

臺北市立圖書館 東湖分館

「樂」讀好時光。走出「齡」煩惱 —內湖樂齡走讀活動

提案人：秦知寧、黃湘絜



走讀進階班全員於劍南蝶園合影

委員文案評論—王梅玲委員

臺北市立圖書館東湖分館兼辦內湖區樂齡學習中心，辦理走讀課程，帶領學員親近自然生態景觀與古蹟景點，並增加閱讀活動。本文案具有下列特色值得其他圖書館借鏡參考：

1. 本文案的特色是以樂齡族對象的閱讀推廣活動，結合戶外活動與閱讀兩元素，辦理走讀活動，以促進樂齡族交流知識以及促進感情。
2. 本案加入閱讀任務使用科技的元素，一般長者缺少動機使用圖書館科技，本案邀請參與者使用線上目錄，推薦服務，請長者挑書並分享挑選的原因，透過社會互動讓圖書館服務、科技應用與閱讀融入長者日常生活。
3. 本案為跨界式合作的閱讀推廣活動。圖書館與樂齡學習中心、Share Lounge 南港蔦屋書店合作，成果佳。並且將身心條件不同的長者納入考量，在辦理走讀活動上做出分級。

文案摘要

由東湖分館兼辦之內湖區樂齡學習中心，結合戶外活動與閱讀兩項元素，自 111 年辦理走讀課程，帶領學員走出教室，在專業講師帶領下，親近、觀察自然生態景觀與人文古蹟景點，學員在過程中增長知識、活絡社交及促進身心健康，了解在地特色，珍惜所擁有的資源。

為讓更多學員加入樂齡學習行列，自 112 年起，走讀課程分為初階班和進階班，並拓展課程地點至外縣市，照顧不同喜好和體能條件的學員。

回顧走讀課程辦理原因：一是受限於單一教室，開設課程有限，為回應學員學習的熱情，開始辦理走讀、增加課程內容；二是希望透過走讀課程帶大家看到閱讀和學習的更多面向。

內湖樂齡突破場地限制，拓展樂齡課程，並於 112 年獲得第 6 屆樂齡教育奉獻獎團體獎優等的肯定。

設計理念

內湖區樂齡學習中心係由臺北市立圖書館東湖分館兼辦，因中心場地不足，辦理課程數量有限，為回應學員學習的熱情，開始辦理無須受限於單一教室的走讀課程。同時，我們也相信，在多元的時代，閱讀可以讀紙本書、電子書，也有人看 Youtube、聽 Podcast 學習新知，同樣學習也不只有一種形式，教室學習可增加知識、充實內在，戶外學習提供更豐富的感官體驗，達到增廣見聞、放鬆身心的目的。

內湖樂齡於 112 年舉辦走讀初階和進階課程，參加過的學員反響良好，並表示樂見初階與進階班的類型區分，讓學員可依個人狀況和興趣選擇課程。

內湖樂齡在課程中安排閱讀相關任務，鼓勵其挑選圖書、使用線上目錄查找和薦購圖書等，將閱讀與學習變成長輩生活的一部分。

推廣對象

55 歲以上樂齡學員。

辦理期程

春季班進階班活動期程：4月11日至5月23日(星期二)。

春季班初階班活動期程：4月13日至5月25日(星期四)。

秋季班進階班活動期程：10月17日至11月28日(星期二)。

秋季班初階班活動期程：9月5日至9月26日(星期二)。

活動內容

(一) 閱讀相見歡—分組、行前導覽、圖書館利用教育、選書練習

走讀初階班的第一堂課安排在「Share Lounge 南港蔦屋書店」，學員在充滿書香的環境，聆聽課程介紹、認識同學，並在講師指引下，挑選一本想看的書，並且說明選擇該書的原因，接下來講師會教學員如何利用館藏查詢目錄查找和預約，如果這本書尚未有館藏，還可以使用推薦採購，目的在鼓勵學員善用資源提升學習效益。

(二) 閱讀森呼吸—自然景點走讀

走讀進階班是一場野外自然課，其中一堂安排信義區的虎山環狀步道，虎山親山步道串連溪流及山林，溪旁有小型哺乳動物及鳥類常在此聚集，溪邊長有蕨類、草本植物等好濕耐陰的植物，是天然豐富的生態場域，學員搭配講師解說，加上感官體驗，提升學習效益。

(三) 閱讀古早時光—人文古蹟走讀

走讀課程讓學員有機會在專業講師帶領下，走訪人文古蹟，感受歷史歲月累積的厚重、見證具時代感的建築美學。

走讀進階班安排天母水管路步道，天母水管路是日治時期所開闢的運水路，步道有日本人遺留的三角浦發電廠、黑色大水管及調整井等，沿途林木蒼蒼、景緻宜人，林相原始與動植物生態豐富，步行其間，能洗盡塵慮舒暢身心，也能對在地文化有更進一步的認識。

