



# 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。

第一六八三期  
2018.06.15

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 集合時間：上午8:00

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	11歲以下小童與兩大人同房
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

以上收費包括：\*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

## 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

## 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	11歲以下小童與兩大人同房
會員	209	199	189	159
非會員	229	219	209	159

以上收費包括：\*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 \*收費不包括：\*醫療及旅遊保險 \*個人使費，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	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	\$40	\$50
	8月24日-10月26日	12時	\$40	\$50
微軟視窗及軟件手提電腦班 (逢星期五)共 10 堂	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	\$40	\$50
	9月10日-11月19日	12時	\$40	\$50

耆英會假期之安排 本會外展部及地下辦公室假期之安排如下。不便之處，敬請見諒

7月1日(日) 加拿大國慶日-中心全日休息

7月2日(一) 加拿大國慶日補假-中心照常開放，地下辦公室及二樓外展部全日休息

7月6日(五) 牛仔節辦公時間(中心上午休息閉門，下午一時至五時照常服務)

7月7日(六) 為耆英會“職員訓練日”，地下寫字樓將關閉一天，而中心則照常開放。

## 6月15日是全球虐老關注日步行

可曾有人想試圖控制你的金錢或強迫你簽署違背你意願的法律文件呢？而這些問題又有否發生在你認識的長者身上呢？

每一位長者都應該受到尊重和保持個人尊嚴。不論性別，種族，文化和社會經濟地位，虐老問題都埋藏在人們的生活環境內，因而影響日常生活。任何一種虐待是不可接受的。我們應了解其特徵，並打破沉默。

如果你懷疑自己或你認識的人受虐，請尋求幫助。請記住，錯不在你。如遇到即時危險，請致電9-1-1。如需要有關資訊或支援，請致電耆英會403-269-6122。

## 趣味數獨(Sudoku) 遊戲 - 免費國粵語教學

日期：2018年7月4日(星期三) 時間：上午十時至中午十二時

地點：地下活動室 主持：余永就先生

屆時準時自備鉛筆、膠擦前往即可。歡迎有興趣人士踴躍報名參加。

## 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

# 2018關愛耆英健步行同樂日籌款

日期：2018年7月28日(星期六)

時間：上午8:30 - 下午3:00

地點：卡城華人耆英會

步行路線：耆英會至和平橋來回路程

步行籌款獎項包括：

1. 個人籌款金額最高獎三名
2. 團隊籌款金額最高獎三名

另捐款達\$30或以上者可獲發報稅收條

凡籌得\$150或以上者可獲豐富獎品

成為贊助商：  
榮譽鑽石贊助(\$1,000)、  
金贊助(\$500)、銀贊助(\$300)、  
橫額贊助(\$300)、攤位贊助(\$300)

詳情歡迎向耆英會查詢

攤位預售券現已發售每張五元及額外送贈抽獎券一張

## 時間表

步行登記：8:30 - 9:30am

醒獅及起步禮：10:00 - 10:15am

健步行出發：10:15 - 11:00am

步行茶點：11:00 - 12:00pm

籌款表演及攤位：11:00 - 3:00pm

抽獎：2:00pm

## 免費入場

\*攤位包括：義賣、小食攤位、抽獎  
「籌款表演」設「籌款最多」冠亞季軍獎  
個人表演：每分鐘\$2  
團體表演(6-10人)：每分鐘\$10  
團體表演(11-20人)：每分鐘\$15... 如此類推  
(表演最少三分鐘，不足一分鐘亦作一分鐘計)

歡迎捐款及參予步行，免費茶點招待。  
請即索取表格，組隊或個人參與，共襄善舉！

今年籌款目標為\$30,000，所有收益扣除開支後，將用作耆英會日常開支及維修之用

## 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	十歲以下小童 與兩大人同房
費用：(會員)	239	229	199	159
(非會員)	259	249	219	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

## 韓國首爾,雪嶽山,日本東京大阪十二天 豪華遊

出發日期：2018年9月6日至17日 費用：\$1769(會員), \$1789(非會員)

費用包含：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。