



卓越之訊

PHOENIX NEWSLETTER

www.phoenixclubhouse.org

啓導課程

第八十期

二零一一年九月

8月23日至26日深圳蒲公英會所，廣州利康家屬資源中心，雲南新天地會所的學員來了卓越之友，參加啓導課程。

8月23日下午我給深圳蒲公英會所和雲南新天地會所的學員作介紹，向她們介紹卓越之友，之後她們就上課了。8月24日上午，阿東、阿源、我、慧中和她們一起上課，主講是阿東，主要內容關於工作。8月25日她們分別去四個部門實習。那天早上我和熊燕一起於露台為植物淋水，她說我們淋水的方法很好。

8月26日Eva請我和她們一起上課。Eva前一日叫她們做自己會所的計劃書，聽了她們會所的計劃書介紹，其中廣州利康家屬資源中心，雲南新天地會所運作經費還在籌備之中，而我覺得深圳蒲公英會所的計劃書做得詳細；她們想好像卓越之友這麼成功，我現在是卓越之友的會員，職員對我很好，我覺得很幸福和自豪。

課程完成後，我們跟著頒獎及總結，徐醫生代表卓越之友頒發證書給她們。我和Francez做當天的主持，她們分別講了這幾天到來卓越之友的感受。她們都說卓越之友很寬敞，很靚。而且覺得卓越之友的職員和會員都很熱情和友善，更多謝職員和會員於百忙之中都抽時間給她們預備這次啓導課程。她們也很希望邀請卓越之友的醫生、職員和會員去她們的會所參觀及交流，最後我們歡歡喜喜來一張大合照。我希望她們學習了啓導課程之後，將在卓越之友學到的知識帶返去他們的會所，並把它發揚光大，使更多的中國精神病康復者受惠。

我很高興可以親身參與今次舉行的會所啓導課程，能夠與三間內地會所交流運作的心得，我覺得非常開心，最值得高興的是內地的學員覺得從我們講解當中，可以了解如何建立一間獲得國際認可的會所，希望我們會所舉辦的四天啓導課程可以對他們建立一間具有規模的會所有所得著，希望日後我們可以繼續推行多一些啓導課程去幫助更多有志於華人地區成立會所的群體。

Sandy



第十六屆會所會議

我已經患病十多年了。回顧生病期間一直和卓越之友分不開，我是在卓越之友長大的。很榮幸有機會跟 Eva 和 June 一起去瑞典 16 IS 國際會所會議，我真的很高興，因為可以貢獻社會，在這次難得的機會說出我心中的感受；也讓我第一次搭飛機、第一次出國，更增添了很多見識。我懷着興奮的心情去機場。媽媽和外甥都來送我。當飛機起飛時，我真的很高興。坐了十多小時飛機後，我們終於來到瑞典首都斯德歌爾摩這個美麗的城市。

在瑞典的第一天的晚上，斯德歌爾摩的主辦會所安排了歡迎會，我們一共四百多人藉着這次機會互相交流。

到了星期日，不同國家的會所會員、前任紅十字會主席爭取人權、還有社署副署長、ICCD 董事會主席在台上分享。最後有主辦單位——斯德歌爾摩活泉之家的會員，上台演講。他們匯報了全世界 29 個國家設有會所。

Eva 演講的內容是介紹卓越之友的週末及晚間活動及對會員的幫助，跟著我還台上表演八段錦，台下反應很好，令我印象深刻。星期二終於輪到我在 Workshop 分享，我演講的題目是過渡就業的成效。我希望讓大家知道工作對康復者的幫助，可以融入社會對康復過程是何其有效。在 Workshop 其他會所亦有豐富而有益的內容供我們學習，最令我有興趣的是成立一個年青小組，以加強凝聚年青力量，增添大家的自信和彼此的友誼；還有推動於醫院前線宣傳卓越之友，令康復者有機會了解我們會所的服務。



Wing

很高興能參與瑪麗醫院醫 + Support 這樣大型的康復推廣活動。活動為期一個星期，我在其中一日在瑪麗醫院和大家分享花咭和花籤的製作過程。很多朋友都會對花咭的製作很有興趣，而且很耐心的聽解。席間我更和卓越之友的會員現場和大家製作花籤，讓大家將美麗的成品帶回家中。

琳琳

『醫』+Support 工展會



我很開心有份參與醫 + Support 的活動。20/6 當天，Eva、Eric、綺萍、Janet 和我來到瑪麗醫院醫 + Support 的場地時，負責今次活動的朋友已把我們預先準備好的花咭佈置放在攤位上，真的很漂亮。當日開幕儀式，由西聯網陸醫生等人頒獎給有份參加的義工導師們，綺萍有份得獎。今次的攤位有卓越之友在 20/6 至 24/6 的花咭擺設外，也有用電腦播放製作花咭的過程。21/6 也有義工導師綺萍和 Wendy 教授來賓做花籤的技考，當日有很多人參觀，到吃飯時間也很多人想做花籤。我覺得今次活動做義工教授花咭很有意義，希望下次可以再有機會參與同類型活動。

