

## 中秋團圓歷奇營

大旅行是卓越之友一年一度的盛事，每年都有過百位會員、會員家屬、職員及義工參與，一起享受一整天的日營活動，所以大家都非常重視，視之為會所活動的重中之重。今年的中秋團圓歷奇營，大約九時正在薄扶林賽馬會傷健營開始。除了熟悉的面孔，最近不常回到會所的我也藉今次機會認識了不少新會員。一眾舊雨新知難得聚首一堂，和樂融融，實屬難得！

開場白過後，我們首先玩的集體遊戲是坦克履帶。禮堂內，百多人分組將報紙以膠紙貼成紙圈再進行賽跑，卻是井然有序，熱鬧非常，值得欣賞。大家聽從主持人一聲令下，一同由起點起跑，十分壯觀。之後的環節是心眼相通。Anita 引領我組組員按情境扮出不同表情。你扮高興的樣子，他扮苦情的樣子，各人都十分投入，玩得興高采烈。大家的表情都是如此趣怪，令人忍俊不禁，捧腹大笑。由他們的表情推敲背後的情境，實在相當考腦筋，但也因此而顯得用言語表達心意的重要性。

到了「心聲分享」環節，有 Jason 與 Ceci 說出自己的復元故事，令人動容。他們發病至今經歷了多次高低起跌，但他們仍能找到自己的人生目標，活出精彩人生，當中的曲折因由，堅持不懈，引人入勝。最令人欽佩的是，他們相當有勇氣，願意在眾人面前真誠地說出自己的經歷，場面觸動人心，值得推崇！

午飯前，我們在 Eric 和莉莉的帶領下進行了「感恩樹」的活動。在這個活動，眾人輪番上講台分享自己的感恩之情和期望。有人感激今天成功趕上了巴士，得以準時到達；有人感激在卓越之友遇上了知心好友；有人則是感激家人一直以來的陪伴……大家感恩的事項各有不同，但都滿載大家的心意，令台下的我也為之感動。提及對未來的展望，部分人更有兩三個願望，滿腔熱誠。我亦許下願望，希望大家能保持身體健康。

「民以食為天」，說起大旅行，當然不能不提當日豐富可口的午餐。其中的蟹柳蒸滑蛋和黑椒牛仔骨更是美味絕倫，使人讚不絕口，回味無窮。大家吃吃喝喝，不亦樂乎。

可惜的是，經過半天的活動，我體力不支，未能參與下午的活動。至於意猶未盡的各位會員和家屬則到了營地各處享用各種遊樂設施。

今年的大旅行就這樣過去了。真是愉快的一天！



KK

# 國際會所會議及培訓中心會議

大家好！我是莉莉。我作為卓越之友的會員代表，剛與 Francez 及護師 Iris 出席了在挪威奧斯陸舉行的國際會所會議。為了這次的旅程，我們作了數不清的準備工作。我一方面要準備充足的衣物及藥物，以及作好前往陌生國度上台演講的心理準備；另一方面，為求令報告盡善盡美，Francez 和我更是為了搜集資料和製作簡報忙得透不過氣。早已忘掉一切簡報製作技巧的我，在 Francez 的多番協助下，總算能成功趕及在出發前完成簡報，令報告得以順利進行。各種辛苦努力，換來的就是這 9 天多姿多采的旅程。在過去一星期，我經歷了很多第一次：

第一次前往挪威；

第一次出席國際會所會議；

第一次在飛機上一分鐘也睡不著；

第一次因為時差而在參與會議時睡著了；

第一次參觀外國美輪美奐的會所；

第一次用英語分享自己的復元故事；

第一次因為緊張而在面對約六百人演說時顫抖到「呀媽都唔認得」；

第一次聽別人的復元故事感動至落淚；

第一次有機會吃到那麼多三文魚；

第一次看見外國那麼多肩並肩的真人實例，令我感動！



.....諸如此類的「第一次」，多不勝數，不能盡錄！而這次的經驗也有助我定下自己的個人目標，例如建立適合自己的健康生活模式 (Wellness)，制定長遠人生計劃，以及積極面對自己的病患，過上豐盛的人生。

