

卓越之訊

www.phoenixclubhouse.org

活得精彩

同樂日



十五週年慶祝暨國慶假期大旅行



很高興今年十月一日國慶當天我參加了卓越之友舉辦的十五週年慶祝暨國慶假期大旅行【活得精彩同樂日】。當天很多會員、家屬、義工和職員共 130 人齊齊參與。

當天我爸爸和媽媽都有參加,他們很積極參與義工帶領之 Fit Mind 十式的強健腦部的健身操,他們讚 Fit Mind 十式簡單易學,並且有強腦健身之用,所以他們叮囑我要平時多做此健身操令自己 keep 著健康。



完了 Fit Mind 十式,到了互相稱讚的環節,由衷的讚美,是最令對方窩心,而最不用自己破費的禮物。讚美別人有很多的好處,不但會使人心情愉快,也會使自己得到更多的友誼,如果以讚美的方式鼓勵別人,會讓人更有信心,就會更加努力,所以自己所說的好話,可能會使別人成功,自己也會覺得心情愉快。

最後就是會員心聲的時間,我也參與其中敘述我從發病到復元的路程。我訴說了經醫生轉介到會所內的工作;亦都令我回復自信心,重拾對工作的熱誠,在會所和各會員建立良好的關係及友誼。其他會員都有分享,堅強地面對著復元的進程! Lawrence 媽媽亦都有負責分享的環節,從中令我體會到家人的關心是很重要的,正正就是我們復元路上一支不可或缺的強心針!

整個活動都令大家都渡過著一個難忘而開心的一個假期!

多謝卓越之友!



Edmond

第17屆國際會所會議(美國)

我和 Anita 於 18/10(五)早上由香港出發,乘坐飛機到芝加哥再轉機到達目的地密蘇里州聖路易斯市。下機後,已是晚上七點左右,食完晚飯後就回到酒店休息。

第二日早上食過早餐後,就到當地的名勝 Gateway Arch, Museum, City Garden, Old Court House 遊覽。

到了星期六當天,會議就正式開始,我們到達會場登記,會場中售賣會議的紀念品,我特別挑選了兩件印有 17IS 標誌的 T 恤,我覺得 T 恤設計得很美麗,給我一個很開心愉快的感覺。大會又設立攤位讓一些會所擺放宣傳單張和紀念品,大會於六點半為各位來賓舉行一個簡單而隆重的歡迎會。

星期日正式開始上課,食過早餐後約九點正,我們與其他會所舉行全體會議,講者的準備工夫做到足,很認真,大多數的經歷都很感人,真的使人聽者傷心,聞者流淚,當講者講到精彩的時候,大家自發地全體起立鼓掌,表示尊重和欣賞。接著便是工作坊開始的時段,大家可以自由選擇參加那個工作坊;並在房間的後面擺放會所的單張和稿件供大家索取。Eva 負責了其中三個工作坊,各位演講者都表現出色。吃過午飯後,我們去看畫展,畫家患有燥狂抑鬱症,她花了兩年的時間把會所會員描繪得栩栩如生,是偉大的創作,另外有一個攝影展,就是攝影家將會員過去的滄桑形象和康復後的情況拍攝下來,很值得大家觀賞。

星期一 10:30am 我和 Anita 負責工作坊的題目是“充滿活力生氣的工作日”,我分享了我的經歷及為何喜歡參加會所,當天超過 60 人參加我們的工作坊。

星期二參觀 Independence Center,我們覺得他們會所很有規模,是全世界第二大的會所,樓高四層,地下一層是售賣新舊衣服及會所製成品,又有獨立位置放置健身器材的 Wellness Center 可供會員工餘時間作健身運動,而且他們亦會自製宣傳短片去介紹及報導會所的最新消息及活動。晚上有巡遊活動,不過因為當日天氣不太好,整個活動下著大風大雨,我們參加活動之後去食飯。

