



## 創造儀式感 讓閱讀成為日常

當今社會充滿各種即時娛樂，對多數人而言，養成閱讀習慣並不容易。然而新的一年正是重新訂定目標的好時機，不妨從有興趣的主題開始，善用零碎時間並打造閱讀的儀式感，讓書香為美好的日常加分。

撰文／邱璟綾 圖片／國立公共資訊圖書館提供

「對我而言，閱讀是不斷塑造思維、價值觀與情感的旅程，讓人獲取知識並自我提升。」國立公共資訊圖書館（以下簡稱國資圖）館長馬湘萍表示，閱讀能有效減輕壓力、緩解焦慮，使人回到更專注的狀態，並培養細緻且深入的思考能力。在積極推廣閱讀的中央研究院院士曾志朗眼中，年少時愛不釋手的推理小說，為他打開進入科學研究的大門，長年研究認知心理學的他特別強調，許多科研證據已顯示，閱讀能不斷刺激腦神經細胞，不僅有助於延緩老化，對於認知功能、記憶力與專注力都能帶來正向影響。

### 善用瑣碎時間 無痛養成閱讀習慣

在快速變動的社會中，每個人都被碎片化的訊息包圍，要專注於閱讀、甚至養成習慣並不容易。「小孩的閱讀習慣，父母扮演重要的角色。」曾志朗建議，閱讀習慣可以從小培養，透過每一個「從前從前……」的故事，帶領孩子認識世界運行的規則，進而願意在日後主動拿起書本，從書頁間感受閱讀的魅力。

「沒時間、沒興趣都不該成為逃避閱讀的藉口。」馬湘萍笑說，接觸有興趣的事物會幫助人們自然養成習慣，因此若喜歡打電動，就從電動相關書籍開始翻起；熱中運動的人，可以透過閱讀研究相關知識，她相信書海無垠，萬千叢書總會找到感興趣的主題。若還是不知道從哪一本書籍開始，可透過閱讀書評、參考國資圖的館員精選，了解近期受關注的主題，亦可嘗試國資圖「AI 為你選書」服務，讓人工智慧為讀者帶來量身打造的閱讀體驗。

### 建立儀式感 讓閱讀成為享受

挑選一本好書後，透過有意識地培養閱讀儀式感，可以讓人更容易進入專注狀態，享受閱讀的樂趣。一如《小王子》書中的狐狸說：「『儀式，它就是使某一天與其他日子不同，使某一時刻與其他時刻不同。』」



馬湘萍表示，每個人都可以根據自己的習慣打造專屬的閱讀儀式感，例如她習慣在固定的角落擺放一、兩本喜歡的書，選定同一時間播放音樂、點燃薰香，再搭配一杯好咖啡，讓閱讀不再只是任務，而是生活中一段放鬆、享受的時光。

在新的一年，曾志朗推薦讀者從經典小說入門，

例如丹·布朗《達文西密碼》，或約瑟芬·鐵伊《時間的女兒》，欣賞那些走過時代考驗依然充滿魅力的書籍。馬湘萍則建議讀者可以閱讀高瑞澧的《儀式感：把將就的日子過成講究的生活》，希望讀者善用儀式感培養閱讀習慣，將生活中平淡的事物變得詩意且充滿意義。

## 解鎖 30+ 閱讀密碼 在忙碌生活中找回閱讀的樂趣

而隨著生活、家庭與工作的壓力增長，30 歲以上的成年人是否仍保有閱讀習慣？他們偏好的書籍類型又是什麼呢？根據國資圖館藏數據顯示，這個年齡層借閱最多的書籍類型竟是「兒童書籍」，或許反映出 30+ 讀者在滿足自身閱讀需求的同時，也關心孩子的閱讀發展，經常為孩子挑選書籍。此外，30+ 讀者對「實用型書籍」的接受度更高，特別是商業財經、心理勵志、小說文學等類別，在閱讀目標上更具方向性，期望能提升職場競爭力、改善生活品質，或尋求情感共鳴。

閱讀是一種終身學習的態度，不分年齡，總能為人生開啟新的視野與可能性。在書中世界沉浸，能帶來心靈的舒緩及放鬆，讓生活更加平衡。而隨著數位科技和人工智慧的發展，閱讀形式也日益多元，電子書、手機應用程式、有聲書等數位工具，都是生活中補足閱讀時間的好幫手，讓閱讀能靈活融入日常、隨時隨地都能享受。因此，30+ 的你，不妨在繁忙的生活中，留一點時間給閱讀，讓心靈與智慧同步成長！📖

### 本期節目精選

#### 主 題 | 閱讀的養成——如何在年初開始自己的閱讀

受訪者 | 國資圖館長馬湘萍、中央研究院院士曾志朗

#### 主 題 | 解鎖 30+ 成人的閱讀密碼

受訪者 | 國資圖館員蔡家嫻

國資圖與國立教育廣播電臺合作製播「就愛聽閱讀」節目，提供最新、在地、多元的閱讀故事及資訊，節目內容包括：閱讀推手、漫遊公共圖書館、圖書館特色活動、館員帶路及空中讀書會等。



掃描 QR Code  
即可收聽更多精彩節目