



編輯手記



往山裡趣

這是迎接春天進入初夏的季節，大地終於有了不同於冬日的面貌！這個季節最適合戶外活動，或許三五好友相約露營，暫離城市喧囂、享受天地寧靜，在搭帳、野炊的過程享受野外生活的樂趣；又或者整束裝備去登山，欣賞山林之美，也能自我挑戰。總之，大自然總是充滿神奇的治癒能力，如果可以，就往山裡趣吧！若是無法親身體驗實踐，邀請您來參加6月15日的幸福家庭講座，一同來欣賞紀錄片《赤心巔峰》，看導演楊守義透過鏡頭記錄古明政與周青這兩位越野跑者如何以8天16小時史上最快速度完成中央山脈越野縱走，也看中央山脈這台灣屋脊的綿延山巒，審視每一座山的臉龐與他們的名字，呈現山的挑戰和人的情誼！

這個季節闔家出遊也是不錯的計畫，不妨挑選老少皆宜的登山健行步道，就在台中的「大坑風景區」素有台灣百大必訪步道的美稱，景區中有多條難度不一的步道，9號及9-1屬於親民路線，步道上除了市集，還有知名的魚丸湯，也有咖啡小站，走累了就坐在遮陽傘下，在綠樹環抱中喝杯咖啡，十分愜意呢！下山再順道帶點農特產品回家，也是山行樂趣之一。

無論是不是要往山裡趣，養成運動的習慣真的是生活的必要！季刊的幸福互動中住戶張聖梅也提到：「回顧前半生...忙碌於工作、家庭、人際關係...卻忽視身體發出的警告，...終於在走路膝蓋都會痛的情形下被迫就醫，開始了復健之路...，也在鄰居好意幫忙報名參加幸福館墊上皮拉提斯課程，開啓了運動之路，...又參加了55+關節肌力訓練課程和有氧運動增加心肺功能，...有勇氣報名了生平第一次的路跑。」這是一個真實見證！你也和張聖梅女士一樣，「運動」這兩字從未在你腦海中短暫停留嗎？邀請你現在就跟著基金會的課程安排動起來，輕輕鬆鬆的養成健康快樂的運動習慣！

往山裡趣



城市生活的轉速很快很快

你是不是渴望遠離喧囂轉換場景，好好放鬆、充電？

—— 那，就往山裡去！

帶上裝備登山，體驗汗水淋漓的暢快，探索自我極限

等待日出那一刻，PO則限動，分享當下的感動

揪露友夜衝，搭帳後點亮松果燈，營地滿是笑聲

大人小酌聊天，孩子溪旁尋找螢火蟲身影…

敞開身心、深深呼吸，投入自然的懷抱吧！





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

2024.04-06

NO. 63

07 幸福家庭講座

赤心巔峰 ————— 楊守義&古明政

08 幸福生活講座

09 幸福館課程

國際標準舞 ————— 趙敏榮&陳秀玲

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

看聖經學英文 — Steve & Karen Calmes

兒童空手道班 ————— 宋一信

小種子戲劇表達 ————— 大鵬

● 日式套結袋 ————— 李念慈

● 板上綠植手作 ————— 陳欣民

● 繪本朗讀與手作北極熊 ————— 賴宣蓉

● 阿根廷餡餃 ————— 張維倫

● 溫馨母親節提袋花束 ————— Melody

● 貝殼花園 ————— 黃鈺雯

● 立體木片拼貼收納盒 ————— 簡美霞

● 端午中藥小香包 ————— art美術教室

● 棉花糖綿羊燈 ————— 陳怡足

● 番茄鮭魚義大利麵 ————— 郭大誠

12 55+課程

55+關節肌力訓練 ————— 楊紹閔

55+芳療墊上皮拉提斯 ————— 桃子

55+彩色小屋 ————— Minny

55+花草敲拓染-敲出新綠意 — 林依瑄

13 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

祈福注連繩 ————— 黃穎軒 Ollie

Fun Song繪英文 ————— Many

小刺蝟牛皮鑰匙包 ————— 海蒂

卓越幸福行道會

兒童律動班 ————— 典躍舞團

舞動有氧 ————— Karen Calmes

墊上皮拉提斯 ————— 林浩楹

福氣滿載多肉組盆 ————— 張苡樺

海外自助旅行攻略 ————— 肥貓

蒜香羅勒義大利麵 ————— 郭大誠

韓風端午香包 ————— 親子創意工坊團隊

客西馬尼

兒童創意美術班 ————— 許靜彤

繡球花留言夾 ————— 黃鈺雯

老鼠登富士山收納盤 ————— 小魚

福氣滿載多肉組盆 ————— 張苡樺

榮耀之家

珊瑚玉手排 ————— 林雅芳

熊熊小粽子吊飾 ————— 小魚

日式套結袋 ————— 李念慈

水滴浸信會

墊上皮拉提斯 ————— 林浩楹

恐龍寶貝蛋沐浴香球 — art美術畫室

親子桌遊趣 ————— 伊歐數感故事桌遊團隊

森林秘境花園 ————— 張苡樺

返老還童-筋膜放鬆 ————— 耿建璋

18 其他活動專區

20 幸福廚房

21 幸福互動

加入幸福、
養成運動的快樂習慣 ————— 張聖梅

植根太平·幸福 ————— 周姿伶

23 攀登越快，心則慢

26 第七期志工招募

30 幸福留言板

34 異業結盟

節目總表

4月

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
01	02	03	04	05	06	07
08 55+關節肌力訓練 國際標準舞班 大自然兒童科學	09 墊上皮拉提斯 舞動有氧 看聖經學英文	10 兒童空手道班	11 小種子 戲劇表達	12	13 日式套結袋	14
15 55+關節肌力訓練 國際標準舞班 大自然兒童科學	16 墊上皮拉提斯 舞動有氧 看聖經學英文	17 兒童空手道班	18 55+ 芳療墊上皮拉提斯 小種子 戲劇表達	19	20 板上綠植手作 幸福生活講座	21
22 55+關節肌力訓練 國際標準舞班 大自然兒童科學	23 墊上皮拉提斯 舞動有氧 看聖經學英文	24 兒童空手道班	25 小種子 戲劇表達	26	27 繪本朗讀與 手作北極熊	28
29 55+關節肌力訓練 國際標準舞班	30 墊上皮拉提斯 舞動有氧 看聖經學英文					

5月

		01	02 小種子 戲劇表達	03	04 阿根廷餡餃	05
06 55+關節肌力訓練 國際標準舞班	07 墊上皮拉提斯 舞動有氧 看聖經學英文	08 兒童空手道班	09 小種子 戲劇表達	10	11 溫馨母親節 提袋花束	12
13 55+關節肌力訓練 國際標準舞班 大自然兒童科學	14 墊上皮拉提斯 舞動有氧 看聖經學英文	15 兒童空手道班	16 55+彩色小屋 小種子 戲劇表達	17	18 貝殼花園 幸福生活講座	19
20 55+關節肌力訓練 國際標準舞班 大自然兒童科學	21 墊上皮拉提斯 舞動有氧 看聖經學英文	22 兒童空手道班	23 小種子 戲劇表達	24	25 立體木片 拼貼收納盒	26
27 55+關節肌力訓練 國際標準舞班 大自然兒童科學	28 墊上皮拉提斯 舞動有氧 看聖經學英文	29 兒童空手道班	30 小種子 戲劇表達	31		

6月

					01 端午中藥小香包	02
03 55+關節肌力訓練 國際標準舞班 大自然兒童科學	04 墊上皮拉提斯 舞動有氧	05 兒童空手道班	06 小種子 戲劇表達	07	08	09
10	11 墊上皮拉提斯 舞動有氧	12 兒童空手道班	13 小種子 戲劇表達	14	15 幸福家庭講座	16
17 55+關節肌力訓練 國際標準舞班 大自然兒童科學	18 墊上皮拉提斯 舞動有氧	19 兒童空手道班	20 小種子 戲劇表達 55+花草敲拓染- 敲出新綠意	21	22 棉花糖綿羊燈 幸福生活講座	23
24 55+關節肌力訓練 國際標準舞班	25 墊上皮拉提斯 舞動有氧	26 兒童空手道班	27 小種子 戲劇表達	28	29 番茄鮪魚 義大利麵	30



