



讀得深、讀得廣 活到老、學到老

圖書館推樂齡閱讀 促進參與和自我充實

文、圖／梁鴻栩

因少子化、晚婚等社會變遷，臺灣人口快速老化，面對讀者年齡結構的改變，身為成長有機體的圖書館該如何靈活因應，提供更適宜的服務？中臺科技大學校長李隆盛、臺灣師範大學社會教育學系教授徐敏雄與淡江大學教育科技學系教授顧大維，分別由其各自經驗和專業角度分析，對讀者與圖書館提出想法與建議。



人生的故事，是一本精采的好書。（徐敏雄提供）

根據聯合國世衛組織定義，65歲以上人口占總人口比率達到7%、14%及20%，分別稱為高齡化社會、高齡社會及超高齡社會，若依今年5月底止的內政部統計，臺灣65歲以上人口數占13.49%，已逼近高齡社會門檻，而衛生福利部更預測6年後邁入「高齡社會」，8年後成為「超高齡社會」，伴隨著少子化的現況，如何因應超高齡社會所帶來的改變是臺灣即將面對的重要課題。



中臺科技大學校長李隆盛建議，樂齡長者要能「讀得深」、「讀得廣」。

因應趨勢，政府開始規劃相關政策，最具代表性為衛福部與臺北市、新北市、桃園縣、新竹市、南投縣、嘉義市、臺南市、高雄市、臺東縣9縣市政府合作打造的高齡友善城市，期望達到「活躍老化」與「健康老化」的願景，使民眾能尊重並理解老化是生命中的漸進過程。同樣的，身為社教機構，扮演城市裡提供終身學習重要第三場域的圖書館，勢必也將面對超高齡社會所帶來的影響，對照聯合國大會於1991年通過的《聯合國老年人原則》的「參與」、「自我充實」兩項原則上，圖書館能提供讓年長者擔任志工或活動協助者的角色，充分發揮自身潛力的場域來參與、建構社會；同時亦能由圖書館享用社會的教育、文化、精神和娛樂資源。圖書館，實為高齡社會中不可或缺的重要角色。

閱讀與年長者

圖書館的核心為閱讀，年長者藉由閱讀而不斷自我充實，體現「活到老、學到老」的目標，以培育健康產業專業人才為主，設有老人照顧系和長期照顧碩士學位學程等系所的中臺科技大



中臺科技大學圖書館樂齡健康學習區，提供年長者友善閱讀環境。

學校長李隆盛就表示，閱讀絕對是適合年長者的活動。他因應年長者閱讀因人生經驗豐富的特性和目前網路時代多元的媒體，提出兩個建議：「讀得深」、「讀得廣」。

就「讀得深」而言，李隆盛認為，清朝《幽夢影》文集的作者闡釋精闢：「少年讀書如隙中窺月，中年讀書如庭中望月，老年讀書如臺上玩月，皆因閱歷之淺深所得之淺深耳。」意思是一般人在少年時人生閱歷不多，所以看書體會不深，就像在縫隙中看月空，只能看到一點點；中年時閱歷漸廣，看書已能體會多些，但仍有侷限，就像在庭院裡望月，月空仍會被四周的房屋擋住；老年時閱歷寬廣，看書就像在高臺上賞月，不會被四周擋住，可隨心所欲地看到月空。同樣的書就像同一輪明月，由於「少、中、老」3個階段的人生閱歷不同，讀書就如從「隙、庭、臺」3個地點觀看月空，所看到的情景有「窺、望、玩」3種境界的不同：少年人僅可觀其局部，中年人只能略知大概，唯獨年長者身處高臺，眼

界開闊，常可深得精髓。所以，年長者要有持續閱讀的習慣，讓自己在同一體系書籍的閱讀境界更上層樓。

就「讀得廣」而言，李隆盛觀察到目前長者經歷過新聞媒體（或閱聽管道）只有報紙、被管制的新聞與雜誌較為單一的年代，卻因為媒體與網路的快速發展，在短時間內擴充到不只紙本的報紙、期刊、書籍，媒體的收音機、電視和網路多媒體等大量資訊多元並存。他認為，年長者除



中臺科技大學圖書館專為年長者提供大字版的金庸小說。

了可擴展紙本的閱讀興趣、領域之外，因應時代還可以擴大到多媒體的閱聽。李隆盛以國立公共資訊圖書館（以下簡稱國資圖）為例指出，圖書館其實提供了豐富多元的數位資源（含資料庫、電子書、電子報紙和電子期刊），可讓年長者在於家輕鬆享受數位閱讀的樂趣，體驗圖書館跨越時空的超便捷服務，「讀得廣」不需要花費更多的金錢，圖書館其實是名副其實的知識金庫。

長期關注社區營造、弱勢族群與年長者生活，同時也有進行行動博物館、行動圖書館概念計畫的臺灣師範大學社會教育學系教授徐敏雄，將「讀得廣」擴展解釋並提出看法。他認為，閱讀載體不該受限於紙本或是數位媒體等一般既定印象，可從理解年長者，如視力減弱、緩慢的生理弱勢等，和長輩常具喜好互動與講話分享的特質出發思考，把每個社區獨特的文化或是人物作為文本，將社區作為館舍，讓每個社區都是一個

