



食永續

「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. 67

2025年4-6月

編輯手記

「看哪，我將遍地上一切結種子的菜蔬，
和一切樹上所結有核的果子，全賜給你們
作食物。」

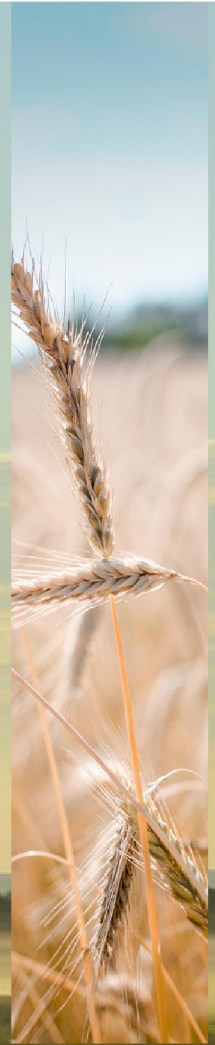
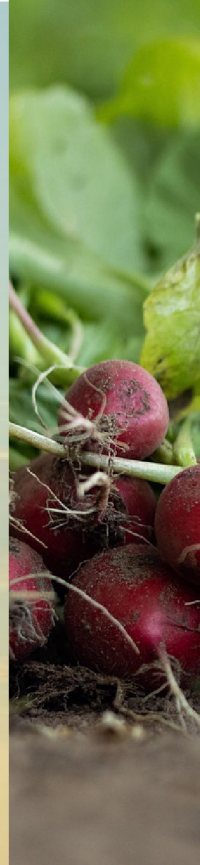
—— 創世記 1:29



食物是上帝的恩賜，我們應當珍惜並妥善運用。這不僅意味著選擇對環境友善的食材，也包括減少浪費、支持當地農業，並選擇天然、少加工的食物，以減少對地球資源的負擔。我們的飲食選擇不僅影響個人健康，更關係到地球的未來。聖經的智慧與永續飲食的實踐，我們可以活出更有愛、更有責任感的生活方式，真正回應上帝所賜予我們的恩典。

讓我們從每日的飲食開始，善待這片受託的土地，並共同守護我們的未來。





用飲食改變世界

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

2025.4-6
NO. 67

- 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 教會據點
- 15 幸福衛理堂
- 16 卓越幸福行道會
- 17 蒙福之家
- 18 客西馬尼
- 19 水滴浸信會
- 20 其他活動
- 22 幸福互動
- 24 城市小農的種植技巧
- 25 幸福留言板

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



節目總表

4月

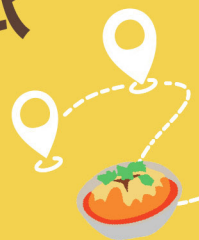
5月

6月

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	01	02	03	04	05	06
07 國際標準舞班	08	09 成為孩子的情緒教練 兒童空手道班	10	11 成人創動流行舞蹈	12 環保餐具袋	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	16 成為孩子的情緒教練 兒童空手道班	17	18	19 好吃的服裝店及五穀福袋 幸福生活講座	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	23 55+天然防蚊液 成為孩子的情緒教練 兒童空手道班	24	25 成人創動流行舞蹈	26 LED燈康乃馨香氣花束	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	30 成為孩子的情緒教練 兒童空手道班				
			01	02 成人創動流行舞蹈	03 故事奇遇箱-火鍋森林	04
05 關節肌力訓練 國際標準舞班	06 墊上皮拉提斯 舞動有氧	07 成為孩子的情緒教練 兒童空手道班	08	09 成人創動流行舞蹈	10 熊熊芒果刨冰黏土	11
12 關節肌力訓練 國際標準舞班	13 墊上皮拉提斯 舞動有氧	14 成為孩子的情緒教練 兒童空手道班	15	16 成人創動流行舞蹈	17 果醬DIY 幸福生活講座	18
19 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 55+天然精油大豆蠟燭	23 成人創動流行舞蹈	24 檸檬夾心磅蛋糕	25
26 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	
						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 成人創動流行舞蹈	07 手捏陶碗	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	11 兒童空手道班	12	13 55+手繪玻璃杯 成人創動流行舞蹈	14 幸福家庭講座	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	20 成人創動流行舞蹈	21 動物森友會 幸福生活講座	22
23 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 成人創動流行舞蹈	28 台中神秘的埃及菜	29
30						

6 / 14 中台灣的美食行旅

(六) 15:00 - 16:30



每種地理環境，依其質地，都會有自己的獨特風物。昔日台中以盆地為主，大肚山台地、烏溪流域沖積平原，以及東邊的連續淺山，各自依土質水域，孕育了不同的物產。

諸如大肚山常見胡麻、狗尾草、鳳梨和地瓜的種植，平原則有麻薏、香瓜、馬鈴薯跟水稻輪耕，淺山一帶轉為枇杷、香蕉、荔枝和麻竹等栽作。不同農作物，自是帶出了有趣的食物內涵。麻薏湯、大麵焿、蒲仔麵和狗尾草雞等都遙映了附近的農業風貌。

離盆地更遠一點，東勢、石岡等山區，還有多樣的醃漬和麵食文化。而臨海諸地如沙鹿、大甲亦不遑多讓，肉焿、肉圓和麵線等芎芑食物的內涵，隱隱在各地發揚光大。諸多中部米其林餐飲名店，往往擷取自這些經典食材，轉換成新的美食。

北至大安溪，南抵大肚溪。每個小區都有精彩的食物故事，從山川大地孕育。經由作者的踏查，我們不僅繼續學習和創造，也打開更多生活的視野。

講者 劉克襄 | 作家

他也是生態保育工作者、公視「浩克慢遊」主持人。在多年創作過程裡，善於以獨特而深入的觀點解析各類自然和社會議題，著有詩、散文和小說多部。新近代表作為《11元的鐵道旅行》、《十五顆小行星》、《裡台灣》、《小站也有遠方》和《流火—鹿野忠雄的臺灣養成》。曾多回獲台北國際書展獎、吳三連獎和聯合報文學大獎。近年來在中部，以減炭為信念，關心石虎棲息環境，帶動徒步旅行認識家園。





七月麻薏

/ 劉克襄

夏天時，中部的傳統市場不難看到麻薏的蹤影。從山線到海線，總有些中老年人擺攤販售，枝葉成捆或湯品皆可能。

到處探訪下，大抵也有一心得。過去的麻薏，多半採摘黃麻之嫩葉。黃麻為製作麻袋而栽作，可以長得比人高一二倍。大致有青梗和紅梗兩種，果實為長角莢果。主要取其桿莖，搓揉做繩。

