CRC

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

FEBRUARY 2022

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

恭賀新禧



虎虎生威

會員通訊

「D 座重建計劃」
2022 年 1 月份進程匯報

回收英文書計劃

活動花絮

聖誕運動體驗營

聖誕城市大格鬥

康樂體育

會友網球挑戰盃

MWT 網球恆常班

目錄

2022 年 2 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

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

市場傳訊部
鄭妙如
Ellen Cheng
ellen.cheng@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

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)

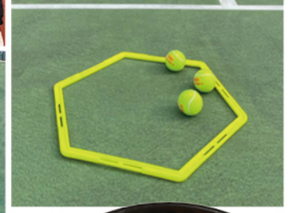
www.crchk.org
crc.hongkong
webinfo@crchk.com

PRINTED WITH SOY INK

Printed on FSC paper
using soy ink by
Lien United A-P Ltd.











會訊內之圖片只作參考，敬請留意

3 會務點滴

會員通訊

4 「D 座重建計劃」2022 年 1 月份進程匯報

6 回收英文書計劃

7 ・2022 年名譽會長名單
・利是封回收

活動預告

8 ・健體拉力帶工作坊
・會友網球挑戰盃 2022

活動花絮

9 MWT 網球恆常班

10 聖誕運動體驗營

11 聖誕城市大格鬥

12 ・香港國際超壯年公開賽
・小畫家聖誕畫作體驗日

活動資訊

13 ・私人健身教練調整收費
・新增私人健身教練

14 新增兼職私人網球教練

15 2 月活動大表

16 2 月外借場地大表

17 康體 / 青訓恆常訓練班

飲食資訊

18 情人節浪漫套餐

19 中華珍饈盆菜



各位會友，您們好！

新春伊始，我謹代表本會仝人恭祝各會友虎虎生威、龍精虎猛。本會雅致的中餐廳，十分適宜會友舉行春茗或團拜活動。如需訂座或查詢詳情，請與本會中餐廳聯絡。

積極配合「疫苗氣泡」計劃

為支持「疫苗氣泡」，本會積極鼓勵各員工接種新冠疫苗。員工接種疫苗既能有效避免員工在工作中感染或傳播病毒，更可為會友締造安全的會所環境。全賴員工的合作，截至現時為止，全體員工接種率已達 98%。

按政府截至 1 月中旬公布，在疫苗氣泡新措施實施後，凡進入處所之所有人士即：本會會員、來賓或職員必須完成接種至少一劑新冠疫苗，方可進入本會。在此鼓勵各會友齊齊積極配合即將生效之「疫苗氣泡」新措施，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。

實踐綠色生活

作為銅鑼灣區「市肺」的一部份，本會一直致力為會友營造綠化環境，室內溫度保持在舒適的水平，以減少碳排放，為環保出一分力。本會多年來積極減少用紙，除提供電子會訊及月結單服務外，更鼓勵會友透過掃瞄二維碼遞交防疫健康申報表。而年報及會訊採用大豆油墨及經森林管理委員會認證的紙張印刷，有利於廢紙回收。

為讓會友們親身體驗回收的好處及升級再造的可持續發展概念，除在會所設有垃圾分類回收箱外，會方更定期舉辦活動，包括回收利是封、網球拍及英文書等等，期望藉着這些有意義的活動，能提升各會員及來賓的環保意識，宣揚可持續發展的重要性。本會現舉辦「回收利是封計劃」及「回收英文書計劃」，書本回收後將會轉贈有需要學校，活動詳情見今期會訊第 6 頁，這個如此有意義的活動，希望各會員踴躍支持！

在此再次恭祝會友在新一年事事如意，新年進步，身體健康！

總經理梁文滔
2022 年 2 月

「香港中華游樂會 D 座重建計劃」
2022 年 1 月份進程匯報

「香港中華游樂會 D 座重建計劃」決議案在 2021 年 9 月 26 日的特別會員大會上獲得超過 70% 出席投票會員及會員代表表決通過後，值理會和專責小組繼續推進項目，希望各會友繼續配合，令項目可以按計劃時間表更快更好地開展。儘管 D 座重建計劃已獲得會員決議案通過，但數名會員仍持續與相關政府部門交涉及提出不同意見，惟值理會努力不懈，經與相關政府部門多番溝通及會晤後，本會 D 座重建計劃最終在 2021 年 11 月份獲得政府各有關部門之批准及支持。另一方面，專責小組在設法不增加成本的投標價大前提下，延長了所有標書之有效期。至今 D 座重建計劃的合同金額符合整體工程預算，現階段施工期雖有數月延誤，惟值理會將致力按照原定計劃時間表推展 D 座計劃。

