

NOVEMBER 2023

CRC HK

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



康樂體育

聖誕城市大格鬥
聖誕運動體驗營
新秀網球挑戰盃

活動花絮

香港中華游樂會
2023年度全港網球公開賽開鑼

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
歐陽志恆
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	C座
G/F: 游泳池、男更衣室	G/F: 正門、接待處
1/F: 女更衣室、 大及細會議室	Pro Shop、 兒童遊樂場、
2/F: 康樂活動室 (跳舞房)、 壁球場	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
B座	2/F: 羽毛球場、 高爾夫球室
G/F: 停車場 指定會員吸煙區	5/F: 匹克球場
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	



Contents 目錄

會員通訊

4 會務點滴

活動預告

5 • 聖誕城市大格鬥 • 聖誕兒童聯歡2023



6 • 中華游樂會聖誕網球訓練營

7 • 聖誕運動體驗營 • 2024青少年網球代表隊 (Team C2)選拔 • MWT小型網球開放日

8 • 新秀網球挑戰盃2023 • 私人網球教練預約服務

9 11月至12月健身工作坊

10 MWT網球恆常班 (11-12月)



11 11月康體 / 青訓恆常訓練班

活動花絮

12 CRC OPEN 2023開幕及賽事



13 CRC OPEN 期間網球場地安排

14 霍英東盃高爾夫球錦標賽 2023



15 • 青少年網球馬拉松 挑戰盃2023 • WTA球星到會熱身 • 10月伸展工作坊



16 11月活動及外借場地大表

17 增設瑜伽A班

18 每月美酒推介

19 時令大閘蟹



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！

CRC OPEN 2023

一年一度之全港網球公開賽 (CRC OPEN) 已於10月14日正式展開。相信熱愛網球運動的會友，均會悉力以赴迎接本港這項網球壇盛事！藉著比賽，本會聚集一眾中外喜愛網球運動的人士，既能切磋球技，也可同享比賽的樂趣。今期會訊刊登了 CRC OPEN 祈福儀式的花絮，賽事委員會多位委員齊集本會祈求賽事順利展開，花絮詳情請參閱今期會訊第12-13頁。

時令推廣

隨著氣溫稍降，為迎合季節變化，中餐廳將陸續推出一系列時令食品，首場黃酒宴已於10月27日爆滿並順利完成，第二場的黃酒宴將於11月3日舉行，亦已火速爆滿，11月10日第三場黃酒宴尚餘少量名額，歡迎會友從速預訂。除大閘蟹外，羊腩煲、蛇羹、臘味等既滋補又暖身，各會友又豈能錯過，詳情請留意會內宣傳海報或本會網站最新推廣！

聖誕活動預告

今期會訊特別重點輯錄了聖誕節一系列活動，好讓會友們盡早為子女籌劃豐富的聖誕假期活動。聖誕城市大格鬥、聖誕節兒童聯歡、聖誕運動體驗營、聖誕網球訓練營等都是精心籌備的重點活動，絕對能令小朋友樂在其中，也能藉著參與活動感受節日假期的歡樂氣氛。有關活動詳情，請參閱今期會訊第5-7頁。

中餐廳除夕晚會

希望熱熱鬧鬧慶祝除夕夜的會友，必定要參加在中餐廳舉行的除夕晚會，藉著活動良朋知己聚首一堂，一起迎接2024年的來臨。除夕晚會將於11月中旬起接受報名，晚會備有豐富表演、美酒佳餚，定可營造熱烈氣氛，保證讓您流連忘返。詳情請密切留意宣傳海報或本會網站。

本會榮獲《企業「一」起動》嘉許標誌

很高興通知大家，本會獲列入凝動香港體育基金所推出的2023-25年度《企業「一」起動》嘉許名單中，以表揚本會建立充滿健康活力的機構文化，關懷員工健康並以體育回饋社會，連結各界為身心健康出一分力。本會將繼續努力實踐「推廣體育，融入社區」的宗旨。

總經理梁文滔
2023年11月

聖誕城市大格鬥

相信每年暑假舉辦一次的「爭分奪秒挑戰賽」反應熱烈，已經不能夠滿足一眾小會友。本會今年特意為大家安排了聖誕特別版，让更多小會友能參與其中。

大格鬥以3人一小組的形式進行，每年路線不同，參加者在拼力爭勝的同時，又能走訪香港的「隆隆嶼嶼」，有興趣的小會友趕快聯同好友組隊報名吧！

日期：12月20-21日 (星期三至四，2日1夜)

