

卓越同心二十載暨義工感謝日



2月16日(六)是「卓越之友二十載暨義工感謝日」的大日子，是次活動共有三重意義—卓越之友廿周年紀念、義工感謝日及新書發佈會。小弟為活動創作了口號：「卓越悠悠廿載情，同心邁向新里程。」儀式開始前有兩項活動供來賓參與，有些參加者選擇留在餐廳唱卡拉 OK，有些則前往社區資源室參與義工 Amimi, Onee 和 Brian 協助的「新春藝術傳祝福」，大家利用利是封製作環保手工藝，為新的一年作出期盼，會員和家屬都很享受。

期待已久的典禮終於在中午正式開始，嘉賓、會員和家屬魚貫進場，司儀錦輝和詩琚的開場白為儀式揭開序幕。首先播放一段由青友會拍攝的短片，影片中有多位職員和會員表達對會所二十周年的感想，大家都看得開懷大笑。「卓越之友」有幸邀請到瑪麗醫院精神科部門主管陳國齡醫生為我們致詞。接著是 Eric 和文欣負責的全年大事回顧，眾人對會所過去以及將來都有了盼望。然後是莉莉和 Anthony 的真誠分享，讓我們明白到家人、朋友和會員的支持對會員的重要性。

典禮之中，當然少不了向義工們作出致敬，他們為會所的發展實在不遺餘力。首先是獲得五年獎的安怡，她擔任我們的瑜伽和拉筋導師，推動健康生活模式。其他獲獎人士還包括「勵友會」各位成員，以及協助舉辦大型活動的義工。除了義工頒獎禮，當然還有我滿懷期望的《心路·卓越之友二十載》新書發佈會，小弟有幸參與其中，能在書中分享自己的心路歷程，雖然現在的只是初版，但一眾會員、家屬都很滿心歡喜，最後大家來一張大合照，場面溫馨細膩。典禮完畢，大家享用職員和會員悉心準備的精美午膳，大家一邊品嚐美饌，一邊談笑風生。飯後是 OT 學生 Bonnie 和 Kathy 預備的集體遊戲。接下來的天才表演是一眾「卓越之友」盡顯才華的時候：莉莉和阿寶的魔術表演，為觀眾帶來驚喜；小弟講故事之餘，不忘鼓勵來賓加入義工行列；尚俊、Eric 和之樂獻唱《刻不容緩》，令各位耳目一新，博得全場歡呼和掌聲，將氣氛推至高潮！

活動過程充分體現「卓越之友」的團隊精神，無論是職員、會員，還是義工，都積極參與其中。我們回味著會所過去二十載的進步，也冀盼「卓越之友」的未來會更耀眼、更璀璨！「卓越之友」陪伴著本人成長，而我亦見證著會所的發展，希望有更多精神病患者能夠加入這個溫暖的大家庭。

萬里望



新春盆菜宴

大年初二，會所一向都會在此佳節舉辦節日活動，跟會員和職員一起歡度。今年，在這個新春的時節會所舉行盆菜宴，大家聚首一堂，很多平日要上班的會員都特地回來會所，真的很有意義。會員們很踴躍地參加，很早便到了會所，有些甚至比會所開門的時間還早呢！真的非常熱鬧，高朋滿座！

在盆菜宴開始之前，Leona 與我們一起玩遊戲，用連串的方式說出電影戲名稱、花卉名稱等，考考大家的反應，大家都玩得興高采烈。然後有德望主持的猜港鐵站名稱，活動十分有趣，使得大家的情緒更加高漲，我非常投入搶答問題，這樣很有意思！

我們期待已久的盆菜宴終於開席了！盆菜方面非常豐富，還有鮮蝦、肥雞、還有大量冬菇，爽口美味，而鮮蝦配西蘭花，這個配搭非常可口，肥雞更加香嫩甜美，大家都胃口大開！大家邊吃邊談天，有如一家人在新年互相拜年般，場面真的很溫馨！

在陽光普照之下，我們舉行了這個盆菜宴，真的過得很愉快！



KK

新主管來了！

大家好！我是 Francez，我很開心可以回到卓越之友的大家庭。相信很多會員對我都不會陌生，因為我從 2011 年開始，在會所工作了五年，曾於文書部、環保小賣部及膳食部工作，現在還有幸可以在行政部工作呢！



我對卓越之友充滿了回憶、感情，我真的很喜歡卓越之友，亦堅信著會所模式給我們的正面影響，我很喜歡和會員肩並肩工作，彼此之間有著互助互信的關係。能夠協助會員發掘自己的長處、目標及理想，見證他們重投社會，我覺得很有意義和滿足感，而我也從會員身上學會堅毅不屈的精神。

