「香港外展訓練學校同學會」電子會訊《雙月刊》 二零一九年七月

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

會所宿舍門裡乾坤

目　錄　Table of Contents

封面專題：會所宿舍門裡乾坤 Inside our Clubhouse Dormitory – See P.13

P. 2　主席的話 Message from the Chairperson

P. 3　2019-20 執行委員會名單　2019-20ExCo Office-bearers

P. 3- 5　母校消息　News from OBHK 周年大會 AGM,/ 50 周年 50Anniversary/ Multi-Race

P. 6　攀山興趣小組 Mountaineering Interest Group

P. 7- 8　獨木舟興趣小組 Canoe Interest Group

P. 9　風帆活動小組 Sailing Activities Group

P. 10　社會服務小組 Social Services Group / 悠然樂小組 Sports Interest Group

P. 11　人力資源小組 Human Resources Group

P. 12-13　會所管理 Club House Management

P, 14-15　會員參賽戰績 Members' achievements in competitions

主席的話 Message From Chairman

Dear All,

Let me bring to your attention of the following :

1. **OBHK** will celebrate its **50th anniversary** in 2020. Please watch out the events in planning which include (See **P.4**)
   - ❖ the 2nd HK Vertical 1000 (23 Nov 2019),
   - ❖ a gala evening (21 March 2020),
   - ❖ an exhibition (mid 2020) and
   - ❖ a re-union gathering (4th quarter in 2020).

   We will be joining the **HK Vertical 1000** again due to the generous support by **Professor Roy Chung.** A suitable candidate is yet to be chosen. Please nominate one for the Exco. Your donations in support of this fund raising event will be much appreciated; and

2. The **46th Tolo Harbiur Canoe Race** will be held on 20th October, 2019. Please mark this down in your diary. Come join in the race or help run it as a volunteer on the day.

See you in Nai Chung.

Henry Tsui
Chairman, OBAA
19 July, 2019
Mobile: 91052026

親愛的校友：大家好!

請留意下列事項：

1. **OBHK** 將於 2020 年**慶祝成立 50 週年**。計劃中的活動 （見 P.4）包括
   - ❖ 第二屆 HK Vertical 1000（2019 年 11 月 23 日），
   - ❖ 嘉年華晚會（20 年 3 月 21 日），
   - ❖ 展覽（2020 年年中）
   - ❖ 和聯歡聚會（2020 年第四季度）。

   由於得到**鍾志平教授**的慷慨支持，我們可以再次參加 **HK Vertical 1000**。合適的候選人仍待揀選，請向 Exco 提名人選。我們希望您為此次籌款活動踴躍捐款;

2. 第 46 屆吐露港獨木舟比賽將於 2019 年 10 月 20 日舉行。請記下日期。歡迎參加比賽或成為當天志願工作人員。

在泥涌見!

徐漢亮
外展同學會主席
2019 年 7 月 19 日
聯絡電話：91052026

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	梁鸿麟 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

母校消息 News From OBHK

Outward Bound Hong Kong – Annual General Meeting 2019

OBHK held its 2019 AGM on 26 June 2019 during which The OBHK Strategic Plan ,OBHK Annual Report as well as "What it means to be Outward Bound (pictured below) were distributed at the meeting.

Mr. Nick Cotton, Executive Director OBHK said, "It was an opportunity to catch up on what we have been doing and the impact that we can make together, as well as what is coming as we approach our 50th Anniversary"

Upon invitation, Henry Tsui and Equeen Leung attended the OBHK AGM on behalf of OBAA.

