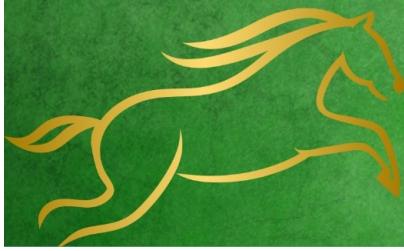


台加月刊

TCCS Monthly February & March 2026



2026

農曆新年展

Lunar New Year Exhibition · Year of the Horse



新春紙藝展示、手作布藝、傳統花燈、歡迎前來體驗台灣年節文化

台加文化協會與您一同迎接充滿祝福的馬年，敬祝鄉親闔家 馬上平安、吉祥如意

展期 | 2026.02.05 – 02.26 | MON – FRI | 10:00 – 17:00

地點 | 台灣文化中心 8853 SELKIRK ST., VANCOUVER BC

FREE ADMISSION · FAMILY-FRIENDLY



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



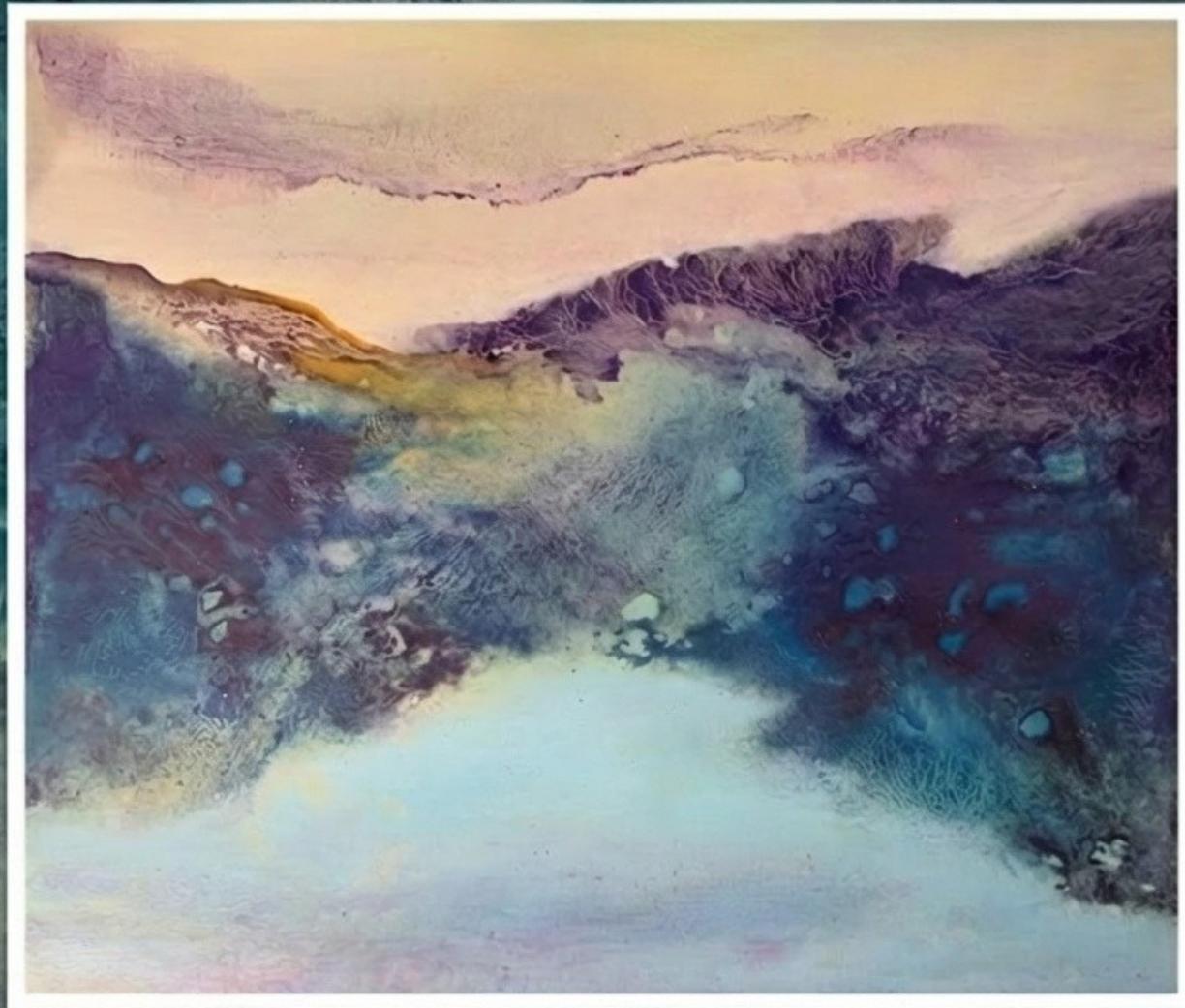
TCCS Website

台加官網



TCCS Facebook

台加臉書

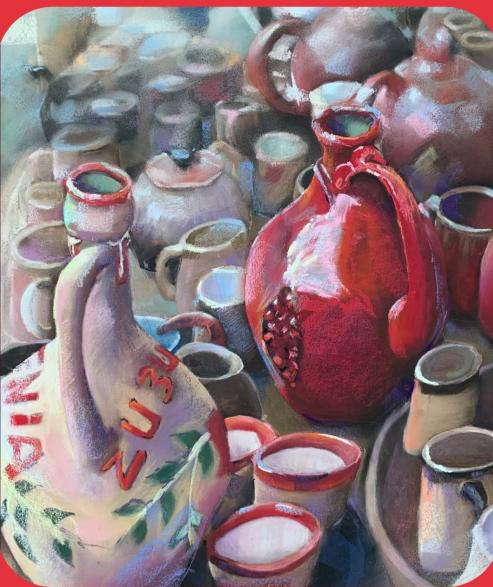


劍橋藝術中心師生聯展

老師：林漢章 | 學生：江韋恩、林玉貞、柯月雲、汪秀卿、張嘉珩

展期：3月2日到3月14號 | 茶會：3月14日星期六下午2點

展場：台加文化協會 台加藝廊 | 地址：8853 Selkirk Street Vancouver BC V6P 4J6



流光溢彩

林玉貞個展

3/16~3/30

展場: TCCS Art Gallery
台加藝廊 (台加文化協會)

從小就非常喜歡美的事物，但家境小康的環境下沒有機會去學畫。從研究所畢業後，到半導體產業的工作期間，30年間裡我都專注在工作上。其餘的休閒活動就是旅遊和學習攝影。

