

大毅生活

DAYI LIFE

大毅幸福教育基金會

No. 65

2024年10-12月

「凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛是永不止息。」

—— 哥林多前書 13:7-8

讀享，時光 BOOK LIFE



編輯手記



「你們在我身上所學習的，所領受的，所聽見的，所看見的，這些事你們都要去行，賜平安的神就必與你們同在。」

—— 腓立比書 4:9

閱讀，如同生活中一座不熄的火爐，溫暖陪伴著大家，不分男女老少，抑或開心難過，總有一本書適合當下的你。不論是以閱讀，開啟美好的早晨；以閱讀，沈澱今日的辛勞；以閱讀，清晰心中的雜念，任何時刻都能在書本中，感受平靜與力量。就如同基金會陪伴在每個大毅家族的日常生活中，攜手往幸福的人生邁進。本季將透過專欄、課程與講座，分享溫暖給所有大毅家族的成員，一同沉浸讀享時光。

“
閱讀
是每個人最溫暖的陪伴。
”





“光陰給我們經驗，閱讀給我們知識。”

——奧斯特洛夫斯基

「閱讀一本好書是上天特別的恩寵，給我機會去到任何一個我心嚮往的所在。」

歐普拉·溫芙蕾

活動相關注意事項公告

為了讓更多住戶能參與基金會活動及維護上課品質，相關規定如下，請大毅家族配合。

一、課程

- 1.網路線上報名成功者：需實際至現場全程參加課程，不能只領取材料而不參加課程。
- 2.報名候補者：請以接到電話通知候補成功為原則。
- 3.課程取消：報名與電話通知成功者，若無法參加課程請於開課前一天12:00前來電取消。
(上班時間08:30~17:30)
- 4.遲到：為避免影響其他人，若遲到15分鐘，將無法進入教室上課並視同無故未到。
- 5.記點：開課前一天12:00過後及當日取消或無故未到者，記點一次；當季累計達兩次者，將暫停下一季報名資格。
- 6.簽到：課程需本人自行簽到，請勿代簽或代上課。
- 7.保證金：常態班課程採保證金制，每堂課100元，以每季開課堂數計算，全勤者全數退還保證金，缺一堂課需扣100元，若中途取消課程者，保證金恕不退回，本季最後一堂課舉辦同樂會。
- 8.其他事項：
 - ◎ 幸福館限制型課程、幸福三館單堂課程，每戶限報兩堂。
 - ◎ 教會據點單堂課程，每戶限報一堂。
 - ◎ 墊上皮拉提斯與舞動有氧課程限擇一上課地點報名參加。
 - ◎ 同日同一課程不同梯次，每戶限參加一次。
 - ◎ 報名日期：依基金會網站公告為主。

二、所有課程活動基金會工作人員均會拍攝記錄，影片或照片將上傳至大毅幸福教育基金會官網及大毅相關網路平台，若有不方便入鏡的朋友，請於參與活動前告知工作人員。

三、活動期間如遇不可抗拒之因素，主辦單位有權決定取消、終止、修改或暫停活動，造成不便，敬請見諒。

目錄

2024.10-12

NO.

65

- 07 幸福家庭講座
- 08 幸福專欄
- 10 幸福生活講座
- 11 幸福館
- 14 55+樂學系列
- 15 共好生活節一起來家坐
- 16 大毅家族趣味運動會
- 17 台中散策行
- 18 家庭教育中心
- 19 教會據點
- 19 幸福衛理堂
- 20 卓越幸福行道會
- 21 蒙福之家
- 21 客西馬尼
- 22 水瀟浸信會
- 23 其他活動
- 25 聖誕晚會
- 27 閱讀心得分享
- 28 每週一書
- 30 幸福廚房
- 31 全台特色書店
- 33 幸福留言板
- 39 異業結盟

發行人

林隆深

出版單位

財團法人大毅幸福教育基金會

基金會地址

台中市北屯區崇德路三段 1 號

報名方式

採會員線上報名，每一講座、課程活動均為免費參加。

報名網址

<https://dayi.org.tw>

免費洽詢專線

0809-057755



節目總表

10月

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	01	02	03	04	05 隨身彈片包	06
07 關節肌力訓練 國際標準舞班	08 墊上皮拉提斯 舞動有氧	09 兒童空手道班	10	11	12 療癒系植物上板	13
14 關節肌力訓練 國際標準舞班	15 墊上皮拉提斯 舞動有氧 看聖經學英文	16 養生艾草按摩棒 兒童空手道班	17 編織西瓜包	18	19 泡澡水豚君音樂鈴 幸福生活講座 囡囡玩派對	20
21 關節肌力訓練 國際標準舞班	22 墊上皮拉提斯 舞動有氧 看聖經學英文	23 兒童空手道班	24 編織西瓜包	25	26 畢卡索流動畫	27
28 關節肌力訓練 國際標準舞班	29 墊上皮拉提斯 舞動有氧 看聖經學英文	30 兒童空手道班	31			

11月

				01	02 大毅家族趣味運動會	03
04 關節肌力訓練 國際標準舞班	05 墊上皮拉提斯 舞動有氧 看聖經學英文	06 兒童空手道班	07 編織西瓜包	08 鋁線造形手作燈	09 絹印手縫小杯墊	10
11 關節肌力訓練 國際標準舞班	12 墊上皮拉提斯 舞動有氧 看聖經學英文	13 兒童空手道班	14 編織西瓜包	15	16	17
18 關節肌力訓練 國際標準舞班	19 墊上皮拉提斯 舞動有氧 看聖經學英文	20 兒童空手道班	21 編織西瓜包	22	23 幸福家庭講座	24
25 關節肌力訓練 國際標準舞班	26 墊上皮拉提斯 舞動有氧 看聖經學英文	27 兒童空手道班	28 編織西瓜包	29	30 台中散策行 幸福生活講座	

12月

						01
02 關節肌力訓練 國際標準舞班	03 墊上皮拉提斯 舞動有氧	04 兒童空手道班	05	06	07 圓圓滿滿香氛花藝 養出溫暖聰明的孩子	08
09 關節肌力訓練 國際標準舞班	10 墊上皮拉提斯 舞動有氧 看聖經學英文	11 兒童空手道班	12	13	14 愛心音樂會&聖誕市集	15
16 關節肌力訓練 國際標準舞班	17 墊上皮拉提斯 舞動有氧	18 兒童空手道班	19 花卉香氛大豆蠟	20	21 松果聖誕樹	22
23 關節肌力訓練 國際標準舞班	24 墊上皮拉提斯	25 兒童空手道班	26	27	28 潮州蘿蔔臘肉悶飯 幸福生活講座	29
30	31					

11 / 23 (六) 15:00-16:30

幸福家庭講座

為管教立界線

告別心累，成為高自尊父母



用心付出不等於要犧牲自我，勇敢立下界線，界定行為責任，
避開教養誤區，不動氣也能帶領孩子學會規矩、引導孩子邁向獨立。

何翩翩 | 幼教專家

紐約大學幼教碩士畢業
擁有AMS蒙特梭利3-6歲教師證照

曾任
元智大學蒙氏講師
天主教寶血幼兒園園長

親子天下嚴選部落客

媽媽經、親子就醬玩、親子之味
IBABY愛寶貝親子網等駐站作家



給大人的「生氣」技巧

對孩子尊重，並非刻意隱忍情緒

所謂的「正向教育」，是幫助孩子處理完情緒後，能選擇正確的解決方式。身為資深蒙特梭利教育工作者的何翩翩老師，在《為管教立界線》一書分享幼兒園現場經歷，幫助家長在面對孩子情緒卡關，能夠找到合適的解方。

記得之前在幼兒園工作時，曾發生一個故事，幼兒園來了一名衝動性比較高的新生，有一天竟然想直接把手指伸進大家的點心中，好在老師立刻制止，把他帶到我辦公室處理，他走進來時，臉上還帶著笑容。



我聽到老師告訴小朋友：「老師沒有生氣，但是想要知道，你為什麼這麼做呢？」這時，我立即暗示老師先等等，並且堅定的告訴孩子：「我很生氣你想要做很不衛生的事，這樣大家會都沒有點心吃所以，現在你可以選擇：在我辦公室吃完之後，再回教室和小朋友玩；或是在這裡等媽媽接你回家（當時只剩半小時就要放學了），然後點心帶回家吃。」

這樣陪伴激動的孩子

他非常激動地大吼大叫加跺腳，簡直是要氣炸了。我重複著我的話：「吃完點心就可以回教室和大家玩玩具了。」我的態度平靜但堅持，也讓他發洩他的不滿。一邊繼續我手上的工作，一邊觀察他的情緒是否有漸漸和緩下來，如果愈來愈高漲，就輕描淡寫地提醒他：「其實吃完點心就可以回去了喔。」

他慢慢地發現哭鬧沒有用，便開始問我：「為什麼不行在教室吃咧？園長在做什麼啊？辦公室裡的這個是什麼啊？…」我完全置之不理，他不死心地轉向辦公室的行政老師，問她在做什麼。老師正想開口，就被我打斷，直接告訴他：「老師在做她的工作，你現在的工作是把點心吃完，然後就可以回教室玩玩具了。」他不再轉移話題，卻躲在電腦後面偷偷觀察我，我開始和行政老師演戲：「老師，其實小朋友把點心吃完就可以回教室了，不過現在只剩十五分鐘，再不趕快開始吃，待會就要回家，沒時間玩了，好可惜喔，對不對？」行政老師也配合我，和我一搭一唱地說著，總之就是不斷地換句話說，陳述我的堅持。

終於，他回到點心旁邊摸著碗，我過去幫他拉開椅子想請他坐下，他仍然身體僵硬著不肯坐下。但這時有沒有坐下不是我的重點，所以我只提醒他：「如果待會你把我的桌子弄髒了，就必須幫我擦乾淨喔！」他彎著身，默默地吃完點心，然後露出開心的笑容告訴我：「我吃完了，可以回去了！」我摸摸他的頭，謝謝他的配合。



