

第七期

AUG
2015

台加月刊

— TAIWANESE CANADIAN MONTHLY —

蕭波周澄書



台灣近代雕塑的先驅—黃土水
安寧病房的生命故事 不闔眼的植物人
認識溫哥華 林恩峽谷的溫帶雨林/士達孔拿的聯想
短篇小說 "Face" (面子)

帶嬰幼兒搭飛機大作戰
台北在唱歌 多一點藝術 少一點人性
台加暑假家庭電影日 | Summer Family Fun
Best Taiwan Cuisine for Summer

 **HSIN** 欣欣
WWW.HSINFRAMING.COM 畫框



藝術畫作買賣

歡迎來店洽詢

油畫、西畫、國畫、拼圖、婚紗照

有四十多年專業裱框經驗

604. 336. 6938
604. 231. 3728
INFO@HSINFRAMING.COM

WWW.SONYKUN.COM 專業網頁設計 SONY LIN

索尼

SONYKUN
DESIGN

網頁 平面 設計 攝影 裱畫

#103 - 8828 Heather St, Vancouver. BC. Canada. V6P 3S8



TAIWANESE CANADIAN
MONTHLY

2015 | **AUG**

目錄 Contents

-
- | | |
|--|--|
| <p>4 給讀者</p> <p>5 我見我聞溫哥華
士達孔拿的聯想</p> <p>9 認識溫哥華
林恩峽谷的溫帶雨林</p> <p>10 安寧病房的生命故事
不闔眼的植物人</p> <p>12 短篇小說
“Face” (面子)</p> <p>16 帶嬰幼兒搭飛機大作戰</p> <p>18 台灣美食 - 夏日美味
<i>Best Taiwan Cuisine for Summer</i></p> <p>20 “The 228 Legacy – Author Reading”</p> <p>21 在溫哥華爬山的日子
<i>Wedgemont lake</i></p> <p>22 台灣藝術家
台灣近代雕塑的先驅—黃土水</p> | <p>26 紙上藝廊 潘建中</p> <p>28 台加暑假家庭電影日</p> <p>29 把愛亮起來 盲人喜恩合唱團</p> <p>30 <i>Summer Family Fun</i></p> <p>32 台僑社區活動看榜</p> <p>34 台加文化協會課程活動</p> <p>37 台加課程月曆</p> <p>38 <i>Empower Me</i> 節能講座</p> <p>39 台灣學校 & 金齡中心</p> <p>40 身心靈成長中心</p> <p>41 台加藝廊</p> <p>42 爸爸的風吹 - 慶祝父親節</p> <p>43 電影筆記
看山非山，看水是水：
「一一」參悟的人生境界</p> <p>44 台北在唱歌
多一點藝術 少一點人性</p> |
|--|--|
-

千萬小心!張大眼睛!日本品牌 ≠ 日本製造

近來有些P牌、O牌、F牌標榜日本品牌，事實上只有極少部分是日本製造，有些是新加坡，馬來西亞的集團，其它95%都是

中國製造。中國早已成為世界工廠，不要把錢花在名牌假象，重要的是找信譽卓著、服務迅速的專業店——高登健康生活館。

唯一腳底滾輪 \$2,000 以下

只要 \$1,999*

- L軌，加熱
- 全身氣囊
- 黑色、杏色



唯一腳底+小腿滾輪

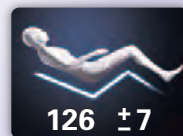
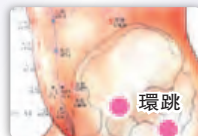
- L軌，零重力，半倒立
- 按腳趾，腳踝
- 最暢銷型
- 背部加熱
- 黑色和卡其色



沒有L軌，就是舊款 突破舊款只能按到 腰部的限制!!



腰痛就按環跳穴，居膠穴，臀部按摩是女性的最愛。



腰痛就按環跳穴 零重力，放鬆全身筋骨

逍遙舒壓椅

全國唯一搖籃入睡

- L型軌道按摩大腿臀部!
- 搖籃入睡，全身最容易放鬆
- 藍芽放音設計
- 腳底3組滾筒式滾輪
- 背部加溫熱敷

美國US
Jaclean 官網
售價高達
美金\$8,000

有紅、黃、黑色



高登太空椅

- WiFi無線遙控
- 藍芽放送

恭喜你住在加拿大
因為高登太空椅比
美國、中國、台灣
網絡價都還便宜!!

驚喜特價
店內發表

有金、紅、黑、黃四色
請上官網詳細介紹!



小腿氣囊可以上下 翻轉到膝蓋



NEW

*本椅除了有右圖YN-186
的各項功能之外，
尚有以下特色：

- 靠牆陳列，不佔空間
- 肩部氣囊可以手動下押，增加背部按摩強度
- 立式U型手部氣囊及手指按摩



專為加拿大寒帶打造 全身加熱，包括手指頭

新設計

肩部氣囊可以上下
移動，讓身材矮小者
也可享受到
強勁按摩



- L型軌道
- 小腿滾輪加腳底滾輪
- 零重力
- 彈簧腿身高190公分也沒有問題

台灣人經營

Since 1999 Youneed Enterprises Ltd

高登健康生活館

天天營業：11:00am-6:30pm 手機：778-895-8116

列治文總店：604.233.1896 7964 Alderbridge Way 夾 3 路 (一品怪廚正對面)
Lansdowne 店：604.276.1889 三號路九記門入商場 50 米左邊鋪位 830 **新店**
本那比店：604.433.0398 #2827-4500 Kingsway (麗晶廣場 2/F) 匯豐銀行隔壁
美國 LA 羅蘭崗，太平洋廣場 626.965.5869，爾灣 Arbor 廣場 949.654.3936
美國聖荷西：548 Barber Lane, Milpitas (99 大華超市旁) 480.621.6569
卡加利經銷：威信、東北太古廣場 (大統華內) 403.781.7171 youneedmassagechair.com

*加稅加運費





亞太農場

自1996年,我們的家族企業為國內與國際市場提供高品質有機養生菇類

亞太農場吉祥物

由 Yukina Takeuchi 設計與繪圖

Ranchy
靈靈



Mirako
平平



Dr. Pom-pom
澎澎醫師



香香
Shitakeke

APF co-founder:
Eulies



記得保存APF亞太農場產品標籤換取未來的活動禮品!

在各大超市尋找以下產品標籤!



COOK BEFORE EATING • FAIRE CUIRE AVANT DE MANGER
KEEP REFRIGERATED • GARDER AU RÉFRIGÉRATEUR
PRODUCT OF CANADA • PRODUIT DU CANADA
ALDERGROVE, B.C. • ALDERGROVE (C.-B.)
www.APForganic.com

COOK BEFORE EATING • FAIRE CUIRE AVANT DE MANGER
KEEP REFRIGERATED • GARDER AU RÉFRIGÉRATEUR
PRODUCT OF CANADA • PRODUIT DU CANADA
ALDERGROVE, B.C. • ALDERGROVE (C.-B.)
www.APForganic.com

COOK BEFORE EATING • FAIRE CUIRE AVANT DE MANGER
KEEP REFRIGERATED • GARDER AU RÉFRIGÉRATEUR
PRODUCT OF CANADA • PRODUIT DU CANADA
ALDERGROVE, B.C. • ALDERGROVE (C.-B.)
www.APForganic.com

COOK BEFORE EATING • FAIRE CUIRE AVANT DE MANGER
KEEP REFRIGERATED • GARDER AU RÉFRIGÉRATEUR
PRODUCT OF CANADA • PRODUIT DU CANADA
ALDERGROVE, B.C. • ALDERGROVE (C.-B.)
www.APForganic.com

Taiwanese Canadian Cultural Society (TCCS)

2015-2016 Board of Directors

Chairperson	Karen Shih 廖純如
Vice-chairperson	Dr. Alex Liu 劉仲明
Secretary	Michelle Huang 黃斐琳
Treasurer	Margaret Wang 王蔡妃珠
P.R. Director	Dr. Steven Chang 張亦凱
H.R. Director	Melody Chiu 英秀青
Director	Jessica Hung 洪考貞
	Monica Tsai 蔡雅玲
	Dr. Jeffrey Hwang 黃威傑
	John Lin 林漢章
	Kevin Tyan 田興和
	Alvin Lin 林煥常
	Thomas Chang 張政雄
	Antonia Chu 朱淑端
	Peggy Tsai 蔡雯珮
	Serina Chen 陳佳樺

Taiwanese Canadian Monthly

August, 2015

Circulation: 8,000

Published by: TCCS

Address: 8853 Selkirk Street Vancouver

B.C. CANADA, V6P 4J6

Tel: 604-267-0901

Fax: 604-267-0903

Website: www.tccs.ca

E-mail: monthly@tccs.ca

Publication Frequency: Monthly

Office Hour: Monday-Friday 9am-5pm

Saturday 10am-5pm

For more information please contact:

Lisa: lisa@tccs.ca

Honorary Advisor	George Wang 痲弦
Artistic Advisor	Wu-Tzang Liaw 廖武藏
Chief Editor	Cecilia Chueh 陳慧中
Managing Editor	Edward Dai 戴振華
Layout Designer	Sharon Lung 龍策之
	Peter Ullstrom 歐士豪
	Sandy Yeh 葉怡嫻
	Argon Dai 戴志耕
Treasurer	Linda Tsai 蔡文玲
Advertising	Sonia Wong 鐘淑汝
Distribution	Lisa Tseng 曾莉香
Calligraphy on cover	Cheng Chou 周澄
August Cover	Neil Pan 潘建中

給讀者

這些年，喜見有越來越多的台裔第二代投入文學的創作，像在美國獲獎的“Where the Mountain Meet the Moon”作者Grace Lin，與“Return to Me”作者Justina Chen，以及在加拿大Best-Seller, Globe and Mail “My Mother’s Secret”作者J.L. Witterick，與“Miah (命)”作者Julia Lin。巧合的是他們幾位都是女性，不知是否如此，字裡行間散發女性特有的敏感與細緻，同時也似乎因了解並擁有東西文化的差異與特質，他們的作品深處，台灣味常隱隱若現。本期特別為讀者刊出生活在溫哥華的Julia Lin，林淑慈所寫的小說集“Miah (命)”中間的一篇“Face (面子)”，期待往後也能陸續介紹其他台裔第二代的文學作品。

這個月我們也將歡迎台灣媳婦，華裔美籍作家Jennifer Chow來到溫哥華，介紹她去年甫出版，已廣泛引起注目的第一本書“The 228 Legacy”。而上個月在溫哥華舉行的加台會，頒贈兩位備受敬重的長輩宋善青教授與楊正昭醫師“傑出台裔人士獎”。其中宋教授近年曾以英文完成了一長篇在台灣、日本與加拿大生活、求學、教書至退休生涯的自傳，而Julia Lin近期也即將完成她為楊醫師寫的傳記。他們兩位走過的一生，正可呼應台灣近代史，我們也一樣期待不久將來可以登載，一起來欣賞。

上個月，因為希望將參加七月一日國慶遊行的照片與社區分享，耽延了幾天月刊發行的時間，沒想到接到不少詢問的電話。在抱歉之餘，也很欣慰知道台加月刊發行半年以來，已有不少人每個月在等待，時間一到，就趕著去圖書館與台僑熟悉出入的地方取閱。這督促我們，再辛苦，也要以更嚴謹與認真的態度，來編輯出版這一份期待成為全體台僑的月刊。

雖然至今廣告仍不敷出，但有一件事讓我們十分欣慰，就是好幾位純粹為了贊助月刊而刊登廣告的朋友，都不約而同提起，台加月刊確實為他們帶來新客戶，而且廣告費用不高印刷卻超值精美，目前發行八千份的月刊，加上網路讀者，廣告效力與累積的印象不容小覷。這正是台加月刊最初想創造與社區雙贏甚至三贏的用心。

聖經中有一句話：「所以弟兄們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是神所喜悅的，你們如此事奉乃是理所當然的。」以這句話來形容熱愛台灣的朋友們也是很恰當的，我們在台加、在所有台僑社區、社團許多角落，都看見無私奉獻的人。台加月刊不是想要將台僑綁在一起，關起門來取暖，相反地，是希望藉著月刊與日俱增的內容，鼓勵台僑服務社區走入主流，成為多元文化社會中不可或缺的一支文化精兵。

感謝這半年來幕前幕後以實際行動，幫助支持我們的每一位朋友。在此，邀請您，我們的讀者，也一起支持我們的社區，支持台加月刊，支持第二代第三代能藉著台加月刊，落地生根，永續耕耘屬於台裔加拿大人的文化園地。



士達孔拿的聯想

圖文 / 灣生

每星期六上午十點在溫哥華奇花街 601 號 (601 Keefer Street) 士達孔拿社區中心 (Strathcona Community Centre)，總有一群台灣同鄉，準時前來參加創立於 1991 年的「大溫哥華台灣同鄉松齡會」每周為大家安排的知性與感性活動。很難想像，這個「周末的約會」持續舉辦了這麼許多許多年！這也完全符合該社區中心門口的巨幅壁畫所寫：「We take care of each other」(我們彼此關心)

這篇文章的撰寫緣起於生活在溫哥華這個城市數年的一份求知慾，也緣起於對松齡會聚會地點「士達孔拿」的好奇。

「士達孔拿」這是四個奇異的中文字的組合，好奇想知道，這名稱究竟從何而來？

書上網路上都寫著，士達孔拿是溫哥華最古老的社區。「最古老」？是多少年？官方設定溫哥華建城紀念日為 1886 年 4 月 6 日，那麼這整個社區到今年，應該有一百多年了。

也許可以從社區附近的建築物找到一些佐證？



▲ Strathcona Community Centre 巨幅壁畫



▲ Lord Strathcona Elementary School，溫哥華最古老的一所小學



▲ 校長官邸

士達孔拿小學與校長官邸

佐證之一，顯然就在士達孔拿社區中心旁的士達孔拿小學 (Lord Strathcona Elementary School)，地址是東片打街 592 號 (592 East Pender street)，這是溫哥華最古老的一所小學。從它古老的建築即可充分傳達這所學校的年資。

1865 年創校時，原是哈斯汀鋸木廠社區學校 (Hasting Mill community School)，最早只有 15 名小學生，目前則有五百多人，學生依舊來自不同族裔 (亞裔、原住民、中南美裔等)，維持當年多元種族文化的特色。

1891 年在現址建校，校名為 East End School，1897 年現在大門面對奇花街的第一棟校舍建築蓋成。1900 年改為 Lord Strathcona Elementary School。1915 年之後持續擴建校舍，1937 年一度成為溫哥華最大的一所小學，學生人數高達 1458 人，其中一半是日本裔。至今整個校區有五棟建築，是溫哥華學校局 (VSB) 持續在同一地點為校舍最久的一所學校。建築物的紅磚及底層的花崗岩都保留了 1891 年的原始建材。2013 年獲得省府撥款 2560 萬元進行防震加固工程。

哇！你能想像每天在百年古蹟內上課的心情嗎？

佐證之二就在士達孔拿社區中心對面，奇花街 602 號 (602 Keefer Street)，也是一棟百年古厝。如巫婆帽般的尖頂六角塔樓的造型，必然會引起你的注意。這棟房子建築完成於 1902 年，是當年士達孔拿學校第一任校長葛雷戈里 (Gregory Henry Tom) 的官舍。這個巫婆帽的造型，讓人想起哈利波特電影裡的那位老校長，他不是也戴著這樣的帽子？

葛雷戈里原來住的房子是在 316 Union Street，當他出任校長時，學校當局特別為他建了這間房子。書上說，將這間房子設為校長官邸的理由是，他從這巫婆帽的窗戶內，可以督導學校庭園 (Supervised the school grounds)。

這讓我想起淡江中學的老校長陳泗治 (1911-1992) 校長，他 1955 年出任校長，校長室也是在校門口第一間。他常謙說自己是「校長兼撞鐘」，其實深得師生愛戴。我們也假設這位葛雷戈里校長愛校如家，每天從學校辦公完返家後，還可以坐鎮在二樓的綺樓上，眺望校園。

這棟房子外觀的薑黃色與赭紅色，魚鱗般的線條，山牆與門廊上的雕飾，扁柏的木材，在在都說明了建築設計師當年的用心與學校當局的隆重。這也是 1875 年到 1910 年復古英國安妮女王 Queen Ann (1702-1714) 式的建築。三角形的屋頂、牆面上、屋樑上、屋簷上都做了類似巴洛克的特別裝飾，正是安妮女王式建築在北美地區的特色。

幸好不成的1967年的高速公路網計畫

一般旅遊書很少提到士達孔拿社區曾經面臨拆遷。那是 1967 年溫哥華市議會宣布的一份高速公路 (freeway) 網計畫。如果按照當年的設計，公路沿途的許多建築物在次年興建八條高速公路時都會被拆除。幸好當年居住在中國城、士達孔拿、煤氣鎮三個社區的住民和商戶，聯手反對這項計畫，並獲得其他團體的聲援 (如溫哥華貿易局)，才讓這個建路計畫停擺。

逃過拆屋一劫的士達孔拿社區，在 1968 年獲得聯邦政府、省政府及市政府五百萬加幣的撥款，得以修繕區內的房屋、街道、人行道及公園。這些保留下來的古蹟建築 (heritage buildings) 有些屋主將其修繕並恢復原貌，其油漆還使用當年的顏色，所以在 2015 年的現代，我們還可以看到 1900 年代初期在該區的多元族裔的建築色彩。

這種族裔融合的結構不僅僅呈現在屋子的建築設計上，還存在當地的人口結構上。士達孔拿社區的住民，在十九世紀中葉形成之初絕大多數是來自大不列顛的英國移民，但二十世紀初期即有新的移民進住。新移民來自斯堪地那維亞半島的北歐人、俄國人、德國人、葡萄牙人及義大利人，還有猶太人和中國人。

可以說士達孔拿這一個社區，百年來一直維持著溫哥華多元文化的特色。

回看溫哥華的歷史

1791 年，西班牙探險家 Jose Maria Marvaez 船長抵達溫哥華，經由原住民的協助勾勒出當時溫哥華地區地形圖。1792 年 6 月 13 日英國籍船長溫哥華 (George Vancouver) 率領英國船艦發現號，經由布拉灣 (Burrard Inlet) 登陸，為紀念這位船長，1886 年加拿大太平洋鐵路公司 (CPR) 總經理 William Van Horne 提議將該城命名為溫哥華。

1858 年菲沙河淘金潮曾吸引了第一批前來卑詩省的兩萬五千人潮，但當時的淘金人士並沒有進入現在溫哥華市的土地範圍內。淘金熱潮消退後，1863 年伐木業、鋸木工廠



▲ Hastings Mill 工人在工廠前留影，1890 年代

(Sawmill) 出現。

1865 年英國愛德華史丹普船長 (Captain Edward Stamp) 考慮加拿大擁有無數的森林，木材工業可能有無限商機，而逐步建立了哈斯汀鋸木工廠 (Hastings Mill)。Hastings Mill 於 1867 年在布拉灣 Burrard Inlet 南岸開業，是現溫哥華所在的首座非原住民建築。雖然工廠在 1928 年關閉，但是史丹普船長的大名卻是留名青史的。

1867 年約翰戴頓 (John Deighton，這人另一個比較有名的稱呼是 Gassy Jack)，因鋸木工廠裡不准喝酒，他就在煤氣鎮開設溫哥華的第一間酒吧沙龍 (one-room saloon)，許多娛樂業也開始在煤氣鎮發展起來，一個小社區逐漸圍繞著酒吧而形成。煤氣鎮 Gastown 的名字正是由 Gassy Jack 而來。(是感謝他將酒帶進來?)

