第 101 期

出版日期 ： 2015 年 3 月

# 卓越之訊

*Phoenix Newsletter*

http://www.phoenixclubhouse.org

## 農曆新年團拜

中國人向來重視過農曆年，每逢過年過節，每個中國人都會興高彩烈地慶祝一番。而卓越之友亦不例外，我們每逢佳節都會舉辦各式各樣的慶祝活動。

今年是我第一年在卓越之友渡過新年和大家一齊慶祝羊年的來臨。

在舉行活動之初，我參加了農曆新年團拜的籌委會，大家在會中討論活動的流程安排。今年活動包括了多款遊戲和準備新年應節食品。

遊戲方面，今年包括「辣辣壽司邊個食」和「有口難言」， 會員都玩得非常開心。

至於午餐方面，Martin 為我們準備了一人一隻雞脾，會員們亦特地一大清早去購買新鮮製作的壽司， 還有非常多謝 Candy 姐送出了不少賀年食品。還有上海年糕。我自從在上海吃過上海年糕後，就喜歡了它，每次在上海飯館都點上海年糕。

今年在卓越之友能夠吃到上海年糕，就喜出望外。在此再祝大家洋洋得意，新年快樂。

Chris

# 朋輩支援計劃

於 2015 年 2 月 19 日早上，Anita，Eli，Crystal 及我到醫院管理局總部參加一個工作坊，題目是“朋輩支援的概要”，講者是來自紐西蘭的朋輩導師 Ms Mary O’ Hagan，參加工作坊的人仕有來自葵涌醫院及多間對朋輩支援有興趣的機構，講者講述內容簡單而點題。

約每 15 分鐘的 PowerPoint 講解後便加入約 10 分鐘的小組討論，因為我對“朋輩支援”的認識不多，參與的時間很短及經驗尚淺，工作坊內的一點一滴去累積經驗對我來說都非常新鮮而有趣，亦都非常重要，令我獲益良多。

朋輩支援的定義是，透過與具有類似情況，問題或經驗的人士，如患有精神困擾的人士和他們的家人，提供自發或有組織的支援，Ms Mary O’ Hagan 還介紹了她寫的一本書“Madnes Male Me”及兩個網址，www.maryohagan.com ; www.peerzone.info 給我們，如有興趣，大家可以瀏覽網址從而了解多一點朋輩支援的發展。

加入卓越後能有這樣形式的參與，實在對我的生活注入新動力及填上色彩。

Derek

# 會員心聲

我加入卓越之友文書部，職員和會員和我的關係很好，他們對我十分友善及有禮，很細心地教我做工作和能和我傾心事。

我負責文書部的工作。我在文書部學習很多不同種類的文書工作，例如印製卓越報，在接待處學習接待員的工作，Filing，活動記錄報存檔，訂和寄水單，關閉電腦和影印機，收拾和整理桌面，簽署生日咭等等。同時從這些學習中增長了不少的知識，從而加強了自信心，更充實了我的生活。

我還能於卓越之友學習到工作之外的知識，例如英文班，電腦班，普通話班，或者上興趣班(拉筋班)。能在工作日以外的活動加強對其他部門會員的交流。

嘗試小組就業做包裝員能令我實際返工的感覺，同時間有一班會員和我一同工作，可以免除一個人工作的緊張，有時可以和我閒話家常。是一個學習回工作的不錯選擇。

祝大家新年快樂，身體健康。謝謝！

Vicky

# 急救訓練課程

**各參加會員經過三十小時的急救訓練課程，已於 24/1 下午完成考試，大家於急救班期間所付出的努力，應該大家都可以感受得到，考生所付出的努力也沒有白費，我們已經收到香港聖約翰救護機構所發出的成績，所有參加考試的考生都獲得香港特別行政區政府認可之「急救證書」資格 ，證書有效期為三年 ，多謝各參加者及恭喜大家順利完成課程。**

