



晴園樂齡中心

SUNSHINE GARDEN

BRIDGING CULTURES
COMMUNITIES & GENERATIONS

CHINESE SENIOR COMMUNITY CENTER

(Newly funded Senior Community Center by City of Seattle for Chinese age 50 and above in 2015)

Service Hours: 9 am – 3 pm Mon, Wed, Thurs, Fri (except holiday) & Sat (11/18 10:30 am-12:30 pm only)

Address: 611 S. Lane Street, Seattle, WA 98104 (International District / Chinatown)

Tel : 206-957-8517

Email: andesk@cisc-seattle.org

Staff: Andes Kong (Center Coordinator), Sophie Liu (Program Assistant), Deming Chen (Office Assistant)

Outreach Sites: (the activities on the outreach sites are only for the related residents except the Greenwood Senior Center) **(Topic for November: Simplified Heart & Brain Exercise, 2018 Medicare Prescription Drug Plan & Medicare advantage Plan, Seattle Public Safety Survey)**

1) **Greenwood Senior Center:** every 1st Mon (11/6) 1-2 pm

2) **Wisteria View Manor:** every 1st Tue (11/7) 10 – 11:30 am

3) **International House:** every 1st Tue (11/7) 2 – 4:30 pm

4) **International Terrace:** every 1st Wed (11/1) 10– 11 am

Sunshine Garden Chinese Senior Community Center has collaborated activities on every Tuesday with Family Caregiver Support Program for those who are also family caregivers. Please call Catherine Wong at 206-957-8518 or visit the Family Caregiver Resource Center for details.

Activity Time Schedule – November 2017

(In observance of Thanksgiving, Sunshine Garden will close at noon on Wed, Nov 22.
CISC will also be closed on Nov 23, 24.)

| Mon | Wed | Thurs | Fri |
|--|--|--|--|
| 9:00 am – 3:00 pm Internet / Games / Water & Tea / Newspaper / Resources Library / Consultation Time | 9:00 am – 3:00 pm Internet / Games / Water & Tea / Newspaper / Resources Library / Consultation Time | 9:00 am – 3:00 pm Internet / Games / Water & Tea / Newspaper / Resources Library / Consultation Time | 9:00 am – 3:00 pm Internet / Games / Water & Tea / Newspaper / Resources Library / Consultation Time |
| 9:15 – 10:15 am BP Measurement | 9:15 – 9:45 am Heart & Brain Simplified Exercise | 9:30 – 10:30 am Aerobic Exercise | 9:30 – 10:30 am Tai Chi 108 Style Ex |
| 9:30 – 10:15 am Health Talk by Retired Pharmacist (except 11/6) | 9:45 – 10:45 am English Grammar | | |
| 10:15 – 11:15 am Hand Exercise on Different Acupuncture Points / Tai Chi | | | |

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>10 am – 1 pm Thanksgiving Party & Appreciation of Sunshine Garden Volunteers 2017 (11/20) (@\$20, free for volunteers)</p> <p>11:30 – 12:00 pm Yummy Time (11/6) (@\$2.50)</p> <p>12:30 – 2:45 pm Cantonese Opera Singing with live band</p> <p>12:30 – 2:45 pm Mah-Jong Playing</p> | <p>10:45-11:45 am Singing Group (Mandarin)</p> | <p>10:00 am – 11:00 am Chinese Calligraphy (11/2)</p> <p>10:30 am – 12 pm Handcraft Time (11/9 & 16)</p> | <p>10:00 – 11:00 pm Health Talk by Retired Pharmacist (except 11/3)</p> <p>10:30 am Cantonese songs singing (11/3)</p> <p>11:00 am Cantonese songs singing</p> |
| <p>1:00 – 2:45 pm Hair Cut Service (@\$5) (11/13 & 27)</p> | <p>1:00 – 2:45 pm Karaoke for pop songs</p> <p>Mah-Jong Playing</p> | <p>1:00 – 2:00 pm Sign-up Event on Alert Seattle & Smart 911 (11/9)</p> <p>Chinatown Public Safety Survey (11/16)</p> <p>Weekly Talk (11/30)</p> | <p>1:00 – 2:00 pm DVD Show "Heart of the World, Colorado's National Parks II." (11/3)</p> <p>English Class (Except 11/3)</p> <p>2:00 – 3:00 pm On-site Learning : Using light-rail&streetcar ticket vending machine (11/17)</p> |

