

大毅生活

DAYI LIFE

大毅幸福教育基金會

No. **71**

2026年4-6月

觸及森活



「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 |
| 免費諮詢專線 | 0800-809666 |





編輯手記

在日常生活中，我們早已習慣透過螢幕、用眼睛接收世界的樣貌。影像與畫面讓資訊變得快速而清楚，也成為我們與外界互動的重要方式。只是，在這樣的節奏裡，雙手多半停留在鍵盤與螢幕上，真正「感覺」生活的機會，似乎變得少了一些。

第二季，我們走進「觸覺」，並以植物為媒介，邀請大家回到自然的懷抱。當雙手撫過粗糙的樹皮、感受葉片的柔軟與脈絡，或抓起泥土的那種濕潤與重量，這些來自大地的觸感，悄悄安定了我們的心。植物不急著生長，卻在四季更迭中，溫柔地教會我們等待與扎根。

在忙碌與壓力交織的生活裡，觸覺是一種被忽略卻極其重要的感官。因此，本季特別規劃充滿觸感體驗的課程，像是柔軟的雲朵包、刺刺卻療癒的仙人掌組盆、可以近距離接觸爬蟲的動物共學、靠雙手反覆織造的編織涼扇，還集結各樣特殊觸感的樹木、花朵、葉子在《觸覺植物小百科》中待您來探索。盼望每一位參與者，都能在過程中慢慢放鬆，讓心與手一同回到當下。

正如《創世記》2章7節所描繪：「神以塵土造人，將生命氣息吹進我們裡面，使我們成為有靈的活人……」願我們在每一次觸摸土地、感受萬物時，都能想起自己同樣被溫柔地創造與呵護。期待這一季的「觸及森活」，陪你用雙手感受自然，用心靈承接恩典，在生活中重新扎根、生長。



「綠意輕拂，感受生態豐盛的溫柔擁抱」

夏季的暖陽，悄然輕落於大地，為萬物披上一層柔和的光。

微風吹拂，輕拂過泥土的氣息與葉片間的露水，也掠過花朵的盛放，
帶來屬於盛夏的溫度與生命的律動。

當我們慢下腳步，伸手觸碰與感受，會發現...

大自然一直以最溫柔的方式與我們相遇。

綠意輕拂，萬物以溫柔回應；盛夏之中，讓自然輕輕擁抱我們。



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

2026.4-6
NO. 71

07 幸福生活講座

08 幸福館

11 55+樂學系列

12 賦格兒童音樂劇《天鵝湖》

13 小律師勇氣故事屋

14 幸福衛理堂

15 卓越幸福行道會

16 蒙福之家雙語教會

17 客西馬尼行道會

18 水湳浸信會

19 其他活動

21 幸福留言板

22 幸福互動

26 觸覺植物小百科

28 走訪台灣森林後花園

節目總表

4月

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
		01	02	03	04	05
06	07 墊上皮拉提斯	08 兒童空手道班	09 成為孩子的情緒教練	10 成人創動流行舞蹈	11 賦格兒童音樂劇 《天鵝湖》	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 成為孩子的情緒教練	17 成人創動流行舞蹈	18 仙人掌組盆 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 成為孩子的情緒教練	24 成人創動流行舞蹈	25 貝殼風鈴	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 成為孩子的情緒教練			

5月

				01	02	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 成為孩子的情緒教練	08 成人創動流行舞蹈	09 給媽媽的甜蜜告白 — 杯子蛋糕	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 成為孩子的情緒教練	15 成人創動流行舞蹈	16 動物共學 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 AI數位照相館	22 成人創動流行舞蹈	23 核心雕塑流動	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 普羅旺斯燉雞	31

6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 雲朵包	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 手抓藥草香包 幸福生活講座	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 編織涼扇	19	20	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 小律師勇氣故事屋	28
29	30 舞動有氧					

4/18 (六) 14:30-16:30

「盲」果熟了嗎？ 當生命的風景漸漸模糊，你是否就此停下腳步？

徐薇雅／視障跑者

視障跑者徐薇雅，曾在人生中途失去視力，卻因為一次邀請再次踏上跑道。從南迴公路到全台各地賽道，她在風雨中奔跑，也在淚水中收藏屬於生命的風景。也許我們都背著名為「人生」的後背包，裝著遺憾、夢想與未完成的渴望；而她的背包，卻在看不見之後愈發豐盛。誠摯邀請您前來聆聽——當軟弱未曾擊倒生命，反而成為成長的養分；當黑暗未曾奪走希望，反而孕育新的力量；那顆名為「盲」的果子，如何在喜樂中漸漸成熟。



5/16 (六) 14:30-16:30

融合教育，可能跟你想的不一樣

羅丰苓／特殊教育博士

這場講座將破除「融合教育」的溫情想像，不是用愛硬撐關係，更不以包容之名堆積問題；而是以精準策略，將差異轉化為成長契機。這不只是一場講給特教生家長及教育者的講座，而是一場給所有仍願意相信「無論你我如何，我們可以一起走，且走得更好」的每一個人。



6/13 (六) 14:30-16:30

當AI讓我變快，是信仰讓我站穩

TONY呂信偉／AI 應用教練

在這個速度至上的時代，AI讓我做事更快、決策更準、效率倍增；但當壓力、比較與焦慮悄悄升高時，我發現真正讓我不被速度吞噬的，是信仰帶來的定錨與分辨力。AI幫助我提升產出，信仰幫助我守住方向。當科技推著我向前，信仰讓我站穩腳步，活出有根基的人生。

幸福館

📍 台中市北屯區崇德路三段1號

4/7-6/23(二)9:00-11:10

墊上皮拉提斯

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

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



4/8-6/24(三)19:00-21:10

兒童空手道班

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

初級班19:00-20:00，中級班20:10-21:10

在有趣、生動的肢體運動中，引導孩子學習禮節、自制、勇敢、智慧與自信，並培養基本防身能力。課程結合品格教育，協助孩子建立穩定的身心素質，提升面對挑戰的自信與堅毅。

【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



4/9-5/14(四)9:30-12:00

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



4/10-6/26(五)19:00-20:00

成人創動流行舞蹈

上課日期：4/10、4/17、4/24、5/8、5/15、5/22、5/29、6/5、6/12、6/26，共10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1,000元



