

# CRCHK

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

## 會員通訊

中華游樂會挑戰盃賽  
會所工程匯報

## 康樂體育

中秋聯歡晚會  
MWT網球恆常班



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](http://www.crchk.org)



## 會所目錄

|                   |                                |
|-------------------|--------------------------------|
| 中餐廳<br>2102 9821  | 游泳池<br>2577 0998               |
| 西餐廳<br>2102 9822  | Pro Shop<br>2577 2637          |
| 咖啡廊<br>2102 9820  | 會員賬項<br>2102 9808<br>2102 9809 |
| 康樂體育<br>3725 6344 | 會籍事宜<br>2102 9810              |
| 訂場地<br>2102 9888  | 接待處<br>2577 7376               |

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

飲食部  
歐陽志恆  
Winson Au Yeung  
winson.ayueung@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

### B座

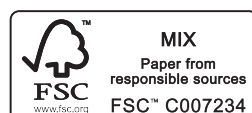
G/F: 停車場  
指定會員吸煙區  
1-3/F: 停車場  
4/F: 男更衣室  
室內網球場  
5/F: 女更衣室、健身室  
6/F: 中餐廳  
7/F: 西餐廳  
8/F: 17及18號網球場、  
天台多用途球場

### 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



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



# Contents 目錄

## 會員通訊

4

會務點滴

5

- 「AFTERLIFE」網球回收計劃
- 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
- 停車場泊車須知

6

B座工程匯報



## 活動介紹

7

中華游樂會挑戰盃賽

11

MWT網球恆常班 (9-12月)



8

- 羽毛球交流夜
- 匹克球場開放使用

9

- 中秋燈籠工作坊
- 高強度核心肌肉訓練工作坊
- 私人泳池派對



10

CRC OPEN 2023

12

中秋賞月聯歡晚會2023

## 活動花絮

13 - 14

暑期活動花絮

15

沙頭角禁區+文化古蹟之旅  
(本地一天遊)

16 - 17

MTR 爭分奪秒挑戰賽 2023



18-19

- 2023年9月活動及外借場地大表
- 音樂室來賓政策
- 正體瑜伽班

20

康體/青訓恆常訓練班 (9月)

21

青少年網球馬拉松挑戰盃2023

22

法國美酒遊蹤

23

迷你流心奶黃月餅



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！

## 中秋賞月聯歡晚會

本會將於9月29日中秋節正日舉行中秋賞月聯歡晚會，精彩的節目定能為佳節添喜悅！晚會名額有限，欲免向隅，請從速報名。中秋佳節，與親朋好友在中游會欣賞圓月、品嚐美食、觀賞表演，是最佳的節日之選！

## 中華游樂會挑戰盃賽

新一季賽馬將於9月10日開鑼，本會在快活谷及沙田馬場均設有廂房，馬會廂房會繼續採取多項措施優惠會友，以鼓勵會友使用。而一年一度的「中游盃」定於9月17日(星期日)假沙田馬場舉行，本會主席林詩鍵先生、值理龐寵醴先生將出席主持頒獎，歡迎會友踴躍參與，多多支持。

## 嚴格挑選食材，保障會友健康

為了保障會友的健康，本會目前並未使用任何被禁止進口的日本食材，並且早於數個月前就已停止選用日本的海產，以避免潛在的風險。本會會嚴格遵守食安中心設定的指引，並積極搜羅世界各地時令食材，為顧客提供優質的餐飲體驗。

## 會所工程匯報

為了向會友提供更舒適的會所環境，本會近月來進行了多項工程，其中包括B座室內網球場工程。在此欣然向會友宣布室內網球場經已於8月21日重新投入服務。室內網球場工程因涉及於密閉空間內工作，早前受酷熱天氣影響，為顧及施工人員安全而令工作進度有所延誤，在此衷心感謝會員的包容和理解。今期會訊匯報近月來進行之會所工程，詳見第6頁。就工程期間引起會友的不便，謹此致歉。期望在工程竣工後，能全面提升會所設施，為會友締造更佳的會所環境。

## 為會友提供更優質的服務體驗

隨著疫情過去，本會各設施全面恢復服務。本會中、西餐廳，是節日親友聚餐的首選，適合婚宴、壽宴、商業聚會、親朋好友相聚及各類慶祝等活動，查詢預訂請與中餐廳或西餐廳聯絡。另外，本會室外泳池亦歡迎各會友租用，以進行私人泳池派對，有關詳情請參閱今期會訊第9頁或與康體部聯絡。本會將繼續致力提供至臻的服務與體驗，以答謝會友們多年的支持！

## 暑期活動花絮

暑假期間，本會為會員子女舉辦了多項活動，在此感謝各會友的鼎力支持，令暑期活動贏得極佳的口碑。暑期活動的精彩花絮已輯錄在今期會訊第13、14、16及17頁，與大家一同回味精彩的暑假...

