

CRC

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

OCTOBER 2022



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

康樂體育

會友士碌架讓分賽 2022

秋季高爾夫球錦標賽 2022

會員通訊

歡迎新會員

中秋佳節傳愛心

關懷弱勢社群

活動預告

CRC OPEN 2022

10月15日-11月27日

會所目錄

中餐廳 2102 9821	游泳池 2577 0998
西餐廳 2102 9822	Pro Shop 2577 2637
會所雅座 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(跳棋房)、 壁球場	C座 G/F: 正門、接待處、 Pro Shop、 兒童遊樂場、 會所雅座 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
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、健身房 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	



會訊內之圖片只作參考，敬請留意

3 會務點滴

會員通訊

- 4 外借場地予合資格社區團體
關懷弱勢社群 推動關愛共融
- 5 歡迎新會員
捐贈桌椅予八鄉中心小學
中秋佳節傳愛心
- 6 中華游樂會挑戰盃賽及
2022/2023 年度廂房安排

活動預告

- 7 會友士碌架讓分賽 2022
- 8 CRC OPEN 2022
決賽拾球僅招募
- 9 CRC OPEN 2022
- 10 10、11 月健身工作坊
- 11 秋季高爾夫球錦標賽 2022
2022 秋季野外體驗營

活動花絮

- 12 第 52 屆水運會
- 14 中秋賞月聯歡晚會
- 15 會友乒乓球錦標賽 2022
- 16 夏日活動 拉坯工作坊
全身動態運動工作坊

活動資訊

- 17 青少年網球代表隊 2022
秋季聯賽
- 18 10 月活動及外借場地大表
- 19 泳池冬令開放時間
CRC OPEN 期間
網球場地安排
- 20 康體 / 青訓恆常訓練班

飲食資訊

- 21 炭燒安格斯斧頭扒
- 22 中華薈萃精選優惠盛宴
- 23 美酒佳配

會務點滴

CRC OPEN 2022

本會主辦的 2022 年度全港網球公開賽 (CRC OPEN) 將於 10 月 15 日揭開序幕，賽期橫跨 6 星期，一眾網球好手屆時將上演連場龍爭虎鬥，競逐殊榮。公開賽獎金獎品總值港幣 \$400,000，賽事更提供一個好機會，讓會友及一眾網球愛好者比拼較量。為確保賽事順利舉行，今年賽事繼續設入場人數限制及一系列公共衛生措施，藉以同心抗疫。

中華游樂會挑戰盃賽

2022 年的「中華游樂會挑戰盃賽」定於 10 月 9 日 (星期日) 假沙田馬場舉行，屆時本會主席林詩鍵先生將親臨主持頒獎。中華游樂會挑戰盃賽歷史悠久，於 1971 年在跑馬地馬場首次舉行，此後即成為每年一度的賽事。歡迎各會友踴躍參與，邀請來賓好友一同支持這個一年一度的盛事，享用本會馬會廂房設施。查詢馬會廂房事宜，請聯絡會員服務部 / 接待處。

活動精彩花絮及展望

今期會訊輯錄了 8 至 9 月份的精彩活動花絮，包括水運會、中秋賞月聯歡晚會及會友乒乓球比賽等。考慮到兒童聖誕聯歡會已闊別會友三年，以及除夕晚會在過往均反應熱烈，本會正積極計劃各個節慶活動，聯歡會及除夕晚會將遵照各防疫規定及措施，務求讓會友玩得開心又放心。

首階段兒童疫苗通行證本月 30 日起實施

政府宣布由 9 月 30 日起，「疫苗通行證」的適用年齡降低至涵蓋 5 至 11 歲兒童。12 歲或以上人士的「疫苗通行證」接種要求亦已作調整，接種第二劑和第三劑新冠疫苗之間的寬限期由六個月縮短至五個月。本會作為表列處所，會員及來賓進入本會前，必須出示其「疫苗通行證」。關於「疫苗通行證」接種時間表，請掃描右列之二維碼。考慮到兒童或未擁有可供顯示其「疫苗通行證」二維碼的智能手提電話，兒童或家人可攜帶及出示印有二維碼的紙本紀錄或以儲存於手提電話的相片展示二維碼，作「疫苗通行證」之用。在此感謝各會員的全力合作，對政府防疫措施的鼎力支持！



