



卓越之訊

Phoenix Newsletter

<http://www.phoenixclubhouse.org>

中秋佳節燒烤晚會

一年一度中秋佳節節目，全賴天公造美。順利進行！

本年九月二十五日，會所舉行了中秋佳節燒烤晚會與大家一起慶祝中秋佳節。當天有集體遊戲、各種燒烤美食於一身，在短短數小時內，大家樂也融融！

當天十數名怡和思健大使亦都帶同月餅及禮品到來會所，與我們一同歡渡佳節。他們首先與我們進行幾個破冰遊戲同大家熱一熱身，我們與不相識的怡和思健大使熟絡起來，一起有講有笑。思健大使亦為我們準備了製作燈籠的材料，有很多會員對製作燈籠有著濃厚興趣，為自己的燈籠點綴著不同的裝飾，每個都具備著自己的特色。

各職員及會員一起同心協力開始準備燒烤物資及起爐工作，準備場地音響，好不容易地將所有東西準備得井然有序！

這個活動的重頭節目在製作燈籠之後便正式開始。美食當前，我對爽脆的紅腸，肥美的牛丸、鮮甜的生果，最感興趣。

可幸當天天氣並不是太熱，氣溫剛好適合燒烤活動，全晚的氣氛也很愉快，希望明年也可以再次參加。

TONY & 文書部



中西區健康節

我於 2015 年 8 月 29 日參加了由中西區區議會舉辦的年度盛事 - 中西區健康節。當天我，Winnie 和其他會員先在卓越之友製作三文治作午餐，然後再乘港鐵到堅尼地城士美菲路體育館參加活動。

活動中有很多攤位及展板，我參加了驗血糖、膽固醇和超聲波骨質檢查，體驗著十分難忘的經驗，經過各類檢查。我發覺我的血糖水平正常，不過膽固醇水平高了一點。即場有很多專業人士教我怎樣有效控制膽固醇，要飲食健康，多食生果蔬菜，少食肥膩食物，多做運動。

其中令我印象最深刻的，就是超聲波骨質檢查。做檢查時要把腳放在機上，有點涼的感覺，然後機器會把腳夾緊再測出骨質水平讀數。正常的水平是 0 度，不過我測出的數字竟是 -1，令我有點驚訝。職員用心給我解釋結果，而且教授我改善骨質水平的方法，包括多吃高鈣食物，如牛奶豆漿。有些攤位教我買食物時如何看營養標籤，從而購買合適有營養的食物進食。

參加這個活動令我從中獲益良多，希望可以來年繼續參與此活動，當作每年一次身體檢查亦不錯！



銘灝



開放日暨僱主招待會籌備工作

開放日暨僱主招待會已進入舉行在即的階段，我們會所一眾的會員及職員都忙於準備最後工作，文書部於十月初舉行新一輪為僱主招待會而設的介紹員訓練班，有許多新舊會員參與其中。

行政部亦忙於為完成會所廣播音響工程而努力不懈聯絡相關的公司，務求可以於招待會之前完成工作，令到音響可以盡善盡美。我們的義工 Amimi 在百忙之中抽空到來會所為會員繪製他們心路歷程的水彩畫，我們都很多謝他的幫忙。

環保小賣部亦忙於製作潤唇膏、書籤及盆栽等紀念品，希望屆時僱主們都會喜歡。

膳食部亦都為當天食物做最後階段的確認工作，他們亦都為帶路員的路線作出綵排工作。

希望屆時各來賓亦都會喜歡！到時見！



甜品製作班及生日會

15/8 (六)為甜品班加生日會。當日有義工 Shirley 到會所，教授我們製作芒果芝士蛋糕。

首先，我們將牛油溶了，然後金泉再將消化餅輕輕地壓碎，我們將材料加入蛋糕餅模壓平，放於雪櫃備用。

然後 義工 Shirley 叫我們準備一張圓形的底紙 鋪在餅模上。將蛋白打起，再放入糖打至挺身備用。

之後，我們再將糖，蛋黃，忌廉芝士，芒果茸，牛油及麵粉混合，再放入焗爐。

由於蛋糕材料的分量有多，我們還可以再做多一個，我們將蛋糕由焗爐取出及放涼後，將芒果切成粒狀及條狀用作裝飾。我與 Bonnie 一同裝飾蛋糕，將蛋糕卷成一朵花的形狀。

我完成後，感到有很大的滿足感。接著，我們便邀請 8 月份生日的會員切蛋糕和送生日卡，並唱生日歌。

完成蛋糕製作後，我感到很開心，並讓我重拾做蛋糕的自信心。雖然做蛋糕，並不是很容易，但只要多加練習，就可以成功。

Katy



就業晚餐心聲



我加入卓越之友已將近十三年了。我曾經做過兩份過渡就業，包括怡和迅達及貝克·麥堅時律師事務所。

現在我在天正會計工作，很快將近八年了。雖然我在天正會計工作時感到有點兒工作壓力，但我都勇於嘗試，排除萬難，亦得到公司的同事幫忙，希望自己繼續能在天正會計裡工作。

Neil

行政部

1. 醫管局邀請會所於 14/1/2016 協辦就業訓練給全港職業治療師參與。Ralph 及 Eva 將會為主講。而會所會派會員和職員分享，勵友會主席 Danny Luk 則答應僱主分享。
2. 多謝怡和思健大使前來卓越之友參與中秋節 BBQ 活動，一起玩遊戲並送出禮物及月餅，與大家一起共享佳節。
3. 會所認證將於 5-8/1/2016 年舉行。Ralph Bilby(來自美國)及 Andrew Rirch(來自英國)會來會所為我們作認證。
4. Keith, Anita 及 June 已於 24-31/10/2015 出席第 18 屆國際會所會議到美國丹佛市，並發表有關就業及消除歧視的演說。
5. 為了令僱主招待會順利進行，會所將會安排安裝新廣播系統。

