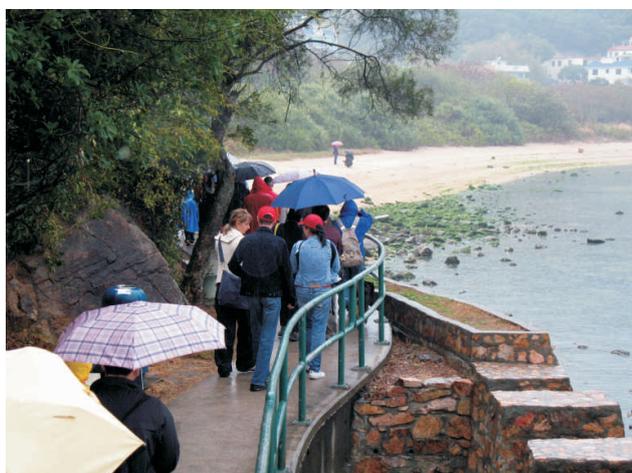




南丫島半天遊



今年復活節我們會所組織去了一次南丫島遠足。那天我們一行三十多人在中環碼頭乘船來到達風光明媚的南丫島。雖然當天天氣欠佳一直落着雨，但我們也堅持走完全程，我們走着走着不知不覺大部份身體都濕透了，我連雙腳都濕透了。在這次行山之旅，我冒失沒有帶備雨具，幸好有一位好心的會員，她全程幫我一把。她的幫助令我很感動，我深深體會到友誼的可貴。我們行完全程之後就來到一家茶餐廳內食下午茶，每個都很滿足的食得津津有味。雖然今次旅程天公不造美，但我們風雨同路見真心，衝破困難完成全程。

蓮



長沙心翼代表四天交流



長沙心翼會所的職員在4月8日至11日在會所進行實習交流，他們名叫小晏和小李，他們的態度十分認真和細心，積極地提問，以了解會所的運作，他們又跟我們一起開會所會議，在會議中，有能操國語的會員慢慢講解，而我則教小李影印，小李還跟一位混血兒會員談天呢！

希望小晏和小李回到長沙會所後能夠學以致用，也希望他們此行充實愉快。

Ginny

分享會：鼓勵會員面對社會

藉着今次的講座，卓越之友希望鼓勵會員能夠面對歧視，接受自己，努力尋求自己的快樂人生。每人都有可能患上精神病。當患有這個病，我們要學會接受及面對。

是次的講座由Eva帶領，並邀請了我們的資深會員Rowena, Mimi, 及Kenneth 與我們分享他們的故事及經歷。他們雖然已經患病多年，但他們樂觀積極面對人生的態度，是很值得我們學習的。他們也曾經接受傳媒訪問，希望更多社會人士及大眾了解精神病，對精神病康復者減少歧視，希望大眾給予他們多一些機會及關心。我們亦邀請了勵友會成員Shirley及Stella 分享她們對康復者的見解。

當我們要面對從社會而來的歧視，很多人都會感到困擾，而會所則提醒我們要開放胸懷，接受患病的事實。面對歧視，要從讀書、工作建立信心，可多與家人溝通，亦可與醫生、社工或卓越之友的職員傾訴。

當中參加的會員Kitty，也有以下的心聲：記得我患病初期，只知道依時服藥及覆診，當遇到壓力或困難時，每每逃避了事；因為自己減少了接觸外界，所以更感寂寞孤單；害怕別人知道我有這個病。後來我努力打破困局，多跟外界接觸，我的朋友多了。踏出第一步，會有意想不到的收獲。希望大家面對社會，不要困著自己，祝福各位！

皓、恒



十週年特刊名稱

十週年特刊預計於六月中出版，大家最後選擇了以「卓越拾影」為書名。拾影有雙重意義，一方面表達會所成立十週年，另一方面，拾影是指隨手影(Snapshot)，而這書的內容為我們的人生觀、會所過去十年的活動相片、會所結構及展望，多謝各會員、職員及義工的一番努力，為這書命名，
以下是其他的提名：

