

110年度 推動工作與生活 平衡補助計畫

Work - Life Balance



01
面向與效益

02
申請作業
及原則說明

03
計畫變更
及核銷重點

04
原始憑證
認列

05
其他
注意事項

目錄



01 面向與效益

一、工作與生活平衡定義

國家

制定家庭與勞動政策與立法，支持勞工兼顧工作與家庭照顧責任，提升勞動力素質。

個人

有效時間管理，減低在工作與家庭生活間的角色衝突。

企業

以員工需求為核心，提供員工兼顧照顧責任及個人生活的措施。

二、工作生活平衡面向

工作悠活
工作自主與成就

- 彈性工時與靈活工作
- 多元給假
- 正向紓壓工作環境

家庭樂活
家庭關懷與支持

- 母性保護友善措施
- 家庭照顧支持
- 親子關係促進

健康快活
身心健康與安全

- 員工協助方案
- 職場健康促進
- 中高齡、身心障礙遭受家庭暴力
員工之協助措施

三、工作生活平衡效益

員工效益

- ✓ 兼顧工作職責及個人生活需求
- ✓ 提高對工作與生活抗壓性，維持健康身心狀態與成就自我實現
- ✓ 工作的同時，享受和諧家庭關係、豐富社會參與與休閒生活

企業效益

- ✓ 降低流動率、缺勤率、工安意外及人事成本
- ✓ 增進員工效率創意，創造有向心力工作團隊
- ✓ 增進公司社會企業形象，吸引及留住優秀人才
- ✓ 提高生產收益，強化企業競爭力

國家社會 效益

- ✓ 擁有強健、高素質勞動力
- ✓ 維持國家生產力與永續競爭力
- ✓ 提高生育子女意願，培育下一代勞動力

四、勞動部鼓勵企業推動工作生活平衡策略

宣導理念

辦理「工作與生活平衡」研習暨觀摩、編印推動手冊及建置資訊平台網站，提供企業建置服務之作法與新知。

協助事業單位建立機制

成立「專家入場輔導小組」，協助雇主依其組織文化與員工需求建置各項制度與措施。

策略

選拔表揚最佳範例

選拔標竿企業或具有特殊創意之措施，廣徵最佳範例，藉以帶動其他企業推動。

補助與獎勵

訂定「推動工作與生活平衡補助計畫」，協助雇主推動員工「工作與生活平衡」。



02 申請作業 及原則說明

一、計畫內容說明

01 辦理目的

輔導企業推動工作與生活平衡措施，支持員工平衡工作、生活與家庭照顧，營造友善職場，使勞工安心效率工作，提升企業生產力，達到勞資雙贏。

02 補助對象

1. 就業保險投保單位之民營事業單位、團體或私立學校。
2. 事業單位有多家分公司者，以總公司或是其中一家分公司代表提出申請。

03 受理申請與計畫辦理時間

受理申請

- 自110年2月1日起至7月31日止。

辦理期間

- 自申請日(以郵戳為憑)起至110年10月31日止。

- 核定金額以發文通知為準

04 補助項目

- 1.員工關懷與協助課程
- 2.員工紓壓課程
- 3.友善家庭措施
- 4.兒童或長者臨時照顧空間
- 5.工作生活平衡資源手冊或宣導品
- 6.支持身心障礙、遭受家庭暴力、工作適應困難或是妊娠員工之協助措施
- 7.中高齡員工退休準備與調適協助措施



04 補助項目

1.員工關懷協助課程

目的	加強主管或同仁覺察員工需求及關懷技巧能力
對象	主管、人資或相關同仁
課程規劃	員工需求及高危險員工警訊認識、自我覺察與敏感度養成、同理心與友善溝通等
補助項目 與額度	補助講師鐘點費，每年每單位最高補助新臺幣6萬元
申請規定	<ul style="list-style-type: none">• 辦理總時數不得低於10小時• 每堂課參訓人數平均達20人；企業僱用勞工人數在50人以下者，每堂課參訓人數平均達10人

04 補助項目

2.員工紓壓課程

目的	紓解員工身心壓力，協助員工工作調適
對象	全體員工
課程規劃	情緒管理、壓力紓解、健康促進(減重、飲食、運動)等
補助項目 與額度	補助講師鐘點費，每年每單位最高補助新臺幣6萬元
申請規定	<ul style="list-style-type: none">• 辦理總時數不得低於10小時• 每堂課參訓人數平均達20人；企業僱用勞工人數在50人以下者，每堂課參訓人數平均達10人

04 補助項目

課程規劃原則

- 課程主題符合補助精神
- 講師專長符合授課專業
- 辦理時間符合補助期程
- 受益人次普及性
- 課程規劃兼顧多元性、創新度
- 課程時數合理性

多元		A公司	B公司
課程	情緒釋放系列(4小時)	體適能課程 (20小時)	
	身體舒展動一動系列(12小時)		
	健康飲食動手做(6小時)		
	療癒小物DIY(多肉植物、精油) (4小時)		
上課 人次		200人次 (僅2成重複)	200人次 (皆為重複人員)

受益人次多

A公司	B公司	創新度
108年： 核心肌群 組熊(10小時) 按摩DIY 奇檬子(10小時)	108年： 有氧瑜珈 動吃動老師(10小時) 健康享瘦系列 棋美老師(6小時)	
109年： 按摩DIY 奇檬子(10小時)	109年： 辦公室伸展操 藍波 (6小時) 均衡飲食自己來 劉宜禮 (2小時) 情緒放大鏡 鄧卉雯 (2小時) 有氧熱舞 大牧老師 (8小時)	

04 補助項目

特別注意事項

- 課程為**金融理財**或**職場技能**，不符合員工紓壓課程主題。
- 課名為員工關懷，但課程重點為時間管理，名稱與重點未相應。
- 申請補助辦理期程為6-8月，但實際辦訓時間為4月，在申請之前辦理，不符合補助期程。
- 員工關懷協助課程建議於上班時間辦理，**並可結合推動員工關懷制度**。

04 補助項目

參考範例

1. 員工關懷協助課程主題

- 高壓員工的關懷技巧、員工情緒察覺、創傷事件身心症狀認識與關懷。
- 主管敏感度訓練、探索自我與問題解決。
- 員工問題處理與協談技巧、關懷天使角色與任務、助人歷程與初層次同理心練習、同仁壓力關懷及協助。

04 補助項目

員工關懷協助課程主題常見樣態



員工危機警訊辨識與輔導技巧
員工同理心友善溝通技巧
新人關懷與帶領技巧



創造高效能工作計畫與執行、團隊建立課程、有效時間管理
醫病溝通技巧、服務態度與應對技巧、人才養成與面談技巧
(職能課程不予補助)

性騷擾宣導防治、防止人因工程危害、CPR急救課程
(既有法定宣導或職業安全課程不予補助)

04 補助項目

關懷協助課程撰寫範例

(一)參訓對象：各部門主管及培訓關懷種子

(二)課程規劃：

- 為加強主管及培訓種子人員關懷與協助技巧，規劃系列性發現員工問題及溝通課程。
- 台北總部及新竹工廠各別辦理；視疫情狀況，也會應變改採台北上課、新竹視訊。

課程可運用**視訊**、**小班**等分散方式辦理。

課程明細											
場次	日期	課程名稱	課程重點	講師	地點	上課時間	時數	堂數	人次	對象	參訓對象是否為固定人員
1	5-9月	員工問題發現與轉介	提升對同仁異常徵兆的敏感度，預先發現問題，適時給予協助及轉介	陳嘉嘉	台北、新竹會議室	上班時間	4	2	90	不分單位	是
2	5-9月	跨世代溝通與領導	瞭解各世代同仁在職場上的需求，學習有效促進各世代之間的溝通	劉永斌	台北、新竹會議室	上班時間	6	2	90	不分單位	是
總計							10	4	180		

日期可填寫**月份區間**，以減少日後辦理變更。

04 補助項目

參考範例

2.員工紓壓課程主題

- 辨識壓力及自我痊癒、打造抗壓好體質、壓力來源檢視與調適、情緒健檢。
- 外食族健康飲食指南、筋骨舒展按摩技巧、辦公室伸展操等。
- 如何吃得健康瘦得漂亮、紓壓精油動手做、健康動一動。

