

OCTOBER 2023

CRCCHK

香港中華游樂會會訊

CHINESE RECREATION CLUB NEWSLETTER



康樂體育

花都融創茂

廣州熱雪奇跡

2日1夜滑雪團

CRC OPEN 2023

決賽拾球僮招募

MWT 網球恆常班

會員通訊

D座重建計劃

2023年9月份進程滙報

恭賀值理莫君逸先生當選

ITF 董事會成員



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

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

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

飲食部
歐陽志恒
Winson Au Yeung
winson.auyeung@crchk.com

項目及工程部
吳家強
Neil Ng
neil.ng@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、健身室 6/F: 中餐廳 7/F: 西餐廳 8/F: 17 及 18 號網球場、 天台多用球場	



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

- 中華游樂會挑戰盃賽
- 恭賀值理莫君逸先生
當選 ITF 董事會成員

8-12

- D 座重建計劃 2023 年 9 月份進程匯報



13

- 中秋佳節傳愛心
- 樂善港龍中秋鄉連心



14

- CRC OPEN 2023

15

- CRC OPEN 2023 - 拾球童招募
- 羽毛球交流夜

6

- 恭賀員工家屬勇奪亞運金牌
- 大坑火龍盛會

7

- B 座工程匯報

活動預告

16

- 花都融創茂廣州熱雪奇跡
2 日 1 夜滑雪團

17

- Jonathon Quinlan
水中體適能訓練班

18

- MWT 網球恆常班 (10-12 月)

19

- 10 月及 11 月健身工作坊



活動花絮

20

- 維記牛奶亞洲 14 歲或
以下青少年網球巡迴賽
- 香港站



21

- 會友乒乓球錦標賽 2023
- 會友麻雀王大賽 2023



22

- 第 53 屆水運會順利舉行

23

- 9 月健身工作坊
- 香港故宮文化博物館 +
香港藝術館一日遊



活動資訊

24-25

- 10 月活動及外借場地大表
- 泳池冬令開放時間
- 增設少年技巧班上課時段

26

- 康體 / 青訓恆常訓練班 (10 月)

餐飲推廣

27

- 經典懷舊鐵板餐

關注本會社交媒體平台



crchk



chinese_recreation_club





各位會友，您們好！

香港中華游樂會全港網球公開賽

由 10 月 14 日起，一年一度的香港中華游樂會全港網球公開賽將會正式展開。這個由本會舉辦的全港網球公開賽，至今已至第 75 屆，可見本會對網球運動的鼎力支持，一直以支持網球運動發展為己任。公開賽長達一個多月，賽事期間，歡迎公眾人士進入本會觀賞精彩的比賽。賽事現正招募決賽拾球僮，拾球僮除可親身到場觀賞激烈的網球決賽外，更可享受賽事熾熱氣氛。歡迎各會員子女報名參與，查詢請與康體部聯絡。

中華游樂會挑戰盃賽 2023 及本會馬會廂房

一年一度的中華游樂會挑戰盃賽已於 9 月 17 日順利完成，在此特別鳴謝本會主席林詩鍵先生及值理龐龍體先生抽空出席擔任頒獎嘉賓，中華游樂會挑戰盃賽花絮詳見會訊第 5 頁。歡迎會友預訂馬會廂房，馬會廂房設有優惠，關於馬會廂房之查詢或訂座，請與本會接待處聯絡。

D 座重建計劃進程匯報

正如本會重建口號——「跨向未來長遠發展，迎接會所嶄新面貌」，在 2021 年 9 月份通過 D 座重建計劃後，本會持續貫徹執行重建工作，經過 2 年不斷的努力，在 D 座舊大樓拆卸後，工程已在 2023 年 3 月起進入打樁及地基階段。今期會訊第 8 至 12 頁向會友們匯報重建最新進度，並備有財務資訊等資料，以供參考。有關重建工程的最新消息，請繼續留意會訊及本會通告。

關懷社區 積極送暖

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 13 頁可見義工隊積極送暖，回饋社會！本會送贈月餅予大坑坊眾福利會，期望藉此為有需要的長者們帶來溫暖與關懷，一同共度中秋佳節。另外，CRC 職員義工隊參與了九龍樂善堂舉辦的一項中秋送暖活動，派發月餅及應節食品福袋予東頭邨獨居長者及基層家庭，以表心意及關愛。