赤心巔峰 / 楊守義(導演)、古明政(越野跑者)

6/15 (六) 15:00 ~ 16:30

被稱作「護國神山」的中央山脈，以臺灣島的屋脊著稱，這條險阻的山徑有138座超過3000公尺海拔的高峰，南北全長超過300公里；古明政與周青二位越野跑者，年齡相差三十歲、橫跨不同世代，卻同樣擁有挑戰極限的赤子之心。

他們歷經三年來的訓練、探勘，身影橫越一座座山嶺。

然而，日復一日的疲累與負傷，積累著壓力，一度令人懷疑自我。山脈的挑戰和人生起伏一樣，如何克服曲折艱困，超越自我？

導演楊守義透過攝影機，紀錄下兩人史上8天16小時最快完成的中央山脈越野縱走。鏡頭不僅捕捉了臺灣屋脊的綿延山巒，串連起中央山脈的面貌，並審視每一座山的臉龐與它們的名字，更呈現人與山的緊密情誼。兩人的不同溫度、不同智慧，在高山沿途和補給隊配搭、精確籌算腳程距離，從開始、懷疑甚至爭執，到最終達標，踏出的每一腳步，都是如同人生般的赤心巔峰。

講師介紹：

楊守義／導演

世新大學電影系，就讀國立台灣藝術大學電影研究所，

執導作品《台灣昆蟲 驚豔一百》榮獲第四十七屆自然科學紀實節目獎，

《透視內幕：棲蘭秘境馬拉松》榮獲第五十四屆電視金鐘獎非戲劇類攝影獎。

從《台灣特戰部隊》到《台北大縱走》紀錄片，二十多年來參與國家地理頻道與Discovery頻道節目製作，超過二十餘部紀錄片記錄台灣。

內容包含生態、保育、科學、醫學、建築、軍武，與產業創新故事，為故事走訪超過三十多個國家與城市。而他心中最大的盼望——就是用台灣人的視角，為「中央山脈」書寫故事，記錄那神秘而美麗的臉。

古明政／越野跑者

人稱山頂狼，戶外極限運動愛好者，台灣中央山脈大縱走FKT（Fastest Known Time）紀錄保持人。

曾在國外挑戰各種極限冒險跨日賽，亦是多項越野賽事的分組冠軍。

擅長：越野跑、越野單車、高海拔攀登、高空繩索、溯溪、游泳、激流獨木舟等。





找回讓你快樂滿滿的天性－利他 ／ 林進吉

4/20 (六) 14:30 ~ 16:30

樂觀的實踐家Dr.RG是一位親和力高又真誠的領袖，有工程師背景，曾開創學校、公司、教會、商務平台和許多團體組織，也曾經變賣所有的來幫助人。基於異象、使命，盼望分享給大家，實踐他所相信的：「利他就利己」、「滋潤人的必得滋潤」的核心價值理念，以及「有效益的做利他」、「改變世界做生意的方式」，讓每一個人天天做「利他」、天天都快樂，每一個人都做一點點，世界就改變。



天父老爸說的算 ／ 白家綺

5/18 (六) 14:30 ~ 16:30

經歷婚姻失敗、投資失利、負債累累的年輕母親，如何再次重新站立？相信生活中的每一件事情，都有他的時空價值，成就了現在的我們。而我們能做的，就是在面對失敗的時候，不輕易放棄，堅持到底，才能看見上帝的美好旨意。



生命就是永不停止的冒險 ／ 羅展鵬

6/22 (六) 14:30 ~ 16:30

作品以人物肖像畫為主，創作媒材涵蓋油畫與水墨。時常探究時間、歷史與生死虛實的議題。透過具象且細膩的人物肖像畫，如折舊、破損、燃燒、污漬等痕跡，帶給觀者強烈的視覺體驗，將時間、歷史抽象的概念，轉化為可見的要素。近年作品題材為「被歷史改變的人」、「改變歷史的人」、「光」等。作品特色是畫中人物難以形容的神情，深邃而神秘，這樣簡單的純粹性來自於羅展鵬的人生經驗，同時也是自古以來所有偉大藝術家所追求的。羅展鵬將分享他的生命歷程及信仰經歷如何影響其創作。





幸福館課程

APR

4/8-6/24(一) 15:00 ~ 17:00 國際標準舞

上課日期：4/8、4/15、4/22、4/29、5/6、5/13、5/20、5/27、6/3、6/17、6/24共11堂

探戈是由多種文化融合而成的音樂與舞蹈形式，跳探戈舞時，男女雙方的組合姿勢和其他摩登舞略有區別，叫做「探戈定位」。恰恰恰是在30年代由曼波舞及美式Lindy舞演變而成，是拉丁舞中最受歡迎的舞蹈，旋律音符通常是短音或跳音。

注意事項：1.衣服與褲子穿著彈性舒適為佳，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。

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



4/8-6/17(一) 19:00 ~ 20:30 大自然兒童科學

上課日期：4/8、4/15、4/22、5/13、5/20、5/27、6/3、6/17共8堂

在老師的帶領下，透過聆聽講解、觀察與操作，逐步了解自然科學的奧秘，這次準備多樣性動植物、食農、人體感官、天文及物理化學小實驗等主題，提起孩子的興趣，拓展視野。

| 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800元（限20名）



4/9-6/25(二) 9:00 ~ 11:10 墊上皮拉提斯

上課日期：4/9、4/16、4/23、4/30、5/7、5/14、5/21、5/28、6/4、6/11、6/18、6/25共12堂

第一梯 9:00-10:00 第二梯 10:10-11:10

皮拉提斯能改善腰酸背痛、脊椎側彎、五十肩、坐骨神經痛等，藉由不同姿勢給予頭腦、肌肉、內臟、神經、荷爾蒙腺體適度刺激，學習釋放日常生活中的壓力。

注意事項：請學員自備瑜珈墊。

| 講師：趙苑君 | 18足歲至成人，每戶限報2名，保證金1,200元（限20名）



4/9-6/25(二) 19:00 ~ 21:10 舞動有氧-Zumba

上課日期：4/9、4/16、4/23、4/30、5/7、5/14、5/21、5/28、6/4、6/11、6/18、6/25共12堂

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1,200元（限40名）



4/9-5/28(二) 19:30 ~ 20:45 看聖經學英文

上課日期：4/9、4/16、4/23、4/30、5/7、5/14、5/21、5/28共8堂

您希望與外國人面對面學英文，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英文，讓英文成為生活的一部份。

| 講師：Steve & Karen Calmes | 18足歲至成人，保證金800元（限15名）



4/10-6/26(三) 19:00 ~ 21:10 兒童空手道班

上課日期：4/10、4/17、4/24、5/8、5/15、5/22、5/29、6/5、6/12、6/19、6/26共11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認證的空手道道服，每套1,500元。

| 講師：宋一信 | 6足歲至15足歲，保證金1,100元（限40名）



4/11-6/27(四) 19:00 ~ 20:00 小種子戲劇表達

上課日期：4/11、4/18、4/25、5/2、5/9、5/16、5/23、5/30、6/6、6/13、6/20、6/27共12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 | 5足歲至9足歲，每戶限報2名，保證金1,200元（限20名）