直至2018年退休後，拿起粉彩筆，開始了我的繪畫人生。從社區大學學習素描、粉彩基礎班和進階班後，我仍不間斷的參加粉彩名師的教導，也一直在粉彩學習與創作的道路上。在繪畫上，我喜歡各種光影、顏色冷暖對比的變化，來呈現一種寧靜與喜悅的氛圍。

這幾年也每年參加各種國際粉彩公開賽（美國、加拿大、中國、臺灣）。非常幸運的，也每年多次入圍，讓我的畫作能在臺灣、中國、美國和加拿大參加實體或線上展覽。

2026台加文化協會會員大會開會通知

時 間：2026年3月29日(星期日)
 下午1:30報到 / 2:00會員大會
 地 點：台灣文化中心 8853 Selkirk Street, Vancouver, BC
 內 容：本年度會員大會將依例舉行各項工作報告、財務報告、提案討論、理事選舉。
 投票資格：凡加入台加會員2個月以上，並持有有效會員資格者。

誠摯地邀請台加文化協會會員，參加今年度的會員大會，一起來了解台加過去一年的現況發展，同時一起來關心台加的近期計劃與對未來的展望。台加自成立、成長至今天，無不是全體會員的努力與貢獻。台加在面對世代接替與深耕永續的此時，更是需要所有會員的持續關心、參與、支持。為順利進行議程，大會只接受書面提送之臨時動議，若您有提案，請於會議十日前，以書面提出。若您確定出席，請於3月19日前致電 604-267-0901 或電郵 info@tccsvancouver.ca 登記，俾便會場座位安排及準備茶點，謝謝！期待3月29日見！

敬祝 健康平安 萬事如意

理事長 蔡雅玲 敬邀

January 21, 2026

Invitation of 2026 TCCS Annual General Meeting

As a member of TCCS, you are cordially invited to attend the Annual General Meeting.

