

JULY 2023

CRC HK

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



會員通訊

CRC 馬會廂房 - 沙田馬場黃昏賽事
中華游樂會挑戰盃賽 9 月 17 日
D 座工程進程匯報及 B 座改善工程

康樂體育

暑期活動 2023
MWT 網球恆常班
水運會 2023

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

項目及工程組
吳家強
Neil Ng
neilng@crchk.com

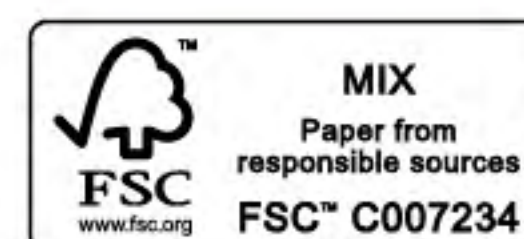
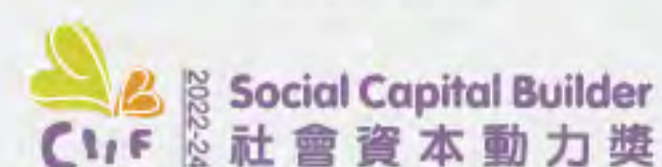
會員服務部 / 接待處
譚逸詩
Vaneese Tam
vaneese.tam@crchk.com

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	



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



Contents 目錄

2023 年 7 月刊

會員通訊

4 會務點滴

5 CRC 馬會廂房 - 沙田馬場黃昏賽事 中華游樂會挑戰盃賽 9 月 17 日

6 D 座工程進度匯報及 B 座改善工程



8 CRC 職員義工隊端午探訪 9 「樂善之友 - 每逢端午樓有你」

活動介紹

10 全民運動日

11 • 伸展工作坊 • 橡筋帶訓練工作坊



12 MWT 網球恆常班 (7-8 月)



13 暑期活動 2023

14 Eliteswim 游泳課程

15 水運會 2023

16 羽毛球交流夜

活動花絮

15 全身動態運動工作坊



18 7 月活動及外借場地大表

19 水療運動 A 班更改時間

20 康體 / 青訓恆常訓練班 (7 月)

21 每月葡萄酒推介

22 西班牙海鮮燉飯



23 吉品鮑魚薈萃花膠套餐



關注本會社交媒體平台



crchk



chinese_recreation_club



會務點滴

各位會友，您們好！

暑期活動正式開始

踏入 7 月份，悠長暑假，最開心當然是小孩子！本會已為各會員子女準備一系列的暑期活動，務求讓大家度過一個充實又好玩的暑假，抱石體驗日、野外體驗營、各式運動訓練應有盡有，務求照顧不同需要，家長請把握機會報名，讓子女發揮所長，盡展潛能。詳情請參閱今期會訊第 13 頁或暑期活動小冊子。

各小組聘任委員

值理會已於 6 月份會議審核各部門小組之委員名單，會方已寄發各小組之委員聘書，希望被邀請之會友踴躍支持出任委員，共策推展會務。

積極支持全民運動日

本會承傳百年歷史，一直以推動體育發展為己任，並配合文化體育及旅遊局為合資格外界團體而設的開放計劃，進一步開放本會部份運動設施予合資格外界團體。而為響應政府於 8 月 6 日（星期日）舉行的「全民運動日 2023」，本會將於 8 月 5 日及 6 日免費開放 6 個網球場及 2 個壁球場予公眾人士使用，歡迎各位踴躍參與，藉著運動帶出有益身心的訊息！有關詳情，請參閱今期訊第 10 頁。

B 座外牆、天台及室內網球場翻新工程

今期會訊第 6-7 頁報告 B 座改善工程進度。天台 16-18 號的網球場已於 5 月份完成翻新，並全面投入服務。室內網球場維修工程正進行得如火如荼，按工程進度，預計可於 2023 年 7 月下旬竣工。B 座外牆維修工程亦已進入最後階段，預計在 7 月可拆除外牆棚架，屆時 B 座大樓可以全新面貌迎接會員。B 座天面防水及翻新 B 座網球場工程歷時一年，在此感謝會友的包容及諒解，期望工程完成後，能為會友提供簇新的網球及多用途場地，讓會友享受更佳的設施與服務。

夏日戶外運動注意

氣溫持續飆高，溫馨提示各會友，無論進行任何運動，尤其是戶外活動，緊記留意補充足夠水分，採取預防中暑及曬傷等適當措施。運動途中若感到不適就應立即放慢或停下休息。期望各會友都可享受精彩而又充滿活力的夏天！

總經理梁文滔
2023 年 7 月



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

CRC 馬會廂房

沙田馬場黃昏賽事

沙田馬場黃昏賽事 2023 年 7 月 1 日、9 日和 16 日

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。

中華游樂會挑戰盃賽

9 月 17 日（日）

中華游樂會挑戰盃賽定於 9 月 17 日（星期日）

假沙田馬場舉行，歡迎會友踴躍參加。

2022/2023 年度本會廂房

快活谷廂房 (Box C604B)；沙田獨立廂房 (Box E629B)。

沙田賽馬日設有來賓收費，會員豁免。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（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。）

