

電話：02-27114373 (代表號)
傳真：02-8773-8496
E-mail：ccy110111@gms.tcu.edu.tw



掌握課程最新消息：

辦公室時間：週一~週六 09:00-17:00

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

懷生國中站、正義郵局站：

212、212 直、212 副、232 副、262、204
299、600、605、605 新台五、919 忠孝幹線

忠泰美術館站：669

開車：正好停市民大道建復站、進安公園停車場、
通通停中崙停車場、北科億光大樓停車場

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)

台北

終身學習課程簡章

2026-03期

115年7月-9月

受理報名繳費

115年6月1日(一)起

陸續開課

115年7月6日(一)起

- 下期2026-04期 (115年10-12月上課)
- 報名時間：8月24日起
- 網路報名：08:00~
- 現場報名：依中心營業時間

志玄台北終身學習教育中心 地理位置圖

LEARNING TO FIND OUR WAY



住址：台北市大安區忠孝東路三段217巷7弄35號3樓



網路報名請掃描 QR Code 或
Google 搜尋【志玄台北中心】

6月22日前繳費
享有優惠

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	115/6/1~ 6/22(一) 報名繳費	115/6/23 (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】	85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。

※115年6月30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. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 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。
7. 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。
8. 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。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。
9. 報名前請詳閱選定班別，了解相關轉班、退費等規定，以保障個人權益。
10. 課程為團體教學，採固定進度進行，若因個人因素請假，恕無補課機制。

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)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。【需提供醫院正式證明】
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。
(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。)

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 Let's speak English! 零基礎也 OK! 生活英語開口班

想學英文，卻總覺得太難、不知道從哪裡開始嗎？別擔心，老師陪您從零開始。從基礎發音、簡單對話到生活應用，一步一步慢慢學，用輕鬆、無壓力的方式重新認識英文。English is easier than you think.

（教學進度視全班學習狀況做調整）【教科書 525 元】

- 星期一 13:00-15:00 (115/07/13-115/09/14) ● 2800 元/20 小時 (10 週)
- 師資：朱宗威老師，巨匠美語專任英文老師、威力英語工作室創辦人，具豐富教學經驗。

102 韓語發音暑期密集班

為零基礎學員設計，從韓文字母與發音基礎開始，透過短期密集練習，快速建立正確的韓語發音能力。以「會念、敢開口」為目標，搭配實用單字與簡單句型，在短時間內能讀出韓語並具備基本發音概念。【教材費 50 元】

- 星期三 09:30-11:30 (115/09/02-115/09/23) ● 1900 元/8 小時 (4 週)
- 師資：來自韓國的姜明善老師，現任大學與高中韓語老師，具豐富教學經驗。

103 歡唱日語會話

結合生活會話、情境互動與日語歌曲，以輕鬆活潑的方式培養語感與聽說能力。從日常表達到基礎交流，在愉快學習中自然熟悉日語，感受語言與文化的樂趣。【教材費 50 元】

- 星期六 09:30-11:30 (115/07/11-115/09/12) ● 2800 元/20 小時 (10 週)
- 師資：閔淑敏老師，日語日文教師

人文課程～～

201 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，也在靜思語和經藏手語中學習上人的智慧。【教材：手語教材本 350 元】

- 星期六 09:30-11:30 (115/07/18-115/09/05) ● 2400 元/16 小時 (8 週)
- 師資：吳淑芬老師、傅淑玲老師，慈濟手語人文老師

202 靜思茶道 (初階二) ● 星期三 13:30-15:30 (115/07/15-115/09/16)

203 靜思茶道 (初階二) ● 星期四 09:30-11:30 (115/07/16-115/09/17)

204 靜思茶道 (高階) ● 星期二 13:30-15:30 (115/07/14-115/09/15)

圓滿的人生，需要具足「生活禮儀之教養」，在待人處世之間，講究禮儀規矩，才能自重自愛而得人敬愛，感受到人情的馨香；同時也要富有「藝術美學之學養」，透過藝術美化人生，增添生活意趣，並且以藝術薰陶柔軟心，能欣賞及感恩天地人間的美善；還要有「宗教情操之修養」，培養大愛的胸襟，提昇心靈的境界，深體天下一家親，力行菩薩道，走向覺悟的究竟目標。靜思茶道之課程，茶學知識與慈濟人文兼具，循序漸進地引導學員深入茶葉的世界，走入心靈的成長空間；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。課程安排兼具理論與實務並進。

【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）】

- 2800 元/20 小時 (10 週) ● 師資：靜思茶道師資群

藝術課程～～

301 用水彩記錄生活～插畫手繪時光

● 星期三 18:30-20:30 (115/07/15-115/09/16) ● 2800 元/20 小時 (10 週)
從基礎構圖鉛筆打稿、代針筆描繪出線條到水彩渲染上色，一步一步完成屬於自己的插畫作品。無需繪畫基礎，不追求完美技巧，在輕鬆無壓的氛圍中，用色彩記錄生活，享受水彩創作帶來的療癒與成就感。

