

台加月刊

TCCS Monthly September 2024

PUBLISHED BY

Taiwanese Canadian Cultural Society

台加文化協會

8853 Selkirk Street

Vancouver BC V6P 4J6

Tel: 604-267-0901

Fax: 604-267-0903

Web: <https://tccsvancouver.ca>

Facebook: <https://fb.com/tccsvan>

Email: info@tccsvancouver.ca

Office Hours:

週一至週五 Monday to Friday

9:30AM-5PM

週末和國定假日休息

Weekend & Statutory Holiday Closed

Contents:

2024 台加募款晚會P1-2

2024 TCCS Fundraising Gala

台加藝廊 TCCS Art GalleryP3

蔡雅玲油畫陶藝個展

Jodie's Oil Painting & Pottery

Solo Exhibition

台灣文化中心社區日P4-7

Taiwanese Cultural Centre Community Days

講座系列 SeminarsP8

飲食衛生初級證書課程P8

Food Safe Level 1 Certificate Course

台加金齡中心P9-10

TCCS Golden Age Centre

台加身心靈成長中心P11-12

TCCS Holistic Health Centre

台加台灣學校 TCCS Taiwan SchoolP13

2024 泛亞洲太平洋桌球公開賽P14-15

2024 Pan Asia Pacific Table Tennis Open

2024 台灣加拿大藝術文化節贊助商

2024 TCCF SponsorsP16-18

台加活動月曆 TCCS Activity CalendarP20

台加文化協會

Taiwanese Canadian Cultural Society

33週年募款晚會

Anniversary Fundraising Gala



台加文化之夜

6:00 pm, Saturday, September 14, 2024

Radisson Hotel Vancouver Airport

8181 Cambie Road, Richmond

Ticket : \$188

604-267-0901 | info@tccsvancouver.ca | tccsvancouver.ca

中秋

佳節愉快

台加文化協會 理事長張亦凱
暨全體理事 敬賀

9月17日 (農曆8月15日)



台加33週年募款晚會

誠摯邀請您支持台加，並有機會抽中大獎！

時間: Saturday, September 14, 2024
6pm 晚宴開始 | 5pm Reception begin 開放入場
地點: Radisson Hotel Vancouver Airport
地址: 8181 Cambie Road, Richmond BC

晚會主持 Gala Emcees



周家儀 Jessica Chou、劉肇璋 Jerry Liu

晚會由知名電台及電視名主持人周家儀及劉肇璋搭檔主持，表演節目將有「溫哥華台灣媽媽室內樂團」現場演奏台灣民謠經典曲目，令蒞臨佳賓於悠揚樂聲同時享用精緻自助晚宴。
 募款晚會現場將有藝術精品義賣，包括：台灣歌謠作家鄭智仁『福爾摩莎頌』及『抱著咱的夢』樂曲手稿、藝術家甘錦城墨寶、捏麵達人吳俊毅捏麵及木刻藝品、原住民排灣族琉璃工藝品..等，歡迎提早進場欣賞收藏並支持台加。
 摸彩獎品有中華航空溫哥華台灣來回機票、超值旅遊〈日本關東風情6日遊〉、國慶訪問團表演入場券、大統華禮券、經絡按摩禮券、溫哥華海灣旅遊精緻浪漫雙人晚餐、餐館禮券、精油禮盒、咖啡機及現金等豐富獎品，期待您的出席支持，並預祝中大獎！

晚會表演嘉賓

感謝以下提供獎品及廣告贊助之企業和個人

Advertising & Raffle Tickets Prizes Sponsors

- | | |
|-----------------------|------------------|
| 中華航空加拿大分公司 | 雄獅旅遊 |
| 超值旅遊 | 第一商業銀行 |
| 威利時融投資理財集團 | 紫金堂 |
| BC省議員陳葦蓁 Katrina Chen | 王仁鐸律師 |
| 全州美食 | 覓食小館 |
| 張亦凱 | 盧月鉛 |
| 謝孟瑾 | 黃斐琳 |
| 簡秀芬 | 周家儀 |
| MPM Math | Hi-Life Bodycare |
| 台加文化協會理事會 | |

Door Prize & Silent Auction Donors

- 駐溫哥華經濟文化辦事處 劉立欣處長
 溫哥華台灣貿易中心 邱仕敏主任
 吳俊毅 吳雯玲 謝孟瑾
 甘錦城 藍文秀 廖俊惠
 歐文端 鷺島酒莊 台加文化協會理事會

Table Prize & Donors

- 有機藍梅乾 - 張伶銖
 豆鼓小魚罐頭&杏仁松子飲 - 總進食品
 華埠掌故館參觀券 - 溫哥華華埠基金會
 星巴克禮卡 - 謝孟瑾



左至右：小提琴 Stella、大提琴 Kate、長笛 Jessica、小提琴 Iris

溫哥華台灣媽媽室內樂團 Formosa Music Ensemble



為了心中那份對於音樂的熱愛，她們因夢想而相聚，成立了溫哥華台灣媽媽室內樂團。並以這樣的方式鼓勵更多一樣移民背景的媽媽們追求自己的夢想，透過樂團演出的方式將收益全數捐贈給卑詩省當地的慈善團體，盡一己綿薄之力回饋給這個她們及家人落地生根的第二個家。

購票、贊助、及其他疑問，敬請致電台加604-267-0901，或電郵至 info@tccsvancouver.ca
 同時歡迎登入台加網站瀏覽 台加文化協會33週年募款晚會贊助及捐款辦法 <https://tccsvancouver.ca>



台加文化協會 台加藝廊 TCCS Art Gallery

8853 Selkirk ST. Vancouver BC

蔡雅玲 油畫陶藝個展

9/4 - 10/1, 2024

Mon - Fri
10am - 5pm

Jodie's Oil Painting & Pottery Solo Exhibition



Join us in celebrating BC Culture Days

TAIWANESE CULTURAL CENTRE

COMMUNITY DAYS

台灣文化中心-社區日

Highlights :

- TCCS Taiwan School Exhibition
- Cultural Lectures and Handcraft Workshops
- Live Music Performances
- Taiwanese Artists Joint Exhibition
- Taiwan Cinema
- Taiwanese Street Food



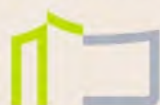
8853 Selkirk St. Vancouver BC
604-267-0901



Saturday and Sunday,
September 28-29, 2024 11am - 6:30pm



For more info, please visit: <https://tccsvancouver.ca> | Facebook.com/Tccsvan



TAIWAN FILM & AUDIOVISUAL INSTITUTE
國家電影及視聽文化中心



臺灣電影工具箱
TAIWAN CINEMA TOOLKIT

Taipei Economic and Cultural Office,
Vancouver
駐溫哥華台北經濟文化辦事處

WCTAS 加西臺灣藝術家協會
Western Canada Taiwanese Artist Society






Taiwanese Cultural Centre Community Days 台灣文化中心-社區日



Celebrate BC Culture Days with us at the Taiwanese Cultural Center Community Days! This all-ages event offers family-friendly fun, featuring Taiwanese painting, music, and cinematic arts. Enjoy educational and artistic activities, and savor the delicious flavors of Taiwan.

