



參加美國國際會所活動有感

(8/5/2025 - 18/5/2025)

在三星期訓練之後，事隔一年半，我有幸再次前往美國佛羅里達州ST. PETE BEACH，參加國際會所會議及一連串豐富的活動。從香港出發，經過28小時的長途跋涉，我們一行三人終於抵達酒店。回想起來，跨越半個地球來到這裡，確實不容易。

首晚，國際會所為大家準備了一場氣氛輕鬆又活躍的輕酒會。EVA（國際會所職員）、FRANCEZ（會所主管）、JIM（職業治療師）和我（會員代表）當然不會錯過這個機會，積極與其他會所代表交流。大家的熱情問候讓我深信這次美國之旅必定收穫良多，不虛此行。

接下來幾天，早上我們在最大會場聆聽來自世界各地會所分享的成功經驗；下午則分別在不同房間進行主題分享。這次我們作為華語代表，也有機會上台分享復元故事。令人驚喜的是，會場內提供即時翻譯APP，能將演講者的英文即時翻譯成中文或其他語言，讓我們更容易跟上演講節奏，語言不再是接收訊息的障礙。FRANCEZ, JIM和我分享了關於就業、如何達成共識、以及我的復元故事。

在分享自己的復元故事前，我聽到了許多感人催淚的會員故事。這些故事猶如一頁頁血淚交織的自傳，講述他們如何坦然面對過去的痛苦，從一無所有到內心滿足，有些會員甚至曾經歷難以想像的生活；而這些故事的主人翁就站在我們身邊。

分享前一晚，我思考了很久是否要修改自己的復元故事。原本準備的講稿較適合在香港分享，但受到其他會所會員故事的啟發，我在酒店房間與FRANCEZ討論後，決定呈現一個更內在、更深入的自己，並請她協助修改。幸好有AI工具，讓文章修改變得更輕鬆。

分享當天，我是壓軸演講者。我演講順序的前一個是位海外女會員。她緊握我的拳頭，不斷鼓勵我不要害怕。縱然她自己也很緊張，手心冰冷，卻輕聲對我說：“IT'S OKAY. IT'S OKAY.” 她的復元故事，聽得我感動流淚；當我分享完後，她也淚流滿面，給我一個緊緊的擁抱。台下百餘觀眾全體起立鼓掌，場面感人至深。

這次美國之旅雖有不足，但收穫遠超預期，是一次難得且珍貴的經歷，讓我更堅定復元的信念。





會員美玲在會所接受訪問

會所一直推動精神健康復元，透過平時工作日的參與和復元跟進，幫大家建立生活規律、找回自信、提升社交和工作能力，讓大家更容易融入社區，重新投入職場。

美玲在6月19日接受傳媒訪問，用黑白時裝系列，分別展現「患病初期」、「社會壓力」、「治療期間」和「復元」這幾個階段，真實地表達她的情緒歷程。她的創作不但幫助自己面對過去，也啟發了不少同路人，證明藝術對復元真的有很大幫助。建立生活規律是復元的關鍵，會所提供多方面支援，幫助大家重拾自信和生活規律。

美玲和會所的訪問已經在以下媒體報導：商台881903、明報、南華早報、國際會所通訊和YAHOO NEWS和RTHK電台。

明報: <https://shorturl.at/32fJE>
商台881903: <https://shorturl.at/o7O6J>
南華早報: <https://shorturl.at/Cy4OF>
YAHOO NEWS: <https://shorturl.at/bqIG8>
Queen Mary IG: <https://shorturl.at/WdpXP>



「思健Health in Mind精神健康推廣計劃2025」 -由卓越之友和英皇書院聯合籌辦

小妹有幸參與在本年5月10日於西營盤英皇書院禮堂內舉行的半天活動，活動內容豐富，十分有意義。當中我向參加者分享了個人復元故事。

當天的內容方面，第一部份是破冰遊戲，包括如<傳程投入>等的活動，增加彼此認識，大家皆玩得很投入。

之後便是「扭扭花卉」工作坊。我覺得英皇書院的學生很有才華，他們懂得因應下一天便是母親節的緣故，教授了製作適合送給母親的扭扭棒花。而且工作坊的材料和工具齊備，怡和思健亦派出了2位大使落場協助活動的舉行。

繼而是壓軸遊戲--「護蛋行動」，大家都覺得這遊戲很緊張刺激。



「護蛋行動」遊戲



「扭扭花卉」工作坊

接著便是由我們會所的4位會員(Bonnie, Michelle, Charlotte & Shirley)分成4組，勇敢和真摯地向其他組員們(每組組員包括幾位中學生和數位會所會員)分享其個人復元故事。當中過程是互動的，大家有傾有講，互相交流，最後更一起共進以到會形式分發的午餐。

