



# 115年第1季能力培訓班招生簡章

## 本期新開課程

楠梓區 小球雕塑班

號外

(預定舉辦活動)

※【網路報名】各園區能力培訓班：請進入經濟部產業園區管理局官網 (<https://www.bip.gov.tw/index.aspx>)，網頁上方點選【線上報名】，即可點選課程進行培訓班網路報名。

※高屏分局所轄園區「健康活力有氧韻律技藝研習班」課程，因聯合辦公大樓 7 樓裝修施工因素，115 年停止辦理。

◎ 1 月 迎新送暖-免費贈送春聯

Welcome the migrant workers to join our sports and leisure classes. We have free classes for you.

主辦單位：本局從業員工服務中心、高屏分局、  
高雄軟體園區辦公室

課程時間：115 年 01 月 02 日至 03 月 27 日

課程地點：楠梓科技園區－從業員工育樂活動中心

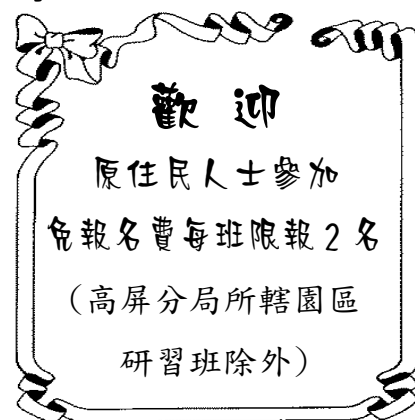
(新建南路 8 號 3 樓)

高雄軟體園區－C 棟八樓韻律教室

前鎮科技園區－高屏分局訓練教室

(中一路 2 號後棟)

查詢網址：Facebook 科技產業園區從服中心粉絲頁 (粉絲頁 QR CODE)



# 合辦專業職能訓練系列課程

第 65 期縫紉研習班（預計 114 年 12 月中旬受理報名，請密切注意報名訊息）

班 別	時 間	教 師	上 課 地 點	備註
縫紉研習 A 班	預計115年1月5日(星期一)上課17:00-19:45	台 弟 公 司 專 業 縫 紉 老 師	台弟公司縫紉教室 (開發路76號)	
縫紉研習 B 班	預計115年1月7日(星期三)上課17:00-19:45	台 弟 公 司 專 業 縫 紉 老 師	台弟公司縫紉教室	

主辦單位：高雄楠梓科技產業園區 職業安全衛生促進會

報名方式：請洽社團法人中華民國工業安全衛生協會黃建智先生，電話：(07)311-7311。

收費標準：700 元 (同一家廠商報名人數如 20 人以上，可打 9 折，人數 40 人以上打 85 折)

傳真電話：(07)312-3673          EMAIL：rew00412@mail.isha.org.tw

課程表

班 別	時 間	教 師	上 課 地 點	備註
勞工安全衛生教育訓練	01月06日(星期二) 02月04日(星期三) 03月04日(星期三) 09:00-16:00	中華民國工業安全 衛生協會專業教師	從服中心 301教室 (新建南路8號3樓)	

主辦單位：工研院南部學習中心

報名洽詢：請洽賴小姐，(07)3367833 轉 14；傳真電話：(07)336-7855

收費標準：加入工研院產業學院會員(<https://college.ritri.org.tw>)可以保存您的學習紀錄、查詢及檢視您自己的學習歷程，未來有相關課程，可優先獲得通知及更多優惠！園區員工均以 3 人團報價收費。

課程表

班 別	時 間	上 課 地 點	備註
基層員工品質意識與解決問題能力提升實務訓練(高雄班)	1 月 8 日(星期四)	從服中心301教室 (新建南路8號3樓)	
用防誤、防錯手法，杜絕問題再發生實務訓練班	2 月 5 日(星期四)	從服中心301教室	
【IATF 16949系列】SPC統計製程管制實務應用	3 月 5 日(星期四)	從服中心301教室	

# 產業園區管理局楠梓科技園區能力培訓班課程

**報名方式：**網路報名：自 12 月 15 日（星期一）0 時至 12 月 23 日（星期二）23 時 59 分止，請進入經濟部產業園區管理局官網（<https://www.bip.gov.tw/index.aspx>），首頁上方「線上報名」即可進行網路報名，報名時如為「區內員工」需上傳清晰員工識別證圖檔審核。

