

大毅生活

大毅幸福教育基金會
2024年7-9月 | No.64

「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



旅無止境

Endless Journey

探索世界，旅程永無止境

編輯手記



「我豈沒有吩咐你嗎？你當剛強壯膽！不要懼怕，也不要驚惶；因為你無論往哪裏去，耶和華—你的上帝必與你同在。」

——約書亞記 1:9

背上行囊，踏上未知的路程。在日出的那一刻，放下擔憂，迎接著冒險的懷抱。

旅行不僅是探索世界的美麗，更是發現自己的勇氣和力量。從城市的喧囂到大自然的寧靜，融入每個地方的節奏，與人們交流，品味不同文化的精髓。每一步都是對未知的追尋，每一刻都是對自由的賦予。邀請大家用屬於自己的方式，邁出步伐參與這一季的課程與講座，用最輕鬆容易的方式，走入旅行的世界，找到屬於自己對旅行的定義。

旅行是與最好的自己相遇。
在旅行中感受每一個奇妙瞬間，
與自然心靈共鳴展開生命的探索。

啟程出發吧

繼續邁向下個目的地！



「目的地從來不是一個地方，而是一種新的看待事物的方式。」

亨利·米勒



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

2024.7-9
NO. 64

- 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+系列
- 15 愛唱歌
The Happy Singing 童樂會
- 16 大毅盃第十四屆
安全競技空手道錦標賽
- 17 教會據點
- 17 幸福衛理堂
- 18 卓越幸福行道會
- 19 蒙福之家
- 19 客西馬尼
- 20 水滸浸信會
- 21 榮耀之家
- 22 其他活動
- 24 暑期營會
- 26 幸福互動
- 29 幸福廚房
- 30 旅遊分享
- 31 幸福留言板
- 37 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

7月

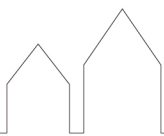
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
01	02	03	04	05	06 多功能錢包	07
08 55+關節肌力訓練 國際標準舞班	09 墊上皮拉提斯 舞動有氧	10 兒童空手道班	11 編織拿鐵包	12	13 紫黃軟膏	14
15 55+關節肌力訓練 國際標準舞班	16 墊上皮拉提斯 舞動有氧	17 兒童空手道班	18 編織拿鐵包	19	20 愛唱歌童樂會	21
22 55+關節肌力訓練 國際標準舞班	23 墊上皮拉提斯 舞動有氧	24 兒童空手道班	25 編織拿鐵包	26 快樂打擊趣	27 向日葵LED燈 幸福生活講座	28
29 55+關節肌力訓練 國際標準舞班	30 墊上皮拉提斯 舞動有氧	31 兒童空手道班				

8月

			01 編織拿鐵包	02	03 大毅盃 空手道錦標賽 認識飛機	04
05 55+關節肌力訓練 國際標準舞班	06 墊上皮拉提斯 舞動有氧	07 皮革眼鏡袋 兒童空手道班	08 編織拿鐵包	09	10 小護士萬用膏	11
12 55+關節肌力訓練 國際標準舞班	13 墊上皮拉提斯 舞動有氧	14 兒童空手道班	15 編織拿鐵包	16	17 夏日漁夫帽	18
19 55+關節肌力訓練 國際標準舞班	20 墊上皮拉提斯 舞動有氧	21 兒童空手道班	22	23	24 洋蔥皮染披巾 幸福生活講座	25
26 55+關節肌力訓練 國際標準舞班	27 墊上皮拉提斯 舞動有氧	28 兒童空手道班	29	30	31	

9月

						01
02 55+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 古早味米粉芋	08
09 55+關節肌力訓練 國際標準舞班	10 墊上皮拉提斯 舞動有氧	11 兒童空手道班	12	13	14 藍莓馬芬 幸福生活講座	15
16 55+關節肌力訓練 國際標準舞班	17	18 兒童空手道班	19	20	21 幸福家庭講座	22
23 55+關節肌力訓練 國際標準舞班	24 墊上皮拉提斯 舞動有氧	25 兒童空手道班	26	27	28 夏日水果冰茶	29
30						



露營玩很大

9/21(六)

15:00-16:30



每天每週三不五時就有人說要去露營，有人露營去山上仰望星空，也有森林系享受芬多精，或是海邊享受夕陽與聽海的聲音；有的露營場乾乾淨淨什麼都沒有，有的是食衣住行樣樣有，露營千奇百變，你想怎麼玩露營！

不論是自己露、家族露、親子露、三五好友大家露，透過肥貓的分享，再次感受露營的喜悅。

肥貓 | 親子露營百露玩家

有著熱愛戶外活動的靈魂，從事攀登百岳、高山嚮導、童軍活動、戶外探索、海外自助、出國露營。

人生不是正在旅行中，就是在計畫旅行的路上。最好的旅伴是肥太太與兩個女兒，一家人都熱愛自然和戶外活動。

近300露的親子露營達人，帶著孩子在日本度過春夏秋冬四季風情露營，也帶孩子體驗雪地露營及雪洞過夜。全家已經完成歐洲近20國的親子露營體驗。

和孩子一起 探索露營的樂趣

DISCOVER THE JOYS OF CAMPING WITH KIDS

—— 肥貓/親子露營百露玩家

如果要說有一項活動能夠凝聚親子情感、豐富家庭生活的话，絕對不能不提「露營」！

即使孩子長大後可能忘記了許多親子露營或是旅行途中的風景，但陪伴他們的過程，承載著父母的愛和家庭凝聚的力量。這些經歷將成為孩子一生中珍貴的滋養，激勵他們不斷追求幸福的力量。一起來露營吧！



隨著現代生活節奏的加快和3C科技的盛行，我們時常看到孩子們沉迷於手機、電腦和遊戲中，也因為忙碌，親子間的溝通受到影響，親子之間的交流變得越來越稀少。其實大家都知道父母的保存期限不長，我們是否花足夠的時間和孩子建立情感聯繫呢？親子露營提供了一個獨特而美好的機會，不僅可以加深親子關係，更能一同探索自然之美。

親子露營的好處，首先它是一個絕佳的機會，讓父母與孩子之間建立更深厚的情感連結。我們家從女兒二歲開始親子露營，帶女兒們去露營時，我們常常一起搭帳篷，老婆會帶著孩子一起準備食材，全家人圍著桌邊炊事、吃飯、聊天，入夜了我帶著女兒一起生火、烤棉花糖。這些共同的體驗不僅促進了我們之間的溝通和合作，也增進了我們的親子情感。這樣的親子活動讓我們更加了解和珍惜彼此，也使我們的家庭關係更加緊密。

除此，親子露營是一個寶貴的學習機會，讓孩子們在大自然中探索、學習和成長。在露營過程中，女兒們學會了如何挑木頭生火、如何觀察星星、如何辨認樹木和動物。這些經驗不僅豐富了她們的知識，也培養了她們的自信心和獨立。有一年夏天，我們帶她們到挪威露營，接連又是下大雨，氣溫驟降，又是一陣怪風，早上帳篷在突來的風猛力拉扯之下，吹壞了，我們帶著她們穿好雨衣，一起收搭東西，分享如何因應天氣讓自己在大自然好好生活，生活中總難免有逆境，如何學習處理，以及調節情緒也很重要。我相信，這些親子活動將成為她們一生中最寶貴的回憶之一，同時也是她們成長的重要養分。



