

DECEMBER 2023

CRCCHK

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

會員通訊

2024年會員月費及年費

康樂體育

聖誕兒童聯歡

聖誕運動體驗營

活動花絮

CRC OPEN 2023 賽事快報

會所目錄

中餐廳 2102 9821	游泳池 2577 0998
西餐廳 2102 9822	Pro Shop 2577 2637
會所雅廊 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	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



Contents 目錄

會員通訊

4

會務點滴

5

- 農曆歲晚給予員工年賞
- 一筆過繳付全年會費
- 儲物櫃退租手續
- 增設家庭更衣室
- 榮獲「友商有良」嘉許

6

歡迎新會員

活動預告

7

聖誕兒童聯歡2023

8

聖誕運動體驗營



9

聖誕城市大格鬥
· 12月健身工作坊

10

MWT網球恆常班 (2024年1-3月)

11

- 羽毛球交流夜
- 會友鑽盃網球賽 2023
- 無器械 (徒手) 健身工作坊



活動花絮

12-13

CRC OPEN 2023賽事快報

14-15

CRC OPEN 2023賽事花絮



16

12月康體 / 青訓恆常訓練班

17

馬會廂房安排

18

12月活動及外借場地大表

2023 年 1 2 月刊

19

泳池調整開放時間

20

- 高爾夫球教練梁紹才介紹
- 室外網球場來賓使用時間調整
- 網球場臨時安排
- 私人網球教練預約服務

21

西餐廳：每月美酒推介

22

西餐廳：平安夜及聖誕節半自助餐



23

中餐廳：星光熠熠耀中華除夕倒數晚宴

關注本會社交媒體平台



crchk



chinese_recreation_club





會務點滴

各位會友，您們好！

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

保護會員個人私隱嚴禁在更衣室拍照、錄像和視頻通話

手提電話在現今生活已成為不可或缺的一部分，令我們能隨時隨地保持聯繫、獲取資訊、處理工作、享受娛樂和與他人互動。

唯近日本會發現更衣室內有部份會友未有遵守規定，在更衣室內使用手提電話拍照、錄像和視頻通話，對其他會員造成影響，故希望再次提示這一個關於所有會員的隱私和舒適度的重要事項。

我們謹此重申，在更衣室內嚴禁使用手提電話拍照、錄像和視頻通話。這項政策旨在保護各會員的個人私隱，確保在使用設施時舒適安心。

非常感謝各會員的理解和配合。

恭賀CRC OPEN得獎者

CRC OPEN 2023現正進行得如火如荼，今期會訊率先報導截至11月中旬的比賽花絮，在11月18-19日已順利誕生男子單打、男子雙打、女子單打及女子雙打公開錦標賽的冠軍人馬，精彩花絮及頒獎相片請參閱今期會訊第12-15頁。謹代表會方恭賀今屆各比賽項目新鮮出爐的優勝者。

為善最樂、共襄善舉，大會今年繼續與「九龍樂善堂」及「愛心聖誕大行動」(Operation Santa Claus) 攜手合作，決賽週賽事期間有主裁判執法之賽事的每球「ACE球」，本會捐出每球港幣250元予上述慈善合作夥伴。希望一眾男、女子球手努力作賽，為慈善盡一分力！

兒童聖誕聯歡會及除夕晚會

兒童聖誕聯歡會及除夕晚會為本年度的壓軸活動，大家又豈能錯過？隨著疫情過後全面復常，本會兩個重點活動均加添了不少新元素，其中除夕晚會以「星光熠熠耀中華」為主題，更是年度重點活動，晚會設有遊戲節目、幸運大抽獎及現場歌手表演等，配以多道名菜佳餚，有關晚會活動資訊請留意會訊第23頁，除夕晚會將於本會中餐廳舉行，座位有限，欲免向隅，請從速報名！

聖誕節即將來臨，我謹向各會友和家人致以節日祝賀。祝大家聖誕快樂，新年進步！

總經理梁文滔
2023年12月



農曆歲晚給予員工年賞

農曆歲晚，本會向有給予員工年賞的慣例，藉此對辛勤服務一年的員工表示關懷及鼓勵。今年年賞數額，每位會員\$1,620(外埠會員除外)，入數記賬。如不欲給予年賞者，請於2023年12月16日前通知會計部。

退租儲物櫃 請到接待處辦手續

會友如2024年不續租用更衣室儲物櫃及桌球室儲物櫃，請於2023年12月31日前取回個人物品及退還鑰匙(如未能退還，每把鑰匙須繳付\$100)，以便給有需要之會友租用。詳情請留意本會於11月21日寄出的關於2024年度會費及儲物櫃租用通知，並請於2023年12月16日前回覆。



