CRC

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

JULY 2022

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



會員通訊

C 座地下臨時正門正式啟用

康樂體育

全民運動日

水運會 2022

目錄

2022 年 7 月刊

會所目錄

中餐廳
2102 9821

西餐廳
2102 9822

咖啡廊
2102 9820

康樂體育
3725 6344

訂場處
2102 9888

游泳池
2577 0998

Pro Shop
2577 2637

會員賬項
2102 9808
2102 9809

會籍事宜
2102 9810

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

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

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

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

項目及工程部
陳傑
Martin Chan
martin.chan@crchk.com

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

香港大坑銅鑼灣道 123 號
123 Tung Lo Wan Road, Tai Hang

2577 7376
2576 5242 (辦事處)
2915 7147 (接待處)

www.crchk.org
crc.hongkong
webinfo@crchk.com

FSC MIX Paper from responsible sources FSC® C007234

PRINTED WITH SOY INK









會訊內之圖片只作參考，敬請留意

3 會務點滴

會員通訊

4 ・C 座地下臨時正門正式啟用
・D 座通往游泳池臨時改道
・CRC 職員義工隊支持「九龍樂善堂全港賣旗日 2022」

5 ・B 座天面防水及外牆維修前期工程
・B 座至 D 座行人天橋搭棚工程
・天文台熱帶氣旋警告信號及暴雨警告下的會所開放時間安排

活動預告

6 MWT X CRC 家長會

7 ・滘西洲公眾高爾夫球場預訂服務
・水運會 2022

8 ・伸展運動工作坊
・健康水樽操工作坊

9 夏日活動必玩推介

10 8 月全民運動日

活動花絮

11 ・會友羽毛球錦標賽 2022
・水肺潛水泳池體驗日
・5-6 月健身工作坊

12 HKSGS VS CRC
高爾夫球友誼賽

13 Jonathon Quinlan
私人游泳教授體驗日

14 ・MWT 暑期網球公開訓練營
・乒乓球室及高爾夫球室搬遷安排

活動資訊

15 7 月活動大表

16 ・7 月外借場地大表
・私人游泳教練調整收費

17 康體 / 青訓恆常訓練班

飲食資訊

18 歲月情懷套餐

19 月餅訂購早鳥優惠



會務點滴

各位會友，您們好！

第 111 屆值理會及各部門聘任委員

第 111 屆值理會已於 5 月 29 日正式成立，關於第 111 屆值理會的職務分任，已透過本會告示板、本會網站及會訊向會友公布。各部門小組之委員名單已獲值理會審核通過，小組委員聘書已於 6 月下旬寄發。期盼獲邀之會友踴躍支持出任委員，共策推展會務。

設施搬遷及加改工程

正如本會重建口號 —「跨向未來長遠發展，迎接會所嶄新面貌」，本會貫徹執行 D 座重建計劃，在過往幾個月，設施搬遷及加改工程等進行得如火如荼，現已投入服務的設施包括：C 座地下的臨時正門入口、1 樓的臨時桌球室、臨時乒乓球場地及牌房，A 座臨時更衣室等。會友對各臨時設施非常滿意，本會將按實際需要致力優化各設施，為會友提供最佳服務為目標。在未來兩個月，C 座地下牌房、C 座 1 樓臨時音樂室、C 座 2 樓臨時高爾夫球室、B 座 6 樓臨時中餐廳，以及 C 座地下會所雅廊及接待處亦會陸續投入服務。

由於整體搬遷及改動工程會繼續至 8 月，將無可避免地對會員日常使用設施造成一定影響，冀望會友能理解及包容！本會將致力減低設施搬遷對會友的影響，在可行範圍下會竭盡所能地維持設施的運作。

夏日活動必玩推介

會方已為各會員子女準備多個夏日活動，務求讓大家度過一個充實又開心的暑假，一系列的暑期活動、訓練營已準備就緒，尚未報名的家長請把握機會，讓子女在暑假發揮所長，盡展潛能。詳情請參閱今期會訊第 9 頁。

