

MAY 2026

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



會務座談會

目錄 TABLE OF CONTENTS

OBAA「飛躍」計劃 2026 (The Leap Scheme)

一、我們的理念 (Our Mission)

跳出舒適圈，實現自我突破！

OBAA 相信探索挑戰不應受限於經濟壓力。我們設立「飛躍」計劃，旨在傳承外展火種，全力支持 39 歲或以下青年會員及 25 歲以下會員子女兒孫。透過「逾高 60% Outward Bound (Alumni) Association of Hong Kong (OBAA) 的學費資助，鼓勵新一代積極參與 OBAA 課程或 Outward Bound Hong Kong (OBHK) 比賽項目，培養具領導力的未來接班人。

Empowering the Next Generation *Maximum 60% SUBSIDY for Future Leaders
Available for youth members (under 39) and their children or grandchildren. Join OBAA programmes and OBHK races today!

二、申請資格 (Eligibility)

- 1. OBAA 有效正會員
- 2. 青年組：39 歲或以下之正會員
- 3. 傳承組：正會員之直系親屬（子女或兒孫），年齡為 25 歲或以下
- Valid Ordinary Member
- Youth Group: Valid members aged 39 or below.
- Heritage Group: Direct lineage [children/grandchildren] of a Valid Member, aged 25 or below.

*資助最高 60% OBAA 課程學費全額，實際獲批之資助配額以籌委會最終決定為準。
*Funding is capped at a maximum of 60% OBAA course fee. The actual allocation of the funding quota is subject to the final decision of the Organizing Committee.



申請 *資助 / #捐款



服務人群 自強不息

- 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. 7-8 母校消息 News from OBHK
- P. 9 獨木舟興趣小組 Canoe Interest Group
- P. 10 攀山興趣小組 Mountaineering Interest Group
- P. 11 風帆活動小組 Sailing Activities Group
- P. 12 社會服務小組 Social Services Group
- P. 13 悠然樂小組 Other Interest Group
- P. 14 會所管理 Club House Management
- P. 15 會員事務小組 Membership & Promotion Group
- P. 16 會員天地 Member' s World

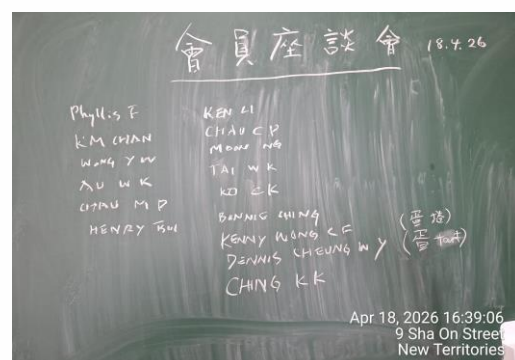
會務座談會 Association Affairs Forum



本會於2026年4月18日（星期六）在泥涌戶外活動中心舉行會務座談會。是次活動旨在加強與會員的溝通，並促進彼此之間的交流。

共有六位執行委員會成員及九位會員出席，合共十五人參與。會上，執行委員會向會員詳細講解近期活動及重大決策，並就未來方向作出分享。隨後，會員之間積極交流，提出多項建議，氣氛融洽而充實。

透過這次座談會，會員對會務有更深入的了解，彼此之間的聯繫亦得到加強。大家齊心協力，為優化會務運作奠定了良好基礎。



各位會員，

夏日來臨，又是出海的好時候，希望大家多些回來會所，一同享受水上樂趣。在此提醒大家參與水上活動時，務必注意安全，尤其要留意天氣轉變，互相照應，才能安心暢快地感受每趟旅程。

要玩得盡興，可靠的裝備必不可少。我們十分高興資深會員、獨木舟維修技術大師——程哥，重返OBAA協助系統化維修會內艇隻。程哥多年來對會所作出的貢獻有目共睹，他的回歸，實在讓我們倍感振奮。首批維修重點將集中於獨木舟救生艇，目標在六月內完成。隨後，執行委員會會按計劃分批推進整體艇隻維修，並每月陸續編排需要處理的艇隻，期望能有系統、有步驟地持續提升會內艇隻設施的可用性。讓大家每一次出海，都能用得安心、划得放心。

另外，近日會所供電出現不穩定情況，會所管理執委們會已積極跟進查證及維修，並計劃更換相關電表設施。若期間引致會員使用不便，敬請大家體諒與配合，我們會盡快恢復正常運作。

