



各位會員：

會員大會須要你的參與，務請出席！

為免流會，請出席本月 28 日之會員大會！

作為會員，投票是您的權利，出席 AGM 是您的義務！

請行使你的權利和履行你的義務！

目前會員人數已達一百四十二人，最少須要七十一名會員出席，方達法定人數！

05年 信毅 盛事

是的，本年度最值得閣下參加的活動，周年會員大會，將於小童益會成長發展中心 502 室舉行。

地點：請參看地圖。

日期：五月二十八日，星期六。

時間：下午七時至九時三十分。



加入信毅，各人自有其理由，但相信所有會員均會認同；

- 本會的非牟利宗旨。
- 幹事會一貫以公平、公開及公正的原則處理會務。

依照往年出席 AGM 人數估計，目前幹事會正面對重大〔會員大會流會〕的危機。

鑒

於本年度新會員入會踴躍，近三份一會員均於過去半年加入本會。各位素昧平生的會員，你們可能認為付出八十大元，Entitle 享受本會所提供的福利便『關人忍事』，但希望閣下明白；你應負的義務？

閣下的義務便是【出席會員大會！】

若果是次周年會員大會，因未有足夠法定人數而流會，幹事會將被迫；制定一系列防止流會的行政措施。

- 一． 如嚴格限制會員人數及入會資格。
- 二． 入會或續會均只能在會員大會上辦理。缺席者請待下年！

相信無一個信毅會員希望上述措施落實！

- 來吧，幫幫忙！出席會員大會！
- 若真的沒空出席，請填妥**授權書**，交與另一位會出席 AGM 的會員！

今期會訊，隨電郵外，將以郵寄方式送到各位手中。

內容有：

1. 會員大會時間地點通知。
2. 六月份訓練時間。
3. 會員大會議程。
4. 幹事會建議修改會章，詳細內容。〔會章正本，可於本會網站下載。〕
5. 會員大會授權書。
6. 04-05 年度會員名單。
7. 有獎競差遊戲。

六月份訓練時間表

日期	時間	地點	備註欄
6 月 23 日〔星期四〕	19:00-23:00	石硤尾	
6 月 25 日〔星期六〕	15:00-23:00	順利村	
其他日期請留意本會網上公佈			

各位會員：

若大駕未能出席會員大會，請填妥下面的〔授權投票通知書〕，委託另一位出席會員代表閣下投票。

投票人須要於會員大會當日，即場出示〔授權投票通知書〕，方為有效。

請緊記出席會員大會是閣下作為會員的義務。若無奈身繫瑣事，請一盡棉力，填妥及交回〔授權投票通知書〕，以免流會。

幫幫忙吧！

秘書
譚永發

信毅攀石會

授權投票通知書

信毅攀石會：

我 _____（姓名）、會員編號 _____，為信毅攀石會會員，現委託 _____（姓名）、會員編號 _____，全權代表本人於二千零五年五月二十八日，之周年會員大會中，就議程 第四項【選舉幹事】及議程 第五項【修改會章】，投票。

〔請將不適用者刪除。〕

此致

授權人簽署

被委託人簽署

日期

信毅攀石會
2005-2006 年度週年會員大會
議程

日期：2005 年 5 月 28 日（星期六）

地點：香港灣仔駱克道 3 號小童群益會成長發展中心 502 室

時間：7:00p.m. – 9:30p.m.

1. 會長潘耀雄致詞
2. 財政報告
3. 會務報告
4. 選舉幹事 【選舉委員會成員：文志光，陳志雄及柯弘毅。】
 - 幹事空缺補選
 - 選舉副總幹事
5. 修改會章
 - 修改會章原因
 - 就幹事會的動議投票
6. 頒獎
7. 會員發表意見

信毅攀石會

會章

註解: 新修定部份- 年份

(二零零五年修訂本)

第一章：總則

- (1) 名稱： 本會定名為：
中文：信毅攀石會
英文：SHUN NGAI ROCK CLIMBING CLUB
- (2) 會址： 九龍旺角西洋菜街 202 號 8 樓
- (3) 郵箱： 旺角郵政信箱 78868
- (4) 宗旨： 本會以聯絡會員感情，及推廣攀石運動為宗旨。
甲. 結合更多攀石愛好者，共同推廣攀石運動，提高技術水平、交流經驗。
乙. 發揚正統攀石技術及精神，以提高攀石運動之安全性。
丙. 舉辦各項活動，以培養更多攀石者。

