「香港外展訓練學校同學會」電子會訊《雙月刊》二零二一年五月





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



国 錄 Table of Contents

封面專題:OBHK Treadmill Charity Challenge 外展跑步機慈善挑戰賽 (P.4,8 & 9)

- P. 2 5 2020-21 執行委員會名單 2020-21 ExCo Office-bearers 本會盛事 OBAA Major Event 2021會員周年大會AGM本會防疫措施及通告Pandemic Preventive measures & notices
- P. 6-7 母校消息 News from OBHK 慶祝 50 周年及其他事項 50Anniversary celebration & other events
- P. 8 9 攀山興趣小組 Mountaineering Interest Group
- P. 10-11 獨木舟興趣小組 Canoe Interest Group
- P.12-13 風帆活動小組 Sailing Activities Group/社會服務小組 Social Services Group
- P.14-15 會所管理 Club House Management /悠然樂小組 Other Interest Group
- P.16 會員事務小組 Membership & Promotion Group

2020/21 OBAA Executive Committee Office-Bearers 2020 至 2021 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	周銘培 Chow Ming Pui	vice@obaahk.org
秘書	Secretary	陳景明 Chan King Ming	secretary@obaahk.org
財 政	Treasurer	梁鸿麟 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	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	邱賢康 Yau Yin Hong Stephen	ssg@obaahk.org
悠然樂小組	Other Interest Group Chairperson	余展鵬 Yu Chin Pang	sig@obaahk.org

本會盛事 OBAA Major Events

2021 會員週年大會 AGM

誠邀大家出席 Annual General Meeting 會員週年大會

日期 : 2021 年 6 月 12 日 (星期六) 下午三時

Date : 12 June 2021 (Saturday) 3:00 pm

地點 : 泥涌會所

Venue : Nai Chung Outdoor Activity Centre

請踴躍参加會員周年大會,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 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,小巴或計程車前來参加。

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: 會員事務專線 61500578

已發出 AGM 通告,周年報告,財政報告,新一届執委提名/投票表格及有關文件。 AGM Notice, 2020/21 Annual Report, Financial Statement, nomination/proxy forms and related documents have been sent to all members.



本會依據政府防疫限聚指令,有限度重開泥涌戶外活動中心及實行防疫措施。 並於過去數月適時發出有關通告,讓會員有所依循。最新通告於 5 月 7 日發出:

通告(Ref E52/20)

**泥涌戶外活動中心加強防疫措施*

新冠疫情雖有放緩趨勢,但近日出現本地感染變種病毒個案。因此,執委會於 5 月1日會議决定參考政府指令,即日調整泥涌戶外活動中心有限度開放期限至另行 通告,並實行以下措施:

- 1. 本中心已註冊為"安心出行"場所,在禮堂內貼有可供大家掃描的安心出行"流動應用程式掃描二維碼。
- 2 進入會所者必需戴上口罩,水上活動時可豁免;
- 3. 進入及離開本中心必須在簽到簿上列出時間和體溫,
- 4. 只限同時一人使用室内沖身設施,
- 5. 不可同時多過兩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,
- 6. 沙灘出艇時,只可四人同時出現,
- 7. 所有體育活動,最多以四人一組,保持二人距離 1.5 米,不能聚集,
- 8. 會員只限帶一位非會員親友入會所進行活動,其間-
- a. 會員必須全程在場陪伴
- b. 非會員必須使用"安心出行"流動應用程式掃描二維碼或以正楷填寫 "到訪登 記表格"方可使用本中心設施,以及
- c. 遵從本會既定防疫守則.
- d. 同行會員應確保該非會員已有 14 天內有效的 2019 冠狀病毒陰性檢測結果或最少一針 2019 冠狀病毒疫苗接種紀錄,並在有執行委員或當值人員 D0 要求下出示有關證明。

本會鼓勵會員接種 2019 冠狀病毒疫苗。

中心內放置口罩和消毒用品,供大家使用。

齊心防疫,多謝合作。

如有問題,請聯絡以下人士。

香港外展訓練學校同學會 執行委員會 7.5.2021 聯絡人: Simon Ip Wong Siu Cheung KM Chan [原文附聯絡電話] 到訪泥涌戶外活動中心登記表

