

我們是未來

常說年輕人是未來社會的棟樑，我們就在房協之友獎學金頒獎禮，看到社會的未來、希望。房協之友獎學金啟動至今，已達6年之久。獲獎的學生到台上分享其讀書心得，以鼓勵未來社會主人翁。

今年亦不例外。他們談到自己的理想及抱負，有同學表示將會成為醫學院的學生，將自己的能力伸延至專業發展，以回饋社會、服務社群為畢生志願。另外，亦有同學致力投身傳媒，希望可發揮協調、監察社會及教育大眾的作用。他們都只是17、18歲的小伙子，但他們的遠見、對社會的關注，恍惚已不是我們大人所認為的乳臭未乾的孩子了。社會的未來，就放心交給他們吧！

房協獎學金同學會

頒獎禮同場招募房協獎學金同學會會員，希望同學們透過該會之活動，促進其專業及個人發展，凝聚力量共創可持續發展的香港。同學會於本年七月成立，已陸續舉辦不同類型的活動，例如：義工領袖培訓、探訪長者活動等，讓同學們運用在校所學回饋社會，服務有需要的社群。

We are the future

It is our honour to see the future of society in the HSC Scholarship 2019 Prize Presentation Ceremony. It has been the 6th year we start up the scheme. Every year, we invite the awardees to share their study experience. This year, some of them shared learning skills to us, meanwhile, they told us about their vision, career and values. We should have no doubt to the future under their leadership.

Hong Kong Housing Society Academy Alumni Club

There was a recruitment session for HKHS Academy Alumni Club in the ceremony. The Club aims to enhance personal and professional development of the youths, and create a sustainable development of Hong Kong. The HKHS Academy Alumni Club established in July this year, they held various activities, e.g. Volunteer training workshop, home visit etc., to provide opportunities for the youths to serve the community with the knowledge they learnt from school.

笑著滾出去

長者硬地滾球訓練班葵青區及東九龍區不經不覺已經接受了3年的滾球訓練，學員已有一定水準。儘管部分學員老是說隨便玩，其實他們的「隨便」是很認真、專注的。房協之友今年舉辦硬地滾球同樂日，透過兩個小測試及友誼賽以考驗他們的真正實力。

個人測試一 · 射龍門

這個挑戰是考驗學員的準繩度，以測試他們能否從不同位置把球穿越狹小的龍門。射龍門挑戰要求出手快而準，在指定時間內要把12球滾出去，其實相當有難度。

個人測試二·碰碰波

這個挑戰除了講究準繩度外，更要講求力量的配合。在滾球的比賽當中，有些時候需要把對手的球撞走，或者把自己的球撞得更貼近白球，所以撞球技巧是非常重要的。在碰碰球挑戰中，學員需要在1分鐘內利用藍球嘗試把所有紅球撞出框外。

實戰賽

最後一項挑戰就是實戰比賽，考驗學員在壓力下比賽能否打出平日的高水準。比賽時氣氛與平日上課時截然不同，大家都認真地比賽及觀戰，少了平時的「提水」及打氣，氣氛變得緊張起來。

Laughing Aloud

The HSC Boccia teams from Kwai Tsing and East Kowloon kicked off since 2017. Although the students said they played just for fun, they were devoted in the game. HSC organized a Boccia fun day to test their potential.

Task 1 · Roll to the goal

The task requires the accuracy of the player. They have to throw balls to the goal from different position.

Task 2 · Boom the ball

The task not only require accuracy but also strength. Participants have to boom the red balls away.

Friendly Match

During the competition, participants have to play under pressure. The atmosphere is totally different from lessons. Friendly match can test whether they can play well under pressure.

得獎者名單 Award List (Chinese Version Only)

<<射龍門>>得獎者

孫麗芳	觀塘花園大廈
王志明	祖堯邨
蔡家亮	觀塘花園大廈
李佩月	觀塘花園大廈
余蓮枝	觀塘花園大廈

<<碰碰波>>得獎者

孫麗芳	觀塘花園大廈
蔡家亮	觀塘花園大廈
余蓮枝	觀塘花園大廈
羅王英	觀塘花園大廈
蔡梓娟	祖堯邨

友誼賽得獎者

冠軍組合	曾露茜(觀塘花園大廈)	趙惠儀(觀塘花園大廈)
亞軍組合	羅王英(觀塘花園大廈)	麥佩明(祖堯邨)
季軍組合	李佩月(觀塘花園大廈)	馬春英(觀塘花園大廈)
季軍組合	徐容 (觀塘花園大廈)	黃燕琮(祖堯邨)

電動不如手動

炎炎夏日，家家戶戶都將冷氣的溫度調低，務求達至「避暑」的效果。當我們嘆著冷氣上網找著夏天的消暑方法時，有否想到以冰作居所的北極熊，正因我們的消暑欲望，即將連居所、食物、甚至生命也受威脅。不如我們一齊將冷氣溫度調高，再加把風扇，紓緩對地球的破壞吧！

