

東大



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/>

地址：407-台中市西屯區東大路一段888號 (402辦公室)

電話：(04)2463-9486、(04)2463-5646

傳真：(04)2463-1961

FB搜尋：志玄文教基金會東大終身學習教育中心

報名時間：週一13:30~17:00 週二、三、四、五09:00~17:00

週六09:00~12:00

公車路線：

- 「宜寧中學站」下車：63、161、161副、綠4公車。
- 「宜寧中學站」或「中車站」下車：45、69、75、79公車。

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。

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

- 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

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
302	寫意書畫 (國畫)	115/04/15-06/17 (三)09:30 -11:30 10 週/20 小時	吳佳親	探討傳統與創新繪畫, 感受墨色五彩的魅力。如何一筆一畫將國畫意境融入現在教學, 引領~創作到聯展。	2500
304	書法與國畫	115/04/11-05/30 (六)14:00 -16:00 8 週/16 小時	林欽三	書法從基本筆畫運筆、收筆基本動作個別指導、千字文行書、隸書、心經楷書示範練習;國畫-花鳥、梅、蘭、竹、牡丹、紫藤、荷花等。【教材費 300】	2400
311	禪韻空靈鼓 (初階)	115/04/14-06/16 (二)9:30 -11:30 10 週/20 小時	賴好婷	空靈鼓樂音悠美動聽, 讓人舒解壓力, 不自覺進入深層的心靈放鬆, 雖然它是簡單的樂器, 但有無限的可能, 希望藉由空靈鼓悠美的樂音, 讓更多人在生活中找到樂趣, 並溫暖自己的身心靈。【教材費 100】	2500
312	非洲鼓 擊鼓練心(初階) (新時段)	115/04/16-06/18 (四)10:00 -12:00 10 週/20 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 ", 探索非洲鼓的震撼音頻, 即興合奏的無比魅力, 開啟感官 " 心 " 旅程, 在專業課程的引導下, 您將學會啟動 " 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, 釋放壓力, 激發無限可能, 讓每位大小朋友都可以在歡樂中學習, 一起同樂玩意音樂! 【請自備或老師代購非洲鼓, 或是租用每堂 100 元~ 200 元】	2800
407	能量呼吸 開啟生命 原動力	115/04/16-06/04 (四)09:00 -12:00 8 週/24 小時	林珮華	☆呼吸即是生命, 用最短的時間, 運用連續性的高振頻呼吸, 讓學員開啟自我呼吸模式, 啟動內在循環提升氧含量, 是自我療愈工具, 帶來健康並獲得強而有力永久性的蛻變。還我們原來面目, 真實的自己。	3200
501	鄭子太極拳 37 式(初階)	115/04/15-06/17 (三)9:00 -11:00 10 週/20 小時	陳素娟	1.由基礎的樁步練習開始, 逐漸熟悉鄭子太極拳的規格達到健身養生的目的。2.第一學年共分四期每期八至十週三十六周內, 完成鄭子太極拳 37 式。3.將太極拳視為動中禪修, 養成隨時自觀反省的習慣。	2500
602	兒童美語 暨 英文靜思語 (小一~小四)	115/04/13-06/17 (一、三)14:00 -15:30 10 週/30 小時	蔡淑貴	一、初級英文聽說讀寫。 二、以英文靜思語及西方諺語教導品德及人文禮儀。上課時間~每週一及周三。【教材費 500】 ★【小學一~四年級學生為主, 親子共學, 對英文有興趣的各年齡層學員亦歡迎。】 ★【兒童課程~不開放網路報名, 現場 / 電話報名後可網路刷卡】	3500
901	阿嬤ㄟ料理 (春季套餐) 【單元課程】 【上課日: 5/15、5/29】	115/05/15-05/29 (五)9:30 -12:00 2 週/5 小時	陳滿	阿嬤的料理-是可口的家常好菜, 運用當令新鮮食材, 加上愛家人的好心, 搭配出色香味具足的套餐。	800 優惠價

◎公益課程 (採現場報名)

