CRCHK

7
July 2026

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



會員通訊

停車場增設快速充電樁
並全面推行「按量收費」

咖啡廊及西餐廳數碼化
及自動化升級

活動預告

全民運動日

暑期活動2026

水運會2026

活動花絮

精英球員同樂日

羽毛球交流夜

橋牌同樂日

會所目錄

中華軒 2102 9821	訂場處 2102 9888	會籍事宜 2102 9810
西餐廳 2102 9822	游泳池 2577 0998	接待處 2577 7376
咖啡廊 2102 9820	Pro Shop 2577 2637	
康樂體育 3725 6344	會員賬項 2102 9808 2102 9809	

總經理
梁文滔
Vincent Leung
vincent.leung@crchk.com

飲食部
梁俊傑
Kit Leung
kit@crchk.com

康體部
曾文軒
Gabriel Tsang
gabriel.tsang@crchk.com

項目及工程部
周家健
Helen Chau
helen.chau@crchk.com

鄧浩賢
Keith Tang
keith.tang@crchk.com

總務部
朱威信
Wilson Chu
wilson.chu@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
- 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: 兒童遊樂場、牌房 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、乒乓球室
- 5/F: 匹克球場

D座
- G/F: 會所大堂、休閒廳、咖啡廊、滿貫吧、戶外咖啡廊、體育用品專門店、訂場處
- 1/F: 中華軒、中華廳
- 2/F: 健身室、多功能室、更衣室
- 3/F: 高球區、空中廊、空中花園、室內游泳池
- R/F: 天台花園

MIX
Paper | Supporting responsible forestry
FSC® C122893

PRINTED WITH SOY INK

目錄 Contents

2026年7月刊

會員通訊

4
會務點滴

5
工程通訊
- 停車場增設快速充電樁並全面推行「按量收費」新方案
- B座8樓匹克球場工程

6
- 咖啡廊及西餐廳數碼化及自動化升級
- 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

7
- 端午佳節傳愛心
- 歡迎總務部經理到任

活動預告

8
MWT網球訓練班

9
7-8月健身工作坊

10
全民運動日

11
暑期活動2026

12
城市積分爭奪戰

13
水運會2026

14
螢火蟲導賞團



活動花絮

15
暑期活動2026

16
- 羽毛球交流夜
- 橋牌同樂日



17
- 精英球員同樂日
- 6月健身工作坊

活動資訊

18
- 高爾夫球私人教練
- 預約私人健身教練

19
7月康體 / 青少年恆常訓練班

20-21
7月活動及外借場地大表

飲食推介

22
西餐廳：牛之臻選

23
中華軒：粵式清蒸方利魚





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。期望被邀請的會員踴躍支持出任小組委員，共同攜手推動會務發展。

暑期活動現正接受報名
炎炎夏日來臨，今期會訊重點介紹多個暑期活動，誠邀大家報名。「螢火蟲導賞團」活動載譽歸來，今年更優化了活動流程，令活動更加充實有趣！此外，小廚神體驗及魔術師體驗日亦趣味十足，絕對不容錯過。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！

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1日至2日免費提供2個匹克球場及4個網球場予公眾使用。有關預訂表格，請到本會接待處索取或於本會網站下載。

全力優化電動車充電設備
繼本會停車場系統於去年升級為車牌識別方式後，本會現正全力優化電動車充電設備。重點是提升充電速度，減少會員輪候時間；同時亦會配合會員通知及提示功能。 預計可於8月底試行運作。待充電系統優化後，更會按充電量收費，詳情請留意今期會訊第5頁。

精彩活動輯錄
今期會訊特別回顧多個精彩活動。透過不同主題的交流及同樂時光，讓會員彼此切磋、互相認識，亦進一步加深友誼，共同享受運動的樂趣。

- 羽毛球交流夜：本會兼職羽毛球教練與多位會友齊聚一堂，分享打球心得、切磋球技，氣氛熱烈，交流更見真摯。

- 橋牌同樂日：共有11位會友參與，透過互動學習橋牌的基本規則與玩法，收穫滿滿、樂在其中。

- 網球精英球員同樂日：本會自創會以來一直不遺餘力推動體育發展，並設立「精英球員計劃」，為具潛質的本地網球運動員提供訓練設施及實戰出賽機會。是次活動共邀得9位精英球員，與14位會友交流切磋。

