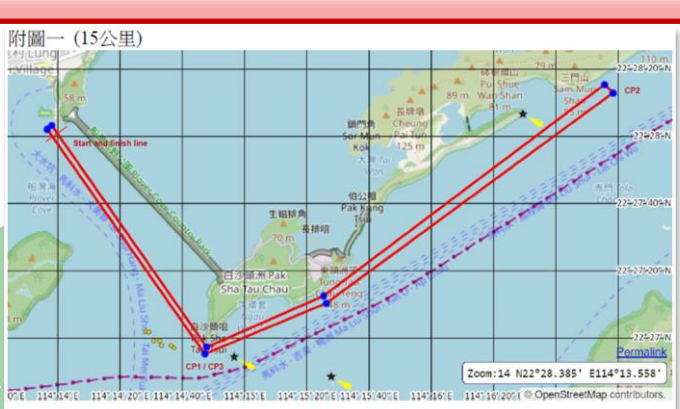
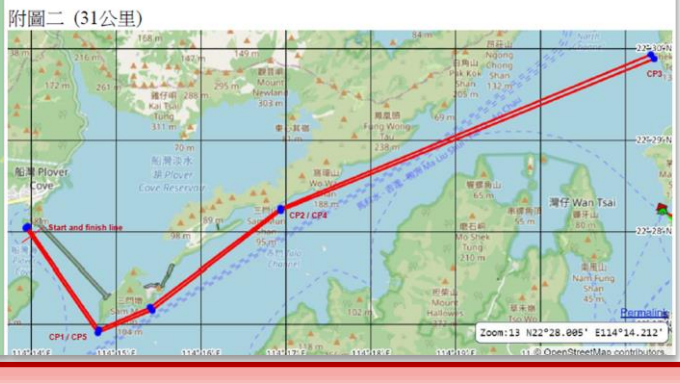
「香港外展訓練學校同學會」電子會訊《雙月刊》 二零二三年九月
Outward Bound(Alumni)Association Bi-monthly Newsletter Sep 2023

a-ka-ya-y

服務人群　TO SERVE, TO STRIVE, AND NOT TO YIELD　自強不息

網　址：http://www.obaahk.org　　查　詢：enquiry@obaahk.org





目　錄　Table of Contents

封面專題：第 48 屆 吐露港獨木舟大賽　48th Tolo Harbour Canoe Race – See P.6

P. 2　2023-24 執行委員會名單 2023-24 ExCo Office-bearers
P. 3-5　主席的話 Message from Chairman / 本會通訊/通告 News & Notices / 母校消息 News from OBHK
P. 6　本會盛事-第 48 屆吐露港獨木舟大賽 OBAA Major Event – 48th Tolo Harbour Canoe Race
P. 7　獨木舟興趣小組 Canoe Interest Group
P. 8　攀山興趣小組 Mountaineering Interest Group
P. 9　風帆活動小組 Sailing Activities Group
P. 10　社會服務小組 Social Services Group
P. 11　悠然樂小組 Other Interest Group
P. 12　會所管理 Club House Management
P. 13　會員事務小組 Membership & Promotion Group
P. 14-15　會員天地 Member's World

2023/24 OBAA Executive Committee Office-Bearers
2023 至 2024 年度外展訓練學校同學會執行委員會成員

主　席	Chairperson	胡祖榮	John **Woo**	chairman@obaahk.org
副主席	Vice-Chairperson	蘇國森	Sam **So**	vice@obaahk.org
秘　書	Secretary	陳景明	**Chan** King Ming	secretary@obaahk.org
財　政	Treasurer	趙靄君	**Chiu** Oi Kwan	treasurer@obaahk.org
會員事務小組	Membership & Promotion Manager	林健明	Dominic **Lam**	members@obaahk.org
編輯小組	Editor		Hugh **Chick**	editor@obaahk.org
會所管理	Club House Manager	黃兆昌	**Wong** Siu Cheong(黃經理)	clubhouse@obaahk.org
獨木舟興趣小組	Canoe Interest Group Chairperson		Peter **Cheung**	cig@obaahk.org
攀山興趣小組	Mountaineering Interest Group Chairperson	歐偉基	Rick **Au**	mig@obaahk.org
風帆活動小組	Sailing Activities Group Chairperson	萬冲	**Ban** Chung, Ben	sag@obaahk.org
社會服務小組	Social Services Group Chairperson	倪家昇	**Ngai** Ka Sing, Anthony	ssg@obaahk.org
悠然樂小組	Other Interest Group Chairperson	邱賢康	**Yau** Yin Hong, Stephen	sig@obaahk.org

