



# 温城华人老年协会 暨温城健康群 (Winnipeg Chinese Senior Association, WCSA)



- 宗旨：宣讲健康卫生知识，增强自身保健意识，提高社区健康水平。
- 通过邀请本地医学专家定期举办专题知识讲座，为社区居民讲解常见病、传染病、老年病等。

- Winnipeg Chinese Senior Association is a non-profit and non-governmental organization, established in 2016. The purpose of the organization is to spread public health and disease knowledge, enhance the awareness on unusual conditions appeared in the body, and promote the well-being of the residents in the community.



## Directors:

姜 彦 Jiang, Yan (会长, President)

- |       |              |     |             |
|-------|--------------|-----|-------------|
| • 刘松岩 | Liu, Songyan | 牛育廉 | Niu, Yulian |
| • 彭继伟 | Peng, Jiwei  | 秦葵嗣 | Qin, Kuisi  |



微信群 (WeChat):  
温城健康公益群

# 2018年老年协会活动小结

## Summary of the Activities Organized by WCSA in 2018

WCSA主办了4场公益健康讲座

Four Public Seminars Organized by WCSA

开办了周日早上太极健身活动

Tai Chi on every Sunday Morning

开办了周六早上乒乓球健身活动

Ping Pong Exercise on Saturday

开办了周六健身操活动

Aerobics and Fitness Exercise on Saturday

# 2018年，WCSA已经主办了3场公益健康讲座

## Three Public Seminars Organized by WCSA in 2018

### Dr. Hongming Qiu

**温城华人老年协会系列健康讲座**  
Learning your health series  
by Winnipeg Chinese Senior Association

**结直肠癌恶性肿瘤**  
Colorectal Cancers

**主讲人：邱红明**  
Dr. Hongming Qiu

曼尼托巴大学病理学系病理医生  
曼尼托巴省肿瘤中心专科病理医生  
曾就职于中国第一军医大学病理学教研室  
主攻结直肠癌的病理发生的研究方向

**结直肠癌恶性肿瘤的早期临床预防、诊断和治疗**  
Colorectal cancer: early clinical prevention, diagnosis and treatment

什么是结直肠癌  
What is the colorectal cancer  
危险因素是什么?  
What are the risk factors  
如何降低危险因素?  
How to reduce the risk factors  
加拿大结直肠癌筛查项目  
What is the colorectal cancer screening program  
结直肠癌的诊断  
Colorectal cancer diagnosis  
结直肠癌的治疗  
Colorectal cancer treatment  
如何寻求帮助  
How to ask questions and how to seek help

### Dr. William Turk

**温城华人老年协会系列健康讲座**  
Learning your health series by Winnipeg Chinese Senior Association

**眼睛保健和常见眼疾**  
Eye Health and Common Eye Conditions

演讲人: William Turk 医生: 曼大眼科资深住院医师  
Speaker: Dr. William Turk, Senior Resident in Ophthalmology, U.M.

**讲座内容:**  
眼睛的结构和功能  
Structure and Function of Eyes  
眼睛的正确保健  
Good Eye Health  
眼睛的检查常识  
Knowledge of Eye Check  
眼睛的常见疾病  
Common Conditions of Eyes

**讲座时间: 5月27日下午2-4点**  
Date & Time: 2- 4:00 PM, Sunday, May 27, 2018  
**地址: 温城中华文化中心**  
Address: Winnipeg Chinese Culture & Community Centre, 180 King St

**报名日期: 下午1-2点**  
报名日期: 下午1-2点  
提供免费茶点及水果  
Free refreshments will be provided.

### Dr. Gong Zhang

**夏季郊外大型健康讲座**

题目: 代谢疾病和糖尿病的运动处方  
主办: 温城华人老年协会  
协办: Riverside Motel  
演讲人: 张弓博士  
讲座时间: 7月21日 周六 下午1点-2点  
地址: 44014 Spur Road, Hadashville (距离温尼伯大约一小时的车程)