Activities on Sat: Drawing Class: Basic & Watercolor: 11/18 10:30 am – 12:30 pm



晴園樂齡中心 2017年11月份活動時間表

星期六活動 繪畫課(初級及水粉畫) (11/18, 10:30 am – 12:30 pm)

| 星期一 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|--|---|--|
| <p>開放時間 週一、三、四、五 9 am - 3 pm 週六 (11/18) 10:30 am - 12:30 pm</p> | <p>1日 9:00 諮詢時間 9:15 健腦手指操 9:45 英文文法課 10:45 歌詠組(普通話) 1:00 流行歌曲卡拉 OK 1:00 麻將耍樂</p> | <p>2日 9:00 諮詢時間 9:30 跑步有氧運動 10-11 書法課 11:00 自由午餐時間 1:00 家庭會議</p> | <p>3日 9:00 諮詢時間 9:30 太極108式 10:30 粵語歌齊齊唱 11:30 自由午餐時間 1:00 光碟(DVD)放映 科羅拉多州國家公園 II</p> |
| <p>6日 9:00 諮詢時間 9:15 週一量血壓 10:00 回春保健操/太極拳 11:30 每月美食 12:30 粵曲合唱 麻將耍樂</p> | <p>8日 9:00 諮詢時間 9:15 健腦手指操 9:45 英文文法課 10:45 歌詠組(普通話) 1:00 流行歌曲卡拉 OK 1:00 麻將耍樂</p> | <p>9日 9:00 諮詢時間 9:30 跑步有氧運動 10-11 手工藝：中國結 11:30 自由午餐時間 1:00 - 2:30 登記活動 Alert Seattle 及 911 系統</p> | <p>10日 9:00 諮詢時間 10:00 英語：健康/飲食 11:00 粵語歌齊齊唱 11:30 自由午餐時間 1:00 英文中級班</p> |
| <p>13日 9:00 諮詢時間 9:15 週一量血壓 9:30 健康短講 10:00 回春保健操/太極拳 12:30 粵曲合唱/麻雀耍樂 1:00 男/女賓剪髮</p> | <p>15日 9:00 諮詢時間 9:15 健腦手指操 9:45 英文文法課 10:45 歌詠組(普通話) 1:00 流行歌曲卡拉 OK 1:00 麻將耍樂</p> | <p>16日 9:00 諮詢時間 9:30 跑步有氧運動 10:30 手工藝：中國結 11:30 自由午餐時間 1:00 中國城公共安全問卷</p> | <p>17日 9:00 諮詢時間 10:00 英語：健康/飲食 11:00 粵語歌齊齊唱 1:00 英文中級班 2-3 pm 實地學習 購買輕鐵和電車車票</p> |
| <p>20日 10:00-1:00 感恩節耆老聯歡暨 答謝晴園義工聚餐 1:00 麻將耍樂/卡拉 OK</p> | <p>22日 9:00 諮詢時間 9:15 健腦手指操 9:45 英文文法課 10:45 歌詠組(普通話) 12:00 - 3:00 仁人職員活動 晴園暫停開放半天</p> | <p>23日 感恩節 感恩節假期 仁人暫停開放一天</p> | <p>24日 感恩節假期 仁人暫停開放一天</p> |
| <p>27日 9:00 諮詢時間 9:15 週一量血壓 9:30 健康短講 10:15 回春保健操 太極拳 12:30 粵曲合唱/麻將耍樂 1:00 男/女賓剪髮</p> | <p>29日 9:00 諮詢時間 9:15 健腦手指操 9:45 英文文法課 10:45 歌詠組(普通話) 1:00 流行歌曲卡拉 OK 1:00 麻將耍樂</p> | <p>30日 9:00 諮詢時間 9:30 休閒運動:跑步有氧 10:30 手工藝：中國結 11:30 自由午餐時間 1:00 每週暢談</p> | <p>活動查詢專線 206-624-5633 (按：2 粵語、3 國語) 分機 4120 晴園辦公室直線電話 206-957-8517 (江潔華)</p> |