最後，露營是一個獨特的活動，讓家人們遠離城市的喧囂，回歸大自然的懷抱。在大自然中，我們可以享受清新的空氣，聆聽鳥兒的歌唱，特別是夜裡聽著貓頭鷹唱歌，就常常給我額外的寧靜感。有時候我們會找溪邊營地，帶女兒去玩水釣魚。初夏帶著女兒到大衛營營地爬樹採荔枝，偶爾還會有獨甲仙、白鷺鷥來訪。這樣的環境有助於緩解壓力，樹下吹來的涼風，讓我們在忙碌的生活中找到片刻的寧靜與放鬆。

7/ (六) 27 如何培養卓越的兒女

14:30-16:30 徐柏岳 / 生命話療師

人的一生有兩次機會可以改變生命，一是你出生後的思維，二是你生下孩子後的教養。我不是郭台銘，但是我可以學習培育出比郭台銘更卓越的兒女。關鍵在於「教養思維的改變」！猶太人成功的秘訣就在於親子教養！讓鷹爸帶領你成為帶領孩子飛翔的父母，一起培育卓越的兒女。



8/ (六) 24 掌握AI應用 改變你的生活與生命

14:30-16:30 TONY呂信偉 / AI 應用教練

發掘AI如何重塑世界！參與由AI應用教練TONY呂信偉主持的不容錯過的演講《掌握AI應用改變你的生活與生命》，一場深入探討人工智慧如何徹底顛覆我們的生活和生命觀的講座。在此次活動中，TONY將分享令人振奮的案例，展現AI在多個領域如教育、健康、職業與個人成長中的創新應用，並指出這些技術如何開創新的可能性。這是一場專為那些願意透過AI技術來實現生活和生命的重大轉變的聽眾準備的講座。來參加我們的活動，讓AI啟動你的生活革命！



9/ (六) 14 盡頭正是改變的起頭 《金花》

14:30-16:30 亞東劇團

金花，這位寡婦苦尋著有人為她伸張正義，沒想到遇上的是名貪官汙吏。但金花仍是三番兩次去請求幫助，官大人最後是否接受他的懇求？此劇以清朝為背景，但跨越古今，反映了現代人都可能遇到難解的人生課題：不灰心、不放棄的故事。



幸福館

📍 台中市北屯區崇德路三段1號

7/6(六)14:00-17:30 **限制型**

多功能錢包

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

多用途的皮革包，裝入隨身小零錢，方便好收納！

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



7/8-9/23(一)15:00-17:00

國際標準舞

上課日期：7/8、7/15、7/22、7/29、8/5、8/12、8/19、8/26、9/2、9/9、9/16、9/23，共12堂

華爾茲 Waltz 具有優美、柔和的特質，舞曲旋律優美抒情，結合身體的升降、傾斜、擺盪，帶動舞者移動，使舞者起伏連綿，舞姿華麗典雅。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** 30歲以上，每戶限報2名（限30名），保證金1,200元



7/9-9/24(二)9:00-11:10

墊上皮拉提斯

上課日期：7/9、7/16、7/23、7/30、8/6、8/13、8/20、8/27、9/3、9/10、9/24，共11堂

第一梯9:00-10:00，第二梯10:10-11:10

皮拉提斯能改善腰酸背痛、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 請學員自備瑜珈墊。

講師 趙苑君 **年齡** 18歲以上，每戶限報2名（限20名），保證金1,100元



7/9-9/24(二)19:00-21:10

舞動有氧-Zumba

上課日期：7/9、7/16、7/23、7/30、8/6、8/13、8/20、8/27、9/3、9/10、9/24，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歲以上，每戶限報2名（限40名），保證金1,100元



7/10-9/25(三)19:00-21:10

兒童空手道班

上課日期：7/10、7/17、7/24、7/31、8/7、8/14、8/21、8/28、9/4、9/11、9/18、9/25，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歲至15歲（限40名），保證金1,200元



7/11-8/15(四)19:00-20:00

編織拿鐵包

上課日期：7/11、7/18、7/25、8/1、8/8、8/15，共6堂

左手穿右手勾，一針一線編織手作包，歡迎喜歡編織與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。
 - 3.請自備A4夾板、14cm白鐵夾子、大號帶舌鉤針。

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



7/13(六)14:00-17:30 **限制型**

紫黃軟膏

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

1.紫雲膏與紫黃膏 2.紫黃膏加強精油介紹 3.軟膏製作。

講師 漢娜 **年齡** 6歲以上，每戶限報2名（限40名）



7/27(六)14:00-17:30 **限制型**

向日葵LED燈

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

迎接寧靜的夜晚，就讓那可愛向日葵來靜靜的陪伴我們，獨享一個人的浪漫時光。

講師 陳怡足 **年齡** 4歲以上，每戶限報2名（限40名）



8/3(六)14:00-17:30 **限制型**

認識飛機

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

是否曾經有想過，飛機為甚麼會飛？升力與浮力的差別？飛機如何改變飛行方向？你認為搭乘飛機安全、可靠嗎？邀請大家一起了解飛行控制系統的演進與應用，讓這些常識豐富你我的日常。

講師 葛麟 **年齡** 10歲以上，每戶限報2名（限20名）



8/10(六)14:00-17:30 **限制型**

小護士萬用膏

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

1.常見皮膚問題介紹 2.皮膚問題改善精油簡介 3.小護士萬用膏製作。

講師 漢娜 **年齡** 6歲以上，每戶限報2名（限40名）



(圖片擷取自網路)

8/17(六)14:00-17:30 **限制型**

夏日漁夫帽

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

戴上自己做的正反兩面漁夫帽在城市裡悠閒遊走，或在戶外登山健行，漁夫帽不挑臉型，可造型可防曬，根本就是穿搭小幫手！

講師 李念慈 **年齡** 9歲以上，每戶限報2名（限40名）



8/24(六)14:00-17:30 **限制型**

洋蔥皮染披巾

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

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** 18歲以上，每戶限報2名（限30名）



9/7(六)14:00-17:30 **限制型**

古早味米粉芋

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

中秋節吃米粉芋，才做有好頭路（台語）。在當天吃一碗台灣懷舊小吃米粉芋，意味著充滿希望與好運，這也是中秋節最老的習俗唷！

注意事項 請自備保鮮盒。

講師 郭大誠 **年齡** 12歲以上，每戶限報2名（限30名）



9/14(六)14:00-17:30 **限制型**

藍莓馬芬

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

在秋天的季節裡，剛出爐的馬芬絕對會帶來滿室的溫暖香氣，讓我們在美好的下午一起來做會爆漿的香甜軟潤藍莓馬芬吧！

講師 賴淑慧 **年齡** 12歲以上，每戶限報2名（限30名）



9/28(六)14:00-17:30 **限制型**

夏季水果冰茶

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

酷暑的時節，溫風中都帶著熱浪，製作一杯應景的水果茶果凍蠟燭，讓熱情夏威夷風藝術點綴今年的夏天吧！

講師 興文學美術畫室 **年齡** 6歲以上，每戶限報2名（限30名）



55+系列

7/8-9/23(一)9:00-11:10

55+關節肌力訓練

上課日期：7/8、7/15、7/22、7/29、8/5、8/12、8/19、8/26、9/2、9/9、9/16、9/23，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



7/26(五)14:00-16:00

快樂打擊趣

在打擊木箱鼓過程中可學習對音樂的節奏感及歌曲速度調配，聽到歌曲就能使用對應節奏，課程結束就能學會一首歌喔！

講師 黃楚尊 **年齡** 55歲以上，每戶限報2名（限30名）



8/7(三)14:30-16:00

皮革眼鏡袋

將眼鏡放入有質感的皮革袋，保護最重要、最需要的隨身物品！

講師 COJO手作皮革工坊 **年齡** 55歲以上，每戶限報2名（限40名）



愛唱歌

The Happy Singing

童樂會

7/20(六)