過渡就業

1. Joseph 已於 4/10 完成貝克麥堅時律師事務所專業發展行政助理一職，並由衛軍於 5/10 接任。

輔助就業

1. 育健已於 28/9 完成恆生銀行文員一職。
2. 潔瑩已於 13/7 完成好歷升降機有限公司文書助理一職並由如燕於 29/9/15 擔任。

文書部

1. 文書部已完成僱主招待會的邀請卡製作，並交給各就業經理送交各位僱主。

教育

1. 為了於僱主招待會舉行當日，介紹卓越之友給參觀的嘉賓，文書部安排了中/英文介紹員訓練班。
2. 一連六堂的「朋輩導師訓練課程」已順利完成。另「溝通技巧你要識」工作坊亦完滿結束，反應良好，計劃再舉辦。
3. 22/9(二)3:00pm-4:00pm 為成人教育分享會，當天有 13 位會員出席，感謝社工屈先生的分享，大家都獲益良多。

環保小賣部

1. 經月會商討後，2016 年全年運動暫定為羽毛球或跑步。
2. 18/9 我們邀得康文署的義工到來教授我們培植非洲紫羅蘭。參加者十分踴躍。我們正在努力去栽種這些美麗的植物，希望可以售給僱主招待會的來賓。
3. 我們現忙於設計製作第十八屆會所會議的紀念品，是一隻用捲紙手工造的鳳凰，色彩繽紛。

膳食部

1. 18/9 膳食部製作的麵包 Pizza 有很多部門的會員一起參與，大家都很享受製造的過程，因為大受歡迎的關係，很多會員都希望再製作麵包 Pizza 為星期美點。
2. 19/9 的就業午餐題目為職場面面觀，大家嘗試用九型人格分析同事間的關係，透過討論，會員能更認識自己之餘，亦更了解同事的性格。
3. 午膳取餐新措施已運作了一個月。會員於等候用膳期間可以坐着閒談，從而增進彼此的友誼。

二零一五年十一月 節目預告

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣		健康煮飯仔 (5:00-7:36pm) 巧玲, Rachel	行山 Neil, Henry, Enzo
8	9	10	11	12	13	14
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie	電影欣賞 (5:00-7:06pm) 小慧, Enzo	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣			集體遊戲 Mimi, Anita, Rachel, Bianca
15	16	17	18	19	20	21
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣	開放日暨僱主招待會 (5:00-8:15pm) 全體職員		正向心理學+生日會 Eli, Winnie, Tracy
22	23	24	25	26	27	28
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣	網球 (5:00-7:06pm) Joyce, Martin 勵友會 (7:00-9:00pm)		失眠點樣辦 Maria, Francez, Martin
29	30					
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie					

二零一五年十二月

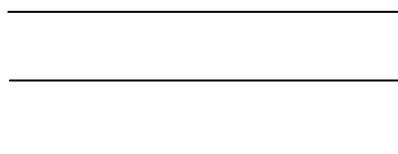
日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
			普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣	瑜珈 (5:00-6:36pm) 義工 June, Apple, Henry		行山 (9:00am-1:00pm) 克家, Henry, Enzo
6	7	8	9	10	11	12
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie	卡拉 OK (5:00-6:36pm) Wendy, Bianca	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣			甜品班+生日會 (9:00am-1:00pm) 義工 Shirley, Joseph, Anita, Rachel, Bianca
13	14	15	16	17	18	19
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣		網球 (5:00-7:06pm) Katy, Martin	工展會 (9:00am-1:00pm) 蘭子, Winnie, Tracy
20	21	22	23	24	25	26
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣	聖誕火鍋 (5:00-8:06pm) 來有, Tracy, Martin	聖誕節	聖誕節活動 Apple, Henry, Rachel
27	28	29	30	31		
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣	X-BOX / Board Game (5:00-6:36pm) Katy, Tracy		

<http://www.phoenixclubhouse.org>

卓越之友

香港高街一號F

戴麟趾康復中心北翼一樓



最新消息

1. 開放日暨僱主招待會定於19/11(四)舉行，6:00pm-6:45pm嘉賓參觀會所，6:45pm-7:30pm會員分享就業心聲，會所介紹及頒發傑出僱主獎。邀請各會員協助籌備。聯絡人：Winnie, Greg。
2. 卓越之友現正角逐瑪麗醫院傑出團隊獎。

卓越之友會址：

香港高街一號F戴麟趾康復中心北翼一樓

電話：(852)2517 8127

傳真：(852)2517 8169

網址：www.phoenixclubhouse.org

電郵地址：pc@phoenixclubhouse.org



開放時間：

工作日

星期一至五：8:30a.m.-5:00 p.m.

社交活動

星期六：9:00a.m.-1:00p.m.

星期二或四：5:00p.m.-7:00p.m.

及部份公眾假期

版權所有，不得翻印。如欲轉載，必須得本會所同意後方可。

如閣下不欲再收到此通訊，請聯絡卓越之友文書部 (電話: 2517-3703) 登記，謝謝！