

普通話課程



為期兩個月，共八節的普通話課程，已接近尾聲了，於我而言，是個很具啓導性及開心的體驗。

這次課程得以成功籌組，實有賴於義工翁先生協助，透過他的介紹，我們認識了陳廣老師。陳老師是一位資深的普通話教師，他對教學抱有熱誠，每週一次義務到會所授課。他指出要學好普通話，一定要多聽、多說、要不怕害羞、不怕失敗，他說「失敗乃成功之母」，學習語言如是，處世亦都如是。

在一小時的課程裏，彼此都用普通話交談。他那風趣、幽默、生動活潑的教學方法，每每讓我們忘卻了時間！除此之外，我與萬玲一起合作擔任助教，每星期三次與學員一起溫習講義內容。看到學員們由第一堂所表現出的靦腆，到現在的談笑自若，著實有很大的改變！

而讓我感受最深的是儘管學員的基礎各異，有從未接觸過普通話的，有不太懂中文的，甚至有一位學員聲帶有問題的，但他們仍然積極參與。他們對學習的那份熱忱，對克服困難的那份堅持、執著，讓我體驗到「學習的成果」固然重要，但「學習的過程」卻更為珍貴！



哈爾濱冰燈節



會所在九月份到太古城商場參觀「哈爾濱冰燈節」，這是全世界首個在商場展出的冰燈展，展出的冰燈都美不勝收，我們都十分期待到那裏參觀。

當天我和其他會員到場，在購票入場後，我們先領取大會借給參觀者的雪褸。場地的冷氣十分寒冷，據說只有零下五度，還未進場便已經感到迎面而來的寒氣。幸好我們在場逗留的時間不是太長，而且有大會借用的雪褸。冰燈展的內容主要是富中

國色彩的建築物和藝術品，有西遊記模型、龍鳳冰燈、冰屋及巨型冰滑梯等。所有模型在冰裏面有彩燈，感覺十分特別，大家在每個冰雕前盡情地擺出多個甫士拍照留念。

天晚了大家便離開回家。離場時，大家脫下那厚厚的雪褸，重回溫暖的世界，原來香港和暖的氣候真的很好哩！

撰文：港生

瑜珈班

在我未曾參加會所的瑜珈班前，我曾參加過康文署瑜珈班。因為我覺運動可以令身體健康，可以增加身體柔軟度，增強體質。其實運動的好處有很多，是每個人也知道的，不過要持之以恆才能有效果的。

今次瑜珈班，令我學到更多均衡飲食的習慣、怎樣注意健康。因為這位瑜珈導師很好人，每次上課都會教我們每天喝八杯水，還帶了很多有關的資料，令我們注意自己骨質疏鬆的情形。



還有她上堂的時候很可愛、很有趣、很有氣氛，連萬玲不大活躍的人，也愛上了瑜珈班。而且老師很有愛心，我們只是上了一堂，她已經來過兩次看我們練習，她真是很認真的想我們好，我們也不要令她失望，要好好的繼續堅持。

教育專訪 Kenneth



A：你現在正修讀什麼課程？返學時間怎樣？

K：我現正修讀的課程為香港會計師公會考試，7-9卷，因我今次是報三科，所以我要逢一、三及五晚上7:15-9:15上課，課程由6月開始至10月中旬。

A：為何選擇會計這一科來修讀呢？

K：因為我第一份工作是在一間會計師樓工作，當時我的工作為Company & Land Search Clerk，後來得到上司的提拔，升我做Taxation Clerk(稅務文員)。由那時開始有機會學做會計，所以我便修讀會計這一科。

A：報讀專業會計課程，需要什麼入學資格？

K：在理工大學或城市大學報讀會計課程是要會考合格的。但是我只得中五畢業，會考又不合格，所以需要公司寫信推薦我參加面試。經過多次面試後，幸運地得到城大取錄了我，這才可修讀會計課程。

A：怎樣才可以完成課程及獲得會計師牌照？

K：需完成四年制晚間課程，然後再報讀及考獲餘下6張試卷，再要有兩年會計或核數經驗，及僱主的證明信，才可以正式成為一個會計師。

A：修讀那一科比較困難呢？

K：在我本人來說，我覺得修讀Taxation Law這一科十分困難，因為稅務每一年都有改變，所以是十分困難的一張卷。

A：在修讀過程中有什麼苦與樂呢？

K：在讀書期間的苦是由我報讀大學會計系開始，晚上要去上課，而放學後或假期時都要回校溫習或做功課。同時又要在會計師樓上班，所以休息時間不多，十分吃力。一年半後我轉到銀行工作，這次更考驗我的意志力，因工作量大及放工時間不定，往往要晚上六時後才放工。放工後又要趕回九龍塘城大上課，很多時連晚餐也沒機會吃，直到晚上回家才可吃晚飯，而第二天又要一早上班。所以當時有想過放棄，但最後都沒有放棄，千辛萬苦地完成四年的晚間課程，得到了學位。