一筆過繳付全年會費

凡會友於2024年1月份一筆過繳付11個月月費，即作為已繳付全年月費計。若於2024年2月1日起繳交者，即按逐月交費辦理。詳情請留意本會於11月21日寄出的「關於2024年度會費及儲物櫃租用」通知，並請於2023年12月16日前回覆。

增設家庭更衣室

回應會員訴求，本會已在11月下旬於A座男更衣室旁增設家庭更衣室，以方便家長陪同年幼子女使用。



本會榮獲「友商有良」嘉許

本會成功獲列入香港中小型企業總商會「友商有良」計劃內的「卓越企業嘉許」名單中，表揚本會積極履行企業社會責任。「友商有良」嘉許計劃是表揚協助社會上不同需要人士就業的機構，例如為青年畢業生、再培訓人士、退休人士、少數族裔等弱勢社羣提供就業，積極履行企業社會責任。



歡迎新會員

本會於2023年10月份共吸納163位新會員，
在此熱烈歡迎以下人士加入CRC：

提名會員：

李詩婷 利子傑 劉學聰 鄭維文 葉維斌 吳超 盛慧敏 伍卓衡 陳翠凝

普通會員：

曾韋遙	吳芷欣	陳迦喜	李雨璇	王吉弘	周家蔚	邱嘉賢	盧双欣	姚駿輝
陳偉文	張喻	何思慧	霍釗莎	姚澤慈	李桂匡	邱敏賢	徐棟恩	余建霖
余佩穎	侯承希	李永康	岑昭毅	馬嘉麗	楊廷驊	彭浚軒	梁曉元	陳卓賢
朱振文	黃宇生	林朗希	林皓昕	何寶盈	陳思毅	顧栢浩	譚鎮豪	王實恆
朱振璋	黃宇真	柯欣廷	鄭晴	馬綽蔚	幸崇灝	宋曉柔	蔣騏謙	胡梓廷
禰漢榮	方嘉恆	柯曉潼	黃嘉俊	余程昊	蘇杏儀	潘俊維	陳翠欣	阮永康
梁雅頤	林悅菂	白鋈珊	黃嘉棟	蘇銘俊	黃靖琪	尹綺晴	陳紫欣	蔡澧業
李雨珊	鄭俊林	白兆綸	薛錦熙	葉永晞	李洛	李明翰	陳成恩	鄭旨淇
梁祖健	鄭倩怡	梁婉棋	梁筠彤	葉永晴	鄭佩卿	鄭穎彤	陳諾思	劉瑩
譚皓昀	朱浩聰	黃永高	李浚挺	莫詠雅	李詩詠	林其峰	董陽	江晉傑
林旭政	袁傲嵐	黃樂恒	傅梓量	李澤森	曾俊德	林其聰	董靜	沈凱樂
孫晴	楊澤堯	黃兆恒	羅秉隆	張定賢	馮迪文	黎正義	彭俊圖	于善怡
曾學泓	林鴻鑾	唐千雅	陳彥蓉	陳浚彥	莫心然	黃鈺鴻	蔡旻羲	陳家俊
陳建鋒	余皓哲	李柏和	羅浩譽	呂輝兒	莫心瑜	黃鈺昇	陳思華	
黃奕寧	麥卓頤	方子謙	余緯蕾	呂輝翎	鄧樂妍	陳曉瑩	鄭銘倫	
吳晴欣	陳迦亮	黃騰凱	余瑾璇	張穎妍	蔡文勁	陳盈希	李欣隆	

家屬會員：

吳浩麟 吳子駿 崔泓朗 崔沛朗 林恩而 崔皓雲 于日照 吳浚軒 吳穎彤 黃俊傑

贊助會員：

鍾何少顏 李張惠卿 譚愛珍

聖誕節兒童聯歡 2023

每年聖誕節，本會都會為各位小會友準備聖誕節兒童聯歡會，一起歡度聖誕節。今年本會除了為大家準備了吹氣彈床、手工藝攤位、小食、各式攤位遊戲連豐富獎品和幸運大抽獎外，還引入虛擬實境 (VR) 與擴增實境 (AR) 元素的遊戲，務求令大家有更精彩的體驗！每位入場的小朋友更可獲聖誕禮物包一份，名額有限，大家萬勿錯過。



