



卓越之訊

Phoenix Newsletter

<http://www.phoenixclubhouse.org>

怡和思健才藝比賽

6月4日(六)為思健才藝比賽的日子，我們當天到了烏溪沙青年新村進行比賽。當天有很多機構參加，當中除了我們，還有浸信會愛群社精神服務處、明愛全樂軒、利民會友樂坊、青山醫院精神科社康服務、葵涌醫院及新生精神康復會住宿服務等機構參賽。

踏進會場，已經感受到現場陣容十分鼎盛的氣氛。我們被安排第二隊表演，在看第一組單位精彩的演出時，我緊張的心情暫時放鬆了一會。然後，到我們演唱 G.E.M. 版本的“喜歡你”，當時我在台上表現有點失準，不過大家都盡了力，待表演結束後，我們帶著輕鬆的心情欣賞其他單位演出。

每隊的演出都非常精彩，而令我有最深刻印象的共有兩個單位，其中有一位壓軸演出者，我想不到她演唱項目竟然和我們相同，我帶著十分欣賞的心情聽她唱歌，因為她獨個兒在台上演繹這歌。我看得出她演出時是有點怯場，不過她都努力完成比賽，真是勇氣可嘉！而另一位是表演花式搖搖的男孩，他全程都很淡定，雖有失手，不過依然處變不驚，並能臨時應變，使全場人都全神貫注地看他的表演。

原定的燒烤活動因天雨關係取消了，因此會場遷移膳食到室內供應，大家都吃得津津有味！大家享用美食後便到了最熱切期待的頒獎時刻。雖然，我們並沒有獲得個人獎項，但我們取得了“最受歡迎啦啦隊獎”，大家到了台上一同合照分享喜悅。

活動結束後，大家都開開心心一同乘車歸去，過程中大家都一同分享比賽後感想。是次活動讓我學會了一個道理，「凡事盡了力，問心無愧」已經足夠。更令我增強自信，知道自己可以汲取經驗，再接再勵。總括而言，整個活動使我學會欣賞別人，並增加了自己台上經驗，使自己做得更好！



惠芳

Project We Can



今日會所有一批與別不同的訪客，有四十位來自香港道教圓玄學院第一中學的學生和 2 名教師參加了名為“Project We Can”的計劃，他們本站到會所參觀，藉以認識精神復康服務。他們下午二時半到達，Rachel Ma 和翠儀為今次活動司儀，經過她們講解活動流程後，由瑪麗醫院秘書處代表 Iris Ng 介紹“Project We Can”計劃的目的和意義，接著便有我、垣、琳琳、Lawrence、Mimi 和惠文為學生介紹會所。緊接著是銘灝的心聲分享，最後是發問時間、寫心意卡及頒發紀念品，在發問時間不管學生還是教師都非常踴躍發問，他們的感想也很正面及感人，有的藉此立志將來要當醫生，去救更多的人，有的對人生有了些新睇法，而他們都表達透過此活動能更了解精神病康復者與一般人無異。

最後我希望這活動可以為減輕對精神病康復者的歧視行出一步，消除歧視不再是口號。

小欣欣

羽毛球訓練班

雖然在中學時代也曾參加過學校舉行的羽毛球訓練班，但加入卓越之友後，我未想過可以重拾打羽毛球的樂趣及以前打波的自信，更未想過可以擔任助教。

卓越之友成立以來，每年都會舉辦一項運動訓練，使會友的身心得到健康的發展。而今年——2016 年的全年運動訓練，就是羽毛球訓練。

是次訓練班有 6 堂，每堂 1 小時，由資深專業教練許 SIR 任教，並於香港仔體育館舉行。未報名前，實在未想過會員會這樣踴躍，每堂的參加人數均超過 20 人，而我們文書部的 HENRY，更俾面捧場，與眾同樂，難得。

每堂的時間雖然有限，但許 SIR 都會教授不同的技巧，例如發球、放網、正反手挑球往後場、前後場的步法等等。最令自己驕傲的，就是可以被許 SIR 邀請，做一些中階的示範，如反手打後場、向兩邊界線扣球等等。縱使我自己並未每球都打得那麼亮麗，但有機會示範，已經十分滿足，而各位會員也都打得投入。