老家九張犁隔壁的番婆庄，以前種得特別多。如今都市重新規劃，設有一黃麻公園，卻未見任何相關的植栽。而現在的麻薏都是農改場栽培，矮種的，更適合食用。

中部人的食用傳統，可能源自日治時代。日本人黃麻稱為モロヘイヤ，如今仍愛食用，但只採葉煮湯，東部阿美族也是。何以有搓揉之食法，仍待考證。

暑夏時，當麻薏生長及腰之際，我們便割取回來，摘葉去莖。次而，裝入網袋，或於洗衣板搓揉，去其苦汁。揉搓必須花點力，若不足氣，麻薏湯會有苦味。

最後的熬煮手續，一樣要照起工。地瓜塊先煮滾一陣，加上魷仔脯和麻薏。攪拌時，為了增加黏稠度，市場上的泰半摻入太白粉。一邊倒入太白粉，還得不停攪動。用此法熬，事先得練好技術。手法若生疏，慢火熬出的口感難免遜色。

但真正的麻薏湯，是不遷就太白粉的。除了這三種配料，還加上切成細丁的秋葵，藉其黏稠性，讓麻薏煮好時，更能產生勾芡的口感。這種煮法，最為道地。





麻蕙糕



麻蕙



麻蕙太陽餅

有陣子大清早，我常在鎮平里散步，繞一整圈約兩小時。此地是台中盆地最後一塊綠地。因離九張犁老家不遠，我常以此緬懷昔時的鄉村。老友陳連炳，南屯菜市場會長，在當地長大。聊到麻蕙，我們明顯被同一食物的記憶和味道感應。話匣子既開，還特別約時，前往現場觀看。

遼闊的水稻田環境，散落著不少畸零地的菜畦，每一塊都有些麻蕙栽種。面積不大，一區區，約莫三四坪，跟其它葉菜共榮。麻蕙旁通常也有秋葵，呈現在地菜圃的特色。連炳兄自己也有一塊菜園，麻蕙和秋葵相互依伴。

他還請我喝冰過的麻蕙，跟溫熱的不同層次，自有奇妙的藥草風味。我的高中同學是農改場長大的，還用曇花切丁，一樣有黏性，風味更為特殊。另外，還有人加入青菜、杏菜，增加蔬菜的飽足感。沙鹿市場則有麻蕙麵，分裝販售。若說一個麻蕙有幾十種內涵，真不為過。

未過幾日，在筏子溪左岸，我又跟「城市耕農雞」一家結緣。在鐵皮工廠林立的溪岸，她們建立網室，栽了種美濃瓜，兼及蘆瓜和水果小黃瓜等。假日時，一定跑到我家旁的第五市場擺攤。

他們並非台中一帶擁有祖產的農民，近幾年才專心農事。全家一起努力吸收新知，學習有機栽作。最年少的孩子叫小雞，看來不過三十歲左右，如今是百大青農。

麻蕙無須網室，小雞栽種了不少。各類品種都有，且清楚知道每個品系。青莖紅梗，長角圓果，樣樣都知其淵源。如今一般栽種的圓果麻蕙，不苦，較適合食用。還有一種長角的，略帶苦味，主要提供給南屯市場旁，林金香百年餅行，嘗試與太陽餅結合。

她和餅舖的年輕老板是小學同學，一位研究麻蕙，想要承傳地方小吃。一位將麻蕙研發為新產品，呈現在地特色。這些美好的農學信念，都由年輕人接手。身為鄉親，我驕傲極了，逢人便推薦。



4 / (六) 宗教藝術的變奏： 19 文化交融下的藝術實驗

14:30-16:30 盧昉／藝術家

文化交融如何形塑宗教藝術？藝術家盧昉將以自身經歷，探討如何在多元文化的洗禮下，開拓藝術創作的新的可能。作為基督教家庭的第四代，他回溯家族移民與西班牙留學經驗，如何累積成創作養分，最終回台致力於東西藝術的融合。透過《出古入今》與《異教徒的詩歌》系列，他呈現信仰與文化的交會與碰撞，並持續探索宗教藝術在歷史與當代間的全新共鳴。



5 / (六) AI來襲！孩子準備好了嗎？ 17 一起參與AI藝術星球的冒險之旅

14:30-16:30 呂信偉／AI 應用教練

現在不學，未來落後！讓孩子搶先體驗AI創作與安全教育！專為6~12歲設計的AI沉浸式體驗活動，帶領孩子探索AI藝術世界，親身體驗AI繪圖與AI音樂創作，發揮創意！此外，透過AI防詐騙教育，讓孩子學會辨識數位詐騙，提升自我保護能力。這不僅是一場科技體驗，更是迎戰未來的必要技能！

6 / (六) 霸凌真相，可能跟你想的不一樣 21 揭開誤解與盲點，成為改變與祝福的亮點

14:30-16:30 羅丰苓／輔導老師

「我們沒有辦法解決，我們不清楚的事」—霸凌往往被簡化成黑與白的對立，但真實的世界往往比想像的更複雜。透過講座，揭開被誤解與忽略的霸凌面向，因著更多的理解，「霸凌」不再只是怪罪與傷害，轉變為改變與祝福生命的亮點！



幸福館

📍 台中市北屯區崇德路三段1號

4/7-6/23(一)14:30-16:30

國際標準舞

上課日期：4/7、4/14、4/21、4/28、5/5、5/12、5/19、5/26、6/2、6/9、6/16、6/23，共12堂

快步，舞蹈動作快速、機靈、起伏、彈跳敏捷，舞姿活躍動人，風格高貴優雅，是標準舞中最輕鬆活潑的舞蹈。倫巴被稱為愛情之舞，是起源於古巴的拉丁舞，舞步浪漫，舞姿迷人，步伐曼妙有愛，纏綿，講究身體姿態，舞態柔媚，步法婀娜款擺，若即若離的挑逗，是表達男女愛慕情感的一種舞蹈。

- 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。

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



4/9-5/14(三)9:00-11:30

成為孩子的情緒教練

上課日期：4/9、4/16、4/23、4/30、5/7、5/14，共6堂

社會情緒學習（SEL）是近年來國際間的教育趨勢，包含理解自己和他人的情緒、處理壓力、同理與社交能力。本系列六堂課程將以講授與小組分享、技巧演練的方式，陪伴學齡期家長帶領孩子發展出 108 課綱中「自發、互動、共好」能力，掌握人生幸福！

講師 高靜琴 **年齡** 30足歲以上，每戶限報2名（限15名），**保證金**600元



4/9-6/25(三)19:00-21:10

兒童空手道班

上課日期：4/9、4/16、4/23、4/30、5/7、5/14、5/21、5/28、6/4、6/11、6/18、6/25，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



4/11-6/27(五)19:00-20:00

成人創動流行舞蹈

上課日期：4/11、4/25、5/2、5/9、5/16、5/23、6/6、6/13、6/20、6/27，共10堂

由臺體大舞蹈系專業師資團隊授課，設計成人專屬的排舞課程，結合音樂、舞蹈與運動，融入流行風格，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**1,000元



