

《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

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

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

《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)



線上報名網址

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

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. 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。
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. 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。

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 輕鬆說英語

想學英文，卻總覺得太難、不知道從哪裡開始嗎？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。(教學進度視全班學習狀況做調整)

【教材費 525 元(Inside Out - Student Book)】

- 星期二 19:00-21:00(115/07/07-09/08) ●學費：2800 元/20 小時(10 週)
- 師資：朱宗威老師，專任英文老師。

102 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 11 單元學完，會熟悉現在式一般動詞句型／次數副詞/人稱代名詞受格之運用，及簡易表達每日生活作息，和簡易描述對朋友的生活美語。

【教材費約 800 元(Side by Side Extra 第一冊 課本+作業本討論)】

- 星期三 19:00-21:00(115/07/08-09/09) ●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。

103 實用生活手語

輕鬆學手語，了解聾人文化。本課程循序漸進，輕鬆快速學會生活用語，開啟溝通無障礙的新生活，更用雙手展現手語歌之美，融入無聲世界的奇妙。【書本或講師自編教材及補充資料約 250 元】

- 星期一 19:00-21:00(115/07/06-09/07) ●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。

104 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(115/07/06-09/07) ●學費：2800 元/20 小時(10 週)
- 師資：闕淑敏老師，日文教師。

105 簡明日語(初級四)【具五十音基礎程度者】

本課程為日語初級課程，主要配合 EasyJapanese 日語的各課主題內容，學習日語新單字發音、基本句型、文法及情境會話。

【自備 EasyJapanese 課本】

- 星期三 15:45-17:45(115/07/08-09/09) ●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(進階十五)

本課程為延續上學期的日語進階 N3 課程，除了擴充新詞彙量及加強各種詞性的運用，聽力訓練、情境會話等聽說練習。

【自備大家的日本語中級 I -大新書局】

- 星期三 13:30-15:30(115/07/08-09/09) ●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。

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；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(初階二)

【全線上課程】

星期六 19:30-21:30(115/07/11-09/12)

【本課程使用 GoogleMeet 教學】

適合已上過初階一課程者。

202 靜思茶道(初階三)

【全線上課程】

星期三 13:30-15:30(115/07/08-09/09)

【本課程使用 GoogleMeet 教學】

適合已上過初階二課程者。

203 靜思茶道(初階三)

【全線上課程】

星期二 19:00-21:00(115/07/07-09/08)

【本課程使用 GoogleMeet 教學】

適合已上過初階二課程者。

204 靜思茶道(初階一)

星期四 13:30-15:30(115/07/09-09/10)

適合初學者。

205 靜思茶道(初階二)

星期五 13:30-15:30(115/07/10-09/11)

適合已上過初階一課程者。

206 靜思茶道(初階三)

星期四 13:30-15:30(115/07/09-09/10)

適合已上過初階二課程者。

207 靜思茶道(進階一)

星期五 13:30-15:30(115/07/10-09/11)

適合已上過初階三課程者。

208 靜思茶道(進階二)

星期四 19:00-21:00(115/07/09-09/10)

適合已上過進階一課程者。

209 靜思茶道(高階)

星期三 13:30-15:30(115/07/08-09/09)

適合已上過進階二課程者。

【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：萬華靜思茶道師資群。

藝術課程～～

301 絲韻飄飄～九孔葫蘆絲【新課程】

★新課程優惠價，下期恢復原價★

雲南傣族少數民族樂器「葫蘆簫」是由一個葫蘆插進三根竹管，能吹奏出輕柔飄逸如絲綢般柔美音樂，因而獲得「葫蘆絲」之美名。九孔葫蘆絲音色柔和優美，吹奏簡單易上手，老少咸宜。吹奏時呼與吸讓內臟中的橫膈膜上下移動，身體內五臟六腑達到充分蠕動活化，使人聲音宏亮精神飽滿。

【九孔葫蘆絲：緬甸紅木管 Bb 調 5,000 元 / 支；九孔葫蘆絲教程 330 元/本】

●星期四 19:00-21:00(115/07/09-09/10) ●學費：2500 元/20 小時(10 週)

