









PHOGUE HIPOHA

WWW.PHORNIXCLUBHOUSR.ORG

力多数

在十週年晚宴,會員、職員、義工和僱主共叙 歡渡卓越之友的十週年。晚宴上很榮幸會所邀 請我講述心聲,接著還有幾位會員說心聲, 場都傳出熱烈歡呼聲,我想這十週年晚宴的確 辦得很完美。入席時,王醫生高歌張學友名 曲,將氣氛推到高峰,每位嘉賓都欣賞他美妙 的歌曲,到了抽禮物的環節,在場各會員都非 常雀躍。接近宴會尾聲,EVA帶動卓越之友 位美男子在這十週年宴會高歌。我從未見過 EVA這樣出色的司儀表現。

最後,Amanda在台上總結:希望我們十年後再舉行20週年聯歡會,大家都鼓掌說好。我很多謝每位為「卓越之友」出過每分力的所有人士,多謝。









營養師健康講座





對於食物營養和健康,我雖然十分注重。但真正了解食物的營養和對身體健康的重要性,我真的一竅不通。

當我參予了會所於十一月十九日舉辦的營養師講座,由瑪麗醫院營養師Emily Yeung主講。她提及人體每天均衡進食的食物,有六大主要必須的食物,包括有:五穀類,蔬菜類,水果類,蛋、豆腐、豆類,肉類,奶類。

營養師亦叮囑我們切記要少油、少鹽、少糖。更即席教導我們如何烹調食物的健康方法及附有相關圖片示範。

今次講座不但令我感到很有趣味,而且對我選擇食物上有一定幫助及著重,因此我會依從這個 講座內容、烹調方法、選取食物進行地獄式健康減肥。

Meidy



卓越之友會所十週年的感受

大家好。很開心我是卓越之友的一份子,因為會籍是很寶貴的。加入會所之後,我做了兩份過渡就業分別是經濟日報及醫院管理局職員合作社。隨後開始找工作,起初每天工作四小時,慢慢地加至六小時,很高興告訴給大家我剛在十月份增至全日工作,我希望能工作到六十歲退休,和儲蓄一些錢作日後打算,在此多謝僱主經濟日報及醫院管理局職員合作社給我這個機會。



錦輝

我覺得卓越之友幫了我很多,我改善了懶床的壞習慣,有工作的動力。會所給予我機會參加過渡就業,豐富了我的工作經驗,對我日後找工作有一定幫助。另外返會所可以識到不同會員,擴闊了社交圈子,又可以吃到膳食部的健康午餐。最後衷心感謝會所職員WENDY ,她教了我很多知識和從旁協助,對我的康復幫助很大。

Helen

部門報告

行政部

- 1. 08年將有以下三位加入勵友會:徐醫生、薛先生、Agnes Chan,衷心感謝他們的參與。
- 2. Eva、Ralph 及王醫生於08年11月20至25日探訪長沙心翼會所及杭州潮鳴康復會所。
- 3. 過渡就業訓練班已於08年11月26至28日舉行,由Ralph及Eva任講師。除了卓越之友職員東、軍及會員Ivv參加外,亦有恒健中心及創薈坊的職員及會員參加。
- 4. 會所聯席會議已在08年12月4日於卓越之友舉行。下一次聯席會議於09年3月6日在創薈坊舉行。
- 5. 09年1月9日(五)下午1:30將會與其他會所一同討論「最低工資」的題目及聯合會所大旅行,有 興趣會員請參加,地點:紅棉社。

過渡就業

- 1. 皓及寶儀已於貝克·麥堅時律師事務所作辦公室助理。
- 2. Milan已於好歷香港升降機有限公司作文員助理。
- 3. 偉業於香港置地集團作文件處理員。

文書部

- 1. 最新中英文會所準則已上載於網頁供大家參閱。
- 2. 廣東話介紹員訓練班已經舉辦,現已有六位會員正式加入成為介紹員。
- 3. 中英文介紹員講稿現已更新。
- 4. 十週年花絮VCD 已經完成。
- 5. 歡迎徐啟東於13/11(四)加入卓越之友接任Anita的工作。
- 6. Anita離任後亦加入了會所義工團的工作,繼續貢獻會所。

教育

- 1. 09年1月及2月仍會繼續逢周二、四舉行普通話班,教授者為陳廣老師,但由一月份開始,凡 遇公眾假期則順延一次。地點:社區資源室,歡迎有興趣會員參加。
- 2. 義工Shirley逢周三上午到會所為會員補習英文,對象為中三至中五程度的會員,如任何會員有興趣,請聯絡阿蘭及東。
- 3. 圖書閣借書服務的借閱圖書限期延長至兩個星期,請各會員注意。

