CRCHK

8
August 2026

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



會員通訊

私人遊樂場地契約 (PRL) 續期事宜之進展通報

歡迎新會員

恭賀授勳會員

活動預告

會友乒乓球錦標賽2026

CRC雙打錦標賽

CRC青少年單打錦標賽

活動花絮

暑期活動2026

羽毛球代表隊2026

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 3725 6310	
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、匹克球場

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8月刊

會員通訊

4 會務點滴

5 關於本會私人遊樂場地契約（PRL）續期事宜之進展通報

6-7 工程通訊

8
- 恭賀授勳會員
- 停車場充電服務升級

9 歡迎新會員

活動預告

10 MWT網球訓練班

11 8-9月健身工作坊

12
- 冰皮月餅工作坊
- 會友麻雀王大賽 - 廣東牌
- 音樂室調整開放時間

13
- 會友乒乓球錦標賽2026
- 會友士碌架讓分賽2026

14 霍英東盃高爾夫球錦標賽2026

15
- 中山觀光美食兩天團
- 橋牌入門課程



16-17
- CRC雙打錦標賽
- CRC青少年單打錦標賽

18 暑期活動2026

19
- 暑假青少年高爾夫球小組課程
- 高爾夫球模擬器比賽

活動花絮

20
- 羽毛球代表隊2026
- 7月健身工作坊



21 暑期活動2026



活動資訊

22 使用網球場禮儀

23 使用網球場衣著要求

24-25 8月 活動及外借場地大表

26 8月康體 / 青少年恆常訓練班

飲食推介

27 中華軒：潮州凍蟹



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!

踏入8月，本會將持續以提升服務質素為首要目標。以下就本會近期重點工作及即將推出的活動，向各位會員作簡要匯報：

關於本會地契續租進展

地契續租一直是本會全體會員高度關注的事項。由於本會地契續租合約為期15年，將於今年12月到期，本會現正與政府相關部門保持緊密溝通，並已委任專業顧問協助本會，從而爭取及維護本會以及全體會員的最佳權益。有關地契續租的最新消息，敬請各位會員留意今期會訊第5頁。

全力優化電動車充電設備

繼本會停車場系統於去年完成升級，以車牌識別方式進行管理後，本會現正全力優化電動車充電設備。本次優化重點包括：

- 提升充電速度，減少會員輪候時間；

- 配合會員通知及提示功能，讓充電更方便。

本會預計最快可於8月底前完成測試。待充電系統優化後，本會亦將按充電量作出收費安排。

9-10月份活動預告

本會將於9至10月份為各位會員精心籌備一系列多元化活動，讓大家在忙碌之餘，能夠多參與、多交流、也多享受會所生活。活動內容涵蓋不同興趣與年齡層，歡迎各位會員踴躍報名及積極參加，與會友一起共度充實而愉快的時光。

本會特別準備了以下精彩節目：首先會推出橋牌入門課程，讓有興趣的您由淺入深逐步掌握基本玩法；同時亦將安排中山觀光美食兩天團，帶大家走訪體驗當地風貌，品嚐多款美食，感受旅遊的樂趣。對網球愛好者，本會亦誠意打造賽事舞台，讓大家一展身手，推出「CRC雙打錦標賽」及「CRC青少年單打錦標賽」；另外亦安排了會友乒乓球錦標賽，讓喜愛競技的會員能盡情切磋，互相交流球技。若您偏愛較具娛樂性的團體活動，亦可參加會友麻雀王大賽，一起熱鬧同樂、爭取佳績。活動詳情，請留意會內宣傳海報及今期會訊。

會所禮儀、衣履整潔及聲量管理

為維護會所良好環境及秉持相互尊重的文化，敬請各會員留意：

- 進入會所須衣履整潔，並以文明有禮態度行事。 今期會訊第22至23頁特別刊登了使用網球場的禮儀及使用網球場的衣著要求，敬請各會員遵守相關規定。

同時，溫馨提示為避免影響其他會員，在會所範圍內請：

- 調低手提電話或流動裝置聲量；

- 餐廳內注意音量，避免高聲談笑或喧嘩。

讓我們共同以保持會所的舒適、秩序與良好氛圍為目標，攜手創造更美好的會所生活。

總經理梁文滔
2026年8月

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

關於本會私人遊樂場地契約（PRL）續期事宜之進展通報

各位會員：
關於本會私人遊樂場地契約（PRL）的續約事宜，值理會現向全體會員通報最新進展。

相信各位會員均知悉本會現有契約將於今年年底屆滿，本會一直與相關政府部門（包括文化體育及旅遊局）就續約事宜保持緊密溝通。本會已於6月接獲文化體育及旅遊局就地契續約事宜的正式通知，初步說明了政府對私人會所續約的要求。主要事項包括：

1.提交續期申請與模式選擇：要求本會於6月內提交續約申請，並選擇本會是否維持私人會所契約（即15年期契約，本會將來須支付按市場釐定的地價，並須繼續對合資格的外界團體開放運動設施），或是改為社區康樂契約（即21年期契約，本會須全面開放設施，如南華會，但只需支付港幣1,000元之地價）。

2.地價支付安排：如選擇維持私人會所契約，將來須支付的15年期地價，可以分期最多10年的方式支付，惟須支付相關利息。

3.地價計算基準：說明私人會所契約之地價將按土地市場價的三分之一（1/3）而定，惟目前政府尚未公布具體數字及市場價的評估基準。

4.提交運作資料：要求本會於7月內提供有關土地使用狀況及開放運動設施的資料。

上述續約要求，原則上與政府於2018年（由文化體育及旅遊局前身——民政事務局）開始推行的續約政策相若，惟三分之一的地價具體計算方法至今仍未公布。

為保障本會及全體會友的權益，本會已於規定限期前正式提交續約申請，表明本會擬繼續維持現有的私人體育會運作模式續約，並按地契要求繼續對合資格的外界團體開放運動設施。與此同時，本會亦在申請中明確表明，保留對續約條款（包括地價金額）進行商討的權利。