總經理梁文滔  
2023年9月

## 「AFTERLIFE」網球回收計劃

本會是一個致力於推廣網球及著重社會責任的體育會所。我們非常重視環保回收工作。感謝會友和教練們對「AFTERLIFE」網球回收計劃的積極參與，讓更多舊網球轉化成替代燃料，減少碳足印。在過去的一年多時間裡，本會已經收集了超過25,000個舊網球，成為收集最多舊網球的私人體育會所。

感謝傳媒在8月初來到本會進行採訪及報導計劃的方針和目標。希望透過這些報導，能夠引起更多人的關注。本會亦會繼續支持這個回收計劃，希望在未來參與更多環保項目，實現可持續發展的目標。



▲（左起）本會網球部副主任暨中國香港網球總會會長莫君逸先生、本會副義務司理暨網球部主任何艾文先生、運動燃希望基金執委湯嘉寶小姐等接受傳媒採訪。

## 網球循環再造 冀兩年回收200萬個



運動燃希望基金執委湯嘉寶（右二）表示，希望由網球開始推動環保回收，下一步望擴展至籃球等運動。（黃曉輝攝）



運動燃希望基金至今已收集近8萬個網球，可再造成環保產品及發電。（黃曉輝攝）

【本報記者黃少冰報導】網球是消耗量甚多的球類運動之一，一般本地網球公開賽已可消耗逾萬個網球。五洲球壇最近是過往第一的出路。運動燃希望基金3月獲回收基金批出約300萬元資助，目標兩年內回收約200萬個網球，並再造成燃料、地磚及遊樂場地墊等。

### 回收基金資助300萬 製地磚燃料

基金執委湯嘉寶指出，至今已在全港的三分之一網球場地回收近9萬個網球，擬將網球轉化為燃料供青洲英坭廠發電，亦冀由網球開始推動運動界回收，下一步望擴展至籃球等運動。

湯嘉寶表示，每年約有250萬至300萬個網球供應，而網球一般壽命短，只要球面的絨毛變少或網球變軟，欠彈性均會影響表現，故一場男子職業比賽或要用20至30個網球。由香港中華游樂會主辦的全港網球公開賽，每屆也會消耗逾萬個網球。

為改變網球只能被送至堆填區的下場，基金現已在全港55個網球場地，包括21個康文樂球場及34個私人會所放置網球回收袋，除向九龍公園、香港網球中心及中華游樂會等較多人使用的球場均設置在內。

湯文稱，外間的回收計劃多由私人機構發

起，如美國由運動品牌Wilson推動回收，他們會將當地網球公開賽等使用完的網球，均回收至非牟利組織RecycleBalls循環再造，再將物料附會用來鋪實地的網球場，最後時回收做得最好的網球。

### 中華游樂會 擬比賽設回收袋推動

運動燃希望基金截至8月共收到5.2噸，即約8.9萬個網球。網球會按址位於屯門塘屋圍的中網球社，再按成環保產品。希望把網球轉化為燃料，讓項目可持續，同時也冀由網球開始推動運動界的可持續發展，下一步將研究回收袋，單毛球等，個別主要是膠製，多可作燃料。目前回收的網球，有的2.5萬個來自中學遊樂會，是私人會所中最多，該會副義務司理暨網球部主任何艾文指出，過往公開賽後，會挑選品質仍較好的網球供飲近用，今年將更積極推動回收，計劃比賽時增設多個回收袋，幫助推動環保意識。

中國香港網球總會轄下部分屬會也有款項回收袋，會長莫君逸表示，項目讓網球成為最先推動回收的運動，認為很有意義，故第一時間聯手支持，再希望與各屬進一步回收推動網球的回收和重。



## 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

- 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。
- 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。
- 會所於8號或以上信號懸掛後1小時關閉。
- 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。
- 8號或以上信號在下午5時後除下，當晚會所不開放。
- 黑色暴雨警告在上午7時前發出，會所提供有限度服務。
- 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。



