

宜蘭縣公務人員協會 函

地址：264宜蘭縣員山鄉員山村復興路94號

承辦人：林足茹

電話：03-9231991轉752

電子信箱：a9382586@mail.e-land.gov.tw

受文者：宜蘭縣公務人員協會

發文日期：中華民國105年05月03日

發文字號：員鄉人字第1050000005號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：普通

附件：如說明七

主旨：檢陳本會為提倡正當休閒活動、強健體魄，增進會員情誼，訂於本(105)年06月16日(星期四)上午9時-12時場次，特舉辦「建構幸福活力向上-體能極限攀岩活動」，請會員踴躍報名參加，請查照。

說明：

- 一、 依據本會105.04.21第3屆第3次理、監事聯席會會議決議辦理。
- 二、 本活動實施計畫依據宜蘭縣政府函頒之「宜蘭縣政府健康活力心組織-建構健康職場幸福團隊推動計畫」辦理，並同意參與人員准予公假登記參加是項研習活動。
- 三、 報名即日起至105年05月31日(星期二)下班前止，參加人數上限100人，報名從速，額滿為止，逾期恕不受理。
- 四、 參與本活動之會員，請於105年05月31日(星期二)前至人事服務網-應用系統-D6終身學習入口網站完成報名手續，並核給登錄3小時終身學習研習時數。
- 五、 為利擴散學習，參與本活動之會員，請於105年05月31日(星期二)前至E學中心數位學習網站完成選讀「上班族如何維持規律的運動」(1小時)之線上數位學習時數。
- 六、 本案並於宜蘭縣公務人員協會暨員工業務網網站公告，以利週知。
- 七、 檢附活動實施計畫乙則及報名表乙份。

正本：宜蘭縣議會、宜蘭縣政府財政處、宜蘭縣政府計劃處、宜蘭縣政府人事處、宜蘭縣政府工務處、宜蘭縣政府地政處、宜蘭縣政府建設處、宜蘭縣政府勞工處、宜蘭縣政府秘書處、宜蘭縣政府文化局、宜蘭縣政府地方稅務局、宜蘭縣政府消防局、宜蘭縣政府衛生局、宜蘭縣政府環境保護局、宜蘭縣政府警察局、宜蘭縣漁業管理所、宜蘭縣殯葬管理所、宜蘭地政事務所、大同鄉公所、大同鄉戶政事務所、大同鄉大同國小、壯圍鄉公所、羅東鎮公所、羅東地政事務所、宜蘭縣立國華國中、羅東鎮北成國小、羅東鎮羅東國小、宜蘭縣立東光國中、五結鄉公所、五結鄉民代表會、宜蘭縣立五結國中、冬山鄉公所、宜蘭縣立順安國中、冬山鄉冬山國小、冬山鄉清溝國小、冬山鄉順安國小、礁溪鄉公所、礁溪鄉民代表會、宜蘭縣立礁溪國中、宜蘭縣立吳沙國中、礁溪鄉龍潭國小、礁溪鄉礁溪國小、礁溪鄉三民國小、頭城鎮公所、頭城鎮民代表會、頭城鎮二城國小、頭城鎮頭城國小、員山鄉公所、員山鄉民代表會、宜蘭縣立員山國中、宜蘭縣立內城中小、員山鄉員山國小、蘇澳鎮公所、蘇澳鎮民代表會、宜蘭縣立蘇澳國中、宜蘭縣立文化國中、蘇澳鎮蘇澳國小、宜蘭市公所、宜蘭市民代表會、宜蘭縣立復興國中、宜蘭縣立中華國中、宜蘭縣立凱旋國中、宜蘭市光復國小、宜蘭市宜蘭國小、宜蘭市南屏國小、宜蘭市黎明國小、宜蘭市中山國小

副本：宜蘭縣公務人員協會

理事長張聰明
第一頁 共一頁

宜蘭縣政府健康活力心組織-建構健康職場幸福團隊推動計畫 ～建構幸福活力向上-體能極限攀岩～活動實施計畫

一、實施依據：

- (一) 宜蘭縣政府函頒之「宜蘭縣政府健康活力心組織-建構健康職場幸福團隊推動計畫」。
- (二) 宜蘭縣公務人員協會105.04.21第3屆第3次理監事聯席會決議通過。

二、實施目的：

- (一) 您累了嗎？話說轉動石頭不生苔，喜歡攀岩不變壞，為防阮今日文明莫名壓力，舒展身心靈情緒調節，自我挑戰體能極限，開闊人生無限視野，提升生活品質。
- (二) 培養公務員團隊精神，激勵工作士氣，倡導正當休閒活動並增進彼此情誼，營造擴散幸福團隊，特舉辦本活動。

三、實施地點：宜蘭縣員山鄉「yoy 歪仔歪攀岩館」；

宜蘭縣員山鄉深溝村深洲路55巷33號；

聯絡電話：03-9232642，0910-037440，李偉忠先生。

四、實施時間：

- (一) 推動種子人員幸福團隊訓練活動：
105年04月29日（星期五）上午9時-12時。
- (二) 推動幸福團隊擴散訓練活動：
105年06月16日（星期四）上午9時-12時。

