



卓越之訊

Phoenix Newsletter

<http://www.phoenixclubhouse.org>

卓越同行十六載暨義工感謝日



3 月 14 日是卓越之友一年一度的週年紀念暨義工感謝日，是每年的重頭戲之一。今年是會所成立 16 週年，是我第一年參加卓越之友週年紀念。

活動前的好幾個星期，會所都在密鑼緊鼓地進行各種準備工作，包括預備嘉賓名單，製作活動流程與分工表，準備當日的食物和獎品，整理展相關的相片等等。

當日的表演節目有詩歌表演，鋼琴表演，粵曲表演，Cup Song 等等。更有陸院長和王醫生等嘉賓高歌一曲，以及吳教授帶領大家唱會歌。遊戲方面，職業治療學生為大家準備了「大電視」和「金精火眼看 MV」，大家都玩得很投入和興奮。

食物方面，會所準備了豐富的自助餐，食物包括馬豆糕、糯米滋、醉雞、「咖哩老友」、荷葉飯、沙律、壽司、糖水和蛋糕等等，一眾會員都吃得很滿足。

抽獎環節可謂人人有獎，永不落空，大家都很满意。

當天有 4 位會員分享心聲，因為大家都是過來人，我聽後特別感動，十分感同身受，充份感受到會所這個大家庭帶給我們的溫暖和希望，讓我體會到原來精神病康復者也能像正常人般融入社會，希望我也能像 4 位分享心聲的前輩一樣在就業計劃取得成功。

那天我和爸媽都玩得很盡興，爸媽尤其喜歡粵曲表演。在此再一次恭喜卓越之友十六歲生日快樂。



復活節活動



在復活節假期中，4/4(六)的那一天，會所舉辦了一個運動性的活動，多謝 Michael, Derek 及他太太早上六時許便到運動場訂了兩個羽毛球球場及兩個乒乓球球場。當天早上 9:45am，我們一行約 35 人於鴨脷洲市政大樓體育館，集合再分流成兩組會員一組到三樓參加羽毛球，一組往二樓參加乒乓球。

Derek 在羽毛球場上，看見 Anita 很用心的在發球給各位會員擊球，及分享各種打球的基本技術，在 2 小時中，球場上都不停的有 8 位會員在享受追逐羽毛球的樂趣，看到的是會員的投入，精神的集中，充滿了跑跳的動作，大家都出了一身汗，後來，大家更用 11 分的賽制下，舉行了多場雙打友誼賽。

Joyce 出席了乒乓球的活動，她和 Martin 和數位會員打乒乓球，她們打雙打及計分，球來球往，打得很開心。

打完球後，大家一起到鴨脷洲大街熟食中心午膳，感謝美華預先為我們安排訂位及食物，她還親手製作了砵仔糕請大家做飯後甜品，非常美味。

這不單止是一項有益身心的活動，更增進彼此的友誼。希望下次再有機會大顆兒去打球。

Joyce, Derek



推廣精神健康

三月二十一日早上到達了銅鑼灣，參與由東華三院舉辦的 RADIO-I-CARE「友心情」網上電台活動——老爺車及電車巡遊當義工。我們派發宣傳單張，期間有途人詢問我們 RADIO I CARE 電台如何收聽及有關精神健康的問題，我們亦都盡量耐心解答分析。此外，我也可以感受到市民對是次活動十分支持。

我覺得當天活動十分有意義，每當老爺車及電車經過，我們都揮動了手上的氣球、打氣棒向電車上的嘉賓致意。



尚俊

香港花卉展

3 月 28 日，我們一起參觀在維園一年一度舉辦的花卉展覽。

與去年一樣，大會設有主題花展。今年的主題花為跳舞蘭。那些一片片的花瓣，被塑造成不同的盆景設計，不單美觀，也甚有特色。

除盆景外，大會亦擺放了許多大型的花卉設計，有些是動物造型的，有些是亭園建築設計的，有些更是具有環保特色主題的。

一如所料，花展展品目不暇給，我們預備了相機，捕捉那些美麗動人的時刻。

Tom 不乏他平日幽默攬笑的本色，在展品前擺出不同的姿勢，例如：在舞者擺設前，張開兩手，做出雙雙起舞的姿勢；另外在兩隻彩雀下，及擺出雙手蓋頭，模仿彩雀的姿勢。這些互動「表演」逗得大家開心不已。

