「香港外展訓練學校同學會」電子會訊《雙月刊》 二零二一年一月

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

目　錄　Table of Contents

封面專題： **會所新年新形像/本會 50 周年 New Year New Look for our Clubhouse /OBAA turns 50**

P. 2　本會收費表 OBAA Table of Charges
P. 3 –5　2020-21 執行委員會名單 2020-21 ExCo Office-bearers 本會盛事 OBAA Major Event
P. 4　第 47 屆吐露港獨木舟大賽因疫情延期　47th Tolo Harbour Canoe Race postponed due to pandemic
P. 5　再生能源「上網電價」計劃 (Feed In Tariff 【FIT】scheme)
P. 6 - 8　母校消息　News from OBHK 慶祝 50 周年及其他事項 50Anniversary celebration & other events
P. 8　本會活動及興趣小組訊息 Information on OBAA & Interest Group activities
P. 9 - 13　會所管理 Club House Management
P. 14　會員事務小組 Membership & Promotion Group
P. 15-18　會員天地 Members' World

香港外展訓練學校同學會

收費表

（修定於:9/1/2021）

項目	會籍	年費	一次性	
會費	普通會員	$100	/	
	副會員	$150		
	青年會員	$50		
	家庭會籍	$150		
	永久會員	/	$5,700	
		會籍		
活動	種類	普通、青年、家庭和永久會員/18歲以下全日制學生	副會員	非會員
獨木舟（CIG）	全日艇租	$80	$100	$120
	全年艇租	$600	$800	只限會員
	半年艇租（9月或之後加入）	$300	$400	只限會員
	艇架年租(另需付按金$550)	$550	$700	只限會員
	[illegible]年艇架季租（另需付按金$550）	$150	$200	只限會員
風帆（SAG）	帆船全日艇租	$150	$180	只限會員
	滑浪風帆一年會籍	$1,200	$1,500	只限會員
	快艇一年會籍	$2,000	$2,500	只限會員
	風帆同樂日	$150	$180	$200
泥涌會所	活動日營費*（每人）	$0	$0	$20
	高身儲物櫃年租	$300	$300	只限會員
	低身儲物櫃年租	$150	$150	只限會員
	泊車費	只收星期六、日、公眾假期$50/私家車、$30/電單車		

備註 1: 其他活動收費，由執行委員會因應個別活動性質決定。

備註 2: 訓練班收費由相關小組主席按實際情況收取 。

備註 3: 用本會獨木舟過夜，活動前向執行委員會申請，每人每晚收費 $200 。

備註 4: 運本會獨木舟外出，活動前向執行委員會申請，每人每次收費 $200 。

備註 5: 運本會獨木舟外出過夜一晚，每人收費 $400（即$200 + $200）。

備註*: 包括電費，借用船同會員私人艇，需要使用岸會設施等活動。

繳費方法：

1. 轉帳或現金存入HSBC本會帳戶083-253864-001，然後把入數紀錄傳至義務司庫Whatsapp 90983415 或郵寄郵箱 GPO Box 2171 Hong Kong；
2. 以支票繳費抬頭請寫[香港外展訓練學校同學會有限公司]或［The OB(A)A of HK Ltd］，然後郵寄至上列郵箱；
3. 泥涌會所設有"收費箱"以作收集入數紀錄、支票和現金；
4. 在入數紀錄上請註明閣下姓名、繳費種類，最好也列出電話號碼以便聯絡。

感謝本會秘書陳景明統籌執委會通過的 OBAA 各項收費及製作收費表

2020/21 OBAA Executive Committee Office-Bearers
2020 至 2021 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	周銘培 **Chow** Ming Pui	vice@obaahk.org
秘　書	Secretary	陳景明 **Chan** King Ming	secretary@obaahk.org
財　政	Treasurer	梁鸿麟 Allan **Leung**	treasurer@obaahk.org
會員事務小組	Membership & Promotion Manager	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	邱賢康 **Yau** Yin Hong Stephen	ssg@obaahk.org
悠然樂小組	Other Interest Group Chairperson	余展鵬 **Yu** Chin Pang	sig@obaahk.org

