November 2022

CRCHK

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



會員通訊

按會章切實執行外埠會員條文
中華游樂會挑戰盃賽

康樂體育

聖誕城市大格鬥
2022 聖誕節兒童聯歡

活動花絮

CRC OPEN 2022
香港中華游樂會
二零二二年度全港網球公開賽

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
陳傑
Martin Chan
martin.chan@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
1/F： 桌球室、牌房 1-6、多功能區（乒乓球區）
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 2021/22
Awarded by The Hong Kong Council of Social Service 香港社會服務聯會頒發

MIX Paper from responsible sources FSC™ C007234
PRINTED WITH SOY INK

Contents 目錄

2022 年 11 月刊





會員通訊

4
會務點滴

5
- 按會章切實執行外埠會員條文

6
- 中華游樂會挑戰盃賽
- 頒發員工長期服務獎

活動介紹

7
- 聖誕城市大格鬥
- 2022 聖誕節兒童聯歡

8
- 伸展工作坊
- 健體家居橡筋操

9
溶西洲公眾高爾夫球場 12 月預訂服務



活動花絮

10
CRC OPEN 2022 開幕

今屆香港中華游樂會全港網球公開賽 (CRC OPEN) 已於 10 月 15 日（星期六）正式展開，賽事祈福儀式於 10 月 16 日（星期日），下午 2:30 進行，當天由本會主席林詩鍵先生及賽事委員會主席何艾文先生，聯同眾值理及賽事委員會成員進行祈福儀式，祈求本年度賽事順利舉行。

13
CRC OPEN 期間 網球場地特別安排

關注本會社交媒體平台

crchk

chinese_recreation_club

14
- 青少年 網球馬拉松 2022



15
會友鑽盃 網球賽 2022
- 全身動態運動工作坊



16
World Cup 2022 直播時間

18
11 月活動及外借場地大表

19
場地放寬來賓政策

20
11 月康體 / 青訓活動

21
時令大閘蟹



22
時令海鮮夜之旅

23
香港地道滷水

會訊內之圖片只作參考，敬請留意



會務點滴

各位會友，你們好！

除夕晚會

本年度壓軸活動除夕晚會將由 11 月中旬起接受報名。今年晚會定於 B 座 6 樓中餐廳舉行，以「上海灘忘不了之夜」為主題。在防疫規定許可的情況下，晚會將設有精彩的娛樂表演，並備有豐富抽獎禮物，務求讓會友盡情歡度除夕夜。除夕晚會詳情請留意會內宣傳及會訊，請各會友從速報名參加，一同歡聚除夕夜。

工程匯報及展望

配合 D 座重建工程，現時經網球場來往本會各座的人流大增，為保障行人安全、減少對打球者的影響，本會特別於 2 號及 8 號網球場側安裝了保護網。另外，在天橋地下位置亦特別增添了飲品自動售賣機，希望這些安排能為打球的會友帶來更貼心的服務。

本會停車場二樓及三樓新中速充電器升級工程已於 8 月底完成，並於 9 月起全面投入服務。會友對升級工程反應正面，升級之充電器能大大縮減充電時數，經統計後，會友之電動車平均充電時數縮減至 2 小時以內。為有效推動環保，本會積極鼓勵更多駕駛者選用電動車，現階段首 2 小時只收取充電收費，豁免泊車費，優惠期至今年年底再行檢討。

B 座外牆維修現已展開，第一階段的搭棚及錘子敲打測試經已在 7 月底完成，第二階段天面防水、外牆及網球場維修工程，將於 11 月展開，並預計於 2023 年 5 月底竣工。

保護環境及保育天然資源

CRC 積極推動環保，多年來一直繼續推行多項有效措施，包括：

1) 會內多處設有垃圾分類回收箱；回收鋁罐、塑膠及廢紙；
2) 年報及會訊月刊均採用大豆油墨及經森林管理委員會認證的紙張印刷，有利於回收；
3) 在會方積極鼓勵下，會員登記接收電子通訊代替紙本的人數按年增加；
4) 「香港中華游樂會全港網球公開賽」繼續採用網上報名系統，以減少紙用量；
5) 鼓勵所有康體活動參加者自備水樽，以減少使用膠樽及即棄紙杯，同時積極研究以智能飲水機取替樽裝蒸餾水機，藉以有效減少碳足印；
6) 餐廳大部分所使用的外賣盒及膠袋均以環保物料製造。