目前本會從相關部門得悉，地政當局將於今年第四季（約10月）向本會正式發出第一份地價建議書。鑑於續約程序已正式啟動，而在本會收到正式的地價通知前，現階段本會對地價水平不會作任何猜測。

若契約於2026年底屆滿前雙方仍未能就地價達成協議，政府機制亦設有「暫緩續期」（Holdover）的過渡安排。屆時本會可申請暫緩續期，以便雙方繼續進行磋商，惟其間可能須支付暫緩續期費用。

鑑於地價評估與契約續期涉及複雜的計算和評估，相關土地法例的解讀亦屬專業範圍，為確保本會與政府當局磋商時具備堅實理據，以爭取並維護全體會員的最佳權益，值理會已透過嚴格的招標遴選程序，正式委聘了經驗豐富的獨立第三方專業地政顧問公司。該顧問公司將協助本會就地價及相關事宜進行嚴謹的專業評估，為本會就續約安排的原則及地價水平訂定建議方案，並全面協助本會與政府當局進行磋商。

值理會深悉各位會員均關注續期進展，我們將秉持一貫公開透明的原則，向會員開誠布公。在與政府的磋商過程中，值理會定當竭盡所能，致力維護本會及全體會員的權益，並確保本會的長遠財務穩健，為本會爭取一份最佳的續約協議。待今年10月份本會收到政府相關部門正式發出第一份地價建議書後，將會再向會員通報最新進展。

值理會謹此感謝會友的信任、體諒與支持。

祝各位會友及家人身體健康、生活愉快。

香港中華游樂會值理會謹啟
2026年6月30日

工程通訊

A座

A座工程

- A座1樓重新規劃、佈局優化及全面翻新工程，已於2026年4月展開，目前工程正如火如荼進行中。
- A座2樓壁球場優化工程，已於2026年6月中展開，暫已完成打拆並進行翻新工序。預計工程可望於8月底竣工，新壁球場預計可於9月重新投入服務。(啟用日期及預訂安排將另行公布)

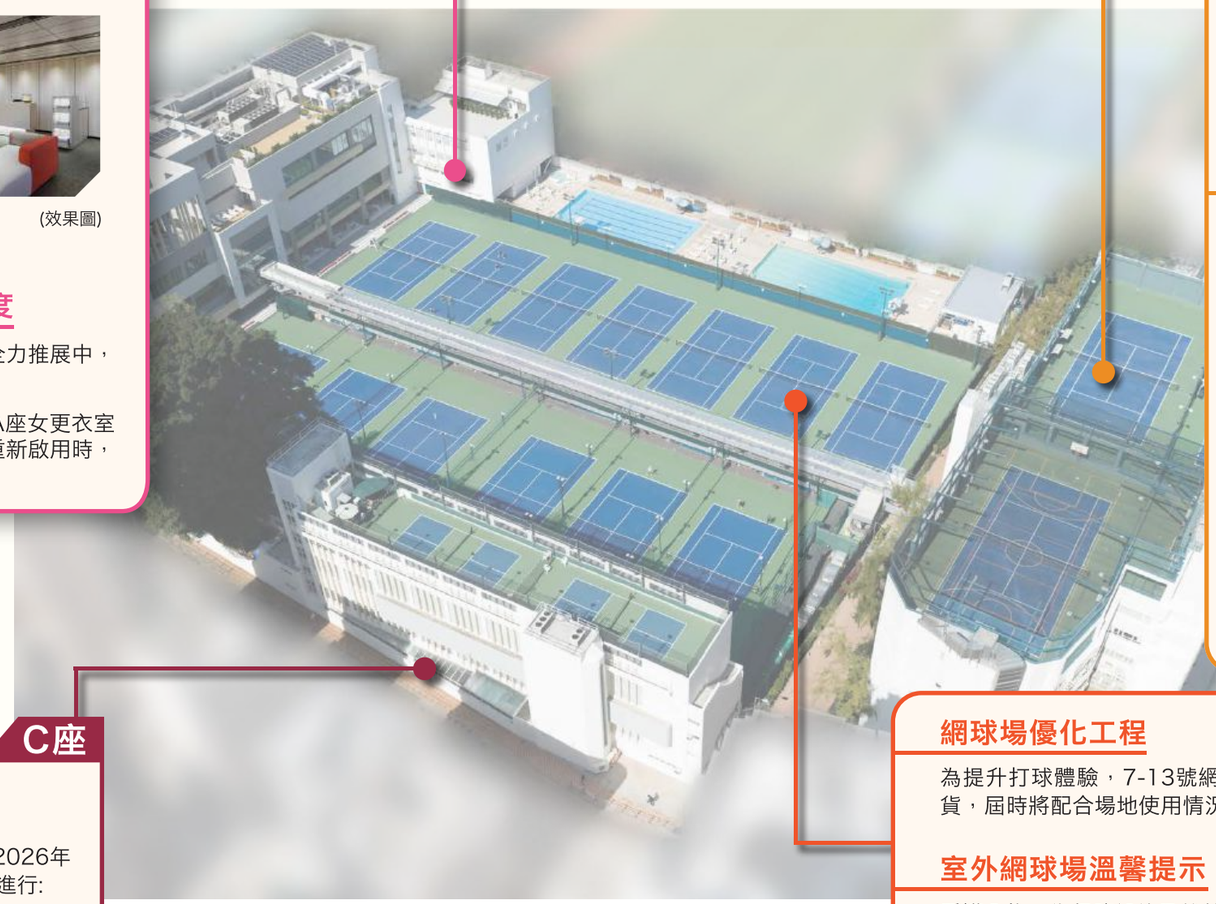


(效果圖)

