台加月刊

TCCS Newsletter December 2026 & January 2027

Merry CHRISTMAS & HAPPY NEW YEAR

台加文化協會
理事長張伶銖暨全體理事 敬賀

Taiwanese Canadian Cultural Society
Chairperson Victoria Chang & Board of Directors

台加文化協會/台灣文化中心將於2026年12月24日（星期四）至2027年1月3日（星期日）聖誕及新年假期休息，1月4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, 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

Tuesday Painters 週二畫會

Coastal Impressions by Eight Artists

《海岸風情 - 八人共繪》

Talk with Artists

Jan.05 (Tuesday)1:00-3:00pm

Date: Jan. 05 ~ Jan. 29, 2027

TCCS Art Gallery 台加藝廊

8853 Selkirk St, Vancouver, BC 604-267-0901



台加文化協會【理財資訊講座】

加拿大置產融資與物業規劃



加拿大買房，如何聰明運用台灣與加拿大資產？

時 間： 12/3 (四) 11:00AM ~ 12:00PM
地 點： 台加文化協會 8853 Selkirk St, Vancouver, BC
主 講： Frank Lu | 中國信託 Burnaby 分行客戶經理

免費講座，座位有限，請掃描 QR Code 預先報名留位

想在加拿大買房，卻不知道從哪裡開始？
在台灣有房產或資產，可以用來幫助加拿大置產嗎？
自住房和投資房，在貸款及稅務上又有什麼不同？
其他還有：了解跨國資金運用及匯率風險、如何增加置產融資彈性與全球資產評估、新移民家庭置產實例分享..等等

讓專業銀行經理帶您了解加拿大置產的各種資金運用方式，幫助您做好購屋與財務規劃！
歡迎有意在加拿大置產、投資或了解房貸規劃的朋友踴躍參加。

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：12/19, 2026 (週六) & 1/23, 2027 (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

飲食衛生(初級)證書課程是專為飲食業從業人員而設的，由BC 省衛生部門及BC 省酒店及餐館協會一致推薦。依據現行政府衛生條例，與食物有關公司必須具備飲食衛生證書 (FOODSAFE CERTIFICATE) 方能合法經營，從事該行業的公司管理者及員工，需具備有效證書，例如餐廳、咖啡店、超市、食品工廠或試吃活動。 課程內容：處理食物的適當方法，避免食物污染和避免食物中毒的方法，食物的安全儲存， 個人的衛生常識，食物中毒的原因等，適合投身飲食業人員之用。

REGISTER NOW!

報名 604-267-0901 | info@tccsvancouver.ca



OUR HEARTFELT THANKS

因為有您，台加35週年募款晚會圓滿成功！

2026年10月3日，台加文化協會35週年募款晚會，在理事長張伶銖、募款主席吳雯玲及全體籌備團隊用心籌劃與齊心協力下，於溫馨、感動與歡笑中圓滿落幕。

感謝每一位蒞臨的貴賓、慷慨捐款的支持者，以及幕後辛勤付出的義工與工作夥伴。特別感謝駐溫哥華台北經濟文化辦事處劉立欣處長及加拿大聯邦國會議員張瑋麟熱情獻唱，為晚會增添驚喜與歡樂，留下難忘回憶。

本次晚會共募得加幣 $116,410元。

這份成果不僅是對台加文化協會的肯定，更凝聚了社群對文化傳承的支持，以及對下一個35年的共同期盼。

感謝有您一路同行，讓台加的文化與情誼持續傳承，攜手邁向下一個35年！








EXIT
CHINA AIRLINES


CHINA AIRLINES
EXIT

Our Sincere Appreciation 謹致謝忱

The Taiwanese Canadian Cultural Society Fundraising Gala Committee would like to acknowledge the support of all organizations and individuals. The success of the TCCS 35th Anniversary Fundraising Gala would not be possible without whose generous donations and assistance.

