

台加月刊

TCCS Monthly November 2025



2025 台灣文化中心社區日
(5/17-18、7/19-20、9/27) &
台加音樂家饗宴系列活動花絮

台加文化協會
Taiwanese Canadian Cultural Society
台灣文化中心
Taiwanese Cultural Centre
8853 Selkirk St. Vancouver B.C V6P 4J6
Office Hours:
Monday - Friday | 9:30am-5:00pm
Weekend & Statutory Holiday Closed

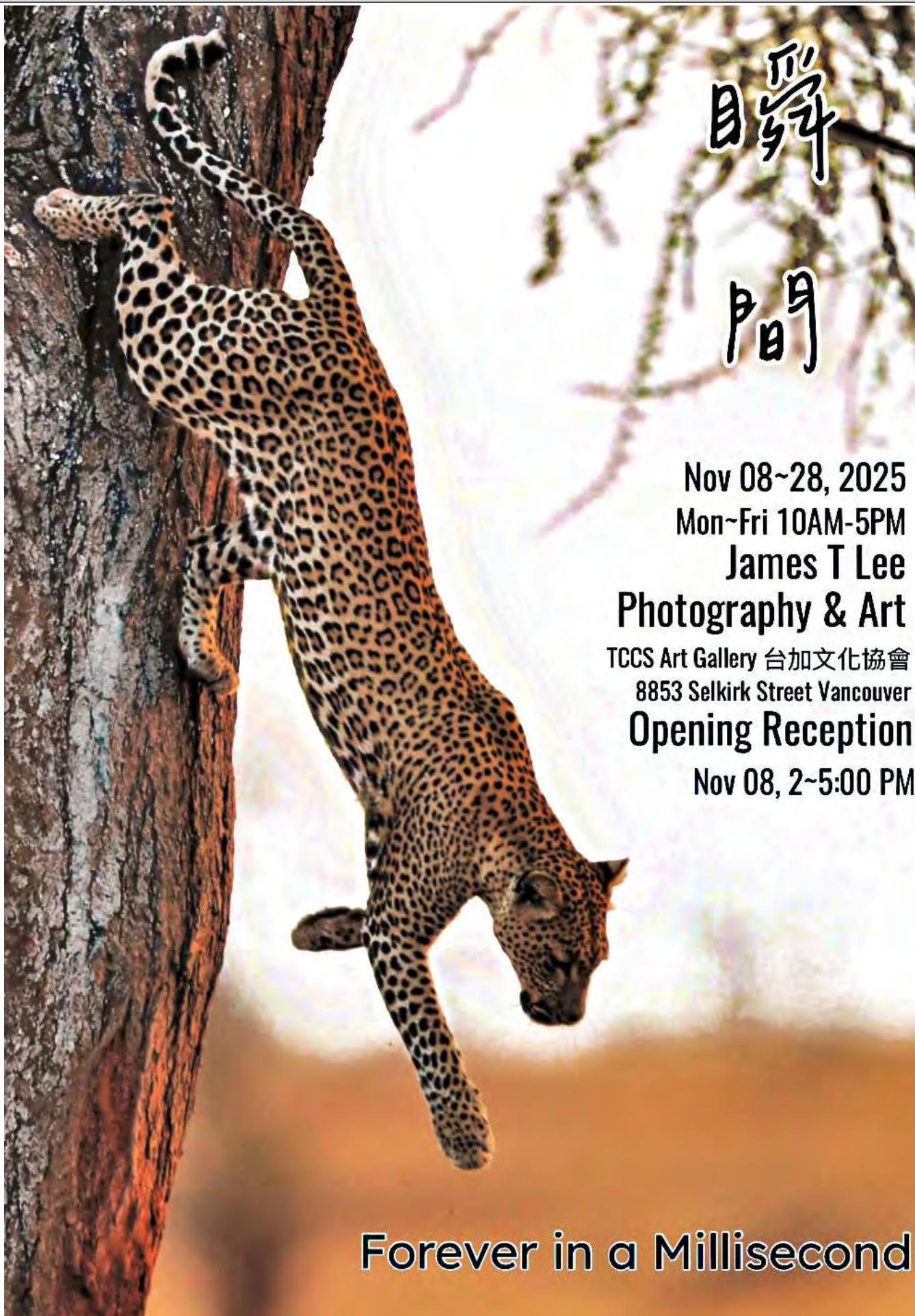
Contact:
Web: <https://tccsvancouver.ca>
Facebook: <https://fb.com/tccsvan>
Email: info@tccsvancouver.ca
Tel: 604-267-0901



