



# 樂擁閱讀 開展銀髮新生活

圖書館、樂齡學習中心 實現年長者需求

文、圖／陳金萬、潘云薇

國立公共資訊圖書館、新北市立圖書館，以及臺北市樂齡學習示範中心、臺中市樂齡學習示範中心，以實例分享如何推動樂齡閱讀，並經由傾聽樂齡讀者、學員聲音，實際了解長者閱讀需求。



國立公共資訊圖書館與臺中市樂齡學習示範中心合辦「混齡桌遊擂台賽」。(國立公共資訊圖書館提供)

「服務樂齡長者，就是服務我的未來。」國立公共資訊圖書館(以下簡稱國資圖)研究員胡修如、多元文化科專員呂瑞蓮道出，全球人口結構高齡化，公共圖書館將成為年長者重要第三生活空間的趨勢。

## 樂齡閱讀推廣 以多元面向導入

攤開「樂活在國資圖——樂齡悅讀、享受學習」簡章，國資圖經由使用喜好調查，為銀髮長者規劃出半天及一日的閱讀、學習體驗活動，從



「銀春祈福歡歡樂」活動，爺爺奶奶帶孫女一起來歡歡樂。(國立公共資訊圖書館提供)

紙本閱讀、電影播放、藝文展覽、講座活動、健康律動，到桌上遊戲……，內容豐富多元，可以滿足樂齡族不同層次的需求，提供年長者享受自主學習樂趣，並增進社會參與及終身學習機會。

胡修如指出，高齡期的劃分通常分為初老期(65~74歲)、中老期(75~84歲)、老老期(85歲以上)，每個階段的長者生、心理狀態都有所不同，因此推動樂齡閱讀應多面向照顧長輩需求，為銀髮族量身訂製適當的服務。呂瑞蓮並進一步表示，對於長輩而言，最重要的是陪伴與社交人際關係，透過彼此的互動，可促進年長者活化、再生、再出發、再學習，不應侷限於傳統閱讀的推動。

為了讓銀髮族可以擁有健康快樂的高齡生活，新北市立圖書館近年來同樣做了諸多努力，館長高鵬表示，除了逐步改善圖書館環境及設備，設置銀髮族專屬的「樂齡專區」，讓年長者能便利安心地使用圖書館館內設施與服務，並且針對銀髮族需求，推出一系列樂齡學習活動，提供銀髮族朋友多元化的主題課程與閱讀活動。他希望，能藉由圖書館提供的貼心服務與多元學習課程，



「健康樂活 99 慶重陽」闖關活動第二關為活力 99 律動操。（國立公共資訊圖書館提供）

讓銀髮族可以輕鬆快樂的學習，結交新朋友，找到生活的重心，開拓新的生活領域，擁有不一樣的「銀髮新生活」。

高鵬指出，這些服務目標是根據「聯合國教科文組織公共圖書館宣言」的內容所製定。該宣言明示，「公共圖書館提供無私的服務，不因年齡、種族、性別、信仰、國籍、語文及社會地位而有差異。少數民族、身心障礙人士、住院病患、在監人士等，有事實上的困難，無法利用常態性的服務及資料時，公共圖書館應針對他們的需求，提供特別服務。」他強調，各種年齡層的人都應該可以在圖書館找到所需的服務，年長者的需要更不能忽略。

## 推動樂齡服務 應考量使用需求

依照樂齡族特性需求，設置專屬的館藏資源，是圖書館提供樂齡閱讀服務的基礎。為滿足樂齡族喜好與使用圖書館的需求，國資圖於館內

三樓規劃「樂齡學習資源服務區」，購入 2011 年以後最新出版，近 3,000 冊相關書籍，並逐年增購 300 ~ 500 冊新書，提供 30 餘種報紙、近 800 種期刊，每 2 個月更換一次主題書展，以滿足樂齡族紙本閱讀需求。胡修如表示，書展主題規劃是依據教育老年學專家學者 Howard McClusky 提出，高齡者有應付、表達、貢獻、影響及自我超越等 5 個層次的「需求幅度理論」，並參考國立中正大學高齡教育研究中心主任魏惠



