



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

主辦 Organizer 香港外展訓練學校同學會 The Outward Bound (Alumni) Association of Hong Kong

資助 Subventor 康樂及文化事務署 Leisure and Cultural Services Department

協辦 Co-organizer 香港獨木舟總會 Hong Kong Canoe Union

THCR 2022
第47屆吐露港獨木舟大賽

20KM
地點:大美督水上活動中心

23/10/22

查詢 5318 4059

目錄 Table of Contents

- 封面專題：第 47 屆 吐露港獨木舟大賽 47th Tolo Harbour Canoe Race –See P.4-5
- P. 2-3 主席的話 Message from Chairman / 2022-23 執行委員會名單 2022-23 ExCo Office-bearers
- P. 4-5 本會盛事-第 47 屆吐露港獨木舟大賽 OBAA Major Event – 47th Tolo Harbour Canoe Race
- P. 6-7 本會通訊/通告 News & Notices
- P. 8 攀山興趣小組 Mountaineering Interest Group
- P. 9 社會服務小組 Social Services Group
- P. 10 獨木舟興趣小組 Canoe Interest Group
- P. 11 風帆活動小組 Sailing Activities Group / 悠然樂小組 Other Interest
- P. 12 CIG x OIG 耐力趣味系列 Enduro Fun Series
- P. 13-14 會所管理 Club House Management / 母校消息 News from OBHK
- P. 15 會員事務小組 Membership & Promotion Group
- P. 16-17 會員天地 Member's World

主席的話 Message from the Chairman

外展同學會會友，大家好，

東北風開始吹起來，意味著夏天終於結束了。OBAA 今個夏天非常忙碌，新的興趣小組主席努力為我們的會員推出新的活動項目。為了好好利用我們的資源供會員使用，我們已擴展至平日開設培訓課程，以迎合需要輪班工作的會員或已退休的會員。



今年年初新冠病毒疫情禁令放寬後，我們終於能夠重新開始履行我們社區服務的義務。在剛過去的 8 月，我們為香港婦女聯會組織了揚帆歷練水上活動同樂日，共有 36 名由 8 至 15 歲來自新界北部社區的青少年參加了 8 月 20 日及 27 日兩天活動。活動包括獨木舟、帆船、和其他戶外技能訓練。這個活動為年輕人提供水上運動體驗和培訓，也是我們尋找長期社區服務合作夥伴的好開始。我必需感謝各義工，為這兩天活動的成功及所作出之貢獻。

上週我參加了香港外展訓練學校的週年大會，並從大會中獲得了許多關於學校課程和發展的最新資訊。香港外展訓練學校在一些非常慷慨贊助的幫助下，已經為“香港外展精神號”完成重大翻新工程。並在學校新冠病毒疫情受到課程限制的情況下，完成了與對教練及員工必要的培訓。現在學校正準備有兩個主要的航海探險計劃，由一隊全女性之團隊從香港啓航到日本大阪，以及另一次由混合性別之團隊從日本返回香港。這兩次行程將在 2023 年 3 月和 2023 年 5 月左右舉行。

學校除了舉辦一般的常規項目外，他們還成功舉辦了 40 個針對殘疾人士、藥物濫用康復青年、高危青年和少數族裔群體的社區課程。學校最新目標是以一個名為“FutureProofYOUth”的口號，透過更新了訓練計劃內容，重點關注培訓年青人，以確保我們未來之社會棟樑在社會動盪和新冠病毒疫情禁令之後，重新建立人與人之間的聯繫及培育重要的技能，並為香港社會未來的成功及和諧奠定穩固基礎。最近有研究報告顯示，每投放一元到外展課程，便可從參加者身上獲得 13 倍的社會效益回報。香港外展訓練學校希望任何企業、個人和校友捐款支持他們的外展課程。

最後，我很高興地宣布，我們將於 2022 年 10 月 23 日星期日舉辦第 47 屆吐露港獨木舟大賽。有關詳細信息，請參閱第 4-5 頁。

外展訓練學校同學會

主席胡祖榮

2022 年 9 月 27 日

Dear Alumni,

The summer is finally over and the north-easterly wind started to fill in. OBAA has a pretty busy summer with new IG chairmen working hard to launch new programmes for our members. We have expanded to even weekday training courses to cater to members that have to work on shift duty or retirees so as to maximize the utilization of our resources.

After the COVID lockdown has been released earlier in the year, we have finally been able to start back our community services obligation. In August, we have a total of 36 youths from 8 to 15 years from the community of Northern New Territories organized for the Hong Kong Women Development Association to attend the Watersport Fun Day on both 20 and 27 August 2022. Activities include canoeing, sailing, and other outdoor skill set training. This is a good start for a long-term partnership to provide watersport experience and training to young people. I have to thank all the volunteers for their contributions to the success of these 2 events.