日期：12月25日 (星期一)
時間：14:30-17:30
地點：本會8-13號室外網球場
名額：200位
收費：5-18歲會員子女每位\$120
 5-18歲來賓每位\$160
 5歲以下及18歲以上會員及來賓免費入場
報名：即日起至12月18日 (星期一)



He
He
He

備註：

1. 確認短訊將於截止報名日期後2日內以Whatsapp通知。
2. 如活動當天仍有餘額，本會將接受即場報名。

報名表可於接待處索取及於本會網址下載。

聖誕運動體驗營

參加聖誕運動體驗營，嘗試多元運動，
發展天賦的同時為聖誕假期增添更多精彩。

活動名稱	日期	時間	對象	名額	收費
乒乓球體驗A班	12月18-20日(星期一至三)	10:00-11:30	7-14歲	3-6人	會員 \$750
乒乓球體驗B班	12月27-29日(星期三至五)				來賓 \$900
羽毛球體驗A班	12月18-20日(星期一至三)	12:30-14:00			會員 \$750
羽毛球體驗B班	12月27-29日(星期三至五)				來賓 \$900
壁球體驗A班	12月18-20日(星期一至三)	14:00-15:30			會員 \$1,050
壁球體驗B班	12月27-29日(星期三至五)				來賓 \$1,260

課程須知：

- 報名表可於接待處索取，或於本會網頁www.crchk.org下載。
- 每份報名表只限1位參加者填寫。
- 截止報名日期：12月10日（星期日）
- 每班參加名額有限，額滿即止。
- 本會將於截止報名日期後以SMS形式通知參加者該課程能否成功開辦及課程消息，請務必填寫。
- 本會保留開班與否最終權利，並將於最遲開課前3天通知有關上課事宜。如課程名額已滿或未能成功開辦，所收取之學費將全數退回。
- 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球拍上課。
- 參加者請注意自己的身體狀況，並考慮是否適合參加課程。如有疑問，請諮詢醫生意見。
- 參加者必須填寫「免責聲明及參加者同意書」及「體能活動就緒問卷(PAR-Q)」，證明參加者於課程期間(12月18至20日)及12月27至29日)適合參加所選擇的課程。如報名多於1項課程，只需填寫1次。
- 參加者如在截止報名日期前退出，可免收費用，唯須填妥「退出活動申請表」。
- 若在截止報名日期後退出者，如沒有後備補上，費用照收。
- 如有查詢，歡迎致電 2577 7376。

聖誕城市大格鬥

每年暑假舉辦的「爭分奪秒挑戰賽」反應熱烈，本會今年特意為大家安排了聖誕特別版，讓更多小會友能參與其中。

大格鬥以3人一小組的形式進行，每年路線不同，參加者在拼力爭勝的同時，又能走訪香港的「隆隆嶼嶼」，有興趣的小會友趕快聯同好友組隊報名吧！

日期：12月20-21日 (星期三至四，2日1夜)

時間：10:00 (20日) - 18:30(21日)

地點：全港各區

對象：9-14歲

截止日期已延長至：12月6日(星期三)

報名表可於接待處索取，或於本會網頁下載。

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。

日期：12月16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：12月13日 (星期三)

(橡筋帶由本會提供)





MWT 網球恆常班 (2024年1-3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		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	橙波E班 6人班
10:30-11:00							
11:00-11:30							
11:30-12:00	綠波A班 4人班						綠波F班 4人班
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		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		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		黃波競賽班 4人班	綠波D班 4人班	綠波E班 4人班	
18:30-19:00							
19:00-19:30							
19:30-20:00			成人訓練 進階B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		成人訓練 中班A班 4人班					
20:30-21:00							
21:00-21:30							

小組訓練班(每小時)*	收費	課程	按期收費	按月收費	按堂收費
1 對 2 教授	\$840	紅、橙波班	\$250/堂	\$275/堂	\$300/堂
1 對 3 教授	\$990	綠波班	\$375/堂	\$412.5/堂	\$450/堂
1 對 4 教授	\$1,110	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)

*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)。



羽毛球交流夜

本次羽毛球交流夜已於11月17日順利完成，共有40位會友參與。會友們互相切磋，交流羽毛球經驗及技巧。在此感謝各位會友踴躍參與。



會友鑽盃網球賽 2023

會友鑽盃網球賽2023已於10月中順利完成，共收到33項報名，共51人次參與本屆賽事，在此感謝各位會友踴躍參與賽事及恭喜各得獎者。

會友鑽盃網球賽2023各項目優勝者如下：

項 目	冠 軍
50+ 男子雙打	李挺肇 / 楊時匡
男子雙打Division 2	關至峯 / 劉至豐
女子雙打Division 2	劉允安 / 關晞怡
混合雙打Division 2	黃漢輝 / 周慧嫻
混合雙打Division 3	梁延超 / 高夢瑩



