



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

2018 年初三行大運



AGM
21-4-18

2018 會員週年大會
四月二十一日泥涌見

目錄 Table of Contents

封面專題：Chinese New Year Grand Walk 2018 初三行大運

- P. 2 主席的話 Message from the Chairperson
- P. 3 2017-18 執行委員會名單 2017-18 ExCo Office-bearers / 執委訊息 Message from Ex Co
- P. 4- 8 本會盛事+母校消息 OBAA Major Events + News from OBHK
- P. 9 - 11 獨木舟興趣小組 Canoe Interest Group
- P. 12 風帆活動小組 Sailing Activities Group / 社會服務小組 Social Services Group
- P. 13-14 攀山興趣小組 Mountaineering Interest Group
- P. 15 悠然樂小組 Sports Interest Group
- P. 16 會所管理 Club House Management
- P. 17-19 人力資源小組 Human Resources Group / 會員天地 Member's World

主席的話 Message From Chairman

Dear Alumni,

The AGM is scheduled to be held on 21 April, 2018 Saturday, 3:00 pm in Nai Chung Clubhouse.

Please do renew your membership to be eligible to attend and elect a new committee.

Nai Chung is such a beautiful place. I hope we can carry on our tradition to maintain it in clean and orderly condition; allowing members and supporters of Outward Bound to enjoy its facilities; and to promote Outward Bound by organizing activities for everyone from there.

I sincerely thank everyone in the Executive Committee and the dedicated members for their support, encouragement and advice.

Look forward to seeing you in the AGM.

Henry Tsui
Chairman, OBAA
12 March, 2018

PS: Due to various reasons, the auto-debit system in HSBC for membership fee payment was unable to be effected again this January. We will try to let all those concerned be aware as soon as possible. I apologise for the trouble so caused.

Please make sure you **inform** us of your payment so your **membership status** can be ascertained
- send your name and payment receipt to OBAA, GPO Box 2171 or email to Allan Leung treasurer@obaahk.com or call 90303808

親愛的校友：

本會會員周年大會，現定於 2018 年 4 月 21 日星期六下午 3:00 時 在泥涌會所舉行。
請更新你的會員資格，以便可以參加並選出一個新的委員會。

泥涌是如此美麗的地方。期望承先啓後，我們可以繼續保持它清潔和整齊。令各同學會會員和 Outward Bound 支持者，都可以享受其設施，為大眾人士組織活動來促進 Outward Bound 發展。

我誠心感謝本屆委員會和各熱心會員們給予我的支持、鼓勵和鞭策。

周年大會見！

外展同學會主席
徐漢亮 2018 年 3 月 12 日

PS 由於種種原因，今年 1 月在匯豐銀行的會員費自動扣除系統無法生效，我們將盡力通知有關會員，謹此致歉。

因現存不少不知名付款者，繳付任何費用後，務請通知我們，把姓名和入數紙寄往 OBAA GPO Box 2171 或電郵 Allen Leung (treasurer@obaahk.com 或 90303808)，以便我們確認你的會員身份。

2017/18 OBAA Executive Committee Office-Bearers 2017 至 2018 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	王德祺 Dicky Wong	vice@obaahk.org
秘 書	Secretary	陸 明 Luk Ming	secretary@obaahk.org
財 政	Treasurer	梁鴻麟 Allan Leung	treasurer@obaahk.org
人力資源小組	Human Resources Officer	梁益威 Leung Yick Wai (威哥)	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	陳漢圖 Chan Hon Tao (表哥)	ssg@obaahk.org
悠然樂小組	Sports Interest Group Chairperson	邱賢康 Yau Yin Hong Stephen	sig@obaahk.org
廖淑儀 Virgo Liu	留任本會公司秘書 Company Secretary		

記得出席周年大會呀! (P. 4)
Attend AGM !

