



卓越之訊

Phoenix Newsletter
http://www.phoenixclubhouse.org

卓越之友十八周年慶祝會



不經不覺，「卓越之友」已經 18 歲，2 月 11 日是周年慶典的大日子。一進會所，一眾接待員，熱情地招待來賓；各位介紹員向訪客詳盡地介紹會所，盡顯他們的好客本色；社區資源室裡傳出「哈哈……」，大家跟義工學習「大笑瑜伽」；餐廳內大家盡情高歌，各位正在演繹自己的首本名曲。

主持銘灝和 Mimi 的開場白，為典禮揭開序幕。首個環節是「卓越會歌大合唱」，吳敏倫教授創作的會歌，帶出積極正面的訊息，令大家豁然開朗。接下來是全年大事回顧，過去一年會所的確向前邁進了一大步：「卓越之友」不但成為了全港及全國首間培訓中心；會所派員出席美國 Genesis Club 主辦的三星期訓練和長沙舉行的「亞洲會所會議」；我們這個大家庭裡，增添了三件新職員，分別是 Verena、Leona 和 Cindy。本人榮幸能夠和淑蓮作心聲分享，向各位展示自己的心路歷程，我亦藉此機會勉勵觀眾積極面對人生和珍惜學習機會。我們很高興能夠請到嘉賓瑪麗醫院管治委員會主席彭耀佳博士和王明燦醫生，為勞苦功高的義工們頒發嘉許狀。

隨著祝酒和切蛋糕儀式結束，大家一同享用各職員和會員悉心準備的自助午餐，色香味美的佳餚教人垂涎三尺。兩位職業治療系實習學生 Eric & Tim 為我們安排了互動性甚高的集體遊戲，大家都積極參與，樂在其中。接著的天才表演也絕對不能錯過：卓龍用鋼琴演奏《快樂頌》，美妙的琴音令大家非常陶醉。卓龍還不忘藉此機會向恩師 Michelle 答謝，令現場氣氛非常感動；小弟朗誦親手創作的《會所十八週年頌讚詩》，我還預備了 IQ 題和大家分享，讓各位動動腦筋，做到與眾同樂；Verena、Leona 和嘉榮表演跳舞，精湛的舞技令人拍案叫絕。典禮已接近尾聲，壓軸的是大抽獎，在下獲得一盒曲奇。大家都滿心歡喜，盡興而歸。

慶典已圓滿落幕，是次活動的成功，實在有賴各職員和會員的努力付出，以及各部門的通力合作。但願會所的將來，能夠跟我所寫的《頌讚詩》的內容一樣。

萬里望 2017 年春



卓越之友十八載，職員會員樂滿載；
文書課程陸續開，卓報卓訊多姿采；
環小手藝更精彩，露台庭院百花開；
膳食廚神齊比菜，美饌美點不斷來；
行政策略向前改，就業數字再高開。
各部門互助互愛，但願此情不變改！

「盆滿砵滿賀新春」



很高興我在此向大家分享年初三（30/1/2017）「新春盆菜宴」的有關活動。

盆菜宴又名「盆滿砵滿賀新春」。是日的活動是全部免費，志在大家開心。

這天的節目包括日式福御守製作、集體遊戲（雖然半途中已開席）、唱K活動等等。

重頭主角當然是盆菜美食、為的是和大家一起分享慶祝新年。盆菜內裡的食物很豐富：有冬菇、芋頭、豬皮、切雞、白蘿蔔和其他一般盆菜食品等等。

另外，在盆菜以外錦上添花，我們還預備蘿蔔糕、水餃、伊麵和油菜等供應給大家享用，希望確保每一位會員都能滿載而歸，新春快樂！

當日一踏進會所便發現會所增添了許多美麗的應節水仙，因為當日天氣和暖，盆盆都盛開花姿，很是壯觀。同時亦有不少祝賀飾物，高高掛在環保小賣部和文書部的空中木板上，很有春日氣氛。

同時特此感謝 Katherine 送給會所兩個蘿蔔糕及美華送給會所的馬蹄糕，讓我們春節期間享用。最後，謹此多謝所有職員和會員的幫助，令這次新春盆菜宴得以順利成功。 清香



就業心聲

今年，我不經不覺加入了卓越之友已經達到兩週年了，這個地方帶給我一個溫暖和友善的家，對我而言有一種被關懷的感覺。剛加入不久我便在會所參加了一份小組就業和一份輔助就業，從中使我從一個孤寂自卑的人，改變成為一個有自信心和具有工作經驗的人，而小組就業幫助我認識朋友及增進友誼，學懂怎樣與其他人愉快地合作。

