February 2024

CRCHK

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



甲辰年
祥龍獻瑞

會員通訊
農曆新年局部開放安排
灣仔區維園「關愛隊」啟動禮

康樂體育
會友網球挑戰盃2024

活動花絮
ATP球星工作坊
冬季聯賽總結

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 運動1一小時 COMPANY

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

友商有良 2023 Partner Employer Award 嘉許計劃

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

PRINTED WITH SOY INK

Contents 目錄

會員通訊

4
會務點滴

5
- 使用手提電話及電子產品注意聲量事項
-「恆愛行動」愛心編織送暖活動
- 灣仔區維園關愛隊啟動禮



6
農曆新年局部開放安排

7

利是封回收重用

9
3月健身工作坊

活動預告

8
會友網球挑戰盃

10
MWT網球恆常班 (2-3月)

活動花絮

11
- ATP球星青少年網球同樂日及工作坊
- CRC x K-SWISS PEDRO CACHIN 網球工作坊



12
- 冬季聯賽總結





- 香港元老網球錦標賽2023

13


- 會友士碌架讓分賽2023
- 1月健身工作坊

14-15
- 活動及外借場地大表
- 多用途球場暫停開放
- 瑜伽班導師介紹

16
2月康體/青訓恆常訓練班

17
情人節浪漫套餐

18
美酒推介：西鴿寧夏酒

19
中華珍饈盆菜



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



在這個兔年轉龍年的喜慶時刻，我謹代表全體員工向各位會員拜年，祝願新的一年事事順利，迎接龍年的好兆頭！

配合節慶氛圍，我們的中餐廳特別精心製作了中華珍饈盆菜，新鮮足料，美味可口，誠摯地邀請各位會員前來中餐廳預訂品嚐。而在即將到臨的浪漫情人節，西餐廳則推出了情人節浪漫套餐，讓您與摯愛共同慶祝這個特別的日子，套餐餐牌詳見今期會訊第17頁。讓我們一同在美食中創造難忘回憶，共度愉快時光！

為了確保停車場的安全，我們加設了指示牌並修補了部分地面油漆，以加強提醒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，在此再次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。請各位會員在停車場內遵守交通規則，注意指示牌的指示，共同維護良好的停車場秩序。會方同樣關注到近日會員們使用電子產品發出聲浪影響他人的情況，已在各相關位置加設告示牌以作提醒用途。特此溫馨提示，無論於會所各處，尤其是餐廳用膳或在更衣室，會員使用電子產品時應避免聲量過大，藉以營造一個舒適的會所環境。我們強烈呼籲會員在使用電子產品時將聲量調低，並在可行的情況下盡量使用耳筒，以免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。

本會是香港其中一個最具規模、致力於網球推廣的體育會，多年來一直秉承「推廣運動，融入社區」的宗旨，透過體育推廣，鼓勵會員積極參與有益身心的體育活動，建立熱愛運動的文化，促進社區和諧。在過去的12月至1月期間，我們借出網球場給予多位ATP球員進行訓練，並舉辦了同樂日和工作坊，與會友們進行互動。多位ATP球星也積極參與了這些活動。關於這些精彩的時刻，會員們可以在今期會訊第11頁找到更多的花絮。在社區關懷方面，本會成立的CRC職員義工隊(義工隊)經常四處出動，以行動服務社群。義工隊在1月份積極支持「恆愛行動」愛心編織送暖活動，為基層長者編織接近60條愛心頸巾，為社區送上最溫馨及溫暖的祝福。而為支援地區關愛隊工作，本會在1月14日特地開放多用途球場予灣仔區維園關愛隊舉行啟動禮暨嘉年華。活動一共吸引到約800人次到場參與，充分展現社區共融的力量！

在新的一年裡，我們將繼續努力提供優質的服務和豐富的活動，為各位會員打造一個舒適和溫馨的會所環境。祝大家在龍年裡，事事順利，心想事成！

謹代表全體員工向各位會友致以最誠摯的祝福！

總經理梁文滔
2024年2月

使用手提電話及電子產品注意聲量事項



本會關注到近日有會員在會所各處，尤其是在餐廳及更衣室，使用手提電話及電子產品時聲量過大的情況，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及電子產品時將聲量調低，並在可行的情況下盡量使用耳筒，以免對他人造成滋擾。