時間：10:00 (20日) - 18:30 (21日)

地點：全港各區

對象：9-14歲

詳情請留意會內宣傳。



聖誕節兒童聯歡 2023

每年聖誕節，本會都會為各位小會友準備聖誕節兒童聯歡會，一起歡度聖誕節。今年本會除了為大家準備了吹氣彈床、手工藝攤位、各式攤位遊戲連豐富獎品和幸運大抽獎外，還引入虛擬實境（VR）與擴增實境（AR）元素的遊戲，務求令大家有不同的體驗！每位入場的小朋友更可獲聖誕禮物包一份，名額有限，大家萬勿錯過。

日期：12月25日 (星期一)

時間：14:30-17:30

地點：本會8-13號室外網球場

名額：200位

收費：5-18歲會員子女每位\$120

5-18歲來賓每位\$160

18歲以上會員及來賓免費入場

活動將於12月初開始接受報名，詳情請留意會內宣傳。





中華游樂會 聖誕網球訓練營



本會將於聖誕節再次與Mike Walker Tennis (MWT)合作，繼續舉辦「聖誕網球訓練營」，旨在培養小朋友對網球興趣，發掘運動潛能。是次網球訓練營將設有紅波、橙波、綠波及黃波4個不同程度，適合4歲或以上的小朋友及青少年參加。

紅波班 4-8歲

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 8-10歲

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 9-10歲

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 11-14歲

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。

第1周

班別	對象	日期	時間	會員收費	來賓收費	名額
紅波班	4-8歲	12月18-22日 星期一至五 (共5堂)	9:00-10:00	\$1,200	\$1,440	每班12人
橙波班	8-10歲		10:00-11:00	\$1,200	\$1,440	每班12人
綠波班	9-10歲		11:00-12:30	\$1,800	\$2,160	每班8人
黃波班	11-14歲		13:30-15:30	\$2,440	\$2,880	每班8人

第2周

班別	對象	日期	時間	會員收費	來賓收費	名額
紅波班	4-8歲	12月27-29日 星期三至五 (共3堂)	9:00-10:00	\$720	\$864	每班12人
橙波班	8-10歲		10:00-11:00	\$720	\$864	每班12人
綠波班	9-10歲		11:00-12:30	\$1,080	\$1,296	每班8人
黃波班	11-14歲		13:30-15:30	\$1,464	\$1,728	每班8人

是次聖誕網球訓練營將由 Mike Walker Tennis (MWT)協辦，由創辦人Michael Walker (前HKTA球員發展總監)監督及挑選精英教練團隊任教。

報名日期:即日起至12月4日(星期一)

備註:

- 費用已包括教練及器材費。
- 參加者須穿著合適運動服裝(不可穿著運動背心)、不脫色運動鞋及自備網球拍上課。
- 課程名額有限，若報名人數超出限額，參加者將以抽籤方式分配。
- 抽籤將於截止報名翌日進行，結果會於抽籤後3日內以 SMS 形式通知參加者。

有關詳情，請參閱報名表 報名表可於接待處索取及於本會網址下載



聖誕運動體驗營

參加聖誕運動體驗營，嘗試多元運動，發展天賦的同時為聖誕假期增添更多精彩。

活動名稱	日期	時間	對 象	名 額	收 費
乒乓球體驗A班	12月18-20日(星期一至三)	10:00-11:30	7-14歲	3-6人	會員 \$750
乒乓球體驗B班	12月27-29日(星期三至五)				來賓 \$900
羽毛球體驗A班	12月18-20日(星期一至三)	12:30-14:00		3-6人	會員 \$750
羽毛球體驗B班	12月27-29日(星期三至五)				來賓 \$900
壁球體驗A班	12月18-20日(星期一至三)	14:00-15:30		3-6人	會員 \$1,050
壁球體驗B班	12月27-29日(星期三至五)				來賓 \$1,260

課程須知：1. 報名表可於接待處索取，或於本會網頁下載。 2. 截止報名日期：12月10日(星期日)