- 從 2021 年 4 月開始招標。按評審標書計分機制計分，富林得最高的綜合技術和成本得分而獲得臨時搬遷工程及改道及加改工程合約標書。
- 在 11 月最終獲得民政事務局批准後，我們在 12 月向富林發出中標聘書。合同金額是符合總工程預算內，臨時搬遷工程不超過 2500 萬元，改道及加改工程不超過 1500 萬元。以上金額並不包括 10% 預備金額。
- 臨時搬遷工程主要針對提供臨時設施，以確保所有設施的持續服務，惟臨時設施面積將比現有設施面積減少，施工期間，會發出噪音，懇請各會員見諒。
- 改道及加改工程主要是拆卸 D 座前相關的一系列配合將來設施及法例之工程，例如 A 座和 C 座的消防水管改道、興建 C 座新走火樓梯、A 座地下水渠改道、搬遷電掣房等…所有這些工程都需要在 D 座拆卸及重建之前完成。

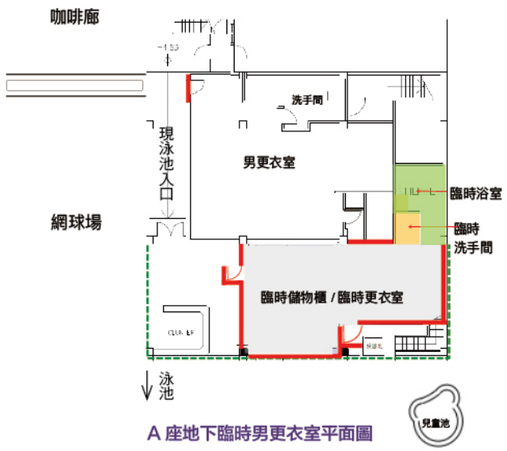
臨時設施施工期間安排更新

- **桌球室：** 由於 B 座 6 樓改裝成臨時中餐廳工程將於 2022 年 1 月 20 日展開，為維持桌球室有限度服務，將會臨時保留部分桌球室放置 1 張桌球枱直至 2022 年 4 月中。由於該桌球枱位於主要工程樓層，希望會友進行桌球活動時，體諒期間工程發出的噪音。2 張臨時桌球枱及臨時儲物櫃亦會於 2022 年 4 月中在 C 座 1 樓（康樂大堂位置）啟用。
- **牌房：** 現有 B 座 6 樓牌房因應 B 座整層 6 樓改裝成臨時中餐廳工程展開而需於 2022 年 1 月 20 日起開始停用。A 座 3 樓牌房則仍然提供服務，待 C 座 1 樓（部分康樂大堂）和地下（原理髮室）臨時牌房於 2022 年 4 月中至尾啟用後（提供約 16-20 張臨時牌枱），A 座 3 樓牌房便會開始停用及改為辦公室。
- **高爾夫球室：** D 座高爾夫球室將會維持有限度服務至 2022 年 6 月底，高爾夫球模擬機將會臨時設於 C 座 2 樓（原乒乓球室），由於搬遷器材需時 3 星期，預計 2022 年 7 月底可重啟服務。
- **音樂室：** D 座音樂室將會維持服務至約 2022 年 6 月下旬，新臨時位置會設於 C 座 1 樓，因搬遷器材需時 2 星期，預計臨時音樂室會於 2022 年 7 月初可使用。
- **康樂大堂：** 康樂大堂需於 2022 年 1 月 10 日起暫停使用約 3 個月作臨時設施工程。康樂大堂會保留 3 分 1 位置作康樂用途，其餘 3 分 1 位置作臨時牌房，3 分 1 位置作臨時桌球室使用。
- **乒乓球室：** 在 C 座 1 樓康樂大堂的乒乓球枱使用會維持至 1 月 10 日，4 月中會重新啟用。而現時 C 座 2 樓乒乓球室將會維持服務直至 2022 年 5 月初停用，改為臨時高爾夫球室。除此之外，如有需要可共用 A 座 2 號壁球室作乒乓球活動之用。
- **A 座男更衣室：** 因需要將現時戶外電掣房遷回 A 座內，A 座男更衣室將會進行改動工程。現時 A 座男更衣室會繼續開放使用，臨時男更衣室將會設於 A 座近泳池旁邊位置，並於 2022 年 3 月中開放使用。由於 A 座工程為期約 5 個月，新男更衣室預計將會在 2022 年 8 月底重開。
- **兒童遊樂場：** 為提供位置作臨時搬遷，原兒童遊樂場將保留一半位置（原兒童攀爬區），其他位置將改成臨時接待處，小食休閒區及會所臨時出入口。兒童遊樂場將在 4 月初停用數星期，期後攀爬區會重開。
- **接待處：** D 座接待處會於 2022 年 8 月中搬移到 C 座地下現時兒童遊樂場位置，面對銅鑼灣道的會所新臨時入口，期間服務不受影響。
- **中餐廳：** D 座中餐廳會維持服務至大約 2022 年 8 月中，直至 B 座臨時中餐廳工程完成。屆時，中餐廳服務會短暫停用大約 2 至 3 星期作搬遷，並預計於 9 月內在 B 座 6 樓重開。