04 補助項目

員工紓壓課程撰寫範例

(一)參訓對象：公司全體同仁，但每堂課保留一半的名額給現場人員。

(二)課程規劃：

- 以多元化為主軸，規劃4大類課程，增加同仁的參與率。透過課程同仁彼此間有更多的認識及互動，並期望從中獲得紓壓之效果。
- 「活力有氧」為系列課程，約7成固定成員參加，其餘開放當天報名。

課程明細

課程可運用視訊、小班等分散方式辦理

場次	日期	課程名稱	課程重點	講師	地點	上課時間	時數	堂數	人次	對象	是否為固定人員
1	6-9月	羊毛氈手作	透過羊毛手作，創作出療癒小物	朱小安	會議室	上班時間	4	2	70	不分單位	否
2	6-9月	經絡養生與按壓實作課程	上班族日常的經絡保健法	王小元	會議室	上班時間	2	1	30	不分單位	否
3	6-9月	活力有氧飄汗燃脂	提高心肺能力、加快新陳代謝、增強運動耐力	周小婷	訓練教室	下班時間	4	4	100	不分單位	否
4	6-9月	正念減壓與靜心	認識情緒壓力，放鬆心靈紓壓	張小慧	會議室	上班時間	2	1	30	不分單位	否
總計							12	8	230		

04 補助項目

課程照片樣態



一對一按摩
按摩服務非課程

上課人數過少
與簽到人數不符



經絡紓壓教學
正向情緒思考
辦公室伸展操
不凋花動手做

課程受益人數多
課程內容多元化



04 補助項目

3.友善家庭措施

目的	促進員工家庭關係，支持員工兼顧工作與家庭照顧責任
對象	員工與眷屬（配偶／親子）
措施規劃	<ul style="list-style-type: none">辦理具創意設計之家庭日、親子活動/講座、員工/眷屬支持團體
補助項目 與額度	<ul style="list-style-type: none">補助講師鐘點費、諮詢費、印刷費、活動器材費、空間設備費、場地租借費、餐費、活動門票費等項目。雇主委外辦理活動，得依辦理性質以「活動費」編列計畫上項各相關經費。每年每單位最高補助新臺幣20萬元。
申請規定	<ul style="list-style-type: none">應有眷屬（配偶／親子等）一同參與，且人數不可過少。餐費：時間至少達2小時始可申請，午餐須至12:00，晚餐須至18:00，早餐兩天一夜活動方可申請第二日早餐餐費。

04 補助項目

參考範例

3.友善家庭措施推動作法

- 親職講座**：孩子情緒察覺講座、和寶貝溝通0距離、爸媽一句話影響孩子一輩子。
- 親子活動**：父母親節卡片製作競賽、親子瑜珈、親子閱讀、親子共廚、親子攝影大賽、親子律動、親子DIY創作。
- 創意家庭日**：走向自然親子野餐日、父母工作體驗與導覽、小小品驗員、親子共學-手工書製作、創意氣球教學、甜蜜親子夏令營-品格教育、早餐DIY送爸媽。
- 長輩照顧資源講座**：認識長照資源與照護、三代同堂台語說故事、相伴到老-疾病照顧學堂、樂齡生活小物DIY。

04 補助項目

友善家庭措施-規劃原則

- 友善家庭措施以促進員工與眷屬間之親子互動與情感為目的
- 依員工年齡與家庭照顧需求，辦理系列性活動或課程，活動類型兼顧多元性，如親職講座、育兒講座及親子活動等。
- 為平衡員工工作與家庭照顧，可規劃家庭照顧服務，如新手爸媽支持團體等。
- 受益人次普及性高，活動規劃多元及創新。

建議辦理多元化的促進家庭關係之親子互動課程或活動，擴大推動效益。

04 補助項目

友善家庭措施-特別注意事項

- 補助為新增擴大，不補助企業既有的社團活動或是廠慶。
- 因環保考量，**不建議辦理烤肉、釣蝦、釣魚等**活動。
- 純員工旅遊活動，不符合促進親子互動精神，不予補助。
- 活動行程中建議規畫相關親子互動活動。
- 補助對象為事業單位，**不得委由福委會**支付自籌款項。
- 申請辦理的課程或活動，**公司不得向員工或眷屬收費**。
- 如有收取出席保證金相關規定(出席者全額退還)，不可由薪資代扣。

04 補助項目

友善家庭措施撰寫範例

- (一)辦理方式：(活動類)辦理親子包粽子及製作香包活動傳承富有文化意義之傳統；於都會公園草皮辦理野餐日及趣味競賽等活動促進親子互動。(課程類)辦理一場次親職溝通講座教導員工及其伴侶能用正確方式與孩子進行溝通。
- (二)參加對象：全體同仁及眷屬共同參與；親職溝通邀請員工及其伴侶共同參與。
- (三)活動內容：共辦理3場次親子系列活動，1.端午粽香飄-親子共同包粽子，並一起DIY製作香包；2.一起走向大自然-與大自然的午餐約會；3.親職溝通講座-教導家長了解並化解親子衝突關係。

活動明細							
場次	日期	活動名稱	活動重點	地點	時數	人次	
1	6月	端午粽香飄	透過親子共同包粽子，並製作香包，讓小朋友瞭解端午節由來及促進親子互動。	公司會議室	5	40	
2	7-9月	一起走向大自然	於草皮進行親子野餐約會並透過系列趣味競賽遊戲讓爸媽及小朋友遠離3c產品親近大自然。	都會公園大草皮	3	100	
總計					8	140	

請以活動進行方式或重點內容為撰寫主軸。

請以員工+眷屬人數填報。

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	總人次	參訓對象	參訓對象是否為固定人員
1	8月	親職溝通講座	教導家長理解學齡孩童並處理親子衝突	藍小托	公司會議室	假日	2	1	30	不分單位	否
總計							2	1	30		

04 補助項目

友善家庭措施撰寫範例

活動場次1：端午粽香飄

時間	活動內容	說明
9:30~10:00	集合簽到	同仁及寶貝集合簽到領取食材。
10:00~11:30	粽子達人就是我	帶領同仁與孩子進行粽葉摺疊、放料及粽繩網綁等包粽步驟。
11:30~12:30	午餐時間	共同享用外匯午餐。
12:30~14:00	香包DIY	帶領大家一起製作屬於自己獨一無二的香包
14:00~14:30	共享親子時光	寶貝及同仁共同享用粽子下午茶，將所有食材吃光光！

活動場次2：一起走向大自然

時間	活動內容	說明
10:30~11:00	集合簽到	同仁及寶貝集合簽到領取野餐方巾及午餐。
11:00~11:10	活動遊戲說明	三項趣味競賽活動解說。
11:10~13:00	大地之王競選	進行小小飛行家、腰瘦馬拉松及支援前線分組趣味競賽，並一邊享用午餐。
13:00~13:30	頒獎	選出積分最高之組別進行頒獎表揚。

友善家庭措施照片樣態



烤肉、釣蝦活動
純員工旅遊
結合客戶旅遊



親子DIY課程
家庭野餐日
職場體驗活動
親子運動會
措施活動多元
促進眷屬互動



04 補助項目

4.兒童或長者臨時照顧空間

目的	企業設置兒童或長者 <u>臨時照顧環境</u> ，支持員工家庭照顧
對象	員工的孩童或長者
辦理方式	<ul style="list-style-type: none">企業調整或改裝內部空間、添購相關設備(桌椅、書櫃、塗鴉牆、安全地墊等)或器材(兒童圖書、遊戲玩具、茶具等)作為兒童或長者臨時照顧空間。訂定與公告空間使用規則，並建議安排人員協助看顧學齡前兒童，以確保員工子女安全。
補助項目與額度	<ul style="list-style-type: none">補助空間設備、活動器材費及臨時照顧人員鐘點費科目。每年每單位最高補助新臺幣20萬元
申請規定	<ul style="list-style-type: none">不可提供做為營業使用或兼用需提供<u>空間平面與規劃圖</u>

04 補助項目

兒童或長者臨時照顧空間-規劃原則

- 空間規劃應以員工照顧需求為基礎，申請時需敘明預期使用員工之眷屬年齡層與使用頻率，並依此規劃適合軟體器材(圖書、玩具)。
- 兒童、長者臨時照顧空間因使用對象不同、空間規劃及設備也會不同，需分開設置。
- 空間設置需考量安全性，如設置地點、照顧人力規劃、同步監視器等。
- 申請單位應訂定「照顧空間使用規則」，並加以宣導，以利同仁使用。

