「香港外展訓練學校同學會」電子會訊《雙月刊》 二零二零年三月

ah-cha-vay

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

2020 Annual General Meeting
25 April 2020 Saturday 3:00 p.m.
2019 會員周年大會
2019 年 4 月 25 日星期六下午 3 時
會所新春團拜

目 錄 Table of Contents

封面專題：會所新春團拜

P. 2 主席的話 Message from Chairman

P. 3-5 2019-20 執行委員會名單 2019-20ExCo Office-bearers /本會盛事 OBAA Major Event - AGM 會員周年大會ＡＧＭ／ 會所新春團拜 New Year Gathering

P. 6-7 母校消息 News from OBHK – 慶祝 50 周年 50Anniversary celebration/ OBHK Day programme.

P. 8 風帆活動小組 Sailing Activities Group

P .9-10 攀山興趣小組 Mountaineering Interest Group /社會服務小組 Social Services Group

P. 11 獨木舟興趣小組 Canoe Interest Group

P. 12 悠然樂小組 Sports Interest Group / 雷鴻德博士專文 Article by Dr. Lobo

P. 13 會所管理 Club House Management

P. 14 人力資源小組 Human Resources Group

P. 15-17 會員天地 －外展龍鳳榜 / Members' World－Outward Bound Couples

主席的話 Message from Chairman

Dear alumni,

We plan to hold the 2020 annual general meeting in our Nai Chung Club House at 3 pm on the 25th April, Saturday. In addition to the regular business such as re-election of committee members and approving last year's financial report, we have the following special matters to discuss :

1. Revising the Memorandum and Articles of Association to align the membership structure to reflect OBHK's model of current training courses: and
2. Discuss the installation of solar power generation panels and systems in Nai Chung to participate in CLP's "Feed-in Transmission" scheme.

I will let you have the details later on.

OBHK has scheduled the following events for its 50th anniversary in the next few months :

1.Annual Multi Race - 20 September

1.50th Anniversary Gala Evening - 20 November

2. Vertical 1000 Abseil - 28 November

The outbreak of virus this year disrupted the original schedule for the anniversary celebration and fundraising activities. Please reserve your diary for these events, giving our full support on all of them.

See you in Nai Chung.

HenryTsui

OBAA

91052026

大家好，

我們準備在下月二十五日(星期六)下午三時在泥涌會所舉行週年大會，除了一般議程如選舉委員會委員和審批去年財務報告外，今次有以下特別事項需要商討：

一、修改會章，以配合現在學校訓練課程較短的模式和調整現有會員種類；和

二、討論在泥涌範圍內，安裝太陽能發電設備，用以參加入中電"可再生能源上網"計劃。

我將會遲些再向大家通報細節。

今年係母校50週年紀念，現計劃以下的慶祝活動將稍後陸續舉行：

1. 9月20日 - Multi Race
2. 11月20日 - 50週年晚會敘餐
3. 11月28日 - Vertical 1000 Abseil

今年出現的疫情，打亂了原訂的慶祝和籌募活動日期，希望大家預留以上日期，鼎力支持。

泥涌見。

徐漢亮

91052026

2019/20 OBAA Executive Committee Office-Bearers
2019 至 2020 年度外展訓練學校同學會執行委員會成員

主　席	Chairperson	徐漢亮 Henry **Tsui**	chairman@obaahk.org
副主席	Vice-Chairperson	馬健强 **Ma** Kin Keung	vice@obaahk.org
秘　書	Secretary	郭燕薇 Joyce **Kwok**	secretary@obaahk.org
財　政	Treasurer	梁鴻麟 Allan **Leung**	treasurer@obaahk.org
人力資源小組	Human Resources Officer	林健明 Dominic **Lam**	members@obaahk.org
編輯小組	Editor	張徐皓心 Hazel **Cheung**	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	葉登平 **Ip** Tang Ping Simon	cig@obaahk.org
攀山興趣小組	Mountaineering Interest Group Chairperson	梁綺君 Equeen **Leung**	mig@obaahk.org
風帆活動小組	Sailing Activities Group Chairperson	倪家昇 **Ngai** Ka Sing,Anthony	sag@obaahk.org
社會服務小組	Social Services Group Chairperson	郭進樂 **Kwok** Tsun Lok Danny	ssg@obaahk.org
悠然樂小組	Sports Interest Group Chairperson	邱賢康 **Yau** Yin Hong Stephen	sig@obaahk.org

