

《志玄文教基金會》萬華終身學習教育中心

辦公室電話：02-23026313 · 23023459

E-mail：chinhua48761@gms.tcu.edu.tw

報名時間：週一至週五 13:30-21:00

週六 09:00-17:00

地址：(108) 台北市萬華區莒光路 222 號
(萬華靜思堂 · 教育中心一樓辦公室)

靜思堂電話：02-23366526；02-23366527

《搭捷運》

捷運板南線龍山寺站二號出口

搭電扶梯出站後直接右轉往萬華火車站方向

經艋舺大道路口至莒光路萬華靜思堂

(步行約五分鐘路程)



志玄文教基金會萬華終身學習教育中心

《搭公車》公車站牌 萬大路·莒光路口站
藍 29、49、62、201、202、205、246、
307、重慶幹線(原 601)

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)



萬華

終身學習課程簡章

2025-03期

114年7月—9月

- 下期2025-04期 (114年9-12月上課) • 報名時間：8月18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

114年5月26日(一)起

陸續開課

114年6月30日(一)起



線上報名網址

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

6月16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	114/5/26~ 6/16(一) 報名繳費	114/6/17 (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、候補課程不列入)	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

※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 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。

※114 年 6 月 24 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。

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

✧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，非學員禁止逗留教室內，以免影響上課品質，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. 額滿課程僅報名未繳費者，因未完成報名手續，於優惠期前一週經通知後仍未繳費，將不保留該名額，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。

語言課程～～

103 輕鬆歡唱學日語 【具五十音基礎者為佳】

帶領學員確認歌詞的正確讀音，並解釋歌詞的涵義與意境。精選日文歌曲從熟悉歌曲旋律自然融入學習，引領學員自然地藉由日語歌曲帶入生活日語。

【講義影印費 50 元】

- 星期一 19:00-21:00(114/06/30-09/01) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)
- 師資：關淑敏老師，日文教師。

104 日語五十音 ★新時段課程★

主要學習日語五十音假名的書寫、發音、基本句型及會話，課堂中以簡單易懂的方式讓學員熟悉日語假名並能正確發音。

【教材費 100 元 (含講義及教科書-致良出版社《手機學日語假名》)】

- 星期四 10:00-12:00(114/07/03-09/04) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)
- 師資：黃麗容老師，日本茨城大學教育系畢，日語專任講師。

105 輕鬆學日語 (進階十一) 【學習日語 2 年半以上程度者】

本課程主要透過日語單字、句型、文法等內容的串聯，再加上聽力訓練、情境會話等聽說反覆練習。讓學員循序漸進，打下扎實的日語聽力基礎並能表達出相對應的日語會話。

【教材自行購買：大家的日本語改訂版初級 2 聽解、大新書局 新百寶箱 N5、大新書局 圖解日文自動詞・他動詞-寂天文化事業】

- 星期三 13:30-15:30(114/07/02-09/03) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)
- 師資：黃麗容老師，日本茨城大學教育系畢，日語專任講師。

106 輕鬆學日語 (進階五-2)

【適合約有大新書局-大家的日本語進階 (I) 第三十五課左右或學習日語 2 年半以上程度者】

本課程為進階課程，銜接上學期課程，本學期主要複習第 20~22 課文型及聽力練習。另外學習動詞被動形變化規則及狀況說明的句型用法。配合課程的主題內容，透過句型講解及造句練習，讓學員熟練日語常用的句型用法、會話，進而勇於開口說日語。

【教材自行購買：大新書局-大家的日本語進階 I】

- 星期三 15:45-17:45(114/07/02-09/03) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)
- 師資：黃麗容老師，日本茨城大學教育系畢，日語專任講師。

101 英文入門班 【已會自然發音或 KK 音標者、國一以上英文程度者】

打好基礎英文的底子，聽說讀寫四種技巧平行演練，多元教學活潑生動，教學進度視全班學習狀況做調整。第 7 單元學完，會熟悉 thereis/thereare 句型，及方位介系詞之運用。

【SidebySide 第一冊 (課本+作業討論)，教材費約 800 元。】

- 星期三 19:00-21:00(114/07/02-09/03) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)
- 師資：鄒文涵老師，多所社區大學美語講師。

102 實用生活手語

手語是世界最美的語言，一個人的肢體動作、臉部表情，就會感受到他們喜、怒、哀、樂。學手語了解聾人文化、增加同理心，用手說話和聾人溝通、交流，建立友善環境。由手語歌入門藉由手語肢體的呈現，由淺入深，循序漸進的教學方式，輕鬆學習，達到寓教於樂的目的。

【臺灣手語課本 250 - 400 元。講義影印費 100 元。】

- 星期一 19:00-21:00(114/06/30-09/01) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)
- 師資：許麗卿老師，慈濟志工、臺灣手語課程遠距教學教師。