大人「生氣」的技巧

在這之後，我提醒老師以下兩個原則，也適合家長思考：

第一、大人當然可以表達你的情緒。孩子的行為不對，造成大家的影響。

“

你當然可以生氣，這是直接的情緒，不需要掩飾或否定，
但我們不可以有「情緒化」的行為表現。

”

情緒教育最好的示範，就是讓孩子能體察並說出自己的情緒，所以大人在處理孩子行為時，如果能更準確地說出自己的感受，對孩子來說會是很好的學習。切記，情緒沒有對錯，反而是當孩子卡關時，你若能敏感地幫他說出當下的情緒，對他來說就是一種同理與解放。而大人對孩子的尊重，絕對不是永遠笑嘻嘻、永遠不對他生氣。所謂的「正向教育」是要幫助孩子處理完情緒後，能選擇正確的解決方式。

第二、不是什麼時候都要問「為什麼」。尤其是孩子一時衝動做的事，例如在超市奔跑、在朋友家亂開別人的抽屜、在餐廳裡大聲喧譁、動手打人、破壞物品…，不行就是不行，為什麼要問他「為什麼」呢？千萬不要以為這會是所謂的「同理」。當他早就知道答案時，「為什麼」的問句只會養成他善辯的習慣。

大人明明心中有答案，卻要用問題去引導孩子認同自己的想法，還不如一開始就把界線和結果說清楚，才不會讓孩子無所適從、不斷測試啊！



完整文章詳見
《為管教立界線—翩翩老師的25個心法，引導孩子邁向獨立》

10/19 愛與夢想之歌

(六) 14:30-16:30

創作大師、知名藝人黃國倫，第一位踏上美國紐約卡內基廳的華人歌手，第一位開演唱會就成功調整北京8萬人鳥巢的音樂人！看似成功幸福的人生，其實面對了許多不為人知的曲折跟挑戰！他的人生宛如一首奇妙的樂章，迴轉的旋律，暢快的歌曲！高潮疊起卻又沉默低語，不可思議卻是真實無比...

黃國倫說，生命之歌就是愛與夢想之歌，成功之路就是愛與夢想之路！黃國倫邀請你，參加這一場無與倫比，又說又唱的“唱所欲言”說唱會，一起解開人生成功密碼，一起重溫那些傳唱經典，一起遇見上帝奇妙恩典，一起找到真正的幸福人生！

等你，我們不見不散



黃國倫

亞洲知名流行音樂家



謝國銘

界限與親密關係教練

11/30 傾聽～關係中 最美的祝福

(六) 14:30-16:30

傾聽不只是「聽到」，而是「聽懂」。

傾聽自己內心能讓你重新喜歡自己；傾聽他人能展開更健康的關係。學會有效聽話，能成為一個有效說話的溝通高手。歡迎共同來學習讓自己更可愛、讓關係更和諧的傾聽之道。

12/28 成為祝福

(六) 14:30-16:30

根據泰雅族的古老傳說「兩個太陽」改編，傳遞「傳承、感恩、勇氣、夢想、堅強」的正向信念—承受孤單的痛苦、成就他人的決心、一棒接一棒的堅毅，以不同的形式「成為祝福」。



彩虹愛家生命教育
協會—立人團隊

幸福館

📍 台中市北屯區崇德路三段1號

10/5(六)14:00-17:30 **限制型**

隨身彈片包

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

方便好用的斜背小包，以漂亮的鋪棉布溫柔地保護著你的手機。卸掉背帶，也能當做隨身的眼鏡袋，彈片的設計讓你能更方便拿取東西唷！

講師 李念慈 **年齡** 9足歲以上，每戶限報2名（限40名）



10/7-12/23(一)15:00-17:00

國際標準舞

上課日期：10/7、10/14、10/21、10/28、11/4、11/11、11/18、11/25、12/2、12/9、12/16、12/23，共12堂

探戈（Tango）是一種由多種文化融合而成的音樂與舞蹈形式，跳探戈舞時，男女雙方的組合姿勢和其他摩登舞略有區別，叫做「探戈定位」。倫巴 Rumba 被稱為愛情之舞，步法婀娜款擺，講究身體姿態，舞態柔媚，特點是較為浪漫，舞姿迷人，性感與熱情。

注意事項 1.衣服與褲子穿著彈性舒適為佳，課程中請著舞鞋。
2.本課程為入門班，沒有學舞經驗也可以上課。

講師 趙敏榮&陳秀玲 **年齡** 18足歲以上，每戶限報2名（限30名），保證金1,200元



10/8-12/24(二)9:00-11:10

墊上皮拉提斯

上課日期：10/8、10/15、10/22、10/29、11/5、11/12、11/19、11/26、12/3、12/10、12/17、12/24，共12堂

第一梯9:00-10:00，第二梯10:10-11:10

皮拉提斯的動作能改善腰酸背痛、脊椎側彎、五十肩、坐骨神經痛等，藉由不同姿勢給予頭腦、肌肉、內臟、神經、荷爾蒙腺體適度刺激，學習釋放日常生活中的壓力。

注意事項 請自備瑜珈墊。

講師 趙苑君 **年齡** 18足歲以上，每戶限報2名（限20名），保證金1,200元



10/8-12/17(二)19:00-21:10

舞動有氧-Zumba

上課日期：10/8、10/15、10/22、10/29、11/5、11/12、11/19、11/26、12/3、12/10、12/17，共11堂

第一梯19:00-20:00，第二梯20:10-21:10

結合拉丁及騷莎、雷鬼、嘻哈、森巴、肚皮舞、佛朗明哥、哥倫比亞及梅倫格等基本舞蹈動作，期待在 60 分鐘的課程燃燒趨近 500 卡的熱量。

講師 南天銘 **年齡** 18足歲以上，每戶限報2名（限40名），保證金1,100元



10/9-12/25(三)19:00-21:10

兒童空手道班

上課日期：10/9、10/16、10/23、10/30、11/6、11/13、11/20、11/27、12/4、12/11、12/18、12/25，共12堂
初級班19:00-20:00，中級班20:10-21:10

在有趣、生動、幽默的肢體運動中學習謙卑與禮節、柔和與自制、勇敢與智慧、自信與果決的，使用防身技能。

【注意事項】 初級班參加者需統一向教練購買WKF認證的空手道道服，每套1,500元。

【講師】 宋一信 **【年齡】** 6足歲至15足歲，每戶限報2名（限40名），**保證金1,200元**



10/12(六)14:00-17:30 **限制型**

療癒系植物上板

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

身邊微小的事物，透過接觸轉化成正能量，植物有療癒人心的能力，想像著不同植物，運用技巧呈現不一樣的風采。讓美觀的上板植物自然生長，擁有獨一無二的作品與成就感喔！（資材依產季彈性調整）

【講師】 張苡樺 **【年齡】** 8足歲以上，每戶限報2名（限40名）



10/15-12/10(二)19:30-20:45

看聖經學英文

上課日期：10/15、10/22、10/29、11/5、11/12、11/19、11/26、12/10，共8堂

您希望與外國人面對面學英文嗎？您想提升英文聽說的能力嗎？成人英文班『看聖經學英文』由外籍老師帶領，藉由聖經故事探討與分享，提升英文閱讀與聽、說能力，在輕鬆自然的環境下學習英文，讓英文成為您生活的一部份。

【講師】 Steve & Karen Calmes **【年齡】** 18足歲以上，每戶限報2名（限15名），**保證金800元**



10/17-11/28(四)19:00-20:30

編織西瓜包

上課日期：10/17、10/24、11/7、11/14、11/21、11/28，共6堂

左手穿右手勾，一針一線編織手作包，歡迎喜歡編織及手作包的您，一起來體驗編織樂趣～編織課程介紹：

1. 各種材料及工具介紹
2. 學習編織技法及應用
3. 學習常用收尾編織技法及應用
4. 作品的結法練習及操作

【注意事項】 1.課程限學員本人參加，陪同家人不開放進入教室。
2.本課程不提供育兒照顧服務。

【講師】 豆子 **【年齡】** 18足歲以上，每戶限報2名（限30名），**保證金600元**



10/19(六)14:00-17:30 **限制型**

泡澡水豚君音樂鈴

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

嚕啦啦～嚕啦啦～可愛的水豚君正舒服地泡著澡呢！在石頭圍著的戶外水池裡泡澡，真是輕鬆又愜意～這堂課要教大家用黏土做出超卡哇伊的水豚君，一起來玩吧！

【講師】 黃鈺雯 **【年齡】** 6足歲以上，每戶限報2名（限40名）



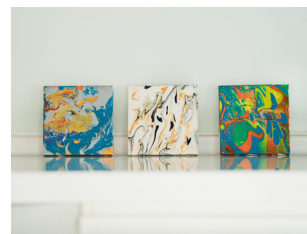
10/26(六)14:00-17:30 **限制型**

畢卡索流動畫

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

流動畫的創作，能夠了解色彩的流動美感及顏色相互碰撞而產生的變化，教授流動技巧的學習如何讓線條更為有變化，看著顏料流來流去，既療癒又舒壓～

講師 NiNi-handwork生活手作 **年齡** 10足歲以上，每戶限報2名（限40名）



11/9(六)14:00-17:30 **限制型**

絹印手縫小杯墊

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

親身體驗傳統絹印技術，從挑選圖樣、印製、上色，到手縫成小杯墊，每個步驟都充滿樂趣和挑戰。一起製作獨一無二的作品，享受手作的成就感吧！

講師 文子 **年齡** 9足歲以上，每戶限報2名（限40名）



12/7(六)14:00-17:30 **限制型**

圓圓滿滿 香氛花藝

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

香氛花藝技巧的學習，搭配多種花材的組合，增添居家生活的浪漫氛圍，讓心情亮起來！（花器造型因進貨供需，部分會有所調整）

注意事項 請自備小瓶白膠或保麗龍膠。

講師 親子創意工坊團隊 **年齡** 6足歲以上，每戶限報2名（限40名）



12/21(六)14:00-17:30 **限制型**

松果聖誕樹

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

冬，是歡慶的季節！人們在這個喜悅的季節中相互分享祝福，讓我們透過裝飾聖誕樹過程留下美好的回憶！

注意事項 課程會使用熱溶膠槍，中年級以下孩童參加，請家長務必全程陪同。

講師 林筠真 **年齡** 8足歲以上，每戶限報2名（限30名）



12/28(六)14:00-17:30 **限制型**

潮州蘿蔔臘肉悶飯

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

冬天吃蘿蔔好處多多，加上臘肉獨特的鹹香風味，將蘿蔔燉煮入味，是一道美味又下飯的料理。

注意事項 請自備保鮮盒。

講師 郭大誠 **年齡** 12足歲以上，每戶限報2名（限30名）



55+樂學系列

10/7-12/23(一)9:00-11:10

關節肌力訓練

上課日期：10/7、10/14、10/21、10/28、11/4、11/11、11/18、11/25、12/2、12/9、12/16、12/23，共12堂
第一梯9:00-10:00，第二梯10:10-11:10