1. 漫步卓越人生路
2. 驚濤駭浪卓越路
3. 豐收十年卓越道.美好人生齊邁步
4. 康復重上·卓越路
5. 重登卓越欄柵處
6. 昂首闊步卓越路
7. 卓越字傳
8. 風光明美卓越路
9. 流光十載
10. 十周年實錄
11. 十周年趣錄
12. 十周年慶典特刊
13. 神之精湛
14. 美滿迎十載專刊
15. 卓越十年
16. 卓越十週年
17. 卓越友愛中心
18. 卓越旅途
19. 卓越書本
20. 卓越之美好人生
21. 光輝勤耀照香江
22. 卓越人生與希望
23. 跌了再爬起來！
24. 人生美好及萬象更新
25. 更美人生十週年恭賀卓越特刊年鑑
26. 精神康復卓越共渡十週年更美好人生特刊年鑑
27. 令傷殘人士有正面的目標
28. 十週年趣聞
29. 卓越十載何容易·美好時光齊珍惜
30. 卓越之友悅人生，展材能賀十載
31. The fruit of 10 years Phoenix Clubhouse is getting beautiful
32. 生命因「卓越之友」而動聽
33. 「卓越」的插曲
34. 十年「卓越」的快樂人生
35. 火鳳凰·新生命：卓越之友十週年特刊。
36. 重燃火鳳卓友十載。
37. 難能可貴的十週年。
38. 新的一天，新的一篇。
39. 彩色人生，十載精彩。
40. 欣賞—(生命) 分享—(樂趣) 回響—(支持)
41. 卓越拾影

從學習中學習

最近，我報讀了一個中級會計課程，很久已沒有揀選一些對工作有幫助的課程進修，原因是有一段日子大部份的時間都放在照顧家庭上。

後來會所的過渡就業替我安排了一份文職工作，我工作的部門屬於會計部，在這裏，我覺得一間公司的主要部門，莫過於會計部，因為公司的盈和虧，在這裏都一目了然。

在工作中，我覺得自己有很多不足的地方，主要是全電腦化，而我的電腦知識仍有不足，其次這裏是一所華洋共處的公司。(不過，我已視這些為挑戰目標)。

不知怎的，現在我很想重拾學生生涯，而實在要學的東西太多了，首先要學會計(情有獨中)，之後要學電腦、職業英語、普通話

.....

希望在往後的日子能保持精神良好，讓我能好好學習。



米蘭



行政部

1. 十週年特刊名稱建議已收到41個提名，並已選出以『卓越拾影』為題。謝謝各會員支持。
2. 會所十週年晚宴，日期為十一月十四日(星期五)。
3. 2008-2009 全年大計及財政預算正在討論中。
4. 長沙交流學習於四月八日至十一日舉行，已經順利完成。多謝大家支持！
5. 爲了繼續推廣會所模式到有需要的地方。本會發起『一人一美金』募捐行動支持國際會所發展中心，多謝大家鼎力支持，收回善款總數將會交給國際會所發展中心。
6. 搬遷會所圖則細節已經初步完成討論，希望將來的會所更完善美好。
7. 會所準則翻譯中文版的就業及教育部份已完成。並已電郵到各會所繼續討論，歡迎提出寶貴意見。

輔助就業

1. 清霞已往太古地產作兼職文員。
2. 志偉已到Ipsos作兼職行政助理。

文書部

1. 文書部已更換了電腦及LCD熒幕，及購置了最新的設計軟件。
2. 已選擇了十週年特刊的照片，文字仍在修改中，多謝義工翁先生及Viona協助翻譯，仍待與設計師再商討，預計於六月中出版。

教育

1. 五月份逢二、四11:30am - 12:30pm爲普通話班，由陳廣老師任教。
2. 共有六位會員獲批核07-08年度輔助教育資助。
3. 玉蘭及Neil現正就讀會計課程。
4. Dick願意於逢星期二爲會員補習英文，如有需要，請與文書部聯絡。
5. 2008-2009年度『輔助教育資助計劃』現正接受會員申請，本計劃目的在鼓勵會員持續進修，詳情請看附頁或致電2517 3703向文書部查詢， 截止報名日期: 2008年5月30日

環保小賣部

1. 我們已開了十週年晚宴會議，建議出外酒樓吃酒席晚宴，會員費用每位50元，請密切留意報名日期。
2. 會所經點算後，發現不見了一些VCD，這些VCD是會所的物品，請大家自律及爲他人著想，不要擅自取去，用後請放回原處，以及不要將非會所的VCD自行貼上LABEL後，靜悄悄地放在架上，甚至直接從家裡把VCD帶回會所棄置於架上，請大家合作。

