

MINISTRY OF LABOR



勞動部

# 工作生活平衡補助申請

變更作業

操作手冊



---

## 目錄

1. 計畫說明 .....	1
2. 工作生活平衡補助線上變更 .....	4
2.1. 基本資料 .....	6
2.2. 變更補助實施計畫書 .....	7

---

## 圖目錄

圖 1-1 工作生活平衡補助變更作業流程.....	1
圖 1-2 工作生活平衡補助計畫說明 1.....	2
圖 1-3 工作生活平衡補助計畫說明 2.....	3
圖 2-1 工作生活平衡補助申請選單畫面.....	4
圖 2-2 工作生活平衡補助申請-變更申請 .....	5
圖 2-3 步驟 1、基本資料 .....	6
圖 2-4 步驟 2、補助實施計畫書變更 .....	10
圖 2-5 預覽送出 .....	26

## 1. 計畫說明

勞動部為協助雇主推員工「工作與生活平衡」，建立友善環境，使勞工安心效率工作，提升企業生產力，達到勞資雙贏，特訂定「推動工作與生活平衡補助計畫」，提供事業單位推動工作與生活平衡相關措施之補助，本計畫案採線上申請，申請網址為 <https://wlb.mol.gov.tw/Page/index.aspx>，變更步驟如下說明：

### 「工作與生活平衡」變更申請



圖 1-1 工作生活平衡補助變更作業流程

計畫補助之目的、變更申請、核銷項目可參考【工作生活平衡補助】-【補助對象與項目】。



圖 1-2 工作生活平衡補助計畫說明 1

### 企業會員登入

帳號

密碼

驗證碼  **CN03**

[登入 Login](#)

[忘記密碼](#) [加入企業會員](#)

- 工作生活平衡定義
- 推動效益
- 我國推動政策與立法
- 企業推動工作生活平衡第一步
- 工作悠活
- 家庭樂活
- 健康快活
- 工作生活平衡獎
- 專家入場輔導

首頁 > 工作生活平衡補助申請 > 計畫說明

### 計畫說明

[f](#) [t](#) [p](#) [↶](#) 回上一頁

## 推動工作與生活平衡補助計畫

中華民國103年7月2日勞動部勞動福2字第1030135711號令訂定發布  
中華民國104年1月8日勞動部勞動福2字第1030136783號令修正發布  
中華民國104年11月14日勞動部勞動福2字第1040136883號令修正發布  
中華民國105年5月31日勞動部勞動福2字第1050135639號令修正發布  
中華民國105年12月21日勞動部勞動福2字第1050136498號令修正發布  
中華民國106年9月30日勞動部勞動福2字第1060136186號令修正發布  
中華民國107年10月23日勞動部勞動福2字第1070136045號令修正發布  
中華民國108年11月22日勞動部勞動福2字第1080136109號令修正發布  
中華民國109年2月26日勞動部勞動福2字第1090135155號令修正發布  
中華民國109年12月31日勞動部勞動福2字第1090136212號令修正發布

一、目的：  
勞動部（以下簡稱本部）為協助雇主推動員工「工作與生活平衡」，建立友善勞動環境，支持中高齡員工退休準備與調適，使勞工安心效率工作，提升企業生產力，達到勞資雙贏，特訂定「推動工作與生活平衡補助計畫」（以下簡稱本計畫）。

二、補助對象：  
本計畫補助之雇主，為就業保險投保單位之民營事業單位、團體或私立學校。

三、申請期間：  
(一)每年度受理雇主申請，期間為當年度二月一日起至七月三十一日止。  
(二)本計畫若受理申請結束後補助額度尚未用罄，得另行公告以專案受理申請。

圖 1-3 工作生活平衡補助計畫說明 2

## 2. 工作生活平衡補助線上變更

請登入會員後，選擇【工作生活平衡補助申請】，開始線上填報作業。



圖 2-1 工作生活平衡補助申請選單畫面





歡迎您

- 企業會員資料修改
- 登出 Logout

首頁 > 變更通知

### 變更通知

1

新增110第1階段變更通知

2

年度	階段	申請時間	申請變更項目	狀態
110	1	110/09/14	(另開視窗)	尚未送審

圖 2-2 工作生活平衡補助申請-變更申請

- (1) 審核通過後，變更通知下方會出現「新增 110 第 1 階段變更通知」按鈕，點選後會新增變更通知申請表。
- (3) 填寫完成儲存後下方會顯示變更通知申請表單。

**基本資料** 請依據標示填入基本資料內容，如單位資料所顯示內容有誤，請至企業會員資料修改。

**110年(第1階段)推動工作與生活平衡補助計畫變更通知**

基本資料 第1次變更  
申請日期: 110/09/07

僱用單位名稱	
e-mail	johnny.lin@hzn.com.tw
聯絡人	JOHNNY
聯絡電話	123456789 分機 1111
公司統一編號	
變更項目	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 員工關懷與協助課程 <input checked="" type="checkbox"/> 變更 <input type="checkbox"/> 整項取消</li><li>2. 員工紓壓課程 <input checked="" type="checkbox"/> 變更 <input type="checkbox"/> 整項取消</li><li>3. 友善家庭措施 <input checked="" type="checkbox"/> 變更 <input type="checkbox"/> 整項取消</li><li>4. 兒童成長者臨時照顧空間 <input checked="" type="checkbox"/> 變更 <input type="checkbox"/> 整項取消</li><li>5. 工作生活平衡資源手冊或宣講品 <input checked="" type="checkbox"/> 變更 <input type="checkbox"/> 整項取消</li><li>6. 支持中高齡、身心障礙、遭受家庭暴力、工作適應困難或是妊娠員工之協助措施 <input checked="" type="checkbox"/> 變更 <input type="checkbox"/> 整項取消</li><li>7. 中高齡員工退休準備與適應協助措施 <input checked="" type="checkbox"/> 變更 <input type="checkbox"/> 整項取消</li></ol>
變更原因說明	課程內容與老師變更

