

# 板橋

## 終身學習課程簡章

# 2026-02期

## 115年4月-6月



線上報名網址

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



**受理報名繳費**

115年3月2日(一)起

**陸續開課**

115年4月10日(五)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

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)

- 下期2026-03期 (115年7-9月上課)
- 報名時間：6月1日起
- 網路報名：08:00~
- 現場報名：依中心服務時間

### 報名須知 /

- 1.報名學費【不含】書籍、教材、講義及校外教學保險等相關費用。
- 2.為維護教學品質及尊重其他學員權益，本中心課程不開放試聽、旁聽，並請勿攜帶幼兒入場，敬請配合。
- 3.學費繳交後，不得轉讓他人或保留至下期，退費請依規定辦理。
- 4.僅完成報名未繳費者，若於通知後仍未繳費，且課程額滿，名額將不予保留，由候補學員遞補。
- 5.課程如遇天然災害(颱風、地震等)，依人事行政總處公告之停課標準辦理，課程順延一週結束。
- 6.本中心保有課程內容調整權利，所有課程不保證一定開班；選報樂器或程度課程前，請審慎評估自身需求。
- 7.簡章所列課程起訖日期僅供參考，實際時間以開課公告為準。
- 8.報名前請先詳細閱讀選定班別，了解相關轉班、退費等規定，以保障個人權益。

### 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【當日】提出退班者(不論是否上課)，退還應繳學費7成。  
(4)自實際上課日起，修課未逾全期三分之一(含)者，退還應繳學費5成。  
(5)上課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。

## 3月23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	優惠期間 115/3/2(一)~3/23(一)	115/3/24(二)開始不優惠	是否可網路刷卡
不論身分別：報名一科	85折	不優惠	是
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	是
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】	85折	9折	

★ 115年4月1日(三) 12:00前決定是否開課，確認開課未額滿之課程可「臨櫃或來電」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
301	彈指之間 - 電子琴	115/04/10-06/26 星期五 14:00 -16:00 10 週/20 小時	羅文勛	簡易彈奏教學且快速上手，彈奏各種流行歌曲，簡易和弦伴奏且應用自己喜愛的歌曲上。以簡譜教學為主，適時教學五線譜應用。 【材料費\$150，老師代購\$3500】	2800
302		115/04/10-06/26 星期五 19:00 -21:00 10 週/20 小時			2800
308	絲韻飄飄~九孔葫蘆絲 (入門班)	115/04/16-06/18 星期四 14:00 -16:00 10 週/20 小時	朱麗娟	雲南傣族少數民族樂器「葫蘆簫」是由一個葫蘆插進三根竹管,能吹奏出輕柔飄逸如絲綢般柔美音樂，因而獲得「葫蘆絲」之美名。九孔葫蘆絲音色柔和優美，吹奏簡單易上手，老少咸宜。 【老師代購\$5000，材料費\$330】	2500
401	柔軟生活的開始 扭扭棒生活手作課	115/04/10-06/26 星期五 19:00 -21:00 10 週/20 小時	呂佳倫	充滿想像力與療癒感的創意手作課程，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。 【材料費\$1000】	2500
703	AI 輕鬆學入門班： 簡單用、好上手	115/04/15-06/17 星期三 15:30 -17:30 10 週/20 小時	何彥璋	本課程專為希望活用手機 AI 功能的學員設計，從基礎入門到進階應用，幫助學員掌握 AI 工具，提高生活與工作效率。  您操作智慧型手機與平板電腦時，面臨的問題無人可以求救解決嗎？從最基本的系統設定、常見的疑難雜症及輸入障礙等通通一次解決。	2800
704	智慧生活不求人： 實用 APP 陪你行	115/04/15-06/17 星期三 13:00 -15:00 10 週/20 小時			2800

◎藝術課程【自備用品或樂器或由老師代購】

代號	課程名稱	期間/時間	教師	課程內容	學費
303	悠遊鼓鳴~空靈鼓	115/04/15-06/17 星期三 14:00 -16:00 10 週/20 小時	羅文勛	「空靈鼓」具有療癒身心、放鬆心情的音色，演奏技巧前行易懂，任何年紀皆可學習。課程包含基礎樂理及演奏手法。學習獨奏之外，同步學習合奏，培養學員默契及增加志同道合樂友的情感。結合美學、音樂欣賞，營造社區祥和氛圍。 樂器自備或請老師代購 C 調 15 音空靈鼓 【材料費 150 元】	2800
304		115/04/11-06/27 星期六 10:00 -12:00 10 週/20 小時			2800
306	箏之韻 A	115/04/14-06/16 星期二 19:00 -21:00 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 830 元】	2800
307	箏之韻 B	115/04/15-06/17 星期三 15:00 -17:00 10 週/20 小時			2800
309	快樂學二胡	115/04/14-06/16 星期二 19:30 -21:30 10 週/20 小時	李鈺琴	本期將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
310	二胡 (高階)	115/04/14-06/16 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】	2800
311	樸實藝術	115/04/15-06/17 星期三 09:30 -11:30 10 週/20 小時	林谷鳴	畫畫可以很自由自在沒有束縛，天馬行空任遨遊、隨興表達、無所求、表達心中的想法，沒有「對」或「錯」的負擔，只要盡情揮灑，創意無限，享受過程中的樂趣。 【自備八開畫冊、水彩、水彩用具、蠟筆、粉蠟筆】	2800

