

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

清水

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：(43648) 台中市清水區五權路267號
電話：(04) 2628-2923、(04) 2628-3236轉108
傳真：(04) 2628-1495
E-mail：ph6520@gms.tcu.edu.tw

FB 搜尋：志玄文教基金會清水終身學習教育中心

報名時間：週一至週五 13:30~20:30(週二公休)
週六 08:30~12:00 / 13:30~17:00



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。

3月25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	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。

◎公益課程 (需繳交保證金, 以「缺課兩次」為原則, 如缺課超過兩次, 則不予退還保證金)

代號	課程名稱	期間/時間	教師	課程內容	學費
801	抄經印心	113/04/08-06/17 星期一 14:00-16:00 10 週 / 20 小時	張哲恆	抄經印心, 於抄經中, 收攝身心, 於佛典故事中, 親近佛法, 於靜坐觀想中, 覺察心之所在, 於分享中, 體會人我價值。	免費
802	智慧型手機輕鬆學 (50 歲以上)	113/04/11-05/30 星期四 09:00-11:00 8 週 / 16 小時	黃建霖	課程以手機(平板)的生活應用為主, 帶你認識你的手機, 熟悉智慧型手機的三大應用: 社群軟體 Line 及手機拍照, 再學會利用手機重要的 App, 讓生活更便利, 使手機不只是打電話、問早安, 而是生活的好工具。【需繳交保證金 500 元, 自備智慧型手機或平板及行動網路, 講義印製費 100 元】	免費

◎新開課程 (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
315	弦琴逸致彈吉他	113/04/12-06/14 星期五 14:00-16:00 10 週 / 20 小時	劉家瑋	想學吉他但又不知從何開始嗎? 想上網自學卻又看不懂嗎? 讓幽默風趣的西瓜老師用深入淺出、活潑有趣的方式, 帶領大家進入吉他的世界。【材料費 3800 元(吉他、調音器、pick、移調夾), 亦可自備】	1800
409	頌鉢音療 - 聆聽內在的聲音	113/04/08-06/03 星期一 13:30-15:30 8 週 / 16 小時	洪惠敏 陳玟好	頌鉢是聲音療癒的一種方式, 藉由敲鉢、磨鉢產生的鉢音和身體細胞共振促進血液循環, 讓大腦腦波下降達到放鬆, 平衡身體脈輪狀態, 引導學員專注當下發現生活中的萬事萬物都在療癒我們, 進而啟動身體自癒能力, 找回本自俱足的自己。 【七脈輪精油 500 元】	1500

◎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)	113/04/15-06/24 星期一 13:30-15:30 10 週 / 20 小時	靜思茶道 師資群	茶, 可以靜心、清心、淨心。靜思茶道饒富日常家庭的生活況味, 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。講信脩睦以建立人品典範, 成為知書達禮的謙謙君子; 進而懷抱大愛與感恩之慈濟人文精神, 入群處眾致力於移風易俗, 推動倫理道德觀念, 創造禮教之美的社會, 達到天下大同的理想。 【茶葉、茶食、茶花...等材料費共 1000 元】	2200
202	靜思茶道(初階二)	113/04/19-06/21 星期五 13:30-15:30 10 週 / 20 小時			2200
203	靜思茶道(初階三)	113/04/18-06/20 星期四 13:30-15:30 10 週 / 20 小時			2200
204	靜思茶道(進階一)	113/04/17-06/26 星期三 13:30-15:30 10 週 / 20 小時			2200
205	靜思茶道(進階二)	113/04/15-06/24 星期一 19:00-21:00 10 週 / 20 小時			2200
206	靜思花道	113/04/11-06/13 星期四 12:30-14:30 10 週 / 20 小時	陳禹慈	捕捉大自然四季花、草、樹木的美, 將內心對草木的感動, 用形態把它表現出來, 再以柔美的心來插花, 學習自然界的植物生態, 呈現自然活潑, 色彩多元的生命樣態, 同時具備美學的涵養。 【花材費另計】	2200
207	靜思花道	113/04/11-06/13 星期四 15:00-17:00 10 週 / 20 小時			2200
209	靜思花道	113/04/11-06/13 星期四 19:00-21:00 10 週 / 20 小時			2200
208	靜思花道	113/04/12-06/14 星期五 19:00-21:00 10 週 / 20 小時	王麗薰 黃寶珠	靜思花道藉由認識大地植物、瞭解萬物皆可師, 與天地萬物之間存有靈性的互動, 不僅美化環境, 更用淺顯的方法將證嚴上人的靜思語及慈濟豐富的人文內涵巧妙地融入花型之中。【花材費另計】	2200
210	妙手生華	113/04/08-06/17 星期一 19:00-21:00 10 週 / 20 小時	陳貴英 許素芬	手語是一種無聲的語言, 也是一種無聲的說法。課堂中, 除慈濟歌選外, 也會教流行歌曲及自然手語, 每堂課會有 15 分鐘與學員分享慈濟人文。透過慈濟歌選結合手語, 帶入慈濟人文真善美, 為淨化人心, 搭起大愛的橋樑。	2200
211	慈樂飄揚	113/04/09-06/11 星期二 19:30-21:00 10 週 / 15 小時	王卿纓	以慈濟歌選為主及一般通俗歌曲為輔, 藉由正確發聲學習歌唱技巧。課程內容在於教導: 1、自然發聲法: 運用準確發音(語音)、協調肌肉、均勻的運氣, 達到自然、乾淨的音色。2、以美好、高尚的曲調, 培養音樂感受能力, 自在的抒發情感。3、合唱訓練。4、舞台演唱。	1700

