

CRC

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

SEPTEMBER 2022



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



D 座重建計劃 8 月份進程匯報

會員通訊

D 座大樓重建祈福拜神儀式
電能汽車充電系統升級

康樂體育

中秋賞月聯歡晚會

CRC OPEN 2022

青少年網球馬拉松挑戰盃 2022

秋季高爾夫球錦標賽

目錄

2022 年 9 月刊

會所目錄

中餐廳 2102 9821	游泳池 2577 0998
西餐廳 2102 9822	Pro Shop 2577 2637
咖啡廊 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.ayoung@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
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 香港中華游樂會 D 座重建計劃 2022 年 8 月份進程匯報

10 中華游樂會挑戰盃賽及 2022/2023 年度廂房安排

- 11 恭喜本會會員於「保誠香港網球錦標賽」中報捷
- 電能汽車充電系統升級

12 D 座大樓重建祈福拜神儀式

- 13 員工晉升
- 「AFTERLIFE 網球回收計劃」

活動預告

- 14 全身動態運動工作坊
- 高強度核心肌肉訓練

15 CRC OPEN 2022

- 16 CRC 青少年網球馬拉松挑戰盃 2022
- 秋季高爾夫球錦標賽 2022

17 MWT 網球恆常班

18 會友乒乓球錦標賽 2022

- 19 中秋賞月聯歡晚會 2022
- 會友士碌架讓分賽 2022

活動花絮

20 爭分奪秒挑戰賽

- 24 六會桌球聯賽冠軍
- 會友網球挑戰盃 2022

25 CRC 夏日活動花絮

30 8 月健身工作坊

活動資訊

31 9 月活動大表

- 32 9 月外借場地大表
- 游泳池開放予來賓使用

33 康體 / 青訓恆常訓練班

飲食資訊

34 難忘蟹逅

35 美酒佳配

會務點滴



各位會友，您們好！

從速報名中秋賞月聯歡晚會

闊別各會友 3 年的中秋晚會，將於今年載譽歸來！今年中秋佳節，期待各會友參加本會舉辦之中秋賞月聯歡晚會，在皎潔的月色下，齊來參加攤位遊戲。晚會活動極之多元化，務求滿足不同會友的需要！預祝各會友中秋佳節快樂！

D 座重建計劃進程匯報

本會貫徹執行 D 座重建計劃，隨著設施搬遷及加改等工程大部份完成，D 座重建計劃即將進入另一階段。本會 D 座已於 8 月 8 日起關閉，以進行拆卸及重建，預計 D 座重建工程將於 2025 年年底竣工。

有關 D 座關閉、餐廳及各設施的搬遷安排，早於 7 月 20 日已透過本會通告向會友公布，今期會訊更讓會員對設施搬遷、往來會所各大樓路線、財務安排等有更深入瞭解，重建進程匯報(2022 年 8 月份)詳見會訊第 4 至 9 頁。有關重建工程之最新消息，請繼續留意會訊及本會通告。

CRC 夏日活動花絮

炎炎夏日，相信最高興的莫過於正享受悠長暑假的小朋友了。會員子女忙於參加暑期活動、訓練營、爭分奪秒挑戰賽，好讓暑假過得更充實。今期會訊輯錄了 CRC 夏日活動花絮，詳見會訊第 25-30 頁。

授勳名單

政府已於 7 月下旬公布今年的授勳名單。本會會員及家屬人數眾多，如會員或家屬希望本會刊登有關榮獲授勳的相片或名單，請與本會接待處 / 會員服務部聯絡。

感謝會員支持回收計劃

多謝各會友鼎力支持「AFTERLIFE 網球回收計劃」。短短 4 個月期間，本會已經收集了超過 4,000 個網球，並轉交相關機構。網球回收後經處理後變成傢俬等用品或轉化為再生物料，貫徹可持續發展的理念！有關花絮詳見今期會訊第 13 頁。本會將再接再厲，繼續支持各類共建和諧美好的社區回收計劃，在此衷心感謝各會友的支持，攜手實踐有意義的資源回收。

總經理梁文滔
2022 年 9 月

D 座重建計劃報告

在疫情挑戰下，本會繼續貫徹執行 D 座重建計劃，設施搬遷及加改等工程在 2022 年 8 月初已取得重大進展。在此感謝 D 座重建委員會、顧問團隊、承辦商及 CRC 團隊的工作和努力，按照 D 座重建計劃進程，大部分臨時設施工程已進入最後階段。在 D 座大樓正式關閉前，大部份臨時設施經已啟用，並繼續為會友服務。值得留意是臨時中餐廳亦只在舊中餐廳停運後第 8 天已開幕，遠遠低於原計劃需停運 1 到 2 個月，減低了對會友的不便。

有關 D 座重建工程最新消息，本會將適時透過會訊、本會網站及通告向會友公布。自 2022 年 1 月份及 4 月份就工程進度作出匯報後，本會現按季度匯報重建計劃最新進展，現就臨時搬遷工程進程匯報如下：

