

台加月刊

TCCS Monthly December 2025 & January 2026

Merry
CHRISTMAS

AND HAPPY NEW YEAR

202

台加文化協會
理事長蔡雅玲暨全體理事 敬賀

Taiwanese Canadian Cultural Society
Chairperson Monica Tsai & Board of Directors

台加文化協會 / 台灣文化中心將於2025年12月24日
(星期三) 至2026年1月4日 (星期日) 聖誕及新年假
期休息, 1月5日 (星期一) 上午9:30恢復上班。

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

人生風景 Scenes from Life

北一女加拿大校友會藝文雙年展 2025 TFGHAA-CA Art Show

金康麗 何汝楫 孫雅明 陳秀子 葉憲年 褚家利 羅世長
張嘉珩 汪詠絮 黃 琲 林靖娟 藍文秀 康燕青 李 寧
羅旭光 歐文端 杜志娟 黃詩予 CL貓先生 林芯如

Dec 2-22, 2025 Mon-Fri 10am-5pm

Opening Event: Dec 7, 2025 Sun 2-4PM

TCCS Art Gallery 台加藝廊 (台加文化協會)
8853 Selkirk St, Vancouver, BC



雷激山水 而遇丹青

湯劉台
創作展

Jin Tang Solo Exhibition

台加文化協會 台加藝廊
TCCS Art Gallery

8853 Selkirk St. Vancouver BC

Tel. 604-267-0901

畫展茶會 / Exhibition Tea Party

January 11, 2026 (Sun. 14:00)

展期 / Exhibition Dates

January 5-29, 2026

Mon.-Fri. 10:00 - 17:00

Close on Saturday and Sunday



LINE



WECHAT



FB



壁瑞

壁開石脈瑞千年，飛瀑穿雲落松巒。
縫裡祥煙藏古意，涓涓靈氣潤心田。



台加音樂家饗宴系列 2025 TAIWANESE & CANADIAN MUSICIANS SERIES



Performed by 演出：
Sonorita Duo 二重奏
cellist Judy Lou &
pianist Christina Tong

Dec 14 | Sunday | 2:30pm - 3:20pm

Taiwanese Cultural Centre

台灣文化中心 8853 Selkirk St. Vancouver BC

Sonorita Duo blends the soulful warmth of the cello with the elegance of the piano to create an intimate, heartfelt musical experience. Featuring beloved Taiwanese folk songs and popular Mandarin melodies, the duo brings fresh life to familiar tunes through the artistry of classical instruments.

This performance is designed to comfort those far from home and to rekindle cherished memories. From timeless folk melodies to contemporary favourites, Sonorita Duo offers music filled with warmth, nostalgia, and emotional connection.

Join us for a musical journey celebrating home, love, and belonging.

精選經典台灣民謠與廣受喜愛的華語流行歌曲，將古典語彙重新詮釋，為熟悉的旋律注入全新的生命力，喚醒那些藏在心底的溫柔記憶。從《望春風》的悠揚旋律，到耳熟能詳的流行金曲，SONORITA DUO 將以真摯的情感與精湛的演奏，為您帶來一場溫暖、輕鬆、充滿共鳴的音樂饗宴。



Visit Our Website

www.tccsvancouver.ca

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：12/20, 2025 | 1/24, 2026 | 2/28, 2026

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!



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。誠摯邀請您加入會員，一同努力，敬請支持台加永續經營，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 (每年更新) | 永久會員：\$1,200 (一次繳交，永久有效)

🔵 榮譽顧問

當年度捐款滿 \$5,000，將頒發榮譽顧問獎狀，並贈予一位永久會員資格，以感謝您對本會的支持與貢獻。

🔴 重要提醒：因應 加拿大郵政可能因罷工而導致寄送不穩定，請會員更新聯絡資訊外，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

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



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

感恩

「凡事感恩」，說得容易，但不容易做到。如果家人生病呢？孩子有事呢？入不敷出呢？甚至自己健康出問題呢？遇到這些不如意的事情時，真的還可以感恩嗎？然而，咀咒連連、大發雷霆，還不是無濟於事？事情既然發生了，當然我們必須面對，以求解決之道。要是我們能夠學習凡事感恩，我們更容易在心平氣和當中找到更好的應對方法，更容易想到事半功倍的處理方式。有感恩的心，我們可以用內在的正面能量銜接宇宙的治癒能量，讓事情往正面的方面進行。有感恩的心，我們可以看到危機中的轉機，給自己翻身的機會。有感恩的心，我們可以學習其中的人生道理或人生功課。

