



## 海洋公園一天遊



5月27日星期六，會所有一個特備的節目，就是海洋公園一天遊。這個是為慶祝會所完成註冊的活動，好讓大家在辛勤工作後好好放鬆一下。



雖然當天是陰天有微微雨，但毫無影響我們興奮的心情。我們一大清早便在會所集合，在分發食物後，登上會所為我們準備的旅遊巴。Eva鼓勵我做歡樂小姐為大家製造一些歡樂的氣氛，如果做得不好，請大家不要見笑。其後由Amanda介紹當日行程，使我們的旅程能順利進行，介紹完畢後Lam還為我們唱了很多首本名曲，簡直令我們聽出耳油。在快樂的歌聲陪伴下，我們很快便到達海洋公園大門前，我們先來一張大合照然後分組到水母館參觀。



新添的水母館是今次旅行最為有趣的地方，館裏的水母品種繁多，配合燈光和音樂，姿態美妙得像跳舞一樣，真是令我們大開眼界。參觀後，我們到了海洋劇場欣賞海豚、海獅的精彩表演。



跟著便是分組遊戲及午餐時間，我們分道揚鑣，各自遊玩，有些玩機動遊戲，有些看海洋館、自得其樂。到了三時四十五分，大伙便在正門集合，準備拍大合照離開。但仍有些會員意猶未盡，繼續留在園內遊玩。

開心的時光很快便過去了，不經不覺我們又要回程。在旅遊巴上，阿恆還為我們高歌一曲，引來不少掌聲呢！最後我們會所非常多謝美國禮來(亞洲)公司的贊助，讓我們有一個愉快的旅程。



## 義工剪髮的心聲

5月21日星期六，當天早上的週末邀請了義工 Didi 為會員剪髮。她每個月會為我們其中三個會員剪髮，而我是今個月的其中一位受惠者。

剪髮前，我只盼望她能為我修短額前留海的頭髮。但她用一個帶點專業的口吻而又非常親切友善地解釋給我聽，我的頭髮應怎樣剪才更漂亮、更配合我的頭形。這令我對她非常有信心，所以我任由她替我設計髮型。

當剪完後，整個人也顯得更容光煥發。我覺得十分開心，我更與她拍照留念。我十分感謝她抽空來到替我們剪髮。多謝她定期來會所為其他會員剪髮。

潔冰

## 粽香飄溢

端午節將到，又是會所應節裹粽的時候了。那天早上膳食部的會員把早已買好的材料放在桌上準備裹粽。製粽的材料當然少不了粽葉、糯米、咸蛋黃、咸豬肉和綠豆。當天裹粽的人有梅姐、Marge、芳姨、青照、我媽媽還有我。梅姐和我媽媽裹的粽是不同的兩種的，是一大隻些及細隻些。梅姐和我媽媽都是裹粽高手，我們紛紛向她倆請教，學習怎樣做才對。大家很開心的裹，經過兩小時的製作，我們差不多裹了80隻。之後，就把粽放在大鐵鑊裏煮，經過高溫烹調三小時之後，香氣四溢的粽子完成了。



三點三下午茶的時候，膳食部合力就把全部煮好的粽拿出來與大家分享。每人一隻，大家都開心地品嚐，有的用沙糖調味，有的用豉油。吃完後，還有熱茶供應以防止消化不良。之後的第二天，我們每人還分得一隻粽子回家與家人品嚐。

端午節是紀念我國大詩人屈原的死忌。相傳把用粽葉包裹好的粽子放在河，魚又不能吃到，而是屈原能在河中吃到，這個傳說就一直流傳到現在。還有龍舟競渡，也是民間的傳統，是希望能驅除瘟疫，保民間康泰的活動。

淑蓮

## 中文電腦倉頡班

- 日期 : 5/7, 12/7, 19/7, 26/7(逢星期三)
- 時間 : 上午11時至12時
- 地點 : 會所文書部
- 內容 : 倉頡輸入法、拆碼原則、課堂練習、速成輸入法
- 報名方法 : 在會所接待處填妥活動報名表或致電25178169
- 聯絡人 : 榮、Ivy、Simon



# 我的生日會



在二零零六年五月六日(星期六)卓越之友和五月份生日的會員慶祝生日，本來在香港仔水塘舉行BBQ。由於當日氣溫接近三十度，天氣太炎熱，Wendy和各會員提議上茶樓。我首先和數位會員到嘉年華酒樓等位，我們一共有十三個人，我未曾有這麼多人在酒樓濟濟一堂，我非常高興。Wendy好照顧我們每一位會員，她對我們每一位會員都很疼愛。我在卓越之友的日子裏，雖然有苦有樂，因為會所為我們做了很多工作，使我們可以積極做人，面對現實，幫助我們精神病人可以及早康復，重新投入社會工作。寫到這裏，我忍不住流下眼淚來。

其實精神病人只要有家人的關心和友人的支持，他們也可以早些康復，愛的力量很大，可以排除困難，愛是永恆不變，只有愛心和耐性醫治我們精神病人。那天，我很開心見卓越之友的舊朋友，他們都別來無恙。Rowena和海光在餐桌上拗手瓜，他們都玩得很高興，場面很熱鬧，跟著我們一起分享精美的點心和小食，我們就這樣歡渡過一個上午，可算是盡慶而散，我希望明年會所再為我們開生日會。

艷芬

## 分享我們的喜悅 成立八週年/再獲三年註冊/義工感謝日

日期：二零零六年七月十五日(星期六)

