

AUGUST 2023

CRCCHK

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

會員通訊

B 座工程進度匯報

本會網站全新登場

Dynamic Summer

活力動感的夏季

康樂體育

霍英東盃高爾夫球賽

青訓恆常訓練班

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.auyeung@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

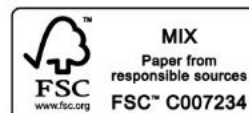
會員服務部 / 接待處
譚逸詩
Vaneese Tam
vaneese.tam@crchk.com

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 5/F: 匹克球場
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
香港社會服務處頒發



Contents 目錄

2023 年 8 月刊

會員通訊

4 會務點滴

- 5
- 熱烈恭賀本會會員及家屬榮獲授勳
 - 本會網站全新登場

6-7

- B 座外牆維修
- 室內網球場工程
- B 座天台球場休息室工程
- C 座天台匹克球場工程



8

- 「書 show 善行」
- 環保新措施 更衣室塑膠袋收費
- 停車場電動車充電收費維持不變



9

- 本會中西餐廳 節日親友聚餐首選
- 「樂心同行義工探訪日」

10

全民運動日

活動預告

11 健身工作坊

12 水運會 2023

13

- 會友網球鑽盃
- 會友乒乓球賽 2023
- 霍英東盃高爾夫球賽 2023



14 MWT 網球恆常班 (9-12 月)

活動花絮

15-16

- 暑期活動及中華游樂會暑期網球訓練營
- 伸展工作坊



關注本會社交媒體平台



crchk



chinese_recreation_club



17

青少年春季網戰果匯報及
秋季網球聯賽安排

18

- 水中健體 A 班更改時間資訊
- 泳池放寬來賓使用安排
- 夏季網球聯賽戰果匯報及
冬季網球聯賽安排

活動資訊

19-20

8 月活動及外借場地大表

21

康體 / 青訓恆常訓練班 (8 月)

餐飲推廣

22-23

- 月餅訂購早鳥優惠
- 香檳推介



會務點滴

各位會友，您們好！

夏季盛事——水運會

CRC 年度夏季盛事——水運會將於 8 月 27 日（星期日）舉行，作為一年一度的重點活動，大家又怎能錯過呢？各游泳健兒快來報名，藉著比賽展示實力，贏取獎牌及挑戰自己！

響應全民運動日

本會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，歡迎各位踴躍參與及提早預訂，藉著運動帶出有益身心的訊息！詳情請參閱今期會訊第 10 頁。

精彩暑期活動

悠長的暑假已經開始，會內到處可見活潑的小朋友，他們都十分支持本會舉辦的暑期活動。暑期活動及暑期網球訓練營的精彩花絮詳見今期會訊第 15-16 頁。

授勳名單

政府已於 7 月公布今年的授勳名單。謹在此恭賀榮獲授勳的本會會員及家屬！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。

關懷社區 支持回收

本會致力關懷社區，自 2019 年成立的 CRC 職員義工隊經常出動，以行動服務社群，今期會訊第 9 頁可見義工隊積極送暖，回饋社會！本會與房協合辦「樂心同行義工探訪日」，支持「賽馬會耆跡再現健體計劃」，一起推廣體育普及化。另外，為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，本會全力支持香港江蘇社團總會的「書 show 善行」書籍捐贈活動，全賴會友的響應與支持，總共回收了超過 30 箱適合中小學生的中英文書籍，收集後已轉贈予基層家庭和有需要的學校。有關花絮詳見今期會訊第 8 頁。

