



最大的是 愛

五月才剛過完母親節，台灣就面對了新的挑戰，因為疫情延燒，全台進入三級警戒，民眾外出須全程配戴口罩，並停止室內5人、室外10人以上聚會，全國停課、幸福館、教會和樂齡據點的課程活動也都即時停止了。相較於去年年初疫情爆發，過去一年半的時間反而都像是「演習」，如今才真的兵臨城下，開始了這場不知何時才會結束的戰役。

最好的戰疫措施就是減少非必要外出，通通「宅在家」！「以前都說 要活就要動，現在則是 要活就不要動！」網路上流傳著各種KUSO笑談，但「宅在家」的結果是——過去一家人只能在下班後才能享受團聚的幸福片刻，完全變了樣！以往父母長輩身體健康，沒事公園運動、參加樂齡課程和老友相聚、談笑，如今因為不能出門，只能看電視、發發LINE，待著呆著越來越鬱鬱寡歡；「停課不停學」讓家有小孩的父母們在群組上哀鴻遍野、抱怨連連，有些父母得一面在家工作一面又覺得自己有責任「接手」學校的教學工作，因著這份「當仁不讓」和「義無反顧」，反而把家庭氣氛搞得很僵。24小時禁足在家的生活，小孩從起床就一直吵鬧叫媽媽叫到晚上睡著為止；才剛吃完早餐接著準備午餐，然後又要煩惱晚餐；每日盤點家中物資並計畫著隨時要「冒著生命危險」出門補貨，夫妻間為著出門不出門，到底誰出門，任何小事都能發生摩擦……，這就是「非常」時期的「日常」點滴，竟然是如此負擔沉重。

除了家裡的事，還有家以外的事，每天總有許多資訊、數字更新衝擊著我們，建議您不妨關上電視、放下手機、深呼吸，或者和我一樣讀「聖經」，哥林多前書13：4-8節說：「愛是恆久忍耐、又有恩慈；愛是不忌妒；愛是不自誇，不張狂，不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛是永不止息。」，這也是大家熟知的「愛的真諦」，覺得憂悶、煩躁、不安時就讀它一遍、二遍、三遍，或者唱出來也可以，聖經的話真有醫治人心的大能。經歷了這場戰役，我們學到了什麼？在紛擾混亂，萬事萬物隨時都有可能失去的景況下，有什麼比「愛」更刻不容緩？只要我們彼此相愛，相信我們必能在困境中再站起來，並很快結束這場戰役。

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

2021.07-09

NO. 52

- 05 **幸福家庭講座**
如果我再次是個孩子..... 吳曉樂
- 06 **幸福專欄**
你的孩子不是你的孩子..... 吳曉樂
- 08 **人文藝術**
★ 薯榔繪染束口袋..... 謝曉琪
★ 拼貼圍裙..... 簡美霞
公益音樂會..... 音樂小志工
★ 療癒蝶谷巴特帆布袋..... 陳 箴
電影欣賞-古魯家族：新石代
- 10 **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
- 11 **兒童教育**
親子桌遊趣..... 伊歐數感故事桌遊團隊
★ 動力小萌龍..... 邱惠緞
★ 創意功課表架..... 邱惠緞
- 12 **樂活環保**
★ 蘋果奶酥..... 歐娜娜
幸福烘培..... 賴淑慧
★ 多肉植物組盆..... 洪楨能
★ 呵護寵愛保養組..... 溫惠華
★ 雪寶麻糬..... 賴淑慧
- 18 **55+課程**
55+關節肌力訓練..... 楊詔閔
國際標準舞班..... 趙敬榮&陳秀玲
如何利用自我量化工具，
讓自己更健康..... 李施德
- 20 **營會活動**
- 22 **空手道錦標賽**
- 23 **幸福生活講座**
「枷」庭？「家」庭？..... 陳證安
比想像的還勇敢..... 鄭懋柔
王瑞瑜「重提往事」
講唱會..... 王瑞瑜
- 25 **幸福館-蒙福之家**
- 26 **幸福二館**
幼兒英文繪本..... MOMO
彩色素描班..... 巫昱宏
舞動有氧..... 方淑鈴
微笑小錢包..... COJO鞍革手作皮革團隊
療癒拉拉熊糖果罐..... 賴子茜
- 28 **幸福三館**
墊上皮拉提斯..... 林浩楹
可愛貓頭鷹..... 陳梅花
指繪玩粉彩..... 親子創意工坊團隊
仿生鳥飛行器..... 藍博士自造者教室
- 30 **活動表**
恩光堂
台中聖教會
客西馬尼
榮耀之家
- 35 **其他活動專區**
蒙福之家英語園地
快樂的幸福樂齡據點
幸福家庭練習曲
- 37 **幸福互動**
我與植幸福愛的相遇..... 曾彩琴
- 38 **旅遊介紹**

■ 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

07月

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
			01	02	03 14:00-17:30 蘋果奶酥	04
05	06	07	08	09 19:00-20:30 幸福烘焙	10 14:00-17:30 薯榔繪染束口袋	11
12 09:00-11:10 55+關節肌力訓練 15:00-17:00 國際標準舞班	13 09:30-10:30 墊上皮拉提斯 19:00-21:10 舞動有氧	14 19:00-21:10 兒童空手道班	15 19:00-20:00 親子桌遊趣	16 19:00-20:30 幸福烘焙	17 09:30-11:30 幸福生活講座 14:00-17:30 多肉植物組盆	18
19 09:00-11:10 55+關節肌力訓練 15:00-17:00 國際標準舞班	20 09:30-10:30 墊上皮拉提斯 19:00-21:10 舞動有氧	21 19:00-21:10 兒童空手道班	22 19:00-20:00 親子桌遊趣	23 19:00-20:30 幸福烘焙	24 14:00-17:30 動力小萌龍	25
26 09:00-11:10 55+關節肌力訓練 15:00-17:00 國際標準舞班	27 09:30-10:30 墊上皮拉提斯 19:00-21:10 舞動有氧	28 19:00-21:10 兒童空手道班	29 19:00-20:00 親子桌遊趣	30 19:00-20:30 幸福烘焙	31 14:00-17:30 拼貼圍裙	

08月

						01
02 09:00-11:10 55+關節肌力訓練 15:00-17:00 國際標準舞班	03 09:30-10:30 墊上皮拉提斯 19:00-21:10 舞動有氧	04 19:00-21:10 兒童空手道班	05 19:00-20:00 親子桌遊趣	06 19:00-20:30 幸福烘焙	07 14:30-17:00 公益音樂會	08
09 09:00-11:10 55+關節肌力訓練 15:00-17:00 國際標準舞班	10 09:30-10:30 墊上皮拉提斯 19:00-21:10 舞動有氧	11 19:00-21:10 兒童空手道班	12 10:00-11:30 如何利用自我量化 工具讓自己更健康 19:00-20:00 親子桌遊趣	13 19:00-20:30 幸福烘焙	14 13:30-17:30 空手道錦標賽 14:00-17:30 創意功課表架	15
16 09:00-11:10 55+關節肌力訓練 15:00-17:00 國際標準舞班	17 09:30-10:30 墊上皮拉提斯 19:00-21:10 舞動有氧	18 19:00-21:10 兒童空手道班	19 19:00-20:00 親子桌遊趣	20 19:00-20:30 幸福烘焙	21 09:30-11:30 幸福生活講座 14:00-17:30 呵護寵愛保養組	22
23 09:00-11:10 55+關節肌力訓練 15:00-17:00 國際標準舞班	24 09:30-10:30 墊上皮拉提斯 19:00-21:10 舞動有氧	25 19:00-21:10 兒童空手道班	26 19:00-20:00 親子桌遊趣	27 19:00-20:30 幸福烘焙	28 14:00-17:30 雪寶麻糬	29

09月

30 09:00-11:10 55+關節肌力訓練 15:00-17:00 國際標準舞班	31 09:30-10:30 墊上皮拉提斯 19:00-21:10 舞動有氧	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 療癒蝶谷巴特 帆布袋	05
06 09:00-11:10 55+關節肌力訓練 15:00-17:00 國際標準舞班	07 09:30-10:30 墊上皮拉提斯 19:00-21:10 舞動有氧	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 19:00-21:00 電影欣賞- 古魯家族：新石代	12
13 09:00-11:10 55+關節肌力訓練 15:00-17:00 國際標準舞班	14 09:30-10:30 墊上皮拉提斯 19:00-21:10 舞動有氧	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 中秋連假	19 中秋連假
20 中秋連假	21 中秋連假	22 19:00-21:10 兒童空手道班	23 19:00-20:00 親子桌遊趣	24	25 15:00-16:30 幸福家庭講座	26
27 09:00-11:10 55+關節肌力訓練 15:00-17:00 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			

