



TCCS Monthly June & July 2026

TAIWANESE HERITAGE MONTH

CANADIAN
CULTURAL FESTIVAL

JUL
4 - 26

2026

慶祝加拿大台灣傳統月

7月4日-5日 | 台加藝文節·溫哥華

- 表演藝術大舞台 Culture Stage
- 台灣舞台 Taiwan Stage
- 台灣觀光旅遊展
- 光影故事箱創作
- 互動彩繪牆
- 藝術家走廊
- 台灣民俗手工藝坊
- 親子創藝空間
- 趣味互動攝影站
- 台灣美食與茶文化體驗
- 義診服務

溫哥華美術館北廣場
Vancouver Art Gallery North Plaza
750 Hornby Street Vancouver, BC

7月9日 | 文化講座

1:30 PM - 4:00 PM | 台灣民俗采風

台灣文化中心 Taiwanese Cultural Centre

7月11日 | 台加藝文節·本拿比

- 多元文化藝術表演
- 台灣觀光旅遊展
- 光影故事箱創作
- 台灣民俗手工藝坊
- 義診服務

本拿比 Bonsor Recreation Complex
6550 Bonsor Ave, Burnaby, BC

7月18日-19日 | 台加音樂家饗宴系列

- 7/18, 2:00 PM 《Matinee Moonbeams 午後樂光》
- 7/18, 7:00 PM 《Discover the Unknown 探索未被發現的聲音》
- 7/19, 2:00 PM 《The Melodic Soul 旋律之心》
- 7/19, 7:00 PM 《Schubertiade 舒伯特之夜》

The Annex Theatre
823 Seymour St, Vancouver, BC

7月25日-26日 | 台灣電影院

- 7/25, 1:00 - 3:00 PM
《幸福路上》+《缺乏名字的場所》
- 7/26, 1:00 - 3:00 PM
《魔法阿媽》+《金魚》+《當一個人》

7月25日-26日 | 台灣文化中心社區日

- 現場音樂演出
- 台灣電影欣賞
- 中醫義診
- 台加藝廊
- 台灣紙藝工作坊
- 台灣小吃

台灣文化中心 Taiwanese Cultural Centre
8853 Selkirk St. Vancouver, BC

台加文化協會

Taiwanese Canadian Cultural Society

台灣文化中心

Taiwanese Cultural Centre

8853 Selkirk St. Vancouver, BC 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

2026

TAIWANESE CANADIAN CULTURAL FESTIVAL

台灣加拿大藝術文化節

2026

台灣加拿大藝文節盛大登場 -

溫哥華、本拿比雙城接力，串聯音樂、影像與文化體驗，慶祝加拿大台灣傳統月

〈2026台灣加拿大藝文節-慶祝加拿大台灣傳統月〉將於7月4日至26日登場，於溫哥華市與本拿比市雙城接力舉行。活動橫跨戶外大型展演、室內劇場音樂會、文化講座、電影放映及社區活動等多元形式，全面呈現台灣文化的深度與創意，促進藝文交流。

今年藝文節適逢FIFA World Cup 2026期間，溫哥華作為主要賽事城市之一，預計將吸引大量國際旅客湧入。此一國際盛事不僅為城市帶來高度關注與人潮，也為台灣藝術文化提供絕佳的國際舞台。

溫哥華場揭開序幕 | 城市地標打造大型藝文嘉年華

藝文節首站將於7月4日至5日在市中心地標溫哥華美術館北廣場盛大登場，結合「加拿大台灣傳統月」慶祝活動，打造城市中的大型藝文嘉年華。

活動以「雙舞台」形式呈現，串聯多元表演與文化體驗。焦點演出特別邀請來自台中的金宇園掌中劇團、新藝芳歌劇團與妙璇舞蹈團，融合歌仔戲、布袋戲與虎爺、婆姐等民俗藝陣元素，在傳統與創新之間展現台灣文化的深厚底蘊。特邀台灣民俗學者林茂賢教授擔任文化導覽講師，適時與演出配合進行解說，帶領觀眾深入理解表演背後的歷史與文化意涵，進一步提升欣賞深度。

此外，多組加拿大在地音樂家與表演團體亦將參與演出，節目橫跨古典、流行、佛朗明哥與葡萄牙民族舞蹈，展現跨文化交融的藝術火花。

現場亦規劃多元主題展區與互動體驗，包括台灣觀光旅遊展、光影故事箱創作、互動彩繪牆、藝術家走廊、台灣民俗手工藝坊、親子創藝空間、兒童畫臉、趣味互動攝影站，以及台灣美食與茶文化體驗與中醫義診服務，打造適合各年齡層參與的藝文嘉年華。

活動免費入場，誠摯邀請市民與國際旅客共襄盛舉，在夏日城市熱潮中，感受台灣文化與多元藝術交織的精彩魅力。

延伸講座：為深化文化體驗，林茂賢教授將於7月9日(週四下午)舉辦文化講座 --

主題：【台灣民俗采風】 1:30 PM - 4:00 PM | 台灣文化中心 8853 Selkirk St, Vancouver, BC

慶祝加拿大台灣傳統月 Celebrating Taiwanese Heritage Month

JOIN OUR

ONSITE VOLUNTEER STUDENT RECRUITMENT

TEAM

台加藝文節

學生義工招募中!