【請學員自備鉛筆、橡皮擦、代針筆(0.3、0.5)、水彩筆(小)、洗筆桶、圖畫紙、塊狀水彩(紅、黃、藍、黑、白)...等相關材料。若對材料內容有任何疑問，歡迎來電洽詢本中心(02-27114373)】

302 色鉛筆手繪畫

● 星期四 18:30-20:30 (115/07/16-115/09/17) ● 2800 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。

【請自備色鉛筆、圖畫紙等材料，推薦品牌：施德樓 STAEDTLER】

以上 301 和 302 二堂課程，針對上課當日無法到教室的學員，提供同步直播，可以即時參與課堂，還能隨時回看錄影進行複習，輕鬆學習繪畫技巧。

- 師資：曾品潔老師，插畫家、美術老師，英國伍弗漢普頓大學美術系碩士畢業

303 心靈粉彩—畫出生活美好

● 星期五 10:00-12:00 (115/07/17-115/09/18) ● 2800 元/20 小時 (10 週)

304 心靈粉彩—讓生活亮起來

● 星期五 19:00-21:00 (115/07/17-115/09/18) ● 2800 元/20 小時 (10 週)

不需繪畫基礎，透過柔軟溫和的粉彩創作，放慢生活步調，在無壓力的環境，用色彩整理心情，感受溫暖與安定，重新看見生活中的美好。

305 輕鬆畫禪繞，幸福就靠近

● 星期五 13:00-15:00 (115/07/17-115/09/18) ● 2800 元/20 小時 (10 週)

不用會畫畫，只要慢慢畫，讓纏繞畫成為終身學習的溫柔陪伴。透過重複簡單的線條，培養專注、放鬆與自我陪伴，讓藝術融入生活。

粉彩專業套裝 1200 元 (全套配置)；禪繞畫基本工具組 1000 元 (含筆、紙等用品)

● 師資：應淑華老師，心靈粉彩工坊主任

306 水墨之躍：慢活書畫—初階

跟隨創新書法藝術家，探索書法之美並挑戰傳統界限！從書法基本結構出發，結合線條、筆法、書法美學，再延伸至水拓、水彩疊層等創新水墨技法，突破書法傳統的黑白界限，創作出富有詩意的書畫作品。

【請自備筆、墨、紙、硯與書法相關用品或現場統一登記購買】

● 星期二 09:30-11:30 (115/07/07-115/09/08) ● 2800 元/20 小時 (10 週)

● 師資：陳鏗元老師，萬妙基金會書法老師、宏觀藝術中心創意書法老師

307 書法藝術創作與賞析—初階

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。課程包含現場臨寫、揮毫、創作。

【請自備筆、墨、紙、硯與書法相關用品或現場統一登記購買】

● 星期五 13:30-15:30 (115/07/17-115/09/18) ● 2800 元/20 小時 (10 週)

● 師資：李憶含老師，國立台灣師範大學藝術博士

308 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 (代購葫每把 5000 元)，新學者以 G 調為優】

● 星期四 13:00-15:00 (115/07/16-115/09/03) ● 2400 元/16 小時 (8 週)

● 師資：林慈明老師，社區九孔葫蘆絲教學

309 邂逅流行古箏

● 星期三 09:00-10:30 (115/07/08-115/09/02) 8/5 停課 ● 2900 元/12 小時 (8 週)

你想學古箏但怕太難？你想彈古箏但沒樂器？你想找專業老師但不知去哪裡找？邂逅流行古箏幫您解決上述問題，執教多年的大學古箏教授以深入淺出的方法，結合流行音樂，帶您領略古箏藝術之美！

【古箏課堂租借 500 元/期，僅限課堂使用不得攜出，箏架僅供租琴學員使用。斷弦自費，老師協助更換。可另租琴回家練習，2000 元/期，押金 3000 元一期為限。義甲雙手 300 元，教材費 50 元】

310 邂逅空靈鼓 (早上班)

● 星期三 10:40-12:40 (115/07/08-115/09/02) 8/5 停課 ● 2400 元/16 小時 (8 週)

311 邂逅空靈鼓 (晚上班)

● 星期四 18:30-20:30 (115/07/09-115/09/03) 8/6 停課 ● 2400 元/16 小時 (8 週)

空靈鼓源自古老金屬打擊樂器，學習起來非常簡單，從單音開始訓練進行到二部重奏等等，音色清澈、輕巧好攜，學習簡單，適合各年齡層。能訓練協調、活化大腦，帶來內在寧靜與正向能量。

【經老師說明後，可自行購買或團體訂購：C 調 14 吋 15 音空靈鼓一顆 (可租借，租金 1500 元/期，押金 2000 元。教材費 50 元)】

● 師資：黃文玲老師，中國文化大學音樂學系副教授。

312 空鼓回音：空靈鼓 (零基礎班)