具体安排:  
1. 上午 11 点前抵达, 组织打太极和跳舞, 孩子们可以开展游戏活动。  
2. 12 点, 午餐 (组织者统一提供食物和饮水)。  
3. 1 点, 讲座和演示。  
4. 2 点, 抽奖。  
5. 2 点半, 自由活动 (离 Falcon Lake 不远, 可以在沙滩游泳, 在附近钓鱼, 距 Sandilands Forest Discovery Centre 只有 8 分钟车程, 除了欣赏大自然, 还可以散步)。

要求:  
1. 参加者需要报名, 并每人需提前缴纳 \$5 加元 (10 岁及以下儿童免费)。  
2. 只有在 7 月 14 日之前收到缴费, 才算完成报名。  
3. 临时决定参加者, 每人收费 \$15。  
4. 交通自理, 建议大家 Carpool。  
5. 建议自带沙滩椅。  
6. 注意防晒防蚊。  
7. 注意安全。

### Dr. Steve Ahing

**温城华人老年协会健康系列讲座**  
Learning your health series by the Winnipeg Chinese Senior Association

**题目: 睡眠与健康 — 睡眠呼吸暂停综合征**  
Topic: Sleep and Health — Sleep Apnea

**讲座时间: 11月25日 周日 下午2-4点**  
Date & Time: 2- 4:00 PM, Sunday, November 25, 2018  
**地址: 温城中华文化中心**  
Address: Winnipeg Chinese Culture & Community Centre, 180 King St.

**提供免费茶点及水果**  
Free refreshments will be provided.

**演讲人: Ahing 医生**  
Speaker: Dr. Steve Ahing



# 2018年温城华人老年协会开办了周日早上太极健身活动 Tai Chi organized by WCSA on Every Sunday Morning Beginning in 2018

5月- 8月，在国王公园  
May – August, King's Park



9月-目前，在奥特莱斯购物商场  
Sept. - present, Outlet Collection Mall

师傅：彭继伟先生  
Master: Mr. Jiwei Peng

## 出勤奖

- |          |        |
|----------|--------|
| 1. 黄险峰   | – 26 次 |
| 2. Wendy | – 26 次 |
| 3. 邹宏    | – 25 次 |
| 4. 廖新萌   | – 24 次 |

参加者：社区内居民自愿参加（总共约100人参加）  
Participants: Open freely to the residents of community  
(Totally about 100 people)



# 师傅：太极与弟子

6月28

《激周曦》

太极争斗决雌雄，  
庭院青青映碧空。  
夏日炎炎熊胜火，  
公瑾莫过此周公。

贺秦葵嗣

《义务种瓜翁》

休闲且有东风志，  
笑傲江湖侠义情。  
鸿运立成服务意，  
吃瓜蜕变种瓜翁。

6月30

《致弟子》

尔有才华偶早闻，  
因情两进太极门。  
绿茵挑战师兄妹，  
不为输赢辛苦拼。

7月2

《七律：挑战何去处？》

凉席一枕享香眠，  
迎着朝阳绿水间。  
沐浴清新寻雅兴，  
暂忘师嘱练柔拳。  
太极冰桶循同理，  
挑战抗争乃自然。  
梦幻霞飞红似火，  
娇驱何以绘江山。

8月13

《答楼上·太极钱论》

太极修身怎论钱，  
无形压力在双肩。  
哪天摘采仙山果，  
莫忘师傅义有先。

# 师傅：太极与天气

7月7



温城盛夏，酷热此时。  
热浪翻滚，常识须知。  
心烦热燥，切莫练拳。  
汗流夹背，走火入魔。  
驱车湖泊，水边练功。  
清风徐徐，心神入静。  
事半功倍，相得益彰。

