

歡迎大家一同學習成長——

志玄文教基金會終身學習教育中心(慈濟大學輔導)

終身學習課程簡章 113年4月-6月

2024-02期

板橋

受理報名繳費

113年2月26日(一)起

陸續開課

113年4月8日(一)起

地址：(22058) 新北市板橋區大觀路二段265巷15號

電話：(02) 8275-1397、(02) 8275-2359
(02) 2275-3926分機4180、4181

傳真：(02) 8275-1542

E-mail：yian1995@gms.tcu.edu.tw

FB 搜尋：志玄文教基金會板橋終身學習教育中心

報名時間：週二 09:00~12:00 / 13:30~21:00

週三及週六 09:00~12:00 / 13:30~17:00

週四及週五 13:30~21:00 (週一、週日為休息日)



線上報名網址

<https://www.tcsec.org.tw/>

• 下期2024-03期 (113年7-9月上課)

• 報名時間：5月27日起

• 網路報名：08:00~

• 現場報名：依中心營業時間

報名須知 /

- 1.報名學費不含書籍費、教材費、講義費、校外教學保險費...等。
- 2.為維持教學品質、尊重其他學員權益，所有課程謝絕試聽、旁聽，並請勿攜帶幼兒同行，懇請配合。
- 3.學費繳交後，不得轉讓他人及保留至下期課程，並請依退費辦法辦理退費。
- 4.僅報名未繳費者，因未完成報名手續，經通知後仍未繳費，額滿課程不保留該名額，可由候補者直接遞補。
- 5.課程如遇天災(颱風、地震...等)，請依人事行政總處公布停止上班上課為主，課程則順延一週結束。
- 6.本中心有依情況適時調整課程內容之權利，所有課程不保證開班，選擇樂器或有程度課程前，請謹慎思考。
- 7.各項公告請於報名時，詳閱各中心現場公告。

退費辦法 /

- 1.(1)未開班退全額。【若於「開課決定日」前提出退班者，即使未開班，仍退9成。】
(2)報名繳費後至實際上課日前退班者，退還應繳學費9成。
(3)開課日當天退班者，退還應繳學費7成。
(4)自實際上課日算起未逾全期三分之一者(含)，退還應繳學費5成。
(5)開班時間已逾全期三分之一(含)者，不予退還。
- 2.學員在學期間因重大不可抗力之因素須中輟課程，並提出證明者，可辦理退費，但需承擔手續費。
- 3.個人因素退班、退費者請自行承擔手續費。(現場刷卡：2%，網路刷卡：2.5%)
- 4.退費，請提供本人退費帳號，恕不辦理現金退費。

轉班辦法 / 【限同一中心，無法轉中心】

- 1.開課後，敬請於上課二次(含)內提出轉班申請，已額滿課程不受理。(報名公益、單元課程，不能轉班，只能退班。)
- 2.轉班以一次為限，轉班之學費多退少補。
- 3.因未開班選擇轉班之學員，於轉班後仍然決定退班者(不論是否已開課)，敬請依「退費辦法」辦理退費。

優惠辦法：【限同一中心】(優惠價課程不適用)(一人只適用一優惠方式)(公益、單元、額滿課程不列入)

身分別	優惠期間 113/2/26(一)-3/25(一)	113/3/26(二)- 開始不優惠	網路刷卡
不論身分別：報名一科	85折	不優惠	可
不論身分別：同時報名繳費二科 【公益、單元、額滿(候補)課程不列入】	8折	不優惠	可
年滿65歲【不限課程】【請出示證明】	7折	7折	請至現場驗證繳費，若 自行至網路刷卡，將不 退還多繳部分。
年滿75歲、身心障礙、中低收入戶 【不限課程】【請出示證明】	5折	5折	
持中國信託蓮花卡刷卡繳費【限本人】	9折	9折	

★ 113年4月2日(二)12:00前決定是否開課，確認開課未額滿之課程可繼續報名，已停開課程將不再受理報名。

3月25日
前繳費
享有優惠

◎公益課程 (缺課不超過2次, 即退還保證金)

