

# 台加月刊

TCCS Monthly October 2025

**PUBLISHED BY**  
Taiwanese Canadian  
Cultural Society  
台加文化協會

**Address & Contact**  
Taiwanese Cultural Centre  
台灣文化中心  
8853 Selkirk Street  
Vancouver B.C V6P 4J6  
Tel: 604-267-0901

Web: <https://tccsvancouver.ca>  
FB: <https://fb.com/tccsvan>  
Email: [info@tccsvancouver.ca](mailto:info@tccsvancouver.ca)

## Office Hours

週一至五 Monday - Friday  
9:30am-5:00pm

週末和國訂假日休息

Weekend & Statutory Holiday Closed



闔家平安 健康

中

佳節愉快

秋

台加文化協會

理事長蔡雅玲暨全體理事敬賀

10月6日(農曆8月15日)

誠摯感謝！因為有您，台加 34 週年募款晚會精彩落幕！

9月20日(六)，台加文化協會第34週年募款晚會，在理事長蔡雅玲、募款主席張伶銖，以及全體籌備團隊的齊心協力與滿懷祝福中，劃下溫馨而圓滿的句點。

我們由衷感謝每一位以行動支持台加的朋友—無論是親臨現場、慷慨捐款，或是在背後默默付出的義工與夥伴，正是因為有您，讓台加文化協會得以在文化傳承的路上，努力不懈，持續前行。

本屆晚會共募得 加幣 95,322 元，這不僅是令人振奮的成績，更象徵著台加社群之間深厚的情誼與信任。我們深深體會，真正的力量來自彼此的理解、包容與支持。

感謝有您同行，讓我們攜手邁向第35週年，期待與您再次相聚！







## Our Appreciation 敬致謝忱

The Taiwanese Canadian Cultural Society Fundraising Gala Committee would like to acknowledge the support of all organizations and individuals. The success of this gala would not be possible without whose generous donations and assistance.

### \$5,000 榮譽顧問

施興國/廖純如 簡秀芬 台加之友

### \$4,500

蔡雅玲

### \$3,000

王正輝/廖雪瓊

### \$2,000

謝金輝/謝孟瑾 張亦凱 陳柏森  
陳俊銘/楊春燕 戴志耕

### \$1,000 & up

張京樺 黃怡華 呂瓊玉 吳雯玲 陳淑媛  
羅廷瑄/陳端華 歐選穎 謝依霖 Daniel Tsuei (RBC)

### \$500 & up

張伶銖 陳韻玲 朱代安 李燕芬 蔡霞芬 郭步偉  
汪詠絮 林美香 陳幸枝 顏華玲 陳台美 楊熾豐

### \$200 & up

吳宜勳 戴振華/連淑惠 廖純真 劉治坤 劉沛含  
黃憶欣 廖俊惠/周碧娟 葉茂雄 王蔡妃珠

### \$100 & up

謝國慶 白筑惠 曾淑杏 王燕菊 黃清月  
陳淑蓉 洪瓊鳳 隋罕

### Gala Ticket \$188 購票支持

駐溫哥華台北經濟文化辦事處

一茶一趣 雄獅旅行社 第一銀行經理楊博任

陳清煌/洪考貞 林漢章/鄭秋蘭 林芬宏/魏嘉宏

黃志成/郭順蓮 劉仲明/林慧瑩 王錦墩/鍾淑汝

江慧貞/阮基成

蔡雅玲 施畔宇 李佳慧 黃俊傑 陳思翰 張妍婕

熊惠珠 林挺睦 游慈心 蔡春松 姚君憲 陳華蓁

游小玲 吳清桂 王仁鐸 張健理 黃宗芹 邱麗蓮

陳儀芬 蔡安惠 林大誠 張家璇 張海琳 簡秀碧

孫麗珊 吳秀美 盧伊萍 詹元稔 劉坤益 單薇薇

蔡錦釗 梁玉燕 曾豐慈 空中大學楓情讀書會

陳台英 柯秋雙 何美智 陳佳圓 尤惠敏 曾家沛

賴春鳳 王錫滄 宋娜 何元

Angela Chu Wanda Lu Ellen Tan Chen Yu Hsiang

Susan Wu Rita Chen Patty Chen Michelle Cheng

Jenny Yang Lily Dyson Sylvia Ho Kimberly Kao

### Advertising & Raffle Ticket Prize Sponsors

中華航空加拿大分公司 超值旅遊 MPM Math  
保加國際醫美診所 紫金堂 全州美食 覓食小廚  
蔡雅玲 張伶銖 張亦凱 黃俊傑  
盧月鉛 李佳慧 江許山 簡秀芬

