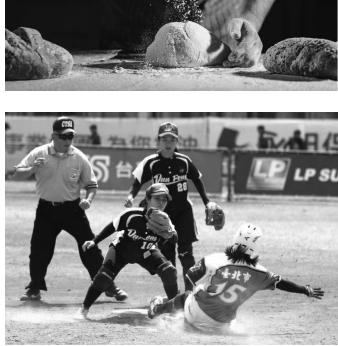


福利委員會

115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 115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	建築師樂園	吳元興：0938-118365	劉育榮：0952-729252	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	江宏一：0930-998292	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	黃正銅：0910-013886	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	500元
4	高爾夫球隊	簡志聰：0932-908669	歐汪森：0921-121175	每月第一週星期三上午10:30~19:30	依年度活動計畫	男生12,000元/ 女生7,000元
5	籃球隊	任信恒：0937-010728	李肇基：0936-060215	每週二晚上6:30-8:30	信義國中體育館	3,000元
6	古蹟小組	江式鴻：0910-195901	吳龍飛：0931-080997	每月第二週或第四週星期五下午	依年度活動計畫	500元
7	攝影隊	傅靜涵：0928-556232	江式鴻：0910-195901	每月第二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	陳柏嘉：0937-881332	依年度活動計畫	依年度活動計畫	600元
9	單車社	潘逢時：0937-520096	王明勝：0920-996323	依年度活動計畫	依年度活動計畫	1,000元
10	重機隊	陳晁隆：0970-835869	鄭渝杉：0988-223401	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 (會員眷屬、會務人員或從業人員1,000元)
11	桌球隊	黃添盛：0955-223265	陳建祥：0910-522634 許世偉：0930-910119	依年度活動計畫	台北市中正區金山南路一段17號B1媽媽桌球教室	1,000元
12	薩克斯風樂團	蔣武東：0975-932886	張政逸：0932-056799	依年度活動計畫	依年度活動計畫	依年度活動計畫
13	樂活樂園	廖信祥：0918-400653	楊劍芬：0937-834352	每隔月辦理一次	依年度活動計畫	500元 70歲會員優待為100元
14	歡唱樂園	林建智：0921-508680	林建廷：0935-702827 陳世軒：0988-328206	每月最終假日(春節當月除外)	錢櫃KTV或星聚點KTV或好歌喉KTV或獅子匯KTV	1,000元
15	羽球隊	陳彥蓉：0927-997895	黃譯鋒：0921-666929	每週星期日PM4:00-6:00	永和區永平國小體育館	會員4,000元 (眷屬、會務人員4,500元)

社團法人新北市建築師公會 福利委員會 115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	陳瑞貞：0912-002997	王讚宗：0921-354179	每個月計畫1次活動	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	鄧明燦：0918-257536	陳世軒：0988-328206	每月隔週星期六上午8:00~12:00	中和秀朗橋壘球場(A座)	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	游慶宗：0919-996154	蔣武東：0975-932886	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	王月華：0958-135776	翁清源：0910-186799	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迴廊或市民廣場東北側廣場	依年度活動計畫
22	超慢跑/核心+瑜珈	鄭雅源：0939-513685	陳朱平：0937-982220	每週星期日 9:30-11:00	南港高工禮堂舞台-3樓(台北市南港區興中路29號)	1,000元
23	撞球隊	王守正：0933-027638	任信恒：0937-010728	每週星期三晚上7-10時	朋友撞球場 (台北市大安區通化街47號B1)	會員、眷屬及會務人員500元 外賓1,000元
24	慢跑社	黃偉致：0928-535877	張騰巍：0935-554930	依年度活動計畫	依年度活動計畫	500元
25	書法六藝會	連宏基：0935-545380	黃文生：0910-338562	依年度活動計畫	依年度活動計畫	1,000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】115 年度活動計畫

一、社團名稱：建築師樂園

二、成立宗旨：建立老中青會員共同學習、相互交流聯誼、共同追求真善美人生的樂園。

三、活動內容：建築、景觀、空間、藝術、文化、生活美學之探討及參訪。

四、活動特色：精緻、優質、自然、逸趣、輕鬆。

五、參加方式：會員繳交一千元會費即與眷屬一名為年度該年度會員。

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	共融之旅	淡水捷運河岸健行&歲末聯誼
3 月	公共建設	台中捷運，宮原眼科，綠圖館
4 月	宗教之設	中部宗教建築參訪
5 月	植物鑑賞	新北景觀植物走讀
6 月	歷史建築	宜蘭歷史建築走讀
7 月	消暑之旅	迪化街老街漫步
8 月	消暑之旅	鐵道之旅及站體建築參訪
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	異國之旅	東南亞建築考察

十一、隊長：吳元興 手機：0938-118365

管理：劉育榮 手機：0952-729252

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】115 年度活動計畫

一、社團名稱：易經社

二、活動內容：聘請對易學有專精之學者、業師，講習授課輔以投影片、圖表、戶外考察及操作羅盤。

三、參加方式：公會會員及會員眷屬報名並繳交 115 年度會費或季費。

四、活動時間：每周三下午 7:00-9:00

五、活動地點：臺北市松江路 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金)

