



# 卓越之訊

PHOENIX NEWSLETTER

www.phoenixclubhouse.org

第七十五期  
二零一零年十一月

## 第十一屆美國西區會所會議

這次是我第二次坐飛機出外，第一次是到上海參加會議，而今次是到美國聖地牙哥。坐了約十三小時飛機到三藩市再轉一個小時內陸機便到達目的地。我們來到目的地，便有職員拿著歡迎紙牌來歡迎我和 Eva，他們並送了一束玫瑰花給我們。而 Ralph 也約了我們一起到酒店去。

在酒店休息了一會，晚上便和其他會所的人士互相認識。由於我英文不太好，起初都不太習慣，只是跟他們點頭說幾句簡單英文便算。到了第二天早上，是 Eva 的演講和我演說自己從過渡就業的過程，大家都很喜欢聽我的故事，聽完後他們都和我握手和恭賀我。可惜因為時差問題，我的精神不太好，在兩天下午演講時我都是半睡半醒。在星期三晚上我們自費遊船河去，我買了一些禮物，在船上，我一邊欣賞風景，一邊吃晚餐，我們並一同合照，Ralph 用了 10 元美金買了相片送給我。

到了回程那天，我一個人 5:00 a.m. 起床乘坐機場巴士。在聖地牙哥 4 天裡，我對所有事物都留下了美好的回憶。由香港機場出發到返回香港的幾天裡，我到過的每處地方都令人非常難忘，尤其是那些特色的屋子及大片的山脈，對我來說，這是一處闊寬和有很多很多空間的地方。我都很喜歡這個地方，希望下次再到這裡旅遊。



Calvin



## 希爾頓人道獎



Ralph Billy 及 Mr. Moorghen 參與會所中秋節晚會活動。



Mr. Moorghen 在卓越之友裡訪問 Wing & Calvin。

希爾頓人道獎是對那些為減輕人類痛苦有非凡成就的機構作出的表揚。今次，國際會所發展中心及美國「活泉之家」競逐這個獎項。而他們安排了希爾頓人道獎代表 Mr. Moorghen 於 21/9 及 22/9 到卓越之友進行考察。

Mr. Moorghen 很友善的與我和錦輝面談，當中還有 Eva 和 Ralph。我真情的表達了身為其中精神病康復者的情況，讓世界知道我們的困難，從而得到更好的幫助，讓我們能真正融入社會做一個不是自視為弱者的人。卓越之友凝聚了力量，我們是幸運兒能夠身處這裡發揮自我價值和才能的會所。

真的希望希爾頓人道獎的工作人員經過考察對我們精神病康復者有更深入的了解及會所模式對我們帶來的幫助及支持。

在此機會衷心感謝卓越之友各方面的幫助，令我再次踏上快樂大道做一個正直善良，對社會有貢獻的人。我們一起努力向上吧！

Wing

# 金紫荊赤柱半天遊

十月一日(星期五)是國慶日，我們參加了「卓越之友金紫荊赤柱半天遊」的活動。當天我們在灣仔家計會集合。因為當天是十一黃金週，怕人流很多，我、龍、Alan 及 Eva 做足了事前的準備。我們集合的時間為 1 時正，當集合時間到了，仍然有幾位會員趕來，我們只好等多一會。集齊後，我們一同步行往金紫荊廣場拍照，感受國慶氣氛。在那裡，我們拍了不少靚相。約 3 時許，我們便乘坐 260 號巴士到赤柱。大家到達赤柱大街後，便向海事博物館進發。在館內，看見很多現代及古代的船隻介紹，我們在每一景點都影了很多相片。看了大約三十分鐘，我們沿着大街行到美利樓，沿途到處都是拍照的地方，背面有一個大海灘，襯托起來有如一幅美麗的圖畫。而美利樓的外貌和古典建築，比較很是優美。到了下午茶的時間，我們出了少問題，本來大家準備到赤柱下午茶，但我們一行廿多人，找了很多間食肆都找不到位置給我們，所有餐廳都擠滿了人。最後，幸好有賜和我找到了一間名為“赤柱酒家”的茶樓。下午茶過後，我們點齊人數，便到赤柱巴士總站各自乘車回家。

雖然到赤柱比較遠，而且車資較為昂貴，但那裡的景色真的很美，我們也覺得是值得的，大家都盡慶而歸。



Calvin，偉，章

## 會所健康及教育講座



會所邀請了社署社工講解福利事項，例如：申請傷殘津貼及綜援的程序以及解答會員一些常見的問題。



香港公園外展計畫 — 「蘭花介紹及護理」工作坊於 17/9 在會所舉行。

## 會所教育-普通話班



我們為了答謝陳廣老師多個月內為會員進修普通話，我們於最後一堂普通話班完畢後，特別為陳老師開了一個小型謝師宴，老師收到我們贈送的禮物都很開心，並與會員一同分享小食。



