

## 美國虛擬會所會議

國際會所於 10 月 8 日至 10 月 9 日舉行一連兩天的美國會所會議，這次因為疫情關係，會議首次創新地以線上方式舉行，我也有幸與 Eric, Enzo, Martin 和 Raymond 一起參與這個會議。

起初我對參與這個線上虛擬會議有很多顧慮，一是要用英語介紹會所在疫情下做的問卷及活動，害怕自己英語欠佳而聽不懂別人的演講和自己的演講不夠好；二是整個會議在香港凌晨時間舉行，擔心自己在會議進行期間睡著。不過，經職員 Eric 鼓勵下，我最後決定參加，因為覺得參加這個美國線上虛擬會議很有意義，可以吸收其他國家會所在疫情下的做法，有利於卓越之友推行措施和活動。當我們正密鑼緊鼓籌備之際，美國會所其後告知線上分享時間有限，僅有時段供給美國的會所分享，卓越之友不用演講，那時我一方面覺得鬆了一口氣，但又覺得準備了這麼久，突然取消很可惜！

會議進行當天，除了開幕和閉幕，我選擇了三個範疇的工作坊，包括健康及社交活動、就業和社會公義。疫情下，國際會所舉辦不少活動，其中印象最深刻的是「Flu-B-Q」，有一系列的健康檢查，例如幫會員量血壓和提供健康資訊，完畢後會員可享受燒烤的樂趣；也有進行中國式運動如太極，有助會員身心健康。關於就業，主要是分析就業數據、會員就業經驗分享以及感謝僱主。至於社會公義的工作坊則講述種族歧視和文化差異，呼籲人們消除歧視，例如黑人應有投票權。參與這個會議後，我發現卓越之友在這三個範疇都做得不錯，值得稱讚！整個會議我很專心地聽，只是有時因為語言限制不知講者說甚麼，期待下次有機會可以到外地參與會議！

之樂

## CLUBHOUSE CONFERENCE

OCTOBER 8-9, 2020



Opening Plenary  
October 8, 2020



這是我第一次參加國際會所會議。這次會議令我對會所的準則和如何實踐這些準則有更深的了解。同時，我亦被會所正面、積極的精神所感動，例如有數間會所分別展示了他們如何有創意地使用資訊科技，在疫情中維持會員之間的聯繫，並把會所的日常運作透過科技在網上進行，維持會所有效的運作。

Raymond



# 《疫不亂心》

新冠肺炎，肆虐全球。在疫情之下，大家或許感到孤立無助，難免容易出現負面情緒。這時候，大家應該尋找適當的人傾訴，可以是家人、可以是朋友、可以是社工。最簡單直接就是打電話回會所，找職員協助，始終他們對會員有一定程度上的了解。

身為長期病患者，屬於高危一族，大家都被迫逗留家中。看似十分苦悶，但大家可以善用時間，做自己喜歡的事情，學習一些新事物。除了在家中看電視、聽歌，大家可以利用 zoom，參與會所的視像會議和遙距活動，當中包羅萬有，涵蓋運動、煮食、語言、音樂、手工藝等，大家可以選擇自己有興趣的範疇。

在這深沉的氛圍下，最重要是不要「鑽牛角尖」。大家也留意到每日都有人確診，甚至喪失性命。能夠安然無恙，已經是蒼天的眷顧。大家可以透過閱讀勵志文章吸收正能量，網絡上有不少這類型的作家。同時，亦可透過寫作，舒解愁緒，傾吐鬱結。

疫情雖然很可怕，但不要亂了心神。要相信：疫境再長都一定會過去的。相信自己，相信身邊人。但願專家能夠研發疫苗，疫症能夠盡快得到控制。「留得青山在！哪怕無柴燒？」狂風暴雨過後，必定能夠看到彩虹！

萬里望

## 開展就業新一頁

回想起去年 11 月 19 日 Francez 提醒我的一句「瑪麗有 vacancy 喇，你快啲申請啦！」，再加上 Bianca 從旁協助我網上申請，我順利通過了投考「朋輩支援員」的各種難關。

2020 年 1 月 13 日——我 dream job 夢境成真喇！我終於開展了我的新一頁，在贊育醫院 PCP 任職朋輩支援員。但因 1 月也是新冠肺炎開始襲擊本港，PCP 的探訪安排也不得不全面停下來，於是我在 1 月至 2 月先完成在職培訓，3 月至 7 月便在瑪麗醫院精神科病房實習。當我剛完成所有實習，便是疫情第三波的開始。

7 月中，我回到贊育醫院繼續朋輩支援員工作，由於沒有探訪，我每天便與我的同事（另一位朋輩支援員）製作心意卡及問題咭作將來探訪之用。問題咭上預備了一些問題，以便探訪康復者時打開話題，例如：請講出你兒時喜歡玩的一種遊戲。最近也有新的工作安排，便是要拍一段短片介紹精神健康綜合社區中心。

作為朋輩支援員很具挑戰性，因為要在家訪時分享我的復元故事，也要面對有不同需要的康復者。雖是半天工作，但我也很享受當中樂趣。

Rennie





# 恭喜賀喜

不一樣的亞 DEE 與豬仔將從戀人變成 夫婦在會所出現，皆因二人情投意合定在 11 月 7 日共諧連理、拉埋天窗~~

承蒙各方祝福，十分感謝!



