MAR 2025

OBAA

OUTWARD BOUND (ALUMNI) ASSOCIATION

Bi-monthly Newsletter

香港外展訓練學校同學會

雙月刊

專題 FEATURE

目錄 TABLE OF CONTENTS

P. 2	今期專題 Feature
P. 3	主席的話 Message from Chairman
P. 4-5	執委介紹 ExCo Introduction
P. 6	本會通告 News & Notices
P. 7	母校消息 News from OBHK
P. 8	獨木舟興趣小組 Canoe Interest Group
P. 9	攀山興趣小組Mountaineering Interest Group
P. 10	風帆活動小組 Sailing Activities Group
P. 11	社會服務小組 Social Services Group
P. 12	悠然樂小組 Other Interest Group
P. 13	會所管理 Club House Management
P. 14	會員事務小組 Membership & Promotion Group
P. 15-17	會員天地Member’s World

今期專題

尊貴賓客蒞臨，共話未來 Inspiring Future Vision

2025年2月24日，一場特別的聚會在泥涌會所圓滿舉行。活動榮幸邀請到鍾志平教授GBS JP親臨參觀，同時亦迎來久別重逢的OBAA創會主席楊孝華先生與夫人Joyce、Rebecca Lee師姐等多位資深會友與鍾教授及眾多師兄師姐歡聚一堂，共度春光明媚的一天。

鍾志平教授自任Outward Bound Executive Committee主席以來，為Outward Bound HK發展作出了卓越貢獻。他熱心公益，創立鵬程慈善基金會，持續為教育和慈善事業注入無私支持，促進了社會和諧與進步。

鍾教授於活動中分享了多年來在不同類別社會服務中的管理心得和經驗，內容深入淺出，啟發人心。午餐時，師兄師姐們在會所外舉行輕食聚餐，交流回憶、暢談未來，現場笑聲不斷，氣氛溫馨感人。

感謝鍾教授及鵬程慈善基金會一直鼎力支持，此次活動亦為OBAA增添了美好回憶，進一步加深了會員之間的聯繫。

我們熱切期待鍾教授日後能再次蒞臨指導，為本會帶來更多寶貴的啟示。

主席的話

各位親愛的會員，

春回大地，萬物復甦，泥涌會所在過去兩個月裡也充滿了朝氣與活力。初春期間，一連串重要的探訪活動接連展開。

首先，在2月下旬，鍾志平教授百忙之中抽空來訪，耐心指導及交流分享並慷慨贊助會內設施。接著在3月中旬，OBHK的新舊校長攜同重要職員到訪，與OBAA執委及會員進行面對面的交流，計劃未來有更多互動，共同探討發展空間。同時，李寶椿聯合國際書院的吐露港環保項目也在開展中：旨在探討在吐露港養殖蠔殼以淨化海水，改善環境。OBAA為活動的其中一個支持點，我們將積極參與並長期支持該項目，為吐露港的保育工作盡一分心力。

此外，改善會所環境也是未來幾個月的重要任務之一。除了日常清除雜草的工作外，我們將分區分階段栽種常青植物以美化環境，同時執行委員會計劃推行會所的壁畫計劃，讓會所在未來幾個月煥然一新，充滿新氣象。就如我們在正月栽種的黃花風鈴樹，期待它茁壯成長，茂盛綻放。

最後，我想預告一下，現屆執委的任期已接近尾聲。為了更好地處理下屆執委會的選舉，提高透明度及增強會員的參與度，我們正在積極招募有興趣的人士加入獨立運作的選舉委員會，或參加2025-26年度的執行委員會選舉。我們預計在四月下旬開始公開報名，有興趣的會員請密切留意我們的通告，踴躍支持🙏

