MAY 2023

CRCHK

香港中華游樂會會訊
CHINESE RECREATION CLUB NEWSLETTER

Happy *Mother's* Day

康樂體育
暑期活動 2023
中游盃高爾夫球
錦標賽 2023

會員通訊
會員週年大會
馬會廂房安排

會所目錄

中餐廳 2102 9821	游泳池 2577 0998
西餐廳 2102 9822	Pro Shop 2577 2637
會所雅廊 2102 9820	會員賬項 2102 9808 2102 9809
康樂體育 3725 6344	會籍事宜 2102 9810
訂場處 2102 9888	接待處 2577 7376

總經理
梁文滔
Vincent Leung
vincent.leung@crchk.com

飲食部
歐陽志恒
Winson Au Yeung
winson.auyeung@crchk.com

康體部
鄭安東
Anthony Cheng
anthony.cheng@crchk.com

項目及工程部
吳家強
Neil Ng
neil.ng@crchk.com

會員服務部 / 接待處
譚逸詩
Vaneese Tam
vaneese.tam@crchk.com

各座設施位置

A 座
- G/F： 游泳池、男更衣室
- 1/F： 女更衣室、大及細會議室
- 2/F： 康樂活動室(跳舞房)、壁球場

B 座
- G/F： 停車場、指定會員吸煙區
- 1-3/F：停車場
- 4/F： 男更衣室、室內網球場
- 5/F： 女更衣室、健身室
- 6/F： 中餐廳
- 7/F： 西餐廳
- 8/F： 17 及 18 號網球場、天台多用途球場

C 座
- G/F： 正門、接待處、Pro Shop、兒童遊樂場、會所雅廊、牌房 8、9
- 1/F： 桌球室、牌房 1-6、多功能區(乒乓球區)、音樂室
- 2/F： 羽毛球場、高爾夫球室

香港中華游樂會 CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG

商界展關懷 caringcompany 2022/23 Awarded by The Hong Kong Council of Social Service 香港社會服務聯會頒發

Social Capital Builder 社會資本動力獎 2022-24

FSC MIX Paper from responsible sources FSC™ C007234 www.fsc.org

PRINTED WITH SOY INK

Contents 目錄

2023 年 5 月刊

會員通訊

5
會員週年大會

6
馬會廂房安排

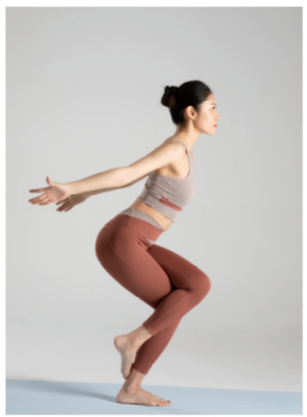
7
CRC 運動同樂日



活動介紹

8
- 伸展工作坊
- 全身動態運動工作坊

9
暑期活動 2023





10
- Jonathon Quinlan 私人游泳教授體驗日
- 中游盃高爾夫球錦標賽 2023

11
MWT 網球恆常班

12
恆常游泳班

關注本會社交媒體平台

crchk

chinese_recreation_club

活動花絮

13
- 高強度核心肌肉訓練工作坊
- 會友網球挑戰盃 2023



14
復活節網球訓練營



15
復活節城市大格鬥 2023

16
私人網球教練調整教授時間

17
- 室內網球場進場安排
- 8 月 ATF 賽事預告

18
2023 年 5 月活動及外借場地大表

19
CRC Golf Society

20
康體 / 青訓恆常訓練班 (5 月)

21
雙海至尊扇貝及桶蠔推廣



22
母親節特別套餐

23
端午節應節糉

會訊內之圖片只作參考，敬請留意



各位會友，您們好！

慶祝母親節

踏入初夏，又到了一年一度致敬母親的大日子——母親節。本會中餐廳及西餐廳，均提供了應節的餐單，讓各會友藉此機會表達對母親的敬意。西餐廳更提供母親節精選午餐及晚餐，欲免向隅，請提早訂座。

會員週年大會

今年的會員週年大會定於 5 月 28 日在本會 B 座 7 樓西餐廳舉行，大會議程詳見大會通告書，有投票權的會員亦可委派代表在會員週年大會投票。有關詳情，詳見今期會訊第 5 頁。因會場座位有限及為保持適當的社交距離，本年度會員週年大會將不設列席及不會安排茶點飲品，不便之處，敬請原諒。

復活節活動回顧及暑期活動重點

精彩的復活節經已結束！今期會訊特別輯錄了復活節期間的重點活動，讓大家一同回味花絮點滴。迎接暑假，會方舉辦的康樂活動一浪接一浪，各家長如希望子女有一個充實又多姿多彩的暑假，敬請留意今期會訊有關暑期重點活動（詳見會訊第 9 頁），盡早為子女揀選合心意的興趣班或課程。

