JANUARY 2023

CRCHK

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



2023
金兔賀新年

活動花絮
聖誕兒童聯歡會
聖誕城市大格鬥
二零二二年度
全港網球公開賽花絮

會員通訊
農曆新年局部開放安排
2023 年會費調整

康樂體育
MWT 網球恆常班

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
陳傑
Martin Chan
martin.chan@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
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 2021/22
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 2022-24

MIX Paper from responsible sources FSC™ C007234
PRINTED WITH SOY INK

Contents 目錄

2023 年 1 月刊

會員通訊

4
會務點滴

5
- 2023 年會費調整
- 2023 年名譽會長名單
- 停車場電動車充電器最新收費

6
農曆新年局部開放安排

7
- 本會榮獲「社會資本動力獎標誌獎」
- 寒冬送暖 「閃勵聖誕聯歡會」



8
利是封回收重用

活動介紹

9
- 腳部伸展工作坊
- 伸展工作坊

10
- 滘西洲公眾高爾夫球場 2 月預訂服務

11
- MWT 網球恆常班



活動花絮

12
CRC OPEN 2022
賽事快報
香港中華游樂會
二零二二年度
全港網球公開賽花絮

關注本會社交媒體平台

crchk

chinese_recreation_club

15
- CRC OPEN 2022 拾球僮



16
- 11 月伸展工作坊
- 12 月健體家居橡筋操工作坊
- 聖誕節網球訓練營



17
- 聖誕兒童聯歡會



18
- 聖誕城市大格鬥



19
康體 / 青訓恆常訓練班

20
Mike Walker Tennis 教練團隊簡介
網球教練資歷簡介

22
1 月活動及外借場地大表

23
網球場使用最新安排

24
中華珍饈盆菜

25
中式賀年糕點

26
2022 除夕倒數餐舞會花架

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！

迎接兔年，我謹代表本會仝人恭祝各會友身體健康、龍精虎猛。隨著連串防疫措施宣布放寬，本會雅致的中餐廳，十分適宜會友舉行團年聚會或春茗。如需訂座或查詢詳情，請與本會中餐廳聯絡。

一年一度的壓軸活動除夕晚會已於本會中餐廳順利舉行，晚會氣氛熱鬧非常，精彩花絮詳見今期會訊第 26 至 27 頁。聖誕期間，本會舉辦了多個精彩活動，聖誕兒童聯歡會、聖誕城市大格鬥等都獲得會友一致好評，相信會員子女或參加者都玩得開心，活動花絮詳見今期會訊第 16 至 18 頁。

會所工程方面，D 座重建計劃進行理想，本會在 2022 年完成了多項設施搬遷及各座樓宇改善工程，全賴各會友的支持，現時各臨時設備已順利投入運作，而拆卸 D 座大樓結構部份亦正式於 2022 年 12 月下旬展開。另一方面，B 座天台網球場防水工程、外牆維修工程亦於 12 月中展開，進度理想，預計可於 2023 年 6 月中旬竣工。為減少對會友的影響，本會將致力減低工程期間的噪音，以及保持一定的網球場給會員使用，期盼各會友多加包容及諒解，不便之處，敬請原諒！期望在 B 座天面防水及翻新網球場工程完成後，除可根治天面漏水問題，亦會為會友提供簇新的網球及多用途場地！

愛心義工隊在剛過去的 12 月又再次出動！本會一直致力關懷社區，在 2019 年年初成立的 CRC 職員義工隊旨在服務社群。適逢聖誕佳節，CRC 職員義工隊和香港房屋協會合辦「閃勵聖誕聯歡會」，與勵德邨基層長者互動，大玩攤位遊戲及藝術手工，更派發小禮物，為節日送上無限祝福。

在此再次恭祝會友新年進步，身體健康！

總經理梁文滔
2023 年 1 月

2023 年會費調整

因應本港通脹，值理會經過周詳考慮後，決定酌量調整 2023 年會員月費及年費，增幅約 4.85%。惟各部門服務設施收費則維持不變。2023 年會員月費及年費調整詳情如下：

2023 年會員月費及年費，詳情如下：

	月費	年費
普通會員及提名會員	$1,620	$17,820
贊助會員	$1,285	$14,135
家屬會員及舊家屬會員	$1,285	$14,135
外埠會員	不適用	$3,810