**繳費方式：**請於「報名開立繳款聯單後 3 日內（含報名當日）」完成以下任一繳費方式，逾期未完成者視同放棄，將取消報名資格。

1.【臨櫃／轉帳繳費】請自行列印繳款聯單，至銀行臨櫃或使用網路轉帳繳費。（銀行名稱：兆豐國際商業銀行，銀行代碼：017，帳號：00326030075）。

2.【多元繳費方式】可選擇 ibon、ATM 等方式繳費，惟需自行負擔手續費(ibon：27 元、ATM：17 元)。若後續申請退費，該手續費將不予退還。

3.【現場領單繳費】可親至從業員工育樂活動中心（地址：新建南路 8 號 3 樓）領取繳款聯單，並至兆豐銀行繳費。領單時間為：上班日 09:00-12:30/13:30-17:30  
繳費完成後，請務必將繳費憑證回傳至：Email：d4x04@bip.gov.tw 或傳真：(07) 364-7843，並請來電確認，以完成報名手續。

**提醒：**楠梓園區及高軟園區之繳費帳號不同，請繳費前務必核對帳號，以免錯誤轉帳。

**收費標準：**請參閱各系列課程表。區內員工於線上報名時檢附「員工識別證或在職證明」，無法提出證明者即以「區外人士」收費。取消報名 2 班次以上，可享每班報名費折扣 100 元之優惠措施。歡迎原住民人士參加，免報名費每班限報 2 名。

**退費辦法：**如因故無法上課，請於開課後第 1 週內填寫「退費申請單」辦理。超過第 2 週後，恕不受理退費申請。自行申請退費者，將依報名費用扣除 10%工本費。使用多元繳費方式（如信用卡、超商繳費等）者，辦理退費時不退還手續費。

**退費領取：**退費將於開課第 2 週後統一彙整簽核，相關行政程序完成後將以手機簡訊通知領取事宜。課程未開班或已提出退費申請者，請務必留意手機簡訊通知。

**開班標準：**各班報名人數未達開班名額即取消開班，並以簡訊通知，已達開班標準之課程請照簡章公布之時間前來上課（不另通知）。國定假日及政府公告停班停課課程不補課。

**洽詢電話：**請洽李維仁先生，電話：07-3617171

**職能訓練系列課程表：**上課地點：從業員工育樂活動中心（新建南路 8 號 3 樓）

班 別	上課時間 及堂數	研 習 內 容	學 員 資 格	教 師	滿 額	開班 名額	教 室	報 名 費	備 註
日 語 活 用 班	01.02 - 03.27 每星期五 18:00至20:00 預計11堂課 02.20、02.27 連假日無上課	本課程適合具有語法基礎，希望進一步學習五段動詞表現的學員。課堂注重文法句型的講解，以提升閱讀與書寫短文的能力。輔以會話教材藉以熟練文型的運用，並強化日語的口說能力。教材：『日本語 GoGoGo 3』『日本語 GoGoGo 4』二冊作循環教學。	有日語進階程度者	王淑容	30 名	22 名	304教室	區內 850元 區外 1,050元	書材費上課 公布