2026 TAIWANESE CANADIAN CULTURAL FESTIVAL**BENEFITS**

- Earn volunteering hours
- Boost your resume
- Build interpersonal skills
- Plenty of shifts available

REQUIREMENTS

- Must be over 15 years old
- Must be able to speak Mandarin
- Mandatory participation in a training session on June 28, 2026
- A minimum commitment of 3 shifts

REGISTER NOW



July 4-5 @ NORTH OF THE Vancouver Art Gallery
July 11 @ Burnaby Bonsor Recreation Complex

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

2026

TAIWANESE CANADIAN
CULTURAL FESTIVAL台灣
加拿大
藝術文化節

慶祝

加拿大台灣傳統月

主辦單位 | 台加文化協會



本拿比場接力登場 | 深入社區延續文化熱度

延續溫哥華場的热情與迴響，藝文節將於7月11日移師Bonsor Recreation Complex舉行，首度將活動拓展至本拿比市，推出精緻且內容豐富的半日藝文活動。本場規劃四場精選演出，匯集來自台灣與加拿大的表演團體同台呈現，展現多元文化交融的舞台風貌。現場亦設置台灣觀光旅遊展、光影故事箱創作、台灣民俗手工藝體驗及中醫義診等活動，讓民眾在欣賞演出之餘，深入體驗台灣文化的多元面貌。

台加音樂家饗宴系列 | 四場音樂會展現經典與創新交織

承接藝文節的藝術能量，7月18日至19日將於 Annex Theatre 推出「台加音樂家饗宴系列」。兩天午、晚共四場音樂會，橫跨古典與當代表現，融合聲樂、長笛、弦樂-小提琴、中提琴、大提琴、鋼琴與雙簧管，呈現層次豐富的音樂風貌。演出音樂家皆為活躍於國際與本地樂壇優秀藝術家，展現深厚音樂底蘊。

首場《午後樂光》(Matinee Moonbeams) 由長笛四重奏帶來演出，以溫潤流動的音色描繪細膩詩意的午後時光。
第二場《探索未被發現的聲音》(Sakka Music: Discover the Unknown) 由小提琴、中提琴、大提琴、鋼琴與低音提琴交織，結合經典與罕見作品，重現被時光掩映的動人旋律。
第三場《旋律之心》(The Melodic Soul) 透過中提琴、大提琴、鋼琴與雙簧管的細膩互動，展現真摯深刻的情感層次。
壓軸《舒伯特之夜》(Schubertiade) 則融合聲樂、弦樂、鋼琴與雙簧管，並結合詩詞朗誦，重現歐洲沙龍文化的優雅氛圍，為系列演出畫下富含人文氣息的句點。

台灣電影院 × 社區日 | 影像與生活交織的文化體驗

2026台加藝文節「台灣電影院」持續與台灣「國家電影及視聽文化中心」合作，精心策劃台灣動畫電影放映，呈現台灣影像創作的多元樣貌與深厚能量。本年度將於台灣文化中心放映五部精選作品，包括《幸福路上》《魔法阿媽》兩部動畫長片與《缺乏名字的場所》《金魚》《當一個人》三部短片。透過細膩動人的影像敘事，引領觀眾認識台灣社會文化與藝術創意。誠摯邀請觀眾，透過動畫電影感受台灣文化的深度與溫度。

此外，為慶祝「加拿大台灣傳統月」，並推廣多元文化交流，台加文化協會亦將於7月25日與26日，連續兩天下午12:00至5:00，在台灣文化中心舉辦「台灣文化中心-社區日」。活動內容豐富多元，融合傳統與現代元素，包括現場音樂演出、台灣電影欣賞、中醫義診、藝文展覽、台灣紙藝工作坊、台加台灣學校成果展及台灣小吃。歡迎社區朋友攜家帶眷踴躍參與，在盛夏時節一同感受台灣文化的热情與魅力，體驗藝術與生活交織的美好時光。