前面提到史丹普船長建哈斯汀鋸木廠，其實也可能是他負責的、一棟非常重要的建築物「哈斯汀鋸木廠商店 Hastings Mill Store」於 1865 年蓋起來。這棟商店屋見證了溫哥華的歷史，1865 那一年，林肯擔任美國總統，為南北戰爭奮戰中。商店蓋好的兩年之後 1867 年加拿大才建國；六年之後 1871 年卑詩省建省；21 年之後，1886 年溫哥華市建市。

商店屋 Hastings Mill Store

這棟房子當初建造，想是為了那附近的鋸木工廠居民有一個休憩與商業活動的地點。當年在鋸木工廠的工作是極為辛苦的，一天 12 小時，午休吃飯僅半小時，一周工作六天，一年僅有三天假期，就是除夕夜、聖誕節和七月一日國慶日。有一張攝於 1890 年代的老照片是當年工人在工廠前的合影。

木業工作是辛苦的，但是商店卻是社交與商業的據點，是人們聊天、買東西 (如：鐵釘、菸草)、冬天取暖的好去處。有份新聞報導說，百年前的這家商店，船員太太在這裡買到布料作成洋裝、家庭主婦可以在這買做菜的香料食材；露營的人在這買到燒營火的木塊；遊子歸來可以在這取信。而男人也可能在這裡玩紙牌，一夜輪個精光。

Hastings Mill Store 原址是在煤氣鎮的東邊 Dunlevy street 上，最初的二十年是它的黃金歲月，那時候鐵路還沒完成，

它是溫哥華第一間郵局，也是圖書館、社區中心。它逃過了1886年溫哥華的大火，（一說是因為風向改變，讓它免去祝融之災，所以得以保存。）商店於1928年關閉後，整棟屋舍曾一度淪落為倉庫。幾經折衝，1931年整棟房舍遷移到 Kitslano 區附近的 1575 Alma Street 現址。

如今已成為一間博物館，被公認為溫哥華現存最古老的一棟建築。夏季（九月十五日前）每周二到周日，下午一點到四點，特別開放給民眾參觀。

進到博物館裡，見到許多老東西，如：1930年市長辦公室的桌椅，原住民的織物和提籃，古老照片等。特別一提的是，這裡收藏了一些老式打字機。這些百年前的打字機，讓人想起那個用十個手指慢慢打印的年代，一個字母一個字寫下文案的歲月，都留存在這。

士達孔拿爵士 (Lord Strathcona)

回頭再說溫哥華最古老的社區士達孔拿 Strathcona，這個名稱究竟從何而來呢？

士達孔拿 Strathcona 之名源自一位勳爵士達孔拿 (Lord Strathcona)。這位出生於蘇格蘭的勳爵，原名 Donald Smith，封爵後稱為士達孔拿爵士，是當年加拿大太平洋鐵道公司 (CPR) 的總管 (director)，他在1885年11月7日釘下跨洲際鐵道上最後一根鐵釘（附圖中那位白鬍子老者），見證這條鐵道線的完成。溫哥華也因為成為鐵道的開通，並成為終點，而有了繁榮的遠景。

溫哥華在 Hastings Mill 開業後約二十年 1886 年建城。當時溫哥華城的南界只到現在的 16 街。不料建城之後兩個月，1886年6月13日發生溫哥華大火，木造房子全毀，整個溫哥華市幾乎都燒毀了。溫哥華第一任市長，出生於蘇格蘭的房地產商 Malcolm Alexander MacLean 也在大火中失去他所有的家產，但第二天即搭起簡易帳篷召開市議會，商討救援計畫，並從市中心新西敏調配食物派發給災民，四天之後，一些新的建築就出現在街頭。隨後溫哥華成立了消防局，修建了先進的供水系統，整個城市也迅速開始重建。

有趣的是，由於溫哥華位於菲沙河河口，河水鹽度自然較菲沙河上游為高，早期華人曾將此地稱為「鹹水埠」。而溫哥華 Vancouver 的音譯名稱，因為不同鄉音的發音不同，曾經出現「灣高花」、「溫哥巴」、「雲高華」、「雲哥華」，還衍生出「雲埠」和「雲城」的簡稱。

回到士達孔拿社區散步

對溫哥華有了初步認識後，讓我們再回到士達孔拿社區散步。

走到 595 East Georgia Street，你會看到一棟紅色的建築，當年是一間教室樓 The Schoolhouse。這棟房子是 St. Francis Xavier 為中國天主教會 (Chinese Catholic Mission) 於 1940 年所建。

當年男女之別非常嚴格，所以一開始就設了兩扇門，男學生與女學生規定從不同的大門進到教室，兩門之間以牆相隔，



▲ Hastings Mill Store 現在已成為一間博物館



▲ 博物館內收藏的老式打字機



▲ Lord Strathcona 在 1885 年 11 月 7 日釘下太平洋鐵道的最後一根鐵釘



並不相通。如今這屋還是有兩戶門號：595 與 593。所以，如果假設男學生從 595 號門進去，右轉入教室，女生從 593 號門進去，左轉到教室，兩邊是互相不通的，上課時男女學生不會碰到，這就是男女授受不親啊！

還有另一間，也是紅色建築值得特別一提，是位於 696 East Hastings 的這間義大利柑仔店 Benny's Market。
(網頁 <http://www.bennyfoods.com/>)。

這棟房子和四周的三角屋頂造型截然不同，因為來自義大利的移民阿方索 (Alfonso Benedetti，現在被當地人親切地稱為 班尼 Benny) 於 1917 年開張時就是設計整棟房子有 1/4 部份作為雜貨店，其餘的部分還是住家。屋子四周白色線條與凹凸設計就是源自義大利民房，最先賣冰淇淋、咖啡、雪茄，然後有了義式麵食，然後應左鄰右舍的需求，甚麼都賣一點。1956 年兒子拉蒙 (Ramon Benedetti) 加入經營的行列後，有許多新點子，還增加了西班牙、葡萄牙的貨品，迄今將近百年，住在這的仍是當年移民來的同一家族。

當你跟他買義大利式三明治時，他會很自豪地告訴你，最少八十五年前我們就在這裡，在這間街角屋裡，開始為左鄰右舍的顧客，製作同樣的三明治。你今天吃的，有超過八十五年的製作經驗哦！！

就是這樣，散步、看建築、聽故事，從松齡會的聚會場所走出來，我對士達孔拿社區有了一份特別的感覺。

也許有一天，當我對溫哥華的故事知道越多，他鄉猶故鄉。

(2015 年 7 月盛夏寫於溫哥華)



▲ The Schoolhouse 1940 年教室樓



▲ Benny's Market - Italian Foods
班尼家族的義大利柑仔店

同一家族在同一棟房子住了將近一百年，
並且持續經營同樣的商店

參考資料

李明真：百年回首溫哥華 (<http://www.epochtimes.com/b5/11/7/23/n3323391.htm>)

士達孔拿小學網頁：

<http://strathcona.vsb.bc.ca/school-profile.html>

Heritage Walks Around Vancouver, Kluckner (1992)

Vancouver Landmarks, Architectural and Historical Details. JAMES T. LEES (2005)

Vancouver- stories of a city, Lisa Smedman (2008)

Exploring Vancouver (The Architectural Guide), Harold Kalman & Robin Ward (2012)



林恩峽谷的溫帶雨林

圖文 / 林聖哲

林恩峽谷 (Lynn Canyon) 為北溫哥華 (North Vancouver) 最受歡迎的野生市立公園之一。公園內有溪流、峽谷、水潭、瀑布與珍貴的針葉林，還有一條高達 50 公尺的吊橋。該公園設有生態中心 (Ecology Centre)，藉著動植物標本和幻燈片的展示，教育當地學生與民眾。當你對溫帶雨林的生態環境有基本認識，再去觀賞自然森林的花草樹木，將可以學習到更多生命的奧妙。

在生態中心對面森林的野餐區內，可以找到幾棵珍貴的太平洋紅豆杉 (Pacific Yew)。太平洋紅豆杉是一種瀕危植物，生長在北美太平洋西北沿岸。紅豆杉是第四紀冰川遺留下的古老樹種，頑強的生命力使其在地球上已生活了 250 多萬年。它不但側根發達、枝葉繁茂、萌發力強，而且適應氣候範圍廣，對土質要求寬，耐寒耐病蟲害。有的單株高碩的喬木，甚至可以生長上千年不衰。

紅豆杉不僅是高檔的綠化樹種，也是目前最珍貴的藥用植物。這是治療轉移性卵巢癌和乳腺癌的最好藥物之一，同時對肺癌、食道癌也有顯著療效。該藥的生產是先從太平洋紅豆杉的針狀葉中提取先導化合物，再對其加工而成的。主要成分含紫杉醇能與微量蛋白結合，抑制有絲分裂，有效阻止癌細胞的增殖。

林恩峽谷因林恩溪 (Lynn Creek) 的激流穿鑿切割而形成的峽谷，而林恩溪為紀念英國皇家工程大隊工程師約翰林恩 (John Lynn) 而命名。約翰林恩在 1863 年皇家工程大隊奉命返國時，因熱愛當地的自然環境而選擇留下來落地生根，當時就住在林恩溪的入海口處。爾後，當地居民捐贈土地，市政府也陸續配合建設，於 1912 年成立林恩峽谷公園。爾後幾次擴充為目前 250 公頃大小，成為大溫哥華地區最大的市立公園之一。

林恩峽谷內奇特的壺穴 (Pothole) 景觀是活的地質教室，壺穴形狀不同，各異其趣。當河水流經凹凸不平的岩床時，水流自然產生漩渦，陷落凹穴中的石頭就會隨著渦流打轉，時

間久了，小凹洞被磨蝕得愈來愈大，最後就形成壺穴。壺穴是河床上的不規則坑洞，直徑通常有數十公分，由於裡面常有積水，看起來就像盛水的小臉盆，所以也稱為石面桶 (閩南語)。

溫和的氣候與高達 150 公分的年雨量，提供此一溫帶雨林良好的生長環境。許多大樹高達 90 公尺，圓周達 10 公尺大。可惜西方人一到後，以其林木之高經濟價值，大肆砍伐，並外銷到世界各地。當你走過公園，你將會注意到一些僅存的巨木斷幹，仍可明顯看見當年划木工的站板凹洞。森林的世代交替，很快地成長出目前百年茂盛的二代森林。

由林恩峽谷步道旁的土壤斷層顯示這是貧瘠的土壤，為什麼仍然擁有許多高聳入雲的樹木，樹木的營養來自於何處。生長於斷幹上的二代林為何與原來的樹種迥然不同，何種樹木容易成為二代林。溫帶雨林的高冠樹種以冷杉 (Fir)、紅柏 (Cedar) 為主。森林底部以年輕的鐵杉 (Hemlock) 為主。

沿著林恩溪兩岸的沖積河岸，則生長著三角葉楊樹 (Cottonwood)、赤楊樹 (Alder)，以及各種茂密的矮灌木叢。你是否可以看出，森林樹種如何隨著自然的變化，如光線、溫度、雨量，以及它持續為公園訪客所使用，而慢慢地改變。

你也可以觀賞到各種動物與野鳥，其中最常見的軟體動物為香蕉蛞蝓 (Slug)，你可注意到這無殼蝸牛的頭部右側有個孔，前面有兩隻觸角，它們到底有何功能。你可能在森林內發現山雀 (Chickadee)、雜色鶇 (Thrush)、省鳥史特拉氏藍鴉 (Jay)，或是啄木鳥 (Woodpecker)，為何它們的嘴巴外觀如此的不同。

林恩峽谷公園內擁有許多長短與難易不一的登山步道。十五分鐘步程向南行，你將來到孿生瀑布。走過吊橋，沿溪而上十分鐘的步程，你將來到一個九公尺大的水池，溪水清澈見底，夏天總吸引不少青少年來玩水。由於溪水清涼無比，偶有隱藏危機的漩渦暗流，不要嘗試跳水游泳。公園的東北角步道還可以帶你到鄰近下西摩保育區 (Lower Seymour Conservation Area) 的米湖 (Rice Lake) 與林恩水源地區公園 (Lynn Headwater Park)。

(作者林聖哲為資深自然歷史解說員，活動請參閱綠色文化教育網站 www.greenclub.bc.ca)

不闔眼的植物人

文/ 許建立



健彰（非真名）自XX基金會轉到安寧病房後，就不曾闔過眼。這不只是我們短時期的觀察所得，卻也得到他的看護的證實。

「他不睡覺嗎？」有一天，我好奇地問他的看護。「我想他是睡的，不過，植物人不都是不清醒的嗎？睡不睡都一樣；唯一我可以斷定的是他眼睛一直都是睜開著的。」這位王姓男看護篤定地說。不過，我的問題卻仍然沒得到解答。

根據我曾上過的關於「昏死」的課：植物人的腦幹大多還沒完全被破壞，因此，他們可能會有無意識的反應、呼吸、咀嚼食物、打呵欠、皺眉等動作，卻不會思想，對於他們周遭所發生的事也完全沒有覺知，因此可說，他們的這些動作是與生俱來的，也不具任何意義…。但是，這個描述卻又好像不適用於健彰。

第一次走近健彰的病床時，只見他面無表情，雙眼瞪得大大地定焦在天花板上，不時有「呼呼」的呼吸聲從他氣切後裝上的管子傳了出來；加上他體內積水，四肢浮腫，腹部也就鼓得很大。看到這個被鎖在軀殼裡的靈魂，雖然不明白他的病況，我還是非常不捨。一邊輕輕拉著他的手，一邊貼在他耳朵旁對他說：「健彰，難為你。我知道你有苦說不出，心中的苦楚不是我們可以想像的。」聽我這麼一說，他的兩眼依然盯著天花板，卻赫然有淚水緩緩滲了出來。

他顯然聽到了我的話，而且有了反應！我知道人甚至在剛往生時，都還有聽覺，更何況只是長期昏迷的植物人；所以，健彰聽到了我的話不足為奇，但是，又做了有意識的反應，這就與上述傳統上對「植物人」的定義有些出入。

我心中感到震撼與悸動，卻有更多的難過和不捨。健彰想必有什麼委屈或不平需要述說，卻礙於身體的狀況而無法表達；多麼悲哀，也多麼值得同情！

後來，當一位自稱是健彰三姐的女士來訪時，更奇妙的事情發生了：健彰不僅再次掉淚，而且變得相當躁動。然而，她顯然對這種情形已經習以為常，因為只見她只輕聲對健彰說：「不要激動喔！」而已。

根據這位女士所說，健彰是家中唯一的男孩子。中學畢業後，就進入職場，當一名貨車司機。每天早出晚歸，平日工作努力，待人和氣，做事盡責，深受老闆與同事的敬重。結婚後，育有一男一女。然而，因健彰工作太忙，也許疏於照顧太太，使得她難耐空閨的寂寞，而紅杏出牆，導致兩人婚姻破裂。後來，健彰認識了另一個女孩子，談及婚嫁時，有人警告他說這個女孩子染有許多惡習，但是，熱戀中的健彰哪聽得進去？

說到這兒，健彰的三姐嘆了一口氣，接著說：「果真如大家所料，竟然是歷史重演了！生了兩個女孩子之後，健彰的第二個太太就開始抽煙、酗酒、賭博，甚至濫交男友，可是，健彰對她的需索卻百依百順；除了每月的薪水自己只留下幾千塊錢零用，其餘悉數交給老婆之外，對於她所欠的賭債，也都想法舉債償還。奈何他太太食髓知味，竟然勾結男朋友來敲詐老實的健彰。當兩人的詭計被識破後，健彰只得忍痛與之離異。兩個女兒，大的歸母親，而當時只有九歲的珮君（非真名）則與父親相依為命。

離婚後的健彰繼續開車，對珮君疼愛有加，但是，珮君一方面想念姐姐，另一方面也對自己的命運自怨自艾，加上青春期的反叛心理作祟，就常與老爸頂嘴。健彰想盡辦法取悅女兒，但是，珮君依然我行我素，讓健彰傷透腦筋。

有一天，健彰拖著一身的疲憊回到家，準備了晚餐後，女兒竟嫌菜不好，而要出去和朋友吃飯。健彰一句話沒說，躲到房裡，自己一個人喝起悶酒來。他本來就身體虛弱，心中鬱卒，加上時常為賺多些錢而加班，因而疲勞過度；現在又生悶氣、喝悶酒，因而形成「最佳風暴」各項因素的大結合 - 健彰越喝越多、越想越不值得，一氣之下，終於爆了血管，而且因為腦子缺氧太久，竟至昏迷不醒。搶救無效之後，就被送到專門收養植物人的XX基金會；女兒也被安排住進少年監護機關。

住在XX基金會的健彰，眼睛就是如此睜得大大地，像是在等著珮君，又像是在控訴著世事的不平似的。珮君也許是功課忙，也許是內疚之故，很少去陪伴老爸。只有這個三姐對他的遭遇異常憐憫，定期去基金會看他。這也是為什麼健彰看到她時那麼激動、興奮的緣由了。

健彰的病況每下愈況。這天早上，他體內所積的水分不僅由口中冒出，也從氣切的管子口滲了下來。這種事已經重複發生過；解決的辦法是抽腹水，讓病人舒適些，但是，過幾天之後，腹水又積…。三姐傾向就讓健彰好好上路，不再折騰他；但是，主治醫師則以為如果抽了腹水，讓健彰走時能夠舒適些，那也是安寧照護所追求的。

三姐被說服之後，床邊四周的布簾拉了起來，醫師及護理師在裡邊開始為健彰抽取腹水。

過了好一陣子，布簾拉開，一切清理乾淨，健彰又像往常一般瞪著大眼地等待著，不過，大家心裡有數，健彰的時辰快速地逼近了；他的三姐則一直在打手機…。

那天中午過後，一個瘦瘦的少女怯生生地出現在安寧病房。一定是珮君了！護理長馬上放下手邊的事，迎了過去。

珮君知道老爸病危，雖有護理長陪著，卻不敢走進病房，而只坐在交誼廳的椅子上飲泣。護理長問她有話要說給爸爸聽嗎？珮君點點頭，卻說：「可是我不知道該怎麼說。」

於是，護理長就拉著她的手，陪她一起走近健彰的病床。健彰好像感覺到珮君的臨在似的，又顯得很激動。珮君見到即將離她而去的爸爸，心中的感傷與愧疚讓她難過得哭了起來。護理長就一手拉著珮君的手，一手也輕輕把健彰的手拉向床沿，讓兩隻父女的手緊緊地交疊握住，同時對健彰說：「健彰，你疼愛的珮君來看你了。她有話要說，卻說不出口。就由我來代她說吧：爸爸！我很愛你，可是都不曾說出口。我要為以前的不懂事、與你頂嘴而道歉；我也要謝謝你疼我、愛我。我會好好照顧自己，你不用擔心。我不忍心你受苦，更捨不得你離開我們，可是也請你放下，無牽無掛地好好走。」

護理長說完，珮君哭得更大聲了。健彰的兩眼早在護理長剛開始說話時，就一直注視著這個他鍾愛的女兒，而且淚水不斷緩緩地滲出。好一幅感人的父女重逢圖！當時在場的每個人都熱淚盈眶；那個景象也深深地印在大家的心目中。誰說植物人沒有知覺？

當天下午，健彰在珮君與三姐陪伴、環視下，安然離世；那時，他心中想必是充滿感恩與滿足的吧！

我們都為健彰慶幸；還好，有貼心、善解人意的護理長及時幫珮君向他道謝、道歉、道愛、道別，而讓他在時辰到時，能夠無遺憾地上路。

向臨行者道謝、道歉、道愛、道別正是安寧精神之所繫。但是，我想除了「道別」之外的「三道」，卻也都是值得我們在平時就該常常學習、實踐的呢！

(2013/03/10)



Cambridge Montessori Children's Centre
Licensed Group Childcare for age 2.5 to 5
In Burnaby and New Westminster
Registration: 778-668-7188
www.cambridgemonessori.ca



MPM[®]math Learning Centers
A New Concept in Math

MPM & Jelic Class

MPM[®]math [ages K-Gr6]
Multiple Process & Models

Judgement
Emotion
Logic
Intelligence
Creativity

JELIC Brain Power Engine [ages 3-6]

Locations

Burnaby	: 604-377-8299
Coquitlam	: 604-306-5351
Richmond	: 604-275-6486
Richmond	: 778-772-8239
Surrey	: 604-781-7852
Vancouver	: 604-266-6762
Vancouver	: 604-263-0781
Vancouver	: 778-968-6868



1989 溫哥華東寧書院 2015
Vancouver Formosa Academy
Building Bridges to Success

25年豐富經驗與教學成果屢獲肯定
聯邦政府提供的免費LINC英語課程
BC省政府立案七至十二年級中學課程
暑期英語密集課程與遊學課程
課後數理輔導班 / 週六溫東中文學校

5621 Killarney Street, Vancouver
Tel: 604-436-2332
www.vfa.bc.ca

Face (面子)

by Julia Lin

My mother slides the closet door closed and suddenly it is dark but I am not afraid because I have my new watch. My grandparents gave it to me when they came from Taiwan last week. It's a waterproof watch and works even when it is deep under water. The face lights up with a green glow when I push the button. But I don't push the button because I don't want to give myself away. I pretend I am a diver sitting at the bottom of the ocean. I puff out my cheeks and hold my breath. I count to ten in French like Miss Thompson taught us. When I reach eleven I forget the word so I let out my breath.

I like Mama's closet. It has her smell. Like soft flowers. Baba says women are soft and men are strong. He sends me to kendo classes so I can learn to be strong. He goes to kendo classes too so he can take his 4-dan exam. He says a man who cannot defend himself has no face. "The Wu family has a long tradition of courageous warriors, Stanley. You are part of an illustrious line. Hold your head up high." I pay attention at kendo class so I can make Baba smile when I practise my kiais at home. My sensei says when I meet an opponent face-to-face it is good to have a strong kiai so I can scare his spirit with my voice. Sometimes my throat hurts after I practise my kiais but I have to keep trying so I can make Baba proud.

I lie down on the hardwood floor and breathe in Mama's smell. Her closet is so big that four of me can lie down and still have room left over. Baba's clothes are in here too but they only take up one high rack and I can't smell them. Soon, I am cold lying alone. Mama didn't notice that I had taken my hoodie off when we got home. Usually, she would have said something like "It's raining. Put your sweatshirt back on or you'll catch a cold." I pull my arms out of my T-shirt and tug the shirt over my knees. I curl up into a ball and pretend I am inside a space capsule. The hairs on my arms stick up when I blast into deep space. I roll to the side of the closet and feel something brush my cheek. I put my arms back through the holes in the T-shirt and reach out in the dark. Mama's fur coats! They are so soft. I bury my nose in them.

Baba says Mama is the most beautiful woman on earth. He says she has perfectly balanced features in an oval face. I know it. I watch her sometimes when she "puts on her face." She always puts on powder, eye shadow, and lipstick. Sometimes when she has blue spots on her face she uses what she calls "concealer" before she puts on the powder. I bet she could teach a man with no face to make a new face with the bottles and jars on her dressing table. Like the clown face we had to make in art class today. We started with a big empty circle then we filled in the rest. Miss Thompson said my clown was the jolliest little man she had ever seen, just like me. The only jolly man I know is Santa Claus. I don't think I'm fat like him so I don't know why Miss Thompson said that. My tummy doesn't jiggle like jelly when I laugh. Aunt Helen, that's my mother's sister, says I'm losing my baby fat. Aunt Helen says my cousin Rose didn't lose her baby fat until she was ten but I'm growing much faster than either of her girls. It must be all those kendo classes, she says, though she doesn't know how

I'm shooting up so fast with my picky food habits. She said that again at Grandma and Grandpa's "Welcome to Canada" dinner.

We went to a restaurant called Sun Sweewah. We had to drive a long time in the Lexus to get there because it was all the way across the city. Mama said it was in East Vancouver. Uncle Pete and Cousin Rose and Cousin Jasmine—I have to call them "big sisters" in Mandarin—were there too. They teased me.

"Try the eel, Stanley. You'll like it."

"Have some squab, Stanley. It's delicious."

I didn't like any of that weird, slimy stuff. Goopy duck, crab, and oysters. I told Mama I wanted chicken nuggets when we got home. She just sighed and ate my leftovers. Baba didn't even notice. He was too busy talking to Grandpa and Uncle Pete. Baba said they were going to have to close the business. Something about "tax evasion." I asked Mama what that was but she just shushed me. And what about the capital, Grandpa asked. Baba just shook his head and picked at the little bird on his plate. Nobody said anything. Mama and Aunt Helen looked at each other with big eyes. Grandma and Uncle Pete stopped eating too. Grandpa started talking in that funny, loud language that I can't understand. Mama says it's called Taiwanese. Then Baba slammed down his chopsticks and pushed his chair back. Uncle Pete got up and put his hand on Baba's arm and talked in that funny language too. Pretty soon Baba sat down but he didn't eat any more. He just ordered the beer with the dragon picture and was quiet for the rest of the meal. I asked him if I could try the dragon drink but he didn't answer.

At the end of the meal, Grandpa, Uncle Pete and Baba played the "grab the bill" game. Usually Baba wins the game but Grandpa spoke to him in Taiwanese and Baba turned around and walked outside for a cigarette. Grandpa said something else in Taiwanese and shook his head. I saw Uncle Pete give his plastic card to the restaurant man. We waited for Grandpa to finish talking to Uncle Pete before Grandma and Mama hustled me into the car. Baba was already in the driver's seat but he didn't say anything. I waved to Uncle Pete and his family as we drove away but they didn't wave back. Mama said, Stanley, they can't see you through the tinted glass. Nobody said anything else the whole way home.