常用電話號碼：

義務司庫	Treasurer	97677433
會員事務經理	Membership & Promotion Manager	66618260
會所當值人員	DO/ODO	59321492

主席的話 Message from the Chairman

外展同學會會友，大家好，

最終炎夏開始離我們而去，中秋節就在我們眉前，晚上天氣也變得涼了。今年夏天，香港經歷了極端天氣和風暴。幸運的是，我們的泥涌戶外活動中心並未遭受十號颱風和五百年一遇的暴雨而造成太大破壞。我要感謝那些在暴風雨過後趕回中心幫忙清理的會員及會友。

吐露港獨木舟大賽籌委會花了大部分夏季和九月的時間來籌組這項賽事的各項細節和後勤工作。第 48 屆吐露港獨木舟大賽將於 2023 年 11 月 5 日（星期日）舉行。請盡快報名參加比賽或支持我們的義工團隊。隨著新冠疫情限制結束，我們預計參與人數將比去年高。我們更推出了全新的 31 公里長途路線，讓賽員自我挑戰。詳情請參閱吐露港獨木舟大賽章程。由於我將於 2023 年 11 月 2 日至 6 日前往中國參加中國盃國際帆船賽，所以今年無法參加與大家分享工作和快樂。

有關議論已久之電力系統更換工作，應在 9 月 28 日的月度會議上獲得執行委員會通過，以便於 2023 年 10 月內開始工作。我們的活動中心將受到約 1.5 至 2 個月的影響，敬請諒解。我們必須清理禮堂和更衣室大樓中的所有家具，並分階段將部分設施關閉，我們會盡可能減少對週末活動的影響。

最後，我簡單匯報香港外展訓練學校同學會本季對社區活動之參與。我們為元朗及屯門地區的弱勢兒童進行了兩天水上運動同樂日之服務，並為香港島區第四旅海童軍舉辦了風帆訓練課程。 另外，我們的獨木舟隊亦獲得了中國香港獨木舟總會舉辦的半環島賽的團體盃第二名。我們亦有三支隊伍參加了香港外展訓練學校的西貢上山下海慈善挑戰賽。我們的悠然樂興趣小組主席邱賢康將代表我們參加 2023 年 11 月 28 日香港外展訓練學校之“香港垂直 1000”籌款活動，從港島東中心遊繩而下。

外展訓練學校同學會
主席胡祖榮
2023 年 9 月 26 日

Dear Alumni,

At least, the Summer is over with the Mid-Autumn Festival right by our doorsteps and the weather turned cooler now in the evening. Hong Kong has had extreme weather and storms this summer. Luckily, we have not had too much damage to our Nai Chung Outdoor Activities Centre from typhoon 10 and one in 5 centuries of rainstorms. I have to give my thanks to those who rushed into our centre after the storms to help clear up.

The Tolo Harbour Canoe Race Committee has spent a good part of summer and September finalizing all the details and logistics of this event. Our 48th Tolo Harbour Canoe Race will be held on 5 November 2023 (Sunday). Please register as soon as possible for the race or to support our volunteering team. We are expecting a larger turnout than that of last year as the COVID restriction is over. We have also introduced a 31km distance-long race for people to put themselves to the challenge. Please refer to the THCR report pages for the details. I have to send my apology for not being able to attend this year to share the work and joy with you as I will be away in China for China's Cup International Regatta from 2-6 November 2023.

The long talk about electrical system replacement work should be approved by the Executive Committee in our monthly meeting on 28 September for work commencement in October 2023. Please bear with us while there will be a disruption to our Activities Centre for approx.1.5 to 2 months as we have to clear all the furniture in the hall and changing room building and close part of these facilities in phases for these works. We will try to minimize the disruption as much as possible during weekend activities.

