

長長久久十九載，卓越精彩創未來



不經不覺，「卓越之友」已經邁向第十九個年頭。2018 年 3 月 10 日(星期六)，是會所周年慶典、春茗，以及義工感謝日的大日子。

是日早上，除了在餐廳唱卡拉 OK，還在社區資源室設置「卓影天地」，並準備了精美的相框和道具，讓會員和來賓即影即曬相，留下紀念。此外，介紹員亦向訪客詳細講解會所服務。

中午時份，典禮正式開始，全體人員到餐廳就坐。兩位主持人卓龍和蘭子的開場白為活動揭開序幕。首先是 Chris 和 Leona 作全年大事回顧，各人在片段中見證會所過去一年的蛻變；接著是國強、惠芳和惜蘭的心聲分享，讓來賓明白到會所如何陪伴會員渡過復元旅程；緊接是頒發義工嘉許狀的時候：我們邀請瑪麗醫院管治委員會主席彭耀佳博士頒發五年和十年服務獎，再由港島西聯網總監陸志聰醫生及瑪麗醫院精神科部門主管陳國齡醫生向全年大型活動的義工們作出嘉許。

除此之外，陸總監將於今年十月轉職到港島東聯網擔任總監工作，而瑪麗醫院職業治療部經理朱文麗小姐亦即將展開退休生活。我們向二人致送親手製作的紀念品，同時以《獅子山下》一曲，感謝他們對「卓越之友」的無私付出，也帶出精神病康復者逆境自強的訊息，會員 Pauline 邊伴唱邊表演手語舞。祝酒和切蛋糕儀式結束後，大家來張大合照，場面溫馨細膩。之後，各位一同享用為大家悉心準備的精美自助午餐。

下午二時，遊戲環節由小弟和義工負責，我們安排了四個經典的集體遊戲，務求透過互相合作，去增進彼此間的認識。大家都全情投入，樂在其中！接下來的卓越天才大匯演也精彩絕倫：KK、國強和卓龍獻唱他們的首本名曲；壓軸的嘉悅自彈自唱，掀起了全場的高潮，各位都拍掌歡呼！最後是幸運大抽獎，各人都帶著豐富的禮物和愉快的心情，盡興而歸！

是次活動，職員、會員和義工們，都積極參與，互助互勉，充分體現大家的團隊精神。冀盼來年各位能夠再次聚首一堂，迎接「卓越之友」二十周年的大日子！



萬里望

2018 年春

Radio-i-care 慢活自在每一天



2018年3月18日(星期日)，東華三院在中環遮打花園舉辦了一年一度的城市定向比賽，每年會所都會鼎力支持該項有意義的活動，今年也不例外。我們21名會員分成了兩組參與，一組是在街頭派發宣傳單張及小禮品，目的是推廣該機構一個服務—Radio-i-care 友心情電台節目，希望透過大氣電波使更多人了解一些精神健康的資訊。以往我都有參與派發宣傳單張，但今次我就和另外3位會員組隊參加了城市定向比賽。今年的主題是「慢活自在每一天」，所以我們就帶着悠閒自在的狀態下進行比賽。雖然在今次比賽中我們沒有獲得任何獎項，但能夠參與其中，已經覺得很愉快。

當天大會在會場擺放了很多部老爺車，令人大開眼界，同時又設有多個攤位遊戲及精彩表演節目。最後我們玩了幾個攤位遊戲，贏了很多獎品，滿載而歸。

小知識 (何為慢活?)

