

CRCCHK

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

會員通訊

- 熱烈恭賀本會會員及家屬榮獲授勳
- A及C座天面及外牆滲水修繕工程
- 部分康體設施收費調整

康樂體育

- 潮州民族英歌舞觀光美食團
- 夏季網球聯賽快訊
- 健體瑜伽試堂及恆常班

活動預告

- 水運會 2024
- 青少年網球馬拉松挑戰盃2024
- 霍英東盃高爾夫球錦標賽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.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	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、 天台多用途球場	



Contents 目錄

2024 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
 - A及C座天面及外牆工程拜神儀式
 - 部分康體設施收費調整

6-7
A及C座天面及外牆
滲水修繕工程



活動預告

8
水運會 2024

- 9
- 會友乒乓球錦標賽2024
 - 青少年網球馬拉松挑戰盃2024

- 10
- 霍英東盃高爾夫球錦標賽2024
 - 豁免蓮花山高爾夫球會預訂服務行政費

11
8-9月健身工作坊

12
MWT網球恆常班 (9-12月)



活動花絮

13
潮州民族英歌舞
觀光美食團

14-15
香港中華游樂會
暑期活動2024

16
• 7月健身工作坊
• CRC vs HKFC
高爾夫球友誼賽

17



- 夏季網球聯賽快訊
- 青少年網球代表隊春季聯賽2024匯報

活動資訊

- 18
- 小畫家計劃
 - 健體瑜伽試堂及恆常班

19
8月康體 / 青訓恆常訓練班

20-21
活動及外借場地大表

飲食推介

22
西餐廳：珍寶海虎蝦皇

23
中餐廳：月餅訂購早鳥優惠



關注本會社交媒體平台



f crchk



chinese_recreation_club

會訊內之圖片只作參考，敬請留意



各位會友，您們好！

水運會與暑期活動

8月25日即將舉行水運會，熱愛游泳的會友們請踴躍參與，既可挑戰自我，又能發揮所長。另外，暑期活動目前正進行得如火如荼，會所內處處洋溢著孩子們的歡樂笑聲，詳情請留意會訊第8頁。

康體活動回顧與預告

康體活動方面，為凝聚會友，6至7月份進行了多項活動及比賽，精彩活動包括：潮州民族英歌舞觀光美食團、CRC vs HKFC 高爾夫球友誼賽等，花絮詳見今期會訊第13、16頁。本會將繼續積極舉辦不同類型的活動，讓一眾會員活力充沛地互相交流、切磋球技，9至10月份重點比賽包括：霍英東盃高爾夫球錦標賽、青少年網球馬拉松挑戰盃、會友乒乓球錦標賽，希望各位會員積極參與，共同在運動中互相切磋、享受比賽的樂趣。

西餐廳美食推介

炎炎夏日，本會西餐廳推出了深受歡迎的珍寶海虎蝦皇套餐。套餐包括新鮮多汁的海虎蝦皇、香脆蝦多士等，特別推介口碑極佳的珍寶海虎蝦椰香喇沙湯麵，相信必能為會員帶來回味無窮的用餐體驗！

會所大型升級翻新工程

配合D座大樓即將於2025年第三季重建完成，本會亦致力升級翻新會所各主要設施，藉以為會員提供更優質的會所環境。2024年至2025年度將進行A及C座天面及外牆滲水修繕工程、室外網球場設計改良與翻新工程，詳情請參閱今期會訊第6-7頁。上述兩項均屬較大型的翻新工程，施工期橫跨2024至2025年，期間有機會對會友造成不便，唯工作團隊會盡力減少對會員影響，特設降低噪音及減少灰塵的措施，並以提升設施安全、衛生及環保效益為大原則。期望本會設施繼續與時並進、升級翻新後更能滿足會友的需求！

響應環保、節省紙張使用

響應環保、節省紙張使用，本會所有會員均可透過CRC網頁瀏覽每月會訊，網址為www.crchk.org。如不希望以郵寄方式收取每月會訊，請向接待處索取表格填寫（已通知者無需重複通知）。在此多謝各位支持環保！

總經理梁文滔
2024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2024年授勳名單中，本會會員家屬榮獲授勳，以表揚他們長期對本港的傑出貢獻。會方對此表示熱烈恭賀，並為他們一直致力推動香港發展及其貢獻感到驕傲！

袁家寧法官，G.B.S. 金紫荊星章

鍾郝儀女士，M.H. 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。)

