



卓越之訊

Phoenix Newsletter

<http://www.phoenixclubhouse.org>

第一屆三星期培訓課程

卓越之友剛在 1/2016 宣布成為國際會所全球第十一個培訓中心。而今年 18/7 至 4/8 會所首次舉辦的三星期培訓課程裡，就有來自深圳蒲公英會所及四川自貢市心靈陽光會所共九位會員及職員於參加。從首天負責接待，到整段期間協助職員整理教材，與及一起參與討論環節和不同類型的活動，我都有參與，因此很能直接地感受到他們的認真及投入。他們經常問我有關會所運作的問題，當中有不少是我一直以來都沒有想過的問題，例如就業晚餐和就業午餐的分別。在每次討論環節中，他們皆聚精會神地聆聽職員及客席講師 Eva 的授課，不是認真地做筆記，便是發問一些特別的問題如會員可否當職員，又或是會員是否可以和職員談戀愛等等。以上種種不單看到他們主動的學習態度及細緻的思路，也可看清楚我們職員和會員有能力在有限的時間內做好充足準備，與及 Eva 對會所模式的深厚認識。這些正面的態度令我感到有點自慚形穢，但亦使我對會所模式的運作有更全面和深入的了解。

不過，在整個訓練時期內，令我感觸的是了解到縱使內地的復康制度給會所模式的發展和運作帶來限制，他們仍很努力地運用有限的資源去提供不同模式的服務。如蒲公英會所的蒲公英衛視，與及心靈陽光會所飼養白兔去幫助會員重建信心。使我不其然地在心裡向他們致敬，也令我反思到會所需要以會員為本的軟件，多過着重包裝的硬件。

一直以來，我以為三星期訓練只是我們提供知識和教材予另一會所，而今次卻使我發現個人或會所都有一些未盡完善的地方，實在是一個互相學習和交流的機會。卓越之友雖有接近二十年的運作經驗和對會所準則的認識，但他們帶來了積極和認真的態度仍然能讓我們有所反思，使我眼界大開。雖然這些機會並不多，我亦不知道下次會否可參與那麼多，但如果任何會員像我一樣覺得會所模式有助復康，而又想從互相交流中取長補短以改善會所運作，實在不應錯過參與。

Joseph



海洋公園半日遊

今天是二零一六年七月三十日，星期六。這天我不用上班和天氣良好，也是卓越之友活動—海洋公園半日遊。對於海洋公園的這個名字，我有十分深刻和明瞭的印象，還記得它是在一九七七年一月十日開業，對上一次到那裡遊覽乃是在我在中學二年級的秋季旅遊，當年我也是和現在一樣都是懷著歡欣的心情來參與。

當天天氣實在是非常十分好，陽光普照及風光明媚，而我和其他會員及兩位職員 Anita 和 Bianca，在上午九時四十分乘坐轉線巴士前往香港仔黃竹坑海洋公園。在數分鐘後便已經到達及一同下車，並在門口休息；一會後，便前往售票處購買門票，之後便一起到處遊覽。期間觀賞了很多自然生態展館，見到了不少動物如中華鱘、水母、南極企鵝和北極狐也玩了摩天巨輪和坐了吊車。之後，我和其他會員一起往其他地方遊玩。到了下午三時許，我和其他會員及職員一起步出門外拍照留念，然後便乘車離開。對於今次的活動，我留下了一個美好和深刻的印象及美好回憶，希望來年的話更可以再次參與。

周尚俊



德文班



一直以來，我都有興趣學習不同的語言，但出面學習學費很昂貴，之後便放棄學習了。適逢今年卓越之友有義工教授德文，我當然不會錯失機會，立即報名參加啦！今次有幸學習德文，我當然比心機學習，原來，學習德文並不是我想像中容易，德文的發音有點難讀，但 Kimberley 悉心的教導，加上有趣的教學方法，我覺得學得很開心，十分享受學習當中的過程。不經不覺，已經上了數堂了，還有幾堂就要完結，這段時間，我會爭取時間向 Kimberley 請教，希望可以學多一點，可以用德文同人溝通。如果將來卓越之友舉辦更多語文班我一定會繼續參加，用來增值自己。感謝卓越之友提供資源和 Kimberley 用心的教導，為我們付上寶貴的時間。

Claudia

WINNIE 離職心聲

S:你好呀 Winnie!我想專訪你即將離職的心聲

S:你係會所任職兩年，有什麼感覺?