◎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	未來科學實驗室 - 科學大探索 (小一~小六)	113/04/13-06/22 星期六 09:00-11:00 10 週 / 20 小時	楊森賢	日常生活中有許多跟科學相關的東西, 一起來探索科學原理: 電學、物質、靜電等原理吧! 一起動手做實驗, 有夜光史萊姆、電流急急樂、夢幻水晶、海底花園, 探索看看科學新奇與奧妙! 【材料費 900 元(電學教材組、物質史萊姆教材組、雪花杯教材組、結晶組)】	2200

◎藝術課程

代號	課程名稱	期間/時間	教師	課程內容	學費
301	書法與國畫	113/04/08-06/17 星期一 14:00-16:00 10 週 / 20 小時	林欽三	書法初學者宜習基本筆法, 再寫千字文、心經、楷、行、隸、草、篆勤練精進。國畫分為工筆花卉、寫意花鳥、梅蘭竹菊、四季花卉, 山水畫初由仿古入手, 習布局、用筆、用墨、設色的方法, 繼而寫生, 自由創作。【材料自備】	2200
302	彩繪人生 - 油畫	113/04/13-06/22 星期六 08:00-10:00 10 週 / 20 小時	紀肇聲	本期課程主題: 夏季風景畫。從認識基本油畫工具、材料和技巧著手, 依照學齡、程度逐步引導透視、配色、明暗等繪畫技法, 能完成一幅顯示出夏天感覺的圖畫。過程中, 注重個別指導, 透過示範、輔導、修正等方式, 讓學員在輕鬆、快樂氣氛中學習, 培養其對繪畫的興趣, 並獲得其成就感。【材料自備】	2200
303	彩繪人生 - 油畫	113/04/13-06/22 星期六 10:00-12:00 10 週 / 20 小時			2200
304	色鉛筆輕鬆繪	113/04/10-06/19 星期三 14:00-16:00 10 週 / 20 小時	楊淑宜	課程以水性色鉛筆來速寫生活中的美好事物, 靜下心來觀察一花一草開始, 為自己生活增添色彩, 用繪畫來紀錄生活中點滴的感動, 放慢生活的步調, 培養興趣、放鬆身心。【自備色鉛筆】	2200
305	輕鬆學二胡	113/05/08-06/26 星期三 18:30-20:30 8 週 / 16 小時	張瑟涵	從基礎胡琴養護至胡琴音樂欣賞。不管您有沒有接觸過二胡, 都歡迎您一起來學習。由基礎運弓至演奏經典胡琴曲目及流行歌曲, 帶您輕鬆學會二胡。【樂譜教材 250 元, 樂器可自備或由老師代購】	1800
306	古箏	113/04/10-06/19 星期三 15:00-17:00 10 週 / 20 小時	王文鈴	老師個別指導學員, 由簡易熟悉的曲目(慈濟歌選、流行歌曲、古調), 逐步學習古箏的基礎指法, 進而以合奏的方式, 達到團體學習的樂趣。透過古箏這種富有鮮明演奏特色的民族樂器之學習, 淨化人們的心靈, 藉由優美的樂曲, 抒發壓力、激發歡喜心。【樂器維修費 200 元】	2200
307	古箏	113/04/10-06/19 星期三 18:30-20:30 10 週 / 20 小時			2200
308	古箏	113/04/13-06/22 星期六 08:00-10:00 10 週 / 20 小時			2200
309	古箏合奏班	113/04/13-06/22 星期六 10:00-12:00 10 週 / 20 小時			由簡易熟悉的小曲, 逐步學習古箏的基礎指法, 進而以合奏的方式, 達到團體學習的樂趣。【樂器維修費 200 元】
310	快樂 12 孔陶笛	113/04/12-06/14 星期五 15:00-16:30 10 週 / 15 小時	廖穎如	陶笛是輕便易學的樂器, 陪您上山下海去旅行。攜帶方便, 容易學會。陶笛的音色優美, 音量適中, 溫文儒雅, 強化心肺機能, 陶冶性情, 調解生活壓力, 是學樂器的好處。喜歡、好玩、有興趣、想吹就吹, 讓音樂紓解壓力。【自備樂器或開學統一購買】	1700
311	快樂 12 孔陶笛	113/04/12-06/14 星期五 19:00-20:30 10 週 / 15 小時			1700
312	禪韻空靈鼓 (入門)	113/04/11-06/13 星期四 13:00-15:00 10 週 / 20 小時	廖麗敏	空靈鼓聲音清澈空靈而悠遠, 有淨化心靈及抒發壓力的作用。老師會從零基礎開始教學, 帶領學員來到空靈鼓的音樂世界, 學習到如何透過打擊演奏出歌曲, 培養自信、陶冶氣質、療癒心靈靈。【自備樂器或由老師代購, 進階班需有基礎】	2200
313	禪韻空靈鼓 (進階)	113/04/11-06/13 星期四 10:00-12:00 10 週 / 20 小時			2200
314	活化靈性的吟唱	113/04/13-06/22 星期六 10:40-12:10 10 週 / 15 小時	蔡岱穎	音樂一直被視為是進入更高維度的大門, 一唱一和的 Kirtan 則是瑜珈靈性練習之中的精髓所在。以兩年為期, 分四大主題, 結合體位呼吸打開空間提升肺活量, 認識瑜珈音樂的音符與禱文, 感受自己的聲音與梵音的共鳴, 了解身體小宇宙與外在大宇宙的相應, 透過旋律表情達意, 讚頌生命。本期主題為「探索人聲第二期 - 探索自然聲, 深化情感」, 每一期都會練習一首新旋律。【自備瑜珈墊】	1700

