

SEP 2025

O B A A

OUTWARD BOUND (ALUMNI) ASSOCIATION

Bi-monthly Newsletter



香港外展訓練學校同學會

雙月刊

專題 FEATURE

第50屆吐露港獨木舟大賽 50th Tolo Harbour Canoe Race



目錄 TABLE OF CONTENTS



- P. 2 今期專題 Feature
- P. 3 主席的話 Message from Chairman
- P. 4 執委介紹 ExCo Introduction
- P. 5- 6 本會通告 News & Notices
- P. 7 母校消息 News from OBHK
- P. 8 獨木舟興趣小組 Canoe Interest Group
- P. 9 攀山興趣小組 Mountaineering Interest Group
- P. 10 風帆活動小組 Sailing Activities Group
- P. 11 社會服務小組 Social Services Group
- P. 12 悠然樂小組 Other Interest Group
- P. 13 會所管理 Club House Management
- P. 13 會員事務小組 Membership & Promotion Group
- P. 14 會員天地 Member's World

SEP 2025

今期專題

OBAA

香港外展訓練學校同學會

雙月刊

第50屆吐露港獨木舟大賽 50th Tolo Harbour Canoe Race



第50屆吐露港獨木舟大賽將於10月29日（星期三，重陽節公眾假期）舉行。以黃石（賽馬會黃石水上活動中心）為起點，並以大美督（香港青年協會大尾篤中心）為終點。

本屆賽事全程20公里，組別設有無舵艇、有舵艇、外置舵艇、纖維海洋獨木舟、膠海洋獨木舟及懸浮支架獨木舟，再設分齡組別、個人組別及雙人組別。

期待透過公開獨木舟比賽，彰顯本會服務人羣，自強不息的宗旨。

如有疑問，請WhatsApp至5318-4059。

賽事資訊



報名連結



🏆 THCR 初級獨木舟裁判證書班 圓滿結束！

感謝各位會員踴躍參與，本次課程共有 11位會員報名參加，由旭日體育會郭金鳳教練親自授課，於泥涌會所順利舉行。

大家在課堂中積極學習裁判知識，為即將舉行的2025年吐露港獨木舟大賽做好準備。完成課程並通過考核的學員，將有機會參與重陽節賽事裁判工作，並申請中國香港獨木舟總會頒發的初級裁判證書。

再次感謝金鳳教練的專業指導，以及每位參加者的投入與支持！👍

讓我們一起為提升 THCR 賽事專業水平努力！



各位會員同學，大家好！

下個月將迎來極具意義的「50周年吐露港大賽」。籌委會正全力準備，義工招募工作正熱烈展開，剛結束的裁判班亦獲會員積極參與。這不僅提升了我們在賽事裁判方面的專業水平，更有助提高整體會員的專業素質與賽事品質，讓這項歷史悠久的盛事得以延續並蓬勃發展。期待下個月大家的熱情參與。

在對外交流方面，自六月份成功協辦並參與OBHK母校的「Home Coming Day」後，我們持續與母校管理層保持密切溝通。最近一次的交流會議中，我們談到下一項大型活動——於母校的大網仔營地或往灣洲營地舉行「OBAA 54周年誌慶大露營」。今次獲得母校慷慨提供場地，實在令人非常期待。為使這次大露營更切合會員的期望，執委會誠邀大家共同構想，歡迎就兩個營地的選擇分享您的看法，齊來商議這個周年派對的最佳地點。詳情請留意後續公布。

執筆這天，正值超級颱風「樺加沙」登陸，風雨飄搖之際，我難得留在家中整理會務、與執委們跟進各項進度，更得知有會員不畏風雨，特地返回會所悉心巡查各項設施，這份心意令我格外感動。深深感受到大家為這個家園努力不懈的精神，無論是參與活動，還是默默進行設施修復與維護，大家都在盡心盡力無私付出。讓我們繼續同心協力，一齊守護我們的泥涌家園。感謝大家！

