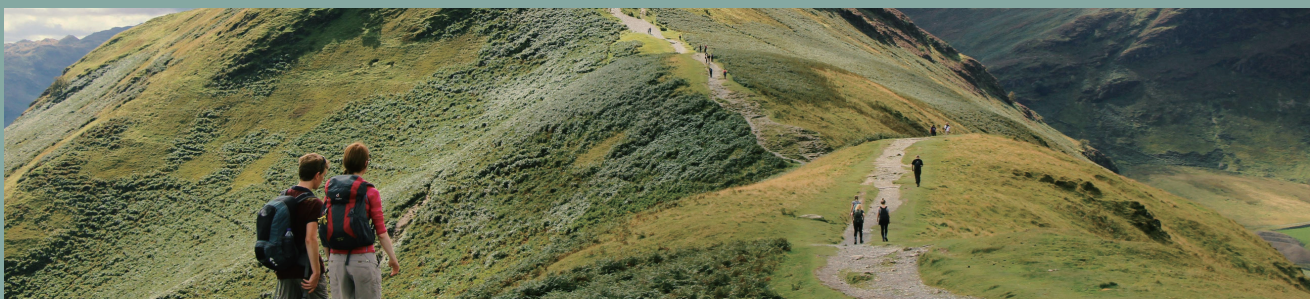


大毅生活

DAYI LIFE



行，
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. 68

2025年7-9月

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





SUSTAINABLE TOURISM

編輯手記



「地和其中所充滿的，世界和住在其間的，都屬耶和華。」

—— 詩篇 24:1

隨著全球環保意識的提升，「永續旅遊」已成為當代旅遊業發展的重要方向。在聯合國永續發展目標（SDGs）的指引下，世界各國積極推動負責任的旅行模式，以減少碳排放、保護生態環境，並促進在地社區文化的傳承與經濟成長。實踐永續旅遊，從選擇低碳交通工具、支持在地產業、尊重當地文化到減少一次性消耗品，每一步皆是向永續未來邁進的關鍵。讓我們攜手轉變旅遊方式，以行動落實永續價值，開啟更具深度與意義的旅行體驗。

今年季刊，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「行」——邀請您一起重新思考：我們每天的腳步，能否走得更溫柔、更友善？
搭乘大眾運輸、共乘上下班，或是選擇步行、騎自行車，
這些微小的改變，其實都在悄悄地減少碳足跡，為地球保留一點呼吸的空間。

當我們踏上旅途，永續也不再只是口號，而是一種選擇、一種態度。
自備環保餐具、尊重在地文化與自然生態、選擇環保旅宿……
每一個用心的選擇，都是讓世界變得更好的行動！

讓我們一起，從每一步開始，讓永續走進生活，讓生活走向更好的未來。



「負責任的旅行

是讓世界因你的到訪變得更美好！」



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

2025.7-9
NO. 68

- 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 大毅家族親子才藝競賽
- 16 大毅盃第十五屆
安全競技空手道錦標賽
- 17 大毅家族公益市集野餐音樂節
- 18 教會據點
- 18 幸福衛理堂
- 19 卓越幸福行道會
- 20 蒙福之家
- 21 水滸浸信會
- 22 其他活動
- 23 幸福互動
- 26 綠色旅宿
- 28 幸福留言板

節目總表

7月

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	01	02	03	04	05 牛皮證件套	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 成人創動流行舞蹈	12	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 手編流蘇手機繩 兒童空手道班	17	18	19 義式馬鈴薯烘蛋佐甜椒莎莎 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	23	24	25	26 大毅家族親子才藝競賽	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 兒童空手道班	31			

8月

				01 成人創動流行舞蹈	02 親子共學-蔬果拓印創意畫	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	06 兒童空手道班	07	08 成人創動流行舞蹈	09 木房多肉	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	13 兒童空手道班	14	15 成人創動流行舞蹈	16 祖親孫餅手作體驗 幸福生活講座	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	20 兒童空手道班	21	22 成人創動流行舞蹈	23 核心逆齡節拍超慢跑	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	27 兒童空手道班	28	29 成人創動流行舞蹈	30 幸福家庭講座	31


9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 成人創動流行舞蹈	06 旅行鞋袋	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 大毅盃空手道錦標賽 親子共學-海玻璃肌理畫	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	19 手機專屬早安圖製作	20 防水束口袋 幸福生活講座	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 兒童空手道班	25	26 成人創動流行舞蹈	27 大毅家族公益市集 野營音樂節	28
29 關節肌力訓練	30 舞動有氧					

8.30(六)

15:00-16:30

減碳綠生活， 守護環境從日常開始



你是否知道，每個人每天的小選擇，都可能影響地球的未來？

面對全球氣候危機，「低碳生活」已成為不可忽視的趨勢。

從日常生活出發，以淺顯易懂的方式，帶大家認識日常生活中能實踐減碳的行動及方式，

了解氣候變遷下我們可以做些什麼，讓綠色生活不再遙遠，一起成為環境守護者！



講者 李偉文 | 作家

喜歡朋友與大自然，所以三十多年前曾擔任童軍團長，三十年前與朋友們成立了荒野保護協會。透過寫作分享心得，出版各種題材的書籍四十多本。曾經擔任荒野保護協會理事長、行政院國家永續發展委員會委員、教育部環保小組顧問、公共電視董事…等。



環境與人

永續美好共生 / 李偉文

這些年全世界最夯的議題，除了新冠疫情外，大概就是永續發展與淨零排碳了。『永續發展』的定義是，『滿足當代需求，同時不損及後代子孫滿足其本身需求的發展』，因此，永續發展是必須顧及許多條件，甚至還必須節制目前的成長。

永續發展不是追求無止境的成長，因為沒有總量管制的成長，就會像癌細胞一樣，當數量沒有節制的增加，只會殺死宿主。因此，發展的思索應該是尋求我們在宇宙中安身立命的位置，發展的面向也可以是很多的，物質與財富的追求或許只是眾多選擇項目之一。

