



慶祝

會所成立八週年、 獲三年註冊成功暨義工感謝日



大家好！卓越之友又大一歲了，為此會所於七月十五日星期六舉辦了一個名為「會所成立八週年、獲成功三年註冊暨義工感謝日」的慶祝會。當天，各職員及會員期待籌備了多時的慶祝會的來臨。

而我亦比以往緊張，因為今次是我第一次做大會司儀。我很開心能和Michelle合作，因她是一個很有經驗的司儀，有她在旁我才覺鎮定些，很多謝她和我合作。其實我很重視今次的任務，希望從中可以訓練自信心和膽量。雖然之後重看拍攝下來的DVD，我感覺仍有地方做得不太好，但總算得到了很好的經驗，希望在日後有機會再當司儀的時候，可以有更好的表現。

其實以前我是連上街也不敢的，到現在能夠在這麼多人面前說話，實在是一個進步。我覺得會所令我進步了很多，有了會所，現在的會員真是很幸福。這天除了職員及會員之外，還有醫生、教授、義工及嘉賓，儕儕一堂，熱鬧得很。而節目亦相當豐富，先有會員分享就業心聲，跟著有王醫生為我們高歌一曲。他的歌聲令我們開心不已，聽出耳油。之後大夥兒切蛋糕和拍攝大合照，除蛋糕外還有很多美食，有生果、紅豆糕、魚手指等，令我們大飽口福。接著還有天才表演，有會員合唱歌曲，亦有職員表演，不過其中榮哥哥表演的魔術最為特別，令在場人們都捧腹大笑，為慶祝會增添不少歡樂氣氛。其後有職員和會員合唱多首經典金歌，玩得非常開心。

隨著歡笑聲和拍掌聲漸漸地消退，會員及嘉賓慢慢散去，慶祝會亦完滿結束。在此我希望會所的生日會一年比一年辦得開心成功，而會員亦一天比一天進步。祝全體會員健康快樂！



專業化妝班



2006年6月24日，會所邀請了義工Didi小姐為我們舉辦化妝班課程。為了配合Didi小姐，我們會所預先做了不少的預備功夫。例如準備鏡子，化粧品等物資。經過一輪的忙碌後，我們期待已久的「專業化妝班」亦開始了。

起初Didi小姐先教我們認識不同的化粧品的用處，然後便教我們上粧。上粧前首先要清潔好面部，然後才把不同的化粧品分先後地塗在面上。原來，化粧這看似簡單的事情，背後是有很多學問的。幸好，Didi小姐很耐心地教導我們，替我們每人都做了一個美麗的化粧。化粧後我覺得自己很好看，而其他有份參加的會員也很好看。Didi小姐亦替Eva做了一個化粧，也很好看。

很多謝導師Didi小姐令我們變得更美麗，讓我們學懂化粧的技巧。

秀瓊

初級普通話班招生

會所將於九月及十月份逢星期四舉辦普通話班，由專業導師陳廣先生任教，會員青照及冰任助教，詳情如下：

日期： 7/9、14/9、21/9、28/9、5/10、12/10、19/10、
26/10(逢星期四，共八堂)

時間： 下午三時三十分至四時三十分

地點： 會所

請各有興趣會員盡快到接待處報名，如有查詢，請聯絡Anita或青照。



免費專業瑜珈班

10月至12月會所舉辦免費專業瑜珈班，共10堂，每週上課一次，詳情如下：

日期： 10/10、19/10、24/10、31/10、7/11、
14/11、21/11、28/11、5/12、12/12

時間： 晚上五時至六時半

上課地點： 戴麟趾復康中心六樓會議室

備註： 需於4:45分到達會所

請各有興趣會員到接待處報名，名額有限，報名從速。聯絡人
Amanda、Wendy、Marge、笑貞。



就業心聲——過渡就業遇上的驚喜



美國禮來亞洲有限公司帶给了我一個就業上的驚喜。自從二零零六年二月搬往中途宿舍後，所有開支都由自己一力承擔，包括交租、交通費、膳食、生活支出等等.....在此情況下，壓力增加了，使我難以安穩地工作。

幸好會所給我一個過渡就業機會，協助我再次踏足社會工作。

首先我多謝 Amanda 及 Wendy 對我的支持及鼓勵。另外我十分欣賞我的上司 Maggie 及 Edelweiss 對我的忍耐包容及提點。記得有一天上班，我是帶病上班的，我把上司 Edelweiss 交給我的工作做得不好，我向她解釋。她不但沒有憤怒，反而說：「不要緊，下次做好些，只是一些少問題而已。」我汲取這次與她溝通的經驗，我在工作上都順利了。至於 Moon 姐，她非常關心我，每經過都問及我的需要。

