

【苗栗縣政府新聞稿】

縣立圖書館「自信忘齡・樂活人生」與您共度重陽敬老節

發稿日期：109.9.22

發稿單位：教育處圖資料

聯絡人：徐淑晴

電話：037-350887

E-mail：nicole.hsu@ems.miaoli.gov.tw

苗栗縣立圖書館響應政府高齡友善城市之政策、服務縣內的樂齡長青族群，訂於10月1日至11月30日於本館一樓主題書展專區辦理『自信忘齡・樂活人生』主題書展，展示多元化的樂齡議題館藏，提供到館民眾利用與借閱。

重陽節前夕，縣圖訂於10月17日(六)在本館四樓講演中心，辦理本年度最後兩場的系列講座。分別邀請國家級養身運動教練-易天華老師，在上午9:00~12:00分享「太極養生操」，引導學員練習易老師用心改良過的簡易版太極拳操，以達到養生的效果。本活動即日起開放報名，意者請上苗栗縣立圖書館網站(路徑：首頁>線上服務>活動報名)進行線上報名，活動名額有限，額滿截止，詳細資訊請上苗栗縣立圖書館網站(<http://lib.miaoli.gov.tw>)或電話037-350887、559001洽詢。

下午1:30-4:30邀請手工皂專業講師-羅沛緹老師，引導學員為自己及家人親自製作手工皂。活動內容包含：備料、攪拌溶解、調色、入模、切皂及晾皂等過程，期待長輩從體驗式學習中，啟發創意並找到學習的樂趣，因而愛上圖書館。為鼓勵高齡長者走進公共圖書館以成為終身學習的一員，本活動優先錄取65歲長者(需檢核身分證件)，進而確保高齡者的學習權益。本活動開放名額40人，第一階段報名9月23日至9月26日，優先受理65歲以上的高齡長輩報名；第二階段9月28日至10月7日(上班日)，開放55~65歲樂齡族報名，本

階段報名截止尚有餘額，始開放一般民眾報名參加。欲參加者請於上班時間(週二至週五上午 9:00~12:00;下午 2:00~5:00)持身分證明文件，親至縣立圖書館二樓辦公室洽徐小姐完成報名(需先繳交 200 元保證金，活動當天報到後會辦理退費)。本館非常歡迎高齡朋友踴躍報名參加，希望大家能藉此機會認識更多樂愛學習的好朋友，讓自己的銀髮生涯更佳豐富、精彩。

長期關懷長者身心健康的徐耀昌縣長，關注縣內銀髮族終身學習的需要，不僅用心經營友善高齡環境，也希望鄉親們有空可以多多關愛家中長輩，陪伴就近利用公共圖書館、國中小社區共讀站或苗栗縣雲端圖書館網站上的閱讀資源，以增進老、中、青不同世代的互動，讓美好人生從「閱讀」開始。欲取得活動詳細資訊，請上苗栗縣立圖書館網站(<http://lib.miaoli.gov.tw>)或電話 037-350887、559001 洽詢。

自信忘齡 · 樂活人生-樂齡系列講座活動報名表
10月17日手工皂DIY

報名日期：

姓名		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
年 齡 請供身分證件 審核報名資格	民國 44 年次以前出生者優先錄取	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	手機號碼 (必填)	
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"> 1. 活動依計畫分齡分眾宗旨辦理，對象為樂齡、高齡者，本活動以65歲長者優先錄取。為確保樂齡、高齡學習權益，本案於報名截止日倘尚有名額，始受理55~65歲樂齡族群(優先)或一般民眾報名。 2. 為維護研習活動之品質，請勿攜帶嬰幼兒入場。 3. 響應環保，請自備環保杯具，謝謝您。 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。 5. 本活動課程免費，請共同愛惜公物資源。 6. 援上，倘報名無法參加活動，請提供相關證明文件，以利保證金退還作業，請您務必確認行程後再行報名。 		