我去年留意到小情報有一份輔助就業的工作，我便鼓起勇氣去嘗試報名。起初入行時是完全不懂怎樣去做，及後經主管及僱主教導之下便一一明白，使我非常歡喜及重獲自信。

本人希望政府能夠多些了解及關懷一些隱藏青年和患有長期病患及精神病和無家可歸的人，因為他們的生活環境是惡劣的，令人感到非常痛苦和難受。

此外，我也希望自己及每一個人都能有同等待遇，謝謝。

尚俊

Radio-i-care 活動心聲

於今年 2 月 25 日(六)，我們十幾位會員參與了東華三院舉行的「Radio-I-Care 友心情網上電台」的宣傳活動。5 位會員參予城市定向比賽，而其他會員在海防道派傳單，我們正是在該街站派傳單的義工。

當天大概上午 11 時開幕典禮，我(惠芳)和 Verena 到尖沙咀海旁文化中心參與開幕典禮。一到達場地，便見到很多不同機構單位人士出現，最令我驚喜的是見到自己喜歡的心靈女作者蔣慧瑜小姐，並且一同合照。然後，大會頒發獎狀給予嘉賓，邀請各嘉賓分享社會上對於精神健康的關注及想法。其後有一個頒獎項目是為創作有關推廣精神健康的歌曲獎，三首歌曲都各有特色。

之後，我代表卓越之友上台領獎狀，過程中有點緊張，但很順利。然後，我便趕回派發傳單的場地。中午飯吃完後，我便開始幫忙派發傳單，很努力的情況下得到一位市民拿取我的免費傳單，及後我體會到派傳單並不容易，有了此經驗我明白到派傳單者的心情及感受。派發傳單項目完畢，我們便一同到達文化中心看節目、玩攤位遊戲、拍合照，並享用大會供給的茶點。整個活動，我覺得開心充實，因為我是第一次上台領獎及派傳單，我體會到原來各界人士已對精神身心健康得到一些認知。因為有社會的關注我們，所以我覺得十分開心充實。

---惠芳



在出發時天空下了微微細雨，但到達街站時已雨過天青。而除了傳單之外，我們還需派發原子筆、文件夾、教授減壓良方的書仔及以可愛的蛋型外殼包裝的小毛巾。由於當天天氣太冷，很多途人都雙手插袋而拒絕拿取宣傳品，亦有很多來去匆匆的路人拒絕接收，但他們都會禮貌地搖頭示意。不過，由於所有禮品都是免費派發，因此肯拿取宣傳品的途人也不少，尤其原子筆、已內附筆、書仔與畫簿的文件夾與小毛巾也很受歡迎，甚至到了當天下午 3 時左右，連同傳單在內，所有宣傳品也派發完畢，可謂成功完成任務。其中令我印象深刻的，是有很多途人不約而同地要求拿取筆及蛋型外殼小毛巾給小朋友，亦有途人以普通話說：「給我看一下」後拿取減壓書仔，仔細閱讀一會兒，覺得有用後才拿走，更有途人見到該次活動是宣傳精神健康而主動走過來拿取宣傳品，令人感到開心！另外亦有南亞裔人士問我們蛋內是什麼，我說是毛巾，他便很高興地拿走了。

在派傳單的時候，偶爾會見到其他城市定向的參與者跑過，其中包括卓越之友的队伍，因此我們沿途為他們打氣，十分開心！

而我們派完傳單後，一同到文化中心享受茶點，亦見到甚多攤位遊戲可供遊玩。而我們在觀看充滿正能量的 Radio-I-care 主題曲、手語歌表演及城市定向比賽頒獎，與 Martin 會合及照相後便盡興而歸了！

是次活動十分有意義，因為可宣傳精神健康的重要性，而該日亦很快樂，很符合 Radio-I-care 「做個快樂人」的口號，其教授減壓的書仔也十分有用呢！

----Henry Wu

行政部

1. 今年的十八周年暨義工感謝日已於 11/2/2017 舉行完畢。多謝各義工、職員和會員參予令到這個活動順利進行。當天共有 9 位職員、家屬 27 人、嘉賓 18 人、義工 13 人、會員 88 人及 OT 學生 2 名，總人數 157 人。
2. 就業及教育慶祝會已於 18/2/2017 進行。據統計，有 137 位會員曾於 2016 年度參與就業或教育，當天共有 32 名會員出席。
3. 希望之光將會於 28/3/2017-31/3/2017 參加會所四天交流。
4. 職業治療四年級學生 Tim 及 Eric 於 9/1/2017 至 3/3/2017 在會所實習。
5. 會所三星期培訓將於 8/5/2017-25/5/2017 舉行。參加機構:台灣真福之家、長沙心翼會所和昆明新天地會所。

