

# 105 年度員工自強活動舉辦計畫

## 壹、活動目的：

藉由自強活動的舉辦，增進員工彼此間的交流，進而提倡適當之休閒及運動，促進員工身心靈的健康。

## 貳、活動依據：

依本院年度職工福利金辦理，今年度參與之員工補助(含每人保險)：

縣內：員工 400 元。

縣外：員工 1000 元。

## 參、參加對象：

凡在職之員工、承攬人員。

## 肆、活動計畫內容：

一、每人每年可申請一次，主辦人除外。

二、活動安排方式：

(1)由醫院提供行程，公開自由報名參加。

(2)活動辦理以遊覽車或客運方式前往，減少自行開車風險。

(3)縣內各機關舉辦之健康活動系列，可申請列入縣內自強活動方式辦理。

(4)可由同仁自組 20 名以上，送活動計畫書及預算表(表 1)，於活動二週前送人事室呈管理中心簽核，核准通過後，主辦人並於活動前一週補送參加名冊(表 2)至人事室。

(5)通過之活動計畫，人事室將公告各院區，讓同仁能報名參加。

(6)活動行程反應良好，人事室與主辦人討論加辦梯次。

三、申請流程：

(1)活動結束後三日內，主辦人繳交自強活動報告單(附表 3)，並附上相關費用憑證(含投保收據、車資…等憑證)，連同活動相片電子檔送人事請款，人事呈核後，由會計通知主辦人領取補助金。

(2)每場活動依實際參與人數給予活動補助金。

(3)主辦人可於活動之參與人數確認後，向人事提出自強活動借支預算(填寫借支申請單)(附表 4)。

四、其他事項：

(1)活動當天已報名參加而未參加者，其費用不得申請或要求退費。  
(急病例外，須附證明)。

(2)每年人事室公告當年度自強活動舉辦計畫。

(3)今年活動辦理期間為 4 月 1 日至 11 月 30 日。(為期 8 個月)

伍、承辦單位:人事室。(連絡窗口:陳玉如 6106 分機)

陸、附件：

附表 1-活動計畫書 附表 2-參加名單 附表 3-自強活動報告單 附表 4-借支申請單

詳情請參閱院內網站—公佈欄

## 員工自強活動計劃—福隆單車遊

壹、活動時間：民國 105 年 08 月 07 日(星期日)，共 1 天

貳、集合時間/地點：福隆遊客服務中心(建議搭火車前往)

參、主辦單位/申請人：行政中心／黃俊銘

每人預估收費:1000 元，保證金 500 元，員眷(大)500 元、(3 歲以下)支付保險費。

報名連絡人：游秀堦(9220292 分機 309)

肆、行程表：(如下)

時間		備註
08:00	福隆遊客服務中心集合	
08:30	1. 闔家同遊輕鬆騎(10 公里) 福隆火車站=>舊草嶺隧道=>石城景觀區(合照換小禮物)=>折返福隆火車站=>預計 12:00 到達終點 <u>福隆遊客服務中心</u> 2. 腿力養成班(20 公里-敬請自行斟酌體力) 福隆火車站=>舊草嶺隧道=>石城景觀區(合照換小禮物)=>折返福隆車站方向，遇福隆國小右轉=>沿台 2 線旁騎至東興街後左轉東興宮=>福隆帆船俱樂部=>龍門吊橋=>鹽寮海濱公園=>龍門吊橋=>預計 12:00 到達終點 <u>福隆遊客服務中心</u>	
12:00	到達福隆遊客服務中心，合照、發放小禮物	
12:30	前往餐廳用餐	
14:30	福隆逍遙遊	
16:30	返家	

伍、活動經費預估表：

編號	項 目	預 估 所 需 經 費			備 註
		人 數 (以員工 20 人預估)	單 價	金 額	
1	膳食費(午餐)	20	450	9000	
2	保險費	20	100	2000	
3	租車	20	400	8000	電動 2hr
4	雜支	20	50	1000	茶水
5	其它(如 DIY.....)				
	合 計			20000 元	各項經費得互相云支

陸、活動翦影：(活動結束後，請附上電子檔)

承辦單位/人	審查單位(人事室)	決行(管理中心)

(提案人請列印附表 1 後，於承辦單位處簽名送人事室。亦將此計劃電子檔，mail 到：[j0230@mail.jen-ai.org.tw](mailto:j0230@mail.jen-ai.org.tw))

編號: \_\_\_\_\_ (附表 2)

柒、參加名單：

\*領隊：

\*副領隊：

	姓 名	身份證字號	出生年月日	連絡電話	簽到	備註
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						
33						
34						
35						
36						
37						
38						
39						
40						

## 捌、自強活動報告單

\*活動結束後三日內，主辦人繳交參加名單(表 2)及自強活動報告單(表 3)，並附上相關費用憑證(含投保收據、車資…等憑證)，連同活動相片電子檔送人事請款。

電子檔亦可用 mail 至：[j0230@mail.jen-ai.org.tw](mailto:j0230@mail.jen-ai.org.tw)

活動：105 年 08 月 07 日 ~ 105 年 08 月 07 日 共 <u>一</u> 天						
時間 08 時 00 分 ~ 14 時 00 分 共 <u>6</u> 小時						
地點	福隆		交通工具	自行前往	人數	21
活動內容	騎單車		主辦簽名	人事簽名	覆核簽名	
經費概算	預估項目	預估金額	經費支出	實際項目	實際金額	
	保險 大人 14 人	994		保險 大人 14 人	994	
	保險 小孩 7 人	112		保險 小孩 7 人	112	
	租單車	4000		租單車	4000	
	中午用餐	9000		中午用餐	9000	
	預估合計金額:	14106		預估合計金額:	14106	
請款名細	總請款金額：10000 元 ---(員工人數) <u>10</u> 人*1000 元= 10000 元					
心得	7、8 月是酷熱的天氣，也正是小朋友放暑假的時間，科技的進步導致現今的大家，宅在家吹冷氣當低頭族，趁著假日帶著家裡的大小，一同參與騎單車活動，不僅增進親子間的樂趣，也可以享受大自然的美麗，路上經過了小山坡，2 公里的長隧道，其中隧道內徐徐的涼風，放著耳熟能響的音樂，讓人忘記煩惱，到了目的地，眼前的一片美景更是讓人心曠神怡，蔚藍的天空，一片深藍的大海，清晰可見的龜山島，此行真是收獲良多。					

## 自強活動請款明細

年 月 日

活動日期：

請款金額：

領款人	出納	核准	人事	申請人
-----	----	----	----	-----

(附表 4)

### 自強活動借支申請單

活動日期					活動編號				
借支金額									
領款人		出納		主管		人事		申請人	

### 自強活動借支申請單

活動日期					活動編號				
借支金額									
領款人		出納		主管		人事		申請人	

### 自強活動借支申請單

活動日期					活動編號				
借支金額									
領款人		出納		主管		人事		申請人	

### 自強活動借支申請單

活動日期					活動編號				
借支金額									
領款人		出納		主管		人事		申請人	

## 員工旅遊剪影

活動名稱：福隆單車遊	活動日期：105/08/07
活動地點：福隆	頁次：1/1
	
	
	