



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





主辦
Organizer
香港外展訓練學校同學會
The Outward Bound (Alumni) Association of Hong Kong

資助
Subventor
康樂及文化事務處
Leisure and Cultural Services Department

協辦
Co-organizer
香港獨木舟總會
Hong Kong Canoe Union

21.10.2018 (星期日 Sunday)
地點：大美督水上活動中心
Venue: Tai Mei Tuk Water Sports Centre



目錄 Table of Contents

封面專題： Tolo Harbour Canoe Race 2018

- P. 2 主席的話 Message from the Chairperson
- P. 3- 4 2018-19 執行委員會名單 2018-19 ExCo Office-bearers /本會盛事 OBAA Major Events
- P. 5 母校消息 News from OBHK
- P. 6 - 7 獨木舟興趣小組 Canoe Interest Group
- P. 8 風帆活動小組 Sailing Activities Group
- P. 9 悠然樂小組 Sports Interest Group
- P. 10 攀山興趣小組 Mountaineering Interest Group
- P. 11-12 人力資源小組 Human Resources Group
- P. 13 社會服務小組 Social Services Group
- P. 14-15 會所管理 Club House Management

親愛的校友：大家好，

近來有資深會友反映了：

1. 今年收了的新副會員，是否太多？
2. 是否太側重 CIG 會友？
3. 是否會令本會質素受影響？

我的看法如下：

1. 副會員佔今年會員人數 19%，可以說是不少（見本會訊第 12 頁）。但是，在畢業學員加入本會未有起色時，增添有興趣本會活動人士，未為下策。況且，我們正嘗試介紹這些副會員，參加外展課程（9 月將有 11 人參加 3 天課程）。實行參加外展訓練，不分先後，實踐自強不息，服務人羣，以達者為先，齊齊發揚外展精神為上；
2. 不是。Exco 絕無任何對某小組特別優待，難道我們因為見到 CIG 人數多，就要煞住。好讓 MIG/SAG 人數上升（何時？）才讓 CIG 人數增加？正面看，大家都要努力招徠志同道合人士，推廣 OBAA；
3. 我們不應太早下判斷，況且批評別人好不容易。我們無需以十多年 OBAA 會友的資歷，來判斷只有一兩年會歷人士。互相了解，貢獻 OBAA，不分先後，是為上策。還有，我們作為資深會友，怎樣展示我們的外展精神，和對本會的熱愛，就是最好的方法，令他們不會作出影響本會質素的事。

大家共勉之！

外展同學會主席 徐漢亮

2018 年 8 月 7 日

Dear alumni,

Recently, some senior alumni have reflected the following concerns to me:

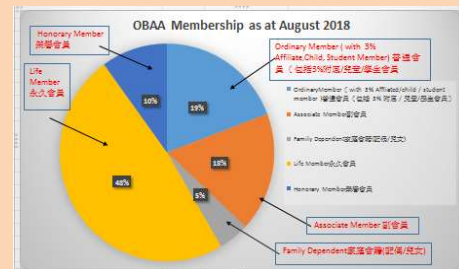
1. Is the number of associate members admitted too high this year?
2. Are we recruiting too many CIG members?
3. Will these affect the quality of the Alumni?

My views are:

1. Associate members comprises 19% of our membership, which is a fair percentage (see page 12 of this newsletter). Before our admission of ex-trainees improves, adding in people who are interested in our activities may not be a bad policy at all. We are trying to introduce our associate members to join OBHK courses (11 people will participate in a 3-day OBHK course in September). Let's strive to practise what's in the OB spirit, irrespective of when we take our OB courses. As one of our old sayings teaches us: "In learning, there is no first or last, one who progresses fast becomes the master";
2. No. The Exco is not giving preference to the Canoe Interest Group. Do we stop recruiting members, who likes joining CIG, because there are 'too many' of them? and wait for people who likes joining MIG/SAG, but till when? We should strive to recruit like-minded people to promote OBAA;
3. We should not be judging too early, and it is easy to criticize others. As senior members with decades of OBAA membership, we do not need to criticise young members too readily. We should promote better understanding; contribute to OBAA; and not mindful of our seniority. In fact, a full display of our devotion of the OB spirit and our love of the Alumni are the best way to prevent others in degrading the quality of this Alumni.

