

JUL 2024

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



流動、生命
We flow

目錄 TABLE OF CONTENTS



- | | |
|----------|--|
| P. 2 | 今期專題 Feature |
| P. 3 | 主席的話 Message from Chairman |
| P. 4-7 | 執委介紹 ExCo Introduction |
| P. 8-10 | 本會通告 News & Notices /
本會盛事 Mega Event |
| P. 11 | 母校消息 News from OBHK |
| P. 12 | 獨木舟興趣小組 Canoe Interest Group |
| P. 13 | 攀山興趣小組 Mountaineering Interest
Group |
| P. 14 | 風帆活動小組 Sailing Activities Group |
| P. 15 | 社會服務小組 Social Services Group |
| P. 16 | 悠然樂小組 Other Interest Group |
| P. 17 | 會所管理 Club House Management |
| P. 18 | 會員事務小組 Membership &
Promotion Group |
| P. 19-21 | 會員天地 Member's World |

JUL 2024

今期專題

OBAA

香港外展訓練學校同學會

雙月刊

流動、生命 We flow



外展訓練曾經幫助我們在挑戰中認識自我，發掘潛能，進而關懷他人回饋社會。如今多年過去，你是否依然保持著當初的熱忱？

人際交往中，無論是付出還是接受，每一次互動都是能量的交換與流動，過程中的體驗與成長，使彼此生命更加豐富而完滿。

人生的真正收穫，並非來自被動的接受，而是靠我們主動創造。

誠意邀請你加入 OBAA 義工服務團隊，創造我們的流動生命，用行動實踐「服務人群，自強不息」的精神！



<https://chat.whatsapp.com/GkSKgz7HvkA6qSGNacfhvs>



各位會員同學，大家好！

我非常榮幸能夠當選為同學會的新任主席。我謹代表新一屆全體執委成員，向每一位會員表示衷心的感謝！感謝您的信任和支持，才使我們有幸承擔起這份光榮與責任。

在過去的3年裡，同學會在前任主席John Woo的領導下穩定發展。我衷心感謝他的領導和貢獻，也感謝各位執委的努力。在此，我再次向退任的執委表達衷心的謝意：

- John Woo 胡祖榮
- Chan King Ming 陳景明
- Wong Siu Cheong 黃兆昌
- Dominic Lam 林健明
- Ben Ban 萬冲
- Anthony Ngai 倪家昇
- Stephen Yau 邱賢康

今年，我們將在現有基礎上繼續努力。我們將著力推動各興趣小組的均衡發展，進一步完善會所管理，優化會務，並提供更多元化的活動和興趣小組，增強會員的歸屬感。

另外，我們也希望進一步發揮外展服務精神，因此將重點推動社會服務及義工服務環節。我們期望進一步擴大服務對象，增加OBAA的社會影響力，真正實踐服務人群的理念。

我深知，同學會的發展離不開每一位會員的支持與參與。在此，我真誠地邀請各位會員積極投入會內各項工作，為同學會的未來發展共謀獻策，共同譜寫發展的新篇章。請密切關注我們陸續發佈的活動通知和各小組的招募信息，積極參與其中。

最後，我衷心希望在新的一年裡，同學會能營造更和諧、互動、積極的氛圍，讓我們一起打造更溫暖的大家庭。

謝謝大家！

外展訓練學校同學會
主席方毅妍
2024年8月22日

JUL 2024

執委介紹

OBAA

香港外展訓練學校同學會

雙月刊

2024/25 OBAA 執行委員會成員 ExCo Office-Bearers

主席	Chairman	Phyllis Fong	chairman@obaahk.org
副主席	Vice-Chairman	Sam So	vice@obaahk.org
秘書	Secretary	Shirley Nau	secretary@obaahk.org
財政	Treasurer	Chiu Oi Kwan	treasurer@obaahk.org
會員事務小組	Membership & Promotion Manager	Simon Ip	members@obaahk.org
編輯小組	Editor	Hugh Chick	editor@obaahk.org
會所管理	Club House Manager	Jim Kin Chuen	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	Chan Hong Ki	sag@obaahk.org
社會服務小組	Social Services Group Chairman	Wong Yun Wo	ssg@obaahk.org
悠然樂小組	Other Interest Group Chairman	Dorothy Yeung	sig@obaahk.org

