第 **107** 期

出版日期 ： **2016** 年 **03** 月

卓越之訊

Phoenix Newsletter

http://www.phoenixclubhouse.org

五福臨門慶祝會

本人已經十年沒有參加過會所的大型活動，能夠參與是次「五福臨門慶祝會」實屬榮幸。一進會所，只聞歌聲洋溢，大家正在大展歌喉；進修閣內會員跟嘉賓在玩「復元棋兵」遊戲，氣氛歡愉；廚房裡飄溢著食物的香氣，惹人垂涎；介紹員向來賓們詳細講解會所的服務，盡顯他們的好客本色；兩位主持人作最後衝刺，努力排練。一切如箭在弦，大家的共同目標就是令該慶典能夠辦得有聲有色。

相信大家都有興趣知道「五福」是甚麼意思：分別指十七週年慶典、義工感謝日、會所認證成功、勇奪 2016 年港島西聯網傑出團隊獎，以及春茗五件天大喜事。另外，「國際會所」和「活泉之家」獲得「希爾頓人道獎」的殊榮，而「卓越之友」更加成為「國際會所」第十一間會所訓練基地，可謂「七喜臨門」。

經過兩位主持人欣衡和鳳珊的開場白後，盛大的典禮正式開始。首個環節是「卓越會歌大合唱」，大家都隨著節奏起動，能夠充分體現「卓越之友」的團體精神。銘灝、惠玲和偉明的真誠分享，令在坐各位為之感動。當我看到他們與家人拍照，眼眶不禁泛起淚光。接著的「全年大事回顧」，各人在片段中見證著會所過去一年的蛻變。

今次活動的其中一個重要目的，就是向過去一年為「卓越之友」作出貢獻的義工加以表揚，他們對會所的發展實在不遺餘力。在陸總監和王醫生的見證下，我們對義工們作出最深切的致敬，他們包括奪得十年服務獎的「勵友會」幕後功臣 Shirley Mok 副主席、逢週三撥冗出席的普通話導師陳廣老師。還有獲得五年服務獎的「勵友會」成員 Vivian Hung 小姐、甜到入心的甜品班導師 Shirley Pow 小姐，以及「萬能活動搞手」Verita Chu 小姐。祝酒和切蛋糕儀式完畢後，全體總動員來張大合照，場面溫馨。

中午時分，大家一起享用各職員及會員一起準備的精美午餐，菜式有葷有素，能夠迎合不同人士的口味。各款美饌皆色、香、味俱全，獲得來賓和會員的青睞。接下來是實習學生預備的集體遊戲，全都具備創意和互動性，令在坐各位非常雀躍。壓軸的天才表演也精彩絕倫，琼金的歌聲繞樑三日；小弟吹口哨時音調失準，幸好得到各位見諒；Rachel 的彈琴演出，盡顯她的音樂造詣； Henry 和 Bi 的琴歌和奏配合得天衣無縫，博得全場掌聲，大家高呼「安哥」！

節目終於到了尾聲，萬眾期待的抽獎時間到了！各人都獲得豐富獎品，盡慶而歸。雖然慶典已曲終人散，但歡欣的氣氛終是餘音裊裊。美好的回憶都烙在大家的腦海裡……希望明年會所十八週年，大家能夠聚首一堂，再續今天的美好時光……

萬里望

2016 年春

復元棋兵大挑戰比賽

2016 年 1 月 15 日，我們參加“復元棋兵大挑戰”。當天有四個機構參賽，比賽分為上、下午兩個回合。中午時候，大會安排了豐富的自助午餐，大家都吃得津津有味。

起初我以為上午回合的比賽成績平庸，但午飯後得悉我們的總平均分暫時領先，我們聽到消息後都十分驚喜。到第二回合結束，核對員在核對 4 個單位的成績時，在場氣氛更加緊張。雖然，我們沒獲得任何個人獎，但我們卻贏得全場總冠軍，我們開心得很，因為我從未試過上台領獎的喜悅！領獎時，有頒獎人士笑言道:「你們一定是時常練習這遊戲了!」這活動使我覺得很開心和充實。

我覺得復元棋兵並非普通的棋類遊戲。因為此棋很有意義，卡中能讓我們有多角度思考，例如有一條問題是:「請你讀出其中一位組員的優點」，我當時都思考了一會才想起了其中一位會員 Maria，我說:「她很細心」；也有試過抽到動作題:「請你邀請各人叉腰左右扭五下」。問題如：「你最希望別人稱讚你什麼？」我當刻答了「多謝你！」更有人抽到一個值得細心思考的問題，「你相信風水命理，覺得醫治情緒病無作用，然後不求醫，哪你認同嗎？」我覺得這問題出得非常好，因為「命運是掌握在自己手中」。

總括而言，我覺得此棋可以推介給其他康復者玩，讓人邊玩邊思考，十分有意義。此棋也能給玩家帶來正面的信息，令人學習到人生如遊戲一樣有高低起跌，無論順境和逆境都可以跨過！

