

亞洲會所會議 2012

Hi! 你好! 我係卓越之友的會員 Janet, 好榮幸有機會參加 31/10/2012 至 2/11/2012 在韓國首爾舉行的亞洲會所會議。

第一天的行程, 我的心情又興奮又緊張。因為是我第一次出國, 所以特別難忘。這次旅程是主管 Anita 與我一同由香港乘飛機到韓國首爾。

會議參加者是來自多個國家會所, 實在是難能可貴, 他們經過一段旅程才到達一起開會。當中有中國“蒲公英會所”、“長沙心翼會所”、日本及韓國多間會所等。我代表香港卓越之友在會議上敘述“我的復元的道路”, 內容提及自己曾接受了很多好朋友、家人、醫生、社工、卓越之友的各位職員會員、義工及給我工作機會的僱主的支持和幫助。除了多謝外, 精神病的歧視對我來說也是一種壓力, 所以我很希望消除精神病的歧視。我們先要對自己有信心, 其實精神病康復者的生活跟常人的生活沒有分別, 應以正確的生活態度來克服, 沒有歧視的世界, 變得和諧團結。我曾勇敢地說出來, 發現原來別人沒有歧視自己, 所以自信是很重要的呢! 康復後可以用自己的經歷故事去啟發及幫助有需要的康復者和家屬, 能鼓勵他們, 令我很感動及滿足感。

此外, Anita 和我一同參加另一講座, 分享會所如何協助會員達成目標。

之後, 我同 Anita 及“長沙心翼會所”, “蒲公英會所”等一同參觀主辦的會所 Taiwha Fountain House, 那兒很大又寬敞。那裏的職員及會員都在勤力地工作。

晚上我們參加“Farewell Dinner”, 宴會安排得很特別, 先全場漆黑一片, 當主持人說出 Taiwha Fountain House 成立的故事, 然後至亞洲其他會所的成立, 該會所便揮動螢光電筒, 大聲呼叫作回應, 很有氣氛。各會所都有精彩的表演。我表演詠春拳“小念頭”, 我一個人站在台上表演, 對我來說是很勇敢了, 總算演出成功, 台下的觀眾給我鼓勵的掌聲。

快樂的時光好像過得特別快, 不經不覺到了行程最後的一天, 我們參加會議的閉幕禮, 依依不捨地乘飛機起程回港。旅程順利, 當 Anita 和我凱旋回歸, 回到會所與大家共同分享這次旅程的見聞。

我希望今次參加亞洲會所會議的得着能夠對會所日後發有貢獻。



內容	
亞洲會所會議 2012	1
會員心聲	2
活動速遞	3
部門報告	4
節目預告	5
最新消息	6

精神健康分享會



「繁星流動，和你同路，從不相識開始心接近，默默以真摯待人……」「今天不怕路遠，來為我一生打算，這一刻你別心酸，和你兩心分開不遠……」「命運就算顛沛流離，卸運就算曲折離奇，命運就算恐嚇着你做人沒趣味，別流淚心酸更不應捨棄，我願能一生永遠陪伴你……」

我們一眾大概十人，為什麼高歌，互相勉勵呢？是緣我們會員一起在週六10/11早上一同參加由職、會員共同分享的「精神健康分享會」，彼此探討患上精神病之徵狀和怎樣克服當中的難處。分享會中，有會員提及情緒管理的方法，例如和家人與職員商討病況。會員錦輝、Janet 及 Linda 分享了他們在康復道上會所給予他們的支援及幫助，以及他們在參與過渡就業時，僱主對他們的關懷及體諒。除此以外，他們亦有分享遠赴外地或國內的會所探訪之經驗，怎樣開闊了他們的眼界。

故此 Francez 和 Sandy 預先挑選了譚詠麟的「朋友」、張學友的「壯志驕陽」、及李克勤的「紅日」，一同唱詠，彼此勉勵在精神病的道路上，及朋友互相關照、相親相愛的心路歷程，以及僱主與會員相處之中，有如朋友般的關係。

其實會所舉辦這些分享會，更認識精神健康，都會有所得益。

不知大家會否認同呢？

Eli

手工藝班

我參加了會所舉辦的手工藝班，有好幾位會員一起學造 DIY 耳珠，串水晶珠仔鎖匙扣。我們可以發揮創意去製作屬於自己的飾物。另外，我還有編織冷頸巾，覺得非常開心，因為織冷頸巾令我有非常溫暖的感覺。我想起我媽媽教我編織的好幾個花，已經相隔三十多年前了，現在我都能夠織到十分開心。活動當中，我還充當老師教導其他會員編織頸巾，可以將自己的所長發揮，實在太有滿足感了。希望日後會所再會舉辦這些活動。好多謝 Pauline, Janet 悉心教導!!