Donors



$10,000 榮譽主席 林麗卿

$5,000 榮譽顧問

施興國/廖純如 簡秀芬 蔡雅玲 李禹樵

$3,000 王正輝/廖雪瓊 陳宗樫

$2,000 & up 羅廷瑄/ 陳端華

$1,000 & up

邱振榮 林秀繁 姚君憲 張亦凱 張維霖 黃憶欣
游曉玲 曹文瓊 吳文誠 曾豐慧 楊毓峰 謝依霖
吳雯玲/蔡崇玉 張伶銖/朱代睿 陳佳圓/徐豪駿
黃志成/郭順蓮 黃宗裕/李燕芬 李澄文/鍾新梅
陳俊銘/楊春燕

$500 & up

郭步偉 黃怡美 廖純真 翁家婷 陳思翰 張京樺
陳台美 郭俐妏 陳甘美卿

$300 & up

陳柏森 王蔡妃珠 廖俊惠/周碧娟 戴瑞蓉 Angela Chu

$100 & up

連淑惠 陳幸枝 呂瓊玉 何美智 詹元稹 賴春鳳
柯秋雙 王明玲 吳清桂 曾淑杏 蘇玉珍 吳振邦
Su-Ching Wang, Shiow-Yun Pan

Gala Tickets Purchase

駐溫哥華台北經濟文化辦事處 第一銀行
溫哥華台灣基督長老教會 師大校友會 蔡雅玲 施毓宇
謝孟瑾 陳葦蓁 游曉玲 盧月鉛 黃俊傑 張海琳 熊惠珠
陳韻玲 柯秋雙 陳台英 湯雪雲 羅世長 蔡春松 劉沛含
連淑惠 戴振華 戴志耕 蔡安惠 蔡霞芬 劉坤益 蕭學鈞
陳慈伶 房世伶 鄭松明 陳慧中 陳淑枝 吳曉玲 盧水車
王錦墩/鐘淑汝 劉仲明/林慧瑩 潘立中/張理瑢
葉文輝/李俐慧 陳清煌/洪考貞 林仁森/鍾寶珠
Larry Yen, Shing Lung Tsai, Ken Lam, Woody Sean, Eddie Chen, Wanda Lu, Denny Yu, Rita Chen, Cindy Lee, Pearl Hsieh, Jenny Yang, Allen Chen, Edison Chuang, Amy Ng, Wendy Wei, Alen Yang, Lily Dyson, Darcy Shoults, Jeff Jiang, Henry Yao, Alton Cheung, Debbie Tablotney, Alton Cheung, Adil Awan, Sandra Nixon

Advertising & Prizes Sponsors

中華航空加拿大分公司 超值旅遊 橋塔集團
MPM Math 崴傑綜合診所 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 一茶一趣 覓食小廚
全州美食 紫金堂 總進食品 吳雯玲 張伶銖
廖雪瓊 蔡雅玲 熊惠珠 周元英 李佳慧
楊林傳 王蔡妃珠 黃國章/黃俊傑



More Appreciation

Emcees 晚會主持：

Joyce Chang 張妍婕 Jerry Liu 劉肇瑋

Performers 表演嘉賓：

TCCS Music Ensemble 台加室內樂團：
Judy Lou・Cello 大提琴 / Paul Hung・Flute 長笛
Sunny Qu・Piano 鋼琴 / Monica Tsai・Vocal 主唱

Special Guest 特別節目 - 義唱貴賓：

駐溫哥華台北經濟文化辦事處 劉立欣處長 Angel Liu
加拿大聯邦國會議員 張瑋麟 Wade Chang

義唱捐款人：

簡秀芬 蔡雅玲 謝金輝 謝孟瑾 謝岱澄 劉永強
施毓宇 賴桂美 陳宗樫 汪詠絮 王正輝 張亦凱
黃俊傑 盧月鉛 朱代睿 蔡安惠 宋美滿 張建宏
姚君憲 陳葦蓁 董清苓 楊陽

The Taiwanese Canadian Cultural Society Fundraising Gala Committee would like to acknowledge the support of all organizations and individuals. The success of this gala would not be possible without whose generous donations and assistance.

感謝所有蒞臨嘉賓、贊助個人與企業及義務協助的工作人員，因為您們的鼎力支持及無私奉獻，成就本次台加募款晚會!

對於疏漏或因截稿未及登載者，仍致萬分謝忱!