樂齡健康講座之書展。（國立公共資訊圖書館提供）

娟編著《臺灣樂齡學習》書中的課程分析架構，所發展出退休規劃、健康樂活、創意生活、認識失智症、生命教育、回饋社會六大主題書展。呂瑞蓮補充，明年主題書展將搭配社會發展趨勢，進行些許調整，加入生活科技、探索式學習等新主題，讓樂齡族可以充實新知。

為豐富樂齡族的閱讀生活，新北市圖淡水分館特別將「行動圖書館」與銀髮社區結合，提供「預約書宅急便服務」。除了將長者預約的書籍送至社區，每月精選適合閱讀的書籍，以及「宅配」銀髮閱讀推廣活動，讓長輩在家門口便能享受便利的借閱服務，解決銀髮讀者不方便到圖書館借閱書籍的問題，同時豐富社區年長者的精神生活，頗受社區長者的好評。

許多長輩因為健康因素，無法出門使用閱讀資源，新北市圖因此與公共托老中心攜手合作，

率先於中和、永和地區推出居家照顧「書送回家」服務，由照顧服務員拜訪案家時，直接將書香送進家中，方便銀髮長者閱讀。圖書館為年長者提供圖書訊息，推薦好書閱讀，照顧服務員透過閱讀陪伴與長者互動，讓噓寒問暖之外，更增添多元話題，拉進彼此之間的距離，協助他們獲得身心靈的照顧。



新北市立圖書館總館「樂齡資源區」提供長者血壓測量設備。  
(新北市立圖書館提供)



新北市立圖書館總館「樂齡資源區」的桌椅強調符合年長者的需求。(新北市立圖書館提供)

除了閱讀資源，考量樂齡族身體自然退化的因素，國資圖於「樂齡學習資源服務區」，設置 2 座電梯，鄰近報紙區、期刊區與視聽區，方便長輩進出，就近共享相關閱讀資源。在環境空間上則規劃照明充足、視野寬廣與無障礙空間，並設置高度適中的書架與適合銀髮長者使用的桌椅，沙發椅除了講究舒適外，必須設有穩固的扶手，方便長者起身、坐下。同時，也提供擴視機、直立式閱報機、放大鏡、老花眼鏡、血壓計、體脂機，與數位休閒平臺等設備，促使高齡者成功適應老化，建構一個對樂齡族親善的閱讀空間。

新北市圖總館則在二樓設置「樂齡資源區」，設有適合長者使用的桌椅，同時提供檯燈、放大鏡、彩色擴視機等輔具，以及簡易血壓檢測設備等，並設有大型互動裝置，提供樂齡讀者相關保健、北區醫療院所、老人福利等相關資訊，以及簡易的互動體感體適能遊戲，全方位照顧樂齡讀者身心健康。

此外，新北市圖在全市 41 分館，設有銀髮族專屬的「樂齡閱讀學習區」，均提供有老花眼鏡、放大鏡等設備，並設有愛心鈴、無障礙廁所、



新北市立圖書館總館的閱報桌強調符合人體工學及燈光視角。  
(新北市立圖書館提供)

樓梯扶手等設施，方便長者們使用。更在平溪、三重南區與新莊西盛設立 3 處「樂齡示範點」，希望打造「老人社交學習中心」，提供有益身心健康的休閒學習活動，讓年長者聚在一起、建立友誼、減少孤獨感，也互相支持及幫忙，重拾生活的熱情與活力，讓高齡生活過得健康又自在。新莊西盛分館樂齡示範點自 2014 年設立後，前往利用的銀髮長者人數倍增，已成為社區長者最愛的交流聯誼聚會場所。



樂齡日銀髮族電腦教學。(新北市立圖書館提供)



樂齡人生智慧講座。(新北市立圖書館提供)

## 舉辦多元樂齡活動 促進社會參與

要增進樂齡長輩的社會參與，圖書館可針對銀髮族興趣與需求開辦相關活動、課程，協助長者成功老化。國資圖積極引進臺中醫師公會之專業醫療資源，規劃樂齡健康講座，提供樂齡族群健老樂活的保健知識，落實高齡者追求健康、快樂學習的願景；並於今年推出樂齡旅遊講座，如：自助旅行經驗分享、讓手機成為旅行記錄的好幫手等等。