## 停車場泊車須知

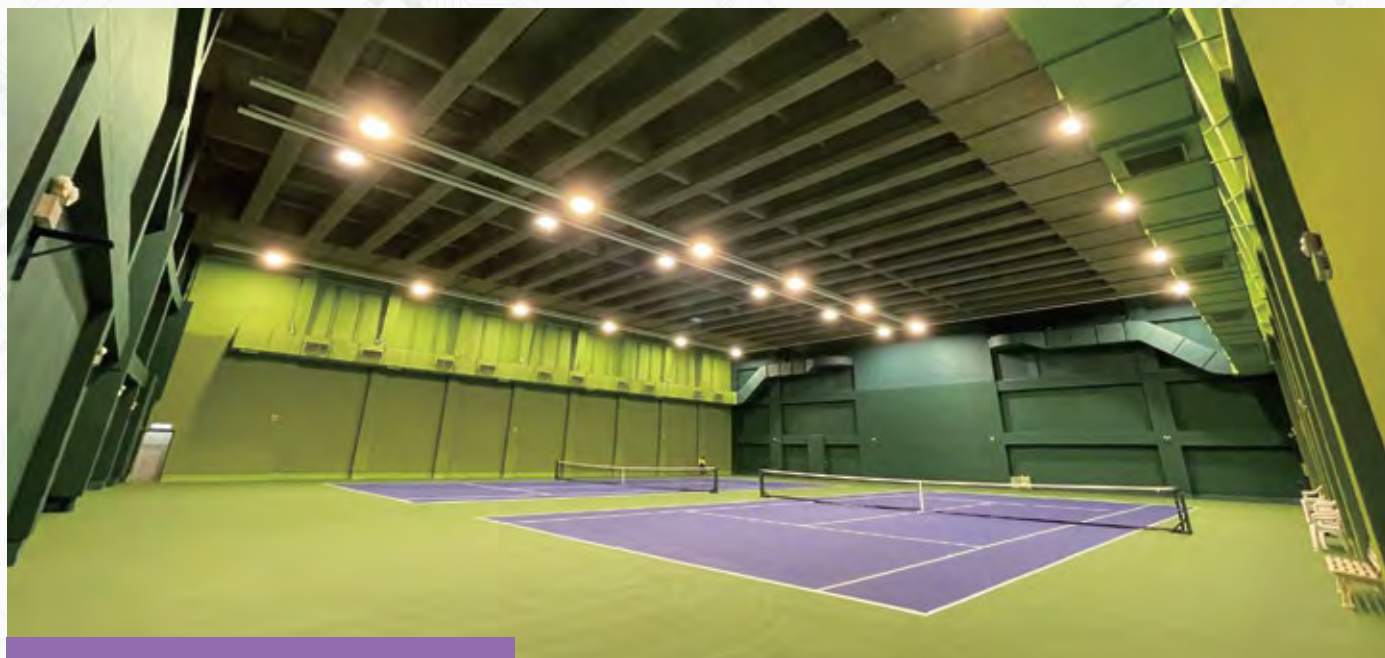
各會員請注意來賓泊車票必須附有會員號碼、會員簽署及蓋印確認。

若來賓未能提供會員號碼、會員簽署及蓋印在來賓車票上的情況，停車場將一律視為外來車輛處理。

由2023年9月1日起，外來車輛泊車每小時收費\$100。

## B座工程滙報

經過施工的挑戰與效果整改工程，室內網球場已於8月22日開放使用，除翻新效果外，當中的燈光與聲效經過顧問測試後已有明顯提升。歷時逾一年的B座外牆維修工程已進入最後階段，預計於九月初棚架拆除後，大樓將會煥然一新。另外，B座停車場入口牆身與會員電梯大堂入口，因應外牆翻新正在進行相關優化工程。在施工期間引致的不便，盼會員見諒。



B座室內網球場現已投入服務



B座外牆



停車場地面入口施工中



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

# 中華游樂會挑戰盃賽

## 9月17日(星期日)

沙田馬場舉行，歡迎會友踴躍參加。

由本會主席林詩鍵先生、值理龐寵體先生主持頒獎。

### 9月10日(星期日) 馬季開鑼

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。

#### 2023-2024年度本會廂房

快活谷廂房 (Box C604B)；沙田廂房 (Box E625A) 與九龍木球會共用。

#### 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，否則雙程每位\$60，單程每位\$30。

#### 自助餐(會員與來賓同價)

沙田 \$585/位 快活谷 \$650/位

#### 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，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，否則照原定數目入賬。有關馬會廂房之任何查詢，請聯絡接待處。



有關馬會廂房查詢  
請聯絡接待處：2577 7376

圖片提供：香港賽馬會

## 羽毛球交流夜

由於6至8月的「羽毛球交流夜」反應熱烈，本會將於9月中至11月中繼續舉行「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：**9月15日至11月17日(逢星期五，9月29日除外)  
**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：**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 |
|--------|--------|
| 9月15日  | 9月3日   |
| 9月22日  | 9月10日  |
| 10月6日  | 9月24日  |
| 10月13日 | 10月1日  |
| 10月20日 | 10月8日  |
| 10月27日 | 10月15日 |
| 11月3日  | 10月22日 |
| 11月10日 | 10月29日 |
| 11月17日 | 11月5日  |

- 備註：
- 參加者需穿著運動服裝及不脫色運動鞋或羽毛球鞋。
  - 參加者必須填寫免責聲明書。
  - 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。
  - 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。
  - 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，便須暫停參加未來兩星期之活動。
  - 請掃描QR Code報名。



