APRIL 2023

CRCHK

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

康樂體育
會友士碌架冠軍賽
會友羽毛球錦標賽
MWT 網球恆常班

會員通訊
D 座重建計劃
2023 年 4 月份
進程匯報
會員週年大會

HAPPY
EASTER

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
歐陽志恒
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
吳家強
Neil Ng
neil.ng@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 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

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

商界展關懷 caringcompany 2022/23
Awarded by The Hong Kong Council of Social Service 香港社會服務聯會頒發

Social Capital Builder 社會資本動力獎 2022-23

FSC MIX Paper from responsible sources FSC™ C007234

PRINTED WITH SOY INK

Contents 目錄

2023 年 4 月刊

會員通訊

5
會員週年大會

6
D 座重建計劃
2023 年 4 月份進程匯報

12
- 捐贈球拍顯愛心
- AFTERLIFE 網球回收計劃



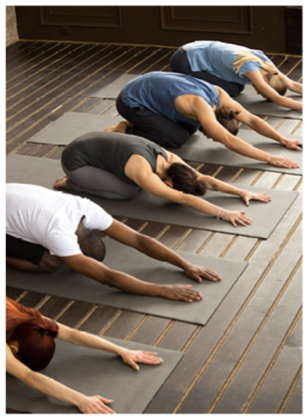


- C 座 1 樓音樂室優化
- C 座地下牌房分拆工程
- C 座正門優化工程
- C 座地下設置無障礙洗手間

活動介紹

13
- 高強度核心肌肉訓練
- 伸展工作坊

14
會友士碌架冠軍賽 2023







活動花絮

15
會友羽毛球錦標賽 2023

16
MWT 網球恆常班
Mike Walker Tennis 簡介

17
- 全身動態運動工作坊
- 會友士碌架冠軍賽 2022
- 會友士碌架讓分賽 2022



18
- 香港國際超壯年公開賽 2023
- 香港元老網球錦標賽 2022

19
康體 / 青訓恆常訓練班 (4 月)

20
4 月活動
及外借場地大表

21
- 多用途活動室 (跳舞房) 調整私人租用收費
- 水療運動

22
生猛西澳龍蝦推廣



23
環球美酒晚宴

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



各位會友，您們好！

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，經過超過 1 年的努力，服務各會員超過半個世紀的 D 座大樓已完成拆卸，工程至今已進入打樁及地基階段。顧問及項目團隊正努力不懈，務求減低對會員、周遭環境及鄰里的影響。今期會訊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。

復活節假期活動

為慶祝復活節，本會已精心準備多個益智好玩的活動，小朋友又豈能錯過？活動種類繁多，包括：城市大格鬥、運動營、網球訓練營等等，相信能滿足不同會員子女的需要。各復活節活動的精彩花絮詳見下期會訊。

員工春茗聯歡會

3 月 23 日舉行了員工春茗聯歡會，值理與員工聚首一堂，令晚會氣氛更加熱鬧。藉此機會向贊助是次員工春茗的值理及會員們致謝。是次員工春茗期間更頒發了長期服務獎。

10 年長期服務獎：馮榮慶（飲食部）、鄧浩賢（康體部）、譚建煌（保安部）
15 年長期服務獎：鄭玉環（會員服務部）、陳玉儀（飲食部）
20 年長期服務獎：梁志剛（保安部）

本會向來視員工為寶貴資產，全賴無數熱誠盡責的員工積極投入會所各範疇的工作，讓會所服務得以提升，藉著頒發長期服務獎，向忠心的員工由衷地表達敬意，答謝他們多年來為本會的發展所作出的努力！

會員週年大會

今年的會員週年大會將於 5 月 28 日舉行，大會議程詳見 5 月初寄出之大會通告書，屆時請各位會友撥冗出席。有關詳情，請參閱今期會訊第 5 頁。

請即登記電子會訊

本會積極鼓勵會友收取電子會訊及年報，藉以節省用紙，支持環保。會友如欲登記電郵地址，歡迎致電 25777376 與接待處聯絡索取有關登記表格。

總經理梁文滔
2023 年 4 月

會員週年大會

二零二三年五月二十八日舉行

本年度會員週年大會定於 2023 年 5 月 28 日（星期日）下午 2 時 30 分**在本會 B 座 7 樓西餐廳舉行**。召開週年大會通告書及週年報告書將於 5 月初寄發予各會友，屆時請撥冗出席。凡會員均可委派代表出席會員週年大會及投票**（如該會員有投票權）**。

週年大會主要議程是通過 2022 年度財務報告及選舉第 112 屆值理。根據會章規定，本屆值理任期滿後，有 7 位依章告退。告退值理是：施熙禮、蔡中虎、劉恩浩、莫君逸、鄭明哲、蘇源輝、林方。有 8 位繼續留任一年，留任值理是：林詩鍵、馮鈺斌、何艾文、辛彭芷君、傅浩堅、陶家祈、梅雯珊、崔智堅。