4/13(六) 14:00 ~ 17:30 日式套結袋【限制型】

第一梯 14:00-15:30 第二梯 16:00-17:30

一大一小寬寬的提耳，將長提耳塞進短提耳中，袋子本身就會束起來，繽紛花色真的令人愛不釋手。

| 講師：李念慈 | 9足歲至成人，每戶限報2名（限40名）



4/20(六) 14:00 ~ 17:30 板上綠植手作【限制型】

第一梯 14:00-15:30 第二梯 16:00-17:30

美麗的花朵總是使人愉悅和溫馨，綠意盎然的生活空間尤其讓人心靈舒暢、快意。讓我們用一塊碳化的杉木板，鑲嵌上美麗的植栽，動動小手，創作出屬於自己的板上綠植美學。

| 講師：陳欣民 | 12足歲至成人，每戶限報2名（限30名）



4/27(六) 14:00 ~ 17:30 繪本朗讀與手作北極熊【限制型】

第一梯 14:00-15:30 第二梯 16:00-17:30

你知道北極熊生活的世界嗎～從繪本故事來認識他們喔～

聽完故事我們一起動手來作北極熊書籤，讓北極熊陪伴每一次閱讀時光～

| 講師：賴宣蓉 | 7足歲至成人，每戶限報2名（限30名）



MAY

5/4 (六) 14:00 ~ 17:30 阿根廷餡餃【限制型】

第一梯 14:00-15:30 第二梯 16:00-17:30

藉由製作營養均衡的阿根廷餡餃，認識其豐富的飲食文化及生活方式。

注意事項：請自備保鮮盒。

| 講師：張維倫 | 12足歲至成人，每戶限報2名（限30名）

**5/11 (六) 14:00 ~ 17:30 溫馨母親節提袋花束【限制型】**

第一梯 14:00-15:30 第二梯 16:00-17:30

除了可以學習到花束包裝以外，透過高質感提盒襯出整體氛圍，用最好的禮物祝媽媽母親節快樂！

| 講師：Melody | 12足歲至成人，每戶限報2名（限40名）

**5/18 (六) 14:00 ~ 17:30 貝殼花圈【限制型】**

第一梯 14:00-15:30 第二梯 16:00-17:30

想知道貝殼、海星、珊瑚怎麼用黏土捏出來嗎？這堂課通通教你做，並且組成一個漂亮的貝殼花圈唷！

| 講師：黃鈺雯 | 6足歲至成人，每戶限報2名（限40名）

**5/25 (六) 14:00 ~ 17:30 立體木片拼貼收納盒【限制型】**

第一梯 14:00-15:30 第二梯 16:00-17:30

快和老師一起運用各種木片及資材，創造出屬於自己獨特風格的收納盒吧！

注意事項：請自備蠟筆。

| 講師：簡美霞 | 6足歲至成人，每戶限報2名（限40名）



JUN

6/1 (六) 14:00 ~ 17:30 端午中藥小香包【限制型】

第一梯 14:00-15:30 第二梯 16:00-17:30

結合趣味押花的中藥小香包，有丁香、藿香、木香、佩蘭與其他花草藥材。

【功效】去除溼熱、調理中氣、辟穢防署、芳香驅蚊、安神助眠。

| 講師：art美術畫室 | 7足歲至成人，每戶限報2名（限40名）

**6/22 (六) 14:00 ~ 17:30 棉花糖綿羊燈【限制型】**

第一梯 14:00-15:30 第二梯 16:00-17:30

超可愛—QQ軟軟的棉花樹加上綠油油的大草皮，動動手來捏捏屬於自己獨一無二的小牧場吧！

注意事項：請自備保麗龍膠。

| 講師：陳怡足 | 4足歲至成人，每戶限報2名（限30名）



6/29(六) 14:00 ~ 17:30 番茄鮭魚義大利麵【限制型】

第一梯 14:00-15:30 第二梯 16:00-17:30

以新鮮當令的食材就能烹調出冷熱皆宜的好滋味，是夏天很受歡迎的輕食選擇。

注意事項：請自備保鮮盒。

講師：郭大誠 | 12足歲至成人，每戶限報2名（限30名）



55+ 課程

APR

4/8-6/24(一) 9:00 ~ 11:10 55+關節肌力訓練

上課日期：4/8、4/15、4/22、4/29、5/6、5/13、5/20、5/27、6/3、6/17、6/24共11堂

第一梯 9:00-10:00 第二梯 10:10-11:10

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

注意事項：請學員自備瑜珈墊、彈力帶。

講師：楊詔閱 | 55足歲以上，每戶限報1名，保證金1,100元（限17名）



4/18(四) 14:00 ~ 16:30 55+芳療墊上皮拉提斯

第一梯 14:00-15:00 第二梯 15:30-16:30

芳香療法搭配皮拉提斯，可幫助現代人在身體與情緒上達到放鬆的需求。學習身體如何控制肌肉、穩定核心、專注感受和呼吸，同時沉浸植物的香氣中，有效伸展平常不易活動到的深層肌肉，加速血液循環，加乘健康養生的功效。

講師：桃子 | 55足歲以上，每戶限報2名（限20名）



MAY

5/16(四) 14:30 ~ 16:00 55+彩色小屋

每個人手中都握有一道彩虹，隨著手中的畫筆，恣意揮灑內心最真實的情緒，在彩色的世界裡，盡情地與每道線條共舞，譜出獨一無二的筆觸與色彩。

注意事項：請學員需自備濕毛巾及圍裙。

講師：Minnie | 55足歲以上，每戶限報2名（限30名）



JUN

6/20(四) 14:30 ~ 16:00 55+花草敲拓染－敲出新綠意

運用在地植物及花朵，敲拓創作出美麗的篇章。

講師：林依瑄 | 55足歲以上，每戶限報2名（限40名）





教會據點課程

蒙福之家 台中市北屯區崇德路三段1號

4/12-6/28(五) 19:00 ~ 20:00 舞動有氧與體態雕塑

上課日期：4/12、4/26、5/3、5/10、5/17、5/24、6/7、6/14、6/21、6/28共10堂

簡單的律動編排，採用時下最夯的流行與嘻哈音樂，肯定讓你滿頭大汗帶著笑容離開，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足歲至成人，每戶限報2名，保證金1,000元（限40名）



幸福衛理堂 台中市太平區太興路10號

4/9-6/25(二) 19:00 ~ 20:30 彩色素描班

上課日期：4/9、4/16、4/23、4/30、5/7、5/14、5/21、5/28、6/4、6/11、6/18、6/25共12堂

繪畫內容為「台中市歷史建築物」，講解建築物的畫法設計，如透視線條原理與構圖技巧，除了畫出美麗的歷史建築外也會概略介紹建築物歷史淵源，歡迎有興趣的學員一起來畫台中市歷史建築。

需帶用具：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.空白繪圖本(紙張不用厚、紙量多、以8開為最剛好) 5.相關繪圖之色筆、彩色筆

| 講師：巫昱宏 | 10足歲至成人，每戶限報2名，保證金1,200元（限30名）



4/10-6/26(三) 19:00 ~ 20:00 舞動有氧

上課日期：4/10、4/17、4/24、5/8、5/15、5/22、5/29、6/5、6/12、6/19、6/26共11堂

教學方法親切活潑，帶動學習意願，有氧舞蹈能依學員程度從基礎分解動作教起，讓學員循序漸進充分學習，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足歲至成人，每戶限報2名，保證金1,100元（限30名）



4/27(六) 14:00 ~ 15:30 祈福注連繩

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40名）



5/25(六) 14:00 ~ 15:30 Fun Song繪英文

跟著Many姐姐一起fun英文：聽故事，唱唱可愛有趣的英文歌曲，玩玩STEM科學小遊戲。

| 講師：Many | 2足歲至10足歲，每戶限報2名（限30名）



6/29 (六) 14:00 ~ 15:30 小刺蝟牛皮鑰匙包

可愛的小刺蝟守護著重要的鑰匙與磁扣，跟海蒂老師一起來玩吧！

| 講師：海蒂 | 6足歲至成人，每戶限報2名（限40名）



卓越幸福行道會

台中市太平區育德路167號

4/09-6/25 (二) 19:00 ~ 20:30 兒童律動班

上課日期：4/9、4/16、4/23、4/30、5/7、5/14、5/21、5/28、6/4、6/11、6/18、6/25共12堂

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1,200元（限30名）



4/11-5/30 (四) 9:00 ~ 10:00 舞動有氧

上課日期：4/11、4/18、4/25、5/2、5/9、5/16、5/23、5/30共8堂

Zumba結合拉丁風格節奏，搭配低強度到高強度動作，達到消耗卡路里又帶勁的運動。其好處在全身性鍛煉，結合健身元素，讓每次訓練增強你的能量和力量。無論想訓練心肺耐力、肌肉力量、燃燒脂肪，還是跟著節奏唱歌跳舞，都歡迎您加入！

| 講師：Karen Calmes | 18足歲至成人，每戶限報2名，保證金800元（限25名）



4/11-6/27 (四) 19:00 ~ 20:00 墊上皮拉提斯

上課日期：4/11、4/18、4/25、5/2、5/9、5/16、5/23、5/30、6/6、6/13、6/20、6/27共12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：林渥婭 | 18足歲至成人，每戶限報2名，保證金1,200元（限30名）



