



# 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。

第一六六七期  
2018.02.23

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

## 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

## 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: 18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: 18年3月11及18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。

## 美國拉斯維加斯, 七大國家公園 8 天之旅

行程特點: \*包行程所列所有入場費, 精心設計入住景區酒店, 拉斯維加斯夜遊, 納瓦霍印第安風景區, 本團特別安排暢遊大峽谷國家公園, 乘搭特製吉普車到世界10大最佳攝影地之一羚羊彩穴, 紀念碑穀公園, 核桃峽谷, 拱門國家公園及錫安國家公園等。

出發日期: 18年5月22日至5月29日 報名費: \$200, 餘款需於3月20日前繳清

費用	二人房 (CAD)	三人房 (CAD)	四人房 (CAD)
會員	1648	1358	1218
非會員	1688	1398	1258

團費: 已包括 \*所有稅項 \*來回機票 \*包全程豪華巴士, 行程中所列酒店或同級 \*行程所列所有入場費 \*7天早餐

團費不包括: 司機及導游小費, 8天共CAD64 (\$8/天)。

## 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: 18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, 則會收回影印費成本每張\$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: 18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

為鼓勵長者保持活躍, 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, 內容包括以下兩部份:

第一部份 2次健身運動	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, 並記錄每天步行步數於記錄表上。

鼓勵: 凡完成兩部份參加者, 可於6月5日或之前, 將填妥的問卷及步行記錄表交回耆英會吳先生, 有機會贏取豐富獎品(最少三份大獎, 每份價值不少於\$50元); 抽獎結果將於6月9日『美麗與健康展覽』公佈。另『步行總數最高』的5位參加者更會獲得紀念品以示鼓勵。每位『完成計劃』者可得紀念品乙份。

參加資格: 年滿五十歲的耆英會會員, 名額有限, 額滿即止。

報名費: \$4元(為2次健身室使用費),

活動需知: 參加者在報名時會獲發健身室使用證, 可於3月份使用健身室設施2次。當完成2次健身運動後, 可於3月26日後交回完成記錄, 才可免費領取計步手錶一隻, 於4月至5月8星期的健步行計劃中, 用作記錄每天步行步數。

報名日期:

有興趣者參加者可於18年2月23, 26, 27日上午9:30至下午4:30或2月28日下午2時後, 須攜同2018年會員証到耆英會二樓向社區參與部吳先生報名, 並填妥有關的問卷、同意書等, 查詢請致電(403)269-6122

## 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: 18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

## 愛心傳萬家多元文化新春聯歡會

日期: 18年2月28日(星期三) 時間: 10:00-12:00pm, 內容有舞獅, 表演, 遊戲, 攤位, 福袋, 財神派利是及抽獎, 凡持有耆英會2018年有效會証的會員可免費參加是次新春聯歡會, 請須攜同2018年會員証於18年2月23日早午9:30至中午12:30親臨耆英會取票, 每人限領一張, 名額有限, 送完即止。

## 春祭典禮

卡城華人耆英會長壽互助基金組定於一八年四月四日(星期五)上午十一時正舉行春祭典禮, 在華人耆英會大禮堂門前向西方用金豬、鮮花餅食果品祭拜先友在天之靈。禮簡意重。是次活動祇限長壽互助基金組組員, 參加者須攜2018年會員証入場。敬請準時

## 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

### 腎臟健康(粵)

日期: 18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

### 闡釋痛楚(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: 18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: 18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: 18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: 18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。

