

大毅生活

DAYI LIFE

大毅幸福教育基金會

No. **72**
2026年7-9月

漫遊視界



「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





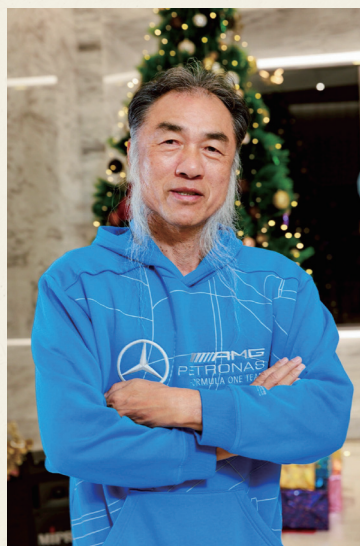
編輯手記

在現代生活裡，我們早已習慣透過螢幕與他人的視角，去接收世界的模樣。影像與畫面讓資訊變得快速而清晰，也成為我們與外界連結的重要方式。然而，在不斷滑動與匆忙前進的節奏之中，我們也漸漸忽略了，生活裡其實藏著許多值得停下腳步、細細凝視的風景。

第三季，我們以「漫遊視界」為主題，從「視覺」出發，邀請大家重新打開感受世界的方式。也許是一道午後灑落的光影、一株植物舒展的姿態，或是一幅作品中細膩流動的色彩與情感，都可能在不經意之間，成為觸動內心的瞬間。當我們願意放慢腳步，以不同角度觀看生活，也會發現，美好其實始終存在於日常之中。

希望帶領大家發現，視覺不只是「看見」，更是一種重新理解生活的能力。因此，本季規劃了多元的觀察、色彩與創作課程，像是透過畫筆記錄情感的街景速寫、以植物與自然為靈感的手作體驗，以及電影賞析等內容。希望每位參與者，都能在觀看與創作的過程裡，慢慢找回內心的平靜，也重新感受到生活溫柔而明亮的模樣。

正如《詩篇》19篇1節所說：「諸天述說神的榮耀；穹蒼傳揚祂的手段。」願我們在每一次凝視風景、欣賞光影與感受色彩時，都能重新發現，那些被悄悄藏在世界裡的恩典。



「光影在季節裡流轉， 每一片落葉都收藏著屬於我們的故事。」

秋意漸濃，落葉隨著微風飄落，
我們也在光影交錯的季節裡，重新漫遊生活中的風景。

午後斜灑的陽光、街角靜靜盛開的植物、窗邊輕輕搖曳的樹影，
那些曾被匆忙忽略的畫面，都在季節流轉之間，慢慢顯露出溫柔的模樣。

讓我們放慢腳步，用不同的視角凝望日常，
重新發現那些藏在生活細微角落裡的美好。
原來，溫柔與感動，一直都靜靜存在於我們身旁。



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。
 - ◎墊上普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。

四、為維護活動品質與安全，除導盲犬外，請勿攜帶寵物進入課程場地。

目錄

2026.7-9
NO. 72

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 大毅家族才藝競賽

16 第十六屆大毅盃安全競技空手道錦標賽

17 第八期大毅志工天使招募

18 幸福衛理堂

19 卓越幸福行道會

20 蒙福之家雙語教會

21 客西馬尼行道會

22 水滸浸信會

23 其他活動

24 幸福互動

25 幸福留言板

26 台灣戲院散步

節目總表

7月

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
		01	02	03	04 大毅家族才藝競賽	05
06 關節肌力訓練 國際標準舞班	07 墊上皮拉提斯	08 兒童空手道班	09	10	11 幸福家庭講座	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	17 成人創動流行舞蹈	18 復古迷你刨冰機 幸福生活講座	19
20 關節肌力訓練 國際標準舞班	21 墊上皮拉提斯 舞動有氧	22 兒童空手道班	23	24 成人創動流行舞蹈	25 韓式涼拌菜	26
27 關節肌力訓練 國際標準舞班	28 墊上皮拉提斯 舞動有氧	29 兒童空手道班	30	31 成人創動流行舞蹈		

8月

					01 街景速寫	02
03 關節肌力訓練 國際標準舞班	04 墊上皮拉提斯 舞動有氧	05 兒童空手道班	06	07 成人創動流行舞蹈	08 盛夏微醺實驗室	09
10 關節肌力訓練 國際標準舞班	11 墊上皮拉提斯 舞動有氧	12 兒童空手道班	13	14 成人創動流行舞蹈	15 情人節組盆	16
17 關節肌力訓練 國際標準舞班	18 墊上皮拉提斯 舞動有氧	19 兒童空手道班	20	21 基礎魔數共學 成人創動流行舞蹈	22 可愛小娃包 幸福生活講座	23
24 關節肌力訓練 國際標準舞班	25 墊上皮拉提斯 舞動有氧	26 兒童空手道班	27	28 成人創動流行舞蹈	29 成人活力舞動課	30
31 關節肌力訓練 國際標準舞班						

9月

	01 墊上皮拉提斯 舞動有氧	02 兒童空手道班	03	04 成人創動流行舞蹈	05 偶戲— 猩猩與他的朋友們	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 修復伸展運動	11 成人創動流行舞蹈	12 大毅盃空手道錦標賽 電影欣賞	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 兒童空手道班	17	18 成人創動流行舞蹈	19 手沖豆花 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 兒童空手道班	24	25	26	27
28	29	30				



May姐的控糖餐桌

把健康變成家的日常

7/11(六)

15:00-16:30

過去因自身健康狀況，檢測發現糖化血色素7.4%，成為糖尿病候選人（正常值：4.0%—5.6%），而開始關注血糖與飲食問題。May姐開始研究如何在不失去台灣味的情況下，透過食材選擇與料理方式調整，讓日常飲食變得更健康、也更容易長期實踐。May姐身為家庭主婦，同時也是一位媽媽。透過健康、控糖飲食，May姐不僅是照顧自己和家人，也希望慢一點老，陪孩子久一點，這是媽媽的心。「飲食是一種傳承」，當孩子大了開始到外求學，開始要自己料理，但能夠看著媽媽的影片學做料理、學習吃得健康，那是讓May姐感到最欣慰的事情。這場講座將和大家分享，May姐如何從不會到會，經歷了一場飲食與健康的轉變而帶來的翻轉歷程；以及，在日常餐桌上能輕鬆執行的控糖提案，讓健康變成享受與日常。