惠芳

聖誕長洲樂悠遊

長洲之旅一天遊，我感覺很開心，因為可以體會一下長洲風俗習慣，感受一下長洲怡人美景。

長洲風景很優美，黃昏又可以看到很美的日落，街上人來人往，是一個熱鬧而優美的小島。

我們踏著輕鬆的腳步，懷著寫意的心情，在這小島行逛，人都特別開心。這裡空氣清新，令人有精神爽利的感覺。

我們又在這裡吃了一頓豐富的午餐和一個美味的晚餐，我感到非常滿足。總括而言,我過了一個有意義和快樂的一天。

巧玲

團團圓圓慶新年

年初二，我決定感受一下過年氣氛，便報名參加新年節日活動“團團圓圓慶新年”，當日活動包括唱 K、整湯圓、玩新年版的「超級無敵馬拉松」遊戲，最後我們吃盆菜。大家吃得好開心之餘又收到其他會員的祝賀，我覺得今次新年過得十分開心及有意思。其實我本身不會整湯圓及對整湯圓的興趣不大，並且覺得整湯圓有一定的難度，但整出來的效果卻是非常美味。我覺得有自信及滿足，因為我幫助了其他會員去製作食物。雖然外觀不完美，但裡面卻包含了很多愛。之後到集體遊戲時間，我起初覺得自己不擅長玩遊戲，但當想到遊戲是志在參與，所以也跟了其他會員一齊玩。結果我勝出了第二回合，獲得沐浴露作獎品，總括而言，我覺得今次的新年既特別又好玩。

Winnie Sze

就業培訓

卓越之友與醫院管理局於 14/1/2016 在九龍醫院舉辦了一天就業培訓，有 30 名來自不同醫院的職業治療師參加。我們很榮幸邀請了會所專家 Ralph Bilby 及前卓越之友主管 Eva 作主講，內容包括如何發展就業服務及怎樣尋找新僱主。當中亦有勵友會主席 Danny Luk 分享他多年來以僱主身份聘請康復者的感受，他鼓勵大家現在就業市場是有職位適合會員，但要透過大家怎樣與僱主講解會員情況及商討合適工種。 Derek 亦分享工作在他復元過程中扮演重要角色；而 June ， Francez 及 Anita 亦分享會所就業情況及如果協助會員獲得及維持就業及僱主招待會。參加者均對是次培訓表示滿意，期望藉此能把就業服務的理念推廣到香港其他地區，令更多康復者受惠。

Anita

行政部

1. 認證專家 Ralph 及 Peace 已於 5-8/1/2016 為會所認證，多謝 Eva 作即場翻譯及勵友會支持使到認證順利完成。 另外，已接獲國際會所的認証報告，在 36 條準則中，卓越之友全都取得滿分。國際會所亦高度讚揚我們，成積為最高的 3 年。
2. 王醫生, Mary, June 及 Anita 已於 11/11/2015 向陸院長講解會所成立訓練基地，這計劃已獲瑪麗醫院及國際會所准許，卓越之友已升格成為國際會所全球第十一所及第一間專為華語地區而設的訓練基地，並計劃於 2016 年 7 月至 8 月舉行第一次三星期訓練，現正整理宣傳及安排等事項。
3. 卓越之友與醫管局合辦，於 14/1/2016 在九龍醫院舉辦了就業培訓，共有 30 名來自各醫院的職業治療師參加，主講為 Ralph、Eva，亦邀請了勵友會主席 Danny Luk 分享僱主心聲，Derek 作會員分享，June、Francez 及 Anita 亦分享會所的就業服務。

輔助就業

1. 清華已於 28/1 完成 Rehab Café 店務員一職，並由 Apple 接任。
2. 天賜已於 15/12 完成 Sherman & Sterling Office Assistant 一職。

文書部

1. 「五福臨門慶祝會」已於 27/2(六) 順利完成，當天共有 2 名嘉賓/義工，79 位會員，22 位會員家屬，5 位職業治療學生及 9 位職員，共 137 人出席，再一次感謝大家的付出。
2. 文書部現為會所尋找無線網絡供應商報價，現收到 HKT 報價但網絡速度並不理想，現正繼續尋找其他供應商。

教育

1. 英文班逢星期一於社區資源室舉行，時間： 3:00pm-4:00pm。聯絡人： Greg, Lawrence, Winnie, Jennifer
2. 現招募新一屆教育委員會成員(2016/2017 年度)，有興趣會員到接待處報名。聯絡人：文書部。
3. 經過教育委員會商議，2016 年的電腦班內容將包括： power point， Excel，簡介執相工具及 mail merge 。電腦班大概 4-6 堂，每堂 1.5 小時，具體日子待定。

環保小賣部

1. 經過健康大使會議商討有關認證專員的意見後，健身器材於25/1/16(一)開始全日開放，不用預約，但必須有一位會員陪同，及要觀看PC17使用健身器材短片才可使用。另外，我們已購買了新健身器材，包括啞吟、Foam Roller 及拉筋器，歡迎有興趣的會員使用。
2. 多謝美華教我們製作新年吊飾，及贈送蘿蔔糕和椰汁年糕給會所。另外，亦多謝國強媽媽教我們製作蘿蔔糕，及贈送芋頭糕給我們。
3. 卓越之友於今年一月舉辦的「衣物回收計劃」非常成功，捐贈者及會員們反應熱烈。至今我們共收到超過400件衣物，成功轉贈約200件給卓越之友的會員。在提高大家環保意識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，屆時希望各位會繼續支持，謝謝。

