

「香港外展訓練學校同學會」電子會訊《雙月刊》二零一九年三月

25-CMA-Valley



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

初三行大運



2019 Annual General Meeting
27 April 2019 Saturday 3:00 p.m.
2019 會員周年大會
2019 年 4 月 27 日星期六 下午 3 時

目錄 Table of Contents

封面專題： Year of the Pig Grand Walk 初三行大運

P. 2 主席的話 Message from the Chairperson

P. 3 2018-19 執行委員會名單 2018-19 ExCo Office-bearers /2019 會員周年大會 2019 AGM

P. 4 本會名譽顧問鍾逸傑爵士生日快樂/受訪 Happy Birthday to our Hon Advisor Sir David Akers-Jones

P. 5-6 母校消息/ News from OBHK

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. 9-13 攀山興趣小組 Mountaineering Interest Group/悠然樂小組 Sports Interest Group

P. 14-15 會所管理 Club House Management

P. 16 人力資源小組 Human Resources Group

P. 17-18 會員馬拉松參賽實錄 OBAA @Marathon/ 會員特稿 Article from Members

P. 19 會員天地 / Members' World

主席的話 Message from the Chairperson

親愛的校友：

時間過得真快，我們的 2019 年會員周年大會將於 4 月 27 日星期六在泥涌會所舉行。又是時候由現任委員會交接給新委員會了。請來表達您對本會事務的看法，並選出一個新的委員會在新的一年裡管理本會。

我必須感謝所有現任委員會成員；協助各種活動的義工會員和朋友；慷慨捐助者們給予參加 OBAA Adventure 和 Multi Race 的本會各隊伍以及強颱風山竹的修護工作的捐款。

我真誠地希望您能來到這周年大會支持我們。

外展同學會主席 徐漢亮

2019 年 3 月 17 日

Dear Alumni,

Time flies, our 2019 AGM will be held on 27 April, Saturday in Nai Chung Outdoor Activity Centre.

It's time to hand over by the current committee. Please come to voice your views on the affairs of the Association and elect a new committee to help run the Association in the following year.

I must thank all the committee members, volunteers in the various events; generous donors to teams OBAA in Adventure and Multi Race and post typhoon Mangkhut rehabilitation work in Nai Chung OAC.

I sincerely hope that you will come to the AGM to support us.

Henry Tsui , Chairman, OBAA

17 March 2019

要出席周年大會呀！(P. 3)

Do Attend the AGM 27.4.19

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 NANCY LAU treasurer@obaahk.com 或 **Whatsapp to HR 專線 52718018**

2018/19 OBAA Executive Committee Office-Bearers 2018 至 2019 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	郭燕薇 Joyce Kwok	secretary@obaahk.org
財政	Treasurer	劉淑儀 Nancy Lau	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	蕭家傑 Siu Ka Kit	ssg@obaahk.org
悠然樂小組	Sports Interest Group Chairperson	邱賢康 Yau Yin Hong Stephen	sig@obaahk.org
本會公司秘書	Company Secretary	梁鴻麟 Allan Leung	

27.4.19 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 : 2019 年 4 月 27 日 (星期六) 下午三時

Date : 27 April 2019 (Saturday) 3:00 pm

地點 : 泥涌會所

Venue : Nai Chung Outdoor Activity Centre

請踴躍參加會員周年大會，選賢與能，出謀獻略，展望將來！

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!

可以乘地鐵往烏溪沙站，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 查詢: HR 專線 **52718018**

大家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 in the following weeks.

Happy 92nd 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 , GOOD HEALTH ,

LONGEVITY & PEACE

During an interview with **Sir David Akers-Jones, Hon Advisor of OBAA** , **Now News** recapitulates Sir David's enormous achievements in the 70's in establishing satellite cities in the New Territories and solving housing problems for millions of HK residents He was respectfully addressed as "**Father of New Town.**" in the video.

