

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-7月

2024-02期

台北

• 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

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/>

3月25日  
前繳費  
享有優惠



電話：02-27114373 (代表號)

傳真：02-8773-8496

E-mail：ccy110111@gms.tcu.edu.tw



FB 搜尋：

報名時間：週一、二、三、六 09:00-17:00  
週四、週五 14:00-21:00

地址：(106) 臺北市大安區忠孝東路三段 217 巷  
7 弄 35 號 3 樓

交通方式：

- 捷運：忠孝新生站 4 號出口 (板南線、中和新蘆線)  
忠孝復興站 1 號出口 (板南線、文湖線)
- 公車：台北科技大學建國站：  
298、919、紅 57、
- 公車：懷生國中站或正義郵局站：  
212、212 直、212 夜、212 副、  
232 副、262、299、600、605、  
605 新台五、919 忠孝幹線
- 開車：市民大道建復停車場、進安公園停車場、  
維京國際中崙一場

# 學員報名須知

## 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)

身分別	113/2/26~ 3/25(一) 報名繳費	113/3/26 (二) 之後
1 不論身分別：報名一科	85折	不優惠
2 不論身分別：同時報名繳費二科 (公益、單元、額滿課程不列入)	8折	不優惠
3 年滿65歲【不限課程】【請出示證明】	7折	7折
4 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
5 持中國信託蓮花卡刷卡繳費【限本人】	9折	9折

※報名方式：現場報名／網路報名

※繳費方式：第1、2項可「網路刷卡」繳費  
第3、4、5項因需「驗證」，請至現場繳費  
若自行至網路刷卡，將不退還多繳部分。

※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。

## 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。

## 注意事項

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. 自願中途插班者，恕不減免插班前之學費，之前所缺課程列入請假時數。
3. 個人因素課程需請假，本中心無補課機制。
4. 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。
5. 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。
6. 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。
7. 課程中非經講師同意者，請勿拍照、錄影、錄音，亦不對外公開使用。
8. 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。
9. 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。招生、開課…等相關事宜。
10. 海外學員報名繳費請仔細思考，退費手續費若高於退費金額，將不辦理退費。
11. 各項公告以中心現場公告為主，敬請密切注意。

## 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. 學員於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。

報名時需提供個人資料，本中心所蒐集之資訊，將僅作為聯絡通知、課程資訊宣傳、後續追蹤之用。您得以「個人資料保護法」行使查閱、更正等權利。

## 語言課程～～

### 101 初級韓語一【新課程】

新課程

結合時事與韓國文化介紹，講解韓文文法規則，並透過有趣句型練習，讓您輕鬆掌握韓語初級會話應用能力。【首爾大學韓國語 1A 課本與練習本，材料費 380 元。】

- 師資：趙品嫻老師，韓文家教。
- 時間：星期三 13:30-15:30 (113/04/10-06/19)
- 學費：1800 元/20 小時 (10 週) (新開課程優惠，下期恢復原價)

### 102 日語會話 (基礎)

以輕鬆活潑的方式 (例如：歌曲教唱) 學習基礎文法，以及會話，進而達到五級的程度。

- 師資：關淑敏老師，日語日文教師。
- 時間：星期六 09:30-11:30 (113/04/13-06/22) ●學費：1800 元/16 小時 (8 週)

## 人文課程～～

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)。】初階一：適合初學者；進階二：適合已上過進階一課程者

201 靜思茶道 (初階一) ●時間：星期三 13:30-15:30 (113/04/10-06/19)

202 靜思茶道 (初階一) ●時間：星期四 09:30-11:30 (113/04/11-06/13)

203 靜思茶道 (進階二) ●時間：星期二 13:30-15:30 (113/04/09-06/11)

- 師資：靜思茶道師資群。 ●學費：2200 元/20 小時 (10 週)

### 205 妙手生華

手語是一種視覺語言，在慈濟，手語更是無聲說法的心語，藉由手語彼此溝通的同時更傳遞人間的溫暖與愛。希望大家學手語的同時亦能薰習慈濟人文，除了將手語應用在生活中，也能在靜思語和經藏手語中學習上人的智慧。【材料費 350 元。】

- 師資：吳淑芬老師、傅淑玲老師，慈濟手語人文老師。
- 時間：星期六 09:30-11:30 (113/04/13-06/22) ●學費：2200 元/20 小時 (10 週)

