



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，當日講座題目為：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

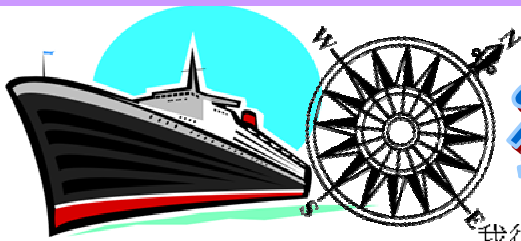
七月三十一日在會所舉辦了營養師講座，邀請了營養師陳勇堅為我們講解肥胖的誘因、致肥飲食及瘦身飲食秘訣。

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！當日有導遊專為我們沿途講解，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，我看到桌面上為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、草蓆浸菜心、腐乳通菜等，因為食物太多，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為我們安排這個活動，令我們玩得開心又暢快。

大胃王
2

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



行政部

行政管理

部門報告

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，最後一堂英文班為 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. 為提升服務質素，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
						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



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！