CRC

香 港 中 華 游 樂 會 會 訊
CHINESE RECREATION CLUB NEWSLETTER

MAY 2022

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

HAPPY
Mother's
DAY

會員通訊

香港中華游樂會
D 座重建計劃
2022 年 4 月份
進程匯報

會員週年大會

疫苗通行證

康樂體育

夏日活動必玩推介

會友羽毛球錦標賽 2022

會友士碌架冠軍賽 2022

目錄

2022 年 5 月刊

會所目錄

中餐廳
2102 9821

游泳池
2577 0998

西餐廳
2102 9822

Pro Shop
2577 2637

咖啡廊
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

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

康體部
鄭安東
Anthony Cheng
anthony.cheng@crchk.com

會員服務部 / 接待處
譚逸詩
Vaneese Tam
vaneese.tam@crchk.com

飲食部
歐陽志恒
Winson Au Yeung
winson.auyeung@crchk.com

項目及工程部
陳傑
Martin Chan
martin.chan@crchk.com

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

香港大坑銅鑼灣道 123 號
123 Tung Lo Wan Road, Tai Hang

2577 7376
2576 5242 (辦事處)
2915 7147 (接待處)

www.crchk.org
crc.hongkong
webinfo@crchk.com

MIX Paper from responsible sources FSC™ C007234

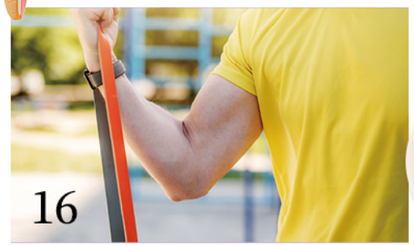
PRINTED WITH SOY INK



12



09



16



23

會訊內之圖片只作參考，敬請留意

3 會務點滴

會員通訊

4 香港中華游樂會 D 座重建計劃 2022 年 4 月份進程匯報

8 會員週年大會

9
- 歡迎新會員
- 恭賀會員陳建強榮獲授勳
- 本會致送抗疫物資予香港單親協會

10 疫苗通行證

11 網球回收計劃

活動預告

12 會友羽毛球錦標賽 2022

13 夏日活動必玩推介

14 會友士碌架冠軍賽 2022

15 幼兒及青少年游泳班

16
- 健體拉力帶工作坊
- 核心肌群訓練工作坊

17 CRC 按摩師介紹

活動花絮

18
- 網上高強度間歇訓練班
- 「智」叻 party 奔分樂

活動資訊

19 健身教練簡介

20 5 月活動及外借場地大表

21 康體 / 青訓恆常訓練班

飲食資訊

22 端午節應節糰

23 日本湯烏冬推介

會務點滴

各位會友，您們好！

重開大部份康體設施
隨著政府宣布放寬社交距離措施，本會大部份康體設施已在 4 月 21 日起重開並恢復正常服務。期待在會所與各會員見面！在此衷心感謝各會員對抗疫措施的鼎力支持。

貫徹執行 D 座重建工程
在大部份設施因疫情關閉期間，本會貫徹執行 D 座重建計劃，數月來設施搬遷及加改等工程進行得如火如荼，截至 4 月中旬為止，臨時設施如 A 座地下臨時男更衣室、位於 C 座 1 樓之臨時桌球室、康樂大堂及 6 間臨時牌房均已竣工。今期會訊第 4-7 頁詳細介紹各臨時設施安排，並匯報 D 座重建進程，關心會務的您，豈能錯過。

而為配合 D 座重建， 本會現正進行多個搬遷工程， 工程或有機會對會友造成不便或影響，謹此致歉。

會員週年大會
今年的會員週年大會定於 5 月 29 日舉行，大會議程詳見大會通告書。有關詳情，詳見今期會訊第 8 頁。

「疫苗通行證」
配合政府防疫措施，凡進入本會人士均須符合「疫苗通行證」實施的相關要求。會員、來賓在進入本會前請預先將「疫苗通行證」或「醫學豁免證明書」二維碼儲存到有關流動應用程式，或可以帶備印有二維碼的紙本紀錄，方便在進入本會時掃描相關二維碼，藉以節省時間。今期會訊詳列疫苗通行證各階段之要求，資料見第 10 頁。在此鼓勵各會友快打疫苗，相信只要大家齊打疫苗，就能有效對抗新變種病毒。

夏日活動
迎接夏日，會方舉辦的夏日活動非常多元化，各家長不妨留意今期會訊第 13 頁夏日活動必玩推介，以瞭解更多詳情，盡早為子女揀選合心意的興趣班或課程。

社區關懷
本會在 2022 年成功獲列入「商界展關懷」計劃嘉許名單中，以表揚 CRC 積極關懷社區的努力。本會義工隊努力不懈，在 4 月中旬再度出動向香港單親協會致送防疫及生活物資 (詳見會訊第 9 頁)，致送行動以關懷社區出發，積極為社區提供抗疫支援，共建和諧美好的社區！

