◎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
524	基礎體態雕塑	07/08-09/09	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
525	墊上皮拉提斯	07/09-09/10	星期四 12:15 - 13:15	10	10		1600	自備：瑜珈墊、毛巾
526	溫和瑜珈	07/09-09/10	星期四 18:10 - 19:10	10	10		1600	自備：瑜珈墊、1 塊瑜珈磚
527	Pilates 皮拉提斯	07/10-09/11	星期五 12:15 - 13:15	10	10		1600	自備：瑜珈墊
528	瑜珈養身與健美（A）（女性專班）	07/06-09/07	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）	07/10-09/11	星期五 19:30 - 21:00	10	15		2100	
530	瑜珈養身與健美（週四）（建國校區上課）	07/09-09/10	星期四 18:00 - 19:30	10	15		2100	
531	嬋綿益脊 - 結合嬋柔器械（週二）（建國校區上課）	07/14-09/15	星期二 18:30 - 20:00	8	12	宋惠娟	3500	每班限 12 位學員
532	嬋綿益脊 - 結合嬋柔器械（週三）（建國校區上課）	07/15-09/16	星期三 18:30 - 20:00	8	12		3500	
533	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。	06/29-07/10	週一至五 19:00 - 20:30	10	15	慈濟大學專業游泳教練群	2600 優惠價	自備：泳衣、泳帽、蛙鏡
534		07/20-07/31	週一至五 19:00 - 20:30	10	15			
535		08/10-08/21	週一至五 19:00 - 20:30	10	15			

◎兒童課程（課程為優惠價，不再折扣）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。

801	兒童游泳（A）(7 足歲以上)（介仁校區上課）	07/06-07/24	週一至五 10:00 - 11:30	15	22.5	慈濟大學專業游泳教練群	3700 優惠價	自備：泳衣、泳帽、蛙鏡、防滑拖鞋
802	兒童游泳（B）(7 足歲以上)（介仁校區上課）	07/06-07/24	週一至五 13:30 - 15:00	15	22.5			
803	兒童游泳（C）(7 足歲以上)（介仁校區上課）	07/06-07/24	週一至五 15:30 - 17:00	15	22.5			
804	兒童游泳（D）(7 足歲以上)（介仁校區上課）	08/03-08/21	週一至五 10:00 - 11:30	15	22.5			
805	兒童游泳（E）(7 足歲以上)（介仁校區上課）	08/03-08/21	週一至五 13:30 - 15:00	15	22.5			
806	兒童游泳（F）(7 足歲以上)（介仁校區上課）	08/03-08/21	週一至五 15:30 - 17:00	15	22.5			
807	兒童疊杯（A）（小一~小六）	07/06～07/29	星期一 星期三 16:00 - 17:00	4	8	徐伯宏	1200 優惠價	--
808	兒童疊杯（B）（小一~小六）	08/03～08/26	星期一 星期三 16:00 - 17:00	4	8			--
809	兒童繪畫班（小二~小六）	07/09～08/27	星期四 15:00 - 17:00	8	16	黃政強	2200 優惠價	--

※課程預告※

課程	照顧服務員訓練班	托育人員專業訓練課程	樂齡大學（中央校區上課）	樂樂學苑
時間	115 年 8 月底~10 月（暫定）週一~五夜間、週六整天	115 年 8～12 月（暫定）週六、日 08:00 - 17:30	115 年 9 月~116 年 1 月（暫定）週三、五 09:00 - 11:00 ※未曾參加本校樂齡大學者為優先。	中央校區班：9 月～12 月（暫定）週二、四 09:00 - 11:00 建國校區班：9 月～116 年 1 月（暫定）週三、五 09:00 - 11:00
招生對象	年滿 16 歲，身體健康狀況良好，具擔任照顧服務工作熱忱者。（健檢需自費）	欲報考「托育人員」職類技術士技能檢定者、有意從事托育工作者。	年滿 55 歲，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）	

歡迎大家一同學習成長

慈濟大學

社會教育推廣處



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

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

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2026-04期（115年10-12月上課）
- 報名時間：8月24日起
- 網路報名：08:30～
- 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：至本校社會教育推廣處報名繳費，可刷卡、付現金。(週一至週五08:30～12:00／13:30～20:00)
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。

6月22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（每人只適用一種優惠方式，但優惠價課程不適用）

身分別	115/06/22(一)截止日前繳費	115/06/23(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
年滿 65 歲者、身心障礙者、中低收入者【請出示證明】	8 折	8 折	需經本處確認身分後，方可線上刷卡
年滿 75 歲者、宗教師【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	僅限現場刷卡

★ 115 年 06 月 30 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	07/01	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。★重訓室限 16 歲以上方可使用。】	2000 優惠價
501	週一健康動一動（50 歲以上）	07/06 | 09/07	星期一 09:00 | 10:30	10	15	師資群	針對 50 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
502	週五愛運動（50 歲以上）	07/10 | 09/11	星期五 09:30 | 11:00	10	15			1000 優惠價
503	週三保健有氧（50 歲以上）	07/08 | 09/09	星期三 09:30 | 10:30	10	10	林紫妍	透過低至中強度之有氧運動，結合音樂律動，提升心肺功能，並強化肌耐力與身體協調性。	1000 優惠價
504	週四養生瑜珈（50 歲以上）	07/09 | 09/10	星期四 09:00 | 10:30	10	15	師資群	針對 50 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。【自備瑜珈墊】	1000 優惠價

※強力推薦※

523	保健瑜珈	07/07 | 09/08	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。【自備瑜珈墊】	1900
513	太極拳養生運動樂活舒筋班	07/07 | 09/08	星期二 9:00 | 10:30	10	15	王崧	以鬆柔的方式，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。	1500

