



# 銀髮健老族 學習無年限

看準需求 國資圖搶攻樂齡服務

文 / 編輯部 圖 / 國立公共資訊圖書館提供

高齡化時代到來，該如何活躍的老化？國立公共資訊圖書館為 55 歲以上的樂齡族群，量身規劃各式講座、活動，讓銀髮長者擁有輕鬆享受閱讀、探索知識、自在休閒與終身學習的第三生活空間。



參與講座活動人數爆滿。



新社樂齡長者畫作展覽。

不可思議！阿公、阿嬤在國立公共資訊圖書館（以下簡稱國資圖）做律動操、玩桌遊、丟沙包？樂齡學習資源區書架怎麼空蕩蕩的……？接連幾天觀察下來，腦中不停閃爍著問號，發出「這裡真的是圖書館嗎？」的質疑。

這一連串疑問，將由國資圖多元文化服務科負責樂齡服務的專員呂瑞蓮一一揭開解答。

### 主題策展 好書抢鲜讀

樂齡學習資源區為什麼沒有書籍？原來是太受歡迎，圖書館專門為銀髮長者挑選約 2,000 冊的書籍，皆被讀者給借走了。

國資圖每年會為樂齡族群舉辦 6 場主題書展，並設置新書展示，詢問度相當高，許多讀者在得知新書撤展後可提供外借服務，紛紛以預約方式，搶先借閱。今年 4 月初，搭配館慶活動推出樂齡族專屬福袋、開辦「閱讀樂活 bar，學習樂無窮」體驗活動，不但有三本好書可以借閱，還有封

口杯樂活種子可以帶回家栽種，很快 100 個福袋全被一掃而空。

也因為如此，讓呂瑞蓮看見銀髮族的閱讀需求。為了協助基層圖書館與相關單位推動樂齡閱讀，她推出「樂齡學習書箱」，來促進館藏資源的共享。借出的每個書箱總數合計有 100 冊（件）的圖書、視聽資料，每次申請借期 60 天，只要各縣市鄉鎮市（區）圖書館、學校或樂齡相關團體、組織提出申請借用服務，便可以裝箱方式借閱旅遊美食、健康樂活、保健與照護、科技生活應用、社會服務與回饋、活化記憶等閱讀資源，並搭配辦理相關活動或講座乙場，以推展樂齡長者的學習。

國資圖不只提供「樂齡學習書箱」的出借，規劃各類樂齡主題書展，也舉辦藝文、論文等展覽。在新社樂齡長者畫作展中，一位參展的長者，從小不曾進過學堂，直到年邁才有機會在樂齡中心透過藝術治療學習繪畫創作。這位長輩觀展時直盯著畫作，喜極而泣，說：「一輩子從沒想過自己的





樂齡桌遊活動。

作品可以在國立級圖書館展出，與有榮焉。」

圖書館運用了空間的活化釋放出展覽場地，為銀髮長者帶來幸福的感動。

### 不打悲情牌 鼓勵長者樂活

接下來，國資圖在樂齡服務上，還有哪些創新作為？銀髮長者齊聚做律動操、打太極、玩桌遊、丟沙包……？是的，沒看錯！圖書館有必要依據樂齡族群的特性需求提供多元的服務形態。

呂瑞蓮認為，圖書館不只是長者寧靜閱讀的地方，藉由休閒、社交的活動參與，可以協助銀髮族生活得更健康、快樂。

每到週二、四下午時段，長輩們便會在樂齡志工帶領下，做律動操、打太極，以輕鬆舒服的方式伸展身體、活動筋骨，也藉此提振精神；每週三、五下午則參與桌遊、沙包、象棋等益智活動，不但可以活化腦細胞、促進手眼協調與反應、預防失智，也能拓展正向的人際互動關係。