Henry Tsui, Chairman, OBAA

7 August, 2018



2018/19 OBAA Executive Committee Office-Bearers

2018 至 2019 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	王德祺 Dicky Wong	vice@obaahk.org
秘書	Secretary	郭燕薇 Joyce Kwok	secretary@obaahk.org
財政	Treasurer	劉淑儀 Nancy Lau	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	蕭家傑 Siu Ka Kit	ssg@obaahk.org
悠然樂小組	Sports Interest Group Chairperson	邱賢康 Yau Yin Hong Stephen	sig@obaahk.org
本會公司秘書	Company Secretary	梁鴻麟 Allan Leung	

本會盛事 OBAA Major Events

本會主席應邀出席 8 月 22 日外展訓練學校基金會執委例會，前天主席及本會執委代表也與外展校長茶聚。有關詳情及對本會的發展和影響，請留意日後在會訊的報道。

OBAA 主辦第 45 屆吐露港獨木舟大賽 Tolo Harbour Canoe Race 2018

各位 OBAA 會員：

由本會主辦的*第 45 屆吐露港獨木舟大賽 Tolo Harbour Canoe Race 2018 * 將於 10 月 21 日(星期日)在大尾督水上活動中心舉行，現已展開報名階段，賽事章程及報名表格可從 <http://www.obaahk.org> 下載。

大家請留意：為慶祝賽事舉辦第 45 週年，今年將加插一項新賽事：「45 週年紀念賽」，詳情見報名簡介第 16 段，有興趣參加賽事的會員請與 CIG 主席 Simon Ip 聯絡 cig@obaahk.org。

比賽當日，亦需大家到場協助，能撥冗出席者請與本人聯絡 thcr@obaahk.org 90123654，電話或 Whatsapp 均可。

45 屆吐露港獨木舟大賽
賽事籌委會主席 張煒英

THCR 1974-2018

吐露港獨木舟大賽 Tolo Harbour Canoe Race 2018

21.10.2018 (星期日 Sunday)

地點: 大尾督水上活動中心
Venue: Tai Mei Tuk Water Sports Centre

賽事 Races:

- 45週年紀念賽 45th Anniversary Commemorative Race
- 21公里長途賽 21km Marathon
- 接力賽 Relay
- 親子賽 Family

截止報名日期: 2018年9月15日(星期六)
Enrollment Deadline: 15 September 2018 (Saturday)

(以郵政總局收據為準，逾期恕不受理)
(Based on post receipt, late applications will not be accepted)

賽事章程及報名表格可在康樂及文化事務處各分區辦事處及水上活動中心索取，或從 www.obaahk.org 下載，或附回郵信封，寄往中央郵政信箱111(香港灣仔區德輔道中)索取。

Event introduction and application forms are available at the District Offices and Water Sports Centres of the Leisure & Cultural Services Department, or download from www.obaahk.org, or send a self-addressed and stamped envelope to: "THCR, OBAA E.P.O. Box 1111 Hong Kong".

查詢 Enquiry:
thcr@obaahk.org

第 45 屆吐露港獨木舟大賽 (2018)

香港外展訓練學校同學會主辦 香港獨木舟總會協辦 康樂及文化事務署資助

目的： (a) 發揚外展精神; (b) 推廣獨木舟運動； (c) 激發參加者勵志信念與潛能

參賽資格： 參賽者必須持有由香港獨木舟總會所發出的初級/三星或以上證書（親子賽之兒童賽員除外，但必須為8至13歲及持有少年獨木舟之海星章證書或以上），能在穿上衣服的情況下游畢50米。

比賽項目：

單人無舵艇組 (21 公里)	初級組 (21 公里)	資深組 (21 公里)	高級組 (21 公里)	接力賽 (三棒共 15 公里)	親子賽 (5 公里)
- 男子少年 - 女子少年 - 男子 - 女子 - 大會艇組 (不限性別)	- 男子少年單人 - 女子少年單人 - 男子單人 - 男子雙人 - 女子單人 - 女子雙人 - 男女混雙	- 男子單人 - 女子單人	- 男子單人 - 男子雙人 - 女子單人 - 女子雙人 - 男女混雙	- 自備艇組 (不限性別) - 大會艇組 (不限性別)	- 自備艇組 (不限性別) - 大會艇組 (不限性別) 『注意：此兩項賽事不會納入團體總得分』

