



卓越之訊

PHOENIX NEWSLETTER

www.phoenixclubhouse.org

第七十二期
二零一零年五月

廚神大比拼

香港現今社會非常注重食物健康，卓越之友亦正進行一連串的健康活動，希望將健康的訊息帶給會員，今年四月又是一年一度卓越之友舉行健康廚神大比拼的大日子，希望從比賽中令到會員更加了解健康飲食的重要性。今年比賽的題目是健康素食，共有八隊人參加，大家都很努力地為比賽全力以赴，做到最好。今年我與Eva， Mimi， Joyce， Maria組隊出賽，材料豐富，除了用上時令水果之外，更使用多種蔬菜還有果仁等。木耳絲、紅蘿蔔絲和豆苗絲全是健康、爽口而富維他命C的植物，拌以麻油，所以吃得很健康；上湯灑上大量茼蒿和豆苗，加入美味的齋蠔油，像草原上的青草般，所以名叫「青草餃子」。

吃起來很香、爽和甜。至於合桃，很補腦健康，拌以白提子干和紅莓干，是很香甜，全部的材料都很清爽和醒胃，最吸引的便是香甜美味的新鮮士多啤梨串，吃來酸酸甜甜，非常可口。

我們這個組合很幸運地拿了冠軍，絕不是我一個人的功勞，能夠將食物煮得又健康又美味，而是我與其他組員五個人合力構思製作的成果！希望會所以後多些舉辦同類活動，令會員除了工作上，在日常生活之中更加有活力及信心。



-GRACE-



會所燒烤2010

會所舉辦的燒烤會已於今年4月4日(星期日)在香港仔水塘舉行了，今次活動有二十多會員參加。由職員Henry、已離職的Cathy及會員Apple負責帶隊，在此多謝兩位職員在當天帶領我們渡過了一個開心及難忘的復活節。

當日天氣十分好，而且今次會員Apple及兩位負責職員的安排亦十分妥善，他們預先已安排多位會員到香港仔水塘燒烤場準備了燒烤爐。而我們大部份人在香港仔巴士總站集合之後便分為兩組人由職員帶領下買東西。其後我們一起乘的士到燒烤場地，在燒烤過程中，我們各人分享了很多事情，包括自己及會所的近況。

時間亦過得十分快，今次的燒烤會在下午二時完畢，各人亦懷著開心的心情而解散。在此，我真的十分多謝當天負責的職員及會員，而Cathy負責完今次燒烤會後便會離職繼續學業。在此希望她學業進步及活出精彩快樂的人生。

在此我希望會所能在長假期及星期六舉行多一些戶外活動給我們，好使我們能有更加多接觸大自然及舒暢身心的機會。

Kenneth



會員心聲

在復活節當日，會所舉行了燒烤慶祝活動，當天早上，共有二十四人參加，大約十時，我們在香港仔巴士總站37A站集合。之後我們分成三組，一組負責預早安排燒烤場地；其餘兩組負責到不同的超級市場購買燒烤食品及用品。

我和琳琳安排預早到香港仔郊野公園燒烤場作準備工作。於大約十時半，眾人都完成了購買工作，然後乘坐計程車到達燒烤場。

當日食物非常豐富，包括有：魚蛋、芝士腸、貢丸、墨魚丸、豬扒、雞扒、牛扒、雞翼、粟米、蕃薯，而國強更帶了媽媽親手所炮製的白鱈肉給會員品嚐，大家都覺得非常美味。除了享受美食之外，久未露面的會員暢談各自的近況，大家有說有笑，十分投契。

於兩時許，大家便收拾東西準備離開。於離開前，大家跟Cathy來一張大合照，因為Cathy即將爲了學業而離開會所。之後，我們便懷著依依不捨的心情回家。

我們十分喜歡燒烤活動。依我們所知，會所將於來年會在會所內舉行歡送燒烤會，我們十分期待呢！

Rachel，琳琳



就業心聲

記得剛剛在Eli Lilly 工作的時候，有時會出錯。幸好，我在工作中學會與人相處和工作的技巧，我認識到一班同事和上司，例如:Edelweiss和Maggie。在我遇到困難的時候，他們伸出援手幫助我，我非常感激！還有在職員協助下，我才可以解決工作的問題，我在Wendy和Rebecca的協助下順利地完成一年合約，謝謝！

Rachel

部門報告

行政部

行政管理：

1. 第11屆美國西區會所會議將於(12/10/10-15/10/10)舉行，截止提名及報名日期：28/5/10。
2. 本年度「一人一美金」，共籌得\$1,355.50(等於175美金)，已交國際會所發展中心。
3. 長沙心翼會所四天學習交流將於8-10/6/2010舉行。
4. 會所**暫定於2011年4月上旬搬遷**往新址高街一號F。

過渡就業：

1. Clara於20/4到香港置地任文件處理員。
2. Vincent於3/5到普衡律師事務所任辦公室助理。
3. Better於28/4到貝克·麥堅時律師事務所任資料庫操作員。
4. 琳於15/3到香港大學精神科任辦公室助理。
5. Billy於19/3到美國禮來亞洲公司任文員