講者

May姐 |
自媒體創作者

為「May姐健康台味」自媒體創作者，全網累積約60萬粉絲，長期分享控糖、低糖的台式健康料理與健康生活方式。May姐以親切自然的「鄰家姐姐」風格，將台灣家常料理重新設計，為健康、控糖、簡單易做的料理方式，深受家庭族群與40歲以上女性讀者喜愛。於2026出版《May姐的健康台灣味》一書。



把健康變成家的日常

從不會到會：一場健康飲食的轉變



「May姐健康台味」自2020年開始經營。回想最初走進健康飲食這條路，並不是因為我一開始就懂得如何吃得健康，而是因為身體向我發出了警訊。

懷孕時，我曾罹患妊娠糖尿病，當時醫生提醒我：「妳就是糖尿病的候選人。」但那時的我，其實並沒有真正意識到問題的嚴重性。直到後來上了一堂健康管理課，並接受健康檢查後，才發現自己的糖化血色素竟高達7.4%，醫生也正式宣告我確診糖尿病。那一刻的震撼，至今仍然記得，彷彿生活忽然被按下了提醒鍵，讓我不得不停下來，重新思考自己與飲食、身體之間的關係。也正因如此，我開始真正走入健康飲食的世界。起初，我嘗試過許多方法，卻常常感到挫折。

許多人都說：「好吃的東西不健康，健康的東西不好吃。」那時的我，確實也有同樣的感受。清淡的飲食少了熟悉的滋味，節制的選擇少了滿足感，想要長久維持，並不容易。直到有一天，我心裡浮現一個很單純的念頭：如果健康的食物，也能讓人感到幸福，那是不是就能走得更長久一些？於是，我開始一點一滴學習，從研究食材、調味到料理方式，在廚房裡慢慢摸索，也慢慢走出屬於自己的方向。



在這段過程裡，我發現市面上許多健康食譜多偏向西式飲食，但對一個從小吃台灣味長大的我來說，那樣的餐桌始終少了一份熟悉與親切。於是我開始思考：為什麼健康料理不能是炒飯、炒麵，不能是我們從小吃到大的家常台味？也正是從這樣的提問出發，我一步步發展出兼顧美味與控糖原則的「健康台味」料理。透過對糖類、油脂及醬油與各種調味料的重新認識，搭配澱粉替代與控糖原則，我慢慢整理出一套更適合自己，也更貼近家庭餐桌的料理方式。像是古早味滷豬腳、冬瓜比目魚破布子等熟悉的家常滋味，都能用更安心的方式重新呈現；以板豆腐與金針菇取代白飯，炒出帶著蛋香與油脂香氣的無澱粉鮭魚炒飯，讓人即使少了真正的澱粉，仍能感受到熟悉的飽足與滿足。這樣的嘗試，也讓我發展出所謂的「偽澱粉料理」。而在台式料理中不可或缺的勾芡，我也試著以健康低碳的食材重新詮釋，讓經典的大滷湯少了澱粉，卻依然保有溫潤順口的滋味。

一路走來，我愈來愈相信：「吃健康，不是懲罰，而是享受。」健康不該是一種勉強忍耐，而是能夠真正融入日常、讓人安心也甘心持續下去的生活方式。這份信念，也成為「健康台味」一路走來始終不變的核心。

而身為一位母親，我也愈來愈深刻地感受到，飲食其實是一種傳承。它不只是一頓飯桌上的選擇，更是一種會延續到下一代的生活態度與健康意志。這些年來，我持續研究健康台味，不只是為了讓自己與家人吃得更安心，也希望把這樣的觀念，慢慢留在孩子的生命裡。如今孩子在國外求學，也會看著我的影片，自己動手做料理。每當看到那樣的畫面，我心裡總有一種很深的感動，因為被延續下去的，從來不只是做菜的方法，更是一種懂得照顧自己、珍惜身體的價值。若有一天，這樣的健康飲食觀念，還能再傳遞給孩子的孩子，對我而言，那將會是一份無比珍貴的禮物。

寫給每一個愛健康的你：愛，從照顧身體開始



當初聽見醫生說出「糖尿病候選人」這幾個字時，我的確害怕過。但我也很感謝上帝，讓我沒有停留在害怕裡，而是有勇氣選擇開始改變。信仰提醒我，身體是上帝所看重的，是聖靈所居住的殿，也是祂寶貴的創造。正因如此，我開始認真學習如何吃、如何煮，也學著用更多耐心與珍惜，來照顧自己的身體。

慢慢地，我看見改變一點一滴的發生。過去因血糖起伏而帶來的情緒波動與身體不適，逐漸改善；糖化血色素也從確診時的7.4%，下降到6.3%。這些數字背後，不只是身體的變化，更是一段願意面對自己、調整生活、持續前行的過程。對我而言，健康飲食從來不只是為了自己而已。它也是為了家人，為了讓所愛的人能夠一起過得更安心、更穩定；也是為了讓自己能成為一個更有力量的人，去陪伴、去分享，去成為別人生命中的一點祝福與見證。

小叮嚀：

如果出現糖尿病的相關症狀，除了調整飲食，一定要遵循醫師的診斷與治療。但同時，搭配健康控糖飲食，真的能帶來不一樣的改變。





7/18

《主播台下的恩典之路》

(六) 從財富自由到心靈自由，經歷的信心與恩典

14:30-16:30

邱沁宜／財經暨兩性節目主持人

九年前，一場在以色列發生的職場風暴，讓她走入人生低谷，也重新思考：當外在的身分、成就與安全感被動搖時，人真正能倚靠的是什麼？

憑著信心，她一步步踏上恩典之路，並在 2018 年 12 月 25 日離開主播台，展開創業旅程。這九年雖充滿挑戰與不確定，卻一路經歷神奇妙的帶領與恩典。本次分享會將從她的生命見證出發，談職場風暴後的重新站立，也分享她長年身為財經媒體人，看見許多人追求「財富自由」，卻不一定得到真正的心靈自由。當成功與財富不再是唯一答案，人心真正渴望的自由是什麼？信仰又如何在不確定的人生中，帶來平安與方向？邀請您一起聆聽這段從主播台下開始的恩典之路，看見人在風暴中如何被扶持，在挑戰中如何被塑造，也重新思想真正使人自由的力量。