# 英文班 助教們感想

我很高興能在這個暑假到 Phoenix Clubhouse 幫忙，在做義工的過程裡，我最感到開心的是看見會員們學到更多，能夠學以至用；在離開的時候跟我說：Thank you, see you next week, 或 Thank you for your help, I have learnt a lot. 希望不久的將來，會再有機會前來幫忙。

Amanda Lee



能夠做到助教真係一件好開心的事，雖然自己以往沒有教學經驗，但是在跟學員交流的過中，自己學識了不少與人相處的技巧，實在是獲益良多！學員個個都很積極，用心學習，希望以後當我在香港的時間，都可以繼續做助教呢！

Grace Chun



有一天，Alan 和 Eric 前來問我有沒有興趣在香港大學精神科做辦公室助理一職。我起初拒絕了，因為擔心做不來，但考慮了一段時間後，加上他們的鼓勵，我便接受了。

接著的兩個星期，我在膳食部與他們合作，互相了解之餘，並學習該職務上的工作。過了兩星期，我便正式上班。

起初上班真的不習慣，一來是要認識很多新同事，二來又要學習新工作，但自己記性差，很擔心，多謝 Alan 和 Eric 在最初時不厭其煩地教我，直到我完全掌握所有工作；同時，我亦很勤力地學習，把所有步驟都記於筆記簿上，漸漸地我便可自行上班了。

我在香港大學精神科做了半年，成功地完成合約。我覺得這裡很充實，自信心提升了，並認識了一班新同事，真是十分開心。

琳琳



在怡和迅達工作了一年，覺得很捨不得離開，部門同事對我好好，他們很友善，能夠接納我，而個人在這一年工作裡面學識如何處理辦公室事務：Filing, copying, faxing, scanning, sending email, printing, sending letter... got benefit from that。多謝會所給我這機會。

雪青

## 行政部

### 行政管理

1. Eva and Calvin 已於 12/10/2010-15/10/2010 到美國加州聖地牙哥出席第 11 屆美國西區會所會議。
2. 25-29/10 瑪麗醫院進行了五天的醫院評審，由 6 名澳洲及 6 名本地專家組成十二人的評審小組。於 27/10(三)下午 2:00-4:00，由 Dr.Derrick Au(區醫生)，Ms.Rita Cheng(鄭小姐)及 HKWC(香港西聯網)的一位職員到卓越之友參觀及訪問。
3. Eva 已於 19/9 與 Ralph Bilby 及希爾頓人道獎代表 Mr. Jean-Marc Moorghen 到長沙視察心翼會所，並於 21/9(二)及 22/9(三)到卓越之友探訪。

### 過渡就業

1. 步喜於 2/9 任美國禮來亞洲公司合約文員，接替 Billy 的工作。
2. 琳琳於 10/9 完成香港大學精神科辦公室助理，由慧中於 13/9 接任。
3. Michele 於 20/9 出任迅達升降機(香港)有限公司一般助理一職，接替 Sandy 的工作。

## 文書部

1. 介紹員訓練班已於 4/10(一)上午 11:30am 及 6/10(三)3:30pm 在卓越之友舉行。
2. 新的過膠機壞了，有待維修師傅到會所修理。
3. 文書部已整理了工作指引及統一檔案標籤。
4. 文書部正在更新 Employment File 及部份網頁內容。
5. 會所增添了一部新鐳射打印機及準備購買一部新數碼相機。



### 教育

1. 陳廣老師於 11 月至 3 月份逢星期三 11:00-12:00 會替大家溫習普通話。請有興趣會員到接待處報名。
2. 普通話證書課程已定於 11 月份開始至 3 月份。於星期六在卓越之友早上 10:30 至 12:00 舉行。共十二堂。第一堂為 6/11(六)，有關課程上課日期請參閱進修閣的壁報板上。
3. 電腦班研習課程(MS WORD)已於 24/9 完成。

## 環保小賣部

1. 「蘭花介紹及護理」工作坊及「福利事宜話你知」於 9 月份舉行了。
2. 歡迎新職員 Carol 加入環保小賣部，希望她工作愉快。
3. 我們已開始於露台設立了食用植物閣，種植多款可食用植物，包括指天椒，蕃茄，木瓜，燈籠椒，茼蒿等。
4. 我們製作了有關活力室內健身器材使用方法的 VCD，由余教練講解，請會員使用器材前先觀看 VCD，多謝合作。
5. 11 月 3 日開始，連續 6 個星期三的晚間活動為八段錦訓練班，由 Eva 教授，請各會員踴躍參加。
6. 卓越之友十二週年大旅行(挪亞方舟)將於 11 月 13 日舉行，由於報名會員眾多，現已額滿，但歡迎有興趣會員報名作後備，多謝。

## 膳食部

1. 廚房安全講座已於 20/9 完成。
2. 中秋晚會於 22/9 成功舉行，多謝贊助食物的會員(香蘭, 克雄, 志偉, Rowena, Wing, 冰姐, Pamela), 聖雅各福群會, Dr. Anna Lam 及鍾醫生支持。

