

整合串接多方專業資源 習新知樂活趣

# 高雄市立圖書館草衙分館 與樂齡族共老共好

高雄市立圖書館草衙分館為服務鄰近的退休勞工朋友及新住民族群，特別設置高齡友善設施及東南亞特色館藏。館方更跨域結合小港醫院、育英醫專以及眾多社區團體帶動「樂活」風，不僅是高雄市首座以樂齡長照為主題的圖書館，更獲得衛福部「共老獎」肯定。

撰文、攝影／袁庭堯 圖片／高雄市立圖書館草衙分館提供



高雄草衙地區鄰近前鎮漁港、加工出口區，在加工出口繁盛的年代，曾有很多勞工朋友從外地來此工作，進而落地生根。現在 55 歲以上人口將近 4 成，退休及高齡族群平時多半以公園為聊天交誼的場所。

2014 年高雄市立圖書館草衙分館（以下簡稱草衙分館）落成，因應地理位置及居民屬性，館藏主打多元文化及勞工兩大特色。高雄市立圖書館閱覽組代理組長陳映后表示，草衙分館開館初期就面臨宣傳的挑戰，許多在地居民只知道服務 30 多年的前鎮分館，對草衙分館卻相當陌生。



	2	3
1		
	4	

1. 育英醫專學生到館進行青銀交流，協助健康講座施測、帶領桌遊等課程。
2. 草衙分館設有血壓機量測儀供民眾使用，關照身體狀況。
3. 草衙分館挑選圖文並茂、容易閱讀的藏書供樂齡學員們借閱。
4. 館內書架高度適中，方便拿取刊物，空間感舒適。





2019年10月，「主題館」的概念開始萌芽，總館賦予草衙分館新使命，要在當地開創樂齡服務。陳映后坦言，要承接樂齡新業務，當務之急便是了解當地樂齡族群的需求，才能接續擬定課程、洽詢師資，並進行空間規劃，一切都得從零開始。

### 健康是樂齡根基 攜手醫事單位共服務

陳映后爬梳高雄各地樂齡學習中心的運作模式，發現「健康」是樂齡族群最關心的話題。在高市圖總館與鄰近熟悉樂齡服務的小港醫院，及針對高齡服務設有專科的育英醫護管理專科學校（以下簡稱育英醫專）洽談後簽訂MOU，從宣講活動開始行動。

小港醫院提供草衙分館樂齡及醫療健康講座師資、血壓血氧量測儀器、失智體適能檢測設備；育英醫專則協助設計適合樂齡族群的活動，學生可到館進行青銀交流，協助健康講座施測，還可帶領桌遊課程，或結合科系資源策辦樂齡主題專展。

2020年底，草衙分館以健康講座、桌遊

活動初試水溫，成功吸引當地民眾目光，也打破一般民眾對圖書館只有藏書的刻板印象，而樂齡學員的求知慾與積極度更使陳映后留下深刻印象。

一名自圖書館退休、熱衷樂齡活動的長者在高市圖官網看到樂齡主題館於草衙分館成立的新聞後，便毛遂自薦，針對課程內容提出自主成長社團的規劃建議。雙方討論後，分館在2021年正式開闢多元課程，以「五五樂齡悅讀團」為名推出一系列體能、手工藝、養生保健的社團課程，提供居民多元且貼近生活的進修選擇，大獲好評。

### 跨域協作 滿足樂齡多元需求

草衙分館另也與鎮港園社區大學、前鎮國中補校、銀髮農園、中山大學西灣學院、童心藝術小學堂、仁愛國小樂齡示範中心、全人關懷照護服務協會、國立臺灣圖書館合作，整合串接多方的專業與資源，強化樂齡課程的生活實用性。

其中，全人關懷照護服務協會出借老人



1 2  
3  
4 5

1. 今年起，草衙分館將常態性的健康講座升級，推出「肌耐力體適能課程」。
2. 草衙分館強化生活化的應用，推出現代舞、保險理財、金工、木作、手工藝等多元課程。
3. 高市圖代理組長陳映后表示，圖書館執行樂齡業務的優勢在於師資多元豐富、場域寬敞舒適，吸引許多單位合作擴增影響力。
4. 2022 年草衙分館獲得高齡友善城市「共老獎」肯定。未來將朝失能、失智議題深化，協助長者改善生活品質。
5. 草衙分館添購升降桌、擴視機，讓長者閱讀更舒適便利。

