

《卓越廿一賀四喜》

不經不覺，會所已經成立了廿一周年。今年1月11日(六)，我們舉辦了「卓越廿一賀四喜」，活動有四重意義：慶祝會所成立21周年、嘉許義工、團年和慶祝認證成功。

小弟十時正回到會所，已經有大批會員在樓下等候，大家心情愉快，有談有笑。十時半會所正式開放，會員和來賓可以到餐廳唱卡拉OK，大展歌喉；也可以到進修閣的「繽紛照相館」，拿著道具和親友拍照。今年的司儀是卓龍和莉莉，二人把活動的節奏控制得宜。之樂和Kendall的真誠分享，令在坐各位為之感動，博得全場掌聲。會所與會員同行，協助他們重獲新生。

其中一個最令我印象深刻的環節是 Francez 和 Sophia 負責的大事回顧。大家在投影片中看到「卓越之友」過去一年的蛻變，我們派員到挪威出席會議，也有台灣會所前來學習，我們成功獲得「國際會所」的三年認證。這二十年間，會所協助無數會員達成夢想，無論在學業、工作、人生各方面，令他們有更美好的前程。眼見新會員由漫無目的，到實現理想，而不變的是他們對「卓越之友」的歸屬感始終如一。

開香檳和祝酒儀式過後，大家一起切生日蛋糕，一邊享用美食，一邊談笑風生，然後來張大合照，場面溫馨細膩。大家飽嚙美食後，下午有義工負責的精彩遊戲，還有會歌大合唱，各位隨著節拍高唱。接著的天才表演，盡展「卓越之友」的才華：首先是「青友會」成員 jam 歌，接著是 Anthony 自彈自唱《財神到》，還有北極熊婆婆演繹手語歌。

一整天的活動下來，會員都獲得豐富的獎品，滿載而歸。大家都依依不捨，陶醉在熱鬧的氣氛之中。我有幸與「卓越之友」度過這21周年慶典，我們展望來年的22周年，各位再次聚首一堂，為「卓越之友」的不斷發展而感到自豪！

萬里望



台北真福之家三星期訓練

不經不覺，這是在會所參加的第三次三星期培訓的討論工作，每一次都有不同的華語人士來參與，每次都有著不同的體驗，而這次的經歷對我而言更為深刻。

今次的培訓參與機構是台北來的真福之家，早於 2017 年他們的行政人員 Jim 已參加過我們舉行的三星期培訓，那一次亦碰巧是我第一次參與討論工作。那時與他的相處已令我深深地感受到他的熱誠，他確切地相信會所模式可以幫助到會員重拾自信，重投社會工作及從新出發適應新生活，因此很高興今次能與真福之家再度互相交流。

我今次負責的兩節培訓討論題目是會籍和工作日，三位學員分別是 Trista, Gary 和允霜。在討論之中，他們很樂於分享及熱切地發問，在各個範疇都很希望去了解會所模式如何可更進一步幫助到會員。我亦從中知道他們於真福之家遇到不少的困難，並分享了一些我認為可行的解決辦法。例如他們不懂處理一些過度倚賴的會員，我們提議他們多些做「會員一帶一」和「個人目標計劃」。他們在促進會員之間的融洽上也曾遇到不少難關。和他們相比起來，令我更加明白到我們會所有今天的成就真的是得來不易。



雖然有時有言語障礙和文化上的差異，他們未必可以完全參考我們會所的做法，但他們都很想學習怎樣去令會員在各方面得到最好的支援，發揮會所最大的功效。

不過，最可惜的是今次三星期培訓課程因為社會運動而提早結束，行政人員未能參與同時，他們亦錯過了參觀過渡就業服務和與僱主會面的機會。最後一星期破天荒和前主管 Eva 在會所內以網上授課形式去完成。但總括來說，透過參與我們的早、午會和週會，與我們的行政人員及勵友會會面，以及參與部門工作體驗及授課討論，我們得以和他們分享卓越之友運作了二十多年的經驗和心得，這趟交流的成果美好且豐碩。如有機會再訪，能有多些時間作深入討論，這就更盡善盡美了！