人文課程～～

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。

201 靜思茶道（初階一）

適合初學者

● 星期五 13:30-15:30 (114/07/11-09/12)

202 靜思茶道（初階二）

適合已上過初階一課程者

● 星期四 19:00-21:00 (114/07/10-09/11)

203 靜思茶道（初階三）

適合已上過初階二課程者

● 星期三 13:30-15:30 (114/07/09-09/10)

204 靜思茶道（進階一）

適合已上過初階三課程者

● 星期四 13:30-15:30 (114/07/10-09/11)

205 靜思茶道（進階二）

適合已上過進階一課程者

● 星期五 13:30-15:30 (114/07/11-09/12)

206 靜思茶道（高階）

適合已上過進階二課程者

● 星期四 13:30-15:30 (114/07/10-09/11)

207 靜思茶道（高階）

【全線上課程，課程使用 Google Meet 教學】

適合已上過進階二課程者

● 星期二 19:00-21:00 (114/07/15-09/16)

208 靜思茶道（高階）

【全線上課程，課程使用 Google Meet 教學】

適合已上過進階二課程者

● 星期三 13:30-15:30 (114/07/16-09/17)

【茶葉、茶食、茶花、茶染...等材料費 1000 元（全線上課程無材料費）；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。

藝術課程～～

301 生活禪繞拈手來

★新課程優惠價，下期恢復原價★

使用線條和簡單繪畫工具塗繪出令人心動的作品，在點線面之間產生“靜心”和“頭腦瑜珈”的效果，同時瞭解美國禪繞藝術。

【材料費 450 元（基礎工具及延伸工具添加，可視個人需求增購，費用另計）】

參考書目：美國禪繞官方協會出版之“禪繞畫之書”

● 星期三 19:00-21:00 (114/07/02-09/03) ● 學費：2500 元 / 20 小時（10 週）

● 師資：曹貝蒂老師，個人工作室、禪繞畫及相關創意手工教師。

302 空靈鼓

★新課程優惠價，下期恢復原價★

空靈鼓入門輕鬆，適合 hshml vio，這個樂器只會用到手腕不會用到手指，它的音符都貼在鼓上只要配合樂譜就可以敲奏一首歌。

【空靈鼓 2000 元 / 教材費 50 元】

● 星期二 19:00-21:00 (114/07/01-09/02) ● 學費：2500 元 / 20 小時（10 週）

● 師資：陳立偉老師，空靈鼓老師、街頭藝人。

303 基礎素描

★新課程優惠價，下期恢復原價★

素描是學習繪畫的必經之路，練習素描不僅能培養敏銳觀察力，培養藝術的表現力；本課程注重個人的理解力而不是照抄對象，由淺到深技巧與觀念並重，每堂課均有示範與講究，並指正素描常遇到的問題。

【材料費 150 元（含教材影印費、噴膠）】

● 星期五 19:00-21:00 (114/07/04-09/05) ● 學費：2500 元 / 20 小時（10 週）

● 師資：吳啟明老師，中國青年服務社美術老師。

304 彩色鉛筆技法

★新課程優惠價，下期恢復原價★

彩色鉛筆一直都是很重要的工具，被廣泛運用在美術設計、漫畫、插畫等，透過由淺到深的練習，即使不會畫畫的人也能輕鬆上手。培養基本的繪畫能力、色彩基本概念、興趣培養、陶冶性情。

【材料費約 2500 元（含卡達 40 色彩色鉛筆、cason 粉彩紙）】

● 星期二 19:00-21:00 (114/07/01-09/02) ● 學費：2500 元 / 20 小時（10 週）

● 師資：吳啟明老師，中國青年服務社美術老師。

305 工筆佛畫

因應學員各種程度教學，初學著重入門基礎功，已有基礎者臨習賞析歷代名作提升眼界技法及佛畫探源，以像詮釋佛法精神，藉毛筆玩藝，以佛法為依歸，靜定安樂，單週示範，雙週實作及個別指導改畫。

【墨汁，毛筆，宣紙，墊布，調色盤，筆洗，鳳凰顏彩等基礎工具，已有工具者，可視實際需求購買。教材費約 1800 元。】

● 星期三 13:30-15:30(114/07/02-09/03) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)

● 師資：高鳳琴老師，陸續於國立台灣藝術教育館法相之美工筆佛畫個展。

306 水墨花鳥與山水

突破傳統教學傳授梅蘭竹菊四君子，四君子之教學缺點在於四種畫法皆為獨立，無法互為呼應、觸類旁通。以創新教學，舉一反三、由簡至深、以公式化方法及實物寫生方式，於短期內完成作品，培養畫作信心與興趣。新生基本入門，舊生臨稿，各一小時，講解示範。