I attended Outward Bound Hong Kong's Annual General Meeting last week and have obtained a lot of updates from the School on its programmes and development. With the help of some very generous sponsorship, "Spirit of Outward Bound Hong Kong" has been able to finish a major refit and necessary training with instructors and staff while the school was restricted on the number of courses. Now two major Sailing Adventure Programmes are under preparation to sail from Hong Kong to Osaka Japan with an all-women team and a return trip from Japan back with a mixed team. This will happen in around the end of 2022 and May 2023.

In addition to the normal programmes run by the School, the School had successfully run 40 Community Courses for disabled, substance abuse recovery youth, youth-at-risk, and ethnic minority groups. Their latest objective is to update on the Outward Bound programmes with a slogan called "FutureProofYOUth" with a prime focus on training to ensure that our future re-establish human connections and develop vital skills contributing to society after the social unrest and pandemic restrictions, and lay a solid foundation for a successful and harmonious Hong Kong. A recent research report shows that for every dollar invested in Outward Bound courses, participants can get 13 times the social benefits in return. Outward Bound Hong Kong would appreciate donations to support their programmes from any corporates, individuals and Alumni.

Last, I am happy to announce that we will be holding our 47th Tolo Harbour Channel Race in 2022 on 23 October (Sunday). Please refer to page 4-5 for more details.

John Woo,
Chairman,
Outward Bound (Alumni) Association
 27 September 2022

2022/23 OBAA Executive Committee Office-Bearers

2022 至 2023 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	徐漢亮	Henry Tsui	vice@obaahk.org
秘書	Secretary	陳景明	Chan King Ming	secretary@obaahk.org
財政	Treasurer	梁鴻麟	Allan Leung	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	戚紹全	Chick Siu Chuen Hugh	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	邱賢康	Yau Yin Hong Stephen	mig@obaahk.org
風帆活動小組	Sailing Activities Group Chairperson	區賢達	Joseph Au	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	馬雲青	Mario Ma	sig@obaahk.org

常用電話號碼：

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

本會盛事 OBAA Major Events

OBAA 主辦第 47 屆吐露港獨木舟大賽 47th Tolo Harbour Canoe Race 2022

由本會主辦的 第 47 屆吐露港獨木舟大賽 Tolo Harbour Canoe Race 2022 將於 10 月 23 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。

有興趣參加賽事的會員請與 CIG 主席 Peter Cheung 聯絡 cig@obaahk.org。參加資格見下頁。比賽當日，亦需大家到場協助。能參與籌備及撥冗出席參與現場工作者請與吐露港 47 屆籌備委員會 (47th THCR Organising Committee) 聯絡，WhatsApp 53184059 或 電郵 thcr@obaahk.org。



47 屆吐露港獨木舟大賽
賽事籌委會主席 Equeen Leung

香港外展訓練學校同學會 (OBAA) 第47屆吐露港獨木舟大賽(2022)賽事資訊



康樂及文化事務署 資助



香港外展訓練學校同學會 主辦



香港獨木舟總會 協辦

1. 目的 提供公開獨木舟比賽，彰顯本會服務人羣，自強不息的宗旨。
2. 日期及時間 **2022年10月23日(星期日)** 上午 9 時至下午 3 時。
賽事仍待有關政府部門批准，申請進度將適時向大家發報。
3. 地點 大美督水上活動中心
4. 參賽資格 (a) 參加無舵艇組，必須持有中級證書或中級金章獎勵證書或以上程度的證書；
(b) 參加有舵艇組，必須持有中級證書或中級金章獎勵證書或以上程度的證書及初級或以上程度的競賽員證書；
(c) 參加海洋獨木舟組，必須持有中級證書或中級金章獎勵證書或以上程度的證書及初級競賽員證書或初級海洋獨木舟證書；或持有中級海洋獨木舟證書。
5. 年齡限制 公開組參賽者均需在比賽當日年滿 18 歲。
男子先進組組別參賽者需於比賽當日年滿45歲 (即1977年或之前出生)。
女子先進組組別參賽者需於比賽當日年滿40歲 (即1982年或之前出生)。
本屆賽事不設少年組

6. 項目

單人無舵艇 (20km)	單人有舵艇 (20km)	單人膠海洋獨木舟 (20km)	單人纖維海洋獨木舟 (20km)
男子先進	男子先進	男子先進	男子先進
女子先進	女子先進	女子先進	女子先進
男子公開	男子公開	男子公開	男子公開
女子公開	女子公開	女子公開	女子公開