A座地下男女更衣室優化工程進度

A座地下男女更衣室之全面優化工程，現正全力推展中，預計可於2026年第四季初竣工。

因應A座翻新工程而需要清空或搬遷之原有A座女更衣室及男更衣室儲物櫃租用會員，於A座更衣室重新啟用時，均可優先租用A座相關更衣室月租儲物櫃。



B座

B座工程

- B座5樓全新桌球室工程已於2026年6月份展開，暫已完成打拆並進行翻新工序，預計於8月底竣工。啟用日期及預訂安排將另行公布。



(效果圖)

- B座8樓增設匹克球場工程已於7月份完成，而小部分執漏工序亦已竣工。經過工程規劃後，兩個符合比賽規格的匹克球場已於7月底正式啟用及投入服務。



B座5樓女更衣室裝修施工及臨時安排

為減少對會員的影響，女更衣室裝修工程以無縫交接為目標，將待A座女更衣室竣工後，才會展開B座5樓女更衣室之裝修工程。B座5樓女更衣室之裝修工程施工期預計為2026年9月底至2027年1月。

溫馨提示，現時租用B座5樓女更衣室儲物櫃之會員，接待處將會致電進行諮詢，以便得知搬遷或清空儲物櫃的意向，並提供最適切的協助。

若會員有意繼續使用儲物櫃，可於8月15日至10月7日期間，搬遷至B座9樓使用臨時儲物櫃。若不打算搬遷儲物櫃，請於10月7日前清空儲物櫃。當B座女更衣室工程竣工後，原有租用B座儲物櫃之會員可獲優先租回。

早前受到A座翻新工程影響而現正租用B座4樓及5樓男女更衣室儲物櫃之會員，預計可於10月1日至10月7日期間把物品搬回A座男女更衣室儲物櫃。

C座

C座工程

C座1樓走廊改建工程已於2026年6月中展開，並分兩個階段進行:

- 第一階段(自修閱讀區)：預計於8月底竣工。
- 第二階段(自助咖啡區)：緊貼著第一階段完工後隨即展開，預計於9月底竣工。



(效果圖)

網球場優化工程

為提升打球體驗，7-13號網球場將更換燈具。新燈具預計於8月第2個星期到貨，屆時將配合場地使用情況安排更換。

室外網球場溫馨提示

愛護公物，為保障設施及維持良好場地狀況，敬請各位在使用網球場時切勿向牆壁打球，感謝合作。

橋底通道工程（貫通1號及7號網球場）

行人天橋橋底將優化增設新通道，方便會員往來1號與7號網球場。預計於2026年8月內完成。



(效果圖)

本會由衷感謝各會員對優化工程期間所帶來不便的體諒與配合。如欲查詢詳情，歡迎與接待處聯絡。

熱烈恭賀
本會會員榮獲授勳

於香港特別行政區2026年授勳名單中，本會會員榮獲授勳，以表揚他們長期對本港的傑出貢獻。

會方對此表示熱烈恭賀，並為他們一直致力推動香港發展及其貢獻感到驕傲！

陳祖恒議員	銅紫荊星章
梅應源先生, MH, JP	銅紫荊星章
霍啟山先生, JP	銅紫荊星章
蕭志成博士	銅紫荊星章
脫瑞康先生	榮譽勳章
莫君逸先生	榮譽勳章
程民駿先生	榮譽勳章

因本會會員及家屬人數眾多，如有遺漏刊登，歡迎致電提出及指正。

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，本會由6月份起在B座停車場內舖置電纜工作，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(CRCHK App)將會同步發送推送通知讓會員預早準備；充電完成後，CRCHK 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CRCHK 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，CRCHK App發送推送通知**

0 min **充電完成時，CRCHK App與SMS同步發送通知**

歡迎新會員

本會於2026年6月份共吸納121位新會員，在此熱烈歡迎以下人士加入CRC：

提名會員：

陳昆裳	羅實	何杏莊	趙嘉裕	江漢南
張成國	韋百琪	鍾一鳴	岑基堂	何宋婉真

普通會員：

劉兆熙	李曉冰	王惟斌	陳霆軒	陳懿婷
蔣奕	李潔琳	曾元志	鄧譜姮	方鎧淇
陳世信	林俊盛	宋振基	李柏森	陳綽言
石曉北	司徒志昕	仲劍曦	蕭芷昕	陳梓晉
梁嘉韻	姚嘉琳	王龍	袁鎧濬	林至鋒
譚曉東	羅日陽	李佳恩	陳穎熹	梁頌邦
黃小蓮	陳奕龍	黎英揚	謝朗天	陸祖謙
杜永禧	張力	張永康	何俊賢	蕭卓然
趙美濤	秦榮業	曾文謙	梁詠殷	哈億雄
徐珞宜	李顯俊	辛弘正	潘文琪	許暐欣
呂俊羲	倫偉業	林嘉慧	張睿哲	梁中
陳俊燊	徐成東	林嘉敏	張家瑋	梁平
陳天麟	霍嘉豪	許晉誠	胡忠信	衛智瑩
張婷	邱文珊	許立怡	葉晴	馮凱琳
彭志安	孫杏平	王子杉	梁承豐	馮凱琦
陳穎衡	梁瀞雅	黃加淳	李知為	林嘉泓
梁睿茵	張思華	張珀昕	容浚彥	吳展鋒
鄭明浩	姚嘉榕	劉允中	卓雋然	梁以行
呂俊穎	張峯愷	韋竣耀	譚祺豐	黃浩淵
盧貽浚	林星彤	戴仲衡	陳頌然	

家屬會員：

黃海晴	莊正華	葉嘉欣	龔南心	黃明傑
吳子翹	鄧子璁			

贊助會員：

黃懿德	鄭香文	孫平云	洪廖雪宜	張淑霞



MWT 網球訓練班 2026年 9–12月

Mike Walker Tennis (MWT) 現以全新面貌登場!