支持環保
本會一直致力推動可持續發展，在此誠邀各位會友與我們並肩同行，將環保融入日常會所生活：

- 珍愛水源：實踐節約用水，減少不必要的浪費。

- 珍惜資源：續用及適當使用毛巾，攜手減碳。

- 綠色閱讀：轉用電子會訊及年報，以電郵接收最新資訊，攜手減少紙張浪費，實行源頭減廢。如欲登記或更新您的電郵地址，歡迎致電 2577 7376 與接待處聯絡。

總經理梁文滔
2026年7月

工程通訊

停車場增設快速充電樁並全面推行「按量收費」新方案
本會一直致力優化會員的泊車體驗。隨著電動車日益普及，本會深知為會員提供與時並進的充電服務至關重要。為此，本會6月份在B座停車場內鋪置電纜工作，預算8月底前完成安裝快速充電樁並投入測試，未來充電電量供應由現時11kW DC提升至30kW DC，有效減少充電等待時間至3小時內。此外，一併推出以用量計算的電動車充電方案，以取代現行的收費模式。新方案將按每度電(kWh)港幣$3計算。在新方案下，收費更趨合理易明，會員只需依據實際用電量付費，當充電完成或斷開充電連接後，費用便會即時停止累積。

為方便會員掌握進度，當充電即將完成(前15分鐘)，本會手機應用程式(CRC App)將會同步發送推送通知讓會員預早準備；充電完成後，CRC App與SMS將同步發送通知，提醒會員需於15分鐘內移走車輛，否則產生逾時佔用費每小時$100。會員亦可隨時於CRC App內一覽所有充電及費用詳情。

為確保所有會員均能公平使用，本充電站為會員專屬設施，僅供已完成車牌登記之電車使用，每次限一部車輛充電。

本會將一如既往持續提升會員服務，與您攜手邁向綠色可持續的未來。

15 min 充電即將完成前15分鐘，CRC App發送推送通知

0 min 充電完成時，CRC App與SMS同步發送通知



CRC App
下載本會手機應用程式

Download on the App Store　GET IT ON Google Play

B座8樓匹克球場工程
為回應會員對匹克球運動的熱切需求，本會現正將B座8樓(天台)多用途球場改建為匹克球場。目前工程如火如荼進行中，已進入塗刷面漆階段，隨後將緊接進行場地劃線工序。待所有工序項目(預計於7月中至8月)完成後，B座8樓將增設2個合乎比賽規格的匹克球場。屆時會所內的匹克球場總數將增至4個，顯著提升場地供應及會員的使用體驗。本會亦將同步推出更多匹克球相關配套，包括匹克球發球機及私人教練服務等，為各位會友帶來更卓越的運動體驗。





咖啡廊及西餐廳數碼化及自動化升級

本會咖啡廊及西餐廳將試行QR Code自助點餐系統。會友隨時隨地皆可自主下單，無需費時等候，既能有效避免錯漏，亦讓餐飲體驗更為快捷流暢。此外，為了進一步提升用餐體驗，本會已於咖啡廊引進智能機械人，透過自動化科技提高營運效率，期望為各位會友帶來更創新、新穎的用餐感受。

QR Code自助點餐系統已於6月份率先在咖啡廊試行。在全面聆聽並積極吸納會員的寶貴意見後，本會正著手將此系統擴展至西餐廳，以確保服務符合業界的標準。本會將持續精益求精，積極推動數碼化升級，與時並進，為會友提供更高效、更貼心的服務。



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。

端午佳節傳愛心

糭香傳情，端午安康！在端午佳節前夕，CRC職員義工隊又出動。義工隊齊集大坑坊眾福利會，送上滿載心意的端午糭，用實際行動將溫暖送進社區。除此以外，義工隊亦響應出席由「樂善之友」舉辦的「慶祝香港回歸祖國29周年：樂善之友 - 樂善端午糭有情」活動。當日凝聚了來自不同機構近400名義工前往九龍城區的簡約公屋及公共屋邨，上門拜訪長者與基層家庭，為逾2,500個住戶送上節日端午糭及福袋，將溫暖與愛心傳遞到社區每個角落！









歡迎總務部經理朱威信先生到任

朱威信(Wilson)為本會新任總務部經理，負責統籌及管理本會環境及衛生相關事務，致力優化整體服務質素與營運效率。

Wilson擁有逾二十五年於酒店、私人會所及甲級商廈管理環境清潔服務的經驗，具備卓越的團隊領導及培訓能力，並擅長制定工作流程及監控物資運用與成本控制。憑藉其專業知識及實務經驗，Wilson將帶領團隊提升執行效能，進一步強化本會的整體服務表現。

MWT 網球訓練班 2026年 7–8月

快來參加 MWT暑期青少年網球課程吧！

可以自由選擇上課日期及時間，靈活配合暑假行程。
–彈性報名：只需挑選想參加的課堂及日子 (只限7–8月)
–適合所有程度：無論初學者或進階球員皆可參加
–專業教練團隊：由MWT資深合資格的教練親自指導

