

## 復活節大食會

今年復活節星期日，卓越之友舉辦了大食會，由活動聯絡人巧玲，Martin和Bo負責。他們邀請了義工Kathy，Bonnie以及昭麟協助遊戲環節。

活動聯絡人預備了多個精彩的遊戲，並由Kathy及 Bonnie 主持，大家都玩得十分陶醉。第一個遊戲是「超級無敵唱歌仔」，各位按著題目指示，唱出有指定字詞的歌曲。第二個遊戲非常考驗大家的「氣量」，我們要用吹氣的方式，將指定物品由起點運送到終點，分別是乒乓球、紙杯和網球。途中要避開障礙物，又要避免將物件吹離枱面。第三個遊戲是「超級無敵大電視」，大家可以按難度選擇題目，從而獲得不同的分數。

最後一個遊戲甚具創意和意義，主持要我們在紙上畫三個同心圓，然後在上面寫上五款喜歡的食物、五個想去旅行的地方，以及五個你想跟他交談，但一直沒有機會的人。最渴望的就寫在中央，較其次的則寫在旁邊。然後大家根據圖中的內容，串連出一個和自己有關的故事，大家都很有心思，其中一位會員分享了照顧年邁母親的經歷，帶出愛惜家人的訊息，令在座各位為之感動。

遊戲完畢，各位仍然意猶未盡，再玩一次「唱歌仔」，原來大家的記憶力強勁，能夠記得很多歌詞，彼此互來互往，氣氛非常融洽。

遊戲結束，萬眾期待的大食會終於開始，由Bo和多名膳食部會員，為我們40多人預備好食物，頭盤是魚蛋、腸仔。主菜十分豐富，包括意式薄餅、壽司飯、青口、雞扒、牛柳粒、肉丁和雜菜，飲品是熱檸賓，之後還有沙律和甜品腐竹蛋糖水。大家都大快朵頤，有談有笑，身心飽足。活動接近尾聲，大家回應負責人的號召，玩完遊戲的會員都一起協助清理場地。愉快的時光過得特別快，五個小時一霎眼便過去，留在我們心中的，是一段歡欣的回憶.....



萬里望

# Leona 歡送會

不經不覺 Leona 來會所當職員已經二年多了，她雖然在環保小賣部工作，而我參與文書部的運作較多，但有很多時候，她都很主動和我聊天，得知她將會升職離開會所，我很依依不捨。

三月二十日正是歡送 Leona 的日子，不少會員特地到來參加，其中不乏特地從工作中請假回來的會員歡送 Leona，真是有心，非常之有誠意，令人欣賞不已。

當然不少會員與 Leona 拍照留念，場面非常之熱烈，你來拍一張，我來拍一張，他來拍一張，十張八張有之，並不誇張，不什奇怪！

歡送會開始，首先幕上播放 Leona 昔日活動的照片，讓我們重溫 Leona 工作上的點滴，看得大家興趣盎然，歡樂一片。

然後，Leona 說出在會所工作的感受說話，大家都感受良多，回首過去，樂多於悲！

Eric 又說 Leona 見證他的成長，由過去看到他的現在，Leona 樂於細聽，意義深遠！

到吃茶點時候，Leona 親自分雪糕給我們吃，大家未吃已經甜絲絲了！時間過得真快，歡送會進入尾聲，大家依依不捨地與 Leona 告別了！



KK





## 第三屆扶康會行出健康活動

4月30日星期六為扶康會行出健康活動，今年已是此活動的第三屆，當天天氣亦十分適合活動舉行。會所今次分別派出十二人及二人參加二公里及五公里活動，而Eric家姐喬姐和Milan則參與五公里比賽，其餘我們一行十二人就參與二公里活動。本人今年因腳部受傷所以只好參與二公里活動，所以今年可用十分輕鬆的心情來參與，我們沿途一路看風景，有講有笑又影相，十分開心，而喬姐及Milan所參加的五公里比賽亦以相當好的第六名完成。