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！





「恆愛行動」愛心編織送暖活動

本會很榮幸能夠參與紫荊社主辦的2023-24年度「恆愛行動」義工計劃，將計劃收集到的毛冷透過義工的努力編織成愛心頸巾，在寒冷的冬天為長者們送上一份溫暖的祝福。本會的職員義工們都非常熱心和積極地支持這項活動，義工隊更特意前往「聖雅各福群會浣紗長者中心」為區內長者們送上本會義工們所織的愛心頸巾，以表達對社區的關愛。

灣仔區維園關愛隊啟動禮

本會一直致力推動社區關愛工作，為支援地區關愛隊工作，本會在1月14日特地開放B座天台多用途球場予灣仔區維園關愛隊舉行啟動禮暨嘉年華。出席啟動禮嘉賓包括灣仔區維園關愛隊隊長周潔冰女士、灣仔民政專員張雁伶女士、康樂及文化事務署灣仔區康樂事務經理李步雲先生等等。啟動禮後隨即舉行了嘉年華，現場設有多個攤位供市民參與，其中，少數族裔青年也表演了精彩的節目，活動一共吸引到約800人次到場參與，充分展現社區共融的力量！

灣仔區維園關愛隊成立，實在令人振奮。灣仔區是一個多元化社區，擁有各種背景的居民，也有新舊共融特點。隨著關愛小隊成立，本會希望可以透過關愛隊繼續凝聚不同界別的力量，在未來展開更多關愛共融的社區服務工作。





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。

2024年員工春茗

一年一度的員工春茗聯歡將於3月21日(星期四)舉行，當天下午5時30分泳池將停止開放，下午6時起會所各部門停止開放(停車場除外)，請注意，各餐廳均會停止開放。

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

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2024年2月20日至3月5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





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

會友網球挑戰盃
CRC TENNIS CHALLENGE CUP 2024

2024年會友網球挑戰盃將於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技！

比賽時間：
14:00開始

收 費：
單打每人每項$100
雙打每隊每項$140

對 象：
本會會員及家屬

名 額：
不限，項目如少於4人/4隊則取消。

項 目：	比賽日期：
A) 男子單打Division 1 (A+及A)	3月24日至4月7日
B) 男子單打Division 2 (B及C)	3月2日至23日
C) 男子單打Division 3 (D及E)	3月24日至4月7日
D) 女子雙打Division 1 (A+及A)	3月24日至4月7日
E) 女子雙打Division 2 (B及C)	3月2日至23日

截止報名日期：2月18日（星期日）

各參加者之級別，將依照中國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。

有關比賽詳情，請參閱報名表。



橡筋帶訓練工作坊

橡筋帶是近年十分流行的輕巧阻力訓練工具，亦是體適能導師常用的健體訓練用品。橡筋帶可鍛鍊身體不同部位 (包括腹、背、上肢及下肢) 的肌肉力量，並可以改善平衡力及增強四肢的協調性。



本工作坊只需一條橡筋帶，就能訓練全身各個部位，讓會友們以健康的身體去面對日常生活中不同的挑戰，改善不良坐姿及減低受傷的機會。

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。

日 期：3月9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：駐場教練盧世康
截止日期：3月6日 (星期三)
(橡筋帶由本會提供)

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A班 4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							
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

ATP球星青少年網球同樂日及工作坊



由中國香港網球總會舉辦的中銀香港網球公開賽2024，於2023年12月31日至2024年1月7號日舉行。本會為響應本地網球賽事，故於2023年12月28日至2024年1月7日借出網球場地以供眾ATP球員作練習之用。中國香港網球總會亦特意安排6位ATP球星，包括 : Marcelo Arevalo，Sadio Doumbio，Fabien Reboun，Frances Tiafoe，Nuno Borges，及Jan-Lennard Struff，於2023年12月30日及2024年1月1日，蒞臨本會舉辦ATP球星青少年網球同樂日及工作坊，培養青少年對網球的熱愛，一起學習高水準的技巧和精神，本會小會友們能參與其中，獲益良多。













CRC x K-SWISS PEDRO CACHIN 網球工作坊



2023年12月30日，K-SWISS 與本會合辦CRC x K-SWISS Pedro Cachin 網球工作坊，由ATP球星 Pedro Cachin 向一眾會友分享打球技巧、切磋球技及進行交流，與大家興奮互動！在此再次感謝K-SWISS提供當日參加者之衣及網球鞋。





