NOVEMBER 2024

CRCHK

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



GYM AESTHETICS.® 呈獻

香港中華游樂會二零二四年度全港網球公開賽

會員通訊

中華游樂會挑戰盃

全新網絡系統正式啟用

D座重建計劃11月份進程匯報

活動預告

MWT聖誕網球訓練營

聖誕運動體驗營

聖誕兒童聯歡會

活動花絮

CRC OPEN
開幕及賽事花絮

霍英東盃高爾夫球
錦標賽

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
PRINTED WITH SOY INK

Contents 目錄

2024 年 11 月刊

會員通訊

4
會務點滴

6-8
D座重建計劃11月份進程匯報

活動預告

9
MWT網球恆常班 (11-12月)



10
MWT聖誕網球訓練營

11
- 聖誕運動體驗營
- 聖誕兒童聯歡會2024

12
- CRC冬季新秀網球挑戰盃2024
- 11-12月健身工作坊

5
- 中華游樂會挑戰盃



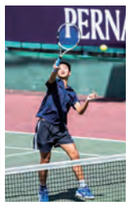
- 恭賀本會精英球員張玲榮獲2024年度十大傑出青年獎
- 全新網絡系統正式啟用

活動花絮

13
- 青少年網球馬拉松挑戰盃2024
- 橋牌同樂日及橋牌交流夜

14-15
- CRC OPEN 開幕及賽事花絮





- CRC OPEN 期間網球場地安排

16
霍英東盃高爾夫球錦標賽2024



17
- 麻雀王大賽2024
- CRC會友雙打錦標賽2024

18
- 本會精英球員參與WTA125&250賽事
- WTA球星工作坊2024
- 10月健身工作坊

活動資訊

19
11月康體 / 青訓恆常訓練班

20-21
- 活動及外借場地大表
- 英格蘭超級足球聯賽直播時間表
- 深水泳池冬令開放時間調整

飲食推介

22
西餐廳：熱騰騰港式邊爐

23
中餐廳：時令大閘蟹

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!

Gym Aesthetics呈獻「香港中華游樂會二零二四年度全港網球公開賽」

Gym Aesthetics呈獻「香港中華游樂會二零二四年度全港網球公開賽」已於10月19日揭開戰幔。今屆賽事本會繼續與兩間慈善機構攜手合作，決賽周內有主裁判執法之賽事，球員每開出一球ACE，本會即捐出港幣250元，並透過九龍樂善堂和愛心聖誕大行動，用作為弱勢社群籌辦有益身心的活動。本屆報名人數超過1800人次，賽事為期6星期至12月，獎金獎品總值超過港幣$400,000，相信熱愛網球運動的會友，均會竭盡全力參與這項網球壇盛事！期待大家切磋球技之餘，亦同享比賽的樂趣。CRC OPEN的Facebook專頁 (crcopen)及Instagram (crc_open)有更多精彩比賽花絮，請一同讚好及傳閱。

康體活動展望與回顧

踏入11-12月，本會繼續致力為會友提供更多元化的活動，精彩活動詳見今期會訊第10至12頁。歡迎會友為子女報名參加聖誕運動體驗營、中華游樂會聖誕網球訓練營，既能挑戰自己，更可強健身心，利用假期充實自己。而為慶祝聖誕節，本會已精心籌備聖誕節兒童聯歡會，欲免向隅，請從速報名！今期會訊同時輯錄了9-10月份的活動花絮，包括：青少年網球馬拉松挑戰盃、霍英東盃高爾夫球錦標賽、廣東牌麻雀王大賽、CRC會友雙打錦標賽、WTA球星青少年網球工作坊等，花絮詳見今期會訊第13-18頁。

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座大樓已在今年8月份完成結構平頂並正跟進陸續拆卸地盤棚架。截至現時為止，工程按照時間表全力推進，並以D座大樓於2025年年底前開幕為項目首要目標。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。