當天我們玩得十分開心，大家都很高興可參與此活動。此活動使我認識更多新會員及朋友，我希望下屆會有更多會員參加此有益身心的活動，而本人亦希望下屆可參加五公里或更長的賽事，為自己健康踏出一步。

Kenneth

## 可愛復活蛋製作

前數天我參加了會所於晚間舉行的小食製作班，適逢將近復活節，Bianca 和會員提議製作一些具有復活節特色的小食，於是我們就一起製作新奇，有趣又刺激的全熟復活蛋。

當天各會員分工合作，Bianca 一開始為會員用滾水煮熟蛋，有些會員準備冰水，將全熟雞蛋快速冷卻之後，我和琳琳便幫手清理雞蛋殼，有些會員則用切片紅蘿蔔做成雞小咀及雞腳部份。然後，我們一起用餘下的蛋黃碎混合沙律醬放入已切為兩半的蛋中，做成一塊可愛的小雞臉龐。大家都花盡心思粉飾屬於他們的復活節雞仔，短短的時間當中令他們快高長大。完成之後，又到大家大快朵頤的時間了，大家在說說笑笑中一同分享他們的製成品，很開心地渡過一段開心愉快，一同分享一齊互相關心的時光。希望往後大家可以繼續一同參與會所舉辦的活動。多謝各位。



Vincent

# 生死教育

在 4 月 27 日，我參加了生死教育的活動。生老病死雖然是人生必經階段，不過大家好少會提及死亡，所以我覺得這個題材好吸引、特別。這次也是我第一次參與類似主題的活動，所以都好期待。

最深刻的環節是不同葬禮儀式的介紹。我覺得我認識了不少與生死相關的知識，我會推廣給其他會員。從今個活動中，我明白了好多以前並不認識，有關不同文化中生與死的觀念。在輕鬆有趣的氣氛當中，大家更容易拋開忌諱，令大家了解到生老病死是必然，沒有什麼害怕。最重要是懂得去珍惜眼前所擁有的東西。Eric 講解得非常好。氣氛融洽、有趣、輕鬆。真是好好的一課。

Louisa



# 參觀花展



三月的一個星期六週末活動是到維園的花卉展覽。我們大約十多人參加。由於維園好多人都到過，我們在一片花卉前拍過大合照後便分幾個小隊參觀，而我和KK同Bo就組成了一個小隊。會場門口展覽出一片一片的花海配合著一些特式花卉，十分美麗。可惜今年天氣不夠凍，擺賣的花卉不太艷麗，最特別的是今年增設了不少熟食攤位。

行了一段時間，KK覺得有些肚餓，所以我們便坐下看表演，吃帶來的食物。隨著便很開心的回家去，完成了一次簡單又輕鬆的週末活動。

錦輝

## 行政部

1. 新職員 Debby Lui 呂咏霖已於1/4(一)上班，加入文書部。
2. 國際會所會議及培訓中心會議將於26/9/2019-3/10/2019於挪威(Norway)奧斯陸舉行。會所將於20/5/2019(一)進行面談。每部門可提名2-3位會員/可跨部門提名，會員亦可自薦。希望能夠揀選適合的會員參加。
3. 會所中秋團圓歷奇營已定於14/9/2019(六)於薄扶林賽馬會傷健營舉行，現正接受報名，截止報名日期：23/8/2019(五)。
4. 《心路-卓越之友20年》一書將於五月中出版3000本，歡迎會員回來會所領取。

### 就業：

#### 過渡就業

- 漢威已於17/3完成香港置地集團有限公司文件處理員(上午)一職，並由莉莉於29/4接任。

#### 輔助就業

- 兆仲已於2/5開始擔任泛亞飲食集團洗碗一職。

## 文書部

1. 文書部已於27/3，3/4，10/4舉行廣東話介紹員訓練班。
2. 中文打字速成班於四至六月(逢星期五)11:00am—2:00pm舉行，中文打字倉頡班亦會於五月至六月(逢星期一)3:30pm-4:30pm舉行。

