



卓越之訊

第六十一期
二零零八年七月

PHOENIX NEWSLETTER

www.phoenixclubhouse.org

卓越之友成立十週年序幕

1. 『卓越拾影』Image and Vision已經出版了，特別鳴謝『瑪麗醫院慈善基金』贊助印製本特刊，及『勵友會』成員Stella、Linda及Shirley捐贈本刊封套。編輯委員會成員包括：勵友會成員Linda、Stella及Shirley、會員Mimi及職員Eva、Anita。多謝各會員、義工及勵友會提供照片，及在本刊的計劃、設計、編寫、翻譯、核對等各方面提出意見。每位會員均可獲贈一本，請與文書部聯絡簽收。文書部正安排分派特刊給各支持會所人士。



2. 祝賀廣告

過渡就業僱主、輔助就業僱主及勵友會在六月十九日於經濟日報刊登半版祝賀卓越之友十週年的廣告。



3. 記者招待會「精神復康會所模式」在中國及香港的十載卓越發展

於六月十九日在香港大學舉行，當天有多間報館及電台到來採訪。被訪者包括：會員Kenneth、王明燦醫生、貝克·麥堅時律師事務所僱主David Fleming、怡和迅達僱主Danny Luk及Eva。報導載於六月二十日的蘋果日報及文匯報。



4. 十週年晚宴

定於十一月十四日（星期五）於富臨漁港酒家舉行，筵開十席，六時恭候，七時入席。當晚將有幸運大抽獎、卡拉OK、回顧十年花絮及頒贈義工紀念品，費用\$30。名額有限，歡迎各位會員踴躍參加。

會所晚飯樂融融



四月二十九日晚上，我參加了會所的晚飯活動。那一天由阿恒及冰姐親自下廚，梅姐從旁指導。我看到冰姐那天一早便買好菜。阿恒下午開始已經在廚房裡忙得團團轉。他們弄好菜式了，終於開飯啦！菜式有勝瓜雲耳炒牛肉、老少平安、芙蓉煎蛋、炆排骨和蠔油生菜，還有糙米飯，真是健康又美味，大家都大快朵頤，氣氛既歡樂又溫馨。那一頓飯其實十分經濟，每人只需付出十元，認真抵食。我希望日後會所多些舉辦同類型的聚會就好了。

大胃王

歡樂的一天 遊海洋公園

2008年4月26日(星期六)，會所舉行了一個戶外活動——海洋公園一天遊。在此一星期前，我有幸能參與有關的籌備工作，學會了策劃這些活動，一定要有一個既安全又愉快的行程。

在萬事俱備下，這天終於來臨。我們一行38人準時抵達海洋公園的大樹灣入口，取了入場票後，在門前拍了幾張大合照，就開始入園遊玩。穿梭於一段又一段的登山電梯，便上到山上來。這裡是機動遊戲的集中地。我們分組玩了一至兩個刺激的機動玩意，便剛好是早上11:30，是海洋劇場的表演時間。我們每人選好了有利位置，欣賞海豚和海獅明星的精彩表演。在重賞之下牠們表現當然沒有令人失望。看畢，又到午膳時間，大家都選了喜愛的食物進餐。之後更參觀了水母館，啊！原來水母是這麼的可愛。

接著，我們便要下山去探望四隻可愛活潑的大熊貓。只見牠們有的不停地吃著竹葉，有的懶洋洋地躺著，生活過得多麼簡單和寫意呢。最後，我們更參觀了一個以青蛙為題的展覽館——在這裡蛙的品種之多，令人大開眼界，亦從未在其他地方看過。

歡樂的時間很快過去，是時候回程了。這次來到海洋公園，看見園內正進行大型裝修及擴建工程，希望下次再來的時候，它會以全新姿態及更精彩的玩樂內容出現，再度帶給我們一個愉快的旅程。