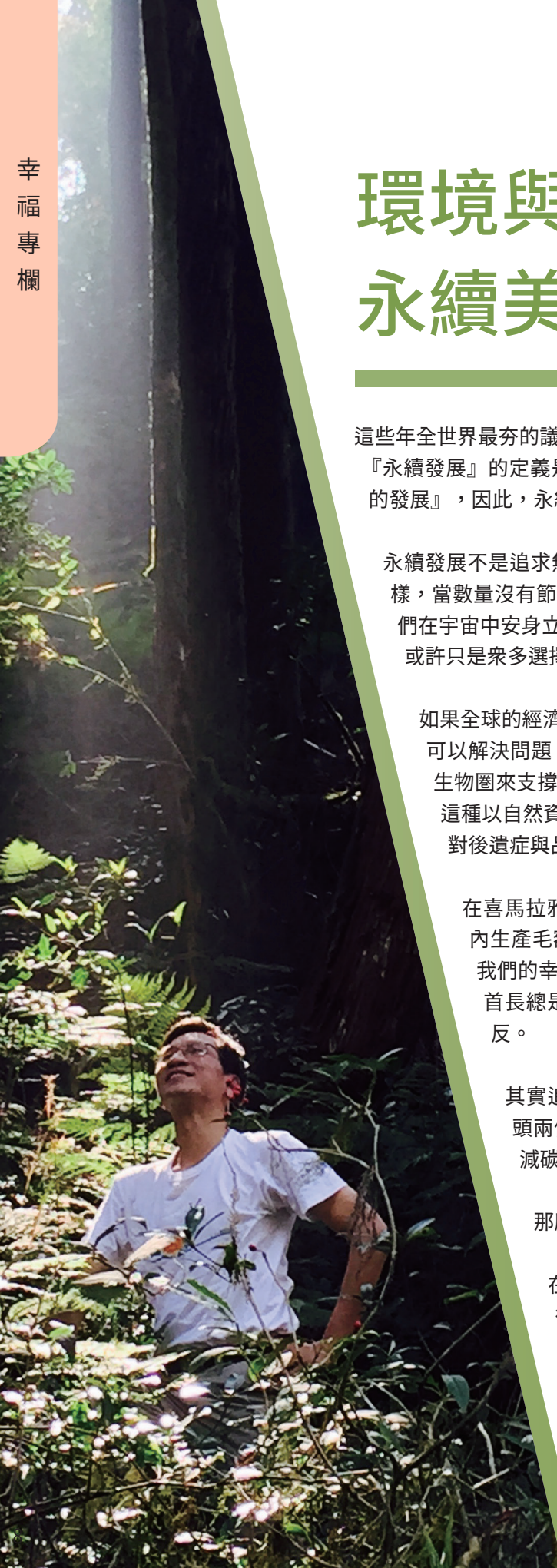
如果全球的經濟是在一個無邊無際無限大的世界，或許靠著不斷成長，的確可以解決問題，但是真實世界並不是如此，我們的一切消費都靠著有限的生物圈來支撐，如果我們經濟不斷地擴張與消耗，侵蝕了周遭的生態系，這種以自然資本換來的短暫成長，絕對會是划不來的成長，很快就必須面對後遺症與品質下降的苦果。

在喜馬拉雅山區的小小國家不丹，就以「國民幸福指數」來取代「國內生產毛額」當作國家施政的目標。的確，也有愈來愈多人體會到，我們的幸福感與生活滿意度，遠比物質消費來得重要，偏偏很多政府首長總是以為蓋愈多的硬體建設，就是進步，其實有時候恰恰相反。

其實追求永續發展，對每個人影響最大的就是讓政府與企業一個頭兩個大的「淨零碳排」，要達成這個幾乎不可能的任務，節能減碳是最基本的要求。

那麼我們個人可以做什麼呢？

在吃的方面，儘量不要喝冰涼的罐裝飲料，因為這樣的飲料從製造、運輸、保存、降溫，到最後的廢棄物處理，都會產生非常多的二氧化碳，讓地球更熱。我們最好自己準備隨身的水壺，不要吃遠方運來的食物，而且吃多少準備多少，不要剩下食物。



在穿的方面，就儘量珍惜物品，不會常穿的就不要買，而且舊衣服除了丟掉之外，還可以有許多利用的方法，也許你不需要的東西，可能會是別人很好用的寶貝。

在行的方面，多多走路或騎單車，這不但可以減少排放二氧化碳，對身體健康也有幫助。要去較遠的地方，儘量搭乘大眾交通工具。

在住的方面，養成隨手關燈的習慣，儘量不要吹冷氣，多爬樓梯少搭電梯。冷氣與冰箱是家庭用電量最高的來源，不過我們若能重新檢視一下我們的生活習慣與居住佈置，相信也可以過一個舒適而節省能源的夏天。

首先做好隔熱與通風，善加利用竹簾子來遮陽，並且檢查房子與窗戶的氣密性，若有經費將外牆與屋頂地板加上隔熱材料，阻絕來自外面的冷熱那是最好的。另外竹簾子遮陽效果比一般的棉布窗簾好，而且也美觀具有裝飾特色。

如果有餘力將房子做大的改變，通風的設計是非常關鍵的，現代許多綠建築的設計就是善加熱空氣與冷空氣密度不同來產生自然的對流風，同時可以將室內的濕氣與髒空氣一併帶走。

第二點，聰明使用冷氣也可省下很多電，包括配合電扇的使用，若能加上水噴霧的系統，利用水的蒸發帶走室內的熱量那就更好了。若不方便的話，在家裏以及陽台多種一些植物，也能有效降低溫度。有人統計過，一棵大樹所蒸散的熱量，等於十多台家用冷氣機的效能呢！

最後，若我們能重新安排家裏房間的使用，考量西曬或通風狀況，將全家人最常使用的房間安排在家裏最舒適節能的位置，也是一個好方法。

除此之外，家庭用電量第三名的用品是24小時插電保持恆溫的電熱水瓶，它也是家裏熱氣的主要來源之一。我家很早就不用這種電熱水瓶，每天全家人下班下課回家後，用瓦斯爐煮一壺熱開水，倒入2個真空保溫瓶，足足可以供全家人一整晚到第二天上班上學前所有飲用熱水的需求。

如果能夠整理一下家裏的冰箱，清除堆積太久用不到的雜物，同時冰箱背面離牆壁至少10公分，側面也要有30公分的空隙，可以提高冰箱的熱效能與運轉效率。

其他家裏的電器用品若是用遙控器開關的，或有時間顯示、電源指示燈顯示的電器，像錄放影機、除濕機、音響、電視、電腦、收音機等等，即便不開機，都是處在待機狀況下悄悄地消耗電力，有的機種甚至是使用中的百分之十到三十的耗電量。因此，不用的時候最好是將插頭拔除，若是插座都隱藏在櫃子傢俱後面的牆壁上，很不容易拔的話，可以買好一點的延長線，上面有許多插座可以個別切掉電源，這是很方便又很安全的方法，也是我們應該要養成的用電習慣。

