

廚神大比拼



香港現今注重健康飲食，卓越之友亦正推行一連串健康活動，希望將健康的訊息帶給會員，例如以往有替會員做健康測試，會所膳食餐單以健康為主，小賣部亦轉售健康食品及飲品，最近會所還舉辦了一個名為「健康廚神大比拼」的比賽，希望從比賽中令會員更加了解健康飲食的重要，比賽規則都很嚴格的，必須低鹽、低糖、低脂、高纖，還要色、香、味俱全，才能勝出，會員都非常踴躍參加，共有8組參賽隊伍，獎品亦非常豐富，參加者都全力以赴。經過一輪激戰後，我們「卓越廚神三人組」很幸運地奪得冠軍；我們的參賽菜式名為「西蘭花燴寶丁」，材料除了高纖維、營養豐富，還配以紅米。



希望會所以後多些舉辦同類活動，令會員更加有活力和信心。其實我們三人的意見是，煮食除了顧及健康、營養外，還要是美味的。中國人始終有深厚的飲食文化，人們如將食物全清蒸白灼的話，便會將很美味的食物浪費，這個比賽刺激我們多加心思，要將食物煮得健康又美味，人們才能享受美食，相得益彰。

瓊金、琳琳、紅梅

吃月餅、欣賞花燈、猜燈謎、到公園參加攤位遊戲等等都是中秋節的節目。

卓越之友在農曆八月十五中秋當日舉辦了一個別開生面的中秋聯歡晚會。當晚有豐富的應節食品更有一個有趣的猜燈謎遊戲。會所內掛滿了漂亮的花燈，很有節日氣氛。猜燈謎時大家很興高采烈，而猜中了有兩塊「朱古力」為獎品，每人都很踴躍猜燈謎，很熱鬧有趣，令人捧腹大笑。

燈謎是掛在燈籠下的，很有趣呢，考你智慧和IQ。其中有一題是“Hello Kitty的死因是什麼？”就考上很多人。最後我和阿恆給了少許提示給他們，終於有人猜到了。那時猜中的那個人表情十分興奮！那為你又知不道謎底是什麼呢？(謎底在下面)

希望大家人月兩團圓，每年的中秋都能開心快樂。在卓越之友渡過的中秋節份外歡樂。

淑蓮

答案：Hello Kitty是沒有口的，所以是餓死^3^



國慶夜【幻彩詠香江】

為慶祝“國慶日”、香港特別行政區成立、祝賀一國兩制成功落實，本港於十月一日晚上維港，舉行名為「幻彩詠香江」的煙花表演。如此饒富意義，我們又豈能錯過呢？

為了慶祝，卓越之友各人於當晚前往灣仔海旁的公園看煙花，當晚雖然天空下著絲絲細雨，但並沒減退我們興奮的心情，還靜靜地等候三小時。結果我們期待已久的煙花開始了，煙花在半空連接爆發，閃耀七彩的光粒芒，照耀漆黑的夜空，即使下著雨煙花仍是那麼吸引、迷人。觀眾都不禁開懷地拍手叫絕，有些小朋友更一邊讚嘆，一邊雀躍地蹦蹦跳，當時我感受到成立週年的氣氛，實在是具意義和難忘一夜啊！

Janet

就業心聲



我來了卓越之友也有半年時間，初初到來時覺得這裡有很多房間，看見有不同的職員，感到好奇又陌生。雖然我們回會所是沒有報酬的，但這裡卻能幫助我成長，我學到想要學的電腦和普通話課程，可以增值自己。

我還想同 Wendy 說聲「謝謝」，因為我第一份小組就業是在進匯醫務中心貼 label，是她邀請我去的，我本不想做，因為我在四天工作當中有兩天要覆診，但 Wendy 給予我機會遷就我的工作時間，還有從旁鼓勵我們一班小組工作的會員，最後順利完成。我希望職員多鼓勵，對我們有信心和愛心便能化作推動力，支持我們重投社會工作。

Helen



於「二零零七年世界心理衛生聯盟世界會議」

在八月中，我很榮幸能夠被邀請到香港理工大學演講有關會所的資料。在這次的演講活動中，我增廣了不少見聞，認識了很多有關精神復康界的大小機構及工作者，更認識到世界各地精神復康機構的運作，它們怎樣實踐及精神病復康者的分享。

活動中有不少精神復康者雲集，我們除了交換咭片外，亦拍了不少照片。在晚宴上，各代表都能夠盡慶，有精美的食物及歌星助慶，很有氣氛。這次的活動中使我獲益良多，希望下次再能參加。

Teresa

賀辭

祝賀心翼會所開幕

長沙市精神病醫院唐江萍院長、周甲龍副院長及各同人
長沙心翼會所各職員及會員：

得悉心翼會所開幕，實在乃康復者之喜。

我們卓越之友衷心希望你們能將會所精神發揚光大，幫助更多的精神病康復者回饋社會，我們十分相信憑著你們的愛心與熱誠，一定能幫助到他們衝破心理障礙，步向成功。最後衷心祝賀你們事事順利，身心康泰！



香港大學醫學院精神醫學系
麥基恩教授及王明燦醫生
卓越之友
邱鳳賢主管及職員會員全人恭賀

二零零七年九月十七日

行政部

1. Teresa 及 Eva 於 23/8 在[2007 年世界心理衛生聯盟世界會議]的全體會議發表會所發展文章。
2. Eva 與秀媚於 9 月 28 日於「精神康復服務前線工作人員訓練」課堂，介紹有關會所服務。
3. 會所於 10 月 27 日舉行「聯合會所秋季燒烤大旅行」。
4. 會所於本年 11 月 15 日舉辦「僱主招待會」，請會員踴躍出席及籌備工作。

