SEP 2024

OBAA

OUTWARD BOUND (ALUMNI) ASSOCIATION

Bi-monthly Newsletter

香港外展訓練學校同學會

雙月刊

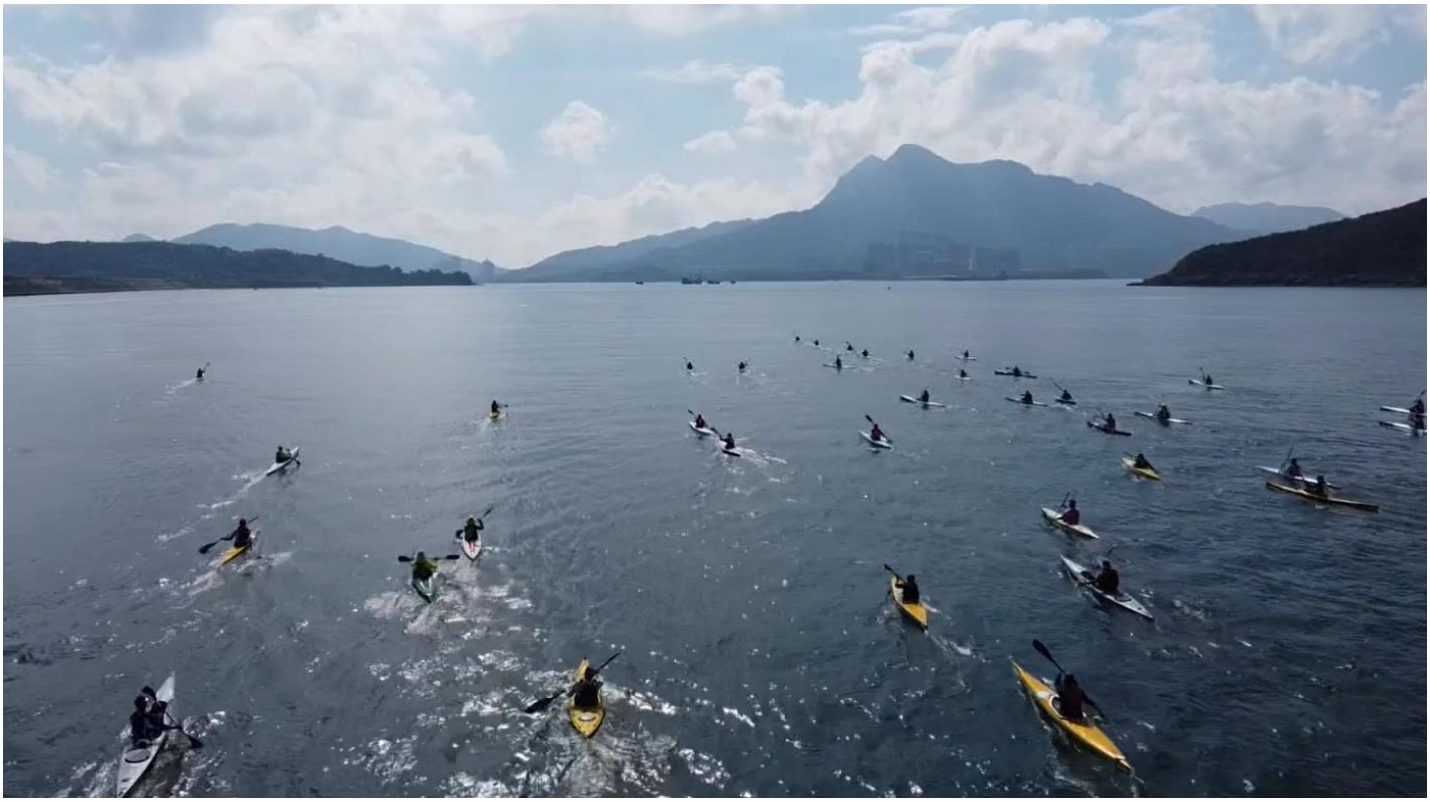
專題 FEATURE

目錄 TABLE OF CONTENTS

P. 2	今期專題 Feature
P. 3	主席的話 Message from Chairman
P. 4	執委介紹 ExCo Introduction
P. 5	本會通告 News & Notices
P. 6	母校消息 News from OBHK
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	會員天地Member’s World

