大毅生活
DAYI LIFE

大毅幸福教育基金會
No.73
2026年10-12月

聲入人心

「凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛是永不止息。」——哥林多前書 13:7－8

幸福館課程

發行人	林隆深
出版單位	財團法人大毅幸福教育基金會
基金會地址	台中市北屯區崇德路三段 1 號
報名方式	採會員線上報名，每一講座、課程活動均為免費參加。
報名網址	https://dayi.org.tw
免費洽詢專線	0800-809666

編輯手記

生活總被各種通知、影音與喧囂填滿。然而，在層層聲音之中，我們是否曾靜下心來，好好傾聽身邊的世界，也傾聽自己內心真正的聲音？有時，一首熟悉的旋律、一段溫暖的對話，甚至冬日微風輕拂樹梢的聲響，都能讓人放慢腳步，在安靜之中重新獲得力量。

第四季，我們以「聲入人心」為主題，從「聽覺」出發，邀請大家透過聲音重新感受生活。音樂，不只是旋律，更是一種陪伴；它能安撫疲憊的心靈，也能串起人與人之間的情感。當我們願意放下忙碌、細細傾聽，每一道聲音都能成為療癒與安慰，也讓我們重新找回生活的節奏。

因此，本季規劃了豐富的聲音體驗課程與活動。像是體驗空靈鼓帶來的平靜祥和；用唱歌學英文，輕鬆學習語言；欣賞來自台灣原聲合唱團純淨動人的歌聲；更邀請您一同參與公益音樂會，感受音樂凝聚人心的溫暖。盼望每位參與者都能在不同的聲音與節奏之間，找到屬於自己的片刻寧靜，也讓心重新回到平安與喜樂之中。

正如《列王紀上》19章12節所記載：「在火後有微小的聲音。」願我們在每一次聆聽之中，都能放慢腳步，細細感受生活的美好，也在那些溫柔而安靜的聲音裡，聽見上帝的陪伴與恩典。

「讓音符流動，享受生活中的動與靜」

冬日的空氣多了幾分靜謐，也讓每一道聲音顯得更加清晰。
窗外微風輕拂的沙沙聲、雨滴落下的節奏、熟悉旋律在耳邊緩緩流淌，那些看不見的聲音，總在不經意間陪伴著我們，也悄悄喚起記憶與情感。

音樂，不只是聽見，更是一種感受。它能撫慰疲憊的心靈，陪伴獨處的時光，也在家人朋友相聚時，串起歡笑與交流，讓每一刻都多了一份溫暖。

讓音符自在流動，在生活的動與靜之間，用心傾聽每一道聲音，也聽見屬於自己內心最溫柔的回應。

活動相關注意事項公告

為了讓更多住戶能參與基金會活動及維護上課品質，相關規定如下，請大毅家族配合。

一、課程：

1.網路線上報名成功者：需實際至現場全程參加課程。（不能只領取材料而不參加課程）

2.報名候補者：請以接到電話通知候補成功為原則。

3.課程取消：報名與電話通知成功者，若無法參加課程請於開課前一天來電取消。（上班時間 8:30～17:30）

4.遲到：為避免影響其他人，若遲到15分鐘，將無法進入教室上課並視同無故未到。

5.記點：開課前一天12:00過後及當日取消或無故未到者，記點一次，當季累計達兩次者，將暫停下一季報名資格。

6.簽到：課程需本人自行簽到，請勿找人替代簽到或上課。

7.保證金：常態班課程採保證金制，每堂課100元，以每季開課堂數計算，全勤者全數退還保證金，缺一堂課需扣100元，若中途取消課程者，保證金恕不退回，本季最後一堂課舉辦同樂會。

8.其他事項：

◎幸福館限制型課程，每戶限報兩堂。

◎教會據點單堂課程，每戶限報一堂。

◎墊上皮拉提斯與舞動有氧課程限擇一上課地點報名參加。

◎同日同一課程不同梯次，每戶限參加一次。

◎報名日期：依基金會網站公告為主。

二、所有課程活動基金會工作人員均會拍攝記錄，影片或照片將上傳至大毅幸福教育基金會官網及大毅相關網路平台，若有不方便入鏡的朋友，請於參與活動前告知工作人員。

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

四、為維護活動品質與安全，除導盲犬外，請勿攜帶寵物進入課程場地。

目錄

2026.10–12
NO.73

07 幸福家庭講座

08 幸福生活講座

09 幸福館

11 55+樂學系列

12 台灣原聲童聲合唱團

13 讓愛飛翔—大毅公益音樂會

14 幸福衛理堂

15 卓越幸福行道會

16 蒙福之家雙語教會

17 客西馬尼行道會

18 水滿浸信會

20 其他活動

21 社區聖誕活動

22 幸福互動

26 旋律的旅程

28 幸福留言板

節目總表

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
10月				01	02	03 親子綠食育— QQ搗麻糬	04
	05 關節肌力訓練 國際標準舞班	06 墊上皮拉提斯 舞動有氧	07 兒童空手道班	08 唱歌學英文	09	10	11
	12 關節肌力訓練 國際標準舞班	13 墊上皮拉提斯 舞動有氧	14 兒童空手道班	15	16 成人創動流行舞蹈	17 原聲合唱團 幸福生活講座	18
	19 關節肌力訓練	20 墊上皮拉提斯 舞動有氧	21 兒童空手道班	22	23 成人創動流行舞蹈	24	25
	26	27 墊上皮拉提斯 舞動有氧	28 兒童空手道班	29	30 成人創動流行舞蹈	31 耳機收納包	
11月							01
	02 關節肌力訓練 國際標準舞班	03 墊上皮拉提斯 舞動有氧	04 兒童空手道班	05	06 成人創動流行舞蹈	07 幸福家庭講座	08
	09 關節肌力訓練 國際標準舞班	10 墊上皮拉提斯 舞動有氧	11 兒童空手道班	12	13 成人創動流行舞蹈	14	15
	16 關節肌力訓練 國際標準舞班	17 墊上皮拉提斯 舞動有氧	18 兒童空手道班	19	20 成人創動流行舞蹈	21 空靈鼓 幸福生活講座	22
	23 關節肌力訓練 國際標準舞班	24 墊上皮拉提斯 舞動有氧	25 兒童空手道班	26	27 成人創動流行舞蹈	28	29
	30 關節肌力訓練 國際標準舞班						
12月		01 墊上皮拉提斯 舞動有氧	02 兒童空手道班	03	04 成人創動流行舞蹈	05 讓愛飛翔— 大毅公益音樂會	06
	07 關節肌力訓練 國際標準舞班	08 墊上皮拉提斯 舞動有氧	09 兒童空手道班	10	11 成人創動流行舞蹈	12 聖誕合家歡 Family Christmas	13
	14 關節肌力訓練 國際標準舞班	15 墊上皮拉提斯 舞動有氧	16 兒童空手道班	17 月球擴香石夜燈	18 成人創動流行舞蹈	19 日式奶油燉菜 幸福生活講座	20
	21 關節肌力訓練 國際標準舞班	22 墊上皮拉提斯 舞動有氧	23 兒童空手道班	24	25	26	27
	28 國際標準舞班	29	30	31			