2023 年名譽會長名單

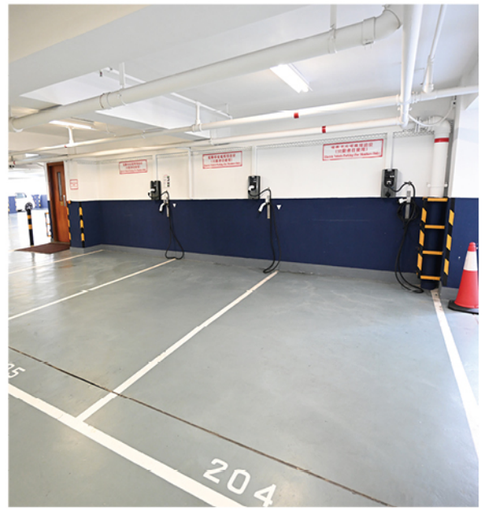
本會名譽會長按年度聘請。2023 年名譽會長名單如下：
何世華先生、何超瓊女士、梁定邦先生、霍震霆先生、霍震寰先生

停車場電動車充電器最新收費

本會 B 座停車場充電站已更換為 32A 三相 21kW 充電器，以提升充電速度，於 2022 年為會友提供更便捷的服務。

充電收費方面，為鼓勵環保，本會現階段繼續維持現有優惠，首兩小時只收取充電收費（豁免泊車費），直至另行通知。充電收費因應電費加幅作出調整，由 2023 年 1 月 1 日起，每小時充電費為 $31.5。





農曆新年局部開放安排

2023 年 1 月 21 日及 1 月 23 日

年三十及正月初二 (2023 年 1 月 21 日及 1 月 23 日) 會所局部開放，具體安排如下：

年三十 (2023 年 1 月 21 日)

- 停車場維持原有服務不變，即招待會員及來賓。開放時間由 07:00 至翌日 02:00。照常收費。不開放會所正門。
- 室外網球場，開放時間由 08:00 至 18:00。
  招待會員及家屬，不招待來賓。免收費用。球場不提供照明。
- B 座男、女更衣室，開放時間由 08:00 至 19:00。
  招待會員及家屬，免收費用。不招待來賓。
- 訂場處開放時間，由 08:00 至 18:00。
- 如遇天雨，開放室內網球場。招待會員及家屬，不招待來賓。
  照常收費，並執行現有訂場規則。

大年初一 (2023 年 1 月 22 日)

- 餐廳及其他部門全日休息，不開放。

大年初二 (2023 年 1 月 23 日)

- 停車場開放時間由 08:00 至 19:00。招待會員及家屬，免收費用。不招待來賓。不開放會所正門。
- 室外網球場、B 座男、女更衣室、訂場處之開放時間及服務安排與年三十相同。

除上述設施於指定時間提供有限度服務外，會所其他部門包括餐廳於年三十、正月初一及初二均暫停服務。

體育用品店 Pro Shop、按摩室休息安排如下：

- 體育用品店 Pro Shop：年三十起休息，正月初十 (1 月 31 日) 啟市。
- 男、女按摩室：年三十起休息，正月初六 (1 月 27 日) 啟市。

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





本會榮獲「社會資本動力標誌獎」

很高興通知大家，本會榮獲由民政及青年事務局所頒發的「社會資本動力標誌獎」，以表揚本會積極鼓勵義務工作、關懷社區及積極發揮社會資本等各方面的努力。

社會資本動力標誌獎，目的是嘉許及表揚對香港社會發展有貢獻的機構，確立機構的卓越身份及領導地位，藉此推動更多社會人士 / 機構參與建立社會資本。

能夠在各範疇積極實踐社會責任和推行關懷文化有賴本會上下一心、努力不懈，尤其感謝各位值理、各部門委員及各位會員的一直以來的支持。本會會繼續努力，身體力行關愛社群、貢獻社會，繼續推動「社會資本動力」的精神。





