「香港外展訓練學校同學會」電子會訊《雙月刊》 二零一九年五月

a-Cha-vay

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：Annual General Meeting 2019　會員周年大會

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　本會盛事 OBAA Major Events　－　會員周年大會 2019Annual General Meeting

P. 6　母校消息　News from OBHK – Coastal Clean-up Challenge 海灘清潔運動

P. 7- 8　攀山興趣小組 Mountaineering Interest Group / 獨木舟興趣小組 Canoe Interest Group

P. 9　人力資源小組 Human Resources Group

P. 10　社會服務小組 Social Services Group

P. 11　風帆活動小組 Sailing Activities Group

P. 12-13　會所管理 Club House Management

P, 14　悠然樂小組　Sports Interest Group　轉載雷雄德“是非雷台”

P. 15-16　會員參賽 / 遠征戰績 Members' achievements in competitions &overseas adventures

主席的話 Message From Chairman

Dear All,

I am still here writing to you as the Chairman for the sixth years consecutively, a clear sign of the failure of our succession plan. I hope I would be yielding the office smoothly next AGM.

Please welcome Ma Kin Keung as Vice Chairman; Allan Leung Hung Lun as Hon Treasurer and Danny Kwok as the chairperson for the Social Services Group in the new Executive Committee. Big thank you to all those committee members who continue their office this year as well as to Dicky Wong, Nancy Lau and K K Siu, who are vacating their offices, for their dedication of time and energy to the Association in the past year.

Looking forward, we will continue to make the Association a base and platform to attract like-minded persons to support Outward Bound in HK. We welcome, of course, all ex-trainees of Outward Bound HK and friends who believe in Outward Bound training.

I hope you will continue your support of the Association with the same enthusiasm as we have been lucky to enjoy in the past few years.

See you in Nai Chung.

Henry Tsui
Chairman, OBAA
16 May, 2019
Mobile: 91052026

親愛的校友：大家好!

我連續第六次在這裡寫主席信息，清楚表明，本會的續任規劃失敗了。今年內，我們應該好好的檢討。

週年大會後，我們歡迎馬建強出任副主席；梁鴻麟擔任財政；郭進樂擔任社會服務小組主席。非常感謝所有執委會成員， 包括連任的執委和今年離任的黃德祺、劉淑儀和蕭家傑。他們在過去一年裡，為本會奉獻了寶貴的時間和精力。

展望未來，我們會吸引志同道合人仕，繼續建立支持香港外展的基地和平台。當然，我們歡迎所有曾參與香港外展訓練的學員，以及相信外展訓練價值的朋友。

希望大家繼續支持本會！

在泥涌見！

徐漢亮
外展同學會主席
2019 年 5 月 16 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

2019 會員週年大會 AGM 27-4-2019　Ex Co 2019/20

Equeen Leung
MIG

Danny Kwok
SSG

2019年度會員週年大會於2019年4月27日(星期六)下午三時在本會泥涌戶外活動中心舉行。The 2019 OBAA Annual General Meeting has been held on Saturday 27April 2019 3:00 pm at the OBAA Outdoor Activities Centre , Nai Chung.