Time: 2:00PM, Sunday, March 29, 2026

Place: Taiwanese Cultural Centre (8853 Selkirk Street, Vancouver, BC)

Please join us at the Annual General Meeting to learn about TCCS's recent developments, near-term plans, and prospects for the future. Since its inception, TCCS has grown strongly with the efforts and contributions of all members. When TCCS is facing the succession of generations and deep cultivation and sustainability, it needs the continuous care, participation, and support of all members. The AGM only accepts provisional motions submitted in writing. Please submit it in writing 10 days before the meeting.

Please kindly RSVP by Thursday, March 19 to info@tccsvancouver.ca or call 604-267-0901 so we can plan accordingly. I hope to see you at the AGM and thank you for your continued support.

Please Note: Only members in good standing are eligible to vote.

Yours sincerely,

Monica Tsai

Chairperson, Board of Directors
 Taiwanese Canadian Cultural Society



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 35 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。

提醒：請新舊會員於建立或更新聯絡資訊時，一併提供電子郵件地址，以利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

【台加理財講座】財富傳承 - 安心養老



時間 | 3 月 12 日 (四) 1:00 PM – 2:30 PM

地點 | 台加文化協會 8853 Selkirk St, Vancouver

主講人 | 游小玲 (Esther Yu) • 吳淑薇 (Amy Ng)

- 財務規畫 × 遺產法律 雙面向切入，協助您提早布局安心退休生活，了解如何在不同人生階段，透過專業規畫，守護資產、照顧家人，實現世代傳承。
- 適合聆聽對象 ✓ 即將退休或已退休人士 ✓ 關心退休、保險與遺產規畫的家庭 ✓ 希望提前布局安心未來的您



游小玲
Esther Yu



吳淑薇
Amy Ng

- 免費講座 | 座位有限 | 採預先登記制
- 請掃描 QR Code 完成報名

SCAN



- 壽險 & 房險雙牌照財務規畫師
- MDRP 百萬圓桌會員
- CEA 遺產執行顧問
- 2025 GVREA 大溫地產專業協會會長
- BLC 夢想實踐俱樂部推動者

曾任空服員，熱忱服務，後轉換跑道投入財務規畫領域。擁有 20 年專業經驗，結合稅務與法律，專精於遺產與退休規畫。陪伴客戶打造穩定被動收入，實現理想人生。

- BC 省公證人 (Notary Public)
- 西門菲沙大學 應用法律研究碩士
- 大學雙主修社會學與人類學，後深造法律專業。

2008 年起投入法律實務，曾於知名律師事務所擔任助理與經理，提供重要法律支援，累積豐富法務經驗及建立廣大人脈。重視溝通與透明度，以客戶權益為優先，協助家庭妥善完成法律與資產安排。

【台加健康講座】 認識膽固醇



時間：2026 年 3 月 5 日 (四) 10:45~11:45 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！



【台加金齡中心講座】 死亡是人生畢業典禮



時間：2026 年 3 月 26 日 (四) 1:00~2:30PM

地點：台加文化協會

8853 Selkirk St, Vancouver

主講：陳慧貞 Celine Chen

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，幫助大家提前安排，讓自己與家人都能安心。

免費講座，歡迎參加！



台加台灣學校 TCCS Taiwan School

小班教學 個別指導

創校校長：廖純如

報名洽詢：604-267-0901 / info@tccsvancouver.ca

校長：連淑惠

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

(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份。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 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：\$180 / 6次，單堂：\$35

日期：3/5、12；4/9、16、23、30

時間：初級班週五 3:45-5:15PM 費用：\$150 / 5次，單堂：\$35

日期：3/6、13；4/10、17、24

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。

小小藝術大師探索班 Little Art Masters Exploration

教師：李佳慧 招收對象：6-10歲，4-8人

時間：週一 3:30-5:00PM 費用：\$250/5次，\$55/單堂

日期：3/2、9；4/13、20、27

(含課程所需基本材料)