09/25 (六) 15:00 ~ 16:30 如果我再次是個孩子



照片提供：許文貞

當我還是個孩子時，我期望別人怎樣對待我。我們都在迷惘中成長，也在成長中迷惘，為此我們深怕犯錯，更害怕孩子犯下一樣的錯。兒童人權之父柯札克說：「沒有專家的協助，我們不知道如何對待孩子，但真正的專家就是孩子本人啊。」

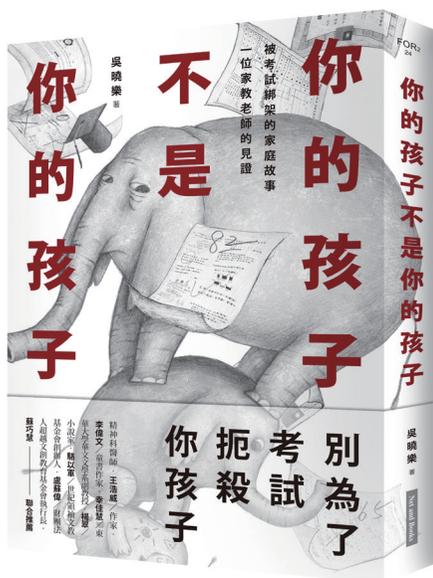
親子之間該如何看待「成長」這件事？讓我們再次是個孩子，重新感受彼此成長中都曾有過的感受。

吳曉樂一居於台中。1989年生。台灣大學法律系畢業。喜歡觀察那些別人習以為常的事。人生原本走得直直的，順著親友的建議，不往語文的路走，改填一個明亮的系所，以為從此幸福快樂。卻沒想到自己越讀越心虛，越讀越悶悶不樂。十八歲那年遇見第二位學生，相處經驗太美好，從此展開在不同人家間奔走教書的生活。畢業未久，即做出決定：短時間內不考國考，也不想從事法律相關工作。做出決定的當下，第一次覺得人生逃脫軌道，失去方向。

透過書寫找到人生的新路，同時也在修補自己。著有教育故事《你的孩子不是你的孩子》（改編為同名電視劇），長篇小說《上流兒童》、《我們沒有秘密》；散文集《可是我偏偏不喜歡》。

- ◆ 講師：吳曉樂 / 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)

你的孩子不是你的孩子



書到尾聲，終於可以來說說我對於家教此一職業的想法。我很感謝我的第一位家教學生，我們年紀只差兩歲，她經驗過的，我也才經驗不久。每回我們結束課程，她會把我留下來，訴說她的心事，那些心事有的很輕，有的很重，有些是不好和父母討論的。我起初很警扭，不懂我聆聽這些心事的必要，也害怕我逾越了師生的分際。

許多前輩說我這樣是不對的，老師要建立起權威，要「恩威並行」，要讓學生「怕」妳。我感到很納悶，我們面對的是一個比我們更嶄新的生命，他為何應該怕我？我於是偷偷做實驗，我讓自己與學生之間沒有高低，沒有尊卑。我聽他們傾訴，一起感受生命的失落，有些問題很棘手，我也無法提供意見，但我會想辦法讓學生知道，他們不是一個人在應付這些問題。奇異的是，之後上課，他們會更認真聽我講解，學生也在乎我，這成了一套互惠的模式，我們相互照顧彼此的心情，學生變得比從前更自動自發，成績自然而然就好轉了。

我一度迷失在這「非典型」的互動方式，感到不安，怕自己是在誤人子弟。近來，我讀到《慢療》一書，作者維多莉亞·史薇特（Victoria Sweet）是個醫生，她在美國一間源自中世紀的醫療院所（也曾經是美國的最後一家救濟院）中，學習到嶄新的醫療行為，那就是，以「人性」款待病人。裡頭有個故事我很喜歡，作者描述一位護士長，喜歡坐在病人的身邊打毛衣。在醫院評鑑時，這位護士長遭遇很大的抨擊，說她不務正業，利用上班時間從事個人嗜好。然而，評鑑人員沒有注意到，這位護士長打的毛衣，最終是給病人穿的。作者提出一個很特別的觀點，她認為，這種看似毫無效率的醫療行為，說不定是最有效的醫療行為。試想，在你遭逢極大的身心病痛時，有個人坐在你身邊，安靜地手指穿針引線，沒有給你止痛藥或抗生素，她只是坐在那裡陪伴你，並且在幾天後送你一件小毛毯。

本文節自網路與書出版《你的孩子不是你的孩子》
一書後記〈莫失莫忘〉，由網路與書出版授權

我這才懂了，聆聽學生的心事，這種行為看似毫無效率，其實也可能是最有效率的教育行為。教育未必得在全部的時間裡塞滿學科知識，一定也有其他值得言說的，例如學生自己的事。我看了好幾年，發現在學生「無心讀書」的背後，實則藏著很多心事，可能是在學校被欺負了、跟摯友鬧翻了，或者覺得老師對自己不太友善等等。他們不敢提出來，怕被說是藉口。對孩子而言，是三角函數、古文三十篇或假設語氣的文法重要？還是明天去學校可能又要因為身材被嘲笑這件事重要？

兩小時的課，我會超過至少十五分鐘，這十五分鐘是留給學生的。我會給他們說一下近況，大事小事不限。這十五分鐘，我不是老師，他不是學生。他說，我認真聽，他若不想說，我也不勉強，但後者的情形非常罕見。每個人，都在等待誰來傾聽。唯有他的言論得到傾聽、得到尊重，我們才得以反過來要求他也傾聽我們，尊重我們的言論。

這不只在談教與學，也適用在其他人與人之間的關係。

家庭是社會的基本單位，門關上之後，在旁人看不到的空間之中，家庭成員要怎麼相待，會影響到這些成員的思維，門一打開，這些成員走了出去，也可能以類似的邏輯與社會上其他成員互動，之後他們又各自與其他成員互動，環環相扣，有如核分裂一般，最終產生極大的能量。可是，問題不僅止於父母，寫下這些故事，不是為了抨擊父母的是非，或者把所有亂象打包成一團歸因在父母身上。在我與家長接觸的經驗中，很多時候我可以看見他們的無助，他們被眾多輿論給干擾到無法做出決定，四面八方的壓力在敦促他們成為「更積極」的父母。

今日，這個島上多一道聲音，鼓勵父母教養出成功完美的小孩，就有一對父母可能走上壓迫自己小孩的道路；多一則新聞，把小孩的成敗完全歸於父母教養的好壞，同時也可能誕生一個以極端方式控管子女的家長。我們常言，小孩是獨立的個體，有時，我會想，反過來，父母可以說自己是獨立的個體嗎？有沒有一個可能是，我們的社會把「親」與「子」綁得太緊了？在怪獸家長的背後，不過是站著一個膽怯的、害怕犯錯的人啊。

這些故事之所以存在，是期待我們去凝視一個初衷，靜下來，好好想想，把小孩帶到這世界上的初衷。像是〈一脈不相承〉中的茉莉所言，事件的最初，我們要的只是孩子健康、快樂，最後我們的期待卻無限制地擴張了開來，於是傷害就無可避免，我們也失去了最初凝視孩子的初衷，曾經在某個時刻，我們光是觸摸小孩柔軟的掌心就滿足不已。

我們可以不要再複製這些傷害。

一位好友看完這些故事之後，語重心長地告訴我：「以前我想過，我一路走來拿這麼高的學歷，要是我的小孩不像我，不是很丟臉嗎？現在，我只希望他快樂就好。」

此一回饋令我淚光閃閃，不騙你。

07/10 (六) 14:00 ~ 17:30 薯榔繪染束口袋

限制型

第一梯 14:00-15:30 第二梯 16:00-17:30

薯榔是一種傳統染材，因富含單寧及膠質，早期原住民用於染製棉麻編製的魚網來增加其纖維強韌性，並可防止海水腐蝕魚網。薯榔將其刨絲後可做熟染，榨成汁後則可進行繪染。

- ◆ 講師：謝曉琪 / 知染生活
- ◆ 對象：大毅家族優先，7歲以上至成人參加，每戶限報2名
- ◆ 費用：免費參加(限40名，額滿為止)