May姐的控糖餐桌
把健康變成家的日常

11/7(六)
15:00-16:30

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

講者

May姐｜自媒體創作者

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

10/17(六) 14:30-16:30 陪伴讓人長出超能力

你不用很厲害，也值得被疼愛！

Giver & WaWa／兔兔超人插畫家夫婦

有些超能力，是在被陪伴的過程中，才慢慢長出來的。當有人願意支持、相信，陪我們多走一步，原本跨不過去的關卡，也可能因此找到突破的勇氣。這場分享將從兔兔超人與單單熊的故事出發，聊聊陪伴如何化成勇氣與行動。無論你曾經被誰接住過，或此刻的你，正在成為某個人的力量，都邀請你一起來看看：原來陪伴，真的能讓一個人慢慢長出超能力。透過陪伴，讓生命持續影響生命。

11/21(六) 14:30-16:30 《為愛而生》那些我們很愛，卻不知道怎麼好好說的關係

邱家潔／幸福家庭賦能協會創會理事長

我們都愛自己的家人，但愛，真的有被對方收到嗎？許多家庭關係的衝突，並不是因為不愛，而是在日復一日的相處之中，我們漸漸只看見彼此說了什麼、做了什麼，卻沒有看見行為底下真正的感受與渴望。這場講座將透過真實家庭故事、關係案例與簡單的自我覺察體驗，陪伴大家重新理解自己與家人的互動，看見那些藏在生氣、責備、沉默背後，沒有被好好說出來的愛。也邀請大家重新思考：我們正在用什麼方式，把「愛」留在家庭裡，成為下一代生命中的傳承。

12/19(六) 14:30-16:30 當音樂魔法師遇見慢飛天使

陳蔚綺／社團法人台灣身心障礙者音樂關懷協會創會現任理事長

在特教音樂界30多年的音樂魔法師陳蔚綺老師，分享她與慢飛天使們奇妙又感人的生命故事，並與學生一同演奏愛的旋律，想多了解慢飛天使們在音樂路上的優劣勢，以及我們如何幫助他們嗎？12月19日歡迎大家一起來看見並支持慢飛天使的音樂亮點！

幸福館

台中市北屯區崇德路三段1號

10/3(六)14:00-17:30 限制型

親子綠食育－QQ搗麻糬

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

從遊戲中認識米的種類、米的製程以及米食加工品，透過手作搗麻糬體驗，用最簡單的食材做出美味點心，讓我們一起來認識台灣米食文化吧～

注意事項 請自備保鮮盒，全程需佩戴口罩。

講師 主婦聯盟生活消費合作社台中分社　年齡 7足歲以上，每戶限報2名（限32名）

10/5－12/28(一)14:30-16:30

國際標準舞

上課日期：10/5、10/12、11/2、11/9、11/16、11/23、11/30、12/7、12/14、12/21、12/28，共11堂

國際標準舞又稱運動舞蹈，總共有十項舞科。除了舞蹈風格彼此不同之外，也可以從外表的服裝穿著分成兩大風格：拉丁舞、摩登舞。摩登舞起源自歐洲宮廷，是貴族在酒會、宴會時間的社交方式。課程主要以運動效果為主，帶大家體驗國際標準舞的休閒樂趣。

注意事項 1.衣服與褲子穿著彈性為佳，課程中請著舞鞋。
2.本課程為入門班，沒有學舞經驗也可以上課喔。

講師 趙敏榮　年齡 18足歲以上，每戶限報2名（限30名），保證金1,100元

10/6－12/22(二)9:00-11:10

墊上皮拉提斯

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

第一梯9:00-10:00，第二梯10:10-11:10

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

注意事項 請自備瑜珈墊。

講師 趙苑君　年齡 18足歲以上，每戶限報2名（限20名），保證金1,200元

10/6－12/22(二)19:00-21:10

舞動有氧－Zumba

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

第一梯19:00-20:00，第二梯20:10-21:10

Zumba Fitness 創立於 2001 年美國邁阿密奧蘭多 (Miami Orlando)，是結合拉丁及世界各國音樂與舞蹈為一體的有氧體適能課程，熱鬧的派對教學型式，騷莎、雷鬼、嘻哈、森巴、肚皮舞、佛朗明哥、哥倫比亞及梅倫格等基本舞蹈動作，以及結合超過 24 個國家的舞曲風格。期待在 60 分鐘的課程燃燒趨近 500 卡的熱量。

講師 南天銘　年齡 18足歲以上，每戶限報2名（限40名），保證金1,200元

10/7－12/23(三)19:00-21:10
兒童空手道班

上課日期：10/7、10/14、10/21、10/28、11/4、11/11、11/18、11/25、12/2、12/9、12/16、12/23，共12堂
初級班19:00-20:00 ，中級班20:10-21:10

在有趣、生動的肢體運動中，引導孩子學習禮節、自制、勇敢、智慧與自信，並培養基本防身能力。課程結合品格教育，協助孩子建立穩定的身心素質，提升面對挑戰的自信與堅毅。

注意事項 初級班參加者需統一向教練購買WKF認證的空手道道服，每套1,500元。

講師 宋一信　年齡 6足歲至15足歲，每戶限報2名（限40名），保證金1,200元

10/16－12/18(五)19:00-20:00
成人創動流行舞蹈

上課日期：10/16、10/23、10/30、11/6、11/13、11/20、11/27、12/4、12/11、12/18，共10堂

由臺體大舞蹈系專業師資團隊授課，課程將融合 Ritmix 與 Linedance 舞蹈，根據不同特色的音樂與節奏，呈現各式各樣的肢體風格，兼顧健康塑身、紓壓互動與創意表達！

注意事項 服裝以好活動為主，避免洋裝、牛仔褲、過短的短褲。

講師 臺體大舞蹈系專業師資　年齡 18足歲以上，每戶限報2名（限40名），保證金1,000元

10/31(六)14:00-17:30 限制型
耳機收納包

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

用布料收藏日常，為耳機縫製一個溫暖的家。這堂課將帶領大家透過一針一線，製作出兼具美觀與實用的耳機收納包。不僅能妥善收納耳機，也能放入充電線、隨身小物，讓包包更整齊有序。

講師 李念慈　年齡 9足歲以上，每戶限報2名（限40名）

11/21(六)14:00-17:30 限制型
空靈鼓

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

空靈鼓最療癒的聲響，純淨空靈的穿透力直沁人心，在一起一落的鼓音裡，身心合一，讓人進入寧靜、輕鬆的狀態。有助於培養樂感，刺激眼耳腦手心的靈巧，沒有複雜的演奏技巧，抒壓、癒療身心靈。

講師 陳淑真　年齡 8足歲以上，每戶限報2名（限30名）

12/19(六)14:00-17:30 限制型
日式奶油燉菜

第一梯14:00-15:30，第二梯16:00-17:30

冬日微寒中，奶油燉菜在鍋裡咕嚕翻滾，伴隨木勺攪動的聲響，像一首溫柔的樂曲。每一次細微的沸騰聲，都傳遞著暖意，感受家的溫暖與冬季的安心。

注意事項 請自備保鮮盒，全程需佩戴口罩。

講師 郭立辰　年齡 10足歲以上，每戶限報2名（限32名）

55+樂學系列

10/5－12/21(一)9:00-11:10
關節肌力訓練

上課日期：10/5、10/12、10/19、11/2、11/9、11/16、11/23、11/30、12/7、12/14、12/21，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 請自備瑜珈墊、彈力帶。