4/12(六)14:00-17:30 **限制型**

環保餐具袋

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

春遊自帶餐具好食尚！一片式全開設計，方便清洗晾乾，鋪棉內裡緩衝防撞，收納眼鏡、文具也OK！

講師 林怡潔 **年齡** 10足歲以上，每戶限報2名（限40名）



4/15-6/24(二)9:00-11:10

墊上皮拉提斯

上課日期：4/15、4/22、4/29、5/6、5/13、5/20、5/27、6/3、6/10、6/17、6/24，共11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1,100元



4/15-6/24(二)19:00-21:10

舞動有氧-Zumba

上課日期：4/15、4/22、4/29、5/6、5/13、5/20、5/27、6/3、6/10、6/17、6/24，共11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1,100元



4/19(六)14:00-17:30 **限制型**

親子綠食育-好吃的服裝店&五穀福袋

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

我們將【好吃的服裝店】繪本運用話劇的方式展演，讓大人小孩了解食材息息相關的關係，除此，也用輕鬆的遊戲讓大家了解米食；料理手作安排簡單易上手的五穀福袋體驗！

注意事項 請自備保鮮盒，料理課程請全程配戴口罩。

講師 主婦聯盟生活消費合作社台中分社 **年齡** 7足歲以上，每戶限報2名（限30名）



4/26(六)14:00-17:30 **限制型**

LED燈康乃馨香氛花束

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

康乃馨的花語為“愛”，母親護我們一生平安，在這個偉大的日子裡，送上親手做的祝福與愛，希望母親健康快樂。

講師 劉仁鳳 **年齡** 7足歲以上，每戶限報2名（限40名）



5/3(六)14:00-17:30 **限制型**

故事奇遇箱-火鍋森林

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

戲劇加上手作，讓小朋友融入故事情境，輕鬆學習。火鍋森林中住著一隻非常膽小的大熊，他的好朋友小番茄決定帶他踏上尋找勇氣的冒險旅程！

注意事項 每位小朋友需有一位家長陪同參與活動。

講師 王惟馨&沈威治 **年齡** 4足歲至10足歲，每戶限報2名（限15名）



5/10(六)14:00-17:30 **限制型**

熊熊芒果刨冰黏土

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

迎接夏日！來製作最經典的芒果刨冰！熊熊的造型加上豐盛的配料，是大小朋友的最愛！這次手作課，會用黏土製作仿真配料，還會教大家用素材製作清涼、晶瑩剔透的山形刨冰，看起來可愛又美味！

講師 小魚 **年齡** 6足歲以上，每戶限報2名（限40名）



5/17(六)14:00-17:30 **限制型**

果醬DIY

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

鳳梨為一年四季盛產的水果，台灣更以金鑽鳳梨為大宗，此課程利用當季水果加工製作，熬煮出最天然的果醬，跟以往市售死甜的果醬不同，更可以幫助台灣農民解決水果產期過盛。

講師 NiNi-handwork生活手作 **年齡** 18足歲以上，每戶限報2名（限30名）



5/24(六)14:00-17:30 **限制型**

檸檬夾心磅蛋糕

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

用酸奶取代奶油，檸檬磅蛋糕酸甜清爽不膩口！課堂公開製作秘訣，讓您輕鬆做出無負擔的幸福甜點。

注意事項 請自備保鮮盒。

講師 陳姿蓉 **年齡** 18足歲以上，每戶限報2名（限30名）



6/7(六)14:00-17:30 **限制型**

手捏陶碗

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

透過陶的樸實手感溫度及平易近人的特質來讓生活增加樂趣，藉由課程呈現藝術生活化。捏製一個屬於自己獨一無二的陶碗吧～

注意事項 課程內容不包含燒製。

講師 黃琬淳 **年齡** 18足歲以上，每戶限報2名（限40名）



6/21(六)14:00-17:30 **限制型**

動物森友會

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

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）



6/28(六)14:00-17:30 **限制型**

食農小學堂－台中神祕的埃及菜

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

麻茅－又名「埃及國王菜」、「埃及黃麻」原產自埃及，早期由荷蘭人引進臺灣種植。麻茅為黃麻嫩芽，盛產於夏季，是臺中地區的特產之一，在彰化以北、豐原以南才有栽種。就讓我們透過繪本故事，揭開麻茅的神秘面紗，課程中也會讓學員一起製作麻茅雪Q餅。

注意事項 請自備保鮮盒。

講師 阿雞 **年齡** 10歲以上，每戶限報2名（限30名）



55+樂學系列

4/14－6/23(一)9:00-11:10

關節肌力訓練

上課日期：4/14、4/21、4/28、5/5、5/12、5/19、5/26、6/2、6/9、6/16、6/23，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 楊詔閱 **年齡** 55歲以上，每戶限報1名（限17名），保證金1,100元



4/23(三)14:30-16:00

天然防蚊液組

防蚊大作戰，採用天然精油與純露製作的防蚊液和乳液，因成分單純且環保，可以直接塗抹於皮膚或衣物以形成保護膜，達到驅蚊效果，在日常生活中很實用喔。

講師 NiNi-handwork生活手作 **年齡** 55歲以上，每戶限報2名（限40名）



5/22(四)14:30-16:00

天然精油大豆蠟燭

了解天然精油與大豆蠟的基礎知識，學習如何製作安全環保的香氛蠟燭。透過雙手製作出最暖心的禮物，100%全天然成分，燃燒後的大豆蠟液，還可當作按摩油使用喔！

講師 陳如憶 **年齡** 55歲以上，每戶限報2名（限35名）



6/13(五)14:30-16:00

手繪玻璃膠杯

透明玻璃膠杯，分別展現了不同風格的手工彩繪設計，充滿藝術感與獨特氣息。玻璃膠杯皆採用高透明材質，搭配手繪工藝，每一件都是獨一無二。適合作為日常使用杯具，也可作為裝飾點綴居家空間，是送禮或自用的理想選擇。為你的生活注入藝術美感，讓每一次舉杯都成為享受！

講師 16Art Space藝流空間 **年齡** 55歲以上，每戶限報2名（限40名）



幸福衛理堂

📍 台中市太平區太興路10號

4/8－6/24(二)19:00-20:00

兒童街舞創意

上課日期：4/8、4/15、4/22、4/29、5/6、5/13、5/20、5/27、6/3、6/10、6/17、6/24，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，在快樂學習中陶冶主動探索、互動與表現之素養。

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足歲，每戶限報1名（限30名），**保證金**1,200元



4/9－6/25(三)19:00-20:00

舞動有氧

上課日期：4/9、4/16、4/23、4/30、5/7、5/14、5/21、5/28、6/4、6/11、6/18、6/25，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