期待您的參與，為OBAA的美好未來貢獻力量！🙏

外展訓練學校同學會
主席方毅妍
2025年3月21日

執委介紹

2024/25 OBAA 執行委員會成員 ExCo Office-Bearers

主 席	Chairman	Phyllis **Fong**	chairman@obaahk.org
副主席	Vice-Chairman	Sam **So**	vice@obaahk.org
秘 書	Secretary	Shirley **Nau**	secretary@obaahk.org
財 政	Treasurer	**Chiu** Oi Kwan	treasurer@obaahk.org
會員事務小組	Membership & Promotion Manager	Simon **Ip**	members@obaahk.org
編輯小組	Editor	Hugh **Chick**	editor@obaahk.org
會所管理	Club House Manager	Casey **Lee**	clubhouse@obaahk.org
獨木舟興趣小組	Canoe Interest Group Chairman	Peter **Cheung**	cig@obaahk.org
攀山興趣小組	Mountaineering Interest Group Chairman	Rick **Au**	mig@obaahk.org
風帆活動小組	Sailing Activities Group Chairman	**Chan** Hong Ki	sag@obaahk.org
社會服務小組	Social Services Group Chairman	**Wong** Yun Wo	ssg@obaahk.org
悠然樂小組	Other Interest Group Chairman	Dorothy **Yeung**	sig@obaahk.org

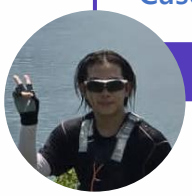
Chairman
Phyllis Fong

Vice-Chairman
Sam So

Secretary
Shirley Nau

Treasurer
Chiu Oi Kwan

Club House Manager
Casey Lee



M&P Manager
Simon Ip

Editor
Hugh Chick

CIG Chairman
Peter Cheung

SAG Chairman
Chan Hong Ki

MIG Chairman
Rick Au

SSG Chairman
Wong Yun Wo

OIG Chairman
Dorothy Yeung

執委介紹

2024/25 OBAA 執行委員會成員 ExCo Office-Bearers

會所經理辭任及替任公告

我們非常遺憾地宣佈會所經理詹健銓（Jim）因個人理由，決定提前請辭。與此同時，李昇鴻（Casey Lee）將接任會所經理一職。Casey一向熱心投入會內義務工作，親和認真而且具備責任感，我們深信他將出色地履行會所經理的職責。

在此，我們衷心感謝Jim在任內期間的付出與貢獻，祝願他在未來發展順利，並期待Casey在新崗位上為會所帶來新的活力。

感謝各位會員在此過渡期間的理解與支持。如有任何疑問或需要進一步資訊，歡迎隨時聯繫執委會成員。

香港外展訓練學校同學會
執行委員會
2025 年 3月25日

➢ 以下是會所經理Casey Lee 李昇鴻的自我介紹：

各位會員同學，大家好！

我是Casey，即將接任經理一職，以分擔Jim Jim的工作。

自加入OBAA以來，我的生活變得更加豐富多彩，非常感謝在此遇見的每一位夥伴。希望各位能夠繼續陪伴我，在我成長的過程中支持我履行Exco職務，使我能夠增長智慧的同時為他人提供幫助。

未來的會務工作可能會面臨種種挑戰，懇請大家予以協助，幫助我作出恰當的決策。期待與大家攜手共創OBAA的美好未來！

最新消息 NEWS

通告 Ref E09/25 (取代通告Ref E38/21、E05/23及E13/23)

本會開放時間、水上活動旅程安排

更新開放時間

本會場地現作出以下優化安排並即時生效，希望方便會員多加利用設施及減輕義工們的工作量。

開放日期：全年開放
開放時間：日出後 至 晚上10時30分
水上活動停止及上岸時間：日落前

當值人員（Duty Officer）只於星期六及日駐場，時間為上午9時至下午5時
註：其餘時間如有需要可聯繫值日執委ODO（Offsite Duty Officer)，電話5932 1492。

水上活動及旅程安排注意事項

請大家多加注意水上活動的長途旅程安排及安全措施：

1. 活動若要超越吐露港海上屏障檢查站，會員應於「入涌表格」進行相關登記及註明自定陸上聯絡人資料。活動當日註明在「簽到簿」及通知當值人員。
2. 若預計未能於日落前回涌，請及時聯絡當值人員、任何一位執行委員會成員、或自定的陸上聯絡人，並告知大概上岸時間。
3. 夏季強烈的西南風經常往吐露港外吹，獨木舟逆風浪而行倍耗體力，體能及航程時間必須適當配合。
4. 企嶺下海一帶的亂流，亦會令划舟倍增難度。
5. 注意手機網絡覆蓋及電量。
6. 本會有對講機可供借用，請聯繫當值人員。