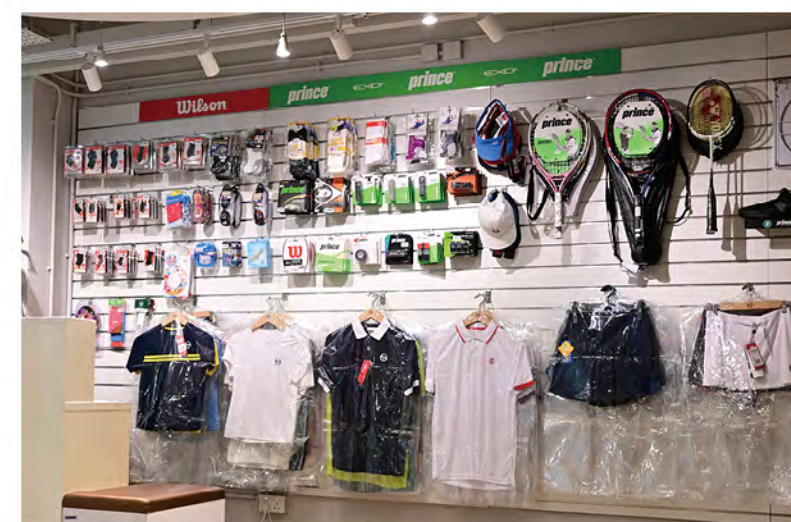
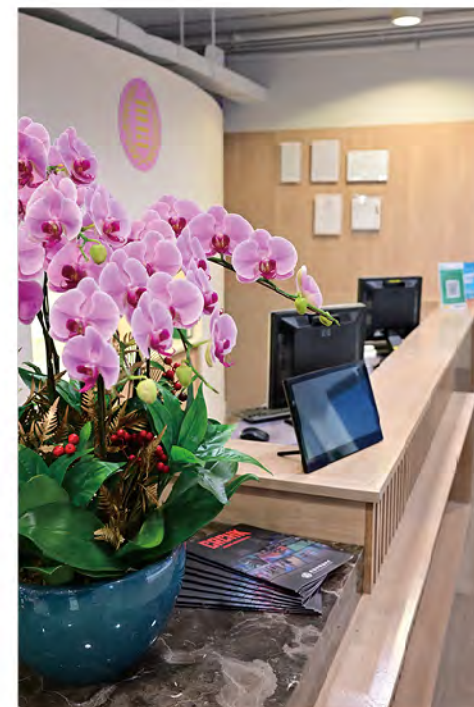
臨時正門入口

D 座大樓正門最後運作至 8 月 7 日。由 8 月 8 日起，D 座大樓正門已正式關閉，會友請使用位於 C 座地下銅鑼灣道之新臨時正門，直到新 D 座大樓啟用。



臨時接待處

D 座地下接待處最後運作至 8 月 7 日。由 8 月 8 日起，接待處已遷往 C 座地下位置，並繼續為會員提供服務。



臨時體育用品店

C 座地下體育用品店已於 8 月 9 日起正式營業。

臨時中餐廳

D座1樓中餐廳最後營業日為8月7日。B座6樓臨時中餐廳已於8月15日正式營業。營業時間如下：

時段	每日
午餐	11:00-15:30 (最後落單時間15:00)
晚餐	18:00-22:00 (最後落單時間21:30)



會所雅廊

D座地下咖啡廊最後營業日為7月31日。C座地下會所雅廊已於8月8日正式營業，提供輕食及飲品為主。營業時間如下：

時段	每日
午餐	11:00-21:00 (最後落單時間20:30)
下午茶	
晚餐	



C座地下臨時牌房

C座一樓臨時牌房已於4月啟用。位於C座地下更多的臨時牌房，預計將於9月內啟用，提供多一間牌房供會友使用。



音樂室設計模擬圖

臨時音樂室

D座1樓音樂室最後運作至8月7日。聽取了會友意見，已計劃利用剛騰出的C座一樓舊辦公室改建為臨時音樂室，設有2間音樂室，備有音響設施供會友使用。按照現時工程時間表，臨時音樂室將於10月完工。



音樂室設計模擬圖

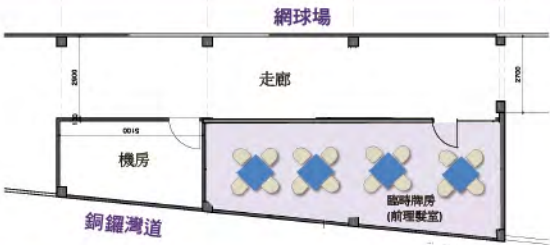
臨時訂場處

D座地下訂場處最後運作至8月21日。由8月29日起，訂場處已遷往本會天橋靠近1號及7號網球場位置，為會員提供預訂場地服務。



B座大樓 新增一台升降機

B座停車場已增設一座全新的升降機，並已於8月15日起投入服務，方便會友來往B座各層。



臨時高爾夫球室

D座2樓高爾夫球室之高爾夫球練習球道及推桿區於7月22日起暫停運作，高爾夫球室儲物櫃租用服務直至7月30日暫停。臨時高爾夫球室遷往C座2樓，並已於7月23日起啟用，該位置設有高爾夫球模擬器供會友使用。惟因空間有限，將暫停高爾夫球練習球道、推桿區及高爾夫球室儲物櫃租用服務。



