

CRCCHK

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

7

July 2025

會員通訊

A座及C座天面及外牆滲水修繕

網球場設計改良與翻新工程

端午社區展關懷

活動預告

全民運動日

2025暑期活動預告

7-8月健身工作坊

活動花絮

CRC VS HKFC高爾夫球友誼賽

橡筋熱身及運動伸展工作坊



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.ayeuang@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 9、
訂場處
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



目錄 Contents

2025年7月刊

會員通訊

4 會務點滴

活動預告

7 全民運動日



8 MWT網球恆常班 (7-8月)

5 A座及C座天面及 外牆滲水修繕 網球場設計改良與 翻新工程

9 9月MWT網球訓練班

6 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



- 端午社區展關懷
- 聖雅各福群會75周年
全港賣旗日

10-11 暑期活動預告



12 7-8月健身工作坊

活動花絮

13 CRC VS HKFC 高爾夫球友誼賽 橡筋熱身及運動伸展工作坊

14 本會私人網球教練

活動資訊

15 7月康體 / 青訓恆常訓練班

16-17 7月活動及外借場地大表

飲食推介

18 西餐廳：風味咖哩

19 中餐廳：吉品鮑魚薈萃花膠套餐



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



會務點滴

各位會友，您們好！

各部門小組之委員名單

有關各部門小組之委員名單，已獲值理會審核，會方已於6月下旬寄發各小組委員聘書。希望被邀請的會員踴躍支持，攜手推動會務發展。

暑期活動現正接受報名

炎炎夏日來臨，今期會訊第10-11頁精心編輯了一系列精彩紛呈、消暑愉快的暑期活動，誠邀大家報名，善用暑假時光！各項暑期活動現正接受報名，詳情請參閱暑期活動小冊子，名額有限，請盡快報名！

建立和諧社區

本會多年來積極致力於建立和諧社區，履行社會責任。CRC職員義工隊定期出動，今年端午節更向大坑福利會贈送應節食品，並聯同其他機構的義工隊上門派發端午禮物包予長者及基層家庭，傳遞節日祝福。活動花絮詳見會訊第6頁。我們將繼續組織更多義工活動，期待會員們共同參與，為建立和諧社區貢獻力量。

外借場地予合資格外界團體

本會根據地契條款，積極開放體育設施予合資格的外界團體，以回饋社會。同時，會方配合政府「普及化」、「精英化」、「盛事化」、「專業化」和「產業化」的發展目標，推動運動發展。為響應全民運動日，本會特別於8月2日至3日免費提供壁球場及匹克球場予公眾使用，有關預訂表格，請到本會接待處索取或於本會網站下載。

為會員提供更多元化的網球訓練課程

回應會員對網球訓練的熱切需求，除了現有的私人網球教練繼續提供服務外，本會將於9月份與Mike Walker Tennis (MWT) 合作，推出全新的網球訓練課程，包括青少年網球團體恆常訓練班、成人網球團體恆常訓練班、私人及小組網球訓練班等，旨在讓會員們有更多選擇，並提供專業及系統化的訓練。詳情可與本會康體部查詢，亦可參閱今期會訊第9頁。

會所大型工程進展

為了提供更舒適的環境給會友、提升設施的安全、衛生及環保效益，本會持續進行各項會所設施升級工程。最近已完成C座外牆及天台翻新工程；而全面翻新鋪設的 C 座天台匹克球場亦已重新開放，相信專為匹克球而設的場地可為會員提供更多運動項目的選擇。關於匹克球場面裂痕及高低不平的情況，因需等待整體石屎收縮變化穩定，所以執修事宜將於稍後(預計大約10月)開展。執修工作將以盡力減少影響會員為首要考慮，詳情將另發通告通知。

網球場設計改良與翻新油漆工程正進行得如火如荼，按照目前工作時間表，7-13號網球場翻新優化和安裝新燈柱工程，應可趕及在CRC OPEN前完成；而1-6號網球場的施工方案亦已敲定將分3個階段進行，天橋翻新亦會同步進行。儘管有天氣不穩定等因素，但工程進度良好，按照現時時間表，網球場翻新優化以不影響CRC OPEN 2025舉行為首要考慮。本會亦會致力平衡各使用者的權益，均會實施防塵及減噪音的措施，減少工程期間對會員的影響，期盼得到會員的諒解與支持。