本會盛事　OBAA Major Events

特別通告(Ref. E19/20) *關閉泥涌戶外活動中心*

新冠肺炎疫情嚴峻，本會響應政府呼籲減少社交接觸，保障會員及公衆安全，由本月 2 日起，關閉泥涌戶外活動中心，直至另行通告。

關閉期間，中心祇容許必須維護各項設施之人員進入，他們要嚴格保持距離、消毒，戴口罩及登記進出時間。

為方便會友們取回所需物品，中心在本星期六和星期日(12 月 5 和 6 日)，早上 11 時至下午 2 時，短暫開放。請保持距離、消毒、戴口罩。取物後登記離開，切勿在中心內流連。所有不便，深長歉意。
樂觀抗疫，積極強身，泥涌再見!

香港外展訓練學校同學會
執行委員會
01.12.20

如有垂詢，可聯絡:
黃兆昌
葉登平
或陳景明
（原文附電話號碼）

本會響應政府防疫措施，數度關閉泥涌戶外活動中心。 獲“**抗疫防疫基金 – 康體用地資助計劃**”撥款。本會當善用該款項，計劃包括：調整/減免會所設施費用; 維修/改善會所房舍及設施; 捐款給受疫情影響延辦課程和籌款活動的外展訓練學校 。

47TH TOLO HARBOUR CANOE RACE 2020 第 47 屆吐露港獨木舟大賽 2020

大賽因受疫情影響而暫延，以下是本會就延期而發出的通告：

2020 年第 47 屆吐露港獨木舟大賽 *賽事資訊 (T03)*

新冠肺炎疫症驟增，本會無奈決定取消 12 月 6 日的賽事，減少互相感染機會，共同抗疫，一盡社會責任。

事非得已，令大家失望，本會謹向所有報名參賽的賽員和各友會致歉。更誠心向支持本賽事人士、團體、和政府部門致謝。

本屆順延至 2021 年(暫定 10 月 24 日)，期望屆時能在吐露港內，並肩同划，以艇會友。報名費將在下星期內，全數退回。

第四十七屆吐露港獨木舟大賽
籌備委員會
27. 11. 2020

歷屆吐露港獨木舟大賽宣傳海報

致謝：

康樂文化事務署(體育活動資助計劃)
大尾督水上活動中心
香港海事處
香港獨木舟總會
何永昌博士(香港獨木舟總會執行委員會主席)
雷鴻德博士(香港獨木舟總會榮譽技術顧問)
焦偉祺先生(本屆賽事總監)
晨曦獨木舟會
屯門獨木舟會
我的獨木舟會
彩虹獨木舟會
激流獨木舟會
警察歷險會
古浪聚
海豚獨木舟會；以及
外展訓練學校同學會會內各兄弟姐妹，不能盡録，無限感激。

第 47 屆吐露港獨木舟大賽籌委會主席梁綺君 **Equeen Leung** thcr@obaahk.org

歡迎加入本會的會員 whatsapp 群組，收取及交流有關外展的訊息。請注意以下貼文守則

Welcome to the OBAA Members Whatsapp Group to receive and share information on Outward Bound. Please observe rules when posting messages.

Description

這是OBAA最大的會員羣組，主旨是宣布OBAA/OBS活動、事項和訊息。
希望大家好好利用這羣組，達至發揚校訓為己任。以身作則，訊息宜短小精幹，如非"服務人群 自強不息"訊息，不宜發放。
互相尊重，互諒互讓，和而不同。

This chat group is dedicated to notify members/ friends the upcoming OBAA/OBS activities; matters and news.
Please help promote the school motto as our mission.
Messages must be concise; be related to "To serve, to strive, and not to yield".
Always display our mutual respect, understanding, tolerance; and acceptance of differences.

