

# 卓越之訊

<http://www.phoenixclubhouse.org>

## 精彩卓越十五年暨義工感謝日

2014 年 2 月 15 日是我們的大日子，除了慶祝卓越之友 15 歲生日，還會向義工頒發感謝證書，特別的是鼓勵會員帶 4 名家人出席，當天共有 151 名嘉賓、義工、會員、會員家屬及職員出席。為迎接這件大事，會所四大部門連續開多次籌備會議，進行分工及節目安排，當然為百多人準備美食，是一項非常吃力的工作，期間會員通力合作，體現了共融和諧的精神，正如今年的口號：互勵互勉齊向前，精彩卓越十五年。當天各會員大清早便回到會所，精神抖擻，各司其職，努力做好已分派的工作，準備緊接其後的眾多節目，有天才表演、大抽獎、會員心聲、會所全年大事回顧、義工頒獎禮、集體遊戲及自助餐等，雖然忙碌，但氣氛熱烈，士氣高昂，令人讚嘆。尤其有 34 位會員家人參加，更感溫情洋溢，為大會增添不少和諧氣氛。上午節目有卡拉 OK，青表演詠春拳，拳風虎虎，伊庭女兒彈琴，樂韻悠揚，拍爛手掌。緊接抽獎，典禮於 12 時正式開始，先由司儀致開場白，繼續由 Ocean 及 Apple 講心聲，情節感人，聽眾為之動容。繼續有至 fit 男女及全年大事回顧，看到卓越之友「卓越」的表現，符合「卓越」之名。跟著主禮嘉賓陸續進場，義工頒獎禮正式開始，司儀請各位義工上前領獎，感謝他們過去一年為卓越之友的辛勞。其後請吳敏倫教授領唱卓越會歌，旋律優美，歌詞溫馨。接著王醫生及陸院長相繼高歌一曲，安歌之聲不絕，吳敏倫教授也不甘後人，大唱自譜情歌，加上年青婚照，令觀眾羨慕之聲四起。陸院長致詞勉勵卓越之友猶如一盞明燈，要放在桌上，照亮四方。跟着司儀宣佈祝酒禮開始，香檳卜聲四起，主禮嘉賓舉杯祝酒，並切生日蛋糕，儀式簡單而隆重。不經不覺已經到午膳時間，各人開懷享受美食。下午又有職業治療學生帶領集體遊戲，熱烈輕鬆，又有魔術表演，鬼馬風趣。壓軸節目是大抽獎，多份大獎如期送出，節目至此已經到尾聲，當日的節目能夠完成，首先有賴各嘉賓、義工及家屬的支持，以及各會員及職員一起籌辦，我們要表揚大家的努力。希望明年我們能再聚首一堂，慶祝我們卓越之友大多一歲。謝謝！明年見！



# 新春赤柱逍遙遊



Hi!我係 Elaine,我和卓越之友在 2014 年 1 月 1 日(元旦)一起旅行,我們一行四十人舉行了一個名為“新春赤柱逍遙遊”的活動,真是熱鬧和高興。

當天天氣非常好,陽光普照,風光明媚,我們約四十人在香港仔麥當勞門口集合,坐七十三號巴士到赤柱,由 Anita, Apple 及 Enzo 帶隊到赤柱市集,沿途有各式各樣的攤檔擺賣,還有五花八門的紀念品及衣服鞋襪,真是眼花瞭亂,眼界大開。我們也遊覽了很多旅遊景點,海濱長堤,很有異國風情的酒吧及餐館,富有歷史價值的卜公碼頭,美利樓和天后古廟等。接著我們還到馬坑公園行山徑行山,欣賞大自然優美的景色,真是精神爽利。

最後我們回程返到香港仔新光酒樓午膳,吃了一頓豐富的午餐和有大抽獎,渡過一個悠閒寫意的一天。

Elaine

我是 Kenneth 自從在十多年前的一次足球比賽斷了大腿肌肉後,當時雖然手術成功,但醫生說我以後不能做劇烈運動,所以我已放下做運動的信心。直到上年一月經會所報名參加由扶康會主辦的「行出健康」行山比賽後,我們卓越之友組別獲得亞軍,我的信心回復了。這因為組中會員 Milan 鼓勵我們跑,所以得出這好成績,亦因這次比賽,我發現我的腳沒有任何不良反應,原來自己還可以再做運動,對自己增加信心。所以在上年三月中開始,我跟隨哥哥操練長跑,開始時我跟了哥哥到運動場跑了四次,由開頭跑到二十分鐘,進步至三十多分鐘,我就自然愛上了長跑,也開始獨自操練跑步,現在我已可以跑到一個多小時及可應付十公里比賽,而且近數個月我亦參加多個十公里比賽,而且成績一次比一次快,最近一次能於 51 分鐘內完成十公里比賽。每當我自己操完或比賽後我都十分輕鬆,能夠把工作、壓力及不开心事都可放下,這感覺不是筆墨可形容,而且我的健康好了,我的氣管問題也自然地痊癒。

