FEBRUARY 2025

CRCHK

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



會員通訊
2024年度回顧
歡迎新會員
D座重建計劃進程匯報

活動預告
MWT網球恆常班
健身工作坊
中游盃高爾夫球錦標賽2025

活動花絮
網球部晚宴
冬季聯賽總結
會友士碌架讓分賽2024

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
周家健
Helen Chau
helen.chau@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 9、訂場處
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

商界展關懷 caringcompany 2021-24 Awarded by The Hong Kong Council of Social Service 香港社會服務聯會頒發
ESG+
SPORTS HOUR 企業「一」起動 COMPANY
友商有良 Partner Employer Award 嘉許計劃
Social Capital Builder 社會資本動力獎 2022-24
MIX Paper | Supporting responsible forestry FSC® C122893 www.fsc.org
PRINTED WITH SOY INK

Contents 目錄

2025年2月刊

會員通訊

4-5
2024年度回顧

6
會務點滴

7
- Mobile App現已正式啟用
- 歡迎新會員

8-10
D座重建計劃進程匯報

11
利是封回收重用活動

活動預告

12
MWT網球恆常班 (2-3月)

13
2-3月健身工作坊

14
中游盃高爾夫球錦標賽2025

活動花絮

15
網球部晚宴





16
- 1月健身工作坊
- 橋牌交流夜

17
冬季聯賽總結

18
會友士碌架讓分賽2024

活動資訊

21
2月康體 / 青訓恆常訓練班

22-23
2月活動及外借場地大表

飲食推介

24
西餐廳：Valentine's Set Menu

25
中餐廳：中華薈萃精選優惠盛宴

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



2024年度回顧

金蛇獻瑞，值理會向全體會友拜年，祝願各會友2025年身體健康、事事順利、幸福美滿！

回顧2024年，會務發展穩步前行，取得豐碩成果，謹在此作簡要報告：

重建方面，在2021年特別會員大會通過D座重建後，本會一直以嚴謹務實的態度，貫徹執行「D座重建計劃」，藉此機會多謝重建委員會及項目管理團隊的努力。即使在疫情期間，D座重建工程仍無間斷進行，而在2024年8月D座大樓已完成平頂，預計2025年2月可取得入伙紙(OP)，隨即進入最後內部裝修階段。截至目前為止，整體工程支出與預算接近，並無超支，更未有動用預備金。按照目前進度，整個D座新大樓目標在2025年第四季全面啟用，有關新大樓設施投入服務的消息，會定期向會員公布。希望各位會友一如以往繼續積極支持D座重建計劃，值理會將秉承一貫作風抱持嚴謹務實的態度，全力實踐D座重建計劃。

回顧2024年，為了向會友提供更舒適的環境，本會進行了各項會所設施升級工程，主要為C座外牆翻新及天面防水工程，至今C座外牆工程已接近完成，計劃於農曆新年前拆除棚架，相信大樓外牆翻新後可為會員帶來耳目一新的感覺。而A座外牆翻新及天面防水工程亦已於12月下旬正式啟動，預計於2025年7月竣工，屆時A座外牆翻新後可與D座新大樓互相輝映，會所各大樓相信能更好地配合會務發展，為會員提供更佳的服務。

本會致力提升會所設施水準，提供安全、衛生的會所環境一直是本會首要考慮，除上述較大型的工程外，2024年亦完成了地面停車場交通指示油漆工程、深水池掃口粉工程、B座保安中心翻新工程、更換深水池冷凍水機工程、B座室內網球場冷氣更換工程；而現正進行的有C座高爾夫球場、羽毛球場更換冷氣工程，B座西餐廳更換冷凍水機工程，以上冷氣更換工程將於2025年3月竣工，以配合炎熱夏季來臨的運作需求。會所各項工程均希望能更好地營造舒適、清潔及安全的會所環境，同時致力減少對會員使用設施的騷擾。