寒冬送暖 「閃勵聖誕聯歡會」

日期： 2022 年 12 月 21 日
地點： 勵德邨

適逢聖誕佳節，CRC 職員義工隊和香港房屋協會合辦「閃勵聖誕聯歡會」，與勵德邨基層長者互動，大玩攤位遊戲及藝術手工，更派發小禮物，為節日送上無限祝福。

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

利是封 回收 重用

利是滿載祝福與喜悅，
循環再用利是封，將喜悅傳承，更添福氣！

回收日期：由 2023 年 2 月 1 日至 2022 年 2 月 15 日
回收箱位置：設於本會接待處

收集所得的利是封將轉交環保機構，不能重用的利是封將會作紙張回收處理。

不能回收的利是封



自動粘貼口　有姓氏、生肖、或年份　寫了文字　有摺痕或破損

腳部伸展工作坊
Foot Stretching Workshop

注重健康的你，除了運動和訓練肌肉，也不要忽略拉筋運動。因為拉筋不僅能增加身體的柔軟度，還能放鬆緊繃的肌肉。因此有運動習慣的人，做一些腳部伸展，不僅能讓肌肉線條更好看，還能減緩肌肉痠痛。而在運動後或空餘時間多做腳部伸展動作，亦有助塑造美好身型。
本工作坊設計了一套全面而安全的腳部伸展方法，使我們能夠放鬆常用的下半身肌肉及預防痛症，使你能夠在球場上活動自如，享受健康人生！

日期：1 月 14 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
截止報名日期：1 月 11 號（星期三）



伸展工作坊
Stretching Workshop



伸展運動十分重要的，因為柔軟度 (Flexibility) 是體適能元素之一，是影響身體健康的重要因素。除了鍛練心肺功能及肌肉力量外，柔軟度的重要性亦值得大家關注。

伸展有很多好處：改善關節活動度 (Range of movement, ROM)、減輕肌肉及關節壓力、減低受傷機會、誘發神經系統放鬆、增加血液循環、促進新陳代謝、加強肌肉彈性、增加肌肉線條、通淋巴、改善身體姿勢、保持合理身高等。
伸展工作坊能令拉緊的肌肉逐步放鬆，亦同時讓大腦分辨身體哪一部份將會進行運動訓練。所以閒時多做伸展，對健康是很有正面影響的。

日期：2 月 18 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：高級駐場教練潘俊軒
截止報名日期：2 月 15 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。

滘西洲公眾高爾夫球場
2 月預訂服務



2 月 24 日
（星期五）
10:03、10:12、
10:21、10:30

有鑒於去年的滘西洲公眾高爾夫球場預訂服務反應非常熱烈，高爾夫球部已提前向滘西洲公眾高爾夫球場成功爭取了 2023 年上半年的 tee time 供各會友使用。
由於名額有限，如報名人數超額，名額將以抽籤形式分配。

地點：滘西洲公眾高爾夫球場南場
收費：59 歲或以下 $905；60 歲或以上 $765
對象：本會會員及家屬（不足 16 歲者，必須有家長陪同）
名額：16 人（如報名人數超額，名額將以抽籤形式分配）
開始報名日期：1 月 8 日（星期日）
截止報名日期：2 月 12 日（星期日）

備註：

1. 費用包括果嶺費及來回西貢碼頭及滘西洲公眾高爾夫球場之船費，是次服務本會不收取任何行政費。
2. 截止報名後如成團，會即時以入賬形式收取有關費用。
3. 如截止報名日期前退出者，可免收費用，唯會友需填妥退出活動申請表，有關表格可於本會網址下載。截止日期後退出活動，在沒有後備頂替的情況下，費用照收（即使參加者能提供理由或醫生證明，亦不設退款。）
4. 確實之分組安排及開球時間將由會方決定，並最遲於打球日期前 3 天以電郵形式通知各參加者。
5. 首次報名參加滘西洲公眾高爾夫球場預訂服務者將優先取錄。
6. 滘西洲公眾高爾夫球場對高爾夫球員每月（個人及團體預約總計）的打球上限是每月 4 場。

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

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

MWT 網球恆常班

紅波班
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，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
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
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
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。

	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
07:00-08:00							
08:00-09:00				紅波 1 班		紅波 2 班	
09:00-10:00			成人訓練 A 班	成人訓練 B 班	成人訓練 初班	成人訓練 C 班	
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-13:00	紅波 C 班	小組訓練班					
13:00-14:00	橙波 C 班						紅波 B 班
14:00-14:30							綠波 B 班
14:30-15:00	綠波 C 班						
15:00-15:30							
15:30-16:00							
16:00-16:30					橙波 B 班		
16:30-17:00		紅波 A 班				綠波 A 班	
17:00-17:30							
17:30-18:00		橙波 A 班	黃波 A 班	黃波發展組	黃波 B 班		
18:00-19:00							
19:00-20:00			成人訓練 進階 A 班		成人訓練 進階 B 班		
20:00-21:00							

