SEPTEMBER 2024

CRCHK

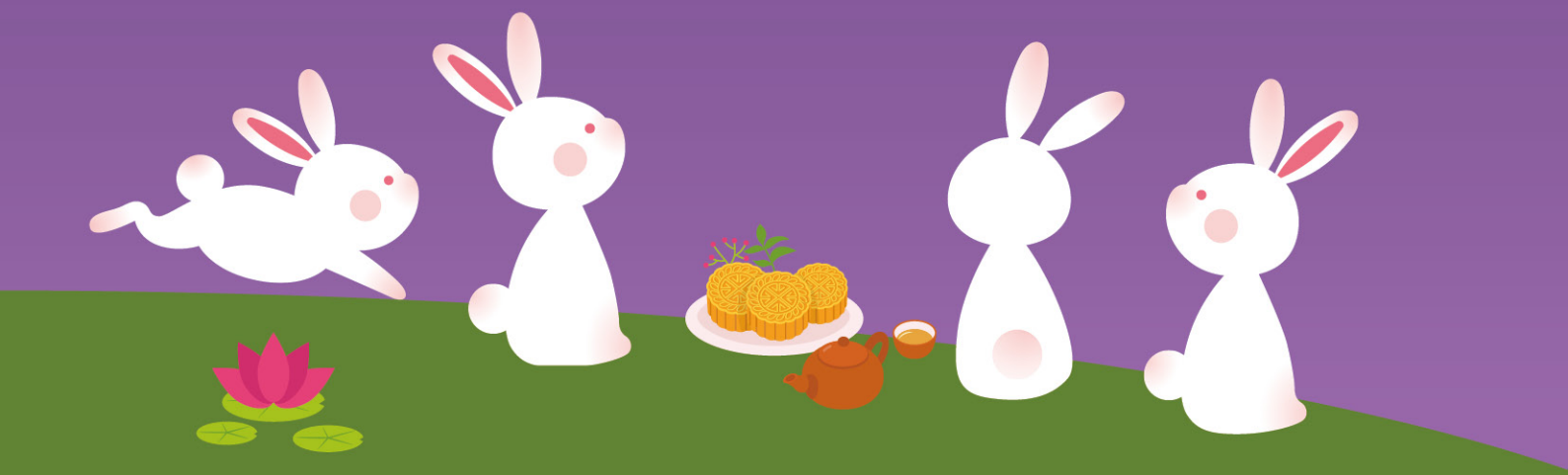
香港中華游樂會會訊
CHINESE RECREATION CLUB NEWSLETTER

中秋快樂

會員通訊
D 座大樓平頂儀式
中華游樂會挑戰盃
中秋期間封路及特別交通安排

活動預告
CRC 會友雙打網球錦標賽
麻雀王大賽 2024
CRC OPEN 2024

康樂體育
爭分奪秒挑戰賽 2024
8 月暑期活動 2024



會所目錄

中餐廳
2102 9821

西餐廳
2102 9822

會所雅廊
2102 9820

康樂體育
3725 6344

訂場處
2102 9888

游泳池
2577 0998

Pro Shop
2577 2637

會員賬項
2102 9808
2102 9809

會籍事宜
2102 9810

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
周家健
Helen Chau
helen.chau@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

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
ESG+
SPORTS HOUR 企業「一」起動 COMPANY
友商有良 Partner Employer Award 嘉許計劃 2023
Social Capital Builder 社會資本動力獎 2022-24
MIX Paper | Supporting responsible forestry FSC® C122893 FSC www.fsc.org
PRINTED WITH SOY INK

