

編輯手記



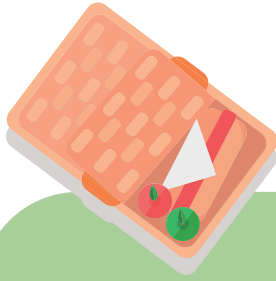
1111幸福密碼！

因為疫情延宕了三年的大毅親子才藝競賽，終於在11月11日這天恢復舉辦，這真是一個讓家人親友社區鄰里相聚的機會，賽前大家一起排練、一起製作服裝道具，比賽當天台上精彩表演、台下熱烈歡呼，大家的情感就在此時此刻凝聚了起來！11月11日這天不再是孤單的光棍購物節，而是有你有我，雙雙對對成的幸福家庭日！

今年才藝競賽名列前茅的三個社區——「熊幸福」是去年才剛交屋新成立的社區，所謂初生之犢，初次參賽就展現了奪冠的強烈企圖，以「鐵達尼號」之名的表演，無論在點子創意、服裝造型、道具呈現和歡樂氣氛…都表現十分出眾！特別是台上表演和台下啦啦隊互動熱烈，還帶動全場小朋友一起嗨～，真是歡樂一百分！「樹幸福」的「水與火之歌」和「讚幸福」表演的「動畫花車遊行」都極具創意，令人耳目一新。此外令人印象深刻的還有「家風景」，那些曾經在才藝競賽舞台上唱跳扭動的小男孩小女孩，轉眼竟都已長大，變身為小小音樂家，「履幸福」更由94歲的奶奶領銜，四代同堂演出！藉由這場比賽，我們也看到了每個社區隨歲月變化成長的不同面貌。2023大毅家族親子才藝競賽圓滿成功，感謝所有參與的朋友們，帶來滿滿的歡笑與感動，期待明年可以看見更多爸爸由幕後走向幕前，台下走到台上，和孩子們，不只兩代，更多三代、四代同台同樂！

在聖經創世紀裡，「耶和華神說：那人獨居不好，我要為他造一個配偶幫助他。」於是上帝設立婚姻，建立家庭，神說：「那人獨居不好」，也指向人與人的關係，神不願意看到我們「獨居」，所以詩篇133篇裡也說「看哪！弟兄和睦同居是何地善，何等地美！」，我們深盼用愛將大毅家族裡每個人與人、家庭與家庭、社區與社區都連結起來，讓「1111」雙雙對對，從此成為愛的連結，幸福的密碼！





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08:30~17:30)
- ★ 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。

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，影片或照片將上傳至大毅幸福教育基金會官網及大毅相關網路平台，若有不方便入鏡的朋友，請於參與活動前告知工作人員。

三、活動期間如遇不可抗拒之因素，主辦單位有權決定取消、終止、修改或暫停活動，造成不便，敬請見諒。

目錄

2024.01-03

NO. 62

09 幸福家庭講座

熱血教養力化解親子問題 —— 陳美彤

10 幸福生活講座

11 幸福館課程

小種子戲劇表達 —— 大鵬

- 珊瑚玉手排 —— 林雅芳
- 大自然兒童科學 —— 大自然科學教室
- 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
- 春日彩繪風箏 —— 錢佳慧
- 動物甜甜圈顏料管 —— 小魚
- 日本自助旅行-來去北海道 —— 肥貓
- 花精靈紓壓精油沐浴鹽 —— 美術畫室
- 來吧!營業中-水彩畫 —— Minny
- 墨西哥夾心餅 —— 賴淑慧
- 植物拓印帆布包 —— 林依瑄
- 黏土握壽司派對 —— 陳怡足

14 55+課程

55+關節肌力訓練 —— 楊紹閔
國際標準舞 —— 趙敏榮&陳秀玲
紫蘇梅鯖魚起司飯捲 —— 郭大誠
香氛精油皂 —— 琪琪時尚香氛美學
告別步步驚心的『足底筋膜炎』林子崴

15 大毅幸福農場

16 教會據點課程

蒙福之家
舞動有氧與體態雕塑 —— Min-Hsun Liao

幸福衛理堂
彩色素描班 —— 巫昱宏
舞動有氧 —— 方淑鈴
春日散策包 —— 李念慈
團圓慶元宵 —— 陳怡足
集合啦!動物友(油畫) —— Minny

卓越幸福行道會

兒童律動班 —— 典躍舞團
墊上皮拉提斯 —— 林浩楹
小豬漢堡野餐手機座 —— 小魚
綜合堅果雪Q餅 —— 郭大誠
大恐龍抱抱偶 —— 親子創意工坊團隊

客西馬尼

兒童創意美術班 —— 許靜彤
自己動手做香磚 —— Hannah
擴香花名片座 —— 樂花花藝
小豬漢堡野餐手機座 —— 小魚

榮耀之家

新春注連繩 —— 黃穎軒
春日散策包 —— 李念慈

水滴浸信會

親子桌遊趣 —— 伊歐數感故事桌遊團隊
海外自助旅行攻略 —— 肥貓
墊上皮拉提斯 —— 林浩楹
龍年行大運釘線畫 —— 陳怡涵
花樣里捲壽司 —— 郭大誠

21 其他活動專區

23 幸福廚房

24 幸福互動

讓學習遇見幸福，
轉動生命締造美好 —— 黃小玲
幸福志工從我開始 —— 勞肇宏

26 植幸福專訪

32 幸福留言板


36 異業結盟

Let's Chill.

PICNIC

來趣 ✿ 野餐





寒冬過後，是涼爽的早春，也迎來新生活，
當天氣漸暖，人與人之間越來越靠近，有了更多相聚。
這時候，來場野餐的約會，正好。

三五好友，帶上幾樣輕食、飲品、野餐墊…
席地而坐感受陽光、微風，嗅聞著花香、青草香…
一起談天說地、盡情歡笑，享受當下。

拋開束縛、放慢步調，來場春日饗宴吧！



PICNIC DAY 春日野餐計畫

度過了冷冷的冬日，緊接著迎來明媚的春天。

陽光照亮大地、吹著微涼的風，帶著最愛的家人走到戶外，來一場春日饗宴！Let's picnic!

第一次野餐就上手

Step 1

確認主題風格

確認野餐主題，方便大家預備野餐道具及食材，也可以一起相約Dress code，整體會更有氛圍感喔！

★★ 主題選定：渡假風、童趣風、田園風、波希米亞風等。

Step 2

尋找合適地點 訂定日期時間

野餐的地點和時間會影響整體的野餐感受，在尋找地點時，可以選擇有遮蔽物的地點，除了避免天氣嚴熱中暑，也能應付無法預測的午後雷陣雨。當然，野餐前必須隨時關注天氣預報，才能有高品質的野餐體驗。

★★ 地點選定：是否有樹蔭？是否有遮蔽物？

Step 3

列出準備清單

預備一場完美的野餐，必須列出一系列的清單，避免任何一個環節有所遺漏。

★★ 清單內容：防水野餐墊（1~2個）、清潔用具（酒精、濕紙巾）、餐具（搭配主題選定）、野餐籃、小桌椅、椅墊、遮陽傘、拍照道具、藍牙喇叭、桌遊用具、保溫袋、保冷袋、垃圾袋、防曬、防蚊用具等。

Step 4

預備美味餐點

野餐的重點就在於美味的餐點，要好看、好拍，更重要的是好吃！由於野餐會長時間待在戶外，建議預備容易保存、方便攜帶的食物。

★★ 餐點選定：前菜（沙拉／水果）、主食（披薩／壽司／三明治）、甜點（餅乾／麵包／戚風蛋糕）食物避免湯湯水水及海鮮類。

★★ 飲料選定：氣泡水、檸檬水、啤酒。

台中野餐好去處

中央公園



水滄經貿生態園區範圍涵蓋水滄機場及周邊地區，面積約254公頃。依據都市計畫規劃，保留大面積綠色開放空間配置在園區中央，形成一個大型、蜿蜒全區、貫穿南北的中央公園。公園擁有清爽林蔭、大片翠綠的草皮，是「台中市民野餐日」舉辦的指標地點！

豐樂雕塑公園



豐樂雕塑公園是一座立體雕塑公園，裡頭有人工湖、活動中心、森林步道、大綠草地、兒童遊憩區以及景觀瀑布，而湖上的拱橋建築與紅色屋頂的活動中心是豐樂雕塑公園的代表景觀。擁有一大片草地可以奔跑的豐樂公園，讓我們選一顆大樹度過悠閒的野餐時光吧！