04 補助項目

兒童臨時照顧空間-「臨時照顧人員」鐘點費

- (1)需申請或已建置該空間方可申請。
- (2)照顧未滿12歲具臨托需求之員工子女。
- (3)每小時最高補助200元，每日補助上限為8小時。
- (4)人員資格應符合「兒童及少年福利與權益保障法」第26條第2項規定，且照顧十二歲以下兒童時，收托人數應符合「居家式托育服務提供者登記及管理辦法」第7條規定，並於事前提供人員資歷予「工作生活平衡補助計畫工作小組」（電話：02-2369-4168），以利協助確認適當性。

04 補助項目

長者臨時照顧空間-使用範例

- 員工如需陪同長輩就診，可將長輩先帶至照顧空間休息，再一起至就診處，在看診前可繼續工作，減少請假時數。
- 公司如有設置診所接受員工眷屬看診，員工長輩可於就診前至照顧空間等候及休息。
- 長輩如有其他臨時需求，可先帶至照顧空間等候，員工再一起陪同長輩處理。

04 補助項目

兒童臨時照顧空間撰寫範例

(一)辦理方式(空間規劃、坪數、預計使用時段等)：

- **設置需求**：目前員工平均年齡約為35歲，且近6成育有子女，據統計平均每週約有2-3位同仁向主管請假，提前下班至安親班或幼兒園接送小孩下課回家；而每周三會有1-2位國小孩童(8歲、10歲)中午下課後家長接到公司看顧，目前是先使用閒置的會議室讓小孩做作業，家長或照顧同仁在旁邊工作邊看顧。
- **空間規劃/坪數**：將原本行政處旁一倉儲空間(約8坪)規劃做為兒童臨時照顧空間，空間稱為寶貝wonderland，採童趣及溫馨為主，空間規劃為親子樂玩區、親子共讀區。
- **空間安全性**：為讓空間更為舒適安全改裝為木質地板，鋪設遊戲軟墊、安全防護貼等，同仁或眷屬需現場看顧孩童。
- **預計使用時段、頻率**：爸媽加班或小朋友學校周三下課後、停課、臨時無人照顧時。
- **照顧人力規劃**：由行政組同仁輪流代為照顧，若是寒暑假期間較多孩童且頻繁時，將安排「臨時照顧人員」代為看顧，約一周2次、每次3小時、預計2個月的期間。

(二)實施期間：預計5月裝修籌備、6月下旬正式開放登記使用

(三)使用員工眷屬人數及年齡層：

預計使用人數20人

- **同仁已婚或育有子女**：共28人(懷孕2人、育有子女21人、有生育計畫之同仁5人)
- **同仁子女人數**：共20人(懷孕2人、0-2歲有8人、3-6歲有7人、7-12歲有3人)

★請填寫聘請臨時照顧人員需求及頻率

04 補助項目

(四)申請設備設施購置明細說明：

為給予同仁家庭照顧與安心工作支持，設置舒適安全的兒童臨時照顧空間；預計將原倉儲空間重新裝潢，並提供兒童桌椅、書籍、玩具及書櫃等，讓有需求的員工及寶寶能有回到家的感覺。

項目明細

序	項目	單價	數量	總價	說明
1	空間裝修	50,000	1	50,000	含超耐磨木地板/安全防護墊(貼於牆面厚度1.3cm)等
2	監視器	2,000	1	2,000	設置監視器提供爸媽或負責同仁觀看孩子使用情形
3	防撞條	120	6	720	貼於牆面上方及各尖角處
4	書桌/椅	4,000	2	8,000	兒童閱讀使用
5	遊戲地墊	3,000	2	6,000	提供孩子坐在地上玩玩具
6	收納櫃	4,500	2	9,000	書籍與玩具的收納
7	玩具	5,000	1	5,000	音樂敲打玩具、積木、兒童廚具工作檯等
8	臨時照顧人員	250	42	10,000	預計暑假期間孩童較多時聘僱(3h/天 * 一周2天* 7周)
總計				90,720	

(五)空間使用管理規則(含安全維護作法等，需上傳提供管理規則)：

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)

(六)單位目前辦理兒童臨時照顧空間情形：先前未有臨時托育場所，今年首次申請辦理。

如為重複申請，請填寫目前使用頻率、人數、往年購置項目及使用狀況等。

04 補助項目

兒童臨時照顧空間設置樣態



04 補助項目

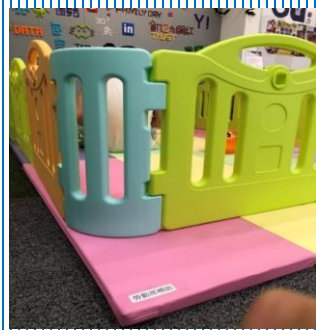
長者臨時照顧空間設置樣態



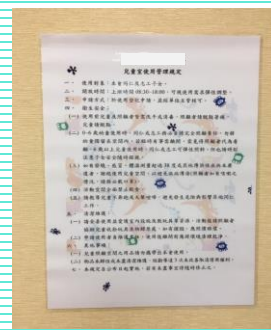
04 補助項目

兒童或長者臨時照顧空間樣態

勞動部補助字樣



空間使用守則



04 補助項目

5.工作生活平衡資源手冊或宣導品	
目的	增進員工認識「工作與生活平衡」，加強員工對工作生活平衡措施之使用
對象	員工
辦理方式	編製文宣品與推動手冊，行銷推廣企業推動工作生活平衡之相關服務資訊及資源
補助項目 與額度	補助印刷費、宣導品製作費等項目，每年每單位最高補助新臺幣3萬元
申請規定	需提供資源手冊或宣導品樣稿

04 補助項目

宣導品-規劃原則

- 宣導品規劃應考量效益/人數與需求實用性。
- 宣導品內容應與工作生活平衡有關，促進同仁瞭解工作與生活平衡內涵，傳達對同仁的關心。
- 文宣內容應統整工作生活平衡資源，如友善措施，便於同仁使用，促進不同部門同仁參與。
- 課程海報、DM不在補助範圍

04 補助項目

宣導品範例

(一)辦理方式:(含宣導策略)

鼓勵同仁多參與工作與生活平衡所開立課程活動，製作學習護照，於相關課程、活動及每月公司例會發放，並於內部網站上公告，推廣工作生活平衡概念；透過集點換贈品，提升員工參與意願。

(二)實施期間：預計於6月印製完畢，7月開始發放。

(三)宣導對象：全體同仁

(四)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.工作生活平衡相關課程活動每位同仁參加完課程或活動後，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。

(五)宣導內容：藉此推廣工作生活平衡概念，打造友善職場環境，宣導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
1	「工作生活平衡」學習護照	20	500	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。
總計				10,000	

04 補助項目



申請時提供
宣導品
規劃式樣

宣導品範例參考

EAP 員工協助方案

Employee Assistance Programs

協助處理工作壓力、專業協助
處理個人生活問題、改善生活品質

EAP免費諮詢服務

管理諮詢
心理諮詢
法律諮詢
諮詢服務

諮詢服務專線：(02) 2311-9900 (週一至週五 09:00-18:00)
EAP專線：(02) 2311-9900 (週一至週五 09:00-18:00)

獲得幸福的秘訣

您有工作或生活方面的困擾嗎？
正確的諮詢管道
將有助於改善
問題或降低壓力！
邁向美滿人生！

工作生活平衡 (Work-Life Balance)

EOT服務地圖

管理諮詢
法律諮詢
心理諮詢

諮詢服務專線：(02) 2311-9900 (週一至週五 09:00-18:00)
EAP專線：(02) 2311-9900 (週一至週五 09:00-18:00)



健康新選擇

可通行的選擇

運動類型	器材	適用年齡	建議時間
輕鬆活動	步行機、踏步機、打掃器材、腳踏車、游泳圈、正樓梯	15歲以上	每週三次
中等活動	健身車、踏步機、健身球、健身帶、健身墊	15歲以上	每週三次
激烈活動	健身車、踏步機、健身球、健身帶、健身墊	15歲以上	每週三次
健身運動	健身車、踏步機、健身球、健身帶、健身墊	15歲以上	每週三次

Core Value 集章樂

活動章樣式

集章說明

活動時間：7月1日至7月31日

活動地點：各分公司

活動內容：集章、抽獎

活動辦法：...



