



aH-CMa-vau

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)

2021 牛年初三行大運



2021 Annual General Meeting  
22 May 2021 Saturday 3:00 p.m. [scheduled]  
2021 會員周年大會  
[暫定] 2021 年 5 月 22 日星期六下午 3 時

目錄 Table of Contents

封面專題：牛年初三行大運 Year of the Ox Grand Walk (P.9-10)

- P. 2 主席的話 Message from Chairman 本會收費表 OBAA Table of Charges
- P. 3 -5 2020-21 執行委員會名單 2020-21 ExCo Office-bearers 本會盛事 OBAA Major Event
- P. 3 2021 會員周年大會 2021 Annual General Meeting
- P. 4 本會防疫措施 OBAA Pandemic Preventive measures
- P. 6 - 8 母校消息 News from OBHK 慶祝 50 周年及其他事項 50Anniversary celebration & other events
- P. 9-14 本會活動及興趣小組訊息 Information on OBAA & Interest Group activities
- P. 14- 16 會所管理 Club House Management
- P. 17 會員事務小組 Membership & Promotion Group
- P. 18-20 會員天地 Members' World

大家好，

疫情減退，大家可以在泥涌活動了。

在會所暫停開放時，不少有心有力的委員，會員和會友，仍然定期進行了不少修護工作，成績斐然。非常多謝他們的努力，更歡迎大家加入或到來見證。



外展同學們愈困難愈努力，無私服務，以團隊利益為重。不斷以自己的能力，保存又壯大這種“自強不息，服務人羣”的精神，承存校訓。成就了雖然不輝煌但非常光彩的五十年歷史，我有幸參予其中，無限感激。

又到換屆時候了，希望新委員繼往開來，全力以赴，向第二個五十年進發。

好希望在泥涌見到你參加活動！

香港外展訓練學校同學會

主席 徐漢亮

2021年3月27日

Dear Alumni,

As the epidemic subsides, we are coming back to Nai Chung for our activities.

While the Nai Chung Clubhouse remained closed, many dedicated Exco members and members alike were still carrying out a lot of maintenance work regularly and achieved remarkable results. Big thank you for their efforts, and welcome everyone to join in or come to witness.

Our alumni persevere in difficult situations. They contribute time and energy selflessly, focusing on the bigger interests of the Association, constantly relying on self-reliance to preserve and uphold the Outward Bound spirit "To serve, to strive and not to yield". Our 50 years of history may not be with much fanfare but there are definitely some glorious moments to be proud of. I am eternally grateful for the honor to have participated in some small part of such brilliant history.

It is time for a new Executive Committee to take up position. I hope the new committee members continue to forge ahead, moving into to the next 50 years.

Hoping to see you soon in Nai Chung!

Henry Tsui,  
Chairman,

Outward Bound (Alumni) Association of Hong Kong  
27 March 2021

## 2020/21 OBAA Executive Committee Office-Bearers 2020 至 2021 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	周銘培 Chow Ming Pui	vice@obaahk.org
秘 書	Secretary	陳景明 Chan King Ming	secretary@obaahk.org
財 政	Treasurer	梁鴻麟 Allan Leung	treasurer@obaahk.org
會員事務小組	Membership & Promotion Manager	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	邱賢康 Yau Yin Hong Stephen	ssg@obaahk.org
悠然樂小組	Other Interest Group Chairperson	余展鵬 Yu Chin Pang	sig@obaahk.org

### 本會盛事 OBAA Major Events

## 2021 會員週年大會 AGM

因應疫情，暫定 5 月 22 日舉行

**Scheduled on 22 May to take account of Covid Restrictions**

**誠邀大家出席 Annual General Meeting 會員週年大會**

**日期** : 2021 年 5 月 22 日 (星期六) 下午三時

**Date** : 22 May 2021 (Saturday) 3:00 pm

**地點** : 泥涌會所

**Venue** : Nai Chung Outdoor Activity Centre

請踴躍參加會員周年大會，選賢與能，出謀獻略，展望將來！

Do come along to the AGM, to share the great news on the OBHK/OBAA development plans, elect your Executive Committee and voice your views!

大家可以乘地鐵往烏溪沙站，步行十五分鐘。或乘巴士、小巴或計程車前來參加。

Join us by taking MTR to Wu Kai Sha Station then walk for 15 min or take Bus, Public Light Bus or taxi

查詢：HR 專線 **61500578**

大家很快便會收到周年報告，新一屆執委提名/投票表格及有關文件。

We are sending out the Annual Report, nomination/proxy forms and related documents to you in the following weeks.