**4**  暫存  預覽

「暫存」可將未編輯完成資料，於下次上線時喚回資料繼續填寫。

**5**  下一步

圖 2-3 步驟 1、基本資料

注意事項：

- (1) 系統自動顯示公司(單位)、Email、聯絡人、聯絡電話。
- (2) 請選擇變更項目(請務必勾選「變更項目」，以利填報變更細項)。
- (3) 請填入變更原因，敘述變更的理由與項目。
- (4) 盡量在 5 分鐘內按下暫存，系統會將資料儲存。
- (5) 填寫好後，請按【下一步】系統會自動儲存及自動產生所需要變更項目的表單。

## 2.2.變更-補助實施計畫書

### (一)員工關懷與協助課程

(一) 員工關懷與協助課程

**參訓對象**

員工與新手爸媽對母乳哺餵及育兒照顧的認知成長

為了解課程參訓對象之普及性，及課程設計與參訓對象之適切性，請說明參訓對象及比例，如某醫院開辦8堂課程，1-3課程提供醫院護理人員報名，4-6課程開放所有人報名，7、8課程僅供主管報名。

2. **課程規劃**  **勾選後填寫變更的內容**

員工與新手爸媽對母乳哺餵及育兒照顧的認知成長

課程明細

場次	日期	課程名稱	課程重點	講師	地點	上課時間	總時數	堂數	參訓對象	參訓對象是否為固定人員
<input checked="" type="checkbox"/> 取消 <input type="checkbox"/>	9月 ~ 10月	<input type="checkbox"/> 關懷天使角色	<input checked="" type="checkbox"/> 關懷	<input type="checkbox"/> 陳嘉嘉	<input type="checkbox"/> 台北	<input checked="" type="checkbox"/> 假日	10	2	<input type="checkbox"/> 不分單位	<input type="checkbox"/> 否
<input checked="" type="checkbox"/> 取消 <input type="checkbox"/>	10月 ~ 10月	<input type="checkbox"/> 同理心關懷與	<input checked="" type="checkbox"/> 同理心體察同	<input type="checkbox"/> 陳嘉嘉	<input type="checkbox"/> 台北	<input type="checkbox"/> 下班後	10	2	<input type="checkbox"/> 不分單位	<input type="checkbox"/> 否
<input checked="" type="checkbox"/> 取消 <input type="checkbox"/>	10月 ~ 10月	<input type="checkbox"/> 問題發現及轉	<input type="checkbox"/> 提升對同仁異	<input type="checkbox"/> 周小婷	<input type="checkbox"/> 台北	<input type="checkbox"/> 下班後	10	2	<input type="checkbox"/> 不分單位	<input type="checkbox"/> 否
<input checked="" type="checkbox"/> 取消 <input type="checkbox"/>	10月 ~ 11月	<input type="checkbox"/> 親職教養系列	<input type="checkbox"/> 孩子的教養問	<input type="checkbox"/> 林	<input type="checkbox"/> 台北	<input type="checkbox"/> 下班後	10	2	<input type="checkbox"/> 不分單位	<input type="checkbox"/> 否
<input checked="" type="checkbox"/> 取消 <input type="checkbox"/>	10月 ~ 11月	<input type="checkbox"/> 親職教養系列	<input type="checkbox"/> ~建立與孩子的	<input type="checkbox"/> 林	<input type="checkbox"/> 台北	<input type="checkbox"/> 下班後	10	2	<input type="checkbox"/> 不分單位	<input type="checkbox"/> 否
總計							38	13		

變更場次如果勾選【取消】表示取消辦理該活動。  
變更月份勾選【日期】表示變更辦理月份。  
勾選【課程名稱】表示更改課程名稱，勾選【課程重點】表示更新課程內容。

3. **講師簡介** (可利用附件上傳功能提供講師簡歷)

**講師簡介**  **講師簡介變更或取消，操作方式與上方相同。**

	姓名	現職	專長與經歷
<input checked="" type="checkbox"/> 取消 <input type="checkbox"/>	1 陳嘉嘉	新大學生輔導中心兼任臨床心理師	經歷：臨床心理師，警理大學輔導與諮商學系畢業
<input checked="" type="checkbox"/> 取消 <input type="checkbox"/>	2 周小婷	愛動有氧瑜珈教室老師	經歷：考領○國瑜珈師資證照 專長：經驗8年，專攻高低衝擊有

(二) 員工紓壓

(二) 員工紓壓課程

1. **參訓對象** ✓

有意願參加員工、建議參加BMI大於24以上或腰圍大於90公分以上員工

為了解課程參訓對象之普及性，及課程設計與參訓對象之適切性，請說明參訓對象及比例，如某醫院開辦8堂課程，1-3課程提供醫院護理人員報名，4-6課程開放所有人報名，7、8課程僅供主管報名

2. **課程規劃** ✓

工作環境為辦公室作業，長時間使用電腦工作，員工總運動量較為不足年度員工健康檢查結果發現BMI大於24者，約占48.8%。面對家庭、職場等壓力，工作與生活平衡實為重要。因此規畫員工紓壓課程補助，課程內容包含健康飲食、紓壓、減重活動等