筆、杯子、
杯墊

04 補助項目

宣導品範例參考

① 期程宣導+集點活動：
匯集整年度工作生活平衡課程及活動，利用參與活動集章贈獎等方式宣傳或吸引同仁報名參與。

健康GO GO活動的健康集點卡(健康集點注意事項)

1. 請依活動說明書及宣傳方式以郵寄方式領取。
2. 參加活動的集點卡僅限當年度活動使用，超過活動結束時間即不受理匯章。
3. 集點卡除匯、郵寄、集點章匯款，並由郵局匯款不受理均效。屆時如有效期請向主辦單位洽詢。
4. 健康集點卡不得由他人代匯及兌換使用，卡片點數不得轉讓給他人合併使用。
5. 匯章匯款先匯健康集點卡，集點卡數以匯款為準。匯款的健康集點卡不適用集點卡。

一、我的健康小檔案

我的姓名	我的身高	我的體重	性別	年齡
前測體重	公斤	公斤	男/女	歲
後測體重	公斤	公斤	男/女	歲
前測體重	公斤	公斤	男/女	歲
後測體重	公斤	公斤	男/女	歲

今年的體重控制目標

- 我減少了體重負擔，而且會持續努力。
- 我沒有達到體重目標，但我有減重而且還想持續努力。
- 我沒有減重，而且我想要減輕體重維持健康。

二、我的健康約定

★我在飲食方面要做到-

-
-
-
-

★我在運動方面要達到-

-
-
-
-

② 心情小卡
Ex：壓力測試量表、憂鬱檢測、壓力量表及諮詢專線等。

心情溫度計 心裡有陽光，去哪都是晴天

Ex：情緒檢測量表、壓力量表等

心情溫度計 心理師林運勳

兩式健康量表 (BRS-5)

請選出最近一個星期(或少天)，您對下列各項生活功能的滿意程度

	大	中	中	小	正
	4	3	2	1	0
(1) 睡眠問題，難以入睡、醒來或早醒	0	1	2	3	4
(2) 感覺生活不穩定	0	1	2	3	4
(3) 覺得事情難以處理	0	1	2	3	4
(4) 感覺憂鬱、心煩氣躁	0	1	2	3	4
(5) 覺得比不上別人	0	1	2	3	4

★有困難的想法

請將每個問題，(1)-(5) 總得分：_____分。★回憶錄：_____分

說明：

- (1) 至 (5) 屬之得分：
- (1) 屬 0分：0分 表示情緒狀況良好。
- (2) 屬 1-2分：紅色情緒量表，建議找家人或朋友談話，尋求情感支持。
- (3) 屬 3-4分：黃色情緒量表，建議尋求心理師或專業人員協助。
- (4) 屬 5-6分：紅色情緒量表，建議尋求心理師或專業人員協助。

2. ★「有困難的想法」單獨評分

本量表總得分，低於總分值的50%，即本量表得分低於50%以上時，建議尋求專業人員協助。

04 補助項目

宣導品範例參考

③ WLB小卡：諮詢電話、email、服務時間、諮詢須提供的資訊等

The image shows two parts of an EAP (Employee Assistance Program) promotional card. The left part is a text-based introduction, and the right part is a diagram illustrating the scope of services.

EAP 員工協助方案
Employee Assistance Programs

提供一對一EAP免費諮詢服務
隨時隨地與您同在，真誠傾聽，溫暖陪伴
EAP helps you with any kinds of matter and support to navigate difficult times.

諮詢範疇
所有諮詢服務均受機私權保密政策保護

- 心理諮詢 (Counseling)**
情緒調理、生涯工作、家庭親子、兩性情感、人際關係
- 管理諮詢 (Management)**
組織管理、同仁關係、轉介諮詢、溝通效能
- 理財諮詢 (Financial)**
稅務議題、保險議題、財務規劃、債務議題
- 健康諮詢 (Physical Health)**
活力健康、醫藥保健、醫療資源
- 法律諮詢 (Legal)**
車禍案件、買賣糾紛、婚姻權益、民刑事議題

• 各廠專線：123
• email：careu@jkmall.com
• 身心關懷平台：<https://careabout.jk.tw>

④ 手冊摺頁：

- 日常生活事項(情緒、健康、法律)諮詢窗口
- 福利權益事項(如孕媽咪)
- 健康新知(壓力量表、減重BMI指數)

04 補助項目

6.支持身心障礙、遭受家庭暴力、 工作適應困難或妊娠員工之協助措施

目的/對象	協助身心障礙、遭受暴力、工作適應困難或是妊娠員工適應職場，穩定工作表現
辦理方式	針對需協助員工族群，辦理講座、支持團體，或提供設施設備，支持其工作適應。
補助項目 與額度	補助講師鐘點費、諮詢費、活動器材費、印刷費、宣導品製作費、空間設備費、餐費及其他必要編列之項目，每年每單位最高補助新臺幣5萬元。

04 補助項目

參考範例

6.支持特定對象協助措施推動作法

- **新進人員協助措施**：新人關懷座談會、METOR關懷培訓。
- **妊娠員工協助措施**：孕媽咪手冊、新手爸媽講座或支持團體等。
- **遭受家庭暴力員工協助措施**：協助受家暴同仁敏感度課程，添購警示鈴、安全閘門、防身護具等。

04 補助項目

特定對象協助措施撰寫範例

(一)辦理方式：(課程類)

公司設有哺(集)乳室及育兒津貼，因近年新手爸媽員工增加近20位，故安排新手爸媽體驗營協助同仁適應新手爸媽的角色及在育兒衛教知識、身心調適上，給予充分的支持，確保同仁在職場中可以獲得周全的照護及協助。

(二)服務對象：新手爸媽、妊娠員工

(三)員工需求評估：本公司新手爸媽及懷孕員工約有20位，期透過辦理講習協助其家庭工作平衡。

(四)活動內容：邀請專業講師授課，辦理時間為8-9月周一例行會議後16-18點。

課程明細

場次	日期	課程名稱	課程重點	講師	地點	上課時間	時數	堂數	人次	對象	參訓對象是否為固定人員
1	8-9月	新手爸媽體驗營	提供正確的寶寶育兒營養衛生教育，並規劃實作教學。	林霖	會議室	下班時間	2	1	20	新手爸媽、妊娠員工	否
總計							2	1	20		

04 補助項目

特定對象協助措施宣導品樣態



媽媽好孕卡、手冊
新手爸媽體驗課程、
宣導講座等

年齡	前動作	後動作	語言	社會性
4 個月	能翻身	能坐立	能發音	能與人互動
6 個月	能爬行	能站立	能理解簡單語言	能與人分享
9 個月	能行走	能說話	能理解簡單指令	能與人合作
1 歲	能跑	能理解簡單指令	能理解簡單指令	能與人合作
1 歲 6 個月	能跳	能理解簡單指令	能理解簡單指令	能與人合作
2 歲	能跑	能理解簡單指令	能理解簡單指令	能與人合作



04 補助項目

7. 中高齡員工退休準備與調適協助措施

目的/對象	協助達「勞動基準法第五十四條第一項第一款」所定得強制退休前一年之中高齡員工退休準備，辦理如退休理財規劃、健康養生保健課程等，以提升中高齡員工退休準備，營造中高齡友善職場。
辦理方式	辦理退休準備與調適之課程、團體活動、個別諮詢、資訊及文宣。
補助項目與額度	補助講師鐘點費、諮詢費、活動器材費、印刷費、宣導品製作費、餐費及其他必要編列之科目，每年最高補助五十萬元。
申請規定	申請宣導品及資訊架設需提供相關樣稿

04 補助項目

參考範例

7.中高齡員工退休準備與調適協助措施推動作法

- 課程**：退休理財規劃、提升職場續航力、家庭照顧協助、高齡者安養信託、終身學習、健康管理講座等。
- 團體活動**：退休前準備或退休生涯規劃之支持團體或活動等。
- 個別諮詢**：健康諮詢、退休準備/生涯規劃諮詢等。
- 資訊**：建置退休準備資源地圖之網頁資訊或優化人事管理系統等。
- 文宣**：提供退休準備、健康資訊相關小卡、海報、手冊等。

中高齡員工退休準備與調適協助措施撰寫範例

(一)辦理方式：(課程類)

辦理「安可人生」講習，協助中高齡員工提早規劃退休生涯、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。