Anna



在剛過去的聖誕節，我們為會所增添聖誕氣氛，我們特地購買了噴雪及新的聖誕裝飾彩帶為會所佈置一翻。



會所十五週年紀念杯已製作完成，歡迎會員回來領取（每位會員一隻）。

"工作間的快樂"攝影比賽

我們參加了港島西醫院聯網舉辦的“工作間的快樂”攝影比賽，結果我們得到了團體組亞軍，我們於20/12(四)舉行了攝影比賽得獎慶祝會。得獎作品連同獎狀已安放在接待處之陳列櫥窗內。



衣物回收

今年的衣服回收運動十分成功，反應非常熱烈，我們合共收到超過 500 件由會員、義工及瑪麗職員捐贈的衣物，大約轉贈了 400 多件衣服給會員。

我很高興參與舉辦這次活動，我負責替會員登記、度身和執拾衣服。過程中，我學會了節儉和珍惜自己擁有的東西。

另外，我十分欣賞捐贈者捐出衣服，那讓有需要的會員們得到合用的衣服，他們實在十分值得尊重和嘉許。

最後，我們希望將來能繼續舉辦這個活動。



Sandy

房屋講座

我們於23/11(四)早上邀請了社工柳姑娘到會所為我們講解香港的房屋福利，當天約有四十名會員參與，大家就著有興趣的住屋問題上發出提問。



急救用品介紹

我們增添了一部急救用的人手呼吸復甦器供緊急救援之用，現放於文書部急救用品側，操作介紹員於6/12(四)到來會所為我們詳細介紹使用方法。



行政部

行政管理

1. 會所將於 29/1/13 至 1/2/13 進行認證， 將由 ICCD 會所專家 Jack Yatsko & Andrew Strachan 前來卓越之友。
2. 會所將於 25/1/13(五)到深圳蒲公英會所參觀。
3. 現誠邀請卓越之友會員及家屬參加勵友會(家屬特別歡迎)， 會員合適的資格包括曾在會所服務至少三個月及熟悉會所運作， 並要出席每兩個月一次的勵友會開會， 有興趣加入的會員和家屬可與 Anita 聯絡。

輔助就業

1. 雪青已成功受聘於怡中航空服務 Jardine Aviation Services 並在 8/1/2013 上班。

過渡就業

1. Louisa 已於 30/11/2012 完成香港置地文件處理員一職， 並由 Meidy 於 4/12/2012 接任。
2. 仁存已於 6/12/2012 完成貝克麥堅時律師事務所專業發展行政助理一職， 並由秋紋於 10/12/2012 接任。
3. 志偉已於 10/12/2012 完成美國禮來亞洲公司文員一職， 並由 Janet 於 12/12/2012 接任。
4. 慧清已於 18/12/2012 完成香港大學精神醫學系辦公室助理一職， 並由 Sandy 於 20/12/2012 接任。
5. 步喜已於 31/12/2012 完成摩根士丹利郵件運作助理一職， 並由志偉於 2/1/2013 接任。
6. Bonnie 會於 18/1/2013 完成迅達升降機行政文員一職， 並由 Cathy 於 14/1/2013 接任。

文書部

1. 文書部已發出電郵聖誕賀卡予僱主、義工、其他會所及相關職員。 在此多謝家桑替會所設計賀卡。
2. 21/12(五) 3:00pm 已完成卓越之友新光碟製作會議。 淑蓮、Neil 及萬玲將參演角色， 他們會用自己的故事去介紹會所。 歡迎會員回來會所協助拍攝工作及上鏡。

輔助教育

1. 因文書部準備更新及統計會員的教育情況， 請各位在會所外進修任何在職培訓或教育課程， 請向文書部或你們的負責索取會員進修記錄表格更新你們的教育情況。

環保小賣部

1. 卓越之友非常成功舉辦了「衣服回收計劃 2012」， 捐贈者及會員們反應都非常熱烈。 至今我們共收到超過 500 件衣物， 成功轉贈 400 件衣物給卓越之友的會員。 我們再一次多謝各位捐贈者支持。 未來我們會繼續舉辦類似活動， 屆時希望各位都會繼續支持。 多謝！
2. 爲了更有效外展會員及宣傳活動， 我們新增了使用電話短訊(SMS)進行外展。
3. 23/11/12(星期五)社會福利署社工柳姑娘給我們講有關房屋的講座， 共有 30 多人參加， 多謝大家支持。
4. 13/12/12(星期四)舉辦了營養講座， 主題是“體重控制”， 講解基本體重控制， 及如何處理因疾病與藥物帶來體重的問題， 共有 20 多人參加， 多謝大家支持。
5. 卓越之友將於 26/12/2012 參加了「怡和思健」的「城市遊踪」。
6. 扶康會主辦的第二屆「行出健康」遠足比賽將於 19/1/2013 於香港仔水塘舉行， 我們亦有會員參加。 祝願各卓越之友代表順利完成賽事。 加油！加油！