總經理梁文滔
2022 年 5 月

香港中華游樂會D座重建計劃
2022年4月份進程匯報

D座重建計劃報告

D座重建計劃中的臨時改動工作在第五波疫情的挑戰下啓動！到現在已完成了一部分的改動工程（臨時桌球室和牌房）。本會非常感謝CRC團隊、重建小組、顧問團隊及承辦商在疫情嚴峻期間的工作和努力。整體改動工程還需數月才完成，仍會對會友日常使用部分設施有所影響，希望會友能理解和包容。希望在D座拆卸前或短期後能啓動所有臨時設備。臨時中餐廳工程在物料和廚房設備運送有所延誤下仍然加緊進行中，旨在盡量減少D座中餐廳停止運營時帶來的不便。雖然聽取會友寶貴意見後在臨時設備上有所增加（如音樂室和網球觀球區等），整體改動工程成本仍控制在會友通過的預算之內。

至於聘請重建工程的承辦商，我們應在短期內會落實和簽訂所有合同。所有承辦商是經過詳細和嚴謹的投標程序，以雙信封（即成本和技術考慮分開評分）的方法來決定。我們再次強調去年在大多數會友支持重建方案下，仍然有少數會友向有關政府部門提出不合理的指控，令政府審批重建方案上有所延誤。本會對此事感到遺憾和無奈。但團隊仍然努力地與投標的承辦商磋商，務求工程成本不會因審批延誤而提升。

在1至4月份疫情嚴峻期間，大部份設施按政府要求關閉下，本會貫徹執行D座重建計劃，設施搬遷及加改等工程進行得如火如荼，至今已取得重大進展。現就臨時搬遷工程匯報如下：



臨時桌球室

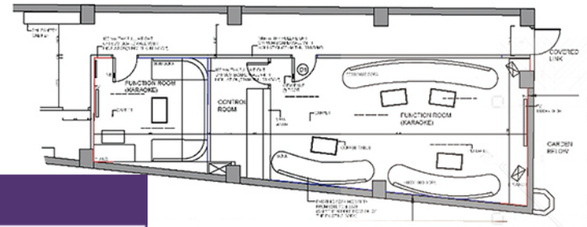
設施	詳情
C座 桌球室	位於C座1樓之臨時桌球室，已於4月10日竣工，並於4月21日起啟用。

臨時牌房

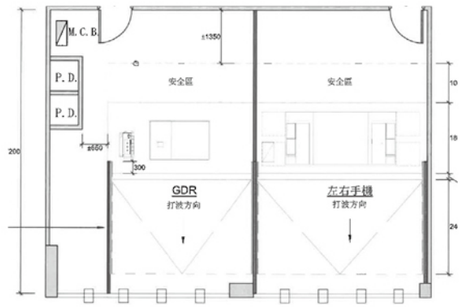
設施	詳情
C座 牌房	位於C座1樓之6間臨時牌房，已於4月10日竣工。按政府最新之社交距離及防疫措施，預計將於第二階段重開，請各會員留意本會通告。 另外，位於C座地下之臨時牌房（原理髮室位置），將於6月施工，預計7月下旬完工，屆時將可為會員提供多一間牌房的服務。



臨時音樂室



設施	詳情
C座 音樂室	位於C座1樓，現時辦公室位置之臨時音樂室，設計現正進行中，6月中將展開工程，預計7月底完工。屆時將會提供2間音樂房，設有卡啦OK設施供會員使用。



臨時高爾夫球室

設施	詳情
C座 高爾夫球室	C座2樓（現乒乓球室位置）將改為臨時高爾夫球室，高爾夫球模擬器之安裝工程將於5月初展開，預計在6月份完工，屆時將會為會員提供高爾夫球機服務。



臨時康樂大堂

設施	詳情
C座 康樂大堂	位於C座1樓之臨時康樂大堂（佔原有康樂大堂三分一位置）已於4月19日完工，該位置可作康樂用途，包括打乒乓球。

臨時男更衣室

設施	詳情
A座 男更衣室	A座地下臨時男更衣室已於3月中竣工，並於4月21日起啟用。







兒童遊樂場

設施	詳情
C座 兒童遊樂場	位於C座地下兒童遊樂場攀爬區位置有部分面積會改用為休閒閣 (Club Deli)，並可直達C座臨時入口。在工程期間，兒童遊樂場有可能因配合工程而需短暫停止服務，敬請見諒。



臨時正門入口 / 接待處

設施	詳情
C座 接待處	位於C座地下銅鑼灣道之新臨時入口(重建期間之本會正門)，現正施工，預計將於5 月下旬完工。 本會臨時正門啟用後，接待處亦會遷往C座地下位置，並繼續續為會員服務。









