「香港外展訓練學校同學會」電子會訊《雙月刊》 二零一九年十一月

Ai-Cha-Yau

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

為悼念鍾爵士離世默哀

目　錄　Table of Contents

封面專題：第 46 屆 吐露港獨木舟大賽　46th Tolo Harbour Canoe Race – See P.5

P. 2　2019-20 執行委員會名單 2019-20ExCo Office-bearers /本會盛事 Major OBAA Event
P. 2-4　Mourning for the passing of Sir David Akers-Jones, OBAA Hon. Advisor
P. 5　46 thTolo-Harbour Canoe Race 第 46 屆 吐露港獨木舟大賽
P. 6　母校消息　News from OBHK – 慶祝 50 周年 50Anniversary celebration
P. 7- 8　獨木舟興趣小組 Canoe Interest Group /風帆活動小組 Sailing Activities Group
P. 9　攀山興趣小組 Mountaineering Interest Group
P. 10-11　社會服務小組 Social Services Group
P. 12-14　會所管理 Club House Management
P. 15　悠然樂小組 Sports Interest Group
P.16　人力資源小組 Human Resources Group
P. 17-18　會員參賽戰績 Members' achievements in competitions / 會員天地 Members' World

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	馬健强 **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

我們敬愛的榮譽顧問鍾逸傑爵士安息禮拜於 10 月 25 日舉行。當日冠蓋雲集，哀痛執紼，惜別依依

先嚴
鍾逸傑 (David Akers-Jones) 府君

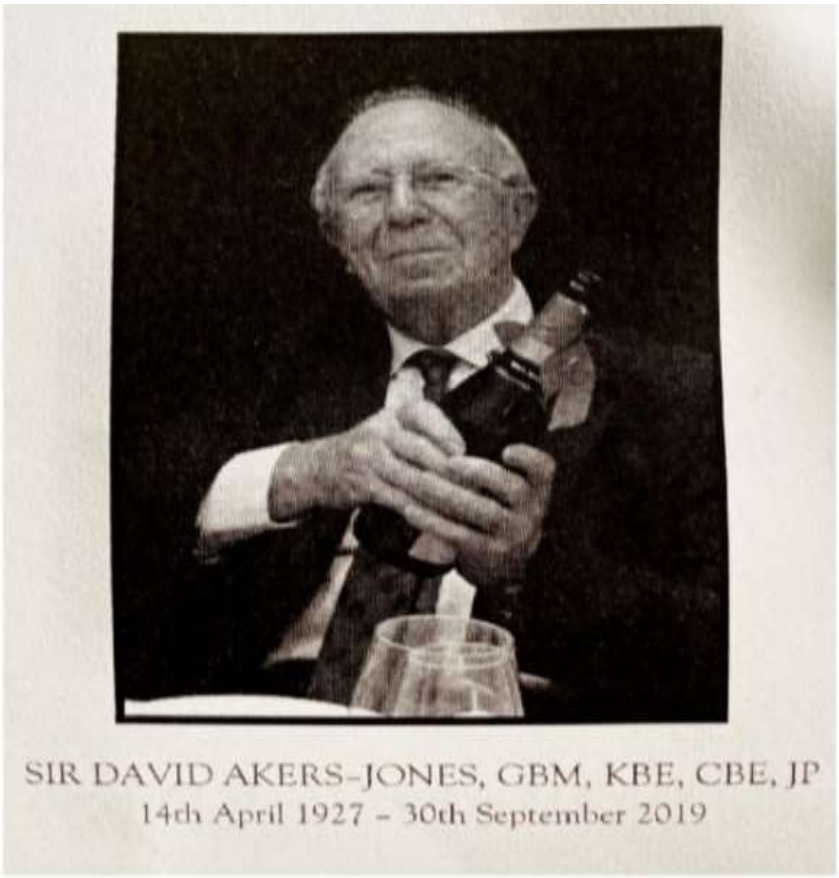
於公曆二零一九年九月三十日下午五時五十分壽終九龍伊利沙伯醫院享壽九十二歲
謹擇公曆十月廿五日(星期五)上午十一時
在中環聖約翰大教堂舉行安息禮拜
哀此訃