Chairman
Phyllis Fong



Vice-Chairman
Sam So



Secretary
Shirley Nau



Treasurer
Chiu Oi Kwan



Clubhouse
Manager
Jim Kin Chuen



M&P Manager
Simon Ip



Editor
Hugh Chick



CIG Chairman
Peter Cheung



SAG Chairman
Chan Hong Ki



MIG Chairman
Rick Au



SSG Chairman
Wong Yun Wo



OIG Chairman
Dorothy Yeung



2024/25 OBAA 執行委員會成員 ExCo Office-Bearers

2024-25年度執行委員會成員

- 留任的有Vice-chairman副主席Sam蘇國森，Treasurer財政趙靄君，Editor編輯Hugh戚紹全，Canoe Interest Group獨木舟興趣小組主席Peter Cheung，Mountaineering Interest Group攀山興趣小組主席Rick歐偉基。
- 新加入執委會的有
 - Chairman主席Phyllis方毅妍
 - Secretary秘書Shirley鈕曉茵
 - Clubhouse Manager會所經理詹健銓
 - Membership & Promotion Manager會員事務經理Simon葉登平
 - Sailing Activities Group風帆活動小組主席陳康祺
 - Social Services Group社會服務小組主席王潤和
 - Other Interest Group 悠然樂小組主席Dorothy楊永娟



➤ 以下是主席Phyllis方毅妍自我介紹：

大家好，我係Phyllis 方毅妍，加入(OBAA)兩年。我係一位雙職媽媽，現時為一國際品牌的產品開發主管。除正職以外，也兼職健身教練。我興趣多多，熱愛運動，尤愛健身、划獨木舟和行山；也喜歡研究健康飲食，偶然會去機構做廚藝示範及講座分享。

我去屆為CIG subcommittee，今屆加入成為OBAA 執委，希望可以更深入參與會務與大家攜手建造一個更加美好的大家庭。希望得到大家的支持，請多多指教！

➤ 以下是會員事務經理Simon葉登平自我介紹：

求學期間，錯過了一個接受廿一天外展課程的機會。幸運地在工作期間被派往參加八天的陸上外展課程。退休幾年後，加入了外展訓練學校同學會。又再次當上「義工」，飛往臺南幫手駕駛 The Spirit of Outward Bound 回港。兩次 Outward Bound 的經驗，可以用「應該冇下次，卻又心思」來形容。再次加入外展訓練學校同學會，都只是希望能服務人群，但仍會在海上扒獨木舟，繼續自強不息！希望多些在會所、在海上見到大家。



2024/25 OBAA 執行委員會成員 ExCo Office-Bearers

➤ 以下是會所經理詹健銓自我介紹：

大家好，我叫詹健銓，大家都可以叫我Jim。我有許多興趣，包括戶外活動如獨木舟、行山和攀岩，還有室內活動如品嚐咖啡。目前，我的職業主要涉及IT工程和歷奇活動，此外，我也積極參與義工服務。

關於我的外展經歷，在大學期間，我曾參加過一次由十二名大學生組成的八日七夜外展活動，這段經歷成為我難忘的回憶，每次看到那些照片都會心一笑。

至於OBAA，在參加OBS之前，我已經有幸在這裡體驗過一兩次獨木舟。完成OBS後，我成為了這裡的會員。為什麼我想成為會所經理呢？首先，我非常感謝前人的貢獻，同時我也發現了現時的需求，我相信我可以為會所做出貢獻。我希望能夠維護會所的設施和服務，讓會員們能夠更加方便地使用。

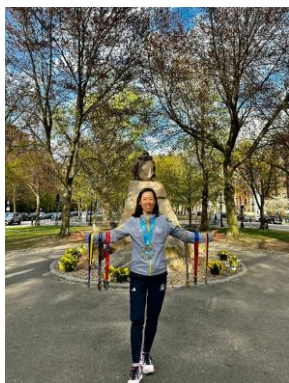


經驗尚淺，有望各位前輩指教。亦都希望團結一心，為會所貢獻，成就下一個五十年！

➤ 以下是秘書Shirley鈕曉茵自我介紹：

大家好，我是Shirley，於2023年成為外展同學會會員。話說年幼時已非常仰慕能參與外展訓練的大哥哥大姐姐，有感他們非常勇敢，能跳出自己的舒適圈，挑戰不同難度的戶外活動。現在我終有機會體驗如何在惡劣天氣下適應水浸的露營、克服由高處跳水、了解學習每位同學之長處，相處時應互相包容、體諒及尊重，從而團體合作就可無往而不利。所以深感榮幸我也是箇中一員，完成其中一項「人生清單」。

我本身的愛好動靜皆宜，喜歡畫畫、攝影，亦熱愛大自然，不時會參加不同的戶外運動。平時喜歡跑步、行山，亦非常喜歡旅遊及品嚐各地美食。



花了7年時間於2023年頭完成了「世界六大馬拉松」賽事，心滿意足的拿到了「doughnut」六大完成牌後，便盤算接觸更多水上運動，因此陸續參加了獨木舟三星、海洋獨木舟初、中級、賽艇等訓練項目，所以現在又多了一項興趣「划艇」。續而有機會經常回來OBAA出艇及做義工幫忙會務。現希望藉着擔任秘書一職可以為這大家庭服務，盡一點綿力和其他執委及會員把會務發展得更好更完善。日後請大家多多指教🙏。



