

「疫」境求存 會所自強

2020年轉眼過了四分之一，但相信這段日子裡大家過得一點也不容易，尤其是會所於新年伊始便遇上新型傳染病爆發。大家擔心得每天都因疫情留在家中的時候，會所也面對著不少衝擊，會所仍然維持工作日及週六餘暇活動，但出席會所的會員相對以往減少了。我們常常掛在口邊：會所像一個社會縮影多於單純是精神復康服務，如同事朋友般的各位在疫情之際並不能時常聚在一起互相扶持，會所更有迫切性去突破這界限為各會員提供服務。

在這疫情底下，各部門特意加強外展服務盡力和會員聯繫。有賴現今科技及互聯網普及，我們不單透過電話聯繫會員，我們亦為有需要的會員透過 WhatsApp 作視像及語音外展，使用親切的方式繼續無遠弗屆地支援會員實際的需要。為了讓未能回會所的會員知曉會所各項消息，我們定期將卓報放在 Google 雲端硬碟上共用供會員下載，亦會在 Google 雲端硬碟及 SMS 分享最新的健康及疫情訊息。在 Facebook 上也能看到我們不同活動的花絮及最新的資訊。



為增加各位會員共同商討會所事務的機會，在周會、月會及青友會開會時，我們使用雲端視像會議軟件 ZOOM，讓不在會所的會員都可以一起參與部門會議及互相交流近況、增進彼此之關係。我們與國際會所進行交流，都會用上 ZOOM 去分享各會所的近況呢！



在會所內，我們對疫情都不敢鬆懈，會員及職員進入會所時都需要量度體溫及配戴口罩。每天都會定時清潔地板，消毒共用的設施，例如：電話、電腦、桌子、椅子及大門扶手等。



膳食安全亦是我們重視的一環。為了在疫情期間保持社交距離，會所午膳安排有以下變更：由二月開始，座位由四人一桌變成兩人一桌，並只能向同一方向坐。然後，由四月開始，午膳時段以半小時為單位，從 12:00 至 1:30pm，共三節輪流吃飯。餐廳每張桌子可坐 1 人，共 8 人。社區資源室共可坐 5 人。大家回來時在接待處報名午膳時段。

除此之外，因應三月疫情嚴峻，我們星期六活動亦相應作出改變，為了支援會員身體及心靈方面的健康，在三月的星期六舉行了「溝通有妙法，衝突容易化」及「抗疫要舒壓，解決有辦法」這兩個講座，目的讓會員可以於家中運用溝通化解矛盾及在疫情下學懂如何自我排解焦慮。



幸好，會所擁有著香港社會獨有的特質和文化，在面對逆境之下，往往自強不息，懂得在逆境之中慢慢適應及尋找到出路。我們亦十分幸運收到市民捐贈的口罩，供回來會所但沒有口罩的會員使用。只要大家互相努力和堅持，疫情總有離開我們的一天，大家加油！

看見昨天的報導只有 17 人確診實在令人鼓舞，希望康復人數不斷增加，及政府有措施應對外遊人士和到過蘭桂坊的港人。希望有好消息不斷發出，讓全城氣氛不致死氣沉沉。真的盼望疫情不要像洪水猛獸吞噬我們般繼續失控。上帝啊！祢是否看見我們的苦況？救救我們，救救全世界，救救醫護人員，保護他們！我此時的心願就是人人有口罩用，有錢買口罩及消毒用品，有貨到，並快些到，唔使再捱貴口罩！

莉莉

疫情期間人人自危，因此已經沒有回卓越之友會所約兩個多月了。以往習慣每天也會回中心，因為在家中會悶悶不樂。幸運的是在疫情期間，青友會和各會員用 zoom 商討如何裝飾房間。經手機前鏡頭便能在家中與職員和會員見面開會，既可在家中方便地開會，又可即時更新大家在家中近況，十分方便。

