



# 114年第1季能力培訓班招生簡章

## 本期新開課程

**楠梓區** 無痛刮痧祛酸痛班、十二經脈筋膜舒壓班、放鬆基礎瑜珈班、和緩流動瑜珈班、懷舊 Disco 班、深層伸展瑜珈班、恰恰班、基礎熱舞班、活氧瑜珈班、MV 流行熱舞班

**高軟區** 流動伸展瑜珈班、MV 流行熱舞班

號外

(預定舉辦活動)

※使用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>)，下拉至網頁中央點選【線上報名】→右上角【我要報名】，即可點選課程進行培訓班網路報名。

◎ 01月 迎新送暖-新春贈春聯

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：**114年01月03日至03月28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)

歡迎

原住民人士參加  
免報名費每班限報2名  
(高屏分局所轄園區  
研習班除外)



# 合辦專業職能訓練系列課程

第 61 期縫紉研習班（預計 113 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 初 級 班	預計114年01月07日(星期二)上課17:00-19:45	台 弟 公 司 專 業 縫 紉 老 師	台弟公司縫紉教室	
縫 紉 中 級 班	預計114年01月08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	
縫 紉 高 級 班	預計114年01月09日(星期四)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(星期一) 02月05日(星期三) 03月04日(星期二) 09:00-16:00	中華民國工業安全 衛生協會專業教師	從服中心 303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.itri.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 人團報價格收費。

## 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	01 月 07 日(星期二)	從服中心301教室 (新建南路8號3樓)	
【 I A T F 1 6 9 4 9 系 列 】 新版AIAG & VDA FMEA失效模式效應分析實務應用訓練	02 月 05 日 02 月 12 日 (星期三)	從服中心301教室	
【 I A T F 1 6 9 4 9 系 列 】 新版APQP先期產品品質規劃(第三版)實務應用訓練	03 月 06 日 03 月 13 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 16 日（星期一）0 時至 12 月 24 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>），下拉頁面至中間「便民服務」—「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。1.採「臨櫃繳費」需於 3 日內自行列印繳款聯單轉帳繳費（兆豐國際商銀行號：017，帳號：00326030075）或銀行現場臨櫃繳費後，回傳繳費憑據至 d4x04@bip.gov.tw 或傳真至 07-3647843 並來電確認；2.「多元繳費」方式自行負擔手續費退費時不予退還；3.逕至從業員工育樂活動中心（新建南路 8 號 3 樓）領取繳款聯單後，至兆豐銀行繳交報名費並回傳繳款聯單確認後，始完成報名手續；領單時間為工作日時間（09:00-12:30；13:30-17:30），逾期末完成繳費手續者取消報名資格。

**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。報名 2 班次以上者，每班各優惠 100 元。歡迎原住民人士參加，免報名費每班限報 2 名。

**退費及轉班：**因故無法上課或轉班，需提前填寫「退費轉班申請單」提出申請，上課第 2 週後即不得要求退費或轉班。並於上課第 2 週後等候手機簡訊通知領取退款，自行申請退費將收報名費之 10% 工本費，請務必審慎報名；多元繳費方式退費時無法退還手續費，敬請見諒。

**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（勞動節除外）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
媒 體 日 語 班	01.08－03.26 每星期三 18:00至20:00 預計11堂課	以多媒體影片為教材，熟悉日本人在日常生活中的口說日語與腔調，能大幅提升語彙量與聽解能力。亦可藉由影片的專題報導，貼切理解日本社會時事。此外，以旅遊會話作為輔助教材，輕鬆學習在旅遊時不同場合的對話。期望以多元性、深度不同的教材，提供已經學習多年，不同程度的日語愛好者，持續學習的動力與環境。	有基礎日語語法程度者	王淑容	35名	22名	302教室	區內 850元 區外1,050元	書材費上課公布
日 語 活 用 班	01.03－03.28 每星期五 18:00至20:00 預計11堂課	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	35名	22名	302教室	區內 850元 區外1,050元	書材費上課公布
英語口語 發 音 班 (視訊課)	01.04－03.22 每星期六 8:00至09:30 預計11堂課 (02.08補班停課)	英語發音與口語課程專注於拼音和發音，幫助您準確掌握英語的發音。在建立牢固的發音基礎後，本課程還將引導您自信且無懼地說英語。通過針對性的練習和互動活動，您將培養清晰、流利和自信的口語能力。	對英語口語發音有興趣者	專業講師	55名	25名	視訊課程	區內 850元 區外1,050元	視訊連結將於課程開始前發送
英語多益 輔 導 班 (視訊課)	01.04－03.22 每星期六 09:30至11:00 預計11堂課 (02.08補班停課)	多益檢定題型講解與分析，依課堂用書循環教學。教材：The Complete Guide to the TOEIC TEST	已上過多益檢定初級者	專業講師	55名	25名	視訊課程	區內 850元 區外1,050元	視訊連結將於課程開始前發送