記得交會費呀! 務請大家盡快寄出支票(抬頭 "THE OUTWARD BOUND (ALUMNI) ASSOCIATION OF HONG KONG LTD" 寄往 GPO BOX 2171 或轉賬(HSBC #083-253864-001) 入數後記得將收據及姓名寄回 OBAA, GPO BOX 2171 或電郵通知 ALLAN LEUNG 呀! treasurer@obaahk.com

Happy 91st Birthday To our Hon Advisor
松柏長青 Sir David Akers-Jones 福壽康寧
Good Luck, Good Health
EVERGREEN LIKE A PINE TREE,
BLESSED WITH
GOOD LUCK, LONGEVITY,
HEALTH AND PEACE

21.4.18 會員週年大會 AGM 約定你！

誠邀大家出席 **Annual General Meeting** 會員週年大會

日期 : 2018 年 4 月 21 日 (星期六) 下午三時

Date : 21 April 2018 (Saturday) 3:00 pm

地點 : 泥涌會所

Venue : Nai Chung Outdoor Activity Centre

Mr. Nick Cotton, Executive Director, and Committee members from OBHK may attend our AGM to share their plans to foster closer relationship with OBAA and the prospect of further OBHK/ OBAAco-operation which would bring about further development of OBAA.

外展訓練學校校長 Mr. Nick Cotton 和執委有意出席我們的周年會員大會，有機會介紹 OBHK (可能同時與 OBAA) 將迎接的新發展。分享學校打算加強與本會合作，促進關係，和互助發展的計劃與展望。

Do come along to the AGM, to share the great news on the OBHK/OBAA development plans, elect your Executive Committee and voice your views!

請踴躍參加周年會員大會，選賢與能，出謀獻略，展望將來！



大家可乘地鐵往烏溪沙站，步行十五分鐘，或乘巴士，小巴或計程車前來參加。

Join us by taking MTR to Wu Kai Sha Station then walk for 15 min or take Bus, Public Light Bus or taxi

你們很快便會收到周年報告，新一屆執委提名/投票表格及有關文件。

We are sending out the Annual Report, nomination/proxy forms and related documents to you

新春盤菜宴



三月十日星期六，在泥涌舉辦週年小型盤菜宴共有十八人參加。最年幼是何文權的女兒何卓穎小朋友，她的芳齡七個月大，最年長的是前主席趙逸寧先生。祝大家食過 OBAA 盤菜，快高長大，老當益壯。

當晚天氣怡人，大家都非常享受這一次能與好友相聚的機會。多謝各買手(Stella, Dicky, Dominic 和 Maya) 和幫手/幫口(Jackie, 馬佬師, Stephen, Rawdon, Allan, 貴哥, Josephine, 何生何太, Henry Tsui, 沙龍攝影師麥超和生先夫人)

Dominic Lam
12.3.18



2018 年 2 月份對 OBAA 執委有些不利: SIG 主席史 Sir 參賽跌傷, 手部骨折; 編輯 Hazel 新年留院做 Total Hip Replacement 手術, SSG 主席表哥又抱恙。HR 威哥也有不適。祝願各人早日康復, 大家龍馬精神, 如意安康!

Allan Leung 向大家推介由香港聖約翰救護機構主辦的“公眾人仕‘免費 6 小時心肺復甦法及去顫法課程 (2018)”。三月 29 日截止, 詳情請電郵 assn@stjohn.org.hk 或參閱:

[SHQ4F401KM518022811450](#)

OBAA + OBHK Activity 本會 + 母校活動

Mr. **Steve Burton**, Chief Officer of Ji Fung from 1995 to 1998, will visit OBHK on **28th March, 2018** (Wed) in the late morning. In case you want to catch up with him on the day, contact Henry Tsui chairman@obaahk.org



Adventure Race, held on 4 March 2018, is an annual fund raising event of Outward Bound Hong Kong. OBAA's participation in this event

is co-ordinated by Mountaineering Interest Group and is detailed in P. 14

A reunion BBQ party for graduates from the OBHK **THE JOURNEY OF LIFE - Expedition For Mature Adults** will be held at OBAA Clubhouse on **Sunday 25 March** which is our Clubhouse workday. Members wishing to come along to meet up, please contact Equeen Leung mig@obaahk.org

OBHK instructors training course Zulu Class arrived OBAA Nai Chung Club House by Kayaks on **6 February**. Immediately, they set off for a day of service to help clear up a big area of overgrown on the beach. Their hard work enables four old dinghies being stowed here for convenient disposal later. Big thank you to (L to R) Jacki and Jake (trainers);



