

卓越之訊 Phoenix Newsletter

2026年1月至3月



CONRAD N. HILTON
HUMANITARIAN PRIZE



WHO
Guidance on Community
Mental Health Services

AMERICAN
PSYCHIATRIC
ASSOCIATION
SPECIAL PRESIDENTIAL
COMMENDATION Awardee



卓越之友網頁

卓越攜手同樂大本營

10月1日的家屬日營主題是「卓越攜手同樂大本營」，地點就在薄扶林水塘道75號的賽馬會傷健營。

當天天氣晴朗，我們一百多人（包括會員、職員、家屬和義工）熱情洋溢，分別在會所和營地集合。在多位組長、六位職員和約二十位義工的帶領下，活動於上午9:30準時在禮堂展開。

活動一開始先由Michelle和Nikita主持遊戲「卓越知心批」、「收買專家」及「關關難過關關過」。緊接著是由我和Isis主持的主題遊戲「共融之橋」。我感受到共融的真諦--不只是身體上的並肩，更是心靈上的連結，每個人都在遊戲上負責不同的角色；有的做設計、有的起橋、有的起柱，大家分工合作，彼此扶持，共同克服困難。大家都覺得遊戲新穎有趣，氣氛熱烈，團隊合作感滿滿，玩得非常投入與開心。

隨後，家恩和潔瑩分享了各自的心聲，內容真摯，感人又引發共鳴，讓我們體會到家屬的付出及堅持。接着，我們向家屬致送精美禮物，並拍下一張張充滿笑容的大合照，將所有溫暖都定格在鏡頭內。中午12:30，大家飢腸轆轆地排隊前往飯堂，享用了豐盛又美味的午餐。

午飯後，營地自選活動開始，項目包括氣槍射擊、射箭、香草包製作、營地追蹤、身心鬆弛靜觀和手工製作等。

營地自選活動後，我們在禮堂舉行了活動回顧、感言、總結及填寫問卷。活動結束後，大家紛紛表示這些節目讓他們樂而忘返，甚至有家屬說明年一定要再報名參加！日營於下午4點圓滿結束，大家帶著美好回憶盡興而歸。

對我而言，全日的行程雖然緊湊，但卻不失輕鬆和愉快的氣氛。身為組長之一，我對於能夠照顧新舊組員及家屬感到很滿足及自豪，希望日後也繼續有這機會。這次經歷讓我反思：真正的「卓越」不在於完美無缺的安排，而在於我們如何攜手同行，在彼此支持中找到快樂與力量。

— Rennie



心靈午餐-愛生活愛自己



我於10月25日（星期六）參加了心靈午餐活動，主題是「愛生活，愛自己」。活動鼓勵我們擁抱生命，學習自愛，並學習感受和體驗生活中的快樂。首先，要達到幸福生活的平衡，我們在日常生活中，要在自我照顧、工作、娛樂和社交等方面取得協調與分配。

活得快樂的關鍵在於主動追求自己喜愛且有意義的事情。而我最喜歡聽歌，因為音樂能使人心情神怡。另外，我也樂於參與教會的事奉工作，雖然是義務性質，但卻使我的生活更加豐盛。

正向心理學的核心價值是發掘個人的長處、優點與潛能，透過培養正面情緒和思維，幫助我們面對人生挑戰，尋求滿足感，達致更愉快、更有意義的生活。它幫助個人及於社會中發掘機會並發揮優勢，提升生活品質，邁向幸福且充實的人生。

當日有3個活動，第一個活動是「你擁有甚麼？」，讓我深受感動。活動中我們一起反思自己擁有的東西，提醒我們要對現況滿足，不要把一切當成理所當然，要多欣賞和感謝生活。我感恩自己擁有一個完整的家庭——爸爸、媽媽和弟弟，大家關係亦很好，這令我倍感珍惜。

