



# 卓越之訊

Phoenix Newsletter

<http://www.phoenixclubhouse.org>

## 怡和思健歌唱比賽

由怡和思健舉辦的歌唱比賽，於 24/5(星期六)在烏溪沙青年新村舉行。一行 27 人坐旅遊巴士到達會場。

今次是我第一次參加歌唱比賽。雖然我曾經在上環文娛中心演講廳試過表演獨唱，但那次是唱藝術歌曲，與今次的性質不同，我懷著戰戰兢兢的心情參賽。

在比賽前一個月，開始每天努力練習。但比賽那天，一早醒來，非常緊張，竟連一句歌詞也記不起來，不知怎算好。就向朋友求救，經朋友鼓勵下，慢慢鎮定下來。在赴比賽的途中，也不停聽住我參賽的歌曲。

比賽一共 11 隊，分別代表 6 個機構，卓越之友的代表最後出場。先由啦啦隊出場為我們打氣，我和琮金壓軸演出。比賽順利完成。當評判宣佈我得冠軍和最佳台風獎，而琮金得亞軍時，我們都很高興。台下的朋友，包括卓越之友的職員、會員都非常開心。多謝怡和思健舉辦今次的歌唱比賽。多謝會所在比賽前所作出的安排及準備，也多謝琮金的提點，才能以最佳狀態及水平去作賽。今次歌唱比賽得到各人的肯定，自信心也增強了。希望怡和思健能舉辦更多不同類型的節目，讓我們互相認識和參予。

今次能脫穎而出，我覺得因為我能唱出歌曲的感情，那就是“愛”，而我的參賽歌曲是“鮮花滿月樓”。而怡和集團所成立的怡和思健，它們的活動正正是出於愛心而舉辦。怡和思健舉辦很多類型的活動，用意是推廣精神健康的訊息，讓我們能融入社群，使更多人認識精神病。其實，我們與平常人沒有分別，只是情緒多受困擾。

感謝怡和思健和卓越之友，給我和琮金這次難得的機會，唱自己喜歡的歌，娛人娛己，亦得到各人的友誼。

今次活動很有意義。未能代表卓越之友出賽的會員朋友，我們繼續唱好歌，盼下次大家再有機會出賽。

我把獎座送給卓越之友，因為我是代表卓越之友出賽的，我希望與卓越之友一同分享這份喜悅。

最後，我要感謝上帝，給我美妙的歌聲，能唱能聽，已是上帝的恩典。

祝福大家，身體健康，生活愉快。



Joyce

## 我人生的第一次歌唱比賽

各位親愛會員、職員，很高興怡和思健舉辦今次歌唱比賽，給精神病康復者，一些挑戰和自信，當初得知有歌唱比賽，有職員和會員提議我做評判或參賽，最後我選擇了參賽，因我太喜歡唱歌，雖然我未學過唱歌，但我很鍾意聽歌和唱卡拉 OK，聽到美妙歌聲，我的煩惱就一掃而空。今次抱著齊參與，勝負其次的心情參加於會所舉辦的初賽，最終 Joyce 得到冠軍，而我很幸運地得了亞軍，之後便可進入決賽。

在距離參賽日的兩星期內，我和 Joyce 就在會所練歌，為 5 月 24 日怡和思健歌唱大賽應戰，彼此練歌期間，互相提點和給予對方意見，我和她增進了不少友誼。

到比賽當日，因為是我人生第一個歌唱比賽，我覺得很緊張，前一晚只睡了五、六小時，但精神還可以，到達烏溪沙青年新村，同時見到六間機構，共有十多名參加者，他們的表現超出我的想像那麼好，實力不弱，我和 Joyce 都緊張起來，心裡產生無形的壓力。

最後 Joyce 得到冠軍和最佳台風獎，而我就憑「啼笑姻緣」這首歌僥倖得到亞軍，我既開心又興奮，這是我人生中第一個獎，它給我自信和光榮，我會好好珍惜這個獎，最後要多謝各位會員、職員在我練習和參賽期間的支持和鼓勵，多謝大家。Thank you very much!

Mandy



## 週末山頂遊



大家好，我的姓名是 Evelyn，在 2014 年 5 月 3 日星期六，我由薄扶林道步行至山頂。我與卓越之友的朋友在般咸道乘搭 40 號巴士，我認識了一位新朋友叫 Michelle，我們跟着 Henry 沿路直上山頂，每人都很高興地漫步，我只休息了兩次，每次五分鐘。

我們到山頂後便吃午餐，我與 Samuel 及 Michelle 到一間中式茶餐廳，我吃了魚丸和雲吞麵，然後我們在商店遊逛了大概兩小時，逗留直到下午二時半。我們到巴士站乘搭 15 號巴士，離開巴士前我與朋友們道別，並相約於星期一在卓越之友再見。