	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	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	暑期紅波訓練營	暑期綠波訓練營	暑期紅波訓練營	暑期綠波訓練營	暑期紅波訓練營	暑期綠波訓練營	暑期紅波訓練營	暑期綠波訓練營	暑期紅波訓練營	暑期綠波訓練營	紅波組	
09:30–10:00														
10:00–10:30	橙波組		暑期橙波訓練營		暑期橙波訓練營		暑期橙波訓練營		暑期橙波訓練營		暑期橙波訓練營		橙波組	
10:30–11:00		黃波發展組												
11:00–11:30			暑期進階表現訓練營	暑期黃波訓練營	暑期進階表現訓練營	暑期黃波訓練營	暑期進階表現訓練營	暑期黃波訓練營	暑期進階表現訓練營	暑期黃波訓練營	暑期進階表現訓練營	暑期黃波訓練營	紅波初班	
11:30–12:00		U12黃波進階組												
12:00–12:30													HPP	HPP
12:30–13:00														
13:00–13:30			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	私人/小組訓練班	私人/小組訓練班	私人/小組訓練班		
13:30–14:00													黃波銜接班	
14:00–14:30			暑期進階表現訓練營		暑期進階表現訓練營		暑期進階表現訓練營		暑期進階表現訓練營		暑期進階表現訓練營			
14:30–15:00														
15:00–15:30			橙波進階組	綠波發展組				橙波進階組			紅波初班	紅波進階組		
15:30–16:00					HPP	HPP	紅波組		HPP	HPP	黃波發展組	橙波組	私人/小組訓練班	
16:00–16:30			紅波組	綠波競賽組			黃波發展組	綠波競賽組			綠波發展組	黃波發展組		
16:30–17:00			綠波發展組										綠波銜接班	
17:00–17:30					成人進階A班	成人進階A班	成人初階C班		成人進階B班	成人進階B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)		
17:30–18:00			成人中階B班	私人/小組訓練班				私人/小組訓練班					私人/小組訓練班	
18:00–18:30														
18:30–19:00			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				
19:00–19:30														
19:30–20:00														
20:00–20:30														
20:30–21:00														
21:00–21:30														
21:30–22:00														
22:00–22:30														
22:30–23:00														

課程	按月收費	按堂收費
紅波初階組	$206.3/堂 (0.75小時)	/
紅波、橙波、橙波進階組	$275/堂 (1小時)	/
橙至綠波銜接、綠至黃波銜接組	$413/堂 (1.5小時)	/
綠波發展、黃波發展組	$275/堂 (1小時) $413/堂 (1.5小時)	/
綠波競賽組	$550/堂 (2小時)	/
High Performance Program (HPP)	$688/堂 (2.5小時)	/
成人訓練班 (初階/中階/進階)	$550/堂 (2小時)	$600/堂 (2小時)

如有任何疑問，請發送電子郵件至 crcmwt@gmail.com

請掃描
QR Code報名

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
私人	1 對 1	$900/小時	$780/小時
小組	1 對 2	$1,000/小時	$880/小時
	1 對 3	$1,100/小時	$980/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

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

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型上的美感，還可以維持運動表現、強健體格及增強免疫力！

日 期：7月11日 (星期六)
時 間：15:00-16:00
地 點：D座2樓多功能室（健身室旁）
費 用：全免
對 象：本會會員及家屬
名 額：8人
教 練：駐場教練盧世康
截止日期：7月8日（星期三）



椅子健身操工作坊

椅子健身操工作坊，是以椅子作為下半身支撐，利用簡單的動作舒展及訓練身體。椅子健身操在辦公室或家中也能輕鬆完成。

本工作坊特別設計一套全面、輕鬆而安全的椅子伸展及訓練方法，令你能輕鬆及健康地享受人生！

日 期：8月8日（星期六）
時 間：15:00-16:00
地 點：D座2樓多功能室（健身室旁）
費 用：全免
對 象：本會會員及家屬
名 額：8人
教 練：駐場教練司徒晉賢
截止日期：8月1日（星期六）

(由8月健身工作坊起，如報名人數超出名額，將於截止日期後抽籤決定可參加名單。)