**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
無痛刮痧 祛酸痛班	01.06－03.24 每星期一 18:00至20:00 預計11堂課	刮痧乃是屬於中國傳統康復中的一種方式，痧症是人整體陰陽失調，透雜合以治可以調理，百病皆起於痧，刮痧保健加上拔罐可以有效的可以調理陰陽失調的症狀。	對刮痧保健有興趣者	高銘聰	35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
二胡 中級班	01.06－03.24 每星期一 18:30至20:00 預計11堂課	學習二胡基本拉奏技巧，樂曲有古典有流行，讓學員體驗二胡的樂趣。（進階班）	需有兩個調性基礎者	盧委靖	30名	18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	01.07－03.25 每星期二 18:00至20:00 預計11堂課	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。	對經脈養生筋膜舒壓有興趣者	高銘聰	35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
烏克蘭麗 流行樂器班	01.03－03.28 每星期五 18:00至19:30 預計11堂課	認識烏克蘭麗樂器，調音、弦音、音階及技巧操作，歌曲演奏練習等。	對烏克蘭麗有興趣者	朱金明	30名	18名	304教室	區內800元 區外1,000元	樂器請自備
墊上核心 運動班	01.06－03.24 每星期一 09:00至10:00 預計11堂課	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	25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
放鬆基礎 瑜 伽 班	01.06－03.24 每星期一 10:10至11:10 預計11堂課	讓學生學會放鬆自己身體，在瑜伽中找到運動流汗的感動。	對基礎瑜伽有興趣者	顏鈺娟	25名	11名	會議室	區內750元 區外950元	穿著室內運動鞋及運動服
iParty班	01.06－03.24 每星期一 18:10至19:10 預計11堂課	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	25名	11名	會議室	區內750元 區外950元	穿著室內運動鞋及運動服
哈 達 瑜 伽 班	01.06－03.24 每星期一 19:20至20:20 預計11堂課	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	25名	11名	會議室	區內750元 區外950元	穿著室內運動鞋及運動服
多 功 能 運 動 班	01.07－03.25 每星期二 09:00至10:00 預計11堂課	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	25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
和緩流動 瑜 伽 班	01.07－03.25 每星期二 10:10至11:10 預計11堂課	教學內容會是身心合一的，也能幫助學員提升身體的柔軟性、力量、平衡，以及心理層面的平靜與專注。	對流動瑜伽有興趣者	郭瓊玲	25名	11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
樂 活 瑜 伽 班	01.07－03.25 每星期二 18:10至19:10 預計11堂課	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	25 名	11 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 基 礎 班	01.07－03.25 每星期二 19:20至20:20 預計11堂課	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	25 名	11 名	會議室	區內750元 區外950元	穿著室內運 動鞋及運動 服
懷 舊 Disco班	01.08－03.26 每星期三 10:10至11:10 預計11堂課	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 Disco 舞蹈有興 趣者	陳錦瑩	25 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
核心間歇 運 動 班	01.08－03.26 每星期三 18:00至19:30 預計11堂課	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	35 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
深層伸展 瑜 伽 班	01.09－03.27 每星期四 09:00至10:00 預計11堂課	改善睡眠，減壓舒緩情緒，活絡肌肉和神經系統，提升專注力、柔軟度，身心健康平衡。	需有瑜伽 基礎者	簡子喬	25 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
和緩流動 瑜 伽 班	01.09－03.27 每星期四 10:10至11:10 預計11堂課	教學內容會是身心合一的，也能幫助學員提升身體的柔軟性、力量、平衡，以及心理層面的平靜與專注。	對流動瑜 伽有興趣 者	郭瓊玲	25 名	11 名	會議室	區內750元 區外950元	穿著室內運 動鞋及運動 服
懷 舊 Disco班	01.09－03.27 每星期四 18:10至19:10 預計11堂課	由hiphop加上肌耐力訓練，是一堂同時訓練心肺及肌耐力功能也學習到的簡單舞蹈。	對嘻哈舞 蹈有興趣 者	陳錦瑩	25 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	01.09－03.27 每星期四 19:20至20:20 預計11堂課	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	30 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
恰 恰 班	01.09－03.27 每星期四 18:40至20:40 預計11堂課	恰恰基本步及一些俏麗的花步。	對恰恰有 興趣者	李玉意	30 名	22 名	門前廣場	區內 850元 區外1,050元	

