



香港中華游樂會

CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG

會友士碌架冠軍賽 2026



士碌架(英式桌球)是一項看起來很簡單，事實上是一項需要冷靜頭腦、精確至毫釐的技巧、強大而穩定的心理質素和配合精密戰術的運動。球手在每次擊球都充滿著變數，讓比賽充滿張力。本年度桌球部首個會友賽事——會友士碌架冠軍賽將於4月舉行，有興趣一試身手的會友記緊把握機會報名！賽事詳情如下：

日期：

4月6日起 (星期一)

地點：

C座1樓桌球室

逢星期一至五晚上7時開始

費用：每位\$40

對象：12歲或以上會員及家屬

名額：不限 (如少於15人則取消比賽)

獎項：每組均設冠、亞軍各一名，得獎者可獲獎盃一個，

另設高分紀錄獎一名 (比賽中最少一棒40度或以上方可競逐)

報名日期：即日起至 3月30日 (星期一)

賽制：

1. 分A、B組進行比賽。兩組均以雙淘汰形式進行。
2. 根據以往士碌架讓分賽成績，最高分的7名將被編入A組；其餘參賽者編入B組作賽。
3. B組冠軍將進入A組繼續比賽，所有賽事均不設讓分，及以3盤2勝方式定勝負。唯A組四強賽事起及B組決賽為5盤3勝方式定勝負，如勝方於決賽中落敗，由大會擇日重賽。
4. 全部配搭由桌球部抽籤編定。
5. 賽程表將於比賽前一星期通知各參賽者，敬請參賽者依時出席。
6. 雙方球員如未能於原定比賽日期進行比賽，經雙方同意後可改期，唯必須於下一輪比賽日前進行比賽並通知康體部 (決賽則予一星期寬限)，但如雙方未能於下一輪比賽日期前擬定比賽日期，則按原定日子進行比賽，未能出席者作棄權論。



香港中華游樂會

CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG

會友士碌架冠軍賽 2026



士碌架(英式桌球)是一項看起來很簡單，事實上是一項需要冷靜頭腦、精確至毫釐的技巧、強大而穩定的心理質素和配合精密戰術的運動。球手在每次擊球都充滿著變數，讓比賽充滿張力。本年度桌球部首個會友賽事 - 會友士碌架冠軍賽將於4月舉行，有興趣一試身手的會友記緊把握機會報名！賽事詳情如下：

日期：

4月6日起 (星期一)
逢星期一至五晚上7時開始

收 費：每位\$40

對 象：12歲或以上會員及家屬

名 額：不限 (如少於15人則取消比賽)

獎 項：每組均設冠、亞軍各一名，得獎者可獲獎盃一個，另設高分紀錄獎一名 (比賽中最少一棒40度或以上方可競逐)

地點：

C座1樓桌球室

報名日期：即日起至 3月30日 (星期一)

賽 制：

1. 分A、B組進行比賽。兩組均以雙淘汰形式進行。
2. 根據以往士碌架讓分賽成績，最高分的7名將被編入A組；其餘參賽者編入B組作賽。
3. B組冠軍將進入A組繼續比賽，所有賽事均不設讓分，及以3盤2勝方式定勝負。唯A組四強賽事起及B組決賽為5盤3勝方式定勝負，如勝方於決賽中落敗，由大會擇日重賽。
4. 全部配搭由桌球部抽籤編定。
5. 賽程表將於比賽前一星期通知各參賽者，敬請參賽者依時出席。
6. 雙方球員如未能於原定比賽日期進行比賽，經雙方同意後可改期，唯必須於下一輪比賽日前進行比賽並通知康體部 (決賽則予一星期寬限)，但如雙方未能於下一輪比賽日期前擬定比賽日期，則按原定日子進行比賽，未能出席者作棄權論。

參加者姓名 (英)： _____ (中)： _____ 年齡： _____

性別： 男 女 身份：會員 / 來賓 (*請刪去不適用者) 聯絡電話： _____

WhatsApp號碼： _____ (如未能接收WhatsApp，請填寫可接收SMS之電話號碼： _____)

上次參加本會賽事之讓分紀錄(如適用)： _____

本人願意以入賬形式支付參加費用，並明白有關退出課程之安排條款。

會員姓名： _____ 會員編號： _____

會員簽署： _____ 日期： _____

表格請交往接待處。

參加者須填妥及簽署「免責聲明及參加者同意書」及「體能活動就緒問卷 (PAR-Q)」



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

免責聲明及參加者同意書

參加之課程或活動：_____ (下稱“該課程或活動”)

如參加者未滿十八歲，須由家長或監護人填寫下列聲明]

參加者姓名(英)：_____ 會員號碼/身份證明文件號碼*：_____
(*會員或會員子女只需填寫會員號碼)

本人現聲明上述姓名的參加者身體健康及體能適合參加該課程或活動。本人明白參與體育課程或活動是有潛在危險與及運動本身亦可能導致傷亡，上述參加者自願參與該課程或活動，並承擔有關責任。本人現同意豁免及解除香港中華游樂會(下稱“游樂會”)及其董事、職員、會員及其他與游樂會有關之人士及機構在上述參加者參與該課程或活動過程中或其後往返課程或活動場地途中出現之傷亡及/或財物損失時之責任及不會向彼等提出任何申索、追討或訴訟。本人簽署此報名表以示同意及確認接受及遵守報名表上所有列明之課程或活動須知及其後所附加與該課程或活動有關之重要事項聲明及須知。

本人承諾如有任何人士因上述參加者行為上的疏忽失當，而蒙受財物損失或引致身體損傷，導致該等人士向游樂會提出訴訟、申索或索償，本人願意負起一切責任向游樂會作出彌償。

本人同意游樂會有權於該課程或活動拍攝照片或錄製短片。本人明白上述參加者可能被拍攝入該等照片或片段內，並同意游樂會於任何媒體或平台使用該等照片或片段作為推廣該課程或活動及游樂會之用。

本人確認已詳閱及明白，並接受上述之免責聲明。本人聲明在報名表格上所填報之資料確實無誤。

體能活動就緒問卷(PAR-Q)

對多數人來說，體能活動應該不會構成問題或危機。PAR-Q的設計，是用於識別那些少數不適宜作體能活動；或是需經醫生建議最適合的活動的人士。

請細閱以下問題，請在「是」或「否」方格內加上✓。

是	否	
		1. 醫生曾否說過上述參加者的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動？
		2. 上述參加者進行體能活動時會否感到胸口痛？
		3. 過去一個月內，上述參加者曾否在沒有進行體能活動時也感到胸口痛？
		4. 上述參加者曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺？
		5. 上述參加者的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或腕關節)是否有毛病，且會因改變體能活動而惡化？
		6. 醫生現時是否有開血壓或心臟藥物(例如：Glyceryl Trinitrate，即荊底丸)給上述參加者服用？
		7. 是否有其他理由令上述參加者不應進行體能活動？

答案如有一個或超過一個「是」：在增加體能活動或測試體能前，請致電或親身諮詢上述參加者的家庭醫生。如答案全屬「否」：如你是準確地回答這問卷，你有相當程度的保證上述參加者現時是適合做運動。

[年滿18歲參加者，請填寫本部。]

參加者姓名：_____ 參加者簽名：_____ 日期：_____

[18歲以下參加者，須由家長或監護人填寫本部。]

家長或監護人姓名：_____ 家長或監護人簽名：_____

與參加者關係：_____ 日期：_____

備註：以上資料如有任何更改，請參加者、家長或監護人與本會職員聯絡。