新都生態公園



新都生態公園是臺中第一個以生態工法開闢的公園，引進八寶圳的河水放養錦鯉魚，成為民眾散步遊憩的好地方！公園利用綠地串連附近社區生活的互動空間，規劃興建自然景觀的展演廣場，樹木綠草如因，帶著野餐墊來到公園，邊野餐邊欣賞生態景觀。

PICK

屬於你的野餐提案

Question-

Answer-

1

2

3

4

你是屬於何種穿衣風格？

清新風

浮誇風

正裝風

舒適風



圖片來源：璐露野

清新風適合【文青野餐】

吃什麼？墨西哥捲餅

喝什麼？手沖咖啡

聽什麼？

I'd Rather Dance With You - Kings of Convenience

帶什麼？一本喜歡的書

1



圖片擷取自網路

浮誇風適合【貴婦野餐】

吃什麼？精緻茶點

喝什麼？法國瑪黑兄弟－馬可波羅茶

聽什麼？

Lyric Pieces, Book 3, Op. 43: V. Erotikk - Eva Knardahl

帶什麼？防曬草帽

2



圖片來源：璐露野

正裝風適合【白色野餐】

吃什麼？白色乳酪干層

喝什麼？氣泡水果飲

聽什麼？

Les yeux de marie - Andrea Lindsay

帶什麼？白色洋裝及配件

3



圖片來源：LIVE. JAPAN

舒適風適合【日式野餐】

吃什麼？自製日式便當

喝什麼？啤酒

聽什麼？Soup－藤原櫻

帶什麼？小木桌

4

節目總表

01月

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
01	02	03	04 小種子戲劇表達	05	06 珊瑚玉手排	07
08 55+關節肌力訓練 55+國際標準舞班 大自然兒童科學	09 墊上皮拉提斯 舞動有氧	10 兒童空手道班	11 小種子戲劇表達	12	13	14
15 55+關節肌力訓練 55+國際標準舞班 大自然兒童科學	16 墊上皮拉提斯 舞動有氧	17 兒童空手道班	18 小種子戲劇表達	19	20 春日彩繪風箏	21
22 55+關節肌力訓練 55+國際標準舞班 大自然兒童科學	23 墊上皮拉提斯 舞動有氧	24 兒童空手道班	25 小種子戲劇表達	26	27 動物甜甜圈 顏料管 幸福生活講座	28
29 55+關節肌力訓練 55+國際標準舞班	30 墊上皮拉提斯 舞動有氧	31 兒童空手道班				

02月

			01 小種子戲劇表達	02	03 日本自助旅行- 來去北海道	04
05 55+關節肌力訓練 55+國際標準舞班	06 墊上皮拉提斯 舞動有氧	07	08	09	10	11
12 55+關節肌力訓練 55+國際標準舞班 大自然兒童科學	13 墊上皮拉提斯 舞動有氧	14	15 小種子戲劇表達	16	17	18
19 55+關節肌力訓練 55+國際標準舞班 大自然兒童科學	20 墊上皮拉提斯 舞動有氧	21 兒童空手道班	22 小種子戲劇表達	23 55+紫蘇梅鱈魚 起司飯捲	24 花精靈紓壓 精油沐浴鹽 幸福生活講座	25
26 55+關節肌力訓練 55+國際標準舞班 大自然兒童科學	27 墊上皮拉提斯 舞動有氧	28	29 小種子戲劇表達			

03月

				01 來吧!營業中 -水彩畫	02 幸福家庭講座	03
04 55+關節肌力訓練 55+國際標準舞班 大自然兒童科學	05 墊上皮拉提斯 舞動有氧	06 兒童空手道班	07 小種子戲劇表達	08 來吧!營業中 -水彩畫	09 墨西哥夾心餅	10
11 55+關節肌力訓練 55+國際標準舞班 大自然兒童科學	12 墊上皮拉提斯 舞動有氧	13 兒童空手道班	14 55+香氛精油皂 小種子戲劇表達	15	16 55+ 告別步步驚心的 「足底筋膜炎」	17
18 55+關節肌力訓練 55+國際標準舞班	19 墊上皮拉提斯 舞動有氧	20 兒童空手道班	21 小種子戲劇表達	22	23 植物拓印帆布包 幸福生活講座	24
25 55+關節肌力訓練 55+國際標準舞班	26 墊上皮拉提斯 舞動有氧	27 兒童空手道班	28	29	30 黏土握壽司派對	31

幸福

家庭講座

03/02(六) 15:00 ~ 16:30

熱血教養力化解親子問題 講師：陳美彤

講師介紹：

從事專業美妝品牌經營多年，工作之外也愛好各項運動，如滑水、跳舞、滑雪、空中吊環、鋼管、健身、瑜珈...與先生長年關注台灣體壇運動，共同推動基層體育活動連續十年舉辦「美傑仕OPI盃全國青少年網球錦標賽」此為全國青少年最高A級賽事，造就不少優秀選手及職業球員。因為熱愛滑水，2014年創辦全球第一個女子專屬滑水賽，連續三年舉辦美傑仕女子盃，被IWWF國際滑水總會認證列名為正式官方賽事，每年並持續贊助台灣盃滑水活動，推動滑水不遺餘力！

Kimberly自2016年轉戰滑水選手開始，獲獎無數：

2017年WWA韓國亞巡賽快艇衝浪金牌、2018年IWWF新加坡亞錦賽女子金牌、2019年WWA亞洲賽 Masters Women Surf金牌、美國年度快艇衝浪大師賽Masters銀牌、2020年CWSA快艇衝浪亞洲賽銀牌、2022世界盃金牌，CWSA世界最大快艇衝浪協會Masters Women Surf組別全球排名第一位，截至2023年9月，滑水生涯獲獎24金23銀11銅，是她用努力熱血換來的。



幸福

生活講座

01.27 (六) 14:30-16:30

在天父的愛中，一切甚好！

Happy50+生命分享會

蔣敬三

外表看來好似大家稱羨的人生勝利族，背後卻是一波波又大又難的風暴，婚姻的撕裂、財務瀕臨破產的危機、健康亮起了紅燈警訊，所幸有天父上帝夠用的恩典，陪伴著Happy走過每一個低谷，並在當中成長茁壯。即使現在仍在眾多難關的經歷過程，但內心確信『有上帝，一切甚好！』



02.24 (六) 14:30-16:30

自媒體時代如何發揮愛的影響力

短影片佔據人們目光，品牌、愛與真理如何傳達？

顏璽軒

這幾年短影音崛起，顏老師也帶著團隊研究各平台，打出了百萬流量的新成果。

顏老師將在這場講座與我們分享：

1. AI時代，你更要無可取代！
2. 你不必成為大流量網紅，你只要在你客戶與準客戶的心中很紅！
3. 各行各業都可以在自媒體上重新開創一遍。
4. 帶你動手，啟動你的精準自媒體。



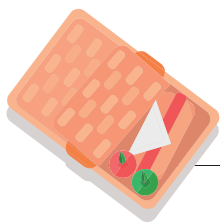
03.23 (六) 14:30-16:30

把祂的恩典化作永恆吧！

吳建南Paco

受邀到六十幾個國家演奏的Paco，是各國競相報導的傑出演奏家。成就不僅在音樂的領域，Paco在高爾夫運動上也非常瘋狂！但吉他音樂還是他的摯愛，因而放棄了職業球員這條路。這樣的生命衝擊，使Paco對希望工程的教育更加地關注而投入，近年在台灣致力推動古典吉他與高爾夫的培訓教育，希望把他最具生命力的音符留在最愛的這塊土地上。