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

10/8(四)14:30-16:00
唱歌學英文

（本圖由AI技術輔助生成）

經典名曲《Can’t Help Falling in Love》旋律優美、節奏和緩，歌詞簡單且充滿浪漫情感，喜歡哼唱的你千萬不能錯過！課程將分享動人的背景故事並搭配有趣活動，讓你在輕鬆的氛圍中快樂學英文。

講師 黃諾安　年齡 55足歲以上，每戶限報2名（限30名）

12/17(四)14:30-16:00
月球擴香石夜燈

使用石膏做出中空的月球表面外觀，並且依舊保存擴香石的擴香特性，同時兼容了夜燈和擴香兩種功能，一舉兩得，還超級有氛圍，千萬不要錯過唷！

注意事項 請自備小水盆1個、一次性手套2副、裝作品的提袋。

講師 KanmieSpace藝術工作室　年齡 55足歲以上，每戶限報2名（限40名）

Vox Nativa Taiwan

台灣原聲童聲合唱團

九九重陽飄樂音

10/17 (六) 14:30-16:00

以合唱培育品格，用歌聲傳遞祝福

活動免費索票入場，數量有限，敬請提前索票，大毅家族會員請上網至基金會官網報名！

地點

高年級聚樂部

臺中市西區三民路一段130號-2樓大會堂

免費洽詢專線：0800-809-666 大毅幸福教育基金會

或請臉書搜尋：大毅幸福教育基金會-幸福村落

更多資訊：

台灣原聲教育協會 Vox Nativa Taiwan

【台灣原聲教育協會】 【幸福村落】

主辦：財團法人大毅幸福教育基金會 DA-YI Happiness Education Foundation | 協辦：宏安中醫診所、高年級聚樂部、台灣原聲教育協會、弘景醫學會

12.05 六

14:00-17:30

讓愛飛翔

大毅公益音樂會

從2020年讓愛萌芽公益音樂會開始，大毅幸福教育基金會與這群慢飛天使們共同譜出幸福的樂章，陪伴孩子們在舞台上發光，將愛分享給這世界。2026年，讓愛飛翔，將這一份祝福化作音符分享給大家，邀請大家一起成為祝福的出口，分享幸福分享愛。

演出單位

台灣身心障礙者音樂關懷協會
施老師音樂融合樂團
音樂小志工
信望愛智能發展中心

地點

高年級聚樂部
臺中市西區三民路一段130號-2F大會堂

主辦單位：
財團法人大毅幸福教育基金會

協辦單位：
社團法人台灣身心障礙者音樂關懷協會

幸福衛理堂

台中市太平區太興路10號

10/7－12/23(三)19:00-20:00

舞動有氧

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

有氧舞蹈課程教學方法親切活潑，從基礎分解動作教起，讓學員能循序漸進充分學習，對課程產生興趣，進而願意持之以恆的運動。

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

10/31(六)14:00-15:30

水墨寫意趣

一方池塘漾開淡淡漣漪，幾尾小魚兒悠然穿梭，彷彿嬉戲於墨韻之間。雨打芭蕉的聲響，隱沒在靜謐中，唯見水影交融，魚戲葉底，如一首無聲的詩，水墨寫意畫趣味盎然。

注意事項 請自備大楷毛筆一支，中楷或小楷毛筆擇一（狼毫或兼毫毛筆都可以）、洗筆桶、調色盤或梅花盤、視個人需要可自備袖套或圍裙。

講師 吳春惠 年齡 10足歲以上，每戶限報2名（限24名）

11/21(六)14:00-15:30

親子綠食育－QQ搗麻糬

從遊戲中認識米的種類、米的製程以及米食加工品，透過手作搗麻糬體驗，用最簡單的食材做出美味點心，讓我們一起來認識台灣米食文化吧～

注意事項 請自備保鮮盒，全程需佩戴口罩。

講師 主婦聯盟生活消費合作社台中分社 年齡 7足歲以上，每戶限報2名（限30名）

12/12(六)14:00-15:30

耶誕苔球

為即將到來的耶誕節增添溫暖儀式感，搭配上粉紅交織的耶誕花材，動手製作專屬苔球。在寧靜中傾聽自我，享受專注當下的療癒時光，將幸福點綴於生活中。

注意事項 請自備剪刀、裝作品的提袋。

講師 林依瑄 年齡 8足歲以上，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

10/2－12/18(五)19:30-20:30

兒童空手道班

上課日期：10/2、10/16、10/23、10/30、11/6、11/13、11/20、11/27、12/4、12/11、12/18，共11堂

在有趣、生動的肢體運動中，引導孩子學習禮節、自制、勇敢、智慧與自信，並培養基本防身能力。課程結合品格教育，協助孩子建立穩定的身心素質，提升面對挑戰的自信與堅毅。

注意事項 初次參加者需統一向教練購買WKF認證的空手道道服，每套1,500元。

講師 宋一信 年齡 6足歲至15足歲，每戶限報2名（限30名），保證金1,100元

10/8－12/24(四)19:00-20:00

墊上皮拉提斯

上課日期：10/8、10/15、10/22、10/29、11/5、11/12、11/19、11/26、12/3、12/10、12/17、12/24，共12堂

基礎坐姿、腹式呼吸及體位法等，藉由採取各種不同的獨特姿勢給予頭腦、筋肉、內臟、神經、荷爾蒙腺體適度的刺激並學習釋放日常生活中的各種壓力及緊張，課程結合皮拉提斯的動作，改善腰酸背痛、脊椎側彎、五十肩、坐骨神經痛等，持續的練習也可幫助我們擁有美麗的身型進而達到瘦身的目的！

注意事項 請自備瑜珈墊。

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

10/17(六)14:00-16:00

基礎魔數共學

運用心理學的精妙設計，在互動中創造驚喜瞬間，拉近彼此距離。不需高難度手法，透過邏輯、語言與注意力管理，讓生活處處成為舞台，展現智慧魅力。

注意事項 請自備撲克牌一副（標準52張牌，不包含鬼牌）。

講師 莊惟棟 年齡 18足歲以上，每戶限報2名（限40名）

10/31(六)14:00-15:30

活力有氧

簡單易學的有氧律動，結合多元舞蹈元素與音樂節奏，以全身性活動增進協調性與體能，在輕鬆愉快的氛圍中享受舞動樂趣。課程由臺體大舞蹈系專業師資設計與教學，完全不需要舞蹈基礎，樂活參與便享有健康活力。