* 小組訓練班最少 2 人開班，人數為 4 人一班，如需報名，請聯絡康體部 (2577 7376)。





值理兼賽事委員會主席何艾文先生（中）向女子單打公開錦標賽冠軍伍曼瑩（左）和亞軍 Sviatlana Pirazhenka（右）頒獎。



署理體育專員鄭青雲先生（右二）、香港中華游樂會主席林詩鍵先生（左二）、值理兼賽事委員會主席何艾文先生（左一）、值理兼香港網球總會會長莫君逸先生（左一）向男子單打公開錦標賽冠軍王康傑（右三）及亞軍黃俊鏗（左三）頒獎。



香港中華游樂會副主席馮鈺斌博士（中）向女子雙打公開錦標賽冠軍伍曼瑩（左一）、Sviatlana Pirazhenka（左二）和亞軍張玲（右二）和佘俊穎（右一）頒獎。



香港中華游樂會義務司理施熙禮先生向男子雙打公開錦標賽冠軍黃浩淵（右二）/李欣翰（右一）和亞軍王康傑（左一）/ 黃俊鏗（左二）頒獎。



香港中華游樂會
二零二二年度全港網球公開賽花絮

香港中華游樂會二零二二年度全港網球公開賽，經過六星期的緊湊賽局後終分出勝負，在香港中華游樂會完美落幕。

繼早前黃澤林成為香港首位大滿貫雙冠軍，創下球壇歷史，「全港網球公開賽」延續這股網球熱潮，為全城網球愛好者帶來精彩比賽。今年賽事有近 1,700 人次報名參賽，男、女子單打公開錦標賽分別由王康傑和伍曼瑩捧走冠軍獎盃；李欣翰及黃浩淵勇奪男雙冠軍，女雙冠軍則是伍曼瑩和 Sviatlana Pirazhenka，伍曼瑩個人獨攬三冠。

男子單打公開錦標賽再次上演上屆決賽對賽，由上屆冠軍王康傑決戰黃俊鏗，二人在男單決賽鬥得難分難解，王康傑以強勁的發球力壓對手，以 6–3 取得首盤優勝。黃俊鏗沉着應戰，以守代攻，連環反擊對手攻勢，以 6–4 追回一盤。第三盤王康傑憑着敏捷的反應和動作，終以局數 6–4 奪冠。男雙方面則有李欣翰夥拍黃浩淵力戰上屆冠軍王康傑及黃俊鏗，雙方首盤打至決勝局，李欣翰以精湛網前回擊先取 7 分，取得首盤領先優勢。第二局更以比數 6–3 直落兩盤擊敗王康傑及黃俊鏗組合，成功奪冠。

女子單打公開錦標賽方面由香港女子網球代表伍曼瑩對決白俄羅斯球手 Sviatlana Pirazhenka，伍曼瑩憑着精準的擊球落點直落兩盤以局數 6–2、6–3，成功於今年的 CRC OPEN 封后，奪得女單冠軍寶座。女子雙打公開賽錦標賽方面，由伍曼瑩與 Sviatlana Pirazhenka 對戰上屆冠軍組合張玲和佘俊穎。伍曼瑩與 Sviatlana Pirazhenka 憑着網前的快速截擊壓制對手，以局數 6–3、6–2 連取兩盤勇奪女雙冠軍。

今屆賽事，香港中華游樂會再次與兩間慈善機構攜手合作，繼續發放正能量， 在決賽週內有主裁判執法之賽事，球員每開出一球 ACE，香港中華游樂會便會捐出 250 港元。今年賽事共錄得 191 球 ACE，合共籌得港幣 47,750 元。款項分別會透過九龍樂善堂和愛心聖誕大行動，為弱勢社群進行社區慈善工作，以及透過香港中華游樂會設施，籌辦有益身心的體育活動。



值理兼香港網球總會會長莫君逸先生（中）向九龍樂善堂頒贈善款支票。



值理兼香港網球總會會長莫君逸先生（右）向愛心聖誕大行動頒贈善款支票。





















「第 74 屆全港網球公開賽」賽事結果

公開組	女單冠軍	伍曼瑩
	女雙冠軍	伍曼瑩 / Sviatlana Pirazhenka
	男單冠軍	王康傑
	男雙冠軍	黃浩淵 / 李欣翰
	混雙冠軍	伍曼瑩 / 王康傑
18 歲或以下	女單冠軍	楊紫琳
	女雙冠軍	楊紫琳 / 黃樂恩
	男單冠軍	譚善恆
	男雙冠軍	譚善恆 / 林俊熙
14 歲或以下	女單冠軍	陳巧澄
	男單冠軍	譚善恆