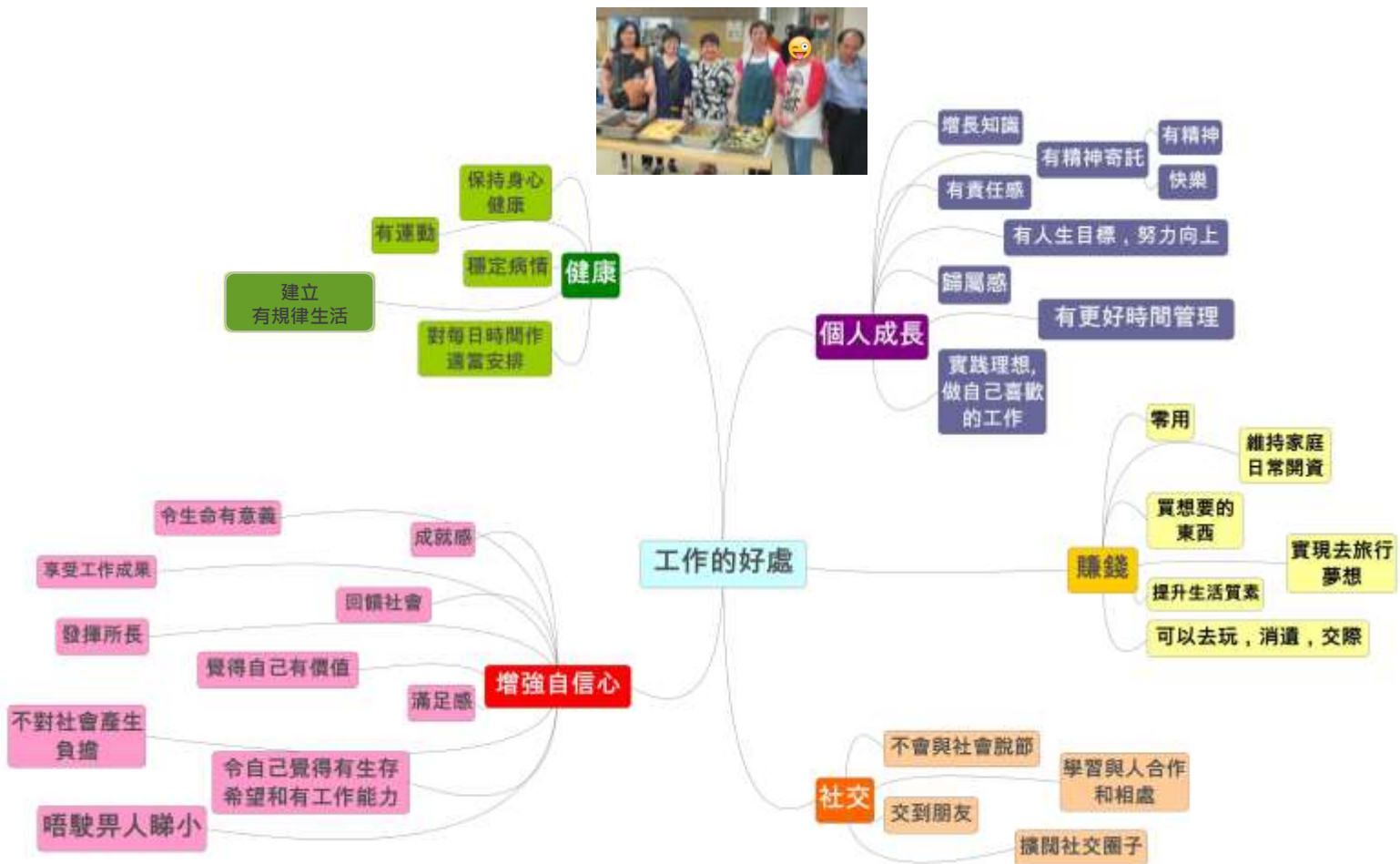
Milan

慢生活（英語：Downshifting），又稱慢活，是一種社會行為或趨勢，其宣導人們擺脫對物質瘋狂的迷戀，重過簡單的生活，並減少「壓力、加班和可能伴隨著它的心理代價」。它強調在日常生活中尋找工作與生活的平衡，並專注於個人價值的實現，和建立人際關係的人生目標，而不是純粹為了消費而追求經濟成功。



就業晚餐分享-工作的好處

經過 29/3/2018 的就業晚餐，大家分享了工作的好處，我們來看看大家的看法吧：



復活節長洲天地遊

在三月三十一日和會友到長洲遊玩，我們分開兩組，分別是行山和觀光兩組人，我選擇了行山組，來到長洲當然要欣賞大自然景色，這樣遠離煩囂才能真正地享受假期！



我們只是一行數人，但個個都是精神奕奕，健步如飛！

首先行經風帆第一灘，大家都爭相拍照，留一個美好的記憶，然後行經觀音廟，這裡香火鼎盛，有不少善信慕名前來！



而終於來到著名小長城，這裡石磚圍繞綿長數里，取其名小長城就此得來，聞名不如見面吧！

再行經近海設立的三石朝陽，稀奇古怪，值得一行！



到中午大家到碼頭附近用膳，飯後此行解散，過了愉快的一天！

KK

1. 十九週年慶典暨義工感謝日將於10/3/2018(六)舉行。會員人數共85名，義工及嘉賓30名，家屬有22名。職員9名，總數有146人，多謝大家的參與並獲一致好評。
2. 現邀請會員撰寫個人復元故事作刊登於二十週年紀念特刊。
3. 勵友會成員及職業治療部經理Mary Chu女士將於6/2018退休，祝她生活愉快。
4. 理大職業治療學生Maggie Ng及Godfrey Lo於3/4-11/5期間在會所實習。

過渡就業

1. 銘灝已於29/3/2018完成香港經濟日報辦公室助理一職，並由健青於3/4/2018接任。
2. Samuel 已於29/3/2018完貝克麥堅時律師事務所訓練及發展行政助理一職，並由淑湏於6/4/2018接任。
3. Karen 已於29/3/2018完成貝克麥堅時律師事務所掃瞄/檔案管理員一職，並由章章於6/4/2018接任。