2025年度財務報表剛完成初步編製，雖較原定計劃稍有延遲，我們會盡快提交核數。期望今年度的會員週年大會（AGM）能趕於七月底舉行。屆時歡迎有心服務會所的會員積極參與選舉，一同為會所的未來出一分力。


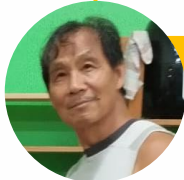
外展訓練學校同學會
主席 方毅妍
2026年6月3日

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	Sam So	vice@obaahk.org
秘書	Secretary	Chan King Ming	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	Chan Hong Ki	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	John Woo	ssg@obaahk.org
悠然樂小組	Other Interest Group Chairman	Chow Ming Pui	sig@obaahk.org

常用號碼：

司庫	Treasurer	97677433
會員事務經理	Membership & Promotion Manager	66618260
會所當值人員	DO/ODO	59321492

<p>Chairman Phyllis Fong</p> 	<p>Vice-Chairman Sam So</p> 	<p>Secretary KM Chan</p> 	<p>Treasurer (懸空 vacant)</p> 
<p>Club House Manager Lee Kin Wah</p> 	<p>M&P Manager Henry Tsui</p> 	<p>Editor Hugh Chick</p> 	<p>CIG Chairman Chan Hong Ki</p> 
<p>SAG Chairman Wong Yun Wo</p> 	<p>MIG Chairman Rick Au</p> 	<p>SSG Chairman John Woo</p> 	<p>OIG Chairman Chow Ming Pui</p> 

最新消息 NEWS

OBAA「飛躍」計劃 2026 — 誠邀金主支持

為延續外展精神、培育新一代領袖，OBAA 已推出「飛躍」計劃，並獲執行委員會正式審批。計劃旨在鼓勵 39 歲或以下會員及其子女 / 孫兒（25 歲或以下）參與 OBAA 課程或 Outward Bound Hong Kong (OBHK) 比賽項目。

計劃宗旨

我們相信探索與挑戰不應受限於經濟壓力。透過「飛躍」計劃，為青年會員提供最高 60% 課程資助，助他們踏出舒適圈，實現自我突破。

誠邀支持

- 計劃現正招募金主，您的捐款將直接用於資助青年會員參與課程及比賽，推動外展精神薪火相傳。
- 資助上限：最高 60% OBAA 課程學費金額
- 實際配額：以籌委會最終決定為準
- 現籌委成員：Henry Tsui、祺哥、Chris Wu、Rick Au
- 每月 Exco 及每年 AGM 將報告計劃進度、金主姓名、受惠會員及基金結餘
- 計劃期：三年，至 2029 年 3 月 30 日，屆時檢討成效再議續辦

捐款方式

銀行：HSBC

賬號：(004) 083-253864-001

戶名：Outward Bound Alumni Association of HK



捐款後請上傳資料及銀行收據：

https://docs.google.com/forms/d/17fPJK4vOVIFoQ_6D5vXxCx9CC1AFVpwlRoFbbmETpBE/edit?pli=1

溫馨提示：必須預先登記入涌

各位會員：

進入泥涌會所前，必須完成 Google Form 登記，未登記者將不獲允許入場。登記連結：<https://forms.gle/SCnLcKLaBmrZsAoH6>

如填寫表格有困難，請聯絡當值委員 Duty Officer：WhatsApp / 電話：5932 1492

感謝合作，共同維護安全與秩序。

香港外展訓練學校同學會
執行委員會



最新消息 NEWS

MIG+OIG 西貢船河遊

日期：2026年7月4日(星期六)

時間：上午10:00 至 下午6:00

集合地點：西貢公眾碼頭 (7-10泊位，近小巴士站碼頭)

集合時間：上午10:00

目的地：浪茄 / 白腊 / 大浪西 (視天氣而定)

**反應熱烈
名額已滿**

費用安排

- 船租：免費 (特別鳴謝香港線路板協會及其執委支持借出遊艇)
 - 燃油費：HKD 3,000
 - 加聘水手：HKD 1,200 (如人數超過10人)
 - 小費：船長 HKD 500、水手 HKD 300 (如需要)
 - 午餐：大會安排簡單午餐及非酒精飲料
- 👉 預算每人約 HKD 350-400，費用共同分攤