課程明細

場次	日期	課程名稱	課程重點	講師	地點	上課時間	總時數	堂數	參訓對象	參訓對象是否為固定人員
取消 +	9月 ~ 9月	<input type="checkbox"/> 認識我的身心	<input checked="" type="checkbox"/> 介紹身心及檢	<input type="checkbox"/> 徐美美	<input type="checkbox"/> 訓練教室	<input checked="" type="checkbox"/> 假日	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 5	<input checked="" type="checkbox"/> 研發	<input type="checkbox"/> 否
取消 +	9月 ~ 9月	<input type="checkbox"/> 放鬆與靜坐冥	<input type="checkbox"/> 說明並練習靜	<input type="checkbox"/> 徐美美	<input type="checkbox"/> 訓練教室	<input type="checkbox"/> 假日	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 研發	<input type="checkbox"/> 否
取消 +	9月 ~ 9月	<input type="checkbox"/> 同理心關懷與	<input type="checkbox"/> 以同理心體察	<input type="checkbox"/> 方凌	<input type="checkbox"/> 訓練教室	<input type="checkbox"/> 假日	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 研發	<input type="checkbox"/> 否
取消 +	9月 ~ 9月	<input checked="" type="checkbox"/> 問題發現	<input type="checkbox"/> 提升對同仁異	<input type="checkbox"/> 方凌	<input type="checkbox"/> 訓練教室	<input type="checkbox"/> 午休時間	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 不分單位	<input type="checkbox"/> 否
取消 +	10月 ~ 10月	<input type="checkbox"/> 放鬆與靜坐冥	<input type="checkbox"/> 說明並練習靜	<input type="checkbox"/> 徐美美	<input type="checkbox"/> 訓練教室	<input type="checkbox"/> 假日	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 研發	<input type="checkbox"/> 否
取消 +	7月 ~ 11月	<input type="checkbox"/> 關懷天使角色	<input type="checkbox"/> 擔任關懷天使	<input type="checkbox"/> 陳嘉嘉	<input type="checkbox"/> 新竹會議	<input type="checkbox"/> 下班後	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 不分單位	<input type="checkbox"/> 否
總計							18	19		

為了解課程參訓對象之普及性，如為同一主題之系列課程，請說明每堂課上課對象是否為固定成員，如：1-3課程為系列性課程，每場次參訓人員有8成為固定成員，4-8課程每場次參訓人員不同。

勾選後填寫變更的內容

變更場次如果勾選【取消】表示取消辦理該活動。  
 變更月份勾選【日期】表示變更辦理月份。  
 勾選【課程名稱】表示更改課程名稱，勾選【課程重點】表示更新課程內容。

若要新增課程，請點選 **+** 即可新增下一行，並開始新增課程；講師簡介也要記得新增。

3.

講師簡介(可利用附件上傳功能提供講師簡歷)

講師簡介

講師簡介變更或取消，勾選後，即可填寫變更的內容

		姓名	現職	專長與經歷
<input type="checkbox"/>	取消	<input type="checkbox"/> 徐美美	<input type="checkbox"/> 正念減壓推廣協會理事長	<input type="checkbox"/> 國立教育大學心理與諮商研究所碩士、具諮商心理師資格。美國○省
<input type="checkbox"/>	取消	<input type="checkbox"/> 方凌	<input type="checkbox"/> 森林花坊負責人	<input type="checkbox"/> 經歷：考領○國花藝證照 專長：經驗5年，專攻不凋花、多肉
<input type="checkbox"/>	取消	<input type="checkbox"/> 周小婷	<input type="checkbox"/> 愛動有氧瑜珈教室老師	<input type="checkbox"/> 經歷：考領○國瑜珈師資證照 專長：經驗8年，專攻高低衝擊有
<input type="checkbox"/>	取消	<input type="checkbox"/> 陳嘉嘉	<input type="checkbox"/> 新大學生輔導中心兼任臨床心理師	<input type="checkbox"/> 經歷：臨床心理師，暨理大學輔導與諮商學系畢業

4.

單位目前辦理員工關懷協助或員工紓壓課程情形

勾選後，即可填寫變更的內容

依據年齡層、性別與工作環境特性，舉辦健康講座課程，提供同仁們獲得健康知識，但參與健康講座，皆為對健康較關心者。心理健康部分，每年舉辦心理衛生健康相關講座，透過講座了解工作與壓力、紓壓的方式。

本補助為鼓勵企業「擴大推動」工作生活平衡措施，請簡述本項目公司前年度辦理情形，以了解今年度申請項目之「增辦」或創新情形。

### (三)友善家庭措施

(三) 友善家庭措施

1. **辦理方式**  活動類  課程類  其他

1. 親子共廚  
2. 親子生態教育

2. **參加對象**

員工與眷屬

3. **活動內容**

讓同仁藉由親子共廚的過程，達到陪伴與實際手作完成作品的過程，讓親子達到語言與非語言的互動。透過自然生態活動，了解台灣生態的改變，螢火蟲的生存環境與成長變化，讓同仁與眷屬對環境的認識與愛惜。透過懷舊鄉村體驗讓小朋友有重持兒時記憶也讓小朋友了解父母兒時的生活樂趣，進而遠離電子3C設備的使用與遠離的親子的關係。

課程明細 (如有聘請講師授課，請利用附件上傳功能提供講師簡歷)

場次	日期	課程名稱	課程重點	講師	地點	上課時間	總時數	堂數	參訓對象	參訓對象是否為固定人員
<input type="checkbox"/> 取消	10月 ~ 10月	<input type="checkbox"/> 問題發現及轉	<input type="checkbox"/> 提升對同仁與	<input type="checkbox"/> 陳嘉嘉	<input type="checkbox"/> 台北	<input type="checkbox"/> 假日	<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 不分單位	<input type="checkbox"/> 否
<input checked="" type="checkbox"/> 取消	10月 ~ 10月	<input type="checkbox"/> 療癒植栽手作	<input type="checkbox"/> 透過組合植栽	<input type="checkbox"/> 方凌	<input type="checkbox"/> 台北	<input type="checkbox"/> 假日	<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 不分單位	<input type="checkbox"/> 否
<input type="checkbox"/> 取消	11月 ~ 11月	<input type="checkbox"/> 伸展瑜珈	<input type="checkbox"/> 藉由瑜珈進而	<input type="checkbox"/> 周小婷	<input type="checkbox"/> 訓練教室					