●師資：朱麗娟老師，九龍吟·九孔葫蘆絲培訓中心部長。

309 書法樂趣學習班【新課程】

★新課程優惠價，下期恢復原價★

本課程將書法融入生活應用，強調文字與書寫力量的並進，帶領學員從書寫中尋找樂趣與逸趣，透過臨習與創作的過程認知自我心境，除了認識五種核心書體與古文字的一脈相承，更引領用心體會手、筆、紙之間的細膩關係，而不僅止於追求表面的工整，讓參與者在準備毛筆、墨汁、筆鎮、墨盤與墊布的靜心時分，感受書法文化的深層底蘊。

【自備毛筆、墨汁、筆鎮、墨盤、墊布；講義費 100 元】

●星期六 10:00-12:00(115/07/11-09/12) ●學費：2500 元/20 小時(10 週)

●師資：楊崇廉老師，專任書法老師。

302 快樂學陶笛

陶笛，入門音樂簡單又便利的樂器，只要看懂 123(DoReMi)，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，透過課程曲目熟悉陶笛演奏法，吹準基本音階，進而吹奏國台語民謠、中外老歌、流行歌曲及慈濟歌曲。

【本課程使用 TNG 複管 AC(4C)陶笛，自行購買或由老師代購，代購價約 2500 元；講義影印費 50 元。】

●星期四 09:30-11:30(115/07/09-09/10) ●學費：2800 元/20 小時(10 週)

●師資：陳輝鐘老師，音樂工作者、陶笛演奏家。

303 古箏美學【樂器租用費每期 1000 元（限課堂使用）】

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。

【教材費：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(115/07/07-09/08) ●學費：2800 元/20 小時(10 週)

●師資：朱玫茵老師，古箏專任老師。

304 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。

【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。】

●星期五 14:00-16:00(115/07/10-09/11) ●學費：2800 元/20 小時(10 週)

305 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。

【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。】

●星期二 14:00-16:00(115/07/07-09/08) ●學費：2800 元/20 小時(10 週)

●師資：陳莉臻老師，專任鋼琴、電子琴老師。

306 彩色鉛筆

彩色鉛筆可廣泛運用到繪本、插畫、水彩、，由淺到深的循序漸進課程，每堂課均由示範講解，根據學員不同程度給與指導。

【Canson 灰色粉彩紙、48 色鐵人牌色鉛筆；講義費 50 元】

●星期二 19:00-21:00(115/08/04-09/08) ●學費：2000 元/12 小時(6 週)

●師資：吳啟明老師，中國青年服務社美術老師。

307 水彩風景—文化古蹟之旅（初階）

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。

【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】

●星期四 14:00-16:00(115/08/27-09/24) ●學費：1800 元/10 小時(5 週)

●師資：黃郁璋（大熊）老師，補習班美術老師、學校美術老師、美術社團老師。

308 楷書之美【實體課程+線上】

【實體教學與視訊教學同步—使用 googlemeet 教學】

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。智永楷書千字文入門打基礎，輔以唐寅落花詩。

【自備文房四寶 毛邊紙、毛筆、墨汁、墊布。】

- 星期三 19:00-21:00(115/07/15-09/02) ●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。

310 水墨禪畫（山水／花卉）★新時段課程★

1. 禪畫蘊涵清淨菩提智慧，透過學習書畫藝術提昇生活品味。2. 用寧靜的心體驗生命中的大美。禪韻書畫藝術創作，在簡約平淡中覺察，觀照自己，身心清淨以歡喜心繪出禪韻意境。【自備國畫相關用具】

- 星期五 14:00-16:00(115/07/10-09/11) ●學費：2800 元/20 小時(10 週)
- 師資：唐青老師，國立台灣師範大學藝術學（藝術創作）碩士；社區大學講師。

311 水墨花鳥與山水

突破傳統四君子畫法獨立、無法互為呼應的限制，改以創新的公式化引導與實物寫生方式，由簡入深帶領學員舉一反三並在短期內完成作品，進而建立繪畫信心並培養深厚的創作興趣。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(115/07/10-09/11) ●學費：2800 元/20 小時(10 週)
- 師資：葉旭生老師，國畫老師。