以上只為重點敘述，歡迎各會員互相提點，活用學習到的知識及多加交流分享。

香港外展訓練學校同學會
執行委員會
2025 年 3月21日

母校消息

最新消息 NEWS

3月15日的泥涌會所，OBHK的探訪與交流活動，洋溢著輕鬆愉快的交流與笑談聲。

當日，OBHK現任校長Nick Cotton攜同將於四月上任的新校長Aaron Funnell親自到訪泥涌，並饋贈了一項極具代表性的禮物——歷代OBHK校長世代相傳的接任棒。我們深感榮幸，這不僅是對我們舊生會的極大尊重，更象徵著我們與母校之間的緊密聯繫，提醒我們時刻緊記並延續OBHK的外展精神。

在此次交流中，校長們表達了對OBAA的關注與支持，並承諾將與我們展開更多互動，共同探討未來的發展空間。新校長Aaron更是邀請OBAA的執行委員會未來定期會面，討論發展機會及新計劃，我們衷心期待未來的合作機會。

特別值得一提的是，OBAA的第一屆主席大師兄Howard以及眾多資深師兄師姐特意抽空參加是日活動，為整個活動增添了更多互動氛圍，也帶來了寶貴的支持與鼓勵。

MAR 2025

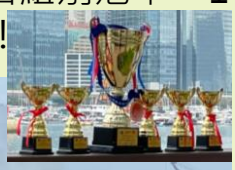
小組通訊

OBAA 香港外展訓練學校同學會 雙月刊

CIG 獨木舟興趣小組

本會奪 第38屆全港獨木舟定向錦標賽暨將軍澳長途賽 團體盃亞軍

由中國香港獨木舟總會舉辦的第38屆全港獨木舟定向錦標賽暨將軍澳長途賽已於2025年3月2日順利舉行。本會會員在多項賽事中取得佳績，共獲4名組別冠軍、1名組別亞軍及2名組別季軍，並取得團體盃亞軍。僅在此恭賀各會員！



第38屆全港獨木舟定向錦標賽	
男子單人先進C組	季軍 黃仲明

將軍澳長途賽	
女子單人公開組(懸浮支架獨木舟)	冠軍 方毅妍
男子單人先進A組(無舵艇)	冠軍 周健彪
男子單人先進B組(有舵艇)	季軍 岑志敏
男子單人先進C組(無舵艇)	冠軍 邱賢康
男子單人先進C組(有舵艇)	冠軍 余展鵬
男子雙人組(有舵艇)	亞軍 陳浩榮 周俊毅

團拜午宴、獨木舟祝捷會頒獎典禮及黃花風鈴木植樹活動

大年初三，本會舉行了團拜午宴、獨木舟祝捷會頒獎典禮及黃花風鈴木植樹活動。會員共度春節佳節，頒發獎項表彰運動員，並栽種黃花風鈴木美化會所。活動展現了會員的團結合作精神，為新一年開啟美好篇章。

Jolly Roger - Radar獨木舟

有善長人翁捐贈五隻Jolly Roger - Radar獨木舟給本會，租艇費用請參照2025收費表內的普通艇隻收費。

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

2025年1月31日(星期五) 初三行大運

在這喜慶的一天，十多位參加者集合，共同延續行大運的傳統。從石門出發，沿著風景優美的馬鞍山海濱長廊前行，一邊欣賞自然美景，一邊迎接新一年帶來的好運。旅途中充滿歡聲笑語，會員在輕鬆的氛圍中拉近彼此的距離，以一場健康愉快的活動開啟新春。行程的終點是泥涌會所，大家在此享用團拜聚餐。

2025年3月1日(星期六) 再上大刀刃

2025年3月1日星期六，我們完成了大刀刃遠足活動。相比去年，今年的天氣十分理想，我們用約4小時完成了全程9公里。沿途風景優美，大家互相鼓勵，氣氛非常愉快。Henry說的「年年大刀刃，身體好堅韌！」令人印象深刻。這句話成為我們活動的座右銘，激勵大家以堅韌的精神完成挑戰。

