



卓越之訊

Phoenix Newsletter

<http://www.phoenixclubhouse.org>

恭賀東瑤新婚之喜

今天十二月二十七日是卓越之友的大日子，因為是我們的 Francez 與舊職員 Brian 的大婚日子。

為了見證這歷史性一刻，會所特別更改活動安排到沙田馬會會所去參與他們的大婚簽紙儀式。

大家 2:45pm 於會所集合，乘搭巴士到紅磡港鐵站匯合 Danny 一起搭港鐵到火炭站，火炭港鐵站有幾位會員等候我們一起步行到馬場。

由於我們對去馬場的路線並不認識而且當天亦不是賽馬日，所以我們不能從馬場入口通過馬會會所，我們花了一輪時間才可到達婚禮會場。幸好，我們總算可以趕得及參觀簽紙儀式。

婚禮場地佈置得非常有特色，以淡黃色襯托著新郎新娘進場與各嘉賓親友合照，然後我們去到另一個禮堂進行簽紙儀式，場面盛大而感人。大家都感受著一對新人的歡樂氣氛。

我們恭祝一對新人新婚愉快，幸福美滿。



文書部

成人急救班課程

上月參加了會所舉辦的成人急救班課程，我已很久沒有參加課堂及考試，我懷着學多一點的心態去報讀。課程上課時間對我來說已經是一種挑戰，因為課堂於星期一及星期二夜晚上課，連續五星期合共十堂的晚間課程對我的耐力及精神上亦都是一個很大的考驗。而考試將 **24/1/15 (六)** 進行。



我從來都未上過急救課程，所以我覺得課堂內容非常新鮮及有趣。卓越之友給了我一個很好的機會去嘗試這個不曾想過會報讀的課堂。

麥 sir 是一位很認真而有趣及經驗豐富的老師，他很會啓發我們思考及用心教導，他鼓勵我們不要放棄及不斷鼓勵我們去自己思考如何解決疑難。



會員與職員都充分發揮互助精神，雖然，我未必能即時學以致用，但可以與大家一同上課也是一件賞心事。



Romeo

聖誕聯歡會的心聲



我覺得今天的活動十分充實，因為有食物、有禮物送，我十分喜歡。

例如 Jelly 糖、沙律，Pineapple 腸仔，瑞士雞翼，炒飯，三文治等等。還有感謝的是，Milan 將自己抽到的禮物轉送給我。至於玩的方面，我有唱卡拉 OK，令我有消磨時間之餘，也使我享受唱卡拉 OK 的樂趣。

我希望下次再有相同的活動。因為今天的聖誕聯歡會使我十分開心和愉快。



Vicky

第四屆亞洲會所會議心聲

二零一四年八月二十八日我和 Crystal, Francez, June 往日本參加亞洲會所會議。

第一天上課，我們到成田大學開會，透過各會所的分享，我對亞洲的會所模式有了更深入的了解和認識會所模式的動向和發展。

第二天上課是我和 June 的演講，題目是「如何協助會員獲得就業」，透過我的故事，講述會所模式對就業的正面影響和分享過中的得着。演講過程中有着不少壓力，因為這是我第一次在幾百人前的演說，但我的演講也很成功，令我能放下緊張的心情。

這四天的課堂和參觀日本會所，對我來說有很大得益。原來在亞洲還有一些地方對精神病康復者存有歧視的情況，看完後我覺得自己很幸運可以在一個對精神健康發展蓬勃的地方成長，其他會所要為會所的經費奔波，我們的會所就有醫管局及香港大學的幫助。本人衷心多謝會所一路以來對精神康復所作出的貢獻。



海光

醫院探訪心聲

我加入了卓越之友成為會員差不多有壹年多，期間參與過小組就業；之后在 Café 330 當實習生壹整年，其間有 3 次情緒輕微失控，並且自己想利用減少吃藥而令肚臍減細，令到我的情緒急劇變差，甚至想自殺，父母帶我入院接受治療。