冬季聯賽總結



冬季聯賽共有9隊參與，各隊表現出色。當中由梅雯珊小姐帶領的女子A+，擊敗LRC，勇奪冬季聯賽冠軍。林曦明博士帶領的男子A+則獲得冬季聯賽亞軍。在此，感謝各隊隊長的付出及隊員的努力。

以下為各隊隊長及副隊長名單：

男子A+	**隊 長**：林曦明	
男子A	**隊 長**：莫君逸	**副隊長**：陸致佑、蔡宏宇
男子B	**隊 長**：陶家祈	**副隊長**：葉湛輝、蕭猷廸、高鵬
男子C	**隊 長**：黃漢輝	**副隊長**：蔡文輝
男子D	**隊 長**：嚴浩勝	**副隊長**：唐德傑、童樹基
女子A+	**隊 長**：梅雯珊	**副隊長**：吳怡娟
女子A	**隊 長**：唐頌恩	**副隊長**：李瑋群、陳巧穎、葉思芬
女子B	**隊 長**：高夢瑩	**副隊長**：鍾姚賽玉、葉宣廷、鄭麗婷
女子C	**隊 長**：鍾姚賽玉	**副隊長**：曾幗輝、梁永怡、周文華

香港元老網球錦標賽2023(MT100)





香港元老網球錦標賽2023(MT100)已於12月9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:

賽事項目	冠 軍	亞 軍
MD35 – 35歲或以上男子雙打	TANG Gerrard Jialin / WAGNER Kyle	MCKENZIE Robert Keith / QUAGLINI Alessio
WD35–35歲或以上女子雙打	OGURA Chisa / PANG Yin Ning	LAM Kim Ching, Joey / WONG Tung
MD45–45歲或以上男子雙打	CHAN Wai Bun / TSANG Terry	LAM Siu Wai / LO Monty
WD45–45歲或以上女子雙打	LAM Kim Ching, Joey / OGURA Chisa	AU YEUNG Mei Ho / SHEK Sophia
MD55–55歲或以上男子雙打	CHANG Jimmy / WONG Chi Kam	CHEUNG Simon / FOSTER Graeme
WD55–55歲或以上女子雙打	CHU Jenny Yin Chun / SIN Tan Jaime	CHOI Huk Wa / GUO Lina
MD65–65歲或以上男子雙打	LAI Wai Kuen / POON Shui Wing	LAU Wing Cheong / NG Tong

賽事項目	冠 軍	亞 軍
MS35 – 35歲或以上男子單打	BOULBEN Romain	WONG Wilson
WS35–35歲或以上女子單打	LAU Chung Yan	CHOW Lai Wah
MS45–45歲或以上男子單打	BOUSTANI Amine	KALLIONIEMI Marcus
WS45–45歲或以上女子單打	SOO Wan Ming	LEE Janet Yan
MS55–55歲或以上男子單打	HUNG Chuen Shu	GRACE Willy
WS55–55歲或以上女子單打	CHU Jenny Yin Chun	NG Eunice Yi Kuen
MS65–65歲或以上男子單打	POON Shui Wing	YUE Hon Lim

