



卓越之訊

PHOENIX NEWSLETTER
www.phoenixclubhouse.org

第七十七期
二零一一年三月

辛卯年慶祝(燒烤)暨歡送戴麟趾康復中心

盼望已久的辛卯年慶祝(燒烤)暨歡送戴麟趾康復中心的活動終於2月17日展開了。回想起我們有籌劃及準備已經有多個月的時間，環保小賣部負責是次活動的統籌工作，安排各部門職員及會員去分派不同的工作，例如：文書部負責聯絡工作、行政負責招待嘉賓、膳食部負責訂購食物的工作及當日熟食的主理。

當日，會所二千餘呎的露台掛上七彩斑斕的彩旗裝飾，大家於十時許已經開始各部門的準備工作，有近七十個卓越之友的會員陸續回來會所，大家都開開心心地忙著做準備工作，有的職員及會員忙著清潔場地；有的會員忙著起爐；有的忙著分派及安排食物；有的忙著搬運桌椅；亦有的會員忙著烹調熟食美點；有的會員及職員熱烈歡迎著來賓，約八十位嘉賓於十二時至二時許應邀參加。燒烤食品種類繁多，有牛扒、豬扒、雞中翼、香腸、芝士腸、亦有各式丸類如墨魚丸、肉丸、魚蛋等，我們亦有顧及素食人士；所以亦有不少蔬菜生果選擇，有金菇、蕃薯、粟米及柑等，而且我們有白果糖水，炒米粉供應。大家都食得很開心。

聽Eva說已經有很多年未於會所露台舉辦過燒烤活動，事緣露台舖了防水膠地板，所以燒烤會很容易損壞到地板，所以自此之後，會所的燒烤活動都只會於會所以外地方舉行，今次搬遷正好是一個很好的機會。會所可以舉行這一個值得紀念的活動，讓不少新舊職員、會員都可以留下一段美好的回憶。而豪仔全程細火慢烤，烤得很開心，希望會所搬遷以後亦都可以舉辦多一些小燒烤活動就最好不過。

傳雄



紅棉社參加「會所模式啓導課程」



香港有四間為精神病康復者而設的會所分別是「卓越之友」、「紅棉社」、「創蒼坊」和「恆健中心」。其中我們「卓越之友」是中國首間獲得國際會所發展中心認可的會所。我們已在世界站穩步腳並幸運成為會所啓導課程的基地。



紅棉社在年頭也來我們會所參與「會所模式啓導課程」，他們這次一行9位人員，有會員也有職員來學習，也是第一間香港會所來學習上課。這四天當中我負責做Eva的助教，介紹會所理念，真的很榮幸擔當這次分享經驗的機會。事前我們準備了很多文章及資料給他們學習。各部門更分工外展會員回來積極參與，各會員都重視和緊張這次啓導課程。紅棉社的會員和職員在我們會所每個部門都參與學習，態度認真和用心。



全球多國越來越重視精神康復服務，會所模式被認為是其中一種對精神復康有具體成效的方式，好讓我們能得到更加多信心重投社會。我們卓越之友很認真地為幾間內地和本地的會所提供啓導課程，希望在華人地區有更多註冊的會所給康復者有更多的出路。



Wing

會員心聲

不知不覺，原來我已經參與卓越之友一個月了，時間過得真快呢!

還記得醫生轉介我去卓越之友，其實我是有很多憂慮很多猶豫的。

記得第一次進入卓越之友，我是十分害怕的，在這裡，職員及會員會怎樣對待我呢?特別是會員們呀!但原來，我的擔心是多餘的，卓越之友裡面的職員，個個都很友善，對我好好，另外，會員們也很好，他們會不厭其煩的教導我，實在要多謝他們。

我是一個嚴重缺乏自信的一個女孩子，很多時都覺得自己很無用，在卓越之友，我入了文書部，原來，我也可以做到一些簡單的文書工作，原來，我不是自己想像中那麼無用的，這也慢慢建立了我的自信，我相信，我還有進步的空間!

一直以來，旁人都會覺得精神病患者沒有工作能力，他們的觀念十分錯誤呢!