W:雖然兩年時間話長唔長，話短唔短，但我覺得大家都好錫我對我好好，亦教識我很多野，令我成長了不少。呢兩年亦都幫手統籌過不少大型活動，例如僱主招待會、義工感謝日、10月1日大旅行等，令我增加了不少統籌活動的經驗，讓我處事更加細心，謹慎。

S:係呢兩年入面，有沒有一些特別難忘的回憶可以分享?

W:2014 年的大型家屬活動-「伴我同行歡樂營」吧!我記得那年是我第一年加入卓越之友，也是我第一次負責統籌既大型活動。起初我覺得很困難，因為從未試過統籌過如斯大型的活動(差不多有 130 人!)，幸好當時有很多會員和職員一同幫手和籌備，最終這活動十分成功，帶比大家一個很難忘既回憶!

S:你覺得係卓越之友的經驗點樣幫到你將來的工作?

W:好開心呢兩年入面有擔當過不同的角色，並從中累積到好多不同類型的經驗，例如在文書部與會員局並肩工作，讓我跟會員的關係變得更加密切。另外，作為就業經理，我有機會跟 Anita 出外見僱主進行就業發展會議，又有機會同會員見工及預備番工，讓我更了解工作配對的技巧及如何更有效地協助會員適應及維持工作。最後，會所近幾年多了不少新的年輕會員，透過作為他們的負責職員和安排其就業服務，對於我之後在兒童及青少年精神科的工作帶來極大幫助，讓我更了解他們的需要，可以趁小朋友還年幼時就安排更適切的服務去幫助他們。

S:最後，你可否向大家說一聲勉勵的說話?

W:好希望會所模式能夠在香港及內地繼續發揚光大，幫到更多服務使用者，亦希望會所透過不同的活動，繼續向外界推廣精神健康，消除歧視。大家記得之後邀請我番黎做義工呀，我會好掛住大家架:)

受訪者 W:Winnie

訪問員 S:Sophia



1. 由卓越之友舉辦的首屆「會所三星期培訓課程」已於 4/8 完滿結束。課程非常豐富，包括九項準則，四項專題及參加所有會議，參觀過度就業，參與餘暇及週末活動等。會所共翻譯(英譯中)及重新整理了 48 份會所文章。多謝各會員、職員和義工協助，學員參加完課程均表現非常滿意。

2. 恭喜 Winnie 升職，她將於 2/9/2016 轉往瑪麗醫院工作。她的工作將由新職員 Leona Chan 接任。

就業

1. 家希已於 31/7 完成摩根士丹利郵務室運作助理一職並由欣衡於 1/8 接任。

文書部

1. 1/10 將舉行「一家有愛歷奇營」，時間：8:45am-5:00pm，地點：西貢北潭涌度假營。費用全免，每位會員可帶 2 位家屬參加。有家屬陪同的會員優先，有興趣請到接待處報名。

教育

1. 介紹員訓練班 2016 廣東話班和普通話班已於 8 月順利舉行。

2. 教育委員會已於 7 月 12 日開會並通過蘊儀的輔助教育基金申請。

3. 義工 Kimberley 在三星期培訓期間舉行德文班，反應熱烈，再加 5 堂。

4. 義工暑期英文版已於 8 月 29 日開始，為期六堂，請踴躍支持，有興趣請到接待處報名。

5. 中文倉頡打字班將於 9 月開始，由卓龍教授，時間逢星期二 11:00-12:00pm，有興趣請到接待處報名。

環保小賣部

1. 我們今年於七月份舉辦的「衣物回收計劃」非常成功，我們共收到超過 500 件衣物，成功贈約 300 件給卓越之友的會員。餘下衣物將捐贈救世軍中心，在提高大家環保意識的同時，亦可將有用的資源送給有需要的會員，實在十分有意義。

2. 我們將會於 2017 年 1 月再次舉辦衣物回收運動。請大家密切留意！

3. 現誠邀大家建議 2017 年全年運動。為期 6 至 8 堂。請大家到接待處發表意見，並於 1/9(四)2:30pm 健康大使會中商討。

4. 環保小賣部現正搜尋資料，以替換活力室內的椅子及 CD 櫃，歡迎大家提供建議。

膳食部

1. 2/7 (六)活動為甜品班+生日會，當天我們製作了迷你草莓杯子蛋糕，反應非常熱烈，另外亦買了一個迷你什果蛋糕為七月份生日的會員慶祝，大家都很开心，很多會員都希望不久之後再舉辦甜品班／蛋糕班。

