



# 卓越之訊

PHOENIX NEWSLETTER  
www.phoenixclubhouse.org

## 祝賀錦輝成功的一天

回想起我三十歲時，因為身體差了，辭了工作，生活困難，多謝麥醫生幫助我申請政府的綜援金，但我每天留在家睡覺，就算吃著藥，我知道都會有機會復發入院，我記起在十幾歲時在日間醫院工作做木工和做塑膠花，我主動申請入卓越之友，後來我見了主管 Eva，我問她可以留在這裏多久，她說會所，會籍是永久的。



到了會所，得到職員和會員幫助在環保小賣部學識收銀機和園藝，隨後做了醫管局職員合作社和經濟日報這兩份過渡就業，很快在外面找到一份兼職速遞員，起初由 4 小時一天增至 6 小時，做了五、六年，現在的我很成功在某大速遞公司做了全職四個月了，今個月已停了政府的綜援金，我很開心，多謝幫助過我和機構，令我有目標和建立自信心，使我有信心工作一定會成功。

錦輝

## 新生活的開始

會所於 2010 年介紹了一份過渡就業給我。這份工是郵件運作助理，我每天早上九時三十分回到公司，下午一時三十分收工。工作內容是將寄入的郵件運用 X 光檢查，影印文件正面作簽收用；同時亦會將郵件送上二十樓讓其它同事分派給收件人。

我做了這份工作後，朋友說我說負面的話少了，我亦因有了收入而心情好了。更開心的是，我做了三個月工後，醫生可將我的藥份調低，真的很謝謝會所及摩根士丹利給我這一次寶貴的工作經驗。



健青



# 勤做運動身體好

## 羽毛球訓練班

我在五月至六月參加了會所舉辦的羽毛球訓練班、逢星期六上午 10:00-12:00 在上環體育館舉行。由專業羽毛球教練教導。我覺得教練教得很好，他教了我們一些基本羽毛球的

技巧，又有示範和練習，我們都很清楚明白他的教導。期間，我會與一些會員切磋球技，從過程中，我除了學會到一些羽毛球的知識外，還認識了一班朋友。我都喜歡了打羽毛球。之後，我會繼續練習，因為可以做運動來鍛鍊身體。將來我可以約一班朋友來切磋球技，從而聯絡友誼，我更希望會所再舉辦多一些有益身心的運動。

Rachel



羽毛球練習賽在 8/6(二)5:15-7:00pm 舉行，吃過點心之後，我們到上環體育館的羽毛球館打波。在星期六的羽毛球訓練班教練的悉心教授之下，有份學習羽毛球的會員，大家都覺得自己的羽毛球技術進步很大，他們懂得反手打波，而且球藝流暢。是次會所舉行的羽毛球訓練班可以幫助各位會員進一步了解羽毛球這一項活動，這個活動不但有益身心，亦都可以從打羽毛球當中，增進會員彼此之間的友誼，真的很有意義啊！

雄

### 健康大使分享

我不知不覺間已帶領健步行二年，當中有很多歡樂回憶值得和大家分享，特別是能夠和其他會員一起鍛鍊身體、減肥、親近大自然、和建立友誼。

我希望大家亦能體驗當中的好處，逢星期二、四 1:00-1:30 與我們一起健步行，行出個健康！



琳琳

# 『怡和思健城市遊踪活動』

Hello, 我叫 Janet, 很開心參加了怡和思健城市遊踪, 當日是 2010 年 2 月 6 日(星期六), 活動是要我們到達香港島不同的地點, 包括蘇浙公學、中西區、東區及南區, 目的讓中學生可以同康復者一同進行活動並認識港島區, 怡和提供午餐及活動的車資, 這個遊戲很有趣, 目的是令我們更加了解香港的街道, 同時也要我們學懂計劃怎樣運用金錢, 把握有限的時間, 安排地點, 最重要是團結精神, 最後才能脫穎而出, 勝出這次比賽。



一站又一站的完成任務, 雖然我們未能完成全部的任務, 不能勝出這次比賽, 但我與她們在遊戲中玩得很高興, 大家由此都變得熟絡了, 令我們五人得到最寶貴的是友誼呢!

