



JUNE 2023

CRCCHK

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

◆ HAPPY ◆

FATHER'S *Day*



會員通訊

會員週年大會公告

第 112 屆值理會

第 112 屆值理分任職務

康樂體育

暑期活動 2023

MWT 網球恆常班

羽毛球交流夜

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.ayeung@crchk.com

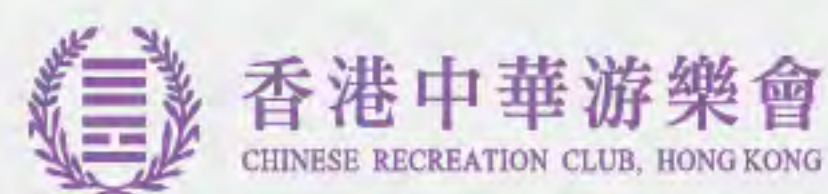
康體部
鄭安東
Anthony Cheng
anthony.cheng@crchk.com

項目及工程部
吳家強
Neil Ng
neil.ng@crchk.com

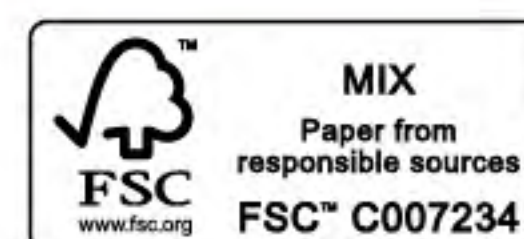
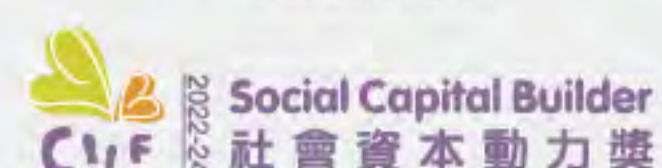
會員服務部 / 接待處
譚逸詩
Vaneese Tam
vaneese.tam@crchk.com

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	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
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	



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



Contents 目錄

會員通訊

4 會務點滴

5 會員週年大會公告

6 第112屆值理會

7 第112屆值理分任職務

8 • 恭賀本會值理莫君逸先生 • 走塑環保活動

9 「書 show 善行」書籍捐贈活動

10 馬會廂房安排

11 勵德邨長者健身工作坊

12 • 熱帶氣旋警告信號及暴雨警告下的會所開放 時間安排 • 「AFTERLIFE 網球回收計劃」

活動介紹

13 羽毛球交流夜

14 • 全身動態運動工作坊 • 伸展工作坊

15 MWT 網球恆常班 (7-8 月)



16 暑期活動 2023

18 • Jonathon Quinlan 私人游泳教授體驗日

關注本會社交媒體平台



crchk



chinese_recreation_club



活動花絮

19 中美高爾夫球友誼盃賽 2023

20 • 中游盃高爾夫球錦標賽 2023 • 伸展工作坊



21 會友羽毛球錦標賽 2023

22 2023 年 6 月活動 及外借場地大表

23 • 泳池夏令開放時間 • CRC Golf Society

24 康體 / 青訓恆常訓練班 (6 月)

25 父親節套餐

26 新鮮大肉蟹



27 端午節應節糰





各位會友，您們好！

第 112 屆值理會

第 112 屆值理會已於 5 月 28 日會員大會後正式成立。關於會員週年大會 2023 當選值理及值理職務之分任，請參閱今期會訊第 5-7 頁。

齊來慶祝父親節

6 月 18 日父親節，相信各位子女均會藉此機會表達對父親大人的敬意。本會西餐廳誠意推出父親節精選午餐及晚餐，一系列美饌體驗，絕對能為父親節帶來驚喜，詳見今期會訊第 25 頁。中餐廳更備有應節餐單，欲免向隅，請從速訂位！

暑期活動 報名從速

暑假快將到臨，享受一個充實而精彩的暑假，又怎少得報名參加 CRC 暑期活動？今期會訊輯錄暑期活動重點，詳見第 16-17 頁，各家長快來為子女選擇精彩的暑期活動，既能善用餘暇，又可自我增值！各活動詳情，請參閱「香港中華游樂會暑期活動 2023」的小冊子。

