

福利委員會

113年文康活動總覽



新北市建築師公會

社團法人新北市建築師公會 福利委員會 113年文康活動一覽表

序號	社團名稱	隊長	管理	活動時間	活動地點	繳交費用
1	建築師樂團	高樹哲：0937-018120	林建廷：0935-702827	每個月或兩個月舉辦一次	依年度活動計畫	1,000元
2	易經社	蔣武東：0975-932886	劉奕權：0928-230685	每星期三晚上7:00~9:00	台北市松江路3號5樓會議室	依年度活動計畫
3	太極拳社	黃裕欽：0910-191074	羅明峰：0932-387882	每星期六上午 9:00-11:30	新北市政府後廣場西側二樓迴廊	1,000元
4	高爾夫球隊	謝鎮臨：0965-395567	江南震：0955-333002	每月第一週星期三上午10:00-20:00	依年度活動計畫	會員1,000元/ 眷屬5,000元
5	籃球隊	廖連輝：0913-081105	許錦文：0928-520900	每週五晚上6:30-8:30	信義國中體育館	3,000元
6	古蹟小組	吳元興：0938-118365	吳龍飛：0931-080997	每隔月	依年度活動計畫	依年度活動計畫
7	攝影隊	劉武昌：0988-274786	傅靜涵：0928-556232	每月第二、四週星期一晚上或週末假日	依年度活動計畫	500元
8	登山隊	黃文生：0910-338562	歐金定：0921-855772	依年度活動計畫	依年度活動計畫	600元
9	單車社	王明勝：0920-996323	潘達時：0937-520096	依年度活動計畫	依年度活動計畫	1,000元
10	重機隊	蔣武東：0975-932886	張騰巍：0935-554930	每月至少一次視天候安排星期六或星期日	依年度活動計畫	會員3,000元 眷屬、會務人員或從業人員1,000元
11	桌球隊	林政賢：0952-918468	陳建祥：0910-522634 許世偉：0930-910119	依年度活動計畫	依年度活動計畫	2,000元
12	薩克斯風樂團	趙峙孝：0932-192290	趙峙孝：0932-192290	依年度活動計畫	依年度活動計畫	依年度活動計畫
13	樂活樂團	呂漢崗：0925-549588	楊劍芬：0937-834352	每隔月	依年度活動計畫	依年度活動計畫
14	歡唱樂團	林建廷：0935-702827	林建智：0921-508680 陳世軒：0988-328206	依年度活動計畫	依年度活動計畫	1,000元
15	羽球隊	朱有為：0920-269322	陳明宏：0937-058206	每週星期日晚上8:00-10:00	永和區永和國中體育館	會員2,000元 (眷屬、會務人員3,000元)

社團法人新北市建築師公會 福利委員會 113年文康活動一覽表

序號	社團名稱	隊長	管理	活動時間	活動地點	繳交費用
16	園藝隊	王讚宗：0921-354179	陳瑞貞：0912-002997	依年度活動計畫	依年度活動計畫	依年度活動計畫
17	烘焙社	唐弘雄：0937-468666	孫文騏：0931-991038	每月第三週星期五(逢假日或公會活動時另於前月群組通知)。	公會第一會議室	會員1,000元，未交年費單次參加者200元/堂/人
18	壘球隊	彭康祐：0911-390903	陳世軒：0988-328206	每月隔週星期六上午8:00~12:00	樹林柑園B球場	會員1,000元 (會員眷屬會費無)
19	網球隊	王志中：0928-123212	林史和：0921-079713	依年度活動計畫	樹林網球場	1,000元
20	保齡球社	高仲廷：0911-708355	游慶宗：0919-996154	每月(第一週)星期六	中和新喬福保齡球館	依年度活動計畫
21	醫學氣功隊	翁清源：0910-186799	王月華：0958-135776	每週星期一、星期四晚上7時至8時。	新北市政府北一門樓上3F或2F迴廊	依年度活動計畫
22	活齡瑜珈	陳朱平：0937-982220	陳朱平：0937-982220	每週星期四 17:00-18:00，共計1小時	巧姿瑜珈(新北市板橋區文化路2段320號3樓)	每一期1個月，每堂200元
23	撞球隊	呂城璋：0933-378938	劉奕權：0928-230685	每週五晚上7-10時每月雙週二次之星期三晚上7-10時	朋友撞球場	1,000元
24	桌遊隊	吳松男：0921-966689	張全壽：0920-704717	每月第3週星期三中午12時	蘇錦江辦公室	會員、眷屬500元 其他友會人員1,000元
25	慢跑社	張騰巍：0935-554930	黃偉致：0928-535877	依年度活動計畫	依年度活動計畫	會員1,000元 (眷屬、會務人員或從業人員500元)

※說明：一、各文康活動小組於年度活動中得視實際需要自行投保意外險。

二、各文康活動小組辦理活動時之簽名冊使用A4統一格式，且必須於申請補助款之同時送交承辦會務人員。

三、各文康活動小組辦理國內外之活動時，除由理事會交辦事項外，由各文康隊(組)自行通知處理，不需經由公會發文。

社團法人新北市建築師公會

01.【建築師樂園】113 年度活動計畫

一、社團名稱：建築師樂園

二、成立宗旨：1. 提供會員聯誼、成長、追求真善美的大家庭般空間。

2. 建立老中青會員交流、相互了解的平台。

三、活動內容：建築、景觀、空間、藝術、文化、生活美學之探討參訪。

四、活動特色：精緻、優質、自然、逸趣、輕鬆。

五、參加方式：會員繳交一千元年度會費即與眷屬一名為該年度會員。

六、活動時間：每個月或兩個月舉辦一次。

七、年度預算：配合本會規定辦理。

八、費用收支：以年度會費收入做為籌辦雜支及活動費用補助。每次活動費用

由參加者分攤，以使用者付費為原則。

九、參加資格：公會會員、會員眷屬及公會會務人員。

十、年度活動參考計劃：

月份	活動主題	活動內容
1、2 月	知性之旅	北美館雙年展「小世界」導覽&歲末聯誼
3 月	植物鑑賞	新北景觀植物走讀
4 月	公共建設	基隆山海城串聯再造計畫參訪
5 月	藝文之旅	大稻埕歷史人文建築導覽
6 月	歷史建築	台中歷史建築走讀
7 月	消暑之旅	老街漫步&遇見島嶼美景
8 月	消暑之旅	浪漫純白燈塔&海景咖啡館建築參訪
9 月	藝文之旅	藝術家工作室體驗
10 月	秋收之旅	秋季雲海賞楓泡湯行旅
11、12 月	鄉土之旅	離島風土建築考察

十一、隊長：高樹哲 手機：0937018120

管理：林建廷 手機：0935702827

執行長：李魁相 名譽園長：翁清源

社團法人新北市建築師公會

02.【易經社】113 年度活動計畫

一、社團名稱：易經社

二、活動內容：講習授課輔以圖表、投影片。戶外考察及操作角度儀、羅盤。

三、參加方式：公會會員及會員眷屬報名並繳交 113 年度會費或季費。

四、活動時間：每周三晚上 7-9 時。

五、活動地點：台北市松江路 3 號 5 樓會議室為主。

六、年度預算：新台幣 12 萬~14 萬元。(包含 30 堂講師費及會議室租用費)。

七、參加資格：公會會員、眷屬、會務人員。

八、年度活動計畫：

項次	月份/時間	活動內容	活動地點
1	3/6~4/3	如何調整及改善住宅、辦公室的環境，以利事業經營及財運亨通。	松江路會議室
2	4/10~5/8	理氣、方位配置在陽宅風水的應用。	松江路會議室
3	6/5~7/3	選擇好時間與好方位，達風水天.地.人合參應用	松江路會議室
4	7/10~8/7	陽宅內局、外局，其形、氣（轉氣、借氣）之綜合運用。	松江路會議室
5	9/4~10/2	如何掌握光、氣、水、溫濕度花木在陽宅內外環境之影響	松江路會議室
6	10/9~11/6	如何選擇好的時間以利工程新建、修建能順利進行	松江路會議室

