

大毅生活

DAYI LIFE



衣，永續

「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

大毅幸福教育基金會

No. **69**

2025年10-12月

幸福館課程



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

0800-809-666



編輯手記



隨著秋風起，氣溫漸涼，衣櫥裡的毛衣、圍巾與大衣紛紛回到日常舞台。街上開始閃爍著溫暖的燈飾，都讓人感受到節日將至的喜悅。這一季，我們從「衣」出發，延伸到生活與環境的關懷，邀請你在寒冬中，一起感受永續的力量。

如今，永續不只是口號，而是日常中的真實選擇。走進飲料店或超商，自備環保杯不僅能折價，也為地球減少了許多一次性垃圾。飲料提袋也隨之興起，我們安排了編織飲料提袋課程，讓你親手做一個獨一無二、專屬自己的環保好幫手。而舊衣改造，更是永續衣物的最佳實踐。即使你不擅長手作，也不用擔心，專業老師將一步步引導，透過剪裁與重製，讓舊衣煥發新生命與價值。配合冬日與節慶氛圍，規劃了聖誕派對調香、松果聖誕樹等課程，讓香氣與手作裝飾，為寒冬增添溫暖與歡樂。不論自己參加或與家人一同體驗，都能收穫滿滿的美好回憶。此外，這季特別邀請「萬秀孫文創創辦人」張瑞夫老師，分享萬秀洗衣店所承載的老衣物故事，帶我們看見時代的軌跡與情感記憶，反思永續、時尚與傳承的價值及連結。

大家期待已久一年一度的大毅家族趣味運動會將於11月15日熱鬧登場！這是凝聚情感、釋放活力的時刻，歡迎大家帶著滿滿的熱情一起來參加！

願我們都能實踐《路加福音》3章11節所說：「有兩件衣裳的，就分給那沒有的；有食物的，也當這樣行。」永續，不只是資源的延續，更是愛與分享的行動。讓我們一起用生活的點滴，編織出這個冬天最溫暖的故事。

Love

「延續每一件喜愛的衣物， 讓時尚更有溫度，也讓地球走得更遠。」

今年的季刊，我們將以「永續」為主軸，從食、衣、住、行四個面向，重新檢視我們與環境的關係。這一季，我們聚焦在「衣」——從材質來源、製作過程，到穿著與再利用，每個選擇，都是永續旅程中的重要一環。

近年來，許多品牌開始採用環境再生材質——用海洋廢棄物、農業剩餘物製成布料，搭配簡約、可回收的包裝，讓時尚與環保不再遙遠。

然而，真正的永續並不只停留在購買的那一刻。
放慢追逐潮流的腳步，選擇真正喜愛且穿得自在的衣物；
將不再穿的衣服透過二手交換活動傳遞給需要的人；
或為舊衣物注入巧思，改造成獨一無二的新樣貌——
這些日常的行動，都在默默延續衣物的生命。

讓我們從打開衣櫃開始，將永續織進生活，為地球留下更美好的未來。



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來電取消。
(上班時間 8:30~17:30)
- 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，請勿找人替代簽到或上課。
- 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，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

2025.10-12

NO.

69

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 大毅家族趣味運動會

16 幸福衛理堂

17 卓越幸福行道會

18 蒙福之家

19 水滿浸信會

20 其他活動

21 聖誕晚會

22 幸福互動

24 膠囊衣櫥

26 衣櫃斷捨離

27 幸福留言板

節目總表

10月

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
		01	02	03	04	05
06	07 墊上皮拉提斯 舞動有氧	08 兒童空手道班	09	10	11	12
13 關節肌力訓練 國際標準舞班	14 墊上皮拉提斯 舞動有氧	15 兒童空手道班	16 手作小花園	17 成人創動流行舞蹈	18 捲捲環保收納袋 幸福生活講座	19
20 關節肌力訓練 國際標準舞班	21 墊上皮拉提斯 舞動有氧	22 兒童空手道班	23	24	25	26
27 關節肌力訓練 國際標準舞班	28 墊上皮拉提斯 舞動有氧	29 兒童空手道班	30	31 成人創動流行舞蹈		
					01 立體戳戳繡麻布袋	02

11月

03 關節肌力訓練 國際標準舞班	04 墊上皮拉提斯 舞動有氧	05 兒童空手道班	06	07 成人創動流行舞蹈	08 飲料編織提袋	09
10 關節肌力訓練 國際標準舞班	11 墊上皮拉提斯 舞動有氧	12 聖誕精油調香 兒童空手道班	13	14	15 大毅家族趣味運動會	16
17 關節肌力訓練 國際標準舞班	18 墊上皮拉提斯 舞動有氧	19 兒童空手道班	20	21 成人創動流行舞蹈	22 舊衣改造 幸福生活講座	23
24 關節肌力訓練 國際標準舞班	25 墊上皮拉提斯 舞動有氧	26 兒童空手道班	27	28 成人創動流行舞蹈	29 幸福家庭講座	30

12月

01 關節肌力訓練 國際標準舞班	02 墊上皮拉提斯 舞動有氧	03 兒童空手道班	04	05	06	07
08 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	12 成人創動流行舞蹈	13 小怪獸黏土畫框	14
15 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 暖軟圍脖	19 成人創動流行舞蹈	20 松果聖誕樹	21
22 關節肌力訓練 國際標準舞班	23 墊上皮拉提斯 舞動有氧	24	25	26 成人創動流行舞蹈	27 潮式肉骨茶 幸福生活講座	28
29 國際標準舞班	30	31				



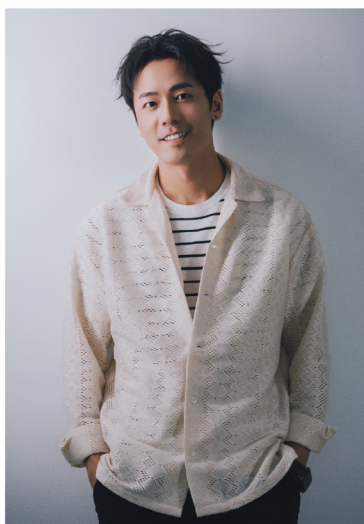
11.29(六)
15:00-16:30

舊衣的新生命， 更是時代的記憶



以「舊衣的重生」為核心，探討服裝如何成為個人記憶與時代文化的交會點。

每一件舊衣背後，都蘊藏著穿著者的情感與歷史軌跡，而透過再設計與翻新，不僅賦予它新的生命，也延續了過去的記憶。演講中將呈現多個實際案例，包括舊衣改造的創意手法與背後的故事，並提出永續時尚在現代社會的角色與責任，鼓勵每個人從日常出發，讓時尚不只是潮流的追逐，而是未來與地球共生的行動。



講者 **張瑞夫** | 萬秀孫文創創辦人

萬秀洗衣店第三代、萬秀孫文創創辦人，以回收未取舊衣結合長輩時尚穿搭，打造跨世代永續品牌。作品獲BBC、CNN、《紐約時報》等國際媒體報導，致力推動循環時尚與文化記憶的延續，並出版著作《溫馨提醒：洗衣服請記得拿》，持續以文創實踐社會參與與價值傳承。目前擔任公視電視台【金孫任務】節目主持人、Podcast【萬秀孫代客洗衣】主持人。