積極支持環保 綠色生活由您開始

本會積極鼓勵會友支持環保，從源頭減廢。除提供渠道供會友以電子形式收取會訊及年報外，亦鼓勵所有康體活動參加者自備水樽，以減少使用即棄塑膠樽。本會在上月更支持環保活動「不要膠下去」，在活動期間，會所內各餐廳提供環保「走塑」餐盒及飲管以供選擇，藉此鼓勵會友投入綠色生活，攜手保護環境。希望會友們繼續身體力行響應，積極支持環保，會友如欲以電郵形式收取會訊及年報等印刷品，歡迎致電 2577 7376 與接待處聯絡。

義工隊定時出動 服務社群

本會義工隊於 4 月份再次聯同兩位體適能教練到臨鄰近的勵德邨，親身教導長者簡單拉筋動作及毛巾操，幫助他們適當鍛鍊肌肉。活動花絮詳見今期會訊第 11 頁，本會將繼續與更多機構合作舉辦義務社區活動，秉承「推廣運動 融入社區」的宗旨。

總經理梁文滔
2023 年 6 月

會員週年大會公告

香港中華游樂會 2023 年 5 月 28 日會員週年大會就以下事項以舉手形式投票表決，出席會員 66 人，有效代表委託書 178 張。投票結果如下：

議程第二項、第三項總投票為 244，有效選票 244 張。廢票 0 張。

議程	普通決議內容	贊成 票數	沒有投票 票數	投票 結果
二	通過本會二零二二年度之財務報表及財務狀況表。	229	15	贊成 通過
三	聘請下屆核數師及授權值理會釐定其酬金。 (伍國棟會計師事務所任滿告退，備聘再任。 席上會員陳永浩先生建議，崔德宣先生和議， 通過繼續聘任伍國棟會計師事務所，眾無異議。)	226	18	贊成 通過

議程第四項為選舉第 112 屆值理，7 位候選人競選 7 個值理席位，故全部自動當選。當選值理芳名如下：施熙禮、蘇源輝、林方、莫君逸、鄭明哲、龐寵醴、陳永浩。

以上當選值理，連同 8 位依章留任值理林詩鍵、馮鈺斌、何艾文、辛彭芷君、傅浩堅、陶家祈、梅雯珊、崔智堅組成第 112 屆值理會。

特此公告。

會員週年大會主席 林詩鍵
二零二三年五月二十八日



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

第 112 屆值理會

第 112 屆值理分任職務



主席
林詩鍵先生



副主席
馮鈺斌博士



義務司理
施熙禮先生



義務司庫
蘇源輝先生



副義務司理
何艾文先生



副義務司庫
梅雯珊小姐



值理
辛彭芷君博士



值理
林方先生



值理
陳永浩先生



值理
莫君逸先生



值理
陶家祈先生



值理
崔智堅先生



值理
傅浩堅博士



值理
鄭明哲先生



值理
龐寵醴先生

(值理按姓氏筆劃排列)



