

活到老學到老
迎接人生霞光

宜蘭縣羅東鎮立圖書館 鼓勵銀髮族迎接豐富人生



宜蘭縣羅東鎮立圖書館辦理一系列「多元閱讀推廣活動」，內容豐富多元，符合不同年齡層需求。其中「樂齡生活講座」鼓勵銀髮族走出戶外、培養多方興趣，不僅充實年長者身心健康，也透過「老」朋友的彼此交流，豐富生活品質。

撰文／蔡蜜綺 攝影／陳家偉

宜蘭縣羅東是全臺面積最小的鎮，僅 11 餘平方公里，雖比桃園國際機場範圍還迷你，但自清代以來，便是縣境蘭陽溪南岸重要的轉運都市，商業發達、文化氣息濃厚，為蘭陽平原最繁華的商業重鎮，也是宜蘭縣經濟與文化活動中心。

友善樂齡 顧健康有尊嚴

根據 2022 年統計資料，羅東鎮人口約有 7 萬人，其中 65 歲以上長者人數近達 18%，55 歲以上則占總人口數 32.3%，等於超過三分之一人口已年過半百。鎮長吳秋齡表示，長者照顧是最重要課題之一，老人顧得健康，年輕人就少了負擔，銀髮族也會活得有尊嚴。

羅東鎮立圖書館身為地方社區的文教中心，備有各種知識及資訊供讀者取用，吸引很多長者前來閱讀、學習及休閒。館內同步打造樂齡友善環境，引進 2 部桌上型擴視機，可調整角度及大小，方便樂齡讀者閱讀書籍，避免因字體太小而



1. 羅東鎮立圖書館設立桌上型放大鏡方便樂齡族閱讀書報。
2. 鎮長吳秋齡（左）協助長者使用桌上型擴視機，樂齡族閱讀更輕鬆。
3. 圖書館內備有電腦及視聽器材予讀者使用。
4. 活潑繽紛的桌椅及裝飾，適合親子共讀與長輩活動使用。



產生障礙，在高齡化社會中，肩負著提升樂齡族群精神文化層面的責任。

共好學習 擴大生活圈

羅東鎮立圖書館致力於多元閱讀推廣，以分眾方式進行規劃，不僅關注兒童的閱讀與學習，也非常注重樂齡族群的需求。針對銀髮族，圖書館特別推出樂齡生活講座，供長者們充實、互動，享受快樂時光。

吳秋齡說到，有不少長者對圖書館有距離感，從未踏足其間，因此圖書館主動出擊，以「你不來，我去！」的方式，提高長者的參與度，也藉此改變他們對圖書館的傳統概念。講座聘請的專業講師也以淺顯易懂的口語進行知識傳遞，讓長者們輕鬆接受新知。

趣味多元的課程涵蓋長者們感興趣的議題，例如，館方邀請律師來探討財產分配的問題，

讓長者們可事先做好分配規劃，減少子女之間的糾紛。另也提供多場動手做教習，讓銀髮族可以在社區廣場或廟埕開心玩彩繪、餅乾烘焙、花藝DIY等，當然還有體適能活動、腦力激發、大小肌肉復健等各類可促進長者健康活動。

多元閱讀推廣活動亦結合在地節慶，如羅東特色節日——藝穗節。許多社區長者會一起製作服裝、道具和裝飾花車，這些作品將於藝穗節期間的遊行中展示，眾人相揪裝扮走秀，玩得很開心，許多長輩不僅更喜愛步出家門，參與社區活動，有人甚至還培養出設計的興趣。

關愛陪伴 學習熱情滿點

吳秋齡分享，去年一次活動中，圖書館邀請一位102歲的長者參加，她在現場製作了美麗的花束，並與工作人員一同合照。不久後，這位長者平靜地離開了人世，但她的快樂經歷卻在這次活動中得到了實現。因此，圖書館的樂齡生活講座不僅僅學習，也是快樂和社交的場所，能夠讓長者們感受到關愛與陪伴。

活動自辦理以來，幾乎場場額滿，長者們十分踴躍地參加，尤其在社區辦理時，附近長者們更是成群結隊，找三五好友一起報名參與。活動的目的並不是為了讓長者帶回什麼禮物，而是讓他們能夠學習一些新知，讓身體能夠活絡運動，並且交到更多的「老朋友」。蘭陽地區每逢冬天經常陰雨綿綿，卻仍有許多長者撐著傘前來參加活動，顯示他們走出戶外的熱情與渴望學習的心，值得所有人的肯定。✦