WANT SHOW Laundry
- Since 1951 -
**萬秀
洗衣店**

阿公阿嬤
帶我長大，
現在我陪
他們過生活

文／生鮮時書

◆ 每個拍照的瞬間，都在往理想的樣貌邁進

因疫情返台，突然多了幾個月的時間待在家，張瑞夫看見阿公在幫阿嬤擦藥，或是阿嬤坐在一旁看著阿公縫衣服的日常畫面，雙手總是會不自覺地拿起手機，拍下一張張照片。拍照之於張瑞夫，一開始只是單純地想為阿公阿嬤的生活，紀錄些什麼。而這個說不上來的「什麼」，隨著時間推移，逐漸清晰。在眾多拍攝的照片中，總是會有一兩個畫面，令張瑞夫感到十分不捨。開設洗衣店的阿公阿嬤，就算雨天也得工作，瘦小的背影頂著大雨，他將這個畫面拍下來，日後翻到這張，捨不得的情緒又會湧上心頭。

「你永遠不知道什麼時候會回頭看，但記錄下來，就有機會被看見。」

拍照的過程中，他體會到阿公阿嬤開心，自己也會開心，他們難過，自己也會跟著難過。這樣一份單純的在乎，除了關注家人，也帶領著他投身公益活動，開始倡導永續循環、關注長者健康等議題。害怕自己遺忘重要的感情、珍重的人們，「拍照」是張瑞夫提醒自己的方式。而每一個拍攝的當下，他不斷地對焦自己在乎的人事物以及關注的社會議題。

「我很怕成為自己討厭的那種人，而記住自己是什麼樣的人，就會知道可以多做些什麼。」

翻開手機相簿，不僅有家人的照片，還有報導弱勢的新聞、路邊販賣商品的身心障礙者的畫面。談及拍攝這些畫面的起心動念，一直長在張瑞夫心底的那份「什麼」才逐漸清晰。這不僅是他對祖父母的一份情，更是他對自己理想樣貌的期許。不論是與家人相處，還是在社會生活，他都不想成為一個冷漠的人。

每每打開手機，看到這些畫面，都是在提醒著自己不要忘記初心。期許自己在看到這些社會現象時，更加有意識，而不是在轉身之後，將自己的感受拋諸腦後。不要讓每一次看見，都是新的側隱之心，而自己永遠只是路過的人。他期許自己是個有溫度的人，能為這個社會做些努力。在拍照的當下，縱使他無法為這些弱勢人群做些什麼，但是透過照片，得以記得自己關心的議題。現在的張瑞夫，並沒有忘記自己的初心。萬秀洗衣店帶來的高流量，他運用在倡導議題、關注弱勢上。

◆ 由愛出發的親子關係，需要反覆地溝通練習

從小與阿公阿嬤一起生活，高中時期的張瑞夫也曾經歷過一段青少年時期，覺得自己不被了解、不想跟阿公阿嬤講話。生活上的衝突，現在回首都是雞毛蒜皮的小事，根本就不記得了。但衝突後，跑回房間關上門，當厭煩、怒氣漸漸消逝後，伴隨著入睡的，是心中那股說不出口的愧疚感。隔天一早，阿公阿嬤依然張羅著早餐，像是一切衝突都沒發生過一樣，但是衝突後的愧疚、梗在心中的抱歉，卻難以忘懷。因為張瑞夫知道，這是阿公阿嬤對孫子的包容，更是一種不離不棄的愛。不將此當作是理所當然，每次衝突後的反省，都在張瑞夫的心裡悄悄地播下了「調整溝通方式」的種子。

「如何控制自己的情緒、如何去與對方溝通，都是需要練習的。」

張瑞夫開始嘗試著與阿公阿嬤溝通、理解彼此之間產生衝突的原因。在一次次的溝通練習中，他才發現，以責罵、碎念作為管教方式，是因為阿公阿嬤不了解如何與孫子相處。管控的背後，只是想得到孫子的認同、拉近彼此的距離。「我們都需要去理解對方。」張瑞夫歪頭想了想。當他了解到隨著年紀增長，自己的生活與阿公阿嬤愈來愈不同了，反而讓祖孫之間的距離愈來愈遠，他選擇理解阿公阿嬤的心情，從「分享自己的生活」開始作出改變。

但是對大部分的人來說，在這個冷淡、逐漸疏遠的過程裡，已經忘了該如何與阿公阿嬤相處。等到想要做些改變時，卻發現他們已經不太願意分享生活、也不太願意講話。

談到這個問題，張瑞夫像是想到什麼似的，突然挺直身體，認真地看著我說：

「我的感觸是，有些人說阿公阿嬤回應都很冷淡，但可能是因為在長久以來，他們講什麼你都不想聽。」

也許，讓他們築起防衛心的，是在相處過程中，我們忽略、分心的那些時刻。當他們想要開口分享自己的生活時，我們滑著手機點點頭，亦或是當他們想分享隔壁的阿姨發生什麼事，我們直覺地認為與自己無關，便敷衍回應。最後，他們講任何話，都在我們身上碰壁，便會自動地認為自己的話題孩子們都沒有興趣、沒有意義。當我們也無法給出回應、他們得不到肯定，溝通便自然而然地停止了。

◆ 童年有他們陪伴，過年換我們回家！

小時候的萬秀洗衣店，空氣中總是飄著乾洗衣服的味道，張瑞夫形容那是一種刺鼻的、油的味道，與在加油站上班的爸爸身上的味道，交織而成他的童年回憶。過年前，洗衣店總是會湧入大批訂單，很多人會趕在過年前拿衣服來洗，到除夕那天都熱鬧滾滾，很多客人會來取衣服，好過年。

隨著時代變化，現代人每逢過年則是要買新衣、穿新衣，洗衣店的客人逐漸減少，阿公阿嬤也逐漸衰老。

想到自己就算一個月回家2天，1年24天，10年只有240天，居然連1年都不到。張瑞夫不禁感嘆「我的0至15歲是他們每天陪伴我，但是我能給他們的時間卻連1年都不到！」

每當自己換位思考祖父母的處境，心中總是滿滿不捨，同時也讓他意識到相處時間的可貴。在採訪的最後，他感性地呼籲出門在外的遊子：「農曆過年，回家吧！」



《溫馨提醒：洗衣服請記得拿我和萬秀的成長故事！》



10/18 (六) 14:30-16:30

黑暗中追夢II- 用聲音與故事點亮生命

惠明樂團／呂文貴、林偉智、蔡哲沅、李家敏、許舒閔

惠明孩子的聲音，不只是旋律，更是生命的見證。孩子們，將用歌聲、樂器與故事，訴說一路走來的勇氣與希望。這場演出，不只是表演，更是一份用心的分享—即便看不見也沒有氣餒、跌倒再站起的力量，以及看不見卻能感受到光。邀請您一同走進他們的音符裡，感受那份最真摯、最動人的生命樂章。

11/22 (六) 14:30-16:30

「先接住情緒，才能接住孩子」

—每天都用得上的情緒陪伴術

巴鎮／得勝者教育協會常務理事

孩子有情緒，其實是在向我們求救；而我們的情緒，也值得被溫柔對待。這場講座陪你認識情緒、理解自己、也理解孩子。一起學會每天都用得上的情緒陪伴術，讓家成為安心的避風港。



