



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。

第一六五九期
2017.12.29

Charitable Registration Number:
126698018 RR0002

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: 18年1月8日至2月5日(逢星期一)共5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

世界冰雕節一日遊

露易絲湖冰雕節是每年一度的世界級盛事, 已經有20多年的歷史了。來自世界各地頂尖的冰雕藝術家在這裏進行激烈角逐, 為您奉上一場冰上視覺盛宴。

*如欲參加冰上活動, 請大家帶備溜冰鞋及器材

費用: \$53 (會員) \$58 (非會員) 費用包括: *全部稅項 *午餐 *司機小費 *豪華旅遊巴士 *國、粵語導遊 *公園入場費 **集合地點:** 耆英會

出發日期: 2018年1月28日(星期日) **集合時間:** 上午8:15 **出發時間:** 上午8:30

耆英會會員新福利: 2元特惠價試玩健身室設施

由2018年開始, 凡持有2018會員咭的會員, 可享有3次機會, 用2元的優惠價, 在健身教練的指導下, 親身體驗及試用長者健身室內各樣設施。

健身室體驗時間: 星期二(上午10時至中午12時)及星期六(上午10時至中午12時)

養生講座 - 畜肉、禽肉的養生食療 (粵語講授) *免費

在人們日常生活中, 畜肉與禽肉是十分重要的食材, 它們提供了人體所需營養物質, 但食用過量又會誘發肥胖等問題。本講座與大家共同探究畜肉、禽肉的中醫學性味功用、飲食宜忌及食療使用。

日期: 2018年1月5日(星期五) **時間:** 上午10:30至中午12時

地點: 二樓課室 **主持:** 退休中醫針灸師葉秉三先生

認識前列腺癌講座 (國、粵語)

前列腺癌是加拿大最普遍男性癌症之一。在亞省每八名男士就有一位患上前列腺癌, 平均每星期更有八人因此離世。前列腺癌不但可以影響個人健康, 還影響生活質素及身邊的人。本講座會解釋前列腺癌, 讓大眾增加對其認識和症狀, 以採取行動, 定期篩檢及知道何時諮詢醫生。

*報名及查詢請電耆英會

日期: 2018年1月10日(星期二) **時間:** 上午10時至中午12時

對象: 想認識更多關於前列腺癌的人士 **地點:** 耆英會二樓課室

講者: 前列腺癌加拿大支援網絡(ProstaAid Calgary)代表

冬日8項全能挑戰

為鼓勵長者在寒冬時仍保持活躍及可以繼續做體能活動, 耆英會特意為大家安排是次冬日8項全能挑戰活動。參與者當天可在健身教練指導下, 參加8項挑戰項目(包括: 打乒乓球、康樂棋、拍球、使用功能健身機、搖擺機、單車機、舉啞鈴、拉筋伸展等項目), 凡完成一項挑戰便可獲得印花一個, 最快完成8項挑戰及集齊8個印花的挑戰者, 便可立即獲得精美禮品一份(送完即止), 並可以參加幸運大抽獎, 有機會贏取豐富獎品! 切勿錯過一個又可以強身健體又有趣的活動, 請踴躍報名參加。名額有限, 費用全免。

日期: 2018年1月25日(四) **時間:** 上午9:30至中午12時 **地點:** 長者健身室

通告

2018年度耆英會會員續會事項:

耆英會於2018年1月2日起接受新會員申請入會及舊會員續會。本會衷心感謝各會員一直以來對本會的支持及愛戴, 使我們能秉承以往服務華裔長者的使命, 建立一個關愛而友善的華人社區。成為耆英會的會員, 可享有以下優惠/福利:

- 免費使用監督和公證文件服務 (費用十二元正)
- 參加會員每季的慶祝活動如新年、國慶、中秋、聖誕聯歡會等
- 參加特定班組活動
- 優先參加由耆英會主辦之旅行團及享有會員優惠
- 參加關懷小組的活動
- 成為長者健身室的會員

備註: 由於申請續會及新會員入會, 均需填寫表格及問卷(需時約20分鐘), 如有不便之處, 敬請見諒。

耆英會假期安排

2018年1月1日(星期一)為新年法定假期, 本中心將關閉一天。

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: 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

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

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

鳴謝啟事 Acknowledgement

由卡城華人耆英會主辦「2017 亞省政府優質長者服務獎慶祝晚宴」已於十二月八日順利完成。承蒙各界善長仁翁鼎力支持, 使本活動得以圓滿成功。茲將惠賜, 贊助, 捐款, 刊登恭賀廣告的機構或人士之芳名詳列如下, 以示鳴謝, 感謝支持。

鳴謝以下捐款\$100元或以上團體/人士(排名不分先後)

萬基地產, 良好光學眼鏡公司, 錢有金博士, James Wong, 客屬崇正會, 山景/伊甸墓園 Joana Ng, 卡城海南同鄉會, 卡城潮州同鄉會, Sugimoto & Company Barristers & Solicitors Phyllis Chau, 銀龍酒家

鳴謝以下刊登恭賀廣告之團體/人士(排名不分先後)

Prasad Panda, MLA
Immigrant Services Calgary
Sean Chu
Kerby Centre
Calgary Korean Seniors Association
Meals on Wheels
Dr. Eugene Chieng 錢有金博士
Clover Living 頤景樓
Homan & Jenny Chan
Patrick Lee 李偉強
Teresa Woo Paw & Jason Paw
Trinity Foundation
Sugimoto & Company Barristers & Solicitors,
Phyllis Chau 周敏兒
101 Pharmacy 藥房
TD Canada Trust Chinatown Branch
JM Design & Renovation
Chinatown Printing
Just Fit Orthotics & Health supplies
Grant Realty and Management Ltd
Dr. Calvin Leung & Dr. Carmen Leung
卡城中樂推廣曲藝社

卡城華埠耆英中心基金會
榮基護理中心
永恆保險
卡城華人社區服務中心
山景/伊甸墓園
卡城太極武術院蔡耿章總教練
亞洲軒酒家黃卓儉
耆英會全體義工及職員
中大參茸藥材行
卡城至孝篤親公所
高登眼鏡
卡城順德聯誼會
加拿大卡城福建同鄉會
卡城龍岡親義公所
趙威醫館
卡城志軒音樂社
麗雅地氈公司
昇華地產物業管理公司
萬基地產
粵食粵美