

推動工作與生活平衡補助計畫



工作生活平衡補助項目

1

員工關懷與協助課程
■ 最高6萬元

2

員工紓壓課程
■ 最高6萬元

3

友善家庭措施
■ 最高20萬元

4

兒童或長者臨時照顧
空間
■ 最高20萬元

5

工作生活平衡資源手冊
或宣導品
■ 最高3萬元

6

支持身心障礙、遭受家庭
暴力、工作適應或是妊娠
員工之協助措施困難
■ 最高5萬元

7

中高齡及高齡員工
退休準備調適協助措施
■ 最高50萬元

一、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



補助

講師鐘點費
每單位最高補助**6萬元**



對象

主管、人資或相關同仁
(關懷員等)



規定

- 辦理時數**不**得低於10小時
- 每堂課參訓人數**平均達20人**
勞工人數在50人以下者，平均達
10人



課程規劃

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



二、員工紓壓課程

目的

紓解員工身心壓力
協助員工工作調適



補助

講師鐘點費
每單位最高補助**6萬元**



對象

- 全體員工
- 參訓者**具普及性**



規定

- 辦理時數**不**得低於10小時
- 每堂課參訓人數**平均達20人**
勞工人數在50人以下者，平均達10人



課程規劃

- 情緒管理、壓力紓解、健康促進(減重、飲食、運動)等
- 內容規劃兼具**多元性**、**創新性**



課程規畫重點

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)	200人次 (皆為重複人員)
	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)		

A公司	B公司	創新度
112年： 核心肌群 組熊(10小時) 按摩DIY 奇檬子(10小時)	112年： 有氧瑜珈 王小芬老師(10小時) 健康享瘦系列 張小瘦老師(6小時)	與前一年度做比較
113年： 按摩DIY 奇檬子(10小時)	113年： 辦公室伸展操 藍波老師 (6小時) 均衡飲食自己來 葉信老師 (2小時) 情緒放大鏡 歐小美老師 (2小時) 有氧熱舞 沈小鳳老師 (8小時)	

一、員工關懷協助課程

範例

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	7-8月	關懷天使角色與任務	擔任關懷天使的職責與協助重點	陳嘉嘉	台北、新竹會議室	上班時間	4	2	40	不分單位	是
2	8月	同理心關懷與助人技巧	以同理心體察同仁情緒異常並給予適當協助	陳嘉嘉	台北、新竹會議室	上班時間	4	2	40	不分單位	是
3	8-9月	問題發現及轉介	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	40	不分單位	是
總計							12	6	120		

二、員工紓壓課程

範例

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	4-8月	認識我的身心狀態	介紹身心壓力來源及檢視自我、放鬆訓練	徐美美	訓練教室	上班時間	2	1	20	不分單位	否
2	4-8月	放鬆與靜坐冥想訓練	說明並練習靜坐、呼吸、肌肉放鬆訓練	徐美美	訓練教室	上班時間	2	1	20	業務單位	否
3	4-9月	療癒植栽手作DIY	透過組合植栽時能感受到心靈的療癒及學習種植的技能	方凌	艾花學苑	下班時間	2	2	40	不分單位	否
4	4-9月	伸展瑜珈	藉由瑜珈進而改造身體健康、幫助思想沉澱、提昇心靈解放	周小婷	訓練教室	下班時間	6	6	120	不分單位	是
總計							12	10	200		

三、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



規定

- 應有**眷屬**（配偶 / 親子等）一同參與
- 人數不可過少



對象

員工與眷屬
（配偶 / 親子 / 父母）



補助

- 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、活動門票費及活動費等
- 每年最高補助 **20萬元**
- 委外辦理活動，可以以「活動費」編列上項各相關經費



活動規劃

辦理具創意設計之**家庭日**或
親子活動/講座或員工/眷屬
支持團體等



三、友善家庭措施

範例

請以活動進行方式或員眷互動重點內容為撰寫主軸

請以員工 + 眷屬人數填報

活動明細											
場次	日期	活動名稱	活動重點	地點	時數	人次					
1	5-9月	農場體驗一日遊	一起參加各項體驗活動:和動物近距離的體驗、點心製作, 享受親子時光, 創造回憶。	小路山丘(宜蘭)	7	70					
2	5-9月	淨山健行作伙來	身體力行共同維護山林環境, 愛地球之餘也達到健身、環境教育意義。	大坑步道(台中)	3.5	40					
總計					10.5	110					
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	5-9月	爸媽學堂 《教導孩子學會尊重不同聲音》	利用能引發孩子思索多元觀點的繪本及互動遊戲, 讓爸媽帶領孩子學會友善對待他人、認識自己, 並且尊重彼此間的不一樣	劉曉芳	會議室	假日	2	1	25	不分單位	否
2	5-9月	陪您走過照顧長輩的漫漫長路	如何善用國家長照資源與支援照顧家中長輩與患者	吳美麗	會議室	假日	2	1	25	不分單位	否
總計							4	1	50		

