

July 2024

CRCHK

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

會員通訊

- 歡迎新會員
- D座重建計劃進程匯報

活動預告

- 暑期活動2024
- 全民運動日

康樂體育

- 會友羽毛球錦標賽2024
- 沙頭角禁區一日遊2024

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.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

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

Contents 目錄

2024 年 7 月刊

會員通訊

4
會務點滴

- 5
- 歡迎新會員
 - 提升無線網絡安全
 - CRC義工隊端午佳節傳愛心



活動預告

9
8月全民運動日

- 10
- 7月健身工作坊
 - CRC兼職女按摩師介紹

11
MWT網球恆常班 (7-8月)

12-13
香港中華游樂會
暑期活動2024

6-8
D座重建計劃
2024年7月份進程匯報



(設計概念圖)

活動花絮

- 14
- 會友羽毛球錦標賽2024
 - 沙頭角禁區一日遊2024
 - 高強度核心肌肉訓練工作坊



15
7月康體 / 青訓恆常訓練班

活動資訊

16-17
活動及外借場地大表

飲食推介

18
西餐廳：每月美酒推介



19
西餐廳：炭燒安格斯斧頭扒海陸套餐

關注本會社交媒體平台



f crchk



chinese_recreation_club

商界展關懷
caringcompany 2021-24
Awarded by The Hong Kong Council of Social Service
香港社會服務聯會頒發



會務點滴

各位會友，您們好！

各部門小組之委員名單

關於各部門小組之委員名單，已獲值理會審核，會方已於6月下旬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。

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。經過項目團隊的努力不懈、務實推進，D座大樓已局部興建到第三層，預計在今年八月初可完成大樓結構工程，並計劃於八月上旬舉行簡單而隆重的大樓平頂儀式。D座大樓平頂標誌著工程邁向另一重要里程碑，也表示著D座大樓就預計於2025年第四季의開幕已密鑼緊鼓，進入了倒數階段，相信會員們均熱切期待D座大樓竣工啟用。今期會訊第6-8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。

暑期活動

暑期活動豐富，總有一款合你心意！夏日炎炎，更要把握機會進行各種水上活動，青少年訓練部已籌劃各類水上活動，包括無繩滑水體驗日，以及於本會泳池舉行的水世界活動等，因各活動名額有限，會友如欲報名或索取詳情，請參閱今期會訊第12-13頁或暑期活動小冊子。詳情請與青少年訓練部職員查詢。

全力響應「全民運動日2024」

本會一直按地契條款要求，積極開放體育設施予合資格外界團體，藉以回饋社會，每期會訊均有列出外借場地情況，以供各會員參考。同時，會方亦配合政府有關「普及化」、「精英化」、「盛事化」的發展目標，積極推動運動的發展。為響應萬眾期待的「全民運動日2024」，本會特別在8月3日及4日免費開放6個室外網球場、2個壁球場供市民使用，有關預訂表格，可到本會訂場處、接待處索取或到本會網址下載。

總經理梁文滔
2024年7月

歡迎新會員

本會於2024年5月份共吸納58位新會員，在此熱烈歡迎以下人士加入CRC：

提名會員：

謝德深、吳家榮、李澄曜、蔡黃世芳、譚健珊、張文瀚、黃美蓮、呂湜僊、黃海坡

普通會員：

陳曼儀、廖可兒、李樂健、桂冠、藍德業、吳幸柔、徐駿鏗、陳世樂、黃宇錚、梁正彥、劉硯楓、毛麗佳、葉嘉欣、曹一珊、盧建章、林源勇、徐雋軒、黃賢敏、王國榮、江樹南、孫建勤、劉穎、馬廷強、黃華安、梁睿熙、郭榮豐、陳瑞棕、朱偉明、何樂斯、張啟業、陳家傑、劉思淇、陳志輝、鄭程詠恩、黃偉綸、葉沛深、莊安利、林詩絜、簡穎儀、陳雲瀚、陳朝暉、陳宇琪、田志豪、高嘉明