「2026台灣加拿大藝文節」串聯城市空間與多元藝術形式，展現台灣文化的創新能量與國際視野。誠摯邀請市民及來自世界各地的旅客，共同參與這場橫跨整個七月的文化盛會，體驗台灣藝術與文化交織的精彩時刻。

《台加藝文節》中文節目手冊已上線！
節目、演出與活動資訊一手掌握，音樂會購票資訊將陸續更新，歡迎掃描 QR Code 查看。

活動官網 tccsfestival.ca | tccsvancouver.ca支持與贊助 | 歡迎聯繫台加文化協會 : info@tccsvancouver.ca | 604-267-0901



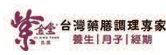
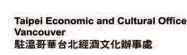
TAIWANESE CULTURAL 2026 CANADIAN FESTIVAL

Celebrating Taiwanese Heritage Month

July 4 & 5
 ʃxʷλənaq Xwtl'e7énk SQUARE
 NORTH OF THE VANCOUVER ART GALLERY

July 11
 BURNABY BONSOR RECREATION COMPLEX

TCCFESTIVAL.CA



2026台加文化協會會員大會暨新理事會改選

台加文化協會於3月29日下午2時在台灣文化中心舉行2026年度會員大會。

首先由理事長蔡雅玲致詞「台加文化協會自1991年創立以來，已邁入第35年。一路走來，承蒙全體會員與各界朋友努力與支持，得以共同攜手記錄並累積這段豐富而精彩的歲月。台加文化協會為加拿大註冊之慈善團體，長期致力於推廣台灣與加拿大之間的藝術文化交流，期盼讓台灣文化在加拿大這個多元社會中持續發光發熱，並成為連結主流社會的重要橋樑與文化代表。由本會主辦的「台灣加拿大藝術文化節」，多年來深獲各級政府與社會各界的肯定與支持。2025年7月1日，卑詩省律政廳長Niki Sharma親自頒布，正式宣告每年七月為「台灣傳統月」，彰顯台灣文化在加拿大多元社會中的重要地位與深遠影響。此項殊榮不僅是對台灣文化的高度肯定，更是所有台灣人的光榮與驕傲。展望未來，台加文化協會將持續秉持初心，深耕台灣藝術文化交流，致力贏得社會大眾更多的認同與支持。我們亦將不負所有會員及鄉親長久以來的關懷與疼惜，攜手前行，共同開創更加幸福與美好的未來。」

緊接著由財務長張伶銖報告財務報表及年度會務工作報告，以及選舉新任理事。今天會員大會選出陳佳圓、張京樺、游曉玲、廖純如、廖雪瓊，五位新任理事，加入第36屆理事會團隊。第36屆理事會選出本屆理事會執委會成員，分別為理事長張伶銖、副理事長廖雪瓊、秘書長劉肇璋、財務長蔡雅玲。同時推選吳雯玲理事擔任2026年台加募款主席。理事長特別感謝卸任的六位理事三年來的無私付出：李佳慧、張妍婕、盧月鉛、施畊宇、黃俊傑、陳韻玲。

新任理事長張伶銖感謝理事們支持，祈願新的一年大家齊心為文化藝術交流及台加永續經營的理念與目標共同努力打拚。



▲ 2026台加文化協會會員大會，出席會員與理事們合照

2026 - 2027 TCCS Board of Directors 台加文化協會理事會

Chairperson	張伶銖 Victoria Chang	Director	連淑惠 Anna Lien
Vice Chairperson	廖雪瓊 Lucia Wang	Director	熊惠珠 Amy Hsiung
Secretary General	劉肇璋 Jerry Liu	Director	陳佳圓 Joanne Chen
Treasurer	蔡雅玲 Monica Tsai	Director	張京樺 Phil Chang
Director	張亦凱 Steven Chang	Director	游曉玲 Esther Yu
Director	陳俊銘 Jim Chen	Director	廖純如 Karen Shih
Director	吳雯玲 Wendy Tsai		

2026 新任理事介紹

陳佳圓 Joanne Chen

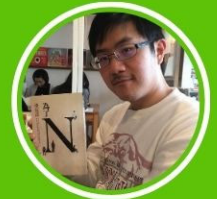


國貿系畢業，在台曾從事貿易、旅遊業務等工作，喜歡音樂、舞蹈、旅遊，長期擔任台加擔任義工，曾任台加文化協會理事及秘書長。感謝台加文化協會為大溫地區的台灣人提供一個溫馨交流的園地，個人受益良多。承蒙理會長的邀請，願再次出任台加理事一職，繼續為大溫地區的華人貢獻一己之心力。祝福台加協會未來會更好!