明年，我們計劃逆向行走，由粉嶺站出發，至嘉道理農場作終點，並希望趕及下午4點前享用下午茶。期待明年的挑戰能更精彩、更富有趣味！

4月份今年最後一個4星路線

日期: 2025年 4月5日(星期六)　　集合時間/地點: 0930 北潭涌小賣部等
路線: 北潭涌，太墩317，雷打石379，畫眉山391，石屋山481，嶂上，岩頭山452，牛耳石山425，北潭石脊，榕北走廊，鯽魚湖收工
長度(公里): 約12km　　估計需時: 4至5小時　　難度 ★★★★
歡迎報名: https://chat.whatsapp.com/CB4Mqkwbmt8JIIUMvsvwi8

SAG 風帆活動小組

一級及二級帆船課程

香港外展訓練學校同學會主辦

課程：
中國香港帆船運動總會
一級及二級帆船課程

日期：4月 共五天

費用：
會員　$1962
副會員$2216
非會員$2471
證書費另計

資歷：
能穿著衣服游泳最少五十米

地點：
馬鞍山泥涌
香港外展訓練學校同學會
戶外活動中心

若因人數不足或其他原因，同學會有權取消活動。

報名Whatsapp 98863188

SSG 社會服務小組

「被看見的45」照顧者展覽暨運動體驗

2025年1月18日（星期六），本會派出六位義工，包括白建邦、邵葆琪、林瑋峻、周健彪、方毅妍及莊國維，參與由香港基督教服務處滙愛家長資源中心舉辦的義工服務活動。該活動於觀塘海濱道90號發現號3號場地進行，主題為「被看見的45」照顧者展覽暨運動體驗。

當日，六位義工分成兩組，負責兩個攤位活動：「獨木舟艇機體驗」及「反應燈遊戲」。這些活動不僅吸引參加者踴躍參與，也為照顧者提供了一個舒緩壓力的機會。活動中，義工們以熱情的服務態度和專業的指導，讓參加者都享受了一段充滿趣味與互動的時光。

感謝所有義工的努力和支持，讓本次活動得以順利進行並取得圓滿成功。

伸展運動體驗分享會

於2025年，由Joyce Kwok主導的「伸展運動體驗分享會」為參加者提供了一系列針對不同部位的專業伸展運動課程。課程分為四節，涵蓋了舒緩頭、肩、頸、背，至腿部和髖部的伸展運動，專門為划艇、跑步等各運動愛好者以及日常需放鬆身體的朋友設計。

每堂課的內容不僅包括實際動作的指導，還深入介紹了肌肉功能及禁忌。特別是針對核心肌群如髂腰肌、梨狀肌的專業講解與實操，讓學員了解如何正確保養肢體，避免傷害並提升靈活度。

此外，Joyce也指出，過度拉筋並非提升靈活度的正確方法，應注重伸展關節周邊的肌肉以加強穩定與平衡，這一理念受到了學員的廣泛認同。

整個活動中，參加者包括Simon Kwong、Ted、Sunny Ho、佳、Mario、Michelle Law和Bonnie Cheung等學員。他們不僅在體驗中學到新知識，還增進了彼此的交流與友誼。

這次活動對於提升學員的健康意識和運動知識具有重要意義，並激發了參加者對伸展運動的持續興趣。

相中：Simon Kwong、Sunny、Mario、佳

會所事務

最新消息 NEWS

2025年3月8日，泥涌舉行了一次成功的除草翻土活動，感謝主席Phillis Fong、新力軍Shek Kwai Fong、Amy Lin、MP Chow（培哥）、KL Ho（龍哥）、Lam Wai Tsun、MH Chow（家姐）及Henry Tsui等人的積極參與。同時，也感謝香港園藝學會（HKGS）四位成員：Gayle Gill、James Campbell、David Ho和Alison Liu的熱心支持。

大家通力合作，投入到除草、翻土等環保工作中，為改善生態環境作出了實質貢獻。這次活動不僅加強了會友之間的聯繫，也展現了集體力量對環境保護的重要性。再次感謝每一位參與者的努力和付出。