贊助會員：

張潔婷、劉瑞蓮、汪貴玲、鄭淑華、高韻沂



提升無線網絡安全

為提升Wi-Fi網絡安全及進行系統提升工程，**Wi-Fi密碼已更改為crchk2024**，本會持續提供可靠之上網服務給會員使用。



CRC義工隊端午佳節傳愛心



適逢端午佳節，CRC義工隊積極參與社區關懷活動。CRC義工隊參加了九龍樂善堂舉辦的「樂善之友-樂善端午糰有情」送暖活動，聯同近其他機構近200名義工，於端午前夕上門派發端午禮物包予長者及基層家庭，共為逾1,460戶長者及基層家庭送上愛心端午糰。此外，CRC義工隊還特別前往大坑坊眾福利會及勵德邨，為區內長者送上愛心端午糰，傳遞節日的關懷和祝福，共慶端陽。



香港中華游樂會D座重建計劃

2024年7月份進程匯報

D座重建計劃報告

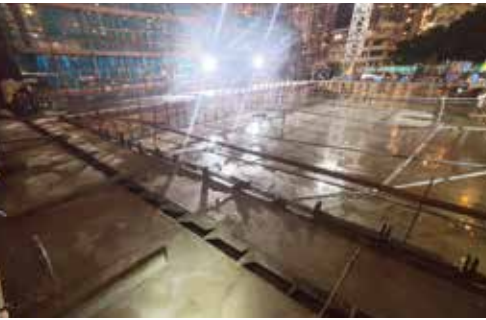
D座工程進度良好，將到達重要的里程碑，即本年底屋宇署竣工驗收已進入六個月倒數。而重建工程由2022年初展開至今已超過兩年了。期間臨時搬遷、設施改道、樓宇拆卸及地基工程總體均按時完成。大樓上蓋工程已於2月展開，上蓋結構將在本年第3季完成，以上種種有賴重建委員會的督導與CRC管理團隊的努力下達成。目前項目勢頭良好，在開支上仍符合預算。

上蓋工程進度良好，內部屋宇設施亦已啟動



地盤於本年2月15日正式移交總承辦商利基工程，在他們努力下工程全力推進，過去5月份風雨不改，亦準備好迎接未來酷熱天氣及即將來臨的雨季的挑戰，施工方面承辦商在天氣許可安全情況下在大雨中或黃昏中仍努力推進。項目管理部在大樓結構設施上嚴密監管，以減少修改混凝土的機會。最具挑戰的室內游泳池已在五月底施工，齊心合力在1號風球下一次性完成，亦刪減一切施工結構縫，有效減少漏水機會。

大樓首層與一樓已經進入內部屋宇設施安裝階段，未來的咖啡廊與中餐廳空間經已呈現。初步從結構下的尺度判斷，未來的設施氣度魁宏，必使會所設施總體水平提高。



嚴控工程進度

項目管理部與利基一直溝通推進工作進度，並不斷催促顧問盡力配合，提供技術支援。目前大樓物料審批訂購與付運等基本配合原來計劃。合約明確要求利基須於明年2月中竣工驗收，並獲得屋宇署入伙紙。大樓按此時間表全速前進，在重建委員會督導下，項目管理部在這方面工作的統籌準備充足，按計劃可達到此時間節點要求。

樓層 \ 施工區域	B2	B1	A4	A3	A2	A1
頂層						
三樓至頂層			5%	10%	80%	70%
二樓至三樓			100%	100%	100%	100%
一樓至二樓		60%	100%	100%	100%	100%
地下至一樓	100%	100%	100%	100%	100%	100%
地下樑/樓板	100%	100%	100%	100%	100%	100%
地下樑/樓板	100%	100%	100%	100%	100%	100%

新大樓外型與室內設計，確保初衷質價俱全

室內裝潢將於明年初大規模推進，項目管理團隊正加緊推進室內裝潢承辦商雋富工作進度。而在4月中旬，亦在重建委員會大力支持下與顧問及承辦商進行了一次「物料與設計檢討大會」，並就物料的內容性，維護要求與施工考慮給了寶貴的意見，直接指導設計顧問TCA與VIA提高設計技術含量，以確保工程質量。



新樓設計元素與品牌形象

香港中華游樂會的品牌形象、與新D座大樓的空間和諧融合，新大樓將成為卓越創新的典範。項目團隊會繼續務實推進，確保項目能夠按照預定的時間表和預算進行，同時與顧問和承辦商及早策劃每階段的工作連接，壓縮移交時間及追趕進度，務求使D座新大樓項目能按原定計劃於2025年底順利完成。眾志成城，力求打造一處讓會員、來賓、員工及其他持份者引以為傲的地標。



