



卓越之訊

PHOENIX NEWSLETTER
www.phoenixclubhouse.org

第七十八期
二零一一年五月

會所搬遷了！！！

爲了香港地鐵西港島線發展計劃，舊址將會成爲地鐵站出口一部份，所以我們卓越之友早在幾年前已經由地鐵及瑪麗醫院合作安排之下，計劃搬遷到現在高街一號 F 北翼一樓新址（即舊八號差館旁新設計及建築的新會址）。

與舊址最大的分別就是我們跟精神科日間中心及診療所分開了一棟不同的大樓，大大增加了卓越之友的獨立性，更加符合國際會所發展中心 ICCD 會所須擁有獨立身份的要求。

新會所的地方比起以往寬敞，每個部門的面積比以往大了很多，大家會員於新會址有更加多的空間處理日常會所運作。

而且會所多了很多新的地方，比如園藝室，雅敍軒及二個新的會面室都是以往會所沒有的，每個新的地方都有新的用途，加強了各部門及會所運作，令到會所各方面的更暢順。

當我第一次回來新會所時，第一眼的感覺係非常開心，因爲新址寬敞光猛了很多，給人感覺很精神。

回想起在舊址時，積極地籌備來新址時，我們每個會員和職員都很用心。希望在新會所能更加有效幫助精神病康復者，不論香港世界各地也越來越重視精神復康服務，希望更完善的會所服務可以令各界更深入了解和幫助到我們融入社會。



Wing

新會所介紹

接待處

接待處地方更寬敞，可以容納更多會員於接待處裡工作，而且增加更多電腦可供接待處工作會員使用。



紀念品飾物櫃

更有系統地擺放各會所及友好機構送給我們的紀念品及註冊的證書。



露台

各種植物、太陽傘及噴水池都來營造一個既舒適及悠閒的露台空間，讓會員有足夠的休息地方及隨時呼吸清新的空氣。



社區資源室

放置了投影螢幕供給會所有一個固定空間作為開會及討論準則各樣事項，不論大型或小型的會員討論，都可以更有彈性地開放鄰近社區資源室的雅敍軒空間來進行較大型的會議。



行政部

地方比較大，增加了電腦器材供更多行政部會員有機會接觸不同方面的電腦或行政工作。



進修閣

多了書櫃可以容納更多書籍，以及更多地方放置書桌供會員學習及於休息時間閱覽書刊。亦有二部電腦給會員學習電腦之用。



文書部

增加了電腦令設備更完善，而且分為電腦資源區及文書部二部份，空間更充足，令到工作流程更流暢。



環保小賣部

小賣部的地方大了不少，有更大的空間處理環保小賣部的工作，而且有一個特大的落地玻璃欣賞窗外景色。



膳食部

現在新會址可一次過容納 32 人用膳，而且增加了電視機可於工餘時間欣賞電視節目。

廚房的工作空間也可容納更多會員大顯身手，亦有自己的工作桌及電腦，令會員可隨時隨地作膳食部的文書工作。

與活力室連在一起，可以方便會員於工餘及閒飯前休息時間做一些運動，有益健康。

會員心聲

聯合會所行山遊歷記

在晴朗的星期天早上到中環乘坐 5 號山頂巴士到太平山山頂，起初當到達目的地時感覺很寒冷，冷風迎面吹來很痛，但幸好到較後時間了有陽光照耀著，還是感覺很暖和呢？

因為星期天的關係，很多小孩童由父母家人陪同到山頂健步行，真的很可愛，小小年紀，不怕寒冷很勇敢的坐定下來，回想起以前太平山給我的印象，跟現在晃然是另一新景象，有很大的改變及帶給我很大驚喜。深深感受到香港這一個大都會日日都在變遷進步！過了一會，卓越之友的會友們集合之後，然後集合另一會所的會友一起健步行，沿途欣想著山頂美景，望住繁華的香港、九龍的景色在眼前，感覺很奇妙，深深吸著大自然空氣，即時感覺莫明奇妙的舒暢，甚麼煩惱都沒有了，很開心。

無名氏

無言感激

在3月底下午回到會所時，立即許多會友向我祝賀獲獎的消息，原來是較早前在報章上刊登了我在香港展能節於廢物再造項目中獲得金牌，使我再一次牽動了興奮的心情。

我很久已沒有得到獎項了，而且更沒有像今次般開心，本來如得第三名我都非常高興，何況第一名!!