總計

講師簡介

	姓名	現職	專長與經歷
<input type="checkbox"/> 取消	1 陳嘉嘉	<input type="checkbox"/> 新大學生輔導中心兼任臨床心理師	<input type="checkbox"/> 經歷：臨床心理師，警理大學輔導與諮商學系畢業
<input type="checkbox"/> 取消	2 方凌	<input type="checkbox"/> 森林花坊負責人	<input type="checkbox"/> 經歷：考領○國花藝證照 專長：經驗5年，專攻不凋花、多肉
<input type="checkbox"/> 取消	3 周小婷	<input type="checkbox"/> 愛動有氧瑜珈教室老師	<input type="checkbox"/> 經歷：考領○國瑜珈師資證照 專長：經驗8年，專攻高低衝擊有

4. **單位目前辦理友善家庭措施情形**

106/3/25明基友達集團植樹節活動  
預計10月辦理家庭日

本補助為鼓勵企業「擴大推動」工作生活平衡措施，請簡述本項目公司前年度辦理情形，以了解今年度申請項目之「增辦」或創新情

勾選後 [辦理方式]、[參加對象]、[活動內容] 即可填寫變更。

如果勾選【取消】表示取消辦理該活動；勾選的欄位會呈現為灰色，並無法變更。

### (四)兒童或長者臨時照顧空間

(四) 兒童或長者臨時照顧空間

1. **辦理方式(空間規劃、坪數、預計使用時段、頻率、照顧人力規劃等)**

●設置需求：平均每週約有1-2位同仁子女課後會到公司等待爸媽；暑假同仁會需要提早下班至安親班或幼兒園接送；近期傳染病流行學校停課，部分同仁有請假照顧需求。  
 ●空間規劃：將原本台北總公司行政處旁倉儲空間規劃做為兒童臨時照顧空間，空間稱為寶貝wonder land，設計親子遊戲區

2. **實施期間**

預計5月裝修籌備、6月下旬正式開放登記使用。預計5月裝修籌備、6月下旬正式開放登記使用。預計5月裝修籌備、6月下旬正式開放登記使用。預計5月裝修籌備、6月下旬正式開放登記使用。預計5月裝修籌備、6月下旬正式開放登記使用。預計5月裝修籌備、6月下旬正式開放登記使用。預計5月裝修籌備、6月下旬正式開放登記使用。

3. **使用員工眷屬人數及年齡層**

預計使用人數  人

預計使用人數400人(孕中100人、0-3歲30人、4-6歲50人、7-12歲20人)

4. **申請設備設施購置明細說明**

為將原空間重新裝潢，並申請兒童桌椅、書籍、玩具及書櫃等，讓孩子們能有回到家的感覺。

項目明細					
	項目	單價	數量	總價	說明
<input type="checkbox"/> 取消	1 書籍	1000	5	5,000	購置各式繪本、圖書從幼兒園到小學不同年齡層的書籍
<input type="checkbox"/> 取消	2 監視器	10000	1	10,000	設置監視器提供爸媽或負責同仁觀看孩子使用情形
<input type="checkbox"/> 取消	3 防撞條	10000	2	20,000	貼於牆面及各尖角處
<input type="checkbox"/> 取消	4 書桌/椅	2000	20	40,000	兒童閱讀使用
總計				75,000	

5. **空間使用管理規則(含安全維護作法，可利用附件上傳功能提供管理規則)**

詳見附件-兒童室空間使用規則(含管理員規範/使用與借閱規範/清潔管理維護等)。詳見附件-兒童室空間使用規則(含管理員規範/使用與借閱規範/清潔管理維護等)。詳見附件-兒童室空間使用規則(含管理員規範/使用與借閱規範/清潔管理維護等)。

6. **單位目前辦理兒童或長者臨時照顧空間情形**

今年首次申請辦理。

本補助為鼓勵企業「擴大推動」工作生活平衡措施，請簡述本項目公司前年度辦理情形，以了解今年度申請項目之「增辦」或創新情形。

勾選後，即可填寫變更內容

變更單價及數量，總價會自動加總



(五)工作生活平衡資源手冊或宣傳品

(五) 工作生活平衡資源手冊或宣導品(請以附件上傳功能提供宣傳品樣稿)

- 辦理方式(含宣導策略)**

1、辦理方式(含宣導策略):  
製作學習護照，鼓勵同仁多參與課程及活動；並透過集點換贈品，提升員工參與意願。
- 實施期間**

預計於6月印製完畢，7月開始發放。預計於6月印製完畢，7月開始發放。預計於6月印製完畢，7月開始發放。預計於6月印製完畢，7月開始發放。預計於6月印製完畢，7月開始發放。
- 宣導對象**

全體同仁。全體同仁。全體同仁。全體同仁。全體同仁。全體同仁。全體同仁。全體同仁。全體同仁。全體同仁。全體同仁。全體同仁。全體同仁。全體同仁。全體同仁。
- 宣導流程與管道**

(1)公司內部網站公告。  
(2)每月公司例會發放。  
(3)同仁參加完工作生活平衡相關課程或活動後，並完成課後問卷回饋即可獲得點數，集滿點數即可獲得小禮品。
- 宣導內容**

藉此推廣工作生活平衡概念，打造友善職場環境，放置公司資源地圖及聯絡窗口，也促進同仁學習意願。藉此推廣工作生活平衡概念，打造友善職場環境，放置公司資源地圖及聯絡窗口，也促進同仁學習意願。藉此推廣工作生活平衡概念，打造友善職場環境，放置公司資源地圖及聯絡窗口，也促進同仁學習意願。藉此推廣工作生活平衡概念，打造友善職場環境，放置公司資源地圖及聯絡窗口，也促進同仁學習意願。

項目明細					
	項目	單價	數量	總價	說明
+ 取消 □	1 「工作生活平衡」學習護照	200	50	10,000	內容含工作生活平衡相關活動資訊及公司資源地圖、聯絡窗口等。
+ 取消 □	2 「紓壓」學習護照	100	30	3,000	內容含工作生活平衡相關活動資訊及公司資源地圖、聯絡窗口等。
總計				13,000	

- 單位目前辦理工作生活平衡資源手冊或宣導品情形**

公司已建立【幸福職場】雲端平台，讓同仁能快速一覽公司提供之福利項目。

本補助為鼓勵企業「擴大推動」工作生活平衡措施，請簡述本項目公司前年度辦理情形，以了解今年度申請項目之「增辦」或創新情形。

勾選後，即可填寫變更內容

若變更[單價]及[數量]，總價會自動加總



## (六)支持中高齡、身心障礙、遭受家庭暴力、工作適應困難或是妊娠員工之協助措施

(六) 支持中高齡、身心障礙、遭受家庭暴力、工作適應困難或是妊娠員工之協助措施

1.

