

大毅生活

DAYI LIFE

大毅幸福教育基金會

No. **70**
2026年1-3月

慢 嚐 滋 味



圖/葉怡蘭

「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



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 | 0800-809666 |





◆ 編輯手記

在快速變動的世界裡，我們常忙著向前，卻忘了停下腳步，感受身邊那些微小的美好。因此，今年將以「用五感與生活對話」為主題，盼望能陪伴大家重新找回生活的價值。五感—味覺、嗅覺、觸覺、視覺與聽覺。藉由它們，我們得以探索世界、感受環境，也在其中更認識自己。

第一季，我們從「味覺與嗅覺」出發。細細品嚐一口熱湯的滋味，讓一縷淡淡的香氣，提醒自己放慢呼吸、安頓心靈。味道會牽動家的記憶，而香氣能給予身心的療癒。特別在春節期間，一桌熱氣騰騰的團圓飯，更是一年中最重要的相聚時刻。那是屬於家的味道，也是我們最安心的香氣。

為此，我們精心安排「精油按摩皂」、「草本香氛枕」、「親子元宵創意滾畫」等課程，盼望讓每位學員都能在這裡，找到屬於自己的放鬆時刻，也與家人共享團圓的美好。希望這些體驗能陪你「聞得到幸福、吃得到團圓」。

五感，是上帝賜給我們的恩典，使我們能用更細緻的方式感受祂的創造。正如《詩篇》34篇8節提醒我們：「你們要尝尝主恩的滋味，便知道祂是美善。」願我們在生活裡的每一次體驗，都能因著細細品味，而重新看見恩典的存在。我們也會持續透過不同課程與活動，與大家一起迎接每一天的美好。

「一口一口，品嚐生活中的滋味與驚喜」

生活的味道與香氣，常在不經意的瞬間流露——

香氣在鼻尖停留、滋味在舌尖綻放，美味從不只停留在味覺；
當味覺與嗅覺交織在一起，
食物便成為串起記憶與情感的橋樑，連結著文化、家庭與生活的點滴。
一道熟悉的家鄉菜，總能瞬間喚起圍坐在餐桌的溫馨時光，
那份踏實感，就像「回到家就安心」的溫度。

慢慢嚐、慢慢聞、細細體會其中的層次，
在每一道香氣與滋味中，感受幸福的流動。





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

2026.1-3
NO. 70

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 幸福衛理堂

16 卓越幸福行道會

17 蒙福之家雙語教會

18 客西馬尼

19 水瀟浸信會

20 其他活動

21 幸福互動

24 無光晚餐

26 年菜食譜

27 幸福留言板

節目總表

1月

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
			01	02	03 花瓣包	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 兒童空手道班	08	09 自然暈色一 柿染藝術布藝	10 植物療癒系洗髮餅	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 看聖經學英文	14 兒童空手道班	15	16 成人創動流行舞蹈	17 食物造型黏土冰箱貼 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 看聖經學英文	21 兒童空手道班	22	23 成人創動流行舞蹈	24 創香課： 打造你的專屬香氣	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 看聖經學英文	28 兒童空手道班	29	30 成人創動流行舞蹈	31 精油按摩皂	

2月

						01
02 關節肌力訓練 國際標準舞班	03 墊上皮拉提斯 舞動有氧 看聖經學英文	04 兒童空手道班	05	06	07 新春蘭香盆種 幸福生活講座	08
09 關節肌力訓練 國際標準舞班	10 墊上皮拉提斯 舞動有氧 看聖經學英文	11 兒童空手道班	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	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 看聖經學英文	25 兒童空手道班	26	27	28	

3月

						01
02 關節肌力訓練 國際標準舞班	03 墊上皮拉提斯 舞動有氧 看聖經學英文	04 兒童空手道班	05	06 成人創動流行舞蹈	07 幸福家庭講座	08
09 關節肌力訓練 國際標準舞班	10 墊上皮拉提斯 舞動有氧 看聖經學英文	11 兒童空手道班	12	13	14 親子共學一 元宵創意滾畫	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 毛根盆栽 成人創動流行舞蹈	21 櫻花青糰 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 草本香氛枕	29
30	31					



我的台食餐桌 日日美味・



幸福家庭講座

3/7 (六) 15:00-16:30

在家入廚數十年，因從事飲食研究與寫作，加之多年來世界各地走踏品嚐，我的日日三餐遂自然而然交融廣納著紛呈異國味道；然在此同時卻也深受自小到大涵泳陶冶的懷念故鄉菜的強烈牽動，家常台味始終仍是首要核心。將和大家分享，我的台食餐桌風貌的成形過程、內容內涵，輕鬆快手入廚心法，日日餐餐不重複、千變萬化的訣竅，以及，如何隨季節食材流動而自在歡享，還有，專注徜徉此中的晨昏朝夕陶然之趣之樂。

講者

葉怡蘭 |

飲食旅遊生活作家

飲食旅遊生活作家，《Yilan美食生活玩家》網站主人。

寫作與研究領域橫跨飲食文化、食材、茶、酒、旅行與生活美學。著有《日日物事》《日日三餐，早・午・晚》《紅茶經》《家的模樣》《食・本味》《隱居・在旅館》……等共十八本書，並發行簡體中文與韓文版，作品散見各地華文媒體。於2021年開設線上課程《葉怡蘭的生活美學課》。曾擔任台灣農產品產銷履歷與多項生活品牌代言人、政府各公部門諮詢顧問，以及多種飲食、設計、藝文之國際與國內競賽評審。



年年日日， 兩菜一湯

文／葉怡蘭

隨歲齡越大，漸漸發現飲食口味也開始流轉，比方以往每趟長程旅行歸來，饞想的總是外頭哪兒的小吃、哪處的白斬雞白切肉以至清粥小菜；而現在，滿心滿懷渴望的，卻全是家裡的兩菜一湯配飯。

是的。兩菜一湯，咱家佔比最高的晚餐日常，攤開我於各社群平台上已然持續十多年的日日餐桌分享，除了假日換口味打牙祭的異國或日式居酒屋料理、偶一偷懶的一鍋撐全場以至湯麵義大利麵炊飯蓋飯咖哩飯，其餘大致全是兩菜一湯挑大樑。

這般形式，由來自長年當爐入廚、少有間斷煮婦的務實精算與考量——話說自小在台南家...其實另一半也是，常日吃飯一桌動輒五六道是必然；但離了鄉、成了家，開始自己操持之後才發現，實在很難維持這陣仗——畢竟鎮日工作奔忙，尤其越到晚餐越是各方訊息討論紛來、多頭緊張忙亂，每每已然逼近用餐時段才終於得著空檔起身做飯。

這當口，若還想苛求豐盛也未免太難，但若全盤悉數從簡，長此以往不免自覺委屈單調；遂而，想起每每親友同學聚餐吃合菜，點菜總是約定成俗依人頭算，一人一道再加上湯.....加上後來讀到日本料理研究家土井善晴大力提倡、不論多忙都能自己開伙備餐的「一湯一菜」飲食美學，那麼，既是兩人同食，且就兩菜一湯吧！