臨時中餐廳

設施	詳情
中餐廳	位於B座6樓之臨時中餐廳工程，現正進行廚房及機電工程。按計劃將於8月完工。

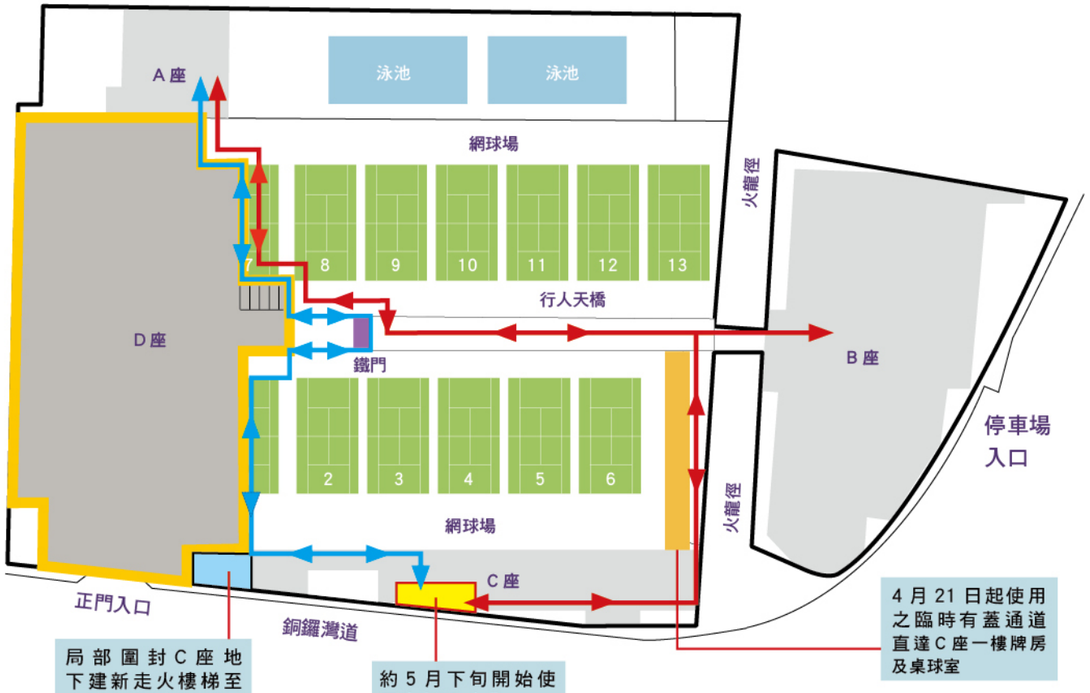
下半年度工程展望

按照於 2021 年 9 月份之 D 座重建方案書刊所列，為配合 D 座拆卸重建，本會 1 號及 7 號室外網球場無可避免須有一段時間停用至 2025 年新 D 座大樓完工。原本計劃在 2022 年 4 月起停用並開展最後階段機電改進工程、及後圍街板及清析工程。唯在平衡會員期望及與承造商洽商後，現可順延至 2022 年 6 月中旬起才停用 1 號及 7 號網球場以完成餘下機電改進工程及豎立金屬圍街板。

往來本會各大樓路線圖

紅色圖示通道將會陸續開通，直至 2025 年 D 座重建完成為止均可使用，會員可循此路徑由 A 座往來 B 座及 C 座。在 1 號及 7 號網球場豎立金屬圍板後，將在 2022 年 6 月至 9 月初進行機電工程，期間會員只能使用紅色圖示通道。

藍色圖示通道，預計在 2022 年 9 月中旬開通，屆時會員除可使用紅色圖示通道外，更可用藍色圖示通道，經天橋下層近 2 號網球場之鐵門往來 C 座及 A 座，節省往來時間。









在 7 月至 8 月中旬，將會陸續在 C 座設有新的臨時場地供會員使用，包括重建期間之正門入口、地下休閒小食及閱讀區、1 樓音樂室、2 樓高爾夫模擬器房等。至於 B 座方面，臨時中餐廳工程預計約於 7 月底完成，屆時 D 座中餐廳會搬遷至 B 座 6 樓繼續營業。而音樂室和高爾夫球模擬器搬遷工程亦會按照時間表展開。

聲明：*建築工程進度及施工計劃會因應疫情，天氣條件，和市場勞動力等有所影響。而建築材料產地亦可能受疫情的影響，令物流運輸時間， 以及對工期有不可預料之影響。*

會員週年大會

二零二二年五月二十九日舉行

本年度會員週年大會定於 2022 年 5 月 29 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 2021 年度財務報告及選舉第 111 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：林詩鍵、馮鈺斌、何艾文、辛彭芷君、傅浩堅、陶家祈、梅雯珊。有 8 位繼續留任一年，留任值理是：施熙禮、蔡中虎、劉恩浩、莫君逸、鄭明哲、崔智堅、蘇源輝、林方。

