



## 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！

萵筍炒牛肉



錦輝



# 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！

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！

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！



齊心抗疫

創作者：德望

獎項：最具創意獎

# 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

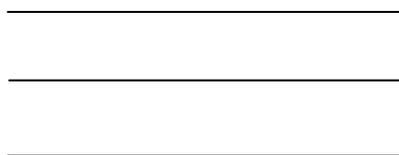
日	一	二	三	四	五	六
						1
						電飯煲整蛋糕 (Tracy, Martin)
2	3	4	5	6	7	8
	手工班 3:00pm (Bianca, Bo, Tracy)	齊齊煮一味 11:00am (Enzo, Tracy, Bo)  Fit Mind 2:30pm (Bo, Henry, Eric)	拉筋 2:30pm (Martin, Francez, Enzo)  青友會 3:00pm (Flora, Martin)	運動飲食注意多 身體健康笑呵呵 3:00pm (Francez, Martin, OT 學生)	八段錦 2:30pm (Eric, Bo, Martin)	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！