TCCS Website
台加官網



TCCS Facebook
台加臉書



Nov 08~28, 2025
Mon~Fri 10AM-5PM
James T Lee
Photography & Art
TCCS Art Gallery 台加文化協會
8853 Selkirk Street Vancouver
Opening Reception
Nov 08, 2~5:00 PM

Forever in a Millisecond

瞬間 FOREVER IN A MILLISECOND PHOTOGRAPHY AND ART EXHIBITION

JAMES T. LEE 李天聰

展期：2025年11月8日 – 11月28日

開幕茶會：2025年11月8日（星期六）下午2點至5點

台加藝廊 | 台加文化協會

8853 SELKIRK ST, VANCOUVER, BC

打從小時候第一次上美術課開始我就喜歡上了繪畫，以後每週兩次的美術課我都努力的聽講及學習，此後每學期的美術成績我都會得到甲等以上的成績。這樣一直到高中二年級的某堂美術課陳老師突然在堂上宣布，根據以往的成績記錄以及平常的上課表現甄選出兩位學生：我和另外一位林同學一起參加兩個月後的“中華民國台灣省中上學校的美術比賽”我當時被安排參加國畫組的比賽，而另外一位林同學則參加水彩畫組。為了參加這次重要的比賽，學校還安排陳老師每週兩天每次一小時半的課後輔導。

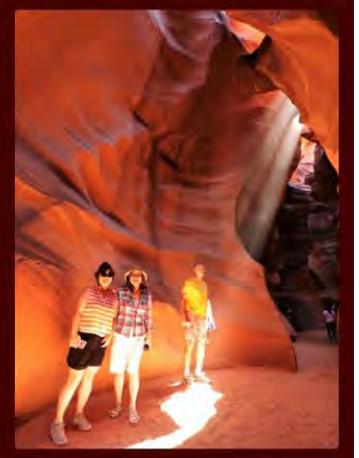
其實我比較喜歡水彩畫，可是陳老師說水彩跟國畫有點類似，都注重水墨及色彩的構圖與渲染，最主要是陳老師覺得我的握筆穩定有力、著色深淺漸近有序，所以接下來的兩個月的培訓陳老師都在教導我國畫的基本功。

兩個月很快就過去了，其中有一天老師帶我去台北縣的碧潭風景區去擬模初稿，因為我畫的主題是「碧潭風光」啊！接下來的工作（此畫為長達五尺的橫畫軸）都是在學校裏的課後輔導室完成。

直到參賽兩星期後的某一天學校朝會上，恆毅中學的范校長突然點名高中二A的李天聰同學請上台，帶著忐忑的心硬著頭皮上台站在校長的旁邊，范校長把我拉近到他的身邊然後提高嗓門說：你們知道我為什麼叫這位李同學上台嗎？他很了不起，他為我們學校爭光，他上個禮拜代表我們學校參加“全國中上學校美術比賽”榮獲國畫組比賽第二名，他的作品已經擺在學校大廳的佈告欄上，大家有空可以過去觀看一下，李同學這次表現優異為校爭光，特別給他記一個大功以為表揚！哇…突來的喜訊有點驚訝又有點飄飄然！就這樣在全校朝會同學的掌聲中快步走回自己本來的位置。

以上是我早期跟繪畫藝術的接觸，再來的升學壓力讓我停止了再動筆的機會，上大學、出社會接著結婚生子每天都在忙著工作養育小孩幾乎把繪畫這件事給忘了！接下來1983年又舉家移民到嚮往已久的加拿大溫哥華一住就是41年。

