January 2024

CRCHK

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



會員通訊
農曆新年局部開放安排
D座重建計劃進程滙報

活動花絮
聖誕節兒童聯歡會
CRC OPEN 2023賽事花絮

康樂體育
新春網球訓練營
匹克球交流夜

會所目錄

中餐廳
2102 9821

西餐廳
2102 9822

會所雅廊
2102 9820

康樂體育
3725 6344

訂場處
2102 9888

游泳池
2577 0998

Pro Shop
2577 2637

會員賬項
2102 9808
2102 9809

會籍事宜
2102 9810

接待處
2577 7376

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

飲食部
歐陽志恆
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
5/F: 匹克球場

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

SPORTS HOUR 企業「一」起動 COMPANY

Social Capital Builder 社會資本動力獎 2022-24

友商有良 Partner Employer Award 嘉許計劃 2023

MIX
Paper from responsible sources
FSC™ C122893
FSC www.fsc.org

PRINTED WITH SOY INK

Contents 目錄

2024 年 1 月刊

會員通訊

4
會務點滴

5
- 2024年會員月費及年費
- 2024年名譽會長
- 恭賀值理莫君逸先生第四度當選亞洲網球協會 (ATF) 董事局成員

6
- B座女更衣室更換按摩椅
- 寒冬送暖「勵德同里過聖誕」聯歡會

7
農曆新年局部開放安排

8-10
D座重建計劃
2024年1月份進程滙報





活動預告

11
新春網球訓練營

12
- 匹克球交流夜
- 網球發展規劃

13
MWT網球恆常班 (2024年2-3月)

14
1月康體 / 青訓恆常訓練班

15
- 1-2月健身工作坊
- 深水泳池暫停開放

活動花絮

16-17
CRC OPEN 2023 賽事快報





18-19
- CRC OPEN 2023賽事花絮
- CRC OPEN 2023拾球僮

20
聖誕節兒童聯歡會



21
- 聖誕網球訓練營
- 聖誕運動體驗營

22
青少年網球代表隊 2024春季聯賽



23
- CRC新秀網球挑戰盃
- 12月健身工作坊

24
網球體驗組及發展組教練簡介

25
CRC按摩師介紹及收費

26-27
- 1月活動及外借場地大表
- 網球教練教授時間調整
- 健體瑜伽班介紹

28
中華薈萃精選優惠盛宴

29
中式賀年糕



30-31
- 星光熠熠耀中華除夕倒數晚宴
- 西餐廳：聖誕節半自助餐



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!

踏入2024年，本人謹代表全體員工向會友送上祝福，祝願各會友新一年事事順利，身體健康！

兒童聖誕聯歡、除夕晚會花絮

經歷三年的新冠疫情後，本港已全面恢復正常。回顧12月份，本會順利舉行了年度壓軸活動 — 兒童聖誕聯歡、除夕晚會，在此感謝會友們對活動的積極支持！會訊第20頁輯錄了兒童聖誕聯歡的熱鬧場面，超過200位小朋友在室外網球場盡情玩樂，聖誕歡樂氣氛濃厚，而2023年度最令人期待的除夕晚會更以「星光熠熠耀中華」為主題，要回味當晚衣香鬢影的場面，以及會友們在歡笑聲中倒數迎新歲的喜悅，請別錯過今期會訊第30-31頁的精彩花絮！

農曆新年局部開放及團年春茗預訂

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。中餐廳的團年晚飯、自家製的賀年糕點一向受到會友歡迎，欲免向隅，請把握機會盡早預訂。會友亦可預訂本會中餐廳以進行私人宴會，中餐廳最多可設6席私人宴會，滿足會友不同的宴客需求。另外，今年春節期間，會所將一如以往局部開放予會員使用，具體安排請留意會訊第7頁。

有關停車場安全及使用手提電話注意事項

為了確保停車場的安全，我們特別關注會員和來賓在停車場內的行車行為。請各位會員和來賓務必遵守停車場指示牌的指示，不要逆向行駛，以確保行車安全。同時，在此提醒各來賓車輛應停泊在3樓停車場，並且需要在取車前先繳費，以免阻塞行車通道。請大家共同遵守這些規定，以確保停車場的秩序和安全。我們同樣關注到近日有會員在會所各處，尤其是在更衣室，使用手提電話時聲量過大的情況，為了營造一個舒適的會所環境，我們強烈呼籲會員在使用手提電話時將聲量調低，不要使用揚聲器，並在可行的情況下盡量使用耳筒，以免電話聲量對他人造成滋擾。敬請各位會員予以配合，共同維護良好的會所氣氛。我們期待為會員締造安全及舒適的會所環境，非常感謝各位會員的通力合作！

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2年的不斷努力，工程即將完成地基階段。今期會訊第8-10頁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。

關懷社區 積極送暖

本會致力關懷社區，自2019年成立的CRC職員義工隊經常出動，以行動服務社群，今期會訊第6頁可見義工隊積極送暖，回饋社會！本會義工隊到訪勵德邨，發揮服務社群的精神，協助舉行攤位遊戲、手工藝工作坊及派發小禮物予長者們，藉此向鄰舍表達關懷與慰問。

再次恭祝各會友新年進步，迎接充滿期盼的2024年！

總經理梁文滔
2024年1月

2024年會員月費及年費

值理會經分析本會財政情況後，決定調整2024年會員月費及年費，增幅約4.3%。值理會將繼續以嚴謹務實的態度推展會務，本著審慎理財的原則，致力控制開支及營運成本。
2024年會費如下：