九、社長：蔣武東 手機：0975-932886 連絡電話：02-89526339

管理：劉奕權 手機：0928-230685

社團法人新北市建築師公會

03. 【太極拳社】113 年度活動計畫

一、社團名稱：太極拳社

二、活動內容：(活動呈現方式)

(1)舒筋健身 24 式

(2)八段錦

(3)太極拳 13 式

(4)鄭子太極拳 37 式

(5)鄭子太極劍 54 式

(6)顧問教練講授拳理、拳論(每個月 1 次)：顧問教練(吳建忠、余伶瑛)

三、參加方式：公會會員、會員眷屬及會務人員、事務所從業人員報名並繳交 113 年度會費。

四、活動時間：每周六上午 9：00~11：30 共 2.5 小時。

五、活動地點：新北市政府後廣場西側二樓迴廊。

六、年度預算：學員繳交 113 年度會費每人酌收 1,000 元，年度預算約 22,000 元。

七、參加資格：公會會員、眷屬、會務人員、事務所從業人員

八、年度活動計畫：

項次	月份/時間	活動內容	活動地點
1	1 月/每周六 9：00~11：30 共 2.5 小時	1. 舒筋健身 24 式 2. 八段錦 3. 太極拳 13 式 4. 鄭子太極拳 37 式 5. 鄭子太極劍 54 式 6. 顧問教練講授拳理、拳論(每 個月 1 次)	新北市政府後廣 場西側二樓迴廊

2	3 月/每周六 9：00~11：30 共 2.5 小時	1. 舒筋健身 24 式 2. 八段錦 3. 太極拳 13 式 4. 鄭子太極拳 37 式 5. 鄭子太極劍 54 式 6. 顧問教練講授拳理、拳論(每 個月 1 次)	新北市政府後廣 場西側二樓迴廊
3	4 月/每周六 9：00~11：30 共 2.5 小時	1. 舒筋健身 24 式 2. 八段錦 3. 太極拳 13 式 4. 鄭子太極拳 37 式 5. 鄭子太極劍 54 式 6. 顧問教練講授拳理、拳論(每 個月 1 次)	新北市政府後廣 場西側二樓迴廊
4	5 月/每周六 9：00~11：30 共 2.5 小時	1. 舒筋健身 24 式 2. 八段錦 3. 太極拳 13 式 4. 鄭子太極拳 37 式 5. 鄭子太極劍 54 式 6. 顧問教練講授拳理、拳論(每 個月 1 次)	新北市政府後廣 場西側二樓迴廊
5	6 月/每周六 9：00~11：30 共 2.5 小時	1. 舒筋健身 24 式 2. 八段錦 3. 太極拳 13 式 4. 鄭子太極拳 37 式 5. 鄭子太極劍 54 式 6. 顧問教練講授拳理、拳論(每 個月 1 次)	新北市政府後廣 場西側二樓迴廊
6	7 月/每周六 9：00~11：30 共 2.5 小時	1. 舒筋健身 24 式 2. 八段錦 3. 太極拳 13 式 4. 鄭子太極拳 37 式 5. 鄭子太極劍 54 式 6. 顧問教練講授拳理、拳論(每 個月 1 次)	新北市政府後廣 場西側二樓迴廊

7	9 月/每周六 9：00~11：30 共 2.5 小時	1. 舒筋健身 24 式 2. 八段錦 3. 太極拳 13 式 4. 鄭子太極拳 37 式 5. 鄭子太極劍 54 式 6. 顧問教練講授拳理、拳論(每 個月 1 次)	新北市政府後廣 場西側二樓迴廊
8	10 月/每周六 9：00~11：30 共 2.5 小時	1. 舒筋健身 24 式 2. 八段錦 3. 太極拳 13 式 4. 鄭子太極拳 37 式 5. 鄭子太極劍 54 式 6. 顧問教練講授拳理、拳論(每 個月 1 次)	新北市政府後廣 場西側二樓迴廊
9	11 月/每周六 9：00~11：30 共 2.5 小時	1. 舒筋健身 24 式 2. 八段錦 3. 太極拳 13 式 4. 鄭子太極拳 37 式 5. 鄭子太極劍 54 式 6. 顧問教練講授拳理、拳論(每 個月 1 次)	新北市政府後廣 場西側二樓迴廊
10	12 月/每周六 9：00~11：30 共 2.5 小時	1. 舒筋健身 24 式 2. 八段錦 3. 太極拳 13 式 4. 鄭子太極拳 37 式 5. 鄭子太極劍 54 式 6. 顧問教練講授拳理、拳論(每 個月 1 次)	新北市政府後廣 場西側二樓迴廊

九、隊長：黃裕欽 連絡電話：(02)2363-4131 手機：0910-191074

管理：羅明峰 連絡電話：(02)2571-3657 手機：0932-387882

社團法人新北市建築師公會

04. 【高爾夫球隊】113 年度活動計畫

一、社團名稱：高爾夫球隊

二、活動內容：會員球場球敘、會員專業工廠參訪

三、參加方式：公會會員報名並繳交113年度會費；會員眷屬113年度會費，每位新台幣10000元/年，眷屬5000元/年

四、活動時間：每月第一周星期三上午10:00~20:00

五、活動地點：詳計劃表

六、年度預算：480,000元

七、參加資格：公會會員、眷屬、會務人員、廠商

八、年度活動計畫：

項次	預定時間	預定活動地點	報到時間	開球時間
1	1月3日	旭陽球場	11:00	11:30
2	2月7日	長庚球場/大溪	11:00	11:30
3	3月6日 3月20-24日	揚昇球場 泰國國外賽	11:00	11:30
4	4月3日	桃園球場	11:00	11:30
5	5月1日	林口第一球場	11:00	11:30
6	6月5日	東華球場	11:30	12:00
7	7月3日	老淡水球場	11:30	12:00
8	8月6、7日	南峰球場/新豐球場國內賽	11:30	12:00
9	9月4日	老爺球場/立益	11:00	11:30
10	10月2日	林口球場	11:00	11:00
11	11月6日	再興球場	11:00	11:00
12	12月4日	台北球場/公會盃	10:00	10:30

九、隊長：謝鎮臨 手機：0965-395567

管理：江南震 手機：0955-333002

社團法人新北市建築師公會

05.【籃球隊】113 年度活動計畫

一、社團名稱：籃球隊

二、參加資格：建築師本人及眷屬及各縣市政府人員。

三、參加費用：每位新台幣叁仟元整。

四、本表如有變更，由隊長於活動前 3~10 天發電子郵件給隊員，不另行通知。

五、活動日期：每週五晚上 6:30-8:30

六、年度預算：配合本會規定辦理

七、年度活動計畫：

項次	時 間(下午)	活 動 內 容	球 場 地 點
1	1 月 5 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
2	1 月 12 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
3	1 月 19 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
4	1 月 26 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
5	2 月 2 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
6	2 月 9 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
7	2 月 16 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
8	2 月 23 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
9	3 月 1 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
10	3 月 8 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
11	3 月 15 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
12	3 月 22 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
13	3 月 29 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
14	4 月 12 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館