15:00-16:00

最熱鬧童趣的親子音樂互動，跟我們一起牽手唱歌去！

人氣天團「愛唱歌The Happy Singing」來自一群愛唱歌的專業演員，說學逗唱樣樣在行，總能將故事活靈活現的呈現給觀眾。他們用開心的歌聲、歡樂的舞蹈和熱烈的互動，將謝欣芷老師所創作的原創流行兒歌串接成帶唱活動，透過律動、遊戲、手語等多元表演方式，又唱又跳又演，在輕鬆活潑的歌聲和寓教於樂的劇情中，傳遞愛與幸福的旋律，讓大小朋友一起進入幸福音樂國度！



音樂製作人謝欣芷

最懂孩子的音樂製作人謝欣芷，製作風靡大人小孩的華語及英語歌謠，開創出溫馨、優雅又不失童趣的親子音樂，施展暖心的音樂魔法。

大毅幸福教育基金會(台中市崇德路三段1號松竹路口)
免費洽詢專線0809-057755



主辦單位 |

大毅幸福教育基金會
DA-YI Happiness Education Foundation

演出單位 |

愛唱歌劇場
THE HAPPY SINGING THEATRE GROUP

8 / 3 (六)

13:30 - 17:30

比賽地點 | 大毅幸福教育基金會

台中市崇德路三段1號

培養兒童、青少年運動員精神及武道品德，
提昇防身健身空手技能！

● 比賽資格

1. 需參加大毅幸福教育基金會舉辦各期[兒童空手道班]。
2. 各組年級須依據本學期學籍年級為參加組別資格依據(或戶口簿年齡)。

● 比賽項目

- | | |
|-----------------------------------|-----|
| (一) 女個人型(國中/國小/幼稚園; 以四方打/基本型/自由型) | 共5項 |
| (二) 男個人型(國中/國小/幼稚園; 以四方打/基本型/自由型) | 共5項 |
| (三) 女個人基本對打(以三招對打/基本一招/自由一招) | 共5項 |
| (四) 男個人基本對打(以三招對打/基本一招/自由一招) | 共5項 |
| (五) 男個人自由對打(高中/中學/國小) | 共3項 |
| (六) 女個人自由對打(高中/中學/國小) | 共3項 |
| (七) 團體型兄弟姊妹公開組(團體基本型; 團體自由型) | 共2項 |
- 報名組別細節於公告本要點及報名表時確認，請以比賽要點填報組別。

● 參加辦法

- (一) 選手每人可報名[個人型]及[對打]僅各限一項一組為限(團體型不限)。
- (二) 報名程序：
 1. 向授課教練團(總教練指定人員)洽詢建議參加組別。
 2. 須經家長同意，填寫報名表，連同報名費(每項NT:300)，即日起向大毅幸福教育基金會兒童空手道班教練或大毅幸福教育基金會網站於**2024年7月24日**前完成報名。
 3. 報名完成後，主辦單位會同教練團審核適宜參加比賽，如有不適宜參賽者，基於安全考量，退回報名費，並於賽前3天通知。

● 比賽辦法

- (一) 比賽規則：採用臺中市體育總會空手道委員會參考中華民國空手道聯盟最新修訂之基本對打及型比賽規則；如規則解釋有爭議，或規則中如有未盡事宜，以審判委員會議之決議或裁判長裁量為最終判決。
- (二) 比賽制度：採單淘汰賽制。

● 器材設備：

由選手自備比賽道衣(服)，紅藍手套(自由對打護具需自備)。

● 比賽管理

裁判及競賽管理人員：由臺中市體育總會空手道委員會聘請具縣市(C)級以上裁判資格者負責各項競賽工作。

● 獎勵

- (一) 各組取前三名(並列)，並頒發獎牌與獎狀。
- (二) 獲獎者應全程參加比賽，並親自領取獎項。
- (三) 比賽選手每人可獲得精美禮物及麥當勞套餐各一份。

如有未盡事項，由主承辦單位審閱通過後實施，修改時亦同。

主辦單位 | 臺中市體育總會空手道委員會 協辦單位 | 大毅幸福教育基金會

2024 大毅盃第十四屆安全競技 空手道錦標賽



幸福衛理堂

📍 台中市太平區太興路10號

7/9-9/24(二)19:00-20:30

彩色素描班

上課日期：7/9、7/16、7/23、7/30、8/6、8/13、8/20、8/27、9/3、9/10、9/24，共11堂

本季課程來練習髮型，各式各樣的頭髮以及渲染俏麗的繽紛顏色，除了學習畫出髮型的結構與技巧之外，也會介紹什麼樣的臉型適合的髮型，與髮型代表的隱藏性格。

- 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 巫昱宏 **年齡** 10足歲以上，每戶限報2名（限30名），**保證金1,100元**



7/10-9/25(三)19:00-20:00

舞動有氧

上課日期：7/10、7/17、7/24、7/31、8/7、8/14、8/21、8/28、9/4、9/11、9/18、9/25，共12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1,200元**



7/27(六)14:00-15:30

夏日漁夫帽

戴上自己做的正反兩面漁夫帽在城市裡悠閒遊走，或在戶外登山健行，漁夫帽不挑臉型，可造型可防曬，根本就是穿搭小幫手！

講師 李念慈 **年齡** 9足歲以上，每戶限報2名（限40名）

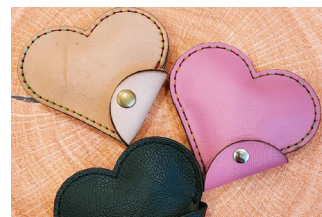


8/17(六)14:00-15:30

實用皮革小物

夏日的悠閒時刻，使用繽紛彩色的小巧皮革，來增添這個夏天的熱鬧氣氛，簡單的製作方式，沒有壓力的和海蒂老師一起來完成，實用的皮革小物吧！

講師 海蒂 **年齡** 11足歲以上，每戶限報2名（限40名）



9/28(六)14:00-16:00

健康起走-揭開身體密碼

身體健康知多少，快篩檢測立即知，動手做器官，了解人體器官位置及功能為何，現場醫護人員提供健康照衛教資訊，健康資訊即到手。

講師 行動衛教隊 **年齡** 18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

7/11-9/26(四)19:00-20:00

墊上皮拉提斯

上課日期：7/11、7/18、7/25、8/1、8/8、8/15、8/22、8/29、9/5、9/12、9/19、9/26，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，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 林浩堃 📅 年齡 18歲以上，每戶限報2名（限30名），保證金1,200元



7/13(六)14:00-15:30

龍愛你達摩擴香掛飾

使用黏土來製作今年的生肖，龍年招福，粉色達摩圓滾滾，掛在家中散發香氣，讓你和喜愛的人們相親相愛！

👤 講師 謝惟仔 📅 年齡 6歲以上，每戶限報2名（限40名）



8/10(六)14:00-15:30

繡球花留言夾

用黏土捏出一朵朵小花兒，超實用的繡球花留言夾可以放在家中的任何地方，時時提醒你不要忘記重要事情囉！

👤 講師 黃鈺雯 📅 年齡 8歲以上，每戶限報2名（限40名）



8/24(六)14:00-15:30

柿柿蘆玉

親手做一道創意料理”柿柿蘆玉”，祝每個人幸福快樂事事都如意。

📌 注意事項 請自備保鮮盒。

👤 講師 郭大誠 📅 年齡 12歲以上，每戶限報2名（限30名）



9/14(六)14:00-15:30

龜背芋文青包

帆布質感的文青包會讓你愛不釋手！特別提供龜背芋獨家版型，再加上珍珠色系彩繪顏料，質感Up！Up！

👤 講師 親子創意工坊團隊 📅 年齡 6歲以上，每戶限報2名（限40名）



7/19-9/13(五)19:00-20:00

舞動有氧與體態雕塑

上課日期：7/19、7/26、8/2、8/9、8/16、8/23、8/30、9/6、9/13，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！