When the five of us got home, we all went into the room with the white sofas and high ceilings that I'm not supposed to go into without asking. Baba, Grandma, and Grandpa started talking in Taiwanese and got so busy talking that they didn't notice me on one of the couches. But Mama did and took me upstairs. She ran a huge bubble bath and gave me a rubber book. She told me to take off my watch but I said no, it'll work under water. She just sighed and didn't say anything more. She seemed to be in a hurry to go back downstairs. She told me to be good in the bath, she would get a towel. Then she closed the door. I tried to read the book but it was a picture book of Peter Rabbit that I had read a million times already. I pretended I was an underwater explorer and lowered my whole body into the bath. I tried to count to twenty in Mandarin before I had to come up. I made it to twelve. I tried my watch's stopwatch under water. It worked! I played my diving game some more

with the stopwatch. Mama was taking a long time coming back. I climbed out of the tub and decided to make myself a bubble bath kendo uniform with the bubbles that were left. When I was mostly covered in bubbles, I tried to open the door but my hands were slippery so it took a few tries. The banister was slick too but I made it down to the landing. I could hear my family talking in that loud language again. Sometimes one of them would say a few words in Mandarin but I couldn't make out what they were talking about. I crept down the stairs and stood by the door so I could see better.

Baba was standing next to the fireplace. There were two holes in the plaster next to the switch that makes the fire turn on and off. He didn't have a happy face. Grandpa was walking up and down next to the big windows with the closed blinds. Mama and Grandma were sitting on the smallest couch holding hands and their big eyes were moving back and forth between Grandpa and Baba. I could only understand the Mandarin words when they talked. I think the rest of the words were in Taiwanese.

"... [loud words that I didn't understand] ... I will never agree," Baba said.

"No option if we take them with us," Grandpa said in Mandarin. He sounded like the principal when he talked to the big boys at school. The ones that set the garbage cans on fire.

"I can take care of them! I'll find work ... [loud words] ..." Baba replied.

Then there were no more words in Mandarin. Everything was in Taiwanese. I didn't think that funny language could get any louder but it did. By then my kendo uniform had dripped down to the carpet and I was getting cold. That was when Mama noticed me. She said something in Taiwanese and everyone turned to look at me. Aiyah, didn't I tell you to stay in the tub? Mama rushed over, took me by the arm, and we went upstairs to bed.

"I want chicken nuggets."

"I'll bring it later, Stanley. Try and sleep now."

I waited and waited but Mama didn't come and I was too sleepy to go downstairs again. Later on, I thought Mama and Grandma came into my room but I might have been dreaming. Grandma said, "I don't know how we'll manage without the money that you send us. I'll never be able to show my face at mahjong again." I thought I heard Mama crying but it was dark and I was half asleep. I remember thinking she had forgotten to give me my good night kisses. It's a game we have. She gives me little kisses all over my face and I give her one big kiss back. I was going to tell her but the next thing I knew Mama was shaking me awake and telling me to hurry so we wouldn't be late for school.

When Mama fetched me home from school, I peeked in the living room and saw the holes in the wall had been fixed. There was a nice fresh paint smell. I asked Mama who had made the holes and she said the room needed repainting and holes were something the workmen had to do to prep the room. She made chicken nuggets for my after-school snack before we went to kendo class. When we came home, Grandma and Grandpa said they would take us out for Chinese food but Mama said

no, she would make some noodles at home. Baba was working late again so I didn't see him that night or the two nights after that.

On Sunday, Mama brought Grandma and Grandpa to church. Before we left, Mama told me not to talk about Baba's business to anyone, to say it was very good if someone asked. If anyone asked why Baba wasn't at church, I was to say he was not feeling well. I also promised to be good so she wouldn't be ashamed of me. Tracy was teaching Sunday school so it was fun. Patrick, that's Tracy's son, was there too. We learned about Adam and Eve and the apple. Tracy said Adam and Eve both tried to save face by blaming other people for their mistakes and that was wrong. We should always face the music when we make mistakes. Then Tracy showed us how to make caramel apples. So yummy! Patrick tried to take a bite of my apple after he had eaten all the caramel off his but Tracy made him stop and apologize. I don't like Patrick. Patrick's grandpa, Reverend Anderson, made funny faces to make me laugh when we were leaving. I like Reverend Anderson. When we got home, I saw Baba's Bentley in the garage but Mama said I wasn't to disturb him, he needed to sleep, so I didn't see him that day either.

Last night, Baba came into my room after I was in bed and sat beside me but he didn't turn on the light. I hadn't seen him since the welcome dinner. I jumped up and gave him a big hug. Baba hugged me back. It was a long hug and I could hardly breathe but I didn't say anything because I was so happy. Baba made me lie down, then he tucked me in. Only my nightlight was on so I could barely see his face. His eyes were very shiny. He sat beside me and looked at me for a long time. I was starting to fall asleep again when he said: Stanley, you know Baba loves you very much, don't you? I woke up quickly and nodded as hard as I could.

He ran a finger down my nose and said in Mandarin, "You have my nose. Straight, a round tip. We are destined for great wealth." Then he sighed.

I didn't know what to say so I said, "We're lucky, aren't we, Baba?"

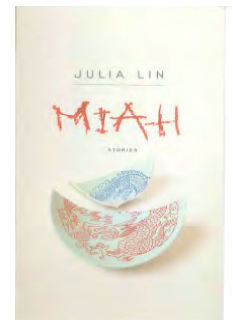
"Yes, lucky." He felt my earlobes. "You have thick earlobes. Very auspicious."

I wrinkled my nose and looked blank.

"Means very lucky." Then he brushed my hair back from my forehead. "And a very smart forehead. A good face."

He kept stroking my hair. I began to close my eyes. Then he said, "I will always take care of you, Stanley. You and your mother. No matter what happens. Forever and ever. Don't forget that."

He began speaking in Taiwanese but it might not have been because it wasn't loud at all. I'd never heard anyone in my family speak Taiwanese quietly so maybe it was a different language. It sounded like the Huron Christmas carol they sang at church last Christmas, only without the music. I smiled and felt happy. Like when it's really cold and



rainy outside and I'm wrapped inside a toasty blanket on my mama's lap with hot chocolate and chicken nuggets.

I don't know how long he sat on my bed but when I woke up this morning he was already at work so I went to school without saying goodbye to him. But now he's home and I'm so excited! I pull down one of Mama's fur coats and wrap it around me. I roll around on the floor and pretend I'm in a cocoon. I wait for Baba to find me.

It's not often that Baba has time to play with us. Mama says he's "it" and we are all to hide. Grandma and Grandpa and me. Mama is excited too. I can tell because she has her big-eye look. She is happy about Baba being home too. We are one big happy family. Baba says he'll take me to Disney World for my next birthday. I can go on the 20,000 Leagues Under the Sea ride! Maybe Grandma and Grandpa will come too. I burrow deeper into my cocoon and shiver with excitement.

I hear Mama's voice outside. Then Grandpa's and Grandma's voices. They are speaking real Taiwanese. I hear heavy things being dragged across the hardwood. Bumping against the door. Then I hear Baba speaking loud, loud Taiwanese outside the bedroom. Loud banging. Grandpa speaking Taiwanese. Mama speaking English, "Please help. Please send police . . ." Sounds of heavy things falling. Screams. Grandpa and Baba speaking loud Taiwanese to each other. What sounds like a kiai, only this one is mixed with sobbing. Something falling. Grandma and Mama's screams. More sob-kiais. More sounds of things falling. Then there are no more sounds.

I feel hot all over. I crawl out of my cocoon and try to look out through the gap left by the sliding door but I see only black. I try to slide the door open but it's too heavy. My heart is beating hard and it's dark in here. "Mama! Mama!" I yell. The door slides open. I see bare feet. Then a black kendo uniform with wet splotches. A silver blade stained with red.

