

## 祥祥狗狗慶新春, 卓越繽紛盆菜宴

2 月 17 日(星期六), 卓越之友 舉辦了「祥祥狗狗慶新春, 卓越繽紛盆菜宴」。一進會所, 聽到熱鬧的賀年歌曲, 看到漂亮的水仙花, 感謝義工 Wendy 之前教我們割水仙球。大家都向對方恭賀一番, 有些會員更帶了巧克力和各位一起分享。是日每人都分工合作, 務求令大家能夠渡過一個愉快的大年初二。Kyra 和一眾會員在餐廳製作湯圓; 三位壯丁前往快餐店取回盆菜; Verena、惠文和我一早為遊戲環節做好預備。



今年我們預備了兩個集體遊戲, 各位都圍圈就坐。首先是參考獎門人的「數量詞」, 經過一輪示範和熱身後, 大家都逐漸掌握遊戲技巧: 一. 留意上一位數到幾多; 二. 使用合適的量詞。接著是「傳波波, 答問題」: 主持人播放音樂, 大家把汽球傳給身旁的會員, 當旋律停止的時候, 誰拿著汽球的, 便要回答一條跟農曆新年有關的問題, 答對了可以獲得糖果作獎勵。



當所有食物準備妥當, 萬眾期待的盆菜宴正式開始。大家把桌子排列成「凹」字形, 方便會員排隊取食物。除了三個豐富的盆菜, 還有洋蔥肉碎、清蒸津白和臘腸飯, 以及我們親手自製的湯圓。各位都大快朵頤, 有談有笑。吃喝過後, 大家都自律地協助清理場地。收拾完畢, 各位都意猶未盡, 把握最後半小時繼續玩樂。大家玩既驚險, 又刺激的「疊膠杯」, 「捉鉛筆」和「彈鉛筆」。



歡樂的時光特別容易流逝, 大家都懷著滿心滿足和依依不捨的心情離開, 離開的時候不忘感謝是次活動的負責人。新春大吉, 很高興能夠和大家一起慶祝; 品嚐盆菜, 更加令我們體驗到濃厚的節日氣氛。新的一年, 恭祝各位豐衣足食、笑口常開!



萬里望

2018 年春

# 復元 Be My Way!



去年年底，我們有幾位會員參加了由瑪麗醫院精神健康推廣委員會主辦，東華三院「Radio-i-care 友心情網上電台」及社會福利西區精神科中心義務社會服務部協辦的復元 Be My Way! 四格漫畫創作、填色及寫作比賽。我們的會員在比賽中獲得非常卓越的戰績。其中在漫畫讀後感公開組項目中，惠芳、寶蓮和德望分別獲得亞軍、季軍和優異獎。而在四格漫畫公開組，我們幾位參賽會員都獲得了優異獎。恭喜!!

我們這就看看他們的得獎作品吧!



## 惠芳得獎亞軍作品:

我看完這個故事後，很有共鳴，因為自己也是康復者，所以感受比較深刻。雖然兩位主角性格不同，但可以互相支持，使我十分欣賞。其實病患旅途會遇到很多挫折，更會感到很無助，但我覺得病患反而令康復者多角度思考人生，更加明白身邊人的重要、珍惜生命。慶幸社會關注精神病並訪問一些康復者做專訪，令大眾市民對他們更進一步了解和認識、減少誤解。我認為復元元素是可以活用於生活當中，因為可令人選擇積極面對人生，我相信這氣氛會令社會創建更和諧和美好的將來!



## 德望的優異獎作品:

夢想是一顆種子，一切都由它開始。實踐是一個過程，除了運氣之外，還要付出努力。播種不一定有收穫。只能冀盼灌溉和耕耘以後，能夠發芽、開花、結果。夢想是生存的意義，推動著社會前進；沒有夢想的人，尤如行屍走肉。每個人都是獨一無二，要透過自我導航，去將自身的優點盡情發揮。只要大家互相尊重、克盡己任，便能為生命燃點希望。我們要有挑戰困難和不怕磨練的意志，積極面對逆境，做到虛懷果敢，在風雨中茁壯成長。這是人生中的蛻變，就像毛蟲羽化成蝴蝶。 . . .

