

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：市民大道建復停車場、進安公園停車場、
維京國際中崙一場、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

2026-02 期

115年4月—6月

受理報名繳費

115年3月2日(一)起

陸續開課

115年4月10日(一)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：依中心營業時間

3月23日前繳費
享有優惠



線上報名網址

<https://bit.ly/32W9C4x>



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	115/3/2~ 3/23(一) 報名繳費	115/3/24 (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。
9. 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。
10. 各項公告以中心現場公告為主，敬請密切注意。
11. 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。
12. 報名前請詳細閱讀選定班別，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)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 跟著 Welly 老師～輕鬆說英語！

想學英文卻總覺得太難、不知道從哪裡開始嗎？沒關係，Welly 老師陪您從零開始。從最基礎的發音，到簡單對話與生活應用，一步一步慢慢學。用最輕鬆、最沒有壓力的方式，重新認識英文。相信我，英文真的沒有您想像中那麼困難！適合零基礎、害怕開口說英文者。

【老師自編教材 100 元】

★全新課程優惠價格★

- 星期一 13:00-15:00 (115/04/13-115/06/15) ● 學費：2500 元 / 20 小時 (10 週)
- 師資：Welly 老師，巨匠專任英文老師、威力英語工作室創辦人，豐富教學經驗。

102 輕鬆快樂學韓語 (初級一)

喜歡 KPOP、韓劇，想開口說韓語嗎？從生活主題出發，學會介紹韓國美食、購物應對、看懂海報、網路買演唱會門票...等實用韓語，搭配韓流素材認識文化，輕鬆建立語感與自信，為進階學習奠定基礎！

喜歡韓國文化，對韓語有興趣的人皆可報名【老師自編教材：150 元】

- 星期三 09:30-11:30 (115/04/15-115/06/03) ● 學費：2400 元 / 16 小時 (8 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

藉由輕鬆活潑的方式，結合生活會話與歌曲，培養語感、學習日語。

【老師自編教材：50 元】

- 星期六 09:30-11:30 (115/04/18-115/06/13) ● 學費：2400 元 / 16 小時 (8 週)
- 師資：關淑敏老師，日語日文教師

電腦課程～～

701 生成式 AI 工具應用 (一)

★全線上課程★

AI 工具非常多且進步快速，如何讓工具協助我們落實對生活的想像，展現未來超能力？跟著宥甄老師從認識、了解到熟悉，找到 AI 工具與自己的關係，並能從容自在的與 AI 工具攜手面對未來世界。

【本課程透過慈濟大學天空學院平臺，提供課堂錄影回放，讓你隨時課後複習；Line 群組討論交流與諮詢，可針對自身問題與講師對話，獲取個別化學習內容。】

- 星期四 19:00-21:30 (115/04/23-115/06/11) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (8 週)
- 師資：林宥甄老師，慈濟大學專案經理

702 玩轉 LINE、臉書和家人朋友天天互動更親近

「LINE」一下，拉近你我心距離！隨時隨地傳送訊息、照片與影片，進行免費語音與視訊通話，搭配豐富貼圖讓聊天更精彩；再透過 FB 發佈貼文、分享照片影片與打卡互動，隨時掌握親友近況、串連彼此關係，共享美好生活。【自備手機或平板】

- 星期三 14:00-16:00 (115/04/15-115/06/03) ● 學費：2400 元 / 16 小時 (8 週)
- 師資：徐煥凱老師，救國團、巨匠電腦講師

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 (115/04/18-115/06/13) ● 學費：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

203 靜思茶道(初階一)

● 星期三 13:30-15:30 (115/04/22-115/06/24)

204 靜思茶道(初階一)

● 星期四 09:30-11:30 (115/04/23-115/06/25)

205 靜思茶道(進階二)

● 星期二 13:30-15:30 (115/04/21-115/06/23)

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)。】

- 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)
- 師資：靜思茶道師資群

202 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。【花材費依教材所需花卉購買，大約3000元（一堂課300元）】