12/27 (六) 14:30-16:30

《最好的師傅》2025聖誕音樂劇

彩虹愛家生命教育協會—立人團隊

《最好的師傅》是一齣發生在古代白羊城的故事，描繪一段關於學習、成長與傳承的動人旅程。劇中傳遞：「生活中我們都會遇到各種挑戰，只要願意面對、勇敢踏出一步，即使力量微小，在師長與夥伴的陪伴，也能一點一滴累積成長，不僅活出獨特的生命樣貌，更有能力成為他人的祝福。」

幸福館

📍 台中市北屯區崇德路三段1號

10/7－12/23(二)9:00-11:10

墊上普拉提斯

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

普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、筋肉、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



10/7－12/23(二)19:00-21:10

舞動有氧－Zumba

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19:00-20:00，第二梯20:10-21:10

Zumba Fitness 創立於 2001 年美國邁阿密奧蘭多 (Miami Orlando)，是結合拉丁及世界各國音樂與舞蹈為一體的有氧體適能課程，熱鬧的派對教學型式，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，以及結合超過 24 個國家的舞曲風格。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**1,200元



10/8－12/17(三)19:00-21:10

兒童空手道班

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，共11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**1,100元



10/13－12/22(一)14:30-16:30

國際標準舞

上課日期：10/13、10/20、10/27、11/3、11/10、11/17、11/24、12/1、12/8、12/22、12/29，共11堂

華爾茲又稱圓舞曲，一種自娛舞蹈形式，是舞廳舞中最早的、也是生命力非常強的自娛舞形式。恰恰恰是古巴的舞蹈，是所有拉丁舞中最受歡迎的舞蹈。

注意事項 1.衣服與褲子穿著彈性為佳，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喔。

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



10/17-12/26(五)19:00-20:00**成人創動流行舞蹈**

上課日期：10/17、10/31、11/7、11/21、11/28、12/12、12/19、12/26，共8堂

由臺體大舞蹈系專業師資團隊授課，課程將融合 Ritmix 與 Linedance 舞蹈，根據不同特色的音樂與節奏，呈現各式各樣的肢體風格，兼顧健康塑身、紓壓互動與創意表達！

【注意事項】 服裝以好活動為主，避免洋裝、牛仔褲、過短的短褲。

【講師】 臺體大舞蹈系專業師資 **【年齡】** 18足歲以上，每戶限報2名（限40名），**保證金800元**

**10/18(六)14:00-17:30** **限制型****捲捲環保收納袋**

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

捲捲收納，輕巧便利，讓自備環保袋變得更簡單！購物時隨手帶上，既能減少塑膠使用，又能養成環保好習慣。開心購物的同時，也為地球盡一份心力，和我們一起永續生活、愛護環境吧！

【講師】 李念慈 **【年齡】** 9足歲以上，每戶限報2名（限40名）

**11/1(六)14:00-17:30** **限制型****立體戳戳繡麻布袋**

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

一支戳針、一球毛線，打造獨一無二的環保麻布袋！學習戳戳繡的技巧，用療癒又實用的手作為日常增添創意與永續。

【講師】 吳雅婷 **【年齡】** 9足歲以上，每戶限報2名（限40名）

**11/8(六)14:00-17:30** **限制型****飲料編織提袋**

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

出門習慣帶自己的水，但是都沒有合適的提袋可以用嗎？歡迎你帶著自己的水瓶，我們一起來製作一款寬度高度都最適合你的提袋吧！

【講師】 NiNi-handwork **【年齡】** 16足歲以上，每戶限報2名（限30名）

**11/22(六)14:00-17:30** **限制型****舊衣改造**

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

使用家中不要的長袖或短袖舊棉T，透過簡單手縫技巧，製作出具立體袋身與收納功能的環保購物袋。歡迎親子共同參與，體驗實用又有趣的手作時光！

【注意事項】 請自備長袖或短袖舊棉T、可剪布的剪刀。

【講師】 水也老師 **【年齡】** 8足歲以上，每戶限報2名（限40名）



12/13(六)14:00-17:30 (限制型)

小怪獸黏土畫框

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

一群奇奇怪怪可可愛愛的小怪物，透過色彩搭配和觸覺，親手創作出擁有各種表情的可愛臉孔，在揉揉捏捏的過程中，激發無限的想像力與創造力，一起進入黏土的奇幻世界吧！

(講師) 16Art Space藝流空間 (年齡) 5足歲以上，每戶限報2名 (限40名)



12/20(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

叮叮噹！聖誕樹的傳說有很多……代表方向的指引，也代表希望及贈予美好，就讓我們在這溫馨的節日一起來創造一顆希望之樹，引領我們前往心之所向。

(講師) 劉仁鳳 (年齡) 7足歲以上，每戶限報2名 (限40名)



12/27(六)14:00-17:30 (限制型)

潮式肉骨茶

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

在家輕鬆做出最正宗的肉骨茶！這道以肉湯燉煮的中式排骨料理，從自製香濃的肉骨茶醬開始學起，也能煮出道地風味。課程將帶你一步步掌握肉骨茶的靈魂配方，打造屬於你的經典滋味。

(注意事項) 請自備保鮮盒。

(講師) 郭大誠 (年齡) 10足歲以上，每戶限報2名 (限30名)



55+樂學系列

10/13-12/22(一)9:00-11:10

關節肌力訓練

上課日期：10/13、10/20、10/27、11/3、11/10、11/17、11/24、12/1、12/8、12/15、12/22，共11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 楊詔閔 **年齡** 55足歲以上，每戶限報1名（限17名），保證金1,100元



10/16(四)14:30-16:00

手作小花園

化身園丁，親手鋪草皮、搭建花園並種下花草，體驗栽種樂趣。透過認識當季鮮花與葉材，學習色彩搭配與簡易插花技巧，培養觀察力與美感，打造專屬迷你花園。

講師 葉素惠 **年齡** 55足歲以上，每戶限報2名（限40名）



11/12(三)14:30-16:00

聖誕精油調香

在冬日暖光中，親手調製專屬的耶誕香氣。從辛香到果香，透過層層堆疊的氣味，感受節日的溫暖與驚喜。帶著自己的香氛作品回家，讓香氣陪你度過整個聖誕季。

講師 鄭竹祐 **年齡** 55足歲以上，每戶限報2名（限30名）



12/18(四)14:30-16:00

暖軟圍脖

親膚棉布結合柔軟羊羔絨，輕輕包裹每一寸肌膚，鬆緊可調節，舒適好配戴，收納不占空間，讓溫暖時刻陪伴你度過這個冬季。

講師 林怡潔 **年齡** 55足歲以上，每戶限報2名（限40名）



2025 大毅家族趣味運動會

一、活動日期與地點：

- 1、活動時間：2025年11月15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15日(三)截止。電話：2242-5885／0800-809666，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。

幸福衛理堂

📍 台中市太平區太興路10號

10/7－12/23(二)19:00-20:00

兒童街舞創意

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

由臺體大舞蹈系專業師資團隊設計與授課，專為兒童量身打造獨特課程內容，結合流行街舞風格律動和舞蹈創意主題，培養自信肢體與創造力，在快樂學習中展現孩子的魅力與自信！

注意事項 服裝以好活動為主，避免洋裝、牛仔褲、過短的短褲。

講師 臺體大舞蹈系專業師資 **年齡** 8足歲至13歲，每戶限報2名（限24名），保證金1,200元



10/8－12/17(三)19:00-20:00

舞動有氧

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

有氧舞蹈課程教學方法親切活潑，從基礎分解動作教起，讓學員能循序漸進充分學習，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