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，進入一種安寧的身心狀態。

【上課使用 C 調 14 吋 15 音空靈鼓。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)。可租借，租金 1,500 元/期，押金 2,000 元。教材費 50 元】

● 星期四 15:00-17:00 (115/07/09-115/08/27) ● 2400 元/16 小時 (8 週)

● 師資：徐沁騰老師，雅樂藝術工作室演奏員

315 經典歌曲木吉他

木吉他是很有溫度的樂器，手指觸碰琴弦的那一刻，聲音自然流動…不需要任何音樂背景，只要帶著一點好奇心，就能一步步提升。由大賽冠軍老師帶領，用對方法建立手感，感受音樂帶來的專注與快樂。

【鄭老師自編教材 400 元，請自備吉他或由老師優惠代購】 8/29 停課

● 星期六 13:30-15:30 (115/07/18-115/09/12) ● 2400 元/16 小時 (8 週)

● 師資：鄭敏呈老師，吉他演奏家、獲多項吉他與烏克麗麗大賽冠軍。

313 烏克蘭麗麗經典金曲彈唱&夏威夷舞 (週四進階)

● 星期四 09:30-11:30 (115/07/16-115/09/17) ● 2400 元/16 小時 (8 週)

314 烏克蘭麗麗經典金曲彈唱&夏威夷舞 (週五初階)

● 星期五 13:30-15:30 (115/07/17-115/09/18) ● 2400 元/16 小時 (8 週)

烏克蘭麗麗簡單易學、無須樂理基礎可輕鬆上手，適合各年齡層學習。風行日本的溫和夏威夷舞，透過暖身、肌力訓練與基本舞步練習，讓女性活動到平時較少運動到的婦科部位，循序漸進提升肌耐力，每期完成一首舞蹈作品。【週四班 8/20、8/27 停課；週五班 8/21、8/28 停課】

【Cindy 老師自編教材 450 元 + 《烏克蘭經典》樂譜 420 元 (作者: Cindy 葉馨婷)，合計 870 元；已購買樂譜者僅需 450 元。請自備樂器或由老師代購】

※中階班級需有入門基礎 (會單音及 C 大調順階和弦) / 初階課程無音樂基礎可

● 師資：葉馨婷老師，知名烏克蘭麗麗演奏家、專任烏克蘭麗麗教師。

316 大提琴 (入門班)【零基礎可】

● 星期五 18:00-20:00 (115/07/17-115/08/21) ● 5600 元/12 小時 (6 週)

專為零基礎學員設計，從基礎姿勢循序建立正確演奏觀念與手感，透過簡單旋律，輕鬆感受大提琴溫潤沉穩的音色魅力。

317 大提琴 (基礎班)

● 星期三 13:30-15:30 (115/07/15-115/09/02) ● 6000 元/16 小時 (8 週)

透過生動的講解與為初學者量身編列的教材，偕同老師與同學一起揮別起步階段的枯燥與閉門苦修的孤獨，為您無礙的開啟音樂的旅程。

318 大提琴 (進階午班)

● 星期三 15:40-17:40 (115/07/15-115/09/02) ● 6000 元/16 小時 (8 週)

319 大提琴 (進階晚班)

● 星期三 18:20-20:20 (115/07/15-115/09/02) ● 6000 元/16 小時 (8 週)

課程適合有大提琴學習經驗者報名，透過精緻、高階以及富一定程度挑戰性的各類音樂曲目，旨在把大提琴所有的一切，交到學生的雙手中；擺脫獨自前行的煎熬，讓您成為獨立且自由的大提琴演奏者。

【大提琴租賃費用為每期 3000 元/人，連續租滿三期後，樂器歸個人所有；工本費用 (樂譜)、樂器配件費用 300 元/人 (依人數、運費調整)】

以上四堂課，老師會將每堂課的精華內容、示範影片發佈至 Line 群組記事本，在線協助同學自主練習，定期舉行音樂會公演。

● 師資：王睦惟老師，職業大提琴演奏家/音樂學工作者
國立臺北藝術大學音樂學博士班

秒殺

320 空靈紆壓卡林巴姆指琴

忙碌的腳步，需要偶爾放慢～高壓的生活，需要音樂來洗滌～空靈又紆壓的卡林巴音樂開課了！歡迎喜愛音樂的大家一起來！

【卡林巴琴基礎琴 650 元起、調音器、調音槌…視需求登記購買，樂譜費 100 元】

● 星期六 13:30-15:30 (115/07/11-115/09/12) ● 2800 元/20 小時 (10 週)

● 師資：張思絲老師，中國文化大學音樂學系助教。

321 陶笛輕鬆學

陶笛是輕巧易學的樂器，適合音樂愛好者，在閒暇或退休後學習。課程講解基礎樂理和練習演奏古今中外名曲，以音樂傳遞溫暖，娛樂病老，淨化人心、祥和社會。

【陶笛約 1500 元；樂譜影印費每期酌收 50 元】

● 星期一 09:30-11:30 (115/07/06-115/09/07) ● 2800 元/20 小時 (10 週)