張京樺 Phil Chang

出生於台灣台南市，6歲跟隨父母來到第二故鄉加拿大。

自UBC大學大氣科學系結業後，從事物流工作跟亞州航運業界保持密切關係。工作之餘與志同道合的本地青年置力於搭建華語藝術與文化交流平台。目前自行創立運輸相關事業。興趣主要為攝影及參與合唱團。長期擔任台加義工，曾任台加文化協會理事。



游曉玲 Esther Yu

來自台灣宜蘭，曾在航空業工作，後來轉職為金融顧問，並連續多年榮登MDRT國際百萬圓桌會員。

出自於對生活的熱愛，持有台灣交通部觀光署的領隊執照 tour manager。期待能早日實現帶領親友實現環遊世界的夢想。

作為加拿大台灣人，我深知兩國文化的獨特性。希望能藉由參與社團的經驗，協助推動台加文化協會所舉辦的各項活動及專業講座，貢獻自己的一份心力。



廖純如 Karen Shih

台灣雲林人。對音樂、美術、舞蹈都有興趣，喜歡到世界各國旅行及搭遊輪，感受奧妙的人生。1970年隨夫婿施興國遠離台灣，育有一女一男 Margaret & Eric。曾居住過美國、德國、加拿大東部，1979年定居溫哥華。1991年台加創會成員。是台加長期義工，推出許多台加活動。曾任台加理事長、副理事長及台灣文化中心籌備委員會執行副主委。



廖雪瓊 Lucia Wang

台加文化協會世紀之友、曾任台加文化協會理事、長期擔任台加文化協會義工。





Canada Hands and Feet of All Abilities Foundation 加拿大手拉手基金會

“手拉手 · 星連星” 特殊人士公益畫展



每一位自閉症和其它障礙人士，都是一顆獨一無二的星星。他們也許不善表達，卻能用色彩描繪世界；他們也許沉默安靜，卻擁有最純淨的創造力。

由加拿大手拉手基金會主辦的“手拉手·星連星”特殊人士公益畫展，旨在通過藝術搭建社會溝通的橋梁，讓更多人看見自閉症和其他特殊人士的能力、專長與內心世界，推動社會理解、接納與融合。本次畫展不僅是一場藝術展覽，更是一場關於愛、尊重與希望的公益行動。

加拿大手拉手基金會是由聯邦注冊的非營利組織，在過去的四年裡我們組織了四場專門給自閉症和其他障礙人士畫展和音樂會。我們希望通過舉辦畫展和音樂會展示特殊人士的藝術才能，為自閉症、發育障礙及特殊需要人士提供公開展示的平台，增強他們的自信與社會參與感。同時提昇社會關注與理解，

通過藝術作品讓公眾更真實地認識自閉症這個特殊群體，減少誤解與偏見。我們也積極推動公益文創發展，結合畫作開發公益文創產品，探索特殊人士藝術價值轉化與社會支持模式。為搭建家庭與社會連接平台，讓家長、志願者、企業及社區共同參與融合公益行動。

活動名稱：手拉手·星連星特殊人士公益畫展。

主辦單位：加拿大手拉手基金會

展覽時間：June 1-29 2026 Mon-Fri 10:00-5:00pm

展覽地點：TCCS Art Galley(8853 Selkirk st. Vancouver BC)

展覽方式：畫展+文創義賣

www.handsfeetaa.ca

Email:Handsfeetaa@gmail.com






袁幼婷 *Emily Yuan*

繪畫個展

 展出日期：
7/1 - 7/31, 2026 | Mon-Fri 10am~5pm

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

移居加拿大多年後，於2016年在盧月鉛老師的啟蒙下，開始踏上繪畫的學習之路，也讓我在忙碌的工作與家庭生活之餘，擁有了一小片屬於自己的彩色世界。從最初面對畫布時的不知所措，到後來能慢慢地將旅途中看見的風景、生活中的片刻，以及內心細微的感受留在畫布上，繪畫也逐漸成為陪伴自己的一種方式。

近年在蔡佳杏老師推廣水彩速寫的影響下，開始喜歡上「走到哪、畫到哪」的創作方式。也慢慢體會到，藝術並不是遙不可及的事，而是生活的一部分。即使是平凡重複的日常，也能透過簡單的線條與色彩，被重新觀看與記錄。放下手機，少一些追逐外界的目光，多一些時間留意自己的生活與內心，在畫畫的過程裡，重新感受當下、感受生活。

此次展出的作品，包含近年來的油畫、壓克力與水彩速寫創作，記錄著不同時期的心境與生活片段。感謝家人的支持，以及台加文化協會長期致力於台加藝文交流，提供溫暖的展覽空間，讓藝術創作者能有分享與交流的機會。誠摯邀請所有朋友前來參觀指導，一同分享這段持續學習與感受生活的繪畫旅程。



畫展茶會 7/26(日) 1pm~4pm

誠摯邀請您一同分享這段
學習與感受生活的繪畫旅程!

