

希望之光及蒲公英會所兩星期線上培訓

我很高興能有份參與今年為希望之光和蒲公英會所所舉辦的兩星期培訓。雖然我近排很忙，但我在受到 Francez 熱烈邀請，我想也沒有想就答應了 Francez，因為我覺得：在我最無助的時候，會所幫了我最有力的一把，現在會所需要我，我又怎可以「托手踭」呢！

在這兩星期的培訓中，我感受在中國內地的希望之光和蒲公英會所對知識的渴求。每一次我們討論題目時，他們都會十分認真地思考和回答，亦都勇於嘗試發問，不禁令我心中讚嘆著：疫情並沒有阻止大家對會所理念的追求。在地球的某些角落，有著和我們會所一樣——熱愛會所模式，用心對待會員的職員；也有和我一樣——心中未曾放棄自己的會員。

其中令我印象最深刻的是：希望之光和蒲公英會所同樣十分希望幫助會員在職場上能發揮所能。他們希望透過過渡就業和輔導就業，幫助會員獲得技能，同時建立會員的自我價值。我們在討論中，讓他們重新思考工作日、過渡就業和輔導就業的目的。同時，我們分享了現時會所很多關於就業的情況，希望能幫助到這兩間會所更全面地和更多元化地協助會員重投社會，更甚是在工作上能發揮所長。

想一提的是：我們會所除了有很多懂兩文三語的職員外，也有不少普通話相當了得的會員，真是臥虎藏龍呢！我感到能成為卓越之友的一員，真是榮幸。

Ceci



虛擬導覽感想

由於疫情關係，會所特別拍攝了一個虛擬導覽影片，用來介紹會所給國內和台灣會所，也給予國際會所作參考。

卓越之友主管 Francez 和職員 Eric 得悉我的普通話流利，邀請我為這段影片配音，我很快就答應了，並於五月底至六月初回會所進行錄音。

在配音之前，我有不少準備功夫，如為「介紹員」講稿寫上漢語拼音、分工和錄音等，至於剪輯錄音部分則由其他職員及會員一同參與。我應職員 Eric 要求，花了兩天為講稿配上共十八頁的漢語拼音。在這個過程中，對我來說不算困難，但畢竟頁數太多，故也非常費時；當我完成時很有成就感，也幫助加快了整個普通話虛擬導覽的進度！

此外，在錄音前，Eric 與我討論如何分配各自錄音的部分，很講求合作性，充分表現了會員與職員如何肩並肩完成工作。

其實答應這項工作一路以來都有些緊張自己做得不夠好，幸好有 Eric 分擔，我緊張的情緒得以舒緩了一些。

正式錄音時，我發現最難的是要在有限的片段中限時完成敘述非常詳盡的旁白，例如：於會所正門介紹會所服務及介紹 iYoungHood 房間時，需要在 35 秒及 25 秒內以讀完所有旁白；在練習時還算流暢，但畢竟錄音時會有些緊張和壓力，導致我錄了幾次才滿意。

雖然我沒有參與後製的過程，但在兩星期國內培訓時播放虛擬導覽影片時，覺得很感動，因為我們的努力沒有白費，更希望國內會所看完導覽可更了解卓越之友！

當然，我們更加希望他們能到來會所實地學習及交流，更加能透徹地掌握會所模式如何可以幫助會員重投社會及走進社群當中。



Charlotte

卓越外展隊

不經不覺「卓越外展隊」已成立五個月了！

起初成為外展大使真的有些不習慣，對於會員及職員來說，這都是項新任務及新挑戰，最初擔心遇到一些反應冷淡的會員真的一時間不知道如何應對，很難打開話匣子。但相反地，與一些外展會員傾得很投緣，而且每一次對話中，留意到會員們都有進步，真的是會很興奮！

