









PHOGUED KIDOHA

WWW.PHORNIXCLUBHOUSR.ORG

為北京奧運喝采

踏進零八年,我們的祖國有一大盛事舉辦,就是奧運第一次在我國的首都北京舉辦,對於身處香港的我們來說也是很重要的。我每天坐地鐵都會看到距離舉辦奧運零八年,可自憧憬著祖國舉行的奧運會是怎麼樣的呢?我相信對國家有這種盼望的人不止我一個。



為了迎接奧運,國家誕生了五個福娃。分別是貝貝、晶晶、歡歡、迎迎、妮妮,意味著北京歡迎你(妳)!它們都象徵著吉祥如意。

火炬在半空跑了



CHI

插圖:Ginny

一圈。如果要我選一個令我最感動及 喜歡的表演,那就是"同一個世界同 一個夢想",因為我也是一個追求夢 想的人。

Daisy





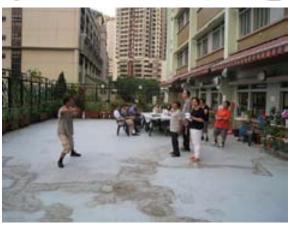


二零零八年十月一日星期三,會所舉辦了漫步麗海堤岸路,這個節目很健康,有健步和下午茶,真是一個難忘的國慶日。當天我們職員和會員一行十九人,浩浩蕩蕩到達目的地。這裏有一條長長的行人走廊,沿途看見美麗的海灘,有遊人在游泳、玩沙、滑水、燒烤及帶心愛的小狗散步等,優悠自在,非常寫意,看見這些情景,我的心情也開朗起來。會員沿途有說有笑,還拍照留念,開心極了。隨後,我們還到了香港仔飲下午茶,這間餐廳的美食既美味又便宜,這真是一個假日好去處,以後我也會和家人再去這個漂亮的地方。

中秋晚會

光陰似箭,又到中秋。農曆九月十六日,會員和 職員們齊來會所,慶祝一年一度的中秋節。在五 時十五分,大家約二十多人已到達會所。還有一 位來自上海的訪客鄭先生參加,他在露台上以普 通話自我介紹,還示範楊家太極拳的招式及搏擊 運用,招式包括「白鶴掠翼」、「攬雀尾」、 「如封似閉」和「倒攆猴」,我和Marge都很喜歡 看,原來Marge平日自己也有練習吳家太極拳。 然後猜燈謎節目開始,大家都能以頗短時間猜到 大部份的謎底,並獲得獎品。又到賞月的時候, 會所準備了很多食物,包括水果、月餅、芋頭、 楊桃、花生、提子、Oreo夾心餅和一種脆卜卜的 條狀香脆零食。阿生還帶來了冰皮月餅請大家品 嚐,真好!到了六時許,卡拉OK的時間開始, 會員高歌多曲。又有會員在露台吃水果、小食, 會員們邊吃邊在露台上閒談,此時,天色漸晚, 晚會將要結束,會員都懷依依不捨的心情漸漸離 開,在追月夜觀賞中秋皎潔明月,我希望下一年 度的中秋節,同樣像今年一樣開心。





卓越之友會所十週年的感受

好榮幸,多謝Eva及卓越之友各職員;給我寫作在會所這十年期間的個人感受。在我心目中,會所對康復者來說是一個很好的地方。

因為精神病人在傳統的日間醫院,接受治療及工作訓練後,醫生及職業治療師會作出評估,認為康復病人可以工作或可以出院;便要離開。

我覺得,康復者未必能夠適應到工作,而且大部份康復者社交活動比較少、認識朋友不 多或脫離社會時間比較長,好多時會覺得香港沒有一個地方適合他們。

幸好,在這十年期間,得到瑪麗醫院的智囊團,有Eva,王醫生,Mary及會員到歐美取經,在香港成立了首間國際認可的註冊會所,給香港的精神康復者帶來佳音。

會所的特色,會員的自由度甚高,會所是開放式的,會員可自由選擇自己喜愛的工作範疇,如行政研究及多方面活動,亦可以參加會所的興趣班,如:學電腦、瑜伽班、環保創作、廚藝、普通話,皆很適合康復者,會員得以發展身心健康,而我更感到會員對會所很有歸屬感,眼見很多會員出去工作一段時間後,便想回來會所拾回一份親切感。

謹此非常多謝會所各職員、義工及曾經對會所作出貢獻的所有人士給予我們卓越之友這個理想的地方!多謝你們!