恭喜本會各位得獎會友！





會友士碌架讓分賽2023

「會友士碌架讓分賽2023」經過一番龍爭虎鬥後，已於1月7日圓滿結束。李耀輝先生在決賽以總局數4:2戰勝譚啟聰先生，贏得冠軍寶座。



亞 軍：
譚啟聰

冠 軍：
李耀輝





伸展工作坊

「伸展工作坊」已於1月13日順利完成。會友們可以透過工作坊放鬆常用而繃緊的肌肉及預防痛症，令會友們能夠輕鬆及健康地享受人生！





2024年2月活動及外借場地大表

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
				01 *混雙DIV 3 HKFC VS CRC HKCTA 內 10:00-18:00 CIS 網12-13號 15:30-17:00 NTS 網12-13號 17:00-19:00	02 ＊JUNIOR DIV A HKFC VS CRC1 ＊JUNIOR DIV A USRC VS CRC2 ＊JUNIOR DIV B HKCC VS CRC JUNIOR DIV C CRC1 VS USRC JUNIOR DIV C CRC2 VS AMC HKCTA 內 10:00-18:00 NTS 網12-13號 16:00-18:00	03 伸展工作坊 15:00-16:00 HKCTA 內 10:00-18:00 SJC 網8-10號 12:00-14:00 BEA 網12-13號 20:00-22:00
04 HKCTA 內 10:00-18:00 CUHK 網12-13號 19:00-21:00	05 *混雙DIV 1 HKCC VS CRC GSIS 網11-13號 16:00-17:00 NTS 網12-13號 17:00-19:00	06 *80+女子DIV 2 PACIFIC VS CRC NTS 網12-13號 16:00-19:00 DFL 康 19:00-20:30	07 混雙DIV 2 CRC VS KRC 80+男子DIV 2 CRC VS CBGCC NTS 網12-13號 16:00-19:00	08 混雙DIV 3 CRC VS CBGCC MWT新春網球訓練營 紅波班9:00-10:00 橙波班10:00-11:00 綠波班11:00-12:30 黃波班13:30-15:30 NTS 網12-13號 16:00-19:00	09 MWT新春網球訓練營 紅波班9:00-10:00 橙波班10:00-11:00 綠波班11:00-12:30 黃波班13:30-15:30	10 正月初一 
11 正月初二	12 正月初三	13 正月初四	14 MWT新春網球訓練營 紅波班9:00-10:00 橙波班10:00-11:00 綠波班11:00-12:30 黃波班13:30-15:30 NTS 網12-13號 16:00-19:00	15 MWT新春網球訓練營 紅波班9:00-10:00 橙波班10:00-11:00 綠波班11:00-12:30 黃波班13:30-15:30 NTS 網12-13號 16:00-19:00	16 MWT新春網球訓練營 紅波班9:00-10:00 橙波班10:00-11:00 綠波班11:00-12:30 黃波班13:30-15:30 NTS 網12-13號 16:00-18:00	17 SJC 網8-10號 12:00-14:00
18 麻雀王大賽2024 14:30開始 CUHK 網12-13號 19:00-21:00	19 混雙DIV 1 CRC VS KCC GSIS 網11-13號 16:00-17:00 NTS 網12-13號 17:00-19:00	20 *100+男子DIV 1 HFCC VS CRC 80+女子DIV 2 CRC VS WONDERLAND NTS 網12-13號 16:00-19:00 LST 壁 14:00-18:00 LST 匹 14:00-18:00 LST 多 14:00-18:00 DFL 康 19:00-20:30	21 混雙DIV 2 CRC VS KTHOA *80+男子DIV 2 CCC VS CRC DSC 淺 15:30-17:00 NTS 網12-13號 16:00-19:00	22 *混雙DIV 3 RECREIO VS CRC NTS 網12-13號 16:00-19:00	23 ＊JUNIOR DIV A KTC VS CRC1 JUNIOR DIV B CRC VS COUNTRY ＊JUNIOR DIV C HKFC VS CRC1 JUNIOR DIV C CRC2 VS HKCC DSC 淺 15:30-17:00 NTS 網12-13號 16:00-18:00	24 SJC 網8-10號 12:00-14:00
25 CUHK 網12-13號 19:00-21:00	26 *混雙DIV 1 HKFC VS CRC GSIS 網11-13號 16:00-17:00 NTS 網12-13號 17:00-19:00	27 *80+女子DIV 2 HKFC VS CRC NTS 網12-13號 16:00-19:00 DFL 康 19:00-20:30	28 *混雙DIV 2 WONDERLAND VS CRC 80+男子DIV 2 CRC VS LRC DSC 淺 15:30-17:00 NTS 網12-13號 16:00-19:00	29 *混雙DIV 3 CRC VS LRC NTS 網12-13號 16:00-19:00		

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。

*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。

地點：
網 = 露天網球場
多 = 多用途球場
壁 = 壁球場
淺 = 淺水泳池
匹 = 匹克球場
康 = 康樂活動室
內 = 室內網球場

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

BEA = 東亞銀行員工康體會;
CIS = 漢基國際學校;
CUHK= The Chinese University of Hong Kong;
DFL = Dance for Life;
DSC = 德思齊加拿大國際學校;
GSIS = 德瑞國際學校;
HKCTA = 中國香港網球總會;
LST = 九龍樂善堂;
NTS = 港青訓練隊（網球）;
SJC = 聖若瑟書院

