

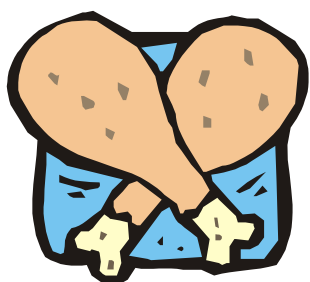
## 香港仔燒烤記



二零零五年四月廿三日星期六，卓越之友在香港仔水塘舉行BBQ。當我到達其中一個集合地點香港仔巴士總站的時候，錦華已帶備飲料等候多時。當參加者大部分到達時，我們便分成兩組去買食物，一組到超級市場，而另一組則到街市。我由於脊患未完全康復，所以留下來負責等人。在購物後，我們分批乘座的士到香港仔水塘。

下車後我們步行至燒烤場，抵達燒烤場時海光已生好了火，我們等另外一批從會所出發的參加者到達後便可立即燒食物吃。鮮蝦、粟米、烏頭魚、香腸、魚蛋、牛丸、豬肉丸、墨魚丸、雞翼、豬扒和牛扒等等放於桌上，各參加者隨自己的喜好選擇食物。我們分別圍著兩個火光熊熊的燒烤爐，將冰凍的食物燒至香氣四溢。

在那天天氣晴朗：天是蔚藍的，雲是雪白的，山是碧綠的，樹是青翠的，構成一幅美妙的圖畫。我們在大飽口福及歡笑聲中渡過愉快的一個早上。



卓龍



# 活動花絮

## 手工藝班

2005年5月7日(星期六)，卓越之友開辦了第二次手工藝班，內容是自製毛毛冷球公仔及設計一張母親節卡。這是特別為迎接母親節而設的。在當天的早上由9:45起至11:30製作完成。主持人是Janet及Wendy。



這個以毛毛冷球公仔為主題，可以任由會員自己發揮創意的手工藝班，製作過程簡單易明，完成製作品是非常有吸引力的，是很有滿足感呢！

然後，大家再設計一張色彩鮮明的母親節卡，大家都可以趁著在母親節的日子裏表揚一下天下間偉大的母親，給她帶來既溫馨又欣慰的喜悅啊！

當日的參加者十分踴躍，而且早早就到來。每當大家看見毛毛公仔時，心情當然是心急地想開始，但又怕很難才做得到，所以努力地去一試再試，花盡心思去製作。於是我和Wendy從旁協助大家，大家都好俾心機去學做手工。遇到有不明的地方都會好主動去問，有的會很有創意和耐心地學習，而我亦會特別留意他們的進度，耐心地教導，為免他們會想製作而又無從入手。

製作過程是先將冷球架打圈繞上毛冷，束好之後剪成一個一個的冷球波波，再將冷球悉心打扮，可以成為企鵝、小狗、小青蛙等等……大家學習的氣氛十分投入，反應十分主動，令我帶來滿足感和心機。他們會時常問做得對嗎？之後怎樣做才是？好不好看呀？我唔識呀！怎辦？我會每個輪著教他。說說笑笑，開開心心，很輕鬆地完成這次手工藝班。

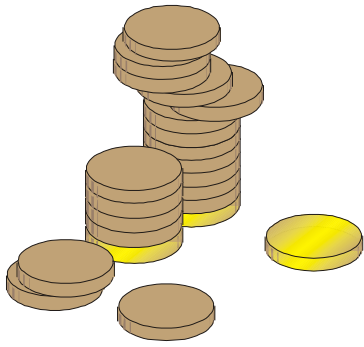
完成手工藝班後，滿心歡喜地說多謝及分享心得。有的更向我說感受，Sheila會覺得在起初時怕悶，不大感興趣，不過又見公仔得意便想做，做時又覺得困難，如果有人教會肯嘗試，於是勇敢地參加了。完成時覺得自己有耐性了許多。回家送花、花卡、毛公仔，用小小錢就可以過一個溫馨的母親節。

惠玲平日都很喜歡談天，但做手工時，表現得默默專心和認真地製成一隻小青蛙。潔冰更會花心思把小狗做出不同的顏色，連小狗的腳也用冷球造成，能獨立坐企的。大家的精心傑作，實在很可愛。

