



卓越之訊

Phoenix Newsletter

<http://www.phoenixclubhouse.org>

一家友愛歷奇營心聲

首先我和家人一起乘巴士到會所集合，然後分配小食包。在乘坐旅遊車的途中有點暈車浪，幸好會所的大家都很貼心，為我們準備了一點小食及涼果。車上的小遊戲很好玩又有小禮物，我家都很踴躍參與。由於玩遊戲分散了我的注意力，我漸漸習慣了再沒有暈車浪的感覺。

當日因為公眾假期有很多人外出遊玩，加上早上懸掛過紅色暴雨令到交通有點擠塞，到達營地時已經快將 11:00am，活動比我們原定計劃遲開始。早上可以參與的活動包括兩個歷奇活動 - 軍事塔和 Titanic、卡拉 OK、漫遊營地和驅蚊香包手工製作。我就選了歷奇活動「軍事塔」。在教練的指導下，我們學習了新的繩結綁法及塔的建立法。這個遊戲很需要團體精神，我們需要同心協力用六支竹枝和麻繩建起一座塔。我們參加了軍事塔的人共分成三組，我和潔瑩和她的父母以及 2 位義工一組，大家都很有合作，很快就完成了，大家坐上自己建造的軍事塔時覺得真的很有成功感。

吃完美味的午飯後，我和家人一起在營地裡散步，沿途風光很美。然後到禮堂進行下午的分享環節。我們先玩了破冰遊戲，增加了對家人和其他會員的了解。接著聽了 4 位會員的心聲分享，覺得很有意義，也很感動。之後有送家屬禮物環節。這次的禮物是「放大鏡指甲鉗」，媽媽收到後覺得十分高興，說這份禮物十分貼心(後來用了後發現真的很實用)，最後是大合照。我很喜歡這次歷奇營，希望下次有機會再與家人一起去。

灝



月滿中秋燒烤樂

今年中秋，莫小姐(超強颱風莫蘭蒂)未有造訪，不致打擾我們賞月的雅興。前一天，大家都擔心受到颱風和暴雨的影響，或許會把活動移師室內，改為火鍋。幸好最後天公造美，雖然當天偶有驟雨，但當活動開始時，雨勢已經緩和。

一進會所就能看見大家已經正在為該活動積極準備。廚房裡，大家預備各款美食，琮金用錫箔紙包住金菇，並加入蒜蓉牛油，看起來非常惹味！露台中，Enzo 和其他會員在燃點炭精生火，他們成為了我們的「透火英雄」！也有會員一下班便匆匆回來，還帶來一盒月餅與大家分享。Tracy 和 Rachel 負責爐端燒，為了緊守崗位，她們站了足足三個小時！

我最喜歡的是 Verena 和義工悉心準備的「估歌仔」遊戲環節。我在第一題的時候已經估中，餘下的二十條，有很多我都懂得答案。大家都獲得不同的禮物，我抽到了「三眼仔」電話座，芳芳姐抽到了浴缸防滑墊，其他會員都獲得豐富禮物，可謂皆大歡喜。

本人今天很高興能夠遇到舊朋友如天賜和琮金等，還認識了一些新面孔。多謝各位職員和會員周詳的策劃，預備了豐富的食物，包括牛扒、脆皮腸、牛油金菇、各種丸類和解渴的飲品。此外，還要感謝月餅和冰皮月餅的捐贈者慷慨解囊。

萬里望

2016 年秋



陳廣老師的普通話班

要我用一個字去形容陳廣老師的普通話班，一定是「棒」！除了內容豐富，題材實用，而且教學認真，一絲不苟。陳廣老師的確是「桃李滿門」，他在「卓越之友」擔任義工不經不覺已十個年頭，所教過的學生不勝其數。

陳老師給我的印象是「謙謙君子，斌斌有禮」。他談吐溫文，性格幽默。對我們知無不言，言無不盡。在他的悉心指導下，我們的普通話都有良好的進展，大家對老師心存感激。雖然我們時常有很多問題，但他仍然不厭其煩，逐一耐心講解；即使我們發音出錯，他都仔細糾正。

陳廣老師除了普通話字正腔圓，他的文學修養也很高。每堂之中，他都會跟我們分享唐詩。除了普通話學習讀音之外，他還會講解詩中意境。夕陽無限好，正當近黃昏之際的夕陽無限美好，表達出晚年仍然活得精采，對社會有所作為的胸襟，正好是陳廣老師的個人寫照！

陳廣老師常常鼓勵我們放膽說普通話，不要感到害羞。每次有國內訪客前來探訪，大家都將陳老師所教授的知識活學活用，讓我藉這次機會由衷地向這位普通話界的翹楚作出致敬。恭賀他獲得「卓越之友」的義工十年獎和「瑪麗醫院」的義工金獎。