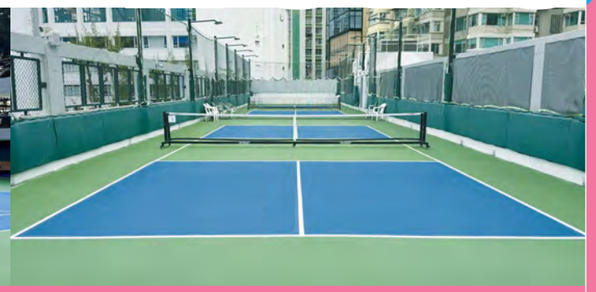
備 註：
1. 參加者需穿著運動服裝及不脫色運動鞋。
2. 如有需要，參加者請自備毛巾。
3. 參加者必須填寫免責聲明書。
4. 報名表可到本會接待處索取或於本會網頁下載，參加者亦可親身到健身室報名。
5. 為了能善用工作坊的報名名額，如會友缺席工作坊2次，便需罰停報名半年，但如活動當天仍有餘額，可即場參加。



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

全民運動日2026





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1及2日(星期六及日)**開放**2個匹克球場及4個網球場**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1日 (星期六)	C座1、2號匹克球場	18:00 - 22:00	7月25日 (星期六)
	10 - 13 號網球場	18:00 - 23:00	
8月2日 (星期日)	C座1、2號匹克球場	18:00 - 22:00	7月26日 (星期日)
	10 - 13 號網球場	18:00 - 23:00	

申請方法：
- 公眾人士最早可於一星期前預訂網球場及匹克球場，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。

·HELLO·
SUMMER
香港中華游樂會暑期活動2026

暑假正是各位小會友增值和體驗新事物的大好機會，切勿錯過一系列既刺激又具挑戰性的暑期活動了！
各活動詳情，請參閱「香港中華游樂會暑期活動2026」小冊子。

報名日期： 會員5月1日起；來賓5月15日起

小小醫護人員體驗日
Junior Healthcare Experience Day



收　　費：會員$420；來賓$510
地　　點：本會D座地下咖啡廊滿貫吧
對　　象：3-6歲
人　　數：6-12人
協辦機構：Care Lab

日　期	時　間	截止報名日期
8月8日 (星期六)	14:00-15:15	7月10日



魔術師體驗日
Magician Experience Day

收　　費：會員$280；來賓$330
地　　點：本會D座地下咖啡廊滿貫吧
對　　象：6-14歲
人　　數：6-12人
協辦機構：才藝教育

日　期	時　間	截止報名日期
8月13日 (星期四)	11:00-12:30	7月15日

小廚神體驗班
Little Chef Experience Course



地　　點：FoodPLUS太古總校
對　　象：5歲或以上
人　　數：6-20人
協辦機構：FoodPLUS

日　期	時　間	課程內容	收　費	截止報名日期
8月15日 (星期六)	14:00-15:30	小龜造型菠蘿包	會員$530；來賓$640	7月18日
8月29日 (星期六)	14:00-16:30	手工意大利雲吞	會員$720；來賓$860	8月1日

詳情請留意會內宣傳

CRC暑期重點活動

城市積分爭奪戰

City Scramble Race

全新競技模式。正式啟動





今年活動將採用全新玩法，打破傳統組隊模式，以個人報名形式參加！參加者將投入三天城市競技之中，迎接真正的未知與挑戰！活動採用每天進行抽籤及隨機組隊形式分組，每天在沒有固定拍檔的情況下，只有即場磨合與臨場發揮，全面考驗參加者的適應力、溝通能力與策略判斷。

三天的活動均為日間進行，無需過夜，讓參加者更能輕鬆安排個人時間。參加者將走遍各地完成多元任務，包括鬧市解謎、團體競技及歷奇挑戰等。每一個任務都需要智慧與體能並用，亦講求團隊合作與個人表現的平衡。隨著隊伍每日重組，局勢不斷變化，參加者必須結合策略與實力，在瞬息萬變的比賽中持續累積積分，以三天的個人總積分決勝負，爭取最終勝利，成為最終王者！



活動編號	日期	時間	截止報名日期
092	8月4 - 6日（星期二至四）	09:00 - 18:00	7月7日

收費：會員 $2,000；來賓 $2,400
對象：8 - 14歲
人數：12 - 24人

- 名額有限，先到先得。
- 會員將優先取錄。若截止後仍有餘額，名額將分配給來賓。
- 每位參加者可獲得紀念品一份及城市積分爭奪戰2026參與證書一張。

報名表可到接待處索取。





水運會

Swimming Gala 2026

8月23日 星期日

後備日子：8月30日(星期日)

13:00-18:00 (視乎參加人數)

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5日 (星期三)

*恕不接受即場報名(部分接力及遊藝項目除外)