有效的肌力訓練可以降低心血管疾病的風險、防止肌肉流失、改善活動度、增加心肺功能並提高身體平衡的能力，有健康的身體才能好好享受生活。

注意事項 請自備瑜珈墊、彈力帶。

講師 楊紹閔 **年齡** 55歲以上，每戶限報1名（限17名），保證金1,200元



10/16(三)14:30-16:00

養生艾草按摩棒

艾草，是具有養生功效的草本植物，老師會從艾草的選擇、按摩棒的製作和使用方法，讓大家能輕鬆在家緩解身體疲勞，提升健康的同時達到身心放鬆的效果。

講師 吳雅婷 **年齡** 55歲以上，每戶限報2名（限40名）



11/8(五)19:00-20:30

鋁線造形手作燈

多層次色系的球燈，加上鋁線捲繞的技巧，組合出亮眼的立體燈飾，很適合露營和居家角落的佈置喔！

注意事項 請自備尖嘴鉗、2顆3號AA電池。

講師 親子創意工坊團隊 **年齡** 55歲以上，每戶限報2名（限30名）



12/19(四)14:30-16:00

花卉香氛大豆蠟

使用天然大豆蠟及蜜蠟製成的香氛大豆蠟，添加上喜愛的精油或香精，選擇美麗的乾燥花卉或壓花等素材，讓我們聞著芬芳的氣味而感受生活中的美學。

講師 NiNi-handwork生活手作 **年齡** 55歲以上，每戶限報2名（限30名）



共好生活節

一起來家坐

09/21(六) 15:00~20:00

來家PICNIC! 森林唱遊野餐日

10/19(六) 15:00~19:30

來家PLAY! 囡囡童玩派對

12/14(六) 11:00~15:00

來家JOY! 愛心音樂會 & 聖誕市集

來家JOY!

來家PLAY!

來家PICNIC!

主辦單位 | 大毅建設

2024

大毅家族趣味運動會

一、活動日期與地點：

1、活動時間：2024年11月2日(六)8：30-13：30。

(屆時依社區報名組數多寡，調整活動結束之時間)

2、四張犁國中—台中市北屯區后庄路699號。(主辦單位保有場地調整之權利)

二、活動方式：大毅家族趣味運動會、愛心義賣幸福市集。

三、活動內容：社區嘉年華進場、親子組競賽、趣味競賽、摸彩、義賣市集。

四、報名方式：

1、請以社區管理委員會名義填寫活動報名表後，逕向大毅幸福教育基金會報名參加。

2、即日起至10月1日(二)截止 電話：2242-5885／0809-057755，傳真電話：2242-9080。

五、參賽對象：

1、大毅建設所有社區。

2、親子組競賽，每個社區參賽16名(成人8名，國小三年級以下8名)。

3、趣味競賽，每個社區參賽16名(年齡不限)。

六、社區嘉年華進場：

本次將以『森之慶典』作為打扮以及進場表演的主軸，化身為森林小夥伴，加入歡樂慶典的行列，享受充滿活力的大毅家族趣味森林運動會。

七、獎勵方式：

1、親子組競賽第一名獎金3,000元整，第二名獎金2,000元整，第三名獎金1,000元整。

2、趣味競賽冠軍獎金15,000元整，亞軍獎金12,000元整，季軍獎金10,000元整，殿軍獎金8,000元整，參加獎6,000元整。

3、歡樂嘉年華獎第一名獎金5,000元整，第二名獎金3,000元整，第三名獎金2,000元整。

4、以上得獎社區均頒發獎盃乙座以茲嘉獎，如遇冠軍有兩隊總分同分時，名次獎金會合併後均分給兩個隊伍，則亞軍名次從缺，依此類推。

八、比賽評分方式：

由公司聘請相關才藝專業評審進行評選，請尊重評審之所有評定，恕不得有任何異議。

※本活動場地投保公共意外責任險，最高賠償總金額肆仟捌佰萬，一切理賠以投保內容與保險公司審核為準。



11/30 (六) 台中散策行

14:00-15:30

限制型

台中擁有深厚的文化底蘊，每一處都是內容豐富的藏書，城市裡的歷史不是離我們遠去的故事，總有著煥發新生的趣味角落，讓我們用雙腳深入家鄉的起源—台中舊城區，沿著文化軌跡探索這座城市，從二條路線走讀老台中，公園、鐵道與飲食風貌，重新認識這座年輕而又充滿活力的城市。

路線一、老台中的生活風情



年齡：4足歲以上，每戶限報2名(限30名)

集合點：台中公園氣象站

首站來到中台灣最早的公園「台中公園」，開園後五年，使台灣人南北往來無阻的縱貫線在此地舉辦通車典禮，池中央的湖心亭當時為貴賓蒞臨所建，也成為台中的象徵。此外，公園裡的紀念物都有自己的故事，它們都代表了台中走過的某個年代。時代演進，公園邊上的泡沫紅茶店，見證著1990年代開始的消費文化，1990年代市民的交誼聚會空間，也是如今台灣手搖飲文化的前身。喝一口茶飲搭配作為茶點的滷製豆乾，是認識老台中的醍醐味。

從公園出發，走進老台中的路上，瀟灑街道的食物風味，是認識這座城市的索引。自由路上太陽餅鋪的豬油香與麥芽香，青草街上曬乾濃縮的藥草味，小店隨時光變成老店，與台中一起慢慢變老。昔日的第一廣場一帶曾經沒落，卻因泰、菲、印、越各國人們的消費需求而再現生機，東南亞飲食裡獨特的熱帶水果與辛香料氣味撲鼻而來，是今日老台中的獨特風景。

路線二、沿著鐵道旅行



年齡：4足歲以上，每戶限報2名(限30名)

集合點：新台中車站

走向台中車站一帶，火車已在高架橋上行駛，如今的老火車站，已成為從鐵道認識台中的起點。從1917年竣工啟用的第二代車站出發，探訪這座鐵道城市的起點。台中是全台唯一一座三代同堂的車站，第一代車站的事務室、機關車庫檢修溝，第二代車站時期的站體、倉庫群，與旅客熙攘的第三代台中車站比鄰而立，承載著百年來的旅客記憶，以及高速公路發展前、鐵道物流的重要歷史。

如果說前站是故事發生的舞台，那後站便是舞台的後台，也同時是人們生活的地方。走訪後站，「農工產業」是小鎮市街的關鍵字。日本時代開闢的糖廠、酒廠，戰後的鐵工廠，使後站有豐富的產業文化。此外，台中是日本時代香蕉貿易之冠，復興路上最美的街屋「文青果」也與台日香蕉貿易的段歷史緊密相關。

注意 事項

1. 請穿著輕便好走的鞋子，自備雨具、飲水、帽子等個人用品。
2. 請攜帶有線耳機(3.5mm圓孔插頭)，方便使用導覽機。
3. 需自行前往活動集合點。

領
路
人



復
興
組
合

台中文史復興組合成立於2014年，希望找回城市原點，注入新的文化內涵和活力。我們推動一系列文化行動和商業模式，實現城市再生和永續性的發展，讓台中是個值得稱為故鄉的地方。我們走讀老台中，那裏是城市起源的所在，故事發生的舞台。

智慧家庭父母 成長系列課程



實體講座

四夠教養法-養出溫暖聰明的孩子

12/7(六) 15:00—16:30

講座地點 | 臺中市北屯區崇德路三段1號-1F幸福講堂

講座報名



線上講座

父母教養做伙行，教養肯定贏！

12/17(二) 15:00—16:30

孩子內心的小刺蝟-談「情緒」這回事！

12/24(二) 15:00—16:30

參與
方式

Google Meet線上會議室(代碼:bpv-khav-iyh)
報名方式 | 免報名，會議於20分鐘開放入場，名額有限，額滿為止。
本系列講座無錄影回放；禁止錄音錄影。



陳子蘭
親子教養專家

幸福衛理堂

📍 台中市太平區太興路10號

10/8－12/24(二)19:00-20:30

彩色素描班

上課日期：10/8、10/15、10/22、10/29、11/5、11/12、11/19、11/26、12/3、12/10、12/17、12/24，共12堂

本季色鉛筆班將帶領學員畫出台灣經典水果，分別是芒果、蓮霧、香蕉、鳳梨、葡萄、西瓜、梨、釋迦、番石榴，透過課程來認識水果吧。

- 注意事項**
1. 水彩色鉛筆36色、色筆及彩色筆
 2. 數支2B及3B鉛筆
 3. 橡皮擦及軟橡皮
 4. 繪圖本（紙張建議8開）

講師 巫宏宏 **年齡** 10足歲以上，每戶限報2名（限30名），保證金1,200元



10/16－12/25(三)19:00-20:00

舞動有氧

上課日期：10/16、10/23、10/30、11/6、11/13、11/20、11/27、12/4、12/11、12/18、12/25，共11堂

教學方法親切活潑，能夠帶動學員學習意願，有氧舞蹈課程能依學員程度從基礎分解動作教起，讓學員能循序漸進充分學習，漸漸對課程產生興趣，進而願意持之以恆的運動。

講師 方淑鈴 **年齡** 18足歲以上，每戶限報2名（限30名），保證金1,100元



10/26(六)14:00-15:30

萬用編織帶

大家有沒有喝飲料總是還要提別的東西，有時候手機只能手拿着也很怕弄丟的時候，讓我們一起來編織自己專屬的獨一無二傘繩帶子吧！加入自己的創意，讓你的休閒生活更加便利呦～