為保護環境及保育天然資源，本會致力推廣電子會訊及電子賬單服務，以代替郵寄賬單 / 印刷品，藉以減少紙張消耗。會友如希望以電子形式收取會所資訊，請在接待處填寫表格（已通知者無需重複通知），在此感謝各會友對環保措施的鼎力支持！

總經理梁文滔
2022 年 11 月



重要通知

按會章切實執行外埠會員條文

申請 2023 年外埠會員必須填寫「2023 年度外埠會員申請表及離港聲明書」，並提供離港證明文件。

本會近日發現有部份外埠會員（即本會會章所指的“absent member”）未有遵守會章有關外埠會員條文的規定。值理會經審查及討論後，認為有必要加強審查及監管外埠會員身份之申請事宜。按會章條文，一年內連續離開香港六個月以上，方符合申請外埠會員資格。本著對所有會員公平的大原則，避免濫用外埠會員身份的情況發生，**由即日起，凡申請外埠會員者，必須按年度向本會提交「外埠會員申請表及離港聲明書」，並且申請人必須提交相關令值理會滿意的離港證明文件佐證（例如：(a) 寫上本人名字的 電子機票 /(b) 過往 3 個月海外住址證明（只適用於長期居住在海外的會員）/(c) 任何足以令值理會滿意的離港書面證明文件），以證實其申請符合本會會章條文「外埠會員」之規定。**

本年度屬外埠會員狀態之會員，會方會於 11 月份透過專函提醒，如有意在 2023 年度繼續維持外埠會員狀態，必須於 2022 年 12 月 5 日或之前填妥「2023 年度外埠會員申請表及離港聲明書」*（表格可於本會網站 www.crchk.org 下載）。申請表必須附上相關離港證明文件佐證。填妥之表格及呈交之離港證明文件，可循以下方式於 2022 年 12 月 5 日前送達本會以遞交給義務司理處理（會計部代收）：

電郵： account@crchk.com
郵寄： 香港大坑銅鑼灣道 123 號
香港中華游樂會
有關 2023 年度外埠會員申請
傳真： 2576-5242
Whatsapp： 6378-1976
WeChat： 6378-1976 或 crchk1912
電話查詢： 接待處 2577-7376 或 會計部 2102-9808 / 2102-9809

* 若 2022 年 12 月 5 日後仍未收到本年度屬外埠會員狀態之會員遞交之「2023 年度外埠會員申請表及離港聲明書」及相關離港證明文件，本會將視作其無意申請 2023 年度外埠會員而處理，而本會將於 2023 年 1 月份起恢復其原來之會員身份，並由 2023 年 1 月起收取每月月費。按本會會章條文「外埠會員」之規定，值理會有權審查外埠會員之申請是否符合資格。申請外埠會員者，有責任向值理會提供令值理會滿意之離港證明文件及資料，以供值理會核實其離港的時間為一年內持續六個月以上。就未能提供有關離港證明文件者，值理會有權否決其外埠會員申請。凡申請被否決者，會方將向該會員按月收取會員月費。



中華游樂會挑戰盃賽



2022 年的「中華游樂會挑戰盃賽」已於 2022 年 10 月 9 日假沙田馬場順利舉行。這場賽事安排在當日第八場舉行，賽事最後由「文明之星」取得冠軍，賽事結束後，由本會主席林詩鍵先生及副義務司理何艾文先生主持頒獎，將挑戰盃頒發予馬主代表。「文明之星」練馬師為丁冠豪，騎師為潘頓。





頒發員工長期服務獎

歲月悠悠，香港中華游樂會有賴無數熱誠盡責的員工，積極投入各方面的工作，他們的貢獻，贏得會員及管理層的讚賞。本會設立長期服務獎，旨在向長期竭誠服務的同事致以衷心的感謝，肯定他們的貢獻之餘，亦期望建立同事們對本會的歸屬感。

