



卓越之訊

Phoenix Newsletter

<http://www.phoenixclubhouse.org>

會所模式啟導課程

會所於今年三月舉行會所模式啟導課程，今次參與的專家比以往的多，來自五個團隊，分別是長沙心翼會所、深圳蒲公英會所、長沙怡馨家園井灣子服務中心、成都希望之光及廣州利康家屬資源中心。

因近月中國出現禽流感個案，課程也一度延期，所以安排短短四日的啟導課程活動亦顯得較為緊湊。事前有大量準備工夫，包括酒店住宿安排、膳食準備、教材更新及行政聯絡，對會所來說都是一大挑戰。會所舉行了多次準備會議，各部門及會員各自分工，非常忙碌，幸好有賴各職員及會員的努力，啟導課程得以順利完成。

能夠和國內的同胞分享我在會所的生活，我深感榮幸。我希望由內地來的職員能夠吸收足夠的專業知識，為國內有需要幫助的同胞出一分力，希望日後的日子能多些交流，互補長短，使有需要幫助的人得到幫助。同時我希望將來學好普通話。能夠回國工作，為中國會所出一分力。

我們非常高興他們能在會所環境中親身感受到我們的親切及熱誠，以及會所模式怎樣切實地幫助到會員從投社會。正如 Eva 所講：會所並不是只靠某一個人做得成功就可以，是要靠各人包括職員及會員付出的努力經營出來的成果，希望往後的日子大家繼續為推廣會所模式給更多的中國同胞而努力。

Chris



鴨脷洲與長洲之旅

卓越之友有幸於三月一日和四月十九日分別遊覽超過百年歷史的兩個小島漁村：鴨脷洲和長洲，兩個小島地形有些相似：啞鈴島 (Dumbbell Island) 在地理學上，長洲原本是南北兩個小島，海浪將海沙帶到兩島中間形成沙橋，將南北兩島連結，不過鴨脷洲南部叫鴨脷排，無人居住。



卓越之友乘船十時三十分由中環出發，約十一時三十分到達長洲，半小時小休後，開始由 Henry 帶領下，穿過長洲狹窄的橫街小巷，沿途見到一些超小型的救護車和消防車，很是有趣。不久到達長洲的東灣海灘(連接南北的沙橋)，如圖，由於預訂了十二時半到酒家進午膳，於是便回到北社海傍路吃飯，我們一行二十多人，筵開二席，一時間杯盤交錯，氣氛熱烈，大家都讚賞食物美味而豐盛，尤以清蒸老虎斑(謝謝 Simon 贊助)，及椒鹽九肚魚最受歡迎。由於天氣非常炎熱，於是大家議決不繼續行程，即席散隊，以便團友可找些陰涼地方購物。

再談鴨脷洲這個小島，有很多地方與長洲相似，除了是漁民(俗稱旦家)聚居的地方外，兩地都有洪聖古廟(漁民出海的守護神)，和很多船排廠(製造和保養維修 漁船地方)，也有一條石板街，兩旁山貨鋪林立(賣漁船用品)可惜這條街已隨著歲月消失。正所謂「欲窮千里目，更上一層樓」，卓越之友一行十數人從鴨脷洲海怡半島旁一條山徑登上玉桂山，沿途風景優美，南望南丫島，北看香港仔漁港，並可鳥瞰整個鴨脷洲，山上有一涼亭，清風徐來，誠為人生一大快事，下山後自由活動，大家續往鴨脷洲大街午膳，選了超過六十年歷史的妹記滷水鵝，淺嚐地道美食，繼後往公園參觀船排廠歷史博物館，然後乘「電船仔」遊覽漁港，到達香港仔散隊。

Samuel



Daniel 心聲

訪問員: 在 Shearman & Sterling 做了十年, 有什麼感受?

坤: 我很開心, 因為能在同一公司工作達十年, 真是十分難得, 亦有很多難忘的經歷

訪問員: 當中這十年有什麼困難的地方? 如何渡過難關?

坤: 記得前年, 我的身體出現毛病, 經常頭痛, 影響我的工作表現, 嘗試過連續請病假。感激上司的體諒, 願意讓我請病假, 之後更批准我一個月的無薪假期。讓我可以好好休息。同事的支持也重要, 在我放假期間代替我的工作崗位。也得到卓越之友 Francez 的幫忙, 教我一些放鬆技巧, 亦和僱主商討我工作上的安排。

訪問員: 有什麼原因令你在同一間公司工作十年?

坤: 當與同事肩並肩合力完成工作時, 我會很有滿足感。另外, 當我遇到工作上的困難時, 卓越之友對我的支持和幫助亦很重要。還有另外一個原因, 公司時不時有人工加呢! 這全部都是我能夠工作十年的原因。

訪問員: 有什麼人想多謝?