### Door Prizes & Table Prizes & Silent Auction Donors

張伶銖 蔡雅玲 李佳慧 Kevin Huang  
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  
台灣觀光署舊金山觀光組 李思賢主任  
安信 Community Savings President 陳華蓁  
鸞島酒莊 總進食品 溫哥華華埠基金會  
湯劍台 陳嫻娟 張桂蓮

### 義唱及捐款

Special Guest performers 義唱貴賓：

駐溫哥華台北經濟文化辦事處 劉立欣處長  
安信 Community Savings President 陳華蓁

捐款人：

\$3,700 簡秀芬

\$2,500 蔡雅玲

\$1,500 TCCBC 卑詩省台灣商會(會長陳翰祥/第一副會長 Angela Chu 及前會長 Tina Wong)

\$1,000 黃俊傑 張亦凱 游慈心 蔡銀子

\$100 張伶銖 廖純如 林芬宏

### Silent Auction Purchase

張伶銖 陳俊銘/楊春燕 台加之友

### More Appreciation

Emcees 晚會主持：

Jessica Chou 周家儀 Jerry Liu 劉肇璋

Performers 表演嘉賓：

Taiwanese Canadian Ensemble 加灣樂團

Judy Lou 樓雅華 Catherine Chen 陳亦婷

Anita Lee 李涵霽 Katie Ho 何政璇

感謝所有購票支持、捐款贊助之個人與企業、義工及所有蒞臨嘉賓，因為您們的鼎力支持及無私奉獻，成就台加 34 週年募款晚會！

對於疏漏或因截稿未及登載者，仍致萬分謝忱！

台加文化協會  
Taiwanese Canadian  
Cultural Society

34th 週年募款晚會  
ANNIVERSARY FUNDRAISING GALA



修心  
·  
養藝

2025

加西台灣藝術家協會聯展  
Western Canada Taiwanese Artist Society

台加文化協會

台加藝廊

展期：10/1-10/30

週一至五

10 am – 5 pm

開幕茶會：10/7

2:00pm

8853 Selkirk St. Vancouver, BC 604-267-0901

參展者：

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

中華民國僑務委員會贊助

【台加健康講座】

## 糖尿病

時間：10月2日(四) 10:45 AM~11:45 PM

地點：台加文化協會

8853 Selkirk St, Vancouver

主講：吳秉琛醫師 Dr. Sammy Ng

糖尿病是一種常見的慢性疾病，若未妥善管理，可能引發心臟病、中風、腎衰竭、視力問題等併發症。吳秉琛醫師將為大家深入淺出地解析糖尿病的成因、風險因素、預防方法，協助大家提升健康管理的知識與意識。

### 講者簡介

吳秉琛醫師

香港大學內外科醫學士、澳洲雪梨大學公共衛生碩士、加拿大西三一大學商業管理碩士、香港及英國公共衛生專科醫師。曾任香港社會醫學學院及英國皇家內科學院公共衛生科考官、香港中文大學醫學院名譽臨牀副教授。吳醫師1998年至2021年於香港衛生署服務，涉獵港口、食物及環境衛生、長者健康、傳染病防控、基層醫療及衛生規管等範疇，現定居加拿大。

免費講座，歡迎參加！



台加健康講座【營養師談保健系列】

## 膳食補充劑的選擇秘密-讓你不再繳智商稅

時間：10月9日(四) 11:00AM~12:00PM

地點：台加文化協會 8853 Selkirk St, Vancouver

主講：Joyce Chang (張妍婕)

