



樂於生活 樂於家

這些日子以來，大家過得好嗎？開始放鬆放心出遊、和朋友小聚、到餐廳用餐、健身房運動…，隨著疫情警戒降到二級，大家的生活是否也跟著「微解封」？還是「宅在家」已經成為生活的新常態！

這可能是你我人生中待在辦公室和家裡時間最長的一次，以往工作時有很多會議、接待來訪的貴賓朋友，或者到工地四處走走看看，每天就像蜂巢箱裡的小蜜蜂，嗡嗡嘓嘓做工、飛到西又飛到東，三級警戒一來才不得不強迫自己停下來、慢下來。對於一向忙碌、不常待在家的人來說，要適應這樣的生活可真是不容易！有位朋友曾笑談「疫情不僅在工作上面臨嚴峻的挑戰，連家庭也是，真的是有關係就沒關係，沒關係就關係大了！」，一場防疫大戰徹底顛覆了我們習慣的日常，卻也正好讓我們重新省思人與自己、與家人、與生活、與自然之間的關係。

這一季「幸福家庭講座」特別邀請了知名飲食旅遊作家—葉怡蘭和我們談談「家的模樣」，在「幸福專欄」裡她剛好提及：「從來自嘆沒有綠手指+奔波奔忙無暇照看的我，和植物始終沒有太多緣分，特別是香草盆栽，多年來屢敗屢戰，別說供給廚房所需，連勉強存活都難。但這回，天緣湊巧，疫情升溫前信手進來一批，接下來，兩個多月幾乎足不出戶狀態裡，早晚照料，竟就這麼意外繁盛起來。」漫長的防疫日子確實有許多不便，卻也帶來許多生活上的改變。

這些日子，大家過得好嗎？是否發現除了和朋友聚餐、逛街、喝酒、聊天…其實你更喜歡一個人安靜獨處；依然熱愛工作卻也喜歡回家當個一家之煮，只因孩子稱讚爸爸的手藝比媽媽更好！訝異於自己原來還有很多恩賜、才能待開發培養，也才明白「家」之所以稱為避難所、避風港的真實意義。親愛的朋友，「神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」—腓立比書 4:7，願你們平安！大家平安！

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：報名成功者，若無法參加課程請於開課前三天來電取消(上班時間AM8:30~PM5:30)
如當日取消或無故未到，當季累計達兩次者，將暫停下一季報名資格。
- ★ 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。
- ★ 5. 簽到：課程需本人自行簽到，請勿找人替代簽到或上課。
- ★ 6. 保證金：全程參與課程退回保證金，若中途取消課程者，保證金恕不退回。

★ 其他事項：

1. 幸福館限制型課程，每戶限報兩堂。
2. 教會據點單堂課程，每戶限報一堂。
3. 墊上皮拉提斯與舞動有氧課程限擇一上課地點報名參加。
4. 同日同一課程不同梯次，每戶限參加一次。
5. 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留念，影片或照片剪輯完成後將上傳至大毅幸福村落及FB粉絲專頁，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

2021.10-12

NO. 53

- 05 **幸福家庭講座**
為家人的健康打底，
從飲食開始……連漢仲 / May姐 / 劉清彥
- 06 **幸福專欄**
疫中宅家，綠意與花……葉怡蘭
- 08 **幸福家庭講座**
家的模樣……葉怡蘭
- 09 **幸福生活講座**
放下屠刀—打好人生下半場……呂代豪
社會大學同樂音樂會……羅文裕
北國白色聖誕
White Christmas……許順典
- 10 **公益音樂會**
- 12 **人文藝術**
★ 束口袋……李念慈
看聖經學英文……Steve & Karen Calmes
電影欣賞—哥吉拉大戰金剛
★ 情侶貓……陳梅花
★ 花漾手提袋……黃慧雯
- 14 **健康律動**
墊上皮拉提斯……趙苑君
舞動有氧-Zumba……南天銘
兒童空手道班……宋一信
- 15 **兒童教育**
親子桌遊趣……伊歐數感故事桌遊團隊
★ 角落生物壽司車……Lucky
★ 可愛造型迴力車……簡美霞
- 16 **樂活環保**
幸福烘培……賴淑慧
★ 琴跟我動手做—
居家簡易調酒……英寶洋行
★ 法式花草擴香磚……親子創意工坊團隊
- 17 **親子聖誕晚會**
- 22 **55+課程**
55+關節肌力訓練……楊詔閔
國際標準舞班……趙敏榮&陳秀玲
手機快易通……陳明毅
- 24 **大毅家族趣味運動會**
- 26 **幸福二館**
幼兒英文繪本……MOMO
舞動有氧……方淑鈴
彩色素描班……巫昱宏
動力小萌龍……邱惠緞
機能型手機架……木匠兄妹
- 28 **幸福三館**
墊上皮拉提斯……林浩樞
可愛貓頭鷹……陳梅花
木蕾絲隔熱墊……簡美霞
微笑小錢包……COJO 皮革手作皮革團隊
- 30 **活動表**
恩光堂
台中聖教會
客西馬尼
榮耀之家
- 35 **幸福館-蒙福之家**
有氧律動與體態雕塑……Min Chiang
- 36 **其他活動專區**
快樂的幸福樂齡據點
蒙福之家英語園地
- 38 **旅遊介紹**
- 41 **幸福互動**
大毅幸福村落……黃名聆
- 44 **幸福留言板**

■ 兒童教育 ■ 健康律動 ■ 人文藝術 ■ 樂活環保 ■ 55+課程 ■ 社區活動 ■ 職場講座

節目總表

10月

| Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun |
|--|--|--|----------------------------|---------------------------|---|------------|
| | | | | 01 | 02 14:00-17:30 束口袋 | 03 |
| 04 | 05 | 06 | 07 | 08 19:00-20:30 幸福烘焙 | 09 雙十連假 | 10 雙十連假 |
| 11 雙十連假 | 12 09:30-10:30 墊上皮拉提斯 19:00-21:10 舞動有氧 | 13 19:00-21:10 兒童空手道班 | 14 19:00-20:00 親子桌遊趣 | 15 19:00-20:30 幸福烘焙 | 16 09:30-11:30 幸福生活講座 14:00-17:30 角落生物壽司車 | 17 |
| 18 09:00-11:10 55+關節肌力訓練 15:00-17:00 55+國際標準舞班 | 19 墊上皮拉提斯 舞動有氧 看聖經學英文 | 20 09:30-11:00 55+手機快易通 19:00-21:10 兒童空手道班 | 21 19:00-20:00 親子桌遊趣 | 22 19:00-20:30 幸福烘焙 | 23 14:00-17:30 居家簡易調酒 | 24 |
| 25 09:00-11:10 55+關節肌力訓練 15:00-17:00 55+國際標準舞班 | 26 墊上皮拉提斯 舞動有氧 看聖經學英文 | 27 19:00-21:10 兒童空手道班 | 28 19:00-20:00 親子桌遊趣 | 29 19:00-20:30 幸福烘焙 | 30 19:00-21:00 電影欣賞- 哥吉拉大戰金剛 | 31 |

11月

| | | | | | | |
|--|--------------------------------|-----------------------------|----------------------------|---------------------------|---|----|
| 01 09:00-11:10 55+關節肌力訓練 15:00-17:00 55+國際標準舞班 | 02 墊上皮拉提斯 舞動有氧 看聖經學英文 | 03 19:00-21:10 兒童空手道班 | 04 19:00-20:00 親子桌遊趣 | 05 | 06 08:30-13:30 大毅趣味運動會 | 07 |
| 08 09:00-11:10 55+關節肌力訓練 15:00-17:00 55+國際標準舞班 | 09 墊上皮拉提斯 舞動有氧 看聖經學英文 | 10 19:00-21:10 兒童空手道班 | 11 19:00-20:00 親子桌遊趣 | 12 19:00-20:30 幸福烘焙 | 13 15:00-17:30 公益音樂會 | 14 |
| 15 09:00-11:10 55+關節肌力訓練 15:00-17:00 55+國際標準舞班 | 16 墊上皮拉提斯 舞動有氧 看聖經學英文 | 17 19:00-21:10 兒童空手道班 | 18 19:00-20:00 親子桌遊趣 | 19 19:00-20:30 幸福烘焙 | 20 09:30-11:30 幸福生活講座 14:00-17:30 可愛造型迴力車 | 21 |
| 22 09:00-11:10 55+關節肌力訓練 15:00-17:00 55+國際標準舞班 | 23 墊上皮拉提斯 舞動有氧 看聖經學英文 | 24 19:00-21:10 兒童空手道班 | 25 19:00-20:00 親子桌遊趣 | 26 19:00-20:30 幸福烘焙 | 27 10:00-12:00 幸福家庭講座 15:00-16:30 幸福家庭講座 | 28 |
| 29 09:00-11:10 55+關節肌力訓練 15:00-17:00 55+國際標準舞班 | 30 墊上皮拉提斯 舞動有氧 看聖經學英文 | | | | | |

12月

| | | | | | | |
|--|--|-----------------------------|----------------------------|---------------------------|--|---------------------------|
| | | 01 19:00-21:10 兒童空手道班 | 02 19:00-20:00 親子桌遊趣 | 03 19:00-20:30 幸福烘焙 | 04 14:00-17:30 情侶貓 | 05 |
| 06 09:00-11:10 55+關節肌力訓練 15:00-17:00 55+國際標準舞班 | 07 墊上皮拉提斯 舞動有氧 看聖經學英文 | 08 19:00-21:10 兒童空手道班 | 09 19:00-20:00 親子桌遊趣 | 10 19:00-20:30 幸福烘焙 | 11 14:00-17:30 法式花草擴香磚 | 12 |
| 13 09:00-11:10 55+關節肌力訓練 15:00-17:00 55+國際標準舞班 | 14 墊上皮拉提斯 舞動有氧 看聖經學英文 | 15 19:00-21:10 兒童空手道班 | 16 19:00-20:00 親子桌遊趣 | 17 19:00-20:30 幸福烘焙 | 18 09:30-11:30 幸福生活講座 19:30-21:00 聖誕晚會 | 19 18:30-21:00 聖誕晚會 |
| 20 09:00-11:10 55+關節肌力訓練 15:00-17:00 55+國際標準舞班 | 21 09:30-10:30 墊上皮拉提斯 19:00-21:10 舞動有氧 | 22 19:00-21:10 兒童空手道班 | 23 19:00-20:00 親子桌遊趣 | 24 | 25 14:00-17:30 花漾手提袋 | 26 |
| 27 09:00-11:10 55+關節肌力訓練 15:00-17:00 55+國際標準舞班 | 28 09:30-10:30 墊上皮拉提斯 19:00-21:10 舞動有氧 | 29 19:00-21:10 兒童空手道班 | 30 | 31 | | |

11/27 (六) 10:00 ~ 12:00 為家人的健康打底，從飲食開始

為家人的健康打底， 從飲食開始



主講人：
連漢仲 醫師

烹飪示範教學：May姐



活動主持人：阿達叔叔



打造幸福家庭，家人的健康是第一要務。一旦家中有人生病，輕則打亂家人的生活節奏，重則甚至讓整個家庭籠罩在愁雲慘霧之中。飲食，絕對是影響身體健康的根本。我們口裡吃進去的食物，都會老老實實的反應在身體上，過油重鹹，逃不掉三高；飲食不均，身體機能會失衡失序。到底該怎麼吃，如何做，才能為家人的健康打好基礎？

歡迎扶老攜幼，一同加入幸福家庭協奏曲的行列，進入飲食與家人健康的樂章，聆聽專業醫師的建言，學習烹調健康美味的食物，從飲食為家人的健康打底，一起攜手打造我們幸福又健康的家庭。