外展訓練學校同學會

主席 方毅妍

2025年9月24日

2025/26 OBAA 執行委員會成員 ExCo Office-Bearers

主席	Chairman	Phyllis Fong	chairman@obaahk.org
副主席	Vice-Chairman	Mona Li	vice@obaahk.org
秘書	Secretary	Paul Yan	secretary@obaahk.org
財政	Treasurer	<懸空 vacant>	treasurer@obaahk.org
會員事務小組	Membership & Promotion Manager	Henry Tsui	members@obaahk.org
編輯小組	Editor	Hugh Chick	editor@obaahk.org
會所管理	Club House Manager	Lee Kin Wah	clubhouse@obaahk.org
獨木舟興趣小組	Canoe Interest Group Chairman	Peter Cheung	cig@obaahk.org
攀山興趣小組	Mountaineering Interest Group Chairman	Rick Au	mig@obaahk.org
風帆活動小組	Sailing Activities Group Chairman	Wong Yun Wo	sag@obaahk.org
社會服務小組	Social Services Group Chairman	Peter Jong	ssg@obaahk.org
悠然樂小組	Other Interest Group Chairman	Casey Lee	sig@obaahk.org

Chairman
Phyllis Fong



Vice-Chairman
Mona Li



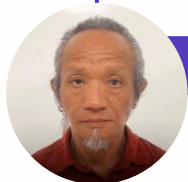
Secretary
Pau Yan



Treasurer
(懸空 vacant)



Club House
Manager
Lee Kin Wah



M&P Manager
Henry Tsui



Editor
Hugh Chick



CIG Chairman
Peter Cheung



SAG Chairman
Wong Yun Wo



MIG Chairman
Rick Au



SSG Chairman
Peter Jong



OIG Chairman
Casey Lee



最新消息 NEWS

通告 Ref E19_25

開放時間、水上活動旅程安排及天氣狀況

本通告取代之所有相關通告，請全體會員務必仔細閱讀並遵守以下規定。

一、開放時間

- 開放日期：全年開放。
- 每日開放時段：日出後至晚上10時30分。
- 水上活動截止時間：所有水上活動須在日落前結束，並確保人員安全上岸。
- 義務執行委員駐場時間：僅限星期六、星期日。其他時間如需協助或諮詢，請致電：5932 1492。

二、水上活動及旅程安排注意事項

為確保活動安全，請遵守以下規定：

- 若活動範圍超越吐露港海上屏障檢查站，需提前通過Google Form登記，並注明已通知陸上聯絡人。
- 活動當日，須向當值人員報備，並在「簽到簿」中明確標注活動範圍。
- 若預計無法在日落前返回，須立即聯繫當值執行委員、其他執行委員或自定的陸上聯絡人，說明情況並尋求協助。
- 夏季吐露港外及企嶺下海一帶常出現強西南風與亂流，需預留充足體力和時間應對逆風浪回程。
- 出發前務必查看最新天氣預報，避免在惡劣天氣下開展活動。
- 確保手機電量充足，並注意海上網路覆蓋情況。

以上只為重點敘述，會員間需互相提醒。

三、水上安全注意事項

- 非機動船隻同樣受《海上安全（酒精及藥物）條例》規管，出發前切勿飲用酒精飲品。
- 請勿太接近泳者、航行中的船隻、Wakesurfing Boat及Wakesurfer。
- 若天文台發出以下天氣警告及信號，請按照以下指引進行各項水上活動。

香港外展訓練學校同學會
執行委員會
2025年8月18日

雷暴警告	 雷暴 Thunderstorm	
強烈季候風訊號（黑球）	 季候風 Monsoons	安全情況下近岸活動
紅色暴雨警告	 Red 紅	
黑色暴雨警告	 Black 黑	停止活動
一號戒備訊號	 T1	安全情況下近岸活動
三號強風訊號或以上之颱風訊號	 T3	停止活動
其他惡劣天氣		諮詢並配合當值執行委員的提示

最新消息 NEWS

OBAA會衫訂購通知

各位親愛的會員：

因應許多會員的熱烈要求，OBAA執行委員會將推出新款會衫，供各位訂購。以下是相關詳情：

1) 設計與款式

- 前胸左右雙白色繡花logo，左手臂「OBAA」繡花。
- 物料採用Coolmax珠地，輕薄透氣，清爽舒適，由母校指定服裝供應商提供。
- 款式為男女同款，女裝袖口稍短，更顯貼身。
- 提供多種尺寸選擇，方便大家選購。