會所大型工程

工程方面，C座天面防水工程、外牆維修工程正進行得如火如荼，在專業的工程顧問團隊協力下，現時工程進度理想，預計可於2025年1月中旬竣工。為減少對會友使用設施的影響，本會將致力減低工程期間的噪音。工程期間亦會一併進行優化匹克球場天面設計，以回應會友對匹克球活動的熱熾需求。待C座天面防水及外牆翻新工程完成後， A座亦會隨即進行相關防水及外牆維修工程，預計在2025年7月完成。就工程所造成的影響，祈請會友鑒諒。

即將推出會員專屬之手機應用程式

為提升會員使用會所設施的體驗，本會計劃於2025年年初推出會員專屬之手機應用程式，現階段正進行最後優化、測試及計劃收集各小組委員會的寶貴意見，藉以令手機應用程式更切合會友需求及容易使用。手機應用程式涵蓋多個功能，包括：網上預訂會所設施、餐飲外賣點餐服務、體育活動報名系統、即時會所資訊通知等，相信能為會友帶來更多方便和提供更大的靈活性。有關詳情將於稍後公布。

各餐廳美食推介

中餐廳及西餐廳分別推出合時美食，以配合秋冬天氣，不論是火鍋套餐或是時令大閘蟹均令您食指大動，詳情請密切留意會訊及宣傳海報。

總經理梁文滔
2024年11月

中華游樂會挑戰盃

2024年度「中華游樂會挑戰盃」已於10月6日假沙田馬場順利舉行。這場賽事安排在當日第五場舉行，賽事最後由馬匹「運高八斗」取得冠軍，賽事結束後，由本會主席何艾文先生及副主席林詩鍵先生主持頒獎禮，將挑戰盃頒發予馬主「八一團體」代表，值理辛彭芷君博士伉儷亦有到場觀賽及打氣。練馬師為姚本輝，騎師為周俊樂。









恭賀本會精英球員張玲榮獲2024年度十大傑出青年獎



恭喜本會精英球員、女子網球港隊隊長張玲，榮獲2024年度十大傑出青年獎，成為獲得這項殊榮的第一位網球運動員。

張玲是自1991年之後香港唯一世界排名前200的香港女網球運動員。她三度代表香港出戰亞運會和全運會，歷年共贏得14個單打和7個雙打冠軍。張玲在2013年贏得亞洲錦標賽單打銀牌、雙打銅牌，積極推動香港網球運動發展。

全新網絡系統正式啟用

為配合會所未來發展，本會已在10月18日正式啟用全新10G速度的網絡系統，並在CRC OPEN實時提供穩定而高速的網絡連接服務，實現高清直播賽事。在未來新D座大樓啟用後，將能提供更多網上服務。

在新舊系統交接期間，舊網絡名稱「CRCHK」仍然使用; 而新系統的網絡名稱則顯示為「CRCHKG」，會員現在只需掃描會內二維碼便可連接，率先體驗新系統，高速上網。

另一方面，本會十分重視網絡安全，新系統採用美國思科 (CISCO) 及FortiGate NGFW新世代防火牆系統，並由環球全域電訊 (HGC) 提供設計、安裝及技術支援，務求在提供暢快及優質上網服務之外，亦同時得到安全可靠的資料保障。

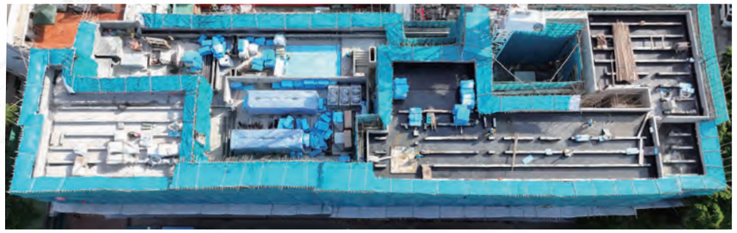


香港中華游樂會D座重建計劃 2024年11月份進程匯報

D座重建計劃報告

緊接D座重建於2024年8月完成結構平頂後，工程進入更緊湊階段，邁向屋宇署報完工標準。接着精裝修將會進入施工高峰期直至最後階段，預計D座新大樓於2025年底前開放。重建工程由開始至今一直有賴委員會的督導，以及CRC管理團隊的不斷努力，以目前情況，進度良好，開支上仍在預算範圍之內。