Janet

六月十九日(星期六), 我和其他九位會員參加了怡和公司在將軍澳區舉行的精神健康計劃一日遊。當日我們由卓越之友坐旅遊巴士到將軍澳一間中學, 我們被分派成五人為一組, 五人當中有一人是我們卓越的會員。

我參加的一組是第 21 組, 我們拿了怡和思健所供給的五百元做交通費、午餐費及購買活動用的費用。首先我們坐小巴往科技大學, 我們按指示到達特定的地點拍照、玩遊戲, 我們一路上有講有笑, 很是開心。隨後我們就到將軍澳市內的新都城商場的幾個地點, 然後與怡和思健的人員會合和食午飯。最後就坐的士返怡和的餐廳吃點心及討論今日的行程。一起聚會的人大概有二、三百人, 很是熱鬧呢?

我們臨離開時, 每人還被派發一袋禮物, 盡興而歸。

家



# 部門報告

## 行政部

### 行政管理

1. 長沙心翼會所的職員張琳、沈韻和會員黃黎光於 6 月 8 日至 6 月 11 日到卓越之友作四天交流。
2. 陸志聰醫生已於 31/5 上任，他將會成為港島西聯網總監，瑪麗醫院及贊育醫院行政總監。
3. 瑪麗醫院將會在香港電台「精靈一點」介紹輔助醫療的服務，Eva、Rowena 與 June 會於節目內介紹精神健康康復服務。
4. 卓越之友搬遷日期暫定為 2011 年 4 月 9 日(六)。
5. 國際會所發展中心於其 2009 年報中，對中國香港卓越之友捐助，貢獻和支持予以致謝。
6. 第 11 屆美國西區會所會議，將於 12/10-15/10 於美國加州聖地牙哥舉行，經面談後，邀請錦輝作會員代表，與 Eva 一起赴會。

### 過渡就業

1. Wilson 於 3/5 到普衡律師事務所任辦公室助理。
2. Joyce 於 7/6 到貝克·麥堅時律師事務所任專業發展行政助理。
3. 浩於 12/5 到迅達升降機有限公司任行政文員。
4. 中已完成於貝克·麥堅時律師事務所的專業發展行政助理一職。
5. 雪已完成在迅達升降機有限公司的行政文員一職。
6. Billy 於美國禮萊亞洲公司的文員職位續任至 20/8。
7. Celesty 於香港置地的文件處理員續任至 7/12。
8. Apple 在好歷香港升降機有限公司的檔案處理文員續任至 22/11。

## 文書部

1. 多謝各位曾任電腦大使的會員，希望會員繼續踴躍參加。
2. 現在收集有興趣報讀普通話證書課程的會員人數，以便安排上課日期及時段，請有興趣的會員可到接待處報名，聯絡人：文書部。
3. 文書部現正招募新會所 VCD 製作委員會委員，開會日期為 7/7(三) 2:30PM。請有興趣會員可到接待處報名，各部門最少派二名代表參加。



### 教育

1. 已於 6 月份完成普通話班，多謝陳廣老師到來會所教授普通話。
2. 7/7-25/8(逢星期三)於 4:00pm-5:00pm 有英文班舉行，由 Linda & Stella 教授，Alex Kerr, Gallant 及嘉麗任助教，有興趣會員可到接待處報名。
3. 為期三個月的電腦班將於 2/7(五)為最後一堂，多謝會員熱烈參與。