10/18(六)14:00-15:30

鋁線藝術造型椅

使用簡易工具與技巧，鋁線彎折與纏繞，感受雙手和創意的溫度。結合多肉植物，成為獨特的風格，快來一起創造出屬於自己風格特色的造型椅吧！

注意事項 請自備尖嘴鉗、斜口鉗、尺。

講師 Joy **年齡** 10足歲以上，每戶限報2名（限35名）



11/22(六)14:00-15:30

永恒聖誕香頌

將冬日森林的松果與綠意層層堆疊，帶入永不凋謝的花朵象徵著恆久的愛與美好，香氣則悄悄喚醒記憶中最溫暖的聖誕時光，為空間營造一抹靜謐與幸福。

注意事項 請自備可裝作品10×10以上的盒子。

講師 張甄珍 **年齡** 12足歲以上，每戶限報2名（限30名）



12/27(六)14:00-15:30

聖誕花圈

又到聖誕佳節，來一個可愛的聖誕花圈，真材實料的豐富創意，讓大家都滿滿的成就感，歡迎會使用熱熔槍的小伙伴，跟著海蒂老師來療癒一下喔！

注意事項 請自備熱熔槍。

講師 海蒂 **年齡** 10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

10/9－12/18(四)19:00-20:00

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，共11堂

基礎坐姿、腹式呼吸及體位法等，藉由採取各種不同的獨特姿勢給予頭腦、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及緊張，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1,100元



10/18(六)14:00-15:30

水果乳酪雪媚娘

用雙手打造超人氣夢幻甜點！Q彈雪媚娘皮包裹香濃乳酪餡與鮮甜水果，零失敗學會包餡技巧，甜點控千萬不能錯過！

（注意事項）請自備保鮮盒。

（講師）郭大誠 （年齡）10歲以上，每戶限報2名（限30名）



11/8(六)14:00-15:30

防水束口袋

手作一個旅遊好夥伴，使用防水布料，方便收納盥洗用品、衣物，乾濕分離沒煩惱，陪你一起減塑生活、無痕旅行。

（講師）林怡潔 （年齡）10歲以上，每戶限報2名（限40名）



11/22(六)14:00-15:30

沙畫蠟燭

最新流行的香氛沙畫蠟燭，可擁有自己獨特的風格設計，更能讓周遭轉換成溫馨氣氛，大人、小孩都可以一起創作的手作新星！

（講師）Abby's 創意塗畫美學 （年齡）8歲以上，每戶限報2名（限40名）



12/13(六)14:00-15:30

森林花圈

以茶樹為基底，搭配天然果實、肉桂皮、聖誕英文字母與鈴鐺手工製作，營造出自然溫馨的聖誕氛圍，為您的空間增添節日暖意。

（講師）NiNi-handwork生活手作 （年齡）9歲以上，每戶限報2名（限40名）



12/27(六)14:00-15:30

動物森友會

動物導覽活動來了喔～不是只有隔著玻璃窗做解說，將有專業老師帶領，透過零距離與動物互動接觸～並從互動中了解每種動物的習性。

講師 嶼暝自然工作坊 **年齡** 7足歲以上，每戶限報2名（限30名）



蒙福之家

台中市北屯區崇德路三段1號

10/7－11/25(二)19:30-20:45

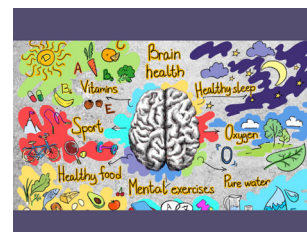
全人大腦健康

上課日期：10/7、10/14、10/21、10/28、11/4、11/11、11/18、11/25，共8堂

運動結合睡眠，是優化大腦的強大策略！本課程將在「運動、修復、睡眠」三大面向，提供尖端且有科學依據的方法，幫助您解鎖身心靈潛力。

課程深入探討三者間的協同作用，徹底改變您的認知功能，增強情緒韌性，並保護大腦活力。現在就來優化您的日常習慣，釋放一個更敏銳、更有活力的自己！

講師 李施德TimLee **年齡** 18足歲以上，每戶限報2名（限25名），保證金800元



10/16－12/18(四)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，共10堂

混合高低強度間歇式運動，採用時下最夯的K-pop，融合嘻哈與世界各國音樂，舞步有趣易學。星期四晚上來參加燃燒卡路里的Zumba Party，肯定讓你滿頭大汗並帶著笑容離開！

講師 Min-Hsun Liao **年齡** 18足歲以上，每戶限報2名（限16名），保證金1,000元



水滴浸信會

📍 台中市西屯區中清路二段213號

10/2－12/18(四)9:30-11:30

原來手機這麼好用

上課日期：10/2、10/16、10/23、10/30、11/6、11/13、11/20、11/27、12/4、12/11、12/18，共11堂

用手机就能拍出動感畫面、剪輯精彩影片！這堂課教你輕鬆記錄生活、製作短片，讓影像更生動有趣。上完你就會發現～原來手機這麼好用！

（講師）楊惠美 （年齡）18歲以上，每戶限報2名（限30名），保證金1,100元



10/8－12/24(三)9:30-10:30

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

基礎坐姿、腹式呼吸及體位法等，藉由採取各種不同的獨特姿勢給予頭腦、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及緊張，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！

（注意事項）請自備瑜珈墊。

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



11/1(六)14:00-15:30

暖心脖圍

在寒冷的秋冬季節，一條柔軟的圍脖便成為溫暖的陪伴。輕輕圍上，不僅保暖舒適，也讓日常穿搭多了點心意與變化，展現秋冬的獨特韻味。

（講師）李念慈 （年齡）9歲以上，每戶限報2名（限40名）



12/6(六)14:00-15:30

搖滾聖誕沙鈴

有聲音的音樂沙鈴，為你帶來聖誕更多的驚喜～黏貼設計超簡單！可愛不倒翁造型、免縫免針線，大人小孩都適合。(現場提供可愛麋鹿和聖誕老公公兩款擇一喔！)

（注意事項）請自備剪刀及保麗龍膠。

（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）



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。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

10/13-12/8(一)19:00-20:45

English Café

上課日期：10/13、10/20、10/27、11/3、11/10、11/17、11/24、12/8，共8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！

主辦單位 蒙福之家雙語教會 聯絡電話 04-22479748 何小姐

參與對象 17足歲以上 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—幸福館1樓—幸福講堂



2025

社區親子 聖誕晚會

今年的聖誕晚會，邀您在音樂、詩歌、戲劇與生命故事中度過溫馨時光，享受輕食茶點、手作小物與驚喜抽獎，一起來迎接充滿祝福的聖誕節吧！

12/13 (六) 聖誕歡慶

09:00-11:00

蒙福之家雙語教會(幸福館) 📍台中市北屯區崇德路三段1號

12/20 (六) 愛，降臨

18:30-20:30

客西馬尼行道會 📍台中市潭子區大成街120巷18號

12/20 (六) 聖誕音樂會

19:00-21:00

卓越幸福行道會(幸福三館) 📍台中市太平區育德路167號

12/20 (六) 冬夜裡的光與你

19:30-21:00

水滴浸信會 📍台中市西屯區中清路二段213號

12/21 (日) 愛，降臨

10:00-12:00

客西馬尼行道會 📍台中市潭子區大成街120巷18號

12/24 (三) 尋見真光

19:30-21:00

幸福衛理堂(幸福二館) 📍台中市太平區太興路10號

Merry
Christmas!