就這麼逐步開始日日實踐，因而發現，對我而言著實剛剛恰好：

道數雖少，卻又非為簡到極致，仍有足夠空間得能在兩菜與湯之間追求菜式與口味上的多樣；菜色也如向來作風，一任簡約不繁複，通常就是現有素材隨興組合拼湊，心神心力時間都能負荷，信手而就無壓力無負擔；特別以工序言，還能游刃有餘彼此穿插、甚至三爐齊開同烹做得飛快，短短時間三兩下瞬即就能開餐。

於是自然而然積累成習，印證了我多少年來於家常廚事的體悟與領會——簡單自在、輕鬆放開，更不怕偶爾（其實是經常）偷工躲懶，才能持久恆長。

然這簡單快手放開，卻並不意味著敷衍妥協退讓，自有長年堅持講究在其中。

首先素材，向來於採買蒐羅上的持守：當令在地、古法天然無添加，品質上選，不需多花時間力氣，點到為止烹調就有好味道。

內容則蔬素與豆品為主、肉魚為輔，原因除了出乎個人越趨清淡的口味愛好，最重要是越來越體認蔬材之寬廣，不僅從種類到味香肌理均遠比肉類紛呈，且隨時令遞嬗流轉、季頭季中季末還能演成多端面貌，即使只有兩菜一湯，也能意趣盎然。

搭配與烹調力求變化：正因菜只共兩道，若太相似定覺無聊，遂而，食材之肉禽海鮮、根莖葉瓜果花、豆類菇類與蛋，烹法之炒、煎、煮、滷、蒸、烤、拌，以至調味料醬料油品乾貨香辛料都盡量道道不同、相互錯開；就連米飯，也是白米和糙米交替輪換，有時還酌加紅藜或小米，各有滋味各自生香。

同時，認真煮湯。湯料豐富、風味俱足，既是解渴潤口之湯、也是能擔大任之菜，一舉兩得，實在划算。

然後，莫忘各種周邊配搭：例如佐飲，酒精飲如葡萄酒威士忌清酒燒酎調酒，今年起因身體緣故酌情戒癮，於是，各式冷熱無酒精飲如花草香料果味飲、醋飲、氣泡飲，依隨菜餚之濃淡甘辛選搭調配，飲與食彼此和融交歡，美味加倍。

餐後定然有水果，從小水果天堂台南寵養至今的習慣，午餐晚餐頓頓不能少，不單單飯後解膩，有了這甜蜜收尾，味蕾身心都圓滿。

桌畔必有花……雖不能食，然有它為伴，心緒情致都多添幾分美麗靜好，其味其樂其境益發愉悅悠長。





1/17 (六) 14:30-16:30 走人少的路

連加恩／宏碁智醫董事長暨執行長

在非洲工作生活十年，結婚後，搬過十幾次家、換過數個工作，從臨床醫療到國際援助到智慧醫療產業。期間的辛酸、趣事和人生的體驗，和每個十字路口的掙扎，用看照片說故事的方式跟聽眾娓娓道來。

2/7 (六) 14:30-16:30 把人生訓練成舞台

一個超級演說家的幕後真實故事

陳威任／演說藝術家

在華燈初上的 Pub 舞台，用歌聲抓住觀眾；在保險職涯中，以溝通與同理贏得信任；走上兩岸三地的講台，用故事影響無數生命。這堂課將帶你走進陳威任老師的真實旅程——如何把每一次上台、每一次挫折、每一次突破，都訓練成生命的舞台，讓影響力成為別人生命中的祝福！



3/21 (六) 14:30-16:30 放手～讓他找方向

從焦慮到信任-陪孩子走上屬於自己的生命藍圖

王美萱／得勝者教育協會理事長

得勝者教育協會王美萱理事長以自身職涯與陪伴孩子尋路的親身經驗，帶領家長看見一放手並非退場，而是讓孩子長出能力與自己的方向。面對青春期的迷惘與探索，她分享如何以信任與對話，成為孩子生命旅程中最關鍵的力量。

幸福館

📍 台中市北屯區崇德路三段1號

1/3(六)14:00-17:30

限制型

花瓣包

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

這堂課程讓你用最簡單的手縫方式，創作一只獨一無二的小布包。如花瓣層層綻放的設計，象徵著手作的細膩與堅持。一起和老師在針線間，縫出屬於自己的美好節奏吧！

（講師）李念慈 （年齡）9足歲以上，每戶限報2名（限40名）



1/5-3/23(一)14:30-16:30

國際標準舞

上課日期：1/5、1/12、1/19、1/26、2/2、2/9、2/23、3/2、3/9、3/16、3/23，共11堂

華爾滋也稱「慢三步」，摩登舞項目之一，是一種3拍子的舞蹈。華爾滋是舞廳舞中最早的、也是迄今為止生命力最強的自娛舞形式亦稱圓舞。

倫巴被稱為愛情之舞，是起源於古巴的拉丁舞，所以又叫古巴倫巴，舞曲節奏為4/4拍。它的特點是較為浪漫，舞姿迷人，性感與熱情的舞蹈。

（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



1/6-3/24(二)9:00-11:10

墊上皮拉提斯

上課日期：1/6、1/13、1/20、1/27、2/3、2/10、2/24、3/3、3/10、3/17、3/24，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



1/6-3/24(二)19:00-21:10

舞動有氧-Zumba

上課日期：1/6、1/13、1/20、1/27、2/3、2/10、2/24、3/3、3/10、3/17、3/24，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



1/7-3/25(三)19:00-21:10**兒童空手道班**

上課日期：1/7、1/14、1/21、1/28、2/4、2/11、2/25、3/4、3/11、3/18、3/25，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**

**1/10(六)14:00-17:30** **【限制型】****植物療癒系洗髮餅**

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

推廣洗髮餅多年，最開心的是許多人深深感受到它帶來的改變～不只讓頭皮更健康、頭髮更柔順，也讓生活更接近自然的純淨。不僅減少塑膠垃圾，泡沫輕盈卻洗得乾淨。在日常裡從一個小改變開始，地球也會回以微笑與清新。

【注意事項】 請自備盒子。

【講師】 林宸馨 **【年齡】** 18足歲以上，每戶限報2名（限30名）

**1/13-3/10(二)19:30-20:45****看聖經學英文**

上課日期：1/13、1/20、1/27、2/3、2/10、2/24、3/3、3/10，共8堂

這是為了對聖經如何指引生活方式感到好奇的英語學習者而設計的課程，除了英語會話與詞彙練習，也可探討如何將聖經真理應用於情緒管理、人際關係及個人成長等領域。

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

**1/16-3/27(五)19:00-20:00****成人創動流行舞蹈**

上課日期：1/16、1/23、1/30、3/6、3/20、3/27，共6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600元**

**1/17(六)14:00-17:30** **【限制型】****食物造型黏土冰箱貼**

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

用雙手捏出幸福的味道～小小一塊黏土，也能變成可愛美味的甜品。在創作的過程中，慢慢體會手作的溫度與樂趣。完成後，把作品貼在冰箱上，每天看到都會想起那份甜甜的心情，一起留下屬於家的溫暖時光。