今年於典禮上，分別向 8 位員工頒發 20 年、15 年及 10 年長期服務獎，得獎者分別為：

餐飲部： 楊維甜 (20 年)、楊錦泉 (20 年)、周金定 (10 年)、葉龍華 (10 年)
康體部： 廖霈熹 (15 年)
人力資源部： 林錦媛 (10 年)
會計部： 黃劍珊 (10 年)
總務部： 梁麗娟 (10 年)



聖誕城市大格鬥

相信每年暑假的「爭分奪秒挑戰賽」已經不能夠滿足一眾小朋友。本會今年特意為大家安排了聖誕特別版，讓更多小朋友參與其中。
大格鬥以 3 人 1 小組的形式進行，每年路線不同，參加者在拼力爭勝的同時，又能走訪香港的「窿窿罅罅」，有興趣的小朋友趕快聯同好友組隊報名吧！

日期：12 月 28–29 日 (星期三至四，2 日 1 夜)
時間：12 月 28 日 10:00 – 12 月 29 日 18:30
地點：全港各地
對象：9–15 歲
詳情請留意會內宣傳。





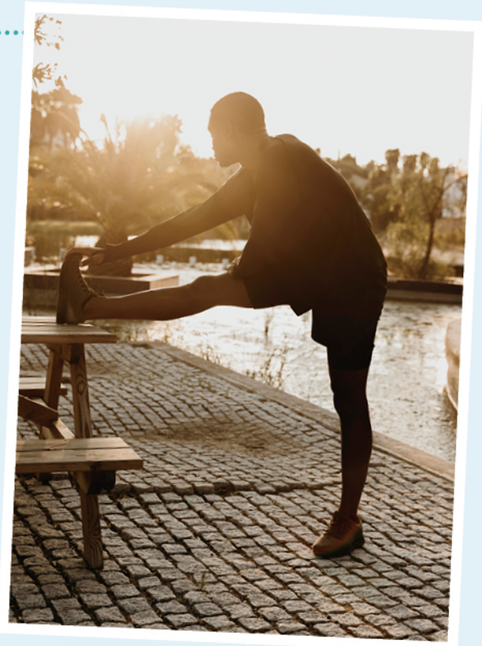
2022 聖誕節兒童聯歡

每年聖誕節，本會一如既往為各位小會友準備聖誕節兒童聯歡會，與小會友們一起歡度聖誕節。今年本會同樣為大家準備了多款吹氣彈床、手工藝攤位、各式攤位遊戲連豐富獎品，還有大受小朋友歡迎的競賽遊戲及幸運大抽獎。每位入場的小朋友更可獲聖誕禮物包一份，名額有限，大家萬勿錯過。

日期：12 月 25 日 (星期三)
時間：15:00–17:00
地點：本會 10–13 號室外網球場
對象：5–12 歲之會員子女及來賓
名額：200 位 (額滿即止)
收費：會員費用每位 $20；來賓每位 $40

歡迎家長陪同小朋友入場，不另收費。
活動將於 12 月初開始接受報名，詳情請留意會內宣傳。

伸展工作坊
Full Body Stretch Workshop



在日常生活當中，有很多重複的動作，例如走路、進食、打字等等。若姿勢不良，長期重複的動作會令肌肉酸痛、關節受壓，而且可能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，可以放鬆肌肉、神經、精神壓力，亦可促進血液循環、加快新陳代謝（如去水腫等）、使線條修長、增加柔軟度及提昇運動表現等等。

本工作坊特別設計一套全面而安全的伸展方法，使我們能夠放鬆繃緊的肌肉及預防痛症，使你能夠輕鬆及健康地工作，享受健康人生！

日期：11 月 19 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：10 人
教練：駐場教練黃家偉
截止報名日期：11 月 16 日（星期三）

健體家居橡筋操
Fitness Home Elastic Exercise



疫情下大家都避免外出。然而，保持健康體魄是對抗病毒的重要一環，有見大家可能面對空間不足、無法進行戶外運動、欠缺健身器材等各種限制。因此我們準備了一套健體家居橡筋操，讓會員們在家中亦可以鍛鍊身體，增強抵抗力。此外，此工作坊亦可以幫助大家提升肌肉耐力及力量、改善肢體協調、增加關節靈活度及舒緩肌肉疼痛。