## 204 靜思花道

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。【花材會依季節性變化，故花材費依上課使用計算大約 3000 元，300 元/堂。】

- 師資：靜思花道師資群。
- 時間：星期二 13:30-15:30 (113/04/09-06/11) ●學費：2200 元/20 小時 (10 週)

## 藝術課程～～

### 301 文青風油畫棒創作

●時間：星期三 18:30-20:30 (113/04/10-06/19) ●學費：2200 元/20 小時 (10 週)  
油畫棒，如詩如夢，是一種以油脂為基礎的媒材，質地柔軟，容易混合，並且能夠創造出非常豐富飽滿的色彩。可以在畫布上直接使用，也可以混合使用，以創造出更多的效果。第一期以靜物為題，啟程於物體輪廓概念，讓色彩在畫布上翩翩起舞。【油畫棒、圖畫紙等材料請自備。】

### 302 色鉛筆手繪畫

●時間：星期四 18:30-20:30 (113/04/11-06/13) ●學費：2200 元/20 小時 (10 週)  
透過色彩、光影，以及色鉛筆描繪，創作出屬於個人的小品。讓我們一同體驗藝術創作的幸福感，使每一幅小品都成為獨特的藝術品。

【自備色鉛筆、圖畫紙等材料。】

【以上二堂課程提供無法到場學員的同步直播選擇，可以時時參與課堂，輕鬆學習繪畫技巧。】

- 師資：曾品潔老師，美術老師。

### 303 心靈粉彩 (創作一)

●星期五 19:00-21:00 (113/04/12-06/14) ●學費：2200 元/20 小時 (10 週)  
在指繪的歷程中，您將感受到平靜、專注，課程中將結合正向心理學，共同創作出充滿溫度的畫作，彼此共享愛與感動。

### 304 心靈粉彩 (創作二)

●星期五 09:30-11:30 (113/04/12-06/14) ●學費：2200 元/20 小時 (10 週)  
打破心靈框架，運用牌卡與色彩冥想，進而達到心靈層次的淨化與提升。每堂課都是愛與放鬆的療癒之旅。【材料費：1200 元，雄獅粉彩盒、軟橡皮擦、硬橡皮擦、2B 鉛筆、筆型橡皮擦、消字板單片、粉彩專用畫紙+型版紙+作品保護套、透明膠帶、A4 切割墊、美工刀、定色液、粉彩刷、尺、文具袋、心靈粉彩專屬帆布袋。】

- 師資：應淑華老師，心靈粉彩工坊主任。

### 309 九孔葫蘆絲

該樂音被稱東方薩克斯風，易學好吹，很快就可演奏中西樂曲，該樂器可吹轉調及半音，當吹過後必定愛不釋手。【請自備樂器，亦可請老師代購大約 4500 元 (代購葫每把請加 50 元加裝調音桿用及 40 元運費)，初學者以 G/F 調葫為優。】

- 師資：林慈明老師，社區九孔葫蘆絲教學。
- 時間：星期四 13:30-15:30 (113/04/11-06/13) ●學費：2200 元/20 小時 (10 週)

### 305 書法藝術創作與賞析(初階班)

書法本身具有鮮明藝術特質、獨殊風格象徵，以及多元表現技法，是通過臨寫、摹擬和自運表現，經由觀念突破、思想創新，達到自然轉化、精神發展之意義，本期課程除了創作與賞析之外，兼論《智永真草千字文》的風格特色。【請自備筆、墨、紙、硯與書法相關用品或現場統一登記購買。】

- 師資：李憶含老師，東方水墨藝術學會主持及書畫教授；  
國父紀念館東方水墨理論與創作講師、河洛漢詩學苑書法研習班講師。
- 時間：星期五 13:30-15:30 (113/04/12-06/14) ●學費：2200 元/20 小時 (10 週)

### 306 大提琴(成人初階)

●時間：星期三 13:00-15:00 (113/04/10-06/19)

### 307 大提琴(成人進階)

●時間：星期三 15:10-17:10 (113/04/10-06/19)

想了解並學會廣告、電影或 MV 中出現的大提琴樂音嗎？本課程結合了教師橫跨歐、美、日本等世界各地的演出經驗，從無到有帶領學生享受演奏的樂趣以及大提琴的美。另外，本課程亦會定期舉行音樂公演。【請自備樂器或樂器租賃；工本費用(樂譜)、樂器租賃、樂器配件費用 3000/人，租三期後，樂器買斷】