注意事項 請自備一對啞鈴、瑜珈墊、毛巾。

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

7/12-9/20(五)19:00-20:30

兒童創意美術班

上課日期：7/12、7/19、7/26、8/9、8/16、8/23、8/30、9/6、9/13、9/20，共10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** 7足歲至12足歲，每戶限報2名（限30名），保證金1,000元



7/13(六)19:00-20:30

龜背芋文青包

帆布質感的文青包會讓你愛不釋手！特別提供龜背芋獨家版型，再加上珍珠色彩系繪顏料，質感Up！Up！

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）



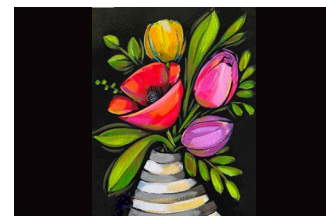
8/24(六)19:00-20:30

花開花落-油畫

人們愛用“花開花落”來形容時間流逝，無可挽回的遺憾。雖然抓不住流逝的時間，但用畫筆留住一束盛放的鮮花，也是一種美好。

注意事項 請自備濕毛巾及圍裙。

講師 Minny **年齡** 10足歲以上，每戶限報2名（限40名）



9/21(六)19:00-20:30

森林秘境花圈

運用卡斯比亞營造鬱鬱蔥蔥的森林感，搭配上橡實、松花、烏臼…，松鼠休憩的一隅。

講師 張苡樺 **年齡** 4足歲以上，每戶限報2名（限40名）



7/5-9/27(五)19:00-20:30

親子桌遊趣

上課日期：7/5、7/19、7/26、8/2、8/16、8/23、8/30、9/6、9/20、9/27，共10堂

家中有6-10歲孩子，爸爸媽媽常常遇到該如何和自家寶貝說話的難題嗎？透過桌遊，在不同情境中，覺察自我，學習溝通技巧、合作、問題解決和情緒管理，同時增進親子間的連結與互動。好好說話，說說好話也可以變簡單喔！



- 注意事項** 1.一位兒童需搭配一位家長進行活動，限報名學員參加，不提供幼兒照顧服務。
2.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15名），保證金1,000元

7/6(六)14:00-15:30

藜麥鮭魚蔬果口袋餅

口袋餅搭配清爽生菜及鮭魚沙拉醬，外酥嫩軟、大小超適合當早餐或是野餐輕食，是熱門的親手手作料理唷。



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）

7/10-9/18(三)9:30-10:30

墊上皮拉提斯

上課日期：7/10、7/17、7/24、7/31、8/7、8/14、8/21、8/28、9/4、9/11、9/18，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，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 林浩堯 **年齡** 18足歲以上，每戶限報2名（限30名），保證金1,100元

8/10(六)14:00-15:30

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）

9/7(六)14:00-15:30

左右腦靈活手感球

以遊戲的方式預防思維僵化導致病變活動帶領，使用的是掌上交感神經球，以眼睛、手及腳來做到協調及併用，一顆球來活化腦袋。



講師 耿建瑋 **年齡** 55足歲以上，每戶限報2名（限40名）

7/27(六)19:00-20:30

龍愛你達摩擴香掛飾

使用黏土來製作今年的生肖，龍年招福，粉色達摩圓滾滾，掛在家中散發香氣，讓你和喜愛的人們相親相愛！

👤 講師 謝惟仔 📅 年齡 6足歲以上，每戶限報2名（限30名）



8/17(六)19:00-20:30

立體木片拼貼收納盒

快和老師一起運用各種木片及資材，創造出屬於自己獨特風格的收納盒吧！

📌 注意事項 請自備蠟筆。

👤 講師 簡美霞 📅 年齡 6足歲以上，每戶限報2名（限30名）



9/28(六)19:00-20:30

斜背隨身包

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。

👤 講師 李念慈 📅 年齡 9足歲以上，每戶限報2名（限30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

8/17(六)14:00-15:30

讓孩子成為時間管理高手

我們幾乎可以看見目前孩子生活的面貌如下：無所不在的手機、電視、電玩、網路……正在蠶食鯨吞他們的時間及注意力；教改或師長們給予的課業壓力、緊盯的進度、嘮叨或提醒，主宰著他們生活的一切。他們的生活常常想放鬆或喘息，但真的有時卻又不知道該做什麼，此起彼落的「我好無聊」就充斥在我們的生活、擔憂或怒氣中。因此，我們就會發現時間管理對孩子何等重要。

目前時間管理的重要新觀念：不是改善速度，而是改變態度！我們期待透過教導、活動、體驗、反思引導及互動討論，教導孩子明白：1. 時間管理不是速度的練習而是人生態度的建立，這種態度來自於能夠發掘內心真正感覺重要的事情並學習把時間、專注力投注在這些重要的事情上，完成人生的夢想清單。2. 透過實際操作及體驗反思，進而內化賽維特大師說的：「好的時間管理，其實就是自我管理。3. 透過各樣的活動，學習時間管理的綜合能力：自我監控、目標設定、自我認識、內在動力、自我要求、勇於面對錯誤、挫折忍耐力、解決問題……等能力，讓這些能力成為孩子未來建構生命的基礎。

主辦單位 水滴浸信會

參與對象 家長（提供4-10歲兒童照顧）

聯絡電話 04-22916821#20施小姐

活動費用 免費參加

活動場地 台中市西屯區中清路二段213號2F



9/7-12/20(五)19:30-21:00

天使麵包店

上課日期：9/7、9/13、9/20、10/4、10/18、10/25、11/8、11/15、11/22、12/6、12/13、12/20，共12堂

以「我喜歡耶穌」兒童月刊為主，用聖經作為學習根基，透過課程設計的多元活動、有趣的遊戲和手工，以及同儕的互動，幫助孩子建立美好的品格和認識耶穌基督的信仰。

主辦單位 客西馬尼行道會、大里榮耀之家

參與對象 升國小二年級至國小四年級

聯絡電話 04-25389502／客西馬尼教會，0930-948077／KIWI老師

活動費用 每個月課本訂購費用135元，每學期保證金1,200元（請假不超過三次全額退）

活動場地 台中市大里區立德里自立路10號（大里榮耀之家）





2024 暑期營會

《水滸浸信會》📍 台中市西屯區中清路二段213號

時間管理高手

7/9(二)－7/12(五) 8:30-16:30

營會透過實際操作的過程，讓孩子學習時間的邏輯思考、具體教導時間規劃、練習為自己的行為負責並且從時間管理的結果中，體會時間的運用就是生命的結果。期待孩子在營會中學習到的觀念，可以幫助他們養成時間管理的能力並成為一個能自我管理、有自律的孩子。

- ◆ 聯絡：04-22916821#20／施小姐
- ◆ 對象：升國小二年級至國小六年級，共計60人，每戶限報1名
- ◆ 費用：1,000元（含教材、餐費、活動費、書籍1本），大毅補助500元，限5名
- ◆ 備註：請攜帶鉛筆盒、水壺、餐具碗筷

