



卓越之訊

Phoenix Newsletter

[http : //www.phoenixclubhouse.org](http://www.phoenixclubhouse.org)

暑期英文班

多謝你們讓我參加暑期英文班，我很高興可以有此機會多學英文。

在暑期英文班中，我分享了在輔助就業裡的經歷。我在尖沙咀一間會計師事務所工作了七年，這是卓越之友介紹給我的第一份輔助就業。我全身投入在天正會計師事務所這份工作裡。我學到了很多工作技巧，從而改變了我的就業目標。我的工作目標是保持良好的工作態度及忍耐。

我時常閱讀報紙，例如：南華早報，從而了解時事及增廣見聞，並努力改良自己的英文水平。

說一口流利的英語並不是一件容易的事。我明白說英語是我的弱點，但我儘可能都會抽空多說英語。雖然我懂的英語有限，但亦勇於嘗試與外籍同事交談。

當我全心投入工作時，我感覺正面及滿足。我可以發展自己對生命的抱負，以增廣職業及知識的範圍。

多謝導師 Stella 及 Shirley 對我們的教導；我希望明年再有機會參加英文班。



Neil



第一次當英文補習老師

在星期三的英文補習班中，我與 Jennifer 幫助會員一起練習英語會話。當我與 Jennifer 一起教授英語時，我有一份歸屬感及可以認識更多朋友。通常 Lawrence, Romeo, Apple 及 Greg 會出席。我對為會員補習英文感到很有興趣，因為不會無所事事及感到煩悶，而且能增加我的自信心，更可以用英文與會員溝通，以便他們更容易理解我。我們在課堂中教授了一些香港特色地點，例如：九龍尖沙咀及港島區地鐵沿線。另一項是介紹職位名稱及職業範疇。另有介紹運動類別，例如網球、羽毛球、游泳或其他。

我希望你們喜歡閱讀此篇文章。

祝安好！謝謝！！

Evelyn



工作、睡眠及壓力的平衡講座



在 8 月 14 日(四)，我參與會所的“健康生活講座”，與會員一同分享工作、睡眠及壓力的平衡，除了我以外，還有 Edmond 及 John 作分享。當天下午有很多會員說出睡眠困難的問題，大多是由於壓力、藥物、及入睡前的不良習慣所影響。我們互相分享心聲，如睡前做一些運動、減少進食刺激性食物及如不能入睡可以離開床上，等一下才上床，又不要在床上看書等等，大家互相分享一些容易入睡的方法，氣氛十分良好。

Kenneth

國際會所/活泉之家會所獲希爾頓人道獎

「卓越之友」於 1998 年成立，是全港首間以「會所模式」運作為港島西醫院聯網提供社成人精神科日間服務，並連續獲得「國際會所」認證，成為「國際會所」的一員。

「國際會所」及首間位於紐約的會所「活泉之家」剛於七月接獲希爾頓基金會通知將獲頒發 2014 年度希爾頓人道獎。乃全球最大的人道獎，獎金高達一百五十萬美元，是首次頒予精神科的服務機構。現時全球有超過 340 間會所，分佈於 32 個國家。卓越之友，作為華語區其中一個在評審過程曾被他們探訪的會所，亦感到自豪。

「會所模式」源於美國，已成功推行六十六年，被美國政府成立的藥物濫用和精神健康服務管理局(SAMHSA)納為一項有實證改善就業、生活質素及具復原概念的精神康復模式。

目前，與卓越之友合作為會員提供就業服務的有 21 間企業伙伴，其中五間已合作超過十年，如摩根士丹利亞洲有限公司、貝克·麥堅時律師事務所、美國禮來亞洲公司及普衡律師事務所等。此獎項不但肯定了會所模式在減少人類痛苦上的超卓成就，更帶給我們鼓勵，盼能幫助更多精神病患者重獲希望、機會、夢想及充滿目標和受尊重的將來。