總括而言，活動很圓滿順利地完成，達到了預期目標，那便是推廣精神健康、減少歧視和達至社區共融的效果。

急救班感想

實體課堂於6月21日和6月28日兩個星期六舉行，從早上9時到傍晚6時，內容主要是學習包紮技巧和心肺復甦術（心外壓）。起初我很擔心課程時間太長，怕自己跟不上節奏，尤其是實操部分會不會很困難。幸好導師和會所職員都非常耐心，細心解答我們的疑問，讓我感到安心和有信心。每次練習後，我都能感受到自己的進步，心裡充滿了成就感。

課程結束後兩個星期，即7月12日，我迎來了筆試和實操考核。面對考試，我難免緊張，尤其是實體操作部分，像是足跟出血的包紮技巧和心外壓的正確姿勢，這些都是我覺得最具挑戰性的項目。幸運的是，筆試部分我有認真溫習筆記和做過歷年考題，這讓我比較有底氣。

在準備考試的過程中，會所職員每週一、三、五都會安排溫書時間，並適時給予指導和鼓勵。特別感謝TRACY經常對我說：「你一定可以的！」還有NIKITA耐心陪我練習，這些支持讓我安心不少。更讓我開心的是，有職員稱讚我有明顯進步，這份肯定成為我繼續努力的動力。我相信，只要持續反覆練習，我一定能熟練掌握包紮和心外壓的技巧。

除了導師和職員的幫助，會所的會員們也給了我很大支持。芷君、莉莉、SHIRLEY、家恩和MICHELLE等朋友們經常一起練習，大家互相鼓勵，讓學習過程充滿樂趣和溫暖。這種團隊精神讓我感受到不孤單，也增強了我的信心。

不知不覺，這個急救課程已接近尾聲。回顧整個學習旅程，我非常感謝聖約翰機構的導師和會所職員的悉心教導，還有會員朋友們的陪伴和支持。這次學習不僅讓我掌握了寶貴的急救技能，更讓我明白了生命的珍貴和責任。我希望未來能將所學運用在生活中，真正做到「救人於危難」，成為別人生命中的守護者。

— 之樂





復活節生日雙重驚喜： 卓越BBQ派對與海洋公園大熊貓探秘

我於2025年4月19日參加了會所舉辦的BBQ活動，當天正好是我的生日，我很高興能參與這個慶祝活動。當日食物豐富多樣，包括燒烤雞翼、炸魚蛋、芝士腸、金菇菜和矮瓜等，還有抽獎環節，氣氛熱鬧。當天我特別帶了棉花糖，請大家一同燒烤分享，甜甜的棉花糖為BBQ增添了趣味和溫馨，大家圍著火爐，享受這份甜蜜的時光。

完成BBQ活動後，我於生日當天下午2時，憑免費生日預約入場券前往海洋公園慶祝生日。當天我參觀了海洋公園的「大熊貓之旅」，特別欣賞了中央政府贈送給香港的大熊貓「安安」和「可可」，牠們非常可愛。由於當天大熊貓門票已派完，我排隊等候約30分鐘，終於進入展館。牠們活潑可愛，「盈盈」正在享用竹葉，「樂樂」則在嬉戲玩水，模樣十分討喜。還參觀了大熊貓雙胞胎寶寶「家姐」和「細佬」。家姐和細佬於2024年8月15日出生，當時體重約16公斤，至今已約8個月大。離開展館時，職員安排我與初生熊貓（「家姐」及「細佬」）合照，這兩張照片我會珍藏為紀念。

當日下午4時離開海洋公園後，我回家取生日蛋糕，與家人一同慶祝我的2025年生日。當晚的生日晚餐由媽媽親手準備，是我最喜歡的西餐扒餐（黑椒汁雞扒、牛柳、腸仔、粟米烏冬）；生日蛋糕則是北海道牛乳三重芝士蛋糕。整個生日活動豐富而愉快，令我感到非常滿足和興奮。

過去半年多參與「卓越之友」，認識了不少會員，能參加這次BBQ活動並與30多位會員一同慶祝生日，感覺非常熱鬧。而且我更是首次成功預約到海洋公園生日當日免費入場，令我度過了一個開心愉快、難忘的生日。

恩善



義工心聲

感恩有幸在卓越之友做義工，與會員和員工相處。我在澳洲讀職業治療時接觸過STEPPING STONE CLUBHOUSE，覺得會所模式比醫院更個人化和自由。回港後發現香港也有類似會所—「卓越之友」。我很想了解香港的會所運作，並與會員互動，於是利用空餘時間教授英文和協助會務。

