



卓越之訊

Phoenix Newsletter
<http://www.phoenixclubhouse.org>

Genesis Club 三星期培訓



在 27/11/2016 – 16/12/2016 我、Leona、Verena 和 June 姐到了美國麻省伍斯特的 Genesis Club 參加了三個星期訓練，很高興這次旅程圓滿結束。在 Genesis Club 我在廚房工作，Leona 在就業發展部門，Verena 在培訓及會所發展部門。我們一早九點鐘就是開會，會員和職員跟大家宣佈小情報和是日會議，每個部門會報到當日的出席人員，接著會公布當日的生日會員，最後他們會講一條會所準則和一句是日金句。然後就回部門開會分工。到 12 點是吃午餐，每餐價值 US\$1.5。午餐後繼續部門工作，到大概下午四時半就有人駕會車送我們回宿舍。接著我們的空閒時間大多會去超級市場買野返去煮或出去餐廳吃飯。最難忘的晚餐就同 LEONA 一齊煎帶子煮意粉，第一次煎，效果很好隻隻都金黃色，十分開心。我們這三星期行程緊密，每天都有 DISCUSSION，期間也參加了歡迎晚餐，就業晚餐和歡送晚會(會員和職員到宿舍為我們準備)。雖然忙，加上適應時差很累，但十分充實。



我這裡學識煮嘢食的樂趣，在廚房工作學到整沙律及蒜蓉包。我原本以為來今次來美國的決定錯了，因為雖然我嘗試很專心聽，但始終無法完全明白他們全程用英語討論的事。不過想起有很多人為我慶祝生日，也很高興認識到一同到 Genesis Club 受訓的挪威人，他們親切及友善的態度實在難得遇到的事情，令我感到十分難忘。在會所遇見的人都很好人，他們會主動跟你打招呼及滿面笑容。感恩有舒服的會所及宿舍，我不能單用文字形容我在這裡學到幾多嘢，只希望能協助卓越之友會所的工作成為國際級的訓練基地。我深深體會到一間成功的會所，有賴職員及會員一齊合作。他們負責職員都清楚我們每日要做的事情。他們貼切為我們所做和準備的事情實在令我非常感動。我在 Genesis Club 得來的啟示是作為會所一分子為會所的將來發揚光大，努力在工作日付出自己的一份力。我會把感受到的這份積極態度和熱情帶回香港，希望能幫助會所和其他會員，也更加希望自己幫助家人分擔工作。



禪繞班心聲



情緒並沒有對錯，喜怒哀樂也是人之常情，最重要是運用合適之方法去表達和疏導，「禪繞」就是其中一個好選擇。「禪繞」(Zantangle)是一種隨心所欲的繪畫方式，用來紓解壓力。以輕鬆方式、全憑直覺去創作，往往得到意想不到的收穫……

「禪繞」所需的材料非常簡單，普通的白紙和一枝「紙針筆」，它是一種繪圖專用的工具，筆頭比一般鉛芯筆還要幼。「禪繞」也有一定的手法，而非任意塗鴉，作畫時切忌用「橡皮擦」。

課堂中，Leona 教了我們兩種繪畫方式，她派給我們每人兩粒圓形的白紙和一個萬字夾。首先，我們在圓形繪上正方格，在每條線段上加上樹葉形的花紋；然後，我們在另一圓圈內，寫上一個英文字母，然後在外圍繪畫多條互相只能交疊一次的直線，在空隙內畫出氣泡似的形狀。為了令製成品更吸引，我們用顏色筆加添色彩。最後，我們將兩個圓形固定在萬字夾上，作品便大功告成！

大家對自己的作品深感滿意，把所有製作整齊地排列桌上，然後輪流用手機替它們拍照。今次活動除了發揮大家的想像力，啟發會員的創作靈感，對於我來說，是一種獨特和嶄新的繪畫體驗。

萬里望

青山遊記 Karen

16 年 12 月 3 日是青山醫院的開放日，我跟卓越之友的會員去參觀。

最感動我的是一個關於吸毒的講座，有個女仔講她已吸毒 5-6 年，現在已成功戒毒，吸毒害人的心智與引發精神病，他們的共通點是沒有家庭和朋友，缺乏健康的社交圈子，遇上壞朋友便染上毒癮，所以能成功戒毒，家人的支持很重要。

