

國際會所認證

會所認證週於 6 月 24 至 27 日舉行。為歡迎遠渡由美國和加拿大來到的認證專家 Erica Horn 及 Tim Sunquist 的到來，會所事前做了不少準備工作，包括從一年多前開始撰寫自我檢討報告作認證專家參考、安排過渡就業參觀、邀請僱主、勵友會成員及行政人員與認證專家會面等等。



Lawrence

兩位專家參與了我們的準則會，我就充當翻譯，深入討論「關係」的準則。我們態度認真，令他們驚喜，並說很欣賞我們會員熱烈的參與，證明我們的會議相當具吸引力。看到他們對會所的好奇，並提出了很多跟進問題，令我覺得我們的努力是沒有白費的，感到很滿足。

第二天，Tim 便來到文書部作部門體驗，我們一起肩並肩工作，用 iMac 編輯會所活動的影片。雖然大家都是新手，每人的基礎電腦知識亦不同，但通過大家一同分享交流剪片的知識，使我們知道團體精神是這麼重要的，最後把檔案放到會所電視上播放，這是一個多奇妙的體驗！

最後，我有幸和 Francez 及兩位專家一起在會所吃午飯，交流大家對會所的認識，探討了會所未來的發展方向。我深刻感受到他們對全球會所認識的廣泛，獲益良多。原來很多曾經從外國到來會所的訪客和專家，他們都認識，令我們交流時感到很親切和投入，大家似曾相識，四海是一家！

經過連日探訪，認證專家於 27 日為我們發表了初步報告。為求盡善盡美，我們作為司儀，在此之前聯同多位職員會員多次修訂了講稿及進行了綵排。雖然報告尚未落實，但兩位認證專家最終給予卓越之友極高的評價。我們為此感到十分驕傲，興奮的心情不言而喻。為感謝兩位專家的到來及歡送他們，會所特別安排了一個歡送會，為一眾來賓送上膳食部職員會員親手製作的蛋糕和小食，大家樂也融融，順利完成了這次的會所認證。



Mimi & 卓龍



健康廚神大比拼



兩年一度的「健康廚神大比拼」在本年度7月5日(五)舉行，共有四支勁旅參賽。活動目的除了比試一下大家的廚藝，同時宣揚健康飲食。這是我第一次參加這項活動，心情特別興奮。是次比賽題目「是蛋俾個麵」，意思是菜色需要包含「蛋」和「麵」兩個元素。活動的負責人Connie和麗滢安排了一個簡單而隆重的剪綵儀式，比賽便正式開始。

活動於下午二時正式開始，各隊有半小時預備食材，然後有45分鐘煮食時間。最後由各位職員會員，以一人一票的方式評分。各隊參賽者皆獲得豐富又健康的獎品，可謂皆大歡喜。獎品包括年輪蛋糕、麥皮、罐頭湯和蒟蒻等。各隊都使出渾身解數，爭奪廚神殊榮，氣氛相當緊張。

最後，勇奪冠軍的是隊伍「三姑六婆大戰卡邦男」，他們以11分高票數奪冠。他們以卡邦尼意粉配上炒蘆筍和溫泉蛋，並將雞蛋放進微波爐，不一會兒便變成溫泉蛋，而Eric教會員切蒜頭的時候亦盡顯功駕。意粉十分可口，炒蘆筍亦十分惹味，可謂實至名歸！

以6票獲得亞軍的是隊伍「色彩繽紛蛋蛋卷」。他們將雞蛋煎成蛋餅，然後包裹著鮮艷的燈籠椒和紅蘿蔔，捲著來吃。還可以配上沙律醬或茄汁豆，十分清新怡人，而且很健康，賣相亦一流。

奪得季軍的是隊伍「卓越煮意」，他們揀選了健康的全蛋麵，再配上蕃茄、生菜、牛肉、豬肉等放湯煮。健康得來，也簡單易煮，充分保留食材的鮮味，大家不妨回家試試。

成為殿軍的是隊伍「Complete Kindness Makes Food Delicious」，他們同樣以卡邦尼意粉應戰，用另一種方式演繹，材料包括煙肉、吞拿魚、蘑菇和芝士，味道十分濃郁，色、香、味各方面都很平均。

能夠品嚐各支隊伍精心製作的佳餚，身心都感到滿足。正所謂「比賽第二，友誼第一」，各組隊員分別拍了一張隊伍照片，然後全體人員來一張大合照，場面溫馨細膩。頒獎禮結束後，大家分工合作收拾場地。「健康廚神大比拼」兩年後和大家再見！