本會依據政府防疫限聚指令，有限度重開泥涌戶外活動中心及實行防疫措施。並於二三月適時發出有關通告，讓會員有所依循。

通告 (Ref E33/20)

**\*最新消息\***

**\*泥涌戶外活動中心有限度重開及最新防疫措施\***

依據政府今天重開放部分戶外運動場所指令，本中心將在本星期四（2月4日）有限度重開，為期十四天（至2月17日）：

1. 必需戴上口罩，水上活動時可豁免；
2. 進入及離開本中心必須在簽到簿上列出時間和體溫，
3. 不可使用室內沖身設施，
4. 不可同時多過兩人共用男更衣室、女更衣室、男廁所、女廁所及禮堂等室內範圍，
5. 不可帶同非會員入內進行體育活動，除非受執委會批准，
6. 沙灘出艇時，只可二人同時出現，
7. 所有體育活動，最多以二人一組，保持二人距離 1.5 米，不能聚集，
8. 本中心已註冊為“安心出行”場所，在禮堂內貼有可供大家掃描的二維碼。

多謝合作，請齊心防疫。中心內放置的口罩和消毒用品，係供大家使用。

如有問題，請聯絡以下人士。

香港外展訓練學校同學會  
執行委員會  
3. 2. 2021

聯絡人：  
Simon Ip , Wong Siu Cheung , KM Chan  
[原文附聯絡電話]

本會亦於 2 月 17 日發出 E37/20，通知延續會所有限度開放至另行通告。

於 3 月 1 日發出的 E40/20 通告，本會亦依據政府近日四人限聚指令，除規定只限同時一人使用室內沖身設施外，沙灘出艇時放寬至只可四人同時出現。在會所活動人數放寬至最多四人一組。

### 本會獲抗疫防疫基金 – 康體用地資助計劃”撥款。

本會響應政府防疫措施，數度關閉泥涌戶外活動中心。獲“抗疫防疫基金 – 康體用地資助計劃”屢次撥款。

本會當善用該款項，計劃包括：調整/減免會所設施費用；維修/改善會所房舍及設施；捐款給受疫情影響延辦課程和籌款活動的外展訓練學校。

### 本會成立防疫小組

3 月 6 日執行委員會會議上，議決由副主席周銘培領導防疫小組，加強泥涌戶外活動中心防疫措施。詳情及有關通告見第 14 頁會所管理欄目。

## 再生能源「上網電價」計劃 (Feed In Tariff 【FIT】 scheme)

2020 會員周年大會上通過：於泥涌戶外活動中心宿舍天台安置太陽能發電板 (solar power panels)，以配合中華電力公司及特區政府倡導之可再生能源「上網電價」計劃 (Feed In Tariff 【FIT】 scheme) 成本約 20 萬，全費由本會儲備支付，為環保盡一分力。

由於本會只有 32A 單相電源供電，中電建議先安裝三相電錶再申請。由於 2021 年上網電價維持不變，籌委會同意委托 Decency Living HK Ltd 進行安裝供應三相電力工程，並於 2 月下旬簽署工程合約：

### 工程細節

加裝新防水電錶箱供中電裝置新電錶和其他裝置  
加設新接地銅棒井  
新錶箱內加設63A 三相錶前水總  
HALL 內加設三相四回路總制箱，配備合適的斷路器  
其他與通過中電檢查驗收的修正，包括加裝接地線及斷開不合規格的裝置  
安裝三相電錶後，用ROYAL HORSE 0.6/1KV 4X35SQMM XLPE/SWA/PVC CABLE 將三相電力沿地面方式(水泥通道會埋下地底)配送至DORMITORY  
在DORMITORY加裝一只新63A 三相四回路總制，以作日後太陽能或其他裝置使用

## 本會派隊參加 OBHK 步行機競跑籌款



***So people say running on a treadmill is tedious? Want to give this most boring cardio machine a much-needed makeover?***

OBAA 正組織兩隊參加 10 公里競跑，為母校籌款。有意參賽或贊助 OBAA 賽員者，請聯絡 Equeen Leung [mig@obaahk.org](mailto:mig@obaahk.org) Henry Tsui [chairman@obaahk.org](mailto:chairman@obaahk.org)  
**To run or to sponsor runners, please contact Equeen or Henry**

### FORM YOUR OWN TEAM

On 10Apr, we are expecting 30 teams to take on the challenge to run either 10km challenge in 60 min or 100km challenge in 10 hours with a minimum donation of \$9,800 and \$60,000 respectively. Team can break up the tasks as a relay between 4-8 members\*\*.

