



卓越之訊

PHOENIX NEWSLETTER
www.phoenixclubhouse.org

第八十一期
二零一一年十一月

澳洲三星期訓練

9月24日我懷著開心、興奮心情和 Francez, Henry 一同到澳洲布里斯本參加三星期課程培訓。到達過境關口時，入境處關員問我很多問題，當時我仍很鎮定回答他們的問題，之後我便順利入境。離開機場時，已是零晨十二時半，幸好有 Stepping Stone Clubhouse 的職員 Brad, Brad 的女朋友和會員 Clinton 來接我們，而 Brad 女朋友能說廣東話，使我和他們溝通沒有障礙。

9月26日大清早 8:30 就到達 Stepping Stone Clubhouse 吃過早餐後介紹員 Sean 帶我們參觀會所。職員 Robert, Brad, Eschleigh 會員，和我們開會並講解三星期訓練細節和部門工作內容。會後我們可以細味這裏所設的沙律午餐，款式種類繁多使我目不暇給、大快朵頤。下午 1:30 至 2:30 是小組會議/ 2:30am 至 4:30pm 開討論會議，感謝 Eva 和 Francez 為我安排翻譯員，因此我可以明白討論內容，36 條準則背後的理念和意思，讓我加深了解會所模式。9月27日晚上他們特意歡迎我們，安排我們一起在酒店燒烤。

記起在 10月6日我們三人一起出發到 Toowoomba Clubhouse 參觀，這會所外型古雅，內部設施有別於我們卓越之友，有三位會員和兩位職員與我們開會。

另外，我們也探訪了 Stepping Stone Clubhouse 的四份過渡就業，其中一份是雅各布斯公司，這公司很大是做電子工業。我們參觀他們辦公室，老闆還請我們吃朱古力鬆餅。

到了行程尾聲 10月13日 Stepping Stone Clubhouse 為我們三人準備告別晚宴，我們可以吃期待已久的袋鼠肉，其他還有沙律、腸仔及蛋糕，這晚我們真的非常開心。10月14日我們坐了大約 10 小時飛機，在晚上 10 時半安全回到香港。

在這三星期訓練中，我感到非常開心，更加了解會所模式，Stepping Stone Clubhouse 的職員和會員對我們很熱情，使我在這三星期的訓練中感到很溫暖，我會將我所學到的經驗帶到卓越之友與會員一同分享。



Sandy

健康廚神大比拼

健康飲食專欄

這是我第一次參加健康廚神大比拼，我的組名叫文書部凹隊。我們這隊在九月九日參賽，九月八日我們商量準備購買材料和食品，我和另外一位組員 Helen 到超級市場購買所需的材料，大約用了將近八十元，總算買齊所需的材料。比賽當日，我們這隊被編在下午三時半出賽，我們依照比賽前的計劃，我負責把蛋煮熟，然後剝去蛋殼，再把蛋砌成一半，把蛋黃掘出來，Francez 和 Helen 則負責把煙肉煮熟，加入白汁，把煙肉和蛋黃撈勻，然後把混合物注入蛋的空位內，再加入車厘茄拌碟，把整好的「健康蛋蛋」放入焗爐 10 分鐘後便大功告成了。這項比賽充分發揮了隊內三人的團體合作精神，各人都有分工合作的機會。最終這樣的菜式獲得亞軍，這是我始料不及呢！

Tony



茶藝班

我們最近參加了「卓越之友」舉辦的茶藝班，由專業的茶藝導師教授。茗茶是香港人忙裏偷閒的好享受，是生活的一種藝術。茗茶有很多學問，那是國飲典範。茶更是我國歷史悠久的國寶，所以我們都應該認識它。茶的好處實在很多：幫助消化、抗癌治病、保健、除臭……

