

2013年9月

Phoenix Newsletter
第 92 期

www.phoenixclubhouse.org



內容

卓越座談會

1

美食博覽

2

如何處理壓力

2

會員心聲

3

部門報告

4

節目預告

5

最新消息

6

在 8 月 22 日，我們獲瑪麗醫院精神科邀請出席座談會介紹會所服務給醫務人員，當日 Anita、Anna、Edmond、Janet、家燊和我一起到場介紹。

卓越座談會

Anita 首先介紹會所的各樣運作模式。他們都對會所的運作很有興趣，例如部門的分工、過渡就業及輔助就業的安排和即將會舉行的僱主招待會。另一項他們最讚賞的是我們新製作中的會所 DVD。



當 Anita 演講後，跟著由 Edmond 介紹會所的四個部門，他的流俐和淡定態度都很專業，令人不相信他是第一次來講書的。跟著便由有豐富演講經驗的 Janet 講解會所準則，令觀眾明白會員、會所與其他醫療機構的職員互相的關係。



最後，Anna 分享她的真人真事，內容感人，因為第一身的故事永遠是最真實和寶貴的。跟著醫生們提出了很多關於會所的問題，例如會所就業服務的吸引力和其他福利機構在轉介工作的分別。而有關於會所運作上的問題，亦都有詳細的講解，我們細心聆聽。雖然家燊負責拍攝，我只負責派卓介，但可以為會所出一分力，我們都覺得很高興，在這次講學，我學習和吸收了很多東西，多謝會所給我這個機會。



特別事項:

- 由 11/9 起，逢星期三 11:00am-12:00am 舉行普通話班。
- 環保部正組織「卓越義工隊」。
- 如有會員需要福利支援，可向其負責職員聯絡，參與逢星期
- 社區支援會議。
- 有線電視《至 FIT 男女》邀請會所在節目內介紹卓越之友的服務，現正誠邀會員在 12-13/9 協助拍攝及分享心聲。節目將於 6/10(日)上午十至十一時在有線第八台直播。

Lawrence, 家燊上

我們於 17/8(六) 參與這一年一度的盛事《美食博覽》，會員一行十數人於一清早在會所集合，然後乘巴士到會議展覽中心便一起購票入場。

美食博覽

因為我居住地方不太接近會所的關係，所以我自行由家中到達會展會場，並預先在會場裡參觀了一圈，為各位會員找尋一些價廉物美的食品，而且我亦是第一個滿載而歸的會員，因為我在大家未到達之前，已經於場中買了約一百元的糧油粉麵。



其他會員於十一時左右陸續入場，我與他們集合之後便為他們介紹了會場特式食品，場內有不少參展商推出不同綽頭，例如：其中一個參展商以十元一包米再加六元換取小籠包作招徠，有好多市民都有排隊購買，當然我們亦都不會錯過這一個機會啦，大家亦都開開心心地一邊排隊，一邊有說有笑。

買左好多食物，好開心呀!!!

我們也有在場內品嚐參展商給公眾試食的食物，而且也買到心目中想購買的東西，最後我們還相約到附近的茶樓去品嚐下午茶，大家過了一個很充實的週末，到最後我們各人便懷著依依不捨的心情離開。

文娟

如何處理壓力



最近，我面對很大壓力，又不懂處理，十分辛苦。在巧合的情況下，會所在 24/8(六)舉行教育午餐，題目為「如何處理壓力」。看到這個題目，我感到很有興趣，於是報名參加。希望透過這個小組，我能學習到一些減壓的方法。

24/8(六)大約 10:00am，我懷著緊張既興奮的心情回到會所。今次活動由 Francez 負責，她帶領各會員分享壓力的來源，讓我明白，我最近所面對的壓力，是由什麼來源造成的。很開心在分享的過程中，我能夠找出最近面對壓力的原因。

之後，我們一起玩「層層疊」，讓我感受一下壓力的存在。其實壓力不是沒有用處，它可以成為推動力，推動我們做事積極。當壓力大到一個不能忍受的程度時，就會好像玩「層層疊」一樣會倒下來。我開始意識到壓力的重要。我們亦分享了處理壓力的方法。最後，Francez 教我們做一些深呼吸練習，其實以前都學過的，可惜我卻不能持之以恆，希望之後成為習慣，因為這個方法是有效的。

