



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。

第一六二十一期
2017.04.07

Charitable Registration Number:
126698018 RR0002

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

歡迎社區人士參加

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



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

社區同行大使計劃

歡迎參加，一起作個伴，一齊傾吓，食吓，行吓，學吓，開心吓!
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。
本計劃歡迎獨居或缺乏社會支援的長者參加，希望透過朋輩情緒關懷，使長者得到支援，保持身心靈健康。
服務內容：同行大使會為你提供十週探訪和同行服務，內容包括會打電話或到你家探訪聯繫你，陪你一起參與朋輩聯誼或社區活動，為你提供社區資訊，分享心理健康心得，和你一起訂立個人目標，解決問題及給予情緒支援，有需要時會作服務轉介。 查詢及報名：電話 403-269-6122 或電郵：sam.wong@cceca.ca 與本計劃活動聯絡主任黃先生(Sam)聯絡。

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廿九日暫停續會及招收新會員，直至五月一日回復正常。

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。

歡迎社區人士參加

西餅製作示範-蝴蝶酥

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。
日期：二零一七年四月二十二日(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

耆英會家聚及諮詢會(國、粵語)

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

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

俄羅斯伏爾加河風情郵輪 13 天(超值團)

乘坐經典河船暢遊俄羅斯金環之旅：伏爾加河，金環古鎮，莫斯科，聖彼得堡
出發日期：9月25日→10月7日/2017

歡迎社區人士參加

費用：\$2969 Can.+ 機場稅 CAD580/人

報名費：\$350 CAD/每人 (如有意參加此旅行團者煩請先付 CAD\$350 報名費。此報名費會在繳交團費時扣除，參加者可於出發前 45 天轉換其他參加者，但報名費則不能退還。)

*** 團費餘款將於 5 月 20 日前支付

價格包含：* 國際航班 * 碼頭來回接送 * 12 天俄羅斯遊輪豪華河景房 * 行程所列之餐飲 * 行程所列之岸上觀光(英文講解，中文翻譯)
價格不含：* 俄羅斯簽證 * 船上小費約 8 歐/人/天(共 12 天) * 旅遊保險 其他個人消費

- ★ 品質保證：遊船上的全部房間均為外艙，雙人間全部安排左右床，沒有上下床，舒適安全。每間房間均享有大視野窗戶。
- ★ 河畔美景：遊船暢行在俄羅斯兩大都市莫斯科與聖彼得堡之間，每日一覺醒來就可以輕鬆抵達伏爾加河兩岸的俄羅斯小鎮。
- ★ 經典都市：登船前後在莫斯科和聖彼得堡都有豐富的遊覽時間，體會俄羅斯深厚的文化底蘊。
- ★ 船上活動：登船當晚和離船前一晚分別舉辦船長歡迎晚宴和歡送晚宴。遊船上為您安排了豐富多彩的活動。

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。

歡迎社區人士參加

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

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。



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
自我掌舵

“自我掌舵”是一個六星期課程及工作坊，教慢性病患者(如糖尿病，心臟病，高血壓，慢性呼吸系統阻塞病，哮喘，骨質疏鬆症，關節炎等)怎樣自我掌管慢性病所帶來的挑戰。
日期：一七年四月十九日及二十六日
一七年五月三日、十日、十七日、五月二十四日(逢星期三)

時間：上午九時半至十二時

歡迎十八歲以上會員及非會員參加

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

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