2024/25 OBAA 執行委員會成員 ExCo Office-Bearers

➤ 以下是風帆活動小組主席陳康祺自我介紹：

我是阿祺，由2021年開始在OBAA學習，而參加OBAA是因獨木舟而起。這裡不但風景優美，獨木舟種類繁多，「人」更是多材多藝，獨當一面。瞬間愉快地過了幾個年頭，適逢期會，有機會來到SAG，從而向另一興趣發展，希望來年能和大家一起進步。



➤ 以下是社會服務小組主席王潤和自我介紹：

大家好，我叫王潤和，是一位退休中學教師，自小熱愛戶外活動及水上活動。中學階段參加童軍，經常參與行山、露營、野外定向及先鋒工程等活動。高中階段開始接觸水上活動，參加獨木舟訓練。其後亦開始進行潛水訓練，學習風帆及滑浪風帆。幾年前經朋友介紹，認識到外展訓練學校同學會，覺得這裏地方很好，繼而參加外展訓練學校課程，加入本會。在這裏認識很多新朋友，都很友善，而且都身懷本領，這裏的一磚一瓦，一草一木，都是這些師兄師姐經年的心血傑作，只要虛心請教，大家都很樂意指導，互相分享。加入執行委員會，成為社會服務組主席，希望出多一分力，為本會推廣更多活動，以回饋社會，傳承「服務人群，自強不息」的外展精神。這裏我用廿四隻字形容本會，「八仙環抱，晨光吐露，馬鞍山下，人傑地靈，外展同窗，臥虎藏龍。」

➤ 以下是悠然樂小組主席Dorothy楊永娟自我介紹：

你好，我是 Dorothy (多樂飛)，目前擔任一家貿易公司的客戶服務經理。在2023年1月，我成為了副會員，隨後在同年3月完成外展課程並成為正會員，並加入了獨木舟興趣小組的Sub-Committee，協調獨木舟訓練班和比賽工作。

作為OIG主席，我的目標是關注會員的身心健康，並統籌更多元化的活動，以滿足不同年齡層的會員需求。致力於發掘會員的所長，透過舉辦分享會、工作坊和興趣班等活動，分享知識和技能，一起繼續發揚外展精神！歡迎大家和OIG交流，共同參與豐富多彩的活動！ 😊



最新消息 NEWS

通告Ref. no. E11/23

副會員完成香港外展訓練學校的課程的年費事宜

有關在6月7日WhatsApp群組提問有關副會員如果完成香港外展訓練學校的課程想申請為正會員而需要再繳付年費較有不公平的事，執行委現通知商議結果如下：

* 7.3 探討副會員完成香港外展訓練學校的課程想申請正會員不需另付年費經討論後決定 – 基於會章17所說明不退回已經繳交年度費用（包括但不限於會員年費、艇架年租、租艇年租、儲物櫃年租等），副會員申請為正會員並無獲得雙重利益，所以可以接納副會員不需另繳付正會員之年費。可以提交7月之會員週年大會通過討論批准作實。

外展訓練學校同學會
執行委員會
2024年6月12日

通告Ref. no. E12/23

失竊和惡意破壞事件

有關在6月7日WhatsApp群組提問有關泥涌近日有失竊和惡意破壞事件等事件發生，執行委現通知商議結果如下：

*** 7.5 討論會內失竊和惡意破壞事件***

CIG 主席報告：近期會員報告近沙灘大閘艇架有兩艘海洋獨木舟懷疑被惡意破壞及宿舍樓有一對獨木舟槳及一件助浮衣失竊。

經討論決定：

1. 跟據執行委員會在2023年11月18日第六次執行委員會會議所議定，探討會員拍卡進出入泥涌之門禁系統及其視像監察出入系統事宜。現在有必要加強閉路電視系統功能及其覆蓋範圍並加快設計、採購及安裝的進度。
2. 推出儲物櫃日租，會員可以儲存貴重物品。會員可以使用禮堂儲物櫃存放個人物件，並以日租\$10形式作為贊助本會開支。
3. 亦請會員及帶入泥涌的朋友自律，小心帶來物品，不要亂放，私人槳及助浮衣要有識別，以免別人誤取誤用。

執行委員會已經批核在會內安裝視像監察系統及電子門禁系統。因為搜尋合適的戶外電子拍卡門禁系統需時，又因為需要與會員號碼及資料合併，故此並未展開。現在工程會分兩期進行。第一期是視像監察保安系統。第二是電子拍卡門禁系統。監察系統的初步方案已有。希望可盡快完成選項，報價及安裝。