## 匹克球場開放使用

本會C座天台兩個匹克球場將於9月1日(星期五)正式開放予會員使用，詳情如下：

| 開放時間        | 每個匹克球場收費 |
|-------------|----------|
| 10:00-18:00 | \$40/小時  |
| 18:00-22:00 | \$60/小時  |

每位會員可攜同最多3位來賓。

備有少量匹克球及球拍免費予會員借用。  
會員可預訂五天內之場地，取消預訂須於二十四小時前通知。  
預訂後，如不到場或未能於使用前二十四小時通知本會取消或更改預訂，本會將向缺席之會員或家屬收取\$50之手續費。  
詳情請與訂場處職員查詢。



## 中秋燈籠工作坊

DIY手作中秋燈籠既溫馨又窩心！本次工作坊由專業導師教授，選用天然環保編織物料，過程簡單易上手，適合沒手作經驗的參加者。名額有限，報名從速！



### Q版卡通&動物中秋燈籠

小會友們可以選擇心儀Q版卡通或動物公仔設計，迎合不同小會友的興趣。

**日期：**9月28日(星期四)  
**時間：**17:00-18:00  
**地點：**C座1樓多用途區  
**收費：**會員 \$275 | 來賓 \$330  
**對象：**4-8歲 本會會員家屬及來賓  
**名額：**15人  
**截止日期：**9月14日(星期四)



### 通花傳統中秋燈籠

小會友們可以親身體驗傳統手工藝，利用通花製造出一個又一個的華麗剪影，為周遭帶來不一樣的燈光效果。



**日期：**9月28日(星期四)  
**時間：**18:15-19:15  
**地點：**C座1樓多用途區  
**收費：**會員 \$275 | 來賓 \$330  
**對象：**9-14歲 本會會員家屬及來賓  
**名額：**15人  
**截止日期：**9月14日(星期四)

## 高強度核心肌肉訓練工作坊

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)

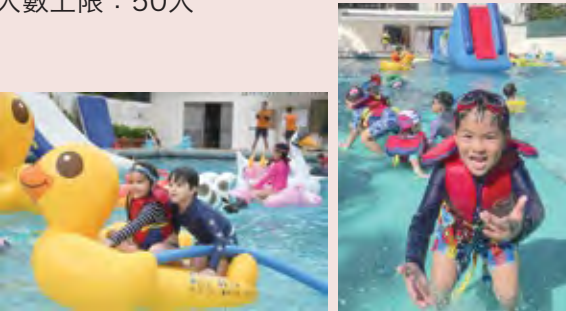


- 備註：
- 參加者需穿著運動服裝及不脫色運動鞋。
  - 如有需要，參加者請自備毛巾。
  - 參加者必須填寫免責聲明書。
  - 報名表可到本會接待處索取或於本會網頁下載，參加者亦可親身到健身室報名。
  - 為了能善用工作坊的報名名額，如會友缺席工作坊2次，便需暫停報名半年，但如活動當天仍有餘額，可即場參加。

## 私人泳池派對

由9月1日起，本會游泳池增設私人泳池派對服務，會員可於以下時段租用深水池作私人泳池派對：

**日期：**逢星期一至五(公眾假期除外)  
**時間：**11:00-14:00(三小時)  
**人數上限：**50人



- 備註：
- 私人泳池派對之收費將根據會員之要求報價，會員需於舉辦日期前最少1個月書面確認所有泳池派對設施之選項。
  - 有關取消及延期安排，將根據供應商之規定執行。
  - 請保持池水清潔，如池水於派對期間被污染，本會有權立即終止派對及收取全部費用。
  - 如有任何爭議，本會保留最終決定權。

有關私人泳池派對服務，詳情請與康體部聯絡。

+



+

Tournament Website  
賽事網址 [www.crcopen.com](http://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

Organizer 主辦機構：  
香港中華游樂會  
CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG

# CRC OPEN 2023

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  
370,000

Enquiry 查詢  
Tel 電話：2577 7376  
Fax 傳真：2915 7147  
E-mail 電郵：sports@crchk.com

Entry Deadline 截止報名日期  
24/9/2023 (Sunday 星期日) 7pm

Commence On 開賽日期  
Stay Updated with the Event Website  
請密切留意賽事網站公布

Venue 比賽地點  
Chinese Recreation Club, Hong Kong  
香港中華游樂會  
123 Tung Lo Wan Road, Hong Kong  
香港銅鑼灣道 123 號