本會防疫措施

為有效應對疫情反彈，以及保障會員健康，本會要求所有前線員工，每日均進行一次快速抗原測試。各教練在課堂教授前，亦需持有當天的快速抗原測試陰性結果證明。以上防疫措施，均以會員健康為先，務求為會員締造安心舒適的會所環境。

總經理梁文滔
2022 年 7 月





C 座地下臨時正門正式啟用

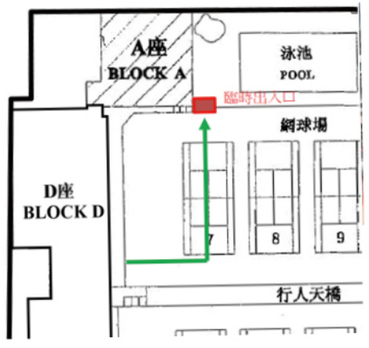
位於銅鑼灣道的 C 座地下的新臨時入口已於 2022 年 5 月竣工，並於 2022 年 5 月 17 日啟用。 現時本會 D 座入口預計於 2022 年 8 月 13 日關閉。



CRC 職員義工隊支持「九龍樂善堂全港賣旗日 2022」

為善最樂，CRC 職員義工隊繼續發揮服務社群的精神，全力支持「九龍樂善堂全港賣旗日 2022」。本會榮幸獲得「企業最高籌款獎」第三名，謹藉此感謝各善長及義工的支持和努力！





D 座通往游泳池臨時改道

因配合 D 座拆卸重建工程，D 座通往 A 座泳池需要進行臨時改道，出入游泳池通道於 2022 年 6 月 27 日至 8 月中期間暫時改道，7 號網球場側設有臨時出入口供會員出入。



B 座天面防水及外牆維修前期工程

因配合 B 座外牆及天面防水前期工程，需要進行搭棚工程，是項工程已於 2022 年 6 月 13 日開始，預計 2022 年 7 月 31 日完成，有關棚架會繼續保留直至所有防水工程約 2023 年 5-6 月完成。工程範圍涉及整幢 B 座外牆，期間會不定時出現工程聲音，敬請原諒。

B 座至 D 座行人天橋搭棚工程

因配合 D 座基礎設施改道工程，需要於行人天橋進行搭棚工程，是項工程已於 2022 年 6 月初開始，預計 2022 年 8 月下旬完成。





天文台熱帶氣旋警告信號及暴雨警告下的會所開放時間安排

1. 8 號或以上信號懸掛前，會所所有設施正常開放。如因防風措施影響，令使用不方便時，會員自行選擇使用與否。
2. 8 號或以上信號懸掛時，會所所有設施暫停開放，會員開始準備離開會所。
3. 會所於 8 號或以上信號懸掛後 1 小時關閉。
4. 8 號或以上信號在下午 5 時前除下，會所於 2 小時後開放，各項設施照常運作，唯部份受影響設施只提供有限度服務。
5. 8 號或以上信號在下午 5 時後除下，當晚會所不開放。
6. 黑色暴雨警告在上午 7 時前發出，會所提供有限度服務。
7. 黑色暴雨警告在上午 7 時後發出，會所照常開放，各項設施照常運作。受暴雨影響不能使用的設施會出通告。

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

MWT × CRC

家長會
PARENTS MEETING

2022
7月9日
2:30 - 3:30pm

康樂大堂

對象：歡迎本會會員及家屬參加，先到先得
名額：40 名

- 認識 MWT 教練團隊
- MWT 教練與球員 / 家長會面談話
- MWT 教學理念
- MWT 網球訓練與培訓目的
- MWT 青少年訓練發展路線
- 定期參與網球比賽的重要性
- 問答環節



滘西洲公眾高爾夫球場預訂服務

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。

日期：8 月 22 日（星期一）
時間：10:30、10:39、10:48、10:57、11:06
地點：滘西洲公眾高爾夫球場南場
收費：59 歲或以下 $895；60 歲或以上 $760
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：7 月 17 日（星期日）
截止報名日期：8 月 7 日（星期日）

備註：
1. 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。
2. 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 3 場。