日期：12 月 17 日（星期六）
時間：15:00–16:00
地點：A 座 2 樓多用途活動室（跳舞室）
收費：全免
對象：本會會員及家屬
名額：12 人
教練：駐場教練盧世康
截止報名日期：12 月 14 日（星期三）
（本會已備妥橡筋帶，參加者不需自備）

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。
6. 活動是否舉行及場地人數限制須根據政府之最新公布。

滘西洲公眾高爾夫球場
12 月預訂服務



12 月 5 日
（星期一）
11:06、11:15、
11:24、11:33

有鑒於去年的滘西洲公眾高爾夫球場預訂服務反應非常熱烈，高爾夫球部已提前向滘西洲公眾高爾夫球場成功爭取了 2022 年下半年的 tee time 供各會友使用。
由於名額有限，如報名人數超額，名額將以抽籤形式分配。

地點：滘西洲公眾高爾夫球場南場
收費：59 歲或以下 $905；60 歲或以上 $765
對象：本會會員及家屬（不足 16 歲者，必須有家長陪同）
名額：20 人（如報名人數超額，名額將以抽籤形式分配）
開始報名日期：10 月 30 日（星期日）
截止報名日期：11 月 20 日（星期日）

備註：

1. 費用包括果嶺費及來回西貢碼頭及滘西洲公眾高爾夫球場之船費，是次服務本會不收取任何行政費。
2. 截止報名後如成團，會即時以入賬形式收取有關費用。
3. 如截止報名日期前退出者，可免收費用，唯會友需填妥退出活動申請表，有關表格可於本會網址下載。截止日期後退出活動，在沒有後備頂替的情況下，費用照收（即使參加者能提供理由或醫生證明，亦不設退款。）
4. 確實之分組安排及開球時間將由會方決定，並最遲於打球日期前 3 天以電郵形式通知各參加者。
5. 首次報名參加滘西洲公眾高爾夫球場預訂服務者將優先取錄。
6. 滘西洲公眾高爾夫球場對高爾夫球員每月（個人及團體預約總計）的打球上限是每月 4 場。

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



CRC OPEN 2022

香港中華游樂會
二零二二年度全港網球公開賽

今屆香港中華游樂會全港網球公開賽（CRC OPEN）已於 10 月 15 日（星期六）正式展開，賽事祈福儀式於 10 月 16 日（星期日），下午 2:30 進行，當天由本會主席林詩鍵先生及賽事委員會主席何艾文先生，聯同眾值理及賽事委員會成員進行祈福儀式，祈求本年度賽事順利舉行。







本屆賽事於 10 月 15 日（星期六）至 11 月 27 日（星期日）進行，為期 6 星期，共舉辦 11 個項目。除了 5 項公開組賽事外，本年度繼續舉辦 14 歲或以下男、女子單打及 18 歲或以下男、女子單、雙打賽事。今年共收到 1,296 項報名，整個賽事將進行 1,285 場比賽。

今年大會有幸獲得各贊助商，包括 Dunlop、Acti-Tape、Pernaton、Sergio Tacchini、盛天科技有限公司（商號 Dr.Mask）、和興白花油藥廠、Biotopica、屈臣氏蒸餾水、1010 Corporate Solutions、三星電子香港有限公司及華僑永亨銀行鼎力支持，使活動得以成功籌辦。

CRC OPEN 2022 賽事花絮













本屆男女子單、雙打公開錦標賽決賽，將與往年一樣於 YouTube (CRC OPEN) 進行直播，以上 4 場決賽將於 11 月 26 及 27 日（星期六及日）舉行，各位網球愛好者萬勿錯過。此外，承蒙賽事贊助商 1O1O Corporate Solutions 及三星電子香港有限公司支持，於 10 月 15 日（星期六）至 11 月 25 日（星期五）期間，每天皆安排於 CRC OPEN Facebook 專頁 (crcopen) 直播在 8 至 13 號網球場進行的賽事。