【自備筆、墨、紙、硯、顏料、文鎮、墊布。】

● 星期五 19:00-21:00(114/07/04-09/05) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)

● 師資：葉旭生老師，國畫老師。

307 水彩風景－田園鄉村（初階）★新時段課程★

課程以風景為主，課堂上水彩畫示範，對水分的掌控、色彩的調配、流動、營造畫面的氛圍，進入誘人的水彩世界。（7/31 停課）

● 星期四 19:00-21:00(114/07/03-09/11) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)

308 水彩風景－城市之旅（進階）

課程以建築風景為主，課堂上水彩畫示範，對水分的掌控、色彩的調配、流動、營造畫面的氛圍，進入誘人的水彩世界。

上課時間：7/3，7/24，8/7，8/28，9/4，9/11

● 星期四 14:00-16:00(114/07/03-09/11) ● 學費：2000 元 / 12 小時 (6 週)

【自備畫具(水彩顏料、水彩筆、調色盤、畫板、紙膠、鉛筆、橡皮擦)；老師代購水彩紙和圖片資料(水彩紙可自行購買)，教材費約 1300 元。】

● 師資：黃郁瑋(大熊)老師，補習班美術老師、學校美術老師、美術社團老師。

311 楷書之美【實體課程+線上】

書法是一種最平民化的藝術，可以訓練耐心及專注力，更可藉以紓解工作壓力陶冶心性，培養生活品味，進而提昇個人的文化氣息。

【實體教學與視訊教學同步－使用 google meet 教學】

【自備文房四寶筆、墨、紙、硯、墊布。】

● 星期三 19:00-21:00(114/07/09-08/27) ● 學費：2400 元 / 16 小時 (8 週)

● 師資：黃慧真老師，台灣藝術大學藝術系畢業，多處社區書法指導老師。

312 篆書書法 VI

以認識文字演變及小篆為基礎，藉由「商周圖象文字、甲骨文、金文、小篆等」字形結構分析，延伸到古漢字藝術創作；引領學員品味造字風貌、激發想像力，結合藝術與生活，深入淺出輕鬆學習。

【材料費 100 元(購買練習用宣紙、墨汁、講義影印等)】

● 星期五 14:00-16:00(114/07/04-09/05) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)

● 師資：陳桂嵐老師，書法專任教師；王心怡老師，臺灣國際蘭亭筆會副會長。

313 古箏美學

本課程帶領學員～認識「古箏」這項流傳兩千多年的樂器，採團體上課個別指導的方式進行，講述曲意內容、指法要點，彈奏技巧示範，由淺入深的漸進式教學，整合樂曲團體演奏。進入優美的古箏音樂世界，享受彈箏的樂趣，紓解生活的壓力，使身心靈達到平和與淨化。

【樂器租用費每期 1000 元(限課堂使用)、義甲膠帶 230 元、書架 100 元、譜夾 35 元、講義費 100 元。】

● 星期二 14:00-16:00(114/07/01-09/02) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)

● 師資：朱玖茵老師，古箏專任老師。

314 快樂學陶笛

陶笛，入門音樂簡單又便利的樂器，只要看懂 123 就是哆蕊咪，就能學陶笛。從認識陶笛、吹奏姿勢、基本樂理、基本指法循序漸進，透過入門曲目熟悉陶笛基本指法，吹準基本音階，進而吹奏國台語民謠，老歌，流行歌曲及慈濟歌曲。

【使用 TNG 雙管 AC (4C) - 陶笛，可以自行購買或由老師代購，老師代購團體價 2000 元。需老師代購者，請於開課前一星期告知辦公室。講義影印費 50 元】

● 星期四 09:30-11:30(114/07/03-09/04) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)

● 師資：馮慧玲老師，茉莉花音樂工作室古箏老師，陶笛老師。

309 快樂學美術－素描基礎與媒材體驗【初學具繪畫基礎者】

● 星期二 14:00-16:00(114/07/01-09/02) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)

310 快樂學美術－素描與媒材創作【具素描基礎者】

● 星期一 14:00-16:00(114/06/30-09/01) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)

對許多美術創作者而言，素描是入門之鑰，直至進了門都還要不停精益求精的基礎練習與身心磨練，而素描更是創意、思考、生活和靈感的具體實現，至為重要。快樂地來學美術，重拾創作的樂趣，不但怡情養性更是自信的展現。

【色鉛筆、素描筆、橡皮擦、紙張、代針筆，材料費 500 元。】

● 師資：賴昕老師，專任美術教師。

315 成人電子琴（入門）

本課程採取系統教學，適合無基礎者，循序漸進，快速學會操作電子琴，簡譜教學，多元學習，可獨奏，合奏，自彈自唱，增添生活樂趣。

● 星期五 14:00-16:00(114/07/11-09/12) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)

