

參觀新立法會大樓

由 1985 年起，立法會都是在中環皇后大道舊最高法院大樓舉行會議。自 1998 年起，政府為立法會興建一座專用大樓。2005 年中，政府總部和立法會大樓遷至添馬艦舊址，2011 年 10 月 12 日正式在新立法會綜合大樓啟用及舉行會議。

我們今次有幸於 6 月 8 日星期六參加由怡和思健及金門建築舉辦的參觀新立法會綜合大樓的活動，當日有十七個會員及一個職員參與。新立法會綜合大樓採用了綠化屋頂，雙層通風及隔熱幕牆等環保設計，有利整個大樓通風及採光，周邊環境都頗清靜及清潔！大樓地下入口有保安，而且保安非常嚴謹。

當日大家都準時出席，ENZO 點算人數後，便向大會報到，我們就開始觀光，我們首先在大樓內餐廳吃了一個豐富午餐同參與集體遊戲，然後大家都休息一會兒，便由大樓導賞員帶我們參觀及講解新大樓的新穎設計。我看到立法會會議廳的時候覺得嚴肅宏偉，現場氣氛也不其然暫時靜了下來，保持尊重立法會會議廳的莊嚴！

最後導賞員帶我們到添馬公園欣賞周圍環境，我最愛的就是由地下向上看新立法會綜合大樓及政府總部，真是很美及特別的一個設計，叫人讚嘆！

Shan



蛋糕班及生日會

活動當天，我懷著興奮既期待的心情回到卓越之友，這天是我生日的前一天，會所為我舉行生日會呢!那天，我一早就回到會所，參加由義工 Shirley 教我們製作特濃朱古力蛋糕，雖然學習的過程感到有點複雜，但我十分享受製作過程，當完成整個特濃朱古力蛋糕，那份滿足感簡直難以形容。只可惜不能帶回家中與媽媽分享呢!謝謝義工 Shirley 悉心的教導，她教授我們製作不同的蛋糕，真的讓我們獲益良多!這也增加了我對製作蛋糕的興趣!如果下次再有蛋糕班，我一定抽時間參加。

完成了蛋糕班，我期待以久的節目開始了，五月份生日會終於開始了，只可惜五月份生日的會員只有我一個人出席，這令我有一份孤獨感，但當會員唱生日歌給我聽時，我十分開心和感動。那個特濃朱古力蛋糕真的很美味，真的令人回味，百吃不厭!

生日已過，又大一歲了，希望我能夠有進步吧!是時候成長了!

Claudia



荷蘭概念藝術大師 Florentijn Hofman (霍夫曼)設計的巨型充氣「橡皮鴨」首次亮相於香港，並且是香港首個海上公共藝術展。這次展出的巨型「橡皮鴨」高和寬各 16.5 米，長 19.2 米，約 6 層樓高，在海港城海運碼頭對出海面展出，讓大家可以近距離欣賞。「橡皮鴨」取材於軟軟的黃色沐浴小鴨，是許多人童年的回憶，且無分年齡種族疆界，象徵快樂和美好，總會讓人們會心微笑。



就業心聲

Hello! 大家好! 我係 Amy! 今日很高興可以分享我的就業經歷同心聲。

不知不覺間,我加入卓越之友也 1 年多了。以前的我很被動,因病後很怕與人溝通,亦沒有上學,終日都留在家中,感到很很不開心,醫生同家人商量後,我在上年 2 月開始返會所。

初時,我很擔心,因為對電腦操作不太熟識,心裏顛顛兢兢,但這裏有很多熱心會員,我們一邊研究電腦工作,一邊學習中文輸入法,慢慢地,在會所認識了一班朋友。

此外,會所定期舉辦一些課程,當中我亦有參加,職員鼓勵我做助教。其實,我因為情緒的困擾,已經放低書本多年,覺得難以集中精神,很害怕學習新事物。但經鼓勵後,我答應了做助教。在英文班內,義工老師鼓勵我們不要害怕,慢慢教導會員,令我明白到自己的知識可以教到其他會員,我都覺得很開心。就算學得慢,但亦都不用輕易放棄。在上年 8 月,得到會所的介紹,我到貝克•麥堅時律師事務所作過渡就業。因為我無工作經驗,面對新的環境,新的同事,感到很焦慮。擔心其他同事會否用特別眼光看待我,工作上擔心會做錯。有著很多很多的擔心,人亦變得好緊張,放工後也累到立刻需要休息。亦都有試過因為太緊張而不能上班,需要就業經理 Enzo 代我請假,其他職員還教我放鬆及處理情緒的方法,我亦深深感到會所和公司背後的 support 後,令我安定下來,慢慢學會輕鬆地處理工作上的事情,遇到困難或不明白的地方,就禮貌地請教公司同事,她們亦很樂意幫忙。幸好這次過後能自己面對困難,上司同事亦十分友善,幫助我解決工作遇到的問題。

這九個月的工作體驗很快完了,之後我會繼續回來會所,學習同人相處和處理工作上的技巧,期望將來可以做其它過渡就業。亦很感謝貝克•麥堅時的同事在我工作上的幫助及支持,令我有一個很安心的工作環境中學習及成長,現在的我感到開心了,精神好多,多謝會所令我成長,雖然康復的路很長,但我對自己更了解,雖然有時還會感到驚恐,但亦同時學懂怎樣與這情緒相處,踏出康復的第一步,慢慢加油,將來的生活都變得更有意義!

