

《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

## 2026-02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

《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



線上報名網址

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

《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)

3月23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                                       | 115/3/2~<br>3/23(一)<br>報名繳費 | 115/3/24<br>(二)<br>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<br>(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】 <b>【請出示證明】</b>                | 7折                          | 7折                    |
| 4 | 年滿75歲、身心障礙、中低收入戶<br>【不限課程】 <b>【請出示證明】</b> | 5折                          | 5折                    |
| 5 | 持中國信託蓮花卡刷卡繳費 <b>【限本人】</b>                 | 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. 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. 請學員報名前務必詳閱各中心現場公告，並遵守相關規定。

## 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【新課程】★新課程優惠價，下期恢復原價★

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 100 元 (參考書目：National Geographic Learning Standout 1)】

- 星期二 19:00-21:00(115/04/14-06/16) ●學費：2500 元/20 小時(10 週)
- 師資：朱宗威老師，專任英文老師。

### 103 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)】

- 星期三 19:00-21:00(115/04/15-06/17) ●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。

### 104 實用生活手語

輕鬆學手語，了解聾人文化。美食、旅遊、時事及簡單易懂的生活用語，即用雙手把手語歌呈現出美妙的律動。

【手語翻譯教材及時事講義約 250 元】。

- 星期一 19:00-21:00(115/04/13-06/15) ●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。

### 105 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(115/04/13-06/15) ●學費：2800 元/20 小時(10 週)
- 師資：闕淑敏老師，日文教師。

### 106 簡明日語 (初級三)【具五十音基礎程度者】

本課程為日語初級課程，主要配合 Easy Japanese 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 Easy Japanese 課本】

- 星期三 15:45-17:45(115/04/15-06/17) ●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。

### 107 輕鬆學日語(進階十四)【學習日語 3 年以上或具備 N4 程度者】

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 -大新書局課本】

- 星期三 13:30-15:30(115/04/15-06/17) ●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】

星期二 19:00-21:00(115/04/14-06/16)

【本課程使用 Google Meet 教學】  
適合已上過初階一課程者。

### 202 靜思茶道(初階二)

【全線上課程】

星期三 13:30-15:30(115/04/15-06/17)

【本課程使用 Google Meet 教學】  
適合已上過初階一課程者。

### 203 靜思茶道(初階一)

星期五 13:30-15:30(115/04/10-06/26)

適合初學者。

### 204 靜思茶道(初階二)

星期四 13:30-15:30(115/04/16-06/18)

適合已上過初階一課程者。

### 205 靜思茶道(初階三)

星期五 13:30-15:30(115/04/10-06/26)

適合已上過初階二課程者。

### 206 靜思茶道(進階一)

星期四 19:00-21:00(115/04/16-06/18)

適合已上過初階三課程者。

### 207 靜思茶道(進階二)

星期三 13:30-15:30(115/04/15-06/17)

適合已上過進階一課程者。

### 208 靜思茶道(高階)

星期四 13:30-15:30(115/04/16-06/18)

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。

藉由靜思花道，學習大自然花卉、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。

|               |                                  |
|---------------|----------------------------------|
| 209 靜思花道 (初階) | 星期四 13:30-15:30(115/04/16-06/18) |
| 210 靜思花道 (初階) | 星期四 19:00-21:00(115/04/16-06/18) |
| 211 靜思花道 (進階) | 星期四 13:30-15:30(115/04/16-06/18) |
| 212 靜思花道 (進階) | 星期四 19:00-21:00(115/04/16-06/18) |

自備花剪及花袋。花材費依教材所需花卉購買，因花材會依季節性變化，故花材費依上課使用計算大約 3000 元，多退少補。

- 學費：2800 元/20 小時(10 週)
- 師資：李燕如老師，李燕樺老師，鄭李明香老師，吳王淑慧老師。

## 藝術課程～～

### 301 絲韻飄飄～九孔葫蘆絲 (入門班)【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。由於音域窄無法符合愛樂者的需求，2011 年獲得專利改良型九龍吟「九孔葫蘆絲」除了保有傳統七孔葫蘆絲音色外，並增加了中音 Fa、Si 和高音 Do 三個音符，可吹的中外曲子增多。

【九孔葫蘆絲 緬甸紅木 bB 調 5,000 元 / 支 + 九孔葫蘆絲教程 \$330/本】

- 星期四 19:00-21:00(115/04/16-06/18) ●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。

### 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(Do Re Mi)，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(115/04/16-06/18) ●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。