07/31 (六) 14:00 ~ 17:30 拼貼圍裙

限制型

第一梯 14:00-15:30 第二梯 16:00-17:30

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)



08/07 (六) 14:30 ~ 17:00 公益音樂會—讓愛萌芽

2021暑假光復國小音樂班小志工以及有愛又專業的指導老師們，用心準備了更精彩的節目演出，並邀請信望愛的孩子及福氣關懷協會的老人家到場，希望大家也來大毅幸福館，一起用音樂陪伴他們及我們的家人共同渡過一個美好的午后。

- ◆ 演出者：音樂小志工(光復國小、雙十國中音樂班)
- ◆ 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)



09/04 (六) 14:00 ~ 17:30 療癒蝶谷巴特帆布袋

限制型

第一梯 14:00-15:30 第二梯 16:00-17:30

蝶谷巴特讓日常使用的萬用袋，更增加獨家花色與浪漫品味，親手設計的手作，完整的表現出獨具個人巧思的帆布袋。

- ◆ 講師：陳箴 / 兔子窩黏土創意手作坊
- ◆ 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)



09/11 (六) 19:00 ~ 21:00 古魯家族：新石代

古魯家族需要找到一個全新的地方生活，當他們找到一個受到周全保護，風景優美、氣候宜人，完全符合他們需求的人間樂園的時候，他們都覺得他們所有的問題都解決了 除了一件麻煩事，那就是有另一個家族已經住在那裡：郝野人家族。

郝野人家的生活比古魯家族進步太多了，他們有豪華的樹屋、各種先進的發明，以及擁有人工灌溉系統，一望無際的新鮮菜園。當他們招待古魯家族成為史上第一個到別人家作客的客人之後，古魯這個山頂洞人家族和郝野人這個現代家族很快就產生了越來越激烈的衝突和矛盾。



當這兩個家族看似水火不容的時候，一個全新的威脅即將迫使他們遠離安逸的田園生活，前往危險的外面世界展開一場史詩級的冒險旅程。他們不只是必須接受和擁抱彼此之間的不同、從對方身上得到力量，而且必須共同創造一個美好的未來。本片爆笑橋段接二連三，熱鬧程度比預期更優秀，劇情藉由原始人的愚蠢行為來嘲諷現代人，或許現代人才是擁有高科技的原始人。

- ◆ 導演：喬伊克勞福德 ◆ 男演員：尼可拉斯凱吉 ◆ 女演員：艾瑪史東
- ◆ 片長：95分鐘 | 級別：普遍級
- ◆ 發行年份：2021 | 發行公司：環球
- ◆ 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)

07/13-09/28(二) 09:30 ~ 10:30 墊上皮拉提斯

上課日期：7/13、7/20、7/27、8/3、8/10、8/17、8/24、8/31、9/7、9/14、9/28 共11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：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)



07/13-09/28(二) 19:00 ~ 21:10 舞動有氧-Zumba

上課日期：7/13、7/20、7/27、8/3、8/10、8/17、8/24、8/31、9/7、9/14、9/28 共11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)



07/14-09/29(三) 19:00 ~ 21:10 兒童空手道班

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、9/29 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



07/15-09/23(四) 19:00 ~ 20:00 親子桌遊趣

上課日期：7/15、7/22、7/29、8/5、8/12、8/19、8/26、9/2、9/9、9/16、9/23 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)

07/24(六) 14:00 ~ 17:30 動力小萌龍

限制型

第一梯 14:00-15:30 第二梯 16:00-17:30

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)

08/14(六) 14:00 ~ 17:30 創意功課表架

限制型

第一梯 14:00-15:30 第二梯 16:00-17:30

書桌上的功課表架總是長得一模一樣，總是找不到特別的款式？那就趕快來DIY一個創意功課表架吧！



- ◆ 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)

07/03 (六) 14:00 ~ 17:30 蘋果奶酥

限制型

第一梯14:00-15:30 第二梯16:00-17:30

蘋果奶酥是一般英國常見的傳統甜點，用糖粉奶油細末餡料製成。別於一般將派皮鋪在最底層，而是將材料鬆撒於頂端的烤奶酥甜點。酸甜多汁蘋果，加上酥鬆的奶酥，每一口都是美味！！



- ◆ 講師：歐娜娜 / 網路手作烘焙工作者
- ◆ 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30名，額滿為止)

07/09-09/17(五) 19:00 ~ 20:30 幸福烘焙

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 共11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)

07/17 (六) 14:00 ~ 17:30 多肉植物組盆

限制型

第一梯14:00-15:30 第二梯16:00-17:30

多肉植物組盆，紓解都會人的生活壓力，容器將使用素燒盆。

注意事項：需自備尖嘴鉗及圓頭鑷子



- ◆ 講師：洪楨能老師 / 園藝治療師
- ◆ 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)

08/21 (六) 14:00 ~ 17:30 呵護寵愛保養組

限制型

第一梯 14:00-15:30 第二梯 16:00-17:30

荷荷巴植物油含豐富維生素D及蛋白質，是很好的滋潤及保濕油；可以維護皮膚水分，預防皺紋以及軟化皮膚，適合成熟及老化皮膚，常用於臉部、身體按摩及頭髮的保養。



- ◆ 講師：溫惠華 / 183.8工作坊
- ◆ 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)

08/28 (六) 14:00 ~ 17:30 雪寶麻糬

限制型

第一梯 14:00-15:30 第二梯 16:00-17:30

記得“冰雪奇緣”裡那個討喜的雪寶嗎？我們可以把冰箱裡面的白飯拿出來加熱後，用我們的巧手變化出讓人“清涼一下”的可愛雪寶喔！



- ◆ 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2名
- ◆ 費用：免費參加(限30名，額滿為止)



每周四、五上午

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





Live Well,

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？



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！

55 爬山登頂

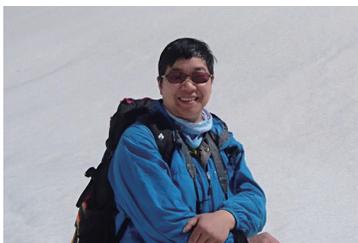
臺灣知名登山家——江秀真老師 55+訪談

行不行？

現在流行約山上？最潮療癒時光！

你知道現在跟朋友相約聚會最潮、最酷的選擇就是「約山上」嗎？大家穿上全套專業的登山行頭，一面享受爬山與登頂的樂趣，一面拍下人間難見、山上才有的奇幻景致，光是拍照曬IG、FB就覺得獨特又拉風，更別說在爬山過程中享受遠離塵囂、融入山林被大自然療癒…的各種好處了，難怪越來越多人加入這股登山潮，你是不是也被燒起了一波加入「山潮流」的衝動呢？55後才想要開始爬山，到底行不行？

臺灣知名登山家——江秀真 老師



從16歲開始爬山，台灣高山連綿、四面環海，身為台灣人應該要對家鄉的山、海，如數家珍。擔任巡山員時發現很多國人喜歡登山，但對山卻不夠了解，沒有足夠知識就去登山，很容易發生狀況。因此推廣「全民登山教育」期待觀念轉變並建立，雖困難但有其必要性，目前正積極籌備成立台灣第一座登山學校。

- 第47屆十大傑出青年獎
- 首位玉山國家公園女性巡山員
- 二次成功登頂聖母峰Mt. Everest
- 1989~1995完攀台灣百岳80座
- 首位完攀世界七頂峰華人女性登山家
- 「福爾摩莎山城教育推廣協會」創辦人
- 《挑戰，巔峰之後》、《十年一講，為夢想》作者





Q 我55歲，沒有登山經驗，也可以爬山嗎？

A 無論年紀或有無經驗都可以！但爬山前一定要先做一些訓練與準備

循序漸進爬山

可以先從步道開始，台灣有很多很平坦、安全的步道，先從這裡開始親近山吧！

例如：擎天崗、或台中大坑9號、10號步道、高雄柴山，慢慢循序漸進。

隨時動起來

平時就要有運動習慣，例如：公園散步、超市買菜，每天至少走路一小時，或邊看電視邊抬腳100下，維持規律、定時定量的運動，提升肌耐力。

行前做準備

報名登山團體是個好方式，通常團體內會互相提醒注意事項、交換資訊，也可以上網看教學影片。具備基本概念後，透過每次經驗累積，讓爬山越來越順利安全。另外，視行程、天氣打包行李；登山杖、護膝、頭燈…等裝備，建議有備無患。

