



第六十七期
二零零九年七月

卓越之友會所註冊

六月二十三日至二十六日是一個令人人心振奮的日子，在這日子之前，會所各人也花了不少時間同心機去為這一次會所註冊作出準備，而我亦是首次出席這個註冊活動。

國際會所發展中心派出的兩位代表Erica Horn小姐及Andrew Strachan先生在我們的會所“卓越之友”主持了會所註冊有關的會議及各項事項，包括：參與各部門的工作，探訪過渡就業(貝克·麥堅時律師事務所及怡和迅達)與會所的行政負責人及勵友會見面等。由於有不少會員負責即時翻譯的工作，所以探訪的過程進行得很順利，氣氛緊張但來得有趣。在最後的口述報告會議進行了兩個半小時，國際友人公正地講述了“卓越之友”的長處和缺點，反映了國際會所代表的關懷和幫助，使“卓越之友”有了作出努力的目標。

會議在五時正結束，全體出席人士和國際會所代表拍了大合照，會議是令人歡欣鼓舞的。



傳雄



怡和思健燒烤同樂日

五月三十日那天的早上，陽光普照、風和日麗，我們到小欖燒烤場和怡和思健的職員一同燒烤。在風光明媚，有金黃色的沙灘、藍天和碧綠的海，令人心曠神怡。遊戲環節是估撲克和BINGO遊戲，每個人都玩到興高采烈。我們來到海邊，看見一群人在享受日光浴，十分健康，他們曬得一身古銅色的肌膚，真令我羨慕，我們在燒烤樂園中享用各式各樣的美食，果汁，清涼茶飲品各式其式，繼續參與各式健康活動，來回程我們在旅遊車上唱歌，亞Lam又懂得搞氣氛，高唱中外名曲，大家都聽得很陶醉，在這樣好的氣氛當中，也唱了多首流行曲，這個旅程非常充實及愉快，令我留下甜蜜的回憶。在此很多謝舉行是次活動的怡和思健，希望往後日子有機會參加這些活動。

琳琳



怡和思健烏溪沙同樂日

六月十三日(六)是怡和思健合辦的烏溪沙同樂日，當天會所提早在八時十五分開門，集合後乘坐旅遊車，到達目的地烏溪沙。怡和思健的一班義工安排我們卓越之友一行二十二人進入禮堂後，原來此活動非常大型，有怡和思健及其他會所共200人。我們分二十人用一個大彩色天幕揮動出不同的形態，十分壯觀。隨著有四至五個不同的群體遊戲，大家都玩得很開心，而且義工們也同我們玩得非常融洽。

到了下午十二時餘便去吃飯。飯後大家往大草地玩大型二人三足，共二十餘人一起玩。並有最後一個很簡單和好玩的遊戲是用雙手將水人傳人到水桶內。結果我們小組贏了第一，每人有一份大禮物。天氣炎熱，人人都玩得很落力，大會最後於活動結束前亦都獎勵我們每人一份禮物作為鼓勵。

錦輝



會員心聲

十週年會員心聲

轉瞬間，卓越之友已成立十週年。

“卓越拾影”一書訴出卓越之友的人和事，圖文並茂，很值得翻閱。卓越之友的會員每人都可擁有一本，在此祝願卓越之友繼續努力，踏進二十年、三十年，延長下去，發展更大，做出更好成績。知道卓越之友在2010年搬遷，到時會址便有更多空間，更寬敞和活動地方，真令人開心和興奮。相信新會所啓用的時候，大家又會熱鬧一翻了。據知，湖南長沙的“心翼”會所已成立，“心翼”這個名字很好，很有代表性，它象徵精神病康復者的心似有飛翼，飛出患病時的框架。自由出去，翱翔天際，找回自我，啊！多詩意呀！