孝女 Bryony
婿 Craig Bates
外孫男 Simon Bates
外孫女 Amelia-Jane Bates
Susanna Bates

泣告

懇辭花圈／花籃。請將惠贈的心意轉為善款捐贈予：
一．香港女童軍總會(地址：香港九龍加士居道8號 支票抬頭人寫「香港女童軍總會」)或
二．世界自然(香港)基金會(匯豐銀行總行，帳戶號碼004-111-385316-002)
並請註明為紀念鍾逸傑爵士

外展學校校長及同學會會員恭送 SIR David 塵世最後一程，祝願鍾爵士主懷安息。



SIR DAVID AKERS-JONES, GBM, KBE, CBE, JP
14th April 1927 – 30th September 2019

今天送别了 Sir David

從鄺保羅主教的悼詞，引證我對 Sir David 的印象和記憶。與人為善，樂於助人，關顧弱勢和不幸的人，不仗勢，待人以理，是我們敬頌和熱愛的 Sir David。

他推廣 Outward Bound 訓練，引導同學會成立，支持我們的活動，亦師亦友，令我們獲益良多。

祝願 Sir David 和 夫人 Jane 在天家共享永生。

Henry Tsui 25.10.19

本會正着手编纂 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 主辦第 46 屆吐露港獨木舟大賽 46th Tolo Harbour Canoe Race

由本會主辦的*第 46 屆吐露港獨木舟大賽 Tolo Harbour Canoe Race 2019 * 已於 10 月 20 日(星期日) 在大美督水上活動中心舉行。

以下是 46 屆吐露港獨木舟大賽賽事籌委會主席**徐漢亮**的報告：

今年的賽事，得以如期舉行，實有賴各友會和獨木舟愛好者及本會義工等支持，萬分感激。所有未盡善處，亦得到大家包容，體現和衷共濟，萬事可成。

賽事當天，陽光普照，各健兒們都安全完成賽程。為了紀念本會名譽顧問鍾逸傑爵士的離世，在頒獎禮前，所有嘉賓和出席者都站立默哀一分鐘致意。亦為了紀念鍾爵士作為吐露港獨木舟大賽的倡導者，我們邀請了本會創會主席楊考華先生，兩位曾參予第一屆吐露港獨木舟大賽的朋友，海豚獨木舟會會長李卓凡先生和晨曦獨木舟會會長杜婉玲女士，本會資深會友，現任香港遊艇會主席胡祖榮先生，和獨木舟總會代表，亦本會資深會友雷鴻德博士出席頒獎禮。

楊會長提及第一屆賽事在鍾爵士指導下，在他當時官邸元洲仔舉行，當年獨木舟運動並非如現在般蓬勃。多年來，在本會、社會各界和獨木舟總會推動下，今天獨木舟已成為非常受歡迎的水上活動。楊會長勉勵我們，要繼續努力籌辦這項比賽，為年青人提供發揮正能量的機會。

