



卓越之訊

Phoenix Newsletter

<http://www.phoenixclubhouse.org>

2016年醫管局港島西聯網/ 瑪麗醫院/贊育醫院傑出團隊獎

很高興卓越之友榮獲 2016 年醫管局港島西聯網/瑪麗醫院/贊育醫院傑出團隊獎，今次西聯網在云云參選者及團隊中共選出 10 位傑出員工及 3 隊傑出團隊，我們是其中一隊。得到這個獎項實在有賴會員的積極參與和職員肩並肩一起運作會所，另外，亦多謝一班義工團隊的支持推動教育及餘閒活動。除了他們，亦有賴我們一班來自社會不同界別的熱心人士組成一個顧問團隊 - 勵友會，他們由商界人士、律師、銀行界、退休人士、會員及家屬、精神科及職業治療管理層代表及會所主管組成，為我們發展就業服務、尋找社會資源及改善精神病歧視問題。

在此很多謝職業治療部部門經理 Ms. Mary Chu，精神科部門主管 Dr. Michael Wong，顧問醫生 Dr. Eileen Chui，及其他醫療團隊包括護士及社工，多謝他們對我們的信任及支持，營造一個很和諧氣氛，帶領我們向前去接受不同的挑戰。多謝 June 在百忙之中為我們做提名人角逐此獎項，並提供各方面的意見給我們。

最後，好多謝瑪麗醫院，特別是港島西聯網總監陸志聰醫生及醫院其他管理層經常出席會所的大型活動，給予各方面的支持。

卓越之友



3月9日，午飯後烏雲滿天，緊接着是紛紛細雨。因此被迫不能離開會所，只好坐在大門口，等待停止下雨再說。最初，張小姐送來折疊式小傘，心想很快就能停止而婉拒了張小姐的好意。可是，誰知道那雨竟是大一陣小一陣地不停，且時大時小。真是有點開玩笑！一等就是等個多小時過去了。這時，恰好 Eli 走過來，叫了一聲：「陳老師， 要走嗎？我送你走。」說完就回頭走了。我也趁這時雨剛稍停之際離開了會所。

當我到北門口，等 12 號綠色小巴時，他竟拿着一把大雨傘趕過來，還說：「我送你回家」。當時，我力勸他回去，不要送。最好是傘借給我，不過要到下週三天才能送回來。小伙子說：「這傘是借來的，不是我的，還是我送你回家最好！」我再三勸他回去，不要送我。他卻說：「你下車後還是下雨時要淋雨，老人和兒童是不可淋雨，會容易生病。」我說沒有關係，到時候不下雨了。而說完話，一陣雨點又下來了，且相隔一分鐘，又停了，下得沒完沒了，大約有 10 分鐘，小巴才從高街姍姍過來。可是，當我上車後，他也上了小巴，就這樣，當小巴路過石塘咀街市我們下車後，而一陣細雨又下了，直到從屈地街創業商場對面，雨才停下來，這時也到了我家的大樓門口。

12 號小巴很快從西而來。我只好目送他上車後，向東駛去。而他的上衣竟有多處澆濕了。我的衣服還是全部很乾。

這事令我深深感謝他的真誠！對一個老者的尊敬！不僅是嘴裏說敬老，且用真誠的行動來表達！我只有深深地說一句：謝謝你！

普通話老師陳廣

2016年3月11日

會所於 19/3(六) 參與由扶康會主辦的行出健康活動，地點為香港仔水塘，會所參與組別是健行組(7 公里)及體驗組(4 公里)。

會所分別派出我同 Amy 一組及由 Ani ta、Ip Sir 及 Milan 另一組，兩組出賽健行組，而另有三組會員參加體驗組。我和我的拍檔 Amy 都是非常鍾情於跑步，所以會所各人都對我組有些期望。很不幸地，在比賽前一星期我患上了流感，直到比賽前三天我還要去多看一次醫生。但因病情已好轉了一些，所以我嘗試參賽。當天，我同拍檔 Amy 說在每個 Checkpoint 等，但 Amy 真的跑得超快，我在第一個 Checkpoint 還可跟上她的步速，但其後我就覺得自己的體力可能因感冒未清而下降得很快，而且當天天氣比較悶熱，所以跑得很辛苦。根據以往經驗，我知道自己已經跑不動，而且跟著的路段都是一大段山路，望著遙遙的山路，使我更加想放棄，幸好當時我剛巧碰到 Ani ta 組別剛好經過，她知道我的情況下，叫我慢慢行到終點就可以了，不用對比賽的成績太過介懷，名次不重要，身體才是最緊要，所以我就這樣慢行帶跑到達第二個 Checkpoint，亦在此時我在水壩見到 Francez，她知我的情況之後，她們陪伴著我跑了一小段路，並不斷地鼓勵我不要放棄，從而激起了我的鬥志及決心去完成比賽。