Contents 目錄

2024 年 9 月刊

會員通訊

4
- 會務點滴

5
- 中華游樂會挑戰盃

6-7
- 新 D 座大樓平頂儀式



8
- 西餐廳延長營業時間
- CRCHK手機應用程式
- 歡迎財務總監劉永松先生到任

9
- 中秋期間封路及特別交通安排
- 極端天氣情況下會所開放時間安排

活動預告

10
- CRC 會友雙打網球賽 2024

11
- 麻雀王大賽 2024

12
- CRC OPEN 2024

13
- 會所雅廊直播英超賽事
- 9-10 月健身工作坊

14
- MWT 網球恆常班 (9-12 月)

活動花絮

15
- 探秘螢火蟲一日遊

16-17
- 爭分奪秒挑戰賽 2024

18-19
- 8 月暑期活動 2024





20-21
- 七會桌球聯賽
- 全民運動日
- 8 月健身工作坊
- 三項鐵人同樂日

活動資訊

22
- 少年技巧 C 班 (更改)
- 水療運動 C 班更新時間表

23
- 9 月康體 / 青訓恆常訓練班

24-25
- 活動及外借場地大表

餐飲推廣

26
- 西餐廳：美酒晚宴盛會

27
- 中餐廳： 月餅訂購



關注本會社交媒體平台

crchk

chinese_recreation_club

會訊內之圖片只作參考，敬請留意

會務點滴



各位會友，您們好！

新 D 座大樓平頂祈福儀式

8 月 6 日舉行了新 D 座大樓平頂祈福儀式，藉著簡單而隆重的祈福儀式，共同見證本會迎來新的里程碑。D 座重建計劃的願景—「跨向未來長遠發展，迎接會所嶄新面貌」，新 D 座大樓預計於 2025 年年底前竣工，啟用後將提供各種優質的康體及餐飲設施， 將為會員及來賓提供更廣闊的會所空間及康體用地。本人謹代表會方，在此衷心祈求工程繼續順利推進，並且熱切期待明年與會員們一同見證新 D 座大樓的竣工和啟用。

暑期活動花絮

在陽光燦爛的暑假，會所內滿載著小朋友的歡樂笑聲。讓我們一同回顧本會精彩繽紛的暑期活動，今期會訊第 18-19 頁精心剪輯了一系列的暑期活動花絮，帶領會友們重溫難忘的時光，特別藉得回顧的是暑期重點活動「爭分奪秒挑戰賽」，這個挑戰賽每年都吸引了不少青少年參加，3 天賽事過程充滿挑戰，既緊張又刺激。今年的暑期活動獲得了會員家長們的熱烈好評，他們一致認為活動不僅讓孩子們增進了自我認識，更促進了人際交往，為漫長的暑假增添了無數精彩！

「中游會盃」錦標賽

新賽季的賽馬盛事即將於 9 月 8 日拉開帷幕！本會在快活谷及沙田馬場均設有舒適的廂房，本會更推出多項優惠措施，歡迎會員們盡情享受賽馬的精彩時刻，詳情請參閱會訊第 5 頁。一年一度的「中游會盃」錦標賽將於 10 月 6 日 (星期日) 在沙田馬場隆重舉行，本會主席何艾文先生、副主席林詩鍵先生以及多位值理將親臨現場為獲獎者頒獎。誠摯邀請各位會員踴躍參與，共同見證這場賽馬盛事！

政府於中秋節封路及本會安排

今年的中秋節，本會將配合大坑舞火龍政府封路安排，暫停舉辦傳統的中秋賞月聯歡晚會。關於中秋節的封路詳情，請參閱今期會訊第 9 頁。

本會手機應用程式進入測試階段

報告本會專屬手機應用程式初步完成，目前正進行內部測試中，預計於今年稍後時間正式推出。感謝各會友長期以來的支持，敬請期待應用程式正式上線！

積極開放體育設施予合資格外界團體

本會一直以來積極履行社會責任，開放體育設施予合資格外界團體，以推廣全民運動，回饋社會。我們積極配合政府的「普及化」、「精英化」、「盛事化」發展目標，並根據地契要求，為社區提供優質的運動服務。感謝會員們對借場事宜的大力支持！過去一個月，本會與中國香港三項鐵人總會成功舉辦了「三項鐵人同樂日」，並積極響應政府的「全民運動日 2024」於 8 月 3 日及 4 日免費開放 6 個球場和 2 個壁球場予公眾人士使用，兩項活動均反應熱烈，詳情請見會訊第 20-21 頁。未來，本會將繼續秉持「推廣運動，融入社區」的理念，竭誠服務社會！