剛開始教英文時，我沒有教學經驗，不確定會員想學什麼，心裡有點忐忑。幸好會員們很貼心，給予鼓勵和反饋，讓我更有信心。準備教材時，我與會員一同製作簡報和筆記。我的會員助教PHOENIX亦非常認真並提出寶貴建議。這種合作讓我感受到「肩並肩」的會所精神。

英文班反應熱烈，會員們積極學習，踴躍提問，課堂上專心筆記，下課後仍繼續問問題並給予正面回饋。看到他們這麼用心，我也更努力準備有趣實用的教材。有些會員還會查字典做功課，讓我深感他們珍惜學習機會。與會員相處中，我發現他們有很多興趣，希望未來有更多義工來開辦不同課程。

在卓越之友，會員和職員相處融洽，會員可根據興趣和能力承擔會務，增強動力和成功感，為重返社會工作作準備。會員間互相扶持，會所成為他們認識同路人、減少孤單的溫暖空間。

與會員真誠交流讓我體會復元之路需多方支持，但最關鍵是個人決心。一位會員說：「家人、醫生和會所都重要，但最終要靠自己的意志堅持。」這讓我更堅信治療師角色是夥伴，陪伴會員發掘潛能，重掌生活主導權。

這段義工經歷讓我見證會所如何實踐「以人為本」的復元理念，期待將體會融入未來專業服務，也盼望社會提供更多溫暖支持空間。

— YVONNE



緊急事故演習



為提升職員在緊急情況下的應變能力，會所於10/7舉行了一場緊急事故演習，模擬有會員「人事不醒」的突發狀況。當演習開始時，一名會員突然倒地，失去意識，現場同事立即啟動應急程序。

首先，現場同事迅速檢查倒地者的呼吸和脈搏，確認無生命跡象後，立即撥打電話求助。同時，有受過基本救命術Basic Life Support (BLS)急救訓練的職員開始進行心肺復甦術（CPR），並使用自動體外心臟去顫器（AED）進行急救。其他同事則協助疏散現場，確保周圍環境安全。

此次演習不僅加強了職員對緊急醫療知識的認識，也提升了團隊合作與應變能力。透過實地演練，大家更加明白在面對突發「人事不醒」事件時，迅速且正確的行動能大幅提高患者的存活率。





卓越攜手同樂大本營

日期: 1/10/2025(三)

時間: 9:00AM-4:00PM

地點: 香港傷健協會賽馬會傷健營
(香港薄扶林水塘道75號)

聯絡人: 文書部

活動:

- 歷奇活動
- 集體遊戲
- 午膳
- 會員/家屬分享



7月活動時間表

S

M

T

W

T

F

S

活動以最新網上公佈為準，
2025年7月活動，請留意
會所最新通訊。

香港特別行政區成立
紀念日

1

2
齊齊學一味
10:45

3
齊齊學一味
10:45

4
齊齊學一味
10:45

5
急救班模擬考試
練習

6

7
齊齊學一味
10:45

8
齊齊學一味
10:45

9
齊齊學一味
10:45

10
齊齊學一味
10:45
月會 3:30

11
齊齊學一味
10:45

12
急救班考試

13

14
齊齊學一味
10:45

15
齊齊學一味
10:45

16
齊齊學一味
10:45

17
齊齊學一味
10:45
週會 4:15
乒乓球

18
齊齊學一味
10:45

19
就業午餐
精打細算齊理財

20

21
復活節星期一

22
齊齊學一味
10:45

23
齊齊學一味
10:45

24
週會 4:15
乒乓球/SWITCH
5:00-6:30

25
齊齊學一味
10:45

26
消暑甜品班

27

28
齊齊學一味
10:45

29
齊齊學一味
10:45

30
齊齊學一味
10:45

31
齊齊學一味
10:45
羽毛球



卓越之友
香港高街一號F戴麟趾康復中心北翼一樓



- 2025 衣物回收運動派發時段由2/7(三)起, 10:00am-12:00am及 2:00pm-4:30pm (星期一至五), 每人可於每時段索取 2 件衣物。取時請簽名, 可向環保小賣部查詢。
- 卓越携手同樂大本營於10月1日在薄扶林賽馬會傷健營 舉行, 當天有豐富午餐, 集體遊戲, 歷奇活動及會員分享, 歡迎會員連同 2 位家屬參與。

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](https://www.facebook.com/PHOENIXCLUBHOUSEHK)



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.-1:00 P.M.

星期二或四：5:00P.M.-6:00P.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！