今期專題

第49屆吐露港獨木舟大賽 49th Tolo Harbour Canoe Race



第49屆吐露港獨木舟大賽將於10月27日（星期日）於大美督水上活動中心舉行。

本屆賽事有20公里及31公里兩條路線，設有無舵艇組、有舵艇組及海洋獨木舟組，再設分齡組別、個人組別及雙人組別。

期待透過公開獨木舟比賽，彰顯本會服務人羣，自強不息的宗旨。

賽事資訊下載

主席的話

各位會員同學，大家好！

新一屆的執行委員會已經投入會務兩個多月。由於新舊成員各半，各興趣小組：SAG、MIG及CIG繼續按照一貫模式穩定運作。各小組主席及其委員會默默耕耘，持續推進各項活動及課程的發展。

在此，我要特別感謝所有熱心會員的支持，使執行委員會能夠逐步嘗試新的舉措。例如，SSG「社會服務小組」今年邁出了更大的步伐，與多個社福團體合作，致力於推動義務服務。在7月、8月及10月期間，我們向社福機構提供了三次服務，累計服務對象約60人次，參與服務的會員教練及義工超過20人。展望未來幾個月，我們將陸續推出多樣的義務服務計劃：11月起約30名會員將參與全運會的義工活動；我們還計劃推出獨木舟淨灘活動、義工人員培訓講座及更多類型的社會服務。

非常感謝每位參與義工計劃的會員，透過這些社會服務，我們得以真正實踐OBAA自強不息、服務人群的精神。

此外，為了增進會員之間的交流與溝通，讓生活更加豐富多彩，OIG「悠然樂小組」也作出了新的嘗試，先後組織了如「郵票說故事」及「海星灣生態遊」等多樣的興趣活動。衷心希望會員們能積極反饋意見，與我們分享活動後的感受。

最後，我非常高興地與大家分享，我於九月參加了OBHK第58屆AGM。在這次會議中，我與母校的各位負責人進行了深入的交流。母校的活動負責人Dilys多次感謝OBAA的會員團隊，對我們在籌款活動中的積極參與表示衷心的感激。希望在來年，我們能與OBHK有更多的交流及更緊密的合作關係。

外展訓練學校同學會
主席方毅妍
2024年10月14日

由左至右Pakki Chan (Head of External Affairs, OBHK), Dilys Liu (Head of Community Events, OBHK), Phyllis Fong, Nick Cotton (Executive Director, OBHK), Henry Tsui

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	**Jim** Kin Chuen	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

Clubhouse Manager
Jim Kin Chuen

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

本會通告

最新消息 NEWS

第49屆吐露港獨木舟大賽將於10月27日星期日於大美督水上活動中心舉行。現邀請各會員於比賽當日擔當義工，協助舉行賽事。欲一起參與當天賽事的義務工作，請透過連結加入群組，以便溝通聯絡。歡迎各新舊會員及朋友參與，謝謝大家支持！

加入義工群組

會所正常開放時間：
開門：早上9時
水上活動上水：下午4時半或以前
關門：下午5時半。

非正常開放時間進入會所，需24小時前向DO申請。如有任何要事請WhatsApp DO手機：5932 1492

請「自己垃圾、自己帶走」👍
入會請填寫Google Form

Google Form連結

第49屆吐露港獨木舟大賽·燒烤晚會

由OBAA籌辦，康樂及文化事務署贊助，中國香港獨木舟總會協辦的第49屆吐露港獨木舟大賽於 10月27日(星期日)在大美督水上活動中心舉行。

為答謝參賽會員的積極參與、義工們的付出與辛勞，賽事籌委會誠邀OBAA參賽會員、義工及所有會員參與當天下午5:00在泥涌舉行的燒烤答謝宴。

希望大家一同出席，共話當天賽事難忘時刻，為今屆賽事留下佳話，迎接來年第50屆盛事！

如有任何問題，請聯絡
Bonnie Ching 9231 8821

第49屆THCR 賽事籌委會

參加燒烤晚會群組連結

最新消息 NEWS

特別活動!

OBHK往灣洲營地開幕禮-兩日一夜獨木舟宿營之旅

OBHK往灣洲營地開幕禮僅定於11月8日（星期五)歡迎OBAA 會員出席參與!

