

## 2018 歐洲會所會議 - 丹麥奧爾堡



經過十多小時的飛行，我、Verena 和 Wendy 一行三人終於抵達了丹麥奧爾堡。當時約攝氏六度，十分寒冷，加上湖面結霜，草木枯黃，讓人有置身冰天雪地的感覺。這個城市像香港都是沿海城市，但沒有香港那樣繁華，也沒有香港的人口密集。丹麥人很有禮貌，感覺沒有北美人士如此熱情，雖然他們的母語是丹麥話，但大多數對遊客的服務員能說流利英語。

參加這次歐洲會所會議，目的是與國際交流會所的重要性及功能，因為世界的趨勢是對精神病更重視，而國際會所也是全球其中一個最大為精神病者服務的機構。隨著新準則強調健康的重要，我們代表卓越之友受邀講解「如何把健康生活模式融入會所文化」，望著台下的聽眾，難免有些壓力，幸好我們準備充分，可以順利地向各位介紹健康生活模式與卓越之友的關聯。在完畢的時候，得到了許多掌聲，甚至有人稱讚我講解得像一個教授呢！

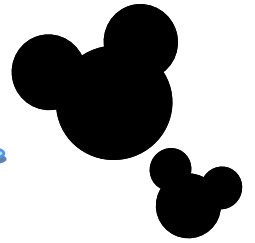
另外我們亦有幸參觀當地觀當地會所 Fountain House，他們會所是兩層高的民房，雖然是民房，但地方很大，可以容納我們八十多人參觀。外表雖然較平凡，但進入後卻覺得很溫馨、高尚。室內設計像進入間高尚住宅，牆壁掛滿畫，燈光柔和溫馨，覺得特別十分溫暖輕鬆舒服。而且他們會所有一塊板，列出會員的所屬部門、名字及相片，方便會員互相認識和伸展。丹麥會所的空間充裕，有不同大大小小的房間。這與卓越之友高透明感的設計有所相異，但各有長處。

在會議當中，大家都會十分注重會員的心理、平等和自由，亦談及會所的工作要有意義，通過各項活動讓會員消除對自己的歧視。若果在會議討論中，多提及會所對社會的供獻、生涯目標就更好了。我也發現了歐洲會所的一個有趣的現象，就是歐洲會所董事會有全新的面貌，包括年輕化、人數縮小和更注重社交媒體等來吸引更多捐款。為了全世界的會所能一起進步，我也提出了不少意見，希望以共享方式讓世界各地的會所獲取更多資訊，例如互聯網讓會員分享心聲、電子圖書館、網上課程等。希望這些建議能幫助會所進步！

今次亦很高興及感謝 Verena 和 Wendy 與我一起參加歐洲會所會議，她們人很好，知道我喜愛運動、注重健康，更主動提出晚間出街步行和買生果吃。多謝你們！



# 迪士尼冬日之旅



十二月十五日，當日陽光普照，天色晴朗，是一個去旅行的好日子。當日，我們大清早便回到會所，各人都抱著興奮又期待的心情等待，幸好等了不久後，我們便開始點名，過程大家都很有秩序。在車上，會員和職員合力分別派發甜包及餅乾，亦分發了入場券及餐券，過程很暢順，而且在車上 Eric 還和大家一起玩遊戲，時間過得很快，不經不覺已到達了迪士尼。



入場前，我們要先安檢，由於遊客眾多，場外大排長龍。幸好，安檢的速度也很快，我和組員一起順利進入了閘口，我們決定先去明日世界，因為明日世界的機動遊戲十分刺激，很適合我們動感組，可以體驗一下鐵甲奇俠 4D 之旅。雖然知道這是虛擬的，但也十分過癮。館內的機甲也仿真度十足，可以假弄真，看得我心花怒放。



午餐之前，我們還觀看了獅子王慶典，內裏的演員載歌載舞，佈景亦美輪美奐，令人目不暇及。其後，午飯的時間到了！園內的餐點很昂貴，幸好有餐券提供，我選了一個三寶飯，可能因為肚子餓的緣故，所以特別好吃。現在回想起也感到口水滿載。