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 111 屆值理會。

歡迎競選第 111 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。候選人需提供年齡、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 22 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 29 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 27 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

歡迎新會員

本會於 2022 年 1 月至 2 月份共吸納 57 位新會員，在此熱烈歡迎以下人士加入 CRC：

提名會員：
楊德蘋、徐泓、黃阿樂、蕭成忠、朱濱、梁雄樂、陳嘉華、趙崇彥、葉汝澤、饒朝暉、費志恩、李海傑、李錦輝、陳澤勤、梁延超、蔡麗鳳、張正平、許智豪、楊達、王章佑、郭殷、陳傑英、惠玲翠、夏子健、甄嘉龍、謝佩蘭、黃愛珍、蔡美瑾、梁健城

普通會員：
楊顯婷、楊顯誠、何達、曾子充、蔡寶華、鄭漢金、劉慧德、鄭駿鴻、范樂培、蕭靜儀、朱彥瑤、何國良、梁子謙、吳永浩、羅煒婷、蔡亦軒、葉振宇、朱寶燕、陳偉富、羅又銘、梁詠姍、周靜雯、張依妮、洪正熙、甘菁菁

贊助會員：
陳美美、洪盧秀媛、許張迺昆



本會會員陳建強醫生獲頒授銀紫荊星章

恭賀會員陳建強榮獲授勳

恭賀會員陳建強醫生在二〇二一年度獲授勳銜，本會謹致以熱烈恭賀！

本會致送抗疫物資予香港單親協會

CRC 義工隊在 4 月中旬再度出動向香港單親協會致送防疫及生活物資，致送行動以關懷社區出發，積極為社區提供抗疫支援，共建和諧美好的社區！



疫苗通行證

香港政府新冠病毒專題網站資訊

按政府公布之「疫苗通行證」措施，本會作為受香港法例第 599F 章規管的表列處所，必須遵照使用「安心出行」和「疫苗通行證」等防疫要求。謹此溫馨提醒所有會員，現時「疫苗通行證」已經生效，即現時凡到訪本會的 12 歲或以上人士，除獲豁免人士外，不論是會員、來賓或職員，均須接種至少兩劑疫苗。

「疫苗通行證」下的疫苗接種要求亦會隨不同階段而改變。而政府早前公布縮短「疫苗通行證」下接種第二和第三劑疫苗之間的寬限期，提前至 5 月 31 日起實施「疫苗通行證」的第三階段，要求一般人士須打齊三劑疫苗才能繼續使用「疫苗通行證」進入指定處所。由 2022 年 5 月 31 日起，除獲豁免人士之外其他所有人士，包括：會員、來賓或職員必須打齊三劑新冠疫苗，方可進入本會。

為更方便出示疫苗接種紀錄，請各會友預先將疫苗接種紀錄上傳到「安心出行」應用程式，以便工作人員檢查。而出示印有二維碼的紙本本地疫苗接種紀錄亦同樣可作「疫苗通行證」之用。

「疫苗通行證」是重要的抗疫措施，以保障市民的健康。在此本會鼓勵各會友快打疫苗，相信只要大家齊打疫苗，就能有效對抗新型變種病毒，幫助香港盡快戰勝疫情。

如對「疫苗通行證」要求有任何疑問，歡迎瀏覽香港政府 2019 冠狀病毒病專題網站
https://www.coronavirus.gov.hk/chi/vaccine-pass.html
或致電 2577 7376 與接待處聯絡。

實施日期/適用人士類別		由2022年3月20日至4月29日	由2022年4月30日至5月30日	2022年5月31日或之後
(A) 18歲或以上人士 [附註二]		第一針	第二針	(i) 第二針，如接種第二針後未滿6個月 (ii) 第三針，如接種第二針後滿6個月
(B) 12至17歲人士 [附註三]		第一針	(i) 第一針，如接種第一針後未滿6個月 (ii) 第二針，如接種第一針後滿6個月	(i) 第二針，如接種第二針後未滿6個月 (ii) 第三針，如接種第二針後滿6個月
(C1) 12歲或以上 [附註三]，在康復後未滿6個月的康復者 [附註四]		無需額外接種要求		
(C2) 12歲或以上 [附註三]，在感染2019冠狀病毒病前已接種第二或第三針疫苗的康復者 [附註五]		無需額外接種要求		
(C3) 12歲或以上 [附註三]，在康復後滿6個月的康復者 [附註四]	(i) 在感染2019冠狀病毒病前沒有接種疫苗的康復者 [附註五]	第一針	(i) 第一針，如在接種第一針後6個月內 (ii) 第二針，如在接種第一針後滿6個月 * 已接種一針復必泰(BioNTech)疫苗的12至17歲人士，無需第二針接種要求	
	(ii) 在感染2019冠狀病毒病前已接種第一針疫苗的康復者 [附註五]	無需額外接種要求	第二針 * 已接種一針復必泰(BioNTech)疫苗的12至17歲人士，無需第二針接種要求	