五、實施對象：

- (一) 宜蘭縣政府所轄公務人員。
- (二) 宜蘭縣公務人員協會會員。
- (三) 宜蘭縣員山鄉公所所屬員工。

六、主辦單位：宜蘭縣政府。

七、協辦單位：羅東鎮公所、大同鄉公所、頭城鎮公所、冬山鄉公所、宜蘭縣政府地方稅務局、宜蘭縣宜蘭市光復國民小學、宜蘭縣宜蘭市南屏國民小學、宜蘭縣頭城鎮二城國民小學、宜蘭縣員山鄉員山國民小學。

八、承辦單位：宜蘭縣公務人員協會、宜蘭縣員山鄉公所。

九、實施方法：經由yoy歪仔歪攀岩館教練主導解說與演練，於「yoy歪仔歪攀岩館場內」進行自我挑戰體能極限活動。

十、活動資訊：詳見www.yoy.com歪仔歪攀岩館網站資訊。

十一、報名費用：

- (一) 宜蘭縣政府所屬公務人員，經由機關單位推薦報名，繳納報名費每名新台幣100元正，該經費得由機關單位公費核銷。
- (二) 具有宜蘭公務人員協會會員身份者，得免費參加，所需經費擬由「宜蘭縣公務人員協會」專戶項下支應。

(三) 宜蘭縣員山鄉公所所屬員工，亦免費參加，所需經費擬由 105 年度 02 款 02 項 03 目 01 節-人事業務-人事業務 020100 教育訓練費項下支應。

十二、報名日期：即日起至 105 年 05 月 31 日（星期二）止。

十三、報名方式：

(一) 宜蘭縣政府所屬各機關公務人員以機關學校為單位，填具報名表回傳（傳真 03-9226534）員山鄉公所人事室彙辦，報名費可逕繳交至本所財政課黃惠卿小姐，開立收據核銷（電話：03-9231991-504），另為方便作業，可請人事人員彙整單位參加人員金額後，經由無摺存款轉存至「宜蘭縣公務人員協會張聰明」郵政存簿儲金專戶（局號 011117-0、帳號 000862-9），業經繳納專戶後，若遇不克參加，請遞補人員，所繳納之報名費不予退還。

(二) 具有宜蘭縣公務人員協會會員身份參加者，免繳納報名費，仍請依機關學校為單位，填具報名表回傳（傳真 03-9226534）員山鄉公所人事室彙辦統計。

(三) 宜蘭縣員山鄉公所員工部份，請依課室為單位，填具報名表逕送員山鄉公所人事室彙辦統計。

十四、報名人數：推動幸福團隊擴散訓練活動 105 年 06 月 16 日（星期四）上午 9 時-12 時場次，參加人數上限 100 人，報名從速，額滿為止。

十五、學習成效：參與之公務人員，請於 105 年 05 月 31 日（星期二）前至人事服務網-應用系統-D6 終身學習入口網站完成報名手續，並核給登錄 3 小時終身學習研習時數。

十六、擴散學習：請參與之公務人員，於 105 年 05 月 31 日（星期二）前至 E 學中心數位學習網站完成選讀「上班族如何維持規律的運動」（1 小時）之線上數位學習時數。

十七、實施內容：

| 時間 | 活動名稱 | 地點 | 活動內容 |
|-------------|-----------------|------------------|---|
| ~08:30 | 團隊自行前往 逍遙遊 | 欣賞員山鄉 沿途風光 | 為響應節能減碳，儘可能實施集體共乘方式，團隊自行前往，並喚醒共同參與本活動之熱誠。 |
| 08:30~09:00 | 報到集合 相見歡 | YOY 歪仔歪 攀岩館場外 | 報到簽名並領取礦泉水。 |
| 09:00~09:30 | YOY 歪仔歪 攀岩解說 | YOY 歪仔歪 攀岩館場內 | 經由教練主導解說與演練。 |

| | | | |
|-------------|-----------------|---------------|--|
| 09:30~12:00 | 轉動石頭不生苔，喜歡攀岩不變壞 | yoy 歪仔歪 攀岩館場內 | 地址：宜蘭縣員山鄉深溝村深洲路 55 巷 33 號。 聯絡電話：03-9232642，0910-037440，李偉忠先生。 |
| 12:00~ | 精緻午餐發放與賦歸 | 溫暖の家 | 享受美味可口の便當。 放鬆您的心情，減輕生活帶來的壓力。 |