代號	課程名稱	期間/時間	教師	課程內容	學費
801	無量義經 唱頌解義	115/04/11-06/06 (六)14:00 -15:30 3 週/4.5 小時	釋長叡 (華雨精舍)	無量義經唱頌解義。【上課日 4/11.5/2.6/6】	---

◎語言課程 (請參照官網說明或來電詢問適合程度)

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	115/04/15-06/17 (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。 【書本費 1400】	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	115/04/14-06/02 (二)14:00 -16:00 8 週/16 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。 【教材費 2400】	2400
202	靜思花道	115/04/15-06/17 (三)14:00 -16:00 10 週/20 小時	蔡美莉	1、認識植物生命的意涵。2、了解植物在大自然中的姿態與神韻，融入課程中。3、「一花一世界，一葉一如來」，花道實為生活之道，亦是修行之道。4、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。 【教材費 3000】	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	卓越小生活家 (大班-~小二)	115/04/11-05/30 (六)9:30 -11:30 8 週/16 小時	楊淑卿	在少子化及 AI 世代中成長的小朋友，更需要有靜心及專注的能力。透過動手做，涵養含子的美感與創造力，培養出手腦並用、動靜分明，能做事、能規劃的能力。有閱讀:閱讀領域包括繪本故事、自然環保、歷史文化、藝術。有手作:包括美勞、縫紉編織、建構、烹飪，四大項目。透過閱讀好的繪本、文章、偉人故事，希望涵養孩子內在的美善，心懷信心、毅力、勇氣，未來成為一個敬天、愛己、愛人、愛智的成人。【教材費 500】	2400

◎藝術課程~自備或代購用具、樂器

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	115/04/14-06/16 (二)14:00 -17:00 10 週/30 小時	張榮顯	入門之基礎水彩表現，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，創作過程中享趣味及成就感。【彩印費 100】	3800
303	水墨山水畫	115/04/10-06/26 (五)14:00 -16:00 10 週/20 小時	沈建龍	從課程從基礎用筆、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。【停課日：5/1、6/19】	2800
305	快樂學長笛	115/04/14-06/16 (二)9:30 -11:30 10 週/20 小時	胡雅雯	音樂科班出生為資深長笛老師，擁有豐富的吹奏與教學經驗超過 15 年。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。【影印費 50】	2800
306	初階排笛	115/04/14-06/16 (二)10:30 -12:00 10 週/15 小時	李濬廷	所有管樂器的祖先排笛，但聲音空靈而悠遠猶如天籟之音，且在毫無樂理基礎下，亦能快速上手，在基本功扎實訓練下，不僅在個人吹奏上能夠提升技巧，課堂上集體演奏也得以發揮。藉由排笛陶冶性情，讓排笛成為生活好伴侶。【影印費 100】	2300
307	古箏 零基礎 輕鬆學快樂彈 (初學)	115/04/15-06/03 (三)9:00 -10:30 8 週/12 小時	王識寬 王景瑤 黃金燕	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，器材維修費 200 元。】	2000
308	箏棒進階	115/04/15-06/03 (三)10:30 -12:00 8 週/12 小時			2000
309	烏克麗麗	115/04/10-06/26 (五)9:30 -11:30 10 週/20 小時	魏宏達	從故事和歷史開始認識全世界最簡單易學的樂器。透過自彈自唱的方式，建立學生在眾人面前表演的自信心，啟發學員的手部與大腦的連結模式，讓音樂融入日常的生活習慣中，陪伴成為一輩子重要自信的起源。【教材費 700】	2800
310	二胡 欣賞與演奏	115/04/11-06/13 (六)9:30 -11:30 10 週/20 小時	王雅惠	透過簡易輕鬆的學習方式，讓無音樂基礎者學員，盡快掌握基礎演奏技巧，並以耳熟能詳的老歌等通俗樂曲來練習，希望讓學員獲得學習上的樂趣。【教材費 250】	2800
313	非洲鼓 擊鼓練心 (初階)【限舊生】	115/04/16-06/18 (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"，探索非洲鼓的震撼音頻，即與合奏的無比魅力，開啟感官"心"旅程，在專業課程的引導下，您將學會啟動"觀察力、鑑賞力、專注力、感受力與創作力"，在歡樂與自由的教學，讓每位都可以在歡樂中學習，同樂玩意音樂!【請自備或老師代購非洲鼓，或是租用每堂 100 元~200 元】	3300