在溫哥華這些年有創業有拼博也小有成績，只是從沒想過提筆再溫年輕時的藝術夢，直到2020年北美爆發疫情後，到處都限制旅行及活動甚至訪友，什麼地方也去不了只能長期關在家裏。這時候讓我想到了以前我最喜歡的嗜好～繪畫，就這樣開始重拿畫筆以我拍攝的照片為本畫出一張張的畫作，興趣重燃畫筆也停不下來了，在那段疫情期間幾乎每個星期都會有一兩件作品完成，直到現在已經累積到77幅作品了。我從年輕時就喜歡攝影，現在發覺攝影跟繪畫是相輔相成的，兩者都要有審美素養及構圖採光的能力，這兩個嗜好就是我後半身的生活動力了！





**【台加健康講座】
糖尿病知多少(二)**

時間：11月6日(四) 10:45 AM~11:45 AM

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。曾任香港社會醫學院及英國皇家內科醫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】

突破傳統的中醫療法：無痛低能量雷射針灸治療

時間：11/20 (四) 11AM~12:00PM

地點：台加文化協會

8853 Selkirk St. Vancouver BC

主講：黃漢申中醫師 Han-Shen Huang, RCMP

低能量雷射針灸是一項結合現代科技與中醫智慧的創新療法，利用雷射光取代傳統針具，透過非侵入式的方式刺激穴位，達到與針灸相近的療效。臨床研究顯示，此療法不僅無痛、安全、無煙味，還兼具艾灸效果，非常適合對針灸有畏懼感或體質虛弱的族群。

在台灣，低能量雷射針灸的應用日益流行，已從減重、運動傷害、疼痛治療，拓展至中風後遺症、失智、氣喘、耳鳴、乾眼症、過敏性鼻炎、自閉與過動症、身高發展等多項疾病與症狀，並獲多篇論文支持。甚至有醫師隨國家體育代表隊出征，將此療法導入專業運動醫療。

講者簡介

來自台灣，原主修資訊工程，曾任職於研究機構與科技產業。18年前因家中孩子健康問題無法獲得有效醫治，遂開始鑽研中醫。經多年實踐與深造，熟悉處理感冒、咳嗽、氣喘、妥瑞、蕁麻疹、失眠等多種問題，逐步由頻繁就診轉為家庭自我照護。

目前於溫哥華執業，提供中藥、傳統針灸、調脈針法、無痛低能量雷射針灸及柔適正骨療法等綜合中醫療法，致力於溫和有效的整體療癒。

免費講座，歡迎參加！



【台加旅遊資訊講座】

探索世界的優雅方式：郵輪旅遊全攻略

時間：11月13日(四) 11:00AM~12:00PM

地點：台加文化協會 8853 Selkirk St, Vancouver

主講：Djoan Chou (周哲安) 雄獅旅遊-北美企業服務總監

用最從容的方式看世界 --- 開啟你的海上人生新篇章!!

郵輪旅遊，是一種結合優雅、從容與品味的旅行方式。從地中海的陽光海岸到阿拉斯加的冰川奇景，從船上美饌饗宴到異國文化探索，每一趟航程都像是一場海上的藝術旅程。

本講座將由旅遊專家帶您深入了解全球郵輪品牌與經典航線，並分享目前各艙等價位上的最新趨勢，與報名的關鍵時機！

無論您是初次登船的新手，或嚮往極致享受的旅遊行家，希望能在這場講座中找到屬於自己的完美航程，用最從容的步調，看見世界最迷人的風景。



免費講座，歡迎參加！

【台加金齡中心課程】



台加

復健運動操

時間：11月23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，學習自我保健並舒減緩常見的肌肉僵硬。

- 參加者請自備軟墊及穿著寬鬆衣物
- 感謝「歲傑綜合醫療」長期支援本活動





**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: 11/22, 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

REGISTER NOW!



Super Achievers Financial
凌志財富
 TEL: 778-929-0008
 E-Mail: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？“信托”適合你嗎？



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**



照顧好自己身心靈健康是我們給宇宙最棒的禮物。如果每個人都好好照顧自己的身心靈健康，人類就減少許多疾病、許多痛苦。照顧好自己的身心靈健康不表示永遠不生病，但病痛會減少很多，因為一旦有了小毛病，我們便可以用很簡單、很自然、比較沒有副作用的療法幫助自己。

飲食的改善、每日固定的運動、生活壓力的調適、安排讓自己愉快的活動等，都可以幫助我們提升身體免疫力，以達到身體正常的運作，那就是「健康」。人人都健康，家庭就會和樂、社會就會安定、國家就會興隆！好棒喔！

