



aH-CIA-vaU

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

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.3 - 4
- P. 2 主席的話 Message from the Chairperson / Message to Sir David
- P. 3-4 2019-20 執行委員會名單 2019-20ExCo Office-bearers / 本會盛事 Major OBAA Event - THCR
- P. 5- 7 母校消息 News from OBHK - 50 周年 50Anniversary/ Multi-Race
- P. 8 攀山興趣小組 Mountaineering Interest Group
- P. 8- 12 社會服務小組 Social Services Group / 風帆活動小組 Sailing Activities Group
- P.12 - 15 獨木舟興趣小組 Canoe Interest Group
- P. 15-16 悠然樂小組 Sports Interest Group
- P. 17-18 會所管理 Club House Management
- P. 18-19 人力資源小組 Human Resources Group
- P. 20 會員參賽戰績 Members' achievements in competitions

主席的話 Message From Chairman

Dear alumni,
Life is full of surprises, some good, some bad. We all enjoy the good ones, as we do.
For the bad ones, I deal with them in the Outward Bound spirit because I'm trained that way. That is, to ride them out', as you do in face of a big wave ahead when sailing.
Keep moving forward, fellow alumni.
Yours truly,
Henry Tsui
Chairman

大家好，
生活充滿驚喜，驚未必壞，喜未必好。當然，我們都喜歡好的。
面對不好的情況，我會以外展精神應對，因為我受過訓練。好像當您面對大浪，就要直接應接它們。
希望大家繼續前進。
徐漢亮
主席

2019 年 9 月 27 日

聯絡電話：91052026

Dear Sir David,

**Good Luck, Great Health,
God Bless You!**

From all of us

In OBAA



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	馬健強 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

OBAA 主辦第 46 屆吐露港獨木舟大賽 46th Tolo Harbour Canoe Race 2019

由本會主辦的*第 46 屆吐露港獨木舟大賽 Tolo Harbour Canoe Race 2019 * 將於 10 月 20 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 Simon Ip 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本人聯絡

thcr@obaahk.org

☎91052026，電話或 Whatsapp 均可。

46 屆吐露港獨木舟大賽
賽事籌委會主席 徐漢亮

香港外展訓練學校同學會 (OBAA) 第46屆吐露港獨木舟大賽(2019)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
 - (a) 發揚外展精神
 - (b) 推廣獨木舟運動;及
 - (c) 激發參加者勵志信念與潛能。
2. 日期及時間 2019年10月20日(星期日)上午8時45分至下午5時
3. 地點 康樂及文化事務署大美督水上活動中心
4. 參賽資格
 - (a) 參賽者必須持有由香港獨木舟總會所發出的獨木舟中級證書 / 完成獨木舟中級金章課程或以上資歷
 - (b) 凡使用有舵艇賽, 必須持有初級競賽員證書或以上資歷
 - (c) 凡參加海洋獨木舟組, 必須持有初級競賽員證書或以上資歷或初級海洋獨木舟證書或以上資歷。
 - (d) 本賽事不接受“Sit-on-top”參賽。

21 公里長途賽

單人無舵艇組	初級組	資深組	高級組	單人海洋獨木舟
[01] 男子少年	[06] 男子少年單人	[13] 男子單人	[15] 男子單人	[20] 男子
[02] 女子少年	[07] 女子少年單人	[14] 女子單人	[16] 男子雙人	[21] 女子
[03] 男子	[08] 男子單人		[17] 女子單人	
[04] 女子	[09] 男子雙人		[18] 女子雙人	
[05] 大會艇組 (不限性別)	[10] 女子單人		[19] 男女混雙	
	[11] 女子雙人			
	[12] 男女混雙			

路線圖

21 公里長途

由大美督出發, 途經泥涌、荔枝莊、老虎笏, 然後返回大美督。

[路線: A -> B -> C -> D -> A]



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。



A registration form for the **OUTWARD BOUND HONG KONG 50th Anniversary Gala Evening**.