◎生活課程

代號	課程名稱	期間/時間	教師	課程內容	學費
401	一家之煮 - 翻轉味蕾	113/04/12-06/14 星期五 14:00-16:00 10 週 / 20 小時	楊春梅	推廣健康蔬食料理, 翻轉大家對素食的概念, 以天然的食材變化, 用簡潔明了的烹煮方式, 改變您的味蕾, 讓一家之煮的您輕鬆上手, 增添環保概念又具健康美味, 千萬不要錯過了。【材料費 1500 元, 多退少補】	2200

◎生活課程

代號	課程名稱	期間/時間	教師	課程內容	學費
402	3D 花姿果凍 (高階二)	113/04/11-06/13 星期四 09:00-11:00 10 週 / 20 小時	阮清水	教大家做出 3D 立體令人驚艷的花之果凍，過程中還可以讓心靜下來，晶瑩剔透宛如藝術品的質感，真的是捨不得吃。一道精緻點心，從中可以學習妙法及禪定智慧。【材料費 5000 元，多退少補】	2200
403	風華の茶菓道	113/04/11-06/13 星期四 09:00-11:30 10 週 / 25 小時	丁鈺惠	循四時、依花鳥魚蟲、山川之形，借花果、草木將自然風物流轉於掌心呈現於席上。時逢溫風長夏、綠野荷池、蟬鳴蛙叫，我們將親手體驗以經典手法，以宋揚「蓮華心地」為學習主軸，邀約大家一同入藕花深處，複刻「蓮花心地」，以期呈現品格高貴的蓮各個部位態狀！【材料費 4500 元】	2700
404	咖啡與生活	113/04/11-06/13 星期四 14:00-16:00 10 週 / 20 小時	張紘瑞	學習如何在家中輕鬆煮咖啡喝，你可以在無數次的沖煮中，找出自己最想要的口味，選擇最適合自己的烹調方式。現代人面對生活及工作壓力與挑戰，藉由品味咖啡，讓繁忙的腳步學習沉澱，安定人心，找到幸福的感覺。【材料費 1500 元】	2200
405	手機拍照與攝影	113/04/11-06/13 星期四 19:00-21:00 10 週 / 20 小時	黃建霖	課程以手機拍照為主，影片為輔，學習曝光、構圖、色彩等攝影的基本概念，再教你如何運用手機的完整拍照與錄影功能，配合手機 App 後製與剪輯 App，不只讓你的人物、風景或靜物照片，張張都是好作品，也能快速做出吸引目擊的生動影片。 【自備智慧型手機，講義影印費 100 元】	2200
406	數位攝影 (進階)	113/04/13-06/22 星期六 09:00-11:00 10 週 / 20 小時	吳芸萱	想要認識了解攝影且又能拍出好照片，似乎不是想像中那麼樣的簡單，本期課程將帶領大家走入攝影的世界，以最輕鬆、最生活化的教學方法，讓不分年齡層的人都可以更貼近攝影的領域，享受攝影的樂趣，讓自己的人生變得更美麗！【自備相機】	2200
407	美容養生經絡班	113/04/10-06/19 星期三 14:00-16:00 10 週 / 20 小時	趙紘綺	認識臉部、身體筋絡與經絡穴位，活絡氣血，遠離痠痛，透過學習按摩自己也可以造福家人。運用色彩學，挑對顏色，輕鬆打造好氣色的妝容，日常美麗又討喜。【材料費 3000 元】	2200
