

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)

東大



線上報名網址

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

終身學習課程簡章

2026-01期

114年12月—115年3月



受理報名繳費

114年11月17日(一)起

陸續開課

114年12月22日(一)起

地址：407-台中市西屯區東大路一段888號(402辦公室)

電話：04-24619497(諮詢處電話)

報名時間：週一～週六 08:00-17:00

公車路線：

- 台灣大道(臺中榮總站)轉搭161、63公車，「宜寧中學站」下車。
- 69公車、45公車、79公車、綠4公車，「中科站」下車。

- 下期2026-02期(115年4-6月上課)
- 報名時間：3月2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、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.請學員報名前務必詳閱各中心現場公告，並遵守相關規定。

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。

12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

優惠期間

114/11/17(一)～12/8(一)

114/12/9(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。
(第一次報名者。)

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

★114年12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。

◎語言課程					
代號	課程名稱	期間 / 時間	教師	課程內容	學費
101	實用 日本語會話	114/12/24-115/03/18 (三) 09:30-11:30 10 週 / 20 小時	奧村美咲	想學日語和日本文化但不知從何開始的人、想要但是不敢和日本人聊天的人、學過日語但不知道怎麼開口的人、歡迎來這裡一起上課、成長、克服開口說日語的恐懼。 【書籍費 1400 元】	2800
◎人文課程					
代號	課程名稱	期間 / 時間	教師	課程內容	學費
201	靜思花道	114/12/23-115/03/17 (二) 09:30-11:30 10 週 / 20 小時	劉寶清	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，用淺顯的方法將慈濟豐富的人文內涵巧妙的融入花型之中。 【材料費 3000 元】	2800
202	靜思花道	114/12/24-115/03/18 (三) 14:00-16:00 10 週 / 20 小時	蔡美莉	認識植物生命的意涵、了解植物在大自然中的姿態與神韻，融入課程中、「一花一世界，一葉一如來」，花道實為生活之道，亦是修行之道。深入靜思花道，藉由《靜思語》領略慈濟世界「靜思花道」的精神所在。 【材料費 3000 元】	2800
◎藝術課程					
代號	課程名稱	期間 / 時間	教師	課程內容	學費
301	趣味風景 - 水彩	114/12/23-115/03/17 (二) 14:00-17:00 10 週 / 30 小時	張榮顯	別於一般對水彩媒材創作難以控制之刻板印象，以簡單、便捷之簡易工具融入水彩創作方式，並於短時間內完成一幅幅輕鬆水彩風景佳作，同時滿足創作過程中的趣味以及完成畫作充實的成就感。【水彩用具自備或請老師代購，彩印費 100 元】	3800
302	水墨山水畫	114/12/26-115/03/20 (五) 14:00-16:00 10 週 / 20 小時	沈建龍	由視覺感受來淨化心靈大山寧靜、紅花綠樹、川河律動、浮雲婆娑、小橋人家點綴其間，課程從基礎用筆、勾線、著色，一石一樹循序漸進，到構圖創作。本期內容為雲、水、樹、石綜合練習。【畫具（筆、墨、紙、硯、顏料）自備或代購】	2800
303	初階排笛	114/12/23-115/03/17 (二) 10:30-12:00 10 週 / 15 小時	李濬廷	藉由排笛陶冶性情，使學員們能直覺的吹奏樂曲，並增強肺活量，將有助於吹奏其他管樂器，讓排笛成為生活好伴侶。 【樂器自備或老師代購，講義費 100 元】	2300
304	快樂學長笛	114/12/23-115/03/17 (二) 09:30-11:30 10 週 / 20 小時	胡雅雯	課程中將透過正確的方式讓對於長笛吹奏有興趣的人可以輕鬆進入長笛吹奏的殿堂，實踐藝術生活化，並達到終身學習的目標。 【樂器自備或老師代購，講義費 50 元】	2800
305	烏克麗麗	114/12/23-115/03/17 (二) 09:30-11:30 10 週 / 20 小時	魏宏達	透過自彈自唱的方式，建立在大眾面前表演的自信心，啟發學員的手部與大腦的連結，讓音樂融入日常的生活習慣中，陪伴孩子成為一輩子重要自信的起源的同時，也讓每位參與的大人一圓年輕時的歌手夢，成為居家歌唱良伴。【樂器自備或老師代購，書籍費 700 元】	2800