十一月身心靈活動

【踏入健康產業的因緣】

時間：11月04日（二）10:00AM-12:00PM

講師：Brenda Niu 主持：張鍾玲老師

生命故事分享 × 健康料理 × 女性創業啟發

【生命故事分享會】

創辦人 Brenda Niu 將以「踏入健康產業的因緣」為主題，分享她如何從家庭主婦、母親，到成為健康事業的推動者，用「健康料理」與「真誠行動」啟動她的人生新篇章。

您將聽到她的人生故事、創業歷程，並透過現場料理體驗，感受健康生活的力量。

現場健康料理示範菜單

1. 三色藜麥蔬菜沙拉
2. 物理不沾滑蛋示範
3. 金沙南瓜
4. 黃金小米粥

現場提供健康料理試吃與互動交流

邀您一同感受「從改變一餐開始，轉變一生」的真實力量。

免費入場 · 名額有限 · 歡迎報名參加！





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

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：\$240/8次，單堂：\$35

日期：1/6、1/13、1/20、1/27、2/3、2/10、2/17、2/24

新班
開課

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。（歡迎沒有閱讀基礎或中文為第二語言的孩子）

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：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、自我管理等能力。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—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：\$300/6次，單堂：\$55

日期：11/10、11/17、11/24、12/1、12/8、12/15

(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。



11月 6 日

● 10:45AM - 11:45AM 【健康講座】

講題：糖尿病知多少(二)

