第 99 期

出版日期 ： 2014 年 11 月

卓越之訊

Phoenix Newsletter

http ：//www.phoenixclubhouse.org

第四屆亞洲會所會議

我很高興第一次代表卓越之友參加在日本東京舉行的「第四屆亞洲會所會議」。因為我需要坐輪椅出入，起初我自薦參加時，我都會有些擔心會為同行的陳醫生、June、Francez 和 Ocean 帶來不便。但經過 Francez 及其他會員的支持，我最後覺得這想法是多餘的。在這個旅程當中，他們不單一路上都很悉心照顧我，而且我發現原來日本的無障礙設施亦比香港的更加完善。

我在會議舉行的首日已經很期待，因為我很久也沒有看到這麼盛大的會議。從開幕禮到主題演講再到晚上舉行的歡迎宴會，每個項目都是賞心悅目，叫人滿心歡喜。所有出席的會所，不論會員或職員，都很樂意去分享他們對會所模式的感覺。

在會議的第二及三天，我們卓越之友都有三場演講會，分享者分別有 June 和 Ocean，題目「為就業努力，按步就班在社會工作」，我就在台下為他們打氣，從演講當中證明了工作對我們踏出社會是非常重要的。另外，Francez 也分享「香港會所的發展和現狀」，而我和 Francez 演講的題目是「怎樣達成會員人生目標」，到上台的時間，眼見台下的嘉賓都期望著我們的演講，我感覺到非常緊張。我盡力令自己鎮定下來，於是我對自己說「我已練習了一個月，到了現在，我要盡最大努力做到最好，我一定能將我演講講辭說下去！ 加油」，突然間，我好像給自己充了電一樣，有一種無形的勇氣推動我完成我和 Francez 的演講，大會司儀和在場人士都為我們熱烈地鼓掌，這是我們喜出望外的。我在會場中更聽到各個地區的會所分享不同題目和心聲，聽到他們的分享我覺得很感動和獲到不少得著。

在會場上，我和其他會所交流，我們都歡天喜地一同合照，活像明星一般。我們一行五人更在會場買了每人一件的大會圖案 T-shirt，五個人不同顏色的 T-shirt 一起來個手牽手的合照。我覺得很幸運可以有機會參與這個會議，我在這亞洲會議學到的遠比我想像中的多，我希望透過分享我的經歷，能夠令到大家對精神康復的概念有進一步了解。

Crystal

佩英伴我同行歡樂營活動心聲

十月一日國慶暨十六周年會所活動中，這個活動的目的是讓家屬共融，加深對精神康復者的認識。

我在職員的鼓勵下，帶同女兒及表姐，孫女一起參加。整個過程中，會所的職員及會員都很照顧關心我們，令我感到很親切，好似一家人。每個節目我們都很投入，好開心。

事實上，女兒同表姐原本對精神康復者認識不深，但當她們參與活動後有很大改觀，女兒指遇到好多位會員問她是否職員，此活動也令我家人對精神康復者有更深入認識，也令我與家人的距離更加拉近，所以我們都很感恩。

佩英

伴我同行歡樂營

大家好，我係亞 MAY，在國慶暨十六周年會所大旅行活動中，我和文娟做司儀，我覺得當日玩得很開心。職員及會員設計了很多遊戲及活動，午膳也很豐富，節目非常精彩。

在大旅行之前，我和文娟有預早準備司儀的事宜，我們也有做了不少綵排，過程中我倆相處融洽。

今年會所特別安排大家到香港青年協會賽馬會西貢戶外訓練營進行此活動。

到了營地，我們首先於演藝廳集合及致歡迎辭及介紹活動行程。

活動第一站是自由活動時間，我們有的會員於影相角拍照及裝飾相架，而且在按摩角有會員泰桑及義工 Cathy 教授我們簡單舒緩按摩手法，亦有不少會員去打乒乓球及遊覽營地，大家都玩得很開心。

我特別喜歡會所準備的集體遊戲活動，遊戲取材於決戰一分鐘，分別是：氣球大風吹，運轉薯片。

我們於午餐後到達體育館作分享會，我們有三位會員分享他們的心聲：Claudia, Man Kuen, Ocean, 及 Evelyn 爸爸都有分享心聲，場面非常感人。

