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)

終身學習課程簡章

2027-01期

115年12月－116年3月

台北



受理報名繳費

115年11月23日(一)起

◆網路報名：08:00～

◆現場報名：依中心營業時間

陸續開課

115年12月28日(一)起

◆下期2027-02期（116年4-6月上課）

◆報名時間：3月8日起

因配合電梯更新工程，三樓以上教室課程將自三月起陸續開課，敬請留意各課程上課日期，造成困擾敬請見諒

網路報名請掃描或

Google 搜尋 志玄台北中心

12月14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	115/11/23～12/14(一)報名繳費	115/12/15(二)之後
1	不論身分別：報名一科	8 5 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】	8 5 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 12 月 22 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、講義費及校外教學保險費等相關費用。
2. 自願中途插班者，恕不減免插班前之學費，缺課時數併入個人請假時數計算。
3. 為維護教學品質及其他學員權益，所有課程恕不接受試聽、旁聽，亦請勿攜帶幼兒同行，敬請配合。
4. 學費繳交後，不得轉讓他人或保留至下期課程；如需退費，請依本中心退費辦法辦理。
5. 僅完成報名但尚未繳費者，經通知後仍未完成繳費，額滿課程將不保留名額，得由候補者遞補。
6. 課程中未經講師同意，請勿拍照、錄影或錄音，亦不得擅自對外公開使用。
7. 若遇老師請假或政府公告停止上班、上課等情形，課程日期將視實際情況調整或順延，請依中心公告為準。
8. 本中心保有課程內容及開課安排之調整權利，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如有異動，以中心最新公告為準。
9. 報名前請詳閱所選班別之課程內容及相關規定，包含轉班、退費等事項，以保障個人權益。
10. 課程採團體教學及固定進度進行，若因個人因素請假，恕不提供補課。

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、不知道怎麼開口嗎？透過簡單句型、生活會話與情境練習，慢慢培養語感與表達能力，讓英文融入日常生活裡。用最沒壓力的方式持續學習，建立說英文的自信。English is easier than you think.（進度視全班學習狀況做調整）【教科書 530 元】

上課日期：1/4、1/11、1/18、1/25、2/22、3/8、3/15、3/22、3/29、4/12

- 星期一 13:00-15:00(116/01/04-04/12)
- 2800 元／20 小時(10 週)
- 師資：朱宗威老師，巨匠美語英文老師、威力英語工作室創辦人。

102 韓國自由行・旅遊韓語情境會話・여행 준비 OK！

準備出發韓國自由行，卻擔心不會說韓語嗎？本課程以旅遊情境為主，從機場、交通、餐廳、購物到住宿，透過實用句型、情境對話與角色扮演，學會旅途中最常用的韓語。不強調死背文法與單字，而是從一句一句「一定用得到」的會話開始，反覆練習、自然開口。十堂課帶您累積旅遊必備會話，讓您在韓國自由行時更安心、更自在、更有自信。이 책 한 권이면 여행 한국어 완전정복！邊玩邊學，韓國自由行，萬事 OK！【教材費 150 元】

上課日期：3/3、3/10、3/17、3/24、3/31、4/7、4/14

- 星期三 09:30-11:30(116/03/03-104/14)
- 2200 元／14 小時(7 週)
- 師資：來自韓國的姜明善老師，大學與高中韓語老師，豐富教學經驗。

103 歡唱日語會話

學日語輕鬆又好玩！以生活實用為核心，結合情境會話、趣味互動與經典歌曲，擺脫枯燥文法。手把手帶您開口練聽力、說日常，在優美歌聲與文化魅力中自信開口、樂在其中！【教材費 50 元】

上課日期：3/6、3/13、3/20、3/27、4/10、4/17

- 星期六 09:30-11:30(116/03/06-04/17)
- 2000 元／12 小時(6 週)
- 師資：闕淑敏老師，日語日文教師

人文課程

201 靜思花道

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。【依進度所需花卉購買大約 1800 元(一堂課 300 元)】

上課日期：3/2、3/9、3/16、3/23、3/30、4/13

- 星期二 14:00-16:00(116/03/02-04/13)
- 2000 元／12 小時(6 週)
- 師資：靜思花道師資群

202 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。希望大家同時亦能薰習慈濟人文，將手語應用在生活，也在靜思語和經藏中學習上人的智慧。【教材：手語教材本 350 元】