FREE ADMISSION
免費入場

Day 1 | September 28, 2024 | Saturday

- Opening Ceremony 開幕式 | 11:00am - 11:40am
- TCCS Taiwan School 台加台灣學校成果展 | 11:00am - 5:00pm
- WCTAS Artists Joint Exhibition 加西台灣藝術家協會聯展 | 11:00am - 5:00pm
- Cultural Lecture - Steven Chang 文化講堂 | 11:45am - 12:25am
- Taiwanese Street Food 台灣小吃 | 12:30pm - 6:00pm
- Taiwanese Paper Craft workshop 台灣紙藝工作坊 | 1:30pm - 3:00pm
- Live Music Performance 現場音樂演奏 | TBA
- Taiwan Cinema 台灣電影院 | 4:30pm - 6:30pm

Day 2 | September 29, 2024 | Sunday

- WCTAS Artists Joint Exhibition 加西台灣藝術家協會聯展 | 11:00am - 5:00pm
- TCCS Taiwan School 台加台灣學校成果展 | 11:00am - 5:00pm
- Taiwanese Street Food 台灣小吃 | 12:30pm - 6:00pm
- Cultural Lecture - Victoria Chang 文化講堂 | 1:30pm - 2:30pm
- Taiwanese Paper Craft workshop 台灣紙藝工作坊 | 2:30pm - 4:00pm
- Live Music Performance 現場音樂演奏 | TBA
- Taiwan Cinema 台灣電影院 | 4:30pm - 6:30pm



TCC ADDRESS: 8853 SELKIRK STREET, VANCOUVER, BC
CONTACT: INFO@TCCSVANCOUVER.CA | 604-267-0901

* Times are subject to change. For more info, please visit : <https://tccsvancouver.ca> | Facebook.com/TCCSVAN

BC Culture Days 2024
TAIWANESE CULTURAL CENTRE
COMMUNITY DAYS
 台灣文化中心-社區日
TAIWAN CINEMA 台灣電影院

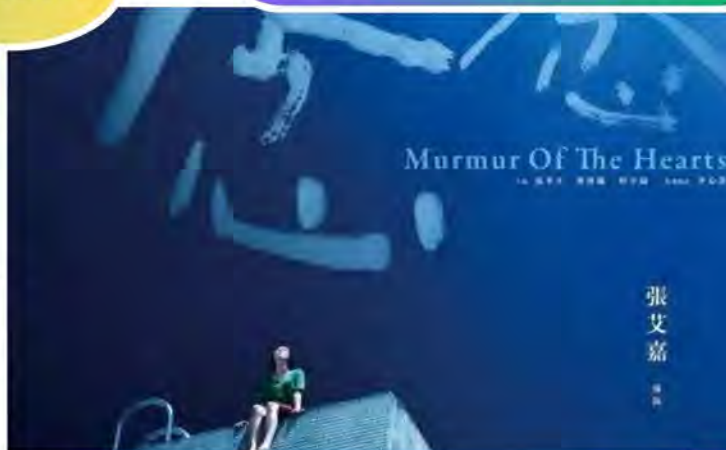
Movie Schedule 電影時刻表

Saturday, September 28
 4:30 pm **One Day 有一天**

Sunday, September 29
 4:30 pm **Murmur of the Hearts 念念**

Free Admission 免費欣賞

8853 Selkirk St. Vancouver BC 604-267-0901



《 One Day 有一天 》

Director HOU Chi-Jan 導演 | 侯季然
 93 min | Color 彩色 | Narrative Feature 劇情片
 Mandarin 國語發音 | Subtitles 字幕: English 英文

Hsiying as a ferry clerk from Cijin Kaohsiung who often dreams of a boy shouting something to her but she can't hear. Tsung enters her life one starry night when the young soldier tells her that he is her future lover and that they are now inside a dream that is going to change their destinies... As the characters' memories are continuously reshaped by fictional narrative and reiteration the script becomes a poetic memoir of youth integrated with the director's own experiences. The film retains the realist style of Taiwanese New Wave but also gets creative with its narrative technique introducing contrasting magical elements in fine balance. The story not only jumps across time but also alternates between dream and reality in which drifting aimless adolescence and its yearnings are captured.

高雄旗津的女孩欣穎在往來高雄和金門的軍方包船上當福利社店員，她經常夢見一看不清臉孔的男人對她大聲呼喊。有天她在客輪上遇見男孩阿聰，他是乘船返回部隊的役男，卻聲稱自己是她未來的戀人，而兩人此刻身處在一場改變彼此命運的夢境中。女孩起初不相信男孩，但接連發生的事件讓她逐漸相信男孩就是她一直以來不斷夢見的人。導演回憶年輕時的片段時光，透過劇本記憶在虛構與重述間，串成了詩意的青春記事。透過創意敘事手法，跳越時空，穿梭於夢與現實之間。

《 Murmur Of The Hearts 念念 》

Director Sylvia CHANG 導演 | 張艾嘉
 119 min | Color 彩色 | Narrative Feature 劇情片
 Mandarin 國語發音 | Subtitles 字幕: English 英文

Nan keep struggling to let go of the disappearance of his mother and sister. Mei, finding herself accidentally pregnant, is reminded of her mother, who subsequently died during childbirth. Hsiang, a boxer with little potential, continues to fight because he believes it is the only way to connect with his own late father. Each at a crossroads in their lives, Mei, Nan and Hsiang must learn to reconcile their pasts. The film develops an intimate portrait of three characters coming to terms with past trauma and parental relationships. Directed in a subtle, understated style, gradually turning up the emotional intensity, the film culminates in Mei confronting her demons when fate appears to repeat history. A gentle and moving depiction of growing up.

育男對兒時母親與妹妹消失的身影念念不忘；畫家育美面對感情及母親難產過世陰影之下意外懷孕；阿翔身為後備拳擊手面臨禁賽與被教練坦言沒有天賦。徬徨關口，三位年輕人各有奇遇。親情與愛情，忘不了的人最是不捨；和解或重聚，似乎就在一念之間。這是一個關於心靈的故事，導演用平和的鏡頭語言累積情感，細膩探討過去影響現在，當命運在重複，總有直面恐懼的時刻，圍繞心底深處的喃喃自語，讓這趟釋然的旅程顯得特別溫柔動人。



Taipei Economic and Cultural Office,
 Vancouver
 駐溫哥華台北經濟文化辦事處





2024 加西台灣藝術家協會聯展 - 楓 · 情 -

展期：9/28 - 10/2

週一至週五 11am - 5pm

地點：台灣文化中心一樓

8859 Selkirk Street Vancouver

604-267-0901

參展者

蔡霞芬	盧月鉛	陳柏梁	葉憲年	汪詠絮	葉玉霞
簡志雄	羅世長	吳季頻	房世伶	王海蘋	江碧媛
郭永興	陳韻玲	袁幼婷	蔡佳杏	李佳慧	林漢章
廖武藏	湯劍台	張麗娜	陳品誼	莊玲珍	魏芳玉