# 就業心聲

很多人認為精神病康復者難以好好勝任一些工作，其實這是存在了偏見的。我認為只要給我們時間康復，其實亦能像其他人一般去上班，爭取過有尊嚴的生活。

以我為例，縱使每次的病發總令我失去工作，但只要給我時間在康復的過程中重新上路，我也能找到下一份合適自己的工作。我做過了政府機構、醫院、印刷公司，而現在我亦有機會在會所介紹的公司作過渡就業。雖然重新上班可能會帶來壓力，但有著會所和家人的支持，我在就業的路上更易過。

Ceci

我很榮幸得到置地集團為期六個月合約的文件處理員工作，為我累積文職經驗及見識到大公司的規模。雖然我的工作重複性，但講求專注、細心，皆因輸入數字較多，不能出錯。掃描器是我重要的工作伙伴，我要依靠它來掃描所有文件。每逢掃描器壞，我得等候電腦部同事前來維修才能繼續工作，在此十分答謝電腦部同事的幫忙。雖然我跟上司以外的同事不太熟悉，但上班時同事們主動拉門，可見他們的友善。在此感謝置地集團及卓越之友提供今次的過渡就業，也感謝上司 Cathy、就業經理 Eric 和 Tracy 的耐心指導。

詩琿

我於 Coben Ltd. 的輔助就業工作已不經不覺一年有多了，回想起來時間過得真的很快，雖然我剛開工不久，新冠肺炎開始肆虐香港，很多上班一族都受這個疫情影響到上班安排，往往都需要 WORK FROM HOME，未能返回辦公室工作。

幸運的是由於我的工作需要外勤，疫情不至於對我日常上班的安排有太大影響。除此之外，會所職員在這段期間都不時致電跟進我上班的情況，亦都很關注我上班時防疫措施及裝備是否足夠，叮囑我預防疫病須注重食物、環境及個人衛生，當然口罩足夠亦是重要的一環。

現在我在這裏工作很愉快，和幾位同事相處融洽，有不明白的地方他們也很樂意教我，暫時大部分的工作也能處理到，有時也會有具挑戰性的部份，幸好我也能應付得來。

希望將來能夠繼續在這裏順利工作，事事平安。在這裏多謝 Francez 當初介紹這份工作給我。

John

1. 會所新增了一部手機，將會作會所活動宣傳及WhatsApp, WeChat, Line等之用，原有的手機將會作外展及活動當日聯絡之用。
2. 卓越之友現提供有限度服務，個別支援有需要的日間會員，如會員有情緒上需要支援，可致電會所聯絡職員跟進。會員可以透過 ZOOM 和 FACEBOOK LIVE 參與會所活動。因涉及私隱，請大家不要擷取、拍攝或進行錄影等。如參加活動者想避免上鏡可自行關閉鏡頭，多謝合作。
3. 日間醫院會為恆常回會所(一星期兩次或以上)的會員定期進行深喉唾液測試，會員會收到日間醫院個別通知預約檢測時間。
4. Eric, 之樂, Martin, Enzo及高級職業治療師Raymond Wong已於10月9及10日凌晨參加了國際會所舉辦的美國虛擬會所會議。
5. Ceci, Flora, Mimi的家姐Bella將會代表卓越之友參加2020年11月10及11日舉行的加拿大虛擬會所會議。
6. 我們於24/7-7/8/2020做了一份關於會員於疫情期間狀況的問卷，發現會員的情緒與疫情的穩定性有關，朋輩會員比日間會員受更大壓力。會員覺得會所提供的抗疫資訊、個人支援及教育活動最切合他們的需要，有助他們放鬆身心/減低壓力，有寄託及得到情緒支援，我們於2/11至13/11會再派發問卷，鼓勵大家踴躍參加。