2024年會員月費及年費	
普通會員及提名會員	月費$1,690 (或年費$18,590)
贊助會員	月費$1,340 (或年費$14,740)
家屬會員及舊家屬會員	月費$1,340 (或年費$14,740)
外埠會員	年費$3,970

2024年名譽會長

本會名譽會長按年度聘請。2024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

恭賀值理莫君逸先生第四度當選亞洲網球協會 (ATF) 董事局成員

本會值理莫君逸先生在亞洲網球協會(ATF)於曼谷舉行的周年大會上第四度當選成為董事局成員。莫先生一直以來對網球運動的支持與貢獻有目共睹，他致力於促進香港與其他地區在網球運動方面的交流與融合，為香港的網球發展在國際上贏得了更高的認可和地位。



B座女更衣室更換按摩椅



寒冬送暖
「勵德同里過聖誕」聯歡會

適逢聖誕佳節，CRC職員義工隊與房協合辦「勵德同里過聖誕」聯歡會，與勵德邨長者居民互動，大玩攤位遊戲及一起做節日藝術手工，更派發禮物福袋，共度歡樂節日。





農曆新年局部開放安排
2024年2月9日及2月11日

年三十及正月初二(2024年2月9日及2月11日)會所局部開放，具體安排如下：

年三十 (2024年2月9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C座會所正門。
- 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，不招待來賓。免收費用。
- 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 (2024年2月10日)
- 餐廳及其他部門全日休息，不開放。

大年初二 (2024年2月11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C座會所正門。
- 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、按摩室安排如下：
- 體育用品店Pro Shop：年三十起休息，正月十一(2024年2月20日)啟市。
- 男、女按摩室：年三十起休息，正月初六(2024年2月15日)啟市。

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
2024年1月份進程滙報

D座重建計劃報告

D座重建工程由2022年初展開至今已快近兩年了。期間在不同的困難和問題下(包括新冠監控及出現極端天氣情況)，項目仍按計劃推進中。在D座重建委員會的督導與CRC管理團隊的協力下，目前在爭取預計於2025年年底完工，而在項目開支上仍符合預算。

D座地基工程

監察委員會的專家委員，在工程施工方面給予工程團隊很多寶貴的施工改善和加速建議，配合承辦商的努力，使工程順利推進。「打樁工序」於10月下旬完成並上報屋宇署進行試樁，至11月7日完成。團隊於試樁完成當日馬上申請開工許可，承辦商亦配合工作，相關開挖側向承托與樁帽工作，在等待開工許可期間充份測準下，混凝土部份於12月8日正式啟動。目前最後期之樁帽工程已完成近半，並爭取於2024年1月底左右完成，屆時上蓋工程便可立刻啟動。

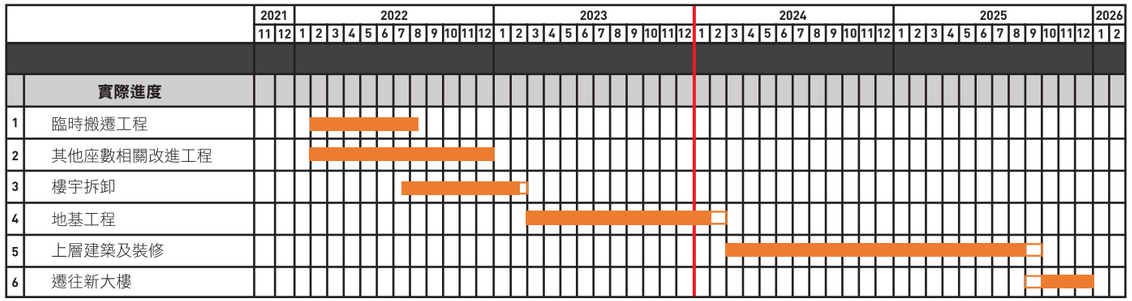


十一月初「嵌入式鋼樁」重力測試



十二月初樁帽下石屎後拆板

整體重建工程時間



總承包商預計上蓋工程在2024年2月左右展開，而團隊在過去三個月已經與總承包商展開了圖紙與物料的整理與審批工作。項目部門亦在地基施工期間利用建築資訊模擬(BIM)對與未來總承辦商進行協調，以提前解決在設計與施工上的協作安排，有助於順利推進項目。

同時設計團隊在過去數月進行了優化設計的工作，為圖紙最終定稿前能融入優化的設計及物料。本會各部門會員小組在過去數月提供了寶貴意見，例如洗手間增加自動門來提升衛生品質，健身室地面加了隔音膠墊來減少噪音，天臺使用太陽能電池板來提高環保意識等。

項目團隊會繼續務實推進，確保項目能夠按照預定的時間表和經過審核的預算進行，同時，與顧問和承辦商及早策劃每階段的工作連接，壓縮移交時間及追趕進度，務求使D座新大樓項目能按原定計劃於2025年底順利完成。



新建D座結構機電設施 —
建築資訊模型(BIM)