教師將在課程中帶領孩子走進世界名畫，探索四位影響世界的藝術大師。除了認識梵谷、莫內、馬蒂斯、草間彌生的流派與創作，也指導學生以壓克力、水、剪紙、輕黏土、複合拼貼等材料，完成自己的藝術作品。

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。

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：\$180 / 6次，單堂：\$35

日期：3/4、11；4/8、15、22、29

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 1:00-3:00PM

費用：\$350 / 7次，單堂：\$55

日期：3/2、9、23、30；4/13、20、27

(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。



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

你想要一個怎樣的人生

人走過中年，步入老年，都會有體能、心力減退的現象。不管你現在在人生那個階段，只要拿出毅力、付諸行動，還是可以走你想要的人生。

有人說，人生的苦是自己造成的。

也有人說，人生一切都是注定的，就看我們如何去解釋它。

好的事情發生，我們很容易感恩；壞的事情發生，我們也應該感恩，因為我們可以從中學到一些課本從未教我們的功課，就不會一直錯下去。所以有人說，挫折、痛苦、不如意的事情都是禮物。這些會讓我們痛的東西都可以幫助我們覺醒，如果我們真心誠意接受它。那就可以每天健健康康、快快樂樂地過日子。

人生最重要的兩件事就是健康、快樂。這兩件事都只能靠自己去打造。如果我們可以接受一切發生在我們身上的事，而以一己之力盡力去處理，我們就可以活得輕鬆自在。這樣健康、快樂不就會接踵而來了嗎？

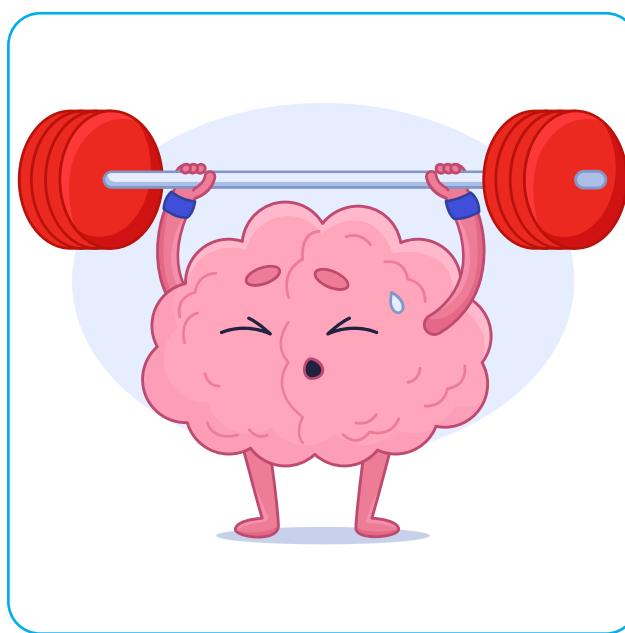
台加身心靈成長中心的活動就是給大家一個園地互相練習、互相打氣來維護身心靈的健康。請來參加我們的活動，或你若有專業方面或個人生活特殊經驗願意分享，請告訴我們，我們可以安排一個講座。你知道嗎，照顧好自己的身心靈健康是我們給宇宙最珍貴的禮物。如果大家身心靈都健康，那麼家庭、社會、國家都會安定。人與人之間、國與國之的摩擦、爭執也會跟著減少。何樂而不為呢？

另：每次活動結束，張鍾玲老師為了推展素食，都準備素食請大家享用。你也可以帶你的拿手素食與大家共享。讓我們一起歡樂、一起打造健康的身心靈。



二月身心靈活動

下課後有純植物性Potluck，歡迎大家參加！



如何幫自己維持一個健康的大腦

時間：02月10日（二）10:00AM-12:00PM

講師：邵黎老師

當我們上了年紀，除了身體動作不如年輕時之外，大腦也開始變慢；記憶、情緒、認知不只退化，甚至失去往日所擁有的掌控。現今神經科學對這些變化有了新的研究發現：我們如果可以幫自己減緩因生活、工作和社會活動帶來的壓力所造成的對大腦細胞的損傷，就可以維持大腦功能的正常運作，而讓我們有一個健康的大腦。

