

花蓮縣吉安鄉立圖書館辦理 114 年度多元閱讀推廣活動計畫

一、活動名稱：親職身心靈補給站-夾心人生的療癒時光

二、活動目的：現代辛苦的三明治夾層父母，面對家庭照顧、職場責任與經濟壓力等多重挑戰，往往忽略自身的身心需求，透過專題講座結合閱讀分享，協助父母覺察與舒緩壓力，獲得心靈支持與正面能量。同時，藉由館藏書籍與延伸書單的導讀，建立父母與閱讀之間的支持連結，使圖書館成為陪伴與療癒的資源，也希望透過講座分享提高幸福感與正面能量。

三、活動依據：114 年度多元閱讀實施計畫

四、主辦單位：吉安鄉公所

承辦單位：吉安鄉立圖書館

五、活動時間及內容：

(一)時間：10/18(星期六)下午 2-4 時

(二)講師：基隆游太太(朱致宜)老師

(三)內容：《失去妳以後，我也成為了媽媽》親職講座。

(四)活動對象：招收 18-99 歲讀者 30 位。

(五)活動地點：慶豐閱覽室。

六、報名方式：即日起請攜帶借書證至吉安圖書館(或慶豐閱覽室)

服務台借 6 本書，或至吉圖 FB 粉絲頁按讚，即可
填寫報名表，額滿為止。

七、預期效益：將相關心理健康、親職教養、家庭關係書籍導入講座，引導父母善用閱讀作為日常自我照顧的管道，展現圖書館不僅是借閱空間，更是提供心靈支持與知識補給的社區幸福站。

八、本計畫奉核後執行，如有未盡事宜得隨時修正之。