Q 很多人都有高山症，容易頭痛、頭暈、呼吸困難…，如果有高血壓、心血管、睡眠困難的人，也可行嗎？

A 高山症是登上海拔2,500公尺以上的高山，所產生的急性或慢性病理性症狀，腦血管擴張導致腦內擁擠，容易產生不適。但中老年人腦組織隨著年紀漸長而慢慢萎縮，腦內有較多空間可應付腦血管擴張，反而能在高地環境適應良好，年輕人或兒童則相對更容易出現高山症狀。如還有疑問，也可向高山醫學科或熟悉的醫師諮詢，視身體狀況攜帶藥物備用。

Q 若以玉山攻頂為目標，從入門到完成，大概需要多少時間準備？

A 以我目前帶的中高齡實驗團為例，他們也是以登頂玉山為目標，過去三年我為他們安排了一系列的實務課程，先從攀爬幾座山開始練習，如：巴福越嶺古道、合歡山北峰、小奇萊步道、三義火炎山等…，直到今年，他們準備得差不多，一旦抽中山屋，就能準備出發。對中高齡而言，爬山是一種「療癒」和「放鬆」，讓身心靈得到恢復、在過程中享受，「慢，才是王道！」，調整速度、放慢腳步、適時休息，用最適合自己的節奏抵達目標，我相信，登頂圓夢只是遲早的事！

07/12-09/27(一) 09:00 ~ 11:10 55+關節肌力訓練

上課日期：7/12、7/19、7/26、8/2、8/9、8/16、8/23、8/30、9/6、9/13、9/27 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，有效的肌力訓練可以防止肌肉流失及降低心血管疾病的風險。課程中將會藉由一次又一次正確的動作來學習何謂肌力訓練，同時也會安排日常可以在家裡完成的簡單動作來養成運動習慣來維持獨立生活的能力並且良好品質。



課程目標：

透過運動來增加肌力、改善活動度、增加心肺能力並且提高身體平衡的能力來預防傷害，同時希望能夠學會簡單的動作在上課以外的時間也能夠自己運動來養成運動的習慣。

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)

07/12-09/27(一) 15:00 ~ 17:00 國際標準舞班

上課日期：7/12、7/19、7/26、8/2、8/9、8/16、8/23、8/30、9/6、9/13、9/27 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閒時間的重要活動。國際標準舞更受到國家的重點培訓運動項目，下個月將於花蓮舉辦全台灣最大賽事「全民運動會」，連續蟬聯三屆全民運動會冠軍頭銜的趙敏榮&陳秀玲老師，十月亦將代表台中市出征，並期許藉由本課程使學員在跳舞過程中，享受音樂、藝術與運動放鬆的樂趣，舉手、投足刹那皆迷人！



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)

08/12(四) 10:00 ~ 11:30 如何利用自我量化工具，讓自己更健康

1. 認識血糖相關數據，辨別代謝健康
2. 認識血脂脂肪相關數據，辨別代謝健康
3. 運用自我量化儀器(血糖、血酮、膽固醇測驗機)，提升代謝健康
4. 無藥物代謝健康飲食策略
5. 體驗：血糖、血酮、尿酸、總膽固醇、紅血球、Aceto 氣酮機



- ◆ 講師：李施德 / 腦神經回饋團隊培訓教練
- ◆ 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(限12名，額滿為止)



07/14-17 (三~六)

加利利夏令營

1. 營會有外國人以及台灣人帶領，活潑有趣的團體活動、遊戲、唱歌、精彩的聖經人物故事...
2. 和外國人在一起會加強英文會話技巧，提升敢說敢唱的能力。
3. 可以認識許多好朋友。

請攜帶碗筷、水瓶、筆記本、筆、健保卡、口罩

- ◆ 時間：09:00~16:00(最後一日活動至中午12點結束)
- ◆ 對象：暑假後升小五至國二
- ◆ 人數：70人
- ◆ 聯絡：04-23912880 張小姐
- ◆ 地點：幸福三館(台中卓越幸福行道會-太平區育德路167號)
- ◆ 費用：1,500元 / 人(含午餐、點心、材料、T恤、保險) | 大毅補助500元，限20名

07/15-18 (四~日)

2021年暑期兒童營

破冰遊戲、詩歌唱跳、聖經故事、才藝課程、戶外一日遊

請攜帶環保水壺、環保餐具、個人藥品。

請穿著方便活動的衣物(避免穿拖鞋、短裙)

疫情期間，為配合防疫，請學員戴口罩，並於報到時量額溫、以酒精消毒手部當天如有學員體溫超過「37.5度」，會請家長將孩子帶回家。

7/15(四)	13:30-17:00
7/16(五)	13:30-17:00
7/17(六)	09:00-17:00 戶外一日遊
7/18(日)	10:00-12:00 成果發表會



- ◆ 時間：09:00~17:00
- ◆ 對象：升國小一年級至升國小六年級
- ◆ 人數：30人
- ◆ 聯絡：04-22424578 江祐平傳道
- ◆ 地點：協同會愛家教會(台中市北屯區昌平路二段12之15巷30號)
- ◆ 費用：500元 / 人(含點心、材料費、保險費、一日遊費用) | 大毅補助500元，限20名

08/12-14 (四~六)

新城麥科比兒童夏令營

有聖經故事、體驗活動、表演藝術、闖關遊戲及打水仗等項目。

宗旨：麥科比(台語)－不要再拿還孩子做比較了！欣賞每一個孩子，他們都是上帝獨特的創造。

目標：透過各項活動課程，來達成認識生命、自我探索及團隊合作等三方面的目標。



- ◆ 時間：09:00~16:00
- ◆ 對象：升國小一年級至升國小六年級
- ◆ 人數：30人
- ◆ 聯絡：04-25321709
- ◆ 地點：福音浸信會新城教會(台中市潭子區大通街100號)
- ◆ 費用：800元/人(含教材活動費、餐點、保險等) | 大毅補助500元，限20名

08/19-22 (四~日)

情緒智慧王夏令營

點心、詩歌歡唱、情緒抒發課程、團康遊戲。

幫助孩子了解情緒抒發、自我了解危機處理

請攜帶水瓶、健保卡、口罩、鉛筆盒



- ◆ 時間：13:00~17:00 周日為早上10:00-12:00教會預備愛宴(午餐)
- ◆ 對象：6歲以上(應屆升國小一年級)至六年級
- ◆ 人數：40人
- ◆ 聯絡：0960-745511 小多師母
- ◆ 地點：幸福二館(幸福衛理堂-太平區太興路10號1樓)
- ◆ 費用：800元/人(含教材活動費、餐點、保險等) | 大毅補助500元，限20名

大毅盃 第十二屆 8/14

安全競技空手道錦標賽

競賽章程

宗旨：培養兒童、青少年運動員精神及武道品德，並提昇防身健身空手技能。

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、財團法人台中基督教天行佈道會

日期：110年8月14日(禮拜六下午13:30~17:30)。

場地：大毅幸福教育基金會 台中市崇德路三段1號。

資格：1. 需參加大毅幸福教育基金會舉辦各期[兒童空手道班]。

2. 各組年級須依據本學期(110學年度)8月(含)前之年級為參加組別資格。

項目：

- (一) 女個人型(國中/國小/幼稚園；以四方打/基本型/自由型)共5項
- (二) 男個人型(國中/國小/幼稚園；以四方打/基本型/自由型)共5項
- (三) 女個人基本對打(以三招對打/基本一招/自由一招)共5項
- (四) 男個人基本對打(以三招對打/基本一招/自由一招)共5項
- (五) 男個人自由對打(高中/中學/國小)共3項
- (六) 女個人自由對打(高中/中學/國小)共3項
- (七) 團體型兄弟姊妹公開組(團體基本型；團體自由型)共2項

報名組別細節於公告本要點及報名表時確認，請以比賽要點填報組別。

參加辦法：

(一) 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)。

(二) 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. 須經家長同意，填寫報名表，連同報名費(每項NT: 250)，向大毅幸福教育基金會兒童空手道班教練或大毅幸福館網站於7月30日前完成報名。
3. 報名完成後，主辦單位會同教練團審核適宜參加比賽，如有不適宜參賽者，基於安全考量，退回報名費，並於賽前3天通知。

比賽辦法：

(一) 比賽規則：採用臺中市體育總會空手道委員會參考中華民國空手道聯盟最新修訂之基本對打及型比賽規則；如規則解釋有爭議，或規則中如有未盡事宜，以審判委員會議之決議或裁判長裁量為最終判決。

(二) 比賽制度：採單淘汰賽制。

器材設備：由選手自備比賽道衣(服)，紅藍手套；(自由對打護具需自備)。

比賽管理與獎勵：

一. 裁判及競賽管理人員：由臺中市體育總會空手道委員會聘請具縣市(C)級以上裁判資格者負責各項競賽工作。

二. 獎勵：

- (一) 各組取前三名，並頒發獎牌與獎狀。
- (二) 獲獎者應全程參加比賽，並親自領取獎項。
- (三) 比賽選手每人可獲得精美禮物及麥當勞套餐各一份。



07/17 (六) 09:30 ~ 11:30 「枷」庭? 「家」庭?

