



療癒瑜珈課

時間：2016年07月15日開始每週五 10:30-11:30AM

費用：每堂課 \$5/人 (中心Donor有折扣)

詳情請洽中心辦公室

指導老師：黃菁瑜博士

黃菁瑜在英國劍橋大學取得她的心理學博士學位。她對瑜珈的熱愛與投入帶領她踏上了這十年的瑜珈旅程。菁瑜在練習瑜珈時深深體會到的平靜、喜樂以及身心靈的連結讓她決定進一步取得瑜珈師資，讓她能夠散播瑜珈對人們身心靈健康的益處。



療癒瑜珈藉由溫和的體位法中將身體調回到正確姿勢的方式，自然地統合我們的呼吸與身體。一般的課堂中只會做6-8個坐著或是躺著的體位法，每個體位會停留三到五分鐘，故療癒瑜珈適合任何年齡與肢體能力的學員練習。許多人體的病痛是因為身體長期處於不正確的姿勢累積而來，療癒瑜珈藉由將身體調回到正確的姿勢，幫助身體排毒並且達到深層的身心放鬆，進而改善身心健康。

健康講座

日期：2016年07月02日 (星期六) 2:00 PM

講題：淺談文化因素對亞裔美國人心理健康之影響

講員：黃菁瑜博士

亞裔(尤其是華裔)美國人在美國社會上常被譽為“模範移民家庭”，因為亞裔移民的青少年通常在學業表現上優於其他種族，且比起其他種族有著較低的少年犯罪率。然而，許多文化相關的因素在亞裔美國人心理健康狀態較低落時，反而成為他們尋求協助的阻礙。在本座談中，我們將探討這些特定文化相關因素的影響，並認識一些我們能夠在日常生活落實的小撇步，來增進我們的心理健康。



黃菁瑜博士，台中人。現於California School of Professional Psychology, Alliant International University任職博士後研究專員。從2013年自英國劍橋大學社會與心理學博士畢業後，菁瑜回到國立台灣大學的兒少暨家庭研究中心從事博士後研究工作，並在2015年來美國聖地牙哥現單位任職。菁瑜的研究範圍包含親子教養與文化適應對於兒少發展之影響、兒童虐待，以及兒童的司法訪談。除了對於心理學的研究專長之外，她也致力於瑜珈練習，是取得國際瑜珈協會師資認證的瑜珈教師。她的遠景是幫助任何種族或年齡的人們，藉由瑜珈以及自然且整體的生活方式來改善他們的身心健康。

本演講由NATWA-GSD協辦

健行俱樂部

日期：07/02/2016 星期六 9:00 AM

地點：San Dieguito Lagoon Trail, Del Mar

集合：Lagoon Trail Head at San Andres Dr.

日期：07/16/2016 星期六 9:00 AM

地點：Blue Sky Ecological Reserve - Poway

集合：Parking lot

日期：08/06/2016 星期六 9:00 AM

地點：Moonlight Beach State Park, Encinitas

集合：Parking Lot by 3rd Street

For more information, please contact 李元溢 860-904-3844

投資座談會

日期：2016年07月03日(星期日) 4:00 PM

講題：Recent Investment Strategy Review and New Insights

講員：Professor Lee Long C.

日期：2016年08月07日(星期日) 4:00 PM

講題：What will we do differently if the 2016 market recurs (but don't know when)?

講員：安崧豪 (Song H An)

台灣中心投資座談會歡迎有興趣自己做投資的鄉親來分享你的投資或股票買賣經驗、方法、訊息、及想法。每個月聚會一次，時間訂在每個月的第一個星期日下午四時。座談會後可以逗陣去吃晚餐。如果你有什麼建議或問題，請寫個e-mail給安崧豪(Song H An):AnInvest7777@gmail.

電腦俱樂部

日期：2016年07月09日 (星期六) 12:30 PM

主題：Windows 10 Overview

主講：石正平



Windows10 Free upgrade 7/30 就要截止了，你們 upgrade 了嗎？

生活座談會

日期：2016年07月09日 (星期六) 2:00 PM

主題：1G/2G 的對話

主持：石正平

講員：Justin Shaw (邵增昊)

Jessica Young (楊潔玲)

Stephanie Wu (吳紹藍)

Eric Ching (景偉烈)

Wilma Lee (李文馨)

Jeffrey Yuan (袁嘉揚)

Jessica Chang (張振寧)

Danielle Tobey (徐合薇)

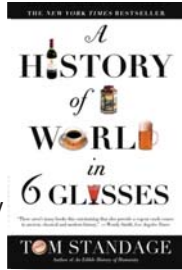
感謝：劉俊雄、林玉枝夫婦贊助。郭淑櫻女士準備點心。



讀書會

日期：2016年07月16日 (星期六) 2:00 PM
書名：A History of the World in 6 Glasses
作者：Tom Standage
講員：賴淑卿

Throughout human history, certain drinks have done much more than just quench thirst. As Tom Standage relates, six of them have had a surprisingly pervasive influence on the course of history, becoming the defining drink during a pivotal historical period. This book tells the story of humanity from the Stone Age to the 21st century through the lens of beer, wine, spirits, coffee, tea, and cola.



