

台加月刊

TCCS Newsletter October & November 2026

台加35週年募款晚會 | 誠摯邀請您共襄盛舉！

今年適逢台加文化協會成立35週年，誠摯邀請您蒞臨 2026 台加35週年募款晚會，與台加的好朋友們歡聚一堂，共同慶祝這個重要里程碑，支持台加，讓文化傳承與社區服務持續前行！

日期：Saturday, October 3, 2026

5:00 PM 迎賓接待 | 自費酒吧

6:00 PM 募款晚會正式開始

地點：Radisson Hotel Vancouver Airport
8181 Cambie Rd, Richmond, BC

✨ 晚會精彩內容

🍽️ 精緻豐盛自助式晚宴

🎵 TCCS Music Ensemble 特別演出

🎤 神秘嘉賓現場歌唱

📺 台灣文化特色小物義賣

✈️ 華航贊助溫哥華往返台灣機票抽獎

🎁 多項精彩獎品模彩

本次募款晚會準備多項精彩獎品，包括華航贊助溫哥華往返台灣機票、Costco 及 T&T 禮卡、現金獎、高級香氛、台灣茶具、美食餐券、養生禮盒、精品家居用品及保養療程等，並安排 Door Prizes、Raffle Prizes 及 Table Prizes，讓大家在支持台加之餘，也能享受滿滿驚喜！

35週年特別演出 | 首度登場

TCCS MUSIC ENSEMBLE



感謝以下提供獎品及廣告贊助之企業和個人

中華航空加拿大分公司 橋塔集團
超值旅遊 MPM Math 威傑綜合診所
保加醫美診所

駐溫哥華經濟文化辦事處 劉立欣處長
駐溫哥華經濟文化辦事處 僑務組 郭淑貞組長
第一銀行楊博任經理

覓食小廚	全州美食	一茶一趣	
紫金堂	總進食品	吳雯玲	張伶銖
蔡雅玲	廖雪瓊	李佳慧	熊惠珠
黃俊傑	楊林傳	王蔡妃珠	

Taiwan Classics: Golden Melodies of Taiwan 《台灣經典．金曲傳情》



左起：Sunny Qu · Piano 鋼琴 | Judy Lou · Cello 大提琴
Monica Tsai · Vocal 主唱 | Paul Hung · Flute 長笛

為慶祝台加35週年，TCCS Music Ensemble 特別為本次募款晚會組成，並將於晚會中首度登場！

由大提琴家 Judy Lou、長笛家 Paul Hung、鋼琴家 Sunny Qu 及 Monica Tsai 攜手合作，融合古典演奏與歌聲，透過重新編曲詮釋膾炙人口的台灣經典歌曲，在熟悉的旋律中，重溫屬於我們共同的文化記憶。

誠摯感謝所有捐款及購票支持的企業和個人

☎ 購票、捐款及贊助洽詢：604-267-0901 或電郵至 ✉ info@tccsvancouver.ca



台加文化協會

Taiwanese Canadian Cultural Society

35th週年募款晚會

ANNIVERSARY FUNDRAISING GALA



台加文化之夜

Saturday, October 3, 2026



- 5:00 PM 迎賓接待 | 自費酒吧
- 6:00 PM 募款晚宴正式開始

Radisson Hotel Vancouver Airport
8181 Cambie Road, Richmond, BC

Tickets: \$188 each

Sponsorship Packages Available. Contact us to learn more
604-267-0901 | info@tccsvancouver.ca | tccsvancouver.ca

親愛的台加會員及鄉親朋友們：

去年開始，本來只在溫哥華舉行的「台加藝文節」擴大在兩個城市舉行，原本3天的嘉年華會活動，因為卑詩省政府頒發7月為「台灣傳統月」的肯定，「台加藝文節」與「台灣傳統月」慶祝活動延續在整個7月舉行。

當大家在為協會精心策劃的「2026台加藝文節」或「台灣傳統月」節目喝彩叫好時，我們在感動的同時，自覺責任重大，務必做好每個環節，才不會辜負所有支持台加朋友們的期待。今年，我們再次成功完成艱難任務！

