



齊齊來學兩文三語

爲了推廣學習英文及普通話的風氣，會所設計了一連串活動，由文書部負責，於2007年6月份開始每天早上11:30-12:00在餘暇室舉行聆聽練習，6月份的主題爲「英語」，7、8月份爲「普通話」。還有，每月最後一個週二舉行「英語日」或「普通話日」，當天會所會鼓勵大家用英語或普通話對話。會所更特別爲這兩個專題課程，邀請了兩位資深的義工導師幫忙，一位是普通話說得非常標準的陳廣老師，他於普通話聆聽練習時教導我們，起初我是十分害怕要獨自說普通話，但經過重覆聆聽及嘗試「面皮厚」地說出來後，現在信心大增了。另一位是經驗豐富的英文老師Shirley，他們均能以生動的手法教導我們。還有，於相同月份逢星期六早上Shirley亦會任教英文文法班，使會員有更多的學習機會。她的教導方法很能吸引我們的學習興趣，是結合學習英語、時事及人生道理的課堂，Wilson是她的助教，經常提醒我們上課及做功課。我當然很珍惜這個機會，盡量都會抽時間回來上課。

希望會所能够多辦這類課程，使我們重拾學習的信心，並能在工作上學以致用。

米蘭



會員心聲

慶祝端午節

六月十三日端午節前夕，會所舉行包粽日，我在當天早上大約九時到達會所，原來已有幾位會員和職員在廚房裏工作，我也立刻洗手就位。紅梅姐說原來她和幾位會員前幾天已開始預備材料，包括有粽葉、蛋黃和肉等。

今次的粽與往年不同，是「健康粽」，選用的材料是根據醫管局營養師的建議及與會員商討後，用瘦肉代替肥豬肉、用半隻咸蛋黃代替一隻、用冬菇及瑤柱代替臘肉。

大約十一時多我們已把粽包好，還即日把所有粽煮熟，於是我們各人都分到一隻粽，有些會員急不及待，立刻開懷大嚼，大叫：「好美味呀，少了肥膩的感覺。」我覺得自己包粽雖然辛苦些，但吃下有種親切的感覺。

美華



瑜伽及健康大使心聲

經過參加多個月的瑜伽課程及余教練的悉心指導後，我喜歡了瑜伽及做運動。而且按照會所提議的健康飲食方法，我的體重減輕了不少，身型好看得多了。我越來越感受到做運動的好處，所以每天也與會員一起練習。日子有功，漸漸身體也強健起來，少了病痛及傷風。最近，會所選了我做健康大使，並參與推廣運動的好處及食得要健康；少糖、少油並多用蒸的方法煮食和多吃蔬菜。我希望能教導其他會員如何 keep fit，使他們更加健康。

Winnie



建立我的獨立工作

自減少回來卓越之友在外獨立工作已經有四年多了，擔任了數份政府的合約文職工作。我是與非傷殘人士的申請者用同一途徑申請工作。但我在申請表上表示我有患病的。最初一兩次見工的時候都感到有壓力的，因為僱主也清楚知道自己的病況。

不過會所內的職員們也有給予適當的意見及輔導，能幫助紓解我的不安及緊張情緒。當然也有社工的幫助及勸慰。

工作上的壓力一定要自己去適應，盡量向正面處想，而且勤力也很重要。有時候遇上難題時，自己會不懂表達自己内心的情緒，不能及時將困難與別人傾訴，或已被困難困擾。如果能夠多與家人朋友傾訴，或與會所職員保持聯絡，談論自己的長處與短處的問題，會對自己帶來最大的益處。

JESSICA

還記得初次病發是在一九九二年的寒冬。那年的七月是我剛從工業學院的機械工程系畢業，我並不急於找工作。某天我懶洋洋的閑逛大會堂的圖書館，借書後我離開大會堂，碰巧最後一位港督彭定康來履新，他很友善的和我握手。當天晚上各電視台的新聞報導都有他和我握手的片段，我的學友還說他已將此片段錄影了。