香港中華游樂會D座重建計劃
2024年7月份進程匯報

工程重建計劃之預算表

工程重建計劃之預算表				現金流			預期之現金流			
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2024年 5月尾之估算	2022	2023	2024年1月 至5月	2024年6月 至12月	2025年1月 至8月	2025年8月 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	2,677萬	1,063萬	196萬	239萬	597萬	363萬	219萬	2,677萬 (已支付1,498萬)
臨時搬遷	2022年1月 至2024年12月	2,500萬	2,485萬	2,210萬	14萬	0	261萬	0	0	2,485萬 (已支付2,224萬)
重建工程 (設施改道)	2022年1月 至2024年12月	1,500萬	1,450萬	1,291萬	14萬	0	145萬	0	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2024年12月	825萬	766萬	104萬	494萬	0	168萬	0	0	766萬 (已支付598萬)
重建工程 (地基工程)	2023年3月 至2025年8月	3,787萬	3,708萬	0	2,584萬	748萬	280萬	96萬	0	3,708萬 (已支付3,332萬)
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	2億8千零42萬	0	0	3,802萬	1億3千6百57萬	9,827萬	756萬	2億8千零42萬 (已支付3,802萬)
工程預算總額		4億零9百萬	3億9千1百28萬	4,668萬	3,302萬	4,789萬	1億5千1百零8萬	1億零2百86萬	975萬	3億9千1百28萬 (已支付1億2千7百59萬)
10%預備		4,100萬	暫時無需動用							
已包括預備金總額		4億5千萬								

截至2024年5月尾，工程總估算 (已簽署工程合約及後加工程)為3億9千1百28萬，仍在會員通過之預算內。估算將按實際情況調整，本會將繼續務實推進工程，嚴格控制工程費用，希望按預算完成重建工程。

D座重建基金

截至2024年5月31日為止，D座重建基金已籌集3億8千2百60萬，已達到會員通過的4億零9百萬重建預算的94%。若須動用工程全部預備金4,100萬，則達到會員通過4億5千萬重建預算的85%。

當中截至在5月31日前已支付的重建有關費用的1億2千7百59萬，臨時搬遷、設施改道、D座拆卸工程及地基工程已完成，在短期內按工料測量顧問的完工建議付清這四項費用，開支在預期之內。

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。截至在5月31日，基金餘額為2億5千5百萬，本會在2024年至2025年按實質需要來吸納新會員，以支付重建工程開支。

除了重建基金外，本會另外持有超過1億現金用於日常運營支出及其他設施維修保養。重建基金的利息收入全數納入本會日常營運。

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。



8月全民運動日



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，並以支持香港體育運動發展為目標。為響應康文署的「全民運動日2024」，本會將於**8月3及4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	日 期	時 間	地 點	開始預訂日期
第一日	8月3日 (星期六)	20:00 - 23:00	8-13號網球場	7月27日 (星期六)
第二日	8月4日 (星期日)	19:00 - 23:00	8-13號網球場	7月28日 (星期日)
壁 球 場	日 期	時 間	地 點	開始預訂日期
第一日	8月3日 (星期六)	10:00 - 23:00	A 及 B 壁球場	7月27日 (星期六)
第二日	8月4日 (星期日)	10:00 - 23:00	A 及 B 壁球場	7月28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。



7月健身工作坊 健體橡筋帶工作坊

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，改善不良坐姿及減低受傷的機會，讓會友們以健康的身體面對日常生活中不同的挑戰。

日期：7月13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：7月10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。

CRC兼職女按摩師介紹

由2024年7月1日起，本會新增一名兼職女按摩師為會員服務，詳情如下：



田春桃 (Shirley)

服務時間：逢星期一至五，13:00-19:00

資歷：

- 9年以上按摩經驗
- 擁物理治療護理技巧基礎證書

專長：

- 經絡穴位保健推拿按摩、舒緩痛症及緊繃肌肉

工作經驗：

- 曾於Dr. Reborn 擔任按摩師及纖體師
- 曾於Dermagram擔任按摩師及纖體師

服務內容：全套按摩服務

收費：

時間	會員	來賓#
45分鐘	\$300	\$540
60分鐘	\$400	\$720
75分鐘	\$500	\$900
90分鐘	\$600	\$1,080
120分鐘	\$800	\$1,440