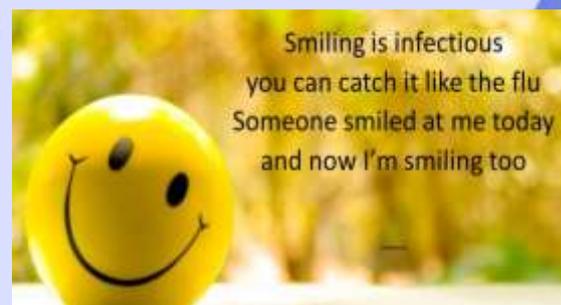
在外展初期，每次外展結束前，我會問問會員是否需要會所職員跟進。有一些會員說：「最好啦！因我問中都會感到不適的！」但近期這位會員已有明顯進步，不單止不需要職員跟進，還在談話間多了不少話題。

起初由於外展大使須要每周外展會員一次，有些外展大使或多或少會感到有些「困身」。而身為組長的我亦會有同感，但由於大部份經過外展的會員的表現也穩定，所以我們開會檢討後，決定將所有外展行動改為每月一次，這樣的安排實在減輕了外展大使們不少壓力。

除了看見會員進步帶來的喜悅之外，另一得著便是外展大使與會員之間所建立的友誼，從中也感到會員對外展大使的信任和尊重。雖然期間亦曾有外展大使有意退出，但經勸喻及鼓勵之後，外展大使也願意重新再嘗試投入。

大使們的積極參與及培育出責任心也實在令人鼓舞。讓我們在此為大家彼此打氣，繼續支援更多會員，加油！！

Rennie



新職員入職感想 Cecilia

大家好，我是文書部新職員 Cecilia! 在 2018 年暑假，我曾以義工身份來到卓越之友，認識了一班非常友善的職員和會員，獲得了很寶貴的工作經驗並渡過了一個難忘的暑假。

而在 2021 年的 6 月下旬，很榮幸能以職員的身份再次來到這個地方工作，與大家見面。自入職至今已有一個多月，慶幸有會所的各位職員和會員的熱心幫忙，使我能於短時間內了解會所的運作和文書部工作，適應工作日的運作。

希望期後能夠與各位見面，歡迎大家來找我聊天!

---- Cecilia



人生的樂章

作者：萬里望

晨早聆聽鳥兒歌唱，歌唱出清脆的樂韻；
晚上欣賞夜鶯演奏，演奏出動聽的旋律。
春日蜜蜂的嗡嗡聲，秋夜蟬兒的吱吱叫。
大自然和諧的詩篇，編織成一首交響曲。

愉快的記憶，讓它在腦海裡仔細地回味；
悲傷的淚水，讓它隨每絲愁緒肆意奔流；
憤怒的火焰，讓它在生命中熾熱地燃燒；
哀怨的泣訴，讓它慷慨激昂地娓娓吟詠。

樂曲的章節有高低抑揚，
人生的際遇也有升降起伏。
就讓心情跟隨拍子起動，
譜出獨一無二的人生樂章！

1. 會所將於 26/7(一) 重開。由於疫情關係，暫時提供服務予日間會員，會員可參與會所工作不多於四小時 (節數為 08:30am-12:30pm 或 1:30pm-5:00pm)，會所範圍內不准飲食及不提供午膳，請自備水樽及保持社交距離。多謝合作，不便之處，敬請見諒。
2. 會員每星期須提供深喉唾液檢測樣本給南翼日間服務職員。如完成注射兩劑新冠疫苗夠十四天的會員，可豁免此檢測。
3. 會員進入會所前要量度體溫、以酒精搓手液清潔雙手和戴好口罩。每星期須填寫會員健康記錄表交給文書部。
4. Zoom 會所會議和活動仍如常進行。如會員需要支援，可致電會所或聯絡職員跟進。
5. 如會員感到不適或收到強制檢測通告，敬請不要回來會所及進行自我隔離，並通知職員。

卓動TEEN空報告

1. 虛擬導覽已完成拍攝和剪片，也已配上了普通話對白，效果非常好。再一次多謝各位會員專程回來會所拍攝，和職員會員肩並肩的後期製作。

部門報告

行政部

1. 兩星期線上培訓已於 12/7/2021(一) – 23/7/2021(五)順利舉行。參與團體:希望之光、蒲公英會所。討論會所理念、國際會所準則、工作日的意義、工作及會所空間、就業計劃、會所運作、協助會員建立目標與僱主會面等；多謝各職員和會員的分享，學員也表示獲益良多。
2. 卓越之友成為會所模式代表，並獲世界衛生組織納入「社區精神衛生服務指導」，以表揚會所模式彰顯以人為本及人權精神；指引已於 10/6/21 正式推出，我們被邀請於 28/9/2021 7:30pm-9:00pm 參與 WHO 的網上研討會，鼓勵會員一同觀看。

