

# 2019 臺灣閱讀節 閱讀無限——閱動悅精彩

文／編輯部、圖／國立公共資訊圖書館提供

想擁有內外兼具的氣質涵養和強健體能嗎？2019 臺灣閱讀節國立公共資訊圖書館邀大家一起「閱讀無限——閱動悅精彩」。



2019 年臺灣閱讀節國立公共資訊圖書館以「閱讀無限——閱動悅精彩」為主題，於 11 月初開跑。

年度盛會臺灣閱讀節即將到來，國立公共資訊圖書館（以下簡稱國資圖）不斷挑戰創意，2019 年以「閱讀無限——閱動悅精彩」為主題，將閱讀與競技運動結合，讓「圖書館不只是圖書館，也是我的健身房」。

## 跨域結合 讓閱讀像運動一樣夯

近年來，隨著健康意識抬頭，運動人口快速增長，但閱讀人口卻因為科技的改變而日漸

減少，「大家那麼瘋迷運動，勤練漂亮的肌肉、線條……外在已經很美了，內在如果再增添點什麼樣的涵養就更完美了——那就是閱讀。」活動承辦人、國資圖輔導推廣科助理輔導員蔡家嫻說，傳統上閱讀與運動似乎很難畫上連結線，但事實上閱讀可以增進心智能力，對運動表現有很重要的影響，適當運動也有助於閱讀專注力的提升，彼此相輔相成。

因此，今年臺灣閱讀節國資圖將透過跨域結合，在跑步、騎車、瑜珈、體適能、核心肌

群等深受民眾喜愛的運動項目中，注入閱讀元素，呈現出閱讀無極限的意象與風貌，鼓勵大家無時無刻，甚至是從事運動時，都可以享受閱讀的美好。蔡家嫻期盼藉此吸引更多運動人口親近閱讀，同時打破大眾對圖書館的既定印象，使國資圖成為更豐富且多元有趣的場域，進而讓更多讀者成為高忠誠度的使用者。

## 閱動挑戰賽、闖關活動 邀民眾共同參與體驗

11月30日臺灣閱讀節活動當日，國資圖將以「閱動挑戰賽」，邀民眾參與極限閱讀挑戰。一場不分年齡、組別，由200人共同參與的「全齡迷你馬拉松體驗賽」，在暖身操帶動後鳴槍起跑。沿路設有跑者語錄，以及3本與運動有關的書籍封面輸出圖，工

作人員將會背上它們跑入人群中，參加的跑者必須記下語錄、找出書封。蔡家嫻強調，這場迷你馬拉松比的不是速度，是趣味性與體驗參與的過程，只要在限制時間內完賽者，即可獲得贈品。

在「閱動擂臺賽」的部分，「慢騎競賽」分為樂齡組和青年組，看誰騎腳踏車腳不落地在最慢時間內抵達終點，並於終點正確唸出貼在賽道上的詩句者優勝；「為你選詩」在25顆球中有20個字，可以組成一首唐詩，三人一組，限青年組參加，必須找出正確的20個字投入竹籃內，最快投完指定詩者奪勝；「唯我獨尊」同樣為三人一組，但分為樂齡組、青年組和家庭組，比賽時一次抽一根積木，比誰先排出指定文句；「閱動超級賽」分為樂齡組、青年組及兒童組，強調的是手腳並用，腳綁計



國立公共資訊圖書館館長劉仲成（中）邀大家一起「閱讀無限——閱動悅精彩」。

步器計算定點踏步的步數，同時以手舉牌方式回答關主問題，答題數相同者，以踏步數較多者獲勝；而限青年組參加的「成雙成對」，是將仰臥起坐結合部首拼字的競賽，工作人員將於參賽者起身時舉出部首牌，時間內答出最多正確字者贏得勝利。