星期三會議完結後,在晚上舉行隆重餐舞會,我們都有參與跳舞及拍照留念。

我覺得很幸運可以到美國一遊及參與國際會所會議,這次活動有苦有樂,苦的是聽到他們的經歷遠比我更艱難,又有時差問題,樂的是可聽到其他國家會員樂觀地及勇敢地面對他們患病的經歷;又可以分享到各個國家會員的經歷,今次令我可更加了解各國會所的運作及深入探討各項會所議題,我覺得整個活動很有意義及充實,我要努力走過復原之路,最後希望其他會員可繼續有這個難得的機會去參加及學成歸來貢獻會所。



會所防火講座

為了提高我們的防火意識,會所會定期為會員介紹有關日常生活知識的講座。在 9 月 3 日,我們於當日下午舉行了新一期的防火講座。

講座由龍仔, Martin 及 Tracy 負責。他們不但為我們介紹有關會所的各樣防火設備及會所走火的逃生路線。而且更為我們分享一些由消防局提供的專業知識,例如:走火時,遇到濃煙應該如何冷靜,及安全地找尋逃生的路線或如何選擇等待救援的位置。在他們的風趣生動的講解下,從中溫故知新得到不少防火有用的知識。



而且,今次講座有別於以往所舉辦的防火講座;以前會所與消防處合辦的講座,只集中於介紹滅火筒和滅火毯的使用方法以及會所的防火設備和走火位置的介紹,今次更涵蓋到日常家居防火及當遇到山火時的處理方法,真的十分實用。增進了我們在日常生活上的各樣知識,希望會所可以繼續舉辦不同類型的講座,提醒我們更加注重日常生活的家居安全。

Claudia & Wendy

活得精彩同樂日

今年卓越大旅行去烏溪沙青年新村,我覺得安排和流程都非常好,會員非常合作,大家都沒有遲到和缺席。

當天很多會員 8:00am 已在會所門前等待職員開門。當天,我負責分派飲品及食物給隊長,過程非常順利。

點名後,會員和義工很有秩序地上車,在車上職員和會員在車上玩遊戲,反應踴躍,我們很快便到達目的地。

約 10:30am,我們便到禮堂玩集體遊戲,也有會員及家屬分享心聲。我覺得他們的心聲很感人,司儀表現也做得很出色。

大約一時左右,我們便到飯堂午膳,大家都很有耐心地等待。午膳有六餸一湯,也有糖水供應,非常美味道!

總括而言,今年的大旅行安排得很好。



Apple

心意卡製作

多謝 Ginny 為我們製作了一系列的心意卡供我們作賀卡及慰問卡之用。



行政部

1. 活得精彩同樂日已於 1/10 (二) 完滿結束,當天有 130 人出席,包括 65 位會員、32 位家屬、28 位義工、5 位職員。有賴各位支持才得已順利完成。
2. 有線電視已於九月份到會所及輔助就業僱主怡中航空拍攝。多謝會員和職員及勵友會主席 Danny。節目片段已上載到有線電視網頁及卓越之友網頁,協助推廣精神健康及會所模式。節目至 Fit 男女之精神分裂症(三)內。請大家上網或到會所觀看。
3. 「僱主招待會暨開放日」將於 21/11/1013 (四) 下午六時在會所舉行。各部門現正努力籌備。請各位預留時間參加,協助介紹會所給僱主及社會人士。

過渡就業

1. 國強於 2/9/2013 接任普衡律師事務所行政人員一職。
2. 蘭子於 3/9/2013 完成香港經濟日報辦公室助理一職, 並由 Tony 於 17/9/2013 接任。

輔助就業

1. Ocean 及國生於瑞銀集團任職郵務部控制員。
2. 琳琳於 16/9/2013 在天龍行任職派傳單員。

文書部

1. 為響應 2013 年度港島西醫院聯網舉辦員工健康週, 主題:《大家定時去叉電,健康動力又再現》。我們已參加了 28/10(一)的八段錦, 當日有 8 位會員, 2 位職業治療學生及 6 位職員參加。
2. 我們已向僱主義工、嘉賓派發了開放日暨僱主招待會的邀請卡。
3. 我們已完成廣東話、普通話及英文版本的卓越之友新 DVD,多謝義工 Stella, Benny, Benny 媽媽; 家樂及 Enzo 作配音。
4. 廣東話介紹員訓練班已於 30/10(三)順利舉行,若會員想重溫介紹會所流程可向文書部查詢。

