

終身學習經驗談

孫詠晴

隨著資訊化社會的到來，知識更新的速度不斷加快，任何一個人如果僅靠學校階段的學習或年輕時候所學得的知能，來面對瞬息萬變的社會競爭及個人生涯發展的需求，是不足夠的。藉由終身學習可以使我們在面對及規劃自己的家庭生活、職業工作、人際相處、生命意義等課題時，可以有更充分的準備與適應。而一個人最重要的能力，就是學會如何學習的能力，當學習和生活成為密不可分的整體時，就能樂於生活、樂於學習。以下想將自己在學習上的一些經驗和大家作分享。

學習資訊隨手抓

許多圖書館、社區大學、推廣教育中心等都都不時會辦理各類活動或課程，譬如演講、電腦課程、插花課程、英語活動等等，而現在的終身學習活動或課程資訊也非常發達，只要利用網路，就能夠搜尋到許多的學習資訊。萬一不會使用電腦，翻翻報紙，上頭也會有許多演講、展覽等藝文活動訊息，或者多到一些圖書館、社教館等社教機構逛逛，甚至於捷運站隨手拿拿文宣資料，就已經是琳琅滿目、目不暇給。社區大學每年的春季班跟秋季班更有不少課程，都可以索取簡章或以電話詢問，相信也會有不少收穫。

精挑細選好去處

但是在這麼多的資訊中，可能就需要去篩選，在眾多「想要」的事情當中作

出選擇。有些免費的活動可以參加，有些精采的課程則需要付出些許的金額才能上課，考慮自己的時間及經濟狀況，學習負擔將可以減到最低。除了上課費用的考量外，學習內容也是需要去思考的，例如坊間教授電腦的機構到處林立，所教的電腦課程也五花八門，電腦班學員的年齡層大小不一，因此在報名前，最好先評估自己的程度而選擇合適的班別，免得跟不上課堂的學習進度，多聽多問，選擇良好的師資與學習環境，更有利於學習。

行動跨出第一步

想要終身學習，就不要放過任何一次機會。許多人會說：「好想去學電腦，可是今天很累，下次再去好了」、「等孩子長大一些再去學」、「等空閒一點再……」，一等再等，到頭來什麼也沒學成，或者年紀大了，害怕自己程度不好、不會用電腦，而遲遲不敢接觸學習電腦。如果真的有心想學習，就不要猶豫，腳不跨出去，永遠到不了。

呼朋引伴 持之以恆

學習的路上，難免遇到瓶頸，多少也會有些挫折，有的人知難而退，有的人始終如一，單獨一個人學習的成效，往往不如結伴共同學習者佳，如果有朋友在學習的過程中互相勉勵，分享彼此學習的成果，這樣的學習方式輕鬆愉快又能增進感情，也就是說將學習融入生活，會更長

久，比如說學電腦後，可以用網路來看新聞、查資料或寫電子郵件給遠方的親友，如此才能享受學習電腦所帶來的喜悅成果。

學而時習之 不亦樂乎

學習不能偏廢，「學」之外，「習」的功夫更重要。只在臺下聽講，就好比買了一本書而不去翻閱它，不會對生活產生改變，把學到的知識用來改變自己的生活，改變思考的模式，這才是真正的學習。聽了許多演講，場內聽的津津有味，可是結束後就忘光光，全部還給演講者，顯得無濟於事、有些可惜。比較好的學習方法是：注意聆聽，記下關鍵重點，並在之後複習、不斷的反思，把前一天聽到的觀念加以運用，就能熟能生巧。

人生的不同階段具有不同角色，要如何安排才能讓自己達到最佳狀況，這是每個人需要仔細思考的課題。終身學習的內容不侷限於書本上的知識，更必須是個人生活和工作中所需要的，而學習的目標也不僅是獲取時數證明、文憑或得到工作，如此才能達成內在的充實圓滿。