8/22

(六)

14:30-16:30

彩虹兒童戲劇《最好的師傅》

兒童音樂劇接力挑戰

彩虹愛家生命教育／立人團隊

延續去年音樂劇《最好的師傅》，我們將白羊城中關於成長與傳承的精神，帶進一場真實發生的兒童學習旅程。在故事裡，每個人都曾是懵懂的學徒，在跌跌撞撞中前進，因著陪伴與支持，一步一步，成為能照亮他人的存在。而今年，《最好的師傅—兒童接力挑戰》邀請孩子從台下走上舞台，親自走過這段「我也做得到」的成長歷程。透過戲劇訓練與團隊合作，孩子在過程中學習傾聽、同理與包容，在面對困難與陌生時，練習勇敢與堅持。我們不追求完美表現，而是看見每一次嘗試背後的成長——從不敢，到願意跨出第一步。這不只是一堂戲劇課，更是一段關於夢想、勇氣與傳承的學習歷程。誠摯邀請您一同參與，見證孩子們站上舞台、勇敢發光的那一刻。



9/19

(六)

14:30-16:30

享有國際教育資源的 10種方法

蔡淇華／作家&惠文高中圖書館主任

在台中市立惠文高級中學開啟國際教育及創辦「中台灣模擬聯合國」的蔡淇華主任，已深耕國際教育20多年。期間幫助弱勢、中產階級及各種家庭的孩子，利用不同的管道，得到最豐厚的國際資源。甚至拿到高額獎學金，申請到全世界最好的學校。這場分享將會告訴所有的學生跟師長，不管家境如何，都可以利用各種管道，享受到自己需要的國際教育。



幸福館

📍 台中市北屯區崇德路三段1號

7/6－9/21(一)14:30-16:30

國際標準舞

上課日期：7/6、7/13、7/20、7/27、8/3、8/10、8/17、8/24、8/31、9/7、9/14、9/21，共12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**1,200元



7/7－9/22(二)9:00-11:10

墊上皮拉提斯

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。

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



7/8－9/23(三)19:00-21:10

兒童空手道班

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

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



7/14－9/22(二)19:00-21:10

舞動有氧－Zumba

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



7/17-9/18(五)19:00-20:00

成人創動流行舞蹈

上課日期：7/17、7/24、7/31、8/7、8/14、8/21、8/28、9/4、9/11、9/18，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

7/18(六)14:00-17:30 **限制型**

復古迷你刨冰機

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

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】 謝惟仔 **【年齡】** 6足歲以上，每戶限報2名（限40名）

7/25(六)14:00-17:30 **限制型**

韓式涼拌菜

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

韓式料理必備小菜！清脆豆芽、滑嫩海帶芽，搭配濃郁入味的韓式醬油雞蛋，開胃爽口又下飯，冰箱常備超方便，隨時享受韓式風味，讓人一口接一口停不下來！簡單料理也能輕鬆上桌，為日常餐桌增添滿滿幸福感！

【講師】 張慶兒 **【年齡】** 12足歲以上，每戶限報2名（限32名）



(圖片擷取自網路)

8/1(六)14:00-16:00 **限制型**

街景速寫

街景速寫，不只是畫畫，而是一種重新觀看城市的方法。這堂課不追求完美繪畫，而是學習用自己的方式，記錄城市的溫度。從簡單線條開始，慢慢建立觀察與表達能力，讓旅行與日常，都能成為你的創作題材。

【注意事項】 請自備2B鉛筆及橡皮擦。

【講師】 葉顯壯 **【年齡】** 15足歲以上，每戶限報2名（限30名）

8/8(六)14:00-17:30 **限制型**

盛夏微醺實驗室

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

這個父親節，我們將迎來一場專屬的「盛夏微醺實驗室」！活動將邀請葡萄酒講師-卡釀葡萄酒Davy，為您精選並介紹品飲適合夏日的氣泡酒與清爽白酒，讓品飲的每一口酒都能展現最棒的酸度與果香。這不只是一場品酒會，更是一次五感消暑的優雅體驗。

【注意事項】 課程含酒精試飲，請勿酒後駕車。

【講師】 Davy LO **【年齡】** 18足歲以上，每戶限報2名（限40名）



8/15(六)14:00-17:30 **限制型****情人節組盆**

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

用植物說出愛的語言，親手打造專屬浪漫盆栽，帶你進入綠意世界。透過手作體驗療癒日常，將心意融入作品中，為情人節留下獨一無二的甜蜜回憶。

講師 張苡樺 **年齡** 9足歲以上，每戶限報2名（限40名）

8/22(六)14:00-17:30 **限制型****可愛小娃包**

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

今日份可愛已上線！你家的可愛娃娃還乖乖待在房間嗎？快來幫它做一個專屬的小包！親手縫製一個收納包，讓娃娃可以開心出門探險，把可愛隨身帶著走，讓每天都變成療癒小旅程！

講師 李念慈 **年齡** 9足歲以上，每戶限報2名（限40名）

8/29(六)14:00-17:30 **限制型****成人活力舞動課**

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

由臺體大舞蹈系專業師資設計授課，專為成人打造，結合簡單舞步與有氧律動，零基礎也能輕鬆上手。跟著音樂流汗紓壓、提升體能，一起享受輕鬆又充滿活力的舞動時光！

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）

9/5(六)14:00-17:30 **限制型****偶戲－猩猩與他的朋友們**

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

自然保育結合偶戲欣賞，透過師資引導戲劇扮演，帶領孩子化身探險家，在故事中展開熱帶雨林冒險，認識自然的美麗與危機，一起思考如何守護我們的地球家園。

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 王惟馨&沈威治 **年齡** 4足歲以上，每戶限報2名（限30名）