停車場

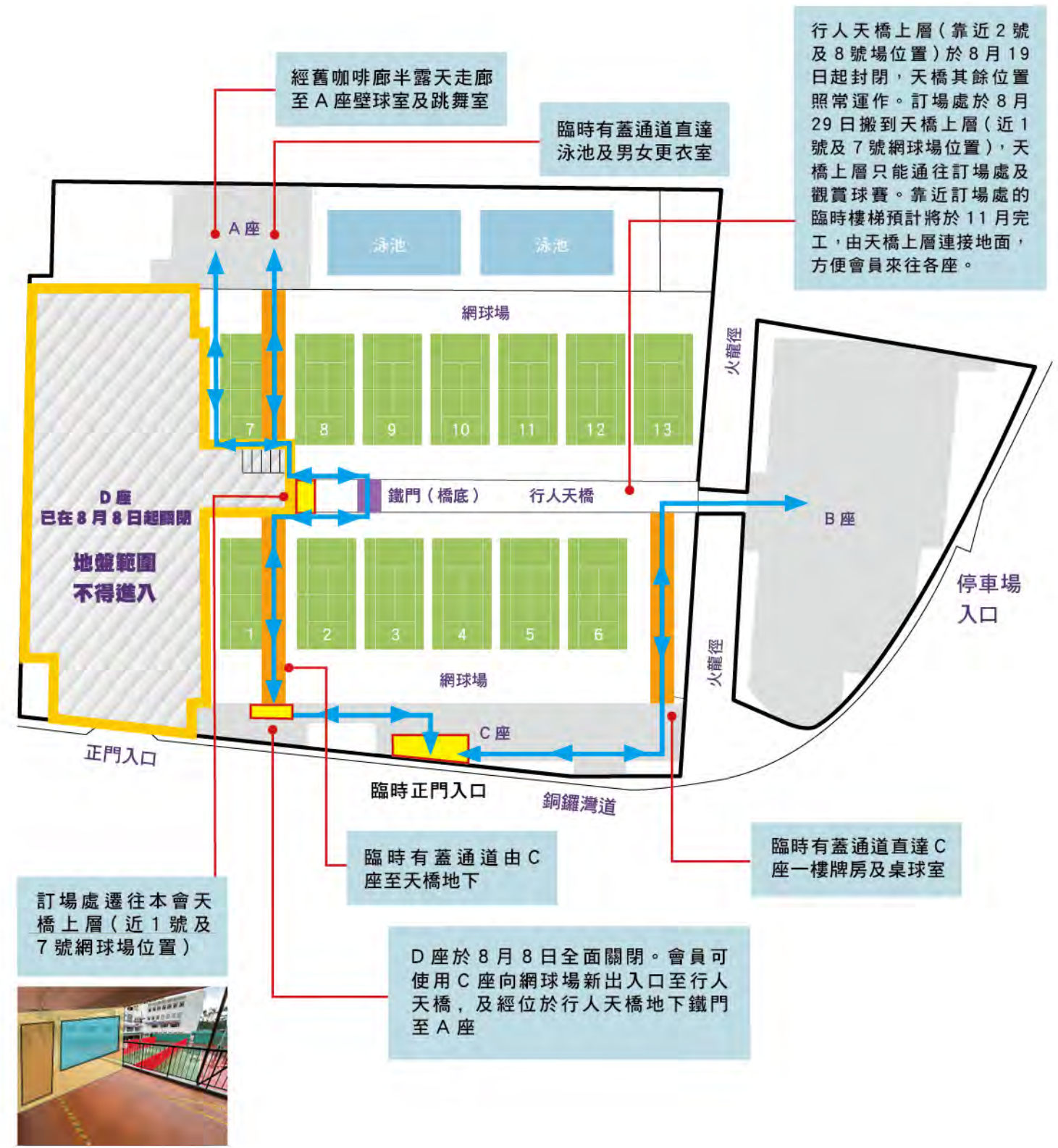
於8月15日起增設15分鐘免費停車優惠，方便會友們上落車及到本會餐廳購買外賣。請會友留意，為了環保，在停車場內候車時必須熄匙，會方將根據香港法例的標準來執行。

B座吸煙區

配合D座大樓重建拆卸，2個位於D座之室外吸煙區，於8月8日起停用。由8月8日起，會友如有需要，請移玉步到B座地下停車場側近花園位置之室外指定吸煙區。



往來本會各大樓路線圖



工程預算

D 座重建工程開展已 8 個月，臨時搬遷工程及改道工程大致完成。雖然工程開支因聽取了會友寶貴意見後增加了臨時設備的需求及按施工情況有所加減，但整體仍然控制在計劃之內，無需用預備金。兩項工程的承建商為「富林工程營造有限公司」在臨時搬遷工程上，最新總合約估算約港幣 2,380 萬，即在已批准的臨時搬遷工程預算港幣 2,500 萬以內，暫不需要使用已批准的預備金的。截至 2022 年 8 月 17 日為止，本會實際已支付承辦商的臨時搬遷工程支出約港幣 1,100 萬。在設施改道工程上，最新總合約估算約為港幣 1,360 萬，即在已批准的設施改道工程預算港幣 1,500 萬以內，暫不需要使用已批准的預備金的。截至 2022 年 8 月 17 日為止，本會實際已支付承辦商的設施改道工程支出約港幣 490 萬。請會友留意，最終成本仍會根據工程實際所需有所改動，本會將繼續以務實的態度來控制成本。

重建計劃預計之現金流

重建計劃預計之現金流	時間段	財務預算 (未包含預備金) (港幣)	截至 2022 年 8 月 17 日之估算 成本 (港幣)	現金流			
				2021 (港幣)	2022 (港幣)	2023 (港幣)	總額 (港幣)
臨時搬遷	2022 年 1 月至 8 月	2,500 萬	約 2,380 萬	\$0	約 2,315 萬	約 65 萬	約 2,380 萬
設施改道	2022 年 1 月至 8 月	1,500 萬	約 1,360 萬	\$0	約 1,320 萬	約 40 萬	約 1,360 萬

D 座拆卸及重建工程將短期內啟動。按計劃，拆卸承建商正進行樓宇拆卸前預備工作，包括安裝鐵圍街板及拆卸保護程序，而拆卸大樓結構工程大約會在 11 月開展，2023 年初完成。拆卸舊 D 座時將為本會在未來發展明確方向上的一個歷史時刻！整個重建工程仍然按計劃的大概 2025 年底前完成。

所有在重建工程上的承辦商，已經過詳細和嚴謹的投標程序，採用雙信封制（即除成本考慮外亦將技術質量一併考慮）的方法來決定，現已選定及已簽訂合同。各承辦商為：「新進建築有限公司」負責樓宇拆卸工程、「利基建築有限公司」負責樓宇上蓋工程、「裕寶工程有限公司」負責廚房設備工程、「現恆建築有限公司」負責地基工程、「雋富工程顧問有限公司」負責室內裝飾工程及「奧的斯電梯（香港）有限公司」負責升降機安裝工程。