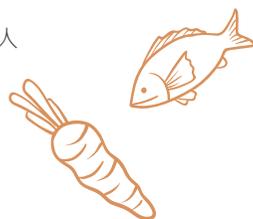
◆ 講師：連漢仲 / 台中榮總資深腸胃肝膽科醫師 / 連醫師的益生保胃站—主持人

May姐 / May麗時光—主持人 / May姐生活廚房—網站主持人

劉清彥 (阿達叔叔) / 兒童節目烤箱讀書會、神奇故事屋—主持人

◆ 對象：6足歲以上至成人

◆ 地點：大毅幸福館



同步加映
兒童場

玩點心學英文同樂會

大人聽演講，怕小孩覺得無聊吵鬧嗎？就讓他們跟著大姊姊Charity一起做點心、玩遊戲、學英文吧！

◆ 講師：Charity / 玩點心學英文—主持人

◆ 對象：6足歲以上至12足歲

◆ 地點：大毅幸福館二樓 / 舞蹈教室



疫中宅家，綠意與花



這兩月疫中宅家，埋首工作之外，雖極力奮力自持著必得如實如常，但心知肚明是，比之過往，無論生活或此心之安穩安頓，再無法一樣。但依然有些小小事物，是因這宅家，而出現了美好的變化。

比方陽台上這盈盈的綠。

之前幾次聊到，從來自嘆沒有綠手指+奔波奔忙無暇照看的我，和植物始終沒有太多緣份；特別香草盆栽，多年來屢戰屢敗，別說供給廚房所需，連勉強存活都難。

但這回，天緣湊巧，疫情升溫前信手進了一批，接下來，兩個多月幾乎足不出戶狀態裡，早晚就近照料，竟就這麼意外繁盛起來：

檸檬馬鞭草、檸檬百里香、尼德蘭薄荷、迷迭香，還有九層塔、羅勒以及同事分享的打拋（對，所以過往各方都說難能分清的這三兄弟之形色味香，這會兒可全瞭然分明了） 悉數葉豐枝茂，欣欣榮發；不但日常沛然供應無虞，消化速度還趕不上它長。

多肉植物們亦然。原本近幾年因漸有心得已經越長越好，這會兒因多了呵護，更是蓬勃繽紛恣意盛放，分株插枝+自個兒開枝散葉，花台上團團錦簇，一片喧嘩熱鬧。

因而再次領會，果然綠手指非為天定，端看是否用心專注此中而已。

就這麼成為家中迷人一景，不管陽台近賞或隔窗靜望，此刻此際，分外悅目舒坦。



葉怡蘭 / 飲食生活作家

窗外綠意滿盈，窗內的桌花，則又是另重景況。

曾經為文談過，咱家裡、特別是餐桌上總是時時有花，買花、擺花，也和買菜、煮菜一樣，早成多少年來怡然自樂的日常。而自疫情升溫以來，出乎自己的小小堅持，即使採買不易，還是勉力維繫這習慣。

為能盡量減少出門與接觸，還真頗費了一番心思：剛開始雖也曾想試試，能否和食材食物與日用品一樣大部分依賴網購，結果四處搜尋一圈，看了幾種送花到府方案，但一來若非地域範圍不能及、便是和我的向來需求有些差距；二來也覺應以照顧鄰里花店為先，遂還是兜轉回來，在家附近解決。

此段時間所採之方是：頻率以兩週為單位，遇到需得出門的日子，便先打電話到熟識花店，詢問今日進貨花種和推薦，好在多年往來已經有些默契，很快便商量出結論：通常採買兩款花，二者性質形貌稍微錯開，並盡量以能耐久為前提；然後約定時間，辦完事返家前、直接店門口付款取花。

鮮花到家，各自瓶插，比以往多費心思照料，視情況勤快添水換水、剪枝整理，以求命長。

好在花分兩處，這一路經驗，雖夏季切花較不耐，但總得其一能夠稍微活久，且隨凋萎留存狀

態和速度換瓶重插，努力留得好花好景可賞。尤其若選的是木本切花，花朵盡落了，枝葉仍舊昂揚，依然還能有模有樣。

當然定有人說，非常時期，既非生存必需，何需多費這力氣？但正如以前屢屢提及，花之於我，一如家裡的書和音樂，是不可或缺的心靈滿足與療癒；值此鎮日幽居家中時刻，更成舒心慰心定心之源，不肯不忍不能輕言敷衍放棄。

更希望是，疫情起起伏伏，衆業蕭條倉皇之際，即使杯水車薪、即使只是微毫綿薄之舉，算是一種祈願吧！至少在個人能力與安全範圍內，生活消費上盡可能支持；也許終有那麼一天，當這一切都成過去，曾經擁有的重視的珍愛依賴的，得能不流逝失去太多，得能多多少少，如往如昔。



11/27 (六) 15:00 ~ 16:30 家的模樣



「設計」如何讓生活過得更好？如何從生活的需求與體悟出發，打造實用舒心的理想家宅？將透過個人居家改造圓夢歷程，分享關於空間觀點、設計思維、生活美學，以及樂於生活樂於家的溫暖點滴。

葉怡蘭 / 飲食生活作家

飲食旅遊生活作家。《Yilan美食生活玩家》網站與「PEKOE食品雜貨舖」主人。寫作與研究領域橫跨飲食文化與趨勢、食材、茶、酒以及旅館與生活美學。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，多數並發行簡體版。作品散見各大專欄與各地華文媒體。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。



- ◆ 講師：葉怡蘭 / 飲食生活作家
- ◆ 對象：大毅家族優先，每戶限報6名
- ◆ 費用：免費參加(名額有限，額滿為止)

10/16 (六) 09:30 ~ 11:30 放下屠刀－打好人生下半場

昔日的殺手變成傳道人，從重刑的假釋犯轉變成數個博士學位的神學院院長，現在更將自己的時間致力於傳福音工作上，呂代豪牧師說：人生上半場，打不好沒關係，我們還有下半場；到底當時是怎樣的力量，讓呂代豪牧師能活出一個全新的自己？讓我們聽聽呂代豪牧師的故事～



- ◆ 講師：呂代豪 / 牧師
- ◆ 地點：大毅幸福館

11/20 (六) 09:30 ~ 11:30 社會大學同樂音樂會

離開校園，進入社會；才是真實人生的開始。面對人生，總要面對許多的課題，而社會如一所大學，總有許多課題要面對，你我就如社會大學中的同學，不論經歷順境、逆境；歡喜、悲傷…你我心裡的這些感受，羅文裕都譜成了歌，想把動人的故事說給你聽。



- ◆ 講師：羅文裕 / 歌手
- ◆ 地點：大毅幸福館

12/18 (六) 09:30 ~ 11:30 北國白色聖誕 White Christmas

歐洲北海區域各國，每到聖誕季節，便會在寒冬中充滿燭光般的溫馨！從狄更斯筆下的聖誕鬼魂、冰雪奇緣中的極光傳說、淒涼的鐵達尼號墓地、到浪漫的雪中巴黎，今年這個特別的聖誕節，讓我們一起相聚、用五官去旅行、來聽聽來自北國的冬日低語！結合幸福故事分享，一起來體驗一個最溫暖的「白色聖誕」。



- ◆ 講師：許順典 / 遊輪女孩 Noniko
- ◆ 地點：大毅幸福館



2021 公益音樂會-讓 Eyes 閃耀

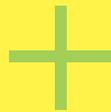
遭逢失明巨變的沮喪、面臨異樣對待時的無助、經歷障礙挫折仍堅持永不放棄的決心。在伊甸視障服務處，有著一群熱愛音樂、勇敢追夢的重度視障者，他們組成盲人合唱團、樂團，透過音樂分享生命、關懷弱勢。在每個驚嘆與掌聲的背後，是一個個障礙者自我納殘、超越限制、迎向新生的奮鬥故事！

為彰顯視障者的音樂才華，推廣身障表藝活動，促進障礙者多元就業發展，伊甸基金會持續培訓視障音樂專才，開發多元豐富的音樂表演，邀請您與伊甸共同支持視障表藝工作，為促進障礙者福祉與推動文化平權匯聚力量！



伊甸盲人喜樂合唱團

渾厚且富穿透力的天籟合聲，伊甸盲人喜樂合唱團，是伊甸基金會創辦人劉俠(杏林子)女士，在1985年成立的首支盲人音樂團隊。由一群熱愛音樂的大男孩組成，表演風格多元，擅長詮釋中西經典名曲與流行歌謠。成軍36年來，團隊走遍海內外60多個國家地區，巡演逾千場，近600萬人感受喜樂綻放的生命熱情。



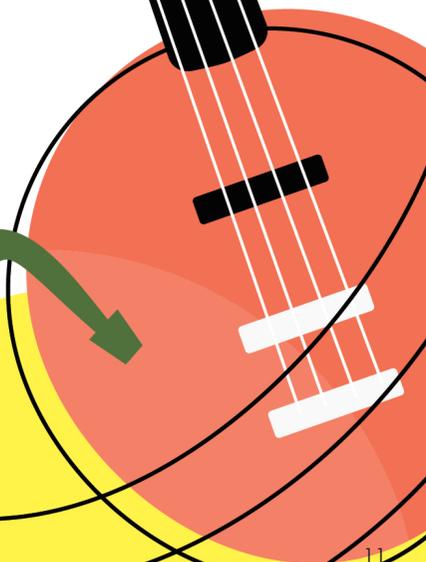
伊甸盲人喜恩合唱團

以演奏展現視障者的音樂才華，以歌聲唱出有限生命的無限美好。成立於2005年，由多位音樂科班出身，擅長氣樂演奏與合聲重唱的重度視障者組成。表演形式豐富多元、老少咸宜。曾受邀參與總統府、外交部、台北故宮...等演出。展現視障者超越限制的音樂潛能。



11.13 星期六

- ◆ 時 間：15:00~16:30
- ◆ 演出者：伊甸盲人音樂團隊
- ◆ 對 象：大毅家族優先，每戶限報6名
- ◆ 費 用：免費參加(名額有限，額滿為止)



10/02 (六) 14:00 ~ 17:30 束口袋

限制型

第一梯 14:00-15:30 第二梯 16:00-17:30

束口袋收納超方便，用途也超多，還可減少塑膠袋的使用量，拿來做為小收納袋，既實用又可愛！

- ◆ 講師：李念慈 / 佳拉迪亞工作坊團隊
- ◆ 對象：大毅家族優先，9足歲以上至成人，每戶限報2名
- ◆ 費用：免費參加(限40名，額滿為止)



10/19 (二) 19:30 ~ 20:45 看聖經學英文

上課日期：10/19、10/26、11/2、11/9、11/16、11/23、11/30、12/7、12/14 共9堂

您希望與外國人面對面學英文嗎？您想提升英文聽說的能力嗎？成人英文班『看聖經學英文』由外籍老師帶領，藉由聖經故事探討與分享，提升英文閱讀與聽、說能力，在輕鬆自然的環境下學習英文，讓英文成為您生活的一部份。

本課程為常態班共9堂課，採保證金制每堂課100元共900元，全勤者全數退還保證金，缺一堂課需扣100元，本季最後一堂課舉辦同樂會。

- ◆ 講師：Steve & Karen Calmes
- ◆ 對象：大毅家族優先，18足歲以上至成人
- ◆ 費用：免費參加(限15名，額滿為止)