所有自備艇組別賽事，除“Sit-on-top”或“Surf-ski”艇種外，均不限艇種參賽。

45 週年紀念賽

- (1) 賽事以隊際形式進行，各隊可自由決定其名稱；
- (2) 每隊由4 人組成，必須包括男及女運動員，但男女比例沒有規定；
- (3) 每隊 自行決定那位隊員參予以下3 項21 公里賽事，並須自備艇隻出賽
 - (a) 單人有舵艇（男或女均可）
 - (b) 單人無舵艇（男或女均可）；及
 - (c) 雙人有舵或無舵艇（全男、全女、或混合均可）；
- (4) 以上三個項目會同時進行(亦即不是接力賽)，賽道與大會其餘 21 公里賽事相同、並一同進行。

比賽路線圖



21 公里長途賽及 45 週年紀念賽
〔路線: A -> B -> C -> D -> A〕



15公里接力賽〔路線: A -> B -> A (3次)〕
及 5 公里親子體驗賽〔路線: A -> B -> A〕

OBAA Chairman was invited to attend the ExCo Meeting of Outward Bound Trust on 22 August. Some OBAA ExCo members also meet with Mr. Nick Cotton, Executive Director OBHK the day before. Developments from these meetings will be reported in the future Newsletter

OBHK Corporate Challenge - 8 December 2018.

OBHK Multi-Race 2018

RACE DETAILS

Details of the event are in the link below
http://www.fringebacker.com/en/event/Outward-Bound-Multi-Race-2018/- .WyXwKBmD25A.google_plusone_share

Date: 30 September 2018 (Sunday)

Time & Venues:

08:00 Start – Pak Tam Chung Picnic Garden

12:30 Closing Ceremony - Outward Bound Hong Kong Tai Mong Tsai Headquarters

Route Options

1. Regular Route – approx. 13 km

Category				Registration	Minimum Donation*
Average Age 14 – 17	Youth			\$300/Team before 31/7 \$500/Team after 31/7	\$1200/Team
Average Age 18 – 39	Open Mixed	Open Men	Open Ladies		\$1500/Team
Average Age 40 +	Master Mixed	Master Men	Master Ladies		

2. Parent-Child Route – approx. 8 km

- Each team must consist of a parent and a child - Age of the child must be between 8-14 - No gender limitation	Registration	Minimum Donation*
	\$200/Team before 31/7 \$500/Team after 31/7	\$1000/Team

Disciplines:

On and Off trail running, kayaking, swimming, orienteering, plus various unexpected challenges

*Tax-deductible receipts will be issued to those who donate HK\$100 or above.



OBAA will take part in the Multi Race to raise funds for OBHK. The event will be co-ordinated by the Mountaineering Interest Group. (See Page 10). OBAA members and friends interested in joining the OBAA team or sponsoring OBAA participants please contact **Equeen Leung, MIG Chairman** at mig@obaahk.org

半環島獨木舟賽

今年的半環島獨木舟賽，並沒有如去年的一波三折，如期在八月廿六日，在太好的天氣下舉行。沒有去年的清涼，也欠缺了駭人的海浪。換來是悶熱的天氣，若未能適應，一定辛苦透了！

OBAA 共有 25 位健兒參賽，成為最多人參與的屬會，並取得全場團體亞軍。每次這樣的比賽，都像嘉年華會般熱鬧和歡樂，與友會參賽健兒互相問好，掩蓋了濃烈的比賽氣氛；沒有華麗的頒獎台，卻無損賽員得獎時的喜悅。頒獎的嘉賓，就只是老友鬼鬼、備受愛戴的教練們。一切安排都很親和、貼地。

OBAA 健兒在今屆半環島除了團體亞軍外，亦取得五冠四亞兩季，詳情如下

比賽項目	成績	賽員
女子公開單人無舵	冠軍	謝尚頤
男子公開單人有舵	冠軍 亞軍	張國樑 譚樂其
男子公開單人逐浪	冠軍	陳旺
女子精英單人無舵	季軍	鄧詠欣
男子精英單人有舵	亞軍	鍾文強
男子先進單人有舵	冠軍 亞軍	余展鵬 余永健
女子先進單人有舵	亞軍	譚美玲
混合公開雙人有舵	冠軍 季軍	梁麗斯、李偉庭 趙雅然、甄智豪