4/13－6/22(一)14:30-16:30

國際標準舞

上課日期：4/13、4/20、4/27、5/4、5/11、5/18、5/25、6/1、6/8、6/15、6/22，共11堂

國際標準舞又稱運動舞蹈，總共有十項舞科。除了舞蹈風格彼此不同之外，也可以從外表的服裝穿著分成兩大風格：拉丁舞、摩登舞。摩登舞起源自歐洲宮廷，是貴族在酒會、宴會時間的社交方式。課程主要以運動效果為主，帶大家體驗國際標準舞的休閒樂趣。

- 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



4/14－6/30(二)19:00-21:10

舞動有氧－Zumba

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、6/30，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

4/18(六)14:00-17:30 **限制型**

仙人掌組盆

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

在忙碌的生活中，替自己留一段與綠意相處的時光。本課程將帶你學習基礎組盆、養護技巧與搭配美感，非常適合想放鬆療癒、喜愛手作的你，趕快來親手完成一盆專屬於自己的小小綠洲吧！

講師 張苡樺 **年齡** 9足歲以上，每戶限報2名（限40名）

4/25(六)14:00-17:30 **限制型**

貝殼風鈴

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

把大海的聲音帶回家！本課程將帶領你從挑選貝殼開始，練習線材與自然的連結，親手穿繩、打結、平衡，一步步編織出專屬的貝殼風鈴。為生活增添一份愜意又療癒的海洋氛圍！（成品以當日現場實際呈現為主）

講師 郭名峻 **年齡** 10足歲以上，每戶限報2名（限40名）



5/9(六)14:00-17:30 限制型**給媽媽的甜蜜告白－杯子蛋糕**

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

送給媽媽的杯子蛋糕不需要過多的華麗，因為媽媽的愛，本來就很純粹。鬆軟的蛋糕、細緻的奶油、加上微甜的果醬，就像她每天默默為我們準備的一切。一起將親手製作的杯子蛋糕送給媽媽並對媽媽說，謝謝妳，我愛妳！（蛋糕成品以當日現場實際呈現為主）

（講師）余麗安 （年齡）15歲以上，每戶限報2名（限32名）



（圖片來自網路）

5/16(六)14:00-17:30 限制型**動物共學**

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

透過實際觀察，引導孩子認識網紋蟒、紅泰加與刺尾鬚蜥的外觀特徵，了解牠們的生活方式。課程著重尊重生命、破除刻板印象，培養同理心，並建立安全、友善的互動觀念，讓孩子逐步學習正確與變溫動物相處的方式。

（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）

**5/23(六)14:00-16:30** 限制型**核心雕塑流動**

第一梯14:00-15:00，第二梯15:30-16:30

核心雕塑流動課程結合力量、流動與控制，透過循序漸進的動態訓練，強化核心穩定、修飾身體線條，適合想提升體態、改善姿勢並感受流動力量的你。

（講師）桃子 （年齡）18歲以上，每戶限報2名（限20名）

**5/30(六)14:00-17:30** 限制型**普羅旺斯燉雞**

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

在夏季的餐桌上，普羅旺斯燉雞散發著香草與陽光的氣息。當湯汁浸潤軟嫩的雞肉與新鮮蔬菜，入口時的多層次口感，彷彿能觸摸到夏日豐盛的律動，帶來溫潤卻清爽的享受。

（注意事項）請自備保鮮盒，全程請配戴口罩。

（講師）郭立辰 （年齡）10歲以上，每戶限報2名（限32名）

**6/6(六)14:00-17:30** 限制型**雲朵包**

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

我們把時間放慢，讓雙手記得柔軟的形狀。這堂課，用針線穿過布料的節奏，在重複而單純的動作裡，讓一顆雲朵包，慢慢的成形。一針一線，把柔軟縫進生活裡。

（講師）李念慈 （年齡）9歲以上，每戶限報2名（限40名）



6/13(六)14:00-17:30 **限制型****手抓藥草香包**

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

親手配製一份守護！精選艾草、薄荷與紫蘇等天然草本，結合檸檬精油的清新氣息，將節氣芬芳裝進專屬香囊。無需縫紉、簡單填裝好上手，適合各年齡層體驗。無論是作為居家掛飾或贈送親友，都是最誠摯的端午健康祝福。

講師 劉仁鳳 **年齡** 7足歲以上，每戶限報2名（限40名）

**55+樂學系列**

4/13－6/22(一)9:00-11:10

關節肌力訓練

上課日期：4/13、4/20、4/27、5/4、5/11、5/18、5/25、6/1、6/8、6/15、6/22，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 楊紹閔 **年齡** 55足歲以上，每戶限報1名（限17名），保證金1,100元



5/21(四)14:30-16:30

AI數位照相館

覺得現在的自拍太單調？想念老相簿裡長輩溫暖的微笑嗎？這是一場跨越時空的視覺遊戲，讓您用最新科技紀錄人生故事，從3D公仔到會說話的老照片，輕鬆成為朋友圈中最酷的樂齡藝術家。

- 注意事項**
- 1.請自備智慧型手機。
 - 2.請準備1~2張想讓它「活起來」的照片及清晰自拍照。
 - 3.請事先下載好ChatGPT、Grok並完成註冊。
 - 4.課程不提供Wi-Fi連線及充電，請自備網路及行動電源。

講師 楊惠美 **年齡** 55足歲以上，每戶限報2名（限40名）



6/18(四)10:00-11:30

編織涼扇

靈感來自春天與夏天色彩繽紛的花朵，美麗又可愛的涼扇，搭配自己喜歡的顏色，一起來編織實用又好看的涼扇吧！

注意事項 請自備保麗龍膠。

講師 海蒂 **年齡** 55足歲以上，每戶限報2名（限40名）



貝武木各兒童音樂劇

《天鵝湖》

在寧靜的湖水邊，雙簧管輕輕吹起故事的旋律。這支聲音清亮、溫柔又靈巧的樂器，帶著我們認識美麗的白天鵝公主奧潔塔和王子齊格飛。音樂有時輕快、有時低語，像白天鵝在水面上悠然滑翔，也像神秘的黑天鵝旋轉現身。優雅的芭蕾舞者讓白天鵝的清麗優雅、黑天鵝的令人著迷，都更加立體！孩子們將跟著雙簧管與芭蕾舞者的步伐，一起走進柴可夫斯基《天鵝湖》充滿魔法、勇氣與選擇的童話冒險。

