

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)

板橋

終身學習課程簡章

2025-04期

114年9月—12月



線上報名網址
<https://www.tcsec.org.tw/>

受理報名繳費

114年8月18日(一)起

陸續開課

114年9月22日(一)起

• 下期2026-01期 (114年12月-115年3月上課) • 報名時間：11月17日起
• 網路報名：08:00~ • 現場報名：依中心營業時間

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

F B 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、週五09:00~12:00/13:30~21:00

週三、週四、週六09:00~12:00/13:30~17:00(週一、週日為休息日)

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【需提供醫院正式證明】，可辦理依比例退費，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】之退費帳號資料，恕不受理現金或刷卡退費。
(配合財務作業流程，統一於每月10日與25日辦理款項撥付，申請退費至實際入帳約需一個月，敬請見諒與配合。)

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。

9月8日前繳費
享有優惠

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	114/8/18(一)~9/8(一) 報名繳費	114/9/9(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	

★ 114年9月16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。

◎新課程（新課程優惠，下一期恢復原價）					
代號	課程名稱	期間/時間	教師	課程內容	學費
401	從零開始的 扭扭棒 生活手作課	114/09/27-12/13 (六)10:00-12:00 8 週/16 小時	呂佳倫	歡迎大朋友小朋友一起走進繽紛的毛根扭扭棒世界！這是一門充滿想像力與療癒感的創意手作課程，不論你是對手作動手玩有興趣的大人小孩，都能找到樂趣。不需美術基礎，適合初學者，老少咸宜，適合 10 歲以上學員參加，每堂課都能帶回自己的獨創作品。 【材料費 800 元，每堂課均可加購材料每份 150 元】	2100 優惠價
501	成人基礎律動	114/09/26-12/12 (五)19:30-21:00 10 週/15 小時	徐英艷	課程中會帶著大家，聽音樂，練習節奏感，用身體的各部位呈現基本律動，培養韻律感，快樂跳舞，並且對於未來學習任何舞蹈方面的基礎皆有很好的幫助。	2300
◎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)	114/09/23-11/25 (二)19:00-21:00 10 週/20 小時	靜思茶道 師資群	靜思茶道之課程，茶學知識與慈濟人文兼具，循序漸進地引導學員深入茶葉的世界，走入心靈的成長空間；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。課程安排兼具理論與實務並進。 【材料費 1000 元。】	2800
202	靜思茶道 (初階三)	114/09/24-11/26 (三)14:00-16:00 10 週/20 小時		2800	
206	靜思花道	114/09/23-11/25 (二)14:00-16:00 10 週/20 小時	蘇月菊	●以上人法語為導向●以慈濟精神為主軸●感恩 - 以花卉草木為師 ●風格 - 清雅、自在、無爭、禪悅、法喜 三分花藝七分法，引導插花者及賞花者共鳴，「以花入道」，體悟「一花一世界，一葉一如來」的宇宙真理，進而「以道入花」，體悟真理活用於日常生活中，達到「花道合一」的境界。【材料費 4000 元】	2800
207	妙手生華	114/10/16-12/04 (四)14:00-16:00 8 週/16 小時	陳秀玉	緣起慈悲說法無量，手語之成為慈濟人文的一，緣起於證嚴法師早年訪視個案，常碰到聾啞的案家，無法溝通，逐興起學習手語的念頭，以做最有效的扶助。證嚴法師希望透過提倡手語，人人能以破除國界藩籬的語言溝通無礙。手語在慈濟人文，不再只是與聾啞人士溝通的語言，更是啟發善念撫慰人心的語言。	2400
208	妙手生華 【全線上課程】	114/10/17-12/12 (五)19:30-21:30 8 週/16 小時		2400	
◎生活課程					
代號	課程名稱	期間/時間	教師	課程內容	學費
402	精品咖啡美學 《手沖篇》	114/10/02-12/11 (四)10:00-12:00 10 週/20 小時	高秉慧	從零開始學手沖；咖啡知識五花八門，到底什麼才是正確的？咖啡器具選擇與應用。 【以學員現有器具為主】	2800
403	花現生活 - 押花藝術	114/09/23-11/11 (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，再經過創作者的巧思、設計而成的藝術創作。 【材料費 1200 元。】	2800
404	初級和菓子 (練切菓子)	114/09/24-11/26 (三)14:00-16:00 10 週/20 小時	潘秀琴	日本和菓子的「練切菓子」製作，完美且細膩的呈現著日本傳統文化及春、夏、秋、冬的變化，充滿四季風情與藝術氣息，從一顆菓子的取材及製作，也是一種「禪」的修行。此為全素。 材料費 1400 元(含三角棒、小茶巾、大茶巾、曬網、量杯、漏斗、塑膠瓶 6 個、50 克盒子 50 個、調色碗三件組、和菓子工具 12 件...等)	2800

