

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)

宜蘭

終身學習課程簡章

2026-02期

115年4月-6月



線上報名網址

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



受理報名繳費

115年3月2日(一)起

陸續開課

115年4月10日(五)起

地址：(260)宜蘭縣宜蘭市泰山路5號

電話：03-9331945、03-9334146

報名時間：週二、四14:00-21:00

週三、五、六08:30-17:00

- 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：依中心服務時間

報名須知 /

- 1.報名學費【不含】書籍、教材、講義及校外教學保險等相關費用。
- 2.為維護教學品質及尊重其他學員權益，本中心課程不開放試聽、旁聽，並請勿攜帶幼兒入場，敬請配合。
- 3.學費繳交後，不得轉讓他人或保留至下期，退費請依規定辦理。
- 4.僅完成報名未繳費者，若於通知後仍未繳費，且課程額滿，名額將不予保留，由候補學員遞補。
- 5.課程如遇天然災害(颱風、地震等)，依人事行政總處公告之停課標準辦理，課程順延一週結束。
- 6.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。
- 7.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。
- 8.報名前請先詳細閱讀選定班別，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)上課時間已逾全期三分之一(含)者，不予退還。
- 2.學員在學期間因重大不可抗力之因素須中輟課程，並提出證明者【需提供醫院正式證明】，可辦理依比例退費，但需承擔手續費。
- 3.個人因素退班、退費者請自行承擔手續費。(現場刷卡：2%，網路刷卡：2.5%)
- 4.退費，請提供【本人】之退費帳號資料，恕不受理現金或刷卡退費。
(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。)

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。

**3月23日前繳費
享有優惠**

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)(公益、單元、額滿課程不列入)

身分別	優惠期間 115/3/2(一)~3/23(一)	115/3/24(二)開始不優惠	是否可網路刷卡
不論身分別：報名一科	85折	不優惠	是
不論身分別：同時報名繳費二科【公益、單元、額滿(候補)課程不列入】	8折	不優惠	是
年滿65歲【不限課程】【請出示證明】	7折	7折	請至現場驗證繳費，若自行至網路刷卡，將不退還多繳部分。
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	
持中國信託蓮花卡刷卡繳費【限本人】	85折	9折	

★ 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「臨櫃或來電」報名，已停開課程將不再受理報名。

◎語言課程

代號	課程名稱	期間 / 時間	教師	課程內容	學費
101	日語五十音 午後聚會	115/04/16-06/18 (四) 14:00-16:00 10 週 / 20 小時	陳瓊玉	基礎五十音 (平假名+片假名)·發音練習 (清音、濁音、半濁音、拗音)·搭配歌曲學習發音及記憶文字·淺談日本文化【材料費 280 元】	2800
102	日本語入門	115/04/14-06/16 (二) 14:00-16:00 10 週 / 20 小時	呂淑芳	利用圖像和字源·認識基礎 50 音·學習基本句型·簡單自我介紹·指示詞用法及詢問電話號碼等基本生活日語·讓學員能在短期之內就可以開口說日語。【材料費 100 元】	2800
103	AI 英語樂學	115/04/10-06/26 (五) 09:00-11:00 10 週 / 20 小時	彭瑞琪	採用《MovingUp》教材並導入 AI 輔助·鎖定「聽懂、敢說、實用」三大核心·透過慢節奏、生活化情境的反覆練習·搭配歌曲與互動活動·引導您自然開口·精進發音與語感·讓 AI 成為專屬陪練·輕鬆將英語融入日常·把壓力轉化為生活助力! 【材料費 320 元·停課日: 5/1、6/19】	2800

