

2020疫下溫馨賀聖誕節目回憶錄



2020 年對大家來說可能都是艱難的一年，我有一段時間因為身體不好未能返回會所參與活動。大約 2020 年 12 月初我終於可以有多些時間返回會所。剛好臨近聖誕佳節，會所在疫情底下不忘舉行

聖誕活動與會員歡度佳節，亦非常感謝卓越之友各位會員和職員鼓勵我參加今年的聖誕活動：〈疫下溫馨賀聖誕〉的籌備工作。

〈疫下溫馨賀聖誕〉是卓越之友首次以 ZOOM 線上會議的形式慶祝聖誕，今年很榮幸有 Francez 和 Yuki 為節目擔任司儀，過程雖然在網絡通訊有少許問題，但慶幸總算辦得十分成功。



當天活動正式開始是早上 10 時正，主要參加對象為會員及家屬，當日我們玩了兩個遊戲：〈猜猜我是誰〉及〈聖誕老人話〉，反應十分熱烈，當時線上有超過 50 人在線，我們玩遊戲時都笑得合不攏嘴，尤其線上的琳琳及遠在日本的 Janet 為我們打氣及推動節目的喜氛，當時大家都玩得十分投入。另外亦十分感謝由扶康會康晴天地社工盧姑娘分享關於家庭溝通技巧的主題講座。



除了 Francez 和 Yuki，非常感謝 Martin 為我們準備聖誕歌和進行錄音及籌備各項環節如遊戲抽獎等等，Rachel 當天雖然不能親身參加，但她也為我們在家中錄製彈聖誕歌片段，阿虎當天也為我們扮演聖誕老人進行抽獎活動，令這一個活動增添了不少聖誕氣氛。

因為疫情關係，可以出席於會所一同參與的會員亦都有人數的限制，幸好大家都很樂意幫忙處理當天的大小事務，就如當天 Kendall 為我們處理突發事件和其他雜務。而我則擔任了部分攝影工作和讀稿，憑著大家群策群力才可以令到活動順利進行。

還有當天比較特別的是，我們將有一位職員離開卓越之友的大家庭—Flora，她完成這個活動之後就會轉職到外展部門工作，她在卓越之友的最後一段日子仍盡心盡力為我們籌備這個活動，更於當天控制著整個活動流程順利完成。

雖然今年因為疫情有很多會員未能長時間回來會所參加活動，希望大家能向 2021 年展望，亦希望疫情快點完結讓我們可以再次面對面聚首一堂。

疫下溫馨賀聖誕心聲



雖然過了一個多月，我相信大家還記得我嘛^^?

我是疫下溫馨賀聖誕的司儀 Yuki~ 不知道大家覺得我的表現如何呢? 希望是個好答案吧...

這是我人生中第一次做司儀，對我來說是一個大挑戰，因為自己性格較文靜，當會所邀我參與司儀工作，我都有些害怕應付不來。因工作關係，就連最初寫稿的過程也來得不容易。因為疫情關係，會所活動都移師到 Zoom 進行，疫下溫馨賀聖誕這個普天同慶的活動也無可避免，要在線上舉行，司儀稿需要重新寫過，幸好有 Francez 給予意見才寫好。因為找到工作的關係，不能常來會所練習，所以只可盡量於假期時來練習，慶幸每次練習都順暢完成。由活動開始至玩遊戲都主持得順利，不過到了講座環節，因為出現技術性問題，需要延遲開始。我需要立即更改活動編排，並「臨場爆肚」，非常考驗我的應變能力，幸好活動到最後可順利完結。這次挑戰做司儀的崗位能順利完成，很感謝 Francez 的從旁協助，也令我感到非常有成功感。雖然這次活動以 ZOOM 舉行，但我亦能感受得到大家玩得開心，希望在下次活動大家可以再見！當然更希望疫情快些過去，於卓越之友與大家見面。

