歡迎大家一同學習成長

慈濟大學 社會教育推廣處



2026-02期

115年4月－6月

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

受理報名繳費
115年3月2日(一)起

陸續開課
115年4月13日(一)起

地　　址：(97004) 花蓮縣花蓮市中央路三段701號
電　　話：(03) 856-5301轉11703、11704
劃撥帳號：06692327 戶名：慈濟學校財團法人慈濟大學
報名時間：週一至週五08:30～12:00／13:30～20:00

- 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：依本處服務時間

報名及繳費方式 /

1.現場報名、繳費：至慈濟大學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。

轉班申請 /

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「退費規則」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，不得轉讓他人或保留至下期課程，若需退班請依「退費規則」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、開課等相關事宜請密切注意本處網站與公告。
6.於本校大喜館上課之課程，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，並請遵守大喜館場地使用規則。

3月23日前繳費
享有優惠
*汽機車停車即將收費

退費規則 /

1.依「專科以上學校推廣教育實施辦法」第十七條規定，學員完成報名繳費後，因故申請退費，依下列方式辦理：
(1)自報名繳費後至開班上課日前申請退費者，退還應繳學費之9成。
(2)自開班上課之日起算未逾全期三分之一申請退費者，退還應繳學費之5成。
(3)開班上課時間已逾全期三分之一始申請退費者，不予退還。
(4)課程因故未能開班上課，全額退還已繳費用。
2.個人因素申請退班、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)。
3.學員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，但需自行承擔手續費。
4.辦理退費者，請提供本人存簿帳號，恕不辦理現金及刷卡退費。
5.學員可至本校社會教育推廣處或於社會教育推廣處網站下載書面申請表，
傳真03-8580638或e-mail: tsc8565301@gmail.com至本處收。

優惠方式（一人只適用一種優惠方式，優惠價課程不適用）			
身分別	115/03/23(一)截止日前繳費	115/03/24(二)起繳費	是否可網路刷卡
新生、舊生（非下列身分者）	85 折	不優惠	是
滿 65 歲以上、身心障礙朋友【繳費時請出示證件】	8 折	8 折	需經本處確認身分後，方可線上刷卡
滿 75 歲以上、宗教師【繳費時請提供相關證明】	5 折	5 折	
持中國信託蓮花卡刷卡繳費【限本人】	85 折	9 折	僅限現場刷卡
★ 115 年 04 月 01 日決定是否開課，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	04/01	星期三 19:00 | 20:00	1	1	陳聰毅 王心怡	運用本校完善的運動設備與資源，培養運動的習慣，將運動習慣融入日常生活，維持身體健康並為生活壓力提供舒緩之道。 原價 3000 元，包含 4 月 1 日場館設施說明會（非重訓課程）。 ★此課程包含 4-6 月大喜館和小喜館場館設施使用，但綜合球場部分時段不適用。 ★場域僅限個人自主訓練使用。 ★重訓室限 16 歲以上方可使用。	2000 優惠價
501	週一健康動一動 （55 歲以上）	04/13 | 06/15	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；有氧體適能，可提升心肺耐力、核心肌力、肌耐力、平衡、穩定、控制等功能性綜合訓練並穿插趣味益智遊戲，有趣有效的活化腦部與肢體反應，延緩失智失能。【週五 5/1、6/19 停課】	1000 優惠價
502	週五愛運動 （55 歲以上）	04/17 | 07/03	星期五 09:30 | 11:00	10	15			1000 優惠價
503	週四養生瑜珈 （55 歲以上）	04/16 | 06/18	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※								
410	叢林重生： 廢棄食物森林的 趨合復育實作課 【大愛樓一樓慈懿室】	04/14 | 05/12	星期二 14:00 | 17:00	5	15	陳拓彼 Tobias Neugebauer	運用趨合農法在廢棄的食物森林練習閱讀地景及選擇性修剪，來重啟自然循環。我們將結合設計、生物質管理及種子球引入新生命，模仿大自然的運作，致力於食物森林與生計生產的動態平衡。	1800 優惠價
505	太極拳養生運動 - 樂活舒筋班	04/14 | 06/16	星期二 09:00 | 10:30	10	15	王　崧	以鬆柔的方式，自然運動讓身體肌肉、骨胳、心肺功能增強，平心靜氣，強身保健，減少煩憂。初習分解動作，用意不用力之方法，調養心氣身三者一體，達成身心均衡鬆柔穩定。覺察身體的活動及呼吸的氣息，情緒抒發。覺察心靈的靜定，存心養性。學習放下羈絆，安穩舒適，自覺自得，自由自在，屬於自我成長的愉悅運動。	1400
506	保健瑜珈	04/14 | 06/16	星期二 10:00 | 11:30	10	15	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】	1900
◎新開課程（新課程優惠，下一期恢復原價）								
101	基礎日文學習與探索日本	04/14 | 06/16	星期二 19:00 | 21:00	10	20	曾淑卿	1.日文「聽得懂、唸得出」。 2.用「文化」學習日文、了解日本。 【教科書：《ガンバレ！にほんご》（加油！日本語） 大新書局出版】	2500
504	初階瑜珈	04/15 | 06/17	星期三 18:00 | 18:50	10	每堂 50 分鐘	蘇聖容	適合初學者，透過溫和的瑜珈動作進行全身伸展，放鬆肌肉與關節，並結合基礎呼吸調適，學習動作與呼吸的協調，幫助舒緩壓力，建立安全穩定的瑜珈練習基礎。 【自備：瑜珈墊、浴巾】	1300

