

# CRC

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

JANUARY 2022



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

## 會員通訊

2022 年會費調整

農曆新年局部開放安排

## 康樂體育

中華游樂會  
新春網球訓練營

MWT 網球恆常班



## 活動花絮

第 73 屆全港  
網球公開賽花絮

匹克球同樂日花絮



## 會所目錄

中餐廳 2102 9821	游泳池 2577 0998
西餐廳 2102 9822	Pro Shop 2577 2637
咖啡廳 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 on FSC paper  
using soy ink by  
Lien United A-PLtd.



會訊內之圖片只作參考，敬請留意

### 3 會務點滴

### 會員通訊

### 4 農曆新年局部開放安排

- 5 2022 年會費調整
- 5 2022 年收費  
私家車月租、  
高爾夫球儲物櫃年租、  
更衣室儲物櫃年租
- 5 本會安排員工接種流感疫苗

- 6 恭賀多位會員榮獲授勳
- 6 寒冬送暖  
「閃勵聖誕關懷探訪」

### 活動預告

- 7 MWT 網球恆常班
- 8 中華游樂會新春網球訓練營
- 9 核心肌群訓練工作坊  
健體拉力帶工作坊

### 活動花絮

- 10 第 73 屆全港網球公開賽花絮
- 12 CRC OPEN 2021 拾球儻

- 13 肌力循環工作坊
- 13 會友士碌架讓分賽 2021
- 13 元老網球錦標賽

### 14 匹克球同樂日花絮

### 活動資訊

- 15 青少年網球代表隊  
2022 春季聯賽
- 16 私人健身教練調整收費
- 17 私人網球教練調整收費
- 18 康體 / 青訓恆常訓練班
- 19 1 月活動大表
- 20 1 月外借場地大表  
體育用品店 Pro Shop  
穿線服務及營業時間安排

### 飲食資訊

- 21 金虎年送禮佳品
- 22 金虎賀年糕點推介
- 23 中華珍饈盆菜

# 會務點滴



各位會友，您們好！

新年伊始，我謹代表本會全人祝會友身體健康，2022 年事事如意！

## 酌量調整 2022 年會費

值理會經過全面考慮後，通過酌量調整 2022 年會員月費及年費，以應會務需求，詳情請參閱今期會訊第 5 頁。另外，由 2022 年 1 月起，個別會所設施，例如月租泊車、儲物櫃年租收費等亦有所調整，關於新收費表，請到本會接待處索取，同時亦歡迎到本會網站下載，在此感謝各會員積極支持環保，節約紙張使用。

## 團年春茗 訂座從速

聖誕、新年過後，2022 年農曆新年快將到來。農曆新年是傳統的大節日，全家人共慶歡樂團圓是最值得高興的事。為迎接虎年新歲，本會中餐廳特設團年春茗套餐，讓會員們在節日聚會錦上添花。本會賀年糕點，亦一向深受會友喜愛，欲免向隅，請把握機會盡早訂購，會友更可預訂本會宴會廳，以舉行私人宴會。而在農曆新年期間，本會一向有局部開放安排，有關詳情，請參閱今期會訊第 4 頁。

## 關懷社區

本會多年來均積極建立和諧社區，履行社會責任。CRC 職員義工隊定時出動，傳揚關懷社區的奉獻精神。聖誕節前夕，員工大伙兒送贈了應節禮物包予獨居及雙老家庭，為長者們送上親切的慰問及祝福，倍感暖意！請參閱今期會訊第 6 頁。

## 溫馨提示 運動前注意熱身

關注近日天氣轉冷，會友在運動前更應注意熱身。在此特別溫馨提示各會員運動前做好拉筋、熱身運動，有助減低受傷機會，更可提升運動表現。恆常運動能鬆弛身心，強健體魄，期盼各會員在新一年繼續堅持運動，突破自己，藉此從運動中獲得最大的益處！

