

## 卓越特稿

### 春茗記趣

(農曆正月十五日)，2005/2/13 是卓越之友一年一度的春茗。朋友們都為怎樣籌備而忙過不停。大家都帶著興奮的心情安排當天的食物。各部門都精心炮製拿手小菜。如行政部代表：Mimi 有(雞、叉燒)；文書部代表：天賜有(咖哩魚丸、牛丸)，環保部有(冬菇馬蹄土魷蒸肉餅、生果拼盤)；更有功不可沒的膳食部代表：紅梅有(蠔油冬菇生菜、梅菜鯪魚、冷麵+飯，蒸三色蛋、醉雞翼)等.....真是垂涎三尺，更有飯後渣咋、羅宋湯。雖已大家都吃得肚子圓圓胖胖，很是可愛的樣子，但又怎會錯過幫助消化的生果拼盤，一件不留，掃得碟子乾乾淨淨。大家都作出滋味無窮的樣子來。



我們除了設有豐富的美食外，還安排了精彩的歌詠團獻唱，為卓越之友高歌一曲，這首會歌「卓越歌」，是由關心會友的吳敏倫博士所填詞的，特別為鼓勵卓越之友要不怕艱困，互相勉勵，明日縱多變，但華彩一往，無需擔心，因憑藉著努力，我們亦能健壯，這首歌及詞，可使卓越的朋友們引起共鳴，同時有被關懷而燃亮著希望的愛護。當時是由兩位理工學生阿恩、Matthew 帶領我們詠唱，在平日的午膳後，抽空為我們排練的，我們都很有心機練習，平時，華新更是常常掛在口邊，唸唸有詞呢！我想這首歌很有意義的，而我們高歌時，也是卓越之友的朋友們感謝各方好友的多年來幫助及支持啊！

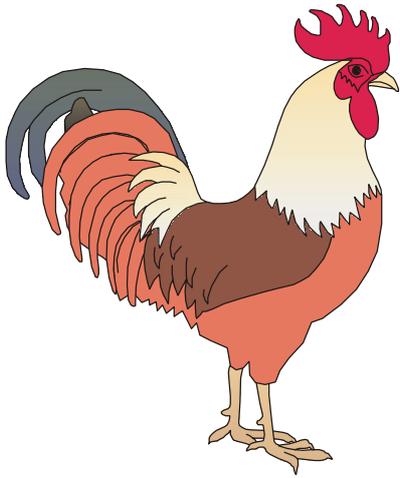


不久，時間過得很快，精彩的抽獎項目實在令人興奮，大家的臉兒滿是滿足的笑容，開開心心帶著獎品留念。

小嫻



# 活動花絮



司儀  
素願



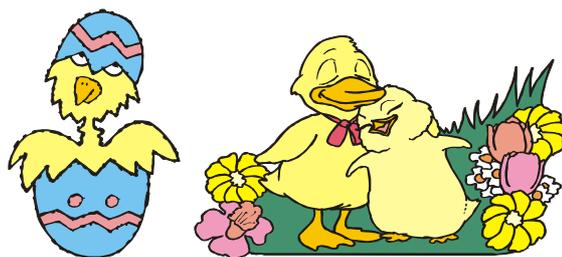
本人阿標，是卓越之友會員之一，這次是我第二次當會所節日 - -- 春茗的司儀。

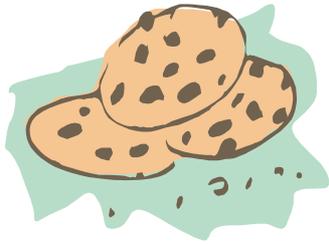
想當年，第一次的經驗是在幾年前的聖誕節聯歡會中取得的。那次，時間有點倉促，我沒有做足準備，所以效果有點不大理想。

但今次，卻有耐心做足準備和功課。更用心地去更改和增加致謝詞的內容，真是盡了全力。到了現場表現時，當然有點緊張和不能盡善盡美，因為臨時過程一定會有變動更改，我已能做到靈活變通，使整個節目順利進行，令到全場充滿了溫馨的氣氛。

完成了當天的工作後，這使我增生了成功和安慰感，得到喜悅！也換來職員的支持和誇讚。間接使我對精神病的陰影一掃而空，接近完全復康的心理。到此，除多謝各位職員之餘，也謹祝各位會員身體健康，一年比一年進步。

*Peter*





在一星期前，我們預先預備了相同的材料製造朱古力曲奇餅，這實在為我帶來一個非常愉快而有趣的經驗。要製成香脆可口的曲奇餅，我們需要有一個焗爐，預先預備的材料按適當份量是：低筋麵粉 150 克，發粉 1/2 小匙，奶油 80 克，砂糖 70 克，蛋 1 小個，蘭姆酒 1/2 大匙，香草精少許，巧克力碎屑 70 克。我們用磅量好相當份量的材料，用準備好的大鐵碗用打蛋器按次序打成乳狀，最後加入巧克力碎屑拌勻，便可分成約 30 個排在鋪了臘紙的烤盤上，然後放進預熱至 180C 的焗爐中層，烤 15 分鐘，至表面呈金黃色即可。朱古力曲奇餅的味道香脆，入口有香濃的雞蛋味，又有甜滑美味的朱古力碎，當日剛剛出爐我們試味時，真是可口得食至停不下來！我們將當日造好的曲奇餅分給其他會員享用。