Dicky

關於疫情 我有話說



人生旅途上的維他命

為了生存，我們必須要進食，以吸收食物中的養分，而維他命就是養分的統稱。不同種類的維他命，對健康有不同功效。在人生中，我們亦要面對不同的挑戰，要捱得過關口，必須依賴不同的正向元素。這些元素，本人故且稱之為人生的維他命。本人踏入中年，回望以往，自己經過不少風風雨雨。如去年的社會事件、今年的肺炎疫情，對自己產生不少衝擊。為使自己能持續克服逆境，抱著積極的心態是必須的。因為這樣可善待自己、善待他人，以增加自己的幸福感。

作為醫療體系中的朋輩工作員，本人參考過不少方法去幫助友人、幫助自己。現希望與大家分享一些支持自己的要素：(1) 了解自己的不同情緒，懂得接納自己；(2) 認真對待身邊的事情，但不要追求過度完美；(3) 擁有自尊、但並要謙虛聆聽他人的意見；(4) 善待家人、朋友；(5) 做適當的運動；(6) 懂得放鬆自己，具幽默感。

話雖如此，攝取維生素要合適，服食不當或過量都不宜。而人生維他命也一樣，要均衡、到位，才可發揮應有的功效。

Eli

會所凝聚的力量

我們卓越之友於 4 月 2 日與國際會所、加拿大的 Pathways Clubhouse、台灣的真福之家、深圳的蒲公英會所、成都的希望之光會所、長沙心翼會所、四川的心靈陽光康復會所，一同用 ZOOM 進行會議。在那天我很榮幸能夠參與這次討論，他們的計劃及對疫情的安排令我感受到他們的預防工作做得很足夠，可給每間會所借鏡。他們虛擬的工作日也令我感覺到工作日對我們來說是很重要的。若果沒有工作日，會所也就無法運作。

Mimi



我們在會所交流會中分享卓越之友在疫情期間作出的相應措施。

德望的 20 周年心聲

小弟萬里望於 1999 年底加入「卓越之友」，不經不覺已經二十年了，已是三朝元老，經歷過三位主管(Eva、Anita 和 Francez)管治的年代。同時也見證著「卓越之友」由日間醫院過渡到會所模式的時刻。在這二十年間，「卓越之友」搬遷至現在高街新址，中心內的活動次數更頻密，活動種類也越趨多元化。還記得我在會所參與的第一項大型活動是聖誕聯歡會，內容相當豐富，令我留下深刻印象。之後的活動我亦有機會擔任司儀，也試過在群眾面前作心聲分享，令我克服對陌生人的恐懼。在會所內我遇到不同種類、不同背景的人。剛剛加入會所的時候，本人仍然是個十餘歲的小伙子，大部分會員都當我是兒子或弟弟看待。我是一個慢熱而且戒心重的人，好不容易才結識到朋友，所以我非常珍惜身邊的好友。我的好朋友絕大部分都是在「卓越之友」認識的，當中有不同年齡層、不同背景的人，可說是看盡人生百態。

二十年絕對不是一段短日子，能夠對一個團體建立如此深厚的關係，實在絕非易事。除了因為得到職員的關愛、會員的認同，自己也需要打開心扉去接納別人。引用一位作家的說話：「世界上沒有無緣無故的愛，也沒有無緣無故的恨。」我要用友善的態度對待別人，以避免產生不必要的誤會，播下愛的種子，同時除去仇恨的根，但願我可以將對「卓越之友」的歸屬感延續下去.....



職員迎新



文書部的新職員 Flora，亦都可以叫她呀蔡



我們於 Francez 產假期間代任主管 Wendy

Francez 弄璋之喜



本人於 3 月 5 日來到這個世界，一出世就重 6.7 磅，還有很多毛髮，十足十我爸爸東哥哥！卓記全人知道我出世之後十分開心，除了因為我可愛，還因為他們能吃到很好味的薑醋，哈哈！祝我肥肥白白，快高長大（最緊要高過媽媽），身體健康！