致力推動環保

本會致力推動綠色生活，支持環保。現時已有超過 900 位會友收取電子會訊及年報，藉以節省紙張。會友亦可透過本會網頁，在登入後查閱本月交易記錄及過往月結單，操作方便快捷。另外，電能車充電裝置廣受會友歡迎，本會停車場充電器在去年升級並提供相關優惠後，使用率持續增長，凡此種種均希望可為環保出一分力，鼓勵會友減廢、循環再用和節能！

總經理梁文滔
2023 年 5 月

會員週年大會

二零二三年五月二十八日舉行

本年度會員週年大會定於 2023 年 5 月 28 日（星期日）下午 2 時 30 分**在本會 B 座 7 樓西餐廳舉行**。召開週年大會通告書及週年報告書將於 5 月初寄發予各會友，屆時請撥冗出席。凡會員均可委派代表出席會員週年大會及投票**（如該會員有投票權）。本年度會員週年大會將不設列席及不會安排茶點飲品。**

週年大會主要議程是通過 2022 年度財務報告及選舉第 112 屆值理。根據會章規定，本屆值理任期滿後，有 7 位依章告退。告退值理是：施熙禮、蔡中虎、劉恩浩、莫君逸、鄭明哲、蘇源輝、林方。有 8 位繼續留任一年，留任值理是：林詩鍵、馮鈺斌、何艾文、辛彭芷君、傅浩堅、陶家祈、梅雯珊、崔智堅。

下屆值理選舉名額最多 7 位。如候選人提名超過 7 位，得票最多的前 7 位當選，連同留任值理組成第 112 屆值理會。

歡迎競選第 112 屆值理

歡迎會友到接待處索取值理提名表，競選新一屆值理。

遞交值理提名表須知：

- 提名競選值理之候選人，必須是有 3 年以上會齡之全權會員。
- 候選人提名，須由一位會員作提議人，另一位會員作和議人，並經被提名人簽署確認。候選人需提供職業等簡單資料，以便向會員簡介。**亦歡迎候選人提交個人簡介，以一頁 A4 紙為限。有關資料將會與候選人名單一起張貼在本會佈告板。**
- 提名表填妥後，最遲於召開會員大會前 7 天（即 5 月 21 日下午 2 時 30 分前）送達本會義務司理。（接待處代收）

特別通知

凡會員均可委派代表出席會員週年大會及投票**（如該會員有投票權）**，而代表人毋須為本會會員。

凡本會會員均可獲代表委託書乙張。本年度會員週年大會定**於 5 月 28 日（星期日）下午 2 時 30 分舉行。**而代表委託書正本，最遲須於大會或其延會指定舉行時間 48 小時前（即 **5 月 26 日下午 2 時 30 分前**）送交本會辦事處，方為有效。代表委託書收集箱置於接待處大堂，所有代表委託書由會員自行投入收集箱，接待處及本會員工不會協助投入，而接待處亦不會發出任何收據。

外埠會員 (Absent Member) 可委派代表出席會員週年大會及投票（如該會員有投票權），本會將收取該外埠會員當月月費。同一會員如遞交多於一張「代表委託書」，均視為作廢無效。

關於委派代表出席會員週年大會事宜，詳情請參閱代表委託書及其附註。

香港中華游樂會
CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG

香港中華游樂會
CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG

馬會廂房安排

歡迎會員享用本會馬會廂房設施

歡迎會員邀約來賓同往，享用本會馬會廂房設施。

2022/2023 年度本會廂房

快活谷廂房 **(Box C604B)**；
沙田獨立廂房 **(Box E629B)**。

廂房收費

沙田賽馬日設有來賓收費，會員可豁免。來賓除自助餐費外，每位另收 $50。

車費

凡預定本會廂房之會員及來賓免收車費。

自助餐

快活谷：每位 $625 **（會員與來賓同價）**
沙田：每位 $565 **（另加來賓收費每位 $ 50）**

夜馬 4 送 1

凡預訂快活谷夜馬自助餐 4 位，以 3 位收費。預訂 8 位，以 6 位收費。
預訂 12 位，以 9 位收費，預訂 16 位，以 12 位收費，如此類推。
大賽日（包括國際賽事、國際騎師邀請賽）除外。
（如欲取消廂房自助餐之預訂，須於賽事前兩天通知，
否則照原訂數目入賬。）



有關馬會廂房之任何查詢
請聯絡接待處：2577 7376

圖片提供：香港賽馬會



「CRC 運動同樂日」

本會聯同鄰舍輔導會在 4 月 11 日合辦了「CRC 運動同樂日」，推廣運動到社區少數族裔家庭，一同享受運動的樂趣。在此再次感謝早前踴躍捐贈網球拍的會友及熱心人士，讓我們能夠與社福機構合辦網球體驗活動。當天參加者學習了網球基本動作及規則，得到教練的指導後很快取得了進步，其中一些小朋友更展現了出色的網球天賦。大人及小朋友在活動中均玩得樂而忘返，充分感受到運動的樂趣。
本會將繼續推廣體育普及化，讓不同的社區人士參與這些健康、有趣的運動。



