



卡城華人耆英會耆英園地

The Calgary Chinese Elderly Citizens' Association

卡城西南河濱大道一一一號 (Suite 100, 111 Riverfront Avenue S.W., Calgary, AB T2P 4Y8)

電話: (403)269-6122 傳真: (403)269-1951 電郵: cceca@cceca.ca 網址: www.cceca.ca

本會乃非牟利社會服務機構，需依賴捐款維持日常運作，歡迎慷慨捐助，惠及老人。

第一六一六期
2017.03.03

Charitable Registration Number:

126698018 RR0002

2017 年度免費社區義工報稅服務 (國粵語服務)

本會將為長者及低收入家庭提供免費報稅服務，對象為：1) 單身個人全年總收入不超過三萬元 2) 家庭全年總收入不超過四萬元 3) 每名受供養家庭成員加二仟伍百元 4) 單親家庭連同一名子女不超過三萬伍仟元 5) 銀行利息收入不超過一千元

歡迎社區人士參加

備註：以下人士不乎合本會報稅服務資格：1) 有收租物業 2) 有商業收入 3) 有投資收入，利息超過\$1,000 4) 有資產增值申報 5) 有海外資產 6) 非居民及工作簽證者 7) 當年去世之人士 8) 留學生

服務時間：一七年三月一日至四月二十九日 (逢星期二、三、四、六)

時間：上午九時半至下午四時

地址：耆英會地庫

如需報稅服務，請於二月一日起致電耆英會(403)269-6122 預約登記

溫馨提示：按稅局規定，本會祇為符合上述條件之人仕提供報稅服務。若個人或家庭總收入超出以上收入限額，恕不接納。社區報稅服務不收費，若需要本會影印及電腦打印文件，則酌收回工本費影印每張\$0.25 元，郵票每個\$1.0 元祇收現金，不設找贖。耆英會免費報稅服務的開支一直依賴捐款運作，歡迎捐款繼續支持！謝謝！

微軟視窗及軟件手提電腦班(Windows & Office) (粵語授課)

耆英會將計劃舉辦手提電腦初級班(Windows & Office)，教授手提電腦 Windows & Office 的設定及基本應用。歡迎有興趣增長電腦知識的朋友向耆英會查詢及報名。參加者須自備 Windows 手提電腦。

日期：三月 (10、17、24、31) 四月 (7, 14, 21, 28) 逢星期五

時間：下午 1 時至 3 時 共八堂 費用：會員\$40 非會員\$50



招募社區同行大使 -- 社區同行大使計劃(國粵語)

耆英會與加拿大精神健康協會(CMHA)合辦「社區同行大使計劃」，旨在透過朋輩支持，促進華裔長者社區融合和連繫，減少社會隔離。本計劃現正招募合適的義工，培訓成為社區同行大使。培訓資料：

日期：17年5月6和13日(六) 時間：9:30am 至 4:00pm (共 12 小時)

內容：認識精神健康，助人技巧，自我照顧，壓力管理，建立目標及改善關係技巧等。 服務內容：完成培訓的義工須承諾提供最少 10 星期，每星期 2 小時的長者朋輩支援服務。服務內容包括：透過探訪，電話或參與社區活動提供一對一的情緒支援，與長者一起訂立目標，解決問題，分享心理健康實踐心得和服務轉介等。 查詢及報名：電話 403-269-6122 或電郵：sam.wong@cceca.ca 聯絡本計劃的活動聯絡主任黃先生(Sam) 謝謝。

平板電腦及手提電話 - Apple & Android(粵語授課)

教授平板電腦及手提電話的設定及應用，適合所有有興趣認識及加強資訊科技的朋友學習。導師謝繼偉先生俱有數十多年電腦及資訊科技背景及經驗，知識豐富。課程會因材施教，按學生的程度及需要安排課程內容。

學生必須自備有關平板電腦或電話

a) 蘋果平板電腦及手機研習班(Apple)(粵語)

日期：3月13至5月1日 (逢星期一) 共八堂

時間：上午十時至中午十二時 費用：會員\$40 非會員\$50



b) 安卓平板電腦及手機研習班(Android)(粵語)

日期：3月10至4月28日 (逢星期五) 共八堂

時間：上午十時至中午十二時 費用：會員\$40 非會員\$50



耆英會家聚及諮詢會 (國、粵語)

歡迎社區人士參加

為加強與各會員及非會員的溝通及收集會員對耆英會服務的意見，特舉辦此家聚。歡迎各會員及非會員出席，既可以大家聚首一堂。反映下您對耆英會服務的意見，又可以聽下本會服務的新動態。 費用全免 地點：耆英會大堂