上課日期：3/6、3/13、3/20、3/27、4/10、4/17

- 星期六 09:30-11:30(116/03/06-04/17)
- 2000 元／12 小時(6 週)
- 師資：吳淑芬老師、傅淑玲老師，慈濟手語人文老師

藝術課程

301 烏克麗麗經典金曲彈唱&夏威夷舞（週四進階）

- 星期四 09:30-11:30(116/03/04-04/15)
- 2200 元／14 小時(7 週)

302 烏克麗麗經典金曲彈唱&夏威夷舞（週五初階）

- 星期五 13:30-15:30(116/03/05-04/16)
- 2200 元／14 小時(7 週)

造型可愛的烏克麗麗，是簡單易學的樂器，任何年齡都可輕鬆嘗試！風行日本的夏威夷舞，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，每期完成一首夏威夷舞蹈。

初階班需具備入門基礎；中階班另需會單音及 C 大調順階和弦

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

週四班 3/4、3/11、3/18、3/25、4/1、4/8、4/15；週五班 3/5、3/12、3/19、3/26、4/2、4/9、4/16

- 師資：葉馨婷老師，知名烏克麗麗演奏家、專任烏克麗麗教師。

303 心靈粉彩－光與希望

● 星期五 10:00-12:00(116/03/05-04/16)　● 2200 元／14 小時(7 週)

304 心靈粉彩－光與希望

● 星期五 19:00-21:00(116/03/05-04/16)　● 2200 元／14 小時(7 週)

不需繪畫基礎，透過藝術大師的生命故事與創作精神，結合心理學與粉彩創作，在藝術中看見自己，培養幸福與生命韌性。

【粉彩專業套裝 1200 元(含粉彩紙、粉彩材料、教材及課堂創作材料)】

305 幸福纏繞－與自己相遇

● 星期五 13:00-15:00(116/03/05-04/16)　● 2200 元／14 小時(7 週)

以禪繞藝術結合生命智慧，在一筆一線中培養專注、覺察與幸福力，遇見更好的自己。【基本工具組 1000 元(含禪繞紙磚、代針筆、鉛筆、擦筆…)】

303、304、305 三堂上課日期：3/5、3/12、3/19、3/26、4/2、4/9、4/16

● 師資：應淑華老師，心靈粉彩工坊主任

306 書法之要：慢活書畫

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，結合線條、筆法、書法美學，再延伸至水拓、水彩疊層等創新技法，突破書法傳統的黑白界限，創作出富有詩意的作品。

【毛筆大楷＊2、黑色全開墊布、墨盤＊2、9B 鉛筆、紙鎮＊2、噴霧器、小透明尺、書法字帖、雙宣、小滾輪、A4 仿麻布畫框。不預收，依實際費用平均分攤】

上課日期：1/5、1/12、1/19、1/26、3/2、3/9、3/16、3/23、3/30、4/13

● 星期二 09:30-11:30(116/01/05-04/13)　● 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

涵養心性、墨韻留香！書法融會豐富筆法與東方美學。課程從經典碑帖臨摹出發，進階至自運表現與創作，在現場示範、揮毫演練中沉澱心靈，寫出專屬自我的獨特風骨！

【請自備筆、墨、紙、硯與書法相關用品或現場統一登記購買】

上課日期：3/5、3/12、3/19、3/26、4/2、4/9、4/16

● 星期五 13:30-15:30(116/03/05-04/16)　● 2200 元／14 小時(7 週)

● 師資：李憶含老師，國立台灣師範大學藝術博士

311 邂逅流行古箏

● 星期三 09:00-10:30(115/12/30-116/04/14)　● 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

【古箏課堂租借 500 元/期，限課堂使用不得攜出，箏架僅供租琴使用。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】

上課日期 12/30、2/24、3/3、3/10、3/17、3/31、4/7、4/14

312 邂逅空靈鼓（早上班）

● 星期三 10:40-12:40(115/12/30-116/04/14)　● 2400 元／16 小時(8 週)

313 邂逅空靈鼓（晚上班）

● 星期四 18:30-20:30(115/12/31-116/04/15)　● 2800 元／20 小時(10 週)