我們且聽邵黎老師的講解。

講師簡介：

邵黎老師，近四十年來一直從事神經科學研究，範圍包括壓力對免疫功能的戕害、氧化損傷對大腦健康的影響、癌症和精神健康的關係，以及壓力和情緒、行為、和健康的關係等等。

她曾在北京的醫學院工作，也到過哈佛大學醫學院進修，來到加拿大後，任職於卑詩省兒童醫院研究單位。邵老師既是大腦健康研究員，也是有證照的臨床心理治療師。

三月身心靈活動

下課後有純植物性Pot luck，歡迎大家參加！

太極能量覺醒：2小時啟動生命流動之旅

時間：03月10日（二）10:00AM-12:00PM

講師：林建宏老師

「在動靜之間，找到與萬物共頻的養生奧義」

讓我們一起跟隨20年教學資歷的太極導師，開啟一場身心蛻變體驗：

- » **解密太極陰陽哲學與氣血科學**
- » **站樁基本功×太極五行步法 | 打造能量核心**
- » **氣感引導 | 親觸經絡流動的覺知奇蹟**

「當肢體成為河流，你將聽見細胞重生的聲音」

【你將帶走】

- » **壓力清零的自我調頻技術**
- » **隨時可練的氣感喚醒公式**
- » **延展到日常的太極養生觀**

講師簡介：林建宏老師具備扎實的武術基礎與超過20年的教學經驗，學生遍及台灣，中國，新加坡，澳洲，美國與加拿大溫哥華。

是楊式太極拳正式入譜之第七代傳承人，曾獲選收編入中國武術名師名人錄，以及曾獲上海、北京、香港等三地的國際武術比賽的太極拳、太極劍冠軍。從高中開始因對武術的喜好，開始學習空手道，截拳道，柔道，詠春拳，太極拳。後來因對健身的愛



好，投入體適能產業18年，經營健身房事業，從事健身房規劃及經營，體適能相關諮詢，健身器材代理，批發，零售。因此對健身各方面的知識也不陌生。但卻因一次健康體檢的警訊，發現外表的健壯，不等同於健康，只注意肌肉和身材的鍛鍊，而內在的器官和內分泌系統卻出了狀況，這時重新回到同時鍛煉身、心的太極拳和氣功是最好的選擇，於是赴中國大陸尋找明師再深入研習各種功法及拳法。並開始在上海教拳，後移民加拿大，也開始在溫哥華傳播太極拳及養生氣功，學生包括各個族裔。

手作天然護膚品

時間：03月31日（二）10:00AM-12:00PM

講師：林文儀老師



林文儀老師25年來致力開發從植物中提取成分來做天然護膚品和香氛產品。課程老師會帶著我們了解源自古代簡單且有效地護膚品，現在商業化的產品有太多不好的添加，讓我們一起來學習古人的智慧，利用我們親手種植的植物來增進健康。

每人\$20，會帶回一瓶自製的保養品。必須事先報名！！

講師簡介：

林文儀老師，從事病理學領域已近 40 年，擔任醫檢師 (Medical Technologist) 職務，目前任職於 BC Cancer Agency。

在專業工作之餘，熱衷於研究益生植物及其用途。二十多年來，致力於開發從植物中提取成分的技術，並將其應用於健康與藝術領域。此外，也運用植物研發了多款護膚品及天然香氛產品。

老師同時也是法國巴黎**國際香水基金會 (International Perfume Foundation)** 的成員。老師的使命是將自然重新帶回日常生活中，並重新建立人類與大自然的連結。