希爾頓人道獎是希爾頓基金會於 1944 年由飯店鉅子希爾頓先生(Conrad N. Hilton)創立，他建立了希爾頓飯店並留下他的財富以協助世界各地的弱勢群體。希爾頓人道獎於 1996 年設立，用意為表彰在人權領域有傑出貢獻的團體，每年由一個獨立的評審委員會選出一個就減少人類痛苦有卓越成就的非牟利組織為獲獎者，曾經獲獎的組織有無國界醫生、微笑行動、國際終止童妓組織等。



Anita

2010 年 11 月，前荷李活道已婚警察宿舍交由同心教育文化慈善基金會有限公司，聯同香港理工大學、香港設計中心和職業訓練局轄下的香港知專設計學院，活化為「元創方」，並作為標誌性創意中心，為香港的創意文化發展注入活力和建立創新的平台。

2014 年 7 月 25 日，今天我和 Enzo 以及幾位會員到中環元創坊參觀，從戴麟趾康復中心沿路步行鴨巴甸街，全程需要 5 至 15 分鐘。首先，我們到了元創坊，我看到了入口擺放了各色各樣的 DIY 手袋，有些 DIY 手袋是用特別的物料所做的，有些是布料做的，感到十分新奇。

然後，我們去到不同樓層參觀，我發現不同樓層都有不少本地時裝設計師的設計的衣服。沿著樓梯走，發現有些樓層賣的東西，倒有所不同，例如：公仔，杯子、錢包、鎖匙扣；相框等。

參觀完畢後，我感到非常開心，希望將來會再有機會去參觀。

Katy

暢遊元創坊



行政部

1. 歡迎職員 Cadence(CC)，加入卓越之友行政部。
2. 恭喜國際會所及美國活泉之家會所獲今年希爾頓人道獎，此為全球最大的人道獎，獎金達美金 150 萬(約\$1,160 萬港元)，獎項是給予減少人類痛苦有卓越成就的非牟利機構。
3. Lawrence, Anita 及 June 已經於 8/8/2014 到瑪麗醫院的行政會議中介紹卓越之友。

就業

1. 宛喬已於 23/7/2014 完成香港經濟日報辦公室助理一職，並由 Eli 於 4/8/2014 接任。
2. Sylvia 於 28/7/2014 接任香港置地集團文件處理員一職。
3. 潔瑩於 14/7/2014 接任好歷香港升降機有限公司檔案處理文員一職。
4. 淑琳及良已於 8 月中完成香港君悅酒店短期月餅包裝員一職。

文書部

1. 文書部已於 26/8(二)3:30pm 舉行“鼠戰中環”第一次籌委會。
2. TVB「港生活·港享受」會於 11/9(四) 11:00am-2:00pm 前來會所拍攝有關準備鼠戰中環的情況，有助推廣精神健康。請願意出鏡會員往接待處報名及於行政部填寫影像同意書。聯絡人：家桑, Edmond, Anita。

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：Winnie, Samuel, 梓欣, 婷娜。
2. 暑期英文班已於 22/8(五)順利完成，當日有會員、義工及導師分享對英文班的感想。最後我們還舉行了畢業派對。
3. Jenifer 會於暑期英文班完結後，逢星期三 3:00pm 為會員補習英文。

環保小賣部

1. 會所將於 5/9(五)聯同康樂文化事務署舉辦「香草及香料」工作坊，時間：10:00am-11:30am，地點：會所，費用全免。請踴躍參加。
2. 我們一連四堂的健康生活座談會已經舉辦了兩堂，題目為工作、睡眠及壓力的平衡和如何建立運動的習慣，還有兩堂未舉行，題目為飲食與健康及如何建立樂觀積極心態。
3. Francez, Crystal, June, Ocean 和陳醫生已於 27/8(三)-1/9(一)代表卓越之友到日本東京開第四屆亞洲會會議，非常順利，稍後會在週會分享這次會議得著。
4. 我們已於 18/6(三)到瑞銀集團參加環保展覽，一方面推廣環保，一方面宣傳卓越之友。我們亦製作了一段製作花籤的短片和兩個易拉架。有很多瑞銀集團的同事和參加者對卓越之友感到興趣，並有意與我們合作就業服務。
5. 卓越之友於今年七月份舉辦的「衣服回收計劃」非常成功，捐贈者及會員們反應都非常熱烈。至今我們共收到超過 600 件衣服，成功轉贈 400 多件衣服給卓越之友的會員。