部分康體設施收費調整



為簡化球場預訂方式，值理會通過由2024年9月1日起就以下場地實施新收費，詳見下表：

收費類別	羽毛球	乒乓球	壁球
非繁忙時段 星期一至五 (公眾假期除外)	\$48/小時/場 來賓 \$70/位	\$36/小時/枱 來賓 \$40/位	\$36/小時/場 來賓 \$30/位
繁忙時段 星期六、日 及公眾假期	\$60/小時/場 來賓 \$90/位	\$48/小時/枱 來賓 \$50/位	\$48/小時/場 來賓 \$40/位
室外網球場			
非繁忙時段	星期一至五(公眾假期除外) 07:00-16:00 星期六、日及公眾假期 07:00-09:00 及 11:00-16:00		\$24/小時/場
繁忙時段	星期一至五(公眾假期除外) 16:00-18:00 星期六、日及公眾假期 09:00-11:00 及 16:00-18:00		\$36/小時/場
夜場(開燈)時段	星期一至日 18:00-23:00		\$48/小時/場 (如會員要求提早於18:00或之前開燈，將按夜場時段收費。)
來賓	星期一至五(公眾假期除外) 07:00-17:00	\$60/位/時段	
	星期一至日及公眾假期 19:00 - 23:00	\$80/位/時段	
租用網球發球機			\$52/小時 另加該時段場租
私人網球教授			各私人網球教練收費 另加該時段場租

有關上述場地之最新預訂及使用規則，詳情請留意會內宣傳及網上公告。

A及C座天面及外牆工程拜神儀式

本會值理、會所部委員及工程團隊於7月10日吉日進行拜神儀式，由本會主席何艾文先生、值理崔智堅先生、值理陶家祈先生、會所部委員林余家慧女士及工程團隊等為A及C座天面及外牆工程祈福，祈求工程順利展開。



(左起) 值理崔智堅先生、主席何艾文先生、會所部委員林余家慧女士、值理陶家祈先生

A及C座天面及外牆滲水修繕工程

A及C座自上次進行大型油漆維修工程已經距離至今分別均超過20年時間。經過2023年極端天氣衝擊後，相關大樓內漏水及滲水情況惡化，影響設施使用。在經過與專業工程顧問探討及研究後，基於B座外牆維修工程後的正面成果，故此安排在2024年7月開展A及C座外牆修補工程，亦同步進行天面防水工程。



整體工程分兩部分進行，C座會分別進行防水工程及同步進行優化匹克球場天面設計工程。匹克球場自推出以來深受會員的喜愛，為了回應會員的需求，本會將對匹克球場進行優化，為會員提供更好的使用體驗。在工程期間，本會積極研究於多用途球場規劃臨時匹克球場設施供會員使用，希望各會員體諒。工程預計於2025年2月完成；而A座工程則預計於2025年7月完成。

在C座工程方面，於7月中開始進行搭棚工作，旁邊的2至6號場需要分階段暫停使用；7月中後旬在C座面向銅鑼灣道外牆進行搭棚工作，至今C座外牆搭棚工作已全部完成。而A座搭棚工作將配合D座外牆完成時間，計劃在年底展開。施工期間將增設減少噪音及灰塵的措施，以盡力減低對會員的影響。工程期內除匹克球場外，其他設施如常開放使用。

網球場設計改良與翻新工程

本會室外網球場的設置，已是上世紀八十年代產物，瀝青已使用超過標準使用期25年，當時建造的燈棚亦已使用多達40年，基於安全考量及面對D座重建即將按期完成，工程承建商將於2024年底交還1號及7號場位置，目前適合一併進行球場還原工程及改善球場老化的設施。值理會通過分階段安排重新規劃球場、照明及排水系統，將率先於2024年12月下旬在7至13號場開始進行翻新工程，包括拆除現有燈棚、改善照明、並規劃七個標準雙人網球場，藉以更有效率使用球場面積，以配合2025年底D座重建後開放。重鋪球場與改良燈光工程預計在2025年9月完成，趕及2025年供CRC OPEN使用，屆時球賽體驗將煥然一新。



翻新工程將分為兩個階段進行

網球場設計改良及翻新工程包括重鋪球場瀝青、重新為球場上漆、畫線、重做渠務工程及安裝15米高燈柱。第一階段工程將先於7至13號場與1號場開展，其後第二階段於2025年6月在2至6號場開展。按施工情況在2025年CRC OPEN期間逐步重新開放使用。為最大程度保障會員使用網球場的權益，故此工程分階段進行。視乎天氣狀況，整個工程預計在2025年底完成。



室外網球場翻修改良效果模擬圖



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

水運會

Swimming Gala 2024

CRC年度夏季盛事—第54屆水運會將於8月25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25日 (星期日)

11:00-18:00 (視乎參加人數)

後備日子：9月1日(星期日)