本會榮譽顧問**鍾逸傑**爵士日前接受 NOW 新聞台訪問。提及鍾爵士對本港的巨大貢獻：
“六十二年前，鍾逸傑從英屬馬來亞調到香港，出任新界理民官，自此與新界結下不解緣。他見證香港經濟起飛，七十年代，政府財政緊絀下，建立多個衛星城市，解決百多萬港人的住屋問題。。。 ” Sir David 更被尊稱為“**新市鎮之父**”，實至名歸！



OBHK Strategic Planning Day – 16 February 2019

本會主席 Henry Tsui 獲邀代表 OBAA 出席以上會議後的報告如下：

2 月 16 日的 OBHK Strategy Planning Meeting 由早上 8:30 起舉行至 4:30 完結。

Howard 和 Jeremy Young 均有出席。還有 Trust 會員，校內職員和教練等 共約 35 位人士。



會議由 OB International Steve 主持。以分組互動方式 由大家同時參予投入各項討論要點：包括檢視現狀 展望願景 釐定理想目標 和探究怎樣可以達致等。大家都非常熱烈商討。

校長 Nick Cotton 會歸納所有意見，總匯後提交初稿 讓大家再商議定案成為未來 5 年的 Strategy Plan。

會上多人都認同 一個成功的同學會和活躍的校友羣是幫助 OBHK 達致理想目標的重要一環。



Extract from a document summarizing discussion at the OBHK Strategic Planning Workshop - related to OBAA 從討論文件中可見母校認同本會對 OBHK 計劃未來發展的關係。



Alumni is one of the OBHK Family Jewels that would never be given away or abandon



Inspiration OB graduates role models is one of the indicator that OBHK is on track for its Horizon



Alumni referrals and donations as one of the performance indicator

Action include: smartly /strategically use **alumni**



Outward Bound Hong Kong- Adventure Race 2019



OBAA Team Spartan took part in the OBHK Adventure Race on Sunday 10 March to support the operation of OBHK and give the young persons or under-privileged individuals a chance to experience the life-changing Outward Bound training programs to help make the most of their potential. For details, see P.12-13



OBAA always support this meaningful activity and this year we raised \$ 10,600 for our Mother School. If you are interested to participate in the race in future and/or make a donation to sponsor the OBAA teams, please contact co-ordinator **MIG Chairman Equeen Leung** at mig@obaahk.org

Outward Bound Hong Kong Trainee Instructors Trains at OBAA Campus

On 10 March, the First Year of the Pig Class of OBHK Trainee Instructors and their trainer Michael and Jacki stayed overnight at the OBAA Nai Chung Clubhouse and helped to perform maintenance task as part of their training. 3月10日, Michael 和 Jacki 帶領七名外展訓練學校見習教練, 在泥涌會所露營, 為 OBAA 提供两天的維修服務, 作為訓練的一個體驗環節。



Outward Bound HK is hosting the **Taiwan Voyage** again in 2019.

- A. Outward Bound Course from HK to Taiwan - 25 Mar - 1 Apr at \$15,300
- B. **Delivery sailing** from Taiwan to HK - 4-7 Apr at \$5,000

If interested, please contact Henry Tsui for details, chairman@obaahk.org



***當 OBHK 遇上 OBAA* When OBHK meets OBAA**

今年二月十六日，參加了一個稱為 Papago 的網上獨木舟群組舉辦的開年飯旅程。我被邀帶領大隊，由大環穿越滘西水道。在中午前，天文台已掛了強烈季候風訊號。狹窄水道的海面，像風暴潮一樣，急浪從東面湧來，風亦從東面猛力地吹；收窄了的水道，就像一個天然風洞。要帶著大夥兒穿越水道，應該是危險的。唯有用無線電通知小隊，請他們改變路線，把糧食運來水道，大家便在水道午餐。

到達水道時，已見一班年青的 OBHK 學員，由兩位教練帶領，小心翼翼地扒獨木舟，在水道邊登岸。當我們大隊和小隊都上了岸，準備午餐之際，又見另一班 OBHK 學員，在水道口，不進則退地划著獨木舟，希望穿越水道。於是這一班的教練，在水中集合了艇排，跟學員們商量，是否仍繼續前往。經過一輪民主議決，決定穿越！當時在岸邊，已聚集了多位艇友，其中約八至十位，更是 OBAA 會員，等著觀看 OBHK 如何上這戶外課！

教練和所有學員訂立了要遵守的協議，並教導和鼓勵學員，如何穿越水道！風大了，流更急，浪不停，從狹長的水道，從東面而來。一聲號令，這班學員便奮力地扒，逐吋逐吋地穿過水道。這一小段路，既不能停槳休息，亦不能有半點差池，讓艇被風、流、浪推側、推橫。但事與願違！途中，有艇被推側推後，走了不少回頭路。