地盤棚架亦已於九月中開始拆卸，從向網球場的一方開始，按序逆時針方向，直至向銅鑼灣道的一方，將會於12月中旬之前陸續拆卸。期間有需要間歇性關閉2號或8號網球場，及A座入口需要改道，就對會員造成之不便，敬請原諒。承建商顧問以及項目管理團隊正在努力不懈，排除萬難，務求將工程全力推進。



大樓外牆棚架正逐步拆除中



B橋 - 連接D座至B座行人天橋結構完成



C橋 - 連接D座至C 座行人通道接駁工程進行中

屋宇設施及室內裝修

上蓋工程結構平頂，屋宇設施及室內裝修正如火如荼地進行。



一樓中餐廳室內裝修進行中



三樓游泳池天花工程完成，鋪砌泳池及牆身瓦在進行中



二樓男、女更衣室鋪砌牆身瓦進行中

大樓共4層已經進入內部屋宇設施安裝階段，在10月內完成港燈供電及水務署地底供水喉管接駁，11月內將進行政府渠務接駁工作。洗手間、更衣室、咖啡廊與中餐廳等空間的室內裝修已經展開施工，並已經放置假天花。未來的室內裝修氣度魁宏，必使會所設施總體水平提高。





香港中華游樂會D座重建計劃
2024年11月份進程匯報

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2024年9月尾之估算	現金流			預期之現金流		
				2022	2023	2024年1月至9月	2024年10月至12月	2025年及之後	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	2,634萬	1,063萬	196萬	401萬	264萬	710萬	2,634萬（已支付1,660萬）
臨時搬遷	2022年1月至2024年12月	2,500萬	2,485萬	2,238萬	14萬	0	233萬	0	2,485萬（已支付2,252萬）
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	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	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	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	2億8千5百38萬	0	0	7,933萬	5,978萬	1億4千6百27萬	2億8千5百38萬（已支付7,933萬）
工程預算總額		4億零9百萬	3億9千5百81萬	4,696萬	3,302萬	9,082萬	7,068萬	1億5千4百33萬	3億9千5百81萬（已支付1億7千零80萬）
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9月尾，工程總估算 (已簽署工程合約及後加工程)為3億9千5百81萬 ，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9月30日為止，D座重建基金已籌集3億8千4百20萬，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9月30日前已支付的重建有關費用的1億7千零80萬，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9月30日，基金餘額為2億1千3百40萬，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。

MWT 網球恆常班 (2024年11-12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			綠波C班 4人班	小組訓練班	網球發展組
18:30-19:00				黃波競賽班 4人班			
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	/

Christmas 中華游樂會聖誕網球訓練營

CRC TENNIS X' MAS CAMP 2024

本會將於聖誕節再次與 Mike Walker Tennis (MWT) 合作，繼續舉辦「聖誕節網球訓練營」，旨在培養小朋友對網球的興趣，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16-20日 星期一至五 (共5堂)	9:00-10:00	$1,200	$1,440	每班6人
橙波班	8－10歲		10:00-11:00	$1,200	$1,440	每班6人
綠波班	9－10歲		11:00-12:30	$1,800	$2,160	每班4人
黃波班	11－14歲		13:30-15:30	$2,400	$2,880	每班4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23-24及27日 星期一至二及五 (共3堂)	9:00-10:00	$720	$864	每班6人
橙波班	8－10歲		10:00-11:00	$720	$864	每班6人
綠波班	9－10歲		11:00-12:30	$1,080	$1,296	每班4人
黃波班	11－14歲		13:30-15:30	$1,440	$1,728	每班4人

第3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30-31及 1月2-3日 星期一至二及四至五 (共4堂)	9:00-10:00	$960	$1,152	每班6人
橙波班	8－10歲		10:00-11:00	$960	$1,152	每班6人
綠波班	9－10歲		11:00-12:30	$1,440	$1,728	每班4人
黃波班	11－14歲		13:30-15:30	$1,920	$2,304	每班4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2日(星期一)