◎體能課程

代號	課程名稱	期間 / 時間	教師	課程內容	學費
501	MV 星勢力: 親子跳出明星夢	115/04/15-06/17 (三) 15:00-16:30 10 週 / 15 小時	陳姿婷	想跟孩子一起變身巨星嗎?本課拆解人氣 K-POP 舞步·結合律動與表情練習·專為零基礎親子設計·不僅能增進默契·鍛鍊肢體協調·更能享受舞台魅力·讓大人小孩一起跳出自信·共創星光閃耀的運動時光!	2000
508	零基礎 MV 流行舞蹈	115/04/10-06/26 (五) 15:00-16:30 10 週 / 15 小時		想跟上最新 K-POP 與嘻哈律動嗎?本課專為國中以上學員設計·精準拆解熱門 MV 舞步·從身體開發到表情張力·零基礎也能流暢接軌流行樂·不僅能強化體能與協調性·更能掌握舞台魅力·自信跳出屬於你的亮眼節奏!【停課日: 5/1、6/19】	2300
502	古典能量舞	115/04/16-06/18 (四) 14:00-15:30 10 週 / 15 小時	張雯婷	藉由舒心柔和的古典音樂漫舞—鍛鍊身體·美化體態·在繁忙生活中抽身練習放鬆·走進身心愉悅狀態!◎初階筋絡養生操 (暖身練習)◎身韻練習·舞序教學◎沒有舞蹈基礎者可加入	2300
503	楊氏養生太極拳	115/04/18-06/20 (六) 15:00-17:00 10 週 / 20 小時	李勳杰	太極拳原係武林技擊之術·以其適合於健身養氣·近世士大夫文人學子往往喜好之·以是之故·或謂太極拳可稱之為武術中之文拳·亦不無相當理由云。【材料費 300 元】	2800
504	嬋柔運動 - 脊椎螺旋與 身心舒展	115/04/18-06/20 (六) 10:30-12:00 10 週 / 15 小時	呂韋儒	【像水一樣流動·像舞一樣優雅:遇見嬋柔】您有多久沒有好好感受脊椎的轉動了?在這裡·沒有生硬的拉扯·只有如同舞蹈般的律動·想在繁忙生活中找回平靜·嬋柔都能陪您在每一次的螺旋轉動中·找回更輕盈·更平衡的自己。	2300

◎藝術課程

代號	課程名稱	期間 / 時間	教師	課程內容	學費
301	《慢慢寫·慢慢好 生活書法· 書寫與創作》	115/04/16-06/18 (四) 14:00-15:30 10 週 / 15 小時	林祐兆	在忙碌的生活裡，給自己一段慢下來的時間。透過書法，鍛鍊專注力、手眼協調與耐心，同時體驗藝術的美感與創作樂趣。 【材料費 600 元】	2300
302	風鳴合奏： 陶笛空靈鼓	115/04/14-06/16 (二) 19:00-21:00 10 週 / 20 小時	陳義明	以「合奏學習」為核心，結合旋律優美的與音色空靈療癒的，從基礎入門開始，循序漸進，讓學員輕鬆踏入音樂世界。課程特色：簡單易學、節奏穩定、旋律優美。	2800
303	初階 薩克斯風演奏	115/04/15-06/17 (三) 09:00-12:00 10 週 / 30 小時	李宗澤	薩克斯風是您的最好選擇，非常迷人動聽，也非常容易上手。不必擔心沒有任何音樂基礎，幫助您從零開始，輕鬆學習。	3800
304	台灣國寶 月琴入門— 輕鬆彈快樂唱	115/04/18-06/20 (六) 09:00-12:00 10 週 / 30 小時	丁秀津	台灣唸歌自彈自唱的說唱藝術，配合月琴伴奏讓歌唱更豐富有趣。歡迎喜歡歌唱和月琴的您，一起來分享輕鬆彈，快樂唱的樂趣。 【材料費 6000 元】	3800
305	戲曲美學 舞台劇	115/04/14-06/16 (二) 14:00-16:00 10 週 / 20 小時	黃藝桔	課程從暖身與基本動作開始，循序帶領學員學習身段、台步與基本唱腔，透過輕鬆有趣的練習方式，讓學員在唱、作並進的過程中，提升肢體協調、聲音表達與自信心，並親自體驗藝術魅力。【材料費 300 元】	2800
306	歌舞黃梅 —成人班 【超值課程】	115/04/18-06/20 (六) 09:00-11:00 10 週 / 20 小時	沈玉花	課程以【訪英台】為主要架構，與現代接軌，並結合歌舞劇改編創作【梁山伯要娶祝英台】	2500
307	歌仔戲鑼鼓經 【超值課程】	115/04/14-06/16 (二) 19:00-21:00 10 週 / 20 小時	林郁鎧	本課程聚焦台灣歌仔戲鑼鼓經，從基礎概念到舞台運用，系統性解析常用點位與板式結構。學員將結合觀念講解與打擊實作，掌握鑼鼓在唱腔與身段中的節奏核心。	2500
308	歌仔戲曲 經典文學之旅 【超值課程】	115/04/16-06/18 (四) 19:00-21:00 10 週 / 20 小時	石惠君	傳統戲曲歌仔戲之美：1.認識戲曲中的台語 2.唱腔與語言的密切關係 3.認識歌仔戲主要曲牌 4.歌仔戲裡的詩詞	2500

◎兒童課程 (不開放網路報名，現場 / 電話報名後可網路刷卡。)