◎生活課程

代號	課程名稱	期間/時間	教師	課程內容	學費
405	正念頌鉢紓壓	114/09/27-11/22 (六)14:00-17:30 6 週/21 小時	許斐莉	以正念為基礎，學習基礎頌鉢技法，達到自我照顧、紓壓、放鬆的目的。課程將教授：1、基本的正念呼吸、正念覺察方法。2、頌鉢的使用方式。3、正念與頌鉢結合的心法。【材料費 3600 元】	2900
406	口語人文與表達 【全線上課程】	114/09/26-12/12 (五)19:30-21:00 10 週/15 小時	張嘉玲	優化口語表達能力為個人加分，增進人際互動。從自我話語表達的覺察、順利即席分享，進而鍛鍊口語溝通的質感，邁向主持人、司儀角色的掌握。	2300

◎藝術課程

代號	課程名稱	期間/時間	教師	課程內容	學費
301	快樂學二胡	114/09/23-11/25 (二)19:30-21:30 10 週/20 小時	李鈺琴	本期教授經典性胡琴曲目、流行歌曲、慈濟歌曲，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】	2800
302	二胡（高階）	114/09/23-11/25 (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】	2800
303	箏之韻（A）	114/09/23-11/25 (二)15:00-17:00 10 週/20 小時	張稚英	帶領學員認識「古箏」，進入清、靜、淡、雅的音樂境界。透過團體授課、個別指導的方式，由淺入深，系統性地學習正確坐姿、指法、彈奏技巧與音樂表達，穩固基礎、豐富內涵。【材料費 550 元】	2800
304	箏之韻（B）	114/09/23-11/25 (二)19:00-21:00 10 週/20 小時			2800
305	悠遊鼓韻～ 空靈鼓	114/10/01-12/03 (三)14:00-16:00 10 週/20 小時	羅文勛	空靈鼓有療癒身心、放鬆心情的音色，演奏技巧淺顯易懂，任何年紀皆可學習。課程內容包含基礎樂理及演奏方式，學習獨奏之外，並且學習團體合奏。樂器自備或請老師代購 C 調 15 音空靈鼓	2800
306	悠遊鼓韻～ 空靈鼓	114/10/03-12/12 (五)19:00-21:00 10 週/20 小時			2800
307	書法	114/09/26-12/12 (五)15:30-17:30 10 週/20 小時	符貞蓉	書法是東方文化的根本和精髓，書法透過筆墨揮灑，達到養氣、養目、養神的內外人文涵養。【材料依個人需要添購。】	2800
308	水墨花鳥 山水創作	114/09/26-12/12 (五)13:00-15:00 10 週/20 小時		以鮮明靈活筆法技巧，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。】	2800
309	樸實藝術	114/09/24-11/26 (三)09:30-11:30 10 週/20 小時	林谷鳴	心寬念純，美善人生。人人皆有清淨本性，人人皆有畫畫的自信。畫畫可以很自由自在沒有束縛，天馬行空任遨遊、隨興表達，沒有「對」或「錯」的負擔，只要盡情揮灑。【自備八開畫冊、水彩、水彩用具、臘筆、粉臘筆】	2800
310	作伙來搬歌仔戲 【超值課程】	114/09/25-12/04 (四)14:00-16:00 9 週/18 小時	朱亮晞	歌仔戲基本功，小旦基礎身段教學，唱腔教學，經典選折。【需自備小旦練習水袖，舞蹈鞋或練功鞋。】	2300
311	扮戲唸歌作伙來 【超值課程】	114/09/26-12/05 (五)14:30-16:30 9 週/18 小時	黃美靜	學習歌仔戲的唱腔曲調及優美的戲曲身段，從生、旦、丑各角色的扮演中，啟發學員的表演潛能，進而體驗粉墨登場的樂趣，領略歌仔戲藝術之美。【手絹 100 元，已有不用再購買。】	2300

