



第 85 期

二零一二年七月

齊來包糉賀端午



16/6 (六)在會所參加了端午節包糉慶祝活動，心情十分興奮。我們特別邀請了兩位義工教我們包糉，分別是肖琮媽媽和舊職員 Wendy。初時覺得很困難，後來義工們教我們包糉的正確方法，我們便慢慢熟習下來。我同 Bonnie 和其他會員都很開心。當日我們包糉的材料有：糯米、綠豆、豬肉、香菇、元貝等等。蒸九十分鐘後，一盆盆蒸得熱騰騰的糉就在眼前。我們即場吃了，還可以每位會員帶幾隻糉回家和家人分享，這樣就完結了整個活動。

琳琳

內容

- 齊來包糉賀端午 1
- 精神健康推廣日 2
- 會員心聲 3
- 部門報告 4
- 節目預告 5
- 最新消息 6



精神健康推廣日



我很高興及開心可以參與 5 月 12 日由瑪麗醫院及東華三院合辦的「精神健康推廣日」的活動，由於工作關係，我少了機會到會所參與會所的週末活動，恰巧當天是我的週末假期，所以可以參加此項有意義的活動，亦藉著這個機會，可以與其他會員聚舊一番。

當天有二十多位會員在中午到會所集合，我們先分派大會提供的友心情橙色 T-Shirt，其後到附近餐廳吃午餐及乘車到銅鑼灣活動場地。除部份會員負責義工工作外，亦有其他會員參觀展覽及參與攤位遊戲，當時會所主管 Anita 及其他義工說我可幫手派發友心情小冊子及壓力球，我懷著愉快的心情派發有關物品，後來我派了一個多小時後，派完壓力球同大部份小冊子才同 Anita 說要離開。不經不覺我們離開時已是五時許，雖然覺得有點疲累，但我感覺十分開心及滿足，因我覺得今天做了一件很有意義的工作，希望往後可以繼續有做義工的機會。

Kenneth



從前我是一個很害羞的人，不敢在公眾面前表演。有一次，我開始努力學習茶藝，因茶藝是一門陶冶性情的藝術。從茶藝活動中，我不但學習到中國茶藝的精髓，而且學習到如何與人溝通。之後在義工感謝日上，我負責茶僮的工作，負責分茶給各位賓客。

我日後將會繼續學習茶藝這門藝術，與其他人分享我學習的成果。



Karen

教育午餐及生日會心聲

2012年5月19日，我回到會所參加教育午餐，今次的主題是

「記憶有妙法」，我對這個題目很有興趣，因為它對我將來學習很有幫助。



當日是由 Francez 帶領的，她帶得很好呢！我們能在輕鬆的過程中學習。我仍然記得，記憶有幾種方法。有圖像記憶法、故事記憶法、聯想記憶法、身體記憶法及分類記憶法。這讓我發現，原來記憶都有很多方法，而且很容易。我比較喜歡圖像記憶法及故事記憶法，因為我覺得比較有趣。

經過「記憶有妙法」這一課，我明白一個合適的記憶方法是十分重要的。我相信這些記憶法對我們將來一定有幫助，期望真的能夠把學到的東西應用出來。如果將來有機會，我一定會再次參與類似的活動。



今天是我加入卓越之友以來第一次參加生日會，那個芒果蛋糕令我很驚喜，原來是會員為我親手做，我真的很感動，而且這個蛋糕很美味呢！還收到麥當勞禮券，我十分開心啊！

潔瑩

行政部

1. 經過 15/5 亞洲會所會議面談後，結果籌委揀選 Janet 為代表會員。她將會與 Anita 到韓國首爾開會。日期為 31/10-2/11/12。
2. 現正進行會所發展歷程海報設計，將於 12 年第三季完成。
3. 六月三十日(六)活動為保齡球同樂日，由怡和思健贊助及安排，有專車接送往返和美味小食供應。