在此祝賀大家取得嬌人成績。希望大家繼續發揮自強不息的精神，在未來賽事，再展光芒。



獨木舟初班及賽艇訓練班

今年暑假，泥涌會所非常熱鬧，分別辦了兩天獨木舟同樂日，七天獨木舟初班及五天賽艇訓練班。天公造美，所有的訓練班都沒有因風、雷、雨、電而改期。哪管是晴天、陰天、下雨天。學員都能嘗到失敗過後，努力得到成功的喜悅。每個完成初班訓練的學員，都能一嘗用獨木舟扒到荒島(燈洲)的體驗。作為一個富挑戰性、又快樂的畢業旅程。



CIG 繁忙夏日 活動浪接浪。。。。

30/7	一星班
31/7	賽艇班
1/8	賽艇班
2/8	一星班
3/8	二星班
5/8	賽艇班
5/8	Funday 包班
6/8	二星班
7/8	二星班
8/8	小童群 益會 Funday
14/8	安徒生 會義務 教班
15/8	三星班
18/8	賽艇班
18/8	高級旅程
21/8	安徒生會 義務教班
26/8	賽艇班
26/8	半環島賽事
9/9	Back to School 45Km 超馬拉松旅程

Back To School (OBHK)

CIG 將於九月九日，舉辦 45 公里超馬拉松 Back To School 旅程。預計一行十二人，由泥涌會所起步，直出吐露港，到達高流灣便與 Allan Leung 及其他會員駕駛的"多飯食"號帆船滙合，由他們護航和沿途供應冷飲熱食。

划手們可專心在南中國海邊沿，經過黃茅洲、千溪海岸、絕美的大浪西灣、東壩和破邊洲，再轉入鎖匙門，在西貢內海向大網仔外展訓練學校進發，完成這首次舉辦的 Back To School 旅程。



CIG 會友 在九月初划獨木舟到往灣洲 OBHK 訓練營地，為 9 月 9 日 45 公里超馬拉松 Back To School 旅程先行熱身。

造艇班又嚟啦

程哥今年九月至十一月，再次為會員及非會員辦造艇班，造艇班既可學懂一隻獨木如何誕生，亦為會所添置器材。如有興趣，請聯絡 CIG 主席 Simon Ip 或 電郵 cig@obaahk.org

風帆活動小組 Sailing Activities Group

本年八月十八日風帆活動小組舉辦了滑浪風帆同樂日，共有五人參加。由會員 Victor 義務教授滑浪風帆 並測試了由 Hazel 姐所贊助的快艇。

當日天氣一般，有微風和驟雨。大家測試了使用快艇拯救滑浪風帆，也測試了用該快艇訓練單人風帆，各方面都運作正常。由前主席 John Sin 獨自設計並建造的 trolley，使從船庫運送快艇上落沙灘更為便捷。

稍後快艇將可協助吐露港獨木舟比賽之用。



Victor 教授滑浪風帆



待風



John Sin 設計並建造的 trolley，使從船庫運送快艇上落沙灘更為便捷。



Tony 準備起航



微風中的風帆伴隨 AiLuv Hazerena



John 成功起帆

風帆活動小組 Sailing Activities Group 主席 Anthony Ngai 倪家昇

OBAA 在筆者眼中早已稱為地靈人傑的好地方，立於馬鞍山足下，坐振吐露港口把關，麻雀雖小，卻五臟俱全，地方優美不在話下，現下更有師兄輩為這地方種植不同花卉，果樹連連，真的很想更多會員好友團聚於此。

現想構思在會內添置不同的健身架，如馬騮架，馬騮環，單槓架等設施，除可為會員作健體練習之用，亦可為日後開設不同的體能班。此外，各位如對高爾夫球，籃球，足球，草地滾球，乒乓球，或其他球類及如體能訓練，太極瑜伽等體育活動有興趣者，可聯絡我們，我們現有定期活動，也希望為大家安排一些老幼皆宜，健體強身的節目，歡迎有興趣者參與和提供意見歡迎各會員提供意見及方向。



悠然樂小組 Sports Interest Group 主席 邱賢康 Yau Yin Hong Stephen (Sir)sig@obaahk.org

與大家分享資深會員**雷雄德**刊登在**頭條日報**的好文章：

健身運動從七十年代興起以來，醫學界主要以有氧運動為推廣重點，提倡有氧運動促進血液循環、提升心臟健康、減低患上冠心病和慢性疾病的風險。傳統的有氧運動，以雙腿的大肌肉群活動為主，跑動或跳躍時透過心臟劇烈收縮，把血液泵到雙腿的肌肉組織，所以，有些推廣運動的人把雙腿稱為第二心臟。