大會當日又設有表演，由於表演台下有欣賞節目的坐位，所以趁著看表演之餘，亦乘機小休息一下。我們觀看了兩個由特殊學校表演的節目，他們的投入演出，為大會添上一份「特別」的色彩。

有趣的是，我們臨走前，竟然碰巧遇到職員 Henry，他在埋頭苦幹地展現他個人的攝影能耐，經寒喧一番後，大家於一時左右後便解散。

Eli



恭喜陳廣老師得到義工服務獎金獎



陳廣老師不經不覺為會所當普通話導師已經有十年的時間，他從不間斷地每星期到會所教授會員普通話，我們都有很多會員受到他的循循善誘的教導，大家都在普通話學習上都有不少的進步。3 月中旬瑪麗醫院頒發了義工服務獎金獎給陳廣老師用以表揚他對義工作所作出的貢獻，我們於會所亦與陳廣老師祝賀一番，並拍景照留念。

1. 卓越之友同行十六載義工感謝日已於 3 月 14 日順利完成，多謝各嘉賓來臨，共 171 人參加，包括 33 位家屬、88 位會員、41 位嘉賓及義工。
2. 現正進行選出一位會員參加第 18 屆國際會所會議，於 24-29/10/2015 在美國丹佛(Denver)，科羅拉多州(Colorado)舉行。截止報名日期為 23/4(四)。每部門可以提名 2-3 位會員(可跨部門)，會員亦可自薦。而各部門要派出 1 位代表作面談會員，面談日期為 30/4(四)上午。
3. 歡迎 Joseph 被選為加入勵友會 2015/16 成員，並負責秘書工作。

就業

1. Derek 已於 10/2/2015 上任瑪麗醫院病人服務助理一職。
2. Chris 已於 16/3/2015 上任好歷香港升降機有限公司銷售及營運部檔案處理文員一職。
3. Sandy Tseh 已於 22/3/2015 完成美國禮來亞洲公司文員一職，並由志輝於 23/3/2015 接任。
4. Viza 已於 31/3/2015 完成摩根士丹利亞洲有限公司郵務室運作助理一職，並由 Billy 於 1/4/2015 接任。
5. 泛亞集團將於 5/2015 在戴麟趾南翼一樓開設咖啡店，將提供 3 個輔助就業職位給會所。
6. 瑪麗醫院將會聘請朋輩導師，在瑪麗醫院 J3 職業治療部工作，預計在 6 月上班。
7. Ocean 在 UBS 的工作由 2/2015 開始由兼職轉為全職，祝他成功。

文書部

1. 文書部已於 9/3 上午舉行了廣東話介紹員訓練班，掌握介紹員的技巧，當天有 8 位會員參加，分別為 Derek, Lawrence, Joseph, Michael, Eli, Greg, Ivan, Mimi。
2. 文書部新增一部電視播放會所資訊，並於午膳時段內播放會所最近活動相片及音樂供大家欣賞，文書部現有數位會員 Eli, Vicky, Lawrence 及 Crystal 協助更新活動資訊。
3. 怡和思健於 19/4(日)邀請卓越之友參加「齊步上怡廈」的大型嘉年華會，Danny, 尚俊, 虎, 港生等表示十分享受當天活動。
4. 會所於 21/4(二)接待了來自基督教家庭服務中心和悅軒 15 人團隊及於 22/4(三)上午接待了長沙心翼會所與長沙精神康復機構的職員一行 12 人團隊參觀會所，十分熱鬧。

教育

1. 教育委員會於 1/4/2015(三) 上午 10:30am 舉行，有 12 位會員出席，當日我們報告了教育需要調查 2015 的分析結果及計劃舉行電腦班和暑期英文班事宜。
2. 電腦班已於三月份完成，詢問了會員的意見，希望遲些再舉行。因今年度會所比較多大型活動舉行，暫定於下年初再舉辦。我們亦鼓勵電腦班助教協助解答各會員的問題。