總經理梁文滔
2025年7月

A座及C座天面及外牆滲水修繕

A座外牆維修工程進度良好，現已開展外牆工程，目前已完成打鑿工序。整體工程預計將在7月內完成。施工期間會有措施致力減少噪音及灰塵對會員影響。而C座天台匹克球場已正式投入運作。



網球場設計改良與翻新工程

網球場翻新工程，現已進行地下渠及設置新燈柱工序，整體工程進度良好。工程期間會有噪音及氣味影響，而可供使用球場數目亦受影響，期望會員諒解。預計在天氣情況許可下，北場(7-13號場)整體工程將於9月初完工，而南場(1-6號場)翻新工程將在今年第三季至2026年初進行。



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

1. 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。
2. 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。
3. 會所於8號或以上信號懸掛後1小時關閉。
4. 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。
5. 8號或以上信號在下午5時後除下，當晚會所不開放。
6. 黑色暴雨警告在上午7時前發出，會所提供有限度服務。
7. 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。
8. 「極端情況」在會所營運期間發出，會所提供有限度服務。
9. 「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。
10. 「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。

端午社區展關懷

適逢端午佳節，CRC 義工隊參加樂善之友舉辦的「樂善端午糰有情」義工活動，聯同其他機構近300名義工，上門派發端午禮物包予長者及基層家庭，合共為逾1,860戶長者及基層家庭送上愛心端午糰，藉此送上窩心的節日祝福，共慶端陽。此外，CRC 義工隊亦前往大坑坊眾福利會，為區內長者送上愛心端午糰，傳遞節日的關懷和祝福，增進社區的凝聚力，讓這端午節充滿愛與喜悅。



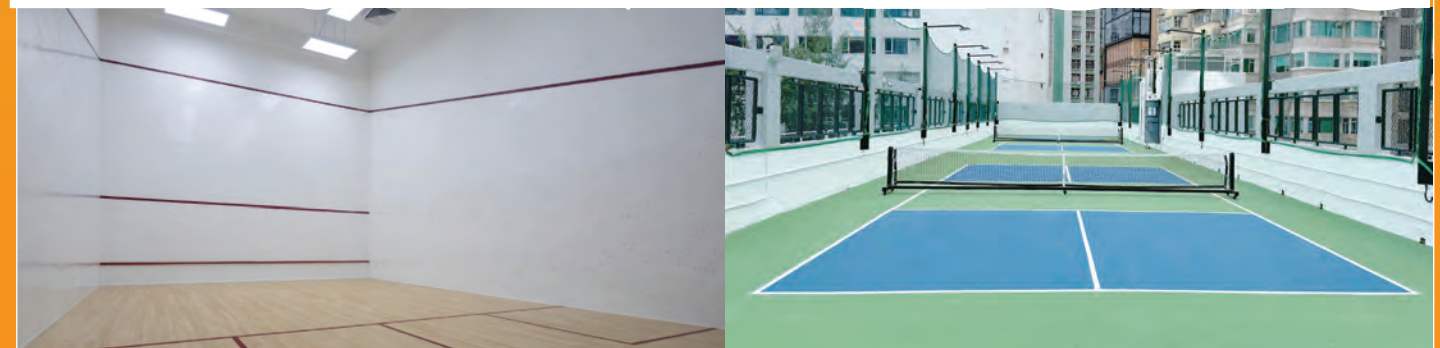
聖雅各福群會75周年全港賣旗日

今年是聖雅各福群會服務香港75周年，本會義工隊早前支持參與聖雅各福群會的線上賣旗義工活動，跨越地域界限賣旗，一同發揮本會服務社群的精神！今次活動籌得的善款將用於支援114個服務點，服務包括建立食物銀行、為基層學童提供學習資源、改善長者生活環境、減輕長期病患者經濟壓力的計劃等等。



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

全民運動日2025



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。為響應康樂及文化事務署的全民運動日，本會將於**8月2及3日(星期六及日)**開放**2個壁球場及2個匹克球場**予公眾人士使用，費用全免。