要過一個真正節能減碳的生活，最好的方法就是把家裏的電源全都關上，然後出門享受美好的大自然。即便是住在都市裏，但是台灣是個多山多溪流的地方，相信離住家二、三十分鐘路程範圍內，都可以找到一片山坡、一條溪流或是林間步道可供我們散步與倘佯，很多人都忘了，在屋頂之外，我們還有美麗的星空與變幻萬千的浮雲與夕陽。

當我們減低對物質聲光的依賴，也許更有機會欣賞到大自然的美好與令人驚異的神奇，這也是我們常講的，少就是多，簡單就是豐富，當我們降低物欲需求時，精神的體會反而愈形豐富呢！



7/19 (六)
14:30-16:30

人生最重要的事



傅雲慶／台中榮民總醫院院長

人生在世，大多數人都想追求財富、知識、地位、權力。但卻無法得到真正的滿足。聖經上說「人若賺得全世界，賠上自己的生命，有甚麼益處呢？」傅院長是介入性心導管專家，免開刀免全身麻醉修補心臟破洞超過三千人，他想和大家分享人生最重要的事，您一定不可錯過。

8/16 (六)
14:30-16:30

用歌聲寫故事—

斜槓校長亨哥的每一段低谷，
都是下一段旋律的前奏



張嘉亨／忘年知音樂團主唱

從小懷抱音樂夢，因著父親的一句話與期待選擇教育，並當上了校長，但卻從未放棄歌唱興趣與夢想，組團創作，參加比賽。從校長考試經歷多次落榜；到歌唱比賽連闖四關，在總決賽前遭淘汰；擔任校長後的8年內經歷兩次罹癌；與兩個兒子間的冰冷關係因先求自己的改變而產生極大變化。歡迎來聽亨哥說說唱唱，分享斜槓校長的人生與家庭。

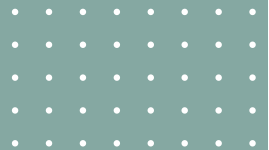
9/20 (六)
14:30-16:30

讓我們圍成一個 戲劇小圈圈吧！



劉仲倫／大開劇團創辦人

戲劇的本源是玩，是遊戲。因此，這次的講座非典型排排坐聽一個講員講到底，而是透過戲劇行動和體驗，從認識彼此，建立關連，最後形成一個可以聆聽、覺察、對話和充滿歡樂的共同圈。



幸福館

📍 台中市北屯區崇德路三段1號

7/5(六)14:00-17:30

限制型

牛皮證件套

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

課程會帶領學員認識皮料及雙針縫合技巧，老師會在旁協助學員操作，縫製出屬於自己的證件套，最後可挑選掛繩搭配，亦可當成行李掛牌。

注意事項 證件套皮料及線色當天隨機提供。

講師 唐玉慶 **年齡** 7足歲以上，每戶限報2名（限40名）



7/7-9/22(一)14:30-16:30

國際標準舞

上課日期：7/7、7/14、7/21、7/28、8/4、8/11、8/18、8/25、9/1、9/8、9/15、9/22，共12堂

探戈是一種雙人舞蹈，最早期屬於拉丁舞項目，是國際標準舞大賽的正式項目之一。探戈在實際演奏時，將四分音符化為兩個八分音符，使每一小節有四個八分音符。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



7/8-9/23(二)9:00-11:10

墊上皮拉提斯

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

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



7/8-9/30(二)19:00-21:10

舞動有氧-Zumba

上課日期：7/8、7/15、7/29、8/5、8/12、8/19、8/26、9/2、9/9、9/16、9/23、9/30，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



7/9-9/24(三)19:00-21:10

兒童空手道班

上課日期：7/9、7/16、7/30、8/6、8/13、8/20、8/27、9/3、9/10、9/17、9/24，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**



7/11-9/26(五)19:00-20:00

成人創動流行舞蹈

上課日期：7/11、8/1、8/8、8/15、8/22、8/29、9/5、9/12、9/26，共9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900元**



7/19(六)14:00-17:30 **限制型**

義式馬鈴薯烘蛋佐甜椒莎莎

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

香氣四溢的馬鈴薯烘蛋，外酥內嫩、蛋香濃郁，再佐上自製甜椒莎莎醬，酸甜爽口、層次豐富。簡單食材變身高質感早午餐，無論自用還是聚會，都能輕鬆擄獲人心！

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）



8/2(六)14:00-17:30 **限制型**

親子共學－蔬果拓印創意畫

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

課程為親子共學，結合律動、手指謠與繪本《蔬菜實寶躲貓貓》，帶領孩子認識各式蔬果，運用蒂頭與菜梗進行蔬果拓印，從生活中取材，激發想像力，同時學習珍惜食材、不浪費的概念。

注意事項 若有10足歲以下小朋友報名，需搭配一位家長報名上課。

講師 拉拉 **年齡** 3足歲以上，每戶限報2名（限30名）



8/9(六)14:00-17:30 **限制型**

木房多肉

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

房型的木質花器，呈現家的溫馨，親手打造一個獨具風格的組盆，無論你是多肉植物的初學者，或是有基礎的愛好者，都能在這堂課中發現屬於自己風格的設計樂趣。

講師 張苡樺 **年齡** 8足歲以上，每戶限報2名（限40名）



8/16(六)9:00-17:00 **限制型**

祖親孫餅手作體驗

第一梯9:00-12:00，第二梯14:00-17:00

臺中市家庭教育中心為慶祝每年8月第4個星期日「祖父母節」，由慈明高中運用在地食材—荔枝，師生共同研發代表臺中市祖親孫三代意涵之糕餅，並請大明高中師生共同設計祖親孫餅外包裝。此活動限祖親孫共同報名參加，促進跨世代交流，一起來體驗吧。

講師 劉偉定 **年齡** 限祖親孫共同報名，每戶限報3名（限9名）



8/23(六)15:00-17:00 **限制型**

核心逆齡節拍超慢跑

徐棟英教官訓練名言：「寧可在瑜珈墊多流汗、少躺在病床上流眼淚」，透過徒手練肌力改善肌少症，簡單易學在家透過一張瑜珈墊即可讓您對抗肌少症骨鬆問題，解決腰痠背痛與肩頸酸痛問題。穩定三高、消除內臟脂肪、舒緩壓力、增強免疫力、提升睡眠品質，想必都是人人都需要，邀請您一起來實際體驗喔！

講師 徐棟英 **年齡** 每戶限報6名（限100名）



9/6(六)14:00-17:30 **限制型**

旅行鞋袋

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

旅行的行李中，總有些東西值得被妥善安放。一個好鞋袋，不只是裝鞋子的袋子，也能裝下一趟旅程的秩序與從容。在這堂課中，老師將帶領大家親手縫製一只萬用的收納袋，除了收納鞋子之外，衣物、日用品皆能收納，是實用與美觀兼具的旅行好夥伴。