但經教練指導，和在岸上的 OBAA 師兄師姐歡呼鼓勵。終於所有 OBHK 學員都安全穿越水道。並在一處較靜水的位置，稍事休息，準備重張旗鼓，向目的地進發。岸上的群眾，亦為他們拍掌歡呼。但他們似乎聽不到。我於是很大聲地呼叫 **Ah-Cha-vay, Ah-Cha-vay**，他們才回頭揮手。

作家龍應台，在她的書中，翻譯了一句德國諺語。
“如果你年輕卻不激進，那麼你就是個沒心的人；
如果你老了卻不保守，那麼你就是個沒腦的人。”

這天，一班有腦的人，望著一班有心的人！
這天，一班沒心的人，望著一班“沒腦”的人！

岸上年輕的 OBHK 學員，勇敢地前進，“沒腦”却“有心”。

當然，我相信教練有能力帶領學員闖關。只是我們太保守，不願試！

本文作者 Simon Yip 葉登平說：

上文是 OBAA 會友目睹一班年輕學員上 Outward Bound course，在大逆風、大逆流，奮力向前的時刻。現場看，很是勵志！當他們過了流急，風大，浪高的狹窄水道，在場的人都鼓掌！

https://youtu.be/ICQ7V_5MiGw



今年暑假，CIG 會繼續舉辦獨木舟一星、二星、三星班。亦會新辦中級班、高級班和初級賽艇訓練班。詳情會率先在 OBAA 的各群組宣佈。讓會員優先報名。

CIG 三、四、五月的活動

- 23/3 一級獨木舟教練考試
- 30/3 運艇到大美督
- 31/3 定向賽 OBAA 隊有 17 人
參賽)
- 6/4 初級賽艇班
- 7/4 初級賽艇班
- 22/4 高級獨木舟試前預習
- 26/4 一級賽艇教練考試
- 1/5 高級獨木舟考試
- 1/5 初級賽艇班
- 4/5 中級賽艇考試
- 5/5 初級賽艇班練習日
- 11/5 一星班(長天學生)
- 12/5 二星班(長天學生)
- 13/5 三星班(長天學生)
- 13/5 初級賽艇班
- 18/5 初級賽艇練習日
- 19/5 初級賽艇考試
- 25/5 分齡賽
- 26/5 分齡賽



首位由 Affiliate Member 轉為 Ordinary Member 的新會員 **John Kong** 告訴大家他參加了 OBAA 和 CIG 後的感受



愛上獨木舟，要由我兒子說起。我覺得小朋友平日上學已經辛苦，週末和假日應該多到戶外活動。他滿八歲，便為他報名參加康文署水上活動中心的少年獨木舟課程。看他坐在獨木舟裡，在海中自由自在；終於有一天忍不住自己也跳了進去，這一跳就是七年。

七年裡從各種途徑得到不少關於 OBAA 的資訊，聽得最多的是 OBAA 主辦的港澳獨木舟旅程和吐露港賽，覺得很了不起。對 OBAA 嚮往已久，一年前有幸得到 Simon 邀請，加入 OBAA 獨木舟小組。



第一次到 OBAA，是參加 Simon Ip 為新會員所辦的獨木舟旅程。這裡優越的地理環境，完善的設施，保養得宜

的器材，友善的師兄師姐，都讓我留下深刻印象。

Simon 又成立了獨木舟小組的會員群組，不定期舉辦獨木舟技術班和旅程，我們在群組中又可相約練習技術和參加旅程。

一年下來大家的技術和體能都有很大的進步，在多項獨木舟比賽中都取得亮麗的成績。

就連我這個懶人也在月初取得了初 K 證書。這年，亦見 OBAA 打破傳統，不時請友會會員，來參加獨木舟活動和訓練，增加了各獨木舟屬會的交流。

回顧 2018，很高興成為 OBAA 一份子！
展望 2019，衷心希望 OBAA 越辦越好！

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

現時風帆興趣小組為香港帆船總會認可風帆中心，可以舉辦初級訓練課程。但由於風災後設施損毀，現時只可以提供三數風帆舉辦活動。小組以往結合滑浪風帆等活動舉辦同樂日，認為是現時可行的方法。而小組亦會物色適合的風帆教練提供風帆活動給予會員。小組將會在四月份繼續舉行風帆同樂日，有興趣會員可電郵至小組查詢及參加。

今年 2 月 24 日及 3 月 10 日工作日，小組參加了搬運水泥等工作及拆走受海水浸過的吊船機。前主席 John Sin 把損毀了的艇庫鐵門分解，以便將來可以更容易搬走處理。