聲明：所有搬遷工程中的臨時安排會以盡量減少對會員的不便為首要的考慮因素，但由於工程進行時仍可能有不可預知的情況而需要對以上安排作出適當的修改，如有不便之處，敬請見諒。

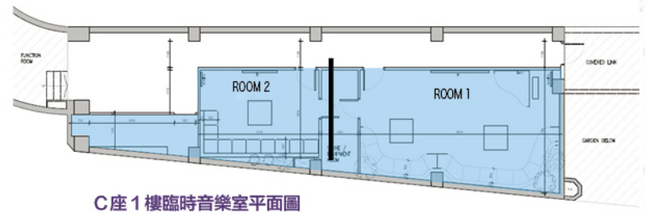
現時設施	現時設施安排	臨時位置	停用日期	預計臨時設施啟用時間	服務停用時間
A 座男更衣室、浴室、廁所、儲物櫃	（會停用約 5 個半月）以泳池旁位置作臨時男更衣室、浴室、廁所及儲物櫃	遷至 A 座泳池旁浴室及廁所及增設臨時更衣室，擺放儲物櫃位置等	2022 年 3 月中	2022 年約 3 月中	不適用
A 座牌房	將會停用及改成辦公室	遷至 C 座 1 樓 C 座地下（舊理髮室）	2022 年 4 月中	2022 年約 4 月中 2022 年約 4 月底	不適用
B 座桌球室	2022 年 1 月初至 2022 年 4 月中（維持 1 張球枱服務）	於 B 座維持 1 張球枱至 2022 年 4 月中及於 2022 年 4 月中在 C 座 1 樓提供臨時 2 張桌球枱	2022 年 4 月中	2022 年約 4 月中	不適用
B 座牌房	停用改成臨時中餐廳	遷至 C 座 1 樓 C 座地下（舊理髮室）	2022 年 1 月中	2022 年約 4 月中 2022 年約 4 月底	不適用
B 座宴會廳		不適用	2022 年 1 月中	不適用	不適用
C 座康樂大堂	更改用途如下：3 分 1 位置作臨時牌房、3 分 1 位置作臨時桌球室及 3 分 1 位置仍作其他康樂用途	3 分 1 原來位置作康樂用途	2022 年 1 月 10 日	2022 年約 4 月中	約 3 個月
C 座兒童遊樂場攀爬區	保留攀爬區用作兒童遊樂設施	原兒童遊樂場開放一半位置	2022 年 4 月中	2022 年約 4 月中	約 1 星期
C 座兒童遊樂場活動室、電腦區及電視遊戲區	將改成臨時接待處及小食休閒區	不適用	2022 年 4 月中	不適用	不適用
C 座 2 樓乒乓球室	停用	遷至 C 座 1 樓及（如有需要，A 座 2 樓壁球室）	2022 年 5 月初	臨時乒乓球枱於 2022 年 4 月中放置 C 座 1 樓	不適用
D 座音樂室	停用	遷至 C 座 1 樓	2022 年 6 月中	2022 年 7 月初	2 星期
D 座高爾夫球室	停用	遷至 C 座 2 樓	2022 年 7 月初	2022 年 7 月底	3 星期
D 座中餐廳	停用	遷至 B 座 6 樓	2022 年 8 月內	2022 年 9 月內	約 2 至 3 星期
D 座接待處	停用	遷至 C 座地下臨時接待處	2022 年 8 月內	2022 年 8 月中	服務不受影響
D 座咖啡廊	停用	遷至 B 座 7 樓西餐廳	2022 年 8 月內	2022 年 8 月至 9 月內	約 2 至 3 星期