Evelyn

# 職員訪問

1. A : 你叫甚麼名字?(有無英文名)  
W : 莫穎瑩(Winnie)
2. A : 你幾時加入卓越之友?  
W : 4 月 22 日
3. A : 你加入了那一個部門?  
W : 文書部
4. A : 你平時鍾意做甚麼?  
W : 跑步, 之前試過打泰拳及潛水, 之後準備學風帆
5. A : 你鍾意甚麼食物?  
W : 甜品、日本料理
6. A : 你覺得會所怎樣?  
W : 好 Sweet, 溫馨, 好似一個大家庭
7. A : 你覺得會員怎樣?  
W : 雖然我是新加入的職員, 並不熟悉各個會員, 大家都主動地和我打招呼、傾計, 令我不再陌生, 覺得很溫暖。
8. A : 你怎樣知道有卓越之友?  
W : 之前睇過宣傳單張, 也有在會所做過義工
9. A : 你覺得會所模式點樣可以幫助會員?  
W : 會所模式重視會員與職員的關係, 透過『工作日』, 及各部門有意義的工作, 會員能夠重拾信心及自我價值。我也十分喜歡會所的“過渡就業”會員能夠有機會重投社會工作, 建立良好的工作習慣。



Interviewer: A — Apple  
Interviewee: W — Winnie



Interviewer : A — Apple  
Interviewee: R — Rachel

1. A : 你叫甚麼名字?(有無英文名)  
R : 鄭詠欣(Rachel)。
2. A : 你幾時加入卓越之友?  
R : 4 月 14 日。
3. A : 你加入了那一個部門?  
R : 膳食部。
4. A : 你平時鍾意做甚麼?  
R : 我喜歡唱歌和行山。
5. A : 你鍾意甚麼食物?  
R : 我喜歡雪糕。
5. A : 你覺得會所怎樣?  
R : 一家人, 無分你我。
6. A : 你覺得會員怎樣?  
R : 我覺得好親切。
7. A : 你怎樣知道有卓越之友這個地方?  
R : 網上知道。
8. A : 你覺得會所模式點樣可以幫助會員?  
R : 我覺得會所模式有意義的地方在於會員除了能夠在會所發揮所長之外, 會所亦提供很多就業機會給會員, 讓他們能夠重投社會, 提升自信心和找到人生目標。

## 行政部

1. 由六月開始，由於統一職員工作時間，會所於星期一至五的開放時間更改為 8:30am-5:00pm，職員收工時間為 5:06pm。
2. 現正草擬戴麟趾咖啡店與會所的輔助就業的合作模式。
3. Stella, Mimi, Anita, Francez 及 Evelyn 已於 27/5 出席 Kiwanis Club 介紹會所服務，他們有意協助會所當義工及合作就業服務。

### 就業

1. Apple 於 3/6/2014 接任摩根士丹利郵務室助理一職。
2. 思謙已於 15/6/2014 完成香港經濟日報一職，並由宛喬於 16/6/2014 接任。
3. 蔚怡已於是 9/5/2014 完成貝克·麥堅時律師事務所進修及發展行政助理一職，並由 Sam 於 12/5/2014 接任。
4. Eli 已於 18/6/2014 完成美國禮來亞洲公司文員一職，並由 Sandy 於 23/6/2014 接任。

## 文書部

1. 為提高大家對做運動的意識，Winnie每星期會有一晚與會員作黃昏短聚一起使用健身器材，時間為5:00pm-6:00pm，有興趣會員可以聯絡Winnie, Claudia。
2. 由來自澳洲的龔達人博士 (Dr. Francis Kung) 所主講的「心靈健康講座」已於17/6(二)在會所順利舉行，當日有來自瑪麗醫院的職業治療師及多位會員參與，場面熱鬧。

### 教育

1. 陳廣老師逢星期三於社區資源室舉行普通話班，時間為11:00am-11:45am有興趣會員請到接待處報名。聯絡人：

## 環保小賣部

1. 卓越之友衣物回收運動於七月份再舉行，收集到的衣物將會轉贈給有需要的卓越之友會員，是次活動實在十分有意義，一方面支持環保，減少浪費，另一方面能幫助有需要的會員，希望大家多多支持。  
收集地點：卓越之友  
收集日期：7月份  
9:00am-5:00pm (星期一至五)  
9:00am-1:00pm (星期六)  
期望收集衣物種類：帽、頸巾、恤衫、T恤、外衣、褲子、皮帶、袋、新鞋  
查詢：環保小賣部，聯絡人：Gordon & Tracy
2. 第四屆亞洲會所會議將於 29/8-1/9 在日本東京舉行。Francez, Crystal 和 Ocean 將會代表會所出席，而 June 和 Dr. Raymund Chan 會一同前往。June 和 Ocean 的演講題目為「如何協助會員邁向社會工作」，而 Francez 和 Crystal 演講題目是「如何協助會員訂立生活目標」。
3. 健康問卷已於 3 至 5 月完成了 52 份，並於稍後會進行分析及向會員報告結果。
4. 排排舞班一共7堂已於5月及6月完滿舉行，多謝舞蹈導師鄧老師教授，大家既可出一身汗，又可跟隨美妙的節拍跳舞，身心得到舒暢。
5. 瑞銀集團環保展覽已於18/6(三)舉行了，是次活動反應熱烈，透過此機會宣傳卓越之友的服務，僱主們也我們的服務也感到興趣，希望能為會員帶來新的就業機會。