然後我們又回到明日世界玩星球大戰的過山車，內裏黑漆漆甚麼也看不見，特別恐怖，過山車不斷上上落落，擺動得特別強烈，令我感到很刺激。之後，我們與其他組別匯合一起在森林河流玩，不過不夠刺激，有點失望。

我們又到了去到玩具城玩了跳樓機和迴轉遊戲，這兩個也是挺好玩的一組遊戲。我們玩得不亦樂乎。可惜歡樂的時光總是過得特別快，我們便前往最後一個景點，花車巡遊，各種各樣的角色都有出現，五光十色盡現。

日落西山，我們便解散於卓越之友，各散東西，完結了這個美好的一天。



# 再會吧! Verena

Verena，我們暱稱她「阿瑩」，她在「卓越之友」工作了兩年，她快將調職了。2018 年 12 月 13 日，大家為她舉行歡送會，大家一邊享用零食和柚子蜜，一邊為她送上祝福。

其實 Verena 跟「卓越之友」淵源甚深，她在大學四年級和同學 Cindy 來到「卓越之友」實習，我們和她一起舉辦「鯉魚旗製作班」。她實習完畢的時候，我十分不捨，於是送了一朵花給她。想不到，她畢業後第一份工，就是在「卓越之友」的文書部擔任職員。

她剛任職的時候，我也有一些懷疑：由一位小妹妹帶領文書部會否有問題呢？大家會接受她嗎？但我發現自己的疑慮是多餘的，Verena 冰雪聰明，工作很快便上手，甚具親和力。

Verena 曾代表會所參與美國 Genesis Clubhouse 舉辦的三星期培訓，亦於本年度十一月尾到丹麥歐洲出席會所會議，為「卓越之友」帶來不少新思維。

歡送會上，大家對 Verena 都感到依依不捨，我送了一隻摺紙青蛙給她，祝她的職級越跳越高，有些會員也送上小禮物，主管 Anita 勉勵她要努力學習，未來會有美好的前程。然後眾人來一張大合照，場面溫馨細膩。我也冀盼 Verena 在這年半內學有所成，將來能夠獨當一面。

萬里望



## 平安火鍋迎聖誕

十二月二十四日，適逢聖誕平安夜，有氣氛之餘更別具意義！天氣亦變得比較清涼，舉辦火鍋真是非常合適！

活動準時在五時開始，有些會員因工作關係，沒有那麼早到達會所。但會所已是高朋滿座，會員也一起玩集體遊戲，就是猜明星環節，極盡娛樂性，大家都不甘後人，互相競猜，熱鬧非常。到第二個遊戲環節，歌曲猜猜環節，德望神勇非常，十題有九題答中，他出盡風頭，無人能出其右！最後，大家都滿載而歸，會所想得很周到，送出的禮物人人有份，永不落空。我們玩活動沒有多久，會員已陸續放工回來，我們就開始一起火鍋。大量美食當前，大家都很遵守秩序！

值得一提，當天食物非常豐富，有鮮蝦、青口、美味肥牛等美食，當然亦都不可缺少的人人喜愛的牛丸、魚蛋、腸仔、墨丸等大量供應，大家都可盡情享用，就這樣過了一個愉快的平安夜！

KK



## 行政部

1. 舊職員Francez Leung將於2019年2月11日上任會所主管職位， Anita將於2019年3月到瑪麗醫院工作
2. 兩位理工大學職業治療四年級學生將於14/1/2019至1/3/2019到會所實習。
3. 會所二十周年特刊：
  - 已訪問20位會員、3位家屬及3位僱主，衷心感謝各位的參與。



### 就業：

#### 過渡就業

1. 志偉已於10月31日完成普衡律師事務所行政文員一職，並由育健於11月1日接任。

## 文書部

1. 會所 Facebook page 已設立，請多多讚好。
2. 青友會即將設立 WhatsApp Group，將取得該會員同意才加入羣組。
3. Eric 誠邀各會員於星期一及三 5:00pm-6:00pm 一起參與晚間小聚，使用健身器材。
4. 2018 年教育需要調查已完成，現正分析各會員的意見。