4/11 (六)

14:00~15:00

大毅幸福教育基金會

(台中市崇德路三段1號松竹路口)

賦格兒童音樂

成立於2021年，以已故音樂教育家柯大宜的信念——「只有最好的音樂，對孩子才剛剛好」為品牌精神。首創結合幼兒發展與交響樂團演奏家的古典樂多元體驗，讓孩子親身感受音樂之美。為全台唯一入選國發基金文化內容投資計畫的兒童藝文團隊，並榮獲金鼎獎及傳藝金曲獎肯定，用心在每個細節，讓音樂藝術與孩子及其家庭更貼近。

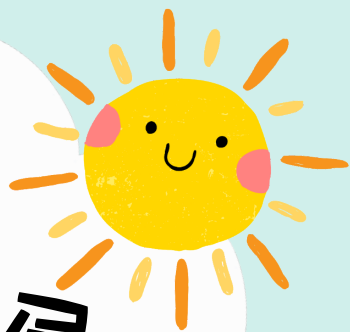




讓孩子在故事中學會尊重與保護，從遊戲中建立界線與自信。一起走進「小律師的勇氣故事屋」，讓勇敢的種子在心裡發芽。

小律師勇氣故事屋

保護自己，我做得到的！



微笑姐姐說故事

透過故事，認識性別平等與身體自主權，學習如何辨識與保護自己。

吳呈炫律師、蕭鈺豈律師、
胡皓清律師、微笑姐姐

打敗怪獸！保護自己

糟糕，怪獸軍團來了！他們分別是愛打人、讓你傷心、不負責任、欺負身體怪獸，一起來打敗牠們吧！

小律師誓言

孩子在儀式中大聲宣誓：「勇敢說不，守護自己！」，增強自我保護的信心。

專屬徽章授予

由專業律師為每位孩子別上象徵勇氣與責任的小律師徽章。

親子互動DIY

一起完成「燈號界線卡」，讓孩子在遊戲中建立清晰的身體界線與自主意識。

專業律師案例分析

透過故事案例分析，陪大家一起解惑。

榮譽結業儀式

頒發結業證書並合影留念，為孩子留下專屬成長紀錄。

6/27(六)

第一梯 14:00-15:30

第二梯 16:00-17:30

大毅幸福教育基金會

(台中市崇德路三段1號松竹路口)

3足歲至8足歲
每戶限報2名
(限30名)



幸福衛理堂

📍 台中市太平區太興路10號

4/8－6/24(三)19:00-20:00

舞動有氧

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

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1,200元



4/25(六)14:00-15:30

編織涼扇

靈感來自春天與夏天色彩繽紛的花朵，美麗又可愛的涼扇，搭配自己喜歡的顏色，一起來編織實用又好看的涼扇吧！

【注意事項】請自備保麗龍膠。

【講師】海蒂 【年齡】8足歲以上，每戶限報2名（限40名）



5/30(六)14:00-15:30

雲朵包

我們把時間放慢，讓雙手記得柔軟的形狀。這堂課，用針線穿過布料的節奏，在重複而單純的動作裡，讓一顆雲朵包，慢慢的成形。一針一線，把柔軟縫進生活裡。

【講師】李念慈 【年齡】9足歲以上，每戶限報2名（限40名）



6/27(六)14:00-15:30

仙人掌組盆

在忙碌的生活中，替自己留一段與綠意相處的時光。本課程將帶你學習基礎組盆、養護技巧與搭配美感，非常適合想放鬆療癒、喜愛手作的你，趕快來親手完成一盆專屬於自己的小小綠洲吧！

【講師】張苡樺 【年齡】9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

4/9－6/25(四)19:00-20:00

墊上皮拉提斯

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

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）林諾桺 （年齡）18歲以上，每戶限報2名（限30名），保證金1,200元



4/18(六)14:00-15:30

兒童空手道體驗班

透過活潑且安全的空手道活動，讓孩子在運動中學習禮節、自制與自信表現，並初步認識防身技巧，適合首次接觸空手道的孩子體驗課程內容與學習氛圍。

（注意事項）請穿著運動服參與課程。

（講師）宋一信 （年齡）6足歲至15足歲，每戶限報2名（限40名）



4/25(六)14:00-15:30

復古迷你刨冰機

經典可愛的刨冰機造型，搭配復古配色，運用黏土一步步製作出一碗迷你刨冰。在輕鬆療癒的手作時光裡，感受滿滿的復古風情與夏日清涼感。

（講師）謝惟忭 （年齡）6足歲以上，每戶限報2名（限40名）



5/9(六)14:00-15:30

《愛呦！我的媽！》—陸爸爸說演故事劇場

陸爸爸來說故事了，結合許多繪本故事，生動活潑的表演方式，帶領各位小朋友與家長，一起深入繪本的世界，來場親子故事活動。

（注意事項）家長可陪同參加。

（講師）陸爸爸說演故事劇場 （年齡）6足歲至12足歲，每戶限報2名（限40名）

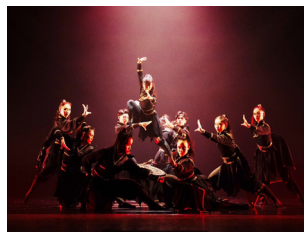


5/23(六)14:00-15:30

兒童武舞律動課

結合武功動作、舞蹈律動與體能遊戲，讓孩子在安全又有趣的課程中提升肌力、協調性與專注力。透過動靜交替的練習，培養身體控制力與節奏感，建立自信與品格，快樂運動、健康成長。