附註：

1. 就在香港以外地區接種了克爾來福（科興）或復必泰(BioNTech)疫苗的人士，他／她們的疫苗通行證資格應跟從左表的要求。 在其他情況下，在香港以外地區「完成接種」新冠疫苗的人士將被視作符合第二針的要求，前提是疫苗種類被包括在政府的 新冠病毒專題網站「就指明用途認可 2019 冠狀病毒病疫苗列表」（列表）上(https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/list_of_recognised_covid19_vaccines.pdf)，而相關人士已接種列表上的所需針數。 就任何在香港接種了第二或第三針的人士，疫苗通行證的資格將跟從左表。如相關人士接種了安徽智飛龍科馬生物製藥、 巴拉特生物技術公司、伽馬勒國家流行病學和微生物學研究中心或諾瓦瓦克斯疫苗，將被視為完成了第三針疫苗通行證的要求， 前提是相關人士已接種列表上的所需針數。
2. 如相關人士即將年滿 18 歲，他／她將可享有由 18 歲生日起計的 3 個月寬限期，期間他／她的資格將跟從適用於 12 至 17 歲人士的類別；其後他／她的資格將跟從適用於 18 歲或以上人士的類別。
3. 如相關人士即將年滿 12 歲，他／她將可享有由 12 歲生日起計的 3 個月寬限期，期間他／她將被豁免於疫苗通行證要求；其後他／她的資格將跟從適用於 12 至 17 歲人士的類別。
4. 「康復後」是指最近一次備有文件紀錄的陽性檢測結果日期的 14 天後。
5. 感染前已接種疫苗劑數只計算最近一次備有文件紀錄的陽性檢測結果前至少 14 天接種的疫苗劑數。換言之，一劑於最近一次備有文件紀錄的陽性檢測結果前 14 天內接種的疫苗，將不予計算入感染前已接種疫苗劑數內。

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

網球回收計劃

收集所得的舊網球將轉交「運動燃希望基金」，經處理後變成傢俬等用品，賦予舊網球新生命！

回收日期：4 月 21 日至另行通知
請交訂場處旁收集箱



SPORTS FOR HOPE FOUNDATION
運動燃希望基金

會友羽毛球錦標賽

2022



闊別多年的羽毛球會友盃即將在六月載譽歸來。「會友羽毛球錦標賽2022」將會採用全新賽制，緊湊刺激的比賽正在等待大家參加。

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)

** 請到接待處索取報名表*

比賽日期及時間：

11-12/6、
18-19/6

星期六下午 14:00 開始
星期日上午 11:00 開始

比賽地點：

C 座 2 樓羽毛球場

報名日期：5 月 1 日起
截止報名日期：5 月 15 日 (日)
報名費用：每人每項港幣 $ 40

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

夏日活動必玩推介

TIME TO SAY Hello TO Summer

無繩滑水訓練營
Wake Surfing Regular Class

活動編號	日期	時間	截止報名日期
070	27/6-29/6 逢星期一至三 (共 3 堂)	08:00-11:00	27/5
071	4/7-6/7 逢星期一至三 (共 3 堂)		3/6
072	11/7-13/7 逢星期一至三 (共 3 堂)		11/6
073	22/8-24/8 逢星期一至三 (共 3 堂)		22/7
074	29/8-31/8 逢星期一至三 (共 3 堂)		29/7



地點：南區海域
收費：會員 $4,855；
來賓 $5,805
對象：10-18 歲
名額：4-5 人

匹克球三星證書課程
Pickleball Three Star Certificate Course

活動編號	日期	時間	截止報名日期
077	4/7-13/7 逢星期一至三 (共 6 堂)	16:00-17:30	20/6
078	15/8-24/8 逢星期一至三 (共 6 堂)		1/8



地點：本會 B 座天台多用途球場
收費：會員 $950；
來賓 $1,140
對象：7-16 歲
名額：8-12 人

滑板恆常班
Skateboard Regular Class

活動編號	日期	時間	截止報名日期
092	11/8-19/8 逢星期四及五 (共 4 堂)	14:00-15:00	21/7



地點：荔枝角室內滑板場
收費：會員 $1,665；
來賓 $1,960
對象：7-14 歲
名額：5 人

拉坯工作坊
Pottery Workshop

活動編號	日期	時間	截止報名日期
103	14/7 (星期四)	11:00-13:00	10/6
104	25/8 (星期四)		10/6



地點：旺角工作室
收費：會員 $690；
來賓 $820
對象：7-14 歲
名額：2-10 人

野外體驗營
Wild Experience Camp

活動編號	日期	時間	截止報名日期
111	25/6-26/6 星期六至日 (兩日一夜)	14:00(25/6)- 17:00(26/6)	3/6
112	23/7-24/7 星期六至日 (兩日一夜)	14:00(23/7)- 17:00(24/7)	8/7
113	13/8-14/8 星期六至日 (兩日一夜)	14:00(13/8)- 17:00(14/8)	29/7