(二)服務對象：退休前一年之中高齡者 10 位。

(三)員工需求評估：本公司中高齡員工約占2成，約有10位。

(四)活動內容：邀請專業講師授課，辦理時間為6-7月每周五13-15點。

課程明細

場次	日期	課程名稱	課程重點	講師	地點	上課時間	時數	堂數	人次	對象	參訓對象是否為固定人員
1	6-7月	退休生涯規劃	協助重新思索退休的生涯規劃，為發展更多可能性的人生選擇做準備	吳依潔	會議室	上班時間	2	1	10	中高齡員工	是
2	6-7月	安可人生-財務健康一把罩	介紹健康養生觀念及財務規劃安排，為下半人生提早準備	李珊珊	會議室	上班時間	2	1	10	中高齡員工	是
總計							4	2	20		

05 補助標準

1. 依企業規模補助



99人以下

依申請補助項目所提報之經費**最高補助9成**，並以該項目最高補助額度為上限。(自籌款為1成)



100~250人以下

依申請補助項目所提報之經費**最高補助8成**，並以該項目最高補助額度為上限。(自籌款為2成)



251人以上

依申請補助項目所提報之經費**最高補助7成**，並以該項目最高補助額度為上限。(自籌款為3成)

僱用勞工人數



2. 經費編列標準

講師鐘點費：限外聘講師，每小時最高補助2,000元

諮詢費：含個別及團體諮詢，限外聘講師，每小時最高補助2,000元

場地租借費：每次最高補助20,000元

活動門票費：每人每次最高補助100元（可含眷屬）

餐費：午餐、晚餐，每人每餐最高補助100元；
早餐每人每餐最高補助50元

- 註：1. 活動時間至少達2小時始可申請餐費。
2. 午餐-活動時間須逾12:00；晚餐-活動須逾18:00；
早餐-兩天一夜活動方可申請第二日早餐餐費。

計畫申請時**未編列之費用**核銷時**不得申請補助款**亦**不得列自籌款**



05 補助標準

3. 補助額度計算說明

經費概算表 (以251人以上規模企業，申請友善家庭措施為例)						
科目	單價	數量	總價	勞動部補助	自籌款	說明
講師鐘點費	2,200	6	13,200	11,600	1,600	1.講座2場*2小時 2.家庭日生態導覽2小時 (2400*4+1800*2=13200)
活動門票費	300	100	30,000	10,000	20,000	家庭日門票300元/人
活動器材費	30,000	1	30,000	30,000	0	1.家庭日闖關活動道具及耗材等 2.親子烘焙、木工等DIY材料費等
餐費	200	100	20,000	10,000	10,000	午餐每人200元
合 計			93,200	61,600	31,600	

請記得加個“等”字

最高補助上限：93,200元*0.7=65,240元 (最高補助7成，補助上限為20萬)
 可申請勞動部補助金額↓

講師鐘點費：4小時*2,000+2小時*1800元=11,600元 (每小時補助上限2,000元，低於則可全部認列，剩下為自籌款)
 活動門票費：100元*100人=10,000元 (每人補助上限100元，超出部分須自籌。)
 餐費：100元*100人=10,000元 (午餐最高補助100元，超出部分須自籌。)

自籌款：總金額93,200元-勞動部補助61,600元=31,600元

05 補助標準

3. 補助額度計算說明

核銷單據範例如後→→

以251人以上規模企業，申請友善家庭措施-活動費為例

1. 套裝行程方案：以人數計價 (核銷時，另須提供活動流程/支出明細)

經費概算表						
科目	單價	數量	總價	勞動部補助	自籌款	說明
活動費	570	500	285,000	199,500	85,500	以人數計價，活動每人570元。 包含： 1. 講師鐘點費、活動門票費、活動器材費、餐費...等補助項目。 2. 交通費、保險費、住宿費..等自籌款。
合 計			285,000	199,500	85,500	

請清楚標示出
欲花費科目

2. 整項活動委外辦理：(核銷時，另須提供活動流程/支出明細) OR

經費概算表						
科目	單價	數量	總價	勞動部補助	自籌款	說明
活動費	285,000	1	285,000	199,500	85,500	活動費包含： 1. 講師鐘點費、活動門票費、活動器材費、餐費...等補助項目。 2. 交通費、保險費、住宿費..等自籌款。
合 計			285,000	199,500	85,500	

請清楚標示出
欲花費科目

05 補助標準

1.以旅行業代收轉付收據為例 (整項活動委外)

- 1.單價及數量需填寫，並檢附內容明細。
- 2.品名「團費」，檢附之收據與支出明細金額需相符。
- 3.支出明細不得包含**未申請科目**。如：住宿費、交通費。
- 4.**活動器材費**需列出所用之器材。(如下)

摘要	單價	數量	金額(NT\$)
餐費	100	200	20,000
活動門票費	100	200	20,000
活動器材費(租帳篷、音響、麥克風)	58,540	1	58,540
場地租借費	5,000	2	10,000
總計：			108,540

旅行業代收轉付收據

買受人：有限公司台灣分公司 中華民國 107 年 8 月 01 日

統一編號：166 地址：

B00000026

摘要	數量	單價	金額	備註
團費	1	108,540	108,540	
				與正本相符
				營業人蓋用統一收據專用章
				王品國際旅行社有限公司 **統一發票專用章** 70726815 負責人：王美華 電話：03-5400688 新竹市華北路115號2樓
總計			108,540	陳重員

總計新台幣(中文大寫) 零 仟 零 佰 零 拾 零 萬 捌 仟 伍 佰 肆 拾 零 元 整

本收據係財政部82年3月27日台財稅第821481937號函核准使用。
本收據為旅行公會統一印製，供旅客記帳之用，不另開統一發票。

經手人：胡淑甄

05 補助標準

2.以旅行業代收轉付收據為例 (套裝行程：人數計算)

摘要	單價	數量	金額(NT\$)
餐費(2午餐、1晚餐)	100	270	27,000
活動門票費	100	90	9,000
活動器材(DIY材料、活動道具...等)	606	90	54,540
場地租借費	200	90	18,000
總計：			108,540

旅行業代收轉付收據

B00000026

買受人：限公司台灣分公司 中華民國 107 年 8 月 01 日
 統一編號：166
 地址：

摘要	數量	單價	金額	備註
團費	90(人)	1206	108,540	
與正本相符				
正本用於公司 內部報帳				
			108,540	營業人蓋用統一收據專用章
				王品國際旅行社有限公司 **統一發票專用章** 70726815 負責人：王美華 電話：03-5400688 新北市華北路115號2樓
總計			108,540	
總計新台幣 (中文大寫) 零 仟 零 佰 壹 拾 零 萬 捌 仟 伍 佰 肆 拾 零 元 整				

陳重員

經手人：胡淑琴

(財政部82年3月27日台財稅第821481937號函核准使用。
 本收據係旅行公會統一印製，供旅客記帳之用，不另開統一發票。)

申請補助
項目

- 員工關懷與協助課程
- 員工紓壓課程
- 友善家庭措施

辦理方式

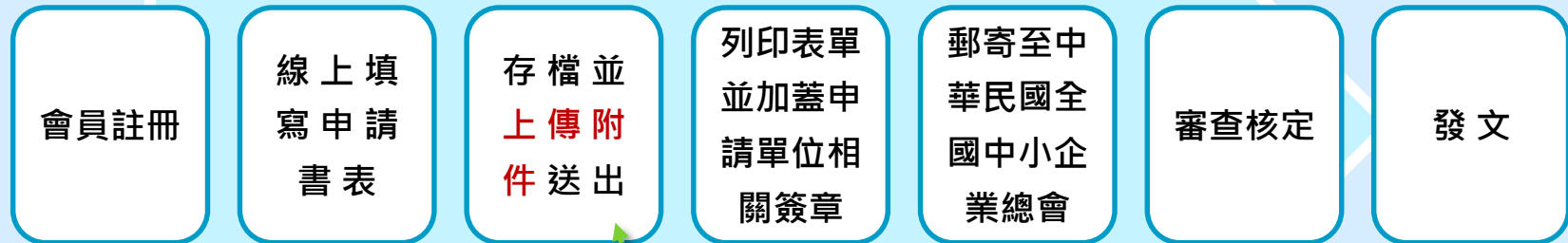
- 由一家僱主代表申請補助計畫，並開放其他企業員工共同參訓

申請文件

- **申請企業及聯合申請企業之「合法登記證明文件影本、聯合單位申請授權書(附件五)、申請表、計劃書、講師簡介」**

核銷作業

- 由代表企業檢據核銷，撥款逕入代表企業



請務必上傳**合法設立登記證明**及相關附件如：空間使用規則、平面圖、照片或宣導品樣本等資訊。

08 郵寄檢送資料



- 申請表(附件二) → 線上表單
「申請表」下方請加蓋申請單位相關簽章
(如：承辦人/業務主管/會計的簽章,事業單位大章及負責人小章)
- 計畫書(附件三)及經費概算表(附件四) → 線上表單
- 雇主合法設立之登記證明文件影本(包含聯合申請單位)
- 其他與申請補助項目有關之文件
(如：空間規劃稿 / 管理規則/照片、文宣樣稿等)
- 聯合申請單位授權書(附件五)。