下屆值理選舉名額最多 7 位。如候選人提名超過 7 位，得票最多的前 7 位當選，連同留任值理組成第 112 屆值理會。

歡迎競選第 112 屆值理

歡迎會友到接待處索取值理提名表，競選新一屆值理。

遞交值理提名表須知：

- 提名競選值理之候選人，必須是有 3 年以上會齡之全權會員。
- 候選人提名，須由一位會員作提議人，另一位會員作和議人，並經被提名人簽署確認。候選人需提供職業等簡單資料，以便向會員簡介。**亦歡迎候選人提交個人簡介，以一頁 A4 紙為限。有關資料將會與候選人名單一起張貼在本會佈告板。**
- 提名表填妥後，最遲於召開會員大會前 7 天（即 5 月 21 日下午 2 時 30 分前）送達本會義務司理。（接待處代收）

特別通知

凡會員均可委派代表出席會員週年大會及投票**（如該會員有投票權）**，而代表人毋須為本會會員。

凡本會會員均可獲代表委託書乙張。本年度會員週年大會定**於 5 月 28 日（星期日）下午 2 時 30 分舉行。**而代表委託書正本，最遲須於大會或其延會指定舉行時間 48 小時前（即 **5 月 26 日下午 2 時 30 分前**）送交本會辦事處，方為有效。代表委託書收集箱置於接待處大堂，所有代表委託書由會員自行投入收集箱，接待處及本會員工不會協助投入，而接待處亦不會發出任何收據。

外埠會員 (Absent Member) 可委派代表出席會員週年大會及投票（如該會員有投票權），本會將收取該外埠會員當月月費。同一會員如遞交多於一張「代表委託書」，均視為作廢無效。

關於委派代表出席會員週年大會事宜，詳情請參閱代表委託書及其附註。

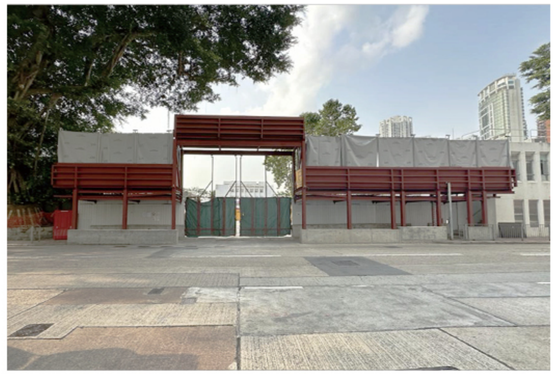
香港中華游樂會
CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG

香港中華游樂會 D 座重建計劃 2023 年 4 月份進程匯報

D 座重建計劃報告

本會繼續以謹慎務實的態度，貫徹推進 D 座重建計劃。 D 座重建工程至今已開展超過一年，期間雖已安排各種減少滋擾措施，但避免不了仍有一定程度影響，在此感謝各會友的包容和理解。各臨時設施與改道運作正常，團隊將繼續留意，減低工程給會員引起的不便。

整體工程支出與預算接近，並無超支，更未有動用預備金。在此感謝 D 座重建委員會的督導及 CRC 團隊的努力，使顧問團隊與承辦商順利按照 D 座重建計劃進程推展工作。D 座於 2022 年 12 月尾開展拆卸結構工程，期間經歷屋宇署巡查與農曆新年假期，並於 2 月底完成拆卸，移交工地開始地基準備工作。超過 50 年歷史的 D 座大樓，至今已成為大家的集體回憶，此乃重建工程之重要里程碑。



按計劃進度，地基工程將於明年 2 月完成，然後進行新大樓上蓋建築，整個 D 座重建工程預計於 2025 年年底完成。

地基承辦商正為 D 座作最後減少噪音措施，務求減低對周遭環境及鄰里的影響。團隊同時亦會聘請樹藝師為路邊大榕樹與工地內兩棵白蘭樹安排每月檢查，提供適切的保護。

有關 D 座重建計劃最新消息，本會將繼續透過會訊、網站及通告適時向會友公布。自 2022 年 1 月、4 月、8 月及 12 月份就工程進度作出匯報後，現按季度匯報如下：



投入運作之臨時設施

各臨時設施現已全部投入運作，會友反應正面，而在持續聆聽會員的寶貴意見後，更就音樂室、C 座地下牌房及臨時正門作出優化與改善，為會友締造更方便舒適的會所環境。



B 座 6 樓臨時中餐廳



C 座地下雅廊



C 座 1 樓臨時乒乓球室



C 座 1 樓牌房



C 座 1 樓臨時樓桌球室



C 座 2 樓高爾夫球模擬練習場



C 座地下臨時接待處



C 座 1 樓音樂室



C 座銅鑼灣道臨時正門

設施持續改善優化

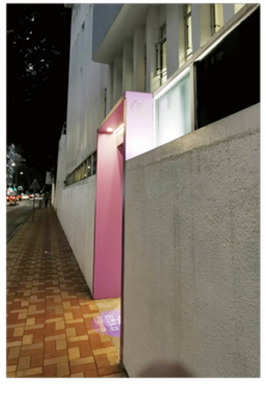


1. 大音樂室設施優化，增加掛牆電視機數量，使會員在不同位置均可全程享受歌影效果。

2. C 座地下牌房分拆為 8 號及 9 號兩個獨立房間，增加私密性與使用上的靈活性。









3. C 座入口優化，配合現況增設正門門框及會所標誌，方便確認入口位置。

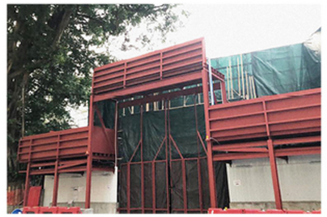
4. 行人天橋：增設接連地面及一樓天橋之戶外樓梯，現時樓梯工程結構大致完成，待屋宇署四月安全驗收後可供使用。