Lawrence

長洲聖誕遊

2019 年聖誕「拆禮物日」，會所舉辦了長洲半天遊，我們一行 30 多人先在中環 5 號碼頭集合，然後乘坐高速船往長洲。



抵埗不久，我們急不及待去探訪由一個會員親戚開辦的士多，但依據地址搜索後，發覺店舖沒有開門，只能「摸門釘」，大家拍拍照後就去遊覽長洲其他景點。



經歷了一個鐘左右的船程，當然不能錯過長洲出名的小食。首先，我們到達一個售賣具有長洲特色的珍寶魚蛋的熟食攤檔，很多會員都是慕名而來，大夥兒一起購買形狀十足一粒乒乓球般大的魚蛋，售價依舊 10 蚊兩粒，十分抵食。我則在途經一間豆漿舖時，購買了豆漿與港生一同分享。



品嚐完長洲美食，大家一起散散步欣賞一下長洲美景，一同漫遊東灣，大家都忙著拎起手機拍照。拍了一輪照片後，我們便前往用膳的地方——新金湖海鮮酒家，午膳 5 餸 1 湯，白飯又免費加添，汽水則自由購買，這一頓午飯美味豐富。

飯後我們繼續向金銀灣及西灣方向進發。途經售賣海味的店舖，我看見有一些大大包的蝦米，售價只是 90 蚊一包，很是便宜，最適合用來做新年糕點，所以我也購買了一包給媽媽製作新年蘿蔔糕用。



散步了一會兒，不少會員到糖水店購買糖水享用，而我則獨個兒閒逛一會兒，在洪聖廟前遇見一些宗教人士報佳音，突然之間，聖誕氣氛增添不少。下午 2 時 45 分，我們在長洲碼頭集合後，便一同乘船返到中環解散，各自回家。

當天於長洲這個空氣清新和環境悠閒舒適的地方渡過半天，精神上得到真正的休息，心靈亦得到飽足。

Eli



Enzo十年長期服務獎心聲



香港人的平均壽命估算(Life Expectancy)是大概 84 歲，以這計算，我八份之一既人生都在卓越之友渡過了。這十年在會所經歷了很多，很多是開心的：會員的成長、進步、改變，親切的同事、會員，同事和上司的認同等，亦有很多趣事：好像會員們有趣的對話，一些同事們估計不到但搞笑的事(例如某某喜歡用生雞蛋，某某絆倒了誰，某某的說話令人忍俊不禁，某某於會所週年慶典上高擴的歌聲)，當然亦有一些傷感的事：職員離開，會員離世...。幾年前有位舊同事問什麼令我可以在此卓越之友工作這麼多年？我當時回答說見到會員有進步使我有滿足感，這是其中一個原因，那些使我開心及傷感的事也是使我留下的原因，當然，也是因為認同會所的理念。

我是一個讀史的人，讀歷史的人有個通病，就是嘗試把歷史應用於現況。柏楊於《中國人史綱》(好像是)中說一個皇朝可否持久取決於能否平穩渡過第二、三、四代領導者這個瓶頸，成功的大多國祚較長(漢、唐、宋、明、清等)，否則，國祚都較短(秦、西晉等皆是)。卓越之友當然沒有這樣的瓶頸，希望卓越之友必定能繼續壯大，繼續開疆闢土，即使不能[貞觀之治]、[康雍盛世]，也可來過[文景之治]。

大家加油!

Enzo

和 Rachel 話別，臨別依依。說起臨別依依，Rachel 打趣地說：「不想依依，不想做姨姨！」引得大家哄堂大笑，又有可供我們「取笑」的話題了。我們問 Rachel 會否過了年才轉職，工作辛勞嗎？Rachel 說她的新工作是在手術室做護士，現在未知是否辛苦，上任才知。

在歡送會上，問她有什麼離別感受，她說時間過得真快，不經不覺過了幾個月，轉迅間就要離去，有點捨不得。我們又問有什麼難忘的事呢？她說有不少東西頗難忘，很高興來到會所學了不少東西，認識不少會員；我們亦問她對新工作有什麼期望。她說盡力去做就好了。最後，大家都爭相拍照留念，熱烈地向她話別，就這樣充滿溫馨、高興地過了這個歡送會！

KK

Rachel歡送會



青友會報告

1. Debby 於 20/1 (一)調到瑪麗醫院，新職員 Flora 於同日加入青友會。
2. 青友會已於卓越廿一賀四喜的天才表演 Jam 歌，當日有 Rachel Ma 彈琴，之樂彈結他，石仔打木箱鼓，Debby 及 Eric 唱出紅豆，現場反場熱烈。多謝當日表演的成員，其他的青友會成員，以及其他曾協助排練的職員及會員。
3. 青友會十二月起逢星期一 10:00am 舉行的例會或會改為下午舉行，以吸引更多年輕會員參加。詳情將在討論後公佈，會員如有疑問，歡迎聯絡青友會。