有關馬會廂房之任何查詢
請聯絡接待處：2577 7376

圖片提供：香港賽馬會

D 座工程進程匯報

地基工程由二月底地盤移交開展至今，承辦商現恆進一步探土後得悉石層深度在可控範圍之內。

首階段週邊圍板裝置按時順利完成。由五月中起，承辦商已具備好進行第二階段嵌巖式工字樁 (Socketed H Pile)，唯因與屋宇署聯繫需時，至六月

二十日成功開展試樁鑽孔。兩部椿架機器由地盤兩端同時起動需處理 65 個洞，每天由早上不停運作至傍晚，目標在安全情況下，盡力追回因等候政府監察試樁，以及期間處理遇到黏土層所花費之時間。

預計鑽樁在九月下旬完結；而整體地基工程仍定標在 2024 年二月內完成。



室內網球場

工程進度：維修進行中，
預計 7 月下旬啟用。



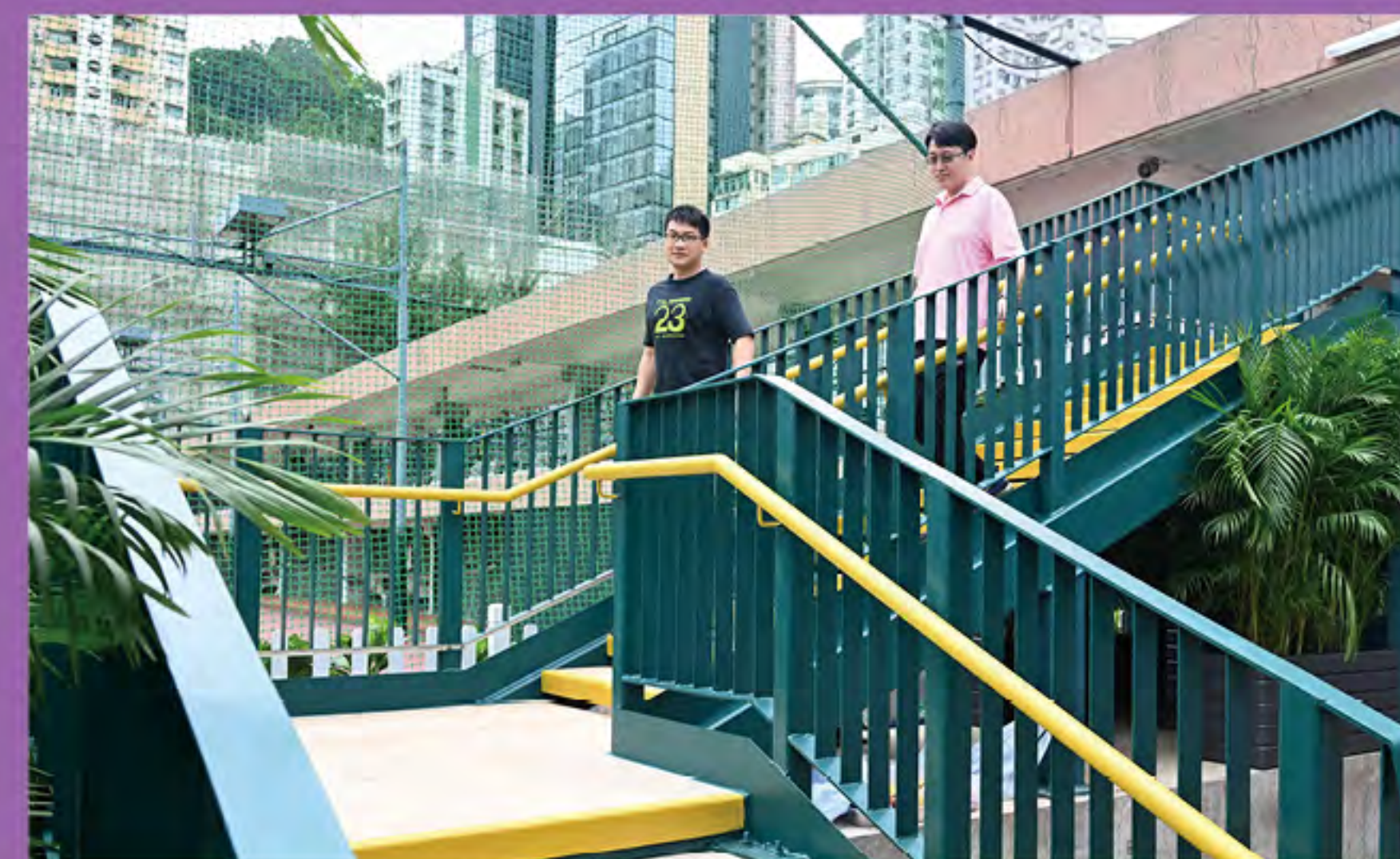
網球場休憩區試行

按原本計劃，以及應會友要求，特別於 7 號網球場側試行設置戶外休憩區，盡用會所空間。



戶外樓梯啟用

歷時半年多番與屋宇署協調，接連地面及天橋的戶外樓梯已竣工並加裝防滑面。樓梯已於六月底開放使用。



17-18 號場



16 號場

B 座改善工程

天台 16-18 號網球場

工程進度：維修完成

B 座天台球場休息室

工程進度：改善工程進行中，預計 7 月上旬啟用。



模擬效果圖

CRC 職員義工隊端午探訪

CRC 職員義工隊在 6 月 13 日、15 日及 17 日端午節前夕，展開了一系列的探訪活動，前往大坑坊眾福利會、勵德邨及樂民新村，探訪邨內的長者，送上應節食品及節日的問候，讓他們感受到社區的關愛，並祝福大家的快樂、好事接「糉」而來！



CRC 義工隊前往大坑坊眾福利會，送上應節食品，傳遞社區的關懷。



CRC 義工隊前往勵德邨，探訪邨內的長者，送上愛心端午糉。