2) 訂購方式與時間

- 會衫每件售價HK\$230（為實質採購價錢，不含利潤）。
- 訂購將透過Google Form進行。
- 請填寫所需數量，並附上付款收據（訂購數量不限，歡迎會員多訂購，以作紀念）。
- 截止日期：2025年9月26日晚上 12:00 截止。
- 為方便財務結算，並確保會衫能於10月底THCR 50週年盛事前送達，請大家準時提交訂單。

4) 交貨安排

會衫將於訂購截止後三週內送至泥涌會所，並另行通知領取方式。

如有任何疑問，歡迎與我們聯繫。多謝大家的關注🙏

執行委員會

訂購連結



女裝尺碼表

尺碼	衫長	1/2胸圍	1/2修腰位	袖長
S	58cm	44cm	41.5cm	15cm
M	60cm	46cm	43.5cm	15.5cm
L	62cm	48cm	45.5cm	16cm
XL	64cm	50cm	47.5cm	16.5cm
2XL	66cm	52cm	49.5cm	17cm
3XL	68cm	54cm	51.5cm	17.5cm

男裝尺碼表

尺碼	衫長	1/2胸圍	袖長	
S	66cm	48.5cm	20cm	
M	68.5cm	50.5cm	21cm	
L	71cm	53cm	22cm	
XL	73.5cm	55.5cm	23cm	
2XL	76cm	58cm	24cm	
3XL	78.5cm	60.5cm	25cm	



SEP 2025

母校消息

OBAA

香港外展訓練學校同學會
雙月刊

最新消息 NEWS

2025年9月6日，《中環慈善跑 | 友邦熱氣球跑》於中環海濱順利舉行，吸引數千市民參與。OBHK有幸成為協辦及受惠機構，活動收益扣除必要開支後，全數撥捐OBHK，用於推動「裝備青年未來」計劃。

OBAA共派出10位會員及義工參與支援，展現團隊精神與社區關懷。感謝所有義工的付出，讓活動圓滿成功！



OBHK 秋季課程

有興趣的會員請掃描海報上的QR Code報名。

AUTUMN PROGRAMME

OUTWARD BOUND HONG KONG

LEADERSHIP & TEAM DEVELOPMENT COURSE
(3D 2N / 8D 7N)

AGE 18++

COURSE DATE:
3D 2N: ☒ 5 - 7 OCT. 2025
8D 7N: ☒ 1 - 8 OCT. 2025

裝備 青年未來
#FutureProofYOUTH

More information and enrolment here

AUTUMN PROGRAMME

OUTWARD BOUND HONG KONG

LEADERSHIP & TEAM DEVELOPMENT COURSE
(3D 2N / 8D 7N)

AGE 18++

In this programme, participants will be encouraged to explore different styles, apply numerous theories and make calculated decisions under challenging circumstances. Participants will explore the building blocks of leadership whilst exposed to adversity, pushing them to the very limits of their capacity, thus developing greater awareness of their ability to transcend themselves to greater achievements but more importantly, how others can as well.

This journey aims to:

- Inspire participants to pursue shared goals
- Facilitate open discussions for personal insights
- Promote deeper self-awareness
- Enhance leadership skills through collaborative activities
- Help individuals rediscover their potential and achieve their aspirations

OBHK will provide you with all the necessary equipment to complete the programme successfully. In addition, one of our full-time - skilled, experienced and knowledgeable - instructors will support and safeguard you and your new friends/teammates throughout, enabling you to accomplish tasks and achieve goals together.

裝備 青年未來
#FutureProofYOUTH

More information and enrolment here

CIG 獨木舟興趣小組

全港獨木舟馬拉松半環島賽2025

受天氣影響，賽事改期舉行，導致參賽人數減少。本會只能派出4支隊伍共5位會員參與比賽。

各位會員運動員表現出色，四隊均獲優異成績，共為OBAA團隊奪得三金一銀的佳績。

恭喜以下得獎會員：

余展鵬 男子先進C組（海洋獨木舟）冠軍

葉登平 男子先進D組（海洋獨木舟）冠軍

余璧玉 女子先進B組（海洋獨木舟）亞軍

趙雅然 甄智豪 混合雙人（有舵艇）冠軍



OBAA 會內獨木舟賽

為了推廣獨木舟運動及促進會員之間的交流互動，CIG於2025年9月13日（星期六）成功舉辦了「OBAA會內獨木舟賽」。比賽全程約15公里，吸引多位會員踴躍參與，場面熱鬧，氣氛高漲。

