

十週年大旅行

二零零八年十二月十三日是會所舉行十週年大旅行的大日子，當天天氣良好，我們於上午八時半在會所集合，準時上午九時開車出發，當天我們請到一位很有經驗的本地導遊帶領我們，當天的旅遊車亦十分美麗。

我們先去荳品工場參觀，導遊小姐亦十分專業地介紹沿途風景，而我們十時到達荳品工場，而每位會員免費獲得一碗荳腐花及荳漿，我們還在場內買了一些荳品回家，其後我們乘車到落馬洲觀景台，而導遊小姐介紹了它的歷史給我們，使我加深對祖國歷史的認識，而觀景台亦十分美麗及清優。我們中午到元朗大榮華酒家吃午膳，午餐的菜餚十分美味，而且還見到大食家「韜韜」，使我們各人十分慶幸及開心，他們還介紹手打麵給我們，我們多人都買了一箱麵回家。午膳後，我們乘車到環保資源中心參觀，雖然此地方不太大，但在內的各種展品都是用環保資源做出來，使我們多一點認識環保對大自然的影響。最後我們乘車到最後一站香薰花園參觀，地方面積十分大，我們在此影了兩張大合照，在香薰園除了香薰植物外，亦有小羊給我們觀賞。

最後在下午四時乘車回程，在回程中各人亦開始有一些疲倦，而會所亦安排了二個中途站給我們下車，分別是銅鑼灣及灣仔，最後餘下的會員在會所解散。

當天我玩得十分開心，我十分感謝會所各職員當天的照顧，亦非常多謝當天介紹沿途風光及歷史的導遊小姐，使我們認識到香港本土原來也有很多美麗的地方及環境。

多謝！

Kenneth
2009年春



南丫島郊遊樂

二零零八年十二月二十六日，那天天氣雖然很寒冷，但也天清氣朗，我和一班會員及職員，在中環碼頭集合後，便一起乘坐渡輪出發往南丫島。

上了船，大家各自坐好後，便在船上欣賞海上優美的風景，大約一小時左右，就到達目的地。

下船後，我們便拍了數張大合照，然後就沿著南丫島向索古灣的方向進發，大家在行山途中邊走邊說笑，更不斷在美麗的景點留下倩影，非常開心。經過個多小時的行程，我們到了預定地點吃下午茶，大家便高高興興地享受美食。

在回程時，我們都懷着依依不捨的心情離開！

文娟



初三行大運

二零零九年一月二十八日，正值農曆年初三，會所舉行新春行運團，到太平山頂走一圈，由嵐、Eva及梅姐領隊。上車後，剛好有十六人，正好坐滿一輛小巴，一車直達，梅姐笑得最開心，好像有專車接送似的。天色也開始放晴，由上午天陰陰的，變為陽光出來了，正好寓意新的一年有轉機。

到了山頂，我們會合部份自行上山的會員，拍照的拍照，合照的合照。我們開始起步，有快人一步先行的，有後來趕上的，有漫步瀏覽的，也有邊講邊行走的，各適其適。沿途遊人雖多，但不算擠擁，天氣清涼，算是來得合時。山頂這一條迴環之路的舊路旁多了花草雀鳥指示牌，和突出路旁的休憩處，方便遊人拍照及「再坐一會」。

約下午四時半回到山頂纜車站，大家再在山頂餐廳前合照多幅，在這「五十年不變」的建築前，正是情懷未變，人事已多變。

回到中環，是最後一個值得「回味」的節目：吃了一頓下午茶餐。吃完了，正好日落西山，各自歸家。

愉快的新春半日遊，希望明年可再重溫；願大家「牛」年努力，多多做運動，如行山等。經過今次的行山活動，會員們知道了運動的重要性。

西蒙



會所十週年會員心聲

我是卓越之友的其中一位會員，名叫瑪利亞。我在卓越之友已經度過十個年頭了。會所給予我自信心，令我更加努力做人。我在會所學會愛護別人、懂得同人相處，而且對人和顏悅色。如果你們問我什麼令我感到最難忘的我的答案就是同Eva一齊到上海開會及分享文章，大會叫「上海殘聯/香港復康會全國區縣康復技術指導人員訓練」。我被一位國內的教授的說話所吸引，他提及國內的鄉村民眾，特別是殘障人士，沒有得到應有的福利等，這一次上海之行真的令我畢生難忘。