開幕禮獨木舟旅程大概行程如下：
日期：11月8日- 9 日（星期五、六）

11月8日
去程：約16公里獨木舟旅程
出發時間：09:30
預算到達往灣洲營地：12:30
往灣洲開幕典禮：14:30-16:30
晚膳時間：18:30（自備或一齊野餐燒烤，再商議）晚上宿營於OBHK 往灣洲營舍（由於未完全裝修好，只可提供兩間房間，參加者需自備睡袋「打地舖」；營地洗手間只有冷水供應沖身；有電源提供，可自帶小熱水壺沖熱飲）

11月9日
回程：約26公里獨木舟旅程（暢遊印洲塘）
出發時間：09:00
午餐：午膳於吉澳餐廳
回程時間：13:00
預計返回OBAA時間：18:00

加入群組報名

**名額20人，先到先得。
有興趣參與的會員可加入WhatsApp群組報名。
是次活動所有艇租全免，歡迎會員使用雙人艇。如需要使用surfski，請自行在V7群組內預訂。

CIG 獨木舟興趣小組

本會奪 西貢青少年獨木舟短途大賽2024 (5公里組) 團體盃季軍

西貢青少年獨木舟短途大賽2024於9月22日舉行。本會會員在5公里賽事中取得佳績，共獲兩名組別冠軍及兩名組別亞軍、並取得團體盃季軍。僅在此恭賀各會員！

男子公開組 (18 歲或以上) 海洋獨木舟 (自備艇-膠艇)	亞軍 林瑋峻
男子公開組 (18 歲或以上) 無舵艇 (大會艇-膠艇)	冠軍 楊諾禮
男子公開組 (18 歲或以上) 海洋獨木舟 (自備艇-任何款式海洋艇)	冠軍 楊諾禮
男子公開組 (18 歲或以上) 無舵艇(大會艇-雙人組)	亞軍 林瑋峻/莊國維
團體盃	季軍

MIG 攀山興趣小組

MIG行山活動

以下是未來三個月的行山活動安排🙏歡迎大家預時間報名出席

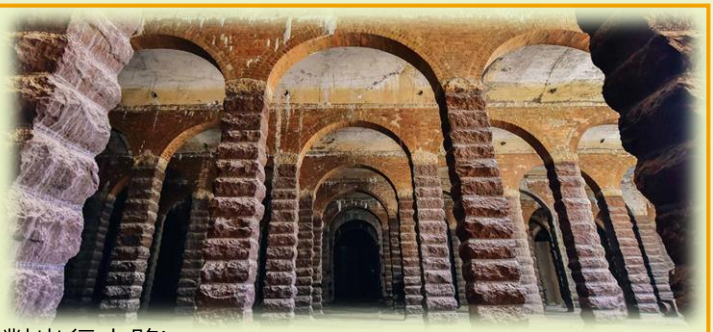
- 10月26日(星期六)(農歷九月廿四)傳統曆法霜降後天氣會涼快一些😅行山活動可以開始了🥰
- 11月1-3日(星期五-日)MIG周年遠行3日2夜深圳鯤鵬徑⭐或⭐⭐(分組活動，仍有少量名額)
- 12月7日(星期六) 西霸>白腊⭐⭐⭐(約10公里)

MIG 急需徵求

- 徵求相熟可信的運動攀登石場/climb border承建商，評估泥涌會所重建石牆/climb border的可能性。重燃12年前的老友鬼鬼攀登活動。🧗♀

請WhatsApp聯絡90561674 Rick Au

參觀前深水埗配水庫導賞團



日期：2024年10月24日(星期四)

名額：25人

導賞時間：下午2:00 - 3:30

集合時間：下午1:45

集合及解散地點：巴域街 (近聖方濟各英文小學對出行人路) 。

集合地點交通指引：港鐵石硤尾站A出口步行到聖方濟各英文小學約10分鐘路程。

路線：水務署安排領隊在集合點帶領參加者到「前深水埗配水庫」參觀和講解水庫歷史和建築特色，步行梯級路程需要一定的體力，上山路程約15分鐘，各人應衡量個人體力和沿途互相照顧。