10/30 (六) 19:00 ~ 21:00 哥吉拉大戰金剛

兩位神級巨獸展開史詩般的正面對決時，世界的命運危在旦夕。金剛與牠的保護者，踏上危險的旅程，尋找牠真正的家園，同行的還有吉雅，這名年輕的小孤女，與金剛間有著獨特且強大的聯繫。但他們意外地與憤怒的哥吉拉狹路相逢，並在全球引發一片腥風血雨。

- ◆ 導演：亞當溫高德
- ◆ 男演員：亞歷山大史柯斯嘉 ◆ 女演員：蕾貝卡霍爾
- ◆ 片長：113分鐘 | 級別：保護級
- ◆ 發行年份：2021 | 發行公司：華納
- ◆ 對象：大毅家族優先，6足歲以上至成人，每戶限報6名
- ◆ 費用：免費參加(名額有限，額滿為止)



12/04(六) 14:00 ~ 17:30 情侶貓

限制型

第一梯 14:00-15:30 第二梯 16:00-17:30

用布製作的貓作品，注重在臉部表情的劃(繡)型，作品可表達自己的內心世界。當裝飾用，特別擺在經常出入的地方，兩面(正、背)都繡不同的表情，可增加生活中的感受與分享。

注意事項：請自備針及剪刀(大小均可)。

- ◆ 講師：陳梅花 / 拼布老師
- ◆ 對象：大毅家族優先，10足歲以上至成人，每戶限報2名
- ◆ 費用：免費參加(限40名，額滿為止)



12/25(六) 14:00 ~ 17:30 花漾手提袋

限制型

第一梯 14:00-15:30 第二梯 16:00-17:30

使用上輕巧方便，側邊三角形設計，表布使用帆布耐磨，裡布使用防水布好擦拭。課程會帶大家使用縫紉機，歡迎一起體驗手作與縫紉的樂趣。

注意事項：本課程請學員自備尺、原子筆。

- ◆ 講師：黃慧雯 / 自由手作老師
- ◆ 對象：大毅家族優先，15足歲以上至成人，每戶限報2名
- ◆ 費用：免費參加(限40名，額滿為止)



舒芙蕾鬆餅



泡泡球鑰匙圈

10/12-12/28(二) 09:30 ~ 10:30 墊上皮拉提斯

上課日期：10/12、10/19、10/26、11/2、11/9、11/16、11/23、11/30、12/7、12/14、12/21、12/28 共12堂

藉由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釋放日常生活中的壓力。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！

本課程為常態班共12堂課，採保證金制每堂課100元共1,200元，全勤者全數退還保證金，缺一堂課需扣100元，本季最後一堂課舉辦同樂會。

- ◆ 講師：趙苑君 / 專業皮拉提斯老師
- ◆ 對象：大毅家族優先，18足歲以上至成人，每戶限報2名
- ◆ 費用：免費參加、需繳保證金(限20名，額滿為止)



10/12-12/28(二) 19:00 ~ 21:10 舞動有氧-Zumba

上課日期：10/12、10/19、10/26、11/2、11/9、11/16、11/23、11/30、12/7、12/14、12/21、12/28 共12堂
第一梯19:00-20:00 第二梯20:10-21:10

Zumba Fitness結合拉丁及騷莎、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。

本課程為常態班共12堂課，採保證金制每堂課100元共1,200元，全勤者全數退還保證金，缺一堂課則需扣100元，本季最後一堂課舉辦同樂會。

- ◆ 講師：南天銘 / 專業舞動有氧教練
- ◆ 對象：大毅家族優先，18足歲以上至成人，每戶限報2名
- ◆ 費用：免費參加、需繳保證金(限40名，額滿為止)



10/13-12/29(三) 19:00 ~ 21:10 兒童空手道班

上課日期：10/13、10/20、10/27、11/3、11/10、11/17、11/24、12/1、12/8、12/15、12/22、12/29 共12堂
初級班19:00-20:00 中級班20:10-21:10

在有趣、生動、幽默的肢體運動中學習謙卑與禮節、柔和與自制、勇敢與智慧、自信與果決的，使用防身技能。

本課程為常態班共12堂課，採保證金制每堂課100元共1,200元，全勤者全數退還保證金，缺一堂課需扣100元，本季最後一堂課舉辦同樂會。

初級班參加者需自行購買空手道道服，每套大約1,200元。

- ◆ 講師：宋一信 / 中華民國空手道聯盟秘書長
- ◆ 對象：大毅家族優先，6足歲至15足歲
- ◆ 費用：免費參加，需繳保證金(限40名，額滿為止)

協辦單位：財團法人台中市基督教天行佈道會



10/14-12/23(四) 19:00 ~ 20:00 親子桌遊趣

上課日期：10/14、10/21、10/28、11/4、11/11、11/18、11/25、12/2、12/9、12/16、12/23 共11堂

親子故事桌遊創造一個聽故事和體驗桌上遊戲的情境，幫助親子享受精選的繪本故事，留下寶貴的回憶。課程除了享受故事和遊戲時光外，也會分享在親子桌遊和多元教育上的小技巧喔！

本課程為常態班共11堂課，採保證金制每堂課100元共1,100元，全勤者全數退還保證金，缺一堂課需扣100元，本季最後一堂課舉辦同樂會。

注意事項：本次課程為親子桌遊，一位兒童需搭配一位家長進行活動。



- ◆ 講師：伊歐數感故事桌遊團隊、桌上有戲桌遊主題博覽館
- ◆ 對象：大毅家族優先，3足歲至7足歲，每戶限報2名
- ◆ 費用：免費參加、需繳保證金(限15名，額滿為止)

10/16(六) 14:00 ~ 17:30 角落生物壽司車

限制型

第一梯 14:00-15:30 第二梯 16:00-17:30

這次我們將角落生物一個個塞好塞滿道美味的壽司裡，坐上木紋棧板，配點淡醬油與哇沙米，端上了桌，角落生物迴轉壽司開張囉！郎客，里來坐！

- ◆ 講師：Lucky / 不食貨手創工作室
- ◆ 對象：大毅家族優先，6足歲以上至成人，每戶限報2名
- ◆ 費用：免費參加(限40名，額滿為止)



11/20(六) 14:00 ~ 17:30 可愛造型迴力車

限制型

第一梯 14:00-15:30 第二梯 16:00-17:30

可愛感狂飆！自己的車車自己捏！在手感拿捏之間，找到屬於自己與眾不同的美感，排列在辦公室、房間、工作室或是家中的各個角落，都是超療癒的手做小物裝飾！

- ◆ 講師：簡美霞 / 彩釉創意工作室
- ◆ 對象：大毅家族優先，4足歲以上至成人，每戶限報2名
- ◆ 費用：免費參加(限40名，額滿為止)



10/08-12/17(五) 19:00 ~ 20:30 幸福烘焙

上課日期：10/8、10/15、10/22、10/29、11/12、11/19、11/26、12/3、12/10、12/17 共10堂

你是否每當聞到麵包，蛋糕和餅乾的香味時，就會觸動你的味蕾？你是否有想親手做出色香味俱全的甜點？那就請你和我們一起來體驗幸福烘焙的課程吧！

本課程為常態班共10堂課，採保證金制每堂課100元共1,000元，全勤者全數退還保證金，缺一堂課扣100元，本季最後一堂課舉辦同樂會。

注意事項：本課程僅提供上課學員進入教室，非上課學員有親子教室可供使用，但不提供幼兒照顧服務。

- ◆ 講師：賴淑慧 / 專業烘焙老師
- ◆ 對象：大毅家族優先，12足歲以上至成人，每戶限報1名
- ◆ 費用：免費參加、需繳保證金(限20名，額滿為止)



10/23 (六) 14:00 ~ 17:30 琴跟我動手做-居家簡易調酒

限制型

第一梯14:00-15:30 第二梯16:00-17:30

琴酒，在古時候被視為有療效的藥品。於今，是五大基酒當中不可或缺的一部分。除了純飲，倫敦琴酒的風味極適合與其他飲品互相搭配，調製出美麗佳釀。課程當中將提到琴酒的歷史、製程及簡易調酒，讓學員在課後也能於家裡輕鬆調製倫敦琴酒。

注意事項：酒後不開車，開車不喝酒。

- ◆ 講師：英寶洋行 / 專業認證講師
- ◆ 對象：大毅家族優先，18足歲以上至成人，每戶限報2名
- ◆ 費用：免費參加(限30名，額滿為止)



12/11 (六) 14:00 ~ 17:30 法式花草擴香磚

限制型

第一梯14:00-15:30 第二梯16:00-17:30

課程體驗過程中，老師會教大家在灌好石膏上組合出具質感又美麗的乾燥花材，並搭配漂亮的皮繩完成作品，現場會準備香氛精油~可挑選自己喜歡的香味喔！

注意事項：請自備剪刀及保麗龍膠。

- ◆ 講師：親子創意工坊團隊
- ◆ 對象：大毅家族優先，6足歲以上至成人，每戶限報2名
- ◆ 費用：免費參加(限40名，額滿為止)



CHRISTMAS

社區親子聖誕晚會

社區親子聖誕節晚會，為了讓社區朋友有機會感受聖誕節的溫馨氣氛，特別邀請教會團體在幸福館及教會據點舉辦親子聖誕晚會，今年共有五場親子聖誕晚會，節目非常豐富，有聖誕詩歌演唱、英、日文歌曲表演、合唱團演唱、戲劇

表演、摸彩、生命見證、樂團樂器演奏、才藝表演、報佳音活動等，讓您有一個非常難忘的聖誕佳節，讓我們一起營造健康溫馨的聖誕佳節，將這溫馨節慶溫暖你、我的家。



協同會 愛家教會 12.18

19:30-21:00
北屯區崇德路三段一號（幸福館）



12.19 蒙福之家雙語教會

18:30-21:00
北屯區崇德路三段一號（幸福館）

幸福衛理堂 12.25

19:00-20:30
太平區太興路10號（幸福二館）

12.25

卓越幸福行道會

19:00-22:00
太平區育德路167號（幸福三館）



有你挺 我無礙

社區日常中的重重障礙，
總讓身心障礙朋友寸步難行，灰心退卻。
請支持身心障礙者服務計畫，
打造友善無礙的環境，
力挺他們參與社區、樂享生活！

公益大使
坤達



衛部數字第1091364016號



立即捐款

捐款專線 0800-025-885

劃撥捐款帳號 05793779

戶名 財團法人伊甸社會福利基金會（註明：身障服務）

伊甸 身障服務

伊甸基金會



好好過，好好玩！

55歲的你，很成熟，有著豐厚的閱歷，還有登峰後的淡定；
55歲的你，很自在，過去辛苦打拼，現在家庭事業雙收；
55歲的你，很酷，有精彩的生活積累，也有孩童時的創意想像。

55歲的你，想把接下來的人生，活成什麼樣子？

Live Well,



Play Hard!

