



卓越之訊

Phoenix Newsletter
<http://www.phoenixclubhouse.org>

復活節 - 愉景灣自選遊

2017年4月15日會所舉行往愉景灣自選遊，會員在此活動可以選擇漫步愉景灣或由愉景灣行山到梅窩。

我今次選擇行山到梅窩這個行程，我覺得這個路線選擇十分新鮮。首先是路線非常易行，全段路都是行石屎路。全程有六公里，我們行了約四個鐘頭便完成，所以我覺得這是一條不錯的郊遊路線，我們七個上山勇士都能勝任。而有些會員不喜愛行山的，他們亦可以選擇於愉景灣商場一帶周圍遊覽。

當天天氣很好，我們剛好選擇了不冷不熱，氣溫27°C度的日子去行山，值得讚。因為那天密雲無雨，間中有溫和的陽光，使我們免受寒風烈日之苦。

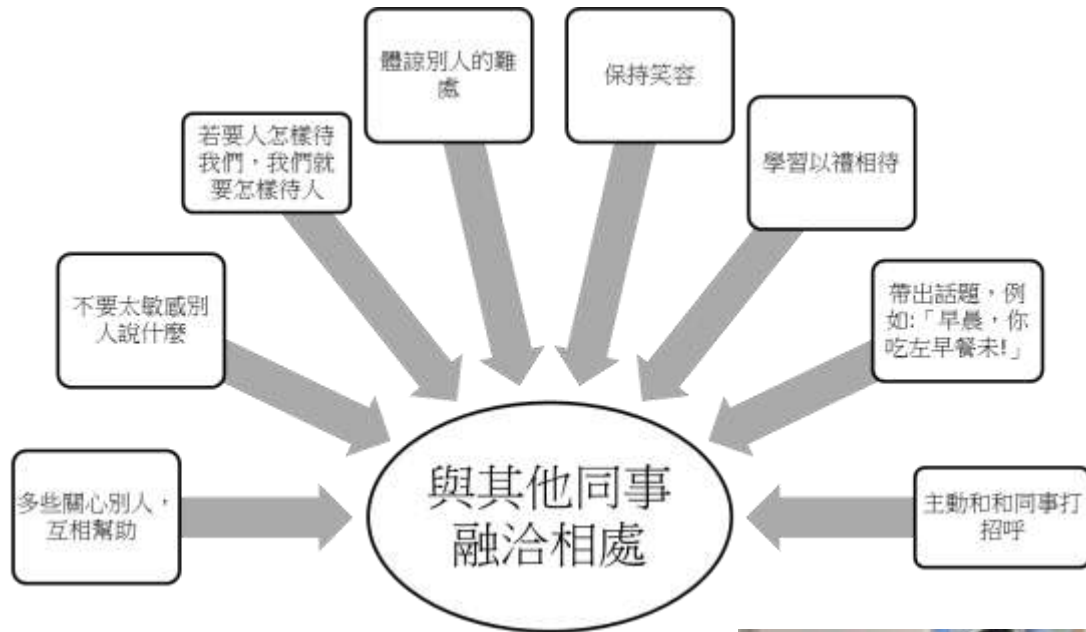
在行山過程中，Enzo留意到有個會友手術後的傷口流血，就主動去為他換沙布。使我感到職員對會員的愛心關懷。真的暖入心窩！

在這次行山活動中，我也得到進步。其一，是對自己的體力信心增強了。因為近數年來，我未試過連續行八公里的路。因此這次四小時的步行，能夠輕鬆完成，我很開心，並期待以後有類似的活動。其二，是對會員之間增加了認識。當初，我估計平日不太多運動的會友，未必能完成行程，但事實並非如此。這更使我意識到，不能單憑主觀去評估別人，應該多接觸，多了解，才能得知較真實的情況。這提醒我，應該多參加卓越之友的活動，互相激勵，一同進步。我個人覺得得益良多，感謝卓越之友。

Sunny



就業晚餐--分享如何與其他同事融洽相處小貼士



法式可麗餅製作班

3月7日的晚間活動為「可麗餅製作班」，可麗餅(Galette)是法國家常點心。在正式開始之前，我們要做一些準備功夫，包括量牛奶、麵粉、打蛋、洗菇和菜。這是本人首次學習如何使用電動打蛋器。