十二月初近A座部份樁帽準備工程



十二月尾近A座部份樁帽完成，開展近銅鑼灣道另一側樁帽工程。

香港中華游樂會D座重建計劃 2024年1月份進程滙報

工程重建計劃之預算表

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 12 月尾之估算	現金流	預期之現金流		
				2022	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）	196 萬（已支付 196 萬）	1,209 萬	2,468 萬（已支付 1,279 萬）
臨時搬遷	2022 年 1 月至 2022 年 9 月	2,500	2,450 萬	2,210 萬（已支付 2,210 萬）	12 萬（已支付 12 萬）	228 萬	2,450 萬（已支付 2,222 萬）
重建工程（設施改道）	2022 年 1 月至 2023 年 1 月	1,500 萬	1,450 萬	1,291 萬（已支付 1,291 萬）	14 萬（已支付 14 萬）	145 萬	1,450 萬（已支付 1,305 萬）
重建工程（樓宇拆卸工程）	2022 年 8 月至 2023 年 2 月	825 萬	754 萬	104 萬（已支付 104 萬）	494 萬（已支付 494 萬）	156 萬	754 萬（已支付 598 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	2,584 萬（已支付 2,584 萬）	1,124 萬	3,708 萬（已支付 2,176 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 7 千 4 百 70 萬	0	0	2 億 7 千 4 百 70 萬	2 億 7 千 4 百 70 萬
工程預算總額	-	4 億零 9 百萬	3 億 8 千 3 百萬	4,668 萬（已支付 4,668 萬）	3,300 萬（已支付 3,300 萬）	3 億零 3 百 32 萬	3 億 8 千 3 百萬（已支付 7,968 萬）
10% 預備	-	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

截至 2023 年 12 月 31 日為止，D 座重建基金已籌集 3 億 4 千 1 百萬，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%。若須動用工程預備金 4,100 萬，則達到會員通過 4 億 5 千萬重建預算的 76%。

當中截至在 12 月 31 日前已支付的重建有關費用的 7,968 萬，主要為顧問費，以及臨時搬遷、設施改道和 D 座拆卸工程開支。三項工程已完成，在短期內按工料測量顧問的完工建議付清這三項費用，開支在預期之內。

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。截至在 12 月 31 日，基金餘額為 2 億 6 千 1 百萬，本會將在 2024 年至 2025 年按實質需要來吸納新會員，以支付重建工程開支。

除了重建基金外，本會另外持有超過 1 億現金用於日常運營支出。重建基金的利息收入全數納入本會日常營運。

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。

中華游樂會 新春網球訓練營

本會將於新春期間再次與 Mike Walker Tennis (MWT)合作，繼續舉辦「新春網球訓練營」，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 9-10歲

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 11-14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。

第1周

班別	對象	日期	時間	會員收費	來賓收費	名額
紅波班	4－8歲	2月8-9日 星期四至五 (共2堂)	9:00-10:00	$480	$576	每班12人
橙波班	8－10歲		10:00-11:00	$480	$576	每班12人
綠波班	9－10歲		11:00-12:30	$720	$864	每班8人
黃波班	11－14歲		13:30-15:30	$960	$1,152	每班8人

第2周

班別	對象	日期	時間	會員收費	來賓收費	名額
紅波班	4－8歲	2月14-16日 星期三至五 (共3堂)	9:00-10:00	$720	$864	每班12人
橙波班	8－10歲		10:00-11:00	$720	$864	每班12人
綠波班	9－10歲		11:00-12:30	$1,080	$1,296	每班8人
黃波班	11－14歲		13:30-15:30	$1,440	$1,728	每班8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。

報名日期:即日起至1月25日(星期四)

備 註:
1. 費用已包括教練及器材費。
2. 參加者須穿著合適運動服裝(不可穿著運動背心)、不脫色運動鞋及自備網球拍上課。
3. 課程名額有限，優先次序如下:
   a. 會員優先取錄，報名人數超出限額，將以抽籤方式分配。
   b. 若截止後仍有餘額，將分配給來賓，如來賓參加人數多於餘額位置，則以抽籤方式分配餘額。
4. 抽籤將於截止報名翌日進行，結果會於抽籤後3日內以WhatsApp形式通知參加者。

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

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

匹克球交流夜

為凝聚各匹克球愛好者，本會將於1月17日起，特地舉辦「匹克球交流夜」供各會友參與，讓會員廣交同好，交流匹克球經驗及技巧。熱愛匹克球之會友萬勿錯過。

日 期：1月17日起 (逢星期三)
時 間：19:00-21:00
地 點：本會C座天台匹克球場
收 費：全免
對 象：本會會員及家屬
名 額：不限

備 註：
1. 參加者無需報名，只需按時到達本會C座天台匹克球場及填寫「免責聲明及參加者同意書」及「體能活動就緒問卷(PAR-Q)」即可。
2. 參加者需穿著運動服裝及不脫色運動鞋。
3. 參加者需自備匹克球拍，本會亦有少量匹克球拍供參加者借用，先到先得。
4. 為確保各參加者都能公平地參與活動，參加者需輪流使用場地。
5. 如遇8號或以上颱風信號或黑色暴雨警告信號生效時，當天所有活動將會取消。

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

本會網球發展規劃

網球是本會的主要運動項目，我們高度重視會友和其家屬在享受打網球、學習以及參加比賽的需求。同時，本會也承擔著社會責任，致力於提供場地及設施以支持香港網球運動的持續發展。儘管本會擁有多個網球場，但在場地分配上我們仍盡力平衡各方的需求。在此，衷心感謝各位會友一直以來的支持、配合和寶貴意見。

過去收到眾多會友有關未能預約網球教練及希望有更多元化的訓練班的反饋，同時為了迎合日益增長的學習網球需求，本會已實行一系列舉措。除了繼續提供多年來一直擔任本會網球教練的服務外，我們還增加了兼職教練，並引入了教練團隊，為會友提供豐富的兒童和成人網球訓練課程，以及兩人或以上的私人小組網球教學。此外，我們還在暑期、聖誕節和復活節舉辦訓練營。同時，為了讓會友有更多接受網球訓練的機會，我們已經增加了不同時段的訓練班。當然，我們仍會保留大部分球場供會友打球使用。