9/12(六)19:00-21:00

電影欣賞－星際寶貝：史迪奇

改編自迪士尼2002年動畫電影《星際寶貝》，以真人版的電影重新演繹這部經典動畫，講述了孤獨的夏威夷女孩與幫助她修補破碎家庭的外星逃犯之間既搞笑又感人的故事。

分級 普遍級，每戶限報6名（限60名）



9/19(六)14:00-17:30 限制型**手沖豆花**

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

使用有機豆漿為自己動手製作一杯濃醇香的豆花，再搭配秘製有機糖水，享受最美味又安心的古早味手沖豆花。從食材的選擇到溫度與比例的掌控，體驗每一個環節帶來的成就與樂趣。

講師 楊雪華 **年齡** 4足歲以上，每戶限報2名（限32名）

55+樂學系列

7/6－9/21(一)9:00-11:10**關節肌力訓練**

上課日期：7/6、7/13、7/20、7/27、8/3、8/10、8/17、8/24、8/31、9/7、9/14、9/21，共12堂

第一梯9:00-10:00，第二梯10:10-11:10

有效的肌力訓練可以降低心血管疾病的風險、防止肌肉流失、改善活動度、增加心肺功能並提高身體平衡的能力，有健康的身體才能好好享受生活。

注意事項 請自備瑜珈墊、彈力帶。**講師** 楊詔閔 **年齡** 55足歲以上，每戶限報1名（限17名），保證金1,200元**8/21(五)14:30-16:30****基礎魔數共學**

這是一場專為55+設計的基礎魔數共學體驗。運用心理學與簡單技巧，在互動中創造驚喜瞬間，拉近彼此距離。不需高難度手法，透過邏輯、語言與注意力運用，讓生活處處成為舞台，展現智慧魅力。

講師 莊惟棟 **年齡** 55足歲以上，每戶限報2名（限40名）**9/10(四)14:00-16:30****修復伸展運動**

第一梯14:00-15:00 第二梯15:30-16:30

在忙碌又充滿壓力的日常裡，身體常悄悄累積疲勞與緊繃。修復伸展運動透過溫和伸展與呼吸引導，幫助放鬆肌肉、舒緩肩頸腰背不適，喚醒身體的修復力，找回輕盈與放鬆的狀態。

注意事項 請自備瑜珈墊。**講師** 桃子 **年齡** 55足歲以上，每戶限報2名（限20名）

DAYIFLIX

2026 大毅家族才藝競賽



大毅ON AIR 開播中

7月4日上線 (六) 14:00-17:30

📍幸福館1F講堂(台中市北屯區崇德路三段一號)

▶ 立即參加

+ 報名至6/4(四)



大毅社區組隊參賽
以管委會名義報名



5人以上 | 社區限2組
演出3-8分鐘

「把舞台變成一個平台，
讓每個人都有被看見的機會」



最高獎金
10,000



好禮摸彩

最新上線

▶ START 掃碼看更多資訊



※凡當日參與活動之住戶、工作人員
(含志工)，皆享有摸彩資格！



第十六屆大毅盃 安全競技空手道錦標賽

9/12 (六)
13:30-17:30

未來想挑戰市長盃、總統盃，卻擔心孩子對比賽節奏不熟悉、容易怯場嗎？

大毅盃打造了安全、健康、公平的平台，讓孩子不僅驗收平時所學習的防身技能，培養運動家精神，更能提早適應賽事規範與環境。為了鼓勵孩子們勇敢跨出挑戰，將為每位熱血完賽的小武士準備「專屬能量餐點與精美禮物」，為你的努力喝采！

► 競賽資訊

比賽場地 | 大毅幸福教育基金會 📍台中市北屯區崇德路三段1號—松竹路口
參賽資格 | 需參加過大毅幸福教育基金會舉辦【兒童空手道班】

► 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）
自備 | 比賽道衣（服）、紅藍手套（自由對打護具）

◎ 報名程序：

- 1、向授課教練團（總教練指定人員）洽詢建議參加組別。
- 2、即日起至**2026年8月31日前**，請至大毅幸福教育基金會網站登記，並將「家長同意書」連同報名費（每項NT\$300）繳至基金會。
- 3、基於安全考量，完成報名後，將由主辦單位會同教練團審核參賽資格；若評估不宜參賽，將於賽前3天通知並退還報名費。

► 比賽管理與獎勵

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：

- ◇ 各組取前三名並頒發獎牌與獎狀。
- ◇ 凡報名成功並出席參加競賽者，均可獲贈餐點與精美禮物乙份。

JOIN NOW!



每一個站上賽場的選手，
都經歷過無數次的實戰練習！



主辦 | 臺中市體育總會空手道委員會 協辦 | 大毅幸福教育基金會

第八期 大毅志工天使

志工招募中

聖經中有一句話：『施比受更為有福。』幫助別人是幸福的！

您要成為幸福的推動者嗎？
趕快加入我們大毅志工天使的行列吧！

*報名資格

志工期別 | 第八期志工，招募40人。

招募對象 | 年滿 **15歲** 以上，具服務熱忱，有責任心及團隊合作精神並協同完成基金會交付之工作，願意遵守志願服務相關規定。

報名時間 | **115年8月15日至115年10月1日**

報名方式 | 至基金會官網報名。

聯絡電話 | 04-22425885 #816 陳課長



基金會官網

*徵選流程

報名者須參與志工說明會、面談，並全程參與特殊訓練課程，完成實習並通過考核，始成為正式志工。

志工說明會：115年10月31日（六）9:00-11:00

特殊訓練：115年12月19日（六）8:00-17:15

訓練地點：台中市北屯區崇德路三段1號

*志工福利

成長學習

- 不定期教育訓練
- 團隊訓練

互動交流

- 每季志工季會暨聚餐
- 志工自強活動

幸福回饋

- 限制型課程增加一堂
- 年節禮品
- 感恩餐會
- 年度集點摸彩

志工認證

**台中市政府教育局認證
志工時數**，符合資格可申請志願服務榮譽卡，持榮譽卡可享部分公立場所優惠。

幸福衛理堂

📍 台中市太平區太興路10號

7/8－9/23(三)19:00-20:00

舞動有氧

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。

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



7/25(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）謝惟仔 （年齡）6足歲以上，每戶限報2名（限40名）