當上了新主管的我，希望能承繼 Eva 和 Anita 的衣鉢，將卓越之友的精神和理念發揚光大，讓更多會員重投社會。另外，我也希望社區裡多些人認識會所，能夠明白及接納復元人士，減少對他們的歧視。

Francez

就業及教育慶祝會2019

就業及教育慶祝會於 2019 年 2 月 2 日舉行，當天約有 40 位會員參加。大家聚首一堂，藉此嘉許於 2018 年有就業或參加了教育課程的會員。

首先，Anita 致詞勉勵會員繼續為自己的未來打拼。其後，會員逐一領取證書並作簡短分享，再與 Anita 拍照留念。Vivian 及錦輝跟大家分享就業或上了教育課程的經歷。當時氣氛很好，會員都耐心聆聽別人分享。

到了表演環節，Bonnie 負責彈結他，Kathy 及之樂一同演唱紅日和莫再悲，同時間投影片播出會員在 2018 年就業及教育的照片。有些會員投入唱歌，有些會員專注看影片，場面歡樂熱鬧。

在慶祝會完滿結束前，大家更用不同的拍攝道具拍照，樂也融融。最後，活動以午膳及生日會作結，希望來年有更多會員積極投入就業及教育活動！



之樂

灣仔峽樂優悠行山

以前我曾經獨自一人行麥理浩徑，由第一段行到第十段，標柱距由一百至二百。在港島徑亦從標柱距行了一至一百，我覺得自己也算不錯的了。回想起那時，行山到了中途便飲烏龍茶和蛋黃蓮蓉酥。行山後，晚上食西餐嘆杯熱咖啡，人生一樂也。加入卓越之友後，我也喜歡參加行山活動。一知道有二月九日的灣仔峽樂優悠行山活動，我便立刻報名參加。活動之前幾天的天氣都不算晴朗，但幸好沒有下雨，也可以讓我們出外行行山，我們一行八人於十時出發到灣仔，途經翻新了的囍帖街再與於合和中心等候的會員滙合後。我們高高興興地一齊拾級上灣仔峽道後再挑戰上一條斜斜的灣仔自然徑，很不容易大家一同到達寶雲道，大家一場到了寶雲道，當然參觀一下最出名的姻緣石。本來行程會包括參觀山頂甘道的警隊博物館，但因為活動時間所限，而且有一些會員也覺得疲倦關係，所以我們最終一起步行回灣仔解散，當天大家都盡慶而歸。

我未加入會所以前，大多數時間都只是一個人去行山，有時都會覺得很寂寞，但是現在我可以和一班會員一起行山，感覺到和朋友和我一起行山時分享樂事，大家有講有笑很熱鬧，如果會所再舉行同類型活動，我必定繼續參加，我也希望到時會見到大家啦！

國義



1. 新主管Francez已於11/2/2019上任，她將會接替Anita的主管職務。
2. 會所二十周年暨義工感謝日已於16/2/2019(六)於會所舉行。當天有104位會員、30位會員家屬及43位嘉賓及義工參與，活動順利進行，多謝大家踴躍參與和支持。
3. 會所二十周年特刊「心·路－卓越之友二十年」已於16/2/2019印製初版，共20本，並於二十周年當天給各嘉賓細閱，稍後會再加印及派發給會員。
4. 會所認證將於24/6/2019至27/6/2019舉行，請各會員踴躍回來會所協助及支持。

就業：

過渡就業

1. 章章已於28/2/2019完成貝克·麥堅時律師事務所掃瞄/檔案管理員一職。
2. 淑湏已於28/2/2019完成貝克·麥堅時律師事務所訓練及發展行政助理一職。
3. Lawrence已於5/2/2019完成香港置地集團文件處理員一職，並由之樂於11/2/2019接任。

文書部

1. 青友會已成立 WhatsApp Group，將在群組內分享會議記錄及討論未來活動。
2. 青友會為會所二十周年拍攝了慶祝短片，會員和職員都在短片內發表對會所的心聲及祝福。
3. 會所二十周年慶功暨 Anita 歡送會已於 22/2/2019 舉行，當天有很多會員參加，有很多人特地回來與 Anita 道別，我們也為 Anita 拍攝了歡送短片，場面非常溫馨、感人。

