

## 會所動向

由於疫情關係，醫院日間服務繼續暫停，會所日間服務仍然關閉不對外開放，會員暫時不能回來會所，我們繼續用電話支援會員和以 ZOOM 線上形式舉辦活動與會員互動，如會員需要特別支援，可以用門診身份回來會所。

這段期間，缺少了會員的肩並肩工作，確實對會所日常運作有很大的影響。很感激會員及義工們的參與，令到會所的活動更多元化及減輕職員們的日常工作，從而抽出多點時間關顧會員的日常及心靈需要。

雖然疫情使到各會所之間交流受阻，不能親身到當地參與各種會所會議，但亦無阻礙我們學習的衝勁，我們去年十月及十一月分別參加了於美國及加拿大舉辦的虛擬會所會議，目的是與其他會所保持聯繫，汲取其他會所於疫情之下所推行的各類可行的措施方案。

相信疫情都未必可以一下子退卻，而其他會所亦需要培訓，因此，國際會所現正計劃與各培訓中心舉辦網上培訓課程，我們作為亞洲區的其中代表，我們也很樂意參與其中並與國際會所商討，首先，在四月初我們計劃製作會所網上導覽，以便其他會所對我們會所環境及服務有進一步了解，在這段期間，我們積極地聯絡中國會所參與我們於七月中旬舉辦為期兩週的網上培訓課程，現有二間會所分別是四川希望之光及深圳蒲公英會所表示有興趣參加是次網上課程，當中內容涵蓋了工作日安排，如何協助會員建立個人目標，發展就業計劃，如何推廣健康生活模式，會所運作方面。

當然，中國會所都很想親身感受會所模式所帶給大家的活力及如何與會員肩並肩工作帶動會所持續發展，我們都計劃於 2022 年初，等待疫情退卻再開始舉辦實體版三星期培訓課程。

還望疫症早日遠離，大家臉上掛起的是笑容而不再是口罩。



## 加入卓越外展隊感想

卓越之友在今年一月初成立了卓越外展隊，內裡有十多位會所會員參與成為外展大使，職責是在疫情中代表會所外展未能回來會所的會員，關心他們的近況。我有很多不同的感受，既開心又興奮。原因是可以為會所作一件很有意義及很重要的事。因透過我們的外展，會員表示很高興被關心及重視。間中聯絡一些會員剛巧是他們精神狀況不太理想之時，能適時告知會所職員跟進是很重要的。這是外展隊的重要性，而外展隊的成績也不錯，在一個星期內已外展了超過 100 位會員了。大家實在很努力，很認真啊！



而大部份會員也很歡迎外展大使的關懷，實在令人很鼓舞，所以我們會繼續加油，在疫情期間關心未能回來會所的會員！

Rennie

## 一封寫給陳廣老師在天國的信

我們思念的陳廣老師您好：

聽到你離開我們的消息，我不禁乍驚乍悲。驚的是擔心你離別我們時，你有沒有心理準備；悲的是我們再見不到一位謙謙長者的笑臉。

恕我記性欠佳，最後一次見你，彷彿是在大前年會所舉辦的週年慶典暨義工感謝日。如無記錯，當天是下着細雨。我不忍看到老師獨個人離開會所，所以便拿起雨傘送老師回家。進入老師住處樓下，其時大廈的保安員還告訴我，老師會懂得自己照顧自己，於是我暫且放心。意想不到，那時是最後一次見老師。



老師閒談時對我們說，他要從屈地街住處，乘車往正街電車路，然後，經正街街市扶手電梯，返回卓越之友教我們普通話。對於你那份堅持、那份付出，確實令我們深感銘記。

曾經，老師在會所的刊物表揚我有敬老之心。其實相比老師對會所的貢獻，真的是微不足道。

聽說你是在睡夢中離世，去到天家，與世長辭，享年 91，沒有痛苦，總算是笑喪，一件好事。

在此，姑且用兩句話悼念老師：音容宛在，教澤猶存。





## 我們的義工 - 陳廣老師

收到陳廣老師離去的消息，我內心真的很難過，腦海中禁不住浮現著不同的畫面。

自 2006 年開始，陳廣老師在卓越之友當義工，他時常帶著和藹可親的笑容，耐心地教導我們普通話，他還特為我們製作教材，令到我們可以由淺入深更容易掌握課程內容，他還會於課堂裡與我們一起唱普通話歌，從歌曲中可學習更多用語及生字，亦不時為我們會所校對中文，閒聊時更會分享內地各方文化方言，教曉我們一些做人道理。

