



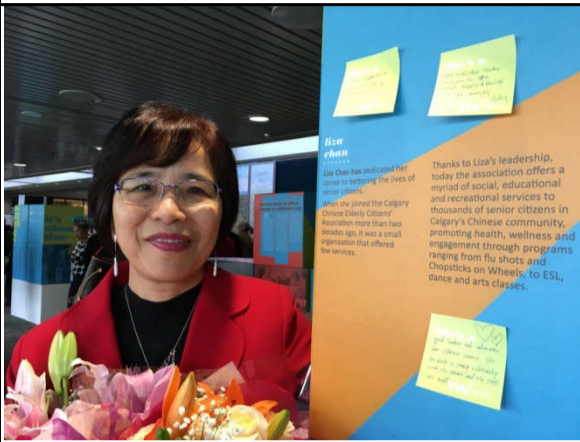
卡城華人耆英會耆英園地

第一六五一期
2017.11.03

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。

Charitable Registration Number:
126698018 RR0002



卡城基督教女青年會(YWCA)為慶祝加拿大150周年國慶，主辦了名為『她·勇者』(She who dares)發佈會，於10月26日在市府大樓內舉行。表揚150名傑出婦女在過去150年來對卡城的重大貢獻。藉這次的發佈會對她們的堅強和互動的特質，在工作上的創造力和突破表現作出肯定。

卡城華人耆英會總幹事李陳美儀(Liza Chan)是其中150位獲得表揚的傑出女性之一。

她在耆英會工作越22年，當時耆英會還是一個小型的機構，大約有5位同事工作，因經費有限，只能租用狹窄的地庫為華人長者提供外展服務文娛康樂及耆英福利講座等。1995年底以鄭航先生為首的一班熱心人士籌款興建了現址。寬敞的自置址不僅可以容納更多會員，更令我們能夠提供更多多元化的服務，在此衷心感謝和佩服他們的高瞻遠矚，為耆英奠下了堅實的基礎。今年耆英會已成立32年之久。至今李陳美儀仍不斷地付出時間和努力。與三十多間機構合作推出不同的活動和服務，教育長者參與社區和關心公共政策。與耆英會一齊成長。

李陳美儀表示：“多謝前市長杜義夫人 Kit Chan 提名。今天，我能與這些傑出的女性共享此榮耀，並回顧我努力工作及回饋社區的旅程。我深感榮幸獲得這次的榮譽。”



卡城長者服務一路通(外展部)

耆英會致力為華裔長者提供優質服務。為確保服務質素，外展部鼓勵客戶儘量預約服務時間。當值職員祇能為每位臨時到訪客戶提供15分鐘面見時間。客戶請按照到訪先後次序輪候。因工作安排不能保證每日都有當值職員提供即時服務。客戶到訪前請先致電耆英會查詢。若有任何更改恕不另行通知。不便之處，敬請原諒。詢問及預約電話：403-269-6122 或電郵：cceca@cceca.ca
外展部辦公時間：星期一至五上午9時至下午5時，中午12時至1時休息

退休生活適應小組(粵語講授)*名額有限，費用全免

退休是生命歷程中一個重大的轉捩點，也需要很多的準備，成功適應退休更是邁向黃金歲月關鍵的第一步。據研究顯示，退休人士發展持續的興趣，並身體力行參與各項活動，不但有效協助其適應退休生活及達致身心健康，更有助增強他們的自我價值及生活樂趣，促進退休人士與社會的聯繫。隨著人口老化，每年均有大量僱員踏入退休年齡。積極為退休作好準備，以活出健康及豐盛的退休生活。
日期：11月15日至12月20日(逢星期三)(共六節)
時間：上午10:00時至中午12:00時 地點：耆英會二樓會議室 人數：6-8位
內容：認識人口老化對社會的影響；退休的得與失；退休的謬誤、轉變與調適以及如何照顧自己。
對象：歡迎準備退休或已退休(2年內)的人士參加
講員：吳輝雄先生

