



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。

第一六六二期
2018.1.19

Charitable Registration Number:

126698018 RR0002

慈善機構登記號碼

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。

日期: 前段四堂: 18年2月3日至18年3月24日(逢星期六)

後段四堂: 18年4月14日至18年5月5日(逢星期六)

時間: 10:00am-11:30am

費用: (全期八堂) 會員40元, 非會員50元

地點: 耆英會二樓課室

導師: 區傑棠先生



中國民族舞蹈班

本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

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)

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。

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

免費派發賀年揮春

耆英會現邀得「丙申書印研習組」於2018年2月9日(星期五), 上午九時半至十二時半親臨本會即席揮毫書寫並派發春聯。有興趣的會員請攜同2018年會證前來領取。數量有限, 派完即止。恭祝大家狗年快樂

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, 必須完成以下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, 本會將沒收訂金作培訓費。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, 本會將沒收該\$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

保健中心招募義工

卡城華人耆英會保健中心逢星期五上午免費為五十歲以上人士服務, 旨在促進耆英對健康的關注和提供保健服務, 包括: 量血壓、諮詢、輔導、驗血糖、轉介、量體重體溫
閣下如有醫療工作背景, 又願意每月付出約半天時間服務老人, 請加入我們的義工行列, 詳情請聯絡耆英會 269-6122。

溫哥華美食及娜乃磨 (Nanaimo) 拾蠔五日遊

行程特點: *住宿溫哥華兩晚, 團友可有充裕時間購物, 品嚐當地美食及探訪親友 *參觀著名之漁人碼頭, 北美州第二大唐人街(China Town), 中山公園(Dr.Sun Yat-Sen Garden), 千禧門(China Gate) 煤氣鎮 (Gas Town)~ 溫哥華經濟發源地, 地球上第一個蒸氣鐘。五帆加拿大廣場 (Canada Place)~ 溫哥華會議中心及遊輪碼頭, 史丹利公園 (Stanley Park), 由西溫哥華馬蹄灣乘坐卑詩渡輪(BC Ferry)前往娜乃磨(Nanaimo)拾蠔。參觀印第安人之圖騰木柱, 欣賞溫哥華沿岸港口景色。遊覽全國第三高之順倫瀑布。*乘坐卑詩渡輪(包來回船費), 遊覽溫哥華島巨樹林公園, Coombs 鎮特色屋頂上的山羊 *參觀各地馳名酒莊及農場

出發日期: 2018年4月14日-18日 **集合時間:** 早上7:30 **集合地點:** 耆英會

	兩人同房	三人同房	四人同房	小童(11歲以下, 與兩大人同房)
會員	\$519	\$449	\$419	\$279
非會員	\$539	\$469	\$439	\$279

上收費已包括: *全程豪華旅遊巴士 *全程4晚酒店 *所有稅項 *全程4早餐 *所有公園入場費 *全程司機小費

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

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

歡迎十八歲以上會員及非會員參加

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)

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、慢性疾病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。

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