

全年運動 - 跑步班



卓越之友很榮幸邀請到李嘉綸先生擔任我們的跑步教練。跑步課程原定於七月初開始，無奈由於天公不做美，需要延遲至七月第三個星期才能開始。期待已久的活動未能如期舉行令我覺得很遺憾，在漫長的等待期間只好繼續參與其他各種不同的活動呢！

在跑步班中，李教練教授了正確的跑步姿勢、熱身運動及跑步後的舒展運動。每逢星期三，我都會特別期待跑步班的來臨。在跑步班中，我們會先急步走五個圈，再慢跑五個圈作熱身。熱身後更覺得有想跑下去的感覺。所以在熱身後，我們再進行兩個圈的快跑及兩個短節的姿勢訓練，滿足我們運動的慾望。貼心的李教練為避免我們受傷，還提醒我們跑步以半月型的姿勢轉彎為佳。

李教練鼓勵我們不論是做人還是跑步都千萬不要輕易放棄。人腦要合一，腦袋想「跑」、「繼續跑」，身體就要跑。一旦腦袋想「我跑不動」，身體就會不跑。所以我們不能輕言氣餒。

最後，我很感恩通過跑步結識了不少新朋友。我們一起學習，一起成長。

願上帝保守跑步隊和卓越之友！

Michelle

普通話學習班

不經不覺我已教了四堂普通話班。不知道大家是否知道我為何會有興趣教授普通話呢？因為我希望一展所長，並將自己從普通話水平測試二級中所學到的知識分享給別人。



經過這段時間，最難得的是與其他人一起教普通話，例如俊超、醫科學生等；透過這些機會，我明白互補不足的重要性。很慶幸通過各人的通力合作，使課堂運作非常順利。我負責教大家學習普通話拼音方法，大家都很有興趣，跟著我讀了一遍，希望會員以後多加練習拼音的讀法。其後，醫科學生和大家輪流讀介紹員備忘錄，過程十分有趣，常令我們捧腹大笑！雖然我們的普通話仍有待改善，可是勇於嘗試已經很好了。此外，熟習普通話的會員會跟其他會員一起學習，充分表現出卓越之友的互助精神，實在難得！終於到了全堂最使人雀躍的時刻，就是義工陸恩一邊彈奏歌曲，我們一邊演唱〈但願人長久〉、〈國歌〉、〈月亮代表我的心〉和〈甜蜜蜜〉，大家都唱得非常投入。

感謝卓越之友給予我機會教普通話。期待每位學員都投入於每堂課！

之樂

再會·Kyra·前程錦繡



日前在Kyra的歡送會上，雖然她沒有出席，但她有送給我們數盒西餅，聊表寸心，惹人懷念。猶記她在周年慶祝會上，唱出「我真的受傷了！」，歌聲仍在大家耳畔，令人不會忘記，歌聲如泣如訴，觸動人心！

Kyra工作半年，勤奮工作，敬業樂業的精神，人人都有目共睹，不言否定！

這次離職而去，不但是會所的損失，還失去一個值得愛戴的朋友，令人非常惋惜！

臨別依依，我們祝她前途無限，有更好的生活。

寫到這兒，不禁有口難言。但天下無不散之筵席，唯有深切祝福她！

Kyra我們會掛念妳，但願妳不要忘記我們，會所人人都想念妳呀！

《對 Leona 的一點祝福》

不經不覺，大家跟 Leona 相處已經有兩年時間。在八月份，我們要跟她暫別，因為她快將生孩子，開始放產假。

我覺得 Leona 是一位很親切的職員，也參加過不少她負責的活動，例如禪曉班、就業午餐和餐桌禮儀班，Leona 更主動跟我們一起玩「鋤大 D」。我笑言 Leona 樣子長得很像某位港姐冠軍，後來有會員說得更誇張：「Leona 比港姐冠軍還要漂亮！」

