

桑榆之光 Newsletter

第9期 (总第29期)

 温尼伯华人老年协会
Winnipeg Chinese Senior Association

本期内容

Table of Contents

华协头条 1
Headline News

华协名录 4
WCSA Figure

华协活动 5
WCSA Events

华协动态 11
WCSA News

华协课表 12
WCSA Programs



欢聚九月
溢彩一夏

本期主编: 吴穹静

编委: Rose Ju 穿花蜂 旭影 杨素萍 王琳 曲惠姝
Lisa 戴蓉 雨朦

主编: Kris

出版日期: 2023.9.20



2023年温尼伯华人老年协会年会

姜彦会长致辞 (节录)

各位会员、各位朋友：

老年协会项目顺利开展和活动的成功举办，离不开广大会员朋友的参与和支持。在过去这一年期间里，有200多位义工，包括很多核心义工，尤其是我们在座的各位，以各种形式，为老年协会的活动献计献策、奉献力量。还有很多新居民，自告奋勇，积极参与。在此，我向所有支持和参加老年协会活动的人员和义工，表达深深的敬意。

在开展活动的同时，华协进一步地完善了财务制度和章程。华协的4个群里的会员人数也达到了1400多人，很多年轻人也加入了华协的义工队伍。华协还进一步扩展了跟更多社团的联系与合作。去年7月1日，华协与副市长 Janice Lukes 合作，动员了100多位义工，主办了温尼伯南区 Canada Day Celebrations in Bridgwater 庆祝活动，包括省长，一位联邦议员，三位省议员和三位市议员出席，得到了社区和居民的赞誉，也扩大了华协的影响力，更坚定了华协继续以华人为主体的，面向整个社区，为所有居民服务的总体方向。也让华协朝着我们的长远目标迈开了坚实的一步。

这一年来的经历和感受使我坚信，只要我们扩宽视野、集思广益、精心策划、坚定信心、不改初衷、勇敢前行，就一定能够让我们的理念和设想，得以实现。只要大家继续努力，就一定会把老年协会越办越好，让华协的项目和服务不断扩宽，让更多的人，包括新居民和年轻人加入到我们的团队中，并让更多的人包括整个社区的居民从中受益。

2023 Annual General Meeting 议程

姜彦会长首先做了协会AGM报告，回顾了2022年4月到2023年3月以来协会人员发展和举办活动的情况，并对华协义工的参与和付出表达了感谢。



刘松岩会长主持了会议，征询了会员对会长报告的意见，并介绍下面几位会长、理事的报告工作。



秦葵嗣会长进行了协会的财务汇报，对2022-2023年的收支情况，储备金以及未来的财务规划进行了详细的讲解。



柴健会长和丛岩理事分别介绍了厨艺、种菜养花、跑步俱乐部等协会团体和活动，令人对协会丰富的活动和实用有趣的组织产生了实际的感知。



会长、理事们的报告结束后，会员们亲切合影、用餐，随后展开了卡拉OK、跳舞、棋牌等丰富多彩的娱乐活动。



初识Leah老师，是在声乐俱乐部7月26日举办的暑期卡拉OK活动中。当时她穿着休闲碎花连衣裙随朋友而来，即兴演唱一首《青藏高原》技惊四座，任谁都没想到她娇小的身躯蕴藏着巨大能量，高音扶摇而上，云端飘逸。

再次认识Leah老师是她8月9日为协会主讲的声乐专题讲座。她身着白色套装，清爽干练。Leah老师非常注重学员的个性和水平的差异，鼓励学生们放开喉咙，积极互动。讲座现场人人参与试唱游戏，营造出一个充满欢声笑语的音乐学习氛围。

见识到Leah老师活泼开朗的性格是在8月27日声乐部团建活动中。她T恤短裤休闲装扮，金色长发配着大大的银色反光太阳镜。在猜歌名游戏中配合队友积极抢答，不惧猜错唱错，丝毫没有老师包袱。

移居温尼伯刚刚一年的时间，Leah老师就喜欢上这里简单和友好的生活氛围。她非常开心加入到我们温尼伯华人老年协会。在她的带领下，我们的学员会在协会组织的各项活动中一展歌喉，既可丰富大家的生活，也将为社区展现中国音乐的魅力。

Leah老师毕业于中国音乐学院音乐教育专业，曾获得河北省青歌赛优秀奖和承德市青歌赛银奖。她拥有着超过十年的教学经验，是一位经验丰富的声乐老师。她的声乐培训不仅包括个人声乐技巧的提高，还包括合唱培训指导。