## 屯門新生互動農場遊

我於 2018 年 1 月 27 日參加了由葵涌醫院 TEEN 使行動舉辦的屯門新生互動農場活動。那天除了有中學生外，亦有思健的怡和大使和我們一起參觀和參加活動。一來可以與會友增進友誼及認識新朋友；二來，到農場可以遊玩一番，欣賞田園風光，真是一件愉快的事！

我們的導賞員 Peter 講解仔細，增進我們的見識，值得一讚！Peter 介紹園內的香草時不單只講解了種植方法，還列舉了它們的藥用功效，使我增進了不少園藝及中藥知識，種類繁多；另外，他講及龍眼樹時，Peter 特別讓我們認識一種昆蟲「龍眼雞」，這隻生活在龍眼樹的昆蟲因有保護色的關係，如沒有 Peter 的指出，真還不易找出來，新奇又有趣，使我們大開眼界，真是得益不少！

午膳時間，不單只品嚐午餐，還有用園內的香茅製作的飲品供應，使我們有一個特別的午餐！

飯後，我們製造朱古力香蕉春卷，能品嚐自己做的美食，這份滿足感令人樂不可支！

最後，還有大家描劃心意咭，大家都寫得別出心裁，有一番心思，很多謝同組的中學生送了我一張心意咭！

過了一個愉快充實的旅程，大家都喜悅地道別！多謝葵涌醫院 TEEN 使行動及怡和思健安排了這次活動。



KK

27/1/2018

## 急救班心聲



學急救真的很有趣，而且對生活和工作都非常實用。在初初學急救時，我總是覺得自己考試會不及格，因為我未能上足課堂。但得到導師和會員的教導我也可以拿到證書，真的非常高興。

導師教得好，很風趣幽默，令我們學得很投入。課程分為講義和實習兩種，在這課程中學到非常多，可以幫助我們解決生活中的難題，可以助人自助，而且對我工作上也有幫助和獲得更大的認同。

希望會所多舉辦同類型的課程給會員參加，讓我們掌握更多有用的知識。

淑蓮

1. 十九週年慶典暨義工感謝日將於10/3/2018(六)10:30am-3:30pm於卓越之友舉行。內容包括義工嘉許禮，大合唱，大事回顧，會員心聲分享，大抽獎，集體遊戲，天才大匯演及自助餐。
2. 由於瑪麗醫院財務部收緊現金禮券使用準則的關係，我們將會停止於活動中派發超市禮券。另外，現存的麥當勞禮券只會於今年農曆新年首個工作日派發。生日禮券會於二月開始停止派發。
3. 感謝各勵友會成員於2017/18年度為會所作出的貢獻。新一屆勵友會成員將於1/4/2018上任。如有會員有興趣加入成為會員代表，請於15/3/2018前與行政部聯絡。
4. 兩位理工大學四年級學生將於22/3-11/5到會所實習。

### 過渡就業

1. Chris已於17/1/2018完成普衡律師事務所行政文員一職，並由志偉於1/2/2018接任。
2. 清華已於23/1/2018完成香港置地集團有限公司文件處理員一職，並由惠文於30/1/2018接任。
3. 卓龍已於22/2/2018完成香港置地集團有限公司文件處理員一職，並由Angela於26/2/2018接任。

### 文書部

1. iMac 已經到了，我們進行試用中，主要用來剪接影片，現正計劃訂購 Photoshop 軟件。
2. 經過我們月會討論，打算購買一批自學軟件，包括:Word 2010、Excel 2010、Adobe Photoshop CS3、普通話及倉頡自學軟件。