注意事項 服裝以好活動為主，避免洋裝、牛仔褲、過短的短褲。

講師 臺體大舞蹈系專業師資 年齡 18足歲以上，每戶限報2名（限30名）

11/7(六)14:00-15:30
雲朵包

我們把時間放慢，讓雙手記得柔軟的形狀。這堂課，用針線穿過布料的節奏，在重複而單純的動作裡，讓一顆雲朵包，慢慢的成形。一針一線，把柔軟縫進生活裡。

講師 李念慈　年齡 9足歲以上，每戶限報2名（限40名）

11/21(六)14:00-15:30
櫻花青糰

蒸好的櫻花青糰外皮軟糯Q彈、不黏牙，散發淡雅花香。輕咬一口，清新氣息在口中綻放，將幸福的味道一起品嚐。

注意事項 請自備保鮮盒，全程需佩戴口罩。

講師 郭立辰　年齡 10足歲以上，每戶限報2名（限30名）

12/12(六)14:00-15:30
聖誕音樂盒

今年的聖誕節就讓我們運用輕黏土設計可愛的聖誕樹與雪人，搭配音樂盒底座，從角色造型、色彩配置到場景裝飾，完成一座專屬的聖誕音樂盒。轉動音樂盒，讓溫暖樂聲陪伴孩子迎接充滿歡樂的聖誕節！

講師 興文學美術畫室　年齡 12足歲以上，每戶限報2名（限40名）

12/19(六)14:00-15:30
聖誕花圈

又到聖誕佳節，來一個可愛的聖誕花圈，真材實料的豐富創意，讓大家有滿滿的成就感，歡迎會使用熱熔槍的小伙伴，跟著海蒂老師來療癒一下喔！

注意事項 請自備熱熔槍。

講師 海蒂　年齡 10足歲以上，每戶限報2名（限40名）

蒙福之家雙語教會

台中市北屯區崇德路三段1號

10/8－12/17(四)20:00-21:00
舞動有氧

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

來參加燃燒卡路里的Zumba Party，混合高低強度間歇式運動，採用時下最夯的K-pop，融合嘻哈與世界各國音樂，舞步有趣易學；肯定讓你滿頭大汗並帶著笑容離開！

講師 Min-Hsun Liao　年齡 18足歲以上，每戶限報2名（限40名），保證金1,000元

客西馬尼行道會

台中市潭子區大成街120巷18號

10/16－12/18(五)19:00-20:30

兒童烏克麗麗

上課日期：10/16、10/23、10/30、11/6、11/13、11/20、11/27、12/4、12/11、12/18，共10堂

本課程適合已有基礎的孩子，能夠辨識基本和弦、具備簡單刷弦或彈奏經驗者參加。課程將在既有基礎上，進一步強化節奏穩定度、和弦轉換流暢度與音樂表現力，讓孩子不只是「會彈」，而是「彈得好、彈得有感覺」。

注意事項 請自備樂器、調音器、A4資料簿（放歌譜用）、鉛筆、橡皮擦、水壺。

講師 巫莉莉 年齡 8足歲至12足歲，每戶限報2名（限20名），保證金1,000元

10/17(六)19:00-20:30

奶油膠音樂鈴

轉動發條，讓美妙的旋律輕輕響起！從配色、擠花到點綴配件，除了體驗超級療癒的奶油膠，還能用黏土捏製專屬造型；快來發揮創意，將獨一無二的音樂鈴帶回家。

注意事項 請自備剪刀、濕紙巾、裝作品的小紙箱。

講師 林依瑄 年齡 6足歲以上，每戶限報2名（限40名）

11/21(六)19:00-20:30

木房多肉

房型的木質花器，呈現家的溫馨，親手打造一個獨具風格的組盆，無論你是多肉植物的初學者，或是有基礎的愛好者，都能在這堂課中發現屬於自己風格的設計樂趣。

講師 張苡樺 年齡 9足歲以上，每戶限報2名（限40名）

12/12(六)19:00-20:30

捲捲環保收納袋

捲捲收納，輕巧便利，讓自備環保袋變得更簡單！購物時隨手帶上，既能減少塑膠使用，又能養成環保好習慣。開心購物的同時，也為地球盡一份心力，和我們一起永續生活、愛護環境吧！

講師 李念慈 年齡 9足歲以上，每戶限報2名（限40名）

水滴浸信會

台中市西屯區中清路二段213號

10/3(六)10:30-11:30

流行MV舞蹈

跟著流行音樂節奏舞動！課程帶領學員學習熱門MV舞蹈動作，透過身體律動提升節奏感、肢體協調與自信表現，在歡樂氛圍中展現自我。課程由臺體大舞蹈系專業師資設計與教學，完全不需要舞蹈基礎，快來參與熱舞青春！

講師 臺體大舞蹈系專業師資 年齡 9足歲至15足歲，每戶限報2名（限30名）

10/3(六)14:00-15:30

手繪皮革金魚&大象吊飾

本課程將帶領學生學習植鞣皮革染色與手工彩繪技巧，使用酒精性染料或壓克力筆從單色、配色、漸層暈染、鑰匙圈安裝，享受手作樂趣及體驗色彩與皮革結合的魅力，創造專屬於自己的手作藝品，適合各年齡層來玩唷！

注意事項 請自備剪刀、打火機、水彩筆 1～2 支（可依需求攜帶不同尺寸）。

講師 唐玉慶 年齡 4足歲以上，每戶限報2名（限40名）

10/7－12/23(三)9:30-10:30

墊上皮拉提斯

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

基礎坐姿、腹式呼吸及體位法等，藉由採取各種不同的獨特姿勢給予頭腦、筋肉、內臟、神經、荷爾蒙腺體適度的刺激並學習釋放日常生活中的各種壓力及緊張，課程結合皮拉提斯的動作，改善腰酸背痛、脊椎側彎、五十肩、坐骨神經痛等，持續的練習也可幫助我們擁有美麗的身型進而達到瘦身的目的！

注意事項 請自備瑜珈墊。

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

11/7(六)10:30-11:30

兒童美術體驗課

季節悄悄轉換，大自然依然充滿驚喜。孩子將描繪喜愛的昆蟲，運用多媒材與透明層次，打造專屬的昆蟲觀察箱，在平面創作中表現立體空間。透過觀察、構圖與媒材探索，將對自然的好奇化作獨一無二的創作。

注意事項 請自備剪刀。

講師 許靜彤 年齡 6足歲至12足歲，每戶限報2名（限30名）

11/7(六)14:00-15:30

快樂打擊趣

打開耳朵傾聽旋律，雙手敲出專屬的酷炫節拍！在打擊木箱鼓的過程中，帶你輕鬆掌握節奏感與速度調配，聽到歌曲就能打出對應節奏，課程結束立刻讓你學會完整演奏一首歌曲喔！

講師 黃楚尊 年齡 9足歲至15足歲，每戶限報2名（限30名）

12/12(六)14:00-15:30

松果聖誕樹筆筒

這個聖誕節，一起親手打造獨一無二的暖心桌面小物！課程將體驗木紋漆上色、松果聖誕樹DIY，並搭配麋鹿、雪人、聖誕熊等隨機公仔，完成充滿節慶氛圍的創意筆筒，送禮自用都適合！

注意事項 請自備剪刀。

講師 劉仁鳳 年齡 7足歲以上，每戶限報2名（限40名）

幸福樂齡據點

台中市北屯區崇德路三段1號

每週一至三 9:00-11:00

在大毅幸福館寬廣明亮的優質場地裡，透過活力運動與多元課程讓學習不間斷，並在親切好友的陪伴下重拾懷舊記憶。幸福，不只是陪伴，更是一起成長與喜樂同行；想要擁有更好生活的你，歡迎加入幸福樂齡據點！
活動內容：健康運動、舞蹈教學、手作課程、專題講座、音樂欣賞…等。
服務項目：健康促進、電話問安、供餐服務、春季秋季旅遊、預防失能及延緩課程。