「樂善之友 - 每逢端午糉有你」

CRC 義工隊參加了九龍樂善堂舉辦的「樂善之友 - 每逢端午糉有你」社區探訪活動。於端午節前夕，聯同其他近 300 名義工一同前往土瓜灣樂民新村，親身上門探訪獨居或雙老長者家庭，並向他們送上愛心福袋，向社區傳遞溫馨的節日祝福。



CRC 義工隊聯同其他近 300 名義工上門探訪獨居或雙老長者家庭，送上端午愛心福袋，以表關懷。



8月全民運動日 SPORTS FOR ALL

本會一直以來積極配合文化體育及旅遊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，並支持香港體育運動發展為目標。為響應康樂及文化事務署的全民運動日，本會將於 8 月 5 及 6 日（星期六及日）開放 6 個網球場及 2 個壁球場予公眾人士使用，費用全免。



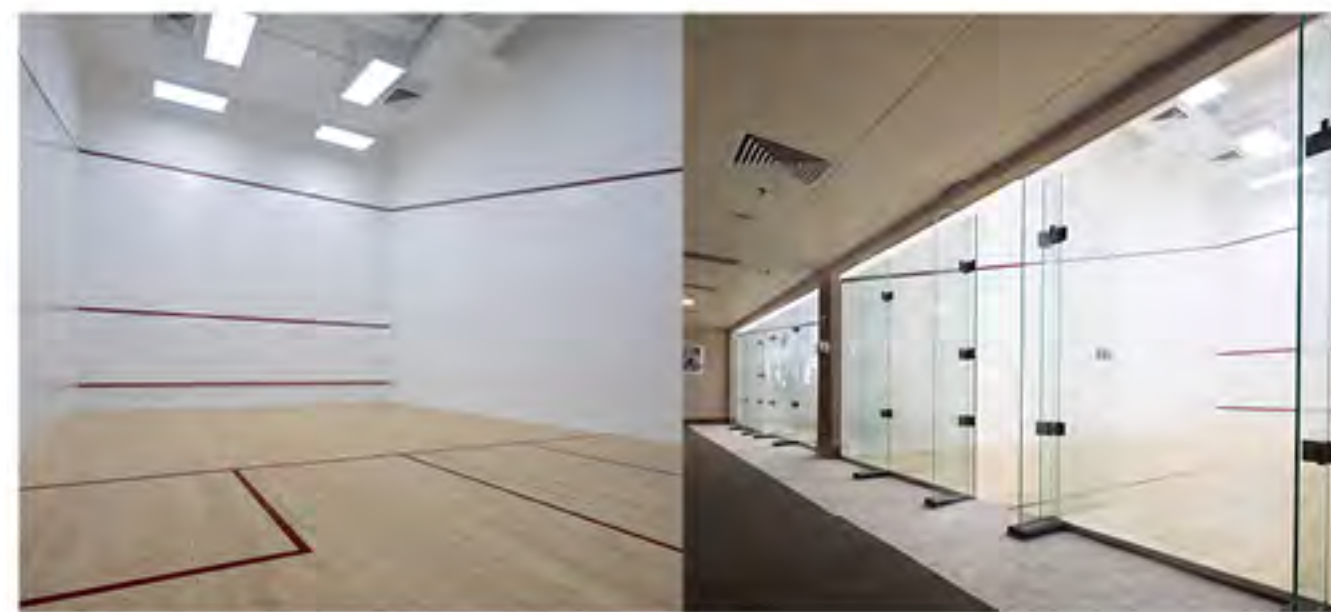
網球場

全民運動日 Day 1

日期：8 月 5 日（星期六）
時間：20:00 - 23:00
地點：8 - 13 號網球場
開始預訂日期：7 月 29 日（星期六）

全民運動日 Day 2

日期：8 月 6 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 30 日（星期日）



壁球場

全民運動日 Day 1

日期：8 月 5 日（星期六）
時間：10:00 - 23:00
地點：A & B 壁球場
開始預訂日期：7 月 29 日（星期六）

全民運動日 Day 2

日期：8 月 6 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 30 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。