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 Program)、成人網球團體恆常訓練班(Adult Group Class)、私人及小組訓練班(Private and Semi–private 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	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	成人進階A班		成人初階A班		女子雙打訓練課程		成人中階C班		女子雙打訓練課程		紅波組	
09:30–10:00														
10:00–10:30	橙波組												橙波組	紅波組
10:30–11:00		黃波發展組	成人中階A班				女子雙打訓練課程		成人初階C班		女子雙打訓練課程		紅波初組	綠波銜接組
11:00–11:30														
11:30–12:00														
12:00–12:30		U12黃波進階組											私人/小組訓練班	HPP
12:30–13:00														
13:00–13:30														
13:30–14:00			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	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	黃波銜接組	
14:00–14:30														黃波進階組
14:30–15:00														
15:00–15:30														
15:30–16:00														
16:00–16:30			橙波進階組	綠波發展組			紅波組	綠波銜接組			紅波進階組	橙波銜接組	私人/小組訓練班	
16:30–17:00					HPP	HPP			HPP	HPP				
17:00–17:30			紅波組	綠波競賽組			黃波發展組	綠波競賽組			黃波發展組	綠波銜接組	綠波銜接組	
17:30–18:00														
18:00–18:30			綠波發展組								綠波發展組	黃波發展組		
18:30–19:00														
19:00–19:30			成人中階B班	私人/小組訓練班	成人進階B班	成人進階B班	成人初階B班	私人/小組訓練班	成人進階C班	成人進階C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
19:30–20:00														
20:00–20:30														
20:30–21:00														
21:00–21:30														
21:30–22:00			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				
22:00–22:30														
22:30–23:00														

課程	按月收費	按堂收費
青少年訓練班	$206.3/堂 (0.75小時)	/
	$275/堂 (1小時)	/
	$413/堂 (1.5小時)	/
	$550/堂 (2小時)	/
	$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)

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

如有任何疑問，請發送電子郵件至 crcmwt@gmail.com

請掃描 QR Code報名

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



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)
收 費：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)

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，同時橡筋帶亦可以用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：9月12日 (星期六)
時 間：15:00-16:00
地 點：D座2樓多功能室(健身室旁)
收 費：全免
對 象：本會會員及家屬
名 額：8人
教 練：駐場教練鄭漢霆
截止日期：9月5日 (星期六)



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。



冰皮月餅工作坊

日期：9月26日（星期六）
時間：13:30-15:00
地點：本會D座咖啡廊VIP房
人數：6-15組
對象：5歲或以上會員、家屬及來賓
費用：會員$405；來賓$485

詳情請留意會方宣傳。



會友麻雀王大賽 - 廣東牌

日期：10月4日（星期日）
時間：下午2時30分開始
地點：本會C座1樓牌房
人數：20-32人
對象：18歲或以上會員及家屬
費用：每位$88（已包括茶點一份）

詳情請留意會方宣傳。



調整音樂室開放時間

為更貼合會員的使用習慣，從2026年9月1日起，本會音樂室之開放時間將作出調整，延長晚間時段，詳情如下：

場所	星期	原有開放時間	新開放時間
音樂室大房	一至日	13:00-22:00	14:00-23:00
音樂室細房			



會友乒乓球錦標賽 2026

萬眾矚目的會友乒乓球錦標賽2026將會在8月底開始，相信各位乒乓球友們已經急不及待，於比賽期間互相交流，切磋球技。本屆賽事將會開辦九項項目，當中包括青少年組、壯年組、公開組及元老組，歡迎各會友參加。

比賽項目：

8月29日
- 公開組：女子單打
- 公開組：男子單打
- 青少年組 (性別不限)：15歲或以下青少年單打

9月5日
- 壯年組：40歲或以上女子單打
- 壯年組：40歲或以上男子單打
- 青少年組 (性別不限)：9歲或以下青少年單打

9月6日
- 元老組：65歲或以上女子單打
- 元老組：65歲或以上男子單打
- 青少年組 (性別不限)：18歲或以下青少年單打

比賽日期
8月29日，9月5-6日
此為暫定比賽日期，實際比賽日期將按報名人數作調整

比賽地點：
本會C座1樓乒乓球場
報名日期：即日起至8月15日 (星期六)
報名費用：每人每項$40

* 各組冠亞軍球員，可獲優先考慮邀請進入本會『乒乓球代表隊』資格。



會友士碌架讓分賽 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 - 會友士碌架讓分賽將於10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 10月12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

收　　費：每位$20
對　　象：只限會員及家屬
名　　額：不限 (如少於8人則取消比賽)
獎　　項：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 9月20日 (星期日)

賽制
1. 以單淘汰形式進行。
2. 首兩圈比賽採取三局兩勝。
3. 半準決賽 (8強) 及 準決賽則 (4強) 以五局三勝制。
4. 決賽採取七局四勝制。
5. 設種子制。
6. 全部配搭由桌球部抽籤編訂。



霍英東盃
高爾夫球錦標賽2026

高爾夫球部年度盛事「霍英東盃高爾夫球錦標賽2026」將於10月16及17日（星期五、六）假「南沙高爾夫球會」舉行。賽事將分成三個項目進行，包括男子組、女子組及男子元老組，並以Stableford形式進行。為讓賽事更具趣味性，首天賽事成績將同時以New New Peoria形式計算，冠軍可獲獎品一份。各位熱愛高爾夫球的會友，萬勿錯過。有關賽事詳情如下：

地　　點：南沙高爾夫球會
名　　額：40人 (如少於20人參加則取消比賽)
對　　象：本會會員及家屬
(參賽球員優先考慮。如有餘額，非打球而陪同參賽者之會員/家屬可以同價報名，不足16歲者，必須有家長陪同。)
分組形式：男子組、女子組及男子元老組 (60歲或以上男士)