◎生活課程~自備用具或代購

代號	課程名稱	期間/時間	教師	課程內容	學費
401	織初樂趣 韓線編織 (零基礎)	115/04/14-06/16 (二)10:00 -12:00 10 週/20 小時	吳柏潔	無論是否有編織經驗，本課程將從基礎開始，帶領您輕鬆進入美好的編織世界，創作屬於自己的手作作品。提升專注力，完成實用又富成就感的作品。 課程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：愛心鏤空小提袋、水壺袋皆使用韓國線材含織圖、三色網包使用韓國線材含織圖、笑臉娃娃吊飾 2 組共 1750 元】	2800
402	經絡調理 (牛角撥筋)	115/04/14-06/16 (二)14:00 -16:00 10 週/20 小時	曾珮盈	將中醫經絡穴道理學直接融入健康美容中，使經絡鬆筋生活化、健康、美容化，並運用牛角工具，借力使力不費力，緩解不適，達到日常自我養生保健健康美。【工具自備或代購約 300~500 元】	2800
403	芳香育化 自在學	115/04/15-06/17 (三)9:30 -11:30 10 週/20 小時	胡帥玉	您是否擁有許多精油，卻總是不知道如何開始使用？老師在芳療領域已有 18 年經驗，這堂課，為您整理芳療的核心概念，希望與每一位喜愛大自然與精油的朋友相遇，一起學習、分享、成長，讓氣味成為生活中的美好陪伴。【4 堂手作課的材料，與上課時用的純露、植物油、精油、試香紙共 1600。】	2800
404	月鶴快樂 歌唱班	115/04/15-06/17 (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，宣洩自身情緒，更能以歌聲來聯繫友誼。將帶領大家認識人聲之美，並教授正確的發聲技巧、基礎閱譜能力，讓學員實際演唱歌曲，自信展現歌喉。您也是愛唱歌的朋友嗎？歡迎加入！ 【教材費 100】	2300
405	月鶴快樂 歌唱班	115/04/15-06/17 (三)15:10 -16:40 10 週/15 小時		2300	
406	會唱歌 跳舞的雙手	115/04/11-06/13 (六)9:30 -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自然手語教學互動，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

◎體能課程~自備用具(瑜珈墊/磚/繩/滾筒/彈力帶/筋膜球)視課程需要

代號	課程名稱	期間/時間	教師	課程內容	學費
502	有氧太鼓	115/04/13-06/15 (一)13:30 -15:30 10 週/20 小時	陳盈璇	專為中高齡族群設計，結合日本太鼓的節奏感與有氧運動元素。透過鼓聲帶動肢體律動，促進身體功能、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
503	燃脂 皮拉提斯	115/04/14-06/23 (二)14:00 -15:30 10 週/15 小時	徐禎惻	透過基礎核心鍛鍊肌群，可達到運動美化身體線條、訓練平衡感、增加柔韌性等效果，並且有效調整身體的問題。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。【停課日：4/28】	2300
504	展棍 伸展瑜珈	115/04/16-06/25 (四)9:30 -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。本課程屬靜態伸展課程，可零基礎、無年齡限制，可輕易上手。【停課日：5/21】 【展棍清潔費 50 元】	2800
505	正位 修復瑜珈	115/04/11-06/13 (六)9:30 -11:00 10 週/15 小時	黃譽璇	是結合動態與靜態的課程，練習後身體會感覺到十分放鬆與平衡。在練習中找到屬於身體的順位，讓身體回到平衡的狀態，循序漸進的找回双腿扎根的能力，在修復的部份會加入磚&繩輔助，在體位法中能夠安適的停留 3-5 分鐘，放鬆柔軟身體。	2300
506	太極養生功	115/04/10-06/26 (五)9:30 -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