CRC年度夏季盛事—第56屆水運會將於8月23日(星期日)舉行，賽事包括男、女子組及公開組分齡項目，讓會友能競爭獎牌和挑戰大會紀錄。今屆水運會亦設浮床競技和家庭接力等遊藝項目，每位遊藝項目參加者都可獲得精美防水袋一個，誠邀各會友與親友一同躍動盛夏，享受游泳的樂趣！

備註：

1. 每份報名表只限用於1位參加者（接力及遊藝項目除外）。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)」，十八歲以下參加者需由家長或監護人填寫及簽署。
2. 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）。
3. 所有個人項目只需1人報名即可舉辦並設獎牌，歡迎各會友挑戰大會紀錄。
4. 所有分齡之項目，參加者必須填寫其出生年、月、日，年齡以比賽日期（23/08/2026）計算。例子：23/08/2017以前出生者，不能參加八歲或以下組別之項目。
5. 十四歲或以下參加者可參加較其年長之項目（不包括十八歲或以上組別）。
6. 三十五歲或以上參加者可參加較其年幼之項目（不包括十八歲以下組別）。
7. 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。所有參加人數不足3人的項目，成績不計算在內）。
8. 如參加多於一項賽事，將有機會需要連續進行比賽。
9. 每進行15項比賽後會進行1次頒獎，避免各參加者的等候時間過長。
10. 浮板泳參賽者必須使用**大會提供之浮板**作賽。
11. 本會保留舉辦活動與否的最終權利，並將於截止報名日期後3天內以WhatsApp形式通知參加者該活動能否成功開辦及活動消息，請務必填寫WhatsApp號碼。如活動名額已滿或未能成功開辦，所收取之費用將全數退回。
12. 參加者如在截止報名日期前退出，可免收費用，唯須填妥「退出活動申請表」。在截止報名日期後退出者，費用照收。
13. 有關惡劣天氣安排：
    i. 如比賽當天早上11時正後仍然懸掛8號颱風信號、紅色或黑色暴雨信號，或經天文台預報有關信號將於未來2小時內懸掛，活動將會改期至後備日期進行，不設退款。
    ii. 如於比賽途中途遇惡劣天氣，比賽將立即終止，餘下賽事將改期至後備日期進行，不設退款。
14. 如有查詢，歡迎致電2577-7376。

報名表可於接待處索取或於本會網頁下載

螢火蟲導賞團

本次活動參加者將參觀生態教育廳並製作小手工，享用晚餐後走進沙螺洞自然保護區，在導遊的帶領穿越漆黑的樹林，尋找螢火蟲的蹤跡及了解其生態系統和生活習性，欣賞大自然的美妙之處。特別適合作為週末親子活動，有興趣的你就切勿錯過！



日　　期　：8月9日（星期日）
後 備 日 期：8月16日（星期日）
集 合 時 間：14:25
解 散 時 間：21:45
集合及解散地點：本會接待處
對　　象　：4歲或以上會員、家屬及來賓
人　　數　：18 - 24人
費　　用　：4 - 17歲會員　$570
18歲或以上會員　$670
來賓　$800
截止報名日期：7月12日（星期日）

行程

本會接待處集合 → 鑽石山生態教育廳（製作螢火蟲手帶）→ 大埔酒樓晚餐 → 沙螺洞自然保護區探秘螢火蟲 → 回程於本會解散

備註：

1. 本團只提供粵語導遊隨團。
2. 活動名額有限，先到先得。
3. 本次活動費用已包括行程內之交通、鑽石山生態教育廳門票、晚餐、本地一日遊保險費用及領隊服務費。
4. 行程包含少量戶外步行上山，參加者請注意自己的身體狀況，並考慮是否適合參加活動。如有疑問，請咨詢醫生意見。
5. 本活動所提供的保險之承保年齡僅限於四歲至八十五歲參加者。參加者如需額外保險保障，須自行考量及準備。
6. 四至十七歲參加者必須由成人陪同參加，每位成人最多可攜同2名兒童。
7. 每份報名表只限1位參加者填寫。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)」，十八歲以下參加者需由家長或監護人填寫及簽署。
8. 會員子女年滿十八歲者，在未有遞交會籍申請表及填寫承諾書的情況下，一律按來賓標準收費。
9. 本會保留舉辦活動與否的最終權利，並將於截止報名日期後3天內以WhatsApp形式通知參加者該活動能否成功開辦及活動消息，請務必填寫WhatsApp號碼。如活動名額已滿或未能成功開辦，所收取之費用將全數退回。
10. 參加者如在截止報名日期前退出，可免收費用，唯須填妥「退出活動申請表」。若在截止報名日期後退出者，如沒有後備補上，費用照收。
11. 有關惡劣天氣安排：
    如出發當天早上11時正仍然懸掛八號颱風信號或黑色暴雨信號，或經天文台預報有關信號將於未來兩小時內懸掛，活動將會改期至後備日期進行，不設退款。
12. 如有查詢，歡迎致電2577-7376。