再加上色彩繽紛的母親節咭，他們一筆一筆，仔細地掃上色彩，正繪著親情比天高的心意啊！

Janet





## 就業心聲

我於9-12-2004開始在麥堅時律師樓返工，時間下午2:00-5:30PM，做文書工作。

起初上班很不適應，因為上司 Amanda 是英國人，由於要用英語溝通，我感到有壓力，後來發現 Amanda 盡量用簡單英文來表達，我才放下心

頭大石。

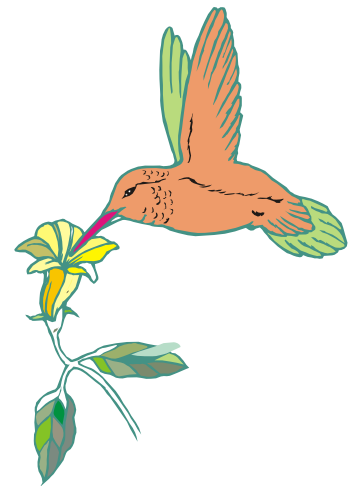
我每天主要工作是打字，做好後 Send E-mail 給 Amanda，另外協助另一位上司 Catherine 做一些影印、傳真等簡單工作。我很開心可以有一份過渡就業的 Part-time 工作，訓練自己，以便可以融入社會，獨立就業。

*Linda*

## 會員心聲

### 情寄緣分之原則篇

凡事量力而為，但求問心無愧；  
不斷自我肯定，培養獨立習性；  
勇敢表達情緒，主動面對焦慮；  
看清他人需要，想想是否必要；  
凡事積極正面，發揮自我主見；  
凡事先禮後兵，態度儘量開明；  
凡事設身處地，適當利用能力；  
先重質後重量，了解價值模樣；  
嘗試信任別人，展示你的誠懇。



*晴陽*

# 部門報告

## 文書部



1. 已寄出掛號信往未來文化出版社追回欠書及已收回沒有人收的雙掛號信。
2. 我們已著手翻譯有關會所啓導中心的文件，更得到義工翁先生及 Ms. Stella Poon 幫忙。
3. 我們已經預備了信件邀請國內的有關人仕參與會所啓導中心的課程。
4. 文書部會參與八月舉辦的過渡就業講座其中一部份的演說。

## 行政部

- 行政：
1. 普通話班已於 31/3/05 開始上課，共 12 堂，已有 20 位會員報名。
  2. 已訂講及寄出 13IS 的名牌繩及袋。
  3. 已轉寄了貝克麥堅時律師事務所贊助 13IS 的筆記簿到芬蘭。
  4. 國際會所發展中心已經邀請卓越之友成爲會所啓導中心。現正翻譯文件及進行選擇酒店等工作。首次啓導課程將於 9 月 13-16 日舉行。將有從北京，上海、長沙的醫生及專家來參加。
  5. 會所將於 06/08/05 〈六〉七週年慶祝下午舉行及義工感謝日。

- 就業：
- 美國謝爾曼惠特靈律師事務所：由志榮當一般助理一職。  
貝克考麥堅時律師事務所：由芳芳出任市場助理一職。  
香港大學：由 Sheila 出任文書一職。

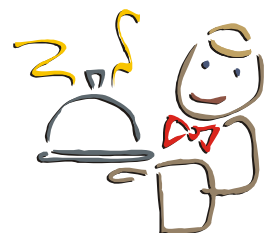


## 環保小賣部

1. 露台種植的鳶尾蘭及朱頂蘭正在盛開。
2. 已製作新一批立體花咭。
3. 我們露台選擇了十九盆肉質植物於三月參加了香港花卉展覽。

## 膳食部

粉葛鯪魚赤小豆湯很受歡迎，經商議後；我們決定每月也提供。



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 6 月 30 日(四)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，冰姐。
2. 日本會所邀請我們參加 7 月 2 日於東京舉行的會議，Eva 及 Linda 將代表參加及發表文章。
3. 會所將於 7 月 9 日(六)舉行薄扶林傷健日營一日遊。詳情請聯絡:Wendy,龍仔,Anita, Rowena, Marge。

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,  
Katherine, Marge,  
Maxine,Michelle, Terry

開放時間：

星期一至五：8:30a.m. - 5:00p.m.

星期六：9:00a.m. - 12:00p.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。