備 註:
1. 費用已包括教練及器材費。
2. 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。
3. 課程名額有限，優先次序如下:
   a. 會員優先取錄，報名人數超出限額，將以抽籤方式分配。
   b. 若截止後仍有餘額，將分配給來賓，如來賓參加人數多於餘額位置，則以抽籤方式分配餘額。
4. 抽籤將於截止報名翌日進行，結果會於抽籤後3日內以 WhatsApp 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頁下載。

聖誕運動體驗營

適逢聖誕節，運動體驗營為你帶來不同的運動新嘗試，發展小朋友對多元運動的天賦。

活動名稱	日期	時間	對象	名額	收費
乒乓球體驗A班	12月16-18日 (星期一至三)	10:00-11:30	7-14歲	3-6人	會員 $750 來賓 $900
乒乓球體驗B班	12月22-24日 (星期日至二)				
羽毛球體驗A班	12月16-18日 (星期一至三)	12:30-14:00			會員 $750 來賓 $900
羽毛球體驗B班	12月22-24日 (星期日至二)				
壁球體驗A班	12月16-18日 (星期一至三)	13:00-14:30			會員 $1,050 來賓 $1,260
壁球體驗B班	12月22-24日 (星期日至二)				

課程須知：
1. 報名表可於接待處索取，或於本會網頁www.crchk.org下載。
2. 截止報名日期：12月6日（星期五）。

CHRISTMAS Party 2024聖誕節兒童聯歡會

每年聖誕節，本會為各位小會友準備聖誕節兒童聯歡會，與小會友們一起歡度聖誕節。今年本會同樣為大家準備了吹氣彈床、手工藝攤位、小食、各式攤位遊戲連豐富獎品和幸運大抽獎，還引入虛擬實境（VR）與擴增實境（AR）元素的遊戲，務求令大家有更精彩的體驗！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。

備 註：
1. 確認短訊將於截止報名日期後2日內通知。
2. 如活動當天仍有餘額，本會將接受即場報名。

日 期： 12月25日 (星期三)
時 間： 14:30-17:30
地 點： 本會室外網球場
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。

CRC 冬季新秀網球挑戰盃
WINTER ROOKIE TENNIS CHALLENGE CUP 2024

「CRC冬季新秀網球挑戰盃」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8日(星期日)

橙波比賽日期：
12月15日(星期日)

後備日期：
12月22日(星期日)

比賽時間：
10:00-16:00

地 點：
本會室外網球場

組 別：
(每位球員只可以參加每個組別其中一項比賽)

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，項目如少於4人則取消。
報名日期 ： 即日至11月24日 (星期日)

請到接待處索取報名表，每位球員須填寫免責聲明。

特別鳴謝愛保健康用品(Able Health)贊助比賽獎品

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：11月9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：11月6日 (星期三)

橡筋熱身及運動伸展工作坊

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，同時橡筋帶亦可以作運動前熱身及運動後伸展。
本工作坊只需一條橡筋帶，就能訓練及伸展全身各個部位，讓會友們以健康的身體面對日常生活中不同的挑戰，改善體態及減低受傷的機會。

日 期：12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：12月11日 (星期三)

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，便需罰停報名半年，但如活動當天仍有餘額，可即場參加。

青少年 網球馬拉松 2024
Junior Tennis Marathon Challenge Cup 挑戰盃

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31人參加，共舉行8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
18歲或以下男子雙打	劉至豐/柯希曈	彭駿/王彥申
16歲或以下男子單打	劉至豐	柯希曈
14歲或以下男子雙打	彭駿/曾佑麟	W/D
14歲或以下女子單打	許子瑜	彭愛寧
12歲或以下男子單打	王彥申	文譔霽
12歲或以下雙打	李竣民/唐樂言	曾佑熹/孫啟洋
10歲或以下男女子單打(綠波)	歐泓廷	李子萱
10歲或以下雙打(綠波)	關信怡/顏若涵	文樂霽/許子瑤