講師 海蒂 **年齡** 10足歲以上，每戶限報2名（限40名）



11/23(六)14:00-15:30

綠植鐵罐創作

從課堂認識多種可愛多肉植物、提升綠手指能力，一起滿載而歸，藉由手作增添更多樂趣，讓綠意豐富生活！

注意事項 請自備尼龍線水彩筆。

講師 Joy **年齡** 8足歲以上，每戶限報2名（限35名）



12/28(六)14:00-15:30

黏土漢堡聖誕饗宴

叮叮噹！叮叮噹！在這聖誕歡樂時光中，歡迎大家和我一起來為水豚君做個屬於自己美味漢堡寶。

講師 陳怡足 **年齡** 4足歲以上，每戶限報2名（限40名）



卓越幸福行道會

📍 台中市太平區育德路167號

10/12(六)14:00-15:30

日式蘿蔔燉肉

這道暖呼呼的日式家常料理簡單又美味，搭配鹹甜的日式醬汁非常下飯，保證輕鬆上手，媽媽學會小孩最愛！

注意事項 請自備保鮮盒。

講師 郭大誠 **年齡** 12足歲以上，每戶限報2名（限30名）



10/17-12/26(四)19:00-20:00

墊上皮拉提斯

上課日期：10/17、10/24、10/31、11/7、11/14、11/21、11/28、12/5、12/12、12/19、12/26，共11堂

基礎坐姿、腹式呼吸及體位法等，不同的姿勢給予頭腦、肌肉、內臟、神經、荷爾蒙腺體適度的刺激並學習釋放日常生活中的各種壓力，課程結合皮拉提斯的動作，改善腰酸背痛、脊椎側彎、五十肩、坐骨神經痛等，持續的練習也可幫助我們擁有美麗的身型進而達到瘦身的目的！

講師 林浩婭 **年齡** 18足歲以上，每戶限報2名（限30名），保證金1,100元



10/26(六)14:00-15:30

多肉植物黏土掛飾

多肉植物掛飾能夠為室內空間增添自然的美感和綠意，同時為室內空間增添生氣和活力，讓我們一起來開心動手製作黏土掛飾吧！

講師 謝欣潔 **年齡** 6足歲以上，每戶限報2名（限40名）



11/9(六)14:00-15:30

多功能錢包

雙手觸摸皮革的溫暖與溫柔，自己動手縫製隨身的多功能錢包，分層的皮革包，能將鈔票、零錢、小物分類，隨身攜帶好方便！

講師 COJO手作皮革工坊 **年齡** 14足歲以上，每戶限報2名（限40名）



11/23(六)14:00-15:30

繽紛果茶蠟燭

秋末星空下，點燃一杯繽紛果茶蠟燭，吹著微風，讓我們迎接冬日的到來～

講師 興文學美術畫室 **年齡** 6足歲以上，每戶限報2名（限30名）



12/28(六)14:00-15:30

紫黃軟膏

1.紫雲膏與紫黃膏 2.紫黃膏加強精油介紹 3.軟膏製作。老師課前會詳細講解，讓學員了解紫黃軟膏的用途，再來一起動手做，擺脫各式各樣的皮膚問題！

講師 Hannah漢娜 **年齡** 6足歲以上，每戶限報2名（限40名）



10/11-12/27(五)19:00-20:00

舞動有氧與體態雕塑

上課日期：10/11、10/18、10/25、11/08、11/15、11/22、11/29、12/20、12/27，共9堂

透過簡單而有效的律動編排，採用時下最夯的流行音樂和嘻哈音樂，肯定讓你滿頭大汗並帶著笑容離開，課程也融入體態雕塑；上一堂課同時達到兩種訓練，對於忙碌的現代人是不可多得的選項！

講師 Min-Hsun Liao 年齡 18足歲以上，每戶限報2名（限40名），保證金900元



客西馬尼

📍 台中市潭子區大成街120巷18號

10/4-12/20(五)19:00-20:30

兒童創意美術班

上課日期：10/4、10/11、10/18、10/25、11/08、11/15、11/22、11/29、12/6、12/13、12/20，共11堂

透過圖片觀察、故事引導或畫作賞析的方式，運用簡單的媒材享受邊畫邊玩的創作，讓想像力奔馳。

講師 許靜彤 年齡 8足歲至12足歲，每戶限報2名（限30名），保證金1,100元



10/19(六)19:00-20:30

飲料雙杯袋

一個提袋翻過來兩杯袋就能變成一杯袋，兩杯袋中間有隔間可以放吸管，方便又實用的飲料袋，是家人朋友出遊的最佳選擇。

講師 李念慈 年齡 9足歲以上，每戶限報2名（限40名）



11/16(六)19:00-20:30

海洋星光球

踏入這個由超輕黏土打造夢幻的海底，搭配透明光芒有著追逐的光影，快來和我一起沈浸在這個充滿奇幻的海底星球。

講師 林孟祥 年齡 6足歲以上，每戶限報2名（限40名）



12/28(六)19:00-20:30

鄉村風多肉植感掛板

「多肉植物」上板，搭配軟木塞，呈現出立體的鄉村風掛畫，多肉植物對水的需求度較低，養護上也相對容易，掛在窗邊、陽台，簡單就能為居家增添一幅景色。

講師 張苡樺 年齡 4足歲以上，每戶限報2名（限40名）



10/5(六)14:00-15:30

柿染包袱巾

秉持著藍染的傳統工法與現代思維，用心詮釋我們對大地的珍惜，藉由溫度的手作深刻體驗來自藍染創作所帶來的純粹美好。

講師 陳佳含 **年齡** 8足歲以上，每戶限報2名（限40名）



10/9-12/25(三)9:30-10:30

墊上皮拉提斯

上課日期：10/9、10/16、10/23、10/30、11/6、11/13、11/20、11/27、12/4、12/11、12/18、12/25，共12堂

基礎坐姿、腹式呼吸及體位法等，不同的姿勢給予頭腦、肌肉、內臟、神經、荷爾蒙腺體適度的刺激並學習釋放日常生活中的各種壓力，持續的練習也可幫助我們擁有美麗的身型進而達到瘦身的目的！

注意事項 請自備瑜珈墊。

講師 林浩樑 **年齡** 18足歲以上，每戶限報2名（限30名），保證金1,200元



10/18-12/27(五)19:00-20:30

繪本桌遊趣

上課日期：10/18、10/25、11/15、11/22、11/29、12/6、12/27，共7堂

「派對遊戲：親子歡樂時光」讓孩子遠離3C的好幫手。課程融合了各種有趣的遊戲，促進家庭成員之間的連結與互動。通過參與各式挑戰，親子可以共同創造美好回憶，同時培養合作精神和團隊意識。

注意事項 1.本課程限報名學員參加，不提供幼兒照顧服務。

2.課程將安排課前與課後15分鐘時間，有好玩的破冰遊戲與唱跳律動(由水滸浸信會主責進行)。

講師 伊歐數感故事桌遊團隊 **年齡** 6足歲至10足歲，每戶限報2名（限20名），保證金700元



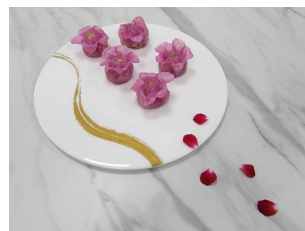
11/9(六)14:00-15:30

水晶櫻花燒賣

燒賣人人都吃過，但這道仙氣飄飄的水晶櫻花燒賣絕對是百年難得一見！今天就讓大廚來教大家如何製作這道療癒系美食吧！

注意事項 請自備保鮮盒。

講師 郭大誠 **年齡** 12足歲以上，每戶限報2名（限30名）



12/14(六)14:00-15:30

松果聖誕樹

冬，是歡慶的季節！人們在這個喜悅的季節中相互分享祝福，讓我們透過裝飾聖誕樹過程留下美好的回憶！

注意事項 課程會使用熱溶膠槍，中年級以下孩童參加，請家長務必全程陪同。

講師 林筠真 **年齡** 8足歲以上，每戶限報2名（限40名）



北屯區樂齡學習中心

每週一至五 9:00-12:00、14:00-17:00

課程多元(咖啡課、運動課、健康知識、防詐騙、退休新知、心靈饗宴、手機、攝影等豐富課程)，凡年滿55+的本國國民都歡迎您來上課"快樂學習；忘記年齡"最好玩的、最豐富的、最有學習力的都在樂齡學習中心。課程包含生活安全、運動保健、心靈成長、人際關係、社會參與加上貢獻服務等全方位課程，開啟您全面的學習引擎～