我期望，我在卓越之友努力參與訓練，將來找到一份理想的工作。

我亦期望，我可以關心身邊的人，當然包括卓越之友的會員啦!

我在卓越之友真的很開心呢!謝謝職員們及會員們對我的關懷、鼓勵與支持，我會努力做到最好的。

潔瑩

人生甜酸苦辣

我的人生經歷過很多次痛苦，我曾經有過幾十年的風濕性關節炎，備受疾病的痛苦，後來因為身體減了十幾磅，關節炎終於痊癒了。我的孿生哥哥在我二十多歲時因感情創傷而放棄了自己的生命，令我非常痛苦。

我已經有著五十多年的人生經驗，我體會到人在高興的時候要與人分享;在低落時不要灰心自暴自棄。人生有高低起伏,要勇於接受及面對所有困難才是生存之道。我希望每個會員都可以過著積極的人生。

傳雄

會員就業心聲

Hello, 大家好, 我係亞 May, 我在 Baker & McKenzie 工作了一年, 這是一間國際規模的律師事務所, 我的職位是市場部助理文員。在這裡工作了一年, 經卓越之友職員及市場部的同事教導下, 我能夠獨立工作。在工作過程中, 也感受到團隊合作精神, 這令我將來更容易投入社會工作。

這雖然是一份時薪兼職的工作, 但曾經能夠在一間國際規模的律師事務所工作, 令我學到很多技能及經驗, 也感到十分榮幸。在此我要衷心感謝卓越之友的每一位職員, 給我一個工作的機會。



謝謝

May

行政部

行政管理

1. 經過行政部商議後，提出生日會員給當月回來會所均可獲到麥當勞禮券一張。
2. 紅棉社啓導課程已順利完成，多謝大家參予。
3. 第 16 屆國際會所會議現正接受提名及自薦。地點:瑞典(斯德哥爾摩)日期:9/7/2011 至 14/7/2011 截止報名及提名日期:15/3/2011。詳情請聯絡行政部。

過渡就業

1. 克雄已於 2/2/11 完成普衡律師事務所的辦公室助理一職，由健青於 7/2 接任。
2. 健青已於 31/12/2010 完成摩根士丹尼辦公室設立助理一職。
3. 淑蓮已於 31/12/2010 完成摩根士丹尼郵件運作助理一職，由香蘭於 3/1/2011 接任。
4. 天賜已於 18/2/2011 完成香港經濟日報辦公室助理一職，由淑蓮於 24/2/2011 接任。
5. 貝克.麥堅時律師事務所掃描/檔案管理員一職，由 Toby 於 7/1/2011 接任。

搬遷事宜

1. 會所將搬遷，若會員有任何個人資料更改，(如電話號碼、地址)請通知所有屬部門。
2. 24/2(四)及 9/3(三)驗收新會址。9/4 卓越之友搬到高街 1 號 F 北翼一樓新址。

文書部

1. 文書部有一部新的掃描打印機來到，使用方法已經於 28/2(一)及 1/3(二)教授了各部門的會員。
2. 卓越之友攝影比賽
攝影主題:懷舊之旅:般咸道卓越之友
參加對象:卓越之友會員
參加日期: 15/2/2011-2/4/2011，詳情請參閱附件。

教育

1. 文書部將於 3 月至 4 月份逢星期五 4:00pm—5 :00pm，教授倉頡中文打字及 Microsoft Excel，請有興趣會員到接待處報名。聯絡人:家燊、Rebecca、Henry。
2. 有關報讀了普通話證書課程的會員：若會員未能出席達八成，文書部也鼓勵他們繼續學習，卓越之友可發證書給他們。
3. 文書部鼓勵各會員努力補習增值自己，如會員有意補習，請通知文書部聯絡適合導師。

環保小賣部

1. 辛卯年慶祝暨戴麟趾康復中心已於 2 月 17 日完滿舉行，當日有 70 個會員及約 80 個嘉賓參加。多謝各部門的籌備工作。
2. 乒乓球訓練班將於六月份至八月份的週末活動舉行，詳情容後公佈，敬請留意。