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：1/14、1/21、1/28、2/4、2/11、2/18、2/25
時間：初級班週五 4:00-5:30PM 費用：$210 / 7次，單堂：$35
日期：1/15、1/22、1/29、2/5、2/12、2/19、2/26

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
（一、二月暫停）

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。

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－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（重登）

子健

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 Kopple）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頁。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的人、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！

十二月身心靈活動

「安樂死」簡介

時間：12月08日（二）10:30AM-12:30PM

講師：許建立老師



雖說「生老病死是人生之常」，大家卻都盡量避免談論重病、死亡，或遇到求生不得、求死不能的境地時，該如何處置的問題。

然而，儘管再不願面對，該來的總會來到。我們不如摒棄鴕鳥的心態，來探求有用的資訊，以便我們最不願見到的景象萬一來臨時，自己可以在所有的選項裡，做最適當的選擇。

本講座將先大略介紹世界「安樂死」合法的國家與地區，再將重點放在加拿大於2016年頒行實施的「醫助死亡」（Medical Assistance in Dying – M.A.i.D.）法案的由來、內容（包括申請資格、評估、執行、配套措施等）、數次修訂的內涵，以及各方的反應等等。

「安樂死」只是個到最後在生死邊緣掙扎時的選項之一；申不申請，或者申請批准之後使不使用，完全是個人自己的決定。在這個講座裡，我們將客觀地從法律觀點來談這個嚴肅的論題，並介紹與之有關的各類資訊。歡迎不迷信、無忌諱的朋友一起來參與。

講師簡介：

許建立於2008年接受安寧志工訓練後，加入温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，他也同時在温哥華安寧院（Vancouver Hospice Society）擔任志工；期間，他並曾多年參與「撫傷伴行」（Bereavement Walking Group）的活動 ，與其他志工陪伴家屬走過喪親的傷痛與失落。

他由台灣光啟文化出版（2015年）的「陪伴，在離別前」一書，收集了48篇他在加拿大與台灣兩地安寧病房所見、所聽、所思的真實故事，可以作為學習人生功課的部分資料。

一月身心靈活動

淺談人生三晃

時間：01月12日（二）10:30AM-12:30PM

講師：辛憶明老師

俗諺說：「人生三晃，一晃大了，二晃老了，三晃沒了。」如今看來，雖然是晃，歲月中，依然是有許多珍貴的人生經驗值得分享給大家。辛憶明老師已臨近三晃的階段，將於一月十二日分享她的人生心得，並介紹「終活筆記」，讓我們能夠清楚地享受活著的每一刻，並能「更好地規劃人生的最終章。」

講師簡介：

辛憶明老師，1991年初移民温哥華，發現此地有最好的學習環境。她學習了繪畫，書法，並在社區、婦女會等地方介紹身、心、靈的平衡的觀念，非常希望朋友們生活愉快、平安、健康、幸福、快樂！





Merry Christmas

台加金齡日聖誕派對

DECEMBER 17 10AM - 1PM

肢體律動、聖誕午餐、聖誕禮物

費用：每位10元，請於12/10 前登記參加

金齡日長假期公告：
台加金齡日將於 2026/12/17 舉辦「金齡日聖誕派對」，並於隔週起 2026/12/24 ~ 2027/02/25 期間休息。2027/03/04 恢復舉行。

台加金齡日活動花絮











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 05 日（六） 9:15AM	Coast Line Trail West Vancouver			Lily Chu 778-985-2268	**25 St & Bellevue Ave. Roundabout**
12 月 12 日（六） 9:15AM	Richmond South Dyke Trail Richmond	60	6	鐘淑汝 604-275-1357	**Railway Ave 12000 & Westwater Dr. 5000**
12 月 19 日（六） 9:15AM	Delta Watershed Park North Delta		8	詹元稹 778-985-1138	**Kittson Parkway Parking , first roadside parking from 64th Ave exit off 91 Hwy**
12 月 26 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.**
01 月 02 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**
01 月 09 日（六） 9:15AM	Mundy Lake Coquitlam	21	7	詹元稹 778-985-1138	**Parking @ Mundy Park, 1st parking from Hillcrest St**
01 月 16 日（六） 9:15AM	Renfrew Triangle Vancouver	7	5	葉茂雄 604-299-0496	**Roadside parking, 29 Ave. E. & Slocan St. Slocan Park**
01 月 23 日（六） 9:15AM	Lulu Island Fraser Bank Trail Richmond		10	鐘淑汝 604-275-1357	**Roadside parking @ UBC boathouse across from the bus depot.7277 River Rd.**
01 月 30 日（六） 9:15AM	Gladstone Trail Vancouver		8	高騰輝 604-207-0533	SE Marine Drive >Elliott St. S >E Kent Bikeway E > **Roadside parking**
02 月 06 日（六） 9:15AM	Sunnyside Acres Urban Forest Surrey			Hannah	Hwy 99 S > Exit 8B > 148 St. S > 20 Ave W. > **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

