

## 持續運動 Life Long Learning

### 用舞蹈編織美麗圖畫

#### Dancing creates beautiful pictures

舞台射燈下，交織著婀娜多姿線條，色彩斑斕，呈現出美麗的圖畫。全港長者花式體操參賽隊伍用醉人的舞姿，配合多變及創意的編排，所創造出來的畫面。祖堯邨、祈德尊新邨、寶石大廈及乙明邨花式體操班的學員，在 2017-3-21 伊利莎伯體育館上，精彩地展現各式舞蹈，包括經典強勁 Michael Jackson 舞、熱情跳躍美式啦啦隊舞及富時代感、優美的中國舞。他們都花了大半年的時間，練習舞步、拍子、默契，使花式體操的重要原素能完全地表現，終在比賽中獲佳績。然而，在舞蹈及獎項之上，他們獲得的健康及友誼，才是寶。

Danced like a picture, eye-catching pictures created by a combination of body motion in rhythm with dynamic musical, told stories at the Queen Elizabeth Stadium on 2017-3-21. The Hong Kong Gymnasium Dance Competition was the show ground for HSC Elderly Gymnasium Dance Classes, playing Michael Jackson style pop dance, American university Cheering Team dance, and traditional Chinese dance.

### 歌舞聲色 台上發光發亮

#### Let's brighten up the stage

在講求贏在起跑線的現今社會，小朋友上興趣班學習一兩三技傍身似乎是普遍不過，鋼琴八級、空手道黑帶是基本。培養興趣對個人成長發展固然有重大的影響，而房協之友興趣班的對象則稍有不同。可以肯定的是每一位學員都投入學習，從零開始慢慢學習，到第一次戰戰兢兢的上台表演，直至現在有較豐富的演出經驗，是一個非常奇妙的旅程。時代曲、花式體操、粵曲造手等各個興趣小組都有他們所增進的地方。房協之友透過舉辦才藝交流日讓各位學員有練習及排練的目標，當中更著重的是學員之間的互相扶持。在努力提點對方下發揮長期練習的成果並將演出完成，箇中的體會是學員自身最能感受到的。他們在舞台上綻放的自信及演出後流露的笑容便是最大的印證。

It is common for children attending various interest classes nowadays in a competing society. While developing interest is such an important factor for personal growth, HSC interest classes target something more. It is an amazing journey to witness the change for participants from having first lesson to gaining experiences on stage. Beyond that, members develop bonding with each other helping out their partners whenever needed. HSC organizes talent show as a platform to reflect learning progress, raising their self-confidence which further brighten their golden age.

獎項 Award	興趣班 Interest Class
勁爆舞台大獎 Lively Award	歌詠興趣班(中西九龍) Choir Interest Class (Central and West Kowloon)
優秀星輝大獎 Star Award	粵劇曲藝興趣班(沙田/香港/葵青) Chinese Opera Class(Shatin/Hong Kong/Kwai Tsing)
柔揚樂韻大獎 Musical Award	歌詠興趣班(香港) Choir Interest Class(Hong Kong Island)
閃爍舞台大獎 Performance Award	花式體操興趣班(沙田) Gymnastics Dance Class(Shatin)
我最 Like 大獎 My Favorite Award	小提琴班 Violin Interest Class

## 鄰里樂系列 Harmonic Community

### 玩轉復活節 Happy Easter

復活節有什麼好節目？房協之友於4月份分別於觀塘花園大廈、觀龍樓及乙明邨舉辦了耆樂繽紛嘉年華。節目內容豐富得超乎想像。想聽歌？有觀塘花園大廈及乙明邨的歌詠興趣班、有祖堯邨及觀龍樓的粵曲班、更有駿發花園盧伯伯獻唱粵曲，流行曲粵曲任君選擇。想活動筋骨？有詠春師傅教你耍詠春、又有乙明邨花式體操班示範。想睇話劇表演？有祖堯邨入型入格的話劇表演。仲未夠喉？除了居民憑票換領的禮物外，更有即場大抽獎。呢個復活節保證人人滿載而歸！

What did you do during Easter? HSC held 3 carnivals at Kwun Tong Garden Estate, Kwun Lung Lau and Jat Min Chuen in April. Fabulous singing performances and dance were carried out by the interest classes of Kwun Tong Garden Estate, Kwun Lung Lau and Jat Min Chuen. Also, we invited a special guest from Prosperous Garden for the Chinese Opera performance. And I hope you did not miss the drama performed by Cho Yiu Chuen residents! I am sure you had a great time if you joined the carnival.