8/29(六)14:00-15:30

手沖豆花

使用有機豆漿為自己動手製作一杯濃醇香的豆花，再搭配秘製有機糖水，享受最美味又安心的古早味手沖豆花。從食材的選擇到溫度與比例的掌控，體驗每一個環節帶來的成就與樂趣。

（講師）楊雪華 （年齡）4足歲以上，每戶限報2名（限32名）



9/19(六)14:00-15:30

旅遊英文－機場篇

還在機場手忙腳亂？遇到海關盤問就當機？看錯登機證、跑錯登機門，點餐只會「This！This！Yes！」資深英文教師、導遊、領隊將親授實戰秘訣，並附贈獨家「旅遊句型懶人包」，讓你開口有自信。說錯也沒關係，開心學，最有效。

（講師）黃諾安 （年齡）12足歲以上，每戶限報2名（限25名）



卓越幸福行道會

📍 台中市太平區育德路167號

7/9-9/24(四)19:00-20:00

墊上普拉提斯

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

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）林若姪 （年齡）18足歲以上，每戶限報2名（限30名），保證金1,200元



7/10-9/18(五)19:30-20:30

兒童空手道班

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，共11堂

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）初次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30名），保證金1,100元



7/11(六)14:00-15:30

荒野機器人

一個機器人—簡稱「羅茲」的羅茲森7134號機器人—因為船難被困在一座無人島，它必須學會適應嚴苛的環境，慢慢和島上的動物建立關係，並且成為一隻失去父母的雛雁的養母。

（分級）普通級，每戶限報6名（限60名）



7/18(六)14:00-15:30

成人活力舞動課

由臺體大舞蹈系專業師資設計授課，專為成人打造，結合簡單舞步與有氧律動，零基礎也能輕鬆上手。跟著音樂流汗紓壓、提升體能，一起享受輕鬆又充滿活力的舞動時光！

（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）



8/15(六)14:00-15:30

偶戲—猩猩與他的朋友們

自然保育結合偶戲欣賞，透過師資引導戲劇扮演，帶領孩子化身探險家，在故事中展開熱帶雨林冒險，認識自然的美麗與危機，一起思考如何守護我們的地球家園。

（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）王惟馨&沈威治 （年齡）4足歲以上，每戶限報2名（限30名）



8/22(六)14:00-15:30

森林芳香蠟燭

用雙手打造一份屬於自己的療癒時光，結合香氛蠟燭與自然素材，從搭配到設計，輕鬆完成一款森林系擺飾。課程簡單好上手，一步步完成作品，過程輕鬆有趣。

注意事項 請自備剪刀。

講師 豆子 **年齡** 7足歲以上，每戶限報2名（限40名）



9/12(六)14:00-15:30

旅行鞋袋

旅行的行李中，總有些東西值得被妥善安放。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）



9/19(六)14:00-15:30

迷你一口鳳梨酥

金黃酥皮包裹細緻內餡，口感酥香不甜膩，一口剛好的幸福滋味令人回味，外型討喜、方便分享，無論搭配茶飲或咖啡皆相得益彰，為日常增添優雅與療癒的甜點時光。

注意事項 請自備保鮮盒。

講師 郭立辰 **年齡** 10足歲以上，每戶限報2名（限30名）



蒙福之家雙語教會

📍 台中市北屯區崇德路三段1號

7/9-9/24(四)20:00-21:00

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、9/17、9/24，共11堂

來參加燃燒卡路里的Zumba Party，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；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1,100元



7/11-12/5(六)18:30-20:30

婚姻的藝術

上課日期：7/11、8/8、9/5、10/3、11/21、12/5，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、黃國珍 **年齡** 18足歲以上，每戶限報2名（限30名），保證金600元



客西馬尼行道會

📍 台中市潭子區大成街120巷18號

7/17－9/18(五)19:00-20:30

兒童烏克麗麗

上課日期：7/17、7/24、7/31、8/14、8/21、8/28、9/4、9/11、9/18，共9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、調音器、A4資料簿（10~20頁皆可）、鉛筆、橡皮擦、水壺。

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**900元



7/18(六)19:00-20:30

舒心粉彩課程

透過柔和粉彩的層層堆疊與暈染，讓心靈在細膩的色彩流動中慢慢沉澱、被溫柔療癒。無需繪畫經驗，來一場與自己對話的時光；輕鬆上手，釋放壓力、探索自我，享受專屬的靜心藝術時光！

講師 如一心空間 **年齡** 8足歲以上，每戶限報2名（限40名）



8/15(六)19:00-20:30

森林小屋・童話掛板

以原木切片為基底，搭配玻璃試管花器與手作小蘑菇，點綴上苔蘚與乾燥花材，宛如走進森林童話世界。既可掛牆增添自然氛圍，也能插入四季小花，讓生活空間充滿溫暖與想像力。

注意事項 請自備剪刀。

講師 林依瑄 **年齡** 8足歲以上，每戶限報2名（限40名）



9/19(六)19:00-20:30

AI英雄學院：覺醒時空

嘿！想成為超級英雄嗎？在學院裡，拍張自拍，用「智慧指令」變身專屬英雄！發揮創造恩賜讓角色動起來，全班大集結守護世界，快來加入這場奇妙的覺醒冒險！

- 注意事項**
- 1、自備智慧型手機。
 - 2、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** 8足歲至12足歲，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

7/7-9/22(二)9:00-11:00

AI玩美生活設計師

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

這是一門讓您在 LINE 群組裡「閃閃發光」的課程！我們將教您用AI寫出優雅動人的文案，並在Canva手機版上，將日常照片轉化為高品質的藝術卡片、個人標籤，甚至是不輸電視廣告的動態祝福影片。讓科技不再是負擔，而是展現您生活品味的最佳推手。

- 注意事項** 1、自備智慧型手機及註冊Canva帳號。
2、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** 18歲以上，每戶限報2名（限30名），保證金1,200元