膳食部

1. 感謝克家在 11 月份請大家飲准山杞子圓肉煲黑雞湯， 十分滋補。
2. 膳食部推出了時令〈養生下午茶〉生磨杏仁茶和南北杏蘋果雪梨茶， 很受大家歡迎。
3. 會所十五週年紀念保溫杯已製作完成， 請會員回來向膳食部索取， 每人限取一隻。

節目預告

二零一三年一月

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
		遊覽大澳嚕齋團 Anna, Joyce, Henry, Pauline		暢遊工展會 (5:15-7:00) Anna, Sandy Tseh, Enzo		教育午餐 溝通及建立人際關係 Francez, Martin, Eli
6	7	8	9	10	11	12
		草地滾球 (維園) (5:15-7:00) Eric, 國生	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師, 琳琳, Francez			行山(龍虎山)+生日會 琳琳, Henry, Enzo
13	14	15	16	17	18	19
			普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師, 琳琳, Francez	卡拉 OK+健身器材 (5:15-7:00) Anna, Sandy Tseh, Enzo		就業午餐 精明工作態度 工作有前途 Anita, Eric, 蘭子
20	21	22	23	24	25	26
		溫暖編織班 (5:15-7:00) 琳琳, Sandy Tseh, Pauline	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師, 琳琳, Francez		參觀蒲公英會所(深圳) Anita, Mimi 健康煮飯仔 (5:15-7:00) Henry, 琳琳	怡和思健「城市遊踪」 (9:00-5:00) 雪青, Brian
27	28	29	30	31		
「行出健康」 遠足比賽 (9:15-1:00) Martin, 鑽芳		會所認證 (29/1-1/2) 繽紛繪畫班 (5:15-7:00) Martin, 家燊	會所認證 (29/1-1/2) 普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師, 琳琳, Francez	會所認證 (29/1-1/2)		

二零一三年二月

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
					會所認證 (29/1-1/2)	甜品班 (馬蹄糕) Katherine, Francez, Martin, 雪青
3	4	5	6	7	8	9
		電腦班 (5:15-7:00) Henry, 海光	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師, 琳琳, Francez			行年宵 (維園) Henry, Enzo, 芳芳
10	11	12	13	14	15	16
農曆年初一	農曆年初二 太平山行大運 Brian, Martin, 克雄	農曆年初三	農曆年初四	羽毛球 (5:15-7:00) Enzo, 芳芳		就業午餐 面試履歷必殺技 Anita, Eric, Kenneth
17	18	19	20	21	22	23
		瑜珈班 (5:15-7:00) 義工 June, Pauline, Sandy Tseh	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師, 琳琳, Francez		就業晚餐 (5:15-8:00) Eric, 琳琳	茶藝+生日會 義工 Stella, Brian, Pauline, 雪青
24	25	26	27	28		
			普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師, 琳琳, Francez	網球 (5:15-7:00) Martin, 章章		

健身運動：星期一、三、五 (5:00pm - 5:30pm) Martin/ Pauline

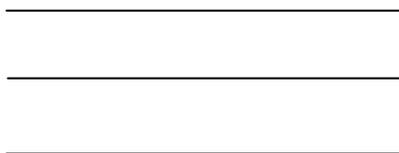
八段錦：星期一至五 (12:30pm - 12:45pm) Eric/ Enzo

茶藝實習：星期一至五 (12:45pm - 1:30pm) 星期六 (12:00pm - 1:00pm)

乒乓球：星期一至五 (1:00pm - 1:30pm) Pauline/ Martin

X Box 電子遊戲機：星期一至五 (1:00pm - 1:30pm) Eric 星期六 (12:00pm - 1:00pm)

卓越之友
香港高街一號F
戴麟趾康復中心北翼一樓



印刷品



最新消息

1. 會所於29/1/13 至 1/2/13進行會所認證，屆時將會有會所專家Jack Yatsko及Andrew Strachan前來為會所進行認證。雖然這次是會所第六次籌備認證工作，會所來了不少新的職員及會員，他們都是首次參與的，他們都很需要我們的帶領去完成認證工作，所以鼓勵會員在認證期間回來會所參與各部門工作。
2. 我們會於2013年3月2日(六)10:00am-3:00pm在會所舉行卓越之友十五週年、義工嘉許、完成認證及春茗慶祝活動。屆時有義工嘉許頒獎禮、精美自助午餐、會員心聲分享、天才表演及大抽獎。歡迎會員邀請最多兩位家屬參加。
3. 二月上旬至三月中旬期間理工大學的職業治療學生會於會所實習，鼓勵會員回來會所協助。
4. 會所十五週年紀念保溫杯已製作完成，請會員回來向膳食部索取，每人限取一隻。

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

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.

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！