7. 報到時間 上午 9 時開始。
8. 裝備檢查時間 上午 9 時 15 分開始
9. 出發時間 最先出發時間為上午 10 時 30 分(若人數眾多，賽事會分組出發)
10. 報名費用 \$50
11. 獎項
 - (a) 1 至 3 艇參賽組別設冠軍；4 至 5 艇參賽組別設冠、亞軍；其餘每組賽事均設冠、亞、季軍；
 - (b) 成績網上公佈，電子證書於賽後48小時內供免費下載；
 - (c) 得到總分最高之團體將獲得全場總冠軍，計分方法如下：

	冠軍	亞軍	季軍
分數：	3 分	2 分	1 分

12. 報名方法 [團體](#)及[個人](#)必須透過Google Form報名。
13. 截止日期 2022年10月10日(星期一)，逾期恕不受理。
14. 查詢 如有疑問，請 WhatsApp 至 5318-4059查詢。
15. 領隊會議 賽前會議於將於香港外展訓練學校同校會泥涌戶外活動中心舉行，同時以網上形式進行，詳情另行公佈。

比賽路線、起點、終點及各檢查站圖如下:

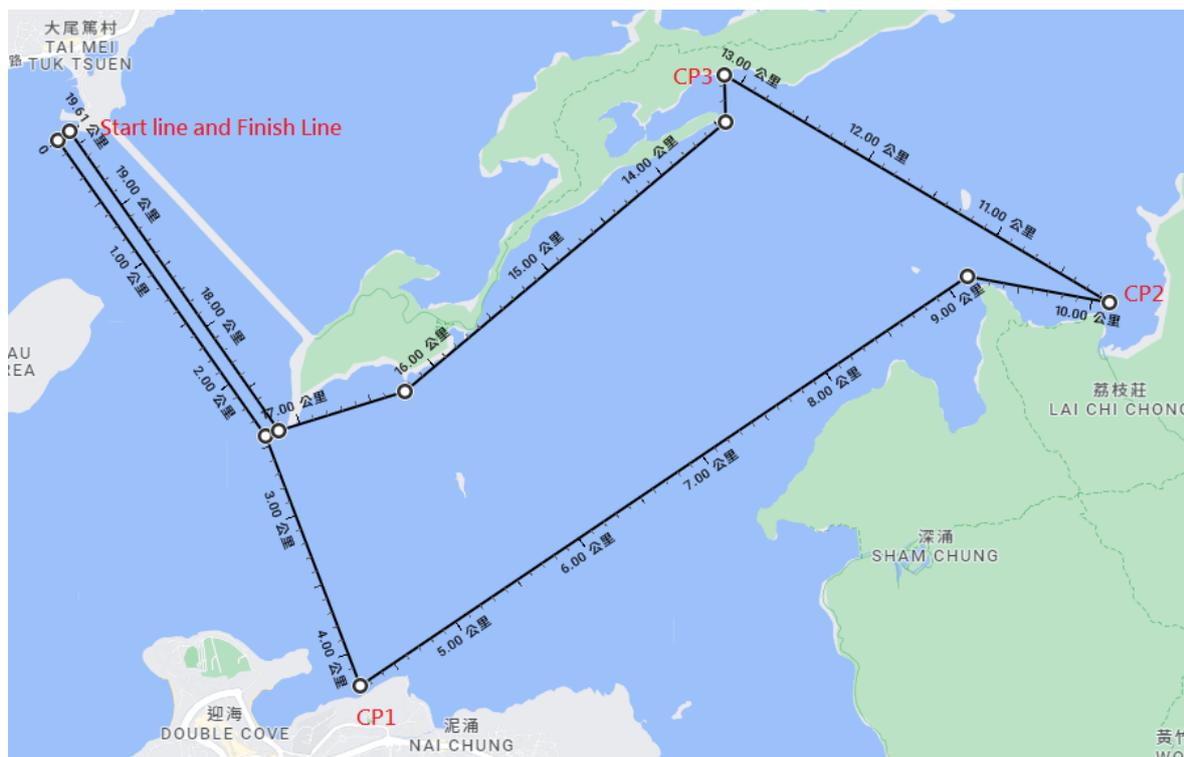
20公里長途 (限時三小時三十分完成)

- 起點: 大美督水上活動中心
 檢錄點一: 泥涌外展訓練學校同學會
 檢錄點二: 荔枝莊碼頭
 檢錄點三: 老虎笏
 終點: 大美督水上活動中心

團體登記:



參賽者報名:



通告(Ref E04/22)

更新手機號碼

因應手機 SIM 卡實名登記和轉台安排，本會更新手機號碼如下：

- A. OBAA 會員
- 負責人： Membership & Promotion Manager
 - 號碼： 66618260
- B. 財務
- 負責人： Hon Treasurer/Vice Chairman
 - 號碼： 97677433 (代替 90983415)
- C. DO/ODO
- 負責人： 執委會各委員輪值
 - 號碼： 59321492
- D. THCR
- 負責人： THCR Organizing Committee
 - 號碼： 53184059