4/26(六)15:00-16:00

音樂歌曲創作分享會

風中旅行共學聚落是一個集合了一群擁有相同理念、共同夢想的人，致力於創造一個共生、共學、共好的環境。這裡的每一位成員，都致力於對土地的熱愛，用原創的歌聲牽動彼此的心，用信心創作新一代的圖畫的精神。

講師 風中旅行共學聚落 **年齡** 每戶限報6名（限80名）



5/24(六)14:00-15:30

冰淇淋多肉

多肉繽紛的色彩模擬不同口味冰淇淋，讓植物不只是裝飾，也是視覺饗宴。將多肉植物與冰淇淋造型結合，創造獨特綠植藝術。

注意事項 請自備剪刀。

講師 Joy **年齡** 8足歲以上，每戶限報2名（限30名）



6/28(六)14:00-15:30

毛毛怪獸罐罐

來了！來了！小怪獸來了！你喜歡什麼樣子的小怪獸呢？頭上可愛的角，或是彩色毛的毛絨，歡迎大朋友，小朋友一起來玩喔～有點毛毛的小怪獸罐罐，可以自己設計搭配成你最喜歡的樣子喔～

注意事項 請自備保麗龍膠。

講師 海蒂 **年齡** 6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

4/10-6/26(四)19:00-20:00

墊上皮拉提斯

上課日期：4/10、4/17、4/24、5/8、5/15、5/22、5/29、6/5、6/12、6/19、6/26，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 林浩楹 📅 年齡 18歲以上，每戶限報2名（限30名），保證金1,100元



4/12(六)14:00-15:30

花草敲拓染

花瓣與葉脈的色彩在布料上綻放，隨著彈珠輕輕滾動，創造出獨一無二的植物印記，讓自然的溫暖與詩意環繞你的每一天。

📌 注意事項 請自備剪刀。

👤 講師 林依瑄 📅 年齡 8歲以上，每戶限報2名（限40名）



4/26(六)14:00-15:30

天然香氛泡澡沐浴球

採用天然精油製成，能有效舒緩壓力及焦慮，達到安定、放鬆的效果。建議在泡澡同時搭配按摩效果更好。沐浴後也不會有粘膩的泡沫殘留於肌膚上的感受！

👤 講師 吳宥慈 📅 年齡 4歲以上，每戶限報2名（限40名）



5/10(六)14:00-15:30

水蒸巧克力蛋糕

採水蒸巧克力蛋糕是一款口感柔軟、細緻輕盈的甜點，融合了濃郁的巧克力香氣，讓每一口都充滿豐富的巧克力風味，濃厚而不膩，帶來完美的味覺享受。

📌 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）



5/24(六)14:00-15:30

解憂水豚君

水豚君讓人原地融化，解憂技能滿點，由你填充棉花決定大小、設計動作表情。不需針線，不分年齡，都能開心玩手作。

📌 注意事項 請自備剪刀、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）



6/14(六)14:00-15:30

石英砂畫

時間與沙粒交織，靜謐與流動交融。石英砂畫，是一場視覺與心靈的雙重饗宴。每當翻轉，細膩的沙粒緩緩滑落，如流水般描繪出變幻莫測的山川、海洋、星河景象。每一次落砂，都是一幅獨一無二的天然畫作，無法複製，獨具韻味。

講師 16Art Space藝流空間 **年齡** 9足歲以上，每戶限報2名（限40名）



6/28(六)14:00-15:30

奶油膠小花燈

用我們親手創作的作品，為黑暗中帶來一絲溫暖的光芒吧！挑選自己喜愛的公仔，呈現美好氛圍，將我們的愛與溫暖延續。

講師 Abby **年齡** 8足歲以上，每戶限報2名（限40名）

**蒙福之家**

📍 台中市北屯區崇德路三段1號

4/15-5/20(二)19:30-20:45

全人大腦健康

上課日期：4/15、4/22、4/29、5/6、5/13、5/20，共6堂

現代人生活方便富裕，壽命也長，但擔心的是無法健康老化，特別是年老時保持「良好腦功能」，失智、思考緩慢、健忘、記憶力退化「不是」年老必發生的現象。本系列六堂課程將說明大腦健康的基礎觀念及方法，讓我們能一起學習與操練保持大腦「年輕」的全人策略！

講師 李施德TimLee **年齡** 18足歲以上，每戶限報2名（限20名），保證金600元



4/17-6/26(四)20:00-21:00

舞動有氧

上課日期：4/17、4/24、5/15、5/22、5/29、6/5、6/12、6/19、6/26，共9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40名），保證金900元



客西馬尼

📍 台中市潭子區大成街120巷18號

4/11-6/27(五)19:00-20:30

兒童創意美術班

上課日期：4/11、4/18、4/25、5/2、5/9、5/16、5/23、6/6、6/13、6/20、6/27，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



4/19(六)19:00-20:30

香氛多肉小盆栽

透過黏土材料自己動手捏出超逼真多肉植物，搭配石膏盆並滴上香香的精油，為家中增添一盆香氛多肉小盆栽吧～

📌 注意事項 請自備作品提袋。

👤 講師 豆子 📅 年齡 7足歲以上，每戶限報2名（限40名）



5/17(六)19:00-20:30

角落生物面紙盒

用超輕黏土打造獨一無二面紙盒，實用又可愛，搭配海草、貝殼等元素，創造專屬你的海洋風！

📌 注意事項 請自備裝作品的紙袋或盒子（作品尺寸：21cm*13cm）。

👤 講師 超悅藝術創作坊 📅 年齡 8足歲以上，每戶限報2名（限40名）



6/21(六)19:00-20:30

束口氣球包

由常見的束口袋延伸設計的氣球包，束口袋收納超方便，用途也超多，可愛兼顧實用性！

👤 講師 李念慈 📅 年齡 12足歲以上，每戶限報2名（限40名）

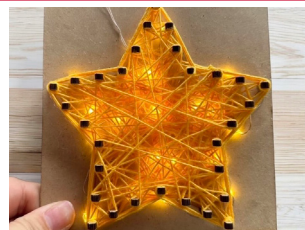


4/12(六)14:00-15:30

纏繞釘版畫燈飾

將木頭釘固定於木板上，透由槌釘過程培養孩子的專注力，並繞燈線及繞線填色，製作過程極其療癒，專注繞線的過程還可以達到靜心的效果。

(講師) 王憶瑄 (年齡) 7足歲以上，每戶限報2名 (限40名)



4/15-6/24(二)14:00-16:00

原來手機這麼好用

上課日期：4/15、4/22、4/29、5/6、5/13、5/20、5/27、6/3、6/10、6/17、6/24，共11堂

用手機就能拍出動感畫面、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足歲以上，每戶限報2名 (限30名)，保證金1,100元



4/16-6/25(三)9:30-10:30

墊上皮拉提斯

上課日期：4/16、4/23、4/30、5/7、5/14、5/21、5/28、6/4、6/11、6/18、6/25，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！