年輕時的夢想，現在開始也不晚 ——

想學樂器？YES！想健身？GOOD！想跳國標？BRAVO！

加入我們的專屬課程，讓你的55+更有趣。

自己的人生，自己上色，LET'S GO！

地中海飲食與高年級的益生保胃戰

人生步入高年級，最怕迎來「三高」（高血壓、高血脂、高血糖）相伴。這三種疾病不僅是高齡者的健康指標，互相關聯的影響身體的健康，同時牽動著高齡者的生活與生命品質。當高齡者被這三種疾病纏身時，藥物常常是最直接而快速的協助，然而，若要釜底抽薪的擺脫它們的攪擾，還是得從生活型態和飲食的調整與改善著手，其中「飲食」更具有關鍵性的影響。

根據世界衛生組織的調查，全世界最長壽的國家前十二名當中，有六個國家環繞著地中海（西班牙、義大利、摩納哥、法國、希臘、以色列），這些被稱為「藍色海域國度」的國家人民之所以長壽，排除國家的生活水平和醫療保險制度，影響壽命最顯著的共同因素便是飲食了。

因著地域、文化、傳統和物產，環地中海而居的人們，在日常飲食中高比例的食用蔬果、堅果、全穀類、海鮮和橄欖油，較低比例的食用乳製品與紅肉，形成了一種低熱量、高纖維的飲食型態，被稱為「地中海飲食」。許多研究都證實，地中海飲食除了可以改善腸胃道症狀外，也可以改善代謝、降低三高和控制體重，減少身體發炎反應，穩定神經系統，預防慢性疾病與癌症的發生，有效降低了死亡率。

2004年希臘便曾經發表了一篇大型前瞻型研究，他們觀察28572未成年人飲食習慣與死亡率關係，追蹤三年八個月，發現地中海飲食中的九項飲食習慣：多蔬菜、多豆莢、多水果堅果、多全穀類、多魚、少肉、少奶、適量葡萄酒，與高單元不飽和脂肪酸與飽和脂肪酸比例，每提高兩分可以減少25%死亡率，包括心血管（33%）與癌症（24%）死亡。

這種觀察後來在地中海以外地區研究，包括美國與澳洲，也得到類似的結論。西班牙學者更進一步做了幾個大規模的隨機臨床試驗，結果也發現地中海飲食不但可以降低心血管與乳癌大腸



連漢仲 / 台中榮總肝膽腸胃科資深醫師



癌發生率，也可以降低三高與降低失智症。因此，2015-2020年美國國家飲食指南，便將地中海飲食列為三大健康樣板之一。

為什麼地中海飲食對人體健康具有如此顯著的效果？關鍵就在於大量食用了能夠提供益生菌生長環境的蔬果、豆類和五穀(全穀類)根莖類食物，這些食物不僅能刺激腸胃道蠕動，還能促進

益生菌生長，讓益生菌保持優勢，提升腸胃道健康力。這些富含膳食纖維和寡糖(如：木寡糖、菊糖、 β -葡聚醣)的食物，可以達到改善腸道菌叢生態的目的，宛如養兵作戰一般，抵禦腸胃道壞菌所滋生的病原體。一旦腸道菌失衡，壞菌影響廢物、毒素和脂肪的代謝，便會引發慢性發炎，進而導致肥胖、心血管疾病、糖尿病和癌症，許多研究證實，阿茲海默症和帕金森症也都與腸道菌有相當程度的關聯。

所以，要降低罹患這些疾病的機率，維護身體的健康，首要就是平衡腸道菌相！除了補充益生菌，最根本的解決之道還是要飲食著手。服用的益生菌宛如外籍兵團，透過飲食控制才能讓自己腸道的「本土益菌」強大起來，有能力抵禦病原體，也能改善身體的機能。許多中老年病人都因為靠著飲食控制，養成健康的飲食習慣，不僅減低了體重，讓原本「三高」狀況獲得改善，身體的代謝指數和排便也都變得更好了。



「腸道好，人自然就健康」，尤其是人生步入高年級後，身體機能逐漸衰退，如果能夠藉由良好健康的飲食習慣鞏固好腸胃道，就等於為自己搭建了抵禦病原體的堡壘，為自己打一場美好的益生保胃戰。

(編按：如果想要進一步了解地中海飲食和腸胃保健方面的資訊，歡迎點閱「連醫師的益生保胃站」影片。若有腸胃道相關問題，也可以在影片下方留言，連醫師也將為您解惑。)



點子鋪粉專



益生保胃站

10/18-12/27(一) 09:00 ~ 11:10 55+關節肌力訓練

上課日期：10/18、10/25、11/1、11/8、11/15、11/22、11/29、12/6、12/13、12/20、12/27 共11堂
第一梯09:00-10:00 第二梯10:10-11:10

年長者更需要肌力訓練，有效的訓練可防止肌肉流失及降低心血管疾病風險。課程中會藉由一次次正確的動作來學習肌力訓練，並安排可在家完成的簡單動作來養成運習慣維持獨立生活的能力及良好品質。

本課程為常態班共11堂課，採保證金制每堂課100元共1,100元，全勤者全數退還保證金，缺一堂課需扣100元，本季最後一堂課舉辦同樂會。

注意事項：本課程請學員自備瑜珈墊、彈力帶。

- ◆ 講師：楊詔閔 / KAT教練
- ◆ 對象：大毅家族優先，55足歲以上，每戶限報1名
- ◆ 費用：免費參加、需繳保證金(限15名，額滿為止)



10/18-12/27(一) 15:00 ~ 17:00 國際標準舞班

上課日期：10/18、10/25、11/1、11/8、11/15、11/22、11/29、12/6、12/13、12/20、12/27 共11堂

運動舞蹈又稱國際標準舞，近年來運動意識與功能逐漸受到關注，運動舞蹈成為所有年齡層空間時間的重要活動。期許藉由本課程使學員在跳舞過程中，享受音樂、藝術與運動的樂趣，舉手投足皆迷人！

課程目標：

- 1、身、心、靈放鬆。
- 2、增進休閒生活樂趣。
- 3、了解國際標準舞的基本要訣。

本課程為常態班共11堂課，採保證金制每堂課100元共1,100元，全勤者全數退還保證金，缺一堂課需扣100元，本季最後一堂課舉辦同樂會。

注意事項：衣服與褲子穿著彈性、容易活動為主，儘量不要穿橡膠底的鞋子，若有舞鞋就穿舞鞋。

PS. 服裝會在課堂上另外詳細補充

- ◆ 講師：趙敏榮&陳秀玲 / 專業國標舞老師
- ◆ 對象：大毅家族優先，55足歲以上，每戶限報2名
- ◆ 費用：免費參加、需繳保證金(限30名，額滿為止)



10/20(三) 09:30 ~ 11:00 手機快易通

手機打開總是找不到想開的軟體，大家都說手機功能無奇不有，需要時卻是萬中找一，功能百百種，要如何善加應用呢～就讓手機快易通教你一點就通～

- ◆ 講師：陳明毅 / 手機應用教學老師
- ◆ 對象：大毅家族優先，55足歲以上，每戶限報1名
- ◆ 費用：免費參加(限30名，額滿為止)



每周四、五上午

9:00-11:00

北屯區樂齡學習中心



迎向55+更精彩富饒的人生

由生活安全、運動保健、心靈成長、人際關係、社會參與加上貢獻服務等全方位課程
開啓您全面的學習引擎～學習中心以『健康樂齡』為主軸，
讓55+的您在輕鬆的課程互動中更年輕有活力～保持最佳學習力及腦力！
請加入學習中心相關網路好友以獲得更多不同的學習資訊及每次最新的報名課程。

歡迎來電洽詢：04-22468211 官方Line ID：@492cqtql

上班時間：08:30～17:30；星期六、日及國定假日不上班。

臉書搜尋：臺中市北屯區樂齡學習中心



2021

★ 大毅家族趣味運動會

藉由大毅家族趣味運動會凝聚社區住戶間的互動及向心力，透過本次活動可以增加住戶間互動機會，並邀請公益團體、教會團體來擺設義賣市集，期待透過市集活動可以為公益團體募集公益基金協助他們關懷需要幫助的對象，同時教會也可募集活動基金做為教會各項活動。

活動介紹：

一、活動日期與地點：

1. 活動時間：2021年11月06日(六) 08：30-13：30
(屆時依社區報名組數多寡，調整活動結束之時間)
2. 四張犁國中一台中市北屯區后庄路699號
(主辦單位保有場地調整之權利)

二、活動方式：大毅家族趣味運動會、愛心義賣幸福市集。

三、活動內容：社區嘉年華進場、親子組競賽、趣味競賽、摸彩、義賣市集。

四、報名方式：

1. 請以社區管理委員會名義填寫活動報名表後，逕向大毅幸福教育基金會報名參加。
2. 即日起至09月30日(四)截止 電話：2242-5885 / 0809-057755，
傳真電話：2242-9080。

五、參賽對象：

1. 大毅建設所有社區。
2. 親子組競賽，每個社區參賽16名(成人8名，國小三年級以下8名)
3. 趣味競賽，每個社區參賽16名(年齡不限)。

六、社區嘉年華進場：

本次將以『卡通總動員』作為打扮以及進場表演的主軸，藉由大家的熱情與活力盡情的表演，讓大家與卡通明星們一同遨遊在夢想與創想交織的大毅家族運動會裡。

七、獎勵方式：

1. 親子組競賽第一名獎金3,000元整，第二名獎金2,000元整，第三名獎金1,000元整。
2. 趣味競賽冠軍獎金12,000元整，亞軍獎金10,000元整，季軍獎金8,000元整，殿軍獎金6,000元整，參加獎5,000元整。
3. 歡樂嘉年華獎第一名獎金3,000元整，第二名獎金2,000元整，第三名獎金1,000元整。
4. 以上得獎社區均頒發獎盃乙座以茲嘉獎，如遇冠軍有兩隊總分同分時，名次獎金會合併後均分給兩個隊伍，則亞軍名次從缺，依此類推。

八、比賽評分方式：

由公司聘請相關才藝專業評審進行評選，請尊重評審之所有評定，恕不得有任何異議。

注意事項：

1. 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。
2. 公佈得獎與頒獎：經評選後及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力，參賽隊伍不得有異議)
3. 摸彩活動：現場會進行摸彩，在下一輪抽籤時未出來領獎者視同放棄。
(主辦單位保留更改活動及獎項內容的權利，無須事前通知，並有權對本活動所有事宜做出解釋與仲裁)
4. 園遊券視同現金可至攤位消費但不找零，未使用完園遊券不得轉換現金。
5. 詳細活動內容及比賽規章請參與2021運動會住戶信函。

本活動場地投保公共意外責任險，最高賠償總金額肆仟捌佰萬，一切理賠以投保內容與保險公司審核為準。

協辦單位：財團法人台中市基督教天行佈道會



10/02 (六) 14:00 ~ 15:30 幼兒英文繪本

專為小寶貝們設計的英文繪本課程，藉由遊戲、繪畫、創作、拼貼、對應....，幫助寶貝建立大小、配對、數字、人物或動物認知，訓練手腦並用，還可以增加寶貝們對遊戲的信心～

- ◆ 講師：MOMO / 愛畫畫美學教室
- ◆ 對象：大毅家族優先，2足歲至12足歲，每戶限報2名
- ◆ 費用：免費參加(限35名，額滿為止)



10/06-12/22 (三) 19:00 ~ 20:00 舞動有氧

上課日期：10/6、10/13、10/20、10/27、11/3、11/10、11/17、11/24、12/1、12/8、12/15、12/22 共12堂

教學方法親切活潑，能夠帶動學員學習意願，有氧舞蹈課程能依學員程度從基礎分解動作教起，讓學員能循序漸進充分學習，漸漸對課程產生興趣，進而願意持之以恆的運動。

本課程為常態班共有12堂課，採保證金制每堂課100元共1,200元。全動全數退還保證金，缺一堂課則需扣100元，本季最後一堂課舉辦同樂會。

- ◆ 講師：方淑鈴 / 專業舞動有氧老師
- ◆ 對象：大毅家族優先，18足歲以上至成人，每戶限報2名
- ◆ 費用：免費參加、需繳保證金(限30名，額滿為止)



10/12-12/28 (二) 19:00 ~ 20:30 彩色素描班

上課日期：10/12、10/19、10/26、11/2、11/9、11/16、11/23、11/30、12/7、12/14、12/21、12/28 共12堂

本次色鉛筆將以主體與感受做結合、例如魚會可以聯想到浪、與花，再將它組合成一個畫面，Liao繪畫內容豐富有趣。不再局限於單單是色鉛筆創作，而增添許多複合媒材的加入讓色鉛筆創作會更具豐富題材與多元性作品表現，讓沉澱陶冶性情的繪畫時間更有趣。