### 教育

3. 急救班考試完結，所有考生全體合格，順利畢業，證書已經陸續派發。

### 環保小賣部

1. 很高興今年 23/1(二)義工 Wendy 到會所教我們割水仙。我們為會所準備好 2 盆企頭水仙及 1 盆蟹爪水仙，令會所增添不少新春氣氛。
2. 1 月份的器械運動的龍虎榜由阿 John 再一次蟬聯冠軍，共做了 310 分鐘運動；亞軍及季軍分別是焯君和 Michelle，恭喜大家，並請其他會員努力運動啦！
3. 我們今年糕點班分別做了三底蘿蔔糕，非常美味。
4. 營養師講座已於 2 月 7 日舉行了，共有 22 位會員參與，多謝瑪麗醫院營養師 Ms. Cannes Chan 為我們提供了不少飲食貼士，令我們得益不少。
5. 2018 年全年運動已定了於 6、7 月份的逢星期三晚舉行，由專業跑步教練李嘉綸教授長跑技巧及姿勢，地點將會在佐治五世紀念公園舉行，請踴躍參加。

### 膳食部

1. 膳食部剛添置了1部多功能食物處理器及2個新電飯煲。
2. 2月2日晚上舉行就業晚餐，主題為「如何避免與同事產生矛盾」。會員間互相交流意見。
3. 2月17日(年初二)舉行了新春慶祝活動「祥祥狗狗慶新春，卓越繽紛盆菜宴」，除了享用豐富的盆菜外，會員和職員更一同製作賀年湯圓，及參與集體遊戲。

# 節目預告

## 二零一八年三月

日	一	二	三	四	五	六
				1	2	3
						教育午餐(復元我有say) +生日會 Calvin, Henry, Enzo
4	5	6	7	8	9	10
	英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Verena		普通話班 (11:00-12:00nn) 梓欣, Verena, Henry	棋藝 + X-BOX (5:00-6:36pm) Joseph, Kyra		十九周年暨義工感謝日 (10:30am-3:30pm) 全體職員
11	12	13	14	15	16	17
	英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Verena	電影(一念無明) (5:00-7:06pm) 蘭子, Tracy	普通話班 (11:00-12:00nn) 梓欣, Verena, Henry  社區資源講座 (10:00-11:30am) 戴麟趾社工 環保小賣部			會所不會開放
18	19	20	21	22	23	24
Radio-i-Care城市定向比賽 (10:00am-3:30pm) Eli, Leona, Tracy	英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Verena	棋藝+ x box (5:00-6:36pm) 美詩, Bianca	普通話班 (11:00-12:00nn) 梓欣, Verena, Henry			復活節甜品/小食 Verena, Martin
25	26	27	28	29	30	31
	英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Verena		普通話班 (11:00-12:00nn) 梓欣, Verena, Henry	就業晚餐 (5:00-8:06pm) 巧玲, Enzo	耶穌受難節	復活節長洲天地遊 Neil, Henry, Bianca

## 二零一八年四月

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
	復活節星期一	乒乓球 + X-BOX (5:00-6:36pm) Eli, Henry	普通話班 (11:00-12:00nn) 梓欣, Verena, Henry	清明節		行山 彥, Henry, Kyra
8	9	10	11	12	13	14
	英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Verena		普通話班 (11:00-12:00nn) 梓欣, Verena, Henry	OT 學生活動 (5:00-7:00pm) OT學生, Anita		心靈教育 (禪繞+香薰)+生日會 慧明, Leona, Bianca
15	16	17	18	19	20	21
	英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Verena	OT 學生活動 (5:00-7:00pm) OT學生, Anita	普通話班 (11:00-12:00nn) 梓欣, Verena, Henry 勵友會例會 7:00-8:30pm			就業午餐(壓力處理) 巧玲, Verena, Tracy
22	23	24	25	26	27	28
	英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Verena		普通話班 (11:00-12:00nn) 梓欣, Verena, Henry	羽毛球 香港仔體育館 (5:00-7:06pm) Eli, Martin		就業及教育慶祝會 Chris, Anita, OT 學生, Martin
29	30					
	英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Verena					

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. 十九周年慶典、春茗暨義工感謝日將於 10/3(六)10:30am-3:30pm，在會所舉行，內容包括全年大事回顧、會員心聲分享、義工嘉許頒獎禮、大合唱、精美自助午餐、幸運大抽獎、卡拉OK、集體遊戲、天才表演。費用全免。歡迎會員陪同最多四名家屬參加。請到接待處報名。

### 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](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.-5:00 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！