(注意事項) 請自備瑜珈墊。

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



5/3(六)14:00-15:30

花之名片夾

野餐、遊玩、旅行，處處充滿生機！這是一個認識新朋友的季節，讓我們為此製作專屬的名片夾，與朋友一起展開新的旅程。

(注意事項) 1.請自備剪刀、裝作品的紙袋或盒子。

2.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)



5/17(六)14:00-15:30

編織鑰匙圈

將大自然的美麗編織成葉子，輕輕掛於鑰匙上，每次觸碰，都徬徨與大地連結，感受生命的溫暖與充實活力！

(注意事項) 請自備剪刀、平梳子。

(講師) 林依瑄 (年齡) 55足歲以上，每戶限報2名 (限40名)



6/7(六)14:00-15:30

古早味QQ涼圓

這是一款深具台灣傳統特色的小吃，以特製的粉團為基底，製作成彈牙的圓形，口感軟Q。內餡的選擇多樣，包括花生、紅豆、綠豆或芝麻等，香甜的餡料搭配Q彈的外皮，讓人一口接一口。

(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)



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、送餐服務、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

4/7-6/30(一)19:00-20:45

English Café

上課日期：4/7、4/14、4/21、4/28、5/5、5/12、5/26、6/2、6/9、6/16、6/23、6/30，共12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

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



7/1(二)-7/4(五)8:30-16:30

暑假寫作業班

還在苦惱孩子的暑假作業總是拖到暑假快結束才在趕工嗎？誠邀您將孩子放心交給我們，我們會盡力協助孩子，使其暑假作業能夠提早開工儘早完工。當然，我們也有安排好玩的遊戲，讓孩子們下午也可以開心活動，畢竟人活著就是要動！

主辦單位 水滸浸信會

參與對象 國小二年級至五年級，限30名

聯絡電話 04-22916821分機13 蔡以平

活動費用 1,000元

活動場地 台中市西屯區中清路二段213號

備註 請攜帶餐具、碗筷、水壺、暑假作業、暑假作業通知單以及相關用品。



7/22(二)-7/25(五)8:30-16:30

「天財好管家」兒童理財營

因為我們不能什麼都買，所以我們必須思考如何做對的選擇、養成記帳習慣的重要、懂得評估自己的消費行為是否合理、學習如何克制慾望及抵抗誘惑或廣告，體會工作的神聖及施比受更有福。進而，練習為自己的行為負責。最後，從財務管理的結果中，體會「理財~就是投資未來」及「管好帳~就是管好自己的人生。」

主辦單位 水滸浸信會

參與對象 國小二年級至五年級，限60名

聯絡電話 04-22916821 楊維真

活動費用 1,000元

活動場地 台中市西屯區中清路二段213號

備註 請攜帶文具、餐具、水杯



擁有自己的家，很幸福

/ 家幸福—曾家柔

當初在看大毅建設建案時，是被「大毅幸福教育基金會」豐富課程所吸引，覺得有自己的家，還以上這麼多課程，真的太幸福了。

孩子們參加活動後，無論是身體的鍛鍊，還是心靈的充實，孩子都感到十分充實且開心。我們參與的活動包括**兒童空手道班**、**兒童街舞創意課程**及**各式親子手作**，每一個活動都有不同的樂趣，也帶給我們不同的體驗和啟發。

空手道——挑戰自我，磨練意志

空手道課程是我覺得活動中最具挑戰性的一項。剛開始學習基本動作時，孩子每一個動作都需要精準的力度與姿勢，不只是簡單地揮拳或踢腿，還需要講求穩定性和平衡感。教練們耐心指導孩子，強調空手道不只是力量的展現，更是一種修身養性的運動，透過專注與控制力來提升自己的身心狀態。

當孩子開始學習簡單的對打技巧時，孩子才真正體會到空手道不僅僅是體能訓練，更是一種戰略性的運動，需要在對手的攻勢中冷靜應對、快速反應。孩子雖然沒有武術基礎，但透過不斷練習，逐漸掌握了基本的攻防技巧。上課過程讓孩子深刻理解到，空手道講求的不只是力量，而是耐心、紀律與自我挑戰的精神。

兒童街舞創意課程——釋放壓力，享受律動

相較於空手道的嚴謹與自律，街舞的課程則是充滿活力與節奏感。老師帶領孩子從基礎的動作開始，逐步加快節奏，漸漸孩子能夠跟上音樂的律動。一開始孩子還有些放不開，但看到大家都投入其中時，也就逐漸放鬆，開始享受跳舞的樂趣。

街舞的魅力在於它不僅僅是身體的運動，更是一種情感的抒發。在音樂的節奏下，每一個動作都能夠展現出個人風格與態度，這讓孩子覺得特別有成就感。雖然動作有些難度，但隨著一次次的練習，也開始掌握到訣竅，身體也變得更加靈活。

親子手作——溫馨時光，創造回憶

除了體能類的活動，每次的親子手作課程帶給我跟孩子更多心靈上的感動。課程可以一起動手製作可愛的小作品，不僅提升了創造力，也讓我們有了更多交流與合作的機會。

在手作過程中，我們一邊討論設計，一邊互相幫忙，享受著專屬於我們的親子時光。當作品完成時，那種滿足感無法用言語形容，因為這不只是個簡單的手工作品，而是我們共同努力的成果，也是珍貴的回憶。每次活動讓我體會到，親子互動不只是一起吃飯、聊天，而是透過一起完成一件事情來增進感情，這份溫暖的感覺讓我十分珍惜。

我很感謝「大毅幸福教育基金會」舉辦這些豐富多彩的活動，讓我們有機會體驗不同的事物，也讓孩子的身心成長有了更深的體會。希望未來還能參加更多有趣又有意義的活動，也與身邊的家人朋友一同享受美好的時光！



感恩相遇，幸福同行

——從皮拉提斯中找到健康與快樂

/ 基金會師資—趙苑君

大家好，我是苑君老師，目前在大毅幸福教育基金會教授墊上皮拉提斯。能夠在充滿愛與溫暖的地方任教，我深感榮幸。我的教學理念不僅是幫助大家透過運動保持身體健康，更希望學員們能在課堂中找到心靈的放鬆，釋放生活中的壓力，帶著輕盈的步伐走出教室。

曾經有學員與我分享，原本焦慮不安的心情，在上課後得到了舒緩，每週的上課時間是她的寧靜時刻。也有學員告訴我，以前她時常腰痠背痛，甚至需要定期去做油壓按摩來舒緩不適。然而，自從開始上課後，她明顯感受到身體的變化，腰痠的情況大幅減少，甚至減少了按摩的頻率。還有學員把來上皮拉提斯課程視為生活目標之一，每週都堅持來上課，期待透過運動讓自己變得更好。聽到這些回饋，我內心充滿感恩與感動，也因為這些肯定與鼓勵讓我更加熱愛教學，使我每一次踏入教室，都懷抱著滿滿的喜悅與動力。

