

JAN 2025

O B A A

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

外展夢想家 Outward Bound Dreamers



在剛剛結束的2024年外展衝勁樂籌款活動中，「外展夢想家」團隊再次展示了他們的實力和創意，贏得了團體銀獎和最佳服飾獎。這一傲人成績引來了眾多讚譽與關注。團隊成員的熱情和奉獻精神是成功的關鍵。他們不僅在活動中積極參與，展現出極高的協作能力和創意，更重要的是，大家的共同努力得到了廣泛的認可。這次活動中，他們共籌得二萬四千多元，讓團隊成員們感到無比自豪。



JAN 2025

主席的話

OBAA
香港外展訓練學校同學會
雙月刊

各位親愛的會員，

在這個充滿希望的新春佳節，我謹代表OBAA向大家衷心祝福，祝願大家在新的一年裡身體健康、家庭幸福、事業順利！

回顧過去一年，OBAA在各位會員的積極參與和貢獻下，各興趣小組成功舉辦了多項活動、比賽和社區服務，增強了會員之間的凝聚力，並拉近了與母校OBHK的距離，也在各項義務服務中，各展所長。

在會所管理方面，我們增設了視像監察系統以保障會員財物安全，並對場地設施和太陽能系統進行了妥善維護。今年年頭，我們根據需求增設了更多儲物櫃和艇架，希望為會員提供更完善的設施。

展望來年，我們將繼續提升會所管理及場地美化，舉辦多元化活動，增強會員的參與體驗，讓每位會員找到自己喜愛的項目，獲得樂趣與友誼。此外，我們將重點推動義務服務，積極與其他團體合作，讓會員在社會服務中展現才能，也期望OBAA回饋社會，提高社區的影響力。

最後，我呼籲一下OBAA全新的IG網頁([obaa.hk](https://www.obaa.hk))已經運作，希望各位會員積極follow，分享意見和建議，讓OBAA更加充實和活躍，一起迎接更美好的一年。

敬祝新春快樂，闔家安康！

外展訓練學校同學會
主席方毅妍
2025年2月17日



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



最新消息 NEWS

通告 Ref. no. E05/25

各位親愛的會員，祝大家新年進步！身體健康！希望大家來年繼續支持同學會，經常回來參加活動，活化泥涌！更期望大家群策群力，團結一致，發揮"To serve, to strive, and not to yield" 精神，參與提供更多義工服務以回饋社會。

另外感謝大家配合2025年續會事宜，特別鳴謝各位捐款的善長人翁，支持會務。

高身儲物櫃租賃

男女宿舍已增加高身儲物櫃，不需輪候，有意租借請聯絡財務(WhatsApp 97677433 Chiu Oi Kwan)。

繳費選項更改

就通告 Ref. no. E04/24再次提醒各會員從 2025 年開始付款方式將會有所更改，敬請留意。

- 取消「現金」付款選項
為減輕行政工作，執行委員會於2024年9月23日第四次會議一致通過由2025年1月1日起取消「現金」付款選項及將移除禮堂內之現金箱。
- 恆常繳費（即泊車費、日租、日營費、露營費）途徑將限於PayMe、轉數快(FPS)、銀行轉帳；
- 其他年度及活動繳費將一律限於轉數快(但請避免經PayMe進行FPS)和銀行轉帳。

OBAA WhatsApp 官方群組

為方便管理及統一多個官方群組，集中發放及減少重複資訊接收次數，執行委員會已設立「OBAA 公告」社群方便管理，包括以下（陸續更新中）：

OBAA 2025會員報告版

只談 服務人群 自強不息(會員交流群組)

各興趣小組報告版

義工服務群組... 等

沙灘黑板記錄海上出入

同學會非常重視海上游玩安全，為方便知悉當天會友出海活動是否已回，新設置的黑板已安裝在獨木舟艇倉隔壁可供使用，請各會員自發用粉筆登記出海資料（人名、時間、性質），上水回岸後刪去紀錄即可。