幸福館課程

JAN

01/04-03/21 (四) 19:00 ~ 20:00 小種子戲劇表達

上課日期：1/4、1/11、1/18、1/25、2/1、2/15、2/22、2/29、3/7、3/14、3/21共11堂

運用戲劇表達力，在老師引導下進入想像空間，戲劇活動中獲得自我肯定、團體合作與人相處、強化勇氣消除自我內心恐懼等教育活動，促進孩子全人發展。

| 講師：大鵬老師 | 5足歲至9足歲，每戶限報2名，保證金1,100元（限20名）



01/06 (六) 14:00 ~ 17:30 珊瑚玉手排【限制型】

第一梯 14:00-15:30 第二梯 16:00-17:30

珊瑚玉是一種又稱菊花玉的化石玉，是唯一有生命又獨一無二的有機寶石，在這寒冷的天氣裡，用你的溫度來感受它的美好吧~

| 講師：林雅芳 | 16足歲至成人，每戶限報2名（限40名）



01/08-03/11 (一) 19:00 ~ 20:30 大自然兒童科學

上課日期：1/8、1/15、1/22、2/19、2/26、3/4、3/11共7堂

在老師的帶領下，學生可以透過聆聽講解、觀察與動手操作，逐步了解自然科學各方面的奧秘，我們這次準備動植物多樣性、食農、人體感官、天文以及物理化學小實驗等許多不同的主題，提起孩子們的興趣，並拓展他們的視野。

| 講師：大自然科學教室 | 6足歲至12足歲，每戶限報2名，保證金700元（限20名）



01/09-03/26 (二) 09:00 ~ 11:10 墊上皮拉提斯

上課日期：1/9、1/16、1/23、1/30、2/6、2/20、2/27、3/5、3/12、3/19、3/26共11堂

第一梯 09:00-10:00 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，藉由不同的姿勢給予頭腦、肌肉、內臟、神經、荷爾蒙腺體適度的刺激，學習釋放日常生活中的各種壓力。

注意事項：請學員自備瑜珈墊。

| 講師：趙苑君 | 18足歲至成人，每戶限報2名，保證金1,100元（限20名）



01/09-03/26 (二) 19:00 ~ 21:10 舞動有氧-Zumba

上課日期：1/9、1/16、1/23、1/30、2/6、2/20、2/27、3/5、3/12、3/19、3/26共11堂

第一梯 19:00-20:00 第二梯 20:10-21:10

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，期待在60分鐘的課程燃燒趨近500卡的熱量。

| 講師：南天銘 | 18足歲至成人，每戶限報2名，保證金1,100元（限40名）



01/10-03/27(三) 19:00 ~ 21:10 兒童空手道班

上課日期：1/10、1/17、1/24、1/31、2/21、3/6、3/13、3/20、3/27共9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。

初級班參加者需統一向教練購買WKF認證空手道道服，每套1,500元。

講師：宋一信 | 6足歲至15足歲，保證金900元（限40名）



01/20(六) 14:00 ~ 17:30 春日彩繪風箏【限制型】

第一梯 14:00-15:30 第二梯 16:00-17:30

踏春而來，彩繪風箏，這個周末讓我們一起來這裡放飛春日好時光！

講師：錢佳慧 | 6足歲至成人，每戶限報2名（限40名）



01/27(六) 14:00 ~ 17:30 動物甜甜圈顏料管【限制型】

第一梯 14:00-15:30 第二梯 16:00-17:30

顏料管擠出小動物甜甜圈啦！用黏土做出兩種不同口味的甜甜圈，撒上甜甜的裝飾，用顏料刷出仿真的烤色，顏料管還有擴香的功能喔！

講師：小魚 | 6足歲至成人，每戶限報2名（限40名）



FEB

02/03(六) 14:00 ~ 16:00 日本自助旅行-來去北海道

前往北海道的自由行旅客，請在1號門準備登機了～透過課程來規劃一場超棒的旅程。

講師：肥貓 | 18足歲至成人，每戶限報2名（限60名）



02/24(六) 14:00 ~ 17:30 花精靈紓壓精油沐浴鹽【限制型】

第一梯 14:00-15:30 第二梯 16:00-17:30

茉莉花、薰衣草、金盞花與玫瑰花任選組合，搭配香氛精油，讓想放鬆的時刻，享受大自然海鹽與草本滋潤的沐浴時光。

講師：art美術畫室 | 6足歲至成人，每戶限報2名（限40名）



MAR

03/01、03/08 (五) 19:00 ~ 20:30 來吧！營業中-水彩畫

輕水彩，透過柔和色彩和流動筆觸，展開隨身自在的畫畫，來吧！營業中囉！

注意事項：請學需自備鉛筆、橡皮擦、濕毛巾及圍裙。

講師：Minnie | 18足歲至成人，每戶限報2名（限30名）



03/09 (六) 14:00 ~ 17:30 墨西哥夾心餅【限制型】

第一梯 14:00-15:30 第二梯 16:00-17:30

製作美味可口的異國料理其實並不難，其中墨西哥起士夾心餅更是除了可在家享用，也很方便攜帶出門野餐喔！

講師：賴淑慧 | 12足歲至成人，每戶限報2名（限30名）



03/23 (六) 14:00 ~ 17:30 植物拓印帆布包【限制型】

第一梯 14:00-15:30 第二梯 16:00-17:30

讓我們一起運用不同的形狀和紋路的葉子，做出一個獨一無二的帆布包包吧！

講師：林依瑄 | 3足歲至成人，每戶限報2名（限40名）



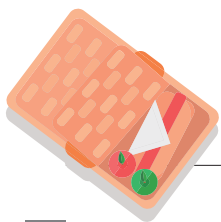
03/30 (六) 14:00 ~ 17:30 黏土握壽司派對【限制型】

第一梯 14:00-15:30 第二梯 16:00-17:30

歡迎大朋友小朋友一起來參加壽司派對家家酒，清爽美味可口豐盛的壽司，一起動手做挑起你食欲和挑剔的味蕾吧！

講師：陳怡足 | 4足歲至成人，每戶限報2名（限40名）





55+ 課程

JAN

01/08-03/25 (一) 09:00 ~ 11:10 55+關節肌力訓練

上課日期：1/8、1/15、1/22、1/29、2/5、2/19、2/26、3/4、3/11、3/18、3/25 共11堂

第一梯 09:00-10:00 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：請學員自備瑜珈墊、彈力帶。

講師：楊詔閱 | 55歲以上，每戶限報1名，保證金1,100元（限17名）



01/08-03/25 (一) 15:00 ~ 17:00 國際標準舞

上課日期：1/8、1/15、1/22、1/29、2/5、2/19、2/26、3/4、3/11、3/18、3/25 共11堂

森巴舞趣味性強，生動活潑，經美國舞蹈專家們的提煉和加工，在基本訓練、舞步規範及編排上不斷研究與改進，納為拉丁舞系列的五大舞種之一。狐步舞風其風格文雅、輕柔、恬靜、幽宛、安詳，俗稱慢四步，用4/4拍的音樂。

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：趙敬榮&陳秀玲 | 55歲以上，每戶限報2名，保證金1,100元（限30名）



FEB

02/23 (五) 19:00 ~ 20:30 紫蘇梅鯖魚起司飯捲

平凡不平凡，如何讓飯捲吃出高級感！

讓你便當盒一打開，輕鬆成為野餐日最吸睛的焦點！

注意事項：請自備保鮮盒。

講師：郭大誠 | 55歲以上，每戶限報2名（限30名）



MAR

03/14 (四) 14:30 ~ 16:30 香氛精油皂

如果洗澡像在洗森林浴那該有多好啊~自己的肥皂自己做，送禮自用兩相宜。

講師：琪琪時尚香氛美學 | 55歲以上，每戶限報2名（限30名）



03/16 (六) 14:30 ~ 16:00 告別步步驚心的『足底筋膜炎』

你有過腳底跟部劇痛的困擾嗎？時常在早晨下床與久坐起身時都讓你痛到步步驚心嗎？藉由本次健康講座，讓林子崑物理治療師來告訴你足底筋膜反覆發炎的原因並分享如何有效改善的運動策略，讓自己成為『足底健康自療師』。

講師：林子崑 | 55歲以上，每戶限報4名（限60名）



大毅幸福農場



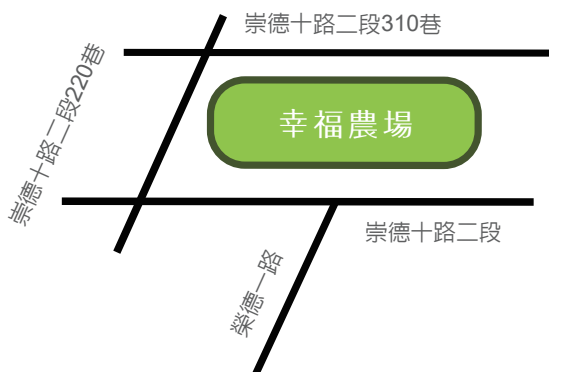
第十五期幸福農場，網路報名時間：12/22 (五) 19:00

為附近環境之綠美化，透過家人親子間共同體驗農耕之樂，藉以增進住民間互動及情感聯誼，開發花園以供大毅家族成員及社區住民分區認養。

全區規劃為每單位約600*150公分，並建立全區之灌溉排水系統，設置工具室及休憩區等並全面栽種花植樹予以美化區域劃分；除特定保留區域外，大毅幸福教育基金會將其劃分為認養區編號以利大毅家族成員分區認養。