【講師】 石文君 **【年齡】** 5足歲以上，每戶限報2名（限40名）



1/24(六)14:00-17:30 **限制型**

創香課：打造你的專屬香氣

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

課程中將帶領學員認識香水的八大調性，從氣味的基礎出發，品香15支精選香氣，學習運用比例分配與調香技巧，調配出屬於自己的個性香氣。最後親手製作10ml專屬香水，將氣味化為獨一無二的自我印記。

講師 AURALAB香氣製研所 **年齡** 8足歲以上，每戶限報2名（限40名）



1/31(六)14:00-17:30 **限制型**

精油按摩皂

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

利用天然植物素材（薑粉／絲瓜絡／天然純精油），加上保濕胺基酸皂基以及特殊模具，製作出兩款非常實用且具功能性的天然植物精油皂。簡單易操作，老師在教學中會隨時協助，讓大家零失誤的帶回兩個滿意的手工皂。

講師 陳如憶 **年齡** 12足歲以上，每戶限報2名（限40名）



2/7(六)14:00-17:30 **限制型**

新春蘭香盆種

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

迎接嶄新的春天，與蘭花一同綻放美好！為新的一年帶來吉祥、富貴與好運！無論你是花藝新手，還是想為家中增添春日氣息的植物愛好者，都能輕鬆上手，收穫專屬於你的盆栽作品。

講師 張玟樺 **年齡** 9足歲以上，每戶限報2名（限40名）



3/14(六)14:00-17:30 **限制型**

親子共學－元宵創意滾畫

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，引導孩子認識元宵節的由來與習俗。課程中還有趣味猜燈謎，以及以黏土保麗龍球創作的「滾湯圓」主題畫，讓孩子在遊戲與創作中體驗節日的樂趣。

注意事項 若有8足歲以下小朋友，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）



3/21(六)14:00-17:30 **限制型**

櫻花青糰

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

蒸好的櫻花青糰外皮軟糯Q彈、不黏牙，散發淡雅花香。輕咬一口，清新氣息在口中綻放，彷彿將整個春天的芬芳與浪漫一同品嚐。

注意事項 請自備保鮮盒，全程請配戴口罩。

講師 郭大誠 **年齡** 10足歲以上，每戶限報2名（限30名）



3/28(六)14:00-17:30 **限制型**

草本香氛枕

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

認識多種助眠放鬆的草本植物，親手調配專屬香氛配方，並以棉麻布料縫製成草本香氛枕。透過自然香氣療癒感官，在手作樂趣中放鬆身心，也為夜夜好眠做好準備。

講師 吳雅婷 **年齡** 6足歲以上，每戶限報2名（限40名）



55+樂學系列

1/5-3/23(一)9:00-11:10

關節肌力訓練

上課日期：1/5、1/12、1/19、1/26、2/2、2/9、2/23、3/2、3/9、3/16、3/23，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 楊紹閔 **年齡** 55足歲以上，每戶限報1名（限17名），保證金1,100元



1/9(五)14:30-16:00

自然暈色－柿染藝術布藝

體驗「太陽之染」的特性，親手創作一條獨一無二的藝術方巾，感受自然色澤隨時間漸變的溫潤質感，以及豐富層次與獨特暈染之美。這條獨特的方巾，無論作為圍巾、頭巾，或是節慶、外出時的實用環保包巾都非常適合！

講師 陳佳含 **年齡** 55足歲以上，每戶限報2名（限40名）

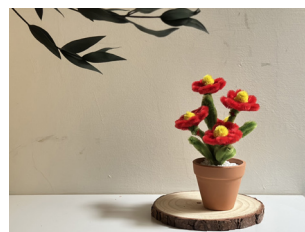


3/20(五)14:30-16:00

毛根盆栽

用毛根創造一盆不會凋謝的小花盆吧！運用色彩鮮豔、富有彈性的毛根，捏塑出獨特又充滿創意的盆栽。不需要澆水、不怕枯萎，讓想像力在指間綻放，帶回屬於自己的療癒小風景。

講師 許瑛瑜 **年齡** 55足歲以上，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

1/6－3/24(二)19:00-20:00

兒童街舞創意

上課日期：1/6、1/13、1/20、1/27、2/3、2/10、2/24、3/3、3/10、3/17、3/24，共11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20名），**保證金1,100元**



1/7－3/25(三)19:00-20:00

舞動有氧

上課日期：1/7、1/14、1/21、1/28、2/4、2/11、2/25、3/4、3/11、3/18、3/25，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**



1/24(六)14:00-15:30

自然暈色－柿染藝術布藝

體驗「太陽之染」的特性，親手創作一條獨一無二的藝術方巾，感受自然色澤隨時間漸變的溫潤質感，以及豐富層次與獨特暈染之美。這條獨特的方巾，無論作為圍巾、頭巾，或是節慶、外出時的實用環保包巾都非常適合！

【講師】 陳佳含 **【年齡】** 10足歲以上，每戶限報2名（限40名）



2/7(六)14:00-15:30

毛根盆栽

用毛根創造一盆不會凋謝的小花盆吧！運用色彩鮮豔、富有彈性的毛根，捏塑出獨特又充滿創意的盆栽。不需要澆水、不怕枯萎，讓想像力在指間綻放，帶回屬於自己的療癒小風景。

【講師】 許瑛瑜 **【年齡】** 10足歲以上，每戶限報2名（限40名）



3/21(六)14:00-15:30

食物造型黏土冰箱貼

用雙手捏出幸福的味道～小小一塊黏土，也能變成可愛美味的甜品。在創作的過程中，慢慢體會手作的溫度與樂趣。完成後，把作品貼在冰箱上，每天看到都會想起那份甜甜的心情，一起留下屬於家的溫暖時光。

【注意事項】 請自備牙刷。

【講師】 石文君 **【年齡】** 5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

1/8－3/26(四)19:00-20:00

墊上皮拉提斯

上課日期：1/8、1/15、1/29、2/5、2/12、2/26、3/5、3/12、3/19、3/26，共10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）林浩媛 （年齡）18足歲以上，每戶限報2名（限30名），保證金1,000元



1/10(六)14:00-15:30

花瓣包

這堂課程讓你用最簡單的手縫方式，創作一只獨一無二的小布包。如花瓣層層綻放的設計，象徵著手作的細膩與堅持。一起和老師在針線間，縫出屬於自己的美好節奏吧！

（講師）李念慈 （年齡）9足歲以上，每戶限報2名（限40名）

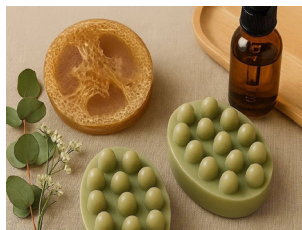


1/24(六)14:00-15:30

精油按摩皂

利用天然植物素材（薑粉／絲瓜絡／天然純精油），加上保濕胺基酸皂基以及特殊模具，製作出兩款非常實用且具功能性的天然植物精油皂。簡單易操作，老師在教學中會隨時協助，讓大家零失誤的帶回兩個滿意的手工皂。