再生能源「上網電價」計劃 (Feed In Tariff 【FIT】scheme)

2020 會員周年大會上通過: 於泥涌戶外活動中心宿舍天台安置**太陽能發電板** (solar power panels)，以配合中華電力公司及特區政府倡導之可再生能源**「上網電價」計劃** (Feed In Tariff【FIT】scheme)成本约 20 萬，全費由本會儲備支付，為環保盡一分力。

由於本會只有 32A 單相電源供電，中電建議先安裝三相電錶再申請。由於 2021 年上網電價維持不變 ， 籌委會同意委托 Decency Living HK Ltd 進行安裝供應三相電力工程。

以下是**FIT籌委會要員Simon Ip** 報道**安裝三相電**的進展：

1) DD167 範圍太大，中電需多一些資料才能確定 OBAA 位置，進行中，
2) 中電 與 Decency Living 會夾日子做 site visit，
3) 首先，會在屋仔*外
   a. 種銅管做地線，
   b. 鋼箱電錶，
   c. 屋仔外寫 DD167A 屋內裝三相排骨電箱
4) 待中電驗收後，屋內三相排骨電箱會移至 Dormitory 內，
5) 屋仔飛電線過 Dormitory

*上述“**屋仔**”， 乃因應判頭說需要建一小屋作為申請安裝三相電錶拉電线入宿舍天台的地址。

想起本會元老會員在 70 年代搬石運磚建造而一直廢置的廁所可作此用途！執委和判頭皆認為可行！如此,可把這小屋活化，為會所作出貢獻，不枉元老們往日的辛勞。

OBHK Celebrating 50 Years!!!

香港外展訓練學校慶祝建校 50 周年活動因應新冠疫情而延期如下：
希望到時大家都可以參加/支持這些難能可貴的盛會，與母校共慶 50 周年。

HKV1000 will be postponed to**2021.** Support on site and by sponsoring OBAA participant SSG Chairman **Stephen Yau.**

HKV1000 沿繩下降籌款活動 將延期至 2021 年。
歡迎明年慷概贊助及臨場為本會參加者 SSG 主席 Stephen Yau 打氣。

50th Anniversary Gala Evening has been postponed to 27th March 2021 (Saturday) [or later following pendemic restrictions]

OBHK 50 周年慶祝晚宴將延期至 2021 年 3 月 27 日星期六或因應疫情延期。

An **OBAA Couples' Table** has been booked for attendance by members whose better halves are also Outward Bound graduates. Nearly all of these couples came to know each other during participation in OBAA activities. They are looking forward to celebrating the 50th birthday of the Outward Bound School which has brought them together. It would be great for other Outward Bound couples to form another Couples' table. We are looking for more OBA (Old But Active) members to share the valuable memories at this not-to-be missed occasion on

本會已組成**外展同學夫妻桌**，讓夫婦均是外展畢業生的參加者在 OBHK 50 周年慶祝晚宴中，緬懷因參加外展活動相識而結合的美事。希望更多外展夫婦及外展長青樹 OBA(Old But Active)會員參加這難得的盛會。

外展一天特別訓練班 – OBHK 1 Day Adventure Programme

母校舉辦度身訂做的一天訓練班。歡迎小組及/或家庭參加。每組不超過 9 人，成員需 9 歲以上，每 3 人由一位教練指導。有三款課程可選。詳情如下。有興趣者可聯絡 Rick Dunn 教練 **edu@outwardbound.org.hk /info@outwardbound.org.hk**
Whatsapp: 852-5208 8571

有關課程的詳情，請參閱 2020 年 11 月會訊。

繼 2020 年 10 月參加這外展一天特別班，專責增進學校與本會關係的聯繫人，本會會員及 OBTrust 執委 Jeremy Young 再度組班。他撰文讓本會優先報導他和霍啟剛&郭晶晶两家人 11 月底在外展學校參加一天度身訂造的特別體驗課程。(見 P. 16)