名額及報名

- 名額：20 人 (如報名人數超過，名額分配由 MIG 決定)
- 報名資格：OBAA 會員優先
- 報名連結：<https://chat.whatsapp.com/BowabBpqWw6C57JULAcgHV>



個人裝備

- 泳衣、防曬衣物
- 船上設有兩個浴室供使用



參考圖片：https://drive.google.com/file/d/10VuUqDzGVa_GvMNR-eiO1n3Iclzh_oDY/view?usp=drive_link

免責聲明

參加者全屬個人自願參與性質，並需衡量個人能力和身體狀況，如因行山活動引致任何傷亡，同行隊友和領隊概不負責，亦不涉及任何賠償和法律責任。

本團體並不會為參加者提供公眾責任保險/保障和任何法律責任。本團體建議參加者自行考慮是否需要購買合適的保險，特此聲明。

MAY 2026

母校消息

OBAA

香港外展訓練學校同學會

雙月刊

最新消息 NEWS

與我們一起 #裝備青年未來

你的每月支持讓香港外展訓練學校持續運作。每月只需 HK 100，即可資助一位弱勢青年參加一日外展課程、支援安全裝備及獎學金。

捐款安全可靠，可隨時暫停，並可作稅務扣減。

DONATE \$100/ MONTH NOW

啟發更多人成為 #外展畢業生

你的經歷可以啟發更多青年人。與我們分享你的故事 — 記錄在 OBHK 改變你的瞬間，我們或會在網站與社交平台刊登。

被刊登的故事可獲 OBHK 紀念品一份！

SHARE YOUR STORY NOW

更新通訊資料

自 1970 年，我們已為裝備超過32萬名香港青少年，包括你！

與我們保持聯繫 — 馬上更新你的聯絡資料，讓我們能與你分享校友故事、最新消息與校友專屬優惠。

UPDATE YOUR CONTACT NOW



<https://www.outwardbound.org.hk/zh/outwardbounder>

最新消息 NEWS

18日青年挑戰者課程 (16-19 歲)

母校OBHK今年推出的「18日青年挑戰者課程」，是最長、最全面的外展課程，專為16至19歲青年而設。課程長達18日17夜，內容包括逾百公里行山、獨木舟划行、野外露營、獨處反思及社區服務，讓參加者在真實環境中挑戰自我、突破極限。課程特別強調培養未來所需的能力，包括堅毅力、領導力、團隊合作、同理心及自我管理，並透過沉浸式遠征，讓青年建立品格與生活技能。

值得一提的是，課程費用港幣20,700元，並提供高達85%的資助，讓更多青年能夠受惠。這不僅是母校最長的課程，也是最具有代表性的挑戰，充分體現外展教育「服務人群，自強不息」的精神。OBAA誠邀會友支持及推廣此計劃，鼓勵青年勇敢踏出舒適圈，培養領導力與堅毅精神，為未來奠定堅實基礎。

<https://www.outwardbound.org.hk/18days-challenger>



CIG 獨木舟興趣小組

2026 全港公開獨木舟及立划板短途及分齡賽

2026年5月16至17日，一年一度的「全港公開獨木舟及立划板短途及分齡賽」圓滿舉行。本會會員在賽事中表現卓越，成果斐然——共奪得四項組別冠軍及四項組別季軍，成績令人振奮。

