



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。

第一六六三期
2018.1.26

Charitable Registration Number:

126698018 RR0002

慈善機構登記號碼

通告-2018年度耆英會會員續會事項:

耆英會已於2018年1月2日起接受新會員申請入會及舊會員續會。

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2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



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)

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

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

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

中風症講座(粵語)

每7分鐘就有一條生命被中風症奪去。即使幸存下來，還要面對漫長的復康療程。無論對患者或其照顧者來說，這都是一條艱難的路。受到西方飲食文化和生活習慣的影響，這個病特別普遍。究竟這一個可怕的病，是如何形成? 那些是風險的因素? 患病後會帶來什麼影響? 又有什麼預防的方法? 透過是次講座，將會為你逐一解開以上的疑問。

日期: 2018年2月7日(三) 時間: 10am-12noon 地點: 耆英會二樓課室

對象: 想認識更多關於中風症的人 講者: 黃滙雄先生(註冊護士, 臨床護士教師, 皇家山大學講師)

聽覺保健講座(粵, 國語)

聽覺對我們非常重要，它不單影響我們的日常生活，還會影響生理、心理及社交健康。隨著年齡增長，聽覺減弱的幅度也會大增。

本講座會詳細講解聽覺減弱對溝通的影響，以及如何找到可行的解決方法。此外，更會討論輔助器材和技術如何去幫助適應溝通。

日期: 2018年2月13日(二) 時間: 10:00-11:30am 地點: 二樓課室

講者: Ms. Sharron Nixon, Deaf and Hear Alberta 代表

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

耆英會之假期安排

2018年2月19日(星期一) 亞省家庭日，為政府法定假期，本中心將全日關閉，敬希各會員垂注。

「益壽拳/梅花拳」課程第六十八期

卡城華埠耆英中心基金會為增進會員及各界人士健康及保持快樂長壽，特徵得國術名師黃飛鴻傳人趙威師父偕男趙國強師父義務教授「益壽拳」四十八式(即洪拳之一種「柔拳」)。課程除學習「益壽拳」外，舊同學可學習洪拳之「梅花拳」。「梅花拳」乃洪家拳中的硬拳，共七十二招式，適合十二歲至六十歲人士學習。

日期: 18年2月18日至18年5月6日(星期日) 全學期共十二堂，十二星期

時間: 9:30-10:30 am 收費: 會員30元, 非會員35元

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

招募二零一八年耆英會新理事會成員

卡城華人耆英會成立於一九八五年，位於華埠中心，為一非牟利社會服務機構，為華裔長者提供支援，建立溝通渠道，令他們能在沒有障礙的環境下融入加拿大社會，過自主、快樂的生活。

我們正在招募二零一八年的新理事會成員，成為理事會的成員，要秉持服務的熱忱並為社會人士所信任，負責領導耆英會的方向及發展。耆英會的理事會由九至十三名人士提供多樣化的專業知識。我們歡迎有各種技能或專業知識的人士來申請成為我們理事會成員。申請理事的資格如下:

BOARD OF DIRECTORS JOB POSTING

The Calgary Chinese Elderly Citizens' Association is a non-profit social service organization in Chinatown established in 1985; with a mission to provide a supportive and barrier free environment to help bridge the gap, integrate and encourage Chinese older adults to live an independent, fulfilled and happy life in Canada.

As a member of our Board, a Director acts in a position of trust for the community and is responsible for the effective governance and leadership of our organization. We are looking for board members for two years term commencing May 2018.

CCECA's board is comprised of 9 to 13 individuals with a diverse set of disciplines and expertise. We welcome applications from candidates who possess different skills or knowledge and meet the following requirements:

Requirements:

• One month CCECA membership prior to May 5, 2018 (membership starts at 30 years old)

• Passionate about our mission and vision

• Speak and read both Chinese and English

• Ability to make time commitment to attend meetings and other assigned board duties

If you are interested, please send your completed application form to:

CCECA Board of Directors Nomination Committee

111 Riverfront Avenue SW, Calgary, Alberta T2P 4Y8 or via email:

cceca@cceca.ca before March 15, 2018

Please call 403-269-6122

for further information

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,Coomb's 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

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

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(國)

日期: 2018年2月13日(二) 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。