自2023年11月中旬開始，本會推出了中央預約私人網球教練的服務，由康體部統一處理相關預約事宜。這項安排不僅使會友更容易預約私人網球課程，尤其對於新的網球愛好者、新加入的會友及其家屬來說，也使本會在球場分配上更加有效率和靈活。當然，這項安排需要會友的適應，再次感謝會友的配合。

為了進一步提升會友在使用設施和服務方面的體驗，並配合未來的電子化網上預訂服務，本會將在短期內提供部分球場按時預約服務，並將現行的按段收費改為按時收費，同時還會根據繁忙和非繁忙時段制定相應的收費安排。屆時，預計未來電子化預訂系統可以讓會友除了可以提早預約網球場地外，收費也將根據實際使用情況計算！更多有關詳情將會適時公布，敬請留意。

MWT 網球恆常班 (2024年2-3月)

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(9-10歲)
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(11-14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。

	SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
07:00-07:30							
07:30-08:00							
08:00-08:30							
08:30-09:00							
09:00-09:30	紅波A班 6人班		成人訓練 進階A班 4人班	成人訓練 中班C班 4人班	成人訓練 初班B班 4人班	成人訓練 中班D班 4人班	紅波E班 6人班
09:30-10:00							
10:00-10:30	橙波A班 6人班						橙波E班 6人班
10:30-11:00			成人訓練 中班B班 4人班	成人訓練 初班A班 4人班	成人訓練 進階C班 4人班	成人訓練 初班C班 4人班	
11:00-11:30	綠波A班 4人班						綠波F班 4人班
11:30-12:00							
12:00-12:30							
12:30-13:00							
13:00-13:30							
13:30-14:00				小組訓練班			
14:00-14:30							
14:30-15:00							
15:00-15:30							
15:30-16:00							
16:00-16:30	網球體驗組 A組	紅波B班 6人班	綠波C班 4人班	紅波C班 6人班		紅波D班 6人班	
16:30-17:00							
17:00-17:30	網球體驗組 B組	橙波B班 6人班		黃波發展B班 4人班	橙波C班 6人班	橙波D班 6人班	
17:30-18:00			黃波發展A班 4人班				
18:00-18:30		綠波B班 4人班			綠波D班 4人班	綠波E班 4人班	網球發展組
18:30-19:00				黃波競賽班 4人班			
19:00-19:30			成人訓練 進階B班 8人班				
19:30-20:00		成人訓練 中班A班 4人班			成人訓練 進階D班 4人班	成人訓練班 (聯賽球隊)	
20:00-20:30							
20:30-21:00							
21:00-21:30							

小組訓練班(每小時)*	收費
1 對 2 教授	$840
1 對 3 教授	$990
1 對 4 教授	$1,110

*小組訓練班最少2人開班，最多4人一班。
#成人班課程不設按期收費。
如需報名，請聯絡康體部（2577 7376）。

課程	按期收費	按月收費	按堂收費
紅、橙波班	$250/堂	$275/堂	$300/堂
綠波班	$375/堂	$412.5/堂	$450/堂
黃波班	$375/堂(1.5小時) $500/堂(2小時)	$412.5/堂(1.5小時) $550/堂(2小時)	$450/堂(1.5小時) $600/堂(2小時)
#成人班	/	$375/堂(1.5小時) $500/堂(2小時)	$450/堂(1.5小時) $600/堂(2小時)
網球發展組	$390/堂(共11堂)	/	/
網球體驗組 A組、B組	$250/堂(共11堂)	/	/

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

康體 / 青訓恆常訓練班 (1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

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
C 班 逢星期一 19:00-20:30

運動伸展

A 班
逢星期二 16:15-17:30

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 (A)
逢星期二 10:00-11:30
學習班 (B)
逢星期四 10:00-11:30
學習班 (C)
逢星期三 18:30-20:00
健體瑜伽班
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











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。

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



伸展工作坊

在日常生活當中，有很多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，影響身心健康！

伸展的好處有很多，除了預防以上問題，還可以放鬆肌肉、神經及精神壓力、促進血液循環、加快新陳代謝、修飾身材、增加柔軟度及提昇運動表現等等。

本工作坊特別設計一套全面而安全的伸展方法，放鬆常用而繃緊的肌肉及預防痛症，令你能輕鬆及健康地享受人生！

日 期：1月13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：1月10日 (星期三)

日 期：2月3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：駐場教練黃家偉
截止日期：1月31日 (星期三)

備註：
1. 參加者需穿著運動服裝及不脫色運動鞋。
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，但如活動當天仍有餘額，可即場參加。



深水泳池暫停開放

深水泳池將於2024年1月17日(星期三)至2月14日(星期三)期間進行例行清潔及維修工程。屆時深水泳池及部份設施將暫停開放，淺水泳池則維持正常服務。

不便之處，敬請原諒。

香港中華游樂會 2023年度全港網球公開賽

18歲或以下青少年組別
單、雙打及公開組混合雙打冠軍出爐



賽事委員會主席兼副義務司理何艾文先生(中)向18歲或以下男子單打錦標賽冠軍鄭肇致(左)及亞軍王瑞麟(右)頒獎。



值理兼賽事總監林方先生(中) 向18歲或以下女子單打錦標賽冠軍陳巧澄(左)及亞軍梁睿希(右)頒獎。

香港中華游樂會「第75屆全港網球公開賽」(CRC OPEN 2023) 經為期六星期的連場激戰後，於11月26日圓滿結束。

公開組混雙和18歲或以下男、女子單、雙打於11月25及26日誕生冠軍；公開組混雙由王康傑和王康怡以高度默契和精湛球技力壓群雄奪盃。本屆賽事一共誕生四名「雙冠王」，分別是黃俊鏗(公開組別男單及男雙)、王康傑(公開組別男雙及混雙)、王康怡(公開組別女單及混雙)和陳巧澄(18歲或以下組別女單及女雙)。