多用途球場暫停開放

B座天台多用途球場將於2月26日(星期一)至3月7日(星期四)進行優化工程，暫停開放。不便之處，敬請見諒。



瑜伽學習班導師介紹

現時張冠衛導師執教之瑜伽學習班 (A、B、C班) 由3月1日起將由其女兒張亦彤導師接手。



課程資料				
課程	級別	日期	時間	學費
瑜伽班	A 班	逢星期二	10:00 - 11:30	會員$467 來賓$560 (每期1個月)
	B 班	逢星期四	10:00 - 11:30	
	C 班	逢星期三	18:30 - 20:00	

導師資料：張亦彤 (Erin)
- 持有印度瑜伽大師(Swami Yogaswarupananda)認證
- 已有七年全職瑜伽教授經驗
- 在CRC瑜伽學習班擔任超過七年助教

康體 / 青訓恆常訓練班 (2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

西餐廳 WESTERN RESTAURANT

Valentine's MY LOVE Romantic Set
情人節浪漫套餐

前菜 Starter
黑魚籽凍馬友魚
Cold Thredfin Fish with Carviar

第一道主菜 First Heart Course
蜜糖芥末英國豬柳扒伴燒甜蜜菠蘿
Roasted England Pork Steak & Sweet Pineapple in Honey Mustard Sauce

第二道主菜 Second Heart Course
煎加拿大帶子伴三文魚籽龍蝦汁寬條麵
Fettuccine with Pan-Fried Scallop & Salmon Roe in Lobster Sauce

甜品 Dessert
紅莓朱古力芭菲
White Chocolate-Raspberry Parfaits



餐酒 Wine
Sylvoz Prosecco DOC Treviso Brut NV (Glass)

$520
(For 2 persons 兩位用)

情人節套餐於2024年2月14日供應
(需於3日前預訂)
Valentine's Set is available on 14 February 2024
(3 Days Booking In Advance)

香港中華游樂會
CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG
查詢電話：2102 9822

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

中餐廳 CHINESE RESTAURANT

中餐廳美酒推介

西鴿酒莊向全世界推廣寧夏葡萄酒以及中國的葡萄酒。西鴿酒莊成立於2017年，是中國領先的高品質葡萄酒品牌之一。作為現代化的釀酒廠，西鴿酒莊擁有超過1,300公頃的葡萄園，其中有千多公頃種植著20年成熟期的葡萄藤。

西鴿酒莊的葡萄酒在國際上引起了廣泛關注。中國國家主席習近平在會見法國總統馬克龍時，選擇了西鴿酒莊釀造的西鴿赤霞珠與蛇龍珠混釀的葡萄酒。在此之前，西鴿酒莊已在國際葡萄酒界嶄露頭角，該酒莊曾向英國出口價值12.4萬英鎊的一批葡萄酒，打破了寧夏單批葡萄酒出口價值的歷史紀錄。

西鴿® N28(赤霞珠)乾紅葡萄酒

產品類型：乾型葡萄酒
葡萄品種：100%赤霞珠
酒精度　：14%vol
產　區　：寧夏賀蘭山東麓產區
酒　評　：這款酒精心挑選自葡萄園的優質赤霞珠葡萄，採用傳統工藝精心釀造，在橡木桶中陳釀6個月。果香濃郁，有豐富的櫻桃、李子香氣，入口圓潤甘美，口感協調雅緻，展現出這款葡萄酒的東方之美。



推廣價
$368/支

西鴿酒莊 N28霞多麗

推廣價
$348/支

葡萄品種：霞多麗
酒精度　：14.0%vol
醒酒時間：無需醒酒
酒　評　：恰到好處的「果實成熟度」，整串透過細緻的氣囊式壓榨和澄淨程序。隨後酒液在20%新及80%一年舊的比例在法國橡木桶中進行酒精發酵，同時有30%的酒液在橡木桶內進行蘋乳發酵，並在桶內陳釀12個月，以得出更多奶油和蜂蜜的香氣。這款酒採用來自酒莊超過20年樹齡的老藤霞多麗葡萄釀造而成，你可以品味到新鮮的菠蘿、甜瓜和西柚等熱帶水果的香氣，以及橡木桶發酵所帶來的蜂蜜和奶油香氣。口感圓潤，酸度平衡，完美展現了霞多麗的經典格調。



