

台加月刊

TCCS Monthly April & May 2026

慶祝亞裔傳統月

Celebrating Asian Heritage Month

台灣文化中心社區日



Taiwanese Cultural Centre Community Days

Live Music Performances 現場音樂演奏

TCCS Art Gallery 台加藝廊

Taiwanese Street Food 台灣小吃

Free Healthcare Consultation 中醫義診

Papercraft Workshops 台灣紙藝工作坊

TCCS Taiwan School 台加台灣學校成果展

 May 30 (Sat) & May 31 (Sun), 2026
12:00 PM – 5:00 PM



Taiwanese Cultural Centre
8853 Selkirk St. Vancouver BC

FREE ADMISSION
免費入場 歡迎闔家光臨



For More Information
tccsvancouver.ca



BRITISH COLUMBIA
ARTS COUNCIL



BRITISH COLUMBIA

Supported by the Province of British Columbia



CITY OF
VANCOUVER

Arts, Culture
& Tourism

中華民國僑務委員會

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

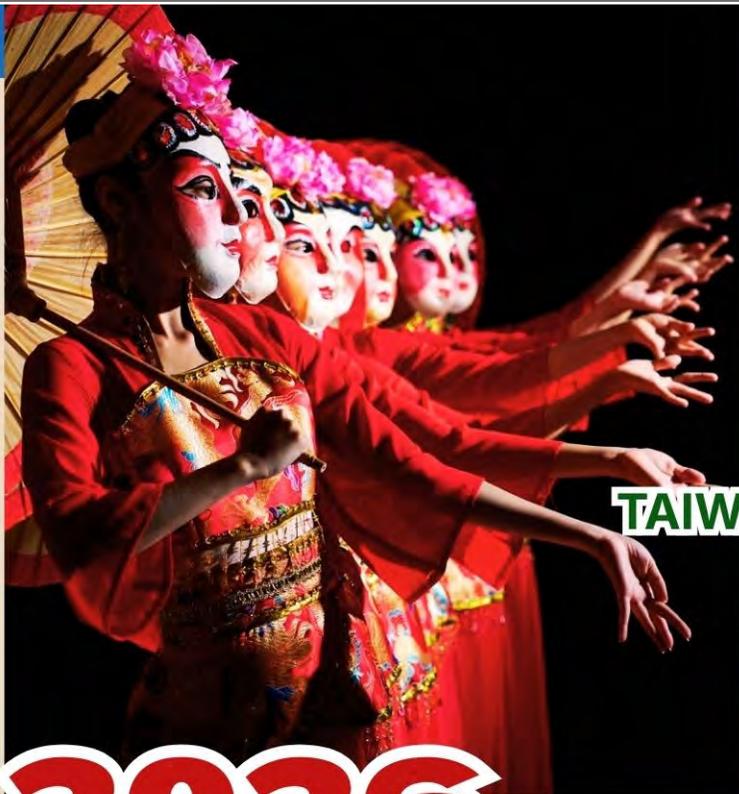
Tel: 604-267-0901



TCCS Website
台加官網



TCCS Facebook
台加臉書



TAIWANESE HERITAGE MONTH
加拿大台灣傳統月



2026

台灣加拿大藝術文化節

TAIWANESE CANADIAN CULTURAL FESTIVAL

Vancouver & Burnaby

JULY 4 — JULY 26



多元藝術文化

音樂與舞蹈

觀光旅遊展

互動彩繪牆

故事燈創作坊

兒童創藝空間

藝術家走廊

義診服務

台灣小吃伴手禮



LEARN MORE
ABOUT TCCF



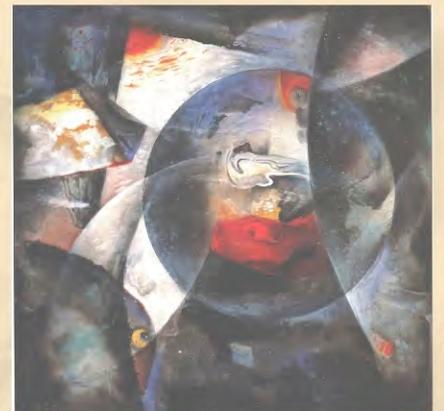
[HTTPS://TCCSVANCOUVER.CA](https://tccsvancouver.ca) | [HTTPS://TCCFESTIVAL.CA](https://tccfestival.ca)