另一項活動是發掘自己的「小確幸」。「小確幸」指的是微小但確切的幸福，用來描述生活中微小、不期而遇的喜悅或滿足感。對我而言，昨天能在悠閒的午後享受一杯咖啡就是一件值得感恩的事。能夠獨自一人慢慢品味咖啡，正是一種放鬆心情與享受生活的一個過程。

在「優點發掘」活動中，我們一起於工作紙上寫上自己和其他會員的優點，學習欣賞自己、欣賞別人。我認為自己在生活上的強項是「格價專家」－喜歡走訪不同的超級市場，比較價格後再作出精明的購買決定。在工作方面，我的強項是文書能力較佳，並具備良好的Canva設計技巧，希望日後能多些創作，得以在這方面繼續提升。在個人層面上，我較為細心和有耐性，特別是在工作上，會專注完成每一項任務，減少出錯。至於在興趣與餘暇方面，我喜歡打羽毛球，尤其是喜歡與會所的會員一起運動，不僅有益身心，也能結交朋友。

Raingo



齊步上怡廈

香草包攤位

還記得之前在會所的日營，參加了營地的香草包製作。一比較下，我們為怡和舉辦的手工攤位，就出色很多了！

多謝Tracy和會員的悉心準備，我們今年攤位制作的香草包，十分悅目。我們準備了很多種類的乾香草，還有很多手工精緻的香囊袋子，吸引了不少參加者前來製作，場面熱鬧非常。

無論是主打令人放鬆的香薰包，還是幫助防蟲的驅蚊包，參加者都十分喜歡。而我亦十分享受當中的過程，看到一個個參加者挑選著他們喜愛的香草和香囊袋，有些參加者還會先聞一下各款香草的味道，感到十分療癒。

Ceci



團結逐夢

經過一個多月的積極備戰，我們終於在10月12日參加了「齊步上怡廈」活動！這是我首次參加。從9月1日起至10月6日，我們每逢星期一及星期四下午都會前往佐治五世紀念公園進行跑步訓練，每次約三十分鐘。我們對待訓練十分認真，不僅會在公園平地跑步，還利用了公園及戴麟趾康復中心的樓梯模擬比賽環境，並經常進行計時以提升速度和耐力。這段訓練時光，大家齊心協力，互相鼓勵；不僅提升了體力和耐力，更培養了深厚的團隊精神。



10月12日比賽當天，我們積極進行熱身，準備好將練習的成果展現出來。比賽過程中，大家全力以赴，奮力攀登怡和大廈的樓梯，展現了卓越之友的團結與毅力。比賽結束後，大家在場外滿懷期待地等待頒獎，可惜最後和獎座無緣。雖然拿不到獎項，但大家對成績亦感滿意。最重要的是我們不僅挑戰了自我，還收穫了珍貴的回憶與團隊默契。

展望未來，我希望加倍努力訓練，在下一屆「齊步上怡廈」比賽中奪得獎項，為卓越之友贏得榮耀！感謝每位隊員的堅持與付出，讓我們繼續攜手向前跑，迎接更多挑戰，創造更輝煌的成績！

家樂 Billy



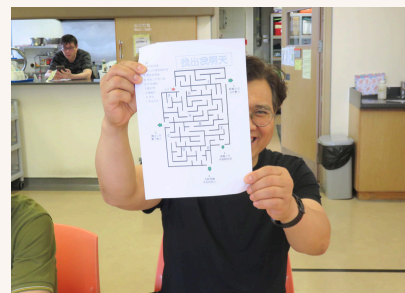
齊步上怡廈



就業午餐 - 平衡工作與生活+生日會

十月十八日，我參加了「就業午餐 - 平衡工作與生活+生日會」，主講的是職員SHARON。當日首先有迷宮「找出我明天」作為熱身，我們互相分享及了解自己理想的工作與生活平衡方式。有會員選擇沒有工作壓力的輕鬆生活；有的選擇從事兼職，希望有更多餘暇時間；有的則選擇一份穩定的全職工作，以保障收入。SHARON告訴我們，為了達到這些目標，都要善用以下的生活模式：

