

台加月刊

TCCS Monthly May 2024

PUBLISHED BY

Taiwanese Canadian Cultural Society

台加文化協會

8853 Selkirk Street

Vancouver BC V6P 4J6

Tel: 604-267-0901

Fax: 604-267-0903

Web: <https://tccsvancouver.ca>

Facebook: <https://fb.com/tccsvan>

Email: info@tccsvancouver.ca

Office Hours:

週一至週五 Monday to Friday

9:30AM-5PM

週末和國定假日休息

Weekend & Statutory Holiday Closed

Contents:

2024-2025台加理事會

TCCS Board of Directors.....P1

台加藝廊 TCCS Art GalleryP2

從獨白到對話：揭開台灣百年藝術之美
From Monologue to Dialogue: A Century of
Taiwanese Artistry Unveiled

2024 台灣加拿大藝術文化節

Taiwanese Canadian Cultural FestivalP3-4

講座系列 Seminar SeriesP5-6,12

飲食衛生初級證書課程

Food Safe Level 1 Certificate Course.....P5

招募義工 Volunteer RecruitmentP5

台加金齡中心 TCCS Golden Age Centre.P7-8

台加台灣學校 TCCS Taiwan SchoolP9

台加身心靈成長中心

TCCS Holistic Health CentreP10-11

台加世紀之友與永久會員聯誼P11

TCCS Century Club & Life Member Gathering

龍吟滄海音樂節

Sound of Dragon Music FestivalP13-14

活動月曆 Activity CalendarP16

2024 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 30 日在台灣文化中心舉行 2024 年會員大會，理事長林芬宏致詞感謝會員們的支持，隨後進行各項年度會務工作、財務報告及選舉新任理事，並頒贈感謝狀予 5 位任期屆滿之卸任理事：蔡雅玲、羅廷瑄、連淑惠、林芬宏，感謝他們三年來盡心盡力的無私付出。

會員大會選出張亦凱、張伶銖、陳俊銘、劉肇璋、吳雯玲，五位新任理事，加入第 34 屆理事會團隊。新任理事會選出本屆理事會執委會成員，分別為理事長張亦凱、副理事長盧月鉛、秘書長張妍婕、財務長張伶銖。同時推選盧月鉛擔任 2024 台加募款主席、以及募款副主席謝孟瑾。

新任理事長張亦凱感謝新舊理事們的奉獻，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拼。



2023-2024 新舊理事交接



第 34 屆台加理事長張亦凱醫師，曾任台北榮民總醫院及台中榮民總醫院小兒部總醫師，長期擔任台加義工，曾任台加文化協會理事長及副理事長。張醫師同時也是藝術家，鍾情於木、竹雕刻及藝術品收藏。



第 34 屆台加副理事長暨年度募款主席盧月鉛

2024 - 2025 台加文化協會理事會 TCCS Board of Directors

Chairperson	張亦凱	Steven Chang	Director	李佳慧	Maguy Lee
Vice Chairperson	盧月鉛	Lucy Lu	Director	施畊宇	Ken Shih
Secretary General	張妍婕	Joyce Chang	Director	陳韻玲	Yasmin Chen
Treasurer	張伶銖	Victoria Chang	Director	黃俊傑	Jason Huang
Director	謝孟瑾	Margaret Hsieh	Director	陳俊銘	Jim Chen
Director	陳佳圓	Joanne Chen	Director	劉肇璋	Jerry Liu
Director	張京樺	Phil Chang	Director	吳雯玲	Wendy Wu

Happy Mother's Day
祝大家
母親節快樂

台加文化協會
理事長張亦凱暨全體理事 敬賀
Taiwanese Canadian Cultural Society
Chairperson Steven Chang & Board of Directors

台加藝廊 《從獨白到對話：揭開台灣百年藝術之美》

From Monologue to Dialogue: A Century of Taiwanese Artistry Unveiled

杜仰山 · 杜春煌 · 簡美蘭 | 詩 · 書 · 畫展

展期：May 2 - May 31 | Mon - Fri | 10am - 5pm

開幕茶會 | 新書發佈會：Sunday, May 5, 2pm - 4pm

地點：台加文化協會 台加藝廊 TCCS Art Gallery

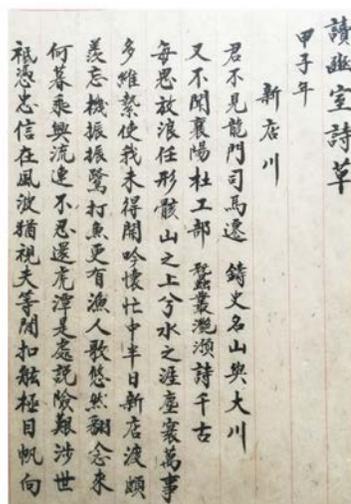
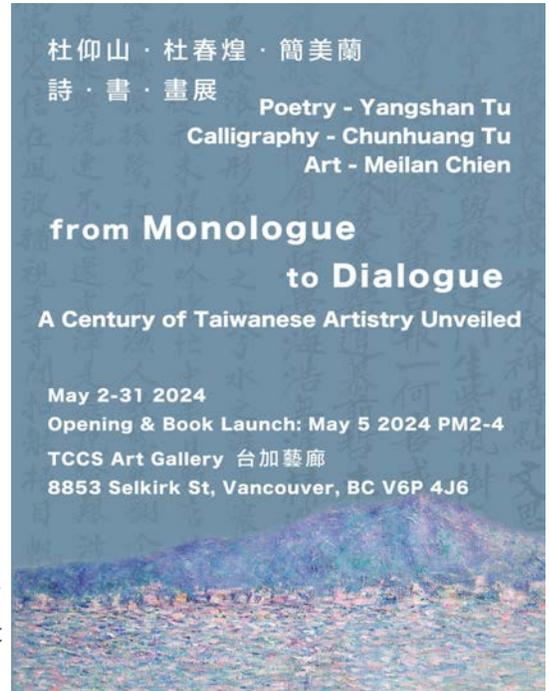
8853 Selkirk Street Vancouver BC