**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
活 氧 瑜 伽 班	01.03－03.28 每星期五 09:00至10:00 預計11堂課	融合了動態伸展、皮拉提斯、瑜伽各種元素，通過一系列和諧、流暢且與呼吸緊密結合的扭轉迴旋動作，幫助提高身體的柔軟度和靈活性，對肌肉放鬆、矯正姿勢，協調性與平衡感都有幫助。	對活氧瑜 伽有興趣 者	王智萱	25 名	11 名	會議室	區內750元 區外950元	穿著室內運 動鞋及運動 服
基 礎 熱 舞 班	01.03－03.28 每星期五 10:10至11:10 預計11堂課	精選時下流行舞風多元的音樂和舞蹈，讓學員們輕鬆上手，快樂舞蹈。每堂都是新曲目，讓學員們可以無負擔輕鬆學習，大膽嘗試不同音樂歌曲。	對基礎熱 舞有興趣 者	王智萱	25 名	11 名	會議室	區內750元 區外950元	穿著室內運 動鞋及運動 服
瑜 伽 提 斯 班	01.03－03.28 每星期五 18:00至19:00 預計11堂課	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	25 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
拳 擊 有 氧 班	01.03－03.28 每星期五 19:10至20:10 預計11堂課	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。	對拳擊有 氧有興趣 者	Teresa	25 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
M V 流 行 熱 舞 班	01.04－03.22 每星期六 09:00至10:00 預計11堂課	學習的過程中可以訓練肢體美感、身體協調性、對柔軟度和肌耐力也有幫助，而在熱門歌曲的氛圍之下，學員可充分享受跳舞的樂趣。	對 MV 熱 舞有興趣 者	王惠鈴	25 名	11 名	會議室	區內800元 區外1,000元	穿著室內運 動鞋及運動 服
放鬆基礎 瑜 伽 班	01.04－03.22 每星期六 10:10至11:10 預計11堂課	讓學生學會放鬆自己身體，在瑜伽中找到運動流汗的感動。	對基礎瑜 伽有興趣 者	顏鈺娟	25 名	11 名	會議室	區內800元 區外1,000元	穿著室內運 動鞋及運動 服
異 國 風 舞 蹈 班	01.04－03.22 每星期六 15:00至16:30 預計11堂課	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	25 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

# 產業園區管理局高屏分局所轄園區能力培訓班課程

報名方式：**網路報名**：自 12 月 16 日(星期一)0 時至 12 月 24 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>），下拉頁面至中間「便民服務」—「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。1.採「臨櫃繳費」需於 3 日內自行列印繳款聯單轉帳繳費（台灣銀行高雄加工出口區分行行號：004，帳號：021036030094 或兆豐銀行高雄科技園區分行行號：017，帳號：01626000019）或銀行現場臨櫃繳費後，**回傳繳費憑據**至 d4x04@bip.gov.tw 或傳真至 07-3647843 並**來電確認**；2.「多元繳費」方式自行負擔手續費，逾期未完成繳費手續者即取消報名資格。

收費標準：如課程表。歡迎原住民人士參加，免報名費，但每班限報 2 名。

退 費：因故無法上課或換班，須提前填寫「**退費申請單**」提出申請，**表定課程開始第 2 週後**即不得要求退費或換班。並於上課第 2 週後等候通知（手機簡訊方式）攜帶**身分證明文件**前來領取退費款項，**自行申請退費將酌收報名費之 10%工本費**，請務必審慎報名；多元繳費方式退費時無法退還手續費，敬請見諒。