D 座樓宇拆卸工程

D 座樓宇結構部份獲屋宇署發施工同意書於 2022 年 12 月底開展工程，經歷了農曆新年假期，項目團隊在不作延期為目標下緊密監督，並每日與承辦商協調工程進度，結果大樓趕及於 2 月第三週總體拆卸完畢。施工期間造成的噪音屬不可避免，謹此致歉，並感謝各會員及鄰里的諒解、支持與包容。項目團隊已經吸取經驗，在地基工程中作進一步改善。

因工程需要，舊日前往 A 座之出入口經已封閉。前往 A 座新設臨時入口正展開環境優化工作。而 A 座男更衣室優化工程已經完成，已於 3 月中開放，並與臨時更衣室合併，提供更寬敞空間供會員使用。





D 座地基工程

為配合項目進度，D 座地盤於 2 月 27 日由拆卸工程承辦商移交地基工程承辦商，並在當天進行地基開工儀式。在此感謝重建委員會成員代表出席主禮，期望未來地基工程推展順利。就進行地基工程期間仍會產生的噪音屬難以避免，承辦商及項目團隊會在不影響進度下、除會在按照法例規定的時段內施工外，在清早時段減少帶噪音工序、進一步加設地盤隔音布及重型機器減音安排。項目團隊致力做好噪音緩解措施，盡量減低對會友和鄰里的影響。

另一方面，本會在前期已進行了勘探工作，選擇噪音較小的攪孔放樁地基結構。在已獲得勘探數據後，地基工程方面的支出已屬固定金額，即最終打樁的深度或有機會較預期多，地基工程承辦商亦不能向本會額外收取任何工程費用。







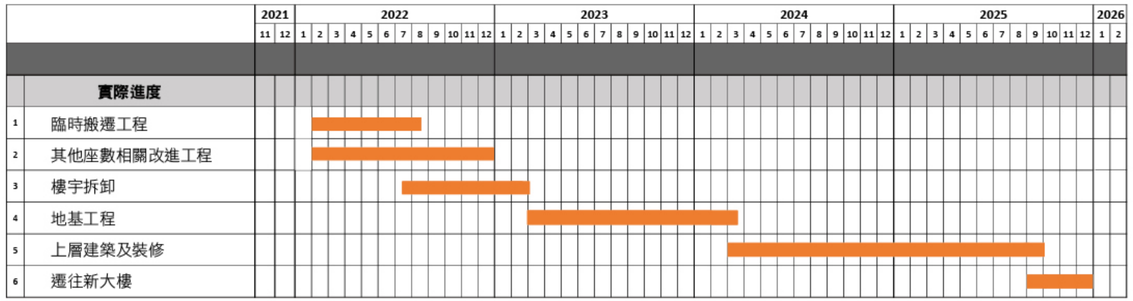






重建工程時間

項目於 2021 年 9 月會員特別大會通過後，原定於 2021 年第四季度中期展開，並預計在 2025 年 12 月完成重建、搬遷及試營運等工作。但由於政府審批工作需時，以及某些會友的行動，加上疫情的緣故，影響項目開展時間延遲至 2022 年年初。即使在 2022 年疫情最為嚴峻的日子，前期及臨時設備工程仍持續進行，工程推展至今，有賴籌委會督導下尚算順利，完成臨時前期搬遷工程、設施改道工程及拆卸工程，較原定計劃只稍為延遲。項目團隊會繼續務實推進，確保各承辦商合約時間及價格不變，與顧問和承辦商及早籌劃每階段的轉接，壓縮移交時間及追趕進度，務求使 D 座新大樓項目能按原訂計劃於 2025 年底順利完成。然而，工程進度將按實際情況調整，如可能因不可抗拒的原因延誤，會方將定期透過會訊知會各會員。



重建工程預算

臨時搬遷工程已完成，估計最終成本為 2,450 萬，控制於會員通過的 2,500 萬預算之內，亦不需要動用通過的 10% 預備金。截至 2023 年 2 月 28 日，已支付 2,216 萬，剩餘的 234 萬將於今年內按合同期付清。
設施改道工程亦已完成，估計最終成本為 1,450 萬，控制於通過的 1,500 萬預算之內，亦不需要動用通過的 10% 預備金。截至 2023 年 2 月 28 日，已支付 1,295 萬，剩餘的 155 萬將於今年內按合同期付清。
重建工程（包括拆卸工程、地基工程及建築工程，以及裝修、電梯、廚房等工程）通過的總預算為 3 億 6 千 9 百萬，另加 10% 預備金。所有的主要工程合約已簽署，總合約價為 3 億 5 千萬（包括前期準備工作費用和顧問費用），在預算之內，已付款的已在財務狀況表的訂金及預付費用反映出來，未付款的會以註釋表達出來。請注意，該合約價將會以實際施工進度經本會驗收後按合約付款期繳付。同時，預計成本可能會因應最終大樓設計，建築改良及施工情況而調整，但目標還是控制在通過的總預算內，盡量不動用 10% 預備金。

