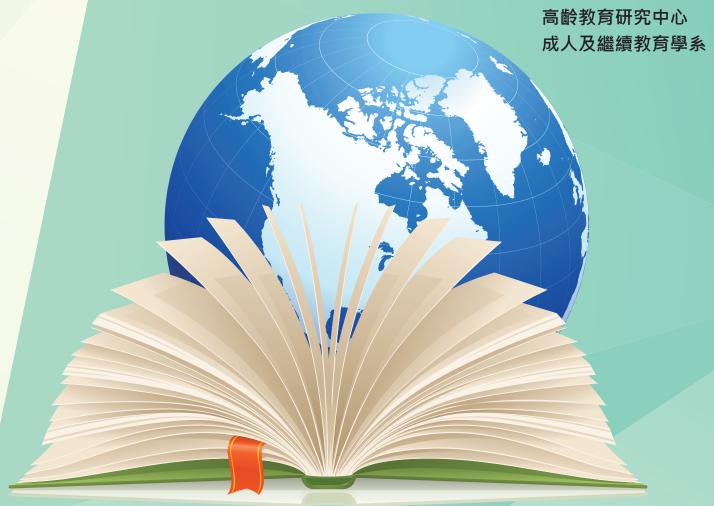
樂齡學習系列教材22

學習閱讀

執行編輯單位

國立中正大學 高齡教育研究中心





教育部 發行 中華民國104年(月 因應國內高齡人口逐年攀升,教育部103年已於全國鄉鎮市區設有 306所樂齡學習中心,並結合大學校院辦理100所樂齡大學,提供社區高 齡者在地化的學習課程及活動。

為提供全國樂齡學習中心及相關單位系統化高齡教育教材及教案,教育部自95年起,陸續委託專業團體研編出版適性的高齡學習教材,以協助相關單位人員運用該教材教案,推動高齡教育的理念及專業知能。教育部編印之高齡教育叢書,係由最基礎的高齡身心靈知識、高齡人力運用到生命教育及奉獻課程,以完整性、系統化專業知識來協助及教導高齡者成功老化。

另為精進全國樂齡學習中心營運之專業能力,歷年來教育部已編印「高齡學習方案企劃師訓練手冊」及樂齡學習中心創意教案、工作手冊等,並陸續出版樂齡運動休閒保健手冊、樂齡ing等故事集,總計編撰近25冊樂齡學習專業教材教案,均已上傳教育部樂齡學習網,提供民眾閱覽及運用。

基於國人年老時,所需要的不只是健全的福利體系及完善的醫療設備,尚需面對老年期的身心靈變化及退休生活規劃,並了解經濟安全及社會資源等。本教材係由國立中正大學「中南區樂齡學習輔導團」研編,以「閱讀」充實長輩的退休生活,延緩長輩的大腦老化,及保持身心健康,並教導高齡者從閱讀獲得快樂、吸收社會學、自然科學、生命教育、藝術及健康等各類知識,擺脫傳統老化的思維,建立積極的人生價值觀。企盼藉由本書發行,協助全國樂齡教育相關單位及團體充分運用及推廣,讓國內長輩們晚年的黃金歲月更活躍、燦爛及健康。

編者序

一、閱讀教材背景:

我國於1993年已進入高齡化社會(aging society),根據行政院經濟建設委員會的預估,我國將於2017年正式邁入高齡社會(aged society)。隨著高齡人口的增加,幫助高齡者瞭解自己所可以運用的閱讀資源,以進行老年生涯的準備與規劃是有其必要性的。同時,藉由瞭解可利用之閱讀資源,促使我國中高齡者可以透過自我學習或參與機構所舉辦的教育或學習活動,以達到成功老化的目標。本閱讀教材之目的是希望高齡者可以瞭解並使用社會中的閱讀資源而進行編輯,並且希望高齡教育機構相關的負責人、經營者、教師能夠協助高齡者進行閱讀,進而使其知道如何使用和查詢相關的閱讀資源。

二、教材使用對象

本手冊的編輯,主要的使用對象適用於與高齡教育機構相關的負責人、經營者、教師、志工、能夠自行閱讀的高齡者及關心高齡教育與學習的人。為了符合上述使用對象的需求,本手冊的編輯方式(字體、單元份量),均考量以適合中高齡者閱讀為主。

三、教材之編輯設計

本教材共計十個單元,分別為「開起閱讀之鑰」、「閱讀,悅讀」、「閱讀文學」、「閱讀社會科學」、「閱讀自然科學」、「閱讀生命的意義」、「閱讀藝術」、「閱讀健康」、「閱讀科技」和「徜徉書海」,本教材以多元的方式進行資料蒐集,而閱讀不僅只侷限在紙本的閱讀,亦包含透過閱讀身邊週遭的事物,或是各種有形與無形的書,從中汲取知識。本教材除了推薦紙本的閱讀以外,亦提供其他線上或可學習的閱讀相關資源,並且列出適合中高齡者於參與學習時所可能會使用到

閱讀的資源,以供使用者可以依據自己的需求,從各主題中挑選適合的資源,以促進學習活動的進行。

四、手冊撰寫與編輯人員

本手冊在國立中正大學成人及繼續教育學系胡夢鯨教授與李雅慧副教授的指導之下完成。兩位老師主要負責手冊之大綱與內容的研擬,並在研究助理盧婧宜同學協助資料的蒐集與彙整之下,進行本閱讀教材之 撰寫與編輯。

胡夢鯨

教育部樂齡學習中南區輔導團計畫主持人國立中正大學成人及繼續教育學系教授中華民國 104年 3月31日



前 言 02 編者序 03

第一單元 開啟閱讀之鑰	07
第二單元 閱讀,悅讀	11
第三單元 閱讀文學	15
第四單元 閱讀社會科學	21

第五單元 閱讀自然科學	25
第六單元 閱讀生命	29
第七單元 閱讀藝術	35
第八單元 閱讀健康	41
第九單元 閱讀科技	51
第十單元 徜徉書海-國內閱讀資源	57





樂齡叔和樂齡嫂剛從職場上退休,他們原本只想在家輕輕鬆的過生活,不要給自己太多的壓力。但日子一天一天過去了,他們開始覺得時間太多,生活很無聊。由於退休後的時間變多了,所以更應該妥善安排生活。然而他們發現家中附近有圖書館的資源,為了蒐集與善用週遭的資源,以豐富退休生活。於是他們決定要充實退休生活,就從閱讀開始



「閱讀」是一個與世界、與作者溝通想法的過程,也是一種學習途徑,是獲得新的知識、概念、理念的重要方法(艾德勒·范多倫,2003)。然而,「閱讀」的題材並不僅限於書本,舉凡歷史、人物、工作、甚至於廣大的世界都是閱讀的範圍。藉由閱讀身邊週遭的事物,不管是熟悉或陌生的世界,都可以藉著打開各種有形與無形的書,並從中汲取知識,進而體會與生命的共鳴(《閱讀飛行:Reading的無限可能》)。閱讀可以豐富我們的生命,可以使人生更美好。

為什麼要閱讀?

退休生活,是人生另一個新的開始,閱讀可以使退休生活更充實。閱讀對於高齡者有三大益處:1.能夠延緩大腦老化:可提供高齡者更多心智功能的練習,以減緩認知功能的退化;2.有助於保持心理健康:從閱讀中獲得愉悅感,使心靈更感充實;3.結交新的朋友:閱讀除了可以獲取新知和培養批判思考的能力之外,還可以增進高齡者的社會參與,認識朋友 (林麗惠、蔡侑倫,2009)。



如何閱讀?

(一)前往圖書館,多多接觸書籍

圖書館是圖書資源很豐富的場所,台灣各鄉鎮都有特色圖書館。 如果原本沒有閱讀習慣的人,可以先從喜歡的書籍開始接觸,慢慢增加閱讀量。

(二)養成做筆記的習慣,讀到好文句時記錄下來,或是在書上摘錄 重點

閱讀時若發現書本中的重要內容可以騰寫到筆記本上,或是寫上 簡單的評論,也助於日後在閱讀時能更節省時間,更快掌握重點。然 而,需要注意的是,一次不宜花費過多的時間,否則容易疲乏,而影 響閱讀的動機。

(三)組成讀書會

與一群志同道合的朋友一起閱讀也是一個好方法。操作方式就是 彼此訂下固定的時間,藉由與讀友之間的討論,幫助自己在閱讀書籍 的過程中能夠形成自己的見解,也藉以養成規律的閱讀習慣。

(四)根據自己的興趣與人生目標,尋找與閱讀相關的書籍

很多人沒有進行閱讀的原因是因為讀到不喜歡或沒興趣的書籍, 所以乾脆不閱讀。在此建議讀者可以從自己有興趣的內容開始,思考 自己的人生目標,進而找到適合自己的書單。

(五)建立自己的閱讀方法,會更有動力進行閱讀

讀者可以嘗試精讀、略讀、速讀、與同伴一同閱讀等多元的方式,找到適合自己的閱讀方法,進而可以對閱讀產生興趣,並建立自己的閱讀習慣。





艾德勒,范多倫(2003)。如何閱讀一本書。臺北市:台灣商務。

林雅慧(譯)(2000)。閱讀飛行~Reading的無限可能

(原作者:阿部謹也)。新北市:財經傳訊。

林麗惠、蔡侑倫(2009)。培養高齡者閱讀習慣之探究。 臺灣圖書館管理季刊,5(3),31-37。

張雅薇(譯)(2011)。世界名家的閱讀教育:打開人生格局、下一代翻身成材的祕密(原作者:崔孝燦)。臺北市:先覺。

/延伸閱讀

宋佩(譯)(2001)。米爺爺學認字

(原作者:喬·艾倫·波嘉)。臺北市:三之三。

陳怡寧(譯)(2003)。書看書·魚釣魚

(原作者:卡思特提斯)。臺北市:格林文化。

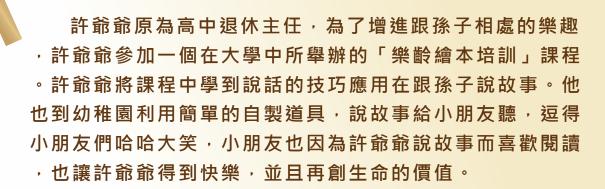
謝育容(譯)(2013)。閱讀的技法:熟讀術和速讀術的「超」入門

(原作者:佐藤優)。臺北市:商周文化。

蕭東發(2011)。成就自己的閱讀方法: 北大學者談讀書。

臺北市:宇河文化出版有限公司。





从上上 什麼是快樂的閱讀?

