

歡迎大家一同學習成長



慈濟大學 社會教育推廣處

2025-03期

114年7月—9月



線上報名網址
http://info.tcu.edu.tw/csee/csee_menu_main.asp

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

- 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

地址: (97004) 花蓮縣花蓮市中央路三段701號

電話: (03) 856-5301轉11703、11704

傳真: (03) 858-0638

劃撥帳號: 06692327 戶名: 慈濟學校財團法人慈濟大學

報名時間: 週一至週五 08:30~12:00 / 13:30~20:30

週六 08:30~12:00

報名及繳費方式 /

1. 現場報名、繳費: 至慈濟大學花蓮社會教育推廣處報名繳費, 可刷卡、付現金。
2. 網路報名、繳費: 至https://info.tcu.edu.tw/csee/csee_menu_main.asp報名, 報名完成後可線上刷卡。
報名時須提供個人資料, 本處所蒐集之資訊, 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。

轉班辦法 /

1. 開課後, 敬請於上課二次(含)內提出轉班申請, 已額滿課程不受轉班。
2. 轉班以一次為限, 轉班之學費多退少補。因未開班選擇轉班之學員, 於轉班後仍決定退班者(不論是否已開班), 敬請依「退費規範」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. 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。
3. 學費繳交後, 不得轉讓他人及保留至下期課程, 若需退班請依退費規範辦理退費。
4. 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。
5. 本處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, 敬請密切注意本處公告與網站。
6. 於大喜館上課之課程, 需繳交1吋相片製作學員證。入館時務必帶學員證, 上課前15分鐘才得入館, 並遵守大喜館場地使用規則。

退費規範 /

1. 依「專科以上學校推廣教育實施辦法第十七條」規定:
(1) 報名繳費後至實際上課日前退班者, 退還應繳學費9成; 若於決定開課日前提出退班者即使未開班, 仍退9成。
(開課日當天退費退5成)【如6/30開課, 6/30當日提出退班, 退5成。】
(2) 自實際上課日算起未逾全期三分之一者(不含), 退還應繳學費5成。
(3) 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、退費者請自行承擔手續費。(現場刷卡: 2%; 線上刷卡: 2.5%; 郵政劃撥: 20元)
4. 辦理退費者, 請提供本人退費帳號, 恕不辦理現金退費。
5. 學員可至社教處或至慈濟大學社會教育推廣處網站下載書面申請表。
6. 傳真或e-mail至本處。

6月16日前繳費
享有優惠

優惠辦法: (優惠價課程不適用) (一人只適用一優惠方式)

身分別	114/6/16(一)前報名繳費	114/6/17(二)之後	備註
新生、舊生、各級學校在校生、慈濟志業體同仁、慈誠委員、榮董	85折	不優惠	--
滿65歲以上、身心障礙朋友【繳費時請出示證件】	8折	8折	需經本處確認身份別後 才可以線上刷卡
滿75歲以上、宗教師【繳費時請出示證件】	5折	5折	
持中國信託蓮花卡刷卡繳費【限本人】	9折	9折	僅限現場刷卡

★ 114年6月24日(二)決定是否開課, 確認開班未額滿之班級均可繼續報名, 已停開課程將不再受理報名。

※超值課程※ (課程為優惠價，不再折扣)

代號	課程名稱	期間	時間	次數	時數	教師	課程內容	學費
901	基礎體適能推廣	07/01	星期二 19:10 20:10	1	1	陳聰毅	運用本校完善的運動設備與資源，培養運動的習慣，將運動融入生活，維持身體健康並舒緩生活壓力。【原價 3000 元，含 7/1 場館設施說明(非重訓課程)，以及 7~9 月大喜館和小喜館場館設施使用。★場域僅限個人自主訓練使用。★重訓室、游泳池限 16 歲以上方可使用。】	2000 優惠價
502	週一健康動一動 (55 歲以上)	06/30 09/01	星期一 09:00 10:30	10	15	師資群	針對 55 歲以上銀髮族設計的體適能課程，透過容易上手的運動或各類型輔具，訓練平衡、心肺能力、肌力與身體的柔軟度，並穿插趣味益智遊戲，有趣有效的活化腦部與肢體反應，促進身心健康，延緩失智失能。	1000 優惠價
503	週五愛運動 (55 歲以上)	07/04 09/05	星期五 09:30 11:00	10	15			1000 優惠價
504	週四養生瑜珈 (55 歲以上)	07/03 09/04	星期四 09:00 10:30	10	15	師資群	針對 55 歲以上銀髮族設計，透過安全、溫和的瑜珈動作，進行全身伸展與放鬆，提升肌肉柔軟度與身體靈活性。融合呼吸調息與正念練習，讓學員在身心放鬆的狀態下提升自我覺察，增進身體健康與生活品質。【自備瑜珈墊】	1000 優惠價