歌舞盛夏 Havana

一向喜歡運動的我，最近參加了會所舉辦，名為「歌舞盛夏 Havana」的晚間活動。日期是 22/5-26/6(逢星期三，共六堂)，時間是晚上六時至七時。

由於工作關係，平時我很少做運動。難得此活動安排在晚上，於是在每當有課堂時，我特別提早放工去學習。

導師鄧老師很有耐心地教導我們每一個步法，還教我們數拍子，更為我們解釋 Havana 這首歌的意思和內容。

因為每次上課都要重溫上一堂的步法，然後再延續下一部分的步法，所以一小時的時間實在很快過去。看見每位會員都很投入，希望下次再有機會能跟鄧老師及各位會員一起做運動，跳跳舞。

Milan



怡和思健才藝比賽

今次思健舉行的才藝比賽，對有表演慾的朋友來說是大展身手的好機會！我們一行二十多人，包括參賽者和啦啦隊，一同到柴灣青年廣場參與此次活動。這次比賽令我知道到我們會所的會員及很多康復者都多才多藝，各有所長。

司儀方面，男女司儀拍擋，風趣惹笑，非常稱職！啦啦隊方面，Francez 親自上陣，帶領會員以鼓聲配合啦啦隊的口號，非常扣人心弦！而表演參加者水準之高，可以說鹿死誰手，未到最後都未知結果！

唱《只想一生跟你走》的參賽者，歌聲嘹亮，博得眾人掌聲雷動。浸信會愛群的數位白衣女參賽者，清新可喜，一新大家耳目，無庸置疑！一位參加者唱出《香天》，氣量十足，令人拍案叫絕！更有一位較年長的女士唱《分飛燕》，表現絕不遜色於年輕人。至於 Martin、莉莉則和 Michelle 一同出賽，發揮到水準。值得一提的是，莉莉花了很多心思，以她的復元故事為《傻女》一曲重新填詞，名叫《重生》。遺憾的是，唱《緣分》的一對男女和唱《重生》的莉莉、Michelle，大熱倒灶，未能獲獎，相當可惜，有點意外！

最後，人們散去，曲終人散，大家都回家去了！回味這次活動，非常歡樂！另外，亦要多謝怡和思健，出力又出錢，舉辦比賽之餘還贊助我們買了兩部結他，一個木箱鼓，推動我們一展所長。期待下次比賽的來臨！



創作園地

人生路

不知風雨味，何談人生路。

母親獻真言，孝兒何去求。

卓越之友

卓越愛心獻社會，人才輩出受歡迎。



金濤

我在會所的日常

時間過得很快！轉眼間我來到卓越之友已有九個多月了。回想起當初加入時，坦白說，真的有點不願意回到會所。因為我仍有其他活動，而且住在較偏遠的地區，當時也覺得奔波勞碌。雖然職員總是掛在口邊說：「多啲返嚟啦！」但我也只願意每週回來一天。即使我間中會報名參與週末活動，但也常常「放飛機」。

然而，漸漸地，我被會所職員會員的熱誠打動了。他們的熱情令我更恆常回到會所，而會所的活動則令我有了更多的機會發揮所長，學習多元化技能，接受全面的工作訓練。職員更鼓勵我再次投入工作，嘗試會所的過渡就業(TE)。現時我的生活很充實。每天下班後我也會回來會所午膳，之後繼續協助會務。我亦很享受會所的活動，特別是運動相關的活動和心靈午餐。我變得比從前開朗，而家人亦很支持我到來會所。他們無需再擔心我該如何打發時間。而且，看著我日漸開朗，能夠積極面對各樣挑戰，他們都很替我高興。我極喜愛現時的生活，也很珍惜在會所的每一天。因為社會上仍有很多與社會脫離的康復者正等待著與社會重新接軌的機會。

接下來的九月，我將作為會所的其中一位代表前往挪威參與國際會所會議及培訓中心會議，這將成為我生命中一件很重要的事件。一方面是因為我從未到過挪威，另一方面則是因為我很希望能在會議中學習其他會所的長處和優秀的地方，並將我的經驗帶回卓越之友。此外，我亦非常享受聆聽其他康復者的復元故事，鼓舞自己繼續努力。感恩可以成為卓越之友的一份子，透過這次的旅程，為會所及宣傳精神健康出一分力。！