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 （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：「崴傑綜合醫療」脊骨神經科醫師、運動治療師、註冊按摩治療師
日期：2027年2月公告，敬請期待。
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，並舒減緩常見的肌肉僵硬。
※參加者請自備軟墊及著寬鬆衣物前來
❤感謝「崴傑綜合醫療」長期支援本活動



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。



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。



2026年泛美桌球錦標賽見聞錄

圖文 / 蕭正勝

2026年泛美桌球錦標賽（Pan American Table Tennis Championships）於2026年10月18日至25日在秘魯（Peru）的首都利瑪（Lima）舉行。我有幸被加拿大桌球總會選中，真是出我意料之外，因為共有七人申請。最後大會裁判名單公布時，更讓我吃驚，因為美國竟然沒有裁判被選上，也就是說北美洲只有我一人代表，真是難以想像。

泛美錦標賽是美洲最高級別的比賽，分團體賽（再分男女兩組）及個人賽，其中再分男女單打，男女雙打及男女混合雙打。整個賽程不論是團體賽或個人賽，都是淘汰賽。除了個人單打是七局四勝外，其餘的都是五局三勝。整個賽程共八天，因不是每個國家都有派隊參加團體賽，所以團體賽的賽程只有三天，而且賽程輕鬆，每天只打三場。這次比賽有兩個特點，其一就是從頭到尾，不論是團體賽或是個人賽。



都是採用多球制，在比賽之前，團體賽的雙方球隊，或是個人賽的雙方球員。每方可以在球拍檢測區，從數十個比賽用球，挑選15個比賽用球，加起來共有30個比賽用球。比賽中球被打出檯，球員可以不檢球，而是由兩位球童負責檢球，等打完一局，球童就把檢回來的球，放回副裁判的籃子裡，再由副裁判把球丟給發球的球員。週而復始。直到球賽結束。另外一個特點，就是每個球檯都用電子的觸屏（touch pad）打分數，然後顯示在較大的屏幕上，以便觀眾容易觀看，同時聯線直播。這套系統看起來不錯，但每日仍有差錯，尤其是早上開始時或是下午要開始時，都經常發生接不上的窘境，可見系統還不夠成熟，有待加強。

這次比賽的場館是在叫VIDENA的秘魯國家運動村裡面的一個場館。這個運動村規模龐大，裡面有兩個



田徑場，一個主場（比賽用），一個副場（練習場），在這兩個田徑場中間，利用看台的部分，蓋了一棟四層樓的建築，裡面有運動員的宿舍，像旅館一樣，有前台服務中心，有會議室及辦公室，還有餐廳等。除了田徑場外，還有一個世界級的游泳池加看台，另外還有一個圓形的自行車比賽場館，另外還有棒球場，保齡球館（24線道），以及十來個體育館，在副田徑場下面。還蓋了一個地下室停車場，真的有創意。我從未見過如此龐大的運動園區。我們這次比賽的場館約有三個籃球場那麼大，加上有千人座位的看台，規模不錯。但整個球館只擺放四張比賽球檯，但佈置的美侖美奐。另外還有十二張練習檯在另一個場館。這個運動村四周都有圍牆圍起來，而且圍牆高達十尺，另外設有十五個出入門（gate）。每個出入門都有人24小時看守，出入都要檢查証件，閒雜人等是不准進入的，沒想到管理還相當嚴格。

美洲桌球的水平，在十幾年前美國的獨領風騷，如今好景不常，時不我待。南美的水準急起直追，勢不可擋。這次比賽，美國隊的表現泛善可陳。反而是加拿大隊，以黑馬之姿，異軍突起，頗有斬獲。在男女混雙爭奪戰中，前BC隊的張默和魁省的愛德華李的



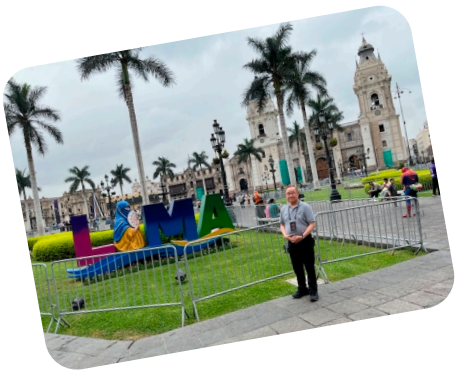
組合，過關斬將，最後擊敗巴西強敵，榮獲金牌，令人喜出望外，尤其是加拿大隊的教練跟我說，等了12年。終於拿到奧運的門票。這是我首次在國外的重要比賽中，第一次聽到加拿大的國歌，令人感動。另外張默在女子單打賽中，表現突出，擊敗眾多高手而進入決賽，可惜最後敗於波多黎克的迪亞，僅獲銀牌，已屬難能可貴，特予祝賀。至於男子單打冠軍之爭，本是壓軸好戲，可惜的是兩位球員都是巴西籍的，不是兩國之爭，較少激情。最後不出所料，是由美洲一哥名叫雨果・克羅蘭多獲得金牌。