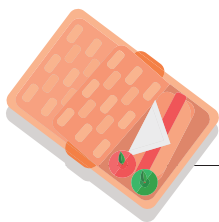
認養期為一年，每一單位管理費一年2,000元，所收取之管理費使用於每三個月免費提供有機肥料壹包、水電費用、辦理課程活動，及園區之共同栽培管理費。農場除了現有每年2,000元的管理費外，另收取700元保證金。

幸福農場禁止攜帶寵物進出園區，管制開放時間至19:00，農場並無夜間照明，為維護安全請於管制時間內進出，農場開放用水時間為每日05:00~19:00。



地址：崇德十路二段與崇德一路交叉口





教會據點課程

蒙福之家 台中市北屯區崇德路三段1號

01/12-03/29 (五) 19:00 ~ 20:00 舞動有氧與體態雕塑

上課日期：1/12、1/19、1/26、2/2、2/16、2/23、3/1、3/8、3/29共9堂

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，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！

注意事項：本課程請自備一對啞鈴、瑜珈墊、毛巾。

講師：Min-Hsun Liao | 18歲至成人，每戶限報2名，保證金900元（限40名）



幸福衛理堂 台中市太平區太興路10號

01/09-03/26 (二) 19:00 ~ 20:30 彩色素描班

上課日期：1/9、1/16、1/23、1/30、2/6、2/20、2/27、3/5、3/12、3/19、3/26共11堂

「鈴蘭通」來自於1910年代日本盛行鈴蘭花造型路燈～本季繪畫內容為日劇時期懷舊內容與舊台中火車站至第二市場的日式建築等，一起來繪畫台中鈴蘭通散步納涼會。

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

講師：巫昱宏 | 10歲至成人，每戶限報2名，保證金1,100元（限30名）



01/10-03/27 (三) 19:00 ~ 20:00 舞動有氧

上課日期：1/10、1/17、1/24、1/31、2/21、3/6、3/13、3/20、3/27共9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。

講師：方淑鈴 | 18歲至成人，每戶限報2名，保證金900元（限30名）



01/27 (六) 14:00 ~ 15:30 春日散策包

春日的午后，與自己來場小旅行吧！不管是去巷口的公園走走，還是在街角咖啡店駐留，帶著她開心的在大街小巷裡漫步。

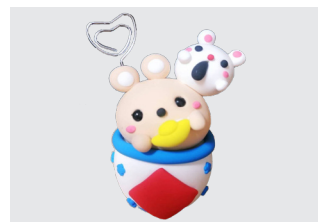
講師：李念慈 | 9歲至成人，每戶限報2名（限40名）



02/24 (六) 14:00 ~ 15:30 團圓圓慶元宵

來喔！花好月圓張燈結彩慶團圓，歡歡喜喜大人小孩一起搓湯圓，歡渡圓滿平安的一年！

| 講師：陳怡足 | 4足歲至成人，每戶限報2名（限40名）



03/16 (六) 14:00 ~ 15:30 集合啦！動物友（油畫）

壓克力顏料適合畫在任何媒材上，且具有防水特性，透過簡單的繪畫技巧，也能畫出一幅獨一無二的作品，為家中添上一份色彩！

注意事項：請自備剪刀、圍裙及抹布。

| 講師：Minnie | 8足歲至成人，每戶限報2名（限30名）



卓越幸福行道會

台中市太平區育德路167號

01/09-03/26 (二) 19:00 ~ 20:30 兒童律動班

上課日期：1/9、1/16、1/23、1/30、2/6、2/20、2/27、3/5、3/12、3/19、3/26共11堂

孩子們～打開你的身體，讓我們聽著音樂，隨著旋律盡情律動～

藉由輕快耳熟能詳的流行音樂刺激兒童們身體的律動感，透過節奏訓練、分解韻律舞蹈動作，培養孩童手眼協調能力。

| 講師：典躍舞團 | 6足歲至12足歲，每戶限報2名，保證金1,100元（限30名）



01/11-03/28 (四) 19:00 ~ 20:00 墊上皮拉提斯

上課日期：1/11、1/18、1/25、2/1、2/15、2/22、2/29、3/7、3/14、3/21、3/28共11堂

基礎坐姿、腹式呼吸及體位法等，不同的姿勢給予頭腦、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，持續的練習也可幫助我們擁有美麗的身型進而達到瘦身的目的！

| 講師：林浩樞 | 18足歲至成人，每戶限報2名，保證金1,100元（限30名）



01/20 (六) 14:00 ~ 15:30 小豬漢堡野餐手機座

野餐啦！我帶了可愛的小豬漢堡要和大家分享，用黏土一起製作豐盛的食物，再組裝一個好吃的小豬漢堡，放上草皮底座跟野餐墊，就變成手機支架啦！吃飯追劇天天陪著你！

| 講師：小魚 | 6足歲至成人，每戶限報2名（限40名）



02/03 (六) 14:00 ~ 15:30 綜合堅果雪Q餅

這道香甜富有層次口感的雪Q餅，吃起來酥酥的不黏牙，讓人一口接著一口，是大人小孩都很喜歡的甜點，趕快帶著寶貝們一起來體驗有趣的親子手作吧！

注意事項：請自備保鮮盒。

| 講師：郭大誠 | 6足歲至成人，每戶限報2名（限30名）



(圖片來自網路)

03/09 (六) 14:00 ~ 15:30 大恐龍抱抱偶

充滿個人風格的恐龍，就像生活在地球村裡的你我，互相包容尊重，大家擺是好朋友，繽紛色彩、彈性材質造型任您自由設計變化，從填充棉花開始，不需針線完成，特別的技法，完成獨一無二的專屬大作品！

注意事項：請自備剪刀及保麗龍膠。

| 講師：親子創意工坊團隊 | 6足歲至成人，每戶限報2名（限40名）



客西馬尼 台中市潭子區大成街120巷18號

01/05-03/08 (五) 19:00 ~ 20:30 兒童創意美術班

上課日期：1/5、1/12、1/19、1/26、2/2、2/16、2/23、3/1、3/8共9堂

透過圖片觀察、故事引導或畫作賞析的方式，運用簡單的媒材享受邊畫邊玩的創作，讓想像力奔馳。

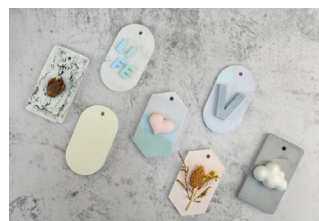
| 講師：許靜彤 | 7足歲至12足歲，每戶限報2名，保證金900元（限30名）



01/20 (六) 19:00 ~ 20:30 自己動手做香磚

自己動手做美美的擴香香磚，用喜歡的氣味迎接嶄新的每一天！

| 講師：Hannah | 6足歲至成人，每戶限報2名（限40名）



02/17 (六) 19:00 ~ 20:30 擴香花名片座

使用進口不凋素材，搭配可點精油的擴香花，還可以放置名片或者是隨意放置自己喜歡的公仔，可愛又具有實用性的作品！

| 講師：樂花花藝 | 5足歲至成人，每戶限報2名（限40名）



03/16 (六) 19:00 ~ 20:30 小豬漢堡野餐手機座

野餐啦！我帶了可愛的小豬漢堡要和大家分享，用黏土一起製作豐盛的食物，再組裝一個好吃的小豬漢堡，放上草皮底座跟野餐墊，就變成手機支架啦！吃飯追劇天天陪著你！

| 講師：小魚 | 6足歲至成人，每戶限報2名（限40名）

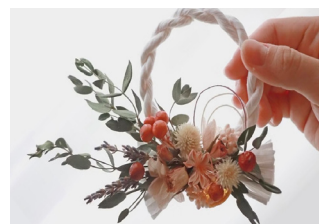


榮耀之家 台中市大里區立德里自立路10號

01/27 (六) 19:00 ~ 20:30 新春注連繩

乾燥花基礎介紹、注連繩介紹、工具資材介紹、注連繩手作教學。

| 講師：黃穎軒Ollie | 15足歲至成人，每戶限報2名 (限30名)



03/23 (六) 19:00 ~ 20:30 春日散策包

春日的午后，與自己來場小旅行吧！不管是去巷口的公園走走，還是在街角咖啡店駐留，帶著她開心的在大街小巷裡漫步。

| 講師：李念慈 | 9足歲至成人，每戶限報2名 (限30名)