莉莉

行政部

1. 我們已選出莉莉參加國際會所會議及培訓中心會議，她將會和Francez以及護士Iris於26/9-3/10/2019一同前往挪威(Norway)奧斯陸(Oslo)參加這次會議。
2. 卓越之友的國際會所認證已於24/6-27/6順利完成。多謝兩位認證專家Erica Horn和Tim Sunquist給予很多正面讚賞和意見。稍後會再透過國際會所公報結果。
3. 會所20週年特刊《心路·卓越之友20年》一書已經出版了，歡迎會員到環保小賣部索取最多3本書。
4. 香港大學誠邀我們參加就業及污名研究。誠邀工作中的會員一起參與研究。

就業：

過渡就業

- 健明已於9/8/2019完成摩根士丹利亞洲有限公司郵務運作助理一職，並由Clara於13/8/2019接任。
- 敬恆已於21/5/2019接任貝克麥堅時律師事務所訓練及發展行政助理。
- Winnie已於31/5/2019完成貝克麥堅時律師事務所資料庫操作員一職，並由Nancy於3/6/2019接任。
- Winnie已於15/7/2019接任香港經濟日報有限公司辦工室助理一職。
- 寶琮已於27/7/2019完成美國禮來亞洲有限公司文員一職。

輔助就業

- 兆仲已於21/5/2019就任泛亞飲食集團碗碟清潔員一職。

文書部

1. 為迎接認證專家，文書部已於5/6(三)及10/6(一)舉行英文介紹員訓練班，並在各部門協助下更新了英文介紹員講稿。
2. 中文打字倉頡班(八至十月)擬於逢星期一11:00am—12:00pm舉行。中文打字速成班(八至十月)擬於逢星期五11:00am—12:00pm舉行，具體時間待教育委員會開會後決定，歡迎有興趣會員先到接待處報名，待時間確實後再行通知。
3. 因應近月天氣反覆不定，經多次會議討論，會所將於八月下旬開始於文書部提供借傘服務，而文書部自7月起已於接待處開始試行借傘服務。借用守則如下，如有疑問請聯絡文書部：
 - i. 借傘服務僅會在下雨時提供
 - ii. 借傘免按金
 - iii. 會所鼓勵會員於借傘翌日歸還雨傘，而借傘期限最長為兩星期
 - iv. 請會員把雨傘晾乾後再歸還
 - v. 如有遺失，請會員從家中選取1把沒有破損的雨傘帶回到會所作補充
 - vi. 如因耗損造成雨傘損壞，請會員照樣歸還損壞的雨傘，不用賠償

環保小賣部

1. 9月14日中秋團圓歷奇營名額已滿，現在仍接受報名作後備，有興趣請聯絡環保小賣部。
2. 全年運動 Havana 已完滿結束，一共6堂，會員都非常踴躍，有多達16人參加，希望來年再繼續提供會員有興趣的運動活動。
3. 中秋團圓歷奇營家屬禮物雨傘已訂，我們已經訂了少量數量用作稍後文書部提供的「借傘服務」。

膳食部

- 為了提倡健康飲食和鼓勵會員自家煮食，在 7 月 5 日由兩位 OT 學生 Connie、Katrina 和龍仔籌辦了健康廚神大比拼，主題是【是蛋俾個麵】，獎品豐富。我們也邀請了勵友會的 Shirley，為我們擔任其中一位評判。本屆共有四隊參賽隊伍，各色其色，會員職員盡展所長，各隊都能在限時內 45 分鐘完成菜式。相信最頭痛的是各位評判俾分的時候，各隊難分上下。作品被評判及會員全部試食清了，最後由 Eric、Winnie、Louisa 和美華的 <三姑六婆大戰卡邦男> 勝出，而膳食部參賽作品的 <七彩繽紛旦旦卷> 得第二。會員都稱讚味道清新，賣相造型精美特別。希望各位在下屆更能創造更新的菜式。
- 6 月 24 至 27 日是會所認證週，我們經過一年多的準備後，終於在 6 月 27 日完成認證，並得到非常好的評語，我們在 6 月 27 日舉行了歡送會歡送認證專家，當日膳食部準備精美小食，羅漢果茶及第一次由職員及會員自家制作了新鮮香噴噴的鬆軟雜果蛋糕，面上更鋪了高高厚厚的士多啤梨，香芒，藍莓，足足有 8 磅重，比上次思健慶功宴更大更好，也藉此多謝各位在認證週付出的精神和時間。各位都十分欣賞這蛋糕，很快就吃完了，十分滿足。