※強力推薦※

代號	課程名稱	期間	時間	次數	時數	教師	課程內容	學費
501	輕有氧韻律	06/30 09/01	星期一 12:15 13:15	10	10	古淑惠	結合把桿曲線伸展、輕有氧律動、及調節呼吸之瑜珈伸展的地板動作，使肢體不緊繃而增加柔軟度與協調性。輕有氧、輕舞、輕伸展、輕音樂，輕鬆慢運動。【自備瑜珈墊、乾淨的運動鞋】	1300
505	核心瑜珈	06/30 09/01	星期一 10:00 11:30	10	15	蔡正霖	核心瑜珈結合皮拉提斯，增強核心肌群的穩定，更有意識的學會控制身體，消除痠痛不適，或用輔具來防止小肌群的萎縮，強力雕塑身材。【自備瑜珈墊】	1900
506	伸展瑜珈	07/04 09/05	星期五 10:00 11:30	10	15		長時間停留以伸展，舒展筋骨，增加身體的彈性空間，同時達到修復、排汗、高雕塑的功效。【自備瑜珈墊】	1900
507	保健瑜珈	07/01 09/02	星期二 10:00 11:00	10	10	陳尹安	適合初學者、長者或帶舊傷者，用更緩慢的速度，帶領學員進入瑜珈的動作與呼吸練習，學員可在一個沒有壓力、競爭的環境下，放鬆心情學習瑜珈。【自備瑜珈墊】	1300
508	身心覺知瑜珈 (A)	07/02 09/03	星期三 09:30 10:30	10	10	陳欣怡	透過「身體、呼吸、感覺、意識」四個層面來練習身心覺知，讓身體更靈活，且在每個當下深刻的連結自己，進而活出更自在與平衡的狀態。【自備瑜珈墊、2 塊瑜珈磚】	1300
509	iYOMA 瑜珈提斯滾筒按摩	07/05 09/13 (8/23 停課)	星期六 10:00 11:00	10	10	張耘菲	結合瑜珈、皮拉提斯以及滾筒按摩，可訓練心肺適能、肌肉適能、核心力量及身體的柔軟度，並以滾筒按摩讓筋膜放鬆，達到覺察身體、清晰大腦、身心平衡的效益。【自備瑜珈墊、iYOMA 雙滾筒；可另加購滾筒，敬請於報名時告知(粉紅 / 藍)：經典 33 公分約 1050 元；特仕版 45 公分約 1300 元】	1300

◎新開課程 (新課程優惠，下一期恢復原價)

代號	課程名稱	期間	時間	次數	時數	教師	課程內容	學費
311	西洋長笛班 (初階)	06/30 09/01	星期一 19:00 21:00	10	20	周語楨	長笛是攜帶方便的樂器，讓學員走到哪裡，音樂就跟到哪裡。培養對音樂鑑賞力及樂器演奏能力，搭配樂理解說，讓古典音樂與樂器不再那麼難以親近，而是平易近人。【自備樂器】	2500
312	戲劇樂活趣	07/04 09/05	星期五 19:00 21:00	10	20	梁予怡	透過劇場遊戲、肢體活動，佐以劇場基礎理論與短劇書寫，發揮想像力與創意，從戲劇中發現生活中種種有趣之處。	2500