外展訓練學校同學會
執行委員會
2024年6月12日

最新消息 NEWS

通告 Ref E13/23 (跟進通告Ref E38/21及E05/23)

本會開放時間、水上活動旅程安排及夏季水上活動之安排

本會場地現作出以下開放的安排：

開放日期：	星期一至星期日及所有公眾假期
日常開放時間：	上午9時
水上活動停止及上岸時間：	下午4時30分
日常關閉時間：	下午5時30分
當值人員 (Duty Officer) 駐場時間：	上午9時至下午5時30分 (星期六及日)

註：當值人員 (Duty Officer) 在星期六及日以外的日期，不會駐場，

其他特別的安排及情況：

1. 夏季的安排，每年6月1日至10月30日，若各會員有意晨早日出後或日落前 (日出至上午9時，下午4時30分至日落，日落前必須上岸) 進行水上活動，請聯絡下列甲項其中一位的陸上聯絡人，並把水上活動的開始時間及上岸時間告陸上聯絡人。會員請於Google Form 進行登記及並註明已通知中一位陸上聯絡人。
2. 水上活動的長途旅程安排及安全措施
 - 2.1. 活動若要超越吐露港海上屏障檢查站，請注明在Logbook及通知當值人員 (Duty Officer) 。
 - 2.2. 夏季強烈的西南風時往吐露港外吹，獨木舟逆風浪而行，倍耗體力，體能及航程時間必須適當配合。
 - 2.3. 企嶺下海一帶的亂流，划舟倍增難度。
 - 2.4. 若未能下午4時30分，請及時聯絡下列甲項其中一位的陸上聯絡人，因當值人員 (Duty Officer) 於下午5時30分下崗。
 - 2.5. 注意手機網絡覆蓋及電量。
 - 2.6. 本會有對講機可以給大家借用。
 - 2.7. 以上只是重點敘述，請自行運用及充實水上活動訓練班的學習大綱。

陸上聯絡人：Phyllis Fong 9773 8841 · Dorothy Yeung 9034 3010 · Simon Ip 9209 6813 · Peter Cheung 9097 8999

上述安排即時生效。

外展訓練學校同學會
執行委員會
2024 年7 月10 日

本會盛事 MEGA EVENTS

2024會員週年大會AGM

2024年度會員周年大會於2024年7月13日(星期六)下午三時在本會泥涌戶外活動中心舉行。The 2024 OBAA Annual General Meeting has been held on Saturday 13 July 2024 3:00pm at the OBAA Outdoor Activities Centre, Nai Chung.

當日共有31位會員出席，及收到106份會員授權書。會上討論並通過下列議程/議案 Agenda items/motion deliberated and carried during the AGM are:

1. 審閱及接納2023年周年大會的會議紀錄 Examined and accepted the minutes of the 2023 AGM ;
2. 審閱及接納截至2023 年12 月31 日之年度賬目與執行委員會之2023/24 周年報告書 Examined and accepted the 2023 Audited Financial Report ending 31.12.23 and the 2023/24 Executive Committee Annual Report ;
3. 選舉2024/25年度執行委員會成員。 Elected Office-bearers of the 2024/25 Executive Committee。選出的執委名單詳見第5頁。 See P.5 for details of the office-bearers elected for the 2024/25 Executive Committee.
4. 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 ;
5. 主席報告 Chairman report ;
6. 會上並通過以下事項：The following items were approved at the AGM:
 - ✓ 追認二零二四年會員年費的調整 Ratification of 2024 annual membership fee adjustments.
 - ✓ 推出OBAA附例 Implement Rules and Regulations (Bye-Laws) in OBAA.
 - ✓ 副會員申請轉為正會員會籍而無雙重利益，不需額外繳付正會員之年費。No additional payment of full member annual subscription fee required when an associate member applies for full membership.



會員周年大會進行



點票時刻

新舊主席合照



Jul 13, 2024 18:24:17



會員會所合照

於會所欣賞日落



Jul 13, 2024 19:00:52

JUL 2024

母校消息

OBAA

香港外展訓練學校同學會

雙月刊

最新消息 NEWS



外展「舟」山跑

年度籌款活動【外展「舟」山跑：西貢上山下海慈善挑戰賽】將於10月12日舉行。2024年OBAA派出兩隊Team A及Team B代表參加OBHK Adventure Race進行挑戰。