總重建工程合約成本約 3 億 3 千 6 百萬，仍在已批准的 D 座重建工程預算港幣 3 億 6 千 9 百萬內，未需要使用已批准的預備金。因重建工程剛啟動，再次請會友留意，最終成本會根據工程實際所需有所改動，本會將繼續以務實的態度來控制成本，不能超越已批准的預算。

有關重建基金，截至 2022 年 8 月 17 日為止，基金總額為 2 億 7 千 2 百萬。聽取了會友寶貴意見後，本會加快了吸納新會員的步伐，今年直至 8 月 17 日已收到入會費約港幣 \$9,900 萬，按通過的會員意向把金額撥備到 D 座重建基金。而 8 月吸納新會員時反應也十分良好，惟新會員繳費等事宜仍在處理中，將會在 8 月底完成。

所有在本次提供的數據是未經會計師核對過的。

EGM 後經批准的預算		截至 2022 年 8 月 17 日為止	
	(港幣)		(港幣)
• 經批准的臨時搬遷工程預算	2,500 萬	• 臨時搬遷工程（包括後加工程）最新合約工程額估算	約 2,380 萬
• 經批准的設施改道工程預算	1,500 萬	• 設施改道工程（包括後加工程）最新合約工程額估算	約 1,360 萬
• D 座重建工程	3 億 6 千 9 百萬	• D 座重建工程估算	約 3 億 3 千 6 百萬
• D 座重建工程 10% 預備金	4,100 萬	• D 座重建工程 10% 預備金（仍未需使用）	0
合計：4 億 5 千萬		合計：3 億 7 千 3 百 40 萬	
• D 座重建基金	2 億	• D 座重建基金	約 2 億 7 千 2 百萬
		(包括新會員基金 9,900 萬及扣除已付工程費，前期及今年的顧問費)	

所有數據為未經審計的本會財務數據，僅供參考。



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。)



圖片由香港網球總會提供

恭喜本會會員於 「保誠香港網球錦標賽」中報捷

恭喜本會多位會員於「保誠香港網球錦標賽」中報捷，王康傑勇奪男子單打冠軍，是他第三度稱王！另外他夥拍本會會員黃俊鏗贏得男雙冠軍！男雙亞軍亦由同為本會會員林兆暉 / 李欣漢奪得。

而本會精英球員，前香港網球「一姐」張玲夥拍會員余俊穎取得女雙冠軍獎盃，連續第三年捧盃。王康傑及余俊穎亦攜手合作取得混雙亞軍。各位會員球手奪得以上佳績，可喜可賀！

電能汽車充電系統升級

本會 B 座停車場充電站已於 8 月下旬分階段更換為 32A 三相 21kW 充電器，以提升充電速度，藉以為會友提供更佳的服務。充電收費方面，為鼓勵會友使用及提倡環保，會員使用充電器裝置，首兩小時只收取充電收費（豁免泊車費），每小時充電費為 \$28，優惠期至 2022 年 12 月 31 日為止。

充電器地點	升級充電器啟用日期
3 樓停車場 車位 304-306	24/8 (星期三) 起
2 樓停車場 車位 204-206	26/8 (星期五) 起





D 座大樓重建祈福拜神儀式

於 8 月 13 日在本會舉行祈福拜神儀式，地點包括：B 座 6 樓中餐廳、C 座地下正門，以及 D 座地下走廊，當天多位值理及建設委員會委員均撥冗出席，分別為：主席林詩鍵先生、副主席馮鈺斌博士、義務司庫蘇源輝先生、副義務司理何艾文先生、副義務司庫劉恩浩先生、值理辛彭芷君博士、值理陶家祈先生、值理梅雯珊小姐、值理崔智堅先生、值理傅浩堅博士、委員龐龍體先生、委員李振和先生，以及委員余家慧女士。

值理及委員們，首先齊集 B 座 6 樓中餐廳及 C 座正門，為中餐廳及本會臨時正門主持開張及拜神儀式，祈願會務蒸蒸日上、慶祝中餐廳開業及祈願大吉大利。隨著 D 座重建進入另一階段，眾人在 D 座拆卸前齊集大樓正門合照留念，並舉行 D 座大樓拆卸工程拜神儀式。在各值理、委員、以及本會管理層代表的陪同下進行切燒豬和祈福儀式，祈願 D 座大樓重建工程順利展開，並以提供更佳設施予會友體驗及享用為目標！