另外，國資圖也舉辦「書仙飄香」的活動，邀請45歲以上準樂齡讀者擔任好書代言人，藉由他們豐厚的人生閱歷及工作經驗、飽讀許多優良作品的視角，推薦精采好書給全館讀者，引領年輕讀者接觸深度好文。同時，也搭配節慶舉辦樂齡活動，像是「銀春祈福戳戳樂」，透過祈福卡的書寫、欣賞畫展、玩搓搓樂遊戲回味童年，讓每一位到館的樂齡讀者感受新年氣氛；「健康樂活99慶重陽活動」運用闖關活動，弘揚「敬

老崇老」精神，喚起國人重視年長者、尊敬年長者的價值；祖父母節也與臺中市樂齡學習示範中心合辦「混齡桌遊擂台賽」，透過老、中、青、少年及兒童讀者齊聚一堂玩桌遊，拉近彼此的距離，增加樂齡族與青少年、兒童的互動，並將活化記憶的趣味益智遊戲分享給大眾，而平日亦提供樂齡桌遊，活絡腦力，增加長者的社群聯繫。



長者在新北市立圖書館總館「樂齡資源區」使用電腦遊戲機的情形。(新北市立圖書館提供)

新北市圖則配合市府「週二樂齡日」政策，特別為銀髮族朋友規劃生活、健康、學習等多元課程，讓年長者可以依據自己的興趣及喜好，選擇適合自己的活動及課程，包括講座：全民「Health 健康+」講座、樂齡講座、樂齡健康講座、樂齡「真善美人生智慧」系列講座；研習：樂活與樂學、樂齡研習分享會、樂齡金頭腦、樂齡讀書會；書展：「不老族青春」、「歡度重陽溫馨 99」及「銀髮樂活」等主題；手藝：樂活舒壓植栽、樂齡巧手玩紙藝、樂齡閱讀 DIY、樂齡開心塗鴉趣；數位：樂齡 3D 列印、「手機、平板知識大百科」樂齡族平板教學活動、樂齡日「資訊易開罐 e 點就通」等活動；故事：「樂齡故事樂很大」、公益故事團送故事到安養中心、樂齡閱讀長青劇團演出等活動。透過這六大類輕鬆快樂的學習，充實年長者生命，結交新朋友，開拓新的生活領域。

另外，新北市圖總館在每年 5 月至 10 月的「日光節約時間」推出，早安圖書館「動腦動健康」閱讀推廣活動。每天 6 點起提前開放二樓樂齡資源區及期刊報紙閱覽區。7 點至 8 點在一樓

廣場舉辦，有益身心的健康操，舒展身體、活絡身心。6 點至 8 點、8 點至 9 點分別在二樓樂齡區舉辦晨間電影和讀報活動，在專屬時段提供高齡閱讀多元化的服務，讓參與者愛上圖書館。

## 針對高齡者特性 規劃閱讀課程

對於樂齡閱讀的推廣，身為終身學習場域的樂齡學習中心，同樣扮演重要的角色。臺北市有 12 個行政區，每個行政區設有 1 個樂齡學習中心，其中 6 個附設在圖書館內。臺北市樂齡學習



臺北市樂齡學習示範中心的編織課程。（臺北市樂齡學習示範中心提供）



臺北市樂齡學習示範中心的水墨畫課程。（臺北市樂齡學習示範中心提供）



「樂學翻轉青春露」生命經驗的分享帶領。(臺中市樂齡學習示範中心提供)

示範中心的前身即是大安區樂齡學習中心，附設於臺北市立圖書館總館的 11 樓。剛開始每個樂齡學習中心都要發展自己的特色，大安區樂齡學習中心以「創意生活」作為發展重點，一直到升格為臺北市樂齡學習示範中心之後才改為推廣「高齡閱讀」。

北市圖總館諮詢服務課課長林佳穎認為，課程活動、師資人材、書籍和輔助器材是推動閱讀的三大要素，總館的閱讀資源充足，要推動高齡閱讀的工作，不必從零開始，具有先天優勢是總館雀屏中選的主要原因。面對高齡化社會的挑戰，從病理學的角度來看，閱讀可以刺激腦部細胞、活化腦神經的運作，進而延緩失智症的發生，對於長者的心身靈狀態都有不少的幫助。