平

大約十年前,我第四次病發。出院後的一段日子,我沒有工作,每天閒在家裡只管睡覺,情緒不好。醫生提議我到卓越之友,習慣每天上班的模式。一來可以鍛鍊以後上班的習慣,二來生活不用那麼頹廢。記得在開始病發時我會過度興奮,但之後隨著的是情緒低落。

卓越之友已不再是醫院模式,而是改了受歡迎的會所模式。在這裡我們直接稱呼職員們的名字,包括會所的主管。我們彼此是夥伴,不再是醫護與病人關係,免除了受標籤的感覺及沉重的心理負擔。

這裡的環境寧靜和優雅,有助我們情緒病的康復及與會員們之間的彼此分享,互相支持和鼓勵。培養情緒的平和,溝通和成長可以在不知不覺中建立和進步起來。這裡盡是一個小社會的縮影:有文書,環保、廚房、清潔、圖書館和康樂室,應有盡有,井井有條。這個雅緻和管理良好的地方,出入很自由,吸引了不少會員到這裡。

這裡除了各式各樣的設備和部門以外,還有過渡就業。過渡就業是我們進入社會前一個很好的磨練和預備,所以我要多謝各機構的衷誠合作和散發無限的愛心,使會員們循序漸進地重投社會,重過正常穩定的生活。

最後祝大家身心愉快,每日都是晴朗天。

Kit

部門報告

行政部

- 1. 徐醫生、Eva和Milan於十月廿三日至廿六日出發前往美國參加西區太平洋會所會議。Milan 和Eva 將會發表『工作日』分享。
- 2. 26-28/11與ICCD合辦過渡就業訓練。
- 3. ICCD Ralph Bilby和Eva於20-22/11探訪長沙心翼會所。 王醫生將於22-25/11加入,一同探訪杭州會所。
- 4. 李曉軍(Enzo)已於20/10上班,加入卓越之友大家庭。

過渡就業

1. 天賜已於7/7到怡和迅達任培訓及行政助理一職。

文書部

- 1. 投票十週年晚宴人人有份禮物已完畢,最高票數為毛巾,將會在毛巾上繡上logo。
- 2. 會所為響應環保,減少用紙,如會員想以電郵方式收取卓訊,請向 文書部聯絡。
- 3. 現正製作十週年回顧VCD,將於晚宴時播放。
- 4. 開始為下年舉行的會所註冊資料進行翻譯。

教育

- 1. 十一及十二月份逢二、四11:30am-12:00nn為國語班。
- 2. 國強及Maria已完成保安課程。
- 3. May已完成職業英語TOEIC課程。

環保小賣部

- 1. 會員如有興趣量血壓及磅重,請到環保小賣部找Wendy或龍仔。
- 2. 已更換了「運動的好處,何謂有效的運動」的Poster。
- 3. 小賣部購入了新產品,健康工房雪耳川貝海底椰,只售5元,公仔碗麵,只售4元,歡迎惠顧。

膳食部

- 1. 本年度不能再轉餐,因為要與瑪麗看齊,一年才可以轉一次餐。
- 2. 會所將於11月19日舉辦健康煮食講座,由營養師Emily Yeung主持。
- 3. 會所將於11月28日與康樂文化署合辦食用植物工作坊,由楊翠芳導師教導,請各位有興趣會員儘快報名,名額是30個。
- 4. 會所10週年T恤已經決定為紅色,尺碼有六種。
- 5. 已於七、八月週會中由Marge及Wendy主講「健康飲食金字塔」及「肥胖與疾病」講座。