那年的仲夏，我透過我姐姐的朋友介紹到一間工程公司工作。那間公司是由一位中國人、英國人和美國人經營，而我在那裡的工友亞強經常對我說這就像是聯合國。初時我不以為以，只是說笑的回應道：「是啊！」。跟著我便假冒聯合國人員寫下幾篇反對中共的論文。

一九九一年六月考試如常從工業學院的四樓乘電女的應用科學系同學中的一位十分漂亮，次日我在地鐵時她滿臉通紅，於是我就跟著她，她主動捉著我的手臂，我問她可否陪伴我到地鐵站，但她卻拒絕了我。我沒有問她的聯絡方法，之後我經常到她寓所的地下花園等她。

九二年的秋冬，中英就香港的前途問題鬧得火冒三丈。由於我從小已經十分關心政治和社會時事，而我的志願是成為一位社會科學家。在重讀中五時我在中國語文科的課堂上寫過香港將會出現政黨政治的論文數篇，及我在阿儀寓所樓下花園等她的古怪行徑，加上公司同事阿強關於聯合國的事，於是我就受不住壓力，患上了精神分裂症。

患病後，我的家人避談我患病前和患病初期的種種事情，卻仍然十分關懷和支持我，供我入讀大學的工程系高級文憑課程。十五年過去了，我明白在已經失去和已經過去的事情上糾纏是沒有用處及沒有效益的。香港已經成功過渡，而那位阿儀可能已經結了婚和有了小孩子。一切已成過去，只有現在不斷努力做好自己，才可實現現在的理想。



期間的某一天中午，我梯往地下，期間一男二位女同學阿儀說我的眼列車上與她相遇上，當她至她寓所的地下花

文書部

1. 已完成設計僱主招待會邀請卡。
2. 新一期介紹員訓練課程於七、八月進行，特別邀請曾參與過渡就業及輔助就業會員回來參與，以便於僱主招待會時協助介紹。
3. 現正整理與會所有聯繫的僱主及其他機構的聯絡資料。
4. 榮已離職，空缺仍未補上。

教育

1. 六月份開始推行英語及普通話聆聽練習，於每天上午11:30-12:00播放會話光碟，及定於每月最後一個星期二為英語日或普通話日。
2. 陳廣老師逢星期二、四於聆聽練習時到會所協助教導普通話。
3. 英語文法班已於七月至八月進行，由Shirley任教，Wilson助教。
4. 港專夜中學課程於九月開學，有意報讀的會員可向文書部索取資料或上網查閱。

行政部

行政

1. 今年十月在美國威斯康辛州舉行的第十四屆國際會所會議將由卓龍和Eva代表會所出席，在此祝他們行程順利。
2. 會所於本年11月15日舉辦「僱主招待會」，請會員踴躍出席及協助籌備工作。

過渡就業

1. 會員在7月份完成了3份小組就業，分別於歐家農(香港)有限公司、進匯醫務中心和怡和機器有限公司。
2. Grace已出任香港大學精神科文員一職。
3. Billy已出任美國謝爾曼·思特靈律師事務所一般助理一職。
4. Milan已出任貝克·麥堅時律師事務所掃描及檔案管理員一職。
5. 文娟已出任香港理工大學辦公室助理一職。

輔助就業

1. 志偉及瑞容現於香港長者家協會擔任派傳單員。
2. 天賜出任香港置地集團文件處理員一職。

環保小賣部

1. 如會員想領取九週年紀念四色筆，請到環保小賣部索取。
2. 會所由現在至10月期間，每週舉行免費健康試食，請大家踴躍回來，並可提議不同款式的食品或飲品，但需合乎健康原則，而且能在會所廚房或小賣部長期供應，意見可交予健康大使、環保小賣部或膳食部均可。
3. 會所將於3/9-8/9期間舉行「健康廚神大比拼」，勝出者最高可獲得現金禮券\$200，而未能勝出的隊伍，皆可獲\$20現金禮券，詳情請留意海報細則，或致電2517 8127聯絡冰姐、Marge或Amanda。
4. 為鼓勵會員多做運動，會所添置了呼拉圈及跳繩用具，亦鼓勵會員於餘暇時段使用跑步機及單車機，以強健體魄。