（講師）陳如憶 （年齡）12足歲以上，每戶限報2名（限40名）



2/7(六)14:00-15:30

草本香氛枕

認識多種助眠放鬆的草本植物，親手調配專屬香氛配方，並以棉麻布料縫製成草本香氛枕。透過自然香氣療癒感官，在手作樂趣中放鬆身心，也為夜夜好眠做好準備。

（講師）吳雅婷 （年齡）6足歲以上，每戶限報2名（限40名）



3/14(六)14:00-15:30

兒童MV

跟上潮流節拍！課程中將教孩子時下最流行的歌曲，透過舞蹈，培養節奏感與自信，在歡樂中展現專屬舞台魅力，各個都能成為閃亮小明星！

（講師）臺體大舞蹈系專業師資 （年齡）6足歲至12足歲，每戶限報2名（限30名）



3/28(六)14:00-15:30

甜蜜鬆餅收納盒

用黏土捏製萌萌的鬆餅，打開一層鬆餅，竟然隱藏了收納空間，完成後你的書桌上就增加一名小夥伴陪伴你嚕！快來跟老師一起捏出可愛的小鬆餅，幫你收納寶物吧！

講師 謝惟仔 **年齡** 6足歲以上，每戶限報2名（限40名）

**蒙福之家雙語教會**

📍 台中市北屯區崇德路三段1號

1/10-6/13(六)18:30-20:30

婚姻的藝術

上課日期：1/10、2/7、3/14、4/11、5/16、6/13，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。

注意事項 本課程全程參與可免費獲得本次課程教材一本（市售價值\$350元）。

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



1/13-3/10(二)19:30-20:45

全人大腦健康

上課日期：1/13、1/20、1/27、2/3、2/10、2/24、3/3、3/10，共8堂

您是否渴望擁有清晰、專注、且富有彈性的心智，突破低迷與憂鬱，平緩焦慮的干擾，並將內在平靜轉化為持久的人生優勢？透過課程幫助您克服既往創傷、提升日常表現，從底層重塑大腦與心智，啟動靈性、優化大腦、實現卓越人生！

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



1/15-3/26(四)20:00-21:00

舞動有氧

上課日期：1/15、1/29、2/5、2/12、2/26、3/5、3/12、3/19、3/26，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

1/9－3/27(五)19:00-20:30

兒童烏克麗麗

上課日期：1/9、1/16、1/23、1/30、2/6、3/6、3/20、3/27，共8堂

適合零基礎或初學者，從握琴姿勢、基本和弦、簡單刷奏開始，搭配輕快歌曲練習，輕鬆入門音樂世界。課程內容循序漸進，讓學員在愉快的氛圍中建立自信，短時間就能自彈自唱，享受音樂的樂趣。

注意事項 請自備樂器。

講師 巫莉莉 **年齡** 8足歲至12足歲，每戶限報2名（限20名），保證金800元



1/17(六)19:00-20:30

植物療癒系洗髮餅

推廣洗髮餅多年，最開心的是許多人深深感受到它帶來的改變～不只讓頭皮更健康、頭髮更柔順，也讓生活更接近自然的純淨。不僅減少塑膠垃圾，泡沫輕盈卻洗得乾淨。在日常裡從一個小改變開始，地球也會回以微笑與清新。

注意事項 請自備盒子。

講師 林宸馨 **年齡** 18足歲以上，每戶限報2名（限30名）



2/7(六)19:00-20:30

花瓣包

這堂課程讓你用最簡單的手縫方式，創作一只獨一無二的小布包。如花瓣層層綻放的設計，象徵著手作的細膩與堅持。一起和老師在針線間，縫出屬於自己的美好節奏吧！

講師 李念慈 **年齡** 9足歲以上，每戶限報2名（限40名）



3/21(六)19:00-20:30

毛根盆栽

用毛根創造一盆不會凋謝的小花盆吧！運用色彩鮮豔、富有彈性的毛根，捏塑出獨特又充滿創意的盆栽。不需要澆水、不怕枯萎，讓想像力在指間綻放，帶回屬於自己的療癒小風景。

講師 許瑛瑜 **年齡** 10足歲以上，每戶限報2名（限40名）



水滴浸信會

📍 台中市西屯區中清路二段213號

1/6－3/24(二)9:00-11:00

原來手機這麼好用

上課日期：1/6、1/20、1/27、2/3、2/10、2/24、3/3、3/10、3/17、3/24，共10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歲以上，每戶限報2名（限30名），保證金1,000元



1/7－3/25(三)9:30-10:30

墊上皮拉提斯

上課日期：1/7、1/14、1/21、1/28、2/4、2/11、2/25、3/4、3/11、3/18、3/25，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歲以上，每戶限報2名（限30名），保證金1,100元



1/10(六)14:00-15:30

草本香氛枕

認識多種助眠放鬆的草本植物，親手調配專屬香氛配方，並以棉麻布料縫製成草本香氛枕。透過自然香氣療癒感官，在手作樂趣中放鬆身心，也為夜夜好眠做好準備。

（講師）吳雅婷 （年齡）6歲以上，每戶限報2名（限40名）



2/7(六)14:00-15:30

親子共學－元宵創意滾畫

課程為親子共學，結合律動、手指謠與繪本，引導孩子認識元宵節的由來與習俗。課程中還有趣味猜燈謎，以及以黏土保麗龍球創作的「滾湯圓」主題畫，讓孩子在遊戲與創作中體驗節日的樂趣。

（注意事項）若有8足歲以下小朋友，需搭配一位家長報名上課。

（講師）拉拉 （年齡）3歲以上，每戶限報2名（限30名）



3/7(六)14:00-15:30

創香課：打造你的專屬香氣

課程中將帶領學員認識香水的八大調性，從氣味的基礎出發，品香15支精選香氣，學習運用比例分配與調香技巧，調配出屬於自己的個性香氛。最後親手製作10ml專屬香水，將氣味化為獨一無二的自我印記。

（講師）AURALAB香氣製研所 （年齡）8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)9:30-10:30

幸福衛理堂 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)10:00-12:00、兒童主日學(日)10:15-12:00

其他活動

1/9-3/30(一)19:00-20:45

English Café

上課日期：1/12、1/19、1/26、2/2、2/9、2/23、3/2、3/9、3/16、3/30，共10堂

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

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





用運動築起力量，

讓幸福伴我前行。

日日幸福
曾靜美

「凡走過必留下痕跡」、「所有的認真努力，在危及的時候終將會給自己做好的回饋，一切都是最好的安排！」最近深深體悟這兩句話——長期運動真的讓我的筋骨更靈活、反應更快，甚至在意外發生時，還能保護自己。