在本次的入門簡報與示範中，老師會介紹皮膚解剖學的基本知識，以及源自古代、簡單且有效的護膚產品。隨著個人護理產品的高度演進，我們正逐漸失去那些最基本的初衷。

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
02 月 07 日 (六) 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
02 月 14 日 (六) 9:15AM	Byrne Creek / Molson Way, Burnaby	19	5.5	葉茂雄 604-299-0496	Rumble St. > 7790 Hedley Ave. > Ron McLean Park
02 月 21 日 (六) 9:15AM	Richmond Nature Park Richmond			高騰輝 604-207-0533	11851 Westminster Highway Richmond
02 月 28 日 (六) 9:15AM	Pacific Spirit Park Vancouver	2	5.5	高騰輝 604-207-0533	16th Ave N > Blanca St & 13 Ave. (4694 W. 13 Ave.)
03 月 07 日 (六) 9:15AM	Mundy Lake Coquitlam	21	7	詹元稹 604-581-6191	Parking @ Mundy Park 1st parking from Hillcrest St
03 月 14 日 (六) 9:15AM	Capilano Canyon North Vancouver	43	8	葉茂雄 604-299-0496	#1 HWY (exit 14) > Capilano Rd N. > Capilano Regional Park > Hatchery Southern parking lot
03 月 21 日 (六) 9:15AM	Semiahmoo Heritage Trail, South Surrey		8	高騰輝 604-207-0533	#99 HWY (exit 10) > King George > Crescent Rd > 3530 144 St., Elgin Centre
03 月 28 日 (六) 9:15AM	Central Park Burnaby			葉茂雄 604-299-0496	Imperial St. > Central Park
04 月 04 日 (六) 9:15AM	溫哥華東區賞櫻路段 E 1st Ave & Rupert St. Northwest Point			詹元稹 604-581-6191	Graveley St. & Windermere St., Vancouver

沿途風光明媚，請別忘了攜帶相機。

- 備註：
- 務必穿登山鞋或球鞋，請自備雨具，風、雨、雪無阻。
 - 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。
 - 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

李冠吟 Isabelle Lee 按摩治療師

日期：3/22 (日)

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 (三月暫停)

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式緩和及柔軟的動作，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

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/平用功太極拳
手工藝/歡樂歌唱/影片欣賞
節慶聚餐/義診 |