2. 16/7(六)活動為就業午餐（面試技巧及儀容），與大家一起分享就業心得和面試技巧，會員們互相交流汲取經驗，讓他們能更有信心參加工作面試。

3. 18/7(一)-4/8(四)為期三星期培訓，共有兩間會所參與其中深圳蒲公英會所的職員鄭燕珠首兩星期加入了膳食部，與我們一起並肩工作，互相進行交流，她亦很積極向我們提問，希望將在卓越之友學到的帶回深圳的會所實踐。

4. 13/8(六)的活動為拉筋班，義工安怡根據會員的意見，為會員度身設計一小時的拉筋課堂，幫助會員拉鬆一些疲勞部位。雖然課堂的內容有一定的難度，但會員們都很努力堅持完成。課堂後大家都表示疲勞部位得以舒緩。

日	一	二	三	四	五	六
				1	2	3
					肉質植物護理工作坊 園藝導師楊小姐 10:00-11:30am 環保小賣部	咖啡沖調班+生日會 Katy, Henry, Enzo
4	5	6	7	8	9	10
	暑期英文班 (11:00pm-12:00pm) 義工, Lawrence, Greg, Verena		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣		港島電車遊 5:00-6:36pm Terry, Henry	就業午餐 (精明工作態度) Joseph, Anita, Rachel, Bianca
11	12	13	14	15	16	17
	暑期英文班 (11:00pm-12:00pm) 義工, Lawrence, Greg, Verena		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣	中秋節BBQ 5:00-8:06pm Joseph, Rachel, Tracy, Verena	中秋節翌日	壽司班 惠芳, Tracy, Leona
18	19	20	21	22	23	24
	暑期英文班 (11:00pm-12:00pm) 義工, Lawrence, Greg, Verena		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣 羽毛球(香港仔體育館) 5:00-7:06pm Rachel, Katy			素描班 FaFa, Verena, Martin
25	26	27	28	29	30	
	暑期英文班 (11:00pm-12:00pm) 義工, Lawrence, Greg, Verena		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣		就業晚餐 5:00-8:06pm Bianca, 欣衡	

日	一	二	三	四	五	六
						1
						一家友愛歷奇營(西貢北潭涌渡假營) (8:45-5:00pm) 銘灝, Verena, Anita, Leona, Enzo, Henry, Bianca, Martin
2	3	4	5	6	7	8
	暑期英文班 (11:00pm-12:00pm) 義工, Lawrence, Greg, Verena	X-Box+唱K 5:00-6:36pm Joyce, Martin	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣			行山 Neil, Henry, Enzo
9	10	11	12	13	14	15
	重陽節翌日		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣	電影 5:00-7:06pm Alex, Enzo		蛋糕班+生日會 義工Shirley, Anita, Rachel, Bianca, 欣衡
16	17	18	19	20	21	22
	17-21/10 瑪麗醫院中期認證					就業午餐 (認識僱傭條例) Sunny, Leona, Tracy
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Verena 勵友會例會	棋盤遊戲 5:00-6:36pm Joseph, Henry	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣			
23	24	25	26	27	28	29
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Verena		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣 羽毛球(香港仔體育館) 5:00-7:06pm Bianca, Eli			教育午餐 (ERB揀科你要識) 銘灝, Verena, Martin
30	31					
	英文補習班 (3:00pm-4:00pm) Jennifer, Greg, Verena					

<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

1. Winnie 最後上班日期為 2/9 日，而 Leona 於 29/8(一)正式加入卓越之友及接替 Winnie 的工作。
2. 佩英，欣衡和勁游以及 Anita, Bianca 和 June 及勵友會成員 Mary, Shirley, Vivian 和 Eileena 於 1/11-4/11 會出席於長沙舉行的第五屆亞洲會所會議。
3. Winnie Sze, Verena 和 Leona 將代表會所於 26/11-16/12 到 Genesis Club 參加美國三星期訓練，June 會作為行政人員代表於最後一星期前往參與。
4. 15/9 活動為中秋節 BBQ，時間：5:00pm-8:06pm，有興趣會員可到接待處報名，聯絡人：Joseph, Rachel, Tracy, Verena
5. 請已報名參加 1/10(六)「一家友家歷奇營」的會員屆時準時於 8:45am 會所集合。

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！