316 成人電子琴（進階）

適合有鍵盤基礎的學員，簡譜教學，多元學習，可獨奏，合奏，自彈自唱，快速學會，增添生活樂趣。

● 星期二 14:00-16:00(114/07/01-09/02) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)

【請自備 61 鍵電子琴(請安裝鹼性電池)、耳機；講義費 + 音樂檔共 150 元。】

● 師資：陳莉臻老師，專任鋼琴、電子琴老師。

生活課程～～

405 大家來唱歌

合唱能認識基礎樂理、提升社會交流與放鬆壓力，配合齊唱、輪唱，慢慢引領學員加入新的聲部，擁有正確的歌唱技巧，並藉由鋼琴伴奏結合音樂，來一同享受優美的歌聲。

【講義費 50 元】

● 星期二 13:30-15:30(114/07/01-09/02) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)

● 鄭秋菊老師，台北市立交響樂團附設合唱團團員，合唱團指揮。

401 快樂學唱歌

★新課程優惠價，下期恢復原價★

● 星期二 19:00-21:00(114/07/01-09/02) ● 學費：2500 元 / 20 小時 (10 週)

402 快樂學唱歌

★新課程優惠價，下期恢復原價★

● 星期六 09:30-11:30(114/07/05-09/06) ● 學費：2500 元 / 20 小時 (10 週)

基礎樂理、視譜（簡譜）、發聲、咬字、節奏、音準、表情呼吸及技巧訓練。國台語好歌入門，讓您樂於歌唱、增加自信、增進對音樂的素養及喜愛。

【講義費 100 元】

● 師資：徐明鐸老師，萬華社大歌唱班教師。

403 魔法扭扭棒小天地－創意手作課

★新課程優惠價，下期恢復原價★

課程中將循序漸進地學習扭扭棒的基本技巧、立體結構與創意應用，從小動物、花朵、童話角色到實用生活小物，親子共同創作，享受手作的樂趣與成就感。歡迎一起來體驗扭扭棒的神奇魔力，第一次扭就上手！也歡迎有興趣的大朋友們一起來學習創意手作一個屬於自己獨一無二的作品與人分享。

【8 歲以上、12 歲以下兒童需有家長陪同報名上課】(9/6 停課)

【教材費用 1150 元 (含工具包、材料費)】

● 星期六 14:00-16:00(114/07/05-09/13) ● 學費：2500 元 / 20 小時 (10 週)

● 師資：呂佳倫老師，社區發展扭扭棒手作設計創作推廣老師。

404 機縫拼布 【會操作縫紉機者佳】

拼布一旦愛上了就永無止境，本課程利用先進快速的縫紉機，讓我們更方便享受拼布的快樂。裁布、機器拼接、壓線，迅速看到成果出現，不再需要手縫到半夜，機縫拼布的樂趣，歡迎大家一起來共同分享。

【每期約教授五個包款，每個包款材料包約 500 元左右，請學員視個人需求自由購買。縫紉機租用帶回家使用，租機費用 1000 元 / 期。】

- 星期一 19:00-21:00(114/07/07-09/08) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)
- 師資：林芳如老師，領有日本手藝普及協會機縫拼布指導員資格。

406 花療法「氣」的運用及養生

有花的生活實在是件賞心悅目的事！花、象徵心靈的豐富、只要小小一朵花、就能讓人懷抱慈愛之心、歡迎你的到來。

【材料費 1000 元】

- 星期五 13:30-15:30(114/07/04-09/05) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)
- 師資：釋日華法師，中華大同世界藝術學院會長、佛學教授、花藝講師。

體能課程～～

501 雙十經絡自然養生 ★新課程優惠價，下期恢復原價★

養生的方法千百種？哪一種最適合自己？不同的體質養生的方式不同，您知道嗎？課程中將透過經絡明確告訴您；適合自己的養生方法，不用花錢不用吃藥，達到幸福健康的人生。

- 星期二 14:00-16:00(114/07/01-09/02) ● 學費：2500 元 / 20 小時 (10 週)
- 師資：林沛玲老師，社區經絡養生講師；唐宗豪老師，社區經絡養生講師。

502 經絡拳－打氣養身（骨震波療法）

「經絡拳打氣養身課－骨震波療法」主要是利用「震動」的力學原理，透過不同速度震盪的運用，提供肌肉及筋膜持續性且深層的加壓，將緊繃的肌肉及筋膜達到放鬆效果。不同速度的震動過程，也有助於增加血流循環，促進肌肉溫度上升，提升循環代謝，達到放鬆效果，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。

【需自備：大浴巾、小毛巾、溫開水；講義 50 元。】

- 星期四 09:45-11:45(114/07/03-09/04) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)
- 師資：郭渝涵老師，宣印學院-拳瑜珈資深講師。