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，令你能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）

橡筋帶訓練工作坊 Elastic Band Training Workshop

橡筋帶是近年十分流行的輕巧阻力訓練工具，亦是體適能導師常用的健體訓練用品。橡筋帶可鍛鍊身體不同部位（包括腹、背、上肢及下肢）的肌肉力量，並可以改善平衡力及增強四肢的協調性。

本工作坊只需一條橡筋帶，就能訓練全身各個部位，讓會友們以健康的身體去面對日常生活中不同的挑戰，改善不良坐姿及減低受傷的機會。

日期：8 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：12 人
教練：駐場教練李雁瑜
截止日期：8 月 16 日（星期三）
(橡筋帶由本會提供)



備註：

- 參加者需穿著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

課程利用較慢的網球、較細小的球拍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、較細小的球拍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。

	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					橙波 B 班		
16:30-17:00			紅波 B 班	紅波 C 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

又到暑假，各位小會友有善用暑假的時間學習和嘗試新玩意嗎？如果你對 8 月份的暑期活動有興趣，就切勿錯過既刺激又具挑戰性的活動了！

活動詳情，請參閱「香港中華游樂會暑期活動 2023」的小冊子。

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)

抱石體驗日 Bouldering Experience Day

日期	時間	截止報名日期
8 月 11 日 (星期五)	10:00 - 13:00	7 月 27 日 (星期四)



地點：佐敦室內抱石場
收費：會員 \$330；來賓 \$400
對象：7-16 歲
名額：6-12 人
協辦機構：Campus Climbing



野外體驗營 Wild Experience Camp

日期	時間	截止報名日期
7 月 29-30 日 星期六至日 (兩日一夜)	10:00 (29日) - 17:00 (30日)	7 月 8 日 (星期六)
8 月 12-13 日 星期六至日 (兩日一夜)	10:00 (12日) - 17:00 (13日)	7 月 22 日 (星期六)



地點：東龍島營地
收費：會員 \$4,000；來賓 \$4,800
對象：8-14 歲
名額：8-16 人
協辦機構：Nature & Outdoor Program Company

海上水肺潛水體驗日 Discovery Scuba Diving in Sea

日期	時間	截止報名日期
8 月 21 日 (星期一)	08:45 - 14:00	8 月 6 日 (星期日)



日期：本港開放水域
收費：
會員：10 至 12 歲 \$1,145、
13 歲或以上 \$1,045；
來賓：10 至 12 歲 \$1,355、
13 歲或以上 \$1,255
對象：10 歲或以上
名額：3-8 人
協辦機構：Diving Adventure



CRC 游泳課程

本會 7-8 月繼續與 Eliteswim 協辦不同程度的泳班，讓不同年齡層的會友可以進一步提升泳術及培養對游泳的興趣。

幼兒及青少年泳班將分為 3 個程度：

初級入門班：集中學習基本水中安全技巧、水感、水中換氣，以及一些普通划手、踢水動作等基礎技巧。

技巧提升班：在基礎動作的技巧上，集中學習不同泳式。提升學員的游泳技術水平及耐力。

進階強化班：強化不同泳式動作、改善泳姿及換氣方式，提升游泳速度。

地點：A 座地下淺水池

對象：3 歲或以上會員或家屬

名額：初級入門班 (2-3 人)；
技巧提升班 (2-4 人)；
進階強化班 (2-6 人)

備註：

7-8 月游泳班已開始接受報名，有興趣之會友歡迎到接待處填寫報名表。插班之參加者，其費用將按比例收取。詳情請留意會內宣傳。

日期	逢星期	時間	堂數	會員收費	來賓收費
5/7 - 30/8	三	15:30 — 16:15	9	2,475	2,970
		16:15 — 17:00			
		17:00 — 17:45			
		17:45 — 18:30			
		18:30 — 19:15			
7/7 - 25/8	五	17:00 — 17:45	8	2,200	2,640
		17:45 — 18:30			
		18:30 — 19:15			
8/7 - 26/8	六	17:45 — 18:30	9	2,475	2,970
		18:30 — 19:15			
		19:15 — 20:00			
2/7 - 27/8	日	14:15 — 15:00	9	2,475	2,970
		15:00 — 15:45			
		15:45 — 16:30			

水運會 2023

CRC 年度夏季盛事，第 53 屆水運會將於 8 月 27 日（星期日）舉行，各位游泳健將萬勿錯過！

日期：8 月 27 日（星期日）

時間：10:00-18:00（需視乎參加人數）

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

有關詳情，請留意會內海報及本會網站。



活動花絮 EVENTS HIGHLIGHTS



全身動態運動工作坊

本會「全身動態運動工作坊」已於 6 月 10 日順利完成。會友可以透過全身動態運動預防肩頸痛、腰背痛、膝痛等常見問題，並提升關節靈活性，改善活動幅度，令身體變得靈活，肌肉力量更穩定，同時亦可達致舒展筋骨的效果！