請正楷填寫:

- 1.非會員姓名
- 2.雷話號碼
- 3.到訪日期
- 4. 同行會員姓名

申報:本人提供的資料係協助 政府應對2019冠狀病毒防疫 相關用途,全部正確。

備註: 所有資料將於31天後 被毀滅。

本會成立防疫小組

由副主席周銘培領導防疫小組,成員有委員黃兆昌、葉登平和陳景明。加強泥涌戶外活動中心防疫措施。見 P. 14

通告(Ref E48/20)

請勿發表不恰當言語

- 我們得悉,在與會務有關連的群組發言中, 偶有不符事實,冒犯別人的言語。
- 此類言語破壞和諧、破壞會員互信互諒,令 參予會務、無私貢獻者感到不公平,我們認 為不恰當。
- 3. 我們請求大家善用羣組,互相尊重。
- 4. 現在,我們授權羣組管理員在知悉有人發表 不恰當言語時,盡快把此人移離相關群組, 以免影響組內會員和諧合作,發揚外展精神。

敬請大家自重互重。

香港外展訓練學校同學會 執行委員會示 8.4.21

Outward Bound HK Treadmill Challenge 外展跑步機慈善挑戰賽



本會派出两隊参加 2021 年 4 月 10 日的**外展跑步機慈善挑戰賽** 10 公里競跑,為母校籌款。得元老會員慷慨贊助,加上賽員努力練習和籌募,賽前檢疫,戴口罩出賽,成功在 60 分鐘内完成 10 公里的挑戰,為學校籌得**53,000** 元。

詳情見 MIG 欄 目 P.10 本會關 出告:



通告(Ref M51/20)

- 1. 我們衷心感謝代表 OBAA 參加 4 月 10 日 OBHK 舉辦的首屆 Run for Good Treadmill Charity Challenge 的各位會友,包括 **Derek Ko** 高**誌樫**(本會前主席)、**John Woo** 胡祖榮、**Jeremy Young 楊哲安、Equeen Leung 梁綺君、Stephen Yau 邱賢康、Nancy Lau 劉淑儀、Daniel Lam 林文敏、Molly Dong 董費斐。**
- 2. 大家既落力邀請各自的朋友捐款,又要在戴上口罩的"缺氧"狀況下,奮力衝刺,在跑步機上完成 10 公里賽事。
- 3. 更要多謝超過 60 位熱心會友及各方友人,捐款支持今次為 OBHK 籌款。截至今天,籌款額已達超過 5 萬 3 千元,打破近年我們為 OBHK 籌得的紀錄。捐款名單載於學校網頁

(https://www.outwardbound.org.hk/donation/make-a-donation/run-for-good-100km-tread mill-challenge/outward-bound-alumni-association)

4. 執委會內主要推動、策劃和參加這次籌款的 Hazel Cheung 和 Equeen Leung 出力不少,謹此致意。

香港外展訓練學校同學會執行委員會 4月12日

[賽員分享見 P. 9]



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

2020 會員周年大會上通過:於泥涌戶外活動中心宿舍天台安置太陽能發電板 (solar power panels),以配合中華電力公司及特區政府倡導之可再生能源「上網電價」計劃 (Feed In Tariff 【FIT】 scheme) 成本约 20 萬,全費由本會儲備支付,為環保盡一分力。

由於本會只有 32A 單相電源供電,中電建議先安裝三相電錶再申請。由於 2021 年上網電價維持不變 ,籌委會同意委托 Decency Living HK Ltd 進行安裝供應三相電力工程,並於 2 月下旬簽署工程合約:

中電在 4 月底開始在 會所進行地下電纜維 修。待完成後便掛上 三相電錶,然後進行 電力裝置及其他合約 工程。

多謝 Dominic Lam 負責統籌這部份工程.