行政部

1. 2/12/2019 我們有 4 間傳媒到卓越之友作訪問。多謝陳醫生、June、僱主 Jennifer 接受訪問，更特別鳴謝會員 Crystal 和 Ocean 分享他們的故事，為同路人帶來希望。訪問已於 9/12/2019(一)刊登在以下報刊：經濟日報、晴報、AM730、東方日報、香港 01。我們收到很多正面迴響。
2. 台灣真福之家原定於 5/11/2019-22/11/2019 在卓越之友受訓，但因香港社會運動的影響，第三星期的課程利用視像會議順利完成，多謝 Eva 專程由四川到卓越之友做我們的客席講師。
3. 「卓越廿一賀四喜」已於 11/1/2020(六)完成。當天共有 187 位參加者，包括 22 位嘉賓、25 位義工、95 位會員和 45 位家屬參加。
4. Francez 將於 17/2/2020-31/5/2020 放產假及事假，並於 1/6 回來上班，其間 Wendy Chan 將會暫替她的職位。
5. 第六屆亞洲會所會議將於 2020 年 9 月於中國四川自貢市心靈陽光康復會所舉行。會所將會派出 3 位會員及 2-3 位職員出席。

輔助就業

1. 莉莉於 13/1/2020 上任瑪麗醫院精神科朋輩支援員一職。

過渡就業

1. 迅達升降機有限公司文件處理員一職因僱主的要求將會暫停直至另行通知。現正工作的會員 Michelle 最後工作日期為 14/2/2020。
2. 莉莉已於 10/1/2020 完成香港置地集團有限公司文件處理員(上午)一職，石仔將會接任。
3. 之樂將於 10/2/2020 完成香港置地集團有限公司文件處理員(下午)一職。

文書部

1. 會所大門電鎖已維修好，請確保二扇大門全鎖上才離開會所。
2. 各會員進入會所前須用酒精搓手液消毒雙手、戴上口罩，並於門前用額探量度體溫及告訴職員有關會員自身及其同住人的身體健康狀況和外遊紀錄。
3. 文書部現正向報業查詢有關豁免刊登其報導版權費事宜，由於東方日報及太陽報收取版權費五篇報導合共需要每年 \$50,000，所以已於網頁上下架。另外，於 9/12/2019(一)刊登在東方日報的會所報導亦每年需要 \$13,000 的版權費，因價格高昂，會所報導將不會刊登於網頁及 FACEBOOK 裡。早前公關部通知我們可以用於個別宣傳，如新會員套裝及 Employment file 等。

教育

1. 義工 Johnson 於十二月開始為金鑄教授基本英語，但由於新型冠狀病毒受感染人士持續上升，義工服務會暫停直至另行通知。

環保小賣部

1. 三星期活動暨歡送會已於 16/11/2019 順利舉行，當日有很多會員特別回來參加，並與台灣真福之家的允霜、秋慧和智軒說再見。
2. 環保潤膚膏及手工皂已於環保小賣部以成本價發售，感謝義工明明、Meo 及 Shirley 的教導，我們獲益良多。
3. 割水仙已於 9/1/2020 順利舉行。感謝義工 Wendy 教導，水仙頭將於新年擺放在會所。
4. 社工講座-理財有道已於 16/1/2020 舉行，感謝東華三院及醫務社工為會員提供有用的理財知識。
5. 營養師講座將於 11/3/2020 舉行，由 Cannes Chan 主講，歡迎各位踴躍參與。
6. 歡樂迎新春盆菜喜洋洋已於 27/1/2020 舉行，當天大家一起吃盆菜、寫揮春，為這新春更添節日氣氛。
7. 露台現新增了臭草及羅勒，將來可供調味時使用。

膳食部

1. 二零一九年十二月頭第一個週末活動為家居安全講座，我們透過問答遊戲輕鬆溫習如何安全地運用利器、電器、火爐和走火警程序，獲得大家的熱烈回應。
2. 平安夜晚上我們舉行了BBQ晚會，有50多人參加，今年我們有燒大蝦，也有預先焗熟的豬扒、雞扒和雞翼，我們也特別蒸了茄子和粟米。最後我們一起清潔好廚房和露台才解散。
3. 義工感謝日當日有大量豐富美味食物及抽獎，人人有份，特別好味是膳食部「自煮金沙骨」、得獎廚神食物「三姑六婆大戰卡邦男」、環小親自下廚的「香噴噴咖喱豬皮魚旦」、不惜成本的文書部烹調傳統美食「蠔油西蘭花排骨」，還有行政部精心創作的家鄉手撕雞。各會員及嘉賓食得津津有味。最後加上各式甜品、蛋糕、薏米糖水、蘋果羅漢果水等。大家食得十分滿足，飲得十分知足。