2024年在資訊科技方面的軟件及硬件均有所提升。本會欣然宣布，會所寬頻已在2024年10月份全面提升，互聯網連接速度提升至10G，覆蓋全會所包括停車場，務求讓會員在會所能夠享受更高效、更可靠及持續性的的上網服務。經過2024年的不斷研究及收集小組各部的意見，本會已於2025年1月1日起推出會員專屬之手機應用程式，當中包括網上預訂會所設施、外賣點餐服務，藉此讓本會會員更全面掌握會所最新資訊，積極提升會員使用會所設施的便利性。本會目前正積極研究在停車場推行車牌識別系統，希望與時並進的同時，也能讓會員更便捷地享用會所泊車服務。如有任何消息細節，將會再公布。

運動方面，在2024年亦是充滿成果的一年，CRC OPEN 一共舉行13個項目，超過1,800人次參加，較上一屆增加12%。夏季網球聯賽共有10隊參與，各隊表現出色，成績彪炳。當中由網球部委員林曦明博士帶領的男子A+和值理梅雯珊小姐帶領的女子A+，皆勇奪夏季網球聯賽冠軍。冬季聯賽共有10隊參與，各隊表現突出。當中由值理梅雯珊小姐帶領的女子A+、值理陶家祈先生帶領的男子B和會員嚴浩勝先生帶領的男子D勇奪冬季聯賽冠軍。為慶祝本會於網球聯賽榮獲佳績，本會於2025年1月11日特別舉辦了 Tennis Section Dinner，讓一眾網球隊員聚首一堂，場面熱鬧非常。

本會積極履行社會責任，不時借出場地予外界註冊團體，藉以推廣運動。2024年本會借場予中國香港網球總會作保誠香港網球125國際賽(WTA125)、2024年保誠香港網球公開賽(WTA巡迴賽250級別賽事)及中銀香港網球公開賽2024(ATP巡迴賽250級別賽事)備用訓練場及活動場地。另外，本會亦榮幸地借場予中國香港三項鐵人總會主辦的「M」品牌活動「2024三項鐵人世界盃」作熱身場地。

除網球運動外，本會亦致力提供多元化的活動予會友，旨在強健身心。2024年本會成功舉辦外遊活動—潮州民族英歌舞觀光美食團。另一方面，會方更致力引入不同活動，例如：在2024年舉辦橋牌同樂日及橋牌交流夜，務求照顧不同會友的喜好。有見匹克球亦是近年大熱運動，C座天台已在2024年成為匹克球場，因應防漏工程展開，匹克球場需要暫停開放，暫時以多用途球場兼作匹克球場使用。按照工程進度，C座天台匹克球場預計可於2025年3月重新開放。

近年，本會按照D座重建計劃方案逐步有序地吸納新會員，藉以支持重建計劃推行。增加本會會員人數有助本會持續發展，既有助分擔會所日常營運開支，更能有效降低日後增收月費的壓力。值得欣喜的是，本會自啟動D座重建計劃以來，招收新會員的反應持續良好，本會於2024年調整會員入會費後，吸納新會員反應理想，D座重建基金持續增長中，吸納會員按照計劃順利推展。會方將密切監察各設施之使用率，在吸納新會員的同時，亦會定期評估各設施的使用情況，務求各設施未有超出負荷，能妥善地為會員帶來優質的服務。



香港中華游樂會值理會
2025年2月



會務點滴

2025年蛇年是農曆乙巳年，在此，祝福各位會員新年進步、萬事勝意、福蛇迎春！

會員專屬之手機應用程式

會員專屬之手機應用程式已於1月份正式推出。截至目前，已有超過900位會員下載該應用程式，並獲得了不俗的評價。會員們普遍認為，這款應用程式不僅能提供更智能、更快捷的預訂服務，還能全面掌握本會的最新資訊。該應用程式涵蓋多項功能，包括：在線預訂會所設施、餐飲外賣點餐服務、體育活動報名系統、即時會所資訊通知，為了更好地滿足會員的需求，本會將持續聆聽會員的寶貴意見。