312 快樂學美術—素描與媒材創作【具素描基礎者】

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，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。

【材料費 500 元（色鉛筆、素描筆、橡皮擦、紙張、代針筆）】

- 星期一 14:00-16:00(115/07/13-09/14) ●學費：2800 元/20 小時(10 週)

313 快樂學美術—素描基礎與媒材體驗【初學具繪畫基礎者】

【材料費 500 元（色鉛筆、素描筆、橡皮擦、紙張、代針筆）】

- 星期二 14:00-16:00(115/07/14-09/15) ●學費：2800 元/20 小時(10 週)
- 師資：賴昕老師，專任美術教師。

314 生活禪繞拈手來

本期可愛生活主題配圖結合手工 DIY，設計出屬於自己的個性印章以及個人風格的 DIY 貼紙等等。

【材料費：400 元(禪繞畫紙磚以及相關筆材、空白貼紙 DIY 套裝)】

- 星期三 19:00-21:00(115/07/08-09/09) ●學費：2800 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。

生活課程～～

401 機縫拼布【會操作縫紉機者佳】

拼布一旦愛上了就永無止境，本課程將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，只有學過的人才知道。歡迎大家一起來共同分享。

【每期約教授 4 個包款，每個包款材料包約 800 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 1200 元 / 期。】

- 星期一 19:00-21:00(115/07/13-09/14) ●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。

402 美善歌曲教唱班

唱歌是優質的身心紓壓活動，能放鬆心情、調節呼吸並維持健康。課程從基礎發聲開始，由老師以鋼琴或吉他現場專業伴奏，帶領學員齊唱慈濟經典及國台語好歌。透過律動與優美旋律溫暖心靈，讓快樂的音符為您的生活注入滿滿健康與活力！

【講義費 100 元】

- 星期五 14:00-16:00(115/07/10-09/11) ●學費：2800 元/20 小時(10 週)
- 師資：張秀卿老師，鋼琴、電子琴、木吉他、歌唱教學老師。

403 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。1. 開心唱歌快樂學習。2. 多國語言歡唱。3. 認識基礎樂理。4. 鋼琴現場伴奏。

(7/28 停課)【講義費 50 元】

- 星期二 13:30-15:30(115/07/07-09/15) ●學費：2800 元/20 小時(10 週)
- 師資：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。

404 快樂學唱歌

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】

● 星期一 13:30-15:30(115/07/06-09/07) ● 學費：2800 元/20 小時(10 週)

405 快樂學唱歌

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】

● 星期二 19:00-21:00(115/07/07-09/08) ● 學費：2800 元/20 小時(10 週)

● 師資：徐明鐸老師，萬華社大歌唱班教師。

體能課程～～

501 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。本課程將於短時間內讓學員學會太鼓基本打擊方法。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 100 元、新生一份 200 元】

● 星期五 19:00-21:00(115/07/10-09/11) ● 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。

502 初級太鼓快樂學

利用簡單的曲目讓初學者在旋律中練習太鼓的基本動作，讓所有年齡層的民眾都能簡單快樂的學習太鼓。

【租用小平鼓 10 堂 700 元（自備鼓即不收費）、鼓棒一對 500 元（含袋子）】

● 星期五 16:00-18:00(115/07/10-09/11) ● 學費：2800 元/20 小時(10 週)

● 師資：桂學真老師，慈濟萬華社區鼓隊教練團負責人。

503 燃脂熱舞+有氧鍛鍊

本課程結合現代有氧鍛鍊與古法養生精華，透過音樂與優美舞蹈增強體力、鍛鍊核心肌力與耐力，旨在優化體態曲線並強化全身線條，協助改善久坐導致的姿態困擾，同時促進腳踝、膝與髖關節的連動靈活度，讓您在律動中達成快樂健美與優化身型比例的目標。

【自備乾淨室內布鞋&小軟墊或瑜珈墊、水、毛巾；快樂的心。】

● 星期四 20:00-21:00(115/07/09-09/10) ● 學費：1800 元/10 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。