上課學生需帶的用具：

- 1.水彩色鉛筆36色 2.鉛筆2B3B（越多越好） 3.橡皮擦及軟橡皮
- 4.空白的繪圖本（紙張不用厚、紙量多、以8開為最剛好）
- 5.相關繪圖之各樣色筆、彩色筆

本課程為常態班共12堂課，採保證金制每堂課100元共1,200元，全動者全數退還保證金，缺一堂課則需扣100元，本季最後一堂課舉辦同樂會。

- ◆ 講師：巫昱宏 / 專業漫畫老師
- ◆ 對象：大毅家族優先，10足歲以上至成人，每戶限報2名
- ◆ 費用：免費參加、需繳保證金(限30名，額滿為止)

11/13(六) 14:00 ~ 15:30 動力小萌龍

有怪獸～有怪獸～超可愛的小萌龍來了喔～
圓圓的身體，尖尖的牙齒，超萌的表情～
一起來完成左右搖擺的小萌龍喔～



- ◆ 講師：邱惠緞 / 喵喵手作坊
- ◆ 對象：大毅家族優先，6足歲以上至成人，每戶限報2名
- ◆ 費用：免費參加(限40名，額滿為止)

12/04(六) 14:00 ~ 15:30 機能型手機架

鑽洞機使用，作品組裝，磨砂拋光。將準備大小不一的木頭小零件
和無毒蠟筆，讓學員發揮創意，自行在作品裝飾。



- ◆ 講師：木匠兄妹
- ◆ 對象：大毅家族優先，7足歲以上至成人，每戶限報2名
- ◆ 費用：免費參加(限40名，額滿為止)



幼兒音樂藝術



大理石紋杯墊

活動地點：台中市太平區太興路10號
報名方式：網路線上報名 <https://www.dayi.org.tw>
洽詢專線：04-22425885，額滿為止



10/7-12/23 (四) 19:00 ~ 20:00 墊上皮拉提斯

上課日期：10/7、10/14、10/21、10/28、11/4、11/11、11/18、11/25、12/2、12/9、12/16、12/23 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！

本課程為常態班共12堂課，採保證金制每堂課100元共1,200元，全勤全數退還保證金，缺一堂課則需扣100元，本季最後一堂課舉辦同樂會。

- ◆ 講師：林諾樞 / 專業皮拉提斯老師
- ◆ 對象：大毅家族優先，18足歲以上至成人，每戶限報2名
- ◆ 費用：免費參加、需繳保證金(限30名，額滿為止)

協辦單位：財團法人台中市基督教天行佈道會

10/16(六) 14:00 ~ 15:30 可愛貓頭鷹

貓頭鷹是夜的守護神、吉祥、平安及一切智慧的象徵。作品可作裝飾或吊飾，也可以利用圖案拼貼在拼布包中。

注意事項：請自備針及剪刀(大小均可)。

- ◆ 講師：陳梅花 / 拼布老師
- ◆ 對象：大毅家族優先，10足歲以上至成人，每戶限報2名
- ◆ 費用：免費參加(限40名，額滿為止)



11/13 (六) 14:00 ~ 15:30 木蕾絲隔熱墊

鏤空的蕾絲加上蝶古巴特拼貼之後，用來隔熱或佈置環境，餐桌的質感大大加分！超級有創意又能襯托出美感！



- ◆ 講師：簡美霞 / 彩釉創意工作室
- ◆ 對象：大毅家族優先，6足歲以上至成人，每戶限報2名
- ◆ 費用：免費參加(限40名，額滿為止)

12/11 (六) 14:00 ~ 15:30 微笑小錢包

親手縫製屬於自己的小小收納夾，可以放入零錢或小東西，帶了滿滿的成就感！在專業的皮革老師教導下，體驗一針一線的樂趣，一起度過悠閒的午後時光。



- ◆ 講師：COJO鞍革手作皮革團隊
- ◆ 對象：大毅家族優先，14足歲以上至成人，每戶限報2名
- ◆ 費用：免費參加(限40名，額滿為止)

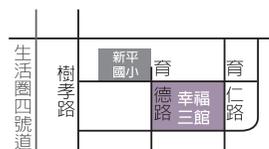


擦擦手噴火龍



泡沫洗顏慕斯

活動地點：台中市太平區育德路167號(幸福三館)
 報名方式：網路線上報名 <https://www.dayi.org.tw>
 洽詢專線：04-22425885，額滿為止



10/12-12/28 (二) 19:00 ~ 20:00 舞動有氧

上課日期：10/12、10/19、10/26、11/2、11/9、11/16、11/23、11/30、12/7、12/14、12/21、12/28 共12堂



利用晚餐飯後之餘做一些簡單的有氧舞蹈，來消耗一整天所囤積的熱量和脂肪及工作壓力課程中會增加肺活量及排汗代謝及血液循環，充份瞭解如何用對的方法，去雕塑身型及美化體態，課程最後會教導如何用拉筋來舒緩及放鬆個部位的肌肉，達到好的睡眠品質。

本課程為常態班共12堂課，採保證金制每堂課100元共1,200元，全動全數退還保證金，缺一堂課需扣100元，本季最後一堂課舉辦同樂會。

- ◆ 講師：王聆音 / NO1街舞藝術中心
- ◆ 對象：大毅家族優先，18足歲以上至成人，每戶限報2名
- ◆ 費用：免費參加、需繳保證金(限32名，額滿為止)

10/23 (六) 14:00 ~ 15:30 擦擦手噴火龍

孩子成長過程會有一段排斥洗手的階段～

我們設計了擦擦手功能的襪娃，讓親子一起動手完成。

孩子會為了擦擦手而努力洗手喔！

課程搭配老師生動活潑的繪本故事，培養洗手及健康的好習慣！

注意事項：請自備剪刀及保麗龍膠。



- ◆ 講師：親子創意工坊團隊
- ◆ 對象：大毅家族優先，6足歲以上至成人，每戶限報2名
- ◆ 費用：免費參加(限40名，額滿為止)

11/27 (六) 14:00 ~ 15:30 微笑小錢包

親手縫製屬於自己的小小收納夾，可以放入零錢或小東西，帶了滿滿的成就感！



- ◆ 講師：COJO 鞍革手作皮革團隊
- ◆ 對象：大毅家族優先，14 歲以上至成人，每戶限報 2 名
- ◆ 費用：免費參加 (限 40 名，額滿為止)

12/11 (六) 14:00 ~ 15:30 動力小萌龍

有怪獸～有怪獸～超可愛的小萌龍來了喔～
圓圓的身體，尖尖的牙齒，超萌的表情～
一起來完成左右搖擺的小萌龍喔～



- ◆ 講師：邱惠緞 / 喵喵手作坊
- ◆ 對象：大毅家族優先，6 歲以上至成人，每戶限報 2 名
- ◆ 費用：免費參加 (限 40 名，額滿為止)



大理石紋杯墊



口金包

活動地點：台中市南區國光路 225 號

報名方式：網路線上報名 <https://www.dayi.org.tw>

洽詢專線：04-22425885，額滿為止

| | | |
|-----|--------|-----|
| | 忠孝路 | |
| 國光路 | 浸信會恩光堂 | 濟世街 |
| | 建成路 | |

10/13-12/29 (三) 09:30 ~ 11:00 幸福陶笛班

上課日期：10/13、10/20、10/27、11/3、11/10、11/17、11/24、12/1、12/8、12/15、12/22、12/29 共12堂



陶笛的製作與演奏的發展，在世界文明的進程中，有著悠遠的歷史軌跡，被視為是土與火熔鑄而成的樂器，象徵著音樂韻律與工藝美學的結合。12孔陶笛具有音域寬廣與指法簡易的特性，透過基礎的音樂訓練，即可吹奏出美妙的旋律。因其音色清潤，體積輕巧，不論獨奏、合奏，室內、室外，皆可恣意揮灑，歡迎大家一起來參與陶笛的音樂饗宴。

本課程為常態班共有12堂課，採保證金制每堂課100元共1,200元。全勤全數退還保證金，缺一堂課則需扣100元，本季最後一堂課舉辦同樂會。

注意事項：* 本課程需自備12孔陶笛(購買樂器可洽樂器行或課程師資)。

* 課程中有安排20分鐘茶點、活動時間(由台中聖教會主責)。

- ◆ 講師：洪宇葵 / 專業陶笛老師
- ◆ 對象：大毅家族優先，18足歲以上至成人，每戶限報2名
- ◆ 費用：免費參加、需繳保證金(限30名，額滿為止)

活動地點：台中市中區三民路二段42號

報名方式：網路線上報名 <https://www.dayi.org.tw>

洽詢專線：04-22425885，額滿為止



10/22-12/17 (五) 19:00 ~ 20:30 兒童創意美術班

上課日期：10/22、10/29、11/12、11/19、11/26、12/3、12/10、12/17 共8堂

透過圖片觀察、故事引導或畫作賞析，運用簡單媒材邊畫邊玩。

本課程為常態班共8堂課，採保證金制每堂課100元共800元，全勤全數退還保證金，缺一堂課則需扣100元，本季最後一堂課舉辦同樂會。



協辦單位：財團法人台中市基督教天行佈道會

- ◆ 講師：許靜彤 / 專業兒童美術師
- ◆ 對象：大毅家族優先，7足歲至12足歲，每戶限報2名
- ◆ 費用：免費參加、需繳保證金(限30名，額滿為止)

10/23 (六) 19:00 ~ 20:30 吐司包

吐司包不但外型可愛，收納功能也是非常強大，出門攜帶也超方便，

- ◆ 講師：李念慈 / 佳拉迪雅工作坊團隊
- ◆ 對象：大毅家族優先，9足歲以上至成人，每戶限報2名
- ◆ 費用：免費參加(限40名，額滿為止)



11/20 (六) 19:00 ~ 20:30 機能型手機架

鑽洞機使用，作品組裝，磨砂拋光。將準備大小不一的木頭小零件和無毒蠟筆，讓學員發揮創意，自行在作品裝飾。

- ◆ 講師：木匠兄妹
- ◆ 對象：大毅家族優先，7足歲以上至成人，每戶限報2名
- ◆ 費用：免費參加(限40名，額滿為止)



12/11 (六) 19:00 ~ 20:30 永生花聖誕燭台

聖誕節就是個溫馨團聚的節日，玻璃燭台透出蠟燭搖曳的光影，永生花們圍繞成一圈，環抱著溫暖的燭台，今年聖誕節就讓這個美麗的燭台伴著你和家人共享聖誕大餐吧！

- ◆ 講師：黃鈺雯 / 瑪格麗特手工藝教學團隊
- ◆ 對象：大毅家族優先，12足歲以上至成人，每戶限報2名
- ◆ 費用：免費參加(限40名，額滿為止)



活動地點：台中市潭子區大成街120巷18號
 報名方式：網路線上報名 <https://www.dayi.org.tw>
 洽詢專線：04-22425885，額滿為止

中山路

大成街

客西馬尼

中興路

10/15-12/24(五) 19:30 ~ 20:30 舞動有氧

上課日期：10/15、10/22、10/29、11/12、11/19、11/26、12/3、12/10、12/17、12/24 共10堂

配合音樂有節奏的活動身體大肌肉，達到心肺，肌肉，肌力適能的強化並提升基礎代謝率增加柔軟度，釋放壓力，幫助身體更健康。

本課程為常態班共10堂課，採保證金制每堂課100元共1,000元，全動全數退還保證金，缺一堂課則需扣100元，本季最後一堂課舉辦同樂會。



- ◆ 講師：Yuri / 專業舞動有氧教練
- ◆ 對象：大毅家族優先，18足歲以上至成人，每戶限報2名
- ◆ 費用：免費參加、需繳保證金(限12名，額滿為止)