【主席】

林詩鍵

【副主席】

馮鈺斌

【義務司理】

施熙禮

【義務司庫】

蘇源輝

【副義務司理】

何艾文

【副義務司庫】

梅雯珊



會所部

主任：龐寵醴
副主任：梅雯珊、傅浩堅、崔智堅



網球部

主任：何艾文
副主任：梅雯珊、莫君逸、龐寵醴、陶家祈、鄭明哲、辛彭芷君、林方



游泳部

主任：崔智堅
副主任：林詩鍵、龐寵醴、陳永浩



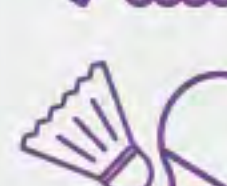
健身部

主任：陶家祈
副主任：蘇源輝、梅雯珊、傅浩堅



桌球部

主任：崔智堅
副主任：龐寵醴、陳永浩



羽毛球、乒乓球、壁球及匹克球部

主任：傅浩堅
副主任：梅雯珊、辛彭芷君



高爾夫球部

主任：蘇源輝
副主任：馮鈺斌、施熙禮、龐寵醴、陳永浩



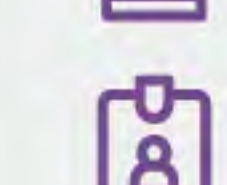
飲食部

主任：梅雯珊
副主任：龐寵醴、陳永浩、林方、辛彭芷君



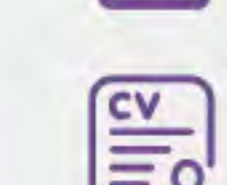
康樂遊藝部

主任：陳永浩
副主任：陶家祈、傅浩堅、辛彭芷君



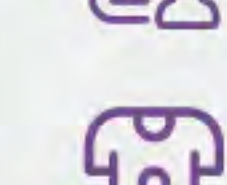
會籍部

主任：林詩鍵
副主任：蘇源輝、馮鈺斌、鄭明哲、龐寵醴



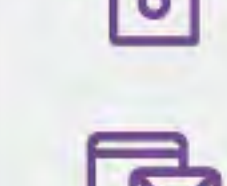
人事部

主任：馮鈺斌
副主任：蘇源輝、林方



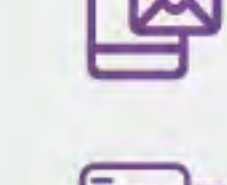
青少年訓練部

主任：辛彭芷君
副主任：何艾文、梅雯珊、莫君逸、陳永浩、傅浩堅



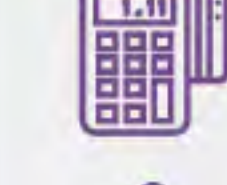
資訊科技部

主任：莫君逸
副主任：陶家祈、崔智堅、鄭明哲、龐寵醴



審計及管治委員會

主任：鄭明哲
副主任：施熙禮、林方



D 座重建委員會

主任：何艾文
副主任：施熙禮、蘇源輝、龐寵醴、崔智堅



圖片提供：港協暨奧委會

恭賀本會值理莫君逸先生

港協暨奧委會宣布，候選人莫君逸先生在是次選舉中取得簡單多數有效選票，當選為義務副秘書長，任期由即日起至 2024 年周年大會完結為止。

走塑環保活動

環保活動「不要膠下去」今年以「走塑。你總有辦法」為主題，繼續鼓勵大眾「走塑」、「絕膠」，減少使用即棄塑膠。本會全力支持環保，由 5 月 15 日至 30 日，本會餐廳提供環保外賣盒、紙飲管和紙袋以供選擇，代替即棄塑膠用品。我們同時亦會加強呼籲會員、來賓及員工避免使用即棄塑膠產品，共同源頭減廢，為地球出一分力。



提升學生的語文水平
幫助基層學生們得到更多閱讀的機會

「書show善行」 書籍捐贈

請交接待處

收集日期：2023年5月-6月

回收適合中小學生的中英文書籍
轉贈給基層家庭和有需要的學校



香港江蘇社團總會
FEDERATION OF HK JIANGSU COMMUNITY ORGANISATIONS



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

馬會 6 月及 7 月推行黃昏賽事

沙田馬場 6 月及 7 月推行黃昏賽事

日期：2023 年 6 月 4 日、10 日、18 日和 25 日；以及 7 月 1 日、9 日和 16 日

黃昏賽事細節：頭場將於下午 4 時預計當氣溫降低時舉行。

若舉行 10 場賽事，尾場將於 8：50pm 舉行；

若舉行 11 場賽事，尾場則於 9：30pm 開跑。

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。)

勵德邨長者健身工作坊

本會義工隊在 4 月 21 日及 28 日聯同兩位體適能教練來到勵德邨，親身教導長者簡單拉筋動作及毛巾操，幫助他們適當鍛鍊肌肉。我們亦鼓勵參加者持續在家練習，除了能夠保持健康，還能夠增加生活樂趣！本會將繼續與房協合作舉辦更多的義務社區活動，關心長者的健康，繼續為社區居民提供更多的支持和幫助。





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。

「AFTERLIFE 網球回收計劃」

不知道大家有沒有留意到，網球場旁邊已經更換了全新的「AFTERLIFE 網球回收計劃」回收袋！在過去的一年多的時間內，本會已經收集了超過20,000個網球。此計劃獲得環境保護署的認可和資助，將舊網球轉化成替代燃料（Rubber Derived Fuels），減少碳足印，貫徹可持續發展的理念。在此再次感謝大家的支持，讓我們一起支持環保！



羽毛球交流夜

為凝聚各羽毛球愛好者，本會將於6月中至8月中，舉行「羽毛球交流夜」，讓會員廣交同好，交流羽毛球經驗及技巧。熱愛羽毛球之會友萬勿錯過。

日期：6月16日至8月11日（逢星期五）

時間：19:00-21:00

地點：C座2樓羽毛球場

收費：全免

對象：本會會員及家屬

名額：每次16人

報名日期：即日起至各活動日截止報名日期

活動日期	截止報名日期
6月16日	6月4日
6月23日	6月11日
6月30日	6月18日
7月7日	6月25日
7月14日	7月2日
7月21日	7月9日
7月28日	7月16日
8月4日	7月23日
8月11日	7月30日



