



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。

第一六五五期
2017.12.01

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

長壽互助基金組通告

本會長壽互助基金組組員唐煥珍女士，會員編號一二〇八，不幸於二零一七年十一月十六日與世長辭。本會依章致送奠金一仟八百一拾元正，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

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



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



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

看圖編織班

耆英會現正舉辦看圖編織班。此課程為基礎入門班，教授及講解看圖編織的技巧，讓你學懂看書編織。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入門，示範如何織高針、低針、起針、收針及間色，然後練習。第四堂至六堂將教授如何看圖織各種花款和示範，及練習。(包基礎圖示一份；自備冷針及其他毛冷)

日期：18年1月9日至2月13日(逢星期二 共六堂) 時間：10:30am - 12:00pm

地點：地庫活動室 費用：會員30元 非會員40元

蘋果手機平板電腦入門班 (粵)

本入門課程以四節的時間，及簡單易明的方法帶你進入有趣的高科技的世界。適用於所有對 Apple 蘋果智能手機及平板電腦沒有認識的人參加。名額有限，報名從速。課程內容：1. 入門基礎 - 使用及中文系統設定 2. 基本軟件使用 - 上網、手寫輸入、粵語及普通話語音輸入，以簡化及提升平板運用 *學員必須自備 Apple 蘋果智能電話 iPhone 或 iPad 平板電腦

日期：18年1月5日至2月2日(逢星期五) 共五堂 時間：10:00am - 12:00pm

地點：地庫活動室 費用：會員20元 非會員25元

微軟視窗手提電腦進階班(Windows 10/8 & Office Word)(粵/英)

本電腦進階班適合已有基本電腦知識的朋友參加。導師會按學生程度及課程進度教授 Microsoft Word、Excel 及 PowerPoint 的設定及進階應用。導師謝繼偉先生具有數十多年電腦及資訊科技背景及經驗，知識豐富。課程會因材施教。*參加者必須自備 Windows 的手提電腦。

日期：18年1月5日-3月9日(逢星期五)共10堂 時間：下午1時至3時

地點：二樓課室 費用：會員\$40 非會員\$50

通告

聖誕及新年期間，本中心將於以下兩天關閉，停止服務

17年12月25日(星期一) 聖誕節法定假期

18年1月1日(星期一) 新年法定假期

因聖誕及新年假期，地下辦公室及二樓外展部服務將於以下時間暫停，但中心仍然保持開放，供會員使用：17年12月26日(星期二) 聖誕節翌日 敬希各會員垂注

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

安卓手機平板入門班 (粵)

本入門課程以五節的時間，及簡單易明的方法帶你進入有趣的高科技的世界。適用於所有對安卓智能手機及平板電腦沒有認識的人參加。名額有限，報名從速。課程內容：1. 入門基礎 - 使用及中文系統設定 2. 基本軟件使用 - 語音及手寫輸入、上網

*參加者必須自備 Android 安卓智能電話或平板電腦

日期：2018年1月9日至2月5日(逢星期一) 共五堂

時間：10:00am-12:00pm 地點：地庫活動室 費用：會員20元 非會員25元

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(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

怎樣預防患上糖尿病(粵)

· 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：18年1月22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

骨質疏鬆症 (粵)

- 預防和治療課程內容：· 什麼是骨質疏鬆症 · 導致原因 · 徵狀 · 風險因素 · 怎樣診斷 · 治療方法 · 藥物 · 均衡飲食-保持健康體重 · 健骨食療 · 預防和應付骨質疏鬆症的運動 - 包括預防跌倒

日期：18年1月15日(一) 時間：9:00am - 12:30pm 地點：二樓教學室

導師：陳李佩詩註冊營養師

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