地點：西貢猴塘溪營地
收費：會員 $2,600；
來賓 $2,940
對象：8-14 歲
名額：8-12 人

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

會友士碌架冠軍賽 2022

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 5 月份舉行，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：

23/5 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：每位收費 $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：11/5（三）

比賽細則：

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。

請到桌球室或接待處索取報名表　參加者必須填寫免責聲明書

幼兒及青少年游泳班

ELITESWIM × CRC 恆常游泳課程

本會由 6 月起重新提供與 Eliteswim 協辦提供不同程度的泳班，讓不同年齡層的會友可以進一步提升泳術及培養對游泳的興趣。

幼兒及青少年泳班將分為 3 個程度：
初級入門班：集中學習基本水中安全技巧、水感、水中換氣，以及一些普通划手、踢水動作等基礎技巧。
技巧提升班：擁有對不同基礎動作的技巧，集中學習不同泳式。提升學員的游泳技術水平以及耐力。
進階強化班：強化不同泳式動作、改善泳姿及換氣方式，提升游泳速度。

地點： A 座地下淺水池
對象： 3 歲或以上會員或家屬
名額： 初級入門班（2-3 人）；
技巧提升班（2-4 人）；
進階強化班（2-6 人）
游泳班將於 5 月 1 日起接受報名，有興趣之會友歡迎到接待處填寫報名表。

備註：
上列恆常訓練班為暫定性質，屆時能否舉辦及上課人數限制須根據政府之最新公布。

日期	星期	時間	堂數	會員收費
6/6 - 27/6	一	15:15 - 16:00	4	$1,000
6/6 - 27/6		16:00 - 16:45	4	$1,000
6/6 - 27/6		16:45 - 17:30	4	$1,000
2/6 - 30/6	四	15:15 - 16:00	5	$1,250
2/6 - 30/6		16:00 - 16:45	5	$1,250
2/6 - 30/6		16:45 - 17:30	5	$1,250
4/6 - 25/6	六	13:15 - 14:00	4	$1,000
4/6 - 25/6		15:00 - 15:45	4	$1,000
4/6 - 25/6		15:45 - 16:30	4	$1,000
5/6 - 26/6	日	10:00 - 10:45	4	$1,000
5/6 - 26/6		10:45 - 11:30	4	$1,000
5/6 - 26/6		11:30 - 12:15	4	$1,000



健體拉力帶工作坊
Resistance Band Training Workshop



拉力帶方便收納，可以隨身攜帶，方便不同地方都可以做運動，保持身材。拉力帶在訓練時為了保持姿勢穩定，更容易刺激深層肌肉，提高訓練效果。

日期：18/6（六）
時間：15:00-16:00
地點：A 座 2 樓多用途活動室
收費：全免
對象：本會會員及家屬
名額：8 人
教練：駐場教練盧世康
截止報名日期：15/6（三）



核心肌群訓練工作坊
Core Muscle Training Workshop

5 月會有核心肌群訓練工作坊！核心肌群訓練能夠鍛鍊骨盆、下背部、臀部及下腹部的肌肉，讓這些肌肉能夠同時運動，提高整體的平衡力與穩定力，不論對於運動方面或日常生活動作都有很好的幫助。

日期：14/5（六）
時間：15:00-16:00
地點：A 座 2 樓多用途活動室
收費：全免
對象：本會會員及家屬
名額：8 人
教練：高級駐場教練潘俊軒
截止報名日期：11/5（三）

備註：

1. 參加者必須填寫免責聲明書。
2. 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。
3. 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。
4. 活動是否舉行及場地人數限制須根據政府之最新公布。

CRC 按摩師介紹

本會 B 座更衣室設有按摩服務，男、女按摩各有 2 位駐場按摩師，以下為各按摩師之簡介：

男按摩師



陳天生 (Leo)

按摩經驗：20 年

專長：
中醫全身穴位推拿按摩、推油按摩、若石腳底按摩、腹部按摩、推拿椅按摩及顱骶按摩

工作經驗：
跑馬地知足樂、香港機場仙足及黃埔足君好

逢星期四休息



林國輝 (Peter)