9 月 8 日暴雨持續及中秋封路對本會的影響

回顧 9 月份，鑑於中秋大坑舞火龍活動（9 月 28 至 30 日晚上 6 至 11 時期間銅鑼灣道封路）封路的安排，本會無奈地取消了今年的中秋晚會，會方就有關警方的封路安排，對會員構成不便深表抱歉。而在 9 月 8 日凌晨世紀暴雨持續的情況下，本會設施未有受到嚴重的破壞，全賴營運團隊們同心協力為各設施做好保護，部份同事更通宵工作令水浸對本會的影響減到最低。全賴營運團隊們的齊心努力，即使 9 月 8 日黑雨持續了整整一天，會所大部份設施仍可運作及提供正常服務，藉此機會感謝營運團隊們的辛勤付出！在日後遇到惡劣天氣的情況下，本會仍會首要考慮員工的安全，並以提供最佳的會所服務為目標。

總經理梁文滔
2023 年 10 月

中華游樂會挑戰盃賽

2023 年度「中華游樂會挑戰盃賽」已於 9 月 17 日假沙田馬場順利舉行。這場賽事安排在當日第八場舉行，賽事最後由馬匹「我為您」取得冠軍，賽事結束後，由本會主席林詩鍵先生（圖左）及值理龐龍體先生（圖右）主持頒獎禮，將挑戰盃頒發予馬主丁永強先生及夫人。練馬師為伍鵬志，騎師為鍾易禮。



恭賀值理莫君逸先生 當選 ITF 董事會成員

恭賀本會值理莫君逸先生在國際網球協會 (ITF) 於 2023 年 9 月 24 日在墨西哥坎昆舉行的周年大會上，高票當選為新一屆 14 位董事會成員之一。

這成就不僅代表著莫君逸先生個人的卓越貢獻，更象徵著亞洲網球運動的傑出發展在國際上獲得了更高的認可和地位。



恭賀員工家屬勇奪亞運金牌

杭州亞運賽艇項目圓滿結束，港隊勇奪 1 金 1 銀 1 銅，其中賽艇運動員王瑋駿和林新棟在男子雙人單槳無舵艇項目，奪得金牌，是港隊在今屆亞運的首面金牌。

值得一提的是，王瑋駿是本會員工的家屬，對於本會員工家屬在亞運中如此佳績，本會致以衷心祝賀。希望所有中國香港代表團運動員皆可以在亞運比賽中發揮水準，再創佳績！



大坑中秋舞火龍盛會

萬眾期待的大坑舞火龍時隔 3 年在疫情後復辦，9 月 28 至 30 日晚在銅鑼灣大坑巡遊，並延伸至維園。由近 300 人舞動長達 67 公尺、插上逾萬支線香的火龍於晚 8 時左右出發，先到大坑蓮花宮參拜及開光，火龍先到達安庶庇街大坑舞火龍路線起步點，由全體舞龍健兒為火龍燒香及插香在火龍身上，主禮嘉賓為火龍簪花掛紅及點睛儀式，大坑舞火龍正式起動！火龍順時針在大坑一帶巡遊，途經浣紗街及銅鑼灣道等，吸引了大批觀眾前來感受其獨特魅力，一同見證這個一年一度享負盛名的文化盛事，為大坑區的中秋增添姿彩。

大坑舞火龍活動有百多年歷史，據說始於 19 世紀，為消除瘟疫而舉行，大坑村民製作一條龍，上面插滿香枝，在中秋節前後的晚上，舞動着火龍繞村巡遊，以求消災。大坑舞火龍屬國家級非物質文化遺產，具有鮮明特色和文化價值。在現代都市中，舞火龍仍能世代傳承，甚至比以往更具活力，繼續發揮凝聚社區的功用。



B 座工程匯報

B 座天台網球場的排水經過維修後，於九月七日至八日持續超過 16 小時的「極端情況」中，香港經歷了生效時間最長的黑雨警告。在這段時間內，即使在持續豪雨下，網球場的渠管系統仍然能夠有效地排水，效果得到證實。大雨後，九月八日星期五上午，天台並無積水，而室內網球場亦全天正常開放使用，並在當天進行了相關網球賽事，及成為星期日舉行的「ITF M25 香港國際男子網球賽」決賽場地。

總體而言，過往受浸滲漏水困擾的 B 座獲得了改善。

B 座外牆拆棚工程已在颱風來臨前夕，順利完成拆卸工作，以確保會所和附近居民的安全。承辦商在九月底之前已進行執漏、撤場和徹底清場程序，以確保工地完全恢復到原狀。

另外，很高興向各會友匯報，B 座停車場出入口和會員行人通道已在中秋節前竣工，提升整體設施的品質和便利，為會員帶來全新的體驗。



D 座重建計劃報告

D 座重建工程至今已展開超過一年半，按計劃推進，D 座拆卸於本年二月內完成並已交地基工程承辦商。在 D 座重建委員會的督導與 CRC 管理團隊的協力下，地基承辦商在施工之前與區議員並周邊機構至及各住戶進行了解說與書面通知，並特別注重減少噪音措施，加上本會採用的「嵌入式鋼樁」都有效減少了不必要的噪音。