Baba!

~~~~~

I missed the funeral while I was in the hospital but Aunt Helen says it's just as well. Aunt Helen, with barely contained anger, refers to that day as the one when my parents and grandparents "passed." She arranged for my mother and grandparents to be buried at Ocean View Cemetery and we pay our respects there at the annual tomb-sweeping each spring. Aunt Helen had my father buried elsewhere but I've never been there. When you're older, she used to say, I'll take you there. I'm twenty now and have stopped asking for fear of incurring her wrath. "Best to forget, Stanley!" She prays for us to forgive my father's insanity.

She changed my last name to Shen when she brought me to live with Uncle Pete and my cousins in Coquitlam. "Nobody need ever know about your father," she said. "You can use our name from now on. You are a part of our family now." I spent my childhood as a Shen by name but a Wu at heart. My Shen cousin-sisters protected me at school and at home. None of my schoolmates guessed that I wasn't born into the Shen family; my Facebook albums only show images of me with the Shens. Now Rose and Jasmine have left home—Rose to study medicine in Calgary and Jasmine to be a scientist in Palo Alto.

Uncle Pete has retired from his accounting firm and spends his time cultivating bonsai and koi. Aunt Helen hopes that I will follow Rose into medicine. I study biology so I don't seem ungrateful though my heart is not in it. I think archaeology or geology might suit me better.

On the surface, we are a happy family. We take ski trips to Whistler in the winter and road trips down the Oregon coast in the summer. Birthdays and holidays are marked with ten-course meals at Chinese restaurants. Rose and Jasmine continue to tease me whenever they are home. But the laughter masks a gentleness that crept into their teasing after the deaths, even when they talk about my "girlfriends," knowing full well that I have not let anyone, male or female, past the armour that I have built around myself. I grow impatient with their unspoken pity and sometimes feel an urge to repay their kindness with cruelty. But I know I have marred the Shen family's tranquillity with my presence in their midst and refrain from showing anything but gratitude. I feel that I am the flaw in the smooth face of a perfect diamond.

Except for a long scar near my heart, my body betrays no physical traces of that day. I have grown tall and muscular. Aunt Helen urged me to quit kendo when she first adopted me but, even at the age of six, I refused to deviate from the path that my father had set out for me. She relented but insisted that I take up bonsai and koi culture with Uncle Pete as a counter to the violence. She doesn't know that I am happy only when I don my kendo uniform, complete with face mask, and focus on striking enemies with my shinai. Or that my mind turns to dark thoughts in the bright sunshine while I prune miniature trees or toss fish meal into a pond hopping with golden carp. The avatar that I have chosen for my favourite video game is a kendo warrior with my father's lean build. It is as if my father's blood, staunching too early, now courses through me with renewed vigour. My youthful body encases age-old warrior genes. Depending on my mood, the gene expression ranges from silent obedient Terracotta warriors standing eternal guard for emperor and family to Warring States soldiers quaffing boiling soup from cauldrons brimming with the severed heads of their enemies. When I find myself in the latter state, I lock my door and keep the Shens at bay.

My recollections of the past alter with each passing year like glacial beds being transformed by sliding rivers of ice. Occasionally, glacial quakes occur. My discovery when I was thirteen of a scrapbook of newspaper clippings among Rose's boxes in the basement caused seismic waves. The perfection that my parents had presented to the world was shattered by my father's single act. The clippings sent me into a six-month-long depression, partly because I couldn't bear the unjust portrayals of the man I'd loved. A failed suicide attempt during that time, after years of seeming normalcy, prompted Aunt Helen to find me a psychiatrist. Though I went into shock from blood loss on the day of the stabbings, it's the aftershocks that have caused me the most pain. Unexpected glimpses of my mother's necklaces and earrings in Aunt Helen's jewellery box or worn by my cousins bring back forgotten images of my mother in diamonds and furs; I incorporate these images into my active memory, accompanied by renewed pain at losing her and anger at my father for causing the loss. At times I long



for the glacial movement to stop, for my memories to remain static so the misery of fresh recollections will cease. But I know that under the masses of solid ice, even barring fresh movement, the glacier's pure weight causes deformation of the earth beneath and crushed rocks accrue. I must rebuild with the jagged rocks that have been left behind.

My memories of that day have morphed with age. I am no longer certain of the details. Was my father barefoot? How tall was he? What were my grandparents wearing that afternoon? Was my mother in a dress or jeans? Did she wear her hair up in a ponytail or flowing loosely down her back, her bangs held off her face with a black hair-band? Rose, who is planning to specialize in psychiatry, says there are methods of altering painful memories so that they are less so. Apparently, there is a reconsolidation period during memory retrieval which allows for "re-learning" to make memories benign. I have told her I have no interest in messing with my mind. In truth, I wish to preserve what fragments I can. I have forgotten my parents' and grandparents' faces and can only visualize them now with the aid of old photographs and homemade videos. I am glad that the Shens do not speak of that day. I would hate for their recollections to contaminate my own. I guard my memories jealously; they are all I have left.

Aunt Helen says I mustn't dwell on the past. But the past is supposed to be permanent; history is forever. It's the present and the future that are meant to be fluid and changeable. I yearn for permanence, for solidity, and find it distressing when the past shifts in my memory. Despite my best efforts to preserve my memories in amber—like one of my mother's pendants, so I can lock them safely away and bring them out at will, turning the translucent jewel in sunshine, perhaps allowing the light to shine through the best inclusions beneath the smooth surface—the liquid does not set. I can only hope for my memories not to be lost as the past flows inexorably forward.

I have often speculated on what possessed my father that day. Was he overpowered by uncontrollable anger, goaded into rashness by my grandfather? Was it a desperate, irrational act born out of despair? Was it really momentary impulsiveness or had the seed of a plan germinated while he sat with me that last time? I cannot reconcile the sobbing kiais with the calm kendo warrior whom I had known since infancy always in control of his every movement. Each time I revisit the events, I feel a greater distance between my father and myself. I try not to think about my father's final act in order to keep him close. I dread the day when even my memories will be lost. The pain I felt in my chest that day will be nothing next to the devastation that I will feel if I lose my parents and grandparents completely.

At times I feel anger toward my father for his stupidity, his lack of inner fibre. That he had cared about what other people thought of him, about preserving face. That a kendo warrior had let external events disturb his inner core. That he embodied the stereotype of a violent Asian male instead of being a strong wise man of whom I could be proud. Though I have long strayed from the church and its prohibitions against suicide, and intellectually I know that "the son shall not bear the iniquity of the father," I feel deep down that slaughter is necessary so the children of iniquity will not rise to carry on

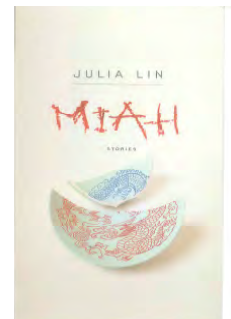
the legacy and defile the earth. Only constant vigilance by my intellect prevents me from succumbing to the easy escape that would allow me to permanently remove my aunt and uncle's unwanted burden (though they would vehemently deny that I have been anything but a joy to them) and to end the continual fear and suppression of my shadow side. I am resigned to a future of unending vigilance but sometimes fear that I am too much my father's son to continue the battle indefinitely. My hatred for my father at these times overwhelms me and I long for him to appear—so I can shout at him or attack him in a kendo match, but at least for him to explain himself.

At other times, I feel guilt. Had my father not been burdened with a wife and child, he might not have felt the need to take the actions that he had. If my mother hadn't had such extravagant tastes or if I hadn't attended an expensive private school, would my father have been so thoroughly felled by his setbacks? I would have been happy without the ten-course meals and the kendo classes, Baba, I cry out at night when I find the loneliness and the frustration unbearable, well aware that there is nothing to be done and it's best for me to move forward, as my psychiatrist, Dr Gray, has repeatedly said.

Dr Gray says I must not idealize what might have been. When I think of the occasional marks on my mother's face and the holes in the living room wall, I see the sense in Dr Gray's words. I hear the bickering between Aunt Helen and Uncle Pete and know that even seemingly harmonious marriages have moments of discord. Even so, I would gladly trade an eternity of discord between my parents for the everlasting peace that now exists.

I have spent countless hours in therapy but have never told Dr Gray that I admire my father still. He did his best to take care of us. Had he not missed my aorta, he would have taken care of me as well. When I was a child, whenever I felt my mother's absence at night, I would cry into my pillow. But then I would lie in bed afterwards and think about my father resting underground. I would imagine a coffin inhabited by a man with no face, worms burrowing around the skeletal remains, shreds of flesh long dissolved. Then my father's face, noble and courageous, would fill the void in the skull. Baba would make his promise all over again and, despite the anger and pain, I would feel a deep love surround me and a passing peace would descend upon my face.

(e.g. "Face" is reprinted from the short story collection *Miah*, by Julia Lin, with permission from Mawenzi House Publishers. Julia Lin is also the co-editor of *AlliterAsian: Twenty Years of Ricepaper Magazine*, forthcoming from Arsenal Pulp Press in October 2015. She is currently completing a biography of the well-known Taiwanese-Canadian Vancouver community leader, Dr. Charles Yang. Please visit Julia's website at [www.julialinbooks.com](http://www.julialinbooks.com).)





# 帶嬰幼兒搭飛機大作戰

文/謝欣芷



因為工作的關係，近幾年來我頻繁的往返加台兩地。兒子小花生才三歲，還是個離不開娘的年紀。於是我成了一個帶著孩子工作的袋鼠媽媽，母子倆成了名副其實的空中飛人，一起飛往世界各地。小花生從九個月就開始飛行，每年要坐至少四趟以上的飛機。從嬰兒到幼兒每個不同年紀的成長階段對「搭飛機」這件活動有不同的反應。所以雖然已經坐過無數次的飛機，三歲以前每回搭機我總是戰戰兢兢的事先準備並在腦海中無數次預先演練著搭機可能會遇到的種種情境。直到三歲後的小花生的溝通能力比較進步了，小腦袋裡也漸漸的累積了每次搭機的回憶，搭飛機這件事情才不再讓我感到那麼的焦慮。我相信，我曾經有的焦慮現在應該還不斷得發生在需要獨自帶小小孩坐飛機的爸爸媽媽們身上，於是把這幾年的搭機的經驗與心得分享與有需要的家長。

## 飛機訂位

帶小小孩上飛機的戰鬥準備從訂機位的時候就已經開啟。大部分的航空公司把兩歲以下的小孩歸類為不占位嬰兒，兩歲以上則一定要單獨購買一個座位。訂位的時候，家長們需要以孩子們的身高體重來決定該如何訂位。如果你有小嬰兒，訂位的時候可以跟航空公司申請第一排有吊籃的位子，孩子才能夠安穩的在吊籃內睡覺。但每家航空公司吊籃的尺吋和載重負荷不一樣，要以航空公司的規定為主。如果你的寶寶已經超過吊籃的長度和重量卻還沒滿兩歲，那麼你有以下兩個解決辦法：第一個方法為全程抱著寶寶。這個方法比較經濟，但爸爸媽媽會比較辛苦無法好好的吃飯睡覺。第二個方

法則是為寶寶買一個座位，在寶寶的座位上放上他的汽車安全座椅，這樣寶寶不但能夠安穩的入睡，爸爸媽媽也能得到較多的休息。

有的航空公司會為寶寶提供尿布，有需要的話在訂位的時候也能提出請求。訂位的時候也請不要忘記向航空公司詢問有提供的兒童餐點種類。我訂過嬰兒餐，給得是嬰兒罐頭食品。斷奶餐則是全部為泥狀的熱食，提供給已經開始吃副食品的寶寶。再來就是食物種類比較兒童友善的兒童餐。如果沒有事先選取餐點，那麼在飛機上孩子們將只能獲得和一般旅客一樣的成人餐點。所以事先點餐對家有容易偏食的幼童家長是一項不可缺的行前準備。

## 機上裝備

既然把帶小孩搭機說成是作戰，我們需要在事前做好帶上機的戰鬥裝備。帶上機的裝備能分為以下這些類型：

1. 衣物：機上空調冷，請幫寶寶準備禦寒的衣物。連身的一件式鈕扣睡衣加薄外套不僅全身包得緊緊的還容易換尿布是我的首選。還要多準備兩三件替換的衣服褲子以備不時之需（例：亂流弄倒了飲料餐點，自己吃飯吃得全身，漏尿漏便，飛機誤點等。）如果您的寶寶對機上的毛毯會過敏，那麼也可以自行帶寶寶已經用得熟悉的小毯子，這也能在陌生的環境為寶寶帶來安全感。
2. 尿布：雖然有些航空公司有提供尿布，大多數是沒有提供的。為了預防突發狀況如飛機誤點等，要比足夠的份量再

多準備一些尿布。機上換尿布的空間窄小，如果孩子的身高已經比尿布檯的長度還長，又已經能站立，那麼準備一些「站著穿」是很方便的。

3. 食物：雖然上飛機有液體管制，嬰兒的配方奶果汁和自製的流質嬰兒食物是允許帶上行李的。把食物容器放進一個透明的束口袋，過安全檢查時要拿出來說明是寶寶專用的食物。另外要準備孩子們平常愛吃的乾糧類零食如餅乾、水果乾、麵包等以免孩子們不愛吃飛機上的餐點或是睡過飛機供餐的時候能夠解飢。

4. 娛樂用品：越小的嬰兒坐飛機時通常是在睡覺，一歲以後漸漸就需要帶些小玩具來讓孩子們打發時間。兩歲以後的孩子活動力強，更是需要很多娛樂用品來打發時間。貼紙書，拼圖書，蠟筆和紙，可以攜帶的小汽車小玩偶等都是方便帶上機的小玩意。一兩本孩子喜歡題材的新繪本能夠讓親子一起共享機上的閱讀時光。如果你像我一樣平常較少讓孩子碰觸電子產品，那麼光是機上娛樂設備裡的兒童影片就能夠讓小孩開心許久了。市面上有販售幼兒專用的耳機，小孩可以靜靜的聽音樂和看家長允許時間內的影片，各人覺得是一個不錯的小投資。有的航空公司有提供給小朋友的玩具，家長們可以在上機後詢問看看。

5. 汽座和揹帶：如之前所說的，如果您有幫兩歲以前的寶寶購買一個位子，那麼帶上汽車坐椅能夠幫爸媽很大的忙。寶寶在自己的汽座會比較有安全感也能睡得比較好。同時汽座也具有束縛的功能，能防止喜歡走來走去的寶寶打擾到其他人。如果您是像我一樣選擇不買座位而用抱的，那麼揹帶能夠幫您很多忙。有些寶寶因為陌生的環境沒有安全感需要一直抱著。有些寶寶因為對陌生的環境好奇想要高高的看世界而想要大人抱著。有的寶寶還沒辦法自行入睡需要大人的拍哄卻又沒有家裡舒適平躺的環境。碰到以上這些情形，一條揹帶可以幫助避免寶寶的哭鬧又能比較快的安撫他們。在上下飛機前後沒有嬰兒推車的時候使用揹帶還能夠讓父母在狹窄的機艙裡面自由的行動。

6. 其他：諸如安撫奶嘴奶瓶、濕紙巾、小兒水壺、小兒必備藥品以及平常出門您帶孩子出門習慣帶著的東西也請不要忘記。有泡配方奶的家長也可帶個空的保溫水瓶上機，請空服員幫忙裝溫水就能夠隨時幫孩子泡奶了。

## 行前教育

對於習慣飛行的大人來說，去機場報到、安檢、出海關、上機吃飯睡覺、下機入海關拿行李等這些都是再自然不過的事情。對於小小孩們來說，隨著不同階段的智力、感官的發展，每一次的飛行以及飛行中的每一個階段都是很新奇的事情。很多小朋友們對於沒經歷過的事物有不安全感或是害怕的反應。面對這樣的負面情緒，溝通能力還不好的小小孩最直接的表達就是哭鬧。行前教育的目的就是要讓孩子們能夠預知熟悉「坐飛機」這項活動而減少因陌生害怕所產生的哭鬧。

還在襁褓中的寶寶雖然還不會說話，但是我們在搭機前就可以不斷的告訴寶寶「我們要坐飛機囉！」這樣的行前提示，在機場時看到任何的東西也別忘了向寶寶做簡單的詞彙介

紹。而對於開始學語的孩子，我們可以使用以「飛機」和「機場」有關的繪本來作行前教育。繪本能夠幫我們將情境帶入孩子們的想像中。小花生最喜歡在睡前聽我說的關於「搭飛機」的故事了。我們的故事從前往機場開始說到下飛機拿行李親人來接，這其中他會看到的人事物和媽媽假想可能會發生的情形全部都被我編進了故事裡面。最重要的搭飛機的禮節如不大聲喧嘩、不能跑來跑去、不能踢前面人的椅子等我們也事先以說故事的方式代入。當孩子們熟悉的繪本故事或是媽媽說的床邊故事變成了真實的活動時，「搭飛機」這件事情將不再那麼令孩子感到排斥。

## 給爸媽的加油話語

除了因為陌生或是疲倦而哭鬧，很多嬰幼兒們在飛機上哭鬧的原因是因為飛機起降時的耳壓問題而不舒服。餵母乳和瓶餵的媽媽可以在起降的時候餵奶，吸吮的動作會幫助減緩耳壓。幼兒的家長可以準備餅乾或是可以咀嚼比較久的零食讓孩子們在起降的時候咀嚼吞嚥。用吸管喝飲料還有吸吮棒棒糖等都會幫助舒緩耳壓。