長者的身體機能逐漸老化，記憶力不好、視力減退、體能也跟著下降。樂齡讀書會很難像成

人讀書會一樣，把一本書從頭到尾、全部看完。為了配合年長者的身心變化，臺北市樂齡學習示範中心必須針對年長者的特質來設計方案、挑選適合的閱讀材料。通常會避開「讀書會」這樣生硬的字眼，而採用「書香下午茶」、「生活故事」等比較平易近人的稱呼，來吸引年長者參加。聚會時它看起來就像是朋友聊天的樣子；但是，實際運作的成果跟真正的讀書會沒有多大分別，一樣能夠達到分享、互動的效果，卻能夠滿足多數高齡者的需要，讓他們在晚年的時候享有一個輕鬆愉快的學習生活。

臺北市樂齡學習示範中心剛開始會鼓勵學員參加高齡閱讀基礎班，了解讀書會的運作方式後，再參加進階班，然後根據學員的興趣來參與閱讀賞析班、生活故事創作班、劇團表演等，更能夠引發學員的想像力和創造力。像是「生命故事創





「話說觀點青春漾」說出生活大小事長輩回溯生命記憶。（臺中市樂齡學習示範中心提供）

作」、「繪本故事劇團」都是樂齡學習示範中心經常開設的進階課程活動。

如果年長者本身具備條件且求知慾強，更可以參加一般的成人讀書會，或是參加「高齡讀書會帶領人」的培訓成為儲備的「種子師資」。未來的種子教師經過實習之後成為各種讀書會的帶領人，就可以貢獻自己的能力給有需要的地方。因此，鼓勵志工老師走出去、參與「拓點」的工作，也就是以臺中市樂齡學習示範中心為橋梁，和各地的里民活動中心合作、把樂齡讀書會的互助精神拓擴散出去，嘉惠更多年長者。

每位樂齡長輩的社經條件不同，在閱讀學習上，臺中市樂齡學習示範中心會因著課程需要，安排不同的閱讀媒材，經由課程講師進行學習者程度的區辨，給予不同輔助閱讀材料與閱讀建議。像是開辦「樂學翻轉青春露」生命經驗分享課程，透過不同閱讀議題的帶入，讓樂齡學員更能聚焦於闡述內在的心理狀態，同時也能藉由閱讀增強、導正人生觀；「翻轉觀點@青春漾」則是由講師設定課程主題，讓長輩說出生活觀點，經由分享的過程，協助他們找到正向人生觀。因此，樂齡學員必須透過課程主題的延伸閱讀，來協助他們將觀點闡述出來，培養表達能力。主任王婉如表

示，樂齡族是生命最美的階段，藉由心靈成長、人際關係的學習，可以強化「現在、此刻」生命的自我接受，建構出正向的老化觀點，讓長輩擁有力量去面對每一天的到來。她說，每一個人都會變老，如何優雅老化是每個人必須學習的一門課，經由樂齡學習中心的課程學習參與，可透過各式各樣的生命閱讀，在彼此成功的經驗中，建構出優雅的晚年生活能量。

## 主動創造需求 吸引樂齡族閱讀

「推動樂齡閱讀，必須創造閱讀需要，讓樂齡族擁有閱讀的渴望。」王婉如表示，像是去年度，國資圖挑選出 100 多冊，包括旅遊美食、健康樂活、保健與照護、科技生活應用、社會服務與回饋、活化記憶等主題書籍，運用「樂齡學習書箱」將圖書送到臺中市樂齡學習示範中心。對於樂齡族來說，就像是將一座小型圖書館搬到樂齡學習中心，讓長輩不會迷失在浩瀚的書庫之中不知從何挑起，並且透過主題選書的導引，促發年長者開始思考閱讀對於生命的意義。



國資圖於臺中市樂齡學習示範中心設置「樂齡學習書箱」，帶年長者進入書中世界。（臺中市樂齡學習示範中心提供）



臺中市樂齡學習示範中心在國立公共資訊圖書館舉辦樂齡故事活動。(臺中市樂齡學習示範中心提供)