地點：本會A座深水池

收費：每項\$40 (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7日(星期三)
* 恕不接受即場報名(接力項目除外)

備註：

- 每份報名表只限用於一位參加者。參加者必須填寫「免責聲明及參加者同意書」及「體能活動就緒問卷(PAR-Q)」，18歲以下參加者需由家長或監護人填寫及簽署。
- 參加者不可穿著救生衣或穿戴任何輔助泳具進行比賽(特別註明項目除外)。
- 所有賽事只需1人報名即可舉辦，歡迎各會友挑戰大會紀錄。
- 所有分齡之項目，參加者必須填報其出生年、月、日，年齡以比賽日期(25/08/2024)計算。
例子：25/08/2016以前出生者，不能參加8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18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。
- 每進行8項比賽後會進行一次頒獎，避免各參加者的等候時間過長。
- 浮板泳參賽者必須使用大會提供之浮板作賽。

報名表可於接待處索取或於本會網頁下載



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

活動預告 UPCOMING EVENTS

2024 會友乒乓球錦標賽

萬眾矚目的會友乒乓球錦標賽2024將於9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7個項目，當中包括公開組、青少年組及壯年組，歡迎各會友參加。

比賽日期：2024年9月7-8及14-15日
(此為暫定比賽日期，實際比賽日期將按報名人數作調整)

比賽地點：本會C座康樂大堂乒乓球區

報名日期：8月3日(星期六)起

截止報名日期：8月17日(星期六)

報名費用：每人每項\$40

詳情請留意會內宣傳

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歲或以上男子單打
- 2) 40歲或以上女子單打



2024 青少年網球馬拉松挑戰盃

本會一年一度的青少年馬拉松挑戰盃將會在9月28日起舉行！參加本會的馬拉松挑戰盃，既可增加比賽經驗，亦可把握機會交流球技。名額有限，請從速報名！

比賽日期：9月28日、9月29日及10月1日
(星期六、日及二)

後備日子：10月5日及10月6日(星期六及日)

比賽時間：10:00-16:00

地點：2-6號網球場

收費：每位\$150
(2024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14日(星期六)

詳情請留意會內宣傳

組別：

單打項目	雙打項目
18歲或以下青少年男子單打	18歲或以下青少年男子雙打
18歲或以下青少年女子單打	18歲或以下青少年女子雙打
16歲或以下青少年男子單打	18歲或以下青少年混合雙打
16歲或以下青少年女子單打	14歲或以下青少年男子雙打
14歲或以下青少年男子單打	14歲或以下青少年女子雙打
14歲或以下青少年女子單打	14歲或以下青少年混合雙打
12歲或以下青少年男子單打	12歲或以下青少年雙打#
12歲或以下青少年女子單打	10歲或以下青少年雙打#(綠波)
10歲或以下青少年男女子單打(綠波)	

#雙打組合可以由1男1女、2男或2女組成



霍英東盃高爾夫球錦標賽2024



特別鳴謝霍英東基金會贊助是次賽事

高爾夫球部年度盛事「霍英東盃高爾夫球錦標賽2024」將於9月27-28日假「南沙高爾夫球會」舉行。賽事將分成三個項目進行，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。

CRC GOLF SOCIETY

有關賽事詳情如下：

日期：9月27-28日 (星期五及六)
地點：南沙高爾夫球會
名額：40人 (如少於20人參加則取消比賽)
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。)

分組形式：男子組、女子組及元老組(60歲或以上男士)

詳情請留意會內宣傳



豁免蓮花山高爾夫球會 預訂服務行政費

為推廣蓮花山高爾夫球會預訂服務，本會將於8月1日至10月31日期間豁免預訂打球之行政費，詳情請留意會內宣傳。



8-9月健身工作坊 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：8月10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：駐場教練蘇善盈
截止日期：8月7日 (星期三)

日期：9月14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：駐場教練鄭漢霆
截止日期：9月11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。



MWT 網球恆常班 (2024年9-12月)

紅波班(4-8歲)

課程利用較慢的網球、較細小的球拍進行訓練。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 初班B班 4人班		成人訓練 中班B班 4人班	成人訓練 初班D班 4人班	紅波F班 6人班
09:30-10:00							
10:00-10:30	橙波A班 6人班				成人訓練 初班C班 4人班	成人訓練 中班C班 4人班	橙波D班 6人班
10:30-11:00			成人訓練 中班A班 4人班				
11:00-11:30							綠波D班 4人班
11:30-12:00							
12:00-12:30							
12:30-13:00				小組訓練班			
13:00-13:30							
13:30-14:00							
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	紅波B班 6人班	綠波B班 4人班	紅波C班 6人班	紅波D班 6人班	紅波E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		網球發展組
19:00-19:30				黃波競賽班 4人班		小組訓練班	
19:30-20:00			成人訓練 進階A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B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)
		網球發展組	\$390/堂(共17堂)	\$430/堂	/
		網球體驗組 A組、B組	\$250/堂(共18堂)	\$275/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)。

