

空大生科 我的學習天空

為夢想開啟一扇窗

自退出職場，為了陪伴孩子的學習成長之路，主動在學校擔任閱讀志工。伴隨孩子的學習成長軌跡，我服務的對象從小學生進展到中學生以及成人團體。「服務」與「學習」是我擔任志工一直懷抱的信念，也因未為如此，為自己「創造」許多服務與成長的機會，開啟「終身學習」的實踐。

屆滿五十歲的那年，搭上教育部樂齡教育專業人員培訓，順利通過成為樂齡專業講師。在服務的過程中，體會時代不斷在進步，知識與技能隨著社會變遷也不斷推陳出新，促使人必需持續的學習以更新符合社會潮流的知能。學然後知不足，蟄伏多年想成為大學生的夢想開始萌芽。

已半百的年紀，重拾教科書，惶恐大於信心，天人交戰下，終於將心動化為行動，成為空大生。參考網站「學習如何學習」的指導，保守的我，第一學期先修習兩科「試水溫」，熟悉與適應空大特有的「隔空自學」的學習模式。

第二學期註冊時，思考選課怎麼選？課程內容是什麼？空大的網站內容非常務實與便利，「課程博覽」—「學分學程」專區的指引，讓

我確立「生活科學系」為主修學系，同時有系統的進行「家庭教育專業」與「樂齡生活規劃」專業人員學分學程修習，除了取得學位，也可以培養第二專長。

樂齡生活規劃學習 再創專業服務價值

身為樂齡教育人員，有兩大任務：一、服務老人，消除老人的自我年齡歧視，參與樂齡活動，活躍老化。二、教育社會，破除負面消極的知識與態度，培養現代國民具有「老化素養」。

「樂齡生活規劃」學分學程是引導學習高齡者生活規劃與健康促進知能，以達到積極老化的樂齡生活；培育從事生活規劃與健康促進的樂齡產業人才。學程所列舉的科目，對於我在樂齡教育服務的場域，提供具體專業素養的學習方向，幫助甚大。以下舉幾個較具代表的例子：

例如，《中老年疾病與保健》讓我認識中老年身心發展及老化過程，以及中老年身體各系統常見的疾病及其處置與保健之道；《銀髮族心理健康》瞭解老年期因為身體、心理、與生命週期的變化，有其特殊的心理與社會發展任務，需要進行自我統整；《銀髮族生活規劃》提供銀髮族與家人學習有效生活規劃；《老人與家庭》學習瞭解老年期

生命與家庭間的轉變以及各種家人關係特質；《幸福學-正向心理學觀點》讓我探究幸福的內涵，也學習正向心理學、正念以及幸福與老人生活規劃之道等。值得一提的是，課程內容指導「正念練習」操作，我在帶領讀書會時，將所學的技巧，適時運用在課程前做暖身活動，很受學員的喜愛。《用安靜改變世界》的作者珍妮芙·凱威樂指出：「儘管只是短短幾分鐘專注且安靜的時間，也足以提升你的注意力和效率，如此一來你就可以採取進一步的行動，並且挑戰現狀。」給自己一點安靜的時間，你會變得更專注。確實如此，尤其是讀書會前，讓學員的身心安靜，專注於當下，對優化課程的進行很有幫助。

在樂齡中心帶領讀書會，需要設計教案，「樂齡學程」的修習，帶給我許多教案的發想與佈局的好點子，增進方案規劃的能力與深化服務學習的內涵。

家庭教育專業學習 發展生命週期需求

兩個孩子就讀小學時，我是銀行的中階主管，工作極忙碌。家庭與工作無力兼顧，為了照顧正在成長的孩子，選擇離開職場做家庭主婦。當時，以為「家庭主婦」不必趕上下班，時間較自由，應該比較輕鬆。其實不然。對我而言，「家庭管理」是一門艱深的學問。我用原生家庭的教養方式去帶新世代的孩子，產生許多教養上的問題。翻遍教養

書，就是找不到適合自己孩子的方法，讓人氣餒。加上每天有忙不完的家事，感覺時間永遠不夠用，弄得心疲力盡。對於家庭的照顧與孩子的表現未達預期，不禁質疑當初選擇離開工作捨去優渥收的決定，壓力感油然而生。