雲集網球好手的「全港網球公開賽」，本屆共11項賽事，報名人次超逾1,600人。今年賽事是自疫情後重新開放予公眾入場觀賽，熱愛網球運動的市民成為賽事的必然捧場客，看到好球便在旁吶喊，為賽事增添緊張氣氛。

11月26日進行的公開組混雙決賽，兄妹檔組合王康怡及王康傑以壓倒性優勢，以6-3、6-3連取兩盤，擊敗對手鄧諾瑤及余程昊，贏得混雙冠軍頭銜。

11月25及26日亦進行了18歲或以下項目的決賽，鄭肇致和陳巧澄分別在18歲或以下男、女子單打奪冠；張毅愷和吳嘉朗，以及陳巧澄和梁睿希則分別取下18歲或以下男、女子雙打冠軍。

香港中華游樂會主席林詩鍵先生表示：「本屆『全港網球公開賽』可謂高手雲集，有參與亞運的港隊代表，亦有來自四方八面的網球好手，高手對賽為大家帶來拍案叫絕的精彩球賽。我們今年重新開放公眾入場觀賽，很開心見到不少球迷入場為球手打氣，令今年比賽氣氛比往年更為熱鬧，證明愈來愈多香港市民熱愛網球運動，亦證明了本會多年來積極推動網球運動普及化、精英化和盛事化已見成績。」

香港中華游樂會「第75屆全港網球公開賽」賽委會主席何艾文先生表示：「本會除推動網球運動，並積極支持回收舊網球循環再用，在賽事中使用過而品質仍然良好的網球會供網球訓練班使用。同時本會亦設有網球回收袋，無法再使用的舊網球則會送至回收公司，轉化成替代燃料，藉此減少碳足跡，為可續持發展出一分力。」

今年本會繼續與九龍樂善堂和愛心聖誕大行動合作，在決賽周內由主裁判執法的賽事，每當球員開出一球ACE，本會便捐出港幣250元予慈善團體，用作社群籌辦活動，傳揚網球帶來的正能量。今年賽事共錄得150球ACE，合共籌得港幣37,500元。

是次賽事得以成功舉辦，除有賴各方球手參與外，更有幸得到各贊助商的鼎力支持。在此感謝一眾贊助商，包括卓威體育用品（香港）有限公司、愛保健康用品、友營堂有限公司、和興白花油藥廠有限公司及屈臣氏蒸餾水。另外，在此特別鳴謝中國香港網球總會、香港聖約翰救傷隊、賽事委員會、裁判小組、工作人員及青少年訓練部拾球僮等組成的工作單位，在六星期的賽事中緊守各自崗位，不辭勞苦，為賽事提供優質服務。本會定必繼續努力，為球手帶來更完善的比賽及為觀眾帶來更多精彩及高水平賽事。

「第75 屆全港網球公開賽」賽事結果

項 目		冠 軍
公開組	女單冠軍	王康怡
	女雙冠軍	伍曼瑩 / Sviatlana Pirazhenka
	男單冠軍	黃俊鏗
	男雙冠軍	黃俊鏗 / 王康傑
	混雙冠軍	王康怡 / 王康傑
18歲或以下	女單冠軍	陳巧澄
	女雙冠軍	陳巧澄 / 梁睿希
	男單冠軍	鄭肇致
	男雙冠軍	張毅愷 / 吳嘉朗
14歲或以下	女單冠軍	Sera Park
	男單冠軍	蔡富泓



值理傅浩堅教授(中)向18歲或以下女子雙打錦標賽冠軍陳巧澄(左一) /梁睿希(左二)及亞軍黃瀅芝(右二) / 施曉彤 (右一)頒獎。



義務司庫蘇源輝先生(中) 向18歲或以下男子雙打錦標賽冠軍吳嘉朗(左一) /張毅愷(左二)及亞李昊昀(右二) / 林俊熙(右一)頒獎。



副義務司庫梅雯珊小姐(中)向混合雙打公開錦標賽冠軍王康怡(左二) / 王康傑(左一)及亞軍鄧諾瑤(右二) /余程昊(右一)頒獎。



香港中華游樂會主席林詩鍵先生(右)向愛心聖誕大行動代表頒贈善款支票。



賽事委員會主席兼本會副義務司理何艾文先生(右)向九龍樂善堂代表頒贈善款支票。

crcopen　crc_open　CRC OPEN

賽事的精彩花絮上載於賽事網(http://www.crcopen.com)、YouTube 頻道 (CRC OPEN)、Facebook 專頁 (CRC OPEN - Chinese Recreation Club, Hong Kong) Instagram (crc_open)，歡迎各界人士重溫。



CRC OPEN 2023
拾球僮



CRC OPEN 2023拾球僮已於5項決賽中完成任務。

他們分別在11月18及19日舉行的男、女子單、雙打公開錦標賽和11月26日舉行的混合雙打公開錦標賽中出勤。

再次多謝賽事副總裁判林曦明先生於11月5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。





網球回收

賽委會主席何艾文先生表示：「本會除推動網球運動，並積極支持回收舊網球循環再用，在賽事中使用過而品質仍然良好的網球會供網球訓練班使用。同時亦設有網球回收袋，無法再使用的舊網球則會送至回收公司，轉化成替代燃料，藉此減少碳足跡，為可續持發展出一分力。」