總經理梁文滔  
2022 年 1 月

# 農曆新年局部開放安排

2022年1月31日及2月2日

年廿九及正月初二(2022年1月31日及2月2日)會所局部開放，具體安排如下：

## 年廿九(2022年1月31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。
- 1-13 號網球場，開放時間由 08:00 至 18:00。招待會員及家屬，免收費用。不招待來賓。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(2022年2月1日)

- 全日休息，不開放。

## 大年初二(2022年2月2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。
- 1-13 號網球場、B 座男 / 女更衣室、訂場處之開放時間及服務安排與年廿九相同。

除上述設施於指定時間提供有限度服務外，會所其他部門於年廿九、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：年廿九起休息，正月初八(8/2)啟市。
- 男按摩室：年廿九起休息，正月初五(5/2)啟市。
- 女按摩室：年廿九起休息，正月初五(5/2)啟市。

## 2022年會費調整

值理會決定調整 2022 年會員月費及年費，增幅約 5%。為令本會財政維持在穩健狀態，藉以應付每 15 年續租時所需繳付之地價，值理會致力在財務方面做好部署，有計劃按年逐步調整會員月費。除私家車月租、高爾夫球儲物櫃年租、更衣室儲物櫃年租收費作出調整外，其餘各部門服務設施收費維持不變。

2022 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	\$1,545	\$16,995
贊助會員	\$1,225	\$13,475
家屬會員及舊家屬會員	\$1,225	\$13,475
外埠會員	不適用	\$3,635

## 2022年收費 私家車月租、 高爾夫球儲物櫃年租、 更衣室儲物櫃年租

由 2022 年 1 月 1 日起，部份設施調整收費，詳見右表：

私家車月租費用	\$2,900 (每月)
高爾夫球儲物櫃(大) 年租費用	\$400 (每年)
高爾夫球儲物櫃(小) 年租費用	\$200 (每年)
更衣室儲物櫃 年租費用	\$600 (每年)

## 本會安排員工接種流感疫苗

面對冬季流感及新冠肺炎威脅，本會為防範於未然，特別為所有員工安排自願性接種流感疫苗，以增強員工的流感免疫力。



### 恭賀多位會員榮獲授勳

恭賀多位會員榮獲授勳，本會謹對以下會員及家屬，致以熱烈恭賀！



本會值理傅浩堅教授獲頒授銅紫荊星章



高啟嫻女士獲頒授行政長官公共服務獎狀



霍偉佳先生獲頒授行政長官公共服務獎狀



### 寒冬送暖 「閃勵聖誕關懷探訪」

日期：2021年12月22日（三）

地點：勵德邨

CRC 職員義工隊在聖誕佳節前，到勵德邨給基層長者送上愛心禮物包，為社區送上關懷和暖意！



# MWT 網球恆常班



Mike Walker Tennis (MWT) 在本會所舉辦的訓練營一直深受各會友的歡迎。本會將由 2 月起與 MWT 合辦網球恆常班，時間如下：

紅波班	橙波班	綠波班	黃波班
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。	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。	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。	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。

	SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
07:00-08:00							
08:00-09:00		紅波班 (3-5 歲)		紅波班 (3-5 歲)		紅波班 (3-5 歲)	
09:00-10:00			成人初班 (A)	成人班	成人初班 (B)	成人班 (女士聯賽組)	
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-13:00	紅波 B 班 (5-8 歲)	小組訓練班					
13:00-14:00	橙波 B 班 (8-10 歲)	小組訓練班					紅波 A 班 (5-8 歲)
14:00-14:30		小組訓練班					橙波 A 班 (8-10 歲)
14:30-15:00	綠波 A 班 (9-10 歲)	小組訓練班					
15:00-15:30			紅波 A 班 (5-8 歲)		紅波 B 班 (5-8 歲)		
15:30-16:00							綠波 B 班 (9-10 歲)
16:00-16:30		綠波 B 班 (9-10 歲)	橙波 A 班 (8-10 歲)	綠波 A 班 (9-10 歲)	橙波 B 班 (8-10 歲)		
16:30-17:00							
17:00-17:30							
17:30-18:00		黃波 A 班 (11-14 歲)	黃波 B 班 (11-14 歲)	黃波 A 班 (11-14 歲)	黃波 B 班 (11-14 歲)		
18:00-19:00			League C Team		League C Team		
19:00-20:00			成人聯賽訓練 A 班		成人聯賽訓練 B 班		
20:00-21:00							

