



## 疫，境下的虛擬會所



新型冠狀病毒在本港出現了半年，踏入七月出現第三波疫情，確診人數突破三千。會所於10/7/2020起跟隨醫院管理局指引暫停開放，在這段期間，會所透過Zoom及Facebook Live舉辦了不少促進身心靈健康的活動，希望在疫境中亦能與各位會員同行，盡力支援大家。



製作芒果布甸



八段錦

疫情越趨嚴重，會所暫停開放，會員不能回會所。很多會員很掛念會所，我也一樣。慶幸會所於 Zoom 和 Facebook Live 舉行活動，令我們有所寄託。網上活動非常多元化，例如帶來抗疫資訊的防疫新聞報導和教導煮餸的齊齊煮一味。因為疫情關係，我只可安守家中，幸好能夠參與這些網上活動，為我的日常增添光彩。每天都期待着網上活動，為我解悶也一解掛念會所之苦。另外，我也不忘繼續協助行政部運作，幫忙資料輸入的工作。在 Work From Home 的環境中為我之後的過渡就業作準備。期望疫情過去，會員能回會所，跟大家見面吧！

Yuki

送你一朵紙玫瑰



番茄洋蔥炒蛋



在家中不能出外，最好就是參與會所的網上活動。會所舉辦了不少的網上活動，例如身心鬆弛拉筋/瑜珈班，讓我伸展下手腳。又有「齊齊煮一味」，製作芒果布甸、番茄洋蔥炒蛋、萵筍炒牛肉，行落街市動動腦筋，有得煮又有得食。重頭戲有星期六心靈教育：復元我有Say，幫到大家嘅情緒需要，大家有任何的困擾都可以講出嚟，大家互相扶持。P.S.右手邊呢3幅相都係我既作品黎架！

錦輝

萵筍炒牛肉





# 思健才藝展--得獎消息



卓越之友會員及職員早前參與了由怡和思健舉辦的思健才藝展，並分別獲得視覺藝術優異獎及最具創意獎。感謝各位會員的踴躍參與！



我們運用環保材料、食物、電腦繪畫、外語、禪繞、粉彩等元素，合作創出了此字母畫，顯出我們的團隊合作精神。我們亦相信疫情期間大家守望相助、互相支持，定能一起跨過難關，再次在會所相見。

TOGETHER WE ARE STRONGER

創作者：卓越之友各會員及職員 (21 人)

獎項：視覺藝術優異獎

## 德望寄語

2020 年，新冠肺炎在全球爆發，本港亦無法倖免。一些會員將家中的口罩捐給「卓越之友」，大家在疫境中仍能做到互助互愛，令我想起近日在網上流傳的一句雋語：「互相爭奪不足，彼此分享有餘。」

縱然會員在這段期間暫緩返回會所，但職員依然跟我們保持聯繫。例如定期致電會員，並透過 whatapps 發佈最新消息，務求盡量與會員維持交流。最近我們也從《卓越報》網上版知道主管 Francez 誕下麟兒的消息。大家雖然沒有見面，但彼此依然關心對方，會所一直與會員同行！



齊心抗疫

創作者：德望

獎項：最具創意獎

二零二零庚子年，  
全球爆新冠肺炎，  
內地各省皆淪陷，  
香港亦無法倖免。

家居清洗別偷懶，  
善用一比九十九，  
沖廁蓋上廁所板，  
勿讓飛沫四處散。

病毒傳染性甚廣，  
疫症遠播歐、美、非，  
日、韓、伊朗、意大利，  
患病人數以萬計。

防疫物資被搶購，  
口罩等供不應求，  
有人囤積衛生紙，  
短缺潮現於超市。

大家外出戴口罩，  
回家後進行消毒，  
如有發燒看醫生，  
要通報外遊記錄。

善長仁翁捐物品，  
助長者、弱勢社群  
疫情之中顯關愛，  
光輝人性被記載。

不要觸摸眼、鼻、口，  
清水、肥皂潔雙手，  
酒精搓手液亦可，  
分泌物紙巾包妥。

各區市民心連心，  
團結自救感情深，  
擊退病毒與惡菌，  
康復香港一定得！

2003 年，香港人面對「非典型肺炎」，展露出勇敢而團結的一面。希望今次「新冠肺炎」，市民都能共渡時艱，「卓越之友」每位成員都平安無恙！

# 艱難日子的一些小確幸

我感恩有愛我的家人，他們是我背後強大的後盾，特別在逆境時他們賜我很大的力量，在我復元的路上雖然走得不易，但我感恩有他們同行。另外，我亦感恩有天父及教會的朋友一直守護著我，令我得以從低谷中走出來，有勇氣再次站起來，我每天也為自己，亦為香港禱告祝福，希望疫情儘快受控制及遠離我們。