中華民國僑務委員會贊助

【自助旅遊經驗分享】 iTravel Information Seminar

時間：9月5日(四) 1:00PM~2:30PM
費用：\$5/每位；65歲以上金齡人士免費
報名：座位有限，請預先報名留位。604-267-0901
地點：台加文化協會

主講：羅廷瑄 & 陳端華

講題：17天越洋郵輪與32天日本自助旅行經驗分享(二)

羅廷瑄和陳端華兩位皆為台加文化協會政策顧問，曾任台加協理事長，並且在台加擔任義工二十餘年。他們熱愛旅遊及美食，探索世界各地的人文歷史風景，曾多次規劃執行台加會員的美國海陸空旅遊，深獲大家的喜愛，每場皆爆滿，至今仍然詢問度極高！

日本是台灣人旅遊的首選國家，四季如詩如畫的景色讓人留連忘返。兩位講者將為大家分享介紹他們去年從溫哥華搭乘越洋郵輪到日本，以及在日本一個月深度旅遊，走遍日本各地的經驗！



【復健運動操】 Active Rehab

時間：9月15日(日) 2:00PM~3:00PM
費用：5元/每次；55歲以上人士免費
報名：604-267-0901

敬請於9月10日前報名，4人成班。

地點：台加文化協會

指導：陳榮海 Aaron Chan 運動治療師
方穎怡 Cheryl Fong 運動治療師
蔡慧儀 Isabel Choy 運動治療師

內容：包含手腕、頸部疼痛、背部、腰部、腿部、工作和運動傷害等拉筋復健，學習自我保健並舒緩常見的肌肉僵硬。

- 參加者請自備軟墊及著寬鬆衣物前來
- 感謝「崑傑綜合醫療」長期支援本活動



飲食衛生初級證書課程 (中文授課) Food Safe Level 1 Certificate Course

日期：9月22日(日)
時間：9:00AM - 5:30PM 上課 (8小時)
5:30PM - 6:30PM 考試及閱卷

地點：台灣文化中心 8853 Selkirk St, Vancouver

滿8人以上開班，上課前5天通知是否開課。

繳費後才算完成報名，請親臨台加或致電付款。

小班教學、成效良好，額滿為止，請儘速報名！

報名：掃描右上 QRCode 或 604-267-0901 或
info@tccsvancouver.ca

費用：\$130，含 GST 稅/中英文對照課本及註冊證書費 學員當日上完課考試，及格者將由 BC 省衛生單位核發證書。飲食衛生(初級)證書課程是專為飲食業從業人員而設的，由 BC 省衛生部門及 BC 省酒店及餐館協會一致推薦。

依據現行政府衛生條例，與食物有關公司必須具備飲食衛生證書(Foodsafe Certificate)方能合法經營，從事該行業的公司管理者及員工，需具備有效證書，例如餐廳、咖啡店、超市或試吃活動等。



【旅遊專家聊台灣離島】 iTravel Information Seminar

時間：9月19日(四) 1:00PM~2:30PM
費用：\$5/每位；65歲以上金齡人士免費
報名：座位有限，請預先報名留位。604-267-0901

地點：台加文化協會

主講：Djoan Chou 周哲安(雄獅旅遊 - 北美企業服務總監)

主題：台灣離島知多少 - 澎湖金門好好玩

澎湖是許多台灣人喜歡的度假勝地，除了一年一度的澎湖花火節可以觀賞煙火、暢玩水上活動之外，講者分享私密經驗，讓你玩遍澎湖！不只經典的雙心石滬、澎湖玄武岩，還包括私房澎湖海灘、最新 IG 打卡景點和澎湖離島景點都要告訴你。



金門擁有豐富的文化資產，小小的島嶼上共有9處國定古蹟、漫步在金門時，抬頭便可看見閩南建築風格的古厝或是巴洛克式洋樓，不僅如此，經歷古寧頭戰役、八二三砲戰等大小戰役洗禮的