主講：吳秉琛醫師 Dr. Sammy Ng

● 12:30PM - 2:30PM 【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。

11月 13 日

● 11:00AM - 12:00PM 【旅遊資訊講座】

講題：探索世界的優雅方式：郵輪旅遊全攻略

主講：Djoan Chou (周哲安) 雄獅旅遊-北美企業服務總監

11月 20 日

● 11:00AM - 12:00PM 【健康講座】

講題：突破傳統的中醫療法：無痛低能量雷射針灸治療

主講：黃漢申中醫師 Han-Shen Huang, RCMP

● 1:00PM - 2:30PM 【中醫義診】

主持：黃漢申中醫師 Han-Shen Huang, RCMP

~~~~~

本月台加復健運動操排定於 11 月 23 日（日）2PM-3 PM 由「歲傑綜合醫療」之專業運動治療師親臨指導，參加者請自備軟墊及穿著寬鬆衣物前來。4 人成班，10 人為限，為確認課程順利開班，請儘早報名!

### 金齡日長假期公告：

台加金齡日將於 2025/11/27 ~ 2026/02/28 期間休息，  
2026/03/05 (四) 恢復舉行! 預祝大家聖誕及新年快樂!

## 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                                                                                             |
|--------------------|-------------------------------------|-----------|---------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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><b>Century Park (Shabolt Centre) Parking</b>    |
| 11月 08 日<br>9:15AM | False Creek<br>Vancouver            | 5         | 7       | 高騰輝<br>604-207-0533 | Granville St > Granville Island > <b>Parking @ West of Public Market</b>                         |
| 11月 15 日<br>9:15AM | Lulu Island Dykes South<br>Richmond | 59        | 6.4     | 鐘淑汝<br>604-275-1357 | Steveston Hwy W > Seventh Ave > Chatham St W > <b>Garry Point Park</b>                           |
| 11月 22 日<br>9:15AM | Renfrew Triangle<br>Vancouver       | 7         | 5       | 葉茂雄<br>604-299-0496 | <b>Parking on the roadside @ 29 Ave. E. &amp; Slocan St. (Slocan Park)</b>                       |
| 11月 29 日<br>9:15AM | Gladstone Trail<br>Vancouver        |           | 8       | 葉茂雄<br>604-299-0496 | SE Marine Drive > Elliott St. S > E Kent Bikeway E > <b>Parking on the roadside</b>              |
| 12月 06 日<br>9:15AM | Mosquito Creek<br>North Vancouver   | 47        | 6.8     | 葉茂雄<br>604-299-0496 | Hwy# 1 exit 17 > Westview Dr. N > West Queens Rd W > <b>Delbrook Community Recreation Centre</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 & 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：孫繼華 778-386-2798

聯絡：李友志 604-275-6365

歡迎有興趣的台加會員加入球隊。



## 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：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「歲傑綜合醫療」長期支援本活動



## 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 (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。青年者練習，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。年老者練習，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。





## 【台加會務報導】TCCS Affairs

統計期間：2025年4月1日 - 2025年10月25日

**一、感謝 2025 年新加入永久會員，給予持續的支持：**

陳柏森、戴志耕、陳淑媛、黃怡華、蔡崇本  
呂瓊玉、歐遂穎、陳嬪娟、張桂蓮、張京樺

**二、感謝擔任台加社團與課程活動負責人及講師：**

- 台加藝廊策展顧問：盧月鉛
- 健行社、桌球社：詹元稹
- 排舞班：謝依霖
- 土風舞班：陳台英
- 平甩功與太極拳：劉仲明
- 高爾夫球社：黃泰志、張米玉、李友志
- 鄭子太極拳：沈于順、吳明芳
- 復健運動操：歲傑綜合醫療診所 - 黃威傑、潘子瑩、  
陳榮海、方穎怡、蔡慧儀

- 台灣學校：連淑惠、戴振華、李佳慧、莊怡芬、周元英
- 台加身心靈成長中心負責人、講師及主持人：  
彭碧瑜、張鍾玲、許建立、辛憶明、林美香、何金木、  
葉夙凌、黃漢申、賴桂美、郝勤、林豐富、陳慧貞
- 台加週四金齡日課程及講座：  
蔡雅玲/肢體律動、李佳慧/多媒材金齡創藝學堂、  
張妍婕/營養師談保健系列講座、吳秉琛/健康講座  
劉仲明/平甩功與太極拳、周哲安/旅遊資訊講座  
李承恩/中醫講座、羅廷瑄、陳端華/自助旅遊經驗分享  
陳葦蓁/理財講座、Jerry Liu、Kevin Huang/財稅講座、  
張浮明/藝文講座、李思錡/樂齡養老講座、  
Kiki Lin/旅遊資訊講座



**誠邀加入會員、支持台加文化協會！**

台加文化協會自 1991 年成立於加拿大卑詩省，是一個聯邦註冊的慈善非營利機構。三十多年來，我們致力於推廣台灣文化藝術，舉辦各類多元文化活動，促進社區中不同族裔之間的相互了解與和諧。同時，我們也關懷弱勢族群及長者，協助他們獲得所需服務，積極參與社區生活。在大家的支持下，台加穩健成長至今已邁入第 34 年，成果斐然。

誠摯邀請您加入我們的行列，一同努力。誠摯邀請加入/續繳台加會員，加入會員，即是支持台加永續經營的重要一步，您的支持將協助我們舉辦更多促進社區福祉及推廣藝術文化的活動，一般會員年費：\$40，永久會員：\$1,200。

**重要提醒：**因應加拿大郵政全面或交替罷工持續，請會員除了更新聯絡資訊外，務必提供電子郵件地址，以利我們及時聯繫及發送相關通知！聯絡方式：電話：604-267-0901 電郵：[info@tccsvancouver.ca](mailto:info@tccsvancouver.ca)

感謝您一路以來的關懷與支持，讓我們攜手同行，創造更美好的多元社區！—— 台加文化協會敬上 2025.10.15

## 活動花絮 Events' Photos



▲ 8/21 「玩轉甲骨文」講座，教大家自己動手寫甲骨文，參加者獲贈張浮明教授親筆寫的甲骨文春聯。



▲ 9/4 公共衛生專科醫師吳秉琛談「高血壓」

▲ 9/11 張妍婕 營養師談保健系列講座

▲ 9/16 葉夙凌博士講座：長者蛋白質攝取



▲ 「台灣綠水膠彩畫會」遠道而來舉辦聯展，9/15 開幕茶會登場。理事長陳嬪娟與秘書張桂蓮慨捐畫作，支持台加募款晚會，共襄盛舉。



▲ 10/11 愛城台灣同鄉會會長何薇僑務委員拜訪台加

▲ 10/7 加西台灣藝術家協會聯展開幕茶會，同時慶祝協會創立 20 年。



▲ 台加金齡日廣受長輩歡迎熱門活動之 Monica 蔡雅玲老師「肢體律動」及 Maguy 李佳慧老師「金齡創藝學堂」