萬里望

一家友愛歷奇營會員分享心聲

大家好，我是阿欣，可能你們認識的我是一個活躍、八卦的人。但其實以前的我和現在很不同，以前的我非常靜和被動。而為什麼會有這麼大的轉變呢？就首先要從小時候說起。

小時候我不論跟父母、朋友、還是跟同學的關係都不好。久而久之，我習慣了我所有事都不會跟他們說。在學校，我是被欺凌的一群，所以我身邊沒什麼朋友，一直由小學持續到中七，有心事亦無人分享。那時候，我不知道原來自己有亞氏保加症——一種智力正常甚至資優但社交能力弱的自閉症。

一直到大專的時候，可以說是我最谷底的時候，而誘發因素相信每個人都經歷過，沒錯，是初戀失戀。我認識了一個女生，她也是第一個會跟我互訴心事的人。

但可惜最後表白失敗。就在那天，我的人生彷彿沒有了目標。可能會有人覺得就不過是失戀，沒那麼嚴重吧。不過大家可以想像一下，當你一直身處黑暗，你面前突然出現一道微光，你以為終於可以走出黑暗，但當你快要抓到那束光時，發現那道光只是海市蜃樓，各位能感受到那種絕望感嗎？

就在那時，我對什麼都失去了興趣，成績非常差，最後確認患上抑鬱症，一直到現在。後來在住院的時候，我親身體會到社會對精神病充斥著很多誤解和歧視。所以我很想改變，很想讓人知道一般人認為生人勿近的精神病其實並沒有想像中的那麼恐怖，很想要為我們發聲，這成為了我的志願。於是我立志首先成為朋輩導師。

來了卓越之友後我的改變很大，雖然我以前參加過其他機構的活動，5 年間都有努力改善自己的社交技巧。但我想最大的分別在於這裡能讓我有一種歸屬感，也許始終大家都是同路人，相處的時候少了隔膜，能讓我放心地去認識大家。而且卓越之友給了我很多機會，例如成為勵友會的會員代表、跟社區人士開會討論醫院與社區合作的藝術計劃、今年 11 月初作為會員代表參加第五屆亞洲會所會議等等。現在的我在摩根士丹利作過渡就業，加強我在工作上的經驗，亦為將來能拿自身作為一個例子，去說明如何克服工作時可能遇到的精神問題。我也參加各種活動建立信心，和鼓起勇氣主動認識他人，我沒想過會有人說我可以兩個小時說話不用休息。此外，我也去了就讀由醫管局和扶康會舉辦有關朋輩支援課程，為將來目標前進。

沒有人想一出生就生病，每個人都有自己的光輝和失落的時候，但是否一定要將你的一點等同你的一生？精神病康復者的康復路程同癌症一樣艱難，但為什麼一個叫抗癌勇士，一個就像過街老鼠呢？我衷心希望將來消除歧視不再是口號，精神病康復者會更被接納，就像普通康復者一樣。



行政部

1. 十月一日舉辦的「一家友愛歷奇營」已圓滿結束。多謝各位參與。當天共有 122 人參加，包括 66 位會員 30 位家屬，19 位義工及 7 位職員出席，大家都覺得這次活動安排及氣氛都很好，值得讚賞。
2. 第五屆亞洲會所會議將於 1/11/2016 - 4/11/2016 於長沙心翼會所舉行，代表卓越之友出席的成員包括 Anita, Bianca, Mary, Eileen, June, Shirley Mok 及三位會員 Sunny, 欣衡 和 佩英，他們會作出六份演講，Anita 其後於 7-9/11/2016 到四川自貢市心靈陽光會所作三星期培訓跟進探訪並探訪希望之光會所。
3. 新職員 Verena, Leona, 行政人員 June, 和會員 Winnie Sze 於 27/11/2015 至 16/12/2016 到美國 Genesi Club(美國麻省紐斯特 Worcester, MA) 參加三星期培訓。
4. Joseph & Anita 已於 10 月 17 日到瑪麗醫院中期認證「在醫院主要成就」環節中介紹會所，獲得全場掌聲。

過渡就業

1. 好歷升降機檔案處理文員一職於 11/10 轉為輔助就業，由 Winnie 繼續任職。
2. Wendy 已於 13/9/2016 完成貝克麥堅時律師事務所訓練及發展行政助理一職，並由 Sunny 於 14/9/2016 接任。
3. 智全已於 19/9/2016 接任貝克麥堅時律師事務所掃描／檔案管理員一職
4. 梓欣已於 22/9/2016 完成美國禮來文員一職，並由 Sylvia 於 26/9/2016 接任。