報名表可到接待處索取

香港中華游樂會 暑期活動2026

水世界

第一期水世界已於6月19日圓滿結束。參加者在會內泳池遊玩多項大型充氣城堡及水上玩具，享受夏日玩水的樂趣。本次活動共有41名會員及來賓參與，場面相當熱鬧。





K-POP韓風舞蹈訓練班

為期三堂的K-POP韓風舞蹈訓練班已於6月21日開始。參加者透過基礎舞步、身體協調及節奏掌握的練習，體驗到 K-POP 舞蹈的節奏感與動感魅力。





青少年羽毛球體驗班

青少年羽毛球體驗班已於6月22至24日舉行。參加者學習到正確握拍、開高遠球及上手擊球等技術動作，從而培養出對羽毛球運動的興趣。





羽毛球交流夜

本會於5月27日成功舉辦「羽毛球交流夜」，活動在愉快融洽的氣氛下圓滿舉行。是次交流夜特別邀請到本會兼職羽毛球教練梁雋堯先生親臨指導，並與各位會友分享技術心得。參加者在輕鬆的環境中互相切磋球技，既提升了技巧，也促進了交流。

透過這次活動，不僅加深了會友之間的聯繫，更進一步激發了大家對羽毛球的興趣與投入。在此，謹代表羽乒壁部感謝各位會友的踴躍支持，使活動得以順利舉行。本會將繼續籌辦更多羽毛球及康體活動，期待大家積極參與，共同推動健康生活與體育交流。







橋牌同樂日

由康樂遊藝部主辦之「橋牌同樂日」已於6月13日圓滿舉行。活動共吸引了11位會友參加，來自不同年齡層的橋牌初學者齊聚一堂。在導師悉心指導下，參加者學習到橋牌的基本規則及玩法，並於輕鬆愉快及融洽的氣氛中互相交流與切磋。

在此謹代表康樂遊藝部感謝各位會友的踴躍支持。本會將於稍後舉辦橋牌課程，詳情請留意會內宣傳。







網球精英球員同樂日

網球精英球員同樂日已於6月13日(橙波)及6月20日(黃波)舉行，共有14位會友及9位精英球員參與，場面十分融洽，大家都樂在其中。

在此謹代表網球部鳴謝男子A+隊長林曦明博士及女子A+隊長梅雯珊小姐的悉心安排，並感謝各會友的參與，讓活動得以成功舉辦。



平衡協調運動伸展工作坊

「平衡協調運動伸展工作坊」已於6月13日順利完成。會友透過平衡與協調運動訓練，加強身體穩定性、心肺功能及活動能力，並促進關節靈活度及肌肉柔軟性。





高爾夫球私人教練

本會聯同中國香港高爾夫球協會，特邀資深協會職業教練，於本會高球區親臨指導，並提供一對一/二私人專業技巧培訓，協助學員全面提升技術水平與比賽表現，為會友提供面對面的專業指導。



Leafy Ye 葉子琪

資歷背景:
- 中國職業高爾夫球手
- 2014仁川亞運會女子團體銅牌得主
- 前中國國家女子高爾夫球隊隊長及助理教練
- 擁有近100場國際賽事參賽經驗
- 超過8年職業高爾夫球教學經驗



Benny Yeung 楊沿泰

資歷背景：
2001-05 / 賽馬會滘西洲公眾高爾夫球場
2005-09 / Legendary Golf Academy
2015 至今 / 中國香港高爾夫球協會



Kelvin Li 李俊民

資歷背景：
2004-06 / 賽馬會滘西洲公眾高爾夫球場
2006-07 / 國華高爾夫球會
2008-12 / 城市高爾夫球會
2012-15 / 亞洲高爾夫球會
2015 至今 / 中國香港高爾夫球協會



James Wong 黃煥民

資歷背景：
2013 至今 / 白石高爾夫球會
2013 至今 / 屯門高爾夫球中心
2013 至今 / 香港哥爾夫球會
2018 至今 / 中國香港高爾夫球協會



Stanley Leung 梁紹才

資歷背景：
2005-10 / 啟德練習場
2010-15 / 長沙灣練習場
2015 至今 / 白石高爾夫球會
2017 至今 / 香港中華游樂會
2019 至今 / 中國香港高爾夫球協會

