



# 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。

第一六五七期  
2017.12.15

Charitable Registration Number:  
126698018 RR0002

## 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**：上午10時至中午12時  
**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。\*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元 非會員50元

## 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**：上午10時至中午12時 **地點**：地庫活動室 **費用**：會員20元 非會員25元

## 蘋果手機平板電腦研習班(粵) “最新 IOS 程式 11”

教授平板電腦設定及應用，適合對平板電腦有基本認識的朋友學習。導師謝繼偉先生具有數十年電腦及資訊科技背景及經驗，知識豐富。課程內容因應進度加減，包括：程式、互聯網、網絡安全、Google 搜索引擎、通訊軟件、粵語及普通話語音輸入。使用最新聲控指令及語音翻譯，以簡化運用。



\*學生必須自備有關平板電腦或電話。  
**日期**：2018年1月8日至3月19日(逢星期一) 共十堂(2月19日家庭日休息)  
**時間**：下午1時至3時 **地點**：地庫活動室 **費用**：會員40元 非會員50元

## 互聯網研習班

耆英會社區網站開啟以來，為大眾提供一個獲取資訊的最佳途徑，廣受各界歡迎。但對一些未曾接觸電腦或互聯網人士，可能會有些疑難，故本會特別作出安排，由義工專人指導上網技術，學員無需電腦知識，亦可用中文上網。

**研習班上課時間**：  
逢星期二下午一時三十分及二時三十分，每次一小時，費用全免。有興趣者可致電耆英會報名。

## 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**：2018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

## 通告

聖誕及新年期間，本中心將於以下兩天關閉，停止服務：

2017年12月25日(星期一) 聖誕節法定假期

2018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：

2017年12月26日(星期二) 聖誕節翌日 敬希各會員垂注



## 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**：2017年12月19日(二) **時間**：上午10時至11時半 **地點**：二樓課室

## 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。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。

**日期**：2017年12月20日(星期三)  
**時間**：上午十時至中午十二時 **地點**：地下活動室 **主持**：余永就先生

## 長壽互助基金組通告

本會長壽互助基金組組員關士彬先生，會員編號四一〇七，不幸於二零一七年十一月二十四日與世長辭。本會依章致送奠金一仟八百元正，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。

本會長壽互助基金組組員劉藝華女士，會員編號八五五，不幸於二零一七年十一月二十四日與世長辭。本會依章致送奠金一仟七佰九十元正，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

## 保健運動課程

耆英會誠邀亞省認可專業體能健身教練(AFLCA) Andrew Kang 及 Marianne Wiltse 舉辦「保健運動課程」，任教數年，經驗豐富。在課程中，除提供簡單的健身器材外，同時伴以輕鬆的音樂，配合不同的動作以增添運動的樂趣。你更可邀請朋友齊齊參與，彼此勉勵和支持。請從速報名，把運動化成你新一年生活的一部份吧！

**時間**：每個月逢星期一、二、四(四種搭配)  
**時段**：上午九時半至十時半或上午十時四十五分至十一時四十五分  
**地點**：耆英會大禮堂

**費用**：每次3元(按堂數每月收費)

\*為確保課程順利開課，費用需在每個月第三星期前預先繳交



## 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

**骨質疏鬆症 (粵)**  
**日期**：2018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

歡迎十八歲以上會員  
及非會員參加

**怎樣預防患上糖尿病(粵)**  
**日期**：2018年1月22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

**糖尿病講座(粵)**

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**：2018年2月12日(一) **時間**：9:00am-4:30pm **地點**：二樓教學室

**講者**：陳李佩詩註冊營養師 王國賓註冊護士及糖尿病導師

**怎樣處理高血壓和膽固醇(國)**

**日期**：2018年2月13日(二) **時間**：9:00am-1:00pm **地點**：二樓教學室

**講師**：陳李佩詩註冊營養師及陽雪註冊護士，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。

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