2024青少年網球代表隊 (Team C2)選拔

2024春季青少年網球聯賽將於明年初展開，有意成為本會青少年網球代表隊之會員子女，敬請掃描 QR Code 報名，並預留以下時間參加選拔。



活動詳情：

青少年網球代表隊組別：Team C2

截止日期及時間：11月23日(星期四)17:00

選拔日期：11月25日(星期六)

地點：本會11號網球場

時間：09:00-11:00

對象：11歲或以下會員子女



MWT小型網球開放日

由Mike Walker Tennis(MWT)協辦的小型網球開放日將於11月25日(星期六)舉行，有關詳情如下：

班別	對象	日期	時間	會員收費	名額
紅波組	4-8歲	11月25日 (星期六)	8:00-9:00	免費	每組8人
橙波組	8-10歲		9:00-10:00		
綠波組	9-10歲		10:00-11:00		

截止日期：11月11日(星期六)



名額有限，請從速報名。有關詳情，請參閱報名表
報名表可於接待處索取及於本會網址下載

CRC 新秀網球挑戰盃 ROOKIE TENNIS CHALLENGE CUP 2023

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

CRC新秀網球挑戰盃即將於12月舉行！

新秀網球挑戰盃提供更多比賽機會予正在參加紅波及橙波訓練的年輕球員，透過參與比賽，認識網球比賽規則、計分方法、禮儀及基本實戰策略。名額有限，報名從速！

● 紅波比賽日期：

12月9日及10日
(星期六、日)

● 後備日期：

12月23日及24日
(星期六、日)

● 橙波比賽日期：

12月16日及17日
(星期六、日)

● 比賽時間：

10:00-16:00

● 地點：

本會室外網球場

組別：

紅波比賽項目

6歲或以下青少年男女子單打
7歲或以下青少年男女子單打

橙波比賽項目

8歲或以下青少年男女子單打
9歲或以下青少年男女子單打

收費：每位\$50
對象：9歲或以下會員子女
名額：每項賽事16人
報名日期：即日起至11月25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

私人網球教練 預約服務

由11月13日起，會員可經康體部進行中央預約私人網球教練之課堂。查詢及預約私人網球教練教授時間，可於接待處填寫報名表或 WhatsApp 63880508，與康體部職員聯絡。



無器械(徒手)健身工作坊

「徒手訓練」顧名思義，就是指不需要器材便能進行的健身方式，利用自身體重作為負重來達到鍛鍊的效果，像是常見的仰臥起坐、伏地挺身等，都算是徒手健身的一種。

因為沒有太多器材、工具的限制，所以不論在健身房、公園或自己家中，隨時隨地都可以進行鍛鍊。

日期：11月18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：11月15日(星期三)



橡筋帶訓練工作坊

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：12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：12月13日(星期三)
(橡筋帶由本會提供)



備註：

1. 參加者需穿著運動服裝及不脫色運動鞋。
2. 如有需要，參加者請自備毛巾。
3. 參加者必須填寫免責聲明書。
4. 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。
5. 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。



MWT (網球恆常班) (11-12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 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							
10:00-10:30	橙波A班 6人班		成人訓練 中班C班 4人班		成人訓練 初班C班 4人班		橙波D班 6人班
10:30-11:00							
11:00-11:30							綠波C班 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 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							
17:00-17:30		橙波B班 6人班		黃波發展B班 4人班	橙波C班 6人班		
17:30-18:00			黃波發展A班 4人班			黃波發展C班 4人班	
18:00-18:30		綠波A班 4人班			綠波B班 4人班		
18:30-19:00							
19:00-19:30				黃波精英班 4人班		成人訓練 初班D班 4人班	
19:30-20:00			成人訓練 進階A班 4人班		成人訓練 進階B班 4人班		
20:00-20:30		成人訓練 中班A班 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), \$500/堂(2小時)	\$412.5/堂(1.5小時), \$550/堂(2小時)	\$450/堂(1.5小時), \$600/堂(2小時)
		#成人班	/	\$375/堂(1.5小時), \$500/堂(2小時)	\$450/堂(1.5小時), \$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)。

康體 / 青訓恆常訓練班 (11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

C 班 逢星期一 19:00-20:30

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 (B)

逢星期四 10:00-11:30

學習班 (C)

