

# 新北市○○協會辦理 110 年「關掉冷氣揪孫逗陣騎腳踏車」活動 實施計畫（範例）

一、計畫目的：辦理騎乘自行車體驗活動，宣導環保節能減碳，並帶動長者親子走出戶外，提倡正當休閒活動，增進家庭和諧。

二、計畫依據：

（一）本會第○屆第○次會員大會決議案。

（二）新北市政府社會局○年○月○日新北社團字第 10900000 號函「民間培力互助共創幸福○○~社會福利參與式預算案」。

三、計畫內容：

（一）主辦單位：本會

（二）協辦（或指導）單位：微笑單車公司

（三）辦理期程：民國 110 年 3 月 16 日，4 月 20 日，9 月 21 日，10 月 19 日（共 4 次），如遇天氣不良則順延。

（四）活動時間：上午 7 時 30 分至 12 時

（五）辦理地點：1. 新月橋->陽光橋自行車道 2. 新月橋->土城媽祖田公園自行車道

（六）參加對象、人數：泰山區居民、祖孫、長者、親子（兩人一組，每次 80 人參加）；如名額有剩，開放新北市民報名參加

（七）辦理內容：如後附

（八）預期效益：騎車可協助銀髮族減輕腰痛、膝關節疼痛，並可減緩帕金森氏症發生的機率，同時可訓練兒童專注力。促進泰山區家庭和諧以及長者、兒童身體健康。

四、經費概算表：（以附表載明，單位：新台幣元）

項目	單位	數量	單價(元)	小計	備註
租借 Ubike	人	80	100	8,000	不含工作人員 20 人
保險	人	100	31	3,100	含工作人員 20 人
護理人員設置費用	人	2	2400	4,800	
午餐	個	100	80	8,000	便當或餐盒
水、補給品	人	80	15	1,200	
印刷費	份	200	10	2,000	宣傳海報、報名表
一次小計				27,100	
共 4 次				108,400	
雜支	式	1	5000	5,000	
紅布條	條	1	1000	1,000	
總計				114,400	

五、經費來源：

(一) 新北市政府社會局經費 114,400 元

(二) 自籌經費 0 元

(三) 參加者付費：未收費

(四) 其他補助經費 0 元

總計：114,400 元

六、本計畫報請主管機關核准補助經費後實施。

# 新北市○○協會辦理 110 年「關掉冷氣揪孫逗陣騎腳踏車」活動行程

一、主辦單位：新北市○○協會

二、協辦單位：微笑單車公司

三、實施地點：1. 新月橋->陽光橋自行車道  
2. 新月橋->土城媽祖田公園自行車道

四、實施時間：民國 110 年 3 月 16 日，4 月 20 日，9 月 21 日，10 月 19 日共 4 次每次 80 人(如遇颱風大雨順延一週)。

五、行程規劃：

7:30-7:50	新月橋下報到
7:50-8:00	暖身運動
8:00-9:30	新月橋>陽光橋(或媽祖田河濱公園)
9:30-9:40	照相、休息
9:40-11:10	陽光橋(或媽祖田河濱公園)>新月橋
11:10-12:00	新月橋下領便當，草地上老伴或親子共餐，共享天倫之樂