For more details, please contact our Fundraising Office (T: 2554 6080 or [FUNDRAISING@OUTWARDBOUND.ORG.HK](mailto:FUNDRAISING@OUTWARDBOUND.ORG.HK))

\*\*Only 4 members for 10km challenge



OBAA Logo



## OBHK Celebrating 50 Years!!!

香港外展訓練學校慶祝建校 50 周年活動因應新冠疫情而延期如下：  
希望到時大家都可以參加/支持這些難能可貴的盛會，與母校共慶 50 周年。



**HKV1000** will be postponed to **2021**. Support on site and by sponsoring OBAA participant SSG Chairman **Stephen Yau**.

**HKV1000 沿繩下降籌款活動** 將延期至 **2021 年**。

歡迎明年慷慨贊助及臨場為本會參加者 SSG 主席 **Stephen Yau** 打氣。

**50<sup>th</sup> Anniversary Gala Evening** has been further postponed to **3<sup>rd</sup> December 2021 (Friday)** or an appropriate date later according to pandemic restrictions

OBHK 50 周年慶祝晚宴將延期至 2021 年 12 月 3 日星期五或因應疫情再定合適日期。

An **OBAA Couples' Table** has been booked for attendance by members whose better halves are also Outward Bound graduates. Nearly all of these couples came to know each other during participation in OBAA activities. They are looking forward to celebrating the 50<sup>th</sup> birthday of the Outward Bound School which has brought them together. It would be great for other Outward Bound couples to form another Couples' table. We are looking for more OBA (Old But Active) members to share the valuable memories at this not-to-be missed occasion on

本會已組成**外展同學夫妻桌**，讓夫婦均是外展畢業生的參加者在 OBHK 50 周年慶祝晚宴中，緬懷因參加外展活動相識而結合的美事。希望更多外展夫婦及外展長青樹 OBA (Old But Active) 會員參加這難得的盛會。

以下是 Ms Dilys Liu, Head of Fund-raising, OBHK 在二月初給參加 **50th Anniversary Gala Evening** 盛會的 OBAA 會員召集人 Howard 的話：

“Given current circumstances, you will not be surprised to learn that we have taken the difficult decision to postpone the OBHK 50th Anniversary Gala Evening scheduled for 27th March (Sat) to **3rd Dec 2021 (Fri)**.

This was not an easy decision to make but, apart from the uncertainty over social gathering restrictions, we realise that many people and companies are still badly impacted by the COVID and may not be in the right place to enjoy the Evening.

As nothing can entirely replace an in-person experience, plus the daunting challenges of how to celebrate during this pandemic while keeping our guests and crew safe and, I hope you agree with us that rescheduling the event to a later month would be more practical.

We are disappointed of course but feel this is the best way to do justice to what has become such an important event in our calendar. We promise we will be more than ready in December to celebrate with our guests the very best way the Evening can.

We look forward to seeing you on 3rd Dec (Fri) and will be in touch to advise closer to the event.

Meanwhile, may we take this opportunity to wish you and your family a Happy Year of the Ox filled with happiness and good health “.

### **Donation to OBHK 支持母校籌款行動**

Dilys Liu, Head of Fund-raising ,OBHK has written to us as follows:

I understand the OBAA members experienced the enjoyment and benefits of an OB course some years ago, and they might want to extend the opportunities to the needy youth to become more motivated and competent individuals...I must say we are extremely lucky to have the continued support of everyone at OBAA who are passionately engaged in the community and the works that we do.

To celebrate its 50<sup>th</sup> birthday, OBHK has newly launched its **online donation platform**.: 捐款方法如下:

Donate here to change lives: <https://www.outwardbound.org.hk/donation/make-a-donation>

The first 100 donors to pledge a monthly recurring donation of any amount will receive one of the signatures and limited prizes.