4/13 (六) 14:00 ~ 15:30 福氣滿載多肉組盆

小巧的菱格方盆，柔和的馬卡龍色調，搭配多肉植物、仙人掌，不論擺放居家窗邊、忙碌的辦公桌、陽台牆邊，一點小綠意，為你的生活裝扮心意。

| 講師：張苡樺 | 4足歲至成人，每戶限報2名（限40名）



5/11 (六) 14:00 ~ 16:00 海外自助旅行攻略

想要規劃海外自助旅行卻一頭霧水，透過課程來一一指點迷津，規劃一場超棒的旅行吧。

| 講師：肥貓 | 18足歲至成人，每戶限報2名（限40名）



5/25(六) 14:00 ~ 15:30 蒜香羅勒義大利麵

炎炎夏日，吃一口就會愛上的滋味，讓這道蒜香羅勒義大利麵成為療癒您的美食吧！

注意事項：請自備保鮮盒。

| 講師：郭大誠 | 12足歲至成人，每戶限報2名（限30名）



6/15(六) 14:00 ~ 15:30 韓風端午香包

端午包好運，親手做出可愛襪娃香包掛飾！

多款小動物穿上粽葉裙，變身韓風古裝，手拿迷你小粽，搭配清新香氣精油，免縫就能完成襪娃娃造型香包！

注意事項：請自備剪刀、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

4/11-6/20(四) 19:00 ~ 20:30 兒童創意美術班

上課日期：4/11、4/18、4/25、5/2、5/9、5/16、5/23、5/30、6/6、6/13、6/20共11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1,100元（限30名）



4/20(六) 19:00 ~ 20:30 繡球花留言夾

用黏土捏出一朵朵小花兒，超實用的繡球花留言夾可以放在家中的任何地方，時時提醒你不要忘記重要事情囉！

| 講師：黃鈺雯 | 8足歲至成人，每戶限報2名（限40名）



5/11(六) 19:00 ~ 20:30 老鼠登富士山收納盤

櫻花盛開了！和小老鼠帶著好吃的食物一起攀登富士山吧！使用黏土製作老鼠與櫻花配件，完成後底座的富士山還可以收納飾品、文具等小物唷！

| 講師：小魚 | 6足歲至成人，每戶限報2名（限40名）



6/15(六) 19:00 ~ 20:30 福氣滿載多肉組盆

小巧的菱格方盆，柔和的馬卡龍色調，搭配多肉植物、仙人掌，不論擺放居家窗邊、忙碌的辦公桌、陽台牆邊，一點小綠意，為你的生活裝扮心意。

| 講師：張苡樺 | 4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

4/27 (六) 19:00 ~ 20:30 珊瑚玉手排

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，用你的溫度來感受她的美好吧～

| 講師：林雅芳 | 16足歲至成人，每戶限報2名 (限30名)



5/18 (六) 19:00 ~ 20:30 熊熊小粽子吊飾

端午節即將來臨，讓我們用黏土來製作可愛的熊熊粽子！回家後裝飾在門上，滿滿節日氣氛！

| 講師：小魚 | 6足歲至成人，每戶限報2名 (限30名)



6/22 (六) 19:00 ~ 20:30 日式套結袋

一大一小寬寬的提耳，將長提耳塞進短提耳中，袋子本身就會束起來，可愛花色真的令人愛不釋手。

| 講師：李念慈 | 9足歲至成人，每戶限報2名 (限30名)



水滿浸信會 台中市西屯區中清路二段213號

4/10-6/26 (三) 9:30 ~ 10:30 墊上皮拉提斯

上課日期：4/10、4/17、4/24、5/8、5/15、5/22、5/29、6/5、6/12、6/19、6/26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：林浩楨 | 18足歲至成人，每戶限報2名，保證金1,100元 (限30名)



4/13 (六) 14:00 ~ 15:30 恐龍寶貝蛋沐浴香香球

恐龍寶貝蛋，選一隻喜歡的小恐龍，開始調配香香精油與沐浴粉，別忘了幫恐龍蛋設計外殼喔，準備今晚就與恐龍起沐浴吧！

| 講師：art美術畫室 | 7足歲至成人，每戶限報2名 (限40名)



4/19-6/21(五) 19:00 ~ 20:30 親子桌遊趣

上課日期：4/19、4/26、5/3、5/17、5/24、5/31、6/7、6/21共8堂

透過綠繪本帶領大家進入故事情境，沉浸在遊戲歡樂氛圍裡，大家一起思索和互動，讓親子共同面對生活上的環境汙染問題，討論解決問題的方法，大家一點小小的改變與行動，關心環保及支持永續發展，都能成為守護地球的小勇士喔！

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。(由水瀟漫信會主責進行)

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800元 (限15名)



5/4(六) 14:00 ~ 15:30 森林秘境花園

運用卡斯比亞營造鬱蔥蔥的森林感，搭配上橡實、松花、烏白，松鼠休憩的一隅。

講師：張苡樺 | 4足歲至成人，每戶限報2名 (限40名)



6/22(六) 14:00 ~ 15:30 返老還童－筋膜放鬆

天氣越冷，身體是不是也跟著頂摳摳？！

感受全身放鬆，恢復的身體輕盈又自在，簡單又有效，遠離緊繃痠痛超簡單！

注意事項：需自備瑜珈墊。

講師：耿建璋 | 55足歲至成人，每戶限報2名 (限30名)



其他活動專區

每週一~五 早上9:00~12:00 下午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：8:00~17:00；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 早上9:00~11:00 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、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



主辦單位：社團法人中華傳愛社區服務協會

服務對象：65歲以上**仁和里、松竹里**的長輩（名額有限，額滿候補）

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

7:56 日出印象 | 11:56 梵谷向日葵

17:56 舞蹈馬諦斯 | 21:56 焦點音樂



古典音樂台



幸福家庭練習曲

4/1-5/27(一) 19:00~20:45 English Café

上課日期：4/1、4/8、4/15、4/22、4/29、5/6、5/20、5/27共8堂

English Café讓人可以輕鬆自在地用英文對話。我們將會有

1.小組討論、2.英文與聖經課程、3.完美地邀請朋友的機會，一起加入我們吧！

English Café attracts people for friendly and relaxed English conversations.

We are going to have: 1.Small group discussion. 2.English and Bible lesson.

3.Perfect opportunity to invite friends. Come and join us!

| 主辦單位：蒙福之家雙語教會

| 課程對象：17歲以上成人

| 活動場地：台中市北屯區崇德路三段1號－幸福講堂

| 活動費用：免費

| 連絡電話：04-22479748 何小姐



都市小遊俠系列3 7/17-7/20(三)~(六) 9:00~17:30 老師，我在哪？山線篇

繼都會篇、海線篇之後，今年推出山線篇，用活潑有趣也好玩的方式來認識我們所在的地方，讓玩樂的同時也加上知識的累積，絕對值得期待～

| 主辦單位：大里榮耀之家

| 課程對象：升小二至小五生

| 活動場地：大里榮耀之家（大里區自立路10號）

| 活動費用：2,200元（含保險、餐費、點心、交通、住宿、活動作品）

| 連絡電話：04-25389502（客西馬尼行道會）0930-948077（KIWI老師）

| 備註：營會期間會外出；活動須知待報名成功確定，於營會前兩週寄出。

7/20（六）下午四點成果發表。



兒童生命品格營： 8/24-8/26(六)~(一) 9:00~17:30 「生命的果子II~仁愛」

藉由聖經裡的人物和事實，結合實際的行動和付出來學習美好的品格。

| 主辦單位：大里榮耀之家

| 課程對象：升小二至小四生

| 活動場地：大里榮耀之家（大里區自立路10號）

| 活動費用：1,500元（含保險、午餐、點心、交通和所有活動材料費）

| 連絡電話：04-25389502（客西馬尼行道會）0930-948077（KIWI老師）

| 備註：營會期間會外出；活動須知待報名成功確定，於營會前兩週寄出。

8/24（六）下午四點成果發表。



教會聚會時間

蒙福之家雙語教會 雙語主日崇拜 (日) 9:00-10:30 (日) 11:00-12:30 兒童主日學 (日) 9:00-10:30

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

Golden Crispy SHRIMP CAKES

黃金 橙汁 蝦餅



步驟

- ① 將蝦仁清洗乾淨，並吸乾水分，剁成蝦漿（可保留一點蝦塊口感）。
- ② 蝦漿加入魚漿、鹽、胡椒調味後，攪拌均勻至有黏性。
- ③ 取出混合好的蝦漿餡搓成圓餅形狀，大小可自行決定。
- ④ 依序沾上低筋麵粉→蛋液→麵包粉
- ⑤ 沙拉油加熱至160度中油溫，放入蝦餅半煎炸至兩面金黃後取出。
- ⑥ 柳橙汁及檸檬榨汁攪拌均勻，視狀況可加入少許細砂糖。