對於這次訓練班，我覺得與眾會員一同參與，感覺很享受。期望 6 堂的訓練後，不是以為自己完全掌握了技術，反而更加要看看在這運動上有何不足。舉例，打多了，我才發現自己的體能並未達標準。祈盼日後也能定期自行鍛鍊技術及體能，從個人開始，提高大眾對打羽毛球及做運動的意識！



ELI

文書部新職員訪問

羅凱瑩(Verena)於1/6/2016正式成為卓越之友的職員，她接替Winnie於文書部的工作。

她加入了文書部，平時喜歡食朱古力，睇書和睇漫畫，亦喜歡繪畫漫畫及素描。

她喜歡卓越之友可透過肩並肩工作，了解每個會員的長處和特點。她將會成為職業治療師，認為職業治療師是一份很特別的職業，因為可讓人重拾生活技能和找到人生目標，有挑戰性及滿足感。

文書部



FRANCEZ 離職訪問

P：在「卓越之友」工作的五年間，有甚麼令你最難忘？

F：令我印象最深刻的是「僱主招待會」。大家花了大半年時間去籌備，包括製作宣傳短片和參與拍攝，所有會員同職員都願意超時工作，完成今次的任務，充分體現「卓越之友」的團隊精神。當日，各位會員都用心將自己同會所最佳一面，向僱主和大眾展示。在合作過程中，我們都很開心，和充滿成功感。活動結束後，大家踴躍跟僱主合照和進行簡單的執拾。我亦為之感動，會員盡心盡力去幫助會所、自己和同事，大家無分彼此。

P：在「卓越之友」工作期間，使你有甚麼得著？「會所模式」令你有甚麼深切的體會？

F：我很慶幸在工作期間認識到兩位體諒員工的老闆，多位包容對方的同事，以及一眾幫得手的會員。合作過程使我學會欣賞會員的長處，同時懂得更加欣賞自己。大家在自己的崗位，盡情發揮本身的長處。而我亦很幸運在「卓越之友」認識到終生最重要的另一半：Brian。

P：你對「卓越之友」的將來有甚麼期望？

F：我希望「卓越之友」能夠成為世界級的會所訓練中心，協助內地會所的發展，幫助更多華人社區的精神病患者。

P：離開「卓越之友」以後，閣下有甚麼發展大計？

F：雖然離別在即，但我承諾會繼續將會所模式和復原概念推廣到其他醫療機構，令到更多精神病康復者受惠。同時，我會積極進修，提升自己的工作表現。

P：祝你前程錦繡！有時間的話，請回來探我們！



受訪者 F：Francez

訪問員 P：萬里望

第 109 期 行政部

1. 恭喜 Francez 升職，她已經於 6/6(一)離開卓越之友並轉到聯合醫院。
2. 恭喜 Winnie 升職，她將於九月初轉到瑪麗醫院工作。
3. 卓越之友於 27/5(五)上午參加了國際會所的訓練中心視像會議，參加這次會議有國際會所代表 Jack、Robby、Gateway House 的代表、Stepping Stone Clubhouse 的代表及 Taiwha Fountain House 的代表，會議中討論了 3 個議題：a)統一行動計劃書的格式 b)將實地培訓 “On-site Training”標準化的可能性 c)應否將訓練基地(Training Base)改名為訓練中心(Training Center)
4. 首屆「會所三星期培訓」課程，將於 18/7-4/8 舉行，八位來自四川自貢市心靈陽光康復會所及深圳蒲公英會所的專家到來參與。Eva 亦會於 25/7-4/8 到會所作會所作客席講師。
5. 歡迎新職員 Verena 羅凱瑩加入會所，她會負責文書部工作，而 Winnie 會轉到環保小賣部工作。
6. 醫院已答應撥款支持會所職員到美國參加三星期訓練及到長沙參加亞洲會所會議。

輔助就業

1. Billy 在摩根士丹利一職，已於 16/5 由過渡就業轉職為全職郵務操作員。

過渡就業

1. 守明已於 3/5 完成香港經濟日報辦公室助理一職，並由 Chris 於 4/5 接任。
2. Tony 已於 10/5 完成貝克·麥堅時律師事務所資料庫操作員一職，並由淑貞於 11/5 接任。
3. Billy 已於 13/5 完成摩根士丹利郵務室運作助理一職，並由守明於 23/5 接任。
4. 顯禮已於 20/6 完成瑪麗醫院精神科行政助理一職，並由惠芳於 21/6 接任。
5. John 已於 29/6 完成香港置地集團文件操作員(上午)一職，並由衛軍於 4/7 接任。
6. 銘灝已於 29/6 完成香港置地集團文件操作員(下午)一職，並由翠儀於 4/7 接任。
7. Gary 將於 10/7 完成普衡律師事務所行政文員一職，並由顯禮於 17/7 接任。