水滷浸信會 台中市西屯區中清路二段213號

01/05-03/01 (五) 19:00 ~ 20:30 親子桌遊趣

上課日期：1/5、1/19、1/26、2/2、2/16、2/23、3/1共7堂

在本季課程中，我們將一起勇闖環遊世界奇幻旅程，並了解各地豐富美食，透過活潑有趣的遊戲引導，讓大家參與互動和學習，促進親子間的親密關係，並在共同的冒險中建立回憶。

注意事項：1. 本次課程為親子桌遊，一位兒童需搭配一位家長進行活動，限報名學員參加，不提供幼兒照顧服務。

2. 課程將安排課前與課後15分鐘時間，有好玩的破冰遊戲與唱跳律動。(由水滷浸信會主責進行)

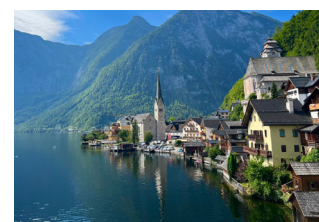
| 講師：伊歐數感故事桌遊團隊 | 6足歲至10足歲，每戶限報2名，保證金700元 (限15名)



01/06 (六) 14:00 ~ 15:30 海外自助旅行攻略

想要規劃海外自由行卻一頭霧水，該如何安排旅程避免踩雷，透過課程來一一指點迷津，規劃一場超棒的自由行。

| 講師：肥貓 | 18足歲至成人，每戶限報2名 (限40名)



01/10-03/27 (三) 09:30 ~ 10:30 墊上皮拉提斯

上課日期：1/10、1/17、1/24、1/31、2/21、3/6、3/13、3/20、3/27共9堂

基礎坐姿、腹式呼吸及體位法等，不同的姿勢給予頭腦、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，持續的練習也可幫助我們擁有美麗的身型進而達到瘦身的目的！

| 講師：林諾極 | 18足歲至成人，每戶限報2名，保證金900元 (限30名)



02/03 (六) 14:00 ~ 15:30 龍年行大運釘線畫

可愛的福氣龍降肉啦~用線鉤勒出福氣龍模樣，2024龍年一起行大運。

| 講師：陳怡涵 | 12足歲至成人，每戶限報2名 (限30名)



03/02 (六) 14:00 ~ 15:30 花樣里捲壽司

一捲之中自成天地，將喜歡的料捲進去，一口咬下在口中混合出各種新滋味，就讓我們一起來做一份色彩繽紛、豐富餡料且廣受歡迎的花樣里捲壽司吧！

注意事項：請自備保鮮盒。

| 講師：郭大誠 | 10足歲至成人，每戶限報2名 (限30名)



其他活動專區

每週一~五 09:00 ~ 12:00 14:00 ~ 17:00 北屯區樂齡學習中心

課程多元（咖啡課、運動課、健康知識、防詐騙、退休新知、心靈饗宴、手機、攝影等豐富課程），凡年滿55+的本國國民都歡迎您來上課”快樂學習；忘記年齡”最好玩的、最豐富的、最有學習力的都在樂齡學習中心課程包含生活安全、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～

- | 招生電話：04-22468211 請電洽工作人員
- | 上班時間：08:00~17:00；星期六、日及國定假日不上班。
- | 官方Line：@492cqtql
- | 臉書搜尋：臺中市北屯區樂齡學習中心



加入學習中心相關網路好友獲得更多不同的學習資訊及每次最新的報名課程



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、春秋季旅遊、預防失能及延緩課程



好消息



- | 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、王老師
- | 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，及提供給需要的民眾，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



古典音樂台



幸福家庭練習曲

03/09 (六) 16:00~18:00 心心和朋友們的親子草地音樂會

特別為了有小小小孩的家庭舉辦的一場大人小孩都適合的兒童友善音樂會（敬請不用坐好，歡迎跑來跑去～）。來跟我們一起來唱唱跳跳玩遊戲！

備註：無需報名，自由參加！

- | 主辦單位：蒙福之家雙語教會
- | 參與對象：年齡不限
- | 活動費用：免費參加
- | 活動地點：四張犁公園（遊樂場旁草地）
- | 連絡電話：0975-217064 李心



活動資訊

03/09、03/30、04/13 (六) 09:00~12:30 親子的藝術

詩篇127：4「少年時所生的兒女好像勇士手中的箭。」孩子就像獨一無二的箭矢。父母的特權和責任在於了解它的獨特性，並藉此塑造、打磨，再將它瞄準上帝預定的標靶，最後放手射出。你準備好了嗎？

本課程是一套以聖經為根基，專為父母量身訂做，影片信息為主、小組手冊為輔的系列課程，內容共有八個單元，涵蓋四大核心發展領域：

(1) 品格、(2) 關係、(3) 身分認同、(4) 使命

全方位引導孩子的心歸向上帝。期盼協助父母將信仰融入教養時刻；並在教養旅程中營造父母雙方共同分擔重任、慶賀突破，每日彼此相連的教養氛圍。

- | 主辦單位：蒙福之家雙語教會
- | 課程對象：夫妻、家長
- | 活動場地：台中市北屯區崇德路三段1號2樓－舞蹈教室
- | 活動費用：個人報名800元，夫婦一起報名1,200元（包含教材）
- | 連絡電話：04-22479748 何小姐



活動報名

教會聚會時間

蒙福之家雙語教會	雙語主日崇拜 (日) 09:00-10:30	(日) 11:00-12:30	兒童主日學 (日) 09:00-10:30
幸福衛理堂	禱告會 (五) 20:00-21:00	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) 10:30-12:00	兒童主日學 (日) 10:30-12:00

幸福廚房

韓式炒雜菜



主要食材：

韓式冬粉、牛肉、菠菜、香菇、紅蘿蔔、黑木耳、
洋蔥、彩椒、青椒（或小黃瓜去籽）、白芝麻、蛋絲

調味醬汁：

醬油、香油、白糖、蒜末、韓式牛肉粉

醃肉醬汁：

（牛肉絲、豬肉絲、雞肉絲可依自行喜好加入）、
醬油、蒜末、黑胡椒、白糖（或味霖）

作法：

1. 將韓式冬粉放入鍋中煮滾（鍋子要大，水需淹過冬粉），放入一些食用油，將煮至冬粉呈現透明狀後試吃自己喜歡的口感即可撈起。
2. 冬粉撈起後，放到冷水中或冰水稍微冰鎮一下即可取出。
3. 冬粉取出後請戴上手套立即拌入香油、醬油、白糖及牛肉粉（可加可不加），需有力道的將調味料抓醃至冬粉中，冬粉質地呈現應該是要鬆鬆的感覺，不是一坨一坨的麵體。
4. 將食材請切絲、切細，切的越細口感越好。
5. 預備平底鍋先炒香洋蔥，洋蔥呈現有點透明後放入紅蘿蔔拌炒，鍋中放入適量的鹽，炒到自己喜歡的口感即可取出。
6. 鍋中放入香菇炒香，等味道香氣後放入蒜末，加入白糖及醬油調味。
7. 將醃好的肉放入鍋中後可取出備用。
8. 菠菜整條不切斷放入鍋中燙熟（不需太長時間），菠菜燙熟後可過冷水降溫後用手擠乾，之後調味放入麻油、鹽、醬油、蒜泥、白芝麻拌勻即可。
9. 將所有食材拌入冬粉拌勻，撒入芝麻提香，如味道不足可依自行喜好增減調味料。
10. 將冬粉取出放入盤中，上方可放上各類肉絲及蛋絲、白芝麻後裝飾即可享用。

讓學習遇見幸福，轉動生命締造美好！

【家風景-黃小玲】

來到家風景，讓我認識了好鄰居【大毅幸福教育基金會】，在這兒可以聽到孩童歡樂，可感受青春洋溢，更可感同身受長者返老還童的童心未泯雀躍朝氣，以及喜樂祥和的陽光活力；這兒有著更多的愛與歡樂，還有參與的投入和氛圍，讓我愛上了這裡。

近一年【理想的老後】，【春日，正好】，【這夏，Chill嗨嗨】，【秋日，富樂】，【冬日，暖暖】各季主題課程與學習中，歡欣投入心領神會，真實感受其用心與創新，有著時代意義，也有著社會關懷的使命感。讓即將邁向一甲子的我，篤定且欣喜地告訴自己～我準備好了，以充滿健康、喜樂、活力、陽光、自信、溫暖...的「信」念與希「望」和珍「愛」來跨越一甲子，讓身心靈邁向更好。