504 日本舞踊（基礎女舞）

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。

● 星期一 19:00-21:00(115/07/06-09/07) ● 學費：2800 元/20 小時(10 週)

505 日本舞踊（基礎女舞）

【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。】

● 星期四 13:30-15:30(115/07/09-09/10) ● 學費：2800 元/20 小時(10 週)

● 師資：楊志偉老師，日本舞踊研習班專任老師。

506 成人基礎 HipHop 街舞

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。

● 星期二 19:30-21:00(115/07/07-09/08) ● 學費：2300 元/15 小時(10 週)

507 成人基礎律動

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，並且對於未來學習任何舞蹈方面的基礎皆有很好的幫助。

● 星期一 19:30-21:00(115/07/06-09/07) ● 學費：2300 元/15 小時(10 週)

508 有氧律動運動

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。

【自備乾淨運動鞋(上課穿)，備水與毛巾，快樂的心。】

- 星期二 14:00-15:30(115/07/07-09/08) ●學費：2300 元/15 小時(10 週)
- 師資：徐英艷老師，舞蹈家，專任舞蹈老師。

509 筋膜舒緩全方位肌力雕塑

本課程強調維持肌肉量對提升生活品質與體力的關鍵作用，透過規律鍛鍊促進新陳代謝並保持勻稱體態，以強健肌力作為穩固行動力與支持平衡的基礎，並引導學員運用適當輔具釋放因長期姿勢或壓力導致的全身緊繃感，在找回身體柔軟度的同時進行肌力訓練，讓舒緩與鍛鍊效果相輔相成，使日常生活更加靈活自信。

【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(115/07/09-09/10) ●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。

510 功能性肌力訓練

從日常生活中最基本的坐、站姿勢出發，結合柔軟度、肌力與平衡等體能訓練，提升適應生活的活動力。課程旨在引領樂齡學員優化體態、強化核心支撐，並透過增加身體穩定性，讓日常行動更自信、更從容。

【材料費 310 元(10 磅彈力帶 100 元、20 磅彈力帶 150 元及軟式棒球 60 元)(可自備)】

- 星期三 14:00-15:30(115/07/29-09/16) ●學費：2000 元/12 小時(8 週)
- 師資：李正星老師，專業樂活肌力教練。

511 律動腳底踩踏

本課程運用腳底按摩板搭配音樂節奏，在律動踩踏中強化心肺、釋放足底壓力。教學設計由動入靜：以核心深蹲強化下肢力量，結合脊椎伸展操舒緩背部僵硬，並運用彈力帶雕塑局部肌力。最後在靜心和緩的瑜珈中，引導學員感受全身放鬆，找回身體的平衡與安寧。

【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(115/07/06-09/07) ●學費：2800 元/20 小時(10 週)
- 師資：黃妍菱老師，瑜珈靜心與有氧老師。

512 iWALK 愛健走

有氧與健走雙效結合！簡易步型搭配流行音樂，在動態位移中享受揮汗樂趣，走出身體行動力。本課程旨在提升心肺能力、強化肌力與肢體協調性，有助於維持骨骼健康、增加關節靈活性。課程設計包含獨特的倒退動作，加強平時少用的肌群，促進前後肌肉平衡。適合各年齡層、無運動基礎的學員輕鬆加入，一起健康動起來！

- 星期三 19:00-20:30(115/07/08-09/09) ●學費：2300 元/15 小時(10 週)

513 iWALK 愛健走

有氧與健走雙效結合！簡易步型搭配流行音樂，在動態位移中享受揮汗樂趣，走出身體行動力。本課程旨在提升心肺能力、強化肌力與肢體協調性，有助於維持骨骼健康、增加關節靈活性。課程設計包含獨特的倒退動作，加強平時少用的肌群，促進前後肌肉平衡。適合各年齡層、無運動基礎的學員輕鬆加入，一起健康動起來！【需自備乾淨室內鞋(上課穿)】