主材料

蝦仁200g
魚漿100g
鹽少許
胡椒少許
沙拉油適量
蛋1顆
低筋麵粉2大匙
麵包粉1杯

沾醬

柳橙汁30ml
檸檬汁1/2湯匙
細砂糖少許

圖片擷取自網路

加入幸福、養成運動的快樂習慣

【台中公園－張聖梅】

2023/12/2清晨的陽光灑在亮黃選手服上，手持完賽獎牌拍照，記錄我人生值得紀念的時刻！

回顧前半生，從有記憶到大學畢業，別說個人項目連大隊接力也不曾參加過，進入職場、結婚生子更是一連串忙不完的事，運動這兩字從未在我的腦海中短暫停留，遊走於工作、家庭、人際和自我慾望，卻忽視沉默的身體發出的警告，從肩頸痠痛延伸到膏肓，右手抬起都痛，終於在走路膝蓋都會痛的情形下逼迫就醫，於是開始了復健之路，也決定提早從職場退下來。



此時，適逢幸福館墊上皮拉斯提斯開課，鄰居好意幫我報名，才開啓我運動之路。第一次上課，趙苑君老師先從呼吸教起，手腳笨拙肢體不協調的我，由於老師耐心指導，並強調依個人情況量力而為，循序漸進的方式，改善了我胸悶呼吸不順的毛病，也慢慢學會如何放空紛擾的心緒，傾聽感受身體對每個動作的回饋並配合調整動作，放下一切外在人事物，沒有雜念全心聚焦在自己，不躁進也不和別人比，慢慢聽懂身體發出的訊息！衷心感謝大毅幸福教育基金會對全民健康推廣促進的用心，基於有氧運動及伸展運動之外，阻力訓練也是必要的，於是在2020年開了55+關節肌力訓練的課程，課堂上楊詔閱老師針對不同肌群，帶領大家有系統的訓練，讓熟齡者肢體動作平衡不易跌倒之外，也提升骨密度、燃燒脂肪，增加肌肉量，促進新陳代謝，強化骨骼、韌帶、軟骨及身體柔軟彈性，使運動時達到保護作用，進而預防運動傷害。

經過墊上皮拉斯提斯和55+關節肌力的訓練讓我對自己更有信心，因此又報名了幸福衛理堂的舞動有氧運動來增加心肺功能，在方淑鈴老師風趣有技巧的帶領下，不僅能跟上老師“魔鬼”的步伐，也有勇氣報名了生平第一次的路跑！



感謝基金會用心安排最好的師資提供最適切的課程！這一路下來的復健運動歷程，也分享我個人的三個心得，首先，最重要的是先評估自己身體的情況，不常運動、肌力不好或關節有問題，先要把核心肌群和伸展練好，再跳有氧練心肺，一開始就跳有氧，可能導致肌腱炎或關節痛！第二就是不躁進，量力而為！上課認真聽老師解說示範，再慢慢感受自己肌肉是否能正確使用，若有痛感或肌力不足，切不可硬要比照老師或其他學員的動作，除了易運動傷害，也會因代償作用，而無法訓練到正確的肌肉，千萬要了解並接受自己身體的回饋！第三是讓運動成為你快樂的習慣！加入幸福的大家庭是何其有幸，跟著基金會的活動安排讓我們很輕鬆的養成健康快樂的運動習慣，朋友們大家一起動起來！

植根太平·幸福

【植幸福－周姿伶】

兩年多前，我和老公決定從香港搬回台灣，選擇了台中居住。

「台中」曾經是我年輕時工作的地方，是個氣候宜人、生活日常配套完整方便且步調較慢的城市。物價與生活節奏不像香港米珠薪桂、匆匆忙忙且地狹人稠。之後，我們決定了住進植幸福這個社區。

當初我們是被植幸福社區的設計氛圍所吸引，我的老公是香港人，在香港從事房仲業的工作，所以他的職業病又發作了（笑）。老公觀察社區所使用無論是建築材料、配置及公設的設計都非常的棒。而且越往社區上面移動，頂樓的空中花園更是我們的最愛！每次上到頂樓，就有舒壓且放鬆的效果。無論白天、傍晚或晚上，都可以看到一望無際的景色。不用跑到高美濕地就可以看到紅彤彤的夕陽。尤其到了夜晚，可以不用上山，就可以看到夢寐以求的夜景。躺在星空椅上，望著閃耀的星空，一切是多麼地美妙！



入住植幸福已經有兩年多的時間，住戶間無論是大朋友或小朋友都非常有禮貌的打招呼，這是在香港看不到情景。社區管理委員會，也非常用心地打理社區，經常舉辦不同的活動，使得整個社區非常的活躍。社區這幾年間，榮獲多個獎項，是個充滿愛的社區。植幸福令我最訝異的是，大毅建設居然在社區建造一座教會，我與我老公兩人，深深地愛上了「幸福衛理堂」這個溫馨的大家庭，何等美好！

大毅幸福教育基金會，每個月在不同教會據點，舉辦許多造福社區的課程。大力推動環保、教育、健康、人文藝術、福音講座等……。透過學習連結各社區，增進人與人之間的情感距離，也為中老年人學習第二專長，找到人生的下半場。



很幸運的在一年多前，能成為大毅幸福教育基金會的一份子，擔任水彩、油畫班老師。親身感受參與者們全心投入繪畫到作品完成的那份喜悅感。聽到許多學員說：「愛上了畫畫」，讓我內心非常感動，感謝大毅幸福教育基金會給我機會，同時感謝天父給予我的恩賜。

在植幸福每一天的幸福感，如經文上所記，哥林多前書二章九節『神為愛他的人所預備的，是眼睛未曾看見，耳朵未曾聽見，人心也未曾想到的』。

攀登越快，心則慢

—專訪《赤心巔峰》導演楊守義、被攝者周青

採訪/文：韋哲 本文原載於國家電影及視聽文化中心出版之《放映週報》750期

2022年10月，經過三年籌備，越野跑者古明政與周青以八天16小時的時間，完成通常需花費超過一個月攀登的中央山脈大縱走，並且在生態影像導演楊守義的拍攝下，以紀錄片《赤心巔峰》呈現八天半的攀登和數年的籌備過程。儘管臺灣過去不乏山岳相關的紀實影像，但多半由長時間、慢速的登山活動出發，進而呈現自然與人文景觀，而少有以競速型的越野跑介紹山林的作品，因為後者無論在技術與論述上，都面臨著與科普、生態題材紀錄片截然不同的難題。本文訪問《赤心巔峰》導演楊守義與被攝者兼電影旁白周青，梳理本作如何克服形式與內容上的挑戰，以「麻花捲」的結構、分工的拍攝，串連起兩人與40座山頭的故事。



以分工式拍攝，解決技術難題

「赤心巔峰－中央山脈大縱走」計畫，原為古明政於2019年所發起，希望以最短耗時、最多攀登百岳、最大距離與總爬升，完成這條臺灣岳界公認的終極路線。他找上小自己30歲的年輕越野跑手周青合作，而周青則再找來曾於2018年《透視內幕：棲蘭秘境馬拉松》合作的導演楊守義，希望能以影像拍攝下這段旅程，讓此一登山創舉不會只是缺少文字與視覺記錄的鄉野奇譚。

然而，對於已拍攝過如《夜行獵手：臺灣草鴉》等山岳生態節目，或者如《透視內幕：台北大縱走》針對登山路徑介紹的楊守義，《赤心巔峰》在技術層面上代表著截然不同的挑戰。古明政與周青的速度已經少有越野跑選手能夠跟上，更何況是背著器材的攝影團隊，因此八天的挑戰過程勢必無法被完整記錄。楊守義於是參考了由Netflix發行、記錄雪巴人普爾加挑戰半年內攀登14座8,000公尺高峰的《勇闖世界14高峰》，片以專業攝影機拍攝的部分多在前進基地營、海拔約6,000到7,000公尺的過程，而往上更艱難的攀登，則是以GoPro的手持畫面補充。「我覺