繪畫班的作品在分館內展示，讓學員看見失智長者驚人的創造力，也提供失智友善天使培訓及相關課程；前鎮國中補校則與分館部分課程相互結合，促進彼此學員的交流；中山大學西灣學院、鎮港園社區大學、前鎮國中、童心藝術小學堂與分館組成的「前草踴共」聯盟，則找來在地百工百業的職人分享寶貴退休經驗，鼓勵退休族勇敢追夢。

2022 年起，分館更強化生活化的應用，推出北歐式健走、現代舞、音樂分享、保險理財、金工、木作、手機教學、英語等多元課程。其中，手機課程扣連五倍券發放、叫外送、虛擬影像、Podcast 等流行資訊，讓長者輕鬆跟上時代，與孫子輩有聊不完的話題。

而備受樂齡族喜愛的健康類課程上，館方今年起將常態性的健康講座升級，偕同小港醫院專業職能治療師推出「肌耐力體適能課程」，上課時會由育英醫專人員協助前測，得到基礎

數據後再進行系列課程。結業前再進行後測，讓學員看見運動帶來的改變。

### 參與人數倍增 活動策畫民眾有感

每場講座或活動，館方都會搭配小型書展，挑選圖文並茂、容易閱讀的藏書供學員們借閱，可自修複習或延伸探索相關知識。為了滿足樂齡學員的需求，分館相關藏書也從 300 冊一路擴張至 3,000 多冊。館方還特地添購升降桌、擴視機，讓長者閱讀時，克服視力退化的困擾。這些措施不僅提升草衙分館的辦證率，樂齡人口的圖書借閱率亦達 20%，推廣閱讀成效顯著。



樂齡課程的參與人數在積極推動下，從草創初期每班 10 多人，現在大型講座或活動的參加人數已成長至數倍的規模。2022 年春天，

〈波麗露在高雄〉編舞者到草衙分館舉辦先導課，舞者在分館外廣場大跳現代舞，當天就吸引近 400 人聚集欣賞。

這幾年許多長者在課程中獲得發揮潛力的機會，有位喪偶的女性學員在女兒鼓勵下來上課，透過課程以及和學員的互助互動，漸漸走出喪偶之痛，也發現自己編織技藝方面的長才，展現極高的天分。

在失智症分享講座上，近百名民眾齊聚，座無虛席。一名家有失智者的年輕人帶著父親來參加，除理解失智者的內心世界及體會照顧失智者的辛苦後，當場感動落淚，事後也鼓勵館方繼續辦理相關活動，替失智者家屬打造一個相互支持、宣洩的出口。

### 開發多元師資 朝失能失智議題深化

陳映后認為，圖書館執行樂齡相關業務，優勢在於師資多元豐富、場域寬敞舒適，許多合作單位也相中這樣的條件，彼此結合產生更大的影響力。對退休民眾來說，學習也較無壓力，能以輕鬆的心態汲取新知，還可結交志同道合的朋友，一舉數得。

為維護師資品質，陳映后對於師資的挑選，以擁有「樂齡教授經驗」為優先考量。老師不能被考倒，面對長輩

反覆求證也得有耐心。學員人數越來越多、能力不斷精進，陳映后也從中培養出新一批的課程師資，目前館方擁有 10 多位常態課程師資，也開發出 30 多名不同領域的師資。

草衙分館打響樂齡知名度後，服務台也常常接到詢問開課時間或內容的電話。對此，館方以臉書因應，更成立 LINE 社群，希望吸引更多樂齡族群加入。

但陳映后也表示，人力不足是圖書館承辦樂齡業務的一大考驗。草衙分館服務區域有擴增趨勢，樂齡主題館成立後，更吸引不少民眾遠道而來，卻僅有 6 名專職人員，扣除 2 名在服務台的定點人力，多半得仰賴志工團提供立即性的支援。

草衙分館近年努力有成，2022 年底獲得衛福部高齡友善城市「共老獎」的肯定，成為該獎項頒發以來，第一個獲獎的地方公共圖書館。館方預計未來將與輔具團體合作，朝失能、失智議題深化，協助長者改善生活品質。

另也將把行動書車開到長照中心，推廣繪本，引領長輩享受閱讀的樂趣。✦