透過兩代人的眼睛，編織出詩歌與藝術，創作者的獨白，經過時光陳釀，演化為連結過去與現在的對話。

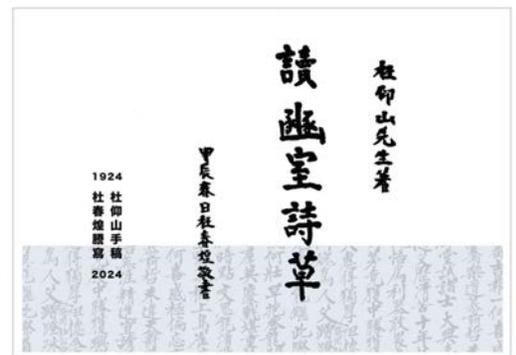
本次展覽第一部分由是百年來首次公開的杜仰山詩集“讀幽室詩草”手稿及兒子杜春煌的手寫稿，帶您一窺 20 世紀前半，台灣文人對土地與文化的情感。隨著時間推移，來到第二部分，進入簡美蘭多彩的油畫世界，捕捉 20 世紀末台灣故鄉的景色與加拿大新家鄉的風光。邀請您一起體驗穿越時光、藝術和故事的旅程，貼近生動的台灣。

Dive into a journey of Taiwanese culture in this exhibition, which intertwines the legacies of two generations through art and poetry. This journey starts with reflective monologues of the creator, leading into dialogues that link past to future. The showcase begins with the heartfelt poems of Yangshan, calligraphed by his son, Chunhuang Tu, offering a glimpse into early 20th-century life and sentiments. Then, we move forward in time with the colourful paintings by Meilan Chien, capturing Taiwan's natural beauty and the changes in its appearances in the late 20th century.

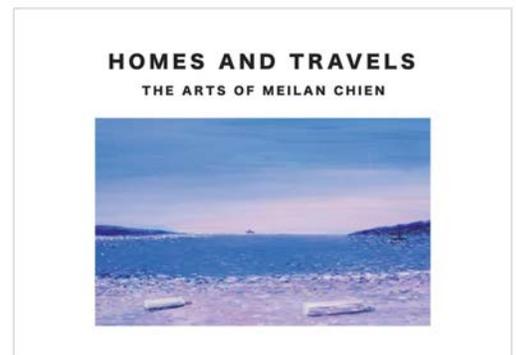
This exhibition is a celebration of Taiwan's rich heritage and the deep connections between past and future generations. Come and experience the journey through time, art, and stories that bring us all closer to Taiwan's vibrant heart and soul.



Odes of Yangshan, original copy and calligraphy by Chunhuang Tu.



YANGSHAN'S ODES
www.ysodes.com



HOMES AND TRAVELS
www.meilanarts.com



2024 TAIWANESE CANADIAN CULTURAL FESTIVAL

VANCOUVER ART GALLERY NORTH PLAZA
VANCOUVER PLAYHOUSE
QET PLAZA



台灣加拿大藝術文化節



JUNE 29TH -
JULY 6TH

多元藝術文化、音樂與舞蹈
觀光旅遊展、藝術家走廊
兒童藝術坊、捏麵藝術、台灣美食
台灣電影院、台灣學校、義診

贊助夥伴 | 義工招募

台加文化協會誠摯邀請您與我們攜手合作！歡迎與我們聯絡
SPONSORSHIP | VOLUNTEER OPPORTUNITIES
604-267-0901 | info@tccsvancouver.ca
<https://tccsvancouver.ca> | <https://tccfestival.ca>





強尼
凱克
MISSING
JOHNNY

導演/編劇 黃熙
監製 侯孝賢

Taiwanese Canadian Cultural Festival Taiwan Cinema

2024

台灣加拿大藝術文化節 台灣電影院

July 2 - July 6



Free online
Movies



Registration required
QRcode or Google form

<https://forms.gle/YKvodJdgtAUQNoZP8>

Please subscribe by 5pm, July 5 2024

Inquiries/Details :
604-267-0901 tccfestival.ca

Title	片名	Director 導演	Length	Streaming Time Block (Pacific Daylight Time)
Ohong Village	蚵豐村	LIM Lungyin 林龍吟	91 min	July 2 (Tue) 8 pm - July 4 (Thu) 8 pm
Home Sick	第一鮪	SUN Chieh-Heng 孫介珩	25 min	July 3 (Wed) 8 pm - July 5 (Fri) 8 pm
Missing Johnny	強尼凱克	HUANG Xi 黃熙	104min	July 4 (Thu) 8 pm - July 6 (Sat) 8 pm



TAIWAN FILM &
AUDIOVISUAL
INSTITUTE
國家電影
及視聽文化中心

Taipei Economic and
Cultural Office , Vancouver
駐溫哥華台北經濟文化辦事處

【中醫講座】Health Seminar

時間：5月9日(四) 11:00AM~12:00PM

費用：\$5/每位；65歲以上金齡人士免費

報名：座位有限，請預先報名留位。604-267-0901

地點：台加文化協會

主講：陳佳樺 中醫師

陳醫師著重參考個人病史及體質，評估和治療身體各種不適，使用豪針，火罐、刮痧板、穴位、推拿與電針，依照中醫經絡理論來幫助患者調氣，通絡，止痛。

主題：中醫談心血管疾病及預防

心血管疾病一直是許多人的夢魘，長年高居全球十大死因，是可怕的健康殺手。中醫認為，因患者氣機不暢、情緒失調、飲食不正、寒邪內侵、陽氣不足等，進而引發心血管疾病。日常中該如何做好防範措施，相當重要。