詳情請留意會內宣傳



私人健身教練 - 提升預約體驗

本會現已推出私人健身教練完整資歷及專業介紹，讓各會友可更方便了解教練背景，選擇最適合自己的健身教練，全面提升預約及訓練體驗。

如欲查詢或預約私人健身教練服務，歡迎透過WhatsApp 6388 0508與康體部職員聯絡。

康體/青少年恆常訓練班(7月)

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



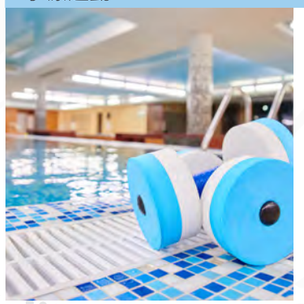
JR 綜合班
逢星期二 17:00-18:30

繪畫



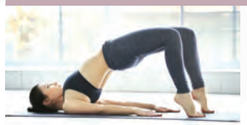
小畫家班
A 班 逢星期六 10:00-11:30
B 班 逢星期六 11:30-13:00
C 班 逢星期六 13:00-14:30
少年技巧班
A 班 逢星期一 16:00-17:30
B 班 逢星期一 17:30-19:00
成人創作組
逢星期一 19:00-20:30

水療運動



水療運動A班
逢星期二 17:00-18:00
水療運動B班
逢星期三 17:00-18:00
水療運動C班
逢星期五 17:00-18:00
水療運動D班
逢星期三 10:00-11:00
水療運動E班
逢星期三 11:00-12:00

Pilates



A 班
逢星期二 13:45-15:00
B 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 18:00-19:00