金門，留下非常多的軍事堡壘、歷史文物與戰役遺跡，而如此豐富有著歷史故事必遊景點，非常值得您聽完後一一前來拜訪。





台加金齡中心 TCCS Golden Age Centre

參加台加金齡活動資格：週四金齡日65歲以上、其餘55歲以上

台加金齡日 TCCS Golden Age Day 每週四 10AM - 3PM ● 參加金齡日資格為 65 歲以上

10:00AM - 11:00AM 肢體律動 - 蔡雅玲老師

11:00AM - 15:00PM 創意繪畫/專家講座/義診/平甩功太極拳
手工藝/歡樂歌唱/影片欣賞/節慶聚餐

- 感謝鄉親對台加金齡日的喜愛，受限場地，已暫停接受新人，敬請包涵。

~~~~~



### 9月5日

1:00PM - 2:30PM 【自助旅遊經驗分享】

主講：羅廷瑄 &amp; 陳端華

講題：17天越洋郵輪與32天日本自助旅行經驗分享(二)

### 9月12日

1:00PM - 2:30PM 【健康講座】

講題：專家談經絡按摩

經絡按摩是一種通過按摩穴位來促進身體能量流動的技術。這種按摩以激發身體經絡為主，有助於平衡體內能量，提升身心健康狀態。經絡按摩通過特定的手法，刺激穴位，促進血液循環、令氣血暢通、舒壓肌肉疲勞、舒緩局部不適、減輕壓力等效果。

### 9月19日

1:00PM - 2:30PM 【旅遊專家聊台灣離島】

主講：Djoan Chou (周哲安) 雄獅旅遊 - 北美企業服務總監

講題：台灣離島知多少-澎湖金門好好玩(一)

### 9月26日

11:00AM - 12:00PM 【平甩功太極拳】

主持：劉仲明醫師

## 健行社 Walking Club

主持：詹元稜 604-581-6191 / 778-985-1138

| 時間               | 健行地點                                        | 109 walks | 行程 (km) | 領隊導覽                | 集合地點                                                                                                |
|------------------|---------------------------------------------|-----------|---------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09月07日<br>9:15AM | Delta Watershed Park<br>North Delta         |           | 8       | 詹元稜<br>604-581-6191 | <b>Kittson Parkway Parking</b> , first roadside parking from 64th Ave exit off 91 Hwy               |
| 09月14日<br>9:15AM | Hollyburn Heritage Trails<br>West Vancouver | 41        | 6.7     | 曹永通<br>604-421-9816 | #1 Hwy (exit 11) > Cross Creek Rd > Chartwell Dr > <b>Pinecrest Dr to the end</b>                   |
| 09月21日<br>9:15AM | Richmond Nature Park<br>Richmond            |           |         | 高騰輝<br>604-207-0533 | <b>11851 Westminster Highway, Richmond</b>                                                          |
| 09月28日<br>9:15AM | Renfrew Triangle<br>Vancouver               | 7         | 5       | 詹元稜<br>604-581-6191 | 29 Ave. E. & Slocan St. Slocan Park<br><b>(2750 E 29th Ave)</b>                                     |
| 10月05日<br>9:15AM | Burnaby Mountainside Trail<br>Burnaby       | 13        | 5.5     | 曹永通<br>604-421-9816 | #7 Hwy > Lake City Way > Arden Ave > Greystone Dr > Philips Ave > Woodbrook Pl > <b>Squint Park</b> |

沿途風光明媚，請別忘了攜帶相機。

備註：1. 務必穿登山鞋或球鞋，請自備雨具，風、雨、雪無阻。

2. 健行詳細內容請依編號參閱 Douglas &amp; McIntyre 出版「109 Walks in British Columbia's Lower Mainland。」

3. 每星期會由 Line 健行社官網傳送詳細停車位置 Google 地圖。



# 台加金齡中心 TCCS Golden Age Centre

參加台加金齡活動資格：週四金齡日65歲以上、其餘55歲以上

## 平甩功及太極拳

### Pingshuai Gong and Taichi

指導：劉仲明醫師

時間：每週二&五 8:15AM - 9:45AM

費用：\$2 / 次

許多養生的道理，都需要透過鍛練去體會，不是背誦經典來的。

平甩功可調節身體的規律，通經疏脈，兼顧五臟六腑。許多人每天定時鍛練，每次練完感到身心舒暢，睡眠安穩，工作精神集中。獲益良多。

太極拳傳承自老祖宗的養生智慧，練的時候平心靜氣，全身放鬆，是所有愛好修行，養生，氣功的人都應該學習的首要功法。歡迎您加入我們的行列。



## 鄭子太極拳練習

### Cheng Tzu Taichi Practice

指導：沈于順 & 吳明芳 604-985-8687

時間：每週一 10:00AM - 11:30AM

費用：\$2 / 次 (滿6人開班。)

鄭子太極拳功架，太極拳推手，無極站樁 & 健身十二段錦鄭子太極拳37式緩和鬆柔的動作，功效宏大老少咸宜，每天利用空閒幾分鐘，能達到幼者壯，老者健，是最王道的養生功法。青年者習練，增加關節柔軟度，心肺功能，矯正不良脊柱姿勢，學得防身武術。年老者習練，下盤穩固不易跌倒，改善一些慢性病，強化內臟，腦幹和中樞神經，達到健康延年。

## 復健運動操

### Active Rehab

指導：方穎怡醫師 / 陳榮海醫師

蔡慧儀醫師

時間：9/15 (日) 2:00PM - 3:00PM

費用：5元 / 每次；55歲以上，免費。

(4人成班，請預先報名。)

復健運動的內容將包含頸部、肩部、腰部、臀部、腿部及腳部等的復健，讓大家有機會學習自我保健及減緩常見的疼痛。參加的學員請自備鋪地墊及穿寬鬆的衣服。

## 高爾夫球社

### Golf Club

主持：黃泰志 604-805-3008

聯絡：李友志 604-275-6365

歡迎有興趣的台加會員加入球隊。

2024 八月例賽結果 (8/16)

地點：Carnoustie

總桿冠軍：李友志

淨桿第1名：林德清 第2名：陳明華

第3名：劉俊祥 第4名：朱孝龍

第5名：王清奇 Lucky 7：陳世榮

最近洞獎：

# 6. 郭豐、吳鳳麗、屈磊

# 8. 莊育光、姚哲智、賴淑惠、吳祖修、

楊錫隆、康鐘鼓、劉俊祥

#13. 林賢達、謝瑜叢、賴春聲、賴淑惠、

林志奮、郭豐、陳明華

#17. 姚哲智、邱培森



## 土風舞

### Taiwanese Folk Dance

時間：每週一 & 三 10:00AM

報名：名額有限，請預先報名。

費用：\$30 / 月