總經理梁文滔
2024 年 9 月



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

中華游樂會挑戰盃賽

10月6日 (星期日)

沙田馬場舉行，歡迎會友踴躍參加

由主席何艾文先生、副主席林詩鍵先生主持頒獎

9月8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。

2024/2025年度本會廂房

快活谷廂房 (Box C402-C403C) 與香港木球會及香港足球會共用；
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

凡預訂本會廂房之會員及來賓免收車費。

自助餐（會員與來賓同價）

快活谷: 每位$675 (會員與來賓同價)
沙田: 每位$610 (另外加來賓收費每位$50)
*特別賽事日子將會收取附加費$100-$250

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。預訂16位，以12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。
（如欲取消賽事日之預訂，須於賽事前兩天通知，否則照原訂數目入賬。）



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

新 D 座大樓平頂儀式



本會主席何艾文先生 (右七)、副主席林詩鍵先生 (左八) 聯同一眾值理會成員、D 座重建委員會委員及會所總經理一同舉行平頂儀式。

在 8 月 6 日吉時舉行了新 D 座大樓平頂儀式，與大家共同迎接本會新的一頁。平頂儀式當天本會主席何艾文先生、副主席林詩鍵先生、義務司庫蘇源輝先生、D 座重建委員會副主任崔智堅先生、D 座重建委員會副主任龐寵醴先生、值理包括辛彭芷君博士、陳永浩先生、莫君逸先生、陶家祈先生及鄭明哲先生；D 座重建委員會委員包括李振和先生、陳誠德先生、黃錦雄先生及候文偉先生，聯同會所總經理梁文滔先生一起進行拿起金鏟將泥土鏟入金盤儀式，象徵同心協力將新 D 座大樓正式平頂，亦表示對 D 座重建項目順利竣工的祝願。







D 座重建工程由 2022 年初展開至今已超過兩年了。期間完成臨時搬遷、設施改道、樓宇拆卸及地基工程等，儘管經歷不同的挑戰，新 D 座大樓能夠順利平頂實在需要感謝值理會、D 座重建委員會、工程團隊們的共同努力，一同迎難而上，使項目一直務實推進，確保按照預定的時間表和預算進行。

隨著新 D 座大樓正式平頂，意味著重建工程正式最後衝刺階段，新 D 座大樓預計將於明年年底正式竣工，這象徵著香港中華游樂會即將邁進新的里程碑，新 D 座大樓亦將會為會友提供優質的康體設施。

9月1日起西餐廳延長營業時間

回應會友需求及考慮人手安排，會方經考慮後，
由 2024 年 9 月 1 日起延長西餐廳營業時間。
（營業時間延長 1 小時至晚上 11 時），詳情如下：

堂食服務時段

早餐	08:00 - 11:30	（最後落單時間 11:00）
午餐	11:30 - 15:00	（最後落單時間 14:30）
下午茶	15:00 - 18:00	（最後落單時間 17:30）
晚餐	18:00 - 23:00	（最後落單時間 22:30）

會方將按實際需要再檢討各餐廳的營業時間，
如有任何更改或延長會再向會友公布。



歡迎財務總監劉永松到任

劉先生為本會之財務總監，他在會所及酒店行業擁有超過 30 年的資深財務專業經驗。在未加入本會前，劉先生曾於香港會、香港婦女會，萬豪酒店集團、朗廷酒店集團及文華東方酒店等擔任財務總監一職，負責酒店會計、財務規劃、內部控制、現金管理、財務報告等工作。彼亦持有工商管理碩士學位及香港會計師公會之執業會計師資格。