現在我上班已差不多一個月了，我非常滿意這份工作。最後我希望我完成這份過渡就業後可以找到長期性的兼職工作。

Cat



運動與健康

我很開心參加了會所舉辦的「運動與健康」講座。主講嘉賓是「香港健美代表隊」的教練。他生動的講解令我很集中地聽，實在獲益良多。

講座的內容主要是告訴我們運動對健康實在有很大的益處。但進行運動的時候卻有很多需要注意的地方，例如：

1. 要開心、享受
2. 不會引致受傷
3. 要心跳加速、流汗或深呼吸加重
4. 能成爲生活集慣
5. 運動前後要拉筋
6. 運動時要注意補充身體水份

運動的好處包括：

1. 減輕壓力
2. 改善心臟工能
3. 改善身形
4. 幫助睡眠
5. 幫助增強吸收鈣質
6. 增強體質
7. 改善集中力

此外，講者還告訴我們營養與纖體的關係，怎樣選擇食物，各類食物的卡路里，怎樣食得健康等。還有，他告訴我們營養師選舉在街外進食的十大健康食物和十大最不健康食物，給我們有很大的提醒。

其實運動與飲食對健康是十分重要的，我們需持之以恆地去實踐。

部門報告!!

行政部

行政

1. 2006年亞洲會所會議將於11月1至3日在韓國舉行，各部門派出1位代表作籌委，已經選出Sandy及Derek作會員代表，祝他們準備工作順利。

就業

2. 過渡就業
 - Cat已接任Eli Lilly的助理文員一職；
 - Simon於10/7到Baker & McKenzie任掃描/檔案文員；
 - Ivy於1/8到Baker & McKenzie任專業發展行政助理；
 - Kenneth於14/8到惠氏藥廠出任資料輸入員。
 - 好消息！Baker & McKenzie新增了一份過渡就業職位(資料庫操作員)，由國強出任。
3. 我們已經把長沙會所建議書遞交，希望在長沙的會所能夠發展順利。
4. 我們以電郵通知了約250位僱主成員及其他有關人士，以分享我們會所再一次得到3年註冊成功的喜悅，也很開心得到約40多位僱主的祝賀。



文書部

文書

1. 為宣傳會所，我們已把卓介放在五樓及六樓的資料架上。
2. 應註冊團隊提議，會所已於八月合併了日間及門診會員的簽到表。阿榮及Anita的座位重整了，以增加和會員肩並肩工作的機會。
3. 多謝義工阿生及Carmen這兩個月的幫忙。

輔助教育

1. 我們今年度最重要的目標是加強輔助教育，已增加在會所內舉辦的教育課程，協助及鼓勵會員參加社區的課程及加強補習服務。
2. Kenneth現正就讀專業會計課程。
3. May L現正就讀電腦課程。
4. May C及強就讀英文課程。
5. May及生已完成英文課程，資助仍在處理中。
6. 9月份將會有專業導師陳廣先生教導普通話，請各會員留意卓訊及報名。
7. 會所的教育資助計劃已向卓龍、Anny、Better、惠玲、志榮發出港幣五百元助學金。
8. 在七月份舉辦了倉頡班、網頁設計班及實用英語會話班，反應非常熱烈。
9. 多謝義工Shirley Mok任教英文班及Mimi、Michelle與會員補習。



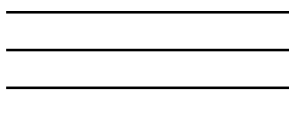
環保小賣部

1. 順應ICCD註冊報告，已將環保小賣部桌椅重新擺設，讓會員和職員更密切工作，盡量善用會所的空間。
2. 將會有免費專業導師教導瑜珈班，請留意卓訊公佈。
3. 小賣部為了提倡健康意識，購入了很多健康飲品。有健怡雪碧(每罐4卡路里)、健怡檸檬可樂(每罐4卡路里)、健怡忌廉(每罐2卡路里)，另有多款健康飲品給會員選擇。



膳食部

1. 膳食部的水機紙杯筒損壞，現已由瑪麗採購部開了維修單。
2. 廚房的四方鑊已向瑞典洋行取得維修費用資料，現正等待瑪麗批核。



印刷品

最新消息

1. 會所將於九月至十月，逢星期四3:30p.m.-4:30p.m.於會所舉辦為期八堂初級普通話班，由專業導師任教，名額有限，請各有興趣會員盡快報名。聯絡人Anita，青照。
2. 會所將會舉辦免費瑜珈班，有興趣會員請到接待處報名，如有問題，請聯絡Amanda、Wendy、笑貞。
3. 會所現正推出「織得有型」有獎問答比賽，詳細請看內附單張。
4. 「織得有型」運動標語創作比賽及問答遊戲已經開始，請各有趣會員報名參加。

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
電郵地址：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, Helen, Katherine,
Wing, Chi Ho**

版面設計：
Catherine, Wing