各會友可在賽事網站（http://www.crcopen.com）、YouTube 頻道（CRC OPEN）、Facebook 專頁（CRC OPEN - Chinese Recreation Club, Hong Kong）及 Instagram （crc_open），重溫賽事的精彩花絮。

CRC OPEN 2022 拾球僮



CRC OPEN 拾球僮已於 11 月 19 日混合雙打、26 及 27 日男、女子單打及雙打公開錦標賽中出勤。威謝賽事贊助商 Sergio Tacchini 提供精美的制服及賽事副總裁判林曦明先生於拾球僮訓練中作出指導。

CRC OPEN 2022 拾球僮服務已於 5 項決賽中出動。他們已率先於在 11 月 19 日舉行的混合雙打公開錦標賽出勤。另外，在 11 月 26 及 27 日在男、女子單打公開錦標賽和男、女子雙打公開錦標賽中，各拾球僮亦有出勤。

再次多謝賽事贊助商 Sergio Tacchini 提供精美的制服及賽事副總裁判林曦明先生於 11 月 13 日（星期日）為拾球僮訓練中作出指導，好讓各拾球僮在執勤期間有更好的發揮。











11 月伸展工作坊

本會「伸展工作坊」已於 11 月 19 日順利完成。會友可以透過伸展運動預防肌肉酸痛、關節受壓，並放鬆常用而繃緊的肌肉，使會友能夠輕鬆及健康地生活，享受健康人生！



12 月健體家居橡筋操工作坊

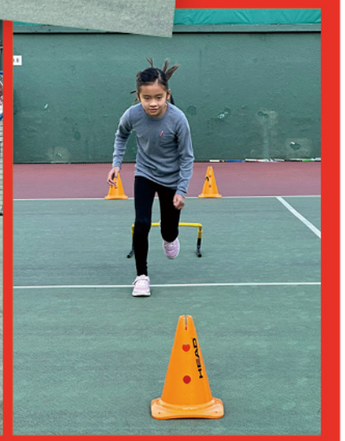
本會「健體家居橡筋操工作坊」已於 12 月 17 日順利完成。即使在疫情期間足不出戶，會友亦可以在家中透過健體家居橡筋操鍛鍊身體，增強抵抗力並幫助會友提升肌肉耐力、力量及舒緩肌肉疼痛。













聖誕節網球訓練營

中華游樂會聖誕網球訓練營於 12 月 26 至 30 日期間成功舉辦，是次訓練營為期 5 日，設有紅波、橙波及綠波 3 個不同程度。在教練專業及細心的指導下，小球員們可藉此磨練網球的球感之餘，亦能享受網球訓練所帶來的樂趣，為將來學習高級技術打好基礎。在此多謝各會友踴躍參與本會活動。

Merry! ChristmaS 聖誕兒童聯歡會

闊別三年，久別重逢的聖誕兒童聯歡會 2022 已於 12 月 25 日下午 3 時順利舉行。當天共吸引了超過 200 位會友及來賓小朋友參與，場面相當熱鬧。

當天的節目相當豐富，大會準備了 6 座不同大小的吹氣彈床供小朋友們玩樂。除此之外，亦有各個攤位遊戲考驗小朋友的專注力，而其中的「雪球歷險記」則考驗小朋友的準繩度及眼界。大大小小的攤位遊戲禮物吸引不少小朋友懷著雄心壯志，務求脫穎而出奪得獎品，當中攤位遊戲的毛公仔大獎更是眾人的目標。而手工藝攤位亦吸引了不少小朋友參與，大家盡情發揮自己的創意，設計自己的聖誕沙樽。

今年的聖誕沙樽手工藝攤位。每位小朋友在導師的指導下，紛紛發揮自己的創意，為平平無奇的沙樽加上不同色彩增添聖誕氣氛。今年同樣設有即影即有拍照區，讓各位可以留著聖誕節難忘時刻。

「聖誕大比拼」是每次聖誕兒童聯歡會最受歡迎的環節之一。兒童 A 組方面，今年主題為「眼明手快」，各位小朋友絞盡腦汁，努力算出數學題答案，家長們則在旁為小朋友們賣力打氣，讓現場歡呼聲此起彼落。兒童 B 及 C 組方面，則是「Bottle Flip」，各位小朋友都各出奇謀，擺出不同的姿勢及使用不同的方法，務求以最快時間將水樽成功站立。「聖誕大比拼」每組皆設冠、亞軍乙名，讓各位盡興而歸。