◎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	兒童防身班 (七歲~十二歲)	115/04/11-05/30 星期六 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。分成度教學。 【著方便活動的休閒衣褲】	2000
602	趣味繪畫與創意	115/04/11-06/27 星期六 10:00-12:00 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

◎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)	115/04/14-06/16 星期二 19:00-21:00 10週/20小時	師資群	圓滿的人生，需要具足「生活禮儀之教養」，講究禮儀規矩，才能自重自愛而得人敬愛；同時也要富有「藝術美學之學養」，增添生活意趣，以藝術薰陶柔軟心，能欣賞及感恩天地人間的美善；還要有「宗教情操之修養」，培養大愛的胸襟，提昇心靈的境界，力行菩薩道，走向覺悟的究竟目標。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。【材料費\$1000】	2800
202	靜思茶道(進階一)	115/04/15-06/17 星期三 14:00-16:00 10週/20小時			2800
203	妙手生華	115/04/23-06/11 星期四 14:00-16:00 8週/16小時	陳秀玉 鄧玉霞	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
204	妙手生華 【全線上課程】	115/04/24-06/26 星期五 19:00-21:00 8週/16小時			2400
205	靜思花道	115/04/14-06/16 星期二 14:00-16:00 10週/20小時	伊碧英	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。以上人法語為導向、以慈濟精神為主軸，引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」，將體悟的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

◎生活課程

代號	課程名稱	期間/時間	教師	課程內容	學費
402	快樂創意團康	115/04/21-05/26 星期二 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。	2000
403	花現生活 - 押花藝術	115/04/14-06/09 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，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)	115/04/15-06/17 星期三 14:00-16:00 10週/20小時	潘秀琴	經常作為茶道或祝賀場合的主要糕點。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，此為全素。【材料費 1400 元(報名網頁查詢)】	2800
405	口語人文與表達 【全線上課程】	115/04/10-06/26 星期五 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，進而鍛鍊口語溝通的質感，邁向主持人、司儀角色的掌握。 【使用 zoom 上課】	2300

## ◎電腦課程

代號	課程名稱	期間/時間	教師	課程內容	學費
701	電腦基礎班 (上)	115/04/10-06/26 星期五 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 Word ( 文件 ) 表格製作。【自備 32GB 隨身碟】	2800
702	手機拍好照 超簡單	115/04/15-06/17 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，在實際的環境中，體驗拍照的樂趣與驗證學習效果。	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
501	iWALK 愛健走	115/04/14-06/16 星期二 14:00 -15:30 10 週/15 小時	陳芝螢	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】	2300
502	律動腳底踩踏	115/04/15-06/17 星期三 09:45 -11:45 10 週/20 小時	黃妍菱	本課程運用腳底按摩板，在板上搭配音樂節奏進行律動踩踏調整身體。課程整體設計由動入靜：律動部分由核心深蹲貫穿課程。 【自備水、毛巾、瑜珈墊、足踏板】	2800
503	哈達瑜珈	115/04/14-06/02 星期二 19:00 -20:30 8 週/12 小時	徐艷雯	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，同時滋養我們的心靈。 【自備瑜珈墊、瑜珈繩、瑜珈磚、毛巾】	2000
504	臻愛瑜珈	115/04/14-06/16 星期二 10:00 -11:30 10 週/15 小時	李念臻	順應節氣養生，讓生活融入大自然的律動。 【自備瑜珈墊】	2300
505	東方美學 - 敦煌能量舞 ( 禪悅 )	115/04/10-06/26 星期五 10:00 -12:00 10 週/20 小時	葉湘蘭	一、敦煌經絡養生操：根據人體經絡穴位而研發的全身健康養生運動。二、敦煌能量舞：源自敦煌壁畫的飛天舞蹈。動靜之間和諧律動，是為美化身心靈的養生氣功舞蹈。【自備室內舞蹈軟鞋】	2800
506	延老、增肌 - 經絡拳律動課	115/04/16-06/18 星期四 13:30 -15:30 10 週/20 小時	郭渝涵	讓身體藉由規律的訓練，體能的改善，達到重塑完美身型的目標。 【材料：講義、矯正球，材料費\$100。】	2800
507	健康經絡拳 ( 進階 )	115/04/10-06/26 星期五 14:00 -16:00 10 週/20 小時	張淑芳	經絡拳是藉由有氣的雙手振動經絡的方式，慢慢疏通身體上的氣。不用針刺而是以手代針的經絡拳刺激身體，透過雙手振動的方法重新詮釋預防醫學。【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
508	健康經絡拳 【全線上課程】	115/04/10-06/26 星期五 19:00 -21:00 10 週/20 小時		2800	
509	正念冥想放鬆 ~ 彼拉提斯 + 滾筒按摩	115/04/23-06/11 星期四 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
510	正念冥想放鬆 ~ 瑜珈提斯 + 滾筒按摩	115/04/18-06/13 星期六 10:00 -12:00 8 週/16 小時			2400
511		115/04/17-06/12 星期五 19:30 -21:30 8 週/16 小時			2400
512	抗阻力訓練 【新課程】	115/04/10-06/06 星期五 14:00 -15:30 8 週/12 小時	陳玉真	抗阻力訓練是透過肌肉克服外在阻力進行收縮，旨在增加肌肉力量、耐力與肌肉質量，能有效提升代謝並協助體態管理，進而強化支撐力與維持骨骼健康，適合各年齡層參與。 【自備瑜珈墊、彈力帶】	1700