### 教育：

1. 教育委員會第二次會議將於24/5/2019(五)4:00pm舉行，請各位教育委員會成員屆時出席，而有意加入教育委員會的會員亦歡迎到時出席。

## 環保小賣部

1. 2019 健康問卷已完成 60 份問卷了。稍後進行分析再向大家報告。
2. 全年運動(歌舞盛夏 Havana)很快便會舉行了，日期如下：22/5-26/6/2019(一連 6 堂，逢星期三)。
3. 二十週年帆布袋已派出 108 個給會員，若有會員未領取可向職員、John 或龍仔聯絡。
4. 餘暇活動問卷調查結果已於週會分享，本年度的活動將會利用問卷結果來決定。
5. 3 月份健身器材龍虎榜排名如下。第一名：慧明，第二名：John，第三名：焯君。請各位繼續努力，為自己健康行出一步。

## 膳食部

1. 三月初我們參加了東華三院舉辦的 RADIO-I-CARE 派傳單和城市定向活動，為宣傳精神康復出一分力。
2. 16/3(六)去了參觀銅鑼灣的花展。在會所工作之餘，大家也可外出輕鬆一下。
3. 20/3(三)是 Leona 的最後工作天，我們為她舉備了一個小型歡送會。大家都很多謝她在會所付出的精神和努力。
4. 6/4(六)會所舉行了思健才藝比賽的初賽，有 7 隊參加，大家都各展所長，努力爭取出線。
5. 13/4(六)舉行了生日會，會員們共同努力，親手製作了共 5 款的生日蛋糕，非常高興。
6. 21/4(日)舉行了復活節假期活動，40 多位會員在會所一齊玩遊戲和大食會，也多謝 Kathy 和 Bonnie 到來為我們帶領遊戲。大食會食物包括青口和牛柳，大家都樂極而回。
7. 膳食滿意調查結果已於週會上分享，95%會員都滿意膳食部運作。我們也收到了很多寶貴的意見，這些意見可以令膳食部更進一步。
8. 廚房安全講座已於 26/4 下午舉行。有 30 多位會員和職員一同參與。多位會員一齊把內容分享給其他人，席中有問有答，在歡樂的氣氛中一同溫故知新。

1. 青友會現正設計Logo
2. 青友會計劃定期於Facebook更新會所資料
3. 青友會已購買結他，木箱鼓及擴音器用作夾Band之用
4. 青友會將為1/6(六)集體遊戲作籌備工作。他們會為活動建議遊戲。

## 健康資訊

### 麻疹

**病徵：**麻疹是一種普遍的兒童傳染病。受感染的人初時會發燒、咳嗽、流鼻水、眼紅及口腔內出現白點。3至7天後皮膚會出現污斑紅疹，通常會維持4至7天，亦可能長達3個星期，留下褐色斑痕或出現脫皮。病重者呼吸系統、消化及腦部會受影響，嚴重甚至死亡。懷孕期間感染麻疹可導致懷孕的不良影響，包括如流產、早產及嬰兒出生時體重過輕等。

**傳播途徑：**如飛沫或直接接觸病人的鼻喉分泌物而傳播

**潛伏期：**一般為7至18天，但可長達21天

**治理方法：**處方藥物紓緩病癥，亦可採用抗生素醫治由細菌引致的併發症

**預防方法：**保持良好的個人衛生。打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻。若有發燒、出疹或呼吸道病癥，應戴上外科口罩。患者在出疹後，不應返回學校/幼稚園/幼稚園暨幼兒中心/幼兒中心/工作地點。