閱讀是一輩子的事,只要打開書本,就可開啟我們的視野,以及享受世界所帶來的樂趣,閱讀可帶給我們無限的想像空間。如果快樂是一種態度,閱讀是一種生活,我們把快樂閱讀當成我們的生活態度,書籍就會親切的、愉快的給我們回應,且帶給我們愉悅與喜樂。想想看:「快樂閱讀」不也是「閱讀快樂」(虞志長,2011)。

為什麼要快樂閱讀?

能夠快樂地閱讀,就要使閱讀成為一種習慣,進而成為一種促進生活愉悅的方式。因知識更新非常快,所以我們必須要不間斷的閱讀,因為只有長期閱讀,才能幫助我們保持適應社會變遷的能力和對生活周遭的新鮮感。另一方面,讀完一本書如果能夠學會與別人分享,了解其他人對這本書的看法,可以增進對這本書更多元的見解,甚至可以碰撞出火花產生新的認識,進而可促進大家歡樂的閱讀與分享的氣氛,想想週末找三五個朋友在茶館、咖啡廳或者山上就某本書某個話題展開探討那是件多麼愜意的事。



快樂閱讀的好方法

(一)閱讀的材料可根據自己的喜好而選擇

市面上的閱讀材料非常多,因此大家可根據自己的喜好選擇自己喜歡閱讀的書籍,因為每本書裡的每一句話都值得咀嚼,都能讓你有許多的思考。好書就是即使你讀了幾遍都不生厭,並可使你保持愉快的心情來閱讀,且每一次閱讀都會有新的感受。

(二)喜歡的書隨時隨地都可以閱讀

閱讀是最不受時空限制的一種生活方式,舉凡路上、公車上、 地鐵裡、吃飯時、睡覺前甚至在廁所裡都可以閱讀。閱讀不僅限於 讀書,看報紙、看雜誌都可以,可依據自己的喜好或興趣而選擇想 閱讀的書,且透過書本的閱讀,以獲得較有系統且有深度的知識。

(三)拿到一本書先要看目錄

在要閱讀一本書之前,可以先瀏覽書籍的目錄。先看看哪些章節或主題是自己感興趣的,或是自己較不熟悉的,讀者可以依據自己的需求進行閱讀內容的選擇,不僅可以提高閱讀的效率,也能夠藉由閱讀滿足自己在生活上或工作上的需求。

(四)讀完一本書以後,可以結合自己的經驗寫總結

看明白了與寫出來是兩碼事,讀完一本書之後寫出來自己的感 受與想法,不僅可以加深讀者對這本書的理解,也能形成自己獨特 的看法。

(五)書並不一定要買,可以借也可以與朋友互換

為了進行多元與廣泛的閱讀,借書是一個促進持續閱讀的好方法。讀者可以跟朋友交換好書、到圖書館借書,這些方式都可以增 進閱讀內容的深度與廣度。



虞志長(2011)。**快樂閱讀,閱讀快樂。**

取自http://goo.gl/J3zIMX

鄭光宏(2010年1月9日)。樂齡閱團說故事 孩童樂開懷。中國時報。

取自http://www.ccu.edu.tw/show_newspaper.php?id=3628

世界工廠學堂(2012)。**職場人快樂閱讀方法分享。** 取自http://edu.gongchang.com/f/zhichang-2012-06-28-35938. html

延伸閱讀

劉炯朗(2011)。國文課沒教的事。臺北市:時報出版。

方隆彰(2013)。**嚮往美感的讀書會:99則經營讀書會智慧心法**。 新北市:香海文化。

台北市立圖書館(2012)。銀髮族快樂閱讀書單。 取自http://www.tpml.edu.tw/ct.asp?xItem=1376037&ct-Node=61725&mp=104021





86歲的丁爺爺是富有文學氣質和樂愛文學的愛好者,說話總是出口成章,沒兩三句話就會夾雜一個成語,說話妙語如珠的他總是讓大家笑得很開心。近年來,雖然丁爺爺耳朵不太好,但因為自己對文學的熱愛,在一次偶然的機會中成為影片中的主角,影片中特別為他深厚的文學造詣,量身打造一個成語時間,使丁爺爺成為眾人熟知的樂齡人物!

W/上月 什麼是文學?

文學是包含言語之美和引發情緒共鳴的文字作品,可能出自於某一時代或某些題材的重要著作或文獻資料。文學可以分為廣義的文學與狹義的文學。廣義的文學是指關於學術、學問知識及文化內容的一切著作;而狹義的文學則是透過語言以訴說情感與想像,並且表達出作者的思想情感,以及能激發讀者興趣與感動的文學作品(全人百寶箱,2009)。

為什麼要閱讀文學?

知名文學作家白先勇曾說:「文學有一個很重要的價值,是一種情感教育,想要做一個完整的人,文學教育是非常重要的」(雲南日報,2012)。閱讀文學有許多益處(奚永慧,2010;常春月刊,2013),包括:

(一)學習人文與語言的重要性

人文史哲是人類經驗和智慧的累積,藉由學習這些經驗智慧可 以幫助讀者拓展眼界和提升自我的發展。

(二)培養批判思考與多元思考

閱讀文學作品可練習批判性與多元性思考,以全面性、深入地 從各種角度進行多元的批判性思考,並以細膩的觀察看清事情,察 人所未察。另一方面,也可以從細膩的情感中以及多元思考,幫助 讀者更能替他人設身處地著想,而保有更好的人際關係。

(三)學習人生

藉由閱讀文本,可發現社會和人生也是文本,能真正懂得閱讀文學,就比較能讀懂社會、人生,以及人與人之間的互動,並且從生活中找到更多的感動,使自己的人生更有價值。

(四)訓練人心的洞察

科學家發現經常閱讀文學小說的人會比閱讀非文學類的人更具 有讀「心」的能力,也就是說可從人的表情中猜出他人的內心世界 ,且更能訓練自己具有洞察人心的能力。

如何閱讀浩瀚的文學?

(一)當個閱讀偵探,預測書的內容

在閱讀文學時,先預測書意之後的發展也是一種樂趣,可帶著「這本書的內容在寫什麼?」、「故事會怎麼發展?」和「結局將會是如何?」的問題來看一本書,可以促進與作者的共鳴,並且增進閱讀的樂趣。

(二)試著了解作者想說什麼,看書先看序

看書先看作者的序,可以了解作者著作時的想法及背景。讀者也可以一邊閱讀文學題材,一邊問自己「作者到底想說什麼?」。讀者可以透過問問題的方式,進入作者的感覺中,以「問題導向」方式進行閱讀



先設法將自己融入於文學的閱讀材料中,或是想像自己在書中的事件現場,透過想像以享受閱讀的樂趣。

(四)看書也看書評

讀者可以藉由看書評以瞭解自己與他人閱讀此本文學書籍有何不同之處,以及瞭解他人對於此書的批評、分析和如何閱讀,藉以學習他人不同的見解與觀點,進而促進自己對文學閱讀的深度。

(五)用圖解瞭解自己的理解程度

讀完一本文學書籍之後,可以試著用圖解或畫畫的方式來說明書的內容,就可以知道自己對這本書的理解程度,例如:將自己印象深刻的文學題材用圖表呈現、用圖解呈現作者想表達的重點和主張以及自己對這篇文章的感想。





王岫(2011年3月13日)。閱讀活動的推手 二0一一年度圖書館員 南西·波爾榮登Library Journal。人間福報,

取自http://www.merit-times.com.tw/NewsPage.aspx-?unid=220235

全人教育百寶箱(2009)。**辭條:文學的定義。** 取自http://hep.ccic.ntnu.edu.tw/browse2.php?s=3

奚永慧(2010)。**人文和語言的自我學習(上)。** 取自http://ctld.ntu.edu.tw/_epaper/news_detail.php?nid=89

常春月刊(2013)。**健康新訊-訓練洞察人心,多讀文學小說。**

雲南日報(2012年11月26日)。<**樹猶如此>把心靈中的痛楚變文字。**取自http://culture.big5.gog.com.cn/-sytem/2012/11/26/011778821.shtml

劉錦秀(譯)(2012)。**我在包裡放本書**(原作者:松本幸夫)。 臺北市:大是文化。

樂齡360 (2011)。**樂齡故事模範爺奶。** 取自http://www.unitedway.org.tw/oldya/Sub-Page/Page_1_2_1.htm



延伸閱讀

安東尼·聖修伯、歐亨利、朱自清 (2012)。經典文學繪本套書 (3 冊合售)Le Petit Prince/ The Last Leaf小王子/最後一片葉子/ 背影。臺北市:格林文化。

林修旭(譯)(2011)。我該如何閱讀

(原作者:亞倫·傑柯布)。臺北市:大是文化。

林徽因、徐志摩、顧城、北島、瘂弦、劉半農、鄭愁予、楊喚、余光中、劉大白、胡適、許地山、魯迅、林海音、琦君、朱自清(2011)。名家文學繪本(3冊合售)你是人間的四月天/落花生/背影。

臺北市:格林文化。

黃煜文(譯)(2014)。如何閱讀文學

(原作者:泰瑞·伊格頓)。臺北市:商周。

黃碧端(2013)。**黃碧端談文學。**臺北市:聯經出版公司。

繆詠華(2012)。巴黎文學散步地圖。臺北市:貓頭鷹。

劉炯朗(2011)。下課後的奇幻補習班。臺北市:時報文化。





一頭華髮、睿智幽默的劉炯朗院士教學四十年,深受學生敬愛。他雖年逾七十,但不失赤子之心,對於新的知識仍保持新鮮好奇的態度,因此他自稱是「深受西方影響的中國讀書人」。劉院士認為人要順從自己的喜好,除了培養專業以外的興趣,也要感受世界的美好。而他所主持的「我愛談天你愛笑」節目,以深入淺出的方式為大家介紹天文地理、文學歷史等領域的重要大事,並將科學與人文巧妙結合,引發熱烈回響,堪稱是「社會科學」的最佳代言人。

什麼是社會科學?

