

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

台北東區

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



線上報名網址

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

地址：(110) 台北市信義區松隆路327號3樓
(可由慈濟台北東區聯絡處一樓進出)

電話：(02) 8773-1402、(02) 8773-1612

傳真：(02) 2711-4672

E-mail：cts0939@gms.tcu.edu.tw

FB 搜尋：志玄文教基金會台北東區終身學習教育中心

報名時間：週一至週三 13:30~21:00

週四至週六 09:00~17:00

· 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。



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 (缺課不超過 2 次, 即退還保證金)

代號	課程名稱	期間/時間	教師	課程內容	保證金
801	手機 e 生活 (55 歲以上)	113/04/11-05/30 星期四 10:00-12:00 8 週 / 16 小時	吳采玲	人手一機的時代, 智慧型手機不再只是打電話的工具, 讓它的智慧 -- 醫院掛號、健保快易通、Google 地圖、訂閱 Youtube、Facebook... 幫助、豐富您的生活吧! 【適年滿 55 歲以上, 第一次報名者為優先。公益課程需繳交保證金, 請至現場報名, 不開放網路報名。請假不超過二次者, 退還保證金。】	500

◎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	戲如人生 【超值課程】	113/04/10-06/19 星期三 10:00-12:00 10 週 / 20 小時	簡淑伶 (嘉伶)	都說人生如戲, 戲如人生, 但若自己能編織戲劇的內容, 那麼自己的人生就自己打造。本課堂將藉由改編傳統的戲碼, 除了學習在地的傳統戲曲文化的唱、唸、身段、表演以外, 更能從中領悟人生劇本是自己編寫的真義, 體會慈濟的慈善與人文之美。	1700
406	樂薙歌唱班	113/04/09-06/11 星期二 14:00-16:00 10 週 / 20 小時	李文惠	常常唱歌唱到沙啞嗎? 不知道該什麼時間點換氣嗎? 想讓你的聲音有更好聽的音色嗎? 藉流行歌曲或老歌教唱, 讓您成為聲音的主人。【材料歌譜 50 元】	1800

◎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)	113/04/10-06/19 星期三 19:00-21:00 10 週 / 20 小時	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, 茶染... 等材料費 \$1000 元; 靜之系列一課本 \$1000 元, 靜之系列二課本 \$1500 元, 共用兩年六階 (自行請購)。】	2200
202	靜思茶道 (初階一)	113/04/11-06/13 星期四 09:30-11:30 10 週 / 20 小時			2200
203	靜思茶道 (初階三)	113/04/11-06/13 星期四 13:30-15:30 10 週 / 20 小時			2200
204	靜思茶道 (進階一)	113/04/09-06/11 星期二 13:30-15:30 10 週 / 20 小時			2200
205	靜思茶道 (進階二)	113/04/10-06/19 星期三 13:30-15:30 10 週 / 20 小時			2200
206	靜思花道	113/04/08-06/17 星期一 13:30-15:30 10 週 / 20 小時	師資群	藉由靜思花道的學習認識大自然花卉、植物, 著重審美觀的培養及人格修養, 提升生活品味、美化環境、淨化心靈, 將 上人精神理念潛移默化融入課程中。【材料費 3000 元。】	2200
207	妙手生華 (初階)	113/04/09-06/11 星期二 14:00-16:00 10 週 / 20 小時	侯李秀珠 (靜映)	* 緣起慈悲 說法無量 * 手語之成為慈濟人文的一環, 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, 遂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。近年來慈濟以優美的旋律配合手語演繹佛法 (如三十七助道品、藥師十二大願本願經、父母恩重難報經、無量義經), 深入淺出, 唸在嘴裡, 記在心裡, 讓人身、口、意、同時清淨, 同霑法喜成長智慧。另有慈濟歌選, 歌詞涵義啟發人心, 旋律優美悅耳, 在社區的愛灑活動中以手語的形態呈現, 自度度人, 淨化人心祥和社會。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。【線上教學方式: ZOOM 視訊互動教學】	2200
208	妙手生華 (中階)	113/04/13-06/22 星期六 13:00-15:00 10 週 / 20 小時			2200
209	妙手生華 (中階) 【全線上課程】	113/04/13-06/22 星期六 19:00-21:00 10 週 / 20 小時			2200
210	妙手生華 (高階) 【全線上課程】	113/04/08-06/03 星期一 09:30-15:30 5 週 / 20 小時			2200
211	妙手生華 (中階)	113/04/09-06/11 星期二 19:00-21:00 10 週 / 20 小時	劉遠清		2200