伸展工作坊
Stretching Workshop

在日常生活當中，有很多重複的動作會令肌肉長度縮短，不但使肌肉、關節、神經線及內臟等受壓，還會令人精神緊張及影響內臟功能，大大影響身心健康！
伸展的好處有很多，除了預防以上問題，還可以放鬆肌肉、神經及精神壓力、促進血液循環、加快新陳代謝、使身體線條修長、增加柔軟度及提升運動表現等等。
本工作坊特別設計一套全面而安全的伸展方法，使我們能夠放鬆常用而繃緊的肌肉及預防痛症，使你能夠輕鬆及健康地享受人生！

日期：5 月 20 日 (星期六)
時間：15:00–16:00
地點：A 座 2 樓康樂活動室 (跳舞室)
收費：全免
對象：本會會員及家屬
名額：12 人
教練：駐場教練李雁瑜
截止日期：5 月 17 日 (星期三)

全身動態運動工作坊
Full Body Dynamic Workshop

不論是熱愛運動，還是因工作需要久坐、久站，身體都可能會出現不同的疼痛問題，如肩頸痛、腰背痛、膝痛等。若忽視這些問題，情況有機會惡化，甚至影響日常生活。本工作坊可以有效改善關節靈活性、活動幅度及速度，令身體變得更靈活，亦可穩定肌肉力量，同時達到舒展筋骨的效果！



日期：6 月 10 日 (星期六)
時間：15:00–16:00
地點：A 座 2 樓康樂活動室 (跳舞室)
收費：全免
對象：本會會員及家屬
名額：12 人
教練：駐場教練黃家偉
截止日期：6 月 7 日 (星期三)

備註：

1. 參加者需穿著不脫色運動鞋。
2. 如有需要，參加者請自備毛巾。
3. 參加者必須填寫免責聲明書。
4. 報名表可到本會接待處索取或於本會網頁下載，參加者亦可親身到健身室報名。
5. 為了能善用工作坊的報名名額，如會友缺席工作坊 2 次，便需罰停報名半年，但如活動當天有餘額，可即場參加。

暑期活動 2023

為期接近 2 個月的暑假，當然是各位小會友增值的好機會。相信各位一定會問，有甚麼好玩又有趣的活動呢？當然是參加「香港中華游樂會暑期活動 2023」所舉辦的活動，既可上山下海學習新技能，又能提升自己對某些活動的興趣。
今年的「香港中華游樂會暑期活動 2023」有 100 多個項目，大家可按著個人興趣，尋找相關的活動重點出擊，各位小會友萬勿錯過！
各活動詳情，請參閱「香港中華游樂會暑期活動 2023」的小冊子。
報名日期：會員 5 月 1 日起；來賓 5 月 15 日起 (中華游樂會暑期網球訓練營除外)

水世界
Water World

日期
6 月 23 日 (星期五)
7 月 7 日 (星期五)
7 月 21 日 (星期五)
8 月 18 日 (星期五)



時間：15:00-17:30
地點：本會 A 座深水池
收費：會員 $160；來賓 $220 (如即場報名，每位加收 $50)
對象：18 歲或以下 (5 歲以下兒童必須由一位家長陪同出席，家長不另收費。)
名額：70 人 (名額有限，額滿即止)

抱石體驗日
Bouldering Experience Day

日期	時間	截止報名日期
6 月 30 日 (星期五)	10:00-13:00	6 月 15 日 (星期四)
8 月 11 日 (星期五)		7 月 27 日 (星期四)



地點：佐敦室內抱石場
收費：會員 $330；來賓 $400
對象：7-16 歲
名額：6-12 人
協辦機構：Campus Climbing

野外體驗營
Wild Experience Camp

日期	時間	截止報名日期
6 月 24-25 日 星期六至日 (兩日一夜)	10:00(24日) -17:00(25日)	6 月 3 日 (星期六)
7 月 29-30 日 星期六至日 (兩日一夜)	10:00(29日)-17:00(30日)	7 月 8 日 (星期六)
8 月 12-13 日 星期六至日 (兩日一夜)	10:00(12日)-17:00(13日)	7 月 22 日 (星期六)



地點：東龍島營地
收費：會員 $3,900；來賓 $4,680
對象：8-14 歲
名額：8-16 人
協辦機構：Nature & Outdoor Program Company

爭分奪秒挑戰賽
Multi-Talent Race

日期：8 月 7-9 日 (星期一至三，三日兩夜)
時間：09:00 (7 日) - 19:00 (9 日)
地點：全港不同的指定地點
收費：會員 $4,000；來賓 $4,800
對象：8-16 歲
名額：12-24 人
截止報名日期：6 月 18 日 (星期日)



Jonathon Quinlan
私人游泳教授體驗日



為讓會友能對本會聘用之私人游泳教練 Jonathon Quinlan 有更多認識，Jonathon 將於 5 月中舉辦專業私人游泳教授體驗日，讓各位能加深對他的認識之餘，亦能了解他的教學理念與教學模式。不論是 2 歲幼兒或初學者，還是已有一定游泳技術或是 18 歲以上的成人都可參與。