由於節目延長為一整個月，台加每年舉辦「台灣文化中心社區日」活動，每年舉辦上千場次活動、課程、講座，這些活動數字的背後，代表我們每年的經費愈來愈吃緊，每年募款壓力亦愈來愈沈重。

在這裡，我要誠懇的請求所有支持台加的朋友，不管是贊助商，或是愛護台加的每個人，請大家一如從前，有錢出錢，有力出力，台加文化協會的永續發展，就靠大家的幫忙了！

台加文化協會理事長 張伶銖



台加 35 週年募款晚會 募款主席 吳雯玲



大家好，我是吳雯玲，台加第三十五屆的募款主席。對於多數的台加人來說，我是一個陌生的名字，陌生的面孔，但是實際上我和我先生自第一屆台灣文化節開始，就已經以公司名義陸續捐款支持過往的文化節活動，及台加文化協會的籌款活動。十分感恩，退休後能加入台加的義工行列，用時間及實際行動來繼續支持台加的各項活動！

剛剛落幕的第八屆台加藝文節及台灣傳統月的各項活動，再一次證明了台加文化協會在增進台、加文化藝術交流，以及讓台灣被世界看見的巨大努力。這背後除了理事會、工作人員們、義工們的辛勞付出之外，當然也少不了所有台加之友們的慷慨捐款，才能共同成就這一盛事！

新加坡已故總理李光耀先生曾經對新加坡的華人們說，不要老想著葉落歸根，而是要落地生根。誠然，我們感念僑居地對我們外來移民的接納，理當善盡僑居國公民的責任義務，並且也應積極融入僑居國的社會文化中。但是，深刻在我們骨子裡的那股「台灣魂」，對台灣的愛和文化傳統也是難以丟棄，必須找個出口來發洩我們對台灣的愛。於是，台加文化協會就成了這兩種情緒的最佳媒合體。

台加文化協會自1991年成立以來，始終致力於推動台灣與加拿大的文化藝術交流、社區聯繫、及提供移民服務。在BC省內，全盛時期曾經有大約6萬名台裔加拿大人居住於此，多數居住於大溫地區。目前仍有超過4.5萬台裔加拿大人居住於此，台裔社區對本省的多元文化及經濟繁榮做出重大貢獻。因此BC省政府也於2025年宣布將每年的七月訂為「台灣傳統月」，以此表揚台裔社區的貢獻，及肯定台加在整個七月舉辦與台灣傳統文化有關的活動。

台加第35屆募款晚會即將於10月3日舉行，懇請所有的台加之友們預留時間，邀請更多的新朋友們一起來參與！我們每年所籌得的款項，除了舉辦藝文節及傳統月的大型活動之外，也用於舉辦台加金齡日、台灣學校、台加藝廊及各項知識性的講座。台加是我家，歡迎大家積極參與捐款，將你對台灣的愛用實際行動表現出來！藉著台加這個平台及媒介，我們一起努力讓台灣被世界看見！謝謝大家！

時間 | Saturday, October 3, 2026

5:00 PM 迎賓接待（自費酒吧）| 6:00 PM 募款晚宴正式開始

地點 | Radisson Hotel Vancouver Airport (8181 Cambie Road, Richmond, BC)