**文書部**

# 行政部

1. 3 月 14 日(星期六)為卓越之友同行十六載暨義工感謝日。每個會員可邀請 4 位家屬參加。
2. 四川希望之光計劃於 7 月 28 日至 31 日到會所參加學習交流。

**就業**

1. Joseph 已於 1 月 5 日接任貝克·麥堅時律師事務所的專業發展行政助理工作。
2. Danny 及家希已於 1 月 6 日開始在 Grace Plan Corporation Limited 作包裝員的輔助就業工作。
3. Mena 已於 1 月 7 日完成貝克·麥堅時律師事務所的文員輔助就業工作，並由 Carol 於 2 月 9 日接任。
4. Derek 已於 2 月 10 日上任瑪麗醫院精神科戴麟趾康復中心南翼的文員助理過渡就業工作。

# 文書部

1. 14 個新的 21.5 吋電腦 MONITORS 已送來會所，文書部陸續進行更換。
2. 25/2(三)文書部安裝 48 吋 LED 電視機在會所的中央位置用作播放會所最新活動資訊。“活力資訊站”展板將會被移至傳真機位置再作安裝。

**教育**

1. 電腦班已於 3/2(二)開始,會員都反應熱烈，尚餘三堂於 3/3，10/3，17/3(逢星期二)舉行，時間 3:45pm-5:00pm，有興趣的會員歡迎參加。

# 環保小賣部

1. 我們已於二月份舉辦衣物回收計劃，非常成功，捐贈者及會員們反應都非常熱烈，至今我們共收到約 500 件衣物，成功轉贈近 300 件衣物給會員。在提高大家環保意識的同時，又可以將有用的資源送給有需要的會員，實在十分有意義。未來我們會繼續舉辦類似活動，屆時希望各位都會繼續支持，多謝！
2. 多謝社工屈先生和鄭先生於 5/2 到會所講解房屋及住宿服務。當天有超過 20 位會員參加，大家都獲益良多。
3. 我們製作了新年燈籠和金魚，非常漂亮，多謝美華教導。
4. Eli, Derek, Lawrence, Mimi, Francez 於 11/2 參加了香港大學社會科學院舉辦的首屆精神健康朋輩支援幹事分享會。

# 膳食部

1. 31/1(六)舉行了農曆年糕點班，很多謝 Danny 的媽媽梁太到來會所教授大家製作蘿蔔糕，大家一起製作及品嘗製成品，樂在其中！
2. 5/2(四)的晚間活動為健康煮飯仔，有很多會員一同參與，大家分工合作，煮了一頓豐富的晚餐，大家坐在一起，吃得很開心，餸菜也十分美味。
3. 21/2(六)為大年初三，會所舉行了新春團拜活動，當天有很多會員回來一同享受美食，一同進行遊戲，大家都玩得十分盡興，樂而忘返。