飲食推廣

本會中餐廳是春茗團拜的熱門之選。為慶祝農曆新年，中餐廳特別呈獻「中華薈萃精選優惠盛宴——龍蝦海參宴」，務求以優質的食材為會員們帶來嶄新的餐飲體驗；情人節即將來臨，本會西餐廳精心籌備了情人節二人套餐，讓會員們共度浪漫時光，為這個浪漫醉人的情人節留下珍貴的回憶。如需訂座或查詢詳情，請與本會中餐廳或西餐廳聯絡。

康體活動展望與回顧

在精彩的2025年，本會將繼續致力於為會友提供更多元化的活動。2至3月份的精彩活動詳見今期會訊第12至14頁。我們誠邀會友們報名參加中游盃高爾夫球錦標賽，藉著比賽凝聚高球愛好者，互相交流與比拼。今期會訊同時輯錄了近月的活動花絮，包括橋牌交流夜、會友士碌架冠軍賽2024。1月11日，我們首次舉辦了網球晚宴活動，旨在答謝本會網球隊的貢獻，並慶祝球員們取得的優異成績。相關花絮詳見今期會訊第15-18頁。

企業社會責任：積極推動體育發展

本會承傳百年歷史，一直以推動體育發展為己任。作為香港優質的私人體育及康樂會所之一，我們致力為會員提供優質設施和服務。多年來，本會全力推動體育發展，積極支持政府的體育政策，並開放運動設施予合資格的外界團體，以配合推動體育「普及化」、「精英化」、「盛事化」、「專業化」和「產業化」五大政策目標。

本會不時借出球場予中國香港網球總會、香港元老網球總會等社區團體，以及中小學，以舉行網球聯賽和港青訓練計劃，藉以推廣網球運動，讓網球好手積極交流，提升本港網球運動的水平。我們期望開放運動設施予合資格的外界團體繼續得到會友的鼎力支持，關於外界團體租借場地事宜，均按月在會訊報告，詳情請參閱第20-21頁的2月活動及外借場地大表。

新年新氣象，藉此機會，再次恭祝各位會友心想事成、身體健康！

總經理梁文滔
2025年2月



1月1日起隆重呈獻
會員專屬之手機應用程式

本會於2025年1月1日在電腦及行動裝置推出會員手機應用程式，提供包括在線預訂會所設施、餐飲外賣點餐、體育活動報名、即時會所資訊通知等。只需登錄閣下的CRC會員帳戶，就可以輕鬆進行預訂。

預期會員專屬之手機應用程式尚有優化的空間，本會務求能廣泛收集會員的意見再作改善，歡迎各會員提供寶貴意見。

Download on the App Store　GET IT ON Google Play

歡迎新會員

本會於2024年12月份共吸納74位新會員，在此熱烈歡迎以下人士加入CRC：

提名會員：

張桐毓　蔡　強　宋　揚　崔綺文　蔡崇訓　CHUA LIN HO
許建璋　符玉玲　周浩德

普通會員：

劉惠萍　邱耀勇　陳朗霆　賴俊忠　馬熙鏜　梁煒墀　陸祖剛　胡卓琳
鍾偉傑　翁永茵　葉嘉輝　徐兆麟　陳國成　梁頎思　呂禪駿　黃穗欣
劉佩蘭　陸峻翹　蘇子豪　潘悅鳴　葉進熹　姚學蓁　鄭淳智　廖韻妍
梁遠康　林善智　張雲正　楊明儀　蘇卓瑤　梁慧清　羅秉彥　袁展晴
蔡以欣　陳得誠　李天舜　傅　琦　楊鴻輝　薛凱瑩　馬康喬　李　翎
王順永　林卓穎　李　彬　王　薇　莊恩兒　謝柏熙　胡凱茵　杜劍程
黃俊堯　余基華　陳廷愷　劉偉德　鄭逸之　張耀聰　黃騰芳　金久義
姚嘉琦

家屬會員：

江晉豪　吳展翹　陳司朗

贊助會員：

叢美榮　唐碧齡　莊淑芳　尤湘君　鄭倩瑜

香港中華游樂會D座重建計劃 2025年2月份進程匯報

D座重建計劃報告

D座重建項目有賴重建委員會的督導，以及項目管理團隊、顧問團隊及承建商的努力不懈，排除萬難，於2024年12月尾已按計劃有序安排消防處，屋宇署及各政府部門進行驗收。