票價 | \$188/位 | 購票及贊助 | 604-267-0901 info@tccsvancouver.ca

Western Canada Taiwanese Artist Society

2026加西台灣藝術家協會聯展【心藝】

展期：October 1 - October 31 | Mon-Fri | 10am-5pm

茶會：October 6 | Tuesday | 2pm

地點：台加文化協會 台加藝廊 TCCS Art Gallery

8853 Selkirk Street, Vancouver

參展者：

蔡霞芬 葉玉霞 李佳慧 羅世長 袁幼婷 蔡佳杏 江碧媛 盧月鉛 汪詠絮 葉憲年
李天聰 郭永興 莊玲珍 湯劍台 陳柏梁 蔡雅香 簡志雄 吳季頻 廖武藏 張麗娜



2026 師美展・風華再現

11/02~13 Mon.—Fri. 10:00am—5:00pm

11/03 (週二) Tues. 2:00pm—4:00pm **Opening Reception**

台加藝廊 TCCS Art Gallery 8853 Selkirk St. Vancouver, BC 604-267-0901



2026 風華再現



參展者創作理念：張俊傑〈心象飛揚〉 何汝楫〈意境相容〉 金康麗〈自自然然〉
廖武藏〈境隨心轉〉 甘錦城〈以古潤今〉 陳柏梁〈天人合一〉
簡志雄〈情韻雙奏〉

國立臺灣師範大學美術系旅加系友會
NTNU Fine Arts Alumni Association of Western Canada

魏芳玉繪畫個展 〈繽紛〉

2026/11/16~30 Mon.—Fri. 10:00am—5:00pm

11/17(週二) Tues. 2:00 pm —4:00pm Opening Reception

台加藝廊 TCCS Art Gallery 8853 Selkirk St. Vancouver, BC 604-267-0901



此次畫展是我在台加文化協會藝廊舉辦的第三次個展，主題為〈繽紛〉，意指人生有陰晴圓缺，因歷經不同的情境，生命才變得更豐富而有層次，經由我自身的體驗，透過畫筆，運用各種不同色彩的機能及色差、明暗、光線等元素，建構出我的畫作，以表達一種喜悅、一種記憶及一種情感，更代表對未來的期待，希望這次的展出能帶給各位觀賞者繽紛多彩的感受。

台加健康講座【營養師談保健系列】 那些你誤會的飲食陷阱

時間：10月1日(四) 11:00AM - 12:00PM

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飲食陷阱，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！

【台加身心靈講座】 把愛 還給自己



時間：10月15日(四) 11:00AM~12:00PM

地點：台加文化協會 8853 Selkirk St, Vancouver

主講：林桂名

社會讓我們對生活感到不滿意和匱乏。
正因如此，我們需要依賴他人來圓滿自我。
我們常常忘記，我們自己就是光明和愛的泉源。

讓我們一起探究背後的原因，
以及如何培養對自己和生活的感激。

重新把愛還給自己



講者介紹

林桂名畢業於UBC，擁有戲劇與創意寫作藝術碩士學位及平面設計文憑，
目前從事各類藝術相關活動。

她熱愛了解他人，並樂於幫助他們發揮自身潛能。

她相信每個人都有神聖的生命，我們來到這個世界是為了彼此分享光芒。



免費講座，歡迎參加！

台加理財講座《安心養老·智慧傳承》系列二

時間 | 10月15日(四) 1:00 PM - 2:30 PM

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

主講人 | 游曉玲 (Esther Yu) · 吳淑薇 (Amy Ng)



- 「你以為已經安排好了的事，真的安排好了嗎？」，一場給父母與祖父母的安心傳承講座
- 「理財專業 × 法律公證專業」陪您一起思考退休、房產、投資與下一代的未來
- 五個你不能忽略的傳承問題：
 - ✓ 有 Will，就真的萬無一失嗎？ ✓ 房子跟孩子聯名，真的比較簡單嗎？ ✓ RRSP、RRIF、TFSA，到底怎麼傳？
 - ✓ 如果孩子需要終身照顧，父母不在了怎麼辦？ ✓ 你的 Executor 遺囑執行人，真的適合嗎？

游曉玲
Esther Yu



- 壽險 & 房險雙牌照財務規畫師
- MDRT 金融百萬圓桌會員
- 遺產執行人顧問 Executor Advisor

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。

吳淑薇
Amy Ng



- 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。

免費講座 | 座位有限 | 採預先登記制
請掃描 QR Code 完成報名



免費孩童青年理財講座

(適合年齡: 5-20)

Free Financial Literacy Course (Ages: 5-20)

現場提供小點心和抽獎 Refreshments & Prize Draw

幫助您的孩子從小養成明智的理財習慣

10月18日 (星期日) 下午兩點 - 三點
Sunday, October 18th, 2 pm - 3 pm

台加文化協會
Taiwanese Canadian Cultural Society
8853 Selkirk St, Vancouver

RSVP:  <https://shorturl.at/R4YTI>

主辦單位:



全方面銀行服務
Full-service banking

60歲以上、18歲以下、和非營利組織免費帳戶
Free accounts for adults 60+, students,
and non-profit organizations

