



卓越之訊

Phoenix Newsletter

<http://www.phoenixclubhouse.org>

Rehab Cafe開幕典禮

26/5 是一個大日子，也是戴麟趾康復中心、卓越之友及各會員的重要日子，因為當天是我們 Rehab Café 的開幕典禮。當日有兩場典禮，第一個於南翼進行的典禮氣氛非常隆重，有很多特別嘉賓到臨。從此可見香港有很多人關心精神復康。

卓越之友負責第二輪的工作分享會時段，所以在這日前做了很多籌備工作，例如，Power Point 製作講詞的編寫及食物安排等。

我記得當天早上是黑雨，曾經擔心典禮會被取消，慶幸最終典禮也能順利舉行。當天也有小許緊張，因為太久沒上台演講了，大半天的時間都花在重覆閱讀講詞，希望表現完美。

下午四時半是我的演講時間了，最初真的有點兒緊張，但經過了介紹王醫生和徐醫生後便放鬆了許多，國強當天負責分享他在 Rehab Café 工作的感受，他的表現也很鎮定。也對其他會員在找工作的勇氣上起了很多正面的作用吧！

於各會員演說過後，我們於會所進行簡單的小食慶祝會，食物真的很豐富，也十分美味，嘉賓及會員也吃得很開心。

最後，希望 Rehab Café 生意興隆，並令更多會員有就業的機會！



家桑

Ukulele 結他體驗班心聲



會所之前購買了四個 Ukulele 夏威夷結他 我們很高興於 6/6 星期六邀請了義工 Mike 來教授我們基本 Ukulele 的技巧。

早上 10 時，Mike 帶來了一個六線結他及一個四線 Ukulele，參加者約有 10 人，Mike 先用調音器將各人的樂器調好音，及派發一份質素很高的 Notes，繼而，他簡單介紹彈奏結他及 Ukulele 的方法，看到 Mike 的左手熟練的轉 Chord，右手快速而輕巧的撥彈及勾彈，樂聲響亮明快，Mike 清楚及有系統的教導，令我非常之快慰，我們找到了一位很好的老師。

我們最後合共有 9 支 Ukulele，但有 10 個人，有 2 人要共用一個 Ukulele，會員很用心的學習，左手按 Chord，右手用食指及手指公撥彈，我覺得轉 Chord 有些難度，音色不清脆，彈了約半小時，左手手指開始有少少痛。

Mike 教授了幾個基本 Chord，一首簡單的歌曲 “You are my sunshine” 及介紹了 C 調中的 d, r, m, f, s, l, t, d。更初步介紹了四線譜。

很高興 Mike 今後亦願意繼續做義工教導我們 Ukulele，Ukulele 音色美麗，按彈比較容易，自彈自唱，你彈我唱，大家一齊彈一齊唱，這樂器是很值得我們去學習去享受的。

Derek

唇膏製作班

4 月 18 日星期六我參加了會所舉辦的唇膏製作班，原因是我在 Morgan Stanley 工作時，我的同事送了一支自製的潤唇膏給我，令我感到十分驚喜和窩心！因為一直都不知道原來唇膏是可以自己在家親手做的，透過義工 Olivia 的教導，知道製作過程並不複雜而且簡單易學，材料包括蜂蠟 4g，初榨橄欖油 7g，一同放入錫紙杯內，用滾水加熱至蜂蠟完全溶曬，再加入 8 滴薰衣草香油，跟著便可注入唇膏空瓶內待乾，完成後大家都很开心！十分多謝義工 Olivia 抽空教我們做了這份很有心思的 DIY 唇膏！



Yuk

會員心聲

我到卓越之友已有一段時間了，對會所環境開始熟識。大家對我都很親切，對我康復很有幫助。在參加會所活動期間，讓我有更多機會去接觸其他人，使我更加積極開朗。我在會所參加不同種類的活動，讓我可以學會更多新事物，使我與其他人相處有所進步。我會繼續積極去參加會所活動。我希望在會所中有更好的表現，感謝職員和會員們的照顧。



彥

Kick Boxing 心聲



Hi！我叫 Apple，我很喜歡做運動。

今次會所開 Kick boxing 訓練班，我第一時間就去報名，上完第一堂 Kick boxing 的感覺 就是覺得這個運動非常好玩，因為全身都可以做運動，既可以瘦身，也可以身體健康些。

Kick boxing 訓練班共有七堂，一堂比一堂好玩。

我記得上第一堂倪教練好怕醜，當我們了解後就好玩得多了。19/6/15 係 Kick boxing 最後一堂，大家都玩得好開心，又係教練室影大合照，我地仲親手做了一張感謝咭比倪教練。

當真正離開的一刻真係有種唔捨得既感覺。我們為倪教練搞了一個小型既 Farewell Dinner。我覺得倪教練好有耐性教每位會員。如果會所再有這個運動，我好希望會所可以再找倪教練來教大家！

Apple



行政部

1. 會所僱主招待會將於 19/11/15〈四〉舉行。現邀請會員於當日上台發表心聲，約四分鐘，亦邀請曾經參加輔助就業、過渡就業或小組就業的會員撰寫二至三句心聲給各僱主。
2. 19 位會員於 2/5/2015 參加首屆思健運動日，在四項比賽項目中均榮獲冠軍及全場總冠軍。
3. 家桑，Anita，June，Eva 將於 22/10 - 30/10 到美國參加第十八屆國際會所會議。
4. 兩位職業治療三年班學生 Anson & Grace 於會所由 15/6-24/7 實習。
5. 行政部職員 CC 將於 9/7 離職，到中文大學修讀全職臨床心理學碩士，祝她前程錦繡。新職員面試於 30/6 進行。