（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2名（限30名）



6/13(六)14:00-15:30**端午中藥小香包**

結合趣味押花的中藥小香包，有丁香、藿香、木香、佩蘭與其他花草藥材。有去除溼熱、調理中氣、辟穢防暑、芳香驅蚊、安神助眠等功效唷！

講師 興文學美術畫室 **年齡** 12足歲以上，每戶限報2名（限40名）

**6/27(六)14:00-15:30****手編流蘇手機繩**

使用不同顏色棉線交叉而成的手編流蘇手機繩，通過簡單的編織技法製作出既時尚又實用的編繩，掛上手機成為矚目焦點，美麗又實用，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** 12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

4/9－6/18(四)20:00-21:00**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，共11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1,100元

**4/21－6/9(二)19:30-20:45****全人大腦健康**

上課日期：4/21、4/28、5/5、5/12、5/19、5/26、6/2、6/9，共8堂

本季將建立大腦與全人健康的認知框架，理解神經可塑性的潛能，並開啟全人健康四大面向－生物、心理、社會、靈性。課程將綜覽飲食、運動與睡眠、心靈整合等關鍵主題，為您制定個人化健康藍圖，奠定深度學習與實踐基礎！

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



客西馬尼行道會

📍 台中市潭子區大成街120巷18號

4/10－6/26(五)19:00-20:30

兒童烏克麗麗

上課日期：4/10、4/17、4/24、5/8、5/15、5/22、5/29、6/5、6/12、6/26，共10堂

本課程適合已有基礎的孩子，能夠辨識基本和弦、具備簡單刷弦或彈奏經驗者參加。課程將在既有基礎上，進一步強化節奏穩定度、和弦轉換流暢度與音樂表現力，讓孩子不只是「會彈」，而是「彈得好、彈得有感覺」。

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1,000元



4/18(六)19:00-20:30

雲朵包

我們把時間放慢，讓雙手記得柔軟的形狀。這堂課，用針線穿過布料的節奏，在重複而單純的動作裡，讓一顆雲朵包，慢慢的成形。一針一線，把柔軟縫進生活裡。

講師 李念慈 **年齡** 9足歲以上，每戶限報2名（限40名）



5/16(六)19:00-20:30

棉花糖綿羊燈

超可愛的QQ軟棉花樹，搭配綠油油的草皮，動動小手、一步一步輕輕捏塑，把想像力變成現實，打造屬於自己獨一無二的小牧場。不論是大人還是孩子，都能在創作中感受療癒與成就感，享受放慢步調的幸福時光。

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）



6/13(六)19:00-20:30

Love & Leaf綠植手作

水泥手工製作，簡約設計清新植栽的裝飾，為空間注入剛剛好的綠意與生命力；不張揚卻很有存在感。無論擺放在居家客廳、書桌、窗邊，或是辦公室與小角落，綠意裝飾都能輕鬆融入各種風格，一起來動手做吧！

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）



水滴浸信會

📍 台中市西屯區中清路二段213號

4/7-6/16(二)9:00-11:00

原來手機這麼好用

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，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



4/8-6/24(三)9:30-10:30

墊上皮拉提斯

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

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1,200元



4/11(六)14:00-15:30

仙人掌組盆

在忙碌的生活中，替自己留一段與綠意相處的時光。本課程將帶你學習基礎組盆、養護技巧與搭配美感，非常適合想放鬆療癒、喜愛手作的你，趕快來親手完成一盆專屬於自己的小小綠洲吧！

（講師）張苡樺 （年齡）9歲以上，每戶限報2名（限40名）



5/9(六)14:00-15:30

LED燈康乃馨香氛花束

用一束花的時光，訴說對母親的愛。本次課程精選香氛玫瑰康乃馨及玫瑰，搭配永生尤加利及乾燥花材，帶您體驗從零到有的花藝美學。無需任何基礎，只要帶著愛與專注，就能在專業指導下完成精緻作品。

（講師）劉仁鳳 （年齡）7歲以上，每戶限報2名（限40名）



6/6(六)14:00-15:30

繽紛彩羊酒瓶燈

以玻璃瓶為基底，運用霧面劑製作出如天空般柔和的表面效果，再搭配手捏的彩色黏土小綿羊，彷彿在雲端草原上悠遊，加上五彩燈光點綴，瓶身將化為夜晚裡的小小草原舞台，彩羊們隨著燈光律動，帶來無限的希望與幸福感。

（注意事項）請自備細長袋子（裝酒瓶燈用）。

（講師）超悅藝術創作坊 （年齡）8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
客西馬尼行道會	主日崇拜(日)10:00-11:30、兒童主日學(日)10:00-11:30、少年團契(日)10:00-11:30
水滿浸信會	主日崇拜(日)10:00-11:30、兒主少契(日)10:00-11:30

其他活動

4/6-5/18(一)19:00-20:45

English Café

上課日期：4/6、4/13、4/20、4/27、5/4、5/11、5/18，共7堂

English Café 讓人可以輕鬆自在地用英文對話。我們將從4月6號開始。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



5/30(六)10:00-11:30

樂活理財講座：從資產配置到防詐騙的實務攻略

「人生是一場未知的旅程，能優雅、從容且有智慧地規劃未來，是我們的共同願望。」面對充滿挑戰的環境與層出不窮的詐騙陷阱，如何守住畢生積蓄？本講座將帶您建立正確的理財觀念。課程不只教您分辨「穩健投資」與「投機風險」，更將拆解最新詐騙手法，協助您運用金融智慧構建安全防護網，享受無後顧之憂的自在生活！

主辦單位 水滿浸信會 聯絡電話 04-22916821／施雅芬小姐

參與對象 18足歲以上 活動費用 免費參加

活動場地 水滿浸信會2樓（台中市西屯區中清路二段213號）





幸福留言板

幸福館-潮式肉骨茶

- ◆ 使用簡單的材料，烹調出美味的肉骨茶料理，邊做邊聽老師講解烹飪知識，真是太棒了。
(台中公園·施淑梅)
- ◆ 老師教學仔細又親切，所教的內容實用性高，回家煮一碗有溫度的湯，將幸福帶給家人。
(原墅·林瓊姿)