D 座地基工程

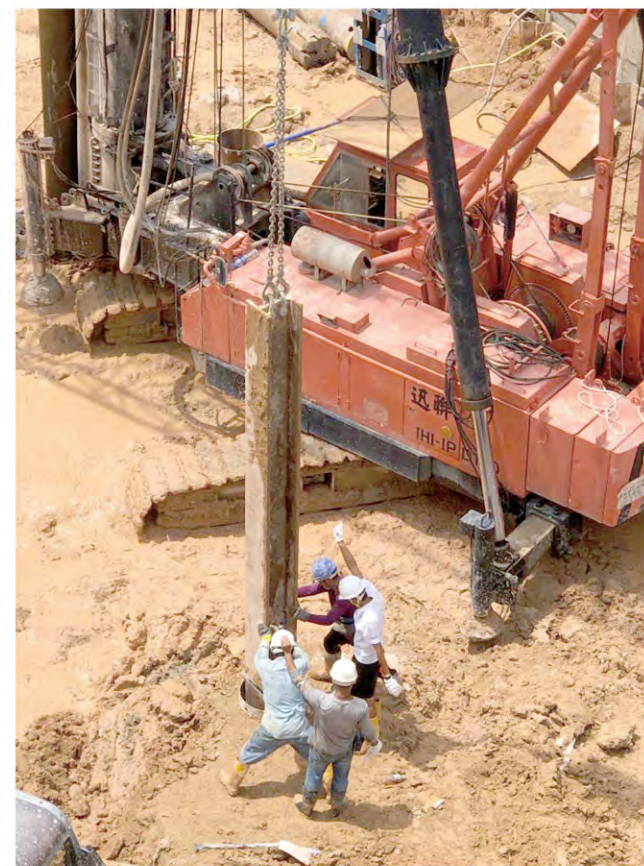
地基工作一開始已經按法例規定時段內，在減少滋擾的大前提下，以「早啟動，晚結束」的模式來全力推進。

工人正進行「闔板」施工，防止附近地面受地基工程影響，「闔板」部份按時完成。



監察委員會內的專家委員，在工程施工給予工程團隊很多寶貴施工改善和加速建議。同時，承辦商亦吸取了施工後資料後優化工序，並投放更多資源。雖然預算嵌入樁工期較原來長，加上近日不穩的天氣影響，工期預計由九月中下旬延至十月初，目前延遲仍在工程正常水平。按團隊規劃，在往後之工序上優化與嚴密監察，讓地基工程按總體預算可在明年一月底完成，期望能達到預期進度。

目前，D 座打樁的深度較預期增加在百分之十以內，預計地基超支機會不大。



「嵌入式」H- 鋼樁施工，相關地基部份十月初全部完成。



設施持續改善

A 座與相關設施改良

因工程需要，舊日通往 A 座之出入口需要封閉，由 C 座前往 A 座之臨時入口有帆布蓋頂走道與工地圍板過去半年陸續加固改善。

而 A 座男更衣室優化新部份三月後期開放，臨時部份也增加空調供應量，在六、七月期間讓會員使用時不至於太悶熱。

團隊會持續聆聽會員寶貴意見，按可行性及早作改善工程，為會友在這施工期間，盡量保持舒適會所環境。



A 座設施入口加設會所標誌與改良燈光及利用最少空間創造綠化效果

環保綠色建設

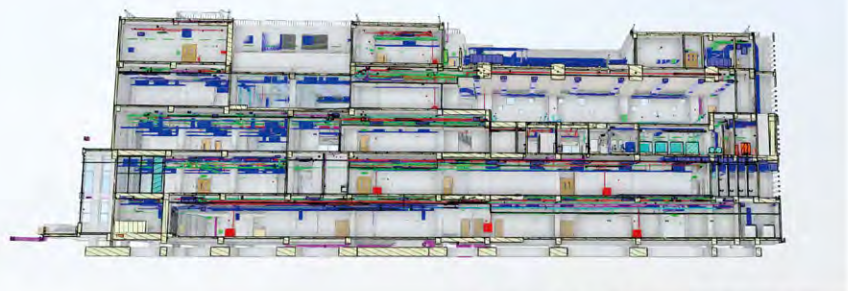
此外，在綠色建設方向上也有進一步的推展。我們將計劃在重建完成的同時，在 D 座維修天台的空置平面上增設光伏太陽能板，將太陽能轉化為直流電能。按參考及根據港燈的 2022 年可持續發展報告，每發電 1,000 千瓦時的光伏發電量，可減少 0.68 公斤的碳排放。