就業

1. 振坤已出任香港大學錄音帶打字員一職。
2. 志偉、亞嘉和瑞容已經接任香港長者家協會派傳單一職。
3. 天賜出任香港置地集團文件處理員一職。
4. Peggy 已出任貝克·麥堅時律師事務所市場助理一職。
5. Neil 已出任天正會計師事務所有限公司辦公室助理一職。

文書部

1. 歡迎文書部新職員柯偉忠 Henry 24/9/07 到職。
2. 爲了籌備十週年特刊，Shirley 介紹了專業攝影師薛先生到會所拍攝活動照片。
3. 現正整理僱主招待會嘉賓邀請名單。

教育

1. 多謝 Shirley 教導英文文法班及讀書技巧講座。
2. 普通話聆聽練習於十月份 11:30-12:15pm 進行，陳廣老師於逢二、四到會所教導。
3. 天賜及卓龍現正就讀夜中學。
4. 卓龍借出英文書籍用作補習班教材。
5. Maria 就讀文書處理訓練課程。
6. Peter 補習英文預備考試。

環保小賣部

1. 健康廚神比賽已頒獎，冠軍是西蘭花燴寶丁，得獎人是瓊金、琳琳、梅姐，亞軍是什菜雞柳絲燴飯，得獎人是平、Alan，季軍是翡翠明珠燴蝦仁，得獎人是萍、Sandy。多謝其他會員及職員積極參予，優勝者的證書將會在聖誕慶祝時頒發。
2. 多謝林家文醫生，Anna Lam 醫生及禮來藥廠贊助會所慶祝中秋。
3. 已舉辦了康文署訂場全接講座，教授了會員使用互聯網預定場地設施及報讀康體訓練班。

膳食部

1. 膳食部已推出了一連串的健康免費試食，包括鮮茄肉碎通粉、蜂蜜綠茶、木瓜脫脂奶、蜂蜜西柚汁、杞子紅棗茶等等。
2. 健康廚神大比拼已完滿結束，經過一番龍爭虎鬥之後，冠軍是卓越廚神二人組，亞軍是男子組，季軍是健康三人組。

活動預告

二零零七年十一月

日	一	二	三	四	五	六
				1	2	3
						就業午餐：認識僱傭條例，你我有保障 Anita、Wendy、Rowena
4	5	6	7	8	9	10
		準則會 (2:30-3:00) 月會 (3:30-5:00)		羽毛球 (5:00-7:00) 恆、蓮妹		視聽娛樂 (10:00am-12:00nn) 忠、Peter 生日會：Marge
11	12	13	14	15	16	17
		準則會 (2:30-3:00) 週會 (3:30-5:00) 卡拉 OK：(5:00-7:00) 忠、Sandy		僱主招待會 (5:00-7:30)		行山 恆、世傑
18	19	20	21	22	23	24
		準則會 (2:30-3:00) 週會 (3:30-5:00)		電腦班 (5:00-7:00) 忠、港生		教育午餐：如何準備考試的方法 Amanda、忠、卓龍 專業義工剪髮 Didi、Marge、冰
25	26	27	28	29	30	
		準則會 (2:30-3:00) 週會 (3:30-5:00)		英文普通話班 禮來藥廠僱主 (5:00-7:00) Mr. Daniel Brindle、恆、港生		

二零零七年十二月

日	一	二	三	四	五	六
						1
						參觀「大英博物館藏珍品展」 Wendy、Rowena
2	3	4	5	6	7	8
		準則會 (2:30-3:00) 月會 (3:30-5:00)		籃球 (5:00-7:00) 恆、豪		就業午餐 “面試及履歷必殺技” Amanda、忠、Mimi 美食+生日會 Marge、冰
9	10	11	12	13	14	15
		準則會 (2:30-3:00) 週會 (3:30-5:00)	瑜珈班 (5:00-7:00) June、Eva、萬玲			聖誕聯歡會 (9:00am-2:00pm) 環保小賣部、 Amanda
16	17	18	19	20	21	22
		準則會 (2:30-3:00) 週會 (3:30-5:00)		工展會 (5:00-7:00) 恆、阿龍		跑步機、呼拉圈、 卡拉 OK 忠、冰
23	24	25	26	27	28	29
		繽紛冬日節暨幻彩詠香江 Marge、恆、瑞容	聖誕節翌日	視聽娛樂 (5:00-7:00) 忠、Sandy		羽毛球 (11:00-12:00) Anita、Neil
30	31					



印刷品

最新消息

1. 卓龍與Eva已於十月十三日出發代表會所到美國威斯康辛州出席第十四屆國際會所會議。
2. 「聯合會所秋季大旅行」將於27/10/07(六)在馬鞍山郊野公園舉行。
3. 僱主招待會將於 15/11/07(四)6:00p. m. -7:30p. m. 在會所舉行,內容包括會員就業分享、會所介紹及頒發感謝狀。
4. 聖誕聯歡會將於15/12/07 9:00a. m. -2:00p. m. 在會所舉行。
5. 現正開始籌備會所十週年慶祝活動。

卓越之友會址：

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

香

開放時間：

星期一至五：8:30a.m.-5:00p.m.

星期六：9:00a.m.-1:00p.m.

版權所有，不得翻印。如欲轉載，必須得本會所同意後方可。

如閣下不欲再收到此通訊，請聯絡卓越之友文書部登記，謝謝！