主辦單位 社團法人中華傳愛社區服務協會

服務對象 65歲以上仁和里、松竹里的長輩（名額有限，額滿候補）

聯絡電話 04-2247-9300或04-2298-4774（#324）王老師、張督導

酌收費用 700元／月

幸福家庭練習曲

每週一至五

古典音樂台播放時間：7:56 日出印象、11:56 梵谷向日葵、17:56 舞蹈馬諦斯、21:56 焦點音樂

我們要推廣的是幸福家庭的理念、建造充滿愛的家，因為只有充滿愛的家才能帶給人幸福，為此，大毅建設自96年起委託古典音樂台製作一系列幸福家庭講座，邀請親子、夫妻、家庭關係領域之專家，每期收錄15則錄音，在好家庭廣播（FM97.7）定時播放，並集結製成專輯。透過分享與傳遞，把上帝的愛與幸福家庭的價值傳揚。

古典音樂台　幸福家庭練習曲

教會聚會時間

蒙福之家雙語教會 雙語主日崇拜(日)第一堂9:00-10:30、第二堂11:00-12:30　兒童主日學(日)9:30-10:30

幸福衛理堂 主日崇拜(日)10:00-11:30、兒童主日學(日)10:00-11:30

卓越幸福行道會 禱告會(三)19:30-21:00、主日聚會(日)10:00-12:00、兒童主日學(日)10:00-12:00

客西馬尼行道會 主日崇拜(日)10:00-11:30、兒童主日學(日)10:00-11:30、少年團契(日)10:00-11:30

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

其他活動

10/5－12/14(一)19:00-20:45

English Café

上課日期：10/5、10/12、10/19、11/2、11/9、11/16、11/23、11/30、12/7、12/14，共10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！

主辦單位 蒙福之家雙語教會　聯絡電話 04-22479748／ 何小姐

參與對象 17足歲以上　活動費用 免費參加

活動場地 台中市北屯區崇德路三段1號－幸福館1樓－幸福講堂

2026 社區聖誕活動

今年聖誕節，邀請您與我們一同相聚，
在音樂、詩歌與戲劇的陪伴下，
共度一段充滿歡笑與愛的聖誕時光！

12.12 聖誕合家歡 Family Christmas

09:30-11:30 六

蒙福之家雙語教會（幸福館）　台中市北屯區崇德路三段1號

12.19 最偉大的故事

18:30-20:30 六

客西馬尼行道會　台中市潭子區大成街120巷18號

12.19 聖誕晚會

19:30-21:00 六

卓越幸福行道會（幸福三館）　台中市太平區育德路167號

12.24 Shalom 賜平安的佳音

19:30-21:00 四

幸福衛理堂（幸福二館）　台中市太平區太興路10號

12.24 聖誕平安夜

19:30-21:00 四

水滴浸信會　台中市西屯區中清路二段213號

Merry Christmas

攜手培力家長，成為孩子的情緒教練

——SEL家長成長團體活動回顧

圖／高靜琴老師

臺中市家庭教育中心／李明純社工

家，不只是生活的空間，更是情感交流與幸福關係的經營。然而，現代社會的快速步調提高了民眾生活與工作的壓力，當情緒長期累積而未被適當處理時，不僅影響個人的身心健康，也容易造成親子衝突、伴侶摩擦，甚至引發社會事件。因此，強化個人心理、家庭與社會的情緒韌性，是現代每個人必須學習的功課。

有鑑於此，近年來社會情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）在國際間受到高度重視，被證實不僅能提升學生的學習表現，更能培養健康的人際關係、情緒韌性及終身受用的生活能力。基於共同推展幸福家庭的理念，臺中市家庭教育中心有幸再次獲得大毅幸福教育基金會支持，於115年第二季合作辦理「成為孩子的情緒教練－SEL家長成長團體」，透過6週循序漸進的陪伴與學習，協助家長將實用的SEL知能帶回家庭，也建立彼此支持、共同成長的學習社群。

SEL社會情緒學習包含「自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧及負責任的決定」，共五大核心能力。由於內容廣博且深具內涵，高靜琴老師基於三度與臺中市家庭教育中心合作開課的經驗，今年特別聚焦於學員反映的需求重點，從家長在親子互動時的真實困擾出發，引導家長從覺察自身情緒開始，重新理解孩子、學習教養。

課程設計著重「課堂演練、回家實踐、團體分享」三步驟的循環，家長將課堂中學到的方法實際運用於家庭生活，再於下一週課程帶回自己的實踐經驗，透過團體討論與分享，從彼此的故事中獲得新的觀點與方法。高老師也依據每週學員的學習狀況與實際需求，適時調整帶領方式，針對家長提出的教養困境提供具體回應，使課程形成「學習—實踐—分享—修正」的良性循環，讓SEL真正融入日常生活，而不只是停留在課堂上的知識。

為了讓每位學員都能獲得充分支持，課堂除了規劃分組討論，每組也安排帶領者協助學員交流教養經驗。許多家長從中發現，原來自己並不孤單，也逐漸轉換看待孩子與自己的角度。發現「孩子不是問題孩子，而是困在問題中的孩子；我們也不是失敗的家長，而是暫時困在挫折中的家長。」當家長開始理解情緒背後未被滿足的需求，便更能以接納與同理取代責備，以合作代替對立，掌握更多正向面對挑戰的態度、思維與方法。

課程結束後，許多學員分享課程讓自己「先改變自己」、「學習多角度看孩子」，當家長先安頓了自己的身心情緒，以更穩定的狀態回應孩子時，原本緊張的親子關係也逐漸變得和緩。一位家長表示：「方法很好，學習後並運用在生活中真的有改變了。」另一位家長分享：「獲益良多，學到如何接住孩子的情緒，同理孩子，再一起找到方法處理問題。」也有家長提到：「感覺能夠將所學確實運用在生活中，改善家庭關係，尤其是親子關係。」更有學員回饋：「講師會提供穩住情緒的方法回家練習，再於課堂中分享實踐心得、彼此交流，能參與這次課程真的很幸運。」以及「改變並不容易，但有一群夥伴一起學習，加上專業的引導，就更有力量持續前進。」

幸福家庭不是上一門課就能獲得，而是一段持續學習、彼此陪伴的歷程。感謝大毅幸福教育基金會長期投入家庭教育，持續提供免費且優質的課程與活動，陪伴不同生命階段的家庭擁有休憩、成長與改變的機會。未來，臺中市家庭教育中心也將持續與大毅幸福教育基金會攜手合作，規劃更多元的家庭教育課程與活動，陪伴更多家庭在不同階段中學習理解、同理與支持。我們共同見證，每一位願意學習的家長，都正在成為孩子生命中最重要的情緒教練；而每一個願意改變的家庭，也正一步步走向幸福。