◎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
102	靈活日語 - 進階 I	04/13-06/15	星期一 19:00 - 21:00	10	20	饒玉玲	2800	進度「大家的日本語進階 I 第 33-35 課」
103	葳風新探索中級日語 -10（線上課程）	04/13-06/15	星期一 19:30 - 21:00	10	15	賴芷葳	2100	教材使用ニューアプローチ中級日本語

◎人文課程

201	生命設計與內在領導【介仁校區】	02/24-06/23	星期二 10:20 - 12:10	18	36	許育齡	4500	
202	六祖壇經【介仁校區】	02/25-06/24	星期三 10:20 - 12:10	18	36	簡玟玲	4500	
203	玩易經：在占卜與解卦中學處變【介仁校區】	02/24-06/23	星期二 15:40 - 17:30	18	36	鍾隆琛	4500	
204	靜思花道	04/13-06/15	星期一 19:00 - 21:00	10	20	黃娟娟	2800	約 3000 元
205	靜思花道	04/15-06/17	星期三 09:00 - 11:00	10	20	李寶雲	2800	2500 元
206	靜思花道	04/16-06/18	星期四 14:30 - 16:30	10	20	鍾麗雅	2800	2500 元
207	靜思茶道（初階一）(A)	04/13-06/15	星期一 13:30 - 15:30	10	20	靜思茶道師資群	2800	1000 元
208	靜思茶道（初階一）(B)	04/16-06/18	星期四 19:00 - 21:00	10	20		2800	1000 元
209	靜思茶道（進階一）	04/15-06/17	星期三 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	素描與速寫班	04/15-06/17	星期三 19:00 - 21:00	10	20	黃政強	2800	
302	水調油畫班	04/16-06/18	星期四 19:00 - 21:00	10	20		2800	材料費1000元
303	工筆畫 - 佛畫	04/17-07/03	星期五 14:30 - 16:30	10	20	陳湘華	2800	講義費 100 元
304	快樂學書法	04/14-06/16	星期二 14:00 - 16:00	10	20	余國強	2800	講義費 100 元
305	民謠吉他自彈自唱	04/14-06/16	星期二 19:00 - 21:00	10	20	黃黎明	2800	
306	國樂（初階）	04/15-06/17	星期三 19:00 - 21:00	10	20	江正豐	2800	
307	國樂（進階）	04/16-06/18	星期四 19:00 - 21:00	10	20		2800	
308	真善美國樂 - 二胡（中階）	04/16-06/18	星期四 19:00 - 21:00	10	20	陳映帆	2800	講義費 100 元
309	流行古箏演奏 A 班（限 12 位學員）	04/17-07/03	星期五 18:00 - 19:30	10	15	饒天慈	3000	講義費 350 元 樂器使用費 300 元
310	流行古箏演奏 B 班（限 9 位學員）	04/17-07/03	星期五 19:30 - 21:00	10	15		3400	