卑詩省第一專為華語社區打造的信用合作社服務
First Chinese-Canadian and Chinese-language
credit union service in BC

會員擁有、以服務社區為目標
Member-owned, social purpose driven



【台加親子講座】

親子關係 談談圈

陪伴孩子成長 也照顧你自己

時間: 10月22日 (四) 1:00 PM - 2:30 PM

地點: 台加文化協會 | 8853 Selkirk Street, Vancouver BC

費用: 免費講座, 座位有限, 採預先登記制

主講: Vic Chen 陳正傑 | 有感授把拔的育兒日誌 Podcast主持人

對象: 家長 | 8 - 20 人

- 了解並接納成長中孩子的心理需求
- 親子溝通的關鍵技巧
- 如何建立信任與安全感
- 如何陪伴孩子做出自主選擇與責任感
- 分享經驗, 獲得支持與力量

免費講座, 歡迎參加!



小班教學
8人成班!

FOOD
SAFE

飲食衛生初級證書課程 (中文授課) Food Safe Level 1 Certificate Course

日期: 10/24, 2026 | 11/28, 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: \$148, 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!



【台加旅遊資訊講座】

奧地利 × 捷克 | 帝國風華 · 波希米亞浪漫
一趟旅程, 收藏中歐最令人心動的風景!

時間: 2026年 11 月 19 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

從維也納的華麗宮殿與悠揚樂章出發, 走進薩爾斯堡的音樂故事, 沉醉於哈修塔特宛如明信片般的湖光山色; 再一路前往浪漫捷克, 漫步布拉格老城、查理大橋, 欣賞伏爾塔瓦河畔風光, 探訪充滿故事的波希米亞古堡與童話小鎮。

奧地利的優雅、捷克的浪漫, 一次旅行, 感受兩種截然不同的中歐魅力。本場旅遊講座將帶您深入認識必訪景點、特色美食、人文故事與行程精華, 分享旅遊規劃重點與精彩玩法。

喜歡歐洲旅行的您, 別錯過這場充滿音樂、城堡與浪漫風景的中歐之約!



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：\$210 / 7次，單堂：\$35
 日期：11 / 05、12、19、26；12 / 03、10、17
 時間：初級班週五 4:00-5:30PM 費用：\$210 / 7次，單堂：\$35
 日期：11 / 06、13、20、27；12 / 04、11、18

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
 （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。

青少年自我探索與人生發展班：七大內在超能力探索之旅 Seven Inner Superpower Discovery Journey

講師：陳正傑 Vic Chen 招收對象：10-16歲，8-12人
 時間：週一 3:30-5:00 PM 費用：\$360 / 8次，單堂 \$50
 （另可預約一對一諮詢）

Vic老師為FoundMe Academy創辦人及《有感授把拔的育兒日誌》Podcast 主持人，具GCDF全球職涯發展師資格，希望透過自我探索與體驗式學習，陪伴孩子建立自信與人生方向感。

每個孩子都擁有獨特的天賦與潛能，但不一定真正認識自己。本課程透過引導式探索、互動活動與團體分享，陪伴孩子建立情緒覺察、自信表達、人際互動、價值觀思考與人生方向感。透過七大內在超能力的探索，引導孩子認識自己的優勢與特質，培養面對未來挑戰所需的重要能力，逐步建立屬於自己的人生地圖。

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。

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：11 / 04、18、25；12 / 02、09、16

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。

重新開始：移民的職涯定位與重啟

Restarting in Canada: Career Identity & Life Reboot for Newcomers

教師：陳正傑 Vic Chen 招收對象：18歲以上，10-16人
 時間：週一 10:30AM-12:00 PM 費用：\$360 / 8次，單堂：\$50
 （另可預約一對一諮詢）

陳老師具GCDF全球職涯發展師資格，擁有近20年人力資源、人才發展與教育訓練經驗，長期投入職涯探索與個人成長領域，曾輔導企業主管、金融業人才及留學生職涯發展。移居加拿大，不只是換一個生活環境，更是一段重新認識自己、重新定位人生與職涯的旅程。