莎莎

廚神大比併心聲

嗨！你們好，我是Rowena！會所舉辦“廚神大比併”十分成功，我是第二次參加。第一次參加是與職員Marge一組，她提出“彩椒雞柳”菜式，可惜最後未能獲獎，今次我再接再厲，以個人名義參賽，菜式是“蒜蓉陳皮蒸黃立倉”而獲得季軍，我已經很高興了。

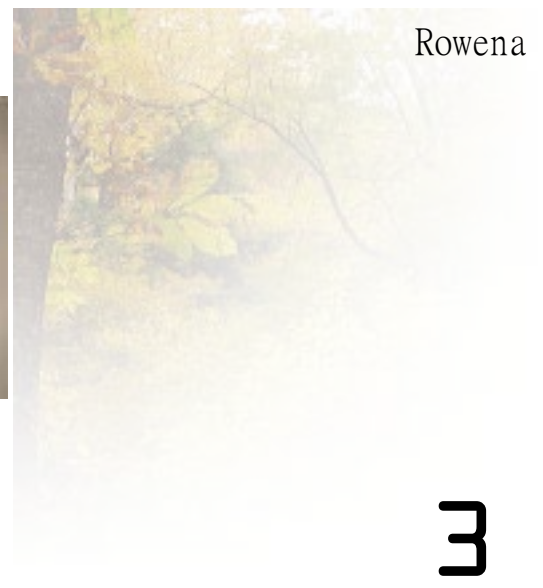
為何我今選擇“黃立倉”為食材呢？由於吃這種魚的人不是太多，因此我大膽地嘗試了用這種魚來製作。事前有教友提供食譜，有很多評判食了都說好吃，而比賽中各會員也盡力地表演自己的廚藝，而每一款菜餚亦都有它們的特式，冬菇瑤柱蒸水蛋。希望日後會有更多的會員參與會所健康又有意義的活動。



冬菇瑤柱蒸水蛋



蒜蓉陳皮蒸黃立倉



Rowena

部門報告

行政部

行政管理：

1. 會所於五月發起了「一人一美金」募捐行動，目的為支持國際會所發展中心(ICCDD)在世界各地成立會所，幫助精神病康復者。職員、會員及勵友會成員一同募捐了港幣1,570.7元，即大約203元美金，已交往國際會所發展中心。
2. 第15屆國際會所會議將於24/10-29/10在美國佛羅里達州舉行，籌委會現正與有興趣參加的會員商討。

過渡就業：

1. 港生於2/4到怡和迅達工作，職位是培訓及行政助理。
2. 雪青於20/5到怡和迅達工作，職位是行政文員。
3. Anny於25/5到香港理工大學工作，職位是辦公室助理。

文書部

1. 灰色手提電腦因火牛插頭出現問題，需要拿回原廠維修。
2. 歡迎會員Calvin，中及樺加入文書部，希望他們於會所生活愉快。
3. 歡迎新職員李佩麗(Rebecca Lee)加入文書部，祝她工作愉快。
4. 亞東將於2/7加入環保小賣部接替Amanda的工作，祝他工作一切順利。

教育：

1. 會所將於3/8，5/8，7/8舉辦為期三天的電腦教育課程，內容為基礎MS WORD應用，時間：4:15PM-5:00PM，請有興趣的會員踴躍報名，聯絡人：文書部。

環保小賣部

1. 環保小賣部露台仙人掌已開花，已拍下照片供大家欣賞。
2. 小賣部推出了新產品，葡萄餅，只售\$1.5，藍莓酥，只售\$2，歡迎大家選購。
3. 環保小賣部已購入了多盆新品種的花，並已種在露台的花盆上，來迎接會所註冊週。
4. 環保小賣部的羅勒已長出種子，將於春天或秋天播種。
5. 多謝職員Amada多年來為會所作出貢獻，希望她日後工作順利，BB 肥肥白白。