恭賀之聲使我忙個不停，後來禮物包裝時成績又有結果了，又再次給眾多好友恭賀我得第二名，真非此料不及，因在比賽時看見前面一名參加者的作品包裝上有白鴿，栩栩如生，其他參賽者的成績都很了得，而我是全沒有任何練習，還有只報兩個項目都有，所以覺得很開心。

善寫於 2011 年 4 月 25 日



會員就業心聲

不知不覺在 Shearman & Sterling 工作超過半年了，這段時間，由初初什麼都不懂 Binding, copying, scanning，卓越之友幫了我很大的忙。最初，他們會陪我一同返工，跟著病情好轉，他們都有鼓勵我。真的非常多謝卓越之友幫忙。

菲

行政部

行政管理

1. 會所已於四月十八日搬到新址：高街一號 F 北翼一樓。
2. 請各位會員如有興趣報名過渡就業職位請到會面室 2 號房(Interview Room 2)填上姓名。

過渡就業

1. Better 已於 27/4/2011 完成 Baker & McKenzie 的資料庫操作員，Tony 於 28/4/2011 接任。
2. Henry 在美國禮來亞洲公司的文員一職已延至 6 月 1 日。
3. 建中在迅達升降機的培訓及行政助理已於 4/4 完成並由克雄於 4 月 5 日接任。
4. Grace 於理工大學的辦公室助理已於 30/4 完成。



文書部

1. Rebecca 將於 13/5(五)為最後一個工作日，及後調回大口環根德公爵夫人兒童醫院工作，由 Francez Leung 梁思瑤接任。

教育

1. 6/5, 13/5, 20/5, (逢週五)為電腦班，教授 Microsoft Excel。請有興趣會員到接待處報名。
聯絡人:Helen, Rebecca, Henry。
2. 東華三院綜合服務與卓越之友將於 3/6, 10/6, 17/6, 24/6, 8/7 及 15/7(五)4:00-5:30，教授辦公室文書應用，請有興趣會員到接待處報名。



環保小賣部

1. 我們與瑪麗醫院及東華醫院的病人資源中心合作，將會送花咭給住院病人，亦會於 18/5(三)2:30pm 舉行花咭班，歡迎會員報名參加。聯絡人：環保小賣部，萍，義工 Wendy。
2. 乒乓球訓練班於 11/6, 18/6, 25/6, 9/7, 16/7, 23/7, 6/8, 13/8 舉行，由專業教練教授，請各部門外展會員報名，地點：上環文娛中心。聯絡人：環保小賣部。
3. 歡迎 Eric 加入環保小賣部，祝他工作愉快。

膳食部

1. 歡迎新職員馬棟樑 Martin 於五月三日正式加入膳食部。
2. 自搬遷後，膳食部新增了不少新爐具，歡迎各會員回來參觀。
3. 端午節將至，會所安排於 21/5(六) 9:00am 於會所教授包粽，共同慶祝端午節。