茶葉分很多種類，如常見的普洱（分生和熟）、鐵觀音、綠茶、玫瑰花茶。它們按季節、年份有不同功效、不同沖飲方法。清早起來喝茶對身體很有益，經過了一夜的茶不宜飲用，因為浸出了咖啡因。茶的學問不少，要了解其功用。另一方面，泡茶的方法更有趣，不同茶葉有不同泡法。例如：沖熟普洱要先暖杯，一定要用夠熱的開水，第一泡不要飲，第二泡才可飲。飲時先聞一下，觀察茶色後慢慢細嚐，可沖泡五次。這個過程真是有趣又有情調，吸引了好奇的我。原來要懂得國飲典範，才算是真正的茗茶享受！

我平常去茶樓喝茶吃點心，就以為自己是「歎」（享受）了茶。參加完幾次茶藝班後，才知道茶道的真正樂趣和學問。

我很喜歡學習茶藝理論和實習泡茶的過程。很難得可以品嚐名貴的茶，大家都很开心。跟朋友一起學習和分享茗茶的樂趣很有意義呢！

Janet



會員心聲

Henry: 你覺得你所工作的過渡就業公司是怎樣？

蘭: 人們說: Morgan Stanley 是間大公司, 人事複雜, 鬥爭激烈, 但我絕不同意。工作了十多個月的我, 辦公室就好像一個大家庭, 上司下屬打成一片, 有說有笑, 氣氛和諧, 做起事來認真有幹勁及落力, 同事們很愛錫我, 很關心我, 不厭其煩的提點我, 做錯事時安撫我, 隨時隨地幫助我, 有困難時還替我解決, 說我做事勤力, 工作雖然辛苦, 但我仍覺得自豪、光榮。我在公司裡工作得很開心, 自信心也增強不少。



Henry: 你覺得有什麼人和事令你留下深刻印象？

蘭: 辦公室內常笑的 Win 姐, 可愛的 Ken, 動作多多的彬, 像大佬的義, 愛說笑的基哥, 溫文的 DJ 賢, 好搞笑的靚仔爽等, 老闆和同事們都很讚賞我, 我很欣賞我的老闆 John, 看待同事們如兄弟一般, 工作時很認真, 明辨是非, 時常事事親力親為, 這個工作環境令我過得很輕鬆, 不知不覺成為他們的開心果, 我覺得在這裏很有安全感、歸屬感, 我每天都祈禱, 祈求每天都做好這份工。

Henry: 你最想感激誰, 和在這一份工作學會了甚麼？

蘭: 我感激我的同事們, 也很欣賞他們的幹勁, 我要效法他們做事認真, 而且在這裏我找到真摯的友情, 溫暖而融洽的氣氛。雖然即將要離去的我, 但我很珍惜目前的一刻, 只覺依依不捨, 在此我希望他們的工作愉快。

Henry: 最後, 你將會完成這一份過渡就業, 妳對公司有甚麼祝願？

蘭: 在 John 及同事們的合作下, 祝願公司業務蒸蒸日上。希望我藉著這份工作的經驗, 可以幫助我可以找到另一份工作。更希望下一位接替我的會員都可以在這融合的工作環境中重拾自信心及工作的熱誠。

蘭、Henry

蛋糕製作班

我加入了卓越之友大家庭大約 3 個月, 首次參加會所活動蛋糕製作班, 心情興奮。

課堂期間導師悉心指導我們製作技巧和讓我們實習。組員彼此分工合作完成製品。其間學習了與人溝通技巧和團隊精神。蛋糕焗成後大家一起品嚐, 十分好味。

詠安



行政部

行政管理

1. 戴麟趾開幕典禮現已圓滿結束，多謝各職員及介紹員的努力和支持。
2. 新職員鄧紫東(Pauline)已於 1/11/2011 上班。



過渡就業

1. 慧中於 7/10 接替 Toby 在貝克·麥堅時律師事務所的檔案管理員工作。
2. Helen 已於 17/10 任職貝克·麥堅時律師事務所的兼職文員。
3. 潔瑩於 14/11 任普衡律師事務所的行政文員一職。