代號	課程名稱	期間/時間	教師	課程內容	保證金
801	平板手機輕鬆學 - 長青班	113/04/13-06/22 星期六 14:00-16:00 10週 / 20小時	林佩君	以家中長輩使用手機、平板的需求為出發點, 課程共分為社群通訊、拍照美編、語言學習、健康管理等四大主題, 帶領著同學們輕鬆學會, 透過LINE 及 Facebook 與家人、朋友直播視訊分享生活每個重要的時刻。【適合年滿50歲者, 自備智慧型平板/手機, 需繳交保證金500元, 以「缺課二次」為原則, 如缺課超過二次, 則不予退還保證金。】	500

◎超值課程

代號	課程名稱	期間/時間	教師	課程內容	學費
309	作伙來搬歌仔戲	113/04/09-05/28 星期二 14:30-16:30 8週 / 16小時	林芸丞	歌仔戲為臺灣傳統本土文化, 以藝術之美深入日常生活之中, 歌仔戲旦行演員之表演藝術, 細膩且富韻味之美, 藉由旦行的口白、唱腔、身段, 讓學員們體驗歌仔戲之美, 作伙搬戲享受生活。【依課程需要, 可能需添購相關道具內容: 1.水袖-500元~1300元、2.扇子100元。】	1400
310	作伙尬歌仔比尪仔架	113/04/11-05/30 星期四 14:00-15:00 8週 / 8小時			800

◎新開課程 (新課程優惠, 下一期恢復原價, 兒童課程不開放網路報名, 現場/電話報名後可網路刷卡)

代號	課程名稱	期間/時間	教師	課程內容	學費
101	生活美語輕鬆說	113/04/12-06/14 星期五 19:00-21:00 10週 / 20小時	江惠玲	透過活潑互動的教學法式, 簡易實用的教材及課程內容, 達到快樂開心學美語, 輕鬆開口說英語。課程內容包括: 生活美語, 日常會話, 基本聽說讀寫, 基礎文法, phonics 自然發音法, KK音標.....等等。	1800
304	響遏行雲中國笛	113/04/12-06/14 星期五 19:00-21:00 10週 / 20小時	張棣博	學習音樂是令人感到愉悅的, 希望以快樂學習為原則, 讓曾經想學音樂的大朋友們圓一個音樂夢。【中國笛(G調)可自行準備, 若考量中國笛音色與品質問題, 亦可委由老師代購。】	1800
308	藝游書法	113/04/11-06/13 星期四 19:00-21:00 10週 / 20小時	顏毓廷	從零開始學習書法, 並在習寫外也瞭解構成的文化意涵與觸及的用具。【毛筆、毛邊紙(6或12格, 粗面印刷尤佳)、碟子或硯台、墨汁、墊布或舊報紙。】	1800
602	兒童硬筆書法 (小一~小六)	113/04/13-06/22 星期六 09:30-11:00 10週 / 15小時			漸進掌握硬筆書寫的方法, 增進日常書寫能力。【請自備寫字用具, 或上課統一訂購】
603	我是美語小小兵 (小三~小四)	113/04/13-06/22 星期六 13:30-15:00 10週 / 15小時	江惠玲	以生動、活潑、互動的英語教學方式, 帶領小朋友進入英語色彩繽紛、多采多姿的世界啟發小朋友自學英語的興趣及潛力, 並以年齡程度的不同, 客製化教學, 以期達到最佳學習效果。	1400
604	我是美語小小兵 (小五~小六)	113/04/13-06/22 星期六 15:30-17:00 10週 / 15小時			1400

