



154期

卓越之訊 Phoenix Newsletter

2026年4月至6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

齊齊行吓山 - 鶴咀

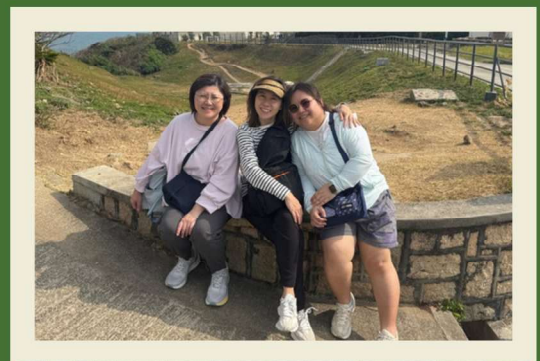
Cape D'Aguilar

6/12/2025 (六) 當天的天氣十分好，相當不錯。我們在鶴咀的巴士總站候車，候車的隊伍很長，心想這個地方定是風景特別美，才吸引這麼多人前往的。

到埗後，我們便跟隨職員及會員，一起步行到鶴咀沿途的景點。走畢一條漫長而宜人的路段，我們和其他職員及會員終於來到了一個著名的地方——這就是香港大學太古海洋研究所。在那裏，我們一起欣賞景色，體驗了一會，還看到難得一見的鯨魚骨標本，大家都感到特別高興。

直到下午一時，回程巴士抵達，我們回頭看一看外面的風景，才依依不捨地離開。之後回想起來，也覺得這裏十分不錯。若然會所往後能再舉辦此項活動，本人必定十分贊成。因為在行程中大家可以一起聊天、交流想法，回到會所後也能繼續分享見聞，這確實能增進彼此之間的友誼。

尚俊



齊齊行吓山 - 鶴咀

Cape D'Aguilar

鶴咀旅遊，行程不辛苦，路程約三小時，平路較多，郊外空氣清新。去過的地方包括雷音洞和蟹洞。

雷音洞受長期海水侵蝕，形成了海蝕洞，每次海水衝擊洞壁，發出的聲音如雷音，所以稱雷音洞；蟹洞第一眼看上去，只覺得是一個很平凡的大洞，要從後看才覺得像一隻蟹，是一隻不動的蟹。

因我從沒有來過，所以覺得非常特別，像這樣出行多一些，出一點汗，暫時忘卻一些不開心的事情，也不失為一種放鬆的方法，以後如有機會，希望再行多一些。

Dennis



6月12日（星期六）是什麼日子呢？就是會所舉辦的行山活動。這天天氣非常清涼，很適合大夥兒行山。

這次行山的地點為鶴咀。全程的路徑相對平坦、難度較低，適合一班人輕鬆散步。途中見到多個引人入勝的景點與地貌，包括歷史悠久的鶴咀燈塔、海岸保護區、具代表性的鯨魚骨標本，以及天然形成的蟹洞。作為攝影愛好者的我們，當然不會放過在每個景點前用鏡頭記錄下珍貴回憶的機會。途中經過士多，有山水豆腐花、燒賣等食物，我們便到那裏歇息和品嚐。

一大清早做了運動，整個人身心舒暢，而早上一大班人一起做運動更是美好的回憶。因為這是群體的運動，讓人更覺愉快。希望會所以後再舉辦行山活動，帶大家發掘不同的行山路徑。

Raingo



就業晚餐

我很開心參加了會所的就業晚餐。當晚的感覺好溫馨。SHIRLEY 及YUKI分享了她們在職場上的高低起伏，我聽完覺得很有共鳴。原來不是只有我一個人面對同樣的經歷。她們亦分享了一些職場小秘訣，例如：如何取得工作生活平衡 (WORK-LIFE BALANCE)，讓我們在有穩定工作之餘，也能擁有健康的心理質素。她們亦建議了一些實用的時間管理方法，感覺自己也能容易上手。

我認為會員之間彼此分享、互相連結，是非常有意義和難能可貴的。因此，我也很期待下一次能輪到自己分享就業經歷，希望能給大家帶來新的啟發和鼓勵。

當晚還有職員和會員一起肩並肩炒粉麵、煮菜乾豬骨粥給大家吃，還買了油炸鬼和牛脷酥，這些富有人情味、令人懷念的家常菜不單止填飽了大家的肚子，更填滿了大家的心。這種充滿人情味的聚會真的很難得。既有實用的經驗分享，又有大家親手準備的家常食物。人與人之間的連結就在這晚慢慢加深。