而在修讀期間的樂事，就是認識了一大班同學及舊女朋友。那四年間，是最開心的日子，大家一同溫習、做功課及交流讀書心得，而且當大家考試完畢後又一齊去旅行一同玩樂，這段日子過得十分快樂。

A：會所怎樣協助你？

K：會所協助我回復信心，當回到會所工作時，我都以積極的工作狀態來迎接。

A：完成修讀會計後，會否再進修其他科目？

K：如果我真的考到會計師，相信我會再修讀Company Secretary課程，這因是我的心願。而且我相信修讀Company Secretary這一科的男士較少，所以發展空間應該是大一些。

A：你的未來計劃是什麼？

K：還未細心想過，現在等考完會計師試後才想清楚，但可能會向公司秘書或銀行業發展，因這兩份都是我喜歡的工作。但會不會當會計師就要看一看當時的市場需求及機會吧！



行政部

行政

1. 戴麟趾搬遷一事，經多次開會後，每層部門將以「增加百分之二十面積」為原則。卓越之友已經表達要保留露台。因興建新大樓的地點還未落實，預計需時二至三年。
2. 會所於2007年1月舉辦會所啓導課程，是次參加者來自河北、杭州、台灣，籌備工作現已進行中。



就業

1. 淑玲接任Eli Lilly助理文員一職。
2. 國強於1/9/2006到Baker & McKenzie接任資料庫操作員。
3. 卓龍於31/10/2006到Shearman & Sterling LLP接任一般助理。
4. 嘉恩於25/10/2006到Morgan Stanley擔任一般助理。
5. 有8位會員於14/11起到Pizza Hut作小組就業。

文書部

文書

1. 新設計的會所網頁現已啓用，歡迎大家瀏覽 www.phoenixclubhouse.org。
2. Kenneth、傑、Anita 九月到瑪麗醫院介紹會所給醫生。
3. 健康生活日營已開始後補報名。
4. 文書部為免影響會所收發傳真，所以把餘暇室的電話搬到文書部使用。文書部的新電話號碼為25173703，會所傳真號碼為25178169。
5. 仍在進行翻譯註冊報告，預計將於十一月前完成。
6. 多謝部門在九、十月期間每天派會員及職員到五樓協助派卓越之友簡介給等候覆診的康復者及家屬，共派出了686份。已有數位會員因接收到卓介後而成功加入卓越之友。
7. 新一期介紹員訓練班已於十月進行了。

輔助教育

1. 為期兩年的教育資助計劃，將於十一月完結，因會員反應熱烈，現正籌劃繼續此項計劃。
2. 九、十月舉辦了普通話班，由專業導師陳廣老師任教，Can及萬玲負責助教及補習班。
3. 十一月將舉辦電腦Excel班，詳情請留意節目預告及報名。
4. 已向生、薇及強發出五百元助學金。
5. 龍現正就讀夜校會考商科班。
6. 玲現正就讀夜校會考班。

膳食部



1. 經已將蒸餾水機的殘破杯筒更換了。
2. 運動標語設計比賽已完滿結束，參賽者有十多位。冠軍為「飲食要均衡，運動增體能」得獎者是Can。
3. 膳食部將會提供更多類型健康早餐，歡迎各位會員每天回來光顧。

環保小賣部

1. 我們已完成「織得有型」計劃的海報，還有「織得有型」有獎問答比賽的單張。
2. 多謝義工Carmen幫助我們製作了精美的宣傳牌。
3. 已經換了打印機，覺得打引速度快且不會卡紙。
4. 與康樂及文化事務署合辦為期十堂瑜珈班課程已開始了。