 IG | emily.yt.yuan



【台加健康講座】

認識中風

時間：2026年6月4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

在台灣，最常見的致死病因中，腦血管疾病意外(中風)居第四位。中風最常見的表現體徵為偏癱。此外，腦部不同部位的破壞亦可帶來不同的症狀，如言語困難、偏盲、眩暈、複視等。中風在病理學上具體可分兩大類：腦出血及腦梗塞。吳醫師將深入淺出講解中風的診斷和治療及如何預防中風。

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！

小班教學
8人成班！MAKES GOOD
FOOD
SAFE
GOOD BETTER飲食衛生初級證書課程 (中文授課)
Food Safe Level 1 Certificate Course

日期：6/20 | 8/29, 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

REGISTER
NOW!

【台加理財講座】樂齡傳承世代

時間 | 6月11日(四) 11:00AM - 12:00PM

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

主講人 | Frank Lu 中國信託 Burnaby 分行客戶經理



退休，不只是人生下半場的開始，更是守護家人與傳承幸福的重要時刻。本次特別邀請中國信託盧經理，深入分享【**跨國退休規劃、生存成本與資產傳承攻略**】，精彩內容：

- 為什麼退休財務策略至關重要？
高齡化壓力 / 通膨雙重擠壓 / 跨國稅務風險
- 台灣加拿大高齡生存成本對比分析
- 退休準備金需求與目標
- 台灣退休優勢：低負擔、高品質醫療
- 加拿大挑戰：百萬富翁的神話與現實

免費講座，歡迎樂齡朋友踴躍參加
請掃描 QR Code 報名留位



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

面對死亡的智慧

子建



很多人在得知自己得了重症之後，經由庫布勒羅斯博士 (Dr. Elizabeth Kubler Ross) 說的「否認 --> 憤怒 --> 討價還價 --> 消沉 --> 接受」精神狀態的五個階段之後，自怨自艾，把自己完全與社會隔絕，靜等死神來臨；已故美國布蘭岱斯大學 (Brandeis University) 社會學教授莫瑞史瓦

茲 (Morrie Schwartz) 卻是個例外。

莫瑞於 1995 年三度在泰德卡勃 (Ted Koppel) 的全美電視節目 Nightline 受訪，公開談論他被診斷得了「漸凍人」 (ALS: Amyotrophic lateral sclerosis; 俗稱 Lou Gehrig's Disease) 的不治之症之後的心路歷程，希望藉由電子媒體喚起大家對生命與死亡的重新認識。1997 年，他以前的學生、名體育記者米奇阿本 (Mitch Albom) 寫了《最後 14 堂星期二的課》 (Tuesdays with Morrie)，記述他與莫瑞十四個禮拜之間對生命各層面種種問題的對談，特別是記載老師對這些事情的心得與看法。該書高居暢銷書排行榜第一名，歷久不衰。在這之前，莫瑞已先後以筆錄及口述的方式，完成了於他死後出版 (1996 年) 的《Morrie: In His Own Words》 (中譯《面對死亡的智慧》)。

《面對死亡的智慧》這本小冊子分成兩個部分：「認識自己的現況」，和「達成自己希求的境界」。前者奉勸得了不治之症者要學著接受、明白自己身體的限制、哀痛自己的失落、緬懷過去的時光；後者鼓勵大家要保持積極的態度、寬待自己、繼續與他人交往、處理本身的感情與心境、發展靈性的依託、和誠實面對死亡等。在短短的一百八十幾頁當中，一向樂觀進取的莫瑞誠懇、坦白、無私地分享了他自己在那極端黯淡、絕望的生活中，如何處理自己軀

體的各種痛苦與急速惡化的病情、如何保持自己心靈上的平安與腦筋的清醒。他真摯的叮嚀、細膩的感受和敏銳的觀察充滿全書篇幅。更重要的，他是一個非常正面的智者。譬如說，他要大家在為自己失去軀體方面的能力哭泣之後，應該感恩自己身體尚有某些其他功能、自己還有一些日子好活；他也要病人開放心胸去接受週遭家人、親朋的關切，但是，另一方面也要向他們清楚地表達自己的需求、卻不將之強加諸於他們身上。他自己努力把每個僅剩的日子有意義、並充實地利用，同時，他也以自己的經驗作榜樣，鼓勵與他同一處境的人全力活出不會後悔的人生。全書讀來，令人感動非凡。