會上討論並**通過**下列議程/ Agenda items discussed and resolved during the AGM are：

- 審閱及通過接納二零一八年週年大會的**會議紀錄** Examined and accepted the **minutes** of the 2018 AGM；
- 審閱及通過接納截至二零一八年十二月三十一日之**年度賬目**與執行委員會之2018 /19**報告書**。 Examined and accepted the 2018 **Financial Report** ending 31.12.18 and the 2018/19 Executive Committee **Annual Report**；
- **選舉**二零一九/二0年度**執行委員會成員**。 **Elected Office-bearers** of the 2019/20 Executive Committee。選出的執委名單詳見第3頁。See P.3 for details of the office-bearers elected for the 2019 /20 Executive Committee.
- 通過續聘**核數師**，並授權執行委員會釐定其酬金 Approved : Renew appointment of **auditor** and authorize Executive Committee to determine remuneration;
- 會上並**討論**以下事項：The following items were **discussed** at the AGM:
  - ✓ 更改會員入會資格及其他涉及**修改會章條例**的有關提議，須於明年會員周年大會或今年會員特別大會通過後執行。Motions such as altering the eligibility for OBAA membership and other issues requiring **amendment to the Memorandum & Article of this Associatio**n will be implemented after approval at AGM next year or EGM this year.
  - ✓ "服務人群"是本會重要的目的和宗旨，有賴各興趣小組和會員的幫助，**社會服務**小組方能代表本會， 利用本會的資源，提供社會服務. Interest Groups and members should co-operate with and assist the **Social Services** Group in the provision of community services using our human resources and facilities effectively, achieving our Objective "To Serve"
  - ✓ 大會向歷來為本會提供法律意見而因事忙未能應邀成為本會法律顧問的的資深會員**周卓如律師 鳴謝**。**Appreciation** was conveyed at this AGM to acknowledge the contribution by senior member **Alfred Chow** for his ongoing legal advice to this Association and it is noted with regret that he cannot accept our invitation as Legal Advisor due to prior commitments.
  - ✓ 委托核數師兼任**公司秘書職務**。Request the auditor to undertake the **Company Secretary duties** for this Association.

John Wai Course 1

參加 2019 周年大會的**元老會員**包括：两位**第一期大師兄**- Howard Young 和 John Wai; 两位**女子第一期大師姐**- 從英國回來的 BettyYeung 和從澳洲回來的 Hazel Cheung; **前 OBAA 主席**崔志奮，Albert Law 和張煒英； 還有一直為本會提供法律意見的周卓如（Alfred Chow）；分享運動健康知識的雷雄德，和守護會所的黃兆昌，周銘培和馬健强，更有 Maya Chiu 在風雨中带病出席支持。

歡迎**馬健强**和**郭進樂**加入新一屆執行委員會。讓他們向大家打個招呼：

新任**副主席馬健强**告訴大家：

我 16 歲建造業訓練局，第一屆泥水全科畢業，19 歲入 OBS，同年在康文署，大尾篤水上活動中心當救生員。1982 年 參加港澳獨木舟大賽， 1991 年移民加拿大 ，1996 年返香港， 今天眼見泥涌會所殘破不堪 ，經主席邀請 為會服務，主力修建會所。

新任**社會服務小組主席郭進樂**自我介紹：

剛退休人仕，曾在馬會工作三十年，年青時曾任遠洋輪二副，多年航海經驗。
現為中國香港龍舟總會賽事委員，健力龍舟會主席，為多間工商業机構龍舟隊教練。
持有遊樂船船長和輪机長牌，喜歡駕船出海。
加入外展訓練學校同學會執行委員會，希望在社區服務方面多做些工作。

Danny 經常參與社會服務，最近做義工教練，教截肢和視障人仕扒龍舟，發揮“服務人群，自強不息”精神。

[Extracted from OBHK Facebook May 2019]

Rubbish EVERYWHERE 垃圾無處不在！

Executive Director Nick Cotton and Outward Bound staff team spent a weekend morning in May with Adventure Clean Up Hong Kong for a coastal clean-up challenge.

外展訓練學校執行董事 Nick Cotton 帶領 Outward Bound 團隊攜手參與 Adventure Clean Up Hong Kong 的海灘清理活動。

The situation is crucial, much more serious that they thought. Knees height styrofoam, countless slippers and water bottles all over the beaches. These plastics travel across the seas and they 'land' on various beaches and shores.

沙灘堆滿塑膠的情況實在慘不忍睹！拖鞋、膠鞋、水樽等等垃圾無處不在！這些大量不能分解的塑料穿越海洋，並登陸在各個海灘和海岸。

With only 6 people, the team managed to collect 91 big bags and loads of large pieces of plastic

經過一番清理後， 6 人一共清理了 91 袋垃圾。

“But nothing could help if we continue our consumption pattern. It's time for us to take up the responsibility. Use less, dump less, clean up more!

