卓越之訊

PHOENIX NEWSLETTER
www.phoenixclubhouse.org

第七十四期
二零一零年九月

健康生活由飲食開始

營養師講座

31 / 7 （六）早上 10 :00am - 12 : 00pm 我到來會所參加了一個營養師講座，當日講座題目爲：減肚腩、強體魄飲食妙法，並由註冊營養師陳勇堅先生主講，當日有約二十餘會員出席。

講座內容包括介紹何謂肥胖，可以消脂的食物及導致至肥的食物、討論瘦身飲食秘訣以達致增強抵抗力飲食方法，又有提及營養標籤等，我上完講座才了解到蕃薯比米飯的卡路里還要少。

講座完畢之後，還有有獎問答環節，我答對了問題得到了一個精美的水樽。當日我負責送會所心意咭給陳先生之後，我們便到餐廳享用作禮物，進食了一餐健康豐富而又精美的午餐食物盒，包括：火紅蕃茄火雞肉三文治、七彩什菜煙燻三文魚全麥三文治、繽紛幻彩鮮果沙律。

在這次的健康講座裡，我找到了健康飲食的新標準。我會吃多類型的生果，尤其是高纖維的水果。我亦學習到如何看食物標籤，找出哪些是低糖、低鹽、低脂肪及高纖維的食品才吃。我會開始改變平日吃東西的習慣，現在要吃多菜、多纖維及少肉的餐。

身體健康是很重要的，會所十分著重我們的健康，經常推廣健康飲食及運動的重要，使我們有一個健康豐盛的人生，真是十分感激會所啊！

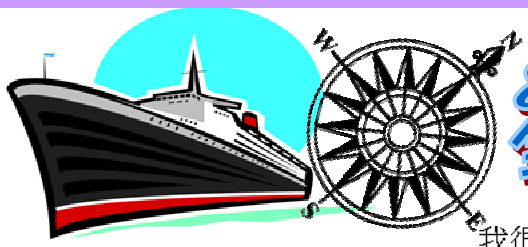
Rowena

七月三十一日在會所舉辦了營養師講座，邀請了營養師陳勇堅爲我們講解肥胖的誘因、致肥飲食及瘦身飲食秘訣。

這個題目對我來說非常實用，所以當天我從九龍家中出發，早上九時半已到達會所，懷著緊張又興奮的心情去等待營養師蒞臨，他向我們介紹了健康瘦身四部曲分別有：均衡營養、營養充足、適量運動、心境開朗。

講座完結之後還有問答比賽，會員都踴躍舉手，獎品是一個水樽。及後在答問時間中，會員都有很多問題詢問，而營養師亦很樂意及詳盡地解答我們的提問。我答中了兩題問答，得到二個水樽，還送了隻給好友 Pamela。營養師更讚我懂得與人分享，我覺得當時情景很溫馨。

蘭



參觀海防博物館

我很高興能參加與怡和大使一起遊覽海防博物館的活動，雖然整天冒著大雨，但無減我們興奮的心情。有一位參加者早在七時便從青衣出門呢！當日有導遊專爲我們沿途講解，各項珍貴的展品是由清代至日戰時期，令我上了一堂寶貴的歷史課。許多參觀者忙個不停地拍照，而我最欣賞是當時用毛筆書寫約章的恭正字體。時間過得很快，臨別前大家來個大合照，便一同前往飲茶。當日食物十分豐富美味，各人盡興而歸！

雖然今次大家要冒著風雨同路，仍可成功舉行，全賴各參加者、Eva 和義工們的通力合作及眾多怡和大使盡心盡力的幫忙。最重要是得到怡和公司的鼎力支持，希望日後能多辦相關的活動，使大家活得更豐盛！謝謝！

善姨

6 月 26 日星期六是卓越之友去參觀海防博物館的日子。當日早上醒來，天色昏暗，過了一陣便下起大雨來。令本來心情興奮的我多了一股悶氣。我冒雨搭港鐵回會所，到了般咸道，旅遊巴正等待着我們。我隨即上了車，發現原來已有很多會員上了車，我們有說有笑，非常開心，不禁令我悶氣全消。不久車子便朝着海防博物館出發。

