



# 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](http://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。

第一六六六期  
2018.02.16

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

**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、鵪鶉及鵝(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、禽肉的中醫藥性味功用、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年開始多次自由旅行,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月北海道自由旅行)

**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

## 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。

## 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。

## 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

**關顧耆英探訪計劃**

耆英會「關顧耆英探訪計劃」透過親善探訪和安排活動,令長者生活愉快,身心更健康,加強他們獨立生活能力和增加對社會事務的參與。

**對象:** 六十歲或以上,住在護老院、老人宿舍或家中,較少機會與華人社區接觸的華裔長者。

**服務內容及時間:** 義工每週和長者相處大約一小時,主要是閒談或做些共同興趣或嗜好,例如玩益智遊戲、聽音樂等。義工會為在護老院居住的長者舉辦小組社交活動,例如茶會、聚餐和唱歌等。所有服務都是免費的。

**不包括的服務:** 我們的義工是不可以替長者做清潔工作或家務,例如洗衣、煮食、購物、或搬運物件。義工亦不准許替長者處理金錢。

如有任何查詢,歡迎致電耆英會 403-269-6122。

## 安享手機平板入門班(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

**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**

## YYC 活躍社區健步行計劃

活動內容: 為鼓勵長者保持活躍,並培養每天做運動或步行半小時的習慣,以促進身心健康。

耆英會特別推行是次計劃,包括以下兩部份:

第一部份 2 星期健身運動	於3月1日至31日期間,到耆英會長者健身室使用2次健身室的設施,每次至少30分鐘。
第二部份 8 星期健步行	在4月1日至5月26日的八個星期內,每天步行至少半小時。

**活動需知** 參加者在報名時會獲發健身室使用證,每次需憑證進入健身室,及作記錄之用。當完成第一部份後,參加者可於3月26日起,憑完成的健身室記錄證到辦公室免費領取計步器一部。計步器會自動計算你的步行數目。每天步行之後,需將步行數目記錄在所提供的記錄表上。

**鼓勵** 為獎勵能完成兩部份活動及填妥問卷(活動後)的參加者,可於6月5日或之前,把步行數目記錄表,交回耆英會辦公室。其名字將放於抽獎名單上,有機會贏取豐富獎品一份(每份價值不少於\$50元;名額三名)。抽獎結果將於6月9日『美麗與健康展覽』公佈。此外,步行總數目最高的5位參加者更會獲得特別『完成計劃』紀念品以示鼓勵。

## 報名

參加者可於2018年2月28日前將填妥的報名表、活動問卷、同意書交回耆英會報名。

參加資格: 為年滿五十歲的耆英會會員。

參加者需付\$4元作報名費(以資付健身室通行證,計步器及紀念品)。

報名及查詢請致電(403)269-6122。名額有限,額滿即止。

## 二十四式太極拳(由基金會主辦)

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3月6日至5月15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

## 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 或者耆英會(403)269-6122

### 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

### 關節痛楚(粵)

· 痛的根源 · 怎樣面對疼痛 · 如何適應調節 · 人體的訊息傳遞路線  
- 痛楚是什麼 - 為什麼通常痛楚會自動消退 - 經常疼痛令身體有什麼變化  
- 怎樣減輕痛楚

**日期:** 2018年3月13日(二) **時間:** 9:00-11:00am **地點:** 二樓會議室

**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歡迎報名參加,費用全免。

歡迎十八歲以上會員及非會員參加

### 認識高血壓和膽固醇(粵)

認識高血壓/膽固醇的成因、種類、徵狀和併發症  
治療和處理方法: - 健康飲食 - 運動 - 藥物治療 - 減低精神壓力 - 健康體重 - 行動計劃 - 血壓/膽固醇檢測

**日期:** 2018年3月19日(一) **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王國賓糖尿病導師,課程以粵語教授,歡迎一位家人陪同參加

### 怎樣預防患上糖尿病(粵)

· 認識糖尿病的成因和斷症法 · 預防患上糖尿病的方法: \* 健康飲食、份量 \* 何謂低血糖指標食物 \* 健康體重 \* 運動 \* 藥物 · 行動計劃

**日期:** 2018年4月9日(一) **時間:** 9:00am-12:30pm

**地點:** 二樓教學室 **講者:** 陳李佩詩註冊營養師

### 糖尿病講座(粵)

內容包括糖尿病的成因、飲食護理、血糖自我檢測和預防併發症的方法等。

**日期:** 2018年4月23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

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

### 西餅製作示範 - 瑞士卷

耆英會現誠邀資深西餅師傅李毓才先生及甄國霖先生前來教授瑞士卷。(他們擁有超過三、四十多年西餅製作經驗。)示範完成後,各參加者即可一起品嚐成果。

**日期:** 2018年3月24日(星期六) **時間:** 9:30am-11:30am

**地點:** 二樓廚藝室 **費用:** 會員5元 非會員10元

歡迎有興趣人士參加,名額有限,報名從速。