CRC OPEN 除了是本地網球好手一展身手的大舞台外，也是本會展現關懷社區的平台。與過去數屆賽事一樣，本屆賽事繼續保持「傳統」，於決賽週中有主裁判執法之賽事，球員每開出一球 ACE，本會將捐出港幣 $250 元予慈善合作伙伴。今年賽事的慈善合作夥伴繼續為九龍樂善堂及愛心聖誕大行動，籌得之善款將用作支援本地弱勢社群及籌辦有益身心的活動。

賽事進行期間，賽會需徵用本會部份網球場地進行賽事，場地使用守則亦稍有變動。在此謹代表賽事委員會感謝各會友的體諒及支持，祝願參賽者能發揮最佳水平，為本屆帶來精彩賽事！

CRC OPEN 期間網球場特別安排以下為場地使用守則及注意事項，敬希垂注：

CRC OPEN 於 10 月 15 至 11 月 27 日期間舉行，以下為網球場地使用守則及注意事項，敬希垂注：

室外網球場安排：

1. 於賽事進行期間，2–13 號網球場將暫停接待來賓。會友招待來賓到會打球，請先向訂場處查詢。
2. 賽事期間，每天 19:00 後及逢星期六 11:30 至 15:30，2 至 6 號網球場可能預留作比賽之用（視乎當日賽程而定）。
3. 於 10 月 15 日至 11 月 27 日期間，B 座天台多用途球場只供作網球場使用（外借場地除外）。

室內網球場安排：

1. 在比賽時段，室內網球場將只收取拍球費供會友使用（預訂除外）。
2. 為免延誤整個比賽流程，當日必須完成的賽事，如受天雨影響，將移師至室內網球場進行。屆時由中午起，室內網球場將暫停租用。如天氣許可，將重新開放供會友使用。
3. 逢決賽日（11 月 26 及 27 日除外），室內網球場由當天首場決賽開始前 2 小時起不設預訂。
4. 11 月 26 及 27 日決賽將進行 YouTube 網上直播。為免賽事直播受天雨影響，屆時將預留室內網球場並暫停租用。



青少年網球馬拉松挑戰盃 2022

今年青少年網球馬拉松挑戰盃已順利完成，今年比賽獲得本會青少年球員的鼎力支持，參加者接近 60 人，共舉行 9 個賽事項目，總場數超過 70 場。各位球手施展渾身解數，以馬拉松形式經歷了一輪又一輪激烈爭逐的比賽。



項目	冠軍	亞軍
18 歲或以下混合雙打	劉允中 / 劉允和	李展旻 / 劉允安
14 歲或以下女子單打	張尚翹	劉允安
14 歲或以下男子單打	柯希曈	黃明傑
14 歲或以下男子雙打	柯希曈 / 黃明傑	劉至豐 / 關至峯
10 歲或以下青少年男女子單打	王彥申	許子瑜
12 歲或以下雙打	唐樂恒 / 劉允和	文諶霄 / 蕭爾康
12 歲或以下男子單打	唐樂恒	彭駿
8 歲或以下男女子單打（橙波）	李一猷	謝汶橋
8 歲或以下男女子單打選材賽（橙波）	關信怡	顏若涵









會友鑽盃網球賽 2022

由網球部主辦的會友鑽盃網球賽 2022 已於 10 月初順利完成，共收到 28 項報名，共 43 人次參與本屆賽事，在此感謝各位會友踴躍參與賽事及恭喜各得獎者。

	項目	冠軍
1	男子雙打 Division 2	鄭維章 / 蕭猷廸
2	男子雙打 Division 3	劉至豐 / 關至峯
3	女子雙打 Division 2	劉允和 / 陳巧穎
4	混合雙打 Division 1	莫君逸 / 劉允和

全身動態運動工作坊

本會「全身動態運動工作坊」已於 10 月 15 日順利完成。無論是跑步、游泳的有氧訓練，各種球類比賽，或是重訓前，都可以試著以動態運動作為開端，以減少運動時受傷的機會。