這種結合實用分享與家常菜的聚會，確實是最能拉近人與人之間的距離——不矯情、不刻意，卻能讓大家敞開心扉，吃著大家親手做的菜，聽著各自走過的路。那些職場的甜酸苦辣，轉工的掙扎與突破，就在輕鬆的氛圍裡變得沒那麼沉重，反而成了彼此打氣的養分。

家樂(BILLY)





聖誕節假期活動

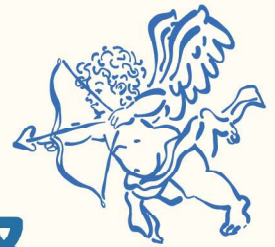
2025年12月26日(五)會所舉行聖誕節活動，我有幸在活動前負責統籌，所以整個過程我都有參與，例如決定活動地點及遊戲內容，活動包括玩遊戲及大食會兩大部分。

去年11月底香港發生大埔火災，大大影響了我們慶祝聖誕的心情，因此我們把原本帶有聖誕氣氛的主題遊戲，改為以同行及分享為重點。例如將唱聖誕歌改為唱《陪著你走》，並增加更多分享環節，如各人興趣及值得感恩的事等。活動當天我們去了佐治五世公園，每一個地方都有一個特定任務；而我負責帶領同組會員參與，包括 KATY、芷君、MILAN 及尚俊。整個過程大家都很投入，不僅促進了會員之間的感情，也讓彼此更加了解。

活動結束後，大家回到會所分享參與遊戲的感想，大家都表示很喜歡。之後是自由活動的時間，最讓我印象深刻的是會員 John So 在會面室大展才華，自彈自唱了多首歌曲，如《海闊天空》及《每天愛你多一些》等。過了不久，我們一起吃午飯，菜式豐富，包括羊腩、沙律、水餃、臘味飯及椰汁糕等。我們懷著欣賞及難忘的心情度過這一天！

Charlotte

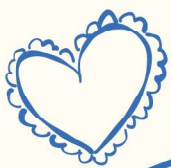
社工活動： 聖誕心意卡+自助餐



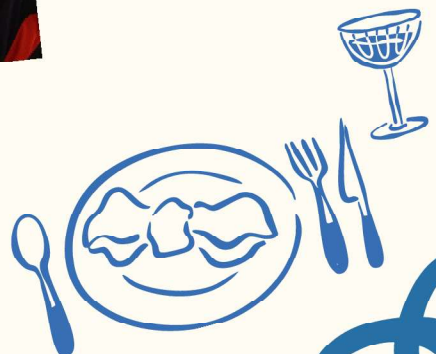
12月20日，會所在一片歡樂氣氛中舉行了聖誕心意卡製作及酒店自助餐活動。當日我也有幸參與其中，感受滿滿的節日溫暖及喜悅。會場氣氛熱鬧，很多會員都有帶同親友參加，大家均感到十分高興。在製作心意卡的環節，大家專心設計卡面，寫上祝福，場面溫馨。

完成心意卡之後，我們便結伴步行前往附近的華美達酒店享用中午自助餐。食物款式多樣而且十分豐富，我也吃得津津有味。大約下午1時左右，我便先行離開了，但心情仍然十分愉快和滿足。希望未來會所也能舉辦類似的活動，讓我們在忙碌生活之中，也有機會聚在一起，分享溫暖時光，建立更多美好的回憶。

John So



*Season's
Greetings*



心靈午餐(MBTI)+生日會

1月17日，我參加了心靈午餐（MBTI）+生日會。

MBTI是一個描述心理偏好的工具，用以衡量和描述人們在獲取信息、作出決策、對待生活等方面的心理活動規律和性格類型。透過它，我們可以認清自己的性格偏好、優劣勢，探索「我為何這樣」的內在原因，從而發掘潛力。這種理論也可以幫助解釋為甚麼不同人對不同事物感興趣，擅長不同範疇的工作，甚至有時不能互相理解。

當日首先介紹了MBTI 8個英文字母所分別代表的意思：E（外向）vs I（內向）、S（實感）vs N（直覺）、T（邏輯）vs F（情感）及 J（判斷）vs P（知覺）。之後我們即場做了一個16人格測試，透過結果讓大家了解自己的人格類型，再逐一講解了16種人格類型的性格特點與相處之道。