自我成長系列課程表：上課地點：從業員工育樂活動中心（新建南路8號3樓）

班 別	上課時間 及堂數	研 習 內 容	學 員 資 格	教 師	滿 額	開班 名額	教 室	報 名 費	備 註
二 中 級 胡 班	01.05 - 03.23 每星期一 18:40至20:10 預計11堂課 02.16無上課	想讓你的二胡更上一層樓？這堂課不只精進技巧，更提升音樂表現力。透過一系列精心挑選的演奏曲，領略傳統音樂的精髓，此外，我們也改編多首流行金曲，展現二胡多元的魅力！	需有兩個調性基礎者	盧委靖	30名	22名	304教室	區內800元 區外1,000元	教材費 上課公布。 樂器請自備
十二經脈 筋 膜 舒 壓 班	01.06 - 03.24 每星期二 18:00至20:00 預計11堂課 02.17無上課	透過經脈概說了解五臟六腑的陰陽屬性與五官的關係；教導筋膜調理手法，讓筋膜組織回彈力越佳，肌肉收縮節能，增加代謝能力。	對筋膜舒壓有興趣者	高銘聰	25名	22名	301教室	區內 850元 區外1,050元	教材費 100元。 用具請自備
養 氣 功 班	01.07 - 03.25 每星期三 18:00至19:00 預計11堂課 02.18無上課	長命氣功、拉筋與少林氣功內勁一指禪，活絡全身氣血通經脈強化五臟六腑功能。	對養生氣功有興趣者	高銘聰	25名	13名	301教室	區內750元 區外950元	教材費 100元。 用具請自備
墊上核心 運 動 班	01.05 - 03.23 每星期一 09:00至10:00 預計11堂課 02.16無上課	加強腹背深層肌群以穩定脊椎，提升身體表現能力，以達到改善姿勢、增進健康。	對墊上核心運動課程有興趣者	Teresa	23名	13名	會議室	區內750元 區外950元	穿著室內運動鞋及運動服(自備瑜伽墊)
iParty班	01.05 - 03.23 每星期一 18:10至19:10 預計11堂課 02.16無上課	藉由老師上課時的口指令搭配各種曲風的音樂指導同學動作在上課過程讓學員在歡樂氣氛中達到運動的目的及效果，讓運動就像開派對，在歡樂的氣氛中享受音樂、舞蹈並達到運動效果。	對 iParty 舞蹈有興趣者	金雅玲	20名	12名	會議室	區內750元 區外950元	穿著室內運動鞋及運動服
哈 瑜 伽 達 班	01.05 - 03.23 每星期一 19:20至20:20 預計11堂課 02.16無上課	訓練深層肌肉，平穩的呼吸，建立身體正確姿勢，柔軟度，耐力。有助於血液循環，淋巴系統，釋放筋膜和結締組織，增加肺活量。緩解壓力，平靜身心。(初學者不適合)	需有瑜伽經驗者	簡子喬	20名	13名	會議室	區內750元 區外950元	穿著運動服 (自備瑜伽墊、瑜伽磚、瑜伽繩)
多 功 能 班	01.06 - 03.24 每星期二 09:00至10:00 預計11堂課 02.17無上課	提升肌力，鍛鍊全身肌群，讓肌肉平衡，增加關節穩定性。內容簡單，達到正確運動。	對多功能運動有興趣者	Teresa	23名	13名	會議室	區內750元 區外950元	穿著室內運動鞋及運動服
樂 瑜 伽 活 班	01.06 - 03.24 每星期二 18:10至19:10 預計11堂課 02.17無上課	享受瑜伽的過程，針對現代人因坐式生活所導致特定關節活動度不足單獨強化開展，帶領初學者在沒有壓力的狀況下，體驗一趟身心放鬆的輕瑜伽之旅。	對樂活瑜伽有興趣者	金雅玲	20名	12名	會議室	區內750元 區外950元	穿著室內運動鞋及運動服(自備瑜伽墊)
Z u m b a 基 礎 班	01.06 - 03.24 每星期二 19:20至20:20 預計11堂課 02.17無上課	以間歇運動概念進行簡單的舞蹈動作設計，並搭配拉丁及各國音樂節奏輕鬆起舞，提高心肺能力、加快新陳代謝、增強運動耐力，在課程裡燃燒超過500卡路里的熱量，也如同於在Party中玩樂，開心運動！	對 Zumba 舞蹈有興趣者	孫珮禎	20名	12名	會議室	區內750元 區外950元	穿著室內運動鞋及運動服

