



# 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。

第一六七九期  
2018.05.18

Charitable Registration Number:

126698018 RR0002

慈善機構登記號碼

## 耆英會假期之安排

5月21日〔星期一〕維多利亞日 為法定假期,本會將休息一天,中心將會全日關閉,敬請注意。

## 花藝工作坊-基本插花初階

課程專為對西式插花或花藝設計有興趣人士而設，適合未學過插花或有少許學習經驗的初學者,課程為基礎插花技巧。

日期：5月24日(星期四) 時間：上午10時至11時

地點：地庫活動室 費用：會員\$17元 非會員\$20元(已包花材,花瓶及花)

## 聯邦政府養老金福利/退休金講座(粵、國語)費用全免

日期：5月25日(五) 講者：聯邦收入保障計劃代表

時間：10:00am - 12:00pm(粵語) 2:00pm - 4:00pm(國語)

本會將預先派發入場券,每人限取一張,先到先得,派完即止!

## 足部皮膚護理-講座簡介

日期：5月28日(星期一) 時間：上午10時至11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：本講座旨在增加對足部皮膚護理的認識。如有興趣,歡迎致電耆英報名

講座內容：• 足部厚皮及雞眼形成的原因 • 如何處理及預防方法之講解

## 亞省耆英福利講座(粵、國語)費用全免

日期：6月1日(五) 講者：亞省耆英福利代表

時間：10:00am - 12:00pm(粵語) 2:00pm - 4:00pm(國語)

本會將預先派發入場券,每人限取一張,先到先得,派完即止!

## 社交舞興趣班(初、中班)

日期：18年6月2日至8月18日(逢星期六) \*\*全期共10堂或半期5堂

\*\* 6/9, 7/28 休息 初班時間：9:15am - 10:45am 中班時間：10:45am 12:15pm

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)

初中班同價 \*半期只可選擇前5堂或最後5堂 導師：伍苑慧女士

內容：初班：Tango(探戈)、Cha Cha(喳喳) 中班：Tango(探戈)、Cha Cha(喳喳)

## 中國民族舞蹈班

日期：18年6月2日至7月21日(逢星期六) 全期7堂,共7星期 \*6/9 休息

時間：1:30 - 3:00pm 地點：耆英會大禮堂

費用：會員21元 非會員28元 導師：曹曉旗女士 / Daisy Gin

## 編織練習班(粵)

日期：6月5日至6月26日(星期二 共4堂) 時間：上午10時半至中午12時

地點：活動室 費用：會員12元 非會員16元(學員請自備圖示、冷針及毛冷)

## 手工藝班

日期：1) 6月6日(三) 摺紙-財神 2) 6月13日(三) 串珠-十字架

3) 6月20日(三) 摺紙-聖誕裝飾 4) 6月27日(三) 串珠-龜

時間：上午9時至11時 地點：地庫活動室 費用：會員20元 非會員30元

導師：高子麗(摺紙) 莫美意(串珠) \*\* 費用已包括材料費,共4堂

## 懷舊金曲演唱會

日期：6月10日(日) 時間：下午12時半至下午5時半

由於參加人數眾多,本會將預先派發入場券,只限會員領取。會員須攜2018年會員証於5月25日(五)上午九時半起,到耆英會領取入場券,每人限取一張,先到先得,派完即止!

## 美加黃石公園,石林四天精選遊

日期：18年8月4日至8月7日

出發集合時間：上午8:00 出發集合地點：耆英會

回程時間：下午6:00 回程地點：文化中心門口

	二人房	三人房	四人房	小童
費用：(會員)	美元399	美元369	美元349	美元249
(非會員)	美元419	美元389	美元369	美元249

十一歲以下小童與兩大人同房 美元249

以上收費已包括：\*全程豪華旅遊巴士 \*全程3晚酒店 \*所有稅項 \*全程3早餐 \*所有公園入場費 \*全程司機小費 \*礦泉水一瓶/每人

## 卡城華埠耆英中心基金會2018年度會員續會通告

基金會會員年費一直維持於一元達二十多年,沒有作任何調整。因應經濟需求,本會決定將2018-19年會員年費調整為五元正,並於2018年5月1日起接受新會員申請及舊會員續會。成為基金會的會員,可優先參加由基金會主辦之課程或活動及享有會員優惠。

## 長者週 健康與美麗展

2018年6月9日(星期六)  
上午10時至下午1時  
卡城華人耆英會大禮堂  
111 Riverfront Ave. SW Calgary

### 健康攤位

健康檢查：(量血壓、血糖、體重)  
鬆弛按摩 靜觀練習  
中醫義診 養生資訊  
飲食與營養 健身器材  
全球虐老關注日資料  
乒乓球玩樂

### 美麗攤位

簡單化妝 髮型  
美甲 即影即有拍攝  
服飾 飾物製作

### 動起來

10:00 舞獅表演  
10:30 伸展運動  
11:30 快閃舞

**下午12時45分幸運大抽獎**

凡集得5個攤位印章者,即可參加抽獎,贏取豐富禮物。  
\*歡迎即日起到耆英會索取抽獎券  
查詢電話：403-269-6122

合辦機構：亞省醫管局、卡城中醫藥協會

## B.C.摘果、勝景兩天遊

日期：18年7月7-8, 21-22日 集合時間：7:30am 集合地點：耆英會

費用包括：\*全部稅項 \*全程三餐(一早,二午,一晚餐) \*一晚酒店 \*全部小費。

\*礦泉水1支及獎品 \*豪華旅遊巴士 \*國、粵語導遊。

	二人房	三人房	四人房	小童
費用：(會員)	239	229	199	159
(非會員)	259	249	219	159

## 十歲以下小童與兩大人同房\$159

以上費用不包括：1. 旅遊及醫療保險。2. 因不可知之外意外如：天氣,交通,罷工等所引起之延誤及改期費用。3. 個人之私人使費如：電話,洗衣

## 歡樂廚房 DIY

1) 日期：18年6月16日(六) 時間：上午9時至12時 主題：砵仔糕

2) 日期：18年7月7日(六) 時間：上午9時至12時 主題：(湯種) 腸仔包

地點：二樓廚藝室 每節收費：會員\$5 非會員\$8

## 卡城長者服務一路通(外展部)

耆英會致力為華裔長者提供優質服務。為確保服務質素,外展部鼓勵客戶儘量預約服務時間。當值職員祇能為每位臨時到訪客戶提供15分鐘面見時間。客戶請按照到訪先後次序輪候。因工作安排不能保證每日都有當值職員提供即時服務。客戶到訪前請先致電耆英會查詢。若有任何更改恕不另行通知。不便之處,敬請原諒。 詢問及預約電話：403-269-6122 或電郵：cceca@cceca.ca

外展部辦公時間：星期一至五上午9時至下午5時,中午12時至1時休息

## 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5月24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

### 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