BC省持證營養師、曾任台灣卡內基訓練講師

維他命、膠原蛋白、魚油、益生菌該怎麼選？補錯了反而白花錢！本講座將由專業營養師帶您認識：

- ✓ 補充劑的真正功效與限制
- ✓ 如何看懂產品標示，避開宣傳陷阱
- ✓ 挑對補充品不踩雷，吃得更安心
- ✓ 最新營養觀念 × 均衡飲食原則

適合所有關心健康與營養的您，名額有限，歡迎踴躍參加！

免費講座，歡迎參加！



【台加健康講座】

## 從中醫角度去認識情緒疾病

時間：10/16(四) 11AM~12:00PM

地點：台加文化協會

8853 Selkirk St. Vancouver BC

主講：李承恩 中醫師 Dr. Samuel Lee

### 講者簡介

- 中國醫藥大學中醫學士
- 台北市立聯合醫院中醫師
- 廣欣中醫診所中醫師
- 現任 BC 省註冊中醫師、崑崙綜合醫療 (Century Healthcare) 中醫師

免費講座，歡迎參加！

李醫師生長於台灣，於中國醫藥大學接受完整的中西醫訓練，並在台灣擁有多多年臨床經驗。同時也是加拿大註冊中醫師及針灸師。先後服務於臺北市立聯合醫院以及廣欣中醫診所，目前在崑崙綜合醫療診所 (Century Healthcare) 服務。

他專精於針灸與中藥治療各種病症，包括：疼痛與運動傷害、睡眠障礙、中風康復及內科相關疾病。

李醫師擅長基於結構治療理論的輕柔手法歸位錯亂的結構；他也利用專業的頭皮針灸技術，在處理神經性疼痛、自律神經失調及車禍後康復方面，取得了卓越的療效。



【台加金齡中心課程】

## 台加復健運動操

時間：10月19日(日) 2PM-3PM

費用：免費，受限場地，每次只收4-10人

報名：4人成班，請致電台加報名留位

604-267-0901

地點：台加文化協會

指導：潘子瑩 Jessica Pan 脊骨神經科醫師

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穿著寬鬆衣物
- 感謝「崑崙綜合醫療」長期支援本活動

Thank you





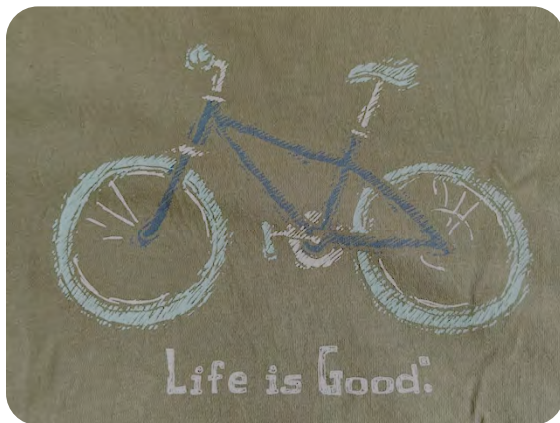
# 台加身心靈成長中心



## 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



## 人生的圖案

我們每天都在一筆一畫地繪製我們的人生圖案。圖案的呈現就看我們用什麼彩筆來畫。批判、妒忌、自誇、貪婪等彩筆畫出的畫，既暗淡也無光彩，連我們自己都不喜歡看。相反的，同理心、慈悲心、感恩心、接納心、慷慨心等彩筆畫出來的畫，讓我們自己都覺得驚喜。這圖案還可以照亮及美化世界，而且立榜樣讓別人效法。

你想為自繪製怎樣的一個人生圖案？

## 十月身心靈活動

### 先天健康法—先天自然功

時間：10月7日（二）10:00AM-12:00PM

講師：郝勤老師

主持：林豐富老師

#### 講師介紹：

郝勤老師1942年1月10日生于中國河北省安新縣。1966年畢業於北京農業工程大學（現《中國農業大學》前身）。曾在母校任教，1993年移民溫哥華。

因本身多年體弱多病，患有多種宿疾，久醫不癒。剛好當年潘朝東老師在學校教授先天自然功，她抱著「死馬當活馬醫」的心境參加，哪知不試則已，一試即靈。多年下來，不只不曾再患感冒，其他毛病亦在不知不覺之中，一一痊癒；她現今年過八十，身體健康，精神奕奕。因此希望將此功法介紹給有緣人。

「先天健康法」是「先天自然功」的學術名稱。先天健康法是姜宗坤老師創立的創建健康人生的根本方法，潘朝東老師傳承並發揚，使之更加完善。它的功理是〈真心換真氣〉，功法為〈以善求樂，以樂為善；以樂求樂；練性治病，練性化命〉。其練法至簡至宜，適合所有人修練。其健身、治病效果明顯、安全。先天自然功教功不收費，帶功不收錢、亦不受禮。