1.學習新技能	2.與同事相處和睦	3.學習新興趣
4.花時間在家人和朋友上	5.恆常運動	6.聽音樂
7.養寵物/栽種植物	8.多休息和睡眠	9.享受美食/購物

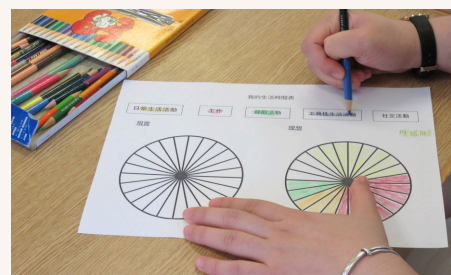


在處理工作壓力方面，我們可以先了解公司的文化和人際關係，或用MEMO紙記下重要事項及編排優先次序。當有問題或工作量太多時，我們也學到了如何有技巧地與上司溝通。工作期間也可安排休息時間，讓腦筋放鬆一會兒。

生活除了工作外還有其他生活範疇。放工後我們不要一直思考工作上的事情，需要學懂切換狀態，回歸現實，例如培養興趣、約朋友外出，否則會令自己身心俱疲，失去動力，甚至感到與外界脫節，影響心理狀態。

最後我們一起填了「我的生活時間表」，以圓形圖分析自己花在六個範疇的時間，並對比理想與現實。我覺得這個圖表對平衡自己的工作與生活非常有幫助！六個範疇包括：

1.工作/學習	2.日常生活活動：自理	3.工具性生活活動：煮飯，做家务
4.餘暇活動	5.社交活動	6.休息/睡眠



當天還舉行了10月份生日會，恰巧我是其中一個壽星。能和這麼多的會員一起慶祝，我過得特別開心。我們一起分享了一個的美味的芒果忌廉蛋糕，並一起拍照留念。這個星期六早上真的過得很愜意！



Nikita調職心聲

轉眼間，兩年已經過去。2/10/2025是我在卓越之友工作的最後一天。很感恩能在這段時間與大家肩並肩工作，也很感謝各位會員的祝福與關心。我相信在未來的會所活動中，我們還會再次相見。

在卓越之友工作是一段特別、有趣且多元的經歷。從我初到會所之際，你們便向我介紹了會所的運作模式，教我如何處理各類會務。隨著時間的推移，我們共同籌辦活動，你們始終是我最好的拍檔。大家不僅互相提供意見和支持，還願意分享你們生命中的起起落落，讓我有幸陪伴並見證你們的成長與變化。看到各位會員充分發揮所長，為會所做出貢獻，一步步成為更好的自己，讓我從你們身上學到了很多。

在會所的日子裡，我參與了大大小小的活動。其中最難忘的是與ENZO和CECI一起前往美國參加會所培訓，這讓我對會所模式有了更深入的認識，也留下了許多美好的回憶。此外，籌備僱主招待會的過程也讓我印象深刻，能夠與大家共同設計宣傳物資、邀請和聯絡僱主、創作油畫表達復元故事、計劃流程及練習司儀稿等。雖然過程不易，但正是因為大家的共同努力，才讓這一切得以順利完成。你們更讓我看到了無限的可能性。其他的週年慶典、日營以及精神健康宣傳活動，也都是珍貴的回憶，未能一一道來。

祝福大家繼續發光發亮，期待未來再次與大家見面！

NIKITA



Sharon入職心聲



我很高興能再次回來會所和大家一起肩並肩工作。見到熟悉的面孔時令我十分懷念，同時亦很期待和新認識的會員和職員一起工作，共同建立更多寶貴的回憶！現在我會於環保小賣部工作，相隔兩年沒有回來，我有很多會所運作的程序已忘記了，煩請各位多多指教，彼此學習！