不過若提及我今次最大的得著，我認為是透過聆聽其他會所會員的復元故事分享，更深入地學習到會所運作的理念。有一位分享者，六年內十三次入院，而另一位分享者則同時患有五種精神病，至今情況仍未穩定，但他們即使在復元路上遇上如此多的挑戰，卻仍能勇敢面對人生，甚至特意站到眾人之前講述自己的經歷，為推廣精神健康以及會所模式出一分力。他們展示出的毅力自不用說，但最觸動我心靈的，是他們與會所職員建立的那份關係。

會所向來都以職員、會員間的緊密關係自豪。一如本屆會議的口號「We are not alone (我們並不孤單)」，除了身邊的家人及朋友，來到會所的我們更能得到職員及其他會員的支持。而在挪威，透過聆聽世界各地會所會員的分享，以及親身到奧斯陸會所參觀，我更深入理解到這種平等、互信、肩並肩的關係如何協助康復者走出低谷。面對困難與挫折時，身邊可以有人支持我們重新出發，這能給我們莫大的勇氣挑戰、去嘗試，積極向前。

「Clubhouse works (會所是行得通的)」。雖然我來到會所的日子並不算很長，但卓越之友已成為我心目中的第二個家。期望在這次旅程過後，我能將學到的知識及得到的經驗回饋會所，與一眾職員會員一同貢獻會所，為推廣會所模式盡一份微小的力量，令更多康復者能認識、加入卓越之友這個大家庭！

莉莉

# 花花世界鬆一鬆

8月6日(二)的晚間活動是「香薰乾花盆栽製作班」，由南翼地下兩位社工李姑娘和蔡姑娘負責。活動在下午五點正式開始，兩位姑娘解釋一下活動的流程，接著便講解香薰乾花盆栽的製作步驟。原來過程可以很隨意，任由各位自由發揮。姑娘向每人派發一盒材料，以及剪刀、牙籤和顏色筆等工具。

我們首先在花泥的中央插了一朵鮮艷亮麗的玫瑰花，有紅、黃、粉紅三色可供選擇。然後大家按個人喜好，插上不同種類、不同顏色的植物。花盆和花泥間仍然有一些空隙，我們用小碎石把它填滿。最後在盆栽加上幾滴香薰油(有橙味、佛手柑和乳香三種)，作品便大功告成。我對自己製作的盆栽感到相當自豪，把它送給自己最喜歡的作家。

活動的第二部分是教授我們用香薰油按摩手部穴位。姑娘提供了玫瑰和檀木兩種香薰，並派發講義。原來香薰油配合穴位按摩，有助鬆弛身心。她們還贈予各位會員一小瓶香薰油，作為參與活動的禮物。最後，每人更獲得一盒紙包飲品。

我們都對自己的作品非常滿意，紛紛拿起手機跟作品拍照。活動內容豐富，時間過得相當充實。如果再有類似的活動，我們都會再參加。順帶一提，該類型活動只有十個名額，所以報名從速。



萬里望

## 手工皂DIY

星期六，我參加了會所舉辦的手工皂班，由義工 Shirley、Meo 和明明教授我們如何製作純天然手工皂。手工製作的肥皂在外面的店鋪購買會較貴，而自製的相對較便宜，加上成份較天然，沒有添加防腐劑，能夠呵護肌膚，敏感皮膚也很適合使用！

製作手工皂所需的材料大概有橄欖油，椰油，化學品，香料等，還有幾種材料我記得不太清楚。整個手工皂製作過程大約需要一小時多，製作過程中我和其他會員參與了量材料、將材料混合攪拌及倒模等工序，而有些需要接觸化學品的工序較危險，則由義工導師親自出手完成。

總括而言，這是一個很有趣的活動，以前經過手工皂專門店時一直很好奇這些手工皂是如何製作的，今次有幸能夠邀請到三位經驗豐富的導師來教授，讓我有機會了解更多手工皂製作的知識。製作手工皂過程實在不容易，需要不停攪拌材料，手會有點累，但全靠各會員互相合作，最後成功完成手工皂，並增進了彼此之間的友誼。期望下次有機會再參加此類活動！

