

三重

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：(24156) 新北市三重區中正北路450號
 電話：(02) 2986-7953、(02) 2986-7967、
 (02) 2981-0310轉108
 傳真：(02) 2986-8029
 E-mail：ailine0829@gms.tcu.edu.tw
 FB 搜尋：志玄文教基金會三重終身學習教育中心
 報名時間：週二至週五 9:00~21:00
 週六 09:00~17:00

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。

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。



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

◎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
521	樂活舒緩伸展瑜伽	115/04/16-06/04 (四) 10:00 -11:30 8週 / 12小時	江本榮	透過和緩的體位法動作搭配呼吸技巧，適時使用輔具幫忙，漸進式幫助身體放鬆和舒展肌肉，適合初學，身體僵硬，樂齡銀髮族，一般程度的學員都合適。	1700
522	下班後輕流動瑜伽	115/04/17-06/12 (五) 19:00 -20:30 8週 / 12小時		透過輕柔流動的瑜伽，活動全身肌群，培養肌耐力，讓下班後的身心轉換節奏，享受動一動、流流汗的舒適感受。適合忙碌的上班族及希望培養運動習慣的學員。 【5/1 -5/3 勞動節連假休、6/19 -6/21 端午節連假休】	1700
523	抗阻力訓練	115/04/17-06/12 (五) 10:00 -11:30 8週 / 12小時	陳玉真	透過啞鈴、彈力帶或自身體重等抗阻力方式，進行全身性的動作練習，讓身體在循序漸進中活動肌群，培養肌耐力。課程可依學員狀況調整，適合不同年齡層參與。 【5/1 -5/3 勞動節連假休、6/19 -6/21 端午節連假休】	1700
413	了解頌鉢的能量與舒壓	115/04/14-06/16 (二) 14:00 -15:30 10週 / 15小時	吳年杰	頌鉢不只是敲出聲音，而是一種透過聲音與震動，引導身體感受與聆聽的學習工具。本課程為頌鉢初學者規劃的十堂課程，從基礎概念與操作開始，循序引導學員培養專注與身體覺察，感受安靜穩定的練習過程。	2000

◎人文課程

代號	課程名稱	期間	時間	次數	時數	教師	學費	教材費
201	靜思茶道 (初階一)	115/04/14-06/16	星期二 09:30 -11:30	10	20	靜思 茶道 師資群	2800	材料費： 1000元 書籍費 初階 1000元 進階 1500元 高階 1500元
202	靜思茶道 (初階三)	115/04/16-06/18	星期四 19:00 -21:00	10	20		2800	
203	靜思茶道 (進階一)	115/04/16-06/18	星期四 13:30 -15:30	10	20		2800	
204	靜思茶道 (高階)	115/04/16-06/18	星期四 09:30 -11:30	10	20		2800	
205	靜思花道	115/04/16-06/18	星期四 14:00 -16:00	10	20	陳秀蘭	2800	花材 3500
206	靜思花道	115/04/17-06/12	星期五 14:00 -16:00	8	16	張玲月	2400	花材 3200
207	妙手生華	115/04/15-06/17	星期三 19:00 -21:00	10	20	江明貞 謝鳳花	2800	書 150

