

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

2025-03期

114年7月—9月



線上報名網址
<https://www.tcsec.org.tw/>

受理報名繳費

114年5月26日(一)起

陸續開課

114年6月30日(一)起

- 下期2025-04期(114年9-12月上課) • 報名時間: 8月18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,請提供本人退費帳號,恕不辦理現金退費。

6月16日前繳費
享有優惠

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	114/5/26(一)~6/16(一) 報名繳費	114/6/17(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6月24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。

◎新開課程 (新課程優惠，下期恢復原價。)

代號	課程名稱	期間 / 時間	教師	課程內容	學費
301	心靈療癒~空靈鼓	114/07/02-09/03 (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	2500
302		114/07/04-09/05 (五)19:00 -21:00 10 週 / 20 小時			2500
303	正念曼陀羅畫 (基礎班)	114/07/12-08/16 (六)14:00 -17:00 6 週 / 18 小時	許斐莉	以正念減壓(MBSR)為基礎，結合曼陀羅點畫，達到舒緩壓力、放鬆身心的自我照顧目地。不需要繪畫基礎。材料費 3000 元 (含專用畫筆、筆架、卡紙、油畫布、顏料、顏料分裝罐、展示用迷你畫架、底線模板、迷你調色盤等套組)。請自備：圓規、30 公分透明直尺、濕紙巾。	2300
401	藝術療癒 果凍花	114/07/04-09/05 (五)14:00 -17:00 10 週 / 30 小時	黃千芳	如何煮出清澈透明果凍，如何利用天然蔬果汁做顏料，打花技巧教封底不分離。 材料費:3800 元(工具盒子 1200 元，蔬果、果凍粉等 2600 元。)	3500
501	太極梵唄 So Easy	114/07/05-09/13 (六)09:30 -11:30 10 週 / 20 小時	郭建緯	體驗太極結合梵唄之美，基礎健身精華入門！	2500
502	整體能量瑜珈	114/07/01-09/02 (二)13:30 -15:30 10 週 / 20 小時	林俐俐	帶領學員利用順氣提升，結合瑜珈體位動作，調整體位姿勢，增加對肌耐力及專注力的訓練，提供對脊椎骨更好的支撐力，讓身體更年輕。 材料費:精油 300 元，請自備瑜珈墊及 2 塊瑜珈磚	2500
503	成人基礎律動	114/07/04-09/05 (五)10:00 -11:30 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，並且快樂跳舞，給予想要保持運動、健康及喜歡跳舞的朋友們。 著輕便、方便活動的服裝，乾淨運動鞋 (上課穿)，備水與毛巾，快樂的心。	2000
504		114/07/02-09/03 (三)14:00 -15:30 10 週 / 15 小時			2000
601	魔法扭扭棒小天地 創意手作課 兒童系列 (八歲以上)	114/07/05-09/13 (六)10:00 -12:00 10 週 / 20 小時	呂佳倫	歡迎大朋友小朋友一起走進繽紛的扭扭棒世界！將帶領學員認識扭扭棒的基本材質與技巧，循序漸進地製作花朵、小動物、節慶裝飾等主題作品。適合初學者，適合 8 歲以上參加，每堂課都能帶回自己的獨創作品 材料費:扭扭棒材料包 900 元+工具包 250 元 (不開放網路報名，現場 / 電話報名後可網路刷卡。)	2500
701	AI 新浪潮	114/07/02-09/03 (三)14:00 -16:00 10 週 / 20 小時	陳貞秀	學習人工智慧完成影音 (自媒體) 製作技巧。 自備:具備網路的手機或 PAD(iPad / Android PAD)	2500

◎人文系列

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)	114/07/01-09/02 (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 (初階二)	114/07/02-09/03 (三) 14:00-16:00 10 週 / 20 小時			2800

◎藝術系列

代號	課程名稱	期間 / 時間	教師	課程內容	學費
304	扮戲唸歌作伙來 【超值課程】	114/07/04-09/05 (五)14:30 -16:30 10 週 / 20 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。】	2500
305	作伙來搬歌仔戲 【超值課程】	114/07/03-09/11 (四)14:00 -16:00 10 週 / 20 小時	朱亮晞	歌仔戲基本功，基礎身段教學，唱腔教學，白蛇傳選折， 【需自備小旦練習水袖，舞蹈鞋或練功鞋。】	2500