Amy

職員廚藝新驚喜

有兩個週六,我回會所參加活動,剛巧新職員 Tracy 當值,我品嚐到她製作的食品:

腿蛋治 (鬆軟香滑)

沙律 (秘製沙律醬,香甜美味)

牛丸魚蛋米 (彈牙爽滑,清新怡人)

我十分感謝她的貢獻和努力,希望繼續有新驚喜



加菲

行政部

行政管理

1. 滿意程度調查和餘暇活動問卷調查已完成收集，一共有超過 95 位會員參加，多謝各會員的寶貴意見，現正進行統計。
2. 會所將於十月一日舉辦十五週年大旅行，地點在烏溪沙青年新村，鼓勵每位會員帶同兩位家屬參加，每人收費 HK\$10，節目十分豐富，請踴躍參加。
3. 職員培訓課程已於六月開始。

過渡就業

1. Meidy 已於 3/6 完成 Hongkong Land 文件處理員一職，並由 Maria 於 4/6 接任。
2. 家希已於 3/5 完成迅達升降機培訓及行政助理一職，並由清華於 4/5 接任。
3. Amy 已於 14/5 完成 Baker & McKenzie 資料庫操作員一職，並由 Viza 於 10/5 接任。
4. Tony 已於 20/5 完成普衡律師事務所行政文員一職。
5. Janet 已於 10/6 完成美國禮來文員一職，並由 Eli 接任。
6. May 已於 11/6 完成迅達升降機行政文員一職。
7. Bonnie 已於 15/6 完成 Baker & McKenzie 專業發展行政助理一職，並由 Yuki 接任。
8. 育健已於 19/6 完成好歷升降機檔案處理文員一職，並由偉良於 17/6 接任。

輔助就業

1. Better 將於 1/7 到 Netgear 任職辦公室及設施助理。

文書部

1. 為了宣傳 21/11/13 的開放日暨僱主招待會，我們於 10/6(一)完成了宣傳短片拍攝，稍後會完成剪片製作。另外，我們現正設計邀請卡，準備邀請僱主及嘉賓。
2. 請各就業經理及在職的過渡就業和輔助就業會員請協助更新公司及僱主名單。
3. 新卓越之友 DVD 拍攝完畢，現正進行後期製作。



輔助教育

1. 會所將於 7 月份舉行英文班，詳情請看英文班宣傳單張。
2. 會所會於 6 月及 7 月舉行電腦班，請各會員踴躍參加，時間如下：18/6 (二) 5:15pm - 7:00pm，25/6 (二) 5:15pm - 7:00pm，9/7 (二) 4:00pm - 5:00pm，16/7 (二) 4:00pm - 5:00pm，23/7 (二) 4:00pm - 5:00pm

環保小賣部

1. 新會員金龍加入環保小賣部，他每天都返來會所幫忙灌溉露台及會所內植物。
2. 我們在 6 月份舉辦了衣物回收運動，反應熱烈，多謝大家參與。
3. 今年週年紀念品是散紙包，正在精心設計中。
4. 健康調查已圓滿結束，我們正進行分析，多謝大家填寫問卷。
5. 網球訓練班已圓滿結束，會員們的網球技巧進步神速，希望大家繼續練習。
6. 我們會在 7 月至 8 月份舉辦健康生活分享座談，讓會員互相分享健康飲食心得，運動的好處，保持精神健康的要訣，請大家留意，詳情稍後會繼續公佈。
7. 僱主招待會將於 11 月 21 日隆重舉行，請各位預留時間出席。

膳食部

1. 我們於 11/5(六)的生日會及蛋糕班當中製作了特濃朱古力蛋糕，多謝義工 Shirley 悉心教導。
2. 六月初，膳食部和環小一起舉辦了包粽活動，慶祝端午節，多謝義工 Wendy 為我們主持及擔任導師，會員們都很投入。
3. 麵包班將會繼續進行，並會提高質素。
4. 健康廚神大比併已圓滿結束，多謝各位會員及職員參加，亦恭喜各得獎隊員，冠軍是來有、慧珍隊菜式是包羅萬有，亞軍是陽光活力三人組(敏儀、琳、Francez)菜式是冷靜與熱情之間，季軍是(Sandy、文娟、淑蓮、Tracy 隊)菜式是虎蝦多士，殿軍分別是(章章、萬玲、瑞容隊)、(美玉、龍仔、東哥隊)、(生、榮源隊)，頒獎日期稍後公佈。