14	4 月 19 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
15	4 月 26 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
16	5 月 3 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
17	5 月 10 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
18	5 月 17 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
19	5 月 24 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
20	5 月 31 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
21	6 月 7 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
22	6 月 14 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
23	6 月 21 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
24	6 月 28 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
25	7 月 5 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
26	7 月 12 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
27	7 月 19 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
28	7 月 26 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
29	8 月 2 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
30	8 月 9 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
31	8 月 16 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
32	8 月 23 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
33	8 月 30 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
34	9 月 6 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
35	9 月 13 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
36	9 月 20 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
37	9 月 27 日	中秋節休假	信義國中體育館
38	10 月 4 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館

39	10 月 11 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
40	10 月 18 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
41	10 月 25 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
42	10 月 31 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
43	11 月 8 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
44	11 月 15 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
45	11 月 22 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
46	11 月 29 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
47	12 月 6 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
48	12 月 13 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
49	12 月 20 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館
50	12 月 27 日	隊員聯誼賽	信義國中體育館

八、隊長：廖蓮輝 電話：02-22002679 手機：0913-081105

管理：許錦文 電話：02-29975885 手機：0928-520900

社團法人新北市建築師公會

06. 【古蹟小組】113 年度活動計畫

一、社團名稱：古蹟小組

二、活動內容：基於提昇本會會員對於建築及古蹟的深度認識，辦理各項參訪。

三、參加方式：公會會員及眷屬報名並繳交 113 年度團費。

四、活動時間：每隔月

五、活動地點：定點

六、年度預算：\$50,000

七、參加資格：公會會員、眷屬、會務人員

八、年度活動計畫：

項次	月份/時間	活動內容	活動地點
1	一月	舉辦建築參訪，請導覽或講師評析。	規劃中
2	三月	舉辦建築參訪，請導覽或講師評析。	規劃中
3	五月	舉辦建築參訪，請導覽或講師評析。	規劃中
4	七月	舉辦建築參訪，請導覽或講師評析。	規劃中
5	九月	舉辦建築參訪，請導覽或講師評析。	規劃中
6	十一月	舉辦建築參訪，請導覽或講師評析。	規劃中

九、隊長：吳元興建築師 0938-118365

管理：吳龍飛建築師 0931-080997

社團法人新北市建築師公會

07.【攝影隊】113 年度活動計畫

一、社團名稱：攝影隊

二、活動內容：攝影講座、參訪外拍、作品分享及攝影比賽

三、參加方式：報名並繳交年度會費新臺幣伍佰元整

四、活動時間：每月第二、四週星期一晚上或周末假日

五、活動地點：建築師公會或公告之集合地點

六、年度預算：新臺幣陸萬元整

七、參加資格：公會會員、眷屬及會務人員

八、年度活動計畫：(預定)

項次	時間	活動內容(預定)	活動地點
1	1 月 29 日	鳥類攝影技巧與作品分享／賴吉欽	建築師公會
2	2 月 26 日	建築攝影作品分享／王正平	建築師公會
3	3 月 11 日	建築攝影技巧與作品分享／楊仁江	建築師公會
4	3 月 23 日	攝影外拍／建築物／楊仁江	新北市林家花園
5	4 月 1 日	攝影技巧與作品分享／翁富美	建築師公會
6	4 月 22 日	攝影作品分享／外拍檢討／楊仁江	建築師公會
7	5 月 18 日	螢火蟲外拍／翁富美	台北市南港
8	5 月 27 日	作品分享／外拍檢討／翁富美	建築師公會
9	6 月 24 日	攝影修圖(一)／簡榮泰	建築師公會
10	7 月 13 日	鳥類攝影外拍／賴吉欽	台北市天母

11	7 月 29 日	鳥類作品分享／外拍檢討／賴吉欽	建築師公會
12	8 月 12 日	攝影修圖(二)／簡榮泰	建築師公會
13	8 月 24 日	攝影外拍／簡榮泰	台北市
14	9 月 9 日	攝影修圖(三)／外拍檢討／簡榮泰	建築師公會
15	9 月 23 日	建築攝影技巧與作品分享／陳春福	建築師公會
16	10 月 14 日	攝影外拍／建築物／陳春福	台北市大直
17	10 月 28 日	作品分享／外拍檢討／陳春福	建築師公會
18	十一月	112 年度攝影比賽 評審	建築師公會
19	十二月	112 年度攝影比賽 頒獎與獎評	建築師公會

* 確定活動內容概以每次活動前 2~3 星期 LINE 群組公布為準。

九、隊長：劉武昌 連絡電話：02-2709-3033 手機：0988-274786

管理：傅靜涵 連絡電話：02-2247-1937 手機：0928-556232

社團法人新北市建築師公會

08.【登山隊】113 年度活動計畫

一、社團名稱：登山隊

二、活動內容：登山健行

三、活動地點：詳附件

四、年度預算：配合本會規定辦理

五、年度活動計畫：詳附件

六、登山活動安排原則：

1. 雙北地區單日郊山 A、B 級路線約 19 次（公車、火車、自行交通或統一租車）
2. C 級路線，兩天一夜為原則，約 3 次（租車加住宿）
3. C 級以上登山路徑，考慮個人能力與團體安全，以及組隊隊員間默契，請以自行組隊為適宜。
4. 若遇氣候不宜，或因故不能成行，則採安全、親易路線替代，當以捷運、火車往返，路線平整，可步行、采風等為主。
5. A、B、C 分級說明
A 級：8-10km 左右或上下高差較小之大眾化路線。
B 級：12-15km 或無太大難度之一般登山路線
C 級：稍有挑戰性之中級山、遠程專車（需事先繳費報名）。

七、登山活動意象：

1. 登山隊活動以建築師及眷屬隊員為主體，登山聯誼為主，局部訓練為輔。並顧及安全性、娛樂性、少部分訓練等兼具的活動。
2. 隊職為義務服務性質，負協助行政、登山路線計畫工作等一般事宜，但活動期間其他相關事項端賴隊員間互相照應。
3. 登山知識互惠、推廣。
4. 困難挑戰路徑，升級技術活動，採以自行組成前往為適宜。

歡迎加入登山隊



序號	日期	週次	行程內容	交通	集合方式	嚮導	等級	里程參考
A01	01/13	二	剪刀石山、金面山	公車	另行公告	楊勝德	B	3Km
A02	01/27	四	新店屈尺古道、小粗坑、龜山	公車	另行公告	劉憲宗	A	2.6Km
A03	02/10	二	農曆春節	--	--	---	--	--
	02/24	四	舊筏灣	台鐵	另行公告	韓聖芝*	B	13.7km
A04	03/9	二	台二線大沙灣雙地質公園	專車	另行公告	韓聖芝*	A	8km
A05	03/23	四	楓樹湖賞櫻花	公車	另行公告	黃文生	A	5.7km
A06	04/13	二	水車寮步道、繡球花	公車	另行公告	張偉誠	A	7.64km
A07	04/27	四	三員縱走	台鐵	另行公告	許梓楊	B	13.3km
A08	05/11	二	土城油桐花步道 天上山	公車	另行公告	馬康俊	B	8.7km
A09	05/25	四	峨眉湖、十二寮	專車	另行公告	黃文生	A	11km
A10	06/8	二	大屯連峰	公車	另行公告	楊勝德	B	5.7km
A11	06/22	四	羅馬縱走（羅葉尾山、馬武佐野郡山）	專車	另行公告	郭國慶	C	9.8km
A12	07/13	二	桶後越嶺	專車	另行公告	江式鴻	C	9km
A13	07/27	四	十字路走得恩亞納0型	台鐵	另行公告	韓聖芝	A	11km
A14	08/10	二	大台北縱走(六)中華科技-麟光站	公車	另行公告	楊志宏	A	11km
A15	08/24	四	達娜依谷	專車	另行公告	王秀貞*	B	1.6km
A16	09/14	二	竹篙山	公車	另行公告	歐金定	A	8.3km
A17	09/28	四	雙石縱走	專車	另行公告	郭國慶	C	15.14km
A18	10/112	二	雙十連假	--	--	--		
A19	10/26	四	銀河洞、二格山	公車	另行公告	劉憲宗	B	7km
A20	11/9	二	基隆情人湖	專車	另行公告	楊勝德	A	11.14km
A21	11/23	四	桃源谷	台鐵	另行公告	連宏基	B	11km
A22	12/14	二	鳶嘴梢來步道賞楓	專車	另行公告	許梓楊	B	7.35km
A23	12/28	四	七星山	公車	另行公告	馬康俊	A	8.35km