收費：
時間：15:00-18:00，每節 15 分鐘
地點：A 座淺水池
收費：全免
對象：2 歲或以上
名額：每節 1 人

日期
5 月 13 日（星期六）
5 月 14 日（星期日）

請到接待處索取報名表

備註：
1. 參加者須填妥免責聲明書。
2. 由於名額有限，每人只限參加一節。
3. 如體驗日當日仍有餘額，可接受即場報名。

中游盃高爾夫球錦標賽 2023
CRC GOLF SOCIETY

原定於 4 月 22-23 日舉辦的本年度第一個高爾夫球部賽事 - 中游盃高爾夫球錦標賽 2023，因人數不足，將延期至 5 月 18 日（星期四）假滘西洲公眾高爾夫球場南場舉行。各位熱愛高爾夫球的會友，萬勿錯過。

日期：5 月 18 日（星期四）
地點：滘西洲公眾高爾夫球場南場
對象：本會會員及家屬（不足 16 歲者，必須有家長陪同）
名額：24 人（如報名人數超額，名額將以抽籤形式分配）
報名日期：即日起至 5 月 7 日（星期日）



MWT 網球恆常班

紅波班
課程利用較慢的網球、較細小的球場和較短小的球拍進行訓練。訓練內容以發展參加者運動技能為主，包括手腳協調能力，感知和接收技巧，投擲和捕捉技巧，控球技巧，配合有趣的遊戲，讓參加者輕鬆學會基本網球技術，奠定良好網球基礎。

橙波班
課程利用較慢的網球、較細小的球場和較短小的球拍進行訓練。訓練內容以發展參加者運動技能為主，包括球拍控制、控球技巧及計分方法等，配合有趣的遊戲，讓參加者輕鬆學會基本網球技術，奠定良好網球基礎。

綠波班
課程主要圍繞技術及體能訓練，並以鞏固網球基礎為主。訓練內容包括靈敏度、平衡力、協調力及運動技能發展等，並會透過遊戲及比賽增加參加者對訓練內容的理解。

黃波班
課程主要教授參加者正確擊球方式及技巧，並加入比賽戰術執行、體能及心理訓練，以中至高強度訓練為主，藉以提升球員於比賽中的表現。

	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
07:00-08:00							
08:00-09:00				紅波 1 班		紅波 2 班	
09:00-10:00			成人訓練 A 班	成人訓練 B 班	成人訓練 初班	成人訓練 C 班	
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-13:00	紅波 D 班	小組訓練班					
13:00-14:00	橙波 C 班						紅波 C 班
14:00-14:30							
14:30-15:00							綠波 B 班
15:00-15:30	綠波 C 班						
15:30-16:00							
16:00-16:30					橙波 B 班		
16:30-17:00		紅波 A 班	紅波 B 班			綠波 A 班	
17:00-17:30							
17:30-18:00		橙波 A 班	黃波 A 班	黃波發展組	黃波 B 班		
18:00-19:00							
19:00-20:00			成人訓練 進階 A 班		成人訓練 進階 B 班		
20:00-21:00							

小組訓練班（每小時）	收費
1 對 2 教授	$840
1 對 3 教授	$990
1 對 4 教授	$1,110

* 小組訓練班最少 2 人開班，最多 4 人一班，如需報名，請聯絡康體部 (2577 7376)。

香港中華游樂會
CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG



香港中華游樂會
CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG

ELITESWIM × CRC

游泳課程

是次恆常游泳班與 Eliteswim Academy 合辦，他們作為香港出色的游泳學校之一，一直用心為學員提供卓越的全面發展游泳課程。他們亦著重於小班教學，希望可以提高學生的學習質素以及教學效率，並同時創造一個安全的學習環境，讓學員能夠無顧慮地積極學習並且展現對游泳運動的熱愛和天賦。

Eliteswim Academy 由前香港游泳代表隊以及屢獲殊榮的香港游泳冠軍張健達 Kent Cheung 及王俊仁 Gary Wong 創立，而他們聘請的所有教練均具備有至少 5 年或以上的國際學校教學經驗，這標準讓 Eliteswim Academy 於眾多其他香港游泳學校中脫穎而出。

香港大多數的游泳學校都以「傳統」方式教學以及訓練，忽略了預防傷害以及技術和心理發展的重要性，這導致了許多年輕游泳者因過度訓練而產生了早期的倦怠和精神過勞。

而 Eliteswim Academy 結合運動科學及運動醫學的知識和經驗，並以獨特的方法去培育未來的游泳冠軍。他們的培訓指南圍繞三個要求：高度技術性、保持無傷害和培養自我激勵感。
Eliteswim 與本會合辦不同級別的課程，涵蓋了各個年齡層和能力水平，從初學者到競爭性培訓，都著重於平衡學習，學習完善技術，令會員可以深入了解水上安全的本質，並釋放學員對游泳的所有潛能。