教育

1. 文書部現正舉行教育需要問卷調查,用以計劃會所將提供之教育課程,問卷於文書部派發,填妥後請交回文書部派發, 填妥後請交回文書部。截至 16/10,我們已收了 33 份問卷。

環保小賣部

1. 開放日暨僱主招待會於 11 月 21 日(星期四) 6:00pm-8:00pm 舉行,請全體會員於當天出席,在午飯前回來,協助招待嘉賓。
2. 18/10(五)高血壓和糖尿病飲食講座現已完成, 當日有幸運大抽獎,場面熱鬧,很多人參加。

膳食部

1. 為了讓各部門的會員對廚房的設備有更多的認識,膳食部在 27/9 舉行了廚房安全講座,由膳食部會員及職員講解,在座亦有十多位其他部門的會員一同參與,大家都很互動和投入。
2. 中秋節當晚會所舉行了《粥底邊爐賀中秋》,食物雖不是太名貴,但各人都吃得很高興,我們亦有猜燈迷,食雪糕,和用天文望遠鏡賞月,當晚最後的節目,就是十多名會員一起幫忙清潔,每人都很落力,談笑風生,樂而忘返。

節目預告

二零一三年十一月

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
						中西區健康節 Neil, Anita, Eric
3	4	5	6	7	8	9
		電影/健身器材 (5:15-6:48) Tom, Enzo	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師, 琳琳, Francez			中西區親子細運會 暨活力嘉年華 (9:00-1:00) Lawrence, Martin, Tracy, Brian
10	11	12	13	14	15	16
健康萬步 數碼港 2013 (9:00-1:00) 克家, Enzo		OT 學生節目 (5:15-7:00) Anita	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師, 琳琳, Francez			思健同樂日(烏溪沙) (8:15-4:45) Rowena, Francez
17	18	19	20	21	22	23
			普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師, 琳琳, Francez	開放日暨僱主招待會 (6:00-8:00) 全體會員及職員		甜品班+生日會 Pui, 義工 Shirley, Henry, ,Enzo
24	25	26	27	28	29	30
		OT 學生節目 (5:15-7:00) Anita	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師, 琳琳, Francez			電車及老爺車巡遊 (11:00-4:00) Ocean, Anita, Eric

二零一三年十二月

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
			普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師, 琳琳, Francez		瑜珈及網球按摩 (5:15-6:48) Anna, 義工 June, Martin	集體遊戲 fun fun fun 文娟, Brian, Tracy
8	9	10	11	12	13	14
	羽毛球 (上環體育館) (5:15-7:18) 從光, Eric		普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師, 琳琳, Francez			生日會, 教育午餐 (如何選擇合適課程) Claudia, Francez, Martin
15	16	17	18	19	20	21
		網球 (香港仔壁球 及網球中心) (5:15-8:18) Apple, Eli, Tracy	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師, 琳琳, Francez			行山 Eli, Henry, Eric
22	23	24	25	26	27	28
	小型聖誕 Party (5:15-8:18) Joyce, Enzo, Henry		Xmas BBQ 聖誕節 May, Brian, Martin	聖誕節翌日		就業午餐 (平衡工作與餘暇) Neil, Anita, Enzo
29	30	31				

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. Anita 與蘭子已完成第十七屆國際會所會議，並於 1/11(五)週會和大家分享所見所聞。
2. 21/11(四) 6:00pm – 8:15pm 舉行開放日暨僱主招待會。
3. 25/12(三)聖誕節假期活動為 BBQ,聯絡人：May, Brian, Martin。
4. 理工大學職業治療學生 Jacky 和 Sarah 到卓越之友實習六星期至 6/12(五), 誠邀各會員回來會所和他們交流。

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.

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！