2

秀媚



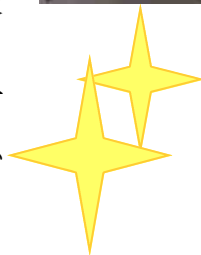
English lesson

首先，社區資源室能容納這麼大的一班人，有充足的設施包括桌椅等供給大家角色扮演活動。光線和空調都很良好，我們都覺得很舒服在這裡上堂。

課堂的筆記太好了，它們是打得很整潔和充實，我們覺得導師的教學很容易明白和跟上。他們使用英語和中文一起授課，使我們容易吸收。筆記內的對話很適合我們尋找工作及面試之用。使我們能夠精要地和準確地面對僱主的問題。導師和教學助理們的表達能力很高和很支持我們。他們帶領小組討論和角色扮演。營造和諧的學習氣氛，最終提升我們學習的動機。

最後，同學們很享受上課，我們全都參與角色扮演的活動。雖然沒有筆記的幫助角色扮演，我們表達自我有困難，但最後大功告成。我們十分滿意所學會的，能應用於實際的求職。

整體來說，英文班是成功的，導師和教學助理的教學技巧有效，加上同學用心參與，令課很生動和有朝氣，會員有信心使用英語，還推動了會員找尋工作和面試。



乒乓球訓練班

三個月 8 堂的乒乓球訓練班很快就結束。首先多謝張教練的悉心教導。他因著每個人不同的程度而施教，使每個學員都能從訓練中學好乒乓球。Bonnie 和志豪的拉板和推擋最好。克家的發球和救球也很了得。豪仔也打得不錯。琳琳和美詩學到正手拉板。

看！每個學員都有進步。多好！！運動對健康有益，應恒常多做。



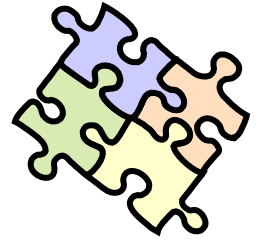
Joyce



行政部

行政管理

1. 會所於 23/8-26/8 舉行了啓導課程，有深圳蒲公英會所、廣州利康家屬資源中心和雲南新天地會所學員參加，多謝各部門的會員和職員大力支持。
2. Eva 和淑蓮參加 16 IS 已順利回來，帶給我們新的資訊。
3. Mimi 和丈夫關先生將會參加全港醫院將於十一月十二日(星期六)合辦一套話劇關於照顧者和家屬。另外，當日也有八段錦表演。現誠邀兩位會員參加表演。
4. 星期六學過茶藝的會員，可於午飯時段 12:45-1:30pm，到餐廳實習茶藝。
5. 多謝林醫生(Anna Lam)及建生媽咪送月餅給會員於中秋節分享。



過渡就業

1. Henry 於 29/8(一)接替 Wing 在經濟日報的辦公室助理的工作。
2. Bonnie 於 9/9(一)接替 Ben 在怡和迅達的行政文員的工作。

文書部

1. 新的過膠機已於 15/8 (星期一)安裝了。
2. 新的列印機安裝於 PC05。
3. 深圳蒲公英會所、廣州利康家屬資源中心、雲南新天地區會所學員已於 23/8-26/8 完成會所啓導課程。
4. Francez、忠及秀媚將於 24/9-14/10 到澳洲 Stepping Stone Clubhouse 參加三星期訓練。

教育

1. 文書部於 6/9(星期二)2:30 p.m., 8/9(星期四)11:00 a.m.及 18/10(星期二)2:30 p.m. 舉行廣東話介紹員訓練班，請有興趣會員踴躍參加。
2. 英文班於 31/8(三)完滿結束，多謝義工 Shirley, Linda, Stella 教授及義工學生 Amanda, Verita, Grace, Jasmine 及會員 Gallant, Mimi, Bonnie, Alex Kerr, Dick 任助教。以及多謝各會員的積極參與。

環保小賣部

1. 歡迎新會員國華和子健加入環保小賣部。
2. 會所已添置新的乒乓球枱，並設於有蓋露台，有興趣會員請於星期一至五 8:30-9:00am，12:30-1:30pm，5:00-5:40pm；星期六 9:00am-1:00pm 使用。
3. 乒乓球班於 13/8/2011 完滿結束，多謝會員的積極參與及張教練教授乒乓球，歡迎各參加了乒乓球班的會員回來會所向環保小賣部表達意見。
4. 一年一度由康樂及文化事務處香港公園舉辦的迷你盆景/盆栽製作坊於 9 月 9 日上午 10:00 至 11:30 在環保小賣部舉行，請有興趣會員於接待處報名，聯絡人：環保小賣部。
5. 會員可於星期一至五下午 12:30 至 1:30 及 5:00 至 5:40 使用健身房器材，棟樑會於下午 5:00 至 5:40 期間在旁協助。

膳食部

1. 各位如想把東西放進廚房雪櫃，請事先通知膳食部職員或會員。
2. 會員可於當天 1:30pm 前致電會所留飯(電話 :25173304)，但將優先派給 1:30pm 前回來的會員，同時亦鼓勵會員於午膳時間回來用膳。
3. 一年一度的健康廚神大比併將於 9 月 5 日舉行，今年的主題為“健康早餐”。
4. 我們現進行午膳餐單檢討，新餐單預定在十月初開始實行。