本會盛事　OBAA Major Events

2020 會員週年大會 AGM
25.4.2020

誠邀大家出席 Annual General Meeting 會員週年大

日期　：　2020 年 4 月 25 日（星期六）下午三時
Date　：　25 April 2020 (Saturday) 3:00 pm

地點　：　泥涌會所
Venue　：　Nai Chung Outdoor Activity Centre

請注意：因應疫情, 2020 周年會員大會可能延期三數星期至 5 月底舉行。 本會最遲將於 4 月 4 日通告確定日期。
2020 AGM may have to be postponed to end of May due to the Coronavirus. The exact date will be announced by 4 April

請踴躍參加會員周年大會，選賢與能，出謀獻略，展望將來！

Do come along to the AGM, to share the great news on the OBHK/OBAA development plans, elect your Executive Committee and voice your views!

大家可以乘地鐵往烏溪沙站，步行十五分鐘.或乘巴士，小巴或計程車前來參加。

Join us by taking MTR to Wu Kai Sha Station then walk for 15 min or take Bus, Public Light Bus or taxi　查詢：HR 專線 67584699

大家很快便會收到周年報告，新一屆執委提名/投票表格及有關文件。
We are sending out the Annual Report, nomination/proxy forms and related documents to you in the following weeks.

怎樣去泥涌會所呢？

資料圖片提供：
Dominic Lam

如知悉有會員未續會或通訊方式 /電郵地址有所更改的，請通知 HR Officer Dominic Lam (HR 熱綫 **67584699**)， 以便發送 AGM 各有關文件。

本會正着手编纂 **Sir David** 紀念冊，讓我們緬懷鍾 Sir 自 1970 年以來對 OBAA 的重大貢獻和近 50 年來與會友一起走過的日子！各位如有與鍾 Sir 的合照或願意分享對鍾 Sir 的心意， 請與 Editor Hazel 聯絡。
editor@obaahk.org

We are compiling a memoir in memory of **Sir David's** tremendous contribution to OBAA since the 70's and the good time he let us share with him. If you have photos and messages to share, please let Editor Hazel know.
editor@obaahk.org

OBAA Chairman Henry Tsui was invited to take part in a video "**Sir David's Timeless Leadership**" on the contribution to Hong Kong of the late Sir David Akers-Jones, our Hon Advisor.
Release of the video has been postponed from March to a later date in the year.

會所新春團拜

1 月 27 日（年初三）由本會**人力資源小組**主辦，**SSG**，**SIG** 及**會所經理**協辦的會所新春團拜順利完成。參加者聚首一堂，共享美食。

Designed by : **Dominic Lam**

以下是 HR 主席 **Dominic Lam** 的報道，還要鳴謝帶同年糕和水果赴會的 **Lucie**，**Stella** 和

今年安排都很理想，有接近 30 人參與。有部分會員是參加上午的初三行大運之後，精神奕奕的返會所一聚，吹下水，互相祝賀新年快樂，身體健康。當然吾少得食物奉上，而本會也有班廚神義務為團拜烹調美食，包括：(Danny, Ronnie, 彬, 史 Sir, 培哥, 培嫂, 玲姐, Stella, 黃經理)
食物有(燒味、煎糕、雲吞、水餃、臘味飯、烏冬、湯圓)

團拜後並帶部分初到本會的參加者遊覽本會，他們都表示市區很難找到這種環境，並希望下年再次參與。

阿 Dom 餛飩水餃烏冬

史 Sir 臘味煲仔飯

OBHK Celebrating 50 Years!!!