◎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
507	Zumba 尊巴有氧（A）	04/20-06/22	星期一 18:10 - 19:10	10	10	蔡瑀瑄	1600	
508	燃脂有氧	04/16-06/18	星期四 19:30 - 20:30	10	10		1600	
509	Zumba 尊巴有氧（B）	04/14-06/16	星期二 19:30 - 20:30	10	10	奧斯丁	1600	
510	STRONG Nation	04/13-06/15	星期一 19:30 - 20:30	10	10	阿　法	1600	
511	階梯槓鈴體雕	04/13-06/15	星期一 12:15 - 13:15	10	10	翁兆民	1600	
512	拳擊有氧	04/14-06/16	星期二 18:10 - 19:10	10	10		1600	
513	階梯有氧	04/16-06/18	星期四 18:10 - 19:10	10	10		1600	
514	易簡太極拳勢 - 基本功法（第三、四段）	04/14-06/16	星期二 19:00 - 21:00	10	20	王　崧	1800	
515	太極劍-鬆定法則養生學	04/15-06/26	星期三 星期五 19:00 - 21:00	10	40		3500	自備用劍，材質不拘
516	楊氏太極 108 式	04/18-06/27	星期六 10:00 - 11:30	8	12	廖嘉琛	1600	
517	皮拉提斯 - 瑜珈球	04/15-06/17	星期三 17:00 - 18:00	10	10	蔡正霖	1600	
518	皮拉提斯 - 彈力帶（A）	04/15-06/17	星期三 18:10 - 19:10	10	10		1600	
519	皮拉提斯 - 彈力帶（B）	04/15-06/17	星期三 19:20 - 20:50	10	15		2100	
520	墊上瑜珈 - 瑜珈磚 + 瑜珈繩	04/13-06/15	星期一 12:15 - 13:15	10	10	劉妤婕	1600	自備：瑜珈墊、瑜珈磚、瑜珈繩
521	墊上核心- 彈力帶+瑜珈球	04/16-06/18	星期四 19:30 - 20:30	10	10		1600	自備：瑜珈墊、彈力帶、小瑜珈球
522	核心瑜珈與伸展	04/13-06/15	星期一 20:10 - 21:00	10	每堂 50 分鐘	林亭均	1500	自備：瑜珈墊、2 塊瑜珈磚
523	身心覺知瑜珈	04/14-06/02	星期二 12:15 - 13:15	8	8	陳欣怡	1300	自備：瑜珈墊、長條毛巾
524	舒活瑜珈	04/14-06/23	星期二 18:10 - 19:10	10	10	蔣佳穎	1600	自備：瑜珈墊
525	瑜珈養身與健美（A）（女性專班）	04/13-06/15	星期一 18:10 - 19:40	10	15	李曉娟	2100	自備：瑜珈墊、長條毛巾
526	瑜珈養身與健美（C）（女性專班）	04/17-07/03	星期五 19:30 - 21:00	10	15		2100	
527	基礎體態雕塑	04/15-06/17	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
528	墊上皮拉提斯	04/16-06/18	星期四 12:15 - 13:15	10	10		1600	自備：瑜珈墊、毛巾、水壺
529	溫和瑜珈	04/16-06/18	星期四 18:10 - 19:10	10	10		1600	自備：瑜珈墊、1 塊瑜珈磚
530	Pilates 皮拉提斯	04/17-07/03	星期五 12:15 - 13:15	10	10		1600	自備：瑜珈墊
531	瑜珈養身與健美（建國校區上課）	04/16-06/18	星期四 18:00 - 19:30	10	15	李曉娟	2100	自備：瑜珈墊、長條毛巾
532	嬋綿益脊 - 結合嬋柔器械（週二）（建國校區上課）	04/14-06/16	星期二 18:30 - 20:00	10	15	宋惠娟	4200	每班限 12 位學員
533	嬋綿益脊 - 結合嬋柔器械（週三）（建國校區上課）	04/15-06/17	星期三 18:30 - 20:00	10	15		4200	

※課程預告※

課程名稱	上課期間	時間	時數	教師	招生對象	學費
照顧服務員訓練班	5 至 6 月 (暫定)	週一到週五夜間及週六整天、實習	97	照服員師資群	年滿 16 歲以上，具本國籍或領有工作證之外籍人士，具備中文基本聽說讀寫能力。（健檢自費）	以簡章為準