台加土風舞社致力推廣世界各地的土風舞，以民族音樂配上肢體律動和簡單舞步，人人都可樂在其中，跳土風舞也像在遨遊四海，行進間交換舞伴，有趣又能聯誼，在律動中培養協調性、節奏感，結交同好。我們的團體是一個快樂的大家庭，大家因共同的喜好而聚合，經由不斷的研習，激盪腦力，經由快樂的舞動，活絡筋骨。歡迎呼朋引伴，一起以動人音樂、暢快舞步穿梭於世界各民族文化之間。



## 排舞

### Line Dance

指導：謝依霖

時間：A班 「拉丁排舞」

每週二 10:30AM - 12:00PM

B班 「動感排舞」

每週五 10:30AM - 12:00PM

報名：名額有限，請預先報名。

費用：\$6 / 每堂 (月繳)

拉丁排舞：拉丁風及流行樂曲為主，注重技巧、律動、重心、音感及熟練度。

動感排舞：著重運動及記憶強度。

以上不分程度，皆屬國際排舞。



## Zumba®Gold 健身舞蹈

指導：薇薇安

Zumba® B1&Zumba® Gold  
Certified Instructor

時間：週三 1:00PM - 2:00PM

報名：名額有限，請預先報名。

費用：\$5 / 每堂 (月繳)

Zumba®是用拉丁音樂和舞蹈鍛鍊體能的健身運動，Zumba®Gold是為樂齡族群所打造的課程，特色是簡單、易動，節奏不致太激烈但又能適度地訓練心肺、揮灑汗水的效果。(九月停課)



## 桌球社

### Table Tennis Club

主持：詹元稜

費用：\$200 / 年費；\$30 / 月費

(因場地限制，不收新社員及Drop-in。)





# 台加身心靈成長中心



## 學習身心靈成長 開創幸福圓滿人生

我們一起學習、一起探討，幫助自己在身心靈各方面成長；讓自己更健康、更快樂。

需要個人成長探索者，請打預約電話：604-267-0901

### 「你要快樂才能好好生活」文章分享 10個讓你每天更美好的幸福處方

#### 作者介紹

丹甘·查特吉 Rangan Chatterjee

被譽為英國最有影響力的醫生之一，善於將繁複的醫囑簡化，並為患者找出健康問題的根本原因。他致力於改變未來醫學的實踐方式，幫助人們過上更好的生活。

查特吉醫師是三本《星期日泰晤士報》暢銷書的作者，同時也是風靡歐洲的健康播客「Feel Better, Live More」的主持人。他曾登上TEDx演講，迄今累計觀看人數逾570萬。

來，我想要你花個片刻，回想一下小時候，某個你真心感到快樂的時刻。可以的話，細節都不要放過：那時候的色彩、空氣的味道、臉頰上感受到的溫度，還有腳下的大地。當時你在哪裡？也許是在室外？在陽光明媚的日子，打著赤腳與一群朋友玩耍，沉浸在遊戲的純粹樂趣之中。對於未來，你並不擔心，也不會因為過去而苦惱。你完全活在當下，充滿了活著的喜悅和快樂。所以，到底怎麼了呢？為什麼你不再是那個人了？那些快樂、那些幸福都去哪了？

我知道人生有時候真的很苦。我們許多人都有太多事情要做，卻沒有足夠的時間，因而被壓得喘不過氣，甚至筋疲力盡。不管你現在是生活困難，還是只想要比現在更快樂一些，你都來對地方了，這本書將幫助你擁有更多健康與快樂。好消息是，健康快樂比你想像的要容易得多。



### 你要快樂，才能好好生活：10 個讓你每天更美好的幸福處方

#### 核心快樂

人們從至少二千五百年前的古希臘時代開始，就一直在辯論幸福快樂的本質。這些爭論至今仍在繼續，而且可能永遠不會結束。然而我依據自己在這領域多年的研究，以及在現實世界中面對個案的親身經歷，提出了一個新的快樂定義。我一次又一次地見證了它不但很準確，而且真的很有用。我精心設計了這個獨特的快樂模型，讓人們可以練習，並隨著時間而強化。我稱之為「核心快樂」(Core Happiness)。

核心快樂不是那種每天早上從床上跳起，滿面笑容，容光煥發，空中灑落仙女亮片的那種快樂；這不是你在聖誕節早上和孩子們在一起時，感受到的那種極度快樂；也不是當你踏出國際航班機艙，第一縷陽光灑在你臉上時的那種感覺。而是有關於把你的快樂程度提高，好讓你比不會感受到負面情緒，並且縮短負面情緒發作的時間。

這關乎在你周圍建立一個堅韌又有彈性的快樂泡泡，在你碰到生活中無法避免的壓力和緊張時，可以好好保護你。這是為了確保你的快樂不會過度依賴他人或是自身以外的事物。這是關於用對待自己身體的方式來對待快樂，透過聰明且有效的規律練習來強化快樂與幸福感。

#### 核心快樂三腳凳

你可以把核心快樂想像成一張三腳凳。每隻腳都是獨立，但缺一

**心滿意足**

滿足感意味著，坦然平靜地接受自己的人生和所做的決定。

**自主掌控**

意味著你擁有主導權，且在合理範圍內，沒有任何事情能夠打擊你。

**表裡如一**

代表你內心期望自己變成的樣子，和現實生活中的你，是一致的。

不可的。如果其中一隻腳斷了，你的快樂感可能就會崩塌。凳子的第一隻腳是「心滿意足」，滿足感意味著，坦然平靜地接受自己的人生和所作的決定；第二隻腳是「自主掌控」，這意味著你擁有主導權，自己能作出有意義的決定，且在合理範圍內，沒有任何事情能夠打擊你；第三隻腳是「表裡如一」，代表你內心期望自己變成的樣子，和目前你實際生活在這個世界上的樣子，是一致的，當你的內在價值和你的日常行為一致時，就是表裡如一，沒有內外衝突。





關於核心快樂，絕對不能忘記的是，它不是終點，並非只要某天你抵達了，就能從此過著幸福快樂的日子；相反，它是一個旅程。任何人的三腳凳都不能保證永遠不倒，因為生活總是有起有落，但是只要你常練習，你的核心快樂三腳凳一定會變得越來越

穩定。像是，如果你想要更強壯的肌肉，就必須規律進行阻力訓練。核心快樂也是一樣的原理，你必須滋養你想增強的部位。而且，我向你保證，這絕對值得投入。你的核心快樂越強大，你就能越接近那個曾經很快樂、無憂無慮的自己。

## 九月身心靈活動

### 下課後有「純植物性 Pot Luck」，歡迎大家參加！ 有機蔬菜種植（如何採收、保存種子，以及菜園過冬的準備）

時間：9月17日（二）10:00AM-12:00PM

講師：Irene Hwang

時序入秋，植物開始結果結籽，蔬菜種植是否可以自己採收種子？還是只能每年向種子公司購買種子？種子如何保存？能夠保存多久？種種疑惑為您解答。同時也為您即將到來的冬季休耕做準備，好讓您和您的菜園，一起重新充電吧！

**講師介紹：**Irene Hwang 是中興大學經濟系畢業，當過兩年程式設計師，拿到美國俄亥俄州立大學唸統計碩士學位。2001年移民來加拿大，一直是全職主婦。直到2014年，小孩已經長大，想開始做自己喜歡的事，而轉行投入有機栽培的領域，經營「媽媽的菜園」銷售有機蔬果，備受鄉親的喜愛。曾任Richmond Farm School 助教。



### 輕鬆學經絡穴位，強身好健康

時間：9月24日（二）10:00AM-12:00PM

講師：林美香老師 主持：辛憶明老師

人體的穴位可以反映出身體內向相對應部位的器官與身體狀態，不只是腳部對應著全身的器官人的10個手指頭及手掌手臂也各有相對應的穴位。

你的日常生活一定曾與經絡沾上邊，但經絡穴位按摩為什麼能起到調理體質，緩和症狀的作用？實際操作時有那些注意事項？透過按摩經絡穴位可改善氣血循環，自然能遠離病痛。

此講座大綱內容

「認識人體經絡系統」：12經絡&任督二脈和每條經絡的巡行路線，經脈奇穴

- 12經絡對應的臟腑和功和緩和的症狀
- 分享了解「經絡阻塞與臟腑失調、人體的生命活動及生病的原因。」

要回復經絡平衡和協調，可透過按摩刺激某些特定的穴位，以恢復經絡系統的平衡。可以透過這些方法，來減緩病痛：

- 「居家經穴按摩」需要注意事項
- 經穴按摩後不適，要如何處理
- 經穴按摩保健示範：
  - 1.) 止痠痛穴點（合谷穴，傷痛點）
  - 2.) 止肩痛穴點（肩點穴，曲池穴）
  - 3.) 止腰部痠痛穴點（腰腿點）
  - 4.) 舒緩落枕（落枕穴）
  - 5.) 明目緩頭痛（側頭痛，太陽穴；後頭痛，風池穴）
  - 6.) 舒緩肩背痛（天宗穴）
  - 7.) 九月秋燥肺經病變，（感冒和喉嚨痛的穴位）

**講師介紹：**

國立海洋大學畢業 & 溫哥華PCU中醫學院畢業

Naha Certificated Professional Aromatherapist Membership

經歷：台灣 國際貿易公司執行長 & 顧問以及BC省註冊針灸師







# 台加台灣學校 TCCS Taiwan School

## 小班教學 個別指導

創校校長：廖純如

校長：連淑惠

報名洽詢：604-267-0901