* 申請表：

- 表下方之申請單位相關簽章需完備，缺一不可；事業單位章需與申請單位及設立登記證明文件相符。
- 業務聯絡人姓名及聯絡方式請務必填寫正確且為計畫負責窗口，以利後續補件聯繫，如有異動，請記得交接相關工作，確保工作生活平衡計劃得以順利推動。



03

計畫變更 及核銷重點

一、不定期實訪須備資料

- 依據計畫辦法第十二條第(二)項規定，勞動部得不定期進行訪查補助計畫辦理情形。
- 訪視時請協助準備當年度已辦理完畢之課程/活動簽到表、照片及單據以供備查。

【簽到表】

201		課程	
NO.	單位	姓名	簽到
1	生	26	生
2	生	27	財
3	生	28	財
4	研	29	財
5	研	30	實
6	研	31	實
7	研	32	實
8	研	33	海
9	研	34	海
10	品	35	財
11	品	36	生
12	品	37	研
13	品	38	研
14	品	39	財
15	品	40	實
16	品	41	實
17	管	42	實
18	管	43	
19	管	44	
20	管	45	
21	生	46	實
22	生	47	實
23	生	48	
24	生	49	
25	生	50	

台北中區商務有限公司 統計人

【照片】



【單據】

GE 49768788 統一發票 (三聯式) 買入日期: 9-10

買受人: 有限公司

統一發票: 中華民國108年9月20日

地點: 台北市

品名	數量	單位	金額	備註
禮品	300	個	28,572	
總計			28,572	
營業稅			1,428	
總計			30,000	

台北中區商務有限公司 統一發票

二、計畫變更

- 計畫課程或活動**內容如有異動**，請記得於計畫辦理**兩周前**至「工作生活平衡網/工作生活平衡補助申請專區/變更通知」上網填寫。
- 填寫送出後，本部會進行變更內容審查，**審查進度**可於狀態列查詢。
- **不需變更**事項：人次、辦理日期在申請月份內、不補助內容。

首頁 > 工作生活平衡補助申請

工作生活平衡補助申請

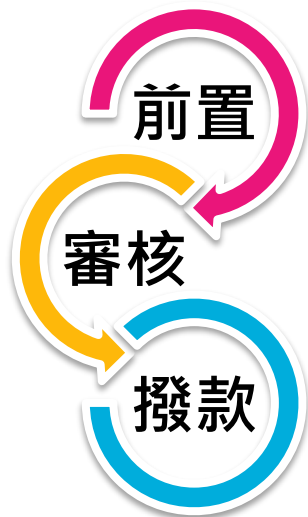
勞動部為協助雇主推動員工「工作與生活平衡」，建立友善勞動環境，使勞工安心效率工作，提升企業生產力，達到勞資雙贏，特訂定「推動工作與生活平衡補助計畫」。

[線上申請](#) [變更通知\(新\)](#) [歷史紀錄](#)

- ▶ 計畫說明
- ▶ 申請流程
- ▶ 表單下載
- ▶ 操作手冊
- ▶ FAQ專區

三、核銷方式與流程

01 核銷流程



- 階段性計畫一次核銷；非單一補助項目逐一核銷。
- 計畫辦理完畢後，於30天內檢附相關文件辦理請款結案。
- 核銷資料最遲應於**110年11月20日前**送達(以郵戳為憑)。

- 文件缺漏須補件者，請於接獲通知後**2個工作天**內補正完成。

- 本部審核通過後，款項將撥入所屬帳戶並發文通知單位，入帳名稱「**勞動部**」。

02 核銷應檢附資料

- 請依下列次序擺放，以長尾夾固定，**不須裝訂**。
- 請**自行影印備存**核銷相關資料及支出憑證。
- **紅字所示資料為必附資料**，其他視個別情形檢附。

① 核銷檢核表(線上"表單下載")

② 請款領據(線上產出)

③ 事業單位匯撥款帳戶存摺影本

④ 成果報告表及經費報告表(線上產出)

⑤ 支出憑證用紙(線上產出)及原始憑證

-原始憑證請浮貼於「支出憑證用紙」

6. 支出明細表或報價

-如憑證為旅行業代收轉付收據，品名為「活動費/團費」或數量為「一式(批)」，請檢附明細表/活動流程

7. 支出分攤表(線上產出)

-檢附影本單據者始需檢附，正本單據免附

⑧ 成果附件

-講義或活動資料、文宣品、課程/活動/設施設備照片等/臨時照顧人員證照等

⑨ 核定公文函、審查核定表

各項目應檢附附件資料

補助項目	應檢附資料
1.員工關懷協助課程	照片(上課全景/課程情形) *簽到表請自行留存備查(無須檢附紙本)
2.員工紓壓課程	照片(上課全景/課程情形) *簽到表請自行留存備查(無須檢附紙本)
3.友善家庭措施	照片(全員合照/親子互動/購置設備或器材等) + (活動流程 / 手冊 / DM/相關資料) *簽到表(有申請餐費或門票費者請上傳至附件)
4.兒童或長者臨時照顧空間	照片(空間全貌/使用情形/各項器材與設備《須有“ 勞動部補助字樣” 》) + 管理規則 + 臨時照顧人員證照或簡歷
5. 資源手冊或宣導品	資源手冊或宣導品照片 / 成品
6.支持特定對象之員工協助措施	照片(上課或活動全景/辦理情形) + (活動流程 / 手冊 / 相關資料或課程講義)
7.中高齡員工退休準備與調適協助措施	照片(上課全景/課程情形/購置設備或器材等) / 資源手冊或宣導品照片、成品 / 活動流程、手冊、DM相關資料 *簽到表(有申請餐費者請上傳至附件)

重要

- * 課程照片每一堂課至少1張(全體人員) · 視訊或小班辦理每一堂課至少4張；活動照片需涵蓋活動器材及全員參與互動情形，每場次至少4張。
- * 簽到表需附日期及人數並與成果報告表對應。

四、核銷範例

01 成果內容錯誤

(二) 員工經歷課程

1. 課程

場次	日期	時間	課程名稱	講師	時數	參訓人次	備註
1	5月11日 ~ 7月1日	14:00 ~ 16:00	檸檬蛋糕	陳雅玲	2	7	
2	6月27日 ~ 7月23日	15:00 ~ 17:00	美食生活與書香	鍾瑞芬	4	15	
3	4月1日 ~ 7月1日	0:00 ~ 0:00	芳香療法	張莉玲	0	0	
4	9月19日 ~ 10月21日	15:00 ~ 17:00	園藝創意	黃純雅	4	14	
總計					10	36	

課程名稱及講師與原計畫不符，未變更

取消辦理未做變更

課程時間與簽到表不一致

參訓人次平均未達標準20人/與簽到表不一致

成果內容錯誤

- **成果報告表**：應確實填寫並說明**實施成果**及**檢討改進作為**，不可留白。

請多多分享同仁的回饋及辦理課程/
活動的心路歷程

二、實施成果

凝聚員工,眷屬家庭的向心力...員工假日有時須帶團，多由其他家屬帶員工子女參加，彼此形成了眷屬相互支持團體。

三、檢討與改進作為

1.本次因場地及經費原因，致蛇板課程未辦理，希望今年底前能成立社團或以自組經費方式籌辦 2.未落實簽到，下年度應落實簽到以利核銷。 感謝勞動部的協助

02

成果內容完整〔員工紓壓課程〕

場次	日期	時間	課程名稱	講師	時數	參訓人次	備註
1	8月20日 ~ 8月20日	15:00 ~ 17:00	運動教會我的事	陳祥慈	2	21	
2	8月29日 ~ 8月29日	16:00 ~ 17:00	冥想紓壓	廖淑淳老師	1	21	
3	9月18日 ~ 9月18日	15:00 ~ 17:00	牛角經絡頭部紓壓	廖淑淳老師	2	20	
4	9月26日 ~ 9月26日	15:00 ~ 17:00	健康小學堂	黃惠榆老師	2	22	
5	10月8日 ~ 10月8日	15:00 ~ 17:00	睡眠知多少	劉秀琴老師	2	21	
6	10月3日 ~ 10月3日	16:00 ~ 17:00	健康動一動~韻律有氧	陳祥慈	1	20	
7	10月17日 ~ 10月17日	16:00 ~ 17:00	健康動一動~皮拉提斯	陳祥慈	1	20	
8	10月16日 ~ 10月16日	15:00 ~ 17:00	精油紓壓(含實作)	廖淑淳老師	2	29	