◎人文課程

代號	課程名稱	期間/時間	教師	課程內容	學費
201	靜思茶道 (初階一)	113/04/09-06/11 星期二 19:00-21:00 10週 / 20小時	師資群	茶, 可以靜心、清心、淨心。靜思茶道饒富日常生活的生活況味, 深蘊寧靜優雅的藝術境界, 更有悲心濟眾的宗教情操。靜思茶道之課程, 茶學知識與慈濟人文兼具, 期使透過茶事學習而豐富生命, 接受藝術陶冶而美化心靈, 時常演練茶禮而提升內涵。【材料費(含茶葉、茶食、茶花...等)一期\$1000元, 並請自備課本】	2200
202	靜思茶道 (進階一)	113/04/10-06/19 星期三 14:00-16:00 10週 / 20小時			2200
203	妙手生華 【全線上課程】	113/04/12-06/14 星期五 19:30-21:30 10週 / 20小時	陳秀玉 劉遠清	手語係以視覺感受、手的動作, 作為信息的溝通, 亦可稱為視覺語言。範圍包括手部動作變化、臉部表情及肢體動作的總和訊息。【教材: 450元, 全線上課程教學方式: ZOOM 視訊互動教學】	2200
204	靜思花道	113/04/09-06/11 星期二 14:00-16:00 10週 / 20小時	師資群	惜福 - 以少勝多, 感恩 - 以花卉草木為師, 風格 - 清雅、自在、無爭、禪悅、法喜; 結合傳統與現代花道之技巧, 以和為貴、順應自然、陶冶身心、啟迪思想, 美化家庭環境。【花材費3500元】	2200

◎藝術課程

代號	課程名稱	期間/時間	教師	課程內容	學費
301	二胡 (高階)	113/04/09-06/11 星期二 09:30-11:30 10 週 / 20 小時	蔡錦妮	以簡易方式教學，課程涵蓋二胡技巧練習，國樂獨奏曲，國、台語老歌，流行歌曲，適時搭配學術性講義充實課程。【自備二胡】	2200
302	快樂學二胡	113/04/09-06/11 星期二 19:30-21:30 10 週 / 20 小時	李鈺琴	本期將教授多種調位的傳統樂曲及通俗曲調，搭配各類型基本技巧練習曲，在團體學習的氛圍中，教導胡琴基本拉奏技巧。【自備二胡】	2200
303	陶笛演奏輕鬆學 (初階四)	113/04/12-06/14 星期五 14:00-16:00 10 週 / 20 小時	李國強	輕巧易學的吹奏樂器，適合業餘音樂愛好者在閒暇時或退休後學習的樂器。教學內容：基礎樂理、古今中外名曲。【陶笛約 350 元，講義費另計】	2200
305	樸實藝術	113/04/10-06/19 星期三 09:30-11:30 10 週 / 20 小時	林谷鳴	心寬念純，美善人生。一張紙、一枝筆、一個故事就能創作，可以「寫實」、「寫意」、「映象」、「抽象」不著相，用「心」畫，用感受、感動彩繪人生淨化心靈。藉畫練心〈樸實藝術〉大家藝起來。【材料自備四開畫冊、水彩用具、油、粉臘筆】	2200
306	水墨花鳥山水創作	113/04/12-06/14 星期五 14:00-16:00 10 週 / 20 小時	符貞蓉	以鮮明靈活筆法技巧，設計優雅方式，創作屬於個人的水墨世界，並可使用在生活美學中；用「專業」、「承古創新」水墨藝術為主軸，提升優質的人文素養。【材料依個人需要添購】	2200
307	書法 (入門)	113/04/12-06/14 星期五 19:00-21:00 10 週 / 20 小時		書法是東方文化的根本和精隨，書寫時需精神集中、高度專心，拋開日常瑣事、專注凝神；和坐禪修行是相同的道理，所謂智慧因此而生。【學員自備毛筆：大楷、中楷、小楷、黑墊布、碟子、墨汁、九宮格宣紙 (12 格)；以上用具待老師講解後，視情況添購。】	2200