特色圖書館，或是像是圖書館裡舉辦的主題展，每個人的故事都是一本書，年長者可以藉由參與社區活動、與他人互動交流的方式進行「閱讀」。

與把「人」的經驗作為圖書文本的真人圖書館概念類似。國外真人書多為備受歧視的特定族群，例如：變性人、愛滋病患者等等，將這些活生生真正的人當成書籍提供出借，主要注重於



呈現自我，每個人，都是一本書。（徐敏雄提供）



年長者圖畫創作分享各自故事。（徐敏雄提供）

人與人之間的交流，面對面真誠的溝通與交換意見，打破以往既定的標籤，看見背後不為人知的真人故事，國內像是國資圖等各公共圖書館亦將其引入臺灣，舉辦數年活動。以追求多元觀點的角度來看，徐敏雄表示，圖書館藏書的內容在某程度上已經過篩選，他認為圖書館裡的書籍大多是述說成功者的故事，成功經驗成為銷售營利重要因素，卻造成圖書館館藏較為偏向成功的視角，但是也有許多的弱勢或是社會裡所謂的「失敗者」的經驗，是值得更多人思考與理解，如同喜劇與悲劇在文學上都是同等體材，人生經驗也不會有高下之分，這些社區裡存在的人、文化都是本本好書，「閱讀」這些活生生的文本，經由互動式的閱讀後也許更適合年長者喜愛面對面，以語言溝通的特性，另一方面，更擴展了圖書館收錄傾向「成功導向」的圖書，整體來說，這樣的走讀方式，呼應了《聯合國老年人原則》「參與」的原則。

培養年長者資訊素養的重要性

過往對於高齡者使用數位科技有幾項迷思，像是認為電腦是屬於青少年專用的領域，對於長者而言過於複雜等。近年研究卻顯示年長者其實



長輩使用 Line 傳送勵志警世圖。

是樂於與數位科技互動，經過一些課程即可有效協助他們使用電腦科技接觸外在世界。而隨著社群媒體像是 Facebook、Line、Instagram、YouTube 等以文本、圖像、音樂和影片等多種不同的形式來呈現和分享資訊的媒介普及，甚至出現長輩使用 Line 或是 Facebook 傳送許多的勵



圖書館應思考如何培養年長者的資訊素養與媒體素養。(資料照片)



圖書館應依據年長者需求，提供友善閱讀環境。（資料照片）

志警世圖等「長輩圖」的網路現象，可見不論是電腦科技或是社群媒體的使用者，已從傳統印象的年輕人開始向上延伸到年長者。社群媒體和網際網路可讓年長者獲取知識之外，更可拉近他們與親人之間的地理距離，重新聯繫久未聯絡的朋友，因而降低孤立、孤獨和其他憂鬱症狀等正面影響。但社群媒體也常成為長輩傳送錯誤資訊的工具，而造成負面的效果。

對於科技與媒體進行長期研究的淡江大學教育科技學系教授顧大維認為，如何審視資訊、判斷資訊正確性和決定是否成為傳播資訊一份子的資訊素養，在年長者閱讀資訊的過程裡至關重要。他以自身收到的訊息為例，常常有長輩傳給他不正確的資訊，特別是健康資訊，也許年輕人能理解以及查證資訊的正確與否，但經歷過媒體權威年代的年長者，常常就因文字中出現的「專家」、「學者」或是「研究顯示」而相信內容，長期下來也許會造成身體的危害，因此如何培養年長者的資訊素養與媒體素養，圖書館可以進一步思考。對於素養教育學有專精的李隆盛，也提醒在當今資訊爆炸的年代，不論是書、媒體

或是網路訊息都「不能盡信」。許多灌水和說謊的訊息，例如某產品的驚人療效、某事件的政治意圖、某公司的快速成長，很容易誤導閱聽人，甚至因而做出錯誤決定，帶來時間、金錢、健康、名聲上的損失或危及安全。所以，人人都該有「媒體素養」，需要明智取用、了解、思辨、分析和影響媒體訊息。

圖書館對於年長者的服務思考

媒體常被稱為學校所提供之外的第二種課程，圖書館和咖啡店等場所則常被稱為住家和工作場所之外最常去的第三生活空間。身為第三生活空間、終身學習場域的圖書館該如何協助推動適合年長者的各式閱讀活動？李隆盛建議，先檢視圖書館已提供和可提供兒童什麼樣的服務，大致就可推導出可提供年長者怎麼樣的服務。例如，圖書館中有兒童閱讀區，也可以有長青閱讀區或是樂齡服務區；兒童需要說故事等活動，年長者也需要讀書會等活動；兒童需要圖書館協助他們學會閱聽的方法，年長者也需要了解如何能有正確的資訊素養。此外，他指出年長者閱聽的