日期	地點	時間	開始預訂日期
8月2日 (星期六)	A 及 B 壁球場	10:00 - 23:00	7月26日 (星期六)
	1 及 2 號匹克球場	18:00 - 22:00	
8月3日 (星期日)	A 及 B 壁球場	10:00 - 23:00	7月27日 (星期日)
	1 及 2 號匹克球場	18:00 - 22:00	

申請方法：

- 公眾人士最早可於一星期前預訂壁球場及匹克球場，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。



MWT網球恆常班 (2025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 初班B班 4人班		成人訓練 中班B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						紅波G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		
11:00-11:30							橙波D班 6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	黃波發展A班 4人班		綠波C班 4人班	黃波發展D班 4人班	網球發展組
18:30-19:00							
19:00-19:30							
19:30-20:00		成人訓練 初班A班 4人班	成人訓練 進階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
黃、綠波班	\$375/堂	\$412. 5/堂	\$450/堂
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)	\$430/堂	/

以上為暫定上課時間，有關實際上課時間，請留意稍後公布。 | 如因場地關係而未能上課，收費將按比例扣除。

MWT

網球訓練班 2025年 9–12月



Mike Walker Tennis (MWT) 9月份起將以全新面貌登場!

MWT Tennis Director — Karan Rastogi將帶領MWT網球教練團隊，為CRC會員提供專業及有系統的網球教授服務。全新MWT網球課程包括：青少年網球團體恆常訓練班(Junior Tennis Group Class)、成人網球團體恆常訓練班 (Adult Tennis Group Class)、私人及小組網球訓練班(Private and Semi-private Tennis Lesson)及特別網球活動(Special Tennis Events)，務求令會友們透過課程培養網球興趣、學習及深化網球技巧、享受網球運動帶來的樂趣。喜歡網球的會友，萬勿錯過!

	星期日		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
	球場 A	球場 B	球場 A	球場 B	球場 A	球場 B	球場 A	球場 B	球場 A	球場 B	球場 A	球場 B	球場 A	球場 B
07:00–07:30	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班			私人/ 小組 訓練班				私人/ 小組 訓練班		私人/ 小組 訓練班		私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班
07:30–08:00														
08:00–08:30														
08:30–09:00														
09:00–09:30	紅波組	綠波 發展組			成人 初階B班				成人 中階B班		成人 進階C班		紅波組	黃波 競賽組
09:30–10:00														
10:00–10:30	橙波組	黃波 發展組	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	成人 中階A班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	成人 初階C班	私人/ 小組 訓練班	成人 中階C班	私人/ 小組 訓練班	綠波 競賽組	綠波 競賽組
10:30–11:00														
11:00–11:30	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班												
11:30–12:00														
12:00–12:30														
12:30–13:00														
13:00–13:30														
13:30–14:00														
14:00–14:30														
14:30–15:00														
15:00–15:30														
15:30–16:00							紅波組	藍波組			紅波組			
16:00–16:30			紅波組	橙波組	橙波組		紅波組	紅波組	橙波組	橙波組	紅波組	藍波組	紅波組	綠波/ 黃波組 比賽
16:30–17:00														綠波/ 黃波組 比賽
17:00–17:30			橙波組		黃波 競賽組	黃波 發展組	綠波 發展組	綠波 競賽組	黃波 競賽組	黃波 發展組	綠波 發展組	黃波 發展組	橙至綠波 過渡組	
17:30–18:00			綠波 發展組	綠波 競賽組										
18:00–18:30														
18:30–19:00														
19:00–19:30														
19:30–20:00														
20:00–20:30	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	成人 初階A班	私人/ 小組 訓練班	成人 進階A班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	成人 進階B班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班/ 網球 交流夜 (適時公 布)	私人/ 小組 訓練班/ 網球 交流夜 (適時公 布)	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班
20:30–21:00														
21:00–21:30			私人/ 小組 訓練班		私人/ 小組 訓練班				私人/ 小組 訓練班					
21:30–22:00														
22:00–22:30														
22:30–23:00														