D 座地下走廊祈福拜神儀式



B 座 6 樓中餐廳祈福拜神儀式



C 座地下正門祈福拜神儀式

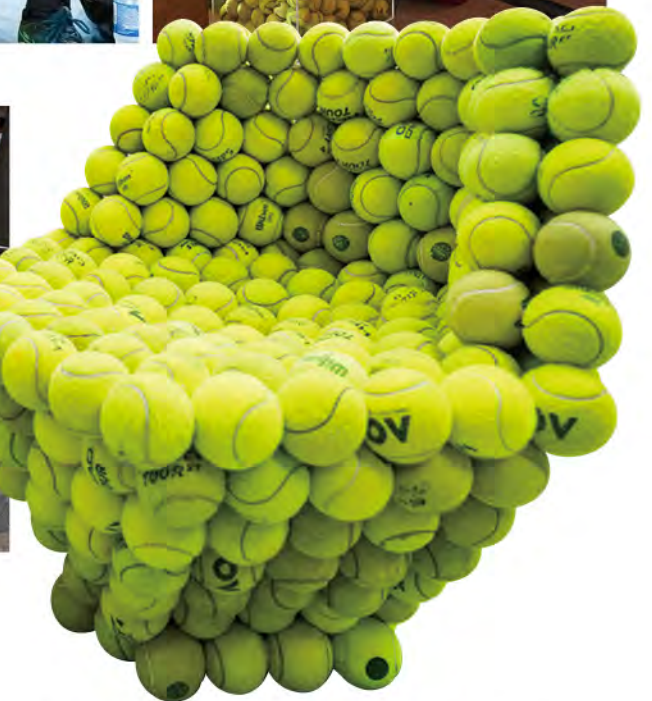
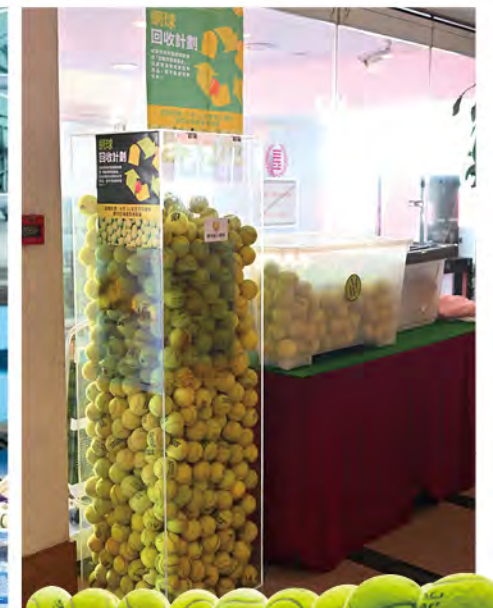


梁俊傑先生晉升為餐飲部副經理

梁俊傑先生於 2022 年 9 月 1 日晉升為餐飲部副經理。彼擁有超過 20 多年餐廳管理及營運的寶貴經驗，彼自 2006 年加入香港中華游樂會，負責西餐廳之日常營運及管理。其間，亦曾參與中餐廳之營運及管理等工作。梁先生將協助餐飲部經理管理本會各餐飲設施及制定發展方向及管理計劃，提升整體營運系統，為會員帶來更好的餐飲體驗。



圖片由香港網球總會提供



「AFTERLIFE 網球回收計劃」

多謝各會友、教練們鼎力支持「AFTERLIFE 網球回收計劃」！短短 4 個多月期間，本會已經回收了約 4,000 個網球，並轉交相關機構。網球回收後經處理後變成傢俬等用品或轉化為再生物料，貫徹可持續發展的理念！請各位繼續支持網球回收計劃！

全身動態運動工作坊 Full Body Dynamic Warm Up Workshop

動態運動代表著關節和肌肉會在伸展過程中經歷完整的活動度變化，例如讓膝蓋從彎曲到伸直，讓肩膀從向外打開到向內縮，而且在這個運動的過程中，會持續保持著「活動」的狀態，減少停留的時間。在做劇烈運動前，無論是跑步、游泳的有氧訓練、各種球類比賽或是重訓，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。

日期：9月17日（星期六）
時間：15:00-16:00
地點：A座2樓多用途活動室
收費：全免
對象：本會會員及家屬
名額：8人
教練：高級駐場教練潘俊軒
截止報名日期：9月14日（星期三）



高強度核心肌肉訓練 High-intensity Core Muscle Training



核心肌群的強健不但可以維持運動表現，也可以強身健體、增強免疫力！核心肌群更是身體所有動作的啟動源頭，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樓多用途活動室
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）

備註：

- 參加者必須填寫免責聲明書。
- 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。
- 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。
- 活動是否舉行及場地人數限制須根據政府之最新公布。



CRC OPEN
2022

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
Online registration is now available
現已接受網上報名
Go green with online registration
支持環保，請網上報名

Entry Deadline 截止報名日期：25/9/2022(星期日) 7pm
Commence On 開賽日期：15/10/2022(星期六) 9am

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



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

CRC 青少年網球馬拉松挑戰盃 2022 Junior Tennis Marathon Challenge Cup 2022

本會一年一度的青少年馬拉松挑戰盃將會在十月份舉行！相信球員因疫情減少了切磋球技的時間，不如參加本會的馬拉松挑戰盃，既可增加比賽經驗，亦可把握機會交流球技。名額有限，若有興趣，請從速報名！

單打項目 Singles Events

18 歲或以下青少年男子單打
18 歲或以下青少年女子單打
16 歲或以下青少年男子單打
16 歲或以下青少年女子單打
14 歲或以下青少年男子單打
14 歲或以下青少年女子單打
12 歲或以下青少年男子單打 #
12 歲或以下青少年女子單打 #
10 歲或以下青少年男女子單打
8 歲或以下青少年男女子單打 (小型網球)
雙打組合可以由 1 男 1 女、2 男或 2 女組成

雙打項目 Doubles Events

18 歲或以下青少年男子雙打
18 歲或以下青少年女子雙打
14 歲或以下青少年男子雙打
14 歲或以下青少年女子雙打
18 歲或以下青少年混合雙打
14 歲或以下青少年混合雙打
12 歲或以下青少年雙打
10 歲或以下青少年雙打

比賽日期：10 月 1、2 及 4 日 (星期六、日及二)

後備日子：10 月 9 日 (星期日)

比賽時間：10:00-16:00

地點：2-6 號網球場

報名日期：9 月 1-18 日

收費：每位 \$150 (CRC 2021 年青少年秋季網球代表隊隊員免費參加)

對象：18 歲或以下會員子女

名額：單打賽事每項 16 人；雙打賽事每項 8 隊

截止報名日期：9 月 18 日 (星期日)

* 活動詳情，須視乎政府最新公布的防疫措施而定。



秋季高爾夫球錦標賽 2022

本年度第一個高爾夫球部賽事，秋季高爾夫球錦標賽定於 11 月 8 日 (星期二)，於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：11 月 8 日 (星期二)

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：10 月 2 日 (星期日) 至 10 月 23 日 (星期日)