因疫情限聚，學校現時只可安排這種家庭式的體驗課程，其間做足防疫安全措施。大家可考慮以家庭單位參加體驗，為疫情停辦正式課程的學校给予支持。

Donation to OBHK 支持母校籌款行動

Dilys Liu of OBHK has written to us as follows:

I understand the OBAA members experienced the enjoyment and benefits of an OB course some years ago, and they might want to extend the opportunities to the needy youth to become more motivated and competent individuals…I must say we are extremely lucky to have the continued support of everyone at OBAA who are passionately engaged in the community and the works that we do.

To celebrate its 50th birthday, OBHK has newly launched its **online donation platform**.: 捐款方法如下：

Donate here to change lives: https://www.outwardbound.org.hk/donation/make-a-donation

The first 100 donors to pledge a monthly recurring donation of any amount will receive one of the signatures and limited prizes.

Below are the various payment methods apart from paying online:

(a) **Cheque** payable to "The Outward Bound Trust of Hong Kong Limited" and send to

DC, Fundraising Office
Outward Bound Hong Kong
Tai Mong Tsai, Sai Kung, New Territories

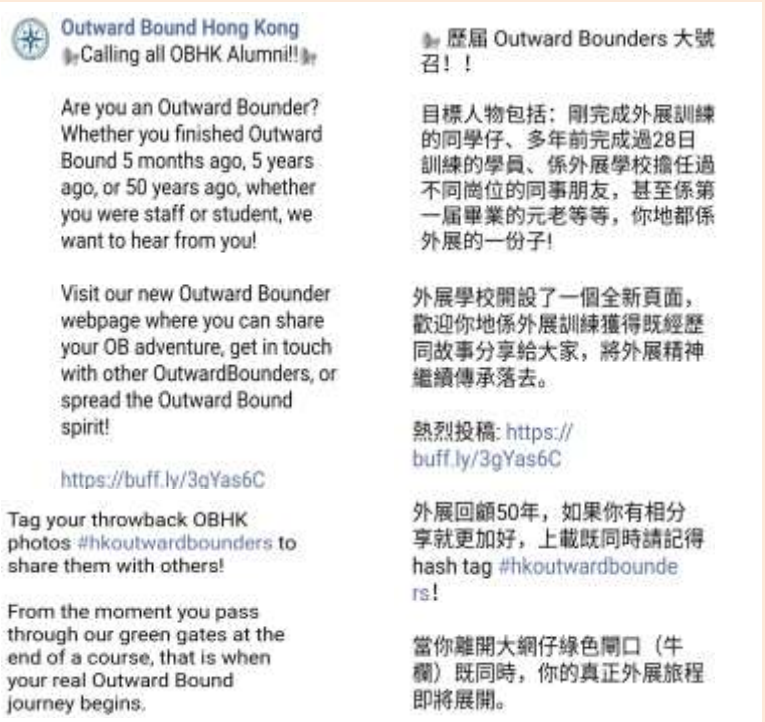
(b) **Bank transfer** to OBHK's HSBC account no. 055-001598-002
Email the bank-in slip/screen cap to OBHK at fundraising@outwardbound.org.hk

(c) **FPS** to
Recipient's Email: obhkfps@outwardbound.org.hk
FPS ID : 6536478
Email a screen cap of the transaction to OBHK at fundraising@outwardbound.org.hk

OBAA 向母校捐贈$28,000 [其中$3,000 由執委: 秘書，編輯，三位興趣小組主席 [CIG，SAG， MIG）捐出]

據悉以下會員響應以捐款表示對母校支持：Howard Young, Hazel & Sze Mo Cheung, Theresa & John Fung, Maya & John Chiu, Dominic Lam, K.K. Siu, Pang Hing Shing, Tony Flurscheim, Lucia & Hon Lam, Danny Wong, Simon Ip, Equeen Leung, Anthony Ngai, KM Chan, Frankie Fung, 加拿大無名氏, Eamond Chan 等等