這本書雖是寫給正在面對死神召喚的病人，但是，為一般願意以「正視死亡而計畫人生」的人來說，也是一本必讀的好書。因為惟有真正了解死亡，或認識面對死亡威脅的心境時，我們才能更珍惜生命、不致虛度短暫的一生。聽到垂死的他說：「建立新友誼、或連絡老朋友，永遠都不會太遲；要想努力去做自己想做人、活出自己想活的人生，也永遠不嫌遲」。聽到這類充滿正能量的話語，我們應該都會禁不住地鼓勵自己把握時間、善渡生命，以便將來彌留之際，可以驕傲地告訴自己：我的確遵照莫瑞的話努力去做了！

有句我很喜歡的話：「如果不能在生命中增加時日，那就讓我們在時日中增加生命吧！」 (If you can't add days to life, then add life to days)。莫瑞不僅在他自己所剩無幾的時日中，增加了不少多采多姿的生命，他也希望別人有此福分與智慧。

莫瑞於 1995 年 11 月 4 日去世，但是他給後人的影響和鼓勵，將隨著他的談話與著作永垂不朽！

六月身心靈活動

健康操

時間：06月02日 (二) 10:30AM-12:30PM

講師：潘玫如老師

人生走到盡頭，最重要還是健康。健康到老的人都有一個共同點，就是有固定、良好的生活習慣。因為有固定的生活形態，自然帶來比較從容的外表、以及自在的心境。玫如老師這幾十年來，儘管再忙，就是過著這種悠閒、自得的生活。此外，她幾十年如一日地每天一定做她由《人體自癒療法》(黃木村著)和《宇宙健康法》(莊淑旂著)兩本書的啟發的健身操。這健身操的好處，由她健康的身體及逆齡的外表就是最好的見證。



在《腦內革命》書中有提到：一個人如果心情顯得樂觀、愉快，凡事都往好的方面著想，腦子就會產生安多酚等分泌物；這些有益的荷爾蒙可以讓身體細胞返老還童，能夠提升免疫力，得以防止生病。玫如老師樂意助人的天性、致力於志工的服務領域，加上有恆心地勤做健康操，是否就是她身體健康，極少生病的主因？

我們一起來學習玫如老師的健康操，也來學習她樂觀、積極生活的訣竅。我們也要活到老，活得健健康康地。

講師簡介：潘玫如老師自職場退休後，即秉持著她仁慈、善良的心，展開人生「第二春」- 志工服務。她主要是在長生學 (Longevity) 的調整站和食物銀行 (Food Bank) 幫忙，為需要的人仕服務。

從童年創傷到身心療癒

時間：06月16日 (二) 10:30AM-12:30PM

講師：邵黎老師

兒童時期所受到的身體和心靈方面的創傷又被稱為「複雜的創傷 (complex trauma)」，因為童年時期的創傷經常是不止一次、不止一時。對身體和心靈的打擊與戕害，其影響往往延續到甚至受創者離家、獨立生活之後。

這種日復一日的痛苦和恐懼，令人無法閃避；對身心曾經遭受的傷害無法忘懷，它們一次又一次在記憶和夢靨中出現，引起壓力激素的升高，對我們的身體各個系統再次造成傷害，真是可怕的惡性循環！

讓我們一起來學習這些持續一生的創傷，如何影響我們的健康與生活，以及它如何危害我們與親人和社會的關係；也讓我們一起學習一些療癒和重生的方法。

講師簡介：邵黎老師，持有卑詩省臨床心理治療師證照。近四十年來一直從事神經科學研究，所擴及的領域包括壓力對免疫功能的作用、氧化損傷對大腦健康的影響、以及發炎和精神健康的關係。由各方面深度地了解壓力和我們情緒、行為，和健康的密切關係。邵老師曾在北京的醫學院任職，也曾到哈佛大學醫學院進修；來到加拿大後，工作於卑詩兒童醫院研究單位，從事大腦健康研究的同時，也兼做臨床心理治療。



Death Café

時間：06月23日 (二) 10:30AM-12:30PM

主持：許建立老師

Death Café (死亡咖啡館) 提供平台，讓大家對「死亡」這個禁忌，提出問題、分享看法，也討論種種與它有關的論題。第一個稱為 Death Café 的活動於2011年在東倫敦舉行。到現在為止，這個組織已經擴展至七十多個國家，共舉辦了超過兩萬次的集會。

Death Café 每次聚會，沒有既定的議程、或特定的主題，也不會試圖取得任何結論，更不會推銷任何理念或產品；而是希望在溫馨的氣氛中，大家平心靜氣，毫無拘束地談論、分享個人對死亡的經驗、看法、疑問，以及任何與之有關的事。其目的在於鼓勵大家打破禁忌，自由談論生死大事。希望藉著這種機會，我們能夠減少對死亡的恐懼，進一步快樂自在地過活，等時候到了之時，可以瀟灑自得地離開。