● 師資：李國強老師，資深唱片製作人

生活課程～～

401 創意編織DIY

以手作溫度編織生活的節奏，從基礎線材、色彩搭配與構圖設計，感受 DIY 帶來的專注與療癒，在輕鬆自在的氛圍中完成獨一無二的創意作品。鈎針與棒針的編織操作/小品組合/服裝製作基礎概念/服裝製圖尺寸量法及織片密度推算及理論 【上課日期：7/11、8/15、9/12】

【教學內容屆時會視學員學習狀況做修定。材料費：500 元，背心材料費另計】

● 星期六 10:30-16:30 (115/07/11-115/09/12) ● 2300 元/15 小時 (3 週)

● 師資：葉阿玉老師，葉老師編織教室編織教師。

402 心靈力量學

● 星期一 09:30-11:30 (115/07/13-115/09/14) ● 2800 元/20 小時 (10 週)

403 心靈力量學

● 星期一 13:30-15:30 (115/07/13-115/09/14) ● 2800 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。

【關係牌卡及書費 500 元】

● 師資：王悅枝老師，數語教育中心班主任。

404 咖啡達人就是我

想在家享受一杯精品咖啡嗎？這堂課將學習手沖咖啡與烘焙咖啡豆的技巧，簡單提升健康與生活品質，省錢又能品味香醇，享受手作咖啡的樂趣。每堂課皆可品味手沖咖啡，從香氣到風味，感受手作的幸福滋味！

【材料費 300 元，用於採購單品咖啡豆，請學員自備 30~60cc 玻璃或陶瓷杯】

- 星期四 14:00-16:00 (115/07/16-115/09/17)
- 2800 元 / 20 小時 (10 週)
- 師資：劉鑑仁老師，社大咖啡班講師。

405 城市自然輕旅行

秒殺

走入街區與步道，搭配大眾運輸展開綠色小旅行，透過實地觀察生態與社區故事，體驗貼近生活的環境學習。課程強調共同學習與永續行動，培養對自然的興趣與關懷，落實友善環境的生活理念。

【導覽機 100 元 / 期，戶外課需另收保險費，講師視天候狀況，彈性調整日期或更改路線】

【上課日期：8/24 (第一堂為全日行程，請自備午餐)、8/31、9/7、9/14、9/21】

- 星期一 09:00-12:00 (115/08/24-115/09/21)
- 2600 元 / 18 小時 (5 週)
- 師資：許家偉老師-荒野保護協會彈塗魚老師，戶外課程活動講師。

406 台北郊山漫遊

- 星期三 09:00-15:00 (115/07/15-115/09/16)
- 2800 元 / 20 小時 (4 週)

健康走、識花草、愉悅身心靈！帶著輕鬆的步伐，走遍台北郊山，享受大自然的美好。因暑期低海拔山林較為炎熱，本期課程規劃較涼爽的一日健行路線。有興趣者皆可報名！【上課日期：7/15、8/5、9/2、9/16】

407 郊山走讀趣

- 星期四 09:00-14:00 (115/07/02-115/09/10)
- 2600 元 / 18 小時 (4 週)

以花草植物為媒介帶領學員走入山林，探索自然野趣。嚮往登山的入門課，透過認識野花草放慢山行速度，增進山林知識，強化身心靈健康。需備日行約 15,000 步之基本體力。【上課日期：7/2、7/30、8/27、9/10】

【戶外課需另收保險費及分攤車資，講師視天候狀況，彈性調整日期或更改路線】

- 師資：謝牡丹老師。植物觀察家，FB 植物社團【篤蒔花園】版主。

408 頌鉢·放鬆舒壓療癒【新課程】

透過頌鉢溫潤而深層的音頻震動，從內而外的溫柔放鬆肌肉、神經，慢慢沉澱，使身體釋放壓力，進入深層休息狀態，提升專注力，讓思緒更清晰穩定，平衡能量回到和諧，重新與自己連結的放鬆時光。

【可著寬鬆舒適衣服，自備瑜珈墊、枕頭、毛毯、眼罩、水】

- 星期四 16:30-18:00 (115/07/09-115/09/10)
- 2300 元 / 15 小時 (10 週)
- 師資：劉品好老師

409 八大菩薩系列—大行大願普賢菩薩【線上課程】

普賢菩薩的大願與殊勝行是指什麼呢
恭讀「普賢行願品」多年 從無特殊感受到泛淚
驚覺又已懵懂空過幾個年頭
現再展讀經文 句句竟都是巨大力量

從「普賢行願品」的發願
到「觀普賢菩薩行法經」的行願
以及出現在法華經中的「普賢菩薩勸發品」
繼文殊菩薩課程之後 這期我們追隨
同為華嚴三聖脅侍的普賢菩薩珍貴言教
期許願更明晰 行能得力