先天健康法的功能：

1. 淨心正性
2. 防病治病
3. 增智開慧
4. 延年益壽
5. 促進和諧

修練先天自然功以道德為根本，以自然為準則，以自我完善為中心。不迷信，亦不排斥或鄙視其他功法。它40多年以來，救治了無數久治不癒之疑難雜症病人，為廣大樂友視為無價之寶。

此次講座內容如下，歡迎參加、討論：

1. 聽潘老師原聲錄音：先天健康法《簡解》
2. 講解功理、功法
3. 交流體驗
4. 提問答疑
5. 無聲靜動練習（機動）





## 死亡是人生畢業典禮

時間：10月21日（二）10:00AM-12:00PM

講師：陳慧貞老師 主持：許建立老師

死亡，是人生的畢業典禮。

它不是禁忌，也不只是傷感——而是一段值得用心安排的旅程。

當我們願意提前思考這一程的模樣，

就能用更平靜的心，為自己和家人留下愛與尊重。

今天的分享，我會陪大家一起輕鬆聊聊：

我們人生的最後一段路，究竟可以有多少不同的可能？

在溫哥華這樣一個自然、寧靜又多元的城市裡，如何找到一個屬於自己、也讓家人安心的方式？

這不是結束，而是一場溫柔又圓滿的轉身。

預先準備，不是衰老的象徵，而是智慧的開始。

### 講師介紹：

我叫陳慧貞（Celine Chen），1998年隨父母從台灣移民到溫哥華。初到加拿大時，我學習了針灸，並在中醫診所擔任助理數年。之後進修化驗檢驗專業，並在本地的化驗室和醫院工作，同時也為多家保險公司提供體檢服務。

直到2019年，因為家中親人住院需要照顧，我選擇辭去工作專心陪伴家人。那一年正逢疫情，不少人離世，也有許多人向我諮詢如何處理身後事。為了幫助他們，我開始深入搜尋與整理相關資料，這也讓我踏入了現在的行業——協助家庭進行「未雨綢繆」的生前規劃，帮助大家提前安排，讓自己與家人都能安心。



## 活動花絮



▲ 健行社詹元稜社長每週六帶領健行社友在大溫哥華地區健行



▲ 台加金齡日活動—每週四10AM至3PM





# 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，4人以上

時間：週二 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：\$210 / 7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：11/6、11/13、11/20、11/27、12/4、12/11、12/18

時間：初級班週五 3:45-5:15PM 費用：\$210 / 7次，單堂：\$35

日期：11/7、11/14、11/21、11/28、12/5、12/12、12/19

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、自我管理的能力。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。

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。

### 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：\$210 / 7次，單堂：\$35

日期：11/5、11/12、11/19、11/26、12/3、12/10、12/17

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。

### 現代水墨創意班 Modern Ink Painting

教師：黃竹屏

費用：\$150 / 5次，單堂：\$35

招收對象：成人班：15歲以上；兒童班：8-14歲，4人以上

時間：成人班：週五1:30-3:00PM；兒童班：週五3:30-5:00PM

黃老師畢業於國立台灣藝術大學水墨組，師事李義弘老師。曾於1991年美國西雅圖藝術中心、1992年西雅圖揚子江畫廊、1993年台北清韶藝術中心及2014年研華公益藝廊舉辦個展；多次入選南瀛美展及全國大專青年書畫展群展，並著有個人畫冊《春花秋色》，完整展現藝術歷程與風格演進。

教師將以小班制進行教學，帶領學員從傳統筆法的精髓出發，逐步嘗試現代水墨的創新表現，每堂互動討論、作品示範與集體回顧相結合，協助學員在自由發揮與技法紮實間取得平衡，探索個人水墨風格。

### 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。

### 成人藝術課程一壓克力彩繪課 Acrylic Painting Class

教師：李佳慧

招收對象：19歲以上，2-8人

時間：週一 12:30-2:30PM

費用：\$200 / 4次，單堂：\$55

日期：10/6、20、27、11/3

(含課程所需基本材料)

李老師畢業於巴黎服裝設計大學，擅長服裝設計、服裝插畫、油畫創作及各種動漫卡通造型教學。自2018年起，擔任多年台加藝術文化節活動T恤設計師。

老師將在課程中帶領學員探索Acrylic（壓克力、丙烯）彩繪的創意世界。以小班與個別專業指導方式進行教學，無論初學者或進階學員皆可輕鬆學習繪畫技巧。

讓色彩點亮你的世界，讓藝術豐富你的生活！

### 成人中文班 Mandarin for Adults

Instructor: Sophia Wang

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

Diverse materials are used to guide adults to learn Mandarin as a second language, practice listening and speaking the language in casual settings, and further appreciate the beauty of the language and culture.