不過，近年發現恒常運動的益處比預計中更多。最新研究指出，恒常運動除了防治都市慢性病外，更能夠改善腦部功能、促進精神健康、提升認知能力，以及延緩衰老。

講及運動和腦部的關係，哈佛大學醫學院專家發現，運動能夠提升腦源性神經營養數的水平，促進維持神經元健康和生長。運動時大腦的運動皮層發出信號，使得指定肌肉進行收縮，例如當大腦負責記憶作用的海馬體出現問題時，運動可以誘導神經生成，促進神經細胞的自身修復能力，並重新連接起來，意味着運動幫助大腦形成新的神經細胞，對抗老化過程。

美國明尼蘇達大學的研究團隊，花了廿五年時間追蹤二千七百多名成年人，發現恒常參與運動的人，他們的認知、記憶、分析和解決問題能力等都比不運動者為佳。學童方面，恒常運動促進腦部認知功能，學童參與運動和學校成績呈正向相關，活躍的學童在數學或英文科取得優異成績的比率高出兩成。

除了長跑、單車或游泳等有氧運動外，坊間流行的負重訓練、高強度間歇訓練、瑜伽、太極等，初步發現均有改善腦部健康的作用。

至於甚麼運動強度和時間最有利腦部健康？目前資料顯示，一般中至高強度運動的神益較為明顯，每次運動時間約為四十五分鐘，每星期進行三次或以上，對腦部健康的效益較大。

浸會大學體育學系副教授 雷雄德博士

【 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	2018年9月7, 21日(星期五) 2018年10月5, 19日(星期五)	19:00 - 22:00	HK\$30 /人/ 日
圓洲角體育館戶外攀登牆	2018年9月5, 19日(星期三) 2018年9月14日(星期五) 2018年10月3日(星期三) 2018年10月12, 26,日(星期五)		
石硤尾室內運動場戶外攀登牆	2018年9月12日(星期三) 2018年10月10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。

Outward Bound Race 2018

OBAA 今年將有三隊參加比賽：

- OBAA 1: Stephen Yau 邱賢康
Tsang Woon Ming 曾煥明
- OBAA 2: Chung Tsz Kin 鍾子健
Ng Cheuk Hin 吳卓軒
- OBAA Senior Men: Chan Po Shing
陳寶誠
Yip Kim Ming
葉劍明



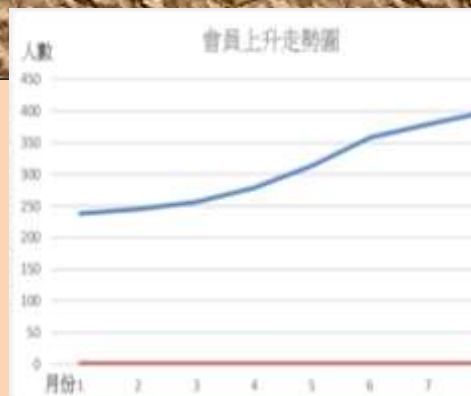
去年出戰親子組的會員楊哲安 Jeremy Young 亦携同剛於 5 月完成外展訓練課程的 Lucy Young 父女兵上陣。

一如既往，我們一定盡力而為，爭取好成績。希望大家鼎力支持這個 OBHK 的籌款活動。你可當天來到終點(大網仔 OBHK)給我們打氣，或慷慨捐助：所得款項，學校將會用作資助青年人參加外展課程。

查詢或捐助，請電郵 mig@obaahk.org 與 Equeen Leung 聯絡，也可以把捐款以支票郵寄或存入 OBAA 的 HSBC 戶口 083 253864 001（付款詳情見第 12 頁）請註明“Multi-Race”

人力資源組組長分析會員人數走勢發展

自今年7月初，中美爆發貿易戰後，刺激道瓊斯指數兩個月做好，引致續會及新會員入會人數穩步發展，自一月底至今，按比例計算，8月中期收報399位會員，重上接近400人，急升近90點止。而續會狀況可見上圖線路，升升升。