A 座臨時設施概念及平面圖

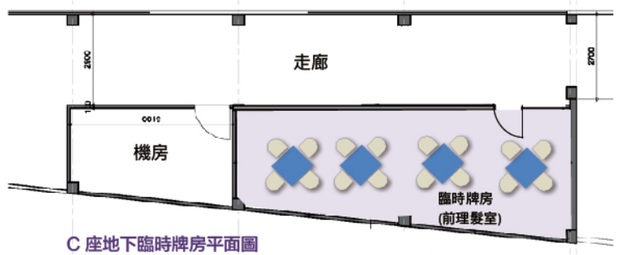


A 座地下臨時男更衣室平面圖

C 座臨時設施概念及平面圖



C 座 1 樓臨時音樂室平面圖



C 座地下臨時牌房平面圖（舊理髮室位置）

B 座臨時設施概念及平面圖

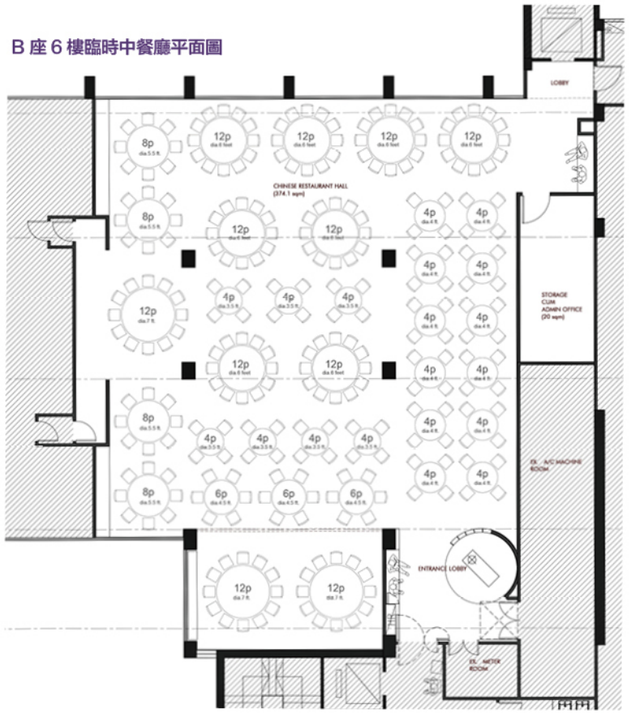


B 座 6 樓臨時中餐廳（廳面）概念圖



B 座 6 樓臨時中餐廳（入口）概念圖

B 座 6 樓臨時中餐廳平面圖



2022 年名譽會長

本會名譽會長按年度聘請。2022 年名譽會長名單如下：（排名不分先後）
何超瓊女士、何世華先生、梁定邦先生、霍震霆先生、霍震寰先生





健體拉力帶工作坊 Resistance Band Training Workshop



2 月會有健體拉力帶工作坊！不能往健身室，留在家中也一樣可以進行肌肉訓練，我們可以利用拉力帶，就算足不出户在家中都可以進行多種肌肉訓練，無論是胸肌、三頭肌、背肌以至核心肌肉，都可以好好鍛練。

日期：19/2 (六)
時間：15:00-16:00
地點：A 座 2/F 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：16/2 (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. 活動是否舉行及球場人數限制須根據政府之最新公布。

會友網球挑戰盃 2022

2022 年度首個會友網球賽事將於 3 月展開！一眾喜愛網球的會友們，記緊把握機會報名，一展身手之餘亦可與其他會友切磋球藝！

比賽時間：(六、日) 下午 2 時開始
收費：單打每人每項 $100，雙打每對每項 $140 (只限會員及家屬)
對象：本會會員及家屬
名額：不限，12 人或以下則取消活動 (個別項目如少於 4 人 / 對則取消)

比賽項目及日期：

項目	日期
A) 男子單打 Division 1 (A+ 及 A)	12-20/3 (逢星期六、日)
B) 男子單打 Division 3 (D 及 E)	
C) 女子雙打 Division 1 (A+ 及 A)	
D) 男子單打 Division 2 (B 及 C)	26/3-10/4 (逢星期六、日)
E) 女子雙打 Division 2 (B 及 C)	