我們已經舉辦過大溫地區台裔社區三次「死亡咖啡館」。每次都有十幾、二十來位參與者在會中圍繞著「死亡」這個主題，踴躍分享、討論並提問，頗有欲罷不能之勢。我們決定再次舉辦，讓大家繼續探討、學習、分享生命中最大奧秘之一的「死亡」。

歡迎您來參加大溫地區台裔社區的第四次 Death Café！曾經參與過的朋友，同樣歡迎！

主持人簡介：許建立於2008年接受安寧志工訓練後，加入溫哥華總醫院安寧病房 (Palliative Care Unit, VGH) 的安寧志工團隊，服務末期病人與其家屬。另外，從2016年開始，他也同時在溫哥華安寧院 (Vancouver Hospice Society) 擔任志工；期間，他並曾多年參加「撫傷伴行」 (Bereavement Walking Group)，陪伴喪親家屬走過傷痛。



七、八月，台加身心靈健康講座都暫停，九月再恢復。讓我們好好享受溫哥華的夏天，避免辜負老天賞賜最適合戶外活動的機會。九月再度見面。祝夏天愉快！

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。

6月4日

- 上午 10:30 AM - 11:45AM 【健康講座】

講題：認識中風

主講：吳秉琛醫師 DR. SAMMY NG

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 【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。

6月11日

- 上午 11:00 AM - 12:00PM 【台加理財講座】

講題：樂齡傳承世代

主講：FRANK LU 中國信託 BURNABY 分行客戶經理

退休，不只是人生下半場的開始，更是守護家人與傳承幸福的重要時刻。本次特別邀請中國信託盧經理，深入分享【跨國退休規劃、生存成本與資產傳承攻略】。

6月18日

- 11:30 AM - 1:00PM 【慶祝端午節午餐】



金齡日課程休息公告：6月25日、7月2日 因【台加藝文節】籌備及進行，暫停二次。

7月9日

- 1:30PM - 4:00PM 【文化講座】

講題：《台灣民俗采風》

2026「台加藝文節」延伸系列活動，特別邀請台灣知名民俗學者 林茂賢教授蒞臨溫哥華，帶來精彩人文講座。林教授長年致力於台灣民俗、戲曲與傳統文化研究，將以深入淺出的方式，帶領大家認識台灣戲曲藝術的發展脈絡，以及民間信仰、藝陣文化與庶民生活之間的深厚連結。透過文化故事與精彩解析，一同感受台灣傳統文化之美。

免費入場，歡迎對台灣文化、戲曲藝術與民俗人文有興趣的朋友踴躍參加。



主講：林茂賢 教授

生於宜蘭縣羅東鎮，法國巴黎第七大學民族學博士班研究。

現任 國立臺中教育大學 台灣語文學系專任副教授，並擔任財團法人臺灣歌仔戲推廣基金會董事長、文化部無形文化資產中央審議委員及多項文化機構評議委員。多年來致力於民俗與戲曲的研究、推廣與保存工作，將其視為一生志業，持續為台灣文化扎根。林教授著作豐富，涵蓋民俗與戲曲研究，包括《台灣民俗采風》、《歌仔戲表演型態研究》、《大廟埕》、《戲棚腳》等，為理解台灣傳統文化的重要參考。

7月16日

- 11:00AM - 2:00PM 【影片欣賞】

7月23日

- 11:00AM - 2:00PM 【影片欣賞】

金齡日課程休息公告：7月30日暫停一次。

**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：詹元稜 604-581-6191 / 778-985-1138

時間	健行地點	109 Walks	行程 (km)	領隊	集合地點
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
06月13日(六) 9:15AM	Richmond Nature Park Shell Rd Trail Richmond			高騰輝 604-207-0533	11851 Westminster Highway, Richmond
06月20日(六) 9:15AM	False Creek Vancouver	5	7	高騰輝 604-207-0533	Granville St > Granville Island > parking west of Public Market
06月27日(六) 9:15AM	Mountain Park Burnaby	14	8	曹永通 604-421-9816	Hastings St. (or Gagliardi) > Burnaby Mountain Parkway > Centennial Way > parking
07月04日(六) 9:15AM	Tynehead Regional Park Surrey			詹元稜 604-581-6191	Hwy#1 East > 104 Ave (exit 50) > 160 St, S > 16701 96 Ave, Surrey
07月11日(六) 9:15AM	Burnaby Mountain Side Trail Burnaby	13	5.5	曹永通 604-421-9816	HWY #7 > Lake City Way > Arden Ave. > Greystone Dr. > Philips Ave. > Woodbrook > Squint Park
07月18日(六) 9:15AM	Delta Nature Reserve North Delta		8	詹元稜 604-581-6191	72 Ave (or 64 Ave) > Westview Dr. > Westview park
07月25日(六) 9:15AM	Rice Lake North Vancouver			曹永通 604-421-9816	Hwy #1 > exit 22B > Lillooet Rd > Lynn Canyon Park East Parking Lot.
08月01日(六) 9:15AM	Derby Reach/Fort Langley Langley		10	胡正福 604-882-8061	Hwy #1 (exit 58) > 96th Ave.(E) > 208 Ave. > Allard Dr. > Park 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