這項舉措不僅可以節約電費，還能夠減少碳排放量，從而有助於提升項目的綠建環評的評級。

重建工程時間

項目推進至今，項目部門在地基施工期間利用建築資訊模型 (BIM) 對與未來總承辦商進行協調，以提前解決在設計與施工上的協作安排，有助於順利推進項目起動。有賴督導委員會的支持與指導，時間上仍算按時間表前進。

前期臨時搬遷工程及改道工程現場實際情況的挑戰，均令拆卸工程較原定時間稍有延後。地基工程開始時，項目部門已爭取現階段與總承辦商協調設計與施工安排，爭取 2025 年第三季完成。



新建 D 座結構機電設施—建築資訊模型 (BIM)

		2021		2022												2023												2024												2025												2026	
		11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2												
	實際進度																																																				
1	臨時搬遷工程																																																				
2	其他座數相關改進工程																																																				
3	樓宇拆卸																																																				
4	地基工程																																																				
5	上層建築及裝修																																																				
6	遷往新大樓																																																				

整體工程雖然經歷了今年無常天氣，包括政府五月推行的酷熱天氣工作指引、近月的連場颱風與世紀黑色暴雨，唯工程團隊在努力統籌協調，平衡不干擾會員及工程進度、以至附近居民並工人健康等考慮下，整體項目仍在預判時間內推進，且工程支出與預算接近。

項目團隊會繼續務實推進，確保項目在目標時間及經審核的預算內，與顧問和承辦商及早策劃每階段的連接，壓縮移交時間迫趕進度，務求使 D 座新大樓項目能按原定計劃於 2025 年底順利完成。假如工程進度將按實際情況調整，如可能因不可抗拒的原因延誤，會方將定期透過會訊知會各會員。

工程重建計劃之預算表

工程預算項目	時間段	會員通過之 重建預算 (未包含預備金)	截至 2023 年 8 月尾之估算	現金流		預期之現金流	
				2022	2023	2023 之後	總額
前期準備工作及顧問費用	2019 年 12 月至 2025 年 12 月	2,366 萬	2,468 萬	1,063 萬 (已支付 1,063 萬)	288 萬 (已支付 106 萬)	1,117 萬	2,468 萬 (已支付 1,169 萬)
臨時搬遷	2022 年 1 月至 2022 年 9 月	2,500 萬	2,450 萬	2,210 萬 (已支付 2,210 萬)	240 萬 (已支付 12 萬)	0	2,450 萬 (已支付 2,222 萬)
重建工程 (設施改道)	2022 年 1 月至 2023 年 1 月	1,500 萬	1,450 萬	1,291 萬 (已支付 1,291 萬)	159 萬 (已支付 14 萬)	0	1,450 萬 (已支付 1,305 萬)
重建工程 (樓宇拆卸工程)	2022 年 8 月至 2023 年 2 月	825 萬	754 萬	104 萬 (已支付 104 萬)	650 萬 (已支付 494 萬)	0	754 萬 (已支付 598 萬)
重建工程 (地基工程)	2023 年 3 月至 2024 年 2 月	3,787 萬	3,708 萬	0	3,613 萬 (已支付 671 萬)	95 萬	3,708 萬 (已支付 671 萬)
重建工程 (大樓建築及裝修)	2024 年 2 月至 2025 年 11 月	2億9千9百22萬	2億6千6百77萬	0	0	2億6千6百77萬	2億6千6百77萬
工程預算總額	-	4 億零 9 百萬	3億7千5百零7萬	4,668 萬 (已支付 4,668 萬)	4,950 萬 (已支付 1,297 萬)	2億7千8百89萬	3億7千5百零7萬 (已支付 5,965 萬)
10% 預備金	-	4,100 萬	暫時無需動用				
已包括預備金總額	-	4 億 5 千萬					

D 座重建基金

自從會員在 2021 年底通過設立 D 座重建基金及撥備 2 億作為啟動資金，本會按照早前吸納新會員計劃，由 2022 年 1 月至 2023 年 8 月 31 日已收到入會費 1 億 4 千零 40 萬，按通過的會員意向已把金額撥備到 D 座重建基金。截至 2023 年 8 月 31 日為止，D 座重建基金已籌集 3 億 4 千零 40 萬，已達到會員通過的 4 億零 9 百萬重建預算（前期準備、顧問、臨時搬遷工程、設施改道工程和建設工程）的 83%。若加入工程預備金 4,100 萬，則可達到會員通過 4 億 5 千萬重建預算的 76%。