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 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3月15, 29日(星期五) 2019年4月12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3月27日(星期三)		
荃灣體育館戶外攀登牆	2019年4月10日(星期三)		
石硤尾室內運動場戶外攀登牆	2019年3月6, 20日(星期三) 2019年4月3, 17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

初三行大運

一年一度，各會員聚首一堂的 MIG 初三行大運在 2 月 7 日舉行了。以下是首次參加行大運的本會人力資源組主席林健明 (Dominic) 的“特別報告”：

2019 年 - 年初三赤口，Dominic 參加了 OBAA 馬鞍山 “一星家樂徑郊遊” **我同自己講：我都相信系“郊遊”。**

编者按：是“行大運”

我是第一次跟 OBAA 年初三郊遊，也是一個難以置信的旅程，出發前以為行程中可以購物，可以好似逛彌敦道咁，見到毛茸茸珠寶金行、大檸樂快餐店、勿收爐叔叔漢堡包店，或者系百有匯電器舖頭等。

怎料這次郊遊，原來是非一般的家樂徑。出發前在大水坑合照後，共 46 人的團隊如箭在弦，大家在你謙我讓、互相祝福後便浩浩蕩蕩，絕塵而去，好似裝上 turbo 咁，鬼影都吾見。



當然，有法拉利一般的隊友，也有嗶嗶聲一般的隊友，



最終都系要在山頂野嶺等齊才繼續行程。在山上見到有不同形狀的石頭，例如：龍船石、豬頭石、蛤蚧石、牛屎石、大舊石、未有名嘅石。大約 10:30 途中收到 Hazel 的 WhatsApp 留言鼓勵“自強不息，迎難而上！你地得嘅” **我同自己講：我都相信系。**但是實際上系，自強不息冇得休息唔放小息慘過打思憶；不久又收到 Lucia 的 WhatsApp 留言鼓勵“好

快喇！好快喇！上去轉個圈就落翻嚟，仲話係山腳等你”，**我同自己講：我都相信系。**所以我原地轉咗好多個圈，結果仍然見不到落山之路，在大約 11:30 大家都心裏心裏有個迷，難解難計，這個迷就由我向任何人查詢：午餐幾時有得食？任何人話很快。**我同自己講：我都相信系。**說時遲、那時快，已經收到老婆在家中打電話來問，你食了飯未呀？我吞口水咁回應她，任何人話很快，結果……

一路行一路想像，在山上會有間“盜竊海鮮酒樓”就好喇，竟然有，原來系幻覺，算吧！做乜諗咁多野，行啦。這段話，在我腦海徘徊了數千次，想食就唯有跟隨任何人繼續行，大約 12:30，終於去到石林，有隊友在石林執到寶，嘩系糖果小食，本想問佢擺嚟食，結果人影都唔見；幻想石頭系牛肉，咸魚白菜好好味。



一定要相信任何人，攀過石林後就會有得食，但要聽完培哥吹足 15 分鐘“石林誕生的祕密”後才可以上路，好在有 Brian 的航拍機做証。隊友們爬呀爬、擒呀擒……

我很英雄，幫助了幾位隊友爬過呢個石林，當所有隊友攀過石林後已經是 13:30，都係個句，我向任何人查詢：午餐幾時有得食？任何人話很快。**我同自己講：我都相信系。**說時遲、那時快，又收到老婆在家中打電話來問，做乜在 WhatsApp 留言要 call 飛行服務隊？我噴口水咁回應老婆：打錯收線。

時間一路一路咁過，在大約 14:30 到達昂平，呢次冇死喇，好快有得食，所以立即打電話比老婆，通知她很快回家。在昂平跟 Bruce 教練做完鬆弛運動後已經是 15:00，心中只想著，蝦餃、燒賣、叉燒包、唔似蝦、唔似餃、師奶痕得狠等食物。都係個句，我向任何人查詢：午餐幾時有得食？任何人話很快。**我同自己講：我都相信系。**突然間，領導人培哥話：在昂平行落大水坑酒樓，需要一小時，這一刻簡直系震撼…(我非常之感動、且眼帶淚光)，我唔可以再呢自己，我唔再相信任何人。天啊、點解我要 16:00 才有午飯吃？沒辦法啦，想食就要行。