陳醫師以中醫角度出發，為大家解答心血管疾病大小事，並且教導民眾在家能做到日常保養，預防勝於治療，遠離心血管疾病的風險。



【理財講座】Financial Seminar

時間：5月16日(四) 11:00AM~12:00PM

費用：\$5/每位；65歲以上金齡人士免費

報名：座位有限，請預先報名留位。604-267-0901

地點：台加文化協會

主講：Derrick Huang

主題：2024 新手進場必知資訊

溫哥華的房屋市場日新月異，各式各樣的資訊充斥於市場，對於新手買家常常是一大難題。

如何整合各種資訊並避開不必要的損失至關重要，本講座深入淺出，將為大家提供有用的資訊，幫你在人生第一個不動產的十字路口上提供方向。

- 新政策法規調整資訊
- 買 Condo, Townhouse 注意事項
- 當前溫哥華、本拿比、列治文發展項目
- 最新 Airbnb 政策資訊

Derrick Huang 為 Macdonald Realty 房地產經紀人，畢業於 University of Ottawa 經濟系。他敏銳地對大環境數據變化幫助您提前注意市場走勢，在加拿大和台灣的房地產與生活經驗更能深切了解新移民的需求。



【復健運動操】Active Rehab

時間：5月12日(週日) 2:00PM~3:00PM

費用：5元/每次；55歲以上2元/每次

報名：604-267-0901

敬請至遲於5月8日下午5:00前報名，4人成班。

地點：台加文化協會

指導：陳榮海 Aaron Chan 運動治療師 (B.Kin)

方穎怡 Cheryl Fong 運動治療師 (B.Kin)

蔡慧儀 Isabel Choy 運動治療師 (B.Kin)

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，學習自我保健以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「崑傑綜合醫療」長期支援本活動



【財稅講座】Financial Seminar

時間：5月23日(四) 1:00PM~2:30PM

費用：\$5/每位；65歲以上金齡人士免費

報名：座位有限，請預先報名留位。604-267-0901

地點：台加文化協會

主題：新移民銀行業務概覽

- 安居加國的日常銀行業務
- 新移民房屋貸款解決方案
- 新移民加國財富傳承規劃

主講：

Jessica Wang 皇家銀行房貸經

理，自大二開始從事金融業，UBC 大學畢業後開始在銀行任職至今已二十餘年。曾任職個人客戶經理、商業貸款經理。Jessica 曾榮獲的皇家銀行最高總裁金獅獎 Leo Award 以及世界公民獎 Global Citizen 對其表揚優異的工作表現及社區服務。

Jennifer Huang 從事加拿大金融業 30 多年，具有加拿大註冊理財規劃師執照 (CFP)。曾經任職於國際部個人客服經理，現任資深理財規劃師，主要工作內容為投資理財，稅務安排，退休及遺產規劃。

Rita 皇家銀行業務經理。擁有財務規劃及基金執照，正邁入第 30 年。主要負責初級財務規劃、借貸及多項銀行相關業務。



2024 TAIWANESE CANADIAN CULTURAL FESTIVAL 台灣加拿大藝術文化節



Onsite Student Volunteers Needed 招募學生義工，成為我們的幕後功臣吧！

推廣台灣藝術文化 | 活動規劃&執行能力 | 義工時數證明

Promote Taiwanese Culture & Arts | Skills Development | Volunteer Hours

義工需為15歲以上學生，能參與 6/23 的義工培訓，並於 6/28 至 7/1 期間輪值至少3個梯次，歡迎台裔青年學生加入義工團隊！

活動地點：溫哥華美術館北廣場 | QET Plaza

Student Volunteers must be over 15 years old, require to participate 6/23 training session, and minimum commitment of 3 shifts during 6/28 to 7/1.
Venue: Vancouver Art Gallery North Plaza | QET Plaza



JOIN NOW

604-267-0901 ■ info@tccsvancouver.ca ■ https://tccsvancouver.ca

【甜點示範教學】Dessert Cooking Demo

日期：5月9日(四) 1:00PM~3:00PM

費用：\$5/每位；65歲以上金齡人士免費

報名：座位有限，請預先報名留位。604-267-0901

地點：台加文化協會

主講：Tina Wong 手感烘培兼創意甜點師

Tina 18歲跟隨父母從台灣移民加拿大，有感於溫哥華好山好水的居住環境，多年來不斷穿梭於兩岸三地之間。在家人的鼓勵，出社會後開創了人生第一份事業—專業移民顧問公司。而自小對烘培有股熱愛，無師自學的過程與興趣使然下，加盟了人生第二份事業—日式知名泡芙工坊。經過15年歷練，不斷練習與改進的過程中，研發出許多適合華人口味的甜品，毅然決然開創了屬於自己的品牌 [T+ Patisserie]。

示範點心：南瓜磅蛋糕

磅蛋糕食材單純又作法簡單，吃起來質地扎實、充滿濃郁的奶香，搭配著營養價值高的南瓜，香氣四溢又好吃。最適合在溫馨的母親節與家人製作並享用，一齊度過美好的節日！



飲食衛生初級證書課程 (中文授課)

Food Safe Level 1 Certificate Course

日期：5月25日(週六)

時間：9:00AM - 5:30PM 上課 (8小時)

5:30PM - 6:30PM 考試及閱卷

地點：台灣文化中心 8853 Selkirk St, Vancouver

滿8人以上開班，上課前5天通知是否開課。

繳費後才算完成報名，請親臨台加或致電付款！

小班教學、成效良好，額滿為止，請儘速報名！

報名：604-267-0901 或 info@tccsvancouver.ca

費用：\$130，含 GST 稅/中英文對照課本及註冊證書費

學員當日上完課考試，及格者將由 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 (Food-safe 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、超市或試吃活動等，適合投身飲食業人員之用。





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

主持：詹元稹 604-581-6191 / 778-985-1138

時間	健行地點	109 walks	行程 (km)	領隊/導覽	集合地點
05月04日 9:15AM	Poco Trail Port Coquitlam	28	8	詹元稹 604-581-6191	#7 Lougheed HWY > Shaughnessy St. (S) > Lions Way > Lions Park
05月11日 9:15AM	Mountain Park Burnaby	14	8	曹永通 604-421-9816	Hastings St. (or Gagliardi) > Burnaby Mountain Parkway > Centennial Way > parking
05月18日 9:15AM	Rice Lake North Vancouver			曹永通 604-421-9816	#1 Hwy > exit 22B > Lillooet Rd > Lynn Canyon Park East Parking
05月25日 9:15AM	UBC Gardens Vancouver	1	9	葉茂雄 604-299-0496	Old SW Marine Dr. UBC
06月01日 9:15AM	Delta Nature Reserve North Delta		8	詹元稹 604-581-6191	72 Ave (or 64 Ave) > Westview Dr. > Westview Park