坤: 首先, 要多謝前 Shearman Partner, Edward Turner 及前主管 Eva Yau 的協調下, 才促成把我由過渡就業轉為輔助就業, 亦多謝 Shearman Office Manager, Rebecca Chan 及卓越之友職員 Francez 的協助, 我才可以渡過身體不適及工作上的難關。

訪問員: 有什麼期望或希望?

坤: 我希望有多些公司能夠提供過渡就業或輔助就業給卓越之友的會員。

訪問員: Francez

坤: 振坤



Brian 心聲



我在卓越之友工作不經不覺已五年多了。在這裏, 雖然工作很繁忙, 但是每天也過得很開心, 很充實。我最喜歡與會員一同合作去完成每一項工作與計劃。每位會員職員也有他擅長的強項。龍經理每天默默耕耘, 管理整個小賣

部; 英姐、阿珠, 阿娜最愛種花, 每天照料露台的花朵; Sandy Tseh 擅長做文書工作; 秀媚設計的生日卡很美麗; 美玉、阿 Miu、琮金經常製作花卡; 阿成最熟練整理急救箱; 鉅文常常回收鋁罐; 龍叔負責換花水; Tracy 最愛收工三寶(即是露台鎖門、關圍藝室及關噴水池/太陽傘); 還有很多, 不能盡錄。透過與大家的合作及交流, 每天都讓彼此成長。

我很喜歡會所模式, 甚麼事情也有人與我共同分擔, 重視過程多於重視結果, 我很喜歡這種共同進退的感覺, 事情做得好一同高興, 事情做得差一同擔當。



Brian

行政部

1. 四天的會所模式啟導課程已於 11/3-14/3 順利完成。分別來自深圳、廣州、長沙及四川 15 位會所專家也分享過他們的學習及對我們的讚賞及謝意。祝他們順利，繼續發展會所。
2. 第 4 屆亞洲會所會議將於 28/8/14-1/9/2014 在日本東京舉行，被提名或自薦的會員已經過面談後，終選出海光和慧雯為會員代表，Francez，June 及陳貴楊醫生亦會一同出席。

過渡就業

1. 克雄已於 31/3/2014 完成摩根士丹利郵務室助理一職，並由 Viza 於 1/4/2014 接任。
2. 偉良已於 2/3/2014 完成好歷升降機有限公司檔案處理文員一職，並由慧清於 3/3/2014 接任。
3. Lawrence 已於 27/3/2014 完成摩根士丹利郵務室助理一職。
4. 家希將於 7/5/2014 到香港置地集團上班，擔任文件處理員一職。

文書部

1. 為方便介紹卓越之友的服務，會所網頁會於未來加添一些介紹卓越之友於社區中的受訪片段，有見及此，會所會於來年增大網頁的容量滿足所需。
2. 歡迎新職員 Winnie 加入文書部。



新職員 Winnie

教育

1. 新購買的設計軟件非常好色 9 及 PRINT ARTIST PLATINUM 25 已安裝於 PC04 電腦內。
2. 會所將舉行 PHOTOSHOP 課程，家樂將擔任導師。課程內容：1. 簡單繪圖；2. 相片修正；3. 製作簡單海報。上課時間為星期一、三、四下午。會員可按需要選擇課題，教授方式將以一對二進行。如有興趣會員可到接待處報名。

環保小賣部

1. 東於 2/5 離開會所調職到馮堯敬醫院工作，他於卓越之友最後上班日期為 30/4(三)。而 Winnie 會於 22/4 到會所代替他的職務，Winnie 會到文書部工作，而 Francez 會到環保小賣部及膳食部工作。
2. 排排舞班將於 16/5、23/5、30/5、6/6、13/6、20/6、27/6 逢星期五下午 5:18pm-7:18pm 在上環文娛中心舞蹈練習室舉行，舞蹈導師：鄧老師。請有興趣會員到接待處報名。
3. 現誠邀會員參與瑞銀集團環保展覽，日期：18/6(三)11:30am-2:30pm 請有興趣會員到接待處報名，此活動是透過製造花籤而推廣環保及宣傳卓越之友，請會員踴躍參加。另外，我們也誠邀會員協助拍攝花籤製作過程，聯絡人：Tracy，Francez。
4. 衣物回收運動將於 7 月份舉行，歡迎會員於當月捐出或領取衣物。

膳食部

1. 膳食部職員蕙茵 Ariel 已於 14/3(五)離職。
2. 歡迎新職員 Rachel 於四月十四日到任加入膳食部。
3. 義工 Shirley 於 12/4(六)教授的芒果忌廉竹炭蛋卷，非常美味，當日十多人制作和品嚐，一起慶祝生日會。