代號	課程名稱	期間 / 時間	教師	課程內容	學費
601	益智桌遊： 玩出好腦力	115/04/18-06/20 (六) 09:00-11:00 10 週 / 20 小時	吳明興	想讓孩子暫別 3C 螢幕嗎？本課程專為國小三至六年級設計，精選 30 款全球經典桌遊，透過 10 週的冒險任務，讓孩子在歡笑中練就策略思考、情緒管理與人際溝通。讓每一場遊戲成為腦力激盪，玩出超強邏輯與大智慧！	2800
602	歌舞黃梅 —兒童班	115/04/18-06/20 (六) 13:00-15:00 10 週 / 20 小時	沈玉花	梅龍鎮出了一件大事情《打竹板》戲曲劇目：明代故事戲。內容演唱明武宗私遊大同，宿住李龍店，乘李龍外出，見其妹鳳姐貌美，乃加調戲，後告以實情，並封之為妃的故事。	2800
603	創意黏土	115/04/16-06/18 (四) 19:00-20:00 10 週 / 10 小時	林小惠	在捏塑的世界裡，透過搓、柔、捏、壓等動作，有助於智力、專注力與小肌肉...等發展，帶領孩子創作有趣又富想像力的作品。 【材料費 880 元】	1800

◎體能課程

代號	課程名稱	期間 / 時間	教師	課程內容	學費
505	心盛養生瑜伽	115/04/16-06/18 (四) 14:00-15:30 10 週 / 15 小時	林素卿	傳統瑜伽教學，哈達瑜伽為主軸，加強身體柔軟度以及心肺功能之強化，讓體力、耐力變得更好，循序漸進，達到自己想要的標準。 【材料費 1800 元】	2300
506	瑜珈提斯	115/04/14-06/16 (二) 13:30-15:00 10 週 / 15 小時	陳淑嬌	1、瑜珈體位法、呼吸、冥想 2、身體核心的練習	2300
507	柔力球樂樂班	115/04/15-06/17 (三) 08:30-10:00 10 週 / 15 小時	簡淑琴	柔力球套路的技巧訓練，音樂律動的節奏感舞步學習，融入團康的教學，運動精神的培養，團隊合作的培養，成果表演、交流觀摩。 【材料費 1300 元】	2300

◎生活課程

代號	課程名稱	期間 / 時間	教師	課程內容	學費
401	精品咖啡沖煮入門	115/04/14-06/16 (二) 19:00-21:00 10 週 / 20 小時	徐瑋靄	由礁溪 Calmhere caffè 店主親授！課程帶您深入咖啡產區與風味處理法，每週實作掌握研磨、水溫與粉水比等關鍵變因。從認識器材到感官辨識，助您精準手沖出專業級精品咖啡，將日常的一杯轉化為極致感官享受。 【材料費 2500 元】	2800
402	《從枝到景：手作盆景造型與修剪入門》	115/04/15-06/17 (三) 13:30-15:30 10 週 / 20 小時	江清松	✪從一棵植物創作一個世界✪高壓繁植讓好樹留下來✪修剪不是剪短而是設計✪鋁線造型塑造時間的線條✪小班實作完成專屬的盆景作品。【材料費 1500 元】	2800
403	波光閃閃遊藝樂	115/04/15-06/03 (三) 13:30-16:00 8 週 / 20 小時	顏秀玲	以綠工藝傳達環保理念，將廢棄玻璃瓶結合鋁線編織與水泥創作，轉化為獨特燈具或飾品。透過循環再利用融入多肉與空氣鳳梨，讓冷峻結構與自然綠意交織，實踐愛地球的質感品味。【材料費 1700 元】	2800
404	米畫藝術研習班	115/04/10-06/26 (五) 10:00-12:00 10 週 / 20 小時	徐林知行	以台灣天然稻米為媒材，不加人工顏料，純粹以不同米種的成色進行馬賽克拼貼。創作時需屏息靜氣、逐粒黏貼，過程宛如禪修。 【材料費 1000 元，停課日：5/1、6/19】	2800
405	正念陪伴的情緒教養：親子共學工作坊	115/04/18-06/20 (六) 09:00-10:30 10 週 / 15 小時	吳淑育	透過呼吸覺察、身體感受、正念活動與藝術表達，引導大人與孩子在安全、溫柔且不評價的氛圍中，學習覺察情緒、理解行為背後的需求，並練習安住於當下。【材料費 200 元】	2000
406	把想法說清楚！行銷起手式：人人都用得到的溝通術	115/04/16-06/18 (四) 19:00-20:30 10 週 / 15 小時	林育亘	課程以「行銷起手式」，帶您了解如何「有效說話」、如何把「企劃意識」帶入生活，若是職場新人能初步了解實務技能，若是想記錄，也能學到如何寫、如何說、如何拍，讓我們一起把想法說清楚，讓故事發「聲」。	2300