得這是對的，我的策略就是越不穩定、越Rough、越髒、越困難的畫面，會讓人覺得更艱困。」楊守義說道。

但電影終究不能以被攝者的GoPro素材作為主軸，於是敘事重心必然要有所轉移。「它的故事都是在山下，不在高山。」楊守義解釋到，當《勇闖世界14高峰》的主角挑戰一座座高山，電影選擇描繪登山者的心境上的變化，因此穿插了許多他在故鄉時與母親、兄弟間的互動，也讓14座山峰的攀登不至於重複。而同樣要經歷一連串山峰的中央山脈大縱走，也需要找到競技之外的敘事主軸，於是楊守義在前期籌備過程中反覆與兩位跑者上山，以拍攝電影的主要素材，並捕捉、梳理兩位主角的性格和關係。「我先把三年的訓練跟他們的關係都處理好，就算他們挑戰的八天真的沒有拍到什麼的話，我也不擔心。」楊守義說。

至於按下碼錶後的挑戰過程，礙於安全與速度等現實因素，則是以分工方式進行拍攝。楊守義找來五位越野跑好手，舉辦數場工作坊教導他們如何以GoPro拍攝，甚至在



必要時取代導演的工作主動訪談跑者，以一人拍攝兩天的方式接力跟拍八天的攀登，而楊守義則留守於平地的指揮中心。另外，因為快速攀登計畫需要調度大量補給隊於每天晚上的休息點與跑者會合，楊守義也發給每支補給隊一台GoPro，讓這八支從沿路八條登山路徑上山的山友也記錄下這場挑戰背後所需要的支援。

重新想像快慢，翻轉論述命題

不過，解決了技術問題，還有論述上的困難。2022年6月，周青在臉書粉專刊登一篇協尋在過河時不慎遺失的裝備的貼文，引起許多岳界人士批評競速型運動風險過高、防護不足，顯示了「登山」與「越野跑」兩種認識山林方式的矛盾。「有人就說，『不對啊，守義你是生態導演，上山應該是要帶著敬畏的、尊敬的敬意上山，兩個人強調自己的體力很好，不是在褻瀆這個山嗎？』」面對這樣的質疑，楊守義反而認為周青與古明政兩人並非花八天、十天來爬山，而是為了完成任務，事先花1,000天的時間反覆上山探勘、記錄，以宛如考古學家的態度「丈量自己的能力與山的關係」。楊守義認為，「我沒有覺得這是一個快的紀錄片，它是一個緩慢的過程。」

於是，表面上「人與大自然相對抗」的命題，就此被翻轉為「抱著對山的敬意，挑戰人生的賽道」，讓人的故事與山的面貌相互呼應。電影前段，一段定格動畫以拼貼元素製作了彷彿超級瑪莉的賽道，為觀眾預告中央山脈大縱走

將碰上的挑戰與景觀。在童趣的風格背後，其實是楊守義向國外的衛星製圖單位購買臺灣的地質資訊，轉譯成3D動畫表現峰值，再由動畫團隊手繪出符合原始山峰比例的圖卡，以兼具正確性與想像力。一方面，楊守義想「拍出中央山脈的臉」；另一方面，又想藉由將中央尖山倒置為斗笠、將松雪樓化作快速通道來翻轉登山者對山林的印象—「我覺得臺灣需要想像、高山也需要被想像。」

如何以兼具娛樂與科學的方式表現山林，也體現在科普口吻的拿捏上。比起邀請地質學家、氣象學者來補充中央山脈的相關知識，楊守義找來同樣參與挑戰計畫籌備的山岳作家雪羊擔任電影編劇與受訪者，運用他從事報導文學的經歷，以較輕鬆、且同為參與者的口吻介紹地形特徵。另外一例，則是電影中楊守義與古明政爬上玉山北峰請教氣象站主任林文龍最適宜挑戰時間的段落，比起單純以旁白帶過氣象資訊，或者訪問平地的氣象專家，這段於事後千里迢迢補拍的訪談，也更能在專業性與娛樂性之間取得平衡。

麻花捲結構，連結人與高山

然而，要在100分鐘的長片架構內，將三年的籌備、八天的挑戰，以及兩人的複雜關係、山林的科普知識交代清楚並非易事，楊守義於是在後製期間，摸索出「麻花捲」式的結構，以八天的挑戰作縱向的主軸、以三年的籌備作為橫向延伸的螺旋敘事，將大量素材編排為一段有著起承轉

合的故事。楊守義在觀看素材時發現，兩人的關係正好對照著地形變化：一開始面對北一段、北二段的斷崖、瘦稜時，主要在處理較單純的技術性問題；到了南三段的摩即草山，因體能下降、睡眠不足，兩人關係逐漸出現裂痕，對應著容易迷失方向的大片箭竹林，也順帶回顧周青在年中選擇出國比賽、留下古明政一人籌備的衝突根源。

楊守義坦言作為紀錄片導演，他無法掌控兩人的關係發展，甚至挑戰是否成功都是未知，唯一能確定的，是山林的資訊與樣貌，而導演便需要將之與人的故事加以連結。「高山本來就是一個很嚴酷的地方，每個爬過山的人在高山上都会有很多自我對話，而人們之所以會在下山後迷戀高山，就是因為他們在山上看到從來沒有看過的自己。」楊守義的這番觀察，正好也符合周青的補充，後者提到比起高山美景，他更著迷於爬山時的自我修行，以及在途中所見識到的真實人性。如此一來，原先在生態紀錄片中難以克服的天氣因素，在本片的拍攝上反而不成問題，因為壞天氣反而更能呈現兩人所面臨的挑戰，以及高山真實的面貌。

高山如何作為一面「照妖鏡」，而紀錄片又該如何處理不可控因素，正體現在周青與古明政兩人在中途的一場大吵上。周青解釋到，當古明政在第五天時獨自加快速度，而後自己追上他進行理論時，當天的隨行攝影其實因為老婆懷孕而必須下山，因此沒有拍攝到當下的畫面。「但是我很慶幸攝影師沒有跟上，因為攝影師一定跟不上，他一個人走會發生問題。」周青補充。

而楊守義導演對此突發關鍵衝突的處理方式，則是在素材中找到另一段意象類似的追逐畫面，再搭配訪談、動畫補

充兩人的衝突內容與當時心境。儘管該段落的畫面不是於衝突當下拍攝，但黑夜裡兩盞頭燈一前一後追逐的畫面，卻正好符合事發時的情緒。

不過，比起並置兩人觀點的雙股螺旋，楊守義選擇由周青視角出發的單束麻花捲，不但由他擔任旁白訴說心路歷程，更在開頭與結尾穿插周青於今年十字韌帶受傷時的看診與手術畫面，一頭一尾框架起敘事舞台。楊守義解釋到，正因為計畫是由古明政所發起、主導，因此他的訪談「說一就是一了」，相比起來，被拉著走的周青有更多心境上的轉折，可以透過較溫暖的文字書寫出來。至於為何要在頭尾穿插2023年發生、與挑戰無關的治療過程，楊守義則表示這是為了將挑戰塑造為周青的一段夢境，在他進入手術房後展開回憶，醒來後挑戰已經結束，而他需要繼續面對今日的術後復健。

電影最後，楊守義、周青、古明政三人回到奇萊登山口，望著一片大霧中的奇萊北峰，輕裝上陣的古明政笑問背負重裝的周青需要多久才可以攻頂，兩人似乎已放下籌備與挑戰時的壓力，以輕鬆的心情重聚。不過，楊守義坦承兩人輕裝與重裝的裝備差異，仍暗示著兩位來自不同世代、有著不同訓練思維的運動員，終究對登山抱著不同的想像，而之間的落差難以輕易抹平。「人生不是在電影結束那一刻就結束了，人生的延長性很長，在電影結束的那一刻，真正的考驗才開始，如果時間拉長來看的話它還沒結束。」周青談起對電影的想法時說道。正如兩人所完成的中央山脈縱走，是去克服永無止盡的起伏連峰，無論對古明政、周青來說真正的挑戰意義為何，關於人生的課題都還未結束，眼前永遠還有一座座山峰等待著他們。





大毅幸福教育基金會

第七期志工

招募中!