【提供錄影回放複習】

- 星期六 09:30-11:00 (115/07/11-115/08/29)
- 2000 元 / 12 小時 (8 週)
- 師資：陳秀娟老師



體能課程 ~ ~

501 歡樂 swing 爵士搖擺 ~ 歌舞世代

透過輕鬆開心的學習方式，讓大眾親身體會流傳於歐美已久的 swing 搖擺舞，讓即使不具舞蹈基礎的人，也能輕鬆學習 swing 爵士舞蹈。課程中會安排許多小品學習作品，讓同學們上課時更有成就感，一起感受復古節奏與自由搖擺的迷人魅力吧！

【適合想健康開心動一動的學員，無須舞蹈經驗，也能輕鬆上手】

- 星期六 10:00-12:00 (115/07/11-115/08/29)
- 2400 元 / 16 小時 (8 週)
- 師資：吳靜怡老師，Swing 搖擺爵士專任老師，Smile swing 創辦人。

508 西川流日本舞踊 - 優雅健康美學養成

想培養優雅氣質嗎？歡迎零基礎的你一起來快樂學習，探索歷史悠久的日本傳統藝術「西川流日本舞踊」，舞出優雅氣質與健康儀態，展現前所未有的自信風采！

【不限年齡、性別及習舞經驗。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】

- 星期二 13:00-15:00 (115/07/07-115/09/08)
- 2800 元 / 20 小時 (10 週)
- 師資：西川淑敏師資團隊，西川流日本舞踊-名古屋をどり臺灣支部長。

502 樂齡舒活 & 健康伸展【適合銀髮族】

- 星期四 09:30-11:30 (115/07/09-115/09/10) ● 2800 元/20 小時 (10 週)
- 隨著年齡增長，身體的柔軟度與活動力逐漸產生變化，透過溫和的伸展與律動練習，引導放鬆身體、覺察動作，協助維持關節活動度，提升身體的協調與穩定，享受自在、充滿活力的樂齡生活。
- 【可自備軟木筋膜球及彈力帶，或統一登記購買；本課程適合銀髮族，有興趣者皆可報名，年長者建議由家人陪同參與】

503 筋膜放鬆 & 瑜伽伸展

- 星期四 12:00-13:30 (115/07/09-115/09/10) ● 2300 元/15 小時 (10 週)
- 筋膜被形容為身體的「第二骨骼」，與肌肉活動密切相關，透過溫和與伸展與放鬆練習，協助覺察身體狀態，提升活動時的舒適感、身體靈活度與運動效能，讓你由內而外煥發活力！
- 【可自備軟木筋膜球及花生球，或統一登記購買，中心提供瑜伽墊（可自備止滑鋪巾）。】
- 師資：曹翠英老師，教學經驗超過 17 年，曾任邱素貞瑜伽天地專任教師，現任會計師公會與多家瑜伽會館老師，專精於瑜伽與軟木筋膜放鬆。

504 經絡養生操

★經絡養生操課程男女不拘★

- 星期三 16:30-18:00 (115/07/08-115/09/16) ● 2300 元/15 小時 (10 週)
- 從認識自己的身體開始，學習肢體與關節的運用，鍛鍊肌肉與核心力量，並注重運動安全。在循序漸進的練習下，建立穩定的基礎，進入功法的習練。【需購買蓮花按摩器一個 150 元】

505 敦煌能量養生舞一進階二（下午班）

★限女性★

- 星期一 16:00-17:30 (115/07/06-115/09/07) ● 2000 元/12 小時 (8 週)

506 敦煌能量養生舞一高階一（早上班）

★限女性★

- 星期三 09:30-11:30 (115/07/08-115/09/16) ● 2800 元/20 小時 (10 週)

507 敦煌能量養生舞一進階三（晚上班）

★限女性★

- 星期三 19:00-20:30 (115/07/08-115/09/16) ● 2300 元/15 小時 (10 週)
- 結合傳統養生操與現代運動，透過全身舒展提升靈活度，維持活力與平衡。融合太極符號與敦煌舞姿元素，輔以吐納，循序漸進伸展肢體，增進身心舒適與協調，舞式優雅柔美、剛柔並濟，享受禪動自在。
- 【自備軟性舞鞋或統一購買，亦可穿止滑襪子或襪套。】

- 師資：林卉莉老師，中華國際敦煌協會理事長。

秒殺

509 艾揚格瑜伽（入門）

秒殺

專為瑜伽初學者設計，不受時間與年齡限制，是身心靈整合的智慧。溫和引導，從基礎開始正確練習，建立與身體對話能力，穩定呼吸、放鬆身心，逐步提升健康與生活品質。

【中心備有瑜伽墊、瑜伽磚和椅子】

- 星期一 09:30-11:30 (115/07/06-115/09/07) ● 2800 元/20 小時 (10 週)
- 師資：陳淑麗老師，光點瑜伽教室，瑜伽老師。