膳食部

1. Eric 將會調到環保小賣部工作，而膳食部將會聘請另一個新職員，多謝膳食部及環保小賣部各會員及職員的配合。
2. 2/3(三)有聘請膳食部新職員的面試，結果稍後公佈。

節目預告

二零一一年三月

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
		準則會 (2:30-3:00)	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師 健身運動 (5:00-5:30) Eric	攝影時段 卡拉 OK, 電影欣賞 (5:15-7:00) Eric, 盈, 琳	電腦班 (倉頡) (4:00-5:00) 文書部 健身運動 (5:00-5:30) Alan	攝影時段 普通話班 (10:30-12:00) Henry, Enzo, Apple
6	7	8	9	10	11	12
	健身運動 (5:00-5:30) Henry	準則會 (2:30-3:00)	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師 體重控制講座 (2:00-3:00) 營養師鄭小姐 健身運動 (5:00-5:30) Enzo	自由拍攝	電腦班 (倉頡) (4:00-5:00) 文書部 健身運動 (5:00-5:30) Eric 籃球(5:15-7:00) Henry, 豪仔	攝影時段 普通話班, 生日會 (10:30-12:00) Eva, Eric, Mimi
13	14	15	16	17	18	19
	健身運動 (5:00-5:30) Alan	準則會 (2:30-3:00)	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師 健身運動 (5:00-5:30) Henry	乒乓球 (5:15-7:00) Alan, 傳雄, Sandy	電腦班 (倉頡) (4:00-5:00) 文書部 健身運動 (5:00-5:30) Enzo	攝影時段 普通話班 (10:30-12:00) Brian, 新同事, Apple
20	21	22	23	24	25	26
	健身運動 (5:00-5:30) Eric	準則會 (2:30-3:00)	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師 健身運動 (5:00-5:30) Alan	自由拍攝	攝影時段 健康煮飯仔 (5:15-7:00) Enzo, 琳 電腦班 (倉頡) (4:00-5:00) 文書部	攝影時段 就業午餐 (減壓鬆一鬆) Rebecca, Alan, Mimi
27	28	29	30	31		
	健身運動 (5:00-5:30) Henry	準則會 (2:30-3:00)	攝影時段 瑜珈 (5:15-7:00) Henry, June, 傳雄, 文娟	自由拍攝		

二零一一年四月

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
					電腦班 (Excel) (4:00-5:00) 文書部 健身運動 (5:00-5:30) Enzo	最後攝影時段 普通話班, 生日會 Henry, Enzo, Apple
3	4	5	6	7	8	9
		清明節	搬遷期(舊址)			搬屋 Eva, Eric, 全體同事
10	11	12	13	14	15	16
			搬遷期(新址)			休息
17	18	19	20	21	22	23
	健身運動 (5:00-5:30) Eric	準則會 (2:30-3:00) 羽毛球 (5:15-7:00) Eric, 傳雄, Tony, 盈	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師 健身運動 (5:00-5:30) Alan		復活節假期	暢遊星光大道樂 繽紛之旅 Rebecca, Eric 淑蓮, 錫豪, 琳
24	25	26	27	28	29	30
	復活節假期	準則會 (2:30-3:00)	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師 健身運動 (5:00-5:30) Henry		就業晚餐(分享) (5:15-8:00) Henry, Janet 電腦班 (Excel) (4:00-5:00) 文書部	就業午餐 (工作分享) 教育午餐 (記憶有妙法) Brian, Alan, 淑蓮

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. 健步行將於三月開始逢星期四下午 1 時舉行，步行地點會途經高街 1 號 F 新址，會所鼓勵尚未認識新址路線的會員可隨健步行隊伍同行。
2. 9/3/2011(三)驗收新會址。
3. 9/4/2011(六)為卓越之友搬到高街 1 號 F 新址。若有會員有任何個人資料更改，請通知所屬部門的職員作出更改，以免失去聯絡。
4. 16/4(六)因搬遷關係，會所關閉一天。
5. 卓越之友將於 4/4 至 15/4 搬遷到高街一號 F 北翼一樓新址，有意協助的會員請向所屬部門登記，登記了的會員必須於搬遷期間帶備搬遷期通行証及會員證方可進出會所。卓越之友於 18/4 將回復正常運作，不便之處，敬請原諒。

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！