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。」
 3. 每星期會由 Line 健行社官網傳送詳細停車位置 Google 地圖。

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。

~ Happy Mother's Day ~

5月9日 | 10 am ~ 3 pm
費用：\$ 10 / 每位

- 10:00am - 11:00am 【肢體律動】
 11:00am - 12:00pm 【健康講座】中醫談心血管疾病及預防
 12:00pm - 1:00pm 【母親節午餐】
 1:00pm - 3:00pm 【甜點示範教學】南瓜磅蛋糕

課程後將贈送一份小蛋糕

♥ 祝大家度過一個溫暖幸福的母親節！♥

5月2日

11:00AM - 2:30PM 【多媒材金齡創藝學堂】
指導：李佳慧老師

5月16日

11:00AM - 12:00PM 【理財講座】
主講：Derrick Huang
講題：2024 房地產新手進場必知資訊



1:00PM - 2:30PM 【加拿大新移民系列講座】
主講：Tiffany Chia 資深持牌加拿大移民顧問
講題：加拿大移民常見問題 Q&A

5月23日

1:00PM - 2:30PM 【財稅講座】
主講：Jessica Wang 皇家銀行房貸經理
Jennifer Huang 資深理財規劃師
Rita 皇家銀行業務經理
講題：新移民銀行業務概覽



5月30日

11:00AM - 12:00PM 【平甩太極拳】
主持：劉仲明醫師
12:45PM - 2:30PM 【多媒材金齡創藝學堂】
指導：李佳慧老師

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

主持：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

主持：謝瑜叢 604-649-3799

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：方穎怡醫師／陳榮海醫師
蔡慧儀醫師

時間：5/12 (日) 2:00PM - 3:00PM

費用：5元/每次；55歲以上，2元/每次

(4人成班，請預先報名。)

復健運動的內容將包含頸部、肩部、腰部、臀部、腿部及腳部等的復健，讓大家有機會學習自我保健及減緩常見的疼痛。參加的學員請自備鋪地墊及穿寬鬆的衣服。

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 (滿6人開班。)

課程內容：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

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。



Zumba®Gold 健身舞蹈

指導：薇薇安

Zumba® B1&Zumba® Gold
Certified Instructor

時間：週三 1:00PM - 2:00PM

報名：限收55歲以上學員，名額有限，請預先報名，額滿為止。

費用：\$5/每堂 (月繳)

Zumba®是用拉丁音樂和舞蹈鍛鍊體能的健身運動，Zumba®Gold是為樂齡族群所打造的課程，特色是簡單、易動，節奏不致太激烈但又能適度地訓練心肺、揮灑汗水的效果。



土風舞

Taiwanese Folk Dance

指導：林明松

時間：每週一&三 10:00AM

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之間。



排舞

Line Dance

指導：謝依霖

時間：A班「拉丁排舞」

每週二、五 10:30AM - 12:00PM

B班「動感排舞」

每週二、五 12:30PM - 2:00PM

報名：限收55歲以上學員，名額有限，請預先報名，額滿為止。

費用：\$6/每堂 (月繳)

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 / 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，5-6人
時間：週三 3:30-4:30PM 費用：\$120/4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、洪秀蓮 招收對象：6-9歲，6-7人
時間：週四 4:00-5:30PM 費用：\$210/7次，單堂：\$35

日期：5/2、9、16、23、30、6/6、13

時間：週五 4:00-5:30PM 費用：\$210/7次，單堂：\$35

日期：5/3、10、17、24、31、6/7、14

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。

洪老師擁有加拿大幼兒教育（ECE）與教育助理（EA）的專業證書並擔任中文講師多年。基於在幼兒中心、公立學校與中文機構的教學經驗，具有掌握教學技巧的能力以及在教育工作上的專業與熱忱。

教師將以生動活潑的教學方式來引導學生學習中文，並加入歌曲帶動唱、勞作DIY和遊戲等方式來激發孩子對中文的興趣並在快樂中學習。著重因材施教，以提升每位小朋友在聽、說、讀、寫的能力，並鼓勵在在日常生活中實踐。期許每位孩子在多元文化的環境中，能體驗到學好中文的優勢。

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：5-13歲，12人以下
時間：週三 3:30-5:00PM 費用：\$210/7次，單堂：\$35
日期：5/1、8、15、22、29、6/5、12

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。

書法水墨班 Calligraphy & Ink Painting

教師：甘錦城 招收對象：青少年及成人，4人以上
時間：週三 2:00-3:30PM 費用：\$120/4次，單堂：\$35

甘老師為國立台灣藝術大學書畫藝術碩士。曾獲第53屆台灣美展膠彩畫第一名，第67屆台陽美展膠彩畫首獎，第4屆桃園美展、宜蘭美展國畫第一名，宜蘭美展宜蘭獎，加中藝術橋書畫大賽書法金獎等。受邀請參加台灣水墨新貌展，第3回牙山國際書畫展，台日篆刻家、兩岸篆刻家交流展等。

每4次一單元，完成一件作品，包括講解、分解示範、練習以及完成作品講評。(6月恢復上課)

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。

芳香療法介紹與實作應用

The Introduction and Practical Application of Aromatherapy

教師：方嘉蘭 Maggie Fang 招收對象：18歲以上，6人以上
時間：週二 10:00AM-11:30AM 費用：\$200/4次

(含每堂課提供之芳療精油調和小樣品)

Maggie老師持有美國NAHA認證的芳香療愈師，doTERRA芳香調理認證，美國The Healing Institute of Knowledge官方認證希塔能量療愈師，KCCA韓式香薰蠟燭導師認證執照。

對於芳香療法一般大家比較熟悉的是在生活薰香與SPA的應用，其實它是屬於自然療法（以改變飲食和生活方式等方式來達到最佳健康狀況）的一部份。老師將介紹芳香療法的歷史，精油的成分，精油萃取方式，精油在生理與心理的功效，精油的應用與如何調香。每堂課中老師將實際操作精油的應用方式，並提供芳療精油調和小樣品讓學員回家練習。

成人中文班 Mandarin Class for Adult

Instructor: Sophia Wang
Time: Wednesday 10:00-11:30AM
Fee: \$300/10 sessions

Using a wide range of materials to guide adults who are learning Mandarin as a second language. Whether it's for work or for fun. Practicing listening and speaking the language in a casual setting. Making the learning experience more enjoyable. Let's appreciate the beauty of the language and culture together.