“廚餘及有機廢物回收”計劃於耆英會正式開始

為回應企業廚餘及有機廢物回收計劃新附例於十一月一日(星期三)正式生效，本會將由十一月起全面推行相關附例的新安排如下：於本中心地下室、大禮堂、廚房及三樓均設有“有機廚餘回收筒”，請按指示將廚餘或有機廢物如水果、蔬菜、肉類骨頭、蛋和吃剩的麵包、米飯、植物及使用過的紙質餐具及紙巾等放進回收箱。另外，請把可回收用之紙張放進藍色回收箱，而其他垃圾則放進黑色垃圾箱。請各位保持環保通力合作。



中華文化講座〈律詩對仗的講究〉(粵語)

對律詩稍有瞭解的讀書人都知道律詩是講求對仗的，這也是格律詩的特色之一。律詩的對仗除了表面的嚴格規律之外，其內部的講究形式手法變化多端，着着顯示出詩人的修辭技巧的精妙與文化修養的藝術，更有不少佳作膾炙人口，傳誦千古。如果深入仔細的了解，更能提高對中國文學欣賞的興趣了。

日期：11月18日(六) 時間：下午一時至三時 地點：耆英會地下娛樂室

講者：梁仲森先生

耆英會假期之安排

11月11日(星期六)為和平紀念日，本會將休息一天(中心關閉)
11月13日(星期一)為和平紀念日補假，中心將照常開放，而地下辦公室及二樓外展部將休息一天 敬希各會友垂注

粵曲研習班

耆英會現邀得好友音樂社協辦「粵曲研習班」，聚集一眾粵曲愛好者一起研究粵曲。首三節內容為粵曲研習班，包括：工尺譜、研習丁板；最後一節為粵曲欣賞，欣賞唱家班操曲。歡迎粵曲愛好者參加。

日期：11月5日至12月17日(日)共七節

上課時間為：1) 11月5日至19日, 12月3日至10日：下午一時至三時上課
2) 11月26日及12月17日：下午十二時半至四時半上課

費用：會員21元 非會員28元 地點：地下娛樂室

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

糖尿病講座(粵)

日期：11月6日(一) 時間：9:00am-4:30pm 地點：耆英會二樓教學室

講師：陳李佩詩註冊營養師 王國賓註冊護士及糖尿病導師

怎樣預防患上糖尿病(粵)

日期：11月20日(一) 時間：9:00am-1:00pm

地點：二樓教學室 講師：陳李佩詩註冊營養師

歡迎十八歲以上會員及非會員參加

腎臟健康(粵)

日期：11月23日(四) 時間：9:00am-12:30pm 地點：二樓課室

講者：呂適中先生註冊護士、慢性疾病處理及特許糖尿病導師

闡釋痛楚(粵)

日期：11月28日(二) 時間：9:00am-11:00am 地點：二樓會議室

講者：呂適中先生，註冊護士、慢性疾病處理及特許糖尿病導師

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

鳴謝相片由星島日報提供

2017亞省政府 優質長者服務獎 慶祝晚宴

2017 Alberta Minister's Seniors Service Award Celebration Banquet

日期：2017年12月8日(星期五)

Date: December 8, 2017(Friday)

時間：晚上六時正
Time: 6:00pm

地點：亞洲軒酒家
Venue: 295-1623 Centre St NW, Calgary
(Central Grand Restaurant)

費用：\$35/每人
Price: \$35/per person



查詢及購票：請電郵 cceca@cceca.ca 或親臨耆英會或致電 403-269-6122
For ticket & enquiries: please visit cceca@cceca.ca or call 403-269-6122

熱烈慶賀，耆英會今年榮獲三項獎項，三喜臨門，包括：

- * 認證機構 CARF 向本會頒發了為期三年的認證證書
3 years Accreditation by CARF
- * 亞省長者及房屋部長向本會頒發亞省政府優質長者服務獎
2017 Alberta Minister's Seniors Service Award
- * 本會總幹事李陳美儀女士榮獲 YWCA(女青年會)選為過去一百五十年，一百五十位對卡城作出重大貢獻的女性之一
Executive Director, Liza Chan was selected by YWCA as one of the 150 women who have made significant impact in Calgary over the last 150 years