教育

1. 新一期好書推介可在進修閣查閱。
2. 2018 年教育需要調查已完成分析各會員的意見及已在週會討論，希望來年作出改善及鼓勵會員多參與教育活動

環保小賣部

1. 現正開始派發 20 周年帆布袋，每位會員可領取一個。請到小賣部向 John, 龍仔或職員登記。
2. 2019 年 1 月份衣物回收已經圓滿舉行，一共收到約 650 件衣物，成功轉贈多達 500 件。我們將會於 7 月份再次舉辦新一季衣物回收。
3. 健康問卷 2019 將於 3 月中舉辦，請會員踴躍參加，為自己健康，定下目標出一分力。
4. 5 至 6 月全年運動舞蹈班已命名為「歌舞盛夏 Havana」，此舞蹈伴隨輕鬆愉快音樂，而且舞步簡單，會員定能樂在其中。教練是由較早前教我們排排舞的鄧老師。場地已訂在上環文娛中心舞蹈室。
5. 2019 營養師講座已於 2019 年 1 月 25 日舉辦，共有 22 位會員參與，多謝瑪麗醫院 Cannes Chan 來為我們講解精明選擇新年食物和體重管理，預防糖尿病，高血壓和高膽固醇。

膳食部

1. 5/1/2019 舉行了心靈午餐，我們在露台採了一些樹葉，做了很多書籤，記錄我們對 2019 的目標。
2. 18/1/2019 是就業晚餐，阿寶和會員一起分享在去年工作的感受，大家都踴躍發表自己的意見，並對未來作出展望。
3. 19/1/2019 的週末活動我們邀請了義工 Karen Chan 到會所教我們用毛筆寫揮春，大家都很用心學習，也寫了很多很有創意的祝賀語。
4. 會所二十週年暨義工感謝日，我們用了新的方法進行了抽獎，順利完成，獎品豐富，會員都滿載而歸。

二零一九年三月

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
						會所不開放
3	4	5	6	7	8	9
Radio-I-care 10am – 5pm Eric, Martin		英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Eric	普通話班 (11:00-12:00nn) 之樂, Eric, Henry	棋藝, X-BOX, 卡拉OK 5:00-6:36pm KK, Martin		心靈午餐(禪繞班) + 生日會 Katy, Leona, Enzo
10	11	12	13	14	15	16
		英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Eric	普通話班 (11:00-12:00nn) 之樂, Eric, Henry		就業晚餐 5:00-8:06pm Joyce, Bianca	花展(銅鑼灣) 錦輝, Bo, Bianca
17	18	19	20	21	22	23
		英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Eric	普通話班 (11:00-12:00nn) 之樂, Eric, Henry	小食班 5:00-6:36pm 巧玲, Tracy		行山 淑儀, Henry, Tracy
24	25	26	27	28	29	30
		英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Eric 電影欣賞 5:00-7:36pm Chris, Bo	普通話班 (11:00-12:00nn) 之樂, Eric, Henry			第四屆 行出健康遠足比賽 Kenneth, Eric, Henry
31						

二零一九年四月

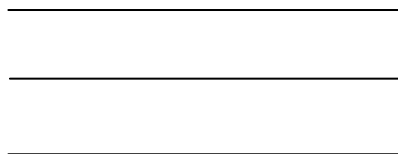
日	一	二	三	四	五	六
	1	2	3	4	5	6
		英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Eric 伸展/瑜珈班 5:00-6:36pm 義工Onee, Joyce, Enzo	普通話班 (11:00-12:00nn) 之樂, Eric, Henry 勵友會 7:00pm		清明節	小食/甜品班+生日會 巧玲, Martin, Enzo
7	8	9	10	11	12	13
		英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Eric	普通話班 (11:00-12:00nn) 之樂, Eric, Henry	手機應用 5:00-6:36pm 錦輝, Henry		就業午餐 (工作形象+人際關係) Sunny, Francez, Bo
14	15	16	17	18	19	20
		英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Eric 小食班(復活蛋) 5:00-6:36pm Vivian, Bianca	普通話班 (11:00-12:00nn) 之樂, Eric, Henry		耶穌受難節	耶穌受難節翌日 復活節活動 Martin, Bo
21	22	23	24	25	26	27
復活節	復活節星期一		普通話班 (11:00-12:00nn) 之樂, Eric, Henry	羽毛球 (香港仔體育館) 5:00-7:06pm Katy, Bo		心靈午餐(生死教育) Chris, Eric, Tracy
28	29	30				
		英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Eric 卡拉OK+ x-box 5:00-:36pm 琳, Tracy				

<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. 3/3 (日) 為radio-i-care，街站位於銅鑼灣白沙道，2/3 (六)會所將不會開放。
2. Leona 將於另一間機構升職，她的最後工作日期為 20/3/2019(三)，希望會員多回會所跟她說再見。
3. 30/3(六)會所參加第四屆行出健康遠足比賽，當天會所將不會開放。
4. 復活節活動現正籌備當中，詳情容後公佈！

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！