

2026年

## 3月至4月 活動介紹

### 2026年辦公時間：逢星期二至六

上午 9:30 - 12:30 下午 1:00 - 5:00

服務預約及活動登記電話

電話:

403-233-8763

WhatsApp / WeChat

587-432-5370

電郵:

calgary@ccmcanada.org

中信卡城中心地址：209,108 3 AVE SW (唐人街五豐商場二樓)



中心網頁 ▲

### 精神健康

- ◆ 2026「Fun Fun中需要你」網上籌款活動
- ◆ 「為你導航」照顧者網上課程
- ◆ 「壓力舒緩」網上工作坊 (免費)
- ◆ 「疼痛知多點」免費粵語實體課程
- ◆ 「家、友」網上小組  
給照顧精神或長期病患者的您 (粵語)

### 長者服務

- ◆ 「腦」當益壯 - 長者網上粵語免費小組
- ◆ 國語友誼小組 - 長者網上國語免費小組

### 生活技能

- ◆ 2026 填報入息稅服務

### 特殊需要

- ◆ 繁星表達藝術創作室 (第12期)
- ◆ 特殊需要兒童 家長偷閒服務
- ◆ 英語提升  
- 適合正就讀 Grade 9 有特殊需要的學生
- ◆ FSCD 華語家庭及服務聯絡員
- ◆ PDD 申請及續約支援服務
- ◆ 專業輔導服務

### 輔導服務

- ◆ 專業輔導服務
- ◆ SYMBIS® 專業婚前輔導服務

### 靈命成長

- ◆ 屬靈導引
- ◆ 中信書室

### 支援教會

- ◆ 「用心聽」合辦：卡城華人宣道會

### 2026「Fun Fun 中需要你」網上籌款活動

4月1日起 籌款目標: \$120,000

詳情容後公佈，請支持！

### 「為你導航」照顧者網上課程 (粵語)



你正協助家人或朋友面對因慢性疾病、殘疾或衰老所帶來的挑戰，例如車載接送、起居飲食、清潔衛生、傳譯、陪伴等等嗎？

此課程由亞省唯一為照顧者而設的組織 Caregivers Alberta 精心編撰，於2019年獲 Laurel Award 金獎，能協助照顧者掌握所需技能和知識，避免精疲力竭。

課程內容：

1. 成為照顧者
2. 管理你的壓力
3. 平衡你的關係
4. 為你的旅程掌舵

日期：3月7日至28日 (逢星期六)

時間：下午2:00 - 4:30

費用：\$55 (低收入家庭半費，名額兩名，需經審核)

導師：Cecilia Chan 加拿大認可輔導員、輔導治療師  
Queenie Hui 亞省註冊社工

網上  
Zoom



▲ 網上報名

### 2026 填報入息稅服務 (必須預約)

服務對象：

- 單身個人全年收入低於\$30,000；夫婦二人或單親家庭全年收入低於\$40,000或家庭全年收入低於\$45,000
- 無收租物業、無商業收入、無自僱收入或海外資產申報
- 無投資買賣
- 銀行利息T5及護衛基金收入T3總數低於\$2,000

日期：3月14日 - 4月18日

時間：逢星期四 下午 1:30 - 4:30 及 星期六 上午10:00 - 中午12:00

費用：每份 \$15 (符合低收入資格人士)

未能符合以上條件者，手續費另行計算。一經登記，手續費恕不退還。

服務方式：先呈交報稅資料，待報稅程序辦妥後將通知客戶領取。

地點：中信卡城中心 209,108 3 AVE SW (唐人街五豐商場二樓)



▲ 網上報名

## 疼痛知多點 免費 粵語 實體課程

以身體、心理、社交模式，學習有效管理疼痛  
(為長期痛症患者而設，每週一次 實體 粵語課程)  
為經歷慢性痛症人士提供控制疼痛的知識、技巧及支持。

- 學習如何改變疼痛現狀；
- 嘗試放鬆練習；
- 與其他痛症患者彼此分享交流；
- 學習如何減輕疼痛和改善活動能力。

日期：4月11日 - 6月13日 (逢星期六，5月16日除外，共9節)

時間：上午10:00 - 12:00

地點：卡城華人耆英會(2樓教學室)