10/23(六) 19:00 ~ 20:30 拼貼圍裙

心血來潮想要下廚，又不想讓衣服沾染油煙，廚房好幫手非圍裙莫屬了！跟著老師將單調的圍裙增添繽紛的蝶谷巴特，一起美美的進廚房吧！



- ◆ 講師：簡美霞 / 彩釉創意工作室
- ◆ 對象：大毅家族優先，6足歲以上至成人，每戶限報2名
- ◆ 費用：免費參加(限30名，額滿為止)

11/27(六) 19:00 ~ 20:30 百變飲料杯袋

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以放吸管，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 / 佳拉迪雅工作坊團隊
- ◆ 對象：大毅家族優先，9足歲以上至成人，每戶限報2名
- ◆ 費用：免費參加(限30名，額滿為止)

12/11(六) 19:00 ~ 20:30 左手香舒緩乳液

左手香的氣味很像下過雨後漫步在鄉野林間發散出來草地的青味，非常適合所有肌膚及各種年齡層使用，大家一起來動手做出天然又好用的乳液吧！



圖片擷取自網路

- ◆ 講師：曾泳瑜 / 泳客文創
- ◆ 對象：大毅家族優先，9足歲以上至成人，每戶限報2名
- ◆ 費用：免費參加(限30名，額滿為止)

活動地點：台中市大里區立德里自立路10號

報名方式：網路線上報名 <https://www.dayi.org.tw>

洽詢專線：04-22425885，額滿為止

| | | | |
|------|-----|-----|------|
| | 甲新路 | | 立元一路 |
| 甲堤南路 | | 立中路 | 自立路 |
| | | 立元路 | 榮耀の家 |

蒙福之家雙語教會



蒙福之家雙語教會的目標，是成為一座祝福的橋梁，將上帝的恩典與真理，帶給凡我們所接觸到的人。目前我們提供三堂的主日崇拜，包括週日早上九點的雙語崇拜、十一點的中文崇拜，以及下午四點的雙語崇拜。週間我們也提供各種不同性質的小組、活動與課程，並分別藉由英語、中文或雙語的方式進行。

我們期待透過各樣的方式，使人在這裡得到聖經真理的造就，弟兄姊妹彼此之間的扶持與鼓勵，並且在領受上帝的祝福後，也能夠成為祝福管道，去祝福更多的人。若您想更多認識我們，隨時歡迎與我們聯繫。我們的官網為<http://www.hobchurch.org.tw/>，或撥打電話04-22479748。

10/08-12/17 (五) 19:00 ~ 20:00 有氧律動與體態雕塑

上課日期：10/8、10/15、10/22、10/29、11/12、11/19、12/3、12/17 共8堂

Dance Fitness 是目前全球最新的健身方式之一，透過簡單而有效的律動編排，採用時下最夯的流行音樂和嘻哈音樂；肯定讓你滿頭大汗並帶著笑容離開。不需要任何舞蹈基礎。除了前面四十分鐘的心肺功能運動，本課程也融入體態雕塑；上一堂課同時達到兩種訓練，對於忙碌的現代人是不可多得的選項！



本課程為常態班共8堂課，採保證金制每堂課100元共800元，全勤者全數退還保證金，缺一堂課需扣100元，本季最後一堂課舉辦同樂會。

- ◆ 講師：Min Chiang / 專業舞蹈健身教練
- ◆ 費用：免費參加、需繳保證金(限40名，額滿為止)
- ◆ 對象：大毅家族優先，18足歲以上至成人，每戶限報2名

活動地點：台中市北屯區崇德路三段1號

報名方式：網路線上報名 <https://www.dayi.org.tw>

洽詢專線：04-22425885，額滿為止



每週一~三 09:00 ~ 11:00 快樂的幸福樂齡據點

幸福樂齡據點 在大毅幸福館內！有寬廣明亮的場地、優質的設備、飄香的咖啡、健康的運動、懷舊的課程、親切的好友、多元的學習及成長、想要擁有最好人生的你，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歲以上松竹里的長輩(名額有限，額滿候補)
- ◆ 活動地點：台中市北屯區崇德路三段1號
- ◆ 連絡電話：04-2247-9300或04-2298-4774 (#324)張督導
- ◆ 酌收費用：500元 / 月



教會聚會時間

蒙福教會

雙語主日崇拜 (日) 上午09:00-10:30
 中文主日崇拜 (日) 上午11:00-12:00
 兒童主日學 (日) 上午09:00-10:30
 雙語主日崇拜 (日) 下午16:00-17:30

幸福衛理堂

主日崇拜 (日) 上午10:00-11:30

卓越幸福行道會

禱告會 (三) 晚上07:30-09:00
 主日聚會 (日) 上午10:30-12:00
 兒童主日 (日) 上午10:30-12:00

10/04-12/27 (一) 19:00 ~ 21:00 蒙福之家英語園地

上課日期：10/4、10/18、10/25、11/1、11/8、11/15、11/22、11/29、12/6、12/20、12/27 共11堂



以小組模式討論英文和聖經課程

本課程為常態班共11堂課，採保證金制每堂課100元共1,100元，全勤者全數退還保證金，缺一堂課需扣100元，本季最後一堂課舉辦同樂會。

- ◆ 講師：SYME外籍師資群
- ◆ 費用：免費參加(限100名，額滿為止)
- ◆ 對象：大毅家族優先，家長及18歲以下青少年與孩童，每戶限報2名
- ◆ 地址：蒙福之家雙語教會(台中市北屯區崇德路三段1號)



報名請掃QR Code

在鳳凰谷感受自然

Breath

國立自然科學博物館 鳳凰谷鳥園生態園區位於南投縣鹿谷鄉，佔地30餘公頃，飼養展示臺灣本土及世界各地的珍禽異鳥等，如布萊斯犀鳥、青鸞、藍冠鴿、臺灣藍鵲及巨嘴鴉等，超過100種鳥禽；園區內定期的親禽互動、鸚鵡生命演示，是來鳥園不能錯過的活動。

園區內擁有活潑靈動並且豐富多樣的動、植物生態，都足以讓到園區參訪的遊客們，體驗山林休憩的樂趣。另外園區內固定舉辦的各式科教活動，如採筍、賞螢火蟲、青蛙觀察、窺探昆蟲或是觀星等親子活動，都讓參與民衆能在授課老師的詳細解說下，更加瞭解及認識我們生活的周遭，進而培養友善環境的觀念。

生命演示場、親禽園

金剛鸚鵡，親人及可愛的外表常吸引人們飼養為伴侶動物。牠們非常長壽，如好萊塢明星金剛鸚鵡「龐秋」年齡可達近100歲。此外，牠們有宏亮的叫聲及黏人的性格，需長時間的陪伴，許多飼主無法長期飼養，便走上棄養一途。鸚鵡具高智商，被冷落或棄養後容易產生憂鬱引發啄羽症(Feather destruction)，啄光自己的羽毛，這種心理疾病，只有依靠陪伴與照顧才有機會恢復。這裡提供遊客與鳥禽接觸的機會，進行「生命教育」，透過工作人員解說，瞭解鳥禽相關知識，藉由互動「認識」、「珍惜」、「欣賞」，最後「尊重」生命，不再因一時流行而盲目飼養，任意棄養，造成動物福祉與生態環境的問題。

園區資訊

營業時間：上午9點至下午5點

門票：全票50元 | 優待票30元-學生憑證、20人以上團體 | 長青票25元-65歲以上

地址：南投縣鹿谷鄉仁義路1-9號 | 開放時間：09：00-17：00(除夕休園)

電話：+886-49-2750974；+886-49-2753100~5

官網：https://www.nmns.edu.tw/park_fhk/bridnews/

Have fun



體驗活動

- 生命演示場-金剛鸚鵡近距離互動 ▲ 親禽園-小鸚鵡餵食體驗(限25名,請先至服務台領體驗券)

| | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 日 |
|-------|---|---|---|---|---|---|-----|
| 11:00 | ▲ | ● | ▲ | | ▲ | ● | ● ▲ |
| 15:00 | ▲ | ● | ▲ | | ▲ | ● | ● ▲ |



揮灑新色彩

歸國畫家俊傑的畫展，展出一幅幅顏色繽紛、線條活潑的作品，觀者無一不受到鼓舞與激勵。但應該沒人想像得到，俊傑在學生時期一度陷入困境，若非鄭老師陪他走過，他的心到何時才能重獲光明？

學生時期的俊傑是個優秀、乖巧、家境好的學生，但他向鄭老師傾訴說：「我的父母都是律師，從小我就照著他們的期盼，做一個好孩子、好學生，但我真的累了，我活著都是為了別人，沒有一點意義。」

鄭老師深吸一口氣：「你喜歡畫畫吧？」話一出口，俊傑瞪大了眼。鄭老師接續道，曾在課堂上，看見俊傑用課本掩著，偷偷作畫的模樣：「如果能一直畫畫的話，你還會覺得人生沒價值嗎？」俊傑原本緊繃的臉，漸漸軟化：「我不可能成為畫家的 爸媽都說，畫畫是沒辦法生存的 」然後俊傑嚎啕大哭。

之後，鄭老師帶著俊傑重建自信，讓俊傑有勇氣說服父母，同意他選擇真正所愛的志向。俊傑畢業後，進入國外的藝術大學，並逐步在藝壇斬露頭角，終於揮灑出生命獨特的色彩。

神能照著運行在我們心裡的大力充充足足的成就一切，超過我們所求所想的。—以弗所書3章20節

永不熄滅的熱情

馬克是一名出色的廣告業務，現已六十歲的他，別人最常問他的是：「何時打算退休？」馬克都會反問：「我熱愛我的工作，為何要退休？」廣告業步調緊湊，壓得人喘不過氣。大家都認為，不打算退休的馬克簡直是超人，他卻說：「只因為我學會找到『亮點』。」

剛踏入廣告業時，馬克也因每日消耗創意，還要面對客戶質疑，覺得自己的生活就像這些廣告—用盡全力卻在別人眼中一閃而逝。直到某天，他拖著無力的腳步回家，突然聽到電視牆傳來自己企劃的廣告台詞：「找到你的亮點吧！」他不禁駐足深思：雖然工作過程繁瑣又累人，但也如同廣告一樣：只要一個亮點，就足以使人印象深刻。

之後，每當馬克遭逢挫折時，就會數算這些大大小小的戰果，藉此重獲自信，意識自我的價值。漸漸地，上班不再只是完成指派的任務，而真正變為成就自己的過程。

如今馬克總會勉勵旁人：「我並非特例，每個人都能享受『工作到不想退休』的熱情，因為每份工作，一定都有你才知道的亮點！」

我所見為善為美的，就是人在神賜他一生的日子吃喝，享受日光之下勞碌得來的好處，因為這是他的分。—傳道書5章18節

大毅幸福村落

【履幸福 黃名聆】

非洲有句諺語說：「要養育一個小孩，需舉全村之力。」（It takes a village to raise a child.）成為大毅住戶已邁入第12個年頭，家住大毅的好，反而是這幾年生了孩子之後才開始真正親身有所體會。