OBHK (外展訓練學校)需要大家的 支持，請踴躍捐助🙏🙏🙏！目的為OBHK籌募外展經費，繼續協助年青人發揮自強不息，服務人群精神。

Team A 代表參戰雙人男子組別15km

隊員名單：
鍾子健(十仔)
姜浩然



<https://donorbox.org/multi-adventure-race-2024-obaa-a>

Team B 代表參戰精英組別20km 混合

隊員名單：
Stephen Yau
Jeremy Leung
Wallace Li
Cherry Chui



<https://donorbox.org/multi-adventure-race-2024-obaa-team-b>

開心分享 HAPPY SHARE

完成香港外展訓練學校課程

本會最近收到12份外展訓練學校課程畢業生的入會申請，他們分別參加了5月至7月其間的五天或三天課程。本會有數位副會員完成三天的課程，成為正式會員。除此之外，當中更有青少年會員。恭喜各位會員，發揮外展自強不息，永不放棄的精神。



JUL 2024

小組通訊

OBAA

香港外展訓練學校同學會

雙月刊

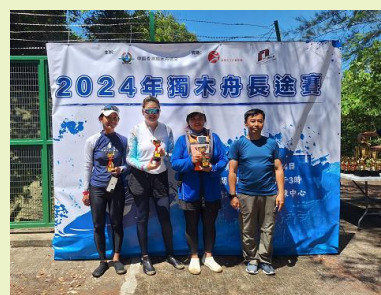
CIG 獨木舟興趣小組

本會奪 2024年獨木舟長途賽 團體盃亞軍

2024年獨木舟長途賽於7月14日順利舉行。本會會員在賽事中取得佳績，共獲六名組別冠軍、五名組別亞軍、一名組別季軍、並取得團體盃亞軍。僅在此恭賀各會員！



男子公開組 (海洋獨木舟)	冠軍 李偉明
女子公開組 (海洋獨木舟)	亞軍 謝尚頤
女子精英組 (無舵艇)	亞軍 冼嘉慧
男子精英組 (有舵艇)	季軍 楊諾禮
女子先進B組 (無舵艇)	冠軍 余碧玉
男子先進C組 (無舵艇)	冠軍 邱賢康
男子先進C組 (有舵艇)	冠軍 余展鵬
男子先進D組 (有舵艇)	冠軍 黃國華
	亞軍 黃仲明
男子雙人組 (有舵艇)	亞軍 周俊毅 李宏
混合雙人組 (無舵艇)	冠軍 楊永娟 莊國維
	亞軍 許翠萍 詹健銓
團體盃	亞軍



JUL 2024

小組通訊

OBAA

香港外展訓練學校同學會

雙月刊

MIG

攀山興趣小組

OBAA MIG 核心組員招募 (2024-25)

目的：重燃會員行山活動的興趣，活化會所攀登運動的設施，持續服務人群精神。來年計劃：

- 1) 繼續每年10月份至6月份MIG行山樂，分隔每月容易和正常路線吸引不同興趣的會員。
- 2) OBAA定向，運動攀登和山藝的發展。
- 3) 周年外地遊活動
- 4) 周年大露營活動
- 5) OBAA MIG 有關總會和教練的資料

歡迎志同道合服務OBAA會員和活化會所行山活動的你加入MIG核心組員共同參謀發展

👉 <https://chat.whatsapp.com/LIPyUwQd6PRLHECc2QTOBL>



OBAA MIG 深圳鯉鵬徑 2024 🚌 🚗 〈3日2夜精華遊〉 🌸 🌺

日期：2024年11月1日至11月3日
(星期五、六、日)

名額：30人

全程：約20公里

費用：會員@約\$1,500港元 (雙人房)
非會員@約\$1,600港元 (雙人房)
@加\$650港元 (改單人房)
12歲或以下@\$850 (父母同房)

留位報名費：成人@\$400，12歲或以下@\$200

截止報名：2024年8月21日

團費尾數：需於出發前30天(2024年10月1日
或前)繳付。

退款：

1. 如未能成團，全數報名費將會退還參加者。
2. 確定成團後而退團，則所交的報名費，將不予退還。
3. 在交付團費尾數後，在出發日期的30天至7天前退團，需扣40%的團費付予酒店。
4. 但於出發日期前的7天內退團，則不能退還交付旅行社的所有團費。

歡迎報名



<https://chat.whatsapp.com/DKqUGADQsbHKXLLiYFVjDc>



行程表：

Day 1

8:30am粉嶺火車站集合，乘坐79K巴士到香園圍口岸，過關後離開蓮塘口岸轉乘小車前往鹽田區的大華興寺，一小時自由時間參觀寺廟及周邊美麗景色 (需自備簡便午餐和飲用水) 專車接送往馬巒山郊野公園，下午遠足活動：徒步環遊馬巒山內幾個著名景點(★路線) 全程8公里約4小時。黃昏前到達楊梅坑，品嚐客家風味晚宴，住宿於富原野特色的鹿咀山莊。