備註：

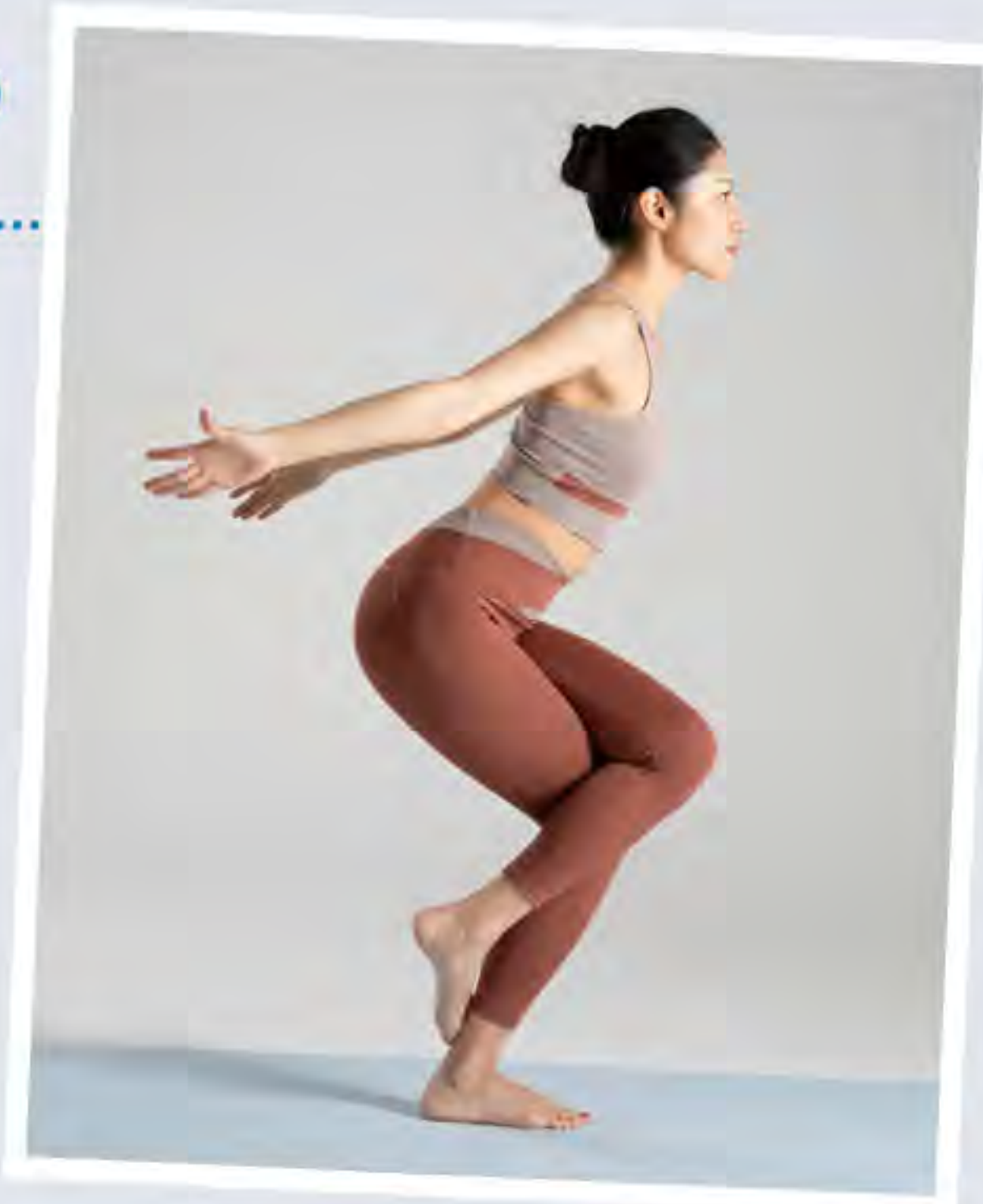
1. 參加者需穿著運動服裝及不脫色運動鞋或羽毛球鞋。
2. 參加者必須填寫免責聲明書。
3. 如報名人數超出限額，將以抽籤方式分配。抽籤將於各活動截止報名日期後3日內進行，結果將於抽籤後翌日以SMS通知各參加者。
4. 18歲以下的兒童必須在成人（18歲或以上）陪同下才可參與活動。
5. 為了能善用羽毛球交流夜的名額，如會友缺席羽毛球交流夜一次，便須罰停參加未來兩星期之活動。
6. 請掃描QR Code報名。