本會手機應用程式進入測試階段

本會專屬手機應用程式初步完成，目前正進行內部測試中，預計於今年稍後時間正式推出。
感謝各會友長期以來的支持，敬請期待應用程式正式上線！



手機程式主頁



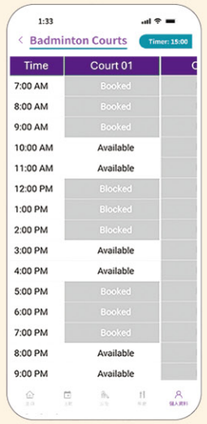
最新活動及賽事



預約記錄



預訂外賣



預訂場地



以上受封路影響街道全區封閉

大坑火龍盛會活動期間封路及特別交通安排

本會收到警方書面通知，9 月 16、17 及 18 日（共三天）大坑火龍盛會期間，銅鑼灣道將會封路，不准車輛通行，對本會造成影響。詳情如下：

日期	封路時段
9 月 16 日至 18 日 （星期一至三）	由晚上 6:00 至午夜 12:00 （按實際情況而定）

鑑於警方的封路安排，車輛不得於上述時段經銅鑼灣道進入本會。所有駕車之會員請留意：
必須於上述日子的晚上 6:00 前進入本會停車場，至晚上 12:00 封路完結後，車輛方可離開停車場。

另因應政府封路安排，本會決定今年暫停舉辦中秋賞月聯歡晚會。中餐廳於上述三天分 2 輪訂座，第一輪訂座時間為下午 5:30-7:00；第二輪訂座時間為晚上 7:15 起。外賣截單為當天下午 4:30。如有任何查詢請與中餐廳聯絡，敬謝合作！

天文台熱帶氣旋警告信號、暴雨警告及「極端情況」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。
- 黑色暴雨警告或「極端情況」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。
- 「極端情況」在會所營運期間發出，會所提供有限度服務。
- 「極端情況」信號在上午 7 時前發出，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。
- 「極端情況」信號在上午 7 時前發出，下午 5 時後除下，當晚會所不開放。

CRC 會友 2024
雙打錦標賽
CRC Doubles Championship

過往每年9月進行的「會友鑽盃網球賽」，一直被會友視為CRC OPEN的熱身賽事，因此吸引不少高水平的會友參加。賽事今年易名為「CRC會友雙打錦標賽」（CRC Doubles Championship），配合全新模式，每項賽事將改為於1個週末內完成，務求讓會友們打得更盡興。想一試身手的您絕不能錯過！

比賽日期：

第一週賽事
日期：9月21及22日（星期六及日）；後備日子10月1日（星期二）：
1. 男子A及B組雙打
2. 男子C組或以下雙打
3. 女子A及B組雙打
4. 女子C組或沒有級別雙打

第二週賽事
日期：9月28及29日（星期六及日）；後備日子10月11日（星期五）：
1. 45歲或以上男子雙打
2. 55歲或以上男子雙打
3. 40歲或以上女子雙打

比賽時間：星期六：09:00 -19:00；星期日及公眾假期：11:00 -18:00
地點：1至6號網球場　　**收費：**每位球員$50/項比賽
對象：本會會員及家屬　　**截止報名日期：**9月8日（星期日）
獎項：每項賽事主賽均設冠、亞軍隊伍可獲獎盃。遺材賽冠、亞軍隊伍可獲獎牌。完成該項賽事決賽後即時頒獎。
比賽用球：Dunlop "Australian Open"
雨天安排：若因天雨影響，比賽將改於已訂定之後備日子進行。每場賽事將有可能縮短，務求令所有賽事能如期完成。

每位球員須填妥「免責聲明及參加者同意書」及「體能活動就緒問卷(PAR-Q)」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