家是一間鎖鍊綁住我們的House?還是一間自由自在幸福感的Home?進入婚姻後卻發現常常與事實不符,對彼此的期待更勝於彼此的經營,一旦發生困境就會自我質疑且充滿矛盾?由於過往對婚姻家庭的看法與現代已有所差異,我們該如何面對家庭找出一條通往健康關係的路,而不再是一種枷鎖,是一種幸福。

- ◆ 講師：陳證安 / 台灣好僕人婚姻家庭服務協會理事長
- ◆ 地點：大毅幸福館



08/21 (六) 09:30 ~ 11:30 比想像的還勇敢

對於生命中的未知數感到緊張,面對人生道路中的重重困難感到焦慮,人際關係中解不開的結讓我們對生活疲憊。讓我們一起分享和學習當與挑戰和恐懼面對面的時候,仍然怡然自得,可以為生命中的美好面翩翩起舞。

- ◆ 講師：鄭懋柔 / 牧師
- ◆ 地點：大毅幸福館



09/18 (六) 09:30 ~ 11:30 王瑞瑜「重提往事」講唱會

「明知道往日不再,又何必重提往事,只有裝做不懂愛情,不懂你的心」從早期的歌廳秀、夜總會、工地秀、一直到民歌餐廳及參加民歌演唱會!民國67年出第一張校園民歌「青年創作歌謠」演唱春風!情歌王子王瑞瑜開始接觸參加各校園民歌演唱會,回憶重現9月18日講唱給你聽!

- ◆ 講師：王瑞瑜 / 情歌王子
- ◆ 地點：大毅幸福館



財政部中區國稅局 東山稽徵所稅務小叮嚀

110年度營利事業所得稅暫繳申報 自110年9月1日起至110年9月30日

營利事業（獨資合夥組織及小規模營業人免辦理）

一般申報	試算申報
按109年度營利事業所得稅結算申報應納稅額 1/2為暫繳稅額	藍色申報或經會計師簽證之暫繳申報案件，以110年度1月至6月之營業收入試算上半年之營利事業所得額，按當年度稅率計算之暫繳稅額
於申報期間自行向公庫繳納暫繳稅款，免再辦理暫繳申報	應如期辦理暫繳申報並自行繳納暫繳稅額

營利事業以電子帳簿方式遞送帳簿資料，並訂有獎勵措施，節能減碳起來。110年度營利事業所得稅決（清）算申報案件，提供網路申報服務，省時又便利。

小規模營業人導入行動支付適用租稅優惠

優惠期間自核准之當季至114年12月31日止

- 適用條件
- 1. 於實體商店銷售貨物或勞務接受消費者使用智慧型行動載具付款。
 - 2. 分別且全部委託接受金流服務之行動支付業者提出申請。
 - 3. 同意受委託之行動支付業者提供銷售額資料與主管稽徵機關。

優點：營業稅繼續適用1%、免開立統一發票、減少現金遭竊風險及保管困擾

相關法關及申請書可至稅務入口網(<https://www.etax.nat.gov.tw>) /熱門連結/小規模營業人導入行動支付專區查詢或下載使用。

財政部統一發票兌獎APP

兌獎領獎真方便

消費發票存載具，還享「雲端發票專屬獎」對獎資格，等於多1次中獎機會小確幸。

掃描APP立即下載



IOS版



android版

- 查定課徵營業人因旱災影響，致營業收入減少或無法營業者，可向營業所在地稽徵機關申請調減查定銷售額。
- 境外資金匯回專法將於110年8月14日截止，請把握申請期限！納稅者權利保護法上路，納稅者救濟更有保障。
- 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。
- 廉政反貪一起來，建設國家好未來，廉政專線0800-286586。
- 單一窗口查詢金融遺產六都地方稅稽徵機關也加入受理據點囉！
- 請多利用財政部「電子稅務文件入口網」及「稅務入口網」辦理各項線上申辦業務。
- 「國民法官法」將在2023年上路。

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。

07/09-09/24 (五) 19:00 ~ 20:00 有氧律動與體態雕塑

上課日期：7/9、7/16、7/23、7/30、8/13、8/20、8/27、9/3、9/10、9/24 共10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



07/03 (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)



07/06-09/28 (二) 19:00 ~ 20:30 彩色素描班

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、9/28 共12堂

在城市裡生活的我們需要來一點點心靈色彩的刺激。

本季の色鉛筆班將以彩繪生活為內容，從日常中觀察身邊的人、事、地、景、物變成繪畫創作內容，以色鉛筆為主要媒材也會加上一些複合材料來增添作品的豐富性，例如水彩、粉彩、麥克筆等等...

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：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)



07/14-09/22 (三) 19:00 ~ 20:00 舞動有氧

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

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11堂課，採保證金制每堂課100元共1,100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：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)



08/07(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)

09/04(六) 14:00 ~ 15:30 療癒拉拉熊糖果罐

透過雙手塑出屬於自己，甜蜜蜜的心情罐，裝滿幸福每一天。



- ◆ 講師：賴子茜 / 米米工作坊捏塑
- ◆ 對象：大毅家族優先，4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

北屯路	旱溪東路	太原路
		幸福二館
		太興路
		新興路

07/08-09/23 (四) 19:00 ~ 20:00 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！

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)

07/10 (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)



08/14 (六) 14:00 ~ 15:30 指繪玩粉彩－萌萌柴犬篇

手指玩塗鴉，盡情享受繪畫樂趣，零經驗也能開心玩畫呦～
 在手指的壓、抹、推當中，細細感受色彩變化，循序漸進的教學程序，讓你迅速掌握粉彩指繪技法，結合漸層、顏色搭配等色彩學，你也能完成超可愛『萌萌柴犬的日常生活』作品。



- ◆ 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)

09/04 (六) 14:00 ~ 16:00 仿生鳥飛行器－達文西的飛行起點

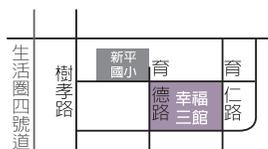
文藝復興的達文西、春秋時期的魯班皆由於著迷飛行現象，飛鳥是人類夢想飛行的起源，一同來探究自然界的運行及採用現今的科技，用我們的雙手串起過去及未來“自造”出，現代對於飛鳥的另外詮釋。



- ◆ 講師：藍博士自造者教室
- ◆ 對象：大毅家族優先，6足歲至12足歲，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



07/20-09/28 (二) 19:00 ~ 20:00 舞動有氧

上課日期：7/20、7/27、8/3、8/10、8/17、8/24、8/31、9/7、9/14、9/28 共10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10堂課，採保證金制每堂課100元共1,000元，全勤全數退還保證金，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)

07/24 (六) 19:00 ~ 21:00 寵物當家2

面對主人凱蒂已經結婚了，而且有一個小幼兒，小連。麥斯為了保護小連過於擔憂，導致他因為緊張而抽搐。當一家人前往農場旅行時，麥斯遇到一群患有犬類不耐症的乳牛、有敵意的狐狸、可怕的火雞，這一切讓麥斯更焦慮。幸好一隻老狗魯斯特給了麥斯一些指引，也鼓勵麥斯甩掉他的神經質，並且給小連一點點自由和空間。

- ◆ 導演：克里斯雷納德
- ◆ 男演員：漢尼拔布瑞斯、凱文哈特
- ◆ 女演員：蒂芬妮哈戴許
- ◆ 片長：82分鐘 | 級別：普遍級
- ◆ 發行年份：2019 | 發行公司：環球
- ◆ 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)



08/28 (六) 14:00 ~ 15:30 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40名，額滿為止)



09/25 (六) 14:00 ~ 15:30 紙捲公仔-月兔

傳說中秋節除了吳剛砍桂樹跟嫦娥奔月的故事外，也有小兔子在月亮上搗藥吃著月餅喔～

這次我們用瓦楞紙當素材，捲捲捲與推推推，一起將月亮上的小兔子帶回家吧～

- ◆ 講師：董虹綾 / 童話瓦楞工作室
- ◆ 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)