Henry Tsui,
Chairman, OBAA



*Learning Outdoors,
Learning Without Limits*

February 2018

Find The Right Programme In 2018



Outward Bound offers expeditions throughout the year, for aged 9 to 65, to challenge yourself to do something bold. From camping, rock climbing, orienteering, to canoeing, kayaking, and sailing, experience the wilderness and test yourself. We push participants to explore new challenges, build on new skills and open their minds to new possibilities. [Find out more programmes](#)

FUN-Raising

Setting yourself a goal this year? Time to go out for a day and up to speed in our Adventure Race on 4th March. This signature Adventure Race requires you to tackle challenges including running, orienteering, swimming, and unexpected team tasks. We city-dwellers leap at the chance to get back to nature and run away from our busy schedule. Regardless of fitness level though there is always something for you to take part in.



While enjoying a healthy day out with your team members, the proceeds will provide funds that allow us to give the benefits of an OBHK course to Hong Kong's less advantaged young adults, youth and ethnic minorities, and mentally or physically handicapped the chance to experience the benefits of an Outward Bound course, helping them become confident and motivated individuals to confront life-long challenges. See you at the finish line! [Sign up now](#)

It Is Never Be Too Late To Begin Your Journey



It is always lovely to catch up with old friends. Instead of the traditional routine - Morning Tea (Yum Cha) with old buddies, a group of mature participants (aged 55 or above) gave up their delicious dim sum and embarked on a 6-day "The Journey Of Life Programme", discovering part of the Hong Kong they never dreamt they would even set foot in. It

The Journey Of Life” is a nature-based Outward Bound kayaking expedition in the most secluded area of Hong Kong. Mature participants had the opportunity to reflect on their self-concept, relationship with others and their purpose during the 6-day expedition from 27 Nov to 2 Dec, 2017. [Read more](#)



HK Vertical 1000 - A BIG Thank You



Everyone who stepped up to descend in HK Vertical 1000 discovered firsthand what Outward Bound Hong Kong participants discover every day - we believe that there is more in you than you know! On 9th Dec



2017, 34 thrill seekers, brave climbers, entrepreneurs, educators, and individuals from all walks of life descended Spider-man style from the 1,000 feet iconic One Island East building to raise funds for the underprivileged to join Outward Bound courses that help to bring about their personal growth.

Outward Bound International Journal



The latest Outward Bound Journal 2017 is the flagship publication of Outward Bound International. Distributed to over thirty countries, the journal reaches across a wide demographic that includes leaders of industry, government officials, alumni, supporters, and our worldwide cadre of instructors and trainers. Two articles from Outward Bound HK –

- I Get Out From My Tiny Little World & Adaptive Journeys were covered in the journal. Explore some of the highlights in 2017 at Outward Bound Hong Kong! [Read more](#)

18 Day Classic Achievers

Do something that inspires you this summer. Practice a new skill, dig deep and conquer a fear in this 18-Day Classic Achievers Programme. Spend 18 days on an Outward Bound programme and tap into your compassion as you work as a team to achieve goals you never thought you could, learn from failure and enjoy your successes. It's not going to be easy but it will be one of the most memorable experiences of your life. [Enrol now](#)



Copyright © 2018 Outward Bound Hong Kong, All rights reserved.
You are receiving this email because we would like to keep in touch with you.
Want to change how you receive these emails?
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#)

長洲環島獨木舟的大賽 2018

長洲環島獨木舟大賽，很可能是繼本會舉辦的吐露港獨木舟大賽外，歷史最悠久的獨木舟賽事。今年這賽事已是第 35 屆。

由於這賽事的舉辦地點，風浪較大，尤其在島的南端，面向南中國海，風浪尤其難測，亦令這賽事的賽果，難以預料。賽事到了中段，又可能因有渡輪出入避風塘，部份(或全部)艇隻會被截停，讓渡輪通過。大會提供的艇隻，由於日久失修，很多獨木舟屬會都會用不同方法，運艇到長洲比賽，選用甚麼艇出賽來配合預期的天氣，真是一大學問。這些都令賽事充滿變數。這些變數亦令參賽健兒充滿希望。