參賽者均展現出高度的技術與毅力。最終，男子冠軍由李宏奪得，女子冠軍則由黎敬善勇奪殊榮。兩位冠軍將獲得2025 THCR賽事免費報名名額，以表揚其卓越表現。

此外，特別鳴謝會員譚芷晴贊助精美水樽作為獎品，為活動增添溫馨與支持，充分體現OBAA社群的凝聚力與互助精神。



SEP 2025

小組通訊

OBAA

香港外展訓練學校同學會

月刊

MIG

攀山興趣小組

OBAA-MIG 週年外遊廣西南寧【德天瀑布4天探索之旅】

德天瀑布+明仕田园+通灵大峡谷+渠洋湖

日期：2025年11月3日(一)至11月6日(四) > 4日3夜。

截止報名日期: 2025年10月3日。

出發日期：2025年11月3日(一)

集合時間/地點：早上7:30於西九龍高鐵路入口

交通工具：高鐵西九龍至廣州南/中轉/南寧東G6582班次/ D3714班次 (08:22-09:21 /10:02-13:22) 抵達南寧東站

回程日期：2025年11月6日(四)

交通工具：高鐵南寧至深圳北高铁G2955班次 (13:58/17:42)

團費：每人¥2780

單人房附加費：每間¥480

團費包括：

- 18人成團

- 指定時間西九龍高鐵路集合

團費包含3晚4星級酒店、分用兩人雙床房。

*包3份早餐 + 2個午餐。

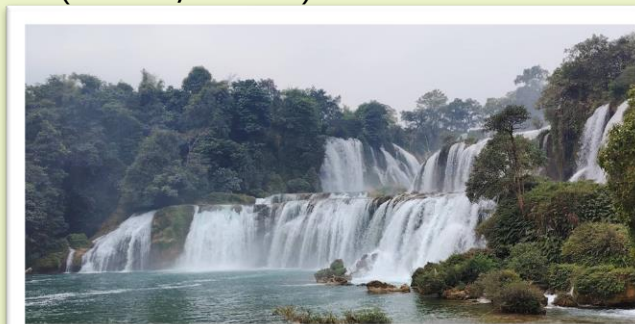
*包西九龍/南寧東 和 南寧/深圳北高铁 二等車票。

*包 (行程內景點) 入場券和大型旅遊巴專車。

*包粵語導遊講解服務。

*包“團隊旅遊”保險費*建議隊友另行自費安排“個人旅遊”保險。

*包旅行社代購高铁車票費用。



團費不包含：

深圳北回程返回九龍交通費、晚餐、酒店行李搬運費、個人旅遊/醫療/行李保險及其他消費。

🔍 參考詳細行程：

<http://obaahk.org/files/1717/5782/3514/MIG20251103-06.pdf>

👉 歡迎報名：

https://chat.whatsapp.com/EYX81tyFMIS7bbniffXEc?mode=ac_t

截止報名：2025年10月3日

* * 建議回鄉証有效期少於6個月請申請續証 * *



SAG 風帆活動小組

9月SAG報告

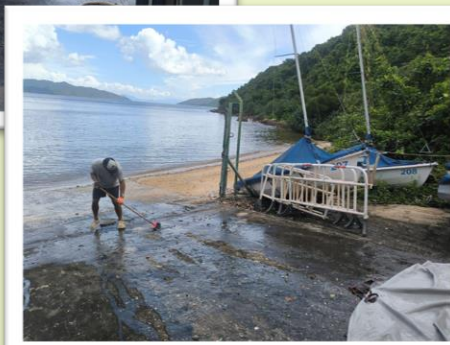
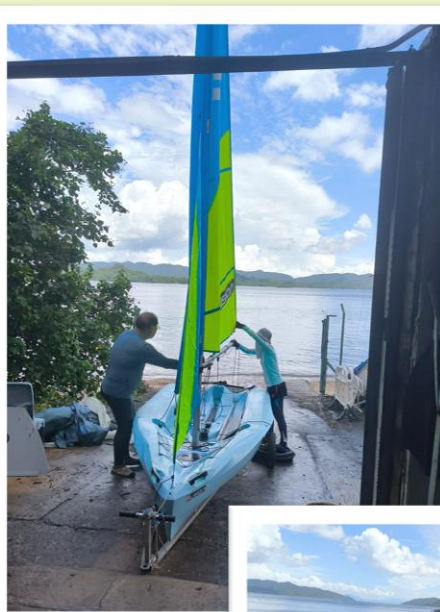
9月10日（星期三）工作日
義工吳志亮、李啟昌和程桂嬋，
清理帆船倉內外範圍，清理雜草。
維修灰色本會快艇，
清潔及檢查一艘風帆Fusion