思威教日語心聲



大家都在努力學習日語，大家於第一堂已在練習平假名五十音

本人叫思威 San，san 在日文可稱呼先生或小姐，亦可叫我做林老師或林 sensei。2015 年，我入選日文古體詩俳句創作比賽——「秋日晴如白雲飄」，代表香港列入日本人作家之列，感到十分幸運。作為康復者能分享自己的學習心得，更是感到高興。

在會所認識了三位同學，他們初學日文的上進態度，充分表現了年青人求學的精神，亦反映了我年青歲月的影子。其實我媽媽說我小時候好蠢，學習比較困難，靠勤力及積累失敗經驗以不斷成功。所謂失敗乃成功之母。各位繼續加油努力！

思威

行政部

1. 國際會所和卓越之友與中國及台灣的五間會所於 2/4 (四)9 am 開視像會議，探討會所應對疫情的措施；我們當天有職員與會員一同參與並作出分享。
2. Francez 於 5/3 (四)弄璋之喜，麟兒重約 2.2 公千克，約 6.7 磅，恭祝他快高長大。
3. 因疫情關係，原定於六月在四川舉行的亞洲會所會議已取消，我們期望改為參加於十一月在多倫多舉行的加拿大會所會議。
4. 原定於八月舉辦的兩星期培訓，因疫情關係暫定延期。

過渡就業

新型冠狀病毒疫情的影響：

以下職位的新會員上班時間將會延後，直至另行通知	以下過渡就業因應疫情關係，僱主實施在家工作
1. 摩根士丹利亞洲有限公司郵務室運作助理(p.m.)	1. 普衡律師事務所行政文員(Katy)
2. 貝克·麥堅時律師事務所資料庫操作員	2. 貝克·麥堅時律師事務所訓練及發展行政助理(Samuel)
3. 迅達升降機有限公司文件處理員	3. 美國禮來亞洲公司文員(Doris)
4. 香港置地集團有限公司文件處理員(a.m.)	4. 香港置地集團有限公司文件處理員(p.m.) (Jason)
5. 香港置地集團男仕製服房助理員	5. 香港置地集團男仕製服房助理員(p.m.) (Kendall)

輔助就業

以下輔助就業職位因疫情關係，工作暫停/在家工作：

1. 貝克·麥堅時律師事務所市場助理 (Amy&彥) 在家工作
2. 怡和集團辦公室助理 (Chris) 工作暫停
3. 迅達升降機香港有限公司財務助理 (Sunny) 在家工作

文書部

1. 文書部推廣會員合作 iMac 剪片，製作了「擴香石 DIY」的影片，讓未能回會所的會員亦能在家嘗試製作。我們亦製作了抗疫小錦囊的短片，於午膳時段在文書部電視播放。
2. 大門已大致維修完成，除了鎖膽要待外判商尋找合適部件才作更換。
3. 文書部現正招募 2020-2021 年度教育委員會成員，請各會員踴躍參加。
4. 日文班於 22/4 開始逢星期三 2:30-3:30pm 舉行，一連六堂，多謝思威為我們教授。
5. 英文班逢星期二 3:30pm-4:30pm 舉行，多謝 Greg 為我們教授。

環保小賣部

1. 營養師講座已於 3 月 11 日完成了，有 12 位會員參與，大家都學到選擇健康食物的要點。
2. 2020 餘暇活動問卷調查已完滿結束，有 40 位會員參加，多謝大家參與。
3. 2020 全年運動，原定 5-6 月份舉行，現因疫情關係暫定延期，詳情稍後通知。
4. 一系列共 9 堂-抗疫路路通活動，會於 5-6 月份逢星期一下午 3:30-4:30 舉行，活動包括心理支援、運動、科技支援、手工及興趣小組，歡迎大家參與。
5. 新的壓紙機已到貨了，我們亦都完成了不少作品，現可在小賣部購買，大咭\$10，細咭\$6，歡迎購買。

膳食部

- 由 21/4 開始，會所午膳安排有以下變更：午膳時段以半小時為單位，從 12:00 至 1:30pm，共三節。12:00 至 12:30pm 為外出工作及膳食部會員午膳時間。餐廳每張桌子可坐 1 人，共 8 人。社區資源室共可坐 5 人。大家請於回來簽到時在接待處報名午膳時段。