當中，時下最夯的桌遊，是許多樂齡長者的最愛，遊戲的感染力，讓圖書館氣氛超「High」！今年祖父母節國資圖將與臺中市樂齡學習示範中心合辦「混齡桌遊擂臺賽」，並以格格不入、拉密兩款遊戲進行比賽，藉以提升混齡共學、同樂的機會。

這樣的混齡桌遊賽，發想來自去年的參賽經驗。國資圖樂齡志工在臺中樂齡學習中心的邀請下參加桌遊比賽，由於主辦者擔心參賽的樂齡長者人數不足，事先安排了大學社團學生加入比賽。當時長輩認為年輕人反應較快，一定會贏得勝利，所以顯得玩興缺缺，硬著頭皮參賽；沒料到，比賽結果翻轉了既有刻板印象，由樂齡組獲得壓倒性勝利，全數戰勝大學生，讓長輩們信心大增，也證明玩桌遊不是年輕人的專利。今年國資圖將積極培訓樂齡志工擔任桌遊裁判，並預先舉辦暖身賽，讓銀髮長者能更熟悉桌遊比賽。

那麼「混齡桌遊擂臺賽」又為何會挑在祖父母節舉辦？必須將場景倒回去年祖父母節系列活動。當時呂瑞蓮正將自己兩個孩子寫給祖父母的心情分享卡懸掛在活動現場的祈



祖父母節於祈福樹上懸掛心情分享卡。

福樹上，一位老奶奶湊近問：「這是什麼呢？」在看完祈福內容後，訴出：「這對爺爺奶奶真幸福……。」說著、說著，眼淚奪眶而出，哭到不能自己。老奶奶很羨慕祖孫感情緊密的家庭，感嘆女兒生下小孩後，就幾乎不曾帶過孫子女回來探望過，自己總是每天一個人孤伶伶地走進圖書館。這一幕感傷的畫面雖然不是呂瑞蓮刻意造成的結果，卻始終停留在她腦海裡，自責至今；呂瑞蓮從此決心要終止悲情，只舉辦歡樂的祖父母節活動。她說：「每個人心裡都有一個遊戲因子，只是伴隨著年紀的增長，被太多凡俗的角色給綑綁住，沒有機會點或工具，去把它引出來。」桌遊是老少咸宜的活動，即使自己的孫子女無法前來參加混齡賽，現場的年輕人一樣可以陪伴銀髮長者，讓他們享受愉快的祖父母節。

### 樂齡真人書上架 潛力無限

呂瑞蓮為樂齡族群規劃舉辦的活動相當多樣貌，還包括與臺中市診所協會、臺中空軍醫院合辦的「樂齡健康講座」、「樂齡骨密健檢」、「快樂學習工作坊：行動生活智



祖孫共創電子相本工作坊。



參與講座活動人數爆滿。

慧王」等等，甚至讓樂齡志工化身為「樂齡真人書」，到各鄉鎮市（區）圖書館及樂齡中心擔任講座活動的講師，並進行館內數位閱讀資源的推廣。她大讚國資圖樂齡志工臥虎藏龍，在 500 位志工中不乏環境工程、血液透析或是禪繞畫、摺造型氣球等各領域退休的專業級人士。呂瑞蓮認為，將這麼多專業級退休人才長此以往只擺放在協助圖書館上架整書的工作，實在太埋沒他們的才華與能力。於是從今年開始試水溫，過程中許多地區，像是宜蘭、中壢、苗栗、金門等地，紛紛向國資圖展開邀請，說明了確實有推動「樂齡真人書」的需求。她打趣地說，自己要當免費的經紀人，把樂齡志工賣出去。

過去大學念輔仁大學圖書資訊學系，碩士攻讀新竹教育大學人力資源發展研究所，拿下交通大學教育研究所數位學習組博士背景的呂瑞蓮，擁有一股使命感，她對於尊重人的特質、專長這件事非常在乎。呂瑞蓮希望，重視樂齡志工的價值，提供他們第二個展能的舞臺，並且計畫有系統的建置、整合樂齡志工的專長資料庫，把每一個人放在最對的位