第二章：會員

- (5) 會員： 凡愛好野外活動者，願遵守本會會章及紀律守則，年齡在十八歲以上者（十八歲以下者需家長同意），不分性別、國籍，填具入會申請表後，經幹事會審查通過及繳納應繳費用後，方可成為本會會員。
- (6) 會費： 本會會員均需每年繳納會費港幣捌拾元正，會費需在每年會員大會後一個月內繳付。
- (7) 權利： 本會會員均可享有下列權利
甲. 擁有提議、選舉、被選舉（在最近一年內，參與本會活動超過半數者，方有被選舉的資格）、投票、罷免等權利；
乙. 享受本會依第四條宗旨所定各項福利。
- (8) 義務： 本會會員應分擔下列義務
甲. 服從會員大會或特別會員大會或幹事會之決策；
乙. 遵守本會會章及紀律守則；
丙. 繳納會費；
丁. 出席及協助本會日常活動及訓練。

第三章：組織架構及職權

(9) 本會架構：以會員大會為最高權力機構，會員大會或特別會員大會閉幕後，則由幹事會負責執行一切會務。

(10) 幹事會：甲. 由九名會員組成，職位分別是總幹事、副總幹事、外務秘書、內務秘書、司庫、訓練及活動幹事四名等。

職位名稱	人數
總幹事	一名
副總幹事	一名
外務秘書	一名
內務秘書	一名
司庫	一名
訓練及活動	四名

註解：新修定部份 - 幹事架構,及職位

乙. 各會員於每兩年之會員大會中，以單記名投票，選出幹事九名，候補幹事兩名（以票數多寡決定），並於會員大會中由全體會員從獲選幹事中選出〔一〕總幹事、〔二〕副總幹事、〔三〕外務秘書、〔四〕內務秘書、〔五〕司庫五人。

註解：新修定部份 - 選舉方法

丙. 訓練及活動幹事等之職位，在會員大會後，由各幹事互選。

本會各幹事，均屬義務，任期為兩年，連選得連任兩年，但正副總幹事，必須在上屆幹事會中任職，方得被選為總幹事或副總幹事，如遇總幹事中途出缺時，則由副總幹事遞補之，而副總幹事、外務秘書、內務秘書、司庫、一職出缺時，則由各幹事互選一人遞補之，若訓練及活動幹事之職出缺時，則由候補幹事依選舉時所得票數依次遞補之。

註解：新修定部份 - 候補方法

(11) 若現任幹事總人數小於 5 人，則須總幹事召開特別會員大會補選欠缺之幹事。

(12) 為能令幹事會注入新血，每屆幹事會祇許保留最多七名連任幹事，餘下兩個職位需由非上屆幹事之會員出任。

(13) 本會如會務需要時，得聘用僱員，而本會幹事，不得兼任為受薪僱員，或以本身職權或本會名譽之利便，收受或間接套取任何酬勞或利益。若有幹事協助本會或其他機構舉辦與本會宗旨有關的活動；並從中收受或間接套取任何利益；必須跟據紀律守則之規定，向幹事會申報，並經幹事會同意批准後，方可收取。

(14) 會員大會之職權如下：

甲. 通過修改會章；

乙. 選舉幹事；

丙. 檢討及通過幹事會務報告及財政報告；

- 丁. 決定會務方針及財政預算；
- 戊. 罷免瀆職之幹事或會員。

(15) 幹事會之職權如下：

- 甲. 執行會員大會及特別會員大會之決議案；
- 乙. 辦理日常會務；
- 丙. 制定財政預算；
- 丁. 向會員大會提出建議。

(16) 各幹事之職權如下：

- 甲. 總幹事：為本會之代表，領導幹事會轄下各幹事之工作，綜理各項會務，及主持一切會議。
- 乙. 副總幹事：協助總幹事辦理會務，如遇總幹事缺席或離職時，代行其職務。

丙. 內務秘書：主理本會一切書信往來及文件工作，編訂議程及會議記錄。編印月報，保管印信，檔案，文件等。

丁. 外務秘書：協調本會對外之訓練課程安排，及統籌本會網頁之內容，編訂預算，提交幹事會考慮。

註解：新修定部份 – 幹事職務，內務及外務秘書

戊. 司庫：主理本會一切財政收支事務，保管賬簿單據，編造月結，由秘書審核，呈幹事會通過，於會內公佈。並編造年結，於每年會員大會舉行前十五天交幹事會審核認妥，提交會員大會通過。會款如超過壹仟元時，須存入幹事會指定之銀行，提款之支票須由總幹事及司庫或秘書其中二人聯署方為有效，除正常預算經費外，每月額外開支總數在壹仟元以下者，得由總幹事授權動用。如超過壹仟元，須經幹事會核准後，方得動用。資料：