「社會科學」是專門探討以「人」為主體而衍生出來的所有課題,主要是討論人與人、人與環境以及文化的關係。社會科學的範圍很廣泛,包括心理、社會、政治、經濟、教育、法律、歷史、地理和人類學等(曹常仁,2013;葉至誠,2009)。從另一個角度看,社會科學聚焦於「人類的行為」、「個人與團體之間關係」以及「個人和團體之間的互助關係」的探討。

為什麼要閱讀社會科學?

社會科學主要透過社會中各種事實的探討、分析和瞭解,有助於獲得各類的社會問題的解決策略,並促進人類的生活和社會的進步,進而增進人群的幸福。閱讀社會科學有許多益處,包含:

(一)解決社會的危機

社會科學的研究可促使人類對「人」與「社會」的認識,透過 對「社會」的認知,藉此瞭解人類社會行為,進而提出解決社會問 題的策略。



(二)理解人群的行為與增進人類的福祉

透過對於各種社會問題的觀察與社會現象的分析,以理解人類的社會行為,並且提供人類瞭解社會生活的正確知識,有助於人們作為營造社會生活最有利的方式,進而增進人們的幸福。

(三)培養適應社會的能力與掌握社會的發展

社會大眾在面對快速變遷的環境時,無法適時調整觀念與生活步調,可能會導致個人行為與社會脫節,藉由瞭解社會科學可增進個人適應社會的能力。

如何閱讀社會科學?

閱讀社會科學時,關於同一個主題通常要讀不同的書籍,因為主要會著眼於一個特殊的事件或問題上,而非一個特殊的作者或一本書,因此在閱讀社會科學時會建議採用「主題閱讀」的方式來進行閱讀,如可依閱讀高齡心理學相關的主題為例,主題閱讀共有以下五個步驟(艾德勒·范多倫,2003):

(一)找到相關的主題

在主題閱讀中,你關心的主題才是閱讀的重點,而不是閱讀的 這本書,如對於高齡心理學的主題有興趣,就必須先確定哪些書是 相關的之後,再將這些書整體檢視一遍,並選擇與自己主題相關的章節來閱讀。

(二)帶引作者與你達成共識

要從不同的書籍中與作者達成共識的重點在於找出關鍵字,並發現不同書籍的作者是如何使用這些文字,因每位作者有不同的想法和使用不同的字眼,所以要由你自己建立起共識,帶引作者與你達成共識。



(三)釐清社會中所衍生的問題

找出關鍵句子,然後了解作者的主旨,在過程中由自己來建立 詞彙,並且可以列出一些可以把問題說得比較明白的問題,例如:這些問題是與我們所想知道的現象或特質相關、這些現象或概念是如何被發現和表現,然後用那些書籍的作者來回答這些問題。

(四)界定社會議題

如果可以確定各作者會用各種不同的方式來回答問題,不論是 贊成或反對,透過檢驗後,找出作者不同意見彼此之間的關聯,並 且依照作者的觀點進行分類,釐清爭議和將相關的主題進行整理, 最後形成主題。

(五)分析討論

找出相關的章節,並設定共識,而這個共識需適用於所有被檢視的作者,再設計出問題,在主題閱讀中,清楚知道這主題在說什麼?如何說明?還有需要瞭解這些問題相關的討論要怎麼回答,如此才能與其他人對於同一個主題進行討論,以理出一條路,並進行思考和突破困境。



艾德勒,范多倫(2003)。如何閱讀一本書。臺北市:台灣商務。 曹常仁(2013)。社會科學概論(第3版)。新北市:新文京開發。 葉至誠(2009)。社會科學概論【第二版】。新北市:揚智文化。

延伸閱讀

周慶華(2003)。閱讀社會學。臺北市:揚智。

邵慧綺(2003)。社會故事的理論與應用。台東特教,17,58-67。

劉炯朗(2010)。一次看懂社會科學。臺北市:時報文化。



為了使高齡者瞭解並且使用自然科學博物館的資源,臺東縣史前博物館邀請老人日托站的布農族高齡者參觀「自然科學與傳統變革特展」的布農生活工藝的展示。在這個活動的安排中,藉由回顧老照片、行動博物館等所展示的社區服務,使得布農族的高齡者對於自然環境從過去到目前的發展與演進情形有進一步的認識。布農族的高齡者從參觀自然博物館的經驗中,可以享受活到老,學到老的生活(呂憶皖,2003)。

什麼是自然科學?

「自然科學」是研究整個自然界所發生的現象、自然現象發生的過程,瞭解這些現象和過程的規律,可開闢出自然界規律的各種可能途徑。自然科學涵蓋許多領域的研究,其範圍包含數學、物理學、化學、天文學、地球科學和生命科學等(A+醫學百科,2013)。

為什麼要閱讀自然科學?

隨著資訊科技的進步,自然科學的發展與研究對人類的生活產生很大的影響。為了促進高齡者對自然科學的瞭解,博物館是可以提供相關訊息的重要機構之一,因為自然科學博物館從過去的典藏、研究、展示、解說、以及教育等五項功能,擴充至具有資訊、傳播和休閒的功能。這些功能除了可提供民眾對於過去自然環境的認識和偉大的科技經驗外,也具有協助正規教育知識傳遞和提升社會成人學習與其鑑賞的能力。為因應資訊時代的來臨,高齡者可以藉由學習自然科學而獲得以下益處(王鼎銘,1998):

(一) 瞭解科技發展對自然科學的研究所帶來的影響與衝擊。

- (二) 培養獨立思考、並且從自然科學研究的前瞻性眼光,進而發展 正確的判斷力。
- (三)建立探索資訊的能力與建立個人價值體系。

如何閱讀自然科學?

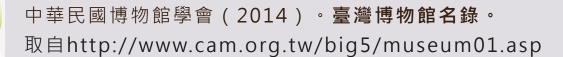
現代博物館是目前提供成人多元的學習機會最佳場所,使高齡者可以透過博物館所舉辦的模型展示、導覽解說、親身體驗、演講和研討會等多元的活動,以及館內的資源,如:期刊雜誌、出版刊物等,提供樂齡族有一個優質的學習場所。但如何取得各博物館有所舉辦的活動或相關資源的訊息呢?以高齡者為例,可以依據以下的步驟或方法,就可以找到自己所需要的自然科學的閱讀資源

- (一)上網搜尋「中華民國博物館學會」,可知道全臺灣博物館名錄 ,並且選擇離家比較近或自己有興趣的博物館。
- (二)進入「中華民國博物館學會」後,可依種類別、性質別或關鍵 字搜尋您所想要的博物館資訊。
- (三)依種類別或性質別選擇後,您可看到各博物館的網址、地址、電話…等資訊,並且可藉由點選各博物館的網址以瞭解該博物館近期所舉辦的展覽、活動和課程等資訊,可依個人意願而前往參觀博物館與其相關學習活動。



A+醫學百科(2013)。自然科學。

取自 http://cht.a-hospital.com/w/%E8%87%AA%E7%84%B6%E7%A 7%91%E5%AD%A6



王鼎銘(1998)。**資訊時代科學博物館學習環境與社區成人科技教育學習策略關係研究**。載於工藝博物館主編:博物館與終身學習--科學博物館國際學術研討會論文集。

呂憶皖(2003)。尋找失落的一角**-**博物館與老年人。 **史前館電子報,18**。

取自http://beta.nmp.gov.tw/enews/no18/page_04.html

/ 延伸閱讀

黃俊儒(2014)。別輕易相信!你必須知道的科學偽新聞。

臺北市:時報文化。

邱承宗(譯)(2013)。**我們去釣魚**(原作者:史提凡·查吾爾)。

臺北市:小魯文化

施素卿(譯)(2010)。湯姆爺爺(原作者:史提凡·查吾爾)。

臺北市:上誼。

郭清華(譯)(2003)。**大樹,你給我記住!**(原作者:佐野洋子)。

臺北市:黃冠。

蔡承志(譯)(2014)。世界第一好懂的科學課(原作者:米勒)。

臺北市:遠見。

劉炯朗(2010)。一次看懂自然科學。

臺北市:時報文化。



劉女士自幼家境不好,身體上也有先天殘疾,屬於中度肢障。在她的一生中遭遇許多逆境。最初她以為努力賺錢就能改善自己的生活,沒想到因為一時的疏忽,導致大女兒因發燒過度而患有多種障礙,之後又面臨白髮人送黑髮人的喪親之痛。在面對經濟的窘境與喪失親人的打擊之下,她常暗自啜泣。所幸她遇到一位樂齡志工適時給她在精神上的支持與鼓勵,幫助她走出來悲傷,有接觸社會的機會。漸漸地,她發現樂齡學習中心有許多行動不便的老人,於是她開始主動打掃中心的環境,並在長者的誇獎與肯定下,讓她重新找回自信與服務的價值。而她的生命故事一經樂齡中心的分享,是值得他人品味與閱讀的,因在她身上,看到平凡的生命中有愛心與毅力的情操,令人敬佩。



W 什麼是閱讀生命?

生命意義是個人在生命歷程中追求自我價值、使命和認同的過程,包含個人生命中所經歷的教育、工作與家庭過程、個人價值觀、對歷史事件的觀感等。對於高齡者而言,藉由回顧過去生命中每一事件的發生、工作表現、自我實現、子孫成就和家庭和樂等生命經驗,並從這些歷程中找出其中的意義,可幫助高齡者重新認識與閱讀自我生命,以激勵人心和愛惜自我生命,進而肯定自我生命的意義與價值(南玉芬、龍紀萱、藍先元、陳宇嘉、2006;李新民、2013)。

為什麼要閱讀生命?

隨著高齡社會的來臨,開發與運用高齡者的智慧與生活經驗等相關議題逐漸受到重視。許多高齡者開始走進社區、學校,藉著生命故事的敘說、生命經驗的分享,可以達到傳述與回顧自己的生命歷程。生命的分享對於高齡者有以下益處(方珮玲,2006;詹慧珍,2009;劉仿桂,2010):

(一)傳承智慧與經驗,建立年輕世代與高齡者的關係

高齡者藉由分享或代間活動,可將自身的經驗、知識和文化傳 承給年輕一代,可以增進年輕世代與高齡者之間的互動,進而促進 代間之交流。

(二)有助於高齡者重新適應新的角色,活化其老年生活

高齡者可從回顧自我生命歷程、生活事件的發生中,體會到回顧、述說和分享智慧和生命故事的重要性。這個過程能夠幫助高齡者重新適應新的角色,活化其老年生活,並且從回顧與敘說的過程中,找到生命的意義與自我價值,以建立其正向的價值觀。

(三)獲得學習成長與自我實現的舞臺,以增進其社會參與

藉由生命敘說的過程,使高齡者找到自我實現發揮的舞台,且可藉由相互的分享與學習中學習獲得成長,對於高齡者投入社會參與是有幫助的。

如何閱讀生命?