新職員 Rachel

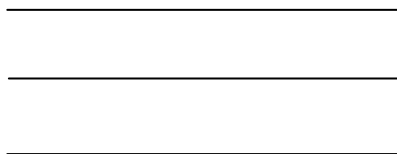
日	一	二	三	四	五	六
				1	2	3
				勞動節	準則會(五) 2:00pm	行山(太平山) Neil, Henry, Tracy
4	5	6	7	8	9	10
		佛誕	普通話練習 (11:00-11:45am) 娜, Samuel, 梓欣	卡拉 OK (5:00-6:48) Joyce, Rachel	準則會(六) 2:00pm	卡拉 OK 大賽 萬玲, 義工翁生, Anita, Rachel
11	12	13	14	15	16	17
			普通話練習 (11:00-11:45am) 娜, Samuel, 梓欣		準則會(七) 2:00pm 排排舞 (上環文娛中心) (5:00-7:18) 導師鄧老師, 梓欣, Henry	就業午餐 + 生日會 (尋找工作的方法) Eli, Francez, Enzo
18	19	20	21	22	23	24
			普通話練習 (11:00-11:45am) 娜, Samuel, 梓欣		排排舞 (上環文娛中心) (5:00-7:18) 導師鄧老師, 梓欣, Henry	思健歌唱比賽(烏溪沙) (2:30-8:00pm) Joyce, Francez, Martin
25	26	27	28	29	30	31
	包粽 2:30pm 義工浩懿媽媽, 義工 Wendy, 琮 金, 環保小賣部		普通話練習 (11:00-11:45am) 娜, Samuel, 梓欣		準則會(一) 2:00pm 排排舞 (上環文娛中心) (5:00-7:18) 導師鄧老師, 梓欣, Henry	集體遊戲 文娟, Henry, Martin

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
	端午節		普通話練習 (11:00-11:45am) 娜, Samuel, 梓欣		準則會(二) 2:00pm 排排舞 (上環文娛中心) (5:00-7:06) 導師鄧老師, 梓欣, Tracy	X-BOX, 電影欣賞, 乒乓球 Tom, Enzo, Rachel
8	9	10	11	12	13	14
			普通話練習 (11:00-11:45am) 娜, Samuel, 梓欣		準則會(三) 2:00pm 排排舞 (上環文娛中心) (5:00-7:06) 導師鄧老師, 梓欣, Tracy	就業午餐 (平等機會與我講座) 導師何主任, 潔瑩, Winnie, Martin
15	16	17	18	19	20	21
			普通話練習 (11:00-11:45am) 娜, Samuel, 梓欣		準則會(四) 2:00pm 排排舞 (上環文娛中心) (5:00-7:06) 導師鄧老師, 梓欣, Tracy	教育午餐 (怎樣處理壓力) 超德, Winnie, Tracy
22	23	24	25	26	27	28
			普通話練習 (11:00-11:45am) 娜, Samuel, 梓欣		準則會(五) 2:00pm 排排舞 (上環文娛中心) (5:00-7:06) 導師鄧老師, 梓欣, Tracy	美食製作班 + 生日會 義工 Shirley, 琳琳, Henry, Enzo
29	30					

卓越之友

香港高街一號F

戴麟趾康復中心北翼一樓



最新消息

1. 更改會所開放時間：醫管局職員調整工時已實施一年了，其中五位職員由原本每星期 44 淨工時減至 39 淨工時 (不計午膳時間)，會所因應同事補鐘及分更問題進行討論，已決定於 2014 年 6 月開始會所工作日及晚間活動時間作出更改，新的工作日時間為 8:30am-5:00pm，一般晚間活動時間為 5:00pm-7:00pm。
2. Brian 徐啟東已於 2/5/2014 轉到馮堯敬工作。歡迎新職員 Winnie 莫穎瑩及 Rachel 鄭詠欣加入卓越之友。
3. 「卓越之友卡拉 OK 大賽」(初賽)於 10/5/2014(六)9:00am-12:00pm 在會所舉行，歌曲主題為流行曲，兩名勝出者可以代表卓越之友參加由怡和思健辦之卡拉 OK 大賽，與其他機構的參加者切磋。當日評判為 Anita、新職員 Rachel、萬玲，另外我們邀請了翁生做我們的義工評判。冠、亞、季得獎者將有豐富神秘禮品。聯絡人：Anita、新職員 Rachel、萬玲。
4. 怡和思健舉辦的「卡拉 OK 大賽」(決賽)於 24/5/2014(六)3:00pm-8:00pm 在烏溪沙青年新村舉行，比賽後會有 BBQ 活動時間為 5:00pm-8:00pm)，我們會組織啦啦隊連同參賽者及參加者家屬名額合共 28 人、曾參加「卓越之友卡拉 OK 大賽」的會員可優先參加，若人數多於 28 人，將會以抽籤形式補上，有專車接送。代表卓越之友參賽的會員每人可帶 2 位家屬。截止報名日期：2/5/2014(五)-現已截止。聯絡人：Joyce，Francez，Martin

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.-5:15 p.m.

(六月開始更改為8:30a.m.-5:00p.m.)

社交活動

星期六：9:00a.m.-1:00p.m.

星期二或四：5:00p.m.-7:15p.m.

(六月開始更改為5:00p.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！