無器械(徒手)健身工作坊

本會「無器械(徒手)健身工作坊」已於11月18日順利完成。會友可以透過利用自身體重作為負重來達到鍛鍊的效果，隨時隨地都可以進行鍛鍊。



香港中華游樂會 全港網球公開賽



14歲或以下青少年組別及公開組 男、女子單、雙打冠軍出爐



義務司理施熙禮先生(中)向男子單打公開錦標賽冠軍黃俊鏗(左)及亞軍梁以行(右)頒獎。



中國香港網球總會會長莫君逸先生(中)向女子單打公開錦標賽冠軍王康怡(左)及亞軍伍曼瑩(右)頒獎。

香港中華游樂會二零二三年度全港網球公開賽 (CRC OPEN 2023) 已於10月14日正式展開，這個一年一度的網球壇盛事一如既往地吸引不少網球好手參加。經過5星期的連場賽事，經已順利誕生了6項冠軍。

14歲或以下青少年男子單打賽事於11月5日舉行，由二號種子傅子越對戰香港U12代表隊頭號球手蔡富泓。蔡富泓以6比1先取一盤，落後的傅子越並沒有坐以待斃，調整過後在第二盤連環破發，成功以6比2追平。第三盤時，兩位球手互不相讓，局數一直僵持不下，完成第8局後雙方以4比4打成平手，此時蔡富泓在第9局成功保發外，更在緊接的第10局成功破發，連取兩局下以盤數6-1、2-6、6-4擊敗傅子越，首奪賽事冠軍。14歲或以下青少年女子單打賽事於同日舉行，由韓國裔選手Sera Park對戰黃滢芝。Sera Park最終以局數6-4、6-4直落兩盤奪得賽事冠軍。

於11月19日下午二時進行的男子單打決賽，由黃俊鏗對戰梁以行，兩人表現不相上下。梁以行在本屆賽事狀態大勇，於晉級路上更曾擊敗上屆冠軍王康傑，氣勢更是一時無兩。梁以行於開賽後，以精準的發球及準繩的擊球落點向黃俊鏗步步進逼，更於第10局時順利破發，取下首盤勝利優勢。擁有豐富比賽經驗的黃俊鏗並沒有自亂陣腳，於第二盤中段更漸入佳景，在落後2-3時連取4局，成功將盤數追成1-1平手。在第三盤決勝盤時，雙方在首6局分庭抗禮，打成3-3平手。經驗豐富的黃俊鏗在此時再度發力，連取3局下以6-3贏得第三盤，以4-6、6-3、6-3賽果摘下桂冠。這是他自2018年後，再奪男單冠軍。



值理陶家祈先生(中)向14歲或以下男子單打錦標賽冠軍蔡富泓(左)及亞軍傅子越(右)頒獎。



值理陶家祈先生(中)向14歲或以下女子單打錦標賽冠軍Sera Park(左)及亞軍黃滢芝(右)頒獎。



副主席馮鈺斌博士(中)向男子雙打公開錦標賽冠軍黃俊鏗(左一) / 王康傑(左二)及亞軍Aziz Khan (右二) / 林永倫(右一)頒獎。



副義務司庫梅雲珊小姐(中)向女子雙打公開錦標賽冠軍伍曼瑩(左一) / Sviatlana Pirazhenka (左二)及亞軍王康怡(右二) / 王兆宜 (右一)頒獎。

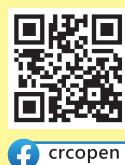
女子單打冠軍則於11月18日決賽日中誕生，王康怡成功挑戰上屆冠軍伍曼瑩，以 7-6(4)、6-2直落兩盤封后，繼 2017至 2019年三連霸之後，第四次奪得女單冠軍。

男子雙打決賽則於11月18日緊接女子單打決賽進行，由王康傑夥拍黃俊鏗對戰林永倫及 Aziz Khan，結果王康傑及黃俊鏗以6-4，6-2贏得男雙冠軍，是這對組合繼2017及2019第三度奪標。

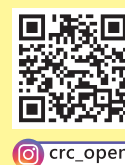
另一場於11月19日進行的女子雙打決賽，賽事由上屆冠軍兼賽事頭號種子，「香港與白俄羅斯組合」，伍曼瑩及 Sviatlana Pirazhenka，力戰「港台組合」王康怡及王兆宜。雙方首兩盤平分秋色，在最後一盤10分決勝局中 (Match Tie-Break)，「港台組合」在4-8的劣勢下曾追至8-8平手，唯在緊接2分出現失誤，舉冠軍失之交臂。最終，伍曼瑩及Sviatlana Pirazhenka以10-8贏出第3盤，成功衛冕並實現賽事兩連霸。

