



# 卓越之訊

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

## 10月1日日營心聲

本年的日營在 10 月 1 日舉行，而我們在幾個月前已經開始籌備。環保小賣部是這活動的統籌。

當我看到上一年的日營檔案有很多的準備文件，令我感到吃不消。從籌備到落實，感到千頭萬緒，不知從那處著手。環小職員與會員一步一步著手籌備，我想起小學時讀過的「愚公移山」，真的可以用來形容這個過程。

10 月 1 日那天，看見活動整體上流暢，我感到十分滿足，一點點的努力，經過幾個月的預備，終於成功完成活動。

活動中，我身為組長，負責聯絡各組員，帶領組員出發，預備小食包，派發紀念品（眼鏡布及餅咭）給各人，覺得很滿足，此外亦與其他組員加深了認識和了解。雖然今次日營我們自行乘坐交通工具，但有義工引路，亦算順利。

當日上午活動包括攀石、營地追蹤、氣槍射擊、正念一小時和射箭，而我參與氣槍射擊活動，之前從來未參加過同類活動，覺得新鮮和刺激。義工努力協助我們進行各項活動，多謝他們付出時間及支持我們。

下午分享會有不同的體驗遊戲，透過矇眼觸感遊戲，令我們明白視聽障人士的感受，亦從中欣賞自己的優點。

之後心聲分享有 Sunny, Sunny 母親, Samuel 及 Joseph。當中 Sunny 母親的分享最為感動，她講得非常生動。

最後，多謝卓越之友信任我的能力，還有 Leona 的帶領，讓我體驗籌備此活動的苦與樂。

John Leung



# 國際會所會議感想

今年，我很幸運地獲選為會所的會員代表，到美國底特律參加第 19 屆國際會所會議。雖然，有幸獲選是一個難能可貴的機會，但畢竟自己已有 20 多年未坐過飛機，而且又因為自己難適應陌生的環境而有不少憂慮，故此都為是否參與而困擾一時！但眼見一切已準備就緒，而不少會員和職員都主動借予一些我需要的東西如插頭和充電器等，況且能夠出國到海外見識對於我來說是如此遙不可及和天方夜譚，若不好好把握，就實在太可惜了！所以都決定裝備自己起程參與。

坐了差不多 17 小時的航機飛到陌生的地球另一端，雖然只是為了參與一個為期 1 星期左右的會議，每天都要留在酒店內參與各類不同的工作坊和會議一整天，沒有機會到處觀光遊覽，但整段時間真的是眼界大開！今年，共有來自 15 個國家，102 間會所合共超過 700 個參加者參與其中。不論是討論會，或是自行參與的不同主題工作坊或今年新增設的 6 個學院，都是如此的令我獲益良多！國際會所或不同會所職員，與及一些獲邀請的講者的講話，不但令我明白和感受到會所模式對康復者在生活上帶來如此重要的轉變，更發現原來可以有更多發展的可能性。每次會員分享心聲都有吸引人的地方，每篇分享都極具感染力，當中有些分享的會員可能有所感觸而出現哽咽的情況，但不論他們身邊的會員職員，還是在場的觀眾都給予掌聲和說話鼓勵。雖然我講心聲的時候尚算淡定，但完結後在場人士的肅立鼓掌實在令我受寵若驚，這些反應讓我如此有成就感。不過，令我更具滿足感的是他們之後對我的欣賞和鼓勵。足以證明雖然我們來自不同國家，語言和文化皆有所不同，但亦無阻康復者間的互相關心和惺惺相惜！



今次大會亦在忙碌的會議日程中安排我們到 The Gathering Place 會所參觀。相比我們卓越之友，那裡真的大和光亮很多，當中包括我們沒有的小型時裝店，和迷你銀行。雖然他們只有行政及膳食兩個部門，但分工卻很仔細，不論是資料輸入，還是接待處工作；或者是廚房裡負責煮食，與及調製醬汁，都有足夠的空間或工作讓會員參與。而各會員和職員對我們與其他會員的態度，與及他們那份對實行會所準則及理念的堅持，都讓我感受到他們對關心和尊重康復者是那麼認真。所以，有機會到其他國家或地區的會所參觀，既可吸收他人的優點從而改善自己，同時在互相比較下發現我們即使規模稍不如人，但亦有較優勝的地方而無需過於妄自菲薄！

其實整段旅程雖然短暫，但總括而言都是一個不單止拓寬視野，更如面試時所提及，讓自己突破限制和障礙，發掘不同的可能性，以達致復原的理念。但願自己雖然未必可以在推動精神復康方面作出具體貢獻，仍可透過是次體驗，鼓勵因不同原因而欠缺自信和動力的康復者踏出一小步，慢慢地邁向更具意義的生活，循序漸進地重新建立自我價值！