Yuki

轉職感想



「大家好，我係文書部新職員 Flora！」現在憶起，說這句話也彷彿是不久之前。2020 年初加入會所，還記得那時候疫情開始肆虐，我來到時已不能與大家以「真面目」相見，只能隔層口罩去認識你們。很感謝各位（尤其是文書部的職員和會員）在我初來報到時教我有關會所的運作及會務。就如我在歡送會上所說，這短短一年間我從各位身上學到了很多，大家在不同會議上的踴躍教會了我要勇敢表達、在處理會務時的認真使我亦時常鞭策自己。

這一年裡我在會所也經歷了不少，包括疫情下的虛擬會所、與卓動 TEEN 空共同成長、與會員肩並肩工作、參加加拿大線上虛擬會議、幫忙籌備疫下溫馨賀聖誕的活動...這一切使我對會所模式有更深切的體會，亦改變了很多我的想法，所以我真的很感恩能有機會到會所工作。謝謝大家給我的離別祝福，還有卓動 TEEN 空準備的唱歌驚喜，有緣再見 Flora

新職員入職感想

我係文書部新職員 Alice

2020 年 12 月 7 日，我懷著緊張又期待的心情來到卓越之友入職。這是我畢業後首份工作，所以更加忐忑和緊張。我對這裏的認識僅限於依稀印象的三或四年前來這裏參觀的朦朧記憶和卓越之友網站的介紹。來到發現會所的運作和文書部工作比想象中還要繁複，起初還有點無所適從，幸好有一班十分友善、熱情的會員和職員很樂意解答疑難，幫助我更加熟悉這裡的工作日的運作。而且會所會員和職員關係很融洽。托職員和會員的福，現在習慣了許多，也慢慢找到自己在會所模式裏的角色，希望之後能盡我所能，努力為會所服務^^ Alice





加拿大國際會所會議



我很榮幸能夠在疫情期間，參與了加拿大國際會所會議，這是一個難得的體驗。在疫情前，會所參與的國際會所會議都會由職員及會員一同飛往當地去參與會議的，這需要金錢上的準備，會員更要上台分享，這樣對我相對上來說是比較有壓力的，亦很怕英文未很流暢的我未能應付。但是，今次因為疫情的關係，亦有機會令我由一個新的方式——ZOOM，去與其他海外會所交流，講者也分享了很多如何在疫情中，與會員肩並肩地運作會所。在這裡我很感謝 Flora 的幫助，使我更容易理解講者所分享的內容和意思，亦很開心 Mimi 的姐姐抽空參與是次會議分享。

我看得出其他海外的會所和我們會所一樣，努力地摸索和學習如何在疫情下、減少的面對面社交接觸中，盡可能給予會員最大的參與度。在減少接觸的情況下，會所都使用各式各樣的網絡媒體接觸會員，讓會員在家中不致被忽略，更構思很多有意義的工作讓會員一同參與。

會所持續使用 ZOOM 視訊軟件，除了平常舉行部門會議外，又舉辦各式各樣的興趣及教育活動，更會定期分享防疫資訊。我們從這段期間學懂了如何好好利用網上媒體與大家分享螢幕，與會員肩並肩的一同完成不同的工作。同時，他們交由會員用電腦去設計會所的刊物及課程教材，這令會員獲得更多的成功感。會所又會建立外展小組，讓會員也可以參與外展工作。

在外國的會所為了照顧新會員，特地為他們拍攝會所實景的影片，讓新會員了解會所後，也能加入會所參與不同的活動。他們為怕會員沒有足夠食物，更有送餐服務，讓會員在家中亦能感受到溫暖，同時亦是他們最期待和人接觸的機會。而我們卓越之友也有齊齊煮一味活動，職員和會員一同準備日常生活菜餚和小食，訓練生活的技能。