1. 登山隊歡迎建築師及眷屬加入，隊費 600 元/人・年，於參加活動時繳交。
 2. 登山健行係於野外從事山林活動，非等同郊遊遠足，具有一定的活動強度與風險，參加者請自行審酌體適能狀態及風險承受能力。
 3. 郊山活動於活動當週在群組公告行程細節，專車活動於活動一個半月前公告接受報名。
- 分級說明： A 級:8-10km B 級:12-15km C 級:中級山、遠程專車（需事先繳費報名）

八、隊長：黃文生 手機：0910-338562

管理：歐金定 手機：0921-855772

台北市建築師公會登山隊

隊長：馬康俊 手機：0937-455507

管理：楊志宏 手機：0935-186233

新北市建築師公會

09.【單車社】113 年度活動計畫

一、社團名稱：單車社

二、活動內容：詳年度活動計畫

三、參加費用：每位新台幣壹千元整。

四、參加資格：會員本人及眷屬，會務人員比照辦理。

五、活動時間：詳年度活動計畫

六、活動地點：詳年度活動計畫

七、年度活動計畫：

次別	日 期	活 動 內 容(路線)	活動時間	集合地點
1	1 月 01 日(一)	新店溪兩岸 迎接 2024 逍遙遊	半天	景福租借站
2	1 月 13 日(六)	三貂嶺逍遙遊	全天	台北火車站
3	1 月 27 日(六)	三鶯大橋、三坑自行車道、石門水庫來回	全天	捷運永寧站
4	2 月 17 日(六)	淡水河左右兩岸 碧潭大橋渡河口	半天	大稻埕 租借站
5	2 月 24 日(六)	台北環狀線自行車道 南港到木柵動物園	半天	捷運南港展覽 館站
6	3 月 16 日(六)	社子島巡禮 雙河自行車道逍遙遊	半天	大稻埕 租借站
7	3 月 30 日(六)	大溪、石門 自行車道逍遙遊	全天	華江橋下 板橋端
8	4 月 13 日(六)	爬坡耐力訓練 福德坑復育公園	半天	景福租借站
9	4 月 23~29 日 (二~一)	異國風情 日本富士五湖逍遙遊	七天	桃園機場
10	5 月 11 日(六)	新社子大橋、關渡 淡水、漁人碼頭逍遙遊	半天	捷運圓山站
11	5 月 25 日(六)	挑戰風櫃嘴 (重度訓練)	全天	故宮博物院前
12	6 月 08 日(六)	苗栗公館逍遙遊	全天	台北火車站

13	6 月 22 日(六)	八里左岸+淡水金色水岸車道逍遙遊	半天	關渡租借站
14	7 月 06 日(六)	參加全國建築師公會單車聯誼活動	半天	(未定)
15	7 月 27 日(六)	平地耐力訓練	半天	基 16 號水門
16	8 月 11~13 日 (日~二)	花蓮七星潭、鯉魚潭逍遙遊	三天	台鐵台北站
17	8 月 24 日(六)	宜蘭冬山河自行車道逍遙遊	全天	宜蘭冬山火車站
18	9 月 07 日(六)	大稻埕、社子島新店溪右岸逍遙遊	半天	景福租借站
19	9 月 21 日(六)	木柵、深坑、石碇公路自行車體驗	全天	景福租借站
20	10 月 05 日(六)	新竹新豐自行車道自行車道逍遙遊	全天	台北火車站
21	10 月 19 日(六)	大溪、三峽自行車道逍遙遊	全天	華江橋板橋端
22	11 月 02 日(六)	探索新月橋	半天	景福租借站
23	11 月 16 日(六)	台中東豐自行車綠廊后豐鐵馬道	全天	台北火車站
24	11 月 30 日(六)	汐止、南港，基隆河自行車道逍遙遊	半天	捷運圓山站
25	12 月 14 日(六)	大稻埕、社子島新店溪右岸逍遙遊	半天	景福租借站
26	12 月 28 日(六)	河濱車道輕鬆騎年終快樂逍遙遊	半天	景福租借站

說明：年度活動計劃行程僅供參考，依天候或臨時狀況有可能變更活動行程，每次實際活動行程，於活動前 5 天由隊長或管理以 Line 通知，突發狀況時以 Line 電話通知，新參加隊員繳費後才能加入 Line 群組。

※參加活動者請自備單車，無單車者請自行租借單車，欲知台北市及新北市之單車租借站詳情請上網查詢。

八、隊長：王明勝 手機：0920-996323

管理：潘逢時 手機：0937-520096

社團法人新北市建築師公會

10.【重機隊】113 年度活動計畫

一、社團名稱：重機隊

二、活動內容：騎乘 250CC 以上大型重型機車，依計畫安排好的路線，至觀光景點及餐飲商店聚會，主要以車會友，與喜歡重機兜風的同好互相交流。

三、參加方式：公會會員報名並繳交年度會費 3,000 元，會員眷屬、會務人員或從業人員繳交年度會費 1,000 元。

四、活動時間：每月至少一次視天候安排週六或週日。

五、活動地點：按原訂年度活動計畫視天候狀況及參與人數彈性調整。

六、年度預算：估計有會員 40 人 120,000 元，非會員 10 人 10,000 元，共計 130,000 元，公會補助 50,000 元，合計 180,000 元。

七、參加資格：公會會員、會員眷屬、會務人員、從業人員

八、年度活動計畫：

項次	月份/時間	活動內容	活動地點
1	1 月/ 0700-1800	尾牙之旅(一日遊)	宜蘭
2	2 月/ 0700-1800	春酒之旅(一日遊)	桃園
3	3 月/ 0700-1800	尖石之旅(一日遊)	新竹
4	4 月/ 0700-1800	雙北之旅(一日遊)	桃園、宜蘭
5	5 月/ 0700-1800	賞桐之旅(一日遊)	苗栗
6	6 月/ 0700-1800	武嶺之旅(二日遊)	南投
7	7 月/ 0700-1100	石門之旅(半日遊)	新北石門
8	8 月/ 0700-1100	貢寮之旅(半日遊)	新北貢寮
9	9 月/ 0700-1800	羅馬之旅(一日遊)	新竹、桃園
10	10 月/ 0700-1800	桃源之旅(半日遊)	新北雙溪
11	11 月/ 0700-1200	溫泉之旅(一日遊)	宜蘭
12	12 月/ 0700-1800	花東之旅(三日遊)	花蓮、台東

九、隊長：蔣武東 手機：0975-932886

管理：張騰巍 手機：0935-554930

社團法人新北市建築師公會

11.【桌球隊】113 年度活動計畫

一、社團名稱：桌球隊

二、活動內容：(活動呈現方式)