### 教育

1. 2018年最後一次教育委員會會議已舉行，我們來年繼續推廣輔助教育基金及邀請各新會員加入教育委員會。

## 環保小賣部

1. 新電腦收銀機已運作一段時間，操作良好。
2. 2019 年餘暇活動問卷調查已進行中。請會員踴躍發表意見。
3. 新一季衣物回收，於 12 月至 1 月舉行進行回收，並於 1 月中開始派發，會員可於辦工時間內將清潔衣物送來會所。

## 膳食部

1. 11 月 8 日手工藝摺紙班，幸得德望於新職員亞寶未上班時，準備晚間活動的資料，當晚活動順利進行。
2. 11 月 22 日器械、拉筋班，有很多會員一同參與，大家都感受到帶氧運動的好處。
3. 12 月 26 日聖誕大澳一天遊，有 31 位會員參加，有得玩，有得食，會員們都滿載而歸。

## 二零一九年一月

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
		元旦鶴咀行 10:00-2:00pm 明仔, Tracy, Henry	普通話班 (11:00-12:00nn) 之樂, Eric, Henry	卡啦 OK/Broad Game (5:00-6:36pm) 琮金, Martin		心靈午餐+生日會 (一年之計在於春) Eli, Leona, Martin
6	7	8	9	10	11	12
		英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Eric 電影欣賞 5:00-7:06pm 慧清, Enzo	普通話班 (11:00-12:00nn) 之樂, Eric, Henry			小食班(壽司) 琮金, Henry, Tracy
13	14	15	16	17	18	19
		英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Eric	普通話班 (11:00-12:00nn) 之樂, Eric, Henry	割水仙 (2:30-4:30pm) 義工 Wendy 環保小賣部	就業晚餐 5:00-8:06pm 巧玲, Bo	新年寫揮春 彥, 義工 Karen, Bianca, Bo
20	21	22	23	24	25	26
		英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Eric	普通話班 (11:00-12:00nn) 之樂, Eric, Henry	拉筋/運動 (5:00-7:00pm) Joyce, OT Student, Anita		新年糕點 巧玲, Leona, Tracy
27	28	29	30	31		
		英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Eric	普通話班 (11:00-12:00nn) 之樂, Eric, Henry	行年宵(維園) (5:00-7:00pm) KK, Henry		

## 二零一九年二月

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
						就業及教育慶祝會 +生日會 Joseph, OT Student, Anita
3	4	5	6	7	8	9
		年初一	年初二 農曆新年活動 (盤菜及集體遊戲) (11:00-3:00pm) 慧清, Enzo, Leona	年初三	卡啦 OK/X-box/健身 器材 (5:00-6:36pm) 莉莉, Tracy	行山 Neil, Henry, Enzo
10	11	12	13	14	15	16
		英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Eric	普通話班 (11:00-12:00nn) 之樂, Eric, Henry 小食班(湯圓) (5:00-7:00pm) 巧玲, OT Student, Anita			卓越同心二十載暨義工 感謝日 (10:30-4:00pm) 全體職員
17	18	19	20	21	22	23
		英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Eric	普通話班 (11:00-12:00nn) 之樂, Eric, Henry	羽毛球 (香港仔體育館) (5:00-7:06pm) 秀媚, Bianca		就業午餐(搵工秘技) John, Eric, Enzo
24	25	26	27	28		
		英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Eric 小食班(水餃) 5:00-6:36pm Joyce, Martin	普通話班 (11:00-12:00nn) 之樂, Eric, Henry			

<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

---

---

---



## 最新消息

1. Anita已於9月3日晉升為高級職業治療師，舊職員Francez Leung將於2019年2月11日上任會所主管職位。
2. 2019年2月16日(暫定)為卓越同心二十載暨義工感謝日，請踴躍參與，詳情將容後公布。

### 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](http://www.phoenixclubhouse.org)

電郵地址：[pc@phoenixclubhouse.org](mailto: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！