總經理梁文滔
2022 年 10 月

外借場地予合資格社區團體

本會一直配合文化體育及旅遊局開放本會體育設施予合資格外界團體，並致力推動多元化體育運動的發展。由「大坑青年中心」舉辦的大坑青年節活動——新興運動體驗（地壺球及躲避盤），已於8月20日假本會壁球室及多用途球場舉行。當日的參加者在活動中除了學習規則和技巧外，更同時培養專注力和團隊合作等能力，大家都非常投入，樂在其中！



「樂善堂李賢義少數族裔支援中心」職場參觀活動



「香港失明人協進會」匹克球體驗日

關懷弱勢社群 推動關愛共融

本會一直關懷社區弱勢社群，為協助少數族裔青年融入社區，在8月23日本會與「樂善堂李賢義少數族裔支援中心」一同舉辦體驗活動，安排少數族裔青年來到本會參觀，學習餐飲、康體活動統籌等工作。本會的泰籍職員更即席分享少數族裔在港生活的經驗和心得。活動最後本會免費提供場地、器材及教練，為少數族裔青少年提供了學習及體驗新興運動的機會。

本會於8月30日夥拍「香港失明人協進會」，舉辦了匹克球體驗日，安排了視障人士來到本會網球場學習匹克球。參加者在義工的幫助下，都很快掌握了基礎技巧，一同享受匹克球的樂趣！

本會一直支持香港體育界，致力推動本港體育發展及履行社會責任，積極與學校、各體育總會及不同界別合資格的團體保持緊密合作。本會將繼續支援不同界別合資格的團體，希望能為香港培育更多有潛質的運動員，秉承「推廣運動，融入社區」的宗旨，透過體育推廣，促進社區和諧。

與此同時，本會亦想藉此機會感謝各會友一直以來的支持與體諒，希望大家繼續支持本會的社區關懷工作，共襄善舉，一同積極推動社會共融，共建互助關愛的精神。

歡迎新會員

本會於2022年8月份共吸納66位新會員，在此熱烈歡迎以下人士加入CRC：

提名會員：

何國賢、林幸堡、李嘉民、黃永基、黃瑞麒、張玉雲、范展敏、毛雲翔、張仕樺、許瑞庭、張麗芬、唐致信、高智美、杜國榮、王家華、何微、劉丁肇艷、梁治文、張思宇、葉敏欣、李少茵

普通會員：

江衍鋒、孫智華、陳曉毅、楊永澍、陳嘉璋、羅茹心、陳芷慧、吳筠柔、伍曼瑩、楊焯慧、江大川、甘翠翠、張仲基、林智剛、陳思韻、程馨儀、唐梓釗、鄭文昭、李國銓、馮秀慧、謝禮斌、黃志鴻、李賢蔚、程惠瑩、容敏芳、陳穎琦、嚴可君、鄭國瀚、梁浩雲、趙敬仁、胡皓維、魏啟甯、張立庭、溫司衡、黃婉婷、鍾顯斯、蔡偉健、林澤瑜、袁信明、張敬智、譚駿傑、錢心本

贊助會員：

徐莉莉、鄭史嘉敏、程司徒璇



捐贈桌椅予八鄉中心小學

本會積極推動環保，因應部分設施受重建工程影響，本會決定將多出的桌椅免費送贈予八鄉中心小學，在貫徹可持續發展理念的同時又能回饋社會。

中秋佳節傳愛心

CRC 職員義工隊定時出動，為慶祝中秋節，今年分別送贈月餅予大坑坊眾福利會及香港單親協會。希望令有需要的長者及單親家庭感到溫暖，增添節日氣氛。



送贈月餅予大坑坊眾福利會



送贈月餅予香港單親協會



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

中華游樂會挑戰盃賽 10月9日（星期日）

中華游樂會挑戰盃賽定於10月9日（星期日）假沙田馬場舉行，歡迎會友踴躍參加。
屆時本會主席林詩鍵先生會到場頒發獎盃。

2022/2023 年度新馬季將於9月11日（星期日）在沙田馬場隆重開鑼
新一季賽馬開鑼在即，歡迎會友邀約來賓同往，享用本會馬會廂房設施。
詳情請聯絡接待處：2577 7376。

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

凡預訂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（會員與來賓同價）

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。
（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。）