\* 小組訓練班最少 2 人開班，最多 4 人  
如需報名，請聯絡康體部 (2577 7376)。  
開始報名日期：8/1 (星期六)  
截止報名日期：23/1 (星期日)

\*活動舉行有可能會因疫情而有所變動

# 中華游樂會 新春網球訓練營

CRC Tennis Chinese New Year Camp 2022

本會將於新春期間再次與 Mike Walker Tennis (MWT) 合作，繼續舉辦「網球訓練營」。旨在培養小朋友對網球的興趣，發掘運動潛能。是次網球訓練營將設有紅波、橙波、綠波及黃波 4 個不同程度，適合 4 歲或以上的小朋友及青少年參加。

## 紅波班

(4-8 歲)

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

(8-10 歲)

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

(10 歲以上)

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

(A 班：青少年 C 組，12 歲或以下；B 班：青少年 A 及 B 組，12-18 歲)

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。

班別	日期	時間	收費*	名額
紅波 A 班	3-4/2 星期四至五 (共 2 堂)	8:30-10:00	\$600	每班 12 人
橙波 A 班		10:00-11:30	\$600	每班 12 人
黃波 A1 班		12:30-14:30	\$800	每班 12 人
綠波 A 班		14:30-16:30	\$800	每班 6 人
黃波 B1 班			\$800	每班 6 人

班別	日期	時間	收費*	名額
紅波 B 班	7-9/2 星期一至三 (共 3 堂)	8:30-10:00	\$900	每班 12 人
橙波 B 班		10:00-11:30	\$900	每班 12 人
黃波 A2 班		12:30-14:30	\$1,200	每班 12 人
綠波 B 班		14:30-16:30	\$1,200	每班 6 人
黃波 B2 班			\$1,200	每班 6 人

是次新春網球訓練營將由 Mike Walker Tennis (MWT) 協辦，由創辦人 Michael Walker (前 HKTA 球員發展總監) 監督及挑選精英教練團隊任教。  
開始報名日期：8/1 (六)  
截止報名日期：23/1 (日)

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

1 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：15/1 (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：高級駐場教練潘俊軒  
截止報名日期：12/1 (三)



### 備註：

- 參加者必須填寫免責聲明書。
- 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。
- 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。

## 健體拉力帶工作坊 Fitness Band Workshop

彈力帶方便收納，可以隨身攜帶，方便在不同地方都可以做運動，保持身段。彈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：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：

- 參加者必須填寫免責聲明書。
- 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。
- 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。



# CRC OPEN 2021

## 第 73 屆全港網球公開賽花絮



民政事務局體育專員楊德強先生（右三）、香港中華游樂會主席林詩鍵先生（右二）、值理兼賽事委員會主席何艾文先生（右一）、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（左三）及亞軍黃俊鏗（左二）頒獎。

「第 73 屆全港網球公開賽」（CRC OPEN）經過六星期連場激戰，所有賽事已經圓滿結束。在熾熱運動氣氛帶動下，本年度賽事參賽人次較去年多約一成，共有 1,814 人次參與逾 1,300 場球賽。男、女單打分別由王康傑稱王和祁欣桐封后；男雙冠軍由王康傑和黃俊鏗奪得，女雙冠軍則是張玲和余俊穎。今年重返成為職業網球手的王康傑成功包攬男單、男雙及混雙三項賽事，成為「三料」冠軍。

男子單打公開錦標賽有王康傑決戰黃俊鏗，二人在男單決賽鬥得難分難解，黃俊鏗以強勁的擊球力壓對手，以 7-5 取得首盤優勝。王康傑沉着應戰，以守代攻，連環反擊對手攻勢，以 6-3 追回一盤。第三盤打至局數 6-6 進入決勝局，王康傑憑着敏捷的反應和動作，在決賽先取 7 分，終以局數 7-6 奪冠。男雙方面則有王康傑夥拍黃俊鏗以比數 6-3，6-2 直落兩盤擊敗李欣翰 / 林兆暉組合，成功奪冠。