(四) 閱讀溫泉鄉的環保生態 X 歷史學

初階班安排北投溫泉區半日行，包含「北投公園」、「北投分館」、「溫泉博物館」、「梅庭」及「北投市場」等。北投圖書館特別安排導覽，讓學員更加認識北投分館集建築美學、環保、生態於一館的特色，也教導學員如何看索書號和查找館藏。講師鼓勵學員在自由時間去找一本自己有興趣的書，並分享感興趣的原因，做為本次參訪的實際收穫。



走讀初階班全員於北投分館合影

(五) 閱讀飲食文化

初階班安排中華飲食文化圖書館做為巡禮的第一站，飲食文化圖書館是目前世界上唯一以蒐集、保存中華飲食文化為目的之專業圖書館，免費開放給社會大眾使用，是飲食文化愛好者的寶庫。

接下來，講師帶領學員實際走入果菜市場和魚市，不只是帶大家吃美食，講師想傳達如何從食物選擇生活，這場飲食文化巡禮，除了推廣飲食知識、食農教育，也透過實際體驗讓學員學習惜福和珍惜。

(六) 紀錄，讓回憶增色—閱讀紀錄延續美好旅程

進階班係講師發給學員空白筆記本，內容主要是每週的所學所感，搭配手繪的插畫和照片，就像一本精美的旅遊筆記，可以看出學員對課程的投入與喜愛。

初階班講師則將每位同學分組，並依照每週主題安排作業，請學員記錄參訪的心得，最後講師再整理大家的作業及活動照片，集成一本成果報告，做為課程的紀念。

推廣策略及執行方式

- (一) 講師邀約：尋找可開設走讀課程之講師，詢問講師意願和討論課程規劃，確認後即請講師協助規劃課程內容。
- (二) 課程主題規劃：由講師擬定課程地點和主題，交由館內確認，如無問題即可開始申請活動。
- (三) 活動計畫撰寫：依講師擬定及館方確認之課程內容，列出需要的資源及經費，撰寫活動計畫書。
- (四) 活動宣傳：宣傳活動並開放學員報名，依報名情形機動變更宣傳平臺。
- (五) 課程踩點：正式開課之前，由講師和承辦人員再次前往上課地點勘查，並確認導覽或參訪的安排。
- (六) 活動辦理：待學員名單確認後，依活動計畫辦理，並依現場狀況機動調整。
- (七) 活動結案：包含問卷整理、費用核銷及活動成果製作等。
- (八) 活動檢討：依參加人數、現場反應、問卷等量化與質化並具之內容，評估活動效益，提出優劣分析，以利做為日後活動參考。



海報展攤位照片，當天展出進階班學員筆記（中）和初階班活動紀實（右），搭配互動小遊戲，請現場民眾推薦走讀行程，除了宣傳活動，也可以提供講師規劃課程。

預算

本案由教育部補助內湖區樂齡學習中心計畫講師費、材料費和印刷費等項下支應，共計新臺幣 13 萬 2,830 元。

具體成效

- (一) 走讀活動包含初階與進階共開設 25 場次，包含 45 個上課地點，春秋季班上課地點幾無重複，有利於推廣北北基桃地方觀光特色。
- (二) 因活動性質限額 18 位學員，活動一開放報名即超過員額，後抽籤抽出上課名單。
- (三) 112 年共計辦理 25 場次走讀課程，參與人次共計 421 人，平均參與人次 16.84 人，學員參與率達 9 成以上。
- (四) 課程問卷顯示，走讀學員對課程滿意度高達 9 成以上，又以非常滿意居多，其中又以講師的滿意度最高。
- (五) 內湖樂齡中心在 112 年獲得第 6 屆教育部樂齡奉獻獎的肯定，獲獎原因之一就是走讀課程具創新價值，突破限制，給予學員不同於室內上課的體驗。
- (六) 東湖分館以走讀課程為主題的海報入選中華民國圖書館學會 2023 年海報展，海報展當天搭配學員成果擺攤展出，現場民眾無不感佩樂齡長輩對學習的熱忱，亦給予課程有趣和充實的評語。

未來執行改善建議

- (一) 現況分析
 1. 希望增加活動名額、課程的堂數和單堂時數。
 2. 希望開放雙人行程和保障全勤學員上課名額。
 3. 整體規劃中，並未針對相關圖書介紹，對於閱讀以及圖書館使用的層面與深度有所不足，建議可以強化走前讀、走中讀及走後讀的書單建議與閱讀活動。

