

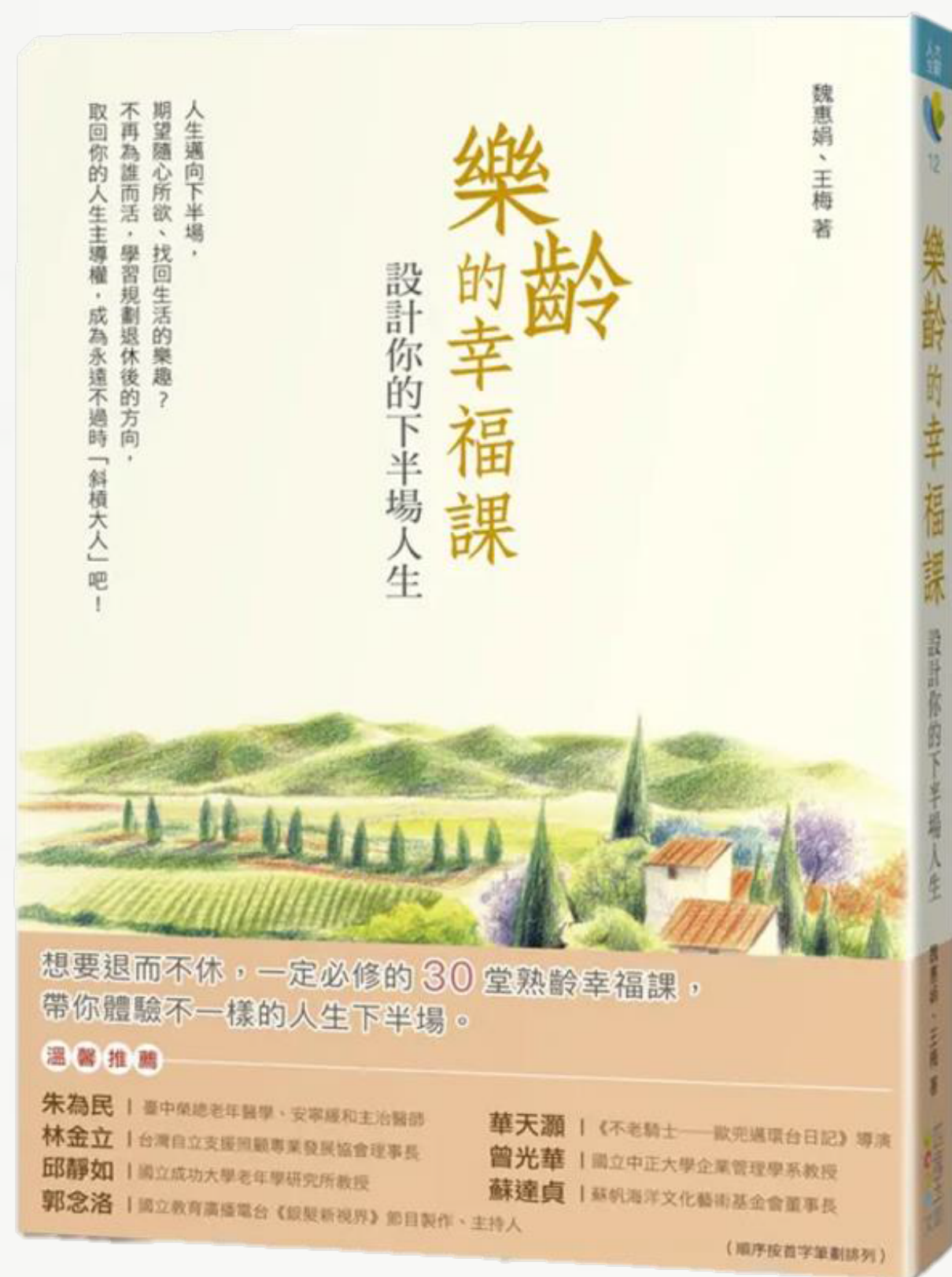
本週・選書師精選

即刻掌握
推薦好書

官方網頁
語音導讀



臉書
Facebook



書名：樂齡的幸福課：設計你的下半場人生
作者：魏惠娟、王梅

#自我探索 #生活設計
#技能 #心理勵志

掃我預約 ▶▶



內政部公布2022年國人的平均壽命為79.84歲，其中男性76.63歲、女性83.28歲。而衛生福利部統計2021年「不健康餘命」是8.47年，如何自我做到「健康地變老」是邁入老年之前，最必要的超前部署。而這本「樂齡的幸福課：設計你的下半場人生」就是超前部署您的樂齡人生的最佳參考書。

相信大家都不想過不健康、不能自主需要家人照顧的下半場人生，國資圖推動樂齡學習鼓勵55歲以上的中高齡人士及早開始學習「活躍老化」，但舉凡是過了四十歲的人，真心推薦您應該要看這本書，都應該要思考規劃如何邁向樂齡人生，我們不要想為時尚早，其實是為時不晚，我們有足夠時間好好規劃設計下半場人生藍圖提前布署，這就是活躍老化最重要的關鍵點。

魏惠娟老師有「臺灣樂齡學習之母」的稱號，這本書將告訴您許多新的觀念，翻轉您對老的看法，並教授如何進行樂齡人生設計各種秘訣，歡迎大家借回家仔細研讀，好好迎向上天給我們最幸福快樂的下半場人生。



你的專屬選書師/
--Ling