Eliteswim Academy 星級創辦人



張健達 Kent Cheung

- 運動醫學及健康科學理學 碩士 中文大學
- 健康與體育運動科學 教育學士 中文大學
- 香港游泳總會技術委員會委員
- 美國游泳教練會教練資格
- 香港游泳教練會教練資格
- 前香港游泳代表隊 (2019 退役)
- 三屆亞洲運動會香港代表隊運動員
- 喀山世界大學生運動會香港代表隊持旗手
- 現三項香港游泳紀錄保持者
- 世界游泳杯巡迴賽金牌得主
- 仁川亞運銅牌得主
- 亞洲室內游泳錦標賽銅牌得主



王俊仁 Gary Wong

- 經濟金融學學士 香港大學
- 香港游泳總會先進游泳委員會委員
- 美國游泳教練會教練資格
- 香港游泳教練會教練資格
- 澳洲游泳教師總會教練資格
- 國際游泳總會裁判
- 前香港游泳代表隊 (2019 退役)
- 世界游泳杯巡迴賽金牌得主
- 亞洲室內游泳錦標賽銀牌得主
- 三屆亞洲運動會香港代表隊運動員
- 十字香港最佳男游泳運動員
- 兩次香港最佳游泳運動員

Eliteswim Academy 教練團隊



請到接待處索取報名表





高強度核心肌肉訓練工作坊

本會「高強度核心肌肉訓練工作坊」已於 4 月 15 日順利完成。會友可以透過鍛鍊核心肌群來重塑身體線條，還可以維持運動表現、強健體格及增強免疫力！





會友網球挑戰盃 2023

會友網球挑戰盃 2023 已於 4 月 8 日順利完成，共有 22 位球員參與。感謝一眾參賽者的支持，本年度成功舉辦三項賽事，當中包括：男子 DIV 2 單打，男子 DIV 3 單打及 女子 DIV 2 雙打。在此代表網球部恭賀每一位得獎者。

項目	冠軍	亞軍
男子 DIV 2 單打	黃尚文	鄭維章
男子 DIV 3 單打	林蘭浩	梁延超
女子 DIV 2 雙打	劉允安 / 關晞怡	章曼欣 / 謝沛傑

復活節網球訓練營

香港中華游樂會復活節網球訓練營於 4 月 4 日至 14 日期間成功舉辦。是次訓練營設有紅波、橙波及黃波 3 個不同程度。在教練專業及細心的指導下，小球員們可藉此磨練網球的球感之餘，亦能享受網球訓練所帶來的樂趣，為將來學習高階技術打好基礎。在此多謝各會友踴躍參與本會活動。



紅波班







黃波班





復活節城市大格鬥 2023

在各小會友的熱烈支持下，復活節城市大格鬥經已完滿結束。每位參賽者在緊湊的時間之內完成所有任務，爭奪最後的大獎 ！

為期兩日一夜之賽事已於 4 月 6-7 日順利完成。是次賽事以三人一隊，共 15 位參賽者分為 5 隊參與，每隊均有一位組長哥哥或姐姐隨行，擔任裁判以及指導著參賽者完成各項任務。

各隊伍均用有限的金錢及線索，以自己的辦法解開所有任務及難題，尋找每一個目的地。兩天內走遍了港九新界的特色地點，最短完成時間的隊伍「I Don't Know」以總成績 12 小時 55 分成為總冠軍！

	第一天	第二天	總成績	
冠軍	星之戰士	I Don't Know	I Don't Know	12 小時 55 分
亞軍	I Don't Know	星之戰士	星之戰士	13 小時 11 分
季軍	Egypt	Fear Not	Fear Not	16 小時 11 分
第四名	Fear Not	Egypt	Egypt	17 小時 12 分
第五名	Girls	Girls	Girls	18 小時 27 分

本次城市大格鬥亦有不同的活動內容考驗參加者的手工藝，「星之戰士」憑著用心製作的迷你手工小兔子簇絨裝飾在一眾參賽者中脫穎而出，獲得最佳手工獎。

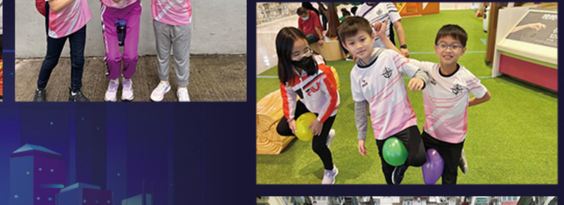
在此恭喜每一位得獎的小會友及感謝青少年訓練部主任辛彭芷君博士抽空出席擔任頒獎嘉賓。希望於暑期的爭分奪秒挑戰賽能夠見到各位再接再厲，努力挑戰自己！















私人網球教練調整教授時間

因應本會私人網球教授服務需求日益增加，為讓更多會友可享用有關服務，由 5 月 1 日起，允許本會私人網球教練於星期日及公眾假期的 18:00-19:00 期間進行教授，有關詳情如下：

