



推動工作生活平衡 補助計畫

2026補助申請攻略



工作生活平衡網
<https://wlb.mol.gov.tw>



勞動部



勞動部

推動工作生活平衡補助計畫

誰能申請

就業保險投保之民營事業單位、團體或私立學校

為何申請

雇主重視員工，規劃符合員工需求的課程與活動
支持員工平衡工作與家庭生活、營造正向友善的關懷職場

哪些補助

共計7項補助：員工關懷與協助課程、員工紓壓課程、友善家庭措施、員工子女臨時協助空間、中高齡及高齡員工協助措施等，
以部分補助方式支持企業辦理

受理時間

115年2月1日起~5月31日止

辦理期間

雇主提出申請後~115年9月30日止

如何申請

申請→線上系統填單
→送出申請

核銷→線上系統填單
→送出申請+列印用印紙本→送件



工作生活平衡網 <https://wlb.mol.gov.tw>



(02)3343-1150

員工關懷與協助課程~每年最高補助**6萬**元



這是...

事業單位辦理**課程**協助主管或員工，
培養關懷陪伴能力，增進友善溝通技巧，建立暖心關懷職場

誰來上課...

找相關領域**外聘**專家到事業單位工作場域授課

補助規定...

- 辦理課程總時數**至少10**小時
- 每堂課平均達**20**人
- 50人以下企業，每堂課平均達**10**人
- 補助～**講師鐘點費**



★企業辦課程，政府來補助，別忘了符合時數與人數



工作生活平衡網 <https://wlb.mol.gov.tw>



(02)3343-1150

員工紓壓課程~每年最高補助**6萬**元



運動類課程

手作類課程

健康類課程

心理與情緒管理

這是...

事業單位辦理**課程**協助員工，
紓解員工身心壓力，營造健康樂活組織文化

誰來上課...

找相關領域**外聘**專家到事業單位工作場域授課

補助規定...

辦理課程總時數**至少10**小時



每堂課平均達**20**人

50人以下企業，每堂課平均達**10**人

補助～**講師鐘點費**

★企業辦課程，政府來補助，別忘了符合時數與人數



工作生活平衡網 <https://wlb.mol.gov.tw>



(02)3343-1150



友善家庭措施~每年最高補助**20萬元**



★本年度新增
「單身聯誼活動」

這是...

事業單位辦理**課程或活動**，

支持員工兼顧工作與家庭照顧，增進員工與眷屬感情，促進友善家庭關係。

類型...

家庭日、親子活動、親職講座、員工單身聯誼活動

誰能參加...

員工及其眷屬(配偶、子女、父母)

加碼：員工 (限單身聯誼活動)

補助規定...

補助～講師鐘點費、活動器材費、餐費、活動門票費、單身聯誼活動費等

加碼：單身聯誼每人每場最高補助 **500** 元；每場活動最高補助 **1** 萬元
(每年限 2 場)



工作生活平衡網 <https://wlb.mol.gov.tw>
(02)3343-1150

員工子女或長者臨時協助空間~每年最高補助20萬元



這是...

事業單位設置**員工子女**或**長者**臨時協助空間，支持員工**臨時性**家庭照顧需求

誰能使用...

員工的**子女**或**家中長輩**

補助規定...

調整或改裝內部空間、添購相關**設備**、**器材**，作為員工子女或長者臨時照顧環境或活動空間等

添購設備(桌椅、書櫃、塗鴉牆、安全地墊等)或器材(兒童圖書、遊戲玩具、茶具等)

訂定與公告空間使用規則，安排人員協助看顧員工子女，確保安全

補助~**空間設備費**、**活動器材費**及**臨時陪伴人員鐘點費**

托育媒合平台：<https://ncwisweb.sfaa.gov.tw>



9/30前
設置完畢



工作生活平衡網 [\(02\)3343-1150](https://wlb.mol.gov.tw)

加碼：**臨時陪伴人員鐘點費**
提高每小時最高**300元**

工作生活平衡資源手冊或宣導品~每年最高補助3萬元



這是...

事業單位為推廣「工作與生活平衡」資源與資訊
協助員工認識與運用企業內之工作生活平衡措施

誰要使用...

全體員工



補助規定...

- 宣導品內容應與工作生活平衡有關，傳達對同仁的關心
- 編製紙本/電子文宣品/推動手冊，推廣企業推動工作生活平衡資源
- EDM、健康或心情溫短提醒小卡
- 需提供資源手冊或宣導品**樣稿**
- 補助~**印刷費、宣導品製作費(包含電子文宣)**等項目。



工作生活平衡網 <https://wlb.mol.gov.tw>
(02)3343-1150



9/30前完成

支持身心障礙、遭受家庭暴力、工作適應困難或妊娠員工之 協助措施~每年最高補助**5萬**元



這是...

事業單位辦理**課程**或**活動**協助員工，
支持身心障礙、遭受暴力、工作適應困難或是妊娠員工適應職場

誰來上課...

找相關領域**外聘**專家到事業單位工作場域授課或辦理活動

補助規定...

- 協助不同員工族群，辦理講座、支持團體，或提供設施設備，
支持其工作適應
- 補助~**講師鐘點費、活動器材費、餐費、活動門票費**



工作生活平衡網 <https://wlb.mol.gov.tw>



(02)3343-1150



中高齡及高齡員工退休準備與調適協助措施～

每年最高補助**50萬元**



這是...

事業單位辦理**課程或活動**協助員工，提升中高齡者及高齡者員工退休準備，營造中高齡友善職場

誰來上課...

找相關領域**外聘**專家到事業單位工作場域授課

補助規定...

- 辦理如退休理財規劃、退休準備、健康養生保健課程
- 申請宣導品或資訊，需提供**樣稿**
- 補助～**講師鐘點費、活動器材費、餐費、活動門票費**



工作生活平衡網 <https://wlb.mol.gov.tw>



(02)3343-1150

