



# 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。

第一六七六期  
2018.04.27

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

本會謹訂於本年五月五日(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，應于大會前七天，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 謹啓 二零一八年四月六日

註：歡迎到會或電郵 [cceca@cceca.ca](mailto: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。

## 豆類食物的養生食療 - (粵語) (免費講座)

日期：2018 年 4 月 27 日(星期五) 時間：上午 10 時 30 分至中午 12 時正

地點：耆英會二樓課室 主持：退休中醫針灸師葉秉三先生

內容：豆類食物有些提供蛋白質；有些是日常的蔬菜；亦有些既有食用價值，又有藥用價值。本講座介紹豆類食物的養生食療。

## 預防癌症-減低患癌風險講座 (免費)

(國語) 日期：4 月 30 日(星期一) 時間：上午 10 時至 11 時 30 分

地點：耆英會娛樂室 講者：卡城醫管局公共健康聯絡主任侯瑤吟女士

## 婦女衛生服務講座 (國/粵語) (免費講座)

(粵語) 日期：5 月 2 日(星期三) 時間：上午 10 時至 11 時 30 分

(國語) 日期：5 月 9 日(星期三) 時間：上午 10 時至 11 時 30 分

講者：卡城醫管局公共健康聯絡主任侯瑤吟女士 地點：娛樂室

內容：<<年年驗身，令你放心>>。由於女仕們身體的特別構造，當遇上有婦科的疑問時，便應立刻尋求幫助。這講座是針對婦女健康服務的概述，並說明如何尋找這些服務。

## 趣味數獨(Sudoku) 遊戲 - (國/粵語) (免費講座)

日期：2018 年 5 月 9 日(星期三) 時間：上午 10 時至中午 12 時正

地點：地下活動室 主持：余永就先生 \*請準時出席及自備鉛筆、膠擦。

## 社區參與公民權益講座 (英語免費講座) (國/粵語翻譯)

日期：18 年 5 月 11 日(星期五) 時間：上午 10 時至 11 時 30 分

地點：耆英會課室 講者：卡城市政府代表 Ms. Angie Catenacci

內容：卡城市政府特別成立了一個名為 Calgary Neighbourhoods 的部門，專責增強社區的聯繫，及了解社區的資源。

講座介紹以下議題：  
• 如何獲取卡城市政府項目和活動的信息  
• 如何使用 211、311、411、511、811、911 等諮詢熱線電話  
• 卡城市政府所提供的康樂設施  
• 長者週的慶祝項目  
• 長者交通優惠(年票、巴士票)  
• 101 市議會會議

## 長者週長者健康與美麗活動 - 徵求

耆英會現正徵求任何全新或二手與健康、食療相關之書籍，以作為本會長者週長者健康與美麗活動之用。有興趣捐贈者歡迎與耆英會聯絡。請踴躍支持！

## 益壽拳 / 梅花拳 課程 第六十九期(卡城華埠耆英中心基金會主辦)

日期：18 年 5 月 20 日至 18 年 8 月 12 日(星期日) 全學期共 12 堂，12 星期

時間：上午 9 時 30 分至 10 時 30 分 收費：會員 30 元，非會員 35 元

地點：耆英會大禮堂

導師：國術名師黃飛鴻傳人趙威師父偕男趙國強師父義務教授

## 長壽互助基金組通告

本會長壽互助基金組組員林樹芬先生，會員編號二三八三，不幸於二零一八年四月十六日與世長辭。本會依章致送奠金一仟六百七十元正，交由其合法受益人收受；並具花圈致祭，以盡會友之情。凡屬本組會友，見報請到會繳納應科付之奠金，每位十元，以符章則為荷。

本會長壽互助基金組組員陳美珍女士，會員編號二零四二，不幸於二零一八年四月十三日與世長辭。本會依章致送奠金一仟六百六十元正，交由其合法受益人收受；並具花圈致祭，以盡會友之情。

凡屬本組會友，見報請到會繳納應科付之奠金，每位十元，以符章則為荷。

長壽互助基金組主任 謹啓

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

# 長者懷舊遊戲日

透過一起玩一些懷舊遊戲，藉此增加聯繫，友誼及發展睦鄰關係。

日期：五月十八日(五)  
時間：早上十時至中午十二時  
地點：耆英會大禮堂  
查詢及報名請致電：403-269-6122

歡迎公眾人士免費參加

獎項：各個比賽項目均設冠、亞、季軍各一名；最佳士氣獎一名；全場總冠軍將取得耆英盃。

## 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 10:30 至中午 12 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)

導師：衛俊先生 Henry Way，他擅長教授花、鳥、動物，公仔等創作

內容：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。

## 歡樂廚房 DIY

日期：18 年 5 月 11 日(星期五) 時間：9am-12 noon 主題：(湯種)提子小餐包

日期：18 年 5 月 26 日(星期六) 時間：9am-12 noon 主題：合桃酥

地點：二樓廚藝室 每節收費：會員 \$5 非會員 \$8(請自備圍裙)

內容：聚集無論是喜歡「食」，還是喜歡「煮」的人，交流及分享飲食心得、廚藝心得。活動期間可以一同動手，邊吃邊聊，結交擁有共同興趣的朋友。

## 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 或者耆英會(403)269-6122

### 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。

### 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

### 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。