Joseph



# 中秋節晚會暨 Rachel 歡送會

今年中秋晚會，除了迎佳節外，還有另一層特別的意義，就是歡送職員 Rachel。她即將重返校園，修讀護理。在不久將來，她會成為一位「白醫天使」！

回到會所，看到各位都很忙碌，全體人員正積極為活動作準備：廚房裡，大家預備各款美食，包括牛扒、腸仔、脆皮腸、雞翼和各式丸類，消暑解渴的酸梅湯，此外還有貴賓向大會贈送月餅，為節日增添了不少氣氛；露台中，幾位職員用炭精透爐生火，各位會員則協助安排座位。大家雖然很忙碌，卻是滿心期待……

活動正式開始，首先是精彩的遊戲環節，包括估歌仔、猜燈謎和 IQ 題，所有題目都別出心裁。會員們都積極參與，獲得獎品，在下挑選了一盒茶包。玩完熱身遊戲，大家都急不及待開始燒烤，各位盡情享用美食，有講有笑。當天的天氣雖頗為悶熱，但無損我們的雅興。Henry、Tracy 和 Rachel 負責爐端燒，為心急的會員提供貼心的服務。難得 Leona 也留下來協助大家，我還以為她是大會特派的「加炭員」……

壓軸的當然是 Rachel 的歡送儀式，大家為這位親切的職員送上最真摯的祝福。有些會員更悉心製作小禮物獻給 Rachel，並把握時間和她合照。琮金還買了一個精美的生日蛋糕，為壽星女 Rachel 祝賀（10 月 10 日是她的生辰）。大家高唱生日歌，吃過蛋糕後，活動亦踏入尾聲。各位都盡責地協助清理場地和善後工作……

但願 Rachel 離開會所後，會有良好的發展和機遇；同時亦希望她生活愉快，並且覓得如意郎君，組織一個美滿的家庭……這些都是大家對她的祝願。Rachel，有空請回來探望我們，「卓越之友」的大門永遠為你打開！

萬里望



## Rachel 的心聲

不知不覺間已經在卓越之友工作了三年半，三年半的時間不長也不短，這個地方也讓初出社會工作的我成長了不少。

還記得初入職的我甚麼都不懂—不懂煮飯、不懂做單計算收支、不懂帶活動、不懂如何與會員並肩做會務。在我最迷惘的時候感謝有各位會員和職員一直熱心指導和幫助，令我可以慢慢適應會所多元化的工作模式！

其實，在入職前我是一個比較內向、被動和自卑的人。透過會所與會員和職員的合作，令我變得比以前更樂觀、更大膽了。在會所內的多元化工作亦讓我更了解自己，更知道自己的強項和弱項。

當大家知道我要離職後，最令我感到意外的是有很多會員來找我聊天，還表達了對我的不捨，令我甚為感動！自問在三年半的工作裏依然有很多需要進步的空間，感激會員和職員的愛錫，和一直給予我的稱讚與支持。我很慶幸自己能在會所裏工作，豐富了我的經歷。

在往後的日子，希望大家繼續發揮會所肩並肩的精神，給予新職員支持和幫助，開開心心、健健康康地與會所一同成長。

Rachel



## 行政部

1. Anita、Joseph 和 June 已於 23/9-28/9 期間參加了在美國底特律舉行的國際會所會議，並進行關於工作日的演講。Anita 亦於 21/9-22/9 參加了在當地舉行的國際會所培訓中心會議。
2. Rachel 已於 6/10/2017 離職，新職員面試將於 17/11(五)舉行，誠邀各會員回來協助。
3. 已邀請了 13 位會員分享故事並由義工 Mike Hui 及 Brian Jim 協助拍攝製成影展，將於僱主招待會當日展出。

### 過渡就業

1. 惠芳已於 13/10 完成仁孚行有限公司文員一職。因仁孚行架構重組，暫不會再提供此過渡就業職位。

### 輔助就業

1. Erwin 獲瑪麗醫院精神科聘請為朋輩工作員，將於 1/11/2017 上班。

## 文書部

1. 文書部正如火如荼準備於 16/11/2017(四)6:00-7:30pm 開放日暨僱主招待會 誠邀文書部會員回來幫忙協助迎賓。

### 教育

1. 急救班將於 20/11 開課，現已截止報名，麻煩已報名會員按日期及時間準時出席。請注意，考試日期將於 13/1/2018 舉行。
2. 輔助教育基金申請指引已修改完畢，將交給瑪麗財務部通過。
3. 本年度教育需要調查已完成數據意見搜集，謝謝各位參與。