D座正門入口

經政府部門驗收後，各樓層內精裝修包括：餐飲區、廚房、健身室、高爾夫球區、游泳池、男女更衣室及室內傢俬組裝，將進入最後階段，於目前工程進度及工程開支都在預算範圍內。



室內大堂位置



地下大堂及樓梯位置



體育用品專門店



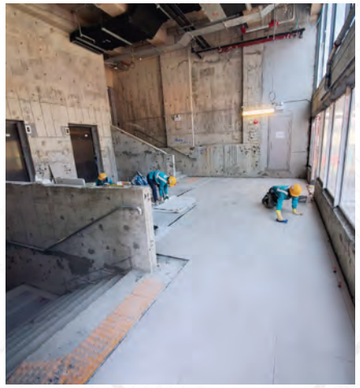
一樓中餐廳入口位置



地下咖啡廊位置



二樓健身室



行人天橋連接電梯大堂



三樓游泳池

值理會、D座重建委員會委員及各部門巡視

在2025年1月值理會、D座重建委員會委員及各部門巡視D座4層大樓，包括入口接待處，咖啡廊、中餐廳、訂場處、健身室、高爾夫球區、游泳池及男女更衣室等區域，有待各部門準備就緒在承建商交場後，即可接手進行相關設施試運安排。新D座大樓有望在2025年第4季有序開放。



香港中華游樂會D座重建計劃
2025年2月份進程匯報

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2024年11月尾之估算	現金流			預期之現金流		
				2022	2023	2024年1月至11月	2024年12月	2025年及之後	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	2,634萬	1,063萬	196萬	517萬	66萬	792萬	2,634萬 (已支付1,776萬)
臨時搬遷	2022年1月至2024年12月	2,500萬	2,485萬	2,238萬	14萬	0	0	233萬	2,485萬 (已支付2,252萬)
重建工程 (設施改道)	2022年1月至2024年12月	1,500萬	1,450萬	1,291萬	14萬	0	0	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2024年12月	825萬	766萬	104萬	494萬	0	0	168萬	766萬 (已支付598萬)
重建工程 (地基工程)	2023年3月至2025年8月	3,787萬	3,708萬	0	2,584萬	748萬	0	376萬	3,708萬 (已支付3,332萬)
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	2億8千6百26萬	0	0	1億3千4百41萬	1,885萬	1億3千3百萬	2億8千6百26萬 (已支付1億3千4百41萬)
工程預算總額		4億零9百萬	3億9千6百69萬	4,696萬	3,302萬	1億4千7百零6萬	1,951萬	1億5千零14萬	3億9千6百69萬 (已支付2億2千7百零4萬)
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							

截至2024年11月尾，工程總估算 (已簽署工程合約及後加工程)為3億9千6百69萬 ，仍在會員通過之預算內。估算將按實際情況調整，本會將繼續務實推進工程，嚴格控制工程費用，希望按預算完成重建工程。

D座重建基金

截至2024年11月30日為止，D座重建基金已籌集3億8千4百20萬，已達到會員通過的4億零9百萬重建預算的94%。若須動用工程全部預備金4,100萬，則達到會員通過4億5千萬重建預算的85%。

當中截至在11月30日前已支付的重建有關費用的2億2千7百零4萬，臨時搬遷、設施改道、D座拆卸工程及地基工程已完成，在短期內按工料測量顧問的完工建議付清這四項費用，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11月30日，基金餘額為1億5千7百17萬，本會在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及其他設施維修保養。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。