由康樂遊藝部主辦的潮州民族英歌舞觀光美食團已於6月29日至7月1日順利舉行，共有12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，在此僅代表康樂遊藝部感謝各會友們的支持。



2024 潮州民族英歌舞 觀光美食團





香港中華游樂會 暑期活動

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15日順利在本會深水池舉行。當日有8位會友參加，大家都順利學習潛水所需的基本知識並獲得證書一張。希望各位會友能藉此培養對潛水的興趣，往後可以參加不同的潛水課程及到各水域欣賞多姿多彩的海底世界。



青少年羽毛球運動體驗班

青少年羽毛球運動體驗班已於6月24至26日舉行，讓參加者初步掌握羽毛球的技巧。在此感謝各會友的踴躍參與。



幼兒三天運動訓練營

幼兒三天運動訓練營成功於7月3至5日舉行，會友及來賓們反應熱烈。會友及來賓在訓練營體驗網球(紅波)、運動協調訓練及一起玩集體遊戲。



刻名鬱金香燈工作坊

刻名鬱金香燈工作坊於7月6日成功舉辦，當中有16位會友及來賓參與，反應熱烈。小會友每人都獲得自己專屬的刻字鬱金香燈。



水世界

本會皇牌暑期活動之一的水世界，已於7月19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。



青少年乒乓球運動體驗班

青少年乒乓球運動體驗班已於7月8至10日舉行，讓參加者初步掌握乒乓球的技巧。在此感謝各會友的踴躍參與。





7月健身工作坊

健體橡筋帶工作坊

「健體橡筋帶工作坊」已於7月13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。

CRC vs HKFC 高爾夫球友誼賽

一年一度的「CRC VS HKFC 高爾夫球友誼賽」已於7月10日在澳門高爾夫球鄉村俱樂部順利舉行。每會派出12位球手參賽，賽事以 2-man scramble 形式進行。最終本會以總比分2比4不幸落敗。

賽事結束後，各球員在澳門高爾夫球鄉村俱樂部餐廳享用下午茶，隨後頒發各個獎項，並進行幸運大抽獎。在此謹代表高爾夫球部恭賀各得獎者，亦感謝是次隊長李盛仁先生的悉心安排，讓球員們都能在輕鬆愉快的環境下互相交流及切磋球技。

獎 項	得獎名單
最近旗獎 (第4洞)	曾祥龍、吳鐵倫
最近旗獎 (第6洞)	李盛仁、葉永晴
最近旗獎 (第14洞)	李盛仁、葉永晴
最近旗獎 (第18洞)	朱東來、陳永浩
兩桿最近洞獎 (第8洞)	蘇源輝、楊時匡



夏季網球聯賽快訊

夏季網球聯賽共有10隊參與，各隊表現出色，成績彪炳。當中由林曦明博士帶領的男子A+和梅雯珊小姐帶領的女子A+，皆勇奪夏季網球聯賽冠軍。在此，感謝各隊隊長的付出及各隊隊員的努力。

男子A+	隊長：林曦明	
男子A	隊長：莫君逸	副隊長：陸致佑、蔡宏宇
男子B	隊長：陶家祈	副隊長：葉湛輝、蕭猷迪、高鵬
男子C	隊長：黃漢輝	副隊長：謝智然、馮志平
男子D	隊長：嚴浩勝	副隊長：唐德傑、童樹基
男子E	隊長：王國偉	副隊長：劉耀邦
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：陳巧穎、葉思芬
女子B	隊長：高夢瑩	副隊長：葉宣廷、鄭麗婷
女子C	隊長：周文華	副隊長：曾軻輝、梁永怡、楊安妮



青少年網球代表隊 春季聯賽2024匯報

青少年網球代表隊春季聯賽2024共有5隊參與。在此，感謝各健兒為本會的付出和努力。

	名 次	本季賽事成績
A1隊	小組第4名	3勝 / 2負
A2隊	小組第3名	3勝 / 3負
B隊	小組第4名	3勝 / 3負
C1隊	亞軍	8勝 / 1負
C2隊	第10名	0勝 / 9負