但願經過這次各會員的分享，我能夠學習到如何好好處理自己的壓力，不再被壓力所跨倒。

Claudia



英文班心聲

我很高興會所舉辦暑假英文班，這2年我也有參加，今年的英文班教我們唱英文歌，玩遊戲及學英文。我都有幫手播放英文歌和派發筆記。很可惜，由於我要做過渡就業的關係，我不能參與第三課以後的英文班課堂。其他會員都說課堂氣氛和反應都很熱烈。另外，我們也溫習了上一年工作間英語運用課堂的筆記，溫故知新，真是獲益良多。上堂氣氛輕鬆，老師又會教我們英文文法和生字。上了英文班後令我有信心繼續學習英文，多聽英文電視節目和多看英文報紙，令生活更加充實！

Amy

Henry 工作心聲

在一個月之前，我在好歷香港升降機有限公司完成了自己第二份過渡就業的工作。我的職責是每天影印及計算支票收入、filing、寄信、核對兼寄出發票及月結單、整理制服等等。而在最後數個月裡，因為公司正準備搬遷，因此多了封箱這一項的工作，對於從未嘗試封箱的我，是一項非常大的挑戰。



處理支票是每天首要的工作，初時我也試過計錯銀碼，但同事亦不厭其煩地指導我，熟能生巧後，便準確很多，而且也能掌握時間完成支票工作，得以騰空時間供檔案存檔和封箱。另外，我亦多謝我的就業經理 Henry 和 Brian 協助我適應新工作環境，當我要處理發票的時候，我都有主動聯絡他們，當我有需要時，他們也很樂意協助我一起完成。

我和公司同事相處融洽，我在公司很期待每月的生日會。因為由同事 Wing 購買的生日蛋糕，例如天使蛋糕、魔鬼蛋糕等等，每每有驚喜。而唱生日歌、吹蠟燭、吃蛋糕都能舒緩平常緊張的情緒，亦都可以與同事們談笑風生，渡過一段愉快的時光。五月雖然沒有同事生日，但公司也很慷慨將該月生日會變成下午茶會，讓同事開心地享受短暫的悠閒。

縱使九個月的工作時間說短不短，說長不長，不過能夠學到不同的工作技能，並且遇著各個親切的同事，真是一段珍貴而難忘的美好回憶。

Henry

行政部

1. 會所已於 22/8 到瑪麗醫院 J2 講書介紹卓越之友，由 Edmond, Anita, Janet 及 Anna 演講。
2. 會所啓導課程將於明年一月舉行，長沙心翼會所、深圳蒲公英會所以及希望之光會所也表示有興趣參加。
3. 第 17 屆國際會所會議將於 19-24/10/2013 舉行，地點:美國密蘇里州聖路易市，Anita 與蘭子將會一同前往。
4. 兩名職業治療學生 Raymond 和薇已於八月完成實習，多謝他們參加 1/10 十五週年日營的義工隊。
5. 大學義工學生 Joyce 於 2/8-30/8 到來會所作義務工作。

過渡就業

1. 蔚怡已於 12/8 接任貝克·麥堅時律師事務所 - 專業發展行政助理一職。
2. 美詩已於 27/7 完成香港置地集團文件處理員一職，並由 Step 於 5/8 接任。
3. Step 已於 28/6 完成貝克·麥堅時律師事務所 掃瞄/檔案管理員一職，並由 珠配於 2/7 接任。

小組就業

1. 由 7 月開始增加了二個小組就業僱主：瑞士銀行(17/7)及牛奶有限公司(26/7)

文書部

1. 逢星期一有社區支援會議,如有會員需要福利支援,可向其負責職員聯絡。
2. 介紹卓越之友的新 DVD 已完成,現在正籌備普通話及英文配音。
3. 爲了宣傳 21/11/2013(四)兩年一度的僱主招待會,我們已製作了一分鐘的宣傳短片,有興趣會員,可到卓越之友網頁觀看 (連結 <http://www.phoenixclubhouse.org/er2013/er2013.wmv> 或 QR Code)



輔助教育

1. 暑期英文班已於八月份完成,多謝各位參加的會員及各位義工 Shirley, Stella, Johnny, Jasmine, Amanda Wong, Rachel, Henry Ho 教導。
2. 文書部完成了暑期英文班後,現於 11/9 起逢星期三由陳廣老師帶領會員學普通話,首二堂教授書本內容,其後堂數會帶領會員唱普通話歌曲。