Karen



# 青友會Jam歌

青友會是卓越之友為 30 歲或以下會員成立的一個團體，以凝聚青少年會員，並提供平台讓大家展現才華。

今年年中，卓越之友參加了思健才藝比賽並得到資助，購買了兩把結他、一個擴音器和一個木箱鼓，Jam 歌活動也因此可以順利舉行。早前，我們已舉辦過兩次 Jam 歌，發現不少會員對 Jam 歌都感興趣，所以於 10 月 19 日在社區資源室舉行第三次 Jam 歌。

第一二次 Jam 歌，我們人數較少，合奏的歌曲也較少。而今次有 Martin、石仔和 Rachel 加入我們，場面更加熱鬧。這次我們合演了 3 首歌曲，包括「友共情」、「小酒窩」、和「喝采」。不過其實我練習這些歌曲的次數不多，故在演出時多少有點錯漏。至於我練習很久的「生命有價」，則因時間有限，無緣在這次活動演奏，確實有些遺憾。

我很欣賞 John 用結他自彈自唱，給人一種從容不迫的感覺。即使是第一次彈奏的歌曲，他也表現得很熟練。Martin 則協助拍攝影片和給予我們意見。他建議我們把「喝采」分成男女合唱，甚有創意。其他會員則一起合唱，我覺得大家很有默契，表現得很團結。

這次 Jam 歌，因為我們人數眾多，所以花了不少時間才成功配合大家的拍子，但眾人都非常投入，瀟灑愉快的氛圍。我很期待下一次 Jam 歌，亦希望自己在下次活動前可以練習更多，表現得更好。我們希望定期舉辦 Jam 歌活動，彈奏一些較「潮」的歌曲。未來我們亦會舉辦更多青友會的活動，歡迎大家加入！



之樂

## 做運動的好處

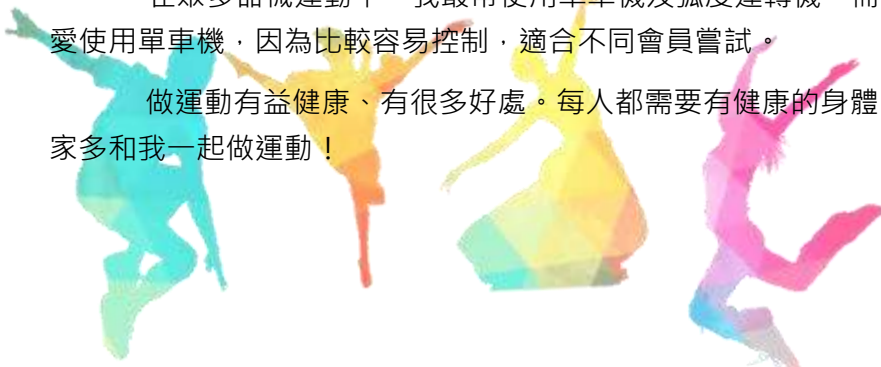
會所提供各式各樣的器械運動設施供會員使用。幾個月前，在 Henry 和其他職員會員的鼓勵下，我嘗試在會所建立做運動的習慣。

起初嘗試時的確有點困難，因為沒有會員陪伴，互相支持一起做運動。但漸漸我發現做運動除了能幫助我出一身汗和鍛鍊肌肉外，亦令我可以放鬆身心。我明白到做運動能夠強身健體，有益身心。我希望能透過與其他會員分享做運動的心得及之後的改變，令更多會員都能開始定時做運動。一想到這一點，我便堅持下來了。

在眾多器械運動中，我最常使用單車機及弧度運轉機，而當中我最愛使用單車機，因為比較容易控制，適合不同會員嘗試。

做運動有益健康、有很多好處。每人都需要有健康的身体，希望大家多和我一起做運動！

Vincent



## 行政部

1. 會員莉莉、莉莉妹妹 Sheila、Francez 及 Iris Lo 代表卓越之友參加由 9 月 26 日至 10 月 3 日於挪威奧斯陸舉行的國際會所會議及培訓中心會議，並分享了健康生活模式、顧問委員會及復元故事，非常順利。
2. 現正招募門診會員登記為瑪麗醫院病人資源中心義工，聯絡人：行政部、Enzo, Chris。
3. 本年度三星期培訓將於 5/11(二)至 22/11(五)期間舉行，台北真福之家會派員參加培訓。Eva 會於最後一星期到會所協助培訓，鼓勵會員回來協助。
4. 為了慶祝我們 20 週年書籍--「心路-卓越之友 20 年」新書發佈，我們將於 2/12/2019(一)3:00-5:00pm 有傳媒訪問，屆時歡迎會員到會所支持。
5. 舊職員 Rachel 已完成 2 年的護士課程，她於 15/10/2019 回來會所協助直至護士牌照程序成功批核。