18歲或以下青少年組別男、女子單、雙打及混合雙打公開錦標賽決賽賽事回顧將於下月會訊刊登，請大家密切留意。

「第75屆全港網球公開賽」有關詳情，請留意 CRC OPEN 的Facebook (CRC OPEN - Chinese Recreation Club, Hong Kong) 專頁及YouTube 頻道 (CRC OPEN)，亦可在賽事網站 www.crcopen.com 及Instagram (crc open) 專頁，隨時瀏覽賽事的最新消息、資訊及精彩花絮。



facebook [crcopen](https://www.facebook.com/crcopen)



instagram [crc_open](https://www.instagram.com/crc_open)



youtube [CRC OPEN](https://www.youtube.com/CRCOPEN)

公開組男、女子單、雙打及14歲或以下青少年組別 男、女子單打錦標賽賽事花絮





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

康體 / 青訓恆常訓練班 (12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

JR發展組 (橙波及綠波)

逢星期六 18:00-19:30

JR體驗組A班 (紅波)

逢星期日 16:00-17:00

JR體驗組B班 (紅波)

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

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

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

正體瑜伽班

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

運動伸展

A 班

逢星期二 16:15-17:30



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。



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

馬會廂房安排

歡迎會員享用本會馬會廂房設施

2023/2024 年度本會廂房

快活谷廂房 (Box C604B) ;
沙田廂房 (Box E625A) 與九龍木球會共用。

廂房收費

沙田賽馬日設有來賓收費，會員可豁免。來賓除自助餐費外，每位另收 \$50。

車費

凡預訂本會廂房之會員及來賓免收車費。

自助餐

快活谷：每位 \$650 (會員與來賓同價)
沙田：每位 \$585 (另加來賓收費每位 \$50)
*特別賽事日子將會收取附加費 \$100-\$200

夜馬 4 送 1

凡預訂快活谷夜馬自助餐 4 位，以 3 位收費。預訂 8 位，以 6 位收費。
預訂 12 位，以 9 位收費，預訂 16 位，以 12 位收費，如此類推。
大賽日 (包括國際賽事、國際騎師邀請賽) 除外。
(如欲取消廂房自助餐之預訂，須於賽事前兩天通知，否則照原訂數目入賬。)