空靈鼓音色清澈純淨、輕巧好攜，各年齡層皆能輕鬆上手！從基礎單音到豐富二部重奏，手把手帶您循序學習。在敲擊互動中鍛鍊手腦協調、激發專注思緒，享受身心寧靜的樂音共鳴！

早上班日期：12/30、2/24、3/3、3/10、3/17、3/31、4/7、4/14

晚上班日期：12/31、1/7、1/28、2/18、2/25、3/4、3/11、4/1、4/8、4/15

【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】

314 療癒手碟(不開放網路報名，請電洽本中心 02-27114373)

● 星期三 19:00-20:30(115/12/30-116/04/14)　● 6000 元／15 小時(10 週)

手碟（Handpan）是一種融合旋律、節奏與共鳴的打擊樂器，以空靈、溫潤且富有變化的音色聞名。近年來，手碟在臺灣逐漸受到關注，已成為兼具藝術、美學與身心療癒特色的新興樂器。 本課程以 D Kurd 調式 16 音手碟 為教學樂器，透過循序漸進的方式，從基本演奏技巧、節奏訓練、旋律演奏到樂曲詮釋，建立穩固的演奏基礎。課程並融入音樂律動、即興創作及團體合奏，引導學員培養節奏感、音樂性與演奏表達能力。

日期：12/30、1/6、1/27、2/17、2/24、3/3、3/10、3/31、4/7、4/14

【統一使用 D Kurd 調式 16 音手碟，採指定規格手碟教學，以利課程進行及合奏練習。樂器由授課老師統一規格並採團體訂購。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。

308 空鼓回音：空靈鼓（零基礎班）

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。有興趣的學員不限程度，不需任何音樂基礎。

【使用C調 14 吋 15 音空靈鼓。為避免購買錯誤，請來電確認樂器規格；常規款 4980 元(含全套配件)。可租借，租金 1500 元/期，押金 2000 元。教材費 50 元】

上課日期：1/7、1/14、1/21、1/28、3/4、3/11、3/18、3/25

- 星期四 15:00-17:00(116/01/07-03/25)　● 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 陶笛輕鬆學

外型輕巧、溫潤易學！陶笛輕鬆演奏古今名曲，豐富閒暇與退休日常，以動人樂音傳遞溫暖、陶冶心靈。　【樂譜影印費酌收 50 元】

上課日期：3/8、3/15、3/22、3/29、4/12、4/19

- 星期一 09:30-11:30(116/03/08-04/19)　● 2000 元／12 小時(6 週)
- 師資：李國強老師，資深唱片製作人

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。

【請學員自備樂器，如不便自購，亦可請老師代購（代購葫每把 5000 元），新學者以G調為優】

上課日期：3/4、3/11、3/18、3/25、4/1、4/8、4/15

- 星期四 13:00-15:00(116/03/04-04/15)　● 2200 元／14 小時(7 週)
- 師資：林慈明老師，社區九孔葫蘆絲教學

310 空靈紓壓卡林巴姆指琴

想讓生活多一點音樂，少一點壓力嗎？卡林巴拇指琴（Kalimba）以清亮、空靈的琴音，帶來療癒人心的音樂饗宴。由知名卡林巴演奏家思絲老師親自帶領，從指尖撥弦開始，輕鬆探索音樂的美好！

【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 100 元】

上課日期：3/6、3/13、3/20、3/27、4/10、4/17

- 星期六 13:30-15:30(116/03/06-04/17)　● 2000 元／12 小時(6 週)
- 師資：張思絲老師，中國文化大學音樂學系助教。

316 大提琴（零基礎）

- 星期五 15:50-17:50(116/02/26-04/16)　● 6000 元／16 小時(8 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音色魅力。

317 大提琴（入門班）

- 星期五 18:15-20:15(116/02/26-04/16)　● 6000 元／16 小時(8 週)

延續基礎演奏技巧，持續練習運弓、按弦與音準控制，透過旋律與樂曲演奏，提升音樂表現力。透過簡單旋律與合奏體驗，讓學員逐步拉出屬於自己的音樂，在安心、無壓力的學習中，感受大提琴溫潤沉穩的音色魅力。

318 大提琴（基礎班）

- 星期三 13:30-15:30(115/12/30-116/04/14)　● 6000 元／16 小時(8 週)