講師 李念慈 **年齡** 9足歲以上，每戶限報2名（限40名）



9/13(六)14:00-17:30 **限制型**

親子共學—海玻璃肌理畫

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

課程為親子共學，結合律動、手指謠與繪本《野貓軍團海上遊》，帶領孩子進入趣味海洋情境，運用海玻璃、細沙與顏料創作繽紛畫作，啟發感官發展與藝術表達力。

注意事項 若有10足歲以下小朋友報名，需搭配一位家長報名上課。

講師 拉拉 **年齡** 3足歲以上，每戶限報2名（限30名）



9/20(六)14:00-17:30 **限制型**

防水束口袋

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

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，陪你減塑生活、無痕旅行。

講師 林怡潔 **年齡** 10足歲以上，每戶限報2名（限40名）



55+樂學系列

7/7-9/29(一)9:00-11:10

關節肌力訓練

上課日期：7/7、7/14、7/21、7/28、8/4、8/11、8/18、8/25、9/1、9/8、9/15、9/22、9/29，共13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1,300元



7/16(三)14:30-16:00

手編流蘇手機繩

使用多彩棉線，通過簡單的編織技法製作出既時尚又實用的手機繩，讓我們一起享受編織的樂趣吧~

【注意事項】請自備剪刀。

【講師】豆子 【年齡】55歲以上，每戶限報2名（限40名）



9/19(五)14:00-16:00

手機專屬早安圖製作

用手機輕鬆做早安圖！搭配自己拍的照片、喜愛的Line貼圖，再加上AI小幫手，簡單又有趣，打造專屬、充滿溫度的創意問候圖。兩小時學會，天天傳圖都新鮮！

【講師】楊惠美 【年齡】55歲以上，每戶限報2名（限40名）





2025大毅家族親子才藝競賽

大毅奇幻藝想樂園



一、活動報名方式及時間：

1. 報名方式：請以社區管理委員會名義填寫報名表後，逕向大毅幸福教育基金會報名參加。
2. 洽詢專線電話：0800-809666，傳真電話：(04)2242-9080。
3. 報名時間：即日起至6月26日（四）截止。

二、活動時間及地點：

1. 活動時間：2025年7月26日（六）14:00-17:30。
（屆時依社區報名組數多寡，調整活動結束之時間）
2. 活動地點：大毅幸福教育基金會一樓 幸福講堂（地址：台中市北屯區崇德路三段一號）
 - ◆ 舞台尺寸：長（1160cm）× 寬（410 cm）
 - ◆ 場地及各項設備需求，以幸福館內既有之設備（電鋼琴、電子鼓、音響設備）為主，如需其他樂器或器材，請自行攜帶至表演現場。

三、參賽對象：

1. 大毅家族所有社區，每個社區報名以2組為限。
2. 本活動為團體競賽，每組表演人數最少須達5人。
3. 每組表演時間為3-8分鐘。
4. 表演社區請勿在當天更換歌曲或表演順序。

四、獎勵方式：

1. 優勝團體第一名獎金10,000元整，第二名8,000元整，第三名6,000元整（如遇同分之社區，其名次獎金均分）。
例如：1.如有ABC三個社區同列最高分，則均分第一、二、三名獎金共計24,000元，故二、三名從缺；2.若有AB二個社區同列第一名，則第一、二名獎金計18,000元，由AB二個社區均分，第二名從缺，第三名6,000元獎金則由次高分之社區獨得或均分，以此類推。以上前三名得獎社區管理委員會另贈得獎獎牌一座。
2. 為感謝管委會及社區住戶支持本活動之進行，如報名參加未得名次的團體，本公司將補助社區參賽團體獎金5,000元整，並另贈獎牌一座。
3. 治裝費獎勵計算方式：表演人數10人以下(含10人)\$1,500元整；表演人數11人以上\$2,000元整。
（提升服裝、道具豐富度後才符合治裝費申請資格，治裝費統一當天活動頒獎時領取）
4. 最佳啦啦隊特別獎：社區啦啦隊成績除了納入團隊成績之外，也針對參賽社區的啦啦隊，評選出整體造型、口號動作最精彩的一隊，可獲得獎金2,000元整，及獎牌一座。

五、比賽評分方式：

1. 評審人員：由公司聘請相關才藝專業評審進行評選，以維持其公平性。比賽現場參賽者請尊重比賽評審之所有評定，恕不得有任何異議。
2. 評分標準：
 - ◆ 創意點子 20% . . . 運用不同表演型態，發揮創意及想像力，吸引眾人的目光。
 - ◆ 服裝造型 20% . . . 符合主題，鼓勵製作或搭配整體性的服裝與道具，讓人眼睛為之一亮。
 - ◆ 表演呈現、道具佈景 20% . . . 主題鮮明、完整的表演內容，具有流暢性及豐富度，表情自然大方，表演生動富有感染力。
 - ◆ 歡樂氣氛 20% . . . 內容幽默有趣，帶動現場歡樂的氛圍。
 - ◆ 團隊精神 20% . . . 台上表演與台下啦啦隊之團隊默契與互動、展現出社區的熱情與活力。
3. 公布得獎與頒獎：經評選後即於當日公佈優勝社區得主。
（主辦單位保有比賽之活動照片及攝影之公開使用權利，參賽者不得有異議）。

六、注意事項：

1. 報名參賽團體以15組為上限，額滿為止請盡早報名，若不足8組則將取消此活動。
2. 報名參賽需以社區管理委員會名義參賽，不接受社區住戶個別報名參賽。





9/13 (六) 13:30-17:30

空手道錦標賽

📍 比賽地點 | 大毅幸福教育基金會 台中市崇德路三段1號

大毅盃第十五屆安全競技

● 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

- ◇ 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)。
- ◇ 報名程序:

向授課教練團(總教練指定人員)洽詢建議參加組別。
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2025年8月31日前完成報名。
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, 由主辦單位審閱通過後實施, 修改時亦同。



培養兒童、青少年
運動員精神及武道德德,
提昇防身健身空手技能!