開班標準：各班報名人數未達預計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

課 程 表：

班 別	時 間	研 習 內 容	學員資格	教師	名額	開班名額	上課地點	報名費	備註
英 語 口 語 發 音 班 (視 訊 課)	01.04－03.22 每星期六 8:00至09:30 預計11堂課 (02.08補班停課)	英語發音與口語課程專注於拼音和發音，幫助您準確掌握英語的發音。在建立牢固的發音基礎後，本課程還將引導您自信且無懼地說英語。通過針對性的練習和互動活動，您將培養清晰、流利和自信的口語能力。	對英語口語發音有興趣者	專業講師	55名	25名	視訊課程	區內 850元 區外1,050元	視訊連結將於課程開始前發送
英 語 多 益 輔 導 班 (視 訊 課)	01.04－03.22 每星期六 09:30至11:00 預計11堂課 (02.08補班停課)	多益檢定題型講解與分析，依課堂用書循環教學。 教材：The Complete Guide to the TOEIC TEST	已上過多益檢定初級者	專業講師	55名	25名	視訊課程	區內 850元 區外1,050元	視訊連結將於課程開始前發送

# 高屏分局所轄園區「健康活力有氧韻律技藝研習班」課程

報名方式：網路報名：自 12 月 16 日(星期一)0 時至 12 月 24 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>)，下拉頁面至中間「便民服務」—「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。1.採「臨櫃繳費」需於 3 日內自行列印繳款聯單轉帳繳費(台灣銀行高雄加工出口區分行行號：004，帳號：021036030094 或兆豐銀行高雄科技園區分行行號：017，帳號：01626000019)或銀行現場臨櫃繳費後，回傳繳費憑據至 d4x04@bip.gov.tw 或傳真至 07-3647843 並來電確認；2.採「多元繳費」方式自行負擔手續費繳費，逾期未完成繳費手續者即取消報名資格。

收費標準：區內員工報名費 700 元，區外人士 800 元。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。

上課地點：前鎮園區中一路二號後棟

退 費：因故無法上課或換班，須提前填寫「退費申請單」提出申請，表定課程開始第 2 週後即不得要求退費或轉班。並於上課第 2 週後等候通知(手機簡訊方式)攜帶身分證明文件前來領取退費款項，自行申請退費將酌收報名費之 10%工本費，請務必審慎報名；多元繳費方式退費時無法退還手續費，敬請見諒。

開班標準：每班招收人數如課程表，未達 8 人以上，該班課程取消辦理並以簡訊通知，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)。

洽詢電話：請洽李維仁先生，電話：07-3617171

課 程 表：

班 別	時 間	研 習 內 容	教 師	名 額	上 課 地 點	報 名 費	主 辦 單 位
瘦 身 有 氧 班	01.06－03.24每星期一 17:30至18:30 預計11堂課	各式瘦身有氧運動。	王妍潔 (Ivy)	15名	高 屏 分 局 後 棟 二 樓 教 室	區內700元 區外800元	高屏分局
熱 舞 派 對 班	01.07－03.25每星期二 17:05至18:05 預計11堂課	各式熱舞基礎運動。	王妍潔 (Ivy)	15名	高 屏 分 局 後 棟 二 樓 教 室	區內700元 區外800元	高屏分局
燃脂有氧運動 筋膜放鬆班	01.14－03.25每星期二 18:10至19:10 預計10堂課 (講師另行補課至11堂)	1.燃脂有氧運動。 2.肌力伸展拉筋，按摩 擺脫酸痛(使用花生 球)。	Ellie	13名	高 屏 分 局 後 棟 二 樓 教 室	區內700元 區外800元	高屏分局
流 動 伸 展 瑜 珈 班	01.08－03.26每星期三 17:50至18:50 預計11堂課	各式瑜珈基礎運動。	Amanda	13名	高 屏 分 局 後 棟 二 樓 教 室	區內700元 區外800元	高屏分局
拳 擊 有 氧 班	01.16－03.27每星期四 18:00至19:00 預計10堂課 (講師另行補課至11堂)	各式健身有氧運動。	Ellie	13名	高 屏 分 局 後 棟 二 樓 教 室	區內700元 區外800元	高屏分局
M V 舞 蹈 班	01.03－03.28每星期五 17:50至18:50 預計11堂課	各式MV舞蹈教學。	王妍潔 (Ivy)	15名	高 屏 分 局 後 棟 二 樓 教 室	區內700元 區外800元	高屏分局

終身學習，知識升級  
訓練好品質，人才更加值

歡迎踴躍報名參加



# 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 16 日（星期一）0 時至 12 月 24 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>），下拉頁面至中間「便民服務」－「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或在職證明圖檔審核，1.採「轉帳或臨櫃繳費」需於 3 日內自行列印繳款聯單轉帳繳費（合作金庫銀行高雄科技園區分行行號：006，帳號：3524713000019）或銀行現場臨櫃繳費，繳費後回傳繳費憑據至 [shun@bip.gov.tw](mailto:shun@bip.gov.tw) 或傳真至 07-3309179 並來電確認；2.「多元繳費」方式自行負擔手續費繳費，手續費退費時不予退還，逾期末完成繳費手續者即取消報名資格。