香港外展訓練學校慶祝建校 50 周年活動如下。但因應新冠疫情而延期到 11 月。希望到時大家都可以參加/支持這些難能可貴的盛會，與母校共慶 50 周年。

HKV1000 will be postponed to **28 November.** Support on site and by sponsoring OBAA participant SIG Chairman **Stepen Yau.**

HKV1000 沿繩下降籌款活動 將延期至 **11 月 28** 日。

歡迎慷概贊助及臨場為本會參加者 SIG 主席 **Stephen Yau** 打氣。

50th Anniversary Gala Evening will be postponed to 20th November

OBHK 50 周年慶祝晚宴將延期至 11 月 20 日。

An **OBAA Couples' Table** has been booked for attendance by members whose better half are also Outward Bound graduates. Nearly all of these couples came to know each other during participation in OBAA activities. They are looking forward to celebrating the 50th birthday of the Outward Bound School which has brought them together. It would be great for other Outward Bound couples to form another Couples' table. We are looking for more OBA (Old But Active) members to share the valuable memories at this not-to-be missed occasion on **20 November**

.本會已組成**外展同學夫妻桌**，讓夫婦均是外展畢業生的參加者在 **11 月 20** 日的 OBHK 50 周年慶祝晚宴中，緬懷因參加外展活動相識而結合的美事。 希望更多外展夫婦及外展長青樹 OBA(Old But Active)會員參加這難得的盛會。

Contact : Henry chairman@obaahk.org

OUTWARD BOUND HONG KONG

Learn With Outward Bound!

LEARNING | MOVEMENT | SOCIO-EMOTIONAL RESILIENCY

Join us for day programmes or stay overnight to provide respite to families, and to enhance distance learning, physical exercise, and socio-emotional learning.

Continue your school's distance/ synchronous learning programme from our stunning base camp located near Sai Kung Country Park.

Get moving to boost learning and sustain motivation during study breaks.

Sample the Outward Bound experience. Kayak to remote islands, take the plunge off the jetty, hike and navigate to a nearby summit, test your grit while rock climbing and more.

Boost socio-emotional literacy & resiliency. Engage with the CDT's therapists to learn research-based strategies to enhance emotional regulation, coping skills, and social skills.

Daily Schedule

- Take private boat to base
- Introductions & Icebreakers
- E-learning
- Intro to 1st socio-emotional skill
- OBHK Activity
- Packed Lunch
- Intro to 2nd socio-emotional skill
- OBHK Adventure
- Intro to 3rd socio-emotional skill
- Debrief & Goodbyes

風帆同樂日

風帆活動小組亦在 3 月 1 日為三位新會員胡惠茵、 Jackie FU 、Joseph AU 舉辦了風帆活動日。大家當日使用小帆船 Topper 以及激光風帆，在微風下享受風帆的樂趣; 有賴 John SIN 及 Ivy Lau 兩位教授技術。

往灣洲之行於 2 月 23 日舉行, 有黃經理 , 何文權 , John SIN, Anthony NGAI, Simon Yip, 及 Danny , Ronnie 參加。 當日參觀了 OBS 往灣洲基地的設施, 例如 碼頭, 下水道, 獨木舟架, 快艇等等。大家一致認為該處風景秀麗, 設施完備, 日後可舉辦風帆宿營或獨木舟宿營 。 疫情過後, 再與學校聯絡。

攀山興趣小組 Mountaineering Interest Group

初三行大運

今年**初三行大運**在一月廿七日舉行，路線由企嶺下老圍至泥涌，大概 8km。是日早上清涼，集合時尚有寒意。幸運地，出發後開始放晴。路線雖然平坦，但由一條村過另一條村，看着一些西貢低密度住宅，放放狗、種種花、露台望內海或小碼頭、養有一小片草地，亦一樂也。

行程後返回泥涌午飯，也圓了初三行大運之飲飲食食的傳統。

Outward Bound Adventure Race

【賽事籌得善款用以資助外展訓練】

本會派出兩隊參加 Outward Bound Adventure Race 外展越野挑戰賽 2020:

1. 由 SIG 主席邱賢康 Stephen 領軍的 **OBAA 探索戰隊**，參加 Elite Men (精英 男子組)
2. 由公開賽冠勝將軍會員鍾子健為隊長的 **OBAA 雜牌軍隊**，參加 Elite Men(精英混合組)