如何協助高齡者認識與了解生命的意義,並藉由回顧自己的生命歷程,以找到自我的生命意義與價值,以下提供高齡者一些閱讀與閱讀生命的方法:

(一)閱讀他人的生命故事或繪本

因每人都擁有不同的獨特故事,可藉由閱讀他人的生命故事或 繪本,從中思考與回顧自我生命的價值,並瞭解他人對於生命意義 的看法與經驗,以此為學習與參考的依據。經由閱讀他人的生命故 事有助於自我找到認同感與生活的價值感。

(二)參加生命故事課程或生涯發展的講座

高齡者可參加社區大學、樂齡中心、樂齡大學、長青學苑...等



機構的生命故事或生涯發展相關講座和課程,藉此瞭解自己生涯發展任務,並且回顧自己的生命全程。高齡者也可以從製作自己的生命故事與歷程和學習過程中,有助於適應角色、社會的變遷與轉變,以釐清自我生命價值。

(三)與他人分享親身的經驗與故事

高齡者可以與他人講述和分享親身的經驗與生命故事,藉此可以促進與自己的內在對話,同時也可以將自己一生寶貴的經歷與智慧傳承給下一代,以喚起彼此激盪與感動,可以促進他人與自己對於生命價值的肯定和重新認識自我。藉著生命經驗的分享,高齡者可以調適自己在社會中的角色,同時也使社會大眾或年輕一代對於高齡者有更深的認識與瞭解的機會。

(四)欣賞高齢相關電影,從中探討生命的價值

電影是高齡者學習最好的媒介,如:觀看退休生活適應、代間與親子互動關係、喪偶適應、生命回顧、死亡、失智症、夢想的自我實現等相關的電影,並在觀看後,從中探討生命的價值與每階段所面臨的適應問題,且透過與他人分享對於電影的看法和其人生經歷,從中瞭解他人的想法與更加瞭解電影所要呈現的生命價值與生活的意義,以回顧自我的生活和重新找到自我生命價值感,有助於提升生活品質。



方珮玲(2006)。**高龄者參與代間方案歷程之研究**。 國立高雄師範大學碩士論文,未出版,高雄市。

李新民(2013)。高齡者生命意義感的測量與相關影響因素之初探。 樹德科技大學學報,15(1),125-154。

南玉芬、龍紀萱、藍先元、陳宇嘉(2006)。罹患慢性病老人自殺意圖、生命意義與生活品質之相關研究。

台北:行政院衛生署九十五年度科技研究計畫。

詹慧珍(2006)。**高龄者參與生命故事敘說活動歷程之研究。** 國立中正大學成人及繼續教育學研究所碩士論文,未出版,嘉義縣。

樂齡學習網。生命的勇士---劉碧變。

取自https://moe.senioredu.moe.gov.tw/front/bin/ptde-tail.phtml?Part=13010393&PreView=1





延伸閱讀

白裕承(譯)(2006)。最後十四堂星期二的課

(原作者:米奇·艾爾邦)。臺北市:大塊文化。

林真美(譯)(2012)。再見,愛瑪奶奶

(原作者:大塚敦子)。新竹市:和英文化。

柯倩華(譯)(2000)。威威找記憶

(原作者:梅·法克斯)。臺北市:三之三文化。

孫晴峰(譯)(2009)。樓上的外婆和樓下的外婆

(原作者:湯米·狄波拉)。中國:河北教育。

許哲、宋芳綺(2007)。**110歲,有愛不老。**新北市:立緒。

張莉莉(譯)(1990)。爺爺有沒有穿西裝

(原作者:艾蜜麗·弗利德、傑基·格萊希)。臺北市:格林文化。

黃迺毓(譯)(1990)。精采過一生

(原作者:芭貝·柯爾)。臺北市:三之三文化。

廖月娟(譯)(2013)。告別之前: 我生命中最美好的一年

(原作者:蘇珊·史賓賽溫德、布雷·威特)。臺北市:遠見天下文化

楊珮榆(譯)(1998)。跟著爺爺看

(原作者: P. MacLachlan)。臺北市:遠流。

劉清彥(譯)(2001)。編織記憶

(原作者:珍妮特·歐克)。臺北市:道聲。



92歲的呂阿嬤有「畫」要說。俗話說「人生70才開始」,75歲以前的呂阿嬤,生活重心都放在家庭,每天為著先生、孩子、孫子忙得團團轉,沒有想過什麼是學習、什麼是成長,呂阿嬤直到75歲,孫子長大才開始學習畫畫、書法等,因學習不限於書本,生活中美好的事物亦可是學習的內容,也因如此呂阿嬤結交了許多朋友,並且為她的生命展開了一個新的樂章。

什麼是閱讀藝術?



藝術教育法中明文指出藝術教育的類別共有五種,分別為表演藝術教育、視覺藝術教育、音像藝術教育、藝術行政教育和其他有關的藝術教育(全國法規資料庫,2000)。藝術教育的實施分為學校專業教育、學校一般藝術教育與社會藝術教育,這些藝術教育皆由學校、社會教育機構或其他文教機構及團體實施。

與高齡者較有相關的藝術教育以社會藝術教育為主,舉凡在正規的學校教育之外所進行的藝術教育,大多歸屬於社會藝術教育的範圍。廣義來說,藝術教育是要引導學習者具有表現與鑑賞有美感或有創意的概念、活動。高齡者可以進行的藝術閱讀內容包括音樂、舞蹈、文學、繪畫、書法、雕塑、電影、戲劇、生活工藝和大眾與電子媒體等(黃美賢,2004)。

為什麼要閱讀藝術?

閱讀藝術對高齡者而言,可以是一種抒發或是傳達人們心中想法的媒介,高齡者可以藉由創作藝術的過程,獲得心靈的滿足,進行藝術的閱讀可帶給高齡者以下的益處(黃美賢,2004;陳訓平,2010):

(一)培養美感與鑑賞的概念與能力

(二)創作出藝術與本身對話之產物

高齡者可以從藝術的鑑賞或創作的過程中,透過自己經驗、知識或是個人特質,與自己所想要創作的作品進行對話,藉由自己的外在感官或內心去感受藝術的價值。

(三)勾勒自己心中理想的退休藍圖

因成人在退休後,可能會面臨人際脈絡、生活結構的安排以及 心理上的轉變。因此,退休後可以選擇進行藝術閱讀,可以讓自己 的生活更加充實與滿足。

(四)激發更多具有創造力與可能性的藝術產品

高齡者可以透過團體的討論與創作,進行彼此之間的交流,進 而激發出藝術創造的能力。

如何閱讀藝術?

閱讀藝術的管道十分多元,舉凡美術館、音樂會、電影賞析、廣播等藝術活動,都可以提供藝術閱讀的資源,使高齡者可以培養藝術的鑑賞概念與美感能力。以下提供一些學習藝術的資源管道或方法:

(一)閱讀坊間藝術類的書籍,亦可共組讀書會一起閱讀藝術叢書

樂齡族可以選擇自己有興趣的藝術類書籍,首先可從圖片較多的簡易藝術繪本開始閱讀,再閱讀較多文字的藝術作品,讀者可以從閱讀藝術書中感受作者所想表達的想法。剛開始入門,也可以與朋友共組讀書會,一起討論與交流,以培養自己對於閱讀藝術的習慣,進而培養自己對於事物的美感與鑑賞力。

(二)參加美術館或是圖書館相關的藝術講座與展覽

舉凡美術館或是圖書館皆會舉辦關於藝術作品的展覽或講座, 高齡者可以關心自己所居住地方附近的美術館或圖書館的資訊,如 :臺灣美術館、朱銘美術館、國家圖書館、歷史博物館等(可搜尋 「中華民國博物館學會」)。這些藝術展覽與講座中,大部分有導 覽員解說服務或是詳細的圖文簡介,有助於我們瞭解與體會作者所 想表達的藝術作品想法。

(三)從電影賞析角度閱讀藝術

高齡者也可以自己或與朋友一起觀看電影,並在欣賞電影時,將自己也融入電影情境之中,如此才能感受電影所想表達與呈現的人生。並在觀看電影後可以與朋友一起分享與討論對於該部電影的看法。另外,也可參加高齡相關機構舉辦與電影賞析相關課程,如:樂齡中心、樂齡大學、長青學苑…等機構,皆會有相關電影賞析的資訊,藉由老師的解說與分析,以及同儕之間的分享與討論,可以更加地瞭解電影所要呈現的藝術內涵。

(四)參與藝術創作課程或是DIY活動

個人可以親自參與DIY作品製作或是藝術創作的課程,透過親自的體驗與創作,將自己的經驗與自己的作品進行對話,以激盪出更具有個人特色的創作,進而培養自己的人文藝術氣息。





中華民國博物館學會(2014)。**臺灣博物館名錄。** 取自http://www.cam.org.tw/big5/museum01.asp

全國法規資料庫(2000)。**藝術教育法。** 取自http://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?P-Code=H0170037

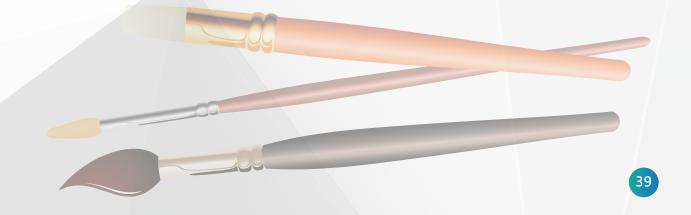
徐敏雄(2014)。從藝術社會學的角度探討國民美術的理念與實踐 策略:以劉秀美為例。

藝術教育研究,27,65-96。

陳訓平(2010)。藝術與成人教育之間一退休新生活。 藝術欣賞,6(1),67-70。

黃美賢(2004)。**我國社會藝術教育政策之研究--以社會文化取向為觀點**。國立臺灣師範大學社會教育學系博士論文, 未出版,臺北市。

教育部樂齡學習網。**92歲的呂鳳妹阿嬤有『畫』要說。** 取自http://moe.senioredu.moe.gov.tw/front/bin/ptde-tail.phtml?Part=13010411&PreView=1