招生電話 04-22468211 請電洽工作人員。

上班時間 8:00～17:00；星期六、日及國定假日不上班。

官方資訊 官方Line：@492cqtql，臉書搜尋：臺中市北屯區樂齡學習中心
加入學習中心相關網路好友以獲得更多不同的學習資訊及每次最新的報名課程。



幸福樂齡據點

📍 台中市北屯區崇德路三段1號

每週一至三 9:00-11:00

在大毅幸福館內有寬廣明亮的場地、優質的設備、健康的運動、懷舊的課程、親切的好友、多元的學習及成長、想要擁有更好生活的你，歡迎加入幸福樂齡據點。

活動內容：健康運動、舞蹈表演、手作課程、專題講座、音樂欣賞…等

服務項目：健康促進、電話問安、供餐服務、春季秋季旅遊、預防失能及延緩課程

主辦單位 社團法人中華傳愛社區服務協會

服務對象 65歲以上仁和里、松竹里的長輩（名額有限，額滿候補）

聯絡電話 04-2247-9300或04-2298-4774（#324）張督導、王老師

酌收費用 500元／月



幸福家庭練習曲

每週一至五

古典音樂台播放時間：7:56 日出印象、11:56 梵谷向日葵、17:56 舞蹈馬諦斯、21:56 焦點音樂

我們要推廣的是幸福家庭的理念、建造充滿愛的家，因為只有充滿愛的家才能帶給人幸福，為此，大毅建設自96年起委託古典音樂台製作一系列幸福家庭講座，邀請親子、夫妻、家庭關係領域之專家，每期收錄15則錄音，在好家庭廣播（FM97.7）定時播放，並集結製成專輯，贈送給客戶做為生日禮品，及提供給需要的民眾，透過分享與傳遞，把上帝的愛與幸福家庭的價值傳揚。



古典音樂台



幸福家庭練習曲

教會聚會時間

蒙福之家雙語教會 雙語主日崇拜(日)第一堂9:00-10:30、第二堂11:00-12:30、兒童主日學(日)9:00-10:30

幸福衛理堂 禱告會(五)20:00-21:00、主日崇拜(日)10:00-11:30、兒童主日學(日)10:00-11:30

卓越幸福行道會 禱告會(三)19:30-21:00、主日聚會(日)10:30-12:00、兒童主日學(日)10:30-12:00

其他活動

10/7-12/9(-)19:00-20:45

English Café

上課日期：10/7、10/14、10/21、10/28、11/4、11/11、11/18、11/25、12/2、12/9，共10堂

English Café讓人可以輕鬆自在地用英文對話。我們將會有：1.小組討論、2.英文與聖經課程、3.完美地邀請朋友的機會，一起加入我們吧！

English Café attracts people for friendly and relaxed English conversations. We are going to have: 1.Small group discussion. 2.English and Bible lesson. 3.Perfect opportunity to invite friends. Come and join us !

主辦單位 蒙福之家雙語教會

參與對象 17歲以上

聯絡電話 04-22479748 何小姐

活動費用 免費參加

活動場地 台中市北屯區崇德路三段1號-幸福講堂



Merry
Christmas

2024 社區親子 聖誕活動

今年的親子聖誕活動，有園遊會、聖誕劇、現場Live樂團演奏和聖誕禮物抽獎等豐富的節目，誠摯邀請您的朋友與家人一同來過聖誕節，創造出幸福的回憶吧！

蒙福之家教會聖誕歡慶 | 12月15日(日) 18:00-20:30

蒙福之家雙語教會(幸福館) 📍 台中市北屯區崇德路三段1號

聖誕園遊會 | 12月21日(六) 10:00-14:00

水滸浸信會 📍 台中市西屯區中清路二段213號

聖誕不思議—平安之夜 | 12月21日(六) 18:30-21:00

客西馬尼行道會 📍 台中市潭子區大成街120巷18號

「語心的心語」溫馨聖誕劇 | 12月21日(六) 19:00-21:00

幸福衛理堂(幸福二館) 📍 台中市太平區太興路10號

聖誕不思議—聖誕歡慶 | 12月22日(日) 10:00-12:00

客西馬尼行道會 📍 台中市潭子區大成街120巷18號

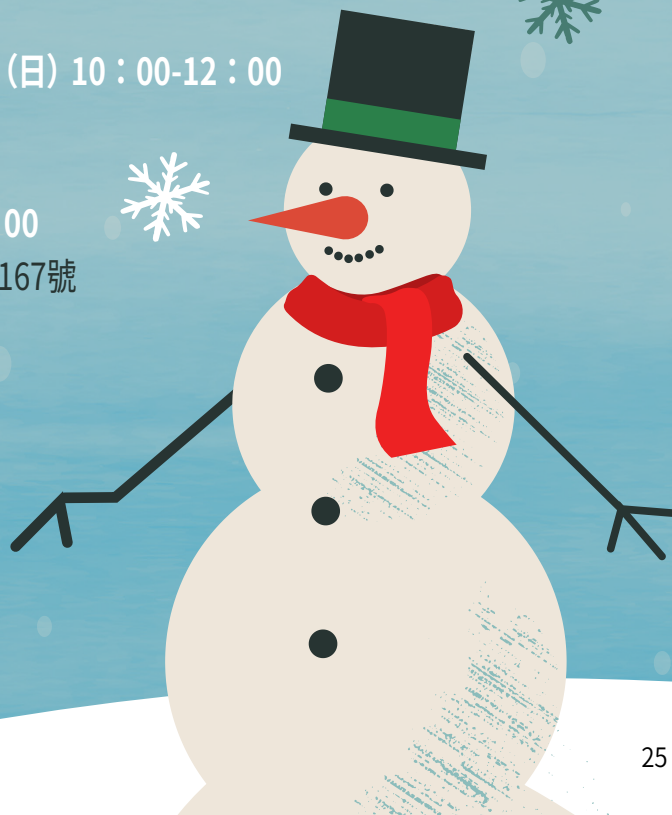
聖誕Party | 12月22日(日) 10:00-12:00

卓越幸福行道會(幸福三館) 📍 台中市太平區育德路167號

對象：大毅家族優先 免費參加



Ho ho ho!



閱讀心得分享

每一本書都是一個世界，
閱讀不僅僅是個人的體驗，更可以是與作者和其他讀者交流的過程。
透過介紹自己的愛書，將閱讀的喜悅與收穫擴大，
一起來看看大毅家族推薦的書籍吧！



● 《為自己出征》／羅伯·費雪

講述一個武士，長年盔甲不離身，四處征戰，以致家人受不了而離開他。武士想尋求改變，但盔甲早已牢牢黏在身上，脫不下來，他才開始一段尋求解套的探險旅程。

途中遇到魔法師梅林、松鼠和鴿子，武士與他們都有精短詼諧又頗具洞見的對話。特別是，武士和他自己的對話，一層層撥開迷惘，走出迷霧，整趟旅程是一場自我發現之旅。

我喜歡不用去讀深奧的哲學，也喜歡作者安排的挑戰順序。沈默之堡（接近自己）、知識之堡（有沒有把需要當成愛）、志勇之堡（認識幻相，破除恐懼懷疑）、真理之巔（放掉已知、擁抱未知，與宇宙合一）。這會是小朋友愛看的童話故事，也能讓大人重新思考。

其他團體／譚藍茵



● 《我家有個法國人》／Renren、史瓊琍

一般人對異國情侶的生活可能有很多疑問，但出於尊重隱私，我們大多不會深入追問婚後的狀況。這本書由兩位當事人執筆，一位是嫁給法國人的台灣女子Renren，另一位是嫁給台灣人並通曉中文的法國女子瓊琍。她們分享了在多個不同主題下的經驗與看法，滿足了許多人的好奇心。

本書對比台灣人與法國人在多個不同面向的差異，加上大量詼諧插圖，讀起來既有趣又有娛樂性，讓我學到不少新知識，重溫多年未用的法語，並對法國文化有了更深的認識，是值得向大家推薦的消閒佳作。

履幸福／魏派賢



● 《療傷似顏繪》／李白

這是一本可以滋養靈魂，同時也療癒身心、藉由閱讀的過程釋放壓力還能從中獲得人生啟發的圖文集。本書作者：街頭故事的李白是位畫家，繪畫風格是似顏繪，我十分喜歡作者將他和人們在繪圖過程中的對話和當時的畫面用類似漫畫的方式記載下來。書中的主角們雖然都是離我們很遙遠的陌生人，但是他們的一則則故事卻常常在我們人生中上演。

長大以後我們有多久沒有翻開一本書又或是好好欣賞一些美妙的畫作。「療傷似顏繪」這本圖文集可以帶來雙重的收穫，閱讀起來也不會有壓力，適合當床頭讀物，睡前看一則小故事，就把今天的壓力和負面情緒留在書中，改裝進溫暖和幸福入夢。

其他團體／陳思涵



● 《書店與圖書館迷人的閱讀空間：旅行之閱 閱讀之美》／顧曉光

本書是一本旅行遊記，作者在旅程中所拍攝選出一百多張與閱讀有關的照片，照片中市井小民或坐或臥於圖書館、教室、書店、街角一隅、公園綠景下...，人手一冊充實各自的精神食糧。

提倡旅行活動者總不離所謂的「讀萬卷書、行萬里路」，每一幅照片中所傳達出的訊息，不管是來自於人物的，或與片中周遭情境有關的，無不述說著永遠講不完的故事。

科技的進步，使得電子書、有聲書的方便及普及，漸為視聽大眾所接受，進而降低了紙本圖書的閱讀與銷售，據統計目前估約一半的讀者仍為紙本圖書的愛好者。

多元化經營的圖書館及書店，為了拓展生存空間，需24小時經營或兼做餐飲、文創等活動來提昇附加價值，在促進人類文明的過程中做出貢獻。

人人幸福／彭達源



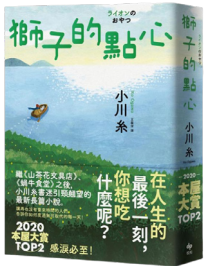


● 《手斧男孩首部曲》／蓋瑞·伯森

我最喜歡這本書的後記，講述他獲救後時常做關於那座湖的夢，驚醒後想著那座湖、森林、夜晚的火光、夜裡鳥兒的歌聲和魚兒躍出水面的景象…在我初次閱讀這本書的四年後，回想起來依舊能令我雞皮疙瘩。

作者把「從一場熱鬧的夢醒來」的狀態拿捏的太好了，全書的情感描寫都很打動我，主角在這麼艱困的環境裡遭遇挫折，還能振奮自己，從中學習，升起求生意志，克服恐懼的勇氣，讓我發自內心敬佩，也讓我對大自然更有敬畏之心，彷彿和主角一起經歷了一段身心洗禮。無論任何人我都很推薦這本書。