Below are the various payment methods apart from paying online:

- (a) **Cheque** payable to “The Outward Bound Trust of Hong Kong Limited” and send to  
DC, Fundraising Office  
Outward Bound Hong Kong  
Tai Mong Tsai, Sai Kung, New Territories
- (b) **Bank transfer** to OBHK’s HSBC account no. 055-001598-002  
Email the bank-in slip/screen cap to OBHK at [fundraising@outwardbound.org.hk](mailto:fundraising@outwardbound.org.hk)
- (c) **FPS** to  
Recipient’s Email: [obhkfps@outwardbound.org.hk](mailto:obhkfps@outwardbound.org.hk)  
FPS ID : 6536478  
Email a screen cap of the transaction to OBHK at [fundraising@outwardbound.org.hk](mailto:fundraising@outwardbound.org.hk)



**OBAA 向母校捐贈\$28,000** [其中\$3,000 由執委會的 秘書，編輯，三位興趣小組主席[CIG, SAG, MIG) 捐出]

據悉以下會員響應以捐款表示對母校支持：Howard Young, Hazel & Sze Mo Cheung, Theresa & John Fung, Maya & John Chiu, Dominic Lam, K.K. Siu, Pang Hing Shing, Tony Flursheim, Lucia & Hon Lam, Danny Wong, Simon Ip, Equeen Leung, Anthony Ngai, KM Chan, Frankie Fung, 加拿大無名氏, Eamond Chan. John Liu 等等

### Lunar New Year Greeting from OBHK



2020 was a challenging year but we are extremely lucky to have your support. On behalf of everyone at OBHK and all of the young people who will ultimately benefit, I wish you a happy healthy holiday and all the best for the Year of the Ox

Dear Henry and everyone at OBAA,

### Thank you Message from OBHK

Considering the amount of time and efforts that OBAA has done for us over the years, your donation to see us through these challenging times is very much appreciated. It will be another challenging year, but we will not yield and will get through it and be stronger for it.

On behalf of everyone at OBHK & the young people who will benefit as a result, thank you once again and I look forward to the time that we are able to say this in person!

Regards,  
Dilys

### Thank you message from Outward Bound Trust

1 February 2021

Dear OBAA Friends,

On Wednesday evening our Executive Committee met to review our fundraising efforts and they were blown away by the incredible support from OBAA – and they wanted to say a personal thank you!

As you know, these are challenging times, but you also know that we will not yield, and that it is easier because of your support!





## 攀山興趣小組 Mountaineering Interest Group

### \*OBAA 牛年初三(2月14日) 行大運\*

因應政府容許部份戶外活動中心開放，鼓勵大家多做運動抗疫，本會決定依期舉行初三行大運。於2月14日早上9:30分批出發，沿城門水塘繞行一周，以菠蘿壩為起點和終點，途中可在水浸白千層休息或拍照留念，共有十多位會友參加。



由 MIG 主辦的牛年初三行大運，得到參加者的好評，一眾元老會員更對悉心安排讚不絕口。



多謝主持人 Equeen 及 Henry 細心預備的野餐食品，包括重型生果及飲品，感激！ - Maya Chiu

Thank you Equeen for organising the trip in such a way that us less fit oldies could participate .... and for looking after us.  
- Howard Young

謝謝 OBA 安排今天的初三行大運活動，讓我等重溫青年時代的山水之樂，和多年沉澱的深厚情誼。特別謝謝各年青會員的關懷協助！  
- Luk Ming





在大壩上遇上消防  
攀山救援車，路面  
太窄，進退兩難，  
只好遵消防大哥叮  
囑站立路之一旁，  
私下含氣收腹，讓  
它通過

— Luk Ming



沿途景色優美怡人

-- Joyce Young



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

無線新聞台 3 月初 “行行有好景”，介紹海下灣。螢光幕出現 OBAA 的獨木舟活動，划舟者是會友李文榮，歐賢達，蔡兆榮和陳景明。





**通告 (Ref C43/20) 有關 2021 年，獨木舟扒艇年租的安排**

請參閱 Ref. E35/20 的通告及 2021 年電子會訊一月出版的雙月刊。

由於過去一年至本年初，會所斷斷續續因疫情關係而關閉，至今去年繳交了扒獨木舟年租的會員，蒙受損失；又因今年重開會所至 3 月 31 日，會員入會扒艇，均免租金。

因此 在 2 月 27 日 的執行委員會會議，議決了 2021 年的扒獨木舟年租安排如下：

- (1) 普通會員 \*續\* 獨木舟扒艇年票為\$300；
- (2) 副會員 \*續\* 獨木舟扒艇年票為 \$400；
- (3) 普通會員 \*新購\* 獨木舟扒艇年票為 \$450
- (4) 副會員 \*新購\* 獨木舟扒艇年票為 \$600。