本課程透過引導與討論，協助學員探索價值觀、優勢與能力，重新整理人生經驗，釐清職涯方向與未來目標。同時從人力資源專業角度解析東西方職場文化、企業選才邏輯，以及履歷撰寫、面試技巧與個人品牌建立，幫助學員發掘優勢並建立具體行動方案。

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
 （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。

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。

10月1日

- 上午 11:00AM - 12:00PM 【營養師談保健講座】

講題：那些你誤會的飲食陷阱

主講：張妍婕 - 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飲食陷阱，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。

10月8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。

10月15日

- 上午 11:00 AM - 12:00PM 【身心靈講座】

講題：把愛還給自己

主講：林桂名

社會讓我們對生活感到不滿意和匱乏。正因如此，我們需要依賴他人來圓滿自我。我們常常忘記，我們自己就是光明和愛的泉源。讓我們一起探究背後的原因，以及如何培養對自己和生活的感激。

- 12:00PM - 1:00PM 【理財講座】

講題：安心養老·智慧傳承 - 系列二

主講：游曉玲 | 壽險 & 房險雙牌照財務規畫師
吳淑薇 | BC 省公證人

- 你以為已經安排好了的事，真的安排好了嗎？，一場給父母與祖父母的安心傳承講座。
- 理財專業 × 法律公證專業，陪您一起思考退休、房產、投資與下一代的未來。
- 五個你不能忽略的傳承問題：
 - ✓ 有 WILL，就真的萬無一失嗎？ ✓ 房子跟孩子聯名，真的比較簡單嗎？ ✓ RRSP、RRIF、TFSA，到底怎麼傳？ ✓ 如果孩子需要終身照顧，父母不在了怎麼辦？
- ✓ 你的 EXECUTOR 遺囑執行人，真的適合嗎？

10月22日

- 10:45AM - 11:45AM 【親子關係談話圈講座】

指導：陳正傑 老師

- 親子溝通的關鍵技巧
- 如何建立信任與安全感
- 如何陪伴孩子做出自主選擇與責任感
- 分享經驗，獲得支持與力量

10月29日、11月5日、11月12日暫停三次**11月19日**

- 上午 11:00 AM - 12:00PM 【旅遊資訊分享講座】

講題：奧地利 × 捷克 | 帝國風華 · 波希米亞浪漫

主講：DJOAN CHOU 周哲安

雄獅旅遊-北美企業服務總監

奧地利的優雅、捷克的浪漫，一次旅行，感受兩種截然不同的中歐魅力。本場旅遊講座將帶您深入認識必訪景點、特色美食、人文故事與行程精華，分享旅遊規劃重點與精彩玩法。

- 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。

**11月26日**

- 上午 11:00AM - 12:00PM 【頌鉢音療與身心放鬆】

指導：陳正傑 老師

透過聲音的療癒力量，放鬆身心、紓緩壓力，找回內在平靜與生活能量。

**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：詹元稔 604-581-6191 / 778-985-1138

時間	健行地點	109 Walks	行程 (km)	領隊	集合地點
10月03日(六) 9:15AM	Poco Trail Port Coquitlam	28	8	詹元稔 604-581-6191	#7 Lougheed Hwy > Shaughnessy St. S > Lions Way > Lions Park
10月10日(六) 9:15AM	Pacific Spirit Park Vancouver	2	5.5	高騰輝 604-207-0533	16th Ave N > Blanca St & W. 13 Ave. (4694 W. 13 Ave)
10月17日(六) 9:15AM	Lulu Island Dykes, North Richmond	59	6.4	鐘淑汝 604-275-1357	West end of River Rd, across Terra Nova
10月24日(六) 9:15AM	溫哥華東區賞楓路段 Nanaimo St. & Dundas St. 東北角			葉茂雄 604-299-0496	2690 Cambridge St. & N. Slocan St., Vancouver
10月31日(六) 9:15AM	Deer Lake Burnaby	17	5.5	葉茂雄 604-299-0496	Canada Way > Sperling Ave > Deer Lake Ave > Century Park (Shabolt Centre) Parking
11月07日(六) 9:15AM	Shoreline Trail Port Moody	22	7	高騰輝 604-207-0533	Hwy 7A > Moody St. N > Murray St. E > Rocky Point Park
11月14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
11月21日(六) 9:15AM	Scenic Trail (West) Burnaby	9	5	曹永通 604-421-9816	Hasting > Beta > Confederation Park
11月28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
12月05日(六) 9:15AM	Coast Line Trail West Vancouver			Lily Chu 778-985-2268	25 St & Bellevue Ave. Roundabout

