



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。

第一六六一期
2018.1.12

Charitable Registration Number:

126698018 RR0002

慈善機構登記號碼

鳴謝啟事

本會的長者服務一路通(外展服務)為長者提供資訊及轉介、申請社會福利、個案評估及處理等服務，提高他們的生活質素。由於此服務不收取任何費用，客人有時會贈送禮品予職員，以表謝意。在此重申本會的規則，所有職員和義工均不能收取金錢和禮品。歡迎向本會捐款，超過三十元可獲發報稅收條。

在去年十二月，本會接受以下捐助：

無名氏 \$20,000

是項捐款可使本會為華人社區提供更多有益心身的服務，惠及社群。本會同人感激萬分，特此鳴謝。

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：

- 免費使用監誓和公證文件服務 (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
- 可享有山景 / 伊甸墓園特別優惠

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。

2018 社區義工報稅服務：急聘義工

耆英會現招募報稅義工，為一千三百多名低收入人士及長者於三月和四月(逢星期二、三、四、六)期間提供免費報稅服務。凡對此項服務有興趣之義工，請致電 (403)269-6122 內線 224 或電郵 elly.li@cceca.ca 與社區參與助理聯絡主任李翠玲姑娘報名。新舊義工均需填妥本會申請表，並於稅局 www.cra-arc.gc.ca/volunteer 登記成為 CVITP 義工及取得由稅局批核的 Efile 賬號。全新義工另需填妥本會義工登記表。所有表格請於 2018 年 1 月 15 日前交回本會及同時呈交由稅局發出的個人 Efile 號碼。

所有新加入的義工，必需完成以下 4 日有關的報稅課程，學習基本報稅技巧和知識。日期為 1 月 20 日(六)、1 月 27 日(六)、2 月 3 日(六)及 2 月 10 日(六)，時間 9am 至 4pm (以國粵語教授)。新義工並需於上課前先繳付 \$30 元作培訓按金。當完成 4 天培訓、測驗獲得合格並於 3 至 4 月期間提供 5 次報稅服務時段(每次 3 小時)，本會將全數退還按金。凡未能完成培訓或不能通過測驗，本會有權沒收訂金作培訓費。有興趣之人仕請電 403-269 6122 或電郵 elly.li@cceca.ca 與社區參與助理聯絡主任李翠玲姑娘報名。

- 義工崗位(可選擇多項)：**
1. 前台 Front Desk (協助登記、檢查報稅文件及填寫問卷)
 2. 人手報稅 Manual Tax Preparer (基於人手報稅會影響處理長者申請福利的速度，來年本會將改以電子報稅為主。建議所有人手報稅的舊義工參加二月的電子報稅課程)
 3. 電子報稅 Efile Tax Preparer (懂得以 Ufile 為低收入人士進行報稅)
 4. 報稅支援 Tax Clinic Support (報稅支援、檢查報稅文件及填寫問卷)
 5. 報稅主管 Tax Clinic Supervisor (必須具備專業稅務知識及有超過 5 年在耆英會參與義工報稅之經驗)

本會將按申請者的經驗、技能和服務需求篩選出合適的義工，凡被錄取之義工，方會安排參加本會提供的報稅培訓。本會另設六日練習時間供義工熟悉報稅流程，屆時將有導師現場指導。

義工資格：- 18 歲以上的人士 - 流利粵語或普通話和英語 - 具基本稅務知識，懂電腦和互聯網的使用 - 有基本的數學計算能力 - 良好客戶服務技能和溝通能力 - 靈活、友善，具團隊精神

備註：所有全新義工必須參加 4 日必修報稅培訓課程，並於 2 月 24 日前通過考試，方能獲得錄取安排報稅工作。所有全新義工需繳付 \$30 元作培訓按金。當完成必須培訓，測試合格，及完成 5 次報稅服務時段(每次 3 小時)後，本會將全數退還所有培訓按金。凡未能完成培訓或測試不合格者，本會有權沒收該 \$30 元作培訓費，不予發還。舊報稅義工如欲參加以上培訓及練習，費用全免

舞動工作坊

耆英會與新畫廊合作舉辦「Dup-boug-a-dad 舞動工作坊」。藝術家 Tia Halliday and 及舞蹈家 Kara Nolte 會教大家不同的肢體動作、行為、互動形式及舞蹈，表達情感。無需舞蹈經驗。有中文翻譯。茶點招待。名額有限，費用全免。請致電耆英會報名。

日期：2018 年 1 月 12 日(五) **時間：**12:00 - 1:00pm **地點：**耆英會地下娛樂室

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

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

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

二十四式太極拳

導師：蔡耿章師父。加拿大國家武術隊教練，由國際武聯任命的國際裁判，卡城唯一太極拳國際裁判，30 多年教學經驗，培養兩名世界青年武術錦標賽冠軍，創造在加拿大武術歷史上唯一連奪兩次青少年世界冠軍的記錄，十五名世界傳統武術錦標賽武術和太極金牌學生，四十名學生入選國家武術隊，學生獲首屆世界太極拳錦標賽金牌。學員更獲得世界武術錦標賽(武術最高級別比賽)銅牌。課程如下：

日期：2018 年 2 月 6 日至 4 月 10 日(逢星期二) 全期十堂，共十星期

上課時間：12:00-1:00pm **費用：**基金會會員 96 元，非會員 106 元

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

日期：2018 年 1 月 20 日至 18 年 3 月 10 日(逢星期六)

全期 8 堂，共 8 星期 **時間：**1:00 - 2:30pm **地點：**耆英會大禮堂

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)

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)

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

腎臟健康(粵)

內容：1. 腎的解剖(結構) 2. 腎的作用 3. 腎衰弱的原因-急性的或長期性的預徵象 4. 腎病的象徵與症狀 5. 腎病的檢驗 6. 腎功能運作程序 7. 如醫生証實我的腎功能減低，我當如何? 8. 長期腎病(CKD) 的減輕和預防 9. 如何自我護理腎的健康 10. 問與答

日期：2018 年 3 月 1 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、慢性疾處理及特許糖尿病導師

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