瑪利亞2008

《夕陽的故事》

二零零四年對於我是不開心的一年，情緒低落患上鬱燥症。這年我因病入院，後來醫生轉介我到卓越之友。職員幫助沒精打采的我重拾自信。我每天回到會所工作，從工作中學習中文文書處理，寫字樓工作及搬運重物的安全技巧。職員Sam、Anita安排我到經濟日報作九個月的過渡就業。初時我很害怕，後來同事們鼓勵並幫助我克服困難，令我勇敢地面對人群，完成了過渡就業。我康復後找到的第一份長工是校園的保安工作。我在該中學負責巡邏，汽車出入管制，登記進入人士的個人資料作記錄。我同時亦需要處理突發事件，如學生在操場受傷，我就會作出急救及招援救護車，登記救護車出入時間作簡單記錄。這份工作使我十分開心。因為它是我重投社會的開始。

最後我要多謝卓越之友主管 Eva Yau，她不斷鼓勵我們重投社會工作。我很高興在會所認識我的女朋友 Winnie，我與她一起很開心。

Ocean

會員就業心聲

《工作讓人康復》

時間倒流到一年前...

當時Anita問我有沒有興趣當置地公司的掃描文員一職，我先是拒絕了她，因為當時我出院不久，怕工作壓力會令我再次病發，心想還是先在會所學習為上算，但她叫我不必擔心，最終勸服了我。而當我知道會所選了我出任此職位，真是從心裏歡喜出來。

初上班真不習慣，因為太沒有自信，經常怕會做得不好，記性又差，幸好我的上司Fanny十分包容和體諒，若我做錯了，她便說：『不要緊，下次再小心點吧！』這樣真的令我放鬆不少。在此我要多謝Fanny。

另外我要多謝社工及Anita，多得她們的支持和寶貴的意見。

日子有功，我熟習了這一份工作，最後因為能完成了工作合約而提高了自信；另外，因為有精神寄托，我的情緒亦有改善，這時我才明白工作可以讓人慢慢康復的。

Ginny

會員廚神大比併心聲

會所舉行的「廚神大比併」，正進行得如火如荼，參賽者更是別出心裁，有水準。而我們也好榮幸邀請到Gabriel回來作嘉賓評判。實在難得，衷心地謝謝他。現知他忙於學業，學海無涯，努力上進，在百忙之中抽空來到做義工，而會所各人都藉此再與這位好友聚聚舊。互相問暖，聯絡彼此的友情。我很希望他日後多些回來做義工。

敬祝忙裏偷閒，要多保重身體，生活愉快。

小嫻



部門報告

行政部

1. 國際會所發展中心邀請各會所提出對準則的意見和更改的建議，必須於三月前提出並交行政部。
2. 四月二十一日至二十四日「四天會所學習交流」我們已替長沙心翼會所參加的職員訂酒店。他們會派三名職員參加。而我們亦已邀請杭州潮鳴會所參加，現正等待他們回覆。
3. 會所正為六月的ICCD註冊做自我檢討報告及準備Clubhouse Profile和就業研究，會所註冊的專家名單已定：Andrew Strachan和Erica Horn。
4. 勵友會新成員包括：Ms. Agnes Chan, Dr. Eileena Chui及Mr. Frederick Sitt於2009加入。卓越之友三位會員將繼續留任。
6. 吳敏倫教授已把卓越歌的琴譜寄給我們，我們在此多謝他對會所的支持。
7. 我們已將「餘暇室」改名為「活力室」，另外「教育室」改為「進修閣」，請大家享用。

〈過渡就業〉

1. Helen已成功完成美國禮來亞洲有限公司的文員工作，並由亞嵐於二月中接任。
2. Better已成功完成怡和迅達的行政文員工作，並由Wilson接任，二月份已經開始上班。
3. 亞豪於二月份開始於貝克·麥堅時律師事務所作掃描及檔案管理員。
4. Alex於二月開始於香港大學精神科擔任文員一職。

文書部

1. 接待處已安裝好新電腦，而環保小賣部安裝了一部新鐳射打印機。
2. 新一期的介紹員訓練班現正招收新會員加入，請有興趣會員可與文書部聯絡。
3. 請各會員留意：為了環保及管理上需要，星期六回來會所，請使用文書部PC05或PC06電腦，如有問題，可向職員查詢。

〈教育〉

1. 普通話班由二月十日開始，逢二、四舉行(公眾假期暫停)，由陳廣老師任教，時間：11:30a.m.-12:30p.m.。地點：社區資源室。
2. 英文班由義工Shirley任教，每兩星期舉行一次，已有六位會員報名，有興趣的會員請到接待處報名。聯絡人：文書部。