Day 2

早餐前，可觀賞東岸日出美景，早上在大鵬半島內活動，可漫步到海灘遊覽，或分組選擇遠足活動，從楊梅坑起步，沿鹿雁科考綫登大雁頂(★★路線) 全程10公里約5小時。黃昏前乘車前往大鵬所城，在海灘景區享受一頓豐富的海鮮晚餐，夜宿於當地渡假酒店。

Day 3

早上漫遊大鵬所城，專車送往深圳市福田高鉄站午餐，下午自遊活動，各自安排回程交通。

JUL 2024

小組通訊

OBAA

香港外展訓練學校同學會

雙月刊

SAG

風帆活動小組

風帆工作日，當日修補了多張風帆，清理和修理帆船部件。



揚帆歷練的學員上了一天體驗揚帆出海，希望他們帶著樂趣和美麗的回憶回家。



感謝義工：甘Sir、Stanley教練、佳哥、Bonnie Ching、Moon、Benjamin、Dominic

動向

- 7月尾會為婦聯提供風帆第一級課程，令青年人更加深入了解風帆運動。
- 希望每月舉辦工作日和同樂日。而訓練班方便，歡迎隨時聯絡SAG主席開班。

風帆活動小組 Sailing Activities Group 前主席 Ben Ban 萬冲

主席 陳康祺 sag@obaahk.org

JUL 2024

小組通訊

OBAA

香港外展訓練學校同學會

雙月刊

SSG 社會服務小組

Mercy Mentoring Alliance 團契在7月14日借用了會所燒烤同樂，這個慈善基督教團體服務在港東甬寨工人，在Kathy Mak帶領下總共有13位參加者，當日藍天白雲，雖然天氣酷熱，但無阻參加者開心暢快地享受了美好的一天。在此亦多謝培哥協助她們。



2024年7月20日 (星期六)

本會與香港婦聯合辦了揚帆歷練🚤，風帆獨木舟及滑浪風帆訓練同樂日，服務對象是基層青少年，善德慈善基金有限公司贊助西貢將軍澳婦女會協辦此活動。

出席義工，獨木舟活動方面有王潤和教練及楊永娟教練，攝影師歐偉基，其他助手有程冠榮、黃志光、張敏、陳智機、周俊揚。

風帆小組有萬沖教練、蘇俊毅教練、楊烈達教練，其他助手有譚永佳、周銘培、程桂嬋、傅美蓮、Victor Yeung、Bobby Chau、Benjamin Lai、Francis Moon。

當日活動由上午9:00開始，參加者更換了水上活動裝束後，分成兩組，A組有7位學員，參與獨木舟活動，B組有11位學員，參與風帆及滑浪風帆活動，上午時段由9:30至12:30，12:30至1:30進行簡單午膳，下午兩組活動對調，即係A組參與風帆及滑浪風帆活動，B組參與獨木舟活動。

活動期間雖然驟晴驟雨，但無阻參加者活動，氣氛相當熱鬧，參加者都能夠迅速掌握一些基本技術，亦有安排時間在海星灣玩一些獨木舟遊戲，給小朋友試玩不同類型的獨木舟，增加他們對獨木舟的認識，引起他們對獨木舟運動的興趣。整體來說，透過這同樂日，學員都能夠全程投入參與活動，充分享受獨木舟及風帆運動的樂趣。