重建工程內的拆卸工程已完成，估計最終成本為 754 萬，控制於預算之內。截至 2023 年 2 月 28 日，已支付 395 萬，剩餘的 359 萬將於今年內按合同期付清。重建工程內的地基工程剛啟動，預計最終成本為 3,708 萬，將在今年及明年按工程進度付款。截至 2023 年 2 月 28 日仍未需要付款。



重建計劃之工程預算表

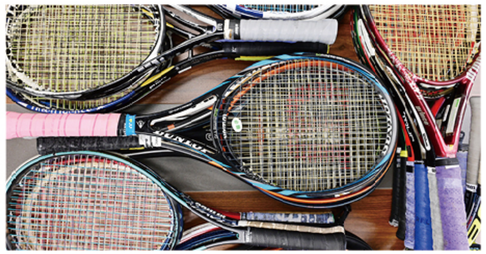
工程預算項目	時間段	會員通過之重建預算（未包含預備金）	截至 2023 年 2 月尾之估算	現金流 2022	預期之現金流 2023	2023 之後	總額
前期準備工作及顧問費用	2019 年 12 月至 2025 年 12 月	2,366 萬	2,468 萬	1,063 萬（已支付 1,063 萬）	288 萬（已支付 4 萬）	1,117 萬	2,468 萬（已支付 1,067 萬）
臨時搬遷	2022 年 1 月至 12 月	2,500 萬	2,450 萬	2,210 萬（已支付 2,210 萬）	240 萬（已支付 6 萬）	0	2,450 萬（已支付 2,216 萬）
重建工程（設施改道）	2022 年 1 月至 12 月	1,500 萬	1,450 萬	1,291 萬（已支付 1,291 萬）	159 萬（已支付 4 萬）	0	1,450 萬（已支付 1,295 萬）
重建工程（樓宇拆卸工程）	2022 年 8 月至 12 月	825 萬	754 萬	104 萬（已支付 104 萬）	650 萬（已支付 291 萬）	0	754 萬（已支付 395 萬）
重建工程（地基工程）	2023 年 3 月至 2024 年 2 月	3,787 萬	3,708 萬	0	3,613 萬	95 萬	3,708 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 6 千 6 百 77 萬	0	0	2 億 6 千 6 百 77 萬	2 億 6 千 6 百 77 萬
工程預算總額	-	4 億零 9 百萬	3 億 7 千 5 百零 7 萬	4,668 萬	4,950 萬	2 億 7 千 8 百 89 萬	3 億 7 千 5 百零 7 萬
10% 預備金	-	4,100 萬	暫時無需動用				
已包括預備金總額	-	4 億 5 千萬					

D 座重建基金

自從會員在 2021 年底通過設立 D 座重建基金及撥備 2 億作為啓動資金，本會按照早前吸納新會員計劃，由 2022 年 1 月至 2023 年 2 月 28 日已收到入會費 1 億 4 千零 40 萬，按通過的會員意向已把金額撥備到 D 座重建基金。截至 2023 年 2 月 28 日為止，D 座重建基金已籌集 3 億 4 千零 40 萬，當中包括截至在 2 月 28 日前已支付的重建有關費用的 4,973 萬，已達到會員通過的 4 億零 9 百萬重建預算（前期準備、顧問、臨時搬遷工程、設施改道工程和建設工程）的 83%。若加入工程預備金 4,100 萬，則可達到會員通過 4 億 5 千萬重建預算的 76%。
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。本會在 2023 年至 2025 年仍有足夠時間吸納新會員，以支付重建工程開支。
除了重建基金外，本會另外持有 1 億現金用於日常運營支出及 D 座以外的維修支出。



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。





捐贈球拍顯愛心

感謝各位會友及熱心人士踴躍捐贈網球拍！是次活動本會收到了超過 40 塊網球拍。本會將與社福機構合辦網球體驗班，將網球運動普及至社區各階層。

Afterlife 網球回收計劃

感謝各位會友鼎力支持「AFTERLIFE 網球回收計劃」！在一年的時間內，本會已經收集了超過 18,000 個網球。這些網球經回收後，經過處理後變成了傢俬等用品或轉化為再生物料，有助於環保。此外，此計劃現亦獲得環境保護署的認可和資助，將舊網球轉化成替代燃料（Rubber Derived Fuels），減少碳足印，貫徹可持續發展的理念。再次感謝大家的支持，讓我們一起為地球盡一份力！



C 座 1 樓音樂室優化

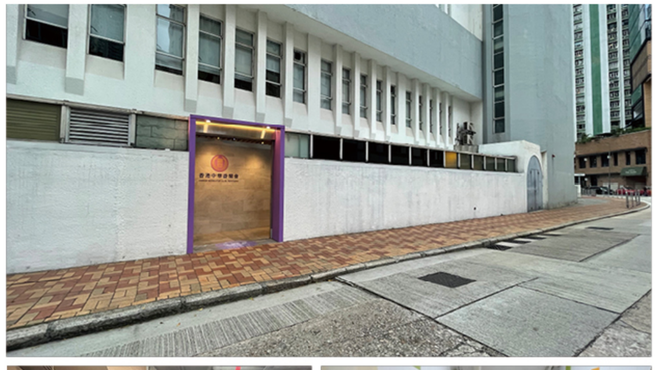
為優化 C 座 1 樓音樂室，本會特別增設了 2 台 50 吋電視機。現時 C 座音樂室已設有 3 台電視機，會友們無論身在音樂室任何地方均能觀賞電視，大大提升了使用體驗。