每星期二本中心場地，與家屬照顧者支援計劃合作，為家屬照顧者提供「家屬照顧者支援中心」！查詢 206-957-8518 黃嘉惠小姐！**10 am 特別推介：11/7 講座「脊椎神經醫學」**（張若夫醫師）；**11/14 10 am - 3 pm 家屬照顧者感恩聯歡會**，只招待家屬照顧者及被照顧者，需預先報名！

開放時間：每星期一、三、四、五 9 am – 3 pm (假期除外) 和星期六 10:30 am – 12:30 pm (11/18)

電話：206-957-8517

電郵：andesk@cisc-seattle.org

活動查詢專線：206-624-5633 分機 4120

職員：江潔華小姐(中心主任)、劉白棉小姐(助理程序幹事)、陳德明先生(辦公室助理)

外展地點及定期活動：(注意：除 Greenwood Senior Center 外，以下地點只限該大廈住客參加！)

【本月主題：健腦手指操、2018 處方藥物保險及優勢計劃保險改變、西雅圖公眾安全調查】

- 1) Greenwood Senior Center: 每月第一個星期一 (11/6) 下午 1 – 2 時
- 2) Wisteria View Manor: 每月第一個星期二 (11/7) 上午 10 – 11 時
- 3) International House: 每月第一個星期二 (11/7) 下午 2 – 3 時
- 4) International Terrace: 每月第一個星期三 (11/1) 上午 10 – 11 時

常規活動形式及帶領者/義工名單



| | | | |
|---|----------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| 回春保健操、太極、 粵語歌齊唱 (陳趙淑珍) | 健腦手指操 (職員：江潔華/光碟) | 休閒運動:跑步有氧 (職員：江潔華/網上短片) | 太極 108 式 (暫停) (黃偉新、李柳娟) |
| 健康短講/英語：飲食/健康 (盧兆倫) | 英文文法課 (廖建農) | 平版電腦諮詢 (職員：陳德明; 劉白棉) | 繪畫課 (材料集購) (趙靜雯)(林美辰) |
| 每月美食 (每月 1-2 次) (黃慧嫻) (每次 \$2.5、名額 25) | 歌詠組 (高老師/宋老師/莊志華) | 週一量血壓 (職員：江潔華) | 英文會話 (鄧蘇瑞芳) |
| 男/女賓剪髮服務 (每次 \$5) (男賓:陳銘仁 / 女賓:源麗燕) | 麻雀耍樂 (集體) | 手工藝 (材料自備) (黃可雲) | 書法課 (陳啟業) |
| 粵曲合唱 (義務樂師: 陳明輝、 黎錫剛、陳伍娟、陳彥冰) (義務視唱: 謝琮秀) | 流行歌曲卡拉 OK (何應芬) | 交通指導計劃: HopeLink (職員：江潔華)(暫停) | 諮詢時間/家庭會議/ 每週暢談/實地學習 (職員：江潔華) |

晴園活動專訊 (2017 年 11 月)

特別通告

1. 由 10 月 11 日開始，劉白棉小姐 (Sophie Liu) 正式聘任為晴園助理程序幹事。她能操流利廣東話、普通話及英文。

活動特別推介

1. **Alert Seattle 及 911 系統登記及更新活動：11 月 9 日(星期四) 1:00-2:30 pm。** 名額：5 人，如有興趣者，除需預約，還需預備一個本人或家人的電郵地址，以便完成登記確認程序！您知道使用官方的個人資料登記，不但讓您收到西雅圖市政府的緊急通告，同時，遇到急事召喚 911 時，警察、消防或救護人員已可從資料庫 (smart911.com) 中找出您的資料並提供有關合適的協助！這登記對於沒有安裝家居電話而只使用手機的您，應是不錯的自救方法之一！