羽毛球交流夜

為凝聚各羽毛球愛好者，本會於 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。會友如有興趣參加 7 月至 8 月中舉行的「羽毛球交流夜」，仍可掃描 QR Code 報名。

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

餘下活動日期	截止報名日期
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陪同下才可參與活動。
5. 為了能善用名額，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。



2023 年 7 月活動及外借場地大表

SUNDAY

02

HKLA 多 08:00-11:00
HKCKA 多 20:00-22:00

MONDAY

03

LADIES' A+ CRC VS HKFC
※ 粵語網球講座
紅波班 9:00-10:00
橙波班 10:00-11:00
綠波班 11:00-12:30
※ 幼兒乒乓球體驗班 10:00-11:30
※ 幼兒羽毛球體驗班 12:30-14:00
※ 幼兒籃球體驗班 14:30-16:00
HKCTA 網 8 號 9:30-12:00
NTS 網 12-13 號 16:00-19:00
HKCKA 多 20:00-22:00

TUESDAY

04

※ 粵語網球講座
紅波班 9:00-10:00
橙波班 10:00-11:00
綠波班 11:00-12:30
※ 幼兒乒乓球體驗班 10:00-11:30
※ 幼兒羽毛球體驗班 12:30-14:00
※ 幼兒籃球體驗班 14:30-16:00
NTS 網 12-13 號 16:00-19:00

WEDNESDAY

05

※ 粵語網球講座
紅波班 9:00-10:00
橙波班 10:00-11:00
綠波班 11:00-12:30
※ 幼兒乒乓球體驗班 10:00-11:30
※ 幼兒羽毛球體驗班 12:30-14:00
※ 幼兒籃球體驗班 14:30-16:00
SJS 康 14:00-16:30
NTS 網 12-13 號 16:00-19:00
HKCKA 多 20:00-22:00

THURSDAY

06

※ 粵語網球講座
紅波班 9:00-10:00
橙波班 10:00-11:00
綠波班 11:00-12:30
NTS 網 12-13 號 16:00-19:00

FRIDAY

07

※ 粵語網球講座
紅波班 9:00-10:00
橙波班 10:00-11:00
綠波班 11:00-12:30
※ 水世界 15:00-17:30
NTS 網 12-13 號 16:00-19:00

SATURDAY

08

※ 荷花繡織工作坊 14:00-16:00
TSEN 網 8-9 號 14:00-15:00
NAAC 網 12-13 號 18:30-20:30
BEA 網 8-9 號 20:00-22:00
CUHK 網 12-13 號 20:30-22:30

01

香港特別行政區成立紀念日

SUNDAY

09

HKLA 多 08:00-11:00
HKCKA 多 20:00-22:00

MONDAY

10

LADIES' A+ CRC VS KCC
※ 粵語網球講座
紅波班 9:00-10:00
橙波班 10:00-11:00
綠波班 11:00-12:30
※ 青少年乒乓球體驗班 10:00-11:30
※ 青少年羽毛球體驗班 12:30-14:00
※ 青少年籃球體驗班 14:30-16:00
HKCTA 網 8 號 9:30-12:00
NTS 網 12-13 號 16:00-19:00
HKCKA 多 20:00-22:00

TUESDAY

11

※ 粵語網球講座
紅波班 9:00-10:00
橙波班 10:00-11:00
綠波班 11:00-12:30
※ 青少年乒乓球體驗班 10:00-11:30
※ 青少年羽毛球體驗班 12:30-14:00
※ 青少年籃球體驗班 14:30-16:00
NTS 網 12-13 號 16:00-19:00

WEDNESDAY

12

※ 粵語網球講座
紅波班 9:00-10:00
橙波班 10:00-11:00
綠波班 11:00-12:30
※ 青少年乒乓球體驗班 10:00-11:30
※ 青少年羽毛球體驗班 12:30-14:00
※ 青少年籃球體驗班 14:30-16:00
SJS 康 14:00-16:30
NTS 網 12-13 號 16:00-19:00
HKCKA 多 20:00-22:00

THURSDAY

13

※ 粵語網球講座
紅波班 9:00-10:00
橙波班 10:00-11:00
綠波班 11:00-12:30
※ 幼兒體能訓練班 08:00-09:00
※ 青少年體能訓練班 09:00-10:00
NTS 網 12-13 號 16:00-19:00

FRIDAY

14

※ 粵語網球講座
紅波班 9:00-10:00
橙波班 10:00-11:00
綠波班 11:00-12:30
※ 幼兒體能訓練班 08:00-09:00
※ 青少年體能訓練班 09:00-10:00
NTS 網 12-13 號 16:00-19:00

SATURDAY

15

伸展工作坊 15:00-16:00
※ 運動球體驗日 15:00-17:00
TSEN 網 8-9 號 14:00-15:00
NAAC 網 12-13 號 18:30-20:30
BEA 網 8-9 號 20:00-22:00
CUHK 網 12-13 號 20:30-22:30