在落山途中發生三件奇事，第一件奇事是我行路快過私家車，因為塞車；第二件奇事是有一部的士跌了落泥坑不能移動，塞車都是這個原因，在 Henry 主席呼籲下，一班 OBAA 老漢及路人甲幫了這位的士佬推車，試想想當時情景，推下推下，攪下攪下，心知不妙，時間已經是 15:45；嘩！天無絕人之路，第三件奇事居然途中有的士，Equeen 要求我、Dicky、Stella、梁建邦(本會第三屆主席)立即坐上的士，去酒樓食野先，對於呢個決定，我系絕對尊重，16:00 我們到達酒樓食午餐，在酒樓見到 CIG 主席 Simon 與他們一班隊友在嘆茶，他笑吟吟對著我們 5 人說：都吾算遲喇，快 D 叫野食，16:30 前要落單。人人祈望可達到，你的快樂比天高，人人如意開心歡笑跳進美夢尋獲美食。呢餐午飯由 16:00 食到 17:30.....報告完畢

編者贈言：

[年輕的林兄弟，你實在是太年輕了！跟前輩學下啦！點解聽不到前輩問“午餐幾時有得食？”看看圖一，就知道前輩們出發前未雨籌繆的智慧啦！看看圖二，Maya 師姐話齋：“圖中各人平均年齡是 68 歲，都能完成整個旅程，算有交待了！”。超級前輩本會第三屆主席 Andrew Leung 是初三行大運的熱心支持者，他說：I truly enjoyed the hiking, including the climb over the "rock forest". 看看圖三途經美麗村莊，圖五 MIG 主席 Equeen 輕鬆地跳上樹發號施令，還有圖四的開心大合照，再看看各參加者提供的印记照片，及主辦者“任何人”的結案陳詞，下次參加必有另一翻體會。]





隨團攝影師
Brian Chung
和 Charles
Chau 的其中
一些 航拍傑



主辦者的結
案陳詞:



今天雖然漫長了一點，有趣的是絕大部會員都可以 overcome the difficulty. 這是很值得鼓勵的。希望大家新年伊始，多作嘗試，多鍛練身體，才不枉此行。

OBHK Adventure Race 2019



The **Outward Bound Adventure Race** was completed on **10 March**. The **OBAA Spartan Team** had a wonderful day finishing 5th in Elite Men category.

OBHK 每年舉辦上山下海，用氣用力用又用腦的 Adventure Race 和 Multi Race，我們在過去 7 年，都派出隊伍參加。

除了展現 OBAA 會友們的外展技能，宣示參加者仍然是寶刀未老，雄風尤在的實力，更捐出共十萬多元贊助款項，為 OBHK 支付各類社會服務，不同性質的外展訓練課程，出一分力，造福社會。

今次 Adventure Race 得到大家支持，在此謹向各師兄弟姐妹 (Stephen Yau 領隊，隊員和各位慷慨的捐款人) 致謝、致敬！努力！

Henry Tsui



OBAA Spartan Team

- Stephen Yau
- Tai Kin Pong
- Li Wai Keung
- Lui Kin Ping

感謝以下贊助者:

Eamond Chan, Hazel Cheung, Cheung Sze Mo, John Chiu, Alfred Chow, Frankie Fung, Kou Siu Leong, Equeen Leung, Wilson Lo, Luk Ming, Ka Kit Siu, Samson Tse
Henry Tsui., Frank Yeung, Howard & Joyce Young

John Woo

Stephen Yau, SIG Chairman and members of the OBAA Spartan Team share the challenging experience with us:

Adventure Race 是一個非常多元化及刺激的越野定向跑賽事，當中包括獨木舟，游水，野外定向，攀石，網邊跑，定向跑，穿澗跑，爆林跑，石澗及叢林穿梭等，加入一些智力及競技項目，當中更要完成指定的任務，除了講求體力外，也需要一隊人的整體合作精神。

今次比賽，以四人一組，以最短時間並完任務，到達終點。因為勝的關鍵，就是可否完最多任務的為之勝利，如任務失敗的話，將會被罰時間，由 15 至 60 分鐘不等，所以隊友間的合作是好重要的。

OBAATeam Spartan4 人一心參與 2X 公里 Elite team，最後全程竟有成 29 公里之多，整個比賽在兩天下完成，過程享受非常，刺激非常，越野跑途中曾經與冠軍隊擦身而過，過程緊張。到衝線前一刻還有一個障礙，大家都發揮團隊合作能夠順利完成，好開心完美衝線。