人類是時候覺醒減用塑膠，少製造垃圾！

我們的團隊將在下週末繼續清灘行動，為地球出一分力！

Photos from Outward Bound Hong Kong's post in Timeline Photos

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5月3, 24日(星期五) 2019年6月21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6月26日(星期三)		
荃灣體育館戶外攀登牆	2019年5月10日(星期五)		
石硤尾室內運動場戶外攀登牆	2019年5月8，15日(星期三) 2019年6月5，12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

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

少年初級獨木舟訓練班

香港外展同學會(OBAA)將舉辦少年初級獨木舟訓練班 (海星、海馬、海豹、海獅象)
課程编號： 1903
日期: 22/7 - 26/7 (27/7 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
費用: 全期費用為 $500。[課程未包括證書費用]
名額: 每班 6 人
截止日期: 開課前七天
報名及查詢: cig@obaahk.org 或 與 OBAA 獨木舟興趣小组主席聯絡
參加資格： 十二歲或以下及能游泳 50 公尺

[完成課程的學員，可參加少年初級獨木舟賽艇訓練班。]

獨木舟定向賽

獨木舟定向賽已於三月卅一日舉行。當天早上，天文台已懸掛強烈季候風訊號，但並無影響賽事的進行。名單如下：

當天賽事，外展同學會共取得了五個單項**冠軍**和一個**亞軍**；並奪得全場**團體季軍**。得獎名單如下：

男子先進 A	冠軍	鍾文强
男子先進 B	冠軍	余展鵬
男子先進 C	冠軍	甄智豪
女子先進 B	冠軍	余碧玉
公開雙人	冠軍	陳旺、鄧詠欣

獨木舟製作班

當大家回會所扒艇時，有冇想過艇從何來？艇是誰維修的？又有沒有夢想過，自己親手做一隻獨木舟？或許這是 OBAA 會員的特別福利。

球場上，經常放滿待维修和維修好的艇。CIG 組員都知道，資深會員**程傑健**幾乎是香港造艇和维修獨木舟，碩果僅存的專家。最近他剛為 OBAA，只收材料成本的費用，做了 7 隻訓練用的賽艇。希望這些獨木舟，能提升組員的技術水平。

每年程哥都會舉辦一至兩班獨木舟維修班或造艇班。當然是會員優先！學員除了學到造艇的技術和知識外，亦可親手造一隻自己設計的艇。可算是「自食其果」。除學費和造艇的雜項支出外，學員只需自付材料費用，便可在造艇班上課時，一併造一隻心儀的獨木舟。而非會員需另付場地使用費。

扒著親手造的艇比賽，贏多一份滿足

程哥設計的艇，不時在各項賽事，贏得獎項。這亦是程哥用心造艇的最大回報。與 CIG 組員閒談，都知道有一些組員，希望跟程哥學藝，亦想自己動手造一隻獨木舟。

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

人力資源小組 Human Resources Group

會員類別	截至 12-5-19	備注
Ordinary普通會員	58	
Affiliate附屬會員	9	
Associate副會員	82	2018/19 年度新入會副會員為 23 人
Child少年會員	6	
Family Primary家庭會籍	15個家庭(合計31人)	
Life永久會員	199	永久會員實際人數有待查証。
Honorary榮譽會員	41	
總人數	426	

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。

如要邀付入會／續會費，可通過以下方法邀交：

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. 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（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

為長天中學舉辦獨木舟訓練課程

繼去年初辦，由 OBAA 與長沙灣天主教英文中學再度合辦的獨木舟訓練課程，在 CIG 小組主席 Simon Ip 和人力資源主管 Dominic Lam 的籌劃下，已於 5 月 11 至 13 日順利完成.。訓練課程每天由早上 9：30 至下午 5 時，參與課程全是長天中學生和老師。