## 環保小賣部

1. 環保小賣部聘請新職員林曉芳於 7 月 5 日上任，希望她工作順利。
2. 羽毛球訓練班尚餘兩堂(3/7, 10/7)，時間：10:00-12:00，地點：上環體育館 12 樓，歡迎會員出席。
3. “房屋福利你要知”講座已於 19/5 舉行，由社工部同事主講，有關資料已存放於社區資訊室，歡迎會員取閱；現正安排另一個關於綜援金等福利的講座，日期時間待定。
4. 31/7(六)週末活動為“減肚臍，強體魄飲食妙法”工作坊，由義工註冊營養師陳先生主講，時間：10:30-12:00，歡迎會員出席。聯絡人：東，源，燕素。
5. 我們將於本年度 11 月 13 日(六)舉行卓越之友年度大旅行，地點待定，請各會員預留時間出席。

## 膳食部

1. 膳食部於 6 月 10 日舉行端午節包粽 Fun Fun Fun。
2. 膳食部增加早餐項目，燒賣(\$2)4 粒，牛肉(\$1)1 粒，供應時間：8:45am-9:30am



# 節目預告

二零一零年七月

日	一	二	三	四	五	六
				1	2	3
				回歸紀念日	籃球 (5:15-7:00) Eric, 天賜	羽毛球訓練班 (10:00-12:00) 上環體育館 Eva, Alan, Joyce
4	5	6	7	8	9	10
		準則會(2:30-3:15) 乒乓球 (5:15-7:00) Alan, 傳雄		月會(3:30-5:00)		羽毛球訓練班 (10:00-12:00) 上環體育館 Brian, Eric, 美詩
11	12	13	14	15	16	17
		準則會(2:30-3:15)		週會(4:15-5:00) 羽毛球 (5:15-7:00) Enzo, 琳		就業午餐 減壓鬆一鬆 生日會 Rebecca, 豪仔, 曉芳
18	19	20	21	22	23	24
		準則會(2:30-3:15) 電腦班 (5:15-7:00) Henry, 傳雄		週會(4:15-5:00)		參觀博物館 Henry, Enzo, Milan
25	26	27	28	29	30	31
				週會(4:15-5:00)	健康煮飯仔 廚神冠軍隊主理 Eric, Grace, 曉芳	營養師講座 註冊營養師 陳勇堅先生主講 Brian, Eric, 燕素

二零一零年八月

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
		羽毛球 (5:15-7:00) Alan, 天賜		週會(4:15-5:00)		教育午餐 工餘進修樂趣多 Rebecca, 龍, 曉芳
8	9	10	11	12	13	14
		準則會(2:30-3:15)		月會(3:30-5:00) 卡拉 OK, 電影欣賞 (5:15-7:00) Enzo, 港生		美善生命之旅 - 人生回顧 Eva, Alan, Rowena
15	16	17	18	19	20	21
		準則會(2:30-3:15)	瑜珈班 (5:15-7:00) Henry, Apple, 曉芳, June	週會(4:15-5:00)		攝影班 生日會 Henry, Enzo, Janet
22	23	24	25	26	27	28
		準則會(2:30-3:15)		週會(4:15-5:00)	就業晚餐 (5:15-8:00) Eric, Janet	就業午餐 職安事項你要知 Eva, Alan, 克雄
29	30	31				
		準則會(2:30-3:15) 乒乓球 (5:15-7:00) Alan, 傳雄				5

卓越之友  
香港般含道9B  
戴麟趾康復中心四樓

---

---

---

印刷品



1. 羽毛球訓練班最後二課將於 3/7(六)，10/7(六)舉行，已報名及有興趣會員可以回來會所參加。
2. 第十一屆美國西區會所會議，經面試後，現邀請了錦輝作會員代表。
3. 長沙心翼會所職員張琳，沈韻和會員黃黎光已於 6 月完成了四天會所學習交流。
4. 31/7(六) 活動為營養師講座，題目：減肚臏、強體魄飲食妙法，由註冊營養師陳勇堅先生主講。

### 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](http://www.phoenixclubhouse.org)

電郵地址：[pc@phoenixclubhouse.org](mailto: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！