續租 及 新購 的安排如下：

會員可用電子方法 或 在櫃員機 存入相關費用至 OBAA 滙豐銀行的戶口 (083-253864-001)，在收條上 寫上 \*正/副 會員 (英文姓名) 續/新購 2021 年獨木舟扒艇年票\*，並 WhatsApp 至 **90983415**。

續租或新購，必須於 **3 月 31 日或之前完成**，否則以上優惠將會取消。假設現有會員不續/新購 2021 年扒獨木舟年租，4 月 1 日起，入會使用會艇，便需繳交日租。

香港外展訓練學校同學會  
執行委員會  
8.3.21

**競投 6 隻 K1 賽艇(只限會員)**



參與競投的會員，請填寫及簽署已印備在禮堂的，  
競投書，並於 **3 月 28 日下午一時前**，將競投書放入設於禮堂的投標箱



1



2



3



4



5



6

每隻供競投的賽艇底價均為\$1000。有意競投的會員可在會所球場檢查各艇

鳴謝各位**洗會艇**義工，在三月期間為會服務，保持會艇最佳狀態：

正會員：Joe（區賢達），Bonnie（程桂嫻），Martin（黃仲明），WuSo（黃國華）  
Joyce（郭燕薇） 及副會員：Nathan（蔡兆榮）



獨木舟興趣小組 Canoe Interest Group 主席 Simon Ip 葉登平 [cig@obaahk.org](mailto:cig@obaahk.org)

## 風帆活動小組 Sailing Activities Group

2 至 3 月舉辦的風帆活動 [所有課程活動均以快艇保安，遵守防疫規定及社交距離]

日期	風帆活動	活動內容	參加條件/名額	費用	備註
2 月 16 日 2 月 27 日	風帆及滑浪風帆 同樂體驗日	教授基本風帆及 體驗滑浪風帆	參加者需懂游泳 及 14 歲以上 名額 8 位 只供會員	每位費用 \$150	已舉辦 詳情見 P 13
3 月 16 日 3 月 23 日	一級風帆訓練課 程	裝帆，繩藝，出 航及回航，風帆 技術及運作理論	參加者需懂游泳 名額 6 位	會員\$400 副會員\$450 不包證書費	通告 S42/20 已舉辦
3 月 18 日 3 月 20 日	初級滑浪風帆班	風帆板裝勘，下 水及登岸，航 行，理論及安全 守則等。	參加者須年滿 18 歲及懂游泳， 名額 5 位	會員\$500 副 會員\$550	已舉辦 詳情見 P 13
4 月 2、 3、5、6 日	二級風帆訓練課 程	裝帆，繩藝，出 航及回航，風帆 技術及運作理 論，覆船扶正 法，認識風帆競 賽運動等。	有一級風帆證書 名額 6 人，夠 4 人 開班	會員\$800，副 會員\$900 合格者可另 費發證書	通告 S39/20



## 風帆同樂日

風帆興趣小組在二月份舉辦了兩個風帆同樂日。

參與者有冼卡斌、Ivy LAU、Sunny LING、Mario MA、Jack SHUM、胡惠茵、Carmen NG、Anthony NGAI、Benjamin Warrior、Victor YEUNG、Jackie FU 以及久違了的 Bobby CHAU 等等。



第一個在 2 月 16 日年初四，放寬限聚令之後，會所重開，但參加者不敢怠慢，都是二人一小組，在大家恭喜發財之後，見到當日風和日麗，便出動了兩艘雙人船 Otter，享受了一天風帆的樂趣。：

另一個風帆同樂日在 2 月 27 日舉行了，當天準備了兩個浮泡，給予參加者航行不同路線的樂趣，嘗試了順風航行以及逆風航行的技術，亦有開船動作以及停船動作的操練。



特別鳴謝冼卡斌前主席，帶領 SAG 組員將殘舊的兩艘 Otter 修理好可以重投航海服務。



感謝義工冼卡斌、Bobby Chau、Jackie Fu 及 Anthony NGAI 為開班做準備，在 3 月 7 日打掃乾淨及執倉，搬艇等。  
也感謝會友整理風帆庫天花，Dominic 及 Mario Ma 維修風帆拖架。



