2026年 12 至 2027年 1月 活動介紹

辦公時間：逢星期二至六

上午 9:30 -12:30　下午 1:00 - 5:00

中心網頁▲

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）

中心將於12月14日至1月中進行內部裝修，實體服務將會暫受影響，不便之處，敬請原諒！

精神健康

- 「牧養關顧：精神病患者」工作坊
- 「精神復元」技能學習 免費網上小組
- 「家、友」小組 - 給照顧精神或長期病患者的您
- 「表達有意，藝術有時」(10) 網上課程

特殊需要

- 繁星表達藝術創作室（第16期）
- 特殊需要兒童 家長偷閒服務
- 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
- 婚前輔導 Prepare/ENRICH

長者服務

- 「腦」當益壯 - 長者網上粵語免費小組
- 国语友谊小组 - 長者網上国语免費小組

靈命成長

- 屬靈導引
- 依納爵「神操」

生活技能

- 加拿大紅十字會 中級急救兩天實體課程

加拿大紅十字會 中級急救兩天實體課程 (粵語)

Canadian Red Cross Training Partner

加拿大紅十字會（Canadian Red Cross）中級急救課程（Intermediate First Aid）,是一個注重實踐的培訓課程，合格學員可獲加拿大紅十字會證書，證書獲全國認可，有效期為 3 年。

課程適合 家中照顧者 及 需要中級急救證書的人士，幫助學員掌握應對緊急情況所需的基本急救技能。

講座內容

- 緊急情況應變準備
- 「檢查、呼叫、照顧」（Check, Call, Care）急救程序
- 傷口護理及止血
- 氣道急症
- 呼吸及血液循環急症
- 呼吸及心臟驟停急救處理
- 心肺復甦技術(CPR) 及 自動體外心臟去顫器（AED）的使用方法
- 頭部及脊柱受傷
- 骨骼、關節及肌肉受傷
- 休克及嚴重出血
- 燒傷及燙傷
- 環境造成之傷害
- 中毒處理

合格要求: 書寫測驗 75% 及 出席和課程參與100%

日期： 2027年1月29及30日（星期五及六）

時間： 上午9:30 - 下午6:00

地點： 卡城華人宣道會
150 Beddington Blvd. NE. Calgary, Alberta

費用： $165

▲ 網上報名

「牧養關顧：精神病患者」工作坊 (粵語)

課程目標： 教會是破碎人聚集並得主醫治的地方。透過短講、個案討論與練習，此工作坊裝備教會，實踐這使命於有精神病患的基督徒及社區人士身上。

課程內容：
- 精神健康與信仰的迷思
- 成為治癒群體的要素
- 與專業心理治療的合作方式
- 教會中常見的心理與精神病患
- 牧養關懷的策略

適合對象： 教會牧者、傳道、小組組長、團契領袖、神學生

網上 Zoom

日期： 2027年1月16 及 30日(星期六)

時間： 下午1:00 - 下午4:15

導師： Cecilia Chan
加拿大認證輔導員，亞省輔導治療師，神學碩士（宣教文化研究）

費用： $60

▲ 網上報名

「精神復元」技能學習 免費網上小組 (粵語)

為期六個月，每星期一節，特別為受抑鬱或焦慮困擾的人士而設。 小組以目前最多循証醫學支持的辯証行為治療為藍本，協助組員逐步學習重建精神健康的技能，包括「專注當下」、「痛苦耐受」、「情緒調節」及「人際效能」。

日期： 2027年1月28日 至 6月17日（逢星期四）

網上 Zoom

時間： 上午10:30 - 下午12:30

導師： Ann Kan（加拿大註冊輔導員、加拿大註冊賭博輔導員、中信卡城中心義務輔導員);
Diana Yiu（中信義務輔導員，亞省註冊社工）

報名人士需經審核，並現正接受持續輔導，以增強康復成效

▲ 網上報名

「表達有意，藝術有時」(10) 網上課程 (國、粵)

