



115年第3季能力培訓班招生簡章

本 期 新 開 課 程

號
外

(預計舉辦活動)

※【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。

◎7月：歌唱比賽、保齡球比賽（南部）

◎8月：保齡球比賽（北部）

◎9月：羽球比賽（南部、北部）

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、

高雄軟體園區辦公室

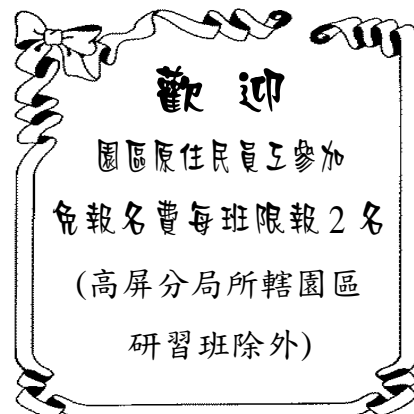
課程時間：115 年 07 月 06 日至 09 月 20 日

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 8 樓韻律教室

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 67 期縫紉研習班（預計 115 年 06 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7月6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7月8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	07月02日(星期四) 08月04日(星期二) 09月03日(星期四) 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.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 人團報價收費。

課程表

班 別	時 間	上 課 地 點	備註
問題解決型QCSTORY-舊QC7大手法實務訓練	7月2日(星期四)	從服中心301教室 (新建南路8號3樓)	
【IATF 16949系列】 IATF 16949新版管制計畫 (Control Plan) 實務應用訓練	7月16日(星期四)	從服中心301教室	
運用QFD(品質機能展開)技巧以掌握關鍵品質實務應用訓練	8月6日(星期四)	從服中心301教室	
TRIZ系統化創新構思問題解決手法	9月3日(星期四) 9月10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 6 月 15 日（星期一）0 時至 6 月 24 日（星期三）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（日曆天）」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，並依聯單上繳款金額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），完成轉帳後請將轉帳憑證截圖回傳至：Email：d4x04@bip.gov.tw 或傳真：(07) 364-7843，並請來電確認，以完成報名手續。

2.【多元繳費方式】可選擇 ibon 或 ATM 轉帳（手續費：ibon：27 元、ATM 轉帳：17 元）並依聯單上繳款金額第三方支付繳費。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。歡迎園區原住民員工參加，免報名費每班限報 2 名。

退費辦法：如因故無法上課，請於本季開課後第 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；使用第三方支付繳費方式（如 ibon、ATM 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；如不克前來採匯款退費者，需自行負擔匯費，「郵局或兆豐銀行」帳戶可免匯費。

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：請洽李先生，電話：07-3617171

語言學習系列課程表：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	07.10 - 09.18 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	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 胡 中 級 班	07.06－09.14 每星期一 18:40至20:10 預計11堂課	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 刮痧拔罐 保 健 班	07.07－09.15 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。	對刮痧拔 罐有興趣 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 生 氣 功 班	07.08－09.16 每星期三 18:00至19:00 預計11堂課	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	07.06－09.14 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	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	07.06－09.14 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	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 達 瑜 伽 班	07.06－09.14 每星期一 19:20至20:20 預計11堂課	肌肉伸展，協調肌群，平衡訓 練。筋膜和結締組織釋放， 促進身體循環新陳代謝，幫 助睡眠，舒緩情緒壓力。	對哈達瑜 伽有興趣 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 運 動 班	07.07－09.15 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	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 活 瑜 伽 班	07.07－09.15 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	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	07.07－09.15 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	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	07.08－09.16 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	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 伽墊)
熱 舞 派 對 班	07.09－09.17 每星期四 18:15至19:15 預計11堂課	熱舞派對是一堂結合舞蹈 x 運動x音樂享受的活力課程 。課程中會適度加入 肌力 訓練與伸展動作，讓運動更 全面，不只跳得開心，也能 加強身體穩定度與柔軟度。	對熱舞派 對有興趣 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 由 舞 蹈 班	07.09－09.17 每星期四 19:20至20:20 預計11堂課	本課程以自由律動為核心， 不強調固定舞步或記憶動作 ，透過音樂節奏引導身體自 然律動，讓學員在沒有壓力 的情況下達到有氧運動效果 。	對自由舞 蹈有興趣 者	林子婷	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
國 標 舞 班	07.09－09.17 每星期四 18:40至20:40 預計11堂課	教授三步吉魯巴基本步及相 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 球 雕 塑 班	07.10－09.18 每星期五 9:00至10:00 預計11堂課	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 伽 提 斯 班	07.10－09.18 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	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)
拳 擊 有 氧 班	07.10－09.18 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。(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	07.11－09.19 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	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6月15日(星期一)中午12時至6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「園管局高雄軟體園區辦公室」，選取欲參加的課程即可進行網路報名。



繳費方式：報名後請於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、高軟園區之繳費帳號不同，請繳費前務必核對帳號，以免轉帳錯誤。

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。**歡迎園區原住民員工**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：高雄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	07.06-09.14 每星期一 17:45至18:45 預計11堂課	教授健康瑜珈皮拉、強化肌耐力、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棟樓八韻律教室	區內750元 區外950元	上課請穿著輕便服裝
	彼拉能 B 班	07.06-09.14 每星期一 18:55至19:55 預計11堂課	教授健康瑜珈皮拉、強化肌耐力、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棟樓八韻律教室	區內750元 區外950元	上課請穿著輕便服裝
	拳擊 A 班	07.07-09.15 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棟樓八韻律教室	區內750元 區外950元	上課請穿著輕便服裝
	拳擊 B 班	07.07-09.15 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棟樓八韻律教室	區內750元 區外950元	上課請穿著輕便服裝
	爵士 A 班	07.08-09.16 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棟樓八韻律教室	區內750元 區外950元	上課請穿著輕便服裝、乾淨的室內運動鞋
	瑜珈提斯班	07.08-09.16 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棟樓八韻律教室	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 B 班	07.09-09.17 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棟樓八韻律教室	區內750元 區外950元	上課請穿著輕便服裝、乾淨的室內運動鞋

The Course List for Migrant Workers

Registration Date : 3/16(Mon.) ~ 3/24(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	07/11 – 09/19 Every Saturday 08:30-10:00	Basic Chinese Learning	30	301 Classroom	Free	Be on time
Chinese Class	07/11 – 09/19 Every Saturday 08:40-10:40	Advanced Chinese Learning-L1	30	ASE 88 Dorm	Free	Be on time
Chinese Class	07/12 – 09/20 Every Sunday 08:40-10:40	Advanced Chinese Learning-L2	30	ASE 88 Dorm	Free	Be on time

Registration Form

2026 The 3 rd Season Registration	
Personal Information	Name : Gender : Company :
	Phone Number : (O) Ext : (H)
	Cell Phone : E – MAIL :
Class	<input type="checkbox"/> Chinese Class 08:30 (301) <input type="checkbox"/> Chinese Class – Sat. 08:40 (88) <input type="checkbox"/> Chinese Class – Sun. 08:40 (88)