小畫家計劃

由於會員反應熱烈，小畫家計劃將於8月份起，加開**全新時段**。

(C班) 逢星期六 13:00-14:30

由8月份起：

小畫家計劃A班		10:00-11:30		
小畫家計劃B班	逢星期六 (公眾假期除外)	11:30-13:00	3-9歲	會員\$1,250 來賓\$1,750 (本月5堂)
小畫家計劃C班		13:00-14:30		

詳情請參閱8月各項訓練課程報名表。

健體瑜伽試堂及恆常班

健體瑜伽不僅是學習動作、體位，還有專注呼吸、消除雜念、正視自己內在的需要、向內探索自己，令我們更瞭解身體狀況。

課堂會進行呼吸法練習、全身緩和伸展、低強度強化肌肉練習，除了有助增強肌肉張力、提升平衡感預防跌倒受傷，還能夠改善睡眠質素，解決淺眠、不易入睡的問題。此運動能讓會友享受瑜伽的喜悅和好處，體驗身心靈的連繫。

導師資料：

陳彰薈
(Samantha Chan)

- 200小時瑜伽導師培訓證書
- 空中瑜伽證書
- 瑜伽輪及椅子瑜伽證書
- 筋膜放鬆陰瑜珈證書
- 超過四年教授經驗

健體瑜伽試堂：

日期：8月24日 (星期六)
時間：13:30-14:45
地點：A座康樂活動室
收費：會員：\$100；來賓：\$120
對象：15歲或以上
名額：4-10人
截止報名日期：8月16日 (星期五)

備註：1. 參加名額有限，額滿即止。
2. 參加者須填妥免責聲明書。
3. 會員優先取錄。若截止後仍有餘額，名額將分配予來賓。



請掃描QR Code報名

恆常班資料：

健體瑜伽 A班	逢星期五 (公眾假期除外)	20:15-21:30	15歲 或以上	會員\$750 來賓\$900 (8月共有5堂)
此外，9月份開始會增設健體瑜伽B班。				
健體瑜伽 B班	逢星期日 (公眾假期除外)	9:00-10:15	15歲 或以上	會員\$600 來賓\$720 (9月共有4堂)

詳情請參閱8月及9月各項訓練課程報名表。

康體/青訓恆常訓練班 (8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

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
C 班 逢星期六 13:00-14:30
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

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
逢星期五 20:15-21:30

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

太極拳

初班
逢星期一 17:00-18:00
中班
逢星期一 18:15-19:15



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8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
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。						
CUHK= The Chinese University of Hong Kong; DFL = Dance For Life; NTS = 港青訓練隊 (網球); PLK = 保良局; SAWFC = 救世軍華富長者中心; SFAD = 全民運動日; SJC = 聖若瑟書院; TAHKC = 中國香港三項鐵人總會 *= 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 壁 = 壁球場 深 = 深水泳池						
* 以上外借場地時間如為暫定性質，活動是否舉行及球場人數限制須根據政府之最新公佈。外借場地時間如有更改，以會內張貼告示為準。						
04	05	06	07	08	09	10
SFAD 壁 10:00-23:00 SFAD 網8-13號 19:00-23:00	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	NTS 網12-13號 16:00-19:00	SJC 網8-10號 12:00-14:00
11	12	13	14	15	16	17
CUHK 網12-13號 19:00-21:00 PLK 多 14:00-16:00	TAHKC 深 14:00-17:00 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	HKCTA 網8-9號 10:00-18:00	HKCTA 網8-11號 08:00-10:00 HKCTA 網8-13號 10:00-18:00
18	19	20	21	22	23	24
※野外體驗營09:00-17:00 <						

珍寶 海虎蝦皇

Jumbo Tiger Prawns



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

小食 *Starter*

香脆炸蝦多士
Shrimp Toast

湯 *Soup*

海鮮周打湯
Seafood Chowder

主菜 *Main*

珍寶海虎蝦椰香喇沙湯麵
Jumbo Tiger Prawns Laksa Noodle

或 Or

荷蘭汁焗珍寶海虎蝦 配 鮮薯菜
Baked Jumbo Tiger Prawns with Hollandaise Sauce
Served with Seasonal Vegetables

或 Or

吉列脆皮珍寶海虎蝦伴胡麻椰菜絲沙律
Jumbo Tiger Prawns Cutlet with Cabbage Salad in Sesame Dressing

甜品 *Dessert*

檸檬撻
Lemon Tart

咖啡或茗茶
Coffee or Tea

單點主菜 *For Main Dish Only*

\$340

套餐 *For Set*

\$420

查詢電話 *For enquiry*: 2102 9822



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31日或之前
訂購即可享早鳥優惠

會員價 \$258/ 盒

取貨日期
9月2日至9月16日



香港製造

圖片只供參考

【迷你流心奶黃月餅】

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