環保小賣部

1. 衣物回收運動 2013 已於 7 月份完滿結束,我們合共回收了超過 500 件衣物,會員共領取了 400 多件衣物,十分多謝各捐贈者及會員們的積極參與。
2. 「僱主招待會暨開放日」將於 21/11(四)下午六時在會所舉行,各部門現正努力籌備,請各位預留時間參加。
3. 環保部正組織「卓越義工隊」,爲有需要的會員提供簡單的家居清潔服務,我們急需熱心服務別人的您成爲義工,請即向環保部報名,謝謝!
4. 營養師講座將於 18/10(五)早上 10 時於會所舉行。



膳食部

1. 廚神大比拼已完滿結束,所有參賽者都表現出高超的廚藝,冠軍菜式爲包羅萬有,由 Anna 及 Maggie 獲得。亞軍爲冷靜與熱情之間,由敏儀、琳琳、Francez 獲得。季軍爲虎蝦多士,由 Tracy、淑蓮、Sandy 獲得。多謝大家鼎力支持。
2. 侍應生服務已於 25/7 舉行,有 20 位會員負責當天的運作,使當天的氣氛良好。此外,大家亦滿意當天的精美菜式,味道很好。
3. 歡迎新會員明德加入膳食部。



節目預告

二零一三年九月

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
				羽毛球(上環文娛) (5:15-7:18) 從光, Tracy		生命教育 Sandy Tseh, Anita, Eric
8	9	10	11	12	13	14
		卡拉OK (5:15-6:48) Anna, Eric	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師, 琳琳, Francez			就業午餐(職業安全) +生日會 國強, Brian, Martin
15	16	17	18	19	20	21
			普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師, 琳琳, Francez	粥底邊爐賀中秋 (5:15-8:18) Janet, Henry, Martin	中秋節翌日	中秋綵燈展 (香港文化中心) 炳輝, Enzo, Henry
22	23	24	25	26	27	28
			普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師, 琳琳, Francez	乒乓球 (5:15-6:48) Anna, Henry		X-box+健身器材 Janet, Tracy, Francez
29	30					

二零一三年十月

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
		十五週年慶祝暨國慶假期 大旅行 (活得精彩同樂日) (8:30-4:30) Lawrence, 配, Christina, Henry, Eric, Tracy, Anita	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師, 琳琳, Francez	誠品書店打書釘 外出晚膳 (5:15-7:18) Edmond, Enzo		甜品班 生日會 義工Shirley, 配, Anita, Eric
6	7	8	9	10	11	12
		齊玩平板電腦 (5:15-6:48) Wendy, Henry	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師, 琳琳, Francez			就業午餐 (精打細算齊理財) Neil, Brian, Tracy
13	14	15	16	17	18	19
	重陽節翌日	網球 (5:15-8:18) Eli, Eric	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師, 琳琳, Francez		健康講座 營養師Joyce Lam (高血壓及糖尿病的飲食 須知)+幸運大抽獎 (10:00am-11:30am) 環保部	教育午餐 (如何處理壓力(二)) 蔚怡, Francez, Martin
20	21	22	23	24	25	26
			普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師, 琳琳, Francez		就業晚餐 (5:15-8:18) Anna, Sandy Tseh, Tracy	行山 外出午膳 Edmond, Henry, Enzo
27	28	29	30	31		
		活力籃球 義工導師 (5:15-6:48) 華新, Martin	普通話練習 (11:00-12:00) 陳廣老師, 琳琳, Francez			

健身運動：星期一、三、五 (5:00pm - 5:15pm) Martin/ Tracy 八段錦：星期一至五 (12:30pm - 12:45pm) Eric/ Enzo

乒乓球：星期一至五 (1:00pm - 1:30pm) Tracy / Martin

茶藝實習：星期一至五 (12:45pm - 1:30pm) 星期六 (12:00pm - 1:00pm)

X Box電子遊戲機：星期一至五 (1:00pm - 1:30pm) Eric 星期六 (12:00pm - 1:00pm)

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. 十五週年大旅行將於1/10(二)舉行，現準備得如火如荼，130個名額已滿，請各參加者當天準時於8:30am到會所集合。
2. 會所已經完成了僱主招待會的宣傳短片及邀請卡，稍後會在九月至十月到僱主辦公室派發。
3. 七月增加了兩間小組就業僱主，分別為瑞士銀行及牛奶有限公司。
4. 有線電視《至FIT男女》邀請我們介紹卓越之友的服務，現誠邀會員在12/9(四)及13/9(五)到會所協助拍攝及分享心聲。節目將於6/10(日)上午十時至十一時在有線第八台直播。

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

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登記，謝謝！