課程	按月收費	按堂收費	訓練班	教授比例	網球總監 收費	網球主教練/高級網球教練 收費
藍波、紅波、橙波組	\$275/堂 (1 小時)	/				
橙至綠波過渡組	\$413/堂 (1.5 小時)	/				
綠波、黃波發展組	\$275/堂 (1 小時) \$413/堂 (1.5 小時)	/	私人	1 對 1	\$900/小時	\$780/小時
綠波、黃波競賽組	\$550/堂 (2 小時)	/	小組	1 對 2	\$1,000/小時	\$880/小時
綠波、黃波組比賽	待定	/		1 對 3	\$1,100/小時	\$980/小時
成人訓練班 (初階/中階/進階)	\$413/堂 (1.5 小時) \$550/堂 (2 小時)	\$450/堂 (1.5 小時) \$600/堂 (2 小時)		1 對 4	\$1,200/小時	\$1,080/小時

MWT網球訓練班現已開始接受報名

請掃描
QR Code報名



青少年網球團體恆常訓練班
Junior Tennis Group Class



成人網球團體恆常訓練班
Adult Tennis Group Class



私人及小組網球訓練班
Private and Semi-private Tennis Lesson



香港中華游樂會 暑期活動 2025

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 2025」小冊子。
報名日期：會員 5 月 1 日起；來賓 5 月 15 日起



Bouldering Experience Day 抱石體驗日

日期：8月8日（星期五）
時間：10:00-13:00
地點：太子室內抱石場

收費：會員\$275；來賓\$330
對象：7歲或以上（歡迎成人參加）
名額：6-15人

截止報名日期：7月7日
協辦機構：Crux Boulder Gym HK Ltd.



Macrame Workshop 編織工作坊

日期：8月9日（星期六）
時間：14:00-16:00
地點：本會A座1樓大會議室

收費：會員\$295；來賓\$355
對象：6-15歲
名額：6-12人

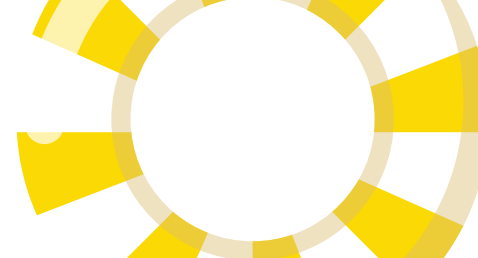
截止報名日期：7月8日
協辦機構：LoveMyArts International Ltd.

Discovery Snorkeling in Sea 海上浮潛體驗日

日期：8月11日（星期一）
時間：08:45-14:00
地點：本港開放水域

收費：（會員）10至12歲\$685、13歲或以上\$575
（來賓）10至12歲\$825、13歲或以上\$690
對象：10歲或以上（歡迎成人參加）
名額：3-8人

截止報名日期：7月28日
協辦機構：Diving Adventure Education Ltd.



Joypolis Sports Day 體驗日

日期：8月16日（星期六）
時間：13:00-15:00
地點：啟德體育園運動健康中心

收費：會員 \$400；來賓 \$480
對象：12歲或以上
名額：8-15人

截止報名日期：7月15日



Preserved Flowers Container Workshop 保鮮花盒工作坊

日期：8月23日（星期六）
時間：14:00-15:00
地點：本會A座1樓大會議室

收費：會員\$275；來賓\$330
對象：7歲或以上（歡迎成人參加）
名額：6-12人

截止報名日期：7月22日
協辦機構：Creammeow Wonderland



Dodgeball Experience Day 美式閃避球體驗日

日期：8月30日（星期六）
時間：14:00-15:30
地點：3S Wellness & Sports Club 觀塘室內閃避球場

收費：會員\$165；來賓\$200
對象：8-16歲
名額：10-15人

截止報名日期：7月29日
協辦機構：3S Wellness & Sports Club

7-8月健身工作坊

高強度核心肌肉訓練工作坊

核心肌群是身體所有動作的啟動源頭，進行運動時或生活各方面活動都需要強健的核心肌群。高強度核心肌肉訓練不僅可提升身材上的美感，還可以維持運動表現、強健體格及增強免疫力！

日期：7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：7月9日 (星期三)



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：8月6日 (星期三)

伸展工作坊



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。

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6月16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。雙方首5隊完成賽事後，本會僅以3比2領先於香港足球會，猶幸本會最後一隊出賽的隊員發揮出色，幫助隊伍守住勝局及一吐過去兩年烏氣，成功奪得冠軍。