當日我測出來的結果是ENFJ-T（主人公）。這個結果令我很驚喜，因為和我自己本身的性格也很相似，感覺很準，很神奇。透過這次活動，我更明白為何和朋友相處時，大家的思考方式和行為會如此不同。我覺得MBTI在不同的範疇都可以幫我們了解大家的不同，很有趣，例如：旅行前的準備、安慰別人的說話、面對制定好的運動減肥計劃、喜歡收到的禮物等等，也學到應該因應對方的性格調整溝通方法。

當日活動尾聲還舉行了1月份的生日會，大家一起唱生日歌、吃水果蛋糕，和大家玩得很開心。

Katy



我在會所做健身運動的故事

在我確診糖尿病之前，我常常進食高熱量和高蛋白的食物，令我的膝蓋和腰背承受了很大的負擔，這讓我走路時經常感到疼痛和吃力。除了飲食不健康之外，我也完全沒有做任何運動，因此體重大幅上升。

在家人和內分泌科醫生的幫助下，我成功減去了不少體重。我開始每天做些簡單的手腳伸展運動，然後每天慢跑或步行30分鐘。每當在會所時，我都會主動使用那裡的健身器材做運動。每參與一次活動，我都會獲得一個印章；積累足夠的印章後，我更曾兩次登上「運動龍虎榜」，贏得了大獎。會所為我提供了一個安全而且充滿支持的環境，鼓勵我更有規律地做運動，幫助我更容易養成運動的習慣。

在會所的支持下，運動已成為我生活的固定部分，而我正在穩步進步。如果我能做到，你也一定可以！試著改變你的生活方式——這絕對值得！

Evelyn Mccarthy
(本文為中文翻譯版本)



義工心聲

大家好！我叫 TOBY，卓越之友做了兩個月義工，主要在環保小賣部幫手。我在卓越之友和大家共處的時光很開心，也很難忘。令我大開眼界的一定是卓越之友的會所模式。這個運作方式十分有意義，重點在於職員和會員一起「肩並肩」工作；透過善用不同會員的長處，令到他們增長自信，更為他們將來找工作做好準備。

在和會員相處的過程中，我很欣賞會員們的細心和認真。無論是用電腦設計海報還是打理會所，會員都能夠齊心協力做好工作。看見會員勝任工作帶來的成就感，加上他們簡單又滿足的笑容，都令我對卓越之友有(產生)很高的歸屬感。我感覺到會員們能有今天的成就，職員們功不可沒。在此多謝各位職員！

在不同時段和會員的真誠分享中，我深深明白到精神病復康者很需要我們和他們同行。只要有機會，人人都可發光！希望大家多多支持他們！最後，再一次感激有機會在溫暖的卓越大家庭做義工。祝大家新一年身心健康、努力向各自的目標進發！在將來的日子，希望有緣和大家再見面、回來幫忙！

Toby



賀年糕點

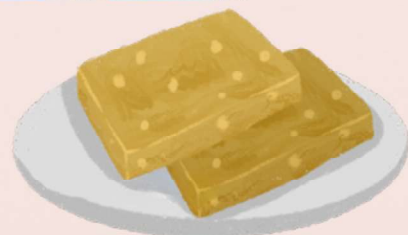


一大班人合作整馬蹄糕好開心！雖然我本身唔係咁鍾意食馬蹄糕，但親手去做，成個過程感覺好好。出嚟嘅成品，馬蹄好爽甜，個糕煙韌又彈牙，食落特別好味！

另外，我一直都好鍾意食春卷，今次入面嘅餡比出面茶樓嘅更好食。參與製作過程令我更加清楚點樣整，學識之後好想整畀屋企人食，同佢哋分享。希望下次可以試吓整蘿蔔糕，咁就又可以整俾屋企人食。