陳柏梁個展《天人合一與宇宙關懷》

展期：2026年4月1日- 29日（週一至週五 10:00AM - 5:00PM）

茶會：4月29日(週三) 1:00PM - 3:30PM 誠邀蒞臨、3:30PM 撤展

地點：台加文化協會 台加藝廊 8853 Selkirk St. Vancouver BC



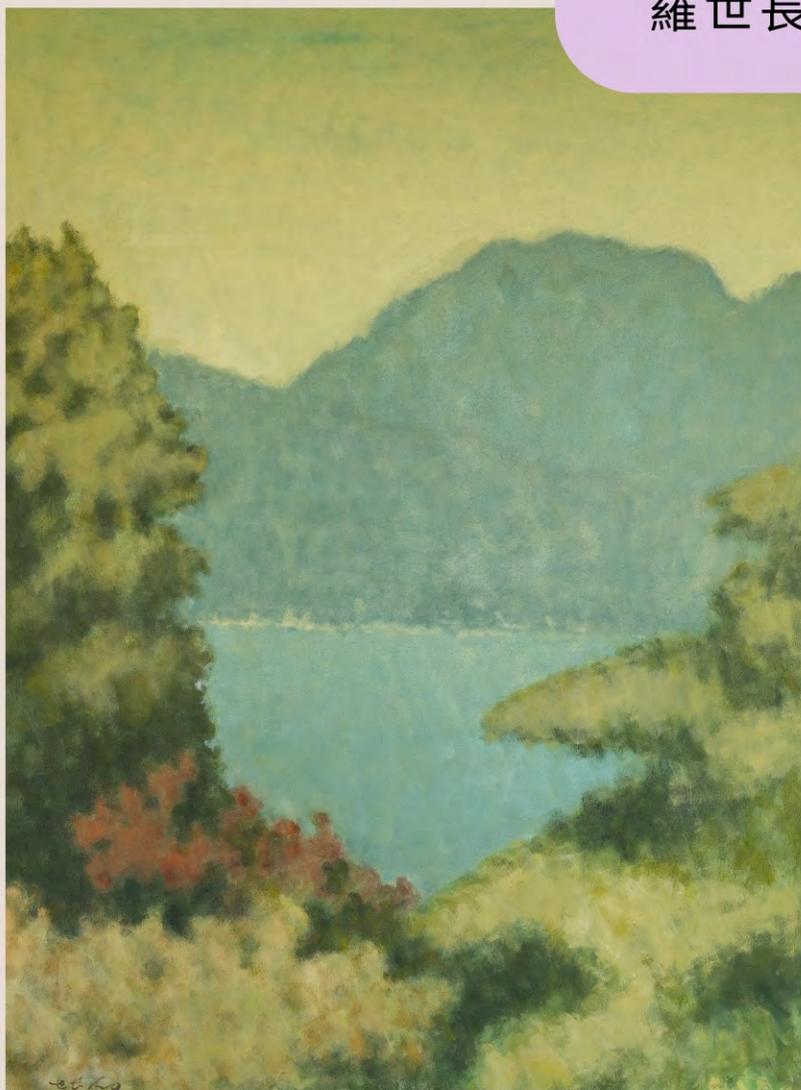
對作品的創作首要發出內心的真誠，自己不受限的特殊表達，重視當下的美感意識、當代的人文精神以及文化的傳承與融和。尊重別人的表現及自我內心的嚮往及欣賞者登自內心的共鳴。期待表現宇宙萬物生命之美與延續。

陳柏梁生於新北市淡水；國立台灣師大美術碩士與學士、1995年榜首考入師大美研所，並於1997以成績優異獲推薦中華民國斐陶斐榮譽學會榮譽會員、台灣美展永久免審查藝術家協會會員、國際彩墨聯盟會員等。松柏雅集會長。曾任五榕畫會會長、中華民國畫協會秘書長等。曾任教於台中教大美術系、國立台灣藝術教育館學士學分國畫班、台北市立師範學院美教系、文化大學美術系所、高雄東方設計大學美工系、國立台灣師範大學花鳥畜獸水墨畫班等教授創作與理論課程。Langara College first maderine school drawing classes、Vancouver VSA 創藝坊、綠蘋果美術成人課程及松柏居畫室等中西畫課程等55年餘。

1971年與陳寶琦教授等四人共獲中山文藝獎；1985年獲國立歷史博物館全國國畫展銀獎；1986年獲台北縣（現新北市）國畫比賽首獎暨台灣北部七縣市國畫比賽首獎；1997年獲教育部文藝創作獎銀獎；1998年獲台灣公教人員書畫展國畫專業組永久免審查資格；獲邀代表台灣參展臺灣精神-現代風格與文化傳承的對話 2000 September 1 - December 1 於Taipei Gallery, New York；2001 February 1-24 於Asian Arts and Culture, Center Centre 等地國內外巡迴展；2002年獲邀免審參加第十六屆全國美展出現代水墨畫；2002獲邀國父紀念館畫陽明山收藏展暨日本美國等海外名家巡迴展；2002、2003獲外交部觀光局邀請前往柏林國際旅遊展及巴黎現場揮毫水墨畫；2003年獲中華藝苑精英成就金像獎、環球國際藝術貢獻獎金獎；2014年溫哥華加中藝術橋書畫大展中國畫組金獎。曾個展於台北、舊金山、溫哥華等地30餘次；聯展於歐美中日韓等20餘國家數百次。近年參與日本、畫台灣玉山國家公園並海內外巡迴展出；台中市政府大墩藝廊舉辦20餘國際現代水墨展出；在加拿大個展及溫哥華國際畫廊、台加藝廊、多元文化中心等地多次聯展及個展作品。