即時生效。

香港外展訓練學校同學會
執行委員會
27.8.22

通告(Ref E05a/22)

本會泥涌戶外活動中心最新防疫措施

依據最新疫情發展及參考政府指令，即日調整泥涌戶外活動中心有限度開放措施，期限至另行通告：

1. 必須在 24 小時前在 Google form 登記；
2. 必須戴上口罩；
3. 必須在簽到簿上簽名聲明列出到達，離開時間和體溫；
4. 必須拍"安心出行"及"注射疫苗紀錄"；
5. ****會員限帶最多三位非會員入本中心進行活動；**
6. 不可同時多過四人共用男更衣室、女更衣室、男廁所、女廁所及禮堂等室內範圍；
7. 室內淋浴不可同時多過二人，保持一點五米距離；
8. ****進行運動時可以豁免戴口罩；不可多於十二人一組，每組保持至少一點五米距離；**
9. 若果登記進入中心人數過於踴躍，DO/ODO 將因應會員活動性質和時間，商議改動各人進入中心時間避免防疫不週，不便之處，期求諒解；
10. 中心內放置的口罩和消毒用品，歡迎大家使用。

多謝合作，請齊心防疫。如有問題，請聯絡 DO/ODO WhatsApp 5932 1492。

香港外展訓練學校同學會
執行委員會
2.10.2022

**** 最新更新部分**

入涌登記：



再生能源「上網電價」計劃 (Feed In Tariff 【FIT】 scheme)

中華電力有限公司(中電)和太陽能發電板裝置公司 Decency Living(Decency)，今天在本會測試安裝在宿舍天台的太陽能發電系統。中電測試成功，批准系統發電輸入中電電網，本會立即加入"可再生能源上網"計劃(<https://www.clp.com.hk/zh/help-support/feed-in-tariff>)，為本地環保事業作出些微貢獻。

Decency 總經理 Davi Chui 解說，這系統裝置期間，屢遇颱風來襲，可幸有驚無險，順利完成。這計劃由構思到成功發電，為期三年，執行委員會衷心向曾為此計劃出謀獻策、用心用力、推動此計劃成功的各會友，深表謝意，亦考慮在適當時候，逐一向這些會友作出致意。

香港外展訓練同學會
執行委員會
23.9.22



通知

THCR 招募義工

大家好，

我們開始籌備今年的 THCR 了！

日期係 10 月 23 日，起點和終點沿用大美督水上活動中心，路程係大約 20 公里。

雖然疫情不下，我們好希望可以集結到 OBAA 內各位師兄師姐的智慧和熱誠，為艇友們舉辦一個清脆明快、簡潔但刺激嘅比賽。

我們至少需要 30 名義工，希望大家支持。請用以下連結或 QR code 加入義工組，我們會一路發放籌辦進展和陸續分配工作。

<https://chat.whatsapp.com/IJp3cO7etnX6PAuOSvMKgT>

謝謝大家支持校訓"服務人羣"。

Equeen Leung
THCR 籌備委員會



請愛惜公家物品

上星期在工具枱上發現了這變形"角尺"，它年事已高，已為本會服務十多二十年，建樹良多，本應受到珍重和保護，現在受人屈壓，情況令人悲痛。

委員會仍未得悉誰人加害於它，無法追究。

暫時只好呼籲大家珍惜會內工具和器材，正確和安全使用，讓它們繼續為本會服務，利己利人。

香港外展訓練學校同學會
執行委員會
21.9.2022



公家物品，如此對待！

8月20日 流水響水塘 天空之鏡逍遙遊

今日真係天公造美，早上七點多落咗一點雨後，全日都風和日麗，好靚個太陽 ☀️ 又有藍天白雲，十點鐘就到了流水響水塘。開始在樹叢中漫步，極其寫意，氣溫迴旋在 27/28 度間，吹起絲絲涼風，水塘上的倒影仍可以欣賞到天空之鏡的美景.... 況且其他遊人稀少，真係好逍遙快活，一滴汗都沒有流下來！玩咗3個半鐘..... 只係行了 5.8 公里，絕對適合我哋班老餅，希望下次多 D 老友參與。哈哈，快活又一天，影咗唔少相，準時兩點結束，剛好回到粉嶺站嘅酒樓嘆番一盅兩件下午茶！