女子單打公開錦標賽方面由祁欣桐大戰李旻慧，祁欣桐於首盤先輸對手李旻慧 5-7，之後狀態回勇，終連續兩盤以局數 6-4 的成績反勝，成功於今年的 CRC OPEN 封后，奪得女單冠軍寶座。女子雙打公開賽方面，由冠軍大熱頭號種子張玲和余俊穎組合對戰謝善瑜和張紀柔。張玲和余俊穎憑着精準的擊球落點及網前的快速截擊壓制對手，以局數 6-2、6-3 連取兩盤勇奪女雙冠軍。

今屆賽事，本會再次與兩間慈善機構攜手合作，繼續發放正能量，在決賽週內但凡有主裁判執法之賽事，球員每開出一球 ACE，本會便捐出 250 港元。今年賽事共錄得 159 球 ACE，合共捐出港幣 39,750 元。款項分別會透過九龍樂善堂和愛心聖誕大行動，為弱勢社群購買防疫用品，以及透過本會設施，籌辦有益身心的體育活動。

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。



今年重返成為職業網球手的王康傑成功包攬男單、男雙及混雙三項賽事，成為「三料」冠軍。



男子單打公開錦標賽決賽開賽前，主席林詩鍵先生（右二）、主裁判黃敏生先生（左二）與球員王康傑（左一）及黃俊鏗（右一）合照。



女子雙打公開錦標賽決賽開賽前，副主席馮鈺斌博士（中）與球員謝善瑜（左一）/張紀柔（左二）及張玲（右二）/余俊穎（右一）合照。



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祁欣桐（左）及亞軍李旻慧（右）頒獎。

副主席馮鈺斌博士（中）向女子雙打公開錦標賽冠軍張玲（左）/余俊穎（右）頒獎。

### 「第 73 屆全港網球公開賽」賽事結果：

	項目	冠軍
公開組	女單冠軍	祁欣桐
	女雙冠軍	張玲 / 余俊穎
	男單冠軍	王康傑
	男雙冠軍	王康傑 / 黃俊鏗
	混雙冠軍	余俊穎 / 王康傑
18 歲或以下	女單冠軍	李旻慧
	女雙冠軍	謝善瑜 / 張紀柔
	男單冠軍	梁以行
14 歲或以下	男雙冠軍	方靖傑 / 陳珏汎
	女單冠軍	陳巧澄
	男單冠軍	李鉅智



# CRC OPEN 2021

## 拾球僮



CRC OPEN 拾球僮已於 11 月 20 日混合雙打、27 及 28 日男、女子單打及雙打公開錦標賽中出動。感謝賽事贊助商 Sergio Tacchini 提供精美的制服及賽事副總裁林曦明先生於拾球僮訓練中作出指導。

CRC OPEN 2021 拾球服務已於 5 項決賽中出動。他們已率先於在 11 月 20 日舉行的混合雙打公開錦標賽出動。另外，在 11 月 27 及 28 日在男、女子單打公開錦標賽和男、女子雙打公開錦標賽中，各拾球僮亦有出動。

再次多謝賽事贊助商 Sergio Tacchini 提供精美的制服及賽事副總裁林曦明先生於 10 月 31 日及 11 月 7 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。



## 肌力循環工作坊

本會「肌力循環工作坊」已於 11/12 順利完成。過程中，會友透過肌力循環訓練的不同動作，依序鍛鍊全身各肌群，增加肌耐力。



## 元老網球錦標賽

香港元老網球錦標賽已於 12 月 4 至 17 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。不少本會會員都積極參與是次比賽，以下為是次賽事得獎者名單：