2003年起彩色紀念幣與澳大利亞伯斯鑄幣廠合作、2021年製作牛年ducky限量版鍵盤設計、2023年台灣賀本堂酒廠免年200限量酒瓶設計等。

羅世長個展



Dialogue with Nature 2026

山水，也許是記憶與鄉愁的隱喻，不自覺地成為我藝術創作的**主要泉源**。
凝視窗外自然，傾聽自己內在，探索如何藉藝術創作，讓幽微的生活情感**真誠流露**，
而且又能給予每一張作品最大的深意，是我藝術創作的**原點和動力的來源**。
每天不斷的畫山與水，是透過自然與自己內心的對話。十年磨一劍，是修練，也是一種當代藝術吧！

– 羅世長, Shyh-Charng Lo <http://shyhcharnglo.com/>



展期：5/02 - 5/29, 2026 | Mon- Fri 10am - 5pm



茶會：5/02, 2026 2:30pm - 4:30pm



地點：台加文化協會 台加藝廊 8853 Selkirk St. Vancouver BC

~ 邀請您 ~

2026 台加世紀之友與永久會員聯誼

敬愛的台加世紀之友與永久會員：

台加自成立以來，有許多『死忠兼換帖』的『世紀之友與永久會員』的鼎力支持，方有今日。誠摯邀請所有世紀之友與永久會員及家人齊聚一堂 🍷❤️

時間：5月9日(星期六) 10am - 12pm

地點：天喜海鮮酒家 - 早午茶點心 8012 Granville St. Vancouver

費用：台加永久會員及世紀之友免費，家屬每位 \$30，歡迎闔府參加！

敬請於 4月25日 前報名留位 604-267-0901 | info@tccsvancouver.ca



台加文化協會理事會 敬邀



in celebration with **Taiwanese Heritage Month**



2026 TAIWANESE CANADIAN CULTURAL FESTIVAL ONSITE STUDENT VOLUNTEERS NEEDED!

Skills Development | Volunteer Hours

7/4 - 7/5

Vancouver Art Gallery North Plaza

7/11 Burnaby Bonsor Recreation Complex

- Student volunteers must be over 15 years old and able to speak Mandarin.
- Participation in a training session on 6/28 is required.
- A minimum commitment of 3 shifts during the festival is expected.



➔ APPLY NOW



for more info <https://tccsvancouver.ca> | <https://tccfestival.ca>

【台加健康講座】

認識膽固醇 (二)

時間：2026年4月2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

膽固醇是身體必需的蠟狀脂肪物質，用於構建細胞膜、製造荷爾蒙和維生素D。膽固醇過高容易在血管壁形成斑塊，增加心血管疾病風險，但膽固醇過低也有健康隱患。吳秉琛醫師將為大家深入淺出地解析膽固醇、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！



台加財稅講座

2026加拿大稅法更新介紹：

稅務居民匯款的審核與文件準備

2025稅務最常問的5個問題討論

日期：4月2日(四) 1:00PM~2:30PM

地點：台加文化協會

8853 Selkirk St. Vancouver BC

主講：Kevin Huang 加拿大註冊會計師

會計稅務領域已超過15年以上。

專精於個人稅務分析，企業資本、海外資產、及稅務審計分析

主持：Jerry Liu 資深理財顧問

免費講座，座位有限，請掃描
QR Code 報名留位



【台加旅遊資訊講座】

走進世界盡頭的島嶼：Haida Gwaii 深度分享

時間：4月9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

在加拿大西岸外海，有一片被譽為「太平洋最後秘境」的群島——Haida Gwaii。這裡遠離主流觀光路線，原始森林、海岸與千年圖騰並存，是許多探險型旅人夢寐以求、卻難以抵達的目的地。本次將由一位曾深入踏訪當地、擁有極為稀有實地經驗的雄獅旅遊講者分享，透過一系列珍貴照片與故事，帶領大家認識當地原住民族文化——Haida Nation。目前能夠真正抵達並長時間走訪 Haida Gwaii 的台灣籍旅人非常少，因此講者的第一手見聞與觀察，格外珍貴。Haida Nation 被視為加拿大最具代表性的 First Nations 之一，其圖騰柱、海洋文化與與自然共生的生活哲學，構成了這片土地最深刻的靈魂。透過影像與親身經歷，您將看到遊客極少踏足的海岸、原始雨林、古老村落與文化遺址，理解為何 Haida Gwaii 被稱為「世界邊緣的文明」。如果您熱愛深度旅行、文化探索與真正稀有的目的地，這場講座將帶您走進一個多數旅人尚未抵達的地方，一同探索 Haida Gwaii 的故事。

