

持續學習新知 實現自我價值

臺北市立圖書館

樂齡學習示範中心

樂齡寶貝愛學習、保青春

臺北市立圖書館樂齡學習示範中心是一個充滿活力的學習場所，這裡的課程特色鮮明，不僅學員能夠自由組團學習，體驗不同的學習領域，各種學習講座也提供學員深入了解各項特色課程，讓樂齡長者有更多元的休閒和學習選擇。

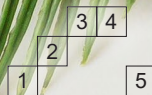
撰文／蔡蜜綺 攝影／陳家偉 圖片／臺北市立圖書館樂齡學習示範中心提供

隨著老年人口攀升，臺灣已邁入高齡社會，為讓長者活得更健康，減少醫療和長照成本，我們需要從教育的角度出發，透過各種學習活動和積極參與，提升長者生活品質，這不僅對長者有益，還能夠為社會創造價值，讓樂齡長者成為社會的寶，而非負擔。

各區設立樂齡學習中心

教育部針對 55 歲以上國民推動樂齡學習，在全臺各地成立樂齡學習中心，這些中心提供學員一個活動空間，讓他們可以來上課，參與課程，也可以使用中心提供的電腦檢索系統，找到自己需要的資訊，或者閱讀一些有趣的書籍。除了學習和閱讀，





1. 臺北市樂齡學習示範中心的羊毛氈課程深受學員喜愛。
2. 示範中心學員的繪畫作品。
3. 臺北市圖諮詢服務課課長何健豪表示，圖書館是終身學習的推廣單位，樂齡學習也屬終身學習的一環，樂齡族可以前來學習現代新知。
4. 學員書法作品陳列於展廳供大家欣賞觀摩。
5. 樂齡族多學習、多與人互動，可增進健康。

樂齡中心還提供一些健身設備，讓學員運動保持健康。

以臺北市來說，12 個行政區各有 1 所樂齡學習中心，包括大安區的「臺北市樂齡學習示範中心」在內。12 所樂齡學習中心有 6 所設於圖書館、5 所在學校內，還有 1 所則是設在非營利性的民間機構中。

臺北市立圖書館（以下簡稱臺北市圖）諮詢服務課課長何健豪說明，像臺北市樂齡學習示範中心就位於臺北市圖總館的 11 樓，「當初會設在圖書館的原因，或許是因為圖書館本來就是終身學習的推廣單位，而樂齡學習也屬於終身學習的一環，所以才會產生連結。」

發展獨特課程創造亮點

臺北市圖辦理的 6 座樂齡學習中心，各具不同主題，形成各中心的獨門特色。何健豪解釋，學習中心以多元性的開課方式為主，但某些固定課程在每一期一定會辦。例如，坐落於臺北市圖大同分館的大同區樂齡學習中心，因當地永樂市場是著名的大型布市，故

以布藝為主軸，常年推出拼布、染布等課程。

臺北市圖葫蘆堵分館的士林區樂齡學習中心則以園藝為特點，可能跟區內有陽明山及士林官邸有關，每一期都會舉辦種子、盆栽等相關課程；景新分館的文山區樂齡學習中心位於文教區，學員對說唱藝術極有熱忱，他們成立了竹板快書隊，不時到各個關懷據點或日照中心去表演。

而東湖分館的內湖區樂齡學習中心則注重環保科技，他們有個著名的綠屋頂，也就是在分館屋頂設置了一座有機農園，裡頭種植許多蔬菜和水果，在固定時間也開放給民眾參





1	3	5
2	4	6

7



- 1-4. 臺北市圖辦理的6座樂齡學習中心，各具不同主題，如大同區以布藝為主軸；士林區以園藝為特點；內湖區注重環保科技，設置有機農園。提供長者充足的學習機會和支持，享受豐富多彩的生活。
5. 水電課是臺北市樂齡學習示範中心特色課程之一。
- 6-7. 學員可以自己決定學習方向，激發長者的學習動力和創造力。