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	3/4-3/25	奇門遁甲的意義與歷史緣由，配合 AI 快速找到自己的奇門遁甲，陰陽五行生剋，八卦九宮生剋配合陽宅基本架構。	松江路會議室
2	4/1-4/29	天干、地支生剋，配合八字命理基礎入門，易經、河圖洛書基本架構與原理介紹，十天干、十二地支所代表的人物，八神、九星、八門所代表的人事物之類型，奇門遁甲的天盤、地盤巧妙之應用。	松江路會議室
3	5/6-5/27	奇門遁甲馬星、引干、寄宮代表的作用，配合職場升遷之應用，伏吟、反吟的吉凶之應用，翻宮、轉宮之應用配合實際之案例解	松江路會議室

		說，奇門遁甲放位擇吉配合三吉門與格局。	
4	6/3-6/24	入墓、擊刑與化解方法配合法奇門應用，門迫、空亡與化解方法配合空間方位應用，拆、補、移、換、合、通關配合空間使用案例。	松江路會議室
5	9/2-9/30	奇門遁甲-投資財運判斷-實務案例解說，公司用人之判斷與客戶談判空間應用法，買賣獲利之判斷-實務案例解說，合夥人事物關係判斷。	松江路會議室
6	10/7-10/28	奇門遁甲-陽宅買賣獲利之判斷，終身財位布局法(專業應用)，如何早日喜獲麟兒(催丁財)，如何提升事業(催官貴)。	松江路會議室
7	11/3-11/24	奇門遁甲-如何快速催債(討債篇)，桃花佈局配合陽宅方位應用，催考試佈局法，小孩愛讀書(文昌)。	松江路會議室

九、社長：江宏一 手機：0930-998292 辦公室：2322-2868

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】115 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 1~3 次)：顧問教練(吳建忠、余玲瑛)

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

115 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 115 年度會費每人酌收 500 元，年度預算約 13,000 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 1~3 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	1. 舒筋健身 24 式 2. 八段錦	新北市政府後廣場西側二樓迴廊

	共 2.5 小時	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 1~3 次)	
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 1~3 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 1~3 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 1~3 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 1~3 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	1. 舒筋健身 24 式 2. 八段錦	新北市政府後廣場西側二樓迴廊

	共 2.5 小時	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 1~3 次)	
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 1~3 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 1~3 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 1~3 次)	新北市政府後廣場西側二樓迴廊

九、隊長：黃正銅 連絡電話：(02)8732-1799 手機：0910-013886

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】115 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115年度會費；會員眷屬115年度會費，男性每位新台幣12000元/年，女性每位新台幣7000元/年。

四、活動時間：每月第一週星期三上午10:30~19:30

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7日	桃園球場	11:00	11:30
2	2月4日	老爺球場	11:00	11:30
3	3月4日	龍潭球場	11:00	11:30
4	4月1日	花蓮外地賽	11:00	11:30
5	5月6日	林口第一球場	11:00	11:30
6	6月3日	八里球場	11:30	12:00
7	7月1日	老淡水球場	11:30	12:00
8	8月5日	東華球場	11:30	12:00
9	9月1日~5日 (二)~(六)	國外賽\青島、煙台、威海	11:00	11:30
10	10月7日	再興球場\環塑木參訪	11:00	11:00
11	11月4日	旭陽球場	11:00	11:00
12	12月2日	長庚球場/公會盃	10:00	10:30

九、隊長：簡志聰 手機：0932-908669

管理：歐汪森 手機：0921-121175

社團法人新北市建築師公會

05. 【籃球隊】115 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、活動時間：常規活動預計每週二 晚上 6:30-8:30(依照每季抽籤結果，於每季季初公布實際場)。

五、活動地點：a. 常規練習：台北市信義國中活動中心籃球場。

b. 友會邀請賽：按友會提供之場地。

c. 全國賽：台北市立大學籃球場。

六、年度預算：配合本會規定辦理。

七、本隊隊上人員有公會會員以及眷屬參加外，另台北市建管處及新北市工務局皆有長官參與，除了運動休閒外，兼俱公關交誼之功用，對公會及會員皆有相當助益。歡迎新隊友加入。

八、年度活動計畫：

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。

月份	活動類型	活動內容
1-12 月 (每周二)	常規活動	預計每週二 晚上 6:30-8:30 依照每季抽籤結果，於每季季初公布實際場次
6 月	聯誼賽	桃園市公會邀請聯誼賽
11 月	聯誼賽	全國公會聯誼賽，每年 11 月中旬
12 月	聯誼賽	桃園市公會邀請聯誼賽
	聯誼賽	台中市公會邀請聯誼賽，正積極安排聯繫中

九、隊長：任信恒 建築師 電話：02-82582236 手機：0937-010728

管理：李肇基 建築師 電話：02-25796333 手機：0936-060215

社團法人新北市建築師公會

06. 【古蹟小組】115 年度活動計畫

一、社團名稱：古蹟小組

二、活動內容：舉辦各類演講、導覽與參訪活動，以深度認識古蹟、歷史建築、聚落、文化及自然景觀和其再利用。

三、參加方式：報名並繳交年度會費每人新臺幣伍佰元整。

四、活動時間：每月第二週或第四週星期五下午。

五、活動地點：公告之集合地點或公會會議室。

六、年度預算：新臺幣捌萬元整。

七、參加資格：公會會員、眷屬、會務人員及事務所從業人員。

八、年度活動計畫：(預定)

項次	月份	活動內容	活動地點
1	元月	林本源園邸之旅（一）	新北市板橋區
2	二月	山林中聚落韌性與遷徙記憶： 《射鹿溪原民舊社》（演講）	公會第一會議室
3	三月	林本源園邸之旅（二）	新北市板橋區
4	四月	白沙岬燈塔之旅	桃園市觀音區
5	五月	林本源園邸之旅（三）	新北市板橋區
6	六月	平溪菁桐太子賓館之旅	新北市平溪區
7	七月	蘇花古道大南澳越嶺段	宜蘭縣蘇澳鎮
8	八月	八仙山林業文化之旅	台中市和平區