此外我更參觀香港的精神病醫院歷史，青山的職業治療部及病人的藝術作品。

結論是不枉此行



Karen

11月1日我和卓越之友去長沙參加2016年亞洲會所會議。會議長達四日三夜之久。來參加的會所有中國的深圳、長沙、昆明、韓國、日本、台灣、加拿大、澳大利亞和美國。人數有250人之多。卓越之友共有九人。其中三個會員包括我、佩英、欣衡。其餘有Bianca、Anita、顧問委員會Mary、Dr Eileen Chui和Shirley Mok, 行政人員June。

首先，感謝會所給我機會參加湖南長沙會議。在整個過程中，我感受到鼓勵與幫助，對自己的信心有所加強，對會所的認識加深了，因而更堅定了在會所扎根的意向，以下是我的小小體會。

(1) 我成為會所會員，僅兩個多月，會所就給我參加長沙會議的機會，可見會所願意協助會員成長，這對我有很大鼓舞。(2) 增廣了見聞，開闊了眼界。在會議中，能了解到各國，各地的會所運作情況，令我的視野擴闊了。其中韓國會所的成功，值得我們學習。我所能領會的，是他們的Presentation很精煉，表達技巧很好。(3) 社交圈子擴闊了。我能有機會接觸到會所的勵友會及行政人員，也認識到我們會所的更多會友，這對我很有得著。(4) 自信心增強了。

參加這次會議令我的自信心大大增強了。記得，當我被選上去參加長沙會議，我真是又喜又驚。喜的是我這名兩個多月的會員，竟有機會肩負重任，感到自己很被重視。驚的是，跟每一位代表卓越之友參加

會議一樣，也需要在台上演講，我負責與Bianca以普通話分享會所健康生活計劃，但我普通話實在差勁，如何能勝任呢？況且，我慣於天天運動。我能否在四天沒有運動的情況下，順利完成會議嗎？還有，我爸最近頻頻生病，我能否成行？感謝天父，一切都順利過關了。因此，我對往後的人生充滿希望。

Sunny



Wing就業心聲分享

不經不覺我加入會所也十幾年了，卓越之友對我有莫大恩情，很多謝會所對我的栽培。在會所參加過三份過渡就業，分別是普衡律師事務所、摩根士丹利和經濟日報，從中我由一個自卑的人改變成有工作經驗的人，過渡就業對我有莫大的幫助，也增大了膽量和信心。

之後我嘗試自己獨立就業，每份工作的年期也逐漸長了。由以前要拿綜援過活到現在可以供養媽媽和維持家裏的開支，我感到非常驕傲和自信。

不過在這現實的社會我是不敢公開我有病的情況，因為怕失去工作。這也是我們現今社會要正視的問題，我十分希望政府加強傷健共融的問題。

還有希望政府加快輪候公屋的速度，因為深明有一個安居的家是對低下階層多大的幫助。我現在有了公屋後，生活逐漸邁向幸福，我也希望每一個人都同樣得到幸福快樂。



Wing

行政部

1. 國際會所已於 10 月修訂了準則至 37 條；於會所的運作中加入了第 28 條準則。會所已於 10 月完成翻譯，內容為「會所提供支持、活動和機會以幫助會員發展及保持健康生活模式。」
2. 十八週年暨義工感謝日將於 11/2/2017(六)舉行。屆時將會邀請嘉賓及義工參加。
3. 成都希望之光會所將於 2017 年 3 月 28-31 日到卓越之友作會所交流。
4. 新職員 Verena, Leona, 行政人員 June 和會員 Winnie Sze 於 27/11/2016 至 16/12/2016 到美國 Genesis Club (美國麻省伍斯特 Worcester, MA)參加三星期培訓和參與會所培訓中心會議。

過渡就業

1. 惠芳已於 20/12 完成瑪麗醫院精神科行政助理一職，並由梓欣於 21/12 接任。
2. 衛軍將於 3/1 完成香港置地集團有限公司文件處理員(上午)一職，並由翠虹接任。
3. 翠儀將於 3/1 完成香港置地集團有限公司文件處理員(下午)一職，並由 Terry 接任。