◎語言課程

代號	課程名稱	期間	時間	次數	時數	教師	學費	材料費
101	英文基礎班：單字倍增 核心文法神隊友	07/02-09/03	星期三 19:00 - 21:00	10	20	陳蔡慶	2800	--
102	主題式英語會話	07/03-09/04	星期四 19:00 - 21:00	10	20	Natasha Sophia Tomicic	2800	講義費 100 元
103	靈活日語- 基礎 50 音運用	07/08-08/26	星期二 19:00 - 21:00	8	16	饒玉玲	2300	講義費 70 元
104	靈活日語 - 初級Ⅱ	07/07-08/25	星期一 19:00 - 21:00	8	16		2300	進度「大家的 日本語初級Ⅱ 第 24-26 課」 教材使用 会話学日本語 基礎
105	葳風新探索中級日語-7 (線上課程)	06/30-09/01	星期一 19:30 - 21:00	10	15	賴芷葳	2100	

◎人文課程

201	靜思茶道 (初階二)	07/02-09/03	星期三 13:30 - 15:30	10	20	靜思茶道 師資群	2800	1000 元
202	靜思茶道 (進階二)	07/03-09/04	星期四 19:00 - 21:00	10	20		2800	1000 元
203	靜思茶道 (高階)	07/03-09/04	星期四 13:30 - 15:30	10	20		2800	1000 元

◎藝術課程(1)繪畫材料視個人需求添購。(2)書法請自備文房四寶。(3)吉他、國樂請自備樂器。

301	工筆畫 - 佛畫	07/04-09/05	星期五 14:30 - 16:30	10	20	陳湘華	2800	講義費 100 元
302	水調油畫班	07/03-08/21	星期四 19:00 - 21:00	8	16	黃政強	2300	材料費約 1000 元
303	快樂學書法	07/01-09/02	星期二 14:00 - 16:00	10	20	余國強	2800	講義費 100 元
304	民謠吉他自彈自唱	07/01-09/02	星期二 19:00 - 21:00	10	20	黃黎明	2800	--
305	真善美國樂 - 彈撥 (入門)	07/01-09/02	星期二 19:00 - 21:00	10	20	潘熊采榛	2800	講義費 100 元
306	國樂 (初階)	07/02-09/03	星期三 19:00 - 21:00	10	20	江正豐	2800	--
307	國樂 (進階)	07/03-09/04	星期四 19:00 - 21:00	10	20		2800	
308	真善美國樂 - 二胡 (入門)	07/04-09/05	星期五 19:00 - 21:00	10	20	陳映帆	2800	講義費 100 元
309	真善美國樂 - 二胡 (中階)	07/03-09/04	星期四 19:00 - 21:00	10	20		2800	
310	流行古箏演奏	07/04-09/19 (8/1、8/8 停課)	星期五 19:30 - 21:00	10	15	饒天慈	3000	講義費 350 元、樂器使用 費 300 元、 限 13 位學員

◎體能課程瑜珈課程需自備瑜珈墊。

代號	課程名稱	期間	時間	次數	時數	教師	學費	材料費
510	Zumba 尊巴有氧 (A)	06/30-09/08 (8/4 停課)	星期一 18:10 - 19:10	10	10	蔡瑀瑄	1600	--
511	燃脂有氧	07/03-09/11 (8/7 停課)	星期四 19:30 - 20:30	10	10	Lisin	1600	--
512	Zumba 尊巴有氧 (B)	07/01-09/02	星期二 19:30 - 20:30	10	10	奧斯丁	1600	
513	STRONG Nation	06/30-09/01	星期一 19:30 - 20:30	10	10	阿法 Alpha	1600	--
514	階梯槓鈴體雕	06/30-09/01	星期一 12:15 - 13:15	10	10	翁兆民	1600	--
515	拳擊有氧	07/01-09/02	星期二 18:10 - 19:10	10	10		1600	--
516	階梯有氧	07/03-09/04	星期四 18:10 - 19:10	10	10		1600	--
517	Pilates 皮拉提斯	07/04-09/05	星期五 12:15 - 13:15	10	10	陳尹安	1600	自備： 瑜珈墊

