

精彩卓越十五年 義工感謝日 暨 認證成功慶祝會

今年卓越之友服務邁向第十五、義工感謝日暨認證成功慶祝會於二〇一三年三月二日舉行。當日蒞臨的嘉賓可謂星光熠熠，有瑪麗醫院院長陸醫生、精神科主任王醫生、退休的吳教授、職業治療部部門主管朱經理、勵友會的成員以及會員家屬等。

今年的慶祝活動，我有幸擔當節目之司儀。由於過往的表現未如理想，所以今年希望事先做好功夫，例如和司儀拍檔 Janet 多番夾稿，一起與 Brian 商討節目流程，又熟讀接受獎項的名單，及事先多番綵排。所以當天的慶祝活動也順利完成，而且有嘉賓稱讚表現不俗！

值得一提的是會員的天才表現，Rachel 彈奏的 My Love My Fate 令我們聽出耳油，普通話小組的獻唱，令現場的氣氛提升至高峰。Anna 和她兒子也分享了她的故事，十分感人。

在茶點及小食方面，會所除了購買到會的食品外，各部門也預備了不同的食物，如文書部預備了吞拿魚及芝士火腿三文治，環保小賣部預備了咖喱雜丸，行政部負責芒果布甸，膳食部預備了豆漿及羅漢果水，也有炒飯，以及不可少得的生日蛋糕。我們與嘉賓一面享用這些食物，一面談天說地，一樂也。

如果來年再有這些慶祝活動，希望自己繼續努力，務求「全力以赴，做到最好」！



南丫島半天遊

在 30/3/13 星期六復活節，會所舉辦南丫島活動，當天我們一行三十人在早上十時於中環碼頭乘十時二十分船到索罟灣行到榕樹灣，雖然當天下著雨，但各人亦有所準備帶了雨具，我們亦分了多個小組高興地一齊行。在沿途中看到美麗的風景，各人都十分開心，而且我們亦行得十分快，所以在十二時許已到達目的地榕樹灣。其後我們到一間茶餐廳吃午餐，我們只付出二十元，而會所資助我們其餘的午膳費用，到下午二時三十分乘船出來中環。我們各人亦帶著一個興奮的心情回家。

Kenneth Chung



書評：讚美日記

我很想和大家介紹《讚美日記》一書，作者歸納多年助人心得，自行研發出「讚美日記」，許多人因此走出生命低谷，重獲幸福。

我很喜歡閱讀各類書籍，近來我去到書局打書釘時看到這一本書背面的書評深深吸引了我買這本書回家閱讀，看了這本書我覺得啟發了我做人做事不要過份執著，在面對各樣人和事亦沒有以往那麼主觀，在做事方面增加了不少自信心，懂得怎樣做好自己，減少與人比較。

所以我發覺這本書很適合缺乏自信，不滿現狀的我去閱讀，當我自修完這本書後，我覺得很值得介紹給各位會員閱讀，所以我轉送給會所進修閣，希望各會員都可以有機會到來會所借閱。跟你們分享以下書中幾個簡單的故事。

「亞矢小姐遇上 311 大地震時，從一個無法主動與人攀談的人，變成冷靜引導人們避難的指揮員。這是因為她兩年來全力實踐「讚美日記」，在不知不覺中提升了自信，活出了自我。

剛離婚的加奈子，天天在自殺念頭中掙扎，竟在搜尋自殺網站的過程中，奇蹟般與「讚美日記」相遇，不但成功擺脫憂鬱，還開創了事業第二春。

從小就用甜食安慰自己的亞紀小姐，在第三次失戀後，運用「讚美日記式飲食改善法」，溫柔引導自己愛上健康食物，從此脫離長年減肥又復胖的惡性循環。

吉田老師為了讓孩子學會愛惜自己，親手製作了「讚美日記簿」，在家長、老師、孩子之間形成了親密的讚美三角，讓師生更信任彼此、家長更懂孩子；

74 歲的多美阿嬤沒有一天是健康的，希望在死前體驗一次健康的滋味，沒想到運用「讚美日記」短短半年，就能搭公車去爬富士山，四年後還在自家教授「讚美日記」課程，至今已持續 16 年不生病的生活！

如果你也覺得活著很辛苦，很想讓勇氣和幹勁從內在湧現，請全力實踐「讚美日記」，只要每天短短幾分鐘，掌握書中 23 個寫作技巧，生命就能找到出路，讓愛與幸福自然活化、浮出表面。」