- 星期四 09:30-11:00(115/07/09-09/10) ●學費：2300 元/15 小時(10 週)
- 師資：柯淑芳老師，社區有氧老師。

514 全民版十三式太極拳Ⅱ

太極十三式(勢)為太極拳之拳母，所有太極套路均由此為基礎發展開來。經由深入簡出的教學方式詳註分解動作及定勢架構，讓學員熟悉拳架套路，循序漸進掌握腰胯領動的正確架構，輔以放鬆身體、安神定心，讓學員在學習太極拳的同時，更能達到健身、養生的目的。【穿著寬鬆衣褲、自備乾淨室內平底鞋上課穿。】

- 星期二 14:00-16:00(115/07/07-09/08) ●學費：2800 元/20 小時(10 週)
- 師資：卓劉旭家老師、何小花老師，太極拳教練。

515 養生太極

八段錦是一套以八種肢體動作為引的健身功法，再以楊式太極拳第三代楊澄甫大師嫡傳弟子五絕老人鄭曼青宗師，精簡楊式老架所創編之鄭子太極拳三十七式，搭配八段錦等健身功法。

【穿著寬鬆衣褲、自備乾淨室內鞋上課穿。】

- 星期三 19:00-21:00(115/07/08-09/09) ●學費：2800 元/20 小時(10 週)
- 師資：謝東霖老師，太極拳教練。

516 健康經絡拳

養生從手開始，依循古人的智慧，透過雙手的律動與拍打，能幫助引導身體的能量流動、釋放累積的緊繃。本課程引領學員學習居家保健的掌擊與震盪技巧，在規律的節奏中維持身心平衡。這是一條讓身心放鬆、感受快樂的健康路徑，邀請您一起體驗手部運動帶來的舒緩魅力。

【需自備水、毛巾、瑜珈墊、依課程自備或購買合宜的輔助工具。講義費 100 元】

● 星期五 13:30-15:30(115/07/10-09/11) ● 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。

517 經絡拳律動—心肺、肌力課

針對現代人普遍缺乏活動的情形，規律的鍛鍊是維持健康的關鍵。透過適度的阻力訓練與有氧運動，讓身體藉由規律的訓練，達到身體心肺，肌力，體能的提升，達到優質身型目標。【教材費 100 元 (講義乙份 / 矯正球一個)】

● 星期四 09:45-11:45(115/07/09-09/10) ● 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。

518 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(115/07/06-09/07) ● 學費：2800 元/20 小時(10 週)

● 師資：蔡鎔庄老師，導引混元功講師。

519 樂活有氧太極

承襲常東昇宗師之太極拳理與調息功法，透過鬆關節、展筋骨、強肌肉與重平衡的練習，達到體法自然與動靜皆宜的境界，引領銀髮族強化重心穩定並守護行動安全，協助上班族舒展筋骨並優化體態姿勢，並帶領媽媽族在增加活力的同時，體驗調息平衡與防身養生並重的藝術。【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(115/07/08-09/09) ● 學費：2800 元/20 小時(10 週)

520 樂活有氧太極

【教學特點：十二種小套路運用，自然動功推手組合，面壁功。】

【需自備乾淨室內鞋 (上課穿)】

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

● 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。

523 瑜珈皮拉提斯【適合初學者】

本課程適合瑜珈與皮拉提斯初學者進行長期固定練習，從基礎呼吸法開始引導學員專注於墊上實作，並運用輔具協助身體在穩定安全狀態下進入體位法，以流動序列為主軸循序漸進建構身體串聯力量，同時融入皮拉提斯訓練來啟動深層小肌肉，學習覺察並控制身體各部位，進而提升整體的感知力與協調能力。

【自備瑜珈墊、瑜珈磚 * 2、瑜珈繩 (230 公分)】

● 星期四 19:00-20:30(115/07/09-09/10) ● 學費：2300 元/15 小時(10 週)

● 師資：林佳君老師，專業瑜珈老師。

524 溫和瑜珈

溫和瑜珈適合各程度學員。透過有感的體位法結合呼吸，逐步強化肌力並舒緩全身緊繃。在引導深層放鬆的同時，練習覺察內外狀態，帶領您在動靜流轉間，找回身心的平衡與和諧。(8/8 停課)