1 Alison Liu, Amy Lin, James Campbell, David Ho, Gayle Gill, Phillis Fong, Henry Tsui

2025年3月16日，李寶椿聯合國際書院的師生與職業潛水員借用OBAA的入口進入海星灣，進行吐露港水質探測研究。

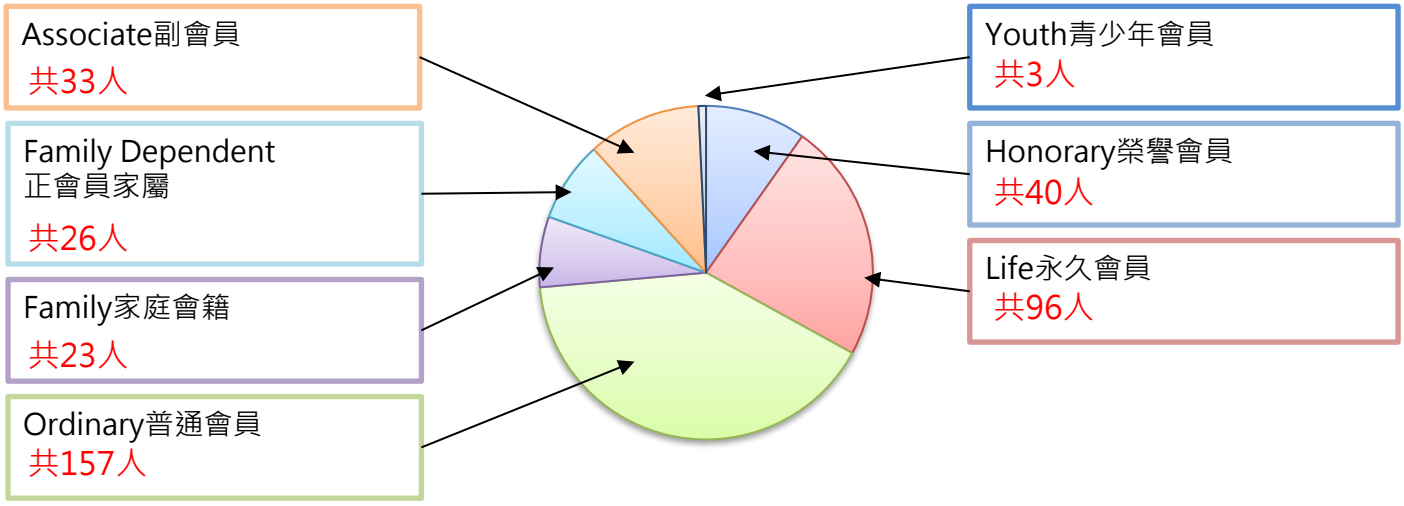
這項研究由李寶椿聯合國際書院主辦，並與香港大學、大自然保護協會以及香港海草修復協會共同開展，旨在探討在吐露港養殖的蠔殼如何淨化海水以改善環境。OBAA一直積極支持社區活動，對於這項有意義的環保計劃，我們也全力支持，為吐露港的環境改善貢獻一份力量。

下個月4月13日，李寶椿聯合國際書院團隊將進行第二次潛水探測。屆時，請在海星灣近岸練習的會員艇友注意避開浮標，並保持小心。感謝大家的關注。

會員事務

會員類別	2025會員人數 (截至1月31日)	2025會員人數 (截至3月22日)	人數增減
Honorary榮譽會員 (其中26位同時是永久會員)	40	40	0
Life永久會員	95	96	1
Ordinary普通會員	157	157	0
Family家庭會籍 Dependent正會員家屬	23 26	23 26	0
Associate副會員	33	33	0
Youth/student青少年/學生會員	3	3	0
Total 總人數	**377**	**377**	**0**

2025年3月OBAA 會員類別分析



入會 / 重新入會申請，需先填妥申請表，申請表可在本會網頁obaahk.org 之下載區 下載。填妥及貼上相片後，請電郵至members@obaahk.org。經會員事務經理呈交執行委員會審批。經通知後才付會員年費。可透過下列方法繳付入會 / 續會費：

1. 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**" 。
2. 請在付款証明寫上姓名及會員類別，再次電郵至members@obaahk.org會員事務小組。