C 座正門優化工程

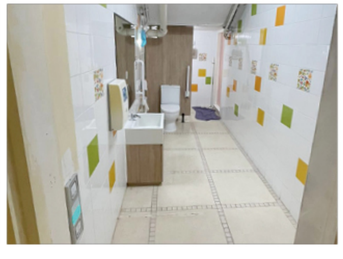
C 座正門入口已完成優化工程，設紫色門框，設計簡約典雅，正門框側設有會所標誌，方便會友們確認會所正門，令入口位置更為明顯。

C 座地下設置無障礙洗手間

為照顧及配合不同人士的需要，本會一直致力提供無障礙設施。C 座地下兒童洗手間現已改裝為無障礙洗手間，並保留原有的兒童洗手間功能，有關工程改動既能提供更佳的無障礙環境，更能為會友們帶來方便。





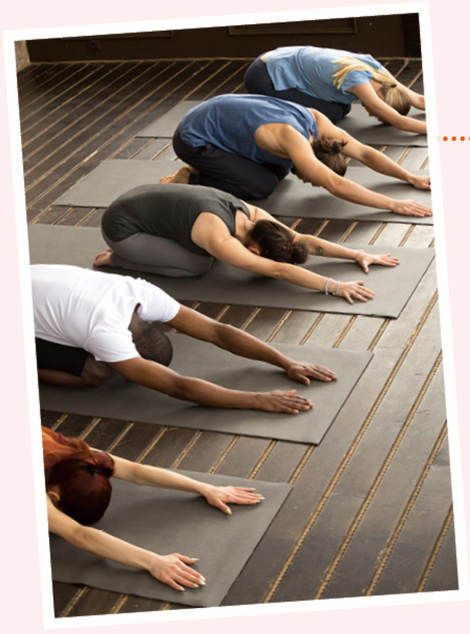


高強度核心肌肉訓練
High Intensity Core Training

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、增強免疫力！

日期：4 月 15 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：4 月 12 日 (星期三)





伸展工作坊
Stretching Workshop

在日常生活當中，我們有很多重複的動作，例如走路、進食、使用電腦等等。這些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，大大影響身心健康！
伸展的好處有很多，除了預防以上問題，也可以放鬆肌肉、神經、精神壓力、促進血液循環、加快新陳代謝、使線條修長、增加柔軟度及提升運動表現等等。
本工作坊特別設計一套全面而安全的伸展方法，使我們能夠放鬆常用而繃緊的肌肉及預防痛症，使你能夠輕鬆地工作，享受健康人生！

日期：5 月 20 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：駐場教練李雁瑜
截止日期：5 月 17 日 (星期三)

備註：

1. 參加者需穿著不脫色運動鞋。
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，但如活動當天有餘額，可即場參加。

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

會友士碌架冠軍賽 2023

桌球，又稱士碌架，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 月下旬舉行，有興趣一試身手的會友記緊把握機會報名！賽事詳情如下：

比賽日期：

4 月 24 日

（星期一）起
逢星期一至五晚上 7 時開始

比賽地點：

C 座 1 樓桌球室

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）
截止日期：4 月 10 日（星期一）

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。

會友羽毛球錦標賽 2023

本年度會友及家屬羽毛球比賽定於 5 月下旬舉行，熱愛羽毛球之會友萬勿錯過。



比賽項目：

公開組
男子單打
女子單打
男子雙打
女子雙打
混合雙打

青少年組
16 歲或以下青少年單打（性別不限）
16 歲或以下青少年雙打（性別不限）
12 歲或以下青少年單打（性別不限）

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

詳情請留意會內宣傳。

比賽日期及時間：

5 月 20 至 21 日及
5 月 26 至 28 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：

C 座 2 樓羽毛球場

報名日期：4 月 15 日（星期六）起
截止報名日期：5 月 1 日（星期一）
報名費用：每人每項港幣 $40





MWT 網球恆常班

4 至 6 月 MWT 網球恆常班，可瀏覽本會網站或於接待處索取報名表。

MWT 教練團隊簡介



Mike Walker
(CEO/Founder)

簡介：
- 4 次 CRC OPEN 冠軍
- 參加過溫布頓網球錦標賽正賽
- 香港戴維斯盃球員



Rogerio Santos
Coach

簡介：
- 執教過幾位葡萄牙國家冠軍
- ITF 二級教練
- 超過 24 年的教練經驗



Thomas Mosca
Coach

簡介：
- 指導 ITF 錦標賽球員
- 與 John McEnroe 進行表演賽
- 超過 10 年的教練經驗

Mike Walker Tennis 簡介

Mike Walker Tennis (MWT) 提供專業、系統化和全面的網球課程予不同年齡層的參加者，包括：兒童及成人團體訓練課程和小組教授課程。
團隊由一眾擁有國際級資歷的教練組成，他們擁有豐富的比賽和教學經驗，透過課程發掘參加者的網球潛能。

https://mwt.tennis

如有查詢，請與康體部聯絡。

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





全身動態運動工作坊

「全身動態運動工作坊」已於 3 月 18 日順利完成。會友可以透過全身動態運動預防肩頸痛、腰背痛、膝痛等常見問題，並提升關節靈活性，改善活動幅度，令身體變得靈活，肌肉力量更穩定，同時亦可達致舒展筋骨的效果！