我們和其他會所一樣用盡不同方式去支援會員！希望疫情快點過去，期待下一次能有機會親身參與當地的會所會議，我相信更加令我大開眼界。Ceci



《來年的希望》

作者：萬里望

二零二一辛丑年，國際之間無爭議。
天災人禍說再見，隨倒數聲音告別！

人人身體都健康，一家老幼享平安。

疫苗研發現曙光，新冠肺炎沒恐慌。

疫情陰霾已除下，外出無須戴口罩。

限聚令徹底取消，市民玩樂至深宵。

社會穩定又繁榮，沒有血腥與暴力。

彼此共同手牽手，建設和平自由城。

新的一年新希望，但願信望愛散播。

地球村內展光芒，世界邁向大諧和！

FLYING HIGH@ 22 ANNIVERSARY

卓越廿二展翅飛

卓越之友二十二周年、義工嘉許、團年

以ZOOM 線上形式舉行

22周年慶祝短片

嘉賓致辭

義工嘉許頒獎禮

全年大事回顧

會員心聲分享

天才大匯演

幸運大抽獎

集體遊戲

MAR 6, 2021 SAT (10:00AM - 12:00NN)
PHOENIX CLUBHOUSE

1. 國際會所因應疫情關係正計劃籌辦綜合培訓(網上版)。
2. 國際會所誠邀會員或職員成為會所認證專家, 條件如下:
 - 獨立 (能自己照顧自己/ 自己安排旅程)
 - 了解會所模式
 - 語文及溝通能力良好, 流利普通話及英語有興趣請與 Francez 聯絡。
3. 因全球疫情嚴峻, 世界各地會所的認證均被取消。有見及此, 國際會所把所有已認證的會所的有效日期延遲一年。卓越之友的認證有效日期亦由2022年9月30日延遲到2023年9月30日。
4. 因應近日有醫院日間服務爆發新冠肺炎, 精神科日間醫院服務自2021年1月8日起全面關閉。卓越之友會以職業治療門診服務方式, 提供有限度的服務予有需要支援的會員。如會員需要會所的支援可致電會所與負責職員聯絡。
5. 會所滿意程度調查已透過Whatsapp 發送給大家, 請會員踴躍填寫。

就業

過渡就業:

1. 兩份香港置地集團的辦公室助理(男士洗衣房助理)的職位。暫由怡和思健找其他機構的服務使用者接任。

輔助就業:

1. Amy 已於30/11/2020 完成貝克麥堅時律師事務所市場助理一職。
2. Ocean 已於30/10/2020完成惠利香港有限公司在瑞士很行的郵務室運作助理一職。

文書部

1. 因應近日有醫院日間服務爆發新冠肺炎, 所有精神科日間醫院服務包括卓越之友已於 1 月 8 日(星期五)開始全面關閉, Zoom 會所會議和活動仍如常進行, 如有需要支援的會員可與職員聯絡。
2. 為保障大家安全及健康, 以職業治療門診身份回來的會員須每半個月填寫<會員健康記錄表 FTOCC>。每兩星期須提供 2019 冠狀病毒深喉唾液檢測, 並將報告結果交給部門職員參閱, 每位會員到會所參與會所工作不多於二小時, 會所範圍內不准飲食, 亦不要自攜外帶食物回會所進食。多謝合作。不便之處, 敬請見諒。
3. 我們購買了投影機, 並計劃安裝於膳食部。

環保小賣部

1. 餘暇活動問卷調查已經開始, 請會員踴躍填寫。
2. 卓越廿二展翅飛會於 3 月 6 日 (星期六) 10:00a.m.至 12:00p.m. 舉行, 會以 “Zoom” 線上形式舉辦, 歡迎會員連同家屬一齊以 “Zoom” 參加。
3. 現正招募會員一起拍攝適合會員的程度的運動短片。聯絡人: Louisa, Bianca, Eric。

膳食部

1. 為了加強阻隔飛沫散播，最近餐廳飯枱安裝了四個 U 型膠隔板，而其他枱也改裝成 L 型膠隔板。會所內仍然不可以飲食，餐廳每天都會恆常清潔，齊齊共同抗疫。
2. 疫下溫馨賀聖誕已於 12 月 26 日於 Zoom 順利舉行，當天有 33 位會員、12 位家屬一同參加，多謝大家踴躍參加，參加者一起製作了一幅畫，包含了會所的元素。