母校在 Facebook 聯繫畢業同學，呼籲大家分享受訓的經歷和感受



興趣小組 Interest Groups

OBAA 牛年初三行大運

現行限聚令嚴緊，這活動成行機率，視乎疫情變化。
我們會在本月最後一星期內，決定是否舉行、以及在年初三之十天前，公佈路線和有關安排。
期盼疫情緩和，到時可以同大家拜年，在山徑呼吸新鮮空氣。

Equeen Leung
MIG Chair
11.1.21

會所管理 Clubhouse Management

因應新冠肺炎重現，本會再度於 12 月`2 日起關閉泥涌活動中心.至另行通告。亦按政府放寬活動限聚人數為兩人一組.

防疫限聚，會所有限度開放。**與大家分享在這期間在熱心會員竭誠守護，努力耕耘，用心經營下的新氣象：**

會所禮堂屋頂防漏工程

OBAA 會所屋頂防漏保護損毀多年，室內滲漏處處，牆身水積班班，天花少量脫落，呈見生銹綱根。

2020 年底秋冬乾燥天氣剛至，馬上展開重鋪防漏蓆工作。

工程展開前數月，充分了解施工方法步驟，邀請由資深會員引薦富政府施工多年經驗的羅明師父，並準備物料。

我們 OBAA 會所管理組亦積極參與及完成能力所及之工序，令整個工程暢順進行，師父們連工包料花了不足一天時間，完成 6.5M X 13M 整個天面重鋪防漏蓆工作，師父們施工亦不絲一苟，很有水準。費用花了 HK$13,000。

23/11，我們"偷步"早一星期做天台防漏工程：- 天台鏟底，清理損毀殘餘防漏物料

天台高空工作，要做足安全措施

熱心參與工作者，包括資深會員 Raymond Lam, Franki Kwai, 經常積極參與會所維保工作會員程傑健程 sir, Dominic Lam, 黃兆昌經理，呂紫霞，賴偉忠，梁小燕，朱嘉仁等。

各位參與工序:包括議定工序，製作及準備所需工具，鏟去及清理殘留破損防漏物料，搭建及拆卸支架平台，安全設施，完工後現場清理還原等工作。

施工期各會員態度認真，有說有笑，得益之餘，更發揮互助合作團隊精神，在此衷心感謝，希望各會友積極參與能力所及的會所維保工作。

專業師傅舖防水蓆

更多谢師姐 Hazel 贊助 29/11 工程動工乳豬全體及慶完工長腳蟹海鮮大餐慶功大食會。可惜疫情限聚，慶完工大餐只好延後!