獨樂樂不如眾樂樂，本班歡迎學齡二年內學生報名。透過生動講解與初學者專屬教材，在老師與同學的陪伴下，輕鬆揮別學習初期枯燥與閉門苦修的孤獨，開啟美好的音樂旅程。

319 大提琴（進階午班）

- 星期三 15:30-17:30(115/12/30-116/04/14)　● 6000 元／16 小時(8 週)

320 大提琴（進階晚班）

- 星期三 18:20-20:20(115/12/30-116/04/14)　● 6000 元／16 小時(8 週)

抖音、音樂性、高音域、次中音與高音譜號等…，本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，與師生們步步向前，讓您成為獨立且自由的大提琴演奏者。

週三班上課日期：12/30、03/03、03/10、03/17、03/24、03/31、04/07、04/14

週五班上課日期：02/26、03/05、03/12、03/19、03/26、04/02、04/09、04/16

【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（入門班 100 元；依人數、運費調整）】

以上五堂課，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。

秒殺

- 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

生活課程

401 唱出好聲音・歌唱技巧班

秒殺

延續基礎歌唱訓練，進一步學習氣息運用、聲音共鳴、高低音銜接及歌曲情感表達。透過多元歌曲練習與個別指導，改善演唱時遇到的問題，培養節奏感、咬字清晰度與演唱自信，讓歌聲更加自然、流暢且富有感情。歡迎所有喜歡唱歌、熱愛音樂的朋友參加，不論是否具備歌唱基礎，都能輕鬆加入。 【歌譜 200 元】

上課日期：1/8、1/15、1/22、2/26、3/5、3/12、3/19、3/26、4/2、4/9

- 星期五 09:30-11:30(116/01/08-04/09)
- 2800 元／20 小時(10 週)
- 師資：蔡韻雅老師，歌唱技巧班講師，曾於瑞典 Amadeus 教授音樂課。

402 創意編織ＤＩＹ

用雙手編織生活的美好，從認識基礎線材、工具使用、色彩搭配到構圖設計，循序學習各種編織技巧，創作出獨一無二的手作品。在一針一線的過程中，感受手作的溫度與樂趣，享受專注、放鬆又療癒的美好時光。鉤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理論。 1/9、1/30、2/20

【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(116/01/09-02/20)
- 2300 元／15 小時(3 週)
- 師資：葉阿玉老師，葉老師編織教室老師，日本 VOGUE 證照班教師

403 創意生活手捏陶

以「手捏成形」為核心，循序完成 6-7 個生活小物。著重日常生活實用及陶藝手法，且安排上釉為獨立課程，讓同學真正體驗完整的陶藝課程，作品將依老師教學設計與課程進度適時調整。

【材料費每人 700 元（於第一堂課由老師統一收取），包含上釉材料、課堂工具借用，以及第六堂戶外教學陶藝工作室之上釉實作、工具及工作室使用費用。第六堂課將安排至陶藝工作室進行上釉實作，屬戶外教學課程，由中心統一辦理保險，保險費約 35 元，另行收取。 陶土及作品燒製費另計，依實際用量於課堂公告並收費。】上課日期：3/4、3/11、3/18、3/25、4/1、4/8、4/15

- 星期四 09:30-12:30(116/03/04-04/15)
- 2900 元／21 小時(7 週)
- 師資：楊心美老師，文山社大及伊甸基金會陶藝老師、陶藝新人獎得主

404 咖啡達人就是我

想在家享受一杯精品咖啡嗎？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】

上課日期：2/25、3/4、3/11、3/18、3/25、4/1、4/8、4/15

- 星期四 14:00-16:00(116/02/25-04/15)
- 2400 元／16 小時(8 週)
- 師資：劉鐙仁老師，社大咖啡班講師。

405 心靈力量學（上午班）

- 星期一 09:30-11:30(116/03/08-04/19)
- 2000 元／12 小時(6 週)

406 心靈力量學（下午班）

- 星期一 13:30-15:30(116/03/08-04/19)
- 2000 元／12 小時(6 週)

生活中如何避免「糊塗的善意」、「一意孤行」，讓我們學會「開除」「空船」做個有「界限」的人。 【關係牌卡及書費 700 元】

- 上課日期：3/8、3/15、3/22、3/29、4/12、4/19
- 師資：王悅枝老師，數語教育中心班主任。

407 頌缽・放鬆舒壓療癒

用聲音找回內在平靜。透過頌缽溫潤而深層的音頻震動，聲波會隨著身體 70%的水分自然傳導，從內而外的聲音按摩，溫柔放鬆肌肉、神經，深入五臟六腑，慢慢沉澱，使身體釋放壓力。