info@tccsvancouver.ca / tccsvancouver.ca

### 兒童中文閱讀力養成班 Chinese Reading Club

教師：羊羊 Yenyu Chen 招收對象：4歲以上，5-6人  
時間：週三 3:30-4:30PM 費用：\$120/4次，單堂：\$35

(歡迎沒有閱讀基礎或中文為第二語言的孩子)

羊羊老師有多年的中文教學經驗，並擁有台灣合格教師證書。本身很喜歡閱讀，也很喜歡和小朋友一起閱讀，一起探索中文的美妙。

我們的兒童繪本閱讀班，將透過精選的中文繪本和樂樂分級讀本，課程將從初階閱讀開始，慢慢提升階級，激發孩子們對中文學習的熱情，同時加深他們對漢字的認識。我們堅信，閱讀不僅能豐富孩子的想象力和創造力，更是學習語言不可或缺的一部分。透過我們的課程，孩子們將學會如何閱讀、愛上閱讀，並從中獲得樂趣和知識，這將對他們的語言發展和整體學術成長帶來深遠的影響。課程中老師會透過故事及延伸活動，幫助孩子們認字、學習中文和體會閱讀的魔力。

### 兒童華語班 Children's Mandarin

教師：莊怡芬、洪毓凌 招收對象：6歲以上，6-7人  
時間：入門班週一 4:00-5:30PM 費用：\$240 / 8次，單堂：\$35  
時間：進階班週四 4:00-5:30PM 費用：\$210 / 7次，單堂：\$35  
日期：9/19、26、10/3、10、17、24、31  
時間：初級班週五 4:00-5:30PM 費用：\$180 / 6次，單堂：\$35  
日期：9/13、20、10/4、11、18、25

莊老師擁有台灣教育部教育學程的專業證書，足以掌握全面的教學情境。具有多年的海外教學經驗。教師善於依照孩子不同的需求和年齡段設計不同的課程，教學內容貼近生活經驗，採用互動式的教學方式，讓孩子們在輕鬆愉快的氛圍中學中文。您的孩子將會發現學習中文可以很有趣並自信地在雙語環境中成長。

洪老師擁有加拿大幼兒教育 (ECE) 與教育助理 (EA) 的專業證書並擔任中文講師多年。基於在幼兒中心、公立學校與中文機構的教學經驗，具有掌握教學技巧的能力以及在教育工作上的專業與熱忱。教師將以生動活潑的教學方式來引導學生學習中文，並加入歌曲帶動唱、勞作DIY和遊戲等方式來激發孩子對中文的興趣並在快樂中學習。著重因材施教，以提升每位小朋友在聽、說、讀、寫的能力，並鼓勵在在日常生活中實踐。期許每位孩子在多元文化的環境中，能體驗到學好中文的優勢。

### 青少年溝通與人際關係

#### Empowering Self-Esteem For Teens

教師：張妍婕 Joyce Chang 招收對象：13-18歲，6人以上  
時間：週二 3:30-5:00PM 費用：\$400 / 8次

張老師曾任台灣卡內基訓練講師，台灣修平科技大學、銘傳大學兼任講師，現為加拿大持證營養師。

老師授課風格生動幽默，擅長培養青少年設定目標、自信、人際關係、溝通表達、處理壓力、自我管理 etc. 結合課堂所學，確實應用於生活與校園。透過反覆運用練習，進而看到孩子真正的脫胎換骨。

### 圍棋班 GO Chess

教師：戴振華 招收對象：6歲以上，12人以下  
時間：週三 3:30-5:00PM 費用：\$270 / 9次，單堂：\$35  
日期：9/4、11、18、25、10/2、9、16、23、30

戴老師曾擔任中學教師、學務主任及教務主任，圍棋業餘3段。

課程以練習個別化教材、生生對弈、師生對弈的多元方式，進行有品味、有趣味及邏輯思考訓練的教學。在簡單黑白子的無窮變化中，帶領習慣思考的孩子，開啟學習旅程的新紀元。

### 書法水墨班 Calligraphy & Ink Painting

教師：甘錦城 招收對象：青少年及成人，4人以上  
時間：週三 2:00-3:30PM 費用：\$120 / 4次，單堂：\$35

甘老師為國立台灣藝術大學書畫藝術碩士。曾獲第53屆台灣美展膠彩畫第一名，第67屆台陽美展膠彩畫首獎，第4屆桃園美展、宜蘭美展國畫第一名，宜蘭美展宜蘭獎，加中藝術橋書畫大賽書法金獎等。受邀請參加台灣水墨新貌展，第3回牙山國際書畫展，台日篆刻家、兩岸篆刻家交流展等。

每4次一單元，完成一件作品，包括講解、分解示範、練習以及完成作品講評。

### 台灣民俗手藝坊 Taiwan Craft Art

教師：周元英 招收對象：青少年及成人，4人以上  
時間：週一 10:00AM-12:00PM 費用：\$100 / 4次，單堂：\$30

周老師長期投入民俗手藝的創作與指導，經常代表台灣社團參與多元文化節慶活動，深受各界好評。

課程透過生活取材，運用巧思與巧手，以摺紙、剪紙、布藝等方式製作簡單玩具、小禮物、小飾品等。在充滿趣味的課程中培養手眼協調、空間概念、細心與耐心。歡迎親子共同參與創作。

### 芳香療法介紹與實作應用

#### The Introduction and Practical Application of Aromatherapy

教師：方嘉蘭 Maggie Fang 招收對象：18歲以上，6人以上  
時間：週二 10:00AM-11:30AM 費用：\$200/4次

(含每堂課提供之芳療精油調和小樣品)

Maggie老師持有美國NAHA認證的芳香療愈師，doTERRA芳香調理認證，美國The Healing Institute of Knowledge官方認證希塔能量療愈師，KCCA韓式香薰蠟燭導師認證執照。

對於芳香療法一般大家比較熟悉的是在生活薰香與SPA的應用，其實它是屬於自然療法 (以改變飲食和生活方式等方式來達到最佳健康狀況)的一部份。老師將介紹芳香療法的歷史，精油的成分，精油萃取方式，精油在生理與心理的功效，精油的應用與如何調香。每堂課中老師將實際操作精油的應用方式，並提供芳療精油調和小樣品讓學員回家練習。

### 成人中文班 Mandarin Class for Adult

Instructor: Sophia Wang  
Time: Wednesday 10:00-11:30AM  
Fee: \$300/10 sessions

Using a wide range of materials to guide adults who are learning Mandarin as a second language. Whether it's for work or for fun. Practicing listening and speaking the language in a casual setting. Making the learning experience more enjoyable. Let's appreciate the beauty of the language and culture together.

台加徵求新班開課企畫，邀您發揮專長，歡迎具教學熱忱之各領域人才，備妥教案及履歷以電話或電郵與我們聯繫。



# 2024 泛亞洲太平洋桌球公開賽

文 / 蕭正勝



2024年泛亞洲太平洋桌球公開賽於五月十八日至二十日，在列治文市的奧運體育館（Richmond Olympic Oval）隆重登場。這是今年加西最大的桌球比賽，不僅獎金超過一萬加元，而且參賽人數眾多，共有一百五十五名來自亞太地區及東歐及中東地區的好手們參加。比賽共分十八個項目，除了眾所期待的男女單打以外，還有十幾項以程度分級的項目，以及包括三項以年齡區分的五十五歲至六十五歲單打及六十六歲以上單打，以及五十五歲以上雙打的項目（參加球員每人必須超過五十五歲），另外還有十

九歲以下雙打及三千六百分以下的雙打。這些以年齡分級的單打及所有雙打，他們的成績不紀錄在內，也就是說成績不影響他們的積分。

球員從最小的九歲到八十歲不等，球員除了大多數是華人之外，還有加拿大人（白人）、日裔、韓裔、菲律賓裔、印度裔、中東裔、東歐裔及黑裔等，展現加拿大是一個移民的大熔爐。

此次比賽共舉行三天，這是地方性比賽首次出現（以往都是兩天而已）。或許是贊助廠商較多，獎金共超過一萬加元，所以參加的人數也比以往多。因此這次比賽共使用十四張球檯，這也是前所未有的。所幸列治文的奧運體育館相當大，臨時增加球檯不是問題。每天的比賽都是從早上九點開始，第一天比較忙，到晚上九點才結束，第二天稍微好一點。到晚上八點才結束，最後一天，則在晚上七點就結束了，之後到餐廳參加慶功宴後，才圓滿落幕。三天下來，每天工作平均超過十小時（裁判長每天八點就到），整天都未到戶外享受陽光及新鮮空氣，這就是我以前所說的，當裁判長或裁判要有犧牲奉獻的精神。