廣東牌 麻雀王大賽 2024

比賽日期　　**比賽地點**
9月22日（星期日）　　**C座1樓牌房**
比賽時間：下午2時30分開始

名額：　32名（額滿即止，若參加人數少於20人則比賽取消）
費用：　每位$65（連茶點一份）
對象：　本會18歲以上會員及家屬
截止報名日期：9月7日（星期六）
獎項：　分冠、亞、季、殿，各得中華游樂會餐飲禮券。冠、亞、季得獎者兼得水晶獎座。
賽制：　以8圈定勝負，首4圈或兩小時（以較快者為準）內完成再統一執位，賽後計算籌碼，獲籌碼最多者勝出（如遇兩位積分相同者，則對打一鋪牌定輸贏）。

比賽規則

採用三三制，一番起胡，雞胡（作詐胡）賠五番計，五番最大，全沖制（清一色兼十二章才包自摸）。
凡例牌作五番計。清章無花（無門前清）。摸盡打盡。摸和過莊，見白不收，舉手不回。叫碰即碰，遇有人碰牌，不要摸牌。
（參加者對比賽規則如有異議，可在比賽前提出。康樂遊藝部有最後決定權。）

番數	一	二	三	四	五
出銃者	8	16	32	64	128
自摸 (每位付給贏家)	4	8	16	32	64

備註：參加者需於比賽開始前15分鐘到達報到，並必須留至全部比賽完成。
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

GYM AESTHETICS.® | Presents 呈獻

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



香港中華游樂會
二零二四年度
全港網球公開賽

CRC OPEN 2024

Total Prize Value
獎金獎品總值:
HK$ 港幣
400,000

Tournament Website 賽事網址 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

Enquiry 查詢
Tel 電話 : 25777376 | Fax 傳真 : 2915 7147
E-mail 電郵 : sports@crchk.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

HKCTA HONG KONG, CHINA TENNIS ASSOCIATION 中國香港網球總會

九龍樂善堂 Kowloon Lok Sin Tong

OPERATION SANTA CLAUS 愛心聖誕大行動

Entry Deadline 截止報名日期 : 29/9/2024 (Sunday 星期日) 7pm
Commence On 開賽日期 : 19/10/2024 (Saturday 星期六) 9am

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

crcopen | crc_open | 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 Product Sponsors 大會指定產品贊助商 :

DUNLOP | 普力通 關節凝膠 PERNATON® | Acti-Tape® | 和興® | Watsons Water

英格蘭超級足球聯賽

會所雅廊將於以下日子延長營業時間直播連場矚目大戰

9月1日 (日) 23:00
曼聯 VS 利物浦

9月15日 (日) 21:00
熱刺 VS 阿仙奴

9月22日 (日) 23:30
曼城 VS 阿仙奴

9月29日 (日) 23:30
曼聯 VS 熱刺



於賽事直播期間，會所雅廊將提供啤酒及多款小食，讓會員盡享精彩賽事
*賽事直播時間如有更改，以電視台最後公布為準

9–10 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：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)

高強度無器械 (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：10 月 12 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：10 月 9 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，便需罰停報名半年，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 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						橙波D班 6人班
10:30-11:00			成人訓練 中班A班 4人班		成人訓練 初班C班 4人班	成人訓練 中班C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							
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	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		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		綠波A班 4人班		黃波競賽班 4人班	綠波C班 4人班	小組訓練班	網球發展組
18:30-19:00							
19:00-19:30			成人訓練 進階A班 4人班				
19:30-20:00		成人訓練 初班A班 4人班			成人訓練 進階B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

*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）。

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(1.5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	/









探秘螢火蟲一日遊 2024

由康樂遊藝部主辦的探秘螢火蟲一日遊2024 已於 7 月 28 日舉行，共有 18 位會友及來賓參加。唯活動因天雨關係未能完成所有行程，實為可惜。在此僅代表康樂遊藝部感謝各會友們的參與和支持。