項目	冠軍	亞軍
30 歲及以上男子單打	Thomas VOGL	潘泰章
35 歲及以上男子單打	Romain BOULBEN	湯佳林
40 歲及以上男子單打	Mameaux Julien YUNG	鄭懷武
45 歲及以上男子單打	Krishnan SANKARAN	Marcus KALLIONIEMI
50 歲及以上男子單打	Chris O' MARA	Hendrik KOERNER
55 歲及以上男子單打	洪傳書	Willy GRACE
60 歲及以上男子單打	潘瑞榮	Willy GRACE
65 歲及以上男子單打	Antonio Claro Sancho RODRIGUEZ	余漢廉
30 歲及以上女子單打	祁欣桐	陳婉潔
35 歲及以上女子單打	森脇舞	李恩
40 歲及以上女子單打	小倉千紗	李恩
45 歲及以上女子單打	梁惠玲	蘇允鳴
50 歲及以上女子單打	朱賢真	蔡克華
55 歲及以上女子單打	朱賢真	LIU Fu Jenny
30 歲及以上男子雙打	周博軒 / 盧安田	陳潤鋒 / 李家駿
35 歲及以上男子雙打	Per NORDSTROM / Romain BOULBEN	野村真吾 / Kohei ITO
40 歲及以上男子雙打	林少偉 / Daniel KLUKAN	潘熾駒 / CHIN Brian Fong
45 歲及以上男子雙打	Keita ARISAWA / Krishnan SANKARAN	馮家業 / 林浩明
50 歲及以上男子雙打	莫君逸 / 林少偉	周基偉 / 朱竟生
55 歲及以上男子雙打	張添福 / 王志錦	洪傳書 / 翁炎廣
60 歲及以上男子雙打	潘瑞榮 / 王志錦	陳景基 / TSUI Ho Yin Jerry
65 歲及以上男子雙打	高德霖 / 余漢廉	霍兆裘 / 杜秉祥
70 歲及以上男子雙打	邱明 / HUNG Lap Mou Thomas	劉海權 / Mauricio BUHIA
30 歲及以上女子雙打	祁欣桐 / 赫春燕	徐麗芬 / 余德琳
40 歲及以上女子雙打	林劍菁 / 小倉千紗	周色美 / 周綺霞
50 歲及以上女子雙打	吳怡娟 / LIU Fu Jenny	蔡克華 / 吳美金
60 歲及以上女子雙打	許潔君 / 羅麗英	楊桂蓮 / CHAN Chun Peat



## 會友士碌架讓分賽 2021

本年度的「會友士碌架讓分賽 2021」經過一番龍爭虎鬥後，已於 12 月 4 日圓滿結束。方鑑麟先生在先以總局數 4-0 戰勝了譚啟聰先生贏得冠軍寶座，而方鑑麟先生亦在決賽打出一桿 58 度成為高分紀錄獎得主。



得獎名單：  
冠軍：方鑑麟（右）  
亞軍：譚啟聰（左）



# 匹克球同樂日花絮

# PICKLEBALL FUN DAY

在一眾會友的支持下，匹克球同樂日在12月19日(日)成功舉行，會友們反應熱烈。在現役女子匹克球手—陳詠悠小姐的指導及解說下，加深各會友對匹克球的認識。



## 青少年網球代表隊 2022 春季聯賽



2022 春季聯賽將於7/1(五)展開，本季共派出5組隊伍，分別有A, B1, B2, C1及C2隊。

**A 隊**

主教練 / 助教  
—

**球員名單**

張孝願  
陸祖剛  
譚善恆  
許立賢  
黎清嵐  
李柏森  
王彥几  
黃宇真  
鄭旨淇  
鄭旨詠  
陸祖謙  
許立恆  
劉允中  
楊就至  
黃襄諾  
陳浚彥  
潘司翰  
譚穎彤  
周家銘  
王承任  
莫心瑜  
孫煒貽