日期：17年3月31日 (星期五)

時間：上午十時半至十二時半

製作基礎班(粵語)

麵粉公仔是一種製作簡單但藝術性很高的漢族民間工藝品。中國的面塑藝術早在漢代就已有文字記載。它用麵粉、糯米粉為主要原料，再加上色彩、石蠟等成分，經過防裂防霉的處理，製成柔軟的各色麵團。耆英會誠邀麵粉公仔師傅衛俊先生 Henry Way 教授麵粉公仔的基本製作技巧及造型，他擅長花、鳥、動物公仔，如：玫瑰、鸚鵡等。教授內容包括準備麵粉、上色的竅門、如何以捏、搓、揉、揪及用小竹刀靈巧地點、切、刻、劃，製作成栩栩如生的藝術品。

日期：一七年四月二日至四月二十三日 (逢星期日) 共四堂

時間：上午十時半至十二時正 地點：耆英會二樓課室

費用：會員 25 元 非會員 35 元 (已包括材料費) 導師：衛俊先生



「照顧腦退化家人訓練」CARERS Program™(粵語)

內容：由小組輔導員帶領，應用「問題解決治療法」及模擬患者的個案演繹：1. 加強處理個別照顧情況的應對能力和信心 2. 學習管理照顧者的獨特情緒困擾 3. 改善人際互動技巧，認識同路人

* 參加小組前須進行個別照顧者需要評估

* 同時提供腦退化症患者小組，節目豐富

日期：2017年4月12至6月14日 (逢星期三，共十課) 粵語

2017年4月21至6月23日 (逢星期五，共十課) 國語

時間：上午9時至中午12時 地點：卡城華人耆英會

費用：\$10 (每家庭) 查詢：403 269 6122 (Ms. Tracy Wong 黃小姐)

篆刻講座(粵語)

鑑於很多人對篆刻藝術深表興趣，現應要求，再次邀請資深藝術家郭福林先生前來主講，講座內容包括：印章應用、印章源流、篆刻欣賞、設計及選料、篆刻示範等。本講座以廣東話為主，附以普通話。

日期：二零一七年四月二十二日 (星期六) 時間：下午一時至四時

地點：耆英會二樓課室 講者：郭福林先生，有多年參與示範中國書法及篆刻藝術工作的經驗。

老年失智症基礎知識講座 (國、粵語)

日期：二零一七年三月二十五日(星期六) 時間：下午二時

地點：耆英會二樓課室 講者：亞省醫管局 郭志為醫生 Dr. Jimmy Kwok

對象：想認識老年失智症的人士或其照顧者、家人及朋友

乒乓同樂日 - 暫停

由三月開始，乒乓球及康樂棋場地將改為義工報稅服務用途，乒乓同樂日將於三月及四月期間暫停，直到五月起回復正常，各會員敬請注意。

卡城區域醫管局優質生活教育課程 (免費課程)

報名及查詢：醫管局陸太(403)955-6857 或者耆英會(403)269-6122

腎臟健康(國)

日期：一七年三月七日 (星期二) 時間：上午九時半至十一時半

地點：Edgemont Community Centre

關節痛楚(國)(粵)

-痛的根源 -怎樣面對疼痛 -如何適應調節 -人體的訊息傳遞路線 -痛楚是什麼 -為什麼通常痛楚會自動消退 -經常疼痛令身體有什麼變化 -怎樣減輕痛楚

日期：(粵)一七年三月十四日 (星期二) 時間：上午九時至十一時

免費個人營養輔導(國)(粵) 預約服務請致電醫管局(403)955-6857。

歡迎社區人士參加

兩人一房		三人一房		四人一房		小童
會員	非會員	會員	非會員	會員	非會員	
\$ 389	\$ 409	\$ 379	\$ 399	\$ 339	\$ 359	\$ 309

**註：小童 (11 歲以下，與兩大人同房)

出發日期：2017年4月1日-4日 集合時間：7:00am 出發時間：7:15am

集合地點：卡城華人耆英會

收費已包括：*全程豪華旅遊巴士 *全程酒店 *所有稅項 *全程3早餐 *所有公園入場費 *全程司機小費

以上收費不包括：*旅遊保險 *客人之私人使費，如電話，洗衣---*不可知之因素，如：罷工，天氣...引致之延誤及使費

所有耆英會活動之查詢及報名：請親臨耆英會或致電 403-269-6122