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

Official Charity Partners:  
慈善合作夥伴



f crcopen



ig crc\_open



yt CRC OPEN

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

Official Sponsors 大會指定贊助商：



## 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    |
|-------------|-------------|---------------------|---------------------|---------------|---------------------|---------------------|-------------|
| 07:00-07:30 |             |                     |                     |               |                     |                     |             |
| 07:30-08:00 |             |                     |                     | 小組訓練班         |                     |                     |             |
| 08:00-08:30 |             |                     |                     |               |                     |                     |             |
| 08:30-09:00 |             |                     |                     |               |                     |                     |             |
| 09:00-09:30 | 紅波A班<br>6人班 | 成人訓練<br>初班A班<br>4人班 | 成人訓練<br>中班B班<br>4人班 |               | 成人訓練<br>初班B班<br>4人班 | 成人訓練<br>中班D班<br>4人班 | 紅波E班<br>6人班 |
| 09:30-10:00 |             |                     |                     |               |                     |                     |             |
| 10:00-10:30 | 橙波A班<br>6人班 |                     |                     |               |                     |                     | 橙波D班<br>6人班 |
| 10:30-11:00 |             |                     | 成人訓練<br>中班C班<br>4人班 |               | 成人訓練<br>初班C班<br>4人班 |                     |             |
| 11:00-11:30 |             |                     |                     |               |                     |                     | 綠波C班<br>4人班 |
| 11:30-12:00 |             |                     |                     |               |                     |                     |             |
| 12:00-12:30 |             |                     |                     |               |                     |                     |             |
| 12:30-13:00 |             |                     |                     |               |                     |                     |             |
| 13:00-13:30 |             |                     |                     |               |                     |                     |             |
| 13:30-14:00 |             |                     |                     | 小組訓練班         |                     |                     |             |
| 14:00-14:30 |             |                     |                     |               |                     |                     |             |
| 14:30-15:00 |             |                     |                     |               |                     |                     |             |
| 15:00-15:30 |             |                     |                     |               |                     |                     |             |
| 15:30-16:00 |             |                     |                     |               |                     |                     |             |
| 16:00-16:30 |             | 紅波B班<br>6人班         | 黃波競賽A班<br>4人班       | 紅波C班<br>6人班   | 紅波D班<br>6人班         | 黃波競賽B班<br>4人班       |             |
| 16:30-17:00 |             | 橙波B班<br>6人班         |                     | 黃波發展B班<br>4人班 | 橙波C班<br>6人班         |                     |             |
| 17:00-17:30 |             |                     | 黃波發展A班<br>4人班       |               |                     | 黃波發展C班<br>4人班       |             |
| 17:30-18:00 |             |                     |                     | 黃波精英班<br>4人班  | 綠波B班<br>4人班         |                     |             |
| 18:00-18:30 |             | 綠波A班<br>4人班         |                     |               |                     |                     |             |
| 18:30-19:00 |             |                     | 成人訓練<br>進階A班<br>4人班 |               | 成人訓練<br>進階B班<br>4人班 | 成人訓練<br>初班D班<br>4人班 |             |
| 19:00-19:30 |             |                     |                     |               |                     |                     |             |
| 19:30-20:00 |             |                     |                     |               |                     |                     |             |
| 20:00-20:30 |             | 成人訓練<br>中班A班<br>4人班 |                     |               |                     |                     |             |
| 20:30-21:00 |             |                     |                     |               |                     |                     |             |
| 21:00-21:30 |             |                     |                     |               |                     |                     |             |

| 小組訓練班(每小時)* | 收費      | 課程    | 按期收費                            | 按月收費                              | 按堂收費                            |
|-------------|---------|-------|---------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| 1 對 2 教授    | \$840   | 紅、橙波班 | \$250/堂                         | \$275/堂                           | \$300/堂                         |
| 1 對 3 教授    | \$990   | 綠波班   | \$375/堂                         | \$412.5/堂                         | \$450/堂                         |
| 1 對 4 教授    | \$1,110 | 黃波班   | \$375/堂(1.5小時),<br>\$500/堂(2小時) | \$412.5/堂(1.5小時),<br>\$550/堂(2小時) | \$450/堂(1.5小時),<br>\$600/堂(2小時) |
|             |         | #成人班  | /                               | \$375/堂(1.5小時),<br>\$500/堂(2小時)   | \$450/堂(1.5小時),<br>\$600/堂(2小時) |

\*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)。



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

# 中秋賞月 聯歡晚會

本年度的中秋賞月聯歡晚會，會員可與親朋好友共聚賞月及歡度良宵佳節！今年除了大受歡迎的猜燈謎、獎品豐富的攤位遊戲、手工藝攤、幸運大抽獎及民間小食外，還加入不同數碼及虛擬實境（VR）與擴增實境（AR）元素，務求令大家有與以往不同的體驗。