當中截至在 8 月 31 日前已支付的重建有關費用的 5,965 萬，基金餘額 2 億 8 千萬。

本會過往數次招收新會員均反應良好，D 座重建基金持續增長中。本會在 2023 年至 2025 年仍有足夠時間吸納新會員，以支付重建工程開支。

除了重建基金外，本會另外持有超過 8 千萬現金用於日常運營支出及 D 座以外的維修支出（已包括交付大部分 B 座大樓維修的費用）。

以上款項以港幣計算，及為大約數字。所有數據為未經審計的本會財務數據，僅供參考。

「中秋佳節傳愛心」

中秋佳節即將到來，CRC 職員義工隊積極行動，送贈月餅予大坑坊眾福利會，我們希望透過小小的心意，能夠為有需要的長者們帶來溫暖與關懷，一同共度中秋佳節。



「樂善港龍中秋鄉連心」

適逢中秋將至，CRC 職員義工隊參與九龍樂善堂舉辦的一項中秋送暖活動，派發月餅及應節食品福袋予東頭邨獨居長者及基層家庭，以表關愛。



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



Tournament Website
賽事網址 www.crcopen.com

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



Facebook: [crcopen](https://www.facebook.com/crcopen)



Instagram: [crc_open](https://www.instagram.com/crc_open)



YouTube: [CRC OPEN](https://www.youtube.com/CRCOPEN)

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



CRC OPEN 2023 決賽拾球僮招募

CRC OPEN 現正式向各會員子女進行「CRC OPEN 2023 決賽拾球僮」招募，除了可親身到場觀看激烈的網球決賽外，擔任拾球僮一職更可深切享受賽事氣氛。如想為賽事盡一分力，就要把握機會報名！詳情將稍後公佈，敬請留意。

CRC OPEN 2023 決賽拾球僮日期及時間如下：

	項目	日期	時間
1	混合雙打公開錦標賽	11月26日	16:30
2	女子單打公開錦標賽	11月18日	14:00
3	男子雙打公開錦標賽		16:30
4	男子單打公開錦標賽	11月19日	14:00
5	女子雙打公開錦標賽		16:30



羽毛球交流夜

為凝聚各羽毛球愛好者，本會於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。有興趣參加10月至11月中之「羽毛球交流夜」的會友，仍可掃描QR Code報名。

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

餘下活動日期	截止報名日期
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。



花都融創茂 廣州熱雪奇蹟 2天1夜滑雪團

11月11日（星期六）- 11月12日（星期日）

- 全球第二大室內滑雪場
- 五條不同難度的雪道
（單板練習道、雙板練習道、中級道、
及兩條高級道等），適合零基礎人士
- 館內免費提供滑雪服、滑雪鞋、頭盔和滑雪板

日期：11月11日（星期六）- 11月12日（星期日）
集合時間：上午8時正
集合地點：本會接待處
名額：20 - 27人（包團）
費用：會員/會員配偶及其子女 \$2,750
5歲或以下之子女 \$1,500
來賓 \$3,250
5歲或以下之來賓 \$1,750

協辦機構：永東旅行社
費用包括：1. 花都雲居酒店一晚住宿（雙床房）
2. 中港來回直通巴士（經深圳灣口岸）
3. 兩天深圳/廣州花都旅遊巴士
4. 酒店一天早餐、一天晚餐及兩天午餐
5. 滑雪三小時兩次（安排第一天下午及第二天早上）
（必須出發前確定滑雪人數，出發後不能更改）

報名日期：即日起至10月10日（會員/會員配偶及其子女）
10月3日至10月10日（來賓）

行程	
第一天：	本會集合乘直通巴士往深圳灣口岸 — 過關後轉乘旅遊車 — 花都融創茂（車程約2小時） — 午餐 — 下午滑雪3小時 — 入住酒店 — 外出晚餐
第二天：	酒店自助早餐 — 滑雪3小時 — 午餐 — 花都曼谷園 — 深圳灣口岸轉乘直通巴士返港至本會



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

私人游泳教練

Jonathon Quinlan 將於10月增設水中體適能訓練班。水中體適能利用水中物理特性，例如浮力、阻力及壓力，有效地放鬆肌肉、活動關節、舒緩痛楚、提升平衡力及幫助運動創傷復原。