項次	月份	活動內容	活動地點
9	九月	臺南市文化之旅	臺南市
10	十月	世界遺產屋久島之旅	日本鹿兒島縣
11	十一月	阿里山貴賓館之建築特色（演講）	公會第一會議室
12	十二月	草山水道藍寶石泉	台北市陽明山

* 確定活動內容概以每次活動前 1-2 個月 LINE 群組公布為準。

九、隊長：江式鴻 連絡電話：02-2722-0259 手機：0910-195901

管理：吳龍飛 連絡電話：02-2247-1937 手機：0931-080997

社團法人新北市建築師公會

07.【攝影隊】115 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：新臺幣柒萬元整。

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	月份/時間	活動內容	活動地點
1	元月	3D 攝影新鮮事	建築師公會
2	二月	攝影外拍	地點另訂
3	三月	攝影技巧與作品分享	建築師公會
4	四月	攝影外拍	桃園市觀音區
5	五月	攝影技巧與作品分享	建築師公會
6	六月	攝影外拍	地點另訂
7	七月	攝影技巧與作品分享	建築師公會
8	八月	攝影外拍	地點另訂
9	九月	攝影技巧與作品分享	建築師公會

項次	月份/時間	活動內容	活動地點
10	十月	攝影外拍	地點另訂
11	十一月	115 年度攝影比賽 評審	建築師公會
12	十二月	115 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：傅靜涵 連絡電話：02-2247-1937 手機：0928-556232

管理：江式鴻 連絡電話：02-2722-0259 手機：0910-195901

社團法人新北市建築師公會

08. 【登山隊】115 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：詳附表

四、年度預算：配合本會規定辦理

五、年度活動計畫：詳項目七活動計畫表

六、本會會員、眷屬及會務人員

七、年度活動計畫表：

編號	日期	活動名稱	集合地點、時間	嚮導	備註
A2601	1/3	馬胎古道、南坪古道（內灣）	另行公告	黃文生、楊勝德	A
A2602	1/17	鱸魚觀景平台、千島湖、八卦茶園（石碇）	另行公告	劉憲宗	A
A2603	2/7	民都有山（尖石鄉清泉）	另行公告	潘永山、徐月品	B
A2604	2/28	天元宮、楓樹湖（北新莊）	另行公告	黃文生、陳進生	A
A2605	3/7	建安四傑（三峽）	另行公告	郭國慶	B
A2606	3/21	鄒族獵人營+里美避難步道（阿里山）	另行公告	韓聖芝、王秀貞	C
A2607	4/11	三員縱走（三義銅鑼）	另行公告	徐月品	B
A2608	4/25	抹茶山（礁溪）	另行公告	李宗原	B
A2609	5/9、10	瓦拉米步道（玉里）	另行公告	王秀貞、韓聖芝	C
A2610	5/23	燦光寮山（瑞芳）	另行公告	趙世榮、王秀貞	B
A2611	6/6	烘爐地山、桶後溪源頭（礁溪）	另行公告	李宗原	C
A2612	6/20、21	馬崙山（谷關）、三連假	另行公告	黃國豐、許梓揚	C
A2613	7/4	陽明山隨走（一）（陽明山）	另行公告	歐金定	A
A2614	7/18	塔曼山、拉拉山巨木步道	另行公告	郭國慶	C

A2615	8/1	富士坪、大尖山（陽明山）	另行公告	楊勝德	A
A2616	8/15、16	雙龍瀑布（信義鄉）	另行公告	黃國豐、許梓揚	C
A2617	9/5	基隆山夜行（九份）	另行公告	歐金定	A
A2618	9/19	蘇花古道大南澳段（南澳）	另行公告	江式鴻	C
A2619	10/3	新厝山、美艷山、火炎山（澳底）	另行公告	趙世榮	A
A2620	10/17	紙寮坑上光明寺（石碇）	另行公告	劉憲宗	B
A2621	11/7	面天山（陽明山）	另行公告	廖國誠	A
A2622	11/21	陽明山隨走（二）（陽明山）	另行公告	陳柏嘉	A
A2623	12/5	王功坑山、溪南尖（三峽）	另行公告	郭國慶、馬康俊	B
A2624	12/19	七星山（陽明山）	另行公告	黃文生、陳柏嘉	A