三、參加方式：公會會員及直系眷屬各繳交 1000 元/半年(每年收二次)。

每週以使用二次為限(超過為自付)。

四、活動時間：依年度計畫表

五、活動地點：台北市中正區金山南路一段 17 號 B1 媽媽桌球教室

六、年度預算：60,000 元

七、參加資格：公會會員、眷屬、會務人員

八、年度活動計畫：

項次	日期	時間	地點	內容
1	每周一、四	18:30~23:00	媽媽桌球教室(台北市中正區金山南路一段 17 號)	雙北球隊交流練習
2	112.01.16	08:00~13:00	媽媽桌球教室(台北市中正區金山南路一段 17 號)	雙北球隊年終友誼賽
3	110.03.20	08:00~14:00	媽媽桌球教室(台北市中正區金山南路一段 17 號)	雙北球隊月例賽
4	時間未定	08:00~14:00	台北市運動中心	北北基桃園友誼賽賽
5	110.05.23	08:00~14:00	媽媽桌球教室	與公有機關聯隊單雙打友誼賽
6	110.07.25	08:00~14:00	媽媽桌球教室(台北市中正區金山南路一段 17 號)	雙北球隊月例賽
7	110.09.25	08:00~14:00	媽媽桌球教室(台北市中正區金山南路一段 17 號)	雙北球隊月例賽
8	110.11.10	08:00~14:00	媽媽桌球教室(台北市中正區金山南路一段 17 號)	雙北球隊月例賽
9	110.11.25 (日期待定)	08:00~17:00	場地位置待定	北北基桃園友誼賽賽

九、隊長：林政賢 手機：0952-918468

管理：陳建祥 手機：0910-522634、許世偉 手機：0930-910119

社團法人新北市建築師公會

12. 【薩克斯風樂團】113 年度活動計畫

一、社團名稱：新北市建築師公會薩克斯風樂團

二、活動內容：薩克斯風樂團學習與發表及公益表演

三、參加方式：公會會員、眷屬、會務人員報名並繳交 113 年度會費。

四、活動時間：1. 每月最少一次公益表演，活動地點：老人機構

2. 每月會員上課 2 次，活動地點：非比藝術教室

3. 配合新北市建築師公會舉辦活動(健行、晚會等活動)表演

五、年度預算：新台幣 90000~100000 元整

六、參加資格：公會會員、眷屬、會務人員

七、年度活動計畫：

項次	月份/時間	活動內容	活動地點
1	2024. 1	公益表演	千人捐血活動
2	2024. 7	公益表演	千人捐血活動
3	2024. 2~2024. 12	公益表演	老人機構義演
4	2024. 1~2024. 12 (隔週上課共 24 次)	薩克斯風樂團會員學習與發表	非比藝術教室
5	2023. 12~2024. 12	配合新北市建築師公會舉辦活動	依新北市建築師公會舉辦活動場地

八、隊長：趙峙孝 手機：0932192290

管理：趙峙孝 手機：0932192290

社團法人新北市建築師公會

13. 【樂活樂園】113 年度活動計畫

一、社團名稱：樂活樂園

二、活動內容：基於提昇本會會員對於建築或室內的深度認識，辦理各項參訪。

三、參加方式：公會會員及眷屬報名並繳交 113 年度團費。

四、活動時間：每隔月

五、活動地點：定點

六、年度預算：\$50,000

七、參加資格：公會會員、眷屬、會務人員

八、年度活動計畫：

項次	月份/時間	活動內容	活動地點
1	一月	舉辦建築參訪，請導覽或講師評析。	規劃中
2	三月	舉辦建築參訪，請導覽或講師評析。	規劃中
3	五月	舉辦建築參訪，請導覽或講師評析。	規劃中
4	七月	舉辦建築參訪，請導覽或講師評析。	規劃中
5	九月	舉辦建築參訪，請導覽或講師評析。	規劃中
6	十一月	舉辦建築參訪，請導覽或講師評析。	規劃中

九、隊長：呂漢崗建築師 手機：0925-549588

管理：楊劍芬建築師 手機：0937-834352

顧問：陳輝煌建築師 手機：0932-300249

副團長兼活動組長：杜國源 手機：建築師 0934-042931

財務長：陳瑞貞 手機：建築師 0930-905865

副執行長：張紘聞建築師 0935-182-577、謝家銘建築師 02-2921-1315

社團法人新北市建築師公會

14. 【歡唱樂園】113 年度活動計畫

一、社團名稱：歡唱樂園

二、活動內容：會員聚會歡唱

三、參加方式：公會會員、會務人員或眷屬報名並繳交 1000 元年度會費。

四、活動時間：原則每月最終假日(春節當月除外)

五、活動地點：大台北錢櫃 KTV 或星聚點等 年度預算：如公會提列依使用者付費原則，會費酌予補助。

六、參加資格：公會會員、眷屬、會務人員

七、年度活動計畫：樂樂歡唱樂團 113 年度活動計畫

項次	月份/時間	活動內容	活動地點
1	1 月份第四周假日	KTV 歡唱活動 3~5 小時	大台北錢櫃 KTV 或星聚點等
2	2 月份第四周假日	KTV 歡唱活動 3~5 小時	大台北錢櫃 KTV 或星聚點等
3	3 月份第四周假日	KTV 歡唱活動 3~5 小時	大台北錢櫃 KTV 或星聚點等
4	4 月份第四周假日	KTV 歡唱活動 3~5 小時	大台北錢櫃 KTV 或星聚點等
5	5 月份第四周假日	KTV 歡唱活動 3~5 小時	大台北錢櫃 KTV 或星聚點等
6	6 月份第四周假日	KTV 歡唱活動 3~5 小時	大台北錢櫃 KTV 或星聚點等
7	7 月份第四周假日	KTV 歡唱活動 3~5 小時	大台北錢櫃 KTV 或星聚點等
8	8 月份第四周假日	KTV 歡唱活動 3~5 小時	大台北錢櫃 KTV 或星聚點等
9	9 月份第四周假日	KTV 歡唱活動 3~5 小時	大台北錢櫃 KTV 或星聚點等
10	10 月份第四周假日	KTV 歡唱活動 3~5 小時	大台北錢櫃 KTV 或星聚點等
11	11 月份第四周假日	KTV 歡唱活動 3~5 小時	大台北錢櫃 KTV 或星聚點等
12	12 月份第四周假日	辦理聚餐並歡唱	

註：1. 原則為每月第四周六，日中午亦配合調整於平日晚上，月中將提醒並提供報名。

2. 將視公會活動撞期或天候因素提前或順延一周。

八、隊長：林建廷 手機：0935-702827

管理：林建智 手機：0921-508680 陳世軒 手機：0988-328206

社團法人新北市建築師公會

15. 【羽球隊】113 年度活動計畫

一、社團名稱：羽球隊

二、活動內容：羽球運動聯誼

三、參加方式：公會會員繳交會費新台幣二仟元整、眷屬繳交會費新台幣三千元整，會務人員繳交會費新台幣三千元整，報名即可。

四、活動時間：每週星期日 PM8:00-10:00

五、活動地點：永和區永和國中體育館

六、年度預算：新台幣柒萬元整

七、參加資格：公會會員、眷屬、會務人員

八、年度活動計畫：

項次	月份/時間	活動內容	活動地點
1	每週日 PM8:00-10:00	羽球運動	永和區永和國中體育館
2	5 月	新北市七師聯誼賽	依主辦之公會地點
3	10 月	全國建築師杯	依主辦之公會地點
4	12 月	牙醫六師邀請賽	依主辦之公會地點
5	依主辦單位	其他社團邀請賽	依主辦單位