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



桌球，又稱士碌架，是一項需要冷靜頭腦、精確至毫釐的技巧、強大而穩定的心理質素和配合精密戰術的運動。球手在每次擊球都充滿著變數，讓比賽充滿張力。今年賽事將於11月初展開，有興趣一試身手的會友記緊把握機會報名！賽事詳情如下：



比賽日期：

11月7日（星期一）起

逢星期一至五

19:00 開始

比賽地點：

C座1樓桌球室

收費：每位收費 \$20

對象：只限會員及家屬

名額：不限（如少於8人則取消比賽）

獎項：設冠、亞軍各一名，得獎者可獲獎盃一個，另設
高分紀錄獎一名
（比賽中最少一棒40度或以上方可競逐）

報名日期：10月9日（星期日）- 10月23日（星期日）

比賽細則：

1. 首兩圈比賽採取三局兩勝單淘汰形式進行。
2. 半準決賽及準決賽則以五局三勝制。
3. 決賽則採取七局四勝制。
4. 設種子制。
5. 全部配搭由桌球部抽籤編訂。
6. 賽程表將於比賽前一星期通知各參加者，請依時出席。

請到桌球室或接待處索取報名表 參加者必須填寫免責聲明書



CRC OPEN 2022

決賽拾球僮招募

CRC OPEN 2022 現正招募決賽拾球僮，歡迎會員子女報名。除了親身到場觀看激烈的網球決賽外，擔任拾球僮一職更可享受賽事氣氛。如想為賽事出一分力，就要把握機會報名！

CRC OPEN 2022 決賽拾球僮暫定日期如下：

	項目	日期
1	混合雙打公開錦標賽	19/11 (六)
2	女子單打公開錦標賽	26/11 (六)
3	男子雙打公開錦標賽	
4	男子單打公開錦標賽	27/11 (日)
5	女子雙打公開錦標賽	

詳情稍後公布，敬請留意。





CRC OPEN 2022

香港中華游樂會二零二三年度全港網球公開賽

Total Prize Value 獎金獎品總值:

HK\$ 港幣 **400,000**



Tournament Website 賽事網址
www.crcopen.com

Sanctioned by :
Hong Kong Tennis Association
香港網球總會認可賽事



Official Charity Partners:
慈善合作夥伴






f [crcopen](https://www.facebook.com/crcopen)



ig [crc_open](https://www.instagram.com/crc_open)



yt [CRC OPEN](https://www.youtube.com/CRCOPEN)

Visit our Facebook page, Instagram and YouTube channel for news updates, tournament highlights and finals live streaming
賽事最新消息、精華片段及決賽直播盡在Facebook專頁、Instagram及YouTube頻道

Official Sponsors
大會指定贊助商

 **DUNLOP**

 **Acti-Tape**

 **PERNATON**

 **Sergio Tacchini**

 **和興**

 **BIOTOPICA**
AUSTRALIA

 **watsons water**

 **1010**

 **5G**

 **SAMSUNG**

高強度核心肌群訓練 High-intensity Core Muscle Training



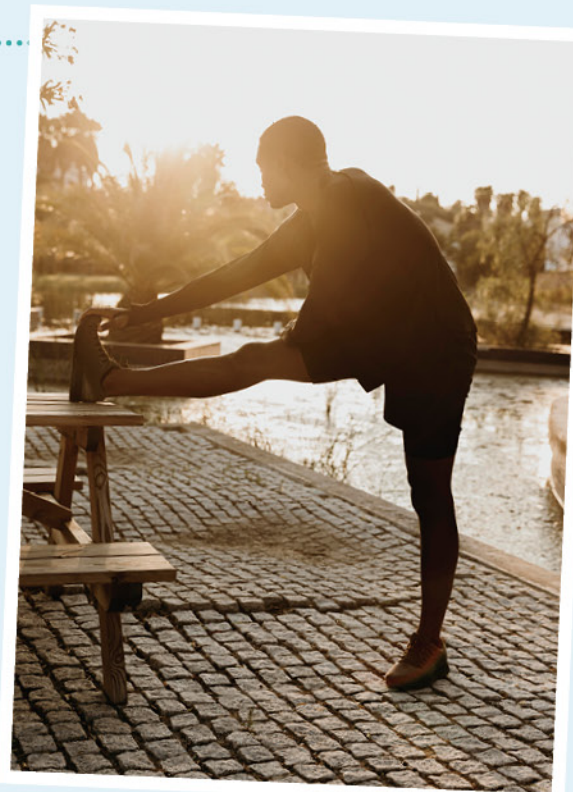
擁有強健的核心肌群不但可以強健體魄、增強免疫力，而且更是提供身體所有動作的根本。進行運動時或生活各方面活動都需要強健的核心肌群。