鳴謝霍英東基金會贊助是次賽事

CRC GOLF SOCIETY

詳情請留意會內宣傳 | 參加者必須填寫免責聲明 | 請到接待處索取報名表



中山觀光美食兩天團

日期：9月19-20日（星期六至日，二日一夜）
集合及解散地點：尖沙咀中港城碼頭
對象：5歲或以上會員、家屬及來賓
人數：19-38人（包團）
對象：5歲或以上會員、家屬及來賓
費用：會員$1920；來賓$2310
（單人房附加費：每位$400）
協辦機構：新華旅遊

*集合時間及詳細集合地點將於稍後通知參加者。

截止報名日期：8月12日（星期三）

詳情請留意會內宣傳。

橋牌入門課程



導師資歷

香港橋藝學院 - 温紫天先生

- 中國香港橋牌協會認可合格導師
- 亞太青年橋牌錦標賽 U31季軍 (2023)
- 亞太青年橋牌雙人賽 U31季軍 (2023)
- 香港混合隊際賽 冠軍 (2023)
- 香港公開四人隊際賽 冠軍 (2022)
- 亞太青年橋牌國際序分雙人賽 亞軍 (2019)

橋牌是撲克牌遊戲之一，又稱橋藝，是集合心理學、機率、推理、合作等策略和技巧等理論和方法的娛樂，也是一種高競技性的比賽。橋牌於2018年正式被列入為亞運項目，是首項智力運動在亞運會亮相，亦是近年熱門的青少年競技項目。

為了推廣橋牌活動，本會將舉辦橋牌入門課程，教授橋牌的基本玩法、基本叫牌系統、打牌以及防守技巧等等。名額有限，任何有興趣了解橋牌的會友，或是剛接觸不久的初學者，請從速報名！

日 期：9月5、12、19日、10月3日（星期六）
時 間：10:00-12:00
地 點：本會C座1樓牌房
費 用：$600
對 象：18歲或以上會員及家屬
人 數：8-16人

截止報名日期：8月8日（星期六）

詳情請留意會內宣傳。

CRC 雙打錦標賽

ANNUAL CRC DOUBLES CHAMPIONSHIP 2026

本年度 CRC 雙打錦標賽將採用全新而精彩的賽制：設有金組、銀組及銅組賽事。這意味著每一對參賽組合至少可進行兩場比賽，確保在球場上盡情享受更多上場時間、競爭樂趣與比賽體驗。

This year's CRC Doubles Championship comes with an exciting format: Gold, Silver, and Bronze draws. That means every pair is guaranteed at least two matches, ensuring plenty of playtime, competition, and fun on court.

日期	DATE
比賽日期： 9月12日至13日	MAIN: 12–13 SEPTEMBER
後備日期： 9月19日至20日	FALL-BACK: 19–20 SEPTEMBER
報名費	ENTRY FEE
每位球員 $175	$175 PER PLAYER
賽事項目	EVENTS
男子雙打	MEN'S DOUBLES
女子雙打	LADIES' DOUBLES
分組機制	DRAW STRUCTURE
首輪落敗 → 銅組	FIRST-ROUND LOSERS → BRONZE DRAW
次輪落敗 → 銀組	SECOND-ROUND LOSERS → SILVER DRAW
其餘隊伍 → 金組	REMAINING TEAMS → GOLD DRAW
每隊最少可進行兩場比賽	EACH PAIR IS GUARANTEED AT LEAST 2 MATCHES
比賽形式	FORMAT OF PLAY
非決賽	ALL MATCHES (EXCEPT FINALS)
一盤制	ONE NORMAL SET
No-Ad 計分	NO-AD SCORING
金組決賽	GOLD DRAW FINAL
三盤兩勝制	2 TIE-BREAK SETS + MATCH TIE-BREAK
（第三盤採用10分決勝局）	(10 POINTS) INSTEAD OF A THIRD SET
採用 No-Ad 計分	NO-AD SCORING
銀組及銅組決賽	SILVER & BRONZE FINALS
一盤 Pro Set	ONE PRO SET
採用 No-Ad 計分	NO-AD SCORING
備註	NOTE
所有比賽形式將視乎報名人數作出調整	ALL FORMATS ARE SUBJECT TO CHANGE DEPENDING ON TOTAL ENTRIES
如果你沒有雙打搭檔，請透過電郵與我們聯絡，我們會盡力為你安排合適的夥伴。	IF YOU DO NOT HAVE A DOUBLES PARTNER PLEASE EMAIL US AND WE WILL TRY TO FIND A PARTNER FOR YOU.

網 上 報 名
Online Enrollment

細則・Remarks

如有任何爭議，本會將保留最終決定權
中英版本之內容如有歧義，概以英文版本為準
如有任何疑問，請電郵至crcmwt@gmail.com與我們聯絡。

In case of disputes, the decision of Chinese Recreation Club Hong Kong and respective merchants shall be final
If there is any inconsistency or conflict between the English and the Chinese versions, the English version shall prevail.
If any questions please contact us at crcmwt@gmail.com.

報名截止日期: 2026年9月5日(星期六)
ENTRY DEADLINE: SEPTEMBER 5, 2026(SATURDAY)

2026 Annual CRC Junior Singles Championship

CRC 青少年單打錦標賽

歡迎所有青少年會員參加，一同角逐2026年CRC年度青少年單打錦標賽冠軍的榮譽。今年賽事特別設有遺材賽，確保每位參賽者至少可進行兩場比賽。

All junior members are welcome to participate to see who will be crowned the 2026 CRC Club champion. This year championships comes with a consolation draw so each player is guaranteed a minimum of two matches at least.