聖誕節兒童聯歡會 2023

聖誕節兒童聯歡會2023已於12月25日下午順利舉行。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。

節目有如往年相當豐富，有大大小小的吹氣設施、鬥智鬥力的攤位遊戲，亦有手工藝攤位。各式各樣的攤位遊戲禮物也吸引不少小朋友屢敗屢戰，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爭奪目標。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力，設計屬於自己的聖誕閃亮水晶球。

而今年增設不同的特色小食，包括：派對必須有的棉花糖以及充滿聖誕味道的西班牙油條！此外，聯歡會還引入虛擬實境（VR）與擴增實境（AR）元素的遊戲，讓各參加者有有與以往不同的體驗；場內的即影即有相機攤位，亦讓各位可以留著聖誕節這個難忘時刻。

是次聖誕節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，期望不久將來由康體部舉辦的不同活動能繼續得到各會友的踴躍參與。























中華游樂會 聖誕網球訓練營

中華游樂會聖誕網球訓練營已於12月18至22日和27至29日期間成功舉辦，是次訓練營為期5日和3日，設有紅波、橙波，綠波及黃波4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。在此感謝各會友踴躍參與。











聖誕運動體驗營

聖誕運動體驗營成功開辦，感謝各位會員的踴躍參與。
小朋友在各項運動都展現出獨有天賦，在球場上嶄露鋒芒。











青少年網球代表隊 2024春季聯賽

2024春季聯賽將於1月12日(星期五)展開，本季共派出5組隊伍，分別有A1、A2、B、C1及C2隊。





A隊

主教練 / 助教

球員名單

劉至豐
柯希曈
柯希正
關至諾
黃榮荃
黎天朗
唐樂恒
王彥申
余晉光
鄭旨詠
楊就至
翁家盛
梁晉桐
譚立勤
施雅耀

A2隊

主教練 / 助教

余曉東 / 程耀翀

球員名單

黃明傑
劉允中
陸祖謙
張尚翹
劉允和
劉允安
邱藹晴
王子杉
王承任
邱子晴

B隊

主教練 / 助教

余曉東 / 程耀翀 / 黃國勝

球員名單

梁晴
曾佑麟
朱芷瑩
何 忠
蕭爾康
周靖桉
鍾致睿
謝桌林
呂受謙
李悅曈
楊皓程
黃亦熙

C1隊

主教練 / 助教

金慧廷 / 程耀翀 / 黃國勝

球員名單

文譔霽
許子瑜
李竣民
孫晉嶢
曾佑熹
梁 妍
孫啟洋
鍾致熙
朱振睿
謝汶橋
歐泓廷

C2隊

主教練 / 助教

潘其樂 / 程耀翀/ 黃國勝

球員名單

蔡明君
文濼霽
許子瑤
王 妍
顏睿甫
黎天弘
顏若涵
李婧瑜
鄭君皓
李天藍
高焌琋
吳芍澄
吳澍蓁
葉澤賢
曾佑溱





CRC新秀網球挑戰盃

ROOKIE TENNIS CHALLENGE CUP 2023

本年度「CRC新秀網球挑戰盃」已順利完成，今年比賽獲得本會青少年球員的鼎力支持，共有26人參加，共舉行4個賽事項目，總場數接近42場。各位球手施展渾身解數，經歷了一輪又一輪激烈的比賽。

在此感謝一眾參賽者的支持並恭賀每一位優勝者。
特別鳴謝贊助商愛保健康用品贊助嘉利仕潤喉糖。

各項賽事優勝者名單：

項 目	冠 軍	亞 軍
6歲或以下男女子單打(紅波)	孔繁銘	王子涵
7歲或以下男女子單打(紅波)	顏若涵	梁栢希
7歲或以下男女子單打(紅波)－碟賽	潘星宇	趙文昊
8歲或以下男女子單打(橙波)	葉澤賢	顏若涵
8歲或以下男女子單打(橙波)－碟賽	孫晉旻	王子涵
9歲或以下男女子單打(橙波)	王妍	許子瑤















橡筋帶訓練工作坊

「橡筋帶訓練工作坊」已於12月16日順利完成。會友只需一條橡筋帶即可在任何地方透過橡筋操鍛鍊身體，增強抵抗力並提升肌肉力量及舒緩肌肉疼痛。



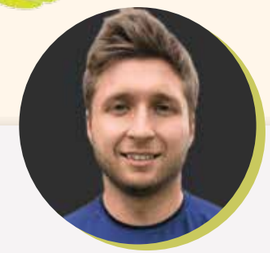




網球體驗組及發展組教練簡介

由一月開始，網球發展組 (逢星期六 18:00 - 19:30)
及網球體驗組 (逢星期日16:00 - 17:00 及17:00 - 18:00)
將交由Mike Walker Tennis (MWT) 接手。
MWT提供專業、系統化及全面的網球訓練，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，透過訓練，盡展參加者的網球潛能。
如有任何查詢，歡迎致電 2577 7376。

教練團隊



Stefan
Senior Coach

簡介：
- 英國LTA認證教練
- 擁有11年任教網球經驗
- 曾於 Delgado Tennis Club 及 Magnet Leisure Centre 擔任主教練