MWT 網球恆常班

第二期 MWT 網球訓練班已於 8 月 1 號展開，如有興趣的會友可以在接待處領取報名表格，時間詳情如下：



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。

	SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
09:00-09:30							
09:30-10:00			成人訓練班	成人訓練班	成人訓練初班		
10:00-10:30							
10:30-11:00							
11:00-11:30							
11:30-12:00							
12:00-12:30	紅波 C 班 (5-8 歲)	小組訓練班					紅波 B 班 (5-8 歲)
12:30-13:00							
13:00-13:30	橙波 C 班 (8-10 歲)						橙波 B 班 (8-10 歲)
13:30-14:00							
14:00-14:30							
14:30-15:00	綠波 C 班 (9-10 歲)						綠波 B 班 (9-10 歲)
15:00-15:30							
15:30-16:00							
16:00-16:30							
16:30-17:00			紅波 A 班 (5-8 歲)	綠波 A 班 (9-10 歲)	橙波 A 班 (8-10 歲)		
17:00-17:30							
17:30-18:00			黃波競賽組 A 班	黃波發展組 (11-14 歲)	黃波競賽組 B 班		
18:00-18:30							
18:30-19:00							
19:00-20:00			成人訓練 進階 A 班		成人訓練 進階 B 班		
20:00-21:00							

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



中秋賞月聯歡晚會 2022

闊別 3 年的中秋賞月聯歡晚會，將於今年重返 CRC。在過往的中秋賞月聯歡晚會上，有很多會友來到中華游樂會這個大家庭與親朋好友共聚賞月、歡度良宵佳節！今年除了大受歡迎的猜燈謎、禮物豐富的攤位遊戲、手工藝攤位及即影即有照相區外，當然少不了小朋友集體遊戲、競飲大賽及幸運大抽獎。當天每位 17 歲或以下參加者，更可獲贈中秋賞月禮物包一份。各位大小朋友可以邊賞月邊玩樂，定必能在中秋節晚上盡興而歸！晚會名額有限，報名從速！

日期：9 月 10 日（星期六，農曆八月十五日）

時間：20:30-22:30

地點：本會 12 至 13 號網球場

收費：(i) 3-17 歲會員子女每位 \$30；(ii) 3-17 歲來賓每位 \$60；(iii) 18 歲或以上會員及來賓免費入場

名額：150 位

報名：即日起至 9 月 7 日（星期三）

詳情請留意會內宣傳。

備註：

- 每個會員號碼最多只可帶 3 位來賓。
- 3-17 歲之參加者可獲遊戲券 1 套及中秋賞月禮物包 1 份。
- 11-13 號網球場於當天 12:00 起暫停使用，以便場地佈置；8-10 號網球場亦於當天 19:00 起暫停服務。
- 場內禁止生火，請勿在場內使用點燃中的燈籠。
- 如遇天雨，活動將移師至羽毛球場進行。當天羽毛球場 12:00 起不設預訂。



會友士碌架讓分賽 2022

本年度桌球部第二個會友賽事 - 會友士碌架讓分賽將於十一月初舉行，有興趣一試身手的會友記緊把握機會報名！賽事詳情如下：

日期：11 月初

時間：逢星期一至五 19:00 開始

地點：C 座 1/F 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）

詳情請留意會內宣傳。

會友乒乓球錦標賽 2022

睽違已久的會友乒乓球錦標賽將會在九月重新回歸！相信各位乒乓球好手期待已久，能夠在比賽期間與各會友互相交流，切磋球技。本屆賽事將會開辦公開組、青少年組、壯年組等組別的單打賽事，在球場上一決高下，爭奪冠軍寶座。

比賽日期及時間：
17-18/9、24-25/9
星期六下午 14:00 開始
星期日上午 11:00 開始

比賽地點：
C 座 1 樓多功能區

報名日期：8 月 19 日起
截止報名日期：9 月 2 日（星期五）
報名費用：每人每項港幣 \$ 40

比賽項目：
公開組
男子單打
女子單打
青少年組
18 歲或以下青少年單打（性別不限）
15 歲或以下青少年單打（性別不限）
9 歲或以下青少年單打（性別不限）
壯年組
40 歲以上男子單打
40 歲以上女子單打

詳情請參閱會內宣傳。

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

爭分奪秒挑戰賽

MULTI-TALENT RACE

2022



本年度的爭分奪秒挑戰賽 (MTR) 已於 8 月 8-10 日成功舉辦，在此感謝參賽者的踴躍參與。每位參賽者在比賽中絞盡腦汁，務求以最快的時間完成全部任務。

總結 3 日賽事，今屆可謂由女將們主宰「天下」。本屆賽事共有 2 隊以「全女班」參賽，當中以「Bus No. 9」表現最為突出。「Bus No. 9」匯聚數屆的比賽經驗及平穩的發揮，再加上 3 位隊員擁有超群的手工藝能力，成功在「列強」中突圍而出，獲得本屆賽事冠軍頭銜及「最強手工獎」。作為本屆賽事的「新人」及另一隊「全女班」，「八號風球」的表現可謂「驚艷全場」。「八號風球」的 3 位女隊員雖然在體能環節上略遜一籌，但憑藉超群的解碼能力成功賺回不少時間，最終取下賽事亞軍及「最佳新人獎」。作為上屆賽事冠軍，「四個巨無霸」的 3 位隊員再度攜手合作，與一眾強敵周旋。雖然在首天賽事「出關脫腳」，但 3 位男將依舊默契十足，憑著出色

的配合及理財有方，最終仍能躋身三甲之列奪得季軍及取得「最怪家大獎」。除了上述獎項，為表揚參加者在各方面的表現，本屆賽事增設了不同獎項，包括由「真靚仔靚女」取得的「飛躍進步獎」、由「三支公加一」取得的「冒險家精神獎」及由「Flying Chicken」取得的「體育精神獎」。除上述獎項外，每位參加者在賽後亦獲得參賽證書及紀念品乙份。在此恭賀一眾得獎者，感謝每一位參賽者的踴躍參與。