綜觀此次比賽。有幾個特點，想和大家分享：

1) 在男子公開賽單打的半決賽時。第一種子Wu, Lucas遇到第三種子Wang, Zhuangfei, 表現不佳。難抵Wang的強勢攻擊，終於在第五局時敗下陣來，與冠軍無緣。另一方的半決賽中，第二種子Mandelstam, David遇到了第六種子叫Abdullah, Parsa 的挑戰，鏖戰五局才獲得晉級至決賽。在冠亞軍決賽時，Wang想乘勝追擊，可惜在第五局時無法防止Mandelstam的攻勢，只好屈居亞軍。上述這三場比賽都相當精彩，值得觀賞。而Mandelstam 的優異表現，使得他第二次在溫哥華獲得男子單打冠軍。他是從小就在溫哥華訓練培養的球員，十年前當我第一次看到他打球時，他才五尺不到的小男孩，現在已是身高六尺的大男人了，他目前已入選為加拿大青少年國家隊，是一位不可多得的明日之星。





2) Alberta省這次來了十五位球員，大部分是青少年選手。最近幾年亞省的青少年球員進步神速，有直逼BC省之勢。此次的女子單打冠軍Pan, Ivy 就是亞省的青少年球員。當然BC省有兩位加拿大女子國家隊的國手，此時她們正在國外比賽。所以無法參加，以致讓亞省的球員檢了便宜。

3) 有幾位印度裔的青少年球員表現不俗，基本功不錯，假以時日。將來必成主力球員。印度的桌球發展，有點像神話，十年前很少看到桌球打得好的印度選手，但在最近的兩、三個月的國際比賽，印度選手每每出人意料，擊敗種子球員。尤其於今年二月在韓國釜山的世界團體錦標賽中，印度女選手擊敗中國隊世界冠軍球員，震驚世界桌壇。印度女選手的打法，據我觀察，是複製三十年前世界冠軍鄧亞萍的打法。反手用長膠防守，正手則用攻擊型的膠皮，而且攻勢凌厲，防不勝防。印度女選手，人高馬大，懂得如何研究中國前世界冠軍的打法，青出於藍更勝於藍。打得中國選手招架不住，簡直令人難以置信。在美國，也有兩位印度裔青少年的兄弟，入選美國青少年國家代表隊。看來世界桌壇，群雄（雌）四起，競爭激烈，中國隊不僅要防範虎視眈眈的日、韓、歐洲等國，現在又加了一個神秘莫測的印度，更是「壓力山大」。

4) 此次比賽最匪夷所思的，是最後一天的最後一場比賽，是五十五歲以上的雙打冠亞軍決賽。第一種子隊Mao/Yik 對上沒列入種子隊的Li/Guan時，雙方攻防激烈，各取一局，到最後一局時（比賽只打三局兩勝制），Li/Guan 以七比一領先，當大家都眼看他們將擊敗對手了，沒想到竟然鋒迴路轉，對方的Yik 使出渾身解數。把他的「海底撈」絕招發揮到極致，竟然使對手連輸八球。這個「海底撈」是我取的名字，他是等對方把球打到他的桌面後往外掉到桌面下時。再用力打回來側旋球或下旋球，由於他是在桌面下操控的，所以對手看不到他的球拍轉向，以致對手頻頻失誤。一下子出界，一下子觸網，把對手搞得團團轉，越打越火大，大家覺得不可思議，到最後反而看得哈哈大笑。因為Yik的這一招「海底撈」使得他的隊最後以十一比九獲得了冠軍，這真是太戲劇化了。所謂球場如戰場，要頭腦靈活，隨機應變，不



能死纏爛打。戰機瞬息萬變，稍縱即逝，真的漲知識了。

最後告訴大家一個重要消息，就是明年的「加拿大全國桌球錦標賽」，將由BC省桌球協會主辦，地點就在列治文的奧運體育館，比賽地點是在體育館內的西端，那裡地方更大，可擺放二十幾張球檯及容納數百人的看台。目前日期未定，通常是在七月上旬，請愛好桌球的朋友們，保留這段日期，以免錯過良機。







Together with you,  
blossoming in the sky

中華航空「與您一起，綻放天際」

China Airlines A350 delivers a tranquil travel experience. Fly to Asia and other destinations around the world and enjoy a memorable journey.

中華航空 A350 客機以創新元素打造全方位的舒適體驗。  
搭配別出心裁的機上美饌，挑起嚮往亞洲及世界各地的味蕾，愜意展開旅行。



China Airlines  
Website



China Airlines  
Facebook



China Airlines  
Instagram



China Airlines  
Dynasty Flyer Program

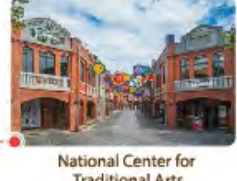






# TAIWAN

## WAVES OF WONDER



**Taipei → Kaohsiung**  
 213 miles (342 km)  
 90 mins | US\$48/one-way

**Taipei → Taichung**  
 102 miles (164 km)  
 50 mins | US\$23/one-way



- International Airport
- Cruise Port
- Nearby Attraction
- High Speed Rail Station
- High Speed Rail Line
- Taiwan Railway Line



Scan QR code for more information

[www.taiwan.net.tw](http://www.taiwan.net.tw)





# 紫金堂

tasteforlife

美國·加拿大

Since 2005



| 安心 · 感動 · 幸福 |



藥膳調理

濃縮湯底

## 美味燉品 · 輕鬆上手 Healthy Soup · Ready-to-Eat



快速簡單三步驟



糯米水 漢方湯底 食材



1 倒入漢方湯底，糯米水各一包



2 湯底沸騰後，將食材置於鍋內，轉至小火



3 再次沸騰後加蓋關火燉 3~5 分鐘完成



紫金堂北美 來自台灣 海外華人養生膳食第一首選



美、加免付費電話 +1-855-5678-907 [www.tasteforlife.co](http://www.tasteforlife.co)





# Dignity<sup>®</sup> MEMORIAL

把人生最困難的決定交給自己吧！



陳慧貞  
CELINE CHEN



預售福地跟一站式殯儀服務

預售顧問 為您遮風擋雨 未雨綢繆 讓家人安心

科士蘭、海景、永多利、寶怡紀念園

CELL: 604-839-9081

EMAIL: huichen.chen@dignitymemorial.com



## 房地產核心信託基金

基金規模: **43.3億加幣\***

2023年收益率: **11.24\***

- 專業投資於北美多戶型住宅物業
- 項目發行、運營方參與投資**兩億五千萬加幣\*\***
- 接受RRSP, RRIF, TFSA等註冊帳戶

以諾財富銷售代表: 游小玲 Esther Yu

Tel: 778-929-0008



本廣告所附信息僅供參考，不做任何形式的投資邀請。廣告內容並沒有包含投資的全部信息，不能代替完整的發行備忘錄。投資人需仔細閱讀發行備忘錄，了解完整的產品信息，尤其是各種潛在風險，與您的註冊豁免市場經銷商代表商討此產品的適合度之後，再做投資決定。此產品為豁免市場證券，所有投資人的認購必須符合相應的豁免市場監管要求。  
\* 所有數據出自2024年6月基金簡報，往期權益表現，並不代表未來收益。  
\*\* 出自2024年6月基金展示文件