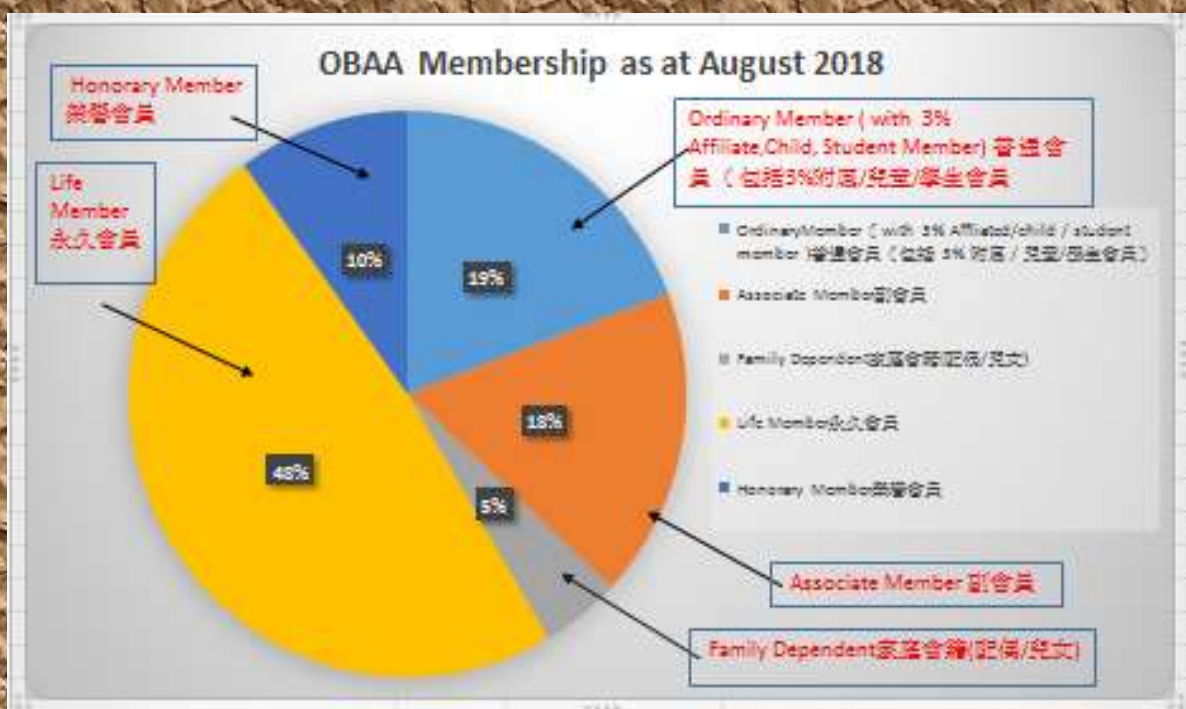
大型藍籌外展股 OBAA(2171)全線走強，Ordinary 普通會員指數升至 58 人。Affiliate 附屬會員指數停滯發展，仍然維持 1 人。Associate 副會員指數急升至 63 人，根據大摩消息指，由於新副會員中，大多是有心有力(年紀成熟)，非常嚮往外展活動，故引發十多位會員將會參與在 9 月尾舉辦的 3 天外展學校訓練課程，實行先入會，後入學，繼而尋覓外展理念不分先後的做法。而 Child 少年會員指數亦市反彈至 12 人。Family Primary 家庭會籍指數受利好因素影響有 16 個家庭重新加入，帶動 Family Dependent 家庭會籍(配偶/兒女) 會員人數繼續上揚至 19 人。

根據中央行長 Dominic 分析，會員年費減低，引致 Life 永久會員回軟，拖累永久會員增長氣氛，仍然維持 199 人，而 Honorary 榮譽會員數量(H 股)指數，夜期現行階段收報 41 人，沒有成交。港交所已進行一系列會員停增長壓力測試，成績預期較好；OBAA(2171) 行政總裁 Mr. Henry Tsui 將會和永久及榮譽會員接觸，希望他們在即將舉行的 45 週年吐露港獨木舟大賽及會所翻新工程給予支持，有分析師推測永久及榮譽會員人數已經見頂，預料短期內難以增長。中央行長 Dominic 表示已經向多位前任領導人要求協助鼓勵舊會員繼續持有 OBAA 會籍，並得到承接；而 Dominic 本人亦會呼籲 OBS 畢業生購入 OBAA 會籍長揸，令後市暢旺。

睇番近期情況，惟一較硬淨的獨木舟股，受愛好獨木舟興趣人數增加而有升無減；涉及基建投資的風帆艇隻股，近期有買手為小組購入一首新橡皮艇，名為 AiLuv Haszerena，風帆股板塊俾炒得熱鬧，引致多名會員發表有興趣增持船主大僑牌照。