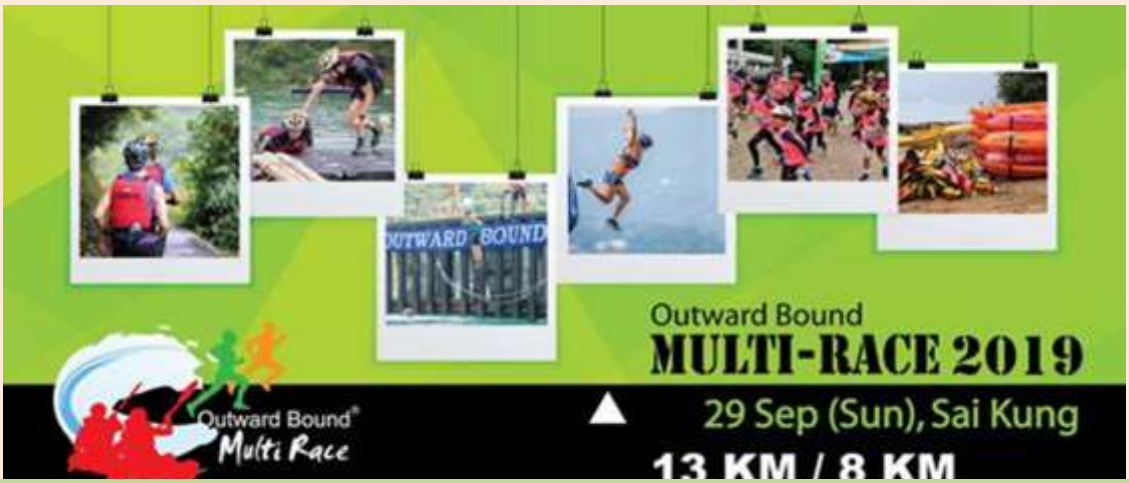
OBHK Celebrating 50 Years!!!

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。

繼 2017 的成功、學校將於本年 11 月 23 日再次舉辦 Hong Kong Vertical 1000 為資助外展課程籌募經費。

本會承蒙 鵬程慈善基金主席 **Professor Roy Chung 鍾志平教授**贊助基本捐款，將參加此壯舉 。

有興趣參與及/或支持的同學，請聯絡 Henry chairman@obaahk.org 或 Equeen mig@obaahkhk.org



The Outward Bound Multi-race 2019.

The race, with a touch of Outward Bound experience, will include trail running, kayaking, orienteering, swimming and have a few surprise challenges thrown in along the way. It's a great opportunity for participants to challenge themselves and improve their problem-solving, teamwork, communication skills and physical fitness while helping those in need.

Funds raised from the event will help support young Hong Kong people who would otherwise not have the means or opportunity to access challenging and adventurous Outward Bound courses. These courses help young people in developing their self-confidence, skills and positive attitudes, which in turn aids future success at school, work and for life.

Date:	**29 September 2019** (Sunday)		
Time:	**08:00** Start	12:30 Closing Ceremony	
Venue	Pak Tam Chung Picnic Garden	Outward Bound Hong Kong Tai Mong Tsai Headquarters	
Category	**Regular Route** Open Mixed公開混合, OpenMen 公開男子, Open Ladies,公開女子,.Youth青少年, Master Mixed 壯年混合. Master Men 壯年男子. Master Ladies 壯年女子		**Parent-Child Route** Each team must consist of a parent and a child
Distance	About 13 km		About 8 km
Sponsorship	$1500 per team (Youth = $1200 per team		$1,000 per team

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. 6）

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

攀山興趣小組 Mountaineering Interest Group

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

地 點	日 期	時 間	活動費用
順利邨體育館戶外攀登牆	2019年7月12，26日(星期五) 2019年8月16，30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7月19日(星期五) 2019年8月2，9，23日(星期五)		
荃灣體育館戶外攀登牆	2019年7月10, 24日(星期三) 2019年8月14, 21日(星期三)		
石硤尾室內運動場戶外攀登牆	2019年7月3, 17, 31日(星期三) 2019年8月7，28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 （詳情見 P.5）。到目前為止、OBAA 有 2 位會友鍾子健及趙蔚賢已經報名參賽。各位會員如有興趣挑戰自己，或樂意贊助善款，請與 Equeen 聯絡。