要參加「閱動挑戰賽」的民眾需事先報名，來不及報名者，活動當天現場還規劃了能讓身體與頭腦並用的閱讀闖關活動。包含了跳繩、踢毽子、舉啞鈴、拉彈力帶、搖呼拉圈、擲準活動、伏地挺身、手指訓練器、九宮格帆布遊戲、棒球九宮格拋準遊戲 10 項結合閱讀元素的體適能競技場運動體驗；以及考驗智慧及想像力的「啥米人」、「閱動智慧拼圖」、「我猜我猜·我猜猜猜」、「平衡高手」等趣味闖關活動；另外，也特別安排兩場次的親子律動，

發想概念和「閱讀起步走」相仿，希望爸爸、媽媽帶著小朋友，讓身體的律動自然而然從小培養起，並建立良好的親子互動關係。

而整合社會各界力量齊推閱讀，是每年臺灣閱讀節不可或缺的活動，今年國資圖同樣邀請各個學校、閱讀團體參與閱讀推廣活動，並藉由書商的書籍、教具展售活絡出版市場；此外，也設有飲食小農、文創市集，以及桌遊、自然彩蛋手作 DIY 體驗，伴民眾度過這場閱讀盛會。

## 辦夜跑教室 設快閃健身房

為了讓大家熟悉並建立正確的運動觀念和方法，國資圖事先規劃了 3 場「夜跑教室」，以及在五樓好漾館（青少年區）設置「快閃健



1 學校社團參加閱讀推廣活動。

2 邀請出版社設攤，參與臺灣閱讀節活動。

3 臺灣閱讀節設有閱讀市集，伴民眾度過閱讀盛會。



1 邀請臺中市立圖書館行動書車共襄盛舉，齊力推廣閱讀。

2 全家共同參與一年一度的臺灣閱讀節盛會。



身房」，作為臺灣閱讀節前哨活動。蔡家嫻強調，「『安全』絕對擺在第一。」不要小看運動這件事，包括事前的暖身、怎麼動才不會受傷、如何保持運動的舒適度與持久力、運動完要怎麼吃才健康……都富含了專業知識。

「夜跑教室」將邀請專業教練帶領參與者，從暖身操、馬克操動作體驗、增強式訓練、敏捷遊戲、跑姿教學、配速訓練到收操與肌肉舒緩等，進行一連串跑步與體能訓練，並結合跑步主題書籍的知識傳遞，讓初階跑者能完成連續 3 至 5 公里的路跑。

「快閃健身房」則由全臺最大運動用品量販店——迪卡儂贊助雕塑迷你彈力帶、皮拉提斯墊、健身腳踏車、交叉訓練機、多功能靜音健身車等運動器材，現場並設有大型電視牆，播放教學影片，指導民眾使用運動器材。同時以運動、營養為主題，規劃「動吃動主題書展」，由專業選手、教練、營養師及國資圖館長推薦書籍，像是長跑之王何盡平推薦的《深夜加油站遇見蘇格拉底》、馬拉松及越野跑選手黃崇

華教練推薦的《天生就會跑》等。民眾可以一邊運動一邊閱讀，也可以在運動後或中間休息時間翻閱書籍，讓自己「閱動悅精彩」。

### 「快閃健身房」

時間：2019 年 11 月 2、9、16、23 日（六）  
2019 年 11 月 3、10、17、24 日（日）  
9：30～12：00、  
13：00～16：00

地點：國立公共資訊圖書館總館五樓  
好漾館（青少年區）

### 「夜跑教室」

時間：2019 年 11 月 6、13、20 日（三）  
19：00～21：00

地點：國立公共資訊圖書館總館戶外廣場、  
大階梯、周邊人行步道  
每場次 30 人，採事前線上報名

### 2019 臺灣閱讀節

#### 「閱讀無限——閱動悅精彩」

時間：2019 年 11 月 30 日（六）  
8：30～17：00

地點：國立公共資訊圖書館總館  
暨戶外廣場

◎ 活動將搭配集點活動，總數 50 點，集滿 25 點至兌獎處完成問卷，即可兌換宣導品。