Last, a quick update on OBAA's involvement with the community this season. We have done 2 services on Watersport Fun Day with underprivileged kids from the Yuen Long and Tuen Mun areas, a sail training course for the 4th Hong Kong Sea Scout Group. OBAA Canoe Team got 1st runner-up in the Group Trophy of Hong Kong Round Island Canoe Championship 2023, and 3 teams from OBAA entered the Outward Bound Multi-Race fundraising event. Our chairman of Other Interests Group, Stephen Yau, will be representing us to do the Hong Kong Vertical 1000, abseiling down One Island East on a fund-raising event for Outward Bound Hong Kong on 28 November 2023.

John Woo,
Chairman,
Outward Bound (Alumni) Association
26 Sept, 2023

本會通訊/通告 News & Notices

通知

THCR 招募義工

今年第四十八届吐露港獨木舟大賽(THCR)已定於十一月五日舉辦。今年的比賽路線有所改變，會比往年的更具挑戰性。我們更需要大量義工幫手。希望各位繼續參與這屆的義工服務。如果各位可以幫手，請盡快在這群組回覆以下的資料：

1. 你選擇在海上或岸上幫手；
2. 如果有，請注明你心怡的崗位。
3. 你所持有的相關資格及經驗，如：急救、比賽裁判、船主/大偈、等。

並請各位留意日後大會的義工網上招募，或進入連結入群組🙏。
https://chat.whatsapp.com/B88KOnRdxyZ8dNB1R8Ure0

Sunny Ho
THCR 籌備委員會

致謝

感謝我會友好 Kevin Kwan 捐贈橡皮艇及獨木舟給本會，執行委員會發函致謝。

香港外展訓練學校同學會
The Outward Bound (Alumni) Association of Hong Kong
- THE ASSOCIATION OF OUTWARD BOUND EX-TRAINEES, AFFILIATED TO THE OUTWARD TRUST
REGISTERED ADDRESS: G.P.O. Box 2171, HONG KONG

Mr. Kevin Kwan
Dolphin Six

14 August 2023

Dear Kevin,

Donation of Dinghy, Kayak and Accessories

On behalf of Outward Bound (Alumni) Association, I write to express our heartfelt gratitude for your donation to the Association, which we received on 10 August 2023.

Your generosity has definitely facilitated the safety of the yacht activities in our Association. We shall offer more fun days for underprivileged children and members in the society and in a wider scope.

Taking this opportunity, may I wish you and Dolphin Six all the best.

Yours sincerely,

John Woo
Chairman

母校消息 News From OBHK

「真·Outward Bounder」必備：
讓 #外展精神 融入生活
【立即購買】Be a Proud #OutwardBounder

OB 網店正式上線：選購最合「心水」外展紀念品，宣告你就是堅毅 #外展畢業生！
Bring home the Spirit of Resilience: OB Online Shop is officially launched! Grab your favourite OB souvenir, be a Proud #OutwardBounder.