過渡就業

1. 淑貞已於 10/2/2017 完成貝克麥堅時律師事務所資料庫操作員一職，並由 Lawrence 於 13/2/2017 接任。
2. Chris 已於 3/2/2017 完成香港經濟日報辦公室助理一職，並由銘灝於 15/2/2017 接任。
3. 輔助就業仁孚行有限公司的文員一職，會於 8/3/2017 轉為過渡就業。

文書部

1. 文書部現正寄出十八周年暨義工感謝日的義工及喜賓感謝函，多謝他們的參與。

教育

1. 請各位參加普通話班的會員留意，陳廣老師將會退休，於 28/6(三)為最後一堂到來會所教授普通話班。我們很感激他一直以來的幫助。
2. 由於本年度的開放日暨僱主招待會將計劃於十月下旬至十一月上旬期間舉行。急救班將會緊接其

環保小賣部

1. 醫務社工屈先生及李姑娘已於 21/2(二)為卓越之友會員及家屬講解住宿服務及醫療減免，共有 28 人參加。
2. 會所今年的水仙特別靚，特別香，多謝義工 Wendy 悉心教導。
3. 多謝 Katherine 教我們一起做蘿蔔糕，我們共做了四底蘿蔔糕，相當美味。

膳食部

1. 30/1年初三活動為盆滿钵滿賀新春，食物盆菜很豐富，另有蘿蔔糕、餃子、饅頭、馬蹄糕，桂花糕。在遊戲中大定亦祝賀一番，御首製作亦吸引很多會員參與。
2. 11/2十八週周年暨義工感謝日，各部門都準備了拿手食物，會員和職員一起參與，嘉賓食過後亦很欣賞。
3. 24/2健康廚神大比併，因經過義工感謝日的經驗後，各隊伍表現出比往年更有進步，菜式的質素亦是歷年最高。
4. 25/2星期六早上十九位會員一同出席了東華三院舉辦的老爺車巡遊，部份會員負責派傳單，宣傳精神康復的意義，部份會員參加了城市定向比賽，大定都很投入，亦希望下屆可繼續參與。

二零一七年三月

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	卡拉 OK 5:00-6:36pm Dept.\$20 明生, Bianca		就業午餐+生日會 (模擬見工技巧) Joseph, Anita, Cindy, Enzo
5	6	7	8	9	10	11
	英文班 3:00-4:00pm Greg, Alex, Verena	小食班 5:00-6:36pm Dept. \$50 琳琳, Rachel	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣			才藝初賽 育建, Henry, Leona
12	13	14	15	16	17	18
	英文班 3:00-4:00pm Greg, Alex, Verena		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣		就業晚餐 5:00-8:06pm Joyce, Martin	花展(維園) 梓欣, Enzo, Tracy
19	20	21	22	23	24	25
	英文班 3:00-4:00pm Greg, Alex, Verena		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣	X-Box+棋藝 5:00-6:36pm 清香, Rachel		行山 John, Bianca, Martin
26	27	28	29	30	31	
	英文班 3:00-4:00pm Greg, Alex, Verena	← 四天交流 28/3/17 – 31/3/17 →				
			普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣	乒乓球/器械 5:00-6:36pm 清香, 嘉兒, Enzo		

二零一七年四月

日	一	二	三	四	五	六
						1
						Mindset 才藝比賽 (時間待定) 宛喬, Henry, Leona
2	3	4	5	6	7	8
	英文班 3:00-4:00pm Greg, Alex, Verena		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣	營養師講座 10:00-11:30am 7:00pm 勵友會 電影+棋藝 5:00-7:06pm 育建, Henry		復活節甜品班+生日會 義工 Shirley, 清香, Cindy, Rachel, Verena
9	10	11	12	13	14	15
	英文班 3:00-4:00pm Greg, Alex, Verena		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣	鄭多燕健體操 5:00-6:36pm 琮金, Bianca		復活節活動 清香, Enzo, Leona
16	17	18	19	20	21	22
		身心鬆馳法 5:00 – 6:36pm Enzo, 琳琳	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣			心靈午餐 (復元我有 say) John, Enzo, Tracy, Anita
23	24	25	26	27	28	29
	英文班 3:00-4:00pm Greg, Alex, Verena	草地滾球(維園) 5:00 – 7:06pm 琳琳, Tracy	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣			就業午餐 (平衡工作與餘暇) Karen, Verena, Martin
30						

<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. 新一期的輔助教育基金將於1/4/2017接受申請，請各有興趣參加的會員，可向文書部聯絡。
2. 會所於28/3(二)至31/3(五)舉辦四天學習交流。
3. 1/4(六)因會所參加怡和思健才藝比賽，會所將不會開放。
4. 卓越之友計劃於8/5/2017-25/5/2017舉行三星期培訓，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

電郵地址：pc@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.

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 (電話: 2517-3703) 登記，謝謝！