◎藝術系列

代號	課程名稱	期間 / 時間	教師	課程內容	學費
306	水墨花鳥山水創作	114/07/04-09/05 (五)13:00 -15:00 10 週 / 20 小時	符貞蓉	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
307	書法	114/07/04-09/05 (五)15:30 -17:30 10 週 / 20 小時		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	樸實藝術	114/07/02-09/03 (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
309	快樂學二胡	114/07/01-09/02 (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、教材、影印費另計】	2800
310	二胡（高階）	114/07/01-09/02 (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。【適合已有二胡基礎五年以上者。】	2800
311	箏之韻（A）	114/07/01-09/02 (二)15:00 -17:00 10 週 / 20 小時	張稚英	沉靜之音，從指尖開始；課程將帶領學員認識「古箏」- 這項流傳兩千多年的中國傳統樂器，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。 【上課樂器使用費：500 / 期，其餘材料依個人需要添購。】	2800
312	箏之韻（B）	114/07/01-09/02 (二)19:00 -21:00 10 週 / 20 小時			2800

◎生活系列

代號	課程名稱	期間 / 時間	教師	課程內容	學費
402	花現生活 押花藝術	114/07/01-08/19 (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
403	快樂創意團康	114/08/12-09/16 (二)10:00 -12:00 6 週 / 12 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。	2000
404	精品咖啡美學 《手沖篇》	114/07/03-09/04 (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
405	頤鉢與冥想靜心	114/07/12-08/30 (六)13:00 -14:30 8 週 / 12 小時	柯雅齡	藉由冥想，運用專注力覺察、體會自我的情緒與想法，並接納自我任何的感覺，最終達成自我肯定、穩定情緒、也能已較正面、開闊的心態面對人生的課題。【自備瑜珈墊、枕頭、毛毯、眼罩、水。】	2000
406	初級和菓子 (練切菓子)	114/07/02-09/03 (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
407	潛入長者心理世界 - 高齡身心保健	114/07/10-09/11 (四)14:00 -16:00 10 週/20 小時	黃啟偉	高齡身心保健不僅停留在生理健康層面，更重要的是了解長者的心理需求及情感世界。本課程將探討長者心理世界的特點，以及應如何進行身心保健，促進高齡者的整體健康。	2800
408	口語人文與表達 【全線上課程】	114/07/04-09/05 (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

◎電腦系列~自備用具

代號	課程名稱	期間 / 時間	教師	課程內容	學費
702	手機拍好照 超簡單	114/07/02-09/03 (三)09:30 -11:30 10 週/20 小時	陳高錚	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，在實際的環境當中，體驗拍照的樂趣與驗證學習效果。	2800
703	簡報的製作 自備 32GB 以上隨身碟	114/07/04-09/05 (五)09:00 -11:00 10 週/20 小時	林錦水	從設計者身上找答案，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)，來圖說教學。輕輕鬆鬆地學會 Powerpoint(ppt)簡報的製作。【教材費 300 元】	2800

◎體能系列~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
505	iWALK 愛健走	114/07/01-09/02 (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
506	律動腳底踩踏	114/07/02-09/03 (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 49 元(可至大創自購)。】	2800
507	哈達瑜珈	114/07/01-09/02 (二)19:30 -21:00 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
508	臻愛瑜珈	114/07/01-09/02 (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
509	經絡拳 打氣養身課 骨震波療法	114/07/03-09/04 (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
510	正念冥想放鬆~彼拉提斯+滾筒按摩	114/07/10-08/28 (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
511	正念冥想放鬆~瑜珈提斯+滾筒按摩	114/07/11-08/29 (五)19:30 -21:30 8 週/16 小時			2400
512		114/07/12-08/30 (六)10:00 -12:00 8 週/16 小時			2400
513	東方美學 敦煌能量舞. 禪悅	114/07/02-09/03 (三)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，是為美化身心靈的養生氣功舞蹈。動作簡單易學，不受時間空間限制，隨時可作且方便速效。【自備室內舞蹈軟鞋。】	2800
514	東方美學 敦煌能量舞.元氣一	114/07/04-09/05 (五)13:30 -15:30 10 週/20 小時			2800
515	健康經絡拳 (進階)	114/07/04-09/05 (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
516	健康經絡拳 【全線上課程】	114/07/04-09/05 (五)19:00 -21:00 10 週/20 小時			2800
517	健體養身武術班 (五十歲以上)	114/07/05-09/13 (六)15:30 -17:00 10 週/15 小時	王柏喬	適合 50 歲以上以運動為目的，非競技、競賽武術教學。以強身健體為主要教學。【穿著方便活動的休閒衣褲】	2300

◎兒童系列 (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
602	基礎繪畫與創意 (七歲~十二歲)	114/07/05-09/06 (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。從簡單的圖案到動漫人物的繪製。【自備 HB、2B 鉛筆、色鉛筆組。】	2300
603	兒童武術 【暑期防身班】 (七歲~十三歲)	114/07/05-09/13 (六)13:30 -15:00 10 週/15 小時	王柏喬	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。【分程度教學。】	2300