



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。

第一六一九期
2017.03.24

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)

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!

春祭典禮

卡城華人耆英會長壽互助基金組定於三月三十一日(星期五)上午十一時正舉行春祭典禮, 在華人耆英會大禮堂門前向西方用金豬、鮮花餅食果品拜祭先友在天之靈。禮簡意重。是次活動祇限

長壽互助基金組組員, 參加者須攜二零一七年會員証入場。 -敬請準時出席-

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: 1) 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)。 2) 認同耆英會的使命和願景 3) 能說、讀中文和英文 4) 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

週年會員會議(Annual General Meeting) -- 提名委員會通告

本會謹訂於本年四月二十九日(星期六)下午一時正, 在本會大禮堂召開週年會員會議, 商討會務興革以及改選新一屆理事會。由所組成之六人提名委員會, 負責改選事宜。提名委員會成員如下: 伍民元、黃勵明、陳自侃、陳壽添、吳寶玲、羅坤衍。程序如下: 一 會員如有提案, 應于大會前七天, 以書面送達本會。現場恕不接受臨時提案/動議。 二 由四月八日起, 本會暫不辦理新會員申請入會事宜, 直至週年會員會議後, 始行辦理。 三 會員大會當日, 各會員請憑二零一七年會員證領取選票並投票選舉, 以昭大公。 會後敬備茶點招待。提名委員會 謹啟 二零一七年四月一日

註: 歡迎到會或電郵 cceca@cceca.ca 免費查閱 2016 年週年會員會議記錄及 2017 年週年會員會議議程。如欲索取 2016 年週年會員會議記錄及 2017 年週年會員會議議程副本, 請繳付影印費。

暫停續會及招收新會員服務

因改選新理事, 本會將於四月七日至二十九日暫停續會及招收新會員, 直至五月一日回復正常。

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)



豐盛晚年 - 心理健康講座

邁向老年, 是人生必經階段。人老了, 亦可以活得精采及享受豐盛的晚年。耆英會一向關注長者的心、身、靈健康, 故特別舉辦一系列有關「豐盛晚年」的心理健康講座, 以促進長者的心靈健康。 **費用全免**

日期: 17年3月29日(星期三) 時間: 上午十時至十一時半

主題: 品德與優點 地點: 耆英會大堂

每個人都有其獨特的優點, 從正向心理學中培養某些優點能助你活得豐盛, 我們一起學習如何向培養和發掘這些優點。

講者: 李婉萍 Celia Li 從事精神健康工作 30 年的註冊社工

西餅製作示範-曲奇

耆英會現誠邀卡城資深師傅前來教授曲奇。李毓才先生及甄國霖先生擁有超過三、四十多年西餅製作經驗, 利用家庭式的爐具, 做出美味而專業效果的美點。參加者須付成本費, 每人五元, 示範完成後, 即可一起品嚐成果, 歡迎有興趣人士參加, 座位有限, 報名從速。

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

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 或者耆英會(403)269-6122

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。