估計需時： 2小時

個人裝備：手機用的耳筒(方便聆聽講解)、750ml清水和寶礦力各1支行山杖、手套、護膝、防曬衣物雨具/輕便風褸

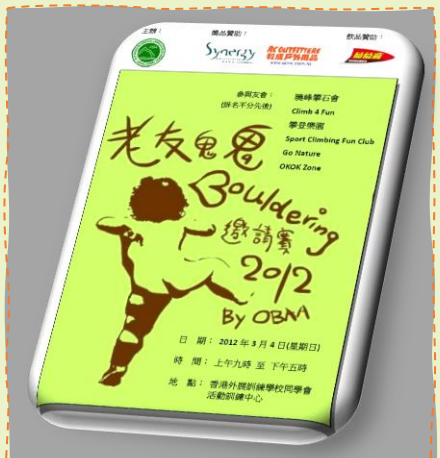
補給：沒有

難度 ★★☆☆☆

歡迎盡快報名😄出發前2星期要回覆水務處確實人數

報名連結

參考資料



12年前的歷史回憶

SAG 風帆活動小組

Issue date ： Sept 2024
香港外展訓練學校同學會主辦

課程：
香港帆船運動總會
一級及二級帆船課程

日期：10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

歡迎非會員參加

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

8月10日（星期六）
獨木舟親子同樂日
服務對象來自 香港基督教服務處 匯愛家長資源中心（觀塘）

參加人數為10位小朋友及其家長，大約09:30參加者到達會所，教練簡介活動及場地設施，並安排參加者更衣及取助浮衣，同時工作人員準備所需艇隻。教練簡介安全守則及教授基本槳法、隨即協助參加者上艇，在近岸活動。參加者以家庭為單位用一隻雙人艇，小朋友在前座，家長在後座，互相合作划艇，很快大家都能夠掌握到向前划行的技巧。接着是轉彎調整方向，幾艘船泊艇排休息。

大約1230安排上岸及午餐，岸上工作人員亦已經準備好豐富午餐，讓參加者舒適進食。午餐過後繼續到海星灣進行近岸活動、玩水上集體遊戲，及試玩各種不同類型的獨木舟。大約16:00遊戲完畢上岸、進行簡單梳洗。工作人員協助善後，16:45 齊集在禮堂進行活動總結及解散。

活動完畢，參加者都盡興而返。大家對活動都非常滿意，亦表示非常喜歡本會提供的服務。當日活動圓滿進行，有賴各義工頂力協助。本會鳴謝當日義工團隊，協助活動進行，包括王潤和教練、周健彪教練、謝尚頤教練、莊國維、鈕曉茵、楊諾禮、李曉琳、林瑋峻、Lorin和Zoey。

OIG 悠然樂小組

9月7日「郵票說故事」

OIG為大家組織了一個難得的郵票導賞遊，這是一個非常適合會員與家人朋友一起參與的休閑活動。受颱風影響，原本計劃參觀郵局內部機械人分派信件設施的部份臨時取消了，期待下次再作安排。

9月1日 迎新日及海星灣生態遊

上半場迎新日由Dorothy和祺哥負責講解，讓新加入的會員了解會所日常運作。

下半場由Sherry負責生態導賞，讓會員欣賞泥涌周邊的海岸之美和探索其生態多樣性，以及認識潮間帶的常見生物，並了解人類活動對海岸的影響。由OBAA會所徒步至海星灣，在灘上漫步考察，沿途學習海岸生態知識，包括認識海岸生境，如紅樹林、岩岸和泥灘。觀察水退時露面各種海岸生物，如小螺、小蟹、寄居蟹和藤壺，及發掘生物的有趣行為。

會所事務

恆常工作日 REGULAR WORKING DAY

進入雨季，青苔生長迅速。工作隊主要集中使用高壓水炮大面積清除人工地台、球場及主要行動路線上的青苔，以減低滑跌的危險。早前颱風摩羯來襲，幸得一眾熱心會員協助，入涌繫好艇隻，緊閉門窗，並在颱風過後幫忙清理去水渠和散落一地的樹枝樹葉，使會所保持整潔。