Jonathon Quinlan
Aqua Fitness
水中體適能訓練班

日期：10月9日至10月30日
（逢星期一，公眾假期除外）

時間：17:30-18:30

地點：A座淺水池

收費：（會員）\$1,050（共三堂）
（來賓）\$1,260（共三堂）

對象：所有年齡

名額：3-6人

截止報名日期：10月2日（星期一）

- 備註：1) 每份報名表只限用於一位參加者。2) 名額有限，先到先得。
3) 插班生將按比例收費，詳情請向康體部查詢。
4) 如在截止報名日期前退出，可免收費用，唯須填妥「退出活動申請表」交回接待處。
5) 如在截止報名日期後退出，如沒有後備補上，費用將不獲退還。
6) 本會將於截止報名日期後3天內以SMS形式通知參加者該活動能否成功開辦。
7) 請到接待處索取報名表，參加者須填妥「免責聲明及參加者同意書」。



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



MWT 網球恆常班 (10-12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。

	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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						橙波 D 班 6 人班
10:30-11:00			成人訓練 中班 C 班 4 人班		成人訓練 初班 C 班 4 人班		
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				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	黃波精英 A 班 4 人班	紅波 C 班 6 人班	紅波 D 班 6 人班	黃波精英 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	黃波發展 C 班 4 人班	
17:30-18:00			黃波發展 A 班 4 人班		綠波 B 班 4 人班		
18:00-18:30		綠波 A 班 4 人班		黃波精英班 4 人班			
18:30-19:00			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	
19:00-19:30							
19:30-20:00		成人訓練 中班 A 班 4 人班					
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

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)

* 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

伸展工作坊



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：10 月 21 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：10 月 18 日 (星期三)

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煉的效果，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煉。

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)



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。

維記牛奶亞洲 14 歲或以下青少年網球巡迴賽

由中國香港網球總會協辦之維記牛奶亞洲 14 歲或以下青少年網球巡迴賽 - 香港站 Week 1 及 Week 2 賽事已於 8 月 19 日至 9 月 2 日在本會順利完成。由於颱風緣故，本會於 9 月 2 日更借出室內網球場以進行未完成的賽事。

作為場地提供機構，本會需於賽事進行期間，暫停開放部份室外網球場以供比賽之用，室外網球場地使用守則亦稍有變動。在此謹代表網球部感謝各會友的體諒及支持。



賽事結果：				
	青少年男子單打	青少年男子雙打	青少年女子單打	青少年女子雙打
冠軍 (Week 1)	譚善恆	譚善恆 / 蔡富泓	施曉彤	梁睿希 / 施曉彤
亞軍 (Week 1)	蔡富泓	陸信謙 / Kadan WONG	王昭君	黃滢芝 / Sera PARK
冠軍 (Week 2)	JANG Junseo	JANG Junseo / NAM Hyunu	Sera PARK	未有進行
亞軍 (Week 2)	NAM Hyunu	陳宇舜 / CHO Hyun Sung	王昭君	未有進行

在此恭賀本會精英運動員譚善恆及梁睿希分別獲得青少年男子單打、雙打冠軍及女子雙打冠軍。

第 53 屆水運會順利舉行

由游泳部主辦的第 53 屆水運會，已於 8 月 27 日下午順利舉行。本屆共有 72 位會友參加，亦有不少賽事刷新了大會紀錄。

本屆的男子全場總冠軍由黃浩聰以 3 金奪得，女子全場總冠軍則由郭思晴以 5 金奪得。

在此謹代表游泳部感謝一眾參賽者的支持並恭賀每一位得獎者。特別鳴謝游泳部主任崔智堅先生及副主任陳永浩先生於百忙之中抽空出席頒獎，同時感謝各游泳部委員的策劃及支持，令是次水運會順利舉行。



會友乒乓球錦標賽 2023

本屆賽事已經在 9 月 9 及 10 日順利舉行。本年度成功開辦六項單打賽事，當中包括：公開組 - 男子單打、壯年組 - 40 歲以上男子單打、壯年組 - 40 歲以上女子單打、青少年組 - 18 歲以下單打（不限性別）、青少年組 - 15 歲以下單打（不限性別）及青少年組 - 9 歲以下單打（不限性別）。本屆賽事得獎者亦在兩天比賽日中順利「出爐」，當中吳嘉福勇奪公開組及壯年組男子單打冠軍成為本屆賽事的雙料冠軍。在此謹代表羽、乒、壁、匹部感謝一眾參賽者的支持並恭賀每一位得獎者。特別鳴謝羽、乒、壁、匹部主任傅浩堅教授於百忙之中抽空擔任頒獎嘉賓。