工程細節

加裝新防水電鐵箱供中電裝置新電鐵和其他裝置

加設新接地網棒井

新錶箱内加設63A 三相錶前水線

HALL 內加設三相四回路總制箱,配備合適的斷路器

其他與通過中職檢查驗收的修正,包括加裝接地線及斷開不合規格的裝置

安裝三相電鏡後·用ROYAL HORSE 0.6/1KV 4X35SQMM

XLPE/SWAPVC CABLE 將三相職力沿地而方式(水泥通道會埋下地底) 配送至DORMITORY

在DORMITORY加装一只新63A 三相四回路總制,以作日後太陽能或其 他裝置使用

向 OBAA 繳費或捐款手續

由四月一日起,繳付日租獨木舟、帆板、帆船、泊私家/電單車、日營費、其他費用 或捐款,可選擇:

(甲) 轉帳方式

以網上理財方式(或在櫃員機)存入 OBAA 滙豐帳戶號碼 083-253864-001。 完成後,截圖(或拍攝櫃員機收款單)傳至義務司庫 Whatsapp 90983415。請加註:

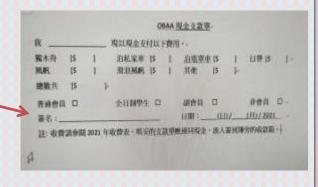
- 1. 姓名(普通會員/副會員/學生/非會員);
- 2. 日期; 及
- 3. 付費目的;

或

(乙) 現金支付

在會內簽到簿旁,設有**現金收款箱**。 請把現金和支款單填妥,一併放入收款 箱內。收款箱每星期由值日會友清點和 處理,並向義務司庫匯報。

香港外展訓練學校同學會執行委員會 4月1日



OBHK Celebrating 50 Years!!!

香港外展訓練學校慶祝建校 50 周年活動因應新冠疫情而延期如下: 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 2021. Support on site and by sponsoring OBAA participant SSG Chairman Stephen Yau.

HKV1000 沿繩下降籌款活動 將延期至 **2021 年**。

歡迎慷概贊助及臨場為本會參加者 SSG 主席 Stephen Yau 打氣。 50th Anniversary Gala Evening has been further postponed to 3rd December 2021 (Friday) or an appropriate date later according to pendemic restrictions

OBHK 50 周年慶祝晚宴將延期至 2021 年 12 月 3 日星期五或 因應疫情再定合適日期。

An **OBAA Couples' Table** has been booked for attendance by members whose better halves 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

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 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。 疫情暫缓,外展學校於 4 月復辦証書課程。 本會 4 位副會員張育康, Emily Yu, Daniel Lam, Sunny Ling 完成 4 月 22-24 日的課程後成為正式會員。以下是 Emily Yu 與大家分享這經歷和感受。

3 天外展訓練證書課程 22-24/4/2021

3 天的外展訓練讀書課程在疫情下順利結束。 12 位同學有不同身份和專業資格,例如專項教練、獸醫、大學生、工程師、測量節等。大家 在導節的引導下,從鑑戲中分享自己艱苦的減 肥經驗、運動創傷、經歷生死故事、個人興趣 和過往的工作經驗等。

大家共處的時光雖然短暫但非常難忘。 同學來自不同的背景有不同的見解,最 後互相照顧,分工合作達買共同目標。 例如分工煮食、搭設帳幕、洗艇、清洗 煮具、消毒帳篷、軟墊等。有經驗的隊 員照顧獨木舟新手,主動互調同伴去平 均隊員的刻程速度,目的為了準時返回 外展訓練發地。







攀登岩石是一個安全而富挑戰性的活動。由專業導師 指導下,大家發揮自己的潛能、建立自信心和強化意 志。當日導師設計了4種不同高度和難度的岩石讓學 員攀爬。這個運動要求攀岩者不斷思考、膽大心細導 找落驛的位置,同時消耗大量體能,是一項思考性的 體能運動。大家都無攀爬經驗但玩得非常投入和興 奮。岩石上的人和地面兩位拉绳者要緊密溝通和上下 協調收繩,其他人為攀登者打氣。





在整個訓練過程中,我們走出了自己的好週間。面對新的挑 戰,學習新活動,認識新朋友,互相溝通和合作,發揮團體 合作精神。大家完成清潔工作準備檢決的時候,竟然再次穿 著助浮衣由 10 多呎高處跳海,真的令人驚訝。總括而言,三 天的野外露營煮食、別獨木舟、攀岩和跳海活動,大家發揮 外展自強不息,永不放棄的精神。



【 運動攀登同樂日 】 (Sport Climbing Fun Nights)