其他團體／吳奕彤



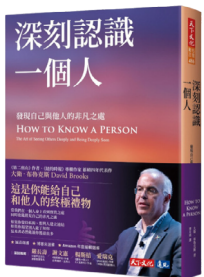
● 《獅子的點心》／小川糸

這本書以平鋪直述的日式風格，引發了我內心深處的感動。

書中描繪的獅子家園讓人彷彿置身其中，見證每個人的離去，它不限制自由，讓每個人都能以舒服的方式平靜地處理一切。邊讀邊想著「人生的最後一哩路要是也能入住該有多好啊！」平淡的文字中不時能感受到生命無情流逝的真相，但那每週一次的點心時間，不僅成為房客們的期待，也帶出了他們的人生故事，甜蜜的滋味總能勾起美好回憶。

主角以嘴裡帶著一絲甜味的感覺離去，彷彿告訴我們不用害怕，這不代表終結，人們在生活角落裡發現他們的身影，並帶著共同的回憶繼續生活下去。逝者會成為光，照耀整個世界。

其他團體／方芊雅



● 《深刻認識一個人：發現自己與他人的非凡之處》／大衛·布魯克斯

這本書的作者大衛·布魯，是紐約時報的專欄作家，這樣的背景，讓他在對人事物的描寫，都有特別獨到的角度，從目錄的三大標題，1.我見到你、2.我看到了你的磨難、3.我看到你的力量，就讓我想要看一位記者如何在閱人無數的經驗中，萃取出關於人際互動的深刻連結。

作者思考的切入點加上有溫度的下筆，使我在閱讀時，彷彿可以進入人心另一個時空的意境。

其中作者一段描述說到：「我心想，我了解他……，準確的說，在那神奇的一刻，我不是在看他，而是透過他，看到外面的世界。」

讚幸福／王正璋



● 《看不見的戰爭系列：聯手入侵》／梁德煌

閱讀梁德煌先生的小說從第一本開始，到第7本小說《聯手入侵》，拜讀每本小說，應該算粉絲讀者吧！第一篇「因果」故事的鋪陳真的好看又諷刺，像根軟軟的刺，訴說許多社會事件。

主角原本跟隨父親做鎖匠，學習過修車，也會易容，卻用這些技巧成了江洋大盜。沒想到在一次監控想下手偷竊目標的時候，不小心錄到鄰居被搶的影像，成功協助破案，成了鄰居眼中好鄰居，更因此認識富二代女主角，從此金盆洗手，平步青雲，過著幸福人生。

好人壞人真很難分辨啊！喜歡作者的文章完全沒有任何批判，只用「有因就有果」，讓讀者自己去思考因果，作者的心思一切盡在不言中，很幽默！人們沒看到偽裝的一面「看到真的，不是真的。真正的一面，卻是假的」有寓意深遠的形容！閱讀梁德煌先生的小說會上癮，前幾本小說我都一口氣看完，這本決定每天看一篇，一邊看一邊想像作者想帶給我們讀者的省思。很佩服從事建築業的作者，豐沛的靈感作品好豐富，寫作的筆觸鋪陳更引人入勝！對各種行業的了解，真的好厲害，更開心看到本來的素人作家成為暢銷作家，給想寫作的後輩們很好的榜樣！

給作家最好的鼓勵，就是買本書回家看，像帶著廣角鏡一樣，隨著作家的鏡頭，看到自己沒看到過的人生百態，閱讀豐盈人生！

日日幸福／曾靜美

每週一刻親子時光

“每週一書”

BOOK OF THE WEEK

邀請大教家族的成員們攜手家人，跟隨本篇每週一書的書籍推薦，一週一書一步步踏入閱讀的世界，享受溫馨且漫悠的親子閱讀時光。



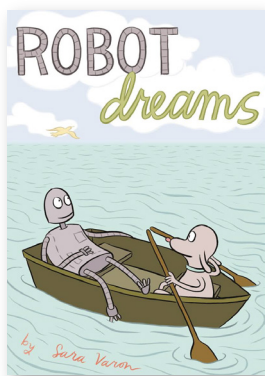
1

WEEK

《情緒大飯店》

作者 | 莉迪亞·布蘭科維琪

一座接待所有情緒的大飯店，將抽象的情緒比擬為飯店的房客，教導孩子接納與面對情緒「入住」和「退房」。



2

WEEK

《ROBOT DREAMS》

作者 | 莎拉·華倫

同名電影入圍奧斯卡最佳動畫，以機器人與狗狗的視角呈現友情關係的複雜與巧妙，以及最終如何面對關係的結束。



3

WEEK

《第一次出門買東西》

作者 | 筒井賴子 繪者 | 林明子

描繪小米獨自出門買牛奶的故事，感動百萬讀者，每一個人生的第一次，都是大冒險，給予孩子成長的勇氣。

4

WEEK

《秘密派對》

作者 | 周碩欣 / 鄭如珊 / 勵馨基金會
繪者 | 陳沛奇



透過生活情境、插畫和互動機關，教幼童表達感覺、分辨秘密、尋求幫助，並讓家長學會傾聽，指導孩子尋求其他重要他人幫助。

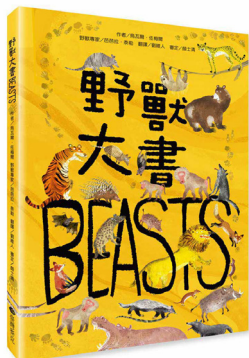
5

WEEK

《你很特別》

作者 | 陸可鐸 繪者 | 馬第尼斯

木頭人因外貌和才能而被貼金星或灰點。而胖哥總是被貼灰點，直到木匠伊萊幫助他發現自己的特別。傳達每個人都值得被珍愛。



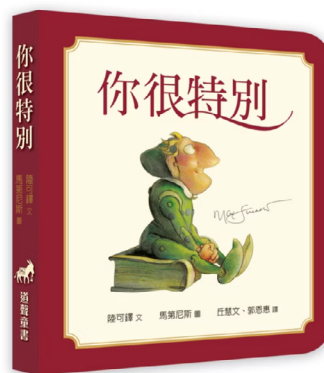
6

WEEK

《野獸大書》

作者 | 烏瓦爾·佐梅爾

這本書介紹了20種以上的野獸，分享野獸身上各種的秘密武器，一起來探索野獸的奧秘吧。



7

WEEK

《好餓的毛毛蟲》

作者 | 艾瑞·卡爾



寶寶可以把自己想像成毛毛蟲和書互動，在認識毛毛蟲蛻變成蝴蝶的過程，也同時學到星期、數數、排序等概念。

8

WEEK

《比一比，誰最長？》

作者 | 佐藤伸 繪者 | 山村浩二

認識每種動物的「長」處，同時提醒讀者欣賞別人的優點之餘，也不需妄自菲薄，因為每個人都有獨一無二的特長！



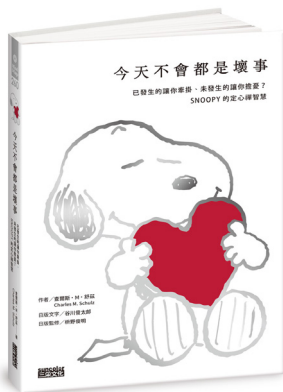
9

WEEK

《今天不會都是壞事 | SNOOPY史努比的定心禪智慧》

作者 | 查爾斯·M·舒茲

生活，就是面對各種打臉，咬牙走下去。沮喪、低潮、不安，讓史努比的禪智慧陪你定心。



11

WEEK

《被罵了，怎麼辦？》

作者 | 北村裕花

講述孩子們討論如何應對大人的責罵，看著孩子們提出建議和解決方案，家長不經會心一笑，也反思發怒的必要性。



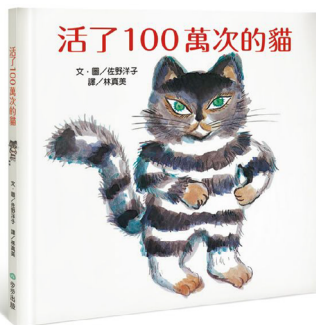
10

WEEK

《活了100萬次的貓》

作者 | 佐野洋子

講述一隻死過100萬次的貓，終於在愛上一隻白貓後體會到愛的感受，探討生、死與愛的深刻主題。



12

WEEK

《媽媽是房子》

作者 | 歐霍荷·珀蒂

一本為準父母、新手父母、母親節設計，從在肚子裡、出生到踏出第一步，以孩子的五感出發，38組圖文畫出母愛的多種樣貌。



“Many a little makes a mackle.” 積少成多

鹽可頌

Sea Salt Butter Roll

材料 A

有鹽奶油 40g (切成8條5g, 約4cm長)

材料 B

高筋麵粉	250g
糖	30g
酵母	3g
鹽	3g
蛋	25g
牛奶	70g
冰水	120g
奶油	20g

做法

烤箱預熱230度

1. 將材料「B」, 除奶油外放進攪拌機中低速拌至成糰。
2. 加入奶油, 低速攪拌至奶油吸收, 再中速攪拌至可撐出薄膜。
3. 取出麵糰並略滾圓, 放入抹薄油的容器中並蓋上濕布, 直至基本發酵完成, 麵糰會膨脹約2倍大, 且手指沾麵粉搓麵糰中央, 其孔洞不易回彈即完成。
4. 桌上撒些麵粉, 取出麵糰並輕壓排氣, 並分割成8份且滾圓 (每塊大約55g), 中間發酵10-15分鐘。
5. 整形成長水滴狀, 再鬆弛5分鐘。
6. 一手壓著麵糰尖端, 另一手用擀麵棍向上擀開成三角型長條, 長度約一支擀麵棍的長度。
7. 在麵皮最上方寬邊放上有鹽奶油條, 由上往下捲成可頌狀, 再平均擺放烤盤上。
8. 最後發酵50分鐘, 發酵結束後噴些水撒上粉紅粗鹽。
9. 放入烤箱, 噴水3、4次, 烘烤13-15分鐘至表面呈金黃咖啡色。