文書部

1. Francez、Henry 及秀媚已完成三星期訓練，平安從澳洲布里斯本回來，並於 8/11(三)3:00pm 有分享會。
2. 文書部完成了僱主招待會的邀請咭的設計，多謝各會員和職員的努力。
3. 會所將於 28/11(11:00am)，29/11(3:15pm)和 1/12(11:00am)及 2/12(3:15pm)舉行準備會議及介紹員訓練班。

教育

1. 《成人急救班證書課程》，上課日期:31/10/2011，逢星期一及三，6:00-9:00pm(10 堂)，考試日期: 17/12(六)2:00-5:00pm 上課及考試地點:卓越之友。聯絡人: 東、棟樑、潔瑩。
2. 逢星期三 11:00am-12:00pm 有陳廣老師教授普通話。

環保小賣部

1. 多謝鍾生帶卓越之友會員去花墟買花，現在露台增添了太陽花、牡丹、龍船花等等。
2. 11 月 6 日復康會舉辦「健康萬步數碼港 2011」，卓越之友會參與。
3. 僱主招待會的十年獎已選好。
4. 僱主招待會的 Backdrop 正在設計中。
5. 平日午膳時間及星期六可於餐廳實習茶藝。茶藝導師想了解大多會員對喝茶的口味，所以請各會員到接待處填寫自己喜歡喝的茶品種。
6. 歡迎新會員亞榮加入環保小賣部。

膳食部

1. 2011 年度廚神大比併已圓滿結束，多謝王醫生贈送給我們的食譜。冠軍隊伍是 Bonnie 及潔瑩的菜式 一 煙三文魚牛油果三文治。
2. 亞軍隊伍文書部凹隊，隊員是 Francez、Helen、建中。他們的菜式是健康蛋蛋。
3. 季軍隊伍是生榮源，隊員是源、阿生、阿虎。他們的菜式是韭菜餃。多謝各會員積極參與。
4. 新餐單於 11 月 7 日開始，快 D 嚟會所試下啦！

節目預告

二零一一年十一月

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
		急救練習 (1:00-1:30) Martin, Janet 準則會(1) (2:30-3:00)	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師, Francez, 琳琳 急救練習 (1:00-1:30)Enzo, Janet 成人急救班證書課程 (6:00-9:00)Enzo, 潔瑩	急救練習 (1:00-1:30) Enzo, Janet	急救練習 (1:00-1:30) Enzo, Janet	行山 Eva, Martin, Lam Neil
6	7	8	9	10	11	12
	急救練習 (1:00-1:30) Enzo, Janet 成人急救班證書課程 (6:00-9:00)Henry, 潔瑩	急救練習 (1:00-1:30) Henry, 琳琳 準則會(2) (2:30-3:00)	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師, Francez, 琳琳 急救練習 (1:00-1:30)Henry, 琳琳 成人急救班證書課程 (6:00-9:00)Martin, 潔瑩	急救練習 (1:00-1:30) Martin, 琳琳	急救練習 (1:00-1:30) Martin, 琳琳	飲早茶, 生日會 Henry, Pauline, Janet
13	14	15	16	17	18	19
	急救練習 (1:00-1:30)Martin, 琳琳 成人急救班證書課程 (6:00-9:00)Henry, 潔瑩	急救練習 (1:00-1:30) Henry, Rachel 準則會(3) (2:30-3:00)	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師, Francez, 琳琳 急救練習 (1:00-1:30) Henry, Rachel 成人急救班證書課程 (6:00-9:00)Enzo, 潔瑩	急救練 (1:00-1:30) Enzo, Rachel	急救練習 (1:00-1:30) Enzo, Rachel	就業午餐 無晒壓力鬆一鬆 Francez, Martin, 詠安
20	21	22	23	24	25	26
	急救練習 (1:00-1:30)Enzo, Rachel 成人急救班證書課程 (6:00-9:00)Martin, 潔瑩	急救練習 (1:00-1:30) Martin, Sandy 準則會(4) (2:30-3:00)	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師, Francez, 琳琳 急救練習 (1:00-1:30) Martin, Sandy 成人急救班證書課程 (6:00-9:00) Enzo, 潔瑩	急救練習 (1:00-1:30) Enzo, Sandy	急救練習 (1:00-1:30) Enzo, Sandy	精神健康推廣日 (瑪嘉烈醫院) 八段錦/ 話劇表演 Eva, Enzo, 秀媚 Rowena
27	28	29	30			
	急救練習 (1:00-1:30) Enzo, Sandy 成人急救班證書課程 (6:00-9:00) Henry, 潔瑩	急救練習 (1:00-1:30) Henry, 志豪 準則會(5) (2:30-3:00)	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師, Brian, 琳琳 急救練習 (1:00-1:30) Henry, 志豪 成人急救班證書課程 (6:00-9:00)Brian, 潔瑩			