難忘的端午節

一走進會所，就聞到一陣陣甘香的味道。整個卓越之友都被這清新又不俗的香味籠罩住。源頭原來是來自餐廳，原來是荷葉的香味，有很多人在那裡包粽，我當然有參與其中。今年的材料很豐富：有瑤柱、蛋黃、綠豆、冬菇、豬肉等等；但是最特別是用紫米和紅米，真的是一個美味又健康的粽，光是包著都想食。穿上了圍裙，帶上了手套，我就開始動工了。一開始我都不懂得怎樣包，有好幾個都是包得不合格。但是這裡的人都很有耐心地教導，幾經辛苦，我終於包到一個啦。期間大家都有說有笑，很有過節的氣氛。一眨眼，大家都把糰包完了，然後就拿去弄熟。經過三個小時的時間，我們終於可以吃了，拿著糰，已經垂涎三尺。我急不及待的打開那香噴噴熱騰騰的糰葉，那飯香撲鼻而來。我吃了一口，非常好吃，那煙韌韌的飯香夾著綠豆，非常有口感，令人有吃完還想再吃的衝動，所以我很快的吃完了。今年的端午節過得很開心，因為可以和大家一起包糰，而且還學會了包糰。

Daisy

急救班又開學啦！



我學了「急救班」大約一個月了，每到星期一及星期四，回到會所，吃過晚餐後，大家都有說有笑，互道了心中的快樂和喜悅，便立即上課學急救。

上課時間是5:30 - 8:30，老師教得很好，循循善誘地教導我們，大家都很用心學習。老師的演說非常富有學術性，每次講完後，都問我們：「有甚麼不明白？」他總是悉心地解答和指示給我們；有關講繃帶包紮課題時，老師會示範一次給我們看，然後給時間我們逐一練習。同學們之間合作無間，互相幫助，大家相處都很融洽。

逢星期三及星期五「卓越之友」的溫習班，Anita亦很悉心地指導我們在包紮繃帶時有什麼不對的，大家有說有笑，慢慢大家都熟習起來，漸漸我覺得「卓越之友」好像是我們的大家庭，使我感到很溫暖，不可分割的。在這裏我覺得很充實及喜悅，這都是有賴「卓越之友」職員們偉大的工作，在他們悉心領導下，才會有今天我們的成就，謝謝您們！

Wendy

部門報告

行政部

1. 『一人一美金』籌款活動已進行完畢，籌得款項585元(即美金75元)，多謝大家支持。款項已交給Mr. Ralph Bilby 帶回美國ICCD，並已收到收據。
2. 2008年10月23日至26日將舉行美國西區及太平洋會所會議，會所會挑選一位會員和Eva及徐醫生一同參加會議。
3. 19/6(四)經濟日報已登出過渡就業及輔助就業僱主恭賀卓越之友十週年的廣告。
4. 19/6/08(四)卓越之友舉行記者招待會，慶祝卓越之友10歲生日及宣傳僱主對精神病康復者給予工作之重要性。會員Kenneth，僱主貝克·麥堅時律師事務所及怡和迅達亦有分享經驗及感受。
5. 恒將於八月中離職，將繼續升學，祝他前程錦繡。
6. 多謝ICCD代表Ralph Bibly於五月初到訪會所，給予會所工作日的意見及參觀新會址(預計於2010年落成)。
7. 與地鐵公司及瑪麗醫院商討新會址的會議仍積極進行。

就業

過渡就業

1. 國強於20/5往香港置地集團任文件處理員。

文書部

1. 「卓越拾影」已印刷完成，每位會員可獲得一本。如欲取得書本者，請聯絡文書部。
2. 開始籌劃製作回顧會所照片DVD。

教育

1. 22/5至10/7晚上在會所舉行成人急救班證書課程，逢星期三、五中午進行溫習班。
2. Rowena已報讀『自在人生自學計劃』，在7月上課。
3. 玉冰正在夜校修讀會計。
4. Ocean剛完成保安員平安卡課程。
5. 港專成人夜中學課程已開始報名，如要趕及九月開課，請儘早報名。

環保小賣部

1. Amanda現已放產假，原本由她負責的會員如需協助，請找所屬部門。預計於九月中返工。
2. 十週年晚宴現已接受報名，每位\$30，交費作實，不可退款及轉名，名額有限，先到先得，如要交費，請找永光或龍仔，截止日期，10月尾。
3. 擬於10月晚上舉行健步行班及健身器材訓練班。
4. 12月將舉行十週年大旅行，地點未定。