#來賓須有會員陪同，始予招待。

如欲享用兼職女按摩師按摩服務，請先致電 2577 7376 聯絡康體部預約。按摩服務簽單入賬，謝絕現金。

MWT 網球恆常班 (2024年7-8月)

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。

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。

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
09:00-09:30	紅波A班 6人班		成人訓練 進階A班 4人班		成人訓練 初班C班 4人班	成人訓練 初班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E班 6人班
10:30-11:00			成人訓練 初班B班 4人班		成人訓練 進階C班 4人班	成人訓練 中班A班 4人班	紅波F班 6人班
11:00-11:30							
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	網球體驗組 A組		綠波B班 4人班	紅波C班 6人班		紅波D班 6人班	
16:30-17:00							
17:00-17:30	網球體驗組 B組	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				
18:00-18:30							
18:30-19:00		綠波A班 4人班			綠波C班 4人班	橙波D班 6人班	網球發展組
19:00-19:30							
19:30-20:00			成人訓練 進階B班 8人班	黃波競賽班 4人班			
20:00-20:30		成人訓練 初班A班 4人班			成人訓練 進階D班 4人班	成人訓練班 (聯賽球隊)	
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)
		網球發展組	\$390/堂(共9堂)	/	/
		網球體驗組 A組、B組	\$250/堂(共8堂)	/	/

*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)。



2024 香港中華游樂會 暑期活動

各位小會友想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！

各活動詳情，請參閱「香港中華游樂會暑期活動2024」小冊子。

溜冰體驗日



日期	時間	截止報名日期
8月8日 (星期四)	10:00-12:00	7月7日 (星期日)

地點：圓方 The Rink
收費：會員\$530；來賓\$635
對象：8-16歲
名額：4-8人
協辦機構：The Rink

陶瓷山巒杯工作坊



日期	時間	截止報名日期
8月9日 (星期五)	11:00-13:00	7月8日 (星期一)

地點：旺角工作室
收費：會員\$385；來賓\$465
對象：7歲或以上（歡迎成人參加）
名額：6-15人
協辦機構：Useless Studio

躲避盤體驗日



日期	時間	截止報名日期
8月11日 (星期日)	10:00-12:00	7月10日 (星期三)

地點：本會B座天台多用途球場
收費：會員\$275；來賓\$330
對象：9-16歲
名額：8-15人
協辦機構：New Emerged Sports Association LTD.

無繩滑水體驗日



日期	時間	截止報名日期
8月18日 (星期日)	09:00-12:00	7月17日 (星期三)

地點：南區海域
收費：會員\$2,530；來賓\$3,040
對象：11-18歲
名額：3-5人
協辦機構：Wakevolution Limited

籃球啟蒙營



日期	時間	截止報名日期
8月19-21日 (星期一至三) 共三堂	10:00-11:30	7月18日 (星期四)

地點：本會B座天台多用途球場
收費：會員\$1,620；來賓\$1,945
對象：8-16歲
名額：6-15人
協辦機構：Asia Sports Group LTD.

非撞式欖球啟蒙營



日期	時間	截止報名日期
8月19-21日 (星期一至三) 共三堂	11:30-13:00	7月18日 (星期四)

地點：本會B座天台多用途球場
收費：會員\$720；來賓\$865
對象：8-16歲
名額：5-15人
協辦機構：Hong Kong Touch Rugby School LTD.

廚藝體驗班



日期	時間	截止報名日期
8月19-21日 (星期一至三) 共三堂	14:30-17:30	7月18日 (星期四)

課程內容：教授及即場烹飪
1. 蘇格蘭流心蛋
2. 芝麻照燒汁慢煮三文魚柳配手製麵
3. 香蕉朱古力批

地點：北角工作室
收費：會員\$2,340；來賓\$2,810
對象：8-16歲
名額：8-15人
協辦機構：HK New Oriental Culinary Art Limited

滑板訓練班



日期	時間	截止報名日期
8月19-21日 (星期一至三) 共三堂	15:00-17:00	7月18日 (星期四)

地點：港島滑板場
收費：會員\$1,800；來賓\$2,160
對象：8-16歲
名額：4-6人
協辦機構：Wemart Online Company



會友羽毛球錦標賽2024

會友羽毛球錦標賽2024已經圓滿結束，在此感謝一眾參賽者的支持。本年度成功開辦五項賽事，當中包括：公開組-男子單打、公開組-混合雙打、青少年組-12歲以下單打(不限性別)、青少年組-16歲以下單打(不限性別)及青少年組-16歲以下雙打(不限性別)。梁凱熙成為四冠王，分別奪得公開組 - 男子單打及混合雙打、青少年組 - 16歲以下單打(不限性別)及16歲以下雙打(不限性別)冠軍，前途無可限量！