這賽事另一特色是項目集中，今年只有六個項目，分別有男、女的公開賽，先進賽和新秀賽，共六個項目。令每個項目參賽人數較多，競爭更為激烈。

今年，外展同學會得到執委財爺梁鴻麟 Allan 的支持，借出 "多飯食" (Dolphin6) 號，於賽事前一天便運載大部份艇隻到長洲避風塘。比賽當天亦在長洲公眾碼頭，運載部分賽員到在島的另一邊的起點。這些賽員便從"多飯食"號，扒獨木舟到觀音灣起點參賽。



財爺梁鴻麟，Rawdon 和攝影師 麥超和，亦乘著"多飯食"，沿途拍

下不少在風浪中搏鬥的精彩相片，包括我們勇敢的賽員，扒著較為進取的艇種，不敵風浪，翻艇被救；但也有技術高超，氣定神閒，壓著風浪，成為首兩隻到達終點的艇，取得男子先進(余展鵬)及男子公開組(陳旺)冠軍，而新加入外展同學會的周健彪，亦取得男子新秀組亞軍。資深會員甄智豪亦在高手芸集的先進組，取得季軍。雖然我們先後有四位健兒不敵風浪翻艇，

亦需要同袍停下來救艇，令團體分數，未如理想！但卻激起大家的鬥志，為未來的賽事，注入能量。(精彩照片見下頁)

頒獎後，大夥兒到長洲酒樓慶功，大家都多謝委員 Hazel 贊助酒水和小組主席贊助飯菜，多謝大家的努力。



攝影：麥超和 / 梁鴻麟





新晉員周偉彪勇奪新獎亞軍



氣定神閒余展鵬



沒有懸念的冠軍~陳旺



頂住壓力甄智豪



CIG 其他活動



初四啟艇！扒獨木舟三門仔看“鳳閣恩仇未了情”

三月十八日的獨木舟定向賽，應是本賽季的煞科，亦是皆大歡喜的一天。109 名參賽健兒，69 位得到單人或雙人賽的冠，亞或季軍。本會為讓更多人能有機會參與，租出 9 隻雙人艇和 8 隻單人艇，幫助 26 位年青學生健兒一同參與這獨木舟與越野定向的 cross over 比賽。本會亦有 7 男 2 女參加雙人及單人賽事，取得了四冠三亞的佳績。連同團體季軍，9 人參賽，便取 10 個獎杯。附圖為賽後的合照。



風帆活動小組 Sailing Activities Group

剛過去的二月是農曆新年，SAG 朋友們一起整理船倉、清潔放船地方等工作，包括 Henry 主席，John SIN, 馬健強，Allan, Rawdon, 培哥，程，Dominic, Dicky, Sonny, Dixon, 何文權，亮哥，彬哥，黃經理，蘇忠，紫霞，華姐，Anthony，史 Sir 等等。之後會員很多乘著假期，往外旅遊，歡度春節。



OBAA 帆船發燒友，海上作賽聯誼。除了 Henry, Allan, Rawdon, Simon, Lau Ming Bor 還有久未露面的霍文華，Lau Chiu 等等。

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

A sports-climbing service has been commissioned by and delivered for the Social Services Department on Saturday, 3 February. The service is for providing coach guidance in a sports-climbing wall at Shun Lee Tsuen Sports Centre with the aim to enhance participants' coping ability through Sports climbing. The service was provided by 3 certified instructors including OBAA members Sammy Yick, and Ivy Lau.



A 3-day elementary kayak course will be held from 30/3 - 1/4 for students of Cheung Sha Wan Catholic Secondary School by our Canoe Interest Group.

社會服務小組 Social Services Group 主席陳漢圖 ssg@obaahk.org



**MIG 初三行大運元荃古道 Chinese New Year Hike –
18 February 2018 (Sunday)**

今年很熱鬧，有 33 位會員、朋友參加。上午 9 時 15 分由青龍頭起步，經清快塘、石龍拱、荃灣完走。天氣溫暖，可惜有霞霧，看不見藍天。今次路程短、只消 3 個多小時，抵達石龍拱休息及拉筋。多謝會員雷雄德博士 (Dr.Lobo Louie) 及伸展治療師 Douglas Ho 跟大家做運動，舒展筋骨。多謝 Nancy 及 Journey of Life course 的同學去酒樓弄了 3 張枱，完成行程可以立刻醫肚。



天祥餐廳小廚起步



Douglas Ho
giving
health tips



Dr. Lobo Louie's
turn to share



貴哥, C K Tang & Kazu san



Dr Lobo Louie, 貴哥,
Kester Mak, Tim & Cora



Samson Tse & Maya Chiu



Stella, Judy Lai & Dicky



Andrew, Dicky & Stella



Cora & Tim



Canny & Wai



Nancy & Amy



Outward Bound Adventure Race 外展越野挑戰賽 – 4 March 2018

One Master Men Team named OBAA Trailblazers was formed assisted by an ex-trainee of the Journey of Life course. The teammates included Yeung Wai Yin Hera and his friends, Mark Reeves, Wong Tai Hing Steven and Yip Ka Lun Marco.