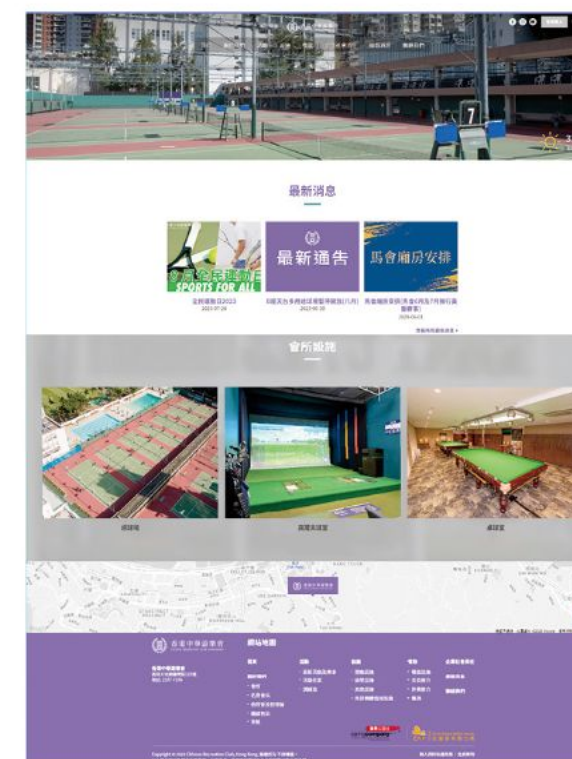
總經理梁文滔
2023 年 8 月

熱烈恭賀本會會員及家屬榮獲授勳

於香港特別行政區 2023 年授勳名單中，本會名譽會長及多位會員、家屬榮獲授勳，以表揚他們長期對本港的傑出貢獻。本會對此表示熱烈恭賀，並為他們一直致力推動香港發展及其貢獻感到驕傲！

霍震霆先生，GBS, JP	大紫荊勳章
胡曉明教授，SBS, JP	金紫荊星章
馮馬潔嫻女士，BBS, JP	銀紫荊星章
楊振勳先生	銅紫荊星章
嚴志明教授，JP	榮譽勳章

（因本會會員及家屬人數眾多，如有遺漏刊登，歡迎致電提出及指正。）



本會網站 全新登場

本會網站 www.crchk.org 已於 8 月 1 日全面更新，藉此為會友帶來更佳的體驗，並優化了各種功能。新網頁重新整理了網站內容，讓分類更加清晰明確，會友可以更輕鬆地尋找所需資訊，方便快捷。網站將在不久將來加入網上預約系統新功能，優化現時網球場預約安排。

登入網站會員專區，必須先輸入會員號碼及密碼。如會友已經向本會登記電郵地址，即可透過電郵自行重設密碼，亦能透過電郵收取本會最新資訊。如需登記電郵或協助，請與會員服務部聯絡。希望這次的網站更新能夠為會友帶來更好的使用體驗！

B 座外牆維修

B 座外牆維修工程已大致完成，目前正進行相關驗收，預計在 8 月中旬可完成大廈棚架拆除，屆時本會 B 座可以全新面貌與各會友見面。



室內網球場工程

B 座室內網球場工程現正進行中，幾經施工上的困難，已經拆除室內棚架作最後球場鋪面，工程預計於 8 月尾完成。不便之處，敬請原諒。



B 座天台球場休息室工程

為會友締造更佳的环境，B 座天台球場休息室已進行優化並加裝空調，工程已經在 7 月尾完成。



C 座天台匹克球場工程

為盡用會所空間，為會友提供更多運動設施，C 座天台將會成為匹克球場，有關工程現正進行中，工程預計在 8 月初完成。





「書 show 善行」

「書 show 善行」書籍捐贈活動圓滿結束！是次活動本會收到了超過 30 箱的中英文書籍，感謝各位會友及熱心人士踴躍捐贈！透過捐贈書籍，我們可以幫助基層學生得到更多閱讀的機會，從而提升語文水平。

7 月 7 日，本會主席林詩鍵先生聯同副義務司庫梅雯珊小姐、值理陳永浩先生、總經理梁文滔先生與主辦機構香港江蘇社團總會常務副會長方仁德先生及副秘書長蔡飛雲先生在本會舉行了一個簡單而有意義的交接儀式。在整理後主辦機構會將書籍轉贈給基層家庭和有需要的學校，為他們提供一個更豐富的閱讀環境，鼓勵他們閱讀和學習。

再次感謝會友及熱心人士的慷慨和支持，您的善舉將為社區帶來正面影響，並為更多學生帶來希望和機會。

環保新措施更衣室塑膠袋收費

由 2023 年 8 月 1 日起，更衣室塑膠袋每個收費 2 元，藉以緊貼全球環保減廢的趨勢，鼓勵會友習慣自備環保袋，以減少使用塑膠。



停車場電動車充電收費維持不變

本會 B 座停車場充電站已更換為 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，為鼓勵環保，本會現階段繼續維持現有優惠，首兩小時只收取充電收費（豁免泊車費），每小時充電費為 \$31.5。