陳老師很有人情味，為人風趣幽默，偶爾一起午飯時，也會以普通話交談教導我們用字及讀音，每逢會所有普通話訪客到訪，他也會於事前特意安排補習班，教導我們如何介紹會所及一些打招呼交談上的日常用語。陳老師真是對會所付出很多很多。

他亦都是一個很感恩和懂得欣賞別人的一位長輩，我還記有一次他教完我們普通話，正想離開會所時下著大雨，我們都叮囑不用著急，可多留一會兒等待大雨過後才離去也可以，但他當時著急回家照料家人，所以未有等得雨停下來就獨自離去，當期時，會員 Eli 擔心陳老師滑倒，便自薦送他回家。之後，陳老師便將這件事與大家分享並鼓勵我們關心身邊的人。

能夠認識及接受到陳老師的恩惠是我們的榮幸，多謝陳老師的無私奉獻，透過教導普通話帶給我們溫暖，我們永遠懷念陳廣老師。

Anita

前卓越之友主管

21/4/2021

## 《陳廣老師和我的生活點滴》

陳老師在他退休前四堂，我才參加普通話班，即跟他上課只有四次，我時常都坐在他身邊，聆聽他那壯麗的發音，他好多時都喜歡在黑板上介紹古時才子的故事，借助故事來引出發音，這樣便不會有悶場。

每次放學時，我都陪伴老師一同去膳食部吃午餐。

膳食部會預先安排一頓午飯給陳老師，陳老師叮囑我食飯時不要講話。

食完午飯，他要去洗手間，我便在接待處等他，直至我們一同去搭靚。

他對我說，不用陪他到樓下，因為小巴就在樓下。

記得有一次會所有個大型活動，Anita叫我打電話給老師，請他來參加。

當進行中時，我不小心撞跌圓形枱的水樽，把陳老師的褲上弄濕了，幸好不是大礙，但心感歉意。後來活動完畢，我安排老師用餐。跟著便是陪他到會所樓下乘車回家。剛好在停車場遇到一位義工準備駕車離開並順路送老師回家，我就很安心交陳廣老師給他。

我覺得老師一定會去好地方，皆因老師在會所做義工已近十五年，很樂意幫助有需要的我們，非常難得。

最後，我覺得他的精神和魄力實在很值得我們尊敬和學習。



清香

作者：萬里望

從前這個漁港，變成高樓大廈，  
它名叫做香港，這是我們的家！

## 《天際的飛鷹》

那空中的飛鷹，在天際間盤旋。  
看牠自由翱翔，我彷彿籠中鳥！

一片灰藍天空，就在我的眼前，  
卻又遙不可及，只有牠能擁有.....

牠俯視著萬物，大地在牠腳下，  
一切變得渺小，有如一粒塵埃.....

但願我也可以，長出一雙翅膀。  
遨遊青空之中，在白雲裡穿梭.....



# 卓動TEEN空報告

1. 現需要各會員幫忙回到會所參與拍攝，令到片段可以充分顯示出會所的活力。
2. 文書部會聯同我們一同製作虛擬會所導覽。4月19日晚上，已和國際會所開了首次會議，討論了我們要拍攝的詳情。
3. 現需要各會員幫忙，回到會所參與拍攝，令到片段可以充分顯示出會所特色。房間方面，我們會繼續購置新裝飾品。現在我們先會把房間的地面鋪好軟墊，和把結他掛上牆等等。