在住院其間，Tracy, Tom, 子明來探我，我感覺被關心，是卓越之友為我帶來的愛！

在醫院我接受了藥物的調教，加上同舟的支持，使我很快出院，我也願在離院後繼續參與卓越之友的工作！

感恩！

浩懿

行政部

1. 職員 Francez 於 27/12 (六) 與舊職員 Brian 共偕連理，我們一同前往觀禮。祝他們永遠相愛，攜手共渡美麗人生！
2. Anita 接受了香港電台數碼 31 台思覺失調樂與路節目訪問，介紹會所的理念及服務。大家可於網上重溫，於 28/11/2014 9pm 的節目。

就業

1. Carol 已於 14/11/2014 完成貝克麥堅時律師事務所資料庫操作員一職，並由沛恒於 17/11/2014 接任。
2. 家希已於 6/11/2014 完成香港置地集團公司文件處理員一職，並由如燕於 1/12/2014 接任。
3. Sylvia 已於 18/11/2014 完成香港置地集團公司文件處理一職，並由淑貞於 16/12/2014 接任。
4. Sam 已於 31/12/2014 貝克麥堅時律師事務所專業發展行政助理一職，將由 Joseph 接任。

文書部

1. 文書部計劃更換會所的舊 LCD Monitor 至 21”。
2. 文書部已添置“繪聲繪影”軟件，方便製作短片。
3. “山頂慶元旦”已於 2015 年 1 月 1 日完滿結束，當天有 18 位會員參與活動，十分熱鬧。

教育

1. 急救班已於 17/11 開始，各會員都很用功上課，十分投入。考試將於 24/1/2015 在會所進行。
2. 文書部於教育委員會中決定了於二月及三月逢星期二舉行電腦班。
3. 多謝來自捷克的義工 Katerina 到會教授英文，大家都覺得課堂很有趣。
4. 歡迎會員成為“學兄學姐”，並於接待處登記，文書部會協助配對有興趣會員作補習。

環保小賣部

1. 我們訂購了夏威夷結他 Ukulele，現誠邀義工教授及會員助教。
2. 會所 16 週年慶典暨義工感謝日將於 2015 年 3 月 14 日(六)(農曆正月廿四日)10:30am - 4:00pm 舉行。歡迎各會員帶同四位家屬參加，當日有義工嘉許頒獎禮，精美自助午餐，卓越會歌大合唱，全年大事回顧，會員心聲分享，幸運大抽獎，卡拉 OK，集體遊戲，卓越天才大滙演，(現徵求會員天才表演，分享心聲)
3. 我們已與瑪麗醫院財務部開會商討卓越之友的財務事宜。財務部建議小賣部每月埋數兩次。
4. 我們將於 1 月份舉行衣物回收運動，協助有需要的卓越之友會員，既可以幫助有需要的會員，亦可以支持環保，減少浪費，十分有意義，希望大家多多支持。
5. 多謝義工 Joey 送出元旦戲票(1/1/2015)給會員及家屬欣賞。

膳食部

1. 6/11(星期六) 在上環體育館舉行中西區健康節。當天 Francez 與會員一同到體育館參加。當日有攤位遊戲，講座，骨質和血糖測試等。各會員也學到很多健康知識，並贏得很多小禮物。
2. 膳食部增添了一部咖啡機，正在測試中。
3. 健康廚神大比拼將於 1 月舉行。主題為用生果做小食或甜品，日期為 19/1(一)，21/1(三)，23/1(五)，24/12(六)，27/1(二)，29/1(四)。每隊 2 至 3 人。截止日期：5/1/2015(一)。