Cancelled Due to Coronavirus 賽事因新冠疫情取消

會友如有意贊助參賽隊伍或到現場打氣，請聯絡 Equeen Leung mig@obaahk.org

[運動攀登同樂日]　**Sport Climb Fun Night**

地 點	日 期	時 間	活動費用
石硤尾室內運動場戶外攀登牆	2020年1 月22日(星期三) 2020年2月26日(星期三)	19:00 - 22:00	HK$30 /人/ 日
圓洲角體育館戶外攀登牆	2020年1月3，17日(星期五)		
荃灣體育館戶外攀登牆	2020年1月8日(星期三) 2020年2月12日(星期三)		
順利邨體育館戶外攀登牆	2020 年 2 月 7，21 日(星期五)		

LESD Rock-climbing Facilities Closed due to Coronavirus Until Further Notice

因應新冠疫情康文署攀石設施暫停開放至另行通告

詳情及報名：　請將參加者姓名及聯絡電話，電郵到 **mig@obaahk.org**

備 註　：　此活動只供會員及會員每次携同不多於兩位非會員參加，由於場地所限，為有效控制人流及器材供應之安排，請於活動前 24 小時報名 mig@obaahk.org

攀山興趣小組 MIG 主席 梁綺君 Equeen Leung mig@obaahk.org

社會服務小組 Social Services Group

截肢視障者單車 BBQ 活動日

由本會社會服務小組和香港截肢人協會合辦的「截肢視障者單車 BBQ 活動日」於 1 月 18 日星期六順利舉行。當日出席共五十多人，包括截肢和視障人仕，截肢協會義工及嘉賓及本會義工。

社會服務小組主要功能是善用本會資源，為社會服務，發揚外展精神。

本人在此呼籲：本會會員能熱心響應參與社會服務活動和工作者，成為社會服務小組委員。有興趣者請聯絡社會服務小組主席或人力資源主管。最後，如果大家就社會服務活動和工作有任何建議或意見，請聯絡社會服務小組主席。

社會服務小組 Social Services Group 主席 Danny Kwok 郭進樂 ssg@obaahk.org

獨木舟興趣小組 Canoe Interest Group

沒有比賽的日子*

沒有比賽的日子，獨木舟興趣小組組員，並沒有停下來 -- 雖然有組員因鄰居確診 Covid -19，於是負責任地，自我家居隔離兩周，沒有返會所操練。

有很多組員把握這段日子結伴同遊，到三極村、黃茅洲、環港島。以高速完成長距離的旅程，寓旅程於操練，為將來的比賽作好準備。

要準備的，還有由組員趙雅然和鍾文強設計，並由執委**張徐皓心**贊助的戰衣。 雖因疫情被拖慢了制造和運輸，但都能在賽季前完成。

沒有停下來的獨木舟小組，在這段期間，總共開辦了三班初級**海洋舟訓練班**，並安排了 22 位組員，考獲**初級海洋舟證書**；同時亦開辦了兩班**初級賽艇班**。學員仍在為即將舉辦的考試，作最後準備。

積極進取的組員， 相繼購置了私人獨木舟。一時間，會所多了很多色彩斑斕的新型獨木舟。

還有 13 位 獨木舟小組的組員，自我安排 在 8 月，參加外展訓練學校的課程，希望成為外展同學會的正式會員。

沒有比賽的日子，正好是為比賽作好準備的日子。

獨木舟興趣小組 Canoe Interest Group 主席 Simon Ip 葉登平 cig@obaahk.org

悠然樂小組　Sports Interest Group

1. 疫情關係， 4 月份 Spartan 體能訓練重開， OBAA 會員可以半價$60 參與 Spartan 訓練， 逢星期六早上 9:00 - 上午 11:00，地點： 美孚。
2. OBAA 外展農莊招募同好， 每星期日定期歡迎你
3. 提議增設射箭活動， 需要有興趣一起參與籌辦可聯絡，

有興趣可聯絡 Stephen Yau 5547 6192

悠然樂小組 Sports Interest Group 主席 Stephen Yau 邱賢康 sig@obaahk.org

是非雷台——抗疫期家居運動指南

是非雷台 - 雷雄德博士 2020-02-08

目前全城抗疫，除了精英訓練仍繼續外，差不多所有社區及學校的運動訓練都被逼停止了。停止訓練的效應（De-training Effect）不單止影響運動員，對於大眾市民的健康，同樣也受到損害，所以應該在家裏進行家居運動，如原地開合跳、跳健康舞和做掌上壓等。