節目預告

二零一一年九月

日	一	二	三	四	五	六
				1	2	3
				籃球/ 排球 (5:15-7:00) Eric, 豪仔		就業午餐 – 返工溝通無難度 Eva, Eric, Neil 茶藝實習
4	5	6	7	8	9	10
	健康廚神大比併 (2:30-4:30) 膳食部	準則會(2) (2:30-3:00)	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師, Francez, 琳琳 茶藝實習 (12:45-1:30) 健康廚神大比併 (2:30-4:30) 膳食部	攝影班 (5:15-7:00) 義工 Shirley, Alan, 琳琳	「迷你盆景/盆栽製作」 工作坊 (10:00-11:30) 環保小賣部 健康廚神大比併 (2:30-4:30) 膳食部	健康廚神大比併 (10:00-12:00) Henry, Martin, Janet 茶藝實習
11	12	13	14	15	16	17
	花燈晚會(會所) (5:15-7:00) Enzo, Henry, 琳琳	中秋節翌日	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師, Francez, 琳琳 茶藝實習 (12:45-1:30) 健康廚神大比併 (2:30-4:30) 膳食部		健康廚神大比併 (2:30-4:30) 膳食部	蛋糕班 (10:00-12:00) 義工 Shirley Francez, Alan, 潔瑩 茶藝實習
18	19	20	21	22	23	24*
		準則會(3) (2:30-3:00) 瑜珈班 (5:15-7:00) June, Henry, 港生	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師, Francez, 琳琳 茶藝實習 (12:45-1:30)			茶藝, 生日會 Brian, Enzo, Janet 茶藝導師 Stella 茶藝實習
25*	26*	27*	28*	29*	30*	
		準則會(4) (2:30-3:00) 羽毛球 (5:15-7:00) Alan, Janet	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師, Brian, 琳琳 茶藝實習 (12:45-1:30)		健康煮飯仔 (5:15-7:00) Martin, Janet	

二零一一年十月

日	一	二	三	四	五	六
						1*
						國慶歡樂山頂遊 (9:30-1:30) Brian, Martin, 志偉
2*	3*	4*	5*	6*	7*	8*
		準則會(5) 2:30-3:00)	重陽節	乒乓球 (5:15-7:00) Eric, 港生		美善生命之旅 Eva, Eric, Neil 茶藝實習
9*	10*	11*	12*	13*	14*	15*
		準則會(6) 2:30-3:00) 草地滾球 (鴨利洲) (5:15-7:00) Enzo, Janet	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師, Brian, 琳琳 茶藝實習 (12:45-1:30)			教育午餐 – 如何提升自我形象 Brian, Martin, 育建 茶藝實習
16	17	18	19	20	21	22
			普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師, Francez, 琳琳 茶藝實習 (12:45-1:30)	成人急救班證書課程 (6:00-9:00) Brian, Martin, 潔瑩		DTRC 開幕禮 Henry (全體同事) Janet 及介紹員
23	24	25	26	27	28	29
	成人急救班證書課程 (6:00-9:00) Brian, Martin, 潔瑩		普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師, Francez, 琳琳 茶藝實習 (12:45-1:30)	成人急救班證書課程 (6:00-9:00) Brian, Martin, 潔瑩		茶藝, 生日會 Francez, Enzo, Janet 茶藝導師 Stella 茶藝實習(12:45-1:30)
30	31					
	成人急救班證書課程 (6:00-9:00) Brian, Martin, 潔瑩					

* 為澳洲三星期訓練

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. 中秋節當日即 12/9(一)5:15pm-7:00pm 於會所舉行花燈晚會，費用全免，歡迎會員回來會所報名參加，聯絡人：軍，忠，琳。13/9(二)為中秋節翌日假期，會所將於當日休息一天。
2. 成人急救班於 20/10 起(逢週一及週四)舉行，時間為 6:00pm-9:00pm 已報名會員請屆時出席，現仍有少量名額，請會員盡快報名，聯絡人：樑，東，潔瑩
3. 9 月至 11 月份逢週三 11:00am-12:00pm 於社區資源室舉行普通話班，由義工陳廣老師任教。
4. 健康廚神大比併於 5/9, 7/9, 9/9, 10/9, 14/9, 及 16/9 在會所膳食部舉行，請已參加的會員準時出席，未有參加的會員亦都歡迎參與其中。
5. 22/10(六)為戴麟趾開幕典禮，因嘉賓眾多，會所未能提供恒常服務，請各職員及當天負責的介紹員到來會所，不便之處，敬請原諒。
6. 8/12(四)6:00-7:30pm 為僱主招待會暨開放日，誠邀各僱主參加，請各會員回來協助。

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. -5:15p. m.

社交活動

星期六：9:00a. m. -1:00p. m.

星期二或四：5:15p. m. -7:00p. m.

及部份公眾假期