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

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。

2026-07-27 溫哥華土風舞社



排舞 (10/2至10/9, 10/27至11/3, 11/13至1/19暫停)

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。



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)



平甩功及太極拳 (11/27至1月底暫停)

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。



復健運動操

Active Rehab

指導：「威傑綜合醫療」脊骨神經科醫師、運動治療師、註冊按摩治療師

日期：10/25 (日)

時間：2:00PM - 3:00PM

費用：免費，受限場地，每次只收4-10人包含手腕、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著寬鬆衣物前來

♥感謝「威傑綜合醫療」長期支援本活動

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式緩而鬆柔的動作，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。



高爾夫球社

Golf Club

社長：孫繼華 778-386-2798

聯絡：李友志 604-275-6365

2026年九月例賽 (日期：9/14)

地點：Fraserview Golf Course

總桿冠軍：胡建舟 淨桿第1名：張梅玉

淨桿第2名：徐瑞顯 淨桿第3名：朱孝龍

淨桿第4名：陳榮峰 淨桿第5名：楊錫隆

Lucky 7：康友鵬 女總桿冠軍：黃彩雲

最近洞獎：

#03：劉江淮、謝瑜叢、屈磊、廖俊惠、胡建舟、朱孝龍、康哲嘉、洪玲玲、吳明山、吳鳳麗、陳長井、賴淑惠

#07：吳惠文、胡建舟、屈磊、康哲嘉、陳世榮、劉江淮、朱孝龍

#13：劉世明、吳惠文、李治泉、洪玲玲、林尚賢、姚哲智

#16：林賀宏、賴淑惠、張米玉、徐瑞顯、林尚賢、楊錫隆、周彩蓮、賴春聲、康友鵬、康鐘鼓



2026世界桌球青年競爭者賽斯波肯站

又一見證台灣桌球新星的崛起

圖文 / 蕭正勝



今年六月初我收到世界桌球（WTT）競賽部經理的電郵，說我已被選為世界桌球青年競爭者賽斯波肯站（WTT Youth Contender Spokane 2026）的裁判長。叫我和美國桌球總會的競賽部主任聯繫，以商討比賽事宜。斯波肯是位於美國華盛頓州中部的大城，在西雅圖東部約四百多公里左右，和BC省的Kelowna很相似，都是內陸城市，氣候乾燥，雨量較少，盛產水果。它早期是以木材業為主的城鎮，二十世紀初，北太平洋鐵路經過斯波肯，又使它更加發達，成為鐵路重鎮。斯波肯這個城市非常特殊，因斯波肯河貫穿整個市中心，有峽谷，有水壩，附近的斯波肯瀑布又可發電。但它的地形不太平坦，到處可見褐黑色岩石的小山坡，好像是火山岩，它的水質比較滑溜，有點像溫泉水。後來在1960年代，斯波肯整個城市大改造，

鐵路外移，加上把市中心的斯波肯河邊改造成獨樹一幟的河濱公園（River Front Park）。使它獲得了全美城市聯盟的改造獎，名噪一時。接著又在1974年舉辦世界博覽會。當時我剛來加拿大不久，從來沒見過世界博覽會，好奇心驅使，加上年輕有活力，所以就開車南下，觀賞盛會，留下一段美好的回憶。