己. 訓練及活動幹事〔器材及資訊〕：保管，保養本會一切之器材，編造目錄，主理借出交還事務，檢定折舊程度，編成報告，計劃添購器材預算，提交幹事會考慮。

註解：新修定部份 – 幹事職務，訓練及活動

庚. 訓練及活動幹事〔教練訓練〕：主理本會教練培訓事務，編定各級各類訓練計劃，提交幹事會通過，執行訓練計劃。

辛. 訓練及活動幹事〔會員訓練〕：主理本會訓練活動項目；編定每季之活動時間表；每月最少舉辦一次活動供會員參與。

癸. 訓練及活動幹事〔總務〕：主理本會內部各會員之聯絡，處理各組以外之事務，並協助推行會務。

第四章：會議

(17) 會員大會：

定於每年之五月間舉行，但選舉幹事則每兩年舉行一次，大會由總幹事召集之，必須於開會前十四天，以書面郵寄通知各會員，並以會員總人數三分之二出席為法定人數，如第一次會議舉行不足法定人數，則宣佈流會，並由該日起於十四天內再次舉行，需於開會前七天以書面掛號郵寄通知各會員，但第二次舉行時，則不論出席之人數多少，均作法定人數。

註解：新修定部份 - 新法定人數

(18) 特別會員大會：

如有需要，經半數幹事或會員總人數之半聯名以書面要求總幹事召開特別會員大會，總幹事接到請求時，須在十四天內召開特別會員大會，通知會員辦法及法定人數與會員大會相同，惟討論事項祇限於請求書上各點。

(19) 幹事會：

每月舉行一次，如總幹事認為需要則可隨時召開，每次召開，須在四天前通知各幹事，每次召開會議可延遲規定時間半小時內出席，若有逾時仍不出席者，出席會議幹事不少於五人，仍照原定程序舉行，一切決議，均為有效。若小於五人則會議必須改期，但此第二次會議必須於四天前通知但出席人數多少均作法定人數論。

(20) 各項會議之議案，均須出席者過半數贊成，方得成為決議案，如遇雙方票數相同，由主持會議者運用否決權以決定之。

(21) 各項會議，如正副總幹事均缺席時，則由出席之幹事中互選一人為臨時主席主持之。

第五章：選舉法

(22) 幹事會任期屆滿，由會員大會依照下列情形選舉之，在新任幹事未就任前，一切會務仍由舊任幹事負責維持。

- 甲. 選舉： 每屆選舉幹事之會員大會舉行前一個月，由幹事會在幹事中選出三人組成一選舉委員會，並互選主任一人，主持一切選舉事務，選舉委員會於大會舉行前七天，將印備會員之名單及舊任幹事之名單連同大會召開通知書及特定的〔投票授權通知書〕，以書面郵寄方式分發各會員。
- 乙. 選票： 每名會員可於會員大會上親身領取初選選票及複選選票各一張。
- 丙. 初選： 會員須於會員大會中之指定時間內，親身將選票投入本會之特設票箱內，該票箱須在會員大會上開啓，並即席計票，以最多票之前九名當選幹事，次貳名任候補幹事，如票數相同時，以抽籤決定之。選舉委員會需清楚紀錄各候選人所獲之選票。
- 丁. 複選： 初選後，會員須需再從當選之九名幹士中投票選出：

註解：新修定部份 - 選舉方法

- 〔一〕 總幹士一名。
- 〔二〕 副總幹士一名。
- 〔三〕 內務秘書一名。
- 〔四〕 外務秘書一名。
- 〔五〕 司庫一名。

- 投票方式：於初選完成後，會員須於會員大會中之指定時間內，親身將複選選票投入本會之特設票箱內，該票箱須在會員大會上開啓，並即席計票，以最高票者當選。
- 選舉委員會需在新幹事選出後七天內，舉行一新幹事會會議，以便彼等互選訓練及活動幹事職位，互選完成後，選舉委員會即告解散，舊任幹事須在互選完成後七天內移交職務。

註解：新修定部份 – 新幹事委員會會議

戊. 授權票： 若會員因事未能出席會員大會，可填妥〔授權投票通知書〕，授權另一位會員出席會員大會代為投票。

1. 委託人須於〔授權投票通知書〕上清楚列明授權投票之議題，委託人及獲授權人均須要於〔授權投票通知書〕簽署作實。
2. 獲授權會員須於會員大會上親自提交〔授權投票通知書〕，並給與秘書核實，並換取獲授權投票之議程選票。
3. 一名會員最多只可獲三名會員授權投票。
4. 〔授權投票通知書〕須儘量遵照下列格式編寫：