FIFA WORLD CUP Qatar2022

會所雅廊 FIFA 世界盃 2022 直播賽時間表





11 月 21 日（一）
21:00
GROUP B
英格蘭 VS 伊朗

11 月 22 日（二）
18:00
GROUP C
阿根廷 VS 沙地阿拉伯
21:00
GROUP D
丹麥 VS 突尼西亞

11 月 23 日（三）
18:00
GROUP F
摩洛哥 VS 克羅地亞
21:00
GROUP E
德國 VS 日本

11 月 24 日（四）
18:00
GROUP G
端士 VS 喀麥隆
21:00
GROUP H
烏拉圭 VS 南韓

11 月 25 日（五）
18:00
GROUP B
威爾斯 VS 伊朗
21:00
GROUP A
卡塔爾 VS 塞內加爾

11 月 26 日（六）
18:00
GROUP D
突尼西亞 VS 澳洲
21:00
GROUP C
波蘭 VS 沙地阿拉伯

11 月 27 日（日）
18:00
GROUP E
日本 VS 哥斯達黎加
21:00
GROUP F
比利時 VS 摩洛哥

11 月 28 日（一）
18:00
GROUP G
喀麥隆 VS 塞爾維亞
21:00
GROUP H
南韓 VS 加納

* 賽事日期及時間可能會不時變更，請留意賽事主辦單位最新公布。

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

11 月活動及外借場地大表

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
		01 * MEN'S B KCC VS CRC * LADIES' B RECREIO 1 VS CRC	02 *MEN'S C HFCC VS CRC *LADIES' C LAGUNA VS CRC DSC 淺 15:30-17:00 CIS 網 11-13 號 15:30-17:00	03 *MEN'S A+ KTHOA VS CRC SJC Volleyball 多 17:00-19:00	04 *JUNIOR DIV A LRC VS CRC *JUNIOR DIV C NUTC VS CRC 2 *JUNIOR DIV C HKFC VS CRC 1 DSC 淺 15:30-17:00	05 MEN'S A+ CRC VS KCC
06 HKLA 多 09:00-11:00	07 *LADIES' A+ USRC VS CRC *MEN'S A KCC VS CRC DSC 淺 15:30-17:00 GSIS 網 11-13 號 16:00-17:00	08 * MEN'S B FPCC VS CRC * LADIES' B THKJC 2 VS CRC 秋季高爾夫球錦標賽 2022	09 LADIES' C RECREIO VS CRC DSC 淺 15:30-17:00 CIS 網 11-13 號 15:30-17:00	10 *MEN'S A+ KCC VS CRC SJC Volleyball 多 17:00-19:00	11 *JUNIOR DIV C HKCC VS CRC 1 *JUNIOR DIV C AMC VS CRC 2 DSC 淺 15:30-17:00	12
13 HKLA 多 09:00-11:00	14 *LADIES' A+ CBGCC VS CRC *MEN'S A AC VS CRC DSC 淺 15:30-17:00 GSIS 網 11-13 號 16:00-17:00	15 * MEN'S B HLY 2 VS CRC * LADIES' B RECREIO 2 VS CRC	16 *LADIES' C LRC VS CRC DSC 淺 15:30-17:00 CIS 網 11-13 號 15:30-17:00	17 *MEN'S A+ IRC VS CRC SJC Volleyball 多 17:00-19:00	18 *JUNIOR DIV A DBRC VS CRC JUNIOR DIV C CRC1 VS THKJC DSC 淺 15:30-17:00	19 伸展工作坊 15:00–16:00
20 HKLA 多 09:00-11:00	21 *LADIES' A+ KCC VS CRC DSC 淺 15:30-17:00 GSIS 網 11-13 號 16:00-17:00	22 * LADIES' B THKJC 1 VS CRC *MEN'S B KTHOA 2 VS CRC	23 DSC 淺 15:30-17:00 CIS 網 11-13 號 15:30-17:00	24 SJC Volleyball 多 17:00-19:00	25 JUNIOR DIV C CRC 2 VS LRC 2 JUNIOR DIV C CRC1 VS NUTC DSC 淺 15:30-17:00	26 SJC 網 12-13 號 12:00-14:00
27 HKTA 網 8-13 號 09:00-12:30 HKLA 多 09:00-11:00	28 LADIES' A+ CRC VS CCC DSC 淺 15:30-17:00 GSIS 網 11-13 號 16:00-17:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	29 MEN'S B CRC VS PTC LADIES' B CRC VS LRC NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	30 DSC 淺 15:30-17:00 CIS 網 11-13 號 15:30-17:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00			