《卓越幸福行道會》📍 台中市太平區育德路167號

兒童聖經夏令營

7/29(一)－8/2(五) 8:00-17:00

活動內容：聖經故事、唱歌、金句、快樂的遊戲、獎勵、手作編織、動手做漢堡、打水仗、做饅頭、科學實驗、午餐、點心。我們期待這個營會，帶領孩童認識聖經、學習與朋友相處、團隊合作。

- ◆ 聯絡：04-23912880／陳姊妹
- ◆ 對象：升幼稚園大班至國小四年級，共計26人，每戶限報1名
- ◆ 費用：6/30前早鳥價1,800元，原價2,000元，大毅補助500元，限13名
- ◆ 備註：請攜帶口罩、水壺、餐具碗筷
- ◆ 主辦：社團法人愛出發全人關懷協會

《幸福衛理堂》📍 台中市太平區太興路10號

5G兒童夏令營(God、Gospel、Grace、Grateful、Give)

8/14(三)－8/16(五) 13:00-17:00

老師們指導協助學員，認識教會是一個大大的家庭，或大或小，每個家人都要有愛的行動[服事]。

內容：1.chapel time、2.活蹦亂跳、3.桌遊、4.心動手動

- ◆ 聯絡：0936-760477／陳以恩，0960-640669／湯郁如
- ◆ 對象：升國小一年級至國中一年級，共計25人，每戶限報1名
- ◆ 費用：1,000元，大毅補助500元，限12名
- ◆ 備註：請攜帶水壺、水杯、毛巾、紙巾



《客西馬尼行道會》📍 台中市潭子區大成街120巷18號

幣YA，旅行！挑戰你的管理能力

8/3(六)9:00—8/6(二) 13:00

秘密任務重磅回歸！面對資訊爆炸的時代，「選擇」成為不可或缺的能力。讓這次旅行，成為挑戰你生命旅途的助力！金錢管理、life game、戶外探索、旅程規劃、團體活動、秘密任務。

- ◆ 聯絡：0980-257750／柯明邑傳道
- ◆ 對象：升國小五年級至國中三年級，共計40人，每戶限報1名
- ◆ 費用：新生 3,500元、舊生 3,000元（限參與過客西馬尼行道會兒童主日學、少年團契及外展社區活動等）大毅補助500元，限5名
- ◆ 備註：請攜帶睡袋、盥洗用具與衣物、餐具、鉛筆盒、水壺、計算機、雨具、健保卡、個人藥物、適當零錢

《榮耀之家》📍 台中市大里區立德里自立路10號

都市小遊俠系列III—老師，我在哪？山線篇

7/17(三)—7/20(六) 9:00-17:30

繼都會篇、海線篇之後，今年推出山線篇，用活潑有趣也好玩的方式來認識我們所在的地方，讓玩樂的同時也加上知識的累積，絕對值得期待～

- ◆ 聯絡：04-25389502／客西馬尼行道會，0930-948077／KIWI老師
- ◆ 對象：升國小二年級至國小五年級，共計18人，每戶限報1名
- ◆ 費用：2,200元（含保險、餐費、點心、交通、住宿、活動作品），大毅補助500元，限5名
- ◆ 備註：營會期間會外出；活動須知待報名成功確定，於營會前兩週寄出。7/20(六)下午四點成果發表。

兒童生命品格營：「生命的果子II～仁愛」

8/22(四)—8/24(六) 9:00-17:30

藉由聖經裡的人物和事實，結合實際的行動和付出來學習美好的品格。

- ◆ 聯絡：04-25389502／客西馬尼行道會，0930-948077／KIWI老師
- ◆ 對象：升國小二年級至國小四年級，共計18人，每戶限報1名
- ◆ 費用：1,500元（含保險、午餐、點心、交通和所有活動材料費）大毅補助500元，限5名
- ◆ 備註：營會期間會外出；活動須知待報名成功確定，於營會前兩週寄出。8/24(六)下午四點成果發表。



2024 大毅志工感恩餐會



人生開麥拉—從服務到表演

/ 大毅志工天使們

林雀梅

每年期待的大毅志工感恩餐會，今年的餐會除了換餐廳之外，也接獲指令要參與當天的開場跳舞。

我心想：「都這把年紀了，跳舞又同手同腳，這樣上台表演能看嗎？」

之後換個角度想，也只有在基金會才有機會讓我這大~~~姐姐上台表演，所以就決定接下這個重責大任啦！

後來聽到表演的歌曲是科目三，哇！什麼是科目三啊？！國語？數學？英文？是哪三個科目啊？

經過幾次的練習，終於從台下走到台上，表演後聽到台下熱烈的掌聲，原本緊張都消失了，還覺得表演的時間太短，根本意猶未盡呢！

蕭靜麗

七朵花的團員是由平均 60 歲的美女志工組成，另外還有基金會的帥哥俊銘一同參與。

志工感恩餐會的表演，從選曲排練都由基金會的美女婉瑜精心策劃，剛開始大家覺得科目三這首舞蹈困難，手腳無法協調無法勝任，但經過溝通，並且安排時間去基金會練習，直到學會了，每個人竟然都不自覺得說這首歌怎麼那麼短，還沒跳夠就結束了！

志工感恩餐會當天，大家都很有自信的上台表演，雖然每個人都有點小小緊張，但表演非常成功，而且獲得大家一致的好評。真的是一個很棒的表演經驗，讚讚讚！

林錦雪

接到要上台表演通知內心又驚又喜，都 70 歲了可以嗎？

表演歌曲也聽都沒聽過，回到家孫子竟然說他可以教我舞蹈動作，而我的舞蹈擺動都是跟孫子學的，經過不停的練習，最後終於在又期待又害羞的狀況下完成了這次的表演，很感謝大家給予我們這次表演很大的鼓勵和支持，我也給第一次上台的自己獻上大大的掌聲！

詹能琇

很開心可以接到志工感恩餐會的開場舞邀約！

在前幾次跟大家一起練習時，因為舞步記不起來，所以內心覺得很挫折，但也因為這樣讓我決定要把這首歌練起來！只要每天一有空就在家看影片練習，後來還自創一張屬於自己的“舞功秘笈”，搭配音樂跳起來就變得簡單許多。表演當天在彩排時我還是一點緊張，可是正式上台表演一聽到表演音樂時，我很有自信的把舞跳完，竟然一點也沒有緊張的感覺，甚至還覺得意猶未盡呢！

