

## 自信忘齡 · 樂活人生-樂齡系列講座活動

### 目的：

苗栗縣立圖書館因應大時代的趨勢，因應教育部多元閱讀推廣計畫分齡分眾的推廣策略，規劃樂齡、退休生活族群關注的相關課程，例如：健康養生、旅遊、緩減退化、增進人際互動的議題，邀請專業講師與書香故友分享閱讀盛宴，歡迎樂高齡長輩踴躍參加。



**活動日期：**108 年 5 月 25 日上午 10:00~12:30(備有中餐)。

**講座名稱：**樂齡壯遊~自助旅遊達人分享~日本自助旅遊快樂行

### 講座摘要：

從各項旅遊資訊蒐集、旅遊動線規劃、購買機票、預定飯店、JR 鐵路系統及交通運用到行李、餐食處理之實際操作，並提供日本自助應有之常識，分享有興趣者如何勇敢實踐自助壯遊，一圓人生美好清單。

**講師：**錢季麟老師

**講師資歷：**台中 YMCA 日本自助課程講師、國立公共資訊圖書館樂齡旅遊講師

**參加對象：**55 歲以上的樂齡族或對講座主題有興趣的民眾、志工踴躍報名

**報名方式：**請上苗栗縣立圖書館網站/活動報名進行報名作業或洽服務台報名(線上及實體報名人數各開放 20 個名額)，活動名額有限，額滿截止。

**活動地點：**苗栗縣立圖書館 4 樓講演中心

**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-樂齡系列講座活動

姓 名		報名日期	
年 齡		使用公共圖書館頻率	<input type="checkbox"/> 經常 <input type="checkbox"/> 偶爾 <input type="checkbox"/> 很少 <input type="checkbox"/> 未曾
性 別	<input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 男	手機	
最高學歷	<input type="checkbox"/> 國中小學 <input type="checkbox"/> 高中職或專科 <input type="checkbox"/> 大學 <input type="checkbox"/> 研究所以上		
請勾選 訊息取得管道	<input type="checkbox"/> 網站(包含臉書) <input type="checkbox"/> 親朋好友好康相報 <input type="checkbox"/> 活動簡章或海報		
個資說明	<p>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。</p> <p>請簽名:</p>		
愛的叮嚀	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.為維護研習活動之品質，請勿攜帶嬰幼兒入場。</li> <li>2.響應環保，請自備環保杯具，謝謝您。</li> <li>3.本活動課程免費，請共同愛惜公物資源。</li> <li>4.以上皆為必填欄位，部分個人資料為臨時緊急通知備用之需或辦理單位統計需要，填寫不完整恕難受理報名。</li> </ol>		