詳情：
https://www.outwardbound.org.hk/zh/shop

外展「舟」山跑 Outward Bound Multi Race 2023

外展「舟」山跑已於 9 月 24 日完滿結束。一眾參賽隊伍落力舟山跑，堅毅完成上山下海挑戰，為裝備青年未來出心出力。

今年外展「舟」山跑對香港外展訓練學校意義重大，這是疫情後首個 Multi-race，更是歷屆最多參與人數的 Multi-race。

香港外展訓練學校同學會共有三隊參加支持母校，其中先進組更奪得亞軍。僅在此恭賀各得獎會員！

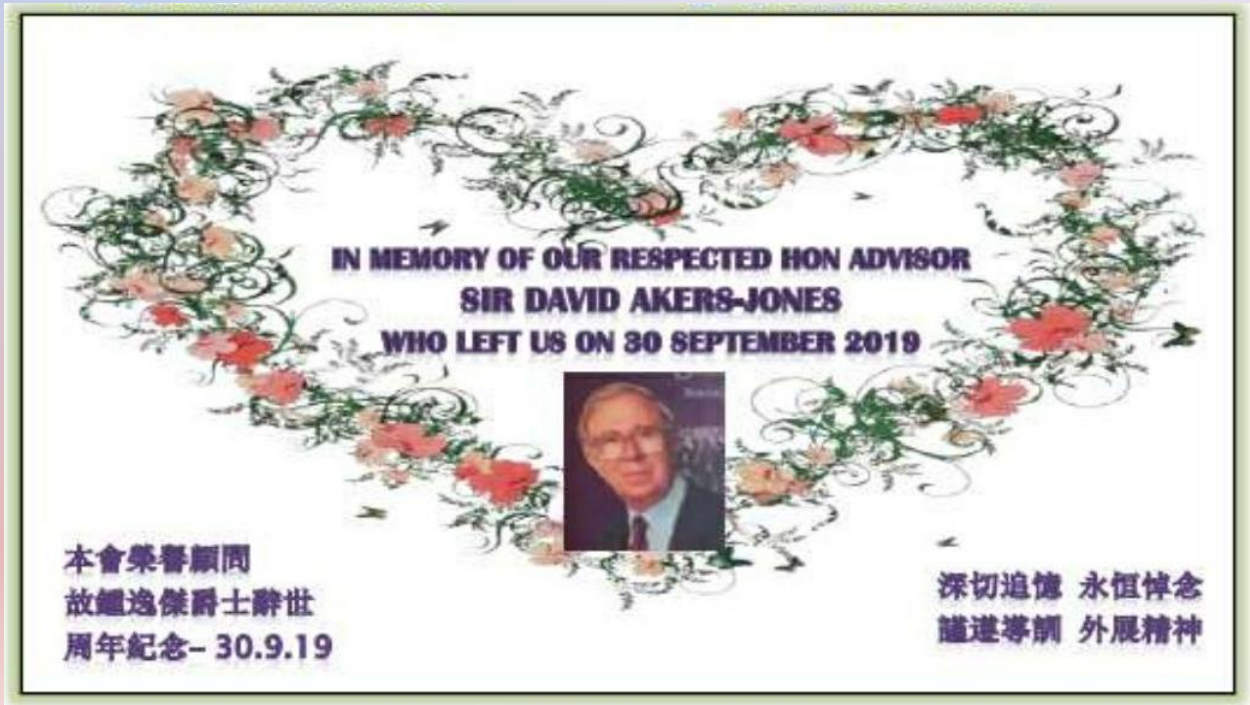
本會盛事　OBAA Major Events

OBAA 主辦第 48 屆吐露港獨木舟大賽 48th Tolo Harbour Canoe Race 2023

由本會主辦的 第 48 屆吐露港獨木舟大賽 Tolo Harbour Canoe Race 2023 將於 11 月 5 日(星期日) 在大美督水上活動中心舉行，現已展開報名階段，賽事章程及報名表格可從 http://www.obaahk.org 下載。誠邀各位踴躍參加。

網上表格連結：
https://forms.gle/hFZyVpNpmgFLsH829

48th THCR 籌委會
(whatsapp 53184059，email thcr@obaahk.org)



本會會員於 2023 年獨木舟長途賽 及 全港獨木舟馬拉松半環島賽 2023 取得佳績

由中國香港獨木舟總會舉辦的 2023 年獨木舟長途賽，原定於 7 月 16 日舉行，因颱風關係延期到 8 月 13 日進行。當天開賽時突然風雲變色，在狂風雷雨夾雜下，本會會員仍表現出色，共取得 6 金 2 銀 1 銅佳績，並奪得團體盃亞軍。僅在此恭賀各得獎會員！

2023 年獨木舟長途賽成績

女子公開組(有舵艇組)	冠軍	謝尚頤
男子公開組(海洋獨木舟)	冠軍	李偉明
女子公開組(立划板)	季軍	方毅妍
男子先進B組(無舵艇組)	亞軍	羅銘翔
女子先進B組(無舵艇組)	冠軍	余碧玉
男子先進B組(有舵艇組)	冠軍	余永健
男子先進C組(無舵艇組)	冠軍	邱賢康
	亞軍	葉登平
男子先進C組(有舵艇組)	冠軍	余展鵬

全港獨木舟馬拉松半環島賽於 2023 於 9 月 17 日順利舉行。賽事由銅鑼灣出發，途經小西灣及鶴咀，終點於赤柱。本會會員代表本會參與賽事，共取得 4 金 5 銀 3 銅佳績，並奪得團體盃亞軍。僅在此恭賀各得獎會員！