- Event: **OBHK's 50th Anniversary Gala Evening**, 21st March 2020 (Sunday), Hong Kong Football Club, "Black Tie & Sneakers" Reply Form.
- Support options:
 - Endorsing \$1M (12 guests per table):
 - DIAMOND Table: HK\$15,000 = 120
 - GOLD Table: HK\$10,000 = 100
 - SILVER Table: HK\$5,000 = 50
 - Endorsing Table at HK\$3,000 per seat = 100 seats = 100
 - General donation of HK\$
 - Sponsoring (please)
- Contact information: Name, Position, Company, Address, Contact person, Email, Fax.
- Footer: Please completed and return the form via fax to 2334 6883 or email to hkdtraining@outwardbound.org.hk. For enquiry, please contact 2334 6880 / 2334 6887.

HK Vertical 1000
The Most Ambitious Fundraising Event in Town
全城最矚目籌款活動：外展千呎游繩 挑戰極限



Fundraising Event: HK Vertical 1000 is B-A-C-K!
「香港千呎游繩下降大挑戰」

Following the success of its inaugural event in 2017 where 34 participants were given the opportunity to abseil down the face of One Island East – a full 1000 feet, Outward Bound Hong Kong are bringing back this breath-taking challenge for another 40 brave adventure seekers this November. The HK vertical 1000 is a charitable event, and expected to raise HK\$3 million to support the ongoing works of Outward Bound Hong Kong in running adventure training programmes for disadvantaged young people in Hong Kong.

Want to be one of the adventurers?

「香港千呎游繩下降大挑戰」(HK Vertical 1000)將於今年11月重臨太古坊，真正讓全港勇於挑戰極限的健兒報名參加！參加者將從樓高68層的遠島東地庫過島東中心頂樓游繩而下，歷歷有餘讓色彩繽紛的1,000呎空中之旅，同時為香港外展訓練學校籌募善款。HK Vertical 1000於2017年首度在太古坊遠島東中心舉行，吸引34位來自多間國際企業和機構的健兒參與，活動大獲好評，今年載譽歸來，歡迎公眾報名！

HK Vertical 1000 「香港千呎游繩下降大挑戰」

Date 日期: 23-11-2019 (Sat 星期六)

Time 時間: 0800 - 1700

Location 地點: One Island East, 18 Westlands Road, Quarry Bay

報名及查詢請電: 18 88

Registration 報名: From now until 11 October, 2019

由即日起至 2019年10月11日

承蒙鵬程慈善基金創辦人兼主席鍾志平教授再次贊助 OBAA 參加第二屆“千呎游繩下降”“HK Vertical 1000”。

我們派出 SIG 主席邱賢康(Stephen)先生在11月23日出“游”。Stephen 是長跑，運動攀登，Spartan 障礙賽，和獨木舟教練，他必定不負眾望，順利完成，請慷慨捐輸，為 OBHK 籌得所需款項。[請電郵 sig@obaahk.org](mailto:sig@obaahk.org) 或 91052026 (Henry)/ 55476192 (Stephen)

相片中下游者，是 MIG 主席 Equeen Leung 在2017年第一屆時下游的情況，華燈初上，景色動人。

Outward Bound
MULTI-RACE 2019
29 Sep (Sun), Sai Kung
13 KM / 8 KM

OBAA will take part in the Multi Race to raise funds for OBHK. The event will be co-ordinated by the Mountaineering Interest Group. (See P. 8)

OBAA members and friends interested in joining the OBAA team or sponsoring OBAA participants please contact **Equeen Leung, MIG Chairman** at mig@obaahk.org

OBHK 教練 Housou, Fion, Kathy, Vincent 和 Daniel，與合共十多名進行 18 日訓練課程的中學生在 OBAA 泥涌活外活動中心集訓後留宿，避開颱風 Wipha"風頭"。(詳情見 P. 17)