節目預告

二零一三年七月

日	一	二	三	四	五	六
	1	2	3	4	5	6
	香港特別行政區 成立紀念日		普通話班 (11:00-12:00)	羽毛球(上環文娛) (5:15-7:18) 珊, Henry		潮玩平板電腦 文娟, Henry, Enzo
7	8	9	10	11	12	13
		電腦班(一) (4:30-6:35) 全, Mei, Raymond, Anita	廣東話介紹員訓練班 (11:00-12:00) Eli, Mimi, Francez	暑期英文班 (4:00-5:15) 義工Linda, Shirley, Stella, Claudia, Francez 復元策略(三) (5:15-7:18)		復元策略(四) + 生日會 義工June, Henry, Eric Eli Lilly Donation
14	15	16	17	18	19	20
		電腦班(二) (4:30-6:35) 全, Mei, Raymond, Anita		暑期英文班 (4:00-5:15) 義工Linda, Shirley, Stella, Claudia, Francez Fit Mind健腦運動 (5:15-7:15)		怡和思健景賢里半天遊 (9:15-2:15) 怡和大使, 美玉, Tracy
21	22	23	24	25	26	27
		電腦班(三) (4:30-6:35) 全, Mei, Raymond, Anita		暑期英文班 (4:00-5:15) 義工Linda, Shirley, Stella, Claudia, Francez Fit Mind健腦運動 (5:15-7:15)		復元策略(五) 義工June, Anna, Francez, Mar- tin
28	29	30	31			

二零一三年八月

日	一	二	三	四	五	六
				1	2	3
				暑期英文班 (4:00-5:15) 義工 Linda, Shirley, Stella, Claudia, Francez	健康就業晚餐 (5:15-7:48) Sandy, Eric	暑期電影大放送 Better, Henry, Enzo
4	5	6	7	8	9	10
				暑期英文班 (4:00-5:15) 義工 Linda, Shirley, Stella, Claudia, Francez 瑜珈班(一) (5:15-7:18) Anna, 義工June, Enzo		甜品班 + 生日會 義工Shirley, Janet, Eric, Brian
11	12	13	14	15	16	17
				暑期英文班 (4:00-5:15) 義工 Linda, Shirley, Stella, Claudia, Francez X-Box運動 (5:15-7:18) Sandy Tseh, Eric		美食博覽(會展) 文娟, Henry, Tracy
18	19	20	21	22	23	24
				暑期英文班 (4:00-5:15) 義工 Linda, Shirley, Stella, Claudia, Francez 瑜珈班(二) (5:15-7:18) Anna, 義工June, Enzo		教育午餐 如何處理壓力(一) 惠芳, Francez, Martin
25	26	27	28	29	30	31
				暑期英文班 (4:00-5:15) 義工 Linda, Shirley, Stella, Claudia, Francez 瑜珈班(三) (5:15-7:18) Anna, 義工June, Enzo		就業午餐 如何建立正面形象 配, Brian, Enzo

健身運動：星期一、三、五 (5:00pm - 5:15pm) Martin/ Tracy 八段錦：星期一至五 (12:30pm - 12:45pm) Eric/ Enzo

乒乓球：星期一至五 (1:00pm - 1:30pm) Tracy / Martin

茶藝實習：星期一至五 (12:45pm - 1:30pm) 星期六 (12:00pm - 1:00pm)

X Box 電子遊戲機：星期一至五 (1:00pm - 1:30pm) Eric 星期六 (12:00pm - 1:00pm)

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

最新消息

1. 英文班將會於7月至8月舉行，我們邀請了Linda, Shirely, Stella, 義工學生及會員助教到來會所教導會員學習英文。
2. 為了慶祝會所成立十五週年，致力提倡更良好的社區精神健康及促進家屬和義工對精神健康的認識，我們於國慶當日舉行名為【活得精彩同樂日】大旅行活動

日期:1/10/2013 (二) 時間:8:30am-4:30pm

集合地點及時間:卓越之友，8:30am

活動地點:烏溪沙青年新村

節目: 會員分享，家屬分享，集體遊戲，享用營內設施，豐富午膳，有專車接送。

會員及家屬名額：100人

每名會員最多可帶同二位家屬參加，有家屬陪同的會員優先，每名參加者費用 HK\$10，交費作實，恕不退回，額滿即止，有興趣會員可到接待處報名。

聯絡人：Christina, Lawrence, 配, Anita, Eric, Tracy, Henry

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

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！