全港獨木舟馬拉松半環島賽 2023

女子公開組(無舵艇組)	冠軍	冼嘉慧
男子公開組(有舵艇組)	冠軍	陳浩榮
	亞軍	譚維浩
男子公開組(海洋獨木舟)	亞軍	李偉明
女子公開組(海洋獨木舟)	亞軍	余碧玉
男子精英組(無舵艇組)	亞軍	岑智敏
女子精英組(有舵艇組)	亞軍	謝尚頤
男子先進B組(有舵艇組)	冠軍	鍾文強
	季軍	余永健
男子先進C組(無舵艇組)	季軍	葉登平
男子先進C組(有舵艇組)	冠軍	余展鵬
	季軍	邱賢康

感謝義工小組為賽員安排賽後食物補給以及協助搬運艇隻：
Bonnie Ching、Billy Chan、Roy Wong、Lee Kin Wah、Robert Yip、Lam Wai Tsun。
* 所有食物由 Hazel 贊助費用。

獨木舟興趣小組 Canoe Interest Group 主席 Peter Cheung cig@obaahk.org

攀山興趣小組 Mountaineering Interest Group

8 月 5 日 南丫島觀石探秘逍遙遊

是日天公造美，藍天白雲，風和日麗，眾人十時集合後便乘船到南丫島。經過天后宮後，到達長長的樓梯爬上菱角山，觀看奇形怪石陣，以及欣賞 360 度的無敵海景。及後經石排灣、榕樹下村、模達新村，回到索古灣品嘗海鮮午餐。

【 MIG 11月份山悠樂行山活動 】

活動地點： 大東山芒草逍遙遊
活動日期： 11 月 11 日（星期六 ）
集合時間： 早上 10:00am 集合
集合地點： 東涌站 C 出口
路線 ： 乘坐 11 號大嶼山巴士 > 伯公坳下車 > 涼亭開始登山 > 大東山 > 雙東坳 > 南大嶼郊遊徑往南山
路程里數： 6.5 公里
需時 ： 約 4 小時
難度 ： ★★★☆☆

註:
1. 走南大嶼郊遊徑會較快到達馬路，可乘巴士回東涌，或直接行至梅窩碼頭乘船離開。
2. 途中無補給，需自備 750mL 寶礦力及清水各一支，需自備午餐及後備食糧和後備飲用水 500ml。
3. 個人裝備：行山杖/手套、防曬衣物、雨具/輕便風褸、電筒/手機充電寶
4. 大東山高海拔 869，由伯公坳(約 340 米)出發，有 5 百多米的高度要上升，但由起點到山頂的距離不長(約 2 公里)，而且鳳凰徑道路鋪設完善，指示清晰，一般體能應可應付，但初學者則需量力而為。

報名參與👇
https://chat.whatsapp.com/HfkSMVqYvmYIF7qrjKGX2t

【 每月攀爬同樂日 】

日期時間： 11 月 2, 9, 16, 23 日 晚上 8-10
費用 ： 會員 $30/次
非會員 $50/次
聯絡 ： Whatsapp 到 55476192，歡迎帶新朋友參與。

攀山興趣小組 Mountaineering Interest Group 主席 Rick Au 歐偉基 mig@obaahk.org

8 月 1-2 日　海童軍風帆訓練

這次訓練，學員在短時間內感受到時晴時雨，時陣風時無風，體會了風帆運動要和大自然配合的精神。

OBAA 小帆船 2000 調校研習，測試和維修班

日期：10 月 30 日(星期一)
時間：09:30-16:30
地點：香港外展訓練學校同學會

費用：$50
名額：6 位，只供會員參加

資歷：中國香港帆船運動總會第二級證書 或 等同資歷
備註：完成此課程和參與維修工作者，報讀本會風帆第三級證書課程時，會作優先考慮。

報名/查詢請 whatsapp：
https://chat.whatsapp.com/K3gNOaOg20MIT0nbSyoulY

社會服務小組報告

八月十二及十九日，本會與香港婦聯合辦「揚帆歷練」，來自屯門及天水圍的青少年與本會義工寓訓練於同樂，從風帆及 Sit On Top 活動中，鍛鍊水上活動的技術。

九月廿四日 Mercy Mentoring Alliance (MMA) 共十四位人士使用了會所的燒烤設施，歡度了一個周日；MMA 是服務在港高棉人的基督教團體，主席 Kathy MAK 亦是本會會員。