See the photos below. The route is full of excitement and surprise. Our team won the 3rd place (second runner-up) in the Master Men category. Congratulations! We have also raised \$5,850 for the OBHK in this race.



Richard, Steven, Mark, Wai & Nick



Mark & Wai

Heartfelt thanks to the following donors:

Mark Reeves, Equeen, Tim, KK Siu, Henry Tsui, Olivia So, Corinna Tang, Ben Chan, Joe, Anthony Mui, Amos Chung, Ho Man Cheong, Mak Kwong Hing, Huen Kwai Fun, Kate, Nancy Lau Shuk Yee, Raymond, KM Chan, Rosa, Munros, Fung Wing Hing and Yeung Wai Yin Hera

【 運動攀登同樂日 】 (Sport climbing fun nights)

地 點	日 期	時 間	活動費用
青衣西南體育館戶外攀登牆	2018年3月14, 21日(星期三) 2018年4月25日(星期三)	19:00 - 22:00	HK\$30 / 人/ 日
圓洲角體育館戶外攀登牆	2018年3月16日(星期五) 2018年4月11日(星期三) 2018年4月6, 13, 27日(星期五)		
石硤尾室內運動場戶外攀登牆	2018年3月27日(星期二) 2018年4月18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

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。

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

與大家分享資深會員雷雄德博士 (Dr. Lobo Louie) 有關阻力訓練對身體健康的重要性的文章:

【是非雷台】星島日報 2018-03-01 作者：浸會大學體育學系副教授雷雄德博士

「有肌肉有健康」新概念

英國運動醫學期刊網站最近發表一篇文章，標題為「阻力訓練—在每個人的藥箱裏都有一種未被充分利用的藥物」，意思是指阻力訓練對身體健康的重要，強調「有肌肉、有健康」新概念。

早於一九九六年美國疾病預防控制中心發表全民健康運動指引，建議成年人每周不少於五天，每天進行三十分鐘中等強度或以上的運動。那時候研究健康運動的益處，較多集中於預防心血管系統的疾病，以及部分慢性疾病，包括高血壓、糖尿病和癌症等。到了〇八年把指引再修訂，加入肌肉訓練對健康的益處，建議成年人及長者需要每周進行肌肉訓練兩次或以上。

步入中年，人體的總肌肉量開始流失，流失速度約為每年百分之一，長者組群甚至高達百分之三。缺乏肌肉量會增加腦退化症及早死的風險，研究發現，沒有運動的成年人進行八周的阻力訓練，肌肉力量可以增加一倍，足以維持身體良好的功能運作，包括提升免疫力和荷爾蒙系統等。

英國的研究發現，每周恒常進行兩次阻力訓練的成年人，他們的整體死亡風險下降百分之二十，患上癌症而死亡的風險更下降百分之四十三。美國的研究發現，成年女士每周進行阻力訓練一百四十五分鐘，整體的死亡風險下降百分之十九至二十七。

長跑增肌肉量難

近年跑步熱潮興起，很多港人都參與長跑運動。不過，長跑對肌肉訓練的效果十分有限，尤其是缺乏上肢力量鍛煉。長跑主要鍛煉慢肌纖維（紅肌），而對快肌纖維（白肌）的作用不大。所以，如果為了健康而跑步的朋友，每周最適宜到健身室進行兩次阻力訓練，增強上肢、軀幹和腿部的力量。