## 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。

~~~~~

#### 10月2日

- 10:45AM - 11:45AM 【健康講座】

講題：糖尿病

主講：吳秉琛醫師 Dr. Sammy Ng

- 11:45AM - 12:45PM 慶祝中秋節 金齡聚餐



10月2日(四) 慶祝中秋節 金齡聚餐  
時間：11:45AM - 12:45PM  
● 金齡午餐 \$10/每位，敬請預先於9/25前報名

- 1:00PM - 3:00PM 【金齡創藝學堂】

指導：李佳慧老師

在【金齡創藝學堂】，年齡從不是學習與創作的阻礙。在佳慧老師耐心細緻的引導下，學員在輕鬆氛圍中揮灑創意，體驗作品完成的喜悅，感受藝術的魅力與成就感。

#### 10月9日

- 11:00AM - 12:00PM 【營養師談保健系列】

講題：膳食補充劑的選擇秘密 - 讓你不用繳智商稅

主講：張妍婕 / BC 省持證營養師

#### 10月16日

- 11:00AM - 12:00PM 【健康講座】

講題：從中醫角度去認識情緒疾病

主講：李承恩 中醫師 Dr. Samuel Lee

#### 金齡日課程暫停通知

因義工老師請假，台加金齡日將於 10月23日 及 10月30日 暫停兩週，並將於 11月6日 恢復正常進行。

~~~~~

#### 台加復健運動操

時間：10月19日（日）下午 2:00 - 3:00

地點：台加文化協會

課程包含手腕、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穿著寬鬆衣物。由「歲傑綜合醫療」之專業運動治療師親臨指導，4人成班，10人為限，為確認課程順利開班，請儘早報名！

### 健行社 Walking Club

時間：每週六 9:15AM 主持：詹元稹 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                                                                                   |
|------------------|--------------------------------------|-----------|---------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 10月04日<br>9:15AM | Mundy Lake<br>Coquitlam              | 21        | 7       | 詹元稹<br>604-581-6191 | Parking @ Mundy Park<br>1st parking from Hillcrest St                                  |
| 10月11日<br>9:15AM | Pacific Spirit Park<br>Vancouver     | 2         | 5.5     | 高騰輝<br>604-207-0533 | 16th Ave N > Blanca St & 13 Ave.<br>(4694 W. 13 Ave)                                   |
| 10月18日<br>9:15AM | Lulu Island Dykes, North<br>Richmond | 59        | 6.4     | 鍾淑汝<br>604-275-1357 | West end of River Rd, across Terra Nova                                                |
| 10月25日<br>9:15AM | Renfrew Triangle<br>Vancouver        | 7         | 5       | 詹元稹<br>604-581-6191 | 29 Ave. E. & Slocan St.<br>(Roadside parking at Slocan Park)                           |
| 11月01日<br>9:15AM | Deer Lake<br>Burnaby                 | 17        | 5.5     | 葉茂雄<br>604-299-0496 | Canada Way > Sperling Ave. > Deer Lake Ave. ><br>Century Park (Shabolt Centre) Parking |

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 & McIntyre 出版「109 Walks in British Columbia's Lower Mainland。」地點及詳圖請洽當日領隊。

3. 每星期會由 Line 健行社官網傳送詳細停車位置 Google 地圖。請在出發前確認是否更改。



## 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

### 桌球社

#### Table Tennis Club

社長：詹元稹

費用：\$200 / 年費；\$30 / 月費

(因場地限制，不收新社員及Drop-in)