- 星期二 14:00-16:00 (115/04/14-115/06/16) ● 學費：2800元 / 20小時 (10週)
- 師資：靜思花道師資群

藝術課程 ~ ~

301 創意插畫：風景手繪誌

- 星期三 18:30-20:30 (115/04/15-115/06/17) ● 學費：2800元 / 20小時 (10週)

用畫筆記錄眼前的風景，也畫下心中的片刻感動。以自然風景為靈感，結合鉛筆、代針筆與水彩，從線條觀察、構圖安排到光影與色彩表現，循序引導學員完成屬於自己的風景插畫。讓水彩自然融入創作，讓畫面更有層次與溫度，將平凡風景轉化為獨一無二的手繪記憶。

【無需繪畫基礎，對手繪插畫創作有興趣的人皆可報名。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。若對材料有任何疑問，歡迎來電洽詢本中心(02-27115373)】

302 色鉛筆手繪畫

- 星期四 18:30-20:30 (115/04/16-115/06/18) ● 學費：2800元 / 20小時 (10週)

運用色彩與光影變化，創作獨一無二的藝術小品。不需繪畫基礎，只要一支筆、一份心，就能享受創作過程中的療癒與樂趣，發現內在的藝術潛力。

【請學員自備色鉛筆、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，美術老師，英國伍弗漢普頓大學美術系碩士畢業

306 筆墨靜心：靜思語卡製作

課程以《證嚴法師靜思語》為主軸，帶領同學閱讀、書寫與創作靜思語書卡。內容包含靜思語認識、書卡設計、小楷筆書寫、彩繪上色、主題創作，以及成果展示。【請自備筆、墨、紙、硯與書法相關用品】

- 星期五 10:00-12:30 (115/04/17-115/06/12) ● 學費：2800元 / 20小時 (8週)
- 師資：林鳳朝老師，慈濟北區書畫聯誼會召集人

303 心靈粉彩-畫出生活美好

- 星期五 10:00-12:00 (115/04/10-115/06/26) ● 學費：2800元 / 20小時 (10週)

304 心靈幸福能量繪—用粉彩創作點亮生活的光

- 星期五 19:00-21:00 (115/04/10-115/06/26) ● 學費：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 (115/04/10-115/06/26) ● 學費：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

307 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 (115/04/14-115/06/16) ● 學費：2800元 / 20小時 (10週)

- 師資：陳鏗元老師，萬妙基金會書法老師

308 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 (115/04/17-115/06/12) ● 學費：2400元 / 16小時 (8週)

- 師資：李憶含老師，國立台灣師範大學藝術博士

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(代購葫每把5000元)，新學者以G調為優】

- 星期四 13:00-15:00 (115/04/16-115/06/04) ● 學費：2400元 / 16小時 (8週)

- 師資：林慈明老師，社區九孔葫蘆絲教學

310 邂逅流行古箏

● 星期三 09:00-10:30 (115/04/15-115/06/03) ● 學費：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。】

311 邂逅空靈鼓（早上班）

● 星期三 10:40-12:40 (115/04/15-115/06/03) ● 學費：2400 元 / 16 小時 (8 週)

312 邂逅空靈鼓（晚上班）

● 星期四 18:30-20:30 (115/04/16-115/06/04) ● 學費：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、提升專注力，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，中國文化大學中國音樂學系副教授。

313 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 (115/04/16-115/06/04) ● 學費：2400 元 / 16 小時 (8 週)

● 師資：徐沁騰老師，雅樂藝術工作室演奏員

322 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 (115/04/13-115/06/15) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)

● 師資：李國強老師，資深唱片製作人

314 烏克蘭麗麗經典金曲彈唱&夏威夷舞（中階）

● 星期四 09:30-11:30 (115/04/16-115/06/18) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)

315 烏克蘭麗麗經典金曲彈唱&夏威夷舞（初階）

● 星期五 13:30-15:30 (115/04/17-115/06/12) ● 學費：2400 元 / 16 小時 (8 週)