日期：10月15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：駐場教練盧世康
截止報名日期：10月12日（星期三）

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，長期下來會令肌肉酸痛、關節受壓，而且可能會令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
截止日期：11月16日（星期三）



備註：

1. 參加者必須填寫免責聲明書。
2. 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。
3. 為了能善用工作坊的報名名額，如會友缺席工作坊2次，便需暫停報名半年，但如活動當天有餘額，可即場參加。
4. 活動是否舉行及場地人數限制須根據政府之最新公布。



秋季高爾夫球錦標賽 2022

本年度會內第一個高爾夫球賽事，秋季高爾夫球錦標賽定於11月8日（星期二）舉行，於滬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：11月8日（星期二）
地點：滬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（男子組16人；女子組8人；如報名人數超額，名額將以抽籤形式分配）
報名日期：10月1日（星期六）至10月23日（星期日）

詳情請留意會內宣傳

2022 秋季野外體驗營

本年度第二個露營活動，秋季野外體驗營將於10月29日至10月30日（星期六至日，兩日一夜）舉行，活動地點為：大埔滘、城門水塘及錦田星野營（露營）。參加者需要在大自然的環境下，透過團隊合作及溝通去克服野外各種困難。透過「野外烹飪活動」、「搭建蔽所」、「野外生火」及「野外探索」等等的活動來挑戰自己。各位熱愛大自然的會友，萬勿錯過。



日期：10月29日至10月30日（星期六至日，兩日一夜）
收費：會員：\$2,750 來賓：\$3,300
活動地點：大埔滘、城門水塘及錦田星野營（露營）
對象：8-14歲會員及來賓
名額：10-12人
報名截止日期：10月8日（星期六）

報名網址：



備註：

1. 參加者需要自備個人日用品，將於活動成功開班後通知詳細內容。
2. 費用已包括專業教練費、器材租用費及早晚兩餐。





CRC 水運會 SWIMMING GALA 22

由游泳部主辦的第 52 屆水運會，已於 8 月 28 日下午舉行。本屆賽事共 86 位會友參加，亦有不少賽事刷出了新紀錄。男子全場總冠軍由邵子渝以 5 金奪得；女子全場總冠軍則由藍洛希以 7 金奪得。

在此特別鳴謝游泳部主任崔智堅先生、副主任陶家祈先生及梅雯珊小姐於百忙之中抽空出席頒獎，同時感謝各游泳部委員的策劃及支持，令是次水運會順利舉行。





闊別三年，久別重逢的中秋賞月聯歡晚會已於9月10日順利舉行。當天共吸引了超過230位會友及來賓參與晚會，場面相當熱鬧。

當晚的節目相當豐富，有鬥智鬥力的攤位遊戲及猜燈謎，亦有不同的手工藝攤位。各個攤位遊戲挑戰性十足，例如攤位遊戲「接棒機」考驗小朋友的專注力，而「籃球機」則考驗小朋友的準確度及眼界。大大小小的遊戲禮物吸引不少小朋友懷著雄心壯志，務求脫穎而出奪得獎品，當中的毛公仔大獎更是眾人的目標。猜燈謎區更是吸引不少男女老幼駐足參與，大家在考驗自己的解謎能力的同時，也為贏得餐飲現金券絞盡腦汁。

而今年的手工藝攤位分別是製作動物紙燈籠、摺紙扇及皮影戲工作坊。眾人在導師的指導下，小朋友紛紛發揮自己的創意，為動物紙燈籠添上不少生氣及圖案。今年同樣設有即影即有拍照攤位，讓各位可以留著中秋晚會這個歡樂時刻。

「中秋大比拼」是每年中秋晚會最受歡迎的環節之一，今年同樣分為兒童組及成人組。每組皆設冠、亞軍乙名。兒童組方面，今年帶來「投擲乒乓球」大賽，各位小朋友為投進更多乒乓球，大家都各出奇謀，家長們則在旁為小朋友們賣力打氣，讓現場歡呼聲此起彼落。成人組當然是一眾成人期待的「啤酒競飲」，今年吸引了4位男士。在司儀一聲令下，參加者們一起高舉桌上啤酒，以最短時間將啤酒喝完。在活動尾聲時，萬眾期待的幸運大抽獎正式開始，由康體