水運會 2022

CRC 年度夏季盛事 —— 第 52 屆水運會將於 8 月 28 日（星期日）舉行，每個年齡組別皆設男、女子組，各位游泳健將萬勿錯過。

日期：8 月 28 日（星期日）
時間：10:00-18:00（視乎參加人數）
地點：本會 A 座深水池
收費：每項 $30，報名時簽單入賬，不設退款
對象：只限本會會員及家屬
報名日期：即日起至 8 月 7 日（星期日）
（恕不接受即場報名，接力項目除外）

備註：
1. 每人限報 10 項（包括接力、遊藝項目及公開組別）。
2. 參加者不可穿著救生衣或穿帶任何輔助泳具進行比賽（浮板泳除外）。
3. 每項賽事如不足 3 人 /3 隊，該項賽事將會取消。
4. 18 歲以下參加者只可參加較其年長之項目。
5. 35 歲或以上參加者可參加較其年幼之項目（不包括 18 歲以下組別）。
6. 每位參加者限 1 位家長或監護人進入泳池範圍觀賽。
7. 男、女子組全場總冠軍，會以個人及公開組別最佳 8 項之成績計算（以金牌多少決定，數目相同者則以銀牌計算，如此類推）。
8. 參加多於一項賽事者，有機會需要連續進行比賽。

組別	比賽項目
50 歲或以上（男、女子組）	25 米蝶泳、背泳、蛙泳、自由泳
35 歲或以上（男、女子組）	25 米蝶泳、背泳、蛙泳、自由泳 50 米蝶泳、背泳、蛙泳、自由泳
4-5 歲（男、女子組）	25 米蛙泳、自由泳 25 米浮板泳
6-8 歲（男、女子組）	25 米蝶泳、背泳、蛙泳、自由泳 25 米浮板泳
9-10 歲（男、女子組）	25 米蝶泳、背泳、蛙泳、自由泳 50 米蛙、自由泳
11-12 歲（男、女子組）	25 米蝶泳、背泳、蛙泳、自由泳 50 米蛙、自由泳
13-14 歲（男、女子組）	25 米蝶泳、背泳、蛙泳、自由泳 50 米蝶泳、背泳、蛙泳、自由泳
15-16 歲（男、女子組）	25 米蝶泳、背泳、蛙泳、自由泳 50 米蝶泳、背泳、蛙泳、自由泳 100 米蛙泳、自由泳、個人 4 式
17-18 歲（男、女子組）	25 米蝶泳、背泳、蛙泳、自由泳 50 米蝶泳、背泳、蛙泳、自由泳 100 米蛙泳、自由泳、個人 4 式
公開組（男、女子組）	25 米蝶泳、背泳、蛙泳、自由泳 50 米蝶泳、背泳、蛙泳、自由泳 100 米蛙泳、自由泳、個人 4 式
接力	4 X 25 米四式接力 （截止報名時間：賽事開始前 5 項賽事） 3 X 25 米自由式家庭接力 （截止報名時間：賽事開始前 5 項賽事）

伸展運動工作坊
Stretching Exercise Training Workshop



7 月份會有伸展運動工作坊！運動後的伸展除可加速血液循環，有助帶走乳酸外，亦可將拉緊的肌肉逐步放鬆，以減少訓練後的不適及加快運動後的復原速度。

日期：7 月 16 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：駐場教練黃家偉
截止報名日期：7 月 13 日（星期三）



健康水樽操工作坊
Water Bottle Exercise Training Workshop

體質水平與體能活動量互有關聯。要擁有健康的身體，運動是必不可少的，身旁唾手可得的水樽，也能協助各會友進行運動。

日期：8 月 13 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：駐場教練李雁瑜
截止報名日期：8 月 10 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，便需罰停報名半年，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。

夏日活動必玩推介

TIME TO SAY Hello TO Summer

中華游樂會暑期網球訓練營
CRC Summer Tennis Camp

紅波班

活動編號	日期	時間	收費	截止報名日期
005	1/8-5/8 星期一至五（共 5 堂）	08:30-09:30	$1,000	18/7
006	8/8-12/8 星期一至五（共 5 堂）			25/7

