



# 2019-2020-2021

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](mailto:enquiry@obaahk.org)

## 自強不息

外展同學會執行委員會  
恭祝大家  
豬年如意，再登高峰

行  
跑  
攀  
爬  
樂  
無  
窮

東  
南  
西  
北  
海  
陸  
空



對聯提供: Virgo Liu

豬年初三行大運  
Year of the Pig Grand Walk

母校活動  
OBHK ACTIVITIES

扒龍舟體驗 Dragon Boating for Beginners

## MIG 初三行大運

又是一年一度，各會員聚首一堂的初三行大運了。今年豬年今年豬年，何不揀一些又平安、又富足的的地方走走？經高人指點，就讓我們去馬鞍山吧。上星期六下午往馬鞍山試路，看看路況、距離及計劃一下玩樂所需時間。

經商議後，試試先去鹿巢山，然後才去昂平拉筋。鹿巢山頂有一片石林。我也是第一次見識。不去由自可，親身去了才知道有多好玩。現在路線及集合時間、地點修正如下：

日期：2月7日年初三（星期四）

集合：馬鞍山大水坑港鐵站大堂

時間：上午 09:00

路線：大水坑 》馬鞍山郊野公園燒烤場  
》鞍山探索館  
》鹿巢山石林（Google map 稱石壟仔石林）  
》馬鞍山郊遊徑接麥徑第 4 段之涼亭  
》昂平  
》（回程不去茅平）返回涼亭  
》下撤馬鞍山村 》大水坑作終點。  
》午飯（自費）。



難度：1 星

距離：少於 7km

特色：借用國產零零漆所述，表面上看似是行山活動，其實是爬石！真箇是精彩萬分，不容錯過。不想爬石的會員當然無問題啦。有秘密山路可以直通石林頂部，行 10 分鐘就到，也可以選擇做觀察員或攝影師。（如果那樣，就少了在石林中拿豐富獎品的機會噢。）

最後，請帶手套！

欲免向隅，報名從速。

MIG Chair Equeen Leung [mig@obaahk.org](mailto:mig@obaahk.org)

Maya 及剛從加拿大回港的元老之花 Vivien Chu (Course 43, 1974) 現報名，元老們，如欲與她聚舊，請也來參加罷！

想行少一些山路的元老會員，可以在大水坑集合後，駕車/坐車到馬鞍山村/馬鞍山郊野公園燒烤場停泊，然後步行 30 分鐘左右與大水坑出發的會員會合，一齊再行半小時山路抵達石林/鹿巢山。回程時，可以取回自駕車下山去酒樓先開位。

Andrew Leung (Course 3) 第三屆 OBAA 主席一早就報咗名參加啦！老友新春團拜行個大運，多開心！



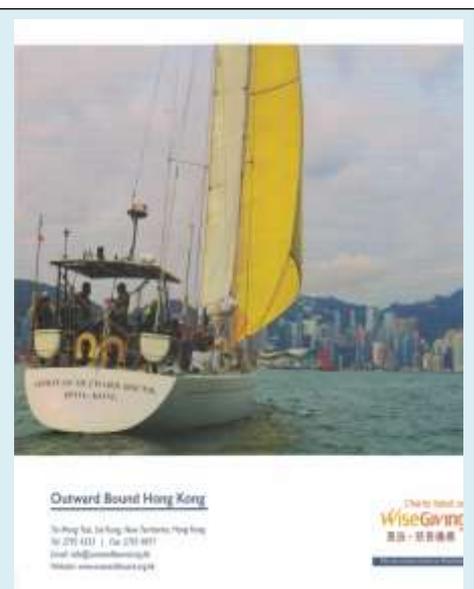
### Taiwan Voyage

Outward Bound HK is hosting the Taiwan Voyage again in 2019. If there is anyone you know who would be interested, please let me know :

A. OB 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

Henry Tsui    chairman@obaahk.org  
contact Dilys in OBHK directly





**Date** : 10 March 2019 (Sun)  
**Venue** : Hong Kong Island  
**Time** : 8:00 am – 3:30pm  
 (including prize presentation party)

The event is designed for teams of fours and there are two course options pending on your team physical level – **Challenge route at 16km or Elite route at 20km**. A mixture of trailing running, kayaking, swimming and tactical navigation is expected. The race route will be kept secret until you tackle it. There are a couple of mystery team tasks enroute requiring you stay united with your teams at all times and help each other out.

Proceeds of the event will support the operation of **OBHK** and give the young persons or underprivileged individuals a chance to experience our life-changing training programs, to help make the most of their potential.

Registration fee is HK\$1,000 (or early bird rate at HK\$750 before 31 Jan 2019) per team. The required minimum donation at HK\$4,000 is payable before 22 Feb 2019.

**OBAA** would like to support this meaningful activity and raise fund for our Mother School. If you are interested to participate in the race and/or make a donation to sponsor the OBAA teams, please contact co-ordinator **MIG Chairman Equeen Leung** at [mig@obaahk.org](mailto:mig@obaahk.org)

### 人力資源小組 Human Resources Group

\*溫馨提示\*

已經是 2019，我們非常幸運，有你在 2018 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。

\*請繳交 2019 年會費\* :

成人會員：\_ \$100\_ 一年

學生會員：\_ \$50\_ 一年

入帳銀行：HSBC 匯豐銀行

入帳號碼 083-253864-001

\*Associate member 是需要再填寫入會申請表，並且需要找兩位正式會員，及一位同學會興趣小組主席推荐的\*

如果想成為正式會員，請盡快報讀外展訓練學校 5 天以上課程，也可以報 3 天課程，而 3 天課程可以成為 Affiliate member，一年後便可申請成為正式會員。

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

### 龍舟體驗活動

讓大家可以有機會接觸龍舟這項特式運動，逢星期日上午 8 時半至 11 点半 (3 小時一節)，沙田石門水上活動中心，有教練指導，18 歲以上，男女皆可，費用每位\$60(一節)，體驗課程後，有與趣延續可安排參加龍舟隊或加入籌劃成立的 OBAA 龍舟隊。請電郵:

[sig@obaahk.org](mailto:sig@obaahk.org) 或

[editor@obaahk.org](mailto:editor@obaahk.org)

聯絡會員/ 龍舟教練 Danny Kwok

悠然樂小組 Sports Interest Group 主席邱賢康 Stephen Yau [sig@obaahk.org](mailto:sig@obaahk.org)



因現仍存不少不知名付款者,各位繳付任何費用後,務請通知我們: 把姓名,聯絡方法和人數紙寄往 OBAA GPO Box 2171 或電郵 Nancy Lau ([treasurer@obaahk.com](mailto:treasurer@obaahk.com)), 以便我們確認你的會員身份和付款實況.

Please make sure you inform us of all your payment so your **membership** and **payment status** can be ascertained. Please send your name, contact information and all proof of payment /receipt to OBAA, GPO Box 2171 or email to Nancy Lau [treasurer@obaahk.com](mailto:treasurer@obaahk.com)

### 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.