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	

07/14-09/29 (三) 09:30 ~ 11:00 幸福陶笛班

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、9/29 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



07/16-09/24 (五) 19:00 ~ 20:30 兒童創意美術班

上課日期：7/16、7/23、8/13、8/20、8/27、9/3、9/10、9/24 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)

07/17 (六) 19:00 ~ 20:30 口金包

手縫一件精緻漂亮的口金零錢包，拿來放零錢或是鑰匙都很方便。

- ◆ 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)



08/21 (六) 19:00 ~ 20:30 彩色索拉罐中花

利用乾燥花材組成小巧的花束，可以點上精油當成擴香花，花束能拿出來做其他使用，可以學習到小型包裝花束技能，成品具有美觀和實用的效果。

備註：配花（乾燥滿天星）和包裝紙會隨機調整顏色，但主要形式不會修改。

- ◆ 講師：Melody / 樂花花藝
- ◆ 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)



09/11 (六) 19:00 ~ 20:30 貓頭鷹風鈴

貓頭鷹是智慧的象徵，也是一種福鳥，搭配上靈動的風鈴時時好運，歡迎大家來手作把智慧與福氣通通都帶回喔！

- ◆ 講師：謝欣潔 / 新奇工坊
- ◆ 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)



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

07/16-09/24(五) 19:30 ~ 20:30 舞動有氧

上課日期：7/16、7/23、7/30、8/6、8/13、8/20、8/27、9/3、9/10、9/17、9/24 共11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11堂課，採保證金制每堂課100元共1,100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)

07/24(六) 19:00 ~ 20:30 個性斜背袋

不管是誰都能輕鬆駕馭的帆布袋，手提和肩背創造不同的視覺效果，大容量，還能承托不少重物唷！一起來體驗手縫的溫度吧！

- ◆ 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)



08/28(六) 19:00 ~ 20:30 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30名，額滿為止)



09/25(六) 19:00 ~ 20:30 兔兔壁飾

玩了許多蝶古巴特~立體拼貼兔兔玩過了嗎？
這次你一定不能錯過喔~

- ◆ 講師：陳箴 / 兔子窩黏土創意手作坊
- ◆ 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

07/12-09/27 (一) 19:00 ~ 21:00 蒙福之家英語園地

上課日期：7/12、7/19、7/26、8/9、8/16、8/23、8/30、9/6、9/27 共9堂



以小組模式討論英文和聖經課程

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：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

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：04-2246-8211或04-2298-4774 (#329) 簡老師
- ◆ 酌收費用：500元 / 月

幸福家庭練習曲

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，贈送給客戶做為生日禮品，及提供給需要的民衆，透過分享與傳遞，把上帝的愛與幸福家庭的價值傳揚。



古典音樂台播放時間：每週一~五

07：56 日出印象 | 11：56 梵谷向日葵

17：56 舞蹈馬諦斯 | 21：56 焦點音樂



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

我與植幸福愛的相遇

【植幸福 曾彩琴】

認識先生，是一段奇妙的偶遇，我們是參加自行車活動認識的，短短一年，就決定進入婚姻，結婚之後，先跟公婆住，曾經跟先生提起要買房的事，不是立刻要搬出去的意思，而是不要等到要買的時候才看，而是可以提早了解房市，但被先生拒絕了，先生認為要買的時候再看就好了。

而這樣的信念，我就放在禱告裡，看上帝怎麼帶領；在偶然的機緣下，先生的同事買了大毅植幸福，而先生剛好陪同去看，先生突然發現房市好像不是預期那樣，好像應該要趕快來看房子才對，於是從完全不願意看房，到很積極看房，短短一二個月內，從新屋看到舊屋、從透天看到大樓，不論是什麼房型，都去了解看看，也誤入豪宅接待中心，被不客氣地對待，初次看房的我們，真是被「洗臉」了數次，留下深刻的印象。

看完了一輪的房子，從西屯看到南屯、烏日高鐵、看到太平，我心裡最中意的就是大毅植幸福，但是當時老公其他的考量，訂了另一個建案，而我只能選擇順服，雖然我心中百般不願意，但是就在付完訂金之後，植幸福的銷售人員來電了，一場奇妙的誤會，先生願意跟銷售人員洽談；而洽談當天也莫名其妙成交了！購買植幸福之後，其實還是不斷去看房，好像在證明跟比較，我們買這裡是正確的選擇一樣，再來就是等待交屋的到來。



交屋之後，並非立刻入住，因為先生還是希望可以跟公婆再住一段時間，於是等到哥哥要上幼稚園了，弟弟出生之後，才正式搬過來；原本跟公婆同住的是舊式社區，鄰居之間互動偏少，住了四年沒認識幾個鄰居，而活潑熱情的我，娘家是透天，跟街坊鄰居是活絡的，內心暗暗無奈，但是透天遠遠超過我們的預算，只能「將就」住大樓；而植幸福打破了我對大樓

鄰居之間互動冷漠的觀念，大家是互相幫忙的，難免有意見不合的鄰居，但是理念相同、價值觀相近的鄰居，真是不少，小孩年齡相仿也拉近了我們跟鄰居的距離。

跟鄰居一起露營、一起參加社區活動、一起跳有氧(大毅幸福基金會提供的免費活動)、互相買東西餵食、互相串門子、互相寄小孩 在這裡結交了許多好朋友，也認了社區長輩當乾爹，人跟人的關係，是如此緊密，人說「千萬買房、億萬買鄰」，我愛上植幸福了！這裡有別的地方買不到的好鄰居，我的乾爹、小孩的乾爹、乾媽，都一起住在這裡，互相支援、互相幫忙。

幸福二館一衛理堂就在我們樓下，參加二館的活動，只要搭個電梯就到了！！享受著大毅的有氧課，有氧課之後，接著上墊上皮拉提斯，跟著可愛的老師，跟一群可愛的鄰居，一起爆汗、一起哀號(累到哀號，還是要上)，我的人生充滿幸福感。真的感謝大毅幸福基金會的存在，活絡了社區，活絡了鄰居之間的情誼，也讓我深深愛上這裡，從來沒有想過，住大樓也可以像一家人一樣。感謝上帝，帶領我們住在這裡，感謝上帝，祝福這個社區，榮耀歸給耶穌。

與自然相處的練習過程

自然圈農場 LOFI LAND

「我們不是在鑽研最頂尖的農業技術，我們研究的是最接近自然的生活方式。」

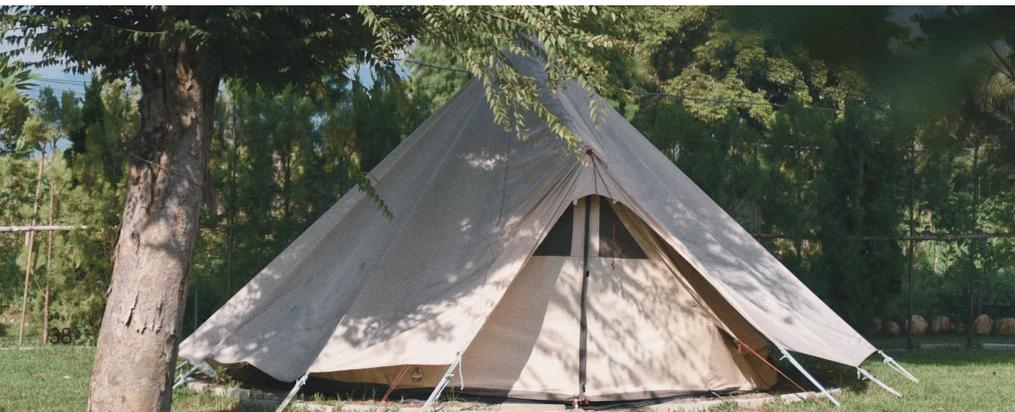
自然圈場長——小湯，2020。

近期台灣人對戶外體驗愈趨蓬勃，大眾漸漸從都市走進自然，從高山到大海，尋找野外生活的樂趣。在苗栗卓蘭廳西坪的自然圈農場，便是以「理念農業」的戶外體驗為主打，有免裝露營、農田採菜、手作DIY，風格滿滿的行程，扭轉大眾對農業體驗的旅遊印象。