社會服務小組 Social Services Group 主席 Anthony Ngai 倪家昇 ssg@obaahk.org

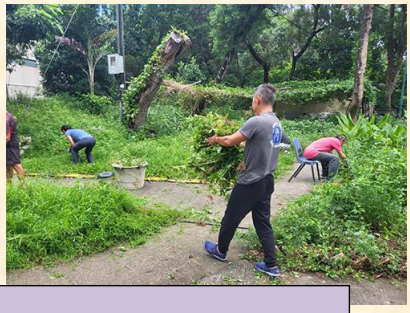
【 週六健身操 】

逢星期六練艇後，約下午 5-6 時，進行健身健心體能操，包括運動 HIIT 鍛鍊身體不同肌肉，平均度，靈敏度，協調感，柔軟度，節奏感。費用全免，有興趣者請 whatsapp 到 55476192。

種植隊活動近況

歡迎有心優化 OBAA 環境入仕加入種植隊：
https://chat.whatsapp.com/D0YcDRBInbC1qkNWj9jE2m

水泥碌製作



除草活動

9 月 30 日工作日暨中秋賞月燒烤活動

30/9 恆常工作日空前成功，義務出席幫手人數達 35 人，包括三星獨木舟班學員，順利和協力搬走會內存放已久之雜物、廢鐵、爛枱、鐵皮上蓋等等。

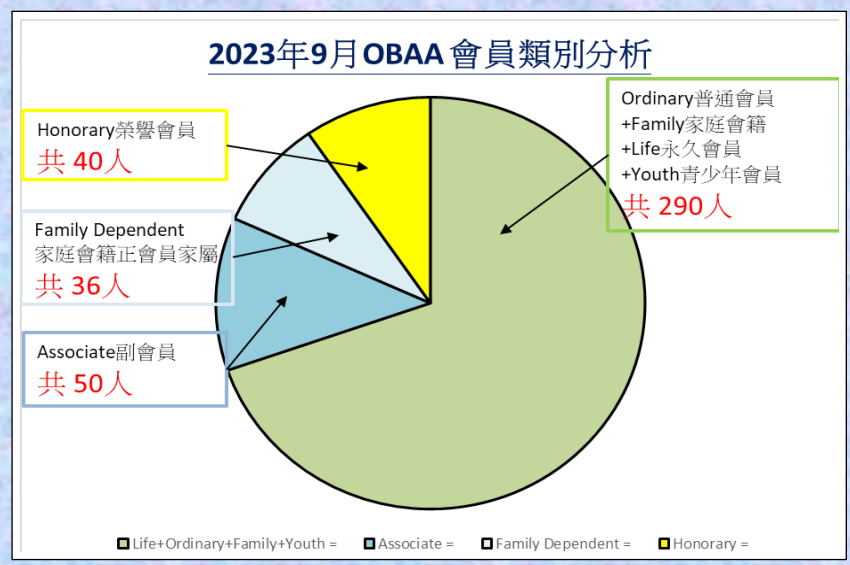
留下出席中秋燒烤賞月有 25 人，渡過了一個愉快中秋🌕。

鳴謝工作人員：Roy Wong、Mona Li、Billy Chan、Paul Hung、Allan Leung、Shirley Nau、Joyce Cheung、祺哥+朋友 Leung Hoi Yan、KM Chan+夫人 Betty、甘偉洪+夫人 Patty、Chow Ming Pui 培哥+家姐 Woon Han、Rick Au+夫人 Christina+公子 Dan、Terence Wong+朋友 Suki、王潤和、邱文俊、Clarance Chan、Karen Siu、Betty Yue、Jill、Paul Ho、何嘉龍、Stanley Chau、Peter Cheung、Stephen Yau、Bonnie Ching、Henry Tsui、木子、Ben Bang、Victor Yeung、 Joe Au、Dominic Lam、 Simon Ip、Anthony Ngai、Tam Wai Ho、Lau Hin Wah、 Ted Kwok、John & Maya Chiu。(排名不分先後)。

會員事務小組 Membership & Promotion Group

會員類別	2023 會員人數 (截至 7 月 31 日)	2023 會員人數 (截至 9 月 30 日)
Ordinary 普通會員	194 #	195 #
Associate 副會員	48	50
Youth/student 青少年/學生會員	0	0
Family 家庭會籍	36 (正會員家屬)	36 (正會員家屬)
Life 永久會員	95	95
Honorary 榮譽會員	40	40
Total 總人數	**413**	**416**