有了孩子之後，這幾年開始參加大毅幸福教育基金會舉辦的各種活動，透過活動也認識了不少志同道合的好朋友。

各種不同類型豐富多元化的活動精彩了我們的假日生活，好喜歡每季的週末電影日，那讓媽媽想起小時候寒暑假回親戚家大夥兒去廟口露天電影院看電影的童年回憶。

週六夏夜裏，吃完晚餐後與女兒手牽手散步去幸福館，吹著涼涼的冷氣看著大螢幕上播放各種精彩的電影，偷偷說，因為我們家中是沒有電視的，所以女兒特別珍惜每季去可以看电影的機會。

每年的親子才藝競賽跟運動會凝聚著住戶與社區之間的感情，攜手合作一同爭取獲得榮耀，雖然因為



疫情的關係活動暫停舉辦，但等待疫情過去～期待重新出發的日子。

平凡生活中最刺激的就是每季開課時，鄰居好友大夥兒呼朋引伴相招揪手刀搶報名，沒辦法～基金會的課程實在太夯了，速度慢一點就報名額滿，熱門程度直逼五月天演唱會門票！

週四晚上的親子桌遊趣是孩子最期待的時刻，從遊戲中我們看到了孩子的成長與進步，桌遊課下課後一

群小朋友衝去看著隔壁Zumba課跟著音樂一起扭動身體的畫面，週五烘焙班熱騰騰剛出爐的麵包香，這些看似平凡的日常一點一滴的構築了孩子美好的童年，也豐富了我們的生活。

未來有機會也希望能挑戰認領大毅幸福農場看看，帶著孩子當個城市農夫，目前在自己社區認領的頂樓花園種的最成功的是艾草、茉莉花，其他的都宣告陣亡，期待以後小黑手指也能有個綠意盎然的春天。

常常開玩笑說我們家女兒是在基金會長大的孩子，等她滿15歲也要向她喜歡的小姐姐看齊，一起加入幸福志工服務的行列。

家住大毅，不止是單純的居住在這裡，我們生活在這裡，成長在這裡，回憶在這裡，未來希望能有更多美好的體驗發生在這裡。

以後，也請多多指教。



ZEBRA 餐廳

為所有愛好美食的Foodie，
獻上豐盛的義式美饌！
*ZEBRA takes your taste buds
on a Italy journey.*





ZEBRA一間座落在台中最有藝術美感的台中大毅老爺行旅的一樓，室內以斑馬獨有的黑白兩色畫出自然的對比空間界線，簡約的白色營造出輕盈明亮的溫馨氛圍，沉穩的黑色打造出摩登現代的設計感。餐廳內大面落地窗景，讓人彷彿置身至大片樹林綠意中，讓您在舒適自在的空間中，享受ZEBRA主廚團隊為您獻上的義式豐盛饗宴！

ZEBRA堅持挑選天然原味食材，取自大地、山林、海洋及田野間四季盛產之豐饒物產，廚師團隊發揮其精湛廚藝，以『對比&融合』的烹調哲學，發揮義式原味食力，開啟全新

的美食進化論，忠實呈現出食材的最鮮活絕美滋味，將義式經典與台灣在地特色完整演繹。在盛盤的美學概念上則帶有時尚潮味，讓您同時能滿足視覺與味蕾的雙重享受！ZEBRA一間很有義思的義式餐廳，全新菜單全面登場！

+好友成為ZIP



Z E B
R A

Opening Hours

午間 11:30 - 14:00

晚間 17:30 - 21:30

403台中市西區英才路601號(台中大毅老爺行旅1樓)

Tel: +886-4-3702-8988

Fax: +886-4-2376-6836

E-Mail: hrtc.service@tc.hotelroyal.com.tw

www.hotelroyal.com.tw/taichung/

幸福留言板



幸福館－午後精油調香

- ★ 清香放鬆。(奇美·何莉莉)

幸福館－角落生物存錢筒

- ★ 幸福滿滿。(其他團體·傅子倫)



幸福館－胺基酸洗顏果凍皂

- ★ 充滿香氣的教室，期待成形的果凍皂，新鮮有趣。(奇美·廖婉伶)
- ★ 幸福指數滿載。(植幸福·傅月寶)
- ★ 大家互助合作，增進感情。(狄斯耐·張鈺聆)
- ★ 很溫馨。(讚幸福·許芳瑜)
- ★ 課程很棒。(讚幸福·曾淑雯)
- ★ 謝謝給大家免費且品質好的課程，透過這些課程提升不少生活品質。(誠石一期·李孟書)
- ★ 用自己作的果凍皂洗臉，皮膚都勿ㄨㄚ 勿ㄨㄚ 的。(其他團體·趙勇任)
- ★ 溫暖幸福。(其他團體·莊淑華)

幸福館－鴨鴨皂

- ★ 謝謝大毅，老師，志工們，謝謝你們！(其他團體·王小艾)
- ★ 每次小孩來上DIY課程都很開心，喜歡從課程裡面獲得成就感的感覺！(讚幸福·胡芷瑜琳)
- ★ 很棒的課程，謝謝。(誠石一期·劉萱慈)
- ★ 大毅很用心經營各項活動都能增進親子感情互動。(其他團體·廖羽嵐)



幸福館－純手工軟Q肉圓

- ★ 很幸福。(奇美·王素珍)
- ★ 樂在生活中的小小幸福。(CASA·杜正雄)
- ★ 做肉圓很麻煩，但是很好吃。(其他團體·趙敏茹)



幸福館－舒芙蕾鬆餅

- ★ 活動多樣又有趣，覺得很充實。(樂河市·黃欣榮)
- ★ 小小舒芙蕾，大大的學問，滿滿的香味。(奇美·廖婉伶)
- ★ 吃鬆餅甜在心裡，覺得很幸福。(其他團體·許真玲)

幸福三館－療癒拉拉熊糖果罐

- ★ 家的感覺。(台中公園 L 區·顏如心)

幸福館－泡泡球鑰匙圈

- ★ 你們給予的課程很多樣豐富。給家長與孩子們很多的親子互動及週末假日的好去處，並且能夠遠離3C產品。(其他團體·潘楚芯)
- ★ 謝謝你們的活動 讓我們假日可以不用待在家中玩手機。(其他團體·潘亞希)



幸福館－愛心小天使親子逍遙遊

- ★ 付出就是收穫，遇見可愛的光毅弟弟，一個樂觀感情好的家庭。(讚幸福·陳惠婷)
- ★ 懂照顧需要的朋友和分享真的很開心。(美墅·施承翰)

幸福二館－侏羅紀樂園糖霜餅乾吊飾

- ★ 恐龍鑰匙圈我要拿來裝家裡的鑰匙。(其他團體·趙啓傑)





財政部
官方限定

統一發票 兌獎APP

訣 設定領獎帳戶更好領

發票存雲端

每期 加開專屬獎

中獎機會多更多

隨時對獎、領獎

- ▶ 雲端發票 可兌領全部獎項
- ▶ 電子發票證明聯 指定獎項

發票歸戶好管理



統一發票
兌獎APP



手機桌面
小工具教學



發票存載具
行動支付最給力

梨子·生活小學堂

梨子在乎日的晚間，為您邀請各領域的專家來與我們分享，激發更多生活當中的靈感與火花，共同傳遞祝福分享愛！

梨子家庭小學堂活動採預約報名制，活動相關細節請詳閱梨子祝福學堂粉絲頁。

就是要認真玩音樂

8.25(三) PM7:00-9:00
梨子咖啡館崇德店
郭尚諺 老師

逆風也能高飛

10.20(三) PM7:00-9:00
梨子咖啡館崇德店
張晏晟 腦癱全盲音樂人

玩出專注力 啟發大能力

9.8(三) PM7:00-9:00
梨子咖啡館崇德店
周忻盈 老師

慢飛天使翱翔音樂世界

11.17(三) PM7:00-9:00
梨子咖啡館崇德店
許育璋 多障唐氏症樂手

為不完美
譜出動人生命樂章

9.22(三) PM7:00-9:00
梨子咖啡館崇德店
陳蔚綺 理事長

拋開黑暗與幽閉
奏出溫暖幸福旋律

12.22(三) PM7:00-9:00
梨子咖啡館崇德店
陳珞綺 全盲自閉音樂小精靈

讀書會

每週一次，一起閱讀一本書，分享、豐富我們的心靈；
一起手作、一起激盪，共同學習開啟幸福的鑰匙。

近期課程可能會因應疫情狀況而調整上課時間，敬請見諒。

《親密之旅-愛與關係自我成長》

9.28-12.7(二)

林函君 老師

14:00-16:30

崇 梨子咖啡館崇德店

單身/情侶/夫妻/欲進入婚姻者/欲從事諮商輔導者/各行業領袖

人生最困難的是了解別人了解自己，你能否表達自己內在複雜情緒感受？你能否與人建立有意義的「愛的連結」，在還沒「關係癌症」前，增加感受到愛，減少受傷害。

集全球十大心理治療培訓精華一教你如何愛與活在愛中；有效處理差異與衝突/認識原生家庭與人格/情緒調節關係修復/學習發展健全自我/跨越性別與代際藩籬。臨床心理師黃維仁博士，研究40年融合最尖端實證50個以上流派，跨越各種人際關係，人人皆可療癒自我與醫治他人。

教材自費\$200元/12堂課

※保證金\$800元(全勤退費獎勵)

《 Fun Learning 》 兒童繪本課

Sandy 老師

崇 梨子咖啡館崇德店

每週一

19:00-20:00

每週二、四

10:30-11:30

教材自費\$220元/單堂 \$1600/8堂
招生年齡：2歲以上(課程採提前預約制)

每週四

11:40-12:30

教材自費\$250元/單堂 \$1000/4堂
招生年齡：1.7-2歲(課程採提前預約制)

· 美語繪本活動
語言學習也需要有醞釀期的準備
課程從主題延伸，安排動態與靜態活動
結合歌曲律動，遊戲及繪本分享
啟發孩子們的學習動機

《梨子Man's Talk》

每週(三)

蔣敬三 梨子男主人主領

08:30-10:00

崇 梨子咖啡館崇德店

一個屬於男人的專屬聚會，
每個週三上午的相聚！

透過詩歌、影片及敞開心的分享，不談自己的成功，只談有限及軟弱，彼此鼓勵、扶持及代禱，在事業、家庭、健康上，一起經歷天父上帝滿滿的恩典及祝福！

豐原店 TEL.04-25276799
台中市豐原區陽明街86號1樓

崇德店 TEL.04-22490399
台中市北屯區崇德路三段1號

七個小日子 TEL.04-22450177
台中市北屯區崇德路三段1號

梨子祝福學堂Line



梨子祝福學堂FB



財政部中區國稅局東山稽徵所 稅務小叮嚀

承租人負擔出租人之扣繳稅額及補充保險費，視同租金

租賃雙方約定由承租人代出租人履行各項義務，如代付稅捐、代償債務、代出租人支付修繕或擴建費用等，實質為租賃財產的代價，與現金租金的性質相同，故承租人代出租人支付的各項稅費，均應作為扣繳稅款的計算基礎。例如：A公司每月給付B君100,000元，扣繳稅額及補充保險費由A公司負擔，則每月租金給付總額為113,778元 $[100,000 \div (1-10\%-2.11\%)]$ ，租金應扣繳稅額為11,377元 $(113,778 \times 10\%)$ 。特別提醒不論係公司行號或小規模營業人，如因承租營業場所或店面而給付租金，應按實扣繳稅款並於規定期限填報扣(免)繳憑單，以免逾期繳納或逾期申報而受罰。