爭分奪秒挑戰賽 2024

本年度的爭分奪秒挑戰賽 (MTR) 已於 8 月 5-7 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「Donald Duck」和「Teaholics」可謂鬥得難分難解。由第 1 天相差半小時鬥至第 2 天只相差 3 分鐘，最終成績相差約兩小時，十分緊張刺激！當中以「Donald Duck」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，更是連續兩屆奪冠。而 3 位女將的「Teaholics」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「歡樂旅旅旅」雖然與一眾強敵周旋下略遜一籌，但憑著堅強的意志，最終成功躋身三甲之列。為表揚參加者在各方面的表現，本屆賽事增設了兩項獎項，就是由「Team Happy」獲得的「最佳參與獎」及由「The Atoms」獲得的「技驚四座獎」。除上述獎項外，每位參加者在賽後亦可獲得參賽證書一張。











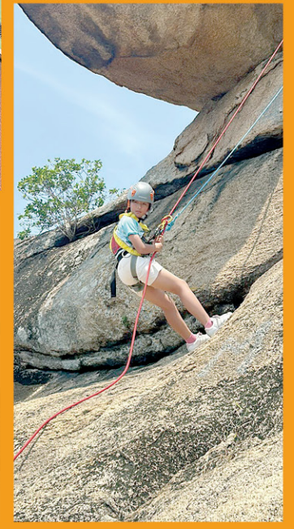








賽事頒獎禮在第 3 天賽事完成後隨即舉行，當天有幸邀得本會副主席林詩鍵先生主持頒獎，並與各得獎者合照留念。在此特別鳴謝林詩鍵先生從百忙中抽空蒞臨頒獎。是次爭分奪秒挑戰賽得以順利完成，實有賴各會友鼎力參與及各工作人員的配合和協助，在此向各位得獎者致以熱烈祝賀。期望各參加者能在是次賽事中獲益良多，並在將來再接再厲，繼續努力挑戰自己！





爭分奪秒挑戰賽 排行榜			
	第一日	第二日	總成績
冠軍	Donald Duck	Donald Duck	Donald Duck
亞軍	Teaholics	Teaholics	Teaholics
季軍	The Atoms	The Atoms	歡樂旅旅旅
第四名	Team Happy	Team Happy	The Atoms
第五名	歡樂旅旅旅	歡樂旅旅旅	Team Happy
第六名	Triple Charm	Triple Charm	Triple Charm

香港中華游樂會暑期活動2024

PADI 開放水域潛水員課程

四天的 PADI 開放水域潛水員課程已於 7 月 13 日順利在本會深水池及本港開放水域完成。大家都順利學習各潛水用品的知識及使用方法，並獲得 PADI 開放水域潛水員課程證書一張。





青少年羽毛球運動體驗班

青少年羽毛球運動體驗班已於 7 月 15 至 17 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。






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 15 至 17 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。





幼兒乒乓球體驗班

幼兒乒乓球體驗班已於 7 月 29 至 31 日舉行，讓參加者體驗乒乓球，吸引小朋友對乒乓球運動的興趣。在此感謝各會友的踴躍參與。




水世界

本會皇牌暑期活動之一的水世界，已於 8 月 2 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。

中華游樂會暑期網球訓練營

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。在此感謝各位會友踴躍參與。











七會桌球聯賽

憑藉球員們的非凡表現，本會桌球代表隊勇奪本屆七會桌球聯賽賽事冠軍。本會球員陳志威先生更獲得賽事的最有價值球員 (Most Valuable Player) 獎項。桌球部在此謹代表會方恭賀本會桌球代表隊，期待桌球隊於 2024-2025 年度賽事中再創佳績。