有關馬會廂房之任何查詢
請聯絡接待處：2577 7376

圖片提供：香港賽馬會

2023年12月活動及外借場地大表

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	
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. 青少年秋季網球聯賽於9月15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。 3. 冬季網球聯賽於9月11日展開，為期3個多月。部份網球場由19:00起將預留作比賽用途，敬請留意。 4. Hong Kong ITF MASTERS NATIONAL CLOSED CHAMPIONSHIP 2023將於12月9至17日舉行，屆時部份網球場將留作比賽之用，敬請留意。							
03	04	05	06	07	01	02	
CUHK 網12-13號 19:00-21:00	LADIES' A+ CRC VS CCC GSIS 網12-13號 16:00-18:00	SJP 羽 15:00-17:00 CIS 網12-13號 15:30-17:00 NTS 網12-13號 17:00-19:00 DFL 康 19:00-20:30	DSC 淺 15:30-17:00 CIS 網12-13號 15:30-17:00 NTS 網12-13號 17:00-19:00	CIS 網12-13號 15:30-17:00 NTS 網12-13號 17:00-19:00	JUNIOR DIV C CRC1 VS DBRC JUNIOR DIV C CRC2 VS CBGCC DSC 淺 15:30-17:00 NTS 網12-13號 16:00-18:00		
10	11	12	13	14	08	09	
新秀網球挑戰盃2023 (紅波) 10:00-16:00 ITFMN2023 HKVTA 網8-13號 18:00-23:00	ITFMN2023 GSIS 網11-13號 16:00-17:00 NTS 網12-13號 17:00-19:00 HKVTA 網8-11號 19:00-23:00	ITFMN2023 SJP 羽 15:00-17:00 CIS 網12-13號 15:30-17:00 NTS 網12-13號 17:00-19:00 HKVTA 網8-11號 19:00-23:00 DFL 康 19:00-20:30	ITFMN2023 DSC 淺 15:30-17:00 CIS 網12-13號 15:30-17:00 NTS 網12-13號 17:00-19:00 HKVTA 網8-11號 19:00-23:00	ITFMN2023 CIS 網12-13號 15:30-17:00 NTS 網12-13號 17:00-19:00 HKVTA 網8-11號 19:00-23:00	JUNIOR DIV C CRC1 VS NUTC JUNIOR DIV C CRC2 VS AMC DSC 淺 15:30-17:00 NTS 網12-13號 16:00-18:00 HKVTA 網8-11號 19:00-23:00	新秀網球挑戰盃2023 (紅波) 10:00-16:00 ITFMN2023 HKVTA 網8-9號 19:00-19:30 HKVTA 網8-13號 19:30-23:00	
17	18	19	20	21	15	16	
新秀網球挑戰盃2023 (橙波) 10:00-16:00 ITFMN2023 HKVTA 網8-13號 18:00-23:00	MWT聖誕網球訓練營 (紅波) 9:00-10:00 (橙波) 10:00-11:00 (綠波) 11:00-12:30 (黃波) 13:30-15:30 聖誕運動體驗營 乒乓球體驗A班10:00-11:30 羽毛球體驗A班12:30-14:00 壁球體驗A班14:00-15:30 NTS 網12-13號 16:00-19:00	MWT聖誕網球訓練營 (紅波) 9:00-10:00 (橙波) 10:00-11:00 (綠波) 11:00-12:30 (黃波) 13:30-15:30 聖誕運動體驗營 乒乓球體驗A班10:00-11:30 羽毛球體驗A班12:30-14:00 壁球體驗A班14:00-15:30 SJP 羽 15:00-17:00 NTS 網12-13號 16:00-19:00	MWT聖誕網球訓練營 (紅波) 9:00-10:00 (橙波) 10:00-11:00 (綠波) 11:00-12:30 (黃波) 13:30-15:30 聖誕城市大格鬥 10:00-00:00 聖誕運動體驗營 乒乓球體驗A班10:00-11:30 羽毛球體驗A班12:30-14:00 壁球體驗A班14:00-15:30 NTS 網12-13號 16:00-19:00	MWT聖誕網球訓練營 (紅波) 9:00-10:00 (橙波) 10:00-11:00 (綠波) 11:00-12:30 (黃波) 13:30-15:30 聖誕城市大格鬥 10:00-18:30 NTS 網12-13號 16:00-19:00	MWT聖誕網球訓練營 (紅波) 9:00-10:00 (橙波) 10:00-11:00 (綠波) 11:00-12:30 (黃波) 13:30-15:30 NTS 網12-13號 16:00-19:00	聖誕節健身工作坊 15:00-16:00 ITFMN2023 SJC 網8-10號 12:00-14:00 HKVTA 網8-9號 19:00-19:30 HKVTA 網8-13號 19:30-23:00	
24	25	26	27	28	22	23	
CUHK 網12-13號 19:00-21:00	聖誕節 聖誕兒童聯歡會2023 14:30-17:30	聖誕節 後第一個周日	MWT聖誕網球訓練營 (紅波) 9:00-10:00 (橙波) 10:00-11:00 (綠波) 11:00-12:30 (黃波) 13:30-15:30 聖誕運動體驗營 乒乓球體驗B班10:00-11:30 羽毛球體驗B班12:30-14:00 壁球體驗B班14:00-15:30 NTS 網12-13號 16:00-19:00	MWT聖誕網球訓練營 (紅波) 9:00-10:00 (橙波) 10:00-11:00 (綠波) 11:00-12:30 (黃波) 13:30-15:30 聖誕運動體驗營 乒乓球體驗B班10:00-11:30 羽毛球體驗B班12:30-14:00 壁球體驗B班14:00-15:30 BOCHKTO 網11-13號 10:00-18:00	MWT聖誕網球訓練營 (紅波) 9:00-10:00 (橙波) 10:00-11:00 (綠波) 11:00-12:30 (黃波) 13:30-15:30 聖誕運動體驗營 乒乓球體驗B班10:00-11:30 羽毛球體驗B班12:30-14:00 壁球體驗B班14:00-15:30 BOCHKTO 網11-13號 10:00-18:00	SJC 網8-10號 12:00-14:00 BOCHKTO 網11-13號 10:00-18:00	
31	2023星光熠熠中華除夕倒數晚宴 19:30-凌晨12:30 BOCHKTO 網11-13號 10:00-18:00 CUHK 網8-9號 19:00-21:00 BOCHKTO 內 10:00-23:00					BOCHKTO = 中銀香港網球公開賽; 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; HKVTA = 香港元老網球總會; NTS = 港青訓練隊 (網球) ; SJC = 聖若瑟書院; SJP = 聖若瑟小學; SJS = 聖雅各福群會	
地點： 羽 = 羽毛球B場 網 = 露天網球場 康 = 康樂活動室 淺 = 淺水泳池 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 ITFMN2023 = HONG KONG ITF MASTERS NATIONAL CLOSED CHAMPIONSHIPS 2023 *= 作客賽事							