	地 點	日期	時間	活動費用
	荃灣體育館戶外攀登牆	2021年6月2日(星期三)	19:00 - 22:00	HK\$30/人/ 日
	圓洲角體育館戶外攀登牆	2021年6月11, 25日(星期五)		
	石硤尾室內運動場戶外攀登牆	2021年6月16日(星期三)		
1	兆麟體育館戶外攀登牆	2021年6月30日(星期三)		

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

: 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

OBHK Treadmill Charity Challenge 外展跑步機慈善挑戰賽 10-4-2021

賽員名單及籌得款額已在 P. 4 本會盛事及 通告 M51/20 列出. 支持贊助賽員的會員, 特别是元老會員,包括:

Eamond Chan, Hazel & Sze Mo Cheung, Maya & John Chiu, Ming & Alfred Chow, Frankie Fung, 馮溢江, 高兆樑, Raymond Lam, James Lau,

Andrew Leung, Francis Mak, Siu Ka Kit, Tam Mei Sin, Samson Tse, Douglas Tsui, Joyce & Howard Young.

各賽員除了賽前落力籌款,努力練跑,還先 行作新冠肺炎檢测呈陰性, 比賽時更需戴上 口罩。 他們比賽前多互不相識, 却因為母 校籌款這慈善義舉走在一起, 體現"服務人 群,自强不息"的外展精神。

Raised HK\$53000 for OBHK



以下是本會賽員林文敏 Daniel 報導參賽情況

10 公里慈善倉鼠跑是一項非常有趣的籌款活動,每隊 4 位參加者以接力形式, 戴上口罩在"缺氧"狀況下,在跑步機上完成 10 公里賽事。

大會在交通方便的市區,靜中帶旺的尖沙咀商場 K11 MALL 安排此次活動,是娛樂性和休閒並重。當日場地設計實而不華又有氣氛。大約有 100 平方米左右,有 4 部跑步機,每部跑步機安排 4 名參賽者。

早上 10 時共有 4 隊參賽隊伍,我們 OBAA 有 2 隊出賽: A 隊及 B 隊。我們 B 隊被安排在大會舞台右下角.



Team A- Equeen racing

OBAA Team B

A 隊在我們前方, 左手邊隊伍據我觀察是最強最年青一隊, 年齡不超過三十歲左右, 置於左上角那隊與我們 A 隊實力非常接近。

比賽一開始我們採取漸進 式進攻。我隊先由 Nancy 師姐跑1公里至2公里距 離,以速度每小時8公里

前進。接着由 John Woo 出賽。他比較進取,跑多 2 公里,以時速每小時 10 公里前進。 再接着由年青女戰士 Molly 出賽,她亦非常進取跑了 2 公里至 3 公里,速度由 8 公里至 11 公里。

能在1小時內完成,最後出賽4隊有3隊能在1小時完成。

田養, 她小非常進取跑了 2 公里至 3 公里, 速度田 8 公里至 11 公里。 至 11 公里。 因為大會要求每隊必須 1 小時內完成 10 公里 , 最後我必須用較快速度才能完成.。我開始便由 8 公里遞增至 13 公里速度跑了 2 公里至 3 公里。之後我們用更換短距離跑快速式去應付,平均每人跑了兩次,最終我們一小時內只能跑了 9 公里。我們已經盡了各人的能力去完成比賽。至於左邊青年隊最快完成,A 隊第三名

今次是我第一次以做運動形式,參加有益身心和有意義的籌款活動,今次活動還 打破了近年 OBHK 籌款的紀錄。



入夏,疫情似有緩和趨勢,但仍有隱憂,會所只能在嚴謹的措施下,有限度重開,人 流管控當然是其中之一。

四月,仍未可帶非會員入會所作體育活動,但已開放给訓練班舉行。訓練班的教練與學員的防疫及進出會所,都跟康文署的措施制定。訓練進行中,要保持限聚要求和社交距離,當然亦必不可少。

這兩年,體育活動受連串打擊,因獨木舟教練是需要持有有効的獨木舟救生資歷。因此,獨木舟救生便累積了不少需求。會所訓練班一開始,便率先舉辦了四班這類課程和考試,幫助會內及會外的獨木舟教練,延續了教練資格。