我一直強調，OBAA(2171)今年會員人數一定升市，肯定是熊市表現，皆因基本因素已改變。活動收費政策從寬轉緊，美國進入加息周期，內地進行去槓桿，中國的經濟向上行，已是大勢所趨。故此，基本面已具備了熊市的條件。

再者，吐露港獨木舟大賽將於今年 10 月 21 日公報業績，預期報名比賽人數不斷增加，已在香港獨木舟市場製造出非理性的市場情緒，以及極度不合理的估值，自然造就了 OBAA 獨木舟好手及外圍屬會高手進入申請比賽，在熊市形勢下活躍



各位會員，

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，將可享三年會籍或選擇退還差額

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。

如要繳付入會 / 續會費，可通過以下方法繳交：

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. 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”。

請填妥本會訊附件的入會/續會表格連同上述付款證明（如需要）

1. 郵寄到 GPO Box 2171, 或 /電郵給我更新記錄。
2. 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
(HR 查詢 whatsapp 專線: 52718018)

社會服務小組於暑假期間統籌兩項以利用本會會所設施為主的青少年服務。包括青年獎勵計劃學員留宿服務以及八月初的小童群益會獨木舟同樂日。

青年獎勵計劃(AYP)之直屬執行處(AOA)的8位學員和3位導師於2018年8月3至5日舉行金章級野外鍛鍊科的三日兩夜獨木舟旅程。該處向本會借用泥涌會所(OAC)設施，作休息、露營及煮食之用。

有鑑於青年獎勵計劃的理念為培育青少年透過不同的餘暇活動及義工服務，給予青少年適當的機會挑戰自我，從中學習瞭解個人的潛能和取得成功感，與本會的外展精神接近，本會一如既往，免費招待他們在會所留宿，體現本會回饋社群，支持青少年之冒險精神的宗旨。



AYP 致本會感謝函



有會友善用泥涌會所資源做社會服務：安排播道會恩福堂基督少年軍 220 分隊於 8 月 6 日(周一)



上午 10 時至下午 5 時，安排四位成人導師及加 6 位學員借用泥涌會所及船艇器材，作海員章二級訓練及評核。

會所管理 Club House Management



會員 KC Chan 為會所悉心栽種的蘭花



提醒駕車入會者:因泊車位不足,而警方近日加強執法行動,票控違例泊車,如果泊在會所外面,敬請小心抄牌。【2/8】

近日蚊患引至獅子山公園封閉,請大家去泥涌參加活動時,做好防蚊準備,我們會提供一些蚊怕水之類用品,給大家使用。

會所管理 黃兆昌 18.8.18



何文昌: 耕種組種驅蚊植物香草, 檸檬, Rosemary, 羅勒...

主席: 已種了不少香茅, 也有種檸檬...

何文昌: 共同努力! 守護泥涌! 守護 OBAA!

Yo! 會所雪櫃壞左! 唔使驚!

27/8 CIG 半環島賽的威勇賽員合力把 Allan Leung 捐出的半新雪櫃從停車場直搬入 Hall, ...真系唔簡單! 辛苦晒各位!



12/8 CIG 教完班, 自動自覺收拾清潔

7/8 月會所工作日



29/7 工作日-
大家“有野
做，無飯食，
無水飲!”吃薯
片和會所出土
菠蘿充饑，一
樣開心!



本會努力維修會所各項設施，更輪值在暑假期間開放會所供會員享用，也利用會所舉辦青少年戶外訓練活動，服務社會。

可是，會所建立至今已近四十年，有很多建築物料都殘破損毀，需要緊急維修，尤其是宿舍鋁窗和 CIG 艇屋，前者在風災雨季因漏水造成水浸等問題。本會將作詳細檢查，列出待修清單，按破損程度及緩急安排處理。如會友中有建造維修專業人才，懇請拔刀相助，對會所維修提供意見，請與黃經理 clubhouse@obaahk.org 或其他執行委員聯絡。

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 9 月 30 日, 10 月 28 日和 11 月 25 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 2018 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

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，聯絡方法和入數紙寄往 OBAA GPO Box 2171 或電郵 Nancy Lau (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

鸣谢：

Henry Tsui, Simon Ip, Allan Leung，雷雄德，譚美玲，林健明，提供本期會訊部分圖片及資料。

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。