在此代表羽、乒、壁、匹部恭喜各得獎者及鳴謝傅浩堅教授擔任頒獎嘉賓。



會友羽毛球錦標賽2024賽果

項目	冠軍	亞軍
公開組 - 男子單打	梁凱熙	利柏毅
公開組 - 混合雙打	梁凱熙/郭嘉琪	趙敬仁/譚宛璧
青少年組 - 16歲以下單打(不限性別)	梁凱熙	利柏毅
青少年組 - 16歲以下雙打(不限性別)	梁凱熙/梁凱智	利柏德/利柏毅
青少年組 - 12歲以下單打(不限性別)	梁凱智	陳思亞



沙頭角禁區一日遊2024

由康樂遊藝部主辦的沙頭角禁區一日遊已於5月25日順利舉行，共有34位會友及來賓參加。活動得以順利舉行，實有賴會友們的熱烈參與，在此謹代表康樂遊藝部感謝各會友們的支持。



高強度核心肌肉訓練工作坊

「高強度核心肌肉訓練工作坊」已於6月8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，還有助維持運動表現、強健體格及增強免疫力。



康體/青訓恆常訓練班 (7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

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



水療運動

A 班
逢星期二 17:00-18:00
B 班
逢星期三 17:00-18:00
C 班
逢星期五 10:00-11:00



兒童跆拳道

兒童班
逢星期六 17:00-18:00



瑜珈

學習班 (A)
逢星期二 10:00-11:30
學習班 (B)
逢星期四 10:00-11:30
學習班 (C)
逢星期三 18:30-20:00
健體瑜珈班
逢星期四 20:15-21:30