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，飯後隨即頒發各個獎項，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。

CRC		HKFC
Sharon LAM / Philip LEE 林卓穎 / 李盛仁	1 : 0	Phil HEAD / Carmen LEE
Vivianne MOH / Nicole YIH 莫智慧 / 葉永晴	1 : 0	Jonny BROCK / Thomas CHOI
Bernard YEUNG / Bernard SO 楊時匡 / 蘇源輝	0 : 1	Andrew WOOD / Ken LO
MOK On Young / William PAN 莫岸楊 / 潘家雄	1 : 0	Bill KING / Patrick ONG
Tony CHU / Derek TSE 朱東來 / 謝智然	0 : 1	Nick RICKETT / Rawen HUANG
Clement FAN / Jean Paul YIH 范文聰 / 葉禮邦	0.5 : 0.5	Graham MOUNTFORD / Robin ZAVOU



橡筋熱身及運動伸展工作坊

橡筋熱身及運動伸展工作坊已於6月14日順利完成。會友透過橡筋帶伸展，增強平衡力及四肢的協調性，從而改善體態及減低受傷的機會。

私人網球教練預約服務

預約網球私人教練必須經康體部進行中央統一辦理。各會友查詢及預約網球私人教練之課堂，請於接待處填寫報名表或 WhatsApp 6388 0508 與康體部職員聯絡。



預約網球私人教練

全職教練



彭雷

- 香港網球總會職業牌照(LEVEL 3)
- 歐洲「RPT」International Registry of Tennis Professionals (LEVEL 3)
- 2005-2007 年維斯盃香港隊教練
- 前香港排名第一



高宏運

- USA Professional Tennis Registry Certificate
- New Zealand Professional Tennis Coaches Association Certificate
- ITF International Coaching Scheme Certificate
- 前中國首席男網球手
- 前中國網球賽男子單打及雙打冠軍



潘其樂

- 香港網球總會職業牌照(LEVEL 3)
- 歐洲「RPT」International Registry of Tennis Professionals (LEVEL 3)
- Attend the International Tennis Federation「ITF」8th Worldwide Coaches Workshop
- 前香港體育學院「香港青少年隊」教練
- 前香港混雙冠軍



余曉東

- 前維斯盃香港代表隊成員
- 第5屆東亞運香港代表隊
- 前香港排名第一
- 2001、2002及2006 CRCOPEN 男子單打冠軍
- 2002、2006及2008 CRCOPEN 男子雙打冠軍



唐敏聰

- 香港網球總會職業牌照(LEVEL 3)
- 歐洲「RPT」International Registry of Tennis Professionals (LEVEL 3)
- USPTA Pro 1 教練
- 2001全運會男子雙打銅牌
- 前香港排名第一
- 1994-2001 年維斯盃香港代表隊成員

兼職教練



金慧延

- 「ITF」International Tennis Federation Certified Level 1 Coach
- 曾任教韓國、新加坡及香港等地多位職業球員
- 曾於韓國及新加坡網球總會擔任國家青少年代表隊教練
- 2010-2012 年曾擔任李亨澤網球學院經理及總教練
- 2006-2008 年曾在新加坡擔任 Tangling Tennis School 之營運經理及教練
- Attended ITF Tennis Coach Regional Conference 2010, 2012
- Attended ITF Tennis Coach Worldwide Conference 2011



劉清怡

- 擁有香港網球總會Level 1教練牌照
- 擁有4年任教網球經驗
- 香港女子單打最高排名-第32位(2013)
- 擔任香港成人隊及青少年隊海外賽事隨團教練
- 擔任HKTA屯門精英發展計劃(Elite Development)教練
- 擔任HKTA鰂魚涌公園青訓班(Junior Squad Training)教練
- 香港中華游樂會全港網球公開賽女子單打及雙打決賽週選手(2013)
- 香港浸會大學-運動及休閒事務管理社會科學碩士