【頌缽器材費：500 元，可著寬鬆舒適衣服，自備瑜珈墊、枕頭、毛毯、眼罩、水】

上課日期：3/4、3/11、3/18、3/25、4/1、4/8、4/15

- 星期四 16:30-18:00(116/03/04-04/15)
- 1900 元／10.5 小時(7 週)
- 師資：劉品妤老師，頌缽音療師、靜心冥想引導師。

408 遙控無人機操作（初階）【限 15 人】

學習合法使用空拍機飛行，安全飛行不碰撞不損壞，有興趣者輔導考專業執照基礎。講師負責租借無人機給學員使用，2400 元(包含零件修復)，自己持有無人機學員免繳材料費。需另繳旅遊平安保險每次約 32 元。

上課日期：1/8、1/15、1/22、1/29、3/5、3/12、3/19、3/26、4/2、4/9

- 星期五 13:30-15:30(116/01/08-04/09)
- 2800 元／20 小時(10 週)
- 師資：林正銘老師，雲林科技大學社區救災運用無人機講師
  社團法人大愛無人機救災運用發展協會理事

409 城市自然輕旅行（週一班）

● 星期一 09:00-12:00(116/01/11-03/29)　● 3800 元／30 小時(9 週)

日期：1/11、1/18、1/25、2/15(全日課)、2/22、3/8、3/15、3/22、3/29

410 城市自然輕旅行（週二班）

● 星期二 09:00-12:00(116/01/12-03/23)　● 3800 元／30 小時(9 週)

日期：1/12、1/19、1/26(全日課)、2/16、2/23、3/2、3/9、3/16、3/23

搭大眾運輸展開綠色小旅行！走讀街區步道、觀察生態人文故事，在共學互動中落實永續友善的生活理念。

導覽機 100 元/期，戶外課另收保險費，視天候狀況，彈性調整日期或更改路線

● 師資：許家偉老師，荒野保護協會老師，戶外課程活動講師。

411 台北郊山慢遊

● 星期三 09:00-12:00(116/01/06-04/07)　● 3200 元／24 小時(7 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。有興趣者皆可報名！

上課日期：1/6、1/20、2/24、3/3、3/17、3/24、4/7

412 郊山走讀趣

● 星期四 09:00-14:00(116/01/14-03/25)　● 3300 元／25 小時(5 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：1/14、1/28、2/18、3/11、3/25

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。





413 北歐式健走入門【新課優惠價】

透過戶外課程，採循序漸進、系統性教學及個別輔導，學習一套能隨身實踐的全身性機能健走方法，促進健康生活型態，預防或降低新陳代謝疾病的風險，強健體魄。以北部大型公園及景點為主要教學場域，以平地健走為主。課用書 450 元，健走杖可自備或團購，一組(左右手各一支)教學優惠約為二折式 2200 元、三折式 3000 元(依廠牌而異)。租借第一週免費，第二週起每次 100 元。學員自行負擔：保險費約 32 元/天，景點交通、門票及餐飲費用。　日期：1/6、1/13、1/20、1/27、2/17、2/24、3/3、3/10、3/17、3/24

● 星期三 14:00-16:00(116/01/06-03/24)　● 2500 元／20 小時(10 週)

● 師資：林士聘老師，ONWF 國際北歐式健走金級教練、臺灣北歐式健走裁判委員會副主席，並任多所社區大學北歐式健走講師。

414 主持人＆口語表達【線上課程】

● 星期三 14:00-16:00(116/01/06-03/24)　● 2800 元／20 小時(10 週)

415 主持人＆口語表達【線上課程】

● 星期三 19:30-21:30(116/01/06-03/24)　● 2800 元／20 小時(10 週)

416 主持人＆口語表達【線上課程】

● 星期四 19:30-21:30(116/01/07-03/25)　● 2800 元／20 小時(10 週)

廣邀有心、有緣的人，一起為慈濟說法、傳法、弘法，敘事清晰，用心說好慈濟故事，讓每一場慈濟活動以內容取勝，做為接引渡眾最佳橋樑。　【課程全程採 Zoom 線上授課】