- 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。

~~~~~

3月5日

- 10:45AM - 11:45AM 【健康講座】

## 講題：認識膽固醇

主講：吳秉琛 醫師

在任職香港公共衛生醫學專科醫生期間，吳醫師曾於港口衛生、食物公共衛生、環境公共衛生、長者健康、傳染病防控，基層醫療規劃及衛生規管等不同範疇工作。

- 12:30PM - 2:30PM 【金齡創藝學堂】

指導：李佳慧 老師

在【金齡創藝學堂】，年齡從不是學習與發揮創意的阻礙。在佳慧老師耐心細膩的指導引領之下，學員在輕鬆氛圍中揮灑創意，體驗完成作品的驚喜與喜悅，感受藝術的魅力與創作的成就感。



3月12日

- 1:00PM - 2:30PM 【理財講座】

講題：安心養老

主講：游小玲 財務規劃師

吳淑薇 公證人

3月19日金齡日休息！

3月26日

- 1:00PM - 2:30PM 【生前規劃講座】

## 講題：死亡是人生的畢業典禮

主講：陳慧貞 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。這講座將跟大家一起輕鬆聊聊：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。



Feb/Mar 2026

2026年二月三月活動月曆

| 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>Feb 1</b><br>桌球社 | <b>2</b><br>土風舞<br>桌球社<br>10:00AM                                                                              | <b>3</b><br>平甩 & 太極<br>排舞<br>兒童中文養成<br>桌球社<br>8:15AM<br>10:30AM<br>3:30PM                    | <b>4</b><br>土風舞<br>桌球社<br>10:00AM                  | <b>5</b><br>兒童華語<br>桌球社<br>4:00PM                     | <b>6</b><br>平甩 & 太極<br>排舞<br>兒童華語<br>桌球社<br>8:15AM<br>10:30AM<br>3:45PM                               |
|                      | <b>8</b><br>桌球社     | <b>9</b><br>土風舞<br>壓克力彩繪<br>桌球社<br>10:00AM<br>1:00PM                                                           | <b>10</b><br>平甩 & 太極<br>身心靈<br>排舞<br>兒童中文養成<br>桌球社<br>8:15AM<br>10:00AM<br>10:30AM<br>3:30PM | <b>11</b><br>土風舞<br>桌球社<br>10:00AM                 | <b>12</b><br>兒童華語<br>桌球社<br>4:00PM                    | <b>13</b><br>平甩 & 太極<br>排舞<br>兒童華語<br>桌球社<br>8:15AM<br>10:30AM<br>3:45PM                              |
|                      | <b>15</b><br>桌球社    | <b>16</b><br><br>台灣文化中心<br>休館 | <b>17</b><br>平甩 & 太極<br>兒童中文養成<br>桌球社<br>8:15AM<br>3:30PM                                    | <b>18</b><br>土風舞<br>桌球社<br>10:00AM                 | <b>19</b><br>兒童華語<br>桌球社<br>4:00PM                    | <b>20</b><br>平甩 & 太極<br>兒童華語<br>桌球社<br>8:15AM<br>3:45PM                                               |
|                      | <b>22</b><br>桌球社    | <b>23</b><br>土風舞<br>壓克力彩繪<br>桌球社<br>10:00AM<br>1:00PM                                                          | <b>24</b><br>平甩 & 太極<br>排舞<br>兒童中文養成<br>桌球社<br>8:15AM<br>10:30AM<br>3:30PM                   | <b>25</b><br>土風舞<br>桌球社<br>10:00AM                 | <b>26</b><br>兒童華語<br>桌球社<br>4:00PM                    | <b>27</b><br>平甩 & 太極<br>排舞<br>兒童華語<br>桌球社<br>8:15AM<br>10:30AM<br>3:45PM                              |
|                      | <b>Mar 1</b><br>桌球社 | <b>2</b><br>土風舞<br>壓克力彩繪<br>小小藝術大師<br>桌球社<br>10:00AM<br>1:00PM<br>3:30PM                                       | <b>3</b><br>排舞<br>桌球社<br>10:30AM                                                             | <b>4</b><br>土風舞<br>圍棋<br>桌球社<br>10:00AM<br>3:30PM  | <b>5</b><br>金齡日<br>兒童華語<br>桌球社<br>10AM-3PM<br>4:00PM  | <b>6</b><br>排舞<br>兒童華語<br>桌球社<br>10:30AM<br>3:45PM                                                    |
|                      | <b>8</b><br>桌球社     | <b>9</b><br>土風舞<br>壓克力彩繪<br>小小藝術大師<br>桌球社<br>10:00AM<br>1:00PM<br>3:30PM                                       | <b>10</b><br>身心靈<br>排舞<br>桌球社<br>10:00AM<br>10:30AM                                          | <b>11</b><br>土風舞<br>圍棋<br>桌球社<br>10:00AM<br>3:30PM | <b>12</b><br>金齡日<br>兒童華語<br>桌球社<br>10AM-3PM<br>4:00PM | <b>13</b><br>排舞<br>兒童華語<br>桌球社<br>10:30AM<br>3:45PM                                                   |
|                      | <b>15</b><br>桌球社    | <b>16</b><br>土風舞<br>桌球社<br>10:00AM                                                                             | <b>17</b><br>排舞<br>桌球社<br>10:30AM                                                            | <b>18</b><br>土風舞<br>桌球社<br>10:00AM                 | <b>19</b><br>桌球社                                      | <b>20</b><br>排舞<br>桌球社<br>10:30AM                                                                     |
| <b>復健運動操</b><br>桌球社  | <b>22</b><br>2:00PM | <b>23</b><br>土風舞<br>壓克力彩繪<br>桌球社<br>10:00AM<br>1:00PM                                                          | <b>24</b><br>排舞<br>桌球社<br>10:30AM                                                            | <b>25</b><br>土風舞<br>桌球社<br>10:00AM                 | <b>26</b><br>金齡日<br>桌球社<br>10AM-3PM                   | <b>27</b><br>排舞<br>桌球社<br>10:30AM                                                                     |
| <b>年度會員大會</b><br>桌球社 | <b>29</b><br>2:00PM | <b>30</b><br>土風舞<br>桌球社<br>10:00AM                                                                             | <b>31</b><br>身心靈<br>排舞<br>桌球社<br>10:00AM<br>10:30AM                                          |                                                    |                                                       | <b>台加藝廊</b><br>策展顧問：盧月鉛<br>02/05-02/26 2026年農曆新年展<br>03/02-03/14 劍橋藝術中心師生聯展<br>03/16-03/30 流光溢彩－林玉貞個展 |



訂閱電子報