樂齡健康講座。

置去做發揮，再一次進行人力資源的發展，讓長輩可以活躍老化，積極開創退休生活。她說：「樂齡志工是國資圖的生力軍。」勢必要建立一套完善的機制，找到穩定的資金，去支持「樂齡真人書」的推動，讓它更為茁壯。

### 實踐全方位樂齡服務 不打高空

當國資圖樂齡閱讀資源的流通、各式活動的推展，漸漸活絡起來；下一步，呂瑞蓮希冀，迎接高齡化社會，讓圖書館往全方位樂齡服務發展，不是高談闊論，是有計畫的具體實踐。

當公共圖書館成為樂齡長者的第三生活空間，醫療、健康照護便是在充實、活化老年學習之外，必須重視的課題。而提供基本的健檢量測，協助老年人隨時注意自己健康狀況，是圖書館應提供的基礎服務。她指出，未來將結合教育部數位人文計畫，發展一套穿戴式裝置，在尊重、取得樂齡讀者同意的條件下，除了可直接經由這個裝置體驗國資圖的

閱讀資源，長者同時可以將在圖書館做的血壓、血糖等檢測結果，回報訊息給家人知道，也能透過裝置獲知長輩在圖書館的位置，讓家人放心，隨時可關注老人家的安全狀況。若要進一步取得更完善的醫療服務，可透過現場螢幕設備直接連線到醫院，與專業醫療團隊進行線上諮詢，提供即時醫療服務。

圖書館對樂齡讀者的服務不只聚焦在長者本身，增進長輩與年輕世代的互動、了解，對於高齡化社會的正向發展有很大的益處。因此，呂瑞蓮除了計畫釋出老人、社福、醫療等相關學校學生進入圖書館實習、服務銀髮族的機會；未來也期盼在國資圖內設置「樂齡故事館」，展示即將瀕臨失傳的民間傳統技藝、古童玩，並以工作坊形式，邀請老師傅透過交流、對話與實作、分享，讓年輕人了解傳統工藝文化，並安排銀髮長者帶著小朋友一起玩童玩，增進互動的連結關係。

為了進一步讓晚輩了解長者的身體狀況，將設置老年



長輩們快樂參與互動學習。



袁醫師於講座現場示範健康頭髮檢測法。



講師介紹常見的兒童耳鼻喉科疾病給樂齡長者知道。



體適能檢測活動。

情境體驗區，可透過配戴模糊鏡片，模擬視覺模糊帶來的不便；穿負重鞋行走、使用顫抖器打開門把，感受行動上的困難……；藉由闖關任務遊戲的設計，讓參與者同時感受在配戴模擬年長者身體特徵設備前後的差異，經由感同

身受的情境體驗，增加同理心，去理解老人家身體機能退化的身心靈狀態，而長輩也可以體驗時下年輕人喜愛的線上遊戲，以生動有趣的方式，增進彼此的認識，發揮圖書館寓教於樂的功能。🌀

活動資訊：樂齡桌遊教學

時間：7月23、31日9:00～12:00

(9:00～10:30 格格不入桌遊教學

；10:30～12:00 拉密桌遊教學)

地點：國立公共資訊圖書館三樓多元學習教室

--

活動資訊：樂齡桌遊大賽

時間：8月20日9:00～12:00(上午場)

14:00～17:00(下午場)

地點：國立公共資訊圖書館三樓多元學習教室

講座資訊：樂齡健康講座——賴炳文醫師談「老化皮膚與醫美微整形」

時間：8月7日10:00～12:00

地點：國立公共資訊圖書館三樓多元學習教室

--

書展資訊：樂齡失智書展——我想念我自己

時間：8月1日～9月30日開館時間內均展出

地點：國立公共資訊圖書館三樓多元學習教室旁