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。本工作坊將教導大家如何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）



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，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、修飾身材、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，放鬆常用而繃緊的肌肉及預防痛症，輕鬆及健康地享受人生！

日期：7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：12人
教練：高級駐場教練潘俊軒
截止日期：7月12日（星期三）

- 備註：**
- 參加者需穿着運動服裝及不脫色運動鞋。
 - 如有需要，參加者請自備毛巾。
 - 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。



MWT 網球恆常班 (7-8月)

紅波班	橙波班	綠波班	黃波班
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。	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。	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。	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							
09:00-10:00			成人訓練 A班		成人訓練 初班		
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-13:00			小組訓練班				紅波 A 班
13:00-14:00							橙波 A 班
14:00-14:30							
14:30-15:00							綠波 A 班
15:00-15:30							
15:30-16:00							
16:00-16:30							
16:30-17:00			紅波 B 班	紅波 C 班	橙波 B 班	綠波 B 班	
17:00-17:30							
17:30-18:00			黃波 A 班	黃波發展組	黃波 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（每小時）*	收費
1對2教授	\$840
1對3教授	\$990
1對4教授	\$1,110

課程	按月收費	按堂收費
紅波班 #	\$1,000/4堂	/
橙、綠、黃波班 #	\$1,500/4堂	/
成人班	\$2,000/4堂	\$600/堂

* 小組訓練班最少2人開班，最多4人一班。
#7月及8月課程只限按月報名。
如需報名，請聯絡康體部（2577 7376）。



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

暑期活動 2023

今年的「香港中華游樂會暑期活動 2023」包括不少新興運動的體驗及訓練，如果各位小會友想學習新的運動項目，千萬不要錯過！大家可按著個人興趣，尋找相關的活動，重點出擊！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）

中華游樂會暑期網球訓練營 CRC Summer Tennis Camp

紅波班

日期	時間	來賓開始報名日期	截止報名日期
7 月 3-7 日 星期一至五（共 5 堂）	09:00-10:00	5 月 28 日	6 月 11 日
7 月 10-14 日 星期一至五（共 5 堂）		6 月 4 日	6 月 18 日
7 月 24-28 日 星期一至五（共 5 堂）		6 月 18 日	7 月 2 日
7 月 31-8 月 4 日 星期一至五（共 5 堂）		6 月 25 日	7 月 9 日

橙波班

日期	時間	來賓開始報名日期	截止報名日期
7 月 3-7 日 星期一至五（共 5 堂）	10:00-11:00	5 月 28 日	6 月 11 日
7 月 10-14 日 星期一至五（共 5 堂）		6 月 4 日	6 月 18 日
7 月 24-28 日 星期一至五（共 5 堂）		6 月 18 日	7 月 2 日
7 月 31-8 月 4 日 星期一至五（共 5 堂）		6 月 25 日	7 月 9 日

綠波班

日期	時間	來賓開始報名日期	截止報名日期
7 月 3-7 日 星期一至五（共 5 堂）	11:00-12:30	5 月 28 日	6 月 11 日
7 月 10-14 日 星期一至五（共 5 堂）		6 月 4 日	6 月 18 日
7 月 24-28 日 星期一至五（共 5 堂）		6 月 18 日	7 月 2 日
7 月 31-8 月 4 日 星期一至五（共 5 堂）		6 月 25 日	7 月 9 日

黃波班

日期	時間	來賓開始報名日期	截止報名日期
7 月 17-21 日 星期一至五（共 5 堂）	09:00-11:00	6 月 11 日	6 月 25 日

地點：本會 11-13 號網球場

名額：紅波班及橙波班：每班 12 人；綠波班及黃波班：每班 8 人

協辦機構：Mike Walker Tennis

會員於來賓開始報名日期前報名可享早鳥優惠。

收費：

紅波 / 橙波：會員：\$1,200（早鳥價錢：\$1,140）；來賓 \$1,440

綠波：會員：\$1,800（早鳥價錢：\$1,710）；來賓 \$2,160

黃波：會員：\$2,400（早鳥價錢：\$2,280）；來賓 \$2,880



PADI 開放水域潛水員課程 PADI Open Water Diver Course

日期	時間	訓練內容	截止報名日期
7 月 17 日 (星期一)	10:00-19:00	理論課及泳池訓練	7 月 1 日
7 月 19 日 (星期三)			
7 月 24 日 (星期一)	08:45-14:00	海上實習	
7 月 25 日 (星期二)			