報名及查詢 請致電耆英會 403-269-6122 (劉姑娘)

PAIN BC™



## 用心聽 合辦：卡城華人宣道會

一個實際、貼地的基督徒靈命培育之旅。  
透過短講、討論、分享、功課及實踐，讓學員學習以「聆聽」：

- 看見自己
- 與家人、朋友建立愛的關係
- 與神更加親近
- 長大成「人」

14小時網上課程，分7個星期舉行，  
每星期2小時，限收10人

日期：3月7日-4月18日 (逢星期六) 共7堂

時間：上午 10:00 - 12:00 (加拿大山地時間)

導師：Queenie Hui 中信卡城及愛城中心主任、屬靈導師、註冊社工

費用：每位\$100 (北宣教友獲教會資助，只收\$50)

截止報名日期：2026年3月1日

只限北宣會友參加。

網上  
Zoom



已爆滿

## 輔導服務 (國、粵、英)

一個專業、有完善監察及督導的輔導團隊，為亞省及沙省人士提供個人、家庭、及賭博問題輔導，由專業輔導員接見，每次約60分鐘，面談將預約在網上或在中信中心進行，內容絕對保密。

費用：每次\$50 (2026年2月起)，有保險或資助每次\$120

## 屬靈導引 (粵語)

很多基督徒經歷的上帝是冷漠、遙遠及威嚴；禱告也是乏味及孤單。屬靈導師透過定期一對一會面，與你同行這尋求上帝之路，幫助你認識路標，邁向主溫柔地向你敞開的懷抱，進深與神、與他人及與自己的關係。

收費：每次\$40 (每次約60分鐘)

## 卡城中信書室

「幽谷萌芽：從精神病患深處茁壯而出」加拿大中信最新出版，作者蔡偉文醫生藉著十個扣人心弦的同行故事，讓我們看見即使是深陷精神病的患者，亦能幽谷萌芽，茁壯而出，結出美麗的花朵。

9折優惠：每本\$17 (連稅)

## 特殊需要

### 「繁星表達藝術創作室」(第12期)

專為有特殊需要的成年人而設  
英語為主 (粵語/普通話輔助)

內容：極具彈性，按參加者的需要而定，可包括風景畫、創意文字、陶藝創作、流體畫體驗、浮水畫體驗等等。  
歡迎初學者甚至零基礎，但對藝術有興趣的有特殊需要的成年人參加。

目的：在輕鬆創意下增強

- 1) 自我表達及欣賞
- 2) 成功感
- 3) 社交技巧

日期：1月-2月、3月6日、4月17、18日

時間：下午1:30 - 3:00

收費：\$120 另加藝術物料費\$80 (限收5人)  
(設低收入人士半費名額1名，需經審核)

地點：中信卡城中心 (華埠五豐商場二樓)

導師：Wing Leung (表達藝術導師、中信事工統籌)



### 特殊需要兒童 - 家長偷閒服務 (1月 - 3月) (國、粵、英)

讓我們照顧您 5-11歲 有特殊需要的子女，您可有悠閒的下午！  
活動精心策劃，務求使孩童在歡樂及愛心督導下學習：

- 社交技能
- 溝通技巧
- 自理方法
- 結交朋友

可自由選擇參加日期及次數

日期：1月 - 3月 (逢星期六，1月3日 除外)

時間：下午12:45 - 3:45

- 收費：
- 按照 FSCD 合約所批「偷閒服務」(Respite) 時價\$20及
  - 活動物料費：每人每節(3小時) \$10 (家長自付)
  - 非FSCD但低收入家庭可申請特別優惠。

需經甄選、及自備小食飲品

服務地點：中信卡城中心

地址：209,108 3 AVE SW (唐人街五豐商場二樓)



## 特殊需要

### 英语提升 (下午班) (英语教学)

适合正就读 **Grade 9** 有特殊需要的学生

一个全年的英语课程, 现正招收 **3-4月** 学生。

提升初中子女读、写、听、讲英语的信心及能力;

日期: 3月 7/21日 及 4月 4/18/25日 (星期六) (共5堂)

时间: 下午2:00 - 3:30

地点: 中信卡城中心 209,108 3 AVE SW  
(唐人街五豐商場二樓)