全台特色書店



書店，不只是賣書的地方，也可以融入不同的元素，創造出複合式的空間。

今天介紹6間台灣特色書店給大毅家族，一起來趟書店探索之旅吧！

● 青鳥Bleu&Book 台北市中正區八德路一段1號2樓

位於華山文創園區的青鳥Bleu&Book，像城市裡的秘密花園，是一間複合式咖啡廳書店。

店內簡約的清水模建築設計，配上灑落的陽光，迷人又驚喜。裝潢以乾燥花和木質書櫃為主，整體溫馨。這裡提供精選的文學、藝術、設計和電影類書籍，所有書籍都能帶到座位閱讀。點杯咖啡，配本好書，度過知性且療癒的下午，是閱讀愛好者的不二選擇。



圖片來源：omnivorous.reading

● 太平青鳥書店 基隆市中山區中山一路189巷135號

太平青鳥書店位於基隆，由廢棄小學改建而成，也是觀賞基隆港絕佳海景的位置。書店共有三層，一樓是咖啡吧和日式和風閱讀區，適合親子同樂；二樓是通透的空間，擺放著復古的國小課桌椅，可供大人小孩坐著閱讀或拍照留作紀念；三樓則規劃為半開放式的海景觀賞區，適合放空欣賞美景。



圖片來源：太平青鳥



圖片來源：方舟文化

● **晴耕雨讀小書院** 桃園市龍潭區福龍路二段169巷181弄30街90號

晴耕雨讀小書院是一間充滿生活感的風格書店，位於田中央，原木系的裝潢帶來溫馨如家的自在感，是獨具特色的小書店和庭園老宅咖啡廳。書店銷售新書、二手書、獨立刊物、CD卡帶和台灣設計師的文創商品，內容相當多元。

假日來這裡點份輕食、咖啡，挑一本好書閱讀，享受悠閒的午後。讀累了望向窗外，欣賞隨時序變化的田園景色，是逃離城市壓力的理想去處。

● **勇氣書房** 嘉義市西區中山路616號K棟2樓

位於嘉義文創園區K棟2樓的勇氣書房，以舒適明亮的閱讀空間和香濃的咖啡香氣，深受閱讀愛好者喜愛。

工業風建築配上綠意植栽，營造出可愛的氛圍。店內還有老闆的選物，展示的不僅是書籍，更是一種生活態度。

推薦大家買本喜愛的書，點杯飲料和甜點，享受美好的閱讀時光。



圖片來源：勇氣書房



圖片來源：台中觀光旅遊網

● **中央書局** 台中市區台灣大道一段235號

中央書局，曾是全台最大的中文書局。

如今在台中火車站前以新舊融合的全新面貌重現，結合閱讀、展覽和餐飲，成為台中中區最有質感的時尚書店。

每層樓有不同主題書籍和文創商品，是台中好逛好玩的景點。

中央書局一大特色是將餐點不定期與文學結合，創作出充滿溫度的料理，讓你在品嚐美食時，感受到文中的美好氛圍。



● **或者書店** 新竹縣竹北市文興路一段123號

位於新瓦屋客家文化保存區的或者書店，是一家複合式書店咖啡廳，一樓為選書和選品的閱讀空間，二樓則是美味的蔬食咖啡廳。

書店不定期舉辦藝文活動、講座、戲劇和音樂節目，與青年世代攜手打造「讓在地人驕傲，旅行者憧憬」的人文美學風景。

透過「BOOK+」閱讀和「分散式美術館」策展計畫，成為竹北人極力推薦的藝文空間，展現理想的生活型態。



圖片來源：或者書店

幸福留言板

幸福二館 Fun Song繪英文

很開心，孩子們超愛這邊的課程！！英文老師很活潑的帶動唱，很值得。(大毅誠品，趙梓彤)

幸福三館 海外自助旅行攻略

愉快輕鬆的下午時刻，聽著講師分享旅遊規劃、行程安排注意事項，讓人更想出國旅遊了！（其他團體，林沁渝）

幸福館 日式套結袋

美麗繽紛的包包成品，療癒的製作過程。(大毅榮耀，陳雅淑)

幸福三館 福氣滿載多肉組盆

多肉植物組盆真是太有趣了，講師詳細介紹了各種植物屬性及如何照顧的細節，非常實用。(樂河市，高宜君)

客西馬尼 兒童創意美術班

謝謝老師仔細的教導，能上美術課很開心。(大毅誠品，趙宥鈞)

幸福館 板上綠植手作

無敵霹靂咿啦喜歡植栽的課程，謝謝大毅幸福基金會用心的課程內容安排哦！（墅文明，陳美雲）

幸福館 55+芳療墊上皮拉提斯

在芳香醒神的精油，柔緩的音樂中，伸展肢體，放鬆精神很讚！（台中公園L區，張聖梅）

幸福二館 小刺蝟牛皮鑰匙包

小刺蝟鑰匙包太可愛了，簡單又實用，指導老師太棒了，親切又很有耐心地教導我們，希望下次有機會再來上課。(台中公園L區，施淑梅)

幸福館 繪本朗讀與手作北極熊

老師一直鼓勵孩子，孩子很認真的越做越好！（樂河市，吳宇屏）

幸福館 55+關節肌力訓練

期待每週一次的肌力訓練，學員個個認真鍛鍊體能，教練熱心教導，讓參與學員受益良多，感恩！（人人幸福，彭達源）

幸福館 溫馨母親節提袋花束

美麗的花、永恆的愛，獻給母親。(大毅奇美，王教勝)
美麗的花藝作品～讓母親心花開！（其他團體，徐聖庭）

幸福館 立體木片拼貼收納盒

手作收納盒，收納幸福、快樂。(一遇，鄭秀麗)

陪你上樓

剛到家準備搭電梯的嘉揚，看著一位老奶奶站在電梯旁，怯生生的說：「請問你知道我住幾樓嗎？」嘉揚笑著搖搖頭說：「我不知道耶！不過沒關係，我陪您找！」他帶著老奶奶進入電梯，隨機按下幾個按鈕，最後在二十樓的時候，老奶奶找到熟悉的家門，平安回家。

老奶奶九十多歲了，白天家人都出門上班，因為年事已高不敢走遠，只會在傍晚的時候，到社區樓下散步。近來記憶力越來越差，有時候一下樓就忘記自己住幾樓。

當她忘了怎麼回家時，在電梯口徘徊好久，問了許多住戶，都沒有人知道。直到遇見嘉揚，嘉揚耐心的從二樓一層一層搭電梯，陪她找到二十樓，攀談中，才知曉老奶奶平常一個人在家有多寂寞。從那次開始，嘉揚如果有機會遇到老奶奶，都會陪她上樓。

「爸爸，你明明知道老奶奶住二十樓，為什麼每次還要帶她一層一層的找呢？」嘉揚的女兒問。「其實我知道老奶奶，並不是每次都忘記回家的路，她只是想要找個人聊聊天而已。如果我的時間足夠，就會陪她多走幾層樓、多說一些話，這樣老奶奶就不會覺得寂寞了。」嘉揚笑著說。

……要愛鄰舍如同自己。——《聖經》路加福音10章27節



結束的新開始

在瀚心年幼的時候，媽媽就離開了家。每當他想念媽媽時，腦海中總會浮現被抱在懷中的畫面，以及媽媽身上獨特的香味。這成為他難以抹滅的記憶，也是回憶裡最幸福的時刻。

遺棄的傷痕

媽媽離家後，爸爸為了支撐家庭，過度勞累病逝，奶奶承受不住悲慟，經常把情緒發洩在他身上，對他咆哮：「都是你媽媽，不要你、不要這個家，才會害你爸爸這樣！」從此以後，每當瀚心聞到，媽媽身上類似的味道時，他不再感覺幸福，而是一種被遺棄的刺痛，讓他心生抗拒，也讓他的成長過程很不快樂。

隱藏的真相

多年後，媽媽回來了，拄著拐杖回來了。「瀚心，我是媽媽啊……」媽媽淚流滿面並試圖靠近他，瀚心又聞到了熟悉的香味，但他直直的盯著媽媽，心中眼中只有憤恨。「妳還回來做什麼！」奶奶不肯原諒媽媽，也不肯給她解釋的機會，把她趕出家門，還說她殘廢了，是拋夫棄子的報應。

瀚心飽受折磨，對這些遭遇感到軟弱無力。外公三番兩次來找他，都被他拒之門外，直到外公透漏：「瀚心，去年匿名寄書給你的人是我，而那本書的作者，就是你的媽媽啊！」瀚心震驚不已，原來那位在異國病床上寫作思念丈夫和兒子的作家；原來那位罹患重症肌無力，不想拖累體弱丈夫，而選擇隱瞞並離婚的作家；原來那位默默承受疾病折磨，歷經多次手術的作家；原來那位自己最喜歡的作家，居然是媽媽啊！

淚水中和解

瀚心為自己多年來，對媽媽的誤解和懷恨，感到無比自責；也為媽媽所受的苦，感到無比心疼。這次，他義無反顧的投入媽媽的懷抱，像無數次在夢裡那樣。他又聞到了熟悉的香味，母子緊緊相擁，都泣不成聲，站在一旁的奶奶和外公也默默拭淚。

「媽，妳身上有種香香的味道。」瀚心對媽媽說。「是這個香味嗎？」媽媽從脖子上解下項鍊問道，瀚心湊近一聞，回答：「對，就是這個味道。」媽媽眼眶泛起了淚水，說：「這是當年你爸爸，送給我的定情香水項鍊。」瀚心明白媽媽對爸爸的思念及虧欠，也明白遺憾已經無法彌補。於是他安慰媽媽：「如果爸爸還在，一定會明白妳的苦心，也會像我一樣原諒妳的。」