會方將因應情況適時檢討有關優惠及充電收費，如有最新消息將會向會員公布。



本會中西餐廳 節日親友聚餐首選

本會的中、西餐廳環境優雅，地方寬敞舒適，由名廚主理各式佳餚美饌，適合婚宴、壽宴、商業聚會、親朋好友相聚及各種慶祝派對等活動，讓您與摯愛、親朋好友一同分享充滿喜悅的溫馨時刻，同時品嚐美酒佳餚。此外，亦有貴賓房供會員預訂，提供更優質的用餐體驗。預訂請與中餐廳（2102 9821）或西餐廳（2102 9822）聯絡。



開心聚餐，慶祝生日。

「樂心同行義工探訪日」

本會與房協合辦義工活動「樂心同行義工探訪日」，支持「賽馬會耆耆再現健體計劃」，一起推廣體育普及化。上門派發家居運動用品予勵德邨長者，讓他們能在家運動、鍛鍊肌肉，保持身體健康。本會將繼續籌組及與社福界協作舉辦義工活動，為社區有需要居民提供支持 and 幫助，締造共融社會。



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。

橡筋帶訓練工作坊 Elastic Band Training Workshop



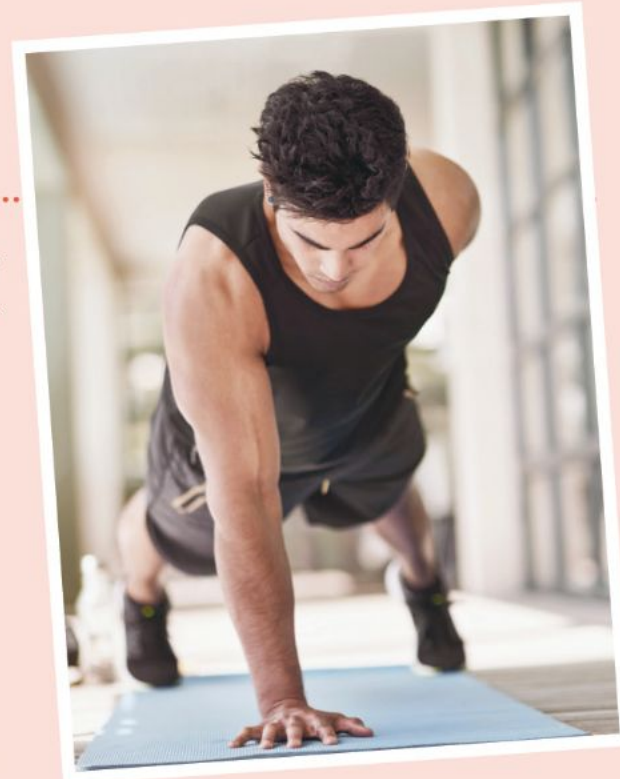
橡筋帶是近年十分流行的輕巧阻力訓練工具，亦是體適能導師常用的健體訓練用品。橡筋帶可鍛鍊身體不同部位（包括腹、背、上肢及下肢）的肌肉力量，並可以改善平衡力及增強四肢的協調性。本工作坊只需一條橡筋帶，就能訓練全身各個部位，讓會員們以健康的身體去面對日常生活中不同的挑戰，改善不良坐姿及減低受傷的機會。

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）

高強度核心肌肉訓練工作坊 High Intensity Core Training

核心肌群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。高強度核心肌肉訓練不僅可提升身材上的美感，還可以維持運動表現，強健體格、增強免疫力！

日期：9 月 16 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：駐場教練盧世康
截止日期：9 月 13 日（星期三）



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，如會員缺席工作坊 2 次，便需暫停報名半年，但如活動當天仍有餘額，可即場參加。