我們於大合照之後，乘踏旅行車返回會所解散。

May

鼠戰中環

會所今年獲怡和思健邀請參與一年一度的鼠戰中環，比賽地點為遮打道，於 10 月 19(星期日)早上 8:15 我們一行十多人及職員 Anita，Winnie 及 Martin 在中環港鐵站集合，而我及 Apple 則代表會所出戰“社福機構鼠戰”，其餘會員為啦啦隊，替我們打氣，而怡和公司亦安排 4 位怡和思健大使為我們安排各項事宜，當天天氣及氣氛十分好及熱鬧， 大會亦安排早餐給我們，早上十一時為我同 Apple 參與“社福機構鼠戰”比賽的時間，參賽隊伍共有八隊(包括我們)，在開始時我有點緊張，Apple 負責跑第一棒，而我則跑最後一棒，在會員及職員努力打氣下，我跑過終點，初時我本人覺得是跑第二，及後在大會職員通知後原來我們是獲得冠軍，獲得鼠戰中環的“2014 社福機構鼠戰”的冠軍，我們各人都十分興奮，而且大會還安排我們到附近酒家午膳，最後大家懷著興奮的心情回家，而且又可為會所多了一個獎杯及鼠王獎座放在會所架上。

Kenneth

行政部

1. 十月一日的「伴我同行歡樂營」已經順利完成，有 64 位會員，32 位家屬及 14 位義工的參予，大家都一致讚好。
2. 醫院認證團隊已於14/10(二)下午到會所考察，多謝各部門的準備。他們給予我們很高的評價，特別表揚會所協助會員的康復計劃及會員在會所充份參與各項會務，一同管理會所。
3. 東華三院 Radio-I-Care 嘉年華暨電車及老爺車巡遊原定於 25/10 舉行，因現時交通及路面狀況，大會決定將活動延期至 2015 年 3 月舉行，有關日期及活動詳情，待大會安排及確認。
4. 職員 Henry 已榮升一級行政助理職位，並於 1/10/2014 開始履任。
5. 有關國際會所/活泉之家會所獲希爾頓人道獎報導已刊登於九月份瑪麗通訊內，請大家瀏覽。

就業

1. Mike 已於 6/10/2014 接任普衡律師事務所行政文員一職。
2. Maria 已於 29/9/2014 完成貝克・麥堅時律師事務所掃描/檔案管理員一職， 並由守明於 6/10 接任。

文書部

1. 多謝義工 Enoch 於 9 月和 Grace 於 10 月完成文書部擔任義工，多謝他們一直以來的幫忙。
2. 韓國 Taiwha Fountain House 已於 29/10 到會所參觀，由 Lawrence 及 Winnie 負責接待及介紹會所。
3. 「鼠戰中環」已於 19/10(日)於中環遮打公園順利舉行，Apple & Kenneth 於當日代表會所參加“社福機構鼠戰”，並勇奪冠軍，當日也有十多位會員一起穿著特別服飾到場參與打氣。

教育

1. 陳廣老師逢星期三於社區資源室舉行普通話班，時間為 11:00am-11:45am 有興趣請到接待處報名。聯絡人:Winnie,梓欣,婷娜,守明。
2. 會員 Jennifer 逢星期三下午 3:00pm-4:00pm 社區資源室舉行英文補習班。聯絡人:Greg, Winnie。

環保小賣部

1. 一連四堂的健康生活座談會已順利完成，感謝義工及會員的參與。
2. 香草及香料工作坊已順利完成，當日有22位會員參加，當日康文署的職員教導我們種植香草及移盆，他們亦給予我們在露台種植的專業意見。
3. Francez、Crystal、Ocean、June、Dr. Chan已順利完成在日本舉行的亞洲會所會議，我們了解很多亞洲地區的會所模式的運作，令我們見識不少，第五屆亞洲會所會議將於2016年在中國長沙舉行。

膳食部

1. 中秋 BBQ 已於 8/9 晚上舉行，當晚有 40 多位會員參加，一同燒烤賞月，十分熱鬧。
2. 9 月尾有 JAM 歌活動，放工後在會所一起唱唱歌，輕輕鬆鬆地分享各人的歌唱心得，多謝 John 幫我們以結他伴奏。

