

活躍在樂齡的天空

梁瑛芬

大安樂齡志工

「我要報名樂齡學習課程，請問還有名額嗎？」因為喜歡閱讀、聽演講，對於臺北市立圖書館所舉辦的任何活動及課程，讓我將退休後的生活，安排的多采多姿。

為因應高齡化的社會及落實老人教育政策之推動，臺北市立圖書館自97年10月起，分別於總館、三民分館、葫蘆堵分館，設置「大安區、松山區和士林區樂齡學習資源中心」；以近便性的「親老學習空間」為目標，提供55歲以上，並設籍於臺北市的年長者一個閱讀、休閒和學習的專屬空間。

「對不起，妳的年齡未滿55歲，還不能報名參加喔。」服務人員看著我的身分證，親切又委婉的執行報名的規定。

「那麼以我的年齡可以報名參加樂齡志工嗎？」熱誠又爽朗的個性，並不因遭受館員拒絕而放棄、退縮。

「圖書館招募志工的條件是：身心健康、具主動、服務熱忱，操守良好，無不良嗜好，經面談合格者，必須經過12個小時之試用，等試用期滿須再經單位主管確認後，始發給志願服務證，並正式擔任各項指派的工作。」

就是這樣的因緣，我加入了臺北市立圖書館的樂齡志工行列，除協助中心運作及執勤外，也支援行政和課程活動等工作，圖書館每年會視業務之需要，對於服務不同性質的志工，辦理相關的基礎或特殊的教育訓練。

已堂堂邁入第3年的「樂齡學習資源中心」，目前全國共計已成立209所。所謂的《樂齡》，其意涵是「擁抱學習、用心生活，樂而忘齡、銀采人生」，願景是「樂齡歲月百寶箱，打造創意新生活」。

分屬於各社區的圖書館，均有其不同的經營宗旨與特色目標；而大安區是以「節能·創意·綠生活」為活動主軸，為辦理一系列的相關學習課程，並結合戶外教學觀摩活動，進而鼓勵樂齡學員「走出家門，學習、改變、增能，將所學知識與見聞回饋於社會。」

因「大安森林公園」的地利之便，座落在市圖總館11樓的樂齡中心，除可俯瞰整座綠意盎然的森林美景外，更可將其寬廣無阻的視野盡收眼底。布置高雅又溫馨的樂齡中心，備有六份報紙、資訊齊備的書籍、棋具及健身器材等設備；置身於遍地

書海的黃金屋裡，耳畔飄揚著古典音樂的優美旋律，陶醉在陣陣的茶香、咖啡香中的園地，提供了樂齡族們最佳的「精神文化場所」。

「你年滿55歲了嗎？是設籍在臺北市的居民嗎？」只要備妥身分證件及照片2張，即可成為樂齡的學員，憑證免費使用樂齡中心的各項設施喔！圖書館更會不定期的開設各項課程，提供樂齡族們發揮創意與巧思，進一步的學習與成長。

臺北市立圖書館大安區樂齡學習中心以「創意生活」為主軸開設100年第2期課程，自10月至12月規劃「運動」、「文藝」、「電腦攝影」、「DIY」、「生活」、「語文」6種類別，共計14門課，內容包括銀髮族電腦課、太極拳及拉筋操、療癒園藝、心靈成長、居家收納、書法國畫、手工藝花等豐富課程，此外還有樂齡生活的系列講座，透過互相學習、彼此分享的機會，能認識更多的樂齡同好夥伴。

根據內政部資料顯示，2007年我國65歲以上人口占總人口比率10.21%，2008年更提高至10.3%，臺灣早已步入高齡化的社會；根據臺北市政府主計處統計，截至100年9月底，臺北市老年人口占臺北市總人口12.68%；如何因應高齡化社會的來臨，已是愈來愈多人切身的議題。

教育部在2006年公布『邁向高齡社會老人教育政策白皮書』中，提出老人教育政策的四大願景：1.終生學習 2.健康快樂 3.自主尊嚴 4.社會參與。其最重要的施行意義在於：

- 一、保障老人學習權益，提升老人生理及心理健康，促進成功老化。
- 二、提升老人退休後家庭生活及社會的調適能力，並減少老化速度。
- 三、提供老人再教育及再社會參與的機會，降低老人被社會排斥與隔離的處境。
- 四、建立一個對老人親善及無年齡歧視的社會環境。

在經歷了歷代以「生存」為目的的世代後，尚屬〈未老〉的我們已經可以兼顧「工作」與「休閒」，如何照顧銀髮族的生命，已經被界定為「責任義務」與「慾望實現」；若能早日做好理財規劃，迎向銀髮世代之『五老』及『五寶』---「老身、老伴、老友、老本、老居」，行有餘力的去付出，則「關懷今天的老人，就是關懷明天的自己。」

「退休後的生活，您準備好了嗎？」〈光陰觀〉裡有一句很棒的話：『我們老得太快，卻又聰明的太遲，未來是從現在開始，而現在卻是未來的連續，把握當下莫等待—唯有「活到老、學到老、學到老、活到老」，才能磨亮您我心中永恆的鑽石！』