日期：6/22、7/20、8/17、9/14、10/05

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：8/23 (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

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：入門班週二 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：9/10、17、24；10/01、08、15、22、29
時間：初級班週五 4:00-5:30PM 費用：\$240 / 8次，單堂：\$35
日期：9/11、18、25；10/02、09、16、23、30

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：9/14、21、28；10/5、19、26

(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、水彩、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 etc. 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
日期：9/9、16、23、30、10/7、14、21

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。

成人藝術課程一彩鉛畫 Colored Pencil Drawing

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：\$300 / 6次，單堂：\$55
日期：9/14、21、28；10/5、19、26

(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。

彩鉛畫是一種結合了素描線條與色彩疊加的繪畫形式。其特點在於色彩細膩、層次豐富，且工具攜帶方便，非常適合初學者進行寫實或插畫創作。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。



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
	June 1 土風舞 10:00AM 成人彩鉛畫 1:00PM 小小藝術大師 3:00PM 桌球社	2 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 身心靈 10:30AM 桌球社	3 土風舞 10:00AM 圍棋 3:30PM 桌球社	4 金齡日 10AM-3PM 兒童華語 4:00PM 桌球社	5 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 兒童華語 3:45PM 桌球社	6 健行社 9:15AM Mosquito Creek, North Vancouver 桌球社
7 畫展茶會 2:00PM 桌球社	8 土風舞 10:00AM 成人彩鉛畫 1:00PM 小小藝術大師 3:00PM 桌球社	9 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 桌球社	10 土風舞 10:00AM 圍棋 3:30PM 桌球社	11 金齡日 10AM-3PM 兒童華語 4:00PM 桌球社	12 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 兒童華語 3:45PM 桌球社	13 健行社 9:15AM Richmond Nature Park/Shell Rd Trail, Richmond 桌球社
14 桌球社	15 土風舞 10:00AM 成人彩鉛畫 1:00PM 小小藝術大師 3:00PM 桌球社	16 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 身心靈 10:30AM 桌球社	17 土風舞 10:00AM 桌球社	18 金齡日 10AM-3PM 兒童華語 4:00PM 桌球社	19 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 兒童華語 3:45PM 桌球社	20 飲食衛生初級 9:00AM 健行社 9:15AM False Creek, Vancouver 桌球社
21 桌球社	22 土風舞 10:00AM 桌球社	23 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 身心靈 10:30AM 桌球社	24 土風舞 10:00AM 桌球社	25 桌球社	26 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 桌球社	27 健行社 9:15AM Mountain Park, Burnaby 桌球社
28 桌球社	29	30	July 1 Canada Day 台灣文化中心 休館	2	3	4 健行社 9:15AM Tynehead Regional Park, Surrey 台加藝文節 in Downtown
5 台加藝文節 in Downtown	6 台灣文化中心 休館	7	8	9 金齡日 10AM-3PM	10	11 健行社 1:30PM Burnaby Mountain Side Trail, Burnaby 台加藝文節 in Burnaby
12	13 土風舞 10:00AM 桌球社	14 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 桌球社	15 土風舞 10:00AM 桌球社	16 金齡日 10AM-3PM 桌球社	17 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 桌球社	18 健行社 9:15AM Delta Nature Reserve, North Delta 音樂家饗宴 Annex 桌球社
19 音樂家饗宴 Annex 桌球社	20 土風舞 10:00AM 桌球社	21 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 桌球社	22 土風舞 10:00AM 桌球社	23 金齡日 10AM-3PM 桌球社	24 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 桌球社	25 健行社 9:15AM Rice Lake, North Vancouver 台灣文化中心社區日
26 畫展茶會 1:00PM 台灣文化中心社區日	27 土風舞 10:00AM 桌球社	28 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 桌球社	29 土風舞 10:00AM 桌球社	30 桌球社	31 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 桌球社	台加藝廊 策展顧問：盧月鉛 06/01-06/29 「手拉手 星連星」 特殊人士公益畫展 07/01-07/31 袁幼婷繪畫個展
     						

訂閱電子報