會友乒乓球錦標賽 2023 賽果

項目	冠軍	亞軍
公開組 - 男子單打	吳嘉福	黃亦熙
壯年組 - 40 歲以上男子單打	吳嘉福	李國龍
壯年組 - 40 歲以上女子單打	歐燕群	鄧穎詩
青少年組 - 18 歲以下單打（不限性別）	廖卓樂	陳俊熙
青少年組 - 15 歲以下單打（不限性別）	鄭梓浩	廖卓樂
青少年組 - 9 歲以下單打（不限性別）	林榕祖	顏若涵



會友麻雀王大賽 2023

由康樂遊藝部主辦之「會友麻雀王大賽 2023」，已於 10 月 16 日假 C 座 5 及 6 號牌房舉行。賽事共有 16 名會友參加，氣氛熱鬧非常。賽後隨即進行頒獎禮，是次比賽榮幸邀得本會值理傅浩堅教授擔任頒獎嘉賓。各得獎者均獲得銀碟及本會餐飲禮券。在此謹代表康樂遊藝部恭賀各得獎者。

得獎名單

冠軍：謝嘉樂（1320 分）

亞軍：劉麗娥（1250 分）

雙季軍：楊秀麗 / 高嘉美（1220 分）



9月健身工作坊

本會「高強度核心肌肉訓練工作坊」已於 9 月 16 日順利完成。會友不僅學習了高強度核心肌肉訓練以提升身材上的美感，還可以維持運動表現、強健體格、增強免疫力。



香港故宮文化博物館 + 香港藝術館一日遊

由康樂遊藝部主辦的香港故宮文化博物館 + 香港藝術館一日遊已於 9 月 23 日順利舉行，共有 17 位會友及來賓參加，隨團有一位導遊詳盡講解。

香港藝術館展出超過 18,800 套藝術珍品，會員可以嶄新的角度欣賞作品之餘，又可參觀經擴建及翻新後的藝術館。於香港藝術館完成行程後，參加者隨後展開故宮文化博物館之旅。故宮文化博物館展示了九百多件來自故宮博物院院的珍貴文物，不少都是首次於香港公開展出，當中部分藏品更是從未對外公開展出。行程結束後會友們都感嘆中國藝術和文化的偉大。

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。



2023 年 10 月活動及外借場地大表

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
01 國慶日 青少年網球馬拉松挑戰盃 2023 10:00-16:00	02 國慶翌日 青少年網球馬拉松挑戰盃 2023 10:00-16:00 LADIES' A (補賽) CRC VS GCYC	03 MEN'S B CRC VS IRC LADIES' B CRC VS WONDERLAND CIS 網 12-13 號 15:30-17:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00 DFL 康 19:00-20:30	04 *MEN'S C IRC VS CRC LADIES' C CRC VS LRC LADIES' A+ (補賽) CRC VS USRC DSC 深 15:30-17:00 CIS 網 12-13 號 15:30-17:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	05 MEN'S A+ CRC VS KTHOA MEN'S D CRC VS RECREIO3 CIS 網 12-13 號 15:30-17:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	06 JUNIOR DIV A CRC1 VS USRC JUNIOR DIV A CRC2 VS AMC JUNIOR DIV B CRC VS DBRC *JUNIOR DIV C LRC2 VS CRC1 *JUNIOR DIV C USRC VS CRC2 DSC 深 15:30-17:00 NTS 網 12-13 號 16:00-18:00	07 SJC 網 8-10 號 12:00-14:00
08 CUHK 網 9, 11-13 號 19:00-22:00	09 GSIS 網 10-12 號 16:00-17:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	10 CIS 網 12-13 號 15:30-17:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00 DFL 康 19:00-20:30	11 MEN'S C (補賽) CRC VS HFCC LADIES' C (補賽) CRC VS USRC DSC 深 15:30-17:00 CIS 網 12-13 號 15:30-17:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	12 MEN'S D (補賽) CRC VS LRC1 CIS 網 12-13 號 15:30-17:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	13 JUNIOR DIV A (補賽) CRC1 VS KRC JUNIOR DIV A (補賽) CRC2 VS HKGTA DSC 深 15:30-17:00 NTS 網 12-13 號 16:00-18:00	14 CRC OPEN 2023 開始
15	16 *LADIES' A+ CBGCC VS CRC *LADIES' A KRC 2 VS CRC	17 *MEN'S B MSSRC VS CRC *LADIES' B KTC VS CRC CIS 網 12-13 號 15:30-17:00 DFL 康 19:00-20:30	18 *MEN'S C CCC1 VS CRC DSC 深 15:30-17:00 CIS 網 12-13 號 15:30-17:00	19 *MEN'S A+ LRC VS CRC *MEN'S D AC VS CRC CIS 網 12-13 號 15:30-17:00	20 *JUNIOR DIV A KTC VS CRC1 *JUNIOR DIV A LRC VS CRC2 *JUNIOR DIV B KCC VS CRC JUNIOR DIV C CRC1 VS LRC1 *JUNIOR DIV C HKFC VS CRC2 DSC 深 15:30-17:00	21 伸展工作坊 15:00-16:00
22	23 重陽節	24 *MEN'S B KRC1 VS CRC *LADIES' B IRC VS CRC CIS 網 12-13 號 15:30-17:00 DFL 康 19:00-20:30	25 *MEN'S C KCC2 VS CRC *LADIES' C KTC VS CRC SJS 康 14:00-16:30 CIS 網 12-13 號 15:30-17:00	26 *MEN'S A+ KTC VS CRC *MEN'S D USRC VS CRC CIS 網 12-13 號 15:30-17:00	27 *JUNIOR DIV A DBRC VS CRC2 JUNIOR DIV B CRC VS LRC JUNIOR DIV C CRC1 VS USRC *JUNIOR DIV C LRC1 VS CRC2	28
29	30 *LADIES' A+ CCC VS CRC *MEN'S A COUNTRY VS CRC LADIES' A CRC VS RECREIO GSIS 網 10-12 號 16:00-17:00	31 *MEN'S B USRC2 VS CRC *LADIES' B LRC VS CRC CIS 網 12-13 號 15:30-17:00 DFL 康 19:00-20:30				