卓動TEEN空

1. 卓越廿二展翅飛的活動，卓動 Teen 空會負責製作「宣傳短片」和「天才表演」。今年我們會有新職員 Alice 和我們一起，首次錄製「天才表演」，希望可以有煥然一新的感覺帶給大家，敬請期待。「宣傳短片」方面，我們已收集大家的兩三張不同年齡和有生日蛋糕的生日相片，一兩句祝福語和感謝語的短片，希望能製作慶祝廿二和義工為主題的短片。
2. 卓動 Teen 空成員已開始清理和執拾房間，把不需要的東西都移走了，也把檯，櫈，黑板都裝好。待會員再可以回會所的時候，我們會把地方清潔好，之後鋪上地墊，豆袋和裝飾牆壁後，我們就可以正式在裏面開會了。
3. 卓動 Teen 空 logo 還在擬定中，經開會商討後，稍後會公開最新屬於 iYoungHood 的 logo。
4. 致 Flora: 欣賞妳擁有一顆善良、溫柔和真誠的心! 感謝妳這一年的同行，包括跟進會員復元進度及上網找資料以舒緩會員服藥後的不適，又樂於分享閱讀心得。記得多些回會所探望我們。祝妳前程似錦、生活愉快! 之樂 莉莉 詩琿 Jacky DICKY

二零二一年二月

日	一	二	三	四	五	六
	1	2	3	4	5	6
	←	請留意每週網上活動資訊			→	新年糕點班 Janet, Eric, Bo
7	8	9	10	11	12	13
	←	請留意每週網上活動資訊			農曆年初一	農曆年初二
14	15	16	17	18	19	20
農曆年初三	農曆年初四	←	請留意每週網上活動資訊		→	搵工技巧你要知 Mimi, Alice, Enzo
21	22	23	24	25	26	27
	←	請留意每週網上活動資訊			→	電腦班/手機班 垣, Henry, Tracy
28						

二零二一年三月

日	一	二	三	四	五	六
	1	2	3	4	5	6
	請留意每週網上活動資訊					卓越廿二展翅飛 莉莉, Francez, Mar- tin, Bianca, Eric
7	8	9	10	11	12	13
	請留意每週網上活動資訊					九型人格 Lousia, Eric, Martin
14	15	16	17	18	19	20
	請留意每週網上活動資訊					正向思維 Mimi, Alice, Enzo
21	22	23	24	25	26	27
	請留意每週網上活動資訊					復活手工班 Katy, Henry, Tracy
28	29	30	31			
	請留意每週網上活動資訊					

二零二一年四月

日	一	二	三	四	五	六
				1	2	3
	請留意每週網上活動資訊				耶穌受難節	耶穌受難節翌日
4	5	6	7	8	9	10
清明節	復活節星期一	復活節星期一翌日	請留意每週網上活動資訊			
11	12	13	14	15	16	17
	請留意每週網上活動資訊					Zoom 上放鬆玩 Jacky, Eric, Martin
18	19	請留意每週網上活動資訊				23
						24
						儀容/護膚班 Katy, Alice, Enzo
25	26	請留意每週網上活動資訊				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. 卓越廿二展翅飛 (Flying high at 22 PC Anniversary Celebration cum Volunteer Appreciation) 將於 6/3/2021(六) 10:00am – 12:00nn Zoom 線上舉行, 以慶祝卓越之友二十二週年、義工嘉許及團年。內容包括 22 週年慶祝短片, 嘉賓致辭, 義工嘉許頒獎禮, 全年大事回顧, 會員心聲分享, 會歌大合唱, 集體遊戲, 卓越天才大匯演和幸運大抽獎。費用全免, 歡迎每位會員與最多四位家屬一同用參加。請於 2021 年 2 月 19 日(五)或之前到會所接待處報名。如有任何查詢, 歡迎致電 2517 8128 與環小部聯絡。

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

電郵地址 : pc@phoenixclubhouse.org

Facebook 專頁 : @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!