我希望多一些會員可做多一些帶氧運動,如跑步,因跑步可獨自做到,只要有一對跑步鞋及安全的跑步路線就可以做,而且對身體精神及各方面都有正面的益處。請各會員嘗試一下,感受做運動的益處。

## 跑出健康人生



Kenneth

# 義工學生實習心聲



能夠在卓越之友實習，並在這裡體驗以會所模式去提供精神復康服務，我感到十分榮幸和感恩。

在這六星期之中，我主要在文書部工作，從中我明白到會員和職員一起肩並肩工作的重要性。透過和不同的會員去合作和相處，例如和 Eli 合作做介紹員影片、和 Lawrence 合作做教育委員會調查等等，我除了學習到與別人溝通，更發現到其實每人都擁有自己的長處，並能透過會所工作去發揮自己所擅長的事。這亦是我在卓越之友學習到最深刻的事。

另外，我亦負責了晚間活動「簡易立體卡設計」。這實在是一個很難忘的經歷。此活動能夠順利完成，實在有賴大家的幫助。我特別感謝一起合作負責這活動的 Apple (你弄的公司三文治很好吃呀!)

最後，我想感謝各位會員和職員，令我能夠快樂地渡過這實習，並從中學習到不少。希望將來我能夠回來會所做義工，繼續與大家一起合作為會所服務。

Sarah

## 新職員訪問

1. K: 你叫甚麼名字? (有無英文名)  
A: 我叫陳蕙茵(Ariel)。
2. K: 你幾時加入卓越之友?  
A: 我在 1 月 8 號加入卓越之友。
3. K: 你加入了那一個部門?  
A: 我加入了膳食部。
4. K: 你平時了鍾意做甚麼?  
A: 我喜歡打壁球，行山，游水。
5. K: 你鍾意什麼食物?  
A: 我喜歡朱古力，糖(甜品)，菜和魚。
6. K: 你覺得會所怎樣?  
A: 好尊重會員的意願，好包容會員，令他(她)們發揮自己專長。
7. K: 你覺得會員怎樣?  
A: 我覺得好親切，每一個人都有獨特的性格，有不同的長處，義務幫助會所部門運作。
8. K: 你怎樣知道有卓越之友這個地方?  
A: 朋友介紹。
9. K: 你覺得會所模式點樣可以幫助到會員?  
A: 我覺得會所模式很開明及自由，尊重會員意見，亦都給會員很多機會參與部門工作，令到會員可以更加容易重投社會，幫助他們尋找自己理想的工作，實踐自己的目標。



訪問者: K - Katy 受訪者: A - Ariel

## 行政部

1. 膳食部新職員面試已於 11/2 進行。各部門分工如下:行:面試。膳:煮食。環:活動。文:筆試。已挑選了迎新職員，預計三月初返工。
2. 現在進行新一年度 2014-15 的勵友會新會員的招募報名，有興趣的會員可向 Mimi 或 Anita 查詢。
3. 會所啟導課程將於 11/3/2014 至 14/3/2014 舉行，參加者來自五個機構的會所會員、職員、行政人員及精神科醫生，分別為長沙心翼會所、長沙怡馨家園井灣子服務中心、四川希望之光、深圳蒲公英會所及廣州利康家屬資源中心，共 15 人。
4. 於 10/1/2014 晚舉行了正向心理學分享會，當晚有 27 名會員及 17 名職員參加，由瑪麗職業治療師 June、蘭子及 Anita 負責演講。

### 過渡就業

1. 配已於 27/12/2013 完成貝克麥堅時律師事務所掃描/檔案管理員一職，並由 Maria 於 30/12/2013 接任。
2. Viza 已於 14/2/2014 完成貝克麥堅時律師事務所資料庫操作員一職，並由 Carol 接任。

## 文書部

1. 新的手提電腦已開始啟用。
2. 十五週年暨義工感謝日已順利完成，並於 19/2 進行檢討會，當日有 34 名嘉賓和義工，43 名家屬，74 名會員，共 151 人參與這次活動。