2025.09.27 (六) 15:00-19:00

大毅家族 公益市集野餐音樂節

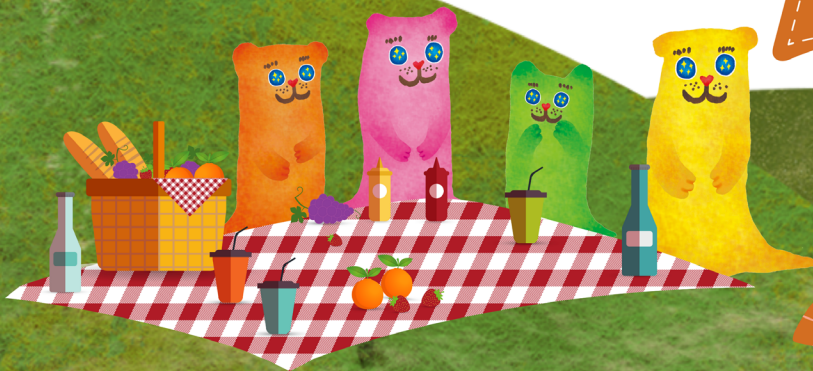
 地點 | 台中市北屯區昌平東六路 · 崇德十六路口



好吃又好玩的公益市集!!
豐富有趣的闖關遊戲!!
現場LIVE樂團演出!!
闖關好禮等你來挑戰!!



來家PICNIC!



幸福同在一起

主辦單位：財團法人大毅幸福教育基金會



 臉書搜尋：大毅幸福教育基金會（幸福村落）

 更多資訊：0800-809666

幸福衛理堂

📍 台中市太平區太興路10號

7/8－9/23(二)19:00-20:00

兒童街舞創意

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

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30名），**保證金1,200元**



7/9－9/24(三)19:00-20:00

舞動有氧

上課日期：7/9、7/16、7/23、7/30、8/6、8/13、8/20、8/27、9/3、9/10、9/17、9/24，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**



7/19(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）



8/23(六)14:00-15:30

Love & Leaf綠植手作

水泥手工製作，簡約設計搭配清新植栽，適合居家或小角落綠意裝飾。

注意事項 請自備免洗筷&抹布。

講師 Joy **年齡** 8足歲以上，每戶限報2名（限30名）



9/27(六)14:00-15:30

花樣里捲壽司

一捲之中藏著驚喜！學習製作繽紛多變的花樣里捲壽司，將喜歡的食材巧妙搭配捲入其中，創造視覺與味覺的雙重饗宴，無論聚餐、野餐或派對都超吸睛又好吃！

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）



卓越幸福行道會

📍 台中市太平區育德路167號

7/10-9/25(四)19:00-20:00

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、9/25，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 林若楹 📅 年齡 18歲以上，每戶限報2名（限30名），保證金1,200元



7/12(六)14:00-15:30

熊熊芒果刨冰黏土

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歲以上，每戶限報2名（限40名）



8/9(六)14:00-15:30

鹹蛋黃千層捲

酥香層層、鹹香濃郁的鹹蛋黃千層捲，是中式點心中的人氣選擇！這堂課將教你如何製作多層次口感，搭配香濃不膩的鹹蛋黃餡，甜鹹交織、回味無窮。

📌 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）



8/23(六)14:00-15:30

原木熊環保擴香石

將可愛的熊熊和花材互相搭配，成為一個漂亮的擴香石花台。美美的擴香石花台，就在家裡自己做吧！

👤 講師 親子創意工坊團隊 📅 年齡 10歲以上，每戶限報2名（限40名）



9/13(六)14:00-15:30

香氛花藝相框夾

將小盆花加入一點小巧思，就能搖身一變成相片夾用花藝紀錄生活美好的點滴。課程中可以學習到不同花材的差異、保存方法、盆花的製作與技巧。

📌 注意事項 請自備剪刀。

👤 講師 Jyun 📅 年齡 14歲以上，每戶限報2名（限40名）



9/27(六)14:00-15:30

萌羊筆筒

用一團團輕黏土捏一捏、搓一搓，慢慢揉捏出圓圓、蓬蓬的羊毛，一隻超級可愛的綿羊就會誕生！這堂黏土課程充滿趣味與創意，一起創作屬於你的可愛綿羊！

注意事項 請自備作品提袋。

講師 豆子 **年齡** 6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

7/17-9/25(四)19:00-20:00

舞動有氧

上課日期：7/17、7/31、8/7、8/14、8/21、8/28、9/4、9/11、9/18、9/25，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歲以上，每戶限報2名（限25名），保證金1,000元



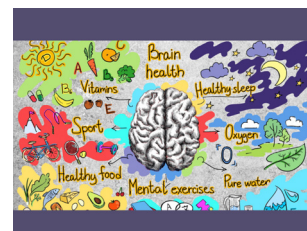
7/22-9/9(二)19:30-20:45

全人大腦健康

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

更新新陳代謝力！課程提供一個全人多面向的、有科學依據的方法來理解和逆轉胰島素抵抗，改善代謝健康。學習如何優化你的飲食、掌握進食時間，並落實持續性的生活方式改變，以改善代謝健康並重獲好的精神，降低過高之體脂肪，增加骨骼肌。

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



水滄浸信會

📍 台中市西屯區中清路二段213號

7/5(六)14:00-15:30

棉花糖綿羊燈

超可愛—QQ軟軟的棉花樹加上綠油油的大草皮，動動手來捏捏屬於自己獨一無二的小牧場吧！

注意事項 請自備保麗龍膠。

講師 陳怡足 **年齡** 4足歲以上，每戶限報2名（限40名）



7/9—9/24(三)9:30-10:30

墊上皮拉提斯

上課日期：7/9、7/16、7/30、8/6、8/13、8/20、8/27、9/3、9/10、9/17、9/24，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 林若楹 **年齡** 18足歲以上，每戶限報2名（限30名），保證金1,100元



7/10—9/25(四)9:30-11:30

原來手機這麼好用

上課日期：7/10、7/17、7/24、7/31、8/7、8/21、8/28、9/4、9/11、9/18、9/25，共11堂

人人都有智能手機，但你認識其中的功能嗎？搞不清楚的問題就讓這堂課一一破解，還有拍照、修圖小技巧通通教給你。上完你就會知道～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



8/2(六)14:00-15:30

纏繞畫提袋

用纏繞畫技法繪出獨一無二的創意提袋，讓您的日常生活充滿藝術氣息。每一筆線條都是心靈的寫照，讓您的包包成為行走的藝術品，獨具風格與魅力！

講師 林依瑄 **年齡** 10足歲以上，每戶限報2名（限40名）



9/6(六)14:00-15:30

小護士萬用膏

結合理論及實作的課程，從了解常見的皮膚問題開始，到精油運用，最後親手完成「小護士萬用膏」，讓您知識與作品滿載而歸！

講師 漢娜 **年齡** 6足歲以上，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

8/23-2026/1/17(六)18:30-20:30

婚姻的藝術 Art of Marriage

上課日期：2025/8/23、9/20、10/18、11/15、12/13、2026/1/17，共6堂

婚姻是一種上帝所默示的藝術形式，夫妻雙方的個性和經歷皆能為經營婚姻增添色彩。透過影片和手冊，將單元中所學的實際應用於個人的婚姻！有生動風趣的幽默短劇、有街頭隨機採訪和許多夫妻面對挑戰的真實故事，帶領你感受上帝起初創造婚姻的美麗。