408	開啟身心靈療癒 - 頌鉢音療	113/04/08-06/03 星期一 13:30-15:30 8 週 / 16 小時	陳紫瑜	自我療癒，是你選擇頌鉢療癒的第一原因，安在當下的心，接收頌鉢療癒之音，感知細胞共振帶來的放鬆舒暢、卸除倦怠，生命的力量流動於身心，從心耕耘「真正的豐盛」意識：這會省卻難以置信的無效行動和功課，開啟健康、幸福、豐盛、美好的人生。 【七脈輪精油 500 元】	1800

◎體能課程

代號	課程名稱	期間/時間	教師	課程內容	學費
501	楊家老架太極拳	113/04/08-06/17 星期一 19:00-21:00 10 週 / 20 小時	李坤田	楊家老架式太極拳，拳架開展鬆柔，保有傳統太極拳的特色，被譽為學院派太極拳，是最適合現代人養生保健的傳統武藝。學習者從培養基礎體能開始，循序漸進而入門，可促進身心平衡及健康，進而體會太極拳深度及傳統柔性文化之美。	2200
502	養生太極拳 & 防身術	113/04/10-06/19 星期三 19:00-21:00 10 週 / 20 小時	王滄陣	養生太極拳是古老的醫學氣功拳，以柔克剛、四兩撥千斤之高尚武學，也是前人養生、健身、防身及延緩老化、防止疾病發生之好方法。	2200
503	舒活瑜珈	113/04/11-06/13 星期四 18:20-19:50 10 週 / 15 小時	蔡岱穎	透過呼吸與動作的協調，擴展知覺與深化力量的使用，更強調精神心靈的修持與身心靈調和，自我要求修身養性的功夫，藉由瑜珈激發自己內在的潛能，相由心生的改造自己的氣質、涵養、風度。2024 第二季 - 點燃身體之火：認識 Power Yoga 的六個要點，培養身心的毅力與決心。 【自備瑜珈墊、大毛巾、水杯】	1700
504	舒活瑜珈	113/04/11-06/13 星期四 20:00-21:30 10 週 / 15 小時			1700
505	舒活瑜珈	113/04/13-06/22 星期六 09:00-10:30 10 週 / 15 小時			1700
506	哈達瑜珈	113/04/08-06/17 星期一 19:00-20:30 10 週 / 15 小時	蔡侑璇	哈達瑜珈，動作涵蓋了站姿、坐姿、躺姿、跪姿及臥姿，並與呼吸結合，加強心靈與身體之間的呼應，淨化和加強我們身體的每一個細胞，消除身體的不安因素，讓身心感受平靜與放鬆。 【自備瑜珈墊、毛巾、水杯】	1700
507	哈達瑜珈	113/04/12-06/14 星期五 19:00-20:30 10 週 / 15 小時			1700
508	敦煌舞初心	113/04/12-06/14 星期五 14:00-16:00 10 週 / 20 小時	趙紘綺	帶領同學認識敦煌之美，簡單易學，藉由舞蹈動作結合增強免疫力兼具養生保健、修身養性之舞蹈功法，瞭解敦煌舞的發展，學會敦煌舞的基礎與舞蹈組合，透過敦煌舞的學習，強化身心健康。【請自備水杯、毛巾，可代購舞鞋、班服】	2200