Charmaine
Part-Time Coach

簡介：
- USPTA認證教練
- 香港成人女子聯賽A+球員及副隊長
- 於GTA, ATP Development Centre 任網球教練



Pep
Senior Coach

簡介：
- USPTA 及 RPT認證教練
- 擁有超過10年國際網球教學經驗
- 曾於中國香港網球總會及香港婦女遊樂會擔任教練

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：

CRC 按摩師介紹

(2024年1月1日修訂)

男按摩師



陳天生 (Leo)

按摩經驗：20 年以上

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、微軟組織
鬆筋法、顱骶按摩及按蹻按摩

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：30 年以上

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	$210	$400
60 分鐘	$360	$660
90 分鐘	$500	$950

服務內容：腳底按摩服務

時 間	會 員	來 賓 #
60 分鐘	$220	$440

女按摩師



陳敏兒

按摩經驗：30 年以上

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 31 年

逢星期五休息



劉曉琴 (Eva)

按摩經驗：20 年以上
擁中國國家三級 / 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、香薰推油及淋巴排毒

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

逢星期一休息

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	$300	$540
60 分鐘	$400	$720
75 分鐘	$500	$900
90 分鐘	$600	$1,080
120 分鐘	$800	$1,440

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(男按摩室)，60281802 (女 按 摩 室 - 陳 小 姐) / 98542928 (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，始予招待。

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

2024年1月活動及外借場地大表

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	01 元旦日 BOCHKTO 網11-13號 10:00-18:00 BOCHKTO 內 10:00-23:0	02 *男子100+ D1 HKFC VS CRC 女子80+ D2 CRC VS LRC BOCHKTO 網11-13號 10:00-18:00 BOCHKTO 內 10:00-23:00	03 男子80+ D2 CRC VS CBGCC DSC 淺 15:30-17:00 BOCHKTO 網11-13號 10:00-18:00 BOCHKTO 內 10:00-23:00	04 BOCHKTO 網11-13號 10:00-18:00 BOCHKTO 內 10:00-23:00	05 DSC 淺 15:30-17:00 BOCHKTO 網11-13號 10:00-18:00 BOCHKTO 內 10:00-23:00	06 SJC 網8-10號 12:00-14:00 BOCHKTO 網11-13號 10:00-18:00 BOCHKTO 內 10:00-23:00
07 BOCHKTO 網11-13號 10:00-18:00 CUHK 網8-9號 19:00-21:00 BOCHKTO 內 10:00-23:00	08 元老超 CRC VS EWAA HKVTA 網8-10號 08:00-09:00 HKVTA 網8-13號 09:00-16:00 GSIS 網11-13號 16:00-17:00 NTS 網12-13號 17:00-19:00	09 男子100+ D1 CRC VS HLY *女子80+ D2 THKJC VS CRC HKVTA 網8-10號 08:00-09:00 HKVTA 網8-11號 09:00-11:00 HKVTA 網2-3, 8-13號 11:00-15:00 HKVTA 網8-13號 15:00-16:00	10 DSC 淺 15:30-17:00 HKVTA 網8-10號 08:00-09:00 HKVTA 網8-13號 09:00-16:00	11 HKVTA 網8-10號 08:00-09:00 HKVTA 網8-11號 09:00-11:00 HKVTA 網2-3, 8-13號 11:00-15:00 HKVTA 網8-13號 15:00-16:00	12 JUNIOR DIV A CRC1 VS FPCC *JUNIOR DIV A AMC VS CRC2 *JUNIOR DIV C CRC1 VS CRC2 DSC 淺 15:30-17:00 HKVTA 網8-10號 08:00-09:00 HKVTA 網8-13號 09:00-15:00 HKVTA 網8-11號 15:00-16:00 GSIS 網12-13號 15:00-17:00	13 伸展工作坊 15:00-16:00 SJC 網8-10號 12:00-14:00
14 JC 多 07:00-23:00 CUHK 網12-13號 19:00-21:00	15 *混雙D1 IRC VS CRC JC 多 07:00-12:00 GSIS 網12-13號 16:00-18:00	16 *男子100+ D1 KCC VS CRC 女子80+ D2 CRC VS RECREIO 2 CIS 網12-13號 15:30-17:00 NTS 網12-13號 17:00-19:00	17 混雙D2 CRC VS USRC 男子80+ D2 CRC VS CCC DSC 淺 15:30-17:00 CIS 網12-13號 15:30-17:00 NTS 網12-13號 17:00-19:00	18 CIS 網12-13號 15:30-17:00 NTS 網12-13號 17:00-19:00	19 *JUNIOR DIV A HKGTA VS CRC1 JUNIOR DIV A CRC2 VS DBRC JUNIOR DIV B CRC VS SSP *JUNIOR DIV C DBRC VS CRC1 *JUNIOR DIV C HKFC VS CRC2 DSC 淺 15:30-17:00 NTS 網12-13號 16:00-18:00	20 SJC 網8-10號 12:00-14:00
21 JC 多 07:00-23:00 CUHK 網12-13號 19:00-21:00	22 混雙D1 CRC VS LRC JC 多 07:00-12:00 GSIS 網11-13號 16:00-17:00 NTS 網12-13號 17:00-19:00	23 *男子100+ D1 CBGCC VS CRC 女子80+ D2 CRC VS GCYCC CIS 網12-13號 15:30-17:00 NTS 網12-13號 17:00-19:00	24 溜西洲高爾夫球場預訂服務 *男子80+ D2 LRC VS CRC DSC 淺 15:30-17:00 CIS 網12-13號 15:30-17:00 NTS 網12-13號 17:00-19:00	25 混雙D3 CRC VS CCC CIS 網12-13號 15:30-17:00 NTS 網12-13號 17:00-19:00	26 JUNIOR DIV A CRC1 VS LRC JUNIOR DIV A CRC2 VS SSP *JUNIOR DIV B THKJC VS CRC *JUNIOR DIV C AMC VS CRC1 *JUNIOR DIV C DBRC VS CRC2 DSC 淺 15:30-17:00 NTS 網12-13號 16:00-18:00	27 SJC 網8-10號 12:00-14:00
28 CUHK 網12-13號 19:00-21:00	29 混雙D1 CRC VS HLY GSIS 網11-13號 16:00-17:00 NTS 網12-13號 17:00-19:00	30 男子100+ D1 CRC VS CCC *女子80+ D2 HKCC VS CRC CIS 網12-13號 15:30-17:00 NTS 網12-13號 17:00-19:00	31 *混雙D2 LRC VS CRC *男子80+ D2 RECREIO VS CRC CIS 網12-13號 15:30-17:00 NTS 網12-13號 17:00-19:00			