**B1 隊**

主教練 / 助教  
余曉東 / 程耀翀

**球員名單**

黃明傑  
柯希瞳  
劉至豐  
劉允和  
劉允安  
王諾  
李展旻  
柯希正  
王偉  
關希怡

**B2 隊**

主教練 / 助教  
余曉東 / 程耀翀

**球員名單**

張尚翹  
陳樂熙  
黃榮奎  
王子杉  
孫晉熙  
邱藹晴  
潘思穎  
梁晉桐  
翁家盛  
呂受謙  
黎天朗  
譚立勤  
梁慧芊  
楊珽雅  
施雅耀  
傅梓誠

**C1 隊**

主教練 / 助教  
金慧廷 / 程耀翀 / 黃國勝

**球員名單**

何忠  
唐樂恒  
王彥申  
唐樂言  
許子瑜  
彭駿  
曾佑麟  
謝卓林  
梁晴  
邱子晴  
文誤霽  
彭愛寧  
朱芷瑩

**C2 隊**

主教練 / 助教  
潘其樂 / 程耀翀 / 黃國勝

**球員名單**

陸浚翹  
朱振睿  
關至諾  
蕭爾康  
曾佑熹  
孫晉曉  
李竣民  
梁妍  
周靖桢  
林裕瀚  
鍾致睿  
鍾致熙



# 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



**Senior Fitness Instructor**  
高級駐場教練及私人教練  
Edward Poon 潘俊軒



**Fitness Instructor**  
駐場教練及私人教練  
Paul Lo 盧世康



**Fitness Instructor**  
駐場教練及私人教練  
Mike Wong 黃家偉

**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



**Personal Trainer**  
私人健身教練  
Alex Cheng 鄭旭陽



**Personal Trainer**  
私人健身教練  
Johnson Lee 李盡忠



**Personal Trainer**  
私人健身教練  
Rachel Chiu 趙碧君



**Personal Trainer**  
私人健身教練  
Koobie Koo 古少顏

**個別教授：**  
單堂：HK\$580  
10 堂：HK\$5,250

**1 對 2 教授：**  
單堂：HK\$870



**Personal Trainer**  
私人健身教練  
Joe Ho 何景棋

**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



**Personal Trainer**  
私人健身教練  
Anson Liu 廖皓賢

**私人健身個別教授：**  
單堂：HK\$630  
10 堂：HK\$5,775



**Personal Trainer**  
私人健身教練  
Jacky Tang 鄧世康

**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

\* 以優惠價錢購買之 10 堂私人健身教授服務，必須於購買日起計一年內完成。  
會員及家屬使用私人健身教授服務，均須另付健身室設施收費 (\$19)。



# 私人網球教練調整收費

由 2022 年 2 月 1 日起，本會 5 位全職及 1 位兼職網球私人教練的收費將有所調整，新收費如下，敬請留意：

## 全職網球私人教練

### 彭雷

**私人教授**  
半小時：\$430  
1 小時：\$700  
1 小時 30 分：\$1,050

**小組教授**  
1 對 2：\$820  
1 對 3：\$970  
1 對 4：\$1,120

### 唐敏聰

**私人教授**  
半小時：\$430  
1 小時：\$700

**小組教授**  
1 對 2：\$820  
1 對 3：\$970  
1 對 4：\$1,120

### 潘其樂

**私人教授**  
半小時：\$430  
1 小時：\$700  
1 小時 30 分：\$1,050

**小組教授**  
1 對 2：\$820

### 高宏運

**私人教授**  
半小時：\$375  
1 小時：\$650  
1 小時 30 分：\$975

**小組教授**  
1 對 2：\$740

### 余曉東

**私人教授**  
半小時：\$430  
1 小時：\$700

**小組教授**  
1 對 2：\$820

## 兼職網球私人教練

### 金慧廷

**私人教授**  
半小時：\$430  
1 小時：\$700  
1 小時 30 分：\$1,050

**小組教授**  
1 對 2：\$820  
1 對 3：\$970  
1 對 4：\$1,120

有關網球私人教練詳情，  
可參閱會內之網球私人教授單張。

# 康體 / 青訓恆常訓練班

有關恆常班詳情如下：

\*活動舉行有可能會因疫情而有所變動

## 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



## 靜心瑜珈 B 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

# START 2022

## 1月活動大表 JAN 2022

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
						1 元旦
2	3 香港國際超壯年公開賽 2022	4 女子 80+ D2 MSSRC VS CRC 香港國際超壯年公開賽 2022	5 Mixed D2 PACIFIC VS CRC 男子 80+ D1 CRC VS KTC 香港國際超壯年公開賽 2022	6 Mixed D3 SRC VS CRC 香港國際超壯年公開賽 2022	7 青少年春季網球聯賽開始 香港國際超壯年公開賽 2022 *Junior DIV-A HKGTA VS CRC *Junior DIV-B KRC VS CRC2 *Junior DIV-C CRC1 VS DBRC *Junior DIV-C LRC-DRAGONS VS CRC1 Junior DIV-C CRC2 VS LRC	8 香港國際超壯年公開賽 2022