503 健康經絡拳

養生從手開始，《黃帝內經》經文中的「刺」除指針灸外，廣義的來說也可指用雙手刺激身體的經絡拳論。透過雙手振動，可以修復身心創傷，維持身體健康，是讓我們身心平衡與快樂的最佳途徑。

【需自備水、毛巾、瑜珈墊、依課程需要自備或購買價錢合宜的輔助工具。講義費 100 元】

- 星期五 13:30-15:30(114/07/04-09/05) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)
- 師資：張淑伶老師，經絡拳打氣學專業講師。

504 筋膜舒緩全方位肌力雕塑

人體肌肉隨著年齡增長會逐年流失，如果不適當鍛鍊，中老年時的肌肉組織約只有年輕時的 1/2。而肌肉大量流失，容易增加跌倒風險，甚至失能臥床。強健肌肉，能促進新陳代謝順暢、維持體態勻稱，還能幫助骨骼結構平衡與淋巴健康，預防跌倒而產生的失能臥床風險。全身肌肉都有筋膜包覆，姿勢不當、生活工作壓力，都容易造成筋膜緊繃，進而產生多處酸痛；藉由適當輔具的運用，學習適度放鬆舒緩全身筋膜後，肌力訓練效果更佳。

【需自備筋膜舒緩滾筒滾軸、600 克水瓶或 1.5 公斤啞鈴一對、組合墊 4-6 片或瑜珈墊。】

● 星期四 14:00-16:00(114/07/03-09/04) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)

● 師資：王瓊婷老師，體適能健身教練、太鼓教練。

505 養身太極

八段錦、易筋經是一種健身功法，八段錦由八種肢體動作組成，而易筋經由十二種肢體動作組成，內容包括肢體運動和氣息調理通過練習可以達到調理脾胃、運動血脈的作用，太極拳是一種鬆柔運動可以鬆弛緊張和焦慮的心理，長期循環練習活動比較慢的太極拳，對人平衡控制，動作靈活性和心肺功能皆有幫助。

【需自備乾淨室內鞋 (上課穿)】

● 星期三 19:00-21:00(114/07/02-09/03) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)

● 師資：賴鵬仁老師，國小武術隊指導教練，世界太極拳聯盟國際教練。

506 養生氣功與八段錦

本課程介紹養生氣功與八段錦兩種古老的中國氣功練習方法，幫助學員激發身體的自癒力，提高整體健康水平。課程將結合理論講解和實際操作，引導學員通過自然呼吸、柔和動作和冥想來調整身心，促進氣的流動和平衡。

【講義費 100 元，需自備乾淨室內鞋 (上課穿)。】

● 星期一 19:00-21:00(114/06/30-09/01) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)

● 師資：蔡鎔庄老師，導引混元功講師。

520 日本舞踊 (基礎女舞)

● 星期一 19:00-21:00(114/06/30-09/01) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)

521 日本舞踊 (基礎女舞)

● 星期四 13:30-15:30(114/07/03-09/04) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)

從和服穿著到舞碼基本動作教學，以修身養性為本，共同營造快樂的學習環境，並以學習成果散播愛與關懷。飽滿之稻穗其腰必軟，記取「滿招損、謙受益」的處世原則，以此融入舞踊之中，姿態必然散發優雅。

【若無服裝者可租借，每期 (十週) 400 元。唯所需的道具「舞扇」，以及穿著在腳部的「足袋」需要購買，約 2,000 元 (僅首次需要購買，日後損壞再添購即可)。日後若是想要購買整套基本服裝 (浴衣) 或正式服裝 (和服)，則視材質另計。】

● 師資：楊志偉老師，日本舞踊研習班專任老師。

507 樂活有氣太極

★教學特點：手印擷抗系列，挑掌甩擺系列，週身律動鬆身法。

● 星期三 14:00-16:00(114/07/02-09/03) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)

508 樂活有氣太極

★教學特點：十二種小套路運用，自然動功推手組合，面壁功。

● 星期四 19:00-21:00(114/07/03-09/04) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)

承自有中國最後武狀元之稱的常東昇宗師的太極拳理與調息功法，鬆關節，展筋骨，強肌肉，重平衡，體法自然，天人合一，進退有序，動靜皆宜，勁韻綿長，吐納通透，優雅舒展，平和大方。

銀髮族：強化平衡，保密防跌。上班族：舒展筋骨，矯正姿勢。

媽媽族：活血調氣，律動排毒，調息與平衡搭配，防身與養生並重。

【需自備乾淨室內鞋 (上課穿)】

● 師資：常達偉老師，現職國立中央警察大學一等警察技術教官正教授級。

509 溫和瑜珈

溫和瑜珈 Gentle Flow 適合所有程度學員，以溫和但有感的瑜珈體位法搭配呼吸的練習，逐步強化肌力及舒緩緊繃、按摩內臟，練習開始覺察內在與外在的狀態，找回身心的平衡。