水運會 2023

SWIMMING GALA

CRC 年度夏季盛事—第 53 屆水運會將於 8 月 27 日（星期日）舉行，每個年齡組別皆設男、女子組，各游泳健將萬勿錯過。

8 月 27 日（星期日）

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 6 日（星期日）

恕不接受即場報名

（部分接力及遊藝項目除外）



備註：

- 每人限報 8 項（不包括接力及遊藝項目）。
- 參加者不可穿著救生衣或穿帶任何輔助泳具進行比賽（特別註明項目除外）。
- 34 歲或以下組別及公開組賽事不足 3 人報名，該項賽事將會取消。
- 所有 35 歲或以上組別賽事不設最少報名人數限制。
- 所有分齡組之項目，參加者必須填報其出生年、月、日，年齡以比賽日期（2023 年 8 月 27 日）計算。舉例：2016 年 8 月 27 日以前出生者不能參加 6 歲或以下組別之項目。
- 16 歲或以下參加者可參加較其年長之項目（不包括 19 歲或以上組別）

- 35 歲或以上參加者可參加較其年幼之項目（不包括 18 歲或以下組別）。
- 男、女子組全場總冠軍，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。所有項目參加人數不足 3 人，成績不計算在內）。
- 如參加多於一項賽事，將有機會需要連續進行比賽。
- 家庭接力之參加者必須為直系親屬（會員父母及其子女或會員父母及其兄弟姐妹）。
- 浮板泳參賽者必須使用大會提供之浮板作賽。

請到接待處索取報名表，各參加者必須填寫免責聲明書

會友網球鑽盃

由網球部主辦，每年一度的會友鑽盃網球賽即將舉行！不少熱愛網球的會友皆視本賽事為 CRC OPEN 的熱身賽事，因此每年都吸引了不少高水平的會友參加。今年賽事除設有 9 項賽事外，更會配合全新模式，務求讓會友們打得更盡興。想一試身手的您絕不能錯過！

比賽時間：09:00–18:00
地點：本會網球場
收費：全免
對象：本會會員及家屬
名額：每項賽事 16 隊
截止報名日期：8 月 20 日（星期日）

組別：

1. 男子雙打 Division 1 (A+ 及 A，男子 A+ 球員只可配男子 A 球員參賽)
2. 男子雙打 Division 2 (B 及 C)
3. 男子雙打 Division 3 (D 及 E)
4. 女子雙打 Division 1 (A+ 及 A)
5. 女子雙打 Division 2 (B 及 C)
6. 50 歲或以上男子雙打
7. 混合雙打 Division 1 (男子 A、B 球員只可配女子 A+ 球員參賽)
8. 混合雙打 Division 2 (男子 C 球員只可配女子 A 球員參賽)
9. 混合雙打 Division 3 (男子 D、E 球員只可配女子 B、C 球員參賽)

比賽日期：

- 9 月 2–10 日：男子雙打 Division 3、混合雙打 Division 1 及 50 歲或以上男子雙打
- 9 月 10–18 日：男子雙打 Division 2 及女子雙打 Division 2
- 9 月 18–26 日：男子雙打 Division 1 及混合雙打 Division 2
- 9 月 26 日–10 月 4 日：混合雙打 Division 3 及女子雙打 Division 1

會友乒乓球錦標賽 2023

萬眾矚目的會友乒乓球錦標賽 2023 將會在九月展開，相信各位乒乓球友們已經急不及待，於比賽期間互相交流，切磋球技。本屆賽事將會開辦七項賽事，當中包括青少年組、壯年組及公開組，歡迎各會友參加。

比賽日期：9 月 9–10, 16–17 日（此為暫定比賽日期，實際比賽日期將按報名人數調整）

比賽時間：星期六下午 14:00 開始、星期日上午 11:00 開始

比賽地點：本會 C 座康樂大堂乒乓球區

報名日期：8 月 8 日（星期二）至 8 月 25 日（星期五）

報名費用：每人每項 \$40

比賽項目：

公開組：

- 1) 男子單打
- 2) 女子單打

青少年組：

- 1) 18 歲或以下青少年單打（性別不限）
- 2) 15 歲或以下青少年單打（性別不限）
- 3) 9 歲或以下青少年單打（性別不限）

壯年組：

- 1) 40 歲以上男子單打
- 2) 40 歲以上女子單打

詳情請參閱會內宣傳。

霍英東盃高爾夫球錦標賽 2023

高爾夫球部年度盛事「霍英東盃高爾夫球錦標賽 2023」將於 9 月 23 至 24 日（星期六及日）假「南沙高爾夫球會」舉行。賽事將分成三個項目進行比賽，包括男子組、女子組及元老組，並以 Stableford 形式進行。為讓賽事更具趣味性，首天賽事成績將同時以 New New Peoria 形式計算，冠軍可獲獎品一份。各位熱愛高爾夫球的會友萬勿錯過。有關賽事詳情如下：