活動預告

二零零六年十一月

		三	四	五	六	
		1	2	3	4	
		週會 (4:15-5:00)	普通話班及介紹員訓練班 陳老師、青照、萬玲 (3:30-4:30) 棋藝、撲克 恒、龍叔 (5:00-7:00)	電腦班: Excel (3:30-4:30) 榮、Helen、 港生、Sindy	就業及教育午餐:強積金 及有效的讀書方法 Anita、Wendy、瓊金 (10:00-11:30) 柴魚花生粥、薄撐 梅、惠芳	
Eva、Derek、Sandy Au 到韓國參加 亞洲會所會議 2006						
5	6	7 月會暨認識瘦身藥物 及食物補充劑論壇 Wendy、環保小賣部 (3:30-5:00) 專業瑜珈班 Wendy、笑貞 (5:00-6:30)	8	9 復康服務講座 (包括住屋服務) (3:00-5:00) 社工 卡啦 OK Wendy、永鳴 (5:00-7:00)	10 電腦班: Excel (3:30-4:30) 榮、Helen、 港生、Sindy	11 飲茶、生日會: 恒、Rowena (10:00-12:00)
12	13	14 準則會 (2:15-3:00) 專業瑜珈班 Marge、笑貞 (5:00-6:30)	15 瑜珈班 June、Eva、 Sandy Au (5:00-7:00)	16 週會 (4:15-5:00)	17 電腦班: Excel (3:30-4:30) Anita、 Helen、港 生、Sindy	18 行山 榮、港生 專業義工剪髮 Didi、Marge、海光 (10:00-11:30) 侍應生工作坊 Anita
19	20	21 準則會 (2:15-3:00) 專業瑜珈班 榮、笑貞 (5:00-6:30)	22	23 週會暨肥胖與疾病論壇 Marge、膳食部 (3:30-5:00) 英文、普通話班 Mr. Daniel Brindle (禮來藥廠僱主) Amanda、Michelle (5:00-7:00)	24 電腦班: Excel (3:30-4:30) Anita、 Helen、港 生、Sindy	25 中西區健康節 Amanda、萬玲 (9:30-12:00)
26	27	28 準則會 (2:15-3:00) 專業瑜珈班 Eva、笑貞 (5:00-6:30)	29	30 週會 (4:15-5:00)		

二零零六年十二月

日	一	二	三	四	五	六
					1	2 健康生活日營 Anita、榮、永光 (8:45-5:00)
3	4	5 準則會 (2:15-3:00) 專業瑜珈班 Eva、笑貞 (5:00-6:30)	6	7 月會 (3:30-5:00) 視聽娛樂 Marge、華新 (5:00-7:00)	8	9 就業午餐: 工作如何影響福利 Anita、榮、嘉輝 (10:00-11:30) 雪菜肉絲米、生日會 梅姐、惠芳
10	11	12 準則會 (2:15-3:00) 專業瑜珈班 恒、笑貞 (5:00-6:30)	13	14 週會 (4:15-5:00)	15	16 聖誕聯歡會 文書部、Rowena (9:00-1:00)
17	18	19 準則會 (2:15-3:00)	20	21 週會 (4:15-5:00) 會所飯局 梅姐、瓊金、明 (5:00-7:00)	22	23 羽毛球 恒、健青 (9:30-11:00)
24/31	25 聖誕節假期 繽紛冬日節燈飾暨 幻彩詠香江 Wendy、梅姐、瓊金 (5:30 - 8:30)	26 聖誕節翌日	27	28 週會 (4:15-5:00) 工展會 恒、Rowena (5:00-7:00)	29	30 籃球 榮、金建 專業義工剪髮 Didi、Wendy、漢龍 (10:00-11:30)





印刷品

最新消息

1. Eva、Derek、Sandy Au 將在十一月一日至三日到韓國首爾出席亞洲會所會議 2006。
2. 文書部將會在十一月逢星期五下午三時三十分至四時三十分舉辦電腦班，教授內容為 Excel 試算表，由榮、港生、Helen、Sindy 負責，請各有興趣會員到接待處報名。
3. 會所於十二月二日舉行健康生活日營，屆時將會在早上八時四十五分於會所集合，請各會員準時出席，當日會所將會關閉。
4. 會所將會在十二月十六日舉行聖誕聯歡會，請各會員踴躍參加，詳情請見附頁。
5. 經「餘暇活動開放時間問卷調查」後，會所決定增加於公眾假期開放，由 2007 年起會所將於農曆初一、初三、耶穌受難節翌日、端午節、中秋節晚上及聖誕節正日之公眾假期開放，敬請各位會員留意。
6. 經磋商後，會所定延長星期六開放時間，詳情將稍後公佈，敬請回會所查詢。

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, Chi Ho, Helen,
Katherine, Kenneth, Wing**

版面設計：

**Catherine, Lawence,
Wing**