選擇實際辦理日期、時間、人次

成果報告表：

- 課程計畫實施內容多元化(健康講座/運動紓壓/精油DIY等)
- 課程辦理情形(日期 / 時間 / 時數 / 課程名稱 / 講師 / 參訓人次)與簽到表、文宣資料皆一致

02

成果內容完整〔員工紓壓課程〕

紓壓課程照片：

- 呈現補助項目、名稱、日期、講師或活動地點、**課程全貌(學員上課全景/實作或上課互動等)**。
- 每一堂課至少**提供1張照片(全體人員)**，「系列課程」亦同上。(如右圖)
- **視訊或小班**分散方式辦理，照片需呈現學員與上課視訊畫面/講師教學畫面/觀看人數視窗截圖(佐證學員人數)等，每一堂課至少提供**4張**。
- 照片請以A4紙列印(**彩色列印**為佳)，無須送洗照片與黏貼。

Ps. 請多拍照片留檔，以利事後核銷~

補助項目	員工紓壓課程		
日期/名稱	5/15 混和肌力訓練(1)	課程講師或活動地點	林**
			
【圖說】肌肉伸展。		【圖說】肌肉伸展。	
日期/名稱	5/22 混和肌力訓練(2)	課程講師或活動地點	林**
			
【圖說】肌耐力訓練。		【圖說】肌耐力訓練。	
日期/名稱	5/29 混和肌力訓練(3)	課程講師或活動地點	林**
			
【圖說】利用椅子進行肌耐力訓練。		【圖說】肌耐力訓練。	

註：本表請以 A4 格式張貼，若不敷使用請自行印製或視情況調整格式。

02

成果內容完整〔友善家庭措施〕

1. 活動(活動內容及流程請以附件提供)

場次	日期	時間	活動名稱與內容	辦理地點	時數	參與眷屬 人次	總參與人 次(含眷 屬)
1	4月1日 ~ 4月1日	8:00 ~ 12:00	兒童節特別企劃-我是小小畫家	樹德企業台中總公司心 館會議室	1	21	42
2	5月26日 ~ 5月26日	9:00 ~ 12:00	親子保齡球比賽	Tiger保齡球館(台中市 南屯區惠文路499號)	3	14	36
3	5月19日 ~ 5月19日	14:00 ~ 17:30	親子共廚(一)-母親節special企劃 (媽媽我您甜在心裡)	Dough 動手玩(秀泰 店)-台中市東區66號2F	3	14	30
4	6月9日 ~ 6月9日	9:00 ~ 12:30	端午親子香包製作同樂會	樹德企業台中總公司心 館會議室	3.5	26	38
5	8月18日 ~ 8月18日	13:00 ~ 15:30	親子共廚(二)-加映場(樹德小小 烘焙師)	Home嶺小日子-大魯閣 新時代(台中市東區復 興路四段186號)	3	20	38
6	7月22日 ~ 7月22日	10:00 ~ 12:30	電影欣賞-親子歡樂場(超人特攻 隊2)	台中凱擘影城-台中市 東區復興路四段186號	2.5	118	175
總計					16	213	359

請列出眷屬與員工參與人數組成

成果報告表：

- 家庭眷屬日內容豐富、具親子互動性(遊戲/DIY體驗等)，且提供活動流程
- 活動辦理情形(日期/時間/時數/名稱與內容/參加人次)與簽到表、活動資料皆一致

時間	活動內容	說明
13:55-14:00	集合簽到	於動手玩店門集合簽到
14:00-14:30	換裝準備	爸媽及小朋友互相幫忙穿上圍裙並洗手清潔
14:30-14:45	備料	選好甜點品項後進行備料
14:45-16:30	製作甜點	爸媽及小朋友依照指示開始共同製作給媽咪的甜點
16:30-17:00	票選競賽	完成後小朋友輪流上台進行拉票並說出對媽媽的愛
17:00-17:10	合影留念	親子手拉手，帶著甜點拍照並帶著愉快的心情回家

02

成果內容完整〔友善家庭措施〕

家庭眷屬日照片：

- 呈現活動時間、名稱、活動全貌(參與員工與眷屬合照 / 親子活動互動 / 活動使用空間設備及器材等)，且提供活動流程。

- 活動辦理情形(日期/時間/時數/名稱與內容/參加人次)與簽到表、活動資料皆一致。
- 活動至少提供4張照片，使用器材照、活動照、團體合照及地點照等。

Ps. 請多拍照片留檔，以利事後核銷~

補助項目	友善家庭措施		
日期/名稱	9/12 大稻埕體驗活動-手作銅印	課程講師或活動地點	印花作夥(台北市大同區)
		【圖說】帶著小朋友實際操作	【圖說】家長帶孩子體驗銅印
		【圖說】老師指導銅印的技巧	【圖說】大合照展示自己的作品

日期/名稱	2018/8/11 棒球場家庭日	課程講師或活動地點	新莊棒球場
		【圖說】家庭日當天提供大型氣墊遊樂設施，讓參加的同仁及眷屬一起同樂。	【圖說】家庭日當天提供大型氣墊遊樂設施，讓參加的同仁及眷屬一起同樂。

台糖花卉農園中心 樂淘淘野餐家庭悠遊日

2018
10.27 SAT

台糖花卉農園中心
高雄市橋頭區創新路93號



活動流程表

10:00 - 10:20	簽到
10:20 - 10:30	筓賽及親子同樂大會
10:30 - 11:40	親子網球高爾夫
11:40 - 14:00	親子野餐
14:00 - 15:20	勇闖大地(支援前線、射擊團練)
15:20 - 16:40	揮舞好心情
16:40 - 17:30	演說及閉幕

成果內容完整〔兒童臨時照顧空間〕

成果報告表：

空間明確使用對象、使用人數、空間名稱 / 地點 / 坪數、使用情形、專人管理安全與維護、使用公告規定。

如有申請臨時照顧人力：

核銷時提供服務日期及時間、照顧人數、照顧者簽收領據。

●請說明使用情形
並附上使用規則



兒童臨時照顧空間使用管理規則

- 1、使用對象：本公司所有所需要之同仁子女使用。
- 2、開放時間：為便利同仁使用需求，開放於星期一~五全天候使用。
- 3、申請方式：至管理部登記使用後予部門主管簽名即可使用。
- 4、為維護環境衛生及遊戲安全，同仁進入時皆需穿著襪子或室內鞋，幼兒建議穿著可止滑襪子以防跌倒。
- 5、為考量同仁子女嬰幼兒使用的安全性，0-6歲兒童使用時，同仁務必負擔完全照顧責任勿將幼兒獨留在空間內，若臨時有要事需離開，也煩請部門其他同仁代為看顧，6歲以上兒童使用時同仁可彈性照料，但也請時刻注意子女安全隨時探視。
- 6、為維護幼兒及照顧者之健康，如有發燒、感冒、體溫測量超過 38 度或其他傳染性疾病未康復者，謝絕使用兒童空間，以避免疾病傳染。(同仁如有咳嗽之情況，請務必戴上口罩)。
- 7、請妥善使用並愛護室內設施及教玩具，活動後請物歸原處，如有損壞，必須照價賠償。
- 8、兒童照顧空間內之用品請務任意攜帶出公司使用。

成果內容完整〔兒童臨時照顧空間〕

空間照片：

- 呈現空間名稱、使用公告規定、空間全貌、添購空間設備及活動器材（含標示勞動部補助字樣）、空間使用情形等
- 檢附憑證品名之空間設備及活動器材相關照片

補助項目：	兒童或長者臨時照顧空間。		
使用對象：	兒童 <input type="checkbox"/> 長者 <input type="checkbox"/> 兒童與長者：	地點/位置：	九樓會議室。
空間名稱：	臨時托兒照顧空間。	空間坪數：	3.48 坪。
			