健康資訊

冠狀病毒是一種常見的動物病毒，它在極少數的情況下，會出現人畜互相傳染的狀況。世界衛生組織（WHO）將「武漢肺炎」正式命名為「2019 新型冠狀病毒」（2019-nCoV）。

感染冠狀病毒類似普通感冒，通常是輕度到中度的呼吸道疾病，會出現流鼻涕、乾咳、喉嚨痛、頭痛或發燒等症狀，並持續多天。另外對於免疫系統較弱的人，如老年人或嬰幼兒，這種病毒可能會導致更嚴重的呼吸道疾病，如肺炎或支氣管炎。

人傳人的狀況通常是因為接觸到病患的分泌物，咳嗽、打噴嚏或是握手都有可能造成感染，WHO 表示，目前武漢肺炎已經從確認「有限度人傳人」到可能「持續人傳人」。現階段還沒有可以預防冠狀病毒的疫苗，僅能減少與公眾接觸次數來降低感染風險，盡量避免揉眼睛、鼻子與嘴巴等動作，經常用肥皂洗手，每次至少 20 秒。若出現感冒症狀，請盡可能不要出門，進行自我隔離，並將接觸過的物品全數消毒。

二零二零年二月

日	一	二	三	四	五	六
						1
						行山 港生, Henry, Tracy
2	3	4	5	6	7	8
		英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm			一年之計在於春+生日會 莉莉, Francez, Flora,
9	10	11	12	13	14	15
		英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm			工餘平衡快樂多 Katy, Bianca, Bo
16	17	18	19	20	21	22
		英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm			中山公園遊 港生, Henry, Enzo
23	24	25	26	27	28	29
		英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm			復元 360 Chris, Eric, Enzo

二零二零年三月

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
		英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm			手工皂製作+生日會 Mary, Tracy, Eric
8	9	10	11	12	13	14
		英文班 3:30-4:30pm	營養師講座 10:00-11:30am 講師瑪麗營養師陳小姐 普通話班 11:00-12:00pm			小食班 Joyce, Bo, Martin
15	16	17	18	19	20	21
		英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm			記憶有妙法 Clara, Flora, Enzo
22	23	24	25	26	27	28
		英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm			面試技巧 Wendy, Henry, Joseph
29	30	31				
		英文班 3:30-4:30pm				

二零二零年四月

日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4
			普通話班 11:00-12:00pm			清明節
5	6	7	8	9	10	11
		英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm		耶穌受難節	復活節活動 Ceci, Flora, Bianca
12	13	14	15	16	17	18
	復活節星期一	英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm			就業及教育慶祝會+生日會 垣, Wendy, Bianca, Martin
19	20	21	22	23	24	25
		英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm			甜品/小食班 Queenie, Bianca, Bo
26	27	28	29	30		
		英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm	佛誕		

<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. Debby 於一月中調職到瑪麗醫院，新職員蔡詠桐 Flora 已於 20/1/2020(一)加入文書部。
2. Francez 於 17/2—31/5/2020 放產假及事假並於 1/6/2020 回來上班，其間 Wendy Chan 將會暫替她的職位。
3. 「卓越廿一賀四喜」活動於 11/1/2020(六)順利舉行，當天有 22 位嘉賓，25 位義工，45 位家屬及 95 位會員，合共 187 人參加，多謝大家參與。
4. 第六屆亞洲會所會議將於 22/9-25/9/2020 舉行，由中國四川自貢市心靈陽光康復會所舉辦。
5. 由於新型冠狀病毒受感染人士持續上升，瑪麗醫院發出指引，門診會員暫緩回來卓越之友。義工服務、晚間活動及學生實習活動亦會暫停，直到另行通知。星期六的活動則避免在人煙稠密的地方舉行，將改為在會所內舉行。不便之處，敬請見諒。

歡迎讚好卓越之友 Facebook 專頁，獲得更多最新消息！

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



開放時間：

工作日

星期一至五：8:30a.m.-5:00 p.m.

社交活動(暫停至另行通知)

星期六：9:00a.m.-1:00p.m.

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！