青友會報告

- 青友會已完成 Logo 初步設計(如圖)。標誌由青友會會員詩珺設計，外形是象徵卓越之友的鳳凰，亦隱含青友會的英文名稱—Phoenix Young Adults 的縮寫。
- 青友會定期於 Facebook 更新會所活動資料。
- 青友會協助籌備了 1/6(六)的週末活動—集體遊戲。當日氣氛十分熱烈，參與活動的會員都很投入。
- 青友會第一次夾 Band 活動已於 17/7/2019(三)舉行，當日多位會員一起大唱流行金曲。下一次夾 Band 活動將於 21/8/2019(三)舉行，歡迎各位會員一同參與。
- 下次青友會會議將 26/8/2019(一) 11:30 am 舉行，請各位青友會會員準時出席。



二零一九年八月

日	一	二	三	四	五	六
				1	2	3
						職安健+生日會 Ceci, Enzo, Debby
4	5	6	7	8	9	10
		英文班 3:30-4:30pm 乾花製作(社工活動) 5:00-6:36pm Katy, Tracy (名額 10 個)	普通話班 11:00-12:00pm			兩傘印刷 錦輝, Eric, Tracy, Bianca
11	12	13	14	15	16	17
		英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm	卡拉 OK/器械運動 5:00-6:36pm KK, Bianca		沙田文化博物館 (大英博物館展品) Chris, Enzo, Henry
18	19	20	21	22	23	24
		英文班 3:30-4:30pm 小食班 5:00-6:36pm 巧玲, Bo	普通話班 11:00-12:00pm			教育午餐 (正向思維) Joseph, Debby, Martin
25	26	27	28	29	30	31
		英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm	瑜珈班 5:00-6:36pm 錦輝, 義工安兒, Henry		冰皮月餅製作 Katy, Bo, Henry

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
		英文班 3:30-4:30pm 羽毛球 5:00-7:00pm (香港仔體育館) Eli, Martin	普通話班 11:00-12:00pm	香港公園外展計劃- 迷你盆栽護理工作坊 10:00-11:30am 環保小賣部		中西區健康節 (士美菲路體育館) Eli, Bo, Bianca
8	9	10	11	12	13	14
		英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm	小食班 5:00-6:36pm 文欣, Enzo		中秋團圓歷奇營 (薄扶林賽馬會傷健營) 8:30am-4:00pm
15	16	17	18	19	20	21
		英文班 3:30-4:30pm 社工講座(理財) ??	普通話班 11:00-12:00pm		就業晚餐 5:00-8:06pm 巧玲, Bo	求職騙案+生日會 Jason, Eric, Tracy
22	23	24	25	26	27	28
		英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm	手機班 5:00-6:36pm Lawrence, Henry		就業午餐 (自我發掘/ 檢討) Joyce, Eric, Martin
29	30					

國際會所會議 26/09 至 3/10

二零一九年十月

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
		國慶日	普通話班 11:00-12:00pm	立體賀咭 5:00-6:36pm Chris, Bianca		肥皂 DIY+生日會 Neil, 義工, Henry, Enzo
6	7	8	9	10	11	12
	重陽節	英文班 3:30-4:30pm 小食班 5:00-6:36pm 巧玲, Tracy	普通話班 11:00-12:00pm			肥皂 DIY Winnie, 義工, Francez, Bo, Bianca
13	14	15	16	17	18	19
		英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm	卡拉 OK/器械運動 5:00-6:36pm John, Martin		泰國菜班 Winnie, Eric, Tracy
20	21	22	23	24	25	26
		英文班 3:30-4:30pm 電影欣賞 5:00-6:36pm Joseph, Enzo	普通話班 11:00-12:00pm			心靈教育(禪繞) Katy, Debby, Martin
27	28	29	30	31		
		英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm	瑜珈班 5:00-6:36pm 琳琳, 義工安兒, 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. 2019 大旅行—中秋團圓歷奇營將於 14/9/2019(六)舉行。旅行名額已滿，現仍然接受報名作後備，有興趣請聯絡環保小賣部。
2. Francez、莉莉以及護士Iris將於26/9-3/10/2019一同前往挪威(Norway)奧斯陸(Oslo)參加國際會所會議及培訓中心會議。
3. 三星期訓練將於 5/11-22/11/2019 舉行，誠邀會員回來協助。

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！