# 節目預告

## 二零一零年十一月

| 日  | 一  | 二              | 三                                                                           | 四             | 五                                | 六                                                                               |
|----|----|----------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 2  | 3              | 4                                                                           | 5             | 6                                | 7                                                                               |
|    |    | 準則會(2:30-3:00) | 普通話班(11:00-12:00)<br>陳廣老師<br>八段錦(5:15-7:00)<br>Eva, Enzo, Janet, 傅雄         | 週會(4:15-5:00) |                                  | 普通話班<br>(10:30-12:00)<br>Rebecca, Alan, 龍                                       |
| 7  | 8  | 9              | 10                                                                          | 11            | 12                               | 13                                                                              |
|    |    | 準則會(2:30-3:00) | 普通話班(11:00-12:00)<br>陳廣老師<br>八段錦(5:15-7:00)<br>Eva, Wendy, Janet, Alan, 傅雄  | 月會(3:30-5:00) |                                  | 挪亞方舟大旅行<br>Eva, Eric, Brian, Henry, 琳琳, Rowena, 志偉<br>錦輝                        |
| 14 | 15 | 16             | 17                                                                          | 18            | 19                               | 20                                                                              |
|    |    | 準則會(2:30-3:00) | 普通話班(11:00-12:00)<br>陳廣老師<br>八段錦(5:15-7:00)<br>Eva, Wendy, Carol, Janet, 傅雄 | 週會(4:15-5:00) |                                  | 普通話班及生日會<br>(10:30-12:00)<br>Henry, Enzo, Rowena                                |
| 21 | 22 | 23             | 24                                                                          | 25            | 26                               | 27                                                                              |
|    |    | 準則會(2:30-3:00) | 普通話班(11:00-12:00)<br>陳廣老師<br>八段錦(5:15-7:00)<br>Eva, Wendy, Alan, Janet, 傅雄  | 週會(4:15-5:00) | 健康煮飯仔<br>(5:15-7:00)<br>Henry, 琳 | 就業午餐 -<br>認識僱傭條例<br>你我有保障<br>及教育午餐 -<br>報讀課程夠精明<br>光明出路可達到<br>Rebecca, Carol, 龍 |
| 28 | 29 | 30             |                                                                             |               |                                  |                                                                                 |
|    |    | 準則會(2:30-3:00) |                                                                             |               |                                  |                                                                                 |

## 二零一零年十二月

| 日  | 一  | 二                                               | 三                                                                                       | 四             | 五  | 六                                               |
|----|----|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----|-------------------------------------------------|
| 1  | 2  | 3                                               | 4                                                                                       | 5             | 6  | 7                                               |
|    |    |                                                 | 普通話班(11:00-12:00)<br>陳廣老師<br>八段錦(5:15-7:00)<br>Eva, Eric, Janet, 傅雄                     | 週會(4:15-5:00) |    | 卓越繽紛十二載<br>暨義工嘉許日<br>文書部統籌<br>全體職員及會員           |
| 5  | 6  | 7                                               | 8                                                                                       | 9             | 10 | 11                                              |
|    |    | 準則會(2:30-3:00)                                  | 普通話班(11:00-12:00)<br>陳廣老師<br>八段錦(5:15-7:00)<br>Eva, Enzo, Janet, 傅雄                     | 月會(3:30-5:00) |    | 普通話班及生日會<br>(10:30-12:00)<br>Brian, Alan, Apple |
| 12 | 13 | 14                                              | 15                                                                                      | 16            | 17 | 18                                              |
|    |    | 準則會(2:30-3:00)<br>羽毛球(5:15-7:00)<br>Grace, Eric | 普通話班(11:00-12:00)<br>陳廣老師                                                               | 週會(4:15-5:00) |    | 普通話班<br>(10:30-12:00)<br>Henry, Enzo, Rowena    |
| 19 | 20 | 21                                              | 22                                                                                      | 23            | 24 | 25                                              |
|    |    | 準則會(2:30-3:00)                                  | 普通話班(11:00-12:00)<br>陳廣老師<br>健康飲食賀聖誕<br>(5:15-7:00)<br>Henry, Apple, Enzo, Brian, Janet | 週會(4:15-5:00) |    | 聖誕工展<br>樂繽紛<br>暨<br>下午茶<br>Brian, Carol, 志偉     |
| 26 | 27 | 28                                              | 29                                                                                      | 30            | 31 |                                                 |
|    |    | 準則會(2:30-3:00)<br>乒乓球(5:15-7:00)<br>Carol, 傅雄   | 普通話班(11:00-12:00)<br>陳廣老師                                                               | 週會(4:15-5:00) |    |                                                 |

卓越之友  
香港般含道9B  
戴麟趾康復中心四樓

---

---

---

印刷品

### 最新消息

1. 會所已經完成了瑪麗醫院評審工作，多謝各位會員及職員在醫院註冊評審工作中所付出的努力。
2. 參加了普通話證書課程的會員請留意課程時間已張貼於進修閣。
3. 本年度的國際復康日定於 11 月 21 日，請各位會員留意。

### 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！