費用: \$150 (包括五堂課堂材料及練習) 限收5人  
低收入家庭半費 \$75 名額一名, 需經審核

導師: Ida Leung 資深香港中學英文科老師, 中信心工統籌



▲ 網上報名

### FSCD華語家庭及服務聯絡員 (國、粵、英)



協助了解及申請服務、諮詢及轉介。

### PDD 申請及續約傳譯服務

提供中英文傳譯和資訊支援:

1. 申請及續約 Persons with Developmental Disabilities program (PDD)
2. 申請 Assured Income for the Severely Handicapped program (AISH)
3. 協調申請 Guardianship and Trusteeship ( 監護和託管 )

查詢收費並服務詳情, 歡迎致電中心。

低收入家庭半費, 需經審查。

### 家庭及個人輔導 (國、粵、英)

專為FSCD家庭而設, 由註冊社工接見。面談將預約在網上或中信中心, 每次約60分鐘, 內容絕對保密。

費用: 按政府資助金額

## 「腦」當益壯網上免費小組 (粵語)

歡迎 60 歲以上人士參與

**ZOOM 會議號碼: 850-2802-4511**

**會議密碼: 888**

逢星期五 上午10:00 - 12:00

「多動腦筋; 記憶日增」。透過新聞、信息、健腦活動、中醫講座、健康資訊、及簡單伸展運動, 不斷活化腦細胞, 提高大腦機能, 增加身心靈健康。

**3月6日** 春季養生 (Annie Wong)

**3月13日** 福音信息 (Becky Wong)

**3月20日** 傳道書: 一位看盡人生後的真誠分享  
(Keith Ip)

**3月27日** 為食而叛逆 (Jackyle Law)

**4月3日** 閒話家常

**4月10日** 如何處理失去至親的哀傷 (第一部分)  
(亞省基層醫療服務局多元性社區聯絡員 侯姑娘)

**4月17日** 福音信息 (Becky Wong)

**4月24日** 十誡 (Jackyle Law)

家中沒有網絡, 可以通過家居電話加入會議。

## 国语友谊网上免費小组 (普通话)

欢迎 60 岁以上人士参与

**ZOOM 会议号码：871-6096-7427**

**会议密码：888**

每个星期四 上午 10:00 - 12:00

透过新闻、学习实用英文, 福音和健康资讯分享等活动, 认识本地文化, 结交新朋友, 扩宽社交圈子, 大家互相支持鼓励, 增添生活姿彩。

- 3 月 5 日** 《健康好生活》系列~久咳
- 3 月 12 日** 教会要灵魂甦醒
- 3 月 19 日** 「睡得更好」小贴士  
(亚省基层医疗服务局多元性社区联络员 侯姑娘)
- 3 月 26 日** 《蔚蓝之境》系列
- 4 月 2 日** 地球大神秘之绝美盐洞奇境
- 4 月 9 日** 老人家可如何防止跌倒 (第一部分)  
(亚省基层医疗服务局多元性社区联络员 侯姑娘)
- 4 月 16 日** 《健康好生活》系列~ 莫名疼痛
- 4 月 23 日** 宝座前的罪人
- 4 月 30 日** 长者健康饮食攻略

家中没有网络, 可以通过家居电话加入会议。

## 中信愛城中心 網上服務, 歡迎參與

請致電或WhatsApp 587-982-8111 登記  
亦可電郵至edmonton@ccmcanada.org

### 「家、友」網上小組 給照顧精神或長期病患者的您 (粵語)

照顧長期或精神病患者的艱辛只有同路人才能體會。與同路人透過小組一起歇息、彼此分享、交流資訊, 是照顧者「充電」的最佳方法! 費用全免。

網上  
Zoom

「家、友」小組內容輕鬆及多樣化

日期：每月逢第三個星期六 (12月除外)

時間：上午 10:00 - 11:30

導師：Cecilia Chan 加拿大認可輔導員，  
輔導治療師，中信精神健康事工統籌



▲ 網上報名

### SYMBIS®專業婚前輔導服務

包括專業評估和婚前輔導, 為你長久的婚姻作更好地準備。

費用：每節\$75 (有保險或資助每節\$180) / 90分鐘  
(另加評估工具費用)