十八、參與活動之同仁，若事逢颱風假時，另擇期補辦理。

十九、本計畫奉協會理事長、員山鄉公所鄉長核定後實施，計畫如有變更及其他未盡事宜，得隨時修正之。

二十、其他事項：『岩場規則及注意事項』：

1. 入場請脫鞋，擺放整齊。
 2. 場內場外嚴禁奔跑，躺臥。
 3. 岩場內禁止吃東西喝水（請到外面休息區）。
 4. 注意上方是否有人攀爬，不可在其下方活動，以免上方人員墜落，撞擊下方人員。
 5. 攀登完畢下攀時請注意下方是否有人。
 6. 十二歲以下的小孩，若要攀登超過 3 公尺高（紅線以上）請告知駐場教練。
 7. 發現有岩塊鬆動或破損，請即通知駐場人員。
 8. 夏季到岩館來，請自備充裕的飲用水及毛巾。
 9. 岩館請勿攜帶寵物進入（導盲犬除外）。
 10. 全館嚴禁吸煙。
- ※可攜帶外食用，離去時請將垃圾自行帶走。
 ※愛心叮嚀：夏季蚊蟲多請記得帶防蚊藥品。

宜蘭縣政府健康活力心組織
 建構幸福活力向上-體能極限- YOY 歪仔歪攀岩活動
 105年06月16日(星期四)

| 編號 | 服務單位 | 姓名 | 性別 | 聯絡手機 | 中餐 (請打勾) | 備註 |
|----|------|----|----|------|--|---|
| | | | | | <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素 | <input type="checkbox"/> 具協會會員身份之本人免收費。 <input type="checkbox"/> 公務同仁每名交報名費100元正。 <input type="checkbox"/> 員山鄉公所所屬同仁，由預算支付報名費100元正。 |
| | | | | | <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素 | <input type="checkbox"/> 具協會會員身份之本人免收費。 <input type="checkbox"/> 公務同仁每名交報名費100元正。 <input type="checkbox"/> 員山鄉公所所屬同仁，由預算支付報名費100元正。 |
| | | | | | <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素 | <input type="checkbox"/> 具協會會員身份之本人免收費。 <input type="checkbox"/> 公務同仁每名交報名費100元正。 <input type="checkbox"/> 員山鄉公所所屬同仁，由預算支付報名費100元正。 |
| | | | | | <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素 | <input type="checkbox"/> 具協會會員身份之本人免收費。 <input type="checkbox"/> 公務同仁每名交報名費100元正。 <input type="checkbox"/> 員山鄉公所所屬同仁，由預算支付報名費100元正。 |
| | | | | | <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素 | <input type="checkbox"/> 具協會會員身份之本人免收費。 <input type="checkbox"/> 公務同仁每名交報名費100元正。 <input type="checkbox"/> 員山鄉公所所屬同仁，由預算支付報名費100元正。 |
| | | | | | <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素 | <input type="checkbox"/> 具協會會員身份之本人免收費。 <input type="checkbox"/> 公務同仁每名交報名費100元正。 <input type="checkbox"/> 員山鄉公所所屬同仁，由預算支付報名費100元正。 |

說明：

- 一、本活動每位參加者供應午餐、礦泉水、飲料等。
- 二、請於105.05.31(星期二)前，以機關學校為單位，填具報名表回傳(傳真03-9226534)員山鄉公所人事室彙辦，報名費可逕繳交至本所財政課黃惠卿小姐，開立收據核銷(電話：03-9231991-504)，另為方便作業，可請人事人員彙整單位參加人員金額後，經由無摺存款轉存至「宜蘭縣公務人員協會張聰明」郵政存簿儲金專戶(局號011117-0、帳號000862-9)，業經繳納專戶後，若遇不克參加，請遞補人員，所繳納之報名費不予退還。
- 三、員山鄉公所同仁以課室為單位，填具報名表逕送員山鄉公所人事室彙辦，經由人事室統一協助代收代繳入公庫。
- 四、公務人員請於105.05.31(星期二)前至人事服務網-應用系統-D6終身學習入口網站完成報名手續，並核給登錄3小時終身學習研習時數。
- 五、為達擴散學習成效，請參與之公務人員於105.05.31(星期二)前，至E學中心數位學習網站完成選讀「上班族如何維持規律的運動」(1小時)之線上數位學習時數，人事室感謝您！

建構幸福活力向上-體能極限攀岩活動
 宜蘭縣員山鄉「yoy 歪仔歪攀岩館」-路線圖
 264 宜蘭縣員山鄉深溝村深洲路 55 巷 33 號
 可經由葫蘆堵大橋-深洲路到達

員山 攀岩

yoy 歪仔歪攀岩館

4 篇評論

攀岩場

儲存 附近 傳送到您的手機 分享

264 宜蘭縣員山鄉深洲路55巷33號

yoy.tw

03 923 2760

休息中。於下午6:00 營業

提出修改建議

衛星

地圖資料 ©2016 Google 使用條款 隱私權 2 公里

建構幸福活力向上-體能極限攀岩活動

宜蘭縣員山鄉「yoy 歪仔歪攀岩館」-路線圖

264 宜蘭縣員山鄉深溝村深洲路 55 巷 33 號

亦可經由台七線-員山路一、二段-轉深洲路到達

