

107 年教育部多元閱讀推廣計畫 「自信忘齡・樂活人生」講座



一、緣起：

全球人口高齡化的趨勢銳不可擋！相關的議題仍被高度的關注著，苗栗縣的戶政資料顯示：

本縣樂齡人口(55 歲以上)約佔全縣人口數的 28%，平均每四位就有一位樂齡者，對於即將跨入銀髮領域的樂齡族，如何做好老年生涯規劃、完善的健康管理、建立正向的心態，積極健康地面對老年生活，讓自己過得有自信、活得有價值，是不容忽視的重要議題！

苗栗縣立圖書館因應大時代的趨勢，邀請健康養生的專業講師與書香故友分享閱讀盛宴，引導縣民營造喜閱豐富的幸福人生。

二、辦理單位：

(一) 指導單位：教育部

(二) 主辦單位：苗栗縣政府

(三) 承辦單位：苗栗縣政府教育處 / 苗栗縣立圖書館

三、『樂齡品閱・幸福人生』活動內容：

活動名稱	辦理內容與方式	辦理日期	辦理地點	參加對象(人數)	備註
樂齡系列講座(每一場次 3 小時)	樂齡族筋膜放鬆養身穴位按摩 DIY	8 月 26 日(六) 10:00-12:30	苗栗縣立圖書館四樓講演中心	縣立圖書館志工 50~60 人	劉子瑜 老師
	舞動活力健康人生	10 月 6 日(六) 9:10-12:10		55 歲以上之樂齡長青族群或對本主題有興趣者，每場 50 人	易天華 老師
主題書展	樂齡主題書展	9/1-10/31 結合重陽敬老節辦理	苗栗縣立圖書館一樓主題書展區	入館民眾	預估 2,000 人次

活動地點：苗栗縣立圖書館 4 樓講演中心辦理。

洽詢電話：037-350887 苗栗縣立圖書館 徐小姐（假日請電：037-559001）

簡章索取：1.苗栗縣立圖書館一樓服務台

2.請上苗栗縣立圖書館網站 <http://lib.miaoli.gov.tw/>

自信忘齡・樂活人生講座活動個人報名表

姓 名		報名日期	
出生年月日		身分證字號	
性 別	<input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 男	電 話	(H) (手機)
E - mail			
個資說明	苗栗縣政府為辦理此活動，必須取得您的個人資料；在個人資料保護法及相關法令下，將依法蒐集、處理及利用個人資料，本人同意提供上列資料，供貴府內部、與合作之官方與非官方等單位使用。 請簽名:		
愛的叮嚀	1.為維護研習活動之品質，請勿攜帶嬰幼兒入場。 2.響應環保，請自備環保杯具，謝謝您。 3.本活動課程免費，不供應餐點或便當。		