王婉如希望，未來國資圖可以運用數位圖書館的特性，將以往許多人抱持著避而不談，或是不願意去討論的高齡忌諱問題，如：身後事的安排、長輩的安療養……，皆可藉由數位教材、影片等，較為間接、緩和的閱讀學習方式，讓議題被看見，進一步帶動長輩與子女以正面態度共同去思索、面對生命課題。

目前國資圖正積極爭取「前瞻計畫」，希冀在數位科技服務上有所突破，讓樂齡長者看見更多閱讀的可能性。像是導入悅趣式學習，透過數位互動體驗、探索，提供長輩一個充滿樂趣與挑戰的學習環境，強化樂齡族學習動機。另外，也針對年長者健康需求，設置視訊醫療，扮演推薦醫療、前哨保衛站的角色，提供長輩事前診斷與醫療建議，例如：鄰近醫療院所諮詢、預約掛號等服務。

為了進一步讓晚輩了解樂齡長者老化的生理狀態，國資圖也希望未來能經由穿負重鞋行走、使用顫抖器打開門把等情境體驗的設置，讓年輕人感受、同理年長者身體機能退化的不便性。並且透過資源整合，與老人照顧學系相關大專院校

合作，提供學生服務樂齡讀者的學習、貢獻場域，提升年輕人社會實踐能力。

胡修如期許，國資圖能扮演輔導角色，透過「前瞻計畫」建立樂齡服務的成功經驗，並推廣到全國公共圖書館，讓每位樂齡長者都能找到合適的閱讀學習方式。

此外，國資圖也提供長輩奉獻專長的舞臺，呂瑞蓮希冀，挖掘更多潛藏才能的長輩，讓「樂齡真人書」從志工延伸到讀者的回饋，創造銀髮族人生第二高峰，使他們不斷成長與增能，實現健康、幸福、活力、友善高齡社會的願景。



臺中市樂齡學習示範中心透過繪畫說出年長者生命故事。

# 傾聽長者心聲

## 新北市立圖書館林昭成

林昭成退休之後，早上就來圖書館的書報區報到。他說，感覺就像上班一樣，已經變成生活的一種習慣。由於青光眼的關係，林昭成對燈光的位置有特別的需求，只要角度對了就沒有什麼問題。也因為這樣他對於樂齡長者的需求會特別關注，像是柱子最好改用紅、黃、橙等色彩鮮明的圓柱，書櫃位置不要太高也不要太低，營造友善的樂齡環境，可以防範年長者受傷。

有關健康、理財的生活講座，是林昭成感覺最需要的題材。另外有關智慧型手機和平板電腦的教學課程，對於一般年長者而言也很受用。雖然，他以前是商業軟體設計工程師；但是，仍很

客氣地說，科技發展日新月異，以前學的跟現在用的軟體程式早就不一樣了，所以有新的課程還是會報名來上課，當助教可以啦，當老師那真是承擔不起，哈！哈！哈！

對於書籍方面，林昭成最感興趣的是歷史小說和武俠小說。他說，以歷史為背景創作的小說，有一種歷史文化傳承的效果，介於真實與虛擬之間讀起來特別引人入勝。像是比較著名的歷史武俠小說現在有出版一種比A4還要大的版本，放大字體讀起來很輕鬆，就很適合年長者翻閱。數位版的小說雖然可以調整字體大小；但是，摸起來感覺還是不一樣，同樣的內容他還是比較喜歡實體書。



## 新北市立圖書館謝梅香

謝梅香的故鄉在文化古都臺南，來到新北市的板橋定居也有 30 幾年。因為從事文化導覽志工的關係，跑遍了新北市的 29 個鄉鎮，如果有關於新北市歷史地理人文的新書出版，她就會在圖書館總館的新北特區率先取閱，可以說是一個比一般新北市民還要「新的」市民。有人喜歡比老，謝梅香卻喜歡比「新」，這樣她就可以一直保持年輕、健康的心情。