編織幸福，讓幸福延伸

/ 基金會師資—卓盈忻

我與大毅幸福教育基金會的緣分說來有些意外。最初只是因為朋友的邀請，陪著一起參加基金會的手作與墊上皮拉提斯課程。當時想著：「反正有時間，就去走走吧。」沒想到，這樣單純的陪伴，卻成為我人生一段特別旅程的開端。在大毅幸福教育基金會的課堂裡，第一次感受到不一樣的氛圍。墊上皮拉提斯課中，隨著老師溫柔的聲音引導，呼吸與伸展讓心靈慢慢沉澱；手作課則帶來另一種專注，當雙手忙著創作時，彷彿煩惱都暫時放下，只剩下創作的喜悅。雖然一開始只是陪伴，但不知不覺間，我自己也深深愛上這裡。

其實，我對手作一直有濃厚的興趣，平時就會嘗試編織與黏土等各種手工藝相關的創作。也因為熱愛，後來開始在外面開一些小型課程，把喜歡的東西分享出去。教學過程中，我發現原來傳遞一門手藝，不僅僅是技術的指導，更是心靈的交流。每當看到學員完成作品時露出的笑容，那份單純的成就感，總讓我感到幸福。或許是這樣的契機，讓我有勇氣邁出下一步，嘗試在大毅幸福教育基金會開課。當同仁邀請我時，我猶豫過，心裡想著：「我真的可以嗎？」。畢竟，站在基金會的教室裡，需要的不只是技巧，更要把手作背後的樂趣和溫度傳遞出去。然而，基金會給了我滿滿的信任與鼓勵，讓我決定大膽挑戰自己！

第一次在大毅上課的記憶至今依然鮮明。課前，我反覆確認材料與流程，腦海裡模擬教學的畫面。站到大家面前時，心跳仍舊加快。但隨著課程展開，看著學員們專注投入的神情、彼此討論的熱烈氣氛，心裡的緊張慢慢被喜悅取代。當大家舉起完成的編織作品，眼神裡閃爍著驕傲，我才真正體會到「分享」的意義。

自那之後，我與基金會的互動越來越多。每一次設計課程，我都會思考：怎樣的題材能讓學員輕鬆上手？怎樣的作品能兼具實用與趣味？如何讓不同年齡層的學員感受到成就？在思考的過程中，我也不斷的學習與成長。特別讓我感動的是，基金會不只是一個提供場地與資源的平台，更像是一個大家庭。這裡的同仁總是細心協助，讓老師可以安心專注在課程上；學員們也總是帶著期待來到教室，彼此交流、互相鼓勵。這種氛圍，讓教學不再只是「單向的傳授」，而是一場雙向的交流。有一位學員曾對我說：「老師這個看起來好難喔～但沒想到我居然能完成這樣的作品！」那一刻，我看見的不只是作品本身，而是她對自己的肯定。這些溫暖的回饋，成為我繼續前進的動力。回頭想想，從單純陪朋友參加課程，到成為基金會的手作老師，這段歷程像是一個不斷延伸的圓。最初我在課程裡獲得幸福，現在則希望透過課程把幸福傳遞給更多人。而在互動的過程中，我也再次被大家的熱情與笑容滋養，得到新的力量。

我想，這就是「幸福互動」最真實的模樣吧。不是單向的給予或接受，而是一種流動的能量。當我分享時，也同時被滋養；當我教學時，也同時在學習。這份循環，讓人不斷感受到幸福。感謝大毅幸福教育基金會，給我這樣的平台，讓我能把熱愛化為行動，把手作的快樂帶給更多人。未來，我也期待能繼續在這裡，與更多人相遇、交流，在每一次創作與互動裡，讓幸福持續延伸。



幸福的鑰匙

/ 植幸福－黃裙惠

買房，是人生中重要的大事之一。打從出社會工作，投資、存錢、買房，就是對自己訂下的人生目標。回顧一路走來的購屋歷程，不僅僅是住所的轉換，更是一段段人生階段的見證。

年輕時，首次購屋選擇社區型透天，當時愛上了它的車庫，超方便的啦！住了一年多，發現使用空間沒有那麼大，和老公討論後，毅然決然的在生完二女兒做完月子後，換成公寓式住宅，很喜歡它寬敞無比的三座陽台；直到某一天無意間仲介公司推薦了一個大樓的案子—植幸福，這個我曾拜訪過朋友的大樓，一個我對它頗有好感的社區！存著姑且一看的心態，天哪！第一次，我就這樣愛上它了！

和仲介約看屋的那天，映入眼簾的第一個畫面，就讓我驚艷不已。植幸福最具特色的亮點—空中菜園！對於我這個熱愛園藝的人來說，這裡簡直就是一座天堂。站在菜園裡，看見綠意盎然的菜蔬、感受到鄰居們在此交流、分享的氛圍，我就深深的迷戀上這個社區，或許真是老天爺的安排，最後一切都順理成章，我終於成為「植幸福」的一員。

搬進來後，另一個令我驚艷之處，就是社區的氛圍。成為植幸福的主人，馬上就被邀進入該社區群組，這裡的互動讓我感受到滿滿的溫暖：舉凡大至管委會舉辦的「一戶一菜」、熱鬧的望年會、溫馨的耶誕報佳音，小到芳鄰之間互相詢問「有沒有人可以分享蔥薑九層塔？」、「哪位家長能借一下孩子的蠟筆？」甚至「是否有住戶能提供空閒車位？」這些看似瑣碎的交流，卻讓人倍感窩心。多年下來，正是這樣點點滴滴的互動，讓我一次又一次被社區凝聚的力量所感動。當成為住戶後陸續參加了大毅幸福教育基金會舉辦的課程以及講座，學校外延續學習，活到老學到老，實現終身學習；此外大毅幸福教育基金會，除了疫情期間暫停過外，每年都會舉辦的運動會，才是發揮各社區間互助合作，展現親子同樂的一項大型活動，這也是少數建設公司才有的特色。

現在的自己漸將退出職場，更在去年投入了大毅幸福教育基金會的志工行列，貢獻上一己之力，無疑對自身而言又是另一層次的學習！從單純的住戶角色，轉變為能服務社區、幫助他人的志工，對我而言是一種全新的學習與成長。這樣的經歷，讓我深深體會到「付出」帶來的幸福，其實不輸於「擁有」。

曾經聽到林董事長分享發展理念時，特別提到「幸福溫馨的家」。

家，對我來說，是任何人的避風港，植幸福，種植幸福，一個讓我通往幸福的鑰匙！



膠囊衣櫥

膠囊衣櫥的概念最早可追溯至1970年代，由倫敦的古董服飾店主 Susie Faux 所提出。她主張透過「少而精」的衣物組合，發揮穿搭的最大效益。這種極簡風格的穿衣哲學，在當時便引發關注，而在近幾年斷捨離概念興起與疫情後的生活模式改變的背景下，膠囊衣櫥也再次成為時尚界的焦點。