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

OBAA 將參加 OBHK 50 周年慶祝活動 HKV1000 高樓沿降籌款。本會由 MIG 統籌，各位有意參與或捐款贊助， 請聯絡 MIG 主席 Equeen Leung

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

獨木舟興趣小組　Canoe Interest Group

獨木舟短途分齡賽

獨木舟短途分齡賽已於 5 月 25 及 26 日舉行。當天賽事，外展同學會男子參加了 37 場次及女子 2 場次。共取得 **7 冠 7 亞 7 季**，成績及得獎名單如下：一

賽項	獎項	賽員
男子先進 BK1-1000	冠軍	李偉庭
男子先進 BK1-1000	亞軍	劉錦基
男子先進 BK1-1000	季軍	余展鵬
男子先進 AK1-1000	冠軍	李文榮
男子先進 AT1-1000	亞軍	余永健
男子先進 AK2-1000	冠軍	李偉庭+劉錦基
男子先進 AK1-500	季軍	余子賢
男子先進 BK1-500	亞軍	區賢達
男子先進 BK1-500	季軍	楊樹豪
男子先進 B K1-200	亞軍	李偉庭
男子先進 B K1-200	季軍	余展鵬

賽項	獎項	賽員
男子先進 A SUC	冠軍	岑智敏
男子先進 A SUC	亞軍	蔡兆榮
男子先進 A SUC 200	冠軍	岑智敏
男子公開 SUC 200	亞軍	周健彪
男子公開 T-1000	亞軍	陳浩榮
男子公開 T1-500	冠軍	陳浩榮
男子公開 T1-500	季軍	張暐
男子公開 K1-500	季軍	胡文傑
女子公開 K1-500	季軍	余碧玉
女子 SUC 500	冠軍	余碧玉

2019 年 AYP 獨木舟大賽

2019 年的 AYP 獨木舟大賽，遇上了多個無法預計的事情，令賽事從項目編排至比賽路線都幾經折騰。欣賞及多謝主辦單位的從善如流及靈活機動，令賽事得以順利進行。賽會亦找來了眾多贊助商，令參加者都滿載而歸。

今年本會共有 23 位 CIG 組員參賽。賽制並無團體計分獎，只設男子屬會賽，及女子屬會賽(都是三人隊伍)，能連贏 5 屆，獎盾便可永久保有。

去年的屬會邀請賽，本會雖然取得男子組冠軍，但女子組卻未能成功組隊參賽。今年卻組成了一支實力強勁的女子隊！加上程哥特別為此賽事，造了三隻賽艇，一出賽便勇奪**冠軍**！對已連續三年奪冠的海豚獨木舟會來說，可算是“半途殺出的程咬金”！

2019 年 AYP 獨木舟大賽

一如既往，OBAA 在獨木舟賽事中，都成績驕人。以下列出各組員的成績：

賽項	獎項	賽員
女子屬會賽	冠軍	梁麗斯，余碧玉，鄧詠欣
男子屬會賽	亞軍	胡文傑，蕭锜洋，周健彪
AYP 挑戰賽	亞軍	鍾子健，譚芷晴
逐浪艇賽	亞軍	余展鵬
逐浪艇賽	季軍	陳旺
男子無舵艇賽	亞軍	甄智豪

初級獨木舟賽艇訓練班

日期 （一） 20/7，21/7 (27/7 為後備日)
(二) 28/7 - 3/8 (4/8 為後備日)
(三) 10/8 - 11/8 (17/8 為後備日)

時間 9：30 ~ 16：00

地點 外展訓練學校同學會，泥涌户外活動中心

名額 每班 8 人

費用 兩天課程費用 (CIG 組員免費，OBAA 會員 $200, 非會員 $ 300)
[課程未包括考試及證書費用，考試會按學員進度安排]