### 304 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(115/04/14-06/16) ●學費：2800 元/20 小時(10 週)
- 師資：朱政茵老師，古箏專任老師。

### 305 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。(5/1 勞動節、6/19 端午節停課)

【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(115/04/10-06/26) ●學費：2800 元/20 小時(10 週)

### 306 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(115/04/14-06/16) ●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。

### 307 水彩風景—田園鄉村 (初階)

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。

【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(115/04/16-06/18) ●學費：2800 元/20 小時(10 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 水墨花鳥與山水

突破傳統教學，傳統教學均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。(5/1 勞動節、6/19 端午節停課)

【自備筆、墨、紙、硯、顏料、文鎮、墊布。】

- 星期五 19:00-21:00(115/04/10-06/26) ●學費：2800 元/20 小時(10 週)
- 師資：葉旭生老師，國畫老師。

## 309 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。(5/1 勞動節、6/19 端午節停課)【自備國畫相關用具】

- 星期五 14:00-16:00(115/04/10-06/26) ● 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。

## 310 生活禪繞拈手來—禪陀羅基礎

禪陀羅：以圓為心的禪繞創作。適合零基礎～熟齡學員，全程手繪專業禪繞畫圖樣，將線條融入靜心繪製的圖騰中，每一個作品都能帶來巨大滿足的完成感。

【材料費：新生 300 元(很基礎筆材及紙磚) / 舊生 150 元(基礎紙磚)】

- 星期三 19:00-21:00(115/04/15-06/17) ● 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。

## 311 快樂學美術—素描基礎與媒材體驗【初學具繪畫基礎者】

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。

- 星期二 14:00-16:00(115/04/14-06/16) ● 學費：2800 元/20 小時(10 週)

## 312 快樂學美術—素描與媒材創作【具素描基礎者】

【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(115/04/13-06/15) ● 學費：2800 元/20 小時(10 週)
- 師資：賴昕老師，專任美術教師。

## 314 基礎素描

指導素描正確的執筆方式、觀察方法、明暗與造型的規律，注重結構比例的探索，培養正確的繪畫知識與觀念。(5/1 勞動節、6/19 端午節停課)

【材料費 200 元(含 8 開素描本、鐵人牌素描一盒、紙筆大小支、軟橡皮)】

- 星期五 19:00-21:00(115/04/10-06/26) ● 學費：2800 元/20 小時(10 週)
- 師資：吳啟明老師，中國青年服務社美術老師。

## 315 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(115/04/14-06/16) ● 學費：2800 元/20 小時(10 週)
- 師資：吳啟明老師，中國青年服務社美術老師。

## 316 楷書之美【實體課程+線上】

【實體教學與視訊教學同步—使用 google meet 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。

【自備文房四寶筆、墨、紙、硯、墊布。】

- 星期三 19:00-21:00(115/04/22-06/10) ● 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。

## 317 歡喜樂齡基礎戲劇課

透過戲劇遊戲、肢體開發與歌舞練習，引領您從互動中展現自我。將透過「生命故事創作」，邀請您分享難忘的回憶，並與夥伴共同將人生故事搬上舞台。參與藝術活動不僅能增進溝通能力，更能提升自信與自我價值，讓您在舞台上感受獨特的自我實現，開啟精采的熟齡生活！

- 星期四 13:30-15:30(115/04/16-06/18) ● 學費：2800 元/20 小時(10 週)
- 師資：歐陽蓓老師，專業劇團指導老師、運動指導老師、舞蹈老師。

## 生活課程～～

## 401 慈濟歌曲教唱【新課程】

★新課程優惠價，下期恢復原價★

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！

(5/1 勞動節、6/19 端午節停課)【講義費 100 元】

- 星期五 14:30-16:30(115/04/10-06/26) ● 學費：2500 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。

## 407 《柔軟生活的開始》-扭扭棒創意手作【新課程】

★新課程優惠價，下期恢復原價★

歡迎大朋友小朋友一起走進繽紛的毛根扭扭棒世界！。課程將帶領學員認識扭扭棒的基本材質與技巧，循序漸進地製作花朵、小動物、節慶裝飾等主題作品。不需要美術基礎，適合初學者，從基礎到進階循序引導，老少咸宜，適合 10 歲以上學員報名參加，每堂課都能帶回自己的獨創作品。(5/2 勞動節連假、6/20 端午節連假停課)