環保小賣部

- 1. 健步行班已於10月份舉辦完畢,每天中午1:00-1:30將有健步行班練習,但凡會員參予健步行 班及練習,則可領取一個『收音機計步器』。
- 2. 十週年大旅行已於12月13日舉行,內容包括:參觀環保資源中心、香薰花園、豆品工場(任飲任食)、落馬洲觀景台、元朗大榮華九大簋一天團,各人都懷著輕鬆愉快的心情去歡度一個快樂的周末。
- 3. 十週年晚宴已於11月14日在富臨漁港酒家舉辦,筵開十席,當晚有抽獎及餘慶表演,大家當晚在熱鬧氣氛中渡過。

膳食部

- 1. 已派發了130件會所T-shirt,請各位未有T-shirt 的會員,回會所領取。
- 2. 食用植物工作坊已經完滿結束,楊翠華女士示範了如何製作士多啤梨果醬,及介紹了適合會 所栽種的植物,並送贈了每位參加講座的會員一棵羅勒。
- 3. 膳食部已經出了四星期的餐單,現正已與瑪麗醫院大廚房商討中。

節目預告

二零零九年一月

日	-	=	Ξ	四	五.	六
				1	2	3
						就業及教育慶祝會 生日會 東、梅、龍
4	5	6	7	8	9	10
			瑜珈班 (5:15-7:00) June、忠、萬玲	準則會 (2:30-3:00) 週 會(4:15-5:00)		健康煮飯仔 Wendy、Marge、 惠芳
11	12	13	14	15	16	17
		團年飯 (5:15-7:00) 軍、港生		準 則會 (2:30-3:00) 月會(3:30-5:00)		行山 Eva、忠、秀琼
18	19	20	21	22	23	24
				準則會 (2:30-3:00) 週會 (4:15-5:00) 行花市 忠、嵐		應節糕點 東、軍、寶琼
25	26	27	28	29	30	31
	年初一團拜 東、梅、寶琼		年初三山頂行大運 Eva、梅、嵐	準則會 (2:30-3:00) 週 會(4:15-5:00)		健身器材及 卡拉 OK Amanda、梅、龍

二零零九年二月

日	<u> </u>	=	[11]	四	五	六				
1	2	3	4	5	6	7				
		視聽娛樂 (5:15-7:00) 軍、小風	正月初十 春茗 環保小賣部統籌、 光、綺萍	準則會 (2:30-3:00) 週 會(4:15-5:00)		健步行 生日 會 Wendy、 Marge、小風				
8	9	10	11	12	13	14				
				準則會(2:30-3:00) 月會(3:30-5:00) 電腦班(5:15-7:00) 忠、Meidy		認識僱傭條例、 你我有保障 Eva、忠、卓龍				
15	16	17	18	19	20	21				
		羽毛球 (5:15-7:00) 軍、炳輝		準則會(2:30-3:00) 週會(4:15-5:00) 廚神大比併 膳食部統籌、寶琼 (19/2-25/2)	廚神大比併 膳食部統籌、寶 琼 (19/2-25/2)	廚神大比併 (19/2-25/2) Amanda、梅、 、寶琼、膳食部 統籌				
22	23	24	25	26	27	28				
	廚神大比併 膳食部統籌、寶琼 (19/2-25/2)	廚神大比併 膳食部統籌、寶琼 (19/2-25/2)	廚神大比併 膳食部統籌、寶琼 (19/2-25/2)	準則會 (2:30-3:00) 週會 (4:15- <mark>5:00) 打邊爐(5:15-7:00) 忠、Neil</mark>		棋藝活動 東、軍、蘭				

卓越之友 香港般含道9B 戴麟趾康復中心四樓

印刷品

最新消息

- 1. 義工Shirley逢周三上午會到會所為會員補習英文,對象為中三至中五程度的會員,如 任何會員有興趣,請聯絡阿東及蘭。現已有六位會員參加。
- 2. 會所已收到十周年T-Shirt, 請大家於逢星期一至五11:00am-11:30am或2:30pm-4:30pm 到社區資源室領取。聯絡人: Marge、萬玲。
- 3. 凡會員曾參加健步行班或會所午間之健步行,則可向環保小賣部領取一個「收音機計步器」,請注意:每位會員只可領取一個計步器,數量有限,送完即止。
- 4. 環保小賣部更換了一部電腦作上網用途,歡迎會員使用。另外,會所計劃再添置一部 電腦於環保小賣部作為日常文書用途。
- 普通話班將於2009年1月及2月,於逢星期二、四舉行,歡迎會員參加。
- 6. 會所將會舉辦健康廚神大比拼

今次主題是少油,少鹽,少糖的蒸餸

份量:二人

日期:2月19日至2月25日 時間: 下午2時至4時

名額: 12隊(每隊可由1至3人組成)

材料費用:以60元為上限,須有正式單據。

聯絡人:Marge、Amanda、寶瓊

截止日期:09年2月14日

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:

工作日

星期一至五:8:30a.m.-5:15p.m.

社交活動

星期六 : 9:00a. m. -1:00p. m. 星期二或四:5:15p. m. -7:00p. m.

及部份公眾假期

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!