在比賽尾段，可能我跑了一段路之後，身體慢慢地適應當刻的比賽節奏，呼吸都開始順暢了許多，使我愈跑愈順，終於能夠順利到達終點。

我真的有些自責，因當時我心想如果不是我出賽的話，我拍檔 Amy 好大可能已獲冠軍。幸好，在賽果公佈後 Milan 及 Ani ta 組別獲冠軍而我這一組亦獲季軍，終於使我安心一些。而各人在跑後都十分關心我的身體情況，就連王醫生亦前來問候，王醫生頒獎給我們後，便叮囑我回家要好好休息。

最後，衷心多謝會所各職員及會員不斷支持和鼓勵我。如果他們不是這樣，我相信我不可能完成賽事。

Kenneth

表揚



行出健康



在日本，鯉魚旗代表著對初生男嬰的祝福。是次「鯉魚旗製作班」的意義深遠，我們的作品將會公開展覽，還有機會挑戰健力士世界紀錄。五時未許，兩位職業治療實習學生Cindy 及瑩與一眾會員已經準備就緒。他們在桌上鋪滿報紙，在水彩碟上加添七彩繽紛的顏料，預備粗幼不同的畫筆，還有洗筆用的清水。

大家都盡情發揮創意：有的採用傳統中式設計；有的在魚鱗上加上孔雀羽毛翎眼般的花紋；還有後現代抽象派的高深作品。而我的設計以「形似」為主，一片片普通的魚鱗，加上魚鰭上的紋理，相信是當中最寫實的一個，因此我在最短時間內完成作品。各位對自己的手工感到非常滿意，還跟自製的藝術品拍照留念。

此作品將聯同深圳香港兩地中小學生的 8000 多條鯉魚旗於 4 月 30 日開始在深圳前海擺放。

萬里望



復活節假期-中山公園野餐樂悠遊

是次活動非常開心，有遊戲玩，又有豐富食物。而且，今次的食物很新穎，從來未試過的，有日本飯團，瑞士雞翼，特色多士等等，令我非常回味。我們都玩得很開心及滿載而歸，遊戲既好玩又有獎品，個個永不落空，大家都笑不合口，肚子也食得滿滿，還在中山公園有新鮮空氣，陽光普照，令人很舒服及精神一振。是一個值得回味的活動，好想再去多次。

巧玲



東華三院友心情網上電台「漫.活人生」電車及老爺車巡遊暨Cheer Up城市定向嘉年華

今天是二零一六年三月五日，我和Henry及其他會員一起參與東華三院舉辦的活動 RADIO-I-CARE「友心情」網上電台活動。當天的天氣十分良好，我們在上午等候一會兒之後，便到台上與來賓一起拍照並領取感謝狀，然後我們便開始進行城市定向。我們乘坐了電車向銅鑼灣的檢查站進發 到達各個檢查站 我、Henry、Michelle 及Neil 一同參與挑戰性遊戲，我們通過數個檢查站後便一起午餐，接著我們一起再次乘車前往上環與 Enzo 會合，然後便分享剛才遊戲的成果。我們一起步行到報到區，幸好秩序尚算良好，完成登記過程後我和其他人一起排隊前往接待處領取茶點，然後與其他會員及他人道別。回想起今年舉辦的這個活動，本人覺得十分有意義。這項活動令我感到獲益良多，能學習認識與精神病康復者一視同仁。



不要存在偏見，凡事包容，凡事相信，便能夠有精彩及成功的一天，開拓美好將來，問題自能迎刃而解，建立美好的將來。

周尚俊

1. 我們於6/4(三)下午與理工大學教授Prof. Hector Tsang及其博士學生進行了會面，關於會所如何有效地整理就業服務的數據以作研究之用。
2. 卓越之友已於13/4(三)於瑪麗醫院接受傑出團隊獎項。多謝各會員、職員、義工及勵友會多年努力，及瑪麗醫院的支持。我們亦於19/4(二)下午舉辦了慶祝會，氣氛十分熱鬧。
3. 瑪麗醫院將於10/2016進行中期認證，現正積極籌備。
4. 新一屆勵友會成員將於4/2016上任，歡迎會員Erwin上任為會員代表，而Milan亦會退任，多謝Milan自1/2008來協助勵友會工作。

輔助就業

1. Sandy Tseh成功獲仁孚行聘請為文員，已於8/3(五)上任。
2. 淳淳成功獲泛亞飲食有限公司聘請為樓面，已於1/4(五)上任。
3. Carol 已於24/3(四)完成貝克麥堅時事務所市場助理一職，並轉為全職獨立就業。該職位由彥於5/4(二)起接任。

文書部

1. 為方便國內會所聯絡及查詢關於三星期訓練事宜，會所增設了WeChat。

教育

1. 感謝卓龍於29/3(二)及5/4(二)為我們舉辦了倉頡及速成打字班，會員十分踴躍學習。如有會員有興趣學習，卓龍十分歡迎作個別或小組教授。

環保小賣部

1. 2016 健康問卷已進行接近一個月了，已有50 多位會員透過問卷，進一步了解自己身心健康。
2. 從4月頭起，在工作日也可以使用健身器械，現已有多於60人次使用次數，反應非常熱烈，希望會員能夠繼續培養良好運動習慣。
3. 衣物回收計劃將於本年7月份舉行。