自我成長系列課程表：上課地點：從業員工育樂活動中心（新建南路 8 號 3 樓）

班 別	上課時間 及堂數	研 習 內 容	學 員 資 格	教 師	滿 額	開班 名額	教 室	報 名 費	備 註
核心間歇 運 動 班	01.07 - 03.25 每星期三 18:00至19:30 預計11堂課 02.18無上課	藉由肌肉群的訓練，來達到增肌減脂的中重訓訓練，再配合音樂的快速律動，讓身體更柔軟更有線條感。	對核心間歇運動有興趣者	Julia	20名	17名	會議室	區內800元 區外1,000元	穿著室內運動鞋及運動服(自備瑜加墊)
金 曲 D i s c o 派 對 班	01.08 - 03.26 每星期四 18:15至19:15 預計11堂課 02.19無上課	disco音樂結合了爵士樂、靈魂、拉丁、放克風格，因此舞蹈風格以disco舞風為主軸、搭配爵士、放克、拉丁不同的舞風，動作多元讓初學者能夠感受不同屬性的律動及舞感。	對嘻哈舞蹈有興趣者	陳錦瑩	20名	13名	會議室	區內750元 區外950元	穿著室內運動鞋及運動服
Z u m b a 班	01.08 - 03.26 每星期四 19:20至20:20 預計11堂課 02.19無上課	依著一首首充滿南美洲及各國風格的曲風，無拘無束自在的盡情享受著歡樂zumba運動帶來的一小時燃脂400大卡及腰腹背塑型的效果。	對 Zumba 有興趣者	陳錦瑩	20名	13名	會議室	區內750元 區外950元	穿著室內運動鞋及運動服
國 標 舞 班	01.08 - 03.26 每星期四 18:40至20:40 預計11堂課 02.19無上課	教授捷舞基本步及相關花步。	對國標舞有興趣者	李玉意	25名	22名	304教室	區內 850元 區外1,050元	
小 雕 塑 班	01.02 - 03.27 每星期五 9:00至10:00 預計11堂課 02.20、02.27 連假日無上課	運用球的控制力與阻力特性，結合核心、上肢、下肢與體態雕塑訓練，啟動深層肌群，穩定關節，打造全身勻稱線條，透過多變動作讓訓練更有趣，更有效率。	初階至中階學員皆可參加	Teresa	23名	13名	會議室	區內750元 區外950元	穿著室內運動鞋及運動服(自備小抗力球)
瑜 提 斯 伽 班	01.02 - 03.27 每星期五 18:00至19:00 預計11堂課 02.20、02.27 連假日無上課	訓練肌肉延展、關節開展、核心控制、體線雕塑，讓自己體態完美訓練課程。	對瑜伽提斯有興趣者	Teresa	23名	13名	會議室	區內750元 區外950元	穿著室內運動鞋及運動服(自備瑜加墊)
拳 擊 有 氧 班	01.02 - 03.27 每星期五 19:10至20:10 預計11堂課 02.20、02.27 連假日無上課	加強心肺功能，同步訓練手臂、背部、胸部肌肉、核心、臀部及腿部，屬於全身性運動。(報名需年滿18歲)	對拳擊有氧有興趣者	Teresa	23名	13名	會議室	區內750元 區外950元	穿著室內運動鞋及運動服
異 國 風 舞 蹈 班	01.03 - 03.28 每星期六 15:00至16:30 預計11堂課 02.21、02.28 連假日無上課	前段教導異國風舞蹈，後段教導緊身操(藉由脊椎球緩慢漸進式的深層肌肉運動，使肌肉層緊實塑身，讓脊椎放鬆改善女性困擾的問題)	對異國風舞蹈有興趣者	Julia	20名	17名	會議室	區內 800元 區外1,000元	穿著室內運動鞋及運動服

# 產業園區管理局高雄軟體園區能力培訓班課程

**報名方式：**網路報名，自 12 月 15 日（星期一）中午 12 時至 12 月 24 日（星期三）11 時 59 分止，請進入經濟部產業園區管理局官網（<https://www.bip.gov.tw/index.aspx>），點擊右上方「線上報名」-點擊右上方「我要報名」-個資蒐集按同意後-主辦機關點選「園管局高軟體園區辦公室」，選取欲參加的課程即可進行網路報名。



**繳費方式：**請於報名後 3 日內（含報名當日）完成以下任一繳費方式，逾期末完成者視同放棄，將取消報名資格。

- 1.【臨櫃／轉帳繳費】請自行列印繳款聯單，至銀行臨櫃或使用 ATM 轉帳繳費（銀行名稱：合作金庫銀行高雄科技園區分行，行號：006，帳號：3524713000019）。
- 2.【多元繳費方式】可選擇超商、網銀等方式繳費，惟需自行負擔手續費。若申請退費，該手續費將不予退還。繳費完成後，請務必將繳費憑證傳至：Email：shun@bip.gov.tw 或傳真至 07-3309179 並來電確認，以完成報名手續。