會友士碌架冠軍賽 2022

「會友士碌架冠軍賽 2022」經過一番龍爭虎鬥後，已於 12 月 21 日圓滿結束。B 組賽事由林聲愷先生奪得冠軍。至於 A 組賽事方面，則由方鑑麟先生奪得冠軍寶座。

A 組得獎名單：
冠軍：方鑑麟
亞軍：胡振國



B 組得獎名單：
冠軍：林聲愷
亞軍：李耀輝



會友士碌架讓分賽 2022

「會友士碌架讓分賽 2022」經過各會友全力爭勝後，已於 3 月 15 日圓滿結束。陳志威先生在決賽以總局數 4:0 戰勝了李耀輝先生贏得冠軍寶座。

得獎名單：
冠軍：陳志威
亞軍：李耀輝







香港國際超壯年公開賽 2023

香港國際超壯年公開賽 2023 (Hong Kong ITF Super Senior Tournament 2023) 於 1 月 9 至 13 日在本會舉辦，因受天雨影響，多日賽事須延期作賽。本會因此特別額外借出網球場地予賽會進行補辦賽事部份項目，在此感謝各會員體諒。在賽會及球員的努力下，最終在 1 月 15 日順利完成所有賽事。謹代表本會恭喜所有得獎者，以下為是次比賽的得獎名單：









項目	冠軍	亞軍
55 歲或以上男子單打	Rajan Khemlyani	Lui Yau Kin
55 歲或以上男子雙打	Jimmy Chang / Graeme Foster	Derek Ling / Lam Siu Wai
55 歲或以上女子單打	Choi Huk Wa	Chu Jenny Yin Chun
55 歲或以上女子雙打	Choi Huk Wa / Ng Mei Kam	----
60 歲或以上男子單打	Hung Chuen-Shu	Hung William Chi Yip
60 歲或以上男子雙打	Hung Chuen-Shu / Hung William Chi Yip	Lai Andy Sui Chiu / Wong Chi Kam
60 歲或以上女子單打	Sin Tan Jaime	Sander Tsoi
60 歲或以上女子雙打	Sin Tan Jaime / Yeung Kwai Lin	Fong Suk Fan Peggy / Law Lai Ying
65 歲或以上男子單打	Kevin Kam	Lau Wing Cheong
65 歲或以上男子雙打	Kao Tak Lam John / Wong Chi Kam	Kevin Kam / Ling Woon Cheung
70 歲或以上男子單打	Tang Kwok Pui	Mauricio D Buhia
70 歲或以上男子雙打	Ng Kwok Wai / Mauricio D Buhia	Fan Yu Chung / Wong Ka Bun

香港元老網球錦標賽 2022

香港元老網球錦標賽 2022(Hong Kong National Veterans' Tennis Championships 2022) 已於 12 月 10 至 21 日在本會順利完成。本會多年來一直與元老網球總會合作，外借場地予對方舉辦不同賽事藉以推廣網球運動。本會不少會員亦有參與是次賽事，以下為是次賽事得獎者名單：









項目	冠軍	亞軍
30 歲及以上女子雙打	Ki Yan Tung / He Chun Yan	Mak Long Yan / Michelle Yu
35 歲及以上男子單打	Jialin Tang	Kyle Wagner
35 歲及以上男子雙打	Cheung King Kwok / Tam Kwok Wai	Jialin Tang / Kyle Wagner
35 歲及以上女子單打	Chisa Ogura	Shiun Lai Yung
40 歲及以上男子單打	Joshua Eaton Mak	Wong Ying Wai Wilson
40 歲及以上男子雙打	Chan Cheuk Bun / Wong Ying Wai Wilson	Ma Hing Wai Michael / Wong Koon Wah
40 歲及以上女子單打	Lau Chung Yan	Janet Lee
40 歲及以上女子雙打	Wei Lai / Michelle Yu	Yvonne Chan / Annette Poon
45 歲及以上男子單打	Joshua Eaton Mak	Marcus Kallioniemi
45 歲及以上男子雙打	Alfredo Parra / David Roig	Cheong Shao Nean Philip / Yu Kim Hun Derek
45 歲及以上女子單打	Chisa Ogura	Annette Poon
50 歲及以上男子單打	Marcus Kallioniemi	Francesco Guarnieri
50 歲及以上女子單打	Tsang Mo Li	Naomi Rana
50 歲及以上男子雙打	Mok Kwan Yat Philip / Amine Boustani	——
50 歲及以上女子雙打	Fung Mei Yee / Wong Tung	Jenny Chu / Tsang Mo Li
55 歲及以上男子單打	Hung Chuen Shu Paul	Willy Grace
55 歲及以上男子雙打	Derek Ling / Chan Kam Yuen	Nick Fok / Lum Wai Man
55 歲及以上女子單打	Jenny Chu	Yi Kuen Eunice Lu Ng
60 歲及以上男子單打	Willy Grace	Lam Yun Kwong Champ
60 歲及以上男子雙打	Leung Chi Cheong / Ma Po Choi Deric	Lam Yun Kwong Champ / Leung Yan Man
65 歲及以上男子單打	Yue Hon Lim	Ling Woon Cheung
65 歲及以上男子雙打	Kao Tak Lam John / Yue Hon Lim	Kam Wing Fat Kevin / Ling Woon Cheung