### 過渡就業

1. Clara 已於 21/10/2019 接任摩根士丹利亞洲有限公司郵務助理一職。
2. 淑儀已於 7/8/2019 擔任美國禮來亞洲公司文員一職。
3. 清華於 29/7/2019 上任香港置地集團有限公司男仕制服房助理一職。

### 輔助就業

1. 顯禮已於 17/8/2019 完成 Coben Limited 辦公室助理一職，並由廣輝於 23/9/2019 接任。
2. Chris 於 2/10/2019 上任怡和洋行辦公室助理一職。

## 文書部

1. 本年度周年慶典暨義工感謝日活動名稱已定為「卓越廿一賀四喜」。慶祝卓越之友成立廿一周年，義工嘉許，團年，認證成功。當日會有豐富節目，包括精彩天才表演、開心大抽獎、琳琅滿目的自助午餐等等。歡迎各位會員與最多四位家屬一同參加。詳情請參閱宣傳海報，或致電文書部(電話：2517 3703)查詢。
2. 為歡迎台北真福之家各職員會員到來參加三星期訓練，文書部已於 22/10(二)及 25/10(五)舉行了普通話介紹員訓練班。兩日共有十多名會員參加，反應熱烈。
3. 舊職員 Rachel 已於 15/10(二)回歸會所工作。她將會在未來一個月協助文書部運作。
4. 教育委員會第三次會議已於 9/8(五)召開。下一次教育委員會會議預計於十一月下旬召開，日期待定，歡迎有興趣會員參加。
5. 教育需要調查結果已於週會向各職員會員報告。結果顯示會員對實用、免費、與就業相關的課程比較有興趣。文書部未來會收集更多符合上述條件的課程資訊並推廣給大家。
6. 中文輸入法班將於十一月中旬完結，最後一堂為 18/11(一)，請各位會員注意。

## 環保小賣部

1. 中秋團圓歷奇營已圓滿舉行；我們有 73 位會員，26 位家屬 6 位職員及 16 位義工參與當日活動，我們一同共度愉快的一天。
2. 手工皂製作班已順利完成，成品將於環小部以成本價出售。
3. 社工講座：精明理財將於 16/1/2020(四)下午舉行。
4. 新一季衣服回收活動所收到的衣物已於 10 月 28 日開始派發，以協助有需要的會員及支持環保。
5. 香港公園義工何小姐已於 9 月 5 日會所教授室內盆栽栽種，約有 15 名會員開心參與。
6. 中西區健康節已於 9 月 7 日舉行。
7. 我們將於露台加入更多植物元素，使之煥然一新。

# 膳食部

1. 8月31日週末活動為冰皮月餅製作，會員和職員一同製作了很多冰皮月餅，給大家一同分享，大家都津津樂道。
2. 晚間活動也安排了很多做運動的節目。例如9月30日的羽毛球練習和10月17日的收腰體操，大家都投入這些帶氧運動。
3. 另外每月的生日會膳食部繼續創作自家制生日蛋糕。8月份有雪山蛋糕，9月份有飄雪蛋糕和10月份有愛心蛋糕。



雪山蛋糕



飄雪蛋糕



愛心蛋糕

## 青友會報告

1. 我們於10月19日(六)舉行了第三次Jam歌活動，有不少會員職員參加，十分開心熱鬧。我們將加緊練習，希望能在卓越廿一賀四喜當日表演，亦歡迎更多有興趣會員加入。
2. 我們未來將會重新裝飾會面室(一)，作會議、休息或Jam歌等活動之用，請期待！