新職員 Tracy 訪問

D: 你從何處知道卓越之友這地方？

T: 從朋友口中得知。

D: 你在未入職前知道什麼是會所模式嗎？

T: 不知道。

D: 你之前的工作是關於什麼範疇？

T: 玩具貿易。

D: 你現在於什麼部門工作？

T: 環保小賣部。

D: 你希望藉這份工作達到什麼目的？

T: 想學習服務和幫助別人。

D: 你認為現時香港的精神科資源是否足夠呢？

T: 宣傳不足，因為很多香港市民不了解精神病及精神健康。

D: 你認為會所模式在會員康復路上扮演什麼角色？

T: 會所是一個很重要的角色，能夠協助會員重拾信心及價值，融入社會。

D: 你有什麼興趣？

T: 滑雪、球類運動、器械運動、旅行和烹飪等等。

D: 你會用什麼方法與會員合作？

T: 因應會員不同的長處，作調整及配合教導。

D : Danny (訪問員)

T : Tracy (新職員)



香港花卉展覽

為了推廣會員對園藝和綠化的意識，以及為園藝愛好會員提供一個賞花和交流種花經驗的良機，每年會所都會鼓勵會員參加由康樂及文化事務署舉辦的香港花卉展覽。今年花展於二零一三年三月十五日至二十四日在香港銅鑼灣維多利亞公園舉行。我們除了可以欣賞到花型秀麗、顏色奪目的主題花「石斛蘭」及各地的花卉之外，更可以觀賞到來自本地、內地及海外園藝機構展出悉心栽培的盆栽、造型優美的花藝擺設，以及色彩繽紛的園景設計。會場售賣花卉更價廉物美，會員參觀完之後都覺得今年的花卉非常美麗。



行政部

行政管理

- (1) 第 17 屆國際會所會議將於 19-24/10/2013 舉行，地點：美國密蘇里州(Missouri)，聖路易斯市(St. Louis)，面談已於 11/4/2013(四)舉行，甄選了香蘭作會員代表。
- (2) 醫管局通過由 1/5/2013 起調整僱員工作時數，因此，會所所有職員的工作時數會劃一為 44 總工作時數。會所的開放及晚間活動的時間仍維持不變。
- (3) 卓越之友現正進行滿意程度問卷調查及餘暇活動問卷調查，希望會員能對會所的服務給予意見，使會所更能切合會員的需要，詳情請聯絡行政部。
- (4) 四川近日發生地震，位於四川的希望之光會所來電郵報平安，Eva 在她的工作單位一切順利，請大家放心。

過渡就業

- (1) 由於迅速升降機行政助理一職會於 20/4/2013 起暫停，以配合其業務的需要，Claudia 亦會於 19/4/13 完成合約。
- (2) 建中於摩根士丹利辦公室設備助理一職由克雄於 15/4/2013 接任。

輔助就業

- (1) 摩根士丹利聘請建中於郵務部工作，此為輔助就業長期聘用形式。
- (2) Helen 於保鮮成記上任客戶服務助理一職。

小組就業

- (1) 英維達(香港)有限公司已改名為 A. Menarini Hong Kong Limited。

文書部

- (1) 我們已經來了一部電腦作為儲存相片之用，另有二部新電腦作為文書之用。
- (2) 文書部電腦開機密碼已經更改，有需要會員可向文書部查詢。

輔助教育

- (1) 13-14 年「輔助教育資助計劃」現正接受會員申請，本計劃目的鼓勵會員持續進修，報名表可在進修閣索取，截止報名日期為 31/5/13。聯絡人：Francez, 仁存。
- (2) 來年教育午餐題目是《如何選擇合適課程》，《如何處理壓力》，《如何增強記憶力》，《建立良好人際的關係》，《時間管理》，每兩個月一次。
- (3) 教育及就業慶祝會於 6/4 已完成，有會員分享心聲，亦已頒發獎狀給過去一年曾有參與教育及就業的會員，過程十分順利，會後有小食供應，大家都十分開心。

環保小賣部

- (1) 網球訓練班 2013 年 5 月及 6 月舉行，時間：6:00 pm-8:00 pm，由專業教練任教，日期為 5 月 8, 15, 22, 29 日和 6 月 6 日，另 6 月 13 日 6:00 pm-8:00 pm 則是練習班(當日沒有教練)，地點：香港仔壁球網球中心，名額不限，請有興趣會員到接待處報名及參看詳情，聯絡人：環保小賣部。
- (2) 3 月及 4 月進行的健康問卷調查截至 11/4，已有 56 位會員完成，多謝各會員踴躍參加。
- (3) 2013 衣物回收活動將於六月舉行，希望大家多多支持。收集日期：六月份的辦公時間(星期一至五 8:45 am -5:15 pm，星期六 9:00am-1:00 pm)回收物品：帽，頸巾，恤衫，T 恤，外衣，褲子，皮帶，袋，新鞋。