幾經和美國桌球總會磋商後，我終於在八月四日早上啟程，搭機從溫哥華經西雅圖再轉機到斯波肯。下機後到比賽場館和競賽經理會面，他告訴我一個令人震驚又不可思議的事，他說由於野火（wild fire）在一兩星期前發生，野火的濃煙瀰漫在斯波肯地區，使得很多家長，尤其是年幼級別的項目，像十一歲以下，十三歲以下以及部分十五歲以下的家長，因為擔心濃煙影響到小孩的健康，所以紛紛取消他們的兒女參加比賽。使得原本有89位參賽者，降到只剩29位。我聽後大吃一驚，問道那比賽是照常舉行還是取消，競賽經理說照常舉行，真是怪事年年有，今年特別多。幾經商量，從原來四天的賽程，縮短為三天，而且每日的賽程也較鬆，沒有像正常的早上九點到晚上八點那樣緊湊。不過最後比賽下來，年紀大的項目，像十九歲以下及十七歲以下都沒有多少影響，十五歲以下的女生比男生少。所以還是有值得觀賞的地方。實際上這種青少年比賽，所有的看頭都是在十五歲以上較精彩。





比賽的場館叫指揮台 (Podium)，它的面積和 Richmond Oval 差不多，但看起來很大，因為它還附有一個容納千人的看台。當時在場館裡還有另一個國際比賽，它是國際桌球聯盟所屬的殘障比賽 (ITTF PARA)。我們是 WTT Youth Contender (世界桌球青年競爭者賽)。兩者都是由美國桌球總會主辦，有一石二鳥之功。我們的規模較小，通常是介於 80 至 100 名參賽者，而且只有單打及混合雙打 (僅兩項)，所以人數不多。我們僅用四張比賽檯，再加上十張練習檯，佔整個場館的四分之一而已。但殘障的比賽，則分項較多，而且還有團體賽、個人賽，個人賽裡又分單打、雙打及混合雙打，種類繁多，參加的人數也多。它們用了十張比賽檯，再加上二十張練習檯，使用四分之三的面積，所以場面也相當熱鬧。它們也有自己的裁判長及裁判團隊，跟我們完全分開。

第一天的比賽則從十七歲以下女生循環賽開始，我一進場館就看到很多選手在練球，其中有兩位打的特別順暢，一看就知道是有訓練過的，同時看她們穿的制服，就知道是從台灣來的。在小組循環賽中。台灣來的選手叫陳芷妍以小組第一名出線。第二天則打淘汰賽，陳芷妍的打法，是右手執橫拍，球拍一面是長膠，另一面則是攻擊型的平面膠皮。她使用反手推球或接球時用長膠，正手用平面膠皮拉球或殺球，這種打法在女生組比賽時常看見。尤其是幾年前出現一隊強悍的印度女將，她們個個人高馬大 (大約 175 到 180 公分高)，她們經常反手用長膠往下推打，威力驚

人，當時不少女性選手吃了不少苦頭。當天在女子十七歲以下的球員，沒有人跟陳芷妍打過，所以不太適應她的打法，因此陳芷妍勢如破竹，一路打到決賽。毫無懸念的獲得了十七歲以下女子單打冠軍，又是一位崛起的新星。可惜的是她在第三天的女子十九歲以下的小組循環賽中，表現不佳，僅以第二名出線，這在淘汰賽中很容易會遇到強敵，壓力較大。而且打十九歲以下的選手，年紀較大，經驗較多，更難對付。所以她在淘汰賽中，第一輪就碰到強手。大概是陳芷妍在小組循環賽中，打的不理想，心理多少受到影響。再加上碰到強敵，更是雪上加霜。打長膠有好有壞，好處是對方不會打長膠時，你就很容易讓對方失誤。或你容易扣殺。反之，如果你不能掌控自己的優勢，對方已熟悉你的套路，那你會變成被動，任人宰割了。因此，在淘汰賽遇到第一種子，這是下下籤，很難翻身。可惜的是，在小組循環賽時，一步錯，結果步步錯，只能等到明年了。這次的比賽，正可看出陳芷妍還有發展和加強的空間。



上一次我見證台灣桌壇新星的崛起，是在今年正月二日至五日在舊金山所舉辦的世界桌球青年競爭者賽舊金山站，當時我也是裁判長。來自台灣十六歲的鄭旻修榮獲男子十七歲及十九歲單打的雙料冠軍，是千錘百煉的台灣之光。而這次則是女子十六歲的陳芷妍，獲得女子十七歲冠軍，也可喜可賀。期望她明再上一層樓，勇奪女子十九歲的冠軍。世界桌球青年競爭者比賽，每年在全世界可能有二、三十個比賽，也許還有其他台灣的健兒在全世界的不同角落裡拚搏，創造佳績。希望我還有機會在不同的國家或城市，看到台灣的優秀青年躍登國際桌壇。