[運動攀登同樂日] Sport Climb Fun Night

地點	日期	時間	活動費用
順利邨體育館戶外攀登牆	2019年9月20, 26日(星期五) 2019年10月11, 25日(星期五)	19:00 - 22:00	HK\$30 /人/ 日
圓洲角體育館戶外攀登牆	2019年9月27日(星期五) 2019年10月18日(星期五)		
荃灣體育館戶外攀登牆	2019年9月11, 25日(星期三) 2019年10月16,23日(星期三)		
石硤尾室內運動場戶外攀登牆	2019年9月4, 18 日(星期三) 2019年10月2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 mig@obaahk.org



今年的 OBHKMulti-Race 將會於 9 月 29 日在西貢舉行。OBAA 有 2 位會友鍾子健及趙蔚賢已經報名參賽。各位會員樂意贊助善款，請與 Equeen Leung 聯絡 mig@obaahk.org。

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

本會社會服務小組與風帆活動小組合辦的“長者帆船體驗日”在 8 月 17 日順利舉行。詳情見下頁報道。這活動除了善用本會會所設施及環境外，還與隔鄰的伸手助人協會建立了良好合作關繫。本會的 SAG, SSG, MIG 及 SIG 主席, HR 及編輯都有參與合作，完成善舉。

社會服務主席郭進樂 Danny 的報道:

本會於 8 月 17 日舉辦了一項長者帆船體驗日。風帆活動小組邀請了伸手助人協會樟木頭老人度假中心 18 名長者參加。

當日分上下午兩組，參加者年齡有些超過 70 歲，

但他們真是老當益壯，身手靈活。我們為他們設計了別具挑戰性的旅程，要從本會營地走一段梯級落沙灘，然後涉水上小艇，由本會快艇 AiLuv Haszerena 再轉駁上他們上大帆船。當然一切都在最安全的情況下進行，出發前特別安排講解安全及注意事項包括使用救生衣。



到荔枝莊再繞過燈洲回泥涌，當天雖有幾陣大驟雨，但沒減大家的興致，揚帆出海，快艇及另一快艇護航，還在船上享用本會提供的點心。



中午全體工作人員應邀在伸手助人協會樟木頭老人度假中心餐廳午膳，在此再次多謝他們。是次活動非常順利和成功，參加者和各義工都很開心和享受。本人在此特別衷心向以下人仕致謝：

伸手助人協會 Ms CC Cheung/Mr Cheung/Mr Yeung、帆船船主 SK Tang 及助手 Ross Kwong、快艇船主 MK Chow、航拍師 CK So 及 Vincent Chan、本會義工 Anthony Ngai (SAG), Dominic Lam (HR), Stephen Yau (SIG), John Sin, Allan Leung (Treasurer), Equeen Leung(MIG), Jackie Fu, Victor Yeung, Tsui Wai Ming, Danny Kwok (SSG), Hazel Cheung (Editor)。

社會服務小組下一項服務將是 10 月 20 日在泥涌會所舉辦的划龍舟清潔海灘活動，下期詳報。

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

風帆活動小組主席倪家昇 Anthony 的報道：

一項特別的風帆同樂日活動已於 8 月 17 日在泥涌舉行；是次風帆同樂日由風帆活動小組聯同社會服務小組合辦；目的是義務提供服務給我們的鄰居伸手助人協會老人中心的長者；. 這些長者雖然年過 60，但都是被伸手助人協會稱為” Young Old” 的長者，身體健康，希望享受戶外活動的樂趣。

是次風帆同樂日會由會方快艇 AiLuv Haszerena 護航；社會服務小組主席 Danny KWOK 則安排了一艘可載 12 人的大帆船及快艇義務接載長者；本會編輯 Hazel 提供燃油及小食的費用。



當日分開上下午接載 18 位長者。下午陰天及微風；，上午雖曾有風雨，完善的安全措施讓長者渡過一個又刺激又興奮的航程；有些長者在船上高歌，笑聲不絕；Ailuv Haszerena 全程跟隨護航，完成任務。

事前準備，風帆活動小組 John SIN 檢查快艇機件，又清除通道雜草。Anthony NGAI 則與中心的職員聯系，並早一天巡視場地樓梯及上落水的沙灘，確保長者穿著合適的服裝和有準備應付。