膳食部

1. 已於6月13日停止供應特別早餐，因為反應不佳，未能吸引會員提早回會所。
2. 於6月16日開始進行轉餐問卷，請各位會員回來填寫，希望可在9月份能夠成功轉換餐單。
3. 將於11月28日與康文署合辦利用有用植物製造果醬及涼粉課程，希望大家踴躍參與，詳情稍後公佈。

活動預告

二零零八年七月

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
		香港特別行政區 成立紀念日		準則會(2:30-3:00) 週會(3:45-5:00) 籃球(5:15-7:00) 恒,Janet		就業午餐: 精打細算齊理財 Eva,忠,peter (10:00-12:00)
6	7	8	9	10	11	12
	急救班補課 (5:15-8:30)			準則會(2:30-3:00) 月會(3:30-5:00) 急救班考試(5:15-8:30)		教育午餐 增強記憶法 Anita,恒,達豪 (10:00-12:00)
13	14	15	16	17	18	19
			瑜珈班(5:15-7:00) June,恒,秀琼	準則會(2:30-3:00) 週會(3:45-5:00)		生日會 健康美食: 包餃子 Anita,梅,阿龍 (10:00-12:00)
20	21	22	23	24	25	26
		視聽娛樂(5:15-7:00) 恒,港生		準則會(2:30-3:00) 週會(3:45-5:00)		書展 Wendy,恒,港生 (10:00-12:00)
27	28	29	30	31		
				準則會(2:30-3:00) 週會(3:45-5:00) 電腦班(5:15-7:00) 忠,詩詠		

二零零八年八月

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
						健身運動+ 卡拉OK Eva,忠,昕昕 (10:00-12:00)
3	4	5	6	7	8	9
		晚飯(5:15-7:00) 忠,志偉		準則會(2:30-3:00) 月會(3:45-5:00)		就業午餐 強積金及工作 如何影響福利 Anita,恒,小風 (10:00-12:00)
10	11	12	13	14	15	16
				準則會(2:30-3:00) 週會(3:45-5:00) 看奧運錄影比賽/ 開幕禮(5:15-7:00) Anita,港生		生日會 健康美食: 焗蛋糕 Eva,梅,冰 (10:00-12:00)
17	18	19	20	21	22	23
		羽毛球(5:15-7:00) 忠,國強		準則會(2:30-3:00) 週會(3:45-5:00)		健康煮飯仔 義工剪髮 Wendy, Marge,細 Helen,沃江 (10:00-12:00)
24	25	26	27	28	29	30
				準則會(2:30-3:00) 週會(3:45-5:00) 棋類活動(5:15-7:00) Wendy,章章		參觀孫中山 紀念館 Eva, 忠,秀琼 (10:00-12:00)

印刷品

最新消息

1. 由會員發起四川賑災募捐行動，總共籌得善款\$853.10，共42人參加，款項已交到紅十字會，多謝大家支持。
2. 急救班十堂已經完成，七月十日(四)急救班考試為6:00-8:30，參加考試會員請於十五分鐘前到達準備考試。歡迎會員於星期一至五，下午十二時四十五分至下午一時半到來會所參加溫習班。七月七日(一)晚上五時十五至八時半為急救班補習班，導師亦會到來教授，請會員準時回來上課。
3. 十週年特刊「卓越拾影」已印刷完成，每位會員可獲得一本。如欲取得書本者，請聯絡文書部，「卓越拾影」亦已上載於網站內。
4. 19/6(四)經濟日報刊登出過渡就業及輔導就業僱主恭賀卓越之友十週年的廣告。
5. 19/6(四)卓越之友舉行記者招待會，慶祝卓越之友10歲生日及宣傳僱主對精神病康復者給予工作之重要性。而20/6(五)蘋果日報，太陽報及文匯報亦有刊載有關報導。
6. 現正籌劃製作十週年紀念T-shirt。
7. 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。
8. 新一期「精神復康會所模式 - 四天啟導課程」將於2009年3月舉行，現正接受報名！

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.-5:15p.m.

社交活動

星期六：9:00a.m.-1:00p.m.

星期二或四：5:15p.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登記，謝謝！