可麗餅的製作過程並不複雜，首先要將麵粉過篩，加入攪拌盆中。再加入牛奶、雞蛋，攪拌均勻後備用。大家都很熟手，相信他們必定有不少入廚經驗。然後把煙肉切片，菠菜用熱水燙熟，鴻喜菇切成小塊。煙肉放在平底鍋小火慢煎，出油後加入菠菜和鴻喜菇，中火快炒，以鹽和胡椒調味，炒好先起鍋。

平底鍋清洗一下，開小火。放入奶油，待融化後，倒入預先準備好的麵糊，鍋子微轉，讓麵糊平均散開。餅皮稍為凝固之後，在中心放入炒好的餡料，撒上惹味的 **Mozzarella** 芝士。將四邊的餅皮向內折起來，美味的可麗餅便大功告成。

「可麗餅」的確「物如其名」，既可口，又美麗。金黃鬆軟的蛋皮夾著香濃柔滑的芝士、翠綠爽脆的菠菜和甚具嚼勁的鴻喜菇，令人一試難忘。各位都大快朵頤，享用自已的製作成果。吃完一遍後，大家都意猶未盡，重新做完再做，一共做了四趟，由此可見可麗餅是何等美味！我們還要感謝 Rachel 的悉心教導。她在家中只曾試過一次。第二次便已經如此熟練，可見她在烹飪上極具天份！我們更開玩笑，建議她不妨找個法國男朋友！

萬里望

會所模式四天交流希望之光代表專訪

問: 你叫咩名?(有無英文名?)(鍾意我地點叫你?)

答: 閃明明(沒有英文名)(閃閃)

問: 你本來在希望之光是邊一個部門，會做些什麼？

答: 行政就業教育部，我平常負責社區的宣傳講座，資源收集，會所輔助教育，教育支持，就業資料的統計及整理，和本部例行日常工作。

問: 你平時鍾意做咩?

答: 看書，徒步，書法，太極拳。

問: 你覺得卓越之友怎樣?

答: 和希望之光相比，社區合作深入細緻，氣氛以工作為主要目



問: 你叫咩名?(有無英文名?)(鍾意我地點叫你?)

答: 魏季紅(沒有英文名)(魏魏)

問: 你本來在希望之光是邊一個部門，會做些什麼？

答: 餐飲部。我主要負責午餐，下午甜點，負責推廣健康生活模式，負責露台的種植及日常工作。

問: 你平時鍾意做咩?

答: 攝影，游泳，徒步，烘焙。

問: 你覺得卓越之友怎樣?

答: 職員與會員協助非常好，工作有條理，會員的康復情況很好，主動性很強，會員有禮貌。



Cindy 離職心聲

不知不覺已經在卓越之友工作了接近 6 個月，衷心感謝各位會員和職員的提點和教導。在文書部工作，以致在會所與大家肩並肩工作都令我獲益良多。雖然只是跟大家相處了一段很短的時間，但也實在捨不得大家！希望可以在不久的將來再見到大家！



行政部

1. 會所四天交流已於 28-31/3/2017 在會所舉行。參加者是來自四川希望之光的職員代表閃明明及魏季紅。
2. 會所三星期培訓將於 9-26/5/2017 進行，8 位參加者來自真福之家(台灣)和心翼會所(中國長沙)。
3. 反歧視計劃將會邀請義工協助，以照片及文字的形式表達，計劃於十月前完成並於十一月僱主招待會展示，現承邀多名會員協助親身分享個人感受及參與製作，如有興趣請於 30/6/2017 前通知行政部。

過渡就業

1. Wilson 已於 13/4/2017 完成普衡律師事務所行政文員一職，並由 Chris 於 18/4/2017 接任。
2. 寶琮已於 20/3/2017 接任仁孚行文員一職。
3. 安閣物業在 4/2017 開始提供小組就業。

文書部

1. 文書部正積極籌備11月16日開放日暨僱主招待會。

教育

1. 教育委員會已於3月31日開會，現誠邀2017-2018年度新委員。委員職責包括:出席教育委員會會議，審核輔助教育基金申請及協助會所教育推廣，有興趣請到接待處報名。
2. 6月28日報(三)我們將為陳廣老師於午膳時間舉行歡送生日會，各部門將準備一款小食/菜式，歡迎大家踴躍參與。

環保小賣部

1. 已完成 53 份 2017 健康問卷了, 請會員繼續踴躍參加。
2. 全年運動將於 12/5, 19/5, 26/5, 2/6, 16/6 及 23/6 (逢星期五) 舉行, 一連七場, 由專業的香港籃球總會葉教練教授。
3. 營養師講座已於 4 月 6 日舉行了, 反應熱烈, 有多達 21 位會參與。營養師為我們帶來很多有益的飲食資料, 令我們得益不少。