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



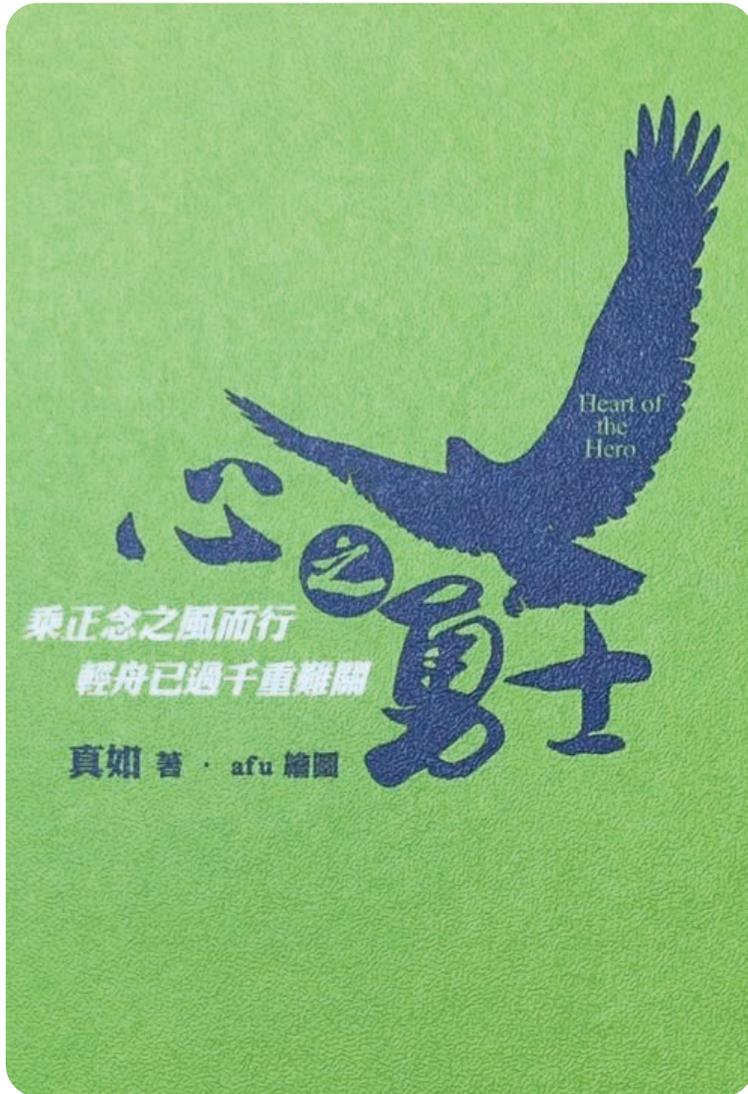
學習身心靈成長 開創幸福圓滿人生

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

「心之勇士」文章分享

作者：真如



善觀緣起

我們每個人內心中，都有一個自己的純淨世界，它是怎樣出現的？就是透過心造作出來的。所以在面對每一個緣起的時候，不要把它看得那麼平庸！

你擁有快樂的能力

感受快樂是一種能力，要讓我們的心能夠敏銳地感受愉悅，不能變得麻木。這種能力，比萬貫家財更值得擁有。最妙的是，它居然可以藉自心努力訓練而成！

愉悅旅程的開始

無論何時，無論何地，內心的修持只要開始起步，都將開啟一段令人非常愉悅的旅程。

把握生命的航向

生命像一條船，在各種顛簸的境界中行進，我們得把握住生命的航向，朝著最高的夢想一直前進，不能被自己的煩惱、執著拖住，更不能被痛苦的狂風掀翻。

石頭的可能性

磨難，像一塊石頭，只是有人選擇讓這塊石頭壓住自己，有人選擇把它當墊腳石，攀上下一座高峰。

保持適中的節奏

匆匆忙忙，有時會忘掉大事。稍稍放緩速度，便有餘暇注意呼吸、步伐、心態，可以有餘力隨時調整自己，應付不可預知的挑戰的到來。

善用清單整頓心緒

紛亂的節奏，忙也忙不完的事情，剛剛完成一個，另一個任務已立刻到眼前。面對生活中疲於奔命的壓力，彷彿永遠有未完成的下一個在控訴自己。

此時，請坐下來，深呼吸，整理一下。拿張單子將應做之事列目錄、排先後、確定時間。一定要留下時間，休息一下，靜下心來，祈求。

春見光明－傷害奪不走快樂

你雖然被傷害，但你依然擁有快樂的權利，那權利是屬於你自己的，沒有人可以奪走。

夏善巧慧－一日如花籃

一天，有如一個空籃子，我們應該謹慎選擇放入籃中之物。如果你放入籃中的是朵朵鮮花的話，你提著的便是一籃幽香。

秋菩提願－螢火之光亦燃燒

哪怕自己只是一點點螢火的光明，也要發願去照亮他人的路，令他明辨內心的取捨。

冬勇悍行－修行人最大的成功

在最艱難的時候保持不退、保持奮鬥，沒有屈服於惡業，這就是一個修行人最大的成功！

枯樹亦不能輕視

冬日，下了很厚的雪。那天，我在窗邊看到一隻鳥，牠精神抖擻地站在雪地上，一直在啄一朵乾掉的花。因為裡邊有花籽吧？一隻小鳥就一直吃那個花籽，吃得津津有味的。站在窗邊的我不禁想到：連枯乾的小花叢都不能輕視它呀！因為它餵養了冬天的小鳥。