以前我曾到巴西及智利當過重大比賽的裁判，當時印象不錯。唯獨這次，顛覆我的想像。就上面所述。這次我們是住在田徑場中間的運動員宿舍。以前我也住過選手村，但那都是新蓋的，兩房或三房一廳的格局。比賽結束後就出售給當地百姓，所以設備還不錯。但這次是運動員宿舍，是旅館式的，兩人一房（其實房間有四張單人床，可以住四人），房間是不小，但是設備太簡單，要自己帶香皂及洗髮精，咖啡機及吹風機，免談。尤其是沒有熱水可供淋浴，實在太不習慣。雖說每日氣温約23度C，加上濕度，體感約27度，但身體總覺得黏黏的，很像台灣的夏天，其實冷水大概有18度C，但總是比體温低，覺得很不適應。讓我想起當年當兵時洗的三分鐘的戰鬥澡，所以每天洗澡都要速戰速決，跟打仗一樣，很辛苦。另外洗臉的水龍頭開關，是按壓式的，也就是說要壓下，水才能出來，一鬆手，水就停了，而且盆子又沒有塞子去蓄水。所以要洗臉時，一手要壓著水龍頭，水才能出來，另一手則趕快撥水洗臉。這是戰鬥營的生活方式，那裡是給裁判用的。另外最痛苦的是房間沒有冷氣（反而走廊有冷氣），只有一支大電風扇，而且大的離譜，直徑超過兩尺，那是工廠或倉庫用的，而且很老舊。最小速度仍然風力很強，房間內小東西都亂飛。後來有人建議吹向牆壁就好了。但最難忍受的是機器的嗡嗡聲，整個晚上很難入眠。另外一件不習慣的是伙食。每日三餐都叫外賣，每餐都是盒飯，幾乎天天相同，食之無味，棄之可惜。沒想到主辦單位把外賣做到極致，真是服了。另外還有就是制服問題，大會只發二件polo衫，要穿八天，這中間一定得換洗，但又沒有洗衣機，只好自己用手洗，真是有苦難言。

這次比賽，我發現當地的南美洲人，男人十之八九個個上身都比較寬闊，但下身則比較短，跟其他種族不太一樣。三年前我也到過智利，但當時沒有這種感覺，可能是當時天氣較冷，每日都要穿大會發的外套夾克，所以看不出來。這次則只穿polo衫，所以較貼身，因此個個都原形畢露。我們東方男人的啤酒肚，跟他們的猩猩肚比，簡直是小巫見大巫。有人連3XL都不夠穿，真是辛苦了主辦單位。

利瑪是秘魯的首都，也是最大的城市，人口約一千一百多萬人，人均月薪約600至680美元，不高，算是開發中國家？怪不得不供應熱水淋浴。比賽完後，我有一天的時間去閒逛。幸得一位當地的裁判願意當導遊，帶我到利瑪的市中心及老市區走馬看花，利瑪市中心的交通實在太混亂，大家都爭先恐後，誰也不讓誰，就看誰的膽子大，實在不敢領教。還好我們把車子停在私人的停車場，然後徒步走到舊市區，瀏覽他們幾百年前的重要建築，像總統府，市政廳及大教堂等，當然還有一些老舊的民居等等。在舊市區的街道，都是用大塊的岩石輔的地板，表面是不平的，如果是穿皮鞋或高跟鞋，那就比較難受。這次我在利瑪十一天，只有兩天看到太陽，其餘的總是覺得灰濛濛的，原來是霧霾。利瑪也是瀕臨太平洋的城市，有一段海岸線可以玩衝浪。祕魯最著名的景點，大概是世界文化遺產的馬丘比丘，但聽說離利瑪還有17個小時的車程，只好作罷。這次我從温哥華到利瑪，要轉兩次飛機，經蒙特利爾或多倫多，再飛到哥倫比亞的首都波哥大，再轉機到利瑪，歷經約十四小時，比回台灣還遠。這次我在利瑪，感覺自己像是文盲，商店的招牌，街道的路名及交通標識，全部都是西班牙文，看不懂，更糟糕的是普通市民，甚至連大部分的裁判都不會說英語，溝通真是一大挑戰。這真是一次畢生難忘的裁判之旅。十月二十七日回到温哥華時，氣候涼爽，楓葉或紅或黃，景色優美，道路整潔乾淨，行車有序，空氣清新，而且熱水24小時供應，大温哥華的優美舒適，可用兩句話涵蓋，那就是「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪」。怪不得是世界最宜居的城市之一，有家在温哥華真好。