最後，多謝義工同職員，佢哋教得好好！

Queenie P



活動以最新網上公佈為準，
2026年4月活動，請留意會
所最新通訊。

4月活動時間表

S	M	T	W	T	F	S
			齊齊學一味	齊齊學一味 乒乓球 5PM - 7PM	耶穌受難節	耶穌受難節翌日
5	6 清明節翌日 復活節活動 - 長洲半天游 10:30AM - 2:30PM	7 復活節星期一翌日	8 齊齊學一味	9 齊齊學一味	10 齊齊學一味	11 會所不開放
12	13 齊齊學一味	14 齊齊學一味	15 齊齊學一味	16 齊齊學一味	17 齊齊學一味	18 復元360 10PM - 1PM
19	20 齊齊學一味	21 齊齊學一味	22 齊齊學一味	23 齊齊學一味 母親節手工班 5PM - 7PM	24 齊齊學一味	25 行山 10AM - 1PM
26	27 齊齊學一味	28 齊齊學一味	29 齊齊學一味	30 齊齊學一味		

活動以最新網上公佈為準，
請留意會所最新通訊。

PC

Activities

May 5月

7/5(四)

羽毛球
(香港仔體育館)
5:00-7:00pm



星期六

9:00AM - 1:00PM

9/5
水彩畫+4-6月生日會



16/5
小食班
(炸雲吞+銀針粉)

23/5
就業午餐
(返工溝通冇難度)

30/5
教育午餐
(負面情緒處理)

19/5(二)

網球
(香港仔網球及壁球中心)
5:00-7:00pm



工作日

齊齊煮一味
(逢星期一至五 10:45-11:45am)



活動以最新網上公佈為準，
請留意會所最新通訊。

PC

Activities

6月 June

星期六

全年運動

匹克球訓練班
5:00PM-7:00PM
鯽魚涌運動場
4/6(四),
11/6(四),
18/6(四),
25/6(四)

9:00AM - 1:00PM

13/6
博物館/展覽館遊



20/6
就業午餐
(減壓鬆一鬆)

27/6
心靈午餐
(接受與承諾)



工作日

齊齊煮一味
(逢星期一至五 10:45-11:45am)

16/6(二)
包粽



小食班



炸雲吞

銀針粉



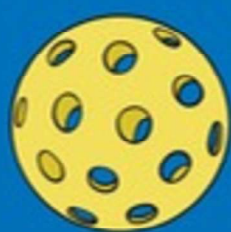
日期: 5月16日(六)

時間: 9:00AM-1:00PM

地點: 會所

聯絡人: 凱琪, TRACY, FRANCEZ

全年運動 匹克球訓練班



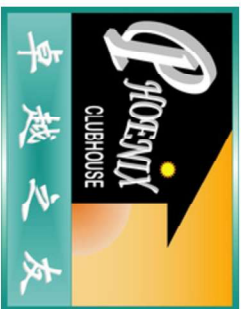
日期: 4/6, 11/6, 18/6, 25/6, 2/7(5堂)

時間: 5-7pm

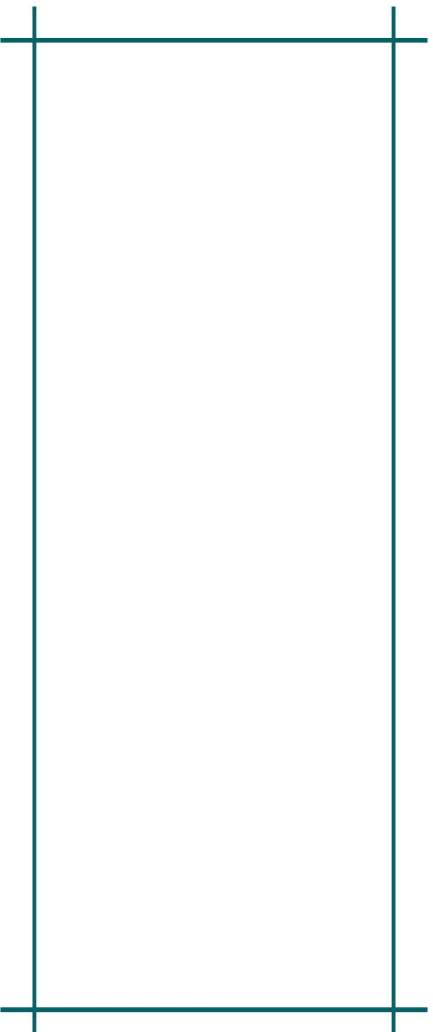
地點: 鯪魚涌體育館

聯絡人: Eli, Francez, Sharon, Isis,
Henry, Martin, Enzo, Tracy

專業匹克球教練



卓越之友
香港高街一號F戴麟趾康復中心北翼一樓



卓越之友聯絡方式：

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！

