



aH-CIA-vaU

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

行
跑
攀
爬
樂
無
窮

東
南
西
北
海
陸
空

自強不息

外展同學會執行委員會
恭祝大家

鼠年如意，再登高峰



目錄 Table of Contents

對聯提供：Virgo Liu

封面專題：執行委員會向會友拜年

- P. 2 2019-20 執行委員會名單 2019-20ExCo Office-bearers /本會盛事 Major OBAA Event
- P. 3 執行委員會向會友拜年/ Lunar New Year Greeting from OBAA Ex.Co
- P. 4 母校消息 News from OBHK – 慶祝 50 周年 50Anniversary celebration
- P. 5 風帆活動小組 Sailing Activities Group
- P. 6 攀山興趣小組 Mountaineering Interest Group
- P. 7-8 社會服務小組 Social Services Group /悠然樂小組 Sports Interest Group
- P. 9 獨木舟興趣小組 Canoe Interest Group
- P. 10-11 會所管理 Club House Management
- P. 11 -12 人力資源小組 Human Resources Group
- P. 13 會員參賽戰績 Members' achievements in competitions

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	馬健強 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

初三行大運暨會所新春團拜

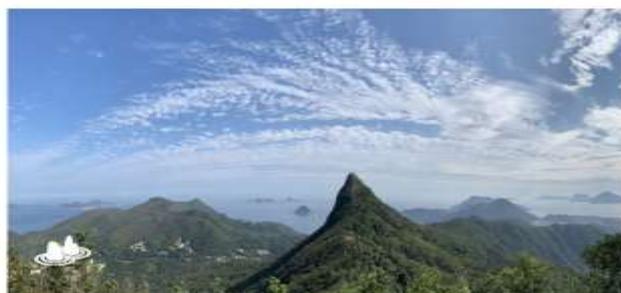
一年一度，各會員聚首一堂的初三行大運又來了。今年 MIG 聯同人力資源小組舉辦是次活動，上午在西貢行山，中午到達泥涌會所，繼而在會所新春團拜兼午膳，由本會神秘大厨為大家安排應節食品！

日期： 1月27日年初三（星期一公眾假期）

集合時間： 09:30

集合地點： 西貢水浪窩巴士站
（可在西貢 / 恒安巴士總站乘 99 號巴士
或在西貢巴士總站 / 沙田市中心乘 299X
巴士，「水浪窩」站下車）

午餐費用： 每位約 HK\$50 元（多除少補）



大運行程： 水浪窩 > 觀星台 > 企嶺下老圍 > 企嶺下新圍 > 西徑村 > 瓦窩頭 > 泥涌

由水浪窩行至泥涌會所，約兩個半小時(6.4公里)。沿途有仿古天文觀測台及短途樹徑，沿車路下走至企嶺下老圍，可依企嶺下海(三嗎灣)旁的小徑而行，並可一到石堤。景觀不俗，行程輕鬆，適宜一家大細，老幼皆宜。



回程： 團拜於約下午四時結束。如有需要，由專人指示乘公車到地鐵站。

報名/查詢： Equeen Leung mig@obaahk.org

Dominic Lam members@obaahk.org 或 Whatsapp HR 專線 67584699

歡迎會員及親友參加！ 如只參加行大運或會所團拜亦可。請在報名時提出。



2019 至 2020 年度外展訓練學校同學會執行委員
向大家拜年



SAG
主席
倪家昇
Anthony

齊家治
四海昇平

SIG
主席
邱賢康
Stephen

賢良方正
福壽康寧

秘書
郭燕薇
Joyce

燕躍鵲
薔薇吐艷

財政
梁鴻麟
Allan

鴻圖大展
麟趾呈祥

CIG
主席
葉登平
Simon

登峰造極
平步青雲

副主席
馬健強

莊身壯
敬自強

SSG
主席
郭進樂
Danny

加官進爵
安居樂業

會所
經理
黃兆昌

豐年吉兆
五世其昌

編輯
徐皓心
Hazel

皓月千里
心想事成

人力
資源
林健明
Dominic

健步如飛
明察秋毫

主席
徐漢亮
Henry

福滿漢華
高風亮節

MIG
主席
梁綺君
Equeen

綺年玉貌
君臨天下

本會正着手編纂 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 documentary on the contribution to Hong Kong of the late Sir David Akers-Jones, our Hon Advisor.

OBHK Celebrating 50 Years!!!

香港外展訓練學校慶祝建校 50 周年活動如下。請各位同學先記下這些項目和日期。如有新資料、將會透過不同渠道通知大家。



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 **21 March**.