部總監鄭安東先生主持。為與出席的會友及來賓歡度中秋，大會決定將遊戲攤位未能送出的大獎全數加入幸運大抽獎中，讓現場氣氛推到頂點。小朋友紛紛走到台前，高呼著手中票尾的號碼，期望自己能成為其中一位幸運兒。完成緊張刺激的幸運大抽獎後，是次中秋賞月聯歡晚會終告圓滿落幕。

是次中秋賞月聯歡晚會能順利舉行，實有賴康樂遊藝部各委員的籌備及各會友的支持。期望各會友未來繼續踴躍參與本會舉辦的不同活動。



會友乒乓球錦標賽2022

本屆賽事在9月17及18日完滿結束，在此感謝一眾參賽者的支持。本年度成功開辦四項單打賽事，當中包括：公開組 - 男子單打、青少年組 - 18歲以下單打（不限性別）、青少年組 - 15歲以下單打（不限性別）、青少年組 - 9歲以下單打（不限性別）。本屆賽事得獎者亦在兩天比賽日中順利「出爐」。在此謹代表羽、乒、壁部恭賀每一位得獎者。特別鳴謝值理傅浩堅博士擔任頒獎嘉賓。

項目	冠軍	亞軍
公開組 - 男子單打	關順昌	白仲儀
青少年組 - 18歲以下單打（不限性別）盃賽	戴作衡	韋竣文
青少年組 - 15歲以下單打（不限性別）盃賽	韋竣文	廖卓樂
青少年組 - 9歲以下單打（不限性別）盃賽	陳駿熙	曾佑熹



CRC 夏日活動 – 拉坯工作坊

拉坯工作坊由於天氣關係已改於 9 月 3 日舉行，共有 5 位參加者。從認識泥土的特性開始，進而學習拉坯機、拉坯工具的使用。透過導師指導進行定中心練習、開洞、擴底與器皿成型原理的說明，來創作專屬自己獨一無二的陶杯或陶碗。