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2025年2月4日至2月17日

回收箱位置：本會接待處

收集所得的部分利是封將循環再用，其餘的利是封將轉交環保機構回收處理。

不能回收的利是封



自動黏貼口

印有姓氏、生肖、或年份

寫了文字

有摺痕或破損

MWT 網球恆常班 (2025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。

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。

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
09:00-09:30	紅波A班 6人班		成人訓練 初班B班 4人班		成人訓練 中班B班 4人班		紅波F班 6人班
09:30-10:00							
10:00-10:30	橙波A班 6人班						紅波G班 6人班
10:30-11:00			成人訓練 中班A班 4人班		成人訓練 初班C班 4人班		
11:00-11:30							綠波D班 4人班
11:30-12:00							
12:00-12:30							
12:30-13:00							
13:00-13:30				小組訓練班			
13:30-14:00							
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B班 4人班	紅波C班 6人班	紅波D班 6人班	紅波E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	黃波發展C班 4人班	
17:30-18:00			黃波發展A班 4人班				
18:00-18:30		綠波A班 4人班			綠波C班 4人班		網球發展組
18:30-19:00				黃波競賽班 4人班		小組訓練班	
19:00-19:30			成人訓練 進階A班 4人班				
19:30-20:00		成人訓練 初班A班 4人班			成人訓練 進階B班 4人班		
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17堂)	$430/堂	/

以上為暫定上課時間，有關實際上課時間，請留意稍後公布。 | 如因場地關係而未能上課，收費將按比例扣除。



椅子健身操工作坊

椅子健身操工作坊，是以椅子作為下半身支撐，利用簡單的動作舒展及訓練身體。椅子健身操在辦公室或家中也能輕鬆完成。

本工作坊特別設計一套全面、輕鬆而安全的椅子伸展及訓練方法，令你能輕鬆及健康地享受人生！

日 期：2月8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：駐場教練蘇善盈
截止日期：2月5日 (星期三)

橡筋熱身及運動伸展工作坊

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，同時橡筋帶亦可以作運動前熱身及運動後伸展。

本工作坊只需一條橡筋帶，就能訓練及伸展全身各個部位，讓會友們以健康的身體面對日常生活中不同的挑戰，改善體態及減低受傷的機會。

日 期：3月8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：駐場教練鄭漢霆
截止日期：3月5日 (星期三)
(橡筋帶由本會提供)



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。

Golf

2025 中游盃高爾夫球錦標賽

本年度第一個高爾夫球部賽事，中游盃高爾夫球錦標賽將於3月14-15日(星期五及六)假東莞鳳凰山高爾夫球場舉行。各位熱愛高爾夫球的會友，萬勿錯過。



3月14-15日
(星期五及六)

地　　點：東莞鳳凰山高爾夫球場
對　　象：本會會員及家屬
(不足16歲者，必須有家長陪同)
名　　額：28人
(如報名人數超額，名額將以抽籤形式分配)
收　　費：$1600(雙人房)，$1800(單人房)
報名日期：即日起至2月21日 (星期五)

詳情請參閱會內宣傳

網球部晚宴 2024
TENNIS SECTION DINNER

「網球部晚宴 2024 (Tennis Section Dinner 2024)」已於1月11日順利舉行。2024年夏季及冬季網球聯賽冠軍之獎項於晚宴期間頒發，當晚亦有Tennis Quiz及抽獎，氣氛非常熱鬧。

在此謹代表網球部感謝各隊隊長和隊員於2024年網球聯賽的付出及努力。





















高強度核心肌肉工作坊

「高強度核心肌肉工作坊」已於1月11日順利完成。會友不僅學習了高強度核心肌肉訓練以提升身材上的美感，還可以維持運動表現、強健體格及增強免疫力。





橋牌交流夜

由康樂遊藝部主辦之「橋牌交流夜」，已於1月8日假C座6號牌房舉行。活動共有12名會友參加，藉此一同享受橋牌樂趣，氣氛非常熱鬧。
在此謹代表康樂遊藝部感謝各參加者的支持。

冬季聯賽總結

冬季聯賽共有10隊參與，各隊表現出色。當中由梅雯珊小姐帶領的女子A+、陶家祈先生帶領的男子B和嚴浩勝先生帶領的男子D勇奪冬季聯賽冠軍。在此，感謝各隊隊長及隊員的付出及努力。

