



## In this Issue 本期內容

Service Updates  
最新消息

AGM Notice  
週年會員會議

Program Highlights  
活動推介

Learning Opportunity  
學習機會



## SERVICE UPDATES 最新消息

### Centre reopen in September

We are gradually going back to normal. However, most of the services are still require appointment booking. All of the Centre-based social and recreational services, educational seminars are being suspended. Virtual programs and Telephone supports are available.

### 耆英會向外重開

好消息，我們 9 月 1 日起重開啦！

開放時間：逢星期一至五 上午 9:30 至 下午 4:30

午膳時間：12-1 時；星期六日關閉

#### 開放期間會提供以下服務：

- ☑ 外展部只提供預約服務 (必需先打電話預約)
- ☑ 會員續証及交會費
- ☑ 長壽組查詢及付費
- ☑ 食物雜貨物物送服務
- ☑ 情緒支援熱線 (825) 561 6122
- ☑ 報稅服務及派發 2019 報稅文件(按出生月份領取)
- ☑ 網上活動報名及交費
- ☑ 歡迎捐款
- ☑ 網上課程

為保障安全，如你有發燒，感冒等病徵，請勿進入中心。  
凡進入耆英中心之人仕，必須：申報健康，登記個人資料，帶口罩，量體溫，保持社交距離(6 呎)。

卡城華人耆英會謹上 2020 年 9 月 1 日



# AGM 2020

The Annual General Meeting will be held on October 3 (Sat) 1:00 PM at CCECA Auditorium.



## 卡城華人耆英會

CALGARY CHINESE ELDERLY CITIZENS' ASSOCIATION

Suite 100, 111 RIVERFRONT AVENUE S.W. CALGARY ALBERTA T2P 4Y8

Tel. (403)-269-6122 Fax: (403)269-1951

Web: [www.cceca.ca](http://www.cceca.ca) Email: [cceca@cceca.ca](mailto:cceca@cceca.ca)

### 週年會員會議(Annual General Meeting)

#### 提名委員會通告

耆英會謹定於二零二零年十月三日(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。由四人組成的提名委員會負責改選事宜。提名委員會成員：林李美玲、黃勵明、黎遠勝、周啟祥。

週年會員會議相關事宜如下：

- 一、會員如有提案，應於大會召開七天前，以書面送達本會。現場恕不接受臨時提案/動議。
- 二、由九月十一日起，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，各會員須憑二零二零年會員證領取選票並投票選舉，以昭大公。

因新冠疫情關係，本次會員會議必須遵循政府限聚令附例的要求。為此，特敦請各會員：

1. 必須先來電耆英會 (403)269-6122 登記出席，以便安排。
2. 與會人士進入耆英中心必須遵行有關新冠疫情的各項要求：佩帶口罩，回答與疫情相關問題，探熱，用消毒洗手液搓手，保持六呎距離。

會後敬備茶點招待。

提名委員會 主席：林李美玲

秘書：黃勵明 謹啟

註：歡迎到本會網址：[www.cceca.ca](http://www.cceca.ca) 或電郵 [cceca@cceca.ca](mailto:cceca@cceca.ca) 免費查閱 2019 年週年會員會議記錄及 2020 年週年會員會議議程。如欲索取 2019 年週年會員會議記錄及 2020 年週年會員會議議程，可於星期一至五上午九時半至下午四時半到本會繳付印影費後領取。



EVENTS

# Program Highlights 活動推介

## Seniors' Centre Without Walls

Get connected with other seniors at home without going out through zoom platform. Please dial 1-855-703-8985, (Zoom meeting ID 225.573.6467#) to chat, to make friends, to share resources, to maintain your well-being.



### 卡城华人耆英会



## 無牆華裔長者電話聊天室

### 什么是长者电话聊天室

“电话聊天室”是通过电话将一班长者连接在一起的互动平台。进入聊天室的长者可聆听主持人分享，也可以在平台中与朋友们互动。

### 谁可以参加

50岁以上，家里有电话的华裔长者(国语及粵語)。

### 如何参加

1 主持人打电话给长者，电话接通后按#1即可

**或者**

2 长者自己拨打号码：

1-855-703-8985

然后输入会议ID：

225.573.6467#



### 国语聊天室

**时间：(每周五)**

**早上9:30 - 10:30**

**國語長者參加**

### 粵語聊天室

**时间：(逢星期三)**

**早上9:45-10:45**

**粵語長者參加**

**内容：**  
**健康訊息**  
**社区咨询**  
**结实朋友**  
**分享興趣**  
**建立友谊**







耆英會

## Registration for September Online Classes

Please sign up for the following online courses to stay connect. All courses are conducted in Chinese.

- Exercise Class (Sept 21- Oct 26)
- Chair Yoga (Sept 10 - Oct 29)
- Tai Chi (Sept 15 - Oct 27)
- Digital Keyboarding (Sept 11 - Oct 30)
- Android Tablet (Sept 17- Oct 22)
- Microsoft Office Application (Sept 18-Oct 23)
- iPhone & iPad Class (Sept 18 - Oct 23)



9 - 10 月網上課程開始報名

保健運動  
椅子瑜珈  
養生太極拳  
安卓手機平板電腦  
拉闊樂器  
微軟電腦  
蘋果手機平板電腦

詳情請參閱



# LEARN @ Home

## Online Learning Series — Special News for Seniors

We invite interested volunteers or seniors to join our learning series. Topics covered: Shingles, Healthy eating, Financial fraud & retirement planning and Emotion management.



### CONTACT US

111 Riverfront Avenue SW,  
Calgary AB, T2P 4Y8

Phone: (403) 269 6122

Website: [www.cceca.ca](http://www.cceca.ca)

Email: [cceca@cceca.ca](mailto:cceca@cceca.ca)



耆英會



## 奇聞耆事

逢星期三 下午二時至三時 透過Zoom網上學習

**Meeting ID: 875 977 9955 (粵語講解)**

| 日期    | 題目                |                                                                        | 講者                                        |
|-------|-------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 9月2日  | 生蛇知多少(一)          | 認識帶狀疱疹(生蛇)講座                                                           | <b>Raymond Chow</b><br>退休護士               |
| 9月9日  | 秋季養生食療            | 本講座旨在秋季中以養生食療來療疾作舉例說明,供參考。                                             | 葉秉三先生<br>退休中醫師                            |
| 9月16日 | 如何防止被騙<br>及退休理財計劃 | 加強對金融欺詐的認識。此外,面對退休,究竟需要多少儲蓄才足夠?失去穩定的工作收入,日後的生活費又怎麼辦?認識後,讓你更放心地去計劃你的財務。 | <b>Angela Chu</b><br>朱敖蕙珊<br>35年資深退休銀行總經理 |
| 9月23日 | 如何掌控<br>你的怒氣      | 介紹情緒管理的技巧                                                              | <b>Polin Kan</b><br>社工                    |
| 9月30日 | 生蛇知多少(二)          | 認識帶狀疱疹(生蛇)講座                                                           | <b>Raymond Chow</b><br>退休護士               |



## Paper Cutting Class

### 藝術剪紙班招生

日期: 9月16開始(逢周三,共七堂)

時間: 下午3:00-4:00

導師: 趙仁生老師 普通話授課

(上課時請準備好剪刀和紙) **免費授課**

**ZOOM 会议号: 8759779955**

報名及查詢: 403-269-6122