康體 / 青訓恆常訓練班 (4 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
JR 發展組 (橙波及綠波)
逢星期六 18:00-19:30
JR 體驗組 A 班 (紅波)
逢星期日 16:00-17:00
JR 體驗組 B 班 (紅波)
逢星期日 17:00-18:00

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
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
逢星期一 19:00-21:30

水中健體

A 班
逢星期一 09:30-10:30
B 班
逢星期二 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

兒童跆拳道

兒童班
逢星期六 17:00-18:00

瑜伽

學習班 (C)
逢星期三 18:30-20:00
學習班 (B)
逢星期四 10:00-11:30
哈達瑜伽班
逢星期四 20:30-21:30

Pilates

A 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 18:15-19:15

運動伸展

A 班
逢星期二 16:15-17:30







以上恆常班學費皆按月收費。

有關訓練班詳情，請參閱康體 / 青訓訓練課程報名表

2023 年 4 月活動及外借場地大表

地點：
網 = 露天網球場
淺 = 淺水泳池
匹 = 匹克球場

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
						01
02 CUHK 網 12-13 號 19:00-21:00	03 復活節網球訓練營 (紅波 A) 08:30-09:30 (橙波 A) 09:30-11:00 (綠波 A) 11:00-12:30 (黃波 A) 13:30-15:30 復活節青少年乒乓球訓練班 10:00-11:30 復活節青少年羽毛球訓練班 12:30-14:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	04 *80+ 女子 D2 SHRC VS CRC 復活節網球訓練營 (紅波 A) 08:30-09:30 (橙波 A) 09:30-11:00 (綠波 A) 11:00-12:30 (黃波 A) 13:30-15:30 復活節青少年乒乓球訓練班 10:00-11:30 復活節青少年羽毛球訓練班 12:30-14:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	05 清明節 復活節網球訓練營 (紅波 A) 08:30-09:30 (橙波 A) 09:30-11:00 (綠波 A) 11:00-12:30 (黃波 A) 13:30-15:30 復活節青少年乒乓球訓練班 10:00-11:30 復活節青少年羽毛球訓練班 12:30-14:00	06 復活節城市大格鬥 2023 10:00-00:00 復活節網球訓練營 (紅波 A) 08:30-09:30 (橙波 A) 09:30-11:00 (綠波 A) 11:00-12:30 (黃波 A) 13:30-15:30 NAAC 匹 14:30-16:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	07 耶穌受難節 復活節城市大格鬥 2023 10:00-18:30	08 耶穌受難翌日
09 復活節 CUHK 網 12-13 號 19:00-21:00	10 復活節翌日	11 *MEN'S B DBRC VS CRC NAAC 網 11-13 號 11:00-12:30 NAAC 匹 12:30-14:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	12 *LADIES' C AMC VS CRC MEN'S C CRC VS PTC1 復活節網球訓練營 (紅波 B) 08:30-09:30 (橙波 B) 09:30-11:00 (綠波 B) 11:00-12:30 (黃波 B) 13:30-15:30 DSC 淺 15:30-17:30 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	13 MEN'S A+ CRC VS IRC 復活節網球訓練營 (紅波 B) 08:30-09:30 (橙波 B) 09:30-11:00 (綠波 B) 11:00-12:30 (黃波 B) 13:30-15:30 NAAC 匹 14:30-16:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	14 *JUNIOR DIV A CBGCC VS CRC1 *JUNIOR DIV A SSP1 VS CRC2 *JUNIOR DIV B SSP VS CRC 復活節網球訓練營 (紅波 B) 08:30-09:30 (橙波 B) 09:30-11:00 (綠波 B) 11:00-12:30 (黃波 B) 13:30-15:30 DSC 淺 15:30-17:30 NTS 網 13 號 16:00-18:00	15 高強度核心肌肉訓練工作坊 15:00-16:00 BEA 網 11-13 號 20:00-22:00
16 CUHK 網 12-13 號 19:00-21:00	17 LADIES' A+ CRC VS AMC *LADIES' A CCC2 VS CRC *MEN'S A HKU VS CRC GSIS 網 12-13 號 16:00-17:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	18 *MEN'S B CCC VS CRC NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	19 LADIES' C CRC VS DBRC *MEN'S C CCC1 VS CRC DSC 淺 15:30-17:30 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	20 MEN'S D CRC VS HILLTOP1 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	21 (補賽) JUNIOR DIV A CRC VS PACIFIC JUNIOR DIV B CRC VS AC DSC 淺 15:30-17:30 NTS 網 13 號 16:00-18:00	22 中游杯高爾夫球錦標賽 2023
23 中游杯高爾夫球錦標賽 2023 CUHK 網 12-13 號 19:00-21:00	24 LADIES' A+ CRC VS SCAA *LADIES' A HLY VS CRC *MEN'S A COUNTRY VS CRC GSIS 網 12-13 號 16:00-17:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	25 MEN'S B CRC VS RECREIO1 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	26 LADIES' C CRC VS LRC *MEN'S C CSSA2 VS CRC DSC 淺 15:30-17:30 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	27 *MEN'S A+ KTHOA VS CRC *MEN'S D THKJC3 VS CRC NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	28 DSC 淺 15:30-17:30 NTS 網 13 號 16:00-18:00	29 BEA 網 11-13 號 20:00-22:00
30 CUHK 網 12-13 號 19:00-21:00						