全身動態運動工作坊

本會「全身動態運動工作坊」已於 9 月 17 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。



青少年網球代表隊 2022 秋季聯賽

2022 秋季聯賽已於 9 月 9 日（星期五）展開，本季共派出 5 組隊伍，分別有 A、B1、B2、C1 及 C2 隊。

A 隊

主教練 / 助教
—

球員名單

譚善恆
陸祖剛
王彥几
許立賢
張毅愷
博林銘
楊紫琳
許立恆
鄭旨淇
鄭旨詠
陸祖謙
劉允中
黃襄諾
孫煒貽
陳樂熙
楊就至
陳浚彥
譚穎彤
王承任

B1 隊

主教練 / 助教
余曉東 / 程耀翀

球員名單

柯希瞳
黃明傑
劉至豐
劉允和
李展旻
張尚翹
王諾
劉允安
柯希正
王傳
關晞怡

B2 隊

主教練 / 助教
余曉東 / 程耀翀 /
黃國勝

球員名單

黃榮奎
邱曉晴
王子杉
孫晉熙
翁家盛
潘思穎
梁晉桐
呂受謙
黎天朗
譚立勤
梁慧芊
施雅耀
傅梓誠

C1 隊

主教練 / 助教
金慧廷 / 程耀翀 /
黃國勝

球員名單

何忠
彭駿
曾佑麟
梁晴
許子瑜
謝卓林
邱子晴
彭愛寧
文譚霽
朱芷瑩
蕭雨康

C2 隊

主教練 / 助教
潘其樂 / 程耀翀 /
黃國勝

球員名單

陸浚翹
曾佑熹
李竣民
孫晉翹
朱振睿
梁妍
周靖桢
鍾致睿
鍾致熙
孫啟洋
謝汶橋
文樂露
許子瑤
王妍

10 月活動及外借場地大表

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
						01 國慶日 青少年網球 馬拉松挑戰盃 2022 10:00-16:00 SJC網 8-9 號 12:00-15:00
02 青少年網球 馬拉松挑戰盃 2022 10:00-16:00 CUHK網 11-13 號 19:00-21:00 HKLA 多 09:00-11:00	03 LADIES' A+ CRC VS HKFC MEN'S A CRC VS CCC GSIS 網 11-13 號 16:00-17:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00 DSC 淺 15:30-17:30	04 重陽節 青少年網球 馬拉松挑戰盃 2022 10:00-16:00 MEN'S A CRC VS CCC	05 MEN'S C CRC VS KTHOA LADIES' C CRC VS RECREIO NTS 網 11-13 號 16:00-19:00 DSC 壁 15:30-16:45 DSC 淺 15:30-17:30	06 MEN'S A+ CRC VS KCC NTS 網 12-13 號 17:00-19:00 SJC Volleyball 多 17:00-19:00	07 JUNIOR DIV A CRC VS PACIFIC JUNIOR DIV B AC VS CRC 1 JUNIOR DIV B CRC 2 VS SSP JUNIOR DIV C DBRC VS CRC JUNIOR DIV C CRC 2 VS CBGCC NTS 網 12-13 號 17:00-19:00 DSC 淺 15:30-17:30	08
09 中華游樂會挑戰盃賽 (沙田馬場) CUHK網 11-13 號 19:00-21:00 HKLA 多 09:00-11:00	10 LADIES' A+ CRC VS LRC MEN'S A CRC VS CBGCC 1 GSIS 網 11-13 號 16:00-17:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00 DSC 淺 15:30-17:30	11 MEN'S B CRC VS IRC LADIES' B CRC VS HKCC NTS 網 11-13 號 16:00-19:00	12 MEN'S C CRC VS CSSA 2 LADIES' C CRC VS LRC NTS 網 11-13 號 16:00-19:00 DSC 壁 15:30-16:45 DSC 淺 15:30-17:30	13 MEN'S A+ CRC VS IRC NTS 網 12-13 號 17:00-19:00 SJC Volleyball 多 17:00-19:00	14 JUNIOR DIV A CRC VS HKFC JUNIOR DIV B CRC 1 VS KCC JUNIOR DIV B THKJC VS CRC 2 JUNIOR DIV C CRC 1 VS CBGCC JUNIOR DIV C KTC VS CRC 2 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00 DSC 淺 15:30-17:30	15 CRC OPEN 2022 開始 高強度核心肌肉 訓練工作坊 15:00-16:00
16 HKLA 多 09:00-11:00	17 LADIES' A+ HLY VS CRC MEN'S A HFCC VS CRC GSIS 網 11-13 號 16:00-17:00 DSC 淺 15:30-17:30	18 LADIES' B CGYCC VS CRC	19 MEN'S C CCC 2 VS CRC DSC 壁 15:30-16:45 DSC 淺 15:30-17:30	20 MEN'S A+ HKCC VS CRC SJC Volleyball 多 17:00-19:00	21 JUNIOR DIV A SSP VS CRC JUNIOR DIV B KRC VS CRC 1 JUNIOR DIV B HKFC VS CRC 2 JUNIOR DIV C LRC 2 VS CRC 1 JUNIOR DIV C USRC VS CRC 2 DSC 淺 15:30-17:30	22
23 HKLA 多 09:00-11:00	24 LADIES' A+ HKCC 1 VS CRC MEN'S A HILLTOP VS CRC DSC 淺 15:30-17:30	25 MEN'S B KRC 1 VS CRC LADIES' B KTC VS CRC	26 MEN'S C LRC 1 VS CRC LADIES' C DBRC VS CRC DSC 壁 15:30-16:45 DSC 淺 15:30-17:30	27 MEN'S A+ HKU VS CRC SJC Volleyball 多 17:00-19:00	28 JUNIOR DIV A NUTC VS CRC JUNIOR DIV C AMC VS CRC 1 JUNIOR DIV C HKFC VS CRC 2 DSC 淺 15:30-17:30	29 2022 秋季野外體驗營 10:00-00:00
30 2022 秋季野外體驗營 00:00-12:00 HKLA 多 09:00-11:00	31 LADIES' A+ KTHOA VS CRC	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. 冬季網球聯賽將已於 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. 本會將於 10 月 15 日至 11 月 27 日舉行 CRC OPEN 2022，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。



泳池冬令開放時間

由 10 月 16 日 (星期日) 起，泳池冬令時間正式生效，敬請留意。

深水池：早上 7:30 至晚上 7:45
淺水池：早上 7:30 至晚上 8:45

CRC OPEN 期間網球場地安排

本年度 CRC OPEN 賽事將於 10 月 15 日至 11 月 27 日舉行，本會室外及室內網球場安排如下：

室外網球場安排：

- 於 CRC OPEN 2022 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。
- 賽事期間，每天 19:00 後，2 至 6 號網球場可能預留作比賽之用（視乎當日賽程而定）。
- 於 CRC OPEN 2022 期間，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：