本期开设的声乐课上，Leah老师将注重气息掌握、发声技巧、音准训练、识谱能力、节奏感培养、独立演唱及分声部合唱的能力。欢迎广大会员朋友们踊跃加入。

声乐俱乐部8.27团建活动记



作者: Eric

声乐俱乐部，是欢乐的天地，在声乐班长的组织下，聚会充满美好的时光。唱歌接龙比赛，音符翩翩起舞，每位歌者都闪耀着激情，创造着音乐的魅力。



乒乓球平衡赛跑，挑战了我们的技巧与耐力，点燃了团队的合作精神，分享美食时，歌者变身大厨的烹饪才华，让大家纷纷称赞不已。



2023.8.27 华协 (WCSA) 声乐俱乐部第一次团建留念



感谢朱蕾，她用心创造了这个美好的盛宴，她的关爱如同温暖的阳光，照亮了每个人，在她的呵护下，我们共同前行。

声乐俱乐部，不仅是音乐的殿堂，更是友情、关怀和美食的天堂。期待下次再聚！



《桑榆之光》 2023年第9期 总第29期

<http://winnipegchineseseniors.ca/>

跑步俱乐部8.20团建活动记

作者:老谢

华协跑步爱好者俱乐部于2023年8月20日进行了第一次团建活动。活动包括晨跑和聚餐两个部分。晨七时许,跑友们陆续来到Kirkbridge Park,沿着公园内的环形小道或是单独跑,或是三三两两、三五成群结伴跑,或是跑跑走走、跑走结合,享受着清晨跑步带来的愉悦。



晨跑结束后,跑友们又来到餐厅开始俱乐部团建聚餐活动。就餐前,老谢首先感谢跑友们热情参与;感谢华协的大力支持;同时也感谢摄影师飞哥的鼎力协助。

刘会长和秦会长应邀即席讲话。两位会长赞扬了跑步爱好者俱乐部自成立以来组织的周日晨跑活动,鼓励大家积极参与,把跑步俱乐部办得更好。



席间,跑友们欢声笑语,分享跑步经历,畅谈跑步故事。有跑友还询问了在温尼伯的冬天怎样在户外跑步的问题。



据老谢介绍,计划在今年周日晨跑活动结束时,跟大家一起交流冬天户外跑步该如何进行着装防护。

二十多名跑友参加了此次聚会活动。全体参与者合影留念,团建活动圆满结束。



师生欢聚品美食，谈天说地与英

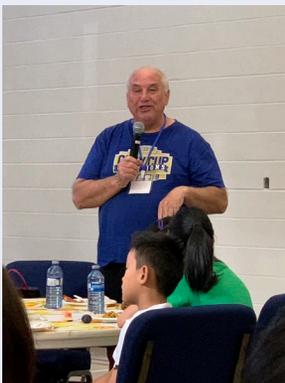
作者: 吴穹静

Hi, How are you today? Good!
Which one is your favorite food?

9月9日下午，在华协老地方SCC响起此起彼伏的英文交谈声，原来这里正举办华协英语口语班聚会呢。

姜会长一一介绍了几位优秀的英语老师，代表华协感谢一直以来为会员们教授英语的老师，并送上了小礼物，同时邀请几位老师品尝由学员们带来，及协会准备的中华美食和水果点心。

长桌上摆满了水果、食物，到场的同学们每人带了一个拿手好菜或水果来，人人轻松入座，分享美食和心得，还有人大展厨艺带了好几种食物供大家品尝。在这样轻松的氛围中，许多newcomers也大胆地和老师们交流了起来，我想，再也没有比在这样真实的场景中学习语言更好的方式了。



十班联动老带新，欢聚一堂齐破冰

作者: 吴穹静

为促进学员们的线下交流，今年8月各班纷纷举行了团建活动，可谓各有特色，异彩纷呈。其中，规模最大、班级最全、活动最丰富、参与人数最多，还是要数9月3日这一场近百人参加的十班（广场舞、健身操、排舞、太极、柔力球、瑜伽，彩带、摄影、素描、彩绘）联谊活动。

起初，因为几个班成员交叉较多，8月4日班长们首次开会讨论以联谊形式集合起来，会长们也建议对新居民展开怀抱，让新居民通过这样一场活动，了解WCSA，了解各俱乐部特色，更快地参与、融入进来。

搞活动，可是班长们的强项，毕竟协会创办了多少年，活动就持续了多少年，还克服了天气和疫情！达成共识后，十个班的班长们非常迅速地将这场活动策划、执行了起来。

班长们有的策划，有的主持，有的采买道具，还每人负责一个游戏，分工合作、群策群力，贡献了一场欢乐、精彩的联谊活动。



2023,9,3 WCSA 华协班级联谊活动

许多新居民也加入进来，玩得十分开心，击鼓传花、兔子舞玩了一遍又一遍，近百人唱啊、跳啊、笑啊，现场如同欢乐的海洋，感染着每一个人。



爱出者爱返，华协义工为SCC教堂粉刷墙壁

作者: 吴穹静



当知悉Southlands Community Church(简称SCC)计划粉刷墙壁,刘会长先后组织了五次, 号召了数十位热情义工, 为教堂刷墙, 义工们认真工作, 精心粉刷, 希望通过这样的举动, 来答谢SCC教堂为我们提供良好的学习和活动场所。SCC也深受感动, 在教会Facebook、网站及布告栏都表达了对华协义工的感谢。