◎生活課程

代號	課程名稱	期間	時間	次數	時數	教師	學費	教材費
401	健康蔬食料理	115/04/14-06/16	星期二 14:00 -16:00	10	20	林中慧	1000 優惠價	700
402	花姿果凍 (進階二)	115/04/15-06/17	星期三 14:00 -16:30	10	25	阮清水	3300	材料費 5000
403	藝術和菓子 (練切菓子)	115/04/15-06/17	星期三 10:00 -12:00	10	20	潘秀琴 (牡丹)	2800	工具 1400
404	時尚彩妝造型	115/04/14-06/16	星期二 10:00 -12:00	10	20	許馥薇	2800	--
405	家飾彩繪壓克力畫	115/04/15-06/17	星期三 14:00 -16:00	10	20	張梅蘭	2800	材料費 2500
406	歡樂氣球造型 (12歲以上~成人)	115/04/17-06/12	星期五 19:00 -21:00	8	16	李文航	2400	200
407	手作木工 DIY	115/04/18-05/30	星期六 09:30 -11:30	6	12	趙念平	2000	200
408	二十四節氣經絡養生法	115/04/16-06/18	星期四 19:00 -21:00	10	20	葉凱文	2800	--
409	捶筋、敲穴、推肌肉 -放鬆保健	115/04/17-07/03	星期五 18:20 -21:20	10	30	謝安良	3800	書及工具 3600
410	圍棋與人文	115/04/18-06/13	星期六 15:00 -17:00	8	16	施修正	2400	--
411	攝影	115/04/29-06/17	星期三 19:00 -21:00	8	16	劉森雲	2400	--
412	遙控無人機操作【進階】	115/04/16-06/18	星期四 09:00 -11:00	10	20	林正銘	2800	2400

◎語言課程

代號	課程名稱	期間	時間	次數	時數	教師	學費	教材費
101	生活英語開心學	115/04/16-06/18	星期四 13:30 -15:30	10	20	高巧俐	2800	50
102	歡唱日文歌+基礎會話	115/04/17-06/26	星期五 09:30 -11:30	9	18	闕淑敏	2600	380

◎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	次數	時數	教師	學費	教材費
601	中國舞 (進階)(小四以上)	115/04/18-06/13	星期六 17:00 -18:30	8	12	許珮箏	2000	--
602	兒童美術創意 (大班~小二)	115/04/18-06/27	星期六 13:00 -14:30	8	12	陳緜羚	2000	650
603	兒童美術創意 (小二~小四)	115/04/17-06/26	星期五 19:30 -21:00	8	12		2000	650
604	閱讀與引導式作文 (中年級)	115/04/18-06/13	星期六 11:00 -12:00	8	8	陳秀玲	1600	--
605	閱讀與引導式作文 (A班)高年級	115/04/18-06/13	星期六 13:00 -14:30	8	12		2000	--
606	閱讀與引導式作文 (B班)	115/04/18-06/13	星期六 15:00 -16:30	8	12		2000	--

◎藝術課程 (1.【繪畫材料】視個人需求添購。2.【古箏】由中心提供, 不當使用損壞, 須負賠償責任)

代號	課程名稱	期間	時間	次數	時數	教師	學費	教材費
301	二胡	115/04/17-06/12	星期五 19:20 -21:20	8	16	謝智光	2400	350
302	中國笛(初、中階)	115/04/17-06/12	星期五 17:20 -19:20	8	16		2400	350
303	古箏(A班)	115/04/16-06/04	星期四 13:30 -15:30	8	16	陳伊瑜	2400	200
304	古箏(B班)	115/04/16-06/04	星期四 15:30 -17:30	8	16		2400	200
305	古箏(C班)	115/04/16-06/04	星期四 18:30 -20:30	8	16		2400	200
306	古箏(D班)	115/04/15-06/03	星期三 18:30 -20:30	8	16		2400	200
307	古箏(E班)	115/04/17-06/12	星期五 13:30 -15:30	8	16		2400	200
308	古箏美學(基礎)	115/04/14-06/16	星期二 18:30 -20:30	10	20	溫睿翎	2800	200
309	琵琶 / 柳琴	115/04/21-06/16	星期二 19:20 -21:20	9	18	陳力寧	2600	650
310	優雅長笛輕鬆學	115/04/16-06/18	星期四 19:00 -21:00	10	20	蔡詩恬	2800	250
311	雙管陶笛輕鬆玩	115/04/15-06/17	星期三 09:30 -11:30	10	20	陳若儀	2800	360
312	快樂學薩克斯風	115/04/14-06/16	星期二 19:00 -21:00	10	20	汪賢忠	2800	書及影印 1250
313	次中音(高音)薩克斯風 基礎訓練班	115/04/16-06/18	星期四 19:00 -21:00	10	20		2800	100
314	薩克斯風輕鬆學 (進階)	115/04/15-06/17	星期三 19:00 -21:00	10	20	朱品碩	2800	100
315	書法之美	115/04/14-06/16	星期二 14:00 -16:00	10	20	林美娥 (衣雲)	2800	--
316	書法 - 楷行草隸各體	115/04/15-06/17	星期三 19:20 -21:20	10	20	鄭江銘	2800	--
317	國畫寫意花鳥	115/04/14-06/16	星期二 14:00 -16:00	10	20	趙高愛珠	2800	代購約 2500
318	戲如人生歌仔戲研習班 【超值課程】	115/04/16-06/18	星期四 14:00 -16:00	10	20	簡淑伶	2500	500
319	戲遊黃梅思古韻研習班 【超值課程】	115/04/18-06/27	星期六 10:00 -12:00	9	18		2300	500

