



# 卡城華人耆英會耆英園地

第一六二二期  
2017.04.14

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](http://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。

Charitable Registration Number:  
126698018 RR0002

## 看圖編織班(廣)

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。(費用包括實習毛冷一個 50g 及編織圖案筆記一份; 請自備冷針及其他需要的毛冷)



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: 上午十時半至中午十二時 費用: 會員 三十元 非會員四十元

## 中國民族舞蹈班(國)

耆英會誠邀曹曉旗女士擔任中國舞蹈老師, 她在上海市多年從事中國民族舞蹈的編導與教學, 以健康運動為原則, 培養學員對中國民族舞蹈的學習與表演興趣。今期舞蹈內容以「蒙族民族舞蹈」為題, 草原民族風格的舞蹈可以訓練身體柔韌度及反應。特別適合發揮男士的豪邁、粗獷、陽剛, 歡迎男女報名參加!

導師: 曹曉旗女士 費用: 會員二十一元 非會員二十八元

女舞蹈班 日期: 一七年四月二十二日至六月十日(逢星期六) (\*\*\*/6/3 日休息)  
全期七堂, 共七星期 時間: 下午一時至下午二時半

男舞蹈班 日期: 一七年四月二十二日至六月十日(逢星期六) (\*\*\*/6/3 日休息)  
全期七堂, 共七星期 時間: 下午二時半至下午四時

歡迎社區人士參加

## 長壽互助基金組通告

本會長壽互助基金組組員韋氏妹女士, 會員編號一一一四, 不幸於二零一七年三月二十九日與世長辭。本會依章致送奠金一仟八百七拾元正, 交由其合法受益人收受; 並具花圈致祭, 以盡會友之情。凡屬本組會友, 見報請到會繳納應科付之奠金, 每位十元, 以符章則為荷。 長壽互助基金組 謹啟

## 耆英會復活節假期安排通告

2017年4月14日(星期五)為法定假期(耶穌受難日), 本中心將關閉一天。

2017年4月17日(星期一)中心將照常開放, 而地下辦公室及二樓外展部將休息一天 祝 大家復活節快樂!

## 社區同行大使計劃

我們的社區同行大使正準備為你們提供情緒支援, 和陪伴你同行人路, 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。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親臨家中探訪聯繫你, 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。

## 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, 應於大會前七天, 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。

## 手工藝班(國, 粵)

歡迎社區人士參加

本會五月份新開辦的手工藝班, 包括串珠及摺紙技術, 共四堂, 歡迎任何社區人士參與。導師: 高子麗(摺紙) 莫美意(串珠)

日期: 5月3日(摺星星) 5月10日(串珠-兔仔) 5月17日(串珠-Hello Kitty) 及 5月31日(摺紙-紙藝星)共四堂 時間: 五月上午十時半至十二時正

費用: 會員 20 元 非會員 30 元 (費用已包括材料)

## 歡樂廚房

本會首辦「歡樂廚房」, 聚集無論是喜歡「食」, 還是喜歡「煮」的人, 交流及分享飲食心得、廚藝心得。

日期: 一七年五月十二日(星期五)上午九時至十一時 主題: 菜飯及豆漿

日期: 一七年五月二十六日(星期五)上午九時至十一時 主題: 腸粉及粥

每節收費: 會員 \$5 非會員 \$8

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 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

## 平板電腦及手機研習班(粵)

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。課程內容因應進度加減, 包括: 硬件、軟件及其他, 如程式互聯網、網絡安全、Google 搜索引擎、Microsoft office、通訊軟件。\* 學生必須自備有關平板電腦或電話 日期: 5 月 12 至 7 月 7 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

## 豐盛晚年 心理健康講座(粵)(費用全免)

從正向心理學的角度, 若一個人能有清晰的人生意義, 可令人活得豐盛和愉快。今次學習: . 如何建立人生的意義 . 人生意義與快樂的意義

日期: 17 年 4 月 26 日(星期三) 時間: 上午十時至十一時半

主題: 人生的意義 地點: 耆英會大堂

講者: 李婉萍 Celia Li 從事精神健康工作 30 年的註冊社工

## 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。



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招收新會員, 直至五月一日回復正常。

## 急救證書課程招生(粵語)

本會將開辦加拿大紅十字會標準急救證書課程, 分兩天完成, 考試合格者, 獲發證書, 有效期為三年。如欲續辦急救證書者, 可參加 5 月 13 日覆修班(需攜帶有效證書登記)。

日期: 2017 年 5 月 6 日及 5 月 13 日(星期六)

時間: 上午 9:00 - 下午 5:00 證書班收費: \$150 覆修班收費: \$100

導師: 加拿大紅十字會標準急救證書課程專業導師

## 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  
怎樣預防患上糖尿病(粵)

歡迎十八歲以上會員及非會員參加

認識糖尿病的成因和斷症法

預防患上糖尿病的方法: \* 健康飲食、份量 \* 何謂低血糖指標食物 \* 健康體重 \* 運動 \* 藥物 \* 行動計劃

日期: 一七年四月十七日(星期一) 時間: 上午九時至下午一時

## 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。