無須樂理基礎即可輕鬆上手，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。

【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。

317 大提琴（入門班）（零音樂基礎）

★全新課程★

● 星期五 18:00-19:30 (115/04/24-115/06/05) ● 學費：5300 元 / 9 小時 (6 週)

全新開班！本課程為零基礎學員設計，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。

318 大提琴（基礎班）（適合已上過入門班，或大提琴學齡二年內者）

● 星期三 13:30-15:30 (115/05/06-115/06/24) ● 學費：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。

319 大提琴（進階午班）（適合有大提琴學習經驗者）

● 星期三 15:40-17:40 (115/05/06-115/06/24) ● 學費：6000 元 / 16 小時 (8 週)

320 大提琴（進階晚班）（適合有大提琴學習經驗者）

● 星期三 18:20-20:20 (115/05/06-115/06/24) ● 學費：6000 元 / 16 小時 (8 週)

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，讓您成為獨立且自由的大提琴演奏者。

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，在線協同學員自主練習，定期舉行音樂會公演。

【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）】

● 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



316 木吉他-從喜歡開始，慢慢提升自己

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】

- 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。
- 星期六 14:00-16:00 (115/04/18-115/06/13) ● 學費：2400 元 / 16 小時 (8 週)

321 空靈紓壓卡林巴姆指琴

空靈紓壓的卡林巴音樂課程，透過簡單而富有層次的彈奏，引導學員放慢步調、安住當下，讓身心在音符中放鬆沉澱。無須任何音樂基礎，邀請喜愛音樂的朋友，一同感受卡林巴帶來的療癒與安定。

【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 (115/04/18-115/06/13) ● 學費：2400 元 / 16 小時 (8 週)
- 師資：張思絲老師，中國文化大學中國音樂學系助教。

生活課程 ~ ~

秒殺課

405 城市自然輕旅行 (週一班)

- 星期一 09:00-12:00 (115/04/13-115/06/01) ● 學費：3200 元 / 24 小時 (8 週)
- 【上課日期：4/13、4/20、4/27、5/4、5/11、5/18、5/25、6/1】

406 城市自然輕旅行 (週六班)

- 星期六 09:00-12:00 (115/04/11-115/05/23) ● 學費：2600 元 / 18 小時 (6 週)
- 【上課日期：4/11、4/18、4/25、5/2、5/9、5/23】

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】

- 師資：許家偉老師，園藝自營商負責人、戶外課程活動講師。

403 心靈力量學~關係牌卡

生活中有很多的糾結，可能來自「大腦地圖」「逃避」「恐懼」「錯位」該是要採「行動」了，可以來解結~解心結！

【反思會問卡一書+反思會問卡一盒：500 元】

- 星期一 09:30-11:30 (115/04/13-115/06/15) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)
- 師資：王悅枝老師，數語教育中心班主任。

401 創意生活手捏陶

以手捏成形，循序完成八個生活小物。著重日常生活實用及陶藝手法，且安排上釉課程。在輕鬆無壓力的氛圍中，享受手作的成就感。

【材料費每人 500 元，含上釉材料及課堂工具借用。陶土與燒製費另計，依實際用量公告。第九堂課前往陶藝工作室上釉，屬戶外教學，需另收保險費約 35 元】

- 星期四 10:00-12:00 (115/04/16-115/06/18) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)
- 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。

402 創意編織 D I Y

鈎針與棒針的編織操作 / 小品的操作與組合 / 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：4/11、5/9、6/13】

【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 (115/04/11-115/06/13) ● 學費：2300 元 / 15 小時 (3 週)
- 師資：葉阿玉老師，日本 VOGUE 證照教師。

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 (115/04/16-115/06/18) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)
- 師資：劉鑑仁老師，社大咖啡班講師。

407 台北郊山漫遊

- 星期三 08:30-11:30 (115/04/08-115/05/27) ● 學費：2900 元 / 21 小時 (7 週)