跟著大毅幸福教育基金會的關節肌力訓練課已經上課兩年多了、每天6000步健走也持續了五年。明顯感受到身體變得輕鬆、肌肉更也變得更結實，以前的各種痠痛幾乎都不見了。

非常感謝關節肌力的教練，用心設計每個動作陪我們訓練，也謝謝一起運動的好同學，因為這些累積，讓我避開了一次可能很嚴重的意外傷害……

參訪藝術展覽時，剛好下豪雨導致室內滴水、地板積水，展場提供的室內拖鞋又沒有止滑效果。快速走過積水處時，左腳突然往前一滑，整個人幾乎要跌落地板時——手腳骨折、尾椎撞擊、後腦著地……這些畫面瞬間閃過腦海，周圍朋友也都嚇得尖叫。就在千鈞一髮之際，就像身體的自動開關被打開一般，我的右腳迅速支撐、肚子的核心肌群也自動收緊，竟然讓我瞬間把身體蜷起、重新站穩！手、尾椎、後腦都沒有碰到地板，毫髮無傷，而且隔天甚至完全沒有痠痛。

事後跟不在場的朋友分享時，他們都替我捏了一把冷汗，而我自己也非常驚喜原來身體已經練成這樣的反應能力。

現在甚至下雨天要拿後座的東西時，也能不下車、直接靈活地鑽到後座整理，再鑽回駕駛座。筋骨真的變得超靈活！

我想這就是兩年來持續運動累積的成果吧！

運動，是維持身心靈健康最根本的方式。真心感謝教練的用心指導，也特別想謝謝我的女婿，總是準時幫我報名課程，讓我能持續不間斷地運動。當然還有每一位一起努力上課的同學們——因為有你們，這段運動旅程才這麼充實又開心！



舞蹈融入生活：

臺體大×大毅的幸福推廣行動。

國立臺灣體育運動大學舞蹈學系



合作緣起：把舞蹈帶進日常，把美好帶進社區

今年，
是國立臺灣體育運動大學舞蹈學系與大毅幸福教育基金會首次攜手合作的重要時刻。

合作緣起於一個共同的理念——讓住戶能在生活最熟悉的場域中，享受到最具專業水準的舞蹈課程。大毅幸福教育基金會一直以推動美感與生活教育為核心，而國立臺灣體育運動大學舞蹈系則擁有堅實的專業舞蹈資源、青年師資能量與藝術教育的實踐經驗。雙方攜手共同規劃，讓「舞蹈專業進入社區」創造出更多美好時刻。

在舞蹈學系專業顧問培訓指導之下，每位舞蹈課程教師皆擁有專業的舞蹈訓練與豐富的教學經驗，能以敏銳與溫柔觀察並引導學員的學習狀況，更以雙師共授的方式照顧每位參與學員的學習需求，在團體課程中同時能享受到精緻化教學的品質。



以舞蹈專業導入社區推廣課程的合作模式，不只提升參與住戶的課程氛圍與學習成果之幸福感，更是大毅與臺體大所共同追求的「質感生活」與「藝術美感」願景的完美結合。

兒童街舞創意課程： 用身體玩出自信，讓律動成為孩子的語言

兒童街舞創意課程以開發兒童肢體動律為核心，運用兒童喜愛的流行舞蹈為媒介，讓孩子透過肢體舞動去認識節奏、方向與協調性。親和力十足的年輕專業舞蹈老師以熱情正向鼓勵的教學方法，引導孩子在歡笑中建立肢體節奏感與自信心。

孩子在開心舞動時，全身的能量得到釋放與調整，情緒也獲得抒發與平衡。街舞的自由度讓孩子不必害怕做錯，而創意肢體讓孩子發現自己的獨特性，勇於展現自己去嘗試新的可能。

看似只是舞步練習的兒童街舞課程，在專業師資細心引導下，能逐漸累積孩子的專注力、身體感受力與自我表達的勇氣，成為舞蹈帶給孩子最珍貴的禮物。



成人創動課程： 重新啟動身體，找回輕盈與喜歡自己的感覺

成人創動課程將舞蹈美感與動感舞步完美結合，在令人振奮的音樂中舞動讓身體自然甦醒。運用簡易流行舞步加上方向變換與節奏律動，不只鼓動身心，更能活化大腦延緩老化。

盡情伸展延長的舞蹈動作，更能培養自信姿態與肢體美感。專業舞蹈師資的雙師共授，讓課程中的每位學員皆能被細心照顧並調整體態。

細緻的引導教學帶領學員平衡運動健康、身體線條、美感培養與情緒紓壓，讓舞動成為一個盡情揮灑汗水的身心對話。享受這個安全又健康的自由舞動，成為盡情喜愛自己的美好幸福時刻！

未來展望： 以舞蹈種下社區中的幸福種子

合作舞蹈課程帶來的熱烈迴響，讓臺體大舞蹈系與大毅幸福教育基金會未來規劃更多的合作。期待能推出更多元的課程，例如親子共舞、各年齡層的舞蹈課程以及藝術美感講座，讓舞蹈以更豐富、貼近生活的方式融入社區。

除了課程合作，希望有機會能邀請住戶參與觀賞優質的舞蹈展演活動，透過舞蹈欣賞和共同舞動，增進人與人之間的情感交流，讓生活因舞動而明亮，也讓社區因美感而充滿溫度。舞蹈是一種看見自己、照顧身體、調整情緒、提升生活美感的方式。

當臺體大舞蹈專業加上大毅對社區的用心經營，這份合作將持續成為支持住戶健康與幸福的重要力量，舞蹈進入社區成為每個人生活中享受優質美感的幸福時刻！



無光餐廳

在黑暗中品嚐真正的滋味



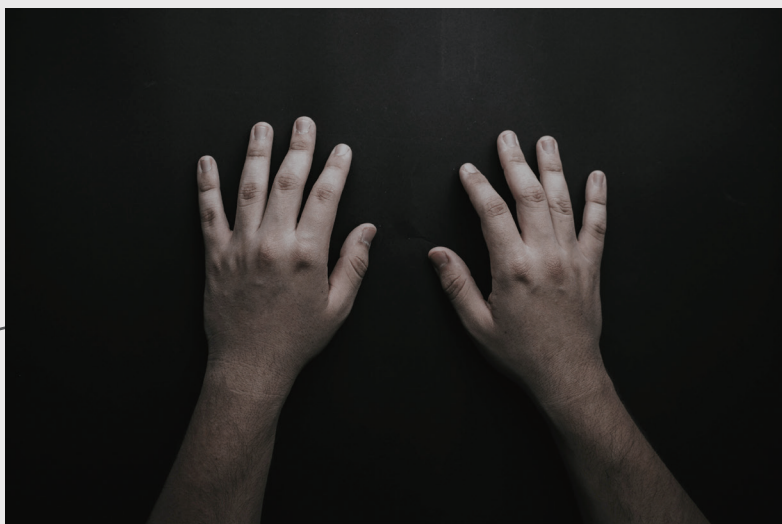
在伸手不見五指的黑暗中，熟悉的秩序不再，所有習慣彷彿都成了一種嘗試。我們摸索著椅背緩緩坐下，聽見隔壁桌傳來的輕笑聲、玻璃杯的碰撞聲，聲響在此刻變得如此清脆明亮。沒有光，沒有影子，只剩下聲音、氣味以及一片黑暗，而這樣的黑暗，卻讓我們得以仔細品嚐每一道料理，重新認識身旁的人。這就是「無光餐廳」，一場在全黑的環境中用餐的體驗。

