

卓越繽紛十二載暨義工感謝日



不經不覺，原來卓越之友已經成立了十二年。卓越之友能於十二年裡仍屹立不倒，這反映出會所模式對會員的康復有著顯著的幫助。

今年會所送出的週年紀念品是指南針連小電筒的鎖匙扣，深得會員的喜愛。

慶祝當日有 Janet 及青做司儀，而當日介紹會所這年來的回顧及本來計劃的前瞻由 Apple 及 Rebecca 負責，跟著就有多位會員分享他們加入卓越之友的心聲，分別有：琳琳，萬玲，Apple，淑蓮。

王醫生及吳敏倫教授為我們會所獻唱多首金曲。之後，我們表揚了過去多年來幫助我們的義工們，今年我們有 3 名義工獲得 10 年義工服務獎，分別是 Linda Chan，Raymond Wong，Chetwyn Chan，他們為我們會所發展作出多方面的協助。及後有 5 年義工服務獎的陳廣老師，他經常不辭勞苦為我們溫習普通話。

本年度服務過會所的義工們亦為數不少，包括有 Shirley Mok，Wendy，Anita，Mimi，Milan，Stella Poon，Rachel，Agnes Chan，David Fleming，Danny Luk，Peter Chung，Dr Phyllis Chan，鍾賢立先生及薛先生等。

我們當天一早準備好十二週年慶祝蛋糕，我們請嘉賓一齊出來為我們卓越之友 12 週年切蛋糕及開香檳慶祝。

當天會所預備了豐富的自助餐給大家享用，食物放於膳食部外及文書部工作桌之上。大家都有講有笑地與嘉賓一同享用自助餐食物。

開心的時間過得特別快，不經不覺時間已經去到下午二時左右，由吳敏倫教授帶領我們唱卓越之友的會歌。又有新職員 Carol 為我們表演玩啤牌。

我的表演是少林拳，雖是初步練習，但我打的這套少林拳是由少林弟子甘鳳池研究出來。我經過四十年的練習，才能得其精髓。從中我領悟到人生需要堅持不懈的努力，才會有成果的，正如卓越之友過去十二年來，經過 Eva，職員及會員們，還有一班義工多年來努力，會所才能茁壯成長。

傳雄

十二週年大方旅行

13/11 約 9:00am 於卓越之友般咸道出口，派過我們的分組提示紙及會員分組點名後，我們便乘坐旅遊巴到馬灣挪亞方舟去。導遊細心地幫助我們詳細講解，很高興能夠分配到 Brian 的隊伍，到達馬灣後我們參觀方舟花園，那裡有很多動物模型，個個造形栩栩如生，會員們都在花園之中拍照留念。之後我們又到方舟多媒體博物館(包括觀賞 180 度影院)及 4D 電影，跟著到了下午 12:15 於東涌“盛逸酒店”享用自助午餐，當天我們享用了不同國家的食物，例如日本中華沙律、巴西甜豬扒及中華炒飯等等。

下午 2:20 再次回到挪亞方舟參觀珍愛地球館、生命教育館、方舟花園及馬灣公園等等，在旅程中玩遊戲和影相。於下午 4:30 上車回會所，很高興在這次旅行中我和職員、會員的感情又邁進一步。

Keung

11 月 13 日，盼望已久的挪亞方舟大旅行終於開始了，於 9 時許，我們分組搭上旅遊車，11 時我們到達馬灣公園。步入珍愛生命館，迎面而來的是栩栩如生的動物塑像，如大象、老虎等。我們戴上可看立體電視的眼鏡，看到的是破壞環境的垃圾迎面而來，十分震撼!

跟著山搖地動，洪水淹沒山頭，幸好一大批動物和挪亞一家人上了方舟，避過大難。參觀過博物館，我們搭上旅遊車去食自助餐，餐廳裝修得美輪美奐，我們可謂食盡了人間美食。之後我們搭車回到馬灣公園，繼續參觀博覽館，參加遊戲，有的會員參加了“大難淋頭”，有的做毛巾蛋糕，獲得戰利品。

於下午 4:30 我們回到會所，一天的旅行就此結束了。挪亞方舟提醒我們，再不環保，我們就會被更大的洪水淹沒，人類的生存環境就會不復存在。

傳雄



美善生命之旅, 人生回顧工作坊

Hi, 我係 Janet, 我參加了會所舉辦的『美善生命之旅』人生回顧工作坊。我可以開懷舒暢地分享生命中的甜, 酸, 苦, 辣。原來日常生活中的點滴不知不覺凝聚了每位會員寶貴的人生經驗。

節目一開始時, 來一個熱身, 首先猜經典懷舊金曲, 我們一邊猜歌名, 又一邊唱家傳戶曉的歌。如上海灘、酒幹淌賣無等等, 我們一一都猜中了, 很高興。再仔細留意著歌詞, 實在很勵志。

之後, 我們玩抽卡遊戲, 問答卡是一問一答的。在答問題當中, 要在過去人生經歷中找出答案, 遊戲中分派一些食物, 分別是甜味(糖)、酸味(梅)、苦(果皮)、辣(羌), 分享如何比喻人生經歷的不同滋味。