環境嚴重污染，正一步一步將地球及生物推向滅亡。我們是時候停止對地球的傷害，還地球一個可持續發展的將來。房協之友以此為宗旨，推出環保扇設計比賽，鼓勵居民在區內宣揚以風扇或手握扇代替冷氣機，減少用電量及碳排放量。比賽反應踴躍，而其中獲獎的參加者，更被邀出席 2019-8-24 假恆豐酒店舉行的環保扇設計比賽頒獎典禮暨文化交流茶聚。參加者除了在創作上宣揚少用冷氣的訊息外，更帶出「慳啲啦(減少資源濫用)」的重要訊息。其實說到底，我們在日常生活的慳(減少)啲電、水、即棄餐具等，已能令地球的壽命長了一點。今日每人一小步，造就明日的一大步。

Electrical vs. Manual

At the time when we are searching ways out to get rid of the humid and hot weather, do consider to switch air-conditioner to a moderate room temperature and use a fan. The world notice polar bear is going to lose its home, food while living in polluted environment. HSC consider that a sustainable living environment is the only way out. We held the Eco-friendly fan design competition, and a prize presentation ceremony on 2019-8-24. The participants promote the message “LESS” through their art piece, not only on the aspect of power and resources, but also, “Waste Less”, which helps to promote sustainability.

得獎名單 (Chinese Version Only)

組別	獎項	得獎者名稱	屋邨/屋苑
兒童組	冠軍	張旨晴	欣榮花園
	亞軍	陳沛鈞	景新臺
	季軍	張子希	駿發花園
	優異獎	蔡卓朗	家維邨
	優異獎	羅康晴	景新臺
	優異獎	黃海晴	欣圖軒
	優異獎	梁麗翹	樂民新村
	優異獎	吳祉彤	樂民新村
	優異獎	黃嘉瑜	欣榮花園
	優異獎	何芊晴	浩景臺
	優異獎	何芊悅	浩景臺
	優異獎	劉天昕	浩景臺
	優異獎	劉天暄	浩景臺
	少年組	冠軍	江嘉雯
亞軍		姚靖柔	浩景臺
季軍		Leung Oi Sze	浩景臺
優異獎		陳日進	勵德邨
優異獎		蕭嘉兒	明華大廈
優異獎		彭安妮	樂民新村
優異獎		黃紫薇	欣榮花園
優異獎		黃凱琳	欣榮花園
優異獎		黃秋林	欣榮花園
優異獎		姚栩晴	浩景臺
優異獎		劉天嵐	浩景臺
優異獎		梁若蘭	房協之友
優異獎		梁若霖	房協之友
少年組		冠軍	謝哉施
	亞軍	陳玉珍	駿發花園
	季軍	Lam Chun May	乙明邨
	優異獎	何錫祥	健康村
	優異獎	周潔賢	健康村
	優異獎	蔡健文	家維邨
	優異獎	鄧詠嫻	明華大廈
	優異獎	Maggie Lai	駿發花園
	優異獎	Mo Hoi Tik	景新臺
	優異獎	Tang Chui Wah	樂民新村
	優異獎	Lisa Tam	欣榮花園
	優異獎	賀賡品	滿樂大廈
	優異獎	Wong Wan Na	房協之友

桌上分勝負

「圍棋、中國象棋、五子棋，你以為長者只係玩呢類棋類活動過日辰?」「少年，咁你就真係太年輕啦，其實而家不少長者都好新潮，層層疊、UNO 以及有以色列麻雀之稱嘅魔力橋(Rummikub)都難佢地唔到。」

魔力橋(Rummikub)規則簡單但變化繁多，老友記透過玩魔力橋，不但能夠促進他們與其他長者的交流，從而結識更多朋友互相學習，更能在這場數字與邏輯遊戲鍛鍊腦筋，保持頭腦靈活，加強思考及記憶力。房協屋邨的長者康樂中心每日有不少老友記透過桌上遊戲，與鄰里打成一片。有見及此，房協之友於 2019-7-10 假樟木頭老人度假中心舉辦鄰里樂「棋」樂無窮 魔力橋同樂日。活動當日，有 4 個屋邨參與。長者們在輕鬆歡樂的氣氛下發揮平日練習成果，利用不同的出牌策略及技巧，在分秒的計算中鬥智鬥力，爭取晉級機會。

得獎者名單(Chinese version only)

冠軍	家維邨	龐寬容
亞軍	祖堯邨	林秀霞
季軍	祖堯邨	趙碧娟
殿軍	觀塘花園大廈	岑振好

Winning on the table

Go, Chinese Chess, and Gomoku, you thought those were the only chess games for elders? You might not know them well. A popular game called Rummikub becomes favourable in their community.