免費講座，歡迎參加！



【台加生活資訊講座】

防範詐騙

保護您的退休資產

時間：4/9(四) 1:00PM~2:30PM

地點：台加文化協會

8853 Selkirk St. Vancouver

主講：Frank Lu

中國信託 Burnaby 分行客戶經理

本講座將幫助大家了解目前加拿大詐騙趨勢，以及如何保護自己的退休資產：

- 加拿大詐騙現況
- 長者常見詐騙類型
- 真實案例分享
- 預防方法
- 遇到詐騙如何處理

免費講座，座位有限，請掃描
QR Code 預先報名留位



台加健康講座【營養師談保健系列】 關於營養的百問百答

時間：4月23日(四) 1:00PM - 2:30PM

地點：台加文化協會

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
營養師將面對面為您提供專業的指導和解答在
飲食和營養方面可能遇到的各種疑問，破解常
見的飲食迷思，幫助您吃得健康又安心，讓您
全面了解營養知識，輕鬆打造健康生活。



免費講座，歡迎參加！

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：4/25 | 5/23, 2026 (週六)
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：\$135, 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

【台加金齡中心課程】

台加 復健運動操



時間：4月26日(日) 2PM-3PM

5月24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

李冠吟 Isabelle Lee 註冊按摩治療師

陳榮海 Aaron Chan 運動治療師

楊嘉一 Jackie Yang 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「歲傑綜合醫療」長期支援本活動

THANK
YOU

【台加健康講座】

改善血壓的中醫治療方法



時間：5/14 (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, RTCMP

流暢的血液循環是身體健康的重要基礎，而血壓是血液循環是否正常的觀察指標之一。例如，血管內外痰濁瘀血等等的佔位與壓迫，會讓舒張壓變高。它們同時也降低了血液流暢度，心臟需要更強的輸出來運送血液，造成收縮壓進一步變高。這種情況下，化痰濁瘀血的中醫治療通常會改善血壓。還有更多的血壓情況、中醫治療方法、以及平時的自我保健，將會在本次講座中探討。

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。

目前於列治文執業，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
(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 招收對象：6歲以上，4-6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：5/7、5/14、5/21、5/28；6/4、6/11、6/18
時間：初級班週五 3:45-5:15PM 費用：\$210 / 7次，單堂：\$35
日期：5/1、5/8、5/15、5/22；6/5、6/12、6/19

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。

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：\$300/6次，\$55/單堂
日期：5/4、5/11、5/25；6/1、6/8、6/15

(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：\$180 / 6次，單堂：\$35
日期：5/6、5/13、5/20、5/27、6/3、6/10

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年台北清韻藝術中心及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 1:00-3:00PM 費用：\$250 / 5次，單堂：\$55
日期：5/11、5/25、6/1、6/8、6/15

(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！

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。



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

接受、臣服



人生不如意事，十有八、九，但我們不可能永遠能活在一、二的機率裡。遇到任何事，都學習接受，是否會帶給我們心中平安過日子？何況，所謂的「如意」、「不如意」很多時候，只是我們執著、主觀的評估。我們不都聽過「塞翁失馬安知非福」的故事嗎？不如意的事，背後也許有意想不到的驚喜。更何況，許多人生功課都是需要在逆境中才能學習到。讓我們學習感恩逆境帶來的磨練，從另一個角度來看事情可能的真相，希望藉此能全心全意臣服於生命中的每一個挑戰。