觀。各中心主題由其自行決定，並針對學員需求而設計，透過這些課程，提供長者充足的學習機會和支持，享受晚年生活的豐富多彩。

與志同道合的朋友共學

臺北市樂齡學習示範中心有「示範」兩字，跟其他樂齡學習中心有何不同呢？何健豪表示，樂齡學習中心是提供長者社交、學習和娛樂的場所，讓他們生活更有意義、更健康。然而，樂齡學習中心計畫不是一成不變的，隨著時間的推移和社會變遷，需要不斷進行改進和更新。

「教育部制定新計畫時，會在各地示範中心先試辦並收集反饋，之後再提供其他中心參考，進而推動整個樂齡學習中心的轉型。示範中心除了試辦新計畫外，也會被要求提出一些特色或優質計畫，以供其他中心參考未來的方向。」

為豐富樂齡族精神文化層面，臺北市樂齡學習示範中心為長者開辦多元課程，類型包括自主學習團體、學習講座和特色課程三種。自

主學習團體多由資深學員成立，例如有一堂英文課，課程開了很久，學員和講師已經固定，新學員想加入可能不大容易，「這時我們會鼓勵他們成立自主學習團體，由學員自行邀請講師，自主主導課程進行。」中心則協助審核課程內容，這樣就不會占用原有課程額度，同時也增加課程的豐富性。

學習講座與特色課程是連貫的，何健豪提到，每年春秋兩季，中心都會舉辦學習講座，講座主題通常參考流行趨勢，開設新觀念的課程讓學員參加，這有助於學員對想選擇的特色課程，比較容易有概念並產生興趣。

藉學習讓心境永保青春

臺北市樂齡學習示範中心有幾項特色課程深受學員歡迎，其中包括水電、英文、縫紉以及羊毛氈等課程。水電課最初是希望學員學到基本概念，當水電師傅上門時能溝通無礙。沒想到，學員對課程的熱情超乎想像，



有些甚至在家中嘗試安裝感應式開關，並分享自己的成果。

英文課也是這裡的一大特色，不僅每年固定開設 2 個課程，還擁有 2 個英文自主學習團體。學員對英文的熱情程度相當高，很多人會鞭策自己，讓自己的文法和單字達到大學程度。「曾有學員起初程度不是很好，但她堅持不懈努力學習，之後居然有能力獨自到海外遊學長居，真了不起！」

縫紉課程教授基礎的手縫技巧，例如如何修補破洞或改造衣服，「去年有個型男大哥也來參加這個課程，手藝完全不輸女生，最後還做了個很漂亮的托特包！」另外，羊毛氈課程也受到學員的熱烈追捧，他們在上課時非常專注，全勤率很高，成品都擁有不錯水準。總的來說，特色課程不僅讓



學員學到了新技能，更讓他們燃起對學習的熱情和興趣。

激發動力展現自我價值

何健豪認為，隨著社會進步和人口老化，現代人對於終身學習已經有了新概念，新一代的樂齡學員也逐漸了解自己的學習需求，退休前已開始規劃未來的興趣和學習目標，退休後也將延續。因此，樂齡學習中心的課程設計也需要跟著變革。

樂齡學習中心的定位應

該是幫助學員找到未來

可能感興趣的方向，

提供一些基礎課

程讓他們學習，

並鼓勵他們去外

面深化。同時，

強調學習目標的重

要性，鼓勵學員了解

新觀念，掌握重要的生活

技能，如 3C 運用、防範詐騙、法律常識等。

「我們也開放學員提案，讓他們提出自己想學的課程，有點像是『許願池』。」學員需要寫計畫書，詳細講述想學什麼，以及學習目標的未來發展性，讓其他學員投票選擇。透過這樣的方式，學員可以自己決定學習方向，激發他們的學習動力和創造力。

樂齡學習中心的角色已經有所改變，「我們必須重視樂齡學員的學習需求和個人發展，透過開放學員提案、鼓勵學習目標等面向，才能讓樂齡長者有更多的學習機會和自我實現的空間。」