16

※ 草地足球體驗日 10:00-12:00
HKLA 多 08:00-11:00
HKCKA 多 20:00-22:00

17

*LADIES' A+ LRC VS CRC
※ 無障礙水球講座 09:00-12:00
※ 粵語網球講座
紅波班 9:00-10:00
橙波班 10:00-11:00
綠波班 11:00-12:30
※ PADI 開放水域潛水員課程 10:00-19:00
※ NIKE 籃球啟蒙營 09:00-11:00
※ NIKE 籃球全方位訓練營 11:00-13:00
※ NIKE 排球啟蒙營 15:00-17:00
※ NIKE 排球全方位訓練營 17:00-19:00
HKCTA 網 8 號 9:30-12:00
NTS 網 12-13 號 16:00-19:00
HKCKA 多 20:00-22:00

18

※ 無障礙水球講座 09:00-12:00
※ 粵語網球講座
紅波班 9:00-10:00
橙波班 10:00-11:00
綠波班 11:00-12:30
※ NIKE 籃球啟蒙營 09:00-11:00
※ NIKE 籃球全方位訓練營 11:00-13:00
※ NIKE 排球啟蒙營 15:00-17:00
※ NIKE 排球全方位訓練營 17:00-19:00
NTS 網 12-13 號 16:00-19:00

19

※ 無障礙水球講座 09:00-12:00
※ 粵語網球講座
紅波班 9:00-10:00
橙波班 10:00-11:00
綠波班 11:00-12:30
※ PADI 開放水域潛水員課程 10:00-19:00
※ NIKE 籃球啟蒙營 09:00-11:00
※ NIKE 籃球全方位訓練營 11:00-13:00
※ NIKE 排球啟蒙營 15:00-17:00
※ NIKE 排球全方位訓練營 17:00-19:00
SJS 康 14:00-16:30
NTS 網 12-13 號 16:00-19:00
HKCKA 多 20:00-22:00

20

※ 粵語網球講座
紅波班 9:00-10:00
橙波班 10:00-11:00
綠波班 11:00-12:30
※ NIKE 籃球啟蒙營 09:00-11:00
※ NIKE 籃球全方位訓練營 11:00-13:00
※ NIKE 排球啟蒙營 15:00-17:00
※ NIKE 排球全方位訓練營 17:00-19:00
NTS 網 12-13 號 16:00-19:00

21

※ 水世界 15:00-17:30
※ 粵語網球講座
紅波班 9:00-10:00
橙波班 10:00-11:00
綠波班 11:00-12:30
NTS 網 12-13 號 16:00-19:00

22

※ K2-K3 英語小學堂 12:00-13:00
※ P1-P3 英語小學堂 13:00-14:00
※ K1-K3 好玩英語非洲鼓 14:00-15:00
※ P1-P3 好玩英語非洲鼓 15:00+16:00
TSEN 網 8-9 號 14:00-15:00
NAAC 網 12-13 號 18:30-20:30
BEA 網 8-9 號 20:00-22:00
CUHK 網 12-13 號 20:30-22:30

23

※ 小童區克球體驗日 09:00-10:00
※ 少年區克球體驗日 10:00-12:00
※ 水派盆藝工作坊 11:00-12:30
HKLA 多 08:00-11:00
HKCKA 多 20:00-22:00

24

※ 粵語網球講座
紅波班 9:00-10:00
橙波班 10:00-11:00
綠波班 11:00-12:30
※ 幼兒乒乓球體驗班 10:00-11:30
※ 幼兒羽毛球體驗班 12:30-14:00
※ 幼兒籃球體驗班 14:30-16:00
※ PADI 開放水域潛水員課程 08:45-14:00
※ 海上浮潛體驗日 08:45-14:00
※ 幼兒乒乓球體驗班 10:00-11:30
※ 幼兒羽毛球體驗班 12:30-14:00
※ 幼兒籃球體驗班 14:30-16:00
※ NIKE 足球啟蒙營 09:00-11:00
※ NIKE 足球全方位訓練營 11:00-13:00
HKCTA 網 8 號 9:30-12:00
NTS 網 12-13 號 16:00-19:00
HKCKA 多 20:00-22:00

25

※ 粵語網球講座
紅波班 9:00-10:00
橙波班 10:00-11:00
綠波班 11:00-12:30
※ 幼兒乒乓球體驗班 10:00-11:30
※ 幼兒羽毛球體驗班 12:30-14:00
※ 幼兒籃球體驗班 14:30-16:00
※ PADI 開放水域潛水員課程 08:45-14:00
※ 幼兒乒乓球體驗班 10:00-11:30
※ 幼兒羽毛球體驗班 12:30-14:00
※ 幼兒籃球體驗班 14:30-16:00
※ NIKE 足球啟蒙營 09:00-11:00
※ NIKE 足球全方位訓練營 11:00-13:00
NTS 網 12-13 號 16:00-19:00