歡迎大家提供有建設性的回饋優化各項措施及服務。

香港外展訓練學校同學會

執行委員會

2025年1月1日

最新消息 NEWS

OUTWARD BOUND HONG KONG

裝備 青年未來 #FutureProofYOUth

捐封 大利是

#裝備青年未來 #FutureProofYOUth

OUTWARD BOUND HONG KONG

裝備 青年未來 #FutureProofYOUth

立即捐封大利是
或 建立收集電子利是專頁

立即捐款成為Outward Bound Donor

支持 #FutureProofYOUth
變得 #Resilient

【新年捐利是 🇨🇳】

在農曆新年這個特別的節日裡，我們邀請你將收到的「利是」捐贈給香港外展計劃，一起將這份節日的喜悅轉化為對他人的愛與支持，支持#裝備青年未來。

你的愛心捐款將幫助更多的年輕人裝備自己，迎接未來的挑戰，變得更加堅韌。無論捐款多寡，您的善舉都將為他們帶來莫大的鼓舞。同時，我們也呼籲您支持我們的母校。你的一份捐贈將幫助母校繼續提升教育質量，改善學校設施，並為未來的學生創造更好的學習環境。

感謝您的支持與慷慨捐贈，祝你新年快樂，身體健康，萬事如意！

請點擊以下連結，進行線上捐款：
<https://hubs.ly/Q033G09D0>



CIG 獨木舟興趣小組

2024-25年度亞洲盃

在2024-25年度亞洲盃獨木舟比賽中，本會會員表現出色，共獲得了多項殊榮，為我們的隊伍贏得了眾多獎項，值得大力祝賀。

我們的選手在2024年12月20日舉行的海洋獨木舟比賽中展現了卓越的技術和毅力，取得了3金2銀1銅。而在2025年1月10日至12日舉行的競速及馬拉松獨木舟比賽中，我們的選手同樣表現出色，獲得了1金5銀5銅。

這些成績的取得，離不開每一位選手的努力和拼搏。他們在賽場上展現了極高的競技水平和團隊精神，為我們的隊伍贏得了無數榮譽。我們為所有參賽選手感到無比自豪，並期待他們在未來的比賽中繼續取得佳績。再次恭喜所有獲獎的選手，感謝他們為我們帶來的榮譽！



2024-25 年亞洲盃 - 海洋獨木舟比賽 (20/12/2024)

女子Surfski公開組	亞軍 謝尚頤
男子Surfski公開組	季軍 李偉明 (代表HKCU)
女子Surfski先進組	冠軍 余碧玉 (代表HKCU)
男子Surfski先進組	冠軍 葉登平
女子OC先進組	冠軍 方毅妍



2024-25 年亞洲盃 - 競速及馬拉松獨木舟比賽 (10-12/1/2025)

女子Open OC-500m	季軍 方毅妍
男子Open C-500m	季軍 周俊毅
男子Open SUP-200m	亞軍 陳浩榮 (代表HKCU)
男子Open SUP-500m	季軍 陳浩榮 (代表HKCU)
男子Open K1-23km	亞軍 鍾哲翟 (代表HKCU)
女子Open K1-23km	冠軍 謝尚頤
男子40-44 K1-23km	亞軍 李偉明
男子45- 49 K1-18.4km	季軍 岑志敏
男子55-59 K1-18.4km	季軍 邱賢康
女子55-59 K1-18.4km	亞軍 余碧玉



MIG 攀山興趣小組

2025年1月4日(星期六)鹽田梓輕鬆遊

MIG新年第一個輕鬆郊遊路線鹽田梓，一個充滿故事的小島🌴。過去島上村民以曬鹽維生🧂，後來鹽業式微村民外遷。直至2000年一班村民和熱心人士的帶動下👉，把鹽田梓產鹽技術介紹給遊人👤。MIG今次把文化傳承及健行遠足溶合為一👤♂，進行約5公里的特色遠足。當天👤Chris Wu帶隊，一行18人🚤先乘街渡前往鹽田梓導賞鹽田運作🏠，參觀悠久歷史的天主教教堂👤，悠然漫步玉帶橋往濠西洲碼頭，最後折返鹽田梓碼頭品嘗山水豆腐花及茶粿👤。希望日後MIG繼續為會員安排不同形式的遠足活動享受大自然🌿。