HSC organized Rummikub Fun Day on 2019-07-10 at Cheung Muk Tau Holiday Centre for Elderly. 4 of the HS estates including Cho Yiu Chuen, Ka Wai Chuen, Kwun Tong Garden Estate, Moon Lok Dai Ha joined the fun day and divided into ten groups in first round.

The rules of Rummikub were fairly simple, much like Chinese Traditional Mah Jong. It is a funny board game which elders can understand easily. Through playing rummikub, elders not only can make friends and learn from others, they can also train up their brain and strengthen mind thinking.

遍地撒下愛心種子

房協之友透過愛心行動，將愛心送給社會上的有需要人士。我們在房協轄下屋邨招募義工，誓將愛心、關切的問候送到不同的屋邨，遍地撒下愛心種子。我們以為愛心種子透過探訪，撒遍受訪的獨居及雙居長者。但原來，種子更撒在義工身上。做義工不是本身已是有愛的人嗎？無錯，義工探訪的體驗，不但將他們的愛心送到有需要的人身上，更令他們燃起對社會的關心、照顧。令他們能鼓起勇氣，主動關心社會上有需要的人，這種關心，並不限於屋邨以內的鄰里，更伸延至社區，令這個城市足滿愛。

愛心行動 『中秋常圓滿』聯合義工探訪活動

房協之友於 2019-8-30 集合轄下出租屋邨的義工，探訪觀龍樓超 600 位長者。超過 80 位義工分別來自觀龍樓、勵德邨、明華大廈、漁光村及祖堯邨，他們拿著份量十足的心意禮包，逐一送到長者戶上，愛心、體力、缺一不可。

中秋表愛意義工探訪活動

房協之友聯同「循道衛理聯合教會觀塘堂」、「循道衛理觀塘社會服務處關懷長者中心」、「花園大廈浸信會」及 觀塘花園大廈辦事處集合了超過 100 位義工，探訪了 1,200 位長者。愛心種子撒遍不同的年齡層，由小學生至長者都有。各人都發揮不同的作用，小學生負責每事問、令公公婆婆樂開懷，年青人忙著幫手運送物資，長者義工最能感同身受，跟受訪者分享著養生之道。

Sow the love seed

HSC Operation Love called out for volunteers from the HS estates, to sow the love seed in the community. Love seed is planted on every volunteers 'heart. They learnt to care not only neighbours and friends, but also the community. Volunteer service and care make a beautiful city full of love.

Operation Love in the Mid-Autumn

HSC invited over 80 volunteers from 5 of the HS estates, to visit over 600 elders, and spread the love and care in the Mid-Autumn on 2019-8-30. Volunteers from Kwun Lung Lau, Lai Tak Tsuen, Ming Wah Dai Ha, Yue Kwong Chuen, and Cho Yiu Chuen dedicated to the volunteer work with physical effort.

Love spread in the Mid-Autumn

HSC collaborated with the NGOs, who gathered over 100 volunteers from Kwun Tong Garden Estate to visit 1,200 elders. They are made up of different age groups who played different role in the volunteer project, which made rich, meaningful, and joyful home visits.

停止「習慣」浪費。對浪費 SAY NO!

「自備餐盒，唔該！」大家有沒有聽過呢？時下愈來愈多人自備外賣的用具，不使用即棄的外賣盒。大家買外賣食物時，有沒有計算過一共使用了多少件即棄用具？以一盒排骨飯為例，你已經使用了：一個外賣膠盒，一隻膠羹，一個膠袋。其實，單單一個發泡膠盒，自然分解已經需要超過1萬年，所以外買食物時自備餐具用具，確實可以減少地球先生不少負擔。當然，大家未必經常隨身攜帶餐具，但都可以講聲「走餐具」，回家使用可清洗再用的餐具，減少浪費！

買凍飲時，大家會「走飲管」嗎？有很多時候，水吧哥哥慣性地將膠飲管放進凍飲，飲管恍惚已成為飲品的一部份。我們只用十數分鐘的飲管，而地球卻要花400至500年去分解。為了貪一時方便，人類培養了浪費的習慣，但這顯然不是一種「需要」。從今天起，大家就一同建立新習慣，齊齊自備餐盒！走餐具！走飲管！為未來的生活環境增加可持續發展的可能性。

SAY NO! to Disposable

"I don't need plastic box" Have you heard that before? Nowadays, bring your own tableware becomes a common practice to the consumer. Have you thought about how many disposable tools would be used when you order a takeaway meal?

Plastic box, plastic spoon, plastic bag and foam box take more than 10,000 years to decompose. Plastic straw takes 400 to 500 years to decompose, but we only need a dozen minutes to drink a cold drink, and the life of the tube is ended.

It is an enormous burden to the environment if everyone has been "Accustomed to" use disposable tableware. The use of disposable tableware has become a matter of course, but not a "Need". From today onward, let's rebuild our new habits! Say NO to the disposable utensils!