For Tom Standage, each drink is a kind of technology, a catalyst for advancing culture by which he demonstrates the intricate interplay of different civilizations. You may never look at your favorite drink the same way again.

賴淑卿，宜蘭人，在羅東近郊的四結一林義雄先生的厝邊一長大。大學畢業後，去威斯康辛麥迪生大學留學。在生物科技的領域工作多年，現已退休。是慈林基金會，聖地牙哥台美基金會，UCSB“賴和吳濁流講座教授”基金和北美洲台灣婦女會的忠實支持者。喜歡打網球，聽歌劇，瑜珈，旅行和看書。

特別演講

日期：2016年07月17日 (星期日) 3:00 PM
講題：認識艋舺與西門町 - 台北城的前世今生
講員：黃永銓 先生

古早台灣就有俗語「一府、二鹿三艋舺」，描述艋舺是早期在北部漢人聚集重鎮。日治時代西門町與城內是日本人的重要生活圈。西門町現在還是年輕人娛樂與社交的場所，城內也還是台灣行政中心。艋舺與西門町現在還留下甚多古蹟，讓旅客徒步體會此地的輝煌歷史。



演講綱要包括：

萬華區位置、發展簡史，重點古蹟路線逛遊
剝皮寮老街、廟宇文化與年輕人在西門商圈的賞玩景點
私房推薦：萬華區的在地小吃、新興風格店家

黃永銓先生是台北市文獻委員會志工隊大隊長、資深文史達人、及西門紅樓文史工作室負責人。他從一個把西門紅樓單純當作嬉戲玩耍活動區域的頑童，到體悟「由外地人寫故鄉的文史，會讓人恥笑」的在地人文化自省，進而蒐集這百年紅樓的各項資料，成為紅樓文化的守護者，在這段過程中他不斷地自我提升與成長，並經由說服鄉親支持市政府運用「古蹟活化與再利用」的方式，恢復西門紅樓百年前的風華，為紅樓再創另一個春天。

特別演講

日期：2016年07月27日 (星期三) 1:00 PM
講題：台語教學策略：看卡通學台語
講員：何信翰 博士

何信翰博士現任中山醫學大學台灣語文學系副教授。在俄羅斯科學院文學研究所取得博士學位後曾任彰化縣政府本土語言推動委員會委員、教育部本土語言中央輔導團諮詢委員、教育部12年國教綱綱小組(本土語言-閩南語)副召集人、台灣羅馬字協會理事長及台灣母語聯盟理事長。

本次的特別演講中何博士將以他豐富的台語教學及本土文化推廣經驗為基礎為各位介紹不同的教學引導方式及如何看卡通、學台語，為今後台語推廣增加助力。

認識科學演講系列

日期：2016年07月30日 (星期六) 2:00 PM
主題：仿生系統創造希望
主持：陳正茂 教授
講員：劉文泰 教授

突飛猛進的仿生系統是一門綜合醫學、工程、生物學的研究。針對傳統醫學無法醫治的神經性疾病患者，它帶來無限新希望。本專題演講將報告仿生系統研究近況、展望及如何使失明者恢復視覺，癱瘓者可以站立和走路。人工仿生眼為聯邦食品暨藥物管理局(FDA)首項批准上市的产品。



劉文泰教授，台灣台南人，密西根大學博士，交通大學榮譽博士。目前是洛杉磯加大生物工程系和電機工程系的傑出教授。春風化雨參拾幾載，是世界知名的生醫工程學者，人工仿生眼的發明者。

禮卷義賣

☆五、六月份禮券購買名單☆

曾惠貞	\$200	孫治雄	\$200
呂旭峰	\$200	蕭奕義	\$300
吳聖麒	\$300	王惠美	\$500
楊素媛	\$500	張蕙蘭	\$700

本名單到06/24/16為止 (累積購買\$200或以上)

禮券收入為台灣中心活動的主要經費來源之一。愛護中心的朋友，謝謝您踴躍購買。

禮券種類：99大華 (面額有\$100)

福臨門 (面額有\$50、\$100)