【材料費 1000 元(毛根+花藝剪刀、尺、手工膠)】

- 星期六 10:00-12:00(115/04/11-06/27) ● 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。

## 402 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。

【講義費 50 元】

- 星期二 13:30-15:30(115/04/14-06/16) ● 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。

## 403 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(115/04/13-06/15) ● 學費：2800 元/20 小時(10 週)

## 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】

- 星期二 19:00-21:00(115/04/14-06/16) ● 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。

## 405 心靈的療癒

植物生活療癒空間期待大家來走走看看，課程中將帶你走入色彩生命學習如何應用，讓你靜坐時如何吸氣、吐氣之法，也將帶你走入真、善、美的花花草草人間之境，歡迎你的到來。

(5/1 勞動節、6/19 端午節停課) 【材料費 1000 元】

- 星期五 13:30-15:30(115/04/10-06/26) ● 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。

## 406 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。(5/11 停課)

【每期約教授四個包款，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(115/04/20-06/29) ● 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。

## 體能課程～～

### 501 初級太鼓快樂學【新課程】

★新課程優惠價，下期恢復原價★

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。(5/1 勞動節、6/19 端午節停課)

【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(115/04/10-06/26) ● 學費：2500 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。

### 502 花響太鼓輕鬆學

※招生對象：16 歲以上及成人手脚活動自如、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。(5/1、6/19 停課)

【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(115/04/10-06/26) ● 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。

### 503 Zumba 燃脂熱舞 + TaBaTa 有氧鍛鍊

結合現代高效鍛鍊方式與古法武術之精華。課程目標：引領學員優化體態、感受全身伸展與活動度提升；專注於核心與重點部位強化(如：腹部、背部、臀部與手臂線條)加上“律動熱舞”，帶您體驗大汗淋漓的運動樂趣。適合族群：銀髮族、媽媽族、上班族、學生群。

【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(115/04/16-06/18) ● 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(115/04/13-06/15) ● 學費：2800 元/20 小時(10 週)

## 505 日本舞踊 (基礎女舞)

●星期四 13:30-15:30(115/04/16-06/18) ●學費：2800 元/20 小時(10 週)

【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2,200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。

## 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(115/04/14-06/16) ●學費：2300 元/15 小時(10 週)

## 508 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(115/04/13-06/15) ●學費：2300 元/15 小時(10 週)

## 510 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。

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

【自備乾淨運動鞋(上課穿)，備水與毛巾，快樂的心。】

●師資：徐英艷老師，舞蹈家，專任舞蹈老師。

## 511 塑身開髖操【新課程】★新課程優惠價，下期恢復原價★

上班久坐容易造成髖部壓力與緊繃，若平時缺乏運動，不僅容易影響體態曲線，也可能讓下背部感到負擔。想要優化體態並釋放壓力嗎？歡迎嘗試我們的「塑身開髖瑜珈」。透過溫和的伸展，幫助您放鬆緊繃部位、促進循環，讓身體在律動中趨向輕盈與健康。本課程專為初學者設計，無需擔心柔軟度，老師將引領您逐步打開身體的靈活性。越早開始練習，越能感受身體的舒展與自信！【自備瑜珈墊】

●星期四 16:00-17:00(115/04/16-06/18) ●學費：1500 元/10 小時(10 週)

●師資：歐陽蓓老師，專業劇團指導老師、運動指導老師、舞蹈老師。

## 513 筋膜舒緩肌力訓練

肌力是維持生活品質與行動力的關鍵。本課程針對壓力或姿勢不當造成的筋膜緊繃，引導您運用輔具深度釋放、舒緩壓力。透過「先找回柔軟度、後強化肌力」的雙效訓練，不僅能促進新陳代謝、保持勻稱體態，更能穩固身體平衡。讓您在循序漸進的鍛鍊中，重塑靈活自信的健康生活！

【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(115/04/16-06/18) ●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。

## 514 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(115/04/15-06/17) ●學費：2300 元/15 小時(10 週)

●師資：李正星老師，專業樂活肌力教練。

## 515 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(115/04/13-06/15) ●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。

## 517 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(115/04/15-06/17) ●學費：2300 元/15 小時(10 週)

## 518 iWALK 愛健走

●星期四 09:30-11:00(115/04/16-06/18) ●學費：2300 元/15 小時(10 週)

【需自備乾淨室內鞋(上課穿)】

●師資：柯淑芳老師，社區有氧老師。

## 519 全民版十三式太極拳【新課程】

★新課程優惠價，下期恢復原價★

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、自備乾淨室內鞋上課穿。】

●星期二 14:00-16:00(115/04/14-06/16) ●學費：2500 元/20 小時(10 週)

