



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。

第一六八一期
2018.06.01

Charitable Registration Number:

126698018 RR0002

慈善機構登記號碼

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)

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

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

象棋的藝術講座(粵語) 費用全免

日期：6月7日至7月12日(逢星期四; 共六節) 時間：1:00-3:30pm

地點：耆英會活動室 講者：馬奕祥先生

內容：象棋的發展源遠流長。為推廣弈象棋的樂趣，以及加深大家對其認識，本講座將會回顧耆英會主辦的象棋賽事，及探討卡城象棋棋壇近況。更會帶領大家檢視最新的棋規，棋例，例和，例和及對解等課題。

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

內容：“天有不測之風雲，人有霎時之禍福”，當你尚有自主決定能力時，何不預早為自己寫下個人意願書指定代理人為你處理非財務性的事務，耆英會邀請有關法律代表為大家探討個人意願書、持久授權書、遺囑及有關問題。

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。並為所有年齡段的人設有娛樂和活動，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。這裏有高山與深谷，林帶與草原，以及冰山槽狀河流和寶石般的冰蝕湖。還有數不清的階狀瀑布、無盡的原野景觀。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。

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

如何下載和編輯歌譜講座 (國語免費講座)

日期：6月6日(三) 時間：10am - 11:30am 地點：二樓課室 講者：劉錫祿先生

內容：現今網上資訊多不勝數。如果你喜歡音樂及歌唱，現誠邀你參加是次講座。學習如何透過上網來編輯一份合適自己的歌譜，以供日後彈奏及表演之用。有意參加的人士務必需要報名，以作預備教材數量。參加者需自備筆記簿型(手提)電腦以方便課堂學習。

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。

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

講者：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

講者：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