橙波班

活動編號	日期	時間	收費	截止報名日期
011	1/8-5/8 星期一至五（共 5 堂）	09:30-11:00	$2,000	18/7
012	8/8-12/8 星期一至五（共 5 堂）			25/7



綠波班

活動編號	日期	時間	收費	截止報名日期
017	1/8-5/8 星期一至五（共 5 堂）	11:00-12:30	$1,000	18/7
018	8/8-12/8 星期一至五（共 5 堂）			25/7

地點：本會 11-13 號網球場
名額：每班 12 人
協辦機構：Mike Walker Tennis

無繩滑水訓練營
Wake Surfing Regular Class

活動編號	日期	時間	截止報名日期
073	22/8-24/8 星期一至三（共 3 堂）	08:00-11:00	22/7
074	29/8-31/8 星期一至三（共 3 堂）		29/7



地點：南區海域
收費：會員 $4,855；
來賓 $5,805
對象：10-18 歲
名額：4-5 人

新興運動 - 閃避盤
Dodgebee

活動編號	日期	時間	截止報名日期
090	5/8 （星期五）	15:00-18:00	22/7



地點：本會 B 座天台多用途球場
收費：會員 $365；來賓 $440
對象：7-14 歲
名額：10-20 人

抱石體驗日
Bouldering Experience Day

活動編號	日期	時間	截止報名日期
093	11/8 （星期四）	10:00-13:00	28/7



地點：佐敦室內抱石場
收費：會員 $380；來賓 $450
對象：7-16 歲
名額：6-12 人

有關詳情，請參閱「香港中華游樂會夏日活動 CRCHK SUMMER PROGRAM 2022 小冊子」或到本會網址 **www.crchk.org** 查閱。



8月全民運動日
SPORTS FOR ALL

本會一直以來積極配合民政事務局為合資格外界團體而設的開放計劃，致力加強向外界團體開放，並以支持香港體育運動發展為目標。為慶祝特區成立 25 週年及繼續響應康樂及文化事務署的全民運動日，本會將於 8 月 7 日（星期日）開放 6 個網球場及 2 個壁球場予公眾人士使用，費用全免。有關詳情，請參閱會內海報及本會網站。



網球場

全民運動日

日期：8 月 7 日（星期日）
時間：19:00 - 23:00
地點：8 - 13 號網球場
開始預訂日期：7 月 31 日（星期日）



壁球場

全民運動日

日期：8 月 7 日（星期日）
時間：10:00 - 23:00
地點：A & B 壁球場
開始預訂日期：7 月 31 日（星期日）

申請方法：

- 公眾人士最早可於一星期前預訂室外網球場及壁球場，每份表格只可預訂 1 個場地，先到先得。申請會於收到預訂表格後 3 天內批核，並以短訊形式確認。
- 預訂表格可於訂場處或接待處索取，或可於本會網頁 www.crchk.org 下載。
- 填妥之訂場表格，可透過以下方式遞交：(1) 交回本會接待處 (2) 傳真至 2915-7147 或(3) 電郵至 sports@crchk.com
- 有關使用條款細則，請參閱訂場表格。
- 如有任何查詢，請致電本會接待處 2577-7376 或電郵至 sports@crchk.com。

會友羽毛球錦標賽 2022

會友羽毛球錦標賽 2022 已經完滿結束。本年度成功開辦三項賽事，當中包括：公開組 - 男子雙打、青少年組 - 12 歲以下單打（不限性別）、青少年組 - 16 歲以下單打（不限性別）。當中甘啟熙成功包攬全部賽事冠軍，成為本年度三冠王。在此感謝一眾參賽者的支持，亦恭喜每一位得獎者。

會友羽毛球錦標賽 2022 賽果

項目	冠軍	亞軍
公開組 - 男子雙打	甘志暉 / 甘啟熙	陳偉文 / 陳司朗
青少年組 - 16 歲以下單打（不限性別）盃賽	甘啟熙	賀孝暉
青少年組 - 12 歲以下單打（不限性別）盃賽	甘啟熙	梁凱熙
青少年組 - 12 歲以下單打（不限性別）碟賽	梁凱智	曾佑麟