看見身旁的美好

專注凝視，青青翠草上，晶瑩露珠，那草色入了心，露珠滋潤了眼。透亮的寧靜，彷彿從一滴露珠的光中，進入了我們的世界。生命中有很多可以讓人們精神愉悅、很滿足、很感恩的事，包括認真凝視一棵草的翠綠，一顆露珠的晶瑩，其實都可以讓你的心在那一刻徹底地打開，感覺到這個世界的美好。

五月身心靈活動

下課後有「純植物性 Pot Luck」，歡迎大家參加！

靜坐是定心的功夫

時間：5月14日 (二) 10:00AM-12:00PM

講師：辛憶明老師

主持：藍斐薰

辛憶明老師1991年移民溫哥華，1992年學習西畫，1993年轉學國畫，1996學書法直到今天。雖然如此，她真正最用心的是「心靈的成長」，她發現一個人不論如何成長，從事什麼行業，得到什麼成果，都不一定得到心裡的「安定」。唯有透過靜坐，洞悉情緒的作用，學會自我認識，勤練定心的功夫才是唯一的出路。

辛老師學習靜坐已有四十餘年，當年獨自攜三子赴美，在面對新環境，急需解決生活壓力的情況下，聽說靜坐可以放鬆身心，就開始學習。現在，靜坐已成她行住坐臥的重心，靠著日積月累點滴學習，內心已由浮躁日漸安定。辛老師一向希望人人都快樂，她願意分享靜坐的方法，盼能助人得到智慧，面對多變的人生。

五月十四日，歡迎希望改善生命的朋友，一起來參加對自己一生最有助益的「靜坐」練習。辛老師將介紹靜坐的好處，更是希望運用一些動與靜的練習來感受一下身心！請自備一個墊子，穿寬鬆的衣褲，腿不舒服的朋友可以坐在椅子上練習。



童年創傷對你現在的生活和健康的影響—如何從大腦及身體去改善

時間：5月21日 (二) 10:00AM-12:00PM

講師：邵黎老師



很多人生活中的艱難都是來自原生家庭，也就是童年創傷。現在也被稱為複雜性創傷。這種創傷不但改變一個人的情緒和行為，也改變大腦的發育。生理上的其他功能，如免疫系統和內分泌系統的反應模式受到影響時，也傷害整個人體的健康。

現在我們對複雜性創傷有怎樣的認知，從生理、行為和情緒上有那些指標和表現？我們如何認識和改變童年創傷帶來的健康問題，如何更好的生活，更好地建立人際關係。希望我們可以一起學習。

講師介紹：擁有神經生理學博士學位，心理學士學位，目前是卑詩省登記的心理諮商師。目前在UBC精神醫學系當研究助理。專門研究大腦中各種化學物質如何影響身心的平衡。

~ 邀請您 ~

2024 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26日 (星期日) 10am - 12pm

地點：鴻星海鮮酒家 - 早午茶點心 8298 Granville St. Vancouver

費用：台加永久會員及世紀之友免費，歡迎闔府參加! 家屬每位\$25

敬請於 5月10日前報名 604-267-0901 | info@tccsvancouver.ca

台加文化協會理事長張亦凱暨全體理事 敬邀

台加文化協會

加拿大新移民系列講座

**講座地點**

台加文化協會

8853 Selkirk St, Vancouver, BC

主講

Tiffany Chia

資深持牌加拿大移民顧問，自2015年1月成立公司以來，以發自內心真切的熱忱結合專業的移民諮詢經歷和超過15年的招聘經驗，協助客戶實現他們的移民加拿大夢想。

費用

\$5 /位/場

65 歲以上金齡人士免費

報名方式

掃描右方 QRCode or

致電 604-267-0901 or

電郵 info@tccsvancouver.ca**3/21(四)****探索台灣人前往
加拿大的移民機會**

1pm-2:30pm

✿ 解鎖台灣人前往加拿大永久居留的大門!

4/18(四)**探討加拿大移民方案：
自主申請&專業協助之抉擇**

1pm-2:30pm

✈ 在專家指導下，深入探究您的加拿大移民選擇!

5/16(四)**加拿大移民常見問題Q&A**

1pm-2:30pm

🏠 解答您關於加拿大移民最緊迫的問題!

6/13(四)**開展成功的加拿大職業生涯：
給台灣新移民的寶貴建議**

1pm-2:30pm

📁 學習如何製作出色的簡歷和有效的求職信!

7/18(四)**運用AI 智慧強化台灣
新移民的加拿大職業生涯**

1pm-2:30pm

★ 利用AI的潛力，在加拿大的工作中脫穎而出!



龍吟滄海音樂節

由龍吟滄海協會主辦，每兩年舉行的龍吟滄海音樂節，將於 2024 年 5 月 23 至 26 日在溫哥華，舉行一系列的音樂會與免費講座。來自台灣的音樂家將與溫哥華樂手、樂團合作，帶給觀眾獨特的跨文化音樂之旅。

【從傳統吹打樂到印尼甘美朗】- 打擊演奏家黃宜寧(台灣/愛明頓)、溫哥華蘭韻樂團-多位臺灣音樂家參與

● 時間：5 月 26 日(週日) 8:00PM ● 地點：The Annex (823 Seymour St, Vancouver)

現居愛明頓的臺灣打擊樂演奏家黃宜寧，將與溫哥華音樂家吳忠喜(嗩吶、笙)、呂昀初(笛子)、陳穎添(笙)、Jonathan Bernard、Katie Rife、謝岱霖(中西打擊樂器)，合作數首傳統特色的打擊、吹打樂曲，由喜慶的廟會氣氛到熱情澎湃的鼓樂。