就業

1. 育健已完成經濟日報辦公室助理一職，現由偉良繼任。
2. 美蘭已完成香港置地集團有限公司文件處理員一職，由 Louisa 繼任。

部門報告



文書部

1. 文書部已經開始覆核會所註冊自我檢討報告，稍後會進行翻譯。

教育

1. 6 月份的英文溫習班已經完滿結束。會員已經溫習了 2011 年度的暑期英文班教材。另外，我們亦採用了嶄新的方法學習英文如唱英文歌，使會員能夠在輕鬆的環境下，掌握學習英語的竅門。在此多謝會員的踴躍參加，亦感謝義工 Rebecca Hui 在百忙中抽空為我們教授英語。
2. 電腦班已經順利完成，課程內容包括 Microsoft Word 應用，上網及電郵應用等。多謝會員的踴躍參與。
3. 請各職員及會員留意，如有會員曾於 2011-2012 年度修讀任何會所以外的課程，請會員填寫〔更新會員進修記錄〕及將表格交給文書部。
4. 2012-2013 年度《輔助教育資助計劃》現正接受會員申請，本計劃目的在鼓勵會員持續進修。申請人每年所得的資助最多為 HK\$500。截止日期延至 15/7。

環保小賣部

1. 我們鼓勵會員多做運動，現在會所恆常的健康活動有：
 - a) 八段錦練習 星期一至五 12:30pm
 - b) 詠春練習 星期一至五 午膳時間 或 放工後
 - c) 乒乓球 星期一至五 午膳時間、放工後及星期六
 - d) 健身器材 星期一至五 8:30am-9:00am，午膳時間、放工後及星期六
 - e) 茶藝練習 星期一至五 午膳時間 及 星期六
 - f) X-BOX運動遊戲 星期一至五 午膳時間 及 星期六
2. 多謝「五旬節聖潔會永光堂少年團手鈴隊」於6月9日為我們表演手鈴音樂會，表演非常精彩。
3. 我們栽種了新的香草及食用植物，包括九層塔，羅勒，蕃茄，希望它們快高長大。
4. 我們正計劃今年度的「健康活動訓練班」，請各會員密切留意。
5. 多謝「中西區半山(慈善)詠春拳學會」自3月份開始，為我們提供詠春訓練班，參與的會員都能強身健體。



膳食部

1. 我們在六月十六日(六)舉行了<慶祝端午節包糰活動>，多謝義工Wendy 同肖瑋媽來到會所指導我們，當天有差不多二十個會員一起包了七十多隻糰!
2. 由五月開始，逢星期四膳食部也供應特色早餐，曾經推出粟米滑蛋配多士和鮮果乳酪，反應非常熱烈。
3. 十三週年紀念品由膳食部負責，會於開週會時討論。

節目預告

二零一二年七月

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
	香港特別行政區成立紀念日翌日			乒乓球 (會所) (5:15-7:00) 蘭子, Eric	暑假英文初班 (3:45-5:15) 義工導師 Shirley, Francez, Amy & Mimi	八段錦, 飲早茶 Henry, Janet, Eric
8	9	10	11	12	13	14
		準則會 (2:30-3:00)		網球 (香港仔) (5:15-7:00) Martin, Joyce	暑假英文初班 (3:45-5:15) 義工導師 Stella, Francez, Amy & Mimi	生日會, 教育午餐 (時間管理) Rowena, Francez, Martin
15	16	17	18	19	20	21
		準則會 (2:30-3:00) 詠春, 身心鬆弛練習 (5:15-7:00) 義工麥師傅, Helen, Enzo			暑假英文初班 (3:45-5:15) 義工導師 Shirley, Francez, Amy & Mimi	游泳 (泳池) Brian, Pauline, Janet
22	23	24	25	26	27	28
		準則會 (2:30-3:00) 詠春, 電影欣賞 (5:15-7:00) 義工麥師傅, Eric, 豪仔			暑假英文初班 (3:45-5:15) 義工導師 Linda, Francez, Amy & Mimi 健康煮飯仔 (5:15-7:00) Janet, 琳, Pauline	茶藝 Henry, Enzo 義工 Stella, Janet
29	30	31				
		準則會 (2:30-3:00)				