大家對這件喜事，都感到萬分雀躍。不斷有人問 Leona：「你幾時生呀？」、「改咗名未？」、「想生仔定生女？」Leona 回答說：「兒子定女兒都無所謂，最重要是寶寶身體健康！」有些「多手」的女會員，更要求撫摸 Leona 的肚皮，感受一下寶寶的氣息，難得她並沒有抗拒。

Leona 除了在「卓越之友」上班，晚上還是會到港大修讀碩士課程，大家都關心她會否太辛苦。Leona 在受到會員對她的關懷時，她更笑言：「會員比家人還要關心她的狀況呢！」大家除了對 Leona 十分關心，她也對我們十分親切。例如她知道我有糖尿病，會經常主動關心我的病情。她知道我不能吃太多甜食，有一次會員請大家吃蛋撻，她跟我分享一個蛋撻。最近她經常要驗血，每次見到她，她都高興地跟我說：「我很平安，沒有妊娠糖尿病！」

我在此祝福 Leona 生產過程順利，母子平安！放完產假後，回來跟各位分享她身為人母的喜悅，有時間帶寶寶跟我們一起玩耍，相信大家對寶寶一定疼愛有加！

萬里望



Mathis LY 媽媽♥聲

朋友們，

我在 12/8(星期日) 誕下了 BB 仔，暫時未有中文名（他姓李，不知道大家有沒有好建議？），英文名則叫 Mathis。BB 最後也是靠開刀才出生。多謝大家的關心及愛護，我倆母子平安，昨天已出院了。這段時間雖然在放產假，但都十分掛念大家及記緊大家給我的生仔貼士，努力學習做個好媽媽。希望大家一切順利，努力工作，多些回會所幫忙。待一至兩個月後安頓好，便會和 BB 回來探望大家。多謝大家祝福。♥

Leona



1. 勵友會已於5/7及10/8開了兩次會議討論20週年特刊事宜，預計於12月出版，現正整理書本內容。多謝學生義工Rody、Olivia、Cecelia、Yan、樂，於7-8月期間到會所協助。

就業

1. 宛喬已於11/7/2018上任迅達升降機有限公司文書助理一職。
2. Wilson已於31/7/2018完成摩根士丹利郵務室運作助理(上午)一職，並由健明於13/8/2018接任。
3. Joseph將會於17/9/2018接任摩根士丹利郵務室運作助理(下午)一職。
4. Angela已於24/8/2018完成香港置地集團文件處理員(上午)一職，並由漢威於27/8/2018接任。
5. 惠文已於27/7/2018完成香港置地集團文件處理員(下午)一職，並由Lawrence於30/7/2018接任。
6. 卓越之友新增兩份過渡就業:
 - 香港置地集團一文件處理員(下午)
 - 香港置地集團一男士洗衣房助理員

文書部

1. Leona 送給我們由華永會贊助的《心切治療·離去》一書，將會放在新書推介，供大家參閱。
2. Eric 於 22/8(三)正式加入卓越之友，到文書部工作。

教育

1. 英文班逢星期二 3:00pm-4:00pm 於社區資源室舉行。
2. 普通話班逢星期三 11:00am-12:00pm，於社區資源室舉行。
3. 6/8(一)至 13/9(四)逢一，四舉行中文打字班，時間(一)3:30pm-4:30pm，(四)11:00am - 12noon。地點:社區資源室。共 12 堂。頭六堂教速成，後六堂教倉頡。

環保小賣部

1. 衣物回收部已於8月6日開始派發，現已派發多達200件。請會員繼續領取有用衣物。
2. 全年運動跑步班，已經完滿結束。每堂約有10名會員參加，專業李教練教懂會員拉筋及正確跑步姿勢，得益不少。但亦因天雨關係，有會員希望明年可在室內運動場舉行。
3. 會所螢光黃色T恤現正準備生產，讓從未取過T恤的會員可在大棠日營穿上。
4. Verena已於8月22日轉到環保小賣部工作。
5. Leona已於8月11日誕下麟兒，母子平安! 已電郵相片給我們!恭喜!恭喜!