膳食部

- (1) 膳食部將於 16/5(四)起 3:30-4:45pm 舉行麵包製作班，歡迎有興趣會員踴躍參加。
- (2) 膳食部及環保小賣部將於 4/6(二) 2:00pm-5:00pm 舉行包粽活動，並誠邀義工 Wendy 前來教授，請參加者於當日出席。
- (3) 我們將會於 17/6(一)，19/6(三)，21/6(五)，22/6(六)，25/6(二) 及 27/6(四) 舉行健康廚神大比併，題目是《包你健康》，作品需有麵包在內，可作小食或甜品，截止報名日期為 11/6(二)，盡快報名啦！

節目預告

二零一三年五月

日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4
			勞動節	講座(復元概念) (4:00-5:30pm) 義工June, 環保小賣部		健康煮飯仔 琳, Francez, Enzo
5	6	7	8	9	10	11
			普通話練習(12:00-11:00) 陳廣老師, 琳琳, Francez 網球訓練班(香港仔) (6:00-8:00pm) 錫豪, Tracy	講座(心靈健康) (4:15-5:30) 義工Francis Kung, 環保小賣部		甜品班 + 生日會 義工Shirley, Sandy Tseh, Henry, Martin
12	13	14	15	16	17	18
			普通話練習(12:00-11:00) 陳廣老師, 琳琳, Francez 網球訓練班(香港仔) (6:00-8:00pm) 錫豪, Tracy		佛誕	參觀海防博物館 佩珊, Anita, Eric
19	20	21	22	23	24	25
			普通話練習(12:00-11:00) 陳廣老師, 琳琳, Francez 網球訓練班(香港仔) (6:00-8:00pm) 錫豪, Tracy			教育午餐 (如何增強記憶力) Neil, Francez, Tracy
26	27	28	29	30	31	
			普通話練習(12:00-11:00) 陳廣老師, 琳琳, Francez 網球訓練班(香港仔) (6:00-8:00pm) Eli, Martin			

二零一三年六月

日	一	二	三	四	五	六
						1
						復元策略-自我認識(一) 主講June Sandy Tseh, Brian, Martin
2	3	4	5	6	7	8
		包糬 (2:00-5:00) 義工Wendy, Joyce, 琮金, 膳食部/環保小賣部	普通話練習(12:00-11:00) 陳廣老師, 琳琳, Francez	網球訓練班(香港仔) (6:00-8:00pm) Joyce, Martin		潮玩平板電腦及生日會 Neil, Henry, Enzo
9	10	11	12	13	14	15
			端午節	網球訓練班(香港仔) (6:00-8:00pm) Joyce, Martin		復元策略-自我認識(二) 主講June Janet, Anita, Eric
16	17	18	19	20	21	22
		電腦班 (5:15-7:00)	普通話練習(12:00-11:00) 陳廣老師, 琳琳,			就業午餐 (如何建立正面形象)
23	24	25	26	27	28	29
		電腦班 (5:15-7:00) 文娟, Henry	普通話練習(12:00-11:00) 陳廣老師, 琳琳, Francez			郊野公園遊 來有, Joyce, Francez, Martin
30						

健身運動：星期一、三、五 (5:00pm - 5:15pm) Martin/ Tracy 八段錦：星期一至五 (12:30pm - 12:45pm) Eric/ Enzo

乒乓球：星期一至五 (1:00pm - 1:30pm) Tracy / Martin

茶藝實習：星期一至五 (12:45pm - 1:30pm) 星期六 (12:00pm - 1:00pm)

X Box 電子遊戲機：星期一至五 (1:00pm - 1:30pm) Eric 星期六 (12:00pm - 1:00pm)

** 更新開放時段

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. 為了推廣心靈健康及復元概念，我們會舉行一系列的課程，包括如下：
 - 1) 「復元360朋輩導師」講座，2/5(四) 4:00pm-5:30pm，June主講。
 - 2) 「心靈健康」講座，9/5(四) 4:15pm-5:30pm，龔達人博士主講，是次活動歡迎會員及其家屬參加。
 - 3) 復元策略-自我認識(一)講座，1/6(六) 10:00am-12:00pm，June主講。
 - 4) 復元策略-自我認識(二)講座，15/6(六) 10:00am-12:00pm，June主講。
歡迎會員踴躍參加。
2. 健康廚神大比併於17/6(一), 19/6(三), 21/6(五), 22/6(六), 25/6(二) 及27/6(四) 舉行，題目是《包你健康》，作品需有麵包在內，可作小食或甜品，歡迎會員踴躍參加。

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.-5:15p.m.

社交活動

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！