【需自備瑜珈墊、瑜珈磚×2、膝蓋跪墊、瑜珈繩。】

● 星期六 12:00-13:30(114/07/05-09/06) ● 學費：2300 元 / 15 小時 (10 週)

● 師資：黃詩文老師，空中瑜珈老師。

510 活力瑜珈提斯 【適合初學者】

適合瑜珈與皮拉提斯初學者的新型態運動，在上課的過程中，會透過瑜珈的呼吸法、冥想、並搭配瑜珈輔具，幫助初學者進入初階的瑜珈體式，同時，課程中融入皮拉提斯，透過課堂講解循序漸進地引導學員覺察身體、有意識的控制肌肉，提升學員對身體的感知力，增強其核心肌群的穩定度與身體的協調能力。

【需自備瑜珈墊、瑜珈磚 * 2、瑜珈繩 (可用毛巾替代)。】

● 星期四 19:00-20:30 (114/07/31-09/18) ● 學費：2000 元 / 12 小時 (8 週)

● 師資：吳湘苓老師，專業瑜珈老師。

511 活力適能瑜珈

以體適能的健身概念，融入運動解剖學觀點，藉由傳統瑜珈體式與呼吸練習，循序漸進式教學，動作簡易，可促進心肺功能，增進柔軟度，減少體脂肪，舒緩緊張及壓力，使身心靈都健康。

【需自備瑜珈墊】

● 星期二 19:30-21:00(114/07/01-09/02) ● 學費：2300 元 / 15 小時 (10 週)

● 師資：黃莉婷老師，專業瑜珈有氣教練。

519 律動腳底踩踏

本課程運用腳底按摩板，在板子上搭配音樂節奏進行律動踩踏，既能強化心肺流汗暢快淋漓，又能刺激足底穴道調整身體。課程整體設計由動入靜：律動部分由核心深蹲貫穿課程，能預防肌少症使身體更有力量，脊椎還原操活絡背脊恢復彈性歸位，也運用彈力帶加強局部肌力，最後在靜心和緩的瑜珈伸展中慢慢結束課程。

【需自備水、毛巾、瑜珈墊、彈力帶、足踏板 49 元 (可至大創自購)。】

● 星期一 13:30-15:30(114/06/30-09/01) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)

● 師資：黃妍菱老師，瑜珈靜心與有氣老師。

524 iWALK 愛健走

● 星期三 19:00-20:30(114/07/02-09/03) ● 學費：2300 元 / 15 小時 (10 週)

525 iWALK 愛健走

● 星期四 09:30-11:00(114/07/03-09/04) ● 學費：2300 元 / 15 小時 (10 週)

有氣與健走雙結合，簡易有氣步型，搭配時下流行音樂，有效率的運用空間位移，享受輕鬆飆汗燃脂，走出身體行動力。增加心肺功能以及肌肉力量與肢體協調性的訓練，預防骨質疏鬆，增加關節活動度，適合各年齡層沒有有氣基礎的學員也能輕鬆加入，藉由大量的倒退動作設計，進行肌力訓練，以達到前後肌肉力量平衡的功效。

【需自備乾淨室內鞋 (上課穿)】

● 師資：柯淑芳老師，社區有氣老師。

512 和緩瑜珈 (基礎)

【適合初學者】

● 星期五 13:30-15:30(114/07/04-09/05) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)

和緩瑜珈將透過呼吸的引導結合身體順位的體位法練習，從常接觸的體位法中精選出適合初學者或身體緊繃的練習者所練習的動作，仔細講解讓學員可以更清楚和安全的進入動作避免傷害和過度的心理壓力，用放鬆的心理進入練習，慢慢體會身體能量的連結，進而滋養心靈，將身、心、靈合一。

513 哈達瑜珈

● 星期一 14:00-16:00(114/06/30-09/01) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)

514 哈達瑜珈

● 星期五 19:00-20:30(114/07/04-09/05) ● 學費：2300 元 / 15 小時 (10 週)

哈達瑜珈將透過呼吸的引導結合身體順位的體位法練習，通過學習感受與自己身體內在能量的連結，同時滋養我們的心靈，將身、心、靈平靜連結在一起。這一份身心的寧靜可釋放身體因壓力所產生的毒素，提升身體的各項活力，增強自身免疫力。