2020 至 21 年度戴麟趾爵士康樂基金（主要基金）撥款資助\$55,962 給本會購置的 6 套滑浪風帆板、帆、桅桿套裝。本會亦因而為會友開辦滑浪風帆訓練課程，推廣這水上活動。見 P. 14

### 初級滑浪風帆班



學員正在享受滑浪風帆的樂趣



教練在快艇上準備考核學員技術



教練教導基本滑浪風帆的技術



準備搬運帆板上水



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

### 會所管理 Clubhouse Management

#### 通告(Ref E46/20)\*泥涌戶外活動中心暫停開放進行空間消毒

本會已安排專業消毒滅蟲公司於3月26日(星期五)到泥涌會所廁所、浴室、更衣室、禮堂等室內空間進行徹底消毒。在消毒工作前義工會先用膠紙保護好所需物件。

3月26日(星期五)會所將會暫停開放，藥力在星期六早上應該消散，會所九點半重開，歡迎當天入會活動會員早點入涌協助事後清潔，齊心維護會所衛生。

香港外展訓練學校同學會  
執行委員會  
18.3.2021

本會依據政府防疫限聚指令，有限度重開泥涌戶外活動中心及實行防疫措施。並於二三月適時發出有關通告，讓會員有所依循。(見 P. 4)

3月6日執行委員會會議討論本會改善防疫措施，議決由副主席周銘培領導防疫小組，委員黃兆昌、葉登平和陳景明為小組成員。為確保可以徹底消毒和同時整理會所堆積的個人雜物，於3月9日公告所有會員，在兩週內(3月22日前)，清理更衣室和禮堂儲物櫃以外所有個人物品。逾期後執行委員會將組織義工隊集中清理。



防疫限聚，會所有限度開放。與大家分享在這期間在熱心會員在培哥領導下，竭誠守護，努力耕耘，用心經營下的新氣象：



本會已在會所使用安心出行流動應用程式二維碼。

### 1. 防止泥土下瀉，完成綠茵青草地第一期

- 平整地面
- 除雜草
- 播草種
- 灑水



主席，培哥及各位義工會員，辛苦了！



龍頭灑下楊枝露



草根迎上嫩青葱



### 2. 開墾清理，平整土地



林健明也出一分力



培哥清理被風吹倒樹木



### 3. 耕耘栽種



栽花者戚紹全



培哥剛種的 "嘉寶果樹" 成長後果實纍纍，供會友享用

### 4. 收拾沙灘球場 保持會所整潔



梁鴻麟 Allan, Sunny Ho 有勞了



把球場清理齊整的 CIG 組員有：

羅英浩 Eddie, 林升貢 Tim,  
鄧詠欣 Edna, 譚芷晴 Venus,  
張育康 Peter, 李文榮 Ringo,  
譚維浩 Kenneth, 周健彪 Stanley,  
邱賢康 Stephen, 葉登平 Simon

特別鳴謝林升貢 Tim 送了 50 個手  
骰鎖給本會

義工們在船庫天花上了防銹

會所新貌，一眾愛會會友義務  
辛勞，無私奉獻的成果





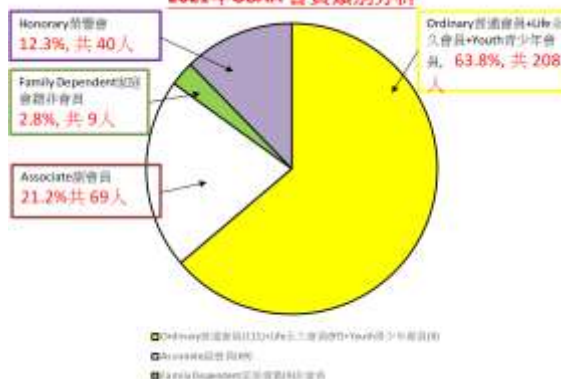
會員類別	2020 會員人數 (截至 11 月 21 日)	2021 會員人數 (截至 3 月 15 日)
Ordinary 普通會員	110 (NB1)	111 (NB1)
Associate 副會員	118	69
Child/student 少年/學生會員	2	0
Family 家庭會籍	13 配偶/子女	9 配偶/子女
Life 永久會員	103	97
Honorary 榮譽會員	40	40
<b>Total 總人數</b>	<b>381</b>	<b>326</b>