賽事頒獎禮在第 3 天賽事完成後隨即舉行，當天有幸邀得本會值理暨青訓部副主任梅雯珊小姐主持頒獎，並與各得獎者合照留念。在此特別鳴謝梅雯珊小姐從百忙中抽空蒞臨頒獎。是次爭分奪秒挑戰賽得以順利完成，實有賴各會友鼎力參與及各工作人員的配合和協助，並在此向各位得獎者致以熱烈祝賀。期望各參加者樂在其中，並在將來再接再厲，繼續努力挑戰自己！

	第一天	第二天	第三天
冠軍	Eagle 1 號	Bus No. 9	Bus No. 9
亞軍	八號風球	Eagle 1 號	八號風球
季軍	Bus No. 9	八號風球	四個巨無霸
第四名	Loser	IDC	Eagle 1 號
第五名	IDC	四個巨無霸	IDC
第六名	AIR	AIR	三支公加一
第七名	四個巨無霸	Loser	真靚仔靚女
第八名	Michael Jordon	三支公加一	AIR
第九名	Imagine Losing	Michael Jordon	Imagine Losing
第十名	三支公加一	Imagine Losing	Loser
第十一名	真靚仔靚女	真靚仔靚女	Michael Jordon
第十二名	3 People One Chair	3 People One Chair	3 People One Chair
第十三名	Flying Chicken	Flying Chicken	Flying Chicken



活動花絮
EVENTS HIGHLIGHTS



六會桌球聯賽冠軍

本會桌球代表隊成員在較早前出席了六會桌球聯賽 2021 的頒獎晚宴，並分享隊伍在過去一年的努力和比賽成果。

憑藉球員們的非凡表現，本會桌球代表隊勇奪本屆賽事冠軍。本會球員胡振國先生更獲得賽事的最有價值球員 (Most Valuable Player) 獎項。桌球部在此謹代表會方恭賀本會桌球代表隊，期待桌球隊於 2022 年度賽事中再創佳績。



會友網球挑戰盃 2022

會友網球挑戰盃已於 7 月 17 日 順利完成賽事，在此感謝一眾參賽者的支持，本年度成功舉辦男子單打 Division 2，共有 13 位球員參與本屆賽事。決賽由蕭猷迪對劉允中，經過 2 小時的激烈爭逐後由劉允中以 6-3，4-6，11-9 首奪賽事冠軍。賽後由值理兼網球部副主任陶家祈先生頒發獎項。網球部在此恭賀各得獎者及感謝陶家祈先生主持頒獎。



CRC 夏日活動 - 水世界

本會皇牌暑期活動之一的水世界分別於 7 月 22 日、8 月 12 及 26 日順利舉行。在炎炎夏日盡情玩樂，自由暢泳，當中亦有部分小會友透過比賽贏得豐富獎品，滿載而歸。



CRC 夏日活動 - 拉坯工作坊

拉坯工作坊已於 7 月 14 日舉行，共有 8 位參加者。從認識泥土的特性開始，進而學習拉坯機及拉坯工具的使用。透過練習定中心、開洞、擴底與器皿成型原理的說明，來創作專屬自己的陶杯或陶碗。年紀較小的參加者亦於導師的協助下，成功製作出獨一無二的陶器。



CRC 夏日活動 - 浴芭工作坊

浴芭工作坊已於 7 月 10 日順利舉行，參加者由選取自己喜歡的氣味及顏色開始，用天然的材料製作出獨一無二屬於自己的浴芭。回家後亦可用來洗澡或浸泡雙腿，既可以放鬆身心，疲累亦隨之洗走。



CRC 夏日活動 - 野外體驗日

野外體驗日已於 7 月 23-24 日和 8 月 13-14 日成功舉辦，小會友在是次活動中學懂如何搭帳篷及烹飪等野外生活技能。



★ TIME TO SAY ★
Hello
TO
Summer



CRC 夏日活動 - 無繩滑水訓練營

炎炎夏日，參加水上活動絕對是最佳選擇。本會在 7 月 4-5 日舉辦了無繩滑水訓練營，雖然開始時挫折連連，但經過一輪練習及掌握技巧後，小朋友都能成功起水。



CRC 夏日活動 - 溜冰體驗日

溜冰體驗日已於 6 月 30 日順利舉行。參加者由專業教練帶領體驗溜冰的樂趣，令他們在跌跌撞撞的過程中進步，成功在冰面中滑行。



CRC 夏日活動 - PADI 開放水域潛水員課程

本會於 7 月舉辦為期 4 天的 PADI 開放水域潛水員課程已完滿結束，會友透過四天的時間學會潛水基本知識，並考獲 PADI 國際初級潛水員證書，在往後日子可在世界任何地方探索多姿多彩的海洋世界。

CRC 夏日活動 - 日本水晶花工作坊

日本水晶花工作坊已於 8 月 14 日在旺角工作室舉行，共有 7 位會友參加。晶瑩剔透的水晶花飾品兼具美觀和耐用兩大優點。會友們在導師的細心指導下，按步驟完成精緻的水晶花，作品成為家中美麗的擺設。



CRC 夏日活動 - 抱石體驗日

抱石體驗日已於 8 月 11 日在佐敦室內抱石場舉行，由 Campus Climbing 協辦，活動共有 7 位會友參加。體驗日當中，會友們除了可鍛鍊心肺和力量，更大大提升心理健康，在克服障礙攀爬，迎難而上，到達終點時的滿足感，確實難以言喻。