延伸閱讀

白睿文、朱天文(2014)。煮海時光:侯孝賢的光影記憶。

桃園市:印刻文學。

吳莉君(譯)(2014)。**改變藝術的100個觀念**

(原作者:麥可·柏德)。臺北市:臉譜文化。

柯倩華(譯)(2000)。艾瑪畫畫

(原作者:芭芭拉·庫尼)。臺北市:三之三。

張玉穎(譯)(1991)。歌舞爺爺

(原作者:凱倫艾克曼·史蒂芬格梅)。臺北市:遠流。

簡政珍(2013)。第三種觀眾的電影閱讀。

臺北市: 書林出版有限公司。

謝里法(2013)。變色的年代。桃園市:印刻文學。

蘇振明(2009)。看!阿婆畫圖。臺北市:信誼基金。





根據衛生福利部統計處(2014)老人狀況調查結果顯示,55-64歲罹患有慢性或重大疾病者占60.9%,以患有「高血壓」、「血液脂肪過高」、「骨質疏鬆」和「糖尿病」為主;而65歲以上高齡者罹患有慢性或重大疾病者占81.1%,以患有「高血壓」、「骨質疏鬆」、「糖尿病」和「心臟疾病」為主。且不論是55-64歲或65歲以上對老年生活所擔心的問題,皆是「自己的健康問題」、「經濟來源問題」、「自己生病的照顧問題」。由此可知,身體健康的促進與維持是高齡者最需要關注與重視的問題。

什麼是高齡者常見的健康危機?

健康問題是老年人最大的壓力來源,正常的老化現象,例如:視力、聽力的退化,嗅覺、味覺的變差,都會影響日常生活。老化雖是不可逆也難以抗拒的過程,但是高齡者可以透過學習與健康相關的知識,從生活中的一些警訊看出端倪,以延緩與預防疾病的發生。高齡者一般較常見的健康危機有以下十一項(林興中,2006;微言、李世代,2006;愛健康,2013;臺灣失智症協會,2012;衛生福利部統計處,2014),詳見表1。

表1 高齡者一般常見的健康危機

編號	疾病名稱	介紹
1	糖尿病	1.糖尿病名列國人十大死因之第四名,是最常見的慢性病之一。 2.長期飲食不均衡、肥胖、不運動,可能都會導致負責降低血糖的機制失靈,使血糖調控失衡。最常見的併發症包括:視網膜病變(導致成人失明的主要因素)、腎病變與心血管病變等。 3.臨床上糖尿病的診斷標準:(以下任一點均可)



		(1)出現典型的糖尿病症狀如多尿、多喝、多吃、不明原因的體重減輕,且其任意血漿葡萄糖濃度有二次≥200 mg/dl(如果血糖極高,一次即可診斷)。 (2)空腹八小時以上,其血漿葡萄糖濃度有二次≥126 mg/dl (正常人少於100mg/dl,如≥100 但小於126 mg/dl 則稱為「空腹葡萄糖障礙」;或口服葡萄糖(75 公克)耐量試驗,其二小時血漿葡萄糖濃度≥200 mg/dl (二次)即為糖尿病。(正常為140 mg/dl 以下,如≥140 mg/dl 但 < 200 mg/dl 則稱為「葡萄糖耐量異常」)。
2	高血壓	1.高血壓名列國人十大死因之第八名,50 歲以上有八成民眾不是已有高血壓,就是 有高血壓的風險。 2.依世界衛生組織的標準,收縮壓在 140mmHg,舒張壓在90mmHg以上,即 為高血壓。 3.和高血壓直接有關或密切相關的疾病,包 括:腦血管病變、心臟疾病、高血壓性疾 病、糖尿病以及腎臟病。
3	高血脂	1.指血液中脂質成分過高,包括血中總脂肪含量過高、三酸甘油酯濃度偏高、高密度脂蛋白膽固醇濃度偏低以及低密度脂蛋白膽固醇(壞的膽固醇)濃度偏高。 2.大多與飲食有關,肥胖、吸煙、不運動和年齡也可能引起高血脂。 3.容易導致各項心血管疾病、糖尿病、高血壓。



編號	疾病名稱	介紹	
4	心血管 疾病	1.心臟病名列國人十大死因之第二名。 2.心血管疾病包含整個血液循環,其中以高 血壓性心臟病及冠狀動脈心臟病最常見, 在秋冬季節轉換的時候,是心臟病發的危 險時刻,要特別注意。	
5	退化性關節炎	1.老化或肥胖是發病的主要原因,關節曾經 受傷或是從事粗重工作者也容易罹患退化性 關節炎。 2.老年人的關節常能預知「天氣變化」,當 天氣由晴轉陰,氣壓驟然降低,關節便腫脹 發炎,產生疼痛。其中以膝蓋、臀部(髖關 節)等承受很大重量的關節處最常見,會明 顯感覺到疼痛,甚至導致關節變形。	
6	失智症	1.失智症最常見的原因包括腦部退化疾病,如阿茲海默或中風等腦部血液循環不良引起的腦細胞死亡。 2.它的症狀不只有記憶力的減退,也會影響其他認知功能,包含語言能力、空間感、計算力、判斷力、抽象思考能力、注意力等各方面的功能退化,同時可能出現干擾行為、個性改變、妄想或幻覺等症狀。	
7	骨質 疏鬆症	骨質疏鬆的高危險族群包括停經後的婦女、老年人、無規律運動習慣者、飲食不均偏食者、抽菸、喝酒、常喝咖啡者。停經後婦女因雌激素減少造成骨強度減弱及骨質流失快速。老年人發生骨質疏鬆女性約為男性兩倍,主要因造骨細胞功能衰退、鈣和維生素D攝取量不足、陽道吸收功能變差導致骨合成減少及骨強度減低。	

8	失 眠	1.65歲以上老人失眠的比率是年輕人的五至 六倍,其實老年人一天至少要睡六小時以上。 2.導致失眠的原因,可能是身體的病痛,如 :夜間頻尿、夜間咳嗽、慢性疼痛;或是因 為精神層次的憂鬱、焦慮所導致。
9	腸胃障礙	1.最常見的問題包括消化不良、脹氣、便秘等。 2.可能因戴假牙、掉牙、咀嚼肌萎縮等原因, 導致常吃較軟質的食品,使得纖維素和進食 量減少,自然容易便秘;常用的藥物,如抗 憂鬱劑、制酸劑或利尿劑等,也可能影響腸 胃的功能。
10	視力減退	老年人常見的眼睛問題,包含老花眼、白內障、青光眼、飛蚊症及老年性黃斑病變等, 其中以青光眼及黃斑病變影響最大。
11	意外傷害	1.名列國人十大死因之第六名。 2.跌倒是門診中最常見的老年人事故傷害,嚴 重時可能臥床不起,而失去生活能力。

為什麼透過閱讀可以維持健康?

高齡者可以透過閱讀,以獲得或瞭解維持健康的重要訊息。例如,高齡者閱讀與運動相關的訊息,可以瞭解適度的運動對於高齡者有正面的幫助,如:預防慢性疾病或改善心理狀態;相反地若是缺乏適當的運動,可能會導致其罹患慢性病或是造成心理及身體活動功能有所限制,進而影響其日常生活功能或減少社會活動參與的機會,而導致生活品質下降(林宗慶,2011)。因此,透過運動相關知識的閱讀有許多益處,詳述如下(程宜華,2013; CFH健康知識網,2011)。



(一)有助於產生實際的行動,以促進和維持健康

因肥胖是許多疾病的危險因子,藉由運動,可燃燒更多的熱量,有助於減少體內脂肪的累積,以幫助你控制與維持體重。而且經常做重力訓練、或是增加肌力與耐力,可防止與延緩老化有關的骨質流失,包含健走、爬坡、阻力訓練等重量訓練,且運動可幫助高齡者改善肌肉力量、靈活性和平衡感,可減少跌倒的發生。

(二)穩定情緒

運動可以維持腦內荷爾蒙的平衡,以幫助穩定情緒;選擇適當的運動項目、種類與運動形式可有效預防與舒緩情緒引起的症狀。例如:有節奏感的腹式呼吸、慢跑、游泳、騎腳踏車或有氧舞蹈等是對改變情緒較為有效的運動(陳家偉、蔡沂峰,2011)。經常而定期的從事運動並能在運動中有適切的間隔休息才能有促進身心健康的效果。建議每次運動時間約為20-30分鐘,而運動前、後應能有5-10分鐘的熱身及緩和運動。適時的運動可讓你紓解壓力,並使你感覺更快樂和更輕鬆。

(三)提升認知功能

運動會幫助大腦刺激腦細胞的增生,且有氧運動能改進大腦的可塑性,並提高高齡者的認知功能,以降低失智症的風險。

(四)獲得改善睡眠品質的知識

從事有氧運動或瑜珈類型的運動將有助於促進高效率的睡眠, 身體對氧氣的吸收會較好,並且適度運動能使身體產生自然的暢快 和愉悅感,並能幫助肌肉放鬆、改善睡眠。運動應規律進行才有助 於放鬆身心,更快入睡和增加睡眠深度,有助於改善失眠,但在睡 前不久採取劇烈運動,可能會擾亂睡眠。

(五)延長壽命

台灣國家衛生研究院在醫學權威期刊《刺胳針(The Lancet)》的一份研究指出,個人每天只要運動15分鐘,平均壽命多出3年,而且有助於降低心血管疾病死亡率20%和癌症死亡率10%,總死亡率甚至降低了14%。

如何透過閱讀,維持健康的方法?