2. **第三年的「西雅圖公眾安全調查」(Seattle Public Safety Survey) 現正展開：**這次西雅圖大學

(Seattle University) 連續第三年的調查，目標是收集居住或/及工作於西雅圖市市民對社區安全和保安的顧慮的調查，以便大學將調查結果報告給西雅圖警察局。調查問卷會以 11 種語言(包括中文) 進行。有興趣參加這項調查者，可在 10 月 15 日至 11 月 30 日期間通過網址：<http://publicsafetysurvey.org> 或到來晴園索取問卷，或於 11 月 16 日(星期四) 1:00-2:30 pm 到來晴園集體填寫。

3. **每月實地學習活動「使用輕鐵和電車售票機」**：11 月 17 日(星期五)下午，晴園江小姐會於 2:00 -2:30pm 在華埠巴士/輕鐵隧道上蓋的售票機(即「中華門」牌樓對面出口)的輕鐵售票機旁提供指導；而 2:30-3pm 則在 5 街與積臣街站 (5th Ave & Jackson St, Japantown Station, 即美國銀行對面車站) 的街車/電車售票機旁提供指導，毋需預先報名！
4. **感恩節耆老聯歡暨答謝晴園義工聚餐**：晴園每年均藉著美國最受重視的大節日之一的「感恩節」，讓耆老們與今年服務晴園的義工們參與「感恩節耆老聯歡暨答謝晴園義工聚餐」，回想及分享今年值得感恩的事項，包括感謝義工們的無私為晴園服務！聯歡及聚餐舉行日期：11 月 20 日(星期一) 上午 10 至下午 1 時 (11:30 am 後在餐館，地點待定，截止報名日期：11/17)。參加者\$20 (包括贊助\$5 答謝義工午餐)、被邀義工免費！

社會服務諮詢時間 (Social Service Update)：(任何疑問，歡迎向晴園江小姐查詢！)

1. 11 月 7 日(星期二)為普選日 (General Election)，由於華州已採取郵寄投票方式，想省卻郵費，填好的選票可以選擇以下地點遞交：方便投票中心 (Accessible Voting Center) **【注意：原位處中國城隧道旁聯合火車站大堂 (The Great Hall at Union Station, Seattle)，現搬遷至西雅圖市中心的金郡行政大樓 (King County Administration Building)】**、選民登記附屬辦事處 (Voter Registration Annex)、選票投票箱(ballot drop box)，詳細，請查閱選舉手冊或到晴園找江小姐！
2. **金郡第一號提案：為退伍軍人、長者及弱勢群體解除徵稅最高限額 (King Proposition No. 1: Levy Lid Lift for Veterans, Seniors and Vulnerable Populations)**：這是延續 2005 年通過徵稅來為退休軍人及弱勢家庭和擴展惠及老人的房屋及服務的財政來源的替代議案，它是由今年 5 月開始由金郡議長(King County Executive) Dow Constantine 倡議，不少老人中心(包括晴園)參加者簽名支持，最後成功獲金郡議會通過第 18555 法令，現有待選民投票是否通過！作為選民的您別錯過這表態的機會！詳情，請參閱選民手冊 P.77 及 P.80-82。
3. **11 月 30 日前寄回民主代金券 (Democracy Voucher)**：這是今年才推出讓西雅圖年滿 18 歲的居民(包括選民及持綠卡的居民)參與支持西雅圖市律政司及議會選舉的方式之一(日後計劃擴展至西雅圖市長選舉)！若您已持有\$100「民主代金券」(每張價值\$25，每人共 4 張)，別忘記在 11 月 30 日前寄回民主代金券(也可親自交給有關候選人)！