### 教育

1. Samuel、梓欣、婷娜逢星期三 11:00am-11:45am 協助舉辦普通話班。

## 環保小賣部

1. 「衣物回收運動 2014」已完滿結束，今次我們合共回收了 457 件衣物，派出了 293 件。多謝各位支持。
2. 「健康問卷調查 2014」將於 3 月至 4 月份進行，以了解會員在精神健康、運動及飲食方面的情況。屆時請各位參與填寫問卷。謝謝。
3. 「排排舞班」將於 16/5, 23/5, 30/5, 6/6, 13/6, 20/6, 27/6 於上環文娛中心舉行，由專業舞蹈導師教授，請各位預留時間參加。謝謝。

## 膳食部

1. 1/1 元旦赤柱逍遙遊,會員都很享受週邊環境,之後一起到新光飲茶。
2. 25/1 甜品班由 Shirley 教授，一眾會員蒸年糕，好評如潮。
3. 1/2 初二團拜，大家互祝新春快樂，一起食盤菜。
4. 5/2 十五週年暨義工感謝日，邀請到很多嘉賓，家屬向會員出席，濟濟一堂，會所會員一起食製作食品，很受歡迎。
5. Ariel 將於 14/3 完成膳食部工作，祝她前程錦繡。

# 節目預告

## 二零一四年三月

日	一	二	三	四	五	六
						1 行山(玉桂山) Samuel, Tracy, Ariel
2	3	4 棋藝 (5:15-6:48pm) Samuel, Ariel	5 普通話練習 (11:00-11:45am) 娜, Samuel, Francez	6 教育委員會 10:30am	7	8 花展(維多利亞公園) Neil, Brian, Tracy
9	10	11 <b>啟導課程</b>  準則會(一) (10:45-11:30am)	12 <b>啟導課程</b>  普通話練習 (11:00-11:45am) 娜, Samuel, Francez  暢遊尖沙咀星光大道 (5:15-7:48pm) Samuel, Tracy	13 <b>啟導課程</b>  勵友會 (7:00-8:30pm)	14 <b>啟導課程</b>	15 樂天生活在五常(三) Eli, Francez, Henry
16	17	18 準則會(二) (10:45-11:30am)	19 普通話練習 (11:00-11:45am) 娜, Samuel, Francez	20 網球 (5:15-8:18pm) Eli, Martin	21	22 參觀警察博物館 Tom, Martin, Enzo
23	24	25 準則會(三) (10:45-11:30am)	26 普通話練習 (11:00-11:45am) 娜, Samuel, Francez	27	28 健康煮飯仔 (5:15-8:18pm) Joyce, Henry	29 教育就業慶祝會及生日會 潔瑩, Anita, Henry
30	31					

## 二零一四年四月

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
		準則會(四) (10:45-11:30am)	普通話練習 (11:00-11:45am) 娜, Samuel, Francez	電影 (5:15-6:48pm) Sandy Tseh, Enzo		清明節
6	7	8 準則會(五) (10:45-11:30am)  乒乓球 (5:15-6:48pm) 金龍, Henry	9 普通話練習 (11:00-11:45am) 娜, Samuel, Francez	10	11	12 甜品班(朱古力製作)及生日會 玉芳, 義工 Shirley, Brian, Tracy
13	14	15 準則會(六) (10:45-11:30am)  網球 (5:15-8:18pm) Apple, Martin	16 普通話練習 (11:00-11:45am) 娜, Samuel, Francez	17	18 耶穌受難節	19 耶穌受難節翌日  復活節活動 屏山文物徑/離島 Samuel, Henry, Tracy
20	21	22 準則會(七) (10:45-11:30am)	23 普通話練習 (11:00-11:45am) 娜, Samuel, Francez	24	25 就業晚餐 (5:18-8:18pm) Anna, Tracy	26 就業午餐 (返工溝通無難度) Bonnie, Francez, Martin
27	28	29 籃球 (5:15-6:48pm) 育健, Enzo	30 普通話練習 (11:00-11:45) 娜, Samuel, Francez			

<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. 我們邀請了 Samuel 加入勵友會。
2. 會所啟導課程將於 11/3(二) - 14/3(五)舉行，參加的會所包括心翼會所、蒲公英會所、怡馨家園井灣子服務中心、希望之光及廣州利康家屬資源中心；合共 15 位參加者。請各部門外展會員協助招待他們。

### 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](http://www.phoenixclubhouse.org)

電郵地址：[pc@phoenixclubhouse.org](mailto: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！