輔助就業

1. Joseph 已於 9/11 上任瑞銀集團 / 惠利有限公司郵件處理員一職。

文書部

1. 會所更換了四部新電腦，2 部安裝於環保小賣部，1 部安裝於文書部，1 部安裝於行政部。
2. 用於視像會議的 Video Cam 已送到來會所暫置於 PC10 Monitor 上備用。
3. 新職員 Cindy 已於 21/11/2016 加入文書部工作
4. 文書部已完成及寄出聖誕卡製作給各位雇主、會員和友好機構。

環保小賣部

1. 新一季衣物回收現正進行，並於下列時間派發:
日期:2016年12月19日起，派發時間:10:00-11:30am 及 2:30-4:00pm，每人每節限取2件
2. 義工Vanessa會於11月尾至1月尾協助環保小賣部，為期兩個月。
3. 露台的秋葵植物非常茂盛，我們已品嚐過從露台種的秋葵製作成的沙律，味道清甜。

膳食部

1. 3/11(四)晚間活動為小食製作(湯圓)，製作了兩款湯圓(芝麻及花生餡料)並一起享用自己製作的成果。
2. 12/11(六)週末活動為化妝護膚班+生日會，我們邀請了專業美容師Jenny來教授護膚，內容包括洗面，磨砂和敷面膜，最後Jenny已有幫個別會員修眉和化妝。
3. 9/12(五)星期五美點為3.6牛乳布甸，效果良好。我們會留待大型節目時再製作。

二零一七年一月

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
	元旦山頂行大運活動 (10:00am-3:00pm) Bianca, Henry		普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣	割水仙 (2:30-4:30pm) 義工 Wendy, 環保小賣部	就業晚餐 (5:00-8:06pm) 巧玲, Rachel	就業午餐+生日會 (展能就業講座) 義工余先生, 育健, Rachel, Bianca,
8	9	10	11	12	13	14
		小食班 (5:00-6:36pm) 蘭子, Tracy	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣			新年糕點班 義工, Katy, Cindy, Tracy
15	16	17	18	19	20	21
			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) Terry, Bianca		牙齒衛生講座 Sunny, Leona, Martin
22	23	24	25	26	27	28
			普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣	行年宵(維園) (5:00-7:06pm) 蘭子, OT students, Anita		農曆初一
29	30	31				
	新春盤菜宴 Joseph, Verena, Rachel	農曆初四				

二零一七年二月

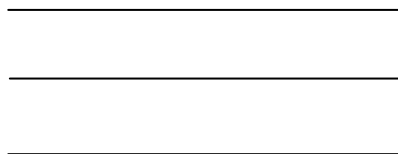
日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4
			普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣			拉筋/健身器材+生日會 John, Henry, Enzo
5	6	7	8	9	10	11
		OT 學生活動 (5:00-7:06pm) Anita, Joseph	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣			十八週年暨義工感謝日 10:30-4:00pm 全體職員
12	13	14	15	16	17	18
			普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣	羽毛球(香港仔體育館) (5:00-7:06pm) Eli, Enzo		就業及教育慶祝會 Anita, OT student, Tracy
19	20	21	22	23	24	25
		棋藝 (5:00-6:36pm) 銘灝, Henry	普通話練習 (11:00-11:45am) 陳廣老師, 梓欣	健康廚神大比併	健康廚神大比併	Radio i-care 老爺車巡遊 10:00-5:00pm Kenneth, Verena, Martin
26	27	28				

<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. Leona, Verena, Winnie 及 June 已經完成於Genesis Club的三星期訓練。
2. 十八週年暨義工感謝日於11/2/2017(六)舉行，時間:10:30am - 4:00pm,詳情請參閱附有海報。
3. “Radio-i-Care” 友心情網上電將於25/2/2017(六)10:00am-5:00pm舉行 “「Sing動全城」老爺車巡遊暨「做個快樂人」Cheer up 2017”。現誠邀15名會員作街站義工及4名會參加城市定向。
4. 卓越之友計劃於8/5/2017-25/5/2017舉行三星期培訓，現正接受報名。

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！