【健康促進】觀念深植人心，世界衛生組織（WHO）積極推動的健康促進（Health Promotion）理念強調KAP（K-知識，A-態度，P-實踐）的理論與宗旨—全方位的健康是架構在正確知識的認知，內化為態度，更在生活習慣中落實，成為終生健康行為。而大毅幸福教育基金會設計的課程就是讓參與中學習健康知識，也在欣喜投入中強化健康態度與理念，更在實際做中學而牽成終生受用且願意實踐力行的健康習慣和行為。

學員們有志一同支持打氣，更是一大動力，建立了共同健康願景的另類革命情感。加上和藹親切的工作人員與熱忱貼心的志工們，讓每次的學習愉悅且期待，每次學習也收穫滿行囊。老師們更本著【體適能】的理念，讓大家量力而為，卻又敢於循序漸進來自我挑戰，體能提升，更開啓潛能。【因材施教】與【潛能開發】交織出潛能再提升與再開發。參與課程中老師和學員們彼此互動，彼此鼓舞產生默契與支持力量，伸出溫馨臂膀，展開堅韌且陽光的【團體支持網】，擁抱希望與幸福，遇見更多美好。

遇見幸福，遇見美好，何其有幸啊！大家都可以在參與來享有並enjoy其中。讓我們在參與中學習，也在參與學習中讓身心靈的幸福健康深植。欣喜中讓幸福願景萌芽展葉與茁壯，更【與眾樂樂】將學習過程中所蒙愛的福澤分享。以【老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼】的胸襟思維來關懷，讓陽光珍愛和活力如泉湧，將大毅幸福教育基金會理念的愛傳出去，讓大家都看到，讓大家都享有，讓學習遇見幸福，轉動生命締造美好。

幸福志工從我開始

【履幸福-勞肇宏】

每個人都希望自己的一生是幸福美滿的，也更希望每天生活過得充實又快樂，當然，我選擇志工服務，也期待能做個快樂的志工，本著一顆樂此不疲的心，為自己平淡生活開啓更多彩多姿的人生經歷。

回想起讀書求學階段，長達3年的志工服務經驗，每週固定的育幼院輔導學童課業，安養院陪伴阿公阿嬤聊天，撫慰寂寞心靈。

很慶幸自己能夠延續志工精神，有機會繼續為社會公益盡一份心力，兩年前，參與惠明盲校的學童體驗活動課程，讓我有機會接觸到天真活潑又可愛的稚齡盲童們，這麼辛苦，不畏艱難，努力地生活著，我總是打心底疼惜這些小天使們，也期望自己能為他們多做些甚麼？盡些微薄之力。也因此給了我更大動力，鼓舞著我願意繼續堅持下去，做個快樂的志工，因為我深深體會到了“施比受更有福”的滿足感。



在因緣際會下，有幸成為大毅建設住戶一份子，轉眼之間，也有12年光景了，大毅幸福教育基金會，舉辦公益活動，總是不落人後，不定期舉辦沙發後花園的愛心天使參訪活動，在院內和大朋友、小朋友的互動過程中，也讓我及我的家人，深刻感受到自己的幸福與滿足，我們每個人，真的要知足常樂啊～

因為在社會某個角落裡，總會有著一群不幸族群，需要我們盡一份微薄之力，去關愛疼惜，去幫助他們。

很感恩這些年來，在投入大毅志工行列服務的過程中，讓我有機會幫助到需要幫助的人，解決各種不同的問題，留下很多值得回味的人事物經驗，也在日常生活中，增添了許多不同層面的生活體驗。除了公益活動之外，在一般手作DIY志工值勤過程中，也幫助到社區住戶，面對棘手難作的課程，束手無策時，幫忙解決難題，當課程結束後，看著學員帶著滿意的作品回家時，還不忘對我表達謝意，心裡頭也感染到開心的情緒與小小成就感，還記得有這麼一次，小朋友完成作品後，臨走回家前又跑過來抱抱我，說了聲謝謝，才轉身回家，讓我感到好溫馨呀～

所以說“付出也是一種收穫”，志工服務不但可以為我們人生歷程添加些許色彩，也可以讓心靈更加滋潤，更加充實，期許更多人，能和我們這群熱心的志工一樣，學習做個手心朝下，懂得付出的人，下次若是您，再遇到熱心的志工朋友時，請不要吝嗇給予我們一個鼓勵微笑，多肯定志工的付出，相信這絕對會是志工朋友們願意堅持，繼續走下去的原動力。

有用心的過程 才有動人的故事

台中樂居金獎-總錦標金獎
---「植幸福」



第三屆台中樂居金獎評選活動2021年度因疫情暫緩，首次擴大舉辦雙年獎，吸引許多社區報名，由12位評選委員綜合建築、景觀、社區營造及物業管理等專業領域評選，經過激烈競爭與重重關卡，【植幸福】從中脫穎而出奪得精神總錦標金獎，強大的管委會執行力和住戶的向心力，就是關鍵！

1 + 1 > 2

凝聚力，就是超能力

是什麼讓住戶的凝聚力如此強大呢？「這裡的住戶很特別，總有人默默地付出，然後帶動其他人產生認同感，並投入參與。」

在這裡，每天都有動人的故事發生，比如：有人會自發處理堆肥、有人穿著背心在地下室打掃、有人幾乎每個月都騰出心力籌備活動、有人長期擔任社區群組內重要訊息發言人…，「還有好多沒有人願意做的事，都被攬下來做。」，正是這份無私的熱情，形成了“你好，我就好”的循環。此外，社區也經常舉辦各種節慶、主題活動，各專長領域裡的住戶們彼此逐漸熟識，志工隊裡的大家，攝影、園藝、環保…，發揮所長展現熱忱。



社區志工用心栽種的鹿角蕨，繁茂豐盛。



老中青牽手＝愛的傳承 當我們家在一起，更好

管委會裡許多委員都服務過3屆以上，因為看見一群人默默地付出，心生感動與認同感，進而積極參與，但尋找承接者並非容易的事，「還好鄰居之間就像家人一樣」，互動變多，大家自然產生共鳴；若遇到新住戶則邀請他們加入大群組，除了更快熟悉社區大小事，同時提升對公共事務參與的意願，透過分享經驗、培養新一代接班委員。

長期的經驗累積與交接、社區資料的蒐集與整理，包含基本財報、日常規劃…，委員皆以報表清楚呈現，從數據上就能看出各項目改善的幅度，也藉此評估未來努力的方向；住戶間的良善溝通、情感維繫，讓社區充滿溫暖的人情味，理念逐項實踐。「我們都住在這裡，這裡是我們的家。」，他們都在彼此眼中，看見熱情，也看見了“樂居台中”的美好願景！



【植幸福】社區榮譽榜

- 2022 台中樂居金獎 總錦標金獎
- 2022 台中樂居金獎 大樂青壯組 特優獎
- 2021 台中市太平區社區營造點計畫 社區營造示範點
- 2017 台中市優良公寓大廈 大型新生組第一名
- 2016 台中市社區低碳認證作業規定 低碳認證社區
- 2015 台中市資源回收分級稽查管制計畫 回收 A+ 讚

人生不設限

好不容易找到工作，上班第一天，我的心情卻十分鬱悶。包山包海的工作內容讓我瞠目結舌，不禁躲到儲藏室碎唸：「為什麼總務這麼忙？我要繼續做下去嗎？」突然，門外傳來說話聲：「繼續堅持下去啦！每份工作都有意義。雖然難免會遇到不好的事，但努力過完今天，明天、後天，就會越來越有動力。」我驚得連忙跑出來，眼前站著一位老婦人，似乎要進儲藏室拿東西。她言笑晏晏地說：「剛上班不久壓力很大吧！我是許美玲，總務組長，以後一起加油囉！」

不只歲數最資深

回到辦公室，我趕緊向其他同事探問，才知道美玲組長是公司的奇人。她工作六十五年，現在已經九十歲，幾乎年年全勤，不論金融風暴還是疫情，她都不受影響，還有媒體曾前來採訪。我仍然疑惑，年紀如此大的人，怎麼承受得了總務的工作量？

然而，接下來指派給我的工作，全由美玲組長手把手帶我完成。組長對於搬重物、維修器材，有自己的一套方法，做事又快又有效率。雖然我一竅不通，需要從頭學起，但她一次都沒罵我，出口的總是稱讚。即使感受到美玲組長的好意，我卻因沒料到總務工作這麼難，以及自己的能力竟不如一位老太太，而感到羞愧又不甘心，默默擬了辭呈。