【自備瑜珈墊 / 磚 / 繩，請課前 1 至 2 小時不進食】

● 師資：徐艷雯老師，專業瑜珈老師及多所學校瑜珈社團老師。

522 花響太鼓輕鬆學

※招生對象：16 歲以上及成人手腳活動自如、無嚴重心臟病高血壓者，如有特殊狀況，需提前告知評估

透過有韻律的節奏敲擊，學習專注於鼓聲，進而全心投入學習，而學習過程中大肢體的活動，也可以訓練平衡及靈活度。簡單的雙手敲擊合奏，透過老師的訓練及安排，很快就能展現出成果，對初學樂器者來說，是一種極大的成就感。讓音樂教學更為豐富多元有趣。

【租鼓費一期 700 元、自備適合鼓棒或購買一對 500~700 元 / 課程曲目講義：舊生一份 150 元、新生一份 200 元】

● 星期五 19:00-21:00(114/07/04-09/05) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)

● 師資：蕭盈老師，花響鼓樂團團長，多所大學鼓藝指導教師。

523 實用防身 - 技擊訓練

1. 少林拳套路-可以參加武術比賽，拿冠軍、得金牌。

2. 基本功鍛鍊-練拳不練功，到老一場空

3. 霸凌，暴力，色狼，糾紛...之各種危機處理。

4. 實戰訓練-對打，刀械棍棒，防禦技巧。

§ 多一分訓練，就多一分安全保障。

§ 先訓練對付一個歹徒，再訓練 1 對 2，1 對多。

【需自備乾淨布鞋 (上課穿)】

● 星期 15:00-16:30 (114/07/05-09/06) ● 學費：2300 元 / 15 小時 (10 週)

● 師資：董其昌老師，專業破刀術 / 技擊訓練 / 防身術 / 擒拿摔跤教師。

515 成人基礎 HipHop 街舞

● 星期二 19:30-21:00(114/07/01-09/02) ● 學費：2300 元 / 15 小時 (10 週)

課程中會運用基礎律動、身體協調、想像力、邏輯，配合著 HipHop 音樂跳一段小排舞，喜歡街舞文化及運用身體各部位跳舞的朋友們，一同學習街舞基礎。

516 成人基礎律動

● 星期一 19:30-21:00(114/06/30-09/01) ● 學費：2300 元 / 15 小時 (10 週)

517 成人基礎律動

● 星期五 16:30-18:00(114/07/04-09/05) ● 學費：2300 元 / 15 小時 (10 週)

課程中會帶著大家，聽音樂，練習節奏感，用身體的各部位呈現基本律動，培養韻律感，並且快樂跳舞，給予想要保持運動、健康及喜歡跳舞的朋友們，一個空間及時間來運動跳舞。

518 有氧律動運動

● 星期二 14:00-15:30(114/07/01-09/02) ● 學費：2300 元 / 15 小時 (10 週)

課程中會帶著大家，聽音樂，練習節奏感，採基礎步伐，並使心肺達到有氧運動的效果。

【輕便、方便活動的服裝，乾淨運動鞋 (上課穿)，備水與毛巾，快樂的心。】

● 師資：徐英翀老師，舞蹈家，專任舞蹈老師。

兒童課程～～

【兒童課程不開放網路報名，現場／電話報名後可網路刷卡】

601 幼兒音樂律動（四歲～六歲）

- 1.藉由音樂律動及敲擊樂器，聆聽旋律線條並了解基本節奏。
- 2.透過音樂賞析了解作曲家背景。
- 3.以遊戲的方式了解初步音樂理論。
- 4.藉由帶動唱學習兒童歌曲。

【教材費：260 元（音樂墊板＋最初步幼兒樂理）】

- 星期六 10:00-11:00(114/07/05-09/06) ● 學費：1800 元 / 10 小時 (10 週)
- 師資：沈姿宜老師，土撥鼠音樂教師，富郁音樂教師，黃石音樂教師。

602 兒童電子琴（入門）（大班～小六）

（無基礎者，須獨立上課，會書寫注音或國字）

- 星期六 15:00-16:30(114/07/12-09/13) ● 學費：2300 元 / 15 小時 (10 週)

603 兒童電子琴（進階）（小一～小六）

（需會認譜，有一年以上基礎）

- 星期六 13:00-14:30(114/07/12-09/13) ● 學費：2300 元 / 15 小時 (10 週)

五線譜教學，立即學會彈奏。課程包含節奏律動，聽（音）、唱（旋律）、彈（曲）、寫（樂理）、打（節奏）！輕鬆快樂學習。

【自備 49 / 61 鍵電子琴並安裝鹼性電池、響板；樂譜約 500 元。】

- 師資：陳莉臻老師，專任鋼琴、電子琴老師。

兒童課程～～

【兒童課程不開放網路報名，現場／電話報名後可網路刷卡】

604 兒童書法－基本筆法 3 及歐楷（小一以上）

- 星期六 15:15-16:45(114/07/05-09/06) ● 學費：2300 元 / 15 小時 (10 週)