Age Groups (Boys & Girls):
- 10 & Under (Green Ball)
- 12 & Under (Yellow Ball)
- 14 & Under (Yellow Ball)
- 18 & Under (Yellow Ball)

Entry Fee:
- $150 per player per event
- Maximum 2 events per player

Consolation Draw:
For first-round losers, or second-round losers who reached that round by bye, withdrawal, or walkover

Note:
All formats are subject to change depending on total entries

Remarks:
In case of disputes, the decision of Chinese Recreation Club Hong Kong and respective merchants shall be final
If there is any inconsistency or conflict between the English and the Chinese versions, the English version shall prevail.
If any questions please contact us at crcmwt@gmail.com.

年齡組別（設男子及女子組）
- 10歲或以下（綠波）
- 12歲或以下（黃波）
- 14歲或以下（黃波）
- 18歲或以下（黃波）

報名費：
- 每位球員每項賽事 $150

參賽限制：
- 每位球員最多可參加 2 個項目

遺材賽：
- 首圈落敗者，或因輪空、退賽或對手棄權而晉級次圈並在該輪落敗的參賽者

備註：
- 所有比賽形式將視乎報名人數作出調整

細則：
如有任何爭議，本會將保留最終決定權
中英版本之內容如有歧義，概以英文版本為準
如有任何疑問，請電郵至crcmwt@gmail.com 與我們聯絡。

Date:
Main: 10–11 October
Fall-back: 17–18 October
Entry deadline: October 2, 2026 (Friday)

日期:
比賽日期: 10月10日至11日
後備日期: 10月17日至18日
報名截止日期: 2026年10月2日（星期五）

網 上 報 名
Online Enrollment

·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。

水世界
Water World



收　　費：會員$160；來賓$220
地　　點：本會A座深水池
對　　象：18歲或以下
　　（5歲以下兒童必須由一位家長陪同出席，家長不另收費。）
人　　數：70人（名額有限，額滿即止）

日　期	時　間	截止報名日期
8月14日 (星期五)	15:00-17:30	8月6日
8月28日 (星期五)	15:00-17:30	8月20日



幼兒運動體驗營
Kids Sports Experience Course

收　　費：會員$1,030；來賓$1,240
地　　點：本會C座1樓康樂大堂、室外網球場
對　　象：5-7歲
人　　數：4-6人

日　期	時　間	截止報名日期
8月26-28日 (星期三至五)	08:30-11:00	8月12日

大童匹克球訓練班
Junior Pickleball Training Course



收　　費：會員$680；來賓$820
地　　點：本會C座5樓匹克球場
對　　象：9-12歲
人　　數：4-6人
教　　練：方子軒先生

日　期	時　間	截止報名日期
8月26-28日 (星期三至五)	09:30-11:00	8月12日

詳情請留意會內宣傳。

◇ 暑期青少年高爾夫球小組課程





LEAFY YE 葉子琪女士

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

8月課程時間表

班 別	對象	日 期	時 間	收 費
CRC Summer Junior Golf - First Swing (適合零基礎或初學高爾夫球的學員)	7 - 12歲	8月19, 24, 26, 31日 (星期一、三)	10:00 - 11:00	$2,400 (會員), $2,880 (來賓)
CRC Summer Junior Golf - Improve Your Game (適合已掌握基本擊球技巧並希望進一步提升球技的學員)	10 - 15歲	8月19, 24, 26, 31日 (星期一、三)	11:00 - 12:00	$2,400 (會員), $2,880 (來賓)

每班人數：2-4人　　**地點：**本會D座3樓高球區　　**報名日期：**即日起至8月8日(星期六)

網 上 報 名

高爾夫球模擬器比賽
Golf Simulator Competition

本會首屆高爾夫球模擬器比賽將於今年 8 月隆重登場，設男子組／女子組，費用全免；初賽為期一個月，指定期間可多次挑戰爭取最佳成績。各組前 16 名晉級 9 月 19、20 日總決賽，同場競技爭奪冠軍殊榮。誠邀會員踴躍參加，一展球技共見精彩！

初賽日期：2026年8月1日-31日
決賽日期：2026年9月19日(男子組),
9月20日(女子組)　晚上7:00-11:00
地　　點：本會D座3樓高球區
對　　象：本會會員及家屬
費　　用：全免
報名日期：即日起至2026年8月31日



詳情請留意會內宣傳。

羽毛球代表隊2026

羽毛球代表隊下半年度選拔已於6月12日完成。入選的會友將代表本會參加由中國香港羽毛球總會主辦的「會長盃全港羽毛球混合團體錦標賽」。期待各位球友在賽場上全力以赴，展現球技與團隊精神，為本會爭光。







高強度核心肌肉訓練工作坊

「高強度核心肌肉訓練工作坊」已於7月11日順利完成。會友透過自重訓練，提升身形上的美感及維持運動表現，從而強健體格及增強免疫力。





香港中華游樂會暑期活動2026

手繪啫喱貓咪工作坊

手繪啫喱貓咪工作坊已於7月11日順利完成。由毛色到紋理分佈，學員根據自己的喜好，創作出獨一無二的啫喱貓咪擺設。





國際象棋入門班

為期三堂的國際象棋入門班已於7月17日開始。參加者透過導師講解與棋局對弈，學習到國際象棋的基本規則與簡單戰術，提升邏輯思維、專注力及策略能力。



小小理髮師體驗日

小小理髮師體驗日已於7月19日順利完成。在導師的講解及協助下，參加者動手嘗試洗髮、護理、造型等理髮步驟，並培養了觀察力、關懷及溝通能力。





使用網球場禮儀
Tennis Court Etiquette

1 準時進/退場 Punctuality
請於預約時段開始後才進入球場 (包括場邊座位)，並於結束後儘快離場。
Please enter the courts (including courtside seating areas) only at or after your booked session; and vacate promptly once your session ends.

2 取場禮儀 Court Transition
如上一組使用者仍在場內，請待其完成該分後，再示意接場。
If the previous players are still on court, please wait until they finish the current point before requesting a takeover.