Stanley Wong



【 MIG 10月份山悠樂行山活動 】

活動地點： 西高山（海拔 494 米/港島第 4 高峰）

活動日期： 10 月 22 日（星期六）

集合時間： 早上 9:30am 集合

集合地點： 香港站 15 號巴士總站

交通工具： 乘坐港島 15 號巴士前往山頂廣場總站

路線： 山頂廣場 > 夏力道 > 西高山 > 山頂公園野餐

路程里數： 5.5 公里

活動時間： 4~5.5 小時（包含休息、拍照及野餐）

難度： 容易 休閒 2 星級

加插活動： 遠足完成後前往粉嶺站 ... 下午茶 吹吹水

特點： 欣賞維港全景，全程有 600 多級階梯，但不算崎嶇。齊齊漫步，輕鬆而行。

** 加插養生活動，在花香鳥語的環境下，參加者於休息野餐期間與領隊學習及交流拉筋柔軀操、簡易氣功和各式太極拳。

報名方法： WhatsApp 到 91407199 或 54776192

【 每月攀爬同樂日 】（於每月最後的星期六進行）

日期時間： 10 月 29 日 下午 1-3

費用： \$30

為配合當日之工作日，凡留下參與當日(3-5)工作日之參加者，可獲豁免參加費用。

聯絡： Whatsapp 到 55476192

香港外展訓練學校同學會及香港截肢者協會合辦，香港獨木舟總會展能組協辦，獨木舟體驗及交流於 2022 年 7 月 24 日順利舉行，交流有關水上安全，獨木舟技術等，亦有一個短途旅程，完成了這個愉快的體驗。



揚帆歷練報告

香港外展訓練學校同學會及香港婦聯合辦，社會服務小組協同風帆活動小組及獨木舟興趣小組籌備多時的「揚帆歷練」已於 8 月 20 及 8 月 27 日順利舉行。每日約 18 位小朋友體驗了風帆，獨木舟及滑浪風帆訓練活動的樂趣。小朋友從天水圍遠道而來，開開心心帶着難忘的經驗返家。而香港婦聯的工作人員和義工，連參加者每日共有三十多人，令這個活動生色不少。

特別感謝各位香港外展訓練學校同學會義工對此活動的支持，沒有你們的幫助，活動不會如此圓活安全地完成。感謝 John Woo、Henry Tsui、Dominic Lam、Peter Cheung、Joseph Au、Stephen Yau、黃經理、培哥、利沛揚、Lilian Yeung、Victor Yeung、Bobby Chau、Benjamin Ho、Francis Ng、Bing Bing、Bonnie Ching、Forrest Wong、程冠榮、Jacky Fu、Joyce Leung、Ken Chu。「服務人群，自強不息」充分體現。