2024年12月7日(星期六)西貢大蛇灣👤10km遠足

🍁當天秋高氣爽，我們一行14人由👤Joyce Cheung帶領下，西貢西霸出發👤♂經東丫去白腊海灣👤，全程十公里👤，其中70%是密林。



秋高氣爽遠足去
穿越叢林多樂趣
十里密林全過關
西霸東丫白腊灣
Chris Wu 題

JAN 2025

小組通訊

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：2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



為籌備2025年舉行全國運動會香港賽區舉辦競賽項目，本會進行招募義工行動，於2024年10月份組成評審委員會，對所有有意參與義工活動人士進行會面及評審，有關會面活動已於10月25日（星期五）及10月29日（星期二）於新蒲崗雙喜街匯達商業中心2101室，順利進行，本會招募合資格義工約20人。

2024年11月16日（星期日）協青慈善行籌款活動，本會派出20多艘獨木舟，沿步行籌款路線遊行，以表支持。當日清晨0800，20多艘獨木舟已在本會整裝待發，繼且浩浩蕩蕩向科學園金蛋對出海域進發，0900步行籌款開幕典禮，0930正式起步，終點為大埔元洲仔海濱公園，約1200步行籌款活動順利完成，20多艘獨木舟折返泥涌。

當日參與獨木舟活動者有：

甄嘉輝、郭金鳳、陳智機、周俊揚、邵葆琪、莊國維、周俊毅、李昇鴻、何俊彥、黃萃榆、吳熾烈、譚志豪、鄧梓康、袁嘉明、方毅妍、黎嘉榮、邱澤奇、郭燕薇、黃志光、吳志亮、邱賢康、陳傑昌、羅美珍、周健彪和張育康。

在此衷心感謝以上參加者鼎力支持，令步行籌款活動增添色彩，圓滿進行。



OIG 悠然樂小組

「泥涌迎來熱心園藝學會，共同美化環境

2025年1月，在香港園藝學會（HKGS）的支持下，我們舉辦了兩次園藝清理活動。冬天氣溫雖低，但陽光明媚，活動進行得非常順利，HKGS會員展現了他們的熱情和專業技能，從上午11點到下午4點，他們不斷地清除大三角草地和梯級旁兩側的雜草，共清理了幾十公斤的雜草，並將其搬運到石乒乓波檯前的斜坡處棄置。HKGS會員對泥涌的環境和景色讚不絕口，並表示非常喜愛這片美麗的自然景觀。他們出於對園藝和大自然的熱愛，計劃於2月再次前來泥涌，繼續進行義務園藝工作。

這次活動特別感謝HKGS主席Gayle Gill及會員James和David的參與，以及Kenny Wong、Christine、Peter Cheung、Rick Au的支持和貢獻。此外，特別感謝Bonnie Ching為活動提供晚餐。與HKGS的合作是一個新的嘗試，期望未來能有更多人參與到這項有意義的工作中，共同努力美化泥涌的環境。希望在接下來的活動中，能見到更多熱心人士一起參與，為環境的改善出一份力。



🎄 OIG 聖誕 BBQ 聯誼聚會圓滿成功 🎅

2024年12月14日晚上，OIG成員及其親友們在泥涌會所舉行了一場熱鬧的聖誕BBQ聯誼聚會。當晚，共有14位成員和嘉賓參加，其中包括12位會員和副會員以及兩位非會員。