逼真的獨木舟救生練習



近年,海洋獨木舟迅速興起,會所即將開辦五班海洋獨木舟訓 練班,但需求仍然殷切,向隅者甚眾!賽艇亦是另一受歡迎的 項目。這些類別的訓練班,已將整個夏天的假日填得滿滿。

獨木舟總會,原計劃在五月舉行短途分齡賽;因疫情的發展,終推遲至六月尾舉行。相比其他賽事,短途賽技術要求更高,加上賽事有人數限制。本會有 19 人報名參賽。這已比以住的三、數人,大幅增加。這表示本會會員的獨木舟水平,又再大面積的提升。我相信更多會內艇友,都等待計劃在七月和八月舉行的西貢長途賽和半環島賽.

另一可喜的,便是我們今年有 近十人被選入**香港獨木舟馬** 拉松隊,他們已開始了在石門 訓練。



若果疫情不再反彈,會所一定有一個熱 鬧的夏天。

*七月份的 獨木舟訓練 班*安排如下:

3 surfski + 中K

4 ACLG + 中K

10 中 K (預留)

17 中 K

18 星班

25 星班 + 初 K 考試

ACLG = Advanced Canoe Life Guard

五月份的獨木舟 訓練班 安排如下:

1 ACLG

2 ACLG+星班

8 ACLG

9 ACLG

15 ACLG02,初 K

16 ACLG01 初 K

19 星班 02

ACLG 補課

20 初 K02

21 初 K02

22 星班 07 ACLG 補課

23 星班 02

26 Surfski 02

29 ACLG02 初 K03

30 ACLG01 初 K03

六月份的獨木舟 訓練班 安排如下:

2 Surfski 02

5 星班 J

6 ACLG 03

9 Surfski 02exam

12 Surfski 01

13 Surfski 中 01 ACLG 03

19 Surfski 01

20 中 K+星班 N

21 CLG exam

23 Surfski 03

26 星班 S Surfski 中 01

27 星班 S

30 Surfski 03





CIG 組員對獨木舟愛護 有加。Julie 報告:維 修完9只Tiger 艇,讓 訓練班優先使用

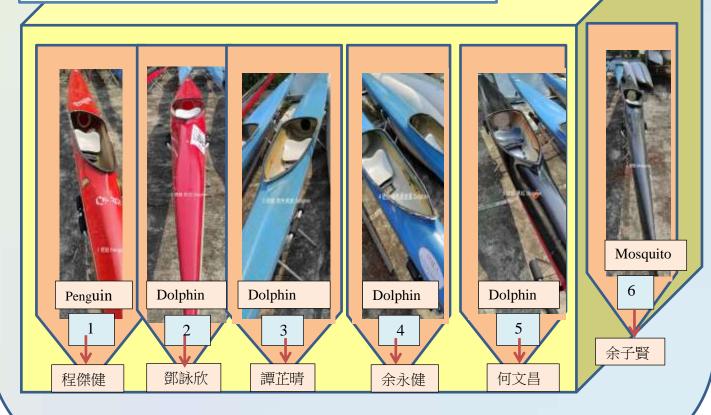
競投 6 隻 K1 賽艇(只限會員)

由於一些賽艇,只能為小部份划艇技術較高的會員使用,但維修 卻愈見頻密及困難。故在三月將 6 隻賽艇給有興趣的會員競投。 每隻供競投的賽艇底價均為\$1000。有意競投的會員可在會所球場

檢查各艇。







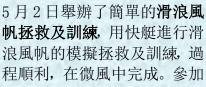
風帆活動小組 Sailing Activities Group



5月1日舉辦了風帆同樂

日,給已有二級風帆證書的 會員參加,當日以一個風帆 旅程的形式進行,開始是比 較微風,之後風勢開始增 大,參加者是在海島上吃乾 糧午餐,比較有新鮮感,參 加者 Jackie Fu,

Benjamin, BobbyChau , Sunny Lin 等。



者有 Allan LEUNG, Rawdon, Anthony Sky 等。

5月19和20號舉辦本年度第二個**一級風帆訓練班**,這個訓練班十分受歡迎,開始宣傳後兩日已經額滿,活動圓滿舉辦成功。

6 月 21 及 22 日將辦一級風帆訓練班,詳情見通告 S53/20

5月17日的滑浪風帆同樂日,三位會友(Allan Leung, Rawdon 等)從泥涌踏滑浪風帆過下月開幕的大美篤尤尾人工沙灘。 由前主席 Francis Ma 操控本會橡皮艇來回護航。















為維修風帆設施不遗餘力的會員,前 CIG 主席程傑健和前 SAG 主席 John Sin 是表表者,向两位及有参與維修的會友致謝!