獨木舟維修

9 月其間，CIG 小組義工進行了多次公家艇隻維修工作日，修復了不少損毀了的纖維艇。

感謝以下義工：Lee Kin Wah，Rick Au，Winson Choi，Simon So，Bob Ng，Chiu Oi Kwan



家長的喜訊，少年獨木舟海星章訓練班

Ref：2022/09/JK/11

場地：OBAA 泥涌戶外活動中心

上課日期：09/10（星期日）

上課時間：9:30-16:30

注意事項：

1. 年齡 8-13 歲的少年
2. 人數：4-6 人，人數不足 4 人則取消

一天課程費用（包括艇租，教練費及保險費）如下：

1. 普通會員（家長）：\$275
2. 副會員（家長）：\$305

證書費用：獨木舟總會現時收費為每張 \$30。

截止報名日期：04/10/2022

報名請 WhatsApp 獨木舟興趣小組 97999413

二星獨木舟訓練班

Ref：2022/09/SA/12

場地：OBAA 泥涌戶外活動中心

上課日期：30/10（星期六）

上課時間：9:30-16:30

注意事項：

1. 參加必須年滿 14 歲
2. 人數：6-8 人，人數不足 6 人則取消

一天課程費用（包括艇租，教練費及保險費）如下：

1. 普通會員：\$275
2. 副會員：\$305

證書費用：獨木舟總會現時收費為每張 \$40。

截止報名日期：07/10/2022

報名請 WhatsApp 獨木舟興趣小組 97999413



初級獨木舟專修班·重溫及鞏固 123 星技術、打好基礎準備上中級課程

Ref：2022/09/SA/10

地點：OBAA 泥涌戶外活動中心

日期：15/10（星期六）

時間：9:30 - 16:30

參加資格：已有 123 星資歷或以上

6-8 人/班，人數不足 6 人取消

上課使用 Tiger 訓練艇

截止報名日期：05/10

一天課程費用（包括艇租，教練費及保險費）如下：

- 普通會員：\$275
- 副會員：\$305

報名請 WhatsApp OBAA 獨木舟興趣小組 97999413

風帆活動小組 Sailing Activities Group

課程：香港帆船運動總會 一級和二級

A 班：

日期：10月29日，11月27日，12月4，24，25日
共五天（12月31日後備日）

會員優先報名，非會員可於10月3日起報名。

報名/查詢請 whatsapp：

<https://chat.whatsapp.com/I8lwpyY3nB6Eh8M6vr6GYr>



費用：

會員 \$1,885

副會員 \$2,135

非會員 \$2,385

證書費另計

名額：

每班六位，會員優先。

若因人數不足或其他原因，同學會有權取消活動。

B 班：

日期：11月5，6，19，26日，12月3日 共五天
（12月31日後備日）

會員優先報名，非會員可於10月9日起報名。

報名/查詢請 whatsapp：

<https://chat.whatsapp.com/IfhvYg1wsGLEwxyGJu7k9e>



地點：

OBAA 泥涌戶外活動中心

資歷：

- 18歲以上
- 能和衣游50米
- 另踏水兩分鐘



風帆活動小組 Sailing Activities Group 主席 Joseph Au 區賢達 sag@obaahk.org

悠然樂小組 Other Interest Group

OIG 前主席郭進樂舉辦的龍舟先鋒之旅於8月21日順利及圓滿完成，當日天晴、有雲、城門河吹微風，共有31人參加，當中有14位是本會會員，在短短兩個多小時的龍舟體驗活動中，大家都發揮OBAA的團隊精神，27名划手當中只有6位有划龍舟經驗，經過精簡教學和示範，讓大家掌握划龍舟的最基本動作。我們分成兩隊，分別坐上兩條中龍，大家非常專注學習及配合教練的指示，很快便能掌握到龍舟的運作，經過短暫的操練和磨合，最後舉辦了三場模擬比賽，在大家的咆哮聲和歡呼聲完成了極刺激的龍舟模擬比賽，亦發揮了OBAA的自強不息精神，大家都非常開心和享受整個龍舟體驗活動。最後還有餘興節目，共27人一同前往沙田畫舫飲茶聊天。



參加者心聲

I truly enjoyed the OBAA dragon boat experience! The race showed clearly what counts is collective coordination rather than individual excellence. I hope that this spirit of cooperative comradeship will shine in our OBAA management and various activities both at the Club House and beyond. I am an oldie of 77 years of age. Oldies or not, we should continue to enjoy and magnify the true spirit of OBAA!

Best wishes to everyone!

Andrew Leung (ex OBAA Chairman)

悠然樂小組 Other Interest Group 前主席 Danny Kwok 郭進樂

主席 Mario Ma 馬雲青 sig@obaahk.org

CIG x OIG 耐力趣味系列 活動

24/9 星期六，藍天白雲，天氣晴朗，獨木舟興趣小組及悠然樂小組在泥涌香港外展訓練學校同學會聯合舉辦了小型三項耐力賽，包括獨木舟，跑步及游泳。雖屬試驗性質，但反應甚佳！

早上 8 時多，義工們已到場開始準備，搬艇、航拍、攝影等。9 時後十多位參賽會員相繼報到，起步時間為 10 時 45 分。

一眾賽員更換戰衣後熱身，並在沙灘聽司令員講解賽事及規則，然後搬艇到水面在起跑線準備出發。

司令員及義工，包括航拍攝影師亦在岸上準備就緒。一聲令下，大家一同向鄰近海星灣方向進發。獨木舟首段路程約 700m，之後需把艇隻安全放到岸邊指定位置，然後沿馬路旁之行人路跑回 OBAA 泥涌戶外活動中心，再落水游回海星灣沙灘。是日早上為漲潮，加長了游泳距離，賽事中各人都非常投入和努力，最後上岸取回艇隻並扒回本會沙灘作衝線。

比賽時間最快者為 36 分，可惜此賽員在取獨木舟時忘記穿上助浮衣，違反規則取消了資格，由第二名補上，而當日第三名衝線為女賽員，可惜她本為義工身份參與，不是正式賽員，如她正式參賽冠軍應屬她無誤（因女賽員有 5 分鐘讓賽時間）。



比賽路線

- 1 由 A 划艇去 B
 - 2 由 B 跑步回 A
 - 3 由 A 游泳去 B
 - 4 由 B 划艇回 A
- 全程約 4km



當日整體賽事順利進行，各人包括賽員及義工們都帶開心笑容享受這一天。頭 5 名賽員可獲 OBAA 副主席送出迪卡儂消費券一張。

現開始籌備第二場（預定 10 月 30 日），考慮加長賽程，扒艇由本會沙灘起步，往燈洲折返，然後上岸跑往白石，掉頭跑至海星灣下水，最後游回 OBAA 泥涌戶外活動中心衝線。全程 6 至 7 公里。期待！