●師資：卓劉旭家老師、何小花老師，太極拳教練。

## 520 養生太極【新課程】

★新課程優惠價，下期恢復原價★

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。

【需自備乾淨室內鞋（上課穿）】

●星期三 19:00-21:00(115/04/15-06/17) ●學費：2500 元/20 小時(10 週)

●師資：謝東霖老師，太極拳教練。

## 521 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。(5/1 勞動節、6/19 端午節停課)

【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(115/04/10-06/26) ●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。

## 522 經絡拳律動一心肺、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，達到身心心肺，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(115/04/16-06/18) ●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。

## 523 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(115/04/13-06/15) ●學費：2800 元/20 小時(10 週)

●師資：蔡鎔庄老師，導引混元功講師。

## 524 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：手印擲抗系列，挑掌甩擺系列，週身律動鬆身法。】

●星期三 14:00-16:00(115/04/15-06/17) ●學費：2800 元/20 小時(10 週)

## 525 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。】

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

【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。

## 526 伸展瑜伽【新課程】★新課程優惠價，下期恢復原價★

透過瑜伽的冥想與呼吸法練習，將力量與穩定帶入體式的練習與日常生活中，為生活帶來更多平靜與喜悅。

【自備瑜珈墊\*1、瑜珈磚\*2、瑜珈繩\*1】

●星期三 14:00-15:30(115/04/15-06/17) ●學費：2000 元/15 小時(10 週)

●師資：邱郁倩老師，專業瑜珈老師。

## 527 瑜伽皮拉提斯【適合初學者】

本課程適合瑜伽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（可用毛巾替代）】

●星期四 19:00-20:30(115/04/16-06/18) ●學費：2300 元/15 小時(10 週)

●師資：林佳君老師，專業瑜珈老師。

## 528 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(115/04/14-06/16) ●學費：2300 元/15 小時(10 週)
- 師資：黃莉婷老師，專業瑜珈有氣教練。

## 529 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。(5/2、5/23、6/20 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(115/04/11-06/27) ●學費：2200 元/13.5 小時(9 週)
- 師資：黃詩文(小貓)老師，空中瑜珈老師。

## 530 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。

(5/1 勞動節、6/19 端午節停課)

- 星期五 13:30-15:30(115/04/10-06/05) ●學費：2400 元/16 小時(8 週)

## 531 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。(5/1 勞動節、6/19 端午節停課)

- 星期一 14:00-16:00(115/04/13-06/01) ●學費：2400 元/16 小時(8 週)

## 532 哈達瑜珈

- 星期五 19:00-20:30(115/04/10-06/05) ●學費：2000 元/12 小時(8 週)

【自備瑜珈墊 / 磚 / 繩 (課前 1 至 2 小時前不進食)】

- 師資：徐艷雯老師，專業瑜珈老師及多所學校瑜珈社團老師。

## 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。【教材費 220 元(粉蠟筆和 4 K 畫本)】

- 星期三 16:30-18:00(115/04/15-06/17) ●學費：2300 元/15 小時(10 週)
- 師資：張瓊云(丸子)老師，電視台美編、專業兒童美術老師。

## 602 國語文寫作優質學堂(小三~小六)★新時段課程★

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！(5/2 勞動節連假、6/20 端午節連假停課)

【教材費 20 元(稿紙費和影印費)】

- 星期六 09:30-11:30(115/04/11-06/27) ●學費：2800 元/20 小時(10 週)
- 師資：王慧鈴老師，慈濟教聯會老師。

## 603 幼兒音樂律動(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。(5/2 勞動節連假、6/20 端午節連假停課)

【教材費 280 元(最初步幼兒樂理書及音樂墊板)】

- 星期六 10:00-11:00(115/04/11-06/27) ●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。

## 604 硬筆書法課程 5(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。(5/1 勞動節、6/19 端午節停課)

- 星期五 19:00-20:30(115/04/10-06/26) ●學費：2300 元/15 小時(10 週)

## 605 硬筆書法課程 9(小一以上)

(5/2 勞動節連假、6/20 端午節連假停課)

【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(115/04/11-06/27) ●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。

(5/2 勞動節連假、6/20 端午節連假停課)【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】

- 星期六 15:15-16:45(115/04/11-06/27) ●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。（5/2 勞動節連假、6/20 端午節連假停課）