【圖說】空間全貌。	【圖說】空間全貌。		
			
【圖說】兒童圖書。	【圖說】兒童玩具。		



勞動部推動工作與生活平衡補助計畫

諮詢費清冊

(公司名稱) 辦理 中高齡員工退休準備與調適協助措施 支持特定對象之協助措施

諮詢費清冊須有包含：

1. 諮詢主題
2. 諮詢日期
3. 員工姓名
4. 員工年齡
5. 預計退休日

序號	諮詢主題	諮詢日期	員工姓名	員工年齡	預計退休日	時數	諮詢師姓名	金額	領款日期	領款人簽名
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
合	計									

※上開款項之補充保費及所得稅，已依規定代為扣繳或申報(開立扣繳憑單)。

02

成果內容完整 簽到表範例

- 若核銷項目含“餐費”或“活動門票費”，請將簽到表上傳至附件，並確認簽到人數與成果報告一致。

課程名稱	親子活動-手工皂					
課程時間	2018/08/09 17:00-19:00	授課老師	晏 老師 老師			
課程地點	Canary 訓練教室	上課名: 簽到人數=19 票到人數=19				
上課名						
員工						
序	部門	員工姓名	簽名	序	家屬姓名	簽名
1	設計繪圖部	劉		1	劉	
2	品川二部	唐		2	唐	
				3	唐	
3	應用及產品工程部	鄭		4	鄭	
				5	鄭	
				6	鄭	
				7	鄭	
4	應用及產品工程部	楊		8	楊	
				9	楊	
				10	陳	
5	行政管理部	蘇		11	徐	
6	人力資源部	王		12		
7	人力資源部	彭		13		
8	財務會計部	李		14		
9				15		
10				16		

2018親子一日遊 - 文山農場							
活動簽到表(B組)							
工號	報名(中/英文姓名)	英文姓名	簽到	眷屬一	眷屬二	眷屬三	總人數
0	蔡		周	周	周		4
0	陳		李	陳	陳		4
0	江		李	李	楊		4
0	田		胡	田	劉		4
0	陳		楊	盧			3
0	劉		李				2
0	何		何				2
0	簡		何				2
0	張		施	張			3
0	何		陳	陳	陳		4
0	陳		何	何	何		3
0	于		于				2
0	王		沈				2
0	李						1

勞動部推動工作與生活平衡補助計畫			
補助項目: 友善家庭博覽			
日期/名稱: 107年8月20日 親子一日遊 GO GO GO			
活動清冊			
編號	姓名	身分證字號	門票費
101	蔡	N	*****
102	陳	B	*****
103	陳	B	*****
104	李	N	*****
105	李	N	*****
106	李	N	*****
107	呂	N	*****
108	張	V	*****
109	唐	V	*****
110	張	N	*****
111	鄭	N	*****
112	李	V	*****
113	劉	V	*****
114	張	V	*****
115	高	V	*****
116	李	V	*****
117	唐	N	*****
118	張	A	*****
119	張	N	*****
120	張	N	*****
121	蔡	N	*****
122	陳	N	*****
123	陳	N	*****
124	陳	N	*****
125	張	N	*****
126	莊	N	*****
127	莊	N	*****
128	莊	N	*****
129	莊	E	*****
130	陳	N	*****
131	邱	N	*****

若人數較多簽名不易時，亦可使用“活動清冊”或“保險名冊”

請協助算出每張簽到表正確出席人數並備註

使用“保險名冊”時，請記得將個人資訊隱藏或覆蓋

附件資料協助配合事項

□ 印製規則：

照片：一頁黏貼6-8張、彩色**雙面印刷**，並於照片下方備註課程或活動內容。

簽到表：掃描檔案上傳至線上核銷系統。

(有申請餐費或門票費科目才需上傳)

□ 個資保密：

附件相關資料請勿提供員工之身分證或相關個資訊息。

□ 放置順序：

按日期順序黏貼照片，再繼續放置下一堂活動，依此類推。



04

原始憑證認列

一、憑證認列方式

項次	經費科目	開立方式	可核銷品項(名)
1	講師鐘點費	✓ 收據	■ 講師鐘點費、課程名稱(加註日期)
2	諮詢費	✓ 領據	■ 教育訓練費、服務費(需自行加註課程名稱及日期)
3	臨時照顧人員鐘點費	✓ 發票	■ 諮詢服務費
4	活動器材費	✓ 清冊	■ 鐘點費
5	印刷費	✓ 收據 ✓ 發票 ✓ 收入繳款書	■ 活動器材費、文具費
6	場地租借費		■ 友善家庭或特定對象措施所需相關品項(需列出內容品項)
7	餐費		■ 臨時照顧空間核定之補助項目(需列出內容品項)
8	活動門票費		■ 印刷費、影印費
9	空間設備費		■ 場地費、場地服務費
10	宣導品製作費		■ 餐費、便當、餐盒
11	活動費		■ 門票費
			■ 設備費(需自行加註相關內容品項)
			■ 租借活動用之舞台、帳棚、音響設備等
			■ 印製費、設計費、宣導品項製作
			■ 印製數量需清楚說明，不可寫一批
		■ 活動費、團費，如為一式統包，須檢附支出明細	

* 講師鐘點費可開立發票或使用酬勞領據，同一堂課程請擇一格式開立，無需區分自籌款或補助款。

二、憑證開立方式

1. 憑證日期：

應自申請日起，最遲不得逾計畫辦理完畢之次日起30日內(需考量內容與憑證合理性)，且不得逾當年度。

2. 憑證內容：

(1)原始憑證「買受人」及「統一編號」應為受補助單位。

(2)原始憑證應載明開立日期、品名、單價、數量與金額，其中數量與單價皆不可空白。

(3)原始憑證品名如為活動器材費、文具費、服務費等細目不清者，請備註品項細目並由承辦人蓋章。

(4)委由訓練單位、公關公司、旅行社等協助辦理課程或活動，憑證品名為教育訓練、活動名稱或團費等一筆金額，須臚列出各項經費科目及費用。

3. 憑證類型及注意事項

(1) 發票：

- 收銀機式發票：未輸入「單位統一編號」，應請銷售單位加蓋發票專用章；「品項」為數字或代碼者，應由承辦人加註細目並蓋章。
- 手寫式發票（二聯或三聯式）：每張發票應有銷售人發票章，數量及單價不可空白，加註內容者需蓋有承辦人章。

(2) 免用統一發票收據：

- 應有受補助單位名稱、開立日期、品名、單價、數量、總價，並蓋有銷售人之收據專用章(含單位名稱/統一編號等)。

(3) 講師鐘點費領據：

- 應有受補助單位名稱、事由、日期、金額、領款人姓名 / 身分證 / 住址 / 簽領資訊等。

三、憑證檢附注意事項

1. 二聯式發票應檢送收執聯；三聯式發票應檢送「收執聯」，扣抵聯無法核銷。
2. 勞動部補助款請檢附原始憑證「正本」，自籌款得檢附原始憑證「影本」。
3. 勞動部“補助款原始憑證為影本”者，每張憑證皆需：
 - (1)加註「與正本相符」字樣
 - (2)未檢附正本原因，如「公司報帳內部留存」
 - (3)加蓋「承辦人章」
 - (4)檢附「支出分攤表」
4. 原始憑證應浮貼於支出憑證用紙，並加註單據編號(請自編序號)。
5. 原始憑證勿任意塗改，以免無法核銷；備註之細項請使用原子筆書寫，切勿使用鉛筆!
6. 核銷憑證之買受人應為受補助單位，不得為職工福利委員會或其他名義；否則無法認列。



05

其他注意事項

一、其他注意事項

1. 本補助為部分補助，貴單位應依補助標準提列自籌款，於請款時檢附單據核銷。
2. 本補助款係使用政府獎補助款，依稅法規定本部將開立所得扣繳憑單。
3. 受補助單位申請支付款項時，應本誠信原則對所提出原始支出憑證之支付事實及真實性負責，有不實者，應負相關責任。
4. 受補助單位應按原核定計畫內容、執行期間及預定進度確實執行；有特殊情況，原核定計畫不能配合實際需要，必須「變更」原計畫內容、執行期間及進度時，應敘明理由，報本部核定後辦理。

※「變更」需於計畫前2周提出，經審核通過方可執行。

聯絡資訊



聯絡方式 |

諮詢專線：02-2369-4168

服務時間：週一至週五 9:00-12:00 及13:30-17:30



工作生活平衡網 | <https://wlb.mol.gov.tw>



資料寄送 |

執行單位：社團法人中華民國全國中小企業總會-工作生活平衡小組

單位地址：10646台北市大安區羅斯福路二段95號6樓