



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。

第一六七一期
2018.03.23

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31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)

處理壓力工作坊(粵語講授)

日期: 4月6日至5月11日 (逢星期五) (共六節) 時間: 上午9:30時至11:30時

地點: 耆英會會議室 內容: 1. 認識壓力 2. 認識不同習慣信念 3. 處理壓力 4. 改變信念來減壓 5. 建立社交支援網絡 6. 減壓技巧

對象: 歡迎60歲或以上社區人士參加 人數: 6-8位。名額有限，費用全免。

講員: 吳輝雄先生

簡介: 隨著年月的增長，生活的壓力來源卻變得層出不窮。適應生活轉變是一項挑戰。例如退休，身份角色的轉換與家庭成員相處等。其次，每個人都會有機會出現健康問題。長者因生活和健康的變化而擔心或產生鬱鬱不歡的感覺是很常見的。由此可見，能適當的處理壓力，學習減壓及應用正面思考方法都是長者所需的生活態度。本小組將會透過認知行為理論來學習處理壓力的技巧和方法。

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

歡樂廚房 DIY

日期: 18年4月13日(星期五) 上午九時至十二時 主題: 糯米糍

日期: 18年4月27日(星期五) 上午九時至十二時 主題: 香滑腸粉

地點: 二樓廚藝室 每節收費: 會員 \$5 非會員 \$8

內容: 正所謂「民以食為天」，「食」對於華人來說是非常重要的。耆英會之「歡樂廚房」，聚集無論是喜歡「食」，還是喜歡「煮」的人，交流及分享飲食及廚藝心得。一起動手，邊吃邊聊，樂趣融融。(請自備圍裙)

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: *請攜帶工作證 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

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。

導師: 退休中醫針灸師葉秉三先生

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: 歡迎各社區人士, 有興趣可報名, 費用全免, 請自備鉛筆、膠擦。



糖尿病與足部護理 - 費用全免

日期: 3月27日(星期二) 時間: 上午十時至十一時半

地點: 耆英會活動室 講者: 吳輝雄 Patrick 英國註冊足病診療師

內容: 本講座旨在增加對糖尿病如何影響足部健康的認識、糖尿病與足部併發症、認識糖尿病足部檢查的重要。



現誠意邀請你參加活躍社區 YYC 之「健步行計劃」

第一部份: 健身運動: 於3至5月期間, 使用者英會健身室2次, 每次30分鐘。

第二部份: 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。各參加者將獲發步行計手錶一隻, 以幫助記錄步行數目。

完成兩部份活動的參加者, 可參加抽獎贏取豐富獎品。

參加資格: 年滿五十歲的耆英會會員。

報名: 每位參加者需付\$4元作報名費。



二十四式太極拳

日期: 2018年4月3日至6月5日(逢星期二) 全期十堂, 共十星期

時間: 中午十二時至一時 地點: 耆英會大禮堂

費用: 基金會會員96元, 非會員106元

內容: 導師蔡耿章師父為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, 多位學員曾多次獲得世界級武術錦標賽獎項

Tai Chi

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組員參加, 須攜2018年會員証入場。

安卓手機平板研習班 (粵)

日期: 18年4月9日至6月18日(逢星期一) 共10堂 *5月21日休息

時間: 10am - 12pm 地點: 地庫活動室 費用: 會員40元 非會員50元

導師: 謝繼偉先生

內容: 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。

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。



中國民族舞蹈班

日期: 18年4月7日至18年5月12日(逢星期六) 全期6堂, 共6星期

時間: 1:00 - 2:30pm 地點: 耆英會大禮堂

導師: 曹曉旗女士 費用: 會員18元 非會員24元

內容: 中國舞蹈老師曹曉旗女士在上海市多年從事中國民族舞蹈的編導與教學, 以健康運動為原則, 培養學員對中國民族舞蹈的學習與表演興趣。

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

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

歡迎十八歲以上會員及非會員參加

糖尿病講座(粵)

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

自我掌舵

日期: 18年5月16日、23日及30日 18年6月6日、13日及20日 (逢星期三)

時間: 9:30am - 12:00pm 地點: 耆英會二樓會議室

內容: 「自我掌舵」是一個六星期課程及工作坊, 教慢性病患者(如糖尿病, 心臟病, 高血壓, 慢性呼吸系統阻塞病, 哮喘, 骨質疏鬆症, 關節炎等)怎樣自我掌管慢性病所帶來的挑戰。目的是使參加者共同參與和勉勵, 增強自信心, 學到各種不同技巧, 用來克服慢性疾疾病帶來的身體和情緒的問題, 從而改善生活質素。內容包括: 作出決定 制定行動計劃 處理痛及疲勞 防跌及改善平衡 良好的睡眠 身心連繫/分散注意力 健體活動概論 鬆弛練習-身體掃描 良好的呼吸方法 健康飲食 改善溝通 解決問題

骨質疏鬆症 (粵)

日期: 18年5月14日(一)

時間: 9:00am-12:30pm

地點: 二樓教學室

導師: 陳李佩詩註冊營養師

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

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