本會非常感謝康文署和大尾篤水上活動中心的贊助及香港獨木舟總會的協辦。

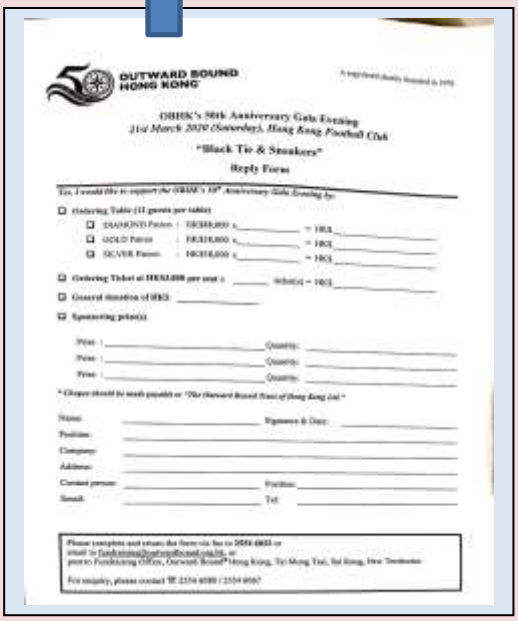
期待 2020年10月18日在第47屆大賽再見。

Henry Tsui

OBAA

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。



OBHK V1000
項目取消舉行

接到 OBHK 通知，基於 Island East Centre 業主的意見，取消舉行 11 月 23 日 的 V1000 項目。

可幸現已取得到業主方同意，有望明年再擇日舉行。

再次多謝鵬程慈善基金鍾志平教授贊助 Stephen Yau 參加這項目，希望大家繼續支持 OBHK 50 週年各項籌款活動，提供發展 Outward Bound 所需資金。

OBAA
20.11.19

造艇班學員與師傅**程傑健**及製成品 OBAA1901 合照。

第 46 屆吐露港獨木舟大賽

第 46 屆吐露港獨木舟賽，終於能在十月二十日舉行。參與的運動的健兒，不計較，顯併勁，體諒，包容。令賽事順利完成。 今年 OBAA 賽員的表現，都如預計中，成績如下:

賽項	獎項	得獎賽
男子無舵艇	季軍	胡文傑
男子海洋舟	季軍	鍾子健
男子高级组	冠軍	周健彪
男子資深組	冠軍	余展鵬
女子海洋舟	冠軍	余碧玉
女子雙人艇	冠軍	鄧詠欣 譚芷晴
	季軍	趙雅然 譚美玲
男子雙人艇	亞軍	甄智豪 鍾文強
混合雙人艇	冠軍	葉登平 謝尚頤
	亞軍	陳浩榮 鄭玉怡
	季軍	呂紫霞 賴偉忠

本會新增設施 - 海洋獨木舟 Surf ski

本會獲 2019/20 年度戴麟趾爵士康樂基金(主要基金)撥款資助，非建設計劃下購置的八隻海洋獨木舟供海洋獨木舟訓練及推廣之用。

賽艇 與 Surf ski 是有部份技巧不同。為了使用者的安全及艇隻保養维護, 初步計劃是先讓已有 surf ski 的會員，及有 surf ski 初級証書或以上的會員使用。本會已盡快開辦 surf ski 初级証書班及考試，使各會員能使用這些新

NB: A surf ski is a long, narrow and lightweight craft similar to a kayak but with an open “sit-on-top” cockpit and a self-bailer to eliminate water.

獨木舟興趣小組 Canoe Interest Group 主席 Simon Ip 葉登平 cig@obaahk.org

風帆活動小組 Sailing Activities Group

9 月 21 日，風帆活動小組舉辦了風帆同樂日，共有三人參加。

風帆活動小組在 10 月 20 日協助社會服務小組龍舟義工使用會所及運送垃圾任務。

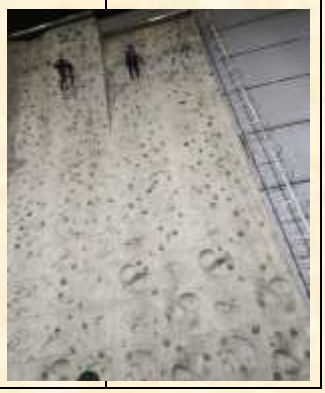
此外，小組亦會於 12 月 8 日舉行風帆同樂日，歡迎會員參加，可以電郵 obaasag@gmail.com / sag@obaahk.org