◎藝術課程

代號	課程名稱	期間 / 時間	教師	課程內容	學費
306	非洲鼓 - 擊鼓練心 (初階)	115/01/08-115/03/26 (四) 13:30-16:00 10 週 / 25 小時	林祺文	「節奏啟蒙・擊鼓練心・吼叫噴汗・釋放壓力・開啟我們的新五感世界」, 開啟感官 " 心 " 旅程, 在專業課程的引導下, 將學會「觀察力、鑑賞力、專注力、感受力與創作力」, 透過歡樂與自由的教學, 激發無限可能, 歡迎大小朋友, 一起同玩音樂! 【自備非洲鼓或老師代購, 或租用每堂 100 元~200 元】	3300
307	二胡欣賞與演奏	114/12/27-115/03/21 (六) 09:00-11:00 10 週 / 20 小時	王雅惠	透過簡易輕鬆的學習方式, 讓無音樂基礎者, 盡快掌握二胡基礎演奏技巧, 以耳熟能詳的老歌等通俗樂曲來練習, 讓學員獲得學習的樂趣。進而培訓其第二專長能力, 並參與社團演出, 回饋社會與達到終身學習的理念。 【樂器自備或老師代購, 書籍費 250 元】	2800
308	古箏零基礎輕鬆學快樂彈	114/12/24-115/03/04 (三) 10:00-11:30 8 週 / 12 小時	王識寬 黃金燕 王景瑤	簡簡單單學古箏, 零基礎、輕鬆學、快樂彈。學習正確的運指, 輕鬆上手無負擔。 【古箏由老師免費提供上課使用, 器材維護費 200 元】	2000

◎生活課程

代號	課程名稱	期間 / 時間	教師	課程內容	學費
401	會唱歌跳舞的雙手	114/12/27-115/03/21 (六) 09:30-11:30 10 週 / 20 小時	金美綺	手語歌曲教學和律動, 加上樂齡手語律動教學與台灣手語教學互動, 讓學習的人感受到手語是能帶給自己與他人歡樂, 將歡樂分享, 進而讓學習的人有能力服務人群。	2800
402	月鶴快樂歌唱班	114/12/24-115/03/18 (三) 13:30-15:00 10 週 / 15 小時	林沅鴻	音樂是生活中最好的調節劑, 唱歌更是一項有益身心健康的活動, 藉著歌曲抒發情感, 不僅能宣洩自身情緒, 更能以歌聲來聯繫友誼。帶領大家認識人聲之美, 教授正確的發聲技巧、基礎閱譜能力, 讓學員實際習唱歌曲, 自信展現歌喉。讓我們以歌會友, 沉浸在音樂的美妙世界裡! 【影印費 100 元】	2300
403	月鶴快樂歌唱班	114/12/24-115/03/18 (三) 15:10-16:40 10 週 / 15 小時			2300
404	織初樂趣 - 韓線編織零基礎	114/12/23-115/03/17 (二) 10:00-12:00 10 週 / 20 小時	吳柏潔	在充滿樂趣的編織過程中, 將體驗放鬆療癒的時光, 提升專注力, 完成實用又富成就感的作品。也鼓勵創意思考與手腦協調, 為日常生活增添溫暖與色彩。由具藝術設計背景的講師帶領, 讓初學者自在享受編織樂趣。 【材料費 1750 元】	2800
405	經絡調理 (牛角撥筋)	114/12/23-115/03/17 (二) 14:00-16:00 10 週 / 20 小時	曾珮盈	將中醫經絡穴道理論融入健康美容中, 使經絡鬆筋生活化、健康、美容化, 運用牛角工具, 借力使力不費力, 解除痠痛壓力, 達到日常自我養生保健。 【牛角自備或代購 300 元~500 元】	2800
406	育化養生芳療自在學	115/01/08-115/03/26 (四) 09:30-11:30 10 週 / 20 小時	胡帥玉	老師在芳療領域已有 16 年經驗, 喜歡大自然帶給人的純淨感受, 相信植物有修復人的力量。將農業循環經濟融入於課程當中, 結合在地資源。帶著初衷在靜思堂能與喜歡大自然及精油的大家一起學習, 互相成長。 【材料費 1600 元】	2800