膳食部

1. 3月7日晚間活動為小食班，我們製作了布列塔尼可麗餅，做法比想像中簡單，但卻美味可口令大家都想回家自己製作。
2. 3月17日晚間活動為就業晚餐，當天分享的題目是如何與其他同事融洽相處，大家都很投入發表意見，並互相分享工作上的感受。
3. 3月25日週末活動我們一起到赤柱觀光遊覽了美利樓和天后古廟，我們在碼頭更影了很多相片留念，然後大家一起分享膳食部製作的三文治，大家過程很開心。
4. 4月6日勵友會開會，膳食部與欣衡一起準備了忌廉雜菇香蒜意粉和檸蜜，勵友會成員給予一些稱讚。

節目預告

二零一七年五月

日	一	二	三	四	五	六
	1	2	3	4	5	6
	勞動節		佛誕		小食班 5:00-6:36pm 欣衡, Martin	就業午餐+生日會 (職安事項你要知) 巧玲, Henry, Enzo, Anita
7	8	9	10	11	12	13
	英文班 3:00-4:00pm Greg, Alex, Verena	會所三星期培訓課程				
			普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣		籃球訓練班 5:00-7:06pm 葉教練, Martin, 天賜	城市定向 9:30am-5:30pm 佩英, Rachel
14	15	16	17	18	19	20
	會所三星期培訓課程					
	英文班 3:00-4:00pm Greg, Alex, Verena	就業晚餐 5:00-7:36pm Enzo, 巧玲	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣		籃球訓練班 5:00-7:06pm 葉教練, Martin, 天賜	三星期活動-坪洲(暫定) 10:00am-3:00pm Bianca, Leona
21	22	23	24	25	26	27
	會所三星期培訓課程					
	英文班 3:00-4:00pm Greg, Alex, Verena		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣 包粽 義工Wendy, 琮金, 環保小賣部		籃球訓練班 5:00-7:06pm 葉教練, Bianca, 天賜	甜品/小食班 嘉兒, Verena, Tracy
28	29	30	31			
	英文班 3:00-4:00pm Greg, Alex, Verena	端午節	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣			

二零一七年六月

日	一	二	三	四	五	六
				1	2	3
					籃球訓練班 5:00-7:06pm 葉教練, Rachel, 天賜	拉筋班+生日會 義工, 明生, Henry, Enzo
4	5	6	7	8	9	10
	英文班 3:00-4:00pm Greg, Alex, Verena	展亮教育講座 10:00-11:30 吳生, 德文, Verena	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣		籃球訓練班 5:00-7:06pm 葉教練, 天賜, Tracy	心靈教育午餐(生死教育) 清香, Anita, Bianca
11	12	13	14	15	16	17
	英文班 3:00-4:00pm Greg, Alex, Verena		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣		籃球訓練班 5:00-7:06pm 葉教練, 天賜, Martin	就業午餐 (壓力管理/輕鬆方法) John, Leona, Tracy
18	19	20	21	22	23	24
	英文班 3:00-4:00pm Greg, Alex, Verena		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣		籃球訓練班 5:00-7:06pm 葉教練, 天賜, Enzo	外出活動(環保園) Chris, Verena, Martin
25	26	27	28	29	30	
	英文班 3:00-4:00pm Greg, Alex, Verena		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣 +陳廣老師(12:30-1:30) (生日會+歡送會) 清香, Verena, Henry	X-Box/Karaoke/Board Game 5:00-6:36pm Mimi, Henry		

<http://www.phoenixclubhouse.org>

卓越之友

香港高街一號F

戴麟趾康復中心北翼一樓



最新消息

1. 2017年度開放日暨僱主招待會已確定於11月16日(四)晚舉行，誠邀會員參與籌備工作。
2. 文書部現正計劃於今年開放日暨僱主招待會後舉辦急救證書課程。
3. 文書部完成三星期培訓教材與翻譯，感謝各會員的參與。
4. 10月1日會員及家屬大型活動已正式名為「歡樂日營聚天倫」，感謝會員的意見。

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.-5:00 p.m.

社交活動

星期六：9:00a.m.-1:00p.m.

星期二或四：5:00p.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 (電話: 2517-3703) 登記，謝謝！