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

攀山興趣小組 Mountaineering Interest Group

[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	2019年11月27日(星期三) 2019年12月11日(星期三) 2020年1 月22日(星期三)	19:00 - 22:00	HK$30 /人/ 日
圓洲角體育館戶外攀登牆	2019年11月15，29日(星期五) 2019年12月20日(星期五) 2020年1月3，17日(星期五)		
荃灣體育館戶外攀登牆	2019年11月13, 20日(星期三) 2019年12月18日(星期三) 2020年1月8日(星期三)		
順利邨體育館戶外攀登牆	**2019** 年 **12** 月 **13** 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 mig@obaahk.org

ＯＢＨＫ Multi -Race

今年的 OBHK Multi-Race 於 9 月 29 日在西貢舉行。

會友**鍾子健**及趙蔚賢代表 OBAA 參賽，得公開混合組亞軍。比賽項目包括跑山，獨木舟，行澗，游泳，野外定向及一連串神秘考驗。子健並希望明年 3 月 Adventure Race 都可以為 OBAA 出力。

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

社會服務小組 Social Services Group

龍舟清潔沙灘日

10 月 20 日星期日， 天公造美 ，秋高氣爽 ，東北風減弱了. 外展同學會主辦的社會服務項目：**龍舟清潔沙灘日**如常舉行 ，此項目亦得到健力龍舟會協辦。

當日兩隊龍舟隊 ，健力龍舟隊和觀塘少年龍舟隊於早上 8 點集合，由城門河出發，沿着長長的城門河，經過大水坑、馬鞍山海濱、烏溪沙、 一直到星灣。

離遠看見沙灘並不多獵物 (垃圾)，大家有點失望。但當我們上到沙灘，在小樹林發覺很多垃圾：發泡膠、膠樽、爛船木板和魚網等等。我們好像發現寶藏一樣，很快就將十多個大型垃圾膠袋裝滿了。

我們繼續划龍舟去到外展同學會下面的沙灘，卸下十多袋垃圾。我們繼續清潔泥涌沙灘，很快又裝滿了幾袋。中午我們舉行了證書頒贈儀式。午膳過後稍作休息，在本會欣賞美麗的海景，然後繼續划龍舟出海，

一直去到燈州，在那有更多的發現。甚至一些大膠桶、木櫃、魚網和各式各樣的大型垃圾 ，都把龍舟和護航快艇裝滿了。 我們又帶著戰利品返回本會，

卸下我們的戰利品後又要爭取時間返回城門河。整個行程共 8 小時，路程共 21 公里，等於半馬拉松的距離。當日的活動非常成功，各參加者都感覺非常享受。無論天氣、大家的收穫和感覺都非常良好。大家回看一下戰利品 (垃圾)，都非常雀躍。大家都期望將來會舉辦同類有意義的社會活動。

NB：龍舟隊員的午膳，快艇電油及搬走垃圾的費用， 均由本會贊助。本會編輯贊助租用龍舟。

雙龍出海
滿載而歸

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

會所管理 Club House Management

會所中秋夜 13-9-19

明年中秋希望在會所的優美環境一起賞月慶團圓

Workcamp in Septembere & October 九月十月工作日

9 月 29 日工作日：培哥，黃經理和 Jackie 把會所整理得乾淨清爽！

10 月 27 日工作日

梁木耀 呂紫霞 培哥 蘇偉忠和黃兆昌 在清理禮堂前一片土地

呂紫霞在剪平雜草，小子軒 (黃經理外孫)幫忙灑水

黃經理如常埋頭苦幹

鳴謝：會員**何文權**為風帆艇倉更換了合規格的電力配電箱及菲士，也加蓋了一個不銹鋼防水箱。

別矣，會所枯桉！　--Henry Tsui 報道：

培哥報告禮堂前左邊山坡一棵約 10-20 米的高大桉樹，樹身現裂紋,應已枯死了，並有蟻蛀。。為免它可能倒下傷人造成危險，本會立即封鎖通道，並安排將樹砍下。

非常多謝 **ProTree** Tony 和阿龍資深樹藝師和他們四名會友專業安全地處理這樹。

10 個人 7 小時工作 成功移除斜坡上枯死的桉樹。

樹藝師們接納培哥意見 調整鋸樹角度把樹下降至禮堂前(梯左邊) 盡量利用斜坡分段鋸樹。把樹共鋸成六段四段在禮堂前兩段在艇屋前。在場協助的有 Anthony Ngai, Stephen Yau，培哥, Allan Leung 和 Henry Tsui.