運動訓練的原則包括超負荷原則、漸進原則、個別性原則、多元化原則，以及倒退性原則等。在武漢肺炎疫情影響下，運動設施關閉，數星期停止運動訓練，身體的運動和協調能力下降，心肺耐力變差，這是倒退性原則的效果。

（分題：宜多進行家居運動）

停止訓練可分為短期和長期，少於四星期沒有運動稱為短期停訓，八星期或以上則是長期停訓。研究指出，停止訓練八星期後，心肺耐力下降可高達三成，差不多所有以往從訓練中獲得的生理優勢皆跌至與普通人一樣。有研究顯示，停止訓練六天肌肉力量開始減退，奧運賽艇選手中斷訓練兩個月後，需要重新訓練二十星期，體能素質才可以返回奧運比賽水平。

一般市民同樣受停訓影響，疫情期間長時間逗留在家中，久坐不動影響正常的新陳代謝，免疫力易下降，不利身體健康。研究指出，長者入住醫院六天後，由於臥牀及缺乏大肌肉活動，約有三分一人的功能性體適能明顯下降，增加跌倒受傷的風險。

在疫情襲港期間，廣大市民進行體能活動的空間受到嚴重限制，步行和肌肉活動明顯下降，容易影響健康而使免疫力變差，所以應該在屋企進行家居運動，避免受停訓效應帶來的負面影響。

家居運動的選擇也有很多，大致可分為有氧鍛鍊和肌肉訓練，前者可在家中進行原地開合跳、擺手及腿動作、踏健身單車等，也可以跟着網上片段跳健康舞之類的有氧訓練片段，每天跟着來做約三十分鐘；後者則可採用體重訓練的動作，諸如掌上壓、仰臥起坐、平板支撐等。亦可進行美國運動醫學學會推介的七分鐘運動（https://www.youtube.com/watch？v=ECxYJcnvyMw），按個人能力及循序漸進原則進行。

浸會大學體育及運動學系副教授

雷雄德博士

[*原文摘自頭條日報*]

會所管理 Clubhouse Management

徐主席說：

不要低估每星期服務泥涌一次的力量*！這兒有超過四十多年來風雨不改，每年至少五十二個星期也入涌的**黃經理**。也有十多二十年，都不斷有貢獻的**培哥培嫂**和 Stephen 等。

粗略估計，他們應曾付出過萬小時義務工時。

同在今天， 另一羣義工，是在艇艙頂盤算怎樣維修生銹頂蓋的 Dixon Luk， Simon Ip 和其他幾位。

過去，有各年代合共超過**十幾萬義務工時**作後盾；現在和將來，等待大家繼續入涌服務。努力！加油！

會所工作日

每月最後一個星期日，我們齊來泥涌展開一天工作營。會員、朋友和家人，都歡迎加入除草、清潔、維修會所及設施的工作。下次的會所工作日應為 2020 年 **3** 月 **29** 日。**4** 月 **26** 日和 **5** 月 **31** 日。也會為新年或特別需要作出調整。願意為會所出一分力的，請聯絡黃兆昌經理 **clubhouse@obaahk.org** 或其他執行委員。

會所停車場收費:

由 2019 年 6 月 1 日起，星期六、星期日及假日，會所正門**停車場**每日**收費**如下：

- 私家車及輕型貨車 - 60 元
- 電單車 - 40 元。

平日不用收費。
費用由當值 Duty Officer 代收

會所簽到記錄

泥涌會所 Hall 內的「會員聲明 及 簽到/簽走記錄表」已更新，請每位到會所的會員和朋友，無論你是參加活動或者只是入去逛一逛，也需填「活動記錄表」: 簽到、簽走、參加何活動、收費等，好讓會所有清楚的記錄，以及保障你的安全。

會所儲物櫃 (Locker at club house)

泥涌會所的儲物櫃租用期為每年 1 月 1 日至 12 月 31 日，年費為 $150.，如你想租用或繼續於 2020 年使用儲物櫃，請聯絡黃經理繳付有關費用。
clubhouse@obaahk.org