統一發票兌獎多元服務措施

為提升兌獎便利性及落實雲端發票無紙化，請多利用財政部統一發票兌獎APP，除可匯集以手機條碼、悠遊卡、一卡通及信用卡等載具儲存雲端發票，進行發票管理及掌握消費資訊，並提供24小時兌領獎服務，不受代發獎金單位營業時間之限制，確保領獎權利。

| 兌獎通路 | 兌獎據點 | 兌獎獎別 | | 服務時間 |
|------|--|---|----------------|---|
| 實體通路 | 第一銀行、彰化銀行、全國農業金庫、金門縣信用合作社、連江縣農會信用部 | 全部獎別 | | 於營業時間內提供兌領獎服務 |
| | 指定之信用合作社、農(漁)會信用部 | 二獎(含)以下獎別、雲端發票專屬千元獎及百元獎 | | |
| | 四大超商、全聯、美廉社 | 五獎、六獎 (限自然人持有之統一發票收執聯、電子發票證明聯、公用事業兌獎聯) | | 9時至23時，可選擇兌換領現金、等值商品或儲值金；其餘營業時間僅可兌換等值商品或儲值金 |
| 網路通路 | 統一發票兌獎APP  android  ios | 全部獎別 | 已歸戶手機條碼之雲端發票 | 24小時提供兌領獎服務 |
| | | 五獎、六獎 | 限自然人持有之電子發票證明聯 | |

兌獎若有疑義，請洽客服專線：4128282

- *自110年7月1日起交易105年1月1日以後取得之房地即適用房地合一稅2.0規定課稅。
- *以網路申報方式辦理110年度營利事業所得稅決(清)算申報案件，節能又便利。
- *如期完整提示電子帳簿檔案，得享有獎勵措施，節能e點通。
- *記帳士或記帳及報稅代理人申請登錄或變更/註銷，提供稅務入口網線上申辦服務，財政部中區國稅局(<https://ntbca.gvo.tw>)設置專區服務，請多加利用。
- *辦理遺產或贈與稅符合跨區收件條件者，可就近至任一國稅局所屬分局、稽徵所、服務處辦理申報，免受戶籍所在地限制，申報更省時方便。
- *利用「地方稅網路申報匯出贈與稅檔案功能」辦理贈與稅網路申報，e指免出門(申報網址：<https://net.tax.nat.gov.tw>)。
- *納稅者權利保護法上路，納稅者救濟更有保障。
- *歡迎新住民女性朋友加入志工行列，有意者請洽04-24225822分機503 吳小姐。

粹係柴

百大料理

大毅貴賓專用券

消費達低消，憑卷即招待
巴伐利亞豬肉腸一份



門市消費9折優惠

大毅貴賓專用券



2人同行優惠

大毅貴賓專用券

療癒肉桂捲 乙份

憑此券於梨子咖啡2人同行達低消，即贈送療癒肉桂捲 乙份
適用日期：2021年10月01日-12月31日前有效。

夏馬幸福 專屬優惠三重奏

幸福專案

大毅貴賓專用券 | 夏馬與您一同打造幸福家



夏馬購物網



大毅貴賓專用券

有效期限：2021/10/01至2021/12/31止

白俄羅斯娃娃的家 Retski's Kitchen

本券不得與其他優惠併用。 大毅貴賓專用券



BOSKE

大毅貴賓專用券

大毅貴賓專用券



雲鳥 日式料理

Cloud Bird Japanese Cuisine



大毅貴賓專用券

優惠內容

1. 門市消費9折優惠。
2. 不得與其他優惠方案共同使用。
3. 有效期限2021年10月01日至2021年12月31日



地址：台中市北屯區北屯路210號B1

電話：04-22332525

營業時間：週二~週六，早上9：00~下午17：00

憑券優惠享折扣 (不得與現金禮券並用, 除幸福專案禮券)

A

- A1 原價10萬以下, 可享 98 折優惠
- A2 原價10萬以上, 可享 95 折優惠
- A3 原價30萬以上, 可享 9 折優惠

B

單筆滿額消費實付送商品禮券(可抵運費)

- B1 滿額10萬以上 加送商品禮券 500元
- B2 滿額20萬以上 加送商品禮券 1,000元

優惠方案：
不得與其他優惠同時使用，本公司保有修改之權益

電話：04-2386 0788

地址：台中市南屯區龍富路三段668號

梓侖茶

台中市北屯區昌平路二段12-15巷57號1F

電話：04-2247-9613

營業時間：11:30-14:30 | 17:30-21:00 週二公休

使用方法：

1. 每桌消費需滿低消（每人400元），並於結帳前出示優惠卷。
2. 本卷恕不得與其他優惠合併使用。
3. 中秋連假期間9/18-9/21不適用。
4. 餐廳保有現場調整權利，若無此商品，將會兌換其他等值商品。
5. 有限期限2021年10月01日至12月31日止。



優惠券使用說明

- 本券適用於梨子咖啡館各分店。
- 本券恕不得與其他優惠或禮券同時併用，每人每次限用一張，請於結帳前出示本券。
- 本券經裁角或塗改後無效，使用後由結帳櫃台回收。
- 本券有效期限至 2021 年 12 月 31 日止。

豐原店/台中市豐原區陽明街86號1樓(台中市政府陽明大樓旁) 04-25276799
崇德店/台中市北屯區崇德路3段1號(入口於松竹路) 04-22490399



優惠內容 www.boske.com.tw

1. 店內烘焙產品、餐點及飲品9折優惠。
2. 不得與其他優惠方案共同使用。

台中市北屯區松竹路二段661號 | 04-2241-3530

營業時間：週一至週六 8am-6pm

有效期限：2021年10月01日至2021年12月31日止

優惠內容

豐原店：憑優惠券用餐可享平日9折

東勢店：憑優惠券用餐可享95折優惠

以上優惠無法與其他優惠並用。

活動期間：2021年10月01日至2021年12月31日止

分店資訊

東勢店：台中市東勢區東蘭路204之3號 | 電話04-25771788

豐原店：台中市豐原區大社街57號 | 電話04-25152581

優惠內容

1. 平日四人成人同行享85折優惠。
2. 農曆過年期間、5月份、8月份，優惠暫停使用。
3. 不與店內其他優惠併用。

活動期間：2021年10月01日至2021年12月31日止

地址：台中市北屯區松竹路一段468-1號

50 電話：04-2239-7075

1. 憑券到店消費可兌換日式小菜一份。
2. 本券限來店消費使用，禁外帶。
3. 請於點餐時出示優惠券告知。
4. 本券不得與其他優惠併用或折換現金。
5. 每次單筆消費限用乙張。

活動期間：

2021年10月01日至2021年12月31日止

電話：04-24226178

地址：台中市昌平路二段12之15巷58號





大毅貴賓專用券



大毅貴賓專用券

大毅貴賓專用券



SPECIALIZE IN HOUSEWARES
SINCE 2005

餐飲器皿專門店



買8吋戚風蛋糕
享VIP貴賓95折優惠

大毅貴賓專用券



憑此券至七個小日子，消費8吋戚風蛋糕享VIP貴賓95折優惠
適用日期：2021年10月01日-12月31日前有效。

大毅貴賓專用券



披薩工廠

We are always for you



- 1 免收掛號費（健保部份依健保局規定）。
 - 2 免費拍攝全口X光影像及專業口腔檢查服務，並建立電子病歷資料。
 - 3 每三個月口腔健檢乙次（含牙菌斑檢測及牙結石清除）。
 - 4 自費項目（安全植牙、牙周治療、假牙修復、牙齒美白...等）優惠折扣。
- 預約專線：(04)2247-3558
地址：台中市北屯區梅川東路五段296號



礙於版面問題，無法一一將異業結盟廠商的優惠放入，您可以到大毅幸福教育基金會的網站下載列印券面或手機APP出示，方可享有其優惠。優惠廠商如下：



- | | | | |
|------|-------|--------|--------------|
| ☆糖園 | ☆樓外樓 | ☆歐啫咖啡 | ☆三媽臭臭鍋 |
| ☆紅巢 | ☆牛比蔥 | ☆高堂中醫 | ☆BUKA這一隻熊 |
| ☆水相 | ☆向陽房 | ☆森森燒肉 | ☆21舞蹈工作室 |
| ☆酷皮 | ☆品麵包 | ☆林子巡診所 | ☆澄心居家清潔行 |
| ☆寬心園 | ☆古拉爵 | ☆沙發后花園 | ☆B.B cafe彬咖啡 |
| ☆東暖閣 | ☆阿官火鍋 | ☆耀揚茶食堂 | ☆燃手串台中逢甲店 |

1. 凡於小蒙牛頂級養生鍋消費，結帳出示優惠券，且四人同行即贈送精美禮品乙份（內含好康卡，可於下次兩人同行送精美禮品，四位大人消費憑卡可享95折優惠，或兌換30cm牛娃娃一隻）。

2. 此活動不得與其他優惠並用。

有限期限2021年10月01日至12月31日止。

優惠券使用說明

- 本券適用於七個小日子。
- 本券恕不得與其他優惠或禮券同時併用，每人每次限用一張，請於結帳前出示本券。
- 本券經裁角或塗改後無效，使用後由結帳櫃台回收。
- 本券有效期限至 2021 年 12 月 31 日止。



七個小日子 / 台中市北屯區崇德路3段1號(崇德路、松竹路口) 04-22450177

1. 憑券到本店消費可享9折優惠。
(不得與其他優惠同時使用)

2. 當月壽星免費招待生日甜點一份。

有效期限2021年10月01日至2021年12月31日止

台中市北屯區松竹路三段20號
04-22479467

IUSE

優惠內容

1. 新友到店購物不限金額，即成為IUSE正式會員，享正價商品8折優惠、兩店適用。
2. 會員當月壽星好康：生日禮物、慶生小點(需預約)、商品購物享會員折扣後，滿3000折500元、五大品牌買一送一(價低者為優惠)、報名門市指定收費課程，享首次體驗價每人折價500元。

有效期限2021年10月01日至2021年12月31日止

門市據點

台北店：台北市內湖區民權東路六段18-3號 02-2793-9588
台中店：台中市南屯區五權西路二段929號 04-2386-3586



有效期限：2021年10月01日至2021年12月31日止

預約專線：(04)2247-3558

地址：台中市北屯區梅川東路五段296號

大毅貴賓專用券



Android系統 - 官方APP



iOS系統 - 官方APP

憑優惠券消費可享9.5折優惠 以上優惠無法與其他優惠並用

1. 每張兌換券限使用一次。
2. 本券不得折抵現金，並不得與其他行銷優惠共同使用。
3. 本券結帳時交付門市人員回收，影印、污損等無法辨識者視同無效。
4. 披薩工廠保有調整商品及優惠內容之權力，如有更動，請洽門市及APP公告。
5. 兌換商品及數量以門市現場實際陳列販售為主。
6. 兌換門市如下：披薩工廠 台中公益店/霧峰店/一中店/員林店/彰化店/中科店/雲林斗六店/高雄左營店。
7. 服務專線：請洽各門市訂位專線(服務時間：11:30-15:00 / 17:00-22:00)

有效期限：2021年10月01日至2021年12月31日止

礙於版面問題，無法一一將異業結盟廠商的優惠放入，您可以到大毅幸福教育基金會的網站下載列印券面或手機APP出示，方可享有其優惠。優惠廠商如下：



☆糖園

☆紅巢

☆水相

☆酷皮

☆寬心園

☆東暖閣

☆樓外樓

☆牛比蔥

☆向陽房

☆品麵包

☆古拉爵

☆阿官火鍋

☆歐啫咖啡

☆高堂中醫

☆森森燒肉

☆林子巡診所

☆沙發后花園

☆耀揚茶食堂

☆三媽臭臭鍋

☆BUKA這一隻熊

☆21舞蹈工作室

☆澄心居家清潔行

☆B.B cafe林咖啡

☆燃手串台中逢甲店