Ease

Bloom

Restore

Premium Economy
豪華經濟艙 心升級

**Sense the
Wonder Above**

好好感受 飛行時光



 **CHINA
AIRLINES** 
The best carrier from Taiwan

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 10/01 - 10/31 加西台灣藝術家協會聯展〈心藝〉 11/02 - 11/13 師美展〈風華再現〉 11/16 - 11/30 魏芳玉繪畫個展〈繽紛〉				October 1 金齡日 10AM-3PM 兒童華語 4:00PM 桌球社	2 平甩&太極 8:15AM 兒童華語 4:00PM 桌球社	3 健行社 9:15AM <i>Poco Trail, Port Coquitlam</i> 募款晚會 6:00PM 桌球社
4 桌球社	5 土風舞 10:00AM 桌球社	6 平甩&太極 8:15AM 藝廊茶會 2:00PM 桌球社	7 土風舞 10:00AM 圍棋 3:30PM 桌球社	8 金齡日 10AM-3PM 兒童華語 4:00PM 桌球社	9 平甩&太極 8:15AM 兒童華語 4:00PM 桌球社	10 健行社 9:15AM <i>Pacific Spirit Park, Vancouver</i> 桌球社
11 桌球社	12 Thanksgiving Day 台灣文化中心 休館	13 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 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 排舞 10:30AM 兒童華語 4:00PM 桌球社	17 健行社 9:15AM <i>Lulu Island Dykes North, Richmond</i> 桌球社
18 孩童青年理財2:00PM 桌球社	19 土風舞 10:00AM 桌球社	20 平甩&太極 8:15AM 排舞 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 兒童華語 4:00PM 桌球社	24 飲食衛生初級 9:00AM 健行社 9:15AM 溫東賞楓路段 <i>Nanaimo St. & Dundas St. 東北角</i> 桌球社
25 復健運動操 2:00PM 桌球社	26 土風舞 10:00AM 桌球社	27 平甩&太極 8:15AM 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 兒童華語 4:00PM 桌球社	31 健行社 9:15AM <i>Deer Lake, Burnaby</i> 桌球社
1 桌球社	2 土風舞 10:00AM 桌球社	3 平甩&太極 8:15AM 藝廊茶會 2:00PM 桌球社	4 土風舞 10:00AM 圍棋 3:30PM 桌球社	5 兒童華語 4:00PM 桌球社	6 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 兒童華語 4:00PM 桌球社	7 健行社 9:15AM <i>Shoreline Trail, Port Moody</i> 桌球社
8 桌球社	9 土風舞 10:00AM 桌球社	10 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 桌球社	11 Remembrance Day 台灣文化中心 休館	12 兒童華語 4:00PM 桌球社	13 平甩&太極 8:15AM 兒童華語 4:00PM 桌球社	14 健行社 9:15AM <i>Lulu Island Dykes South, Richmond</i> 桌球社
15 桌球社	16 土風舞 10:00AM 桌球社	17 平甩&太極 8:15AM 藝廊茶會 2:00PM 桌球社	18 土風舞 10:00AM 圍棋 3:30PM 桌球社	19 金齡日 10AM-3PM 兒童華語 4:00PM 桌球社	20 平甩&太極 8:15AM 兒童華語 4:00PM 桌球社	21 健行社 9:15AM <i>Scenic Trail West, Burnaby</i> 桌球社
22 桌球社	23 土風舞 10:00AM 桌球社	24 平甩&太極 8:15AM 桌球社	25 土風舞 10:00AM 圍棋 3:30PM 桌球社	26 金齡日 10AM-3PM 兒童華語 4:00PM 桌球社	27 兒童華語 4:00PM 桌球社	28 飲食衛生初級 9:00AM 健行社 9:15AM <i>Mosquito Creek, North Vancouver</i> 桌球社
29 桌球社	30 土風舞 10:00AM 桌球社	訂閱電子報         				