26

※ 粵語網球講座
紅波班 9:00-10:00
橙波班 10:00-11:00
綠波班 11:00-12:30
※ 幼兒乒乓球體驗班 10:00-11:30
※ 幼兒羽毛球體驗班 12:30-14:00
※ 幼兒籃球體驗班 14:30-16:00
※ 幼兒乒乓球體驗班 10:00-11:30
※ 幼兒羽毛球體驗班 12:30-14:00
※ 幼兒籃球體驗班 14:30-16:00
※ NIKE 足球啟蒙營 09:00-11:00
※ NIKE 足球全方位訓練營 11:00-13:00
SJS 康 14:00-16:30
NTS 網 12-13 號 16:00-19:00
HKCKA 多 20:00-22:00

27

※ 粵語網球講座
紅波班 9:00-10:00
橙波班 10:00-11:00
綠波班 11:00-12:30
※ NIKE 足球啟蒙營 09:00-11:00
※ NIKE 足球全方位訓練營 11:00-13:00
NTS 網 12-13 號 16:00-19:00

28

※ 粵語網球講座
紅波班 9:00-10:00
橙波班 10:00-11:00
綠波班 11:00-12:30
※ 溜冰體驗日 10:00-12:00
※ 室內拳擊體驗日 14:30-17:30
NTS 網 12-13 號 16:00-19:00

29

※ K2-K3 英語小學堂 12:00-13:00
※ P1-P3 英語小學堂 13:00-14:00
※ K1-K3 好玩英語非洲鼓 14:00-15:00
※ P1-P3 好玩英語非洲鼓 15:00+16:00
※ 野山體驗營 10:00-00:00
TSEN 網 8-9 號 14:00-15:00
NAAC 網 12-13 號 18:30-20:30
BEA 網 8-9 號 20:00-22:00
CUHK 網 12-13 號 20:30-22:30

30

※ 野外體驗營 00:00-17:00
※ 無障礙水球講座 09:00-12:00
HKLA 多 08:00-11:00
HKCKA 多 20:00-22:00

31

※ 粵語網球講座
紅波班 9:00-10:00
橙波班 10:00-11:00
綠波班 11:00-12:30
※ 青少年乒乓球體驗班 10:00-11:30
※ 青少年羽毛球體驗班 12:30-14:00
※ 青少年籃球體驗班 14:30-16:00
HKCTA 網 8 號 9:30-12:00
NTS 網 12-13 號 16:00-19:00
HKCKA 多 20:00-22:00

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。

水療運動 A 班更改時間

為了讓會員上課的時間更具彈性，本會與教練商討後，決定由7月份起，將水療運動A班之時間，由10:00-11:00更改為17:00-18:00。

由 7 月份起，水療運動 A 及 B 班上課時間如下：

課程	時間
水療運動 A 班	逢星期三 17:00-18:00
水療運動 B 班	逢星期五 10:00-11:00



地點：
網 = 露天網球場
多 = 多用途球場
康 = 康樂活動室

LADIES' A+ = 女子 A+ 網球聯賽
* = 作客賽事

CUHK = The Chinese University of Hong Kong
BEA = 東亞銀行員工康體會
HKLA = 中國香港棍網球總會
HKCKA = 中國香港卡巴迪總會
HKCTA = 中國香港網球總會
NAAC = 鄰舍輔導會
NTS = 港青訓練隊(網球)
SJS = 聖雅各福群會
TSEN = Tennis SENSation

* 以上外借場地時間為暫定性質，外借場地時間如有更改，以會內告示為準。

康體 / 青訓恆常訓練班 (7 月)