在這個充滿歡笑和美食的夜晚，大家一起享受燒烤樂趣，品嚐各式各樣的美食。活動現場氣氛輕鬆愉快，成員們彼此交流，增進了感情。

這次活動的成功舉辦，離不開每一位參加者的熱情參與和支持。OIG也感謝所有成員的付出，期待未來能舉辦更多類似的活動，讓大家有更多機會相聚和分享。讓我們一起期待下一次的聯誼聚會，再度共度美好時光！



助浮衣倉及艇架重修 PFD & Kayak Rack Renovation

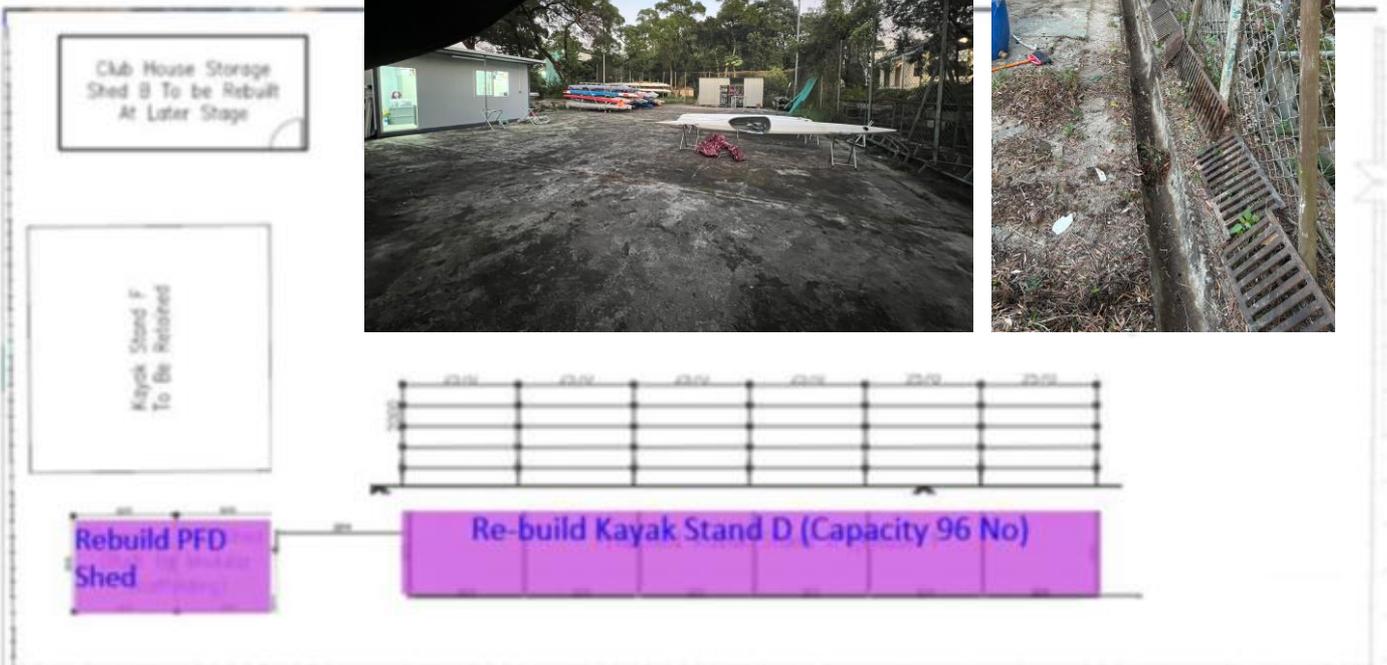
親愛的會員們，我們很高興地通知大家，船艇會所即將啟動一項重要的設施重建計劃，重點在於助浮衣倉及艇架之重修，提升設施的安全性和使用效率。此次重建計劃將為會員們帶來更加安全、便利的使用體驗，同時優化會所的整體環境。

重建計劃詳情

- 計劃將針對現有的助浮衣倉及艇架結構進行全面檢查與重建，以解決目前存在的不穩定問題。這將大幅減少潛在的事故風險，保障會員和設備的安全。
- 新設計的艇架將改善存放空間的利用效率，增加容量。
- 重建後的設施將更加美觀，提升會所的環境質感。