幸福館-兒童空手道班 [初級班]

- ◆ 感謝大毅基金會的人員、教練們、值勤同工及志工群，謝謝您們。邑恩媽媽和邑恩，在大毅基金會的支持和鼓勵下，感受到雪中送炭的溫暖，我們銘感五內，也期許邑恩未來行走主的道路上，能夠以基金會的董事長和教練們、服事同工們、志工們為榜樣，能榮神愛主服事人，成為主合用的器皿。
(其他團體·廖邑恩)

幸福館-捲捲環保收納袋

- ◆ 開心～自己做了可愛的史努比收納袋～出門血拼更有型！(大毅榮耀·陳永玲)
- ◆ 基金會非常慷慨大方～提供高品質的材料讓住戶擁有質感又耐用的提袋！(大毅一遇·鄭秀麗)

幸福館-55+關節肌力訓練

- ◆ 從入口的管理員到志工、幹部全都十分熱誠親切，讓人有一種被歡迎的濃濃感受。整個學習空間充滿著友善的正能量與無私的愛。這個社會太需要這種地方和能量了。(其他團體·譚藍茵)
- ◆ 感謝兩位老師這段時間的悉心指導，讓我在登山時明顯感受到身體的進步，就連步伐也輕盈許多，真的非常感激！幸福滿滿～(大毅江山·林香)

大毅幸福農場-秋冬種植全攻略

- ◆ 常來農場，看見作物一點一滴成長我也心情愉快，和農友見面聊天還能增加人際互動，大有裨益。
(其他團體·傅家文)
- ◆ 感謝有幸福農場這塊美好的土地，自己親手栽種的有機蔬菜打成蔬果汁，安心又健康。還特別邀請專業青農講師前來傾囊相授，著實讓我受益匪淺。更感恩的是，如此優質的課程全為免費，使我倍感幸福！
(一畝田·藍永祝)

蒙福之家雙語教會-舞動有氧

- ◆ 老師教學專業認真，無懈可擊。參加過多種基金會課程感受良好，感恩大毅熱心公益。
(其他團體·賴麗卿)
- ◆ 每次最後一堂課，老師都會準備自己做的酸種麵包和自製抹醬來和我們分享，覺得很棒！
(其他團體·呂佩珊)

幸福二館-聖誕花圈

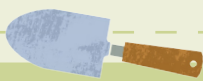
- ◆ 老師很用心，材料很漂亮，謝謝老師。看到美麗的作品，心情很好，又是幸福美麗的一天。謝謝大毅幸福教育基金會，舉辦很多很好的課程，每堂都好熱門搶手，希望能多多增加這樣的課程。
(熊幸福·薛乃華)

幸福三館-沙畫蠟燭

- ◆ 第一次上Abby老師的課，非常簡易明瞭，而且老師在課堂上的講解及親切的服務，讓人捨不得離開課堂！(其他團體·陳盈秀)
- ◆ 今天帶媽媽一起來參加活動，媽媽玩得超級開心，體驗分數100分。謝謝老師，助教和志工們的協助和幫忙，這個星期六下午，心情跟沙畫蠟燭的色彩一樣斑斕絢麗！(熊幸福·陳珮蓓)

水滴浸信會-原來手機這麼好用

- ◆ 幽默風趣又淺顯易懂的教學方式，學習過程開心、結束時收穫滿滿，感謝優秀親切的老師。
(大毅江山·紀秋燕)
- ◆ 謝謝老師把拍照和攝影的專業知識、技巧、能力，用生動、輕鬆、幽默、風趣的方式教學，且不厭其煩的反覆教導我們，幫助我從單一的照片，透過美圖秀秀做了許多以前沒有做過的嘗試—自製有趣的圖片、第一次自己做影片、加音檔、上字幕……雖然不熟練，但每一次上課都有新的收穫，很有成就感，讓我很期待下一次的學習～
(其他團體·吳文娟)





大毅江山的這些年

大毅江山／林香



搬進大毅江山已逾二十年，這裡已經不只是遮風避雨的家，更是成為我人生中一段最溫暖、也是最豐富的旅程。

大毅幸福教育基金會的成立，讓我們這群住戶開闢了學習與交流的園地。從幸福系列講座、樂活環保、人文藝術、健康律動到兒童教育課程，每一份用心的安排，為不同年齡層的鄰里開啟了探索生活的更多可能。

在退休前，我最期待週六下午的「幸福講座」。講師們來自醫學、人文、理財等各行各業，每一場精彩的分享都讓我獲益匪淺。退休後，我更自在地沉浸於各項課程中；這些課程讓我的生活更有節奏，身心也更加健康。

像是專為55歲以上學員設計的「關節肌力訓練」，老師們總是細心關照每位學員的體能，依需求調整動作，讓我們在安全的環境下循序漸進地強化體魄。而在蒙福之家雙語教會開設的「全人大腦健康」也十分精彩。老師在教材預備上極其用心，內容既專業又充實，透過深入淺出的講授，將豐富的知識解析得易於吸收。除了專業聽講，小組分享與討論的環節更讓我們在互動中激發思考，也增進了學員間的深厚情誼。

其中，在水滴浸信會上的「原來手機這麼好用」是我特別喜愛的一門課。楊惠美老師教學功力深厚，幽默生動的風格更像綜藝節目的靈魂人物，讓教室裡總是笑聲不斷、精彩萬分。最令我感動的是她的耐心，總會陪著每一位學員反覆實作到「我懂了！」，那份適時的鼓勵與引導，讓我們這代人也能充滿信心，輕鬆掌握3C科技。



透過這門課我才發現，影片製作不只是影像的組合，更是情感的凝聚與故事的延伸。在老師「十八般武藝」的傾囊相授下，我們不僅熟悉了手機的各項操作，更學會將每一張珍貴畫面，透過串連、剪輯與配樂，讓記憶重新躍然眼前，述說那段閃閃發光的時光。這段旅程不僅圓滿了我的學習地圖，更在互動中建立起深厚情誼，讓手機不再只是冰冷的工具，而是記錄溫度的媒介。