請你以方便的方式繳交2021年會費(入數或轉帳)，並在紀錄上加上姓名及會員類別，拍照，然後 WhatsApp 去9098-3415 給義務司庫Allan Leung：

普通會員：\$100  
副會員：\$150  
青少年會員：\$50  
家庭會員會籍：\$150  
銀行：HSBC匯豐銀行  
號碼：083-253864-001

入數紀錄郵寄至本會中央郵箱 2171，同樣歡迎。重新入會需要填寫申請表。

2021年OBAA 會員類別分析



除以上的新增方式，請以下列方法繳付入會 / 續會費：

- 劃線支票，抬頭人 The Outward Bound (Alumni) Association of Hong Kong Limited 或  
The OB(A) A of HK Ltd,
- 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

- 郵寄到 GPO Box 2171，或
- 掃描後電郵到 [members@obaahk.org](mailto:members@obaahk.org)

經核實後，電子會員証將隨後發出。會員事務組在此呼籲任何類別的各位會員，填妥入會/續會表內容郵寄/電郵到本小組以更新會員資料記錄。

會員事務小組熱線電話/ Membership & Promotion whatsapp：852 61500578

副會員鍾子健疫境自強，帶領行山客新年龍脊行大運。以下轉摘明報專文與大家分享子健的龍脊遠足心得。



新年行大運，我們找來野外定向教練鍾子健，帶我們由土地灣出發，先看奇石「肥老鼠石」，再去龍脊觀景台留影，之後到訪軍事遺蹟東旅指揮部，最後到有猛鬼橋之稱的大潭峽石橋尋幽探秘，行程豐富。

鍾子健（十仔）既是野外定向教練，亦是獨木舟教練。行山資歷逾 15 年，熟悉本港山徑的十仔，推介的路線，全程約 9 公里，不算太長，上落幅度不大，累計上斜幅度約 300 米，中途又有多個撤退點，可隨時落山，極適合新手。

乘新巴 9 號前往土地灣（石澳道）站下車，按小龍標誌的「龍脊」路牌指示踏上梯級，約 20 分鐘後，從右手邊觀景台可望到土地灣及紅山半島，景色迷人。



跟龍脊路牌指示前行約 20 分鐘，於分岔位轉右，開揚海景隨即映入眼簾，再前行不出 10 分鐘便到達第 1 個 checkpoint：**肥老鼠石**，這塊巨石遠看像一隻頭細身大的肥老鼠，相當趣怪。十仔指出，附近有多顆奇形怪狀的大石，十仔再三叮囑我們要小心別走近崖邊，更千萬別爬上大石，以防失足發生意外。

我們原路返回分岔位，繼續隨龍脊路牌指示行，約半小時後便到達「打爛埗頂山觀景台」。十仔表示，由打爛埗頂山至雲枕山的一段山路，高低起伏，遠觀如飛騰中的龍背，因此得來「龍脊」之名。而這觀景台雖然只有海拔 284 米，但景觀非常壯麗，可以飽覽石澳、大浪灣及東龍島等景色，賞心悅目。

沿山徑再前行約 5 分鐘，便到達**龍脊觀景台**，這處可欣賞赤柱半島、大潭灣甚至遠眺南丫島。。往後的路段主要是平路及落樓梯，輕鬆易行。經過石澳道及大潭道迴旋處後，便到達英軍在港島區設立的軍事設施**東旅指揮部**。可惜日久失修，被棄置了大量廢物。



離開東旅指揮部，越過大潭道轉入分岔路，向西灣濾水廠方向前行，約 15 分鐘後便到達**大潭峽石橋**。十仔認為這橋身設計優美，特別是橋墩位置，更充滿歐式風情。徐徐向下行約半小時，到達柴灣興華邨，便完成今次行程。從興華邨約走 10 分鐘可到柴灣港鐵站，附近也有多條巴士路線可達港九各區。