水肺潛水泳池體驗日

今年首個 CRC 夏日活動，水肺潛水泳池體驗日已於 6 月 3 日（星期五）順利在本會深水池舉行，在此感謝各會員及家屬踴躍參加。

5-6 月健身工作坊



本會「核心肌群訓練工作坊」及「健體拉力帶工作坊」已分別於 5 月 14 日及 6 月 18 日順利完成，共有 8 位會友參加。過程中，會友透過鍛鍊，讓不同部位的肌肉能夠同時運動，提高整體的平衡力與穩定力，不論對於運動方面或日常生活動作都有很好的幫助。



HKSGS VS CRC 高爾夫球友誼賽

一年一度的「HKSGS VS CRC 高爾夫球友誼賽」，已於 6 月 13 日（星期一）在滘西洲公眾高爾夫球場南場順利舉行。雙方各派出 12 位球手參賽，以 2-man scramble 形式進行。最終本會以 4 比 2 勝出賽事。
賽事結束後，各球員在滘西洲咖啡室用膳並頒發各個獎項及進行幸運大抽獎。在此謹代表高爾夫球部恭賀各得獎者，亦感謝是次隊長李盛仁先生的悉心安排，讓球員們能在輕鬆愉快的環境下互相交流及切磋球技。

高爾夫球友誼賽得獎名單

項目	得獎名單
Longest Drive (Hole #3)	Eddie POON Ka Ho(HKSGS)
Longest Drive (Hole #15)	范文聰 (CRC)
Closest to the Pin (Hole #2)	潘家雄 (CRC)
Closest to the Pin (Hole #5)	李盛仁 (CRC)
Closest to the Pin (Hole #11)	Robin WONG Man Hoo (HKSGS)
Closest to the Pin (Hole #16)	Eddie POON Ka Ho (HKSGS)
Drive and Pitch (Hole #4)	Terence LYE Fook Chye(HKSGS)
Drive and Pitch (Hole #10)	謝智然 (CRC)





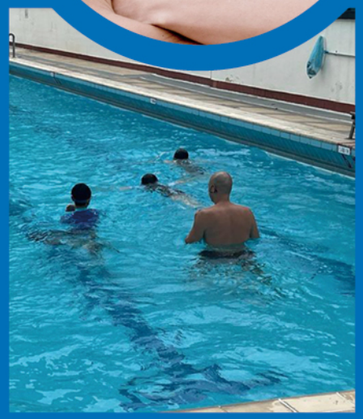



Jonathon Quinlan

私人游泳教授體驗日

Jonathon Quinlan私人游泳教授體驗日已於6月18日(星期六)完滿結束，感謝各位會友的支持。如有興趣參加 Jonathon Quinlan 私人泳班或小組課堂，可到本會接待處查詢及索取報名表格。








MWT 暑期網球公開訓練營

首輪 MWT 暑期網球訓練營已於 6 月 20-24 日順利舉行，在此感謝各位會友踴躍參與。在教練專業及細心的指導下，小球員們認真地進行訓練，藉此磨練網球基本技巧。小球員們在享受網球訓練所帶來的樂趣的同時，亦能為將來學習進階技術打好基礎。






乒乓球室及高爾夫球室搬遷安排

為配合 D 座重建工程，C 座 2 樓乒乓球室將改為臨時高爾夫球室，原有乒乓球室將搬遷至 C 座 1 樓臨時康樂大堂並於 6 月 20 日（星期一）起啟用。

現時位於 D 座 2 樓之兩台高爾夫球模擬系統 (GDR & Vision)，將於 7 月 4 日（星期一）起暫停服務，預計 7 月中於 C 座 2 樓臨時高爾夫球室，重新啟用。而高爾夫球練習球道及推桿區將繼續運作至 7 月中為止。