主辦單位 蒙福之家雙語教會 **聯絡電話** 0911-222513 劉立群先生

參與對象 18歲以上單身或已婚夫婦皆可參加，夫妻一方報名也可以 **活動費用** 500元/人

活動場地 台中市北屯區崇德路三段1號2樓一舞蹈教室





耕耘與陪伴，在家庭中傳承

/ 志工－蕭金花

不知不覺，73歲的我已經在基金會當了11年的志工了，回頭看這段日子，每一次付出、每一段陪伴，對我來說都格外珍貴，也讓我更確定：「能夠成為一位志工，是一種幸福。」

每天我最開心的事就是到幸福農場，天天和泥土、蔬菜打交道。除草、翻土、澆水、收成，每一樣工作我都親力親為。雖然流汗又累人，但能看著一棵棵植物從種子長成收成的模樣，那種成就感真的很難形容。農場讓我找回規律的生活節奏，也讓我覺得自己依然有能力、有價值。除了在幸福農場耕耘及擔任志工外，我也參與幸福樂齡的服務。在每週的課程中除了協助及引導操作之外，也會陪他們聊天，因為我自己剛好也在這個年紀，所以特別能理解他們的感受，也盡可能給予耐心與支持。慢慢地，我不只是志工，更成了他們的朋友。

其中最讓我感到榮耀的是，我和我女兒及孫子們，我們一家三代都在基金會服務，這樣的經歷不是每個家庭都有。我很感謝有這樣的空間與機會，讓我們不只是服務，也能夠凝聚彼此的感情。

很多人說，年紀大了應該休息，但我不這麼想。只要我還能動、還有力氣，我就會繼續做志工。因為這不只是「幫忙」，更是參與、是陪伴、是生活的一部分。每天能和人互動、幫上忙，就會覺得自己還有用，還能貢獻。未來，我也希望能繼續把這份精神傳承下去。因為在這裡，我找到了一種不只是「老」而是「活」的方式，讓我不會感到孤單，也更有力量。



告別台北，幸福落腳台中

→ 進入大毅的生活模式

/ 大毅江山－陳瑤玲



我於高雄農村長大，習慣慢步調與大空間，因求學與婚姻長居台北數十年，但始終無法喜歡台北的擁擠與吵雜；為改善生活品質，我們搬到山區，享受寧靜與自然，一住就是二十多年。雖然生活品質提升，但多雨的氣候與濕氣重始終是困擾。隨著先生與公婆相繼過世，在台北的責任與緣份也戛然而止，我與兩個女兒決定搬離台北，展開新生活，最終選擇氣候宜人、地點居中的台中。

安排了三天連假至台中密集看屋，一直沒有合意的，直到造訪大毅建設的「讚幸福」，才讓我們眼睛一亮。從遠處看見建築外觀，女兒便說：「這房子好特別！」沒想到它正是我們的新起點！

仲介帶看後，我們坐在社區前庭的生態池旁討論著，看著魚兒在水中悠游、涼風徐徐吹來，視野很廣闊，連著對面的潮春公園，綠意層層疊疊，讓我們想起北部山上的生活感，安靜、寬闊，當下便決定就是它了。

入住後發現，雖是600多戶的大型社區，卻因公設區寬敞而異常寧靜。社區公設豐富，我常去的是交誼廳、遊藝館、瑜珈教室、KTV室、茶藝館，女兒們最愛健身房與i郵箱。即便不開伙也能在社區用餐，朋友來訪也能在交誼廳聊天喝咖啡。生活便利、舒適，幾乎不需出社區就能滿足日常所需。

雖然住得舒適，但我們持續尋找生活型態相近的環境，未忘購買透天厝的初衷。得知大毅江山透天社區有房出售，因對大毅建設的信任，僅看一次便簽約購買。江山僅60多戶，生活更為靜謐，也延續我們熟悉的生活模式。有天有地，鄰居互動頻繁，生活更有溫度。



江山社區更靠近大毅幸福教育基金會，我們母女因而參加許多課程，像是55+關節肌力訓練、墊上皮拉提斯、Zumba舞動有氧、手作課等。課程承辦人與志工皆熱情親切，讓人賓至如歸。課程內容豐富實用，比起健身房更具溫度與人情味，我也因此停掉了10幾年健身房會員，專心參與基金會活動。

此外，去年我也承租了大毅幸福農場的一畝地，從零開始學習耕作。雖然初期種死了不少作物，但在熱心農友指導下慢慢上手，如何翻土、怎樣施肥、何時收成，處處是學問，第一次親手摘下自己種的小番茄，那份喜悅難以言喻；把收成的番茄分享給我種菜的大姊時，我們倆個對番茄的果型讚嘆著，彷彿是多大的成就，非常奇妙。每天到農場與土地連結，是一種放鬆與療癒，今年農場搬了新家，前幾日我們母女還搭建了新藤架，是一種體力活親子活動，也期望今年藤架能挺過颱風季，我的寶貝們都能好好長大。

從「讚幸福」到「江山」，從基金會到幸福農場，我們在大毅建構的生活模式中，一步步實現理想生活。台中不只是居住地，更是讓我們重啟人生、體會幸福的起點。感謝大毅，讓我們在這裡安居樂業，每一天都過得充實而幸福。

來場永續旅宿吧！

這些旅館不只是住宿，更是對地球的承諾。

近年來台灣越來越多旅館投入「永續旅遊」行列，不只節能減碳、減少一次性用品，更主動關心在地文化與社區發展，讓住宿變得更有意義。本次精選5間獲得政府環保標章認證的永續旅館，帶你用行動實踐綠色旅行。

台北 凱達大飯店—金級環保標章

台北凱達飯店從建築設計到營運細節，全面導入環保與節能理念。飯店採用綠建材與自然採光設計，搭配省水標章衛浴設備，有效降低能源與水資源的使用，致力減少對環境的衝擊。客房內提供壁掛式大容量洗沐用品，減少瓶裝浪費；每層樓也配置飲水機，鼓勵旅客自備水壺，共同實踐低碳生活。