增加時段	全職及兼職網球教練可使用之場地
逢星期日及公眾假期 18:00–19:00	4–6、10* 及 17–18 號網球場

* 10 號網球場只限使用 6 個網球教授。

網球教練資歷簡介



彭雷

- 香港網球總會職業牌照(LEVEL 3)
- 歐洲「RPT」International Registry of Tennis Professionals(LEVEL 3)
- 2005– 2007台維斯盃香港隊教練
- 前香港排名第一

(聯絡電話：2577 7376 / 9366 6444)



高宏運

- USA Professional Tennis Registry Certificate
- New Zealand Professional Tennis Coaches Association Certificate
- ITF International Coaching Scheme Certificate
- 前中國首席男網球手
- 前中國網球賽男子單打及雙打冠軍

(聯絡電話：2577 7376 / 9833 1358)



潘其樂

- 香港網球總會職業牌照(LEVEL 3)
- 歐洲「RPT」International Registry of Tennis Professionals(LEVEL 3)
- Attend the International Tennis Federation「ITF」8th Worldwide Coaches Workshop
- 前香港體育學院「香港青少年隊」教練
- 前香港混雙冠軍

(聯絡電話：2577 7376 / 9489 3548)



余曉東

- 前台維斯盃香港代表隊成員
- 第5屆東亞運香港代表隊
- 前香港排名第一
- 2001、2002及2006 CRCOPEN 男子單打冠軍
- 2002、2006及2008 CRCOPEN 男子雙打冠軍

(聯絡電話：2577 7376 / 9284 0175)



唐敏聰

- 香港網球總會職業牌照(LEVEL 3)
- 歐洲「RPT」International Registry of Tennis Professionals(LEVEL 3)
- USPTA Pro 1 教練
- 2001全運會男子雙打銅牌
- 前香港排名第一
- 1994–2001台維斯盃香港代表隊成員

(聯絡電話：2577 7376 / 9663 3779)

兼職教練



金慧廷

- 「ITF」International Tennis Federation Certified Level 1 Coach
- 曾任教韓國、新加坡及香港等地多位職業球員
- 曾於韓國及新加坡網球總會擔任國家青少年代表隊教練
- 2010–2012曾擔任李亨澤網球學院經理及總教練
- 2006–2008曾在新加坡擔任 Tangling Tennis School之營運經理及教練
- Attended ITF Tennis Coach Regional Conference 2010,2012
- Attended ITF Tennis Coach Worldwide Conference 2011

(聯絡電話: 2577 7376 / 9435 1261)



劉清怡

- 擁有香港網球總會Level 1教練牌照
- 擁有4 年任教網球經驗
- 香港女子單打最高排名–第32位 (2013)
- 擔任香港成人隊及青少年隊海外賽事隨團教練
- 擔任HKTA屯門精英發展計劃 (Elite Development)教練
- 擔任HKTA鯛魚涌公園青訓班(Junior Squad Training)教練
- 香港中華游樂會全港網球公開賽女子單打及雙打決賽週選手 (2013)
- 香港浸會大學–運動及休閒事務管理社會科學碩士

(聯絡電話: 2577 7376 / 2102 9832)



室內網球場進場安排

本會致力為會友們提供舒適及愉快之運動體驗，故訂立各場地之守則予會友遵守。
唯近日有部份會友於未到預訂時間，擅自進入室內網球場，引起不便。故在此提醒各位會友，如未到預訂時間，請勿進入場地，多謝各位合作。





8 月 ATF 賽事預告

Asian Tennis Federation

本會一直以來積極配合文化體育及旅遊局（CSTB），為合資格外界團體設立場地開放計劃，以支持香港體育運動及網球發展。為進一步推動本港網球發展及作出貢獻，本會將於 8 月 18 日（星期五）至 9 月 2 日（星期六）期間，借出部份室外網球場予香港網球總會，舉辦 2 站 Hong Kong Asian 14&U Series 賽事。是次賽事為 Asian Tennis Federation（ATF）認可及授權之亞洲賽事，將會有來自亞洲不同國家及地區的 14 歲或以下青少年網球好手參賽。有關賽事用場時間詳情，將會稍後公布。