◎體能課程					
代號	課程名稱	期間 / 時間	教師	課程內容	學費
501	有氧太鼓	114/12/22-115/03/16 (一) 13:30-15:30 10 週 / 20 小時	陳盈璇	有氧太鼓專為中高齡族群設計，結合日本太鼓節奏感與有氧運動元素。透過鼓聲帶動肢體律動，促進心肺功能、提高手眼協調、強化記憶力與反應力。課程循序漸進，從基礎動作到簡單曲目編排，讓學員在輕鬆愉快的氛圍中，體驗鼓樂的震撼與團隊互動的樂趣。 【鼓自備或代購或租借】	2800
502	燃脂 皮拉提斯	114/12/23-115/03/17 (二) 14:00-15:30 10 週 / 15 小時	徐禎惻	透過基礎核心鍛鍊肌群，可達到燃脂雕塑身體線條、訓練平衡感、增加柔韌性等效果，並且有效矯正姿勢、改善腰酸背痛的問題。讓身體在舒適的空間與保持彈性的狀態下燃燒脂肪也能肌力訓練。 【自備瑜珈墊、瑜珈小球、彈力帶、泡沫軸】	2300
503	展棍 伸展瑜珈	115/01/08-115/03/26 (四) 09:30-11:30 10 週 / 20 小時	鄭珍伶	運用展棍角度的支撐讓身體的控制力與穩定度增加，同時校正體位進而伸展深層肌肉及筋膜，循序漸進的調整讓體位及體態至最佳狀態。課程屬靜態伸展課程，可零基礎、無年齡限制，輕易上手。 【老師備展棍(STICK YOGA)，一期展棍使用清潔費 50 元】	2800
504	正位 修復瑜珈	114/12/27-115/03/21 (六) 09:30-11:00 10 週 / 15 小時	黃譽璇	【正位修復瑜珈】 是結合動態與靜態的課程，在練習中學習如何擺放骨骼，運用肌肉，找到屬於身體的順位，會套入陰瑜珈的方式進行，讓身體回到平衡的狀態。放鬆經絡、筋膜，創造出身體內部的空間，練習完身體會感覺到十分放鬆與平衡。 【請自備(瑜珈繩、瑜珈磚 2 塊、瑜珈墊) 或老師代購】	2300
505	太極養生功	114/12/26-115/03/20 (五) 09:30-11:30 10 週 / 20 小時	林湘嵐	在行功、練拳時練與養是相互並存的，不可截然分開，應做到練中有養、養中有練。特別要合理安排練習的時間、數量，把握好強度，處理好 " 意、氣、形 " 三者的關係。讓自己有一次改變生命的機會，在老師的微調中更深入的與自己身心對話。	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	美善小生活家 (小一~小四)	114/12/27-115/02/07 (六) 09:30-11:30 7 週 / 14 小時	楊淑卿	在手機使用氾濫的時代，孩子不易親近書，閱讀力更不容易培養。「美善 - 小生活家」透過閱讀「引導反思」做小組討論並上台報告，培養口頭報告的能力與勇氣。培養愛動愛靜、手腦並用的學童，運用雙手創造善美生活。 手作內容有：美術勞作、縫紉、烹飪、種植、觀察自然、木工、童玩等等追求美善的心靈智慧，期待我們的孩子從做中學、學中覺，因而從做中培養專注、創造、美感、與同儕互助合作的能力。【材料費 500 元】	2200