聖經中有一句話：『施比受更有福。』幫助別人是很幸福的事！您也想成為幸福的推動者嗎？趕快加入我們大毅志工天使的行列。

招募對象

- 年滿15歲以上，具服務熱忱、有責任心及團隊合作精神。
- 能協同完成本基金會交付之工作，並願意遵守志願服務相關規定。

徵選流程

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

注意事項

- 志工說明會時間：5/18(六)09:00-11:00
- 特殊訓練時間：6/22(六)08:00-17:15

報名方式

請至大毅幸福教育基金會官網報名。

🌐 基金會官網



即日起至4/30(二)截止

☎ 電話：04-22425885 分機812 李課長

If you're interested in joining us, please feel free to apply online today!!

心的連結

父親中風後，都由怡芳的哥哥與大嫂照顧。但因大嫂近期夜不成寐，還服用起抗憂鬱藥物，儘管怡芳早已出嫁，出於分擔兄嫂的壓力，也心疼父親的處境，她開始一起輪班看護。然而過了半年，她已經精疲力盡。

無法傳達的親情

記憶中的父親，明明充滿慈愛，可是如今臥病在床，每天都很暴躁。不便行動，許多事需要旁人代勞，雪上加霜的是，中風同時影響到父親說話的神經與肌肉，怡芳難以明白父親想說什麼，連拿杯水都折騰好久，常常惹得父親臉紅脖子粗。有幾次，她真的忍不住對父親說道理、要父親多體諒她，最後見著父親眼睛睜得圓大，不知是怒火中燒還是震驚難過，她更加難受。

「哥，我們和父親不該這樣下去，不要連最後一點感情都磨到沒了……」雖然知曉父親排斥被外人照料，但怡芳與哥哥還是決定聘請看護。因著罪咎感，加上先前不好的互動經驗，卸下重擔的她，反而越來越少探望父親。

說不出口的苦楚

一年又過了，聽聞這段時間，父親拒絕所有朋友的拜訪，日子冷清，人也消瘦無力。於心不忍的怡芳，總算鼓起勇氣回家，並帶著活潑好動的女兒綿綿，想讓氣氛和樂一些。見了綿綿，父親果然露出笑容。沒想到，綿綿竟拿出繪本。

「我好想外公！想聽外公唸故事！」面對綿綿的撒嬌，父親只能似笑非笑地搖著頭，天真的綿綿繼續問：「外公不能說話嗎？哪裡痛嗎？……」最後，綿綿到一旁安靜看書。尷尬的沉默中，怡芳卻突然懂了父親說不出口的心情：父親並非真想封閉自己，只是遇上親友時，要如何互相理解呢？之前照護的過程裡，怡芳感到挫敗，父親又何嘗不是呢？父親表現出的憤怒，或許更多的是對自己的失望。

「媽媽，我想到了！」怡芳沉思間，綿綿突然興沖沖地跑來，「外公不能說話，換我唸給他聽就好啦！」還不等怡芳回應，綿綿就坐到父親身旁，把繪本拿得高高，邊讀邊觀察父親的反應，不時說出「外公也覺得很有趣吧！」「這裡好好笑。」看著祖孫毫無隔閡的親暱，怡芳也靈光一閃。

用心理解你

怡芳製作數塊板子，貼上喝水、吃飯、翻身、讀報等字詞，每當父親發出聲音，旁人就能拿出板子，請父親用點頭或搖頭確認。雖然免不了例外，卻已解決日常生活大部分的需求。她還定期「收集」親友的關心信件與訊息，然後唸給父親聽，再細膩地記下父親的「回應」：「在這句話笑了」、「這一段神情變得柔和，應該是很懷念」、「提到這就皺眉了，似乎覺得太誇張」……當轉述給親友時，不少人訝異於怡芳的觀察力，她如此回答：「我終於找到和父親之間，心的連結。」

是高處的，是低處的，是別的被造物，都不能叫我們與神的愛隔絕；這愛是在我們的主基督耶穌裡的。——《聖經》羅馬書8章39節

聽見自己最想說的話

夜深人靜時，你是否也會浮現一些負面的想法呢？覺得自己一無是處，沒有人愛，對身旁的人事物感到厭惡，甚至對世界心生怨懟……。

我們都需要和自己的心，來場對話。

或許這不是真的

我偶爾也會有負面的情緒。但是，我會嘗試問自己：「這些想法是真的嗎？」我是真的一文不值，還是因為被人說閒話而難受？我是真的一無所能，還是因為做錯事而內疚？我是真的氣到想傷害別人，還是只是希望對方多同理我的心情。出現這些念頭，非但不是真的，也不代表我們多壞，最該知道的是：我們的心正在淌血，想讓傷口快點復原；我們不能假裝沒看見，或是像灑鹽一樣更加批判自己。我們需要被安慰、需要被鼓勵，更可能需要被幫助。

不自覺說反話的我們

我曾經和一個十四、五歲的女孩對話，一開始她表現出一副「我就是難搞怎樣！」的姿態，但當我們繼續聊下去，很快就聽見女孩的真心話：她常常因同學的玩笑而受傷，但她講出自己的感受後，卻得到小題大作、玻璃心之類的回應，所以越來越懷疑自己。當她說「我很討厭」，其實要說的是「我想被喜歡」；而說出「我不會找同學聊天」，其實要說的是「希望大家能接納我。」我後來發現，其實我們大多數人都和她一樣，不僅常口心不一，有時甚至不懂自己的心。在挫折面前，我們很容易否定自己、拒絕他人，但最令人難過的是，我們開始相信事情真的如此，也不會改變了。

你可以勇敢地脆弱

我有一位朋友因為被前女友背叛，好一段時間都困在「一定要報復對方」的念頭裡。當他總算走出情傷時，我問他怎麼辦到的？他說，後來他每天都會翻看兩人以前在通訊軟體上的對話，回想前女友那些山盟海誓，雖又怒又氣；但看著看著，他也看到自己從前在關係裡全心全意的付出，不禁自問：「我做這麼多，不是想要玉石俱焚的結局吧？」這個問題像漣漪一樣擴散開來，他漸漸發現滿腔憤怒下，原來自己很委屈無助，幾乎想吶喊「求求妳不要拋棄我！」起初他不想承認，但接受了自己的「傻」後，他決定把前女友留在回憶裡，未來要找一個跟他一樣，只一心一意愛著伴侶的人。

我們都需要常常和自己的心進行對話。這樣，我們才能聽見自己最想說的話，更了解自己的需求，接納自己的脆弱，並且更好地面對生活的挑戰。

你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。—《聖經》彼得前書5章7節

昭和J十八

嘉義市史蹟資料館

每座城市，都有屬於自己的古蹟。這些古蹟陪伴著城市起落，也見證了發展的歲月痕跡。

昭和18年（西元1943年）座落於嘉義公園內的嘉義市史蹟資料館，前身乃日治時期嘉義神社附屬的齋館及社務所。齋館係前往神社祭祀前齋戒和準備的地方，而社務所為神社的行政管理辦公處。

西元1945年二戰後，神社改為忠烈祠，而將齋館及社務所摒除於外。而後齋館及社務所曾由國軍828醫院借用，至1989年歸還嘉義市政府。1998年10月，該兩棟建物經嘉義市政府核定為市定古蹟，並定名為【嘉義市史蹟資料館】。2001年9月15日史蹟資料館開館啓用。

2018年由對了出發股份有限公司委外營運，並以其創建的年代為聯想，賦予新品牌「昭和十八J18-嘉義市史蹟資料館」。

身為新型態風格古蹟營運場所，同時也是嘉義市古蹟委外經營的第一例，昭和十八J18-嘉義市史蹟資料館自開幕後便被譽為臺灣最美公園神社。

其日式建築採用阿里山檜木搭建，館內更以：文化風格餐飲提供／主題規劃設計執行／展示內容設計執行／互動體驗規劃執行／創意體驗規劃執行／古蹟維護管理／導覽文化歷史…等活動，為在地觀光串聯新舊之貌，同時展現嘉義特色文化與建築之美。