萬眾期待的幸運大抽獎，由康體部總監鄭安東先生主持。為與出席的會友及來賓歡度聖誕，大會決定將遊戲攤位未能送出的大獎全數加入幸運大抽獎中，讓現場氣氛推到頂點。小朋友紛紛走到台前，高呼著手中票尾的號碼，期望自己能成為其中一位幸運兒。完成緊張刺激的幸運大抽獎後，是次聖誕兒童聯歡會終告完滿落幕。

是次聖誕兒童聯歡會能順利舉行，實有賴各會友的支持及康樂遊藝部各委員的籌備。期望不久將來，由康樂遊藝部舉辦的不同活動能繼續得到各會友的踴躍參與。















聖誕城市大格鬥

CHRISTMAS MULTI-TALENT RACE

在各小會友的熱烈支持下，聖誕城市大格鬥經已完滿結束。每位參賽者在緊湊的時間之內完成所有任務，為贏的最後的聖誕大獎 ！

是次賽事為期兩日一夜已於 12 月 28-29 日，以三人一隊，共有 7 隊，一共 21 位參賽者參與本賽事 ！每隊亦有一位組長哥哥或姐姐隨行，擔任裁判以及指導著參賽者完成各項任務。

各隊伍需以有限的金錢以及線索，以自己所想的辦法解開所有難題尋找每一個目的地。兩天內走遍港九新界的特色地點，當中有不同的任務會影響各隊的用時，賽事亦會以總括用時最少的一隊為總冠軍！

	第一天	第二天	總成績	
冠軍	冠軍初體驗	ACE	冠軍初體驗	16:21:30
亞軍	追夢者	Overaged Kids	ACE	16:42:00
季軍	火龍果	冠軍初體驗	Overaged Kids	17:00:30
第四名	Overaged Kids	火龍果	火龍果	17:44:00
第五名	ACE	追夢者	追夢者	18:03:30
第六名	奇異果	奇異果	奇異果	20:16:00
第七名	Messi	Messi	Messi	21:28:00

本次城市大格鬥亦有不同的活動內容考驗參加者的手工藝，Overaged Kids 憑著用心製作的春日禮盒及精美的新年裝飾設計在一眾參賽者中脫穎而出，獲得最佳手工獎。

在這恭喜每一位得獎的小朋友，希望各位能夠於明年再接再厲，努力挑戰自己！





康體 / 青訓恆常訓練班

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

小畫家

A 班
逢星期六 10:00-11:30
B 班
逢星期六 11:30-13:00
少年技巧組
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 19:00-21:30

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

Mike Walker Tennis
教練團隊簡介

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，培養參加者對網球的熱愛，提升技術及體能，藉此增強參加者的自信心。
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。
MWT 提供一系列培訓課程，包括 : 兒童及成人團體訓練課程和小組教授課程，以滿足參加者的需求。

教練團隊



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：
- 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



Thomas Mosca
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

如有查詢，請與康體部聯絡。

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

網球教練資歷簡介

本會以網球運動出色見稱，大部份會友均熱愛網球。
現有5位全職及2位兼職網球教練教授網球，教練資歷簡介如下：

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台維斯盃香港隊教練
- 前香港排名第一

(聯絡電話 : 2577 7376 / 9366 6444)



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

(聯絡電話 : 2577 7376 / 9833 1358)



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

(聯絡電話 : 2577 7376 / 9489 3548)



余曉東

- 前台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

(聯絡電話 : 2577 7376 / 9284 0175)



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台維斯盃香港代表隊成員

(聯絡電話 : 2577 7376 / 9663 3779)

兼職教練



金慧廷

- 「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曾擔任李亨澤網球學院經理及總教練
- 2006-2008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

(聯絡電話: 2577 7376 / 9435 1261)



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鯽魚涌公園青訓班(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

(聯絡電話: 2577 7376 / 2102 9832)