要實踐與維持身體健康,要主動落實在生活中,且要接受新的思維和調整自己的生活習慣,以讓自己維持身、心、靈上全面健康,可從飲食、呼吸、音樂、運動、閱讀與吸收健康知識等方式,以實踐全方位的身心平衡,以下提供一些方法可供參考(林慧淳,2013;程宜華,2013)。

(一)閱讀書籍或參加健康講座,以吸收健康知識

閱讀與健康相關的書籍、上網蒐集與健康相關的資料,或是參加健康講座以吸收健康的知識,例如:可參加社區或衛生局所舉辦的健康講座、上健康網站瞭解一些健康問題或新的知識(如:健康九九網站、臺灣醫療網、健康e世界、康健雜誌及5151線上健康照護網等)。

健康九九網站

http://health99.hpa.gov.tw/default.aspx

臺灣醫療網

http://www.tw16.net/

健康e世界

http://www.health-world.com.tw/main/home/tw/index.html

康健雜誌

http://www.commonhealth.com.tw/

5151線上健康照護網

http://www.5151.tw/join.php

衛生福利部

http://www.mohw.gov.tw/CHT/Ministry/



(二)瞭解對健康有益的營養素

可多選擇富有維生素A、C、E和其他抗氧化物,以及有助於平衡膽固醇的食物,例如:深色的蔬果含有較高的抗氧化素(紅蘿蔔、菠菜、花椰菜、番茄、芭樂等)、富有綜合維生素E的堅果、對大腦和眼睛有幫助的鮭魚、平衡膽固醇的豆類食物、紅色養心食物(山楂、洛神花、龍眼肉、枸杞、紅豆等)。

(三)養成定期運動的習慣

要養成規律運動的習慣,並找出適合自己的運動,規定自己每天至少運動20-30分鐘,可從負擔較少的運動開始,如:健走、騎腳踏車、瑜珈等,保持運動所帶來的愉悅感;或是多走少坐,增加自己的活動量;或是參加團體或是家庭的戶外活動,可三五好友一起運動,或在週末時與家人安排較合適的運動,如此可維持自己的社交網絡,也益於促進家人之間的情感與生活品質。

(四)學習藉由音樂紓壓

音樂具有撫慰人心,且有助於情緒紓壓,個人可選擇覺得適合自己的音樂,如:古典樂、溫軟輕柔的音樂、一般流行樂、大自然蟲鳴鳥叫的音樂等,透過音樂進行自我對話,以紓解壓力和放鬆心情。

(五)鍛鍊深沉且穩定的呼吸

正確的呼吸方法,可讓人的情緒穩定和常保青春,可從最基本的腹式呼吸開始,腹式呼吸是利用橫膈膜的收縮與放鬆,可用雙手感覺肋骨的位置,吸氣時感覺肋骨會往外伸展,另外要練習吸氣短、吐氣長(時間比1:2),如此才能將體內空氣完全吐出,進而吸進新鮮氣息。



衛生福利部統計處(2014)。中華民國102年老人狀況調查報告。 取自http://www.mohw.gov.tw/cht/DOS/Statistic.aspx-?f_list_no=312&fod_list_no=4695

林宗慶(2011)。日常運動對於高齡者健康之重要性。**亞東院訊,142**。 取自http://www.femh.org.tw/epaperadmin/viewarticle.aspx?ID=3882

林慧淳(2013)。五大行動方案,全面促進心腦健康。 **康健雜誌,171**,32-37。

林興中(2006)。糖尿病病因。取自http://www.dmcare.org.tw/

程宜華(2013)。一個「運動」念頭,五種好處。**康健雜誌,171**,取自http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=66784&page=1

微言、李世代(2006)。**作好健康管理,銀髮生活沒煩惱 銀髮族十大健康危機。**衛生福利部中央健康保險署。

取自http://www.nhi.gov.tw/webdata/webdata.aspx-?menu=6&menu_id=168&webdata_id=1421

陳家偉、蔡沂峰(2013)。運動介入對情緒管理與調適的影響。 2011年國際體育運動發展趨勢研討會專刊,226-237。

愛健康(2013)。**銀髮族注意!十大隱形殺手要你命。** 取自http://i-health.cc/old-man-killer/

臺灣失智症協會(2012)。**失智症是什麼。** 取自http://www.tada2002.org.tw/tada_know_02.html#02

衛生福利部統計處(2014)。**民國102年主要死因分析。** 取自http://www.mohw.gov.tw/cht/DOS/Statistic.aspx-?f_list_no=312&fod_list_no=5150



延伸閱讀

王淳蕙(譯)(2014)。**1個動作,4週治好坐骨神經痛!史上最強鬆腰健骨操**(原作者:田村睦弘、黑田惠美子)。新北市:蘋果屋。

皮海蒂(譯)(2014)。**就醫前,一定要先搞懂的醫療大小事**

(原作者:理查·克萊恩)。新北市:原水文化

林彥(譯)(2014)。**腦美人:像保養臉部一樣,保養大腦!遠離失智,幸福生活**(原作者:羅悳烈)。臺北市:大田。

林雅惠(譯) (2014)。**血糖完全控制的最新療法** (原作者:井藤英喜)。臺北市:新自然主義。





林阿嬤住在麻豆,結婚之後就負責代書事務所的事務,幾乎所有的業務都由她一手包辦。近年來科技的進步,代書工作事務的處理都需要使用到電腦,使得不懂現代科技的她萌生退意。另一方面,每次當她看到女兒和孫子用電腦時,她都會好生羨慕,而且會在旁邊看他們怎麼玩。在一個偶然的機會中,朋友告訴她樂齡中心有開設電腦課程,林阿嬤即刻報名參加。現在她已成為電腦達人,舉凡上網找資料、照片上傳、用即時訊息聯絡朋友、跟孫子視訊等都難不倒她。除此之外,她又繼續做代書的業務。學會使用電腦,讓林阿嬤晉級成為趕得上時代潮流的樂齡族。

在資訊科技發達的時代,網際網路已是繼電視、報紙、雜誌和廣播的四大傳統媒體後,成為第五大媒體,越來越多的資訊是需要透過網路來分享。我們的生活與資訊科技的發展息息相關,因此,高齡者學習資訊科技的課程也有逐年增加的趨勢。高齡者學習資訊科技的內涵很廣泛,包含生活中的食、衣、住、行等科技範圍(李昆憲、羅希哲、蔡慧音、石儒居,2012),一般較常見的課程內容包含電腦的使用、網際網路資料查詢、3C產品的介紹與使用、FB、數位媒體等。高齡者可以藉由學習資訊科技,使自己也能跟上資訊社會快速變遷的腳步(林成宏,2010;許漢字,2013)。

為什麼要閱讀科技?

根據行政院研究發展考核委員會(2013)針對50歲以上民眾數位機會調查報告指出,50歲以上網路族使用資訊科技的首要原因是尋找訊息,包括:「搜尋或查詢各類資訊(52.6%)」、「瀏覽資訊或網頁(31.5%)」以及「新聞氣象(26.8%)」。其次則是娛樂、溝

通和互動的需求,如:「網路社群(17%)」、「收發電子郵件(15%)」和「網路金融服務(12.8%)」等。而高齡者想要學習使用網路的原因是:「工作/課業需要(35.8%)」、「獲得新資訊(28.9%)」、「與親友互動或聯繫(19.7%)」和「與時俱進(18.6%)」。對於中高齡者而言,利用網路可以為他們在生活中提供許多益處:

(一)維持社交網絡

可透過收發電子郵件、瀏覽社群網站,以及使用網路電話或即時通訊軟體等網路活動,以增進對住在遠地家庭成員的聯繫、兩代之間的溝通,可以更緊密維持親情與友情(徐瑜君、林珊如,2013;許漢字,2013)。

(二)獲得與健康的相關訊息

對於中高齡者而言,透過網路可上網掛號與搜尋健康相關資訊,同時也可藉由瀏覽親友轉寄的郵件以獲得各類健康訊息,尤其是健康類相關資訊對其較為重要(徐瑜君、林珊如,2013)。

(三)使生活更為便利

透過網路可以網路購物、投資理財、網路報稅,或是透過網路處理一些民生事物與工作事物等,使得自己的生活可以更便利(徐瑜君、林珊如,2013)。

(四)尋找娛樂與學習的訊息

個人可搜尋與蒐集與其感興趣的資訊,以滿足個人的興趣、觀看影音或網路電視、玩社群網站遊戲等休閒娛樂,也可透過蒐尋相關的志工資訊,以進行志工活動(徐瑜君、林珊如,2013)。高齡者也可以透過遠距教學課程達到終身學習的目的,進而增加潛在的社會支持與社會網絡的維繫(徐瑜君、林珊如,2013;許漢字,2013)。

如何閱讀科技?

為了因應資訊社會的腳步,中高齡者會有不同資訊科技的學習需求,如:為了促進代間互動、維持社會網絡、蒐集健康資訊等需要,而需要瞭解究竟有哪些學習管道是可以讓其學習資訊科技的資源,以使其可以輕鬆學科技,並發展自己的多元興趣,進而使個人的生活更多采多姿。以下介紹學習資訊科技的資源與方法:

(一)閱讀坊間的簡單的科技書籍

選擇自己有興趣、簡單以及字體較大的科技書籍,例如若是對於iPad、手機或是聊天與社群軟體有興趣,可購買有教導怎麼使用的逐一步驟說明書,以利於操作與學習(可參考延伸閱讀資料)。

(二)圖書館資訊講座

目前各圖書館有數位典藏系統或是有定期舉辦圖書館資訊講座,所以高齡者可到各地方圖書館詢問相關課程資訊。圖書館也會提供網路給與民眾查詢任何想要的資訊,而且有些圖書館也有提供放大鏡或適合高齡者閱讀的數位資訊,這些貼心的設計可以讓高齡者方便閱讀。

(三)請教家人或親朋好友

高齡者可請家人或親朋好友教學,彼此可一起討論與學習,藉 由相互分享與學習,可促進與家人之間的情感,也可維持社會網絡。

(四)參加樂齡學習中心、樂齡大學、長青學苑等相關資訊科技課程

目前高齡教育機構也會舉辦與資訊科技相關的課程,如:樂齡中心、樂齡大學、長青學苑...等機構,皆會有相關資訊科技課程的資訊。個人可依自行的興趣或是想學的科技產品而進行學習,藉由老師與同儕之間的相互教學,可以很快學會使用資訊科技產品的技能。



李昆憲、羅希哲、蔡慧音、石儒居(2012)。中高齡族群之科技素養教育現況與展望。**科技與工程教育學刊,45**(2),35-53。

林成宏(2010)。**試探銀髮族的資訊科技觀**。 南華大學資訊管理學系碩士班,未出版,嘉義縣。

徐瑜君、林珊如(2013)。從嬰兒潮世代網路活動探討公共圖書館老人科技服務。**圖書館資訊學研究,8**(1),147-183。

教育部樂齡學習網。【**臺南麻豆鎮樂齡學習中心】從對電腦一竅不通到成** 為科技達人-林秀琴阿媽的故事。

取自https://moe.senioredu.moe.gov.tw/front/bin/ptdetail.phtm-l?Part=13010409&PreView=1