为温尼伯华人生活带来“蝴蝶效应” ----帝王蝶放飞活动记



8-9月的华协活动适逢小温夏季，一家三代致力于保护帝王蝶的丛岩和女儿雯雯每次都从家中带着蝴蝶来到活动现场，让会员朋友们亲身感受并放飞帝王蝶。

除此之外，她还组织讲座，开放被认证为帝王蝶迁徙中转站和栖息地的自家花园供参观，为人们免费发放乳草种子...她希望通过这些的形式，让更多的人认识到濒危物种帝王蝶，并唤起人们和自然、动物、植物和谐相处的生活理念。



播下一颗小小的乳草种子，就能让蝴蝶幼卵有一个家，帝王蝶成年后的迁徙，又带来了物种的多样化传播，这些小小举动，就像一次次蝴蝶轻轻扇动的翅膀，也将为我们的花园掀起美好生活的效应。

作者: 吴穹静





📣 近期协会动态及活动预告

- 2023 08 20 跑步群团建 Running Group Team Building
- 2023 08 27 声乐群团建 Vocal Group Team Building
- 2023 08 28 厨艺群团建 Culinary Group Team Building
- 2023 09 02 Newcomers英语班聚餐 Newcomers English Class Potluck
- 2023 09 03 华协十班联谊活动 WCSA 10 Class Gathering
- 2023 09 09 华协2023年年会 WCSA 2023 Annual General Meeting
- 2023 09 12 华协定点免费测血糖启动 WCSA Free Blood Sugar Testing
- 2023 09 16 摄影俱乐部外拍曼省牛仔节活动 Photography Club Outdoor Event at Manitoba Rodeo Festival
- 2023 09 16 华协健康系列讲座—常见病预防和筛查 WCSA Health Lecture Series
- 2023 09 17 华协组织Terry Fox 义跑 WCSA Terry Fox Run
- 2023 09 21 华协参观老人院 WCSA Joins Bus Tour to Senior Residence
- 2023 09 23 华协中秋节活动 WCSA Mid-Autumn Festival Celebration
- 2023 09 23 华协交友相亲活动 WCSA matchmaking Social Event
- 2023 09 24 协办汪德发单口脱口秀 Co-hosted Stand-Up Comedy
- 2023 10 21 重阳节活动 Double Ninth Festival Celebration
- 2023 11 04 种子交换活动 Seed Exchange Event

*Funding is provided by the Manitoba Government through the Manitoba Accessibility Fund.

华协秋季活动表 / WCSA Programs

日期/Date	时间 / Time	课程 / Classes	
周日 / Sun	7:00-9:00 AM	跑步	Running
	9:30-10:50 AM	太极	Tai Chi
	10:00-11:00 AM	瑜伽	Yoga
	1:00-2:00 PM	彩绸	Silk Dance
	2:00 -3:00 PM	排舞1班	Line dance 1
	2:00 -3:00 PM	面绘初&高级班	Face Painting
	3:00-4:00 PM	柔力球	Taiji Softball
	4:00-5:00 PM	健身操	Aerobics
	5:00-6:00 PM	乒乓球	Ping Pong
	6:00-7:00 PM	中国舞	Chinese Dance
	7:00-8:00 PM	太极	Tai Chi
	8:00-9:00 PM	羽毛球	Badminton
周一 / Mon	8:00-10:00 PM	羽毛球	Badminton
周二 / Tue	10:00-12:00 AM	免费血糖检测	Blood Glucose Test
	9:30-10:30 AM	英语口语A班	Eng. Conv. Circle A
	6:15-7:45 PM	柔力球	Taiji Softball
	7:00-9:00 PM	英文班	English Class
	7:30-8:30 PM	素描班	Sketching
周三 / Wed	7:30-9:00 PM	声乐班&卡拉OK	Vocal Music & Karaoke
周四 / Thu	1:00-3:00 PM	英语口语B班	Eng. Conv. Circle B
	1:00-3:00 PM	免费血糖检测	Blood Glucose Test
	6:00-8:00 PM	排舞2班	Line Dance 2
	7:00-9:00 PM	英语口语C班	Eng. Conv. Circle C
周五 / Fri	7:00-9:00PM	公开棋牌	Chess & Cards
	7:30-8:30 PM	鼓乐班	Drum Band
	7:30-8:30 PM	彩绘班	Acrylic Painting
周六 / Sat	8:00-10:00 AM	乒乓球	Ping Pong

注: 本表为华协秋季活动安排, 如有调整, 以各班群信息为主。



*Funding is provided by the Manitoba Government through the Manitoba Accessibility Fund.

《桑榆之光》2023年第9期 总第29期

<http://winnipegchineseseniors.ca/>