文:
副主席周銘培

圖:
副主席周銘培
會所經理黃兆昌

開工大吉

多謝黃經理領軍清潔風扇

風生水起

28/11 會所加添照明設備　主理：主席 Henry Tsui, Eddie Law, Dominic Lam

清洗翻新禮堂潮濕發霉變黑的外牆
主理：周銘培副主席，黃兆昌經理

會所禮堂向球場後門

會所禮堂向海前門

10/1/2021 執拾宿舍樓下房間 / 清理雜物 / 處理地台滲水問題

主理：周銘培
　　黃兆昌

17/1 黃兆昌經理處理宿舍因寒冷天氣引致的地磚爆裂問題

黃經理和義工團隊譚美玲，呂紫霞，賴偉忠，梁小燕，朱嘉仁移除凸起磁磚以減少流血意外。待執委會決定重舖地磚工程。

16/1 户外工作包括：修枝，剪草，栽種 義工有主席 Henry Tsui, 培哥等

17/1 義工們修補不平坦地磚，整理執拾宿舍樓下 MIG 房，在房內樓梯底做架。執拾雜物**入**膠箱上架後，擴大了 MIG 房的空間。

梁小燕 朱嘉仁

義工團隊：
黃經理
周銘培
譚美玲
呂紫霞
賴偉忠
梁小燕
朱嘉仁

23/1 執拾清理海灘艇屋左側垃圾 義工：邱賢康, 周銘培, 梁鴻麟, 梁小燕, 陳景明

23/1 下午填補 kayak 艇屋天面兩大穿洞
義工團隊：梁鴻麟, 程傑健，周銘培，陳景明，徐漢亮，倪家昇

大功告成！ 衷心多謝程哥捐出玻璃纖維及即場技術指導補修艇屋破洞！

會所管理小組 Club House Management 經理黃兆昌 clubhouse@obaahk.org

會員事務小組 Membership & Promotion Group

最新消息

通告編號 E22/20
2021續會和入會的溫馨提示

2021年係 OBAA 五十週年，請盡快續交會費或再加入本會，繼續在會內外實踐"服務人羣，自強不息"精神。

今年，因疫情關係，OBHK等劃的所有五十週年紀念和籌款活動，都要延期至明年。到時，大家一起慶祝兩個"五十週年"，人生幾何？

請你以方便的方式繳交2021年會費(入數或轉帳)，並在紀錄上加上姓名及會員類別，拍照，然後 WhatsApp 去9098-3415 給義務司庫Allan Leung：

普通會員：$100
副會員：$150
青少年會員：$50
家庭會員會籍：$150
銀行：HSBC匯豐銀行
號碼：083-253864-001

入數紀錄郵寄至本會中央郵箱 2171，同樣歡迎。重新入會需要填寫申請表。

如有問題，請以 61500578 聯絡，多謝你的支持，泥涌見！

林健明
Members & Promotion Officer
2020年12月15日

Newsletter (Bi-monthly)
2020-11
2020-09
2020-07
2020-05
2020-03
2020-01
2019-11
2019-09
2019-07
2019-05
2019-03
2019-02 (special)
2019-01
2018-11
2018-09
2018-07
2018-05
2018-03

除以上的新增方式，請以下列方法**繳付入會 / 續會費**：

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. 真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

a. 郵寄到 GPO Box 2171, 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。會員事務組在此呼籲任何類別的各位會員，填妥入會/續會表內容郵寄/電郵到本小組以更新會員資料記錄。

會員事務小組熱線電話/ Membership & Promotion whatsapp : 852 61500578

會員事務小組 Membership & Promotion Group 主席林健明 members@obaahk.org

本會資深會員，香港浸會大學體育/運動及健康學系副教授**雷雄德**博士在無綫新聞節目“運動大本營”和大家分享**運動的重要性**。

浸大體育運動及健康學系副教授雷雄德表示：「坊間常說年紀大、機器壞，我作為體育學者，我會將這句說話修正為，年紀大、機器維護不好才會壞。長者容易跌倒，但最新研究指，中年人和小朋友都容易跌倒，因為小朋友小時候沒有足夠運動，跑跑跳跳，他的腦部記憶控制肌肉做平衡都差了，令全球中年以上的朋友跌倒的機會大了。」

雷博士認為，老、中、青對運動強度的需求不同，應視乎情況選擇做合適的運動，但大前題是要有恆心去做，因為「肌不可失」。

雷雄德表示：「年紀大了，我們更需要利用運動幫助調理好身體，特別是肌肉系統方面，現在的研究已經很清晰，有肌肉就有健康。肌肉流失是慢慢流失，不會一睡醒就沒有所有肌肉，但到「『入五登六』這組群，即是五十、六十多歲的組群，我們的新陳代謝變慢，我們的荷爾蒙系統慢了，所以這個肌肉鍛鍊很重要。我自己都是跟研究文獻做，主要大肌肉，例如手臂、身軀、大腿、小腿，這些主要肌肉大約選擇十至十二個動作。坊間任何一間健身室，康文署或商業的健身室，這些(器械)練回大腿的肌肉全部都有，問題在你要踏出這一步，你要去做。」