日期：9 月 23 至 24 日（星期六及日）

地點：南沙高爾夫球會

名額：40 人（如少於 20 人則取消比賽）

對象：本會會員及家屬（參賽球員報名優先考慮。如有餘額，非打球而陪同參賽球員之會員/家屬可以同價報名。不足 16 歲者，必須有家長陪同。）

報名日期：8 月 13 日至 9 月 3 日

分組形式：男子組、女子組及元老組（60 歲或以上男士）

特別鳴謝霍英東基金會贊助是次賽事

• 請到接待處索取報名表 • 各參加者須填寫免責聲明書



MWT 網球恆常班 (9-12月)

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，包括手腳協調能力、感知和接收技巧、投擲和捕捉技巧、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
07:00-07:30				小組訓練班			
07:30-08:00							
08:00-08:30							
08:30-09:00							
09:00-09:30	紅波 A 班 6 人班	成人訓練 初班 A 班 4 人班	成人訓練 中班 B 班 4 人班		成人訓練 初班 B 班 4 人班	成人訓練 中班 D 班 4 人班	紅波 E 班 6 人班
09:30-10:00	橙波 A 班 6 人班						橙波 D 班 6 人班
10:00-10:30			成人訓練 中班 C 班 4 人班		成人訓練 初班 C 班 4 人班		綠波 C 班 4 人班
10:30-11:00							
11:00-11:30							
11:30-12:00							
12:00-12:30							
12:30-13:00							
13:00-13:30				小組訓練班			
13:30-14:00							
14:00-14:30							
14:30-15:00							
15:00-15:30							
15:30-16:00							
16:00-16:30		紅波 B 班 6 人班	黃波競賽 A 班 4 人班	紅波 C 班 6 人班	紅波 D 班 6 人班	黃波競賽 B 班 4 人班	
16:30-17:00		橙波 B 班 6 人班		黃波發展 B 班 4 人班	橙波 C 班 6 人班		
17:00-17:30			黃波發展 A 班 4 人班			黃波發展 C 班 4 人班	
17:30-18:00		綠波 A 班 4 人班		黃波精英班 4 人班	綠波 B 班 4 人班		
18:00-18:30			成人訓練 進階 A 班 4 人班		成人訓練 進階 B 班 4 人班	成人訓練 初班 D 班 4 人班	
18:30-19:00							
19:00-19:30							
19:30-20:00							
20:00-20:30							
20:30-21:00							
21:00-21:30							

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

* 小組訓練班最少 2 人開班，最多 4 人一班。
成人班課程不設按期收費。
如需報名，請聯絡康體部 (2577 7376)。

課程	按期收費	按月收費	按堂收費
紅、橙波班	\$250/ 堂	\$275/ 堂	\$300/ 堂
綠波班	\$375/ 堂	\$412.5/ 堂	\$450/ 堂
黃波班	\$375/ 堂 (1.5hrs), \$500/ 堂 (2hrs)	\$412.5/ 堂 (1.5hrs), \$550/ 堂 (2hrs)	\$450/ 堂 (1.5hrs), \$600/ 堂 (2hrs)
成人班 #	/	\$375/ 堂 (1.5hrs), \$500/ 堂 (2hrs)	\$450/ 堂 (1.5hrs), \$600/ 堂 (2hrs)



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



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 7 月 3 至 14 日順利舉行。在短短兩星期的訓練營中，便有超過 35 名會員及來賓報名。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基礎。

水肺潛水泳池體驗日

今年首個 CRC 暑期活動，水肺潛水泳池體驗日已於 6 月 22 日順利在本會深水池舉行。當日有 4 位小會友參加，大家都順利學習潛水所需的基本知識並獲得證書一張。希望各位小會友能藉此發掘到對潛水的樂趣，往後可以參加不同的潛水課程及到各水域欣賞多姿多采的海底世界。