勇敢站上舞台、努力成就精彩

台中公園／張聖梅

大毅幸福教育基金會為了凝聚家庭情感、增進社區鄰里互動以及實踐幸福教育，連年舉辦「大毅家族才藝競賽」。身為大毅志工的我，過去大多在幕後協助活動進行，欣賞台前精彩的演出，也感受台下各社區啦啦隊熱情加油的氛圍。今年卻有了一次不同以往的體驗，從幕後走上台前，成為參賽者，也因此更深刻感受到一場演出背後的努力、默契與溫暖。這份從幕後到台前的轉換，也讓我對志工服務有了不同的體會。

今年基金會的茜茜得知我是市府現職暨退休公教員工合唱團的一員後，熱情勸說我代表台中公園社區參賽！從答應參賽到正式比賽，不到一個月的準備時間，時間雖然緊迫，我仍開始思考如何選擇最適合、也能呈現最佳效果的曲目。最後決定挑選雅俗共賞的男女二聲部曲《四月望雨》。更幸運的是，也找到一群熱情又願意積極配合的組員，讓這次看似臨時起意的參賽，逐漸成為一段令人難忘的共同回憶。

比賽當天，原本負責鋼琴伴奏的老師因有事無法到場。對我們這群業餘歌唱愛好者而言，無疑又增加了一項挑戰，只能先錄製鋼琴伴奏音檔。大家不僅要背熟歌詞與旋律，還要聽懂伴奏、掌握固定節拍，讓每個人的咬字與速度都能盡量一致。全組夥伴排除萬難，利用各自空檔密集團練了一星期。練習過程中，我們又發現全曲只有三分多鐘，若單純唱完似乎稍嫌單薄，因此再次討論如何增加表演的豐富度與完整性。

於是，我們決定在合唱曲前增加一段鋪陳，以輕鬆的旁白與清唱，介紹「台灣民謠之父—鄧雨賢」，以及台灣史上第一部以母語發音的音樂劇《四月望雨》的故事，讓觀眾在歌曲開始之前，先對作品有一點認識，也讓整段演出更有層次、更有故事性。

真心感謝全組夥伴排除萬難、全力配合團練。大家不只是一起練歌，也能集思廣益，主動提出各種點子與想法。為了凸顯歌曲名稱，我們花心思製作道具手牌；為了讓舞台畫面更完整，也尋找適合的木椅作為表演元素，最後更利用木椅設計出亮眼的 Ending pose。從一開始的匆忙準備，到一次次練習、一次次調整，再到大家一點一滴添磚加瓦，原本只是一個想法，終於逐漸築夢踏實。最終，我們竟然奪得2026年大毅家族才藝競賽第二名，對所有參與其中的夥伴而言，真的是一份非常珍貴的肯定與鼓勵！

一場精彩的演出，除了台前演出者的努力排練之外，幕後工作人員同樣至關重要。賽前，每個參賽社區，基金會都會安排人員隨時關懷並提供協助；到了彩排時，基金會人員幾乎全員出動，不論燈光、音響或道具設備，都盡量配合各隊需求，務求讓每個細節都能盡善盡美。到了比賽當天，更能看見基金會強大又訓練有素的志工團隊，從帶位、遞麥、確認人員定位，到協助道具進出，將各種繁雜瑣事處理得井然有序，讓演出者可以專注、安心地站上舞台。對參賽者來說，這樣被照顧、被支持的感覺，真是好幸福！

這次的參賽初體驗，也讓我深深體認到：站上舞台需要勇氣，但要成就一場舞台演出，更需要責任與實踐力。每一次掌聲的背後，都有無數次排練的辛勞與汗水；每一個看似自然流暢的畫面，也都是許多人共同努力的成果。很感謝大毅幸福教育基金會用心舉辦這場活動，讓原本在幕後服務的我，也有機會站上台前挑戰自己；感謝朋友情義相挺，一同奮鬥練習；感謝現場啦啦隊員熱情的加油與鼓勵；更感謝所有幕後工作人員流暢又貼心的協助。這一次，不只是為了比賽而唱歌，更是一群人一起投入、一起努力、一起完成一件事的美好回憶。

旋律的旅程 -
音樂播放器與時代的共鳴

從黑膠的溫暖溝槽、卡帶的磁帶旋轉，到 iPod 的輕滑轉盤，載體改變了我們與音樂相遇的方式，但那些曾深深觸動我們的旋律，卻始終在時光裡迴盪。歡迎來到《旋律的旅程》，讓我們一起透過載體的演變，重溫聲音與時代共震的動人時刻。

1970 - 1980年代 黑膠唱片 & 留聲機

從客廳牆角那個塞得滿滿的唱片櫃裡，仔細抽出一張黑膠，小心翼翼地放上唱片機，再輕輕把唱針壓下去 —— 當喇叭裡傳來那聲熟悉的微弱沙沙聲時，美好的旋律才慢條斯理地在空氣中散開。那時候聽音樂你得專程坐下來、空出一整段時間，甚至唱片放完 A 面還得站起來動手翻到 B 面，簡直就像給生活按了個暫停鍵；但也正因為這樣，音樂從來都不只是沒人理會的背景噪音，而是大家圍坐在客廳裡，一起專注共享的溫暖時光。

1980 - 1990年代 卡帶隨身聽

卡帶的問世徹底把音樂從家裡的客廳解放出來！一台 Walkman、一頂耳機，再塞進後背包，簡直就是我們上學、放學路上最標配的青春陣容。當時想聽特定的某一首歌，你得憑感覺的按快轉、按倒帶，反覆按按停停；如果想把所有最愛的歌集結在一起，就得去買一卷空白卡帶，守在收音機或雙卡錄音機旁，屏息以待地一首一首錄下來。甚至有些人還會精心挑選曲目，花一整晚錄一卷專屬卡帶送給喜歡的人或好朋友——連歌單的排序都藏著不能明說的心意。那不正是我們那個年代，最浪漫、最花心思的「自製播放清單」嗎？

1990 - 2000年代 CD 播放器

CD 的出現，讓音樂變得更清晰，也讓音樂收藏變得更加普及。唱片行裡一排排反光發亮的透明 CD 盒、精心設計的專輯封面、歌詞本，甚至是隨碟附贈的周邊禮品，同樣成為許多人青春時期熟悉的風景。購買完最期待的都是撕開膠膜、打開亮面盒蓋，把那張銀光閃閃的 CD 放入隨身聽，按下一秒讀取的 Play 鍵，再掀開散發著淡淡油墨香的歌詞本，一邊聽著最清晰的音質，一邊翻著歌詞本小聲哼唱。當時唱片成為極具收藏價值的視覺藝術品，樂迷瘋狂搜集專輯，排隊參加簽唱會，享受摸得到、看得到的實體音樂重量。

2000 - 2010年代 MP3 播放器 & iPod

進入 2000 年代，音樂好像突然「失去重量」了。大家不再需要抱著一整盒沉甸甸的 CD 或卡帶，因為所有的歌曲成為可以儲存在電腦裡的 MP3 檔案。隨著 iPod 和各種數位播放器開賣，大家開始在論壇或軟體上「抓歌」、整理音樂、精心安排自己的歌單，把幾百首歌通通一次打包塞進這台容器裡。隔天出門，拿出口袋裡的上百首歌曲，戴上那條白色的耳機線、按下播放鍵，無論是漫長的上學路、搖晃的回家公車，還是一個人的獨自小旅行，隨身聽一開，耳機裡流淌的旋律就像是一層專屬的防護罩，瞬間把外界的喧囂隔絕，成為一個專屬於自己的音樂宇宙。