我很感恩，就在我對家庭經營感到挫折時，遇見「空大生科」。好像走在長長的隧道，突然看見漆暗的盡頭，有個亮光，於是摸壁行去，乍見豐富的經營家庭學習資源，修習「家庭教育專業」學程是正確的方向。

我修讀的第一個科目是《家庭概論》。認識 Duvall 提出的家庭生命週期八階段論；每個階段，有不同的發展任務以及個人需擔負的義務與責任。

在「工作與家庭多重角色的壓力」章節讀到：「有研究指出，家庭主婦在缺少工作角色的情形下，並不因扮演的角色單純而在壓力上較職業婦女低，相反的卻因可利用資源少而使其感受到更多的角色過度負荷，進而壓力增加。職業婦女則因為有收入及較多資源可應付多重角色所帶來的壓力，因而對自我評量的滿意也較高。」這段文字，引發內心共鳴，感覺遇到知音，理解我內心的苦悶，告訴我不快樂的壓力來源。源自社會普遍認為職業婦女的生活壓力比家庭主婦大，但是，我從職業婦女轉為家庭主婦，感覺家庭主婦的生活壓力比較大。求好

心切的感覺，讓我不得不懷疑自己的能力。當看到研究學者針對這個議題提出證明，那種被理解的感覺，抑鬱已久的心得到舒緩，一度眼眶泛紅溼熱。

教科書的內容，引導我用多種角度探討和「家庭」相關的議題。在字裡行間逐漸重整生活的秩序，瞭解影響角色衝突與壓力的重要因素，藉以尋找對應的方法，有了指引的方向。省察所學、所知，與自己內在真誠的對話。是一門探究家庭領域課程的基礎學科。具備《家庭概論》的學習基礎，得以順利延伸其他的家庭領域科目。

家庭教育的範圍包括親職、子職、兩性、婚姻、倫理、家庭資源與管理以及其他家庭教育等七種。家庭生活教育以「個人」為焦點，參照生命全程之觀點，區分出「兒童」「青少年」「成人」「老人」四個階段，所分別列出之教育內涵；是針對所有「家庭成員」提供有關家庭生活知能的教育。因篇幅的現限制，我舉幾個學習印象較深刻的科目做分享。

例如，《家庭與親職》認識現代家庭的親職問題與對策；《青少年心理與輔導》學習了解青少年心理發展、輔導方法與導策略。說到這，不禁感嘆。我有兩個正值青少年的兒子，多麼希望時間可以重來，讓我先學習瞭解家有青少年的發展任務，是隨著青少年的成熟及獨立，調整親子關係，在「自由」與「責任」中取得平衡。也就是說，父母

對孩子的發展有多一些瞭解，可以營造較好的親子關係。《婚姻與家人關係》從家庭發展的觀點了解不同階段家人關係的主要課題；《家庭教育方案規劃》認識方案設計的基本概念與了解家庭教育方案發展的模式，對編寫課程規劃非常受用。

夢想已開花

感謝生科系規劃多元課程內容，讓我在「個人發展」「家庭經營」「環境與休閒」三大領域，依自己的需求，自在的進行探索。除了讓我學習順應家庭生命週期各個階段應擔負的任務，營造幸福的家庭生活；也協助我將「學習」與「助人志業」相結合，為自己的人生創造與持續生命價值。

今年的 10 月，我已可以申請畢業，很開心，我的學習歷程，已順利完成一個階段。適逢生科系舉辦「生科文學獎」，喜歡文字的我，想藉由文字紀錄在空大主修生科系的心路歷程與感想。對我而言，那是一場對生命的回顧與意義感的體會。

此刻的心境，讓我想到了林煥彰詩人一首七字詩〈空〉：鳥，飛過——天空還在。

「空大」是一所以遠距教學提供終身學習的開放大學，讓我用自己的學習速度，自我導向規劃學習步驟，跨越時間、空間的限制，持續不斷進行學習。感覺自己有如一隻小鳥，在天空自在的飛。愛飛就飛，

飛飛停停，有時慢悠悠的飛著，有時飛得急速、驚心，或是有氣無力，
不論如何飛，天空仍在。

「空大生科」就像是我的「終身學習」處所，這裡有豐富的學習資源，與令我景仰的專業老師，當我想繼續探索或深化生活科學領域相關課程，「空大生科」有如我的學習天空，總是以如一的音容，永遠包容、接納。讓我在不同時間、以不同的飛翔姿態累積生命意義。