**起點：**土地灣（石澳道）→（50 分鐘）  
①**肥老鼠石**→（35 分鐘）②**龍脊觀景台**→（50 分鐘）③**東旅指揮部**→（15 分鐘）④**大潭峽石橋**→（30 分鐘）

**終點：**柴灣興華邨

**溫馨提示：**

量力而為，遇崎嶇山路不應勉強前行



## 來自美洲的祝福問候和分享

### 佛州三寶

廣東民間有三寶：老姜、陳皮、禾稈草。在北美洲南部佛羅裡達州大自然裏也有她的海陸空三寶。

首先介紹為首是生活在海中的哺乳類動物，學科名**海牛**，水手們暈船浪時錯認作美女的美人魚。“加納比群島漁民有個傷感傳說：從前美人魚確是很漂亮的，但人魚公主雅莉娜因堅拒作為海盜王的玩偶，被海盜王下了咒語攝去她們美麗的面孔。美人魚甘願放棄美麗的容貌，選擇了世世代代和伴侶一起在海洋裏生活”。雖然長相有點難看，永遠是娘不嫌兒醜。

壯健成長的海牛可長至 11 呎及接近千磅，妊娠期約 11 個月，這也可可是它們的繁殖率低原因之一。因行動緩慢及本性和善，在早期為人類大量捕獵至數量急瀉，差不多將可能在海洋館內標本或錄影片中才能見到。從世界保護動物組織列入禁捕獵項目及保護區內船速限制起，它們得以延續生存，增長數目也穩定下來。



每年冬季它們都游回較溫暖泉水的國家公園內繁殖和避寒。除了不能捕捉外，泳客更不能觸摸及餵飼海牛。一月初在河冒沙公園有隻海牛被惡作劇刮去身上部份青苔組成前總統侵侵的名字，漁護處已懸紅萬元通緝這班人。

接下來是陸上有大貓之稱的**北美洲獅**。



有史以來大貓都成了印第安人和獵人主要獵殺目標：因可吃其肉及取皮毛作衣物，大貓獠牙更成為英雄版飾物。立例禁獵殺後，數目也漸漸上升。它們再度聚集在奧卡拿國家公園山林中穴居，有些頑皮的幼獅偶然闖到森林外民區附近尋找食物。

漁護處提醒居民要遠離這些逗人幼獅及報告，因母獅是躲在草叢暗處監護著它們。所以保護令以外是當居民在危險下，是可自衛反擊入侵的大貓。

最後是雙翼伸開時達八呎闊，高空飛行中急速下降時速超過七十英哩的**白頭山鷹**。

從 1782 年起白頭山鷹已成為美國國鳥。它們傲翔展翅於加速維納角大空中心的沼澤區，見證了人類宏偉的大空發展計劃。

上世紀中開始數目急促下降，主要原因是啄食了一些獵人遺失的獵物。獵物主要是被鉛金屬外殼子彈射殺，令到大量野生動物和雀鳥食後都中鉛毒而死亡。現在規限了狩獵子彈外殼原料後顯見它們存活率都增長起來。



經過數拾年人類保育下，它們在大自然和國家公園保護區內繁殖數量隱定增長。克林頓總統於上世紀末宣佈了三寶由瀕危物種級降為保護物種級。人類急需要保護雨林，潔淨環境，防止地球暖化，否則下一類高危滅絕動物將會是我們萬物之靈。

僅借此一頁祝各外展同學復活節愉快，身體健康，心想事成！

孫偉均 J6

2021 年春天 草於佛羅裡達州

### 外展精神的搖籃 – 志風號

外展訓練學校的訓練船志風號退役廿載(1981-2000).  
前教練合資出書，勉勵港人風浪中別氣餒。



本會在 12 月底收到一位資深會友，R 君，送贈 10 本“外展精神的搖籃 – 志風號”。此書收集多位志風號前教練和船長們，撰寫船上的外展訓練及經驗。

故事既勵志，又清楚紀錄他們及學員在大海怎樣發揮外展精神。

現在，我們代 R 君轉贈這批書給在 1 月 31 日前已交今年會費的會員。

除把一本留在會所讓會員閱讀，R 君送贈的“外展精神的搖籃 – 志風號”已全部送出給以下會員：

Ordinary member：Tony Flurscheim, 馬雲青 MARIO, 潘盛楷 Calepodius, 劉尚華 Dick, 蕭家傑, 何家龍 Sunny, 何文昌, 鄭慧敏 Jennifer

Associate Member：何秉章 Benjamin

執行委員會謹向 R 君及安排發送本書的 Dominic Lam 致謝。

### 鳴謝：

Henry Tsui, Dominic Lam, Allan Leung, Stephen Yau, Simon Ip, Joyce & Howard Young,, 周銘培, Luk Ming, KM Chan, 孫偉均, 鍾子健, Maya Chiu , 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](mailto: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。