圖片來源：凱達飯店官網

宜蘭 礁溪老爺酒店—金級環保標章



圖片來源：礁溪老爺酒店官網

礁溪老爺透過全面的設備更新，落實節能減碳與節水計畫，同時鼓勵旅客以無痕方式體驗自然，維持生態平衡。飯店也透過各項活動與業務推廣在地文化，例如與宜蘭地方農會合作，推廣當地農產品，以行動支持在地小農，展現其對環境與社會的長期承諾。



南投

雲品溫泉酒店－金級環保標章

位於日月潭湖畔的雲品溫泉酒店不僅在節能減碳上表現出色，旗下的餐廳也成為首間進入綠色餐飲指南的飯店餐廳，並獲得一葉級評鑑。雲品從設施管理到參與環境保護活動，用實際行動展現對自然的珍惜與責任。



圖片來源：雲品溫泉酒店官網

台東

打個蛋海旅－GTS綠色旅行標章



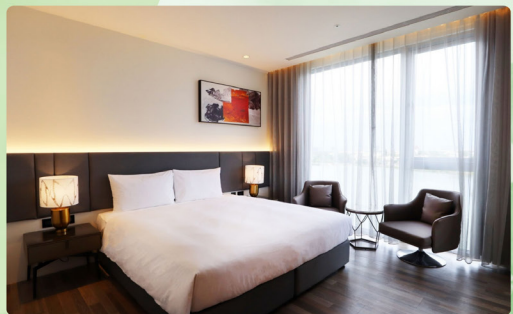
圖片來源：打個蛋海旅官網

坐落在台東金崙的打個蛋海旅，是一間充滿在地特色的小型民宿。這裡推崇簡單生活與環境友善的旅遊方式，主張減塑、節能與支持在地小農。民宿鼓勵旅人自備水壺與環保餐具，並選用台東在地食材，來減少碳足跡。民宿也透過與在地社群連結，舉辦文化導覽或自然體驗活動，讓旅客用更貼近土地的方式認識台灣東部，實踐真正的綠色旅行。

台南

福爾摩沙遊艇酒店－銅級環保標章

以綠色經營為理念，福爾摩沙遊艇酒店在客房中取消一次性備品，鼓勵旅人自備用品、減少浪費。飯店不僅獲得綠色與低碳餐廳標章，更是台南首家通過鑽石級綠建築認證的旅館。酒店戶外園區打造類自然棲地景觀，模擬生物生態，讓旅人也能在城市中感受到自然的共生氛圍。



圖片來源：福爾摩沙遊艇酒店官網

幸福留言板

幸福館 | 精油香水調香

- 體驗超棒的！認識了好多不同香調的精油與功效，收穫滿滿的幸福感。(墅文明·陳美雲)
- 感謝大毅的活動，身心靈都獲得改善！(其他團體·王宗榮)

幸福館 | 鹿角蕨上板體驗

- 謝謝講師詳細解說上板步驟，植物特性以及照護要點，希望跟我回家的鹿角蕨可以好好長大！(樂河市·黃欣榮)
- 綁鹿角蕨的過程手跟腰都很酸，但綁完看到漂亮的成品，覺得很值得。(其他團體·趙勇任)

幸福二館 | 束口氣球包

- 手作氣球包太棒了，自己一針一線的密密縫，感覺做了一個無價之寶。(台中公園·施淑梅)

幸福二館 | 解憂水豚君

- 襪子卡皮巴拉好療癒，親子手作超好玩！(其他團體·張紹綸)

客西馬尼 | 兒童創意美術班

- 小孩帶回家的美術作品都很漂亮用心，很謝謝老師的指導。(其他團體·柯宜岑)
- 每一次上課都很期待，是一星期中最放鬆又開心的課。(大毅誠品·趙宥鈞)

幸福館 | 燕麥紅棗堅果蛋糕搭蔬果汁

- 幸福的午後，滿室蛋糕香搭配養生五青汁舒心暖胃。(一遇·鄭秀麗)
- 做了養生雜糧磅蛋糕，在烘烤的香味中喝著現做的養生五青汁，超幸福！(台中公園·張聖梅)

幸福館 | 墊上皮拉提斯

- 老師很認真都會注意學生的姿勢是否正確，感受到課程的用心與工作人員的親切，是家的感覺很溫馨！(讚幸福·蒲雅琴)
- 感謝老師帶領我們透過皮拉提斯的伸展調息，釋放身心靈的壓力。(其他團體·廖羽嵐)

幸福三館 | 木房多肉

- 老師熱心，課程內容及材料都很豐富，收穫滿滿，期待之後多肉能健康。(熊幸福·陳茹毓)

幸福三館 | 彩虹獅子花

- 做出來的東西都好好看呀！(樂河市·林佳萱)

水滴浸信會 | 原來手機這麼好用

- 老師教學教材實用，教學生動有趣，對長者耐心指導！感謝大毅基金會提供優質環境及師資及工作人員的熱心協助。(其他團體·陳素珍)



蒲公英小品

2025年3月號311期《蒲公英希望月刊》

愛的呼喚

瑀安因為血氧過低被緊急送進醫院，醫生建議插管，這讓瑀安陷入掙扎。她會對父親承諾過，不會讓他經歷這樣的痛苦。如今，生死攸關之際，她難以做出抉擇。

瑀安凝視著病床上蒼白無力的父親，埋藏的記憶被喚醒。她想起多年前，母親因手術後感染而昏迷，住進加護病房。父親堅持每日獨自探視，讓家人相當不解。後來從護理師口中得知，父親每天對昏迷中的母親低語，竟是那句平日無論母親如何軟磨硬泡，他始終難為情說出口的「我愛你」。更令家人驚訝的是，在母親甦醒的那一天，父親毫不遲疑的表達了愛意，讓完全沒有心理準備的母親紅了臉。瑀安卻明白，父親這句話的背後，隱藏著他對失去和遺憾的深深恐懼。

此刻，她握住父親的手，含淚說道：「爸，還記得當年您是怎麼喚醒媽媽的嗎？現在，我也想對您說同樣的話……」或許是瑀安的情緒太過強烈，牽動了父親，他的手微微顫動，眼角也滑下淚珠。隨後，醫生進來調整呼吸器時，驚訝的發現父親竟能自主呼吸了。

