



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。

第一六七三期
2018.04.06

Charitable Registration Number:

126698018 RR0002

慈善機構登記號碼

週年會員會議(Annual General Meeting) 提名委員會通告

本會議訂於本年五月五日〔星期六〕下午一時正，在本會大禮堂召開週年會員會議，商討會務興革以及補選理事。由所組成之五人提名委員會，負責改選事宜。提名委員會成員如下：伍民元、黃勵明、陳自侃、陳壽添、吳寶玲。程序如下：

- 一. 會員如有提案，應於大會前七天，以書面送達本會。現場恕不接受臨時提案/動議。
- 二. 由四月十四日起，本會暫不辦理新會員申請入會事宜，直至週年會員會議後，始行辦理。
- 三. 會員大會當日，各會員請憑二零一八年會員證領取選票並投票選舉，以昭大公。

會後敬備茶點招待。

提名委員會 謹啟

二零一八年四月六日

註：歡迎到會或電郵 cceca@cceca.ca 免費查閱 2017 年週年會員會議記錄及 2018 年週年會員會議議程。如欲索取 2017 年週年會員會議記錄及 2018 年週年會員會議議程副本，請繳付影印費。

社區 YYC 之「健步行計劃」

第一部份: 健身運動: 於 3 至 5 月期間，使用者耆英會健身室 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。

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 - 2:30 pm **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。

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。

唐人街行人安全講座

最近，在唐人街曾發生嚴重交通事故，令長者因此失去了寶貴生命。為加強社區人士及長者認識行人安全及減少意外，耆英會特邀卡城警察局的代表前來主持講座並解答有關道路安全的問題。

日期: 4 月 20 日(星期五) **時間:** 上午十時半至十二時 **地點:** 耆英會大禮堂

內容: 1. 行人安全須知 2. 認識“相互尊重”行人安全資源小冊子

3. 改善行人過路安全的措施 4. 搜集改善唐人街交通安全的意見

5. 如何在交通範疇上推行唐人街為友善長者社區

講者: 卡城警察局 Cst William Garcia



處理壓力工作坊(粵語講授)

日期: 4 月 20 日至 5 月 11 日(逢星期五)(共四節) **時間:** 上午 9:30 時至 11:30 時

地點: 耆英會會議室 **講員:** 吳輝雄先生

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。

簡介: 隨著年月的增長，生活壓力的來源卻變得層出不窮。若不能適當地處理壓力，是可以直接影響到長者的生、心理健康。透過一起學習減壓和分享處理壓力的心得，讓組員能更有效地去接受生活挑戰。本工作坊內容: 1. 認識壓力及其來源 2. 面對壓力的經驗及減壓方法 3. 解決問題的方法 4. 處理壓力的貼士

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

二十四式太極拳

日期: 2018 年 4 月 10 日至 6 月 12 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，多位學員更多次獲得世界級武術

錦標賽獎項

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)



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

講者: 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)怎樣自我管理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

食出健康(粵)

日期: 18 年 5 月 28 日(一)

時間: 9:00am-1:00pm

地點: 二樓教學室

導師: 陳李佩詩註冊營養師

闡釋痛楚 (粵)

日期: 18 年 5 月 29 日(二)

時間: 9:00am-1:30pm

地點: 二樓會議室

導師: 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。

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