December 2026 / January 2027　2026年十二月 / 2027年一月活動月曆

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
台加藝廊 **策展顧問：盧月鉛** 01/05 - 01/29　海岸風情－八人共繪		***December 1*** 桌球社	***2*** 土風舞　10:00AM 圍棋　3:30PM 桌球社	***3*** 金齡日　10AM-3PM 理財講座　11AM 兒童華語　4:00PM 桌球社	***4*** 兒童華語　4:00PM 桌球社	***5*** 健行社　9:15AM *Coast Line Trail, West Vancouver* 桌球社
6 感謝義工聖誕派對12PM 桌球社	***7*** 土風舞　10:00AM 桌球社	***8*** 身心靈　10:30AM 「安樂死」簡介 桌球社	***9*** 土風舞　10:00AM 圍棋　3:30PM 桌球社	***10*** 金齡日　10AM-3PM 兒童華語　4:00PM 桌球社	***11*** 兒童華語　4:00PM 桌球社	***12*** 健行社　9:15AM *Richmond South Dyke Trail, Richmond* 桌球社
13 桌球社	***14*** 土風舞　10:00AM 桌球社	***15*** 桌球社	***16*** 土風舞　10:00AM 圍棋　3:30PM 桌球社	***17*** 金齡日　10AM-3PM 聖誕派對　10AM 桌球社	***18*** 兒童華語　4:00PM 桌球社	***19*** 飲食衛生初級　9:00AM 健行社　9:15AM *Delta Watershed Park, North Delta* 桌球社
20 桌球社	***21*** 土風舞　10:00AM 桌球社	***22*** 桌球社	***23*** 土風舞　10:00AM 桌球社	***24*** 台灣文化中心休館	***25***  台灣文化中心休館	***26*** 健行社　9:15AM *Traboulay PoCo Trail (2), Port Coquitlam* 台灣文化中心休館
27 台灣文化中心休館	***28*** 台灣文化中心休館	***29*** 台灣文化中心休館	***30*** 台灣文化中心休館	***31*** 台灣文化中心休館	***January 1***  台灣文化中心休館	***2*** 健行社　9:15AM *Mosquito Creek, North Vancouver* 台灣文化中心休館
3 台灣文化中心休館	***4*** 土風舞　10:00AM 桌球社	***5*** 藝廊茶會　1:00PM 桌球社	***6*** 土風舞　10:00AM 桌球社	***7*** 桌球社	***8*** 桌球社	***9*** 健行社　9:15AM *Mundy Lake, Coquitlam* 桌球社
10 桌球社	***11*** 土風舞　10:00AM 桌球社	***12*** 身心靈　10:30AM 淺談人生三晃 桌球社	***13*** 土風舞　10:00AM 桌球社	***14*** 兒童華語　4:00PM 桌球社	***15*** 兒童華語　4:00PM 桌球社	***16*** 健行社　9:15AM *Renfrew Triangle, Vancouver* 桌球社
17 桌球社	***18*** 土風舞　10:00AM 桌球社	***19*** 桌球社	***20*** 土風舞　10:00AM 桌球社	***21*** 兒童華語　4:00PM 桌球社	***22*** 排舞　10:30AM 兒童華語　4:00PM 桌球社	***23*** 飲食衛生初級　9:00AM 健行社　9:15AM *Lulu Island Fraser Bank Trail, Richmond* 桌球社
24 桌球社	***25*** 土風舞　10:00AM 桌球社	***26*** 排舞　10:30AM 桌球社	***27*** 土風舞　10:00AM 桌球社	***28*** 兒童華語　4:00PM 桌球社	***29*** 排舞　10:30AM 兒童華語　4:00PM 桌球社	***30*** 健行社　9:15AM *Gladstone Trail, Vancouver* 桌球社
31 桌球社	訂閱電子報					