



第七十一期
二零一零年三月

四喜臨門聯歡會



2010年1月9日是我們卓越之友的「四喜臨門」的喜慶大日子，很多熱心的會員、職員、義工和勵友會委員還有院長一起共聚在一堂。四喜臨門是指會所註冊成功，節日慶祝，義工嘉許日及會所十一週年四合一節日，真的很開心。



當日表演節目一浪接一浪，最讓我感動的是曉嵐和Tony的天才表演。最讓人難忘的是吳敏倫教授的秣歌演唱，「雪花和梅花」、「愛的呼喚」；還帶領我們一起唱會歌。最引人入勝的表演是新職員天才表演，玩得很投入和開心。在抽獎時間，很幸運地我得了大獎，回家和姐姐拆禮物分享我們的喜悅和溫暖。



當然還有美味的自助餐，12磅的會慶十一週年蛋糕。充滿快樂和溫暖的四喜臨門節日。



不得不提是我和Eva, Wendy, Anita, 傳雄、阿龍等人一起表演八段錦。希望大家也來學習和練習這種健身氣功。得到Eva和朋友的教導，我深深的喜愛上了八段錦，堅持鍛練下去。希望下一年在新會所有更成功的慶祝活動，會所有更好的將來，令我們成為社會的卓越人，好的開始是成功的一半。Yeah!



Wing

第一屆精神復康機構遠足比賽



2010年1月31日是扶康會舉辦的第一屆精神復康機構遠足比賽。當日大會分為體驗組和健行組，很多有關機構踴躍參加，我們卓越之友也不例外還獲得躍動友好機構獎。

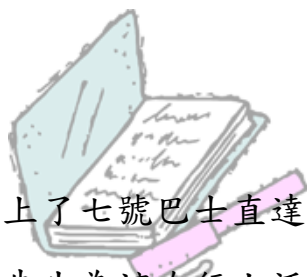
我和Rachel參加『體驗組』健步行了3.5公里，互相鼓勵和合作，還有沿途工作人員的支持和喝采，我們以45分鐘勇奪該組冠軍。那一刻第一時間打電話給媽媽我們勇奪該組冠軍。其他隊員榮獲第八名:Wendy, Rowena和傳雄，第九名:Alan, 龍和Neil。健行組隊員榮獲第十名:Milan, Milan兒子, Rebecca和Grace。

我在這次遠足比賽『行出健康』最大感觸就是精神病康復者不是社會和家庭的包袱或計時炸彈。衷心感謝扶康會和卓越之友會員及職員為我們舉辦這次十分有意義的健康活動。期望下一屆『行出健康』有更多的人參加，為他們活得有意義和精彩。

WING



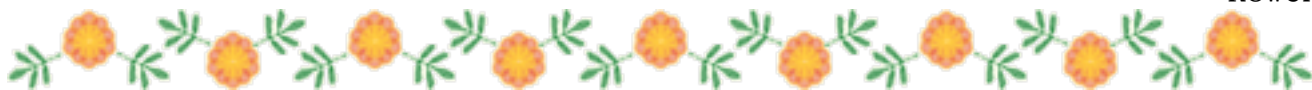
會員心聲



當天早上，一早起床，吃過早餐後與雄相約在上環文娛中心等，上了七號巴士直達大會會場。點名後，九時進行一個開幕典禮後，行山專家鍾建民先生為這次行山活動致詞，扶康會顧問王明燦醫生頒發躍動活動友好獎給卓越之友，而我代為領獎。之後上午九時半我們開始到香港仔水塘進行比賽，起初行得很快，但後來有點兒疲倦。所以後來放慢了少許。一些參加者從後趕上，我們也跟著大隊前行，到了第一個站，有水及SOYJOY補充體力，做了記錄之後向前行。這段路行得很輕鬆，有微風，雖然我們都出了很多汗，那天我只穿上卓越之友會所T恤，很SHARP，很鮮艷。不經不覺行到第四站，又有另一個補給站給我們補給食水，然後繼續向前行。很容易便行到燒烤場，去完洗手間後，便遇上隊友龍、NEIL及ALAN，我們一起橫過馬路。我們聽到會場上的一位隊友大叫『ROWENA，你們行快些，一定得到前十名之內！』，於是我與雄大步地奔馳，然後到會場集合處，等了一陣WENDY也跟上來。我們58分鐘得上了第8名及可以得到獎牌。

上午十一時頒獎，那時候很開心又高興。大家興高彩烈的拿獎回程。

Rowena



全港第一屆遠足比賽大局已定，『卓越之友』贏得『體驗組』冠軍獎杯；『健行組』Milan，Milan兒子，Rebecca和Grace得到第十名。我，Wendy和Rowena得到『體驗組』第八名，Alan，龍和Neil得到第九名。

我們這一組本來得不到名次，只因聽到呼聲，知道終點站就快到了，因而發力飛奔，超越幾組參賽人員，終於榜上有名。

扶康會1月31日舉辦的遠足比賽得到眾多康復機構的熱烈支持。比賽前我們加強了身體鍛鍊，比賽當日早晨6時起床，然後7時搭巴士到香港仔石排灣村扶康會門口集合。9時比賽開始，我們全都情緒高漲，自我感覺良好。不到10點鐘我們贏得了比賽。

部門報告

行政部

行政管理：

1. Brian, Rebecca和Milan於20/2(六)出發到澳洲布里斯本進行三星期訓練，到12/3(五)回港。而他們將於15/3(一)回來上班。

過渡就業：

1. 青於一月四日到摩根士丹利任郵件處理員。
2. WING於一月四日到摩根士丹利任辦公室設備助理。
3. 國強於二月一日到貝克·麥堅時律師事務所任/檔案處理員。
4. ROWENA於一月四日到迅達升降機(香港)有限公司任培訓及行政助理。