健康走、識花草！跟著牡丹老師走遍台北郊山，拈花惹草、認識常見野花草，在山林間放鬆身心、增長知識，展開一段探索生命美妙的悠遊旅程。【上課日期：4/8、4/15、4/29、5/6、5/13、5/20、5/27】

408 郊山走讀趣

- 星期四 08:30-13:30 (115/04/16-115/05/21) ● 學費：2800 元 / 20 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。是嚮往登山的入門課，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。【上課日期：4/16、4/30、5/7、5/14、5/21】

【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。

體能課程～～

525 抗阻力訓練

★全新課程優惠價格★

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。

【適合久坐族、銀髮族或想溫和進行肌力訓練的朋友報名】**【4/28 不上課】**

- 星期二 15:30-17:00 (115/04/14-115/06/09) ● 學費：1700 元 / 12 小時 (8 週)
- 師資：陳玉真老師，運動健身教練。

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！

【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 10:30-12:00 (115/04/18-115/06/13) ● 學費：2000 元 / 12 小時 (8 週)
- 師資：吳靜怡老師，Swing 搖擺爵士專任老師，Smile Swing 爵士搖擺創辦人。

510 哈達瑜珈

- 星期一 14:00-16:00 (115/04/13-115/06/15) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)

511 哈達瑜珈

- 星期四 19:00-21:00 (115/04/16-115/06/18) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)

結合呼吸法、暖身、體位法、大休息與靜心，引導身心靈放鬆與覺察。老師受過專業呼吸訓練，帶領學員進入內在寧靜、與本我連結。體位法穩定舒適、溫和帶力、不費力又適度挑戰，讓練習兼具療癒與力量，適合各年齡層，培養身心合一的覺知與喜悅。【請自備瑜珈墊、瑜珈磚】

- 師資：陳淑芬老師，私人瑜珈教室瑜珈老師。

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，結合瑜珈體位法，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。【備有瑜珈墊，可自備止滑鋪巾】

- 星期三 13:30-15:30 (115/04/15-115/06/17) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)
- 師資：沈秀雯老師，瑜珈老師。

502 樂齡舒活&健康伸展

★適合銀髮族★

- 星期四 09:30-11:30 (115/04/16-115/06/18) ● 學費：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下降，容易肩頸僵硬、腰痠背痛與關節不適。透過溫和的伸展運動，幫助舒緩肌肉緊繃，增強關節靈活度，提升身體協調與穩定性，享受自在健康的樂齡生活！

【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&瑜珈伸展

- 星期四 12:00-13:30 (115/04/16-115/06/18) ● 學費：2300 元 / 15 小時 (10 週)

筋膜被稱為身體的「第二骨骼」，與肌肉、神經及內臟相互連結，影響整體活動與穩定。由專業老師引導，運用輔具協助放鬆累積的緊繃感，提升身體舒適度，適合各年齡層，培養身體覺察與保健習慣！

【可自備軟木筋膜球及花生球，或統一登記購買，中心提供瑜珈墊。】

- 師資：曹翠英老師，教學經驗超過 17 年，曾任邱素貞瑜珈天地專任教師，現任會計師公會與多家瑜珈會館老師，專精於瑜珈與軟木筋膜放鬆。

504 經絡養生操

★經絡養生操課程男女不拘★

- 星期三 16:30-18:00 (115/04/15-115/06/17) ● 學費：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一（下午班）

★限女性★

- 星期一 16:00-17:30 (115/04/13-115/06/15) ● 學費：2300 元 / 15 小時 (10 週)

506 敦煌能量養生舞一進階三（早上班）

★限女性★

- 星期三 09:30-11:30 (115/04/15-115/06/17) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)

507 敦煌能量養生舞一進階二（晚上班）

★限女性★

- 星期三 19:00-20:30 (115/04/15-115/06/17) ● 學費：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。