## 二零一九年十一月

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
						棋藝/器械/卡拉 OK +生日會 錦輝, Henry, Enzo
3	4	5	6	7	8	9
	中文輸入法班 11:00-12:00pm	← 三星期訓練 英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm 勵友會會議 7:00-9:00pm	就業晚餐 5:00-8:00pm 巧玲, Henry	中文輸入法班 11:00-12:00pm	就業午餐 (儀容化妝) Katy, Francez, Martin, Bianca
10	11	12	13	14	15	16
	中文輸入法班 11:00-12:00pm	身心鬆弛 5:00-6:36pm Clara, Enzo 英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm		中文輸入法班 11:00-12:00pm	三星期活動 (長洲遊) 莉莉, Eric, Tracy, Rachel
17	18	19	20	21	22	23
	中文輸入法班 11:00-12:00pm	英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm	小食班 5:00-6:36pm 巧玲, Tracy	→ 5/11-22/11	卡拉 OK/自助餐 Katy, Henry, Bo
24	25	26	27	28	29	30
		卡拉 OK/棋藝 5:00-6:36pm Joyce, Martin 英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm		中文輸入法班 11:00-12:00pm	手工皂製作 義工明明, 淑明, Tracy, Enzo

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
	傳媒訪問	英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm	羽毛球 (香港仔體育館) 5:00-7:00pm Eli, Enzo		教育午餐 (家居安全) Mimi, Francez, Martin, Bianca
8	9	10	11	12	13	14
		和諧粉彩班 5:00-6:36pm Katy, Bianca 英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm			就業午餐 (壓力處理) +生日會 Ziv, Debby, Enzo
15	16	17	18	19	20	21
		英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm	電影欣賞 5:00-7:00pm Chris, Bianca		教育午餐 (復元 360) 詩琿, Debby, Bo
22	23	24	25	26	27	28
		聖誕 BBQ 晚會 5:00-8:00pm Bianca, Bo, Martin 英文班 3:30-4:30pm	聖誕節	南丫島一日遊 11:00am-3:00pm Ceci, Enzo, Martin 聖誕節翌日		工展會(銅鑼灣) 琳琳, Henry, Debby
29	30	31				
		英文班 3:30-4:30pm				

## 二零二零年一月

日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4
			元旦太平山遊 Debby, Henry	手機班 5:00-6:36pm 德望, Henry		就業午餐 (工作人際關係) +生日會 Anthony, Francez, Martin, Bianca
5	6	7	8	9	10	11
		新年手工班 5:00-6:36pm Joyce, Martin 英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm	割水仙 2:00-4:00pm 義工 Wendy, 環保小賣部		義工感謝日- 卓越廿一賀四喜 10:00am-3:00pm 全體職員
12	13	14	15	16	17	18
		英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm	社工講座(理財) 2:00-4:00pm 環保小賣部	就業晚餐 5:00-8:00pm 巧玲, Tracy	新年糕點班 慧清, Debby, Enzo
19	20	21	22	23	24	25
		行年宵 5:00-6:36pm 蘭子, Bo 英文班 3:30-4:30pm	普通話班 11:00-12:00pm			農曆年初一
26	27	28	29	30	31	
農曆年初二	農曆年初三 盤菜喜洋洋 莉莉, Eric, Bianca	農曆年初四	茶道 5:00-6:36pm 錦輝, Bianca 普通話班 11:00-12:00pm			

<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. 為慶祝會所 20 週年書籍--「心路-卓越之友 20 年」新書發佈，我們將於 2/12/2019(一)3:00-5:00pm 接受傳媒訪問，屆時歡迎會員回到會所支持。
2. 「心路-卓越之友 20 年」一書已在公共圖書館上架，歡迎會員借閱及推廣。
3. 本年度三星期培訓將於 5/11(二)至 12/11(五)期間舉行，台北真福之家會派員參加培訓。Eva 會於最後一星期到會所協助培訓，鼓勵會員回來協助。
4. 16/11(六)活動為三星期培訓活動：長洲半日遊，會所將不會開放，請各位會員注意。
5. 11/1/2020(六)為本年度周年慶典暨義工感謝日，活動名稱為「卓越廿一賀四喜」，慶祝會所成立廿一周年、義工嘉許、團年、認證成功。歡迎各位會員與最多四位家屬一同參加。詳情請參閱宣傳海報，或致電文書部(電話：2517 3703)查詢。

歡迎讚好卓越之友 Facebook 專頁，獲得更多最新消息！

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.

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！