過渡就業

1. 如燕已於 31/5/2015 完成香港置地集團文件處理員一職，並由淳淳於 1/6/2015 接任。
2. Mike 已於 5/7/2015 完成普衡律師事務所行政文員一職，並由偉明接任。
3. 守明已於 5/7/2015 完成貝克·麥堅時律師事務所掃描/檔案管理員一職，並由 Michelle 接任。
4. 淑貞已於 15/6/2015 完成香港置地集團文件處理員一職，並由 Gordon 於 16/6/2015 接任。

輔助就業

1. 育健於 29/6/2015 在恆生銀行任職全職文員。
2. 嘉寶、國強及清華於 30/4/2015 在戴麟趾 Rehab Café 任職店務員，而國強於 6/2015 轉到瑪麗醫院一粥麵任職餐廳助理。

文書部

1. 文書部已於 22/6 整合了會所準則討論「會藉」總結及完成此部份翻譯並繼續討論「教育」及「會所功能」準則部份並進行整合及翻譯。
2. 多謝義工 Tuca 於 6 月份在文書部當義工。

教育

1. 我們已於 30/5〈六〉舉行了教育午餐〈樂天生活在五常〉。
2. 1/7(三)為香港特別行政區成立紀念日公眾假期，普通話班暫停。

環保小賣部

1. 我們於 5/6 開健康大使會議，我們計劃新添一些上肢健身器材，鼓勵會員做多些運動。
2. 多謝義工 Mike 6/6 用心教導我們 Ukulele，很多會員都踴躍參加，我們計劃舉行一連四堂 Ukulele 練習班。
3. 多謝義工陳小姐教導我們面試技巧，當日我們有模擬面試，問答環節，討論面試的技巧。
4. 多謝義工 Wendy 於 16/6 教我們包粽，當天有十多人參加，大家都覺得很美味。
5. 多謝義工學生 Tim 及 Ryan 於 6 月在環保小賣部當義工。
6. 為了增加會員和家屬關係，我們暫定 3/9〈四〉4:00 p.m. - 8:00 p.m. 在會所舉行「一家齊心顯才華暨盆菜宴」，歡迎會員陪同最多兩位家屬一起參加，費用全免。請於 3/8 前到接待處報名。聯絡人：Gordon，尚俊，Francez，Tracy，Rachel，Anita
7. 逢星期一、四 5:00 p.m.-6:00 p.m. Anita 在會所與大家一起做器械運動，歡迎大家參加。

膳食部

1. 多謝義工 TUCA 於 1/6 - 5/6/2015 幫忙設計勵友會餐單及整理膳食部儲物室。
2. Keith 於 8-19/6 到膳食部工作體驗，希望可將該體驗到國際會所會議分享。
3. 膳食部現正計劃推出更多款式的早餐、午餐、例湯、養生下午茶及星期美點，請大家拭目以待！

日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4
			香港特別行政區紀念日	手機程式知多 D (5:00-7:06) OT 學生, Anita		拉筋班 義工安怡, Katy, Henry, Tracy
5	6	7	8	9	10	11
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Win- nie		普通話練習 (11:00- 11:45am) 陳廣老師, 梓欣	Ukulele (5:00-7:36) 義工 Mike, Tracy, Derek		自我認識講座 Neil, OT 學生, Anita ,Martin
12	13	14	15	16	17	18
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Win- nie	網球 (香港仔網球壁球中心) (5:00-7:06) Enzo, Apple	普通話練習 (11:00- 11:45am) 陳廣老師, 梓欣			乒乓球+器械運動+ 生日會 琳琳, Rachel, Tracy
19	20	21	22	23	24	25
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Win- nie		普通話練習 (11:00- 11:45am) 陳廣老師, 梓欣		健康煮飯仔 (5:00-8:06) Martin, Joyce	Ukulele 義工 Mike, Derek, Joe, Francez, Rachel
26	27	28	29	30	31	
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie		四川希望之光會所四天交流團 28-31/7/2015 普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣 夜遊荔園 (5:00-7:06) Henry, Katy	勵友會 (7:00pm)		

日	一	二	三	四	五	六
						1
						Ukulele 義工 Mike, Derek, Henry, Enzo
2	3	4	5	6	7	8
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Win- nie		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣	瑜珈 (5:00-6:36) 義工 June, Martin		就業午餐 面試知多 D(二) 義工陳小姐, Joe, Francez, Martin
9	10	11	12	13	14	15
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Win- nie		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣	電影欣賞 (5:00-7:06) Tracy, 琳琳		甜品班+生日會 義工 Shirley, Tom, Winnie, Enzo
16	17	18	19	20	21	22
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Win- nie	網球 (香港仔網球壁球中心) (5:00-7:06) Rachel, Apple	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣			教育午餐(減壓鬆一鬆) 賢, Winnie, Rachel
23	24	25	26	27	28	29
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Win- nie		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣		就業晚餐 (5:00-8:06) Enzo, 巧玲	就業午餐 (了解上班儀容) 淳淳, Winnie, Tracy
30	31					
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Win- nie					

<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. 現誠邀會員於 19/11/15(四)僱主招待會當天上台發表心聲 約四分鐘 另亦誠邀 2 位會員作司儀〈一位廣東話及一位英文〉有興趣會員請到接待處報名。
2. 「一家齊心顯才華暨盆菜宴」將暫定於 3/9(四)4:00 p.m.-8:00 p.m.公眾假期在會所進行，每位會員可邀請兩位家屬參加，名額有限，費用全免，詳情請聯絡環保小賣部。
3. 會所擬於 1/2016 進行會所認證，現在準備自我檢討。

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！