3 通行安全 Safe Passage
切勿於球分進行中穿越球場後方的行人通道，請於球分完結後快速通過。當球場進行比賽或使用人士在拍球時，切勿走進球場範圍內，以免發生意外。為確保安全並避免影響球場使用人士，在往來B座與D座期間，務必使用兩座之間的行人天橋通行，切勿經球場後方穿越。
Never cross the pedestrian walkway behind the courts during active play, pass through quickly only between points. To prevent accidents, never enter the court area during rallies or active play. To ensure safety and avoid disrupting court users, please use the footbridge when travelling between Block B and Block D instead of crossing behind the courts.

4 尊重鄰場 Court Courtesy
請勿在鄰場進行比賽或拍球時走入鄰場範圍撿球，以免造成意外。如需撿球，請待鄰場完成該分或暫停對打，並向鄰場使用者示意後才進入。
Do not enter adjacent courts to retrieve balls while a point is in play or during rallies. Please wait until the point has finished or play has paused, and signal the players before entering the adjacent court.

5 保持安靜 Quiet Conduct
在使用球場期間，場邊人士及觀眾請保持低聲交談；若需使用電話，請將音量調低，以免影響球場內的比賽與其他使用者。
Spectators and individuals in the courtside area must keep conversations at a low volume. When using a mobile phone, please lower your voice and ring volume to avoid disturbing players and other users.

6 保持地方清潔 Keeping the Area Clean
每次完成練習和比賽後，請自行收拾場上的網球並清理個人垃圾。
After each practice session or match, please collect all tennis balls and dispose of your trash.

7 球場維護 Protecting the Court
為確保球場的耐用性及良好狀態，球場使用人士必須穿著不脫色網球鞋，並避免使用容易掉色或老化的球鞋或手柄膠，以免在場地表面留下痕跡或造成損壞。
To maintain the durability and pristine condition of the courts, court users must wear non-marking tennis shoes. Avoid using deteriorated shoes or grip tapes that may discolour, leave residue, or cause marks or damage to the court surface.

8 安全提示 Safety Reminder
為安全起見，球場及場邊範圍內嚴禁使用玻璃或陶瓷器皿，包括杯具及任何類型的容器。
For Safety reasons, glassware or ceramic items, including cups and containers of any kind, are strictly prohibited on the courts and in all courtside areas.

9 人數限制 Player Limit
每個球場同時在場拍球之人數上限為4位 (由會方許可之活動除外，例如：網球訓練班)。非拍球者請於場外指定區域等候。
A maximum of 4 players are allowed on each court at any time (except for authorized activities approved by the Club, e.g. tennis classes). Non-players must wait in the designated courtside area.

10 用球限制 Ball Limit
每個球場最多只可使用6個網球 (由會方許可之活動除外，例如：網球訓練班)。會員可於1至6號球場 (設有間隔網之球場) 使用一籃網球與其家屬會員進行練習。
A maximum of 6 tennis balls are permitted per court at all times (except for authorized activities approved by the Club, e.g. tennis classes). Members are allowed to use one basket of balls when practising with their family members on Courts 1-6, which are equipped with side separator nets.

使用網球場衣著要求 Tennis Attire

合適服裝 Proper Attire ✓

上及下身 Top & Bottom

- 為網球運動設計之 T 恤 (可有或無袖/領)、短褲、裙褲、網球裙、連身裙、運動外套/長褲及緊身褲
  T-Shirts with or without sleeves / collars, shorts, skirts, tracksuit top / bottoms and leggings/tights designed for Tennis



鞋 Shoes

- 不脫色網球鞋
  Non-marking tennis shoes



不合適服裝 Improper Attire ✗

上及下身 Top & Bottom

- 非網球運動服飾，包括便服、隊際運動球衣、泳裝、沙灘裝、露肩背心、短版上衣、比堅尼式上衣、運動內衣、單車短褲、牛仔褲或任何與上述性質相似之上衣/下身服飾
  Non-Tennis sportswear such as casual wear, team sport jerseys, swimwear, beachwear, halter top, crop top, Bikini-style tops, sport bra, biker shorts, jean or similar tops / bottoms
- 赤裸上身
  Toplessness



鞋 Shoes

- 跑鞋、訓練鞋、行山鞋、休閒鞋、拖鞋、露趾或露腳跟鞋款
  Running shoes, cross-trainers, hiking shoes, sneakers, casual shoes, slippers, shoes with open toes or open heels and similar footwear



- 高跟鞋、木底皮鞋或任何可能損壞地面的鞋類
  High heels, leather shoes with wooden soles or any other footwear that may damage the floor



2026年8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
深 = 深水泳池

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)
SJC = 聖若瑟書院
SPCC = 聖保羅男女中學
TAHKC = 中國香港三項鐵人總會