謹向所有參賽會員致以最誠摯的祝賀與感謝，並期望大家繼續保持熱忱，攜手再創佳績。

男子先進B(45歲或以上) K1-1000m

冠軍 岑智敏
季軍 余子賢

女子公開(18歲或以上) K1-500m

冠軍 謝尚頤
季軍 余碧玉

男子青年(14-15歲) K2-500m

季軍 郭穆羲 劉遠煜

男子先進B(45歲或以上) K1-500m

冠軍 岑智敏
季軍 余子賢

男子先進B(45歲或以上) K1-200m

冠軍 岑智敏



少年獨木舟海豹章 課程 — 招募有興趣參加者

上堂場地：烏溪沙外展訓練學校同學會

OBAA上課日期：2026年6月21日

費用如下：

參加資格

- 凡持有海馬章的8-13歲少年

A) 全個課程合共1日，課程費用包括艇租、教練費及保險費：

- 正會員：\$305
- 副會員：\$325
- 非會員：\$355

人數

- 6 人



B) 總會證書 每張\$30元，需當日另付。

如有興趣可以進入以下 <https://forms.gle/kvkayGeLiRXiutSi8>

MIG 攀山興趣小組

春末夏初·荔枝山遠足活動報告

四月十一日，微風拂面，正是春末夏初最溫柔的時節。這一天，我們迎來了暑假前最後一次 MIG 遠足活動。當天早上10:30，21位會員和摯友如期齊集於大埔墟站。走出車站，迎面而來的是一片風和日麗☀️晴空萬里的好天氣，彷彿也在為我們的旅程默默祝福😊我們踩著輕快的步伐，向著大埔荔枝山出發。這趟旅程全程約4公里，沿途拾級而上。雖說有著約200級石階的考驗，最高處海拔282米，但這段山路在大家的歡聲笑語中，絲毫不顯疲累。山道兩旁綠意盎然，鳥語花香🌿🦋🐦我們一邊呼吸著山間清新的空氣，一邊在輕鬆談笑間並肩前行。那些平日裡的瑣碎與忙碌，似乎都在這片大自然中煙消雲散。不知不覺中，2個小時的悠閒時光悄然流逝。我們順利下山，轉入山腳下乘巴士往酒樓。當熱氣騰騰的茶水與精緻的點心相繼上桌🍵🍰這場與夏天的提前告別😎在歡聲笑語和氤氳的茶香中，畫下了最完美的句點。



OBAA MIG 一級山藝訓練證書課程

日期：7月11日、7月18日 (週六)

時間：08:30-12:00 理論課、12:00-17:30 實習課

地點：泥涌外展同學會會所 / 馬鞍山郊野公園

費用：會員 \$730 / 非會員 \$780 (共18小時)

攀總證書費用：\$40 + \$10 行政費

報名查詢：<https://chat.whatsapp.com/EaiYltbwc1z1sKFW2mH96X>



OBAA MIG 一級繩索技術訓練證書課程

日期：7月12日 (週日)

時間：08:30-10:30 理論、10:30-17:30 實習

地點：泥涌外展同學會會所 / 馬鞍山、大圍岩壁

報名資格：10歲或以上 (未成年需家長同意)

費用：會員 \$730 / 非會員 \$780 (8小時)

證書費用：\$40 + \$10 行政費

報名查詢：

<https://chat.whatsapp.com/HadCxuMCKIr57CTgkXk5YV>



四、五月份義工服務暨同樂日報告

承接三月份的良好氣氛，四月及五月的活動繼續保持恆常的義工服務與同樂安排。期間，成員們積極投入各項工作，包括維修風帆、整理倉庫、檢查器材安全，確保場地整潔及設備完善。同時，透過同樂日的交流與體驗，大家在勞動之餘享受運動的樂趣，進一步加深彼此的友誼。

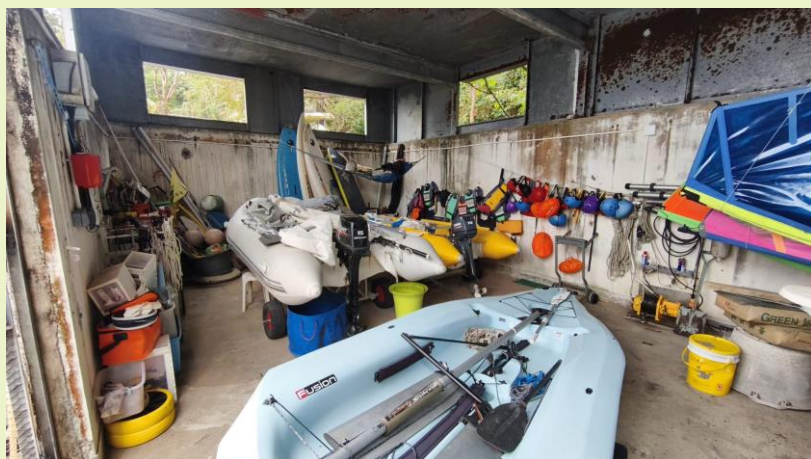
在這兩個月的活動中，義工們展現了高度的責任感與團隊精神。無論是器材搬運、倉庫整理，還是引導新加入的成員，大家都盡心盡力，令活動得以順利完成。這份付出不僅提升了小組的凝聚力，也讓更多人認識到風帆運動的魅力與價值。