◎體能課程 瑜珈課程需自備瑜珈墊。

代號	課程名稱	期間	時間	次數	時數	教師	學費	材料費
518	嬋柔運動	07/01-08/19	星期二 19:30 - 21:00	8	12	簡 婕	3600	自備： 瑜珈墊、 長條毛巾
519	太極拳 - 鬆定法則養生學 (有易簡太極拳六十四勢基礎者)	07/02-09/05	星期三 19:00 - 21:00 星期五	10	40	王 崧	3500	--
520	楊氏太極 108 式	07/05-09/13 (8/23 停課)	星期六 10:00 - 11:30	10	15	廖嘉琛	1900	--
521	皮拉提斯 - 瑜珈球	07/02-09/03	星期三 17:00 - 18:00	10	10	蔡正霖	1600	自備： 瑜珈墊、 彈力帶
522	皮拉提斯 - 彈力帶 (A)	07/02-09/03	星期三 18:10 - 19:10	10	10		1600	
523	皮拉提斯 - 彈力帶 (B)	07/02-09/03	星期三 19:20 - 20:50	10	15		2100	
524	墊上核心- 彈力帶+瑜珈球	07/03-09/04	星期四 19:30 - 21:00	10	15	林紫妍	2100	自備： 瑜珈墊、 彈力帶、 小瑜珈球
525	身心覺知瑜珈 (B)	07/11-09/12	星期五 18:10 - 19:10	10	10	陳欣怡	1600	自備： 瑜珈墊、 2 塊瑜珈磚
526	舒活瑜珈	07/01-09/02	星期二 18:10 - 19:10	10	10	蔣佳穎	1600	自備： 瑜珈墊
527	核心瑜珈與伸展	06/30-09/01	星期一 20:10 - 21:00	10	每堂 50 分鐘	林亭均 (莎莎)	1300	自備： 瑜珈墊、 2 塊瑜珈磚
528	瑜珈養身與健美 (A) (女性專班)	06/30-09/01	星期一 18:10 - 19:40	10	15	李曉娟	2100	自備： 瑜珈墊、 長條毛巾
529	瑜珈養身與健美 (B) (女性專班)	07/01-09/02	星期二 12:15 - 13:15	10	10		1600	
530	瑜珈養身與健美 (C) (女性專班)	07/04-09/05	星期五 19:30 - 21:00	10	15		2100	
531	基礎體態雕塑	07/02-09/03	星期三 12:15 - 13:15	10	10	陳尹安	1600	自備：瑜珈 墊、毛巾、可 止滑的襪子
532	墊上皮拉提斯	07/03-09/04	星期四 12:15 - 13:15	10	10		1600	自備： 瑜珈墊、毛巾
533	溫和瑜珈	07/03-09/04	星期四 18:10 - 19:10	10	10		1600	自備： 瑜珈墊、 1 塊瑜珈磚
534	瑜珈養身與健美 (週四) (建國校區上課)	07/03-09/04	星期四 18:00 - 19:30	10	15	李曉娟	2100	自備： 瑜珈墊、 長條毛巾
535	嬋綿益脊 - 結合嬋柔器械 (週二) (建國校區上課)	07/01-09/16 (8 月份停課 2 次)	星期二 18:30 - 20:00	10	15	宋惠娟	4200	每班限 12 位 學員
536	嬋綿益脊 - 結合嬋柔器械 (週三) (建國校區上課)	07/02-09/17 (8 月份停課 2 次)	星期三 18:30 - 20:00	10	15		4200	
537	游泳 (身高 140 公分以上) 若因颱風等因素停課，課程順延至第三 週；若因個人因素缺課，恕不補課。	06/30-07/11	週一至五 19:00 - 20:30	10	15	慈濟大學 專業游泳 教練群	2400	自備： 泳衣、泳帽、 蛙鏡
538		07/21-08/01	週一至五 19:00 - 20:30	10	15		2400	
539		08/11-08/22	週一至五 19:00 - 20:30	10	15		2400	

※課程預告※ (課程為優惠價，不再折扣) 7/1 起開始報名~

課程名稱	期間	時間	時數	教師	招生對象	學費
樂齡大學 (中央校區班) (建國校區班)	114/09/10 115/01/14 (暫定)	星期三、五 09:00 - 12:00	108	樂齡大學 專業師資群	55 歲以上民眾，身體健康情況良好 (行動方便，不需他人扶持及照護、 生活能自理者)。 【校外教學費用另計】	2500 優惠價
托育人員 專業訓練課程	114/09/06 114/11/30	每星期六、日 08:00 - 17:30	126	托育人員專業 訓練師資群	已成年，欲修習托育人員專業訓練並 報考「托育人員」職類技術士技能檢定 者、有意從事托育服務工作，或藉托育 訓練課程充實嬰幼兒照護知能者。	7500 優惠價