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

2023 年 1 月活動及外借場地大表

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
01 CUHK 網 12-13 號 19:00-21:00	02 元旦翌日	03 * 女子 80+ D2 FCTC VS CRC NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	04 混雙 D2 CRC VS CCC 男子 80+ D1 CRC VS GCYCC DSC 淺 15:30-17:00 CIS 網 12-13 號 15:30-17:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	05 * 混雙 D3 LRC VS CRC NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	06 JUNIOR DIV A CRC 1 VS CRC 2 JUNIOR DIV B CRC VS COUNTRY JUNIOR DIV C CRC 1 VS CRC 2 DSC 淺 15:30-17:00 NTS 網 12-13 號 16:00-18:00	07
08 CUHK 網 12-13 號 19:00-21:00	09 元老超 CRC VS HKFC 混雙 D1 CRC VS KTHOA 2023 香港國際超壯年公開賽 DSC 淺 15:30-17:00 ITFS 網 11-13 號 08:00-09:00 ITFS 網 9-13 號 09:00-16:00 GSIS 網 12-13 號 16:00-17:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	10 * 女子 80+ D2 IRC VS CRC 2023 香港國際超壯年公開賽 ITFS 網 11-13 號 08:00-09:00 ITFS 網 9-13 號 09:00-16:00 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	11 混雙 D2 CRC VS RECREIO 1 * 男子 80+ D1 KCC VS CRC 2023 香港國際超壯年公開賽 DSC 淺 15:30-17:00 ITFS 網 11-13 號 08:00-09:00 ITFS 網 9-13 號 09:00-15:30 CIS 網 12-13 號 15:30-17:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	12 混雙 D3 CRC VS IRC 2023 香港國際超壯年公開賽 ITFS 網 11-13 號 08:00-09:00 ITFS 網 9-13 號 09:00-16:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	13 JUNIOR DIV A CRC 2 VS PACIFIC JUNIOR DIV B CRC VS AC *JUNIOR DIV C LRC-TIGERS VS CRC 2 JUNIOR DIV C CRC 1 VS AMC 2023 香港國際超壯年公開賽 DSC 淺 15:30-17:00 ITFS 網 11-13 號 08:00-09:00 ITFS 網 9-13 號 09:00-16:00 NTS 網 12-13 號 16:00-18:00	14 腦部伸展工作坊 15:00-16:00
15 CUHK 網 12-13 號 19:00-21:00	16 元老超 CRC VS KRC 混雙 D1 CRC VS CCC DSC 淺 15:30-17:00 GSIS 網 12-13 號 16:00-17:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	17 女子 80+ D2 CRC VS KRC NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	18 男子 80+ D1 CRC VS RECREIO DSC 淺 15:30-17:00 CIS 網 12-13 號 15:30-17:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	19 * 混雙 D3 CBGCC 2 VS CRC NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	20 JUNIOR DIV A CRC 1 VS USRC *JUNIOR DIV A HKGTA VS CRC 2 JUNIOR DIV B CRC VS THKJC JUNIOR DIV C CRC 2 VS CBGCC *JUNIOR DIV C LRC-TIGERS VS CRC 1 DSC 淺 15:30-17:00 NTS 網 12-13 號 16:00-18:00	21 會所局部開放
22 農曆年初一 會所全日休息	23 農曆年初二 會所局部開放	24 農曆年初三 會所局部開放	25 農曆年初四	26 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	27 NTS 網 12-13 號 16:00-18:00	28
29 CUHK 網 12-13 號 19:00-21:00	30 元老超 CRC VS FCTC 1 * 混雙 D1 HFCC VS CRC DSC 淺 15:30-17:00 GSIS 網 12-13 號 16:00-17:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	31 女子 80+ D2 CRC VS RECREIO 2 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00				

男子 80+：男子 80+ 網球聯賽
女子 80+：女子 80+ 網球聯賽
混雙：2023 混合雙打聯賽
元老超 ：元老超壯年聯賽
JUNIOR ：青少年網球聯賽
* ：作客賽事

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. 2023 香港國際超壯年公開賽將於 1 月 9 日至 13 日舉行。屆時部份網球場由 08:00 起將預留作比賽用途，敬請留意。
3. 80+ 聯賽將於 1 月 3 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。
4. 2023 混合雙打聯賽將於 1 月 4 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。
5. 青少年春季聯賽將於 1 月 6 日展開，為期 3 個多月。屆時部份網球場由 18:00 起將預留作比賽用途，敬請留意。

地點：
網 = 露天網球場
多 = 多用途球場
淺 = 淺水泳池

CIS = 漢基國際學校；
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；
ITFS = ITF Super Senior Tournament 2023
NTS = 港青訓練隊（網球）；

* 以上外借場地時間為暫定性質，活動是否舉行及球場人數限制須根據政府之最新公布。外借場地時間如有更改，以會內張貼告示為準。

網球場使用最新安排

為配合 B 座天台防水、外牆及天台網球場維修工程，由 12 月 19 日起，17、18 號網球場及 B 座天台多用途球場將暫停使用。為保障會員使用網球場之權益，室外及室內網球場使用規則將由 12 月 19 日起修定如下：