如果您的小孩個性比較活潑，容易大聲的叫開心的笑，那麼您也可以事先準備耳塞或小糖果送給飛機上的鄰居事先表達「可能會打擾到您」的歉意。不過家長們其實無需太緊張，大部分的乘客都很友善也很能體諒帶著嬰幼兒們的家長。當你需要起身去廁所而小孩在睡覺時，空服員也都很樂意會幫您看著小孩。別忘了，我們的小小孩很快會成長為大小孩。會讓我們膽戰心驚的搭機時光也只有嬰幼兒的這幾年。只要您事先做好準備，飛行將會是很親密的一段親子相處時光。祝福所有的爸媽們，搭飛機，加油！

(作者謝欣芷。加拿大維多利亞大學音樂教育博士。專攻幼兒音樂教育以及個別課音樂教育之研究。從事音樂教學工作二十餘年。另擔任0615音樂之行政總監，從事音樂創作。因為愛音樂也愛孩子，從2007年開始投入兒童音樂產業。代表作品為暢銷兒童專輯「春天佇陀位」、「幸福的孩子愛唱歌」、「寶貝的呢喃歌」、「走吧!唱歌旅行去」等。2012年跨行進入「母親」這個職業。)



# Best Taiwan Cuisine for Summer

## Five Spice Cuttlefish

### Ingredients:

½ pound fresh cuttlefish

### Five spice sauce (combine and set-aside):

1 teaspoon cilantro (minced)  
1 teaspoon green onion (minced)  
1 teaspoon ginger (minced)  
1 teaspoon garlic (minced)  
1 teaspoon sugar  
1 teaspoon white vinegar  
2 teaspoons soy sauce  
2 teaspoons ketchup

### Preparation:

Clean cuttlefish. Remove outer skin, lightly score inner side of cuttlefish to flatten it, cut into large pieces (about 1 inch wide and 1 ½ inches long).

Drop cuttlefish into 3-4 cups of boiling water, bring it to boil and for 1 more minute, remove cuttlefish and drain.

To serve, pour 5 spice sauce over cuttlefish.

Note: The five spice sauce can be served with other seafood such as shrimp, fish, and mussel.

## Garlic Shrimp

### Ingredients:

1 pound (20-24) medium large shrimp  
2 tablespoons garlic (minced)

### Seasoning (pre-mix):

1 tablespoon rice wine (or white wine)  
1 teaspoon salt  
2 tablespoons water

### Preparation:

Devein and rinse shrimps, pat dry, arrange shrimps in a single layer at bottom of a frying pan.

Add garlic and seasoning to shrimp, stir fry over medium high heat for 2-3 minutes or until shrimps turn pink.

Note: Use microwave oven to cook this dish: arrange shrimps (coated with seasoning) in a single layer on a plate. Cover with wet paper towel, cook on high setting for 3 minutes. Stir and cook on high setting for 1 more minute or until shrimps turn pink.

## Luffa Squash with Clams

2 pounds luffa squash (deskin, deseed, thumb size)  
1 pound clams (soak 1 hour, clean, drain)  
2 stalks green onions (1 inch long sections)  
1 tablespoons ginger (julienne)  
1 ½ tablespoons oil

### Seasoning:

½ teaspoon salt  
½ teaspoon white pepper

### Thickening Agent

1 tablespoon cornstarch  
2 tablespoons water

### Preparation:

De-skin and de-seed luffa squash, cut in thumb-size.

Soak clams for 1 hour, clean and drain.

Add 1 cup of water to a pot, bring to boil. Drop clams, immediately scoop up to a plate as soon as clam shell is open. Discard clam with unopened shells.

Put oil into frying pan. Stir fry green onions and ginger with high heat, add squash, turn heat to medium low and stir fry for 30 seconds, cover with lid for 1 minute, add seasoning when squash is about 80% cooked.

Turn-up heat to high, add clams and stir, when liquid boils, add thickening agent, mix well and serve hot.

Note: Taiwanese okra can be used to substitute Luffa squash.

# 台灣美食 - 夏日美味

## 五味魷魚

材料：

新鮮魷魚 ½ 磅

五味醬（以下材料混合）：

香菜末 1 小匙

蔥末 1 小匙

薑末 1 小匙

蒜末 1 小匙

糖 1 小匙

白醋 1 小匙

醬油 2 小匙

蕃茄醬 2 小匙

## 作法：

魷魚剝除外皮，洗淨，在內側用斜刀交叉劃，切大塊。

鍋內放 3-4 杯水煮滾，放入魷魚，待水滾後再煮 1 分鐘，撈出。

食用時淋上五味醬。

註：五味醬適用於蝦、魚、淡菜、蚌等其他海鮮。

## 大蒜蝦

材料：

帶殼中蝦 1 磅（約 20-24 隻）

蒜（切碎） 2 大匙

## 作法：

將蝦抽泥腸，洗淨，平鋪於平底鍋中。

將大蒜及拌勻的調味料灑在蝦上，以中大火稍加攪拌，煮至蝦變色即可，約 2-3 分鐘。

調味料（事先調勻）：

酒 1 大匙

鹽 1 小匙

水 2 大匙

註：也可以微波爐煮此道菜，調味好的蝦單層鋪在盤上，以溼紙巾覆蓋，以高溫煮上 3 分鐘，攪拌一下再煮 1 分鐘，或蝦變色即可。

## 蛤蜊炒絲瓜

材料：

絲瓜／菜瓜 2 磅

蛤蜊 1 磅

蔥（切 1 吋長段） 2 根

薑絲（切 1 吋長） 1 大匙

油 1 大匙

## 作法：

絲瓜／菜瓜去皮，去籽，切成像拇指粗塊。

蛤蜊泡水 1 小時吐沙，洗淨，瀝乾。

鍋裡加一杯水，以大火燒滾後，放入蛤蜊煮到殼打開，馬上取出置盤備用（若未打開殼則棄之）。

放油到炒鍋中，以大火炒香蔥，薑後放入絲瓜，轉中小火拌炒半分鐘後加蓋，燜一分鐘，到絲瓜已有八分軟時，加入調味料拌勻。

轉大火，倒入蛤蜊拌炒，待湯汁滾時，淋上勾芡料滾後，馬上起鍋，趁熱享用。

調味料（事先調勻）：

鹽 ½ 小匙

白胡椒 ½ 小匙

註：絲瓜也可以勝瓜取代

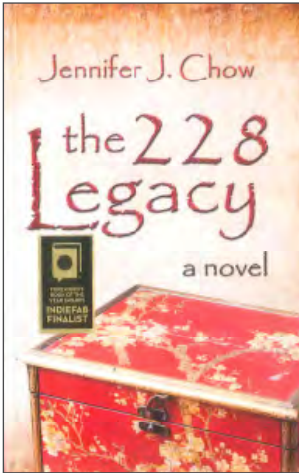
勾芡料（事先調勻）：

太白粉 1 大匙

水 2 大匙

# Inspired by Taiwan

By Jennifer J. Chow



I first learned about The 228 Massacre when I visited Taiwan in 2008. I witnessed the most beautiful scenery there: Yangmingshan Park during cherry blossom season when bright petals wink at you from the trees; Sun Moon Lake when the sun's rays reflect against tranquil water; Monkey Mountain with its native monkeys scampering at your feet; and Kaohsiung with its boats floating gently in the

port. Those images contrasted sharply with my in-laws' revelation that a large number of citizens had been wiped out. I could hardly reconcile that brutality with the beauty I was seeing.

I was shocked that I'd never heard of 228. How could I not know about the Taiwan massacre and its aftermath, the decades-long White Terror period? It pained me to hear about the purge of the elite—and even students—during those dark times. Even worse, the KMT actions were hidden and taboo to talk about for decades.

During that trip, I visited the National Museum of Taiwan Literature and understood that people were trying to bring awareness about 228. I also saw a 228 memorial monument, understanding that the plain strokes of the numbers 2-2-8 serve as a stark reminder of a date that is forever etched in the hearts and minds of Taiwanese people. I'm grateful for the growing number of museums and online informational sites dedicated to keeping history alive.

Hearing about 228 sparked a desire in my heart. I wanted to write about what would happen when a country's secret is kept for so long. The 228 Legacy follows a Taiwanese-American family, exploring how trauma passes down from one generation to the next, even without them knowing it. It's a story about the complex relationships between mothers and daughters, and how family members try to protect one another, even at high costs.

I believe that we need to remember history to keep horrific events, like 228, from repeating. I also think literature serves to recognize and honor those who've survived and

triumphed over trauma. My hope is that my book achieves these goals. ([www.jenniferjchow.com](http://www.jenniferjchow.com))

Praise for The 228 Legacy:

**"I was from a family of 228 victims, and I can identify with the feelings of Silk. A highly recommended book."**

—Mr. Wencheng Lin, president of the Pacific Times and past president of Taiwanese American Pen Club

**"Chow's The 228 Legacy explores traumatic events such as the 228 massacre of 1947 in Taiwan not through historical fiction but through the imprint these events now leave in America, generations later. The effect is both subtle and beautiful."**

—Anna Wu, TaiwaneseAmerican.org

**"Set in Los Angeles in 1980, Chow depicts how each woman must face the parts of their lives that do not measure up... this story is touching in its depiction of the characters' changing relationships."**

—Publishers Weekly

與「The 228 Legacy」作者有約  
親耳聽聽她娓娓說起這個台灣人的故事...

Meet the Author Jennifer Chow  
"The 228 Legacy – Author Reading"



8月16日(日) 下午3:00pm  
台灣文化中心見!  
3:00pm, Sunday, Aug. 16  
Taiwanese Cultural Centre  
8853 Selkirk Street, Van

台灣媳婦一趟台灣之旅，深深被二二八紀念館中，她與在北美長大的台灣女婿所未知的台灣歷史深深震撼。

她用說故事的方式，以小說體，述說一個在北美台灣人家庭，祖孫三代心中的秘密。反思一個家庭三代之間，如何分別被228這個歷史事件影響了他們彼此之間的認知與親人關係...

Jennifer Chow "The 228 Legacy" 這本小說2014在美國發行後，已獲多方書評推薦。

"An impressive debut! Moving, hopeful, and triumphant. A compelling read." -Jane Porter

【溫哥華爬山的日子】

## 高山綠野任遨遊，藍天碧湖同歡樂 (Wedgemount Lake, BC)

圖與文 / 1783

Wedgemount Lake 位於 B.C. 省 Whistler 以北 12 公里處，是 Garibaldi Provincial Park 內四大名湖中，最北的一個高山冰川湖泊，約有兩個足球場大。大約在每年的 11、12 月後湖水都會結冰，待來年的 5、6 月才慢慢融化，夏季則呈現藍綠色的湖水，湖畔開著野花爭相鬥豔。海拔 1920 公尺，是一條中等偏難的登山步道，來回 14 公里，爬升約 1160 公尺，也是 Whistler 區登山步道比較難較陡的步道之一。

Trail 的登山口從跨過 Wedgemount Creek 的木橋開始，就進入了森林步道緩坡上升。走在新鋪的木屑上軟軟的感覺好似走在地毯上，這些天然的避震器減輕了雙腳不少的負擔。一直沿着盤山路上升，在 Trail 約 3.8 公里處，會經過幾萬年前地震時所遺留下的落石區。大約在 Trail 5 公里處，可以聽到響亮而清晰的水流聲。湖水滾滾而下的 Wedgemount Falls，它的源頭就是來至高達 300 公尺的 Wedgemount Lake。

這最後一段約 300 公尺 65 度上升，與瀑布一樣長的急爬升石頭坡路段，非常具有挑戰性的，陡峭的上升。完成這段艱難的爬升後，就抵達了視野廣闊、色彩豐富、被群山、冰原圍繞著的冰川湖。

坐落在四周壯麗的山峰有 Wedge Mt.、Mt. Cook、Mt. Weart、Mt. Moe、Mt. James Turner 以及 Mt. Currie in Pemberton 與美麗的冰河包括 Wedge Glacier、Weart Glacier、Armchair Glacier、Mystery Glacier、Needles Glacier、Chaos Glacier 相互輝映。

綠藍色的 Wedgemount Lake 座落在這些冰原與高山的中央，湖畔還有一間小木屋，是 1970 年由 BC Mountaineering Club 所建立，提供登山者的住宿。若有時間能夠再爬上海拔 2676 公尺的 Mount Cook，從高處往下看 Wedgemount Lake 以及 360 度的全景視野，這又是一次震撼心靈與湖的相約相伴、與山的相遇相惜！



# 台灣近代雕塑的先驅 — 黃土水 (1895-1930)

文 / 廖武藏



藝術家黃土水，雖研習西洋雕塑僅十五年，是台灣第一個融合西洋與傳統雕塑的創作者，留下豐碩的藝術成就，被公認是近代台灣第一位不可多得的天才型雕塑家。但鮮少人知道黃土水是台灣美術源頭。他比陳澄波更早獲得日本帝展殊榮，陳澄波曾中斷教授學生而以將近三十歲的高齡前往日本留學，即是受到黃土水的影響。

日人入台所實施的新式教育，在 1920 年代的台灣文化界，開始展現出與舊式漢人文人頗為不同的樣貌。在美術上，一個新的『美術運動』即將展開，就在此黎明時刻，一顆耀眼的明星，以其短暫 36 年的生命，綻發出光芒萬丈的曙光，為壯闊的美術運動開啟最美好的序幕的，正是台灣近代最偉大的雕塑家黃土水。但在日治時期，黃土水的作品被大家所喜愛、尊敬，甚至稱他為藝壇的麒麟兒，可惜他留存於世的作品不多，重新展出亦不易，一般人對他作品的思維、形式及內容少有機會接觸及討論，因此也逐漸遺忘這位重要的藝術家。直到 1970 年代，台灣鄉土運動抬頭，才開始重新建構台灣的歷史，逐漸把黃土水的故事重新拼湊起來。

黃土水，1895 年 7 月 3 日出生於台北艋舺（現今萬華區），在家排行老三，父親黃能是個木匠，是一位修理人力車的師傅，當年穿梭於台北街道的運輸工具就是人力車，它是劉銘傳擔任台灣巡撫的時代從上海引進的。人力車修繕全靠木工技術，因此黃土水的童年經常睜大眼睛看著父親如何敲敲打打。他一直到十二歲才進入公學校（現今的老松國小）就讀，但僅僅讀了一年，便因父親過世而隨著母親遷去大稻埕轉而投靠同母異父，也是木匠的二哥黃順來，並轉學到大稻埕公學校（現今的太平國小）就讀。除此之外，因為住家在祖師廟內殿後面，黃土水從小經常有機會和同伴們在祖師廟附近穿梭，以及後來在大稻埕的街上逛許多傳統手工藝的店鋪及神像店鋪，接觸福州系神像，且經常看佛具店師傅雕刻神像看得出神，因此，黃土水從小就浸潤在民間雕刻的氣氛中，並拿雕刻刀自學創作，醞釀了對雕刻藝術的莫大興趣。一般認為，黃土水的作品充滿了鄉土情懷與童年時期的耳濡目染有很大的關係。1911 年，十六歲的黃土水自大稻埕公

學校以優異成績畢業，並順利考上當時台灣人的最高學府—台北國語學校（後改制為台北師範），這個學校日後出現了許多優秀的藝術家，成為台灣新美術運動的搖籃。由於學校全部是公費，這對於當時家境貧寒的黃土水無疑是一個最好的求學機會。

在國語學校裡，黃土水的『圖畫』及『手工』的成績非常優異，1915 年的畢業展木雕作品『左手』、『觀音』、『李鐵拐』展現光芒，更得到師長的讚賞，讓校長隈本繁吉為之驚艷，對他說：「你應該要去當藝術家，當老師太可惜了」，隨即寫一封推薦函至日本美術的最高殿堂—東京美術學校（現今東京藝術大學），他在信中描述黃土水「雕工精湛、成績優良、性格篤實、務請准於入學」，讓黃土水一腳踏進該校進入雕刻科木雕部，開始接受西洋雕刻教育。成為最早赴該校留學的台灣學生。黃土水雖然主修的是木雕，但對於其它雕塑課程亦下了苦心研究，面對與台灣傳統雕刻完全不同的創作方式與思維，黃土水觀摩各家所長，不斷地試煉、吸收養分自我充實，之後朝向自己所追尋的風格發展。

李鐵拐是「八仙過海」的八仙之一。在神話傳說中，李鐵拐原本是一名長相端正，武功高強的王子，經歷了一些風波，最後變成「跛腳」神仙。黃土水在這作品中，他讓李鐵拐站上台階，除了有遮醜意味，也透過巧妙安排讓人物看起來像是爬樓梯。不但呈現出動感，以人像中的右腳腳趾讓整件作品呈現完美的平衡感。在所有斜線（變數）當中，用一根腳趾頭讓整件作品產生平衡感，這不只是物理性，也是心理性的問題，同時也正是此件作品之所以偉大之處。



李鐵拐  
1915  
木雕  
高 30 公分





蕃童吹笛  
1920

日本  
第二回帝展入選

在日本求學過程中，於 1920 年自該部畢業，並以九十五分的高分直接進入該校「實技研究生」。同年，黃土水的《蕃童吹笛》不僅入選第二屆「帝展」，更拿下第一名佳績，轟動海內外，可惜這件作品已經遺失。他以吹鼻蕭的蕃童為主題，凸顯他是台灣人的身分，此作品的創作思考過程是黃土水在學校所學得的寫實觀念，再結合他對台灣特色的體認，也就是地方和民族的色彩。他借用了當時日本殖民者，包括人類學的研究成果以及一般民眾對台灣原住民兼具好奇與恐懼的心理，一舉成名。從作品中首先注意到的是少年的輪廓優美，雙腿修長，雙眼低垂，嘴略張開似微笑，肌膚柔軟，表情專注，姿勢穩重優雅，頗能引起觀者的好感。此少年的造型還強調原住民的魁梧而結實的身材及厚實的腳趾頭。

更重要的是，在他得獎後一系列作品，徹底表現台灣民俗風情，例如作品《綿羊》、《水牛》、《歸途》，由一頭大公牛帶領着四頭小牛組合成的群像題材，線條優美、寫實，甚至雕出牛在搔癢的模樣，非常細膩，充分展現出早期台灣的農耕生活景象。



▲ 歸途 / 祝賀昭和天皇即位禮物

此後黃土水又多次連續入選帝展。此時期最具代表性的作品乃是 1921 年二度入選第三屆「帝展」的《甘露水》。

這一件以大理石雕成的作品，高 160 幾公分，是黃土水以西方的寫實主義的手法，刻劃一位全裸女性全身純潔無瑕地展開，臉部微微上仰，雙手均稱向下自然張開，雙腳前後交叉直立站在一個如貝殼狀的半圓弧底座前，好像正在迎接久旱甘霖的感覺。



▲ 維納斯的誕 / 1485 / 波提且利 / 174x279 / 蛋彩 / 畫布

這件作品的另一名稱「蛤仔精」，因此確認它的底座正是貝殼。一個由貝殼（蛤仔）當中生出來的女子，這令人聯想起文藝復興前期畫家波提且利的名作《維納斯的誕生》宣告著人文啟蒙時期的來臨。這作品意味着西方長期以來歌頌的肉體又復甦了。維納斯代表希臘神話中最高地位的美神與愛神。她是在地中海海中的蚌殼中生出來的。

黃土水的甘露水的出現，確如台灣美神的誕生。她不似西方女性修長、崇高的意象為典範，而是在稍顯圓短的身材中，展現了一種單純、樸實、又充滿自信及希望的神態，這正是黃土水對東方女性美的歌頌與禮讚。也可以說，黃土水敏銳地掌握了東方含蓄、內斂的美感特質，開拓出屬於自己的藝術風格。

黃土水一生大部分的時間都在日本，為日本皇室委託雕刻作品，但心繫家鄉的他覺得應該要為台灣留下一些作品。完成於1927年的《釋迦出山立像》是應台灣近代詩人魏清德，召集淡水、萬華的龍山寺一起出資雕刻傳統佛像之託所作38x38x113cm。黃土水為了打破傳統佛雕的固定風格，他不計時間遍尋文獻，在收集許多資料中，在京都美術館中看見「釋迦出山圖」時，了解印度的釋迦在雪山面壁苦行6年才出山，就以此為題而完成的大作。他取材自中國南宋畫家梁楷的水墨畫「釋迦出山圖」。並研究印度人的骨骼及人體比例。為了把一代聖人經面壁苦行仍無法獲得真理而決定出山，以行動實踐真理時的堅毅神情，以及對枯槁的體態掌握，最後以台灣上等檉木雕成，以掌握其堅硬的質感與堅毅的氣度。

這件作品，充滿一種恆定與神秘的哲思，整體看來毫無動態，但其實他的動態是內斂的，眼觀鼻，鼻觀口，一股力量往下通達地下，但是合十的雙掌牽動著下垂的衣袍，兩股拉扯的力量收合終結於兩隻均衡張開而貼合於地面的赤足。上昇的力量是由合十的雙掌拉高，透過口、鼻以及閉合的雙眼，而凝聚於眉間，顯現出一種具有透澈清明、悲天憫人的神情氣質。

此作品原存放於台北龍山寺，但二次大戰時遭美軍轟炸龍山寺而遺失。幸運的是，當時黃土水為了感謝魏清德，曾用石膏翻模相贈。目前所見是以此石膏模翻印成七座銅雕，現已被當作國寶。原模的石膏像現放於台北美術館典藏庫。

黃土水一生為台灣留下的一件巨大作品是1930年完成的薄肉浮雕《水牛群像》原名《南國》，氣勢非凡，長555cm高250cm。他在艋舺的工作室搭起牛棚，養了頭水牛，因為他認為水牛充分地表現了台灣的在地風情。並深入研究水牛的骨骼與動態。在長達兩年的時光中黃土水以淺浮雕的方式描繪台灣農村的景致。此作品中的五條水牛和三位赤裸的牧童悠閒地放牧著五頭牛，畫面右前方牧童雙手捧起小牛臉頰，斗笠放置一旁，牧童神情溫和、專注與水牛雙目深深交視，表達了對水牛的愛護與疼惜。芭蕉葉的搖曳，及左方牛背上的牧童張口發出的聲音，在靜態的田園牧歌中充滿著生命力。透過水牛群像，黃土水從故鄉景致中，找回記憶中鄉村閒暇的生活時光及南國風景。在人物、水牛、芭蕉樹、斗笠的錯置中呈現趣味化。巧妙而細膩的構圖安排，使排列配



▲ 釋迦出山圖



置的淺浮雕呈現空間感，且在同樣的空間中表現了最少六個以上的複雜實體的空間層次。

然而，黃土水由於日月工作，積勞成疾，因盲腸破裂而引發腹膜炎，終於無治。1930年12月21日這位天才便與世長辭，享年三十六歲。黃土水的遺孀廖秋桂於遺作展結束後，1937年，將這幅《水牛群像》遺作捐出，由台北市政府役所（台北市政府）永久收藏，此件作品也得以安置在現今中山堂光復廳二樓與三樓石階前的中央壁上。

黃土水的自我要求很高，留日期間，他每天握著槌頭工作，無暇玩樂或與人交往，一向是旁人眼中只知作土水的怪人。在1922年他所寫的「出生於台灣」文中提到，"雕刻家的重要使命在於創造出優良的作品，使目前人類的生活美化，只要想到這一點，我就沒辦法像其他人抽菸逛街或飲酒聊天到半夜，寶貴生命不能浪費"。在這篇文章中也很清楚的表

現出他的台灣文化意識很強，《蕃童吹笛》入選帝展時曾說：「我是台灣出身的，想做一些台灣特有的東西看看，所以我想起原住民」，他一心一意要為台灣留下本土文化的創作。他很清楚的提倡說要創造福爾摩沙的藝術，也很清楚的表示說為了要趕上現代美術和世界文化潮流，應該要跟在台灣舊有的中國文化切斷關係，來創造新的屬於真正台灣的福爾摩沙的藝術。他對於那些源自於中國傳統，缺乏人體結構知識的作品相當嗤之以鼻。在另一篇「台灣的藝術係中國文化的模仿」文章中提到"然而現在的台灣卻幾乎看不到什麼（藝術），有的只是延續或模仿中國文化罷了！"。

黃土水在台灣近代美術史上，無疑的是一位先驅者的角色，而他的一生真正應驗了「生命雖短暫，藝術卻永恆」這句話。



▲ 郊外 /1924/ 日本第五回帝展入選



▲ 旁立者為黃夫人廖秋桂女士



▲ 結髮裸 /1929/ 石膏以廖秋桂為模特兒



## 潘建中

台灣 宜蘭羅東人

先後畢業於復興美工與國立藝專

1988 移居加拿大

### NEIL C.C. PAN

Neil was born in Taiwan, graduated from the National Taiwan Academy of Arts.

Immigrated to Canada in 1988.



「法」是自然定律中總結出來的。  
如能真正明白並親身體驗這一真實。

你就能更自信、自在、自由！

石濤 (1641 ~ 1718?) 對此提示：無法而法，法無定相 ... 是為至法。



# 暑假台加家庭電影日

適合全家人一起共賞的台灣推薦電影

八月份逢週五

地點：台灣文化中心2F大廳(8853 Selkirk St., Van)

Free by donation!

## 8月7日(五) 下午3:30pm 《飛行少年》



片名「飛行」少年取自「非行」少年的諧音，這群失親失養、遭家庭或學校遺棄的孩子們寄住於花蓮縣「信望愛少年學園」，他們身心傷痕累累，宛如支離破碎的拼圖。因此學園的師長們試圖帶領他們騎單輪車挑戰環島一千公里，幫助這些孩子重拾自信，他們的人生便能產生正面能量。過程中，師長們無盡的耐心與鼓勵，軟化了這群受創少年的頑固心防，原本逃避、執拗的他們，在歷經身體的疲累和內心的掙扎後，逐漸磨鍊出昂首前行的硬頸精神...

## 8月7日(五) 晚上7:00pm 《第四張畫》



十歲的小翔與父親相依為命，爸爸病死後，他陷入三餐無以為繼的困境，後來與面惡心善的老校工一起撿舊貨維生。就在這時，多年不見的母親突然出現，將他帶往新家與繼父同住，然而性格暴虐陰沈的繼父卻使小翔陷入更深的恐懼，他開始隨朋友四處偷竊遊蕩，並畫下一張張神祕的圖畫。小翔一直記得自己的親哥哥從小隨母親離去，如今他人去哪了呢？偶然間，老師從小翔的畫作中發現這個秘密，警察也開始關注調查，隱藏在畫後的真相呼之欲出...

## 8月14日(五) 下午3:30pm 《唱歌吧！》



台灣南投縣信義鄉的東埔國小，是一所人數始終不滿百人的小學校。不懂五線譜、體育專科出身的校長馬彼得，帶領校內一群活潑可愛的原住民孩子，組成一個克難的小合唱團。他們唱歌不按照歌譜、隨興變換聲部、也欠缺大城市的專業資源，但他們每次出門到大城市比賽，卻總是拿下全國冠軍，而他們奪冠後最期盼的，是去山上所沒有的麥當勞...最後，他們接下一個更加艱鉅的挑戰：灌錄一張唱片。面對專業又漫長的錄音過程，小朋友起初新鮮興奮，但慢慢出現疲憊；與此同時，山上部落裡家庭生活的艱難，也紛紛出現...

## 8月14日(五) 晚上7:00pm 《聽說》



秧秧是一位跑步搖搖晃晃像水鳥的開朗女孩，她獨自照顧立志參加聽障奧運的游泳選手姊姊小朋，偶然下，她與家中經營便當店的天闊相識，言語的溝渠無法阻撓愛情的火苗，他們以手語搭建起溝通的橋樑，努力摸索生命中的未知與無限可能。他們對彼此的了解越來越深，天闊也被秧秧全心照顧小朋的手足之情觸動，儘管好感急速加溫，兩人卻因一場意外產生無聲口角，秧秧驟然決定和天闊斷絕連絡。抵擋不住對秧秧的思念，天闊用盡辦法尋覓秧秧，兩人是否能化解誤會，挽回這段曲折的愛情？

## 8月21日(五) 下午3:30pm 《風中的小米田》



一所山上部落的小學，一次課堂上，老師提到小米跟原住民的故事後，八度突然舉手發問，小米是什麼？這個雞婆的問題，讓老師出了一個「尋找小米真正模樣」的家庭作業。為了不讓喜歡的老師失望，八度回家問大人，小米田在哪裡？大人都說，早就沒小米田了，還罵老師無聊。發了瘋要找到小米田的八度，跟最要好的朋友伊萬結伴出發尋找。他們詢問打獵的族人，按著獵人的指示走入深山，結果兩人竟然大打出手。星期一，要交作業了，八度懷著忐忑不安的心情到學校去...