各參加者之級別，將依照香港網球總會所訂之級別為準。
未有級別者，將由網球部評定。
截止日期：28/2(一)
*** 詳情請參閱報名表格**
*** 活動是否舉行及球場人數限制須根據政府之最新公布。**

MWT 網球恆常班

中華游樂會聖誕網球訓練營於 12 月 28 至 31 日期間成功舉辦，是次訓練營為期 4 日，設有紅波、橙波、綠波及黃波 4 個不同程度，共 64 人次參加。在此多謝各會友踴躍參與本會活動。



為了讓各會友能夠更好地學習網球，本會將與 MWT 合作舉辦恆常班，所有網球班均於 2 月中開始運作。

班別	日期	時間	學費	名額	堂數
紅波 1 班 (3-5 歲)	逢星期三	08:00-09:00	$1,600	12 人	8 堂
紅波 2 班 (3-5 歲)	逢星期五	08:00-09:00	$1,600	12 人	8 堂
紅波 A 班 (5-8 歲)	逢星期二、六	15:00-16:00 (二) 13:00-14:00 (六)	$3,200	12 人	16 堂
紅波 B 班 (5-8 歲)	逢星期四、日	15:00-16:00 (四) 12:00-13:00 (日)	$3,400	12 人	17 堂
橙波 A 班 (8-10 歲)	逢星期二、六	16:00-17:30 (二) 14:00-15:30 (六)	$4,800	12 人	16 堂
橙波 B 班 (8-10 歲)	逢星期四、日	16:00-17:30 (四) 13:00-14:30 (日)	$5,100	12 人	17 堂
綠波 A 班 (9-10 歲)	逢星期三、日	16:00-17:30 (三) 14:30-16:00 (日)	$5,100	8 人	17 堂
綠波 B 班 (9-10 歲)	逢星期一、六	16:00-17:30 (一) 15:30-17:00 (六)	$5,100	8 人	17 堂
黃波 A 班 (11-14 歲)	逢星期一、三	17:30-19:00 (一) 17:30-19:00 (三)	$4,800	8 人	16 堂
黃波 B 班 (Junior League C)	逢星期二、四	17:30-19:00 (二) 17:30-19:00 (四)	$4,500	8 人	15 堂
成人訓練 A 班 (Beginner)	逢星期二	09:00-11:00 (二)	按月份堂數收費 $500/ 堂	8 人	/
成人訓練 B 班 (Beginner)	逢星期四	09:00-11:00 (四)	按月份堂數收費 $500/ 堂	8 人	
成人訓練班	逢星期三	09:00-11:00 (三)	按月份堂數收費 $500/ 堂	8 人	
成人訓練班 (女士)	逢星期五	09:00-11:00 (五)	按月份堂數收費 $500/ 堂	8 人	
成人訓練進階 A 班	逢星期二	19:00-21:00 (二)	按月份堂數收費 $500/ 堂	8 人	
成人訓練進階 B 班	逢星期四	19:00-21:00 (四)	按月份堂數收費 $500/ 堂	8 人	

聖誕運動體驗營

聖誕活動體驗營已經在一片歡樂節日氣氛下成功舉行，感謝各位會員的踴躍參與。小會友在各項運動都展現出獨有天賦，在球場上更結識了不少新朋友！













聖誕城市大格鬥

CHRISTMAS MULTI-TALENT RACE

在各會友的熱烈支持下，聖誕城市大格鬥經已完滿結束。每位參賽者為贏得最後的聖誕大獎，均在緊湊的時間之內完成所有任務！
是次賽事為期一連兩日已於 22-23/7(星期三至四)，以 3 人一隊，分為 4 隊，共 12 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使用時數，賽事亦會以總時數最少的一隊為總冠軍！

	第一天	第二天	總成績	
冠軍	Kingsley	Kiwi-Bird	Kingsley	17 小時 41 分 45 秒
亞軍	Nothing Group	Kingsley	Kiwi-Bird	18 小時 08 分 45 秒
季軍	KKE	KKE	Nothing Group	20 小時 34 分 00 秒
第四名	Kiwi-Bird	Nothing Group	KKE	20 小時 35 分 30 秒

























香港國際超壯年公開賽

ITF Super Senior 香港國際超壯年公開賽早前於中華游樂會順利舉辦。當中有不少會友參與其中，大展身手，創佳績。雖然受到疫情影響，但在雙方合作下亦能夠順利在 1 月 6 日完成所有賽事。在此恭喜所有得獎者。