◎電腦課程~自備用具

代號	課程名稱	期間	時間	次數	時數	教師	學費	教材費
701	手機拍好照 超簡單	115/04/14-06/16	星期二 09:30 -11:30	10	20	陳高鏞	2800	--
702	智慧生活不求人： 實用 APP 陪你行	115/04/16-06/18	星期四 10:00 -12:00	10	20	何彥璋	2800	--
703	Google AI 助理 Gemini 輕鬆學	115/04/14-06/16	星期二 19:00 -21:00	10	20		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	次數	時數	教師	學費	教材費
501	青春活力鼓	115/04/14-06/16	星期二 13:00 -14:30	10	15	康誠	2300	350
502	鼓韻 (A 班)	115/04/14-06/16	星期二 19:00 -20:30	10	15		2300	650
503	鼓韻 (B 班)	115/04/15-06/17	星期三 19:30 -21:00	10	15		2300	650
504	鼓韻 (C 班)	115/04/10-06/05	星期五 19:00 -20:30	8	12		2000	650
505	日本舞踊 (基礎女舞)	115/04/14-06/16	星期二 14:00 -16:00	10	20	楊志偉	2800	和服可租借·舞扇及足袋 2200 元
506		115/04/15-06/17	星期三 19:00 -21:00	10	20		2800	
507	養生氣功太極拳	115/04/14-06/16	星期二 19:00 -21:00	10	20	呂典運	2800	--
508	太極拳十三式	115/04/18-06/27	星期六 09:00 -11:00	9	18	張明雄	2600	--
509	TRX 懸吊系統訓練 (A 班)	115/04/14-06/16	星期二 09:30 -11:00	10	15	吳振生	2300	200
510	TRX 懸吊系統訓練 (B 班)	115/04/16-06/18	星期四 18:30 -19:30	10	10	洪思騏	1800	200
511	TRX 懸吊系統訓練 (E 班)	115/04/16-06/18	星期四 19:35 -20:35	10	10		1800	200
512	TRX 懸吊系統訓練 (C 班)	115/04/15-06/17	星期三 13:30 -15:00	10	15	周辰珈	2300	200
513	TRX 懸吊系統訓練 (D 班)	115/04/17-06/12	星期五 14:30 -16:00	8	12		2000	200
514	快樂練肌力	115/04/17-06/26	星期五 13:30 -15:30	9	18	黃妍菱	2600	--
515	養氣瑜珈	115/04/15-06/17	星期三 14:00 -16:00	10	20		2800	--
516	全方位伸展瑜珈	115/04/15-06/17	星期三 19:00 -20:30	10	15	黃秋萍	2300	--
517	正念瑜珈 (Yoga Nidra)	115/04/15-06/17	星期三 10:00 -11:30	10	15	吳晞瑗	2300	--
518	哈達瑜珈	115/04/16-06/04	星期四 19:00 -20:30	8	12	徐艷雯	2000	--
519	整體能量瑜珈	115/04/16-06/18	星期四 14:00 -16:00	10	20	林俐俐	2800	300
520	舒體好眠瑜珈球	115/04/14-06/16	星期二 19:00 -21:00	10	20	郭惠齡	2800	--