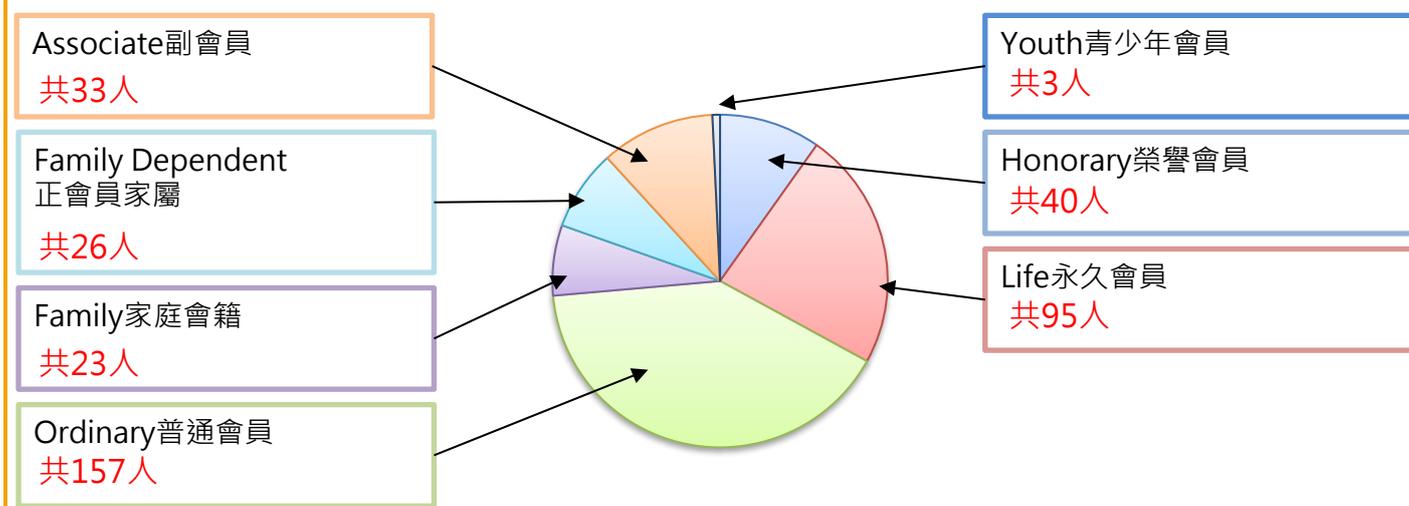
我們相信，這次重建計劃將為會所設施帶來顯著的提升，讓會員們享受更安全、更便利的使用環境。感謝大家一直以來對會所的支持與信任，讓我們共同期待這一嶄新的變化！

會所管理經理



會員類別	2024會員人數 (截至11月25日)	2025會員人數 (截至1月31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	95	0
Ordinary普通會員	173	157	-16
Family家庭會籍	28	23	-5
Dependent正會員家屬	32	26	-6
Associate副會員	43	33	-10
Youth/student青少年/學生會員	3	3	0
Total 總人數	414	377	-37

2025年1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. 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” 。
2. 請在付款證明寫上姓名及會員類別，再次電郵至members@obaahk.org會員事務小組。

開心分享 HAPPY SHARE

2025年1月1日，【元旦三運迎新年】活動為新一年揭開了充滿活力和挑戰性的序幕。活動概況此次活動由OIG & CIG主辦，共分為四個環節：參加者從泥涌出發，划獨木舟前往海星灣。到達海星灣後，參加者展開了一段跑步賽程，返回泥涌。接下來的挑戰是從泥涌游泳返回海星灣，這一段航程有獨木舟護航，確保參加者的安全。最後，參加者再度划獨木舟返回泥涌，完成整個活動。

元旦三運迎新年活動不僅是一次體力挑戰，更是一個促進社交、增強健康的契機。希望未來能有更多會員參與，共同迎接新年的到來。



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、Henry Tsui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。