- 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）。
- 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。
- 逢決賽日 (11 月 26 及 27 日除外)，室內網球場由 13:30 起不設預訂。
- 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。

地點：
網 = 露天網球場
多 = 多用途球場
壁 = 壁球室
淺 = 淺水泳池
深 = 深水泳池

CUHK = The Chinese University of Hong Kong;
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;
GSIS = 德瑞國際學校;
SJC = 聖若瑟書院;

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
逢星期六 18:00-19:30
JR 體驗組 (1)
逢星期日 16:00-17:00
JR 體驗組 (2)
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

水中健體

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

羽毛球

JR 綜合班
逢星期二 17:00-18:30

跆拳道

兒童班
逢星期六 17:00-18:00

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

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

哈達瑜珈班

逢星期四 20:30-21:30

Pilates

A 班
逢星期二 15:00-16:15

伸展運動

A 班
逢星期二 16:15-17:30

太極拳

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

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

A 班
逢星期一 16:00-17:30
B 班
逢星期一 17:30-19:00

成人創作組

逢星期一 19:00-21:30

有關訓練班詳情，請參閱康體 / 青訓訓練課程報名表

以上恆常班學費皆按月收費。

西餐廳
WESTERN
RESTAURANT

炭燒安格斯

需 3 日前預訂

ANGUS
TOMAHAWK
STEAK



斧頭扒

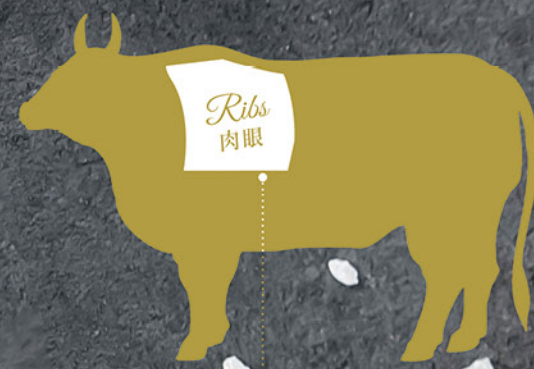
斧頭扒冷知識

斧頭扒其實是肉眼扒不過連着一支肋骨，所以看起來像一把斧頭。斧頭扒或肉眼扒是第 6 至 12 節肋骨的部位（牛有 13 支肋骨）。斧頭扒比普通肉眼扒味道更勝一籌是因為骨頭中的味道會在烹調中流入肉內，使其味道更加突出！斧頭扒的大小約為 2 吋或 5 厘米厚。

炭燒安格斯斧頭扒
海陸套餐

\$5,688

(供 10 人用)
FOR 10 PERSONS



圖片只供參考

惠顧 3 席或以上
每席奉送指定餐紅或白酒 1 支
價值 \$228



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

查詢及預訂請電：2102 9822

中華薈萃精選優惠盛宴

六位餐

錦繡燒味三式拼盤
原鼎姬松茸元貝螺頭燉西施骨
明蝦多士伴金沙日本帶子
清蒸游水海東星
翡翠鮑汁花菇南非五頭湯鮑
金牌脆皮炸子雞 (壹隻)
飄香鮮荷葉飯
鮮芒凍布甸
滋潤熱甜品

會員超值價
(需 2 天前預訂)

\$3,680

八位餐

鴻運即燒乳豬全體 (壹隻)
原鼎肘子元貝螺頭燉雞湯
翡翠琥珀蝦球蚌仁
芝士焗釀足料蟹蓋
清蒸生猛黃皮海老虎
生財廿三頭南非吉品乾鮑大鵝掌
掛爐脆皮燒鵝皇 (半隻)
金瑤櫻花蝦蛋白炒銀苗
椰汁冰花燉燕窩

會員超值價
(需 2 天前預訂)

\$8,800

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

WINE PAIRING 美酒佳配

供應時間：13:00 - 21:00

風乾火腿拼盤 × *Famille Hugel
Pinot Gris Classic France*
\$298

風乾火腿拼盤
Cold Cut Platter
\$180

(莎樂美 / 巴馬火腿 / 煙三文魚配意式酸瓜)



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