雷雄德又表示：「因為現在的儀器很方便，你戴在手帶、腰間，可以感應活動量。當有了數據後，怎樣改變成為健康的行為，別人會做，我覺得自己要有一個很好的『帶頭』作用，例如跟同學說，你們踢足球，要做力量鍛鍊才可以預防受傷，我會跟他們一起去健身室做。現在現代的社會，隨著科技進步，現代化、電子化，我們真的不用出任何力都能生存，所以我們的肌肉受到現代化的影響，而靜靜地流失，而影響我們的健康。」

本會會員及 Outward Bound Trust 執委**楊哲安 Jeremy Young** 撰文報導他和霍啟剛 & 郭晶晶两家人 2020 年 11 月底在**外展訓練學校**參加**一天度身訂造的特別體驗課程**。因疫情限聚，學校現時只可安排這種家庭式的體驗課程，其間做足防疫安全措施。Howard Young 和 Jeremy Young 希望向本會會員推介一下這課程，好讓大家考慮以家庭單位參加體驗，為疫情停辦正式課程的學校给予支持。

Trying a new course at Outward Bound School: One Day in the Wild!

Two families experienced a fun packed tailor-made parent /child course on Sunday 29th Nov 2020.

After a round of warm up games everyone changed into our "wet gear" and took on the famous raft building challenge. Imaginatively designed by children and expertly built by adults, two solid rafts were pitched against one another for a "beach to pontoon" sprint race. The Young family's narrow and aerodynamic raft capsized immediately upon taking to the water, whilst the wide and low raft of the Fok family steadied itself to win the race with an embarrassingly large margin. Next time perhaps the adults will do the designing instead!

Off to the jetty jump. At low tide the fear factor was amplified. However, with the thrill-seeking Young clan everyone jumped (youngest was 6 years old), for the Fok family, everyone except Mrs. Fok (aka Guo Jing Jing). Apparently the jetty drop was not exciting enough for her to justify getting her hair wet. After all, she has high-dived tens and thousands of times off a 10m platform…head first without lifejackets.

After a pizza lunch, adults and children were split into separate groups for the rope course. Children tackled the "Centipede" vertical rod, while their parents, grouped into husband and wife, worked together to scale the "Giant's Ladder". Alas, we finally witnessed in awe the unparalleled agility and strength of Jing Jing as she effortlessly ascended to the top beam with ease, whilst husband Kenneth Fok, as strong and capable as he may be, decided it was best to let his multi Olympic gold medalist wife soak up the plaudits.

With tired limbs all over and smiles on our faces, the instructors wrapped up the day with a short debriefing before sending everyone off with a famous quote from the founder of Outward Bound School Mr. Kurt Hahn:

> *"There is more in us than we know if we could be made to see it; perhaps, for the rest of our lives we will be unwilling to settle for less."*

This one day course was perhaps too short for us to fully see "it", but a glimpse we had, and with that we are already itching to return, this time for a longer course.

來自美洲的祝福問候和分享 — 州署除三害

孫偉均 J6

會員**孫偉均**所言的三害是甚麼？原來都是被棄養放生**而釀成禍害的生物**！

（一）近聖誕節期間，天氣突轉寒。天氣報告預測：有三天晚上，美國佛羅裡達州南部近邁亞米市一帶會低於冰點；這是近半世紀以來的低溫。市政府更呼喚市民小心高空墜物：提防**大型綠蜥蜴**會從樹上或建築物墜下！