四、兒童或長者臨時照顧空間

目的

企業**設置兒童或長者臨時照顧環境**，支持員工家庭照顧



規定

- **不可提供做為營業使用或兼用**
- 需提供空間平面與規劃圖



對象

員工的長者或孩童



補助

- 補助空間設備費、活動器材費及臨時照顧人員鐘點費，每年最高補助 **20萬元**
- 臨時照顧人員人員資格：應符合「**兒童及少年福利與權益保障法**」第26條第2項規定
- 鐘點費用：每小時最高補助200元，每日最高補助8小時



空間規劃

- 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，安排人員協助看顧學齡前兒童，以確保員工子女安全**



四、兒童或長者臨時照顧空間

範例

(一)辦理方式：

- **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/坪數**：規劃一寶貝wonder land，設計親子遊戲區及圖書區。
- **照顧人力規劃**：暑假**聘請「臨時照顧人員」協助看顧**，約一周3次、每次3小時、預計2個月。

(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30人(孕中2人、0-3歲8人、4-6歲12人、7-12歲10人)

請填寫聘請臨時照顧
人員需求及頻率

(四)申請設備設施購置明細說明：

將原空間重新裝潢，並**申購兒童桌椅、書籍、玩具及書櫃等**，讓孩子們能有回到家的感覺。

(五)空間使用管理規則：

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**：今年首次申請辦理。

五、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。



補助

補助**印刷費、宣導品製作費**等項目，
每年最高補助**3萬元**



對象

員工
(**宣導範疇不包含客戶**)



規定

需提供資源手冊或宣導品之**樣稿**



辦理規劃

- 編製**文宣品或EDM設計**，行銷推廣企業推動工作生活平衡之相關服務資訊及資源
- 宣導品應考量效益/人數與需求實用性
- **課程海報、DM不在補助範圍**



五、工作生活平衡資源手冊或宣導品

範例

(一) 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。

(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.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。

(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，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					
序	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	

六、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

目的與對象

協助**身心障礙**、**遭受暴力**、**工作適應困難**或**妊娠員工**適應職場，穩定工作表現



補助

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，每年最高補助**5萬元**



辦理規劃

- 辦理講座、支持團體，或提供設施設備，支持員工工作適應
- **妊娠員工**：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**：協助受家暴同仁敏感度課程，添購安全閘門、防身護具等



六、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

範例

- **辦理方式**：(課程類)
- **參加對象**：安排親職講座協助妊娠員工、新手爸媽適應新角色及增加育兒衛教知識、身心的調適，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。
- **員工需求評估**：本公司新手爸媽及懷孕員工約有20位。
- **活動內容**：邀請專業講師講授系列課程，辦理時間為8-9月每周二例行會議後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	親職教養 系列課程	孩子的教養問題百百種，帶領家長看見孩子背後的需要-「聽~經營聊不停的親子關係」	林霖	會議室	上班時間	2	1	20	新手爸媽、 妊娠員工	否
2	8-9月	親職教養 系列課程	孩子的教養問題百百種，帶領家長看見孩子背後的需要-「愛~建立與孩子的情感連結」	林霖	會議室	上班時間	2	1	20	新手爸媽、 妊娠員工	否
總計							4	2	40		

七、中高齡及高齡員工退休準備與調適協助措施

目的與對象

協助符合法定自請退休或屆齡退休前二年之中高齡及高齡員工退休準備，營造中高齡及高齡者友善職場



補助

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項目，
每年最高補助 50 萬元



辦理規劃

辦理課程、團體活動，或個別諮詢，營造中高齡及高齡員工友善職場

- **課程**：退休理財規劃、健康管理主題等
- **團體活動**：退休前準備或退休生涯規劃之支持團體活動協助等
- **個別諮詢**：退休生涯規劃、心理諮商等
- **文宣**：提供中高齡及高齡員工退休準備資源手冊或文宣品



七、中高齡及高齡員工退休準備與調適協助措施

範例

- **辦理方式：**(課程類)
- **參加對象：**辦理「安可人生」講習，協助中高齡及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。
- **員工需求評估：**本公司中高齡及高齡員工約占3成約有10位。
- **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 及高齡 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 及高齡 員工	是
總計							4	2	20		

輔導諮詢電話
02-3343-1150