許漢字(2013)。**試探資訊科技對年長者活力展現的影響因素**。 南華大學資訊管理學系碩士班,未出版,嘉義縣。





i點子工作室(2014)。iPad Air/iPad mini完全活用術: 220個超進化技巧攻略。臺北市: 碁峰資訊股份有限公司。

手機GoGo編輯部(2014)。就是愛耍LINE。臺北市:流行風。

阿祥(2014)。**Android大螢幕手機最佳玩法: 生活、娛樂、工作複合式聰明運用**。臺北市:電腦人文化事業股份有限公司。

岳修平、林維真、李孟潔、林慧軍、羅悅綺(2012)。高齡使用者對於 iPad閱讀操作之研究。教學科技與媒體,101,65-78。

陳千里、吳銘崧(2014)。**大字輕鬆讀,誰都能看懂的iPad玩全攻略: FB** · Line·娛樂·生活應用。臺北市:碁峰資訊股份有限公司。

張簡琳玲、林佩蓉、陳永詮、王壬傑、巫紹佑、林坤炳(2014)。體感裝置應用於長者互動式訓練系統一銀髮長者得樂活K-Box。 福祉科技與服務管理學刊,2(2),123-128。

鄧文淵/文淵閣工作室(2014)。中老年人快樂學Facebook臉書:超大圖解好閱讀·教學影片好上手。

臺北市: 碁峰資訊股份有限公司。



樂齡叔和樂齡嫂兩人想要透過閱讀以充實退休後的生活。他們想要以最省錢,又最有效率的方式進行閱讀,卻苦惱地不知道國內外究竟有哪些閱讀的資訊和管道。於是夫妻兩人開始請教身邊的朋友,經由友人的介紹而開始蒐集相關閱讀資料和參觀適合閱讀的地點,希望可藉此找到適合兩人閱讀與學習的資源,以豐富退休生活。

什麼是國內外的閱讀資源?

中高齡者可以從圖書館的資源或管道,從中獲取國內外各圖書館的特色、資料、藏書、講座等訊息。這些資源包括:國外圖書館,國內的國立圖書館或各縣市的圖書館。中高齡讀者可以瞭解自己的居住地附近有哪些圖書館,並可依個人的需求而前往不同的圖書館,並選擇適合自己閱讀或學習的地點,藉由閱讀學習新知和充實自我,進而使生活更有意義。

為什麼需要知道國內的閱讀資源?

- 1. 瞭解國內外有哪些閱讀資源可使用。
- 2.可獲取與自己學習需求相關的書籍或資訊。
- 3.培養個人的閱讀興趣。
- 4. 充實自我生活。
- 5.拓展社交網絡。



國內外閱讀資源有哪些?

1.國內國立圖書館

名	稱	國立臺灣圖書館
電	話	(02) 2926-6888
館	址	新北市中和區中安街八十五號
開放時間 開放時間 体館時間依各區域規定。		週一休館,各服務區域開放時間為早上9:00, 休館時間依各區域規定。
網	址	http://www.ntl.edu.tw/mp.asp?mp=1
特	色	1.為強化學術研究功能並深化分齡分眾服務。 2.相繼成立「臺灣學研究中心」、「臺灣圖書醫院」、 「樂齡資源區」、「多元文化資源區」和「青少年閱讀區」。

名 稱	國家圖書館
電 話	(02) 2361-9132
館 址	臺北市中山南路20號
開放時間	星期二至星期六 09:00~21:00 星期日 09:00~17:00(休館日除外)。 每個星期一及國定假日停止對外開放。
網 址	http://www.ncl.edu.tw/mp.asp?mp=2
特色	1.落實全國出版品送存制度。 2.典藏全國各大學學位論文。 3.建置及發展「全國圖書書目資訊網」(NBInet)。 4.成立國際標準書號中心、全國期刊文獻中心。 5.研究、推動及輔導全國圖書館事業。 6.國際合作學術交流。 7.成立漢學研究中心。

	名 稱	國立臺灣大學圖書館			
	電 話	(02) 33662353			
	館址	臺北市羅斯福路四段一號			
開放時間		學期中:週一至週六 08:00~22:30; 週日 08:00~17:00 寒暑假:週一至週五 08:00~21:00; 週末 08:00~17:00			
	網址	http://www.lib.ntu.edu.tw/node/7			
	特色	1.全校典藏現已逾三百萬冊/件,其中所收藏古籍善本資料逾 五萬件。 2.為國內各大學之最,亦為政府出版品指定寄存圖書館之一。			

名 稱	國立公共資訊圖書館
電 話 (04)22625100	
館 址	臺中市南區五權南路100號
開放時間	週二至週六 09:00~21:00 週日 09:00~17:00
網址	http://www.nlpi.edu.tw/
1.提供具有圖書閱覽、資訊檢索、數位服務、展覽訓練等場域,購置全國公共圖書館共用數位資源 結與資源分享,成為全國虛實合一之數位公共圖 4.規劃專為55歲以上樂齡族量身訂製之服務及閱覽 供更豐富及方便的學習資源。 3.負有輔導全國各級公共圖書館之任務。	

2.各縣市特色圖書館

圖書館	地	址	服務時間	特 色
臺北市立 圖書館	臺北市 路二段		週二至週六 08:30-21:00 週日、週一 09:00-17:00	結合樂齡學習中心, 推廣樂齡閱讀,鼓勵 55歲以上長者辦理借 閱證,打造自主閱讀 習慣,達成終身學習 目標。
新北市 圖書館	新北市莊敬路		週二至週六 08:30-21:00 週日、週一 08:30-17:00	經常辦理藝文研習、 講座、讀書會、書展 、說故事活動、電影 欣賞,提供資源供民 眾有更多接觸藝文的 選擇。

桃園縣公共圖書館	桃園市縣府路21號	兒童室週二至週日 08:30-17:00 圖書室週二至週五 08:30-19:00 期刊室週六至週日 08:30-17:00 每週一休館	媒合桃園縣13個鄉鎮的圖書館資源,開辦「桃園縣公共圖書館館際合作借閱服務」,不管在哪一個地區的圖書館都能夠借到別的圖書館擁有的閱讀資源。
新竹縣政府 文化局 圖書館	新竹縣竹北市 縣政九路 146號	週二至週五 09:00-20:30 週六至週日 09:00-17:00	設置有書庫、期刊區、 兒童室、視聽區、參考 區、資訊檢索區、辦公 室等,現有館藏約十八 萬冊,並以「建築藝術」 「客家」相關資料及本 縣地方文獻為典藏特色。
苗栗縣 竹南鎮 李科永 紀念圖書館	苗栗縣竹南鎮 新南里永貞路 2段196號	一樓期刊室/ 圖書借閱室/兒童室 08:00-12:00 13:00-17:00 二樓自修室 08:00-21:00 國定假日休	館藏以運動休閒為其特色,並著重提升親子零距離、結合地方文化特色、加強地方文化的文學素養與全球性國際觀。
臺中沙鹿區 深波圖書館	臺中市沙鹿區 鎮南路二段 488號	週二至週日 08:00-17:30 例行休館 每週一、春節、清明 節、端午節、中秋節 選舉日、元旦、國慶 日、二二八紀念日	此館是味丹企業為響應 政府「鄉鄉有圖書館」 政策出資建立而成,最 大的特色為電影類圖書, 另有年度好書專櫃、迴 馬藝廊、社區大學和讀 書會。

南投文化局圖書館	南投市中興路669號	週二至週六 08:30-20:30 週日 08:30-17:00	為南投縣藏書量最豐富 的圖書館。同時發展記 的事媽媽子開著「歡樂友」 事別友「觀察」 事別友「選票」 事別方「送書」 一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一
彰化市立圖書館	彰化縣彰化市 卦山路4號	週一至週六 08:00-21:00 週日 08:30-17:00 每週二、民俗例節 日休館	擁有豐富硬體資源,像 是舞蹈教室、烹飪教室 、視聽教室,除了圖書 資源之外更結合社會學 園大學,定期開設各種 課程,發揮社教和團體 館功能。
雲林縣 口湖鄉立 鄭豐喜 紀念圖書館	雲林縣口湖鄉 中正路一段 43號	週二至週日 08:00-12:00 13:30-17:30 國定例假日休館	因地處偏鄉,老人及兒童居多;又因鄰近海洋,養殖漁業興盛,故童書、康健類、海洋魚類生態或漁業農產相關之書籍,為本館之特色館藏。
嘉義縣民雄鄉立圖書館	嘉義縣民雄 鄉民族路43 之1號	週一至週日(全年 無休),除國定假 日外。	本館提供豐富的館藏資源,結合鄉內機關學校、社教團體,辦理各類推廣活動,且也正式邁入數位閱讀學習服務,以提供讀者多元性的選擇及便利迅捷的閱讀管道,有效縮短城鄉差距。

嘉義市政府 圖書館	嘉義市東區 忠孝路275號	週二至週日 09:00-17:00 書庫、參考室、 兒童閱覽室週三 延長開放至20:00	內部設備新穎完善,藏書豐富,尤以應用科學為收藏重點。另有籌劃圖書館閱讀推廣活動、辦理文學獎、駐市作家計畫、出版文學圖書及故事繪本。
臺南 文化中心 音樂圖書室	台南市中華東 路三段332號 B1F	週三至週日 09:00-17:00 週一、週二例休 每月最後一個週 五為清潔日,恕 不開放。	推廣音樂文化,配合演藝廳之表演藝術活動而設立,室藏發展以音樂、戲劇、舞蹈相關資料之蒐集,並備有精密的錄放設備及電腦網路,提供市民聆賞各種音樂。
高雄 大東藝術 圖書館	高雄市鳳山區 光遠路161號	週日 10:00-17:00 週二至週六 10:00-21:00	內容涵蓋文化藝術、繪畫 文化藝術、繪畫 文化藝術、繪畫 文化藝術、繪畫 、建築、攝影、攝影、對之人 電影、動漫共12大藝 電影、動漫共見之大藝 明之 明之 明之 明之 明之 明之 明之 明之 明之 明之
屏東縣 政府文化處 圖書館	屏東市大連路 69號	週二至週五 09:00-21:00 週六至週日 09:00-18:00	辦理多項閱讀推廣活動 ,也積極發展「新住民 讀書會」讓新住民可以 透過閱讀與同鄉姐妹交 流,並在每年12月舉辦 圖書館週,讓縣民認識 圖書館,培養閱讀風氣 及利用圖書館資源。