◎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)	114/09/27-12/06 (六)10:30-12:00 8 週/12 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。從簡單的圖案到動漫人物的繪製。 【自備 HB、2B 鉛筆、色鉛筆組。】	2000
602	兒童武術班 (七歲~十五歲)	114/10/04-12/13 (六)13:30-15:00 8 週/12 小時	王柏喬	孩子在日常生活中，培養孩子如何保護自己，透過武術學習，強化孩子對肢體的掌握度，同時培養孩子們的品格，訓練專注力。 【著方便活動的休閒衣褲】	2000

◎電腦課程

代號	課程名稱	期間/時間	教師	課程內容	學費
701	手機拍好照 超簡單	114/09/24-11/26 (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，體驗拍照的樂趣與驗證學習效果。輕鬆學，馬上用，超簡單！	2800
702	電腦基礎班 (上)	114/09/26-12/12 (五)09:00-11:00 10 週/20 小時	林錦水	從深入淺出地引領大家進入電腦世界，課程教材設計，盡可能用圖示（替代文字說明），圖說教學。輕輕鬆鬆地學會 Word（文件）表格製作。 【自備 32GB 以上隨身碟，材料費 350 元】	2800

◎體能課程~自備用具(瑜珈墊/磚/繩/滾筒/彈力帶)視課程需要

代號	課程名稱	期間/時間	教師	課程內容	學費
502	iWALK 愛健走	114/09/23-11/25 (二)14:00-15:30 10 週/15 小時	陳芝螢	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。】	2300
503	哈達瑜珈	114/09/23-11/25 (二)19:00-20:30 10 週/15 小時	徐艷雯	透過呼吸的引導結合身體順位的體位法練習，感受自己身體內在能量的連結。【自備瑜珈墊、瑜珈繩、瑜珈磚、毛巾。】	2300
504	律動腳底踩踏	114/09/24-11/26 (三)09:45-11:45 10 週/20 小時	黃妍菱	運用腳底按摩板，在板子上搭配音樂節奏進行律動踩踏。【自備水、毛巾、瑜珈墊、足踏板 80 元（可至大創自購 49 元）。】	2800
505	臻愛瑜珈	114/09/23-11/25 (二)10:00-11:30 10 週/15 小時	李念臻	瑜珈伸展可以讓你的肌肉神經電位傳導，進而增加肌耐力&八大系統能夠正常運行。 【自備瑜珈墊。】	2300
506	經絡拳— 打氣養身課 - 骨振波療法	114/09/25-11/27 (四)13:30-15:30 10 週/20 小時	郭渝涵	透過不同速度震盪的運用，提供肌肉及筋膜持續性且深層的加壓，將緊繃的肌肉及筋膜達到放鬆效果。【自備大浴巾、小毛巾、溫開水；講義費 50 元。】	2800
507	東方美學-敦煌能 量舞（基礎一）	114/09/26-12/12 (五)10:00-12:00 10 週/20 小時	葉湘蘭	源自敦煌壁畫的飛天舞蹈。動靜之間和諧律動，呈現的 S 型獨特舞姿為靈氣的流動，優雅柔美、能量充沛、心生愉悅。動作簡單易學，隨時可作且方便速效。【自備室內舞蹈軟鞋。】	2800
508	東方美學-敦煌能 量舞（元氣二）	114/09/26-12/12 (五)13:30-15:30 10 週/20 小時			2800
509	健康經絡拳 (進階)	114/09/26-12/12 (五)14:00-16:00 10 週/20 小時	張淑芳	藉由有氣的雙手振動經絡的方式，慢慢疏通身體上的氣滯血瘀。以手代針的經絡拳刺激身體。 【實體課材料費：100 元。請著輕便服裝及自備瑜珈墊】 【線上課程以 google meet 視訊互動教學】。	2800
510	健康經絡拳 【全線上課程】	114/09/26-12/12 (五)19:00-21:00 10 週/20 小時			2800
511	正念冥想放鬆~ 彼拉提斯+ 滾筒按摩	114/10/16-12/04 (四)14:00-16:00 8 週/16 小時	柯雅齡	注重「核心肌群」呼吸法的彼拉提斯結合成「墊上核心」，增進身體的柔軟度，達到深層的肌力訓練，強壯核心使身體更穩定，並透過（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。 【自備瑜珈墊、滾筒或代購。】	2400
512	正念冥想放鬆~ 瑜珈提斯+ 滾筒按摩	104/10/03-12/05 (五)19:30-21:30 8 週/16 小時			2400
513		114/10/18-11/29 (六)10:00-12:00 6 週/12 小時			2000