文書部

1. 香港寬頻代表已於 10 月 14 日來會所洽談在會所加設 Wi-Fi 的可能性。他們的服務方案將提供 100/mbs 速度上網。預計所需建設費最少為 29 萬，可攤分 5-6 年每月付款。詳情有待跟進。
2. 文書部將於 11 月 1 日起大批為新會員製作會員卡，歡迎未取或遺失會員證的舊會員補領。會所會員證用途廣泛，包括
 - (一)凡出示會員證，可獲南翼 Rehab Café 小食全單 85 折。
 - (二)於週末或假日活動中須向保安出示會員證，方可進入戴麟趾康復中心範圍。
3. 一家友愛歷奇營已於 10 月 1 日順利舉行並於 10 月 19 日完成檢討，感謝各位會員，家屬及義工積極參與。

教育

1. 義工暑期英文班已於10月3日圓滿結束。
2. 文書部已提交2015-2016年度Wendy 的教育基金申請，合共\$500。
3. 文書部現正派發2015-2016年度的教育需要調查的問卷，歡迎會員踴躍就教育需要問題上發表意見。

環保小賣部

1. 已訂購CD櫃及電視架。將於一個月內送到。另外，正為活力室內椅子搜集資料，希望盡快替換。
2. 2016年全年運動已完滿結束，會員皆踴躍參與，約有20位會員參與羽毛球運動。
3. 環小於2/9(五)舉辦「肉質植物工作坊」有多達18位會員參加。有香港公園園藝導師楊女士悉心教授是次活動，令會員獲益良多。
4. 環小經義工協助設計了一張鈉含量資訊海報，讓會員得知每日應攝取的鈉含量。海報已貼於健康加油站。

膳食部

1. 9 月 1 日我們為 Winnie 舉行歡送會，製作雞軟骨薯仔蘋果煙肉沙律及羅漢果茶，大家都大為稱讚和吃得津津有味。
2. 9 月尾舉行 X-Box+唱 K 晚間活動那天的火腿三文治很美味，會員都很踴躍，分別進行活動，都把一天的疲勞忘掉了。
3. 10 月 1 日一家友愛歷奇營，當天我們在旅遊巴上玩遊戲，家屬、會員和職員都很投入，我們亦分享了一些會所的準則，令到家屬可了解多些會所的運作。午餐後，我們進行破冰遊戲，遊戲可加深會員和他的家人和朋友之間的認識，大家都不想停下來，依依不捨。

二零一六年十一月

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Greg, Lawrence, Verena	亞洲會所會議(1/11-4/11)				中西區健康節 上環體育館 Danny, Henry, Enzo
6			普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣	小食製作(湯丸) (5:00-6:36pm) 琳琳, Rachel	電腦班 (4:00-4:45pm) 垣, Henry	
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Greg, Lawrence, Verena	卡拉 OK/棋藝 (5:00-6:36pm) 尚俊, Rachel	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣		電腦班 (4:00-4:45pm) 垣, Henry	化妝護膚班+生日會 Katy, Anita, Rachel, Bianca
13						
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Greg, Lawrence, Verena		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣	網球 (香港仔網球壁球中心) (5:00-7:06pm) Joyce, Martin	電腦班 (4:00-4:45pm) 垣, Henry	禪繞 惠芳, Leona, Tracy
20						
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Greg, Lawrence, Verena		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣		就業晚餐 (5:00-8:06pm) 蘭子, Henry	就業午餐 (如何建立正面形象) Neil, Verena, Martin
27						
	美國 3 星期培訓(28/11/2016 - 16/12/2016)					
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Greg, Lawrence, Verena		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣			

二零一六年十二月

日	一	二	三	四	五	六
				1	2	3
				美國 3 星期培訓(28/11/2016 - 16/12/2016)		行山+攝影 Joseph, Henry, Enzo
				健身器材 (5:00-6:36pm) Alex, Enzo		
4						
	美國 3 星期培訓(28/11/2016 - 16/12/2016)					就業午餐+生日會 (工作分享) Eli, Anita, Rachel, Bianca
11						
	美國 3 星期培訓(28/11/2016 - 16/12/2016)					扭氣球 Katy, Henry, Tracy
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Greg, Lawrence, Verena		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣		網球 (香港仔網球壁球中心) (5:00-7:06pm) Dept\$20+\$114 育健, Martin	
18						
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Greg, Lawrence, Verena		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣		聖誕節慶祝會 (5:00-8:06pm) 巧玲, Tracy, Henry	緩步跑/中山公園野餐 Sunny, Verena, Martin
25						
	聖誕節外出活動 (10:00am-2:00pm) 天賜, Rachel, Tracy	聖誕節補假	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣	電影欣賞 (5:00-8:06pm) Joyce, Rachel		小食班 欣衡, Leona, Enzo

<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



印刷品

最新消息

1. Leona, Verena, Winnie Sze 於28/11/2016 - 16/12/2016 代表會所到Genesis Clubhouse作三星期訓練。

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



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.

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！