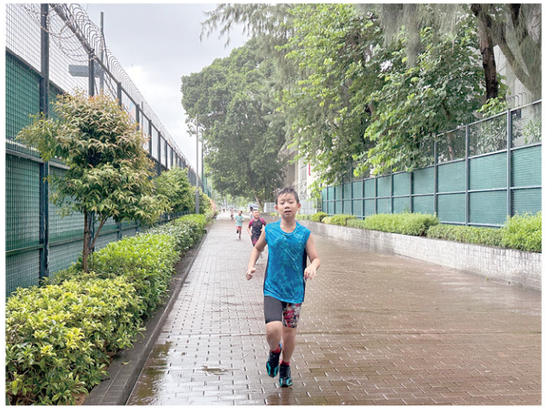
全民運動日

為響應康文署的「全民運動日 2024」，本會已於 8 月 3 及 4 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。活動兩天獲得一眾運動愛好者熱烈支持，使用本會免費開放的體育設施。本會將繼續推動以「普及化、精英化、盛事化」為目標的香港體育發展。











三項鐵人同樂日

由中國香港三項鐵人總會舉辦之「三項鐵人同樂日」已於 7 月 30 日及 8 月 12 日於本會順利舉行。是次活動分兩日進行，每日兩節，每節提供 15 個免費名額予本會會友參加。會友們除可體驗連續進行游泳、單車及跑步三個項目，更可鍛鍊堅毅的意志。



8 月健身工作坊

「伸展工作坊」已於 8 月 10 日順利完成。會友們可以透過工作坊放鬆常用而繃緊的肌肉及預防痛症，輕鬆及健康地享受人生！







少年技巧 C 班改為成年創作班

由 9 月份起，少年技巧 C 班時段改為舉辦成年創作班，敬請留意。
成年創作班時段如下：

課程	時間
成年創作班	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：會員 $300/ 堂；來賓 $400/ 堂 (按月收費)
對象：25 歲或以上
導師：陳卓斯先生
詳情請參閱 9 月各項訓練課程報名表

水療運動 C 班更改時間

為配合會員需要，由 9 月份起，水療運動 C 班之時間，
由 10:00-11:00 更改為 17:00-18:00，敬請留意。

水療運動班時段如下：

課程	時間
水療運動 A 班	逢星期二（公眾假期除外） 17:00–18:00
水療運動 B 班	逢星期三（公眾假期除外） 17:00–18:00
水療運動 C 班	**逢星期五（公眾假期除外） 17:00–18:00**

詳情請參閱 9 月各項訓練課程報名表

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

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
成人創作組
逢星期一 19:00-20:30

運動伸展

A 班
逢星期二 16:15-17:30

兒童跆拳道

兒童班
逢星期六 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

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 17:00-18:00

Pilates

A 班
逢星期二 15:00-16:15

瑜 伽

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
健體瑜伽班
逢星期五 20:15-21:30
逢星期日 09:00-10:15