青少年羽毛球及乒乓球體驗營

青少年羽毛球及乒乓球運動體驗營已於 6 月 26 至 28 日舉辦，讓參加者初步掌握羽毛球或乒乓球的技巧。在此感謝各會友的踴躍參與。



水世界

本會皇牌暑期活動之一的水世界，已於7月7日順利舉行。炎炎夏日，會友們在泳池盡情狂歡，當中亦有小會友透過比賽贏得獎品，滿載而歸。



少年匹克球體驗日

新增活動之一——匹克球體驗日成功於7月8日舉行，會友及來賓們反應熱烈。在導師的指導及解說下，會友及來賓們加深了對匹克球的認識。期間亦進行了一些小型比賽，讓小朋友一較高下。



伸展工作坊

「伸展工作坊」已於7月15日順利完成。會友可以透過工作坊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！



青少年網球代表隊 - 2023 秋季聯賽

2023 秋季聯賽共派出 5 組隊伍，分別有 A1、A2、B、C1 及 C2 隊。

A1隊

主教練 / 助教

球員名單

博林銘
阮泓遵
許立恆
柯希瞳
劉至豐
鄭旨詠
陳樂熙
柯希正
王彥申
孫煒貽
許立賢
楊就至
王承任

A2隊

主教練 / 助教
余曉東 / 程耀翀

球員名單

陸祖謙
劉允中
黃明傑
黃榮荃
劉允和
張尚翹
劉允安
邱藹晴
王子杉

B隊

主教練 / 助教
余曉東 / 程耀翀 /
黃國勝

球員名單

黎天朗
余晉光
梁晴
朱芷瑩
何忠
翁家盛
梁晉桐
蕭爾康
譚立勤
施雅耀
梁慧芊
周靖桢
鍾致睿

C1隊

主教練 / 助教
金慧廷 / 程耀翀 /
黃國勝

球員名單

彭駿
曾佑麟
謝卓林
文譔霽
許子瑜
呂受謙
李竣民
孫晉曉
曾佑熹
梁妍
李悅瞳
孫啟洋
鍾致熙
朱振睿
楊皓程

C2隊

主教練 / 助教
潘其樂 / 程耀翀 /
黃國勝

球員名單

謝汶橋
歐泓廷
顏睿甫
黎天弘
文樂霽
許子瑤
蔡明君
王妍
顏若涵
李婧瑜
黃亦熙
李天藍
鄭君皓

青少年網球代表隊春季聯賽 2023 匯報

春季聯賽	名次	賽事成績
A1 隊	冠軍	11 勝 / 1 負
A2 隊	季軍	10 勝 / 2 負
B 隊	第 5 名	6 勝 / 7 負
C1 隊	季軍	8 勝 / 3 負
C2 隊	第 11 名	2 勝 / 9 負



水中健體 A 班更改時間

水中健體 A 班將於 9 月起，由星期一 10:00-11:00 更改為星期四 10:00-11:00。

由 9 月份起，水中健體 A 及 B 班上課時間如下：

課程	時間
水中健體 A 班	逢星期四 10:00-11:00
水中健體 B 班	逢星期二 17:00-18:00

敬請留意。

夏季及冬季網球聯賽 2023

是次夏季網球聯賽中，本會派出了 8 隊隊伍參賽，包括男子 A+、A、B、C 及 D 隊和女子 A+、A 及 C 隊。其中女子 A+ 及 C 隊成績彪炳，分別獲得冠軍和亞軍。女子 C 隊更得到升班資格，在 9 月初的冬季聯賽中升為女子 B 隊。

夏季網球聯賽隊長及副隊長名單	
男子 A+	
隊長：林曦明	
男子 A	
隊長：莫君逸	副隊長：陸致佑
男子 B	
隊長：陶家祈	副隊長：葉湛輝、蕭猷迪
男子 C	
隊長：黎惠權	副隊長：黃漢輝
男子 D	
隊長：嚴浩勝	副隊長：唐德傑、唐頌恩
女子 A+	
隊長：梅雯珊	副隊長：吳怡娟
女子 A	
隊長：唐頌恩	副隊長：李瑋群、陳巧穎
女子 C	
隊長：鍾姚賽玉	副隊長：鄭麗婷、高夢瑩