黃宜寧，台灣高雄人，畢業於臺南藝術大學國樂系、北京中央音樂學院民樂系，於取得打擊演奏碩士後，進入香港中樂團，於 2015 - 2020 擔任敲擊樂手。先後師從施德華老師、蘇皇任老師以及著名中國敲擊樂演奏家、教育家王建華，2021 年移民加拿大。

黃宜寧將帶領溫哥華的音樂家演繹數首傳統打擊樂曲：生動有趣的《老虎磨牙》，司鼓的樂手模擬威風凜凜的老虎，震撼四方。《馬燈舞》是兩位鼓手的對話。排鼓獨奏曲《楚漢決戰》取材自琵琶獨奏曲《十面埋伏》，內容描寫楚霸王項羽和漢王劉邦最後決戰情景。全曲為敘事性多段曲結構，排鼓為了表現大戰的過程，千軍萬馬廝殺的情景，演奏技巧對獨奏者而言極具考驗。

音樂會另外半場，由獲加拿大朱諾 Juno 音樂獎提名的蘭韻樂團以及兩位印尼甘美朗(gamelan)音樂大師 Sutrisno Hartana、Purwanta Ipung 合作演出。蘭韻樂團成員為來自台灣的二胡演奏家董籃(Lan Tung)、古箏演奏家謝岱霖(Dailin Hsieh)和加拿大打擊樂演奏家 Jonathan Bernard。獨特的樂器組合，加上董籃融合東西方風格的特殊唱腔，曲目豐富多樣並不斷創新。除新編經典的傳統樂曲，有融合西洋作曲法及東方藝術思維的原創作品，又或是跨越印度、中東、猶太、印尼、佛朗明哥、巴爾幹半島等傳統的世界音樂，甚至有運用即興演奏的爵士風格。除世界各地的巡演外，蘭韻樂團多年來製作了許多跨界、跨文化的演出。這次帶來的節目，將國樂器與印尼甘美朗音樂結合，又是一次新的嘗試。「甘美」(gamel)在爪哇語解作敲擊，而字尾「朗」(-an)用來標示名詞，合起來即敲擊樂的意思。甘美朗主要使用大大小小按照印尼音律音階排列的銅製樂器，需要多人演奏，另外還有笛子(suling)、胡琴(rebab)，鼓手為控制整個樂團的靈魂。甘美朗音樂是印尼宗教慶典中不可或缺的一環，也和生活息息相關，並且對西方近代音樂有著重要的啟發。



【弓弦舞】北京中央音樂學院師生、溫哥華二胡四重奏

● 時間：5 月 25 日(週六) 8:00PM ● 地點：The Annex (823 Seymour St, Vancouver)

弓弦舞二胡重奏組成立於 2009 年，由中央音樂學院楊雪教授發起並擔任音樂總監，中國胡琴藝術的傳統，藉助西方成熟的音樂創作形式，尋求更加豐富的語彙來擴展胡琴的音樂語言。曾舉辦多場形式多樣的二胡專場音樂會。成功首演了《弓弦舞》、《紅絲絨》等重奏作品，在北京胡琴藝術節、中國弓弦藝術節等活動中都有精彩演奏及獲獎。

2020 年成立的溫哥華二胡四重奏，以二胡與提琴的組合，融合東西方弓弦樂器特長，創造獨特的音響。團員包括來自台灣的董籃及來自北京的戎峻共同擔任二胡演奏，印度裔的帕米拉·阿特瓦拉(Parmela Attariwala)擔任中提琴手，以及來自韓國的林成容(Sungyong Lim)擔任大提琴手。他們各自專研的領域，涵蓋傳統音樂、古典音樂、現代音樂、即興演奏、世界音樂、到跨界表演藝術，在一起合作各展所長、互助互補，並為樂團帶來多元的活力。

龍吟滄海音樂節 5 月 24 日(週五)晚上 8 點的節目詳官網：soundofdragon.com

龍吟滄海音樂節同時舉辦多項免費活動，包括

【歡樂歌】音樂派對

● 時間：5 月 12 日(週日) 2:30PM ● 地點：Roundhouse Community Arts & Recreation Centre (181 Roundhouse Mews, Vancouver)

這場打破台上台下界限的活動，以別開生面的方式慶祝母親節。歡迎民眾攜帶任何樂器加入，不論是否為專業音樂家，一同在輕鬆愉快的派對氛圍中彈奏、交流。也歡迎不加入演奏樂器的朋友前來聆聽，與溫哥華本地的音樂家及音樂節演出嘉賓同樂。

【楊雪二胡音樂藝術工作坊】

● 時間：5 月 25 日(週六) 中午 12:00PM ● 地點：Annex Theatre (823 Seymour St, Vancouver)

二胡演奏家楊雪是中央音樂學院教授。同時為多所大學客座教授、北京大學學生藝術總團民樂團藝術總指導。曾獲第八屆台北國際民族器樂協奏大賽第一名。專輯《荒城之月》分獲全球音樂獎銀獎、全美獨立音樂獎及世界傳統音樂專輯提名。與英國皇家愛樂交響樂團、蘇格蘭皇家交響樂團等多個樂團合作。舉辦多場個人音樂會和專題講座。創建“弓弦舞”二胡重奏組十數年以來，首演了許多重奏作品，舉辦音樂會，出版系列教材和光盤，成為二胡重奏領域的先鋒。





Canadian Heritage

Patrimoine canadien



The Canada Council for the Arts | Le Conseil des Arts du Canada



Sound of Dragon 音吟滄海 音樂節

Music Festival
May 23-26, 2024, Annex
(823 Seymour St. Vancouver)