按摩經驗：23 年

專長：
全新經絡穴位推拿、肌肉鬆弛按摩、中式按摩及運動創傷理療

工作經驗：
查理失明人推拿按摩中心、樂怡推拿按摩中心、復萊推拿按摩中心及健怡失明人推拿按摩中心

逢星期三休息

男按摩師服務收費

服務內容：全身推拿按摩服務

時間	會員	來賓 #
30 分鐘	$190	$352
1 小時	$320	$584
1 小時 30 分鐘	$440	$828

服務內容：腳底按摩服務

時間	會員	來賓 #
1 小時	$200	$400

服務內容：推拿椅按摩服務

時間	會員	來賓 #
15 分鐘	$100	$200

女按摩師



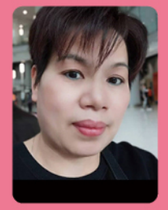
陳敏兒

按摩經驗：30 年

專長：
經絡穴位保健推拿按摩、舒緩運動創傷、緊繃肌肉與筋膜及神經酸痛

工作經驗：
於本會任職 27 年

逢星期五休息



劉曉琴 (Eva)

按摩經驗：15 年以上
中國國家三級 / 高級技能（按摩）職業資格證書
於台灣脊椎矯正學會修畢臨床脊椎矯正技術學科基礎課程

專長：
穴位按摩、香蕉推油及淋巴排毒

工作經驗：
香港北京同仁堂擔任中式理療師，福明堂中醫藥中心擔任推拿師，康和堂擔任按摩師

逢星期三休息

女按摩師服務收費

服務內容：全套按摩服務

時間	會員	來賓 #
45 分鐘	$273	$480
1 小時	$364	$640
1 小時 15 分鐘	$455	$800
1 小時 30 分鐘	$546	$960
2 小時	$728	$1,280

男、女按摩師服務時間為每天 13:00-21:00，如欲享用按摩服務，請先致電內線 371 / 372（男按摩室），內線 379（女按摩室 - 陳小姐）/ 9854 2928（女按摩室 - Eva）預約。
按摩服務簽單入賬，謝絕現金。