辦理方式  活動類  課程類  其他

新手爸媽的育兒照護體驗活動

2. **勾選後，即可變更內容**

服務對象  中高齡  身心障礙  遭受家庭暴力  工作適應困難  妊娠  其他員工 家中有3歲以下幼童

3. 員工需求評估

員工年齡大多為30-40歲之間，屬適婚年齡、幼兒到學齡期兒童新手爸媽的階段。

4. 活動內容

妊娠員工、新手爸媽員工，幼兒照顧體驗活動，內容包含運用假娃娃進行母乳哺餵技巧、新生兒沐浴技巧、幼兒常見問題講解

課程明細 (如有聘請講師授課，請利用附件上傳功能提供講師簡歷)

場次	日期	課程名稱	課程重點	講師	地點	上課時間	總時數	堂數	參訓對象	參訓對象是否為固定人員
<input checked="" type="checkbox"/> 取消	10月 ~ 10月	親職教養系列	孩子的教養問	林霖	會議室	假日	10	2	不分單位	否
<input checked="" type="checkbox"/> 取消	10月 ~ 10月	親職教養系列	孩子的教養問	林霖	會議室	假日	10	2	不分單位	否
<input checked="" type="checkbox"/> 取消	10月 ~ 10月	仲展瑜	藉由瑜珈進而	周小婷	會議室	假日	5	3	不分單位	否
<input checked="" type="checkbox"/> 取消	11月 ~ 11月	問題發現及轉	提升對同仁興	陳嘉嘉	會議室	假日	2	1	不分單位	否
總計							27	8		

講師簡介變更或取消，勾選後即可填寫變更的內容

講師簡介				
		姓名	現職	專長與經歷
<input type="checkbox"/> 取消 <input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/> 林霖	<input type="checkbox"/> 個人演講師、雜誌特約專欄作家	<input type="checkbox"/> 經歷：兒少諮商所心理師 專長：個人情緒、親子溝通、親子
<input type="checkbox"/> 取消 <input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/> 林霖	<input type="checkbox"/> 個人演講師、雜誌特約專欄作家	<input type="checkbox"/> 經歷：兒少諮商所心理師 專長：個人情緒、親子溝通、親子
<input type="checkbox"/> 取消 <input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/> 周小婷	<input type="checkbox"/> 愛動有氧瑜珈教室老師	<input type="checkbox"/> 經歷：考領○國瑜珈師資證照 專長：經驗8年，專攻高低衝擊有
<input type="checkbox"/> 取消 <input checked="" type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/> 陳嘉嘉	<input type="checkbox"/> 新大學生輔導中心兼任臨床心理師	<input type="checkbox"/> 經歷：臨床心理師，警理大學輔導與諮商學系畢業

(七)中高龄員工退休準備與調適協助措施

(七) 中高龄員工退休準備與調適協助措施

1. **辦理方式**  課程 團體活動 個別諮詢 資訊 文宣 (請務必勾選)

辦理「安可人生」講習，協助員工退休前提早規劃退休生涯、調適照顧父母的壓力，支持員工以正向樂觀的態度及早規劃與因應，讓人生下半場依舊精彩。

2. **服務對象**

退休前一年之中高龄者  位

勾選後，即可填寫變更的內容

3. **活動內容**

辦理「安可人生」講習，協助員工退休前提早規劃退休生涯、調適照顧父母的壓力，支持員工以正向樂觀的態度及早規劃與因應，讓人生下半場依舊精彩。

課程明細										
場次	日期	課程名稱	課程重點	講師	地點	上課時間	總時數	堂數	參訓對象	參訓對象是否為固定人員
<input checked="" type="checkbox"/> 取消	10月 ~ 10月	退休生涯規劃	協助重新思索	吳依潔	會議室	下班後	2	10	不分單位	否
<input checked="" type="checkbox"/> 取消	10月 ~ 10月	安可人生-財務	介紹健康養生	李珊珊	會議室	假日	2	3	不分單位	否
總計							4	13		

講師簡介			
	姓名	現職	專長與經歷
<input checked="" type="checkbox"/> 取消	1 吳依潔	成功老年學院院長	經歷：美國來來大學老年學研究所碩士
<input checked="" type="checkbox"/> 取消	2 李珊珊	勇壯健康教育研習中心負責人	經歷：馬馬醫護管理專科學校 專長：銀髮人員身、心、靈養生與常

活動明細 (活動明細中每一場次填報時，請依活動場次填寫簡要流程)

場次	日期	活動名稱	活動重點	地點(縣市) 如:陽明山(台北市)	時數
<input type="checkbox"/> 取消 <input type="checkbox"/>	10月 ~ 10月	農場體驗一日遊	一起參加各項體驗活動:和動物近	小路山丘(宜蘭)	3
<input type="checkbox"/> 取消 <input type="checkbox"/>	10月 ~ 10月	淨山健行作伙來	身體力行共同維護山林環境,愛	大坑步道(台中)	3
<input type="checkbox"/> 取消 <input type="checkbox"/>	11月 ~ 11月	DIY體驗	點心製作,享受親子時光,歡	宜蘭	5
<input type="checkbox"/> 取消 <input type="checkbox"/>	11月 ~ 11月	健行	身體力行共同維護山林環境		