冬季網球聯賽隊長及副隊長名單	
男子 A+	
隊長：林曦明	
男子 A	
隊長：莫君逸	副隊長：陸致佑
男子 B	
隊長：陶家祈	副隊長：葉湛輝、蕭猷迪
男子 C	
隊長：黃漢輝	副隊長：李少偉、蔡文輝
男子 D	
隊長：嚴浩勝	副隊長：唐德傑、唐頌恩
女子 A+	
隊長：梅雯珊	副隊長：吳怡娟
女子 A	
隊長：唐頌恩	副隊長：李瑋群、陳巧穎
女子 B	
隊長：鍾姚賽玉	副隊長：葉宣廷、鄭麗婷、高夢瑩
女子 C	
隊長：鍾姚賽玉	副隊長：曾楓輝、梁永怡、周文華

游泳池開放予來賓使用安排

由 8 月 1 日起，本會游泳池將放寬來賓使用時間及規則，詳情如下：

逢星期一至五
(公眾假期除外)：
游泳池開放時間內，每位會員可攜同來賓之數目不設限制

逢星期六、日及公眾假期：
游泳池開放時間內，每位會員可攜同 4 位來賓

2023 年 8 月活動大表

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
		01 ※ 暑期網球訓練營 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	02 ※ 暑期網球訓練營 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	03 ※ 暑期網球訓練營 紅波班 9:00-10:00 橙波班 10:00-11:00 綠波班 11:00-12:30	04 ※ 暑期網球訓練營 紅波班 9:00-10:00 橙波班 10:00-11:00 綠波班 11:00-12:30	05
06	07 ※ 爭分奪秒挑戰賽 09:00-19:00	08 ※ 爭分奪秒挑戰賽 09:00-19:00	09 ※ 爭分奪秒挑戰賽 09:00-19:00	10	11 ※ 抱石體驗日 10:00-13:00	12
13	14 ※ 幼兒乒乓球體驗班 10:00-11:30 ※ 幼兒羽毛球體驗班 12:30-14:00 ※ 幼兒壁球體驗班 14:30-16:00	15 ※ 幼兒乒乓球體驗班 10:00-11:30 ※ 幼兒羽毛球體驗班 12:30-14:00 ※ 幼兒壁球體驗班 14:30-16:00	16 ※ 幼兒乒乓球體驗班 10:00-11:30 ※ 幼兒羽毛球體驗班 12:30-14:00 ※ 幼兒壁球體驗班 14:30-16:00	17	18 ※ 水世界 15:00-17:30	19 橡筋帶訓練工作坊 15:00-16:00 ※ Alcohol Ink 星球燈 14:00-15:30
20	21 ※ 出海體驗水肺潛水 08:45-14:00 ※ 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	22 ※ 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	23 ※ 幼兒體能訓練班 08:00-09:00 ※ 青少年體能訓練班 09:00-10:00 ※ 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	24 ※ 幼兒體能訓練班 08:00-09:00 ※ 青少年體能訓練班 09:00-10:00	25	26
27	28	29	30	31		

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。

2023 年 8 月外借場地大表

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
		01 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	02 SJS 康 14:00-16:30 HKCKA 壁 20:00-22:00 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	03 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	04 NTS 網 12-13 號 16:00-18:00	05 SFA 壁 10:00-23:00 SFA 網 8-13 號 20:00-23:00
06 SFA 壁 10:00-23:00 SFA 網 8-13 號 19:00-23:00	07 SJS 壁 09:30-11:30 HKCKA 壁 20:00-22:00 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	08 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	09 HKCKA 壁 20:00-22:00 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	10 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	11 NTS 網 12-13 號 16:00-18:00	12 NAAC 網 9-10 號 18:30-20:30 BEA 網 12-13 號 20:00-22:00
13 HKLA 多 09:00-11:00 HKCKA 多 20:00-22:00 CUHK 網 12-13 號 19:00-21:00	14 SJS 壁 09:30-11:30 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00 HKCKA 多 20:00-22:00	15 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	16 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00 HKCKA 多 20:00-22:00	17 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	18 ATF 網 8 號 10:00-18:00	19 THY 壁 11:00-13:00 ATF 網 8-11 號 08:00-10:00 ATF 網 8-13 號 10:00-18:00
20 HKLA 多 09:00-11:00 HKCKA 多 20:00-22:00 ATF 網 8-13 號 08:00-19:00	21 SJS 壁 09:30-11:30 ATF 網 8-13 號 08:00-23:00	22 ATF 網 8-13 號 08:00-23:00	23 ATF 網 8-13 號 08:00-20:00	24 ATF 網 8-13 號 08:00-19:00	25 ATF 網 8-11 號 08:00-09:00 ATF 網 8-13 號 09:00-16:00 ATF 網 8-9 號 16:00-18:00	26 ATF 網 8-11 號 08:00-10:00 ATF 網 8-13 號 10:00-20:00
27 HKLA 多 09:00-11:00 HKCKA 多 20:00-22:00 ATF 網 8-13 號 08:00-19:00	28 SJS 壁 09:30-11:30 ATF 網 8-13 號 08:00-23:00	29 ATF 網 8-13 號 08:00-23:00	30 ATF 網 8-13 號 08:00-20:00	31 ATF 網 8-13 號 08:00-19:00		