另眼相待的智慧

我仍然在猶豫何時遞出辭呈，工作又接踵而至。今天組長在忙其他事，我接下經理的指示，獨自整理久未使用的會議室。整理工作還未完成，經理便把我罵了一頓，質疑我動作太慢，檢查電路是多此一舉。原本我好聲好氣地解釋老舊電線容易走火，殊不知經理又冒出一句：「叫你做什麼就做什么！」我的火氣上來了，場面即將不可收拾之際，組長趕來幫我解圍。

她先賠罪，又承諾很快便會處理妥當，不會影響預定的會議。我暗自對美玲組長的圓滑感到氣憤，殊不知她話鋒一轉：「最近法規很嚴，出事或罰款終究不好。我們在這個職位，就要做好這個職位的本分，不想給公司添麻煩！」經理聽了，也意識到自己話語的不妥當，離開前還道謝幾句。

不分大小的價值

整理完會議室，美玲組長徐徐地說：「我七十歲才學電腦辦公，曾被不少人嘲笑，說我學了也比不過年輕人，不用大費周章精進自己。我沒和他們爭論，因為我知道這份工作的意義。公司沒有人抱怨東西壞了、少了，或是流程慢了、卡住了，就代表總務好好地發揮價值了。」

「你看！」組長打開會議室的電燈與空調，全公司最漂亮、舒適的空間就在眼前。不論其他人有沒有發現，但我和組長都知道，這是總務經驗、智慧與心力的結晶。我不自覺露出笑容，暗自決定回座位就撕掉辭呈。

看著組長轉身又開始忙碌的身影，我立刻加入工作行列，這一次渾身是勁呢！

他們年老的時候仍要結果子，要滿了汁漿而常發青。——《聖經》詩篇92章14節

藏身之處

柯麗出生在荷蘭的市中心，不僅是一名優秀的鐘錶工匠，也常在市區舉行公益活動。但沒人想到，二次世界大戰的到來，她成為了跨時代的巾幗英雄。

戰爭期間，德軍佔領荷蘭，猶太人遭到大規模逮捕和屠殺。許多難民尋求庇護，柯麗義無反顧地接納他們，並在自家古宅中，這些難民闢建一間藏身密室。柯麗一家不僅收容飽受迫害的猶太人，還在戰亂物資嚴重缺乏的情況下，想方設法尋求糧食，為使難民得以溫飽；更設置警報裝置，當德軍進行搜索時，蜂鳴器就會通知難民儘快進入密室躲藏。柯麗與家人，甘為陌生難民的安危鋌而走險。

然而，德軍發現了這間藏身密室，並將柯麗一家和被收容的猶太人，都關進集中營。柯麗雖然和姐姐一樣，總是鼓舞大家，但殘忍的酷刑、惡劣的環境及粗重的勞務，卻不斷消磨她的信心。然而姐姐堅定地告訴她：「我們會獲釋，回到荷蘭蓋一棟房子，收容更多受苦的人。」不幸的是父親和姊姊都葬身集中營，只有柯麗倖存下來。

戰後，柯麗在荷蘭、德國各地演講，使許多受難者獲得安慰。在一次公開座談中，她有感而發：「我的人生就像一塊織布，從背面看，只有錯綜複雜的紡線；翻到織布的正面，我才發現那是一頂美麗的冠冕。」

你是我藏身之處，你必保佑我脫離苦難，以得救的樂歌四面環繞我。——《聖經》詩篇32章7節

患難遇真情

曉華在暑假動了眼睛手術，開學分到新班級時，只能蒙著紗布上學，引來新同學的議論。上體育課時，無法激烈運動的他只能在旁觀摩，卻有人故意叫他撿球，還笑他「看不到又走不動」。此時阻止大家的，竟是他一直排斥著的冠銘。

因為患病，冠銘有張奇異的面孔。在以前的班上，沒有人和冠銘做朋友，曉華自然也不願主動攀談，連眼神對上都怕。此刻調皮的同學們一哄而散，唯獨冠銘站在他身旁，他卻連道謝都說得警扭。

兩人一起走回教室，一路上，冠銘還舉了動手術十幾次的事，來鼓勵曉華：「我以前嘴巴裂得更開喔，連咬東西都難。你的手術也很辛苦吧！我們都很努力，現在就很帥！」

到了下一堂課，老師請大家抽籤，舉出籤上同學的優點。有人抽到了冠銘，卻看著大家面面相覷，不知是想不到，還是不敢說。曉華想了想，決定舉手代答：「我覺得冠銘是個勇敢又善良的人！因為他不怕我臉上的紗布，還幫助我。」他原以為班上會一片沉默，沒想到好幾位同學也跟著舉手，描述冠銘的熱心、樂觀與友善。

這次，面對冠銘的眼神，曉華終於大方地回望。他看見了冠銘眼裡的光芒，也知道自己現在哪怕只有一隻眼睛，同樣熠熠生輝。

我們在一切患難中，他就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。

——《聖經》哥林多後書1章4節



ZEBRA義式餐廳 打造全新豐盛系菜單 意猶未盡的味蕾饗宴

「分享讓美味更有義思!」ZEBRA餐廳堅持挑選天然原味食材,新一季菜單中更是希望能藉由餐桌上的「分享」延續義大利熱愛以美食與親友家人建立緊密關係的精神。

將義式經典與台灣在地特色完整演譯,菜單中除了有義大利著名的麵點、燉飯及披薩外,更增加了許多的開胃菜及主餐選項。「ZEBRA義式精選開胃菜」除了有經典的火腿拼盤外,「爐烤野菇帕馬火腿」選用三種來自台中新社的蕈菇烘烤至表皮微焦,加上切成薄片的帕馬火腿,與芝麻葉一同入口散發多種層次風味。



還有「煙燻培根炒櫛瓜」清爽的櫛瓜與帶燻烤風味的培根加入特調的奶醬,香氣馥郁濃厚,更加順口。老饕不會錯過的「爐烤12oz美國帶骨牛小排」,主廚先以低溫舒肥方式烹調,保留了肉質的軟嫩口感,再以恆溫慢火窯烤至表皮微酥,熟成後香氣四溢,一口咬下,滿溢的香甜肉汁挑動著味蕾。最受歡迎的招牌羅馬式披薩,經三百多度的爐烤後餅皮薄中帶脆,加上豐富的配料,大大增添滿足感。特別推薦「義式臘腸披薩」特選三款辣味香腸及主廚自製辣椒提味,配上薄脆羅馬式餅皮,濃郁的香氣於唇齒之間化散開,美味不言而喻!

ZEBRA

Opening Hours

午餐 11:30 - 14:00
下午茶 14:30 - 16:30
晚餐 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/



加入ZEBRA餐廳會員
可享多項餐飲優惠!

幸福留言板



幸福館－國際標準舞

■ 老師舞技超群，能以無比耐性、深入淺出地指導學員舞蹈技巧及國標舞的各種知識，實屬難得。上課場地寬敞舒適，音響設備一流，能置身其中習舞，非常感恩。（履幸福·魏派賢）

加入幸福館是最棒的選擇，非常感謝。（其他團體·李讚清）

■ 對樂齡人士來說，是結交新朋友和同好者一起開心學習成長的一級棒的場所。

（其他團體·蘇忠琪）

幸福館－編織樹葉杯墊

■ 重溫編織趣，學習新技巧，有趣。（大毅奇美·廖婉伶）

■ 課程多元、講師專業、志工熱心。（其他團體·江穗珍）

■ 家入幸福真幸福。（植幸福·楊如霏）

幸福館－秋意小花籃

■ 我很喜歡參加大毅幸福館的活動，因為老師跟志工阿姨叔叔都很親切，上課過程如果有問題，都會馬上幫忙我們，謝謝您們！這是我第一次自己完成的小花籃；大家都稱讚我的作品，我好開心喔！（其他團體·徐若涵）