◎生活課程

代號	課程名稱	期間/時間	教師	課程內容	學費
401	快樂創意團康	113/04/09-06/04 星期二 10:00-12:00 8 週 / 16 小時	呂美智	唱唱跳跳創意團康豐富人生，藉由影片及故事分享生命故事，帶動團康舞蹈抒解壓力啟發人文涵養；打開自我心門平和人生，學習放鬆調適愉悅心情，拓展社會意識與人際關係。	1800
402	花現生活 - 押花藝術	113/04/09-06/11 星期二 14:00-16:30 8 週 / 20 小時	蔡秀嫩	押花藝術，是擷取大自然中的花草樹葉、蔬果等素材，經過壓制乾燥等處理後保持其色澤與姿態，經過創作者的巧思、設計而成，循序漸進地由生活小物到畫作，實踐生活即藝術。讓生活藝術化，藝術生活化。【材料費 1100 元】	2200
403	頌鉢療癒之舒眠冥想	113/04/13-06/22 星期六 13:00-14:30 10 週 / 15 小時	柯雅齡	深入情緒引起的內在張力，來放鬆神經緊繃。把身體卡住的能量與身體比較緊的地方，或受過傷的地方，做最深層的釋放。 【自備瑜珈墊、枕頭、毛毯、眼罩、水。】	1700
404	正念減壓	113/04/13-07/06 星期六 14:00-16:30 10 週 / 30 小時	許斐莉	最適合現代人的正念減壓 (MBSR) 是由美國卡巴金博士所創立，為全球各大醫療系統、教育單位、企業機構等運用。經過科學實證，參與者經過規律的練習後能有效減緩壓力及情緒強度，有助於神經系統的統合及平衡。 【講義費用 2500 元，6/15 一日止語 8 小時 09:30-17:30】	3200
405	手機拍好照 ~ 超簡單	113/04/10-06/19 星期三 09:30-11:30 10 週 / 20 小時	陳高錚	手機拍好照一點都不困難：輕鬆學會拍攝技巧、取景構圖及學習各式 APP 美化圖像影片，並安排三堂戶外教學。輕鬆學，馬上用，手機拍好照 ~ 超簡單！【需自備有拍照及視訊功能的手機】	2200
406	健康精品咖啡享樂趣	113/04/13-06/22 星期六 10:00-12:00 10 週 / 20 小時	蔡瑋育	世界的咖啡、咖啡的世界。認識咖啡的一生，喝不完的咖啡？手作咖啡實務，選擇自己喜歡的咖啡、夏季增加冰咖啡製作要領。烘豆體驗、辨識烘焙度、分辨不同處理法咖啡豆、品嚐各產地咖啡。【材料費 1100 元】	2200