不過，謝梅香來圖書館看書報的時候，有時還是會用到放大鏡的輔助，這樣可以讓她節省一些時間，不用在那邊猜來猜去，到底小圖裡是什麼字。謝梅香說，樂齡區像是量血壓機、大型的電腦資訊觸碰螢幕和健身用的電腦遊戲機，都是蠻適合年長者使用的設備；如果電腦遊戲機的軟體內容可以增添更多選擇，那會吸引更多銀髮族前來使用，對他們的健康也會更有幫助。

除了新北市的人文史地、健康醫療和投資理財的課程之外，謝梅香也很喜歡上一些手工藝的課，像是編織、折紙和剪紙的書籍，她也會去借來研習，往往可以作出一些不錯的效果。手腦並用的工藝活動，對於年長者的身心發展有很大的助益，當自己看到經由雙手產出的作品完成時，那種感動和滿足是其它活動所無法取代的。



## 臺北市樂齡學習示中心陳志津

陳志津 5 年前從職場退休，上班時接觸圖書館的時間比較少，大部分是來圖書館聽演講、看影片，偶而也借點書回去看。退休後她多出了許多時間可以看書，參加樂齡圖書會，也擔任圖書館的志工，生活過的充實又愉快。

前年陳志津讀了 50 幾本書，去年只讀 30 幾本書，今年她立定志向，決不低於 50 本書以下。陳志津說話的認真模樣就像是新年所許下的願望，代表著一種自我期許的企圖心。她表示，以前工作的時候有太多煩心的事情羈絆，無法好好地看自己想看的書，現在有自己的時間當然要看個痛快。

在廣大的書海之中，陳志津對於勵志類、養生類和心靈成長類的書籍比較有興趣。文學類她對於詩詞情有獨鍾，不管是唐詩宋詞、新詩還是現代詩，都有濃厚的閱讀興趣。有時候光是讀詩陳志津感覺還不過癮，必須要用朗讀的方式細細品味，才能感受文學作品的獨特魅力。

關於影片的閱讀方式已越來越多元化，可以在個人電腦、平版電腦和手機上看 YouTube，加裝 App 用平版電腦追劇，甚至手機上加 Line 也能看轉播。雖然，這些電腦軟體使用都非常方便，也有許多免費的素材可供選擇。不過，她最喜歡的方式還是到圖書館借片子回家看，一方面時間比較自由，看片的方式也比較舒適。



### 臺北市樂齡學習示中心陳翠宜

陳翠宜喜歡閱讀的書籍相當廣泛，舉凡小說、散文、心理、哲學、雜誌和報紙都是她經常翻閱的種類。退休之後陳翠宜參加樂齡讀書會，發現繪本彷彿是一片新大陸。不同年齡階層的人讀它，都可以讀出不同的趣味。甚至同一個人在不同的時間或不同的心境下讀它，往往也可以讀出不同的心得領會。

繪本以精簡的圖文詮釋生命的狀態，是一種容易讓大眾接受的媒體形式。讀書會領導人的重點只在於根據不同的對象、挑選合適的書籍；所以，陳翠宜就一股腦地栽進了繪本的閱讀世界，至今都樂此不疲。

有人把一生分成四個階段，一是求學階段，二是工作階段，三是退休階段，四是臥病在床階段。陳翠宜認為，樂齡讀書會的功能就是以閱讀的方法，盡量去延長退休生活的時間和品質，保持學習的狀態可以讓大腦減緩退化，也讓自己活的健康又有意義。

繪本結合圖文的雙重特性，對於啟發全能感知和生命連結特別有幫助，只要讀者的5個感官經驗被喚醒之後，許多創意和想法就會源源不絕的湧現出來。因此，當她們在分享繪本心得而發生爭執的時候就會說，「看法本身沒有對錯，只是觀點不同而已」。如果，有人因此而放下偏執或學會包容，那就是非常有意義的討論。

### 臺中市樂齡學習示範中心陳玉蟾

陳玉蟾對植物特別鍾情，總喜歡站在樹下細察葉子、花、樹幹，閱讀對於她而言，不只限於紙本，而是更廣義的閱讀觀察。

在臺中市樂齡學習示範中心眾多課程中，令陳玉蟾印象最深刻的是生命故事分享。她說，每一個人都怕老，老卻又是必然的階段，透過生命故事分享，可以增添生命光彩，活出精采人生。長輩們在講師的帶領下，說出每個人的生命故事，不一定要是轟轟烈烈的奮鬥史蹟，也許是與家人的生活大小事。以在旁觀者的角度，閱讀他人的生命歷程，會發現原來每一個人的生命階段，都有感動人心的部分。