7/8-9/23(三)9:30-10:30

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

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 林淑姬 **年齡** 18歲以上，每戶限報2名（限30名），保證金1,200元



7/18(六)14:00-15:30

故事奇遇箱－火鍋森林

食農教育結合戲劇遊戲，搭配生動的偶戲故事箱及手作體驗，帶領孩子進入火鍋森林。跟著美食偵探小番茄以及膽大的大熊，一起經歷奇幻且有趣的時光，在遊戲中學習！

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 王惟馨&沈威治 **年齡** 4足歲以上，每戶限報2名（限30名）



8/15(六)14:00-15:30

親子共學－愛的顏料小蛋糕

課程為親子共學，結合律動、手指謠與繪本《猜猜我有多愛你》，引導孩子感受愛與情感的連結，並透過卡片與顏料蛋糕創作，培養親子互動與表達，一起來完成甜蜜的作品吧！

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）



9/12(六)14:00-15:30

可愛造型沐浴球

親手製作出超萌沐浴夥伴，和它來一場神祕的浴缸派對吧！當沐浴球在水中「噗滋噗滋」冒泡時，就像魔法師在浴缸裡變魔術，把泡澡變成一場繽紛又香噴噴的奇幻派對，開始期待每天的洗澡時間啦～

講師 Jessie **年齡** 10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

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

水滸浸信會 主日崇拜(日)10:00-11:30、兒主少契(日)10:00-11:30





有日日，真幸福

日日幸福／吳縝品

兩年前，我們一家搬進了日日幸福社區，原本只是希望能有一個安穩舒適的居住空間，沒想到真正住進來之後，卻讓我對「社區」這兩個字有了更深的體會，也肩負起更多責任。因為個性熱心，加上始終相信「遠親不如近鄰」，我開始投入社區管理委員會的事務，從協助處理大小事情，到後來受到住戶們的信任與支持，被選為擔任社區主委。我一直相信，一個好的社區，不只是硬體設備完善，更重要的是人與人之間能夠守望相助、和睦共處。因此，在擔任主委期間，我和委員們群策群力，積極規劃各種社區活動，希望透過活動拉近彼此距離，讓原本點頭之交的鄰居，慢慢變成彼此關心的朋友，也讓孩子們能在充滿溫暖的環境中快樂成長。

其中，讓我印象最深刻，也就是社區舉辦的苔球植物DIY活動。當初規劃這場活動時，我希望它不只是一次簡單的手作課程，而是一場寓教於樂、闔家歡樂的美好聚會。活動當天，看到許多住戶帶著孩子一同參加，大家圍坐在一起，桌上擺滿了泥土、水苔、植物和麻繩，空氣中瀰漫著泥土的清香與歡笑聲，整個中庭充滿生氣，真可謂其樂融融。老師耐心地一步一步教導大家如何包覆植物根部、塑形、綁繩固定，每個人都全神貫注，樂在其中。尤其看到孩子們從一開始怕髒、不敢碰泥土，到後來興致勃勃地親手捏土、幫植物取名字，那種天真爛漫的模樣，讓人看了忍不住會心一笑。活動結束後，大家帶著自己的作品回家，不少住戶還主動分享植物後續的成長照片，彼此交流照顧心得。那一刻，我深深感受到，社區活動真正的價值，不在於活動本身，而是在於它讓彼此的心更靠近，讓鄰里關係更加水乳交融。

除了社區活動之外，我最重視的另一項規劃，頂樓的「開心農場」，原本閒置的空間將它打造成住戶共享的小菜園，讓大家能夠親近土地、享受種植的樂趣，增添綠意盎然的生命力。從整理空間、規劃種植區，到住戶們一同參與種植，每一步都不容易，但也充滿期待。我們一家四口也一起加入種植行列，種了青蔥、九層塔、小番茄和地瓜葉。孩子們每天放學後最期待的事情，就是上樓看看植物是否長高了，有沒有新的葉子冒出來，或是番茄是不是變紅了。他們拿著小水桶，小心翼翼地澆水，認真地觀察植物的變化，甚至開始主動問我：「為什麼植物需要曬太陽？」、「為什麼葉子會枯掉？」這些原本只是課本上的知識，因為親身參與而變得生動有趣，也真正做到了知行合一。

最讓人欣慰的是，當第一次採收到自己親手種植的小番茄時，孩子開心地大喊：「這是我們自己種的！」那種喜悅與成就感，真的是千金難買、令人難以忘懷。從播種、照顧到收成，不只是收穫了蔬菜，更收穫了耐心、責任感，以及一家人共同成長的珍貴回憶。而對住戶們來說，頂樓菜園也成了最自然溫馨的交流場所。大家在這裡分享種植經驗、交換蔬菜、聊聊生活點滴，原本素昧平生的鄰居，也因為一把青蔥、一顆番茄，而漸漸熟識，真正做到敦親睦鄰、和樂融融。



幸福留言板

幸福館-植物療癒系洗髮餅

- ◆ 感謝基金會開ESG課程，讓我們在家中就可以自製洗髮餅，一起落實環保愛地球。老師很專業、很棒，期待下次課程！（其他團體·廖羽嵐）

幸福館-兒童空手道班

- ◆ 教練們真的很有耐心，從大班時期不敢進教室、需要同學牽著進去，到現在國小二年級已經可以自己大方進教室、專心練習了。課程安排得很有趣，動作循序漸進，孩子在安全的環境下學習空手道，也慢慢建立出自信。每次帶我女兒來上課，都能感受到教練們對孩子的關心與耐心。看到她現在充滿自信、積極參與課堂，真的很感動。孩子開心，我們家長也覺得溫暖，就像有個大家庭陪著孩子一起成長一樣，這種感覺真的很珍貴。
(其他團體·洪鳴秀)

幸福館-國際標準舞

- ◆ 萬分感謝基金會的愛心，提供師資讓銀髮族有所休閒、學習成長的良好場所，滿心感激！
(其他團體·周汎可)