我們目的地是在筲箕灣。下車後不久，Eva 便與怡和迅達的主管陳先生安排大家乘升降機到八樓的展覽館參觀。那裡有很多物展示，並有講解員講述近代的中國史，真是令我獲益良多。看過展館後，我們便到明星酒樓吃午飯。大家飽腹後，便坐旅遊車回會所，之後我們便各自帶著愉快的心情歸家。多麼開心的一日啊！

芳

我很高興參加了這個由怡和思健贊助的活動。雖然參觀博物館比較沉悶，但當我們去到明星海鮮酒家飲茶午膳的時候，我看到桌面上爲我們預備的豐富點心和食物，我真的很開胃.桌面上的食物計有:燒賣、蝦餃、叉燒包,奶黃包,牛肉球,牛柏葉、蘿蔔糕、鴛鴦炒飯、楊州炒飯、乾炒牛河、草菰浸菜心、腐乳通菜等,因爲食物太多,已記不起還有些什麼了.大家都吃得很飽,很滿足,還有剩餘的可以帶回家呢！

我們很感謝怡和思健爲我們安排這個活動,令我們玩得開心又暢快。

大胃王

會所教育課程

電腦班

很高興可以藉此機會在這裡向大家分享。今次是我第一次在卓越之友的電腦班充當助教。

在之前我都有替成年人仕教授電腦。今次的特別之處在於可教授一班有共同理念的會員，這除了可以令自己開心之外，會員們亦學會了怎樣處理及操作電腦。看見大家的努力真的十分感動。

Andy

Hi, 我叫 Apple, 不知不覺我加入會所差不多一年了, 回想起一年前的我, 初初加入會所每樣都不懂。

初時我加入環保小賣部學懂收銀、做花咭。在此多謝萍姐教我做花咭。

在 09 年 12 月中會所開電腦班,我第一個就去報名, 我記得第一堂上電腦班就是教開關電腦，當時開關電腦都不懂，那時我覺得電腦非常難學，就此放棄了。

會所在今年暑假再開電腦班，我心想學不學呢？想前想後終於決定去報名，我不甘心就此放棄，今次就教中文打字及 MS Word。現在我學懂中文打字啦！哈哈--------！在此多謝龍仔教懂我打中文字。

最後多謝我的好朋友 Joyce 時常鼓勵我「多打就會學識」這個道理！哈哈--------！！

Apple

英文班

而在英文班裡，我是以學員身份來上堂，很感謝導師 Stella, Linda, Shirley 及助教們，在課堂時大家都十分留心，導師們亦教得十分開心。而自己也學多了一些辦公室常用的英文生字及溝通技巧，如果會員都想參加英文班，就要留意活力資訊站於壁報板上的上課事宜。

Andy

我加入卓越之友時間短，所以沒有甚麼貢獻，值得一提是出任英文班的助教，這工作可說是助人自助，助人者，乃協助其他會員學習英文，自助者，乃從教授的課程中學到標準的英語會話及文法，這對自己的日後進修有莫大裨益。

在會員練習的過程中，看到他們非常用功留心亦踴躍提問，這對教授及助教們是很好的鼓勵，希望各會員繼續努力，提高英語水平。

Gallant

部門報告

行政部

行政管理

1. 新卓越之友地址:
   Phoenix Clubhouse
   1/F, North Wing, David Trench Rehabilitation Centre, 1F High Street, Sai Ying Pun, Hong Kong
   香港西營盤高街一號 F，戴麟趾康復中心北翼一樓
2. 25/10 開始瑪麗醫院進行五天的醫院評審，由六名澳洲及四名本地國家組成的評審小組將實地視察環境，查閱文件並向同事發出提問。
3. 會所滿意調查問卷已邀請了 100 位會員填寫，完成統計後，將會於會議報告。
4. 澳洲 Stepping Stone Clubhouse 兩位訪客已於 25/8 到會所跟進三星期訓練的計劃內容。

過渡就業

1. Anny 已於 31/7 完成理工大學辦公室助理工作，並由 Grace 於 2/8 接任。
2. 菲於 2/8 任謝爾曼・思特靈律師事務所一般助理一職。
3. 琳將於 14/9 完成香港大學精神科辦公室助理。
4. 青、蓮於摩根士丹利的工作將會續任至 31/12。
5. 天賜於 19/8 任香港經濟日報辦公室助理一職。