地點：
網 = 露天網球場
康 = 康樂活動室
深 = 深水泳池

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；
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；
NTS = 港青訓練隊（網球）；
SJC = 聖若瑟書院；
SJS = 聖雅各福群會

泳池冬令開放時間

由 10 月 16 日（星期一）起，泳池冬令時間正式生效，敬請留意。

泳池設施	冬令開放時間
深水池	07:30-19:45
淺水池	07:30-20:45



增設少年技巧班上課時段

因少年技巧班反應熱烈，本會將於 10 月份起增設多一個繪畫班上課時段，詳情如下：

課程	時間
少年技巧 C 班	逢星期一 （公眾假期除外） 19:00-20:30

地點：C 座 1 樓多功能區

收費：\$250/ 堂（按月收費）

對象：6-16 歲

導師：陳卓斯先生

原定逢星期一 19:00-21:30 之成年創作班將會取消。

詳情請參閱 10 月各項訓練課程報名表。

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。
- 青少年秋季網球聯賽將於 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。
- 冬季網球聯賽將於 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。
- 本會將於 10 月 14 至 11 月 26 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。

* 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。

康體 / 青訓恆常訓練班 (10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 (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

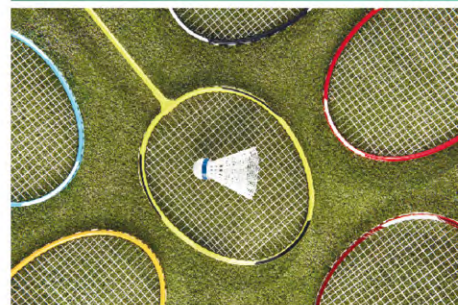
A 班
逢星期二 15:00-16:15

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



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



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

經典懷舊鐵板餐 CLASSIC SIZZLER PROMOTION

- 鐵板奇津雞扒 Cajun Chicken Steak \$148
- 鐵板西班牙梅肉扒 Spanish Pork Collar \$178
- 鐵板澳洲羊T骨扒 Australian Lamb T Bone \$188
- 鐵板西冷肉眼 Sirloin Steak \$198
- 鐵板特級牛柳 Tenderloin \$198
- 極上鐵板雜扒 Mixed Grill \$288

西冷肉眼, 豬扒, 雞扒, 昆布蘭腸, 煎雞蛋
Sirloin Steak, Pork Chop, Chicken Steak, Cumberland Sausage & Fried Egg

選配一款 Choose One
意大利麵 | 白飯 | 薯條
Spaghetti | Steamed Rice | French Fries

選配汁醬一款 Choose One
黑椒汁 | 洋葱汁 | 燒肉汁 | 蒜蓉汁
Sauce: Black Pepper | Onion | Gravy | Garlic

以上鐵板餐配鮮時蔬
Served with Grilled Seasonal Vegetables
+\$55 原隻大虎蝦 King Prawn +\$45 大帶子(2粒) Scallop(2 pcs)



圖片只供參考
photo for reference only

訂座電話：2102 9822

西餐廳 WESTERN RESTAURANT



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