◎藝術課程

代號	課程名稱	期間/時間	教師	課程內容	學費
301	樸實藝術 - 孝友會	113/04/10-06/19 星期三 09:00-11:00 10 週 / 20 小時	張鈞翔	顛覆傳統制式美術教育，肯定人類天生身、口、意表現行為，人人可畫畫。帶動「孝順親情」，鼓勵年青子女陪伴長者藉「畫」安心，重視肯定子女、幼兒「人格養成」美術教育。不在課堂上教「技巧」，讓學員從日常生活中用「畫」去記錄「所見、所聞、所做」，回到課堂上彼此分享，藉畫練心。	2200
302	書法之要	113/04/08-06/17 星期一 19:00-21:00 10 週 / 20 小時	陳鏗元	字以表意、文以傳情；輕靈用筆，書舞同勢。掌握好自己身體的重心，意前筆後，則下筆如心之所趨，抒情暢懷；「讀帖」須按筆順、捻管、滑桿、佇筆、滑筆及休息點等等，切忌猶豫不決，否則會有散鋒及墨豬。【自備文房四寶】	2200
303	工筆寫意花鳥	113/04/10-06/19 星期三 19:00-21:00 10 週 / 20 小時	林碧麗	色彩鮮豔美麗的花卉植物不論在東方或西方，它於人們日常生活中扮演著重要角色。透過花鳥工筆和寫意繪畫的臨摹與學習，入古出新、培養優良嗜好、藉由藝術的審美陶冶修養身心，創造更美好的生活境界。【材料自備或統一購買；毛筆、墨汁、綉棉(宣)、桌墊、顏料：國畫顏料或水彩(代用)。】	2200
304	魔力禪繞	113/04/12-06/14 星期五 09:30-11:30 10 週 / 20 小時	高銘霞	在簡單線條重複畫的過程中，跟隨著老師的筆劃，達到靜心及抒壓，並發現禪繞的魔力。	2200
305	魔力禪繞 【全線上課程】	113/04/13-06/22 星期六 09:30-11:30 10 週 / 20 小時		【材料費：週五早上-1295 元、週六早上-1445 元、種子班-1405 元，專業代針筆、紙磚及水性色鉛筆...等，自備：圓規、水性色鉛筆、水彩筆(水筆)、白膠】	2200
306	魔力禪繞(種子班) 【全線上課程】	113/04/12-06/14 星期五 13:30-15:30 10 週 / 20 小時		2200	
307	陶笛輕鬆學	113/04/09-06/11 星期二 19:00-21:00 10 週 / 20 小時	李國強	1.陶笛是輕巧易學的吹奏樂器很適合業餘音樂愛好者在閒暇時或退休後學習的樂器。2.上課時會教基礎樂理和練習演奏古今中外的名曲3.學會之後，希望去娛樂病老，達到淨化人心、祥和社會的功能。	2200
308	陶笛輕鬆學	113/04/12-06/14 星期五 09:30-11:30 10 週 / 20 小時		【陶笛統一購買約 350 元，材料費 100 元】	2200
309	快樂空靈鼓(II)	113/04/15-06/17 星期一 15:00-17:00 6 週 / 12 小時	陳祺欣	透過簡易上手的空靈鼓，體驗玩音樂的樂趣，學習聆聽彼此。讓想說的話、沒能說的話，難過的事、開心的事，都隨著純淨透明的樂音，盡情流動~~一起來玩空靈鼓，在生活中創造更多有趣的回憶吧！	1400
310	快樂空靈鼓(II)	113/04/15-06/17 星期一 19:00-21:00 6 週 / 12 小時		【由老師準備教材講義費用 100 元。上課日期：4/15、4/29、5/13、5/27、6/3、6/17】	1400
311	小提琴 - 個別課(A)	星期六 10:00-10:30	孫紹恩	提升小提琴演奏技能與樂曲詮釋探討。	9000
312	小提琴 - 個別課(B)	星期六 10:30-11:00		【自備樂器，依據學員個別程度選擇樂譜。如篠崎教本、費華練習曲、馬沙士練習曲、各協奏曲等。】	9000
313	小提琴 - 個別課(C)	星期六 11:00-11:30		上課時間：113/04/13-06/22	9000
314	小提琴 - 個別課(D)	星期六 11:30-12:00		上課週數：10 週 / 5 小時	9000