逢星期三 18:30-20:00

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



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

香港中華游樂會 全港網球公開賽



香港中華游樂會二零二三年度全港網球公開賽 (CRC OPEN 2023) 已於10月14日 (星期六) 正式展開，賽事祈福儀式於當日中午12:00進行，由賽事委員會主席何艾文先生，聯同眾值理及賽事委員會成員進行，祈求本年度賽事順利舉行。本屆賽事於10月14日 (星期六) 至11月26日 (星期日) 進行，為期6星期。本屆賽事繼續舉辦11項賽事，除了5項公開組賽事外，亦會舉辦14歲或以下男、女子單打及18歲或以下男、女子單、雙打賽事，合共11項賽事。今年共收到1284項報名，整個賽事將進行1273場賽事。

今年大會有幸獲得各贊助商，包括Dunlop、Pernaton、Acti-Tape、和興白花油藥廠及屈臣氏蒸餾水鼎力支持，使活動得以成功籌辦。



CRC OPEN 除了是本地網球好手一展身手的大舞台外，也是本會展現關懷社區的平台。與過去數屆賽事一樣，本屆賽事繼續保持傳統，於決賽週中有主裁判執法之賽事，球員每開出一球ACE，本會將捐出港幣\$250元予慈善合作夥伴。今年賽事的慈善合作夥伴繼續為九龍樂善堂及愛心聖誕大行動，籌得之善款將用作支援本地弱勢社群日常生活及籌辦有益身心的活動。

賽事進行期間，賽會需徵用本會部份網球場地進行賽事，場地使用守則亦稍有變動，在此謹代表賽事委員會感謝各會友的體諒及支持。



CRC OPEN 期間網球場地安排

本年度CRC OPEN將於10月14日至11月26日舉行，本會室外及室內網球場使用守則及安排如下：

室外網球場安排：

1. 於賽事進行期間，2-13號網球場將暫停接待來賓。會友招待來賓到會打球，請先向訂場處查詢。
2. 賽事期間，每天19:00後及逢星期六11:30至15:30，2至6號網球場有機會預留作比賽之用 (視乎當日賽程而定)。
3. 於10月14日至11月26日期間，B座天台多用途球場只供作網球場使用 (外借場地除外)。

室內網球場安排：

1. 在比賽時段，室內網球場將只收取拍球費供會友使用 (預訂除外)。
2. 為免延誤整個比賽流程，當日必須完成的賽事，如受天雨影響，將移師至室內網球場進行。屆時由中午起，室內網球場將暫停租用。如天氣許可，將重新開放供會友使用。
3. 逢決賽日 (11月18及19日除外)，室內網球場由當天首場決賽開始前2小時起不設預訂。
4. 11月18及19日決賽將進行YouTube網上直播。為免賽事直播受天雨影響，屆時將預留室內網球場並暫停租用。

在此衷心感謝各會友一直以來對 CRC OPEN 的支持，希望今年賽事能一如既往順利舉行，參賽者亦能發揮最佳水平，帶來精彩賽事。

本屆男女子單、雙打公開錦標賽決賽，將繼續於YouTube直播，以上4場決賽將於11月18及19日 (星期六及日) 舉行，各位網球愛好者萬勿錯過。



Facebook: crcopen



Instagram: crc_open



YouTube: CRC OPEN

緊貼賽事最新消息、精華片段及決賽直播，盡在Facebook專頁、Instagram 及 YouTube 頻道

霍英東盃高爾夫球錦標賽2023

由高爾夫球部主辦、霍英東基金會贊助的「霍英東盃高爾夫球錦標賽2023」已於9月23至24日在「南沙高爾夫球會」舉行。賽事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。首天賽事成績同時以New New Peoria形式計算，冠軍可獲獎品一份。

當晚球會準備了豐富的中式晚宴招待各會友，飯後隨即頒發首日各個獎項。是次活動亦設有幸運大抽獎，當中包括Onesider高爾夫球袋、Titleist 袋、高爾夫球撈波器、各款高爾夫球及CRC餐飲券等，讓眾會友滿載而歸。

在此謹代表高爾夫球部恭賀各得獎者。特別鳴謝霍英東基金會贊助參賽會友交通、打球、住宿及膳食費用。



各組別得獎者如下：

	男子組	元老組	女子組
冠軍	許思維	蔡寶華	余少芝
亞軍	鄭恩德	姜國強	鍾偉兒
季軍	朱東來	黃團	翟美玲



CRC 青少年

網球馬拉松 2023

Junior Tennis Marathon Challenge Cup 挑戰盃

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

本年度「青少年網球馬拉松挑戰盃」已順利完成，今年比賽獲得本會青少年球員的鼎力支持，共有45人參加，舉行7個賽事項目，總場數接近60場。各位球手施展渾身解數，以馬拉松形式經歷了一輪又一輪激烈的比賽。