若要新增課程，請點選 **+** 即可新增下一行，並開始新增課程

若要取消新增的課程，請點選 **-** 即可刪除新增課程。

活動場次1：農場體驗一日遊 簡要流程(欄位可依規劃時間自行增刪)

	時間	活動內容	說明
<input type="checkbox"/> 取消 <input type="checkbox"/>	09 : 00 ~ 09 : 30	集合簽到	同仁與眷屬們集合簽到 (配合園區實名制及體溫量測)
<input type="checkbox"/> 取消 <input type="checkbox"/>	09 : 00 ~ 10 : 30	農場體驗解說	介紹農場環境、餵食秀時間、集合時間等
<input type="checkbox"/> 取消 <input type="checkbox"/>	10 : 30 ~ 11 : 00	農場體驗時光	同仁與眷屬們各自前往農場各體驗區進行體驗
<input type="checkbox"/> 取消 <input type="checkbox"/>	11 : 00 ~ 12 : 30	午餐時間	發放餐盒，同仁與眷屬們各自享用

活動場次2：淨山健行作伙來 簡要流程(欄位可依規劃時間自行增刪)

時間	活動內容	說明
<input type="checkbox"/> 取消 <input type="checkbox"/> 09 : 00 ~ 09 : 30	<input type="checkbox"/> 集合簽到	<input type="checkbox"/> 同仁與眷屬們集合簽到
<input type="checkbox"/> 取消 <input type="checkbox"/> 09 : 30 ~ 10 : 00	<input type="checkbox"/> 活動解說	<input type="checkbox"/> 淨山路線解說、器材分配、安全注意事項說明
<input type="checkbox"/> 取消 <input type="checkbox"/> 10 : 00 ~ 10 : 30	<input type="checkbox"/> 淨山開始	<input type="checkbox"/> 由嚮導帶領同仁與眷屬們一同於山間進行，並視環境狀況進行導覽教育
<input type="checkbox"/> 取消 <input type="checkbox"/> 10 : 30 ~ 11 : 00	<input type="checkbox"/> 集合與返家	<input type="checkbox"/> 同仁陸續抵達集合點，歸還裝備與垃圾分類後，領取餐盒後各自離開

活動場次3：DIY體驗 簡要流程(欄位可依規劃時間自行增刪)

時間	活動內容	說明
<input type="checkbox"/> 取消 <input type="checkbox"/> 09 : 00 ~ 00 : 00	<input type="checkbox"/> 集合簽到	<input type="checkbox"/> 同仁與眷屬們集合簽到(配合園區實名制及體溫量測)
<input type="checkbox"/> 取消 <input type="checkbox"/> 09 : 00 ~ 00 : 00	<input type="checkbox"/> DIY體驗解說	<input type="checkbox"/> 介紹環境
<input type="checkbox"/> 取消 <input type="checkbox"/> 09 : 00 ~ 00 : 00	<input type="checkbox"/> 體驗時光	<input type="checkbox"/> 體驗區進行體驗
<input type="checkbox"/> 取消 <input type="checkbox"/> 09 : 00 ~ 00 : 00	<input type="checkbox"/> 午餐時間	<input type="checkbox"/> 發放餐盒，同仁與眷屬們各自享用

原本申請項目若需變更，請勾選後即可變更作業

若在[變更通知]新增課程明細，請直接作業即

活動場次4：健行 簡要流程(欄位可依規劃時間自行增刪)

時間	活動內容	說明
<input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> - 00 : 00 ~ 00 : 00	集合簽到	同仁與眷屬們集合簽到 (配合園區實名制及體溫量測)
<input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> - 00 : 00 ~ 00 : 00	活動解說	注意事項說明
<input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> - 00 : 00 ~ 00 : 00	點心製作	體驗區進行體驗
<input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> - 00 : 00 ~ 00 : 00	午餐時間	發放餐盒，同仁與眷屬們各自享用

個別諮詢-課程明細 (如有聘請講師授課，請利用附件上傳功能提供講師簡歷)

場次	日期	諮詢重點	諮詢師	地點	總時數	次數	總人次
<input type="checkbox"/> + 取消 <input type="checkbox"/> -	<input type="checkbox"/> 10月 ~ 10月	<input type="checkbox"/> 認識我的身心狀態	<input type="checkbox"/> 徐美美	<input type="checkbox"/> 訓練教室	<input type="checkbox"/> 20	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 30
<input type="checkbox"/> + 取消 <input type="checkbox"/> -	<input type="checkbox"/> 10月 ~ 10月	<input type="checkbox"/> 放鬆與靜坐冥想訓練	<input type="checkbox"/> 方凌	<input type="checkbox"/> 訓練教室			
<input type="checkbox"/> + 取消 <input type="checkbox"/> -	<input type="checkbox"/> 10月 ~ 10月	<input type="checkbox"/> 療癒植栽手作DIY	<input type="checkbox"/> 周小婷	<input type="checkbox"/> 訓練教室			
<input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> -	<input type="checkbox"/> 11月 ~ 11月	<input type="checkbox"/> 爸媽學堂	<input type="checkbox"/> 劉曉	<input type="checkbox"/> 會議室	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 30
總計							

變更場次如果勾選【取消】表示取消辦理該活動。  
 變更月份勾選【日期】表示變更辦理月份。  
 勾選【課程名稱】表示更改課程名稱。勾選【課程重點】表示更新課程容。  
 若需變更項目，請先勾選欄位後再變更