特別值得一提的是，四月及五月的「義工日 + 同樂日」已逐漸成為小組的恆常活動，形成一種良好的傳統。這種「服務與樂趣並重」的模式，正是推動小組持續發展的核心力量。

在此，謹代表SAG，向所有參與及支持的義工與成員致以誠摯的謝意。希望大家繼續攜手，讓未來的每一次活動都同樣精彩而有意義。

如有興趣，請加入羣組👉👉👉

https://chat.whatsapp.com/Ei2o2jJ7FrWlgHgd6wooyc?mode=gi_t



照顧柬埔寨僱工同樂日

本會於 2026年5月3日（星期日）在泥涌戶外活動中心，與「恩慈傳承聯盟」合辦了「照顧柬埔寨僱工同樂日」。這次聚會原定於四月舉行，因天雨取消，幸得五月重辦，讓活動得以圓滿完成。

是日共有19位朋友參與，他們在中心場地進行燒烤及聯誼活動，氣氛融洽。透過這次聚會，我們不僅提供了一個舒適的交流空間，更讓外籍勞工感受到社區的關懷與支持。



Kathy Mak

🎵 Rainy Days · Souflvr

🎵 Rainy Days

👤 People

📍 Location

😊 Feelin

OB(A)A 款待 ❤️ 🧑🏻‍🦱 雨中的溫暖 🥰 願主祝福你們

📷 Add media





植物印染工作坊 #2 回顧

五月初舉行的第二次植物印染工作坊，別具特色。參加者在會所周邊自行採摘心儀的植物作為材料，印染效果各有驚喜，也有未如理想的情況，卻正好展現了自然的多樣性。

部分會員因為已有第一次的經驗，製作過程更為流暢，甚至完成多件絲巾；同時也有因漏掉步驟而露出攪笑面容，令現場氣氛充滿歡樂與互動。

在小休時，大家進行了檢討和總結，進一步掌握並回味製作的過程。更令人驚喜的是，有會員即席烹煮了美味的雞絲碗仔翅，突然奉上共享，為活動增添了不少溫馨與驚喜。

本次工作坊主要印染絲巾與羊毛巾，下次更計劃嘗試在紙張、布料上進行印染，製作更具特色的紀念品。

感謝各位會員的積極支持與參與，讓活動在學習與歡笑中圓滿完成。



恆常工作日 REGULAR WORKING DAY

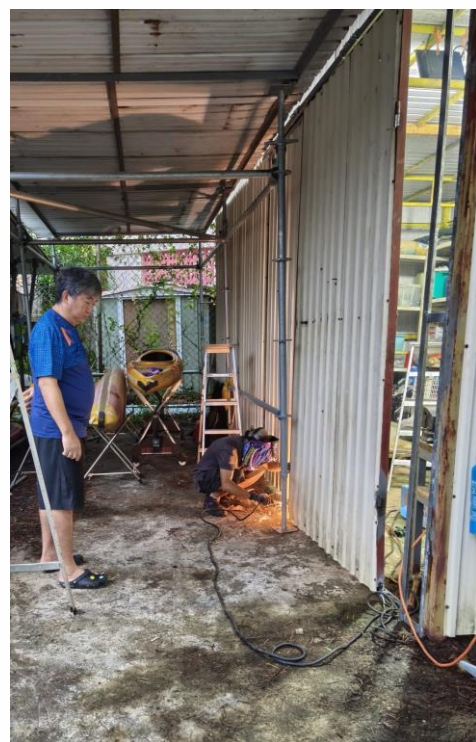
在四月及五月份，會所持續保持整潔及舒適的環境，讓會員能安心使用各項設施。定期檢查及維護工作確保了場地的安全與良好狀態。

特別感謝 HKGS 義工團隊的支持。Gayle、James、David、Ali 及 Saife 投入時間，協助清理場內草木。他們的努力大大改善了場地的外觀，令環境更為宜人。

此外，維修儲物房的摺門已成功改為趟門。這項改善由華 Dee 哥、培哥、程哥、Kenny、Stephen 及老甘合力完成，他們齊心協力將新門掛上，使維修儲物房的使用更加方便順暢。