下台時獲得大家熱烈的掌聲，讓我覺得這次的表演使我更有自信、更有成就感。

廖婉伶

最初接到志工感恩餐會開場舞蹈的邀約時，第一反應是：怎麼會找手腳不協調的我呢？

但始終是盛情難卻，也只能硬著頭皮上了！表演的曲目是科目三，是我完全都沒聽過的歌曲。

用一個多月的時間天天輪播天天聽，認真的鑽研每個動作，也跟伙伴們一起討論和修正，並且安排時間一起練習。

正所謂一回生二回熟，天天練十回還不滾瓜爛熟？

終於到了志工感恩餐會當天，大家精心打扮準備上台表演，基金會的同仁還不忘提醒大家要記得面帶微笑！

表演結束下台後，大家互相交換眼神：「我沒跳錯唷！」對我來說真的是個非常難得的經驗。

賴淑花

一個完全沒有跳舞天份的我竟然受邀參加志工感恩餐會的開場表演，一開始練習時手腳非常不協調，但由於團隊的鼓勵和陪伴，使我督促自己一定要把舞蹈練好。

在練習的過程中，有發現自己在每次練習的時候都有進步一點，讓不擅長跳舞的我信心大增不少。

上台當天，雖然舞蹈已經練得滾瓜爛熟，但是內心還是非常緊張，也很怕自己跳錯，等到表演後下舞台才發現自己在不知不覺中已經表演完了！

雖然在練習的過程有點辛苦，但一切都是值得的！這次的表演對我來說也是很大的突破！

王麗娟

「七朵花」多麼美的名字！

今年的志工感恩餐會意外參與了節目開場演出，並得到了大家的讚許！之前的辛勞、汗水已化為力量。

因為我與大家一起練習的時間不多，只能趁平日自行看手機影片練習，也把它當作自己閒暇時間的運動，一舉兩得。

科目三音樂之前也常在電視上播出，因為很有節奏感，所以已經變成家喻戶曉的舞蹈音樂。

承蒙志工邀約參加此表演，也拉攏志工們的默契與合作精神，在幕後的基金會同仁也非常辛勞的付出，因為這樣才有這麼精彩的表現。最後感謝基金會讓我們有機會可以上台表演，也給志工們獲得非常大的鼓勵和支持！

在平凡中遇見幸福

/ 基金會師資 - 陳怡足

記得剛接觸基金會時的我，是個職業倦怠的美髮師，為了讓人生添點色彩而學起捏塑，一路走來只想讓自己的人生不這麼無聊，心無大志的我不能放棄工作，只能在業餘時間找點樂子，有時晨間會去姐姐孩子學校教黏土，假日和暑期會到教會幫忙，教主日學和夏令營的孩子，直到有天，老師邀約一同到大毅建設做教學、當助教，那時的我才初步認識大毅建設。

當時的想法是：「怎麼有這麼好的建設公司辦這種活動！」，而且都是父母帶著孩子，甚至有阿公、阿嬤一起來學習的，感受到這樣的活動很扣人心弦，畢竟傳統家庭的父母每天忙著工作，跟孩子一起出門都不是那麼容易的事情。

兩年前工作時認識蒙福教會的芬華姐妹，邀請我帶孩子去教會聚會，看到放在樓下的季刊，就想試看看基金會的課程，於是和孩子報名了第一場活動，而這次的自己是坐在台下的學員，才發現原來坐在這邊上課的人，並沒有所謂的「門檻」，只要報名都是有機會可以參與活動，顛覆以前認為購買大毅建設房子的人才有機會參加活動的觀念。

還記得參與基金會的第一堂課是在幸福二館的幸福衛理堂一捲捲羊多肉盆栽收納盒，教會裡的小多師母對人非常的熱情，也邀約我們參與二館的其他活動，因為我只有一個孩子，我不斷地為孩子禱告，希望可以找到一個適合孩子成長的環境和教會，讓他有很多的同儕可以一起成長。

後來經由小多師母的介紹，知道幸福衛理堂教會裡的孩子跟我們的孩子年紀差不多，我們就決定進入幸福衛理堂教會做禮拜，因為那邊很有家的感覺，空間環境對孩子很包容也有絕對性的自由，家長在衛理堂有好的放鬆空間，也能一起聊天分享媽媽經，我和孩子不小心就愛上了那裡了！

由衷的感謝基金會提供這麼好的場地和課程，讓我們這些小資的家庭，孩子可以參與師資優良的課程，全職媽媽的我同時有喘息的短暫空間，也能透過基金會的課程中，陪伴孩子一起學習成長。

因著幸福衛理堂小多師母的推薦，我也正式成為基金會的師資，不僅孩子認識了很多朋友，身在其中的我也認識許多手作老師，一起教學相長，在平凡的人生中增添了一些不平凡。

「你們是世上的光。城造在山上是不能隱藏的。
人點燈，不放在斗底下，是放在燈臺上，就照亮一家的人。
你們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，
便將榮耀歸給你們在天上的父。」



日式手作

JAPANESE
SUSHI

花樣

卷き寿司

里捲壽司



主要材料

壽司米	——	170g
火龍果	——	30g
小黃瓜	——	1支
山藥	——	1支
壽司海苔	——	6小張

料理步驟

- STEP1 先將煮好的醋飯倒入白米飯中讓其吸收備用
-
- STEP2 小黃瓜、山藥去皮洗淨切條備用
-
- STEP3 醋飯秤重個別捏成1大4小的飯糰，其中4小飯糰用火龍果汁調色備用
-
- STEP4 海苔分成6個半張，2張做成一個飯捲，其他4個做成小飯捲
-
- STEP5 將小飯捲放入大飯捲中，中間再用小黃瓜做間隔，山藥做中心點，捲起壓緊切4~5塊即可

六大超人氣偽出國景點

台版天空之城



水湳洞十三層遺址

十三層遺址又稱作水湳洞選煉廠，在2019年9月由台電與國際照明藝術大師周鍊、新銳藝術家何采柔共同合作「點亮十三層」公共藝術，被金黃色燈光點亮的十三層遺址，彷彿穿越時空隧道，讓人再次看見當年黃金山城的壯闊。

📍地址：新北瑞芳水湳洞停車場

(圖片來源：新北市觀光旅遊網)

台版美國大峽谷



林口水牛坑

水牛坑位於西濱快速道路旁，是周遭養牛人家的放牧地，面向臺灣海峽是欣賞夕陽與海景的好地點，陡峭的黃土山勢是從前開挖砂石而成的，這特殊的地景也為水牛坑贏得了林口大峽谷的別稱。

📍地址：新北市林口區西部濱海公路625號

(圖片來源：新北市觀光旅遊網)

台版摩洛哥



金門沙美摩洛哥

沙美摩洛哥是將老街區內古老、殘破的街屋重新整理。走進沙漠風格土黃色類屋群裡，加上斑駁的斷垣殘壁，彷彿置身在中東沙漠之中，充滿神祕異國風情。還能參加美沙老街的免費導覽解說，體驗當地的歷史、美食、文創。

📍地址：金門縣金沙鎮信義路

(圖片來源：金門觀光旅遊網)

台版撒哈拉沙漠



台南七股頂頭額沙洲

頂頭額沙洲是一個鄰海沙洲，由台灣西部河川所沖積出來的砂土，經過海浪挾帶這些砂土，長年累月地堆積而漸漸露出海面所造成狹長狀沙洲。此處沙丘的地形也常會因季節氣候的不同，形成不同的樣貌。夕陽西下時，整片沙洲起伏的光影線條會變的更加明顯。

📍地址：台南市七股區塩埕68號

台版青瓦台

南投寶湖宮 天地堂地母廟

南投地母廟位置在金鷹山上，最大亮點就是登上最高的乾元殿，可以欣賞華麗連綿的綠琉璃瓦屋簷景觀。與遠山、藍天、白雲、埔里市景融合，氣勢磅礴的韓風廟宇風情加上一望無際的視野，有君臨天下的震撼感。

📍地址：南投縣埔里鎮枇杷路94號

(圖片來源：小虎食夢網)



台版亞馬遜河

台南四草綠色隧道

四草綠色隧道是台灣唯一的水上綠色河道。水道旁分佈著四種樹齡約50年的原生紅樹林，包括五梨跤、水筆仔、欖李以及海茄苳。搭船進入紅樹林隧道，感受大自然的氣息，猶如到訪迷你版亞馬遜森林一般。

📍地址：台南市安南區大眾路360號



幸福留言板

幸福館—55+關節肌力訓練

- 參與訓練課程，提升肌力，增進身體健康，值得推薦，也謝謝基金會提供這麼棒的安排。(其他團體·彭達源)