包括 30 位家庭會籍內的普通會員



會員續會 或 捐款

請掃描下方 QR Code 或使用以下 Google Form 連結：
https://forms.gle/AXHxPvCQgXtLyG919

入會/重新入會申請需先填妥申請表，經會員事務經理呈交執行委員會批准入會，然後付會員年費。 除了以 Google Form 方式繳付入會／續會費，也可透過下列方法**繳付入會／續會費**：

1. 劃線支票，抬頭人 **The Outward Bound (Alumni) Association of Hong Kong Limited** 或 **The OB(A) A of HK Ltd**，
2. 真接存入或在櫃員機轉帳至 OBAA 的滙豐銀行帳号 **004-083-253864-001**，户名"**The Outward Bound (Alumni) Association of Hong Kong Limited**" 或"**The OB(A)A of HK Ltd**"。

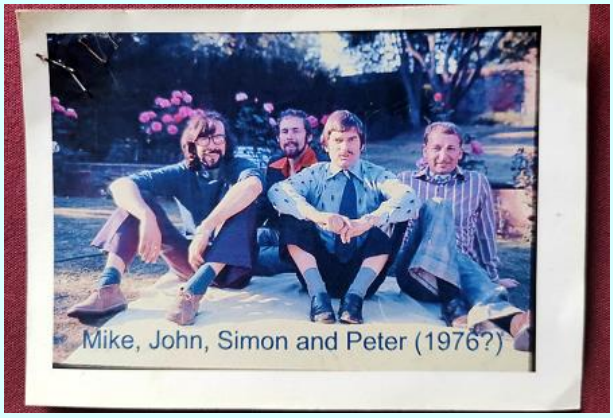
請在付款証明寫上姓名及會員類別

a. 郵寄到 GPO Box 2171，或
b. 拍照後 whatsapp 去 97677433 義務司庫及 66618260 會員事務經理

經核實後，電子會員証將隨後發出。會員事務組在此呼籲任何類別的各位會員，填妥入會/續會表內容郵寄/電郵到本小組以更新會員資料記錄。

會員事務小組 Membership & Promotion Group 經理 林健明 members@obaahk.org

超元老會員/OBAA 創會主席 Howard Young 及 會員 Joyce Young 於 9 月初在英國與故外展訓練學校校長 Mr. JACK Tucker 的夫人，及三位 70 年代外展教練聚會，並合照留念。



與大家分享珍貴照片中早期外展教練年青時的風采:
左: Mr. Mike White (Chief Instructor),
中: Mr. Simon Dudfield (Canoe Instructor)
右: Peter Gasson (Sea Instructor)

現今的前教練，風采不減當年:
左: Mr. Mike White
中: Mr. Peter Gasson
右: Mr. Simon Dudfield

Mr. Peter Gasson 說:

"It was wonderful to have a chance to relive many of the happy memories of the early days of OBSHK and to learn how OB HK is still thriving thanks to the support of individuals and companies. After such a shaky start it has certainly developed amazingly and beyond all expectations over the past 53 years."

Mr. Mike White 說:

"It was so good to have our proper UKOBS reunion..... To meet up with the others after over 50 years is a reminder what an important part HKOBS has played in all our lives."

元老會員張詩武, Hazel Cheung, Andy Ku, Antonia Ku, 以及 Frankie Fung, Samson Tse, 梁初和攜眷參加了資深會員王嘉池伉儷精心策劃的南北彊 8/9 月 19 天旅行團，長途跋涉，自強不息，大開眼界，盡興而歸。

一衆元老會員與訪港的張詩武, Hazel Cheung 及黃達文歡樂聚餐。

鳴　謝：

John Woo、Henry Tsui、陳景明、Peter Cheung、Rick Au、Stephen Yau、Anthony Ngai、Ben Ban、黃經理、Dominic Lam、Hugh Chick、Equeen Leung、Hazel Cheung、Howard Young 提供本期會訊部分圖片及資料。

徵　稿：

各位會員，會訊內除了活動預告和報導外，很希望大家將與外展活動有關的所見所聞、不同的經歷、有趣的事物等與大家分享，誠邀大家投稿，大家可電郵到 editor@obaahk.org，期待收到你的稿件！

注　意：

本刊物只供香港外展訓練學校同學會會員及香港外展訓練學校畢業學員閱讀、查詢及參加本會活動之用，本刊物內所刊登的資料不得作其他用途。