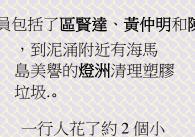
風帆活動小組 Sailing Activities Group 主席 Anthony Ngai 倪家昇 sag@obaahk.org

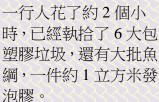
社會服務小組 Social Services Group

疫情下,郊遊人士大增,也造成野外廢物堆積,SSG響應「賽馬會社區持續抗逆基金-海洋走塑行動」之緣惜地球。,組織了

「SSG 淨**漢行動**」以本會會所為基地環繞吐露港沿岸沙石灘進行優化環境計劃。 '

4月26日由三人先頭步隊,隊員包括了區賢達、黃仲明和陳景明





雖然兩年多前邱賢康 已帶領會員清理過,但 上岸仍見有大批膠 樽、魚綱、膠袋、不織 布幕、膠地蓆、發泡膠 等。







在附近參加滑浪風帆活動的會友**深鴻麟**,駕駛本會橡皮艇幫忙運走大件垃圾。其他的垃圾放 sit on top 上,用獨木舟拖往泥涌垃圾站棄置。

本組將繼續在其他地點進行這有意義的社會服務。服務下次丫洲之旅定於6月,有興趣參與可以聯絡Stephen Yau sig@obaahk.org



社會服務小組 Social Services Group 主席 Stephen Yau 邱賢康 ssg@obaahk.org

會所管理 Clubhouse Management

本會依據政府防疫限聚指令,有限度重開泥涌戶外活動中心及實行防疫措施。並因應 變種病毒案例,於5月初適時發出加强防疫守則通告,

讓會員有所依循。(見 P. 4)



會所使用安心出行 流動應用程式二維 碼及勸籲停用含化 學物質的洗滌品,為 防疫和保護環境盡 一分力.



四月初工作日,培哥安排在 Hall 後園地面拔除草頭,再利用現有粗石仔,最後用細石

仔平整,擴大活動空間,避免雜草叢生,降低蚊患。 另外可清理堆置很久的碎/細石,沙粒等等。



義工區賢達(Joe), 黃仲明(Martin), 黃國華(WuSo)

四月初另一工作日動工接駁飲水機水管。完 成試漏,可回泥,播草種繼續種草。鳴謝義 工副會員 Peter Cheung 為這工程出心出力出 時間







四月底把球場收拾整齊

四月中由培哥發令,除雜草、斬樹枝、補水喉,兩 三小時內,成功達標。

参與者有培哥, Henry Tsui, Stephen Yau 史 Sir, 陳景明, 周健彪 (Stanley) 和 張育康 (Peter)



春回大地,會所花枝招展!







會所管理小組 Club House Management 經理黄兆昌 clubhouse@obaahk.org

悠然樂小組 Other Interest Group

節錄星島日報 2021-04-22【是非雷台】 作者: 雷雄德博士香港浸會大學體育、運動及健康學系副教授



獨自遠足(Solo Hiking)是一種野外文化,山野有不少岩石位置吸引人自拍,很多人喜歡到郊野優美的景點自拍留念,然後在網絡分享,卻容易忽略郊野安全的守則,引來不少嚴重意外。有統計指因自拍而造成的死亡事件,部分與行山或自拍時不小心有關,欠缺通訊及即時醫療支援往往是野外死亡的主要因素。