橋牌同樂日及橋牌交流夜

由康樂遊藝部主辦之「橋牌同樂日及橋牌交流夜」，已於10月4日及10月16日假C座6號牌房舉行。兩天活動共有24名會友參加，氣氛非常熱鬧。

兩天活動均邀請到橋牌導師 - Leo Cheung 到場教授及講解。不論是對橋牌一竅不通，或是對這項遊戲已有一定認識的會友都能夠參與其中，一起享受橋牌樂趣。

在此謹代表康樂遊藝部感謝各會友的支持。




GYM AESTHETICS.® Presents 呈獻

香港中華游樂會二零二四年度全港網球公開賽

GYM AESTHETICS PRESENTS CRC OPEN 2024



Gym Aesthetics呈獻香港中華游樂會二零二四年度全港網球公開賽(Gym Aesthetics presents CRC OPEN 2024)已於10月19日(星期六)正式展開。賽事祈福儀式於當日中午12:00進行，由本會主席何艾文先生、賽事委員會主席莫君逸先生及Gym Aesthetics董事總經理黃敏詩女士，聯同一眾值理及賽事委員會成員進行祈福儀式，祈求本年度賽事順利舉行。

本屆賽事於10月19日至12月1日進行，為期6星期。本屆賽事繼續舉辦13項賽事，除了5項公開組賽事及14歲或以下男、女子單打和18歲或以下男、女子單、雙打賽事外，亦增設了45歲或以上男子雙打及40歲或以上女子雙打兩個項目。今年共收到1419項報名，整個賽事將進行1406場賽事。





今年大會有幸獲得各贊助商鼎力支持，包括：冠名贊助商Gym Aesthetics，指定產品贊助商Dunlop、Pernaton、Acti-Tape、和興白花油藥廠及屈臣氏蒸餾水，令活動得以成功籌辦。

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30及12月1日(星期六及日)舉行，各位網球愛好者萬勿錯過。







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，賽會需借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19日至12月1日舉行，本會室外及室內網球場使用安排如下：

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，**逢星期一至六19:00後、逢星期六11:30至15:30及逢星期日18:00後，2至6號網球場可能預留作比賽之用**（視乎當日賽程而定）。
3. 於10月19日至12月1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室外網球場場租供會友使用（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30及12月1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30及12月1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全港網球公開賽 (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，為本屆賽事帶來精彩賽事。

霍英東盃
高爾夫球錦標賽2024

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2024」已於9月27至28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。

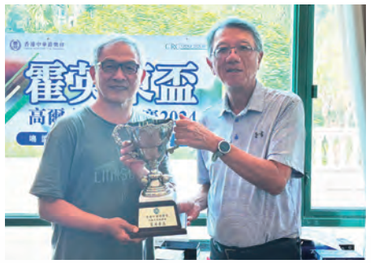
當晚球會準備了豐富的中式晚宴招待各會友，用膳後隨即頒發首日各個獎項。是次活動亦設有幸運大抽獎，當中包括Oneside高爾夫球袋、Titleist袋、高爾夫球撈波器、各款高爾夫球及本會餐飲券等，讓眾會友滿載而歸。

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。

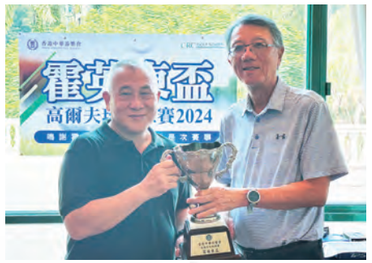


各組別得獎者如下：

	男子組	元老組	女子組
冠軍	李盛仁	朱東來	余少芝
亞軍	謝智然	何國賢	陸旨瑜
季軍	潘家雄	曾祥寵	陳麗君









廣東牌
麻雀王大賽2024

由康樂遊藝部主辦之「麻雀王大賽2024 - 廣東牌」，已於9月22日假C座3、5及6號牌房舉行。賽事共有32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康樂遊藝部主任陳永浩先生擔任頒獎嘉賓。冠、亞及季軍得獎者均獲得水晶獎座及本會餐飲禮券，而殿軍得獎者亦獲得本會餐飲禮券。在此謹代表康樂遊藝部恭賀各得獎者。