本會提供會所設施、教練和獨木舟。在此要向兩位教練 Kenneth Tam and Stanley Chow 用心教導，特此致謝。

我與其中一位張同學交談時，他說：「雖然三天的課程確實辛苦，但又覺得好玩和具挑戰性，以前沒參加過這類活動，現在對水上活動更加有興趣。」

杜老師亦表示：「多謝 OBAA 委員們安排這個機會讓本校學生參加今次星章課程，及教練們悉心教導，使我們可以認識和體驗獨木舟運動，衝破心理障礙，建立自信。」

希望本會社會服務小組能舉辦多些社會服務活動，善用本會會所和資源，服務人羣，自強不息。

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

風帆同樂日

風帆同樂日在 2019 年 4 月 13 日舉行。當日有 Eric Wong, Forrest Wong 及 John Sin 參加。Ivy LAU 及 Anthony NGAI 駕駛快艇協助風帆航行。 當日由各參加者協助上落艇，加上由 John SIN 設計的滑輪及繩拖動，快艇經沙灘上落水同算順利。當日上午的風有 3 至 4 級，令 Topper 及 Laser 有用武之地。盡興後回歸泥涌沙灘。

日後小組會再辦此類活動，有興趣者可電郵給風帆活動小組 sag@obaa.org

各參加者準備出海

John SIN, Forrest WONG 啟動風帆

Eric Wong 啟動風帆

熱愛風帆的元老會員與在四月底自加拿大回港的 KennyChum 駕駛 Crystal 號揚帆出海。Allan Leung, John Chiu, James Lau, Francis Ma 等其後與香港遊艇會會長資深會員 JohnWoo 共聚。

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

會所管理 Club House Management

Workday March 2019 三月工作日

HenryTsui 主席報告：

今天猛將如雲 更多得 Dominic 媽咪 林老太出席打氣！大家成功將沙灘舊閘左柱豎起，建築了下坡車軌和平整梯頂預備工作。 今天參加工作日有 Equeen Leung, Jackie Fu, Shirley, 培哥 (周銘培)，馬佬師（馬健强），Stephen Yau，Dominic Lam， Allan Leung, KC, 黃經理 和我共十一人。

Workday April 2019 四月工作日 （因周年大會延至五月初舉行）

Henry Tsui 主席 5 月 5 日報告：

今天不停下雨，令很多工作日"常客“卻步，幸好，還有台柱黃經理、馬健強、周銘培師兄和 Jackie Fu 到來幫忙。

我們清理了禮堂內不少雜物，移動了儲物櫃位置，成功打開兩扇"風水"窗，在窗前觀看雨中的八仙嶺景色，妙極，希望從此夏天不太熱！

現在禮堂的一半，較寬敞了，以後可以在此圍檯開會、開飯。請盡力保持這狀況，待我們快快清理禮堂內另一半的工具設備，令 OBAA 禮堂，全面回復昔日的光輝！

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！

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 5 月 26 日, 6 月 30 日和 7 月 28 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 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

轉載 [是非雷台] 網誌，與大家分享資深會員雷雄德博士在長跑訓練的心得

長跑訓練重質不重量 2019/01/19 04:12:39 網誌分類: 生活

19Jan

近年的跑步熱潮席捲全球，本港熱愛跑步的人更是愈來愈多，有些人以為跑得愈多，成績就會愈好，到底這做法正確嗎？

以馬拉松長跑為例，傳統以來，都以累積的跑步總里數作為衡量訓練量的指標。不過，這樣的訓練模式卻造成不少跑手出現慢性受傷，而且未能夠完全提升跑手的潛質。很多調查發現，全馬跑手曾經受傷的比率高達由兩至八成不等，新手的受傷風險更高。所以，近年有人提倡 80/20 的長跑訓練模式，普遍得到運動醫學界的認同。

須知影響長跑成績的因素眾多，包括生理條件、營養補充、環境因素、先天遺傳、恢復、心理素質等，若要提升跑步表現，必須把每項因素都控制得好。

從運動生理學上，攝氧能力和跑步效能是最受關注的議題。透過十二至十六星期的周期化訓練，長跑能力能有明顯提升。所謂 80/20 的訓練模式，是指八成的整體長跑訓練以中至低強度來進行，即是以較輕鬆的步伐來進行長跑練習，餘下的兩成則應用高強度多元化訓練，包括一些交替訓練和力量訓練等。目的旨在減少下肢出現勞損性受傷，同時能夠提升跑步效能，以及培養良好的心理質素。