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 17:00-18:00

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

瑜珈

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

太極拳

初班

逢星期一 17:00-18:00

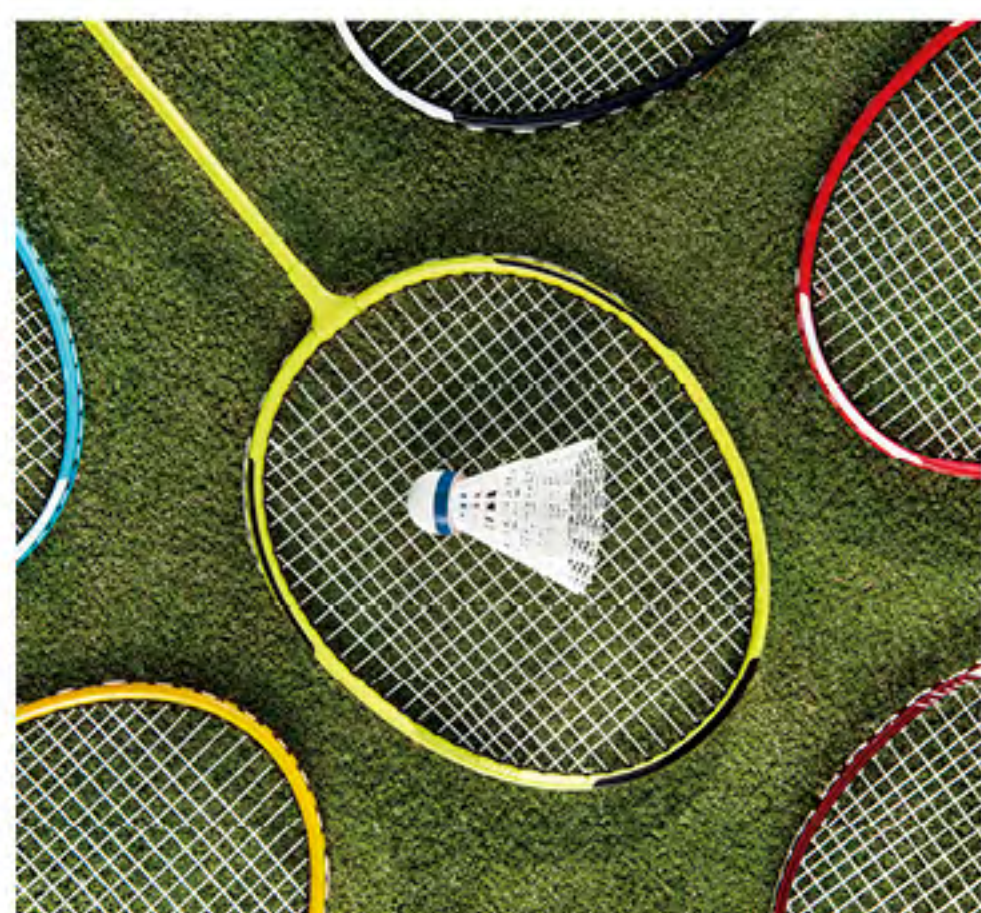
中班

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

WINE OF THE MONTH 每月精選葡萄酒推介

Tenuta Ca' Bolani

Pinot Grigio Aquileia del Friuli 2021

Aromas of ripe fruit, acacia flowers and delicate vegetal notes. With a good structure, it stands out for its intense freshness and satisfying persistence.



卡博拉尼莊園灰皮諾白葡萄酒 2021

來自意大利弗留利地區灰皮諾的白葡萄酒。帶有成熟水果香氣，如金黃可口的蘋果和柚子皮、金合歡花和精緻植物香氣。口感清新，尤其是在炎熱的夏季配以海鮮沙律。

\$168 / bottle

Bottega Vinai

Trentino Gewurztraminer 2022

Intense rose petal & lychee aromas typical of the grape, with hints of ginger, citrus peel & honeysuckle; leading to a long, dry and spicy finish.



緹嘉維奈特倫蒂諾瓊瑤漿白葡萄酒 2022

瓊瑤漿白葡萄酒帶有濃郁的玫瑰花瓣和荔枝的香氣，並帶有淡淡的生薑、柑橘皮和金銀花的香味。成熟而帶有淡淡的芳香果香、清爽的柑橘酸度和花香帶來悠長、入口乾爽和帶有辛辣的餘韻。

\$168 / bottle

Leone de Castris 1665

Primitivo di Manduria, Villa Santera 2021

Puglian wine aged for at least 6 months in barrel & 3 months in the bottle. A rich aroma of plum, black cherry, ginger & vanilla. Full bodied, velvety & well balanced.



利奧德卡斯特里皮米提沃紅葡萄酒 2021

深紅色近乎紫色的酒體。散發出濃郁的李子、黑櫻桃、生薑和雲呢拿等香料的香氣。口感醇厚、柔滑、平衡。

最適合配與烤肉或醬汁意大利麵一起享用。

\$198 / bottle

Spanish SEAFOOD

西班牙海鮮燉飯

Paella

西班牙海鮮燉飯 (Paella) 是西班牙最具代表性的美食之一，以豐富的配料和繽紛的色彩著稱。烹調西班牙海鮮燉飯的秘訣之一就是「不洗米」，讓米粒表面的澱粉在烹煮中溶解，增加米飯的濃稠感，進而烹製出濃郁可口的西班牙海鮮燉飯。

大廚精心選用
 西澳龍蝦(約1斤) / 海蝦 /
 新鮮大扇貝 / 活花甲王 /
 新鮮藍青口 / 大魷魚圈

最佳搭配
 Vinas de Gain Blanco
 Artadi 2017
 推廣價 Special Price
 \$248/ 支 bottle

\$ 1,480 供 6 位用

任何查詢及預訂，
 請致電西餐廳：21029822

中餐廳
CHINESE RESTAURANT

嚴選優質日本吉品乾鮑

惠顧日本／南非吉品乾鮑 花膠套餐 4 位
 或以上奉送「脆皮炸子雞」半隻

蘆薈清酒凍糕	迷你鮑魚汁鮮荷葉飯	太白酒醇芥蘭段海斑球	慢燉原件花膠螺頭濃雞湯	芝士蟹肉釀蟹蓋	5 頭南非湯鮑	23 頭南非吉品乾鮑	30 頭日本吉品乾鮑	自選鮑魚伴鵝掌
套餐每位 \$580	套餐每位 \$820	套餐每位 \$980	單點 \$268	單點 \$520	單點 \$680			

(此套餐備貨需時，敬請會員 1 日前預訂)

吉品鮑魚薈萃 花膠套餐

本會已大量採購存貨

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

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