



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。

第一六六五期
2018.02.09

Charitable Registration Number:
126698018 RR0002
慈善機構登記號碼

會員活動: 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年會員證前來領取。數量有限,派完即止。

聽覺保健講座(粵、國語)

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

耆英會現聘短期合約活動聯絡主任(每週三天)

活動聯絡主任負責報稅服務及一項藝術活動,有興趣者請與人事部聯絡。

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。

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。

編織練習班(粵)

耆英會現正舉辦編織練習班。導師會現場為你解答編織問題,無論是圍巾、帽子、毛衣的編織問題都可以查詢。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。(學員請自備圖示、冷針及毛冷)

日期: 18年3月6日至4月24日(逢星期二 共八堂) 時間: 10:30am - 12:00pm

地點: 耆英會二樓課室 費用: 會員24元 非會員32元

畜肉、禽肉的養生食(二) 雞、鴨、鵝及鵪鶉(粵語講授)

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2月23日(星期五) 時間: 上午十時三十分至十二時

地點: 耆英會二樓課室 主持: 退休中醫針灸師葉秉三先生

旅遊攝影講座(主要用廣東話,附以國語及英文講解)

旅遊是近年來熱門話題,郭福林先生除興趣於書法篆刻藝術外,他自2006年開始多次自由行,更以中國為主。他曾在本會作“西藏之旅”講座,深受聽眾歡迎,所以再次邀請其人到本會分享他的旅遊心得及其作品。

內容包括: 1. 相機選擇 2. 相機運用 3. 怎樣構圖 4. 自己品味 5. 圖片處理 6. 圖片播放欣賞(包括去年10月北海道自由行)

日期: 2018年2月24日(六) 時間: 2:30-5:00pm

地點: 二樓課室 講者: 郭福林先生

2018年度免費社區義工報稅服務

符合收入資格人士: *單身個人全年總收入不超過三萬元 *二人家庭全年總收入不超過四萬元 *每名受供養家庭成員加二千五百元 *銀行利息收入不超過一千元

服務時間: 2018年3月1日至4月28日

(逢星期二、三、四、六)上午九時至下午四時

地址: 耆英會地下室

溫馨提示: *請帶齊2016年報稅留底副本T1、2017年全年收入回條(T4,T5,T5007等)及最近的銀行存摺及住址證明。*每份報稅需時約45分鐘,敬請預留時間。若個人或家庭總收入超出以上收入限額,本會有權不提供免費報稅服務,若需要本會影印及電腦打印文件,則會收回影印費每張\$0.25元,郵票每個\$1.0元,祇收現金,不設找贖。如需報稅服務,請於即日起致電耆英會(403)269-6122預約日期登記

蘋果手機平板電腦入門班(粵)

日期: 2018年2月9日至3月9日(逢星期五)共五堂

時間: 10am-12pm 地點: 地庫活動室 費用: 會員20元 非會員25元

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14-18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

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:

- 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.

狗年剪紙藝術班

今年春節期間耆英會再邀請唐仁建老師以狗年為題,教授我們不同的剪紙技巧。課堂上學生會學習動物基礎繪畫造型及技巧,並以小狗造型製作出富有中華文化藝術氣息的作品。

日期: 2018年2月18及25日(星期日)

時間: 10am-11:30am 費用: 會員\$16 非會員\$20(包括材料及工具借用)

導師: 唐仁建先生,為國家一級美術師,中國美術家協會會員及四川省美術家協會理事、美術研究導師。唐老師涉及油畫、版畫、水墨畫、素描、速寫、色彩、人物、風景畫以及藝術設計諸多畫種及門類。經驗豐富,成果斐然。

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2月26日至3月26日(逢星期一) 共五堂 時間: 10:00am-12:00pm

地點: 地庫活動室 費用: 會員20元 非會員25元

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、印度等地都受歡迎。它不只好玩,還可以訓練你的邏輯思考能力,預防腦退化症。耆英會特別安排是次示範與交流活動,費用全免,屆時請準備鉛筆、膠擦準時出席。歡迎有興趣人士踴躍報名參加。

日期: 2018年2月14日(星期三) 時間: 10:00am-12:00pm

地點: 地下活動室 主持: 余永就先生

物件捐贈呼籲 Donation Wanted

資訊科技發展,很多長者都希望可以與網絡世界聯繫。耆英會現徵求捐贈舊平板電腦(IOS/ANDROID Tablet),讓有興趣接觸及學習電腦及互聯網的長者可以受惠有機會嘗試及練習使用平板電腦。

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。