希望各位大小朋友在中秋節晚上可以邊賞月邊玩樂，盡興而歸！晚會名額有限，報名從速！

日期：9月29日（星期五，農曆八月十五日）  
時間：20:30-23:30  
地點：本會9至13號網球場  
收費：3-17歲會員子女 每位\$120  
3-17歲來賓 每位\$160  
18歲或以上會員及來賓免費入場  
名額：200位  
報名：即日起至9月26日（星期一）

備註：

1. 每個會員號碼最多只可帶3位來賓。
2. 3-17歲之參加者可獲遊戲券1套及中秋賞月禮物1份。
3. 12-13號網球場於當天12:00起暫停使用，以便場地佈置；9-11號網球場亦於當天19:00起暫停使用。
4. 場內禁止生火，請勿在場內使用點燃中的燈籠。
5. 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。

## 暑期活動花絮

### 青少年羽毛球及乒乓球體驗營

青少年羽毛球及乒乓球體驗營已於7月31日至8月2日成功舉辦，參加者的羽毛球或乒乓球技巧均有所提升。在此感謝各會友的踴躍參與。



### 溜冰體驗日

溜冰體驗日已於7月28日順利舉行。參加者由專業教練帶領由零開始體驗溜冰的樂趣，從跌跌撞撞到成功在冰面滑翔。感謝各會員及來賓踴躍參加。



## 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4日圓滿結束。在五星期的訓練營中，便有超過59名會員及來賓，共97人次報名。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，在此感謝各位踴躍參與。



## 橡筋帶訓練工作坊

本會「橡筋帶訓練工作坊」已於8月19日順利完成。會友只需一條橡筋帶即可在任何地方透過橡筋操鍛鍊身體，增強抵抗力並提升肌肉力量及舒緩肌肉疼痛。



## 外借場地予大坑青年節 舉辦新興運動體驗活動

由大坑青年中心舉辦的「大坑青年節活動——新興運動體驗（地壺球）」，已於8月19日假本會壁球場舉行。當日參加的小朋友都非常專心學習及投入參與，在活動中除了學習地壺球的規則和技巧外，參加者更即場體驗了地壺球的樂趣，亦同時培養團隊合作等能力。

本會將繼續秉承「推廣運動，融入社區」的宗旨，希望透過體育推廣，促進社區和諧。在此感謝各會友一直以來的支持，希望大家繼續支持我們的社區關懷工作，一同推動社會共融，共建互助關愛的精神。

## 沙頭角禁區+文化古蹟之旅 (本地一天遊)

由康樂遊藝部主辦的沙頭角禁區+文化古蹟之旅 (本地一天遊)已於8月19日順利舉行，共有63位會友及來賓參加，隨團並有兩位導遊詳盡講解。

導遊先帶參加者遊覽坪輦長山古寺，隨後開始進入沙頭角禁區。因「中英街」目前仍為禁區，參加者只可遠眺此「禁區中的禁區」。及後參加者便前往全長280米之香港最長碼頭 - 沙頭角碼頭。碼頭附近更有充滿特色的七彩壁畫及市集，不少參加者都走到畫前拍照留念。除了碼頭之外，最新地標「沙頭角之角」亦是必到之地，於此更可遠眺深圳鹽田港。最後，行程以沙頭角邨為禁區遊之終點站。

於沙頭角完成行程後，參加者便前往流浮山享用海鮮餐，氣氛非常熱鬧。午餐後，會友們便前往最後一個遊覽地點 - 三棟屋博物館。行程中讓參加者深入認識香港非物質文化遺產，以及三棟屋的歷史文化和建築特色。

活動得以順利舉行，實有賴會友們的熱烈參與，在此僅代表康樂遊藝部感謝各會友們的支持。



# 爭分奪秒挑戰賽

## MULTI-TALENT RACE

# 2023



本年度的爭分奪秒挑戰賽(MTR)已於8月7-9日成功舉辦，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2隊參賽隊伍「Star Gazers」和「Mickey Mice」可謂鬥得難分難解。由第1天相差2小時門至第3天只相差35分鐘，十分緊張刺激！當中以「Mickey Mice」表現最為出色，憑著以往的比賽經驗及平穩的發揮，獲得本屆賽事冠軍頭銜。而3位女將的「Star Gazers」就以超群的解碼能力和良好分工合作成功賺回不少時間，最終取下賽事亞軍。奪得季軍的另一隊女將「必勝隊」雖然與一眾強敵周旋下略遜一籌，但憑著穩定的發揮，最終躋身三甲之列。為表揚參加者在各方面的表現，本屆賽事增設了一項獎項，就是由「Burn Banana」取得的「最具體育精神獎」。除上述獎項外，每位參加者在賽後亦可獲得參賽證書一張。在此恭賀一眾得獎者，感謝每一位參加者的踴躍參與。