無光餐廳的起源

1999年世界上第一家無光餐廳——Blindekuh在瑞士誕生，而它的誕生源自一位德國盲人的故事。

這位盲人名叫Spielmann，有一回，他邀請友人到家中聚餐，在用餐過程中，他要求大家戴上遮眼布，體驗自己平日的感受。沒想到大家在餐後，紛紛表示自己的其他感官因此變得更加敏銳，意外地獲得更多體悟與樂趣。

這個特別的經驗，讓Spielmann興起呈現盲人世界給大眾的想法，他因此決定開設一家「黑暗餐廳」，也就是Blindekuh。而後這個風潮開始在歐洲蔓延，並漸漸傳到世界各地——包含台灣。



無光餐廳的特色

- ◆ 全黑的沉浸式體驗：
透過營造無光環境，限制用餐者的視覺感受，模糊時間與空間的界線，讓人沉浸體驗全黑的世界。
- ◆ 感官探索與驚喜：
用餐者無法看到食物，只能透過味覺、嗅覺、觸覺來辨識、品嚐與享受，且因菜單內容皆保密，用餐過程充滿驚喜。
- ◆ 情感互動與連結：
黑暗環境能瓦解人的心防，用餐者能更專注於當下和身旁的人，促進彼此情感的交流與重建。
- ◆ 劇場式的設計：
許多無光餐廳會結合劇場設計，以特定主題作為體驗主軸，並安排劇場導引員或透過聲音引導，增強故事性與參與感。

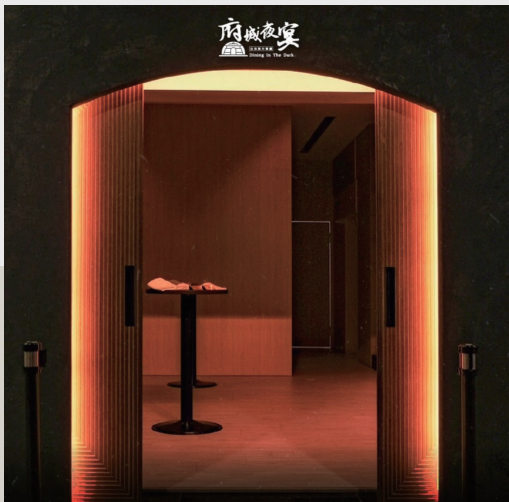
無光餐廳在台灣

台北 無光晚餐

台北「無光晚餐 Dining In The Dark」由驚喜製造團隊策劃，是結合儀式感與互動設計的沉浸式用餐體驗。自2016年起已推出三季，每季皆設主題，如「CHEERS！」象徵為日常舉杯，強調在人際交流中重新認識彼此。整場體驗約九十分鐘，提供五道神秘料理，整體節奏簡潔、氛圍洗鍊，透過聲音與互動橋段營造劇場感，讓黑暗成為情感對話的空間。第三季雖於2024年11月30日劃下句點，但驚喜製造團隊持續推動許多互動式體驗活動，讓我們一起期待無光晚餐的回歸。



▲ 圖片來源：marieclaire



▲ 圖片來源：府城夜宴Facebook

台南 府城夜宴

「府城夜宴」是台南首間沉浸式無光餐廳，以黑暗中的感官探索結合府城文化，創造獨特的劇場式用餐體驗。整場體驗在全黑的環境中進行，透過聲音敘事與香氣設計，引導賓客進入以台南記憶為靈感的故事情境。料理運用了在地食材，如：虱目魚與鳳梨等，呈現情感與文化意象。

與一般無光餐廳著重刺激不同，府城夜宴更重視情感共鳴與互動氛圍，讓人透過聽覺與嗅覺重新感受台南的溫度。整體氛圍溫柔細膩，宛如一場以味覺與故事交織的表演，讓黑暗成為記憶與情感的舞台。

年菜食譜

鳳尾蝦球

在家自己輕鬆做

食材

雞蛋1顆
麵粉10克
洋蔥40克
大白蝦6尾

麵包粉20克
紅蘿蔔15克
馬鈴薯300克

調味料1

鹽1/3茶匙
米酒1/2茶匙
黑胡椒粉1小撮

調味料2

鮮奶少許
鹽1/3茶匙
黑胡椒粉1小撮

步驟

- 1 將蝦子去頭、去殼、去腸泥，留下尾部；馬鈴薯切片，洋蔥及紅蘿蔔切末，雞蛋拌勻備用。
- 2 將蝦仁洗淨、拭乾後，加入**調味料1**抓勻，並醃製10分鐘。
- 3 將馬鈴薯蒸熟後壓成泥，再加入洋蔥末、紅蘿蔔末及**調味料2**拌勻。
- 4 取50g的薯泥包入蝦仁，捏成球狀並露出蝦尾，再依序沾上麵粉、蛋液、麵包粉。
- 5 將油炸鍋加熱至160度左右後，放入蝦球，待蝦球炸至金黃色後，取出瀝油即完成。



圖片擷取自網路

幸福留言板



幸福館－墊上皮拉提斯

- ◆ 老師教學很用心，上課很舒壓，最後大休息的時候，常常放鬆到快睡著了。很开心有這些課程陪我成長，也在此認識許多好朋友。（大毅誠品·張育菁）
- ◆ 老師教學很用心，難度適中的漸進式課程。（頌幸福二期·莊美惠）

幸福館－牛皮證件套

- ◆ 動手用雙針縫一上一下的完成一個皮革證件套，很有成就感。（台中公園·張聖梅）
- ◆ 老師親切熱心、講解清楚。手縫牛皮真的是個挑戰，謝謝老師跟志工的幫忙，讓我能順利完成作品。（其他團體·黃梓銚）

幸福館－祖親孫餅手作

- ◆ 課程設計超棒，老師講解清楚，不僅學到知識，也開心地度過一個下午！（其他團體·王璿茹）
- ◆ 每次參與活動都很開心，感受到工作人員的用心與付出。（讚幸福·蒲雅琴）

幸福館－核心逆齡節拍超慢跑

- ◆ 內容豐富，精彩的演講。（其他團體·林奕安）
- ◆ 適度的運動讓我能更靈活的運用身體。（大毅一週·鄭秀麗）

幸福館－義式馬鈴薯烘蛋佐甜椒莎莎

- ◆ 食材豐富，步驟清楚，助手隨時協助，成品能立即享用，讚！（熊幸福·陳茹毓）
- ◆ 創意料理很有趣，謝謝基金會用心的安排！（其他團體·蔡孟芳）

幸福館－防水束口袋

- ◆ 束口袋很可愛又實用。（大毅風範·詹能琇）
- ◆ 老師上課認真、細心教導。（其他團體·陳滿秀）



幸福館－國際標準舞

- ◆ 老師很帥，教學又認真，每一個細節都講解得很清楚；教室很寬闊，是很優質的環境。（其他團體·王玉桂）
- ◆ 老師教學內容很清晰，每堂課程結束都有很完整的教學錄影，方便我們回去複習，收穫良多。（熊幸福·陳珮蓓）