同時，我亦感恩能夠成為「卓越之友」的一份子，正如我媽媽所說，這裡是個十分有愛的地方，與這裡的職員並肩工作可讓我更認識自己，發掘自己的長處及優勢。自從我加入了「卓越之友」這一年多，我發現自己比以前更開朗及積極（因我的家人也留意到，所以他們也很鼓勵我多參與會所的活動）。

最後我亦感恩可成為正式的朋輩支援員（最近也順利完成實習及通過考核，正式畢業）遲些當會所重開時，我再請大家食野吖！到時見！

莉莉

Hello everybody,

My name is Mufaddal. I am a new member of the Phoenix Clubhouse. I have had a fun experience so far being a part of the Phoenix Clubhouse. I was working in 4 different units at the beginning for a day each. I then decided to join the Food Services Unit until present.

I am grateful that I have somewhere to go every week, and to keep myself busy. I also have lovely people who I am able to be with whenever I go to the Clubhouse, and I am very grateful for this. Hope everyone has a fun summer!

Mufaddal

## 《兔的季節》

我家裏頭飼養了一隻攙雜着棕色和白色短毛的獅子兔，而目前正在躺臥在一個鋪滿青草的白色的盆子裏打瞌睡，間中我也會抱起牠來玩耍。牠特別愛吃有顏色的維他命的乾糧，只有在聽音樂的時候牠才會靜靜的睡在盆子裏，平日牠只要到了大清早便知道有乾糧吃，此時就會不期然地蹦蹦跳跳起來。晚上我再鋪了些青草給牠吃，一日就這樣吃兩餐，天天如此。今天我便播放着一首張學友的爵士樂的光盤在聽，人和兔子俱各樂也融融，此誠然人生之一樂也。



Alex

1. 重要通告:因應疫情關係，由 10/7(五)起卓越之友會暫停開放至另行通知，所有會員不要回來卓越之友，晚間活動亦暫停。如有問題或需要支援，可致電會所或聯絡職員。疫情期間會員可透過 ZOOM 或 Facebook Live 參與會所活動。請大家密切留意我們的網上活動時間表!
2. 由於疫情關係，兩位理工大學職業治療學生 Cherry 及 Eunice 於網上使用 ZOOM 繼續課堂實習至 28/8/2020。她們亦會於實習期間協助會所運作及統籌部份網上活動。
3. 由於醫管局進行日間醫院檢討及改革，由 2/7(四)開始，園藝室將借出變為多元化活動室，日間醫院護士會於多元化活動室開設治療小組。
4. 我們現進行疫情期間會員心情網上問卷調查，若會員遇上困難或疑問，歡迎與行政部或 OT 學生 Eunice 聯絡。

### 就業

1. Katy 已於 11/5/20 完成普衡律師事務所行政文員一職，並由 Queenie 於 18/5/20 接任。
2. Ceci 已於 8/6/20 接任香港置地集團文件處理員(am)。
3. 詩琚已於 8/6/20 接任香港置地集團文件處理員(pm)。

以下過渡就業因應疫情關係，僱主實施在家工作	以下輔助就業 因應疫情關係，僱主實施在家工作
<ol style="list-style-type: none"><li>1. 摩根士丹利亞洲有限公司 - 郵務室運作助理</li><li>2. 普衡律師事務所 - 行政文員</li><li>3. 美國禮來亞洲公司 - 文員</li><li>4. 香港置地集團有限公司 - 文件處理員(pm &amp; am)、男仕制服房助理</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 貝克麥堅時律師事務所</li><li>2. 怡和集團</li><li>3. 迅達升降機</li></ol>

### 文書部

1. 原定於 10 月 1 日舉辦的家屬會員大旅行因疫情關係暫定順延至 12 月 26 日舉行，鑒于疫情的不穩定性，為了避免大型聚會，現邀請會員對活動形式提出意見。大家可致電會所或透過 WhatsApp 及電郵提出意見。
2. 文書部已於 6 月召開 2020-2021 年度第一次教育委員會會議，收到會員提議頒發感謝狀給在會所任教補習班的會員，以感謝他們辛勞的教導。詳情將在下次教育委員會討論。
3. 現正進行 2020 年教育需要調查，請各會員踴躍參與。
4. 會所上網手指合約於 7 月尾到期，總務部考慮到成本效益，將原本的 3G 上網手指更換為 4G WiFi Router 用以增加上網的速度。現時會所的網上活動及 Zoom 進行的會議都以這新設備來進行連線。