文書部

1. 因早前在週會討論過會替換現在的東芝影印機，文書部已在7/4/2018在三部彩色影印機之中作出詳細比較，看過該公司寄出之彩色影印樣本後已選定Konica，已交資料給行政部出訂單購買。
2. 急救班回款支票已經陸續派發相關會員。
3. 十月一日大旅行已決定在元朗保良局賽馬會大棠渡假村營舉行，現於接待處張貼了幾份建議表(活動名稱、活動項目、加餸)，司儀及心聲分享邀請，請大家踴躍參與和發表建議。

環保小賣部

1. 3月26日康文署送來花展花卉，非常美麗，品種亦很多，為露台生色不少。
2. 好消息!自從19周年慶典陸志聰總監得知我們有衣物回收計劃後，大力支持，我們已擴展衣物回收計劃的宣傳到港島西聯網的職員。
3. 全年運動跑步班於6/6開始，請會員於接待處報名。日期:6月6日至7月11日，逢星期三舉行(共六堂)。地點:佐治五世公園籃球場。時間:5:00-6:00pm。教練:專業跑步教練李嘉綸先生。有興趣會員請到接待處報名。

膳食部

1. 膳食部與理工大學職業治療四年級生恩雨 Godfrey 一同草擬廚房安全講座內容，希望在五月初週會內進行。
2. 膳食滿意調查 2017 已於三月進行，共收到 49 份問卷，結果容後公佈。
3. 3月24日週末活動為復活節甜品班，我們製作了多款復活蛋朱古力。

二零一八年五月

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
		勞動節	普通話班 (11:00-12:00nn) 梓欣, Verena, Henry	唱 K+棋藝+x-box (5:00-6:36pm) KK, Martin	準則會(1) Leona, Winnie (2:30-3:30pm)	博物館/動植物公 園 琳, Kyra, Enzo
6	7	8	9	10	11	12
	英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Verena		普通話班 (11:00-12:00nn) 梓欣, Verena, Henry	健身器材+X-box+棋藝 5:00-6:36pm Katy, Kyra	準則會(2) Verena, Mimi (2:30-3:30pm)	思健才藝初賽 +生日會 寶琮, Bianca, Henry
13	14	15	16	17	18	19
	英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Verena	電影欣賞 (志明與春嬌) (5:00-7:06pm) Karen, Bianca	普通話班 (11:00-12:00nn) 梓欣, Verena, Henry		準則會(3) Henry, 蘭子 (2:30-3:30pm)	口腔衛生/平機會 Chris, Leona, Tracy
20	21	22	23	24	25	26
	英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Verena	佛誕	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, Enzo	準則會(4) Leona, Winnie (2:30-3:30pm)	思健才藝比賽 (11:30-5:30) Andy, Verena, Mar- tin
27	28	29	30	31		
	英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Verena	小食班 (5:00-6:36pm) 寶琮, Kyra	普通話班 (11:00-12:00nn) 梓欣, Verena, Henry			

二零一八年六月

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
					準則會(5) Verena, Mimi (2:30-3:30pm)	行山+野餐 威, Henry, Enzo
3	4	5	6	7	8	9
	英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Verena		普通話班(11:00-12:00nn) 梓欣, Verena, Henry 全年運動跑步訓練班 (5:00-6:36pm) 明生, Tracy, 李嘉綸教練		準則會(6) Henry, 蘭子 (2:30-3:30pm)	心靈教育(九型人格)+ 生日會 德望, Anita, Bianca, Kyra
10	11	12	13	14	15	16
	英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Verena	三星期培訓 (12/6-29/6) 包粽				
			普通話班(11:00-12:00nn) 梓欣, Verena, Henry 跑步訓練班 (5:00-6:36pm) 明生, Martin, 李嘉綸教練	義工 Wendy (2:30-4:30pm) 環保小賣部	就業晚餐 (5:00-8:06pm) 巧玲, Henry	西餐+餐桌禮儀 Joseph, Leona, Tracy
17	18	19	20	21	22	23
	端午節	三星期培訓 (12/6-29/6)				
			普通話班(11:00-12:00nn) 梓欣, Verena, Henry 跑步訓練班(5:00-6:36pm) 明生, Enzo, 李嘉綸教練			三星期外出活動 惠芳, Verena, Martin
24	25	26	27	28	29	30
	英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Verena	三星期培訓 (12/6-29/6)				
			普通話班(11:00-12:00nn) 梓欣, Verena, Henry 跑步訓練班 (5:00-6:36pm)明生, Henry, 李嘉綸教練			甜品班 義工 Shirley,琳, Henry, Enzo

<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. 本年度三星期培訓將於12/6(二)至29/6(五)期間舉行成都希望之光，深圳蒲公英及自貢市心靈陽光會所將派員參加培訓。EVA會於最後一星期到會所協助培訓。

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！