| 星期日 Sun                                                            | 星期一 Mon                                                                                      | 星期二 Tue                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 星期三 Wed                                                               | 星期四 Thu                                                                                       | 星期五 Fri                                                    | 星期六 Sat                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>桌球社                                                           | 2<br><b>Labour Day</b><br><b>台灣文化中心</b><br><b>休館</b>                                         | 3<br>平甩&太極 8:15AM<br>芳香療癒法介紹<br>與實作應用 10:00AM<br>排舞 A 10:30AM<br>青少年溝通與 3:30PM<br>人際關係<br>桌球社                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4<br>土風舞 10:00AM<br>書法水墨 2:00PM<br>圍棋 3:30PM<br>兒童中文閱讀 3:30PM<br>桌球社  | 5<br>金齡日 10AM-3PM<br>自助旅遊經驗分享: 17<br>天越洋郵輪與32天日<br>本自助旅行經驗分享<br>(二) 1:00PM<br>桌球社             | 6<br>平甩&太極 8:15AM<br>排舞 B 10:30AM<br>桌球社                   | 7<br>健行社 9:15AM<br>Delta Watershed Park,<br>North Delta<br>桌球社                                                                      |
| 8<br>桌球社                                                           | 9<br>鄭子太極拳 10:00AM<br>土風舞 10:00AM<br>台灣民俗手藝 10:00AM<br>兒童華語 A 4:00PM<br>桌球社                  | 10<br>平甩&太極 8:15AM<br>芳香療癒法介紹<br>與實作應用 10:00AM<br>排舞 A 10:30AM<br>青少年溝通與 3:30PM<br>人際關係<br>桌球社                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 11<br>土風舞 10:00AM<br>書法水墨 2:00PM<br>圍棋 3:30PM<br>兒童中文閱讀 3:30PM<br>桌球社 | 12<br>金齡日 10AM-3PM<br>健康講座: 專家談經絡<br>按摩 1:00PM<br>桌球社                                         | 13<br>平甩&太極 8:15AM<br>排舞 B 10:30AM<br>兒童華語 C 4:00PM<br>桌球社 | 14<br>健行社 9:15AM<br>Hollyburn Heritage<br>Trails, West Vancouver<br>桌球社<br><br><b>台加募款晚會</b><br>Radisson Hotel<br>Vancouver Airport |
| 15<br>復健運動操 2:00PM<br>桌球社                                          | 16<br>鄭子太極拳 10:00AM<br>土風舞 10:00AM<br>台灣民俗手藝 10:00AM<br>兒童華語 A 4:00PM<br>桌球社                 | 17<br>平甩&太極 8:15AM<br>身心靈:<br>有機蔬菜種植 10:00AM<br>芳香療癒法介紹<br>與實作應用 10:00AM<br>排舞 A 10:30AM<br>青少年溝通與 3:30PM<br>人際關係<br>桌球社<br><br><b>中秋節</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 18<br>土風舞 10:00AM<br>書法水墨 2:00PM<br>圍棋 3:30PM<br>兒童中文閱讀 3:30PM<br>桌球社 | 19<br>金齡日 10AM-3PM<br>旅遊專家聊台灣離島:<br>台灣離島知多少-澎湖<br>金門好好玩 (一)<br>1:00PM<br>兒童華語 B 4:00PM<br>桌球社 | 20<br>平甩&太極 8:15AM<br>排舞 B 10:30AM<br>兒童華語 C 4:00PM<br>桌球社 | 21<br>健行社 9:15AM<br>Richmond Nature Park,<br>Richmond<br>桌球社                                                                        |
| 22<br>飲食衛生初級 9:00AM<br>桌球社                                         | 23<br>鄭子太極拳 10:00AM<br>土風舞 10:00AM<br>台灣民俗手藝 10:00AM<br>兒童華語 A 4:00PM<br>桌球社                 | 24<br>平甩&太極 8:15AM<br>身心靈:<br>輕鬆學經絡穴位, 強身<br>好健康 10:00AM<br>芳香療癒法介紹<br>與實作應用 10:00AM<br>排舞 A 10:30AM<br>青少年溝通與 3:30PM<br>人際關係<br>桌球社                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 25<br>土風舞 10:00AM<br>書法水墨 2:00PM<br>圍棋 3:30PM<br>兒童中文閱讀 3:30PM<br>桌球社 | 26<br>金齡日 10AM-3PM<br>平甩&太極 11:00AM<br>兒童華語 B 4:00PM<br>桌球社                                   | 27<br>平甩&太極 8:15AM<br>排舞 B 10:30AM<br>桌球社                  | 28<br>健行社 9:15AM<br>Renfrew Triangle,<br>Vancouver<br>加西台灣藝家協會聯展<br><br><b>台灣文化中心</b><br><b>社區日</b><br>11AM-6:30PM                  |
| 29<br>加西台灣藝家協會聯展<br><br><b>台灣文化中心</b><br><b>社區日</b><br>11AM-6:30PM | 30<br>加西台灣藝家協會聯展<br><br><b>National Day</b><br><b>for Truth and</b><br><b>Reconciliation</b> |         <p>訂閱電子報</p>  |                                                                       |                                                                                               |                                                            | <b>台加藝廊</b><br>9月4日-10月1日<br>蔡雅玲油畫陶藝個展                                                                                              |