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**：謝智然、馮志平
男子D	**隊 長**：嚴浩勝	**副隊長**：唐德傑、童樹基
男子E	**隊 長**：王國偉	**副隊長**：劉耀邦
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**：陳巧穎、葉思芬
女子B	**隊 長**：高夢瑩	**副隊長**：葉宣廷、鄭麗婷
女子C	**隊 長**：周文華	**副隊長**：曾幗輝、梁永怡、楊安妮





會友士碌架讓分賽 2024

「會友士碌架讓分賽2024」經過一番龍爭虎鬥後，已於今年1月6日圓滿結束。陳志威先生在決賽以總局數4:2戰勝費志恩先生，贏得冠軍寶座。陳志威先生在決賽亦曾經打出一桿40度，成為本屆賽事高分紀錄獎得主。





冠軍：陳志威　　亞軍：費志恩

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
C 班 逢星期六 13:00-14:30
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
成人創作班
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

Pilates

A 班
逢星期二 15:00-16:15

瑜 伽

初班
逢星期四 19:00-20:30
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
A 班 逢星期五 20:15-21:30
B 班 逢星期日 09:00-10:15

太極拳

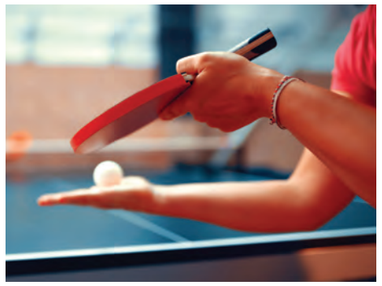
初班
逢星期一 17:00-18:00
中班
逢星期一 18:15-19:15

運動伸展

A 班
逢星期二 16:15-17:30

兒童跆拳道

兒童班
逢星期六 17:00-18:00













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

2025年2月活動及外借場地大表

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將於1月初展開，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 青少年春季聯賽將於1月10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。

混雙 = 中銀香港混合雙打網球聯賽
JUNIOR = 中銀香港青少年網球聯賽
80+、100+、140+ = 元老網球聯賽
***= 作客賽事**

DFL = Dance for Life;
DSC = 德思齊加拿大國際學校;

地點：
淺 = 淺水泳池
康 = 康樂活動室

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						01
02 新春麻雀王大賽2025 – 廣東牌 14:30–19:00	03 *混雙 DIV1 DBRC VS CRC 100+男子 DIV1 CRC VS CBGCC	04 DFL 康 19:00-20:30	05 *混雙 DIV2 WONDERLAND VS CRC 80+男子DIV2 CRC VS CCC *140+男子 CCC VS CRC	06	07 *JUNIOR DIV A HKGTA VS CRC1 *JUNIOR DIV A DBRC VS CRC2 JUNIOR DIV B CRC1 VS SSP *JUNIOR DIV B THKJC VS CRC2 JUNIOR DIV C CRC1 VS CBGCC	08 椅子健身操工作坊 15:00–16:00
09 兒童籃球體驗日營 12:00–17:00	10 混雙 DIV1 CRC VS HFCC *100+男子 DIV1 KTC VS CRC	11 *80+女子 DIV2 FCTC VS CRC DFL 康 19:00-20:30	12 混雙 DIV2 CRC VS KTHOA *80+男子DIV2 LRC VS CRC 140+男子 CRC VS FCTC DSC 淺 15:30-17:00	13 混雙 DIV3 CRC VS IRC	14 *JUNIOR DIV A KTC VS CRC1 *JUNIOR DIV A SSP VS CRC2 *JUNIOR DIV B HKCC VS CRC1 JUNIOR DIV B CRC2 VS HKFC *JUNIOR DIV C THKJC VS CRC1 JUNIOR DIV C CRC2 VS HKFC DSC 淺 15:30-17:00	15
16 青少年籃球體驗日營 12:00–17:00	17 *混雙 DIV1 IRC VS CRC 100+男子 DIV1 CRC VS HLY	18 80+女子 DIV2 CRC VS CCC DFL 康 19:00-20:30	19 *混雙 DIV2 HKCC VS CRC 80+男子 DIV2 CRC VS RECREIO 1 *140+男子 SRC VS CRC DSC 淺 15:30-17:00	20 *混雙 DIV3 CBGCC VS CRC	21 *JUNIOR DIV A NUTC VS CRC1 JUNIOR DIV A CRC2 VS HKGTA JUNIOR DIV B CRC2 VS DBRC JUNIOR DIV C CRC1 VS HKCC *JUNIOR DIV C SSP VS CRC2 DSC 淺 15:30-17:00	22
23	24 混雙 DIV1 CRC VS HKFC	25 *80+女子 DIV2 RECREIO 3 VS CRC DFL 康 19:00-20:30	26 混雙 DIV2 CRC VS RECREIO *80+男子 DIV2 CBGCC VS CRC DSC 淺 15:30-17:00	27 混雙 DIV3 CRC VS KTC	28 JUNIOR DIV A CRC1 VS LRC *JUNIOR DIV B AMC VS CRC2 JUNIOR DIV C CRC1 VS JLRA JUNIOR DIV C CRC2 VS AMC DSC 淺 15:30-17:00	