2010年代至今 智慧型手機 & 串流平台

手機與網路漸漸改變了我們聽音樂的方式。Spotify、Apple Music 等串流平台，聽歌再也不用辛苦下載，也不必花錢一張張買回家收藏了，打開搜尋列，就能隨點隨播全球數千萬首歌曲。

現在的我們，只要劃開手機、戴上記憶中那對早就拔掉耳機線的藍牙耳機，音樂就能毫無時差地填滿日常的每一個瞬間。不知不覺間，旋律不再被死死封印在實體唱片或硬碟裡的檔案了；它們全都輕盈地浮在雲端上，安安靜靜地待在那裡，只等著我們隨手按下播放鍵的那一刻，再次地點亮我們的生活。

幸福留言板

幸福館-成為孩子的情緒教練

- 第一次參加這種連續六堂的課程，發現跟以往聽演講的感受很不一樣。因為課程具有連續性，也有分組進行討論，讓我有種回到大學做專題的感覺，自己也會更加認真，實踐性比以往高出許多，真的很受用！上課環境和課程品質也都很好，謝謝大毅這次與臺中市家庭教育中心合作，這樣的內容是身為父母的我們非常需要的。(讚幸福．徐玫秀)

幸福館-普羅旺斯燉雞

- 第一次做普羅旺斯燉雞很開心！真的是色、香、味俱全的一道料理。做這一道美味的菜也真不容易，裡面有老師的細心、志工的愛心及製作者的耐心，謝謝共同參與的所有人。(其他團體．曾文淇)

幸福館-雲朵包

- 念慈老師的手作課是我最喜歡的課，每次都要奮力地搶報名，今天的雲朵包也是我的最愛，成品真的是漂亮又實用！！(台中公園L區．施淑梅)
- 老師教學認真，難易適中，很喜歡能繼續學習。課程多元，感謝基金會的用心與志工的熱情。
(讚幸福．蒲雅琴)

幸福館-55+關節肌力訓練

- 課程設計能讓大家由頭到腳不同部位都得到鍛練，而且每一期都有變化，讓學員可以持續學習挑戰自己。老師在每次課堂上都有清晰講解及示範，由於動作的準確性和安全性很重要，有時候自己在練習時也不確定動作是否完全正確。在課堂上，老師會適時給予個別提醒或調整，相信能幫助大家更有效地掌握正確姿勢，提升訓練效果。
(履幸福．魏派賢)

幸福館-小律師勇氣故事屋

- 微笑姊姊超會講故事，小朋友都好喜歡，律師團隊很專業。(其他團體．石孟可)
- 很開心有很多適合孩子參加的活動，謝謝大毅幸福教育基金會！(家幸福．林芷綺)

蒙福之家雙語教會-全人大腦健康

- 感謝老師在這段時間的用心與陪伴，讓我們在全人大腦健康課程中收穫滿滿。課程不僅帶來知識，也帶來溫暖與力量。雖然課程已結束，但學到的內容與感動會一直留在心中。（江山．林香）

蒙福之家雙語教會-舞動有氧

- 很開心有機會和大家每週一起揮汗，每週唯一的運動時光必須好好珍惜。（奇美．張育菁）
- 敏旬老師教學經驗豐富，課程融合多元曲風，並緊貼時下流行音樂，例如將2026年FIFA世界盃主題曲融入有氧運動，搭配創新舞步，讓人更有動力持續運動。(其他團體．王淑娟)

幸福二館-仙人掌組盆

- 大毅的課程每堂皆很優質，作品讓家中增添浪漫氛圍。（一遇．鄭秀麗）
- 講師親切，講解詳細，只要照著指示一步步將植栽上盆，就能組出個人獨特的盆景。
(台中公園L區．張聖梅)

幸福三館-端午中藥小香包

- 對於大毅幸福教育基金會所辦活動都倍感溫馨與幸福，真心感恩。(日日幸福．吳縊品)

水滴浸信會-原來手機這麼好用

- 老師充滿活力熱情洋溢，笑聲不斷聲音也好好聽，讓自己日常的生活幸福滿滿。
(其他團體．歐陽明燕)
- 謝謝老師總是這麼有耐心，您的認真教導讓我對這門手機課程越來越有興趣，也學會很多手機操作技巧。謝謝老師及大毅幸福教育基金會！
(其他團體．黃莉芬)

客西馬尼行道會-Love&Leaf綠植手作

- 第一次接觸用水泥材料製作綠植手作，感覺很新鮮有趣，完成的作品非常喜歡！心裡有滿滿的感恩！
(又一城．蔡智琴)

蒲公英小品

2026年8月號329期《蒲公英希望月刊》

剛剛好的相遇

麗心今早錯過一班車。到站後，為了準時打卡，她加快腳步，改走人煙稀少的側邊樓梯。才跑上幾階，她看見樓梯另一端，一位婆婆正吃力的下樓；一手扶著欄杆，一手提著行李箱，還掛著一支枴杖。婆婆步伐不穩，身子微微晃動，彷彿下一秒就會連人帶箱跌落階梯。

若此刻停下來，她肯定會遲到，但眼前搖搖欲墜的身影，讓她無法視而不見。「您需要幫忙嗎？」麗心還是走了過去，接過婆婆遞來的沉甸甸行李，快步提到樓下平地。正準備折返時，看見一名男孩已攙扶婆婆，慢慢往下走。男孩抬起頭，對上麗心的視線，朝她露出一個陽光般的笑容。麗心也回以微笑，豎起大拇指，給了他一個讚。擦身而過時，她聽見婆婆說：「謝謝你們啊！」

最終，麗心還是遲到了。坐在辦公桌前，她腦中閃過幾個問號：為什麼婆婆不搭電梯？自己這樣做值不值得？但她心裡很清楚，如果當時選擇低頭走過，那道樓梯上佝僂的身影，恐怕會讓她惦記一整天。她錯過了一班車，也錯過準時打卡的時間，卻剛剛好，遇見了一份在人群中流動的溫情。

生活依然匆忙，但這些短暫而溫暖的連結，讓日常多了一點人情味。麗心莞爾一笑，打開電腦，投入一天的工作。

你手若有行善的力量，不可推辭，就當向那應得的人施行。—箴言3章27節

結婚戒指

林嫂結婚將近四十年，操持家務、拉拔子女，歲月不知不覺，讓當年的窈窕淑女，成了微胖的大嬸。

前陣子為了控制血糖，她開始嚴格忌口，沒想到竟瘦了一圈。連那枚戴不下、珍藏多年的結婚戒指，也重新套回了無名指上。她開心的在家人面前晃著手：「看！終於又戴得回去了。」

誰知才戴沒幾天，戒指竟不見了。林嫂翻遍家中每個角落，仍遍尋不著。她忍不住一再懊惱自責：「早知道，就不拿出來戴了……」那幾天，家裡的空氣沉悶得像一場落不下來的雨。

直到某個週末，林叔在吃水餃時，忽然停下筷子，取出一個亮閃閃的東西，竟是那枚戒指。林嫂又驚又喜：「原來是包餃子時掉進去了啊！」失而復得的喜悅，讓她直呼自己太幸運了。