- 師資：王睦惟老師，現任流行、傳統以及古典職業大提琴演奏家；  
國立臺北藝術大學大提琴碩士/音樂學博士班。
- 學費：5500 元/20 小時 (10 週)

### 308 陶笛輕鬆學

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. 上課時會講解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。

【陶笛統一購買約 350 元；影印費每期酌收 50 元。】

- 師資：李國強老師，資深唱片製作人。
- 時間：星期一 09:30-11:30 (113/04/08-06/17) ●學費：2200 元/20 小時 (10 週)

### 310 空鼓回音：空靈鼓初階

「空靈鼓」是一種新興的打擊樂器，音質空靈婉轉，純淨悠揚具有極佳穿透力，可以集中注意力，喚醒心靈的知覺，可以讓人進入一種安寧的身心狀態。

- 師資：徐沁騰老師，雅樂藝術工作室演奏員。
- 時間：星期四 15:00-17:00 (113/04/11-06/13) ●學費：2200 元/20 小時 (10 週)

### 311 邂逅空靈鼓

空靈鼓演奏技巧與樂理知識，樂曲精細講解，獨奏、合奏、重奏練習。

- 師資：黃文玲老師，中國文化大學中國音樂系副教授。
- 時間：星期四 18:30-20:30 (113/04/11-06/13) ●學費：2200 元/20 小時 (10 週)

【(1)上課使用C調14吋15音空靈鼓(建議品牌：魯儒)。(2)為避免錯誤，建議第一堂課由老師講解所需樂器規格再購買；團體訂購價格：常規款4,980元/顆(含全套配件)。(3)可租借，租金1,500元/期，押金2,000元。(4)補充教材影印費30元。】

## 生活課程～～

### 401 心靈力量學—愛的關係

- 時間：星期一 09:30-11:30 (113/04/08-06/17) ●學費：2200 元/20 小時 (10 週)
- 許多的愛，卻在心裡口難開，就算開口，卻有讓人冷卻的情況。或是家人有不想跟我說話的困擾，那就來上愛的關係牌卡課，讓愛能自然流動。

### 402 心靈力量學—解題高手

- 時間：星期一 13:30-15:30 (113/04/08-06/17) ●學費：2200 元/20 小時 (10 週)
- 為什麼遇到問題我總是被問題困住，期待遇到問題能迎刃而解，透過關係牌卡，您就會發現遇到問題再也不會卡卡，因為我有好工具，可以從很多的面向來看待問題，讓自己成為解決問題的高手。【401及402均為材料費500元】
- 師資：王悅枝老師，數語教育中心班主任。

### 403 植物綠美化

學習判斷植物栽培的環境，從植物的基本構造與生長條件，如光、空氣、水、溫度等生長要素，以及如何用最簡單的繁殖方法，培養更多的植物。含2-3次植物綠美化實習。【材料費每人約500元~1000元】

- 師資：林溪池老師，鄉村園藝企業有限公司景觀設計負責人。
- 時間：星期二 09:30-11:30 (113/04/09-06/11) ●學費：2200 元/20 小時 (10 週)

### 404 佛教藝術賞析入門

透過佛教藝術認識佛教，了解佛法，陶冶性情，從佛教藝術中讀取時代訊息，透過圖像解讀經典。

- 師資：郭鏗銘老師，淡江大學歷史學系助理教授，前高僧行誼節目來賓、主持人。
- 時間：星期五 13:30-15:30 (113/04/12-06/14) ●學費：2200 元/20 小時 (10 週)

### 405 蔬食點心料理

專為素食愛好者和想嚐試更多植物性飲食的人而設計的課程，將引領學員深入探索蔬食點心料理的多樣性。在這個課程中，我們將一同學習如何創造令人垂涎的蔬食點心，讓您在享受美味的同時，也能體會到素食料理的獨特魅力。【老師統一採購各項食材，課堂上示範教學，自備：一至二個環保容器，材料費1200元。】

- 師資：汪金花老師，慈濟香積志工。
- 時間：星期三 09:30-11:30 (113/04/10-06/05) ●學費：1800 元/16 小時 (8 週)