### 高爾夫球社

#### Golf Club

社長：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。

#### 2025年九月例賽—英雄榜 (9月15日)

地點：Langara Golf Course

總桿冠軍：胡建舟 淨桿第1名：邱培森

淨桿第2名：劉俊祥 淨桿第3名：張力凡

淨桿第4名：李淑菁 淨桿第5名：徐瑞芳

Lucky7：林賢達

最近洞獎：

02：康鐘鼓、賴春聲、姚哲智、寇永夏、  
李淑菁、楊秋成、林政緯

08：吳惠文、王錫滄、姚哲智、鄭竹倫、  
胡建舟、李淑菁、魏錫鉉、楊秋成

12：賴榮全、賴世芳、陳榮峰、孫繼華、  
楊錫隆、邱培森、謝瑜叢、張梅玉、  
魏錫鉉、康友鵬、林政緯

14：李友志、徐瑞芳、張力凡、賴春聲、  
黃耀明、賴淑惠



### 復健運動操

#### Active Rehab

指導：

潘子瑩 Jessica Pun 脊骨神經科醫師

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

每月一次，2025年課程表：

日期：10/19, 11/16

時間：2:00PM - 3:00PM

費用：免費，受限場地，每次只收4~10人

※參加者請自備軟墊及著寬鬆衣物前來

♥感謝「威傑綜合醫療」長期支援本活動

### 平甩功及太極拳

#### Pingshuai Gong and Tai Chi

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 Tai Chi 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 (預先報名，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。



### 土風舞

#### Taiwanese Folk Dance

指導：陳台英

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：\$8 / 每堂 (月繳)；\$10 / Drop-in  
(10月11日至1月2日暫停)

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。



小班教學  
8人成班！

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

日期: 10/25, 2025

時間: 9:00AM - 6:30PM (含 1 小時考試時間)

地點: 台灣文化中心 8853 Selkirk St, Vancouver

費用: \$130, 含 GST 稅/中英文對照課本及註冊證書費

繳費後才算完成報名, 請親臨台加或致電付款!

及格者 (70分以上) 將於 4 - 6 週內領取 BC 省衛生單位核發證書

604-267-0901 | [info@tccsvancouver.ca](mailto:info@tccsvancouver.ca)



REGISTER  
NOW!



Super Achievers Financial  
凌志財富

TEL: 778-929-0008

E-Mail: [esther@estheryu.ca](mailto:esther@estheryu.ca)



**ESTHER YU 游小玲**  
保險與執行人顧問

&



**AMY NG 吳淑薇**  
法律公證人

## 「不只是平安書...」 國語・座談會

家人之間如何談平安書? 如何避免"遺產爭議及訴訟"?  
不知道的"資產聯名"真相? "信託"適合你嗎?



# Glitchy internet? Time for an upgrade.

Enjoy TELUS PureFibre, a lag-free,  
consistent connection powered by Canada's  
most reliable internet technology.



**CHINA AIRLINES**  
from TAIWAN since 1959

**Taipei**

**Europe**

Seattle, San Francisco, New York, Los Angeles, Ontario, Vienna, Frankfurt, Prague, Rome, London, Amsterdam, Vancouver

**America**

Tokyo, Sapporo, Osaka, Okinawa, Fukuoka, Beijing, Shanghai, Seoul, Taipei, Songshan, Kaohsiung, Hong Kong, Manila, Hanoi, Ho Chi Minh City, Jakarta, Singapore, Kuala Lumpur, Penang, Bangkok, Sydney, Melbourne, Auckland, Brisbane

**Asia**

**Oceania**

**Fly Beyond via Taipei  
with China Airlines**

Daily Service from Vancouver to Taipei



# TAIWAN

## WAVES OF WONDER



From the rhythms of Indigenous tribes to the traditions of Hakka culture and the vibrant spirit of Minnan ethnic group festivals, Taiwan is a living tapestry of diverse cultures. Come and experience the rich heritage, warm hospitality, and colorful traditions that make Taiwan truly unforgettable.