活動預告 二零零八年十一月

1				• • •		
日	-		[11]	四	五	六
						1
						教育午餐:
					- AND THE REAL PROPERTY.	減壓鬆 鬆
						(10:00-12:00)
						Amanda、軍、Janet
2	3	4	5	6	7	8
		視聽娛樂		準則會(2:30-3:00)		生口會
		(5:15-7:00)		月會(3:30-5:00)		視聽娛樂、卡拉 OK
		軍、龍				、健身器材
						10:00-12:00
						Marge、梅、Peter
9	10	11	12	13	14	15
				準則會(2:30-3:00)	十週年晚宴	健步行
				週會(4:15-5:00)	(6:00-10:00)	(10:30-11:30)
					環保小賣部統籌	Wendy · Marge · Daisy
16	17	18	19	20	21	22
			營養師講座	準則會(2:30-3:00)		視聽娛樂、卡拉 OK
			(11:00-12:00)	週會(4:15-5:00)		使用健身器材
			Emily、膳食部			(10:00-12:00)
			瑜珈班(5:00-7:00)			Wendy、忠、嵐
			軍、June 蘭			
23/30	24	25	26	27	28	29
				準則會(2:30-3:00)	食用植物工作坊	就業午餐:職安事項你
				週會(4:15-5:00)	(10:00-12:00)	要知(10:00-12:00)
				羽毛球(5:15-7:00)	膳食部、楊翠華女士	東、梅、坤
				忠、嵐		

二零零八年十二月

日 ー 二 三 四 五 六 1 2 3 4 5 6 準則會(2:30-3:00) 準則會(2:30-3:00) 集身管(2:30-3:00) 大應行								
電腦班 (5:15-7:00) 運則會(2:30-3:00) 運動 (4:15-5:00) (4:15-5:00) (4:15-5:00) (4:15-5:00) (4:15-5:00) (4:15-5:00) (4:15-5:00) (4:15-5:00) (4:15-5:00) (4:15-5:00) (4:15-5:00) (4:15-5:00) (4:15-5:00) (4:15-5:00) (4:15-5:00) (4:15-5:00) (4:15-5:00) (4:15-5:00) (4:15-5:00) (4:15-5:00) (4:15-5:00) (4:15-5:00) (4:15-5:00) (4:15-5:00) (4:15-5:00) (4:15	日		1	11	四	五	六	
(5:15-7:00)		1	2	3	4	5	6	
Tanet Amanda、軍、龍 Amanda、軍、龍 Tanet			電腦班		準則會(2:30-3:00)		生口會、	
7 8 9 10 11 12 13 大旅行			(5:15-7:00)		週會(4:15-5:00)		健步行、健身器材	
21 22 23 24 25 26 27 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31			軍、Janet				Amanda、軍、龍	
月會(3:30-5:00) 香薰花園大榮華美食環保小賣部統籌、Rowena 14 15 16 17 18 19 20 準則會(2:30-3:00) 選會(4:15-5:00) 就業午餐: 「作五味齊分享 型會(4:15-5:00) 聖誕美食及小型火焗(5:15-7:30) (10:00-12:00) Eva、忠、光 文書部統籌、Daisy、嵐 27 準則會(2:30-3:00) 聖誕節 聖誕節後第・個周日 東、軍、Daisy 週會(4:15-5:00) 離島遊 第・個周日 東、軍、Daisy Henry、Amanda 中開健身器材	7	8	9	10	11	12	13	
健歩行(5:15-7:00) 環保小賣部統籌、 Rowena					準則會(2:30-3:00)		大旅行	
地域 地域 Rowena 14 15 16 17 18 19 20 連則會(2:30-3:00) 理職美食及小型火場 (5:15-7:30) 文書部統籌、Daisy、嵐 就業午餐: 工作五味齊分 (10:00-12:00) Eva、忠、光 21 22 23 24 25 26 27 準則會(2:30-3:00) 週會(4:15-5:00) 聖誕節 離島遊 Henry、Amanda 第、個周日 第、個周日 東、軍、Daisy 28 29 30 31					月會(3:30-5:00)		香薰花園大榮華美食	
14 15 16 17 18 19 20 準則會(2:30-3:00) 週會(4:15-5:00) 聖誕美食及小型火焗 (5:15-7:30) 文書部統籌、Daisy、嵐 就業午餐: 工作五味齊分 享 (10:00-12:00) Eva、忠、光 21 22 23 24 25 26 27 準則會(2:30-3:00) 週會(4:15-5:00) 聖誕節 離島遊 Henry、Amanda 聖越節後 第一個周口 第一個周口 健康美食製作 東、軍、Daisy 28 29 30 31 使用健身器材					健步行(5:15-7:00)		環保小賣部統籌、	
14 15 16 17 18 19 20 準則會(2:30-3:00) 週會(4:15-5:00) 聖誕美食及小型火焗 (5:15-7:30) 文書部統籌、Daisy、嵐 就業午餐: 工作五味齊分 享 (10:00-12:00) Eva、忠、光 21 22 23 24 25 26 27 準則會(2:30-3:00) 週會(4:15-5:00) 聖誕節 離島遊 Henry、Amanda 聖越節後 第 個周口 東、軍、Daisy 東、軍、Daisy 28 29 30 31 使用健身器材					忠、娟		Rowena	
週會(4:15-5:00) 享 聖誕美食及小型火焗 (10:00-12:00) (5:15-7:30) 文書部統籌、Daisy、嵐 21 22 23 24 25 26 27 準則會(2:30-3:00) 聖誕節 聖誕節後 健康美食製作 週會(4:15-5:00) 離島遊 第·個周口 東、軍、Daisy Henry、Amanda 使用健身器材	14	15	16	17	18	19	20	
21 22 23 24 25 26 27 準則會(2:30-3:00) 過會(4:15-5:00) 聖誕節 離島遊 Henry、Amanda 要誕節後 第·個周口 第・個周口 東、軍、Daisy 28 29 30 31 使用健身器材 (10:00-12:00) 里級: 聖殿: 第・個周口 Eva、忠、光					準則會(2:30-3:00)		就業午餐:工作五味齊分	
Continue					週會(4:15-5:00)		享	
21 22 23 24 25 26 27 準則會(2:30-3:00) 聖誕節 聖誕節後 健康美食製作 週會(4:15-5:00) 離島遊 第一個周日 東、軍、Daisy Henry、Amanda 使用健身器材					聖誕美食及小型火煱		(10:00-12:00)	
21 22 23 24 25 26 27 準則會(2:30-3:00) 聖誕節 聖誕節後 健康美食製作東、軍、Daisy 過會(4:15-5:00) 離島遊 第·個周口 東、軍、Daisy Henry、Amanda 使用健身器材					(5:15-7:30)		Eva、忠、光	
準則會(2:30-3:00) 聖誕節 健康美食製作 週會(4:15-5:00) 離島遊 第一個周日 東、軍、Daisy Henry、Amanda 使用健身器材					文書部統籌、Daisy、嵐			
週會(4:15-5:00) 離島遊	21	22	23	24	25	26	27	
Henry \ Amanda				準則會(2:30-3:00)	聖誕節	聖誕節後	健康美食製作	
28 29 30 31 使用健身器材 (中間)				週會(4:15-5:00)	離島遊	第一個周日	東、軍、Daisy	
使用健身器材					Henry \ Amanda			
	28	29	30	31				
			使用健身器材					
(5:15-7:00)			(5:15-7:00)					
軍、豪			軍、豪					

