



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。

第一六五三期
2017.11.17

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

聯合公益金籌款

耆英會長者服務一路通為長者處理日常生活事項，提供免費社會服務，計有：諮詢及支援性服務、填寫表格、申請社會福利、翻譯及傳譯服務、陪同及協助安排交通、電話問安及轉介服務、探望在家或住院老人等。本會的外展服務，一向有賴聯合公益金撥款支持。聯合公益金每年資助一百零四個不同機構及一百七十八種社區服務；現公益金正進行一年一度的籌款活動，希望各位踴躍支持。捐款表格可向本會辦事處索取，捐款滿廿五元者可獲發報稅收據。



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：9:15am-10:45am 中班：10:45am-12:15pm 地點：耆英會大禮堂

費用：會員\$60元 非會員\$70元(全期10堂) 會員\$30元 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



書法原理 (粵)

自北宋開始，書法早已被視為純藝術。米芾，宋四家之一，在《海岳名言》載有一段批評前人論書不著邊際的文字：「歷觀前賢論書，徵引迂遠，比况奇巧，如“龍跳天門，虎臥鳳閣”，是何等語？」直接指出前人評價書法的謬誤，所關注的主題每多作唯心之論，究竟如何創作、造詣如何，有那些表現技巧值得學習等，因此直到現在，單憑一些概念性文字，仍然無法讀懂書法，我們需要一種相應的共通的語言，籍以闡明如何從視覺的角度去評賞書法。依照書法即是藝術，而提供一個完整的書法原理作為學習和評鑒指引，使書法確實的美學能夠深入大眾。提綱：- 書法與藝術的共通之處 - 什麼是藝術語言 - 書法原理概論 (講座是以粵語進行)

日期：11月25日(六) 時間：10:00-11:30am 地點：二樓課室 講者：區傑棠先生

註冊牙醫免費口腔檢查

為加強長者對口腔健康的認識，及可以盡早找出可能出現的口腔問題，耆英會現安排註冊牙醫免費為長者提供口腔檢查。如欲參予是項服務，可致電耆英會 403-269-6122 查詢。名額有限，及必須預約登記。

日期：11月27日(一)

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

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

養生講座 - 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

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，上至專業人士上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

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古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：11月25日至18年1月13日(逢星期六) 全期8堂，共8星期

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)

日期：11月20日(一) 時間：9:00am-1:00pm

地點：二樓教學室 講者：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

關節痛楚(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

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：12月5日(二) 時間：9:00am-4:30pm 地點：二樓教學室

講者：陳李佩詩註冊營養師及陽雪註冊護士

怎樣處理高血壓和膽固醇(粵)

· 認識高血壓/膽固醇的成因、種類、徵狀和併發症 · 治療和處理方法：- 健康飲食 - 運動 - 藥物治療 - 減低精神壓力 - 健康體重 - 行動計劃 - 血壓/膽固醇檢測

日期：12月11日(一) 時間：9:00am-1:00pm 地點：二樓教學室

講者：陳李佩詩註冊營養師及王國賓糖尿病導師，課程以粵語教授，歡迎一位家人陪同參加

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