CRC 夏日活動 - 中華游樂會暑期網球訓練營

中華游樂會暑期網球訓練營已於 8 月 1-12 日順利展開，在此感謝各位會友踴躍參與。在教練專業及細心的指導下，小球員們可藉此磨練網球的基本功之餘，亦能享受網球訓練所帶來的樂趣，為將來學習高級技術打好了基礎。



青少年及幼兒運動體驗營

7 月的青少年及幼兒運動體驗營已經圓滿結束。藉著體驗營，希望各參加者對羽毛球及乒乓球運動有更深認識。在此感謝各會友的踴躍參與。



8 月健身工作坊

本會「健康水樽操工作坊」已於 8 月 13 日順利完成。過程中，教練教授會友如何透過水樽進行運動，以提升自己的體質水平與體能活動量。



9 月活動大表 SEP 2022

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
				1 CRC OPEN 2022 報名開始	2	3
4	5	6	7	8	9 青少年秋季網球聯賽開始	10 • 中秋賞月聯歡晚會 2022 20:30-22:30
11	12 中秋節後第二日	13 冬季網球聯賽開始	14	15	16	17 • 全身動態運動工作坊 15:00-16:00 • 會友乒乓球錦標賽 2022 14:00 開始
18 • 會友乒乓球錦標賽 2022 11:00 開始	19	20 9 月滙西洲高爾夫球場 預訂服務	21	22	23	24 • 會友乒乓球錦標賽 2022 14:00 開始
25 • 會友乒乓球錦標賽 2022 11:00 開始	26	27	28	29	30	

約定你 提醒你

- 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。
- 青少年秋季網球聯賽將於 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。
- 冬季網球聯賽將於 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。
- CRC OPEN 2022 於 9 月 1 日起接受報名，報名表可於本會接待處索取或於賽事網站下載。參加者亦可於賽事網站報名，賽事網站為 <http://www.crcopen.com>，截止報名日期為 9 月 25 日（星期日）19:00。賽事詳情請留意賽事網站公佈。

9月外借場地大表 SEP 2022

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
				1 SJC Volleyball 多 17:00-19:00 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	2 NTS 網 12-13 號 16:00-18:00	3 SJC 網 8-9 號 12:00-15:00
4 CUHK 網 11-13 號 19:00-21:00	5 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00 GSIS 網 11-13 號 16:00-17:00	6 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	7 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	8 SJC Volleyball 多 17:00-19:00 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	9 NTS 網 12-13 號 16:00-18:00	10 SJC 網 8-9 號 12:00-15:00
11 CUHK 網 11-13 號 19:00-21:00 DSC 深 11:00-12:00	12 中秋節後第二日	13 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	14 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	15 SJC Volleyball 多 17:00-19:00 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	16 NTS 網 12-13 號 16:00-18:00	17 SJC 網 8-9 號 12:00-15:00
18 CUHK 網 12-13 號 19:00-21:00	19 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00 GSIS 網 11-13 號 16:00-17:00	20 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	21 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	22 SJC Volleyball 多 17:00-19:00 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	23 NTS 網 12-13 號 16:00-18:00	24 SJC 網 8-9 號 12:00-15:00
25 CUHK 網 11-13 號 19:00-21:00 HKLA 多 09:00-11:00	26 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00 GSIS 網 11-13 號 16:00-17:00	27 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	28 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	29 SJC Volleyball 多 17:00-19:00 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	30 NTS 網 12-13 號 16:00-18:00	

地點：
網 = 露天網球場
多 = 多用途球場
深 = 深水池

CUHK = The Chinese University of Hong Kong
NTS = 港青訓練隊 (網球) ;
HKLA = 香港棍網球總會 ;
SJC Volleyball = 聖若瑟書院排球隊 ;
GSIS = 德瑞國際學校 ;
SJC = 聖若瑟書院
DSC = 德思齊加拿大國際學校

* 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。

游泳池開放予來賓使用

由 8 月 1 日起，本會游泳池將開放予來賓使用，可使用之時間及規則如下：
逢星期一至五（公眾假期除外）
時間：10:00-17:00

備註：

- 每個會員號碼可帶同最多 3 位來賓使用游泳池。
- 來賓須在進入泳池前出示當天的快速測試 (RAT) 陰性證明，方可使用設施。

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 學前 A 班
逢星期四 14:30-15:30
JR 學前 B 班
逢星期五 09:30-10:30
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 (高 A)
逢星期二 10:00-11:30
學習班 (C)
逢星期三 18:30-20:00
學習班 (D)
逢星期三 20:15-21:45
學習班 (B)
逢星期四 10:00-11:30
學習班 (高 E)
逢星期五 18:30-20:00
學習班 (初)
逢星期五 20:15-21:15

哈達瑜伽班

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

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。

Alaskan

KING CRAB

難忘蟹逅

阿拉斯加皇帝蟹約 4 斤重

清蒸 / 牛油鹽焗



原價
~~\$3,888~~

優惠價 **\$2,388**

需加配自選以下三款食品
可特享「皇帝蟹」優惠價

泰式小食拼盤(春卷、西蘭花蝦餅、串燒沙爹) — \$188

鮮無花果大蝦沙律 — \$188

菠菜芝士白汁焗蠔 (6隻) — \$208

烤西班牙黑毛豬鞍 — \$238

墨西哥燒原條排骨 — \$268

西班牙風乾黑毛豬火腿片 — \$288

炭燒美國安格斯西冷牛扒 — \$360

法國牛油蛋黃醬焗大蝦 (2隻) — \$360

追加

升級「皇帝蟹」兩食
法國牛油鹽焗蟹腳
+
蟹膏煮意大利飯

+ \$200



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

需於 3 日前預訂

凡惠顧此阿拉斯加皇帝蟹套餐，即奉送本月餐白酒一支。

西餐廳查詢及預訂熱線：2102 9822

圖片只供參考

WINE PAIRING

供應時間：13:00 - 21:00

美酒佳配

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