週三班：1/6、1/13、1/20、1/27、2/17、2/24、3/3、3/10、3/17、3/24

週四班：1/7、1/14、1/21、1/28、2/18、2/25、3/4、3/11、3/18、3/25

● 師資：慈韻老師



體能課程

501 歡樂 swing 爵士搖擺～歌舞世代

輕鬆開心親身體驗流傳於歐美已久的 swing 搖擺舞，即使不具舞蹈基礎，也能輕鬆學習 swing 爵士舞。安排許多小品舞碼，讓同學們更有成就感，一起感受復古節奏與自由搖擺的迷人魅力吧！

【無須舞蹈經驗】上課日期：3/6、3/13、3/20、3/27、4/10、4/17

● 星期六 10:30-12:00(116/03/06-04/17)　● 1700 元／9 小時(6 週)

● 師資：吳靜怡老師，Swing 搖擺爵士專任老師，Smile swing 創辦人。

502 西川流日本舞踊 - 優雅健康美學養成

秒殺

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。上課日期：3/2、3/9、3/16、3/23、3/30、4/13

- 星期二 13:00-15:00(116/03/02-04/13)
- 2000 元／12 小時(6 週)
- 師資：西川淑敏團隊，西川流日本舞踊-名古屋をどり臺灣支部長。

503 樂齡舒活＆健康伸展【適合銀髮族】

- 星期四 09:30-11:30(116/03/04-04/15)
- 2200 元／14 小時(7 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。

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

【可自備軟木筋膜球及彈力帶，或統一登記購買】

504 筋膜放鬆＆瑜伽伸展

- 星期四 12:00-13:30(116/03/04-04/15)
- 1900 元／10.5 小時(7 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，提供瑜伽墊】

上課日期：3/4、3/11、3/18、3/25、4/1、4/8、4/15

- 師資：曹翠英老師，教學超過 18 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。

509 艾揚格瑜伽

秒殺

艾楊格瑜伽強調精準、安全與循序漸進，透過正確的身體排列、呼吸與專注，引導學員深入探索身體與心靈的平衡。不受年齡限制，建立與身體對話能力，逐步提升健康與生活品質。

【中心備有瑜伽墊、瑜伽磚和椅子】

上課日期：3/8、3/15、3/22、3/29、4/12、4/19

- 星期一 09:30-11:30(116/03/08-04/19)
- 2000 元／12 小時(6 週)
- 師資：陳淑麗老師，光點瑜伽教室，瑜伽老師。

510 哈達瑜珈

秒殺

- 星期一 14:00-16:00(115/12/28-116/04/12)
- 2800 元／20 小時(10 週)

511 哈達瑜珈

- 星期四 19:00-21:00(115/12/31-116/04/01)
- 2800 元／20 小時(10 週)

呼吸練習、暖身、體位法、大休息與靜心，完整而溫和的體驗。教師具備系統性的呼吸與瑜珈教學訓練，引導學員安全地放慢節奏，覺察呼吸與身體狀態，培養放鬆與專注能力。體位法穩定、輕鬆、舒適，鼓勵學員依自身狀況量力而為，感受身體回饋與動作流動。

週一班：12/28、1/4、1/11、1/18、1/25、3/8、3/15、3/22、3/29、4/12

週四班：12/31、1/7、1/14、1/21、1/28、3/4、3/11、3/18、3/25、4/01

★★★★配合大樓電梯更新工程，本班一月份上課需步行爬樓梯至四樓，請考量體力及行動狀況後再報名★★★★ 【中心備有瑜伽墊、瑜伽磚】

- 師資：陳淑芬老師，私人瑜伽教室瑜伽老師。

512 經絡拳律動－心肺肌力課（早上班）

- 星期五 09:50-11:50(116/03/05-04/16)
- 2200 元／14 小時(7 週)

513 經絡拳律動－心肺肌力課（下午班）

- 星期五 13:30-15:30(116/03/05-04/16)
- 2200 元／14 小時(7 週)

針對現代人運動量不足、肌力偏低，透過阻力與有氧訓練，提升肌群活力與協調性，強化核心穩定與關節活動度，使日常活動更輕鬆。融入節奏律動，以創意跳格子動作引導身體舒展放鬆，提升身體覺察與協調能力。透過規律練習，逐步培養心肺耐力與肌力。

