

「學習」是一扇通往夢想的任意門

人生一切真的就是注定好會圓滿一件事嗎？即使經過多年以後.....！

記得空大在 75 年一開始招生時，因緣際會就考進來了。但高中畢業的我，心情還不定，念了一學期，就轉學了！原因是：和同學話不投機、年齡層落差大、選修的科目沒興趣，結果又去唸了非體制化的學校，從畢業、就業、結婚、為人妻、為人母，也放棄了工作，一直到孩子念小學後，我加入學校的志工課程，才意識過來，每天的生活，既平淡也無夢想，但也真真實實地擁有著平凡中的小幸福！也因為志工的服務，讓我接觸到一些情障特殊生，和他們相處中，常常苦無對策、捉襟見肘。於是一直到 98 年，我又再度回到曾經離開的空大，感謝我的學號一直都還在，我欣喜若狂，不知如何形容那時的心情，簡直比中到發票還要興奮！那是一種熟悉有歸屬的感覺，很難用語言去形容，彷彿是回到學習的家.....。

不論年齡是多少，學習就像海綿，需要更是動力的來源.....

從回到空大，我和大多數人一樣，不知興趣在那兒？於是就從日常服務的志工生涯中，所欠缺的能力來選課，也暫時解決當下要面對的一些困境！印象中修過心理學、兒童行為觀察與輔導、青少年心理與輔導、諮商助人技巧、人際溝通、成人發展與適應、健康管理、家庭生活教育導論、婚姻與家人.....等等。不知不覺修的都是生活科學系，它的範圍是從出生到死亡，應有盡有。尤其，在研讀「壓力與生活」課程中，讓我當頭棒喝地發現，自己竟然是屬於「A 型」人格特質者，在職場時永遠是老闆的最愛，因我永遠都是那不偷懶、積極的工作、最有效率者，但也惹的同事們看不慣我。但隨著年齡增加，日積月累後，累垮的是自己，於是我的身體慢慢的發出訊號，也困擾了好多年，病痛就是找不出原因！在課程中和面授老師們的交流、分享與自我的覺察中，也學習到如何和自己的壓力相處，如何更有效地放鬆自己的身體，達到身心靈的平衡，也藉

著一些方法的練習並持之以恆，我終於找到如何和壓力共存，並朝向「B 型」人格特質去發展和調適，來面對我日後的生活。而在生活中的需要，也是奠定和開啟我學習的動機，需要就好像是海綿，會不斷地去吸收並激發我去學習，而且是沒有時間緊迫，學習也是很有彈性的。記得，不太擅長休閒的我，為了規劃旅遊，刻意的去修了「休閒遊憩概論」，讓我對台灣的旅遊地方有了初步概略的了解；還有一年家中要改裝，也去修讀「室內設計與布置」，那個暑假，從不會看設計圖，到完美地將自家要改裝潢的設計圖完成，真的很有成就感！在成人的繼續教育中，生科系的課程是很生活化的，也配合著人類的發展歷程，循序漸進地讓選課的學生找到適合自己的方向與目標。

學習是一切基礎，將理論應證在生活中.....

多年前曾看過一部電影，叫我第一名(Front of the class)是一部真人真事改編，患有妥瑞症的男主角，大學畢業後去面試了 26 次，最後終於當上老師的故事。其中印象最深刻的一句話是：「教育是可以打敗無知的」。在空大求學，也是一個很彈性的成人在職教育學校，在此環境中更無年齡的限制。而在生活科學系的課程中，教授們會將課程的理念、目標與宗旨配合著學術的理論去加以延伸，因不善長背誦，尤其是理論也曾經讓我差點讀不下去。但是理論是延續上百年，有經過科學驗證與實驗的結果，一定有它存在的意義。在修「家庭諮商與輔導」時，Erikson 的心理社會發展理論、Gardner 的多元智能理論，讓我更有依據並理直氣壯地去和人分享。並落實在學校和學生間的相處，及家庭生活中的人際互動，也讓我更有彈性地去面對。印象中在學校服務時，有位小三的學童被提報出來，老師說它字寫太潦草、亂發脾氣、欺負同學、態度不佳.....等等。在幾次關懷陪伴與情感連結中，透過他的圖畫，發現是老師對他要求過高，老師求好心切，學童心裡急，字才會潦草，影響他的情緒，一直變本加厲，就被貼標籤！我也試著放下老師給的建議，用客觀的心態去看到，並尊重孩子獨特的唯一特質在哪？才能牽著他，並陪著他走一段路！而在我的婚姻家庭中，對於出身在小家庭長大的我，和大家族人的相處，簡直是小蝦米遇到大鯨魚，常會不知所措！尤

其，在人際上的問題也常困擾著我！三不五時就會和好同學互吐苦水，但是效果不甚很好，反而心情像滾雪球般。後來讀到並了解到 Erikson 的八大人類發展理論中，從原生家庭到婚姻家庭中的轉變，對於大家族成員間的人際與權力關係，也讓我用不同的彈性思維去面對、包容、接納、同理、尊重、接受、解決到放下它！沙士比亞曾說：世界沒有好和壞，都是你的心裡在作祟。生活中雖然總有一些挫折與壓力，但總體來說，一切還算是幸福的。

我思故我在，將未知的「夢想」轉化成可實現的「理想」

在 102 年我正式的加入了空大生科系「健康家庭研究中心」的志工，也順利的完成了家庭教育專業人員的服務。雖然還是有在其他的志工團體服務，但在空大「健康家庭研究中心」，有師長們的帶領下，它是一個有系統、有人情味，並配合我們的專長，為需要的族群團體服務，給我們一個舞台，來發揮所長，增加並創造我們服務的機會，來發揮生命的影響力。最重要是，志工們從四面八方而來，就像是一個大家庭！大家都志同道合的一起出來服務。這一路上的學習，並沒有刻意的設定遠大的目標，我只做我會做之事，不會的再去修課，再去學習，這也是我在空大領悟出來的。還更有一個最大的好處是，你的老伴朋友，一下子暴增。除了學校修課念書的同學，還更增加了許多好朋友。雖然我早已畢業，但持續的修課，就能保有一顆年輕又赤子之心！因為，學習永遠不嫌晚、不嫌多……。