膳食部

1. 7/7(一)5:00pm Joyce, 琮金, Francez 和 Martin 一同到怡和大廈出席怡和思健大使畢業典禮。Francez 介紹卓越之友，Joyce 和琮金分享怡和思健歌唱比賽得獎心聲，反應很好。
2. 18/7(五)5:00pm-8:06pm 於膳食部舉行了健康煮飯仔，當天有很多會員一同分工合作，一共製作了 8 道菜式，每一道都十分美味，大家都很满意和享受是次活動，亦很期待再次舉辦健康煮飯仔！
3. 7/8(四)5:00pm-7:06pm 舉辦了網球活動，很幸運當晚天公造美，沒有下雨，使活動得以如期進行。

日	一	二	三	四	五	六
	1	2	3	4	5	6
		準則會(四) (10:30-11:30am)	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, Samuel, 梓欣	羽毛球 (5:00-7:06) 上環體育館 國強, Tracy	香草及香料工作坊 (10:00-11:30am) 會所 環保小賣部	乒乓球+生日會 國強, Henry, Tracy
7	8	9	10	11	12	13
	中秋 BBQ 晚會 (5:00-8:06pm) Enzo, Martin, Henry, Joyce, Mike	中秋節翌日	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, Samuel, 梓欣	TVB 拍攝 (11:00-2:00pm)		科學館(尖沙咀) Katy, Francez, Martin
14	15	16	17	18	19	20
		準則會(五) (10:30-11:30am)	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, Samuel, 梓欣	羽毛球 (5:00-7:06) 上環體育館 育建, CC		教育午餐 (樂天生活在五常) 天賜, Winnie, Enzo
21	22	23	24	25	26	27
		準則會(六) (10:30-11:30am)	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, Samuel, 梓欣	唱 K/Jam 歌 (5:00-6:36) John, Rachel		就業午餐 (面試技巧及履歷表) Eli, Anita, Rachel, CC
28	29	30				

二零一四年十月

日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4
			伴我同行歡樂營 (9:30-5:00) Francez, Anita, CC, Rachel, Enzo, Winnie, Martin, Lawrence	重陽節		小食班+生日會 琳琳, Winnie, Tracy
5	6	7	8	9	10	11
		準則會(七) (10:30-11:30am)	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, Samuel, 梓欣	魔術工作坊 5:00-6:36 Anna, Martin		就業午餐 (參觀職業訓練局 VTC) Claudia, Francez, Martin
12	13	14	15	16	17	18
	瑪麗醫院認證週	瑪麗醫院認證週	瑪麗醫院認證週 普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, Samuel, 梓欣	瑪麗醫院認證週	瑪麗醫院認證週 網球 (5:00-7:06) 香港仔網球壁球中心 Apple, Tracy	行山 Neil, Henry, Enzo
19	20	21	22	23	24	25
鼠戰中環 Winnie, Keith			普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, Samuel, 梓欣		健康煮飯仔 (5:00-8:06) Joyce, Enzo	集體遊戲 國強, Anita, Rachel, CC
26	27	28	29	30	31	
		準則會(一) (10:30-11:30am)	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, Samuel, 梓欣		網球 (5:00-7:06) 香港仔網球壁球中心 Katy, Henry	

<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. 8/9(一)中秋 BBQ 晚會，地點：會所露台，時間：5:00pm-8:06pm，費用每人 20 元，請向環保小賣部交費。截止日期：3/9(三)2:00pm，聯絡人：Enzo, Martin, Henry, Joyce, Mike。
2. 國慶暨卓越之友十六週年活動「伴我同行歡樂營」於 1/10(三)舉行，時間：9:30am-5:00pm。地點：青年協會賽馬會西貢戶外訓練營。
3. 11 月 1 日是中西區健康節 2014，時間：上午 10:00-下午 5:00，地點：上環體育館 12 樓主場館。

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.-5:00 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！