膳食部

1. 16/1 原定的週末活動行山因天雨關係而取消，我們於會所舉行了曲奇製作班及唱卡拉 OK，大家都樂在其中，並沒有被天氣影響興致。
2. 15/1 卓越之友參與了「復元棋兵大挑戰」，與其他 3 間機構一起分享復元道路的困難和經歷，很榮幸我們在比賽中獲得了全場總冠軍，大家都十分興奮。
3. 我們於年初二舉行了新年活動 “團團圓圓慶新年”，會員很投入參與，大家一起搓湯丸，寫新年祝福語，玩集體遊戲，食盆菜，一同感受新年的節日氣氛，互相祝福，分享心中的喜悅。

節目預告

二零一六年三月

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
		Board Game 棋藝 (5:00pm-6:36pm) Henry, 衛軍	普通話練習 (11:00am -11:45am) 陳廣老師, 梓欣		健康廚神大比拼 (2:45pm -3:45pm) 琳琳, Joyce, Rachel, Martin	東華三院 Radio i-care (10:00am -3:30pm) Neil, Henry, Enzo
6	7	8	9	10	11	12
	營養師講座 (10:00am-11:30am) 陳姑娘, 軍, Francez 英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie	⟵	四川希望之光四天學習交流	⟶		花展(銅鑼灣維園) 及生日會 Eli, Rachel, Bianca
			普通話練習 (11:00am -11:45am) 陳廣老師, 梓欣	健康煮飯仔 (5:00pm-7:36pm) Joyce, Enzo		
13	14	15	16	17	18	19
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie	房屋講座 (10:00-11:30am) 屈先生, 任姑娘 鄭多燕健體操 (5:00-6:36pm) Rachel, Wendy	普通話練習 (11:00am -11:45am) 陳廣老師, 梓欣	勵友會開會 (7:00pm -8:00pm)		扶康會行出健康 (9:00am-2:00pm) Wendy, Francez, Martin
20	21	22	23	24	25	26
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie		普通話練習 (11:00am -11:45am) 陳廣老師, 梓欣		復活節	復活節活動 野餐/集體遊戲 巧玲, Martin, Tracy
27	28	29	30	31		
	復活節星期一		普通話練習 (11:00am -11:45am) 陳廣老師, 梓欣	瑜珈 (5:00pm -6:36pm) 義工 June, 淳淳, Tracy		

二零一六年四月

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
						就業午餐 (認識情緒病及精神病) 恆仔, Francez, Martin
3	4	5	6	7	8	9
	清明節		普通話練習 (11:00am -11:45am) 陳廣老師, 梓欣 健身器材 (5:00pm -7:06pm) Anita, OT 學生			甜品/點心班 及生日會 義工 Shirley, Wendy, Henry, Enzo
10	11	12	13	14	15	16
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie		普通話練習 (11:00am -11:45am) 陳廣老師, 梓欣 港島西聯網 傑出團隊獎頒獎典禮 (下午 - 時間待定)		就業晚餐 (5:00pm -8:06pm) 欣衡, Bianca	就業/教育慶祝會 鳳珊, Anita, Rachel, OT 學生
17	18	19	20	21	22	23
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie		普通話練習 (11:00am -11:45am) 陳廣老師, 梓欣	學生活動 (5:00pm -7:06pm) Anita, OT 學生		教育午餐 (時間管理) Neil, Winnie, Tracy
24	25	26	27	28	29	30
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie		普通話練習 (11:00am -11:45am) 陳廣老師, 梓欣	網球 (香港仔網球壁球中心) (5:00pm -7:06pm) Apple, Martin		行山/健身器材 Katy, Winnie, Bianca

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

印刷品

最新消息

1. 四川成都希望之光職員翁弋婷及沈濤於8/3/2016-11/3/2016 到卓越之友參加四天學習交流，請各位會員回來協助會所。
2. 7/3 (一) 10:00am—11:30am 有健康講座，邀請了營養師 Ms. Cannes Chan 講解以下內容: 1) 受到精神科藥物影響下，如何保持體重平衡。2)如何預防及處理糖尿病、高血壓和高膽固醇。3)低脂營養餐建議。歡迎會員及家屬參與，有興趣請到接待處報名，聯絡人:環保小賣部。出席者可有一份小禮物。
3. 15/3(二)10:00am –11:30am 有房屋講座，社工屈先生及任姑娘會介紹申請公屋和中途宿舍，歡迎會員及親屬參與，準時出席者可有一份小禮物，有興趣者請到接待處報名，聯絡人:環保小賣部。
4. 14/3—6/5 將有幾位職業治療學生到會所進行六星期的實習。

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

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.

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！