過渡就業

1. Alex Yuen 已於 10/6/2021 接任香港置地集團文件處理員一職。

文書部

1. 文書部職員陳宛詩 Cecilia 已於 29/6/2021(二) 到任，歡迎會員回來與新職員會面。
2. 早前訂購的手提電腦 ZBOOK 已送到會所，並已連接 HA WLAN，剛好趕得及用於二星期培訓開會及報告。
3. 新投影機安裝完成並於 24.5.2021 開始使用，換機之後，令我們的早會及午會可更清晰看到會議內容和會員的面貌及於二星期培訓裡善用此機內裡先進功能。
4. 文書部已更新了會所英文版網頁，風格與舊版網頁截然不同，如有興趣，歡迎大家瀏覽。

環保小賣部

1. 健康問卷 2021 已完成，共 20 人參與，感謝大家參加。
2. 10 月 1 日將舉辦會員家屬活動，請各位踴躍參與及提供意見，詳情將於籌委會、週會或月會再作討論。
3. 感謝卓越外展隊的努力，於七月份合共外展了 76 位會員，我們將發出一份問卷給予外展大使，讓我們的服務更完善。
4. 10 月份舊衣回收因疫情取消，期望下年度 4 月可以重新舉辦。
5. 康文署外展健體計劃因疫情取消。

膳食部

1. 為騰空卓越 TEEN 空房間位置及改善房內負 18 度雪櫃所產生的噪音問題，膳食部計劃將負 18 度雪櫃搬到膳食部食物倉裡。膳食部食物倉已收拾好，正當想搬負 18 度雪櫃的時候，廚房裡另一個使用中的負 18 度雪櫃壞了及機電處確認須要報銷。我們把廚房內雪櫃的東西移到會面室的雪櫃內，暫時就不再搬雪櫃了。現在膳食部正搜尋雪櫃替代已報銷的雪櫃。

二零二一年八月

第135期
8月至10月份

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
						面試履歷必殺技 Mimi, Eric, Enzo
8	9	10	11	12	13	14
						復元 360 Karen, Francez, Enzo, Bo
15	16	請留意每週網上活動資訊			20	21
						電腦班(網絡保安) 垣, Henry, Tracy
22	23	24	25	26	27	28
						iYounghood Dicky, Cecilia, Martin
29	30	31				

二零二一年九月

日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4
						正向思維 Yuki, Francez, Bianca, Martin
5	6	7	8	9	10	11
						輕鬆拉拉筋 清香, Eric, Bo
12	13	14	15	16	17	18
		請留意每週網上活動資訊				冰皮月餅迎中秋 Katy, Tracy, Enzo
19	20	21	22	23	24	25
			中秋節翌日			溝通無難度 Karen, Henry, Cecilia
26	27	28	29	30		

二零二一年十月

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
					家庭和睦線上行 (10:30-12:30pm) Eric, Francez, Cecilia, Martin, Bo	靜觀 奕均, Francez, Bianca, Martin
3	4	5	6	7	8	9
						職安健你要知 清香, Eric, Bo
10	11	請留意每週網上活動資訊			15	16
						精明理財 Janet, Cecilia, Enzo
17	18	19	20	21	22	23
						努力 keep fit 做運動 Louisa, Henry, Tracy
24	25	26	27	28	29	30
						手工班 Katy, Francez, Bianca, Martin
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. 會所於 26/7(一) 重開日間服務，詳情請留意內文「會所防疫資訊」，如有疑問，請致電會所查詢。

歡迎讚好卓越之友 Facebook 專頁，獲得更多最新消息！

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
Facebook 專頁：[@phoenixclubhousehk](https://www.facebook.com/phoenixclubhousehk)



開放時間（疫情期間局部開放）：

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. (暫停)

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！