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 3 月 21 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。

The form is titled 'OUTWARD BOUND HONG KONG' and 'OBHK's 50th Anniversary Gala Evening'. It includes a 'Reply Form' section with checkboxes for 'Enduring Table (12 guests per table)' and 'Enduring Ticket at \$1800.00 per seat'. There are also fields for 'Sponsoring parties' with 'Price' and 'Quantity' columns. At the bottom, there are fields for 'Name', 'Position', 'Company', 'Address', 'Contact person', and 'Email'.

Contact : Henry chairman@obaahk.org

風帆同樂日

12月8日舉行風帆同樂日。當日吹東風約有三至四級，適合風帆活動。參加者有 John SIN, Anthony NGAI, Jacky Fu 及 Gordon LIU 等。

各人都練習順風轉向及逆風轉向等，以及翻船後扶正的技術。由於逆風的關係，回程時亦特別困難，但都一一完成。尤其是 Jacky Fu，在風大翻船後，努力扶正帆船 -- 盡顯自強不息的本色。



Well Done!
Jacky Fu!



SAG 艇倉工作日



12月15日下午 SAG 的 John SIN 和 Anthony, 會同徐偉明, 培哥, 黃經理, 及 Dominic, 進行艇倉維修工程: 將凹陷的地面修平。各人將英泥, 沙, 水, 等混和後, 用鐵鏟將英泥平整了艇倉門前的地面。工程後的滿足感難以言喻! 而 11 月初艇倉的電燈改善工程, 亦由何文權獨力完成。

為慰勞一下工作人員, 小組會員在 12 月 28 日在會所燒烤, 大家盡興而歸。



[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)		



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

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. 由公開賽長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)

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

初三行大運

1月27 星期一農曆年初三由西貢水浪窩步行到泥涌會所參加新春團拜。

(詳情見 P. 2) 請盡快向 Equeen 報名參加吧! mig@obaahk.org 或

Whatsapp HR 熱線 67584699



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

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，包括截肢和視障人士 20 人，截肢協會義工及嘉賓 22 人，本會義工 9 人。

早上單車隊先從火炭出發至大埔再轉回城門河。上午十點半於雙子橋舉行起步禮，然後騎車直達本會泥涌會所。中午至下午 3 點半燒烤午餐及參觀營地。



這活動非常有意義：對於截肢視障人士單車隊來說，要同時舉辦踩單車及燒烤活動是有極大難度的。他們的義工一直都要伴隨截肢和視

隊員，所以不能分身做其他事情。除了要找適合的燒烤場地，還要有足夠燒烤爐及衛生設備，更要運送大量食物、飲品、餐具、燒烤用品和柴炭。本會是項社會服務正為他們解決了所有問題，除了提供環境優美的營地及燒烤設施，並為他們準備好所有食物，提供飲品、餐具、燒烤用品和柴炭。

這一切的工作，有賴本會以下的義工完成：



Allan 梁鴻麟，Anthony 倪家昇，何家龍，Dominic 林健明，劉銘波，Winnie 林美蓮，May 黃彩媚，Jacky 傅美蓮，Ronnie 吳建瑜，Danny 郭進樂。



今次活動得到截肢協會主席翟文鳳及其單車隊隊長張振華和所有參加者高度讚賞。除了踩單車和美味的燒烤，大家都非常喜歡本會優美營地和海景。我們亦詳細介紹了本會營地的各處設施。





最後一提：這廿位截肢和視障人士非常正面積極面對人生和各項挑戰。他們都能跑步、踏單車、行山、扒龍舟...，值得我們欣賞、敬佩和學習。

他們的自強不息，正正是本會的宗旨。

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

悠然樂小組 Sports Interest Group

悠然樂小組一眾 OBA (Old But Active) 足球組元老藉團年飯局歡聚一堂。不携家眷，高談闊論，暢所欲言。把盞談往績，煮酒話當年。觥籌交錯，不醉無歸。

祝願大家松柏長青，友誼永固，繼續秉承外展精神，發光發熱，自強不息。



趁著這個溫暖的冬天，CIG 組員們都無需停下來，繼續操練。

由戴麟趾基金贊助購買的八隻海洋獨木舟，甚受歡迎。除已開辦了兩個訓練班，讓 14 位組員考獲初級海洋獨木舟證書外。亦不時有組員用這些海洋舟，在吐露港來回穿梭，更有衝出吐露港，到赤門海峽試浪。令這些艇的使用率相當高。仍有很多組員輪候學習扒海洋獨木舟。