#### 就業

1. 會所新增了一份過渡就業：香港置地集團公司 - 辦公室助理(餐廳及更衣室)。

## 文書部

1. 由於會所部份電腦使用 WINDOWS 7 PROFESSIONAL 將於 2021 年底終止支援，我們已購置了新一批電腦作更換 WINDOWS 10 作業系統。
2. 經第一次活動籌委會討論後，12月26日的家屬活動已定名為「疫下溫馨賀聖誕」，由於疫情關係，活動將於12月26日10:00am-12:00nn以ZOOM線上形式舉行，現已開始接受報名，歡迎所有會員及家屬到接待處或致電會所報名，名額50人。詳情可留意活動海報或致電會所查詢。第二次活動籌委會會議將於13/11/2020(五)10:30am舉行。
3. 現誠邀各部門鼓勵會員自薦或提名為「疫下溫馨賀聖誕」作心聲分享及協助當天司儀工作。

## 環保小賣部

1. 感謝 Frankie So 送贈數箱皮料給會所，稍後會用作皮革製作班之用。
2. 多謝香港經濟日報送出月餅券，我們已同會員分享。
3. 我們收到了中西區護理及專職醫療服務的小冊子，當中的病人自強計劃可以值得參考，詳情可到健康加油站查閱。

# 膳食部

1. 過去幾個月因疫情關係，會所只能提供有限度服務，膳食部也無法提供午膳。但膳食部也不停地外展會員保持聯絡，互相關懷。在此期間膳食部日間會員回會所後都十分合作，自覺地幫助清潔廚房，餐廳等地方，在此十分感謝!
2. 齊齊煮一味活動推出後，得到很多會員支持並給予意見，藉此，鼓勵會員多用ZOOM上網參加所有會所活動。
3. 收到最新防疫措施，會所範圍內不准進食，會員亦都不要自攜外賣回會所進食，多謝合作。

# 卓動TEEN空

1. 青友會已運作了一段時間，每星期都有7-10位會員參與。
2. 7月尾開始大家為青友會更改名稱，各位都提出了很多元素和意念。經過三星期的討論、篩選和設計，終於在8月14日共識出<卓動Teen空>，「卓」是卓越之友，「動」是活潑有動力。「卓動」亦是躍動的近似音，代表不停向上。「Teen」是年青人，「Teen空」是天空的近似音。除了代表這裡宛如一片廣闊的天空讓年輕的會員發揮自己的長處，也代表著無論天空如何變幻，是晴或陰，<卓動Teen空>的好夥伴也願與你一同渡過。
3. <卓動Teen空>的英文名稱亦於8月28日出生了，為<<sup>i</sup>Younthood>。我們取<sup>i</sup>為ignite 燃點的意思，Younthood是取於brotherhood。
4. 現在我們正為<卓動Teen空>設計logo，希望在很快的將來可以把新的logo展現給大家。
5. 我們正在為會面室(一)大變身，我們訂購的部分傢俬已到達會所。

## 二零二零年十一月

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
	請留意每週網上活動資訊					心靈午餐(靜觀教育) Eric, Enzo
8	9	10	11	12	13	14
	請留意每週網上活動資訊					聖誕立體卡片製作 及簡單手繪 Flora, Bo
15	16	17	18	19	20	21
	請留意每週網上活動資訊					拉筋鬆一鬆 Henry, Tracy
22	23	24	25	26	27	28
	請留意每週網上活動資訊					身心鬆弛 Francez, Martin, Bianca
29	30					



<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. 因疫情關係，卓越之友現提供有限度服務，個別支援有需要的日間會員，如會員有情緒上需要支援，可致電會所聯絡職員跟進。會員可以透過 ZOOM 和 FACEBOOK LIVE 參與會所活動。
2. 醫院道及高街出入口將會有保安人員駐守為到診人士量度體溫，如各會員進入戴麟趾康復中心時，記緊帶覆診紙或會員證及戴上口罩方能進入。
3. 12月26日的家屬活動已定名為「疫下溫馨賀聖誕」，由疫情關係，活動將於12月26日10:00am-12:00nn以ZOOM線上形式舉行，現已開始接受報名，歡迎所有會員及家屬到接待處或致電會所報名，名額50人。參與活動及填妥活動評估表後可獲得精美大聖誕禮物包一份，包括會所風褸及手工肥皂，禮物包有限，先到先得。詳情可留意活動海報或致電會所查詢。
4. 現誠邀各部門鼓勵會員自薦或提名為「疫下溫馨賀聖誕」作心聲分享及協助當天司儀工作。
5. Flora 於 16/11(一)起，每星期 3 天半時間到精神科外展服務部門學習及交接，並於 4/1/2021(一) 正式調職到外展服務部門。

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)

Facebook 專頁：[@phoenixclubhousehk](https://www.facebook.com/phoenixclubhousehk)



### 開放時間（疫情期間局部開放）：

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. (暫停)

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！