吹打樂(領奏:吳忠喜-噴呐、黃宣寧-打擊)、
北京弓弦舞二胡重奏、溫哥華二胡四重奏、
蘭韻樂團與印尼甘美朗

Chinese winds & percussion ensemble, Indonesian gamelan,
bowed strings from the East and the West,
featuring Bows & Strings Dance (Beijing Central Conservatory),
Vancouver Erhu Quartet, Zhongxi Wu (suona),
Hsuan Ning Huang (percussion), Orchid Ensemble,
Sutrisno Hartana, Purwanta and more



soundofdragon.com

購票與資訊請至 <https://soundofdragon.com/tickets/>

單場門票: 早鳥優惠價 (5月1日前), 普通票 \$19.99, 學生/長者/兒童 \$15

5月2日起, 普通票 \$25, 學生/長者/兒童 \$19.99

三場音樂會聯票: 普通票 \$57, 學生/長者/兒童 \$42

1位已購票成人可攜1位12歲以下兒童免費入場 中文聯絡人: 謝岱霖 604-767-8157



Dignity[®] MEMORIAL

把人生最困難的決定交給自己吧！



陳 慧 貞
CELINE CHEN



預售福地跟一站式殯儀服務

預售顧問 為您遮風擋雨 未雨綢繆 讓家人安心

科士蘭、海景、永多利、寶怡紀念園

CELL: 604-839-9081

EMAIL: huichen.chen@dignitymemorial.com



妥善的規劃

預防高額課稅
避免遺產紛爭
協助快速繼承



不讓遺產成為繼承人的負擔



凌志財富
Super Achievers Financial

加拿大遺產繼承需得先繳完稅！ 只有在最後一次報稅並繳清稅款，取得稅局的清稅證明後，才能進行遺產分配，繼承人才能領到遺產。

註冊執行人顧問 可預約每週六早上Zoom一對一問答

游小玲 778 929 0008
Esther Yu 受人之託 忠人之事
218-10271 Shellbridge Way, Rmd., BC V6Y 0L4



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
 <p>訂閱電子報</p>			1 土風舞 10:00AM Zumba Gold 1:00PM 圍棋 3:30PM 兒童中文閱讀 3:30PM 桌球社	2 金齡日 10AM-3PM 創藝學堂 11:00AM 兒童華語 4:00PM 桌球社	3 平甩 & 太極 8:15AM 排舞 A 10:30AM 排舞 B 12:30PM 兒童華語 4:00PM 桌球社	4 健行社 9:15AM Poco Trail, Port Coquitlam 桌球社
5 畫展茶會 2:00PM 桌球社	6 鄭子太極拳 10:00AM 土風舞 10:00AM 台灣民俗手藝 10:00AM 桌球社	7 平甩 & 太極 8:15AM 芳香療癒法介紹 與實作應用 10:00AM 排舞 A 10:30AM 排舞 B 12:30PM 青少年溝通與 3:30PM 人際關係 桌球社	8 土風舞 10:00AM Zumba Gold 1:00PM 圍棋 3:30PM 兒童中文閱讀 3:30PM 桌球社	9 金齡日 10AM-3PM 中醫講座：談心血管疾病及預防 11:00AM 甜點示範教學：南瓜磅蛋糕 1:00PM 兒童華語 4:00PM 桌球社	10 平甩 & 太極 8:15AM 排舞 A 10:30AM 排舞 B 12:30PM 兒童華語 4:00PM 桌球社	11 健行社 9:15AM Mountain Park, Burnaby 桌球社
12 復健運動操 2:00PM 桌球社 	13 鄭子太極拳 10:00AM 土風舞 10:00AM 台灣民俗手藝 10:00AM 桌球社	14 平甩 & 太極 8:15AM 芳香療癒法介紹 與實作應用 10:00AM 身心靈講座 10:00AM 靜坐是定心的功夫 排舞 A 10:30AM 排舞 B 12:30PM 青少年溝通與 3:30PM 人際關係 桌球社	15 土風舞 10:00AM Zumba Gold 1:00PM 圍棋 3:30PM 兒童中文閱讀 3:30PM 桌球社	16 金齡日 10AM-3PM 理財講座：2024新手進場必知資訊 11:00AM 加拿大新移民系列講座：加拿大移民常見問題 Q & A 1:00PM 兒童華語 4:00PM 桌球社	17 平甩 & 太極 8:15AM 排舞 A 10:30AM 排舞 B 12:30PM 兒童華語 4:00PM 桌球社	18 健行社 9:15AM Rice Lake, North Vancouver 桌球社
19 桌球社	20  休館	21 平甩 & 太極 8:15AM 芳香療癒法介紹 與實作應用 10:00AM 身心靈講座 10:00AM 童年創傷對你現在的生活和健康的影響－如何從大腦及身體去改善 排舞 A 10:30AM 排舞 B 12:30PM 青少年溝通與 3:30PM 人際關係 桌球社	22 土風舞 10:00AM Zumba Gold 1:00PM 圍棋 3:30PM 兒童中文閱讀 3:30PM 桌球社	23 金齡日 10AM-3PM 財稅講座：新移民銀行業務概覽 1:00PM 兒童華語 4:00PM 桌球社	24 平甩 & 太極 8:15AM 排舞 A 10:30AM 排舞 B 12:30PM 兒童華語 4:00PM 桌球社	25 健行社 9:15AM UBC Gardens, Vancouver 飲食衛生初級 9:00AM 桌球社
26 世紀會員與永久會員聯誼 10:00AM 桌球社	27 鄭子太極拳 10:00AM 土風舞 10:00AM 台灣民俗手藝 10:00AM 桌球社	28 平甩 & 太極 8:15AM 芳香療癒法介紹 與實作應用 10:00AM 排舞 A 10:30AM 排舞 B 12:30PM 青少年溝通與 3:30PM 人際關係 桌球社	29 土風舞 10:00AM Zumba Gold 1:00PM 圍棋 3:30PM 兒童中文閱讀 3:30PM 桌球社	30 金齡日 10AM-3PM 平甩 & 太極 11:00AM 創藝學堂 12:45PM 兒童華語 4:00PM 桌球社	31 平甩 & 太極 8:15AM 排舞 A 10:30AM 排舞 B 12:30PM 兒童華語 4:00PM 桌球社	台加藝廊 5月2日-5月31日 從獨白到對話： 揭開台灣百年藝術之美 畫展茶會： 5月5日 2:00PM