## 8月21日(五) 晚上7:00pm 《失魂》



阿川在日本料理店擔任廚師，某晚工作時突然昏倒，緊急送醫卻查不出病因，同事將他送回山上老家靜養。見到父親和姐姐，阿川卻一臉陌生，渾身散發詭譎的氣息。某天父親回家竟發現女兒倒在血泊之中，兒子阿川卻坐在一旁面無表情，父親問：「你是誰？你不是我兒子。」阿川冷冷回答：「我看這身體空著，就住進來了。」兒子的異常失魂，讓殺人疑雲雪上加霜，父親費盡苦心為家族洗刷嫌疑，收拾殘局，但藏得了屍體，卻蓋不住如雪球般越滾越大的謎團和重重危機。究竟阿川是失心瘋，還是真被邪靈附身？

# 「把愛亮起來」

台灣盲人喜恩合唱團 溫哥華演唱會



「把愛亮起來，在幽暗角落中，讓那熱度的光永遠發亮，生命充滿了燦爛的陽光。」這是喜恩合唱團創作專輯中的歌詞，也著實是他們極力傳揚的理念。

盲人喜恩合唱團團員皆受音樂專業訓練，各項演出有優異表現。除了正統聲樂、和聲、作曲、樂器學習外，特別著重全人的屬靈生命而唱，以創作詩歌、流行詩歌影響愛樂者。

盲人喜恩合唱團深入教會、學校、醫院、監獄、育幼院、養老院、身心障礙機構、社會團體、企業。2010年開始，足跡更拓展到海外。

視覺的缺損，曾使他們的生命黯然無光、沒有盼望，但是來自社會大眾的愛與關懷，讓他們到處傳唱「把愛亮起來」，就是為了破除視障者悲情的刻板印象，願將喜樂與恩典傳遍地極，將喜從天降帶給人們，祝福所到之處都有主愛滿滿。

曾發行專輯包括2005年「讓愛飛翔」、2008年「不變的愛」、2013年「看不見的看見」。

## Eden Bliss Singers from Taiwan

Although they are blind, "Light up the love in the dark corners, and let the heat of the light forever shine, like radiant rays of the sun.", the lyrics are an extract from the Album made by Eden Bliss Choir. This sums up the message they are spreading. Eden Bliss Choir is founded in 2005. All the members have been through years of professional music training, excelling in all kinds of musical performances. Their goal is to share the gospel, emphasizing on the spirituality of music. For years, the choir has reached churches, schools, hospitals, children's homes, nursing homes, and institutes for persons with disabilities, social organizations and enterprises.

Visual impairments have made their lives difficult and sometimes helpless, but now they can sing "Shine your Love" to break the stereotypes people have for the visually impaired and to share God's love around the world.

三場溫哥華的演出：

- \*\* 7:30pm, Sunday, Sept 6th  
Garden Village Church 園鄉教會  
4950 Barker Crescent, Burnaby (604-433-7711)
- \*\* 1:00pm, Thursday, Sept 10th  
Taiwanese Cultural Centre 台灣文化中心  
8853 Selkirk Street, Vancouver (604-267-0901)
- \*\* 10:30am, Saturday, Sept 12th  
Tai-kung Church 台光教會  
4720 Elgin Street, Vancouver(604-313-3966)

## (IN)VISIBLE: THE SPIRITUAL WORLD OF TAIWAN THROUGH CONTEMPORARY ART

形(無)形：台灣當代藝術的靈性世界



Chiu Yu-Wen, Water Fairies Reproduction Project, 2004-2015, paper and fabric

DATES日期：November 20, 2015 – April 3, 2016

MOA launched its Spotlight Taiwan Project in 2014, a new initiative that focuses on Taiwan's complex and multicultural identity. MOA is now poised to host a highly anticipated exhibition of contemporary art from Taiwan, (In)visible: The Spiritual World of Taiwan through Contemporary Art.

2014年，加拿大不列顛哥倫比亞大學人類學博物館 (MOA) 發起「台灣文化光點計畫」，該計畫是專門研討台灣複雜多元文化認同的創舉。MOA即將舉辦期待已久的台灣當代藝術展：《形(無)形：台灣當代藝術的靈性世界》。

### 關於展覽

台灣有十六個官方認同的原住民族，都屬於南島民族的後裔。台灣有歷史悠久的定居者，也有新來的移民，包括各地來的漢人與其他外國人。在歷史的演變中，不同的外部勢力一比如中國，葡萄牙，荷蘭，西班牙和日本一輪流「發現」，定居或佔領台灣。他們傳入或強行引入了不同的宗教信仰和神話傳說。和東亞國家一樣，在台灣，各種宗教之間的混合很常見。而豐富的神話，傳說和童話故事也賦予台灣的靈性世界不同的層面。台灣人的靈性世界融合在日常生活裡，也成為創意靈感的源泉。

### 《形(無)形：台灣當代藝術的靈性世界》

探討傳統，宗教信仰與現代價值觀在這充滿活力的國家裡，如何融合在一起。此展覽將展出七位台灣當代藝術家，他們的作品都以具有現代意識的視覺表達了各類宗教信仰，神話傳說與靈性世界。Participating Artists 參展藝術家：Yuma Taru / 尤瑪·達陸, Li Jiun-Yang / 李俊陽, Walis Labai / 瓦歷斯·拉拜, Tu Wei-Cheng / 涂維政, Charwei Tsai / 蔡佳葳

[http://moa.ubc.ca/portfolio\\_page/invisible/](http://moa.ubc.ca/portfolio_page/invisible/)

# 炎炎夏日 樂無窮 親友同樂 意未盡



## Summer Fun for family

這個夏天 讓我們四處來相遇

### Aug. 1 - Praise Fest 2015 – Family-friendly Christian music festival

Featuring top Christian artists including headliner TobyMac, plus lots of activities for the whole family at Cloverdale Fairgrounds, 6050 176th St.

### Aug. 1 & Aug. 2 - 15th Annual Maple Ridge Caribbean Festival

Two stages with continuous music provided by live bands from the Lower Mainland's Caribbean community, street and food vendors, a Caribbean open air market, kid's zone with rides and street entertainers and much more at Maple Ridge Fairgrounds.

### Aug. 2, noon-3 pm - 37th Annual Vancouver Pride Parade

Attracting crowds of more than 650,000, the Pride Parade is renowned on the international stage as one of the largest and most successful LGBTQ2+ events in the world.

### Aug. 7, 7:00-9:30pm - Live Symphony Performance at Jake Poole Plaza

Join the Vancouver Metropolitan Orchestra and special guests for a beautiful summer evening performance overlooking Coal Harbour towards the North Shore Mountains and Stanley Park. Seating is first come, first serve. Spectators are encouraged to bring blankets or lawn chairs. Conductor Ken Hsieh with guest choir Vancouver Bach Choir and Vancouver Oratorio Society. Free and family friendly.

### Aug. 7-9 - Abbotsford Airshow

Aviation festival features static displays showcasing a variety of aircraft, plus a wide variety of aerial performances including a show by the Canadian Forces Snowbirds at Abbotsford International Airport.

### Aug. 7-9 - Squamish Valley Music Festival

Headliners include Sam Smith, Drake and Mumford & Sons, plus a huge lineup of acts including Of Monsters and Men, Kaskade, Alabama Shakes, Brandon Flowers, Mother and many more at Logger Sports Grounds and Centennial Fields, Squamish.



### Aug. 8, gates noon, show start at 1:00pm - Burnaby Blues + Roots Festival

A full day of music in a picturesque at Deer Lake Park, Burnaby. Family-friendly environment. This year's lineup includes an eclectic mix of local and international artists including The Sheepdogs, Lee Fields & the Expressions, Ruthie Foster, Nathan & the Zydeco Cha-Cha's, Eagle Rock Gospel Singers, Devin Cuddy Band, Jim Byrnes & the Sojourners and many others.

### Aug. 8 & Aug. 9 - Richmond Maritime Festival

Explore Richmond's maritime heritage. Features entertainment, interactive displays, live music, artisans, colourful maritime characters wandering the grounds and much more.

## LIVE SYMPHONY PERFORMANCE

AT BARRARD LANDING

Friday, August 7, 2015  
7:00 PM - 9:30 PM  
JACK POOLE PLAZA

Free and family-friendly!

Join the Vancouver Metropolitan Orchestra and special guests for a beautiful summer evening performance overlooking Coal Harbour towards the North Shore Mountains and Stanley Park.

Seating is first-come, first-serve. Spectators are encouraged to bring blankets or lawn chairs.

Presented by

Programme 2015: Selection from

|             |           |
|-------------|-----------|
| Gilere      | Baker     |
| Grieg       | Dvorak    |
| Saint Saens | Beethoven |
| Stravinsky  |           |

Guest Chorus

Vancouver Bach Choir  
Vancouver Oratorio Society

Performance

VANCOUVER METROPOLITAN ORCHESTRA  
featuring Conductor Ken Hsieh

Soloists

Rachel Fenlon  
Deborah Blakesley  
Kwangmin Brian Lee  
Alan McDonald

Musical Equipment

Visit [burrardlanding.com](http://burrardlanding.com) for more information.



### Aug. 13-23 - 27th Annual Vancouver Queer Film Festival

The largest queer arts event in Western Canada celebrates the best in independent queer cinema and facilitates a unique community space through a variety of performances, panels and workshops. • Various theatres, including the Vancouver Playhouse, Cineplex Odeon International Village and SFU Woodwards.



### Aug. 16 - Latin Summer Fest

Outdoor festival celebrating the Latin culture. Features music, an artisan market, Latin food and more at Trout Lake Park, Victoria and E. 15th Ave., Vancouver. Free!

### Aug. 16, 10 am-6 pm - Port Coquitlam: 10th Annual Downtown Car Show

Attracts more than 400 collector vehicles and 60,000 spectators. Downtown is transformed into a massive pedestrian zone, as streets are closed down and lined with vehicles. Also includes vendor displays, children's activities, live entertainment and more. • Shaughnessy Street, Wilson Avenue and McAllister Avenue, Port Coquitlam. Free!

### Aug. 22, 11am-3pm - Marpole Oakridge Family Place Day

The event will be very much community-based, with local businesses boothing on the streets, face painters, bike rodeo, henna artists and bouncy castles all free for families to enjoy. Furthermore there will be routines from our Grandparent Learn and Lead program and performances by Ten Drums and TCCS Dance group.

The event is being held in partnership with Dueck GM, whereby each car that gets test-driven, \$25 will be donated to MOFP.

Location: 72nd-73rd on Selkirk



### Aug. 22 - Columbia StrEAT Food Truck Festival

The province's largest food truck festival features more than 50 food outlets, beer gardens, entertainment and a street party at Columbia Street, New Westminster.

### Aug. 22, 9 am -5 pm - Steveston Dragon Boat Festival

Steveston Village and the waters of the Fraser River will come alive at this annual festival. Features competitive dragon boat racing, live music, children's activities and more at Steveston Village, Richmond.

### Aug. 22 - Sept. 7 - The Fair at the PNE

Hundreds of new performances and exhibits and more than 50 thrilling rides and attractions. Includes the Broadway Musical Peter Pan, starring Cathy Rigby; Beatles Memorabilia Exhibition, Dinosaurs Alive! A Jurassic Experience, Summer Night Concerts series and much more at 2901 E. Hastings St., Vancouver.

### Aug. 23 & Aug. 24 - Langley International Festival

Celebrates diversity in the community with a host of activities including food vendors, an International Pavilion, main stage entertainment, Parade of Nations, marketplace, Theatre in the Park, vendors, food and more. • Willoughby Community Park, 7888-200th St., Langley. Free.

### Aug. 24, 10 am -3 pm - 7th Annual Garlic Festival

Combines organically grown artisan garlic and garlic goods with family friendly activities including live entertainment, cooking demos and more at Terra Nova Rural Park, Richmond. By donation.

### Aug. 27-30 - 28th Annual Wooden Boat Festival

Afloat and ashore there will be boats to visit, sea shanties to sing, family boat building, kids boat building, artists and more at Granville Island.

### Sep. 4-7 2015 TaiwanFest

Music, Arts & Culture, Lifestyle, Films, Culinary and Taipei 101..

9/4 Opening Concert @ The Centre (777 Homer Street)

9/5-7 All Activities @ Granville Street (Smithe to Dunsmuir) & Vancouver Playhouse (600 Hamilton Street)

For more information: <http://www.taiwanfest.ca/vancouver/>



# -大溫哥華台裔社區活動看榜-

## 綠色文化交流俱樂部

- 8月1日 10-12 溫哥華商業東區歷史建築解說(日本文化節)
- 8月2日 10-12 溫哥華西尾區海濱建築與街樹解說(同志大遊行)
- 8月3日 10-12 西溫黃柏高山森林湖泊生態解說(海濱音樂會)
- 8月5日 10-12 西溫燈塔公園原始森林生態解說(海濱音樂會)
- 8月6日 10-12 藝術賞析講座:加拿大與台灣繪畫風格變遷
- 8月7日 15-17 北溫哥華區深灣森林生態解說(黃昏海濱音樂會)
- 8月8日 10-12 列治文漁村罐頭廠/船塢歷史解說(海事節慶)
- 8月9日 10-12 西溫懸崖海岸森林生態解說(午後工藝音樂會)
- 8月11日 10-12 素里邦斯頓島生態解說與野餐
- 8月13日 10-12 國際時勢、兩岸新聞分析、人類文明探討講座
- 8月14日 15-17 北溫林恩水源森林生態解說(黃昏深灣音樂會)
- 8月15日 10-12 溫哥華艾弗雷特公園黑莓生態解說
- 8月16日 11-16 列治文猛禽節野鳥教育攤位
- 8月18日 10-12 高貴林區莎紗美特湖森林生態解說
- 8月20日 10-12 房屋驗屋保養講座
- 8月21日 15-17 北溫林恩峽吊橋森林生態解說(海濱音樂會)
- 8月22日 10-12 南素里布烈奇岬生態岸鳥與野鳥解說
- 8月24-30日 北卑斯省化石/岩漿、圖騰村、熊族生態旅遊
- 8月30日 16-18 三角洲國境海灣濱鷗與野鳥生態解說
- 9月1日 10-12 北溫哥華蚊子溪森林生態解說
- 9月3日 10-12 劉長富老師主講藝術賞析
- 9月4日 12-16:30 北溫水源地環境教育旅遊
- 9月5日 10-12 高貴林邦千湖森林生態解說

活動查詢:

林聖哲會長(Joseph Lin)604-327-8693  
 綠色文化活動 [www.greenclub.bc.ca](http://www.greenclub.bc.ca)  
 臉書分享資訊 [www.facebook.com/josephlin.greenclub](http://www.facebook.com/josephlin.greenclub)

## 大溫哥華台灣同鄉松齡會

- ◎ 8月1日(六) 10:00am  
 講題: 有關父親的台灣俗語經驗分享  
 講者: 李贊星會友  
 下午: 慶生會和大家談
- ◎ 8月8日(六) 10:00am  
 講題: LBI樂團(團員5人)

講者: 全明勇傳道(合教會實習牧師)  
 下午: 父親節活動(珠城酒樓慶祝)

- ◎ 8月15日(六) 10:00am  
 全天卡拉OK, 跳舞
  - ◎ 8月22日(六) 10:00am  
 講題: 女畫家芙利達, 卡蘿及情人  
 講者: 張筠君會友  
 下午: 賓果遊戲
  - ◎ 8月29日(六) 10:00am  
 講題: 一篇大稻埕的野史  
 講者: 周原朗教授  
 下午活動: 撥放318學運記錄片  
 入會: 年齡55歲以上, 台灣籍, 年費40元。  
 地址: 溫哥華奇化街601號士達孔拿社區中心 Strathcona Community Centre  
 601 Keefer Street, Vancouver.
- 范發寬會長: 604-291-8186, 604-616-0066(c)

## 大溫哥華台灣同鄉會

- ◎ 8月3日(一) 11:00am-4:00pm  
 活動: 第22屆台灣日園遊會  
 地點: Bobolink Park, 2500 E 61th Ave. Vancouver. (同鄉會館對面)  
 活動內容: 今年園遊會活動將持續年輕化, 其中親子活動是由台加文化協會協助的彩繪燈籠和彩繪紙扇; 也請加西台灣藝術家協會的藝術家們當場指導小朋友彩繪; 還有許多台灣小吃和飲料。歡迎大家在炎炎夏日到此, 快樂的玩一天!
- ◎ 9月12日(六) 2:00pm  
 活動: 伊甸盲人喜恩合唱團  
 Eden Bliss Singers 演唱會  
 地點: 4720 Elgin St. Vancouver
- ◎ 9月12日(六) 4:30pm  
 演講: 台灣知名媒體人黃越宏先生  
 地點: 4720 Elgin St. Vancouver

## 法鼓山溫哥華道場

- ◎ 8月9日(日) 2:00-4:30pm  
 金剛經與無悔的人生  
 果慨法師將以生動、風趣的演講帶領大家認識金剛經的智慧
- ◎ 8月14-16日(六) 9:30am-12:00pm  
 兒童心靈環保體驗營(10-16歲小朋友)
- ◎ 8月22 & 23日(日) 1:00pm-4:30pm  
 中元報恩地藏法會及慈悲三昧水懺法會  
 消災、超薦牌位及功德堂回向
- ◎ 8月30日  
 青年工作坊(全天英語活動, 無中文翻譯), 歡迎16-40歲青年報名

法鼓山溫哥華道場 604-277-1357  
[www.ddmba.ca](http://www.ddmba.ca)

## 嚴榮宗 汪書丹 夫妻油畫聯展

當寫實派的老公與印象派的老婆聯展時.....?



展期: 8月7日-8月20日  
 地點: 書丹白雲藝廊  
 20323 Connecting Road,  
 Pitt Meadows

從1歲就患了小兒麻痺的他, 小時最頭痛的就是繪畫課, 甚至得到全班最低分的丁, 想不到竟突然開竅, 靠著自學在一年內入選8次全國性美展。2012和2013連續兩年在全國的秋季沙龍大展得到傑出作品獎、2013的另一個全國靜物比賽再奪第二名、2014入選世界寫實大賽。

現任加拿大藝術家聯盟, 全國性比賽輪值評審 [www.louisyen.ca](http://www.louisyen.ca)

## Summer Violin Recital

小提琴: Amanda Hsueh 薛怡真  
 鋼琴: Kunal Moorjani

1. 時間: 8月15日(六) 晚上7:30pm  
 地點: Garden Village Church  
 園鄉教會4950 Barker Crescent, Bby
2. 時間: 8月22日(六) 晚上7:30pm  
 地點: Taiwanese Cultural Centre  
 台灣文化中心8853 Selkirk Street

Free by donation.

演出曲目包括: 巴爾托克《六首羅馬尼亞舞曲》、蕭泰然《夢幻的恆春小調》《G調夜曲》、舒伯特《A大調奏鳴曲 大二重奏》、佛瑞《夢後》德布希《美麗的夜晩》、德弗扎克《媽媽教我的歌》、浦羅柯菲夫小提琴奏鳴曲D大調

## -大溫哥華台裔社區&台加活動看榜-

### 古典音樂欣賞

您想增進您的聆聽技巧與音樂知識嗎？  
對正在聽的音樂想要有更深入的了解與  
體會嗎？請來台加參加！

講師：Jeffrey曾連福老師

費用：台加會員\$5/ 非會員\$8

會員家庭(父母子女)三人\$13/  
四人以上\$15

- ◎ 8月4日(二) 下午1:30  
尼采說：「人生沒有音樂，將是一種  
錯誤。」我們將介紹優美動人、活潑  
有趣的輕古典音樂；帶您體會作曲家  
如何將古典音樂融入人們的生活。
- ◎ 8月11日(二) 下午1:30  
弦樂四重奏是作曲家們最喜歡創作的  
音樂類型之一。我們將介紹「弦樂四  
重奏之父」—海頓以及深受其影響的  
作曲家—莫札特、貝多芬等人的作  
品，帶您體會弦樂四重奏的剛柔並  
濟、均衡之美。
- ◎ 8月18日(二) 下午1:30  
號稱音樂史上四大小提琴之一的《D  
大調小提琴協奏曲》可說是每一位小  
提琴演奏家一生必挑戰的經典曲目。  
我們將從十九世紀最重要的匈牙利小  
提琴家姚阿幸與布拉姆斯之間令人稱  
頌的友誼，探討這首經典協奏曲的創  
作歷程與賞析。

### 特別拍賣茶會 Silent Auction

時間：8月15日(六) 2:00pm- 5:00pm

地點：台加文化協會瑜珈教室

8881 Selkirk Street

主人將分享人生旅途中的特別回憶  
包括海報、裝飾品、錫器、水晶用品、  
木偶、家用品... 所有拍賣所得，全數  
捐贈台加文化協會。

### 白鷺鷥與水牛合唱團

Vancouver Alpen Club presents

Jugendchor Bad Hersfeld & Egret

Choir

德國Obersberg青年合唱團訪溫演唱會

客席：白鷺鷥與水牛合唱團

時間：8月28日(五) 7:30pm

地點：Vancouver Alpen Club

4875 Victoria Drive

門票：\$10, at the door @6:30pm

Info：604-874-3811

繼今年初台德香腸豬腳啤酒節之後，白  
鷺鷥與水牛合唱團很榮幸受邀請，代表  
台灣社團與代表溫哥華社區的一場民間  
音樂文化交流。



**2015 TCCS Fundraising Gala**  
**台加文化協會募款餐會**

台灣  
**花布之美**

服裝走秀

**Taiwanese Traditional Textile  
Fashion Show**