冠軍 朱寶燕 **2564分**



亞軍 楊秀麗(左) 及黃嘉嘉(中) **2520分**



季軍 馮慧心 **2460分**



殿軍 吳鳳蘭 **2412分**

CRC會友雙打錦標賽2024

會友雙打錦標賽2024已於10月5日順利完成所有賽事，共收到40項報名，共73人次參與本屆賽事，在此感謝各位會友踴躍參與賽事及恭喜各得獎者。

各項目優勝者如下：

比賽項目	冠軍
男子A及B組雙打	莫君逸/施義樂
男子A及B組雙打 (遺材賽)	梁凱宇/莊漢祺
男子C組或以下雙打	黃漢輝/蔡文輝
男子C組或以下雙打 (遺材賽)	文譔霽/曾佑麟
45歲或以上男子雙打	張添福/林曦明
45歲或以上男子雙打 (遺材賽)	林建輝/張景輝
女子C組或沒有級別雙打	許子瑜/梁晴
女子C組或沒有級別雙打 (遺材賽)	胡穎文/李惠儀
40歲或以上女子雙打	謝沛傑 / 章曼欣





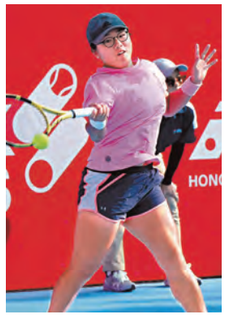




本會精英球員參與WTA125&250賽事

本會精英球員於2024年9月30至10月6日期間出戰保誠香港網球125國際賽(WTA125)，包括胡可澄、梁筠彤和王康怡。其中，王康怡亦於2024年10月26至11月3日期間出戰保誠香港網球公開賽2024(WTA250)。





WTA球星青少年網球工作坊

保誠香港網球125國際賽，於2024年9月30日至10月6日舉行。中國香港網球總會特意安排2位WTA球星，包括：Anna Blinkova 和 Varara Gracheva，於2024年9月29日，蒞臨本會舉辦WTA球星青少年網球同樂日及工作坊，培養青少年對網球的熱愛，體驗高水準比賽所需的技巧和精神，當日參加的青少年會友均獲益良多。






10月健身工作坊

「高強度無器械（徒手）健身工作坊」已於10月12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。

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

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 16:00-17:00
B 班
逢星期三 16:00-17:00
C 班
逢星期五 16:00-17:00

Pilates

A 班
逢星期二 15:00-16:15

瑜伽

初班
逢星期四 19:00-20:30
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
A 班 逢星期五 20:15-21:30
B 班 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11月活動及外借場地大表