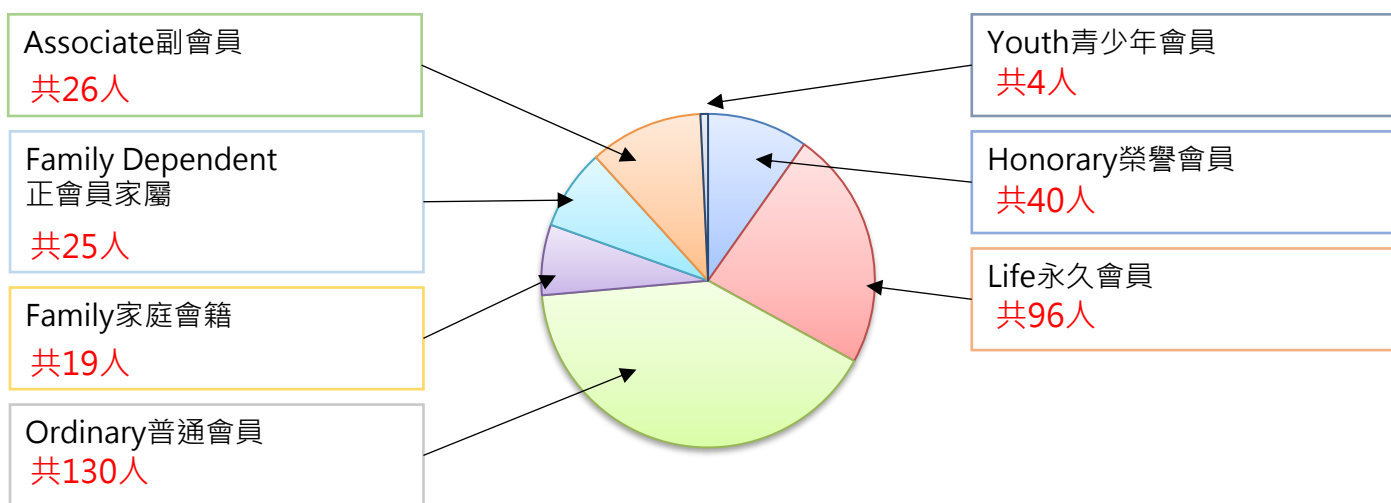
除了上述工作，會所亦完成了多項日常維護，包括檢查主要公共區域的安全設施、補充清潔用品，以及更新工具以提升工作效率。

展望未來，會所將繼續推動環境改善，並鼓勵會員積極參與。我們計劃舉辦更多社區活動，讓大家共同維護一個舒適、愉快的空間。



會員類別	2026會員人數 (截至3月25日)	2026會員人數 (截至5月28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	124	130	+6
Family家庭會籍	19	19	0
Dependent正會員家屬	25	25	0
Associate副會員	26	26	0
Youth/student青少年/學生會員	4	4	0
Total 總人數	308	314	+6

2026年3月OBAA 會員類別分析



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 的滙豐銀行帳号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。

聽，是誰在會所唱歌？ The Clubhouse's Mystery Singer

各位會友，大家好！

踏入五月，天氣漸漸回暖，不知道大家最近在會所活動或散步時，有沒有留意到四周多了一份熱鬧的「大自然背景音樂」？最近，小編最近在會所常常聽到一陣非常獨特、清脆的四聲鳥鳴，聲音聽起來就像是有人在吹奏空靈的木笛，既規律又治癒。

為了滿足大家的好奇心，小編特地化身「鳥類偵探」去了解這段美妙的聲音。今天，就讓我們一起來認識這位最近頻頻光顧我們會所的「神祕歌唱家」吧！

♪ 四聲部交響樂

這隻在會所附近啼叫的鳥類，正是香港著名的夏候鳥——四聲杜鵑（Indian Cuckoo）。

如果大家仔細聆聽，會發現牠的叫聲非常有規律，永遠都是固定、節奏分明的四個音節：「Hoo, hoo-hoo, hoo」，這段旋律實在太過洗腦了。

有老一輩的人認為，牠的啼叫聲聽起來就像是用廣東話在數著「一、四、二、三」。

我們會所一直致力營造綠意盎然、生態和諧的環境。四聲杜鵑的到訪，正好證明了我們會所周邊的綠化帶保育得宜，才能吸引這些美麗的夏候鳥前來棲息。

下次大家到訪會所時，如果聽到這熟悉的歌聲，不妨停下腳步，靜靜享受這份專屬於這個季節的大自然禮物。如果你拍到了這位神祕歌唱家的身影，歡迎隨時向編輯部投稿分享喔！

參考：<https://www.youtube.com/watch?v=CoRrieEdMpA>



鳴謝：

Phyllis Fong、Rick Au、Wong Yun Wo、Lee Kin Wah、Henry Tsui、Hugh Chick、Chow Ming Pui、Chan Hong Ki、John Woo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。