官方網站 <https://j18.chiayi.gov.tw>

地址 600嘉義市公園街42號（射日塔前）

電話 05-2770518

交通資訊

自行開車

* 國道1號下嘉義交流道 > 縣道159 > 縣道159甲 > 啓明路 > 嘉義公園

* 國道3號下竹崎交流道 > 林森東 > 圓福街 > 民權路 > 啓明路 > 嘉義公園

停車資訊

公園街路邊停車，嘉義公園停車場（收費）

大眾運輸

公車：

抵達嘉義火車站，轉搭台灣好行0715光林我嘉線至嘉義高商（嘉義公園）站

高鐵：

抵達嘉義高鐵站後，搭乘高鐵接駁車至嘉義公園站





幸福 留言板

幸福館－55+關節肌力訓練

- 一次比一次進步的自己，謝謝老師及基金會的用心。（大毅奇美·廖婉伶）
- 上課很累，但也很值得。感謝基金會。（履幸福·林雀梅）

幸福館－墊上皮拉提斯

- 每次的瑜珈伸展都像重新喚醒身體的細胞一樣，令人身心舒暢！（一畝田·許秋梅）
- 感謝基金會的課程，讓我們身心靈都得到釋放與紓壓。（其他團體·廖羽嵐）

幸福館－兒童空手道

- 謝謝大毅基金會舉辦的各種學習活動，不只家被照顧到了，個人成長也是，一起共好。（樂河市·黃梓鈞）
- 感謝大毅成立空手道這社團，感謝教練團的訓練教導，讓孩子有一個健康正向的活動。（熊幸福·林暉澄）

幸福館－55+療癒苔球

- 和鄰居們一起做療癒苔球真是開心。（台中公園·施淑梅）
- 課程豐富，講師優秀，收穫滿滿。（其他團體·江穗珍）

榮耀之家－企鵝羊毛氈別針

- 好久沒有報名到課程，久違的跟寶貝千金一起手作，美好的時光，幸福呀！（大毅榮耀·陳雅淑）

幸福館－薑菇麻油雞飯

- 香香麻油雞飯吃在嘴裡、甜美在心頭。（大毅奇美·王教勝）
- 薑菇麻油雞飯有幸福氛圍～讚啦啦～（樂河市·江沼蓉）

幸福館－鄉村風多肉植感掛板

- 今天的課程很棒，認識了許多植物，又做了美美的多肉植物掛板，感謝大毅。（其他團體·蕭靜麗）

幸福館－百變表情大南瓜

- 老師教學仔細又活潑，很棒。（熊幸福·鄭嘉文）
- 非常有趣的活動，手作的娃娃格外珍貴。（讚幸福·楊新如）

幸福二館－菇菇收納罐

- 這是個可以讓社區成員不斷成長的「家」！（樂河市·黃梓鈞）
- 感謝舉辦活動，讓爸爸和小朋友可以一起做一件事。（好幸福·孫小桔）

幸福館－大自然兒童科學

- 很感謝大毅基金會舉辦各項活動，感受到整個團隊的用心。（其他團體·許泳臻）

幸福館－柴犬聖誕小夜燈

- 小朋友原本很擔心自己做的不漂亮，幸好老師一步驟一步驟的帶領，讓孩子的成品也很可愛，也增加了他的自信心。（樂河市·周宏欣）

財政部中區國稅局東山稽徵所稅務小叮嚀

綜合所得稅

- 一、報稅新招！免插卡、免APP、免現場排隊，請踴躍使用「手機報稅」，手機登入「財政部電子申報繳稅服務網(<https://www.tax.nat.gov.tw>)」，使用Chrome或Safari瀏覽器即可開始報稅。
- 二、為方便家中無讀卡機之民衆也可在家報稅，自109年度起報稅軟體新增登入方式「行動電話認證」，民衆可使用桌上型電腦、筆記型電腦或平板進入財政部電子申報繳稅服務網站，選擇「Web線上版」報稅程式，再點選「行動電話認證」輸入身分證統一編號、行動電話業者(限中華電信、台灣大哥大及遠傳)、手機門號、健保卡卡號、圖形驗證碼，即可開始報稅。
- 三、自113年4月26日起，民衆使用自然人憑證、註冊後之健保卡及密碼或行動電話認證，即可至財政部電子申報繳稅服務網站下載112年度各類所得及扣除額等資料，並可於綜合所得稅結算申報期間(113年5月1日至5月31日止)，運用自然人憑證或健保卡等申報綜合所得稅！
- 四、凡111年度綜合所得稅已辦理結算申報且符合試算條件者或首次報稅已事先申請適用試算服務者，國稅局將會在113年4月25日前寄發112年度稅額試算通知書，民衆收到後核對無誤，經繳稅或確認後，就算完成報囉！
- 五、國稅局不會以ATM轉帳方式通知退稅，請多加利用轉帳退稅，以維護自身財產安全。

網路銷售業者請留意

財政部中區國稅局 廣告

虛擬遊戲商品也要課徵營業稅!

利用網路平台銷售
遊戲點數
遊戲幣
虛擬寶物

應以所收取之全部代價為銷售額課徵營業稅

稅籍登記要完整
新增 網域名稱及網路位址
會員帳號

網站揭露資訊
揭露 營業人名稱
統一編號

網路賣家稅籍新制
網路銷售營業人
請注意!!

載明收費憑證
交易紀錄(流水/印單/存摺)
消費者身分證別資料

網路交易稅籍登記新制專區

納保服務

納保服務視訊麻八通

受理服務項目

- 申訴與陳情
- 稅捐爭議溝通協調
- 行政救濟諮詢與協助

視訊方式

溝通過程中，可申請就近透過以下視訊方式進行面談

Line Google meet Unmeeting JitsiMeet

財政部中區國稅局 廣告

其他

- ◎個人CFC制度自112年1月1日起施行，營利事業CFC制度已於112年度起施行，相關規定及常見問答可至賦稅署網站(<https://www.dot.gov.tw>)\稅改專區\反避稅專區項下查詢利用。
- ◎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0800-286-586。
- ◎個資安全多follow，網路資料少download。
- ◎小規模營業人導入行動支付適用租稅優惠相關法規及申請書可至稅務入口網/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。
- ◎請誠實開立統一發票，如有短漏開情事，只要在未經檢舉、未經稽徵機關或財政部指定之調查人員進行調查前自動向稅捐稽徵機關補報補繳，可免除逃漏稅處罰。

遺產稅稅額試算服務措施報您知

適用條件

被繼承人 經常居住國內 有身分證字號

1 遺產總額 ≤ 3,500 萬元

2 無不計入遺產總額財產

3 符合稅額試算條件

透過稽徵機關單一窗口查得金融遺產

戶籍、不動產、扣除額等為相關部會、機關(構)提供資料

適用試算之財產種類及扣除額

無不適用試算服務情形

視訊發證補單e指通 2.0

代理嘛！通



免憑證



免下載



官網連結



立即取件



視訊發證補單e指通

即時核發

- ✓ 補發繳款書：使用牌照稅/房屋稅/地價稅
- ✓ 繳納證明：房屋稅/地價稅
- ✓ 課稅明細表：房屋稅/地價稅
- ✓ 房屋稅稅籍證明



應備證件

本人
申請

身分證正本

繼承人
申請

- 1 繼承人(僅限配偶及子女)身分證正本
- 2 被繼承人死亡證明書或除戶資料

代理
申請

- 1 委託書正本 2 委託人身分證正、反面影本
- 3 代理人身分證正本 4 代理繼承案件另須檢附死亡證明書或除戶資料

服務時間

上班日 08:00~12:00 • 13:00~17:00

備註

1. 每次視訊服務至多辦理5件申辦項目
2. 代理繼承案件委託人僅限被繼承人之配偶及子女

注意事項：服務使用裝置需有攝影鏡頭、喇叭及麥克風功能；公用網路因頻寬問題可能無法連線，建議避免使用

全智慧客服中心電話：04-22585000按1

f 中市稅輕鬆



臺中市政府 地方稅務局 廣告



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

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!

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

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

焱條柴

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

香草騎士

POKÉ有約-健康沙拉餐廳

壹德-酵素保健(茶食飲)



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