SHARON

飛鏢

我曾經玩過幾次飛鏢，感覺挺好玩。所以當聽到會所邀請到香港飛鏢總會的教練來教授飛鏢班，覺得機會實屬難得，便立即報名參加！

第一堂課，尚未開始便已經有很多會員在早早等候，可見大家都興趣盎然！教練帶我們熱身後，便教導了我們飛鏢的構造、鏢靶的高度和距離、計分方法、與投擲飛鏢的動作。初時大部分會員投擲飛鏢都未能中靶，但經練習後漸漸能夠投中。每當有會員成功中靶時，四周都會響起歡呼與稱讚聲，互相打氣，氣氛十分良好！

接下來兩堂課，教練都十分注重我們投擲飛鏢的動作，強調要放鬆。教練會用不同的練習形式，讓我們去領略和掌握動作。而且，她會觀察和指出每一位會員的問題。多得她指出我有提肘時會不自覺收緊的問題，我才發現到自己有這個習慣，後來每次擲鏢都會提醒自己。

在這個飛鏢班裡，我見證到大家的進步，也覺得課堂很充實好玩。謝謝會所籌辦了飛鏢班，希望飛鏢運動可以更加推廣開去！

芷文



跳舞班

我好開心可以參加會所的跳舞班，喺度認識咗新嘅音樂同舞步，亦都可以見返我好掛住嘅安怡姨姨。跳舞對我嚟講真係一種享受，唔單止令人放鬆開心，仲可以出一身汗，係非常健康嘅運動。

導師安怡姨姨好細心照顧我，見到我跳舞時遇到困難，會喺休息時間特登抽時間陪我練多一次，令我進步咗好多。多謝會所嘅細心安排，今次可以喺設有鏡同扶把嘅舞蹈室上課，真係一個難得嘅體驗。呢個地方令我哋學起舞嚟更得心應手，又充滿樂趣。

再次感謝會所同導師俾我呢個機會，令我重新感受到跳舞嘅快樂同動力。

YUNICE



1月活動時間表

S

M

T

W

T

F

S

活動以最新網上公佈為準，
2026年1月活動，請留意
會所最新通訊。

1

元旦

2

齊齊學一味

3

扶輪社牆畫製作

4

5

齊齊學一味

6

齊齊學一味

7

齊齊學一味

8

齊齊學一味
電影/BROADGAME

9

齊齊學一味

10

會所不開放

11

12

齊齊學一味

13

齊齊學一味

14

齊齊學一味

15

齊齊學一味
社工講座
(申請綜緩,津貼)
週會

16

齊齊學一味

31

心靈午餐 - MBTI
& 生日會

18

19

齊齊學一味

20

齊齊學一味

21

齊齊學一味
剉水仙

22

齊齊學一味

23

齊齊學一味

24

就業午餐
(積金易安裝)

25

26

齊齊學一味

27

齊齊學一味
手工班

28

齊齊學一味

29

齊齊學一味

30

齊齊學一味

31

賀年糕點



心靈午餐-愛生活愛自己



我於10月25日（星期六）參加了心靈午餐活動，主題是「愛生活，愛自己」。活動鼓勵我們擁抱生命，學習自愛，並學習感受和體驗生活中的快樂。首先，要達到幸福生活的平衡，我們在日常生活中，要在自我照顧、工作、娛樂和社交等方面取得協調與分配。

活得快樂的關鍵在於主動追求自己喜愛且有意義的事情。而我最喜歡聽歌，因為音樂能使人心情神怡。另外，我也樂於參與教會的事奉工作，雖然是義務性質，但卻使我的生活更加豐盛。

正向心理學的核心價值是發掘個人的長處、優點與潛能，透過培養正面情緒和思維，幫助我們面對人生挑戰，尋求滿足感，達致更愉快、更有意義的生活。它幫助個人及於社會中發掘機會並發揮優勢，提升生活品質，邁向幸福且充實的人生。