節日預告

二零一一年五月

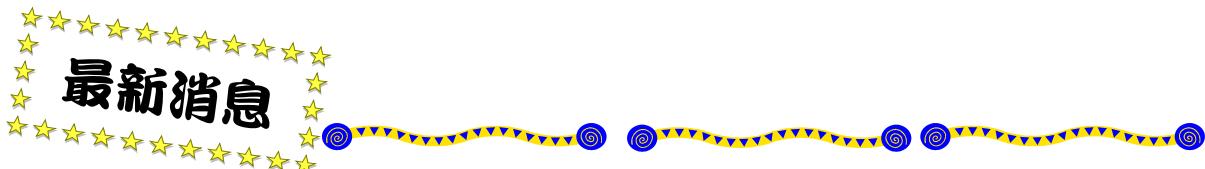
日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
	勞動節翌日	準則會 (2:30-3:00)	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師	PC 季後賽 (5:15-7:00) <i>Alan</i> , 豪	電腦班 (Ms Excel) (4:00-5:00) 文書部	生日會 / 棋藝 / 卡拉 ok <i>Henry</i> , <i>Enzo</i> , 永鳴
8	9	10	11	12	13	14
		佛誕	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師	Rebecca 前程錦繡歡送會 (5:15-7:00) <i>Eric</i> , <i>Martin</i> , <i>Janet</i>	電腦班 (Ms Excel) (4:00-5:00) 文書部	教育午餐 選讀課程我至醒 就業午餐 工餘平衡快樂多 <i>Brian</i> , <i>Alan</i> , <i>Mimi</i>
15	16	17	18	19	20	21
		準則會 (2:30-3:00)	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師 電腦班 (5:15-7:00) <i>Henry</i> , 家燊		電腦班 (Ms Excel) (4:00-5:00) 文書部	慶祝端午節 包糉活動 <i>Francez</i> , <i>Eric</i> , <i>Neil</i>
22	23	24	25	26	27	28
		準則會 (2:30-3:00)	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師		健康煮飯仔 (5:15-7:00) <i>Enzo</i> , <i>Judy</i>	茶藝 <i>Eva</i> , <i>Martin</i> , 國平 嘉賓導師 <i>Bacon Ng</i>
29	30	31				
		準則會 (2:30-3:00) 乒乓球 (5:15-7:00) <i>Eric</i> , <i>Martin</i> , 傳雄				

二零一一年六月

日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4
			普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師		東華電腦班 (辦公室文書應用) (4:00-5:30) 文書部	生日會 / 看電影 <i>Henry</i> , <i>Enzo</i> , 豪
5	6	7	8	9	10	11
	端午節	準則會 (2:30-3:00)	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師		東華電腦班 (辦公室文書應用) (4:00-5:30) 文書部 歡迎晚會 (5:15-7:00) <i>Enzo</i> , 行政部	乒乓球訓練班 <i>Eva</i> , <i>Eric</i> , 秀全
12	13	14	15	16	17	18
			普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師 瑜珈班 (5:15-7:00) <i>Henry</i> , 慕華		東華電腦班 (辦公室文書應用) (4:00-5:30) 文書部	乒乓球訓練班 <i>Francez</i> , <i>Alan</i> , <i>Sandy</i>
19	20	21	22	23	24	25
			普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師		東華電腦班 (辦公室文書應用) (4:00-5:30) 文書部 就業晚餐 (5:15-8:00) <i>Alan</i> , <i>Bonnie</i>	乒乓球訓練班 <i>Brian</i> , <i>Martin</i> , 秀全
26	27	28	29	30		
		準則會 (2:30-3:00) 羽毛球 (5:15-7:00) <i>Eric</i> , <i>Janet</i>	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師			

卓越之友
香港高街一號F
戴麟趾康復中心北翼一樓

印刷品



1. 請會員於一至五 12:30pm 到社區資源室練習八段錦。
2. 乒乓球訓練班將於 11/6, 18/6 25/6, 9/7, 16/7, 23/7, 6/8, 13/8 舉行，由專業教練教授，請各部門外展會員報名。地點：上環文娛中心。聯絡人：環保小賣部。
3. 6/5, 13/5, 20/5, (逢週五)為電腦班，教授 Microsoft Excel。請有興趣會員到接待處報名。聯絡人：Helen, Rebecca, Henry。
4. 東華三院綜合服務與卓越之友將於 3/6, 10/6, 17/6, 24/6, 8/7 及 15/7(五)4:00-5:30，教授辦公室文書應用，請有興趣會員到接待處報名。
5. 9/5(一)3:30pm 迎新會歡迎 Martin 加入膳食部。



卓越之友會址：

香港高街一號F戴麟趾康復中心北翼一樓

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