環保小賣部

1. 泰式健體操(Kick Boxing)會於 2015 年 8/5 至 19/6，逢星期五 6:00 pm-7:00 pm 在上環文娛中心舉行，由導師馬先生教授。有興趣會員請到接待處報名。聯絡人：環保小賣部。
2. 十六週年暨義工感謝日已於 3 月 14 日順利完成，當天有超過 170 人到場參與。多謝義工 Candy, Cherry, Eileen, Ariel, 阿喆, Terry 在廚房幫手製作美食。很多嘉賓、會員及家屬對活動都有正面評價，整個活動舉辦得非常成功。
3. 卓越之友於二月份舉辦的「衣物回收計劃」非常成功，捐贈者及會員們反應都十分熱烈。至今我們共收到約 500 件衣物，成功轉贈接近 300 件衣物給會員。在提高大家環保意識的同時，又可以將有用的資源送給有需要的會員，實在十分有意義。未來我們會繼續舉辦類似活動，屆時希望各位都會繼續支持，多謝！
4. 環保小賣部現正進行健康問卷調查。為了讓會員了解自己身心健康，改善自己健康的第一步，請大家踴躍參加。

膳食部

1. 感謝家桑現正替我們剪輯「廚神大比拼」的影片，請大家拭目以待！
2. 咖啡機已運作了一段時間，反應良好，在這段期間我們也和有興趣沖咖啡的會員一同合作及嘗試製作各種咖啡，Katy, Vicky會替各會員製作咖啡，他們認為能為其他會員即時製作所需的咖啡使他們有很大的成功感。亦都多謝Crystal之前教授會員製作咖啡，我們正將製作咖啡過程拍下並進行剪輯。

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
					勞動節	怡和思健運動日 (馬鞍山烏溪沙青年新村) (9:30am-4:30pm) Derek, Anita, Michael
3	4	5	6	7	8	9
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, 梓欣		準則會(一) (2:15-3:00pm) Francez, 蘭子 泰式健體操 (上環文娛中心) (5:00-7:06pm) 倪教練, Katy, Rachel	小食/甜品班+生日會 Tom, Enzo, Martin
10	11	12	13	14	15	16
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, 梓欣	勵友會 (7:00-8:30pm)	準則會(二) (2:15-3:00pm) Henry, 蘭子 泰式健體操 (上環文娛中心) (5:00-7:06pm) 倪教練, Tom, Tracy	香港公園半日遊 Michael, Henry, Enzo
17	18	19	20	21	22	23
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, 梓欣		準則會(三) (2:15-3:00pm) Francez, 蘭子 泰式健體操 (上環文娛中心) (5:00-7:06pm) 倪教練, Joyce, Martin	就業午餐 (平衡工作與餘暇) Rachel, CC, Anita
24	25	26	27	28	29	30
	佛誕		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, 梓欣		準則會(四) (2:15-3:00pm) Henry, 蘭子 泰式健體操 (上環文娛中心) (5:00-7:06pm) 倪教練, Katy, Enzo	教育午餐 (樂天生活在五常) Eli, Winnie, Henry
31						

日	一	二	三	四	五	六
	1	2	3	4	5	6
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, 梓欣		準則會(五) (2:15-3:00pm) Francez, 蘭子 泰式健體操 (上環文娛中心) (5:00-7:06pm) 倪教練, Tom, CC	Ukulele 夏威夷結他 義工 Mike, Derek, Francez, Martin
7	8	9	10	11	12	13
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, 梓欣		準則會(六) (2:15-3:00pm) Henry, 蘭子 泰式健體操 (上環文娛中心) (5:00-7:06pm) 倪教練, Joyce, Henry	就業午餐+生日會 (面試知多 D) 義工陳小姐 Neil, Francez, Tracy
14	15	16	17	18	19	20
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie	包粽 (3:00pm-4:30pm) 義工 Wendy, 琮金, 環保小賣部	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, 梓欣		準則會(七) (2:15-3:00pm) Francez, 蘭子 泰式健體操 (上環文娛中心) (5:00-7:06pm) 倪教練, Katy, Rachel	端午節
21	22	23	24	25	26	27
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, 梓欣 晚間小食班 OT 學生, Anita (5:00-7:36pm)			拉筋班 Katy, 義工安怡, CC, Winnie, Rachel
28	29	30				
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie					

<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. 怡和思健運動會將 2/5/2015 (六) 10:30-3:30pm 在馬鞍山烏溪沙青年新村舉行。參加者需要於戶外進行競技比賽，例如：羽毛球，乒乓球，團體遊戲等，與其他機構爭奪冠軍。
2. 泰式健體操 (Kick Boxing) 會於 2015 年 8/5 至 19/6 (逢星期五) 6:00pm- 7:00 pm 在上環文娛中心舉行，由倪周萍老師教導，有興趣會員請到接待處報名，聯絡人：環保小賣部。

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！