幸福二館－飲料雙杯袋

- ◆ 老師認真用心，飲料雙杯袋有「幸福」氛圍。（樂河市·江沼蓉）
- ◆ 老師很親切，讓我學到很多！好喜歡這個課程！謝謝大毅每一季都辦這麼多很棒的活動！（家幸福·林思敬）

幸福三館－鹹蛋黃千層捲

- ◆ 老師教得很仔細，謝謝老師！謝謝大毅建設開辦很棒的課程！（其他團體·高玉梅）
- ◆ 老師熱心教學，美味的鹹蛋黃千層捲，讚！（其他團體·蕭靜麗）

水湳浸信會－纏繞畫提袋

- ◆ 有趣又好玩，有家的溫暖很幸福。（其他團體·吳文娟）
- ◆ 快樂畫畫，舒心的愉快。（其他團體·侯柏君）

大毅幸福農場－種植養護全攻略

- ◆ 課程很豐富，受益良多。能夠吃到自己種植的蔬菜很开心。（人人幸福·張碧芬）
- ◆ 老師很專業，也提供很多實務經驗，謝謝老師。（其他團體·傅家文）

蒙福之家雙語教會－舞動有氧

- ◆ 老師教學認真、有耐心，讓我有幸福的感覺！豐富的活動類別，讓大家有更多的參與機會。（其他團體·王淑娟）
- ◆ 老師上課負責認真，選的音樂也動人好聽。很喜歡上老師的課程！（其他團體·楊玉蘭）

蒙福之家雙語教會－全人大腦健康

- ◆ 每週練習呼吸、吸收新知識，與小組一起討論、一起分享健康飲食觀念，讓自己與家人更健康。（其他團體·曾文淇）
- ◆ 很棒很nice的大家庭！（其他團體·林伶香）

蒲公英小品

2025年11月號320期《蒲公英希望月刊》

2025年12月號321期《蒲公英希望月刊》

從一張卡片開始

地震過後，這座城鎮傷痕累累，街區殘破不堪，空氣中瀰漫著一種說不出的悲傷。阿部先生曾擁有美滿的家、溫柔的太太與可愛的兒子。但在那一夜，天搖地動，一切都被奪走了。他每日呆坐在臨時搭建的組合屋裡，不說話、不吃飯，心中反覆哀嘆：「為什麼不連我一起帶走？」

某天清晨，一張陌生的卡片送到他的手中，寫著：「你不孤單，我在為你祈禱。」隔天，又來了一張。字跡不同，安慰卻如出一轍。阿部先生開始期待每天卡片的到來，也悄悄的思索：「或許，我也能做些什麼……」

於是，他辦起了茶會。邀請災後的生還者來坐坐，一壺茶、一張桌子、幾張椅子，幾個人圍坐在一起。有人默默流淚，有人靜靜沉思。沒有人多說什麼，只是陪著彼此，卻自有一股安定的力量，足以撫慰人心。

漸漸的，參加的人越來越多。有人說，茶會像縫補的線，一針一線，慢慢把破碎的心縫合；也有人說像蒲公英，在廢墟中輕輕飛起，落地、生根、長出盼望。

阿部先生感慨的說：「曾經，是一張張的卡片救了我。現在，我也願意成為那張『卡片』，陪更多傷痛的人走下去。」災難奪走了很多，但奪不走人與人之間，真摯而溫暖的善意。正是這樣的善意，在瓦礫之間，為生命開出新的道路。

哀慟的人有福了！因為他們必得安慰。——馬太福音5章4節

歲月的滋味

看著方伯伯勉強吞下飯菜的模樣，幫忙備餐的居服員依依起初都會問：是否該調甜一點？或是帶點酸辣？讓伯伯比較好入口。但伯伯都會擺擺手，回答：「是我沒用啦，這舌頭壞了，吃什麼都一樣。」伯伯從前是名熱愛美食的大廚，卻因中風後行動不便，不得已收掉餐廳。隨著年紀增長，如今連味覺都退化。依依聽得出來，那句「吃什麼都一樣」，其實是伯伯對生活已經失去期待，甚至覺得一生自豪的專業與熱誠，再也找不回來了。

後來，依依不再問伯伯口味滿不滿意，反而會聊起服務的其他長輩，有各種偏好的菜系與味道需求：「我真的想不到要煮什麼了，請伯伯傳授點食譜，或給我一點靈感啦……」當方伯伯挨不過她的請求，真的提供點子後，依依也會回饋其他長輩吃到新菜色的反應：「王奶奶吃了一口，眼睛都亮起來；陳爺爺說這是他懷念已久的家鄉味……」

此後，方伯伯用餐時的神情不一樣了。儘管入口的飯菜仍舊平淡無味，但依依那些配飯的話題，總能讓伯伯的心中一遍又一遍，憶起曾經嚐過的酸甜苦辣鹹。

所以，我們不喪膽。外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。——哥林多後書4章16節

尋找心上人

楊爺爺整理抽屜時，意外翻出一封泛黃的情書。字跡娟秀，情意真摯，沒有署名收信人，還幾次出現一個他看不懂的符號。那是楊奶奶寫的，卻未送出。想到楊奶奶總愛在兒孫面前打趣：「要不是你爺爺死纏爛打，我才不會嫁他呢！」楊爺爺心想這可不行，他得搞清楚當年的「心上人」是誰。

帶著疑惑，他開始聯絡四十年前的老同學。本來只想隨口打探，沒想到大家的熱情和懷舊，竟促成了一場久違的同學會。但線索卻愈聽愈加的撲朔迷離，有人說：「那時候，你老婆常跟體育股長說悄悄話。」也有人透漏：「畢業旅行那晚，她和某人坐在海邊聊了很久。」流言一個接一個，讓楊爺爺心裡七上八下，心情愈發複雜。既怕真的找到「那個人」，又忍不住想知道答案。

終於，在熱鬧的同學會上，他和楊奶奶當年最要好的女同學聊起往事，意外揭開真相——當年那封情書，其實是寫給他的！楊爺爺這才恍然大悟，那個符號其實是「Y」，正是他的姓氏縮寫。原來，當年楊奶奶早已對他有意，只是他先鼓起勇氣告白，愛意才被鎖進了信裡。

同學會結束後，楊爺爺迫不及待告訴兒孫。楊奶奶佯裝生氣，瞪了他一眼，卻忍不住笑出聲。楊爺爺得意洋洋：「以後可別再說我『死纏爛打』了！」全家人笑成一片。那封塵封四十年的情書，終於揭開祕密，也成了一段甜蜜的佳話，將他們的愛情故事再度寫進了時光裡。

愛我的，我也愛他；懇切尋求我的，必尋得見。——箴言8章17節

不墜落的風箏

高三那年，我的數學總是吊車尾。每次考試，我都拿著紅通通的考卷，不敢回家，也不敢抬頭看老師。

有一次，我正準備偷偷把考卷塞進抽屜，數學老師走到我身邊，輕聲說：「放學來辦公室找我。」我以為是訓話，心裡打著鼓。沒想到，她只是告訴我：「不懂的題目，我陪你一起解。」