文書部

1. Verena(羅凱瑩)已於 1/6 正式成為職員，並加入文書部。
2. 十月一日國慶活動經大家商討後，已正式命名為「一家友愛歷奇營」，食物和活動建議表已張貼於接待處，請會員踴躍發表意見。另外，活動報名表將於 7 月中張貼，請大家密切留意！

教育

1. 電腦班 2016 已於六月圓滿結束，感謝文書部的會員作助教耐心教導，會員積極參與，反應熱烈。
2. 感謝卓龍於 6 月份為我們舉辦了倉頡打字班，會員們獲益良多。

環保小賣部

1. 會所全年羽毛球訓練班已於五、六月圓滿舉行，約有二十多位會員經羽毛球許教練教授 技術突飛猛進。
2. 衣物回收 2016，收集日期為五至六月份，派發時間會在六月至七月進行，派發時間會有 2 段，10:30am- 11:30am 及 2:30pm-4:00pm，如有查詢，請聯絡環保小賣部。
3. 多謝義工 Wendy 於 3/6 來會所教授會員包糰，非常美味，讓會員一起感受端午節節日的氣氛。

膳食部

1. 膳食部已於六月初添置了一部無葉風扇並擺放於接近廚房的位置，以降低廚房內的溫度，使大家能在更舒適的環境中工作。
2. 4/6 為怡和思健才藝比賽，我們共有 19 位會員及 2 位職員一同前往烏溪沙青年新村參與，各機構都有很出色的表現，很高興我們在啦啦隊組別獲得了「最受歡迎啦啦隊」的獎項，大家都十分興奮地到台前拎獎和合照。
3. 膳食部將添置兩部買餸手推車，更方便日常運作。
4. 膳食部經討論後已確定「三星期培訓」的早餐，歡迎會及歡送會餐單，誠邀會員於培訓期間於 9 時前回來，協助幫忙預備早餐。

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
					香港特別行政區成立紀念日	小食/甜品班+生日會 Katy, Rachel, Martin
3	4	5	6	7	8	9
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣	Fit Mind 十式 (5:00-6:36pm) 佩英, Tracy		健身器材+卡拉 OK John, Henry, Enzo
10	11	12	13	14	15	16
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie	X-BOX/Broad Game (5:00-6:36pm) Katy, Martin	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣			就業午餐 (面試技巧及儀容) Joseph, Martin, Rachel
17	18	19	20	21	22	23
← 會所三星期培訓 →						
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣		就業晚餐 (5:00-8:06pm) Joyce, Enzo	教育午餐 (樂天生活在五常) 蘭子, Winnie, Tracy
24	25	26	27	28	29	30
← 會所三星期培訓 →						
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie 勵友會 (7:00pm-8:30pm)		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣	羽毛球 (香港仔體育館) (5:00-7:06) 育健, Henry		海洋公園 (10:00am-3:00pm) Mimi, Bianca, Anita
31						

二零一六年八月

日	一	二	三	四	五	六
	1	2	3	4	5	6
← 會所三星期培訓 →						
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣	電影欣賞 (5:00-7:06pm) Bianca, 欣衡		西餐+餐桌禮儀+生日會 Katherine, Henry, Enzo
7	8	9	10	11	12	13
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie	卡拉 OK (5:00-6:36pm) Joyce, Rachel	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣			拉筋班 義工安怡, 佩英, Rachel, Bianca
14	15	16	17	18	19	20
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣	瑜珈班 (5:00-6:36pm) 義工 June, Katy, Tracy		禪繞/舒緩音樂 Wendy, Winnie, Tracy
21	22	23	24	25	26	27
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣	羽毛球 (香港仔體育館) (5:00-7:06) Apple, Martin		就業午餐 (十六種性格透視) 欣衡, Anita, Martin
28	29	30	31			
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Winnie	鬆弛運動 (5:00-6:36pm) 尚俊, Enzo	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣			

<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

4位來自四川自貢市心靈陽光會所及4位來自深圳蒲公英會所的參加者會於18/7/2016—4/8/2016來到卓越之友參加「會所三星期培訓」，誠邀會員回來協助訓練！

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！