【講義乙份。 2、矯正球一個，100 元】

上課日期：3/5、3/12、3/19、3/26、4/2、4/9、4/16

- 師資：郭渝涵老師，宣印學院講師。

516 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】

上課日期：3/3、3/10、3/17、3/24、3/31、4/7、4/14

- 星期三 13:30-15:30(116/03/03-04/14)
- 2200 元／14 小時(7 週)
- 師資：沈秀雯老師，瑜伽老師。

505 經絡養生操 ★經絡養生操課程男女不拘★

● 星期三 16:30-18:00(116/03/03-04/14) ● 1700 元／9 小時(6 週)

從認識身體開始，學習肢體與關節運用，鍛鍊肌肉與核心力量，建立運動安全觀念。結合傳統功法與現代運動（有氧、肌力、平衡、伸展），透過全身律動與脊椎伸展，提升協調性、柔軟度與穩定性，培養良好運動習慣，展現健康活力。 【需購買蓮花按摩器一個 150 元】

506 敦煌能量養生舞 - 高階一（早上班） ★限女性★

● 星期三 09:30-11:30(116/03/03-04/14) ● 2000 元／12 小時(6 週)

507 敦煌能量養生舞 - 進階二（下午班） ★限女性★

● 星期一 16:00-17:30(116/03/08-04/19) ● 1700 元／9 小時(6 週)

508 敦煌能量養生舞 - 進階三（晚上班） ★限女性★

● 星期三 19:00-20:30(116/03/03-04/14) ● 1700 元／9 小時(6 週)

結合傳統養生操與現代運動，透過舒展提升身體靈活度、流暢度，培養健康的生活習慣。融合太極符號與敦煌舞姿元素，輔以吐納，促進身心舒暢與協調，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。】

週一班上課日期：3/8、3/15、3/22、3/29、4/12、4/19

週三班上課日期：3/3、3/10、3/17、3/24、3/31、4/14

秒殺

● 師資：林卉莉老師，中華國際敦煌協會理事長。

523 樂活有氧武當太極

● 星期四 14:00-16:00(116/03/04-04/15) ● 2200 元／14 小時(7 週)

524 樂活有氧武當太極

● 星期六 09:30-11:30(116/03/06-04/17) ● 2000 元／12 小時(6 週)

由中華最後武狀元常東昇宗師第十二代掌門嫡傳傳授，融合太極吐納與放鬆，透過溫和伸展與律動，提升身體協調、靈活度與專注力，舒展筋骨、釋放壓力，適合各年齡層學員。【請自備室內運動鞋】

週四班上課日期：3/4、3/11、3/18、3/25、4/1、4/8、4/15

週六班上課日期：3/6、3/13、3/20、3/27、4/10、4/17

秒殺

● 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。

517 有氧燃脂舞動班

● 星期一 13:00-14:00(115/12/21-116/04/19) ● 1600 元／8 小時(8 週)

518 有氧燃脂舞動班

● 星期六 13:00-14:00(115/12/26-116/04/17) ● 1500 元／7 小時(7 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】

519 深層筋膜瑜伽提斯

● 星期一 14:10-15:40(115/12/21-116/04/19) ● 2000 元／12 小時(8 週)

520 深層筋膜瑜伽提斯

● 星期六 14:10-16:10(115/12/26-116/04/17) ● 2200 元／14 小時(7 週)

課程融合放鬆、柔軟、強化、穩定與平衡，透過身體主動且動態的練習，舒緩緊繃、打開身體，提升活動度與肢體可能性。結合瑜伽體式放鬆沾黏部位、強調正位，再搭配皮拉提斯核心訓練，重新找回身體力量，提升健康生活品質。

【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】

週一班上課日期：12/21、12/28、3/8、3/15、3/22、3/29、4/12、4/19

週六班上課日期：12/26、3/6、3/13、3/20、3/27、4/10、4/17

● 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(116/03/02-04/13) ● 1700 元／9 小時(6 週)

放鬆就是對自己的慈悲，用太極打開身心的結，溫柔對待自己，學習放空、放下，從舒筋展骨到氣勢昂揚，在氣定神閒中汗流浹背。

522 傳統楊氏太極拳（進階班）

● 星期二 10:30-12:00(116/03/02-04/13) ● 1700 元／9 小時(6 週)