如今，這份幸福也延續到了下一代。看著小孫女滿懷期待地參加基金會所舉辦的課程，我深刻感受到大毅幸福教育基金會對每個世代的關懷與陪伴。

住了這麼多年，房子偶爾需要修繕，大毅建設始終秉持服務熱忱，主動協助並推薦值得信賴的廠商，讓我們住得安心又放心。在現今的環境中，這樣的建商實屬難能可貴。

感謝大毅，讓我們的生活不只是住得安穩，更是豐富、有溫度且充滿連結。這些年來的點滴，都已成为我心中最珍貴的記憶。





開心農場心得

馬禮遜／珈后



謝謝大毅幸福教育基金會規劃了這麼好的種植區地，還有定期安排每三個月一次的農場課程及提供有機肥料讓認養戶領取。

坦白說，像我這種連魚和烏龜都養不活的人，只因新鮮好奇，覺得人生要有新嘗試，一時興起想說來種看看。腦中的是豐收滿載的畫面，但現實就如聖經傳道書所寫的：「栽種有時，拔出所栽種的也有時。」萬物皆有其時間，空心菜大概三個禮拜即可採收，萵苣生菜則需要四十五天，小玉西瓜要等上三個月！一開始興致勃勃地種高麗菜，但是初發的嫩葉，都被菜蟲啃食精光，沒有養到菜，反倒養肥了蟲！後來改種秋葵，終於嚐到結實纍纍的快樂，而且一株苗可以長到好高，還以為自己種了傑克的魔豆哩！

種菜比較辛苦的，就是要時常去除草，雜草不除根，春風吹又生。有時雜草長得太茂盛，跟蔥苗的大小還不相上下呢！我發現，拔草的時候，常因為很專注，時間過得蠻快的，故煩躁的時候去拔草，還能靜心，鬆土把雜草連根拔起也是一種療癒的方式喔！我最喜歡約教會的朋友們一起來菜園，都市的孩子沒什麼機會接觸到泥土，幾個孩子一起收割，並鬆土整理畝地，再將菜苗一株株地種下澆水，有的時候挖到肥嫩的蚯蚓，驚嚇和驚喜相伴！而且畝地附近的鄰居各個是種菜高手，跟鄰居討教種植經驗，他們也都樂於分享傾囊相授。比如說用乾草覆蓋在泥土上，泥土可以保濕；水管套上蓮蓬頭，這樣子澆水的力道不容易傷害到脆弱的菜苗；菜苗的間距及搭棚的技巧也都是種菜的秘訣。





記得古詩有云：「鋤禾日當午，汗滴禾下土。誰知盤中飧，粒粒皆辛苦。」在農地種植時雖不像古人需要汗如雨下地辛勤工作，但也是需要經過翻土，施肥，種苗，除草，收割等程序，一點也馬乎不得。大毅幸福教育基金會也定時舉辦相關講座，教導大家如何在適當的季節裡選擇合適種植的蔬菜！例如冬季適合種高麗菜、蘿蔔、花椰菜、茼蒿、菠菜、香菜、大蔥等耐寒蔬菜，選擇這些當季作物可利用冷涼氣候生長良好，注意避開喜熱植物；並可利用覆蓋物（如稻草、塑膠布）保溫，注意保濕及提早收穫，以應對寒流，確保豐收。夏季適合種植耐熱、喜高溫的蔬菜，如空心菜、莧菜、絲瓜、苦瓜、冬瓜、茄子、黃瓜、秋葵等，還有瓜類（例如南瓜、扁蒲）和豆類（如豇豆、菜豆）也很適合，這些蔬菜在炎熱環境下生長良好，部分易種植且產量高。春夏秋冬，萬物栽種各按其時。一年四季都有農作物可以收穫，為忙碌的生活裡增添了些許的樂趣。

在這都市叢林裡，這無疑是屬於自己的一方小小樂土，在這裡可以任憑己心種植想要的農作物。感謝大毅幸福教育基金會提供這樣的機會及場地，是名副其實的「開心農場」，讓人身心靈都有滿足的喜樂！



觸覺植物小百科

當植物不只被觀看，而是被觸摸。
我們習慣用眼睛認識植物，
但其實，植物也透過觸感與世界互動——
柔軟、黏膩、有彈性，甚至會回應觸碰，
這些特別的觸感都是它們生存的方式。
帶您一同認識觸覺系植物吧！