目的常在尋求娛樂、增長知識、滿足好奇、培養文化和打發時間，圖書館可針對這些目的進行調查，以增強服務效能。

李隆盛服務的中臺科技大學圖書館內規劃了樂齡健康學習區，一方面服務社區內的年長者，另一方面也配合老人照顧系和長期照顧碩士學位學程的教學，使學生體驗年長者的圖書館服務需求，包括採購長者有興趣的館藏、大字書館藏、提供專業的閱讀放大鏡、較為硬背與穩固的座椅避免摔倒等，這些都是經過調查配合年長者生理需求和閱讀需求所提供的圖書館服務，在大學圖書館裡極為少見。

顧大維則從教育角度出發對圖書館提出規劃，針對年長者資訊素養課程建議，他相信館員對於資訊素養課程的內容規劃一定駕輕就熟，但如何吸引年長者到圖書館內上課是需要突破的瓶頸。儘管許多年長者已經退休或是時間不受工作所限制，但是進圖書館內的仍是少數人。

面對這種情形顧大維建議，圖書館可由「長輩圖」的現象進行反向思考，先設計可吸引長者或是符合長輩需求的資訊表達詞彙(如較為強烈的標題等)，並找到社群網絡或是通訊軟體的主要發聲者作為轉發者，翻轉原有傳遞錯誤資訊的管道成為導正資訊的源頭，吸引年長者到館學習；而課程與教材規劃上，他建議務必跳脫對一般讀



圖書館應依據高齡者生理需求和閱讀需求，提供更貼近需求的服務。

The screenshot displays the National Public Information Library's website interface. It features a top navigation bar with categories like '公益捐書精選', '閱讀全量打...', '遺傳瓶中信', and '親親毛小孩'. Below this is a main banner with the text '知識共享，全民閱讀！國資圖誠摯邀請您共襄盛舉，一同書入熱情，點亮臺灣希望！'. The main content area is divided into two sections: '公益捐書精選' and 'NEW 新到圖書'. Each section displays a grid of book covers with titles and brief descriptions. For example, in the '公益捐書精選' section, books include '「零」資本創業：創辦一個不需要錢的', '大象林旺是怎麼到動物園？：一趟2000', '福島核災版示錄：福島げんぱつじこ', '製造,有機的幸福生活', '漫畫與文學的火花', '小清新書時光', and '魔幻中南美：Latin America'. The 'NEW 新到圖書' section includes books like '偏執的勇氣：從web到app,瑪莉莎', '暴民 民主自由', '鏽：自然與金屬間無止盡的角力', '1鍋3菜快手電鍋套餐', 'Google 輕鬆玩 漫步在雲端', '科學也可以有畫性：面對死亡的因患之', and '跟Adobe徹底研究 Photoshop'. On the left side, there is a sidebar with '從主題尋找書' and '其他類別' sections. At the bottom, there is a green button that says '加入本站的圖書館'.

國立公共資訊圖書館提供電子書數位閱讀資源。



圖書館可透過課程、講座，協助年長者使用科技產品，接觸外在世界。（資料照片）

者的設計思維，將年長者的需求列入最重要考量，如課程內容需簡單易懂、實際操作需要簡化、增強參與成就感，以及教材字體的大字化，這些細部的體貼措施，比只注重充實課程內容要來得重要，往往成為是否能成功推行的關鍵。

走出圖書館、不只是圖書館

相較於提升圖書館內部的服務，徐敏雄則強調因應年長者在體力上的侷限，圖書館可突破建築的框架思惟，走進社區、進入需要服務年長讀者社群之中，圖書館也許在人力、物力有所限制。他建議可以與第三方團體合作，也許是社區營造團體或是各服務年長者的協會，藉由整合資源與專業，拓展彼此的視野與服務範圍。

另一方面，徐敏雄認為，在傳統的認知上，圖書館為民眾與資訊的橋梁、或是媒合的中心，然而若將社區作為載體，圖書館可以做得更多，不只是傳統的資訊載體，還可以主動踏進年長者

的社群中，進而媒合更多的人、事、物，以擴張圖書館的服務範疇。他也強調，過程中最重要的是館員的自我定位，是否能以開放的心態，理解資訊並非限於紙本與數位資料，而是針對如年長者這類有需求的讀者，媒合真正所需要的資料，才是服務核心所在。

邁向超高齡社會的腳步，比多數人想像來得又快又急，一直著重於關切資訊發展的圖書館，是否已調整好服務角度要將「人」作為服務的核心價值？在訪談過程中，不論是立基老人照顧學域的李隆盛、專精於科技與媒體的顧大維，或是關注年長、弱勢族群的徐敏雄，都可以感受到3位不同領域的學者專家不約而同的對於年長者的需求和特性作為核心進行思考。事實上，不論是在圖書館內的服務，還是要走出圖書館貼近讀者需求，所有的科技或服務，或許人性，才是圖書館服務是否能有溫度與成功的關鍵。◎