會員事務小組Membership & Promotion Group 經理 Simon Ip 葉登平 members@obaahk.org

會員離世消息 In Memoriam

懷念 50 多年來
與這位外剛內
柔，至情至性，
熱摯真誠的好友
共渡的美好時光.
—Hazel

祝願他
"所求皆如願，
所行皆坦途"
一路走好，安登極樂，
也向遺孀會員 Peggy 及
家人致意，望節哀
保重. —Hazel

外展第七期畢業同學資深元老會員
韓浩山
痛於 2025 年 2 月 12 日
因病辭世

Frankie Fung
韓兄,RIP,一路好走.
10:42 AM

王嘉池
RIP 🙏
10:44 AM

Andrew Leung
一路好走！

Maya Chiu
RIP
10:59 AM

Luk Ming
懷念韓兄爽直義氣的性格。
願他一路走好，早登極樂
🪷🪷
請Peggy和家人節哀順變，
保重為要🌲🌲
11:02 AM

Raymond Lam
RIP
11:02 AM

John Woo
May he be Rest in Peace.
My condolences to his family.
10:24 A

~ 何景亮 De...
RIP 🙏
10:24 AM

~ Ming
RIP
10:24 AM

~ Eric Pun
RIP 🙏
10:27 AM

~ +852 9772...
RIP
10:28 AM

Raymond Shek
RIP
10:28 AM

~ Kin +8
RIP 🙏

~ Lorin
Rip

Dominic Lam
RIP
11:26 AM

Theresa Fung
8:04 AM

韓浩山是一個識了五十餘年的朋友。 在參加OBAA前已在女青土風舞活動中見過外型瀟灑的他。我和John於1975年移民前在不少外展活動中與他共聚。他更獨自赴加探望我們，韓浩山的名字永遠存在我和John的友誼字典中。
他的一生無憾，年輕時堅毅灑脫，家庭美滿，與賢妻Peggy育有兒子韓璞，女兒韓璐皆有出色的成就。

OBA 格言: To strive，To serve & not to yield。 他完成了。他人生的賽跑也完成了，保留尊嚴離去。

Peggy在他臨終時一直相伴，說他剛見完兒女，以及OBAA的黎佩娟和張志強好友，安祥帶著微笑地離去。告訴我們他此生已經無憾，作為他逾五十年的老友可以釋懷，但願也可以如他一般瀟灑地告別。
我和John 會在遙遠的他方為他祈禱 🙏🙏 ，希望他早往天國。
Edited 7:55 AM