510 哈達瑜珈

- 星期一 14:00-16:00 (115/07/06-115/09/07) ● 2800 元/20 小時 (10 週)

511 哈達瑜珈

- 星期四 19:00-21:00 (115/07/09-115/09/10) ● 2800 元/20 小時 (10 週)

呼吸練習、暖身動作、體位法、大休息與靜心練習，透過完整而溫和的課程安排，帶領學員體驗身心整合的瑜珈練習歷程。教師具備系統性的呼吸與瑜珈教學訓練，於課堂中引導學員在安全的前提下放慢節奏，覺察呼吸與身體狀態，培養放鬆與專注的能力。課程中的體位法以穩定、輕鬆、舒適為原則，動作設計兼具力量與柔軟度，鼓勵學員依自身狀況量力而為，在練習中感受身體的回饋與動作的流動感。

【請自備瑜伽墊、瑜伽磚】

- 師資：陳淑芬老師，私人瑜珈教室瑜珈老師。

517 經絡拳律動一心肺肌力課（早上班）

- 星期五 09:50-11:50 (115/07/10-115/09/11) ● 2800 元/20 小時 (10 週)

518 經絡拳律動一心肺肌力課（下午班）

- 星期五 13:30-15:30 (115/07/10-115/09/11) ● 2800 元/20 小時 (10 週)

針對現代人運動量不足、肌力偏低的情況，透過適度阻力與有氧訓練，提升全身肌群活力與協調性，強化核心穩定與關節活動度，使動作更流暢、日常活動更輕鬆。融入節奏與律動概念，以創意跳格子動作呈現，引導身體在輕鬆流動中舒展放鬆，提升身體覺察與協調能力。透過規律練習，逐步協助培養心肺耐力與肌力的運用。

【1、講義乙份。 2、矯正球一個，100 元】

- 師資：郭渝涵老師，宣印學院講師。

519 抗阻力訓練【新時段開班】

● 星期二 13:30-15:00 (115/07/07-115/09/08) ● 2300 元/15 小時 (10 週)

520 抗阻力訓練

● 星期二 15:30-17:00 (115/07/07-115/09/08) ● 2300 元/15 小時 (10 週)

想要重訓～怕肌肉流失嗎？零基礎也能安心參加的抗阻力重訓課，透過徒手、彈力帶與簡易器材，循序強化核心與全身肌力，建立正確姿勢與運動習慣，讓身體更穩定、動作更輕鬆，日常更有活力又安全。

【可自備瑜伽墊、彈力帶、空水瓶（用來製作水啞鈴）】

● 師資：陳玉真老師，運動健身教練。



512 身心靈能量伸展

心為神主，動靜隨之。以意念引導身體動作，結合瑜伽體位法，培養身心平衡與協調，鍛鍊肌力、伸展全身。透過輕柔拍打與靜心冥想，止息妄念，讓心如明鏡，照見真如本性。

【備有瑜伽墊，可自備止滑鋪巾】

● 星期三 13:30-15:30 (115/07/08-115/09/09) ● 2800 元/20 小時 (10 週)

● 師資：沈秀雯老師，瑜伽老師。

513 有氧燃脂舞動班

● 星期一 13:00-14:00 (115/07/06-115/08/24) ● 1600 元/8 小時 (8 週)

514 有氧燃脂舞動班

● 星期六 13:00-14:00 (115/07/11-115/08/29) ● 1600 元/8 小時 (8 週)

結合音樂節奏與全身律動，透過快慢變化的節拍設計，帶動身體自然舞動，加入核心肌群訓練，提升協調與靈活度，幫助活力體態。

【請準備毛巾、水壺、室內運動鞋以及輕鬆的心情】

515 深層筋膜瑜伽提斯

● 星期一 14:10-15:40 (115/07/06-115/08/24) ● 2000 元/12 小時 (8 週)

516 深層筋膜瑜伽提斯

● 星期六 14:10-15:40 (115/07/11-115/08/29) ● 2000 元/12 小時 (8 週)

運用身體主動及動態的方式，開展肢體可能性，藉由瑜伽體式融入，加強核心鍛鍊，重新拿回身體的力量，達到健康的生活品質。

【中心提供瑜伽墊（可自備止滑鋪巾）、筋膜球現場統一登記購買】

● 師資：吳彥蓉老師，身心靈整合顧問/皮拉提斯老師/療癒師。



521 傳統楊氏太極拳（基礎班）

● 星期二 08:30-10:00 (115/07/07-115/09/08) ● 2300 元/15 小時 (10 週)

由舒筋展骨的基本功代入「周天行氣」及呼吸的方法，融合 15 式太極基本功，加上「以心為劍」的練習，讓神、意、氣勁一起鼓盪，感受身心最大的自由。

522 傳統楊氏太極拳（進階班）

● 星期二 10:30-12:00 (115/07/07-115/09/08) ● 2300 元/15 小時 (10 週)