1 月 25 日，SIG 為資深會員謝文聲和岑冠林辦生日聯歡會。SIG 每兩三個月為同期生日的組員祝壽，與相識數十載的外展會友歡聚一堂。

前 SIG 主席（表哥）陳漢圖

SIG 招募活動隊員

如對高球(高爾夫球)，足球，乒乓球有興趣者，或其他球類有興趣者，可聯絡我們，我們現有定期活動，歡迎有興趣者參與。

會所工作日

25/2 工作日 多謝以下會友出力：

一、搬運清理停車場垃圾雜物雜草：有黃經理，譚美玲，紫霞，蘇忠，阿 Ken，Joyce Leung，Jackie Fu

清理球場雜物 有 Allan Leung，馬健強，張偉英。

二、安裝強力照明：林建明，何文權，黃經理，陸兆璋，程傑健。 - 鳴謝馬健強送本會兩塊強力 LED 燈板。

三、新春專程熱烈來臨打氣有 Equeen Leung，Teresa Li，蕭家傑，Simon Ip，劉超劉太自驾 McGregor26 登陸。

海平風清 大家都享受不太操勞的一天。



McGregor 26



大功告成 陸兆璋和梁鴻麟手舞足蹈 有燈用啦！

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 3 月 25 日，4 月 29 日和 5 月 27 日。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，也需填寫「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 2018 年使用儲物櫃，請聯絡黃經理繳付有關費用。
clubhouse@obaahk.org

去年 AGM 通過，成功申請成為普通會員的人士，在本年度入會，首年會費減至 HK\$100，並且豁免\$50 入會費。

邀付入會 / 續會費（或其他費用），可通過以下方法邀交：

1. 郵寄劃線支票到 GPO Box 2171，抬頭人 The Outward Bound (Alumni) Association of Hong Kong Limited 或 The OB(A) A of HK Ltd，附上姓名及聯絡電話號碼。
2. 簡易續會方法：
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"。請在收條上寫上姓名及聯絡電話號碼，然後
A. WhatsApp 至 +852 91436799, 或
B. 掃描後電郵到 members@obaahk.org

經核實後，電子會員証將隨後發出。最好請參閱及填妥本會訊附件的同學會入會/續會申請表交回，讓我們更新你的資料。

人力資源小組 Human Resources Group 主席梁益威 members@obaahk.org

會員天地 Members' World

過去數月，OBAA 會友驛馬星動，漂洋過海，主要目的之一是為了與故友重聚，再續外展深厚情誼。與大家分享，讓我們一睹大大師兄師姐的風采。

Hong Kong + Vancouver → Toronto



2017 年 8 月龍翔四虎之 Eamond Chan 遠赴多倫多，會合從溫哥華前來的林瑞華，與 Billy Lai 和 Kenny Chum 慶祝四人登“陸”及從少年相交數十年。也與加拿大一衆大師兄姐 John & Theresa Fung, Nicky Poon 等歡聚。

Hong Kong → UK Outward Bound School



2017 年 8 月 Howard Young
(Course1) at OBS Lake District



1st Girls Course 1952



Jack Tucker Service
Skipping 1950

Vancouver → Hong Kong



2017 年 11 月黃彥漢, Ann Tso, Vivien Chu 從溫哥華訪港, 行程包括與老友飯聚和入泥涌會所。



Toronto → Australia



John Fung (Course 1) and Theresa Fung cruised round Australia and visited Sze Mo and Hazel Cheung in Brisbane where the 2 ladies from the 1st OB Girls' course happily met. 2017 年 11 月.



Australia → Vancouver



與 Samson Tse 和 Simon Tse 吃日本餐

2017 年 11 月與剛回加拿大的黃彥漢, Ann, 林瑞華, 朱婉儀 (大朱) 共進晚餐。



Australia → Toronto



2017 年 12 月 SzeMo & Hazel 與元老級會友 Nicky Poon , John & Theresa Fung, (# 1), 丁子昌 (# 4), John Liu (#9), 黃達文, Karen & Duncan Fung, Billy Lai, Kenny & Rowena Chum. 席間還捐款支持 O B A A 參加 Vertical 1000.

鸣谢：

Outward Bound Hong Kong, Henry Tsui, Allan Leung, 麥超和, Dicky Wong, Maya Chiu, 雷雄德, Dominic Lam,, 史 Sir, Joyce Young 提供本期會訊部分圖片及資料。

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。

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，甚或設一個專欄，大家可電郵到 editor@obaahk.org，期待收到你的稿件！