伸手助人協會老人中心表示對會方的照顧十分感謝，並希望再有合作的機會。我們亦多謝伸手助人協會老人中心請我們吃午飯。



而今次活動成功，有賴 Danny KWOK, SK TANG, Ross KWONG, MK CHOW, JOHN SIN, Dominic LAM, Stephen YAU, Equeen LEUNG, Jackie FU, Victor YEUNG, Ming TSUI, Allan LEUNG, CK SO, Vincent CHAN, Anthony NGAI. 亦要多謝伸手助人協會老人中心 Vesta CHAN, CC CHEUNG, KL CHEUNG, & Mr YEUNG 宣傳及組織這個活動。

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

獨木舟興趣小組 Canoe Interest Group

西貢賽

不再風平浪靜，亦不再規定要繞過橋咀燈塔的西貢賽，如期在七月十四日，在斬竹灣舉行了。

一如所料，OBAA 賽員都表現理想。參賽人數亦增加至 21 人，參與了 19 個單人項目和一個雙人項目；共取得 **團體季軍** 及個人項目 **6冠 4亞 4季** 佳績。 →



賽後小休 Tea - Tea

賽項	獎項	賽員
男子海洋舟	冠軍	陳 旺
	亞軍	鍾子健
	季軍	譚維浩
男子公開無舵	冠軍	周健彪
男子精英無舵	季軍	胡文傑
男子精英有舵	亞軍	蕭翎洋
男子精英先進 B 有舵	冠軍	余展鵬
男子元老有舵	冠軍	甄智豪
男子元老有舵	亞軍	葉登平
	季軍	區賢達
女子公開無舵	季軍	張珮甄
女子公開海洋舟	冠軍	余碧玉
	亞軍	鄧詠欣
女子公開有舵	冠軍	譚芷晴

半環島獨木舟馬拉松賽

今年的半環島獨木舟馬拉松賽，終於在 9 月 15 日舉行了。改期是怕了颱風，所改的期，又不似預期。為什麼會不似預期，怪誰呢！

天公總是嚇人！一怕天氣太差，二怕天氣太好！賽前綜合了天氣、水文預測，應該港內是跳舞浪、港外是大不小的橫浪、微順風加高溫。能熬過 21 公里而不中暑，已是萬幸。唯有祈求下雨降溫。果然，大家都得到上天眷顧，黎明前的一場雨，令大家爽了半天！

跳舞浪比去年小，橫浪不似預期大！雖不算涼快，但絕對是創造記錄的好時機。陳旺是全場唯一一個能在兩小時內完成的選手，余展鵬雖未能奪冠，但仍快過全場的雙人艇。OBAA 一班年輕的小伙子，都在各組別項目，取得佳績。21 位健兒，每人都取得獎項，真是一時無兩。雖然全因友會有其他賽事而未能出席，但取得獎杯，總是開心的。大家的努力，共取得 **8 個單項冠軍**，**4 個亞軍**，**7 個季軍**及**全場團體總冠軍**。

賽前大合照



兩過天青



以下列出各優勝者名單：

賽項	獎項/賽員		
	冠軍	亞軍	季軍
男子海洋舟	陳旺		余展鵬
男子公開有舵	陳浩榮		
男子先進有舵	甄智豪	葉登平	區賢達
男子精英有舵	張文傑		
男子精英有舵	胡文傑	鍾子健	
男子公開有舵	霍俊峰		陳昌謙
男子雙人有舵		譚維浩 李宏	黃國華 邱賢康
女子海洋舟	余璧玉		譚芷晴
女子精英有舵		鄧詠欣	謝尚頤
女子精英有舵	張珮甄		
女子公開有舵			嚴家欣

Back To School 旅程

去年九月九日首辦的 Back To School 旅程，未竟全功，今年於九月八日，捲土重來！不同的是，我們由 OBHK 出發，這安排是綜合所有當日的風、浪、流預測而決定的。實際上，這安排亦方便，大家完成這超長旅程，可回會所沖身換衫。