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

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

瑜珈

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

健體瑜珈班

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

2025年7月活動及外借場地大表

星期日

地點：
多 = 多用途球場

星期 一

WCDC = 灣仔區區議員辦事處

星期 二

01 香港特別行政區成立紀念日

星期 三

02 暑期網球訓練營 – 橙波 10:00–11:00
暑期網球訓練營 – 綠波 11:00–12:30
暑期網球訓練營 – 黃波 13:30–15:30

星期 四

03

星期 五

04 暑期網球訓練營 – 橙波 10:00–11:00
暑期網球訓練營 – 綠波 11:00–12:30
暑期網球訓練營 – 黃波 13:30–15:30

星期 六

05 青少年板式網球體驗日 11:00–12:30

06

暑期網球訓練營 – 紅波 09:00–10:00
暑期網球訓練營 – 橙波 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 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 13:30–15:30

07 暑期網球訓練營 – 紅波 09:00–10:00
暑期網球訓練營 – 橙波 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 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 13:30–15:30

08 幼兒乒乓球體驗班 10:00–11:30
幼兒壁球體驗班 10:00–11:30
幼兒羽毛球體驗班 11:30–13:00

WCDC 多 13:00-15:00

13 舞蹈體驗班 13:00–14:00

14 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
青少年羽毛球體驗班 11:30–13:00

15 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
青少年羽毛球體驗班 11:30–13:00

WCDC 多 13:00-15:00

20 舞蹈體驗班 13:00–14:00

21 海上水肺潛水體驗日 08:45–14:00
暑期網球訓練營 – 紅波 09:00–10:00
暑期網球訓練營 – 橙波 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 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 13:30–15:30

22 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
青少年羽毛球體驗班 11:30–13:00
泰拳體驗日 13:00–14:00

WCDC 多 13:00-15:00

27 室內攻防體驗日 12:00–14:00
舞蹈體驗班 13:00–14:00
手捏陶瓷工作坊 14:00–16:00

28 兒童體能訓練班 09:00–10:00
暑期網球訓練營 – 紅波 09:00–10:00
暑期網球訓練營 – 橙波 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 11:00–12:30
籃球啟蒙營 11:00–13:00
幼兒羽毛球體驗班 11:30–13:00
暑期網球訓練營 – 黃波 13:30–15:30
滑板體驗班 15:00–17:00

29 幼兒乒乓球體驗班 10:00–11:30
幼兒壁球體驗班 10:00–11:30
籃球啟蒙營 11:00–13:00
幼兒羽毛球體驗班 11:30–13:00
滑板體驗班 15:00–17:00

WCDC 多 13:00-15:00

30 兒童體能訓練班 09:00–10:00
暑期網球訓練營 – 紅波 09:00–10:00
暑期網球訓練營 – 橙波 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 11:00–12:30
籃球啟蒙營 11:00–13:00
幼兒羽毛球體驗班 11:30–13:00
暑期網球訓練營 – 黃波 13:30–15:30
滑板體驗班 15:00–17:00
大童匹克球訓練班 15:00–16:30

31 魔術體驗日 10:00–12:00
大童匹克球訓練班 15:00–16:30

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。

* 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。

* 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。

Curry

風味咖哩

法國春雞配印度牛油咖哩
French Spring Chicken with Indian Butter Curry

\$180

印度咖哩燴羊膝
Braised Lamb Shank Curry Masala

\$248

泰式咖哩炒大頭蝦
Stir-fried Vietnamese Prawns with Thai Curry

\$298

可選配薄餅或蒜茸包
Served with Rotti or Garlic Toast

西餐廳電話：2102 9822 圖片只供參考

吉品鮑魚薈萃 花膠套餐

嚴選優質日本吉品乾鮑
日本吉品早年購入，本會已大量採購存貨

自選鮑魚伴鵝掌	套餐 每位	單點
30頭日本吉品乾鮑	\$980	\$680
18頭南非吉品乾鮑	\$820	\$520
5 頭南非湯鮑	\$580	\$268

套餐包括

芝士蟹肉釀蟹蓋
慢燉原件花膠螺頭濃雞湯
太白酒醇芥蘭段海斑球
迷你鮑魚汁鮮荷葉飯
蘆薈清酒凍糕

惠顧日本／南非吉品乾鮑花膠套餐4位或以上奉送「脆皮炸子雞」半隻
(此套餐備貨需時，敬請會員一日前預訂)

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