賽事頒獎禮在第3天賽事完成後隨即舉行，當天有幸邀得本會主席林詩鍵先生主持頒獎，並與各得獎者合照留念。在此特別鳴謝林詩鍵主席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，在此向各位得獎者致以熱烈祝賀。期望各參加者能在是次賽事中獲益良多，並在將來再接再厲，繼續努力挑戰自己！

| 爭分奪秒挑戰賽 排行榜 |              |              |              |
|-------------|--------------|--------------|--------------|
|             | 第一日          | 第二日          | 總成績          |
| 冠軍          | Mickey Mice  | Mickey Mice  | Mickey Mice  |
| 亞軍          | Star Gazers  | Star Gazers  | Star Gazers  |
| 季軍          | 必勝隊          | 必勝隊          | 必勝隊          |
| 第四名         | Cute Puppies | Burn Banana  | Burn Banana  |
| 第五名         | Burn Banana  | Cute Puppies | Cute Puppies |
| 第六名         | Group 6      | Group 6      | Group 6      |



# 2023年9月活動及外借場地大表

| SUNDAY | MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY |
|--------|--------|---------|-----------|----------|
| 03     | 04     | 05      | 06        | 07       |
|        |        |         |           |          |
|        |        |         |           |          |
| 10     | 11     | 12      | 13        | 14       |
|        |        |         |           |          |
|        |        |         |           |          |
| 17     | 18     | 19      | 20        | 21       |
|        |        |         |           |          |
|        |        |         |           |          |
| 24     | 25     | 26      | 27        | 28       |
|        |        |         |           |          |
|        |        |         |           |          |

地點：  
網 = 露天網球場  
多 = 多用途球場  
康 = 康樂活動室  
淺 = 淺水泳池

MEN' S D = 男子D網球聯賽  
LADIES' C = 女子C網球聯賽  
JUNIOR = 青少年網球聯賽  
\*= 作客賽事

ATF = Asian Tennis Federation;  
BEA = 東亞銀行員工康體會;  
CIS = 漢基國際學校;  
CUHK = The Chinese University of Hong Kong;  
DFL = Dance for Life;

DSC = 德思齊加拿大國際學校;  
GSIS = 德瑞國際學校;  
HKCKA = 中國香港卡巴迪總會;  
NTS = 港青訓練隊 (網球) ;  
SJC = 聖若瑟書院

| FRIDAY | SATURDAY |
|--------|----------|
| 01     | 02       |
|        |          |
|        |          |
| 08     | 09       |
|        |          |
|        |          |
| 15     | 16       |
|        |          |
|        |          |
| 22     | 23       |
|        |          |
|        |          |
| 29     | 30       |
|        |          |
|        |          |

## 音樂室來賓政策



由9月1日起，音樂室來賓政策有所更改，詳情如下：

| 時間                | 可攜同來賓人數                   |
|-------------------|---------------------------|
| 星期一至五<br>(公眾假期除外) | 設施開放時間內，<br>每位會員可攜同最多2位來賓 |
| 星期六、日及公眾假期        | 設施開放時間內，<br>每位會員可攜同最多1位來賓 |

如點唱人數超過8人，可開放沒有預訂之細房予會員及來賓使用，唯不得同時於兩間房點唱。  
另外，音樂室開放時間亦由14:00-23:00調整至13:00-22:00。敬請留意。

## 正體瑜伽班

課程教導學員如何在日常生活中，注意及避免不正確站立、坐立、行走及睡覺姿勢，避免產生不正確骨架結構或不均衡體態而引起的身體不適、疼痛及疾病。  
如已經因為不正確骨架結構或不均衡體態而引起不適或疼痛，導師會以瑜伽運動針對性治療。

| 課程資料  |      |             |                            |
|-------|------|-------------|----------------------------|
| 正體瑜伽班 | 逢星期四 | 20:30-21:30 | 成人班 會員\$110/堂<br>來賓\$132/堂 |



導師資料：黨偉紅 Stephanie Dong

- HKYA香港瑜伽協會-200小時瑜伽導師HKYA-ACI\*200
- HKYA香港瑜伽協會-瑜伽輪導師證書
- 持有筋膜激活課程導師證書
- 香港首位開設正確骨架結構均衡體態的導師

\*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 (9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**  
逢星期四 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

## 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  
**正體瑜珈班**  
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