四月身心靈活動

春季養生、保健，與慢性病預防

時間：04月21日（二）10:30AM-12:30PM

講師：林美香老師 主持：辛憶明老師

黃帝內經第二篇 [四氣調神大論篇] 順時養生， 四季各不同。

春季萬物發陳，人氣在肝。本講座所談養生，將包括睡眠、穿著、運動方面注意事項。

春季屬木，應肝氣升發。若順應天時，則氣血調達；若肝氣鬱滯，或升發太過，則易發舊疾，或引起慢性病波動。我們也會遵此原理，談到飲食的重點。

立春時節，大地回春，萬物更新。我們更要談到精神調適如何順應春季自然蓬勃向上的生機，以順應春季肝氣升發特性，氣血調和，遠離疾病。

本講座將依不同體質提供一些食療方法，也談如何預防春季常見慢性病，供大家參考。

講師簡介：

國立海洋大學 & 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

BC省針灸師



有了水的滋潤，就展現了生命力。圖：Army

五月身心靈活動

談「想法」與「人生」

時間：05月12日（二）10:30AM-12:30PM

講師：李盛海老師 主持：許建立老師



俗語說：「浪子回頭金不換」，其實真正可以「金不換」的，除了「回頭的浪子」之外，最主要的還有「可以改變自己想法的人」。在「秘密」一書中所透露的「吸引力法則」強調你的人生所發生的一切，都是你自身所吸引過來的；而這個可以改變命運的神奇力量，就是來自於你的想法。所以能改變自己想法的人，自然就可以改變自己的人生。

本講座將分享有關人生的一些好的想法：如果你是個快樂的人，一定有快樂的想法；如果你是個大度而慈悲的人，一定有大度而慈悲的想法。歡迎所有具有好的想法的朋友們，一同來參與討論和分享。

講師簡介：李盛海老師來自台灣，曾任中山科學研究院工程師；是加拿大中僑楓華會創會副會長。他曾於2017與2018年在台加分享過不同主題的探討和想法。闊別多年後，願再次與台加的朋友們共同探討與分享。

靜坐與人生幸福

時間：05月19日（二）10:30AM-12:30PM

講師：辛憶明老師 主持：林美香老師

如果人生是一張織錦，或是一幅色彩斑斕的畫作，那麼多年來，台加身心靈小組的講座已經織、畫在許多人的生命之中。身、心、靈的安定是我們幸福的泉源，是穩住我們生命的基石。身、心與靈的安寧、平靜與喜樂來自於心的靜、定。不論身處何處，天災人禍如何橫行，各類病痛如何折磨身心，週遭人、事、物如何複雜變化，世界如何變遷，科技如何進步，一個人但求心的靜與定才是最上策。每日一小段時間的靜坐是最好的心的訓練，它將帶給自己健康與智慧。歡迎有興趣的朋友前來參加5月19日「靜坐與人生幸福」的講座。

講師簡介：

辛憶明老師學習靜坐多年，越老越體會到，一個人若想過好日子，需要謙虛地向天地學習，才能擁有健康的身體，清晰的思路，良好的人際關係，無畏無懼的心態，寬恕自己和他人的能力。她樂於分享所得，希望人人皆能得到心靈的自由。



**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
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
04月11日(六) 9:15AM	Lulu Island Dykes, South Richmond	59	6.4	鐘淑汝 604-275-1357	Steveston Hwy W > Seventh Ave > Chatham St W > Garry Point Park
04月18日(六) 9:15AM	Gold Creek Lower Falls Trail, Golden Ears Province Park Maple Ridge	79	6	胡正福 604-882-8061	#17 HWY E > Golden Ears Connector > Golden Ears Way > Golden Ears Park Rd > Parking Lot
04月25日(六) 9:15AM	Gladstone Trail, Vancouver		8	葉茂雄 604-299-0496	SE Marine Drive > Elliott St. S > E Kent Bikeway E > Roadside Parking
05月02日(六) 9:15AM	Green Timber Trails, Surrey		10	詹元稹 604-581-6191	Nordel Way E > 88 Ave E > 140 St N > 100 Ave E > Green Timber Park
05月09日(六) 9:15AM	Point Grey (2) Vancouver	12	6	詹元稹 604-581-6191	Granville St. > S. W. Marine Dr. > Old Marine Dr, UBC
05月16日(六) 9:15AM	Stoney Creek Trail Burnaby			葉茂雄 604-299-0496	Cameron Recreation Complex (9523 Cameron St., Burnaby)
05月23日(六) 9:15AM	Richmond Nature Park / Shell Rd. Trail, Richmond			高騰輝 604-207-0533	11851 Westminster Highway, Richmond
05月30日(六) 9:15AM	Poco Trail Port Coquitlam	28	8	詹元稹 604-581-6191	#7 Lougheed HWY > Shaughnessy St. (S) > Lions Way > Lions Park
06月06日(六) 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

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：詹元稜

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 Pan 脊骨神經科醫師

李冠吟 Isabelle Lee 註冊按摩治療師

陳榮海 Aaron Chan 運動治療師

楊嘉一 Jackie Yang 運動治療師

日期：4/26、5/24 (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「崑傑綜合醫療」長期支援本活動



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 (4/28至5/8暫停)

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。



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。





台加金齡日 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/歡樂歌唱/
平甩功太極拳/手工藝/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。

金齡日課程休息通知：5月28日休息

4月2日

- 10:45AM - 11:45AM 【健康講座】

講題：認識膽固醇(二)