參與者只要帶著自己的隨身行李，省去整理露營裝備、準備炊食等繁瑣過程，就能享受野外樂趣，桌椅、食材備料、沐浴用品都包辦，對於想嘗試露營或親近自然是不錯的選擇，在露營中短暫跳脫日常高壓節奏，於大自然的森林或是草地、高山的慢生活氛圍，總會令人回味無窮。對自然圈來說，不需追求豪華的露營，戶外不應令人感到挫折卻步，而該是重拾身心感悟的儀式。

自然圈的住宿體驗是以帳篷的形式進行，並以「圈」為單位，以綠色植物與石頭圈出空間，根據旅行的人數安排圈圈，在「圈」裡就是每組旅客的私人空間，不需要和其他陌生的遊客共享營地，在自己的圈裡就有足夠的設備，能滿足露營的各種需求。每一個圈搭設了四到五頂不等的帳篷，帳篷裡有舒適乳膠床墊、枕頭跟棉被、插座、風扇一應俱全，每一圈內都有冰箱、流理臺空間、電磁爐乾濕分離的衛浴、半露天的碳酸氫鈉熱泉池可使用，美式BBQ烤爐、戶外風格桌椅跟餐具組，解放車廂後座空間，邀請更多好友一起享受自然。

每天的下午的農田導覽是最令入住圈民們忘返的，在使用自然農法孕育的有機蔬菜，提供給圈民們自由摘採，作為晚餐烤肉的清爽配菜生菜，或是加到湯裡燉煮一鍋有機蔬菜湯，未來更將推出無菜單料理，結合在地農產食材像：現磨香草鹽、洛神氣泡酒、鮮脆綠拿鐵等，對於大部分生活在城市的人們，是生命歷程中前所未有的新鮮體驗，也是產地到餐桌最近的距離。





設計思維導入農業，契合探索樂趣

自然圈從農田到營區都是不規則的曲線形所構成，幾乎看不到直線的存在，因為在大自然之中是不存在絕對的直線的，在這樣的設計主調之下，會看到場域都是有機的細胞形狀，圓形草地、圈圈空間。

同樣在「仿森農田」的主軸理念裡，不只農田裡有作物，各式食用香草與景觀植物錯落的栽種在圈內各處，所以你可以在黃楓小徑上看到迷迭香的蹤跡，在草原的邊邊看到幾株薰衣草秘密生長，樹蔭底下還有一大叢的鳳梨鼠尾草等你發掘，就像森林裡群生的植物一樣，而這也是「可以吃的森林」的意義，讓圈民在園區探索之間重拾與自然互動的樂趣。

「與自然相處與生俱來/你只是需要練習而已」

洄游青年們所組成的自然圈，傳達與自然相處的生活態度，簡單不修飾便是自然圈的氛圍，踏入農場裡，溫潤質感的手作物、食用香草與景觀植物交互生長，可以感受到屬於未來鄉村的樸質調性，在地社區串連、理念有機農業，也一直是我們持續努力的方向，自然圈農場不僅僅是一處仿森棲地、風格野營，而是與未來合作的自然品牌。希望能讓所有入住過的圈民們，都能體會到土地的美好型態，有機蔬菜、戶外生活、農田美學，將會是自然圈農場持續呈現給圈民們的想法，期望每位參與的人們都能找到彼此共處的方式。

預訂方式：請透過Line@預訂 | Line：@lofiland

地點：苗栗縣卓蘭鎮西坪36-20號 | 電話：0928-691-919

 自然圈農場

 [lofi_land](#)



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，讓人仿若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譯。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－手工Pizza

- ♥ 非常感謝主辦單位。(熊幸福·薛乃華)
- ♥ 很好的家庭相處時光。(讚幸福·楊婷茹)
- ♥ 自己做的Pizza超好吃。(一畝田·黃軍弘)
- ♥ 幸福，美味的感覺。(樂河市·林淑媛)
- ♥ 今天做的Pizza很可愛又美味，謝謝老師！(大毅風範·詹能琇)
- ♥ 手作pizza初體驗，鹹香美味！讚！(大毅奇美·廖婉伶)
- ♥ 冷冷的天氣，暖暖的披薩，暖心暖手～幸福的滋味！(其他團體·林妙純)
- ♥ 天冷做披薩，好香好溫暖。(其他團體·胡素真)



幸福二館－泡沫洗顏慕斯

- ♥ 家入幸福，感動滿滿～(磐石二期·王靜慧)

恩光堂－大理石紋杯墊

- ♥ 杯墊圖案自由發揮，真是手作的樂趣。(台中公園·施淑梅)
- ♥ 很棒的活動。(中山先生一期·葉景文)

幸福館－宇宙明星BT21鑰匙圈

- ♥ 童心再現。(一週·鄭秀麗)
- ♥ 童心、童言童語、童趣。(大毅奇美·何莉莉)
- ♥ 有家的感覺。(台中公園·顏靜櫻)
- ♥ 輕鬆活潑的黏土課，謝謝大毅，渡過幸福的下午。(其他團體·林沁渝)
- ♥ 大毅家族感覺很溫馨。(其他團體·廖羽嵐)

恩光堂－手作空氣鳳梨之家

- ♥ 療癒系空氣鳳梨，滿滿的幸福。(樂河市·曾美真)
- ♥ 感謝講師的細心教學。很豐富的一堂課。(台中公園·史桂芬)



榮耀之家－蝶古巴特時鐘

- Sweet～自己做的超可愛～喜歡。（榮耀甲乙·陳永玲）



幸福二館－可愛貓頭鷹

- 讓生活不會無聊。（大毅美墅·莊仲寧）
- 縫出美美的貓頭鷹。（大毅經典·吳滿鈺）

幸福館－微笑小錢包

- 微笑人生。（一遇·鄭秀麗）
- 簡單手縫的皮革小錢包，老師、志工、工作人員都很親切。（其他團體·林沁渝）
- 包住幸福、財富。（大毅奇美·何莉莉）
- 一針一針細細縫出好幸福。（好幸福·宮宜君）
- 微笑零錢包好可愛，一起上課的大毅同學好開心，有包包可帶回家，又有滿滿的友誼歡樂。（台中公園·施淑梅）
- 幸福滿滿。（其他團體·趙孟愉）
- 感謝老師、志工熱情教學。（其他團體·張憶君）
- 親手做的微笑零錢包，每天看到它心情變得很愉快。（其他團體·蕭靜麗）



幸福家庭講座

《跟孩子聊些什麼-聊出孩子的閱讀力與思辨力》

- 增廣知識，和諧家庭。（一遇·鄭秀麗）
- 深思與孩子的想出，應該更加用心。（大毅奇美·廖婉伶）
- 講座的環境、課程人員的安排都非常喜歡。（其他團體·陳枋汝）
- 謝謝大毅的所有工作人員，也謝謝番紅花作家的講座，讓我對孩子的教養上有不同觀點。（其他團體·林沁渝）

客西馬尼－身體潔淨組

- 身體潔淨勤洗手，家家幸福保健康。（大毅奇美·王教勝）



110年3月15日起~

擴大服務據點

攜手合作 更便民!

各地區國稅局+6都地方稅務機關

查詢多種金融遺產

一處就OK!



誰可以申請? 繼承人、遺囑執行人、遺產管理人



**服務據點
在哪裡?**

各地區國稅局
所屬分局、稽徵所、服務處

或

6都地方稅稽徵機關
所屬分局(處)

6都：臺北市、新北市、桃園市、臺中市、臺南市、高雄市



**需要準備
哪些文件?**

- ✓ 申請人(及代理人)身分證明文件
委託代理人申請需檢附委任書或授權書正本
- ✓ 被繼承人死亡證明書或除戶資料正本
- ✓ 與被繼承人關係證明文件正本



**可以查詢的
金融遺產種類?**

存款 基金 保管箱 短期票券
人身保險 上市(櫃)、興櫃有價證券
金融機構貸款及信用卡債務 期貨

**查詢
流程**

國稅局
地方稅稽徵機關

受理申請

國稅局
彙整通報金融機構

金融機構
查復申請人



完成!