訓練時的強度可以採用簡單的心跳率或主觀運動感覺疲勞來衡量，科學方法會採用量度血乳酸。一般把最高運動心率的八十至八十五百分點定為分界線，高於這強度的稱為高強度，而高強度間歇訓練（HIIT）、高速跑及增長式訓練等是常用的方法，還有協作肌的力量訓練，包括協助跑步的大腿內外側肌群及核心肌肉等，也可以採用高強度的鍛煉模式。

在本港，參與長跑的朋友大多數都是業餘性質，缺乏足夠的訓練和恢復，故容易受傷。筆者建議跑手們採用 80/20 訓練模式，循序漸進，並配合交替訓練、營養監控、充足恢復，以及培養良好的心理狀態去備戰長跑賽。

浸會大學體育及運動學系副教授
雷雄德博士

看看一衆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：

2019 年 5 月 5 日 **SIG 主席 StephenYau** 參加 **TerriMar Run Light Paddle Sai Kung 2019** 勇奪男女混雙**亞軍**。比賽形式包括獨木舟（7 km，越野跑(15 km)

2019 年 5 月 5 日 SSG 主席 Danny Kwok 參加具挑戰性的城門河**龍舟鐵人拔旗賽，得男女混合季軍。**

還有副會員**鍾子健**，不斷挑戰自己參賽，戰績彪炳！佩服！

2019 年 4 月 28 日「**極地越野挑戰賽 2019**」得**亞軍**。賽程超過３０公里，包含越野賽跑、獨木舟和野外定向元素。這比賽講求體能、速度和判斷能力，是個十分有挑戰性的賽事。

2019 年３月３０日第一次得**全港黑夜定向公開賽公開組 冠軍**。今年比賽限時 90 分鐘，子健以 51 分鐘完成賽事

2019 年３月３１日以**第三名**完成**第四屆 Merrell Challenge 越野挑戰賽 2019 賽事**。比賽隊伍要挑戰冒險海岸攀爬、沙灘賽跑、野外定向、河流賽跑及完成特別團隊任務。在沙灘裏面找尋埋藏的地圖後，每到一個地方前要從地圖選擇一個良好嘅路線前進。

2019 年 4 月１４日參加**香港水足印定向**企業杯組得**亞軍**。這是奪分式的城市定向比賽。賽隊於指定時間內，按地圖到達預定的檢查點完成指定任務取分。

2019 年 1 月 27 日參加ＡＹＰ圖出山野 Rogaine **團體定向慈善賽得季軍**。由雷雄德博士頒獎。

參加大埔浸信會社會服務處新年愛心慈善跑 2019 得公開組冠軍

衝出香港， 揚威海外，異域圖强

恭喜會員 Vincent Yim 於 3 月底在南非完成 Absa Cape Epic 專業單車手級世界賽事，為港争光！這賽事 8 天共 630 公里，總爬升 16650 米，賽道崎嶇，沿海風急，限時完成，極具挑戰。以二人一隊，連同香港的三隊，共有六百多隊參賽。

Vincent Yim

本會 2018/19 財政 Nancy Lau 夥同超元老行山高手黃達文於四月 11 日- 5 月 10 日遠赴尼泊爾行山，接受惡劣極端天氣的挑戰，自强不息，成功登上 5364 米。更有機會在珠峰基地營探望 3 次成功登珠峰的曾志成和香港攀山隊隊員，更遇上剛完成單車賽事的 Vincent Yim。

Editor Hazel 和 Cheung Sze Mo 也在四月乘車登上西藏海拔 5190 米。

曾志成和 Nancy

鳴谢：
Henry Tsui,，Allan Leung，鍾子健，雷雄德，林健明，Danny Kwok，Dicky Wong，Nancy Lau，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.。