



卡城華人耆英會耆英園地

第一六五二期
2017.11.10

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

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 email cceca@cceca.ca or call 403-269-6122



熱烈慶賀耆英會三喜臨門, 包括:

- * 認證機構 CARF 向本會頒發三年的認證證書
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)
選為一百五十位對卡城作出重大貢獻的女性之一
Liza Chan, Executive Director, was selected by YWCA
as one of the 150 women who have made significant
impact in Calgary

社交舞興趣班 (初、中班)

耆英會下一期社交舞班即將開課, 學習內容為:

初班: 森巴、快步 中班: 森巴狐步

日期: 17年12月2日至18年2月3日(逢星期六)**全期共10堂或半期5堂

時間: 初班: 上午九時十五分至十時四十五分

中班: 上午十時四十五分至十二時十五分 地點: 耆英會大禮堂

費用: 會員 \$60 非會員 \$70 元 (全期10堂) 會員 \$30 非會員 \$35 元 (半期5堂) 初中班同價 *半期只可選擇前5堂或最後5堂

導師: 伍苑慧女士

原中國廣東省輕騎舞蹈藝術團演員; 國際舞蹈運動聯合會、IDSF、CADSA 會員及 A 級教師, 裁判; 曾獲中國全國體育舞蹈錦標賽拉丁舞 D 組冠軍、摩登舞季軍; 中日友誼社交舞大賽 D 級拉丁舞第四名; 多次獲中國廣東省及廣州市國際舞大賽冠軍。

中國民族舞蹈班

今期舞蹈內容教授蒙古舞蹈(草原上升起不落的太陽), 舞蹈通過剛柔並濟、渾圓舒展的動作表現蒙族舞蹈的大氣豪放優美的特點。

中國舞蹈老師曹曉旗女士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。

導師: 曹曉旗女士 費用: 會員 24 元 非會員 32 元 時間: 1:00-2:30pm

日期: 17年11月18日至18年1月13日(逢星期六) 全期8堂, 共8星期

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

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

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

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

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

堅果果仁之食療(粵語講授)*費用全免

秋冬季節林林總總的堅果不斷上市, 如何去食用果仁, 滿足生活的享受, 又改善身體的營養狀況, 以達到醫食的作用。本講座將介紹常見之堅果果仁的中醫特性、營養學研究資料及簡易食療方法。如有興趣, 歡迎致電耆英會報名。日期: 11月24日(五) 時間: 10:30am-12pm 地點: 二樓課室

主持: 退休中醫針灸師葉秉三先生

長壽互助基金組通告

本會長壽互助基金組組員周賢先生, 會員編號六九八, 不幸於二零一七年十一月二日與世長辭。本會依章致送奠金一仟八百二十拾元正, 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。長壽互助基金組主任 謹啟

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。地點: 耆英會二樓課室 導師: 區傑棠先生

日期: 17年12月2日至18年1月20日(逢星期六)全期八堂, 共八星期

時間: 上午十時至十一時三十分 費用: 會員四十元, 非會員五十元

趣味數獨(Sudoku) 遊戲 *免費國粵語教學

「數獨」是一種流行的數字遊戲, Sudoku 在日本、英國、美國、香港、印度等地, 上至專業人士下至小學生都為它著迷。它不只好玩, 還可以訓練你的邏輯思考能力, 預防腦退化症。耆英會特別安排此次示範與交流活動, 費用全免, 屆時準時自備鉛筆、膠擦前往即可。歡迎有興趣人士踴躍報名參加。

日期: 11月22日(三) 時間: 10:00am-12:00pm 主持: 余永就先生

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。