註解：新修定部份 – 授權方法

Shun Ngai Rock Climbing Club Proxy form

註解：新修定部份 – 授權書英文版

Shun Ngai Rock Climbing Club

I _____, membership number[_____] ,being a voting member of the above-named Climbing Club, hereby appoint _____, membership number[_____] , also being a voting member of the above-named Climbing Club, as my proxy to vote for me for agenda item(s) no(s). _____ on my behalf at the Annual/Extraordinary* General Meeting of the Association to be held on the ____ day of 20____.

(* Delete as appropriate)

信毅攀石會授權投票通知書

註解: 新修定部份 – 授權書
中文版

致信毅攀石會：

我 _____ (姓名)、會員編號 _____，為信毅攀石會會員，現委託
_____ (姓名)、會員編號 _____，全權代表本人於 _____ 年
月 _____ 日，之周年會員大會／特別會員大會中，就議程第 _____ 項投票。

此致

授權人簽署

被委託人簽署

日期

第六章：獎罰

- (23) 幹事會如經會員大會同意，可對本會有特殊貢獻者，給予獎勵或榮銜。
- (24) 會員及幹事如犯有下列一項者，經由會員大會議決通過，得由幹事會向其警告，或處以適當懲罰，或革除會籍。
- 甲. 違反會章或會員大會或特別大會或幹事會之決議，或瀆職者。
 - 乙. 冒用本會名義，或以本身職權，作不法行為或以權謀私，致令本會名譽，利益受損害者。
 - 丙. 欠繳會費一年或以上者。
- (25) 自動退會或被革除會籍，其本身及兼任之職權，均自動喪失。但以前繳納各費及捐贈，概不發還。

第七章：會款用途

- (26) 本會得接受政府津貼或外界捐贈，會款只限於支出本會正常經費及達成本會章第四條宗旨內所規定之各項事務，不得作為股息，或紅利，或盈餘利潤方式，直接或間接分派或移交與本會會員或幹事。