【自備瑜珈墊、瑜珈磚 * 2、膝蓋跪墊、瑜珈繩。】

● 星期六 12:00-13:30(115/07/11-09/19) ● 學費：2300 元/15 小時(10 週)

● 師資：黃詩文 (小喵) 老師，空中瑜珈老師。

525 活力適能瑜珈

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。【自備瑜珈墊】

● 星期二 19:30-21:00(115/07/07-09/08) ● 學費：2300 元/15 小時(10 週)

● 師資：黃莉婷老師，專業瑜珈有氧教練。

521 哈達瑜珈

結合呼吸引導與身體順位練習，感受內在能量流動並滋養心靈。透過身心靈的和諧連結，在寧靜中釋放壓力與緊繃，進而提升身體活力，帶領您找回整體的健康平衡狀態。

● 星期五 19:00-20:30(115/07/17-09/11) ● 學費：2200 元/13.5 小時(9 週)

522 哈達瑜珈

結合呼吸引導與身體順位練習，感受內在能量流動並滋養心靈。透過身心靈的和諧連結，在寧靜中釋放壓力與緊繃，進而提升身體活力，帶領您找回整體的健康平衡狀態。

● 星期一 14:00-16:00(115/07/13-09/07) ● 學費：2600 元/18 小時(9 週)

526 和緩瑜珈 (基礎) 【適合初學者】

本課程結合呼吸引導與身體順位，精選適合初學者與緊繃者的體位法，透過詳盡講解確保動作安全，避免運動傷害與心理壓力。引導學員以放鬆的心態進入練習，細細體會身體能量的連結與流動，進而滋養心靈，在動靜之間達成身、心、靈合一的平衡狀態。

【自備瑜珈墊/磚/繩(課前 1 至 2 小時前不進食)】

- 星期五 13:30-15:30(115/07/17-09/11) ● 學費：2600 元/18 小時(9 週)
- 師資：徐艷雯老師，專業瑜珈老師及多所學校瑜珈社團老師。

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 丸子玩畫趣~兒童繪畫 (中班~小五)

鼓勵孩子發揮創意自由創作，習畫過程中建立自我認同與自信。課程不僅傳遞藝術知識與涵養，致力於打造快樂、有趣的學習環境，讓孩子在歡樂氛圍中感受繪畫的魅力。

(上課日期：7/15、7/29、8/12、8/19、8/26、9/2、9/9、9/16)

【教材費 220 元 (粉蠟筆和 4 K 畫本)】

- 星期三 16:30-18:00(115/07/15-09/16) ● 學費：2000 元/12 小時(8 週)
- 師資：張瓊云 (丸子) 老師，電視台美編、專業兒童美術老師。

602 兒童音樂律動 (四歲~六歲)

1.藉由音樂律動以及敲擊樂器，聆聽旋律線條並了解基本節拍 2.透過音樂賞析了解作曲家背景 3.以遊戲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 280 元 (兒童初步樂理練習 + 音樂墊板)】

- 星期六 10:00-11:00(115/07/11-09/12) ● 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。

603 國語文寫作優質學堂 (小三~小六)

寫作不容易，因為缺乏練習；寫作不困難，因為生活中無處不是寫作的題材。打開五感加上想像，可以是一句短句，一首小詩，或是一篇短文，一篇大論，透過基本功練習，佳作仿寫，文章重組複寫，各種文體的試寫，寫作可以非常有趣！【教材費 20 元 (稿紙和影印費)】

- 星期六 09:30-11:30(115/07/11-09/12) ● 學費：2800 元/20 小時(10 週)
- 師資：王慧鈴老師，慈濟教聯會老師。

604 硬筆書法課程 6 (小一以上)

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。

【硬筆書法練習簿-楷 1 或 2 或 3。教材費 80 元 + 手作材料費 20 元】

- 星期五 19:00-20:30(115/07/10-09/11) ● 學費：2300 元/15 小時(10 週)