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

| 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                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div></div><div></div><div></div><div>訂閱電子報</div></div> |                                                                                                       |                                                                                                            | <div>1<br/>土風舞<br/>圍棋班<br/>桌球社<br/>10:00AM<br/>3:30PM</div>  | <div>2<br/>金齡日<br/>兒童華語進階<br/>桌球社<br/>10AM-3PM<br/>4:00PM</div>  | <div>3<br/>平甩 &amp; 太極<br/>排舞<br/>成人現代水墨<br/>兒童現代水墨<br/>桌球社<br/>8:15AM<br/>10:30AM<br/>1:30PM<br/>3:30PM</div>                        | <div>4<br/>健行社<br/>Mundy Lake,<br/>Coquitlam<br/>桌球社<br/>9:15AM</div>                              |
| <div>5<br/>桌球社</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <div>6<br/>土風舞<br/>壓克力彩繪<br/>兒童華語入門<br/>桌球社<br/>10:00AM<br/>12:30PM<br/>4:00PM</div> <div>中秋節快樂</div> | <div>7<br/>平甩 &amp; 太極<br/>身心靈<br/>排舞<br/>畫展開幕<br/>桌球社<br/>8:15AM<br/>10:00AM<br/>10:30AM<br/>2:00PM</div> | <div>8<br/>土風舞<br/>圍棋班<br/>桌球社<br/>10:00AM<br/>3:30PM</div>  | <div>9<br/>金齡日<br/>兒童華語進階<br/>桌球社<br/>10AM-3PM<br/>4:00PM</div>  | <div>10<br/>平甩 &amp; 太極<br/>排舞<br/>成人現代水墨<br/>兒童現代水墨<br/>兒童華語初級<br/>桌球社<br/>8:15AM<br/>10:30AM<br/>1:30PM<br/>3:30PM<br/>4:00PM</div> | <div>11<br/>健行社<br/>Pacific Spirit Park,<br/>Vancouver<br/>桌球社<br/>9:15AM</div>                    |
| <div>12<br/>桌球社</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div>13<br/>Thanksgiving Day<br/>台灣文化中心<br/>休館</div>                                                  | <div>14<br/>平甩 &amp; 太極<br/>桌球社<br/>8:15AM</div>                                                           | <div>15<br/>土風舞<br/>圍棋班<br/>桌球社<br/>10:00AM<br/>3:30PM</div> | <div>16<br/>金齡日<br/>兒童華語進階<br/>桌球社<br/>10AM-3PM<br/>4:00PM</div> | <div>17<br/>平甩 &amp; 太極<br/>成人現代水墨<br/>兒童現代水墨<br/>兒童華語初級<br/>桌球社<br/>8:15AM<br/>1:30PM<br/>3:30PM<br/>4:00PM</div>                    | <div>18<br/>健行社<br/>Lulu Island Dykes,<br/>North, Richmond<br/>桌球社<br/>9:15AM</div>                |
| <div>19<br/>復健運動操<br/>桌球社<br/>2:00PM</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <div>20<br/>土風舞<br/>壓克力彩繪<br/>兒童華語入門<br/>桌球社<br/>10:00AM<br/>12:30PM<br/>4:00PM</div>                 | <div>21<br/>平甩 &amp; 太極<br/>身心靈<br/>桌球社<br/>8:15AM<br/>10:00AM</div>                                       | <div>22<br/>土風舞<br/>圍棋班<br/>桌球社<br/>10:00AM<br/>3:30PM</div> | <div>23<br/>兒童華語進階<br/>桌球社<br/>4:00PM</div>                      | <div>24<br/>平甩 &amp; 太極<br/>成人現代水墨<br/>兒童現代水墨<br/>兒童華語初級<br/>桌球社<br/>8:15AM<br/>1:30PM<br/>3:30PM<br/>4:00PM</div>                    | <div>25<br/>健行社<br/>Renfrew Triangle,<br/>Vancouver<br/>飲食衛生初級<br/>桌球社<br/>9:15AM<br/>9:00AM</div> |
| <div>26<br/>桌球社</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div>27<br/>土風舞<br/>壓克力彩繪<br/>兒童華語入門<br/>桌球社<br/>10:00AM<br/>12:30PM<br/>4:00PM</div>                 | <div>28<br/>平甩 &amp; 太極<br/>桌球社<br/>8:15AM</div>                                                           | <div>29<br/>土風舞<br/>桌球社<br/>10:00AM</div>                    | <div>30<br/>兒童華語進階<br/>桌球社<br/>4:00PM</div>                      | <div>31<br/>平甩 &amp; 太極<br/>成人現代水墨<br/>兒童現代水墨<br/>兒童華語初級<br/>桌球社<br/>8:15AM<br/>1:30PM<br/>3:30PM<br/>4:00PM</div>                    | <div>台加藝廊<br/>策展顧問：盧月鉛<br/>10月1日-10月30日<br/>加西台灣藝術家協會<br/>聯展「修心·養藝」</div>                          |