## 部門報告

### 行政部

1. 卓越之友暫定於2021年8月舉辦精華版線上會所模式培訓：  
暫定課程如下：  
➤卓越之友簡介  
➤會所模式討論  
一、 會所就業計劃及如何發展就業服務。  
二、 工作日及如何協助會員訂立及執行個人目標。  
三、 會所的運作及如何在會所推廣健康生活模式。  
➤ 訂立實踐計劃書  
目前有成都希望之光及深圳蒲公英會所表示有興趣參加。
2. 多謝Michelle Lee(會員的家屬)贈送了30本書籍《執子之手，與子抗疾——精神分裂症患者照顧手記》，歡迎會員取閱。
3. 行政部現正更新獨立就業記錄，如會員在過往一年(2020年4月至今)曾經參與獨立就業，麻煩請通知行政部以作統計之用。
4. 卓越之友被挑選成為「會所模式」代表，獲世界衛生組織Quality Rights Initiative納入「優秀社區精神復康服務模式指引」，以表揚會所模式彰顯人權精神。該指引將於6月10日正式發放，我們鼓勵會員一起參與宣傳工作。

### 就業

#### 過渡就業

1. 志輝已於7/4/21上任香港置地集團男仕制服房助理一職。

## 文書部

1. 會所連接醫管局網絡的電腦已完成更新。
2. Alice 已於 4 月 24 日轉職到其他醫院工作, 新職員 Cecilia 將於 7 月正式接替 Alice。

### 教育

1. 普通話班每週定期舉行，多謝之樂抽空教會員及準備教材。
2. 日文班將計劃於五月下旬舉行，詳情稍後公佈。

## 環保小賣部

1. 卓越外展隊已成立並陸續外展會員，希望會員在疫情下仍發揮互助的精神。外展隊的成員均參與了會所提供的訓練，令大家更有信心作電話外展，感謝大家的熱心付出。
2. 健康問卷 2021 將於 5 月舉行，設線上及現場問卷，請大家多多參與。
3. 為了鼓勵大家在疫情下做運動，我們拍攝了一段運動短片，現誠邀會員參與配音及後製。
4. 義工安怡將於 6 月 26 日(星期六)和大家一起做瑜珈，敬請期待！
5. 卓越廿二展翅飛已於 6/3(六)順利在線上舉行，當天共有 34 名會員，26 名嘉賓、義工及家屬參加。

## 膳食部

1. 後備的負 18 度雪櫃會從會面室(一)，搬回食物倉內。現在我們安排把倉內不用的東西棄掉，騰出空間，把雪櫃搬回來，方便我們使用。
2. 我們繼續尋找健康資訊，刊登於每天的卓報上，供各會員參考。

## 二零二一年五月

日	一	二	三	四	五	六
						1
						勞動節
2	3	4	5	6	7	8
						電腦/手機安全 垣, Henry, Martin
9	10	11	12	13	14	15
		請留意每週網上活動資訊				就業及教育慶祝會 Yuki, Francez, Bianca
16	17	18	19	20	21	22
			佛誕			工作導向 Joy, Eric, Tracy
23	24	25	26	27	28	29
						集體遊戲 Louisa, Bo, Enzo
30	31					

## 二零二一年六月

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
						電腦操作應用 (Powerpoint) Karen, Henry, Tracy
6	7	8	9	10	11	12
						工作履歷寫得好 Vintral, Francez, Bianca
13	14	15	16	17	18	19
	端午節	請留意每週網上活動資訊				走出思想陷阱 Joyce, Eric, Martin
20	21	22	23	24	25	26
						瑜珈 / 拉筋班 清香, Bo, Enzo
27	28	29	30			

## 二零二一年七月

日	一	二	三	四	五	六
				1	2	3
				香港特別行政區成立紀念日		手工班 Katy, Henry, Tracy
4	5	6	7	8	9	10
						護膚/美容班 Janet, Bianca, Martin
11	12	13	14	15	16	17
		請留意每週網上活動資訊				職場人際關係 Alex, Eric, Bo
18	19	20	21	22	23	24
						情緒管理 Mimi, Cecilia, Enzo, Francez
25	26	27	28	29	30	31
						跳舞做運動 Louisa, Henry, Tracy

<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. Alice 已於 4 月 24 日轉職到其他醫院工作，Cecilia 將於 7 月正式接替 Alice。
2. 會所將於 7 月份舉辦兩星期線上培訓課程，現有深圳蒲公英會所及四川成都希望之光參加是次課程。

**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！