我們一起來聽聽幾位大德對感恩的看法：

達賴喇嘛說：不是快樂讓我們感恩，而是感恩的心帶給我們快樂。

一行禪師說：活在感恩的精神裡，我們的人生會充滿快樂。

聖德勒沙修女說：對上主感恩，就是以喜悅的心接受一切，包括我們的問題。

Desmond Tutu 大主教說：感恩是我們人類最健康的情緒。

也有人說：感恩不只是最重要的德性，它是所有美德之母。可見感恩是多麼神奇。

的確，感恩會帶給我們快樂、而快樂會帶給我們身心健康，促進和諧。何樂而不為呢？



十二月身心靈活動

冬季養生保健 & 溫補食療方法

時間：12月02日（二）10:00AM-12:00PM

講師：林美香老師 主持：辛憶明老師

「黃帝內經」第二篇《四氣調神大論》專門介紹一年四季的養生方法，傳統養生學強調人體要「順應自然」生命活動要與大自然的變化一致！

冬季陰寒之氣很盛，黃帝內經中說「冬三月，此謂閉藏。」「早臥晚起，必待日光」也就是說：從自然界萬物生長規律來看，冬季是一年閉藏季節，人體新陳代謝相對緩慢，陰精陽氣均處於藏伏之中，身體表現為「內動外靜」的狀態，此時宜注意保存陽氣，保暖、養精蓄銳，尤其老年人一般氣血虛衰，冬季起居更應「養精蓄銳」，睡眠充足，注意避寒，使精神安寧而不妄動，保持溫暖，不宜因過多出汗，而損傷正氣&腎陽。中醫養生學認為，冬季宜溫補，根據體質和疾病的需要，有選擇性地食用溫性藥材和食物，可以提高人體的免疫功能，改善畏寒的現象，調節體內的新陳代謝，儲存能量於體內！

本講座也將推薦一些冬令食材，分享溫補食療方和禁忌，並介紹冬季易發病調理藥膳。

講師簡介：

- » 國立海洋大學畢業
- » 溫哥華PCU中醫學院畢業
- » NAHA 國際認證芳香療法400課程學員
- » 台灣國際貿易公司執行長&顧問
- » 現職：加拿大BC省針灸師



宗教與心靈大師的養心養身

時間：12月09日（二）10:00AM-12:00PM

講師：辛憶明老師 主持：許建立老師

在此變化多端，資訊迅速，AI盛行的時代中，我們需要重新認識一些古老宗教的智慧，也需要學習近代心靈大師們的引導，協助我們穩住身心，不畏不懼地面對生活。2025年12月09日，辛憶明老師將分享她所涉略的四個宗教，以及數位近代心靈大師書籍中養心養身的智慧，這些智慧幫助了無數的人，更希望您也獲得益處。

講師簡介：辛憶明出生在抗日戰爭的大後方，從小就在大人們慌亂，恐懼，惶恐中成長，以致於一生都在尋找一個「可安歇的水邊」（聖經詩篇23），她透過基督教、大同教（伊朗Bahi Faith）、佛教，以及道教學習，她喜歡新時代的書，吸收新的觀念，希望藉著這些智慧得到足夠的能量，修養身心，利人利己！



一月身心靈活動

下課後有純植物性Potluck，
歡迎大家參加！

別讓房子謀殺你的健康

時間：1月20日（二）10:00AM-12:00PM

講師：張鍾玲老師



你可能沒想過，相信也不知道：

待最久，也最放鬆的甜蜜住家，可能隱藏著健康殺手

- » 家中空氣品質比戶外還骯髒10倍
- » 家具、建材等逸散毒氣3至12年都難消散
- » 飲用水還有身體難排出的三氯甲烷、重金屬
- » 家中清潔劑如牙膏、洗碗精、洗髮精、浴室清潔劑、洗衣精，如何正確選購？避免慢性中毒。
- » 家電、配電不良等低頻輻射容易致癌

健康必須從住家環境著手，因為住跟吃一樣重要！！

歡迎跟我一起來探討，如何輕鬆趕走家中的污染源，為家人築一個安全健康又樂活的居家環境。

講師簡介：張鍾玲，從事地產買賣服務超過30年，深入學習綠色建築概念，及能量場的影響，吃有機過無毒的生活，也因為身體敏感緣故，為了尋找解決之道，跟著雷久南博士學習已經超過25年，自我實踐，家人的健康良好，很樂意為大家分享多年的學習經驗和喜悅。