節目預告

二零一四年十一月

日	一	二	三	四	五	六
						1
						中西區健康節 (上環體育館) Danny, Francez, Martin
2	3	4	5	6	7	8
			普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, 梓欣 英文補習班 (3:00-4:00pm) Jennifer, Greg	Fit Mind (5:00-6:36pm) 義工 Sharon, CC	營養師講座 (10:00-11:30am) 營養師 Jenny Sit 準則會(四) (2:15-3:15pm)	樂天生活在五常 及生日會 Neil, Winnie, Tracy
9	10	11	12	13	14	15
		勵友會開會 (7:00-9:00pm) Mimi, Anita	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, 梓欣 英文補習班 (3:00-4:00pm) Jennifer, Greg		準則會(五) (2:15-3:15pm) 就業晚餐 (5:00-8:06pm) Joyce, Henry	行山 港生, Henry, Anita, Rachel
16	17	18	19	20	21	22
	急救班 (6:00-9:00pm) Tom, Rachel	急救練習 (1:00-1:30pm) Tracy 急救班 (6:00-9:00pm) Eli, Tracy	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, 梓欣 英文補習班 (3:00-4:00pm) Jennifer, Greg	急救練習 (1:00-1:30pm) Rachel	急救練習 (1:00-1:30pm) Rachel 準則會(六) (2:15-3:15pm)	太空館 Eli, CC, Enzo
23	24	25	26	27	28	29
	急救練習 (1:00-1:30pm) Martin 急救班 (6:00-9:00pm) 惠玲, Martin	急救練習 (1:00-1:30pm) Martin 急救班 (6:00-9:00pm) 浩懿, Enzo	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, 梓欣 英文補習班 (3:00-4:00pm) Jennifer, Greg	急救練習 (1:00-1:30pm) Enzo	急救練習 (1:00-1:30pm) Enzo 準則會(七) (2:15-3:15pm)	怡和講座(時間管理) 怡和義工導師, 潔瑩, Winnie, Tracy
30						

二零一四年十二月

日	一	二	三	四	五	六
	1	2	3	4	5	6
	急救練習 (1:00-1:30pm) Henry 急救班 (6:00-9:00pm) 海光, Henry	急救練習 (1:00-1:30pm) Henry 急救班 (6:00-9:00pm) Romeo, CC	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, 梓欣 英文補習班 (3:00-4:00pm) Jennifer, Greg	急救練習 (1:00-1:30pm) CC	急救練習 (1:00-1:30pm) CC	就業午餐(工作分享) 文娟, Francez, Martin
7	8	9	10	11	12	13
			普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, 梓欣 英文補習班 (3:00-4:00pm) Jennifer, Greg		網球 (香港仔網球壁球中心) (5:00-7:06pm) Apple, Enzo	Xmas 甜品班+生日會 義工 Shirley, 超德, Henry, Enzo
14	15	16	17	18	19	20
	急救練習 (1:00-1:30pm) Martin 急救班 (6:00-9:00pm) Tom, Francez	急救練習 (1:00-1:30pm) Martin 急救班 (6:00-9:00pm) Eli, Winnie	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, 梓欣 英文補習班 (3:00-4:00pm) Jennifer, Greg	急救練習 (1:00-1:30pm) Enzo	急救練習 (1:00-1:30pm) Enzo 準則會(一) (2:15-3:15pm)	急救溫習/器械運動 Anita, Rachel, CC
21	22	23	24	25	26	27
	急救練習 (1:00-1:30pm) Rachel 急救班 (6:00-9:00pm) 惠玲, Rachel	急救練習 (1:00-1:30pm) Rachel 急救班 (6:00-9:00pm) 海光, Tracy	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, 梓欣 英文補習班 (3:00-4:00pm) Jennifer, Greg		聖誕節慶祝會 卡啦 OK 自助餐/酒樓 國強, Henry, Tracy	工展會 Joyce, Winnie, Tracy
28	29	30	31			
			普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 娜, 梓欣 英文補習班 (3:00-4:00pm) Jennifer, Greg			

http://www.phoenixclubhouse.org

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. 會所將於 2015 年 1 至 2 月舉辦電腦班，意見表已張貼於接待處，歡迎各會員寫下有興趣的課堂題目。
2. 請已報名會所成人急救證書課程之會員於 17/11, 18/11, 24/11/, 25/11, 1/12, 2/12, 15/12, 16/12, 22/12, 23/12 (逢星期一、二) 6:00-9:00pm 準時出席，會員會於稍後收到會所短訊通知，考試日期及時間已定於 24/1/2015(六) 2:00-5:00pm 舉行，多謝各會員的踴躍參與。聯絡人： Tom, Winnie, Henry
3. Eva 將於十二月十二至十四日來香港參加世界精神科會議，並發表演講，題目“精神科康復會所在中國的發展”。

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.-5:00 p.m.

社交活動

星期六 ：9:00a.m.-1:00p.m.
星期二或四 ：5:00p.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 (電話: 2517-3703) 登記，謝謝！