### 環保小賣部

1. 2020 健康問卷已圓滿完成調查，有 33 位會員完成問卷。多謝大家參與。
2. 因應疫情關係，一系列九堂抗疫活動於五月至六月期間舉行，合共有六十五名會員參加，會員按自己不同興趣參與活動，透過活動從而減壓放鬆。
3. 於會所暫停開放的時候，會所仍然保持有活動舉行。歡迎各會員於 ZOOM 或 Facebook Live 積極參與。
4. 環保小賣部新增了一個電話號碼 25178468，原有號碼 25178128 不變。

# 膳食部

1. 膳食部在 ZOOM & Facebook Live 嘗試和會員一齊煮飯仔，藉此也可介紹各類食材的營養，也可以鼓勵會員減少外出用膳，和家人一齊分享自己烹調出來的心意。
2. 膳食部已發表 <膳食滿意調查 2019-20> 的報告。

# 青友會

1. 我們正在為會面室(一)大變身，我們已訂購部分傢俬。
2. 疫情期間我們以 ZOOM 練習舞蹈 We are all in this together，由會員 Yuki 帶領。
3. 早前卓越之友21人位會員同職員一同參加思健才藝展，以主題：Together We Are Stronger 的繪畫及短片參賽，我們獲得視覺藝術優異獎，非常感謝大家的參與和努力！

## 八月網上活動時間表

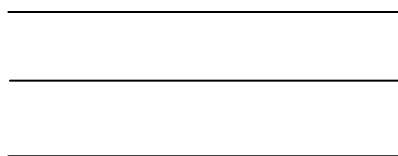
日	一	二	三	四	五	六
						1
						電飯煲整蛋糕 (Tracy, Martin)
2	3	4	5	6	7	8
	手工班 3:00pm (Bianca, Bo, Tracy)	齊齊煮一味 11:00am (Enzo, Tracy, Bo)  Fit Mind 2:30pm (Bo, Henry, Eric)	拉筋 2:30pm (Martin, Francez, Enzo)  青友會 3:00pm (Flora, Martin)	運動飲食注意多 身體健康笑呵呵 3:00pm (Francez, Martin, OT 學生)	八段錦 2:30pm (Eric, Bo, Martin)	心靈午餐 這陷阱,這陷阱,偏我遇上 (如何避走思想陷阱) (Francez, Martin, OT 學生)
9	10	11	12	13	14	15
	音樂寄心聲 3:00pm (Tracy, Henry, Martin)	齊齊煮一味 11:00am (Bo, Enzo, Henry)  Fit Mind 2:30pm (Eric, Bianca, Tracy)	拉筋 2:30pm (Bo, Bianca, Martin)  日文班 3:00pm (思威, Henry)	待定活動 3:00pm (Francez, OT 學生)	八段錦 2:30pm (Flora, Martin, Bo)	手工皂 (Eric, Bianca, Bo)
16	17	18	19	20	21	22
	←		待定		→	心靈午餐 (負面情緒處理) (Flora, Enzo)
23	24	25	26	27	28	29
	←		待定		→	輕鬆跳舞做運動 (Henry, Tracy)
30	31					

<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. 重要通告:因應疫情關係，由 10/7(五)起卓越之友會暫停開放至另行通知，所有會員不要回來卓越之友，晚間活動亦暫停。如有問題或需要支援，可致電會所或聯絡職員。疫情期間會員可透過 ZOOM 或 Facebook Live 參與會所活動。請大家密切留意我們的網上活動時間表!
2. 為減少公眾人士進出戴麟趾康復中心，由 3/8(一)起，醫院道及高街出入口將會有保安人員駐守為到診人士量度體溫，如各會員覆診時記緊帶覆診紙或會員證及戴上口罩，方能進入戴麟趾範圍。
3. 原定於 10 月 1 日舉辦的家屬會員大旅行因疫情關係暫定順延至 12 月 26 日舉行，鑒于疫情的不穩定性，為了避免大型聚會，現邀請會員對活動形式提出意見。大家可致電會所或透過 WhatsApp 及電郵提出意見。

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](http://www.phoenixclubhouse.org)

電郵地址：[pc@phoenixclubhouse.org](mailto:pc@phoenixclubhouse.org)

Facebook 專頁：[@phoenixclubhousehk](https://www.facebook.com/phoenixclubhousehk)



### 開放時間（疫情期間暫停開放）：

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！