參加資格 完成獨木舟三星課程

報名查詢 cig@obaahk.org 或 與 OBAA 獨木舟興趣小組主席聯絡

CIG 暑期活動

13/7	西貢賽運艇
14/7	西貢賽
21/7	一星班 X2
27/7	少年獨木舟班
28/7	少年獨木舟班
28/7	一星班
4/8	二星班 X2
11/8	二星班
18/8	三星班 X2
25/8	半環島賽
1/9	三星班
8/9	Back to School (tentative)

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

基本理論

扎作風帆

課室理論

一級風帆訓練班課程已於 6 月 15 日及 6 月 16 日完成，共有四位學員參加。

事前準備功夫：需要修整兩艘 Topper 風帆及更換損壞的零件，亦需要準備快艇。這些工作由 Ivy Lau, John SIN 及 Anthony NGAI 完成。

訓練第一天天公造美。當天天氣良好，風勢適合。有二至三級風，而之前幾天都是下雨。 課程第二天風勢更大，有三至四級風 。學員因為是初學，更需要縮帆航行，在大風下驚險前進。快艇 AiLuv Haszerena 亦發揮了訓練和拯救的功能。

最後四位學員完成了兩天充實的課程，包括扎作風帆，逆風航行，順風航行等等風帆技術。盡興而回。

感謝教練 IVY 和助教 John 付出的辛勞， 並多謝會員 Jackie FU 協助。

縮帆航行

快艇上觀察

乘風航行

風帆活動小組將聯同**社會服務小組**於 8 月 17 日合辦**長者風帆同樂日**。 詳情請留意下期會訊報道。

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

本會應**馬鞍山消防局**要求，於 6 月 5 日借出 OBAA 泥涌户外活動中心場地進行一項特別**消防演習** - 包括在懸崖拯救傷者及在就近水源取水進行滅火工作。本會毗臨海邊， 有便於消防人員利用水泵從沙灘抽取海水作為演練灌救滅火之用。

本會有幸被邀請借出場地及作出配合，令這社會公共安全工作得以順利完成，成為本會充分利用資源服務社羣的另一例証。

這活動得到 CIG 主席 Simon Ip 統籌及現場安排消防演習，特此鳴謝。

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

悠然樂小組 Sports Interest Group

悠 然 樂 聚 賀 壽 星--

悠然樂小組自 1997 年由前 SIG 主席表哥**陳漢圖**發起，每年都依次為各元老慶生。 近期約每三個月舉行一次，為同期生日的壽星賀壽，趁機把盞言歡，暢談黃金歲月， 見証友誼萬歲。

人力資源小組 Human Resources Group

會員類別	2019 (截至 7 月 15 日)	2018/19 新入會人數 (截至 7 月 15 日)
Ordinary 普通會員	63（連家庭會籍 16 共 79 人)	5
Affliate 附屬會員	9	3
Associate 副會員	89	27
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	**347**	**43**

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。

人力資源小組 Human Resources Group 主席林健明 members@obaahk.org

會所管理 Club House Management

會所宿舍鋁窗工程

自 6 月下旬起一連數周，“OBAA 魯班”副主席**馬健强**主理會所宿舍鋁窗更新工程。參與的除主席 **Henry Tsui** 外，還有**程傑健，何家龍，譚美玲**和 **Allan Leung**。裝好了新鋁窗，宿舍再無懼風雨，不怕漏水了。多謝馬師傅及以上各位熱心會友！也希望大家支持及績極參與。

舊門窗

馬師傅親力親為

何家龍和美玲執行環保及安全工作，把鋁及玻璃分離

龍哥鋸到手背 好彩傷口不大

两位勇士，辛苦了！

馬師傅為會所勞心勞力

會所宿舍新門窗

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 DutyOfficer 代收。平日不用收費。

鳴謝

鍾志平教授贈送以下物品予本會會所，謹致謝意:

2 self-stand flood lights;
2 hand held saws;
1 charger,
8 batteries,
9 pairs of safety gloves,
10 hats

請注意徐主席的呼籲:

請大家勸喻各會友們，盡量不要留下帶入泥涌的物品，讓它們變成棄物、垃圾。以後，我們會找一個大櫃，集中放置所有棄物、遺物，定期處理。大家努力！

徐主席勵精圖治，將與財政 Allan Liang 進行點算，記錄及安頓現存於會所的物品，設施和資產。

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 7 月 28 日, 8 月 25 日和 9 月 29 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

會員參賽戰績 Members' achievements in competitions

看看熱愛各類型運動勇於挑戰自我能力的會員在各項公開賽事的成就：

本會 SIG 主席邱賢康 Stephen Yau 在 6 月初參加了 Hong Kong Spartan Race 2019。以下是他和大家分享得獎的體 驗和心得：

"1/6/2019 參加了 2019 香港區春季 13 公里 Super 50+ Master Grade 賽事。乘著去年 12 月奪得亞洲區斯巴達障礙賽冠軍已經連續 5 次得獎。 自己人生自己建築， 這樣才是無憾。 '沒有奇蹟， 只有累積'是小弟一向的格言 - 不相信幸運， 只相信由努力得來的成果。 對手大部份都是外地征戰慣的選手， 全看不出已是年過半百人生， 當然包括小弟啦。

今年賽事是歷來最嚴峻的， 因不止超過 25+ 障礙。

更因早前大雨傍佗， 令這片山野農地更見濕滑，更甚的是要從地平線直上青山頂足有 500 米高超過 30 度之上落斜度。 故小弟採用留前鬥後之策略， 開始時留守前 20 名內， 當中只有 2-3 位跟我同組。 頭 5km 要克服十數過大型障礙如 5 尺/6 尺/8 尺高牆， 扭動吊架， 垂直橫牆，石球及石桶等障礙，個子細小

對負重類障礙真的是大挑戰，尤其濕滑了的石球。幸憑著意志克服了。 之後精彩的是在酷熱的天氣下上青山及下坡。 小弟因有越野跑之根底及經驗， 上山連過數位已力疲的同組賽員， 落山更是如魚得水。 最後都順利通過連爬的馬騮架受吊環。 完成後以為冠軍在望， 按電腦時間後竟得第二， 在前面原來第一先到終點快小弟三分鐘之微， 但對整體表現已很滿足了 。

在 28/7 將要挑戰另一更高層次的賽 OCR 亞洲賽， 故小休後又要從新鍛鍊， 再創佳績。

在賽前小弟為此比賽舉辦了三個多月之賽前訓練， 帶領著十多位學生針對此障礙有關之項目如穿越高牆， 馬騮架， 馬騮環， 攀繩索， 爬戰壕， 搬巨石， 擇標槍以及各樣不同之體能訓練如 Push Up， Pull Up， Sit Up， Squat 等等加強肌力強度。 大家的努力終於沒有白費， 完成賽事， 享受非常。"

副會員**鍾子健**，這兩個月來不斷挑戰自己參加各項賽事，戰績彪炳！佩服！

- 2019 年 5 月 25 日 **動感亞洲獨木舟及越野跑系列賽 - 深水灣站** 男子組 80 加**亞軍**
- 2019 年 7 月 13 日 **動感亞洲獨木舟及越野跑系列賽 - 愉景灣站** - 男子組 80 加**季軍**
- 2019 年 6 月 29 日**動感亞洲獨木舟及越野跑系列賽- 大潭灣站** - 男子組 60 加**冠軍**
- 2019 年 7 月 1 日**中西區慶回歸城市定向比賽** 公開組**亞軍**
- 2019 年 7 月 14 **號西貢獨木舟長途賽 2019** 海洋獨木舟組**亞軍**

[子健話：80 加 / 60 加 = 兩人歲數總和超過 80 歲/60 歲以上]

鸣谢：
Henry Tsui,，Allan Leung，鍾子健，馬健强，Equeen Leung，Frankie Fung, SimonIp， 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.。