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
C 班 逢星期一 19:00-20:30



運動伸展

A 班
逢星期二 16:15-17:30

Pilates

A 班
逢星期二 15:00-16:15



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。

2024年7月活動及外借場地大表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	01 香港特別行政區成立紀念日	02	03 ※幼兒三天運動訓練營08:30-11:00	04 ※幼兒三天運動訓練營08:30-11:00 ※PADI開放水域潛水員課程10:00-19:00	05 ※幼兒三天運動訓練營08:30-11:00	06 ※PADI開放水域潛水員課程10:00-19:00 ※刻名鬱金香燈工作坊14:00-15:30
		NTS 網12-13號 16:00-19:00 DFL 康 19:00-20:30	NTS 網12-13號 16:00-19:00	NTS 網12-13號 16:00-19:00	NTS 網12-13號 16:00-19:00	SJC 網8-10號 12:00-14:00 PLK 多 14:00-16:00
07	08 *LADIES' A+ KCC VS CRC ※暑期網球訓練營 - 紅波班09:00-10:00 ※暑期網球訓練營 - 橙波班10:00-11:00 ※青少年乒乓球體驗班10:00-11:30 ※青少年壁球體驗班10:00-11:30 ※暑期網球訓練營 - 綠波班11:00-12:30 ※青少年羽毛球體驗班11:30-13:00 ※暑期網球訓練營 - 黃波班13:30-15:30	09 ※暑期網球訓練營 - 紅波班09:00-10:00 ※暑期網球訓練營 - 橙波班10:00-11:00 ※青少年乒乓球體驗班10:00-11:30 ※青少年壁球體驗班10:00-11:30 ※暑期網球訓練營 - 綠波班11:00-12:30 ※青少年羽毛球體驗班11:30-13:00 ※暑期網球訓練營 - 黃波班13:30-15:30	10 ※暑期網球訓練營 - 紅波班09:00-10:00 ※暑期網球訓練營 - 橙波班10:00-11:00 ※青少年乒乓球體驗班10:00-11:30 ※青少年壁球體驗班10:00-11:30 ※暑期網球訓練營 - 綠波班11:00-12:30 ※青少年羽毛球體驗班11:30-13:00 ※暑期網球訓練營 - 黃波班13:30-15:30	11 ※PADI開放水域潛水員課程08:45-15:00 ※暑期網球訓練營 - 紅波班09:00-10:00 ※暑期網球訓練營 - 橙波班10:00-11:00 ※暑期網球訓練營 - 綠波班11:00-12:30 ※暑期網球訓練營 - 黃波班13:30-15:30	12 ※暑期網球訓練營 - 紅波班09:00-10:00 ※暑期網球訓練營 - 橙波班10:00-11:00 ※暑期網球訓練營 - 綠波班11:00-12:30 ※暑期網球訓練營 - 黃波班13:30-15:30	13 ※PADI開放水域潛水員課程08:45-15:00
	CUHK 網12-13號 19:00-21:00	NTS 網12-13號 16:00-19:00	NTS 網12-13號 16:00-19:00 DFL 康 19:00-20:30	NTS 網12-13號 16:00-19:00	NTS 網12-13號 16:00-19:00	SJC 網8-10號 12:00-14:00
14	15 *LADIES' A+ LRC VS CRC ※青少年五天運動訓練營10:00-18:00 ※青少年乒乓球體驗班10:00-11:30 ※青少年羽毛球體驗班11:30-13:00 ※滑板訓練班15:00-17:00	16 ※青少年五天運動訓練營10:00-18:00 ※青少年乒乓球體驗班10:00-11:30 ※青少年羽毛球體驗班11:30-13:00 ※滑板訓練班15:00-17:00	17 ※青少年五天運動訓練營10:00-18:00 ※青少年乒乓球體驗班10:00-11:30 ※青少年羽毛球體驗班11:30-13:00 ※滑板訓練班15:00-17:00	18 ※青少年五天運動訓練營10:00-18:00 ※海上水肺潛水體驗日08:45-15:00 ※海上浮潛體驗日08:45-15:00	19 ※青少年五天運動訓練營10:00-18:00 ※水世界15:00-17:30	20 ※K2-K3 運動精「英」12:00-13:00 ※P1-P3 運動精「英」13:00-14:00 ※K1-K2 Junior STEAM 英語課程14:00-15:00 ※K3-P1 Junior STEAM 英語課程15:00-16:00
	CUHK 網12-13號 19:00-21:00	NTS 網12-13號 16:00-19:00	NTS 網12-13號 16:00-19:00 DFL 康 19:00-20:30	NTS 網12-13號 16:00-19:00	NTS 網12-13號 16:00-19:00	SJC 網8-10號 12:00-14:00
21	※躲避盤體驗日10:00-12:00	22 ※暑期網球訓練營 - 橙波班10:00-11:00 ※暑期網球訓練營 - 綠波班11:00-12:30 ※暑期網球訓練營 - 黃波班13:30-15:30 ※野外體驗營12:30 - 00:00	23 ※暑期網球訓練營 - 橙波班10:00-11:00 ※暑期網球訓練營 - 綠波班11:00-12:30 ※暑期網球訓練營 - 黃波班13:30-15:30 ※野外體驗營09:00 - 17:00	24 ※幼兒三天運動訓練營08:30-11:00 ※暑期網球訓練營 - 橙波班10:00-11:00 ※暑期網球訓練營 - 綠波班11:00-12:30 ※暑期網球訓練營 - 黃波班13:30-15:30	25 ※幼兒三天運動訓練營08:30-11:00 ※暑期網球訓練營 - 橙波班10:00-11:00 ※暑期網球訓練營 - 綠波班11:00-12:30 ※暑期網球訓練營 - 黃波班13:30-15:30	26 ※幼兒三天運動訓練營08:30-11:00 ※暑期網球訓練營 - 橙波班10:00-11:00 ※暑期網球訓練營 - 綠波班11:00-12:30 ※暑期網球訓練營 - 黃波班13:30-15:30
	CUHK 網12-13號 19:00-21:00	NTS 網12-13號 16:00-19:00	NTS 網12-13號 16:00-19:00 DFL 康 19:00-20:30	NTS 網12-13號 16:00-19:00	NTS 網12-13號 16:00-19:00	SJC 網8-10號 12:00-14:00
28	※攀石及沿繩下降體驗日09:00-16:00 ※兒童棍網球體驗日10:00-12:00	29 ※無繩滑水訓練營09:00-12:00 ※暑期網球訓練營 - 紅波班09:00-10:00 ※暑期網球訓練營 - 橙波班10:00-11:00 ※幼兒乒乓球體驗班10:00-11:30 ※幼兒壁球體驗班10:00-11:30 ※暑期網球訓練營 - 綠波班11:00-12:30 ※幼兒羽毛球體驗班11:30-13:00 ※暑期網球訓練營 - 黃波班13:30-15:30	30 ※無繩滑水訓練營09:00-12:00 ※暑期網球訓練營 - 紅波班09:00-10:00 ※暑期網球訓練營 - 橙波班10:00-11:00 ※幼兒乒乓球體驗班10:00-11:30 ※幼兒壁球體驗班10:00-11:30 ※暑期網球訓練營 - 綠波班11:00-12:30 ※幼兒羽毛球體驗班11:30-13:00 ※暑期網球訓練營 - 黃波班13:30-15:30	31 ※無繩滑水訓練營09:00-12:00 ※暑期網球訓練營 - 紅波班09:00-10:00 ※暑期網球訓練營 - 橙波班10:00-11:00 ※幼兒乒乓球體驗班10:00-11:30 ※幼兒壁球體驗班10:00-11:30 ※暑期網球訓練營 - 綠波班11:00-12:30 ※幼兒羽毛球體驗班11:30-13:00 ※暑期網球訓練營 - 黃波班13:30-15:30		
	CUHK 網12-13號 19:00-21:00	NTS 網12-13號 16:00-19:00	NTS 網12-13號 16:00-19:00 DFL 康 19:00-20:30	NTS 網12-13號 16:00-19:00		