### 406 咖啡達人就是我

如何在家手沖一杯精品好咖啡&如何在家烘焙咖啡豆&如何提升健康、提升生活品質、省錢快樂地享受一杯精品咖啡！【材料費300元採購班級咖啡豆，學員每堂課可以淺酌品味多樣現煮咖啡，請學員自備30CC~60CC玻璃杯或陶瓷杯。】

- 師資：劉鏗仁老師，社大咖啡班講師。
- 時間：星期四 14:00-16:00 (113/04/11-06/13) ●學費：2200 元/20 小時 (10 週)

## 407 五彩繽紛作紙捲

五彩繽紛，視覺享受！這是一個發揮創意、天馬行空的課程，使用牙籤、烤肉串籤、免洗筷、吸管、梳子等工具，將五顏六色的紙條捲成1厘米大小的捲塊，創造出各種繽紛圖案！【課堂上所需材料，學員可自行準備或由老師提供，每個作品費用為80~200元，視具體情況而定。】

- 師資：蔡梅花老師，美工老師。
- 時間：星期四 09:30-12:00 (113/04/11-05/30) ●學費：2200元/20小時 (8週)

## 408 創意編織DIY

1、鈎針與棒針的編織操作。2、小品的操作與組合。3、服裝製圖尺寸量法及織片密度推算及理論。4、服裝製作基礎概念。

【材料費：500元，背心材費另計】【上課日期：4/13、5/11、6/15】

- 師資：葉阿玉老師，葉老師編織教室編織教師。
- 時間：星期六 10:30-12:00；13:00-16:30 ●學費：1700元/15小時 (3週)

## 409 面部與全身筋膜緊緻保養

學習面部按摩和運動，減少皺紋，提高膚質。掌握筋膜解放技巧，提升身體靈活性，減少疼痛。建立每日自我護理習慣，提升自信，幫助您實現更好的自己，開啟筋膜緊緻保養的旅程！【自備刮痧板、精油用品或現場統一登記購買。】

- 師資：張智荃老師，撥筋刮痧美容師、低空芳香療愈老師、知名連鎖健身房教練。
- 時間：星期一 12:20-13:20 (113/04/08-06/17) ●學費：1200元/10小時 (10週)

## 410 芳香之美：發現精油的秘密魅力

新課程

引領您探索精油的來源、應用和療愈效果。透過互動學習，您將學會如何挑選、混合和應用精油，以及創造令人陶醉的香氛，提升生活品質。讓我們一同沉浸在花草的芬芳中，發現精油為我們帶來的全新感官體驗。

【材料費每位500元，包含多種精油的聞香與試用，將調一瓶專屬自己的調和油。】

- 師資：張智荃老師，撥筋刮痧美容師、低空芳香療愈老師、知名連鎖健身房教練。
- 時間：星期一 16:00-17:30 (113/04/08-06/17)
- 學費：1400元/15小時 (10週) (新開課程優惠，下期恢復原價)

## 411 正念紓壓好眠團體

本課程是以正念基礎取向介入，結合大腦神經科學、心理學理論，以及認知行為的方法，以改善對失眠困擾的壓力。透過課程將會有系統認識自己的睡眠，並培養覺察當下、非評判的態度，建立良好的睡眠習慣，能覺察睡眠的身心壓力與身體訊號，跳脫慣性反應模式，學習友善與睡眠困難相處的能力，提升更好的自己照顧滋養。

【材料費200元，止語日午餐費另自費】【6/2(日) 09:00-17:30 一日止語】

- 師資：沈國蘭老師，心理諮商師、臺灣正念發展協會監事暨正念引導師。
- 時間：星期二 13:30-16:00 (113/04/23-06/11) ●學費：2700元/25小時 (8週)

## 體能課程～～

### 501 艾揚格瑜伽(入門)

入門課程是特別為初學者和在瑜伽道路上尋求啟蒙的朋友設計的，瑜伽這個科學如天空般廣闊，它不受時間的限制，這個課程只是引導學習者從何開始、如何深入～讓學習者最低的期望是提升身心健康！

【中心備有瑜伽墊，請自備止滑鋪巾，以避免直接接觸公用瑜伽墊】

- 師資：陳淑麗老師，光點瑜伽教室，瑜伽老師。
- 時間：星期一 09:30-11:30 (113/04/08-06/17) ●學費：2200元/20小時 (10週)