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. 2024混合雙打聯賽將於1月15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。
3. 80+聯賽及100+聯賽將於1月2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. 青少年春季聯賽將於1月12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
內 = 室內網球場
多 = 多用途球場
淺 = 淺水泳池

MEN’S A+、A、C = 男子A+、A、C網球聯賽
LADIES’ A+、A 、B、C = 女子A+、A、B、C網球聯賽
JUNIOR = 青少年網球隊際賽
*= 作客賽事

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；
JC = 周潔冰社區聯絡處；
NTS = 港青訓練隊 (網球)；
SJC = 聖若瑟書院

*以上外借場地時間為暫定性質，外借場地時間如有更改，以會內張貼告示為準。

網球教練教授時間調整

由1月1日起，星期日及公眾假期，本會私人網球教練之教授時間將延長至16:00。

以下為本會全職及兼職網球教練之教授時間：

時 間	全職網球教練	兼職網球教練
星期一至五 07:00-19:00 (公眾假期除外)	4-6、10*及 17-18號網球場	4-6、10*及17-18號網球場 (每月教授不多於80小時， 公眾假期暫停)
星期一至日 19:00-23:00 (公眾假期除外)	4-6、10*及17-18號網球場	
星期六 07:00-16:00 (公眾假期除外)	4-6、10*及 17-18號網球場	不設教授
16:00-19:00 (公眾假期除外)	6及17-18號 網球場	17-18號網球場
星期日及公眾假期 07:00-12:00	6、10*及17-18號 網球場	10*號網球場
12:00-16:00 18:00-19:00	4-6、10*及17-18號網球場	

*10號網球場只限使用6個網球教授。

查詢及預約私人網球教練教授時間，可於接待處填寫報名表或WhatsApp 63880508，與康體部職員聯絡。

健體瑜伽班介紹

都市人的生活節奏緊張，壓力大，令到肌肉越來越繃緊，無法放鬆。通過瑜伽拉筋可以放鬆肌肉，療癒身心，更可瘦身排毒。此運動亦可增強我們的肌肉力量，尤其是年長的人士，強壯肌肉可以好好保護身體，避免跌倒受傷。



課程資料				
健體瑜伽班	逢星期四	20:30 - 21:30	成人班	會員$110/堂 來賓$132/堂

導師資料：王麗紅 (Rosa Wang)

- HKYA香港瑜伽協會 - 200小時瑜伽導師HKYA-ACI®200
- HKYA香港瑜伽協會 - 瑜伽輪導師證書
- 持有泰國瑜伽證書
- 已有五年教授經驗

中華薈萃精選優惠盛宴

龍蝦海參宴

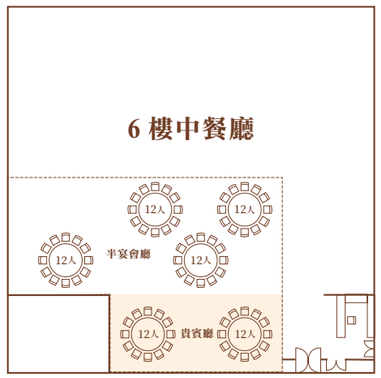
高湯波龍蝦伊麵（兩隻）
欖角脆香骨伴海鮮卷
花膠絲雞茸燕窩羹
清蒸游水海富貴斑
百靈芝菇麒麟澳洲禾參（每位半條）
金皮鹽香燒雞
金瑤櫻花蝦蛋白炒飯
蓮蓉喜蟠桃
清潤熱甜品

每席 12 位用
推廣價 **$4,680**

6樓中餐廳特設貴賓廳可容納2席宴會，
另設活動屏風間隔多至6席宴會地方，
可供會員舉行各式聚會。
中餐廳提供多款中式菜單由$4,680 起，
以優質食材及專業烹調給會員帶來喜悅。

貴賓廳 **$8,800**

半宴會廳 **$35,000**
（最低消費）



掃瞄下載
中華薈萃精選套餐

查詢請致電中餐廳2102（ 9821

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

中餐廳 CHINESE RESTAURANT

金龍賀年
糕點推介

歡迎到中餐廳訂購
糕點於二零二四年一月廿七日現貨供應
截止取貨日期為二月七日（年廿八）

- 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

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
查詢電話：2102 9821

2023 星光熠熠耀中華

除夕倒數晚宴

2023年年度壓軸活動「星光熠熠耀中華除夕倒數晚宴2023」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2024年的來臨！






























西餐廳聖誕節半自助餐

在聖誕節期間，西餐廳特別準備了自助餐晚宴，讓會員和家人一同品嚐豐盛美食，共度溫馨佳節！










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