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

健康舞



午間A班
逢星期一、四 14:15-15:30
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

運動伸展



A 班
逢星期二 16:15-17:30

有關訓練班詳情，請參閱康體 / 青少年訓練課程報名表
以上恆常班學費皆按月收費

2026年7月活動及外借場地大表

地點：
網 = 室外網球場
C匹 = C座匹克球場

HKCTA = 中國香港網球總會
JS = 全港青少年網球巡迴賽
NTS = 港青訓練隊(網球)
FCTC = 社區網球聯會

* = 作客賽事
※= 暑期活動

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			01 香港特別行政區成立紀念日	02 *HKPL DIV B PICKLEPOD BY 67PB VS CRC HKCTA C匹 11:00-13:00	03 粵曲B班 11:15–12:45	04 流行歌唱C班 14:00–15:00
05 ※K–POP韓風舞蹈訓練班 14:00–15:00	06 ※青少年羽毛球體驗班 11:30–13:00 HKCTA C匹 09:00-11:00	07 ※青少年羽毛球體驗班 11:30–13:00 HKCTA C匹 09:00-11:00	08 ※青少年羽毛球體驗班 11:30–13:00 HKCTA C匹 11:00-13:00	09 *HKPL DIV B NESA–NIGHT KING VS CRC HKCTA C匹 11:00-13:00	10 粵曲B班 11:15–12:45 ※水世界 15:00–17:30 HKPL DIV C CRC VS PICKLEDISE	11 ※手繪啫喱貓咪工作坊 10:30–12:30 流行歌唱C班 14:00–15:00 FCTC 網8-11號 18:00-23:00
12	13 ※幼兒乒乓球體驗班 10:00–11:30 ※幼兒羽毛球體驗班 11:30–13:00 HKCTA C匹 09:00-11:00	14 ※幼兒乒乓球體驗班 10:00–11:30 ※幼兒羽毛球體驗班 11:30–13:00 HKCTA C匹 09:00-11:00	15 ※青少年匹克球訓練班 0930–11:00 ※幼兒乒乓球體驗班 10:00–11:30 ※幼兒羽毛球體驗班 11:30–13:00 HKCTA C匹 11:00-13:00	16 ※青少年匹克球訓練班 09:30–11:00 HKCTA C匹 11:00-13:00	17 ※青少年匹克球訓練班 0930–11:00 ※國際象棋入門班 10:00–11:00 粵曲B班 11:15–12:45	18 ※固體香水膏工作坊 10:00–11:15 流行歌唱C班 14:00–15:00 JS 網11-13 11:00-12:00 JS 網7-13 12:00-16:00 JS 網11-13 16:00-19:00 JS 網7-13 19:00-22:00
19 ※K–POP韓風舞蹈訓練班 14:00–15:00 JS 網11-13 11:00-12:00 JS 網7-13 12:00-16:00 JS 網11-13 16:00-19:00 JS 網7-13 19:00-22:00	20 ※青少年乒乓球體驗班 10:00–11:30 ※青少年羽毛球體驗班 11:30–13:00 JS C匹 09:00-11:00 JS 網7-9 09:00-12:00 JS 網7-13 12:00-16:00 JS 網7-9 16:00-18:00 JS 網7-13 18:00-22:00	21 ※青少年乒乓球體驗班 10:00–11:30 ※青少年羽毛球體驗班 11:30–13:00 HKCTA C匹 09:00-11:00 JS 網7-9 09:00-12:00 JS 網7-13 12:00-16:00 JS 網7-9 16:00-18:00 JS 網7-13 18:00-22:00	22 ※幼兒運動體驗營 08:30–11:00 ※青少年乒乓球體驗班 10:00–11:30 ※青少年羽毛球體驗班 11:30–13:00 ※兒童電繪體驗班 15:30–17:00 HKCTA C匹 11:00-13:00 JS 網7-9 09:00-12:00 JS 網7-13 12:00-16:00 JS 網7-9 16:00-18:00 JS 網7-13 18:00-22:00	23 ※幼兒運動體驗營 08:30–11:00 HKCTA C匹 11:00-13:00 JS 網7-9 09:00-12:00 JS 網7-13 12:00-16:00 JS 網7-9 16:00-18:00 JS 網7-13 18:00-22:00	24 ※幼兒運動體驗營 08:30–11:00 ※國際象棋入門班 10:00–11:00 ※溜冰體驗日 10:00–12:00 粵曲B班 11:15–12:45 ※毛筆書法體驗班 14:00–15:30 JS 網7-9 09:00-12:00 JS 網7-13 12:00-16:00 JS 網7-9 16:00-18:00 JS 網7-13 18:00-22:00	25 流行歌唱C班 14:00–15:00 JS 網11-13 11:00-12:00 JS 網7-13 12:00-16:00 JS 網11-13 16:00-19:00 JS 網7-13 19:00-22:00
26 ※海上水肺潛水體驗日 08:45–14:00 ※3D立體繪畫筆工作坊 10:00–12:00 ※K–POP韓風舞蹈訓練班 14:00–15:00 JS 網11-13 11:00-12:00 JS 網7-13 12:00-16:00 JS 網11-13 16:00-19:00 JS 網7-13 19:00-22:00	27 ※幼兒乒乓球體驗班 10:00–11:30 ※幼兒羽毛球體驗班 11:30–13:00 ※美人魚泳池體驗日 14:00–16:00 ※青少年橋牌體驗日 16:00–18:00 HKCTA C匹 09:00-11:00	28 ※幼兒乒乓球體驗班 10:00–11:30 ※幼兒羽毛球體驗班 11:30–13:00 ※扭氣球工作坊 14:00–16:00 HKCTA C匹 09:00-11:00	29 ※幼兒乒乓球體驗班 10:00–11:30 ※幼兒羽毛球體驗班 11:30–13:00 HKCTA C匹 11:00-13:00	30 ※大童匹克球體驗日 09:30–11:00 ※魔術師體驗日 11:00–12:30 HKCTA C匹 11:00-13:00	31 ※國際象棋入門班 10:00–11:00 粵曲B班 11:15–12:45 ※水世界 15:00–17:30	

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. 中銀香港夏季聯賽於4月8日展開，為期3個多月。屆時部份網球場由19:00起將預留作比賽用途，敬請留意。

西餐廳 WESTERN RESTAURANT

牛之臻選
Beef Recommendations

炭燒美國西冷牛扒 (300克) Charcoal-grilled US Beef Sirloin Steak (300g)	**$530**
炭燒紅屋牛扒 Charcoal-grilled Angus Porterhouse Steak	**$468**
炭燒M8澳洲和牛肉眼 (200克) Charcoal-grilled M8 Australian Wagyu Ribeye (200g)	**$388**
秘製香草澳洲西冷牛扒 (270克) Grilled 36 South Australian Sirloin Marinated with Mixed Herbs (270g)	**$318**
炭燒澳洲牛柳 (180克) Charcoal-grilled Australian Beef Tenderloin with Red Wine Gravy (180g)	**$308**
炭燒澳洲西冷牛扒 (270克) Charcoal-grilled 36 South Australian Sirloin (270g)	**$298**

以上菜式均配時令薯菜
Served with potatoes and seasonal vegetables



圖片只供參考 Photo for reference only

西餐廳電話 Western Restaurant Tel : 2102 9822

中華軒 CHINESE RESTAURANT

粵式清蒸方利魚

肉質極為細嫩，無細骨且鮮甜。
饕客們最愛其裙邊(魚鰭)的
豐腴油脂與爽滑口感。



$668/條
(每條足斤二重)

請於1日前預訂

圖片只供參考

中華軒電話：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