我們先由 Neil 開始分享, 之後有淑蓮, 英姐, 錦輝, 我, 群姐, 永基等等。原來每個人都有他們背後的故事。大家互相分享, 從中汲取經驗。因為「逆境是你最佳的教練」。(Adversity is your best coach!) 幸運地我自己抽了一張卡, 上面寫著“最拿手的事”我急不及待地答“美術及手工藝”。這是上天給我最自豪的優點, 我希望運用這雙乖巧的手, 繼續努力創造和學習更多美善。第二次抽到的是“最珍惜的事”。我當時有點感慨, 心裏希望大家珍惜眼前人, 因為機會不是時時都有的。

最後我們作一些總結: 不論過去是如何, 最重要是向前看。“忘記背後, 努力向前, 向着標桿直跑”。讓我們一同努力吧!



Janet

會員心聲

我的性格是內向的, 不過自從 2007 年加入卓越之友, 第一位令我有自信心和會員溝通的人是 Anita Chan, 她在 07 年內介紹我在經濟日報工作, 這是我第一份過渡就業。在那天當我的母親在卓越之友見過她後, 在家中常常說要聽從她的教導。2008 年她又介紹我在香港置地有限公司做第二份過渡就業。在香港置地有限公司工作, 其間我聽她說工作時唱歌最好的方法是用心唱的, 我認為她是很值得敬佩的恩人和偶像。我記得在卓越之友的歌唱節目中為她唱了一曲「偶像」, 有一些會員更說我唱得好, 在 08 年中我想了為她唱一曲「念恩人」, 可是當時在精神科覆診後, 回到卓越之友便聽聞她升職。她在行政部介紹了 Mr. Brian Chui 給我認識並說 Brian 會做她的原本職位。我很是失望。我希望以後在卓越之友的歌唱節目中能唱這首「念恩人」的歌曲給她聽。

第二位職員要多謝的是 Mr. Gabriel Li, 他是我第二位選擇的就業經理。他教我電腦時很有誠意, 在第二份過渡就業又輔助我, 但是在 08 年中需要進修, 所以離職。

第三位職員要多謝的是 Mr. Brian Chui, 因為他是 Anita Chan 介紹的, 他是我第四位的就業經理, 同時他在卓越之友由 08 年中至現在是教導我電腦技巧最好的職員, 原因是他教電腦時是很細心的, 由 09 年至現在他帶領的活動很全面, 現在這位職員在卓越之友是我心目中排第一位的。

第四位要多謝的是 Mr. Enzo Lee, 他的性格開朗, 在 08 年中短短兩三個月就和他溝通得很好, 在教電腦方面又很有誠意, 所以現在他在卓越之友是第二位我最尊敬的職員。

Keung



行政管理

1. 紅棉社將於 2011 年 1 月 18 日-21 日參加卓越之友舉辦的啓導課程。
2. 多謝 Mable Chow (新康醫療器材工程有限公司)捐助\$30,000.00 給卓越之友。

過渡就業

1. Apple 已於 22/11 完成好歷香港升降機有限公司的檔案處理文員，由 Anny 於 23/11 接任
2. Celesty 已於 8/12 完成香港置地的文件處理員，由 Apple 於 9/12 接任
3. 慧中的港大精神科一職，由 Coco 於 20/12 接任。

搬遷事宜

1. 21-24/2/2011(四天)港鐵交收高街 1F 新地方。
2. 9/4/2011(星期六)為卓越之友搬離般咸道到高街 1F 新地址。

文書部

1. 卓越繽紛十二載暨義工嘉許日已經於 4/12(六)完成，多謝所有出席的嘉賓及義工一年來的支持，及職員和會員的努力協助，令到活動舉行順利完成。多謝 Prof. Chetwyn Chan，Mary，Anita Chan，Candy Lau，Angie Leung 有份贊助此活動的食物。
2. **會所於 4 月份搬往高街 1 號 F 新址，為免失去聯絡，若會員有任何個人資料更改(如電話號碼，地址等)請通知所屬部門的職員作出更改。**
3. 電動釘裝機已經到了會所，並已開班教授了會員如何操作。
4. 一月份逢星期五 4:00pm—5:00pm 為電腦班：倉頡輸入法，二月份逢星期五及 5/3(五)4:00pm—5:00pm 為 MS Excel，請有興趣會員到接待處報名及準時出席。

教育

1. 多謝勵友會成員 Linda Chan 的捐助，捐助 10,000 元給會所作教育基金的運作。
2. 由十二月份至三月份逢星期三有陳廣老師為會員重溫普通話證書課程內容，請有興趣會員到接待處報名。