膳食部

1. 已於四月十一日每個星期五推出特別早餐番茄蛋通粉，每日五份。售完即止。
2. 將於5月份轉換新餐單番茄蛋雞柳飯將轉爲南瓜豉汁排骨飯，香茅豬扒飯轉爲粟米 肉碎飯。豉椒排骨改爲糖醋排骨。星期六午餐則爲火腿三文治沙律和魚旦牛丸米粉。取消紙包飲品，改爲檸水。

二零零八年五月

日	一	二	三	四	五	六
				1	2	3
				勞動節		行山 Wendy、Marge、 青照 (10:00-12:00)
4	5	6	7	8	9	10
				準則會 (2:30-3:00) 月會(3:30-5:00) 籃球(5:15-7:00) 忠、冰		認識僱傭條例， 你我有保障 Amanda、恒、Janet (10:00-12:00)
11	12	13	14	15	16	17
	佛誕	卡拉OK、單車機 (5:15-7:00) 忠、志偉		準則會 (2:30-3:00) 週會(3:45-5:00)		羽毛球 Anita、恒、秀琼 (10:00-12:00)
18	19	20	21	22	23	24
			瑜珈班(5:15-7:00) JUNE、恒、冰	準則會(2:30-3:00) 週會(3:45-5:00) 急救班(1) (5:30-8:30)		卡拉OK、 跑步機、 香蕉班戟 Amanda、梅、 志成 (10:00-12:00)
25	26	27	28	29	30	31
	急救班(2) (5:30-8:30)			準則會(2:30-3:00) 週會(3:45-5:00) 急救班(3) (5:30-8:30)		視聽娛樂、跳繩 生日會 Wendy、Marge、 Peter (10:00-12:00)

二零零八年六月

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
	急救班(4) (5:30-8:30)		包糉(2:00-4:00) Simon、綺萍、阿龍、 琼金、青照、膳食部	準則會(2:30-3:00) 週會(3:45-5:00) 品嚐糉 (12:30-1:30) 急救班(5) (5:30-8:30)		健康美食： 南瓜西米露、 義工剪髮 Didi Eva、忠、阿龍 (10:00-12:00)
8	9	10	11	12	13	14
	端午節翌日	乒乓球(5:15-7:00) 恒、國強		準則會(2:30-3:00) 月會(3:30-5:00) 急救班(6) (5:30-8:30)		教育午餐： 社交禮儀 Anita、恒、Janet (10:00-12:00)
15	16	17	18	19	20	21
	急救班(7) (5:30-8:30)			準則會(2:30-3:00) 週會(3:45-5:00) 急救班(8) (5:30-8:30)		返工溝通無難度 Amanda、梅、Simon (10:00-12:00)
22/29	23/30	24	25	26	27	28
	急救班(9) (5:30-8:30)	視聽娛樂 (5:15-7:00) 恒、龍		準則會(2:30-3:00) 週會(3:45-5:00) 急救班(10) (5:30-8:30)		健康食物交流會 生日會 Wendy、Marge、 秀琼 (10:00-12:00)



印刷品

最新消息

1. 長沙心翼會所已派了兩位職員小晏及小李於8/3-11/3期間在會所學習交流。
2. 現正籌劃製作十週年紀念T-shirt。
3. 十週年特刊書名定為「卓越拾影」。
4. 十週年慶祝活動，包括於六月中出版「十週年紀念特刊」、舉行「記者招待會」，於十一月十四日舉行十週年晚宴，及於十二月舉行十週年大旅行等，報名及交費詳情，請回會所查詢。
5. 成人急救班證書課程，於22-5-08至26-6-08 (逢星期一、四)會所內舉行，時間: 5:30pm至8:30pm，會員需自費\$80(急救課程手冊)，\$50 (考試合格證書費)名額: 15名，學費: 免費(會員達70%出席率，此費用將由教育基金全數資助，否則需自付費用\$240)
考試日期:10-7-08(四) 5:30-8:30pm地點: 卓越之友
6. 2008-2009年度輔助教育資助計劃現已接受申請，會員可申請報讀對職業有幫助的課程或考試，詳請見附頁，如有任何疑問，可聯絡文書部，截止日期：30.05.2008

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：

工作日
星期一至五：8:30a.m.-5:00p.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