黃經理為會務受傷

會所停車場堆起的什物及清理海灘收集的大量垃圾，製造了空間讓黃蜂造竇。11 月初黃經理安排貨車搬走廢物，獨自監工。由於吊臂毀蜂巢，羣蜂亂舞。 黃經理頭和手有多處被針，很痛，需由救護車送院治理。
翌日出院後但佢堅持入會所“看海療傷” 還說“在家痛，不如在泥涌痛“， 更處理了沙灘起煙問題。主席說：“非常感激他服務人羣的精神， 是大家的好榜樣。”Editor 說：
“多謝黃經理忍痛為會效命！希望多些會友入會所幫忙，分擔他近 50 年的辛勞！

.外展見習教練受訓期為本會會所服務 OBHK Trainee Instructors at OBAA Clubhouse

10 月 12 日，外展學校數位女見習教練受訓期間到本會會所清理草坪。

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。下次的會所工作日為 12 月 29 日和 2020 年 1 月 26 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，請聯络黃兆昌經理 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

悠然樂小組　Sports Interest Group

SIG 主席 Stephen Yau 於 11 月 9 日 Spartan Beast 野獸賽 21 Km 賽事榮獲亞軍。 他介紹 Spartan 活動包括：

攀越障礙如 monkey bar, monkey ring, monkey wheel, monkey twist wheel, 雙環圈攀架, 還有搖搖架都能掌握過關。總結此是有潛力既新興項目, 必然有很大的發展空間。所以 SIG 嘗試為會友安排體驗班以推廣這有益身心的體育運動。詳情如下：

Spartan 障礙賽體驗日

Spartan 為現今世界極流行的障礙賽。當中的障礙項目，除越野跑外，更加入不同類別的障礙項目如 3,4,5,6,7 尺欄/牆的跨越項目，爬戰壕，爬馬騮架，馬騮環， 運載石球，沙桶等等，以挑戰自身極限為目標。

SIG 定於 28/12 舉辦 **Spartan 障礙賽體驗日**。由曾參加了 2019 香港區春季 13 公里 Super 50+ Master Grade 賽事，加上去年 12 月奪得亞洲區斯巴達障礙賽冠軍已經連續 5 次得獎的 SIG 主席 **Stephen Yau** (史 sir)主持。史 Sir 將與參加者分享及教授不同障礙項目之技巧，肌力既訓練及運用；更可學習團隊互相協助過關，建立及加深互相協助，互相信任，互相鼓勵既團隊精神。

日期: 28/12 (星期六)
時間: 早上 9 時 - 11 時
集合地點: 美孚西鐵站 G1 出口外遊樂場
(可先行到荔枝角體育館寄存行李)
名額: 16 人
參加資格: 年滿 12 歲 (18 歲以下需家長陪同)，
身體健全的會友均可參加

體驗費用: 免費

流程包括:

1. **障礙技巧**分享 (跨越, 爬越, 攀爬, 標槍, 負重)
2. **體能訓練** (各類別的引體/sit up/push up /深蹲)
3. **模擬比賽體驗**

- 請自備 手套, 護踝, 護膝, 水

有興趣會友可向 OBAA 各執委報名或聯絡史 Sir **5547 6192**

悠然樂小組 Sports Interest Group 主席 邱賢康 Yau Yin Hong Stephen (史 Sir) sig@obaahk.org

人力資源小組 Human Resources Group

會員類別	2019 (截至 9 月 15 日)	2018/19 新入會人數 (截至 11 月 15 日)
Ordinary 普通會員	67 （連家庭會籍 16 共 83 人)	6
Affliate 附屬會員	9	3
Associate 副會員	100	39
Child/student 少年/學生會員	6	6
Family 家庭會籍	16 個家庭共 34 人	1 個家庭共 2 人
Life 永久會員	105	0
Honorary 榮譽會員	41	0