九、隊長：朱有為 手機：0920-269322

管理：陳明宏 手機：0937-058206

社團法人新北市建築師公會

16.【園藝隊】113 年度活動計畫

一、社團名稱：新北市建築師公會園藝隊

二、活動內容：(活動呈現方式)

三、參加方式：現有會員、會務人員、前會員配偶及以上眷屬或親友一名，並繳交 113 年度隊費。

四、活動時間：每 1.5 個月計畫 1 次活動。

五、活動地點：室內教學利用公會會議室或租借園藝專業教室；戶外教學或參觀活動則另訂活動地點。

六、年度預算：估計新台幣六萬元整。

七、參加資格：現有會員、會務人員、前會員配偶及以上眷屬或親友一名。

八、年度活動計畫：

項次	月份/時間	活動內容	活動地點
1 月	2/2	年節插花組合	公會會議室
2 月	3/15	桃園參訪(一日)	戶外教學
3 月	4/26	金門參訪(三日)	戶外教學
4 月	6/7	陽明山參訪(一日)	戶外教學
5 月	7/19	竹苗參訪(一日)	戶外教學
6 月	9/6	宜蘭參訪(一日)	戶外教學
7 月	10/4	花蓮參訪(二日)	戶外教學
8 月	11/15	台中參訪(一日)	戶外教學
9 月	12/27	宜蘭參訪(一日)	戶外教學

九、隊長：王讚宗 連絡電話：02-29137170 手機：0921-354179

管理：陳瑞貞 連絡電話：02-26324336 手機：0912-002997

社團法人新北市建築師公會

17.【烘焙社】113 年度活動計畫

一、社團名稱：烘焙社

二、活動內容：公會提供烘焙材料，學員親手實作。

三、參加方式：會員年費 1000.-/人，未交年費單次參加者繳交 200.-/堂/人

四、活動時間：每月第三週週五(逢假日或公會活動時另於前月群組通知)

五、活動地點：新北市建築師公會第一會議

六、年度預算：配合本會規定辦理

七、參加資格：公會會員、眷屬親友與會務人員。

八、活動方式：公會提供烘焙材料，學員親手實作。

九、年度活動計畫：預計各月份教學內容科目如下

月份	日期	活動項目內容	活動地點
1 月	1 月 19 日	水果蛋糕	本會第一會議室
2 月	農曆春節	迎春納福歡慶新年活動	農曆大年初七
3 月	3 月 15 日	杏仁酥餅	本會第一會議室
4 月	4 月 19 日	巧克力司康	本會第一會議室
5 月	5 月 17 日	香妃酥	本會第一會議室
6 月	6 月 21 日	小麥香油麵包	本會第一會議室
7 月	7 月 19 日	香酥起士餅乾	本會第一會議室
8 月	8 月 16 日	小月娘	本會第一會議室
9 月	9 月 20 日	3@喜餅	本會第一會議室
10 月	10 月 18 日	九層塔餅乾	本會第一會議室
11 月	11 月 15 日	布朗尼	本會第一會議室
12 月	建築師節	歡慶建築師節活動	配合建築師節

十、隊長：唐弘雄建築師 0937468666

管理：孫文麒建築師 0931991038

顧問：張啟明建築師 0910186776

社團法人新北市建築師公會

18.【壘球隊】113 年度活動計畫

一、社團名稱：壘球隊

二、活動內容：08:30 點名熱身傳球，09:00 滾地球傳接，09:30 接高飛練習，10:00 打擊練習，10:30 與鄰近球隊進行友誼賽比賽。12:00 回到溫暖的家。

三、參加方式：公會會員報名並繳交 113 年度會費 1,000 元。會員眷屬會費無。

四、活動時間：每月隔週星期六上午 08:00~12:00 集合練球比賽，並與其他公會球隊或鄰近場地隊伍進行友誼賽，增加『新北市建築師公會』曝光度。

五、活動地點：樹林柑園 B 球場。

六、年度預算：新台幣 80,000 元

七、參加資格：公會會員、眷屬、會務人員

八、年度活動計畫：

項次	月份/時間	活動內容	活動地點
1	1 月份 1/7， 1/21	13:30 點名熱身傳球，14:00 滾地球傳接，14:30 接高飛練習，15:00 打擊練習，15:30 與鄰近球隊進行友誼賽比賽。17:30 回到溫暖的家。	樹林柑園B球場
2	2 月份 2/4， 2/18	13:30 點名熱身傳球，14:00 滾地球傳接，14:30 接高飛練習，15:00 打擊練習，15:30 與鄰近球隊進行友誼賽比賽。17:30 回到溫暖的家。	樹林柑園 B 球場
3	3 月份 3/4， 3/118	13:30 點名熱身傳球，14:00 滾地球傳接，14:30 接高飛練習，15:00 打擊練習，15:30 與鄰近球隊進行友誼賽比賽。17:30 回到溫暖的家。	樹林柑園 B 球場
4	4 月份 4/8，	13:30 點名熱身傳球，14:00 滾地球傳接，14:30 接高飛練習，15:00 打擊練習，15:30 與鄰近球隊進行友誼	樹林柑園 B 球場

	4/22	賽比賽。17:30 回到溫暖的家。	
5	5 月份 5/6 , 5/20	13:30 點名熱身傳球，14:00 滾地球傳接，14:30 接高飛練習，15:00 打擊練習，15:30 與鄰近球隊進行友誼賽比賽。17:30 回到溫暖的家。	樹林柑園 B 球場
6	6 月份 6/3 , 6/17	13:30 點名熱身傳球，14:00 滾地球傳接，14:30 接高飛練習，15:00 打擊練習，15:30 與鄰近球隊進行友誼賽比賽。17:30 回到溫暖的家。	樹林柑園 B 球場
7	7 月份 7/1 , 7/15	13:30 點名熱身傳球，14:00 滾地球傳接，14:30 接高飛練習，15:00 打擊練習，15:30 與鄰近球隊進行友誼賽比賽。17:30 回到溫暖的家。	樹林柑園 B 球場
8	8 月份 8/5 , 8/19	13:30 點名熱身傳球，14:00 滾地球傳接，14:30 接高飛練習，15:00 打擊練習，15:30 與鄰近球隊進行友誼賽比賽。17:30 回到溫暖的家。	樹林柑園 B 球場
9	9 月份 9/2 , 9/16	13:30 點名熱身傳球，14:00 滾地球傳接，14:30 接高飛練習，15:00 打擊練習，15:30 與鄰近球隊進行友誼賽比賽。17:30 回到溫暖的家。	樹林柑園 B 球場
10	10 月份 10/7 , 10/21	13:30 點名熱身傳球，14:00 滾地球傳接，14:30 接高飛練習，15:00 打擊練習，15:30 與鄰近球隊進行友誼賽比賽。17:30 回到溫暖的家。	樹林柑園 B 球場
11	11 月份 11/4 , 11/18	13:30 點名熱身傳球，14:00 滾地球傳接，14:30 接高飛練習，15:00 打擊練習，15:30 與鄰近球隊進行友誼賽比賽。17:30 回到溫暖的家。	樹林柑園 B 球場
12	12 月份 12/9 , 12/23	13:30 點名熱身傳球，14:00 滾地球傳接，14:30 接高飛練習，15:00 打擊練習，15:30 與鄰近球隊進行友誼賽比賽。17:30 回到溫暖的家。	樹林柑園 B 球場