2023 年 5 月活動及外借場地大表

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
地點： 網 = 露天網球場 淺 = 淺水泳池 康 = 康樂活動室	01 勞動節	02 *MEN'S B KRC 1 VS CRC NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	03 MEN'S C CRC VS USRC1 *LADIES' C THKJC VS CRC DSC 淺 15:30-17:30 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	04 *MEN'S A+ HKFC VS CRC MEN'S D CRC VS YMCA2 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	05 DSC 淺 15:30-17:30 NTS 網 13 號 16:00-19:00	06
07 CUHK 網 12-13 號 19:00-21:00	08 LADIES' A+ CRC VS CBGCC MEN'S A CRC VS IRC *LADIES' A HKCC VS CRC GSIS 網 12-13 號 16:00-17:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	09 MEN'S B CRC VS COUNTRY2 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	10 *MEN'S C KINGSWOOD VS CRC LADIES' C CRC VS RECREIO SJS 康 14:30-16:30 DSC 淺 15:30-17:30 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	11 *MEN'S A+ AC VS CRC MEN'S D CRC VS KTHOA NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	12 DSC 淺 15:30-17:30 NTS 網 13 號 16:00-19:00	13
14 CUHK 網 12-13 號 19:00-21:00	15 * LADIES' A+ HLY VS CRC MEN'S A CRC VS PACIFIC LADIES' A CRC VS PTC GSIS 網 12-13 號 16:00-17:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	16 MEN'S B CRC VS KTHOA2 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	17 LADIES' C CRC VS AMC SJS 康 14:30-16:30 DSC 淺 15:30-17:30 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	18 *MEN'S A+ IRC VS CRC *MEN'S D CCC2 VS CRC 中游盃高爾夫球錦標賽 2023 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	19 DSC 淺 15:30-17:30 NTS 網 13 號 16:00-19:00	20 伸展工作坊 15:00-16:00 會友羽毛球錦標賽 2023
21 會友羽毛球錦標賽 2023 CUHK 網 12-13 號 19:00-21:00	22 MEN'S A CRC VS CBGCC2 *LADIES' A THKJC VS CRC GSIS 網 12-13 號 16:00-17:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	23 MEN'S B CRC VS SCAA NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	24 MEN'S C CRC VS COUNTRY *LADIES' C DBRC VS CRC DSC 淺 15:30-17:30 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	25 MEN'S D CRC VS FPCC1 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	26 佛誕 會友羽毛球錦標賽 2023 DSC 淺 15:30-17:30	27 會友羽毛球錦標賽 2023
28 會員週年大會 CUHK 網 12-13 號 19:00-21:00	29 * LADIES' A+ USRC VS CRC *MEN'S A PTC VS CRC LADIES' A CRC VS LRC1 GSIS 網 12-13 號 16:00-17:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	30 MEN'S B CRC VS AC NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	31 MEN'S C CRC VS RECREIO *LADIES' C LRC VS CRC DSC 淺 15:30-17:30 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00			

約定你 提醒你

1. 參加者如在截止報名日期後退出活動，在有後備頂替及本會沒有損失的情況下，可免收費。否則，費用照收，即使參加者能提供退出理由或醫生證明，亦不設退款。

MEN'S A+ = 男子 A+ 網球聯賽
MEN'S A = 男子 A 網球聯賽
MEN'S B = 男子 B 網球聯賽
MEN'S C = 男子 C 網球聯賽
MEN'S D = 男子 D 網球聯賽
LADIES' A+ = 女子 A+ 網球聯賽
LADIES' A = 女子 A 網球聯賽
LADIES' C = 女子 C 網球聯賽
JUNIOR = 青少年網球聯賽
*= 作客賽事

CUHK = The Chinese University of Hong Kong;
DSC = 德思齊加拿大國際學校；
GSIS = 德瑞國際學校；
NTS = 港青訓練隊（網球）；
SJS = 聖雅各福群會

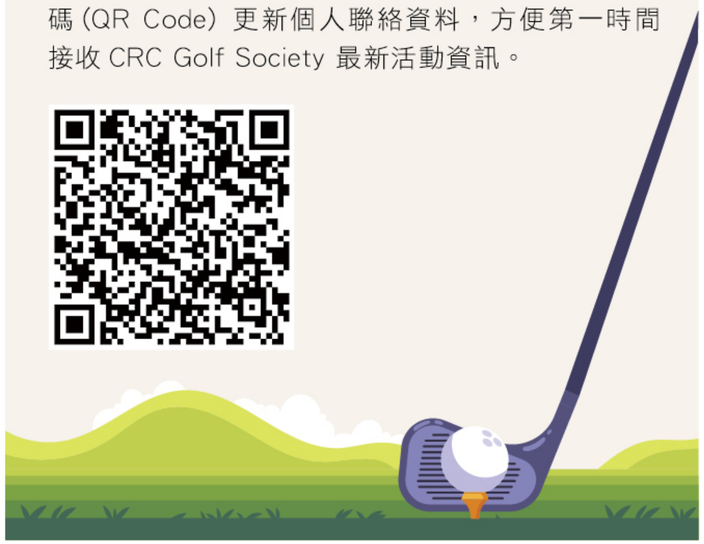
* 以上外借場地時間如為暫定性質，外借場地時間如有更改，以會內張貼告示為準。

CRC GOLF SOCIETY

CRC Golf Society 多年來為熱愛高爾夫球的會友們提供不同的高球活動，包括中游盃高爾夫球賽、秋季高爾夫球賽及與其他友會合辦的友誼賽等，均深受會友歡迎。