9 香港國際超壯年公開賽 2022	10 Mixed D1 CRC VS LRC	11 女子 80+ D2 CRC VS KRC	12 Mixed D2 CRC VS RECREIO 男子 80+ D1 LRC VS CRC	13 Mixed D3 CRC VS IRC	14 *Junior DIV-A GCYCC VS CRC Junior DIV-B CRC2 VS COUNTRY *Junior DIV-B AMC VS CRC1 Junior DIV-C CRC1 VS AMC *Junior DIV-C USRC VS CRC2	15 15:00-16:00 核心肌群訓練工作坊
16	17 Mixed D1 CRC VS HKFC	18 女子 80+ D2 USRC VS CRC	19 Mixed D2 KTHOA VS CRC 男子 80+ D1 AC VS CRC	20 Mixed D3 CRC VS DBRC	21 Junior DIV-A CRC VS COUNTRY Junior DIV-B CRC2 VS CBGCC Junior DIV-B CRC1 VS FPCC *Junior DIV-C COUNTRY VS CRC1 *Junior DIV-C HKGTA VS CRC2	22
23	24 Mixed D1 IRC VS CRC	25 女子 80+ D2 WONDERLAND VS CRC	26 Mixed D2 CRC VS CCC 男子 80+ D1 RECREIO VS CRC	27 Mixed D3 CCC VS CRC	28 Junior DIV-A CRC VS HKFC *Junior DIV-B PACIFIC VS CRC2 Junior DIV-B CRC1 VS HKFC *Junior DIV-C HKCC VS CRC1 *Junior DIV-C HKFC VS CRC2	29
30	31 局部開放安排					

### 約定你 提醒你

- 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理由或醫生證明，亦不設退款。
- 元老網球聯賽及混合雙打網球聯賽暫定於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。
- 青少年春季網球聯賽暫定於1月底展開，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。

# 1月外借場地大表 JAN 2022



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
						1 元旦
2 ITFS 網 7-9 號 19:00-22:00	3 ITFS 網 11-13 號 08:00-09:00 ITFS 網 7-13 號 09:00-16:00 ITFS 網 11-13 號 16:00-22:00	4 ITFS 網 11-13 號 08:00-09:00 ITFS 網 7-13 號 09:00-16:00 ITFS 網 11-13 號 16:00-22:00 SJC Volleyball 多 18:00-20:00	5 ITFS 網 11-13 號 08:00-09:00 ITFS 網 7-13 號 09:00-16:00 ITFS 網 11-13 號 16:00-22:00	6 ITFS 網 11-13 號 08:00-09:00 ITFS 網 7-13 號 09:00-16:00 ITFS 網 11-13 號 16:00-19:00 CUHK 網 11-13 號 19:30-21:30	7 ITFS 網 11-13 號 08:00-09:00 ITFS 網 7-13 號 09:00-16:00 ITFS 網 11-13 號 16:00-18:00	8 SJC 網 11-12 號 11:00-13:00 ITFS 網 7-9 號 19:00-22:00 SSPC 網 12-13 號 19:30-21:30
9 ITFS 網 7-9 號 19:00-22:00	10 GSIS 網 12-13 號 16:00-17:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	11 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00 SJC Volleyball 多 18:00-20:00	12 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	13 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00 CUHK 網 11-13 號 19:30-21:30	14 NTS 網 12-13 號 16:00-18:00	15 SJC 網 11-12 號 11:00-13:00 SSPC 網 12-13 號 19:30-21:30
16 HKLA 多 09:00-11:00	17 GSIS 網 12-13 號 16:00-17:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	18 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00 SJC Volleyball 多 18:00-20:00	19 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	20 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00 CUHK 網 11-13 號 19:30-21:30	21 NTS 網 12-13 號 16:00-18:00	22 SJC 網 11-12 號 11:00-13:00 SSPC 網 12-13 號 19:30-21:30
23 HKLA 多 09:00-11:00	24 GSIS 網 12-13 號 16:00-17:00 NTS 網 12-13 號 17:00-19:00	25 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00 SJC Volleyball 多 18:00-20:00	26 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00	27 NTS 網 12-13 號 16:00-19:00 CUHK 網 11-13 號 19:30-21:30	28 NTS 網 12-13 號 16:00-18:00	29 SJC 網 11-12 號 11:00-13:00 SSPC 網 12-13 號 19:30-21:30
30 HKLA 多 09:00-11:00	31 局部開放安排					