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。

- 1:00PM - 2:30PM 【財稅講座】

講題：2026 加拿大稅法更新介紹：

稅務居民匯款的審核與文件準備

2025 稅務最常問的 5 個問題討論

主講：Kevin Huang 註冊會計師

Jerry Liu 資深理財顧問

4月9日

- 11:00AM - 12:00PM 【旅遊資訊分享】

講題：走進世界盡頭的島嶼：Haida Gwaii 深度分享

主講：周哲安 Djoan Chou | 雄獅旅遊北美企業服務總監

- 1:00PM - 2:30PM 【生活資訊講座】

講題：防範詐騙 - 保護您的退休資產

主講：Frank Lu | 中國信託 Burnaby 分行客戶經理

4月16日

- 12:30PM - 2:30PM 【多媒材金齡創藝學堂】

指導：李佳慧 老師

在【多媒體金齡創藝學堂】，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。



4月23日

- 1:00PM - 2:30PM 【營養師談保健系列講座】

講題：關於營養的百問百答

主講：張妍婕 Joyce Chang | BC 省持證營養師

營養師將面對面為您提供專業的指導和解答在飲食和營養方面可能遇到的各種疑問，破解常見的飲食迷思，幫助您吃得健康又安心，讓您全面了解營養知識，輕鬆打造健康生活。

4月30日

- 11:00AM - 12:00PM 【平甩功及太極拳】

指導：劉仲明醫師

劉醫師教導平甩功與太極拳等柔軟運動，以增強免疫能力，對改善平衡能力，動作靈活和心肺功能皆有幫助。

5月7日

- 11:30AM - 1:00PM

【慶祝母親節午餐】

- 12:30PM - 2:30PM

【多媒材金齡創藝學堂】

指導：李佳慧 老師



5月14日

- 11:00AM - 12:00PM 【健康講座】

講題：改善血壓的中醫治療方法

主講：黃漢申 中醫師 Han-Shen Huang, RT

- 1:00PM - 2:30PM 【中醫義診】

主持：黃漢申 中醫師 Han-Shen Huang, RTCMP

5月21日

- 11:00AM - 12:00PM 【平甩功及太極拳】

指導：劉仲明醫師

台加復健運動操

時間：4月26日 & 5月24日 (星期日) 2:00PM - 3:00PM

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「崑傑綜合醫療」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!

見證台灣桌壇新星崛起 2026世界桌球青年競爭者賽-舊金山站

圖 / 文 蕭正勝



世界桌球青年競爭者賽舊金山站所有裁判大合照，右邊後排者是競賽經理

去年十一月初，我收到世界桌球（WTT）的電郵，說我被選上當世界桌球青年競爭者賽-舊金山站（WTT Youth Contender - San Francisco）的裁判長，日期是2026年一月二日到五日。要我跟組委會直接聯絡。當時感到有點意外，也有點榮幸。以前我曾

擔任過WTT 青年賽的副裁判長，這次往上升了一級，心理也感到高興。在和組委會聯繫後，得到大部分的訊息，像比賽方式，裁判員名單，酒店、場館的地址及機票、接送等問題，大致就緒後，2026年的元旦，我從溫哥華搭機到舊金山。這是第一次在元旦出國辦比賽。到達舊金山機場，就直接搭接駁車到酒店。在酒店大廳遇見副裁判長（女，俄裔美國人），接著我們就到球館見組委會及競賽經理，先商討一些比賽事項，當晚我還主持了一個會議，叫Umpires Briefing（裁判員簡報），把一些要注意的事項講清楚，我要求大家明天早上八點鐘到達會場。雖然比賽九點鐘才開始，但第一天總有一些雜事發生，所以還是早一點到才不會手忙腳亂。我們的酒店叫The Bay Landing，就在海灣旁，可以欣賞飛機的起飛降落，距離場館888桌球中心，走路僅七分鐘，還算方便。

場館大約有三、四個籃球場那麼大，平時大約可擺放三十張球檯練習，大概因為它管理得宜，燈光明亮，色彩柔和，乾淨整潔，讓人有一種舒適的感覺，因此被選中為美國桌球國家訓練中心，同時也被選中為國際桌聯美洲高級演練中心，名聲大噪。也剛好



蕭正勝與來自台灣的鄭旻修
（十七歲以下及十九歲以下男單雙料冠軍）合照



蕭正勝與其他三位美籍裁判合影

是世界桌球最近幾年所推廣的，以城市名義而發展各種比賽的好場地。像這次的世界桌球青年競爭者賽的舊金山站，規模不大，通常比賽球檯四到六張即可，加上練習檯八張即可辦理。這跟平時我們在溫哥華舉行的比賽差不多。只是世界桌球所舉辦的比賽，都是精英賽，即重質不重量，而且第一檯都是實況轉播。不論是青年賽或是成人比賽，都分幾個級別，而且他們有一套積分制度，球員要多參加比賽，積分到一定程度，才能參加年終的總決賽。每次比賽冠亞軍者，不僅都可獲得獎金，再加高積分，所以很多球員都會參加多個巡迴站賽。