那年秋天，老師每天放學都留下來陪我，畫圖、舉例、重複講解。她的聲音柔和又有耐心，有時也講講她小時候考不及格的糗事，讓我明白：原來老師也不是天生聰明。有天，她拿出一只自己做的小風箏送我，跟我說：「你已經慢慢飛起來了，我只是幫你拉著線而已。」後來，我的數學進步到全班前五名。畢業後，那只風箏我始終珍藏著。那是我第一次對自己有信心，也是第一次感受到，有人願意無條件陪著我，不嘲笑、不放棄。

多年後，我成為一名社工，在山區陪伴許多失依的孩子。有個孩子問我：「我們這邊山路那麼難走，你為什麼要一直來？」我笑了笑，從背包拿出那只已經褪色的風箏，回答：「因為也曾有人這樣陪伴我。我想把這條線，繼續牽下去。」孩子似懂非懂的點點頭，接過風箏，拋向風裡跑了起來，我彷彿看見，一個個希望，正在天光中飛翔。

我凡事給你們作榜樣，叫你們知道應當這樣勞苦，扶助軟弱的人，又當記念主耶穌的話，說：「施比受更為有福。」——使徒行傳20章35節

財政部中區國稅局東山稽徵所稅務小叮嚀

記帳與記帳及報稅代理人 資安維護管理辦法



壽險理賠，戶政臨櫃e站通



營業人應依規定期限 申報營業稅



網路交易已達起徵點 需辦稅籍登記



符合規定長照專車接送 免徵營業稅



小規模營業人給付薪資、租金，記得要辦理各類所得扣繳暨免扣繳憑單申報！

小規模營業人如有僱用員工給付薪資費用，或承租房屋作為營業使用，應依所得稅法規定扣繳稅款並申報扣免繳憑單。

依所得稅法第89條第3項及第92條規定，扣繳義務人應於每月10日前將上一月內所扣繳稅款向公庫繳清，並於每年1月底前，向稽徵機關申報前一年度各類所得扣繳暨免扣繳憑單，每年一月如遇連續3日以上國定假日者，扣免繳憑單申報期間延長至2月5日止。

東山稽徵所提醒您，114年度扣免繳憑單申報截止日為115年2月2日，請記得於期限前完成申報。

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。
- ◎ 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。
- ◎ 勿點擊來路不明網站或LINE連結，避免個資遭盜用。
- ◎ 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。
- ◎ 國稅局不會透過電話或簡訊要求操作ATM或提供帳戶密碼，遇可疑情形請立即撥打165反詐騙專線查證。
- ◎ 接獲自稱客服的來電要小心，不要輕易交付個資，才不會錢財個資兩失。
- ◎ 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，以提供民眾查調醫藥及生育費扣除額。
- ◎ 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。
- ◎ 營業人出售下腳廢料也要開發票。
- ◎ 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。
- ◎ 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）。

稅務行事曆

使用 牌照稅



營業用汽車

上期開徵繳納期間4/1-4/30

下期開徵繳納期間10/1-10/31

自用汽車

開徵繳納期間4/1-4/30

機車(151CC以上) 開徵繳納期間4/1-4/30

房屋稅



每年徵收1次

開徵繳納期間5/1-5/31

房屋使用情形變更請於3月22日前申報

地價稅



每年徵收1次

開徵繳納期間11/1-11/30

地價稅優惠稅率請於9月22日前提出申請

截止日遇假日順延至假日結束之翌日

e化繳稅



行動裝置掃描繳款書上TWQR圖示碼進行繳稅



下載行動支付、電子支付繳稅業者APP



使用



行動自然人憑證

- 至四大超商多媒體資訊機查繳稅(健保卡不適用)
- 登入「地方稅網路申報作業網站」查繳稅

四大超商繳稅



繳稅限額3萬元



開放「非現金支付工具繳稅」

✓實體信用卡 ✓行動支付 ✓電子票證

實際開放工具以各超商臨櫃收取為主



✓開放非本人信用卡繳稅

納保官 守護您的租稅權利

協助進行稅捐爭議溝通與協調、申訴或陳情、提供行政救濟諮詢與協助等服務

★申請方式：書面、電話、傳真、視訊、電子郵件、線上申辦



稅籍異動即時通

讓您掌握自身土地、房屋異動情形

申請成功 ▶ 於土地房屋申報轉移 ▶ 發送電子郵件、簡訊或line 通知

電子稅單

「使用牌照稅」、「房屋稅」、「地價稅」申請改以電子郵件方式傳送繳款書、轉帳通知及繳納證明，讓你不用擔心稅單遺失或無法領取，加密處理個人資料不外洩，還能環保省紙愛地球。

使用牌照稅歸戶

將名下本轄所有車輛之使用牌照稅繳款書歸戶整合成1張(每張歸戶繳款書以5筆車籍號碼為限)

注意
事項

- ① 申請後，請至指定信箱完成驗證，未於指定時間完成驗證，請重新提出申請。
- ② 使用牌照稅歸戶後之繳款書如選擇以紙本方式寄送，則不須進行電子信箱驗證。

申請方式



本局線上申辦



地方稅網路申報系統

載具歸戶 好管理



統一發票兌獎APP

發票存雲端
加開專屬獎項
中獎機會多更多



設定領獎帳戶
更好領

中市稅安
為你更多、省最多



臺中市地方稅務局 廣告



台中大毅老爺行旅 ZEBRA 義式餐廳 | 秋冬新菜登場

以季節風味入菜，ZEBRA義式餐廳推出秋冬新菜，
以當令食材融合義式手法，演繹出溫潤而層次豐富的味覺體驗。
在落地窗灑落的自然光裡，用一場舌尖的旅行，迎接城市裡的秋冬節奏。

新菜登場 | 必吃推薦

白酒蛤蜊義大利麵 | 以白酒昇華文蛤香氣，拌入九層塔增添清新草本氣息，湯汁濃縮精華，入口鮮香飽滿，令人念念不忘。

東昇南瓜培根燉飯 | 選用香甜細緻的東昇南瓜，與煙燻培根一同燉煮，滑順米心吸附南瓜香氣，溫潤濃郁，每一口都暖在心裡。

藍紋乳酪臘腸披薩 | 西班牙臘腸與藍紋乳酪香腸的美味相遇，搭配番茄醬、九層塔與莫札瑞拉起司，鹹香中帶著微辣層次，是喜愛濃厚風味的您的首選。



完整新菜資訊
請掃QRcode

台中市西區英才路601號(台中大毅老爺行旅一樓)
Tel: +886-4-3702-8988
Fax: +886-4-2376-6836
E-Mail: hrtc.service@tc.hotelroyal.com.tw
www.hotelroyal.com.tw/taichung/



I HAVE A DREAM

我的心 渴望一座島



回家
回一

嶼 ONE ISLAND

大毅建設