地點：本會 A 座深水池及本港開放水域

收費：會員：10 至 12 歲 \$4,480、
13 歲或以上 \$4,180；
來賓：10 至 12 歲 \$5,320、
13 歲或以上 \$5,020

對象：10 歲或以上

名額：3-8 人

協辦機構：Diving Adventure

* 四天為一個課程



小童匹克球體驗日 Children Pickleball Experience Day

日期	時間	截止報名日期
7 月 8 日 （星期六）	09:00-10:00	6 月 7 日
7 月 23 日 （星期日）		6 月 22 日
8 月 20 日 （星期日）		7 月 19 日

地點：本會 C 座天台匹克球場

收費：會員 \$140；來賓 \$170

對象：6-8 歲

名額：4-10 人

少年匹克球體驗日 Junior Pickleball Experience Day

日期	時間	截止報名日期
7 月 8 日 （星期六）	10:00-12:00	6 月 7 日
7 月 23 日 （星期日）		6 月 22 日
8 月 20 日 （星期日）		7 月 19 日

地點：本會 C 座天台匹克球場

收費：會員 \$257；來賓 \$330

對象：9-16 歲

名額：4-10 人

兒童匹克球訓練班 Kids Pickleball Training Course

日期	時間	截止報名日期
7 月 3-12 日 逢星期一至三（共 4 堂）	15:00-17:00	6 月 3 日
8 月 21-30 日 逢星期一至三（共 4 堂）		7 月 21 日

地點：本會 C 座天台匹克球場

收費：會員 \$1,100；來賓 \$1,320

對象：9-12 歲

名額：4-8 人

青少年匹克球訓練班 Teenagers Pickleball Training Course

日期	時間	截止報名日期
7 月 3-12 日 逢星期一至三（共 4 堂）	17:00-19:00	6 月 3 日
8 月 21-30 日 逢星期一至三（共 4 堂）		7 月 21 日

地點：本會 C 座天台匹克球場

收費：會員 \$1,100；來賓 \$1,320

對象：13-16 歲

名額：4-8 人



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

Jonathon Quinlan 私人游泳教授體驗日

原定於5月中舉辦之Jonathon Quinlan私人游泳教授體驗日，將改期至6月24日至25日舉行，讓各位能加深對本會私人游泳教練Jonathon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歲以上的成人均可參加。

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	截止報名日期
6月24日(星期六)	6月18日
6月25日(星期日)	

請到接待處索取報名表

備註：

- 參加者須填妥免責聲明書。
- 由於名額有限，每人只限參加一節。
- 體驗日不接受即場報名，請於截止日期前填妥報名表交回接待處。



中美高爾夫球友誼盃賽 2023

每年一度的「香港中美高爾夫球友誼盃」在闊別3年後，賽事終在5月6及7日在蓮花山高爾夫球會重新舉行。是次賽事雙方各派出10位球手參賽，第一天的賽事以4-ball-better-ball形式進行。第一天雙方首4隊完成賽事後，本會以1比3落後於美國會，猶幸為本會擔當最後一隊出賽的劉曙光先生及劉曉恩小姐發揮出色，這隊「父女檔」成功為本會取得寶貴1分，使本會僅以2比3落後。第二天的賽事則以Singles Match Play方式進行，可借當天天色欠佳，無奈比賽中段更因出現雷雨而需要終止賽事，並以賽事終止前的成績計算第二天的雙方得分。在本會眾球員的努力下，本會成功以5.5比4.5獲勝。兩天賽事後雙方平分秋色，總比分為7.5比7.5，本會與美國會並列冠軍。

賽事結束後，各球員在蓮花山高爾夫球會餐廳進行午膳，同時頒發賽事兩天的個人獎項和進行幸運大抽獎。在此謹代表高爾夫球部恭賀各得獎者，並感謝隊長李盛仁先生的悉心安排，讓球員們都能在輕鬆愉快的環境下互相交流及切磋球技。