第八章：責任

- (27) 如遇本會牽涉任何債務及責任事情，則由該屆全體幹事負責該等債務及責任。

第九章：解散

- (28) 本會如需解散時，應由會員大會或特別會員通過，並須獲得全體會員三分之二人數

同意方得解散，本會資產倘有盈餘時，概捐與本港慈善機構。

第十章：附則

- (29) 本會章如有任何修改，須由會員大會或特別會員大會通過，並呈香港社團註冊處核准。方得施行。
- (30) 本會章呈奉香港註冊處核准日起生效。

總人數: 142 *Overseas members are not included

2004-2005 年度信毅攀石會會員名單

姓名: 湯業基	姓名: 周瑞新	姓名: 李樹堯	姓名: 余海坤	姓名: 楊祖光
姓名: 梁明華	姓名: 潘德輝	姓名: 鄭慧詩	姓名: 黃金鈴	姓名: 何仲豪
姓名: 何頌文	姓名: 何永明	姓名: 陳文輝	姓名: 翁惠恩	姓名: 劉智明
姓名: 李秉權	姓名: 劉鳳儀	姓名: 吳頌嫻	姓名: 吳小玲	姓名: 楊漢東
姓名: 許炳業	姓名: 黃秀琼	姓名: 梁慧詩	姓名: 戴綺雯	姓名: 曾志偉
姓名: 巫文輝	姓名: 柯弘毅	姓名: 王穎輝	姓名: 凌重仁	姓名: 關殷鍵
姓名: 潘耀雄	姓名: 黃超陵	姓名: 黃美賢	姓名: 孫國恒	姓名: 潘小傑
姓名: 霍玉貞	姓名: 劉綽姿	姓名: 何家儀	姓名: 利貝兒	姓名: 陳振坤
姓名: 何錦雲	姓名: 陳志雄	姓名: 呂超武	姓名: 賀秉中	姓名: 鄭凱文
姓名: 文志光	姓名: 杜可文	姓名: 宋如茵	姓名: 黃淑君	姓名: 李惠琼
姓名: 譚永發	姓名: 梁東生	姓名: 鄭智聰	姓名: 鄧國樑	姓名: 陳偉華
姓名: 何長樂	姓名: 潘志恒	姓名: 黃志敏	姓名: 李國偉	姓名: 熊國全
姓名: 林明超	姓名: 胡國華	姓名: 黃志慧	姓名: 馮國基	姓名: 鄭家明
姓名: 譚庭佳	姓名: 張裕龍	姓名: 龍德孝	姓名: 張永華	姓名: 歐陽智遠
姓名: 孫偉倫	姓名: 陳志偉	姓名: 馬炳良	姓名: 周偉然	姓名: 郭美鳳
姓名: 全展輝	姓名: 李志雄	姓名: 李浩然	姓名: 羅于歡	姓名: 鍾鎮雄
姓名: 高志明	姓名: 林翰斌	姓名: 鄺思進	姓名: 陳志成	姓名: 黃增鳳
姓名: 羅志源	姓名: 林燦東	姓名: 馮國璋	姓名: 黃子森	姓名: 劉子龍
姓名: 馬聰驊	姓名: 陳達謙	姓名: 梁皓冰	姓名: 何少華	
姓名: 潘愛芬	姓名: 陳永康	姓名: 葉秀全	姓名: 曾婉貞	
姓名: 鄭林彩	姓名: 蘇國亮	姓名: 黃啓樂	姓名: 陳國輝	
姓名: 潘志誠	姓名: 蕭詠松	姓名: 駱佩玲	姓名: 黃志恒	
姓名: 陳玉蘭	姓名: 姚潔玲	姓名: 鄭志明	姓名: 關錦勳	
姓名: 張樹正	姓名: 文浩堯	姓名: 陳愛媚	姓名: 鍾維開	
姓名: 黃石強	姓名: 劉耀爲	姓名: 李海菁	姓名: 鄧倩璧	
姓名: 徐敏儀	姓名: 黃耀誠	姓名: 覃迪豪	姓名: 陳勇杰	
姓名: 賴家豪	姓名: 黃潔儀	姓名: 譚健忠	姓名: 陳惠芳	
姓名: 黃志聰	姓名: 姚惜雯	姓名: 陳納邦	姓名: 歐陽重樂	
姓名: 陳力山	姓名: 姚惜芬	姓名: 馮家豪	姓名: 鄧榮文	
姓名: 簡沛山	姓名: 簡紫茵	姓名: 李康生	姓名: 張麗昭	
姓名: 羅崇威	姓名: 許學明	姓名: 溫浩文	姓名: 黃浩智	

有獎競差

各位會員：

有獎競差遊戲

四月一日；傾接尊貴的番生總會〔巢皮魚〕總監手喻，內容是教育吾等蟻民；如何正確使用胸帶，以便於下墮時保住小命。

所謂：〔山中方一日，世上幾十年。〕

總會諸公，攀山聖手；朝夕避世山中，度日如年。

知識守拙，思想僵化，千年不變！

今發文昭告吾等滄生，更實屬罕有！特附該稿，供各位奇文供賞！

無奈；文中一處出現嚴重錯誤，若依樣畫葫蘆，小則重傷，大則致命！

敝會一貫支持番生總會，現舉辦一有獎競差遊戲！以彰昭日月，聊表心跡！

詳情如下：

- 參加辦法：請將出現錯誤的圖片編號，連同閣下姓名及會員編號，寫於紙上，於會員大會當晚交回便可，答案即場公佈。
- 參加資格：本會會員。
- 截止日期：五月二十八日。
- 獎品：全新有鎖活扣一隻。
- 名額：兩名，若多過兩名會員答對，將於 5/28 會員大會上即場抽籤。
- 領取獎品：獲獎者須要於會員大會上，即場領取獎品。否則將再進行抽籤，由後補者補上。