當日有3個活動，第一個活動是「你擁有甚麼？」，讓我深受感動。活動中我們一起反思自己擁有的東西，提醒我們要對現況滿足，不要把一切當成理所當然，要多欣賞和感謝生活。我感恩自己擁有一個完整的家庭——爸爸、媽媽和弟弟，大家關係亦很好，這令我倍感珍惜。

另一項活動是發掘自己的「小確幸」。「小確幸」指的是微小但確切的幸福，用來描述生活中微小、不期而遇的喜悅或滿足感。對我而言，昨天能在悠閒的午後享受一杯咖啡就是一件值得感恩的事。能夠獨自一人慢慢品味咖啡，正是一種放鬆心情與享受生活的一個過程。

在「優點發掘」活動中，我們一起於工作紙上寫上自己和其他會員的優點，學習欣賞自己、欣賞別人。我認為自己在生活上的強項是「格價專家」－喜歡走訪不同的超級市場，比較價格後再作出精明的購買決定。在工作方面，我的強項是文書能力較佳，並具備良好的Canva設計技巧，希望日後能多些創作，得以在這方面繼續提升。在個人層面上，我較為細心和有耐性，特別是在工作上，會專注完成每一項任務，減少出錯。至於在興趣與餘暇方面，我喜歡打羽毛球，尤其是喜歡與會所的會員一起運動，不僅有益身心，也能結交朋友。

Raingo





SHINING THROUGH 27 VIBRANT YEARS OF PHOENIX TALENTS CUM VOLUNTEER APPRECIATION

卓越 27th週年繽紛展才華

慶祝：27週年・義工嘉許和春茗

28/2/2026 (六) 10:30am - 3:30pm

地點：卓越之友

節目：

義工嘉許頒獎禮
精美自助午餐
全年大事回顧
會員心聲分享
大合唱
幸運大抽獎

卡拉OK
香薰包製作
和諧粉彩咭製作
卓越祈願牆
集體遊戲
卓越天才大匯演

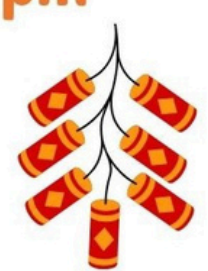
名額：共70名

歡迎每位會員陪同最多2位家屬一同參加

截止報名日期：2026年2月20日

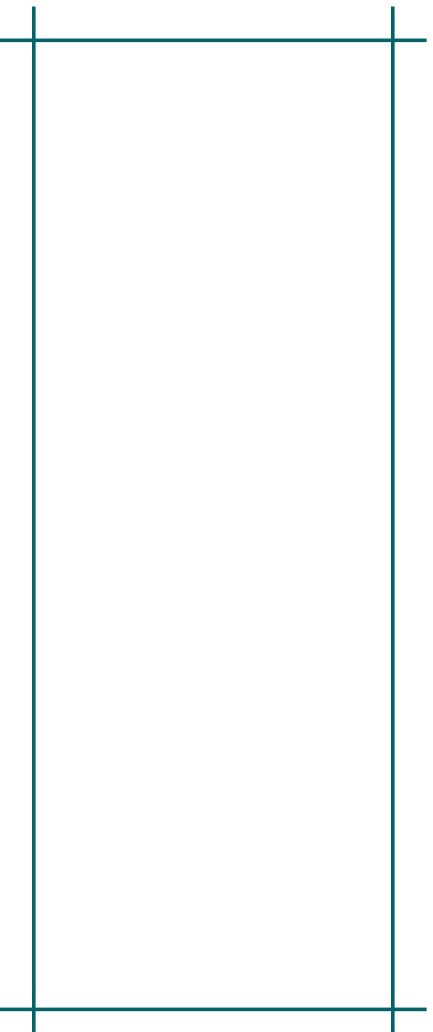
聯絡人：環保小賣部 25178128

請大家踴躍參與





卓越之友
香港高街一號F戴麟趾康復中心北翼一樓



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

FACEBOOK專頁：@PHOENIXCLUBHOUSEHK

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.-1:00 P.M.

星期二或四：5:00P.M.-6:00P.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！