在大毅幸福教育基金會任教的這段時間，我深刻體會到這裡與其他地方不同之處—多了一份溫度與用心。因為是墊上課程，教室的地板需要保持乾淨。謝謝張聖梅志工，每週二上課前，提前半小時到教室，細心地將地板拖得一塵不染，讓每位學員們能在最乾淨舒適的環境中運動。

此外，學員們也讓我感受到滿滿的活力。每次上課，大家都會親切地向我問候：「老師早安！」下課時，也不忘微笑著道別：「老師謝謝，下週見！」。若遇到教室空間不夠放瑜珈墊，學員們會主動調整位置，讓每個人都能有足夠的空間練習。當我在課堂上協助學員調整姿勢時，他們也總是禮貌地向我道謝。這些看似簡單的舉動，卻讓我心裡無比溫暖。因為有你們，這堂課變得更加有意義。

身為一名教學20多年的老師，我曾在許多的地方任教，但大毅幸福教育基金會給我的感受，與以往的經驗完全不同。在這裡，我見證了一個企業如何真正關心住戶與社區，透過舉辦各式各樣的課程，讓大家有機會學習與成長。不僅重視學員，也關懷志工與老師，每年都會舉辦感恩餐會，讓我們這些在幕前幕後付出的人員，能夠被看見、被感謝。是我教課20多年來遇到最用心的企業。

在大毅，我不僅得到了學員的認同與回饋，也感受到這份教學工作帶給我的幸福感。透過運動，幫助學員改善身體狀況、釋放壓力，讓他們從忙碌的生活中找到片刻的寧靜。每當我看到學員們開心地來上課，並帶著滿足的笑容離開時，我的內心也跟著幸福了起來。未來會繼續陪伴大家，一起在運動中找到健康與快樂！





城市小農的種植技巧

文／圖 城市耕農雞農場 陳君如老師

四季之首的春天，代表氣溫回暖，寒冷的感覺逐漸消散，蔬果在適當的生長季節，長得最快也最好居家種植。在家種菜只要抓對訣竅，無論是庭園、陽台、窗台或頂樓，都能吃到最新鮮營養的蔬菜。讓每個人落實食物到嘴巴縮短碳里程距離。

技巧1、〈日照〉你家日照充足嗎？

對於大部分蔬菜來說全日照（一天太陽直射八小時以上）是最理想狀態，而半日照（一天太陽直射時間四小時以上）。都市環境比較容易被高層鄰樓擋住，最理想環境是頂樓。夏季需適當遮光避免水分流失過快。

技巧2、〈水份〉蔬菜喝多少水才夠呢？

- 1.水量要澆透：意指澆到水從排水孔流出（如盆栽拿起非常輕盈/葉面有點下垂）就得多注意水分補充。
- 2.正中午不澆水：中午光合作用及蒸散作用較大，澆水急遽變化容易造成根系受損。
- 3.依季節決定給水次數，夏季早午各一次；其他季節2-3天一次。

技巧3、〈土壤介紹〉

都市中土壤不易取得，種植中會使用不同栽培介質，例如：培養土、椰纖、水苔、田土等，因栽培介質種類或品牌不同，成效各有差異，可依種植蔬果選擇合適的栽培介質使用。

技巧4、〈肥料介紹〉

- ◆有機肥料：是經過完全醱酵腐熟之物質（緩效性肥料）易迅速分解於土壤，讓大分子分解礦化讓植物可吸收。例如：油粕類、禽畜糞類、植物纖維類。
- ◆化學肥料：是經由人工合成或萃取之作物營養素（速效性肥料），又細分分子、複合、混合肥。皆需特別注意施用量。例如常見：台肥43號、花寶肥。

〈4-6月可選擇植物〉

台灣蔬菜種類繁多，若依生長所需可區分，喜高溫的暖季蔬菜；喜溫暖涼季蔬菜。適合暖季的蔬菜有：絲瓜、扁蒲、苦瓜、中國型南瓜、冬瓜、花胡瓜、甜瓜、西瓜、四季豆、鵲豆、豇豆（長豆）、蔥、韭菜、莧菜、蕹菜（空心菜）、秋葵、玉米筍、小白菜、紅鳳菜、茄子、辣椒。

〈杜絕病蟲關鍵〉

- 1.注意園區環境衛生，清除病株及蟲害葉片果實，減少繁殖機會。
- 2.採用不同科別植物輪作，可避免單一病重複發生。
- 3.利用石灰質材改善酸性土，土壤PH值在5.5-6.5之間。
- 4.採收後翻土，拔除前期土壤殘留根系，並讓土壤曝曬殺菌。
- 5.作物間保持良好通風，避免蔬菜密集種植。



幸福留言板



幸福館－國際標準舞班

- ♥ 學了國標舞兩三年，這一期首次有機會踏上舞台表演，又是一個新的愉快體驗。(履幸福·魏派賢)
- ♥ 謝謝提供美好的體驗。(熊幸福·陳珮蓓)
- ♥ 像個大家庭。(其他團體·何麗華)

幸福館－療癒系植物上板

- ♥ 開心幸福的小日子。(大毅榮耀·陳永玲)
- ♥ 謝謝老師用心的教學，綠化居住空間，真的很棒。(讚幸福·楊薪如)
- ♥ 簡單的植栽，上板後的質感，整個也更加豐盛提升了起來，像一幅美麗的花花世界畫作，很是喜歡！謝謝基金會的課程安排，讚哦。(墅文明·陳美雲)

幸福館－養生艾草按摩棒

- ♥ 敲敲打打，健康又有趣。(大毅奇美·廖婉伶)
- ♥ 拍打養生幸福入家園。(一遇·鄭秀麗)
- ♥ 養生按摩棒超實用，不只養生建康而且是自己製作的，超有成就感。(台中公園·施淑梅)
- ♥ 非常感動與感恩，有家溫暖的感覺。(教會團體·何靜慧)

幸福二館－綠植鐵罐創作

- ♥ 很開心自己有緣認識大毅。喜歡用大毅生動又充實的課程將生活填滿。(大毅誠品·張育菁)
- ♥ 很喜歡這邊的多元課程，讓孩子可以出來走走，而不是在家看電視。(大毅誠品·趙亭豪)

幸福三館－多功能錢包

- ♥ 一針一線，考驗耐心，完成後很有成就感，謝謝老師們教導技巧！謝謝志工！(其他團體·林沁渝)

客西馬尼－飲料雙杯袋

- ♥ 功能最強、站立最穩的袋袋。(大毅奇美·何莉莉)
- ♥ 一針一線神奇的完成了雙杯袋，太佩服自己的耐心了！開心！(又一城·屈亭君)
- ♥ 感恩能上療癒又實用的課程，謝謝大毅。(其他團體·洪慧鈴)