當生活被乏味、孤獨或焦慮填滿，『詩意地棲居』看似遙不可及.....
但其實它一直藏在日常的細節裡。

這一期表達藝術，邀請你與我們一起，循著微小的感知經驗，

日期： 2007年1月6日 - 3月31日（隔週星期三，共7堂）

網上 Zoom

時間： 上午 10:30 - 12:00（亞省時間）

費用： $100(限收6人)設有低收入人士$50名額1名，需經審核，先到先得

導師： Irisz Zhuang 荷蘭藝術學院畢業，於香港從事藝術創作及教育十多年，資深表達藝術導師。現正修讀表達藝術博士學位。

▲ 網上報名

PREPARE ENRICH 婚前輔導

Prepare/Enrich® 是註冊商標，經許可使用。

為婚姻建立穩固的基礎，邁向持續成長

透過 Prepare/Enrich關係評估測驗及T-JTA性格測驗，協助準夫婦深入探索婚姻關係中的重要議題，了解彼此的優勢與需要成長的範疇，並為未來婚姻生活建立穩固的基礎。以下為六節之內容：

- 婚姻期望與角色分工
- 彼此了解與情感連結
- 姻親關係與原生家庭影響
- 溝通模式與衝突處理
- 自我認識與個人成長
- 家庭與生涯規劃

適合對象： 計劃於未來一年結婚，並願意一同參與婚前輔導的準夫婦。

輔導形式： 參加者需自行完成Prepare/Enrich線上評估測驗，由持有相關資格的專業社工或輔導員約見每對準夫婦

節數： 4—6節（必須最少約見4節，按需要可延長）

每節時間： 90分鐘

形式：面談中信卡城中心(華埠五豐商場二樓）
（線上面談服務僅提供予居住於卡加利市以外的亞伯達省居民）

收費 ： 1.Prepare/Enrich評估量表及報告費用：$55
2.輔導費用: 每節 $180（有保險覆蓋）、$75（優惠收費）

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: $120 (有保險或資助覆蓋)　$50 (優惠收費)

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)　屬靈導師：Philip Fong, Queenie Hui

依納爵「神操」(粵語)　(暫只向主內姊妹提供)

適合誠心渴望尋找一條最能讚美事奉上帝道路的人。

一個具彈性又有系統的祈禱、默想和默觀的個人靈修操練旅程 （約35週），聚焦於耶穌基督及其生平，與作「神操」者生命的關係，並與上帝更加結合；成效銘刻於心而終生受益。

收費：每月 $120（包括「神操」每週靈修資料及約35節個人「屬靈導引」）
2027 年收費為每月 $140)

導師：Queenie Hui 屬靈導師，中信卡城及愛城中心主任

特殊需要

特殊需要兒童 - 家長偷閒服務 (1-3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： 2027年1-3月 (逢星期六) (1月2,9及16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)

▲ 網上報名

「繁星表達藝術創作室 」(第16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：2027年1月22日-3月12日 (逢星期五，共8節)
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)

▲ 網上報名

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。
*本中心現為亞省政府合約服務提供者

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

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 (8月及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

「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。

12 月 4 日	骨骼健康 (亞省基層醫療服務局多元性社區聯絡員 侯姑娘)
12 月 11 日	用我一生
12 月 18 日	慶祝聖誕節
12 月 25 日	聚會暫停
1 月 1 日	聚會暫停
1 月 8 日	聚會暫停
1 月 15 日	中醫有法: 降壓、控糖、減脂 (Annie Wong)
1 月 22 日	好酒在後頭 (Jackyle Law)
1 月 29 日	如何申請「亞省日常生活輔助計劃 (AADL)」

家中沒有網絡，可以通過家居電話加入會議。

国语友谊网上免费小组 (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。

12 月 3 日	骨骼健康 (亚省基层医疗服务局多元性社区联络员 侯姑娘)
12 月 10 日	《自然的力量》系列
12 月 17 日	庆祝圣诞节
12 月 24 日	聚会暂停
12 月 31 日	聚会暂停
1 月 7 日	聚会暂停
1 月 14 日	《美丽中国自然》系列: 环青海湖
1 月 21 日	《健康好生活 》系列: 现代慢性病救星
1 月 28 日	经历一个属于你的神迹

家中没有网络，可以通过家居电话加入会议。