以天地為師，向大道學習，從傳統智慧與創意學習中，找回身體最佳狀態，進而找回生命的美好。深入淺出循序學習楊氏太極拳、刀劍功夫與拳理，兼顧身心鍛鍊，體驗剛柔並濟的武藝與生命哲學。

【需自備室內鞋，可自備劍，或使用老師提供之代用品。】

上課日期：3/2、3/9、3/16、3/23、3/30、4/13

● 師資：曾志強老師，臺灣楊氏太極武藝總監。

525 劍之舞與優美～武當太極劍（下午班）

- 星期四 16:30-18:30(116/03/04-04/15)
- 2200 元／14 小時(7 週)

526 亞運四十二式太極劍（晚上班）

- 星期四 18:50-20:50(116/03/04-04/15)
- 2200 元／14 小時(7 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，合內外修練的優雅劍術。 【請自備劍，穿著運動服與輕便鞋】

上課日期：3/4、3/11、3/18、3/25、4/1、4/8、4/15

- 師資：鄧欣宜老師，國際級教練與裁判，獲總統盃、世界盃與 60 多場金牌



電腦課程

701 生成式 ＡＩ工具應用（二）【全線上課程】

ＡＩ工具種類繁多且進步快速，了解工具與介面後，如何深入應用，發展專屬的ＡＩ工具組合技？跟著宥甄老師打磨工具，辨識工具適用性，培養靈活運用新工具的ＡＩ應用力。搭配天空學院平臺，供錄影課後複習，透過群組討論交流與諮詢，針對自己的問題結合課程與講師進行對話，獲取個別化學習內容【Google Meet】1/7、1/14、1/21、1/28、2/18、2/25

- 星期四 19:00-21:30(116/01/07-02/25)
- 2800 元／20 小時(8 週)
- 師資：林宥甄老師，慈大教師發展暨教學資源中心數位教學組專案經理

702 用手機說故事 ＡＩ影音創作

結合手機攝影與最新 AI 影音技術，從鏡頭語言、老照片修復、AI 短片生成到智慧剪輯與社群發布，人人都能成為優秀的掌鏡說故事高手！【請自備手機，建議搭配行動電源】3/2、3/9、3/16、3/23、3/30、4/13

- 星期二 09:30-11:30(116/03/02-04/13)
- 2000 元／12 小時(6 週)
- 師資：郭欣彥老師，內湖社大講師

703 雲端服務與社群媒體影音應用

雲端服務與社群影音應用，認識雲端資源、儲存及資料庫運用，學習短影音與直播操作，提升內容吸引力、互動與流量。

上課日期：3/3、3/10、3/17、3/24、3/31、4/7、4/14 【自備手機】

- 星期三 14:00-16:00(116/03/03-04/14)
- 2200 元／14 小時(7 週)
- 師資：徐煥凱老師，救國團、巨匠電腦講師

志玄台北終身學習教育中心

Welcome 課程總覽

掃描立即報名

語言課程

- 生活英語開口班
- 旅遊韓語情境會話
- 歡唱日語會話

藝術課程

- 心靈粉彩
- 幸福禪繞畫
- 水墨之躍
- 書法藝術創作賞析

戶外課程

- 城市自然輕旅行
- 台北郊山漫遊
- 郊山走讀趣
- 北歐式健走入門
- 遙控無人機操作

音樂課程

- 空靈鼓
- 流行古箏
- 九孔葫蘆絲
- 烏克麗麗&夏威夷舞
- 紓壓卡林巴姆指琴
- 大提琴
- 陶笛輕鬆學
- 療癒手碟
- 歌唱技巧班

生活課程

- 創意編織DIY
- 心靈力量學
- 咖啡達人就是我
- 頌缽-放鬆舒壓
- 創意手捏陶
- 主持人＆口語表達

電腦課程

- 手機ＡＩ影音創作
- 社群媒體影音應用
- 生成式ＡＩ工具應用

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
- 傳統楊氏太極拳
- 樂活有氧武當太極
- 武當太極劍
- 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
- 亞運四十二式太極劍

免費體驗

- 12/12 歡樂swing爵士舞
- 12/22 水墨之躍

11/23-12/14 早鳥優惠

臺北市大安區忠孝東路三段217巷7弄35號3樓 02-27114373