得獎名單

獎項	DAY1	DAY2
發球最速獎 (4 號洞)	Anton Eilers (ACHK)	楊時匡 (CRC)
發球最速獎 (8 號洞)	Anton Eilers (ACHK)	因天雨關係取消
發球最速獎 (12 號洞)	Chris Cahill (ACHK)	Chris Cahill (ACHK)
最近旗獎 (2 號洞)	曾祥龍 (CRC)	朱東來 (CRC)
最近旗獎 (5 號洞)	楊時匡 (CRC)	因天雨關係取消
最近旗獎 (11 號洞)	David Wei (ACHK)	李盛仁 (CRC)
最近旗獎 (14 號洞)	Calvin Hsu (ACHK)	曾祥龍 (CRC)
最近旗獎 (17 號洞)	楊時匡 (CRC)	Nicholas Lock (ACHK)
兩桿最近旗獎 (3 號洞)	Chris Cahill (ACHK)	Shane Burgess (ACHK)
兩桿最近旗獎 (15 號洞)	Nicholas Lock (ACHK)	Shane Burgess (ACHK)



中游盃高爾夫球錦標賽 2023

由高爾夫球部舉辦的「中游盃高爾夫球錦標賽 2023」已於 5 月 18 日在賽馬會滙西洲公眾高爾夫球場南場順利舉行。是次比賽一共吸引了 22 位熱愛高爾夫球的會友參加，反應熱烈。在此謹代表高爾夫球部恭賀各得獎者。賽事得獎名單如下：



得獎名單

獎項	男子組	女子組	元老組
冠軍	潘家雄	蔡貽	麥振銓
亞軍	楊時匡	李永華	姜國強
發球最遠獎 - 3 號洞	李盛仁	蔡貽	姜國強
發球最遠獎 - 15 號洞	李盛仁	蔡貽	麥振銓
最近旗獎 - 2 號洞	李盛仁	杜婉雯	麥振銓
最近旗獎 - 5 號洞	楊時匡	/	/
最近旗獎 - 11 號洞	楊時匡	梁永怡	/
最近旗獎 - 16 號洞	莫伯生	蔡貽	/
兩桿最近旗獎 - 4 號洞	陳劉裔	蔡貽	黃國
兩桿最近旗獎 - 10 號洞	謝智然	蔡貽	黃國

伸展工作坊

本會「伸展工作坊」已於 5 月 20 日順利完成。會友透過伸展運動改善關節活動度、減輕肌肉及關節壓力、增加血液循環及促進新陳代謝。除幫助會友們改善身體姿勢之外，亦可以讓會友們保持青春，令心情開朗。



會友羽毛球錦標賽 2023

會友羽毛球錦標賽 2023 已經完滿結束，在此感謝一眾參賽者的支持。本年度成功開辦四項賽事，當中包括：公開組 - 男子單打、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）及青少年組 - 16 歲以下雙打（不限性別）。當中甘啟熙首次奪得公開組 - 男子單打冠軍及成功衛冕青少年組 - 16 歲以下單打賽事冠軍。在此代表羽、乒、壁、匹部恭喜各得獎者及鳴謝傅浩堅教授擔任頒獎嘉賓。

得獎名單

項目	冠軍	亞軍
公開組 - 男子單打	甘啟熙	梁凱宇
青少年組 - 16 歲以下單打（不限性別）	甘啟熙	梁凱熙
青少年組 - 16 歲以下雙打（不限性別）	謝樂民 / 謝詠昕	蕭爾康 / 曾佑麟
青少年組 - 12 歲以下單打（不限性別）	梁凱智	顏睿甫
青少年組 - 12 歲以下單打連材賽（不限性別）	陳思亞	謝詠昕