卓越之友 香港般含道9B 戴麟趾康復中心四樓

印刷品

最新消息

- 1. 會所爲響應環保,減少用紙,如會員想以電郵方式收取卓訊,請向文書部聨絡。
- 2. 好消息:恭喜Anita升職(Advanced Practice Occupational Therapist),已聘請舊職員徐啓東(Brian)再加入會所,將於13/11接任Anita的工作。
- 3. 新職員李曉軍已於20/10上班。
- 4. 14/11舉行十週年晚宴,時間:下午6時至10時,地點:上環信德中心富臨漁港 酒家,內容:卡拉OK、回顧與前膽、義工嘉許、抽獎、會員趣事回顧、晚宴。
- 5. 會所將於19/11舉辦健康煮食講座,由營養師Emily Yeung主持。
- 6. 2008年國際復康日「殘疾人士免費乘搭車船日」已訂於23/11(日)舉行。凡持附 有照片的「殘疾人士登記證」的人士可於當日與一名陪同照顧者免費乘搭各種公共 交通工具和康樂文化事務署的博物館及游泳池等設施。
- 7. 會所將於28/11與康文署合辦「食用植物工作坊」,時間為上午10時至12時,由 導師楊翠華女士主持,內容是推廣食用植物,示範如何製作天然果醬或涼粉, 請大家踴躍參加。
- 8. 會所將於13/12舉行十週年大旅行,集合時間:8時30分,集合地點:會所,現已滿額。
- 9. 新一期「精神復康會所模式 四天啓導課程」將於2009年3月舉行,現正接受報名。

卓越之友會址:

香港般含道9B戴麟趾康復中心四樓

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.-5:15p.m.

社交活動

星期六 : 9:00a. m. -1:00p. m. 星期二或四:5:15p. 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登記,謝謝!