從異鄉到心花綻放：怡安的果凍花故事體驗課

時間：1月27日（二）10:00AM-12:00PM

講師：陳怡安老師

（材料費\$15，手作人數只限五人，請儘速報名）

三年前，怡安帶著夢想與不安踏上加拿大的土地。陌生的語言、環境與生活步調，讓她一度感到迷惘與孤單。直到有一天，她在果凍花的世界裡，重新找回了平靜與喜悅。

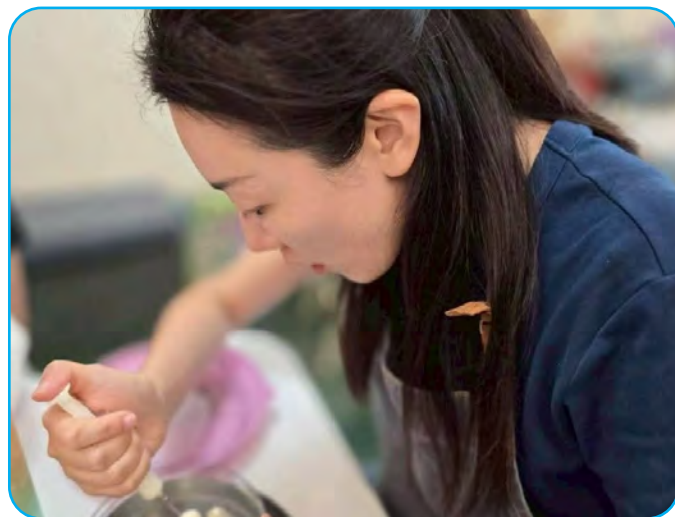
在一朵朵晶瑩透亮、宛如真花的果凍花中，她不僅療癒了心靈，也找到了移民生活的新重心。每一朵果凍花，都是她生命故事的延伸——從適應、成長到綻放。怡安堅持使用天然食材、無人工色素、低糖配方，讓果凍花不僅美麗，更健康、安心、充滿愛。

活動內容：

- » 果凍花藝術的介紹與欣賞
- » 怡安的果凍花創作分享——療癒與堅持的故事
- » 現場果凍花試作體驗（親手注入屬於你的色彩與溫度）

邀請你一同走進這場視覺與心靈的饗宴，在甜美的果凍香氣中，感受手作帶來的療癒與力量。

也許，你會在這朵小小的果凍花裡，找到屬於自己的故事。



**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

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 /	集合地點
12 月 06 日 9:15AM	Mosquito Creek North Vancouver	47	6.8	葉茂雄 604-299-0496	Hwy# 1 exit 17 > Westview Dr. N > West Queens Rd W > Delbrook Community Recreation Centre
12 月 13 日 9:15AM	South Dyke Trail Richmond	60	6	鐘淑汝 604-275-1357	Railway AVE 12000 & Westwater Dr. 5000
12 月 20 日 9:15AM	Mountainside Trail Burnaby	13	5.5	曹永通 604-421-9816	#7 HWY > Lake City Way > Arden Ave. > Greystone Dr. > Philips Ave. > Woodbrook > Squint Park
12 月 27 日 9:15AM	Coast Line Trail West Vancouver			Lily Chu 778-985-2268	Roundabout @ 25 St & Bellevue Ave.
01 月 03 日 9:15AM	Burnaby Scenic Trail (West) Burnaby	9	5	曹永通 604-421-9816	Hasting > Beta > Confederation Park
01 月 10 日 9:15AM	Fraser Foreshore Park Burnaby	20	8	葉茂雄 604-299-0496	Marine Way > South end of the Byrne Rd.
01 月 17 日 9:15AM	Deas Island Regional Park Delta	62	4.4	Hannah	#99 Hwy S (Exit 28) > 62B St. N > Parking @ Regional Park
01 月 24 日 9:15AM	Watershed Park North Delta			詹元稹 604-581-6191	Parking @ Kittson Parkway (first roadside parking from 64th Ave exit off 91 Hwy)
01 月 31 日 9:15AM	South Surrey Urban Forest Surrey	66	8	高騰輝 604-207-0533	#99 Hwy > Crescent Rd > 129 St. > Crescent Park
02 月 07 日 9:15AM	Traboulay PoCo Trail (2) Port Coquitlam			詹元稹 604-581-6191	#7 Hwy > 7B (Mary Hill Bypass) > Broadway St. N > Coast Meridian Rd. N > Laurier Ave E > Hyde Creek Recreation Centre

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：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

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「崙傑綜合醫療」長期支援本活動

(2026年3月恢復上課)