1


2


3

1. 男子 55+ 雙打冠軍
張添福 / 王志錦
2. 男子 60+ 雙打冠軍
潘瑞榮 / 王志錦
3. 女子 55+ 雙打冠軍
盧吳怡娟 / 黃麗容


男子 55+ 雙打冠軍張添福 / 王志錦（右）及亞軍林少偉 / 林曦明（左）

項目	冠軍	亞軍
男子 55+ 單打	Enrico Abadia	Hendrik Koerner
男子 60+ 單打	潘瑞榮	洪志業
男子 65+ 單打	余漢廉	李秀琦
男子 70+ 單打	Mauricio D. Buhia	王興海
男子 75+ 單打	George Ng	胡彬燾
男子 55+ 雙打	張添福 / 王志錦	林少偉 / 林曦明
男子 60+ 雙打	潘瑞榮 / 王志錦	霍紹裘 / 梁志昌
男子 65+ 雙打	霍家贊 / 高德霖	霍紹裘 / Michael Mckeever
男子 70+ 雙打	Mauricio D. Buhia / 邱明	何偉鈞 / 盧百祥
男子 75+ 雙打	吳享洪 / 吳光正	黃呂 / 胡彬燾
女子 55+ 單打	黃麗容	朱賢真
女子 60+ 單打	許潔君	蔡少芳
女子 55+ 雙打	盧吳怡娟 / 黃麗容	卓麗貞 / 羅麗英
女子 60+ 雙打	許潔君 / 羅麗英	Irene Dawson / Kuniko Nishio









小畫家聖誕畫作體驗日

小畫家聖誕畫作體驗日已經完滿結束，感謝各位會友的參與。每位小會友都在活動當天完成屬於自己的個人創意作品。

私人健身教練調整收費

由 2022 年 2 月 1 日起，本會 10 位私人健身教練的收費將有所調整，新收費如下，敬請留意：

本會駐場教練兼私人健身教練


Edward Poon
潘俊軒


Mike
黃家偉


Paul
盧世康

調整後收費:
個別教授:
單堂: HK$580
10 堂: HK$5,250

1 對 2 教授:
單堂: HK$870

本會私人健身教練


Alex Cheng
鄭旭陽


Johnson Lee
李盡忠


Rachel Chiu
趙碧君

調整後收費:
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

調整後收費:
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

調整後收費:
私人健身個別教授:
單堂: HK$630
10 堂: HK$5,775

運動治療個別教授:
單堂: HK$840
10 堂: HK$7,875

私人健身 1 對 2 教授:
單堂: HK$945

新增私人健身教練

為提供更多元化服務給會友，本會將新增 1 位駐場教練兼任私人健身教練，繼續為會友提供高質素的私人健身教授服務，詳情及收費如下：



Fitness Instructor
駐場教練
Venus Lee 李雁瑜

- Certificate in Advanced Personal Fitness Trainer, AASFP
亞洲運動及體適能專業學院 - 高級私人體適能教練證書
- Stretch Trainer Certification, AASFP
亞洲運動及體適能專業學院 - 伸展教練證書
- Cardio-Pulmonary Resuscitation Certification, AASFP
亞洲運動及體適能專業學院 - 運動按摩學證書
- First Aid Certificate, St. John Ambulance
香港聖約翰救傷會 - 急救證書

個別教授:
單堂: HK$580
10 堂: HK$5,250

1 對 2 教授:
單堂: HK$870



新增兼職私人網球教練

本會將由 2 月份起聘請教學經驗豐富的劉清怡小姐 (Angela) 為本會兼職私人網球教練，讓會友可有更多選擇，網球水平可得到進一步的提升。

教練收費：

1 對 1 (1 小時)：$560　　1 對 2 (1 小時)：$620



劉清怡 (Angela)