重建期間，高爾夫球練習球道、推桿區及高爾夫球室儲物櫃將暫停租用服務，直至新 D 座高爾夫球室完工。

感謝各會員支持和配合，不便之處，敬請見諒。







7 月活動大表 JULY 2022

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
					1 香港特別行政區成立紀念日 會友網球挑戰盃 2022	2
3 LADIES' C (補賽) CRC VS LRC	4 MEN'S A CCC 1 VS CRC LADIES' A+ CRC VS CBGCC	5 MEN'S B KTC VS CRC LADIES' B CRC VS IRC	6 MEN'S C KRC VS CRC	7	8 JUNIOR DIV A CRC VS SSP JUNIOR DIV B AMC VS CRC 1 JUNIOR DIV B CRC 2 VS FPCC JUNIOR DIV C CRC 1 VS HKCC JUNIOR DIV C USRC VS CRC 2	9 MWT X CRC 家長會 14:30-15:30
10	11 MEN'S A CRC VS PTC LADIES' A+ KTHOA VS CRC	12 MEN'S B CRC VS COUNTRY 2 LADIES' B GCYCC VS CRC	13 MEN'S C CRC VS PACIFIC LADIES' C LRC VS CRC	14 MEN'S A+ HKFC VS CRC	15 JUNIOR DIV A LRC VS CRC JUNIOR DIV B CRC 1 VS LRC JUNIOR DIV B KRC VS CRC 2 JUNIOR DIV C AMC VS CRC 1 JUNIOR DIV C CRC 2 VS HKFC	16 LADIES' C (補賽+轉場) SRC VS CRC 伸展運動工作坊 15:00-16:00
17	18 MEN'S A SRC VS CRC LADIES' A+ LRC VS CRC	19 MEN'S B YYC VS CRC LADIES' B DBRC VS CRC	20	21 MEN'S A+ HKCC VS CRC	22 JUNIOR DIV A GCYCC VS CRC JUNIOR DIV B SSP VS CRC 1 JUNIOR DIV B CRC 2 VS NUTC JUNIOR DIV C CRC 1 VS NUTC JUNIOR DIV C HKCC VS CRC 2 MEN'S B (補賽) HLY 2 VS CRC	23
24	25 LADIES' A+ CRC VS KCC	26	27 LADIES' C RECREIO VS CRC MEN'S C (補賽) USRC 1 VS CRC	28 MEN'S A+ CCC VS CRC	29 JUNIOR DIV B NUTC VS CRC 1 JUNIOR DIV B CRC 2 VS THKJC JUNIOR DIV C LRC VS CRC 1 JUNIOR DIV C CRC 2 VS KTC JUNIOR DIV A (補賽) USRC VS CRC	30
31						

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. 會友士碌架冠軍賽 2022 已於 5 月 23 日逢星期一至五 (公眾假期除外) 展開，為期 3 個月。屆時 C 座 1 樓臨時桌球室由晚上 7 時起將預留作比賽用途，敬請留意。
3. 夏季網球聯賽已於 5 月 23 日展開，為期 3 個多月，預計於 8 月完成。屆時部份網球場由晚上 6 時起將預留作比賽用途，敬請留意。
4. 青少年春季網球聯賽已於 5 月 27 日展開，為期 3 個多月，預計於 8 月完成。屆時部份網球場由晚上 6 時起將預留作比賽用途，敬請留意。
5. 會友網球挑戰盃 2022 將於 7 月 1 日 (逢星期六、日及公眾假期) 展開，為期 1 個月。屆時部份網球場將由下午 2 時起預留作比賽用途，敬請留意。