宜蘭戲劇	宜蘭縣宜蘭 市復興路二 段101號	週二至週日 09:00-12:00 13:00-17:00 休館時間 週一、國定假日、 每月最後一日	收集傳統戲劇相關資料 為主。有關傳統戲劇所 有人文、歷史、地理、 教育、文學、藝術、表 演、音樂等相關視聽及 圖書資料,並擴及部份 相關現代表演戲曲藝術 及傳統宗教習俗資料。
花蓮縣 文化局 圖書館	花蓮市文復路 6號	週二至週五 09:00-12:00 13:30-17:00 18:30-20:00 週六至週日 09:00-12:00 13:30-17:00	伴隨著美術館、石雕博物館、海藝廳一起佇立於園區內,每年花蓮文,每學數一人,一個人工,一個人工,一個人工,一個人工,一個人工,一個人工,一個人工,一個
臺東縣政府 文化處 圖書館	臺東市南京路 25號	週二至週五 09:00-17:30; 19:00-21:00 週六至週日 09:00-17:30	結合學校資源及善開文 結合學校力,透過、善調 一個學校資源及善問題,透過、 一個學校資源及善問題, 一個學校資源。 一個學校資源,透過、 一個學校資源,透過、 一個學校資源, 一個學校 一個學 一個學校 一個學校 一個學校 一個學校 一個學 一個學 一個學 一個學 一個學 一個學 一個學 一個學

澎湖縣圖書館	澎湖縣馬公市中華路230號	參考室、閱報室 期刊區、書庫 週三至週日 08:30-12:00 13:30-21:00 兒童室 週三至週日 08:30-21:30 週一至週二 08:30-17:30	週邊結合文化局主體建築、演藝廳、科學館、 體育場、忠烈祠等文教區,共同營造縣民的文 化園區。
連江縣 文化局附 屬圖書館	連江縣〈馬祖〉 南竿鄉馬祖村 5號	每週三至週日 08:00-12:00 13:30-17:30	提供軍民休閒時的閱讀 資源,建立連江縣的讀 書氣氛,含有各式書報 、雜誌,讓所有島上的 居民一同建立書香社會 。
金門縣文化局圖書館	金門縣金城鎮 環島北路一段 66號	每週二至週日 08:00-12:00 13:30-17:30	金門縣從四十八年始創 設了金門縣立圖書館, 推動基本社教工作,後 改制為金門縣文化局, 兼顧社教與文化之功能

3.國外國立圖書館

名 稱	特色	網址
美國國會圖書館	1.是全球最重要的圖書館之一,亦是美國歷史最悠久的聯邦文化機構和世界上最大的知識寶庫。 2.館藏 3000 萬種書籍,涵蓋了470 種語言,超過 5800 萬份手稿,保存各類收藏近1億2100萬項,超過三分之二的書籍是以多媒體形式存放。	http://www.loc.gov/
日本國立國會圖書館	1.提供國會會議記錄、法令、年報、圖片、歷史記錄,另外還有貴重文物、近代圖書的圖片數據庫。 2.針對高齡者設有無障礙設施:舉辦負責障礙者服務之職員(館員)講座和錄音資料提供給視力退化之高齡者閱讀。	http://www.ndl.go.jp/
大英圖書館	1.是世界上最大的學術圖書館之一,館藏包括世上幾乎所有語文的作品。 2.館藏包括印刷品、數碼內容、 手稿、期刊、報紙、雜誌、劇本、專利、資料庫、地圖、郵票、圖畫、樂譜、錄影和錄音。	http://www.bl.uk/

法國 國家圖書館

- 1.是法國最大的圖書館,也是屈 指可數的世界大型圖書館之一
- 2.國家圖書館的藏書不外借,只 供來館者閱覽。
- 3.館藏文獻約三千多萬冊。

http://www.bnf.fr/fr/acc/x.accueil.html







金門縣文化局圖書館。

取自http://www.kmccc.edu.tw/mp.asp?mp=1

宜蘭戲劇視聽圖書室。

取自http://www.ilccb.gov.tw/ch/library-detail.php?menuid=38

花蓮縣文化局圖書館。

取自http://document.hccc.gov.tw/library/detail_01.php

南投文化局圖書館。

取自http://library.nthcc.gov.tw/library/familyDetail.asp?viewtopic=18

屏東縣政府文化處圖書館。

取自http://www.cultural.pthg.gov.tw/pthglib/home01.aspx?ID=2

苗栗縣竹南鎮李科永紀念圖書館。

取自http://lib.miaoli.gov.tw/library/index-1.asp?Parser=99,20,76,,,,2

桃園縣公共圖書館。取自http://lib.tyccc.gov.tw/

高雄大東藝術圖書館。取自http://dadong.ksml.edu.tw/mp.asp?mp=10

國立臺灣圖書館。取自http://www.ntl.edu.tw/mp.asp?mp=1

國立臺灣大學圖書館。取自http://www.lib.ntu.edu.tw/node/7

國立公共資訊圖書館。取自http://www.nlpi.edu.tw/

國家圖書館。取自http://www.ncl.edu.tw/mp.asp?mp=2

國家圖書館館藏發展及書目管理組(2014)。

公共圖書館區域資源中心服務手冊。國家圖書館:臺北市。

連江縣文化局附屬圖書館。取自http://www.matsucc.gov.tw/library.htm

新北市圖書館。取自http://www.tphcc.gov.tw/MainPortal/

新竹縣政府文化局圖書館。

取自http://library.hchcc.gov.tw/library/index.asp

金門縣文化局圖書館。取自http://www.kmccc.edu.tw/mp.asp?mp=1

宜蘭戲劇視聽圖書室。

取自http://www.ilccb.gov.tw/ch/library-detail.php?menuid=38

花蓮縣文化局圖書館。

取自http://document.hccc.gov.tw/library/detail_01.php

南投文化局圖書館。

取自http://library.nthcc.gov.tw/library/familyDetail.asp?viewtopic=18

屏東縣政府文化處圖書館。

取自http://www.cultural.pthg.gov.tw/pthglib/home01.aspx?ID=2

苗栗縣竹南鎮李科永紀念圖書館。

取自http://lib.miaoli.gov.tw/library/index-1.asp?Parser=99,20,76,,,,2

桃園縣公共圖書館。取自http://lib.tyccc.gov.tw/

高雄大東藝術圖書館。取自http://dadong.ksml.edu.tw/mp.asp?mp=10

國立臺灣圖書館。取自http://www.ntl.edu.tw/mp.asp?mp=1

國立臺灣大學圖書館。取自http://www.lib.ntu.edu.tw/node/7

國立公共資訊圖書館。取自http://www.nlpi.edu.tw/



連江縣文化局附屬圖書館。取自http://www.matsucc.gov.tw/library.htm

新北市圖書館。取自http://www.tphcc.gov.tw/MainPortal/

新竹縣政府文化局圖書館。

取自http://library.hchcc.gov.tw/library/index.asp

雲林縣口湖鄉立鄭豐喜紀念圖書館。取自http://goo.gl/0iGX9k

臺北市立圖書館。取自http://www.tpml.edu.tw/

臺中沙鹿區深波圖書館。取自http://library.shalu.gov.tw/

臺南文化中心音樂圖書室。取自http://goo.gl/lQH7WH

臺東縣政府文化處圖書館。取自http://goo.gl/mprD8y

彰化市立圖書館。取自http://goo.gl/kisjJn

維基百科(2014)。國立國會圖書館。取自http://goo.gl/zHDio4

維基百科(2014)。國會圖書館(美國)。取自http://goo.gl/1qDBlq

維基百科(2014)。**大英圖書館**。取自http://goo.gl/40PfDz

維基百科(2014)。法國國家圖書館。取自http://goo.gl/8B3vBi

嘉義市政府圖書館。取自http://www.cycab.gov.tw/chiayi-library.asp

嘉義縣民雄鄉立圖書館。

取自http://www.cycab.gov.tw/each-library/library-minhsiung.htm

澎湖縣圖書館。

取自http://www.phlib.nat.gov.tw/pagepub/AppContent.aspx?GP=GP06&fn=2



國家圖書館出版品預行編目資料

樂齡學習系列教材. 22, 學習閱讀 / 國立中正大學高齡教育研究中心編撰.

- 臺北市: 教育部, 民104.04

面; 公分

ISBN: 978-986-04-5009-5(平裝)

1.老人教育 2.教材

104008887

528.433

樂齡學習系列教材22-學習閱讀

主 編:胡夢鯨

執行編撰:李雅慧 盧婧宜

出版機關:教育部

執行單位:終身教育司

地 址:10051臺北市中正區中山南路5號

網 址:http://www.edu.tw

電話:(02)77366666(轉終身教育司家庭及高齡教育科)

編撰單位:國立中正大學高齡教育研究中心

地 址:62102 嘉義縣民雄鄉三興村7鄰大學路一段168號

電 話:(05)2720411分機26108

出版年月:104年4月 其他類型版本說明:

本書同時登載於教育部網站 http://www.edu.tw/終身教育司/出版品

教育部樂齡學習網 http://moe.senioredu.moe.gov.tw/研究報告與出版品

定 價:新臺幣100元

展售處

1. 五南文化廣場 地址: 400臺中市中區中山路6號, 電話: (04)22260330#820、821

2.國家書店松江門市(秀威資訊科技公司)地址:104臺北市中山區松江路209號,

電話:(02)25180207#17

3.國家教育研究院教育資源及出版中心 地址:106臺北市大安區和平東路一段181號

電話:(02)33225558#173

4.三民書局 地址:100臺北市中正區重慶南路1段61號 電話:(02)23617511#114

5.教育部員工消費合作社 地址:100臺北市中正區中山南路5號 電話:(02)77366054

GPN: 1010400721 ISBN: 978-986-04-5009-5

著作財產權人:教育部



本編著係採用創用 CC 「姓名標示—非商業性—禁止改作2.5

臺灣」授權條款釋出。此授權條款的詳細内容請見:

http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/tw/