◎生活課程

代號	課程名稱	期間/時間	教師	課程內容	學費
401	蔬食美學·食的藝術	113/04/12-06/14 星期五 14:00-16:00 10 週 / 20 小時	林淑惠	採用當令蔬果得宜的烹飪，適宜的擺盤呈現精緻可口的餐點。推廣蔬食 21，分享食療七口，蔬食養生七口：涎口、當口、適口、續口、擇口、忌口、養口。 【課程由老師示範，學員沒有實作；材料費 700 元】	2200
402	咖啡達人就是我	113/04/12-06/14 星期五 14:00-16:00 10 週 / 20 小時	劉鐙仁	從一杯咖啡開始，帶您進入“精品咖啡的世界”，讓您的生活充滿健康、快樂，還能省錢喝好咖啡！【材料費 300 元】	2200
403	逆齡抗老運動與養肌經絡	113/04/11-06/13 星期四 14:00-16:00 10 週 / 20 小時	周金龍	一位「體能老化」的人，無法長期維持正確良好的姿勢，會出現腰痠背痛、頭痛、肩膀痛及手臂麻等現象。課程設計以增強身體之有氧運動、肌力訓練、平衡運動及柔軟度運動；再配合經絡穴道說明及應用，達到促進血液循環，活化筋骨，讓身體更健康。	2200

◎生活課程

代號	課程名稱	期間/時間	教師	課程內容	學費
404	禪與庭園的對話	113/04/09-06/11 星期二 10:00-12:00 10 週 / 20 小時	蘇原裕 朱巧雲	藉由佛教與禪宗藝術之介紹，並佐以庭園、花藝之實作，使學員們能體會佛教與禪宗藝術之內涵及經由花藝之實作表現出生活之美學。【材料費 3000 元】	2200
405	禪繞創意生活館	113/04/10-05/08 星期三 13:00-16:00 4 週 / 12 小時	高銘霞	簡單的禪繞元素，結合布袋、畫框、手機架，經由老師的引導，創作出獨具個人風采的作品，讓您的生活充滿「無處不禪繞」的驚喜。 【材料費 800 元，含布袋、畫框、手機架及一組日本進口畫布筆具。】	1400
407	走讀近郊 - 台北生態及人文薈萃	113/04/12-06/14 星期五 09:30-11:30 10 週 / 20 小時	潘文彬	踏入台北郊山與文化徑中，透過五感來感受步道上的生態、環境與人文，同時也增進自身參與的能量，帶給學員正面及積極愛護我們地方。【戶外教學需另收保險費用】	2200
408	善財童子的遊學地圖(3) 【全線上課程】	113/04/13-06/22 星期六 09:30-11:00 10 週 / 15 小時	陳秀娟	華嚴經入法界品 記載善財童子的遊學經歷。從文殊菩薩指導的第一課開始，直至最終回由普賢菩薩指導而圓滿，途中善財經歷種種不同的參訪、學習與朝聖，在旅程中，善財學習到什麼？何謂入法界？整個遊學經歷由諸大菩薩親自指導，實可謂前無可比擬、後無可追，這是一趟豐富圓滿、令人欽羨的完整學習經歷，是每一位佛子心目中的虔誠嚮往。打開入法界品，就像尋找谷歌地圖上箭頭所指方向，為了追隨善財的遊學地圖，我試著走進旅程。	1700
409	悲傷關懷與 自我覺察系列	113/04/13-06/22 星期六 13:30-16:30 10 週 / 30 小時	釋純寬	悲傷是一種來來去去的情緒，在成長過程中每個人都會經歷各種不同關係與情感糾結，尤其是在成為助人工作者時，我們如何清楚自己與他人互動中的角色與功能？如何發現情緒其實也是一種蛻變內在的能量。希望課程讓大家能釐清自、他的情緒流動與關係界限，進行一場療癒旅程。	3200
410	手機趴趴走 ~ 拍照製作影片	113/04/08-06/17 星期一 13:00-15:00 10 週 / 20 小時	吳采玲	帶著學員到處走走拍照基本構圖。快樂學習拍照、修圖和影片剪輯，三合一課程輕鬆學。學員學習如何美肌、瘦身等效果，讓自己拍照也可以很美麗，活出自信。製作影片，上傳 Youtube 分享給家人或朋友，體驗手機的超值和樂趣。【自備智慧型手機，課程有三次戶外實拍拍照。】	2200
411	手機趴趴走 ~ 拍照製作影片	113/04/08-06/17 星期一 15:10-17:10 10 週 / 20 小時			2200