605 硬筆書法課程 10 (小一以上)

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。

【硬筆書法練習簿-楷 2 或 1 或 3。教材費 80 元 + 手作材料費 20 元】

- 星期六 13:30-15:00(115/07/11-09/12) ● 學費：2300 元/15 小時(10 週)

606 兒童書法課程_基本筆法及歐楷 (小一以上)

本課程以歐陽詢唐楷為核心，引導孩子在筆墨間靜心。每堂課由五分鐘靜坐開啟，磨練專注力與情商；隨後導讀歐楷美學，激發藝術感知與學習力。實作則扎實訓練「提、按」及八大基本筆劃，讓孩子在反覆練習中掌握書法技法，同時有效增強觀察與分析能力。

【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，教材費 80 元(歐體唐詩一首講義和作品紙材料)】

- 星期六 15:15-16:45(115/07/11-09/12) ● 學費：2300 元/15 小時(10 週)
- 師資：李素鈴老師，多處社區書法指導老師。

607 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)】

五線譜教學。課程包含聽(音)、唱(旋律)、彈(曲)、寫(樂理)、打(節奏)！輕鬆快樂學習。

【自備簡易電子琴(需安裝鹼性電池)，可選購摺疊電子琴、響板；樂譜約 500 元。】

- 星期六 15:15-16:45(115/07/11-09/12) ● 學費：2300 元/15 小時(10 週)

608 兒童電子琴 (進階) (小一~小六)

【需會認譜，有一年以上基礎】

【自備簡易電子琴 (摺疊電子琴)、響板；樂譜約 500 元。】

- 星期六 13:30-15:00(115/07/11-09/12) ● 學費：2300 元/15 小時(10 週)
- 師資：陳莉臻老師，專任鋼琴、電子琴老師。

電腦課程 ~ ~

701 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(115/07/08-09/09) ● 學費：2800 元/20 小時(10 週)
- 師資：陳高錚老師，社區大學及活動中心講師。

702 平板手機輕鬆學 - AI 互動好簡單 (手機樂活入門班)

本課程專為樂齡學員設計，從日常最常使用的 LINE 基本設定、好友管理、照片傳送、訊息整理開始，延伸到手機拍照、修圖、相簿整理、生活 App 查詢、AI 圖像創作與防詐判斷。課程最後安排 2 週帶領學員使用 AI 製作個人分身 LINE 貼圖，並認識 LINE Creators Market 的上傳與上架流程，讓學員能在生活中更安心、更有趣地使用手機。

- 星期六 13:00-15:00(115/07/11-09/12) ● 學費：2800 元/20 小時(10 週)

703 平板手機輕鬆學 - AI 互動好簡單 (數位生活進階班)

本課程專為已具備基礎手機操作能力的樂齡學員設計，帶領學員把 AI 變成日常生活中的「隨身小幫手」。課程從 AI 語音問答、拍照辨識、旅遊規劃、健康生活、照片整理、影片創作，到 LINE 訊息防詐與個資保護，採用一步一步示範與現場實作方式，讓學員不只會用手机，更能安心、聰明地使用 AI 科技。

【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 10:00-12:00(115/07/11-09/12) ● 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。

單元課程 ~ ~

901 刺繡金魚手機腕帶【適合初學者】

本課程以金魚圖案為主題，從基礎刺繡針法教學開始，帶領大家逐步完成圖案繡製，最後學習手機腕帶的縫製技巧。適合初學者參加，一起打造實用又可愛的刺繡作品！（上課日期：8/24、8/31、9/7）

【教材費 250 元(刺繡布、刺繡針、DMC 繡線、金屬扣環等上課會用到的刺繡耗材)】

- 星期一 14:00-16:00(115/08/24-09/07) ● 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。

星期	2026-03(1153)學期 (115 年 7 月-115 年 9 月) 10 週課程									
週一	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7
週二	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	8/25	9/1	9/8
週三	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/12	8/19	8/26	9/2	9/9
週四	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/13	8/20	8/27	9/3	9/10
週五	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/14	8/21	8/28	9/4	9/11
週六	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12