹變成綠光姐姐受益良多。</li> <li>8. 加油，妳們一定可以的！即使過程中會遇到一些挫折，但是不要氣餒，妳們一定都可以克服，因為妳們都是非常非常優秀的人，請一定要相信自己！</li> <li>9. 可能高二真的蠻忙的（就是），可是關心人也不見得是個負擔，在跟學妹相處中你同樣也會得到他的關懷和能量喔！</li> <li>10. 一定先照顧好自己，才有辦法好好照顧學妹！</li> <li>11. 這是很棒的計劃 可以讓你在幫助別人的同時也增進自己，加油！（2人）</li> <li>12. 要有耐心去發掘學妹內心的想法，最怕的就是彼此都不敢表達。</li> <li>13. 能夠輔導學妹是一個很新奇的體驗，雖然看似很簡單，但在真正進行輔導時，反而會出現許多意想不到的插曲，而要怎麼去應對便是一個增加輔導經驗的好機會。</li> <li>14. 如果是內向的人在破冰的時候要努力一點……</li> <li>15. 其實綠光姐姐並沒有你想像的這麼難，它是一項相當輕鬆而且溫暖的任務！</li> <li>16. 只要保持助人的初衷，在綠光路上的所有困難都能迎刃而解。</li> <li>17. 綠光可能會遇到各式各樣的人，但會有很美好的回憶。</li> <li>18. 綠光計畫並非單向關係，很多時候我們也能從妹妹身上學到東西，不僅能使學妹受益，也能使自己累積能力及成就感。</li> <li>19. 謝謝你願意向妹妹伸出援手，希望在未來、甚至更多年後，你能成為妹妹心中的溫暖。</li> </ol>
<p>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…</p> <p>（一）對自己</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辛苦了！你已經做得很好也已經盡力了！</li> <li>2. 謝謝當初自己的決定，希望未來還是可以用這樣的熱忱去幫助需要的人！</li> <li>3. 能在繁忙生活中幫助別人是很有成就感的一件事！如果可以一定要繼續保持！</li> <li>4. 我還有可以改進的地方，希望能更積極一點，雖然有時會出點小狀況，但努力過最重要</li> <li>5. 這個學期辛苦你了，很開心你有和學妹好好相處。</li> <li>6. 謝謝當初選擇參與的自己，在這個計劃中你成長了不少！</li> <li>7. 主動與真誠是必殺技，一直使用一直有效。</li> <li>8. 幫助他人是一種累積成就，希望能記住當下的快樂。</li> <li>9. 參與綠光計畫學習如何輔導學妹、與學妹成為要好的朋友，或許是我在高中做出最正確的決定。</li> <li>10. 不管過程遇到什麼困難都努力解決，也因為這段時間的付出，有了很大的改變，辛苦了！</li> <li>11. 謝謝自己當初有參加這個計劃，希望你一直都能體會助人的快樂！</li> </ol>
<p>（二）對輔導老師</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 謝謝輔導老師們提供這個計畫，讓我能學習助人技巧並實際運用在生活中。</li> <li>2. 謝謝老師總是當學姐學妹中間的橋樑，讓我們彼此知道哪裡可以改進或是增加互動的機會，總是給我們各方面的開導、建議，我學到很多！謝謝老師～</li> <li>3. 謝謝老師這一年來的陪伴，從一開始的課程，到現在要交接給下一屆的綠光姐姐，缺少妳們，這項溫暖的計畫就會少了一絲的色彩，老師辛苦了！</li> <li>4. 感謝老師的關心及協助，並做我們的後盾，綠光計畫才得以順利進行，這個計畫讓我有這個機會可以提昇與磨練自己，謝謝老師！</li> <li>5. 這真的是一個漫長，有挑戰性的計畫，雖然沒有辦法立即見效，但我覺得這樣長期的計畫對彼此都是很有幫助的，是很珍貴的經驗。</li> <li>6. 謝謝老師們在暑假時花時間為我們進行培訓，計畫開始後也經常關心大家與學妹的互動情況，並提供可行的解方給我們，老師辛苦了！</li> </ol>