幸福館-新春蘭香盆種

- ◆ 很棒！老師很認真解說，動手做植栽，心情很愉悅，感受到蘭花帶來的生命力與感動，感謝萬物的美好。（其他團體·曾文淇）

幸福館-精油按摩皂

- ◆ 師資專業熱情、解說詳細、流程順暢，兩個精油皂不僅造型不同，連功用和成份也不一樣，又能各自選擇自己喜歡的精油，甚至外包裝都很精美，自用送人兩相宜！（台中公園·張聖梅）

幸福館-墊上皮拉提斯

- ◆ 上完這期最後一堂，心裡滿是感動與感謝。老師用穩定的節奏帶領我們，呼吸與動作交織成一種溫柔的律動，讓身體一點一滴地舒展。每個細膩的動作，老師都會依照學員的狀況細心調整，讓我們在安全又自在的狀態下找到最合適的方式。每堂課下來，筋骨彷彿被輕輕解開，整個人都放鬆了。有您真好！（大毅江山·林香）

蒙福之家雙語教會-全人大腦健康

- ◆ Tim老師在大腦健康的專業、優良的教學品質，值得大大讚許。感謝讚美主，神與基金會提供知識豐富的課程，使我們在八堂課之中收穫滿滿。
(其他團體·賴麗卿)

蒙福之家雙語教會-舞動有氧

- ◆ 老師教學認真，健身舞蹈音樂及舞步常常更新，讓學員有耳目一新的驚喜。學員們彼此能互相激勵運動的毅力。（其他團體·王淑娟）

幸福二館-毛根盆栽

- ◆ 沒想到毛根花這麼有趣，親子一起動手做可以完成很生動的作品！（樂河市·黃欣榮）
- ◆ 手把手DIY，過程簡單易懂，非常優良的體驗活動。教學用品都是日常容易取得的材料，鼓勵親自在家操作，學習門檻低，適合所有年齡族群。
(其他團體·李珮綺)

幸福三館-花瓣包

- ◆ 謝謝老師、師母、大毅志工們的協助。冷冷的天氣、溫暖的課程氣氛，很溫馨、很感恩、再次感謝！（熊幸福·田玉廷）
- ◆ 老師教學很清晰易懂，手作手提包布料可以自由選配顏色，做出專屬於自己的包包！謝謝老師、志工們的協助，讓我們有一個溫馨快樂的星期六下午！
(熊幸福·陳珮蓓)

客西馬尼行道會-兒童烏克蘭麗麗

- ◆ 老師們上課很認真，初學者上完第一季已經可以彈奏簡單的歌了，好有成就感好棒！
(其他團體·廖文瑄)

水滴浸信會-親子共學-元宵創意滾畫

- ◆ 課程設計很棒、老師很活潑。在過年前安排元宵節相關的手作課程，非常應景！也可以幫助孩子認識傳統文化。（大毅誠品·趙有鈞）

台灣戲院

散步

走進老戲院，
看見台灣的光影歲月



圖片來源：新北市政府民政局

中部

陪伴地方成長的老戲院——南投戲院

南投戲院前身為1920年代的「悅舞台」，是台灣少數仍營運的百年戲院。早年除放映電影，也演出歌仔戲與布袋戲，承載地方共同回憶。老式售票口與復古氛圍，保存著台灣早期娛樂文化與珍貴光影記憶。

📍 南投縣南投市大同街87號



北部

九份山城的懷舊風景——昇平戲院

昇平戲院建於日治時期，曾是九份礦業興盛年代最熱鬧的娛樂場所。如今雖不再商業放映，仍保留木製長椅、復古售票口與老海報。走進戲院，彷彿回到昔日山城歲月，也成為九份最具代表性的懷舊景點之一。

📍 新北市瑞芳區輕便路137號



圖片來源：南投戲院

南部

手繪電影看板的浪漫——全美戲院

全美戲院是台灣最具代表性的懷舊戲院之一，至今仍保留手繪電影看板文化，由國寶級畫師顏振發親手繪製。戲院維持二輪放映形式，吸引許多影迷前來感受老戲院獨有的復古氛圍。

📍 台南市中西區永福路二段187號



圖片來源：琅琅悅讀

老戲院迷人的，不只是電影，更是一整個時代的記憶。

下次旅行時，不妨走進一間老戲院，在昏黃燈光與舊座椅間，重新感受台灣最懷舊的人情風景。



蒲公英小品

2026年5月號326期《蒲公英希望月刊》

慢半拍的收銀台

他天生患有腦性麻痺。不是一眼就能看出來的那種，只是動作，總比別人慢半拍。

便利商店裡，排隊的人越來越多。他站在櫃檯前，看起來不過三十出頭，背著一個帆布包。錢包已經打開，手微微顫著，一枚一枚把零錢放在檯面上，嘴裡低聲數著。排在後面的人開始躁動，有人看手錶，有人側頭張望。一枚硬幣從他指縫間滑落，滾到地上，清脆作響。他彎下腰準備去撿，瘦弱的身影顯得格外侷促。排隊的顧客中，有人忍不住開口：「可以先幫我們結帳嗎？」、「對啊，讓他慢慢撿。」他的肩膀僵了一下。這樣的場面，他並不陌生。

排在他後面的男子轉過身，淡淡的看了說話的人一眼，原本零碎的抱怨聲，慢慢安靜了下來。這時，收銀員走出櫃檯，蹲下身，把地上的硬幣撿起來，放回他手心，輕聲說：「沒關係，你慢慢來。」幾乎同時，另一位店員從倉庫走出來，站到隔壁的收銀機前，對著排隊的人群招呼：「這邊也可以結帳喔。」人群很快分流開來。他原本繃得筆直的背，慢慢鬆了下來。但他後方那名男子仍留在原地，讓他先結帳。