CRC Golf Society 一直透過電郵、會訊及會內海報宣傳本會高爾夫球活動，我們即將加設 WhatsApp 渠道，讓會友們只需在彈指之間，便能接收到本會最新的高爾夫球活動及相關資訊。CRC Golf Society 更會在不久將來增設網上社交專頁，讓會友可以透過不同渠道接收本會高爾夫球活動資訊及重溫已舉辦的活動花絮。有興趣加入 CRC Golf Society 的會友們，請即掃瞄以下二維碼 (QR Code) 並填寫申請表格，成為 CRC Golf Society 一份子。

* 現時 CRC Golf Society 成員，亦可透過掃瞄二維碼 (QR Code) 更新個人聯絡資料，方便第一時間接收 CRC Golf Society 最新活動資訊。



康體 / 青訓恆常訓練班 (5 月)

網球

JR 網球隊 A2 隊訓練
逢星期六 14:00-16:00
JR 網球隊 B 隊訓練
逢星期六 18:00-20:00
JR 網球隊 C1 隊訓練
逢星期六 11:00-13:00
JR 網球隊 C2 隊訓練
逢星期六 09:00-11:00
JR 發展組 (橙波及綠波)
逢星期六 18:00-19:30
JR 體驗組 A 班 (紅波)
逢星期日 16:00-17:00
JR 體驗組 B 班 (紅波)
逢星期日 17:00-18:00

乒乓球

JR 初班
逢星期三 17:00-18:00
JR 兒童啟蒙班
逢星期日 15:00-16:00

羽毛球

JR 綜合班
逢星期二 17:00-18:30

繪畫

小畫家班
A 班 逢星期六 10:00-11:30
B 班 逢星期六 11:30-13:00
少年技巧班
A 班 逢星期一 16:00-17:30
B 班 逢星期一 17:30-19:00
成人創作班
逢星期一 19:00-21:30

水中健體

A 班
逢星期一 10:00-11:00
B 班
逢星期二 17:00-18:00

水療運動

A 班
逢星期三 10:00-11:00
B 班
逢星期五 10:00-11:00

健康舞

午間 A 班
逢星期一、四 14:00-15:15
午間 B 班
逢星期一、四 15:30-16:45
早上班
逢星期三、五 10:00-11:30

兒童跆拳道

兒童班
逢星期六 17:00-18:00

瑜伽

學習班 (C)
逢星期三 18:30-20:00
學習班 (B)
逢星期四 10:00-11:30
哈達瑜伽班
逢星期四 20:30-21:30

Pilates

A 班
逢星期二 15:00-16:15

太極拳

初班
逢星期一 17:00-18:00
中班
逢星期一 18:15-19:15

運動伸展

A 班
逢星期二 16:15-17:30











以上恆常班學費皆按月收費。

有關訓練班詳情，請參閱康體 / 青訓訓練課程報名表

中餐廳 CHINESE RESTAURANT

雙海至尊

每日供應有限
選用最優質新鮮大扇貝
及美國桶蠔

珍寶大扇貝

蒜茸銀絲蒸
新鮮大扇貝
每隻 $58 (2 隻起)

蒜香法國長邊豆炒
新鮮大扇貝
每隻 $58 (4 隻起)



美國桶蠔

九層塔薑蔥焗
美國桶蠔煲
每份 $238 (約 5-6 隻)

七味香酥脆炸
美國桶蠔
每份 $238 (約 5-6 隻)

圖片只供參考　中餐廳查詢及預訂電話：2102 9821

Like & share　crchk　chinese_recreation_club

香港中華游樂會
CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG

西餐廳 WESTERN RESTAURANT

Happy MOTHER'S DAY

Mother's Day Special Set
母親節特別套餐

精選午餐Special Lunch Set
14/5 (12：00 - 14：30)

燒特級美國牛肉眼配松露燒肉汁
$400

焗法國白銀鱈魚配香檳汁
$330

烤焗紐西蘭羊腿配薄荷香草汁
$320

精選晚餐Special Dinner Set
14/5 (18：00 - 21：30)

泰式椰香茄汁燴西澳龍蝦
$460

燒特級美國牛肉眼配松露燒肉汁
$450

馬來參巴醬烤焗澳洲羊架
$400

母親節特別套餐
配送
湯、沙律、甜品及特飲

香港中華游樂會
CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG

中餐廳 CHINESE RESTAURANT

香港中華游樂會
CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG

歡迎到中餐廳訂購
預訂日期由即日至二零二三年六月十五日
最後提取日期為六月二十日

自家精製

端午節應節糉

矜貴選材



圖片只供參考

肇城裹蒸糉
會員優惠價 $150

紅豆蓉梘水糉
會員優惠價 $55

瑤柱蛋黃五色豆糉
會員優惠價 $85

禮品套裝（每款壹隻）
會員優惠價 $248

查詢請電中餐廳 2102 9821

香港中華游樂會
CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG

香港大坑銅鑼灣道 123 號
123 Tung Lo Wan Road, Tai Hang, Hong Kong
www.crchk.org