幸福館—墊上皮拉提斯

- 生活中陽光無處不在，在幸福館內感受到陽光的溫暖，幸福的感覺。(其他團體·曾文淇)
- 感謝基金會增設瑜珈課程，讓我養成持續運動的好習慣。謝謝工作人員與志工的辛勞。(其他團體·廖羽嵐)

幸福館—國際標準舞

- 國標舞要學得好，需要多方面的條件配合，師資、場地、音響缺一不可，幸福館的國標舞班在這幾方面都是一流的，老師注重基本功，學員們學舞的同時也獲得很好的體能鍛鍊。(履幸福·魏派賢)

幸福館—動物甜甜圈顏料管

- 因為我們沒有搶到動物甜甜圈顏料管的課程，但是超級喜歡作品想上得不得了，所以當天中午到梨子咖啡館用餐邊等現場候補，禱告很久，感謝大毅幸福館的工作人員讓我們現場候補，謝謝耶穌，滿滿溫暖和感動。(其他團體·黃于容)

幸福二館—集合啦！動物友

- 本來假日都不知道要去哪玩，有了大毅基金會的活動，假日變得很充實！謝謝基金會及志工們。(大毅誠品·張育菁)

幸福三館—大恐龍抱抱偶

- 跟孩子一起手作，看到孩子發揮創意，慢慢完成，心裡非常感動。(樂河市·吳宇屏)

水滴浸信會—親子桌遊趣

- 感謝舉辦桌遊活動，讓害怕又不喜歡桌遊的媽媽感到有趣味呦！這樣親子互動更有題材了！(其他團體·劉秋琳)

幸福館—春日彩繪風箏

- 畫了一幅海洋生物的彩繪風箏，等孫子長大陪他去公園放風箏耶！(其他團體·蕭靜麗)

幸福館—黏土握壽司派對

- 感謝基金會常常辦親子活動，讓孩子有快樂的回憶！(其他團體·徐若涵)
- 謝謝老師帶來生動活潑的黏土壽司。(狄斯耐·許璋宸)

幸福館—珊瑚玉手排

- 美麗玉手排助我美美過新年。(大毅奇美·廖婉伶)

客西馬尼—擴香花名片座

- 老師很專業，課程時間規劃與設計很棒。(讚幸福·楊臻妤)

幸福館—55+香氛精油皂

- 課程很療癒！超棒的。(履幸福·林雀梅)



人生新篇章

俊頡，曾是一家公司的創辦者，但隨著公司破產，他經歷了一次巨大的失敗。曾經的拼搏化為烏有，讓他心生畏懼並且變得膽怯，不敢再付出努力，深怕又成泡影。他開始酗酒、自憐自艾，妻子受不了他的喪志頹廢，帶著兒子離去，讓他更感到人生毫無希望。

失無可失

在消沉的日子裡，他天天遊蕩街頭，偶然間遇到一個乞討的流浪漢。他好奇的問：「你碗裡的紙鈔不拿起來，不怕被人搶走嗎？」流浪漢回答：「我本就一無所有，就算被搶走也沒什麼損失。」這句話深深觸動了他，那一瞬間，他如夢初醒，心中豁然開朗。

「既然我已經一無所有，再失敗也沒什麼可損失的，那麼現在哪怕有點滴的收穫，都意義非凡啊！」俊頡腦中閃過這樣的念頭，決定振作起來。於是他放下酒杯、理了頭髮、撰寫履歷並開始積極的找工作，整個人變得神清氣爽，充滿了新的活力。

愛不會遠離

然而，現實並不如想像中的順利。應徵過程充滿了困難和挑戰，甚至遭到冷嘲熱諷：「我看你曾經是大老闆，屈就不來小職員的工作啦！」今天面試依舊不順利，面對屢次的失敗，俊頡的心情不免低落，拖著沉重的步伐回家。

沒想到家門一打開，一股熟悉的香味撲鼻而來，緊接著一個小人兒飛奔過來，「爸爸！爸爸！」他驚喜的張開雙臂、彎腰抱起兒子，也看到從廚房緩緩走來的妻子。「累了吧！來吃飯。」妻子將飯菜擺上桌，一如既往的對他說話。俊頡抱緊兒子，紅著眼眶對妻子說：「好」。這一刻，他知道愛不會遠離，未來會越來越好。

開啟新人生

妻子和兒子也感受到俊頡的轉變，覺得他「煥然一新」了呢！終於，他的努力有了結果，他獲得一份新的工作，儘管不再像以前風光，但這份穩定的工作，讓他重拾了自信與生活的勇氣。

走過破產的噩夢，俊頡看清人生的成功，不在賺取財富；而這段經歷，也讓他學會勇敢面對人生境遇，懂得珍惜，更讓他開啟了新的人生篇章，精采——依舊可期。

我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富；或飽足，或飢餓；或有餘，或缺乏，隨事隨在，我都得了祕訣。——《聖經》腓立比書4章12節

品味生活滋味

許多人都曾有過「尋找」的經歷，無論是發現不見時的慌張、尋找過程中的焦慮、找不到的失落或是找到時的慶幸、喜極而泣等等，這些瞬間彷彿是生活的小插曲，讓我們在尋找中品味人生的種種滋味。

微小失物 百轉心情

有一天早晨，我像往常一樣，幫剛睡醒的女兒取角膜塑型片，竟發現一片不見了！家人立刻放下手邊的事物，展開地毯式搜尋，然而鏡片微小，要找到談何容易。經過一天仍未尋獲，我們都感到惋惜，當天晚上只好悻悻的，帶女兒回到配鏡眼科重配。

在等待女兒做例行檢查的時候，我回想這一天的經歷，不禁感嘆一家人的心，竟被這小小的鏡片擾亂不安。尤其是女兒，她一再問道：「媽媽，會不會是妳沒幫我戴好才掉的？」我急於尋找鏡片，未曾靜下心和停下來，好好的回應及理解她的心情。

宣洩情緒 指責背後

我想起另一次在深夜，幫助鄰居尋找兒子的經歷。鄰居母子因爭執，兒子甩門離家，深夜未歸。她心急如焚，淚流不止，不停重複說著：「都是兒子頂嘴，場面才會失控！」當時我難以理解，為何在危急時刻還要指責孩子。現在我或許明白了：她和小女兒一樣，內心自責又焦慮，透過這種方式尋找情緒宣洩的出口。我突然體悟，對鄰居而言最重要的是找到兒子，但對我而言最重要的並非找回失物……。

於是女兒檢查完等待看診時，我問她：「角塑不見了，妳難過嗎？」她悶悶的回答：「我怕妳和爸爸責怪我！」我安慰道：「這不是妳的錯，也許真的是媽媽沒幫妳戴好。但不管怎麼不見的，我們都不是故意的，而且已經盡力找了，以後更仔細小心就好了。」女兒如釋重負的點頭，並且突然抱住我說：「媽媽，我好愛妳喔！」我無端心疼起來，忙亂了一天，竟忽略她壓抑了一整天的情緒。

失而復得 愛不可缺

「請問是彤彤媽咪嗎？」驗光師向我們走來，同時也帶來驚喜的消息。原來，他在檢查鏡片時，發現兩片居然重疊在一起！這個令人啼笑皆非的發現，讓我們經歷了一場失而復得的奇蹟，也讓我們一天心情轉變了多次，體驗了多種心情滋味。