24/9 耐力賽片段



仿木地台使用

6 月尾竣工的仿木地台啟用至今大受歡迎，提供空間與會員休息、露營、以及大形活動。

8 月份的「揚帆歷練」活動利用仿木地台地區進行活動簡報，再配以天幕提供蔭頂，提供舒適的環境給予參加者及工作人員進行活動。



感謝培哥、Stephen Yau、Joseph AU 及其他義工幫手搭建活動天幕。

颱風馬鞍來襲前預防措施

熱帶風暴“馬鞍”8 月吹襲本港，幸得會友幫手將所有帆船搬至較高位置，用繩固定，防止水位上漲船隻走位。艇艙內有機會浮起的艇隻也用繩固定。船尾機亦被安排離開艇艙。其餘應要用繩固定的物件都繫穩，而為「揚帆歷練」活動所設置的天幕亦已收妥。



義工團隊包括：

Martin Wong, Joe Au, Chan Hong Kei, Sunny Ho, Boris Yim, Benjamin Ho, Peter Cheung, Stephen Yau, Dominic Lam, Anthony Ngai, Allan Leung, Chow Ming Pui, Ching KK, Tam Wing Kai, Bonnie Ching, Henry Tsui

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

會所除草安排（紅白膠帶）

最近有進入會所的會員應該都有留意到部份草叢被拉上紅白膠帶，這個安排是希望各會員在享用完活動後餘下之時間，能夠替會所進行小規模（紅白膠帶以內範圍）的除草工作，發揮服務人群的精神，也好讓每月工作日的義工，能夠專注於較大型的會所維修項目之中。



義工們合力清除特定範圍內的雜草。

斜坡上的雜草給培哥及 Henry Tsui 二人之力，清除了。



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

母校消息 News From OBHK



Outward Bound Hong Kong - 香港外展訓練學校

September 8 at 1:23 PM · 🌐

香港外展訓練學校【2022 裝備香港青年未來 研究調查】

近年，香港種種不穩定對年青人嘅教育、社會發展，以至身心健康，都有著深遠影響。（了解更多：<https://bit.ly/3BkrfyA>）

香港外展訓練學校希望透過進行本項研究調查了解香港青年及其父母對香港青年未來的看法。

而更重要的是，透過本調查之結果為香港嘅父母，學生，教育者，以致香港政府提供一個更清晰嘅路向裝備香港青年。

本調查重點：

調查於今年 5 月進行，訪問了超過 750 名 9 至 24 歲青少年和家長。

結果顯示：

- 「堅毅精神、抗壓能力及變通能力」為受訪青少年和家長認為最重要的未來技能（平均得分 8.57/10）
- 「更強的適應能力」是青年（41%）和家長（51%）培養未來技能的最主要原因
- 青少年和家長均認為軟性技能比科技相關的未來技能更為重要（科技相關技能平均得分 7.78/10；其他軟性技能平均得分 8.34/10）
- 85%青年和家長認為不容易從學校獲得未來技能培訓
- 香港外展訓練學校被評分為最有效裝備青年未來技能
- 83%青年和家長認為香港外展提供之培訓應納入香港學校課程
- 93%青年和家長認同香港政府應提供更多支持予香港外展

了解更多：【記者發佈會】足本版：<https://bit.ly/3RFxMZx>



【記者發佈會】足本版



會員事務小組 Membership & Promotion Group

會員類別	2022 會員人數 (截至 7 月 19 日)	2022 會員人數 (截至 9 月 10 日)
Ordinary 普通會員	184 ##	191 ##
Associate 副會員	71	64
Youth/student 青少年/學生會員	0	0
Family 家庭會籍	18 (正會員家屬)	18 (正會員家屬)
Life 永久會員	96	96
Honorary 榮譽會員	40	40
Total 總人數	409	409

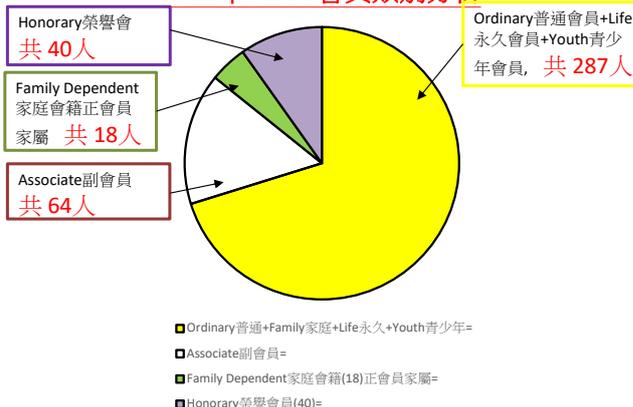
包括 30 位家庭會籍內的普通會員

請你以方便的方式繳交 2022 年會費(入數或轉帳) , 並在紀錄上加上姓名及會員類別, 拍照, 然後 WhatsApp 去 97677433 給本會義務司庫 Allan Leung :