會所管理小組 Club House Management 經理黃兆昌 clubhouse@obaahk.org

人力資源小組 Human Resources Group

人力資源小組於 1 月 27 日在會所主辦了新春團拜，以聯繫新舊會員，增加對本會的歸屬感。詳情見 P.5

會員類別	2020 新入惠人數 (截至 3 月 20 日)	2020 會員人數 (截至 3 月 20 日)
Ordinary 普通會員	3	75（連 15 家庭會籍）
Affliate 附屬會員	0	2
Associate 副會員	7	87
Child/student 少年/學生會員	1	2
Family 家庭會籍	1 配偶	17 配偶及子女
Life 永久會員	0	103
Honorary 榮譽會員	0	40
Total 總人數	**12**	**326**

2018 年會員周年大會通過調整會費如下：

- 所有類別“個人”會員會費，每年$100。若是學生，減至$50。入會手續費$50 豁免。
- 所有類別“家庭”會員會費，每年$150。入會手續費$50 豁免；
- 已繳交舊額會費者，將可享三年會藉或選擇退還差額

人力資源組希望把會員資料更新，因此在會訊呼籲各位會員，無論是什麼類別的會員，都希望填妥入會/續會表內容郵寄/電郵給我更新記錄。

如要繳付入會／續會費，可通過以下方法繳交：

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”。

請填妥本會訊附件的入會/續會表格連同上述付款証明（如需要）

a. 郵寄到 GPO Box 2171, 或 /電郵給我更新記錄。
b. 掃描後電郵到 members@obaahk.org

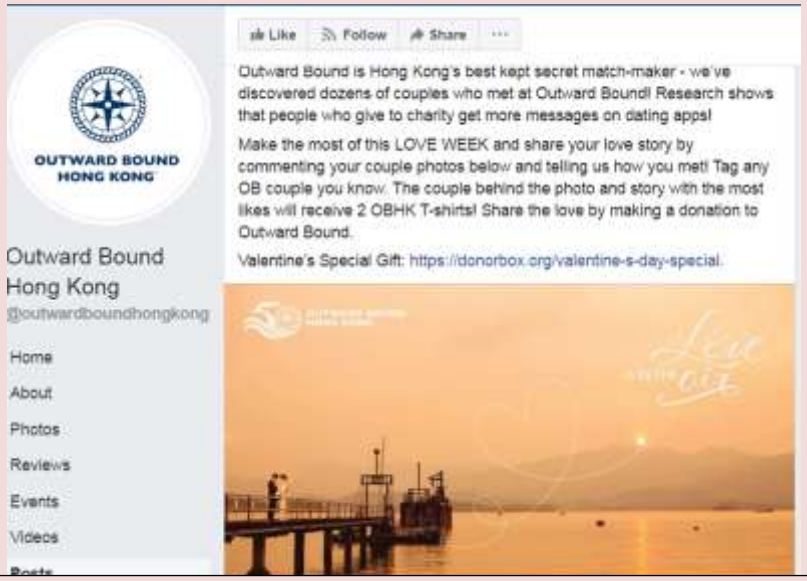
經核實後，電子會員証將隨後發出。

人力資源熱線電話/whatsapp : 852 **6758 4699**

人力資源小組 Human Resources Group 主席林健明 members@obaahk.org

母校原定於 3 月 21 日舉行的 50 周年慶祝晚宴因疫情延期。

因應本會會員組成外展夫妻桌參加，學校特於 2 月 14 日情人節在 Facebook 設立 "**Love in the Air**" 欄目，徵求因參加外展訓練或同學會活動而結合的夫妻的愛情故事。



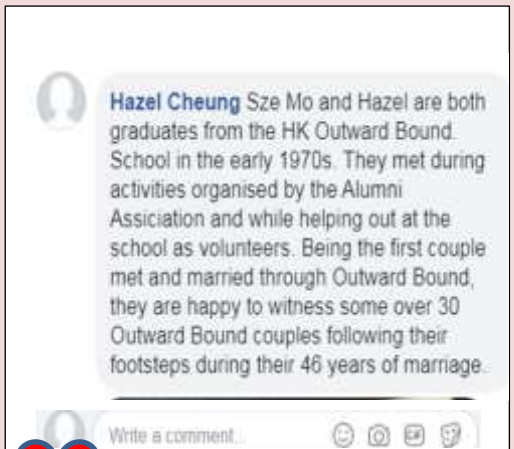
In response, the following Outward Bound couples have posted their stories to **Love in the Air**:

- **Howard** Young (Course 1) & **Joyce** Cheng (Course 100)
- **John** Fung (Course 1) & **Theresa** Wong (Course 23 – First Ladies Course)
- **Sze Mo** Cheung (Course 10) & **Hazel** Tsui (Course 23- First Ladies Course)
- **Rebecca** Lee & **Ramus** (18 day Diploma Land Course)

Howard & Joyce Young

Rebecca Lee & Ramus

John & Theresa Fung



Sze Mo & Hazel Cheung

29/3 SCMP

Romance at Outward Bound

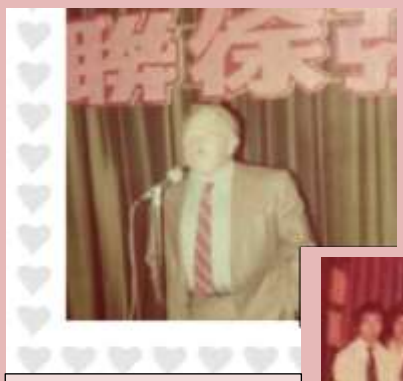
THE achievements of Outward Bound have been many and varied. However, I doubt whether arranging marriages comes under the heading of the more usual activities of the scheme.

Be that as it may, on April 7 the first Hongkong Outward Bound wedding takes place. Cheng Sze-mo and Hazel Tsui met through the Outward Bound Association. Hazel had attended the first ever course for girls and her husband-to-be was a member of Course 10.

The School has had courses for the handicapped, courses for children and courses for executives as well as the regular courses. Perhaps it won't be too long before the first mixed course is held.

— JR.

South China Morning Post
29 March 1974



The late Mr. Jack **Tucker,** Principal of Outward Bound School addressed the guests at the First Outward Bound Wedding

The **First** Outward Bound Wedding was attended by many OBAA members, including 3 boys from the **First** Outward Bound Course, 3 girls from the **First** Ladies course and **3 OBAA Chairman**.

List of Outward Bound Couples 外展龍鳳榜

Outward Bound Couples are Outward Bound graduates who come to know each other through attending Outward Bound School and Alumni Association activities and get married as well as those who become Outward Bound trainees after marrying to Outward Bound graduates. There are definitely more of these matches made in OB heaven!

- Goretti Woo & 林定國
- Stella & Dicky Wong 王德祺
- Angela & Sammy Fung 馮永森
- Hazel Tsui 徐皓心 & Cheung Sze Mo 張詩武
- Theresa Wong 黃潔靈 & John Fung 馮康泰
- Luk Ming 陸明 & Alfred Chow 周卓如
- Joyce Cheng 鄭慧虹 & Howard Young 楊孝華
- Maya Leung 梁雪玲 & John Chiu 趙逸寧
- Constance Chu 朱婉儀 & Peter Yeung 楊民享
- Helen & Anthony Yam
- 朱婉冰 & 何重泉
- Anita Lai 黎婉琪 & 英佩池
- Ivy Lau 劉惠貞 & John Sin 冼卡斌
- Antonia So 蘇艷霞 & Andy Ku 古達芬
- Ann Cho 曹桂蘭 & 黃彥漢
- 周舜兒 & 陳傑昌
- Brenda & 葉永青
- Peggy & 韓浩山
- Rowena Chung 鍾小琮 & Kenny Chum 覃漢民
- Anita Leung 梁彩燕 & Derek Ko 高詠堅(同上 J4)
- Teresa Lam 林婉芬 & Dennis Cheung 張瑋英
- Nicola Cheung & Jeremy Young 楊哲安
- Ivy Lau 劉淑輝 & Sammy 易可信
- 李麗芬 & 周志榮
- 朱佩華 & 鄭冠明
- Lisa & 胡發志

Wedding of OB couple Maya & John Chiu attended by OBAA members in 1978

Ah-Cha-vay !

鸣谢：
Henry Tsui,，Dominic Lam, Allan Leung，雷鸿德，Rebecca Lee, Teresa Fung, Howard Young, Danny Kwok, Maya Chiu，Dicky Wong，黄兆昌，史 Sir， Dixon Luk 提供本期會訊部分圖片及資料。

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.。