



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。

第一六一八期
2017.03.17

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 備註：以下人士不適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)

地址：耆英會地庫 時間：上午九時半至下午四時

歡迎社區人士參加

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用，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！

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4月7日 (星期五)

時間：上午十時半至十二時半

麵粉公仔製作基礎班 (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

招募二零一七年耆英會新理事會成員

卡城華人耆英會成立於一九八五年，位於華埠中心，為一非牟利社會服務機構，為華裔長者提供支援，建立溝通渠道，令他們能在沒有障礙的環境下融入加拿大社會，過上自主、快樂的生活。

我們正在招募二零一七年五月份開始的新理事會成員(兩年一屆)；作為理事會的成員，理事應該秉持服務的熱忱並為社會人士信任，負責我們組織的有效管理和領導。耆英會的理事會是由九至十三名人士提供多樣化的專業知識。我們歡迎有各種技能或專業知識的人士來申請成為我們理事會成員。要求：

- 在二零一七年四月二十九日前已擁有一個月的耆英會會籍 (三十歲即可申請成為耆英會會員)
- 認同耆英會的使命和願景
- 能說、讀中文和英文
- 能貢獻時間出席會議和參與其他獲配的理事職責

有意者請填妥申請表格寄：

卡城華人耆英會提名委員會

111 Riverfront Avenue SW, Calgary, Alberta T2P 4Y8

或電郵 cceca@cceca.ca

查詢請致電:403-269-6122

截止申請日期：二零一七年四月八日

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。

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

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。

日常趣味英語班

此期課程名為「日常趣味英語 Daily Funny English」，導師將會以常用的英語配合趣味性方式及主題教學，使學員易於了解和能靈活運用於日常生活中。

課程著重以溝通為主，訓練聽和講。適合初級及初中級人士。課程導師 Ms. Charmay 持有教授英語為第二語言資格證書，並經常參與教授多媒體。課程以英、國、粵語教授。名額有限，請速報名。

日期：一七年四月五日至五月十七日(逢星期三)共 7 堂

時間：上午 9:30 - 上午 11:00 費用：會員\$28; 非會員\$35 (含材料)

導師：Charmay Guan 地點：二樓廚藝室 (四月) 地庫活動室 (五月)



「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)

西餅製作示範-曲奇

日期：二零一七年三月二十五日(星期六) 時間：上午九時半至十一時半

地點：耆英會二樓廚藝室 費用：會員 五元 非會員十元

急救證書課程招生 (粵語)

耆英會將開辦加拿大紅十字會標準急救證書課程(粵語授課)，課程分兩天完成，考試合格者，獲發證書，有效期為三年。課程內容包括：CPR (心肺復甦法)、AED(心臟去顫機) 訓練、出血及傷口處理、三角巾包紮、燒傷、扯傷、糖尿病、痙攣、低溫症及突發疾病等。如欲續辦急救證書者，可參加四月一日覆修班(需攜帶有效證書登記)。

日期：2017年3月25日及4月1日(星期六) 時間：上午 9:00 - 下午 5:00

地點：耆英會二樓會議室 導師：加拿大紅十字會標準急救證書課程專業導師

證書班收費:\$150 覆修班收費:\$100

歡迎社區人士參加

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

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 或耆英會(403)269-6122

闡釋痛楚(國)

-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：一七年三月二十一日 (星期二)

地點：Edgemont Community Centre 時間：上午九時半至十一時半

糖尿病講座(國)

糖尿病教育中心舉辦糖尿病講座，專為糖尿病患者或其家人而設；內容包括糖尿病的成因、飲食護理、血糖自我檢測和預防併發症的方法等。

日期：一七年三月二十八日 (星期二) 時間：上午九時至下午四時

地點：耆英會二樓教學室 講者：陳李佩詩註冊營養師

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