**免疫接種：**為一歲及小一的兒童接種麻疹疫苗，外籍家庭傭工如未能及時接種疫苗，可諮詢醫生意見。如孕婦及計劃懷孕的女士就個人是否對麻疹具備免疫力存有疑問，應該諮詢醫生意見。

## 二零一九年五月

日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4
			勞動節		中文打字速成班 11:00-12:00pm	心靈午餐+生日會 (與人溝通好輕鬆) Chris, Bo, Francez, Debby
5	6	7	8	9	10	11
	中文打字倉頡班 3:30-4:30pm	英文班 3:30-4:30pm 小食班 5:00-6:36pm 巧玲, Enzo	普通話班 11:00-12:00pm		中文打字速成班 11:00-12:00pm	器械/Rumble Roller/橡筋繩 Neil, Henry, Enzo
12	13	14	15	16	17	18
	佛誕翌日	英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm		中文打字速成班 11:00-12:00pm 就業晚餐 5:00-8:00pm 巧玲, Martin	思健才藝比賽(柴灣) (1:00-5:00pm) Ceci, Francez, Martin
19	20	21	22	23	24	25
	中文打字倉頡班 3:30-4:30pm	英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm 全年運動-Hanvana (上環文娛中心) 5:00-7:00pm		中文打字速成班 11:00-12:00pm	就業午餐(精明工作態度) Joseph, Debby, Tracy
26	27	28	29	30	31	
	中文打字倉頡班 3:30-4:30pm	英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm 全年運動-Hanvana (上環文娛中心) 5:00-7:00pm		中文打字速成班 11:00-12:00pm	

# 二零一九年六月

日	一	二	三	四	五	六
						1 集體遊戲+生日會 青友會, Eric, Martin
2	3	4	5	6	7 端午節	8 甜品/小食班 Connie, Tracy, Henry
	中文打字倉頡班 3:30-4:30pm 包糰 義工, 環保小賣部	英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm 全年運動-Hanvana (上環文娛中心)			
9	10	11	12	13	14	15 教育午餐(前瞻記憶) Joyce, Francez, Bo, Martin
	中文打字倉頡班 3:30-4:30pm	英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm 全年運動-Hanvana (上環文娛中心)		中文打字速成班 11:00-12:00pm	
16	17	18	19	20	21	22 教育午餐(收納大法) Eli, Debby, Enzo
	中文打字倉頡班 3:30-4:30pm	英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm 全年運動-Hanvana (上環文娛中心)		中文打字速成班 11:00-12:00pm	
23	24	25	26	27	28	29 甜品/小食班 巧玲, Debby, Tracy
	中文打字倉頡班 3:30-4:30pm	英文班 3:30-4:30pm 就業晚餐 5:00-8:00pm 巧玲, Enzo	普通話班 11:00-12:00pm 全年運動-Hanvana (上環文娛中心) 5:00-7:00pm 鄧老師 粹欣 Henry		中文打字速成班 11:00-12:00pm	
30	會所認證 Clubhouse Accreditation 24/6 – 27/6					

# 二零一九年七月

日	一	二	三	四	五	六
	1 香港特別行政區 成立日紀念	2	3	4 卡拉 OK/X-box 5:00-6:36pm, KK, Bianca	5	6 就業午餐(工作儀容)+生日會 粹欣, Eric, Bianca
7	8	9 英文班 3:30-4:30pm 瑜珈/拉筋 5:00-6:36pm 義工安兒, 錦輝, Bo	10 普通話班 11:00-12:00pm	11	12 健康廚神大比拼 2:30-3:30pm 膳食部	13 手工皂 義工明明, Ceci, Bianca, Francez, Bo
14	15	16 英文班 3:30-4:30pm	17 普通話班 11:00-12:00pm	18 小食班(四川) 5:00-6:36pm 金濤, Tracy	19	20 書展(灣仔會展) John, ,Henry, Enzo
21	22	23 英文班 3:30-4:30pm 乒乓球/器械 5:00-6:36pm 明仔, Martin	24 普通話班 11:00-12:00pm	25 勵友會 7:00-9:00pm	26	27 就業午餐(強積金/理財) 苑喬, Debby, Martin
28	29	30 英文班 3:30-4:30pm 電影 5:00-7:00pm 明仔, Enzo	31 普通話班 11:00-12:00pm			

<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. 新職員呂咏霖(Debby)已於1/4 (一)加入卓越之友文書部。
2. 國際會所認證會有兩位認證專家Erica Horn和Tim Sunquist 於24/6(一)至27/6(四)為會所認證，請各位會員踴躍回到會所協助。

### 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！