### 尋找復活兔 Finding Easter Bunny

復活兔的由來是什麼？為何不是復活魚、不是復活狗、不是復活鴨？相信不是太多人知道其由來，反正復活節就是復活蛋、復活兔、復活節假期的開心組合吧！房協之友在2017-3-25於賀年利是封設計比賽2017頒獎典禮暨復活節茶聚上，尋找復活兔的蹤跡。原來復活兔不單止在復活節為小朋友帶來禮物\*，更為茶聚現場帶來不少笑聲。說的是頒獎典禮加插的娛慶節目-卡通造型扮野大賽。除此之外，設計比賽得獎者更藉此交流及互相欣賞得獎作品，觸發靈感，擦出創意火花。

註\*復活節兔是復活節象徵之一。其表現形式為在復活節（或春分）的時候給孩子們送出禮物的兔子-資料來自維基百科

HSC invites the winners in New Year Red Packet Design Contest to join the Award Presentation Ceremony cum Easter Party on 2017-3-25. We also bring a Cartoon Character Costume show into the event which makes a lot of laughter.

\*The Easter Bunny (also called the Easter Rabbit or Easter Hare) is a folkloric figure and symbol of Easter, depicted as a rabbit bringing Easter eggs – from Wikipedia



## 房協之友 賀年利是封設計比賽 2017

得獎者名單



組別	獎項	得獎者名稱		屋邨/屋苑	
兒童組	冠軍	黃奔屏		浩景臺	
	亞軍	鄒思樂		宏福花園	
	季軍	黃子翹		欣榮花園	
	優異獎	得獎者名稱	屋邨/屋苑	得獎者名稱	屋邨/屋苑
		黃凱琳	欣榮花園	楊恩	疊翠軒
		馮皓琳	東頭(二)邨	李舒晴	疊翠軒
		Katie Leung	欣園軒	阮卓霖	東頭(二)邨
張旨晴		欣榮花園	李佩霖	樂民新村	
Ng Hiu Ching	欣榮花園	許家樑	觀龍樓		

組別	獎項	得獎者名稱		屋邨/屋苑	
少年組	冠軍	雷茗琪		疊翠軒	
	亞軍	鄧樂謙		李鄭屋邨	
	季軍	江嘉雯		觀塘花園大廈	
	優異獎	得獎者名稱	屋邨/屋苑	得獎者名稱	屋邨/屋苑
		古哲	駿發花園	洪欣儀	東頭(二)邨
		盧嘉怡	欣園軒	謝哉施	浩景臺
		李梓禧	李鄭屋邨	Leung Oi Size	浩景臺
江振業		觀塘花園大廈	鄒思悅	宏福花園	
Tang Wai Lun	東頭(二)邨	何育苦	祈德尊新邨		

組別	獎項	得獎者名稱		屋邨/屋苑	
公開組	冠軍	何上寧		欣榮花園	
	亞軍	陳玉珍		駿發花園	
	季軍	張朝華		東頭(二)邨	
	優異獎	得獎者名稱	屋邨/屋苑	得獎者名稱	屋邨/屋苑
		蕭佩珊	觀塘花園大廈	譚麗珍	疊翠軒
		廖漢炎	祈德尊新邨	溫秋萍	疊翠軒
		黎芷茵	駿發花園	鄭曉彤	翠塘花園
Wong Wai Na		東頭(二)邨	關小嫻	浩景臺	
May Leung	欣園軒	馮美芝	樂民新村		