7 月外借場地大表

JULY 2022

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
地點： 網 = 露天網球場 多 = 多用途球場 壁 = 壁球場				CUHK = The Chinese University of Hong Kong; HKTA = 香港網球總會； NTS = 港青訓練隊（網球）； JS = 全港青少年網球巡迴賽； SJC Volleyball= 聖若瑟書院排球隊；	1 香港特別行政區成立紀念日 7 月全民運動日 網 8-13 號 19:00-23:00 壁 10:00-23:00	2
3 CUHK 網 12-13 號 19:00-21:00 HKLA 多 09:00-11:00	4 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	5 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	6 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	7 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	8 NTS 網 12-13 號 16:00-18:00	9
10 CUHK 網 12-13 號 19:00-21:00 HKLA 多 09:00-11:00	11 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	12 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	13 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	14 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	15 NTS 網 12-13 號 16:00-18:00	16
17 CUHK 網 12-13 號 19:00-21:00 HKLA 多 09:00-11:00	18 JS 網 12-13 號 16:00-19:00 JS 網 9-13 號 19:00-22:00	19 JS 網 12-13 號 16:00-19:00 JS 網 9-13 號 19:00-22:00	20 JS 網 12-13 號 16:00-19:00 JS 網 9-13 號 19:00-22:00	21 JS 網 12-13 號 16:00-19:00 JS 網 9-13 號 19:00-22:00	22 JS 網 12-13 號 16:00-19:00 JS 網 9-13 號 19:00-22:00	23 JS 網 11-13 號 11:00-19:00 JS 網 9-13 號 19:00-22:00
24 JS 網 11-13 號 11:00-19:00 JS 網 9-13 號 19:00-22:00 HKLA 多 09:00-11:00	25 JS 網 12-13 號 16:00-19:00 JS 網 9-13 號 19:00-22:00	26 JS 網 12-13 號 16:00-19:00 JS 網 9-13 號 19:00-22:00	27 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	28 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00 SJC Volleyball 多 17:00-19:00	29 NTS 網 12-13 號 16:00-18:00	30
31 CUHK 網 12-13 號 19:00-21:00 HKLA 多 09:00-11:00						

＊以下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。

私人游泳教練調整收費

由 2022 年 8 月 1 日起，本會 3 位私人游泳教練江蘇南、盧萬利及鄧國光的收費將有所調整，新收費如下，敬請留意：

項目	會員及家屬（每小時）
個別教授	$700
小組教授（每組最多限 4 人）	

會員如欲預約私人游泳教練或查詢詳情，請聯絡康體部。

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。

中餐廳 CHINESE RESTAURANT

喬遷誌喜 大展經綸

歲月情懷套餐

8月份待貨期間家廳新大餐全接中以迎

菜譜

- 厚鮑汁扣花菇5頭南非湯鮑
- 黃金百花彩龍球
- 紅燒蟹肉生翅
- 脆皮燒腩仔拼叉燒皇
- 清蒸生猛老虎斑
- 懷舊芝麻卷
- 飄香鮮荷葉飯
- 金牌脆皮雞

任飲汽水及本地啤酒

$2,480
(8位用) 奉送紅白酒各1支

$1,880
(6位用) 奉送紅白酒各1支

$1,280
(4位用) 奉送紅或白酒1支



法國紅酒
Chateau La Gamaye Rouge Cuvee Prestige

法國白酒
Famille Hugel Pinot Gris Classic

會員可於6月22日早上十一時開始
致電中餐廳預訂，預訂電話：2102 9821
座位有限，請早訂座

- 只限本會會員及註冊家屬享用。
- 每位會員可於7月1-3日及9-10日享用此優惠1次，如重複預訂將按原價收費：
  4位 $3,480 / 6位 $5,080 / 8位 $6,880。
- 因應餐廳座位有限，特設分段用餐時段：
  午餐 第一輪：11:45 - 13:30 及 第二輪：13:45 - 15:30
  晚餐 第一輪：18:00 - 20:00 及 第二輪：20:00 - 22:00
- 優惠菜單以外菜式將按原價收費。
- 會員須於3日前預訂，餐廳按「先訂先得」形式安排，欲免向隅，請早訂座。
- 只限堂食，不設外賣

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

圖片只供參考

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

【迷你白蓮蓉蛋黃月餅】

早鳥優惠 $198/盒

8月10日或之前
訂購即可享早鳥優惠

會員價 $238/盒

取貨日期
8月27日至9月9日



香港製造

榮獲 ISO 22000國際衛生認可

【迷你流心奶黃月餅】

中餐廳查詢電話：2102 9821
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