【自備簡易電子琴（需安裝鹼性電池）、響板；樂譜約 500 元。】

●星期六 15:15-16:45(115/04/11-06/27) ●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 49 / 61 鍵電子琴並安裝鹼性電池、響板；樂譜約 500 元。】

（5/2 勞動節連假、6/20 端午節連假停課）

●星期六 13:30-15:00(115/04/11-06/27) ●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 手機基礎剪輯（iOS、安卓皆可）

課程深入介紹 LightCut、CapCut 與小影三款熱門 App，並教導如何將作品上傳至 FB、IG 及 YouTube 分享。末堂課將由學員自由發揮，剪輯專屬作品並相互交流分享。手把手帶您掌握數位工具，輕鬆開啟短影音生活！

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

●師資：徐英諦老師，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(115/04/15-06/17) ●學費：2800 元/20 小時(10 週)

●師資：陳高鏞老師，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（手機樂活入門班）

手機字太小、功能太雜、想學又怕弄壞嗎？專為「怕手機、怕麻煩」的學員設計的溫馨實作班。土豆仁老師會從最貼近日常的需求出發：教您怎麼看公車到站了沒、怎麼在家用手機掛號看診，還能連動健康手環幫您顧體力。教您最實用的操作口訣。可以放心提問，一步步把手機變簡單，讓您的生活更輕鬆、更有趣！

（5/2 勞動節連假、6/20 端午節連假停課）

●星期六 13:00-15:00(115/04/11-06/27) ●學費：2800 元/20 小時(10 週)

### 704 平板手機輕鬆學—AI 互動好簡單（數位生活進階班）

學會 LINE 和拍照後，手機還有更強大的玩法！本課程專為樂齡進階設計，帶您從雲端空間整理、穿戴裝置健康監測到行動支付，並掌握最新 AI 語音助理。不只學操作，更讓 AI 科技成為您的生活好管家！

（5/2 勞動節連假、6/20 端午節連假停課）

●星期六 10:00-12:00(115/04/11-06/27) ●學費：2800 元/20 小時(10 週)

【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】

●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 刺繡貝殼手提袋【適合初學者】

本課程以海洋貝殼為主題，運用基礎刺繡技巧，並以毛線為刺繡材料，非常好入門。從基礎針法教學到色彩搭配，引導學員完成實用又具夏日海洋氣息的作品，適合初學者與手作愛好者體驗療癒的刺繡時光！

【教材費 320 元（B5 黃麻手提袋、毛線組、毛線針、背襯、穿線器、布膠）】

●星期一 14:00-16:00(115/04/13-04/27) ●學費：900 元/6 小時(3 週)

### 902 刺繡粽子香氛包【適合初學者】

迎接端午節，一起來做香包吧！以立體粽子外型搭配花卉刺繡圖案，運用基礎刺繡技巧完成作品，內含香氛包縫製，成品可掛於包包上或居家擺飾，實用又富祝福寓意！

【教材費 320 元（布料、繡框、刺繡針、繡線組、掛飾、香料、棉花）】

●星期一 14:00-16:00(115/06/01-06/15) ●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。

| 星期                       | 2026-02(1152)學期（115 年 4 月-115 年 6 月）10 週課程 |      |      |     |      |      |      |     |      |      |
|--------------------------|--|------|------|-----|------|------|------|-----|------|------|
| 週一                       | 4/13                                       | 4/20 | 4/27 | 5/4 | 5/11 | 5/18 | 5/25 | 6/1 | 6/8  | 6/15 |
| 週二                       | 4/14                                       | 4/21 | 4/28 | 5/5 | 5/12 | 5/19 | 5/26 | 6/2 | 6/9  | 6/16 |
| 週三                       | 4/15                                       | 4/22 | 4/29 | 5/6 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3 | 6/10 | 6/17 |
| 週四                       | 4/16                                       | 4/23 | 4/30 | 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4 | 6/11 | 6/18 |
| 週五                       | 4/10                                       | 4/17 | 4/24 | 5/8 | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5 | 6/12 | 6/26 |
| 5/1 勞動節停課、6/19 端午節停課     |  |      |      |     |      |      |      |     |      |      |
| 週六                       | 4/11                                       | 4/18 | 4/25 | 5/9 | 5/16 | 5/23 | 5/30 | 6/6 | 6/13 | 6/27 |
| 5/2 勞動節連假停課、6/20 端午節連假停課 |  |      |      |     |      |      |      |     |      |      |