環保小賣部

1. 春茗已順利完成，當日氣氛熱鬧，超過一百人參加。
2. 職安健有新的DVD，職員及會員可參閱。
3. 健步行班繼續有練習時間，逢星期五1:00-1:30pm Wendy/Henry一同練習，逢星期二由會員Pamela帶領，逢星期四由會員萬玲帶領。只要完成一次練習，便可有一個「計步器」，數量有限，送完即止。

膳食部

1. 18/2-24/2舉行了健康廚神大比併，共有八隊參加比賽。多謝Gabriel, Janet和Pamela不辭勞苦地擔任評判，又多謝薛先生, Henry和詩為我們攝影。
2. 膳食部歡迎新職員譚浩源先生(Eric)於23/2上班。
3. 膳食部於4/2策劃本年度春茗，並順利舉行，多謝各部門合作。

節目預告

二零零九年五月

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3 籃球 (5:15-7:00) 忠·炯有	4	5 準則會(2:30-3:00) 週會(4:15-5:00)	6	7 行山·生日會 Wendy·Eva·美詩
8	9	10	11	12 準則會(2:30-3:00) 月會(3:30-5:00) 棋類活動·撲克 (5:15-7:00) 忠·志偉	13 專業裁工攝錄 人像短片 (12:30-1:30) 蘇生	14 視聽娛樂· 卡拉OK· 健身器材 Marge·忠·龍
15	16	17 廚神季軍表演 豐家常便飯 (5:15-7:00) 覃·Rowena	18	19 準則會(2:30-3:00) 週會(4:15-5:00)	20	21 教育午餐 遠修路路過 東·Marge·從光
22	23	24	25	26 準則會(2:30-3:00) 週會(4:15-5:00) 電腦班(5:15-7:00) 忠·Eli	27	28 職安事項你要知 Amanda·源·Neil
29	30	31				

二零零九年四月

日	一	二	三	四	五	六
			1 瑜珈班 (5:15-7:00) June·覃·寶琮	2 準則會(2:30-3:00) 週會(4:15-5:00)	3	4
5	6	7	8	9 準則會(2:30-3:00) 週會(4:15-5:00) 健身器材·卡拉OK (5:15-7:00) 忠·從光	10	11 BBQ Wendy·忠·Rowena
12	13	14 乒乓球 (5:15-7:00) 覃·嵐	15	16 準則會(2:30-3:00) 月會(3:30-5:00)	17	18 專業裁工攝錄人像 短片 蘇生·Wendy·覃· 樹華
19	20	21	22	23 準則會(2:30-3:00) 週會(4:15-5:00) 露台下午茶 忠·Neil	24	25 返工溝通無難度 生日會 Eva·忠·Helen
26	27	28 羽毛球 (5:15-7:00) 覃·杏芳	29	30 準則會(2:30-3:00) 週會(4:15-5:00)		

印刷品

最新消息

1. 會所已開始籌備會所註冊事宜，並於一月開始於各部門個別討論會所準則及進行跨部門檢討及撰寫報告，歡迎會員回來會所參與討論工作。
2. 今年花展在2009年3月13日至22日，上午9時至晚上9時開放，大家可用殘疾人士登記証免費入場參觀。
3. 廚神大比拼已經完滿結束，多謝各位參賽者及評分人員，結果勝出的菜單冠、亞、季軍分別是瑤柱蒸蛋、馬蹄冬菇蒸肉餅及清蒸黃立倉。三月十七日當日晚間活動時段，廚神季軍Roueng將與會員分享她的季軍菜式。
4. 本年度的新餐單已獲瑪麗批准，應該可以在3月可以推出，膳食部已把新餐單貼在活力資訊站，請大家瀏覽。
5. 為響應個人終身進修，不斷學習的目標，會所會繼續舉行普通話及英文補習班。另外，三月份亦會舉辦電腦研習班及專業義工攝錄人像班，相信愛好電腦及數碼攝錄的會員，會喜歡參加及互相切磋。
6. 歡迎新職員譚浩源(Eric)加入會所接替梅姐的工作；希望他工作順利及多謝梅姐多年來的貢獻。
7. 會所為了響應環保，請會員星期六如需使用電腦，請使用文書部PC05及PC06電腦，請各會員留意。
8. 2009/2010年度的輔助教育資助計劃現正接受報名，截止日期為30/4/09。資助計劃用途只可提供給以下課程申請：小學、中學、專上學院、大學、電腦、中文打字、普通話、英文或會計課程等。而課程必須於教統局註冊，申請人每年所得資助最多港幣伍佰圓正。聯絡人：文書部。

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！