隨著環保與永續意識抬頭，這種強調質感、重複穿搭、減少浪費的理念，受到廣泛認同。不少歐美時尚圈名人也紛紛分享自己的實踐方式與建議，讓膠囊衣櫥不只是實用選擇，更成為一種風格宣言。

藉由5種最常見的膠囊衣櫥清單，讓大家從中汲取靈感與方向，一起來打造屬於自己的膠囊衣櫥吧！

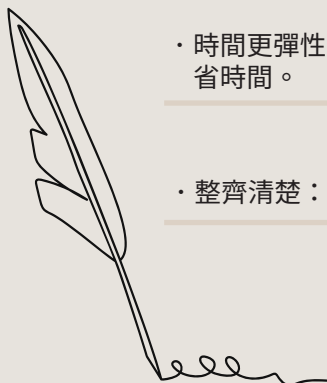
◆ 膠囊衣櫥的優缺點？

優點

- 節省時間：每天穿搭更快速，整理衣櫃也變的省時省力。
- 減少花費：減少不必要的治裝，投資實用耐穿的單品。
- 強化個人風格及特色：建立個人穿搭風格。
- 環保永續：減少購物與丟棄頻率，有助於時尚減碳與永續。
- 時間更彈性：減少陷入選擇障礙的困擾、節省時間。
- 整齊清楚：衣櫃更整齊、好找。

缺點

- 穿搭風格受限制：單品數量有限，穿搭可能缺乏變化。
- 場合難兼顧：一套衣櫥無法同時滿足工作、運動、休閒……等需求。
- 初期規劃難度高：需要花時間了解自己的風格、體型與實際需求，才能精準挑選。
- 季節需更替：需每季定期整理與更新衣櫃。
- 有被限制的感覺：對於喜歡穿新衣或追求潮流的人來說，可能感到受限。
- 心理受限感：被「數量」規則束縛，失去購物樂趣。



◆ 膠囊衣櫥清單

【10 X 10穿搭法】

由時尚網站Style Bee的創辦人Lee Vosburgh在2015年所發起的挑戰，以10件單品重複搭配出10天裝扮，是一種簡單又實用的極簡穿搭挑戰法，特別適合入門膠囊衣櫥的人，練習穿搭重複性與創造力。

【37件膠囊衣櫥】

來自 Caroline Joy 所創立的「Unfancy」部落格，她推廣每季選出「37件」的上衣、褲裝、洋裝、外套與鞋子（不包括配飾、睡衣、工作服及運動服）來做搭配。而每個人需要的衣服件數都不盡相同，只要設定好適合自己的數量，好好的貫徹執行就可以啦！

【黃金七件式—7 Easy Pieces】圖一

1970年代倫敦的造型師Susie Faux，她幫客戶透過極簡風格的搭配出專屬自己的穿搭。

1985年Donna Karen再度提出「七件裝」—Seven Easy Pieces的穿搭原則，認為女性衣櫥中，只需擁有七大類單品，就能搭配出適合各種場合的穿搭。

七大類單品：緊身連衣褲、訂做外套、洋裝、皮革單品、毛衣、白襯衫、裙裝。

【80/20法則】

又被稱為柏拉圖法則。指的是衣櫥中應該有80%百搭且不容易過時的基本款衣物，20%為特殊款，用來應付不同場合。或是用預算的20%在基本單品上，20%的預算在特別的單品上。購買新衣前，可以先思考自己是否已經擁有類似的單品，以及這單品是否能搭配出至少兩到三種不同的造型。

【54321膠囊衣櫥公式】圖二

「Grace的生活簡學」針對膠囊衣櫥入門者，推薦一個簡單的公式。

這是一個簡單明瞭的入門穿搭規劃法則，幫助你快速建立一套實用又精緻的膠囊衣櫥組合。運用簡單的5件上衣、4件下著、3件層次（外搭）、2雙鞋子、1個特殊單品，規劃自己每日的穿搭。



圖一

54321膠囊衣櫥公式

- 5 件上衣 包含洋裝和連衣褲，每件上衣至少可以搭2件褲子或半身裙。
- 4 件下裝 褲子或半身裙。
- 3 件層次 毛衣、背心、開衫、外套及大衣。
- 2 雙鞋子
- 1 件特殊單品 墨鏡、帽子、絲巾、圍巾、腰帶等配件，或是在前面「5、4、3、2」任一項增加一件單品（如裙子太少，可增加2-3件）



圖二

衣櫃斷捨離

在這個講求速度與便利的時代，我們常常不自覺地累積了太多物品。特別是衣服，總是在折扣時忍不住多買幾件，結果衣櫃早已爆滿，卻還是常常覺得「沒衣服穿」。這時，不妨試著從「斷捨離」開始，為自己的生活做一場減法練習。

「斷捨離」（日文：だんしゃり），由日本雜物管理顧問山下英子提出，透過「斷絕、捨棄、脫離」的方式，留下適合自己的、會讓自己感到自在加分的衣物，捨棄不合身、不舒適、不喜歡或穿不到的衣物。

斷捨離原則

- 變形鬆垮、不合身、汙漬與破洞的衣服。
- 兩年以上完全沒有穿過的衣服。
- 重複性太高的同款式衣服。
- 紀念性和充滿回憶的衣服。
- 為了特定場合購買的衣服。



斷捨離後的衣服怎麼處理？



捐贈：如果衣服還乾淨、完整、可穿，建議可以捐贈給機構，讓你的衣服找到新的主人。
（小提醒－捐贈前請清洗乾淨、分類整齊，避免將「垃圾」變成別人的負擔）



轉賣二手衣：狀況不錯、質量好或者是有品牌品牌、有清楚價值的衣物都可以考慮轉賣，讓它進入循環經濟。同時也可以「以衣換衣」，不花錢就能換到新穿搭。



舊衣改造：讓每一件舊衣都有第二次生命的機會，減少資源浪費。



回收：若是以上的方式都行不通，或是沒有多餘的時間處理，也可以考慮直接將它們回收，這是最簡單的衣物斷捨離方式。

「斷捨離不是為了買更多，而是學會珍惜真正需要的東西。」

幸福留言板



幸福館－LED燈康乃馨香氛花束

- ◆ 母親節前夕，謝謝大毅舉辦這個課程讓我們可以藉由自己手作的康乃馨花束獻給親愛的媽媽！（樂河市·黃欣榮）
- ◆ 很感謝大毅開這堂課程，用心尋找優秀的師資。老師準備的材料很棒，也謝謝老師的教學。（熊幸福·薛乃華）

幸福館－故事奇遇記－火鍋森林

- ◆ 老師很親切、活動也很有趣，讓孩子多了各種有趣的假日活動很幸福。（樹幸福·黃憶梵）
- ◆ 很有趣，會注意每位小朋友的互動，不會有失落的小孩。（頌幸福·劉苡萱）

幸福館－動物森友會

- ◆ 上課很生動，學到很多小知識，老師還帶很多小動物，一起互動超好玩～真是值得的課！（大毅誠品·張育菁）
- ◆ 藉由親自接觸這些寶貴的生命，讓我更珍惜大自然裡的各種生物。（其他團體·賴睦昕）