* 以上外借場地時間如為暫定性質，外借場地時間如有更改，以會內張貼告示為準。

新增私人健身教練



Dee Cheng 鄭漢霆

Fitness Instructor
駐場教練及私人教練

個別教授：
HK$ 620 /單堂
HK$ 5,600 /十堂

1對2教授
HK$ 930 /單堂

- 亞洲運動及體適能專業學院-
  高級私人體適能教練證書
  Advanced Personal Fitness Trainer
  Certification, AASFP
- 亞洲運動及體適能專業學院-長跑教練證書
  Distance Running Instructor
  Certification, AASFP
- 亞洲運動及體適能專業學院-泰拳教練證書
  Muay Thai Instructor Certification, AASFP
- 香港殘疾人奧委會-殘疾運動教練
  Foundation Para Sports Coaching Certification,
  China Hong Kong Paralympic Committee
- 香港教育大學特殊教育需要融合運動學院-
  特殊教育需要融合運動教練證書
  Special Educational Needs Inclusive Sports
  Coaching Certification,
  Inclusive Sports Education
- 香港紅十字會 - 成人心肺復甦法證書
  Integrated Cardio Pulmonary
  Resuscitation Certification, Red Cross

詳情請參閱中華游樂會健身教練資歷

西餐廳 WESTERN RESTAURANT

Valentine's SET MENU
情人節浪漫套餐

前菜 *Appetizer*

鮮花蟹肉牛油果芒果沙律

Crab Claw Meat with Avocado and Mango Salad

第一道菜 *First Course*

勃艮第式燴法國春雞

Braised French Spring Chicken in Bourguignon Style

第二道菜 *Second Course*

烤厚切美國西冷牛扒配紅酒牛肉汁

Char- Grilled Thick Cut U.S. Sirloin Steak with Seasonal Vegetables and Roasted Baby Potato

甜品 *Sweetie*

士多啤梨拿破侖

Strawberry Napoleon

餐酒 *Drink*

氣泡酒 / 白酒 / 紅酒 (1 杯)

Select with Prosecco / White Wine / Red Wine (by glass)

$ 728

(兩位用 For 2 persons)



情人節套餐於2025年2月14日全日供應 (需於3日前預訂)
Valentine's Set Menu Available All Day on 14 February
(3 Days Booking in Advance)

中餐廳 CHINESE RESTAURANT

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

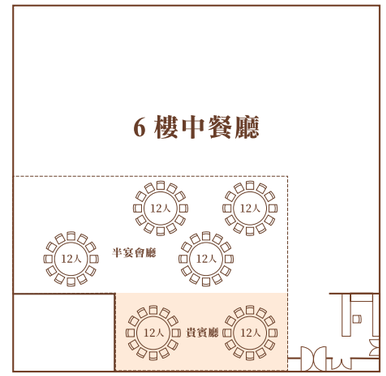
每席 12 位用
推廣價 **$4,680**

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