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出理由或醫生證明，亦不設退款。

2 夏季聯賽於4月8日展開，為期3個多月。屆時部份網球場由19:00起將預留作比賽用途，敬請留意。

CUHK= The Chinese University of Hong Kong;
DFL = Dance For Life;
NTS = 港青訓練隊（網球）;
PLK = 保良局;
SJC = 聖若瑟書院

LADIES’ A+ = 女子A+網球聯賽
*= 作客賽事
※= 暑期活動

地點：
網 = 露天網球場
多 = 多用途球場
康 = 康樂活動室

*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。



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

89
Allen
Meadow



勃艮第風土的迷人詮釋

Olivier Leflaive Montagny 1er "Bonneveaux" 2019

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芝士。

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.

推廣價: \$328 / bottle (支)

93
Decanter



讓人愛不釋口的紅寶石

Moulin De La Gardette Gigondas Cuvee Tradition 2021

Moulin de la Gardette 是一個位於 Gigondas 的小型葡萄園，由Meunier家族擁有。其葡萄園的不同地區具有多種土壤類型，增添了複雜性和特色，加上40年歷史的老葡萄藤樹，產量較低，風味濃郁。這款葡萄酒酒體適中，呈現紅寶石色調，具有黑櫻桃和香草的柔和香氣。建議搭配烤肋眼牛排或香草羊架。

Moulin de la Gardette is a small 10ha property in Gigondas owned by Meunier family. The various plots offer differing aspects and a variety of soil types that add such complexity and character to the wines. The 40-year-old vines give very low yield that concentrates the delicious flavours. The wine is medium body with ruby hue. It has soft, aromatic notes of black cherry and herbs. Suggest to go with grilled rib eye or lamb racks.

推廣價: \$288 / bottle (支)

查詢電話 For enquiry : 2102 9822

炭燒安格斯斧頭扒 ANGUS TOMAHAWK STEAK SET 海陸套餐

前菜 STARTER

西班牙黑毛豬火腿脆烘多士
Spanish Iberico Ham Served with Crispy Toast

沙律 SALAD

火炙北海道帶子無花果沙律
Roasted Hokkaido Scallop with Fresh Fig Salad

湯 SOUP

法式龍蝦濃湯
Lobster Bisque

主菜 MAIN DISH

炭燒安格斯斧頭扒(2件 1.2KG)
Charcoal Grilled Angus Tomahawk Steak (2 Pieces 1.2 kg)

可選以下1款
Choose one of below

焗法國銀鱈魚配黑醋汁
Baked French Cod Fish Fillet with
Black Vinegar Sauce

或
or

蒜茸牛油焗大虎蝦
Baked Jumbo Tiger Prawns with
Garlic Butter

甜品 DESSERT

日式芝士牛奶餅
Japanese Cheese Milk Pudding

配送 咖啡 或 茶
Coffee or Tea

\$5,688
(供 10 人用 For 10 persons)

需3日前預訂
please order 3 days in advance

查詢及預訂請電: 2102 9822
For enquiry



圖片只供參考
Photo 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