環保小賣部

1. 十二週年大旅行(挪亞方舟)於 11 月 13 日完滿舉行，當日有 56 名會員、家屬及職員參加，各人都盡興而回。
2. 卓越之友十二週年紀念品為鎖匙扣(有電筒和指南針功能)，歡迎會員到小賣部索取(每位會員限取一個)。
3. 節目預告：乒乓球班將在來年第二季星期六舉行，詳情將於稍後公佈。敬請密切留意。
4. 八段錦課程已經於 12 月份完結，多謝 Eva 悉心教導。每星期一至五，各會員可於 12:30pm 到社區資源室練習八段錦。
5. 「健康飲食賀聖誕」已於 22/12 (三)完滿舉行。多謝 Dr. Anna Lam，莊醫生，Candy Lau，Jessica，錦輝，冰姐贊助當日食物及抽獎禮物。
6. 「聖誕工展樂繽紛」已於 25/12(六)舉行，當日共有 22 名會員參加，在暢遊工展會後一同往泉章居下午茶。

膳食部

1. 歡迎新會員亞萍加入膳食部大家庭。
2. 多謝克雄於 12 月 7 日贊助例湯及 12 月 28 日 Rebecca 贊助例湯湯包。

節目預告

二零一一年一月

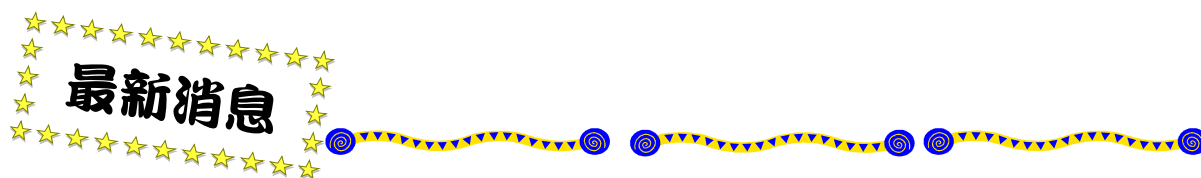
日	一	二	三	四	五	六
						1
						玩轉長洲賀元旦 Rebecca, Enzo Apple
2	3	4	5	6	7	8
		準則會 5 (2:30-3:00)	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師 電腦班 (5:15-7:00) Henry, 家樂		電腦班(含韻) (4:00-5:00) 文書部 營養講座 新年飲食你要知 (2:30-3:00) Eric, 錫豪	普通話班 (10:30-12:00) Henry, Eric, Apple
9	10	11	12	13	14	15
		準則會 6 (2:30-3:00) 健步行及外出下午茶 (5:15-7:00) Enzo, 琳	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師		電腦班(含韻) (4:00-5:00) 文書部	聯合會所活動 暢遊太平山 Brian, Alan, Janet
16	17	18	19	20	21	22
		啓導課程 (學員：紅棉社)	啓導課程 (學員：紅棉社) 普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師	啓導課程 (學員：紅棉社) 足球、籃球 (5:15-7:00) Alan, 豪仔	啓導課程 (學員：紅棉社) 電腦班(含韻) (4:00-5:00) 文書部	普通話班 (10:30-12:00) Rebecca, 梁銘恩, Mimi, Apple
23	24	25	26	27	28	29
			普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師		電腦班(含韻) (4:00-5:00) 文書部 健康煮飯仔 (5:15-7:00) Eric, 明, 梁銘恩	生日會, 卡拉ok 電影欣賞 Henry, Enzo Rowena, Apple
30	31					

二零一一年二月

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
		準則會 1(2:30-3:00) 排球 (5:15-7:00) Henry, 國強	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師			溫轉火鍋賀新春 Henry, Enzo, 克雄
6	7	8	9	10	11	12
		準則會 2 (2:30-3:00)	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師	羽毛球 (5:15-7:00) Eric, 淑蓮	電腦班(Excel) (4:00-5:00) 文書部	普通話班 (10:30-12:00) Eva, Eric, Apple Milan
13	14	15	16	17	18	19
		準則會 3 (2:30-3:00)	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師 瑜珈班 (5:15-7:00) June, Alan, Apple, 梁銘恩	農曆年慶祝(燒烤)暨 歡送戴麟趾康復中心 (12:00-2:00) 環保小賣部統籌 志偉, Mimi	電腦班(Excel) (4:00-5:00) 文書部	生日會 普通話班 (10:30-12:00) Brian, 梁銘恩, Apple
20	21	22	23	24	25	26
		準則會 4 (2:30-3:00)	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師		電腦班(Excel) (4:00-5:00) 文書部 就業晚餐 (5:15-8:00) Enzo, Janet	就業教育慶祝會 Rebecca, Alan, 小風
27	28					

卓越之友
香港般含道9B
戴麟趾康復中心四樓

印刷品



1. 紅棉社於 2011 年 1 月 18 日至 1 月 21 日參與卓越之友舉辦的會所模式啓導課程，請會員積極回來參與。
2. 農曆年慶祝「燒烤」暨歡送戴麟趾康復中心將於 2011 年 2 月 17 日(四) 12:00nn-2:00pm 舉行，是次活動將會是於現址最後一次舉行的大型活動，費用全免，我們熱切期待 所有會員回來參加。請儘速回來報名！

搬遷快訊

1. 21-24/2/2011(四天)港鐵交收高街 1F 新地方。
2. 9/4/2011(星期六)為卓越之友搬離般咸道到高街 1F 新地址。

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！