文書部

1. 新的影印機已到來會所。

教育：

1. 文書部誠邀各在學及有興趣參與籌備教育委員會工作的會員加入新一年教育委員會。截止日期：16/3。
2. 文書部於四月開始，每星期逢星期五舉行一次電腦班，時間：3:30pm-4:30pm, 歡迎各會員屆時出席。
3. 會所誠邀各位會員參與文書部的「值班電腦大使」活動，協助解答其他會員的簡單電腦問題。有興趣會員可向文書部聯絡。

環保小賣部

1. 團年飯已於10/2/2010(三)完成，參加人數約百人，當中嘉賓約20人，會員68人，會員家屬3人，職員8人。
2. 由扶康會主辦的第一屆全港精神復康機構遠足比賽「行出健康」已於31/1/2010(日)結束，各參賽者成績理想，均可在限時內完成全程。
得獎名單如下：
體驗組（全長3.5公里）
冠軍：淑蓮、Rachel
第八名：Wendy、Rowena、傳雄
第九名：Alan、龍、Neil
健行組（全長7公里）
第十名：Milan、Milan兒子、Rebecca、Grace
由於會所參加人數超過10個，總共有21個人，故獲大會頒發〈躍動友好機構獎〉。
3. 為推廣健康及積極運動，會所將於5月至7月的週末活動（星期六）舉辦羽毛球訓練班，並聘請了專業羽毛球教練任教，費用全免，歡迎各會員報名參加。
詳細資料：
—地點：上環體育館
—日期：8/5, 15/5, 22/5, 5/6, 12/6, 19/6, 3/7, 10/7（共八堂）
—時間：10:30am-12:30pm
4. 歡迎新會員家宏及淑銘加入環保小賣部。

膳食部

1. 膳食部全體恭祝大家新年快樂，身體健康。
2. 一年一度的瑪麗醫院營養師講座(素食與運動)於本年度三月十九日，上午十時半至十一時半再光臨。對健康有興趣和想參加健康廚神大比併的會員都歡迎參加。名額為25人，請大家到接待處報名。聯絡人：膳食部，環保小賣部。
3. 健康廚神大比併(健康素食)現正接受報名。歡迎大家自薦做評判和參加比賽。
聯絡人：膳食部

節目預告

二零一零年三月

日	一	二	三	四	五	六
	1	2	3	4	5	6
				週會(4:15-5:00) 卡拉 OK/電影欣賞 (5:15-7:00) Cathy, 琳		集體遊戲 軍, 天賜, Cathy
7	8	9	10	11	12	13
		乒乓球 (5:15-7:00) 輪, 傳雄		月會(3:30-5:00)		視聽娛樂/健身器材 忠, 豪仔, 源
14	15	16	17	18	19	20
		準則會(2:30-3:00) 電腦班 (5:15-7:00) 忠, 港生		週會(4:15-5:00)	“素食與運動” 健康講座 (10:30-11:30) 營養師何姑娘, 膳食部	行山/生日會 忠, 軍, Kenneth
21	22	23	24	25	26	27
		準則會(2:30-3:00) 健步行/健身器材 (5:15-7:00) 源, 卓龍		週會(4:15-5:00)	健康煮飯仔 (5:15-7:00) Cathy, Janet	就業午餐: 工作分享 Eva, 源, Neil
28	29	30	31			
		準則會(2:30-3:00)				

二零一零年四月

日	一	二	三	四	五	六
				1	2	3
				週會(4:15-5:00) 遊戲機/健身器材 (5:15-7:00) 軍, 龍	耶穌受難節	耶穌受難節翌日
4	5	6	7	8	9	10
復活節同樂燒 忠, Cathy, Apple, Joyce	復活節星期一 及 清明節	清明節翌日		月會(3:30-5:00) 健步行/健身器材 軍, Janet		就業午餐: 返工溝通無難度 生日會 東, Cathy, 國強
11	12	13	14	15	16	17
	健康廚神大比拼 (12/4/2010 – 17/4/2010)					
		準則會(2:30-3:00) 乒乓球 (5:15-7:00) 忠, 克雄		週會(4:15-5:00)		教育午餐: 考試技巧 東, 輪, Rowena
18	19	20	21	22	23	24
		準則會(2:30-3:00)	專業瑜珈班 (5:15-7:00) June, Cathy, Apple	週會(4:15-5:00)		參觀醫學博物館 忠, 軍, Joyce
25	26	27	28	29	30	
		準則會(2:30-3:00) 羽毛球 (5:15-7:00) 輪, 琳			就業晚餐 (5:15-8:00) 源, Grace	

*廚神表演於 5 月進行

印刷品

最新消息

1. Brian, Rebecca和Milan於20/2(六)出發到澳洲布里斯本進行三星期訓練，到12/3(五)回港。
2. 健康廚神大比併(素食篇)現正接受報名。聯絡人：膳食部。
3. 會所於19/3 10am - 11:30am舉辦營養師講座名為「素食與健康」，名額：25人，聯絡人：環保小賣部。
4. 為推廣健康及積極運動，會所將於5月至7月舉辦羽毛球班，由專業教練教授，費用全免。

卓越之友會址：

香港般含道9B戴麟趾康復中心四樓

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. - 5:15p.m.

社交活動

星期六：9:00a.m. - 1:00p.m.

星期二或四：5:15p.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登記，謝謝！