九、隊長：彭康祐 連絡電話：02-29664366 手機：0911390903

管理：陳世軒 連絡電話：02-89434172 手機：0988328206

社團法人新北市建築師公會

19. 【網球隊】113 年度活動計畫

一、社團名稱：網球隊

二、參加資格：會員本人及眷屬，會務人員比照辦理。

三、參加費用：每位新台幣壹仟元整。

四、年度預算：配合本會規定辦理

五、活動日期：如下表所列，依實際狀況調整。

次別	時 間(下午)	活 動 內 容	球 場 地 點
01	1 月 07 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
02	1 月 21 日(日)	隊內排名賽	樹林網球場
03	2 月 04 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
04	2 月 18 日(日)	友誼賽	樹林網球場
05	3 月 10 日(日)	友誼賽	樹林網球場
06	3 月 24 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
07	4 月 14 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
08	4 月 28 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
09	5 月 12 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
10	5 月 26 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
11	6 月 09 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
12	6 月 23 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
13	7 月 14 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
14	7 月 28 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
15	8 月 11 日(日)	隊內排名賽	樹林網球場
16	8 月 25 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
17	9 月 15 日(日)	隊內賽	樹林網球場
18	9 月 29 日(日)	隊內排名賽	樹林網球場
19	10 月 06 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
20	10 月 20 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
21	11 月 03 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場

22	11 月 17 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
23	12 月 08 日(日)	隊內賽	樹林網球場
24	12 月 22 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場

1. 本表如有變更，由隊長或管理於活動前 7 天以 EMAIL 通知，特殊狀況以 Line 通知。

2. 進入各球場請務必遵守球場規定(尤其是公共使用球場)，教練教球時請注意禮儀。

四、隊長：王志中 手機：0928-123212

管理：林史和 手機：0921-079713

社團法人新北市建築師公會

20. 【保齡球社】113 年度活動計畫

一、社團名稱：保齡球社

二、活動內容：(活動呈現方式)

三、參加方式：公會會員報名並繳交 113 年度會費。

四、活動時間：每月(第一周星期六)

五、活動地點：新北市中和區新喬福保齡球館

六、年度預算：50,000

七、參加資格：公會會員、眷屬、會務人員

八、年度活動計畫：

項次	月份/時間	活動內容	活動地點
1	0106/14:00	保齡球團練	新喬福保齡球館
2	0203/14:00	保齡球團練	新喬福保齡球館
3	0302/14:00	保齡球團練	新喬福保齡球館
4	0406/14:00	保齡球比賽	新喬福保齡球館
5	0504/14:00	保齡球團練	新喬福保齡球館
6	0601/14:00	保齡球團練	新喬福保齡球館
7	0706/14:00	保齡球團練	新喬福保齡球館
8	0803/14:00	保齡球比賽	新喬福保齡球館
9	0907/14:00	保齡球團練	新喬福保齡球館
10	1005/14:00	保齡球團練	新喬福保齡球館
11	1102/14:00	保齡球團練	新喬福保齡球館
12	1207/14:00	保齡球比賽	新喬福保齡球館

九、隊長：高仲廷 連絡電話：2345-0037 手機：0911-708-355

管理：游慶宗 連絡電話：2242-0448 手機：0919-996-154

社團法人新北市建築師公會

21. 【醫學氣功隊】113 年度活動計畫

一、社團名稱：新北市建築師公會醫學氣功隊

二、活動內容：氣功團體教學。

三、參加方式：公會會員報名並繳交 113 年度會費。會員眷屬 113 年度會費。

四、活動時間：全年度 1 月至 12 月每週一、四晚上 7 時至 8 時。

五、活動地點：新北市政府北一門樓上 3F 或 2F 迴廊

六、年度預算：1. 醫學氣功演講一次 NT 7,500 元。

2. 醫學氣功課本每本 NT 200 元。

七、參加資格：公會會員、眷屬、會務人員

八、年度活動計畫：

項次	月份/時間	活動內容	活動地點
1	1、2 月份/每週一、四 晚上 7 時~8 時	醫學氣功十七式	新北市政府北一門 樓上 3F 或 2F
2	3、4 月份/每週一、四 晚上 7 時~8 時	醫學氣功十七式	新北市政府北一門 樓上 3F 或 2F
3	5、6 月份/每週一、四 晚上 7 時~8 時	醫學氣功十七式	新北市政府北一門 樓上 3F 或 2F
4	7、8 月份/每週一、四 晚上 7 時~8 時	醫學氣功十七式	新北市政府北一門 樓上 3F 或 2F
5	9、10 月份/每週一、四 晚上 7 時~8 時	醫學氣功十七式	新北市政府北一門 樓上 3F 或 2F
6	11、12 月份/每週一、四 晚上 7 時~8 時	醫學氣功十七式	新北市政府北一門 樓上 3F 或 2F

九、隊長：翁清源 連絡電話：02-2257-2676 手機：0910-186-799

管理：王月華 連絡電話：0958-135-776 手機：0958-135-776

社團法人新北市建築師公會

22. 【活齡瑜珈】113年度活動計畫

一、社團名稱：活齡瑜珈

二、活動內容：基礎 YOGA、進階 YOGA

三、參加方式：報名，並繳交 1 期費用 800 元/4 堂。

(一期 1 個月，每堂 200 元) 單堂體驗 200 元/1 堂

四、活動時間：每週禮拜四 17:00-18:00，共計 1 小時

五、活動地點：巧姿瑜珈(新北市板橋區文化路 2 段 320 號 3 樓)

(02)2255-8181(江子翠捷運站 4 號出口步行 1 分鐘)

六、參加資格：公會會員、眷屬、會務人員、從業人員、相關行業

七、補助對象：公會會員、眷屬、會務人員(2024)

八、自備用品：無(現場皆有)，也可自備(瑜珈墊、瑜珈磚)、毛巾、飲用水。

新北市建築師公會
活齡 YOGA

買一部車，多久洗一次，用幾年
買間房子，多久掃一次，住幾年
身體，陪伴我們幾年，照顧過認識過嗎
車用八年，房子住三十年，身體用超過五十年
這不是一堂課，是一個與身體對話的過程
這不是要做多難動作，動一點身體好一些
啟動最難，一起運動，活齡 YOGA

2024 開始
時間: 星期四 17:00-18:00
地點: 巧姿瑜珈

地址: 新北市板橋區文化路 2 段 320 號 3 樓
(江子翠捷運站 4 號出口) 步行 1 分鐘
收費: 週四 200/堂 單堂體驗 200 元/堂
如遇週四有事無法上課，一個月內可以補課
遇國定假日不收費不補課
報名請洽: 隊長 陳朱平 0937982220



九、年度活動計畫：

	月份	週四				
第一期	一	4	11	18	25	
第二期	二	1	15	22	29	
第三期	三	7	14	21	28	
第四期	四	11	18	25		
第五期	五	2	9	16	23	30
第六期	六	6	13	20	27	
第七期	七	4	11	18	25	
第八期	八	1	8	15	22	29
第九期	九	5	12	19	26	
第十期	十	3	17	24	31	
第十一期	十一	7	14	21	28	
第十二期	十二	5	12	19	26	

備註：每一個月為一期，每一堂200，四堂800 元。

十、隊長：陳朱平 電話：02-2283-5622 手機：0937-982220

管理：陳朱平 電話：02-2283-5622 手機：0937-982220

莊小姐 電話：02-2283-5622 手機：0919-915622

社團法人新北市建築師公會

23. 【撞球隊】113 年度活動計畫

一、社團名稱：撞球隊

二、成立宗旨：

- (一)練腦、練身、練體、練氣：球是高智商的運動，需要有對於整個局面的連續思考和預判能力，需要精確細算，需要有良好的布局，更能鍛鍊大腦思維。撞球除身體局部的運動和鍛鍊，而是全身的協調能力。
- (二)放鬆眼睛，緩解眼睛疲勞，消除假性近視。
- (三)是聊天對話及聯誼的好平台，大家都很忙，找個對大家都有益的休閒活動。
- (四)定期舉辦活動邀請相關同業單位及機關同好聯誼比賽活動，促進大家的感情，增進彼此熟悉度及親合度。