■ 滿滿愛的欣欣花藝！（大毅美墅·謝麗華）

■ 拈花惹草，再現少女心～（一遇·鄭秀麗）

幸福館－皮布收納包

■ 皮布包縫製過程好辛苦，但是作品完成後很有成就感哦，開心！！（又一城·蔡智琴）

■ 縫補幸福。（一遇·鄭秀麗）

■ 包好包美真幸福！（大毅江山·紀秋燕）



幸福館－法式烹飪課Cooking Class

■ 感謝大毅基金會及蒙福之家教會讓我有機會參加這個活動，認識很多人很開心，學習來自不同文化的食物，好棒。（其他團體·賴美如）

■ 很棒的課程，跟法國朋友們學做好吃的鹹派。（其他團體·蕭靜麗）

■ 異國料理趣味無限。（大毅奇美·廖婉伶）

■ 有趣的烘焙，一群法國年輕人交流，Bonjour。（一遇·鄭秀麗）

■ 兩種香香的派，充滿了法國異國風味，超級棒的交流。（大毅奇美·何莉莉）

■ 雖然來自不同的國家，但是大家就像一家人一樣，開心。（其他團體·吳文娟）

幸福館－你的下背有事嗎？

■ 下背痛是長期問題，講師深入簡出的生動講解，有趣且獲益良多。（大毅奇美·廖婉伶）

■ 提昇健康，快樂運動！（植幸福·賴昇斌）

水滸浸信會－芋泥龍鬚捲

■ 超級喜歡今天的芋泥龍鬚捲，很簡單，在家裡也可以動手做來吃！（中山先生·許子綾）

■ 家人或朋友聚在一起參加活動就是幸福！（其他團體·胡泳璇）



財政部中區國稅局東山稽徵所稅務小叮嚀

遺產稅申報稅額試算服務

申請方式

財政部

線上申請

財政部稅務入口網▶線上申辦▶遺產稅

▶查詢被繼承人財產、金融遺產、死亡前二年內贈與及所得資料暨申請遺產稅額試算服務

準備文件

- 申請人自然人憑證 / 已註冊健保卡 / 行動自然人憑證
- 被繼承人死亡證明書或除戶資料正本 (申請時已洽戶政機關辦竣被繼承人死亡登記者可免附)
- 與被繼承人關係證明文件

臨櫃申請

就近任一國稅局全功能櫃檯
或六都直轄市地方稅稽徵機關

準備文件

- 申請人身分證
- 被繼承人死亡證明書或除戶資料 (申請時已洽戶政機關辦竣被繼承人死亡登記者可免附)
- 與被繼承人關係證明文件

委託代辦 另外提供代理人身分證正本、委任書或授權書正本

資料取得

財政部

申請後30日開放線上下載或稅局寄送(自行選擇)

線上下載

- 財政部電子申報繳稅服務網
- ▶遺產稅稅額試算▶線上自行下載
- 資料下載期間：開放後90日內

稅局回復

被繼承人戶籍地國稅局掛號寄送

符合試算條件

稅額試算通知書+確認申報書

▶申報期限內回復確認 ①線上(限納稅義務人) ②書面(函櫃/掛號)

不符合試算條件

不符合稅額試算通知書+金融遺產參考清單

▶請自行另外申報 (試算通知書所載遺產及扣除額資料與死亡日資料相符者可免附文件)

網路賣家稅籍登記新制上路請留意

新制看這裡!

112年1月1日起 **網路銷售營業人**

稅籍應登記事項

2 新增!

+ 網域名稱及網路位址

+ 會員帳號

申請事項	
營業人名稱	海珍鮮商行
負責人姓名	王大吉
網域名稱/網址	https://shoopee.tw/fishshop
會員帳號	fishshop

交易資訊更透明，消費者權益有保障!

財政部中區國稅局 廣告

小規模營業人導入行動支付 申請適用租稅優惠

小規模營業人導入 行動支付 好處多

租稅優惠期間：自核准之當季至114年12月31日止

- 好康1 營業稅繼續適用1%稅率
- 好康2 提升消費者購買動機及消費頻率
- 好康3 減少現金遭竊風險及保管困擾
- 好康4 免開立統一發票
- 好康5 提升經營效率

小規模營業人適用1%稅率

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

訂定個資安維計畫

加強密碼強度及安全性管理

留存紀錄至少5年

事故預防、通報及應變措施

72小時內填寫通報表通報財政部

防詐 反詐騙 165 專線

尊重個人隱私 落實個資保護

財政部中區國稅局東山稽徵所 廣告

其他

- ◎112年度各類所得扣(免)繳憑單申報期間為113年1月1日起至113年1月31日。
- ◎國稅局提供多項線上申辦服務，請善用財政部稅務入口網\線上服務\電子稅務文件線上申請各項稅務文件，一起節能減碳愛地球。
- ◎納稅權利受保護，徵納公平有保障。
- ◎性別平等幸福升等，尊重多元婚姻平權。
- ◎廉政反貪一起來，建設國家好未來，廉政專線0800-286586。



稅務行事曆

使用牌照稅



營業用汽車

上期開徵繳納期間4/1-4/30

下期開徵繳納期間10/1-10/31

自用汽車

開徵繳納期間4/1-4/30

機車(151CC以上) 開徵繳納期間4/1-4/30

房屋稅



每年徵收1次

開徵繳納期間5/1-5/31

房屋使用情形變更請於變更後30日內申報

地價稅



每年徵收1次

開徵繳納期間11/1-11/30

地價稅優惠稅率請於9月22日前提出申請

繳款截止日遇假日順延至假日結束之翌日



e化繳稅



行動裝置掃描繳款書上的QR-Code繳稅



下載行動支付、電子支付繳稅業者APP



使用 TW Fido

- 至四大超商多媒體資訊機查繳稅
- 登入「地方稅網路申報作業網站」查繳稅

四大超商繳稅



繳稅限額3萬元



開放「非現金支付工具繳稅」

- ✓ 實體信用卡
 - ✓ 行動支付
 - ✓ 電子票證
- 實際開放工具以各超商臨櫃收取為主



✓ 開放非本人信用卡繳稅



納保官 守護您的租稅權利

協助進行稅捐爭議溝通與協調、申訴或陳情、提供行政救濟諮詢與協助等服務

★申請方式：書面、電話、傳真、視訊、電子郵件、線上申辦



視訊發證補單e指通

不用憑證、不用出門，只要視訊，立即取件

★視訊確認身分後1分鐘內，即可收到補發稅單或繳納證明等電子稅務文件



載具歸戶 好管理

統一發票兌獎APP

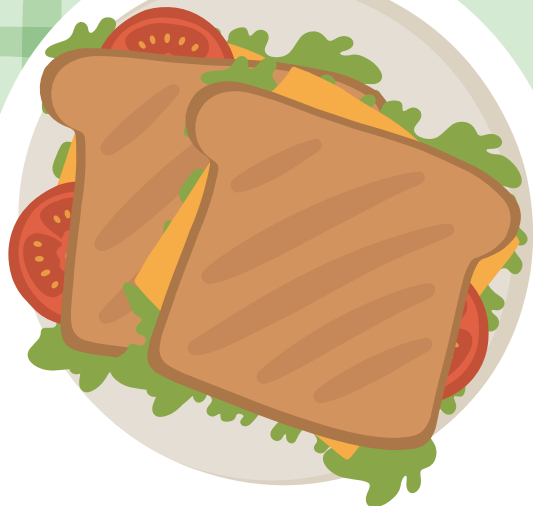
設妥領獎帳戶 更好領

發票存雲端
加開專屬獎項
中獎機會多更多





異業 結盟



餐飲美食

義式屋古拉爵(文心家樂福、中友)
 糖園複合式餐廳
 酷皮脆燒肉潛艇堡
 陶然左岸健康蔬食
 雲鳥日式料理
 酸奶大獅
 森森燒肉
 和牛涮台中文心崇德店
 左岸巴黎健康料理手作館
 歐客佬國際有限公司
 蒙恩聽障烘焙坊
 歐佬咖啡
 阿官火鍋
 牛比蔥
 寬心園精緻蔬食餐廳
 梨子咖啡館/七個小日子
 燄條柴
 Lokal coffee 樂卡咖啡
 三媽臭臭鍋
 九肆牛炭燒牛排炙造所
 耀揚茶食堂
 異人館咖啡部屋
 白俄羅斯娃娃的家
 向陽房專業烘焙
 一鰻(鰻魚飯)
 威利與查理手作烘焙坊
 品燒炭烤美食昌平店
 丹也咖啡
 Towb拓福咖啡
 鍋泰山



至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。



居家生活

夏馬城市生活股份有限公司
 澄心居家清潔行
 大眼睛眼鏡行
 無名美睫



休閒旅遊

21舞蹈教室
 義大遊樂世界
 沙發后花園
 東露西露戶外用品店



醫療保健

林子巡診所
 高堂中醫
 新華牙醫診所
 新光優點診所
 仁心堂中醫診所
 美仁心健康生活館
 幸福月產後護理之家

※異業結盟店家優惠不定期更新中