二零一二年八月

日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4
				瑜珈 (5:15-7:00) 義工 June, Henry, Mimi	暑假英文初班 (3:45-5:15) 義工導師 Stella, Francez, Amy & Mimi	認識情緒管理(一) 琳, Anita, Eric
5	6	7	8	9	10	11
		準則會 (2:30-3:00) 草地滾球 (鴨脷洲) (5:15-7:00) 琳, Pauline, Janet			暑假英文中班 (3:45-5:15) 義工導師 Shirley, Francez, Amy & Mimi	生日會, 就業午餐 (平等機會與我講座) Brian, Pauline, Janet
12	13	14	15	16	17	18
		準則會 (2:30-3:00)		籃球 (5:15-7:00) Henry, 豪仔, Amy	暑假英文中班 (3:45-5:15) 義工導師 Stella, Francez, Amy & Mimi	美食展 (灣仔會展) Janet, Francez, Martin
19	20	21	22	23	24	25
		準則會 (2:30-3:00) 身心鬆弛練習 (5:15-7:00) 慧中, Enzo			暑假英文中班 (3:45-5:15) 義工導師 Linda, Francez, Amy & Mimi	甜品班 義工 Shirley, Henry, Enzo, Katherine
26	27	28	29	30	31	
		X-Box 遊戲, 健身器材 (5:15-7:00) Eric, Janet			暑假英文中班 (3:45-5:15) 義工導師 Linda, Francez, Amy & Mimi 就業晚餐 (工作分享) (5:15-8:00) 琳, Martin, Sandy Tse, Joyce	

健身器材： 星期一、三、五 5:00pm - 5:30pm (Martin/ Pauline)

八段錦： 星期一至五 12:30pm - 12:45pm (Eric/ Enzo)

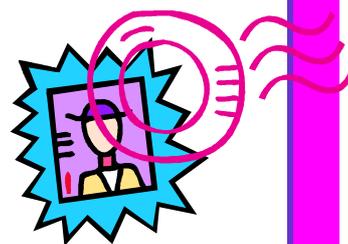
茶藝實習： 星期一至五 12:45pm - 1:30pm 及星期六

X-Box 電視遊戲機： 星期一至五 1:00pm - 1:30pm (Eric)

乒乓球/健步行： 星期一至五 1:00pm - 1:30pm (Pauline/ Martin)

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



1. 暑假英文班將於 6/7-7/9 逢星期五 3:45p.m.-5:15p.m 在會所舉行。 6/7-3/8 為初班，10/8-7/9 為中班，我們誠邀了義工 Stella, Linda, Shirley 任導師。詳情請參閱小冊子，聯絡人: Mimi, Amy, Francez。
2. 爲了讓更多在戴麟趾覆診的病人認識卓越之友，從而吸引他們成爲會員，經月會通過後，由 18-6-2012 起，各部門逢星期一至三至三位會員及職員在 2:15-3:00p.m.到戴麟趾南翼 3 樓派發卓越之友單張(卓介)及推廣會所，由文書部負責統籌。
3. 會所註冊週將於 2013 年 1 月 29 日 (二) 至 2013 年 2 月 1 日 (五)在卓越之友進行。Mr. Jack Yatsko 先生 (ICCD) 及一位會所專家將蒞臨卓越之友主持註冊探訪。是次爲會所第五次進行註冊，請各會員回會所協助籌備工作。
4. 我們邀請了「平等機會委員會」於 8 月 11 日(六)到會所舉辦有關歧視條例的講座，歡迎會員及家屬參加。

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