到正式讓會員參與當天，我們量好了 6 份材料讓 6 位會員參與，會員由於用打蛋器的力度不一樣，有會員搞爛了打蛋器，有會員用力過度將製餅用料沾滿了整個大鐵碗，有時也有些少混亂令大家捧腹大笑。當曲奇餅仍在焗爐內，大家仍在等候的時候，我們一起分享工作的心得，大家忙了一整天，又有鬆弛的時候，可謂是寓休息於娛樂了。曲奇餅製成後，參加會員懷著輕鬆愉快的心情，將自己製造的餅用膠袋帶回家。

*Connie*

## 就業心聲



經會所轉介安排下，我於今年開始在普衡律師事務所工作，擔任辦公室助理的職位。工作範圍包括內部文件派發，補充打印機紙張，到銀行入票及接待處等工作。

由於長期患病及幾年沒有工作。開始時在體力及心理上都有點不習慣，幸好經過兩三星期的調節下，慢慢亦適應下來。工作雖不屬繁重，但得到僱主及同事們的認同及支持下，心裏頗感欣慰。工作後，自己亦感覺到自信心增強了，人亦開朗了些。

不經不覺已經上班三個多月了，希望在這份過渡職位完畢時，再接再勵找到一份理想的長工。藉此亦感謝會所及僱主給予我們這些就業機會。

*Derek*



# 部門報告

## 文書部

1. 文書部多謝各部門衷誠合作，同心協力讓春茗得以順利進行，完滿結束。
2. 普通話班已在3月舉行，逢星期四3:30pm-5:00pm在會所餐廳上課。共有20位會員報名。
3. 輔助教育資助計劃基金已由瑪麗醫院批出了第一張支票給卓龍共五百圓正。
4. 已取得多款有關危機處理的VCD，並會放入圖書館讓大家觀看。



## 行政部



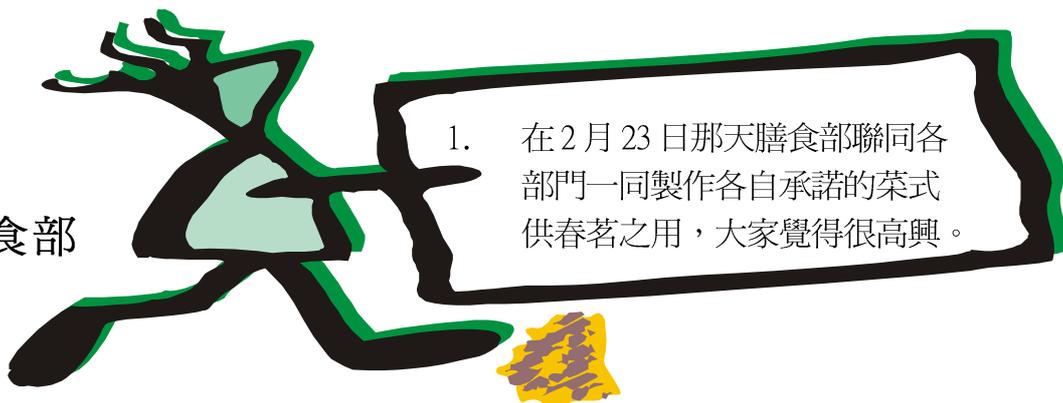
1. 第十三屆國際會所會議即將於18-23/6/2005在芬蘭(赫爾辛基)舉行，多謝各位會員積極自薦及各部門的提名，經過會員分享及面談後，籌委會與選出Michelle作為會員代表。
2. 今年的春茗已於23/2舉行，該日的食物獲得各部門的協助，使到整日活動順利進行。
3. Eva、Anita與會員Rowena、Sally和Kenneth於24/2到紅棉社開會，大家分享經驗。下次開會日期為6月8日。
4. 2位理工職業治療系學生已於31/1-11/3在會所實習。
5. 專業服務發展資助計劃的報告已經於二月底交上審核，財政報告亦於三月底提交。

## 環保小賣部

1. 在春節期間我們種植了水仙花，及把會所佈置了新年裝飾。
2. 我們有21盆植物參加香港花卉展覽。
3. 已製作十個花相架送給ACC籌備委員會成員。



## 膳食部



1. 在2月23日那天膳食部聯同各部門一同製作各自承諾的菜式供春茗之用，大家覺得很高興。

卓越之友  
香港般咸道 9 B  
戴麟趾康復中心四樓

---

---

---

---

## 最新消息

1. 會所將於 5 月 21 日上午舉辦長洲一日遊，請大家踴躍參加。詳情請電接待處 25178127 及聯絡 Rowena, Janet, Sandy, Marge, Anita。
2. 會所將於 6 月 1 日晚間五時至七時舉辦瑜伽班，請大家踴躍參加。詳情請電接待處 25178127 及聯絡 Anita, 玉冰。
3. 會所將於 6 月 8 日下午一時至五時舉行包糉，請大家踴躍參加。詳情請電接待處 25178127 及聯絡膳食部，蓮妹，龍仔。
4. 會所將於 6 月 30 日晚間五時至七時舉辦體重控制及營養講座，請大家踴躍參加。詳情請電接待處 25178127 及聯絡 Amanda，玉冰。

卓越之友會址：

香港般咸道 9 B 戴麟趾康復中心四樓

電話：(852) 2517 8127

傳真：(852) 2517 8169

網址：[www.phoenixclubhouse.org](http://www.phoenixclubhouse.org)

電子郵址：[pc@phoenixclubhouse.org](mailto:pc@phoenixclubhouse.org)

「卓越之訊」製作小組：  
Amanda, Amy, Connie,  
Marge, Sheila

開放時間：

星期一至五：8:30 a.m. - 5:00 p.m.

星期六：9:00 a.m. - 12:00 p.m.

版面設計：  
Connie, Sandy

版權所有，不得翻印。如欲轉載，必須得本會所同意後方可。