膳食部

1. 膳食部已於七月開始推出免費健康試食：蜂蜜綠茶及蜂蜜麥皮。在八月份亦已推出免費健康試飲：木瓜脫脂奶。希望藉此能推廣健康飲食。
2. 經過兩個月的報紙試看，結果大部份會員選擇星島日報，所以會所由八月份起開始訂購明報及星島日報。

活動預告

二零零七年九月

日	一	二	三	四	五	六
						1 就業午餐：介紹過渡就業 Eva、恒、Janet 美食：南瓜瘦肉粥 Marge、秀琼
2	3	4 準則會 (2: 30-3:00) 月會 (3:30-5:00)	5 瑜伽班 (5:00-7:00) June、Eva、萬玲	6	7	8 跳繩、呼啦圈 跑步機+卡拉OK： Wendy、蓮妹 生日會：梅
9	10	11 準則會 (2: 30-3:00) 週會 (3:30-5:00)	12	13 下棋 (5:00-7:00) Marge、炳林	14	15 視聽娛樂 Amanda、佩思 手語班 (10:30 -11:30) 冰、Eva
16	17	18 準則會 (2: 30-3:00) 週會 (3:30-5:00) 英文班 (5:00 – 7:00) 恆、Teresa	19	20	21	22 飲茶 Wendy、Rowena
23/30	24	25 準則會 (2: 30-3:00) 週會 (3:30-5:00) 中秋露台賞月 (5:00 – 7:00) 恒、梅、細 Helen	26 中秋節翌日	27	28	29 中西區健康節 Anita、恒、港生

二零零七年十月

日	一	二	三	四	五	六
	1 國慶日 晚飯、看煙花 Wendy、梅、 Kenneth	2 準則會 (2: 30-3:00) 週會 (3:30-5:00)	3	4 羽毛球 (5:00 – 7:00) Anita、國強	5	6 手語班(溫習) 冰 登高 Wendy、Neil 生日會：梅
7	8	9 準則會 (2: 30-3:00) 月會 (3:30-5:00)	10	11 乒乓球 (5:00 -7:00) 恒、Peter	12	13 就業午餐： 工作分享 Amanda、Eunice、 恒 美食：豉油王撈面 Marge、冰姐
14	15	16 準則會 (2: 30-3:00) 週會 (3:30-5:00) 卡拉 ok : (5:00 -7:00) Wendy、琳琳	17	18	19 重陽節	20 教育午餐： 大學校外進修課程 Anita、Wendy 專業義工剪髮： Didi 梅、永鳴
21	22	23 準則會 (2:30-3:00) 週會 (3:30-5:00)	24	25 晚飯 (5:00 -7:00) 恒、志偉	26	27 聯合會所大旅行 恒、Marge、Rowena
28	29	30 準則會 (2:30-3:00) 週會 (3:30-5:00) 電腦班：(5:00 -7:00) Amanda、港生	31			



卓越之友
香港般含道9B
戴麟趾康復中心四樓

印刷品

最新消息

1. 僱主招待會將於 15/11/07(四)晚上在會所舉行。
2. 「健康廚神大比拼」將於3/9(一)至8/9(六)在會所進行。
3. 由現在至十月，每週舉行免費健康試食。
4. 「聯合會所秋季大旅行」將於 27/10/07(六)舉行。
5. 卓龍與Eva 將於十月代表會所到美國威斯康辛州出席第十四屆國際會所會議。

卓越之友會址：

香港般含道9B戴麟趾康復中心四樓
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：

星期一至五 : 8:30a.m.-5:00p.m.
星期六 : 9:00a.m.-1:00p.m.

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登記，謝謝！

