



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。

第一六八二期
2018.06.08

Charitable Registration Number:

126698018 RR0002

慈善機構登記號碼

拉闊互動音樂茶座

日期: 7月7日至9月15日(逢星期六)*7月28日休息 時間: 9:30am - 11:30am

費用: 會員 30元 非會員 40元 地點: 耆英會地下娛樂室

內容: 拉闊互動音樂茶座以歌會友, 以LIVE樂器伴奏, 合唱各類中西民歌及流行歌曲。無論是喜歡彈吉他、電子鋼琴或唱民歌的你都歡迎加入。

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

遺囑、個人意願書和授權書 講座 (國、粵語) 費用全免

日期: 6月16日(星期六)

時間: 10:00am-12:00pm

地點: 耆英會娛樂室 講者: Calgary Legal Guidance 代表

泰伯(Taber)玉米節一日遊

日期: 8月24日(五) 費用: 會員\$53 非會員 \$58 集合時間/地點: 8:30am/耆英會

以上收費已包括: *所有稅項及入場費 *1午餐 *豪華旅遊巴士 *司機及導遊小費 *一瓶礦泉水

以上收費不包括: *醫療及旅遊保險 *個人之使費, 如: 洗衣, 長途電話

內容: 每年為了慶祝豐收, 泰伯(Taber)當地都會舉行盛大的慶典, 包括汽車展, 免費煎餅早餐, 免費的現場娛樂表演、參加泰伯當日的狂歡節。並於當地農場購買玉米及應時農貿產品。

水都湖, 泰伯(Taber)玉米節二天遊

日期: 18年8月25日(星期六)至26日 集合時間/地點: 8:30am/耆英會

	2人房	3人房	4人房	小童
會員	209	199	189	159
非會員	229	219	209	159

**小童10歲以下, 與2大人同住

以上收費已包括: *所有稅項及入場費 *2午餐 *1晚餐 *豪華旅遊巴士

*司機及導遊小費 *每人一瓶礦泉水

*以上收費不包括: *醫療及旅遊保險 *個人之使費, 如: 洗衣, 長途電話

內容: 華特頓冰川國際和平公園地處落基山脈的最窄處。行程中包括威爾斯王子飯店, 紅石峽穀及賓沙瀑布, 怪石林等未能盡錄, 並參加泰伯當日的狂歡節。並於當地農場購買玉米及應時農貿產品。

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

電腦、手機及平板電腦班課程(粵)

耆英會定期舉辦不同的電腦、手機及平板電腦課程, 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。須自備有關電腦、平板電腦或電話。

課程	日期	時間	費用	
			會員	非會員
蘋果手提電話 iPad 入門班 (逢星期一) 共 10 堂	6月11日-8月13日	下午1時至3時	\$40	\$50
	8月20日-11月5日	下午1時至3時	\$40	\$50
蘋果手提電話 iPad 研習班 (逢星期五) 共 10 堂	6月15日-8月17日	上午10時至中午12時	\$40	\$50
	8月24日-10月26日	上午10時至中午12時	\$40	\$50
微軟視窗及軟件手提電腦班 (逢星期五) 共 10 堂	6月8日-8月10日	下午1時至3時	\$40	\$50
	8月17日-10月19日	下午1時至3時	\$40	\$50
安卓手機平板電腦研習班 (逢星期一) 共 10 堂	6月25日-8月27日	上午10時至中午12時	\$40	\$50
	9月10日-11月19日	上午10時至中午12時	\$40	\$50

第二十二屆理事就職晚宴

謹訂於二零一八年六月十五日假座亞洲軒酒家舉行本會第二十二屆理事就職晚宴。是次聚餐將會進行理事宣誓及頒發理事委任證書, 並且有豐富禮品抽獎及節目助興。

日期: 2018年6月15日(星期五)

時間: 晚上6:00 - 9:00

席券: 每位四十五元 (大小同價)

地點: 亞洲軒酒家 (新亞洲廣場二樓)

有興趣者請從速到耆英會購票查詢請致電 403-269-6122

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

全球耆老關注日資料

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



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) *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

6月15日是全球耆老關注日

有沒有人曾經試圖.....

- 強迫你簽署違背你意願的文件? • 令你感到不安全?
 - 傷害你的身體? • 拒絕給你提供食物、藥物、醫療護理或適當的住所?
- 虐待長者有多種形式, 包括: 財務、情感、身體、性行為、藥物和忽略。任何形式的虐待都是不可接受的。請記住, 錯不在你。

如需要有關資訊或支援, 歡迎在今個星期六6月9日前來耆英會健康與美麗展的全球耆老關注日攤位查詢 或致電耆英會 403-269-6122。

韓國首爾, 雪嶽山, 日本東京大阪十二天 豪華游

出發日期: 2018年9月6日至17日

費用: \$1769 (會員), \$1789 (非會員)

費用已包含: 全程機票及行程中列明之所有食、宿及入場費, 豪華旅遊巴士及中文講解 費用不包括: 指定自費項目: 韓國 (US\$180/位, 必須參加): 南怡島 + 南山公園 + 首尔塔 + 漢江游船 日本: (US\$290/位, 必須參加): 金閣寺 + 東大寺 + 奈良鹿公園 + 熱田神宮 + 銀座商業區。 小費: 韓國 USD\$60+ 日本 USD\$70 請客人於報名時連同團費一起支付。 報名: 訂金\$150, 餘款於7月1日前付清

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

怎樣認識高血壓和膽固醇(粵)

日期: 18年6月18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

糖尿病講座(國)

日期: 18年6月19日(二) 時間: 9:00am - 4:30pm

地點: 二樓教學室 講者: 陳李佩詩註冊營養師 王國賓糖尿病導師

怎樣認識高血壓和膽固醇(國)

日期: 18年7月24日(二) 時間: 9:00am - 1:00pm

地點: 耆英會二樓教學室 講師: 陳李佩詩註冊營養師及陽雪註冊護士

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