## 環保小賣部

1. 經健康大使會討論後，以下幾項運動可考慮為 2018 全年運動
  1. 泰拳 2. 壁球 3. 草地滾球 4. 跳舞(唱歌) 5. 保齡球，現環小努力地找場地及教練資料，稍後再報告。
2. ER 水晶座一共 8 個已經完成。
3. 10 月 1 日歡樂日營聚天倫已完滿結束，當天天氣非常之好，總人數共 125 人參加，會員人數 84 人及家屬 30 人，五項活動包括攀石、正念 1 小時、營地追蹤、氣槍實用射擊及射箭都非常受歡迎。
4. 2/12(六)為迪士尼活動，9:00am-3:00pm，於會所集合，名額約 50 人，此活動未有包括午膳費用，有需要自費飲食，而之前缺席十月一日或復活節活動之會員將失去參加此活動資格，如報名人數多於 50 人將以抽籤形式決定參加者。

## 膳食部

1. 電影欣賞：第一次用 5.1 聲道和新 4K 電視播出。效果震撼，尤如置身電影院。鼓勵下次電影欣賞時，會員必要回來體驗一下。
2. 月餅製作：再一次多謝義工 Shirley，與我們一起製作了 50 個芒果和綠豆蓉冰皮月餅，十分好味。
3. 中秋節 BBQ 暨歡送 Rachel 晚會有 70 多人參加。食物非常豐富。有多款月餅及生果。遊戲由 Rachel 帶領。再次感謝 Rachel 多年來對會所的貢獻。祝她前程錦繡。
4. 小食班：製作了特式鮮蘑菇大蝦煎餅，參加的會員都大讚要 encore。

# 節目預告

## 二零一七年十一月

日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4
			普通話班 (11:00-12:00nn) 梓欣, Verena, Henry			中西區健康節 (10:00am-1:00pm) John , Henry, Bianca
5	6	7	8	9	10	11
	英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Verena		普通話班 (11:00-12:00nn) 梓欣, Verena, Henry	棋藝 梓欣, Bianca		就業午餐+生日會 (面試履歷必殺技) 巧玲, Anita, Tracy
12	13	14	15	16	17	18
	英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Verena		普通話班 (11:00-12:00nn) 梓欣, Verena, Henry	僱主招待會 (5:00-8:15pm) 全體職員		古跡周遊樂/義工 活動 義工 Bosco, Sunny, Leona, Enzo
19	20	21	22	23	24	25
	英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Verena 急救班 (6:00-9:00pm) Eli, Martin		普通話班 (11:00-12:00nn) 梓欣, Verena, Henry	急救班 (6:00-9:00pm) Eli, Enzo		古跡周遊樂/小食 班 琳, Verena, Martin
26	27	28	29	30		
	英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Verena 急救班 (6:00-9:00pm) Eli, Henry		普通話班 (11:00-12:00nn) 梓欣, Verena, Henry	急救班 (6:00-9:00pm) Eli, Tracy		

## 二零一七年十二月

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
						迪士尼活動 (8:30am-3:00pm) Winnie, Leona, Enzo
3	4	5	6	7	8	9
	英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Verena 急救班 (6:00-9:00pm) Eli, Martin		普通話班 (11:00-12:00nn) 梓欣, Verena, Henry	急救班 (6:00-9:00pm) Eli, Leona	準則會(1) (3:00-4:30pm) Mimi, Verena,	就業午餐+生日會 (認識僱傭條例) Erwin, Anita, Martin
10	11	12	13	14	15	16
	英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Verena 急救班 (6:00-9:00pm) Eli, Verena		普通話班 (11:00-12:00nn) 梓欣, Verena, Henry	急救班 (6:00-9:00pm) Eli, Enzo	準則會(2) (3:00-4:30pm) Winnie, Leona	城市遊蹤 (9:30-4:30pm) Eli, , Henry
17	18	19	20	21	22	23
	英文班 (3:00-4:00pm) Greg, Alex, Verena 急救班 (6:00-9:00pm) Eli, Henry		普通話班 (11:00-12:00nn) 梓欣, Verena, Henry		準則會(3) (3:00-4:30pm) Lan, Henry 聖誕晚會(大食會) (5:00-8:06pm) 巧玲, Tracy, Bianca	Pixar 家+友展覽 (沙田文化博物館) 天賜, Verena, Bianca
24	25	26	27	28	29	30
	聖誕節外出活動 Dept. \$1900 Joyce, Enzo, Martin	聖誕節後第一 個周日	普通話班 (11:00-12:00nn) 梓欣, Verena, Henry	急救班 (6:00-9:00pm) Eli, Tracy	準則會(4) (3:00-4:30pm) Verena, Mimi	工展會(銅鑼灣) 尚俊, Henry, Enzo
31						

<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. 11月16日(四)6:00-7:45pm為僱主招待會，已有超過120名嘉賓報名出席，需要會員出席，幫忙招待僱主及嘉賓。
2. 11月18日和25日(六)將有古跡周遊樂，歡迎會員回來參與介紹。
3. 急救班將於20/11-28/12舉行，13/1/2018進行考試。

### 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](http://www.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.

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！