CRC 青少年

# 網球馬拉松 2023

## Junior Tennis Marathon Challenge Cup 挑戰盃

本會一年一度的青少年馬拉松挑戰盃將會在9月30日起舉行！  
參加本會的網球馬拉松挑戰盃，既可增加比賽經驗，  
亦可把握機會交流球技。名額有限，報名從速！

比賽日期：

9月30日至10月2日（星期六、日及一）

後備日子：

10月8日（星期日）

比賽時間：

10:00-16:00

地點：

2-6號網球場

組別：

### 單打項目SINGLE 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(綠波)

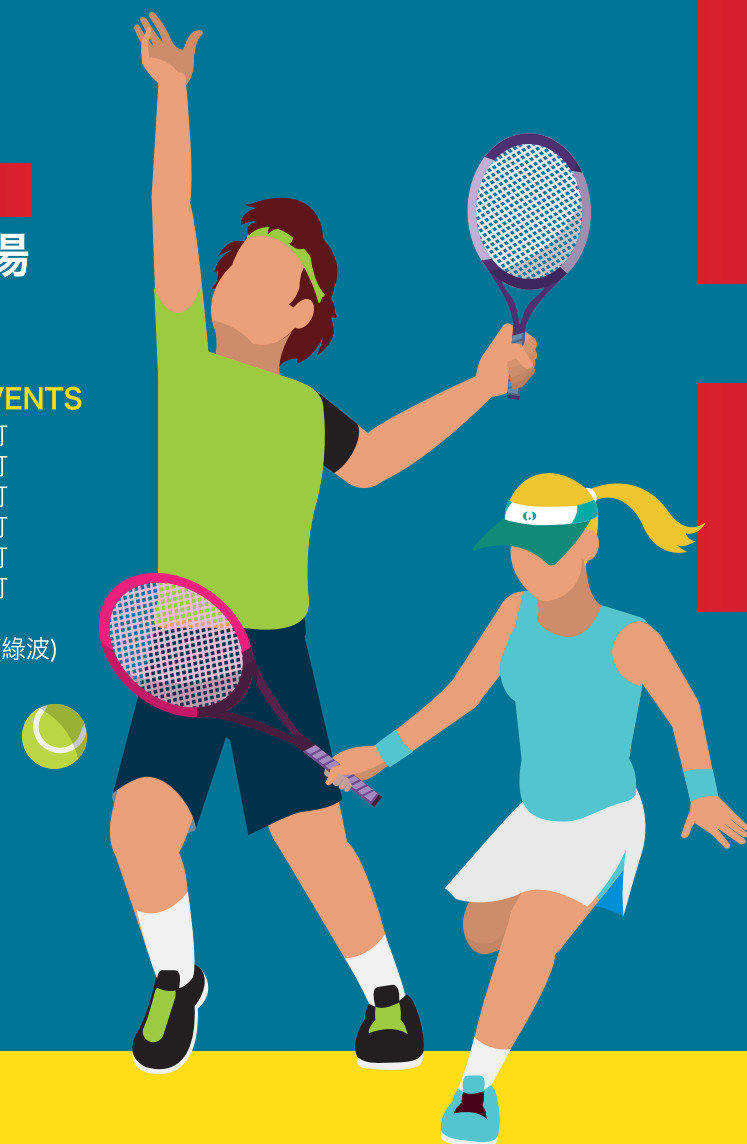
### 雙打項目DOUBLES EVENTS

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 # (綠波)

#雙打組合 (性別不限)

**收費**：每位\$150 (2023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  
**報名日期**：即日起至9月16日（星期六）

請到接待處索取報名表 每位球員須填寫免責聲明



# 法國美酒遊蹤 AMAZING FRENCH JOURNEY

金秋送爽，丹桂飄香，適逢中秋將至，本會特意舉辦一場法國佳釀晚宴，讓會友細味古典優雅的法式浪漫。

資深侍酒師TERRY AU 會即場為會友講解每款醇酒及佳餚配搭。

名額有限，報名從速。



2023年9月15日(星期五)  
晚上七時開始



本會七樓西餐廳



每位 \$880 (名額: 50名)



資深侍酒師 Terry Au

## 菜單

### Welcome Starter

巴黎酸汁醃刺身帶子

Paris Sauce Marinated Sashimi Scallops

Marquis de Bonnières Brut NV

### First Course

法式紅車厘紅酒油封鴨腿

Confit De Canard

Domaine Labruyère 'Champ de Cour' Moulin-à-Vent 2018

### Second Course

桂花蜜烤燻腩卷

Roasted Pork Belly Roll with Osmanthus Honey

Olivier Leflaive Montagny 1er Cru 'Bonneveaux' 2019

### Third Course

梳乎厘牛柳

Soufflé Beef Tenderloin

L'Hospitalet de Gazin 2016

### Dessert

法式肉桂蘋果批伴香草雪糕

Cinnamon Apple Pie with Vanilla Ice-Cream

Own Label Sauternes 2018



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



立即預約

- 查詢請致電西餐廳 2102 9821
- 名額有限(每位會員可攜三位來賓)，請會友從速預訂。
- 所有訂座均需經本會確認，即時簽單入賬，不取取消/退款。



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 \$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