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。
2. 夏季網球聯賽將於 4 月 11 日展開，為期 3 個多月。屆時部份網球場由晚上 7 時起將預留作比賽用途，敬請留意。

80+女子：女子 80+ 網球聯賽
MEN'S A+ = 男子 A+ 網球聯賽
MEN'S B = 男子 B 網球聯賽
MEN'S C = 男子 C 網球聯賽
MEN'S D = 男子 D 網球聯賽
LADIES' A+ = 女子 A+ 網球聯賽
LADIES' C = 女子 C 網球聯賽
JUNIOR = 青少年網球聯賽
*= 作客賽事

CUHK= The Chinese University of Hong Kong;
DSC = 德思齊加拿大國際學校;
GSIS = 德瑞國際學校;
NTS = 港青訓練隊（網球）;
NAAC = 鄰舍輔導會;
BEA = 東亞銀行員工康體會

* 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。

多用途活動室（跳舞房）調整私人租用收費

本會多用途活動室（跳舞房）將由 4 月 1 日起調整收費，以配合會友需求。有關新收費及條款如下：

項目	收費
會員租用 （來賓不另收費）	$150/ 小時

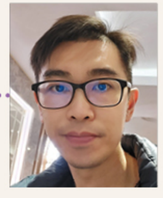
每位會員每次最多可租用 2 小時（視乎當天場地安排）。
多用途活動室（跳舞房）每次私人租用最多限 7 人使用。
會員如欲租用多用途活動室（跳舞房）或查詢詳情，請致電 2102–9888 聯絡訂場處。
（註：嚴禁非本會授權之私人 / 小組教授及任何商業活動）

水療運動

本會將舉辦全新水療運動課程，並於 4 月起接受報名，5 月正式上課。詳情如下：

課程	時間
水療運動 A 班	逢星期三 10:00–11:00 （公眾假期除外）
水療運動 B 班	逢星期五 10:00–11:00 （公眾假期除外）

地點： A 座游泳池（淺水池）
對象： 18 歲以上人士
導師： 陳嘉暉先生



詳情請參閱 5 月各項訓練課程報名表。

中餐廳 CHINESE RESTAURANT

龍情蜜意

會員優惠價：

四款獨特風味
每款
$468

生猛西澳龍蝦推廣

嚴選生猛西澳龍蝦
約壹斤

- 豉蒜蒸西澳龍蝦陳村粉
- 和味西澳龍蝦銀絲煲
- 薑蔥 或 上湯西澳龍蝦伊麵底
- 魚湯西澳龍蝦蔬果粒金銀泡飯



圖片只供參考

中餐廳查詢及預訂電話：2102 9821

請一日前預訂

Like & share crchk chinese_recreation_club

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



環球美酒晚宴
INTERNATIONAL WINE DINNER

春暖花開，萬象更新，本會特意舉辦一場國際佳釀晚宴，讓會友聚首享受來自不同產區的美酒佳釀。

資深侍酒師 Jon Yu 會即場為會友講解每款醇酒及佳餚配搭。

名額有限， 報名從速。

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

2023年4月14日 (星期五)

晚上七時開始

本會七樓西餐廳

每位 $950
(名額: 50名)

立即預約



菜單

Welcome Starter
黑魚籽凍馬友魚
Cold Threadfin Fish with Caviar
Marquis de Bonnieres Brut NV

First Course
蘋果法國煎鵝肝
French Foie Gras with Brandy Apple
Wwe Dr H Thanisch Bernkasteler Badstube
Riesling Kabinett Feinherb 2018

Second Course
沙巴金絲奶油龍蝦尾
Saba Lobster Tail
Domaine Gilles Jourdan Bourgogne Cote d'Or
Rouge Vieilles Vignes 2017

Third Course
炭燒澳州牛柳配磨菰牛油汁
Charcoal Grilled Australian Beef Tenderloin
with Ginger-Shiitake Butter Sauce
Stonestreet Estate Cabernet Sauvignon 2017

Dessert
紅酒燴啤梨
Poached Pear in Red Wine
Wwe Dr H Thanisch Bernkasteler Badstube
Riesling Auslese 2017

- 查詢請致電西餐廳 2102 9822。
- 名額有限(每位會員可攜三位來賓)，請會友從速預訂。
- 所有訂座均需經本會確認，即時簽單入賬，不設取消/退款。

資深侍酒師
JON YU



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