熊童子 毛絨・厚實

全株佈滿細緻的白色短絨毛，葉片肥厚、邊緣呈紅色鋸齒狀，宛如小熊的爪子，極具觀賞與觸摸療癒感！



圖片來源：百度百科

木棉 粗裂・硬挺

老樹幹表面厚硬，帶有明顯凹凸顆粒，觸摸時有乾燥粗礪感。



圖片來源：Flicker

茅膏菜 黏膩・阻滯感

長有敏感的「腺毛」，頂端會分泌晶瑩剔透的黏液，看起來像清晨的露珠，能牢牢黏住昆蟲。腺毛具觸發性，會向內捲曲包覆獵物、完成捕食。



圖片來源：維基百科

美人樹 刺痛・反差感

花期盛放大片粉色，相當美麗，但是平滑的樹幹上長滿刺瘤，像是刻意排列的防護裝甲，讓賞花者可遠觀而不可褻玩焉！



圖片來源：自由時報



猴尾柱 癱軟・毛茸茸

一種外形奇特的垂吊型仙人掌，因其細長的白色軟刺柱狀莖神似猴子尾巴而得名。觸摸時感覺像毛茸茸的尾巴，相當細膩柔順。

圖片來源：菁芳園綠生活

千層樹 鬆軟・有彈性

由於樹皮木栓形成層發達，每年會向外長而把老樹皮向外推擠，可以像紙一樣一層層剝下。樹皮鬆軟、厚實且富有彈性，觸感極像海綿或軟木塞。



圖片來源：維基百科

猴麵包樹 乾燥・堅硬

其巨大的樹幹表皮觸感乾燥、質地堅硬如岩石，具有明顯的紋理或皺褶，有時能感覺到木栓質的彈性。其果實表面則覆蓋著一層褐色的絨毛。



圖片來源：維基百科

白星 蓬鬆・毛感

全株覆蓋著白色羽毛狀又綿密的細軟刺而得名。其外觀如同白色雲朵般毛絨可愛，且無硬刺，是非常受歡迎的室內景觀植物。



圖片來源：蝦皮購物

大王花 厚實・蠟質

其巨大花瓣厚實、沉重、硬挺，類似軟木或堅韌的皮革，和一般「柔軟花朵」的印象完全相反。



圖片來源：Rti新聞

鬼針草 乾硬・勾附感

種子末端具倒鉤，乾硬細長，一碰即勾住衣物或毛髮，是童年時草地上小小惡作劇的道具。



圖片來源：維基百科

捕蟲堇 濕潤・油膜感

葉片平滑柔軟，表面覆蓋一層薄薄的黏性分泌物，摸起來像沾水的塑膠膜。昆蟲在葉面上滑動、停留，在失去防備中被消化吸收。



圖片來源：維基百科

藍粉筆 粉霧・滑滑的

葉片表面的藍白色粉末是自身分泌的天然表皮蠟質。具有保護作用，能反射強烈陽光、減少水分蒸發、防水，並防禦病蟲害，輕觸會沾染手部。



圖片來源：【橡芯樑】多肉小賣所Facebook

狗尾草 柔軟・絨刺感

細長花穗覆蓋滿細刺與倒鉤，順摸柔軟，逆摸微刺，容易勾附衣物與布料。



圖片來源：維基百科

老橄欖樹 扭曲・硬殼

老橄欖樹以極度扭曲、粗糙且凹凸不平的樹皮而聞名，這通常是數百年至上千年慢速生長與地中海環境磨礪，形成了獨特的蒼勁外觀。



圖片來源：CRITIDA

走訪台灣森林後花園

台灣是一座森林覆蓋率超過六成的島嶼，中央山脈縱貫南北，讓人們從城市出發約1至2小時即可走入山林。全台有19處由林務局管理的國家森林遊樂區，涵蓋溫帶、亞熱帶到山地與海岸等多樣景觀。漫步翠綠森林之中，感受芬多精帶來的清新療癒，透過森林浴喚醒嗅、視、聽、味、觸五感。不論是欣賞雲海晨曦、探索深林秘境、觀察生態或體驗夜間自然，都能在大自然中獲得身心放鬆與能量補給。



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

記帳士與記帳及報稅代理人個人資料檔案安全維護管理辦法
自 111.7.20 施行

SECURITY

- ✓ 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
- ✓ 事故預防、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

防詐騙
反詐騙 165 專線

115年遺贈稅課稅級距

115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
	15%	超過5,621萬元至11,242萬元
	20%	超過11,242萬元

試營運是否要辦稅籍登記

試營運是否要辦理
稅籍登記

有實體店面
(固定營業場所)

無實體店面
(純網路賣家)

在試營運前
辦好稅籍登記

當月銷售額未達10萬元/附稅5萬元
可暫免登記(結清門牌立報稅證)

每月銷售額超過20萬元
須開立統一發票

自動販賣機 逐筆開立發票規定

111年1月1日起
自動販賣機
逐筆開發票

販售	備查取得時間	輔導免罰期限
販售	110/12/31以前	116/12/31
食品飲料	111/1/1以後	111/12/31
收停車費	—	111/12/31

新制實施訂定免罰輔導期
輔導轉換並鼓勵開雲端發票

網紅課稅新制 於輔(宣)導期內免罰

網紅自平臺取得分潤收入
平臺自廣告主取得廣告費收入
平臺自付費觀眾取得觀眾付費收入
未依稅法規定辦理者免予處罰
《財政部114年9月10日台財稅字第11404590641號令》

115年
輔(宣)導期
6/30

新制簡介

網紅課徵營業稅專區

綜合所得稅

- 一、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。
- 二、自115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114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(115年5月1日至6月1日止)，運用自然人憑證或健保卡等申報綜合所得稅！
- 三、凡113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115年4月25日前寄發114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！
- 四、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，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。
- 五、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。
- 六、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。

其他

- ◎ 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〕。
- ◎ 查定課徵營業人使用行動支付及多媒體資訊服務機適用租稅優惠作業規範，適用期間至117年12月31日止，符合資格者可向所轄國稅局申請。
- ◎ 性別平等幸福升等，尊重多元婚姻平權。
- ◎ 中小企業增僱24歲以下或65歲以上本國籍基層員工，得就其增僱該員工所支付薪資金額200%限度內，自當年度營利事業所得額中減除；中小企業調高本國籍基層員工之平均薪資，得就增加薪資金額175%限度內，自當年度營利事業所得額中減除。
- ◎ 想稅好，找納保！納保官守護納稅者權利，維持租稅正義沒煩惱。
- ◎ 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。
- ◎ 服務他人成就自己，東山稽徵所稅務志工熱情招募中
洽詢電話04-24225822分機503白先生。



蒲公英小品

2026年1月號322期《蒲公英希望月刊》

不一樣的選擇

萍萍剛入職，便被資深的小雅拉到茶水間與大家「交流」，殊不知內容多是辦公室八卦。萍萍都不願多談，沒想到從某天開始，竟流傳著「萍萍是靠關係進來」的謠言。她不知如何是好，只能與這些同事保持距離。

過了幾週，愛講八卦的小雅，也成了流言主角。但這次，萍萍沒有置身事外，反而提醒正在茶水間閒談的同事：「我們不該聊這些。」她還主動提起小雅的優點與工作上的表現。雖然有人覺得掃興、馬上離開，但也有同事認真聽、點頭回應，氣氛逐漸起了變化。

後來，茶水間依然熱鬧，只是話題變了。大家開始聊工作上的點滴、分享彼此的成長與鼓勵。連曾經愛講閒話的小雅，也悄悄成了其中一員。有一天，其他人離開後，小雅輕聲對萍萍說：「謝謝妳當時替我說話。」萍萍笑了笑：「我只是相信，我們能有不一樣的選擇。」