幸福館－55+天然防蚊液組

- ◆ 自製防蚊液實在太實用，老師活潑詳細的介紹各種精油的功效與作用，收穫滿滿。（台中公園·施淑梅）
- ◆ 防蚊噴霧保護，就不怕蚊子親我！（大毅奇美·何莉莉）

蒙福教會－全人大腦健康

- ◆ 喜歡課堂不單只是聽課，還有很多小組互動討論，彼此支持關懷。學習後可以在生活實作。感謝幸福館的安排，讓我在高壓、緊湊的生活裡，能夠多關心自己的健康，像是呼吸沉澱、飲食注意、怎麼運動和注意睡眠，使我能促進健康，生活更幸福～（其他團體·陳美瑩）

客西馬尼－束口氣球包

- ◆ 小巧可愛氣球包，精緻又實用，隨時拎包出遊去。（大毅奇美·廖婉伶）

水滴浸信會－古早味QQ涼圓

- ◆ 很喜歡這個簡易的親子活動，謝謝基金會給予我們一個開心的下午！（大毅誠品·趙亭豪）

水滴浸信會－原來手機這麼好用

- ◆ 感謝老師一路的指導與陪伴，這段時光將會是我們心中永遠的光亮。老師的教學讓人感動，非常細心的講解每個操作步驟，耐心的陪著每位學員實作，確定哥哥、姐姐們都懂了，讓我們學習更有信心，真是很難得的老師。所以越學越有趣～發現影片製作不僅是影像的組合，更是情感的凝聚和故事的延伸，每張畫面的選擇彷彿把情感和記憶重新拉回眼前，透過畫面重新串連、剪輯、配樂都像在講述一段珍貴的時光，「原來手機這麼好用」。
- 謝謝老師～有您真好！（大毅江山·林香）

幸福館－成為孩子的情緒教練

- ◆ 感謝提供機會學習建立健康又溫暖的家庭，希望進而而有和諧的社會。（大毅麗緻·陳啟斯）
- ◆ 老師上課非常認真親切，上完有潛移默化的影響，自己的情緒也變得穩定。（其他團體·連惠媚）

幸福館－關節肌力訓練

- ◆ 肌力訓練讓我的體力、精神都變好，提升了出門旅遊的意願與品質。（讚幸福·李香林）
- ◆ 第三個月的第一堂課強度增強，課程結束的當下，覺得頭昏眼花，快撐不下去了。想不到往後的三堂課，肌力慢慢提升，最後還遊刃有餘，感謝老師耐心指導，謝謝！（履幸福·劉力爭）

幸福館－成人創動流行舞蹈

- ◆ 老師和助教的教學很細心，懂得我們不會跳舞的節奏，很有耐心的指導每個舞步。（熊幸福·陳珮倩）

幸福二館－冰淇淋多肉

- ◆ 講解很清楚，小孩透過自己創作覺得很有成就感。（其他團體·都以鐸）

幸福三館－天然香氛泡澡沐浴球

- ◆ 操作容易上手，成品好看，期待回家後使用。（熊幸福·陳茹毓）

蒲公英小品

2025年7月號316期《蒲公英希望月刊》

2025年8月號317期《蒲公英希望月刊》

當我們同在一起

不知何時起，光晞家的對話與笑聲逐漸消失，取而代之的是靜默與冷清。每當回到家，家人各自窩在房間，手機成了最親密的夥伴。明明住在同一屋簷下，卻只能透過訊息交流。光晞意識到，若是不改變，親子關係恐將日漸疏離。

他提議：「每天試試一段『無3C時光』如何？」兩個孩子皺眉，顯然不太願意，只有妻子點頭表示支持。「真的要這樣嗎？」大兒子忍不住問。光晞耐心的解釋：「就是每天固定一段時間，大家放下3C產品，好好相處。」起初，家人都不適應，孩子們抱怨無聊。但光晞不氣餒，決心扭轉局面，主動尋找替代活動。

他帶全家玩桌遊，大家動腦鬥智，笑聲此起彼落；他拉著家人去散步，邊走邊聊夢想與心情……單調的日常，逐漸添上新色彩。更重要的是，在這段無3C干擾的時光裡，親子間的對話變得真摯而深入。光晞發現，孩子們其實藏著許多困惑與心事，只是平時無處訴說。如今，他們開始分享校園生活、小小煩惱，甚至對未來的憧憬。光晞和太太也敞開心扉，聊起自己的童年與工作，一家人逐漸變得親密。

幾週下來，孩子不再抗拒這段時光，反而開始期待。光晞明白，科技無法完全退出生活，但適度放下，才能讓家人真正「在一起」。這小小的改變，讓家又找回了溫暖與連結。

我兒，要聽你父親的訓誨，不可離棄你母親的法則。——箴言1章8節

意外的平安

辛蒂因為工作壓力過大，導致不尋常的頻尿。最近聽聞公司要辦員工旅遊，她完全不開心，反而因為憂慮出遠門怎麼如廁，在辦公室時跑洗手間跑得更頻繁。漸漸地，同部門的同事多少察覺她的異樣，但大家心照不宣，並未過問。

員工旅遊當日，坐上遊覽車的辛蒂，很快就感覺自己快憋不住了。她向導遊提一次、兩次要上洗手間，到第三次時，開始有人發出怨言：「是要上幾次！不會憋一下嗎？」辛蒂不知如何說明自己的難處，瞬間感覺更焦慮，好似就要在眾人面前出糗時，同部門的同事舉起手，說：「我也要上洗手間！」後來，每次辛蒂想去洗手間時，同事們像是說好的，輪流舉手，一起下車。辛蒂想和同事道謝，但大家都異口同聲地說：「我也是剛好想上。」

雖然辛蒂一行人的遊覽車，較晚抵達目的地。但辛蒂因此慢慢放鬆下來，總算找回平靜的假期，與一顆安穩的心。

應當一無掛慮……神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。——腓立比書4章6-7節

看不見的手

恩穎從小和媽媽相依為命，生活雖清苦，她卻從未真正挨過餓，也不覺得自己缺少什麼。每天的中午，學校提供的營養午餐讓她吃得飽足；放學後，教會課輔班有點心、有哥哥姊姊陪她寫作業；寒暑假更不孤單，總有社福機構安排的營隊與活動。她的童年，始終充滿色彩與溫度。

恩穎一直以為，這一切是理所當然，直到她考上大學的那一天。她看到媽媽偷偷拭淚，不是為了她的好成績，而是因為收到一封來自援助者的信：「學費已準備好，恩穎安心上大學。」

恩穎才明白，在她成長的路上，有許多雙看不見的手，默默為她撐起一片天。那些她素未謀面的人們，用點滴善意編織出一張溫柔的網，接住了她的缺乏與困頓，也托起了她的夢想。她想起課輔班哥哥姊姊的笑容、營養午餐的香氣，營隊中歡樂的片段，還有每年過年都會發的新書包、新鞋……這些，都是愛的證明。原來，自己一直被許多人無條件的愛著。

如今，成為大學生的恩穎，也在課餘時間回到課輔班擔任志工。她說：「能成為這張網的一部分，真好！這個世界或許不完美，但善意就像蒲公英的種子，隨風飄揚，改變了一個又一個孩子的未來。」