文書部

1. 多謝錦輝17/4(六)為健康廚神大比併拍攝花絮。
2. 會所影印機新增了A3紙夾及更換開機密碼。

教育：

1. 文書部於5/5(三)開始，**逢星期三**舉行普通話班，時間11:00-12:00，地點：文書部。
2. 電腦班(基礎電腦應用教學)已於四月份完成。
3. 7/5(五)，14/5(五)，28/5(五)，及4/6(五)於3:30-4:30pm將於文書部舉行速成輸入法教學課程，有興趣會員請於上述時間出席。

環保小賣部

1. 復活節BBQ已於4/4(六)完成，多謝各位會員的參與並多謝為是次活動出力的會員，在此特別多謝國強媽媽為會員準備了美味燒烤食物。
2. 有關晚間活動安排，逢單月最後一個星期五晚間活動為「健康煮飯仔」，逢雙月最後一個星期五晚間活動為「就業晚餐」，時間由5:15pm-8:00pm。
3. 環保小賣部營業時間：8:45am-4:00pm，會議時暫停。
4. 環保小賣部將更換新收銀機。
5. Cathy 因要繼續學業，10/4後離開會所，祝她學業進步。
6. 羽毛球訓練班會於5月至7月的週末活動時段舉行，詳情請向環保小賣部查詢。
7. 環保小賣部正就「餘暇活動」安排徵詢會員意見，如有任何建議，歡迎向環保小賣部提出，多謝！

膳食部

1. 膳食部已轉餐單，如對食物有任何意見，請於五月內提交你的意見並放於膳食部的意見箱內，以供參考及跟進。請各位會員踴躍支持。
2. 廚神大比併已於四月完滿結束，多謝各位鼎力支持。
比賽結果如下：
冠軍組別為EVA、MIMI、GRACE、JOYCE、MARIA。菜名：青草餃子。
亞軍組別為英姐、東。菜名：英記炒雜菜。
季軍組別為燕素、瑞娟。菜名：花團錦簇。
3. 端午節臨近，現誠邀各位包粽好手於11/6回來協助會所包粽及教授其技巧。

節目預告

二零一零年五月

日	一	二	三	四	五	六
						1
						勞動節假期
2	3	4	5	6	7	8
		準則會(2:30-3:15)		月會(3:30-5:00) 健身器材、八段錦 (5:15-7:00) 源,琳琳		羽毛球訓練班 (10:00-12:00) 上環體育館 Eva,輪,淑蓮
9	10	11	12	13	14	15
		準則會(2:30-3:15) 乒乓球(5:15-7:00) 輪,傳雄	健康論壇 「均衡飲食」 (10:15-11:00)	週會(4:15-5:00)		羽毛球訓練班 (10:00-12:00) 上環體育館 東,輪,淑蓮
16	17	18	19	20	21	22
		準則會(2:30-3:15) 電腦班(5:15-7:00) 忠,港生	房屋講座 「房屋福利你要知」 (10:30-11:30)	週會(4:15-5:00)	佛誕假期	羽毛球訓練班 (10:00-12:00) 上環體育館 生日會 忠,源,港生
23	24	25	26	27	28	29
				週會(4:15-5:00)	健康煮飯仔 (5:15-7:00) 軍,秀琼	就業午餐 工餘平衡快樂多 精明工作態度, 工作有前途 Rebecca,軍,豪仔
30	31					

二零一零年六月

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
			瑜珈班(5:15-7:00) June,源, Apple	週會(4:15-5:00)		羽毛球訓練班 (10:00-12:00) 上環體育館 忠,源,Rowena
6	7	8	9	10	11	12
	美國西區 會所會議 分享 (11:00/ 2:30)	四天學習交流 長沙心翼會所 準則會(2:30-3:15) 羽毛球(5:15-7:00) 輪,傳雄	四天學習交流 長沙心翼會所	四天學習交流 長沙心翼會所 月會(3:30-5:00)	四天學習交流 長沙心翼會所 端午包粽 Fun,Fun,Fun (2:30-5:00)	羽毛球訓練班 (10:00-12:00) 上環體育館 Rebecca, 輪,國強
13	14	15	16	17	18	19
	美國西區 會所會議 面談 (2:00pm)	準則會(2:30-3:15)	端午節假期	週會(4:15-5:00) 電影、卡拉 OK 之夜 (5:15-7:00) 軍,琳琳		羽毛球訓練班, 生日會 (10:00-12:00) 上環體育館 Rebecca,軍,Grace
20	21	22	23	24	25	26
		準則會(2:30-3:15)		週會(4:15-5:00)	就業晚餐 (5:15-8:00) 忠,Sandy	教育午餐: 有效的讀書方法 (10:00-12:00) Eva,新同事,Milan
27	28	29	30			
		準則會(2:30-3:15)				

印刷品

最新消息

1. 5/5(三)起逢星期三舉行普通話班，時間：11:00am-12:00nn，由義工陳廣老師任教。
2. 12/5(三)會所舉行健康論壇「均衡飲食」，時間：10:15am-11:00am。
3. 2010年至2011年度「輔助教育資助計劃」現正接受申請，詳情請向負責職員或文書部聯絡。
4. 每天9:00am於環保小賣部開部門聯合早會，誠邀各位會員出席。

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！