而我也在這次的失而復得中，體認到一家人生活在一起，就是一同品味生活滋味，能夠相互理解、彼此相顧，用「愛」調味，才能更美味。珍惜，更讓他開啟了新的人生篇章，精采——依舊可期。

愛意不可遺失

我們在「尋找」的過程，常會出現各種不同的情緒，別忘了關注失物時，成員之間的理解、包容和情感需求更值得重視。

凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛是永不止息…… —《聖經》哥林多前書13章7-8節

財政部中區國稅局東山稽徵所稅務小叮嚀

遺產稅稅額試算回復確認時間及方式

申報稅額試算通知書 提供及回復確認

提供時間 受理申請後30日

提供方式 自行線上下載 或 國稅局掛號寄送

確認方式 (二擇一)

- 線上回復確認** (限納稅義務人)
 - ☑ 自然人憑證
 - ☑ 健保卡
 - ☑ 行動電話認證
 - ☑ 金融憑證
 - ☑ 行動自然人憑證
- 書面回復確認**
 - 臨櫃辦理
 - 掛號郵寄

申報期限內回復確認

CFC投資收益/營利所得如何計算

歸課所得



註1：113年度調整為750萬元
註2：(基本所得額-670萬元^{註1})×20%=基本稅額

購買節能家電退還減徵貨物稅

好康報你知!

108年6月15日~114年6月14日
消費者購買節能家電退還減徵貨物稅額
每臺可退500~2,000元

符合經濟部能源效率
第1級、第2級

退稅條件

非供銷售、未退換貨且購買日次日起6個月內申請，逾期不得申請退還

自動販賣機開立統一發票規定

自動販賣機 逐筆開立統一發票

適用1年免罰輔導期即將屆滿
112年1月1日起請就定位!

- 111年1月1日以後取得的販售食品飲料機台
- 110年12月底前取得者，輔導期限至116年12月31日
- 收取停車費的機台

營業前記得辦理稅籍登記

注意!

露營區業者 營業前一定要辦理稅籍登記

- 提供露營場地
- 出租露營車

其他

- ◎ 國稅局每年都會派員實地訪視營業人之稅籍登記狀況，重點包括未辦理稅籍登記、已辦理稅籍登記營業人於營業後發生與登記事項不符、或擅自停(歇)業者，同時將針對高人氣名店、夾娃娃機店、露營場、網咖、寵物美容、非法旅宿、未立案補習班、幼兒園及課後照顧服務等。
- ◎ 營業人應於開始營業前，向主管稽徵機關申請稅籍登記；登記事項若有變更，亦應於事實發生之日起15日內向主管稽徵機關申請變更或註銷登記。呼籲未辦稅籍登記或登記事項與現況不符之營業人，應儘速補辦或變更登記，如涉有漏稅情事者，只要是屬於未經檢舉或調查前，主動補報並補繳稅款及加計利息，可予免罰。
- ◎ 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。
- ◎ 小規模營業人導入行動支付適用租稅優惠。
- ◎ 個人及營利事業 CFC 制度相關法規及函釋規定、低稅負國家或地區參考名單、懶人包及常見問答，可至賦稅署網站 (<https://www.dot.gov.tw>) \ 稅改專區 \ 反避稅專區 \ 營利事業受控外國企業 (CFC) 制度【或個人受控外國企業 (CFC) 制度】查詢運用。
- ◎ 納保法，保護您，中區國稅局網站設有「納稅者權利保護專區」，提供納保相關資訊。
- ◎ 性別平等幸福升等，尊重多元婚姻平權。
- ◎ 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。
- ◎ 機關安全做得好，個人隱私沒煩惱。
- ◎ 個資安全多 follow，網路資料少 download。
- ◎ 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。
- ◎ 營利事業所得稅暫繳申報期間自 113 年 9 月 1 日至 9 月 30 日止。



自住房地 節稅大比拚



自住房屋		標的	自用住宅用地
房屋稅		稅目	地價稅
自住用 1.2%	單一自住 1%	稅率	2‰
自住用:全國 3戶	單一自住:全國僅 1戶	戶處限制	<ul style="list-style-type: none"> 無限制 本人、配偶及未成年受扶養親屬限1處
本人、配偶及未成年子女		設立戶籍	土地所有權人、其配偶或直系親屬
本人、配偶或直系親屬		使用限制	無出租、無營業
無出租、無營業		面積	<ul style="list-style-type: none"> 都市土地：300平方公尺(約90.75坪) 非都市土地：700平方公尺(211.75坪)
無規定		申請期限	9/22前
3/22前			

【註】單一自住：指本人、配偶及未成年子女於全國僅持有1戶房屋，供自住且房屋現值在一定金額以下。

- 113年7月1日起施行差別稅率2.0(國房稅2.0)
詳情請上稅務局官網查詢。



稅務局官網



線上申辦



地方稅3大稅比較



稅目	使用牌照稅	房屋稅	地價稅
開徵期間	4月	5月	11月
計徵方式	按日	按年	按年
課稅期間	1/1-12/31	前年度7/1-當年6/30	1/1-12/31
納稅義務基準日	-	2月末日	8/31



三官大締專區



納保官

+

消保官

+

執行官





ZEBRA義式餐廳 打造全新豐盛系菜單 意猶未盡的味蕾饗宴

「分享讓美味更有義思！」ZEBRA餐廳堅持挑選天然原味食材，新一季菜單中更是希望能藉由餐桌上的「分享」延續義大利熱愛以美食與親友家人建立緊密關係的精神。

將義式經典與台灣在地特色完整演譯，菜單中除了有義大利著名的麵點、燉飯及披薩外，更增加了許多的開胃菜及主餐選項。「ZEBRA義式精選開胃菜」除了有經典的火腿拼盤外，「爐烤野菇帕馬火腿」選用三種來自台中新社的蕈菇烘烤至表皮微焦，加上切成薄片的帕馬火腿，與芝麻葉一同入口散發多種層次風味。



還有「煙燻培根炒櫛瓜」清爽的櫛瓜與帶煙烤風味的培根加入特調的奶醬，香氣馥郁濃厚，更加順口。老饕不會錯過的「爐烤12oz美國帶骨牛小排」，主廚先以低溫舒肥方式烹調，保留了肉質的軟嫩口感，再以恆溫慢火窯烤至表皮微酥，熟成後香氣四溢，一口咬下，滿溢的香甜肉汁挑動著味蕾。最受歡迎的招牌羅馬式披薩，經三百多度的爐烤後餅皮薄中帶脆，加上豐富的配料，大大增添滿足感。特別推薦「義式臘腸披薩」特選三款辣味香腸及主廚自製辣椒提味，配上薄脆羅馬式餅皮，濃郁的香氣於唇齒之間化散開，美味不言而喻！

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: hrtc.service@tc.hotelroyal.com.tw

www.hotelroyal.com.tw/taichung/



加入ZEBRA餐廳會員
可享多項餐飲優惠！

異業結盟

餐飲美食



雲鳥日式料理

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

歐客佬精品咖啡

寬心園精緻蔬食餐廳

品燒炭烤美食昌平店

九肆牛炭燒牛排炙造所

威利與查理手作烘焙坊

Lokal coffee 樂卡咖啡

壹偲-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

歐啫咖啡

阿官火鍋

耀揚茶食堂

一鰻(鰻魚飯)

三媽臭臭鍋(四平店)

居家生活



無名美睫

大眼睛眼鏡行

澄心居家清潔行

夏馬城市生活股份有限公司

休閒旅遊



21舞蹈教室

沙發后花園

義大遊樂世界

東露西露戶外用品店

醫療保健



高堂中醫

林子巡診所

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

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