*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。

泳池調整開放時間

由11月1日起，泳池已提早至早上7時開放。
以下為冬季泳池開放時間：

淺水池開放時間：早上7:00至晚上8:45

深水池開放時間：早上7:00至晚上7:45

清池時段

逢星期一至六：

下午2:00至下午3:00

逢星期日：

不設清池時段

此安排將試行6個月後再作檢討，敬請留意。





高爾夫球教練梁紹才介紹

教 練：梁紹才 (Stanley)

- 2023年：HKPGA 排名賽第3站超級組冠軍
- 2017年至今：於本會任教育訓部高爾夫球訓練班
- 2015年至今：擔任白石高爾夫球練習場駐場教練
- 2007年：考獲HKPGA資格，考試期間最佳成績為67桿
- 2000年：Macau Amateur Men's Open Golf Championship (Division 1)第2名

高爾夫球私人教授 (個人及小組)收費：

個別教授：每小時\$737

小組教授：每小時\$843 (1對2或1對3)

(只限會員及其家屬)

電 話：9278 1186



室外網球場來賓 使用時間調整

由12月1日起，逢星期一至五(公眾假期除外)，來賓使用室外網球場之時間將延長至17:00。調整後，來賓可使用

室外網球場之時間如下：

逢星期一至五(公眾假期除外)：
07:00-17:00、19:00-23:00

逢星期六、日及公眾假期：
19:00-23:00

詳情請參閱會內通告。

網球場臨時安排

「中銀香港網球公開賽2024」將於2023年12月31日至2024年1月7日在維園舉行。屆時，將有多位世界頂尖男子網球選手參加。本會一向致力支持推廣網球運動，將於2023年12月28日至2024年1月7日期間借出部份室內、外網球場供賽事之用。本會屆時將根據實際情況進行調整，期間或會對會友造成不便，懇請見諒。有關借用詳情，請留意會內通告。

私人網球教練 預約服務

由即日起，預約網球私人教練必須經康體部進行中央統一辦理。各會友查詢及預約網球私人教練之課堂，請於接待處填寫報名表 或 WhatsApp 6388 0508 與康體部職員聯絡。

西餐廳
WESTERN
RESTAURANT



89
Allen
Meadow

勃艮第風土的迷人詮釋 Olivier Leflaive Montagny 1er "Bonneveaux" 2019

With meticulous craftsmanship and a deep respect for tradition, Olivier Leflaive's wine showcases the essence of purity that Montagny appellation is renowned for. "Bonneveaux" vineyard grows on a sunny, south-facing slope with brown limestone marly soil. This gives a full and round palate with notes of ripe peach, minerality and hazelnut. Ideal to pair with seafood dishes and creamy cheese.

Olivier Leflaive 以精細的工藝和對傳統的深刻敬意而聞名，這款酒展現了 Montagny 產區純淨的特質。Bonneveaux 葡萄園生長在棕色石灰岩泥土上，坡度朝南，陽光充足。這賦予了酒體豐滿圓潤的口感，帶有成熟的桃子、礦物質和榛子的香氣。非常適合搭配海鮮菜餚和奶酪。

推廣價：\$368 / bottle (支)

波爾多的風味交響曲 L'Aurage 2016/17

91
Neal
Martin

As the alter ego of Mitjavile family's Tertre Roteboeuf, L'Aurage captures the spirit of clay and limestone vineyards in Côtes de Castillon. The wine is scented of blackberry jam, dried mulberries and truffles. The palate is full-bodied, rich and concentrated with fine tannins and a long, earthy finish. Recommended pairing would be grilled ribeye steak or grilled lamb racks with herbs.