### 502 哈達瑜伽

課程包括呼吸法、暖身動作、體位法、大休息及靜心，帶給大家的是身心靈整體的訓練與體驗。適合任何年齡層的人，兼備輕柔和力量，使身體、心智和呼吸在覺知中合一，瑜伽的智慧和技巧以完整和愉悅的方式呈現出來。

【中心備有瑜伽墊(請自備止滑鋪巾)、瑜珈磚】

- 師資：陳淑芬老師，私人瑜伽教室瑜伽老師。
- 時間：星期四 19:00-21:00 (113/04/11-06/13) ●學費：2200元/20小時 (10週)

### 503 筋膜瑜伽提斯

- 時間：星期一 13:40-15:10 (113/04/08-06/17) ●學費：1700元/15小時 (10週)

### 504 筋膜瑜伽提斯

- 時間：星期六 13:45-15:15 (113/04/13-06/22) ●學費：1700元/15小時 (10週)

融入了筋膜放鬆、瑜伽伸展、皮拉提斯強化的保健運動，打開身體活動限制，重新找回自己身體的力量，達到健康的生活品質。

【中心備有瑜伽墊，請自備止滑鋪巾，以避免直接接觸公用瑜伽墊。】

### 505 健康舞動 Zumba 有氣

- 時間：星期六 12:30-13:30 (113/04/13-06/22) ●學費：1200元/10小時 (10週)

Zumba 是拉丁美洲起源的一種結合舞蹈和有氧的運動，以動作配合音樂節奏的快慢聞名。不需跳舞基礎：只需要模仿老師的動作，隨著音樂大膽跳動，無論是否有舞蹈底子，都能輕鬆享受運動的樂趣。

【請準備毛巾、水壺、室內運動鞋、以及輕鬆的心情。】

- 師資：吳彥荃老師，身心靈整合顧問/皮拉提斯老師/療愈師。

### 506 身心靈能量伸展

心為神主，動靜從之。心為人的主宰，去除妄念以明心見性。本課程以意念及瑜伽體位法導引能量流動，平衡失調元素。鍛鍊肌力穩定結構，伸展經絡暢通氣血，按摩拍打排濁存清。靜心冥想止妄念，心如明鏡以照真如本性。

【中心備有瑜伽墊，請自備止滑鋪巾，以避免直接接觸公用瑜伽墊】

- 師資：沈秀雯老師，瑜伽老師。
- 時間：星期三 13:30-15:30 (113/04/10-06/19) ●學費：2200元/20小時 (10週)

## 507 能量養生西川流日本舞蹈

全新首創結合風靡日本的西川流日本運動科學舞 NOSS、東方太極、瑜伽與核心訓練的獨特課程，將帶您體驗全方位的優雅健康與舒暢療癒。

【輕鬆方便活動服裝為主】

- 師資：西川敏知音，西川淑敏日本舞蹈知家教師。
- 時間：星期二 13:30-15:30 (113/04/09-06/11) ●學費：2200 元/20 小時 (10 週)

## 508 西川流日本舞蹈 (進階)

歷史悠久的日本傳統藝術「西川流日本舞蹈」，從 2 歲到 90 歲皆可輕鬆學習，穿上和服優美舞動，培養優雅氣質與儀態。歡迎零基礎的你一起來學習西川流日本舞蹈，享受優雅健康的快樂生活！

【請自備浴衣、腰帶、足袋 (或軟鞋)、日本舞扇，可請老師代購浴衣、配件道具或租借二部式和服】

- 師資：西川淑敏老師，西川流日本舞蹈一名古屋をどり／臺灣支部長。
- 時間：星期二 16:00-18:00 (113/04/09-06/11) ●學費：2200 元/20 小時 (10 週)

## 509 敦煌能量養生舞初階－禪悅 【限女性】

- 時間：星期一 16:00-17:30 (113/04/08-06/17) ●學費：1700 元/15 小時 (10 週)

## 510 敦煌能量養生舞－元氣 【限女性】

- 時間：星期三 09:30-11:30 (113/04/10-06/19) ●學費：2200 元/20 小時 (10 週)

## 511 敦煌能量養生舞－元氣 【限女性】

- 時間：星期三 19:00-20:30 (113/04/10-06/19) ●學費：1700 元/15 小時 (10 週)