普通會員: \$100
副會員: \$150
青少年會員: \$50
家庭會員會籍: \$150
銀行: HSBC 滙豐銀行
號碼: 083-253864-0001

入數紀錄郵寄至本會中央郵箱 2171, 同樣歡迎。重新入會需要填寫申請表。

2022年OBAA 會員類別分析



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。除了以新增 Google Form 方式繳付入會/續會費 (詳情見 2022 年 3 月會訊 P.7), 也可透過下列方法繳付入會/續會費:

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

請在付款證明寫上姓名及會員類別

- 郵寄到 GPO Box 2171, 或
- 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。

會員事務小組熱線電話/ Membership & Promotion whatsapp : 66618260 (新號碼)

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

資深元老會員程沛鏘 Billy Ching 痛於 2022 年 8 月 30 日與世長辭。
喪禮於 9 月 24 日舉行，各元老會員對 Billy 深切哀悼。



ABC Summer Series

此賽事是由 ABC 香港仔遊艇會舉辦，以全部一系列共 7 場的賽事當中揀選最佳成績的 5 場計算。我們 Crystal 號得到兩場第一（第一名有一分），兩場第二及一場第三，合共 9 分，以最少分數於 HKPN 組榮獲全系列 2022 年總冠軍。

今年獨特之處是換了整個班底都是 OBAA 會員，用意亦是測試一下本會會員之鬪船實力。結果全賴各會友分工合作，各司其職，背着不畏縮的外展精神，乘風破浪，排除萬難，載譽而歸。

本人希望藉此合作機會，繼續把外展精神推廣出去，望能在各方面發光發熱，造福社羣。

財政
Allan Leung
23.9.22



耐力賽義工 Shirley Chan 及 Kimme Hui 心聲

獨木舟 x 跑步 x 游泳耐力賽？有新意我鍾意！不過...自問新手不敢挑戰，參與義工齊齊貢獻！

比賽當日外海強風達 4-5 級強風湧浪，幸內圍近岸只起陣湧，大會好細心，為了參賽者安全准許穿鞋行過蠔殼區後除鞋，海上義工變成守門員要及時接鞋，參賽者繼續朝著海星灣暢泳！

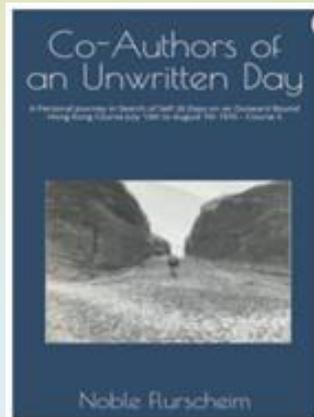
雖然只是聯誼賽，參賽者都認真作戰，鬥得緊張！當中亦有些蝦碌情況出現...我負責海星灣 checkpoint，當所有參賽者划艇到達後上了岸，我便划艇離岸協助海上護游，此時海星灣上參賽者的艇無人看管下可能有人經過無意中將其中一件救生衣移動到沙灘上，累得那位參賽者在最後一轉划艇回終點時因無著救生衣而被 DQ，幸好那位大方接受賽果，最緊要玩得開心！

OBAA 泥涌戶外活動中心有盡地理優勢舉行混合項目短途賽，比單項更好玩兼富挑戰性！期待下次再有機會參與！多謝大家！



外展學訓練學校第 5 期畢業學員，OBAA 超級資深元老會員 **Tony Flursheim** 向 OBAA 送贈 30 本他的新作《Co-Authors of an Unwritten Day - A Personal Journey in Search of Self 26 Days on an Outward Bound Hong Kong Course》。其中 10 本贈與 10 位指定資深會員，其餘 20 本由 ExCo 決定如何把這有紀念價值的書代他送給希望知悉早期外展艱辛訓練而得到啟發的會員。

Tony 想藉這 Final Farewell Gift 與真正熱愛 Outward Bound Movement 的會員分享外展歷練和精神。執委會正考慮贈送其餘 20 本著作的對象和方式。該著作暫時祇可在 [Amazon.co.jp](https://www.amazon.co.jp) 網購。



鳴謝：

John Woo, Hazel Cheung, Henry Tsui, 陳景明, 周銘培, 黃經理, Allan Leung, Stephen Yau, Stanley Wong, Peter Cheung, Equeen Leung, Anthony Ngai, Danny Kwok, Andrew Leung, Luk Ming, Mario Ma, Dominic Lam, Hugh Chick, Joe Au, Shirley Chan, Kimme Hui 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。