註 1. A2603、A2604 配合花期彈性調整。

註 2. 第五個周末：1／31、8／29、10／31 另行揪團。

八、隊長：黃文生 手機：0910-338562

管理：陳柏嘉 手機：0937-881332

社團法人新北市建築師公會

09.【單車社】115 年度活動計畫

一、社團名稱：單車社

二、活動內容、時間、地點：詳年度活動計畫。

三、參加資格：會員本人及眷屬，會員遺眷及會務人員比照辦理。

四、參加費用：每位新台幣壹千元整。

五、年度活動計畫：如下表所列，依實際狀況調整。

次別	日 期	活 動 內 容(路線)	活 動 時 間	集 合 地 點
1	1 月 03 日(六)	新店溪兩岸 迎接 2026 逍遙遊	半天	景福租借站
2	1 月 17 日(六)	三貂嶺逍遙遊	全天	台北火車站
3	1 月 31 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 07 日(六)	基隆河左岸、淡水河 右岸、新店溪右岸	半天	捷運松山站
5	2 月 28 日(六)	台北環狀線自行車道 南港到木柵動物園	全天	捷運南港展覽 館站
6	3 月 14 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 28 日(六)	新店溪左岸，大漢溪 國立台北大學 來回	全天	華江橋下 板橋端
8	4 月 11 日(六)	大漢溪左、右岸 河濱車道逍遙遊	半天	景福租借站
9	4 月 23~29 日 (四~三)	異國風情 日本 青森 十和田湖逍遙 遊	七天	桃園機場
10	5 月 10 日(六)	新店溪、淡水河、基 隆河左右兩岸巡禮	半天	景福租借站
11	5 月 24 日(六)	挑戰風櫃嘴 (重度訓練)	全天	故宮博物院前
12	6 月 06 日(六)	苗栗公館逍遙遊	全天	台北火車站
13	6 月 20 日(六)	大稻埕、社子島 新店溪右岸逍遙遊	半天	景福租借站

14	7月04日(六)	參加全國建築師公會 單車聯誼活動	半天	(未定)
15	7月18日(六)	深坑、石碇 公路自行車體驗	全天	景福租借站
16	8月01日(六)	河濱車道輕鬆騎	半天	景福租借站
17	8月09~11日 (日~二)	花蓮七星潭、鯉魚潭 逍遙遊	三天	台鐵台北站
18	8月22日(六)	社子大橋、島頭公園、 二重河濱車道逍遙遊	半天	景福租借站
19	9月05日(六)	八里左岸+淡水金色 水岸車道逍遙遊	半天	關渡租借站
20	9月19日(六)	木柵、深坑、石碇 公路自行車體驗	全天	景福租借站
21	10月03日(六)	八連溪農場 耐力訓練	全天	捷運 紅樹林站
22	10月09~15日 (五~四)	異國風情 日本九州逍遙遊	七天	桃園機場
23	10月31日(六)	新竹南寮自行車道	全天	另訂
24	11月14日(六)	台中東豐自行車綠廊 后豐鐵馬道	全天	台北火車站
25	11月28日(六)	汐止、南港，基隆河 自行車道逍遙遊	半天	捷運圓山站
26	12月12日(六)	大稻埕、社子島 新店溪右岸逍遙遊	半天	景福租借站
27	12月26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。

六、隊長：潘逢時建築師 手機：0937-520096
管理：王明勝建築師 手機：0920-996323

社團法人新北市建築師公會

10.【重機隊】115 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	早餐盃(半日遊)	坪林
2	2 月 / 0700-1800	春酒之旅(一日遊)	金山
3	3 月 / 0700-1800	水庫之旅(一日遊)	桃園
4	4 月 / 0700-1800	北橫之旅(一日遊)	桃園、宜蘭
5	5 月 / 0700-1800	北海之旅(一日遊)	新北
6	6 月 / 0700-1800	仙山之旅(一日遊)	苗栗
7	7 月 / 0700-1100	燈塔之旅(一日遊)	新北石門-瑞芳
8	8 月 / 0700-1100	海鮮之旅(一日遊)	馬岡漁港
9	9 月 / 0700-1800	內灣之旅(一日遊)	新竹
10	10 月 / 0700-1800	桃源之旅(一日遊)	新北雙溪
11	11 月 / 0700-1200	大溪之旅(一日遊)	桃園
12	12 月 / 0700-1800	尾牙之旅(二日遊)	宜蘭

九、隊長：陳晁隆

手機：0970-835869

管理：鄭渝杉

手機：0988-223401

社團法人新北市建築師公會

11. 【桌球隊】115 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。

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：87,600 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
一	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
二	114. 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
三	114. 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
四	時間未定	08:00~14:00	台北市運動中心	北北基桃園友誼賽賽
五	114. 05. 23	08:00~14:00	板橋區公所六樓活動中心	與公有機關聯隊單雙打友誼賽
六	114. 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
七	114. 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
八	114. 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
九	114. 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：黃添盛 手機：0955-223265

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】115 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 115 年度會費。

四、活動時間：1. 每月團練上課 2 次，活動地點：非比藝術教室。

2. 配合新北市建築師公會舉辦活動(健行、晚會等活動)表演。
3. 約每 4 個月排一次公益表演，活動地點：老人機構。
4. 不定期受邀其他公益團體演出。
5. 不定期受邀參與大型活動演出。

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	2026.1	公益表演	千人捐血活動
2	2026.7	公益表演	千人捐血活動
3	2026.2~2026.12	公益表演	老人機構益演
4	2026.1~2026.12 (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	2025.12~2026.12	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：蔣武東 手機：0975-932886

管理：張政逸 手機：0932-056799

社團法人新北市建築師公會

13.【樂活樂園】115 年度活動計畫

一、社團名稱：樂活樂園

二、活動內容：為會員樂活慢活提昇美感，辦理各項建築、室內空間及藝術展品參訪。

三、參加方式：會員及眷屬每年需繳交團費 500 元/每人，即為該年度會員，
70 歲會員優待為 100 元。

四、活動時間：每隔月辦理一次為原則，視情形另外增加活動。

五、活動地點：定點。

六、年度預算：配合本會規定辦理。

七、費用收支：每次活動費用由參加者分攤，再以年度入會費收入及本會補助
社團活動費用，補助參加活動之入會隊員為原則。

八、參加資格：公會會員、眷屬、會務人員

九、年度活動參考計畫：

項次	月份/時間	活動內容	活動地點
1	一月	建築景觀參訪	規劃中
2	三月	南部建築景觀庭園參訪	南部
3	五月	中部新建築參訪	中部
4	七月	室內藝術展品參觀	規劃中
5	九月	室內藝術展品參觀	規劃中
6	十一月	建築參訪	規劃中