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。





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

(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：\$240 / 8次，單堂：\$35
日期：1/8、1/15、1/22、1/29、2/5、2/12、2/19、2/26
時間：初級班週五 3:45-5:15PM 費用：\$240 / 8次，單堂：\$35
日期：1/9、1/16、1/23、1/30、2/6、2/13、2/20、2/27

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。

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
(一、二月暫停，三月正常上課)

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：\$400 / 8次，單堂：\$55

日期：1/5、1/12、1/19、1/26、2/2、2/9、2/16、2/23

(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！

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。



活動花絮 Events' Photos



▲台加金齡日活動 - 肢體律動、金齡創藝學堂、健康講座



▲台加藝廊 - 李天聰「瞬間」個展

▲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



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？ “信託”適合你嗎？

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 土風舞 10:00AM 壓克力彩繪 12:30PM 桌球社	2 平甩&太極 8:15AM 身心靈 10:00AM 桌球社	3 土風舞 10:00AM 圍棋 3:30PM 桌球社	4 兒童華語 4:00PM 桌球社	5 平甩&太極 8:15AM 兒童華語 3:45PM 桌球社	6 健行社 9:15AM Mosquito Creek, North Vancouver 桌球社
7 畫展開幕式 2:00PM 桌球社	8 土風舞 10:00AM 壓克力彩繪 12:30PM 桌球社	9 平甩&太極 8:15AM 身心靈 10:00AM 桌球社	10 土風舞 10:00AM 圍棋 3:30PM 桌球社	11 兒童華語 4:00PM 桌球社	12 平甩&太極 8:15AM 兒童華語 3:45PM 桌球社	13 健行社 9:15AM South Dyke Trail, Richmond 桌球社
14 音樂家饗宴 2:30PM 桌球社	15 土風舞 10:00AM 壓克力彩繪 12:30PM 桌球社	16 平甩&太極 8:15AM 桌球社	17 土風舞 10:00AM 圍棋 3:30PM 桌球社	18 兒童華語 4:00PM 桌球社	19 平甩&太極 8:15AM 桌球社	20 健行社 9:15AM Mountainside Trail, Burnaby 飲食衛生初級 9:00AM 桌球社
21 桌球社	22 土風舞 10:00AM 桌球社	23 平甩&太極 8:15AM 桌球社	 台灣文化中心休館			27 健行社 9:15AM Coast Line Trail, West Vancouver
28	29	30	31	1	2	3 健行社 9:15AM Burnaby Scenic Trail (West), Burnaby
 台灣文化中心休館						
4 桌球社	5 土風舞 10:00AM 壓克力彩繪 12:30PM 桌球社	6 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 兒童中文養成 3:30PM 桌球社	7 土風舞 10:00AM 桌球社	8 兒童華語 4:00PM 桌球社	9 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 兒童華語 4:00PM 桌球社	10 健行社 1:30PM Fraser Foreshore Park, Burnaby 桌球社
11 畫展開幕式 2:00PM 桌球社	12 土風舞 10:00AM 壓克力彩繪 12:30PM 桌球社	13 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 兒童中文養成 3:30PM 桌球社	14 土風舞 10:00AM 桌球社	15 兒童華語 4:00PM 桌球社	16 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 兒童華語 4:00PM 桌球社	17 健行社 9:15AM Deas Island Regional Park, Delta 桌球社
18 桌球社	19 土風舞 10:00AM 壓克力彩繪 12:30PM 桌球社	20 平甩&太極 8:15AM 身心靈 10:00AM 排舞 10:30AM 兒童中文養成 3:30PM 桌球社	21 土風舞 10:00AM 桌球社	22 兒童華語 4:00PM 桌球社	23 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 桌球社	24 健行社 9:15AM Delta Watershed Park, North Delta 飲食衛生初級 9:00AM 桌球社
25 復健運動操 2:00PM	26 土風舞 10:00AM 壓克力彩繪 12:30PM 桌球社	27 平甩&太極 8:15AM 身心靈 10:00AM 排舞 10:30AM 兒童中文養成 3:30PM 桌球社	28 土風舞 10:00AM 桌球社	29 兒童華語 4:00PM 桌球社	30 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 兒童華語 4:00PM 桌球社	31 健行社 9:15AM South Surrey Urban Forest, Surrey 桌球社
					台加藝廊 (策展顧問：盧月鉛) 12/02-12/22 北一女加拿大校友會藝文雙年展 「人生風景」 01/05-01/29 湯劍台創作展 「雷激山水 雨過天青」	
訂閱電子報						