他接過發票，小聲道謝，便利商店依舊忙碌，他抬手拉了拉背包的肩帶，手仍微微發顫，但腳步，比進來時更從容了。

勉勵灰心的人，扶助軟弱的人，也要向眾人忍耐。——帖撒羅尼迦前書5章14節

紫蘇梅燒雞

廚房的窗戶半開著，午後的陽光落在流理台上，照亮一排熟悉的鍋碗。她站在那裡，忽然有點不知從何整理起。

婆婆過世後，這間廚房安靜得出奇。沒有鍋鏟碰撞的聲音，沒有混著醬油與紫蘇梅的氣味。她一邊收拾，一邊想起這些年與婆婆的相處，關係算得上和睦，卻始終談不上親暱。

婆婆待她一向好。逢年過節，總會張羅一桌菜，其中那道紫蘇梅燒雞，幾乎從不缺席。酸甜的醬汁裹著雞肉，入口不膩，越嚼越香。她常說自己越來越愛這道菜了，婆婆總是笑著回一句：「喜歡就多吃一點。」她從未多想，只當是味道吃久了，自然習慣。

整理到櫥櫃抽屜時，她翻出一本泛黃的舊食譜。封面捲邊，書頁鬆脫，顯然被反覆翻閱過。她隨手翻開，卻在扉頁停住了。字跡不算工整，卻一筆一畫寫得認真：「媳婦不愛蔥，下次不要放。」「那次她多夾了兩塊雞肉，以後買土雞，肉比較紮實。」「梅子要多泡一天，她怕酸。」……

她愣在原地，指尖停在那些字上，久久沒有移開。原來，她以為吃慣了的味道，從來不是偶然。婆婆話不多，情緒也少有表露。她忽然鼻酸，有些人，從不佔據情感的中心，卻在生活的細節裡，留下最深的痕跡。

就如同這道紫蘇梅燒雞，早已在無聲之中，成為她生命裡最難以取代的滋味。

愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，不做害羞的事，不求自己的益處……哥林多前書13章4-5節

財政部中區國稅局東山稽徵所稅務小叮嚀

記遺產稅額試算 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 或 國稅局掛號寄送

確認方式：(二擇一)

- 線上回復確認 (限納稅義務人)
 - 自然人憑證
 - 健保卡
 - 行動電話認證
 - 金融憑證
 - 行動自然人憑證
- 書面回復確認
 - 臨櫃辦理
 - 掛號郵寄

申報期限內回復確認

記帳與記帳及報稅 代理人資安維護管理辦法

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 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

反詐騙165專線

財政部中區國稅局東山稽徵所 廣告

個人及營利事業 CFC制度

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。

租稅優惠措施釋疑說明

媒體報導：2029年起「全面」強迫開發票？
免用統一發票制度將走入歷史？

大眾化消費飲食店 小規模營業人 每月宣定銷售額未達20萬元 仍免用統一發票！

(按稅率1%宣定課徵營業稅)

現行規定：已達20萬元宣定課徵大眾化消費飲食店

2026-2028年租稅優惠緩衝期

導入行動支付或使用KIOSK結帳收款 可申請免用統一發票

財政部 2026.03.20

網紅新興營業模式



汰舊換新汽機車購買新小型加碼退至1191231止

網路小規模營業人 記得按季回報銷售額喔！

- 下載報表
- 填寫前一季網路銷售額
- 重大小事 1,400,000
- 1,400,000 10月 3日前停報相關交易明細送國稅局
- 完成申報 100

網路小規模營業人請留意

汰舊換新 汽機車 購買新小型加碼退

至119年12月31日止

汰舊換新	機車	汽車
汰舊換新	4,000元	5萬元
汰舊換新	150cc以下	2,000cc以下
汰舊換新	2,000元	5萬元
汰舊換新	6,000元	10萬元

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

謝謝配合！

營業人不議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吉祥

綜合所得稅

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

- ◎ 營利事業所得稅暫繳申報期間自115年9月1日至9月30日止。
- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 開立雲端發票最環保，中獎自動對、獎金自動匯，消費報稅一次搞定。
- ◎ 性別平等幸福升等，尊重多元婚姻平權。
- ◎ 機關安全做得好，個人隱私沒煩惱。
- ◎ 個資安全多follow，網路資料少download。
- ◎ 手機報稅真Easy，不用出門免排隊，動動手指就完成，服務零距離最貼心。
- ◎ 維護公共利益，共創廉潔社會，勇敢揭弊，安心有保障。
- ◎ 納稅爭議別擔心，納保官陪您釐清問題，一起守護您的權益。
- ◎ 全民共同落實依法行政、誠信互動、公開透明；誠信是長遠成功的基石，堅守會計從業人員的職業道德，共同營造公平誠信的稅務環境。

節能減碳 e 起行

智慧稅務新生活



臺中電動車輛免徵牌照稅
(延長至119年12月31日)
零碳通行，稅負歸零



車輛回收即時查欠稅及退稅，全程無須紙本申請，一次輕鬆完成所有稅務申請。



申請將使用牌照稅稅單歸戶成1張（每張稅單最多歸戶5台車），環保又便利。



本局線上申辦



車輛回收服務一站通



臺中市政府 地方稅務局 廣告
TCLTB



家的溫馨

飯店的享受

俱樂部的歡樂



入住 理想的老後





全台首座 新型態高端銀髮飯店 | 大毅集團

SR 高年級聚樂部 04-2241-0055





台中大毅老爺行旅 ZEBRA 義式餐廳 | 春夏新菜登場

ZEBRA義式餐廳推出春夏新菜，
以當令食材融合義式手法，演繹出清爽而層次豐富的味覺體驗。
在落地窗灑落的陽光裡，用一場舌尖的旅行，探索城市裡的春夏節奏。

新菜登場 | 必吃推薦

普羅旺斯香料烤鮭魚 | 嚴選挪威鮭魚，裹覆普羅旺斯香料麵包粉，酥香外層鎖住鮮嫩魚肉，佐以黃芥末與希臘橄欖醬，南法香草的悠然氣息，在舌尖輕盈展開。

酥炸中卷佐塔塔醬 | 外皮金黃酥脆，中卷彈牙鮮甜，搭配自製塔塔醬，微酸爽口，是春夏必點的開胃前菜。

老奶奶牛肉丸披薩堡 | 以義大利家常料理為靈感，將披薩化身全新模樣！微辣肉醬與濃郁水牛起司完美結合，是今夏最讓人驚喜的滋味。



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/

Z E B
R A

I HAVE A DREAM

我的心
渴望一座島

回家
回
一嶼 ONE ISLAND
大毅建設