(二) 解決方案

1. 內湖樂齡會以增加助教的方式，適度增加學員數量的方式；堂數和時數也會依據經費和經講師同意情況下，適度提高。
2. 據現行規定，進階班會優先錄取有上過內湖樂齡走讀課程之學員，且進階班和初階班僅可擇一報名，有助於提升抽籤率；雙人抽籤和全勤優先則會列入之後課程規劃參考。
3. 增加課程中的閱讀活動，例如配合走讀行程開設延伸書單；考量部分樂齡長者閱讀紙本書較為吃力，也會於群組內推薦電子書，電子書可調整字體，也可以隨時閱讀，符合走讀課程「走到哪、學到哪」的學習態度。

執行心得

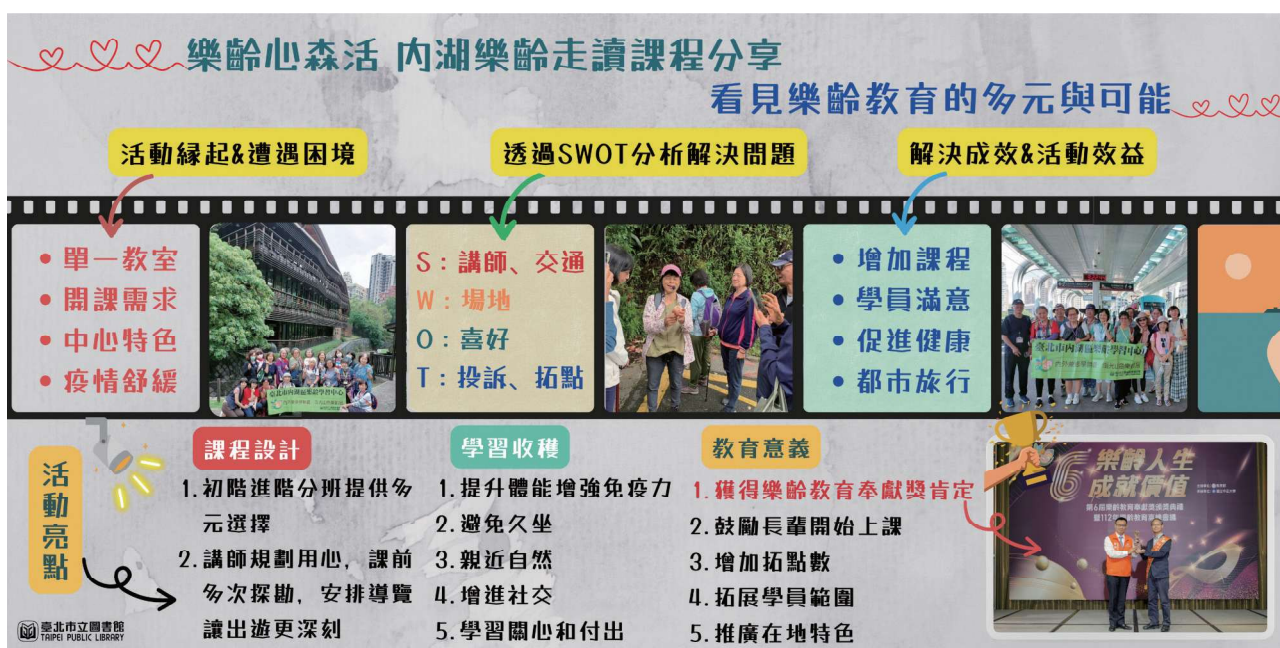
在 2023 中華民國圖書館學會海報展擺攤的時候，有一位老師說我們能用 SWOT 分析找出解決辦法，這樣已經很好，但他認為可以試試看用 SOAR 代替 SWOT。SOAR 代表優勢、機會、願望和結果，和 SWOT 相比，SOAR 以願景為導向，並發掘自身優勢以達理想。



內湖區樂齡學習中心獲得第 6 屆樂齡教育奉獻獎，由教育部林明裕次長頒獎，臺北市立圖書館劉振中秘書代表領獎。

我們非常感謝老師的建議，也不禁感嘆圖書館在科技時代總是面臨許多挑戰，有時候因為過於努力想要突破困境，卻未注意到自己的優勢。

老師的建議讓我們重新反思了辦理走讀的過程：我們發現資訊科技的發達不會導致圖書館被取代，反而能提供的服務更加多元，因為一直都有學習的需要，我們希望透過走讀課程，讓大家看到閱讀和學習的不同風貌，未來辦理時希望結合更多閱讀活動，達到閱讀豐富生活，生活亦因閱讀而美好的願景。



以走讀課程為內容設計的海報，將活動剪影搭配說明文字以播映影片的膠捲呈現，有記錄辦理成果之意；海報中的膠卷是由左向右，且為持續播放的狀態，也代表長輩持續學習、中心不斷精進課程的前進精神。