二零一一年十二月

日	一	二	三	四	五	六
				1	2	3
				急救練習 (1:00-1:30)Martin, 志豪	急救練習 (1:00-1:30) Martin, 志豪	甜品班 義工 Shirley, Henry Eric, 琳琳
4	5	6	7	8	9	10
		準則會(6) (2:30-3:00)		開放口暨 僱主招待會 (6:00-7:30)		茶藝 義工 Stella, Brian, Pauline, Janet
11	12	13	14	15	16	17
	急救練習 (1:00-1:30)Henry, Joyce	急救練習 (1:00-1:30) Henry, Joyce	普通話練習(11:00-12:00) 陳廣老師, Brian, 琳琳 急救練習 (1:00-1:30)Henry, Joyce	急救練習 (1:00-1:30)Enzo, Joyce 急救練習 (5:15-7:00)Henry, Joyce	急救練習 (1:00-1:30) Enzo, Joyce	急救練習(上午) Francez, Enzo, Janet 急救班考(2:00-5:00) Francez, 潔瑩
18	19	20	21	22	23	24
			普通話練習(11:00-12:00) 陳廣老師, Francez, 琳琳	聖誕 Party (BBQ) (5:15-8:00) Eric, Pauline, 琳琳		教育午餐 精明理財我至醒 生日會 Brian, Eric, 琳琳
25	26	27	28	29	30	31
	星光點點耀長洲 Francez, Enzo, Janet		普通話練習(11:00-12:00) 陳廣老師, Francez, 琳琳		就業晚餐(5:15-8:00) Pauline, Sandy	活出精彩人生: 回顧與展望 Eva, Eric, Neil

健身運動：逢星期一、三、五 (5:00pm - 5:30pm) Martin/ Pauline 八段錦：逢星期一至五 (12:30pm - 12:45pm) Eric/ Enzo

健步行/乒乓球：逢星期一至五(1:00pm - 1:30pm)Pauline/ Martin 茶藝實習：星期一至五(12:45pm - 1:30pm) 星期六(12:00pm - 1:00pm)

卓越之友
香港高街一號F
戴麟趾康復中心北翼一樓

印刷品

最新消息

1. 「開放日暨僱主招待會」將於 12 月 8 日 6:00—7:00pm 舉行。請各位會員於 28/11 (11:00am), 29/11(3:15pm), 1/12(11:00am)或 2/12(3:15pm)回來會所參加準備會議及介紹員訓練，每位會員最少參加一節。
2. 31/10—17/12 有急救班練習，歡迎參加了急救班會員於平日 1:00pm-1:30pm 回來重溫課程內容。
3. 22/12(四)聖誕活動為聖誕 BBQ Party，有興趣會員可向 Eric, Pauline, 琳琳查詢。
4. 聖誕節將到，26/12 有聖誕節活動，星光點點耀長洲，詳情可向 Francez, Enzo 或 Janet 查詢，27/12(二)會所休息一天，請各位會員留意。

卓越之友會址：

香港高街一號F戴麟趾康復中心北翼一樓

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