**提醒：**楠梓園區、高軟體園區之繳費帳號不同，請繳費前務必核對帳號，以免錯誤轉帳。

**收費標準：**請參閱下方課程表。區內員工於線上報名時務必上傳「員工識別證或在職證明」供審核，若無法提供證明者，即以「區外人士」收費。歡迎原住民人士參加，免報名費，每班限額 2 名。

**退費辦法：**如因故無法上課，請於開課後第 1 週內填寫「退費申請單」辦理。超過第 2 週後，恕不受理退費申請。自行申請退費者，將依報名費用扣除 10% 工本費。使用多元繳費方式（如信用卡、超商繳費等）者，辦理退費時不退還手續費。

**退費領取：**退費將於開課第 2 週後統一彙整簽核，程序完成後將以手機簡訊通知領取事宜。課程未開班或已提出退費申請者，請務必留意手機簡訊通知。

**開班標準：**各班報名人數未達開班名額即取消開班，並以簡訊通知；已達開班人數之課程，請依簡章公告時間準時上課（不另通知）。遇國定假日及政府公告停班停課之課程不補課。

**注意事項：**1. 報名時若選擇「區內員工」身分，請務必上傳員工識別證或在職證明文件。若未依規定上傳，審核將不通過，須重新報名，並可能因此影響錄取機會及名額。

2. 本課程僅限成年人士參加，未成年人請勿報名。請依所報名之班別與時間上課，課程將不定期點名查核。若因個人因素缺席，恕不接受他人代課，亦不提供補課，敬請配合。

3. 韻律教室僅提供簡易組裝型運動地墊，如有特殊需求者請自備裝備。報名完成並繳費者，將核發上課憑證，請每次上課攜帶供查驗，憑證遺失恕不補發，請妥為保管。

**洽詢電話：**請洽戴先生，電話：(07)3309195 轉 14。

**課程表：**上課地點：高軟體園區南區綜合大樓 C 棟 8 樓（復興四路 10 號）

課程類別	班別	時間	研習內容	學員資格	教師	滿額	開班名額	上課地點	報名費	備註
自我成長課程	彼拉能 A 班	01.05 - 03.23 每星期一 17:45至18:45 預計11堂課	教授健康瑜珈彼拉，強化內臟、增強心肺功能，帶動身心靈放鬆	對彼拉體適能課程有興趣者	陳慧靜	17名	12名	園區C棟八樓韻律教室	區內750元 區外950元	上課請穿著輕便服裝
	彼拉能 B 班	01.05 - 03.23 每星期一 18:55至19:55 預計11堂課	教授健康瑜珈彼拉，強化內臟、增強心肺功能，帶動身心靈放鬆	對彼拉體適能課程有興趣者	陳慧靜	17名	12名	園區C棟八樓韻律教室	區內750元 區外950元	上課請穿著輕便服裝
	拳擊有氧 A 班	01.06 - 03.24 每星期二 18:00至19:00 預計11堂課	結合跳躍、拳擊等有氧舞蹈。	對拳擊有氧運動有興趣者	Teresa	15名	12名	園區C棟八樓韻律教室	區內750元 區外950元	上課請穿著輕便服裝
	拳擊有氧 B 班	01.06 - 03.24 每星期二 19:10至20:10 預計11堂課	結合跳躍、拳擊等有氧舞蹈。	對拳擊有氧運動有興趣者	Teresa	15名	12名	園區C棟八樓韻律教室	區內750元 區外950元	上課請穿著輕便服裝
	爵士拉丁 A 班	01.07 - 03.25 每星期三 18:00至19:00 預計11堂課	結合拉丁舞的熱情與爵士舞的動感，充分展現肢體與線條之美。	適合各年齡層與族群對舞蹈有興趣者	王妍潔 (Ivy)	17名	12名	園區C棟八樓韻律教室	區內750元 區外950元	上課請穿著輕便服裝
	瑜珈提斯班	01.07 - 03.25 每星期三 19:10至20:10 預計11堂課	透過各式瑜珈動作，結合伸展與呼吸調控，使學員放鬆身心、提升柔韌性，進而改善身體姿態和肌肉緊張。	對瑜珈有興趣者	楊芯毓	15名	12名	園區C棟八樓韻律教室	區內750元 區外950元	上課請穿著輕便服裝及攜帶瑜珈墊
	爵士拉丁 B 班	01.08 - 03.26 每星期四 18:00至19:00 預計11堂課	結合拉丁舞的熱情與爵士舞的動感，充分展現肢體與線條之美。	適合各年齡層與族群對舞蹈有興趣者	王妍潔 (Ivy)	17名	12名	園區C棟八樓韻律教室	區內750元 區外950元	上課請穿著輕便服裝

# The Course List for Migrant Workers

Registration Date : 12/15(Mon.) ~ 12/23(Tue.) 9:00-12:00 and 14:00-17:00

Location : Employee Service Center (3F., No. 8, Xinjian S. Rd., Nanzi Dist., Kaohsiung City)

Phone Number : 07-3617171 Mr. Li

## Course List

Class	Date	Content	Student Numbers	Class room	Fee	Note
Chinese Class	01/03 – 03/28 Every Saturday 08:30-10:00 No class on 2/21 \ 2/28	Basic Chinese Learning	30	304 Classroom	Free	Be on time
Chinese Class	01/04 – 03/22 Every Sunday 08:45-09:45 No class on 2/15	Advanced Chinese Learning	30	ASE 88 Dorm	Free	Be on time
Chinese Class	01/04 – 03/22 Every Sunday 09:50-10:50 No class on 2/15	Basic Chinese Learning	30	ASE 88 Dorm	Free	Be on time

## Registration Form

2026 The 1 <sup>st</sup> Season Registration	
Personal Information	Name :                      Gender :                      Company :
	Phone Number : (O)                      Ext :                      (H)
	Cell Phone :                      E – MAIL :
Class	<input type="checkbox"/> Chinese Class08:30(304) <input type="checkbox"/> Chinese Class08:45(88) <input type="checkbox"/> Chinese Class09:50(88)