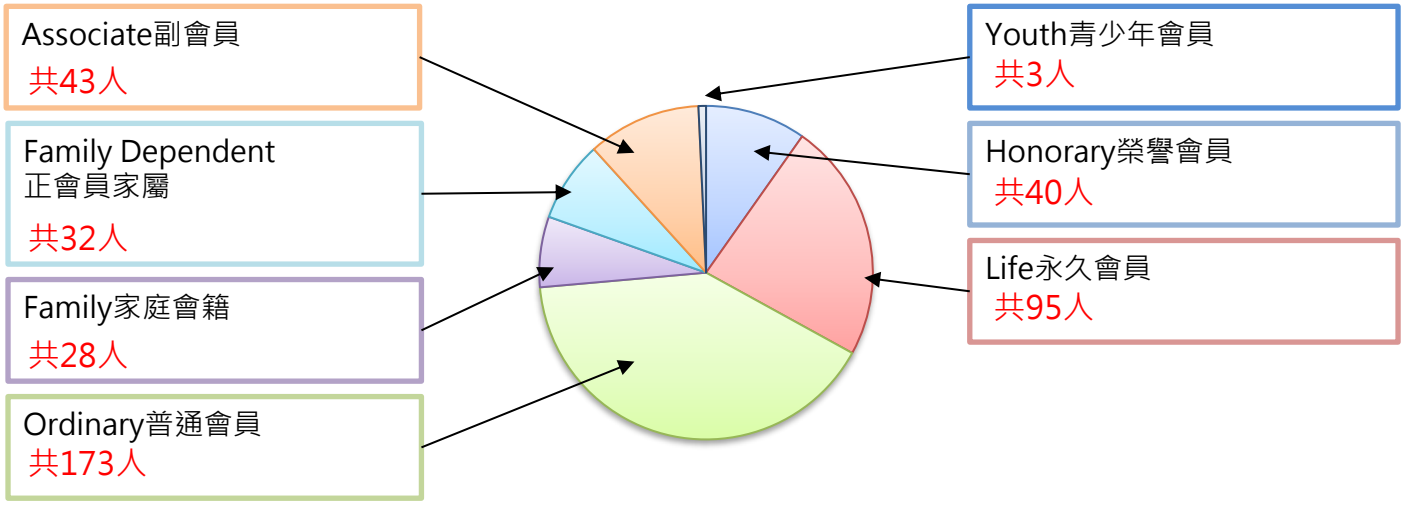
讓我們齊來展現外展精神，服務人群，自強不息！

會所管理小組Club House Management 經理 詹健銓 clubhouse@obaahk.org

會員事務

會員類別	2024會員人數 (截至7月25日)	2024會員人數 (截至9月25日)	人數增減
Honorary榮譽會員	40	40	0
Life永久會員	95	95	0
Ordinary普通會員	166	173	+7
Family家庭會籍 Dependent正會員家屬	28 32	28 32	0 0
Associate副會員	45	43	-2
Youth/student青少年/學生會員	3	3	0
Total 總人數	**409**	**414**	**+5**

2024年9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：

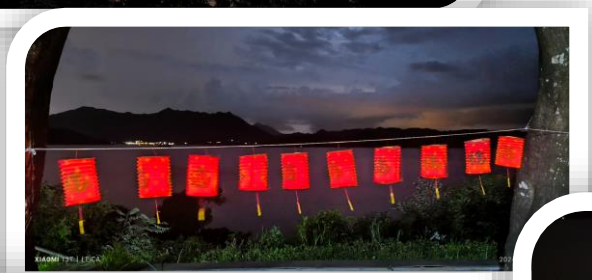
1. 真接存入或在櫃員機轉帳至OBAA 的滙豐銀行帳号**004-083-253864-001**，户名" **The Outward Bound (Alumni) Association of Hong Kong Limited**" 或 "**The OB(A)A of HK Ltd**" 。
2. 請在付款証明寫上姓名及會員類別，再次電郵至members@obaahk.org會員事務小組。

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

會員天地

開心分享 HAPPY SHARE

中秋佳節，會員於會所內聚餐賞月☕🍷🍽️🌕



鳴謝：
Phyllis Fong、Sam So、Shirley Nau、Peter Cheung、Rick Au、Simon Ip、Jim Kin Chuen、Chan Hong Ki、Wong Yun Wo、Dorothy Yeung、Hugh Chick、Henry Tsui、Stephen Yau、 Moon Ng、Joyce Kwok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。