室外網球場：

1. 會員（主卡）及家屬使用安排：
2、3、8 及 9 號網球場會員（主卡）專用場，除會方容許，家屬不能在以下時段使用：

(i) 星期一至五（公眾假期除外）：16:00–19:00
(ii) 星期六、日及公眾假期：09:00–11:00 及 15:00–18:00
上述場地如逾時五分鐘後無人使用，訂場處有權安排家屬使用場地，單打以 30 分鐘為一場次；雙打以 1 小時為一場次。

2. 私人網球教練教授場地安排：
會方將撥出 3 至 6 及 13 號網球場作教授之用，場地由會方統一安排。星期一至五（公眾假期除外）16:00 前若上述場地已訂滿，可開放 12 號網球場供教練使用。私人網球教練可教授場地於部分時間將設教授場地限制，詳情如下：

開放時間	供教練作教授之場地數目
星期一至四（公眾假期除外），16:00–19:00 星期五（公眾假期除外），16:00–18:00	4 個網球場
星期六（公眾假期除外），18:00–20:00	3 個網球場
星期五（公眾假期除外），18:00–21:00 星期六、日及公眾假期，09:00–11:00 星期六（公眾假期除外），15:00–18:00	2 個網球場

3. 來賓使用安排
可使用室外網球場時間及安排，詳情如下：

(i) 星期一至五（公眾假期除外）：07:00–16:00，使用規則維持不變。
(ii) 星期一至五（公眾假期除外）：19:00–23:00，來賓祇限使用 10 至 13 號網球場。10 及 11 號網球場祇可於使用場地前 1 小時內親臨訂場處預訂輪候；12 及 13 號網球場最早可於 3 天前通過電話或親臨訂場處預訂，每次可預訂 1 小時。
(iii) 星期六、日及公眾假期：19:00–23:00，使用規則維持不變。如當天晚上有網球聯賽進行，室外網球場將不開放予來賓使用直至當天晚上賽事結束。若本會舉辦比賽或其他活動，會方可隨時暫停招待來賓使用室外網球場。

室內網球場：
在工程進行期間，室內網球場將只收取拍球費供會友使用（預訂及與來賓打球除外）。

備註：
1. 所有來賓打球須先登記，每個會員號碼只可帶同 3 位來賓使用室外／室內網球場，會員必須時刻陪同其來賓使用室外／室內網球場。
2. 有關私人網球教練教授場地安排，將按實際情況作出調整。詳情請與訂場處或各私人網球教練查詢。

本會將按實際情況適時作出調整網球場使用安排，感謝各會員之體諒。如有任何查詢，請致電 21029888 與訂場處聯絡。

中餐廳 CHINESE RESTAURANT

中華珍饈盆菜

鮑參珍饈

- 原隻5頭湯鮑
- 原件花膠
- 日本瑤柱甫
- 富貴金蠔
- 鮑汁玉鵝掌
- 澳洲海參件
- 鴻運海中蝦
- 瑤柱貴妃雞
- 日本髮菜
- 手打鮫魚丸
- 日本花菇
- 黃金炆枝竹
- 魚湯浸蘿蔔
- 橫財豬手
- 如意豬腩
- 鮮甜旺菜

$1,800 四位用

$2,600 六位用



圖片只供參考

歡迎到中餐廳訂購

新鮮足料盆菜需兩日前提早預訂

供應日期：二零二三年一月二日

至二月十九日

真材實料



附送
環保食物保溫袋

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

中餐廳查詢電話：2102 9821

中餐廳 CHINESE RESTAURANT

金兔賀年糕點推介

歡迎到中餐廳訂購
糕點可於二零二三年一月九日起取貨
截止取貨日期為一月十九日（年廿八）

- 賀年椰汁年糕 $138
- 秘製馬蹄糕 $138
- 臘味蘿蔔糕 $168
- 臘味芋頭糕 $168

自家精製

選用最優質材料
新鮮製造



圖片只供參考

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

中餐廳查詢電話：2102 9821

上海灘 忘不了之夜

2022 除夕倒數餐舞會

2022 年年度壓軸活動「上海灘忘不了之夜除夕倒數餐舞會 2022」獲得一致好評，會友與來賓在除夕夜享用佳餚美酒，齊齊迎接 2023 年的來臨！
























西餐廳聖誕半自助餐晚宴

西餐廳於聖誕節特設半自助餐晚宴，讓會員與家人一面享用豐富美饌，一面同賀溫馨佳節！






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