9月19日(六) 晚上 6:00pm  
Start 19th, Saturday @ 6:30pm

Hellenic Community Centre  
4500 Arbutus, Vancouver

Ticket \$120 (\$60 tax deductible)  
For more info: [www.tccs.ca](http://www.tccs.ca)  
604-267-0901

## 舞蹈Dance

### 土風舞(限會員)

老師：田興和

時間：A班星期一&三 10:00am-12:00pm  
B班星期二 7:45pm-9:30pm

費用：A班\$25/月；B班\$40/3個月

您是否經常回味起年輕時在操場、公園、草地上大夥兒圍成一圈，盡情暢快跳著土風舞的美好時光？律動的身體伴著優美輕快的樂曲，那是多麼令人愉悅開懷的享受啊！無論您是要重拾美好時光或是對舞蹈熱衷喜愛、抱有熱情的，我們都竭誠歡迎您加入我們的行列！

### 國際標準舞(限會員)

老師：謝依霖

時間：星期一&三 1:00pm-3:00pm

費用：\$30/月；\$10/Drop in

國標舞老師Elaine來加拿大後先後跟隨Ballroom老師: Denis Tremblay、Luana Conte。Latin老師: Katerina Michtchenko、Olga Richardson學習國際標準舞技巧訓練。2010 Canadian Closed Competition (CCC) Senior Pre-Champ Standard Champion。教學經驗豐富。  
(週一老師上課 &週三學員自行練習)

### 排舞

老師：謝依霖

時間：星期二 1:00pm-2:30pm

星期五 10:00am-11:30am

費用：會員\$12/月；非會員\$18/月  
\$5/Drop in

排舞是一種簡單易學的單人舞，近年來逐漸風行，受到民眾喜愛。它不受性別和年齡的限制，男女老少皆宜，它綜合多種不同的舞步，除了可以達到運動目的，欣賞不同格調的音樂，其中方向的變化，還能訓練您頭腦清晰，身心靈活。

## 健身Exercise

### 平甩功 & 太極拳練習

主持：劉仲明

時間：星期二&四 8:30am-10:00am

費用：會員\$1/次；非會員\$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

老師：黃威傑604-678-9967

時間：8月23日(日) 10:30am

費用：會員Free；非會員\$2/Drop-in

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，讓大家可以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。

## 球類運動Sport

### 鄭子太極拳

老師：沈于順&吳明芳 604-985-8687

時間：星期六 10:00am-12:00pm

費用：會員\$150/期；非會員\$175/期  
(一期8堂課)；\$25 Drop in

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、矯正不良脊椎姿勢，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。

新一期課程已開始，歡迎報名參加！！

### 保齡球俱樂部

主持：李友志604-275-6365

時間：星期日 10:00am-12:30pm

地點：The Zone Bowling 球館 (#180-14200 Entertainment Blvd., Richmond) 在No. 6 Road夾Steveston Hwy; Silver City電影院和Subway對面，球館電話：604-271-2615。



## 大家相邀Bowling去

時間：8月29日(六) 12:50pm集合  
1:00pm準時開球

費用：每位三局\$8.50  
(租鞋免費/歡迎自備)

你是否很久沒有打保齡球了？

你是否無法固定每週日參加台加保齡球俱樂部？你是否從來沒有機會或沒想過要打保齡球？

這是您的機會來了，讓我們一起相邀來去Bowling！

\*另外每一個星期日上午10:00am固定時間球敘，也歡迎參加。

台加保齡球俱樂部 604-275-6365

## 桌球聯誼社

主持：詹元積604-581-6191

開放時間：星期一至五 9:00am-5:30pm

星期六 10:00am-5:00pm

星期二至四 7:00pm-9:30pm

費用：會員\$55/年；非會員\$75/年；  
晚上週末打球額外\$1；  
非會員Drop in \$3

歡迎有興趣於桌球運動的朋友們一起參與。請記得自行邀約同伴打球，謝謝！  
另有初學者陪訓&指導 \$20/堂；女教練指導。

## 高爾夫球俱樂部

八月份總召：林德清 604-277-7589

召集人：林文壽604-241-7536

劉坤益 604-241-0289

李友志 604-275-6365

歡迎有興趣參加者，與召集人聯絡！

## 高爾夫6月比賽結果

總桿冠軍：林文壽

淨桿第一名：郭豐

淨桿第二名：徐明鋒

淨桿第三名：李友志

淨桿第四名：江菊英

淨桿第五名：康鐘鼓

LUCKY 7: 劉坤益

男最遠桿獎：李友志

最近洞獎：#2張子忠

#5劉坤益

#8林文壽

#10林文壽

#12徐明鋒




## 卡拉OK俱樂部

主持: 鐘淑汝604-418-1357  
時間: 星期六 2:00pm-5:00pm  
台加卡拉OK俱樂部設備精良, 同好如雲, 高手如林。歡迎大家相約一起來練唱、聽歌或試膽。俱樂部成員每半年收取會費30元, 全年50元。台加會員drop in \$3, 非台加會員每人每次收費\$4。歡迎您邀請朋友同來參加!

## 台加橋牌社(限會員)

主持: 劉仲明604-266-2926  
時間: 星期五 1:00pm-3:00pm  
費用: Free  
玩橋牌, 可以使人的心智靈敏、結交朋友、培養默契, 並且享受比賽的樂趣。歡迎新手參加, 混合練習, 熟悉叫牌及打牌技巧。有興趣的會友請最晚於前一天聯絡負責人。

## 免費婦女關懷互助小組聚會活動

時間: 6月5日-8月14日  
每週五早上10:00am-12:00pm   
這是一個開放的、友善的婦女交流園地。在這裡, 您可以認識新朋友, 學習加拿大文化, 分享生活點滴, 幫助自己及他人成長。誠心邀請您的參與。(提供簡單茶點、貼心托兒服務及巴士車票)  
此活動由ISS of BC & 台加合辦

## 語言Language

### 大家的日本語初級I

時間: (A班) 7月27日-10月19日  
每星期一10:00am-12:00pm  
(B班) 7月30日-10月1日  
每星期四 2:00pm-4:00pm  
費用: 每班\$120 (一期12次)

從最基礎的單字、句型開始到簡單常用的日常會話及日語歌謠練習, 希望能使學員們在輕鬆活潑的氣氛中享受學習日語的樂趣及提高學習興趣。

教師: 劉瑛瑛, 台灣政治大學外交系, 日本國立東京學藝大學(原東京師範學校)教育碩士, 旅日八年半。曾任職於台北駐日本東京經濟文化辦事處三年餘及台灣南開科技大學及南投縣社區大學日語講師, 計十餘年教學經歷。

※ 暑假期間, 曬書社、英文時事會話、園藝盆栽俱樂部停課

### 成人華語會話班 Mandarin Chinese Conversation Class

Instructor: Flora & Peggy  
Tue 7:00pm-9:00pm \$180(12 weeks)

本華語會話班課程內容實用, 編排生動活潑, 是由教學經驗豐富的溫哥華台灣語言協會創會會長胡玉華老師精心設計, 最適合完全沒有中文背景的學生。請台加會員多多將此實用的華語會話班課程, 介紹身邊的非華語背景親友。隨時歡迎報名或試聽。

## 健行社

主持: 詹元稹604-581-6191/ 778-985-1136

費用: 會員Free/非會員\$3

| 時間                 | 健行地點                                    | 109 walks | 行程 (km) | 領隊                  | 集合地點                                                                                                           |
|--------------------|-----------------------------------------|-----------|---------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8/1 (六)<br>9:15 am | Derby Reach/Fort Langley<br>Langley     |           | 10      | 胡正福<br>604-882-8061 | Hwy #1 (exit 58) >96th Ave.(E)> 208 Ave.> Allard Dr. >Park parking.                                            |
| 8/8 (六)<br>9:15am  | Green Timber trails<br>Surrey           |           | 10      | 詹元稹<br>604-581-6191 | Nordel way E>88 Ave. E>140 St. N > 100 Ave. E >Green Timber park                                               |
| 8/15 (六)<br>9:15am | Dog Mountain<br>North Vancouver         | 55        | 6       | 高騰輝<br>604-207-0533 | #1 HWY(exit 22)>Mount Seymour Pky>Mount Seymour Rd>park @ the end of road                                      |
| 8/22 (六)<br>9:15am | Brothers Creek Trails<br>West Vancouver | 40        | 6       | 朱安華<br>604-990-6886 | Hwy #1>(exit 13) Taylor Way N.>Highland N. .>Eyremount Dr. W.>Millstream Rd. N. parking by the gate with sign. |
| 8/29 (六)<br>9:15am | Point Grey<br>Vancouver                 | 12        | 6       | 詹元稹<br>604-581-6191 | N.W. Marine Dr. @Spanish beach west close to washroom.                                                         |
| 9/5 (六)<br>9:15am  | Capilano Canyon<br>N. Vancouver         | 43        | 8       | 高騰輝<br>604-207-0533 | #1 HWY (exit 14) > Capilano Rd N.> Capilano regional park >Hatchery 南方的 parking lot.                           |

備註: 1. 務必穿登山鞋(或球鞋), 且自備雨具, 風、雨、雪無阻。沿途風光明媚, 請別忘了攜帶相機。

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"(6th Edition)。地點及詳圖請電洽當日領隊。



時間：8月19日(三)開始!  
負責人：馬苔菱  
指導：Chris Lee

How  
CONFIDENT  
Are You?

您是不是在眾人面前講話就緊張不已？與人溝通時，您能否精準的表達您的意思？在商業或日常生活面臨談判時，你知道這之中的說話技巧嗎？不管你是對一人或眾人，台加 Toastmaster (國際演講協會) 可以幫助您，讓您在職場或家裡，說話有條理與自信，瞭解其方法，擁有好口才絕對不是難事！

歡迎過來試聽!! 年齡與英文程度不拘，人人可增進生活與工作中英語表達能力與操練!

## 身心力行—健康自我管理能力的培養 系列課程

時間：9月4日-10月9日 (連續6週)  
每星期五 9:30am-12:00pm  
地點：台加文化協會  
名額：15人  
費用：免費

此系列課程是由史坦福大學醫學院創編，已在世界近40個國家舉辦，卑斯省(BC)至今已超過20,000人參加。

該課程通過系統講解會進一步完善您的健康知識，並幫助您掌握多種技巧和方法來有效處理各種慢性疾病(如心臟病、高血壓、糖尿病、風濕病、哮喘等)的通見症狀(包括疲勞、疼痛、肌肉緊繃、呼吸端促、和焦慮/憂鬱等)。

您也可以學習到如何：建立健康飲食習慣，積極做適合自己的運動，了解並調整負面情緒，放鬆身心，防止跌倒，改善睡眠，與醫護人員做更有效的溝通，製定健康目標，切實付諸行動，與解決實際問題等等。

該課程不僅內容紮實，全面且實用。在組長帶領下，學員還參與討論，大家互學互動，上課氣氛活潑。尤其每週製訂行動計劃的特色，能鼓舞您"起而行"，增化知識為行動的能力和信心，進而幫助改善您生活的品質!

因課程的成效卓著，BC省衛生廳2010年始，委由維多利亞大學免費將此課程推廣至大溫華人社區。為嘉惠會員鄉親，台加已連續4年引進此課程，參加者踴躍亦深受受益：

“經過這六星期我全面了解自己的健康問題，還學到了隨時使用工具來解決自己的問題。”

“以前只有「想做」的念頭，很少真正「付諸實行」，現在學習到如何由少增多制訂動計劃，產生了不少的動力，一天沒做就已不太習慣，我們夫妻的身體狀況進步不少。”

歡迎有心增進健康，減低慢性疾病的朋友們把握機會，加入秋季即將開始的新一期課程。也請將此訊息轉達給您關心的親朋好友，讓大家一起成為自己健康生活更好的主人!

(欲知詳情8月20日前可詢課程組長洪考貞604-738-5666)



## Taiwanese Canadian Newcomers Network 台灣新移民聯誼茶會



日期：9月12日(六)下午3pm-5pm

無論您是剛報到，或已經住了數年的新移民，都歡迎您參加，來此您將會感受到，台加就如您在溫哥華的第二個溫暖的家。同時，我們將提供以下訊息，希望能協助您及家人盡快適應加拿大生活，融入主流社會! 敬請 9月8日前報名，以便準備座位茶點。

安家信息 / 申請新移民英文課程 / 醫療制度訊息  
法律制度認識 / 教育資源 / 就業資訊諮詢  
台裔企業資訊 / 台裔社團活動訊息



| 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><b>李勿創作關懷. 友誼. 夢想個展</b></p> <p>8月4日 - 8月21日<br/>週一至週五<br/>9:00am-5:00pm<br/>週六<br/>10:00am-5:00pm</p> <p>開幕茶會<br/>8月18日(二) 9:30am</p> | <p><b>廖純如質樸之美個展</b></p> <p>8月21日 - 9月19日<br/>週一至週五<br/>9:00am-5:00pm<br/>週六<br/>10:00am-5:00pm</p> <p>開幕茶會<br/>8月22日(六) 3:00am</p> | <p><b>桌球聯誼社</b><br/>週一至週五<br/>9:00am-5:30pm<br/>週二 / 週四<br/>7:00pm-9:30pm<br/>週六<br/>10:00am-5:00pm</p> <p><b>金齡日</b><br/>每週四10am-3pm</p>                           |                                                                                                       |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                       | <p><b>1</b></p> <p>健行社 9:15am<br/>Derby Reach/Fort Langley, Langley<br/>鄭子太極拳 10:00am<br/><b>圍棋週六班 10:30am</b><br/>卡拉ok俱樂部 2:00pm</p>                                                                      |
| <p><b>2</b></p> <p>保齡球俱樂部 10:00am</p>                                                                                                    | <p><b>3</b></p> <p><b>BC Day<br/>台加休館一天</b></p> <p>台灣日 11:00am<br/>@Bobolink公園<br/>歡迎大家前往捧場!</p>                                   | <p><b>4</b></p> <p>平甩&amp;太極 8:30am<br/>排舞 1:00pm<br/><b>古典音樂欣賞 1:30pm</b><br/>桌球班 2:00pm<br/>土風舞 7:45pm</p>                                                        | <p><b>5</b></p> <p>土風舞 10:00am<br/>國標舞 1:00pm<br/>兒童圍棋班 3:30pm</p>                                    | <p><b>6</b></p> <p>平甩&amp;太極 8:30am<br/><b>健腦操 1:00pm</b><br/><b>影片: 不老騎士 2pm</b><br/>大家的日本語初級I (B) 2:00pm<br/>書畫藝術班 3:30pm</p>                                            | <p><b>7</b></p> <p>排舞 10:00am<br/>婦女關懷互助 10:00am<br/>橋牌社 1:00pm<br/><b>家庭電影日:<br/>飛行少年 3:30pm<br/>第四張畫 7:00pm</b></p> | <p><b>8</b></p> <p>健行社 9:15am<br/>Green Timber trails Surrey<br/>鄭子太極拳 10:00am<br/><b>圍棋週六班 10:30am</b><br/><b>爸爸的風吹 1:00pm<br/>(Pitt Meadows)</b><br/>卡拉ok俱樂部 2:00pm</p>                                  |
| <p><b>9</b></p> <p>保齡球俱樂部 10:00am</p>                                                                                                    | <p><b>10</b></p> <p>土風舞 10:00am<br/>大家的日本語初級I (A) 10:00am<br/>國標舞 1:00pm</p>                                                       | <p><b>11</b></p> <p>平甩&amp;太極 8:30am<br/>排舞 1:00pm<br/><b>古典音樂欣賞 1:30pm</b><br/>桌球班 2:00pm<br/>土風舞 7:45pm</p>                                                       | <p><b>12</b></p> <p>土風舞 10:00am<br/>國標舞 1:00pm<br/>兒童圍棋班 3:30pm</p>                                   | <p><b>13</b></p> <p>平甩&amp;太極 8:30am<br/><b>影片: 牽阮的手 1pm</b><br/>大家的日本語初級I (B) 2:00pm<br/>書畫藝術班 3:30pm</p>                                                                 | <p><b>14</b></p> <p>排舞 10:00am<br/>婦女關懷互助 10:00am<br/>橋牌社 1:00pm<br/><b>家庭電影日:<br/>唱歌吧! 3:30pm<br/>聽說 7pm</b></p>     | <p><b>15</b></p> <p>健行社 9:15am<br/>Dog Mountain North Vancouver<br/>鄭子太極拳 10:00am<br/><b>圍棋週六班 10:30am</b><br/>卡拉ok俱樂部 2:00pm<br/><b>特別拍賣茶會 2:00pm</b></p>                                                 |
| <p><b>16</b></p> <p>保齡球俱樂部 10:00am<br/><b>「The 228 Legacy」<br/>與作者有約 3:00pm</b></p>                                                      | <p><b>17</b></p> <p>土風舞 10:00am<br/>大家的日本語初級I (A) 10:00am<br/>國標舞 1:00pm</p>                                                       | <p><b>18</b></p> <p>平甩&amp;太極 8:30am<br/><b>李勿開幕茶會 9:30am</b><br/>排舞 1:00pm<br/><b>古典音樂欣賞 1:30pm</b><br/>桌球班 2:00pm<br/><b>Empower Me 7:30pm</b><br/>土風舞 7:45pm</p> | <p><b>19</b></p> <p>土風舞 10:00am<br/>國標舞 1:00pm<br/>兒童圍棋班 3:30pm<br/><b>Toastmaster 7:00pm</b></p>     | <p><b>20</b></p> <p>平甩&amp;太極 8:30am<br/><b>專題影片:<br/>兒子的大玩偶 1pm</b><br/>大家的日本語初級I (B) 2:00pm<br/>書畫藝術班 3:30pm</p>                                                         | <p><b>21</b></p> <p>排舞 10:00am<br/>橋牌社 1:00pm<br/><b>家庭電影日:<br/>風中的小米田 3:30pm<br/>失魂 7pm</b></p>                      | <p><b>22</b></p> <p>健行社 9:15am<br/>Brothers Creek Trails West Vancouver<br/>鄭子太極拳 10:00am<br/><b>圍棋週六班 10:30am</b><br/>卡拉ok俱樂部 2:00pm<br/><b>廖純如開幕茶會3:00pm</b><br/><b>Summer Violin Recital 7:30pm</b></p> |
| <p><b>23</b></p> <p>保齡球俱樂部 10:00am<br/><b>復健運動操 10:30am</b></p> <p><b>30</b></p> <p>保齡球俱樂部 10:00am<br/><b>夏日感恩BBQ 4:00pm</b></p>         | <p><b>24/31</b></p> <p><b>魔術棋彩Fun<br/>夏令營 9:30am</b><br/>土風舞 10:00am<br/>大家的日本語初級I (A) 10:00am<br/>國標舞 1:00pm</p>                  | <p><b>25</b></p> <p><b>魔術棋彩Fun<br/>夏令營 9:30am</b><br/>平甩&amp;太極 8:30am<br/>排舞 1:00pm<br/>桌球班 2:00pm<br/>土風舞 7:45pm</p>                                              | <p><b>26</b></p> <p><b>魔術棋彩Fun<br/>夏令營 9:30am</b><br/>土風舞 10:00am<br/>國標舞 1:00pm<br/>兒童圍棋班 3:30pm</p> | <p><b>27</b></p> <p><b>魔術棋彩Fun<br/>夏令營 9:30am</b><br/>平甩&amp;太極 8:30am<br/><b>節約能源計畫 1:00pm</b><br/><b>Empower Me 1:00pm</b><br/>大家的日本語初級I (B) 2:00pm<br/>書畫藝術班 3:30pm</p> | <p><b>28</b></p> <p><b>魔術棋彩Fun<br/>夏令營 9:30am</b><br/>排舞 10:00am<br/>橋牌社 1:00pm</p>                                   | <p><b>29</b></p> <p>健行社 9:15am<br/>Point Grey Vancouver<br/>鄭子太極拳 10:00am<br/><b>圍棋週六班 10:30am</b><br/><b>相約Bowling 12:50pm</b><br/>卡拉ok俱樂部 2:00pm</p>                                                     |

# Empower ME



Empower Me是一個針對房子和城市屋，專門為居住在大溫地區的華裔和印裔，所提供的免費節約能源教育計畫。由於很多新移民來自不一樣的氣候，對本地的家電設備並不一定有全面的了解，而無法有效的達到節能的效果。該計畫由熱心的社區人士發起，主要想幫助遏止全球暖化的現象，減少溫室氣體的排放，創造更美好的未來，在此同時，也幫助新移民更適應本地的生活。

這個計畫主要有三大目標：鼓勵大家採取行動節約能源，減少不必要的水電費支出，增強對居家天然氣使用的安全了解。在Fortis BC的資助下，此計畫於2013年的一月開始試運，BC Hydro 和Kambo Green Solutions在2014年底，也加入並成為主要贊助商。City of Vancouver, City of Surrey 和 Vancity，在2015年也先後加入了資助的行列。

Empower Me 顧聘此間華裔和印裔的節能大使，以其慣用的語言深入多元社區，幫助移民們了解房子的設備，和天然氣的使用安全，提供多種諮詢服務。同時告知移民們，多種節能的方式與各式補助，讓更多移民踴躍參與節能計畫，進而成為社區中的節能冠軍。

目前 Empower Me 有六位來自不同背景的節能大使，提供各個家庭關於節能的知識。節能大使提供家居訪問，檢視評估住家的各項裝置：門窗，熱水器，防風條，冷暖氣系統，並且提供建議來達到節能省電省水的效果。



有興趣的冠軍們請跟我們聯絡：  
國語： Joanna 778-881-0857 / Ken 604-518-1680  
廣東話： Jimmy 778-385-8300



Empower Me 是一項免費的節約能源計畫，由熱心的社區人士設計，旨在為大家創造更美好的未來。節能大使會與您會面，以您慣用的語言講解節約能源的竅門，助您省錢，並令家居環境更舒適。

您的節能大使會：

1. 進行家居能源檢視
2. 提供支持 and 指導
3. 免費送上節能產品



**成為節能智多星！**

節能智多星可享有：

- 專為其家居度身設計的長遠節能方案
- 協助申領津貼、回贈及從其他計劃受惠
- 節能指導及支援

率先成為您社區內的節能智多星！節省能源開支，並令家居環境更舒適。參與這計劃費用全免，但計劃為期有限，請即行動！

## 兩場華語 Empower Me 特別講座

Empower Me & How to be Green in Your Daily Life ?

講員： Joanna Huang, Empower Mentor  
時間： 第一場： 8月18日(二) 晚上7:30pm  
          第二場： 8月27日(四) 下午1:00pm  
地點： 台灣文化中心  
          (8853 Selkirk Street, Vancouver)

介紹Empower Me 這一個由BC Hydro, Fortis BC, City of Vancouver, City of Surrey and Vancity 贊助的社會企業。

講座內容將包括如何節省能源，溫哥華的資源與廚餘回收計劃介紹，跟如何利用家裡的玻璃罐製作植物園。



## 台灣學校暑期班，招生中！

主持人：廖純如校長  
 負責人：戴振華老師 778-668-5308  
 費用：會員\$150/每期10次；  
 非會員\$180/每期10次

### 中級中文班（八月暫停!）

指導教師：趙啟帆老師  
 時間：每週五 4:00pm - 5:30pm

### 桌球班

指導老師：詹元稜老師  
 時間：每週二 2:00pm - 3:30pm

### 兒童圍棋班

指導教師：戴振華老師  
 時間：每週三 3:30pm - 5:00pm

### 書畫藝術班

指導老師：甘錦城老師  
 時間：每週四 3:30pm - 5:00pm

## 魔術棋彩Fun夏令營

時間：8月24-28日共5天，9:30am-4:10pm  
 地點：台灣文化中心  
 招收對象：K-7年級，每班6-12人  
 費用：學費 \$180（12歲以下免GST），內含材料費，午餐自理。  
 負責教師：Mike Liu魔術師、戴振華老師、甘錦城老師、李佳慧老師、Sylvia老師

### 教學內容：

1. 魔術：教師表演、學生表演（任意魔術）、精彩魔術影片欣賞、教師魔術解密
2. 棋：圍棋、西洋棋基本規則說明、題解、生生對弈、師生對弈（一對多）
3. 彩：書法、繪畫、卡通畫。
4. Fun：有現場音樂環繞的、歡樂的、動態的課程

### 雙棋比賽

1. 圍棋比賽4局（小棋盤），西洋棋比賽2局，以勝局總數排名。勝局數相同時，以圍棋勝局多者，優先排名。
2. 統統有獎。

## 金齡中心Golden Age Centre

10:00am - 11:00am 肢體律動 - Monica 老師  
 11:00am - 12:00pm 歡樂歌唱 - 英秀青老師  
 1:00pm - 3:00pm 專題演講 / 影片欣賞

- \* 65 歲以上金齡長輩會員免費
- \* 65 歲以下單日 \$3 / 會員全年 \$50 / 非會員全年 \$100
- \* 午餐 \$4（如欲用餐，請於 1 天前先預訂，以便準備餐點）