地點：  
網 = 露天網球場；多 = 多用途球場

CUHK = The Chinese University of Hong Kong;  
GSIS = 德瑞國際學校;  
HKLA = 香港棍網球總會;  
ITFS = ITF Super Senior Tournament 2022  
NTS = 港青訓練隊 (網球)  
SJC = 聖若瑟書院  
SJC Volleyball = 聖若瑟書院排球隊  
SSPCS = 聖士提反書院附屬小學

## 體育用品店 Pro Shop 穿線服務及營業時間安排

體育用品店 Pro Shop 將於 1 月起恢復會內穿線服務，收費按各球拍線售價收取，詳情請向 Pro Shop 查詢。

此外，由 2022 年 2 月起，Pro Shop 營業時間，將改為逢星期二至日，10:00-19:00，逢星期一休息，敬請留意。



咖啡廊  
COFFEE SHOP



# 金虎年 送禮佳品



上品海味禮品籃

五頭「安記」南非清湯鮑魚 (1 罐)  
「安記」鮑魚 XO 醬 (1 樽)  
特級花菇 (半斤)  
日本北海道 M 元貝 (半斤)  
髮菜 (1 兩)  
原隻生曬螺乾 (盒裝半斤)  
「安記」臘腸及潤腸 (各 8 兩)  
古越龍山雕王 (2 支)

\$1,480

至尊珍品  
海味籃

五頭「安記」南非清湯鮑魚 (1 罐)  
「安記」鮑魚 XO 醬 (1 樽)  
特級花菇 (半斤)  
日本北海道 M 元貝 (半斤)  
「安記」花膠筒 (盒裝 6 兩)  
「安記」特級禿參 (盒裝半斤)  
「安記」海龍蝦乾 (盒裝半斤)  
「安記」臘腸及潤腸 (各 8 兩)

\$2,680



如欲訂購可向咖啡廊職員查詢  
供應日期：二零二二年十二月二十日  
至二零二二年二月十五日



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

請將填妥之表格傳真至 29157147 接待處收  
查詢或預訂請致電咖啡廊：21029820

鮑參珍饈

# 中華珍饈 盆盆菜

真材實料

歡迎到中餐廳訂購

新鮮足料盆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

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

如意豬脷

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

附送  
環保食物保溫袋



# 金虎賀年

## 糕點推介

自家精製

選用最優質材料  
新鮮製造

賀年椰汁年糕

\$128

秘製馬蹄糕

\$128

臘味蘿蔔糕

\$148

臘味芋頭糕

\$148

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

中餐廳查詢電話：2102 9821

歡迎到中餐廳訂購  
糕點於二零二二年一月十九日現貨供應  
截止取貨日期為一月三十日(年廿八)

圖片只供參考

中餐廳  
CHINESE RESTAURANT

中餐廳  
CHINESE RESTAURANT



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](http://www.crchk.org)