若要新增課程，請點選  + 即可新增下一行，並開始新增課程  
 若要取消新增的課程，請點選  - 即可刪除新增課程。

諮詢師簡介				
	姓名	現職	專長與經歷	
<input type="checkbox"/> 取消 <input type="checkbox"/>	1	徐美美	正念減壓推廣協會理事長	國立教育大學心理與諮商研究所碩士、具諮商心理師資格。美國
<input type="checkbox"/> 取消 <input type="checkbox"/>	2	方凌	森林花坊負責人	經歷：考領國花藝證照 專長：經驗5年，專攻不凋花、多
<input type="checkbox"/> 取消 <input type="checkbox"/>	3	周小婷	愛動有氧瑜珈教室老師	經歷：考領國瑜珈師資證照 專長：經驗8年，專攻高低衝擊有
<input type="checkbox"/> 取消 <input checked="" type="checkbox"/>	4	劉曉芳	兒少潛能發展基金會輔導員	經歷：幼稚園老師、兒少潛能發展基金會輔導員

4. 資訊-辦理方式

每季定期舉辦健康講座，辦理養生、紓壓、健身等相關活動及課程。每季定期舉辦健康講座，辦理養生、紓壓、健身等相關活動及課程。每季定期舉辦健康講座，辦理養生、紓壓、健身等相關活動及課程。每季定期舉辦健康講座，辦理養生、紓壓、健身等相關活動及課程。

勾選後，即可填寫變更的內容

5. 資訊-辦理目的與預期效益

每季定期舉辦健康講座，辦理養生、紓壓、健身等相關活動及課程。每季定期舉辦健康講座，辦理養生、紓壓、健身等相關活動及課程。每季定期舉辦健康講座，辦理養生、紓壓、健身等相關活動及課程。每季定期舉辦健康講座，辦理養生、紓壓、健身等相關活動及課程。

資訊-項目明細						
	項目	單價	數量	總價	說明	
<input type="checkbox"/> 取消 <input type="checkbox"/>	1	爸媽學堂 《教導孩子學會尊重不同聲音》	500	2	1,000	協助同仁在工作之餘亦能擁有良好的家庭關係，降低工作與家庭間的角色
<input type="checkbox"/> 取消 <input type="checkbox"/>	2	陪您走過照顧長輩的漫漫長路	7,000	1	7,000	協助同仁在工作之餘亦能擁有良好的家庭關係，降低工作與家庭間的角色
<input type="checkbox"/> 取消 <input type="checkbox"/>	3	爸媽學堂	600	5	3,000	內容含工作生活平衡相關活動資訊
總計				11,000		

若變更[單價]及[數量]，總價會自動加總

6. 文宣-文宣內容  辦理「安可人生」講習，協助員工退休前提早規劃退休生涯、調適照顧父母的壓力

7. 文宣-辦理目的與預期效益  協助員工退休前提早規劃退休生涯、調適照顧父母的壓力，支持員工以正向樂觀的態度及早規劃與因應，讓人生下半場依舊精彩。

文宣-項目明細

	項目	單價	數量	總價	說明
<input checked="" type="checkbox"/> 取消	1 「工作生活平衡」學習護照	500	50	25,000	內容含工作生活平衡相關活動資訊及公司資源地圖、聯絡窗口等。
<input checked="" type="checkbox"/> 取消	2 「安可人生」學習護照	3,000	10	30,000	內容含工作生活平衡相關活動資訊及公司資源地圖、聯絡窗口等。
<input checked="" type="checkbox"/> 取消	3 教導孩子學會尊重不同聲音	5,000	3	15,000	內容含工作生活平衡相關活動資訊
總計				70,000	

變更單價及數量，總價會自動加總

如實際辦理內容與計畫不同，請於措施辦理前兩周提出變更申請，否則將影響核銷額度。

1 暫存 預覽

2 下一步

圖 2 4 步驟 2、補助實施計畫書變更

注意事項：



- (1) 盡量在 5 分鐘內按下暫存，系統會將資料儲存。
- (2) 變更內容填妥後，請按【下一步】系統會自動儲存及自動產生所需要變更項目的表單。

### 2.3.變更-補助經費概算表

#### 推動工作與生活平衡補助計畫-變更

01 基本資料 > 02 補助實施計畫書 > 03 補助經費概算表 > 04 預覽後送出



請勾選欲變更項目，始可修改相關內容。

勞動部推動工作與生活平衡補助經費概算表 (員工人數: 100 人, 單一補助上限為總額 8 成)

一、員工關懷與協助課程

序號	項目	單價	數量	總價	申請勞動部補助	自籌款	申請其他政府單位補助	說明
<input checked="" type="checkbox"/> 1	講師鐘點費(外聘)	5000	11	55,000	20,000	35,000		如本項有不同單價,【單價】欄位請填入平均值,並
金額(元)小計:		55,000			20,000	35,000	0	

二、員工經歷課程

序號	項目	單價	數量	總價	申請勞動部補助	自籌款	申請其他政府單位補助	說明
<input checked="" type="checkbox"/> 1	講師鐘點費(外聘)	4000	10	40,000	20,000	20,000	0	如本項有不同單價,【單價】欄位請填入平均值,並
金額(元)小計:		40,000			20,000	20,000	0	

勾選後，再填寫變更的內容  
單價、數量、補助款項，請自行填入。  
總價、自籌款，反灰的部分會自行計算，帶入正確數值

三、友善家庭措施								
序號	項目	單價	數量	總價	申請勞動部補助	自籌款	申請其他政府單位補助	說明
<input type="checkbox"/> 1	講師鐘點費(外聘)	2000	10	20,000	15,000	5,000		如本項有不同單價，【單價】欄位請填入平均值，並
<input checked="" type="checkbox"/> 2	團體諮詢費(外聘)	10000	3	30,000	4,000	26,000		
<input checked="" type="checkbox"/> 3	印刷費	500	150	75,000	8,000	67,000		講義
<input type="checkbox"/> 4	活動器材費	5000	2	10,000	6,000	4,000		租借
<input checked="" type="checkbox"/> 5	空間設備費	3000	6	18,000	10,000	8,000		租借
<input type="checkbox"/> 6	場地租借費			0		0		
<input type="checkbox"/> 7	餐費							
<input type="checkbox"/> 8	活動門票費							
<input type="checkbox"/> 9	活動費							
金額(元)小計：		153,000			43,000	110,000	0	