膳食部

1. 七月份及八月份我們分別到了兩個展覽:書展及美食博覽。書展展示了各式刊物及書籍，令我們大開眼界。各人都可從中找到自己有興趣的書籍細閱。美食博覽更是會員們期待的活動。當天我們都興奮雀躍地購物及試食，人人都滿載而歸，縱使東西很重，手酸了也很開心。
2. 八月份會所舉辦了小食班。當晚我們分為兩組，比試煎薄鐸。我們跟從食譜製作薄鐸，自己溝粉自己煎，一共煎了 11 底薄鐸! 非常有成功感!

日	一	二	三	四	五	六
						1
						中環大館(舊中環差館) 反歧視拍攝 明仔, Anita, Bianca
2	3	4	5	6	7	8
		英文班 3:00-4:00pm Greg, Alex, Verena	普通話班 11:00-12:00pm 俊超、之樂 梓欣, Verena, Henry	羽毛球練習 (香港仔體育館) 5:00-7:00pm Eli, Enzo, 義工Dawn		心靈午餐(身心鬆弛) +生日會+復元 360 寶琮, Eric, Tracy
9	10	11	12	13	14	15
		英文班 3:00-4:00pm Greg, Alex, Verena 乒乓球+器械 5:00-6:36pm Samuel, Henry	普通話班 11:00-12:00pm 俊超、之樂 梓欣, Verena, Henry	康文署花卉活動 10:00-11:30am 環保小賣部, 園藝導師何女士		就業午餐 (求職陷阱/投資騙案) Dicky, Verena, Martin
16	17	18	19	20	21	22
		英文班 3:00-4:00pm Greg, Alex, Verena	普通話班 11:00-12:00pm 俊超、之樂 梓欣, Verena, Henry	唱K + X-Box + 棋藝 5:00-6:36pm KK, Bianca		曲奇餅班 琳, Henry, Enzo
23	24	25	26	27	28	29
	BBQ中秋晚會 5:00-8:06pm 慧清, Bianca, Henry, Enzo	中秋節翌日	普通話班 11:00-12:00pm 俊超、之樂 梓欣, Verena, Henry			面試技巧 義工陳小姐, Joseph, Anita, Bianca
30						

二零一八年十月

日	一	二	三	四	五	六
	1	2	3	4	5	6
	家聚大棠開心大旅行 9:00-5:00pm Bianca, Martin, Eric, Enzo, Verena, Anita	英文班 3:00-4:00pm Greg, Alex, Verena	普通話班 11:00-12:00pm 俊超、之樂 梓欣, Verena, Henry	小食班(家鄉銀針粉) 5:00-6:36pm 巧玲, Tracy		住家飯小教室 生日會 Connie, Eric, Martin
7	8	9	10	11	12	13
		英文班 3:00-4:00pm Greg, Alex, Verena 手機操作 5:00-6:36pm Andy, Henry	普通話班 11:00-12:00pm 俊超、之樂 梓欣, Verena, Henry 勵友會 7:00 pm			教育午餐 (記憶有妙法) Neil, Verena, Tracy
14	15	16	17	18	19	20
		英文班 3:00-4:00pm Greg, Alex, Verena	重陽節	電影欣賞 5:00-7:06pm 明仔, Enzo		行山 Sunny, Henry, Enzo
21	22	23	24	25	26	27
		英文班 3:00-4:00pm Greg, Alex, Verena	普通話班 11:00-12:00pm 俊超、之樂 梓欣, Verena, Henry		就業晚餐 5:00-8:06pm Joyce, Martin,	化妝班 專業導師Josie, Katy, Anita Bianca
28	29	30	31			
		英文班 3:00-4:00pm Greg, Alex, Verena 咖啡渣手工蚊香製作 5:00-6:36pm 蘭子, Bianca	普通話班 11:00-12:00pm 俊超、之樂 梓欣, Verena, 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. 10月1日(一)舉行家聚大棠開心大旅行，報名人數現時已達94人，尚餘6個名額。請各位會員報名從速。此外，今次已報名之會員，如臨時不出席活動，將會影響參與年底迪士尼活動的報名資格。

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！