十、團長：廖信祥建築師 0918-400653

副團長兼活動組長：杜國源建築師 0934-042931

管理人：楊劍芬建築師 0937-834352

顧問：陳瑞貞建築師 0912-002997、呂漢崗建築師 0925-549588

副執行長：張紘闡建築師 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】115 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 KTV 或好歌喉 KTV 或獅子匯 KTV 等。

六、年度預算：如公會提列依使用者付費原則，會費酌予補助。

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 月份第一週假日	辦理聚餐並歡唱	另訂
2	2 月份第四週假日	KTV 歡唱活動 4~5 小時	錢櫃 KTV 或星聚點
3	3 月份第四週假日	KTV 歡唱活動 4~5 小時	錢櫃 KTV 或獅子匯
4	4 月份第四週假日	KTV 歡唱活動 4~5 小時	錢櫃 KTV 或獅子匯
5	5 月份第四週假日	KTV 歡唱活動 4~5 小時	錢櫃 KTV 或獅子匯
6	6 月份第四週假日	KTV 歡唱活動 4~5 小時	錢櫃 KTV 或好歌喉
7	7 月份第四週假日	KTV 歡唱活動 4~5 小時	錢櫃 KTV 或好歌喉
8	8 月份第四週假日	KTV 歡唱活動 4~5 小時	錢櫃 KTV 或好歌喉
9	9 月份第四週假日	KTV 歡唱活動 4~5 小時	錢櫃 KTV 或星聚點
10	10 月份第四週假日	KTV 歡唱活動 4~5 小時	錢櫃 KTV 或星聚點
11	11 月份第四週假日	KTV 歡唱活動 4~5 小時	錢櫃 KTV 或星聚點
12	12 月份第四週假日	KTV 歡唱活動 4~5 小時	錢櫃 KTV 或星聚點

註：1. 原則為每月第四週六，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。

九、隊長：林建智手機：0921-508680

管理：林建廷手機：0935-702827 陳世軒 手機：0988-328206

社團法人新北市建築師公會

15.【羽球隊】115 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四仟元整、眷屬繳交會費新台幣四仟伍佰元整，會務人員繳交會費新台幣四仟伍佰元整，報名即可。

四、活動時間：每週星期日 PM4:00-6:00

五、活動地點：永和區永平國小體育館

六、年度預算：新台幣九萬元整

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 PM4:00-6:00	羽球運動	永和區永平國小體育館
2	5 月	新北市機關聯誼賽	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	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：陳彥蓉 手機：0927-997895

管理：黃譯鋒 手機：0921-666929

社團法人新北市建築師公會

16.【園藝隊】115 年度活動計畫

一、社團名稱：社團法人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：公會會員報名並繳 115 年度會費。會員眷屬 115 年度隊費。

四、活動時間：每個月計畫 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：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	1/16	陽明山半日遊	戶外教學
2	2/6	乾燥花組盆	公會會議室
3	3/13	宜蘭一日遊	戶外教學
4	4/17	南投二日遊	戶外教學
5	5/15	新竹一日遊	戶外教學
6	6/12	坪林半日遊	戶外教學
7	7/17	桃園一日遊	戶外教學
8	8/14	東北角一日遊	戶外教學
9	9/18	台南三日遊	戶外教學
10	10/16	新店安坑半日遊	戶外教學
11	11/13	宜蘭一日遊	戶外教學
12	12/18	士林官邸菊展	戶外教學

九、隊長：陳瑞貞 連絡電話：(02)26324336 手機：0912-002997

管理：王讚宗 連絡電話：(02)29185471 手機：0921-354179

社團法人新北市建築師公會

17. 【烘焙社】115 年度活動計畫

一、社團名稱：新北烘焙社

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	烘焙科目	活動地點
1月	1月 16 日	水果蛋糕	本會第一會議室
2月	農曆春節	迎春納福歡慶新年家庭活動	農曆春節家慶
3月	3月 20 日	乳酪餅乾	本會第一會議室
4月	4月 17 日	紅豆麻馬芬	本會第一會議室
5月	5月 15 日	金露酥餅	本會第一會議室
6月	6月 26 日	棗泥核桃糕	本會第一會議室
7月	7月 21 日	酒釀桂圓葡萄乾	本會第一會議室
8月	8月 16 日	老婆餅	本會第一會議室
9月	9月 18 日	堅果蛋塔	本會第一會議室
10月	10月 16 日	杏仁塔	本會第一會議室
11月	11月 20 日	濃情巧克力	本會第一會議室
12月	建築師節	歡慶建築師節活動	配合公會活動

十、隊長：唐弘雄建築師 0937-468666

管理：孫文騏建築師 0931-991038 顧問：張啟明建築師 0910-186776

社團法人新北市建築師公會

18. 【壘球隊】115 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 115 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：中和秀朗橋壘球場 [A 座]。

