

2023 全國四健年會工作人員第一次行前訓練-行前通知

壹、活動時間與地點

- 一、活動時間：112 年 9 月 9 日至 10 日(六至日)
- 二、活動地點：宜蘭縣頭城農場(261 宜蘭縣頭城鎮更新路 125-1 號)。

貳、集合時間與地點

- 一、火車站接駁：
 - (一) 9 月 9 日(六)上午 09:00 於宜蘭車站後站集合，09:20 發車一同搭乘遊覽車至頭城農場報到。
 - (二) 現場會有工作人員穿著藍色推廣人員 polo 衫，並持「中華民國四健會協會」旗幟。
 - (三) 逾時不候，超過時間者請自行前往報到地點。
- 二、自行前往：

9 月 9 日(六)上午 10:00-10:30 自行前往頭城農場新明樓(服務中心)多功能教室逕行報到。

參、活動攜帶用品及注意事項

以下活動用品請務必攜帶，並協助遵守相關規範：

一、個人用品

- 身分證、健保卡
- 個人藥品
- 個人換洗衣物
- 禦寒衣物、雨具
- 個人盥洗用具(住宿無提供牙刷、牙膏...等一次性盥洗用品)*
- 環保餐具系列(環保杯及環保筷，不提供瓶裝礦泉水)*

二、課堂所需用品

- 三色原子筆(黑、紅、藍)
- 筆記型電腦(可先自行下載 Xmind 程式，以利上課順利)

三、活動進行時間請穿著：

方便活動之衣服、鞋子，以四健會衣服為佳，請穿著長褲、運動鞋，勿穿著短褲及裙子。

肆、交通方式

一、火車

- 去程(搭乘 09:00 前抵達宜蘭車站之班次)

 普悠瑪 406 (樹林 → 臺東)	07:58	臺東	 每日行駛。本班次不發售無座票，非持本班次車票旅客，請勿搭乘。
 區間快 4006 (桃園 → 花蓮)	08:13	花蓮	 每日行駛。
 區間 4138 (中壢 → 蘇澳)	08:47	蘇澳	 每日行駛。

- 回程(預計 15:00 結束課程，建議搭乘 16:00 後由宜蘭車站發車之班次)

 自強(3000) 423 (新左營 → 樹林))	16:28	樹林	    每日行駛。本班次不發售無座票，非持本班次車票旅客，請勿搭乘。第6節為騰雲座艙，為本局公告指定不發售無座位車票之車廂，持當日當次騰雲座艙車票旅客始可搭乘。
 區間快 4029 (花蓮 → 湖口)	16:38	湖口	 逢週六、日及例假日行駛。

二、客運

- 宜蘭轉運站：國光客運、首都客運、噶瑪蘭客運、統聯客運
路線眾多，請自行前往官網查詢相關路線資訊。

伍、場地資訊

- 一、活動地點：宜蘭縣頭城農場(261 宜蘭縣頭城鎮更新路 125-1 號)。
- 二、場地電話：03-977-2222
- 三、說明：活動地點位於宜蘭縣頭城農場服務中心/新明樓內的多功能教室。



2023 全國四健年會工作人員第一次行前訓練-課程表

9/9(六)		9/10(日)	
		07:30-08:00	早安晨之美
09:00-10:00	前往頭城農場	08:00-12:00	運籌帷幄 II
10:00-10:30	報到		
10:30-11:00	開幕典禮		
11:00-12:00	破冰		
12:00-13:00	午餐	12:00-13:00	午餐
13:00-14:00	團隊建立 I	13:00-14:00	沙盤推演
14:00-15:00	年會經驗分享	14:00-15:00	高績效團隊 I
15:00-16:00	年會流程 & 各組分工	15:00-	賦歸
16:00-17:30	心智圖法運用		
17:30-18:30	晚餐		
18:30-19:30	團隊建立 II		
19:30-21:00	運籌帷幄 I		
21:00-	休眠時間		