## 《湖中坐诗》

碧水云高暑气消，  
无需闭牖赖空调。  
树荫围坐羞谈热，  
掠耳轻风胜扇摇。

7月11

盛夏难得连续夜雨，  
凉意丝丝练拳好时光。

《太极好时光》  
夜雨凭添一片凉，  
迎曦晨练醒东窗。  
微风拂面生拳意，  
聆听蛙鸣沐土香。

8月11

《好热！》  
近日头悬一火球，  
苍穹作盖地铺油。  
不爱天然桑拿浴，  
腾腾热浪几时休？

8月13

愿拳友今夜无扰！

《暑褪乎？》  
今宵入梦凉爽意，  
牖外婆娑草木芳。  
微雨稍临眉皱少，  
浮尘已净更安康。

## 师傅：太极与节日

9月18

中秋来临，诗意纷纷。温  
城登高处，古月照今人。

《中秋无题》  
草叶萧萧瑟，  
凉随万里晴。  
白露凝月夜，  
大雁唱秋声。  
照镜惊银鬓，  
思乡忆母吟。  
丹枫若有意，  
片片寄余情。

12月24日

《平安圣诞》  
圣诞福音祥瑞绕，  
微信传音喜气扬。  
百般如意平安夜，  
美愿连连好运长。

# 拳友：太极杂谈

周曦：

《无私奉献》  
彭府出大师，  
柴门藏女侠。  
温村有你俩，  
生活添彩霞。

《人间天堂》  
夏日周府火炎旺，  
胜似小乔嫁周郎。  
树下绿茵习太极，  
谁说人间无天堂？

秦葵嗣：

《练太极》  
花甲期颐何所倚  
金鸡白鹤笑人稀  
祈求世上安康法  
不炼仙丹练太极

《似神仙》  
终日昏昏醉梦间，  
欲求浮生半日闲。  
湖畔青芜堤上柳，  
心许天地一神仙。

杜美芳：

《文武太极人》  
天涯有缘共此群，  
师傅领进太极门。  
习文练武又打擂，  
文成武就皆诗人。

《争第一》  
我这拳打的最要好的朋友看了都说不咋样，这倒数第一谁也甭想和我抢，谁和我抢我跟谁急，倒数也是第一。

《迷路功》  
报告师傅，我今天不算迟到，我虽然近9点到的。我家离公园跑步15分钟，我7点从家出发，跑了近2小时才找到公园的，希望太极能医治我的路盲，自家门前楞是迷路。





















廖：敢跟我比划？



杨：还就敢跟你比划！



廖：不怕我伤着你？



杨：哈，斗不过别找借口！



廖：慢！慢！我的胳膊!!!



杨：告饶我就松开！









柴：你下手轻一点哈！



彭：我只用一只手！



柴：我可发功啦！



彭：小样，尽管来！



柴：你胳膊怎么像柴火棍啊！



彭：你才是呢，我是钢筋铁骨！













大家早上好!



点名啦!



大家应该听谁的啊?



到底是听你的, 还是听我的?



我还真不信了! 你来!



我们福兰(湖南)人是有脾气滴!













## 《上任表白》

自从上次聚餐中奖以来，一直心神不宁，掐指一算，原来是缘分到了，福禄双至，升为群管，协助☯群主和师傅为大家服务。从吃瓜群众变成种瓜菜农.....

🍵 🍵 .....今后好好学种菜吧🍷，还请大家多多支持。













预备



启动



发力



腾飞



换腿



结束















## 健康讲座



通过组织讲座，健身，娱乐等活动，期待增加温尼伯华人社区居民的健康知识，提高社区居民集体活动的乐趣，改进社区居民

网页制作暨  
网站管理员：  
**柴健**

## 健身太极



## 快乐乒乓



## 健康讲座

2017年，温城华人老年协会与文化中心，及枫华之家合办了三场公益健康讲座

Dr. Shuangbo Liu

Dr. George Deng

Dr. Lynda Kong

### 溫城華人社區公益系列講座

題目：了解心血管疾病，呵護心臟的健康  
Topic: Life Style and Cardiovascular Diseases

主講人：劉雙博醫生

Speaker: Dr. Shuangbo Liu, MD, FRCPC, Chief  
Resident in Cardiology from the St. Boniface General Hospital

時間：2017年3月11日 星期六 下午 2-4 點

Time: Saturday, March 11, 2017. 2 - 4 pm

地址：溫城中華文化中心2樓

Address: The 2nd floor, 180 King Street

### 健康公益講座

关节肌肉系统疾病的保健和康复治疗  
Overview Of Common Musculoskeletal Conditions

- 颈，肩，手臂，腰，膝，踝关节的肌肉疼痛成因及治疗方法
- 中英双语现场讲座，图文并茂
- 提供与医生面对面咨询机会

心理健康和精神保健  
Mental Health



主講人：孔寧醫生 Dr. Lynda Kong

溫城健康公益講座

Learning your health series in the Winnipeg Chinese