



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，需依賴捐輸維持日常運作，歡迎慷慨捐助，惠及港人。

第一六六九期
2018.03.09

Charitable Registration Number:

126698018 RR0002

慈善機構登記號碼

美國拉斯維加斯，七大國家公園 8 天之旅

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

團費	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: 包含 *所有稅項 *來回機票 *全程豪華巴士 *行程中所列酒店或同級酒店 *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)

行程特點: 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, 紀念碑穀園, 核桃峽谷, 拱門國家公園及錫安國家公園等。

狗年剪紙藝術班 (國語)

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)

內容: 以狗為題, 學習動物基礎繪畫造型及剪紙技巧, 製作富有文化氣息的作品
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, 精於油畫、版畫、水墨畫、素描、速寫、風景畫等。

春祭典禮

日期: 18年4月4日 (星期三) 時間: 11am-12:30am

內容: 在華人耆英會大禮堂門前向西方用金豬、鮮花餅食果品拜祭先友在天之靈, 禮簡意重。祇限長壽互助基金組員參加, 須攜2018年會員証入場。

耆英會家聚及諮詢會 (國、粵語)

日期: 18年4月3日 (星期二) 國語 及 18年4月6日 (星期五) 粵語

時間: 上午10:30至中午12:00 歡迎參加, 費用全免

內容: 加強耆英會與會員及社區人士的溝通及聯繫, 特別安排今次家聚以收集你們對耆英會服務的意見及介紹本會近期的新活動及項目。

耆英會復活節假期安排通告

2018年3月30日 (星期五) 為耶穌受難日法定假期, 本中心將關閉一天

2018年4月2日 (星期一) 為復活節, 中心照常開放, 地下辦公室及二樓外展部, 將休息一天。祝大家復活節快樂! 敬希各會員垂注

社區同行大使計劃 (國、粵語)

內容: 社區同行大使透過電話, 探訪, 共同參與活動為有需要長者提供為期10週一對一朋輩服務, 情緒支援, 擴闊生活圈子, 協助建立目標, 解決問題, 提供心理健康資訊和社區資源等。

對象: 65歲或以上長者, 獨居, 低收入, 缺乏社會支援或經歷一些人生轉變如喪偶, 患病等。請致電耆英會 403-269-6122 向黃先生查詢, 免費服務。

2018年 免費社區義工報稅服務 (國、粵語)

日期: 18年3月1日至4月28日逢星期二、三、四、六

時間: 上午九時半至下午四時 地點: 耆英會地下室

服務資格: *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

溫馨提示: *請攜帶工作証 SIN Card, 2016年報稅留底副本、2017年全年收入回條 (T1, T4, T5, T5007 等), 最近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, 若需影印及打印文件, 本會需收回影印費每張\$0.25元, 郵票每個\$1.0元, 祇收現金, 不設找贖。如需報稅服務, 請即日起致電耆英會 (403) 269-6122 預約登記

以下人士, 不符合
免費報稅服務:

有租金收入及支出
有自僱收入及支出
破產人士
有商業收入及支出
有投資收入及損失
當年去世之人士

趣味數獨(Sudoku) 遊戲 - (國、粵語)

日期: 18年4月4日 (星期三) 時間: 10:00am - 12:00pm

地點: 地下活動室 主持: 余永就先生

內容: 「數獨」是一種在日本、英國、美國、香港、印度等地流行的數字遊戲, 它不只好玩, 還可以訓練你的邏輯思考能力, 預防腦退化症。

對象: 有興趣的社區人士, 可報名參加。費用全免, 請自備鉛筆、膠擦。

蘋果手機平板電腦研習班(粵) “最新 IOS 程式 11”

日期: 18年3月16日至5月25日 (逢星期五) 共十堂 時間: 下午1時至3時

地點: 耆英會二樓課室 費用: 會員40元 非會員50元

內容: 教授平板電腦設定及應用, 適合對平板電腦有基本認識的朋友參加。課程內容因應進度加減, 包括: 程式、互聯網、網絡安全、Google 搜索引擎、通訊軟件、粵語及普通話語音輸入, 使用最新聲控指令及語音翻譯, 以簡化運用。

導師: 導師謝繼偉先生俱有數十年電腦及資訊科技背景及經驗, 知識豐富。

備註: 學生必須自備有關平板電腦或電話。

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。

參加資格: 年滿五十歲的耆英會會員, 名額有限, 額滿即止。

收費: \$4元 (為2次健身室使用費)

獎勵: 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。

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。

報名方法/日期:

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, 並填妥有關的問卷及同意書, 請致電(403)269-6122 向吳先生查詢或報名。

社交舞興趣班 (初、中班)

日期: 18年3月17日至5月26日 (逢星期六) ** 全期共10堂或半期5堂

時間: 初班: 上午九時十五分至十時四十五分 ** 5月5日休息

中 班: 上午十時四十五分至十二時十五分

地點: 耆英會大禮堂 導師: 伍苑慧女士

費用: 會員\$60元 非會員\$70元 (全期10堂)

會員\$30元 非會員\$35元 (半期5堂) *半期只可選擇前5堂或最後5堂

初班: 慢三、倫巴 中 班: 慢三、倫巴初中班同價

微軟視窗手提電腦進階班 (Windows 10/8 & Office Word)(粵/英)

日期: 18年3月16日-5月25日 (逢星期五) 共十堂 時間: 下午1時至3時

地點: 二樓課室 費用: 會員\$40 非會員\$50

內容: 本電腦進階班適合已有基本電腦知識的朋友參加。教授 Microsoft Word、Excel 及 PowerPoint 的設定及進階應用。*參加者必須自備 Windows 的手提電腦。

麵粉公仔製作基礎班 (粵語)

日期: 18年5月6日至5月27日 (逢星期日) 共四堂

時間: 上午十時半至十二時正 地點: 耆英會二樓課室

費用: 會員25元 非會員35元 (包括材料費)

內容: 麵粉公仔是一種製作簡單但藝術性很高的漢族民間工藝品, 主要用麵粉、糯米粉, 加上色彩, 製成藝術品。本課堂教授麵粉公仔的基本製作技巧及造型, 上色的竅門、如何以捏、搓、揉、揪及用小竹刀靈巧地點、切、刻、劃等技巧。

導師: 衛俊先生 Henry Way, 他擅長教授花、鳥、動物, 公仔等創作

穀物的養生食療 (粵語)

日期: 18年3月23日 (星期五) 時間: 10:30am - 12:00pm

地點: 耆英會二樓課室 免費講座

內容: 介紹穀物的養生食療; 稻米、小麥、小米、玉米及燕麥等, 長期以來都是人們的主食, 人們日常生活中的熱量及相當數量的營養物質由穀物提供。《黃帝內經》曰: “五穀為養”, 穀物既可養生、活命, 又可療疾、治病。

導師: 退休中醫針灸師葉秉三先生

卡城區域警管局優質生活教育課程 (免費課程)

報名及查詢: 警管局陸太(403)955-6857 或耆英會(403)269-6122

闡釋痛楚(粵)

日期: 18年3月13日 (二) 時間: 9:00-11:00am 地點: 二樓會議室

講師: 呂適中先生, 註冊護士、慢性疾病處理及特許糖尿病導師

認識高血壓和膽固醇(粵)

日期: 18年3月19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及王國賓糖尿病導師

怎樣預防患上糖尿病(粵)

日期: 18年4月9日 (一) 時間: 9:00am-12:30pm

地點: 二樓教學室 講師: 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) 預約服務請致電警管局(403)955-6857。

歡迎十八歲以上會員及非會員參加

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