9月13日（星期六）工作日
義工王潤和
維修黃色支援快艇

9月20日（星期六）工作日
義工倪家昇、王潤和
執拾滑浪風帆器材

9月21日（星期日）滑浪風帆體驗日
非公開給所有會員，主要是測試器材及運作流程，牽涉人手等等。

9月27日（星期六）風帆體驗日非公開給所有會員，主要是測試器材及運作流程，牽涉人手等等。



特殊學習需要家庭獨木舟同樂日

2025年8月2日，社會服務小組為香港基督教服務處特殊學習需要家庭舉辦了一場別具意義的「獨木舟同樂日」。儘管活動當日天氣不穩，甚至一度發出黑色暴雨警告，但在義工團隊的無私付出與靈活應變下，活動最終圓滿成功，更為每一個參與家庭帶來了充滿歡笑的夏日回憶。

衷心感謝不畏風雨、堅守崗位的義工團隊！特別鳴謝Dorothy Yeung教練、Nado Lei教練、John Chan教練、小詹和Casey Lee的全程支援。面對突如其來的天氣變化，你們迅速調整安排，將戶外活動轉為室內互動遊戲，讓小朋友在等候期間依然投入參與，笑聲洋溢整個OBAA場地。

午後天氣稍為好轉，各位教練及義工立即帶領家庭體驗獨木舟樂趣，真正體現「風雨同舟」的互助精神。無論是機構職員還是參與家庭，均對義工團隊的專業表現和熱誠服務讚不絕口。

是次活動不僅讓特殊學習需要的孩子及其家人感受到社區的關懷與支持，更展現出義工團隊高度協作和應變能力。期待未來繼續與這群充滿能量的夥伴，以及更多新加入的力量，攜手服務人群、貢獻社會！



「同舟共濟·潔淨海岸」



2025年8月16日，社會服務小組聯同戶外運動品牌組織Overlander舉辦了一場別具意義的「獨木舟海岸清潔活動」，用獨木舟前往海岸線進行垃圾清理工作，以實際行動守護海洋生態，履行社會責任。

本次活動共收集各類海洋垃圾40公斤，其中包括塑膠製品、泡沫浮球、廢棄漁網等對海洋生態危害極大的垃圾。參加者划著獨木舟上岸仔細打撈漂浮物和撿拾沿岸垃圾，展現了非凡的毅力與團隊協作精神。

特別感謝教練團隊（史Sir, Nelson Chan, Nado Lei）的專業指導，確保活動在安全有序的前提下進行。

通過這次活動，參加者不僅親身體驗到海洋污染的嚴重性，更深刻認識到環境保護的緊迫性。未來，SSG與OIG小組將繼續舉辦此類寓教於樂的環保活動，推動更多會員參與社會服務，共同為建設美好家園貢獻力量。

SEP 2025

小組通訊

OBAA

香港外展訓練學校同學會

月刊

OIG

悠然樂小組

🌈OIG 9月份活動🌈 慈山寺導賞半日遊

日期：9月28日

時間：上午9時-1時

集合地點：大埔墟站

費用：免費

人數：15人

本活動不提供交通及膳食。

吐露港和八仙嶺的美景，相信大家都不會陌生。盛夏已過，OIG安排了慈山寺的導賞活動，帶領大家以另一個角度眺望吐露港，感受寺內空曠清淨的環境，亦能接觸寺院建築和佛教故事。



有興趣的會員可以加入以下群組：

https://chat.whatsapp.com/GBIC9BpMiS65NEULTRubaH?mode=ems_copy_t



恆常工作日 REGULAR WORKING DAY

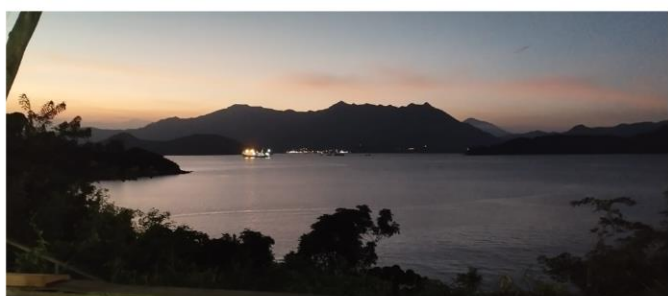
本月恆常清潔及維護工作日已順利舉行，活動於下午三時正式展開，吸引多位會員及義工熱心參與，展現社群團結精神。