經文：我的神必照他榮耀的豐富，在基督耶穌裡，使你們一切所需用的都充足。

一日為師，終生為父

當我決定開一家甜點店，正在籌措經費時，祖母拿出一筆錢給我，並娓娓道來：「這是你繳給店長的學費……」

父母早逝，我和弟妹都由祖母撫養長大。到了大學，我開始到餐廳打工分擔家計，但生活仍然吃緊，只好厚著臉皮向餐廳店長求助，希望他能教我一些食譜。店長沒有質疑、不屑，反而細細問了我的動機，充分了解我的家境，最後說：「我們店裡的菜色，學了你也沒地方賣，不如學做一些甜點吧。只是，我要收學費。」

我先前根本沒烘焙經驗，開始拜師後屢屢想放棄，但一來是我主動拜託店長，怕反悔會害工作都丟了；二來又繳了還不算便宜的學費，只能牙一咬，更努力學習。經過一番苦練，終於做出讓店長滿意的成品，更在店長的幫忙下，找到管道販售甜點……

「你學成那天，我們不是請店長來家裡吃飯嗎？他臨走前，把你繳的學費偷偷拿給我，說：『我希望那孩子能認真學習，才有機會真正改變家境。請您在他需要時，把錢還給他。』」聽著祖母的話，我在心中深深感謝，那如同父親提攜孩子般的店長。

這些事你們既做在我這弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上了。——馬太福音25章40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 (下載期間:申請後30日 起90日內) 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

個人及營利事業CFC投資收益 /營利所得如何計算

歸課所得

CFC當年度盈餘
-法定盈餘公積或
-限制分配項目
-以前年度核定各期虧損

直接 持股比例 **×** **持有** 期間

↓ 投資收益 ↓ 營利所得 ↓ 全戶海外所得 ≥ 100萬元

營利事業所得額 → 個人基本所得額

↓ 基本所得額 > 670萬元^{註1}
基本稅額^{註2} > 一般所得稅額

課差額稅負

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

節能電器退稅延到2029年底， 掃描QR CODE立即申請

節能電器退稅延到2029年底！

每臺最高可省 2,000元

專區有更多

財政部 2025.04.10

受美國關稅影響申請退還營業稅 溢付稅額適用情形

營業人注意！

期間 美國評估及實施關稅政策影響期間

對象 114/6/4 營業稅稅籍狀況為營業中的營業人

條件 (符合一項)

- ☑ 經中央目的事業主管機關因應美國關稅政策提供相關協助措施者
- ☑ 其他受美國關稅政策影響致營業收入減少者

限額 累計最高可退還 30萬元

如有需求 可向所在地國稅局申請！

財政部 2025.04.06

營業稅起徵點自114年起調增

小規模營業人營業稅起徵點調增

114年1-3月查定課徵營業稅 開始適用

銷售貨物	8萬元	→	10萬元
銷售勞務	4萬元	→	5萬元

114年起

開立電子發票營業人應據實傳輸

賣方營業人開立銷售退回、進貨退出或折讓證明單，應依限據實傳輸存證

折讓or退回 上傳要快 據實傳輸 別延遲！

未依限據實上傳 且未註銷者，將被處罰 1,000-15,000元罰鍰

於114年6月30日前(含)免罰

營業前記得要辦稅籍登記

注意！露營區業者 辦理稅籍登記

營業前一定要

- ☑ 提供露營場地
- ☑ 出租露營車

其他

- ◎ 個人及其關係人境外關係企業營利所得之計算及規定 (個人CFC制度) 自112年1月1日起施行，營利事業CFC制度自112年度施行，相關規定及常見問答可至財政部賦稅署 (<https://www.dot.gov.tw>) / 稅改專區 / 反避稅專區查詢利用。
- ◎ 114年度起扣繳單位適用所得稅法第25條、第26條規定外國營利事業及租稅協定國際運輸事業，可採用網路申報營利事業所得稅扣繳憑單 (網址: 財政部電子申報繳稅服務網 (<https://tax.nat.gov.tw>) 之各類所得憑單含信託資料電子申報專區，下載申報軟體辦理憑單網路申報)。
- ◎ 114年度各類所得扣(免)繳憑單申報期間為115年1月1日起至115年1月31日。
- ◎ 雲端發票存載具，中獎通知不漏接。
- ◎ 性別平等幸福升等，尊重多元婚姻平權。
- ◎ 東山稽徵所公開招募稅務志工，歡迎熱心民眾與專業人士加入我們的志工行列，意者請洽該所白先生 (電話: 04-24225822分機503)
- ◎ 防詐小撇步: 多問、多查、多確定，有懷疑就多問: 查清楚來源，確定安全再行動。不信、不理、不轉帳: 陌生來訊不輕信，可疑連結不理會，轉款指示不聽從。
- ◎ 納稅爭議別擔心，納保官陪您釐清問題，一起守護您的權益。
- ◎ 私立醫療(事)機構，包括醫院、診所、物理、職能、語言、心理治療(諮商)所、聽力所及助產機構，已依規定設帳及保存憑證者，可向國稅局申請符合財政部認定會計紀錄完備正確之醫療機構，以提供民眾查詢醫藥及生育費扣除額。



愛護我們地球

從日常行動開始



申請電子稅單~



使用載具儲存
雲端發票



多車族申請使用牌照稅單歸戶，
減少稅單列印，繳稅也方便！

台中大毅老爺行旅 × 國立臺灣美術館

跨界中秋聯名禮盒

典藏作品 | 何肇衢〈村莊〉 每盒定價1,580元



台中大毅老爺行旅持續以設計美學為品牌精神核心。今年中秋第五度攜手國立臺灣美術館，推出聯名中秋禮盒。本次特別選用國美館典藏、台灣戰後第一代重要藝術家何肇衢的典藏作品〈村莊〉為禮盒主視覺，畫中屋舍彷彿映照家家戶戶在夜裡點起的燈火，呼應中秋節的團圓情感，中秋禮盒「村莊」，揉合藝術與味覺，重新詮釋中秋送禮的美學儀式。畫作中不同色系的屋瓦，彷彿走進老家的巷弄，萬家燈火閃爍，其間炊煙裊裊，藏在心中的思鄉之情油然而生。

綜合蝴蝶酥(3入)

醬香蝴蝶酥、虎糖蝴蝶酥、金沙蝴蝶酥各一

法式手工餅乾(1包)

含鄉村奶油餅、伯爵茶餅、杏仁沙布列三種口味

曲奇餅乾(1盒)

含原味 / 巧克力兩種口味

濾掛咖啡包(6入組)

繽紛果香(淺中焙)、胡桃鉗(中深焙)、濃情巧克力(深焙) 各二包

宅配一運送資訊

1. 運費計算：

本商品以常溫宅配出貨，單次購買一箱(1-10盒)運費為\$200，未滿10盒以箱為單位計算運費，離島區域無配送服務，台灣部分郊區運費須另外計價。

2. 配送時間：2025年9月23日至10月6日。

中秋期間為物流繁忙期，配送進度及抵達時間請依物流公告為主，恕無法指定到貨日。

自取一取貨資訊

取貨日期：2025年9月23日至10月6日

取貨時段：上午11:00至晚上20:30

取貨地點：台中大毅老爺行旅 ZEBRA義式餐廳

取貨前敬請來電：04-3702-8988

購物車請掃



專為熟齡打造的

銀髮飯店



高年級聚樂部
SILVER RESIDENCE

即將營運 | 22410055 | 大毅集團