在此感謝一眾參賽者的支持並恭賀每一位優勝者。

各項賽事優勝者名單：

比賽項目	冠軍	亞軍
14歲或以下男子單打	劉至豐	翁家盛
14歲或以下男子雙打	劉至豐/關至峯	柯希正/關至諾
14歲或以下女子單打	許子瑜	彭愛寧
12歲或以下男子單打	唐樂恒	關至諾
12歲或以下雙打	柯希正/關至諾	曾佑麟/唐樂恒
10歲或以下男女子單打(綠波)	唐樂言	陸浚翹
10歲或以下雙打(綠波)	許子瑤/文樂霽	黎天弘/謝汶橋



WTA球星到會熱身

本會對推動本港網球發展不遺餘力。適逢「保誠香港網球公開賽2023」於維多利亞公園舉行，中國香港網球總會於天雨期間，向本會借用室內網球場予多位參賽之WTA球星作熱身之用。

在此感謝各會友的體諒及支持。



伸展工作坊

本會「伸展工作坊」已於10月21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，令你能輕鬆及健康地享受人生！



2023年11月活動及外借場地大表

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
			01 *MEN' S C KTC VS CRC *LADIES' C THKJC VS CRC DSC 淺 15:30-17:00 SJS 康 14:00-16:30 CIS 網12-13號 15:30-17:00	02 *MEN' S A+ RECREIO VS CRC CIS 網12-13號 15:30-17:00	03 *JUNIOR DIV A FPCC VS CRC1 *JUNIOR DIV C AMC VS CRC1 *JUNIOR DIV C NUTC VS CRC2 DSC 淺 15:30-17:00	04
05	06 *LADIES' A+ USRC VS CRC MEN' S A CRC VS CBGCC1 *LADIES' A COUNTRY VS CRC GSIS 網10-12號 16:00-17:00	07 *MEN' S B CCC1 VS CRC SJP 羽 15:00-17:00 CIS 網12-13號 15:30-17:00 DFL 康 19:00-20:30	08 DSC 淺 15:30-17:00 SJS 康 14:00-16:30 CIS 網12-13號 15:30-17:00	09 *MEN' S A+ HKCC VS CRC *MEN' S D CBGCC1 VS CRC CIS 網12-13號 15:30-17:00	10 *JUNIOR DIV A NUTC VS CRC1 *JUNIOR DIV A HKFC VS CRC2 *JUNIOR DIV C CBGCC VS CRC1 *JUNIOR DIV C HKCC VS CRC2 DSC 淺 15:30-17:00	11
12	13 *LADIES' A+ LAGUNA VS CRC *MEN' S A DBRC VS CRC GSIS 網10-12號 16:00-17:00	14 *MEN' S B HFCC VS CRC CIS 網12-13號 15:30-17:00 DFL 康 19:00-20:30	15 DSC 淺 15:30-17:00 SJS 康 14:00-16:30 CIS 網12-13號 15:30-17:00	16 *MEN' S A+ KTHOA VS CRC *MEN' S D THKJC2 VS CRC CIS 網12-13號 15:30-17:00	17 *JUNIOR DIV C HKCC VS CRC1 JUNIOR DIV C CRC2 VS THKJC *JUNIOR DIV B (補賽) THKJC VS CRC DSC 淺 15:30-17:00	18 無器械(徒手)健身工作坊 15:00-16:00
19	20 *LADIES' A+ HKFC VS CRC LADIES' A CRC VS LRC2 GSIS 網10-12號 16:00-17:00	21 SJP 羽 15:00-17:00 CIS 網12-13號 15:30-17:00 DFL 康 19:00-20:30	22 DSC 淺 15:30-17:00 SJS 康 14:00-16:30 CIS 網12-13號 15:30-17:00	23 MEN' S A+ CRC VS LRC CIS 網12-13號 15:30-17:00	24 *JUNIOR DIV C THKJC VS CRC1 JUNIOR DIV C CRC2 VS DBRC DSC 淺 15:30-17:00	25
26	27 LADIES' A+ CRC VS CBGCC LADIES' A CRC VS HKCC GSIS 網10-12號 16:00-17:00	28 SJP 羽 15:00-17:00 CIS 網12-13號 15:30-17:00 DFL 康 19:00-20:30	29 DSC 淺 15:30-17:00 SJS 康 14:00-16:30 CIS 網12-13號 15:30-17:00	30 CIS 網12-13號 15:30-17:00	地點： 羽 = 羽毛球B場 網 = 露天網球場 多 = 多用途球場 康 = 康樂活動室 淺 = 淺水泳池	