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	8:30 點名熱身傳球，9:00 滾地球傳接，9:30 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。	中和秀朗橋壘球場 [A座]
2	2月份 2/4 , 2/18	8:30 點名熱身傳球，9:00 滾地球傳接，9:30 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。	中和秀朗橋壘球場 [A 座]
3	3月份 3/4 , 3/18	8:30 點名熱身傳球，9:00 滾地球傳接，9:30 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。	中和秀朗橋壘球場 [A 座]
4	4月份 4/8 , 4/22	8:30 點名熱身傳球，9:00 滾地球傳接，9:30 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。	中和秀朗橋壘球場 [A 座]
5	5月份 5/6 , 5/20	8:30 點名熱身傳球，9:00 滾地球傳接，9:30 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。	中和秀朗橋壘球場 [A 座]
6	6月份 6/3 , 6/17	8:30 點名熱身傳球，9:00 滾地球傳接，9:30 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。	中和秀朗橋壘球場 [A 座]
7	7月份 7/1 , 7/15	8:30 點名熱身傳球，9:00 滾地球傳接，9:30 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。	中和秀朗橋壘球場 [A 座]
8	8月份 8/5 , 8/19	8:30 點名熱身傳球，9:00 滾地球傳接，9:30 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。	中和秀朗橋壘球場 [A 座]
9	9月份 9/2 , 9/16	8:30 點名熱身傳球，9:00 滾地球傳接，9:30 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。	中和秀朗橋壘球場 [A 座]

10	10月份 10/7 , 10/21	8:30 點名熱身傳球，9:00 滾地球傳接，9:30 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。	中和秀朗橋壘球場 [A 座]
11	11月份 11/4 , 11/18	8:30 點名熱身傳球，9:00 滾地球傳接，9:30 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。	中和秀朗橋壘球場 [A 座]
12	12月份 12/9 , 12/23	8:30 點名熱身傳球，9:00 滾地球傳接，9:30 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。	中和秀朗橋壘球場 [A 座]

九、隊長：鄧明燦 連絡電話：02-25588719 手機：0918-257536

管理：陳世軒 連絡電話：02-89434172 手機：0988-328206

社團法人新北市建築師公會

19.【網球隊】115 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、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 11 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
02	1 月 25 日(日)	隊內排名賽	樹林網球場
03	2 月 08 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
04	2 月 22 日(日)	友誼賽	樹林網球場
05	3 月 08 日(日)	友誼賽	樹林網球場
06	3 月 22 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
07	4 月 12 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
08	4 月 26 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
09	5 月 10 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
10	5 月 24 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
11	6 月 14 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
12	6 月 28 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
13	7 月 12 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
14	7 月 26 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
15	8 月 09 日(日)	隊內排名賽	樹林網球場
16	8 月 23 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
17	9 月 13 日(日)	隊內賽	樹林網球場
18	9 月 27 日(日)	隊內排名賽	樹林網球場
19	10 月 11 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
20	10 月 25 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
21	11 月 08 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場

22	11 月 22 日(日)	隊際聯誼賽	樹林網球場
23	12 月 13 日(日)	隊內賽	樹林網球場
24	12 月 27 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。

五、網球隊 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】115 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 115 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 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	0117/14:00	保齡球團練	新喬福保齡球館
2	0207/14:00	保齡球團練	新喬福保齡球館
3	0307/14:00	保齡球團練	新喬福保齡球館
4	0418/14:00	保齡球比賽	新喬福保齡球館
5	0516/14:00	保齡球團練	新喬福保齡球館
6	0606/14:00	保齡球團練	新喬福保齡球館
7	0704/14:00	保齡球團練	新喬福保齡球館
8	0801/14:00	保齡球比賽	新喬福保齡球館
9	0905/14:00	保齡球團練	新喬福保齡球館
10	1003/14:00	保齡球團練	新喬福保齡球館
11	1107/14:00	保齡球團練	新喬福保齡球館
12	1205/14:00	保齡球比賽	新喬福保齡球館

九、隊長：游慶宗 連絡電話：02-22420448 手機：0919-996154

管理：蔣武東 連絡電話：02-89531500 手機：0975-932886

社團法人新北市建築師公會

21.【醫學氣功隊】115 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：醫學氣功團體教學。

三、參加方式：公會會員報名並繳交 115 年度會費。會員眷屬 115 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。

（風雨無阻，氣溫 12°C 以下（含）停止團練。）

五、活動地點：新北市政府北一門樓上 3F 或 2F 迴廊或市民廣場東北側廣場。

六、年度預算：1. 醫學氣功演講一次 NT 9000 元。

2. 醫學氣功課本每本 NT 200 元。

3. 團體制服：白短上衣 NT280 元，長褲 NT490 元，皮帶 NT300 元，運動鞋 NT1,800 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 迴廊
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 迴廊
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 迴廊
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 迴廊
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 迴廊
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 迴廊