### 8月6日

1:00pm 健腦操，指導：Yinga & Myra  
 2:00pm 影片欣賞：不老騎士“Go Grandriders”（50分鐘）  
**Would you still dare to dream when you're 80 years old?**

有夢最美，只要有夢，就有奇蹟！  
 有一天，當你八十歲，還有多少作夢的勇氣？  
 他們平均81歲，心裡卻住著18的夢。  
 他們用一輩子的經驗告訴你：只要有夢，就有奇蹟！

現場將送出這部紀錄給三位幸運的金齡長輩（65+），歡迎長輩們踴躍參加，觀看影片之餘，也加入幸運抽獎！

### 8月13日

1:00pm 影片欣賞：牽阮的手（140分鐘）

牽阮的手有如一部台灣本土愛情史詩，以台灣二戰後六十年為歷史背景，人權醫師田朝明及其夫人孟淑女士（人稱田媽媽）的愛情故事為主軸，回顧台灣這一路走向民主的年代。一個個讓人動容的畫面，一種對理想的堅持，就像他們的愛情，至死不渝。

### 8月20日

1:00pm 專題+影片欣賞：兒子的大玩偶（108分鐘）

講師：王維真老師

1957年至1962年為台語片的高峰期。為了和當時的粵語、北京話、廈語片作區隔，所謂的「台語片」，不管腳色是哪國人，幾乎一律以台語發音。1970年代台語片劣幣驅逐良幣，水準下滑，市場全部為國語片的天下。

由侯孝賢導演，根據黃春明同名小說搬演的「兒子的大玩偶」，1983年9月上演，在嘉義縣竹崎鄉取景，整部電影從頭到尾說台語，並由不同角度寫實呈現男主角坤樹化妝「三明治人」，「把歡笑帶給兒子，把眼淚留給自己」的小人物生活苦樂。是小說與電影的完美結合，更樹立「台灣新電影」的里程碑。

### 8月27日

1:00pm 講題：節約能源計畫

講師：Joanna

節能大使Joanna 來自台灣，她相信節約能源能減少溫室氣體的排放，幫助地球的永續發展。Empower Me 是一個社會企業，由BC Hydro, Fortis BC, City of Vancouver, City of Surrey and Vancity 贊助，提供免費的能源檢測，為華裔居民的房子量身訂做能源節約計畫，為他們省錢省電，進而減少溫室氣體的排放，保護地球。（詳閱p.38 EmpowerMe）



# 台加身心靈成長中心

## 您想健康、快樂嗎？

什麼是身心靈健康的理念及做法？讓我們一起來台加身心靈成長中心學習，幫自己看到希望，以活出健康、快樂的人生；你、我都可以做到。今天就可以開始。

需要個人成長探討者，請打預約電話 604-267-0901。

### 幸福小組專欄

**幸福** 是為自己建立健康、快樂、對家庭及社會有貢獻的生活。

文 / 彭碧瑜

每星期一清早，我先生便出門到溫哥華總醫院安寧病房當義工去。中午回家吃飯時，總會跟我分享當天遇到的病患、家屬的故事。走得自在的，通常都是看到自己的福報、心存感恩的人；他們接納生命的遭遇並善加利用所擁有的。臨到生命盡頭，還可以那麼從容、那麼自在，真是不容易。他們的故事很感人。都是我們學習的對象。我跟先生都認為接納上天的恩賜，才有平靜的心去活到終點。人生下來，最後一定要走。這是無法避免的事。學習接受、學習感恩，才會讓自己走得無怨無悔。養成感恩的心，才會看到自己的福報；每天都看到自己的福報，就會培養出感恩的心。凡事感恩，就是最大的福報。科學家發現因為受基因的影響，不是每個人天生都是樂觀者、都容易看到自己的福報，但我們願意的話，卻都可以學習的。

“生命最重要的功課：影響我們的二十件事” 這本書中有一章談到感恩，標題是：感恩是一個習慣，是最重要的習慣。作者，Hal Urban 是一位中學老師。為了幫學生體驗感恩，他給學生第一個作業是嚐試在二十四小時內都不抱怨。第二天在課堂討論該作業時，大家的反應是抱怨這個作業的困難度。當然沒有人做到。他要求學生繼續這個作業。並覺察自己是否抱怨少了一點。並記錄自己抱怨什麼。第三天又討論每個人的經驗。當然還是沒有能做到完全都不抱怨。雖然如此，但學生了解老師這個作業是幫他們看到自己抱怨很多事，其實卻沒有什麼是真的好抱怨的。抱怨的事，常常都是微不足道。接下來的作業，老師要學生在一張紙上寫上：我感謝什麼：分三行地記下他們感恩的東西、人、及其他。感恩的東西及人這兩行很快地就填滿。第三行，經討論後，如自由、友情、愛、能力、神、平安、信仰等都是，很快也填滿了。老師要他們在跟著的二十四小時內，分別在中餐以後、晚餐以後、睡覺前及第二天早上上學前念四次紙上感恩的所有東西。那天上學，老師發現學生們都變了，整個氣氛很不同。學生個個滿面笑容，更活潑。感恩真的能活化我們的心。去注意正面的事，而不是負面的事，我們生活就改善很多。

感恩好處非常多：有感恩的心，我們很容易肯定他人的作為，透視禮物背後的心意。感恩的心也讓我們開啟我們的心，品嚐我們的每個福報，讓我們變得慷慨。感恩的心讓我們能夠活在當下地去感謝現有的一切，而不是一味地奢求更好、更多。感恩的心會帶來快樂，而且讓我們更樂觀、更熱心、更有信心。有感恩的心，我們比較不容產生憂鬱及恐慌的感覺。有感恩的心也對我們健康有多方面的好處，如：提升免疫系統、降低血壓、減少生病、減少疼痛的影響。有感恩的心也會使人多運動、多照顧健康。感恩的人比較容易入睡，夜間醒得少，一般睡眠品質比較好。時時記著自己的福報也會幫助我們睡個好覺。感恩的心讓我們在遇到挫敗時，更容易復原。在家庭裏，感恩的心會強化彼此的關係。讓大家感覺很親近、很有承諾。夫妻雙方都表達感恩時，彼此會有滿足感，家中的分工合作也會做得更好。感恩會減少仇恨。感恩會幫助我們對別人好、常以他人的利益為優先。孩童有感恩的心會對生活更滿意。他們也會多參與社區活動。感恩的心對學校及整個教育系統都有很大的幫助，學生、老師都受益。感恩的好處真的講不完。

## 李勿 創作個展 - 關懷.友誼.夢想

展出時間：8月4日 - 8月21日  
週一至週五 9am-5pm, 週六 10am-5pm  
開幕茶會：8月18日(二) 9:30am



這是我的創作首展，也是成長後回饋愛的起點。

在熱愛藝術創作的家庭誕生，是父母愛的“李勿”，父母常說我是吃顏料長大的，就在畫室的教學環境中成長，快樂地享受藝術薰陶。

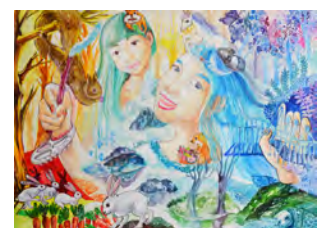
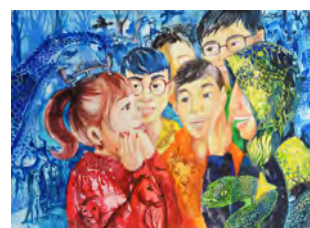
台灣有許多基金會承辦公益活動，從小我就在父母的陪伴下積極參與，或許很多人稱羨我得獎，然而我更感謝這些基金會與承辦單位，由於他們的熱心公益活動，讓我從中學習到：關懷保育生態環境、關懷老人和弱勢...許多社會議題，也因為參與繪畫比賽而認識、瞭解。

我熱愛繪畫，是生活也是工作，從北科大-創意設計系畢業後，很幸運地受二信高中母校的疼惜，返校任教美術課程，也到安樂國中美術班指導學生版畫，又去瑞亭國小擔任駐校藝術家教小學生做陶藝，在瑞芳國中從事藝術社團輔導和樺興幼稚園教兒童美術，在教學的過程中，學生成了我最幸福的友誼資源，別人覺得奔波，我樂在其中。

預計在2015年實現我的夢想—舉辦個人的首展，但由於教學工作繁重，抽不出時間創作，正在猶豫、卻步之時，意外的獲得由中華文化經濟交流促進會舉辦的『第三屆世界盃青少年繪畫大賽』台灣區代表資格，可以到加拿大溫哥華，與來自世界50多個國家的選手同場競繪，參與加拿大青少年藝術發展基金會的美術盛事，感到萬分的榮幸。

受到此事鼓舞，於是以“友誼.夢想.關懷”為創作主題在這幾個月更積極的成型，其中也要感謝盧月鉛老師協助安排台加交流協會藝廊的展出檔期，讓我的繪畫創作個展有了圓滿的起點。

祈禱這次的展出能結交更多的友誼，帶給你美麗的夢想，更願意去付出關懷，也希望在繪畫路上能夠越走越寬廣，更歡迎各位朋友來欣賞—李勿創作個展友誼.夢想.關懷，期盼您的光臨與指正。



感恩既然好處那麼多，我們也照 Hal Urban 的方法用在自己身上吧。首先，注意自己喜歡抱怨的習慣。注意了之後，就有機會修正。接下來，也把自己感恩的東西寫下來，可以隨時隨地提醒自己。養成感恩的心，讓「凡事感恩」帶我們走好我們的一生。

\*\*\*\*\*

天下無不散的宴席，我負責台加身心靈的工作也得告一個段落了。雖然很不捨，但年歲越長，我越發覺自己應該多留點時間去做經常被擱在一旁的事及閱讀那些“等我有時間再看的書”。年歲越長，發現做每件事的速度也逐漸慢下來，這也是該轉換跑道的時候。在台加辦身心靈活動十多年來，我學到很多身心靈健康的知識，也體會許多做人的道理。這都是每位老師生活經驗中的精華的分享。我要感謝所有參與的會員，所有來跟我們分享或教導我們的師長，還有台加辦公室所有職員、義工。沒有大家的頂力支持，台加身心靈這區塊是無法成長的。非常謝謝大家。

在要卸下這重擔時，藍斐薰女士不希望身心靈的活動就這樣結束，而願意挑起這個責任，讓大家在各個老師的教導下可以繼續成長。我非常謝謝她。我深信年輕的一輩會帶來更適用於大家的活動與觀念；年輕的一輩也會帶來新的氣息、新的希望。請大家繼續以行動與愛心來支持台加身心靈的活動。



### 心靈小語

注意把生活小細節做好，我們就可以享受圓滿的人生。

### 健康撇步

如果你感覺低落，是因為你活在過去。  
如果你感覺著急，是因為你活在將來。  
如果你感覺平安，是因為你活在現在。

## 廖純如 繪畫的質樸之美

展出時間：8月21日 - 9月19日

週一至週五 9am-5pm，週六 10am-5pm

開幕茶會：8月22日(六) 3:00pm

現任台加文化協會理事長的廖純如女士，一生隨同夫婿施興國博士熱衷於對這個社會的關懷與運動，參加與創立的社團，以及廣被庇澤的人不計其數。台加文化協會藝廊亦是當初與一些同好共同創立的，她的個性混而不溜，也因此她一生中靠著堅強的毅力能完成這麼多志事。

她與夫婿平常生活溫良恭簡，除了社會服務工作之外，繪畫是她的最愛。此次的展出是她這幾年繪畫的結晶。其作品風格展露無比的質樸之美，應允著老子的「大象無形」、「大巧若拙」，如所畫的人物造形，皆簡單而質樸，進入一種“見素抱朴，少私寡欲”的境界，這也呼應美的形式法則中的單純之美。她的風景畫表露如莊子的「解衣盤礴」、「天地有大美」的境界，“天地有大美而不言，四時有明法而不議，萬物有成理而不說，聖人者，原天地之美而達萬物之理，是故至人無為，大聖不作，觀於天地之謂也”，她的〈冰原〉與〈極光〉皆有此意，作畫過程中更尋求一種回歸自然、法天貴真的境界，所才能創作出一系列很調和的作品。

在她展出的作品中為達“調和”的效果，她喜以白色來調合色彩，所以整幅畫由明度階的調和再用少許純色加在畫面的主題上，使作品調和又可強調視覺效果，這些作品皆有親情的感知，如作品〈依〉，充分流露兩夫婦的伉儷情深，始終如一場景，令人想起李清照“浣溪沙”中的「繡幕芙蓉一笑開，斜偎寶鴨親香腮，眼波才動被人猜...」。

〈極光〉一作，她在構圖比例上，運用「黃金分割」的手法，將畫面的地平線置於黃金分割線上，形成上下黃金分割，將遠樹至於左右黃金分割線上，形成左右黃金分割，使畫面達到最高境界的美感。

〈冰原〉一作，她使用了「厚塗法」，將硬塊的冰層及尖銳的質感表現出來，把浩瀚的冰原表露無遺，真如荀子勸學篇所言“故不登高山，不知天之高也；不臨深谿，不知地之厚也”，她整個大自然情境皆融入畫中。

非常佩服廖理事長在百忙當中，能創作這麼多作品，讓我們體驗她內心世界的思維與藝術饗宴，歡迎藝術同好，蒞臨藝廊開幕茶會。(文/劉長富)



## 與藝術家有約

### 爸爸的風吹-慶祝父親節

『書丹白露』Pitt Meadows 放風箏

日期：8月8日(六) 下午1:00pm-6:00pm



在一座猶如人間仙境的藝術莊園裡  
你將看到...

一位堅毅藝術家的築夢奮鬥歷程

一個動人心弦的真情真愛故事

他邀請你...

全家一起來觀賞如詩如畫美景、畫作、放風箏、騎單車、野餐、長堤散步...

分享他的藝術創作 - 莊園設計、油畫、篆刻  
還有他們的故事...

## 夏日感恩 BBQ 派對



沙灘排球 散步 BBQ 遊戲 看夕陽



台加誠摯感謝所有的社團負責人、講師、義工、以及贊助者  
因為有您們的熱忱付出與支持  
台加活動才得以圓滿進行  
台加理念才得以順利推動



請一起來參加夏日感恩 BBQ 派對  
享受燒烤、沙灘排球、海邊散步、談天說地、欣賞夕陽

時間：2015年8月30日(日) 4pm - 8pm

地點：Locarno Park, 4445 NW Marine Drive, Vancouver  
(UBC山腳下海灣沙灘公園，遙望西北溫山景、市中心與看夕陽之最佳景點)

RSVP：8月25日(二)前，請聯絡 604-267-0901，謝謝您！



## 看山非山，看水是水： 「一一」參悟的人生境界

文 / 范琪偉

今年的台北電影節才剛落幕，一部紀錄台灣最重要「文化遺產」——台灣電影新浪潮的紀錄片，重現了當時八零年代的自由思潮與社會運動，也讓我重新溫習了台灣電影新浪潮的史料，不少的舊作也重新再看，有些過去奉為圭臬的作品，隨著年齡的增長，評價似乎也跟著歲月淘洗而去；有些作品（例如楊德昌的「一一」“A One and A Two”），彷彿跟著你的人生腳步，越來越像醒腦丸一般提醒你的生命曲線。

劇情沒變，但看的人青春不再，台詞依舊熟悉，但心境的轉換竟有著無限的感嘆。

當年新電影運動的先驅侯孝賢，今年以新作「轟隱娘」拿下了坎城國際影展最佳導演獎，這是台灣導演中第二位摘下坎城個人最高榮譽，距離第一位抱走同樣殊榮的，已經有十五年光陰，首次摘冠的，是與侯孝賢在新電影時代齊名的另一位旗手楊德昌，得獎的片子即是「一一」。得獎隔年，楊德昌傳出罹癌的消息，七年後，楊德昌病逝，台灣影壇痛失一代大師。

「一一」成為他創作中的巔峰之作，也是他人生大浪濤盡的自省之作。

提起楊德昌，他的第一部作品「光陰的故事」是當時才讀中學的我認識新浪潮的啟蒙作品，之後他的電影就便一路伴隨著慘綠少年的我，文藝青年的我，意氣風發的我，世故麻木的我…。楊德昌擅長探索的都會、人性、和感情狀態，有一種車馬喧囂外的冷靜，一種宣洩情感後的理性，像「牯嶺街少年殺人事件」的血性青春，「恐怖份子」的後現代台北，

「獨立時代」的價值迷惑，有時讓人有一種錯覺，是他的電影刻意捕捉著緊貼自己生活中的人、景、心理狀態，還是我的生活刻意追隨著他的鏡頭軸線？

鏡頭關注的角度環繞在這個現代家庭成員間的感情、壓抑與困擾，敘事手法卻是多線並行，其中有一段由吳念真飾演的父親赴東京與舊情人重溫年輕時的遺憾，感性的旁白，手牽著手的畫面，切換到女兒在台北街頭情竇初開與男友牽手過馬路的場景。追憶似水年華，感情從蓓蕾綻放到嗔痴愛恨交雜，父親也曾經是初戀的少年，女兒也會歷經情感的苦澀。鏡頭的光影，透露著主角們的心事，也讓心領神會的觀眾動容。

那是一種看山是山，看山不是山，到看山又是山的轉折過程，一個住在台北都會的中產階級家庭，老中小三代面對各自無法解決的瑣事傷神，直到家裡的老奶奶中風，植物人般地躺在家中，家中所有成員選擇、被迫或者潛意識地來到不能言語的病人（鏡頭）床前，各自（對著觀眾）自剖心事、秘密和空虛。

片中每個人都彷彿不想過自己正在過的生活，只有年紀最小十歲的兒子洋洋，用著童言童語，卻直戳核心的方式，提醒每一個大人，事情的本質。

洋洋不管何時何地都拿著相機，拍著每個人的後腦杓，因為「你們（大人）只看見事情的前面，我把你們看不到的後面拍給你們看啊！」

而當所有的大人把無力解決的問題吃力地吞下去，選擇回到原來的生活重新來過，純真象徵的洋洋說話了，他在老奶奶的喪禮中念出了自己的心事：「奶奶，我覺得我也老了…。」。稚嫩的嗓音，自然的表演，看過的人，心卻微微在痛。

「一一」的表現，儘管少了楊德昌作品中特有的冷犀風格，但背後體現的情懷卻是他目前為止最成熟、寬容，鏡頭運用卻相對簡潔的一部上乘之作。

## 【台北在唱歌】

# 多一點藝術 少一點人性

圖文 / 呂惠萍

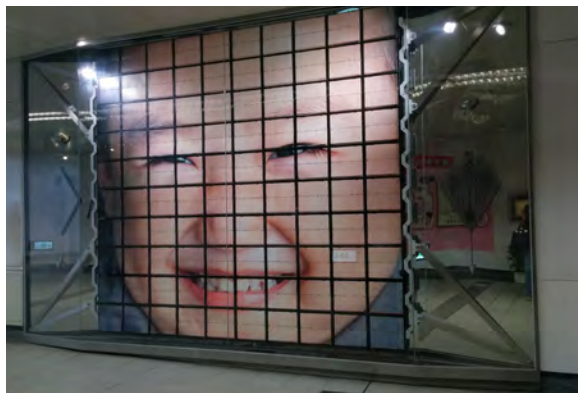
「2015627」是台灣歷史上新被標記的「最黑暗的夜晚」。那個盛夏的深夜，位於新北市八里的八仙樂園，因為粉塵爆炸，讓原本充滿歡樂的遊樂園瞬間成為煉獄，近 500 位年輕人烈火焚身，至 7 月 27 日為止，共造成 9 死 490 傷，其中包括 147 位未脫離險境，仍處病危。

事件當晚是周六的深夜，意外傳出後震撼了人們，然而，在驚駭中，不分現場和園區外，台灣整個社會立刻動起來，第一線的救難、醫護人員和民眾奮不顧身捲起衣袖全力投入；不在現場的民眾和企業，也紛紛慷慨解囊，短短的數天，聚集了超過 14 億台幣的善款，以及其他相關物資和資源，為的是幫助近 500 位傷者和他們的家人，能稍為紓解龐大醫療費所帶來的壓力，以便全心與死神拔河。

許多國際友邦也伸出援手，立即航運醫療物資，也提供專科醫療人員到台灣，並同聲為傷者祈福禱告，事件雖然有著難以承受的痛，因著社會的馳援，為傷者和他們的家庭帶來溫



Robert Indiana 在世界重要都市都有展出的「LOVE」。



「相遇時刻」，藝術家：黃心健。



「塔樓公仔羊」，藝術家：張家倫。



造景藝術：大安森林公園行人徒步區。

暖與倚靠，同心協力面對這個自 1999 年 921 大地震以來，台灣傷亡人數最多、最嚴重、年齡分布最集中於學生的意外事件。

然而，當醫療資源漸漸充裕、善款累積到相當的數字，人們從意外之初的驚恐慌亂中漸漸平靜了，人心開始騷動。那個未被熄滅，殘留在遊樂園塵爆現場某個角落，伺機而燃的小火苗，發現了人類脆弱的人性，小火苗悄悄地從幽微的人性破口處滲透蔓延，因為一位傷者家屬的發言終於再次引爆，這次灼傷的是社會的感恩心、同理心和信任感。

與此同時，媒體版面的另一個角落是藝術新聞，這則捷報如春風，沁涼和煦。新聞內容是 6 月 28 日至 30 日在莫斯科舉行第 15 屆國際柴可夫斯基小提琴決賽，來自台灣的曾宇謙奪得第二名（第一名從缺），而陪伴著曾宇謙拿下這個象徵世界第一小提琴手桂冠殊榮的是台南奇美博物館所收藏，由義大利製琴大師 Giuseppe Guarneri del Gesù (1698-1744) 於 1732 年製作的珍貴名琴。

這是曾宇謙向奇美借的第 14 把琴，也就是，今年 20 歲的年輕小提琴家，從青少年一路南征北討，若無奇美從基金會時期到目前的博物館，超越了只關注追求利己的人性，代之以藝術熱誠和關懷陪著藝術家走著孤獨與艱辛之路，今天台灣是否能培養出如此傑出，在世界發光發亮的音樂家則不得而知。最美好的是，曾宇謙僅是奇美長期幫助的數百位藝術家之一，奇美的美事與美談已成為台灣以藝術奉獻社會、推動社會前進的典範。

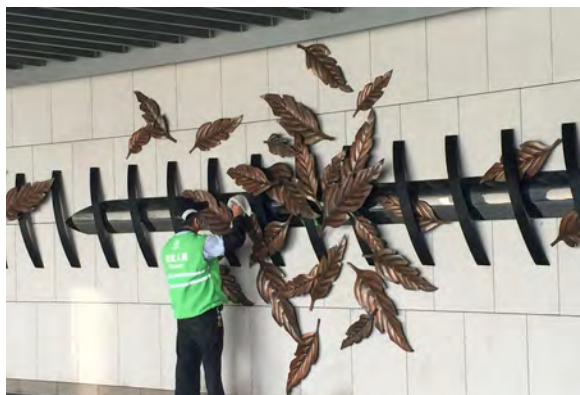
以藝術轉化人性，以關懷代替計算，藉此推動人類正能量，成為改善世界的驅動力，在國際間已成為一股新興力量，西藏精神領袖達賴喇嘛於 7 月 5 日至 7 日，在美國加州安納罕本田中心 (Honda Center) 「全球關懷高峰會」 (Global Compassion Summit)，就以「覺醒的關懷」、「創造力和藝術的轉化力量」為題演說，這位也是諾貝爾和平獎得主的國際重要心靈指標人物，在 80 歲生日的那天向世界說出自己的生日願望，期盼人類能經由藝術淨化人心和喚醒藏在內心底處的關懷力，進而創造一個智慧與和平兼具的美麗新世界。



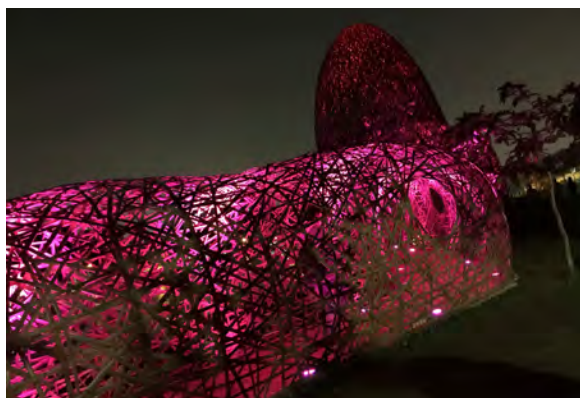
「春光乍現」，藝術家：林舜龍。



整個捷運站以藝術館的概念設計，其間擺設雕塑。



捷運站管理中心亦用心維護所展示的藝術品。



內湖站附近的燈籠隧道。

## 【旅人小常識】

台北捷運很藝術，想要搭乘捷運進行藝術之旅，除了沿線有許多美術館、博物館和藝術村，例如：國立故宮博物院、臺北市立美術館、北投文物館、台北探索館、國立台灣科學教育館、台北現代美術館及國立歷史博物館。

甚至在捷運站建築內外和行人徒步區的公共藝術也難以計數，精彩繽紛。例如，淡水線有壁畫、雕塑，新店線有石雕、多媒體裝置，中和線有垂吊裝置藝術，新莊線有壁畫、藝術座椅，蘆洲線有垂吊造型雕塑，南港線有互動藝術、雕塑，南港線東延段有藝術座椅、壁畫，板橋線有互動與垂吊多媒體裝置，土城線有壁畫和藝術空間，文湖線有雕塑、壁畫，信義線有雕塑和裝置藝術，松山線有空間藝術和壁畫。

參與的藝術家不乏具國際蜚聲的重量級藝術家，例如：莊普、賴純純、陶亞倫，也有來自國際的大師，如：美國普普藝術家 Robert Indiana，運用電腦、日本以網路和 LED 創作裝置藝術的三浦光一郎，以及紐西蘭的 Steve Woodward 和美國的 Ray King。



www.ntsholding.com

NTS International Group 加拿大自然之旅-富邦旅遊

2180 - 8766 McKim Way, Richmond, BC, Canada, V6X 4G4



黃刀極光尋奇四日之旅



邱吉爾尋奇四日之旅

洛磯山脈盡享尊榮  
遊輪假期輕鬆自在  
歐洲假期不能錯過

泰國假期豪華超值  
日本風情浪漫溫泉  
錦秀中國五星住宿

代辦各大航空機票  
客制化商務考察公務團  
報名參加本地旅遊團優惠折扣  
北美各地遊輪訂位及陸上行程安排  
高爾夫球、火車團及特殊行程安排

請電 (604) 248-1433 或 info@ntsholding.com



**BREAK GROUND**  
CONSTRUCTION LTD.

建宇建築公司

承建. 管理. 設計. 裝修  
土地分割開發. 住宅商業

HPO Licensed Builder

潘建中 Neil Pan

☎ 604.616.7680

✉ neilpanart@gmail.com

🌐 neilpanweebly.com

🏠 2-5-10 WARRANT

# 台北點心麵廠

鍋貼皮 水餃皮 餛飩皮  
刀切麵 油麵 粗拉麵  
陽春麵 烏冬麵

7109 Victoria Drive  
Vancouver BC  
(近巴士總站)

Closed on Sunday  
星期日休息  
(604) 322-5088



MacDonald Realty Ltd.  
2105 W. 38th Ave., Vancouver

Office: 604-263-1911

免費代為賣屋估價或地產投資理財諮詢

旅加近四十年的  
生活經驗  
與大家分享

Margaret Wang  
王黎妃珠



有情有義，平安順利

Email: margaretwang@macrealty.com 604-329-7200



ROYAL PACIFIC REALTY

怡富地產 604-266-8989



鄭江祥

Walter Cheng  
(778)996-4832



張鍾玲

Joanne Cheng  
(604)817-0366

愛地球、愛鄰居、愛朋友、大處著眼、小處著手

身體力行環保儉約、天天為保護地球努力、  
為後代子孫留下一片淨土、環保=健康+財富  
最真誠的專業建議、不會有後悔的決定、  
客戶的利益擺第一、買賣雙方都開心、創造多贏局面  
20年溫哥華地產經驗、累積各種地產買賣經驗  
商業、自住、投資、農場、歡迎委託，來電洽詢



ROYAL PACIFIC REALTY  
怡富地產 604-266-8989

Michael Wong

王錦墩

專業地產經紀

Cell: (604) 351-6627

Email: michaelwong1357@gmail.com





# 今日為明日作準備

您不一定成為我的客戶, 我卻希望成為您的朋友  
**誠徵新進業務及專業經理人員**

兒童教育基金(RESP) 旅行平安險  
各類基金投資 重大疾病醫療保險  
人壽保險 退休金(RRSP)規劃  
風險規劃 股東互保



**吳麗珍**  
Daphne Wu

Member



MDRT®

百萬圓桌會員

22年保險理財之經驗



VANCE FINANCIAL GROUP  
威利時金融投資理財集團

請電: **604-779-2268**

(代理加拿大各家保險, 基金買賣, 免收手續費)

## 疼惜臺灣囝仔 找劉承濤就對了

認識更多叔叔伯伯囡囡阿姨  
用一顆快樂真誠心服務您們

**\*各類保險經紀人\***  
汽車、大小房屋、旅行  
商業、個人、保單送門

778-710-5290

kelvin@icareinsurance.ca  
www.icareinsurance.ca



**Kelvin Liu**

## 陳昶仁 醫師

主治: 痛症、骨性關節炎、高血壓、胸痺  
(心臟病)、乳癌、胃癌、糖尿病、  
憂鬱症、失眠、更年期綜合症

**奇聖堂 604-261-8313**

#1355-8888 Odlin Crest, Richmond 太古廣場  
www.soulnaturalmedicine.ca

## TFSA免稅投資帳戶 - 您知道嗎?

**\$10,000/年供款** 積少成多, 複利增長,  
助您早日達到理財目標。



請善用政府給予每個人專有的福利。

Margaret Cheung, CFP  
**張楊彩鸞** 註冊財務規劃師  
聯絡電話: (604)671-4627

Father Josef's International Reflexology Association

## 吳神父 **新** 足部健康法



**Alan Liu**  
**劉志雄**

Tel: **604-288-4670**  
Cell: **778-833-3232**  
4371 Steveston Highway  
Richmond BC  
alanliu700@hotmail.com



**CENTURY**  
CHIROPRACTIC CLINIC  
崑傑脊椎骨科診所

肩頸酸痛  
手脚扭傷  
腰酸背痛  
脊椎側彎  
肌肉傷害  
膝蓋疼痛  
專業鞋墊訂製  
ICBC/ WCB



黃威傑  
脊骨神經科醫師  
Dr. Jeffrey Hwang,  
B.S.C.D.C

另有註冊中醫師 針灸師 和整脊醫師團隊駐診

預約查詢 **604-678-9967**  
**WWW.CENTURYHEALTH.CA**

溫東診所 7667 Nanaimo Street (台灣同鄉會旁)  
溫西診所 #204 - 2786 W. 16TH Avenue  
列治文診所 #118 - 5811 No. 3 Road



風味聚足,賓主聚歡.



Savor the taste of joy.



**Dinesty Vancouver Robson** (溫市中心)  
1719 Robson Street, Vancouver BC.  
(604) 669-7769



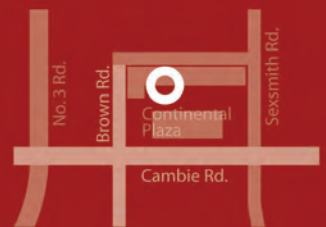
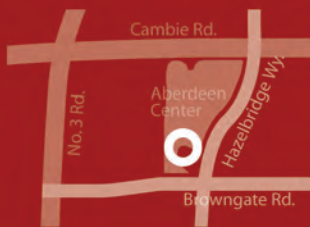
**Dinesty Richmond Aberdeen** (時代坊)  
2788 - 4151 Hazelbridge Way, Richmond BC.  
(604) 303-9998



**Dinesty Richmond No. 3 Rd** (三號路口)  
160-8111 Ackroyd Road, Richmond BC.  
(604) 303-7772



**Dinesty Special Outlet** (置地廣場)  
1168-3779 Sexsmith Rd, Richmond BC.  
(604) 279-9927



花 旗 坊 八 仙 果

生津潤喉

清涼一夏

有別於一般八仙果只由陳皮、半夏、茯苓、甘草等八種藥材，塞入葡萄柚內陰乾後，再切成角狀。花旗坊在傳統八種藥材中，再加入粉光參、薄荷、金棗等合共三十六種配方，改良傳統苦味，增加潤喉效益。特有圓片設計，小巧易含，是不少港臺明星大愛的隨身寶貝！

明星都愛的圓片狀八仙果

嚴選36種  
食材煉製



多倫多總公司  
電話: 905-940-9331  
地址: 270 Ferrier Street  
Markham, ON L3R 2Z5

溫哥華旗艦店  
電話: 604-276-8858  
地址: 120-4551 No.3 Road  
Richmond, BC V6X 2C3

[www.kuohua.ca](http://www.kuohua.ca)



# YOUR HONOUR, OUR PRIDE



## 施華維教授榮升 UCLA Anderson School of Management 資深副院長

七月一日全世界頂尖，以研究及教學卓越聞名遐爾的 UCLA 安德森商業管理學院宣布，原本負責學術事務部的副院長施華維，榮升為資深副院長，同時職掌專職的與在職進修 MBA 學院的院長。

院長 Judy Olian 特別推崇施華維教授，過去於在職進修 MBA 學部的諸多貢獻，不但有創意地將該學部的時程表重新安排，也為學生爭取到更多協助的資源，吸引來自不同背景的學員前來就讀。

施華維是第二代台裔子弟，生長於溫哥華。以優異成績畢業於史丹福大學心理學系，在哈佛大學獲得社會心理學碩士及博士學位，她的研究領域包括：多樣性文化、定型觀念、團隊和群體、領導才能、組織承諾、性能、消費者行為，以及決策力等。

Vancouver raised Taiwanese Canadian Professor Margaret Shih has recently been appointed by UCLA Anderson School of Management as Senior Associate Dean for the full-time MBA program. Shih now has responsibility for the full-time and Fully Employed MBA programs.

With a Ph.D. in Social Psychology from Harvard University, Margaret Shih's research focuses on the effects of diversity in organizations. In particular, she focuses on social identity and the psychological effects of stereotypes, prejudice, discrimination and stigma in organizations.



## Charles Chang, Vega 保健食品公司創辦人兼總裁

位於本拿比的 Vega 保健食品公司，上月以五億五千萬美元的價格，讓售給美國 WhiteWave Foods 上櫃公司。Vega 創辦人兼總裁 Charles Chang 於兩歲時與父母從台灣來到溫哥華，畢業於西門菲沙大學。從 2001 年開始研發保健食品，與加拿大有鐵人之譽運動員 Brendan Brazier 合作，通過 Brazier 的營養健身理念開發多種產品，在加拿大和美國市場均取得銷售佳績。Charles Chang 個人及其公司連續多年，獲得多項企業獎項。

Born in Taipei, Taiwan, Charles Chang, the founder and president of Vega/Sequel Naturals, has sold his Burnaby, B.C. based natural health brand to an industry giant, Denver's WhiteWave Foods for US\$550 million.

Graduated from Ivey Business School at Western University and Simon Fraser University, Charles Chang has led his team to star status in the business world, making Vega an enormous entrepreneurial success story. Vega has been on Profit Magazine's top 100 Fastest Growing Companies list and named one of the Best Workplaces in Canada and BC's Top Employer for many years.