組別	獎項	得獎者名稱		屋邨/屋苑	
元老組	優異獎	陳容苑梅		寶石大廈	
		李智勝		明華大廈	
		賀廣品		滿樂大廈	

復活節卡通造型大賽- 趣緻可愛造型大獎	
Ng Hiu Ching	欣榮花園

## 愛心行動 Operation Love

### 鄰里守望

### Love in Tuen Ng Festival

義工探訪，總覺得應該是「後生仔、小朋友探老人家」的組合。原來「老人家探老人家」，亦可以擦出火花，可能是最溫暖的火花。房協之友在房協轄下的出租屋邨，召集了居民義工，年齡界乎 62 至 89 歲，在今年端午節的前夕，趕緊為自己居住屋邨的長者進行義工探訪，實行自己人探自己人。所謂自己人，可能正是住在隔壁的鄰里，每天出門、返家都會碰面，就是找不到藉口打開話題。終於，義工探訪給了他們這個機會。

「呢個陳生，我成日都見到佢去買餸架!」、「我朝朝早落去耍太極都見到你喺樓下散步，原來你住呢度」... 就是這些開場白，令整個義工探訪的氣氛變得溫暖、輕鬆。義工跟受訪者的年紀相差不遠，由哪個街市買餸平，到屋邨的歷史，以至天文地理時事，無一不成為他們的話題，傾談起來份外投契。當然，除了這些，我們更關心的是獨居及雙居長者的生活日常。以鄰里身份關心受訪長者，是最自然的事。義工能感同身受之餘，亦能帶出正面訊息，讓長者感覺不孤單。

HSC call for volunteers from HS estates, to take part in the voluntary visit before Tuen Ng Festival. Volunteers make friends with the elders as they are living nearby. They open the conversation with daily life. Besides gossip, we also care about the emotion and physical condition of them. Neighborhood relationship is an easier way to get into the elders' heart, and deliver caring.

## 環保見聞 Go Go Green

### 希望的種子

#### The seed of hope

郊野及生態保育區為香港的締造優美的後花園，然而每年均發生的山火持續影響著這些綠色佔地面積。根據香港天文台資料顯示，香港絕大部分的山火都是人為疏忽所致；單在剛過去的清明節，消防處接獲至少 85 宗山火報告。要保護我們珍貴的資源，除了長期的教育工作外，更需合眾人之力親手種下新生命。每年舉辦的香港植樹日，房協之友便率領房協居民一同上山綠化香港，栽植希望的種子。今年除了有乙明邨及浩景臺居民的參與支持，亦有房協同事肩負環保大使之名以及小提琴興趣班的學員化身環保小天使，實行男女老幼齊齊出力，持續愛護我們的大自然。

Hong Kong has its privilege backyard with country parks and greening section, however hill fires every year hinder the portion of these areas. According to the Hong Kong Observatory, most of the hill fires in Hong Kong are caused by human carelessness. Over 85 hill fires report are received in just one day on last Ching Ming Festival. On top of long term education, we need public support planting new trees in order to protect our precious resources. This year, Jat Min Chuen and Highland Park residents collaborate with HS staff and members of HSC Violin Class joining the Tree Planting Day, hoping to build a better place for everyone in Hong Kong.

## 持續學習 Life-long learning

### 坐住玩嘅運動

#### Sit and hit

想玩又驚劫驚出汗？坐住玩嘅硬地滾球就啱晒你啦！不過，別以為硬地滾球只是隨隨便便坐在座位碌下波，其實它是一種鬥智鬥謀略的遊戲。紅方與藍方各出奇謀希望自己的球最接近白色球，不要以為只是靠觸感、準繩便能勝出。正當你為滾出一個好球而沾沾自喜的時候，對方隨時發下一球將你的球撞走，將勝負徹底扭轉。每一局，每一球都峰迴路轉，正是硬地滾球吸引之處。祖堯邨及觀塘花園大廈的長者居民早前於 5 月 16 及 17 日參與長者硬地滾球體驗班，認識滾球玩法及規則，更進行了友誼賽。出球者故然緊張，連觀賽者都非常投入。出球時，觀賽者一時大叫：「繼續去！繼續去！」一時又大叫：「停！」難度硬地滾球可以聲控？未知答案的你，快來試試吧！

If you hate sweating and outdoor exercises, Boccia is a good choice for you. However, it is not just a game, it requires strategies. Both Red and Blue teams throw balls, the closer to the White ball, the more chance to win. Elderly residents from Cho Yiu Chuen and Kwun Tong Garden Estate attended a boccia introduction class to learn the rules of boccia in mid- May. They played friendly matches under the tutors' guidance. They enjoyed this exciting game very much.