地點：
網 = 露天網球場
多 = 多用途球場
壁 = 壁球場
康 = 康樂活動室

ATF = Asian Tennis Federation
BEA = 東亞銀行員工康體會；
CUHK= The Chinese University of Hong Kong;
HKLA = 中國香港棍網球總會；
HKCKA = 中國香港卡巴迪總會；

NAAC = 鄰舍輔導會；
NTS = 港青訓練隊（網球）；
SFA = 全民運動日；
SJS = 聖雅各福群會；
THY = 大坑青年中心

* 以上外借場地時間為暫定性質，外借場地時間如有更改，以會內張貼告示為準。

康體 / 青訓恆常訓練班 (8 月)

網球

JR 網球隊 A2 隊訓練
逢星期五 20:00-22:00
JR 網球隊 B 隊訓練
逢星期六 18:00-20:00
JR 網球隊 C1 隊訓練
逢星期五 18:00-20:00
JR 網球隊 C2 隊訓練
逢星期六 08:00-10:00
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

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

運動伸展

A 班
逢星期二 16:15-17:30

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

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
C 班
逢星期二 17:00-18:00



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。

【迷你白蓮蓉蛋黃月餅】

早鳥優惠 \$218/ 盒

8月28日或之前
訂購即可享早鳥優惠

會員價 \$258/ 盒

取貨日期
9月13日至9月27日



香港製造

【迷你流心奶黃月餅】

中餐廳查詢電話：2102 9821
圖片只供參考



FRENCH MAGNUM CHAMPAGNE 1.5L AMAZING PARING FOR YOUR PARTY



MOËT & CHANDON : BRUT IMPÉRIAL

COLOR

The Moët & Chandon Brut Impérial champagne sports a beautiful golden yellow colour, with beautiful green reflections.

NOSE

On the nose, this champagne combines aromas of white fruit (apple, pear, white peach) and citrus (lemon) with subtle floral (lime blossoms) and pastry (brioche and fresh nuts).

PALATE

A tasty and delicate palate harmoniously combines generosity and subtlety, amplitude and freshness. This is a perfectly balanced champagne.

\$ 880 / BOTTLE



LAURENT-PERRIER : LA CUVÉE

COLOR

Pale gold in colour with fine bubbles and a persistent bead of foam.

NOSE

This champagne develops delicate fragrances of fresh citrus fruits and white flowers which precede more complex notes of vine peach and white fruits.

PALATE

La Cuvée Brut by Laurent Perrier is perfectly balanced. Fresh and fine, this champagne reveals delicious hints of fruit on the finish.

\$ 830 / BOTTLE



DEUTZ : BRUT CLASSIC

COLOR

The wine is a bright and beautiful golden colour. The effervescence is fine and persistent.

NOSE

The nose mixes subtle floral aromas with delicious notes of toasted bread, marzipan and ripe fruit.

PALATE

The texture of this cuvée is silky on the palate, with a beautiful balance between freshness, fruitiness and density. A truly elegant and indulgent moment.

\$ 850 / BOTTLE

Order must be placed at least 3 days in advance.
For enquiries please contact Western Restaurant : 2102 9822
Pictures are for reference only



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