內化、深化太極的修煉，並著重楊氏太極的行功架、太極刀、太極劍、雙手刀等進階的修煉。「重新」練習，也是「從心」練習，一切唯心，以拳入道。

【需自備室內鞋，可自備劍，或使用老師提供之代用品】

● 師資：曾志強老師，臺灣楊氏太極武藝總監。

523 樂活有氧武當太極

● 星期四 14:00-16:00 (115/07/09-115/09/10) ● 2800 元/20 小時 (10 週)

524 樂活有氧武當太極

● 星期六 09:30-11:30 (115/07/11-115/09/12) ● 2800 元/20 小時 (10 週)

由中華最後武狀元常東昇宗師第十二代掌門嫡傳傳授，結合太極吐納、伸展與放鬆技巧。透過全身律動、太極套路與盤身龍法索，調息吐納與收功合息，讓身心在動靜之間平衡。【請著寬鬆服裝，有室內鞋佳】

● 師資：常達偉老師，中華武術摔跤協會理事長、陳玟星老師，太極教練。

525 劍之舞與優美～武當太極劍（下午班）

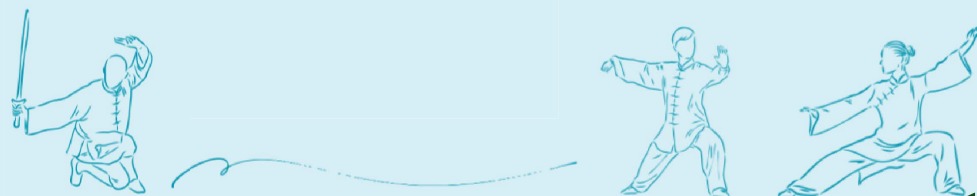
● 星期四 16:30-18:30 (115/08/27-115/10/01) ● 2000 元/12 小時 (6 週)

526 武當丹劍（晚上班）

● 星期四 18:50-20:50 (115/08/27-115/10/01) ● 2000 元/12 小時 (6 週)

融合太極拳的柔和緩慢與身劍合一，講求中正安舒、綿延不斷。武當太極劍動靜相間、剛柔並濟，演練如游龍、穩如山，兼具技巧與藝術性，是結合內外修練的優雅劍術。【請自備劍，穿著運動服與輕便鞋】

● 師資：鄧欣宜老師，國際級教練與裁判，獲得總統盃、世界盃與 60 多場金牌。



兒童課程 ~ ~

601 【全日夏令營】SEL 情緒學習 | 專注力養成 | 創意手作
精彩全日學習，不過夜、家長更放心 (小一~小三)

● 星期一至五 09:00-16:00 (115/07/06-115/07/10) ● 3200 元/21 小時 (1 週)

602 【全日夏令營】SEL 情緒學習 | 專注力養成 | 創意手作
精彩全日學習，不過夜、家長更放心 (小四~小六)

● 星期一至五 09:00-16:00 (115/07/06-115/07/10) ● 3200 元/21 小時 (1 週)

這個夏天，讓孩子在玩中學、學中成長！

結合 SEL 情緒教育、專注力培養、創意思考、自然探索、藝術手作與團體互動，透過有節奏的活動安排，陪伴孩子學習表達情緒、建立自信與提升觀察力。透過動手實作、團隊合作與茶道體驗，培養專注力、創造力及感恩尊重，愉快互動中累積人際能力與成長力。掃描 QR Code，加入夏令營群組。



【本中心保有課程內容調整之權利；請家長於每日 16:30 前完成學員接送；於 7/10 (五) 14:30 舉行奉茶暨圓緣活動，誠摯邀請家長撥冗出席 (建議至少一位家長參加)。另收材料費 1500 元，包含五天午餐、點心、保險費及各項材料費】

● 師資：應淑華老師、王佩薰老師、王悅枝老師、王惠秋老師、葉若冰老師、李文航老師、蘇月霞老師、葉日銓老師、許家偉老師、靜思茶道師資群

SEL 情緒學習 | 專注力養成 | 創意手作

【2026全日夏令營】

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
08:40	開心報到				
09:00-09:30	暖身互動，迎接一天的探索與學習				
09:30-10:30	創意禪繞星	創意果凍花	我的夏日想想	戶外自然探險隊	粉彩畫出感恩心
10:30-11:00	幸福點心站-補充能量，再出發！				
11:00-12:00	創意禪繞星	昆蟲植物大發現	小小魔術師	戶外自然探險隊	粉彩畫出感恩心
12:00-13:30	午安充電站-好好吃飯、平靜休息				
13:30-14:30	玩數學	靜思茶道	粉彩的情緒力量	創意手作	感恩奉茶
14:30-15:00	午后能量站-用笑容與點心，繼續下午的冒險				
15:00-16:00	歡樂氣球	創意手作	粉彩的情緒力量	靜思茶道	圓緣
16:00	玩出收穫-快樂回家去				