地點：會所

程序：

09:00a. m. -10:00a. m. 準備、Set 場

10:00a. m. -12:00p. m. 卡拉OK

12:00p. m. -01:00p. m. 午膳

01:00p. m. -02:00p. m. 綵排

02:00p. m. -04:00p. m. 典禮：回顧及前瞻、全年花絮、會員分享、  
頒贈義工禮物、天才表演、會歌、小食

歡迎會員及家屬參加，聯絡人：Amanda、潔冰

## 健康生活日營



日期：2006年12月2日(星期六)

時間：上午9時至下午5時

前往地點：保良局賽馬會大棠渡假村(元朗)

活動內容：單車、彈床、箭藝、滾軸溜冰、運動攀石  
牆、器械健體、營內定向、門球及草地滾球



集合/解散：會所

費用：\$10(已包括旅遊巴、營費及午膳)

名額：50名(每位會員可邀請一位家屬或朋友參加)

報名方法：於會所填妥活動報名表及繳付參加費用

聯絡人：Anita、Sunny、榮、焯君



# 部門報告

## 行政部

### 行政

1. 會所剛收到ICCD發出的註冊報告，卓越之友成功註冊，再獲得最長有效期的三年註冊證書。
2. Eva 6月到美國夏威夷的會所(Kona Paradise Club)完成註冊探訪。

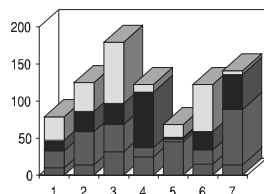
### 就業

1. Amy到Baker & McKenzie出任Data Processing Operator。
2. Mimi及Eli到「樂與道」書室作輔助就業。
3. Thomas已到Jardine OneSolution開始輔助就業。
4. 進匯醫療中心小組就業，共有17名會員參加。

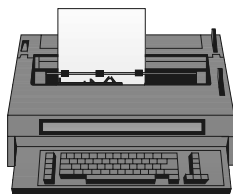
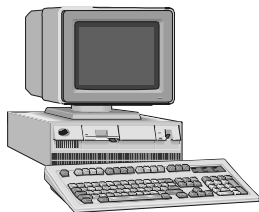
# ANNUAL



# BUDGET



## 文書部



1. 我們現正計劃發展輔助教育服務，將會增加在會所工作日內舉行電腦班、英文班及普通話班，請大家密切留意課程資料。
2. 新一輯卓越之友VCD已製作完成，新加入內容包括普通話「介紹卓越之友」及「會所模式啓導課程」普通話及英文版本。多謝Stella協助英語配音，及多位會員協助籌劃及拍攝。如有興趣，請大家回來觀看。
3. 第二次「會所教育分享會」於29-5-06舉行。目的是分享會員讀書情況，慶祝會員參加或完成課程，討論近期社區教育課程，大家對此分享會均表示歡迎，並安排於逢單月第二個星期六早上定期與就業午餐合併為「就業及教育午餐」，請大家多多支持。
4. 收到十五位會員申請卓越之友「輔助教育資助計劃」，已有四位會員成功完成課程及獲得資助。請其他參加者把握機會，於零六年十一月底前完成課程。此計劃尚餘少量名額，如會員有興趣參加，請盡快與文書部聯絡。

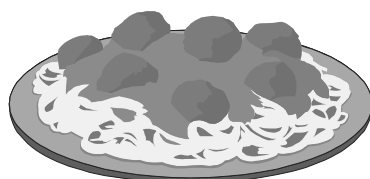
## 環保小賣部

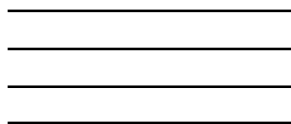
1. 現正忙於統籌「成立八週年/再獲三年註冊/義工感謝日」，請有興趣參加天才表演的會員與我們聯絡。當天的所有參加者均會獲贈新設計的電話繩作紀念。



## 膳食部

1. 轉餐表的統計最高票數的菜式是咖哩牛腩/牛舌飯。但由於供應商沒有牛舌及牛腩供應。所以要重新投票，由香茅豬扒和三色蛋飯勝出。膳食部已在本月開始提供這兩種菜式。
2. 瑞典洋行已來修理了平底爐。
3. 餐廳更新了新一批彩色桌布。
4. 已開始搜集健康食譜放在餐廳內，歡迎大家取閱。





印刷品

### 最新消息

1. 會所註冊成功，再獲ICCD頒發3年的註冊證書。
2. 「成立八週年 / 再獲三年註冊 / 義工感謝日」將於七月十五日舉行。
3. 健康生活日營現已開始接受會員報名，每名會員可攜同一名家屬或親友參加，名額有限，請即到會所報名及交費。
4. 會所於七月份逢星期三上午舉行「中文電腦倉頡班」，合共四堂，請各會員踴躍參加。
5. 會所現正進行一項關於餘暇活動的意見調查，請各會員填寫後寄回或傳真或交到到會所。
6. 「輔助教育資助計劃」尚餘少量名額，欲知詳細資料或報名，請盡快與文書部或Anita聯絡。

#### 卓越之友會址：

香港般含道9B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)

電郵地址：[pc@phoenixclubhouse.org](mailto:pc@phoenixclubhouse.org)

#### 開放時間：

星期一至五：8:30a.m.-5:00p.m.

星期六：9:00a.m.-12:00p.m.

#### 「卓越之訊」製作小組：

Anita, Catherine, Katherine,  
Kitty, Simon, Sunny, Wing

#### 版面設計：

Simon, Wing