簡介：

- 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
- 香港浸會大學－運動及休閒事務管理社會科學碩士

教授對象：

4 歲或以上，初階至中階級別

可教授時間：*

星期一至五 (非公眾假期)：19:00-23:00
星期六：20:00-23:00
星期日及公眾假期：11:00-15:00；19:00-23:00

*** 需視乎場地安排**



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
		1 初一	2 初二	3 初三 新春網球訓練營 紅波 A 班 08:30-10:00 橙波 A 班 10:00-11:30 黃波 A1 班 12:30-14:30 綠波 A 班 14:30-16:30 黃波 B1 班 14:30-16:30	4 新春網球訓練營 紅波 A 班 08:30-10:00 橙波 A 班 10:00-11:30 黃波 A1 班 12:30-14:30 綠波 A 班 14:30-16:30 黃波 B1 班 14:30-16:30	5
6	7 Mixed D1 CRC VS KCC 新春網球訓練營 紅波 B 班 08:30-10:00 橙波 B 班 10:00-11:30 黃波 A2 班 12:30-14:30 綠波 B 班 14:30-16:30 黃波 B2 班 14:30-16:30	8 女子 80+ D2 CRC VS IRC 新春網球訓練營 紅波 B 班 08:30-10:00 橙波 B 班 10:00-11:30 黃波 A2 班 12:30-14:30 綠波 B 班 14:30-16:30 黃波 B2 班 14:30-16:30	9 Mixed D2 CRC VS DBRC 男子 80+ D1 CRC VS HKCC 新春網球訓練營 紅波 B 班 08:30-10:00 橙波 B 班 10:00-11:30 黃波 A2 班 12:30-14:30 綠波 B 班 14:30-16:30 黃波 B2 班 14:30-16:30	10 Mixed D3 CRC VS CBGCC 1	11 Junior Div A CRC VS CBGCC Junior Div B AC VS CRC 1 Junior Div B CRC 2 VS NUTC Junior Div C CBGCC VS CRC 1 Junior Div C CRC 2 VS LRC-TIGERS	12 MWT 網球班恆常班 紅波 A 班 13:00-14:00 橙波 A 班 14:00-15:30 綠波 B 班 15:30-17:00
13 MWT 網球班恆常班 紅波 A 班 12:00-13:00 橙波 A 班 13:00-14:30 綠波 B 班 14:30-16:00	14 Mixed D1 CBGCC VS CRC MWT 網球班恆常班 紅波 A 班 13:00-14:00 橙波 A 班 14:00-15:30 綠波 B 班 15:30-17:00	15 女子 80+ D2 CRC VS PACIFIC MWT 網球班恆常班 成人初班 A 09:00-11:00 紅波 A 班 15:00-16:00 橙波 A 班 16:00-17:30 黃波 B 班 17:30-19:00 成人聯賽訓練 A 班 19:00-21:00	16 Mixed D2 CRC VS AMC 男子 80+ D1 CCC VS CRC MWT 網球班恆常班 紅波 1 班 08:00-09:00 成人班 09:00-11:00 綠波 A 班 16:00-17:30 黃波 A 班 17:30-19:00	17 Mixed D3 CRC VS HKFC MWT 網球班恆常班 成人初班 B 09:00-11:00 紅波 B 班 15:00-16:00 橙波 B 班 16:00-17:30 黃波 B 班 17:30-19:00 成人聯賽訓練 B 班 19:00-21:00	18 **Junior Div B KCC VS CRC 1** **Junior Div B CRC 2 VS SSP** **Junior Div C CRC 1VS JLRA** **Junior Div C CRC 2 VS KTC** MWT 網球班恆常班 **紅波 2 班 08:00-09:00** **成人班女士聯賽 09:00-11:00**	19 健體拉力帶工作坊 15:00-16:00 MWT 網球班恆常班 紅波 A 班 13:00-14:00 橙波 A 班 14:00-15:30 綠波 B 班 15:30-17:00
20 MWT 網球班恆常班 紅波 A 班 12:00-13:00 橙波 A 班 13:00-14:30 綠波 B 班 14:30-16:00	21 Mixed D1 RECREIO VS CRC MWT 網球班恆常班 綠波 B 班 16:00-17:30 黃波 A 班 17:30-19:00	22 女子 80+ D2 CRC VS RECREIO 2 MWT 網球班恆常班 成人初班 A 09:00-11:00 紅波 A 班 15:00-16:00 橙波 A 班 16:00-17:30 黃波 B 班 17:30-19:00 成人聯賽訓練 A 班 19:00-21:00	23 Mixed D2 CRC VS SRC 2 男子 80+ D1 CRC VS KTHOA MWT 網球班恆常班 紅波 1 班 08:00-09:00 成人班 09:00-11:00 綠波 A 班 16:00-17:30 黃波 A 班 17:30-19:00	24 Mixed D3 THKJC VS CRC MWT 網球班恆常班 成人初班 B 09:00-11:00 紅波 B 班 15:00-16:00 橙波 B 班 16:00-17:30 黃波 B 班 17:30-19:00 成人聯賽訓練 B 班 19:00-21:00	25 Junior Div A FPCC VS CRC Junior Div B LRC VS CRC 1 Junior Div B THKJC VS CRC 2 Junior Div C CRC 1 VS NUTC Junior Div C CRC 2 VS THKJC MWT 網球班恆常班 紅波 2 班 08:00-09:00 成人班女士聯賽 09:00-11:00	26 MWT 網球班恆常班 紅波 A 班 13:00-14:00 橙波 A 班 14:00-15:30 綠波 B 班 15:30-17:00
27 MWT 網球班恆常班 紅波 A 班 12:00-13:00 橙波 A 班 13:00-14:30 綠波 B 班 14:30-16:00	28 Mixed D1 HKCC VS CRC MWT 網球班恆常班 綠波 B 班 16:00-17:30 黃波 A 班 17:30-19:00					