從野外風險管理的三大範疇: 1. 個人能力、2. 器材裝備及 3. 環境天氣,可以有助評估獨自遠足的風險。個人能力是首要考慮因素,獨自遠足者必須擁有良好的體能、良好遠足的技術和經驗,具備基本攀爬技能,一旦發生意外或受傷,需靠個人的體能去求救,所以必須認清個人的能力和極限。器材及裝備方面,個人遠足衣服及行山鞋必須適合。獨自遠足沒有隊員協助攜帶用品,所以必須做足準備,如急救用品、地圖指南針、保暖風褸、通訊器材、手機電池和後備手機、充足糧水和後備食物、拯救裝備等。獨自行山者的背囊較重,需按體力計畫行程,避免把個人體能消耗至極點。環境天氣方面,計劃行山時必須到天文台網站先掌握天氣資訊,由於獨自一人欠缺支援,所以在天雨路滑的情況下就不宜進行。俗語說: 一失足成千古恨,失足跌倒是獨自遠足的最大危機,依着主要小徑行走是避免跌倒的安全方法,切勿自開小路行走捷徑,也不應到高危的位置自拍。

和朋友一起遠足的益處很多,除了可以互相照應外,也有社交互動的功能。假如你想獨自遠足,最 理想的是**修讀山藝證書的遠足課程**,以及學習**郊野求生的基本知識**,否則都是約朋友一起去行山較 為安全。

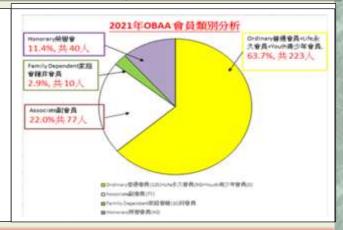
會員事務小組 Membership & Promotion Group

會員類別	2021 會員人數 (截至 5 月 18 日)	2021 會員人數 (截至 3 月 15 日)
Ordinary 普通會員	125 (NB1)	111 (NB1)
Associate 副會員	77	69
Youth/student 青少年/學生會員	0	0
Family 家庭會籍	10 配偶/子女	9 配偶/子女
Life 永久會員	98	97
Honorary 榮譽會員	40	40
Total 總人數	350	326

請你以方便的方式繳交2021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9098-3415 給義務司庫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匯豐銀行 號碼:083-253864-001

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。



除以上的新增方式,請以下列方法缴付入會/續會費:

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

- a. 郵寄到 GPO Box 2171, 或
- b. 掃描後電郵到 <u>members@obaahk.org</u>

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 : 852 61500578

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

OBAA Hall of Fame 外展英雄榜 雷雄德博士

本會資深會員雷雄德於香港教練培訓委員會主辦的 2019 賽馬會香港優秀教練選

舉奪得**'最佳教練培訓工作者**'的殊榮。 頒獎禮在今年3月底由港協暨奧委會及香 港體育學院線上舉行。



雷教練自 1991 年起 一直於**香**

2019 有馬會 JOCKEY CLUB 納美典権 HONG KONG COACHING AWARDS PRESENTATION

港教練培訓委員會服務,擁有超過 30 年的教練經驗。他為各級別的獨木舟課程設計合乎本港環境的教學大綱,涵蓋並教授獨木舟教練須具備的技術知識,對獨木舟運動發展貢獻良多。

HK01 即時體育 - 專訪

作為一位培訓教練的教練、作為一個大學教授, 雷雄德博士又有甚麼心得?

「我很喜歡培養教練的工作,箇中有幾個原因,其中一個是喜歡人與人之間的相處。無論是競技運動或普及運動,那種**互相交流、共同成長**的關係十分微妙。」大家喜歡同樣的運動,自然投契,當中的互相尊重,是雷教練最珍惜的一件事。「在**知識轉移**方面,我一直在大學從事科研工作,認為大學的科研知識,並不只屬於大學。作為一個學者,我認為自己有責任把這樣的公共知識,薪火相傳開去,而培養教練的工作,正可以做到知識的轉移。」他說有時候重遇一些以前的學員、現在已轉換身份,成為教練,告訴他把以前學過的東西繼續傳授開去,那份喜悅無與倫比。「你不知道甚麼時候有回報,但等到回報的那刻,就是我一直做培養工作的動力。」

除了知識的轉移、技術的傳授,在精神層面上,雷博士又有一套甚麼哲學?