◎體能課程

代號	課程名稱	期間/時間	教師	課程內容	學費
501	iWALK 愛健走	113/04/09-06/11 星期二 14:00-15:30 10 週 / 15 小時	陳芝瑩	本課程以簡單基本有氧步型，於教室空間做前進與後退位移有氧訓練，透過大量位移運動，提升心肺訓練及運動表現，結合肌力核心運動。【自備室內乾淨運動鞋、瑜珈墊。】	1700
502	iWALK 愛健走	113/04/11-06/13 星期四 14:00-15:30 10 週 / 15 小時			1700
503	養生瑜珈	113/04/09-06/11 星期二 10:00-11:30 10 週 / 15 小時	李念臻	運動的目的，是鍛煉生命體的功能序（八大系統）促進生命體的結構序，使其合于一定目的的協調統一。【請自備瑜珈墊】	1700
504	哈達瑜珈	113/04/09-06/11 星期二 19:30-21:30 10 週 / 20 小時	徐艷雯	哈達瑜珈將透過呼吸的引導結合身體順位的體位法練習，通過學習感受與自己身體內在能量的連結。【請自備瑜珈墊】	2200
505	正念冥想放鬆～ 彼拉提斯 + 滾筒按摩	113/04/11-06/13 星期四 14:00-16:00 10 週 / 20 小時	柯雅齡	訓練身體柔軟度及強化肌力耐力，加速新陳代謝，快速排汗與排毒。藉由滾筒按摩讓有害物質加速排出代謝，達到放鬆。最後透過正念呼吸放鬆，運用專注力覺察、體會自我的情緒與想法，並接納自我任何感覺，最終達成舒壓與降低恐懼跟焦慮感，藉此穩定情緒、改善睡眠品質。【自備瑜珈墊、滾筒】	2200
506	正念冥想放鬆～ 瑜珈提斯 + 滾筒按摩	113/04/12-06/14 星期五 19:30-21:30 10 週 / 20 小時			2200
507	正念冥想放鬆～ 瑜珈提斯 + 滾筒按摩	113/04/13-06/22 星期六 10:00-12:00 10 週 / 20 小時			2200
508	律動腳底踩踏	113/04/10-06/19 星期三 09:45-11:45 10 週 / 20 小時	黃妍菱	課程運用腳底按摩板，在板子上搭配音樂節奏進行律動踩踏，既能強化心肺流汗暢快淋漓，又能刺激足底穴道調整身體。 【請自備水、浴巾、毛巾、瑜珈墊、足踏板】	2200
509	經絡拳 - 打氣養身課	113/04/11-06/13 星期四 13:30-15:30 10 週 / 20 小時	郭渝涵	主要目的是加強經絡知識和技術操作手法的練習！簡易十四經絡運動，全身各部位酸痛解除手法，打對經絡穴道練習、情緒排毒，了解經絡的不通點，幫助自己，改善體況。 【自備：浴巾、毛巾、瑜珈墊。講義費50元】	2200
510	健康經絡拳 【全線上課程】	113/04/12-06/14 星期五 19:00-21:00 10 週 / 20 小時	張淑芳	「愈打愈健康」，這正是經絡拳的奇妙之處。藉由振動打氣善用雙手打出有氣的拳，以不同手法修打連結全身之經絡，產生振動波，可刺激、引發深層身心能量。【教學方式：Youtube 直播 + google meet 視訊互動教學】	2200

◎兒童課程（兒童課程不開放網路報名，現場 / 電話報名後可網路刷卡）

代號	課程名稱	期間/時間	教師	課程內容	學費
601	基礎繪畫與創意 (七歲~十二歲)	113/04/13-06/22 星期六 10:30-12:00 10 週 / 15 小時	朱致學	從線條的掌握，到立體空間的觀念建立 經由簡單的線條組合，創作各式各樣的圖畫。 【A4 影印紙數張、HB、2B 鉛筆或 HB、2B 自動筆、色鉛筆組(最少 12 色)、簽字筆(細)或帶針筆 0.1 左右(建議)】	1700
605	幼兒芭蕾舞 - 入門 (四歲~六歲)	113/04/13-06/22 星期六 15:10-16:10 10 週 / 10 小時	陳怡蓁	透過音樂和基礎的舞蹈律動，訓練孩子們身體的協調性、柔軟度、節奏感，同時提升自信氣質與優雅體態！【需購買上課服裝(可自備)】：芭蕾舞衣、舞鞋、粉白褲襪 價格由老師詢價 【幼兒芭蕾舞-入門：需上過基礎芭蕾舞律動的進階學員】	1200
606	幼兒芭蕾舞律動 - 基礎 (四歲~六歲)	113/04/13-06/22 星期六 14:00-15:00 10 週 / 10 小時			1200
607	兒童 KPOP MV 舞蹈 (七歲~十二歲)	113/04/13-06/22 星期六 16:20-17:20 10 週 / 10 小時			以時下流行的 KPOP 歌曲，搭配改編簡易版 MV 舞蹈動作，讓孩子學習街舞基礎律動，訓練協調性以及節奏感！【請自備乾淨運動鞋】
608	兒童武術防身 (七歲~十二歲)	113/04/13-06/22 星期六 13:30-15:00 10 週 / 15 小時	王柏喬	有八成的孩子遇到危機時，都是在逃跑的過程中受傷。透過武術學習，讓孩子瞭解遇到危機的時候，如何應對、使自己安全。同時培養孩子們的品格，訓練專注力。【請穿著方便活動的休閒衣褲】	1700