此外，陳玉蟾也喜歡經由演講來進行閱讀。她說，閱讀一本書，有時未必能了解書中精髓，但是透過專家的眼睛去閱讀，將精華濃縮萃取之



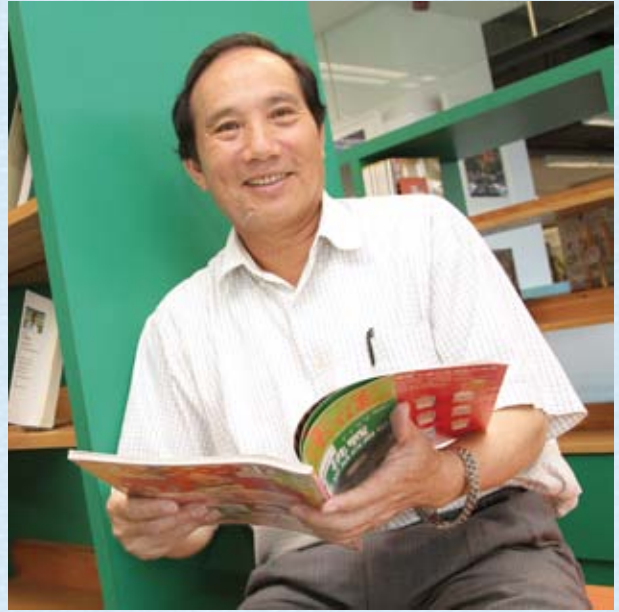
後，闡述出來的觀點就可以打動聽者。而在眾多主題中，健康對年長者來說最重要，因此，陳玉蟾特別關注。她說，這就是預防醫學。

## 國立公共資訊圖書館許青木

許青木是國小退休校長，他說，教育界有一句名言「老師是接受過去的教育，從事現代的教學，培育未來的主人翁。」也由於老師所接受的是過去式教育，想要了解未來的世界，終身學習便成為很重要的自我提升方式。

許青木說，現在是多元社會，圖書館裡有資訊科技、電影欣賞，甚至是桌遊，都可以成為樂齡長者的閱讀學習方式。他說，常動腦就不會退化。

對於樂齡閱讀的推動，許青木也有深遠的建議，他說，政府推廣樂齡學習可以透過資源整合，讓效益發揮到最大；再來是創造年齡價值，提供年長者展能的舞臺，善用他們既有的專長、回饋社會，創造更多價值；除此，國內圖書館已經開始推廣桌遊，如果能創造遊戲價值，提高遊戲人的興致，更能達到遊戲效果；最後是推動分類團體成長，讓具有相同興趣、理念、知識背景的長者



者聚在一起，有助於激盪出豐碩的成果，提升樂齡族回饋、奉獻社會的機會。

許青木認為，圖書館應站在輔導、推廣的角色，協助樂齡長者將所學帶回地方，並成為帶領人，創造更多價值。

## 國立公共資訊圖書館于迺文

于迺文高中時期，便經常到國資圖的前身臺灣省立臺中圖書館閱讀，一直到退休後，國資圖都是他閱讀的重要場域。

于迺文指出，現代的圖書館早已和傳統想像中的刻板印象不一樣，以前在圖書館閱讀必須正襟危坐，不能發出聲響，現在的圖書館則變得多采多姿，不只有紙本書籍，也提供桌遊、電影播放、打太極拳等多元學習形式。他鼓勵，長輩踏出家門多親近圖書館，體驗不同以往的閱讀經驗。

于迺文說，圖書館藏有許多寶藏，而自己最愛閱讀偉人傳記、歷史、管理（寫成小說形式）類書籍；另外，他也喜歡看電影，像是《火線勇氣》的名言「英勇的行為總是會在危急的時候出現」、《侏羅紀公園》「生命會自己找出路」等，都是導演、編劇人生哲理的灌輸，可以從中獲取能量。◎