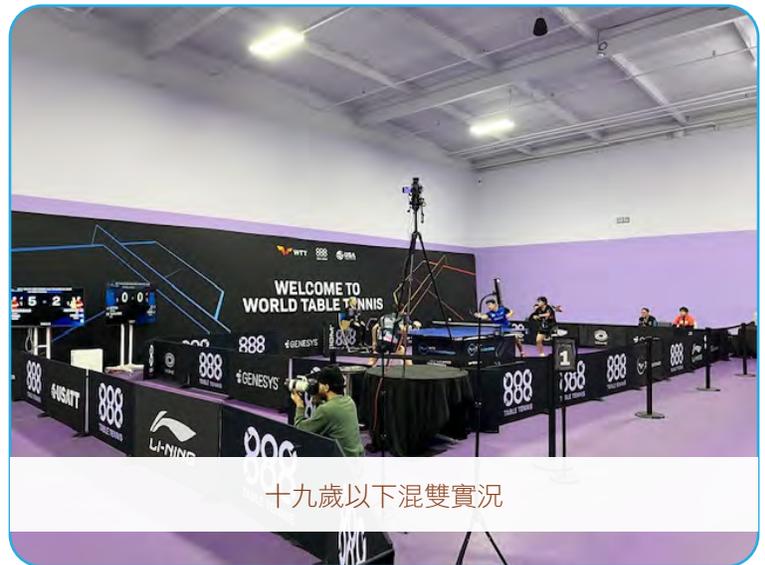
這次比賽共有十個單打，兩個混雙。以年齡細分為十九歲以下、十七歲以下、十五歲以下、十三歲以下及十一歲以下共五項，然後男、女再分組。另外還有十五歲以下及十九歲以下的混雙。參加人數約八十幾位，算是小型的比賽。

這次參加的球員大都是美國本地的，但也有來自加拿大、台灣、日本、韓國、澳洲及南美洲的球員參加。這些外國球員，都非等閒之輩，他們花了那麼多時間和金錢，遠渡重洋，沒有半斤八兩是不會來的，所謂「來者不善，善者不來」。這些球員中，以台灣來的鄭旻修最引人注目。我在百忙中看到 he 穿了一件印有「中華台北」徽章的制服，心想一定來自台灣，所以我找了機會跟



鄭旻修（右邊）在第一檯比賽的實況

他聊了幾句，果真是台灣健兒。後來我發現他比賽時，旁邊都坐著一位看似他的教練。隔天在酒店吃早餐時遇到他們，我就趁機找他們聊聊，原來那位教練，其實是父親。後來在球館裡碰到幾次，我再跟他深聊，不聊不知道，深聊嚇一跳，原來鄭旻修的二姊是台灣家喻戶曉的桌球球后鄭怡靜，而他父親則是排球名將，可說是運動世家。鄭旻修今年才十六歲，個子高高瘦瘦的，大概有180公分，是打桌球的好身材，看他打球，技術臻熟，揮灑自如，乾淨利落，像行雲流水，自然順暢，一看就知不僅是經過嚴格的訓練，而且天賦極高。是台灣桌球界的另一顆新星。這次比賽，他所向無敵，一枝獨秀，不僅獲得十七歲以下的男單冠軍，還越級挑戰十九歲以下男子單打，鄭同學也是一樣過五關，斬六將。當時在進行十九歲以下單打冠亞軍決賽時，我還有點擔心，因為對手是澳洲來的強將，他的打法比較特別，他是右手執橫拍，一面是攻擊型膠皮，另一面則是長膠，其實這種配備，也是常見，只是他的打法比較古怪，他用長膠回球時，不僅是削球，很多時候他還用力壓下回球，很多對手都接不來，有時接過來有



十九歲以下混雙實況

點高，他馬上攻擊，把對方打到暈頭轉向，不知如何是好。在冠亞軍決賽時，第一局的前三、四分還有點膠著，但鄭同學摸清了對方的打法，開始調整戰術，先用反手搓球回去，等待時機。再反手強拉或者右手攻擊，把對手打到進退兩難，無法招架。而且鄭同學的球速之快，簡直像子彈一樣，有時還看不清是否打在球桌上。第二局和第三局鄭同學更是得心應手，就這樣摧枯拉朽的把對方打到三比零，輸得心服口服，榮獲十九歲以下的冠軍。鄭同學獲得雙料冠軍，不僅得了兩個獎杯，還有獎金入袋，可說是雙喜臨門，當晚鄭先生就帶著鄭同學坐夜班飛機返回台灣，又是一位台灣之光，實在可喜可賀。