洽詢電話:0800-000321

TWENTYONE
TENTYONE PUMP STREET DANCE STUDIO

21 PUMP 舞蹈工作室

階梯系統式教學·各式幼兒/兒童/成人街舞課程

寶寶體感開發

幼兒街舞律動

街舞入門

亞洲流行MV

Hip-Hop嘻哈舞

Jazz爵士舞

Popping機械舞

Locking鎖舞

Urban都會風格

Breaking地板舞

兒童明星班

一對一私教班

大毅貴賓專用券，優惠詳見本券背面

大毅貴賓專用券

沙發后花園 Sofa garden



親子餐廳、煙燻烤肉...
就是要你放~輕~鬆~

使用期間: 2021年07月01日至2021年09月30日止



K R a n
s u n
h i
手 / 串

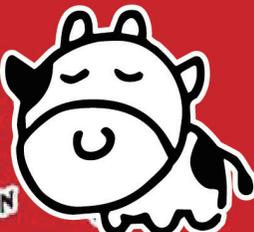

特條串

頁火料理

大毅貴賓專用券



小蒙 LITTLE MONGOLIAN



頂級麻辣養生鍋

大毅貴賓專用券



歐陸咖啡

《歐陸咖啡專營》

掛耳式濾泡咖啡系列
世界各國精品咖啡豆
各式精品手工咖啡
※歐陸咖啡，外包装均有聖經章節

歡迎~
教會建堂募款·義賣合作洽談

讓讚美 成為您生命中的祝福

大毅貴賓專用券



Buka 這一隻熊
zakka/cafe/gift

大花園好好玩·好拍照
小雜貨好好逛·好可愛



大毅貴賓專用券



1. 小地瓜餐坊餐點、飲料全品項享九折優惠。
2. DIY活動享九折優惠（特價品除外）。
3. 小地瓜餐坊消費滿500或焗窯消費滿3000招待鬆餅一份。



地址：台中市后里區泰安里福興路59-8號
電話：04-25577050 | 週一、週二休園

買2 送2

優惠內容

1. 同時購買兩張堂卡，贈送兩張免費課程券（價值600元）。
2. 優惠券不得與其他優惠方案共同使用。
3. 優惠券使用後由櫃檯回收。
4. 有效期限 2021/07/01-2021/09/30。

免費 體驗課

優惠內容

1. 單人體驗課程免費乙次。
2. 優惠券不得與其他優惠方案共同使用。
3. 優惠券使用後由櫃檯回收。
4. 有效期限2021/07/01-2021/09/30。

粹係柴

消費達低消，憑卷即招待 巴伐利亞豬肉腸 一份。

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07月01日至09月30日止。



K
R
a
n
s
h
i

大毅貴賓專用券

憑券凡消費享有9折優惠(串燒)，限台中逢甲店使用。

有效期限2021年07月01日至2021年09月30日

台中逢甲店 | 台中市福星路251號 04-24521185

大毅貴賓專用券

憑券優惠項目

<http://o-lao.weebly.com>

1. 憑券至歐啫咖啡，全館飲品打八折。
2. 全館聖經人物咖啡豆買一送一。
3. 聖地精品掛耳式咖啡買一送一。



有效期限：2021年07月01日至2021年09月30日止

更多好康資訊請搜尋「歐啫咖啡FB粉絲團」

服務專線：04-23730883 台中市南屯區文心南路9號



f 歐啫咖啡

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07月01日至09月30日止。



優惠內容

1. 店內消費飲品享9折優惠。
2. 店內消費外帶單品咖啡飲品，贈濾掛式咖啡1包。
3. 購買咖啡豆／濾掛式咖啡85折優惠。
4. 以上優惠方案與店內限時優惠方案擇一使用。

有效期限2021年07月01日至2021年09月30日

優惠內容：

住戶消費飲品平日兩人同行一人免費。

以上優惠不與其他優惠並用。

有效期限：2021年07月01日至2021年09月30日止



(04)2422-2147

台中市北屯區山西路三段161號(崇德路口)

早上9:00~晚上6:00 (週三公休)

www.facebook.com/bukacafe

大毅貴賓專用券

高中堂醫



有效期限：2021年07月01日至2021年09月30日止 **全民健保**

Grazie

義大利屋 古拉爵

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07月01日 - 09月30日前有效。



澄心

居家清潔行

大毅貴賓專用券



林子巡診所

中華民國小兒科專科醫師
中華民國免疫過敏專科醫師
中華民國兒童過敏免疫風濕專科醫師

院長 林子巡 醫師

台北醫學大學醫學士
前中國藥總免疫過敏專科醫師
前林新醫院小兒科主任
美國/加拿大國家醫師執照檢覆及格

主治項目
成人/小兒感冒、發燒、肺炎、扁桃腺炎、支氣管炎、中耳炎、鼻炎、過敏性鼻炎、過敏氣喘、異位性皮膚炎、腸胃炎、慢性痙攣、高血壓、糖尿病、關節炎、青春痘、皮膚病、減肥、成人/小兒健檢、成人/小兒預防疫苗注射、過敏原檢測、過敏治療、肺功能過中檢查、血液檢查、尿液檢查

大毅貴賓專用券



七個小日子
梨子烘焙廚房

買8吋戚風蛋糕

大毅貴賓專用券

享VIP貴賓95折優惠



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07月01日 - 09月30日前有效。

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：



☆森森燒肉
☆樓外樓
☆寬心園
☆東暖閣
☆紅巢
☆水相

☆酷皮
☆牛比蔥
☆向陽房
☆品麵包
☆阿官火鍋
☆耀揚茶食堂

☆BOSKE
☆陶然左岸
☆左岸巴黎
☆PIZZA工廠
☆夏馬城市生活
☆廚匠異國料理

☆IUSE
☆雲鳥日料
☆新華牙醫
☆三媽臭臭鍋
☆蒙恩聽障烘焙

【台中中友店】

台中市北區三民路三段161號C棟8樓 電話04-22230508

1. 用餐享有原價95折優惠。
2. 若調整各項商品價格及內容，依現場為準，不另行通知。
3. 菜單更變或服務費若有調整，依現場為準，不另行通知。
4. 本優惠內容僅限台中中友分店實施。

【台中文心店】

台中市南屯區文心路一段521號 電話04-22544835

1. 用餐享有原價95折優惠(服務費不折扣)
此優惠不與其他優惠一併使用。
2. 春節期間服務費若有調整，依現場為主。
3. 春節與國定假日皆無享特約廠商折扣之優惠。
4. 本優惠內容僅限台中文心店實施。

活動期間：2021年07月01日至2021年09月30日止

1. 甲方所屬員工前來乙方首次就診時(包括健保、自費)，除正規之診療外，乙方額外贈送保健品。
2. 乙方設有特約店工商服務專欄，提供甲方本身產品之訊息。
3. 甲方所屬員工前來乙方採購自費產品，乙方依特約方式予以折扣優惠。
4. 甲方若有需要，在三十名成員以上時可協調乙方派遣專人免費舉辦健康講座講座。
5. 乙方得免費經常性提供甲方所屬員工正確醫藥常識及健康資訊。
6. 甲方因公益活動之需要，可協調乙方派遣專人聯合舉辦義診活動。

合作醫療體系：高堂中醫、達春中醫、祥順中醫、永康中醫、祐生中醫、耕心中醫、道聖中醫、蕙心中醫、姥芝瑞中醫、德心中醫

洗衣機清洗：

直立式原價1,500元 → 1,350 滾筒式原價3,500元 → 3,300

冷氣清洗：需現場確認保養項目。

- 分離式(室內機及室外機)原價2,000元 → 1,800元。
- 吊隱式(小保養)原價1,500~2,000元 → 1,350~1,800元。
- 吊隱式(大保養)原價2,500~3,500元 → 2,300~3,200元。
- 窗型原價2,500元 → 2,300元。

有效期限2021年07月01日至2021年09月30日

0903-223-649 郭師傅
服務區域：台中、彰化、南投



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 09 月 30 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 09 月 30 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

優惠內容

掛號費享 9 折優惠

有效期限：2021年07月01日至2021年09月30日止

店家資訊

台中市北屯區松竹路二段667號
電話：04-2241-3636

門診時間：上午 08:30~12:00
下午 02:30~06:00
晚上 06:30~09:30

週二休診、週日晚上休診



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：



- | | | | |
|-------|--------|----------|---------|
| ☆森森燒肉 | ☆酷 皮 | ☆BOSKE | ☆IUSE |
| ☆樓外樓 | ☆牛比蔥 | ☆陶然左岸 | ☆雲鳥日料 |
| ☆寬心園 | ☆向陽房 | ☆左岸巴黎 | ☆新華牙醫 |
| ☆東暖閣 | ☆品麵包 | ☆PIZZA工廠 | ☆三媽臭臭鍋 |
| ☆紅 巢 | ☆阿官火鍋 | ☆夏馬城市生活 | ☆蒙恩聽障烘焙 |
| ☆水 相 | ☆耀揚茶食堂 | ☆廚匠異國料理 | |