膳食部

1. 廚房內的凍肉櫃及洗碗機都損壞了，現等待機電處報價。
2. 膳食部正擬購買新圍裙，歡迎大家提供可行的意見。

節目預告

二零零九年七月

日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4
			回歸紀念日	準則會(2:30-3:00) 週會(4:15-5:00) 電腦班(5:15-7:00) 忠、雪		就業午餐：精明工作態度 工作有前途 東、軍、棠
5	6	7	8	9	10	11
		乒乓球(5:15-7:00) 軍、Lam		準則會(2:30-3:00) 週會(4:15-5:00)		八段錦、卡拉 OK、 生日會 Eva、源、龍
12	13	14	15	16	17	18
				準則會(2:30-3:00) 月會(3:30-5:00) 卡拉 OK、呼拉圈、 健身器材(5:15-7:00) 忠、蓮		參觀孫中山博物館 Wendy、Marge、港生
19	20	21	22	23	24	25
		健康煮飯仔(5:15-7:00) 軍、Neil		準則會(2:30-3:00) 週會(4:15-5:00)		教育午餐：增強記憶有妙法 Rebecca、忠、琳
26	27	28	29	30	31	
				準則會(2:30-3:00) 週會(4:15-5:00) 羽毛球(5:15-7:00) 忠、琳		

二零零九年八月

日	一	二	三	四	五	六
						1
						視聽娛樂、健身器材 東、Wendy、蓮、Janet
2	3	4	5	6	7	8
			東亞活力操興趣班 (4:45-6:00) 余教練、忠、龍 卡拉 OK、健身器 材(6:00-7:00) 忠、龍	準則會(2:30-3:00) 週會(4:15-5:00)		就業午餐：工作五味齊分享 Rebecca、源、Neil
9	10	11	12	13	14	15
				準則會(2:30-3:00) 月會(3:30-5:00) 外出晚飯(5:15-7:00) 軍、志偉		卡拉 OK、視聽娛樂、 生日會 東、軍、炳林
16	17	18	19	20	21	22
	與香港大學 醫科學生交流 (5:15-7:00) Eva、軍、Mimi、 源、Lam、Grace、 淑蓮、錫豪			準則會(2:30-3:00) 週會(4:15-5:00)		樂器比賽、健身器材 Eva、忠、Janet
23/30	24/31	25	26	27	28	29
			專業瑜珈班 (5:15-7:00) June、忠、萬玲	準則會(2:30-3:00) 週會(4:15-5:00)		健康煮飯仔 Marge、源、群

最新消息

1. 歡迎新職員**李佩麗(Rebecca Lee)**加入文書部，而東將加入環保小賣部接替Amanda的工作，祝他們工作一切順利。
2. 會所於過去兩年舉辦了一系列的**健康活動**，得到全體會員的積極參與，現徵求會員分享心聲。6/8/2009 週會上會有分享會，請大家踴躍出席。
3. 恭喜會所完成**會所註冊週**的工作，祝會所註冊成功及多謝會員的支持及協助，令註冊得以順利完成。
4. 多謝**Erica**及**Andrew**代表國際會所發展中心(ICCD)蒞臨卓越之友作註冊探訪並對會所提供寶貴意見。
5. **僱主招待會**定於19/11(四)於會所舉行，請會員回會所協助籌備。
6. 會所於8月5日(三)舉行「**東亞活力操**」**興趣班**，時間：下午4:45-5:45，由余教練教授。此活力操有助身心健康，而且簡單易學，請各位會員踴躍參加。
7. **四天會所學習交流**已定於9月22-25日舉行，長沙心翼會所派2-3位職員到卓越之友交流，請各會員踴躍回來分享。
8. **與香港大學醫科學生交流會**已定於8月17日黃昏舉行，地點為醫學院，請各會員踴躍到會所報名，內容包括：播放會所VCD、問答遊戲、王醫生、徐醫生和會員分享、精美飯盒，截止報名日期為7月31日。聯絡人：Eva，軍，Grace，淑蓮。
9. 9月18日上午10時與香港公園外展計劃合作舉辦「**植物色香味**」工作坊，請大家到時踴躍參加。

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