多謝隊友互相鼓勵，獲得精英組第五名，經過今年經驗，來年一定有所進步，在此多謝 OBAA 的支持，更多謝各師兄師姐捐款。

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

悠然樂小組 Sports Interest Group

龍舟體驗

參加者 **K.W. Ching (阿榮)** 說:

“年初得悉 OBAA 有意推廣龍舟活動，籌辦龍舟體驗班，讓同學一嘗扒龍舟滋味。OBAA 臥虎藏龍人所共知，如是上星期日在教練 Danny 及其隊友的悉心指導下，初次「拾槳」城門河上。體驗班為時約兩小時，訓練既有助掌握入門技術，亦能同時感受到龍舟的節奏和感以及團體合作的重要性，感覺十分獨特、有趣，值得推薦。聞說若有更多同學加入，本會更有望組籌龍舟隊「重震江湖」！冀望在未來的練習日能見到更多的 OBAA 同學的參與。”

有意參加三、四月每星期日舉行的龍舟體驗，請聯絡 SIG 或 Danny Kwok **HR 專線 52718018**



悠然樂小組 Sports Interest Group 主席邱賢康 Stephen Yau sig@obaahk.org

24.2.19 工作日 (主席 Henry 報道)

今天天陰，但初春的北風，為豬年第一次工作日和團拜，送來清爽的天氣，會所喜氣洋洋，海面波平如鏡，共有十多位會員和朋友們參加工作。



黃理做了一盤美味非常的"泥涌盤菜"，配合培哥買的脆皮乳豬，神學院炒飯、這頓春茗開工飯，精彩極了。



今天我們搬走了球場內一百多包硬化英泥的最後的一包，超過 150 磅重，多個月來，我們搬走了 15,000 磅。估計用了近 200 工時，其中得益了馬健強設計的電動鋼纜拉索車，代替人手搬落斜坡，否則工時可能要增加兩倍至三倍。



非常多謝今天出席的會員和朋友：培哥，黃經理, Dominic, Allan, 張煒英伉儷, KM Chan, Tim Chan, 何家龍 Sunny, 程兆彬, Lawrence, 阿亮, 馬健強, Jackie, Joyce, Ken, John Sin, Daniel

三月尾至四月初，我計劃協助馬健強進行宿舍換窗和沙灘修護，定妥時間，就通知大家，努力！

10.3.19 工作日

主席及馬佬師兄組織了會所的修護艇屋地面工程，參與的包括 OBHK 教練和見習教練、培哥、黃經理、John 及 Anthony。大家合力搬了約 40 包英泥到沙灘艇屋 可用於修護山竹破壞的地面石屎 John Sin 和 Anthony 也拆走受海水浸過的吊船機。

會所守護神 Dominic Lam 的溫馨提示：

希望大家珍惜會所資源及保護會所屋宇裝備設施。

我們的會所是一處很清幽的地方。每件設備都是得來不易，也需要會員的合作，把會所內每件資產，幾十年儲起來的基建，及基業都保養得很好。例如保持耐用，盡量減少損耗，希望提高大家使用率時，也可以減低維修成本。

大家使用完會所後，請最後離開會所的會員，檢查清楚是否關掉了所有配電設備，例如熱水爐，燈和風扇，及鎖好所有門窗，鐵閘等設備才離開會所。

這樣做，是每一位會員對會所應盡的責任，希望保護會所的裝備，使大家用得開心，放心，安心，熱心。謝謝所有會員留意。

May I urge everyone to cherish the resources of the club and protect the clubhouse facilities.

Our clubhouse is a very quiet place. Every piece of equipment is hard to come by. It also requires the cooperation of all members. The assets of the clubhouse, the infrastructure and the foundations that have been installed for decades, are well maintained. Please help maintain durability and minimize wear and tear. Even when we increase our usage rate, we should also reduce maintenance costs. If you are the last person to leave the clubhouse, please check to see if all electrical equipments, such as water heaters, lights and fans are turned off. All doors and windows are closed, and the iron gates are locked up.

It is the responsibility of each member to the clubhouse. We hope to protect the equipment of the clubhouse so that everyone can have fun, peace of mind and enthusiasm. Thank you all for your attention.