◎體能課程

代號	課程名稱	期間/時間	教師	課程內容	學費
501	日本舞踊	113/04/08-06/17 星期一 19:00-21:00 10 週 / 20 小時	黃素蘭	從和服穿著基本動作及舞碼教學。「舞道」即「人道」以修身養性為本；以學習成果散播愛與關懷，共同營造快樂的學習環境！飽滿之稻穗其腰必軟，記取「滿招損、謙受益」的處世原則，以此融入舞踊精神！讓姿態更優雅！ 【浴衣、扇子及足袋(購買或租借)。購買 3500 元左右/租借一期 500 至 1000 元】	2200
502	日本舞踊	113/04/10-06/19 星期三 14:00-16:00 10 週 / 20 小時	林欣誼		2200
503	歡樂廣場舞	113/04/09-06/11 星期二 14:00-16:00 10 週 / 20 小時	張雅涵	廣場舞是男女老少皆能參與之舞蹈，借由各式音樂帶動身體之律動，不僅能強身健體，更能帶來心靈之愉悅感唷~	2200
504	瑜珈	113/04/12-06/14 星期五 13:30-15:30 10 週 / 20 小時	林桂美	透過肌肉伸展、核心訓練、肌力養成及體位法練習，連結身與心及呼吸。【自備瑜珈墊】	2200
505	身心靈能量伸展	113/04/12-06/14 星期五 09:30-11:30 10 週 / 20 小時	沈秀雯	疏通經絡，平衡能量發展，強化核心肌群，促進新陳代謝並增強免疫力。課程內容包含：呼吸導引，意念觀想，九大關節活化，拉筋活血八段錦，自然療癒瑜珈，核心肌力訓練，經絡伸展，淋巴按摩與拍打，靜心冥想。【自備瑜珈墊】	2200
506	十三式氣功太極拳	113/04/08-06/17 星期一 14:00-16:00 10 週 / 20 小時	范綱銓	學員習得正確的、紮實的太極拳架、內涵。進而達到鬆身、健身、養生、健康又長壽的美好境界。	2200
507	運動健康管理 - 健身紓壓篇	113/04/09-06/11 星期二 19:00-21:30 10 週 / 25 小時	郭紘嘉	針對青、中、壯年健康管理需求設計之運動、健身課程。課程以學員實際操作與科學解析的方式進行。資訊內容包含生理數據檢測、巨量營養素、抗炎及身心壓力管理、運動健身生理機制知識。訓練內容包含高心肺能力提升、增肌訓練、核心肌耐力建構、運動敏捷訓練、Zumba 舞步、Tabata、肌力競賽遊戲、PA 體能遊戲。	2700
508	運動健康管理 - 養生保健篇	113/04/11-06/13 星期四 09:00-11:30 10 週 / 25 小時			2700

◎電腦課程

代號	課程名稱	期間/時間	教師	課程內容	學費
701	電腦剪輯影片輕鬆學	113/04/12-06/14 星期五 13:30-15:30 10 週 / 20 小時	吳采玲	目前最流行 ChatGPT 搜尋資料結合剪映製作影片和 Canva 海報設計製作。【自備筆電 / 延長線】	2200