電腦課程 ~ ~

701 用手機說故事 AI 影音創作【新課程優惠價】

用影像記錄生活，從手機攝影、修片、剪輯，再搭配 AI 輔助，輕鬆配樂及剪輯出影片，將生活日常轉化為高質感的短影音作品，透過社群平台完美展現生活敘事魅力。【學員自備手機，建議搭配行動電源】

● 星期二 09:30-11:30 (115/07/14-115/09/15) ● 2500 元/20 小時 (10 週)

● 師資：郭欣彥老師，內湖社大講師

702 輕鬆玩轉手機攝影

基礎的手機攝影曝光、對焦、感光度、連拍、全景拍攝等操作性知識，專業的構圖、用光、色彩方面的攝影理論，實戰拍攝技巧，以及若干個十分有趣的后期修圖 App。真正掌握手機攝影的高超技法，盡享手機攝影的樂趣。【學員自備手機】

● 星期三 14:00-16:00 (115/07/15-115/09/16) ● 2800 元/20 小時 (10 週)

● 師資：徐煥凱老師，救國團、巨匠電腦講師

單元課程 ~ ~

901 創意生活手捏陶-柴燒手捏小花器【一堂完成】

● 星期四 09:30-12:30 (115/09/03-115/09/03) ● 600 元/3 小時 (1 週)

透過手捏陶，讓心慢慢靜下來，看著作品一點一點成形，慢慢捏出一只屬於自己的小花器。柴燒的迷人，在於火與時間留下的痕跡。經過長時間燒製，呈現不同的自然落灰與色澤變化，也因此，柴燒作品工序很多、成本高。



【材料費 800 元，包含：柴燒小花瓶一個 (高度約 15cm 內，長寬 10cm 內)、陶土材料、現場工具使用、素燒及柴燒費用】

902 創意生活手捏陶-竹語茶杯與茶盤【兩堂完成】

● 星期四 09:30-12:30 (115/09/24-115/10/01) ● 900 元/6 小時 (2 週)

以竹為靈感，透過手捏陶，慢慢做出一組屬於自己的茶杯與茶盤。兩堂課，完成一組日常可用、也想好好珍惜的茶生活器。

【材料費 800 元，包含：陶土材料、現場工具使用、釉下彩上色，以及作品燒窯費用。每位學員可完成：竹子茶杯+茶盤一件 (約 10cm) 如欲製作第二件作品，將另行收費 (依作品尺寸計算)：長 × 寬 × 高 × 0.2】

● 師資：楊心美老師，文山社大及伊甸基金會陶藝老師、113 年陶藝新人獎得主。

課程總覽



1153體驗課報名

語言課程

- 生活英語開口班
- 韓語發音暑期密集班
- 歡唱日語會話

人文課程

- 妙手生華
- 靜思茶道 (初階二)
- 靜思茶道 (高階)

電腦課程

- 手機A I 影音創作
- 輕鬆玩轉手機攝影

手捏陶單堂課程

- 柴燒手捏小花器
- 竹語茶杯與茶盤

兒童課程

- 全日夏令營

音樂課程

- 空靈鼓
- 流行古箏
- 九孔葫蘆絲
- 經典歌曲木吉他
- 烏克麗麗&夏威夷舞
- 卡林巴姆指琴
- 大提琴
- 陶笛

戶外課程

- 城市自然輕旅行
- 台北郊山漫遊
- 郊山走讀趣

體能課程

- 歡樂swing爵士舞
- 西川流日本舞踊
- 樂齡舒活&健康伸展
- 筋膜放鬆&瑜伽伸展
- 經絡拳律動-心肺肌力
- 抗阻力訓練
- 傳統楊氏太極拳
- 樂活有氧武當太極
- 經絡養生操
- 敦煌能量養生舞
- 艾揚格瑜伽
- 哈達瑜珈
- 身心靈能量伸展
- 有氧燃脂舞動班
- 深層筋膜瑜伽提斯
- 武當太極劍

藝術課程

- 用水彩記錄生活
- 色鉛筆手繪畫
- 心靈粉彩
- 輕鬆畫禪繞
- 水墨之躍
- 書法藝術創作賞析

生活課程

- 創意編織DIY
- 心靈力量學
- 咖啡達人就是我
- 頌鉢-放鬆舒壓
- 大行大願普賢菩薩

01.



頌鉢 · 放鬆舒壓療癒 | 劉品好老師
體驗時間 | 2026/06/04 (四) 16:30-18:00

02.



抗阻力訓練 | 陳玉真老師
體驗時間 | 2026/06/09 (二) 13:30-14:30

03.



水墨之躍：慢活書畫—初階 | 陳鏗元老師
體驗時間 | 2026/06/16 (二) 09:30-11:30

04.



傳統楊氏太極拳 | 曾志強老師
體驗時間 | 2026/06/30 (二) 09:30-11:30



名額有限，有興趣的學員請填表單報名