很多香港朋友問是否低溫令到它們墜下呢？是對的，因這些冷血綠蜥蜴是非原居爬蟲類，長於南美洲熱帶森林，被人非法偷運入境作為寵物。**它們**長大後食量驚人，**也**失去少時的可愛，**故**多被主人棄養而放生到大自然。主人以為它們會幸福地享老年之樂。怎料它們喜歡交友，雌性每年可產下數佰隻小爬蟲。更因為沒有天敵，近拾年增長速度驚人，到處可見。 它們喜吃花朵，植物和農作物，遺下的排洩物影響衛生，更有襲擊貓狗及小孩子的報告。

當市政廳專家圍補時，**它們**能迅速逃跑至樹上或引水道。確是令市長及頭痛之極！因它們是冷血爬蟲類所以氣溫過低會令它們昏迷不醒，失足墮下。市政府通過居民用人道方法除去撿獲的蜥蜴。有些南美移民在後**院**就地串燒蜥蜴肉，大快朵頤。

（二） 另外一種是海洋水族箱內的**獅子魚**。它們也是被主人棄養放生到海邊的有毒刺魚類。在珊瑚礁中沒有天敵。雌魚每年產卵過仟，蠶食了所有珊瑚礁裏的食物鏈及傷害泳客。

近年來市政府及潛水會每年舉辦獵殺獅子魚比賽，，近岸海鮮食肆也將獅子魚片納入廚師食譜中。

（三） 第三種被非法放生是**緬甸大蟒蛇**。它們多被主人放到南部的沼澤公園。雌蛇每年可繁殖數以佰計的下一代。它們能吞吃大過自己身體的獵物，如 鹿仔、野狼及人類。

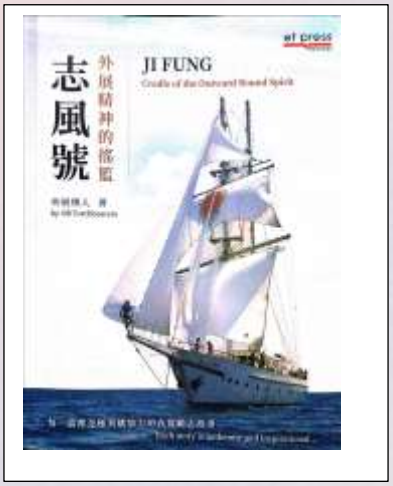
州政府通過發牌制招聘專家人道獵殺這大蛇，這是高危工作，一不小心會成為大蟒的裹腹之餐。政府現聘請化驗所檢查蛇肉中的含鉛量是否安全食用；但那些獵蛇專家早已用蛇蛋做早餐呢。

謹在此向各外展同學拜年：
祝身體健康，心想事成！

孫偉均 J6

外展精神的搖籃 –志風號

外展訓練學校的訓練船志風號退役廿載(1981-2000).
前教練合資出書 ， 勉勵港人風浪中別氣餒。



本會在 12 月底收到一位資深會友，R 君，送贈 **10** 本"**外展精神的搖籃 - 志風號** "。此書收集多位志風號前教練和船長們，撰寫船上的外展訓練及經驗。故事既勵志，又清楚紀錄他們及學員在大海怎樣發揮外展精神。

現在，我們代 R 君轉贈這批書給各位。凡在 1 月 31 日前 已交今年會費的會員(亦包括永久會員)，若有興趣收取一本的話，請發訊息至 **61500578**，列出姓名，表示希望收到一本“志風號”。先到先得，截止日期為 2 月 8 日。如供不應求，將以抽簽決定。

獲得這本書的幸運兒，待疫情舒緩後，我們會再擇吉日時辰，邀請幸運兒返泥涌會所取得這書。

現屆執行委員會各委員，將放棄申請索取此書的權利。最後，執行委員會多謝 R 君捐出這 10 本"志風號"給本會轉送給各位會員。

鸣谢：
Henry Tsui, Dominic Lam, Allan Leung，Stephen Yau, Simon Ip, Anthony Ngai, Jeremy Young，**周銘培，黃兆昌，**KM Chan，**孫偉均， 雷雄德，**Raymond Lam, 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。