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。**
2. **元老網球聯賽及混合雙打網球聯賽已於 1 月初展開，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。**
3. **青少年春季網球聯賽已於 1 月初展開，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。**



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
		1 初一	2 初二	3 初三 CUHK 網 11-13 號 19:30-21:30	4 NTS 網 12-13 號 16:30-19:00	5 SJC 網 11-12 號 11:00-13:00 SSPC 網 12-13 號 19:30-21:30
6	7 NTS 網 12-13 號 16:30-19:00	8 NTS 網 12-13 號 16:30-19:00 SJC Volleyball 多 18:00-22:00	9 NTS 網 12-13 號 16:30-19:00	10 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00 CUHK 網 11-13 號 19:30-21:30	11 NTS 網 12-13 號 16:00-18:00	12 SJC 網 11-12 號 11:00-13:00 SSPC 網 12-13 號 19:30-21:30
13 HKLA 多 09:00-11:00	14 GSIS 網 12-13 號 16:00-17:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	15 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00 SJC Volleyball 多 18:00-22:00	16 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	17 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00 CUHK 網 11-13 號 19:30-21:30	18 NTS 網 12-13 號 16:00-18:00	19 SJC 網 11-12 號 11:00-13:00 SSPC 網 12-13 號 19:30-21:30
20 HKLA 多 09:00-11:00	21 GSIS 網 12-13 號 16:00-17:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	22 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00 SJC Volleyball 多 18:00-22:00	23 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	24 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00 CUHK 網 11-13 號 19:30-21:30	25 NTS 網 12-13 號 16:00-18:00	26 DBS 網 9-13 號 11:00-15:00 SSPC 網 12-13 號 19:30-21:30
27	28 GSIS 網 12-13 號 16:00-17:00 NTS 網 12-13 號 17:00-18:00					

CUHK = The Chinese University of Hong Kong；
GSIS = 德瑞國際學校；
HKLA = 香港棍網球總會；
NTS = 港青訓練隊（網球）；
SJC = 聖若瑟書院；
SJC Volleyball = 聖若瑟書院排球隊；
SSCPS = 聖士提反書院附屬小學；
DBS = 拔萃男書院；

地點：
網 = 露天網球場；多 = 多用途球場

＊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 11:00-12:00
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

初級哈達瑜珈 D 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。

MY LOVE 情人節浪漫套餐

Valentine's Romantic Set

情人節套餐於2022年2月14日供應
Valentine's Set is available on 14 February 2022
請各會員3日前預訂*(3 Days Booking In Advance)*

前菜 Starter

吞拿魚赤身牛油果他他
Tuna and Avocado Tartare
Wine Paring of
"Torresella Prosecco"

***

開胃菜 Appetizer

清酒汁燒日本殼付鮮帶子
配 黑魚籽
Charcoal Gilled Fresh Japanese Scallop
in Sake with Caviare

湯 Soup

新英倫周打蜆湯
New England Clam Chowder

***

主菜 Main Course

烤焗西班牙豬鞍扒 配 菠蘿蘋果蓉
Grilled Sparnish Iberico Pork Chop with Pineapple & Apple Puree

或 *or*

蘋果木煙燻法國銀鱈魚
Apple Wood Smoke White Cod Fish
Wine Paring of
"Susana Balbo Crios Torrontes"

***

甜品 Dessert

甜蜜焦糖香蕉布丁
Sweetened Banana Pudding

咖啡或紅茶
Coffee or Tea

$999

(For 2 persons 兩位用)

中餐廳 CHINESE RESTAURANT

鮑參珍饈

中華珍饈盆菜

真材實料

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

$1,680 四位用
$2,380 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：二零二二年一月二十日
至二月二十八日



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

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