



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。

第一六二十期
2017.03.31

Charitable Registration Number:

126698018 RR0002

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-

二十四式太極拳

導師: 蔡耿章師父。加拿大國家武術隊教練，由國際武聯任命的國際裁判，卡城唯一太極拳國際裁判，30多年教學經驗，培養兩名世界青年武術錦標賽冠軍，創造在加拿大武術歷史上唯一連奪兩次青少年世界冠軍的記錄，十五名世界傳統武術錦標賽武術和太極金牌學生，四十名學生入選國家武術隊，學生獲首屆世界太極拳錦標賽金牌。學員更獲得世界武術錦標賽(武術最高級別比賽)銅牌。

課程如下: 日期:二零一七年四月十一日至六月十三日(逢星期二)

全期十堂，共十星期 上課時間: 中午十二時至一時 地點: 耆英會大禮堂

費用: 基金會會員 96元，非會員 106元

看圖編織班(廣)

耆英會現正舉辦看圖編織班。此課程為編織進階班，教授看圖編織衣物的技巧。編織老師具有三十多年編織經驗，著重靈活變通，令你編織無難度。第一堂至三堂將教授看圖編織進階課程，示範編織衣服的技巧及概念，然後練習。第四堂至六堂將教授如何看圖編織各種圖案及自行設計圖案，及練習。(包實習冷一個50g及基礎圖示一份;自備冷針及其他毛冷)

日期: 一七年五月二日至六月六日(逢星期二 共六堂) 地點: 地庫活動室

時間: 上午十時至中午十二時 費用: 會員 三十元 非會員四十元

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

養生講座(粵語)

由於葉秉三先生因身體關係，養生講座將暫停及延至本年九月復課，敬請注意。如有任何問題查詢，請與耆英會聯絡。

最新電視節目推介「養生日記」

為關注華人晚年生活身心健康，卡城華埠耆英中心基金會推出綜合性的養生健身電視節目「養生日記」於 Shaw Cable - Channel 10 (第十台) 用粵語、國語及英語連續播影。內容包括基金會、耆英會最新動態以及飲食養生、運動養生、藝術養生、中醫調理、名醫論壇和疾病預防等，節目誠邀:

卡城太極武術院院長蔡耿章師傅 益壽拳趙威師傅 攝影大師袁偉發先生 書法家區傑棠先生 基金會榮譽主席蔡國雄先生 - 慶賀百歲生日

Dr King Wong (耳朵按摩) Dr William Zhao Dr Michael Zhao 及更多.....

節目主持: 鄭艷君女士、郭關卓姿女士

節目日期及時間有待公布，大家密切留意。

簡易水彩畫入門(國、粵)

課程主要學習顏色的混合及運用，筆法的技巧，色彩和明暗在畫面上的分佈，構圖的選擇而達到繪畫山水的虛實，人物或物體的立體美感。

日期: 一七年四月二十四日至六月六日(逢星期一 共八堂)

時間: 下午十二時半至下午二時正 費用: 會員 70元 非會員 80元

學員請自行選擇自備文具: 1) 水彩顏料及水彩畫紙，毛筆 2) 國畫顏料，墨汁及宣紙，毛筆 3) 顏色鉛筆及白書寫紙，膠擦等

中國書法成人班

學習書法必先從筆法開始，不同的書體如篆、隸、草、行、楷，有不同的筆法。耆英會有幸邀請區傑棠先生教大家學習書法的基本方法及要領。名額有限，報名從速。 費用: 會員四十元，非會員五十元 地點: 耆英會二樓課室 日期: 一七年四月八日至五月二十七日(逢星期六全期八堂)

導師: 區傑棠先生 時間: 上午十時至十一時三十分

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

糖尿病講座(粵)

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: 一七年四月二十四日(星期一) 時間: 上午九時至下午四時半

地點: 耆英會二樓教學室

講者: 陳李佩詩註冊營養師 王國賓註冊護士及糖尿病導師

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