10.3 工作日 -多謝黃經理煲了眉豆雞粥 烩青菜 配合外賣炒粉麵，又共享 OBHK 馳名三文治。午飯後 大家都如虎添翼。

會所建立至今已近四十年，有很多建築物料都殘破損毀，需要緊急維修，尤其是宿舍鋁窗和 CIG 艇屋，前者在風災雨季因漏水造成水浸等問題。本會將作詳細檢查，列出待修清單，按破損程度及緩急安排處理。如會友中有**建造維修專業人才**，懇請拔刀相助，對會所維修提供意見，請與黃經理 clubhouse@obaahk.org 或其他執行委員聯絡。

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 2019 年 3 月 31 日，和 4 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 Clubhouse)

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

已經是 2019，我們非常幸運，有你在 2018/19 年加入成為 OBAA 會員一份子。期望你能保留會籍，繼續在會內外實踐“服務人羣，自強不息精神。在此呼籲未續會的會員，盡快繳交 2019 年會費，以維持 OBAA 財政的健康，使會務運作暢順。也請鼓勵未入會的外展訓練學校校友加入本會。

- 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；

大家可通過以下方法交付入會／續會費，或其他費用：

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，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）

1. 郵寄到 GPO Box 2171, 或 /電郵 members@obaahk.org 更新記錄。
2. 在付款證明/入數紙寫上姓名和付款原因，掃描後電郵到 members@obaahk.org 也可以 Whatsapp HR 專線 52718018

經核實後，電子會員証將隨後發出。

[人力資源組希望更新會員資料，故在此呼籲所有會員填妥入會／續會表內容郵寄/電郵/whatsapp 52718018 讓 HR 更新記錄。]

會員類別	入會資格
普通會員	18歲或以上人士並完成5日或以上的香港外展訓練學校課程 或 18 歲或以上人士並已成為附屬會員 1 年或以上
附屬會員	16 歲或以上人士並完成少於 5 日的香港外展訓練學校課程 (未滿 18 歲者須得父母/監護人同意)
副會員	18 歲或以上人士並由兩位普通會員及一個興趣小組主席推薦
少年/學生會員	全日制學生或 16 歲以下人士(由父母/監護人同意)，並完成任何香港外展訓練學校課程
家庭會籍	一位普通會員或永久會員加上其配偶及/或其18歲以下的子女 (該名普通會員必需已入會最少一年才可於續會時申請)
永久會員	由執行委員會批准，已入會最少一年的普通會員

現組織 OBAA 宣傳隊 返 OBHK 向畢業同學宣傳同學會的活動，及招募畢業生參加同學會。你有興趣參加嗎？

請聯絡 Dominic Lam –members@obaahk.org. 或致電 HR Whatsapp 專線 52718018

人力資源小組 Human Resources Group 主席林健明 members@obaahk.org
(HR whatsapp 查詢專線: 52718018)

一起跑過的日子。。。。

外展健兒，自強不息，不約而同，參加 2019 馬拉松公開賽事，勇於接受挑戰，發揚外展精神!



渣打香港馬拉松 2019



K M Chan

參加 2 月 17 日渣打香港馬拉松 2019 公開賽事的 OBA 健兒

全馬(42.19km)	半馬 (21km)	10 km
陳寶誠 鄧承啟 Francis Dick Lau Emily Yu Daniel Lam 楊子燦 曾廣成 Kester K.H.Mak	Equeen Leung Henry Tsui K M Chan Samson Ngan Victor Yeung	Jeremy Young 馮永森 Sammy



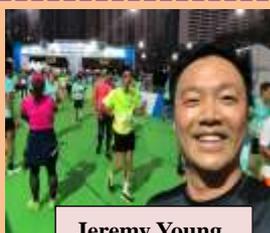
陳寶誠



馮永森



Daniel Lam



Jeremy Young



鄧承啟 Francis



Dick Lau



Emily Yu

渣打香港馬拉松今年吸引 7.8 萬名參賽者參加，全馬佔 22,500 個名額，今年是本人第 8 次參加渣打香港馬拉松，由 2018 年 1 月至 2019 年 2 月，1 年多共參加了 6 個全馬比賽，以海外和香港馬拉松比較，香港站難度頗高和有挑戰性。