日子又恢復平靜，林嫂的體重也悄悄回升。戒指又開始勒得手指生疼，她只好再次摘下，打算放回首飾盒。打開盒子，看見盒底軟墊有些不平，她順手掀開，發現下方竟躺著另一枚一模一樣的戒指。林嫂先是一愣，隨後眼眶泛紅的笑了。原來那枚亮閃閃的幸運，是老伴偷偷訂製的同款戒指。

那一晚，林嫂特地包了林叔最愛的韭黃蝦仁水餃。暖黃的燈光下，她望著對座低頭吃餃子的老伴，心底忽然明白：儘管歲月流逝，有些東西，其實始終沒變。

你們作丈夫的，要愛你們的妻子，正如基督愛教會……—以弗所書5章25節

財政部中區國稅局東山稽徵所稅務小叮嚀

申請災害損失程序

投資損失申報簡化

個人及營利事業CFC制度

個人及其關係人境外關係企業營利所得之計算及規定(個人CFC制度)自112年1月1日起施行，營利事業CFC制度自112年度施行，相關規定及常見問答可至財政部賦稅署(https://www.dot.gov-.tw)/稅改專區/反避稅專區查詢利用。

查定課徵營業人使用行動支付及多媒體資訊服務機適用租稅優惠之營業人，有下列情形之一者，主管稽徵機關應停止其租稅優惠

網紅分潤收入

網紅篇

分潤收入

提供地	使用地			稅率
網紅	平臺	觀眾		
以加值型營業人為例說明				
境內	境內	不區分境內或境外		5%
	境外	境內		5%
		境外		0%
境外	境內	境內		5%
	境外			免報繳
境外	境內、境外	境外		非課稅範圍

①由境內平臺按給付境外網紅分潤金額依5%稅率計算繳納；但其購買該表演勞務係專供應稅貨物或勞務使用者免予繳納。
②境外平臺購買網紅勞務之進項稅額可扣抵銷項稅額，為簡化稽徵，境外網紅得免報繳。

使用電子發票 好處多更多

開立電子發票應依限據實上傳，未限或未據實上傳平台存證者，得按次處新臺幣1,500元以上15,000元以下罰鍰。

綜合所得稅

私立醫療(事)機構，包括醫院、診所、物理、職能、語言、心理治療(諮商)所、聽力所及助產機構，已依規定設帳及保存憑證者，可向國稅局申請符合財政部認定會計紀錄完備正確之醫療機構，以提供民眾查調醫藥及生育費扣除額。

房地合一稅

個人交易在105年1月1日以後取得之房屋、土地，屬所得稅法第4條之4所定房地合一課稅範圍，依規定應於房地完成所有權移轉登記日之次日起算30日內完成房地合一所得稅申報；屬預售屋買賣者，應於簽訂預售屋買賣契約日之次日起算30日內完成房地合一所得稅申報。

其他

◎ 國稅局不會透過電話或簡訊要求操作ATM或提供帳戶密碼，也不會以電子郵件夾帶不明連結或網址，遇可疑情形請立即撥打165 反詐騙專線查證。
◎ 115年度各類所得扣(免)繳憑單申報期間為116年1月1日起至116 年2月1日。
◎ 國稅局提供多項線上申辦服務，可至稅務入口網申辦，一起節能減紙愛地球。
◎ 性別平等幸福升等，尊重多元婚姻平權。
◎ 接獲自稱客服的來電要小心，不要輕易交付個資，才不會錢財個資兩失。
◎ 東山稽徵所公開招募稅務志工，歡迎熱心民眾與專業人士加入我們的志工行列，意者請洽該所白先生(電話：04-24225822分機503)

以上宣導事項，如有疑義，可撥打國稅局免付費服務專線0800-000321，我們將竭誠為您服務 廣告

預約直撥退稅 VS. 長期約定轉帳退稅

相同處

納稅義務人事先提供金融機構帳戶，有重複繳稅或多繳稅時，經稅務局核定後，會直接把退稅款匯進指定帳戶

相異處

	預約直撥	長期約定轉帳
約定標的	身分證/營利事業統一編號	地價稅籍/房屋坐落/車牌 (日後新購財產需再行申請)
約定期間	5年效期	財產售出或車子報廢止
適用對象	財產頻繁異動者	財產長期持有者
適用稅目	臺中市地方稅	臺中市房屋稅、地價稅、牌照稅

申請管道

直撥退稅申請管道

本局官網 ➡ 專區服務 ➡ 退稅快易通專區 ➡ 認識直撥退稅 ➡ 直撥退稅申請方法

中市稅安心 為你想更多、省最多
臺中市政府 TCLTB 地方稅務局 廣告

台中大毅老爺行旅 × 國立臺灣美術館

2026 中秋聯名禮盒「月夜」

典藏作品 | 蔡永明〈夜系列21〉

購物車請掃

今年中秋節，台中大毅老爺行旅第六度攜手國立臺灣美術館，推出聯名中秋禮盒「月夜」。本次選用國美館典藏、資深油畫藝術家蔡永明的作品〈夜系列21〉為主視覺，在藍與黃交織的城市夜色裡，人影熙攘，燈光在樓宇間流動，勾勒出每一個趕路歸家的中秋夜，也映照每個人心底對團圓最深的渴望。

禮盒外型如旅人隨身的行李箱，提把直接融入盒體設計，暖紅色調與畫作的冷冽夜色相互映照，在節慶氛圍裡留下一份值得珍藏的美好。

「月夜」禮盒集結法米法式甜點、喜豐香1985、CAFE!N 硬咖啡三大品牌，以法式、台式、日式三種飲食脈絡共構一份中西融合的味覺獻禮，揉合藝術與風味，重新詮釋中秋送禮的美學儀式。

禮盒內含：

金沙布列塔尼 3包 | La Famille 法米法式甜點
焙茶餅 1盒 | La Famille 法米法式甜點
核桃酥 1盒 | 喜豐香1985
世界冠軍配方濾掛咖啡 5入 | CAFE!N

宅配－運送資訊

宅配以常溫出貨，運費以箱為單位計算（每箱1–10盒），一箱運費 $200。台中市區滿20盒、本島其他縣市滿50盒免運費。部分郊區運費須另計，離島地區恕不提供配送服務。

配送時間：第一階段 9/1–9/7，第二階段 9/8–9/24。可於訂購時自選。中秋節前夕物流量較大，宅配無法指定到貨日期與時段，敬請見諒。

自取－取貨資訊

取貨時間：第一階段 9/1 起；第二階段 9/8 起。可於訂購時自選。
取貨時段：上午 11:00 至晚上 20:30
取貨地點：台中大毅老爺行旅 ZEBRA義式餐廳
取貨前敬請來電：04-3702-8988

the place 台中大毅老爺行旅　國立台灣美術館 National Taiwan Museum of Fine Arts　LF La Famille　TAIWAN PASTRY 喜豐香 SHI FENG SHIANG　CAFE!N

I HAVE A DREAM

我的心　渴望一座島

回家
回
一嶼 ONE ISLAND

大毅建設

大毅建設