「從我當教練,到現在我做教練培訓,我都只有一個思想,就是**令參與運動的人開心**。」 無數的運動員,只有少部分有奪獎的潛質,教練是否就要其他人放棄自己喜愛的運動? 「奧運的格言是『更快、更高、更強』,但沒有叫大家拿金牌,但透過『更快、更高、 更強』,運動員可以實現**自我提升**。」

雷博士認為**幫助運動員實現這種提升**,就是**教練的工作**。整個訪問,雷博士不斷分享經驗,他說有學員問自己為甚麼這麼多說話,自言不喜歡十分嚴肅的面對其他人,和學員的關係亦師亦友。「沒有人的體育知識可以比整個互聯網豐富,自己就像是一個中介人的角色。」把不同的知識搜集,再以自己的方式發放開去。這位「**教練之父**」說只要自己保持健康,都會繼續做教練培訓的工作,為香港體壇,培訓更多優秀教練。



= #C1

擁有野外定向教練及山藝助教資格的副會員**鍾子健**疫期减賽,頻頻推介行山路線。以下 是轉載明報專訊報道子健帶路的**沙頭角大白茅梯田**之行。

2021年5月2日 星期日 12:35PM

明報新聞網

沙頭角行山 勝在人流較少 層層大白茅梯田浪漫「飄雪」





【明報專訊】每年4、5月,正值 草本植物大白茅的花期,一大串銀白色花穗迎風搖 擺,吸引打卡人潮;今次「由我帶路」帶路的達人是 山齡逾15 載的野外定向教練鍾子健(十仔),推介路 線約5公里,需時約2小時輕鬆易行,而且人流較 少。走在沙頭角山野間,可見到一大片長滿大白茅的 荒廢梯田,遠看猶如一層層鋪滿「飛雪」的田地,浪 漫涛美。

2012年後,特區政府逐步開放沙頭角邊境禁區。今次到訪鄰近邊境的担水坑村,便是其

中之一不用通行證便可自由出入的村落。可在上水坐 78K 九巴或 55K 綠色小巴,兩者均於沙頭角公路担水坑站落車,車程約 30 至 45 分鐘。巴士約 20 分鐘一班,小巴班次較頻密,4 至 10 分鐘一班,交通尚算便利。落車後往上水方向行轉右沿引水道行不出 10 分鐘,即到了第 1 個 checkpoint: 梯田。這梯田曾種番薯及花生等,可是上世紀 70 年代農業開始式微,梯田逐漸荒棄。每年 3 至 5 月是花期,在草的頂端結成白色小穗。十仔提醒我們,走入梯田時,應走在現有及明顯的小路,別進入廢田內,踐踏植物。





。欣賞完梯田,前行便見到十 仔説相信是有百年歷史的**電 報杆。**

離開「電報杆」後,十仔示意前行,右轉約5分鐘後 景觀變得開揚,在此可以用另一角度俯瞰剛才到過的 梯田,把整個**梯田全貌**盡收眼底。再進入担水坑村, 十仔請我們降低聲浪,別影響村民。

第 2 個 checkpoint「**群雅學校**」。之後踏上山嘴村路向上行,轉行上山,可到第 3 個 checkpoint:**軍事遺蹟。**

從山徑上行約5分鐘,可於右方見到一條長長的**戰壕**,十仔指戰壕延伸至山上不同位置。再前行數十步見到「機槍碉堡」。十仔着我們留意,這些機槍碉堡的窗口設計,都是「內窄外寬」,估計是配合日軍當年所用的機槍。沿山徑行可看到一個卵石池,據傳是日軍的沐浴場所。再行便發現一個較大型的機槍碉堡。十仔特別提醒切勿進入碉堡內,怕日久失修,發生意外。另一方面,這幾個軍事遺蹟,雖然有小路互相貫通,但十仔擔心小路不明顯,有迷路風險,因此提議行主路較安全。



重新踏上主路向上行,此段路多碎沙碎石,頗為崎嶇,直至見到**三角網測站**(標高柱),此處可飽覽鹿頸、八仙嶺、烏蛟騰,甚至遠眺至羅湖一帶。欣賞風景後,沿主路落山,沿山嘴村路返回起步點,完成今次旅程,可坐 78K 九巴或 55K 綠色小巴往返上水。

鸣谢:

Henry Tsui, Dominic Lam, Allan Leung, Stephen Yau, Simon Ip, 周銘培, Emily Yu, Daniel Lam, KM Chan, 雷雄德, 鍾子健, ,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。

0