## 膳食部

1. 多謝各位踴躍參加 5 月 10 日於會所舉行的卡拉 OK 大賽，恭喜秀全及琮金於 5 月 24 日的怡和思健歌唱大賽分別奪得冠軍、亞軍和最佳台風獎！當日會員作啦啦隊打氣，氣氛非常好！
2. 5 月 26 日在會所舉行了包糰活動，多謝義工 Wendy 及琮金指導會員包糰。
3. 膳食部在 6 月 19 日製作香蕉豆漿奶昔作星期美點，反應十分熱烈，請大家繼續支持膳食部為大家準備的多款特色早餐、星期美點及養生下午茶！
4. 膳食部將於 10 月 1 日“伴我同行歡樂營”負責遊戲及話劇的部份，希望大家可以踴躍發表意見！

## 二零一四年七月

## 節目預告

日	一	二	三	四	五	六	
		1	2	3	4	5	
			普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, Samuel, 梓欣	卡拉 OK (5:00-6:36) 琮金, Martin	英文班 (4:00-5:00pm) Crystal, Claudia, Winnie, 義工 Stella, Shirley, Linda	集體遊戲 國強, Enzo, Rachel	
6	7	8	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, Samuel, 梓欣		英文班 (4:00-5:00pm) Crystal, Claudia, Winnie, 義工 Stella, Shirley, Linda  瑜珈班 (5:00-6:36) 義工 June, 來有, Enzo	小食班及生日會 Neil, Winnie, Tracy	
13	14	15	準則會(六) (2:15-3:15pm)	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, Samuel, 梓欣		英文班 (4:00-5:00pm) Crystal, Claudia, Winnie, 義工 Stella, Shirley, Linda  健康煮飯仔 (5:00-8:06) Joyce, Rachel	書展 Eli, Enzo, Martin
20	21	22	準則會(七) (2:15-3:15pm)	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, Samuel, 梓欣	健身器械班及 X-BOX (5:00-6:36) Tom, Enzo	英文班 (4:00-5:00pm) Crystal, Claudia, Winnie, 義工 Stella, Shirley, Linda	就業午餐 (認識僱傭條例) May, Francez, Henry
27	28	29		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, Samuel, 梓欣	乒乓球 (5:00-6:36) 超德, Rachel		

## 二零一四年八月

日	一	二	三	四	五	六	
					1	2	
					英文班 (4:00-5:00pm) Crystal, Claudia, Winnie, 義工 Stella, Shirley, Linda	教育午餐 (介紹網上免費教育平台) Samuel, Winnie, Rachel	
3	4	5	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, Samuel, 梓欣	網球 (5:00-7:06) Apple, Martin	英文班 (4:00-5:00pm) Crystal, Claudia, Winnie, 義工 Stella, Shirley, Linda	甜品班+生日會 義工 Shirley, Claudia, Henry, Enzo	
10	11	12	準則會(二) (2:15-3:15pm)	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, Samuel, 梓欣	電影欣賞 (5:00-6:36) Ocean, Enzo	英文班 (4:00-5:00pm) Crystal, Claudia, Winnie, 義工 Stella, Shirley, Linda	心靈講座(生死教育) Janet, Francez, Martin
17	18	19	準則會(三) (2:15-3:15pm)	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, Samuel, 梓欣	羽毛球 (5:00-7:06) Eli, Rachel	英文班 (4:00-5:00pm) Crystal, Claudia, Winnie, 義工 Stella, Shirley, Linda	就業午餐 (個人型像指導) Chris, Anita, Tracy
24	25	26	準則會(四) (2:15-3:15pm)	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, Samuel, 梓欣		就業晚餐 (5:00-8:06) Joyce, Martin	拉筋帶氧運動班 義工安兒, Romeo, Anita, Rachel
31							

<http://www.phoenixclubhouse.org>

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. 國慶暨卓越之友週年活動為“伴我同行歡樂營”。日期: 1/10/2014，時間 8:30am-5:00pm。日營地點待定。有興趣可到接待處報名，每位會員可帶兩位家屬參加，帶同家屬參加的會員優先，4/8(一)起可到環保小賣部交費。每位數 10 元，會員及家屬同價，交費作實。聯絡人: Anita, Rachel, Martin, Winnie, Francez, Enzo, Lawrence。
2. 英文班將於 18/7、25/7、1/8、8/8、15/8、22/8(逢星期五 4pm-5pm) 於會所舉行，主要教授英語會話，導師為勵友會 Stella、Shirley 及 Linda。聯絡人: Winnie, Crystal, Claudia。
3. 會所招募新一屆教育委員會成員，有興趣會員可到接待處報名。

### 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](http://www.phoenixclubhouse.org)  
電郵地址：[pc@phoenixclubhouse.org](mailto:pc@phoenixclubhouse.org)



### 開放時間：

#### 工作日

星期一至五：8:30a.m.-5:00 p.m.

#### 社交活動

星期六：9:00a.m.-1:00p.m.

星期二或四：5:00p.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 (電話: 2517-3703) 登記，謝謝！