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，將可享三年會藉或選擇退還差額

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，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（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

會員參賽戰績 Members' achievements in competitions

鍾子健戰績

9 月 14 日 **Pro-Active Sprint Orienteering 2019**
短距離黑夜城市及公園定向比賽

9 月 21 日 綠健大搜查
定向挑戰賽企業組冠軍

9 月 14 日 **Reebok** 城市定向公開冠軍

子健在**兩天**之內挑戰**三項賽事**，得**兩冠軍一亞軍**，成績斐然！

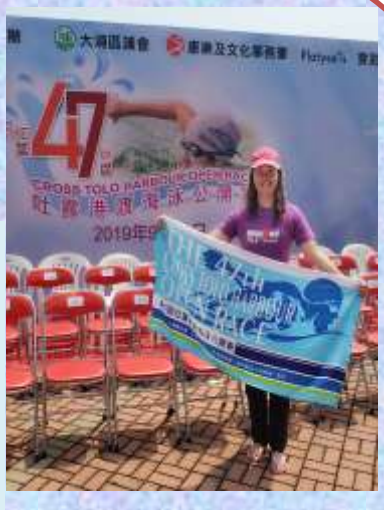
9 月 15 日
代表 OBAA
全港獨木舟馬拉松半環島賽男子精英冇舵賽亞軍

10 月 1 日 白沙灣獨木舟繞標賽公開組冠軍

11 月 2 日
香港遊樂場協會~水上活動競技日 2019
- 獨木舟短距離 300 米冠軍
- 直立板 300 米亞軍

11 月 3 日屯門獨木舟錦標賽公開組冠軍

Emily Yu 戰績



副會員 Emily Yu 於 9 月 29 日參加**吐露港渡海泳**，游畢全程 **2600 米**。她曾於 2013 年，2014，2019 年參加了此賽事。

2019 年她在 5 月 1 日，9 月 8 日，9 月 29 日參加渡海泳。

Emily 在 2019 年完成了兩個**三項 Ironman 鐵人比賽，3 月 24 日在台東，10 月份在上海崇明站**。以下是 Emily 分享她和同是副會員的丈夫 Daniel Lam 一起參賽的樂趣:

IRONMAN 從 1978 年美國夏威夷開始舉辦比賽，到現在每年在全世界 44 個國家有超過 260 場賽事。IRONMAN 在 2010 年首次在台灣舉辦三項鐵人比賽後，已經成為亞洲具指標性的賽事之一。2016 年起移師美麗的台東，清澈的活水湖、台東森林公園。2019 年盛大歡迎各國選手一同來台東歡慶 IRONMAN 系列賽登台 10 周年!

Daniel and Emily 二人參加 113 公里賽事。首先在活水湖游泳 1.9 公里。上岸後，沿台 11 線及台 9 線進行 90 公里自行車項目，極目展望太平洋的海岸線，令人心曠神怡。最後一項 21.1 公里路跑賽事於美麗的台東森林公園進行，賽道兩旁有樹蔭，選手可盡情享受比賽。

Emily 於 10 月 20 日到上海崇明島參加 113 公里比賽，包括游泳、單車及跑步。比賽路線主要分佈在西沙濕地、明珠湖公園、森林公園優質生態環境。單車路段廣闊，道路平坦。她喜歡挑戰自我、超越極限，到終點實現“沒有不可能”(anything is possible) 的精神。

會員天地 Members' World

元老會員 Howard &Joyce Young, Andy & Antonia Ku 及 Maya Chiu 於 11 月初在蘭州助學時與同團的鍾志平教授合照。

張詩武與 Hazel 歡迎資深會員馮伯雄夫婦訪澳洲

祝賀會員 Jeremy Young 競選連任區議員（中西山頂區）成功