秒殺課

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 (115/04/14-115/06/16) ● 學費：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。

秒殺課

509 艾揚格瑜伽 (入門)

專為瑜伽入門者設計，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 (115/04/13-115/06/15) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)
- 師資：陳淑麗老師，艾揚格認證老師、光點瑜珈教室、瑜伽之光老師。

517 經絡拳律動一心肺肌力課 (早上班)

- 星期五 09:45-11:45 (115/04/17-115/06/12) ● 學費：2400 元 / 16 小時 (8 週)

518 經絡拳律動一心肺肌力課 (下午班)

- 星期五 13:30-15:30 (115/04/17-115/06/12) ● 學費：2400 元 / 16 小時 (8 週)

針對現代人運動量不足，導致肌肉量偏低，透過適當的阻力及有氧運動，除了可促進心肺與肌力的運用，也能幫助身體活動時的流暢度，讓關節在動作中保持靈活，提升身體整體的活動表現。【講義費：50 元】

- 師資：郭渝涵老師，宣印學院講師。

519 傳統楊氏太極拳 (基礎班)

- 星期二 08:30-10:00 (115/04/14-115/06/16) ● 學費：2300 元 / 15 小時 (10 週)

打太極拳是件浪漫的事。獨樂樂，也可與人樂樂，一起追求的更好的自己。在基礎班當中學員漸入佳境，可以來探索進階的實驗性練習方式。

520 傳統楊氏太極拳 (進階班)

- 星期二 10:30-12:00 (115/04/14-115/06/16) ● 學費：2300 元 / 15 小時 (10 週)

反覆練習基礎而最核心的動作，含十三勢行功架，搭配行雲流水的練習，再加入基本刀劍訓練，回歸最重要的核心，穩固身法與內在力量。

- 師資：曾志強老師，臺灣楊氏太極武藝總監。【著輕便寬鬆服裝，可自備室內鞋。】

513 健康舞動 Zumba 有氧 ★敲碗許久~深受期待課程華麗回歸★

- 星期一 13:00-14:00 (115/04/13-115/06/01) ● 學費：1600 元 / 8 小時 (8 週)

514 健康舞動 Zumba 有氧

- 星期六 13:00-14:00 (115/04/18-115/06/13) ● 學費：1600 元 / 8 小時 (8 週)

Zumba 不是國標舞，是拉丁美洲的有氧運動，以音樂節奏帶動全身律動。不需舞蹈基礎~只要模仿老師隨音樂大膽跳動，輕鬆享受運動樂趣。

515 深層筋膜瑜伽提斯

- 星期一 14:10-15:40 (115/04/13-115/06/01) ● 學費：2000 元 / 12 小時 (8 週)

516 深層筋膜瑜伽提斯

- 星期六 14:10-15:40 (115/04/18-115/06/13) ● 學費：2000 元 / 12 小時 (8 週)

輕鬆提升體態、釋放壓力，覺察身心。本課程專注於筋膜放鬆與核心訓練，幫助改善姿勢、釋放緊張，讓每次練習都成為對自我的深度關懷。

【中心提供瑜伽墊 (可自備止滑鋪巾)、筋膜球可自備或現場統一登記購買】

- 師資：吳彥蓉老師，身心靈整合顧問 / 皮拉提斯老師 / 療癒師。

521 樂活有氧武當太極

- 星期四 14:00-16:00 (115/04/16-115/06/18) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)

522 樂活有氧武當太極

- 星期六 09:30-11:30 (115/04/18-115/06/13) ● 學費：2400 元 / 16 小時 (8 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、太極套路與毛巾操，以及調息吐納與收功合息，讓身心在動靜之間平衡。

- 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。

523 劍之舞與優美~武當太極劍 (下午班)

- 星期四 16:30-18:30 (115/04/16-115/06/18) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)

524 劍之舞與優美~武當太極劍 (晚上班)

- 星期四 18:50-20:50 (115/04/16-115/06/18) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 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。