香港外展訓練學校同學會獲2023至2024年度戴麟趾爵士康樂基金（主要基金）撥款資助非建設工程計劃下的體育/康樂用品，特此鳴謝。

社會服務小組 Social Services Group 前主席 Anthony Ngai 倪家昇

主席 王潤和 ssg@obaahk.org

JUL 2024

小組通訊

OBAA

香港外展訓練學校同學會

雙月刊

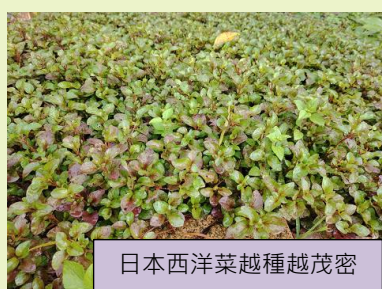
OIG

悠然樂小組

種植隊分享新鮮蔬菜收成，予每月工作日義工一起品嚐。

歡迎有心優化OBAA 環境入仕加入外展綠田園優化團隊🌻🍀🌿🌱🌻：

<https://chat.whatsapp.com/CGxhbadCguo5ZDPdbnfrLc>



日本西洋菜越種越茂密



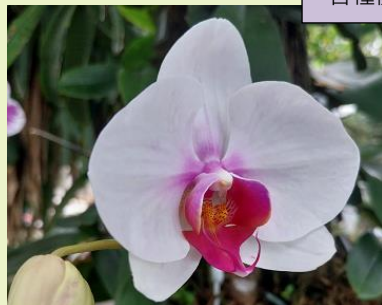
火龍果開花結果了



各種蘭花盛開



牛油果



百香果開花結果不斷



培哥開田準備種植

JUL 2024

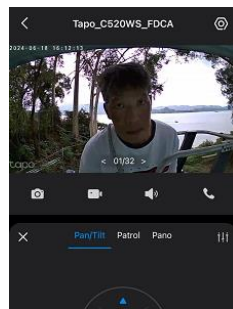
會所事務

OBAA

香港外展訓練學校同學會
雙月刊

最新消息 NEWS

第一階段CCTV安裝工程經已完成，正在進行系統測試。



恆常工作日 REGULAR WORKING DAY

6月恆常工作日

在6月29日義工服務日中，有同學久違了的蘆兜水飲，很多同學以前扒艇去榕樹澳或其他小島期待這消暑解熱飲品☺️。大廚培哥的omakase是粥底火鍋，希望能吸引到經常返會以及久未返會的同學回來回味一下那些年的情懷！近幾年開始多了一些年青的同學返會練習，更在不同年齡組別為會爭奪比賽獎項，獲得好成績。更感謝史提芬這幾年大力推動每月義工服務日，樂見老中青同學出力幫手💪，實在難得有這份歸屬感👏👏👏。更有較為年輕的委員願意承擔會務👍，薪火相傳，延續發亮🌈OBAA。與當年相比，可能稍為遜息，但這班生力軍活躍於OBAA的動力👍定能發揮OBHK精神，挑戰自己，與人溝通，共同分享！才會有以前兄弟幫的和諧👯💪。



清理農地今天有新血Nado Lai、Casey Lee、Kenny Wong，老將Ho Ka Lung龍哥、周煖嫻家姐、Stephen Yau & 培哥



Lee Kin Wah Dee哥拆除穿窿木板，補上新板，防止意外跌倒



清理和"解放"新工具房



星級大廚Bonnie同培哥和一班工友 (KM、Allan、老甘和徐仔)



老天眷顧開工和食飯時都不下雨！

會所管理小組Club House Management 前經理 黃兆昌

經理 詹健銓 clubhouse@obaahk.org

JUL 2024

會員事務

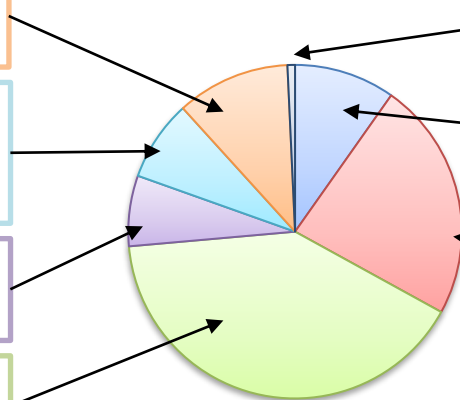
OBAA

香港外展訓練學校同學會

雙月刊

會員類別	2024會員人數 (截至5月22日)	2024會員人數 (截至7月25日)	人數增減
Honorary榮譽會員	40	40	0
Life永久會員	95	95	0
Ordinary普通會員	141	166	+25
Family家庭會籍	28	28	0
Dependent正會員家屬	32	32	0
Associate副會員	50	45	-5
Youth/student青少年/學生會員	2	3	+1
Total 總人數	388	409	+21

2024年7月OBAA 會員類別分析

Associate副會員
共45人Family Dependent
正會員家屬
共32人Family家庭會籍
共28人Ordinary普通會員
共166人Youth青少年會員
共3人Honorary榮譽會員
共40人Life永久會員
共95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。

JUL 2024

會員天地

OBAA

香港外展訓練學校同學會

雙月刊

開心分享 HAPPY SHARE

Rolex China Sea Race 2024, by John Woo (ex-chairman)



Outward Bound's mission is to change lives through challenge and discovery. Be persistent and do not give up easily when facing challenges in life. Having spent my earlier years in mountaineering sports and land-based challenges, I transitioned to the next phase of my journey at sea in 1994. With the basic knowledge I acquired during my teenage years and my experience on board Outward Bound - Ji Fung, I acquired my first 30' sailing boat to start racing in Hong Kong.

When you are at sea, facing the elements, you must do so with respect. I truly enjoy the freedom to go wherever I want without depending on an engine. You can be rich to do boating but smart to do sailing. In 2003, I embarked on my first offshore passage to Hainan. Offshore sailing brings a lot of discipline to life, requiring a structured routine to manage the boat 24 hours a day, non-stop, dealing with unforeseen problems and remaining vigilant throughout the journey.