九月七日下午，大家首先預備艇，並開始運送艇隻到大網仔 OBAA 的營地。可惜有組員未能及早檢查艇隻，這麼長途的旅程，實不應冒險，原先 14 組員，變為 12 人。

九月八日早上，大家都精神抖擻，在 OBHK 營地準備一天大長途旅程。

九時許，以 OBHK 為背境，拍下出發一刻的照片。



沿途出鎖匙門，並向太平洋的邊沿進發，穿越了破邊洲。

稍事休息、拍照，便繼續旅程，左邊是浪茄、大浪西灣，咸田灣，大灣，大浪東灣。天朗氣清，右邊的天和海，毫不含糊地織太平洋的水平線。



越過長咀，有組員敵不過猛烈陽光，開始熱衰竭！惟有召水警求援。由另一組員陪伴到醫院。（熱衰竭的組員，留院觀察後，已無大礙。）12 組員，剩下 10 人，拖著一隻雙人艇，繼續旅程。很快便找到一處小灘休息午餐（之後查閱地圖，才知這叫蚊灣）。

午餐後，轉入熟識的吐露港，面向著太陽，扒回泥涌會所。還有約 6 公里，有會員駕著橡皮艇，接手運回已被拖 15 公里的雙人艇。大家都在入黑前，回到 OBAA。 .



獨木舟訓練課程

1. 中級獨木舟訓練班 - 課程編號: 1908

日期: 14/9, 21/9, 28/9, 1/10, 7/10 (包括三日技術課及兩日旅程)
時間: 9: 30 ~ 16: 30
地點: 外展訓練學校同學會, 泥涌戶外活動中心
教練費: \$700
租艇費: CIG 組員免費, OBAA 會員 \$250, OBAA 副會員 \$300, 非會員 \$500, 全日制學生 \$ 250 [課程未包括考試及證書費用]
名額: 每班 8 人
截止日期: 開課前七天
報名及查詢: cig@obaahk.org 或 與 OBAA 獨木舟興趣小組主席聯絡
參加資格: 完成獨木舟三星課程

2. 少年獨木舟班五天課程

(24/7, 26/7, 27/7, 28/7, 29/7 (共五人, 都是會員家屬或朋友)

3. 其他課程

21/7 一星班 X2 , 28/7 一星班 , 4/8 二星班 X2, 11/8 二星班, 18/8 三星班 X2, 1/9 三星班

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

悠然樂小組 Sports Interest Group

SIG 主席 Stephen Yau 於 28/7 衝出香港, 挑戰 ORC 亞洲區障礙賽。完成 OCR Asia Championship。總結時間為組別第一, 所有障礙順利過關。雖然因為遺失 Time chip 未有時間記錄, 只獲頒完成證書, 也得到要照顧賽事各項證明的經驗。

Stephen 和大家分享參加障礙賽的心得:

- 兩個上斜金字塔因濕滑第一次上未能成功上頂, 要回足點 cardio 及體能, 要非常專注一口氣上方可上到。
- 當中最難是 8 尺高牆, 因是透明膠板牆。第一次踏上只有單手 3 指捉到, 但拉唔穩跌下, 再做未到, 抖耐少少再衝才捉到。在這個轉淚點位成功, 超過很多 (不同組別) 的賽員。



Stephen 繼續說：

最大得著是原來在菲律賓，星加坡，泰國，馬來西亞已有獨立障礙賽協會，亦為註冊國際 OCR 會藉，因障礙賽漸已成為奧運會項目之一，香港是否也應該成立一個呢？

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 OCR 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 27/10 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；更加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。