Mitjavile 家族的 L'Aurage 與旗下的名莊 Tertre Roteboeuf 一脈相承，將 Côtes de Castillon 黏土和石灰岩的特質發揮得淋漓盡致。這款酒散發著黑莓果醬、乾桑椹和松露的香氣。口感飽滿，單寧細膩，餘韻悠長而別具風味。建議搭配烤肋眼牛排或香草羊架。

推廣價：\$348 / bottle (支)





平安夜及聖誕節半自助餐

2023年12月24日及25日

聖誕節半自助午餐

2023年12月24及25日 12:00-14:30

成人 \$368 小童 \$208

烤焗原隻聖誕火雞

烤肉

平安夜及聖誕節半自助晚餐

2023年12月24及25日 18:30-21:30

成人 \$528 小童 \$318

烤焗原隻聖誕火雞

湯

*自選1款

帶子野菌湯 / 海底椰鮮雞湯

帶子野菌湯 / 椰子花膠煲雞

瑞士拉可雷特芝士配法包條

瑞士拉可雷特芝士配法包條

凱撒沙律
煙三文魚 / 煙鴨胸 / 燒雞肉
雜錦凍肉拼盤

自選配搭沙律

凱撒沙律
煙三文魚 / 煙鴨胸 / 燒雞肉 / 蟹棒
雜錦風乾拼盤
風乾牛肉 / 谷巴火腿 / 巴馬火腿

油浸八爪魚沙律
加拿大帶子芝麻沙律

環球沙律

油浸八爪魚沙律
加拿大帶子芝麻沙律
芒果大蝦沙律

凍海蝦 / 加拿大翡翠螺 / 紐西蘭半殼青口

凍海鮮市場

凍海蝦 / 加拿大翡翠螺 / 紐西蘭半殼青口

豉油浸雞翼 / 泰式無骨鳳爪 / 特色脆春卷
/ 沙爹雞肉及豬肉串燒 / 泰式香茅豬頸肉

東南亞熱食

豉油浸雞翼 / 泰式無骨鳳爪 / 特色脆春卷
/ 沙爹雞肉及豬肉串燒 / 炸蝦餅 / 泰式香茅豬頸肉

扎肉 / 生牛肉 / 蝦球 / 牛丸
河粉或米粉
配自家製魚露 / 炸蒜 / 辣椒醬
白灼時蔬(菜心 / 生菜)

即煮粉麵

牛腩類 / 扎肉 / 蝦球 / 生牛肉 / 牛丸 / 鮮蝦雲吞
河粉或米粉
配自家製魚露 / 炸蒜 / 辣椒醬
白灼時蔬(菜心 / 生菜)

廚師主理明檔，即場炮製美食

(成人)
炭燒澳洲西冷牛肉配乾蔥紅酒燒汁(燒肉車)
黃咖哩燴海鮮伴烤薄餅
炭燒英國豬柳配芥末忌廉汁

主菜
(自選1款)

(小童)
蜜汁燒春雞伴糖燒菠蘿
天婦羅炸蝦野菜

聖誕布甸配白蘭地吉士汁 / 薑餅 / 聖誕免治批
/ 聖誕樹頭蛋糕 / 芒果布甸 / 意大利奶凍
/ 雪花喀哩糖 / 鮮果盤 / 日式芝士球
/ 忌廉泡芙 / 藍莓芝士餅

甜品

聖誕布甸配白蘭地吉士汁 / 薑餅 / 聖誕免治批
/ 聖誕樹頭蛋糕 / 美式芝士餅 / 鮮果盤
/ 香脆蘋果卷 / 特濃朱古力餅
/ 意大利奶凍 / 焗蛋撻仔 / 法式燉蛋 / 陳皮紅豆沙

預訂4人或以上的半自助晚餐
可獲免費特色雞尾酒

豐富聖誕禮物抽獎於12月24及25日半自助晚餐進行

小童：3歲至11歲 | 所有訂座需經餐廳確認 | 訂座一經確認即時簽單入賬，不設取消及退款

聖誕節半自助午餐/晚餐期間，暫停散點供應

查詢西餐廳：2102 9822



2023 星光熠熠 耀中華

除夕倒數晚宴

2023年12月31日

晚上7時30分至凌晨12時30分

6樓中餐廳

每位
\$980
(4位起)

廚師當日炮製 多道名菜佳餚

席間無限酒水供應

氣泡酒、白酒、紅酒、朝日啤酒及汽水。
設有遊戲節目、幸運大抽獎及
現場歌手表演。

- ☆ 除夕派對晚宴期間，暫停散點供應。
- ☆ 預訂除夕晚宴最少4位起。每位會員最多可預訂一枱(12位)。
- ☆ 本會定於12月4日上午11時30分接受預定及須於12月16日前填妥預訂表格交回餐廳即時入賬確認，不設取消/退款。
- ☆ 除夕晚宴座位有限，先訂先得。以餐廳實作為準。

查詢中餐廳：
2102 9821

