

桃園市政府 108 年「幸福媽咪樂陶桃」系列活動實施計畫

壹、緣由

為廣續辦理健康職場計畫，本府 108 年結合節日規劃主題系列活動，增加活動趣味性及擴大參與對象。許多女性公務同仁同時具備職業婦女、母親及妻子等多重身分，每天忙碌在工作與家庭之間，為了提醒女性同仁在努力付出之餘，也要多關心自己，特別在母親節規劃一系列的活動，讓每位母親有一個寵愛自己與休息放鬆機會，也藉由活動，讓同仁感恩母親的辛勞。

貳、主辦單位

桃園市政府人事處

參、協辦單位

桃園市政府水務局、桃園市大溪區公所、桃園市立壽山高級中等學校

肆、參加對象

本府所屬各機關學校同仁(含公務人員、約聘僱人員、技工、工友、駕駛、清潔隊員、測量助理及臨時人員)。

伍、活動規劃及具體方案

一、活動規劃

- (一)新手父母初體驗：以有趣之互動闖關活動，讓同仁學習正確的育兒知識，及體驗媽媽育兒的辛苦，同時感恩媽媽的付出與支持。
- (二)向媽媽傳情獻愛：藉由活動增進親子間互動，並學習向身邊的人表達感謝之意。
- (三)寵愛自己多一點：將低糖、低脂健康飲食觀念，融入於活動中，提醒每位女性同仁重視健康體位管理，培養健康生活型態，並懂得愛護自己，聰明保養。

二、具體方案

活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容
神隊友抵家・育兒樂陶桃	5 月 6 日 (星期一)	桃園區公所 4 樓大禮堂	1、本活動與壽山高中合作辦理。 2、對象：36 組(每組 2 人)新手父母、即將成為新手父母

活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容
	下午 1 時至 5 時	(桃園區縣府路 7 號 4 樓)	者或對育兒知識有興趣者，另為鼓勵男性同仁分擔嬰幼兒照顧責任，建立父子(女)親密連結，本活動優先鼓勵男性同仁參加。 3、內容： (1)邀請專業講師，講授照顧新生兒的技巧，打造家中的最佳神隊友。 (2)透過電子互動式娃娃，搭配趣味闖關活動，實際體驗育兒辛勞。
鐵漢柔情・寵愛媽咪	5 月 7 日 (星期二) 下午 1 時至 5 時	四度空間 (桃園區莒光街 9 號 2 樓)	1、對象：本府外勤警察同仁 15 名、消防同仁 10 名，計 25 名。 2、內容： (1)警察及消防同仁工作性質特殊，有媽媽及另一半在背後做最堅強的後盾，才得以在工作全力付出，規劃在母親節前，以電話或視訊等方式，向媽媽或另一半說出感謝話語。 (2)邀請警察、消防同仁親手製作低糖、低脂糖霜餅乾，送出最甜蜜的母親節禮物。
秀出美麗・幸運 FUN 送	4 月 17 日 (星期三) 5 月 1 日 (星期三)		女性同仁於人樂陶桃粉絲專頁活動貼文上傳與子女的主題合照，並完成指定步驟，即可參加抽獎活動，有機會可享受輕鬆愉快的下午茶時光。
	5 月 8 日 (星期三)	翻轉甜點 (桃園區正光	1、對象：自拍照上傳抽獎活動抽出 30 名幸運得獎者。

活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容
	下午 2 時至 5 時	路 71 巷 6 號)	2、內容：提供低糖低脂幸福下午茶時光，現場並透過講師指導塔羅星座的性格分析，協助媽媽們了解孩子們的本質，找出孩子們內心真正的想法，拉近親子關係。
珍愛媽咪・ 迎接美麗	5 月 14 日 (星期二) 下午 1 時至 5 時	本府 1301 會議室	1、本活動與統一時代百貨合作辦理。 2、對象：本府女性同仁 30 名(分 2 梯次)。 3、內容：邀請專業講師授課，指導美妝技巧與保養資訊，並透過現場互動體驗。
作伙來騎桃・ 親子樂活趣	5 月 19 日 (星期日) 上午 8 時至 11 時	山豬湖生態 親水園區	1、本活動與本府水務局及本市大溪區公所合作辦理，並支應部分經費。 2、對象：本府員工及其配偶、子女 100 組(計 200 名)。 3、內容： (1)月眉濕地河堤區域親子單車共騎(約 5 公里)。 (2)山豬湖生態體驗、闖關活動。 (3)草地野餐，共享歡樂時光。

陸、活動經費

所需經費由本府人事處 108 年度預算「給與工作」業務費、本府水務局及本市大溪區公所相關經費項下支應。

柒、本計畫經簽奉核定後實施，並得依實際需要修正。