參賽者預早到尖沙咀起點來回跑步熱身為比賽做好準備，貴賓區內看見行政長官林鄭月娥及警務處處長盧偉聰等嘉賓主持鳴槍儀式。開賽後國際精英選手在精英區衝出，期望突破個人的最佳時間。長途比賽要保持目標均速，跑出西隧後自己體能開始下降，看到很多途人圍觀或啦啦隊吶喊打氣加油，本人咬緊牙關繼續跑下去。港島區有不少攝影師為參賽者拍照，有些聚焦在一些打扮古怪的參加者身上。最後，只有憑著頑強的意志和堅毅不屈的精神走到大地氈衝過終點，本人喜歡跑步時欣賞賽道的風景，享受比賽過程。 ---Emily Yu

他們也喜歡跑。。。喜歡賽！

超級元老馬拉松跑手資深會員容夏谷 Victor Yung 今年轉移陣地，他說：“I took part in the



Kitakyushu Marathon (北九州馬拉松) held at At Kokura Japan on 17/2.

Victor shows us

“An interesting photo of the Kita kyushu Marathon showed how the local Government supported the race by using the curtain of the



City Hall government building to create the word “走”(run) at the start line of the marathon.

二月中才跑了馬拉松，三月初大熱天時又在大嶼山參加越野賽跑了整個周末，三月 16-17 日又完成逆走 100 公里。她就是 MIG 主席 Equeen Leung 了。



SIG 主席 Stephen Yau (史 Sir) 也參加了逆走 100 呢！



會員特稿

《海圖應用程式 - 香港水域》

香港特別行政區海事處海道測量部，已經於 2019 年 1 月發佈一款名為「eSeaGo」的免費流動應用程式，此流動應用程式提供香港水域的海圖資訊，用戶可經 iOS 和 Android 平台下載，只需掃描以下網址的 QR CODE 及點選安裝，或在 Play Store 搜尋 eSeaGo 安裝便可：
<https://www.hydro.gov.hk/hk/eseago.php>

除了基本的顯示海圖功能，此流動應用程式還有小工具測量距離、座標、航向航速和記錄航跡。唯需留意，海事處提醒用家此應用程式不會保證準確，不能取代法例規定的船上應帶備的紙本海圖或電子海圖，更不能免除因為使用此流動應用程式而發生海上事故的責任。

話雖如此辛辣，由於此流動應用程式是免費的，沒有正式的電子海圖需要繳交昂貴的年費，或紙本海圖的需要跟著年鑑更新，而且紙本海圖不方便於小船作業，正好為我等業餘航海者採用。

謹慎航速，敏銳瞭望，恪守海上避碰規則，是在海上航行的常態操守，本當如此。以上推介給各位同學用作參考，祝一帆風順。



--- Charles Chau, OBAA Member

榮耀歸於外展

分享小兒盧沛亨 Banco 19 歲第二代的喜悅，在小學 5 年級和初中期間分別參加了暑假及青少年海上外展訓練課程。同時也曾是外展足球隊成員之一。

因是國民身份關係，去年 10 月他應新加坡政府徵召回國接受服兩年的全職兵役。過去四個月訓練中，Banco 取得了非常優異的成績如下：

1. 實彈射擊（日間/晚間）= 神鎗手（Marksman）共獲得 89 分。
2. 多項體能測驗（IPPT）= 共獲得 96 分。



Banco 服役的陸軍連隊 9SIR Battalion



两支槍=日/晚神槍手
圈+跑手+星
= 金獎

因此，他獲得了新加坡國防部的識別臂章嘉許和獎金約共港幣 3000 元作鼓勵。

Banco 在軍隊中的理想成績，我絕對相信應是他以往在 OBS 訓練課程中，建立了良好的基礎。故能迅速適應新環境發揮，自強不息，與人共融，樂在其中的精神。

有感而發特此分享，希望往後更多年青人參加外展訓練並加入 OBAA 大家庭成為一分子。



最後，祝所有外展家人豬年心想事成，身體健康！

Wilson Lo

恭喜本會社會服務小組前主席 Wilson Lo 的兒子/外展畢業生 Banco 的成就，希望他早日成為會員，回港參加活動，加入我們的大家庭。

鳴謝：

Henry Tsui, Brian Chung, Charles Chau, John Kong, Daniel Lam, Emily Yu, 梁益威, Antonia Ku, Maya Chiu, Dominic Lam, Allan Leung, Equeen Leung, Samson Tse, Wilson Lo, Stephen Yau, Victor Yung, K.W.Ching, Danny Kwok, Bobby, KM Chan, Howard Young, Chan Po Shing, Dick Lau, Francis Tang 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。