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9月活動及外借場地大表

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
01 CUHK 網 12-13 號 19:00-21:00	02 GSIS 網 11-13 號 16:00-17:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	03 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	04 MEN'S C (友誼賽) CRC VS LAGUNA NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	05 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	06 *JUNIOR DIV A CRC2 VS CRC1 JUNIOR DIV B CRC VS HKCC JUNIOR DIV C CRC1 VS AMC JUNIOR DIV C CRC2 VS JLRA NTS 網 12-13 號 16:00-18:00	07 會友乒乓球錦標賽 2024 SJC 網 8-10 號 12:00-14:00
08 會友乒乓球錦標賽 2024 CUHK 網 12-13 號 19:00-21:00	09 GSIS 網 11-13 號 16:00-17:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	10 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	11 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	12 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	13 JUNIOR DIV A CRC1 VS HKGTA JUNIOR DIV A CRC2 VS NUTC *JUNIOR DIV B THKJC VS CRC JUNIOR DIV C CRC1 VS LRC *JUNIOR DIV C HKFC VS CRC2 NTS 網 12-13 號 16:00-18:00	14 會友乒乓球錦標賽 2024 伸展工作坊 15:00-16:00 SJC 網 8-10 號 12:00-14:00
15 會友乒乓球錦標賽 2024 CUHK 網 12-13 號 19:00-21:00	16 GSIS 網 11-13 號 16:00-17:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	17 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	18 中秋 翌日	19 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	20 JUNIOR DIV A CRC1 VS LRC *JUNIOR DIV A FPCC VS CRC2 JUNIOR DIV B CRC VS DBRC *JUNIOR DIV C DBRC VS CRC1 JUNIOR DIV C CRC2 VS USRC DSC 深 15:30-17:00 NTS 網 12-13 號 16:00-18:00	21 CRC 會友雙打錦標賽 2024 09:00-19:00 SJC 網 2-3 號 12:00-14:00
22 CRC 會友雙打錦標賽 2024 11:00-18:00 麻雀王大賽 2024 14:30 開始 CUHK 網 12-13 號 19:00-21:00	23 GSIS 網 11-13 號 16:00-17:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	24 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	25 DSC 深 15:30-17:00 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	26 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	27 JUNIOR DIV A CRC1 VS NUTC JUNIOR DIV A CRC2 VS LRC *JUNIOR DIV B AC VS CRC JUNIOR DIV C CRC1 VS THKJC *JUNIOR DIV C NUTC VS CRC2 霍英東盃高爾夫球錦標賽 2024 DSC 深 15:30-17:00 NTS 網 12-13 號 16:00-18:00	28 霍英東盃高爾夫球錦標賽 2024 CRC 會友雙打錦標賽 2024 09:00-19:00 SJC 網 2-3 號 12:00-14:00
29 CRC 會友雙打錦標賽 2024 11:00-18:00 CUHK 網 12-13 號 19:00-21:00	30 GSIS 網 11-13 號 16:00-17:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00					

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6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。

地點：
網 = 露天網球場
深 = 深水泳池

CUHK= The Chinese University of Hong Kong;
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

MEN'S C = 男子 C 網球聯賽
JUNIOR = 青少年網球隊際賽
*= 作客賽事

* 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。



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







WELCOME STARTER

蟹肉餅配青豆蓉
Pan-fried Crab Cake with Pea Puree

Champagne Valentin Leflaive Blanc de Blancs CV 18 30 Extra Brut NV

FIRST COURSE

龍蝦汁鵝肝醬意大利雲吞
Foie Gras Paste Stuffed Ravioli in Light Lobster Sauce

Ridolfi Rosso di Montalcino 2020

SECOND COURSE

薑汁醬油燒白鱈魚
Ginger Soy Sauce Glazed Cod Fish

Tenuta di Passopisciaro Passobianco IGP 2020

THIRD COURSE

慢煮澳洲牛柳配朱古力燒汁
Slow-cooked Australian Beef Tenderloin with Chocolate Gravy Sauce

Cecilia Beretta Amarone della Valpolicella Classico Riserva Terre di Cariano 2015

DESSERT

純忌廉開心果餡餅配牛乳雪糕
Ultra Creamy Pistachio Tart with Milk Ice Cream

Fratelli Antonio e Raimondo Gavi di Gavi 2022

金秋送爽, 丹桂飄香, 適逢中秋佳節, 本會特意舉辦一場意大利佳釀晚宴,
讓會友感受別具韻味的意式風情。

資深侍酒師 Terry Au 將即場為會友講解每款醇酒及佳餚配搭。

日期:2024年9月20日 (星期五)
地點:本會七樓西餐廳
時間:晚上七時開始
名額: 50名
每位 $950

名額有限, 報名從速。

美酒晚宴盛會
WINE DINNER PARTY

中餐廳 CHINESE RESTAURANT

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

【迷你白蓮蓉蛋黃月餅】

會員價 $258/ 盒

取貨日期
9月2日至9月16日



香港製造

榮獲 ISO 22000 國際衛生認可

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