**收費標準：**請參閱下方課程表。區內員工於線上報名時需上傳「員工識別證或在職證明」供審核，無法提出證明者即以「區外人士」收費。報名 2 班次以上者，每班各優惠 100 元。歡迎原住民人士參加，免報名費每班限報 2 名。

**退 費：**因故無法上課或轉班，需提前填寫「退費轉班申請單」提出申請，上課第 2 週後即不得要求退費或轉班。並於上課第 2 週後等候手機簡訊通知領取退款，自行申請退費將收報名費之 10% 工本費，請務必審慎報名；多元繳費方式退費時無法退還手續費，敬請見諒。

**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往上課（不另通知）。國定假日（勞動節除外）及政府公告停班停課課程不補課。

**注意事項：**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行攜帶。報名繳費後核發上課憑證，請每節課程攜帶方便查驗，並妥為保管遺失恕不補發。

**洽詢電話：**戴先生，電話：(07)3309195 轉 12。

## 課程表

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
職 能	英語口語發音班 (視訊課)	01.04－03.22 每星期六 8:00至09:30 預計11堂課 (02.08補班停課)	英語發音與口語課程專注於拼音和發音，幫助您準確掌握英語的發音。在建立牢固的發音基礎後，本課程還將引導您自信且無懼地說英語。通過針對性的練習和互動活動，您將培養清晰、流利和自信的口語能力。	對英語口語發音有興趣者	專業講師	55 名	25 名	視訊課程與楠梓同時開課	區內 850元 區外1,050元	書材上課公布：視訊連結將於課程開始前發送
	英語多益輔導班 (視訊課)	01.04－03.22 每星期六 09:30至11:00 預計11堂課 (02.08補班停課)	多益檢定題型講解與分析，依課堂用書循環教學。教材：The Complete Guide to the TOEIC TEST	已上過多益檢定初級者	專業講師	55 名	25 名	視訊課程與楠梓同時開課	區內 850元 區外1,050元	視訊連結將於課程開始前發送
自我成長課程	彼拉能適能班 A	01.06－03.24 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
	彼拉能適能班 B	01.06－03.24 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	01.07－03.25 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	01.07－03.25 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
	爵士拉丁班	01.08－03.26 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。	適合各年齡層與組群對舞蹈有興趣者	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
	流動伸展瑜珈班	01.08－03.26 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、提升柔軟性，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
	MV 流行熱舞 A 班	01.09－03.27 每星期四 18:00至19:00 預計11堂課	將熱門MV舞蹈簡化教學，訓練肢體美感與協調性，提升柔軟度和肌耐力，學員在音樂中享受舞蹈，增強自信	對 MV 舞蹈課程有興趣者	王惠鈴	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
	MV 流行熱舞 B 班	01.03－03.28 每星期五 18:00至19:00 預計11堂課	將熱門MV舞蹈簡化教學，訓練肢體美感與協調性，提升柔軟度和肌耐力，學員在音樂中享受舞蹈，增強自信	對 MV 舞蹈課程有興趣者	王惠鈴	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

# The Course List for Migrant Workers

Registration Date : 12/16(Mon.) ~ 12/24(Tue.) 9:00-12:00 and 14:00-17:00

Location : Employee Service Center (No. 15, Jin 2<sup>nd</sup> Road, Nanzih Export Processing Zone).

Phone Number : 07-3617171 Wei-jen Li

## Course List

Class	Date	Content	Student Numbers	Class room	Fee	Note
Chinese Class	01/04 – 03/22 Every Saturday 09:00-10:30	Basic Chinese Learning	30	ASE 88 Dorm	Free	Be on time
Chinese Class	01/04 – 03/22 Every Saturday 09:00-10:00	Basic Chinese Learning	15	302 Classroom	Free	Be on time
Chinese Class	01/04 – 03/22 Every Saturday 10:00-11:00	Basic Chinese Learning	15	302 Classroom	Free	Be on time

## Registration Form

2025 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 Class(88) <input type="checkbox"/> Chinese Class09:00(302) <input type="checkbox"/> Chinese Class10:00(302)