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

地點：
網 = 露天網球場
多 = 多用途球場
淺 = 淺水泳池

DSC = 德思齊加拿大國際學校
NTS = 港青訓練隊（網球）;
HKLA = 香港棍網球總會;
HKTA = 香港網球總會;
GSIS = 德瑞國際學校;
SJC Volleyball= 聖若瑟書院排球隊;
CIS = 漢基國際學校;
SJC = 聖若瑟書院

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。
2. 青少年秋季網球聯賽已於 9 月 9 日展開，為期 3 個多月。屆時部份網球場由 18:00 起將預留作比賽用途，敬請留意。
3. 冬季網球聯賽已於 9 月 13 日展開，為期 3 個多月。部份網球場由 19:00 起將預留作比賽用途，敬請留意。
4. CRC OPEN 2022 已於 10 月 15 展開，為期至 11 月 27 日。屆時 8-13 號網球場於傍晚及星期六、日將留作比賽之用。比賽期間，2-13 號網球場將暫停接待來賓。來賓到會打球，可按既定方式前往室內網球場或天台網球場 。不便之處，敬請原諒。

* 以上外借場地時間為暫定性質，活動是否舉行及球場人數限制須根據政府之最新公布。外借場地時間如有更改，以會內張貼告示為準。

設施及康體恆常訓練班 放寬來賓使用安排

由 11 月 1 日起，本會以下設施將重新開放予來賓使用，有關詳情如下：

設施	開放時間	來賓人數
健身室	星期一至五： (i) 12:30–17:00 (ii) 20:00–23:00 星期六、日及公眾假期： (i) 07:00–10:00 (ii) 19:00–23:00	每位會員 限帶 2 位來賓

此外，由 12 月起，本會以下康體恆常訓練班，將開放予來賓報名：

1. 哈達瑜伽班
2. 瑜伽班
3. 太極班
4. 早上健康舞班
5. 午間健康舞班
6. Pilates 班
7. 伸展運動班
8. 兒童跆拳道班

上述課程將於每月 1 日起接受翌月課程之報名，截止報名日期為每月 25 日。會員及會員家屬可於每月 22 日前優先報名。於每月 23 日至 25 日期間，如各班仍有餘額，將接受來賓報名參加。每位會員限帶 2 位來賓，先到先得。

康體 / 青訓恆常訓練班

下列恆常訓練班為暫定性質，屆時能否舉辦及上課人數限制須根據政府之最新公布，詳細請留意會內宣傳及本會網站。

網球

JR 網球隊 B1 隊訓練
逢星期六 14:00-16:00
JR 網球隊 B2 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

水中健體

A 班
逢星期一 9:30-10:30
B 班
逢星期二 17:00-18:00

小畫家

A 班
逢星期六 10:00-11:30
B 班
逢星期六 11:30-13:00
少年技巧組
逢星期一 17:30-19:00
成人創作組
逢星期一 19:00-21:30

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



西餐廳 WESTERN RESTAURANT

時令海鮮 夜之旅

SEAFOOD NIGHT

逢星期五、六及日
晚上供應

大廚嚴選季節當造時魚、貝類等海鮮
提供多元化烹調方式，享受食物鮮味



圖片只供參考

查詢及預訂請電：2102 9822

Follow us

香港中華游樂會
Chinese Recreation Club, Hong Kong

chinese_recreation_club

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

CLUB LOUNGE
會所雅廊

供應時間：12：00 - 20：30

香港地道滷水



滷水牛腱	$58 / 碟
滷水雞翼	$48 / 5 隻
滷水雞腎	$42 / 碟
滷水蛋	$15 / 隻
滷水豆腐	$15 / 件
滷水拼盤	$88 / 碟

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

會所雅廊查詢電話：2102 9820

圖片只供參考

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