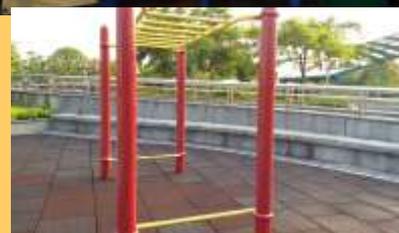
日期： 27/10 (星期日)
時間： 早上 9 時 - 11 時
集合地點： 美孚西鐵站 G1 出口外遊樂場
(可先行到荔枝角體育館寄存行李)
名額： 16 人
參加資格： 年滿 12 歲 (18 歲以下需家長陪同)，
身體健全均可參加
體驗費用： 免費

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, 護踭, 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

OBHK 18-Day Trainees @ OBAA Clubhouse

30/7/19，OBHK 教練 Fion, Kathy, Vincent 和 Daniel，與合共十多名進行 18 日訓練課程的中學生，在 OBAA 泥涌戶外活動中心進行訓練及服務。

31/7/19 香港已經發出八號風球訊號。OBHK 教練和學員們約二十人會依循原定計劃，在會所室內留宿，避開颱風 Wipha 的"風頭"。學員及教練安全地過了一夜。



好久沒有見到 OBAA 會所及禮堂有咁多後生仔女

有會員發起以 whatsapp 接龍送上祝福和慰問。Daniel 教練 messaged 徐主席 saying they slept well. 1/8/19 Henry 和 SAG 主席 Anthony 進會所探望。

教練 Houso 發文：“謝謝你們 OBAA 每一位會員，對我們的教練和每一位年青人的照顧，他們深深受你們的善意所感動。”

教練和學員依依不捨地划獨木舟離開會所，並邀請我們參與他們於 9/8/19 的畢業典禮。（見 P. 18）



特別告示 - 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 元一天，
- 電單車 40 元一天。

費用由當值 Duty Officer 代收。平日不用收費。

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 9 月 29 日, 10 月 27 日和 11 月 24 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「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 2019 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

人力資源小組 Human Resources Group

9/8/19 下午，由主席 Henry 帶隊，成員包括 Dominic, Anthony, Stephen 去到 OBHK 參與 4 班同學畢業典禮。

畢業人數大約四十餘人，這四十餘位學生分享了他們在不同時間進入 OBHK 的良好感覺。

有學生說過很喜歡 OBAA，環境非常優美，也有其他學生說過在 OBAA 剪草，避風，過夜的經歷等等正面分享。

OBHK 也讓我們 OBAA 成員介紹本會，希望畢業學生加入。先由主席 Henry 介紹本會歷史，再由 Dominic 介紹入會申請方法，及年費，並留下聯絡電話號碼方便跟進，之後有 Anthony 及 Stephen 介紹本會各小組的活動等等。希望本會能夠繼續承傳下去，交棒給年青下一代。



會員類別	2019 (截至 9 月 15 日)	2018/19 新入會人數 (截至 9 月 15 日)
Ordinary 普通會員	67 (連家庭會籍 16 共 83 人)	6
Affiliate 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
Total 總人數	362	56

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，將可享三年會籍或選擇退還差額

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”。

請填妥本會訊附件的入會/續會表格連同上述付款證明（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

OBAA sailor's Crystal came 3rd at the HHYC Personi Summer Saturday Series 2019 HKPN Division 6/19



獨木舟總會於沙田城門河舉辦的立划板 5 公里賽，：1/9/19
OBAA 成員:
女子組: 冠軍 Emily，亞軍 Julie/男子組: 亞軍 周健彪



鍾子健於17/9/19及前天在Petzl 香港黑夜城市定向聯賽2019 五站比賽香港島分站得男子組**第二名**。

城市定向是一種於大範圍市區舉行的奪分式定向賽，參賽者可使用各種公共交通工具於都市中穿梭尋找控制點。廣闊的賽區及任意的路線選擇令比賽更刺激及有更多變數，亦使參賽者的路線計劃及策略增添額外的挑戰性。：城市定向比賽常以隊際形式作賽，故此良好的團隊合作及策略均是取得高分的關鍵。

鳴謝： Henry Tsui, Allan Leung, Equeen Leung, Anthony Ngai, Dominic Lam, Eric Pun, Simon Ip, 鍾子健, Emily Yu, 史 Sir,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。