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理由或醫生證明，亦不設退款。
2. 青少年秋季網球聯賽已於9月15日展開，為期3個多月。屆時部份網球場由18:00起將預留作比賽用途，敬請留意。
3. 冬季網球聯賽已於9月11日展開，為期3個多月。部份網球場由19:00起將預留作比賽用途，敬請留意。
4. 本會於10月14日至11月26日舉行CRC OPEN 2023，屆時8-13號網球場於傍晚及星期六、日將留作比賽之用。比賽期間，1-13號網球場將暫停接待來賓。來賓到會打球，可按既定方式前往室內網球場或天台網球場。不便之處，敬請原諒。

增設瑜伽A班上課時段

由於會員反應熱烈，本會將於12月份起增設多一個上課時段，以讓更多會友可參與其中。

詳情如下：

課程資料		
瑜伽A班	逢星期二 (公眾假期除外)	10:00 - 11:30

導 師：張冠衛先生

地 點：A座康樂活動室

收 費：會員\$467; 來賓\$560 (按月收費)

對 象：16歲以上

詳情請參閱12月各項訓練課程報名表。



MEN' S A+、A、C = 男子A+、A、C網球聯賽
LADIES' A+、A、B、C = 女子A+、A、B、C網球聯賽
JUNIOR = 青少年網球隊際賽
*= 作客賽事

CIS = 漢基國際學校;
DFL = Dance For Life;
DSC = 德思齊加拿大國際學校;
GSIS = 德瑞國際學校;
SJP = 聖若瑟小學;
SJS = 聖雅各福群會

*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。



89
Allen
Meadow

勃艮第風土的迷人詮釋 Olivier Leflaive Montagny 1er "Bonneveaux" 2019

With meticulous craftsmanship and a deep respect for tradition, Olivier Leflaive's wine showcases the essence of purity that Montagny appellation is renowned for. "Bonneveaux" vineyard grows on a sunny, south-facing slope with brown limestone marly soil. This gives a full and round palate with notes of ripe peach, minerality and hazelnut. Ideal to pair with seafood dishes and creamy cheese.

Olivier Leflaive 以精細的工藝和對傳統的深刻敬意而聞名，這款酒展現了 Montagny 產區純淨的特質。Bonneveaux 葡萄園生長在棕色石灰岩泥土上，坡度朝南，陽光充足。這賦予了酒體豐滿圓潤的口感，帶有成熟的桃子、礦物質和榛子的香氣。非常適合搭配海鮮菜餚和奶酪。

推廣價：\$368 / bottle (支)

波爾多的風味交響曲 L'Aurage 2016/17

91
Neal
Martin

As the alter ego of Mitjavile family's Tertre Roteboeuf, L'Aurage captures the spirit of clay and limestone vineyards in Côtes de Castillon. The wine is scented of blackberry jam, dried mulberries and truffles. The palate is full-bodied, rich and concentrated with fine tannins and a long, earthy finish. Recommended pairing would be grilled ribeye steak or grilled lamb racks with herbs.

Mitjavile 家族的 L'Aurage 與旗下的名莊 Tertre Roteboeuf 一脈相承，將 Côtes de Castillon 黏土和石灰岩的特質發揮得淋漓盡致。這款酒散發著黑莓果醬、乾桑椹和松露的香氣。口感飽滿，單寧細膩，餘韻悠長而別具風味。建議搭配烤肋眼牛排或香草羊架。

推廣價：\$348 / bottle (支)



時令

大閘蟹

嚴選優質大閘蟹
(足六兩半)

外賣優惠
[包括免費用具、
蔬菜及保溫袋]

\$268

\$288



圖片只供參考



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

中餐廳查詢電話：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