查詢電話：2102 9821

圖片只供參考

中餐廳 CHINESE RESTAURANT

中華珍饈盆菜

鮑參珍饈

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

$1,800 四位用
$2,600 六位用



圖片只供參考

歡迎到中餐廳訂購

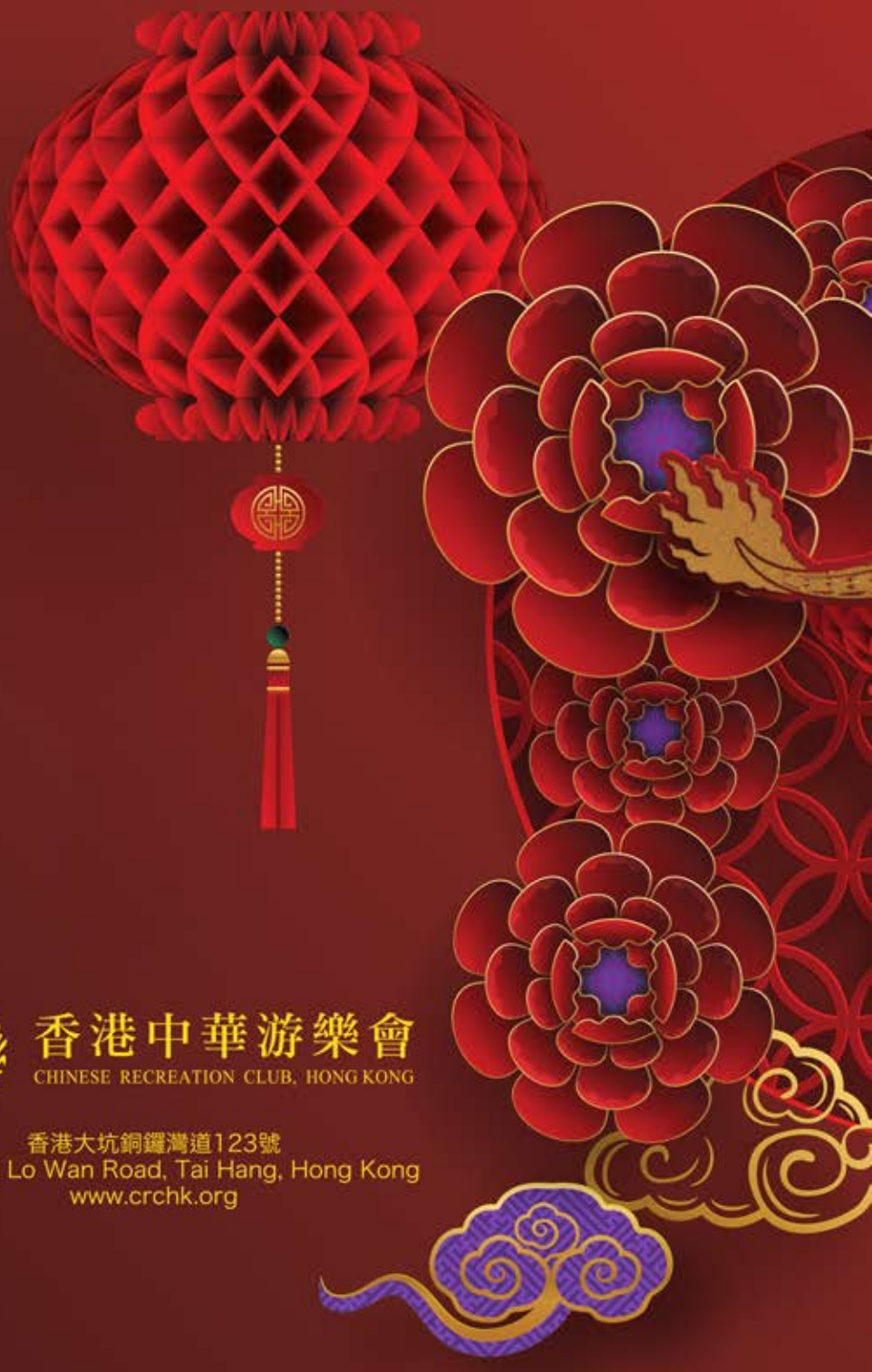
新鮮足料盆菜需兩日前提早預訂
供應日期：二零二四年二月八日
至三月九日



附送
環保食物保溫袋

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

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