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;
SAWFC = 救世軍華富長者中心

地點：
網 = 露天網球場
康 = 康樂活動室
深 = 深水泳池
壁 = 壁球場

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 青少年秋季網球聯賽於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。
3 冬季網球聯賽於9月9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19至12月1舉行CRC OPEN 2024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。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					01 MEN'S E CRC VS RECREIO 2 DSC 深 15:30-17:00	02
03	04 *MEN'S A KTC VS CRC *LADIES' A+ DBRC VS CRC *LADIES' A HKFC VS CRC GSIS 網11-13號 16:00-17:00	05 *MEN'S B HLY VS CRC *LADIES' B CBGCC VS CRC SAWFC 壁 10:30-12:00 CIS 網12-13號 15:30-17:00 DFL 康 19:00-21:30	06 *MEN'S C KINGSWOOD 1 VS CRC *LADIES' C COUNTRY VS CRC DSC 深 15:30-17:00 CIS 網12-13號 15:30-17:00	07 *MEN'S A+ IRC VS CRC CIS 網12-13號 15:30-17:00	08 MEN'S E CRC VS PTC *JUNIOR DIV A SSP VS CRC 1 *JUNIOR DIV A KTC VS CRC 2 *JUNIOR DIV B COUNTRY VS CRC *JUNIOR DIV C CCC VS CRC 1 DSC 深 15:30-17:00	09 伸展工作坊 15:00–16:00
10	11 *MEN'S A CBGCC 2 VS CRC LADIES' A+ CRC VS KCC 元老(超) CRC VS EWAA GSIS 網11-13號 16:00-17:00	12 *MEN'S B KRC 1 VS CRC SAWFC 壁 10:30-12:00 CIS 網12-13號 15:30-17:00 DFL 康 19:00-21:30	13 *MEN'S C IRC VS CRC *LADIES' C DBRC VS CRC DSC 深 15:30-17:00 CIS 網12-13號 15:30-17:00	14 *MEN'S A+ CCC 2 VS CRC CIS 網12-13號 15:30-17:00	15 *MEN'S E KCC VS CRC *JUNIOR DIV A HKFC VS CRC 1 *JUNIOR DIV B GBGCC VS CRC DSC 深 15:30-17:00	16
17	18 *MEN'S A KRC VS CRC LADIES' A+ CRC VS HLY 元老(超) PVTC VS CRC GSIS 網11-13號 16:00-17:00	19 *MEN'S B RECREIO 2 VS CRC SAWFC 壁 10:30-12:00 CIS 網12-13號 15:30-17:00 DFL 康 19:00-21:30	20 *LADIES' C RECREIO VS CRC DSC 深 15:30-17:00 CIS 網12-13號 15:30-17:00	21 CIS 網12-13號 15:30-17:00	22 *JUNIOR DIV A SSP VS CRC 2 JUNIOR DIV B CRC VS AMC DSC 深 15:30-17:00	23
24	25 LADIES' A+ CRC VS LAGUNA *元老超 FCTC 1 VS CRC GSIS 網11-13號 16:00-17:00	26 CIS 網12-13號 15:30-17:00	27 *LADIES' C LRC 1 VS CRC DSC 深 15:30-17:00 CIS 網12-13號 15:30-17:00	28 CIS 網12-13號 15:30-17:00	29 *JUNIOR DIV A KTC VS CRC 1 JUNIOR DIV A CRC 2 VS HKFC *JUNIOR DIV B HKFC VS CRC DSC 深 15:30-17:00	30

* 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。



深水泳池冬令開放時間調整

深水泳池將於12月1日至3月31日提早至下午6時關閉。
以下為調整後之游泳池冬令開放時間：

淺水池 16/10-15/5	07:00-20:45
深水池 16/10-30/11 及 1/4-15/5	07:00-19:45
深水池 1/12-31/3	07:00-18:00

西餐廳
WESTERN RESTAURANT

熱騰騰港式邊爐

二人套餐

18:00 至 21:30 供應
（12月24、25、31日及1月1日暫停）



$528
套餐每款

牛盛火鍋2人套餐

自選火鍋湯底 (可選一款)
芫茜皮蛋湯底 / 冬瓜粟米豆腐湯底/
招牌沙爹湯底

盛肉拼盤
美國頂級牛小排 (100克)、美國 Prime雪花肥牛 (100克)、
西班牙黑豚豬腩片 (150克)、手涮羊肉卷 (150克)

四色丸拼盤
手打牛丸、鯪魚丸、墨魚丸、貢丸

新鮮蔬菜籃
金菇、粟米、冬瓜、唐生菜、油麥菜

讚岐烏冬

海鮮火鍋2人套餐

自選火鍋湯底 (可選一款)
芫茜皮蛋湯底 / 冬瓜粟米豆腐湯底/
招牌沙爹湯底

海鮮拼盤
海中蝦 (4隻)、鱸魚柳 (100克)
加拿大帶子 (4粒)、新鮮花甲皇 (8兩)

四色丸拼盤
手打牛丸、鯪魚丸、墨魚丸、貢丸

新鮮蔬菜籃
金菇、粟米、冬瓜、唐生菜、油麥菜

讚岐烏冬

西餐廳電話 : 2102 9822

圖片只供參考

中餐廳
CHINESE RESTAURANT

時令大閘蟹

嚴選優質大閘蟹
[足六両半]

$288

外賣附贈
食蟹用具、薑茶及保溫袋

中餐廳電話 : 2102 9821

圖片只供參考

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