海洋舟訓練班

在此，要多謝程哥為每隻海洋獨木舟設計及製造了專用車仔，讓這些艇更好地安放在艇艙內，組員可以方便地搬運。



組員在這個冬天都馬不停蹄，參與各項訓練班。一個星期天，既有海洋獨木舟訓練班，亦有初級賽艇訓練同時舉行，再加上十多位組員回來練習令會所增添了夏日炎炎的景象！

聖誕節約十位組員，參加了印洲塘兩日一夜的旅程，途中亦到荔枝窩，參加由組員趙雅然，參與名為「土磚絮語」的展覽。大家在荔枝窩這個香港保存得最好的客家村，品嚐客家美食，還學習編織色彩繽紛的客家花帶。



扒艇去荔枝窩看展覽，左後是趙雅



兩日一夜舟宿晚餐



三桠村長途旅程，回程時特別到往灣洲外展訓練學校拍

一月中，又舉辦了一次 40 公里的長途旅程，早上扒了兩小時半到三桠村，又花了兩小時半午餐。實在太美味，又添食豆花、甜品，才會花這麼長時間。再扒兩小時半回會所。雖然幾乎全程逆水，大家都能高速完成整個旅程，在入黑前，回到會所。



戴着聖誕帽，夜遊印洲塘

1月12日，會所宿舍樓上發現有濕衣物，把地弄濕了！這不愛護會所的行為被公開後，引來會友不滿，紛紛發言告誡，希望會所用者合作，保持會所清潔！

請不要把滴緊水的濕衫濕褲在樓上的女更衣室內晾！地下全濕了！



自己垃圾自己帶走!!

我也見到有衣物 / 救生衣 / 鞋放入 sink 盤裏，也有濕的救生衣放在更衣室外走廊。。。。



其實係每一個人，每一個小組，每一個團體，每一個帶人入會參與活動的負責人，又或者每一個小組教練都要提醒佢帶的組員一齊去做。

要提醒帶活動的負責人，應知活動前安全，活動後負責人要齊齊清理帶來自己物件及垃圾，還要帶離會所範圍！

大家都要愛惜營地和公物，亦要注重公德！

若你是教練的話，當天訓練散band前，請分配工作給學員，例如：救生衣給掛翻入網球場、清潔男/女廁、清潔樓上男/女房、抹乾樓梯及地面 等等

事實上，OBAA 的設施使用者，無論係會員/非會員，玩完離場前，係有義務* 清理 + 清潔 場地。

大家要分工合作，因為我們都希望有一個清潔的環境繼續玩！

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 1 月 26 日。2 月 23 日和 3 月 29 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



人力資源小組主辦 - OBAA 新春會所團拜

鼠年年初三，本會舉辦一年一度的初三行大運。終點是泥涌會所。繼而在會所舉行會友新春團拜，飽餐賀年食品。（餐費每位 50 元，小童減收），參觀會所設施，與一眾會友聚舊拜年。不參加行大運者也歡迎參加。詳情見 P.2 請從速 whatsapp HR 熱綫 67584699 查詢報名。

會員類別	2019 會員人數 (截至 12 月 31 日)	2020 會員人數 (截至 1 月 12 日)
Ordinary 普通會員	57 (連家庭會籍 12 共 69 人)	65 (連 13 個家庭會籍共 78 人)
Affiliate 附屬會員	0	0
Associate 副會員	29	34
Child/student 少年/學生會員	1	1
Family 家庭會籍	12 個家庭 (配偶及子女共 13 人)	13 個家庭 (配偶及子女共 14 人)
Life 永久會員	105	105
Honorary 榮譽會員	41	41
Total 總人數	246	260

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，將可享三年會籍或選擇退還差額

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. 直接存入或在櫃員機轉帳至 OBAA 的滙豐銀行帳号 004-083-253864-001，戶名” 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證明（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

鍾子健戰績

1月4日黑夜城市定向巡迴賽

恭喜子健:於黑夜城市定向巡迴賽「第四回沙田區舉行的賽事得男子公開**冠軍**!

該賽事進行時限兩小時內奪分式賽制，更採用 A3 size 1:15000 比例定向彩圖，所有參賽者想盡辦法可徒步及只能可乘坐公共交通工具兩種方式前往。



1月19日香港青年獎勵計劃-圖出山野陸城慈善賽

比賽以 Rogaining 形式進行。Rogaining 是一項長途越野定向運動，參加者以 2 至 4 人為一隊，在指定時間內，隊員須利用指南針及大會提供的地圖，在賽區確定方向，尋覓路徑，徒步探訪檢查點，奪取最多的分數。每到達一個檢查點時，參賽隊伍須以電子控制咭取得特定分數。每組別中總分最高者為勝，同分者以最短時間完成賽程者為勝。

子健一隊，得 AYP 組別**冠軍**：總排名第四。



鸣谢：

Henry Tsui, Allan Leung, 鍾子健, Ronnie 吳建瑜, Tam Mei ling, Eddie Chan, 程傑健, Danny Kwok, Frankie Fung, Samson Tse, 史 Sir, 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。