| 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                                                                               |                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>台加藝廊</b><br><b>策展顧問：盧月鉅</b><br>11月8日-11月28日<br><b>李天聰「瞬間」個展</b> |                                                                      | <br><br><br> | <br> |                                       |                                                          | <b>健行社</b> 9:15AM<br><i>Deer Lake, Burnaby</i><br><b>桌球社</b>                          |                                                                                                     |
|                                                                    |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                         |                                       |                                                          | <b>1</b>                                                                              |                                                                                                     |
| <b>桌球社</b>                                                         | <b>2</b><br>土風舞 10:00AM<br>兒童華語入門 4:00PM<br>桌球社                      | <b>3</b><br>平甩 & 太極 8:15AM<br><b>身心靈</b> 10:00AM<br>桌球社                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>4</b><br>土風舞<br>圍棋班<br>桌球社                                                                                                                                           | <b>5</b><br>10:00AM<br>3:30PM<br>桌球社  | <b>6</b><br><b>金齡日</b> 10AM-3PM<br>兒童華語進階 4:00PM<br>桌球社  | <b>7</b><br>平甩 & 太極 8:15AM<br>成人現代水墨 1:30PM<br>兒童現代水墨 3:30PM<br>兒童華語初級 3:45PM<br>桌球社  | <b>8</b><br><b>健行社</b> 9:15AM<br><i>False Creek, Vancouver</i><br><b>畫展開幕式</b> 2:00PM<br>桌球社        |
| <b>桌球社</b>                                                         | <b>9</b><br>土風舞 10:00AM<br>壓克力彩繪 12:30PM<br>兒童華語入門 4:00PM<br>桌球社     | <b>10</b><br>                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>11</b><br><b>台灣文化中心</b><br><b>休館</b>                                                                                                                                 | <b>12</b><br>土風舞<br>圍棋班<br>桌球社        | <b>13</b><br>10:00AM<br>3:30PM<br>桌球社                    | <b>14</b><br>平甩 & 太極 8:15AM<br>成人現代水墨 1:30PM<br>兒童現代水墨 3:30PM<br>兒童華語初級 3:45PM<br>桌球社 | <b>15</b><br><b>健行社</b> 9:15AM<br><i>Lulu Island Dykes South, Richmond</i><br>桌球社                   |
| <b>桌球社</b>                                                         | <b>16</b><br>土風舞 10:00AM<br>壓克力彩繪 12:30PM<br>兒童華語入門 4:00PM<br>桌球社    | <b>17</b><br>平甩 & 太極 8:15AM<br>桌球社                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>18</b><br>土風舞<br>圍棋班<br>桌球社                                                                                                                                          | <b>19</b><br>10:00AM<br>3:30PM<br>桌球社 | <b>20</b><br><b>金齡日</b> 10AM-3PM<br>兒童華語進階 4:00PM<br>桌球社 | <b>21</b><br>平甩 & 太極 8:15AM<br>成人現代水墨 1:30PM<br>兒童現代水墨 3:30PM<br>兒童華語初級 3:45PM<br>桌球社 | <b>22</b><br><b>健行社</b> 9:15AM<br><i>Renfrew Triangle, Vancouver</i><br><b>飲食衛生初級</b> 9:00AM<br>桌球社 |
| <b>桌球社</b><br><br>11月23日：<br><b>復健運動操</b> 2:00PM                   | <b>23/30</b><br>土風舞 10:00AM<br>壓克力彩繪 12:30PM<br>兒童華語入門 4:00PM<br>桌球社 | <b>24</b><br>平甩 & 太極 8:15AM<br>桌球社                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>25</b><br>土風舞<br>圍棋班<br>桌球社                                                                                                                                          | <b>26</b><br>10:00AM<br>3:30PM<br>桌球社 | <b>27</b><br>兒童華語進階 4:00PM<br>桌球社                        | <b>28</b><br>平甩 & 太極 8:15AM<br>成人現代水墨 1:30PM<br>兒童現代水墨 3:30PM<br>兒童華語初級 3:45PM<br>桌球社 | <b>29</b><br><b>健行社</b> 9:15AM<br><i>Gladstone Trail, Vancouver</i><br>桌球社                          |