水滴浸信會－松果聖誕樹

- ♥ 聖誕繽紛，感恩滿滿。(大毅奇美·何莉莉)
- ♥ 感謝大毅。(其他團體·廖邑恩)



蒲公英小品

2024年12月號309期《蒲公英希望月刊》

2025年 1月號310期《蒲公英希望月刊》

舊皮鞋

每年的這一天，我總會把這雙皮鞋從鞋櫃裡拿出來。皮面已斑駁，甚至鞋底又鬆脫了。我無奈的笑了笑，知道自己又得跑一趟翁師傅那兒了。

提著鞋放上修理檯，這才發現不是翁師傅。年輕小夥子似乎看出我的困惑，主動說：「老翁退休了，我是小翁。」我回以微笑：「那麻煩小翁了。」店裡一如往昔，小巧而齊全。我忍不住開口：「你肯做這份工作，真是難得啊！」小翁笑了笑，反問道：「這麼舊的鞋，妳還穿？」他一邊修鞋一邊問。「不穿了，只是留著。」小翁好奇的抬頭看我一眼，我開始向他娓娓道來這雙皮鞋的故事。

當年，我是家族裡第一個考上大學的孩子。舅舅是一家皮鞋廠的老闆，他親手為我做了這雙皮鞋，這是我考上大學的第一份禮物，也是我人生中的第一雙手工鞋。歲月流逝，皮鞋逐漸老舊，舅舅也去世好多年，我卻始終捨不得丟棄。

小翁聽完後，告訴我：「我父親常說，『那些願意修鞋的，都是惜福之人。我也樂於成就別人的福氣。』」他接著又告訴我，翁師傅前些日子因病過世了。我恍若明白了小翁為何會在這裡……

這雙舊皮鞋和這家修鞋鋪，就像是一條連接過去與現在的線。歲月雖無情，但有些東西，因為有人願意守護，便能在時光裡不斷延續。

今天，是舅舅的忌日。

無論做什麼，都要從心裡做，像是給主做的，不是給人做的。——歌羅西書3章23節

溫情相遇

彤芸帶著行動不便的父親前往醫院看診，候診室裡人潮洶湧，等待的時間比預期還長。她趁著空檔去了一趟洗手間，卻在女洗手間門外，看到一位中年男子神情焦急，不安徘徊。

男子似乎遇到了什麼困難，彤芸走上前詢問：「先生，需要幫忙嗎？」他抬起頭，眼中流露出一絲希望與不安，說道：「我媽媽在裡面……她大小便失禁，弄得一團糟，我……我不知道該怎麼辦！」這讓彤芸想起自己剛開始照顧父親的情景，心生同情，毫不猶豫的說：「沒關係，我來幫你。」經過一番清理，終於處理妥當。男子自稱姓梁，對彤芸萬分感激，再三道謝後，帶著母親離去。

彤芸回到候診室，陪父親完成診療後，接到了一通陌生來電。她猛地想起，早上送父親來醫院時，不慎在停車場擦撞了旁邊的車輛，留下字條，表明願意負責。結束通話後，她趕忙推著輪椅，帶父親前往停車場，沒想到，車主竟是梁先生！

梁先生也愣住了，隨後笑著說：「車子的事沒什麼，反而是妳今天幫了我一個大忙！」他不但沒有絲毫不悅，也沒有索賠，還熱心的傳授彤芸一些停車技巧。彤芸看著梁先生，心中湧起一股暖意。原來人與人之間的善意與體諒，竟能如此自然的跨越陌生的界線，在那些看似黯淡的時刻，悄悄點亮一抹溫暖的光。

你們要給人，就必有給你們的……——路加福音6章38節

心中的富足

最近，老師和同學都注意到翰中的變化。他不再滿腹怨言，也不再抱怨命運不公平。曾經，他覺得自己被生活虧待，為什麼別人擁有雙親的呵護和富足的家庭，而他只能依賴年邁的奶奶撫養，甚至連學費都得靠他人資助。

翰中深信他的資助人，必定是一位光鮮顯赫、富有的好心人。因為在他心中，只有那些擁有足夠財富的人，才有能力幫助像他這樣困苦的人。直到那一天，在學務處，他意外遇見了前來送學費的資助人。

那是一位坐在輪椅上，靠賣雜貨為生的殘疾老婦人。當翰中看到老婦人從提袋中，拿出一疊皺巴巴的學費時，他愣住了。這位生活似乎比他更艱辛的老婦人，竟然就是他的資助者！翰中心裡掀起驚濤駭浪，但隨之而來的是深深的羞愧和感動。「您……真的不必這樣做。」翰中的聲音微顫。「孩子，你的未來比我手中這些錢重要得多。」老婦人慈祥的說。翰中的眼眶不由自主的紅了，眼前的老婦人在有限的條件下，依然選擇給予，向他展示了何謂真正的富足。

這份震撼讓翰中重新看待生命，明白生活中的每一點每一滴都是恩賜。雖然生活依然不容易，但這份愛已在他心中點燃，從此再也不會熄滅。

叫你們凡事富足，可以多多施捨，就藉著我們使感謝歸於神。——哥林多後書9章11節

無價回報

「你說很期待來這裡工作，為什麼卻寫三個月後才能到職呢？」當人資如此詢問，靜安不禁閃過改口的念頭。這是他夢寐以求的職缺，但他明白，不論是自己的學經歷，或是針對主考官的應答，他都不算出色。若錄取後還得拖這麼久才報到，他大概得不到青睞了。一番掙扎後，他還是秉持初衷，並堅定地向人資解釋緣由。

靜安目前任職的公司，因為資金周轉不靈將要倒閉，主管與同事都另謀出路，唯有他留下幫老闆收拾殘局。許多人勸他，積欠的薪水或許一輩子都要不回來，何苦做白工？但靜安思及老闆當年不嫌棄他剛出社會，大膽錄取他的恩情，所以決定也不計得失地付出。

面試完隔了數天，新公司致電通知靜安錄取時，他忍不住追問理由。稱不上最優秀的自己，為何能有這個機會？電話那頭的人資笑笑地回答：「你說的缺點都是真的，但我們老闆更看重你的優點——你是我們見過最忠心負責的應徵者。」