瀚心將項鍊重新為媽媽戴上，記憶中的香氣與現實疊合，縈繞在鼻尖，這對他來說，曾經是專屬的幸福味道，沒想到對媽媽而言也是。雖然爸爸不在了，但愛的馨香，卻永遠都會在。

……還要照他諸般的慈愛發憐憫。因他並不甘心使人受苦，使人憂愁。——《聖經》耶利米哀歌3章32-33節



財政部中區國稅局東山稽徵所稅務小叮嚀

不動產移轉一站式服務

不動產移轉一站式服務

申請人免附紙本稅單

地方稅

自111年7月1日起，完成網路申報地方稅作業後，得免附土地增值稅、契稅等完稅紙本文件。

國稅

自112年10月1日起，提供納稅證明書案號，得免附遺產稅、贈與稅之完稅紙本文件。

臺中市太平地政事務所
TAINING LAND OFFICE OF TAICHUNG CITY

營利事業CFC制度

全民反避稅 稅制合理化

營利事業CFC制度

112年度施行

	適用對象	直接持有CFC股權之營利事業
	豁免門檻	<ol style="list-style-type: none"> 有實質營運活動 CFC營年度盈餘在NT\$700萬元以下 (但全部CFC盈餘合計超過，個別CFC盈餘仍應課稅)
	課稅方式	營利事業認列CFC投資收益計入營利事業所得稅 $\text{CFC營年度盈餘} \times \text{直接持股比例} \times \text{持有期間}$ = 高定盈餘公積款 應列分期項目 - 以前年度核定各期虧損

財政部中區國稅局 廣告

相關規定及常見問答，可至財政部賦稅署網站\稅收專區\反避稅專區\營利事業受控外國企業(CFC)制度項下查詢。

小規模營業人導入行動支付 適用租稅優惠條件

適用租稅優惠之條件

小規模營業人同時符合

- 於實體商店銷售貨物或勞務接受消費者使用智慧型行動載具付款
- 分別且全部委託接受金流服務之行動支付業者提出申請
- 同意受委託之行動支付業者提供銷售額資料與主管稽徵機關

相關法規及申請書可至「小規模營業人導入行動支付專區」查詢或下載使用。



營業人出售下腳廢料也要開發票

營業人出售下腳、廢料

應依法開立
統一發票報繳營業稅

少年哇 我知啊! 點現

那批廢料拿去賣 要記得開發票囉!

中區國稅局 稅務e吉棒

定價應內含營業稅

不論在實體或網路銷售貨物
定價都應內含營業稅

此價格為未稅價
若需要統編發票
請先聊聊計算稅金
再下單
謝謝配合!

嗎?需統編發票 還得聊計算稅金?
不對喔! X
錯誤示範

營業人不論在實體或網路銷售貨物，定價都應內含營業稅囉，如有遇到這種定價未含稅的狀況，可向國稅局反映，經查證屬實會通知營業人限期改正，未改正將處新臺幣1,500-15,000元罰鍰。

中區國稅局 稅務e吉棒

醫藥及生育費受有保險給付者，不得列舉扣除

納稅義務人、配偶或申報受扶養親屬的醫藥和生育費用，以付與公立醫院、全民健康保險特約醫院及診所或經財政部認定其會計紀錄完備正確的醫院者為限，受有保險給付部分，不得扣除。

其他

- ◎ 112年度各類所得扣(免)繳憑單申報期間為114年1月1日起至114年2月5日。
- ◎ 請誠實開立統一發票，如有短漏開情事，只要在未經檢舉、未經稽徵機關或財政部指定之調查人員進行調查前自動向稅捐稽徵機關補報補繳，可免除逃漏稅處罰。
- ◎ 國稅局提供多項線上申辦服務，可至稅務入口網申辦，一起節能減紙愛地球。
- ◎ 雲端發票存載具，兌獎APP好便利。
- ◎ 個資安全多follow，網路資料少download。
- ◎ 性別平等幸福升等，尊重多元婚姻平權。
- ◎ 機關安全做得好，個人隱私沒煩惱。
- ◎ 預防歹徒利用稅務案件進行詐騙行為，請務必提高警覺心，如有任何疑問，請立即撥打165反詐騙專線查證。

線上申辦MyData

附件下載
享輕鬆

即時預覽
享安心

案件進度
易查詢

照相上傳
麻八通

逐步引導
享貼心

抽獎活動

活動期間 **113/2/27** → **113/11/30**

參加對象

至本局網站以線上申辦MyData完成申辦之民衆。

活動方式

運用本局官網線上申辦MyData完成申辦者，即具抽獎資格。

活動獎項

1 頭獎
Benefit Xpress
福利即享券
1,000元
2名

2 貳獎
Benefit Xpress
福利即享券
500元
8名

3 參獎
Benefit Xpress
福利即享券
300元
40名

- 113年12月6日前以電腦隨機抽出得獎者(每人限得獎1次)，並於本局官網及粉絲專頁公告得獎名單。
- 領獎期限：113年12月25日(星期三)前完成領獎。

地方稅逾期稅單 開放線上繳納

適用
案件

使用牌照稅、房屋稅、地價稅定期開徵及隨課案件

繳納
方式

繳納期間屆滿次日起 **30** 天內，掃描稅單上QR-Code進入「網路繳稅服務網站」(<https://paytax.nat.gov.tw>) 連同加徵的滯納金一併線上繳。

溫馨提醒：請記得在規定期限內完成繳稅，避免加徵滯納金，若超過時間繳納，每超過3日加徵**1%**滯納金，最高**10%**。





ZEBRA義式餐廳譜寫美味新篇章 重塑經典義式，顛覆味蕾有義思！

坐落於台中大毅老爺以斑馬獨有的黑白兩色帶出時髦感的ZEBRA餐廳，以義式料理聞名，推出全新風味菜單，升級味覺層次與打造時尚潮味，從沙拉、主餐、湯品、披薩、甜品，大規模全面改版，一次祭出超過28道全新餐點，承襲過往「對比&融合」的烹調哲學，延續在地食材的深究，以天然原味物產入菜，保留義式菜餚鮮味及自然精神，將在地特產完整演譯，義場準備已久的美食盛宴，驚豔老饕們的味覺！

前菜番茄布拉塔起司沙拉就讓人耳目一新，一口咬下號稱「會爆漿的起司小籠包」，搭配色澤鮮紅爽口的小番茄，無疑為這場味覺饗宴拉開精彩序幕。令人驚豔的主菜「義式香料窯烤梅花佐芥末奶油醬」豬肉嚴選彰化田尾一花田喜崙，



由主廚低溫舒肥手法烹調，口感更加軟嫩，既能鎖住肉汁又兼顧營養，打破過往對豬肉的刻板印象，如同嫩牛肉般軟嫩，佐上芥末奶油醬，突顯食材的原味與質地，年長者也能輕鬆入口，是肉食狂歡者會喜愛的一道料理。

提及義式料理，不能錯過ZEBRA披薩，使用特殊的發酵方法製作麵皮，手工揉製麵糰並經過36小時的低溫長時間發酵，磚窯高溫約三百度、180秒窯烤下，鎖住食材鮮美，表層還帶點微微焦香，越嚼越能品出窯烤小麥的獨特口感，創造唇齒留香的美味，本次改版亮點之一，燉飯原使用義米調整為被喻為「天生好米」的霧峰香米，帶點芋頭香氣，短圓飽滿Q軟適中，搭配濃郁醬汁，香甜軟糯的滋味。

走進ZEBRA義式餐廳，從餐廳菜色乃至裝潢，各個角落都能發現巧思與驚喜，展現創意趣味餐飲，同時呼應台中大毅老爺行旅Fun、Fashion、Fusion調性，適合全家大小、朋友聚餐，點上一桌一同分享！

Z E B
R A

Opening Hours

午餐 11:30 - 14:00

晚餐 17:30 - 21:30

403台中市西區英才路601號

(台中大毅老爺行旅1樓)

Tel: +886-4-3702-8988

Fax: +886-4-2376-6836

E-Mail: hrhc.service@tc.hotelroyal.com.tw

www.hotelroyal.com.tw/taichung/



掃描預訂美味！



異業結盟



餐飲美食 Good Taste

- Towb拓福咖啡
- 蒙恩聽障烘焙坊
- 向陽房專業烘焙
- 異人館咖啡部屋
- 糖園複合式餐廳
- 陶然左岸健康蔬食
- 白俄羅斯娃娃的家
- 酷皮脆燒肉潛艇堡
- 一鰻(鰻魚飯)
- 三媽臭臭鍋 四平店
- 寬心園精緻蔬食餐廳
- 品燒炭烤美食昌平店
- 歐客佬精品咖啡
- 威力與查理手作烘焙坊
- Lokal coffee 樂卡咖啡
- 壹僊-酵素保健(茶食飲)
- 梨子咖啡館/七個小日子
- 左岸巴黎健康料理手作館
- POKÉ 有約-健康沙拉餐廳
- 義式屋古拉爵(文心家樂福、中友)
- 牛比蔥
- 燄條柴
- 鍋泰山
- 丹也咖啡
- 香草騎士
- 酸奶大獅
- 歐咗咖啡
- 阿官火鍋
- 耀揚茶食堂



居家生活 Home Life

- 澄心居家清潔行
- 大眼睛眼鏡行
- 無名美睫
- 詩蘭慕國際股份有限公司
- 夏馬城市生活股份有限公司



休閒旅遊 Leisure Travels

- 21舞蹈教室
- 義大遊樂世界
- 沙發后花園
- 東露西露戶外用品店



醫療保健 Medical Care

- 林子巡診所
- 高堂中醫
- 新華牙醫診所
- 新光優點診所
- 仁心堂中醫診所
- 美仁心健康生活館
- 幸福月產後護理之家
- 品維美學牙醫診所



至大毅幸福教育基金會的網站下載列印券面或手機APP出示方可享有其優惠。

#異業結盟店家優惠不定期更新中!