九、隊長：王月華 連絡電話：02-8245-3228 手機：0958-135-776

管理：翁清源 連絡電話：02-2257-2676 手機：0910-186-799

社團法人新北市建築師公會

22. 【超慢跑/核心+瑜珈】115 年度活動計畫

一、社團名稱：超慢跑/核心+瑜珈

二、活動內容： 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，核心+瑜珈

各位建築師先進，期待您的加入

讓我們擁有健康的身體及體力去創造更多無限的可能。

三、參加方式：2026 年費 1000 元/40 堂為原則，月休一次，人數上限 20 人。

四、活動時間：每週禮拜日 09:30-11:00，共計 1.5 小時。

五、活動地點：南港高工禮堂舞台-3 樓(交通：捷運南港站步行 700 公尺，興中

立體停車場 1 分鐘到)。

六、參加資格：公會會員、眷屬、會務人員、從業人員。

七、自備用品：瑜珈墊、瑜珈磚、毛巾、水，請穿著可伸展運動服裝，不可穿著牛仔褲。

八、年度活動計畫：

項次	月份/時間	活動內容	活動地點
1	1/1~12/31 每周日 09:30-11:00	超慢跑/核心+瑜珈	南港高工禮堂舞台-3樓

九、隊長：鄭雅源 管理：陳朱平 手機：0937-982220 LINE:ccp22

社團法人新北市建築師公會

23.【撞球隊】115 年度活動計畫

一、社團名稱：撞球隊

二、成立宗旨：

1、練腦、練身、練體、練氣：撞球是高智商的運動，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。

2、放鬆眼睛，緩解眼睛疲勞，消除假性近視。

3、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。

4、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，選擇適中地點朋友撞球場為主場，以會員優惠價格辦理撞球活動。

(一)自由練習及比賽：

1、每月每週固定星期三下午 7 時起至 10 時分止(三小時為限)等四次主場撞球活動(其中一場可以調為星期五晚上，可選擇隊友推薦球場辦理活動，於朋友撞球主場時，可告知櫃台為新北市建築師公會撞球隊，並於簽到表上簽到，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)每季定期舉辦隊內聯誼賽，最後一季為年度聯誼賽，對外聯誼兩場。

(三)如須以 LINE 通知打球之會員，請聯繫隊長獲隊友加入 LINE 撞球群組。

四、參加方式：公會會員每人繳交年度隊費 500 元，會員眷屬及會務人員 500 元
外賓 1000 元 (逕向隊長或管理報名)。

五、活動時間：每周星期三 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：預計八萬元(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、建築相關人士。

九、年度活動計劃：

項次	時間	活動內容（預定）	活動地點
1	115-01-07(三)	自由練習及分組對打	朋友撞球場
2	115-01-14(三)	自由練習及分組對打	朋友撞球場
3	115-01-21(三)	自由練習及分組對打	朋友撞球場
4	115-01-30(五)	自由練習及分組對打	可推薦撞球場
5	115-02-04(三)	自由練習及分組對打	朋友撞球場
6	115-02-11(三)	自由練習及分組對打	朋友撞球場
7	115-02-18(三)	自由練習及分組對打	朋友撞球場
8	115-02-27(五)	自由練習及分組對打	可推薦撞球場
9	115-03-04(三)	自由練習及分組對打	朋友撞球場
10	115-03-11(三)	自由練習及分組對打	朋友撞球場
11	115-03-18(三)	自由練習及分組對打	朋友撞球場
12	115-03-29(日)	第一季聯誼分組賽	朋友撞球場
13	115-04-01(三)	自由練習及分組對打	朋友撞球場
14	115-04-08(三)	自由練習及分組對打	朋友撞球場
15	115-04-15(三)	自由練習及分組對打	朋友撞球場
16	115-04-24(五)	自由練習及分組對打	可推薦撞球場
17	115-05-06(三)	自由練習及分組對打	朋友撞球場
18	115-05-13(三)	自由練習及分組對打	朋友撞球場
19	115-05-20(三)	自由練習及分組對打	朋友撞球場
20	115-05-29(五)	自由練習及分組對打	可推薦撞球場
21	115-06-03(三)	自由練習及分組對打	朋友撞球場
22	115-06-10(三)	自由練習及分組對打	朋友撞球場
23	115-06-17(三)	自由練習及分組對打	朋友撞球場
24	115-06-28(日)	第二季聯誼分組賽	朋友撞球場
25	115-07-08(三)	自由練習及分組對打	朋友撞球場
26	115-07-15(三)	自由練習及分組對打	朋友撞球場

27	115-07-22(三)	自由練習及分組對打	朋友撞球場
28	115-07-31(五)	自由練習及分組對打	可推薦撞球場
29	115-08-05(三)	自由練習及分組對打	朋友撞球場
30	115-08-12(三)	自由練習及分組對打	朋友撞球場
31	115-08-19(三)	自由練習及分組對打	朋友撞球場
32	115-08-28(五)	自由練習及分組對打	可推薦撞球場
33	115-09-09(三)	自由練習及分組對打	朋友撞球場
34	115-09-16(三)	自由練習及分組對打	朋友撞球場
35	115-09-23(三)	自由練習及分組對打	朋友撞球場
36	115-09-27(日)	第三季聯誼分組賽	朋友撞球場
37	115-10-07(三)	自由練習及分組對打	朋友撞球場
38	115-10-14(三)	自由練習及分組對打	朋友撞球場
39	115-10-21(三)	自由練習及分組對打	朋友撞球場
40	115-10-30(五)	自由練習及分組對打	可推薦撞球場
41	115-11-04(三)	自由練習及分組對打	朋友撞球場
42	115-11-11(三)	自由練習及分組對打	朋友撞球場
43	115-11-18(三)	自由練習及分組對打	朋友撞球場
44	115-11-27(五)	自由練習及分組對打	可推薦撞球場
45	115-12-02(三)	自由練習及分組對打	朋友撞球場
46	擇期	115 年度聯誼大賽	朋友撞球場
47	第一季擇期	對外團體聯誼賽	主辦單位決定
48	第三季擇期	對外團體聯誼賽	主辦單位決定