此次比賽，我不僅被世界桌球（WTT）任命為國際比賽的裁判長，這是對我的肯定，在我桌球裁判的生涯中，更上一層樓。同時有機會欣賞並認識到台灣的桌球新星的崛起，更是覺得三生有幸。在此祝福鄭同學。也祝福台灣。

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	
台加藝廊 策展顧問：盧月鉛 04/01-04/29 陳柏梁個展《天人合一與宇宙關懷》 05/02-05/29 羅世長個展《Dialogue with Nature 2026》			土風舞 桌球社	April 1 10:00AM 金齡日 桌球社	2 10AM-3PM 兒童華語 桌球社	3 Good Friday 台灣文化中心 休館	4 健行社 9:15AM 溫哥華東區賞櫻路段
5	6 Easter Monday 台灣文化中心 休館	7 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 桌球社	8 土風舞 10:00AM 圍棋 3:30PM 桌球社	9 金齡日 10AM-3PM 兒童華語 4:00PM 桌球社	10 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 兒童華語 3:45PM 桌球社	11 健行社 9:15AM Lulu Island Dykes, South, Richmond 桌球社	
桌球社	12 土風舞 10:00AM 小小藝術大師 3:00PM 桌球社	13 平甩&太極 8:15AM 桌球社	14 土風舞 10:00AM 圍棋 3:30PM 桌球社	15 金齡日 10AM-3PM 兒童華語 4:00PM 桌球社	16 平甩&太極 8:15AM 兒童華語 3:45PM 桌球社	17 健行社 9:15AM Gold Creek Lower Falls Trail, Maple Ridge 桌球社	
桌球社	19 土風舞 10:00AM 小小藝術大師 3:00PM 桌球社	20 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 身心靈 10:30AM 桌球社	21 土風舞 10:00AM 圍棋 3:30PM 桌球社	22 金齡日 10AM-3PM 兒童華語 4:00PM 桌球社	23 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 兒童華語 3:45PM 桌球社	24 健行社 9:15AM Gladstone Trail, Vancouver 飲食衛生初級 9:00AM 桌球社	
復健運動操 2:00PM 桌球社	26 土風舞 10:00AM 小小藝術大師 3:00PM 桌球社	27 平甩&太極 8:15AM 桌球社	28 土風舞 10:00AM 畫展茶會 1:00PM 圍棋 3:30PM 桌球社	29 金齡日 10AM-3PM 桌球社	30 平甩&太極 8:15AM 兒童華語 3:45PM 桌球社	May 1 2 健行社 9:15AM Green Timber Trails, Surrey 畫展茶會 2:30PM 桌球社	
桌球社	3 土風舞 10:00AM 小小藝術大師 3:00PM 桌球社	4 平甩&太極 8:15AM 桌球社	5 土風舞 10:00AM 圍棋 3:30PM 桌球社	6 金齡日 10AM-3PM 兒童華語 4:00PM 桌球社	7 平甩&太極 8:15AM 兒童華語 3:45PM 桌球社	8 健行社 1:30PM Point Grey, Vancouver 永久會員聯誼 10:00AM 桌球社	
桌球社	10 土風舞 10:00AM 壓克力彩繪 1:00PM 小小藝術大師 3:00PM 桌球社	11 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 身心靈 10:30AM 桌球社	12 土風舞 10:00AM 圍棋 3:30PM 桌球社	13 金齡日 10AM-3PM 兒童華語 4:00PM 桌球社	14 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 兒童華語 3:45PM 桌球社	15 健行社 9:15AM Stoney Creek Trail, Burnaby 桌球社	
桌球社	17 Victoria Day 台灣文化中心 休館	18 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 身心靈 10:30AM 桌球社	19 土風舞 10:00AM 圍棋 3:30PM 桌球社	20 金齡日 10AM-3PM 兒童華語 4:00PM 桌球社	21 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 兒童華語 3:45PM 桌球社	22 健行社 9:15AM Nature Park, Richmond 飲食衛生初級 9:00AM 桌球社	
復健運動操 2:00PM 桌球社	24 土風舞 10:00AM 壓克力彩繪 1:00PM 小小藝術大師 3:00PM 桌球社	25 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 桌球社	26 土風舞 10:00AM 圍棋 3:30PM 桌球社	27 兒童華語 4:00PM 桌球社	28 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM	29 健行社 9:15AM Poco Trail, Port Coquitlam 社區日 12:00PM	
31 社區日 12:00PM	    訂閱電子報 						