生活或許有黯淡的時候，我們卻可以選擇面向光明。願你在新的年，不論境遇如何，都能邁出充滿溫暖與希望的步伐。

你不可為惡所勝，反要以善勝惡。——羅馬書12章21節

奏響盼望

年輕時的傑克，在參軍打仗的歲月裡，有名感情極好的同袍。夜裡，他們常聊起未來，那位同袍會哼著一段旋律，眼裡閃著光說：「等戰爭結束，我要學琴，把這首曲子彈給女朋友聽。」他也笑著回：「好，到時我陪你！」

然而那位同袍沒能活到戰爭結束。此後，每當旋律浮現，傑克只覺耳邊響起的，是戰火與哀號，他不敢再聽，深怕觸動記憶裡的慘況。

那天，收音機再度播出熟悉的前奏，傑克正要關掉，卻聽見主持人說：「這首老歌，曾陪伴無數人走過黑暗……」他的腦海裡，浮現出的不再是戰場，而是夜晚帳篷中，同袍微笑哼唱的模樣。

傑克想起，這首歌不只有陰影，更藏著他們對明天的盼望。他終於敢兌現承諾，開始學琴。雖然手指僵硬、節奏常錯，他仍日復一日練習，數個月後總算能彈完這首曲子。

彈奏結束時，傑克不禁看向鋼琴上擺放的老照片，低聲說：「兄弟，你聽見了吧？」沒有任何回應。但窗外的陽光正好灑落，像指尖輕敲在琴鍵上叮咚作響，也在他心裡彈出一片明亮。

你已將我的哀哭變為跳舞，將我的麻衣脫去，給我披上喜樂。——詩篇30章11節

最後一塊麵包

午餐時間，安安和小杰邊洗手邊玩泡沫，姍姍來遲。等他們來到取餐處時，菜色所剩無幾，唯獨最後一個餐盤上，靜靜躺著一塊金黃酥脆、散發著誘人奶香的麵包，令人垂涎欲滴。

兩人互看一眼，立刻伸手去搶，手在半空中「咻」的一聲撞個正著，引爆一場火藥味十足的爭執。「我先看到的！」安安氣呼呼喊道。「才不是，我先來的！」小杰不甘示弱。

導師站在一旁，原本要拿出手裡的麵包，但又想看兩人會如何解決，沒有立刻出來當和事佬。同學們則看熱鬧般圍上來，七嘴八舌的獻計獻策。有人提議「剪刀石頭布」猜拳，有人打趣：「不然比賽誰能先讓老師笑出來！」安安和小杰聽了雖覺得有趣，卻也暗自擔心：「萬一輸了，就吃不到了……」僵持不下時，兩人不小心碰到餐盤，麵包晃到了邊緣，眼看就要掉下去，他們連忙伸手護住。驚險之際，安安脫口而出：「我們一起吃吧！」小杰眼睛一亮，立刻答道：「好啊！各分一半。」

他們邊吃邊笑，還約定下次要一起做更多麵包，分給大家嚐嚐。被這份愉悅感染，其他同學也紛紛拿出自己的食物分享，教室裡頓時洋溢著歡樂氣氛。

導師望著孩子們，欣慰的微微一笑。最後一塊麵包，意外成了一堂珍貴的課。

若是能行，總要盡力與眾人和睦。——羅馬書12章18節

換你上場

晏宇是大一新鮮人，離開家鄉，到陌生城市讀書。起初，他對大學生活充滿憧憬，但現實很快澆熄了熱情。在他眼裡，同學自信又才華洋溢，唯獨自己樣樣不如人。漸漸的，他越發沉默，不敢參加社團，也萌生休學念頭。

那天體育課，同學組排球隊參加校內盃。「你不是以前也打過排球嗎？來練練看啊！」晏宇搖頭：「太久沒打了，我會拖後腿。」但在大家鼓勵下，他還是走上了球場。一開始，他總在場邊撿球、幫忙記分，練習時也因怕失誤而動作僵硬。「我只是來湊人數的」他總是這樣對自己說。

比賽那天，主力隊員受傷，教練喊：「晏宇，上場！」他瞬間緊繃，手心發汗，站上發球線時，幾乎能聽見心臟怦、怦直跳。第一球失誤出界，隊友拍拍他的肩：「沒事，放輕鬆，下一球加油！」他深吸口氣，調整節奏，接著全心投入。接球、起跳、扣殺……當球重重落地，全場歡呼那一刻，他感受到久違的熱血在心裡沸騰。

比賽結束後，他坐在球場邊，腦海浮現被喊上場的那一瞬，明明害怕，卻仍選擇踏出那一步。從那天起，他的笑聲多了，朋友多了，大學生活也漸漸變得多采多姿。那一次「換你上場」，讓那個覺得樣樣不如人的男孩，走出了自卑的陰影，在自己的人生賽場上重新登場。

神就是光，在他毫無黑暗。……—約翰一書1章5節

身心障礙者車輛免牌照稅

線上辦
最輕鬆

適用情形一覽表

適用情形

※每位身心障礙者限1輛

可免稅的車輛

身障者有駕照	有車	身障者本人的車	免申請
	無車	NEW! 配偶、同戶籍 2 親等 內親屬的車	需申請
身障者無駕照		身障者本人的車	免申請
		配偶、同戶籍 2 親等 內親屬的車	需申請



財政部
稅務入口網



本局
線上申辦

※身障者本人的車輛免申請，稅務局主動免稅

※非身障者本人的車輛需向車籍所在地的地方稅稽徵機關申請，並自申請日開始免稅。

※免稅額以2,400c.c.車輛的稅額為限，超過的部分須繳納差額稅款。

地方稅網路申報作業 線上查繳稅系統



憑證查繳稅款好方便



線上查繳稅系統

升級啦

NEW!

娛樂稅線上查繳稅

NEW!

約定轉帳納稅及 直撥退稅申請



I HAVE A DREAM

我的心
渴望一座島

回家
回
一嶼 ONE ISLAND
大毅建設