寄回或送出的代金券一定要有您的簽署及填寫已參加這計劃的 5 名候選人中最多 4 位的姓名。5 名候選人包括：市律政司(City Attorney)候選人：Pete Holmes；第 8 號議會席位候選人 City Council At-Large Candidate (Position 8)：Jon Grant、Teresa Mosqueda；第 9 號議會席位候選人 City Council At-Large Candidate (Position 9)：Lorena González、Pat

Murakami。詳情，請翻閱在選民手冊內 P.34 或致電市政府「民主代金券計劃」職員 206-727-8855（可以英文要求普通話職員通話）。

4. **10月15日至12月7日為聯邦醫療保險處方藥物計劃 (Medicare Prescription Drug Plan) 及聯邦醫療保險優勢計劃 (Medicare Advantage Plan) 登記及更改登記期 (Open Enrollment Period)**：若你想加入或想更換你所持的醫療保險，把握這一年只開放一次的時段，選擇合適你現況的醫療保險！仁人社工樂意協助！

社區活動概覽 Community Activities Update



(以下活動只供參考，晴園不會帶領前往)

1. **西雅圖中心大樓(Seattle Center)免費文化節日：食物閣/中心大樓(Armory/ Center House)**：苗族新年慶祝 (Hmong New Year Celebration (11/4)；冬季慶祝 (Winterfest) 11/24-1/7/2018)
【較易交通路線建議：在西湖中心 (Westlake Center)頂樓乘坐空中單軌火車(Monorail)到達會場，現老人單程車費\$1.25，11/23 暫停開放一天】
2. **11月11-12日為免費國家公園日 (Free Entrance : National Park Day)：全國國家公共土地日 (National Public Lands Day)**：這是一年內有多次的免費入場措施！
3. **薑餅屋免費展覽(24th Annual Gingerbread Village) 更改展址**：11/21-1/1/2018 (全日) 原位於西雅圖市喜來登酒店大堂現已搬往位處第五及第六大道的 City Centre (地址：1420 Fifth Ave. Ste 450, Seattle, WA 98101)，免費入場。隨緣樂助 JDRF (改善及治療一型糖尿病)。詳情，見網址：<http://www.sheratonseattle.com/gingerbread-village>
4. **免費聖誕燈飾及節日巡遊 (Tree Lighting Celebration)**
 - a) **西湖中心 (Westlake Center)**：11/24, 上午 8:45 時開始巡遊，下午 5 時掛樹燈飾及 Macy 百貨公司紅星亮燈和煙火發放【位處西雅圖市中心第三街(Seattle Downtown 3rd Ave) Macy 百貨公司旁】【英文查詢：206-467-1600】
 - b) **Pike Place市場燈飾及聖誕樹 (Magic in the Market)**：11/25 Pike Place Market
 - c) **表爾威市慶祝聖誕 (Bellevue Magic Session)**：玩具兵巡遊及飄雪(11/24- 12/24 每晚7時) Bellevue Square, Lincoln Square與 Bellevue Place (Bellevue Way & NE8thStreet)路旁。
5. **節日藝術、手工及嘉年華 (AAPI Arts & Crafts Fair)**：11/25 (六) 中午 12 時-下午 5 時華埠

營養知識知多一點點 Nutrition Corner



面對連串的大節日(感恩節、聖誕節、新年、農曆新年)的來臨，大吃大喝的機會增加，美國心臟協會(American Heart Association)提出以下「低脂肪節日建議」(Low-Fat Holiday tips)

- 在假期盛宴前幾天以及幾天後，吃低脂肪和低熱量的食物。
- 準備處理你最噁心的誘惑；如果你想要山核桃和南瓜餡餅，每一個小切片，而不是一個完整的份量。
- 如果做飯，提供低脂肪的食物，或者詢問是否可以攜帶低脂肪的食物。
- 飯後，開始一個傳統 - 假日散步。