「經絡養生操」古代醫療體操結合現代運動 ( 有氧、肌力、平衡、伸展 )，依循人體經絡穴位及痠痛點設計，舒展全身。「敦煌能量養生舞蹈」～結合「太極能量符號」與「敦煌舞姿元素」輔以吐納，形成多元複方的養生功效，促進療癒功能，身心靈和諧，是優雅柔美的氣功舞蹈！

- 師資：林卉莉老師，中華國際敦煌協會理事長。

## 512 經絡拳－打氣養身課

- 時間：星期五 09:30-11:30 (113/04/12-06/14) ●學費：2200 元/20 小時 (10 週)

## 513 經絡拳－打氣養身課

- 時間：星期五 13:30-15:30 (113/04/12-06/14) ●學費：2200 元/20 小時 (10 週)

「打氣養身課」主要是啟動身體的經絡能量。簡易經絡運動解除身體各部位酸痛，打對經絡情緒排毒，瞭解經絡的不通點，幫助自己改善體況，更可進一步協助家人、朋友，達到自助、助人的雙重價值。【講義費：50 元】

- 師資：郭渝涵老師，宣印學院講師。

## 514 傳統楊氏太極拳 (基礎班)

- 時間：星期二 08:30-10:00 (113/04/09-06/11) ●學費：1700 元/15 小時 (10 週)

基礎班著重最核心的功法。強調骨正筋長、內氣充沛。調整姿勢，舒張筋骨，好好的跟自己的身體對話，喚醒自身生命火種。透過十五勢太極基本功，先掌握太極的意趣，並為了學習行功架做準備，可安排線上參加。

## 515 傳統楊氏太極拳 (進階班)

- 時間：星期二 10:30-12:00 (113/04/09-06/11) ●學費：1700 元/15 小時 (10 週)

學習楊氏太極之核心功法，進而學習楊氏太極拳行功架、精簡行功架、以及刀劍練習。以拳養刀，以刀摩拳，修身養性，下學上達，涵養心性，獲得身心最大的自由。未能現場到課，可安排線上參加。

- 師資：曾志強老師，臺灣楊氏太極武藝總監。

## 516 養生經絡詠春拳

用東方傳統的詠春拳為基礎，加上西方整合解剖學，東西合併，讓大家健身又養生，詠春拳除了有「簡單、有效、直接」的自衛防身效果，亦可以用小念頭當做養生功的基礎，靜心、小念、築基，慢慢達成養生功底習慣之養成。

- 師資：陳翌隆老師，簡用武研工作室負責人／總教練。
- 時間：星期四 09:30-11:30 (113/04/11-06/13) ●學費：2200 元/20 小時 (10 週)

## 517 樂活有氣武當常壽太極

- 時間：星期四 14:00-16:00 (113/04/11-06/13) ●學費：2200 元/20 小時 (10 週)

## 518 樂活有氣武當常壽太極

- 時間：星期六 09:30-11:30 (113/04/13-06/22) ●學費：2200 元/20 小時 (10 週)

武當丹派太極吐納與釋壓放鬆舒眠 ( 中華最後武狀元常東昇宗師第十二代掌門嫡傳 ) 增強免疫力，增加運動量，增進互動性，增高律動感伸筋展骨，除憂解煩、提升帶氧、平和情緒、旺盛代謝、刺激末梢神經，靈活大腦，促進敏捷協調。

- 師資：常達偉老師，中華武術摔跤協會理事長；國立中央警察大學警察技術一等教官。

## 電腦課程～～

### 701 生成式 AI 工具應用－ChatGPT 與 Canva

A I 工具帶你飛，讓我們從認識 A I 工具開始。生成式 A I 工具非常多，讓我們從文字型 - ChatGPT、圖片型 - Canva 開始入手。本課程將藉由認識 A I 工具入門，並結合常用的功能、應用的案例帶領大家一起思考 A I 工具能幫忙我們甚麼？又該在哪些時候使用 A I 工具？讓我們一起將 A I 工具變成工作助力吧！本課程運用電腦為學習主要載體，建議須具備打字、帳號申請等基本網路技能。【需自備筆記型電腦，5/2 09:30-11:30 規劃線上課程 2 小時教學】

- 師資：林省甄老師，慈濟大學專案經理。
- 時間：星期四 09:30-12:30 (113/04/11-06/13) ●學費：3200 元/20 小時 (7 週)