

『怎麼收穫 怎麼栽』

第一名—台北中心 李明樺

遠離舒適圈，把休學已久的空大復學。復學後下定決心要修完學分，為自己圓夢！

選擇生活科學為主修，主因是系上課程涉及廣泛且實用，有家庭領域(兒童、家庭、輔導、健康)、休閒領域(環保、休閒)、生命事業管理(慶典、殯葬)等等。與自己生活上息息相關且可應用在日常生活中。這些內容不僅能協助未來的樂齡生活，更涵蓋家人互動、親子關係。如退休後的樂齡生活如何規劃與適應，進而達到健康老化。休閒(除旅遊文化、模式)環保課程有關全球暖化問題和全球變遷與生態永續，都是目前全世界所關注的。透過課程使我有更多動機去認識這些議題。

在學習路上，有不辭辛勞、傳道授業解惑的師長。從他(她)們身上學到不同領域的知識，師長們都以淺顯易懂方式授課，惠我良多！

身為職業婦女的我，除了工作、生活瑣事，剩餘的能夠學習的時間有限，而先生和孩子們的支持，是我最佳學習動力。其次，便是「時間管理」。想要把書讀好，自己制定學習計畫與目標。一開始按部就班照計畫學習，但總有力不從心時。透過生科社團的學姐協助，加入群組。在群組裡，學長姐們、同學們都不吝嗇分享經驗(尤其感謝蜜蜜學姐)。特別讚嘆科技的進步，學校的數位學習平台是課業學習上的好管道，有疑惑，能及時求助駐版老師得到解答。

上述皆是我增進有效率地得到學習效果的方法。想把書讀好不是一蹴即成，俗語說：『怎麼收穫，怎麼栽』。一分耕耘，一分收穫，天下沒有不勞而獲的事！