青友會

- 青友會會議逢星期三 3:00pm-4:00pm 舉行，希望能有更多會員參加會議。
- 歡迎 4 名會員加入了青友會。
- 我們即將為會面室(一)大變身，我們會舖上木紋海綿地墊，並添置豆豆沙發、茶几和坐墊等傢俬，希望營造輕鬆愉快的聚會環境。我們還會用塗鴉藝術的方式設計牆壁。敬請期待。
- 疫情期間我們以 zoom 開會討論裝修會面室(一)的事宜，亦進行了線上緊張又刺激的的猜猜畫畫遊戲。

二零二零年五月

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
					勞動節	手工班(西洋書法) Ceci, Flora, Enzo
3	4	5	6	7	8	9
	抗疫情緒要支援 3:30-4:30pm 秀媚, Eric	英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm 日文班 2:30-3:30pm			肥皂工作坊 2.0+生日會 梓欣, Henry, Tracy
10	11	12	13	14	15	16
	靜觀伸展 3:30-4:30pm 莉莉, Wendy	英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm 日文班 2:30-3:30pm			就業午餐(職場人際關係處理) Mary, Wendy, Martin, Bianca
17	18	19	20	21	22	23
	Secret Garden 3:30-4:30pm Cat, Flora	英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm 日文班 2:30-3:30pm			布口罩制作班 巧玲, Eric, Bo
24	25	26	27	28	29	30
	抗疫資訊 3:30-4:30pm 垣, Henry	英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm 日文班 2:30-3:30pm			就業午餐(九型人格) Ceci, Flora, Enzo
31						

二零二零年六月

日	一	二	三	四	五	六
	1	2	3	4	5	6
	音樂 3:30-4:30pm Mary, Martin	英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm			行山//電影欣賞 巧玲, Henry, Tracy
7	8	9	10	11	12	13
	茶道 3:30-4:30pm 巧玲, Bo	英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm			就業午餐(精明工作態度)+生日會 莉莉, Francez, Martin Bianca
14	15	16	17	18	19	20
	禪繞 3:30-4:30pm Katy, Tracy	英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm 包糰 2:30-4:30pm 環保小賣部			身心鬆弛拉筋/瑜珈 Mary, Eric, Bo
21	22	23	24	25	26	27
	咖啡班 3:30-4:30pm Mary, Enzo	英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm	端午節		就業午餐(強積金你要識) 寶琮, Flora, Enzo
28	29	30				
	身心鬆弛鬆一鬆 3:30-4:30pm Queenie, Bianca	英文班 3:30-4:30pm				

二零二零年七月

日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4
			香港特別行政區 成立紀念日			海傍漫步/手遊知多少 Sunny, Henry, Tracy
5	6	7	8	9	10	11
		英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm			沖調咖啡/茶制作班/ 樂天生活在五常+生日會 Mary, Francez, Martin Bianca
12	13	14	15	16	17	18
		英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm			心靈教育午餐(生死教育) 莉莉, Eric, Bo
19	20	21	22	23	24	25
		英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm			行山 港生, Flora, Enzo
26	27	28	29	30	31	
		英文班 3:30-4:30pm	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. 根據瑪麗醫院指引，門診會員暫緩回來卓越之友，直至另行通知。
2. 醫院道出口關閉，會員若需進出會所請使用高街出口。
3. IT 部門正在進行 WIFI 裝置工程，WIFI 的使用權限仍有待瑪麗醫院出指引。
4. Francez 於 5/3(四)弄璋之喜，麟兒重約 2.2 公千克，約 6.7 磅，恭祝他快高長大。Francez 於 17/2-31/5/2020 放產假及事假並於 1/6/2020 回來上班，期間 Wendy chan 將會暫替她的職位。

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

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(某些活動暫停至另行通知)

星期六：9:00a.m.-1:00p.m.

星期二或四：5:00p.m.-7:00p.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！