熱烈招生中~

暑期兒童英語營

師資：慈濟大學外籍生英語教學團隊

Summer Fun English Camp



活動特色

- ✓ 全英語沉浸式活動
- ✓ 多元文化交流時間

招收對象	上課期間	上課時間	總次數	總時數	費用
幼兒園大班 國小三年級	114/08/11 -08/29	週一至週五 (08:00-17:00)	15	120	8000 元 (優惠價)

一週課表

時間	一	二	三	四	五
08:00-09:00	營隊報到				
09:00-12:00	基礎英文對話 單字教學	英文繪本 電影賞析	基礎英文對話 單字教學	手作活動	基礎英文對話 單字教學
12:00-14:00	用餐/午睡				
14:00-17:00	畫畫 (英文相關)	英語兒歌教唱	卡通學英文	英文繪本 電影賞析	英語兒歌教唱
17:00	賦歸				

課程~25名開班，限額40名

上課地點：慈濟大學-建國校區

(970花蓮市建國路二段880號)

MICE國際會展教學教室(智耕樓B1)

慈濟大學社會教育推廣處

報名地址：970花蓮市中央路三段701號

電話：03-8565301轉11703、11704

可以掃QR code線上網路報名、刷卡繳費



兒童游泳

師資：慈濟大學專業游泳教練群

本課程由教練分工負責教導進階與初學者；從最基本的游泳教學開始引導學員游泳，招收有興趣學游泳者，無基礎可，已有基礎者教授第二或第三式。



類別	課名/課號	班別	上課期間	上課時間	總次數	總時數	備註
兒童游泳	1143801	A	114/07/07 -07/25	週一至五 (10:00 至 11:30)	15	22.5	7足歲以下 身高 110公分 以上 3600元 優惠價
	1143802	B	114/07/07 -07/25	週一至五 (13:30 至 15:00)	15	22.5	
	1143803	C	114/07/07 -07/25	週一至五 (15:30 至 17:00)	15	22.5	
	1143804	A	114/08/04 -08/22	週一至五 (10:00 至 11:30)	15	22.5	
	1143805	B	114/08/04 -08/22	週一至五 (13:30 至 15:00)	15	22.5	
	1143806	C	114/08/04 -08/22	週一至五 (15:30 至 17:00)	15	22.5	
兒童游泳	1143807	A	114/07/07 -07/25	週一至五 (10:00 至 11:30)	15	22.5	7足歲以上 身高 110公分 以上 3600元 優惠價
	1143808	B	114/07/07 -07/25	週一至五 (13:30 至 15:00)	15	22.5	
	1143809	C	114/07/07 -07/25	週一至五 (15:30 至 17:00)	15	22.5	
	1143810	A	114/08/04 -08/22	週一至五 (10:00 至 11:30)	15	22.5	
	1143811	B	114/08/04 -08/22	週一至五 (13:30 至 15:00)	15	22.5	
	1143812	C	114/08/04 -08/22	週一至五 (15:30 至 17:00)	15	22.5	
兒童魔術方塊	1143813	小一 ~ 小六	114/07/01 -07/24	週二、四 (16:00 至 17:00)	8	8	授課老師 徐伯宏 1200元 優惠價
	1143814		114/07/29 -08/21	週二、四 (16:00 至 17:00)	8	8	

※兒童游泳若因颱風等因素停課，課程順延至第四週；若因個人因素缺課，恕不補課。

※兒童魔術方塊若因颱風等因素停課，課程擇日補課；若因個人因素缺課，恕不補課。

◎備註：

1.兒童身高需超過110公分，報名游泳課程於第一次上課時依程度分組教學。

2.請自備游泳器材（泳衣、泳帽、蛙鏡）、防滑拖鞋。

3.兒童游泳~上課地點：介仁校區游泳池(花蓮市介仁街67號)。

4.兒童魔術方塊請自備魔術方塊(上課地點：中央校區)。

◎報名日：114/05/26(一)起至額滿為止

※兒童游泳~僅提供電話或現場報名。



慈濟大學社會教育推廣處

地址：970花蓮市中央路三段701號

電話：03-8565301轉11703、11704

電話報名完成即可線上網路刷卡繳費