父親的呼吸逐漸平穩，瑀安由衷感恩，還有再次付出和表達愛的機會。她深知，未來仍難以預測，但即便在最黑暗的時刻，只要心中有愛，便能驅走所有懼怕。

愛裡沒有懼怕；愛既完全，就把懼怕除去……約翰一書4章18節

向陽的溫暖

許老闆經營一家「向陽餐館」，每天都會在餐館準備愛心待用餐，給那些生活困苦的人一份溫飽。然而，最近他發現，一位長期接受愛心餐的婦女欺騙了他。這名婦女聲稱自己罹癌，獨自撫養幼兒，實則全是捏造的謊言，只為利用他的善心。這件事讓許老闆感到心灰意冷，甚至想要結束這項善舉。

就在心情低落之際，他收到了一封信，寄信人是曾經接受過他幫助的男孩。這封信如同一縷陽光，驅散了許老闆心中的陰霾。男孩說：「感謝許老闆的愛心餐，讓我度過了最艱難的日子。如今我已長大，事業有一點成就，特別成立了一個以「向陽」命名的基金會，想和許老闆一樣，幫助更多有需要的人……」

讀著信，許老闆的眼眶漸漸溼潤，內心的失望和憤怒逐漸消散，他的心再次被溫暖包圍。他釋懷的說：「雖然遇到了不誠實的人，但真正需要幫助的人還是很多」。

他決定繼續提供愛心待用餐，並全力支持男孩的基金會，讓這份愛心得以源遠流長。「向陽餐館」的溫暖，不但沒有因少數人的欺騙而黯淡，反而因那些心存感恩的人而更加耀眼。

我們行善，不可喪志；若不灰心，到了時候就要收成。—加拉太書6章9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)

1 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

2 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
比率 × 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

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

網路小規模營業人請留意

**網路小規模營業人
記得按季回報銷售額!**

- 1 下載需求
- 2 填報前一季網路銷售額
- 3 蓋大小章
- 4 1、4、7、10月5日前併同相關交易明細送稽徵所
- 5 完成回報

免徵營業稅有條件

**學生團體舉辦活動
免徵營業稅**

2023/08/10 19:00
○○高中 熱音社成果展

1 特A區 5排25號

- ✓ 以校內學生為對象
- ✓ 無對外營利行為
- ✓ 全部收入作為該團體之用

開立統一發票營業人請留意

餐飲業

加收服務費/清潔費/開瓶費
也要計入銷售額開發票喔!

[enjoy your meal!]

**優惠折扣
發票怎麼開?**

營業人應將 銷售折讓處理

- 按原售價開立統一發票
- 於發票備註欄註明折讓金額
- 總計欄按實收金額(折讓後金額)

**開立電子發票
應依限據實上傳**

B2B 買受人為營業人 B2C 買受人為非營業人

7日內 2日內

未依期或未據實上傳至平台存證
可再檢次補登報1,500元以上
15,000元以下罰鍰

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。
- ◎ 營利事業所得稅暫繳申報期間自114年9月1日至9月30日止。
- ◎ 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。
- ◎ 納稅爭議別擔心,納保官陪您釐清問題,一起守護您的權益。
- ◎ 機關安全做得好,個人隱私沒煩惱。
- ◎ 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。
- ◎ 全民反貪莫等待,廉能政府人人愛。
- ◎ 假冒國稅局詐騙多,切勿點擊不明連結或操作ATM,請撥打165或洽國稅局查證。
- ◎ 國稅服務線上辦,免出門、不排隊,電腦手機隨時辦,便利服務不打烊。
- ◎ 性別平等幸福升等,尊重多元婚姻平權。
- ◎ 個資安全多follow,網路資料少download。

房屋稅、地價稅適用「自用」規定比較表



稅目	房屋稅	地價稅
稅率	1.2%	2‰
設立戶籍	本人、配偶或直系親屬	
使用限制	無出租、無營業且供本人、配偶或直系親屬實際居住使用	無出租、無營業
面積限制	無規定	都市土地：300平方公尺 非都市土地：700平方公尺
戶處限制	本人、配偶及未成年子女全國3戶	本人、配偶及未成年受扶養親屬全國1處
申請期限	3/22前	9/22前

單一自住再減稅：本人、配偶及未成年子女於全國僅持有一戶房屋，供自住且房屋現值在一定金額以下，稅率降為1%。

NEW! 毗鄰房屋打通或合併使用

得按自住住家用稅率課徵房屋稅及按自用住宅用地稅率課徵地價稅之相關規定：



- (1) 得僅於其中一戶辦竣戶籍登記
- (2) 仍須符合上述房屋稅自住稅率及地價稅自用住宅用地規定。
- (3) 房屋戶數計算依「房屋稅條例第五條與第十五條第一項第九款規定住家用房屋戶數認定及申報擇定辦法」規定計算。

舉例：本人持有A戶房屋，配偶持有B戶房屋，無出租且營業，僅有本人設籍於A戶，兩戶打通使用，因此可適用自住稅率課徵房屋稅及按自用住宅用地稅率課徵地價稅，其房屋稅戶數計算認定為2戶。

納保官 為您的權益 來把關!!



服務項目

稅捐爭議

申訴陳情

尋求救濟協助

申請方式



書面



言詞



電話



傳真



網路



視訊

台中大毅老爺行旅

ZEBRA 義式餐廳 | 主廚新菜上市!



餐點以創意義式料理×當季食材，揉合經典與現代風味。空間則以斑馬黑白元素搭配落地窗景，在城市裡享受自然與設計共構的悠然時光。此次春夏新菜上市，主廚利用經典義式料理玩出創新滋味，特色食材與風味醬汁交織出全新用餐感受。

新菜登場 | 必吃推薦

鮮乳酪墨汁牛肉丸 | 以墨魚醬手打牛絞肉、加入番茄沙司，裝盤淋上水牛芝士鮮乳酪，主廚特製風味讓義式可以很有義思。

西西里海鮮墨魚義大利麵 | 嚴選槍烏賊、黑虎蝦、北海道干貝與寶石魚排，搭配小番茄雞高湯，麵條吸附海味與墨魚香，鮮美滿分。

卡布里喬薩Pizza | 嚴選帕馬火腿、新社野菇、朝鮮薊與迷你水牛乳酪，融合義式經典與台中在地滋味，窯烤香氣，美味撲鼻。



完整新菜資訊
請掃QRcode

台中市西區英才路601號(台中大毅老爺行旅)
Tel: +886-4-3702-8988
Fax: +886-4-2376-6836
E-Mail: hrtc.service@tc.hotelroyal.com.tw
www.hotelroyal.com.tw/taichung/

ZEBRA

超精裝

◆
訂製家具

◆
明日家居

給有 SENSE的你

MEHO 大毅 14期 2房 3房 24225000

大毅建設