~ sophie ch...
My deepest condolences
👧👧👧
10:50 AM

+852
RIP 🙏
10:51 AM

~ .
RIP
10:53 AM

Andrew Leung
RIP
10:54 AM

~ She Chi...
RIP 🙏

~ Kun +852
RIP 🙏

+852 681
🙏

~ Evergreen
安息

~ dipa
RIP 🙏
11:08

史Sir Yau Stephen
RIP
11:10 AM

~ Anthony C... +852
RIP

~ Teresa陳... +852
Rip

From John
猶憶當年拼酒醉，但傷今日送君歸。
3:20 PM

~ Christin... +1
RIP

Kenny Chum
RIP 🙏🙏

Karen Shek
RIP 🙏🙏🙏

Raymond Shek
RIP
10:28 AM

Cecelia Liu
RIP
10:38 AM

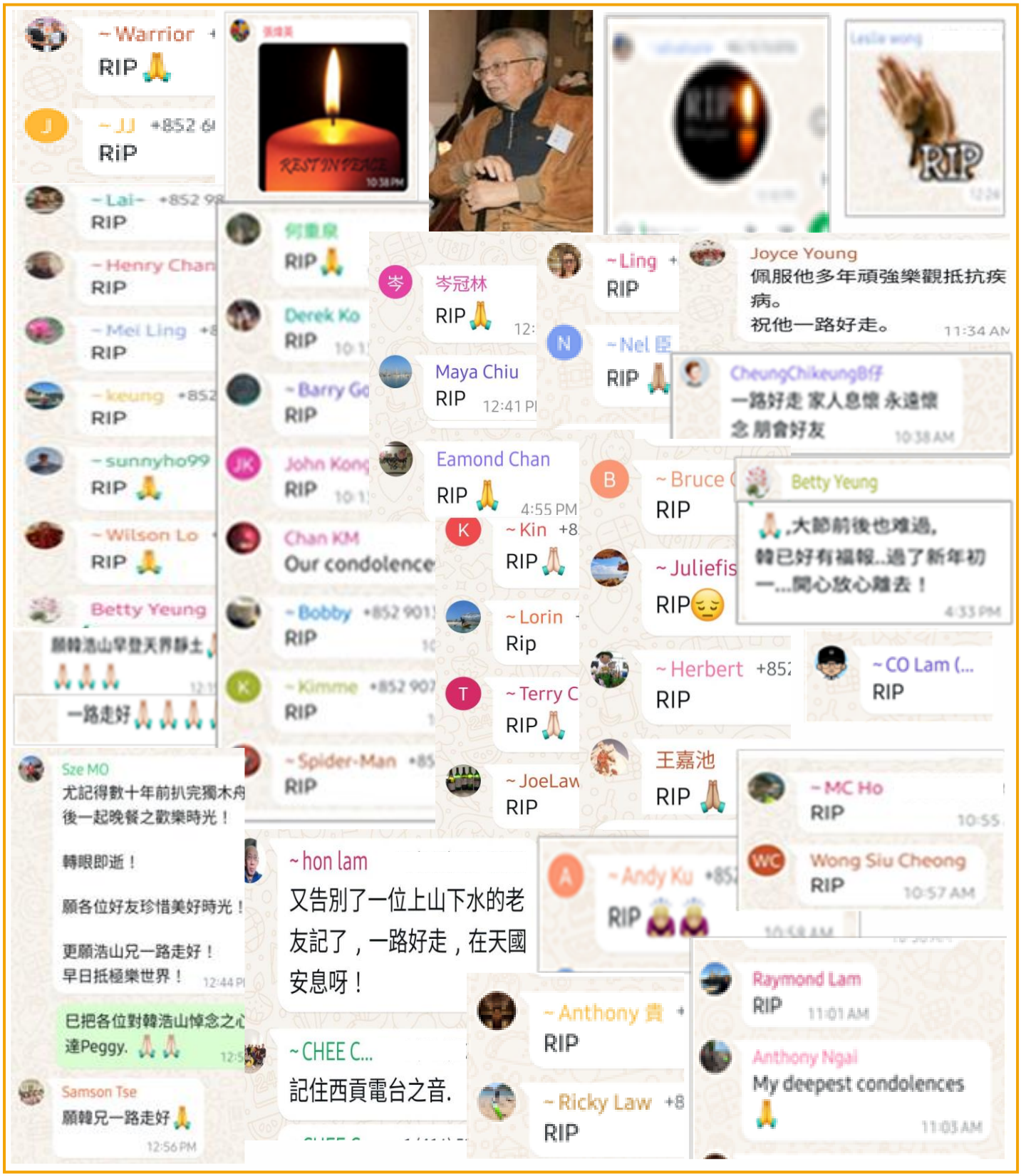
~ She Chi... +1
RIP 🙏

Li Chun Kwok
RIP 🙏
3:56 PM

Francis LaiPK
見到他眼望着我，面有笑容，甚激動。
大節是忌，正月十五逝去，冥冥中早有安排。韓浩山有精明賢內助好家庭，一生得福份，我們替他安慰！
🪷🪷🙏🪷🪷
4:30 PM

會員天地

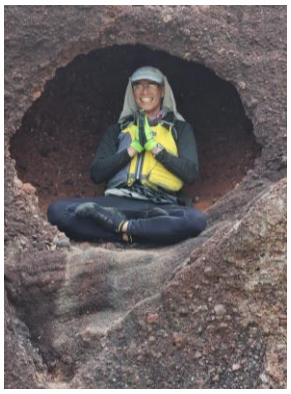
會員離世消息 In Memoriam

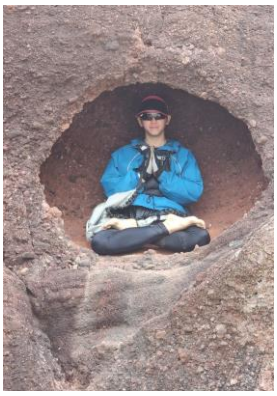


會員天地

開心分享 HAPPY SHARE

赤洲尋龍之旅 – 相片分享





鳴謝：

Phyllis Fong、Shirley Nau、Peter Cheung、Rick Au、Simon Ip、Jim Kin Chuen、Chan Hong Ki、Wong Yun Wo、Dorothy Yeung、Hugh Chick、Casey Lee、Henry Tsui、Hazel Tsui、Joyce Kwok、Moon Ng、Sunny Ho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。