勾選後，再填寫變更的內容  
 單價、數量、補助款項，請自行填入。  
 總價、自籌款，反灰的部分會自行計算，帶入正確數值

四、兒童或長者臨時照顧空間								
序號	項目	單價	數量	總價	申請勞動部補助	自籌款	申請其他政府單位補助	說明
<input type="checkbox"/> 1	空間設備費	5000	20	100,000	5,000	95,000		空間設備費
<input checked="" type="checkbox"/> 2	活動器材費	5000	12	60,000	2,000	58,000		活動器材
<input type="checkbox"/> 3	臨時照顧人員鐘點費	500	2	1,000	400	600		XX
金額(元)小計：		161,000			7,400	153,600	0	

五、工作生活平衡資源手冊或宣導品

序號	項目	單價	數量	總價	申請勞動部補助	自籌款	申請其他政府單位補助	說明
<input checked="" type="checkbox"/> 1	印刷費	5000	8	40,000	4,000	36,000		印刷費
<input checked="" type="checkbox"/> 2 +	宣導品製作費	5000	2	10,000	5,000	5,000		宣導品製
金額(元)小計：		50,000			9,000	41,000	0	

六、支持中高齡、身心障礙、遭受家庭暴力、工作適應困難或是妊娠員工之協助措施

序號	項目	單價	數量	總價	申請勞動部補助	自籌款	申請其他政府單位補助	說明
<input checked="" type="checkbox"/> 1	講師鐘點費(外聘)	5000	11	55,000	20,000	35,000		如本項有不同單價，【單價】欄位請填入平均值，並
<input checked="" type="checkbox"/> 2	團體諮詢費(外聘)	3000	10	30,000	10,000	20,000		
<input checked="" type="checkbox"/> 3	活動器材費	4000	6	24,000	18,000	6,000		活動器材費
<input type="checkbox"/> 4	印刷費	6000	20	120,000				
<input type="checkbox"/> 5	宣導品製作費			0				
<input type="checkbox"/> 6	空間設備費			0				
<input type="checkbox"/> 7 +	餐費			0				
金額(元)小計：		229,000			50,000	179,000	0	

勾選後，再填寫變更的內容  
單價、數量、補助款項，請自行填入。  
總價、自籌款，反灰的部分會自行計算，帶入正確數值

七、中高齡員工退休準備與調適協助措施

序號	項目	單價	數量	總價	申請勞動部補助	自籌款	申請其他政府單位補助	說明
<input type="checkbox"/> 1	補助講師鐘點費	6000	12	72,000	15,000	57,000		如本項有不同單價，【單價】欄位請填入平均值，並
<input checked="" type="checkbox"/> 2	諮詢費	5000	5	25,000	10,000	15,000		
<input checked="" type="checkbox"/> 3	活動器材費	8000	6	48,000	20,000	28,000		活動器材費
<input type="checkbox"/> 4	印刷費			0				
<input type="checkbox"/> 5	宣導品製作費	5000	5	25,000				
<input type="checkbox"/> 6	餐費			0				
金額(元)小計：				170,000				

勾選後，再填寫變更的內容單價、數量、補助款項，請自行填入。總價、自籌款，反灰的部分會自行計算，帶入正確數值

(表格內容可依經費編列需求自行增刪)  
如有向本部以外之其他機關同時申請補助應確實查填經費概覽表未填列之項目，不得列為自籌款，且不得核銷。

1



「暫存續填」可以將未編輯完全資料至下次線上喚回資料繼續填寫。

2



注意事項：

- (1) 盡量在 5 分鐘內按下暫存，系統會將資料儲存。
- (2) 變更內容填妥後，請按【下一步】系統會自動儲存及自動產生所需要變更項目的表單。

### 推動工作與生活平衡補助計畫-變更



圖 2-5 預覽送出

#### 注意事項：

- (1) 表單【預覽】，點選基本資料、實施計畫書及經費概算表會開啟內容頁面提供查看，如需保留變更資料請直接按下列印。
- (2) 確認變更無誤後，請按下【確認送出】，由審查人員審核。

## 2.4.變更計畫書-審核狀態

送審後顯示畫面如下：



The screenshot shows the Work-Life Balance website interface. At the top, there are logos for the Ministry of Labor and Work-Life Balance, along with navigation links like 'Home', 'Site Map', and 'FAQ'. Below is a banner with the text 'WORK-LIFE BALANCE 工作生活平衡' and illustrations of people exercising. A navigation bar contains links for various services. On the left, a user is logged in as '東台精機股份有限公司' with options to 'Edit Company Member Information' and 'Logout'. The main content area is titled '變更通知' (Change Notice) and features a blue button with a megaphone icon and the text '新增110第1階段變更通知'. Below this is a table with the following data:

年度	階段	申請時間	申請變更項目	狀態
110	1	110/09/14	(另開視窗)	待審

A red circle with the number '1' is placed over the '另開視窗' link in the table.

圖 2-6 變更申請狀態-待審

注意事項：

(1) 表單【待審】，可直接點(另開視窗)查看送審內容。

送審後，已審核會有[補件]或[通過]顯示畫面如下：

歡迎您

企業會員資料修改

登出 Logout

首頁 > 變更通知

### 變更通知

新增110第1階段變更通知

年度	階段	申請時間	申請變更項目	狀態
110	1	110/06/15	(另開視窗)	通過

圖 2-7 變更申請狀態-通過

注意事項：

(2) [標示 1]表單【通過】，可直接點(另開視窗) 查看送審-通過內容。