I love being out there, feeling the boat, riding the waves, enjoying the stars that are invisible in the city, witnessing spectacular sunrises and sunsets, and appreciating the challenges of navigating through storms to reach shore safely. I have completed over 18 offshore passages, including more than 10 Category 1 offshore races to the Philippines, Vietnam, and Japan.

Although I have been part of winning boats in offshore races, this year is my first time being in-charge of a TP52 racing boat called "Happy Go" in the 2024 Rolex China Sea Race, 600 miles from Hong Kong to Subic Bay in the Philippines. Offshore racing requires extensive safety preparation and team training. Detailed planning for the crossing is crucial, based on weather forecasts and past experiences with currents during that time of the year, aiming to complete the crossing in the shortest possible time. A bit of luck also contributes to winning the race. This year's challenge was the forecasted drop in the northeast monsoon within 12 to 24 hours after the start in Hong Kong, resulting in very light or no wind for up to two days during our crossing. Typically, a TP52 takes two to three days at most to reach Subic Bay in the Philippines with the northeast monsoon in March or April, but this time the weather model predicted a passage of four to five days.





To make the best use of the northeast monsoon and sail as far south as possible toward the Philippines, we had to make drastic last-minute changes. Forty-eight hours before the start, we downsized our team from 13 to 9 members, prepared for sailing in light winds, and reduced the supplies and personal gear carried on board for a more sustainable crossing with reasonable boat speed. However, losing 30% of our team made it harder to control the boat in the early hours with the monsoon, and it put more strain on the remaining team members' energy, reducing their rest time. Selecting the best individuals from the team who can multitask was crucial, not to mention dealing with the language barrier between the mainland Chinese crew and the Western crew. Effective communication with the team was also crucial to ensure their understanding of the final decisions, as some team members could not participate in the race despite their hard training and preparation, all for the good of the team's program and achieving good results in the race.

The start in the harbor was perfect, and we were the second boat to race out of the harbor among the 19 boats from five countries. Standard Insurance Centennial 5, a 75' Reichel-Pugh maxi racer from the Philippines, was just less than 30 seconds ahead of us at the time. While most boats took the approach of sailing the shortest route to the finish, we chose a different approach, sailing farther to maximize our velocity made good towards the finish. At one point, we were almost 20 nautical miles away from the rhumb line.

After over two days of racing, we started to be able to track Standard Insurance Centennial 5 again through the Automatic Identification System. Around 02:00 on Day 3, we started to see their navigation lights on the horizon, converging with us towards the finish. Standard Insurance Centennial 5 chose to get close to the shore, anticipating the land breeze before sunrise, while we tried to make it back to shore. After three hours of match racing in the dark, guessing wind directions, encountering light patches due to the landmass and currents, and maneuvering to secure right of way, we finally beat them across the finish line by five minutes after 2 days, 18 hours, 20 minutes, and 53 seconds in the ocean. Most of the boats in the same division were still six to twelve hours behind us. Happy Go achieved a double win, taking both Line Honors and 1st Overall in the IRC Division. The last time any boat achieved this double win record was in 2010. Line Honors are typically won by the largest boat in the fleet, and Standard Insurance Centennial 5 was the winner of Line Honors in 2023.



JUL 2024

會員天地

OBAA

香港外展訓練學校同學會

雙月刊

Team Happy Go made extensive preparations ahead of the race and implemented drastic changes before the start to remain competitive. However, winning Line Honors and the IRC overall title were completely beyond our expectations. Huge applause goes to the crew working onboard and the collective effort of everyone involved, making this remarkable result possible. Everyone performed excellently without ego, and each person contributed to the success of the 2024 Rolex China Sea Race campaign of Happy Go. I am honored to have been part of this year's event with such a fantastic team and a special achievement in my 30 years of sailing career.

Looking forward to the 2026 Rolex China Sea Race in two years.



鳴謝：

John Woo、KM Chan、Peter Cheung、Rick Au、Stephen Yau、Anthony Ngai、Ben Ban、Wong Siu Cheong、Dominic Lam、Hugh Chick、Henry Tsui、Bonnie Ching、Phyllis Fong、Shirley Nau、Simon Ip、Jim Kin Chuen、Chan Hong Ki、Wong Yun Wo、Dorothy Yeung、Joyce Kwok提供本期會訊部分圖片及資料。

特別鳴謝：

Amos Chung - 全新月刊設計

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：

義務司庫
會員事務經理
會所當值人員

Treasurer
Membership & Promotion Manager
DO/ODO

97677433
66618260
59321492