靜坐：靜坐只有五分鐘，養成學生的「專注力」和「情商控制力」。歐陽詢介：唐楷筆法論述的介紹。知道楷書的筆畫線條的美感。增加「學習力」和「藝術感知力」。楷書基本筆劃的講解是必要學習的過程，重點「楷書提按筆法」、「點、橫、豎、撇、捺、提、橫折、鉤」的學習，在練習中增強「專注力」和「觀察分析力」。

【需自備筆、墨汁、墨碟、紙（九宮格練紙）、基本筆畫講義與書法相關用品，或登記購買。（無基本筆畫講義者請另購）；材料費 80 元】

606 兒童硬筆字書法 2（小一以上）

- 星期五 19:00-20:30(114/07/04-09/05) ● 學費：2300 元 / 15 小時 (10 週)

605 兒童硬筆字書法 10（小一以上）【限收舊生】

- 星期六 13:30-15:00(114/07/05-09/06) ● 學費：2300 元 / 15 小時 (10 週)

日常書寫中傳統的毛筆已經被原子筆、鉛筆、走珠筆和鋼筆取代，現代人的日常書寫一般都用硬筆書寫，無論考試、功課、書信等都是。硬筆尖在使用上和美感的表現上和傳統毛筆的軟筆尖不同，漢字之美多了一個展現的形態。

【需自備筆、墨汁、墨碟、紙（九宮格練紙）、基本筆畫講義與書法相關用品，或登記購買。（無基本筆畫講義者請另購）；材料費 80 元；參考書目：硬筆書法練習簿-楷 1 或楷 2。】

- 師資：李素鈴老師，多處社區書法指導老師。

單元課程～～

901 刺繡綿羊手提袋*優惠價*

讓我們一起探索刺繡的優雅與魅力吧！本次的課程將帶領學員學會基礎的刺繡針法，並活用於可愛的綿羊圖案，再與手提袋做結合，讓精心刺繡的作品可以帶出門！毛線也可以刺繡，適合樂齡的朋友一起學習！上課日期：9/1、9/8、9/15

【毛線針、5色毛線一組、穿線器、內襯、布膠、刺繡講義、B5麻布袋..約320元】

● 星期一 14:00-16:00(114/09/01-09/15) ● 學費：900 元/ 6 小時 (3 週)

● 師資：黃慧恩老師，刺繡編織講師、兒童美術老師。

電腦課程～～

701 手機基礎剪輯 (iOS、安卓皆可)

★新課程優惠價，下期恢復原價★

每堂課老師會耐心帶著大家學習手機剪輯，不論素材、手機操作上的問題，老師都會耐心一一教導，並帶領大家實際操作，使用 LightCut、CapCut、小影，分別會介紹這三種 App 剪輯影片的方法，以及放到 FB、Instagram、Youtube 等平台的方式，最後一堂課會讓大家自由發揮剪輯出一個成果互相分享。

【攜帶近 3~5 年內的手機，行動電源，手機須預備 10GB 以上空間】

● 星期一 16:00-18:00(114/06/30-09/01) ● 學費：2500 元 / 20 小時 (10 週)

● 師資：徐英艷老師，舞蹈家，專任舞蹈老師，數位課程講師。

702 手機拍好照 超簡單

手機拍好照一點都不困難：輕鬆學會拍攝技巧、取景構圖、各式 APP 美化圖像，並安排三堂戶外教學，在實際的環境當中，體驗拍照的樂趣與驗證學習效果。輕鬆學，馬上用，手機拍好照超簡單！

【學員需自備有拍照及視訊功能的手機；自付三次外拍實作旅平險保險費 117 元】

● 星期三 14:00-16:00(114/07/02-09/03) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)

● 師資：陳高鐔老師，社區大學及活動中心講師。

703 平板手機輕鬆學 - AI 互動好簡單

面對 AI 科技的快速發展，本課程從生活需求出發，帶您一步步認識智慧型手機與平板的實用功能。課程內容涵蓋 AI 圖片生成、生活應用、智慧交通導航、植物辨識、檔案管理與備份等主題。不論是查詢交通路線、辨識旅途中的花草樹木，或是用影音記錄美好時光，只要一機在手，樂趣輕鬆掌握！無論您是剛接觸智慧裝置，或想跟上新科技的腳步，都歡迎一同加入學習行列，讓科技成為生活的好幫手。

【請自行攜帶智慧型手機或是平板 / 教材電子檔放在群組不另外列紙本】

● 星期六 09:30-11:30(114/07/12-09/13) ● 學費：2800 元 / 20 小時 (10 週)

● 師資：林佩君老師，職業安全衛生協會資訊工程師；多所社區大學講師。