◎新開課程（新課程優惠，下一期恢復原價）

101	下班後的日語時光-零基礎實用生活與觀光日文	07/14 | 09/15	星期二 19:00 | 21:00	10	20	曾淑卿	從日本文化切入學習日文，讓你聽得懂、唸得出，也更認識真正的日本。【自備大新書局出版＜加油！日本語＞】	2500
102	洄瀾慢活日文-學會話、品文化、唱童謠	07/16 | 09/17	星期四 10:00 | 11:30	10	15		從童謠、會話與文化中輕鬆學日文，讓你聽得懂、唱得出，從文化更認識日本。【自備大新書局出版＜加油！日本語＞】	1900
401	韓系妝容完全攻略	07/09 | 09/10	星期四 18:30 | 20:30	10	20	朱雪芬	學會清透自然的韓系妝容技巧，打造自信日常妝感與正確保養觀念。【自備彩妝用品】	2500
505	iPARTY 有氧	07/07 | 09/08	星期二 18:10 | 19:10	10	10	林惠君	結合華語、西洋、日韓熱門歌曲與多元舞風，在歡樂氛圍中燃脂、提升心肺與肢體協調，安全無壓力，盡情釋放活力與自信。	1300
506	早晨瑜珈	07/08 | 09/09	星期三 10:00 | 11:30	10	15	蘇聖容	課程適合初學者，透過溫和的瑜珈動作進行全身伸展，放鬆肌肉與關節，幫助舒緩壓力，建立安全穩定的瑜珈練習基礎。	1900

◎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
103	靈活日語 - 進階 I	07/06-09/07	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 36-38 課」
104	葳風新探索中級日語-11（線上課程）	07/06-09/07	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

代號	課程名稱	期間	時間	次數	時數	教師	學費	材料費
201	靜思茶道（初階二）(A)	07/06-09/07	星期一 13:30 - 15:30	10	20	靜思茶道師資群	2800	1000 元
202	靜思茶道（初階二）(B)	07/09-09/10	星期四 19:00 - 21:00	10	20		2800	1000 元
203	靜思茶道（進階二）	07/08-09/09	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	素描與油畫	07/08-09/09	星期三 19:00 - 21:00	10	20	馬雅麗	2800	素描、油畫用具
302	水彩與油畫	07/09-09/10	星期四 19:00 - 21:00	10	20		2800	水彩、油畫用具
303	水調油畫班	07/09-09/10	星期四 19:00 - 21:00	10	20	黃政強	2800	材料費約 1000 元
304	工筆畫 - 佛畫	07/10-09/11	星期五 14:30 - 16:30	10	20	陳湘華	2800	講義費 100 元
305	快樂學書法	07/07-09/08	星期二 14:00 - 16:00	10	20	余國強	2800	講義費 100 元
306	民謠吉他自彈自唱	07/07-09/08	星期二 19:00 - 21:00	10	20	黃黎明	2800	--
307	國樂（初階）	07/08-09/09	星期三 19:00 - 21:00	10	20	江正豐	2800	--
308	國樂（進階）	07/09-09/10	星期四 19:00 - 21:00	10	20		2800	
309	真善美國樂 - 二胡（中階）	07/09-09/03	星期四 19:00 - 21:00	8	16	陳映帆	2300	講義費 100 元
310	流行古箏演奏(A)	07/10-09/11	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，限 12 位學員
311	流行古箏演奏(B)	07/10-09/11	星期五 19:30 - 21:00	10	15		3400	講義費 350 元 樂器使用費 300 元，限 10 位學員

◎體能課程 瑜珈課程需自備瑜珈墊。

507	Zumba 尊巴有氧（A）	07/06-09/07	星期一 18:10 - 19:10	8	8	蔡瑀瑄 Lisin	1300	--
508	燃脂有氧	07/09-09/03	星期四 19:30 - 20:30	8	8		1300	--
509	Zumba 尊巴有氧（B）	07/07-09/08	星期二 19:30 - 20:30	10	10	奧斯丁	1600	--
510	STRONG Nation	07/06-09/07	星期一 19:30 - 20:30	10	10	阿　法	1600	--
511	階梯槓鈴體雕	07/06-09/07	星期一 12:15 - 13:15	10	10	翁兆民	1600	--
512	階梯有氧	07/09-09/10	星期四 18:10 - 19:10	10	10		1600	--
514	易簡太極拳勢 - 基本功法(第五、六段)	07/07-09/08	星期二 19:00 - 21:00	10	20	王　崧	1900	--
515	太極劍-鬆定法則養生學（有易簡太極拳劍基礎者）	07/08-09/11	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	07/11-09/12	星期六 10:00 - 11:30	10	15	廖嘉琛	1900	--
517	皮拉提斯 - 瑜珈球	07/08-09/09	星期三 17:00 - 18:00	10	10	蔡正霖	1600	
518	皮拉提斯 - 彈力帶（A）	07/08-09/09	星期三 18:10 - 19:10	10	10		1600	自備：瑜珈墊、彈力帶
519	皮拉提斯 - 彈力帶（B）	07/08-09/09	星期三 19:20 - 20:50	10	15		2100	
520	核心瑜珈與伸展	07/06-09/07	星期一 20:10 - 21:00	10	每堂 50 分鐘	林亭均（莎莎）	1600	自備：瑜珈墊、2 塊瑜珈磚
521	身心覺知瑜珈	07/07-09/08	星期二 12:15 - 13:15	10	10	陳欣怡	1600	自備：瑜珈墊、2 塊瑜珈磚
522	舒活瑜珈	07/07-09/08	星期二 18:10 - 19:10	10	10	蔣佳穎	1600	自備：瑜珈墊