* = 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 流行歌唱C班 14:00–15:00 流行歌唱D班 15:00–16:00 SJC 網8-9 12:00-14:00
02	03 HKCTA C匹 09:00-11:00	04 ※城市積分爭奪戰 09:00–18:00 HKCTA C匹 09:00-11:00 TAHKC 深 10:00-12:00	05 ※城市積分爭奪戰 09:00–18:00 HKCTA C匹 11:00-13:00	06 ※城市積分爭奪戰 09:00–18:00 粵曲A班 11:15–12:45 TAHKC 深 10:00-12:00 HKCTA C匹 11:00-13:00	07 粵曲B班 11:15–12:45 ※詩畫體驗班 14:00–16:00 JS 網7-9 09:00-12:00 JS 網7-13 12:00-16:00 JS 網11-13 16:00-18:00 JS 網11-13 18:00-22:00	08 ※小小醫護人員體驗日 14:00–15:15 流行歌唱C班 14:00–15:00 流行歌唱D班 15:00–16:00 高強度核心肌肉訓練工作坊 15:00–16:00 JS 網7-13 12:00-16:00 JS 網11-13 16:00-19:00 JS 網7-13 19:00-22:00
09 圍棋入門班 16:00–17:00 JS 網7-13 12:00-16:00 JS 網11-13 16:00-18:00 JS 網11-13 18:00-22:00	10 ※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11-13 16:00-18:00 JS 網11-13 18:00-22:00	11 ※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 TAHKC 深 10:00-12:00 JS 網7-9 09:00-12:00 JS 網7-13 12:00-16:00 JS 網11-13 16:00-18:00 JS 網11-13 18:00-22:00	12 ※幼兒運動體驗營 08:30–11:00 ※青少年羽毛球體驗班 11:30–13:00 ※青少年乒乓球體驗班 10:00–11:30 ※幼兒舞蹈體驗班 14:00–15:00 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11-13 16:00-18:00 JS 網11-13 18:00-22:00	13 ※幼兒運動體驗營 08:30–11:00 粵曲A班 11:15–12:45 TAHKC 深 10:00-12:00 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11-13 16:00-18:00 JS 網11-13 18:00-22:00	14 ※幼兒運動體驗營 08:30–11:00 ※兒童反曲弓射箭體驗班 12:00–13:00 粵曲B班 11:15–12:45 ※水世界 15:00–17:30 TAHKC 深 10:00-12:00 JS 網7-9 09:00-12:00 JS 網7-13 12:00-16:00 JS 網11-13 16:00-18:00 JS 網11-13 18:00-22:00	15 ※小廚神體驗班 14:00–15:30 流行歌唱C班 14:00–15:00 流行歌唱D班 15:00–16:00 JS 網7-13 12:00-16:00 JS 網11-13 16:00-19:00 JS 網7-13 19:00-22:00
16 ※獨木舟體驗日 10:00–16:00 ※K-POP韓風舞蹈訓練班 14:00–15:00 圍棋入門班 16:00–17:00	17 ※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 NTS 網12-13 16:00-19:00	18 ※幼兒乒乓球體驗班 10:00–11:30 ※初級入門游泳課程 11:00–12:00 ※幼兒羽毛球體驗班 11:30–13:00 HKCTA C匹 09:00-11:00 TAHKC 深 10:00-12:00 NTS 網12-13 16:00-19:00	19 ※幼兒乒乓球體驗班 10:00–11:30 ※幼兒羽毛球體驗班 11:30–13:00 ※幼兒舞蹈體驗班 14:00–15:00 ※兒童電繪體驗班 15:30–17:00 HKCTA C匹 11:00-13:00 NTS 網12-13 16:00-19:00	20 ※青少年匹克球體驗日 09:30–11:00 ※天然滋潤潤唇膏工作坊 10:30–12:00 ※初級入門游泳課程 11:00–12:00 粵曲A班 11:15–12:45 TAHKC 深 10:00-12:00 HKCTA C匹 11:00-13:00 NTS 網12-13 16:00-19:00	21 粵曲B班 11:15–12:45 ※青少年反曲弓體驗班 12:00–13:30 NTS 網12-13 16:00-18:00	22 ※初級入門游泳課程 11:00–12:00 流行歌唱C班 14:00–15:00 流行歌唱D班 15:00–16:00
23 水運會2026 13:00–18:00 ※K-POP韓風舞蹈訓練班 14:00–15:00 圍棋入門班 16:00–17:00 SPCC 網12-13 18:00-22:00	24 ※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 NTS 網12-13 16:00-19:00	25 ※青少年乒乓球體驗班 10:00–11:30 ※初級入門游泳課程 11:00–12:00 ※青少年羽毛球體驗班 11:30–13:00 HKCTA C匹 09:00-11:00 TAHKC 深 10:00-12:00 NTS 網12-13 16:00-19:00	26 ※幼兒運動體驗營 08:30–11:00 ※大童匹克球訓練班 09:30–11:00 ※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 HKCTA C匹 11:00-13:00 NTS 網12-13 16:00-19:00	27 ※幼兒運動體驗營 08:30–11:00 ※大童匹克球訓練班 09:30–11:00 ※初級入門游泳課程 11:00–12:00 粵曲A班 11:15–12:45 TAHKC 深 10:00-12:00 HKCTA C匹 11:00-13:00 NTS 網12-13 16:00-19:00	28 ※幼兒運動體驗營 08:30–11:00 ※大童匹克球訓練班 09:30–11:00 粵曲B班 11:15–12:45 ※水世界 15:00–1730 NTS 網12-13 16:00-18:00	29 ※初級入門游泳課程 11:00–12:00 ※小廚神體驗班 14:00–16:30 流行歌唱C班 14:00–15:00 流行歌唱D班 15:00–16:00 SJC 網8-9 12:00-14:00
30 ※編織工作坊 10:00–12:00 ※K-POP韓風舞蹈訓練班 14:00–15:00 圍棋入門班 16:00–17:00 SPCC 網12-13 18:00-22:00	31 HKCTA C匹 09:00-11:00 NTS 網12-13 16:00-19:00					

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。比賽用途，敬請留意。

* 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。

康體/青少年恆常訓練班(8月)

網球



JR網球隊A隊訓練
逢星期五 20:00-22:00
JR網球隊B隊訓練
逢星期五 18:00-20:00
JR網球隊C1隊訓練
逢星期六 08:30-10:30
JR網球隊C2隊訓練
逢星期日 16:00-18:00

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
成人創作班
逢星期二 13:45-15:15

Pilates



A 班
逢星期二 15:00-16:15

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

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

西餐廳 WESTERN RESTAURANT

潮汕凍蟹

【潮州菜中的頂級經典海鮮冷盤，以清蒸鎖住蟹肉鮮甜，放涼後冷藏令蟹肉結實，並保留最原始的海洋鮮味，是極具特色的潮汕風味。】

$688/隻
約一斤重

請於兩日前預訂



圖片只供參考

西餐廳電話 Western Restaurant Tel : 2102 9822

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