四月一日正值西方愚人節，難得總監依然保持；赤子之心、俏皮幽默。跟各位開玩笑。

秘書
譚永發

致：各屬會、訓練總監、運動攀登教練、攀岩教練

評審委員會 技術指引

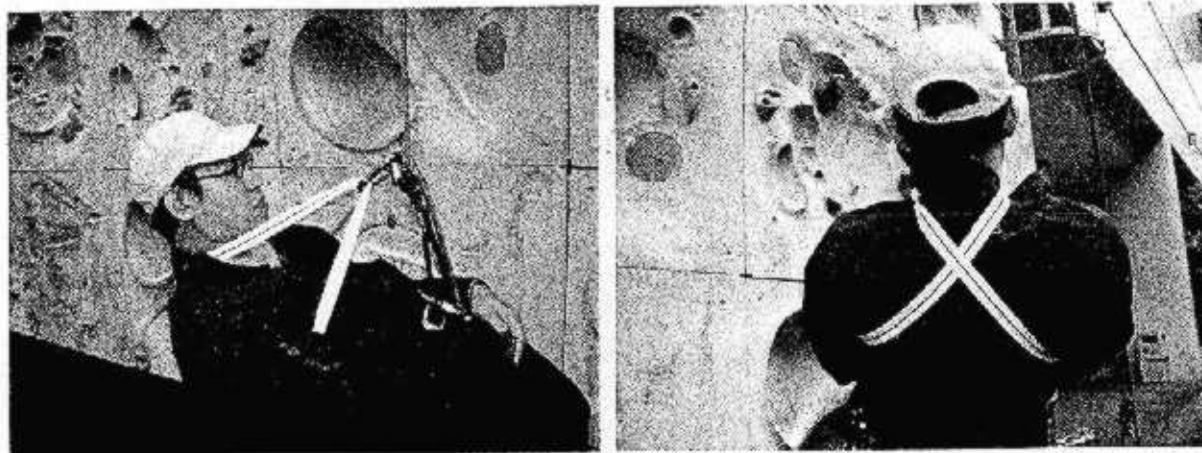
總會最近發現一些攀岩及運動攀登運動員在攀繩系統或以自我防護方式進行攀登時，其中部份使用錯誤。為防止攀岩及運動攀登運動員的錯誤使用而導致受傷，請各位教練在教導該方面技術時切加留意。

胸帶在一般運動攀登、攀岩很少使用。在攀登大岩壁時，因為須要背著背囊攀爬，萬一下墮，為免背囊的重量令攀爬者頭下腳上，所以加上胸帶以保持上身平衡及分散身體因下墮而產生的下墮應力之用。另外是在攀繩上升時使用，目的主要是為固定及保持攀繩器的正確位置。

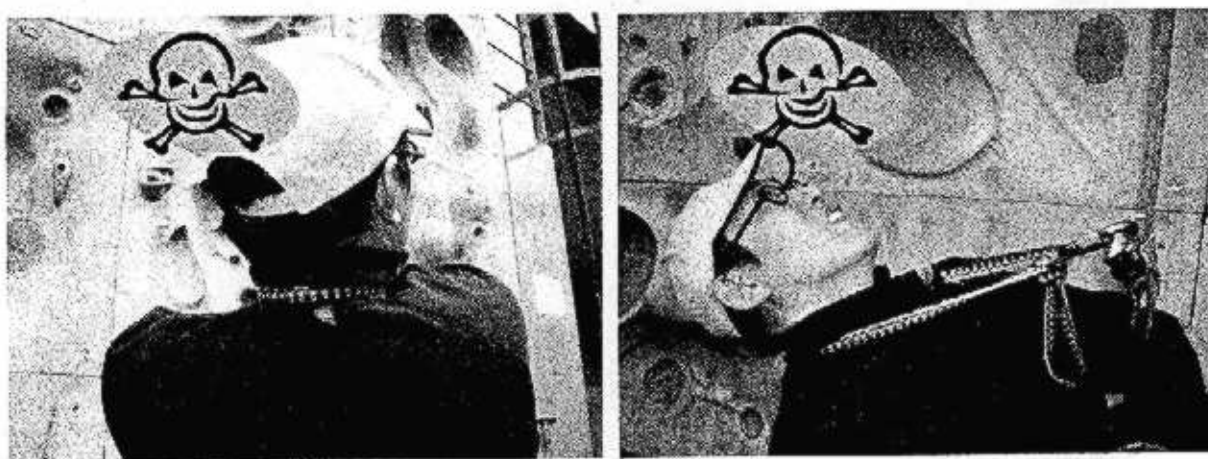
無論使用任何防墮器材作為保護，如有必要加上胸帶時必須使用標準胸帶，切勿貪圖方便掛於頸上。使用標準胸帶 (圖一) 或臨時胸帶 (圖二)，當運動員下墮時，部份下墮力將由胸帶承接再分散傳到背部，確保了運動員的上身。如將帶環直接掛在頸上 (圖三)，當下墮時上身的下墮力完全承受在頸上，頸部很可能造成骨折。



(圖一) 標準胸帶



(圖二) 可用帶環作為臨時胸帶



(圖三) 用帶環直接掛在頸上

希望大家能夠在安全的情況下進行攀爬運動，享受箇中樂趣，避免發生任何意外。



評審總監

陳平餘 謹啓

二〇〇五年三月三十一日