文書部

1. 逢星期三 4:00pm-5:00pm 將有英文班舉行，由 Linda、Stella 及 Shirley 任教，Alex Kerr、Gallant、阿菲、嘉麗及義工 Grace 及 Amanda 任助教，最後一堂英文班爲 9 月 8 日，有興趣的會員請到接待處報名。
2. 逢星期五 3:45pm-4:45pm 會有中文輸入法及 MS Word 練習，歡迎會員報名參加。聯絡人：Rebecca、Henry、民漢、Andy。
3. 普通話證書課程將安排於 11 月份開始逢星期六 10:30-12:00 舉行，詳情將於稍後公佈。

環保小賣部

1. 香港公園外展計劃 2010「蘭花介紹及護理」工作坊將於 17/9/2010 上午 10:00-11:30 會所舉行。
2. Jessica 已經離任，我們將會再招請新職員。
3. 爲提升服務質素，環保小賣部 8 月份已更換了新款收銀機。
4. 羽毛球訓練班已於 7 月份完滿結束，共有 30 名會員參與，多謝大家支持。
5. 會所大旅行將於 11 月 13 日舉行，地點：挪亞方舟，報名詳情待定，屆時請大家踴躍參與。
6. 營養師講座「減肚腩、強體魄飲食妙法」，已於 7 月 31 日舉行完畢，共 24 人參加，多謝大家支持。

膳食部

1. 多謝廚神冠軍隊於 7 月底的健康煮飯仔中製作青草餃子，供大家分享。

節目預告

二零一零九月

日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4
			英文班(4:00-5:00)	**週會**(4:15-5:00)	電腦班(3:45-4:45) MS WORD	就業午餐 薪金福利大比拼 輕輕鬆鬆學積金 Rowena, Brian, Henry
5	6	7	8	9	10	11
			英文班及謝師 (4:00-5:00)	**月會**(3:30-5:00) 羽毛球(5:15-7:00) Alan, 美詩	電腦班(3:45-4:45) MS WORD	電影欣賞, 卡拉 OK, 生日會 Rebecca, Eric, 嵐
12	13	14	15	16	17	18
		準則會(2:30-3:15) 電腦班(5:15-7:00) Henry, Andy		**聯合會所會議** **週會**(4:15-5:00)	『蘭花介紹及護理』 工作坊(10:00-11:30) 電腦班(3:45-4:45) MS WORD	攝影班 Henry, Enzo, Janet
19	20	21	22	23	24	25
	廚房安全講座 (3:30-4:00)	**準則會**(2:30-3:15)	歡歡喜喜迎中秋 (5:15-8:00) Alan, 中, Eric	**中秋節翌日假期**	電腦班(3:45-4:45) MS WORD	教育午餐 輕鬆記憶無難度 Rebecca, Eric, 豪仔
26	27	28	29	30		
		準則會(2:30-3:15)	福利事宜話你知講座 (10:30-11:30)	**週會**(4:15-5:00) 健康煮飯仔 (5:15-7:00) Enzo, Janet		

二零一零年十月

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
					金紫荆赤柱半天遊 Eva, Alan, 龍	就業午餐 面試履歷必殺技 生日會 Brian, 新職員, 麥嘜
3	4	5	6	7	8	9
		準則會(2:30-3:15) 羽毛球(5:15-7:00) Enzo, Apple		**月會**(3:30-5:00)		香港精神科醫學院 會員大會及講座 Eva, Alan, Milan
10	11	12	13	14	15	16
		第十一屆西區會所會議 **準則會**(2:30-3:15)	第十一屆西區會所會議 瑜珈班 (5:15-7:00) June, Henry, Apple	第十一屆西區會所會議 **週會**(4:15-5:00)	第十一屆西區會所會議	**重陽節假期**
17	18	19	20	21	22	23
		準則會(2:30-3:15) 乒乓球(5:15-7:00) Eric, 傳雄		**週會**(4:15-5:00)		沙灘堆沙 Henry, Enzo, 天賜
24	25	26	27	28	29	30
				週會(4:15-5:00)	就業晚餐**(5:15-8:00)** Alan, 冰	美善生命之旅 人生回顧工作坊 Eva, Eric, 豪仔

瑪麗醫院評審週

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. Eva 與錦輝於 12/10/2010-15/10/2010 到美國加州聖地牙哥參加第十一屆西區會所會議。
2. 由於反應良好，美善生命之旅・人生回顧工作坊將於 30/10(六)繼續探討人生，請有興趣會員於 30/10 前到接待處報名，聯絡人： Eva, Eric, 豪仔。

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！