2023 年 6 月活動及外借場地大表

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY
地點： 網 = 露天網球場 淺 = 淺水泳池 多 = 多用途球場 康 = 康樂活動室				01 MEN'S A+ CRC VS KTHOA *MEN'S D KINGSWOOD VS CRC NTS 網 12-13 號 16:00-19:00
04 HKLA 多 09:00-11:00 CUHK 網 12-13 號 19:00-21:00	05 *LADIES' A+ HKCC VS CRC LADIES' A CRC VS MSSRC HKCTA 網 8 號 9:30-12:00 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	06 *MEN'S B KTC VS CRC NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	07 *MEN'S C IRC VS CRC LADIES' C CRC VS THKJC DSC 淺 15:30-17:30 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	08 MEN'S A+ CRC VS HKFC *MEN'S D KRC VS CRC NTS 網 12-13 號 16:00-19:00
11 HKLA 多 09:00-11:00 CUHK 網 12-13 號 19:00-21:00	12 LADIES' A+ CRC VS KRC *LADIES' A WONDERLAND VS CRC HKCTA 網 8 號 9:30-12:00 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	13 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	14 *LADIES' C RECREIO VS CRC DSC 淺 15:30-17:30 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	15 MEN'S A+ CRC VS AC NTS 網 12-13 號 16:00-19:00
18 HKLA 多 09:00-11:00 CUHK 網 12-13 號 19:00-21:00	19 *LADIES' A+ RECREIO VS CRC LADIES' A CRC VS RECREIO HKCTA 網 8 號 9:30-12:00 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	20 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	21 DSC 淺 15:30-17:30 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	22 端午節
25 HKLA 多 09:00-11:00 CUHK 網 12-13 號 19:00-21:00	26 *LADIES' A+ CCC VS CRC HKCTA 網 8 號 9:30-12:00 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	27 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	28 SJS 康 14:00-16:30 DSC 淺 15:30-17:30 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	29 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00

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。

* 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。

FRIDAY	SATURDAY
02 DSC 淺 15:30-17:30 NTS 網 13 號 16:00-19:00	03 BEA 網 13 號 20:00-22:00
09 DSC 淺 15:30-17:30 NTS 網 13 號 16:00-19:00	10 全身動態運動工作坊 15:00-16:00 BEA 網 13 號 20:00-22:00
16 DSC 淺 15:30-17:30 NTS 網 13 號 16:00-19:00	17 BEA 網 13 號 20:00-22:00
23 DSC 淺 15:30-17:30 NTS 網 13 號 16:00-19:00	24 BEA 網 13 號 20:00-22:00
30 DSC 淺 15:30-17:30 NTS 網 13 號 16:00-19:00	

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
*= 作客賽事

BEA = 東亞銀行員工康體會；
CUHK = The Chinese University of Hong Kong；
DSC = 德思齊加拿大國際學校；
HKLA = 中國香港棍網球總會；
HKCTA = 中國香港網球總會；
NTS = 港青訓練隊（網球）；
SJS = 聖雅各福群會

泳池夏令開放時間

由 5 月 16 日起，泳池夏令時間正式生效，敬請留意。

淺水池開放時間：早上 7:30 至晚上 8:45

深水池開放時間：早上 7:30 至晚上 9:45

清池時段

逢星期一至六： 下午 2:00 至下午 3:00

逢星期日： 不設清池時段

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，我們已加設 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行的活動花絮。有興趣加入 CRC Golf Society 的會友們，請即掃描以下二維碼 (QR Code) 並填寫申請表格，成為 CRC Golf Society 一份子。

* 現時 CRC Golf Society 成員，亦可透過掃描二維碼 (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 (6 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



HAPPY
FATHER'S
DAY



父親節套餐 2023

18/6/2023

父親節午市套餐

Father's Day Lunch Set

\$308 每位
Per Person

父親節 兒童套餐 (Aged 3-11 歲)

Father's Day Kid Lunch Set

\$208 每位
Per Person

父親節晚市套餐

Father's Day Dinner Set

迷迭香燒焗羊柳 配 薄荷燒汁

Baked Rosemary Lamb Tenderloin with Mint Sauce

\$428

炭燒美國有骨牛肉眼 配 摩利菌燒汁

Charcoal-Grilled U.S. Rib Eye with Morel Gravy Sauce

\$438

越式酸子西澳龍蝦

Western Australian Lobster with Vietnamese Tamarind

\$468



所有訂座需經餐廳確認
訂座一經確認即時簽單入賬，不設取消及退款
西餐廳查詢電話：21029822



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



中餐廳
CHINESE
RESTAURANT

薑蔥焗大肉蟹腸粉底
花雕蛋白蒸大肉蟹
避風塘爆炒大肉蟹
蟹家大肉蟹粉絲煲

會員推廣價

每隻 \$398

2 隻 \$758

新鮮大肉蟹

敬請會員一日前預訂

精選最優質
生猛肉蟹(約1斤)



圖片只供參考 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

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
預訂日期由即日起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

紅豆蓉棧水糉

會員優惠價 \$55

瑤柱蛋黃五色豆糉 禮品套裝(每款壹隻)

會員優惠價 \$85

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