

2026年

2月至3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

- ◆ 「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 粵語網上課程
- ◆ 「家、友」網上小組
給照顧精神或長期病患的您 (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

- ◆ 英語提升
- 適合正就讀 Grade 9 有特殊需要的學生
- ◆ 特殊需要兒童 家長偷閒服務
- ◆ 繁星表達藝術創作室 (第12期)
- ◆ 家長關懷網上免費小組
- ◆ 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

靈命成長

- ◆ 「用心聽」合辦：卡城華人宣道會

「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，避免精疲力歇。

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 粵語網上課程



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)



▲ 網上報名

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



▲ 網上報名

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

家長關懷網上免費小組（國、粵）

Alberta

2月活動

認識卡加利有特殊需要兒童支援計劃及服務

內容：• 認識支援計劃及申請資格和途徑（FSCD, PUF）
• 介紹支援服務機構

日期：2月24日（星期二）

時間：上午10:00 — 11:30

講員：Yan Leung（FSCD 華語聯絡員）

網上
Zoom



▲ 網上報名

英語提升（下午班）（英語教學）

適合正就讀 Grade 9 有特殊需要的學生

一個全年的英語課程，現正招收 3-4月 學生。

提升初中子女讀、寫、聽、講英語的信心及能力；

日期：3月 7/21日 及 4月 4/18/25日（星期六）（共5堂）

時間：下午2:00 - 3:30

地點：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，中信事工統籌



▲ 網上報名

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）



▲ 網上報名

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9日 - 2月27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

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。

2 月 6 日 閒話家常

2 月 13 日 「睡得更好」小貼士

(亞省基層醫療服務局多元性社區聯絡員 侯姑娘)

2 月 20 日 慶祝農曆新年

2 月 27 日 兜轉中見主恩 (Jackyle Law)

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 合理 vs 不合理 (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。

- 2 月 5 日** 新酒装在新皮袋
- 2 月 12 日** 中国通史系列
- 2 月 19 日** 传承、见证、持守
- 2 月 26 日** 《自然的力量》系列
- 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

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

壓力舒緩 網上工作坊 (免費)

參加者能認識

- 壓力
- 壓力與健康的關係
- 個人減壓計劃

日期：2月28日 (星期六)

時間：上午 10:00 - 12:00

導師：Eva Chow 加拿大認證輔導員 C.C.C. /
亞省輔導治療師 Counseling Therapist (AB)

網上
Zoom

▲ 網上報名

「家、友」網上小組
給照顧精神或長期病患的您 (粵語)

照顧長期或精神病患的艱辛只有同路人才會體會。
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。

「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
Zoom

▲ 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)