本次工作重點包括：

- 清理渠道垃圾，疏通排水系統
- Hall通往沙灘樓梯邊及艇架附近進行除草
- 清理大閘停車場，提升安全與整潔度
- 清除SAG斜坡雜草，改善景觀環境

活動期間，大家分工合作，氣氛融洽，工作效率高。特別鳴謝培哥與家姐於活動後親自下廚，為所有參與者準備了一頓充滿泥涌風味的美食晚餐，讓大家在勞動過後共享溫馨時光。

感謝每一位義工的付出與支持，你們的參與不僅令環境更美好，也讓社群更有凝聚力。希望未來有更多義工加入，共同維護我們的會所。



會員類別	2025會員人數 (截至7月31日)	2025會員人數 (截至9月20日)	人數增減
Honorary榮譽會員 (其中26位同時是永久會員)	40	40	0
Life永久會員	96	96	0
Ordinary普通會員	163	164	+1
Family家庭會籍	25	26	+1
Dependent正會員家屬	28	29	+1
Associate副會員	39	39	0
Youth/student青少年/學生會員	3	4	+1
Total 總人數	394	398	+4

2025年9月OBAA 會員類別分析

Associate副會員

共39人

Family Dependent
正會員家屬

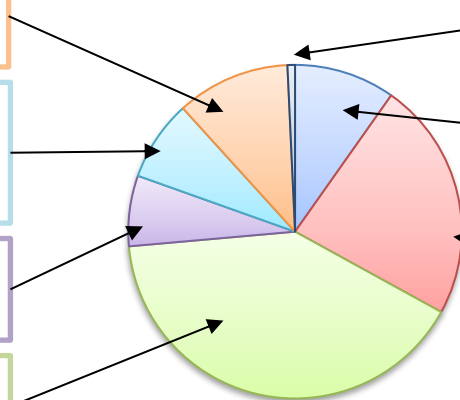
共29人

Family家庭會籍

共26人

Ordinary普通會員

共164人



Youth青少年會員

共4人

Honorary榮譽會員

共40人

Life永久會員

共96人

入會 / 重新入會申請，需先填妥申請表，申請表可在本會網頁obaahk.org 之下載區下載。填妥及貼上相片後，請電郵至members@obaahk.org。經會員事務經理呈交執行委員會審批。經通知後才付會員年費。可透過下列方法繳付入會 / 續會費：

1. 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” 。
2. 請在付款證明寫上姓名及會員類別，再次電郵至members@obaahk.org會員事務小組。

SEP 2025

會員天地

OBAA

香港外展訓練學校同學會

雙月刊

動力無限 MOMENTUM

面對超強颱風「樺加沙」來襲，本會會員迅速展開一系列防風及防洪措施，展現出高度的責任感與團隊合作精神。

王潤和、譚永佳、吳志亮及徐漢亮率先於會所進行防風部署，合力完成艇倉加固與整理工作，確保船艇穩妥繫泊。邱賢康與黃志發則檢查窗門，並貼上膠紙作防護。

最後，周銘培、陳康祺、黃志發、黃兆昌、甘偉洪、歐偉基、蘇國森及徐漢亮亦迅速行動，合力拆除並搬移SAG絞盤、四部船外機及兩個油桶至高位，以防洪水侵襲，期望設備能安全避過災害。

🙏 感謝各位會員的積極參與與無私付出，讓防災工作得以順利完成。願本會會所及所有設施平安無恙，共度風暴。



鳴謝：

Phyllis Fong、Peter Cheung、Rick Au、Wong Yun Wo、Peter Jong、Casey Lee、Lee Kin Wah、Henry Tsui、Hugh Chick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。

常用號碼：

司庫

會員事務經理

會所當值人員

Treasurer

Membership & Promotion Manager

DO/ODO

97677433

66618260

59321492