日	一	二	三	四	五	六
				1	2	3
				元旦山頂行大運 (2:00-6:00pm) Danny, Winnie, Enzo	準則會(三) (2:15-3:00pm) Henry, 蘭子	工展會 (11:00am-1:00pm) Tom, Henry, Tracy
4	5	6	7	8	9	10
	急救練習班 (1:00-1:30pm) Martin 英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie	急救練習班 (1:00-1:30pm) Martin	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, 梓欣	急救練習班 (1:00-1:30pm) Henry 羽毛球(上環體育館) (6:00-7:00pm) Katy, Henry	急救練習班 (1:00-1:30pm) Henry 準則會(四) (2:15-3:00pm) Henry, 蘭子	教育午餐 (樂天生活在五常) Neil, Winnie, Martin
11	12	13	14	15	16	17
	急救練習班 (1:00-1:30pm) Enzo 英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie	急救練習班 (1:00-1:30pm) Enzo	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, 梓欣	急救練習班 (1:00-1:30pm) Rachel 羽毛球(上環體育館) (6:00-7:00pm) Joyce, CC	急救練習班 (1:00-1:30pm) Rachel 準則會(五) (2:15-3:00pm) Henry, 蘭子	就業午餐+生日會 (如何建立正面形象) Eli, Anita, Rachel, CC
18	19	20	21	22	23	24
	急救練習班 (1:00-1:30pm) CC 英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie	急救練習班 (1:00-1:30pm) CC	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, 梓欣	急救練習班 (1:00-1:30pm) Tracy 瑜珈班 (5:00-6:36pm) 義工 June, Enzo, Anna	急救練習班 (1:00-1:30pm) Tracy 準則會(六) (2:15-3:00pm) Henry, 蘭子	急救練習班 Tom, Enzo, Francez 急救班考試 (2:00-5:00pm) Tom, Martin
25	26	27	28	29	30	31
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie	割水仙 (2:30-4:00pm) 義工 Wendy, 環保小賣部	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, 梓欣	乒乓球 (5:00-6:36pm) 豪仔, Martin	準則會(七) (2:15-3:00pm) Henry, 蘭子	農曆年糕點班 義工梁伯母, Danny, Francez, Martin

二零一五年二月

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie	電腦班 (3:45-5:00pm) Edmond, 卓龍, Henry, Winnie	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, 梓欣	房屋講座 (10:15-11:30am) 社工屈先生及鄭先生, Francez 健康煮飯仔 (5:00-8:06pm) Joyce, Rachel		拉筋班 義工安兒, CC, Martin
8	9	10	11	12	13	14
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie	電腦班 (3:45-5:00pm) Edmond, 卓龍, Henry, Winnie	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, 梓欣	行花市 (5:00-7:06pm) Katy, Tracy		歷史博物館(尖沙咀) Danny, Anita, Rachel, Henry
15	16	17	18	19	20	21
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie	電腦班 (3:45-5:00pm) Edmond, 卓龍, Henry, Winnie	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, 梓欣	大年初一	大年初二	大年初三 農曆新年活動 Francez, Martin
22	23	24	25	26	27	28
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie	電腦班 (3:45-5:00pm) Edmond, 卓龍, Henry, Winnie	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, 梓欣	Jam 歌/卡拉 OK (5:00-6:36pm) John, Martin	準則會(一) (2:15-3:00pm) Henry, 蘭子	就業午餐+生日會 (工作, 理財知多 D) 超德, Winnie, Tracy

<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. 會所將於 3/2/2015 至 17/3/2015 逢星期二舉辦電腦班，，歡迎各會員有興趣到接待處報名。
2. 請已報名會所成人急救證書課程之會員於 24/1/2015(六) 2:00-5:00pm 考試日期回來參加考試。
3. 會所於 5/1/2015 至 23/1/2015(逢一、二、四、五)有急救溫習班，請參加了的會員於上述時間回來溫習。聯絡人：Tom，Winnie，Henry
4. 卓越之友十六週年慶典暨義工感謝日將於 14/3/2015(六)正月廿四日 10:30am-4pm 在會所舉行，每位會員可邀請四位家屬參加，現徵求會員參與籌備及發表心聲。

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！