(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：王守正 手機：0933-027638

管理：任信恒 手機：0937-010728

總召集人： 王守正 財務：呂城璋

公關及旅遊組 顧峻魁 任信恒

總務組 何恭聖 蔣武東

技術組 郭文凱 陳炳江

社團法人新北市建築師公會

24. 【慢跑社】115 年度活動計畫

一、社團名稱：慢跑社

二、活動內容：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，固定時間團體練習準備賽事。

三、參加方式：報名並繳交年度會費 500 元。

四、活動時間：固定團練每週台大田徑場短距離節奏或間歇練習，每週日福和橋長距離練習。

五、活動地點：台大田徑場及福和橋下(依賽事而定)。

六、年度預算：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
固定團練	週間 18:00 週日 5:00	短距離、節奏跑、間歇跑、長距離 LSD	週三/台大田徑場 週日/福和橋或山徑
預計賽事			
1	1 月 11 日	台北渣打馬拉松	凱達格蘭大道
2	2 月 28 日	台南府城馬拉松	台南觀夕平台
3	3 月 28 日	淡江大橋馬拉松	漁人碼頭
4	4 月 12 日	集集國際馬拉松	集集國小
5	5 月/日期未定	舒跑盃	台北市市府廣場
6	6 月/日期未定	最強市民飆 5K	板橋第一運動場
7	7 月/日期未定	教練講座練習	台大田徑場
8	8 月/日期未定	父親節公益路跑	新北明志科大

9	9月/日期未定	內湖白石湖路跑賽	碧山露營場
10	10月/日期未定	寶礦力路跑	大佳河濱公園
11	11月/日期未定	工安盃路跑賽	江子翠河濱公園
12	12月/日期未定	耶誕快跑接力賽	新北市市府廣場

九、社長：黃偉致

手機：0928-535877

管理：張騰巍

手機：0935-554930

社團法人新北市建築師公會

25. 【書法六藝會】115 年度活動計畫

一、社團名稱：書法六藝會

二、活動內容：書藝會以書法、現代生活藝術，邀請相關領域講師，講習生活六藝、實景體驗，並安排每月自我練習，擇期交流，書法展覽參觀、座談，作品製作展覽。熱烈歡迎加入書法六藝會，擁有身、心、靈、藝之多重饗宴與成長。

三、參加資格：本會會員及會員配偶與親友，本會會務人員比照辦理。

四、活動架構：如下圖



五、參加方式：新舊會員每人繳交年費 1000 元(併入公會福利款並依本會文康活動實施要點規定運用)，可參加全年度各項演講觀摩或研習活動。

六、年度活動計畫：

月份	主題分類	主要活動內容	核心目標與體驗重點
1月	新春揮毫迎新	新春揮毫暨春聯迎新活動，當代文房四寶認識。	團體聯誼活動，集體創作賀年作品，為新年度活動揭開序幕，增進會員間情誼。
2月	書法六體(一) 2、4周(周三)	籀文（石鼓、金文、大篆）基礎與線條	學習最古老的文字體系，理解篆書的圓厚中鋒筆法，體驗線條的古樸與力量。
3月	書法六體(二) 2、4周(周三)	篆書（小篆）、帛書結構與平衡	帛書簡牘的線條古意與書寫速度感。秦代小篆的勻稱與法度，練習筆畫的等距排列與字形的優雅平衡。
4月	書法六體(三) 2、4周(周三)	隸書之美	探討漢代隸書的扁平體勢、蠶頭燕尾，平穩與氣度。
5月	書法六體(四) 2、4周(周三)	草書（狂放）符號與意境	認識草書的解構與抽象化，通過簡化的線條符號表達強烈的氣勢和個人風格。
6月	書法六體(五) 2、4周(周三)	行書（流動）氣韻與連貫	學習行書的運筆速度與連帶關係，追求流暢自然，體會書寫時的情感表達。
7月	書法六體(六) 2、4周(周三)	楷書（正體）法度與間架	研習唐楷的結構與筆法，以規矩方正的書體訓練筆畫的穩定性與字形佈局。
8月	跨域文化(二) 2、4周(周三)	篆刻藝術實作	體驗：邀請篆刻專家，從選石、設計印稿到實際下刀刻製，體驗金石之美，將書法與立體空間結合。

9月	跨域文化(一) 時間另訂	參觀與茶道體驗	活動：參觀具備人文底蘊的場所（如博物館或古蹟），並進行茶道深度體驗，探討「靜、和、美」的空間哲學。
10月	跨域文化(三) 2、4周(周三)	中式插花	體驗：邀請花藝師指導，學習花材、花器、空間的佈局與留白，從線條、體積、虛實中感受花道美學。
11月	年度總結 時間另訂	書法成果展覽	活動：舉辦年度會員作品展，展示上半年六體書法的臨摹或創作，提供會員交流與觀摩學習。
12月	歲末聯誼 時間另訂	參觀與歲末聚餐	活動：參觀與建築、藝術相關之展覽（如年度大展或新落成建築），隨後舉行歲末聚餐，感謝會員一年的參與並展望明年。

- 時間安排：**固定每月1~2次，每月或隔周固定的週間晚上進行，以利會員參與。
- 師資資源：**上半年的六體教學由熟悉各體的老師貫穿，預計每月上課兩次，確保課程連貫性；下半年的參訪則邀請各領域（篆刻、茶道、插花）的專業師資。
- Line群組，QR Code 如圖所示，請加入獲得最新訊息。**



七、隊長：連宏基 手機：0935-545380
管理：黃文生 手機：0910-338562

2026 雙北市建築師 書法及六藝會(年費 1000 元)