靜安起初並非貪圖回報，然而有了這等意外收穫後，他更加相信：有些付出，確實「無價」。

神為愛他的人所預備的是眼睛未曾看見，耳朵未曾聽見，人心也未曾想到的。——哥林多前書2章9節

一個月100元 支持聾人就業



-圓夢計畫-

一個月只需要100元

每個月會收到一份圓夢禮盒
內含聾人師傅精心研發的點心
讓收到蒙恩的圓夢禮盒



◀圓夢計畫官網

歡迎加入圓夢計畫
支持聾人朋友

-蒙恩企業理念-

創建魚池，
打造出一個對聾人友善的工作環境

蒙恩致力於創建一個讓聾人能溝通無障礙
的工作環境—「魚池」，
學習各樣技術，實踐靠自己的能力—
「釣魚」，在未來的工作上一展長才

蒙恩感謝您，願意支持聾人就業
為每一塊餅乾，增添一份溫暖與意義

財政部中區國稅局東山稽徵所稅務小叮嚀

遺產稅申報及遺贈稅課稅級距

財政部自111年1月1日起提供申請查詢被繼承人金融遺產、遺產稅申報稅額試算及延期申報服務，可就近至任一國稅局全功能櫃台辦理或至財政部稅務入口網線上申請(<https://www.etax.nat.gov.tw/etwmain/etw109w>)>，於30日取得試算書表後，可線上或臨櫃確認書表內容，完成遺產稅申報。

114年遺贈稅課稅級距			
項目	遺產稅	贈與稅	
免稅額	1,333萬元	244萬元	
課稅級距	10%	5,621萬元以下	2,811萬元以下
	15%	超過5,621萬元至11,242萬元	超過2,811萬元至5,621萬元
	20%	超過11,242萬元	超過5,621萬元

記帳與記帳及報稅代理人個人資料檔案安全維護管理辦法
111.7.20施行
訂定個資安維計畫
加強密碼強度及安全性管理
留存紀錄至少5年
爭議預防、通報及應變措施
72小時內填寫通報表通報財政部
尊重個人隱私落實個資保護
反詐騙165專線

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，請請記會！
營業人不諳在實體或網路銷售貨物，定價都應內含營業稅。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吉神

專賣遊戲幣、點數、實物、帳號的玩家請注意！別忘了辦理稅籍登記繳納營業稅
是否願意接下任務
同意
@ntbca 中區國稅局 稅務e吉神

各位玩家注意啦

在網路上賣遊戲幣、點數、實物或帳號等虛擬商品，而且銷售額每月達一定的標準(貨物10萬元，勞務5萬元)記得辦理稅籍登記，按時繳納營業稅。

特別提醒

銷售額已達納稅標準但還沒辦理登記的玩家們，在未經檢舉及調查前趕快主動補報補繳，可免予處罰喔！遊戲賺錢有攻略，納稅也得跟得上喔

綜合所得稅

- ◎ 免插卡、免APP、免現場排隊，請踴躍使用「手機報稅」，手機登入「財政部電子申報繳稅服務網(HTTPS:WWW.TAX.NAT.GOV.TW)」，使用CHROME或SAFARI瀏覽器即可開始報稅。
- ◎ 自114年4月28日起，民眾使用自然人憑證、註冊後之健保卡及密碼或行動電話認證，即可至財政部電子申報繳稅服務網站下載113年度各類所得及扣除額等資料，並可於綜合所得稅結算申報期間(114年5月1日至6月2日止)，運用自然人憑證或健保卡等申報綜合所得稅！
- ◎ 凡112年度綜合所得稅已辦理結算申報且符合試算條件者，國稅局將會在114年4月25日前寄發113年度稅額試算通知書，民眾收到後核對無誤，經繳稅或確認後，就算完成報稅囉！減稅減負擔！調高113年度每人基本生活所需費用、綜合所得稅及所得基本稅額相關免稅額、扣除額及課稅級距金額等，114年5月申報綜合所得稅適用。
- ◎ 國稅局不會以ATM轉帳方式通知退稅，請多加利用轉帳退稅，以維護自身財產安全。
- ◎ 醫院(診所)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，以提供民眾查調醫藥及生育費扣除額。

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。
- ◎ 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。
- ◎ 申辦國稅業務，免附戶籍、地籍謄本。
- ◎ 全民稅改向前行，財政健全又公平。
- ◎ 納稅者權利保護法上路，納稅者救濟更有保障。
- ◎ 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、非法旅宿、未立案補習班等。
- ◎ 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。
- ◎ 東山稽徵所竭誠歡迎新住民女性朋友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)

房屋出租主動申報

可繳比較少的房屋稅



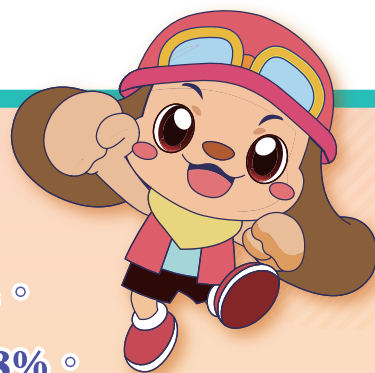
出租管道	適用稅率 (供住家使用)	申請期限
個人自行出租	4戶以內 → 1.5%	3/22以前 (如遇例假日順延至次一工作日)
	5~6戶 → 2%	
	7戶以上 → 2.4%	
包租代管業者 (簽訂1年以上契約)	1.5% (無戶數限制)	

提醒您~



- *與房客簽訂之租金須達租金標準，始可適用上述稅率。
- *如未主動申報，經查獲房屋出租，適用稅率3.2%~4.8%。
- *房屋有出租，請記得綜合所得稅要申報租賃所得。

♥ 加入公益出租/社會住宅行列，免申報適用稅率1.2%，稅務局主動辦理。



公益出租暨社會住宅
優惠專區



稅務局官網



線上申辦

113年7月1日起施行房屋稅差別稅率2.0 (俗稱囤房稅2.0)
詳情請上稅務局官網查詢。



台中大毅老爺行旅

Have Fun No3. 暫時的靜謐居所

將三大主題找尋、獨特、自然拼湊成自身感受的靜謐居所



其中6樓展出〈無題201002/無題201003/無題201004〉由陳松志藝術家所創作之裝置藝術，提到每個個體、環境與自信是由生活中的小事物，累積成那完整的自己；而就藝術而言沒有絕對答案，反之是種開放性的思考模式。

尤其在旅行的行為中，能帶給我們暫時的抽離與真空，發覺日常無法接觸的事物而創造新作為。當旅人們穿梭在客房樓層間，體驗與每件作品產生的自我連結，探索心中所造的那片無望綠洲；自我看待藝術的角度，映襯生活中覺察到的細微事物，在台中大毅老爺行旅擦出與生活藝術之美的感知延伸。



2024/10/1-2025/5/31

《Have Fun 暫時的靜謐居所》

2F 黃美惠 <有樹>系列

3F 紀芃如 <小日子>

4F 陳耘 <日日>

5F 陳怡如 <眼睛計劃>

6F 陳松志 <無題201002/無題201003/無題201004>

7F 鄭崇孝 <方舟圖>

8F 廖震平 <綠山>

9F 黃敬中 <在一顆小星星底下 #1>

9F 杜瓦克·都耀 <風吹過-Sanku的轉換與流動>

10F 伊祐噶照 <成為真正的海洋民族>

11F 杜珮詩 <可見的敘事>