膳食部

1. 8/3(二) - 11/3(五)為四川希望之光職員翁弋婷和沈濤來到卓越之友參加四天學習交流。他們的第一天來了膳食部學習，對我們的廚房運作很有興趣及踴躍發問，亦與我們的會員和職員相處融洽。
2. 17/3(三)是勵友會的例會，感謝各部門的會員一起幫忙準備勵友會的食物，我們當天製作了香草蘑菇粟米火腿肉醬意粉，十分受歡迎，大獲好評，有份製作的會員都很高興。
3. 16/4(二)為就業及教育慶祝會，當天有 20 多位會員回來領取獎狀及分享其就業心聲，十分熱鬧。之後我們再製作了幾款美食，包括:芝士吞拿魚一口多士、雜果沙律、肉醬意粉、凍檸賓，大家都吃得津津有味。
4. 膳食部經商討後，決定購買三塊透明膠板，安裝於擺放餐車後的位置，以防止污水濺到牆身，待膳食部購買所需膠板後，便會聯絡師傅進行安裝工程。
5. 健康廚神大比併之廚神比「菜」已於 4/3(五)圓滿結束，多謝各會員和職員踴躍參與，用心製作菜式，恭喜本屆的雙冠軍 Martin, Joyce, 虎, 港生 (菜式: 南瓜海鮮船) 及 Tracy, 巧玲, 惠芳, Sandy Tseh (菜式: 健康三色餃子), 亦恭喜其餘兩隊的得獎組別。

二零一六年五月

節目預告

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
	勞動節翌日		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣		健康煮飯仔 (5:00-7:36pm) Joyce, Henry	集體遊戲+生日會 Katy, Tracy, Martin
8	9	10	11	12	13	14
	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, 梓欣	羽毛球練習 (5:00-7:06pm) Apple, Enzo		佛誕
15	16	17	18	19	20	21
	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, 梓欣	羽毛球訓練班 (5:00-7:06pm) 許教練, Eli, Henry	電腦班 3:45-4:45pm Henry, 垣	卓越才藝選拔賽 義工評判, 垣Winnie, Enzo
22	23	24	25	26	27	28
	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, 梓欣	羽毛球訓練班 (5:00-7:06pm) 許教練, Wendy, Tracy 勵友會例會 (7:00-8:00pm)	電腦班 3:45-4:45pm Henry, 垣	就業午餐(搵工秘技) Katy, Francez, Tracy
29	30	31				
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie					

二零一六年六月

日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4
			普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣	羽毛球訓練班 (5:00-7:06pm) 許教練, 育健, Martin	包糉 (2:30-4:30pm) 義工, 環保小賣部	怡和思健才藝比賽 (1:00pm-7:30pm) 銘灝, Winnie, Rachel
5	6	7	8	9	10	11
	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, 梓欣	端午節	就業晚餐 (5:00-8:06pm) 巧玲, Rachel	卡拉 OK/乒乓球 生日會 欣衡, Henry, Enzo
12	13	14	15	16	17	18
	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, 梓欣	羽毛球訓練班 (5:00-7:06pm) 許教練, 欣衡, Martin	電腦班 (3:45-4:45pm) Henry, 垣	就業午餐 (返工溝通無難度) Wendy, Anita, Rachel Bianca
19	20	21	22	23	24	25
	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, 梓欣	羽毛球訓練班 (5:00-7:06pm) 許教練, Katy, Bianca	電腦班 3:45-4:45pm Henry, 垣	美食班(水餃) 惠芳, Winnie, Tracy
26	27	28	29	30		
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie	準則會(三)	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣	羽毛球訓練班 (5:00-7:06pm) 許教練, Eli, Rachel		

<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. Francez將於6/6(一)離開卓越之友並升職到聯合醫院。祝Francez一路順風，前程錦繡。Winnie將於Francez離職後兼任環保小賣部工作，直至有新職員到來接任其文書部工作。
2. 電腦班2016為20/5，27/5，17/6，24/6(逢星期五)3:45pm-4:45pm，地點:文書部電腦資源區，將會教授MS Word，Excel，PowerPoint，聯絡人:垣，Henry，有興趣請到接待處報名。
3. 會所全年運動為羽毛球訓練，日期:19/5、26/5、2/6、16/6、23/6、30/6(逢星期四)共六堂，6:00pm-7:06pm(5:15pm在會所出發)，地點:香港仔體育館，由專業羽毛球教練許教練教授，名額:24人，有興趣者請到接待處報名，聯絡人:環保小賣部。
4. 卓越之友將於18/7/2016-4/8/2016 在會所舉辦首屆三星期培訓課程，現正接受報名。

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！