# 二零一五年三月

| 日 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | 英文補習班<br>(3:00pm-4:00pm)<br>Jennifer, Greg, Winnie | 電腦班<br>(3:45-5:00pm)<br>Edmond, 卓龍, Henry, Winnie | 普通話練習 (11:00-11:45am)<br>陳廣老師, 娜, 梓欣 | 棋盤遊戲<br>(5:00-6:36pm)<br>Enzo, Joyce | 準則會(二)<br>(2:15-3:00pm)<br>Francez, 蘭子 | 甜品班+生日會<br>義工 Shirley, Danny, Francez, Henry |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | 英文補習班<br>(3:00pm-4:00pm)<br>Jennifer, Greg, Winnie | 電腦班<br>(3:45-5:00pm)<br>Edmond, 卓龍, Henry, Winnie | 普通話練習 (11:00-11:45am)<br>陳廣老師, 娜, 梓欣 | 卡拉 OK<br>(5:00-6:36pm)<br>Derek, Henry | 準則會(三)<br>(2:15-3:00pm)<br>Henry, 蘭子 | 十六週年暨義工感謝日<br>(10:30-4:00pm)<br>全體職員 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | 英文補習班<br>(3:00pm-4:00pm)<br>Jennifer, Greg, Winnie | 電腦班<br>(3:45-5:00pm)<br>Edmond, 卓龍, Henry, Winnie | 普通話練習 (11:00-11:45am)<br>陳廣老師, 娜, 梓欣<br>勵友會<br>(7:00-8:30pm) | | 準則會(四)<br>(2:15-3:00pm)<br>Francez, 蘭子<br>就業晚餐(打邊爐)<br>(5:00-8:06pm)<br>蘭子, CC | 友心情巡遊及嘉年華<br>(11:00am-3:00pm)<br>Danny, Winnie, Rachel, CC |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | 英文補習班<br>(3:00pm-4:00pm)<br>Jennifer, Greg, Winnie | | 普通話練習 (11:00-11:45am)<br>陳廣老師, 娜, 梓欣 | 網球<br>(5:00-7:06pm)<br>Katy, Rachel | 準則會(五)<br>(2:15-3:00pm)<br>Henry, 蘭子 | 花展(維園)<br>Eli, Anita, Tracy |
| 29 | 30 | 31 | | | | |
| | 英文補習班<br>(3:00pm-4:00pm)<br>Jennifer, Greg, Winnie | 小食班(上海雲吞)<br>(5:00-6:36pm)<br>Apple, Henry | | | | |

# 二零一五年四月

| 日 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | 普通話練習 (11:00-11:45am)<br>陳廣老師, 娜, 梓欣 | | 耶穌受難節 | 復活節節日活動<br>(球類活動及午餐)<br>(10:00am-2:00pm)<br>Anita, Martin |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 清明節 | 復活節翌日 | 復活節星期一翌日 | 普通話練習 (11:00-11:45am)<br>陳廣老師, 娜, 梓欣 | 踢毽<br>(5:00-6:36pm)<br>海光, Martin | 準則會(六)<br>(2:15-3:00pm)<br>Francez, 蘭子 | 教育及就業慶祝會+生日會<br>Neil, Francez, Martin |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | 英文補習班<br>(3:00pm-4:00pm)<br>Jennifer, Greg, Winnie | | 普通話練習 (11:00-11:45am)<br>陳廣老師, 娜, 梓欣 | 瑜珈<br>(5:00-6:36pm)<br>義工 June, 冰姐, Enzo | 準則會(七)<br>(2:15-3:00pm)<br>Henry, 蘭子 | 唇膏製作班<br>義工 Olivia, CC, Enzo |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| | 英文補習班<br>(3:00pm-4:00pm)<br>Jennifer, Greg, Winnie | | 普通話練習 (11:00-11:45am)<br>陳廣老師, 娜, 梓欣 | | 健康煮飯仔<br>(5:00-8:06pm)<br>Joyce, Tracy | 中山公園野餐<br>Joyce, Anita Rachel |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| | 英文補習班<br>(3:00pm-4:00pm)<br>Jennifer, Greg, Winnie | | 普通話練習 (11:00-11:45am)<br>陳廣老師, 娜, 梓欣 | 電影欣賞<br>(5:00-7:36pm)<br>Tom, CC | | |

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

印刷品

## 最新消息

1. 14/3(六)為卓越同行十六載暨義工感謝日，當天下午會一齊唱會歌。2/3/2015(一)起會於12:10pm-12:50pm 在餐廳內播放，方便各位練習。
2. 48 吋 LED TV 已於 4/3(四)完成安裝，將用作播放最新會所活動資訊及活動相片之用。
3. 會所現正進行 2015/16 年度問卷調查，請會員向行政部索取問卷填寫，多謝合作。
4. 環保小賣部會於三月至四月進行健康問卷調查。此問卷調查為了讓會員了解自己身心健康，改善自己健康踏出第一步，請大家踴躍參加。

## 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.-5:00 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！