

學 習 心 得 分 享

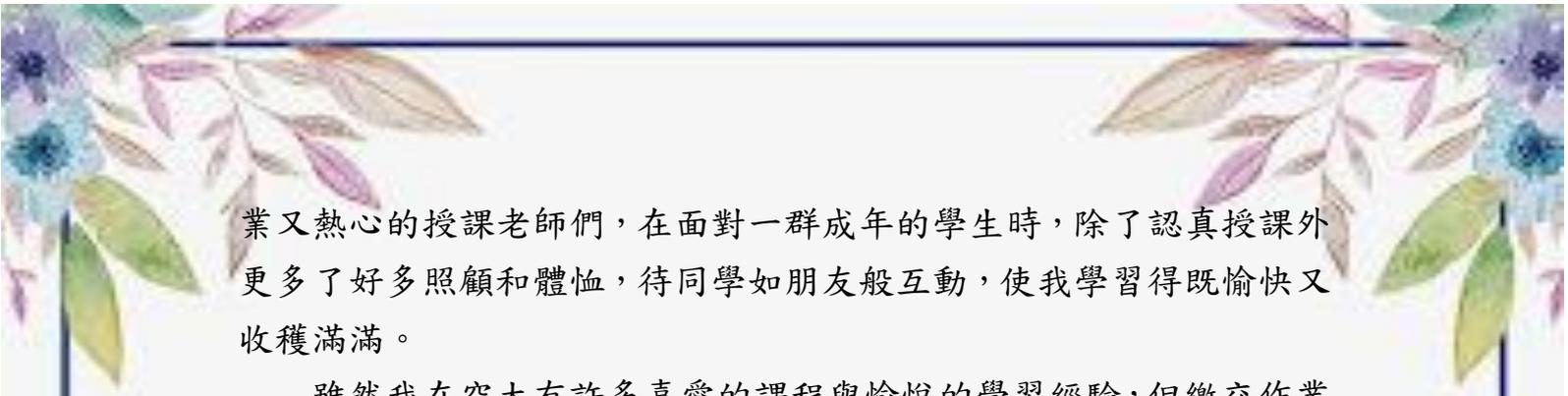
第三名 台南中心 石雅惠

「學然後知不足」是我在空大生活科學系的求知歷程中，最為深刻的體悟。只因生活科學的範疇包羅萬象，最多元、也最貼近我們，讀來方知自己忽略了那些重點？又錯失了什麼良機？小至個人身心健康與生命始末；大至社會環境連結和生態永續；寬至文化意識傳承及跨界理論串聯；廣至歷史軸承使命之縱觀皆囊括其中，它不僅引領我們用科學觀點解析萬象，更授予我們實踐的方法和技術。

婚後的我，一直是一個全職的家庭主婦，我享受也鍾愛著能陪伴一雙子女迎接不同生命歷程的體驗與感動，用心去體會在平凡日常中所刻劃的不凡幸福。因為實在太愛跟孩子們的相處點滴了，所以我決定愛屋及烏地逐步接觸了學校志工團體，並參與了不同的研習培訓課程，期盼自己能更精進和增能，來陪伴更多需要關懷的孩子，進而迸發出想深入探索兒少領域的初心。在網路搜尋後，「空大生活科學系」豐富的學分學程立刻吸引了我的目光，印入眼簾的「兒童保育與少年生活輔導」跟「家庭教育」學程所匯集的科目，皆讓我興致勃勃。深入了解空大教育體制後，驚喜地發現這根本是為我量身而製的模式：彈性的選課、自我的充能、自主的學習，讓我能充分調配時間，在課業和家庭中爭取平衡與雙贏。我很開心自己當下便不假思索的堅持了這個決定，當然也要感謝先生的支持與孩子們的配合，讓我加入了空大學習的行列，灌注了更多知能跟生命的能量，變成一個我更愛的自己。

細讀了精采的空大專書後，發現內容皆豐富又深入淺出，尤其是在生活科學這個領域上，編著老師們巧妙地將深奧的學理融入了日常時事，常教我讀來津津有味陷入心流或對照自我處境而不禁莞爾。藉由課程的啟發，我不但能比對現在的自己來反省與覺察，更能對未來不同的生命階段去設想和預備，真心覺得受益良多。

還有令我印象深刻的是面授的情境，同學中不乏學習力充沛的長者，有人戴著老花眼鏡、甚至輪椅看護同行，仍堅持著「活到老、學到老」投身到空大為大家開啟的學習契機中，真的是令人感佩；而專



業又熱心的授課老師們，在面對一群成年的學生時，除了認真授課外更多了好多照顧和體恤，待同學如朋友般互動，使我學習得既愉快又收穫滿滿。

雖然我在空大有許多喜愛的課程與愉悅的學習經驗，但繳交作業必須煞費苦心、準備考試得要勞心費力，有時還是不禁百感交集，但是審視得失後，依然覺得自己是最大的受益者。時間被壓縮後，卻擴充出了心中更大的空間與心靈更高的視野與充實感，懂得用更加寬廣的心去面對周遭的人、事、物，去權衡利弊得失，補充學然後知不足之處，相信唯有永遠「不設限、生命才會無限」。