備註：
來賓須有會員陪同。

於疫情期間，按摩服務將按政府之最新防疫措施及規定調整，詳情請留意會所最新公布。

活動花絮
EVENTS HIGHLIGHTS

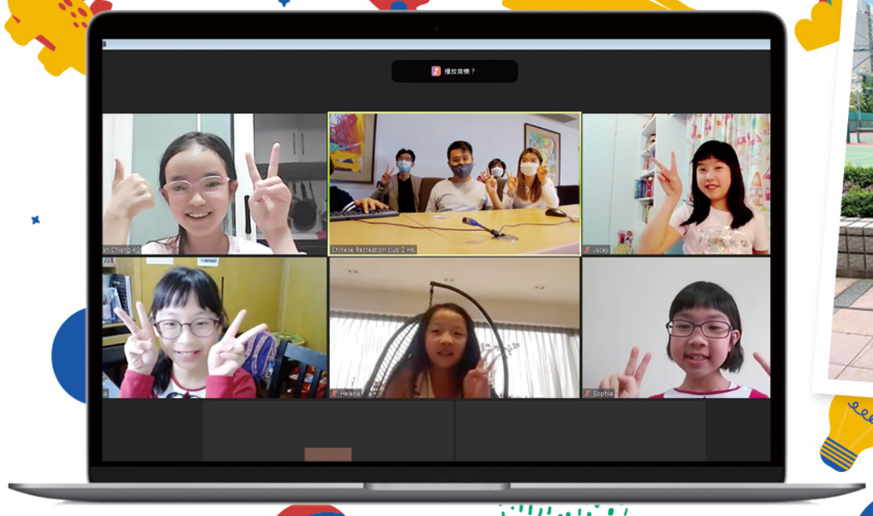


網上高強度間歇訓練班

網上高強度間歇訓練班在 4 月 17 日完滿結束，感謝各位會員的踴躍參與及支持。透過網上會議，在疫情期間居家訓練提升運動能力。

「智」叻 party 奔分樂

「智」叻 party 奔分樂在 4 月 17 日成功舉辦，感謝各位會員的踴躍參與及支持。一共 5 位參賽者參加。各位參賽者鬥智鬥力，為爭奪獲取最後神秘禮品。





中華游樂會健身教練資歷本會駐場教練：

本會駐場教練兼私人健身教練



Edward Poon
潘俊軒



Mike Wong
黃家偉

本會駐場教練兼
私人健身教練
個別教授:
單堂: HK$580
10 堂: HK$5,250

1 對 2 教授:
單堂: HK$870



Paul Lo
盧世康



Venus Lee
李雁瑜

本會私人健身教練



Alex Cheng
鄭旭陽



Johnson Lee
李盡忠



Rachel Chiu
趙碧君

本會私人健身教練
個別教授:
單堂: HK$580
10 堂: HK$5,250

1 對 2 教授:
單堂: HK$870



Tilly Liu
廖燕玉



Koobie Koo
古少顏



Joe Ho
何景棋

本會私人健身教練
個別教授:
單堂: HK$685
10 堂: HK$6,300

1 對 2 教授:
單堂: HK$1,025

本會私人健身教練兼運動治療師



Anson Liu
廖皓賢



Jacky Tang
鄧世康

私人健身個別教授:
單堂: HK$630
10 堂: HK$5,775

私人健身 1 對 2 教授:
單堂: HK$945

運動治療個別教授:
單堂: HK$840
10 堂: HK$7,875

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

5 月外借場地大表
5 月活動大表

MAY 2022



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1	2 勞動節翌日	3 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	4 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	5 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	6 NTS 網 12-13 號 16:00-18:00	7
8	9 佛誕翌日	10 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	11 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	12 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	13 NTS 網 12-13 號 16:00-18:00	14 核心肌群訓練工作坊 15:00-16:00
15	16 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	17 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	18 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	19 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	20 NTS 網 12-13 號 16:00-18:00	21
22 HKLA 多 09:00-11:00	23 會友士碌架冠軍賽 2022 開始 夏季網球聯賽開始 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	24 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	25 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	26 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	27 青少年春季網球聯賽開始 NTS 網 12-13 號 16:00-18:00	28
29 會員週年大會 西 HKLA 多 09:00-11:00	30 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	31 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00				

地點：
網 = 露天網球場
多 = 多用途球場
西 = 西餐廳

NTS = 港青訓練隊（網球）；
HKLA = 香港棍網球總會；

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. 會友士碌架冠軍賽 2022 暫定將於 5 月 23 日展開，為期 1 個多月。屆時 C 座 1 樓臨時桌球室由晚上 7 時起將預留作比賽用途，敬請留意。
3. 夏季網球聯賽暫定於 5 月 23 日展開，為期 3 個多月。屆時部份網球場由晚上 6 時起將預留作比賽用途，敬請留意。
4. 青少年春季網球聯賽暫定於 5 月 27 日展開，為期 3 個多月。屆時部份網球場由晚上 6 時起將預留作比賽用途，敬請留意。

＊以上外借場地時間如為暫定性質，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。

康體 / 青訓恆常訓練班

有關恆常班詳情如下：

下列恆常訓練班為暫定性質，屆時能否舉辦及上課人數限制須根據政府之最新公布，詳細請留意會內宣傳及本會網站。

網球

JR 學前 A 班
逢星期四 15:00-16:00
JR 學前 B 班
逢星期五 09:30-10:30
JR 網球隊 B1 隊訓練
逢星期六 14:00-16:00
JR 網球隊 B2 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
逢星期六 18:00-19:30
JR 體驗組 (1)
逢星期日 16:00-17:00
JR 體驗組 (2)
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

水中健體



A 班
逢星期一 9:30-10:30
B 班
逢星期二 17:00-18:00

羽毛球



JR 綜合班
逢星期二 17:00-18:30

跆拳道



兒童班
逢星期六 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

瑜伽



學習班 (高 A)
逢星期二 10:00-11:30
學習班 (C)
逢星期三 18:30-20:00
學習班 (D)
逢星期三 20:15-21:45
學習班 (B)
逢星期四 10:00-11:30
學習班 (高 E)
逢星期五 18:30-20:00
學習班 (初)
逢星期五 20:15-21:15

哈達瑜伽班

逢星期四 20:30-21:30

Pilates



A 班
逢星期二 15:00-16:15

運動伸展

A 班
逢星期二 16:15-17:30

太極拳



初班
逢星期一 17:00-18:00
中班
逢星期一 18:15-19:15

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

逢星期一 17:30-19:00

成人創作組

逢星期一 19:00-21:30

有關訓練班詳情，請參閱康體 / 青訓訓練課程報名表

以上恆常班學費皆按月收費。

中餐廳 CHINESE RESTAURANT

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

歡迎到中餐廳訂購
預訂日期由即日至二零二二年五月二十五日
最終取貨日期為六月一日

矜貴選材

端午節應節糭

精製自家



圖片只供參考

肇城裹蒸糭

會員優惠價 $138

紅豆蓉槐水糭

會員優惠價 $48

瑤柱蛋黃五色豆糭

會員優惠價 $78

禮品套裝（每款壹隻）

會員優惠價 $228

查詢請電中餐廳： 2102 9821

咖啡廳 COFFE SHOP

供應時間：早上十一時至晚上八時

日本特選幼烏冬 幼滑煙韌

安格斯肥牛
日本湯烏冬

西班牙黑毛豬腩片
日本湯烏冬

$58





追加溏心蛋
$15 隻

圖片只供參考

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

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