



# 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](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。

第一六五四期  
2017.11.24

Charitable Registration Number:  
126698018 RR0002

## 報稅準備與須知 (粵語) 費用全免

每年三、四月都是報稅季節，耆英會為鼓勵長者為來年報稅作好準備及加強了解新的報稅安排如電子報稅和自動填表等，特別舉行是次免費講座。  
講座內容：1) 分析電子報稅的好處 2) 報稅與福利的關係 3) 2017 年度報稅新安排 4) 報稅須知及要準備的文件

日期：12月19日(二) 時間：10-11:30am 地點：二樓課室 講者：郭華先生  
**篆刻講座 - 費用全免**

古時印章多是由工匠鑄成，自從文人染指篆刻藝術之後，使這門藝術更加燦爛。在卡城裏，篆刻藝術人才不多，今次請到郭福林先生，為本會講術及分享他在這方面經驗，機會不可多得。郭福林先生於早年在香港拜駱曉山老師門下學習書法及篆刻，後來，業餘修練所學，親自執教學生，間有易手書法教學，他更精於篆刻，喜用單刀入印。多年來亦有替人治印，包括藝術家楊鐘山老師及黃日星老師，至今已刻有多套詩句印章，還在零六年完成了，全套二百五十五石章千字文，其中包羅各家各類刻法，印中有畫，更以多種字體及不同手法入印。他間有講習書法，多年來示範中國書法及篆刻藝術。大綱：1. 印章應用 2. 印章源流 3. 篆刻欣賞 4. 設計及選料 5. 篆刻示範。講座以廣東話為主，輔以普通話

日期：12月12日(二) 時間：10am-12pm 地點：二樓課室 講者：郭福林先生  
**長者足部護理講座(七) | 足部健康與長者生活質素 | - 費用全免 (粵語)**

講座簡介：本講座旨在介紹足部健康的重要和如何促進長者的生活質素。講座內容：跌倒及其影響之認識、引致跌倒的多種原因、長者足部健康與預防跌倒

日期：11月28日(二) 時間：9:30-10:30am 地點：地庫娛樂室  
講者：吳輝雄 Patrick 英國註冊足病治療師

## 豐盛晚年心理健康講座(18講)\*費用全免

踏入晚年，如何有效整合人生及享受豐盛的心、身、靈健康，是我們好關注的課題。今次「豐盛晚年」的講座，特別基於正向心理學的科研成果，總結有效促進長者身心靈豐盛的實務技巧知識。主題：提升豐盛晚年的七個有效習慣

日期：11月29日(三) 時間：10:00-11:30am 地點：耆英會大堂  
講者：李婉萍 Celia Li, 加拿大註冊社工(從事心理健康工作超過30年)



卡城華人耆英會  
卡城華埠耆英中心基金會 合辦

## 歌舞同樂 聖誕聯歡會

日期：12月15日(星期五)  
時間：上午九時四十五分至中午十二時十五分  
地點：耆英會大禮堂  
費用：每位五元 (只限耆英會和基金會會員參加)

### 內容：

- \*精彩表演(中樂，唱歌，舞蹈，功夫)
- \*聖誕老人派禮物，大抽獎及合照
- \*心靈娃娃藝術展覽及分享
- \*遊戲

每位參加者可得聖誕禮物一份及  
即影即有相片一張

公開售票日期及時間：  
11月24日上午10時  
查詢電話：403-269-6122  
歡迎到耆英會購票

## 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一佰零四個不同機構及一佰七十八種社區服務；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

## 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

## 養生講座 - 堅果果仁之食療(粵語講授)\*費用全免

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

## 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  
**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)

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

歡迎十八歲以上會員  
及非會員參加

## 怎樣處理高血壓和膽固醇(粵)

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。