三、活動內容：因會員具有雙北會籍居多，擬選擇台北市撞球場地點辦理活動。

(一)自由練習：

- 1、每月雙週二次之星期三下午 7 時始至 10 時分止，三小時為限凡本隊隊員可自由與其他隊友約定前往活動地點，請告知櫃台係參加新北市建築師公會撞球隊活動，並於簽到表上簽到，二人到四人開桌練習（去前可先電預約球枱。隊員於本活動時間前往，打球之費用已含在隊費裡，不需額外再付費，超過三小時或超過次數請自付差額，球場會以會員價收取差額）。

(二)不定期舉辦會員聯誼賽。

(三)如須以 LINE 通知打球之會員，請掃下面 QR CODE 加入本隊 LINE 群組，以利通知。（如遇暫停活動或更改日期活動，將依所留通訊資料另行通知。）

四、參加方式：公會會員每人繳交年度隊費 1000 元，會員眷屬 1000 元（逕向隊

長或管理報名)。

五、活動時間：每週五 19-22 時每月雙週二次之星期三 19 時至 22 時止。

六、活動地點：朋友撞球場(臺北市大安區通化街 47 號 B1)電話:02-27065133

七、年度預算：預計六萬元(公會補助款外，不足額部分自籌)

八、參加資格：公會會員、眷屬、會務人員。

九、年度活動計劃：

項次	時間	活動內容(預定)	活動地點
1	113-01-10	自由練習及分組對打	朋友撞球場
2	113-01-24	自由練習及分組對打	朋友撞球場
3	113-02-07	自由練習及分組對打	朋友撞球場
4	113-02-21	自由練習及分組對打	朋友撞球場
5	113-03-06	自由練習及分組對打	朋友撞球場
6	113-03-20	自由練習及分組對打	朋友撞球場
7	113-04-10	自由練習及分組對打	朋友撞球場
8	113-04-24	自由練習及分組對打	朋友撞球場
9	113-05-08	自由練習及分組對打	朋友撞球場
10	113-05-22	自由練習及分組對打	朋友撞球場
11	113-06-05	自由練習及分組對打	朋友撞球場
12	113-06-19	自由練習及分組對打	朋友撞球場
13	113-07-10	自由練習及分組對打	朋友撞球場
14	113-07-24	自由練習及分組對打	朋友撞球場
15	113-08-07	自由練習及分組對打	朋友撞球場
16	113-08-21	自由練習及分組對打	朋友撞球場
17	113-09-11	自由練習及分組對打	朋友撞球場
18	113-09-18	自由練習及分組對打	朋友撞球場
19	113-10-09	自由練習及分組對打	朋友撞球場

20	113-10-23	自由練習及分組對打	朋友撞球場
21	113-11-06	自由練習及分組對打	朋友撞球場
22	113-11-20	自由練習及分組對打	朋友撞球場
23	113-12-11	自由練習及分組對打	朋友撞球場
24	113-12-25	自由練習及分組對打	朋友撞球場

（如遇暫停活動或更改日期活動，將依所留通訊資料另行通知。）

十、隊長：呂城璋 手機：0933-378938

管理：劉奕權 手機：0928-230685

社團法人新北市建築師公會

24. 【桌遊隊】113 年度活動計畫

一、社團名稱：桌遊社

二、成立宗旨：提升會員桌面上休閒活動及遊戲的技能並增進會員間友誼。

三、活動內容：擬以定期聚會聯誼方式，切磋有關各式各樣的桌面上休閒活動及遊戲。初期擬以友誼會員益智、健腦的遊戲為主題，依報名人數及類別分別依序開班：健腦班、橋藝班、棋藝班、美食。

四、活動特色：屬於靜態益智、健腦的活動可以降低高齡會員的智力衰退。

五、參加方式：公會會員及眷屬報名並繳 113 年度新台幣伍佰元會費，其他友會人員 113 年度新台幣壹仟元會費。

六、活動時間：每月(第 3 週)星期三中午十二點。

七、年度預算：六萬元(公會補助款外，不足額部分自籌)

八、費用收支：採用收支平衡原則。

九、參加資格：公會會員、眷屬、會務人員及友會人員。

十、活動計劃：

項次	月份/時間	活動內容	活動地點
1	01/17	健腦班開班	蘇錦江辦公室
2	02/21	健腦班開班	蘇錦江辦公室
3	03/20	健腦班開班	蘇錦江辦公室
4	04/17	健腦班開班	蘇錦江辦公室
5	05/15	健腦班開班	蘇錦江辦公室
6	06/19	健腦班開班	蘇錦江辦公室
7	07/17	健腦班開班	蘇錦江辦公室

8	08/21	健腦班開班	蘇錦江辦公室
9	09/18	健腦班開班	蘇錦江辦公室
10	10/16	健腦班開班	蘇錦江辦公室
11	11/20	健腦班開班	蘇錦江辦公室
12	12/18	健腦班開班	蘇錦江辦公室

十一、隊長：吳松男 連絡電話：02-23512818 手機：0921-966689
 管理：張全壽 連絡電話：02-87914136 手機：0920-704717

社團法人新北市建築師公會

25.【慢跑社】113 年度活動計畫

一、社團名稱：慢跑社

二、活動內容：參加北部各大路跑比賽，如台北馬拉松、萬金石馬拉松、渣打馬拉松等，完賽後同聚吃早餐，主要提倡推廣慢跑運動，建築師工作久坐高壓力，平時缺乏運動影響健康，透過成本最低最單純的慢跑運動提升體能促進健康並匯集同好互相交流，及提供正確運動觀念及運動傷害防護。

三、參加方式：公會會員報名並繳交年度會費 1,000 元，會員眷屬、會務人員或從業人員繳交年度會費 500 元。

四、活動時間：每月至少一次比賽活動(依比賽日期而定)或專業教練講習帶練，安排週六或週日。

五、活動地點：依比賽而定。

六、年度預算：估計有會員 10 人 10,000 元。

七、參加資格：公會會員、會員眷屬、會務人員、從業人員

八、年度活動計畫：

項次	月份/時間	活動內容	活動地點
1	1 月/ 0500-0800	長堤曙光馬拉松	大佳河濱
2	2 月/ 0500-0800	渣打台北公益馬拉松	總統府前廣場
3	3 月/ 0500-0800	台北國道馬拉松	敦煌河濱水門
4	4 月/ 0500-0800	台灣戶外風櫃嘴馬拉松	士林至善國中
5	5 月/ 0500-0800	台北星光馬拉松	大佳河濱
6	6 月/ 0500-0800	最強市民飆 5K	板橋第一運動場
7	7 月/ 0500-0800	教練講座練習	台大田徑場
8	8 月/ 0500-0800	父親節公益路跑	新北明志科大

9	9 月 / 0500-0800	台北城市路跑賽	總統府前廣場
10	10 月 / 0500-0800	蘆洲觀音山馬拉松	新北蘆洲微風運河
11	11 月 / 0600-1800	花蓮太魯閣峽谷馬拉松(二日遊)	花蓮太魯閣
12	12 月 / 0500-0800	台北馬拉松	台北市府前廣場

九、隊長：張騰巍 手機：0935-554930

管理：黃偉致 手機：0928-535877

