

Active Summer



會員通訊

會所工程進度匯報
熱烈恭賀本會會員榮獲授勳
車牌識別系統介紹

活動預告

水運會2025
會友乒乓球錦標賽2025
會友士碌架讓分賽2025
霍英東盃高爾夫球錦標賽2025

活動花絮

暑期活動2025
匹克球訓練班
MWT青少年網球體驗日

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
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



目錄 Contents

2025年8月刊

會員通訊

4 會務點滴

- ### 5
- A座及C座天面及外牆滲水修繕
 - 網球場設計改良與翻新工程

- ### 6
- 停車場系統升級通知

- ### 7
- 熱烈恭賀本會會員榮獲授勳及委任
 - 「ESG約章」行動

活動預告

- ### 8
- 9月MWT網球訓練班

- ### 9
- 8-9月健身工作坊

- ### 10
- 水運會2025

- ### 11
- 會友乒乓球錦標賽2025

- ### 12
- 會友士碌架讓分賽2025

- ### 13
- 霍英東盃高爾夫球錦標賽2025
 - 壁球同樂日



活動花絮

- ### 14 - 15
- 暑期活動2025

- ### 16
- 高強度核心肌肉訓練工作坊
 - 匹克球訓練班

- ### 17
- MWT青少年網球體驗日
 - 七會桌球聯賽 2024-2025

活動資訊

- ### 18
- 夏季網球聯賽2025
 - 羽毛球教練收費調整

- ### 19
- 8月康體 / 青訓恆常訓練班

- ### 20 - 21
- 8月活動及外借場地大表

飲食推介

- ### 22
- 西餐廳：紅白餐酒推介

- ### 23
- 中餐廳：月餅訂購



關注本會社交媒體平台



f crchk



chinese_recreation_club

會訊內之圖片只作參考，敬請留意



會務點滴

各位會友，您們好!

精彩暑期活動花絮

悠長的暑假已經開始，會內到處可見活潑的小朋友，他們都十分支持本會舉辦的暑期活動。今期會訊特別輯錄精彩花絮，不論是獨木舟體驗日、無酒精香水工作坊或是暑期網球訓練營，都見到精神奕奕的小會友們積極投入活動，精彩暑期活動花絮詳見今期會訊14-15頁。

康體活動回顧與預告

炎炎夏日，最適合參與本會舉行的康體活動！水運會是8月份的重點活動，這個CRC一年一度的夏季盛事，大家又怎能錯過呢？CRC水運會將於8月24日舉行，各游泳健兒快來報名，藉著比賽展示實力，競逐獎項，更能挑戰自己！為了凝聚會員間的友誼，本會一直積極舉辦各類活動，除了水運會外，8-9月份的重點比賽或活動包括：會友乒乓球錦標賽、霍英東盃高爾夫球錦標賽、壁球同樂日，希望會員們積極參與，享受運動的樂趣！

登記加入CRC Golf Society

CRC Golf Society多年來為熱愛高爾夫的會友提供多樣化的活動與比賽，深受歡迎。誠邀各位會友登記加入，詳情請查看會內宣傳海報或聯絡本會康體部。

停車場推出車牌識別系統

為與時並進，本會即將於9月份推出「車牌識別系統」，藉此提高效率。「車牌識別系統」會識認會員所登記的車牌號碼，會員在入車、出車時，均毋須停車或拍卡，閘桿即會自動升起，讓會員專享真正暢通無阻的停泊體驗。關於車牌識別系統的詳情，請參閱今期會訊第6頁。

總經理梁文滔
2025年8月

A座及C座天面及外牆滲水修繕

A座外牆維修工程進度良好，現已完成拆棚及開始其他執修工作。整體工程將在7月下旬至8月上旬完成。施工期間會有措施致力減少噪音及灰塵對會員影響。

網球場設計改良與翻新工程

網球場翻新工程，現已完成地下去水系統，並開始燈柱安裝及鋪瀝青工序，整體工程進度良好。工程期間會有噪音及氣味影響，而可供使用球場數目亦受影響，期望會員諒解。北場(7-13號場)整體工程預計於9月內完工，而南場(1-6號場)翻新工程將在今年年底至2026年初進行。



本會停車場系統升級通知

為提供更便捷的服務，本會將於2025年9月起升級停車場系統。新系統將不再需要使用車卡，進出車場將改為車牌識別方式。因此，現有的停車場車卡將於新系統啟用後失效。會員的車牌資料將自動遷移至新系統，確保停車服務更加便捷。

如何更新車牌資料？

您可透過以下方式辦理：

- 親臨本會接待處或停車場索取表格
- 登錄CRCHK手機應用程式，核對現時已登記的車牌紀錄
- 造訪本會網站 www.crchk.org 索取表格或在線更新



掃描QR CODE下載更新車牌資料表格

來賓進場新安排

來賓停車將改為使用八達通卡出入閘，取代現金支付，操作更簡便。



新系統優勢

- 無需車卡：** 自動車牌識別，進出更快捷
- 高效通行：** 減少排隊，提升停車場流轉效率
- 環保節能：** 減少實體車卡消耗，實行綠色理念

[會員登記車牌注意事項]

- 請提交以下文件（車主姓名須與會員姓名一致）：
 - 車主或配偶擁有者牌簿副本或第三者保險單
 - 公司車輛：另需附上公司授權函件（連同公司車牌簿或第三者保險單）
- 登記限額：每位會員最多登記5個車牌
- 如有查詢，請致電3725-6301或電郵至carpark@crchk.com。



有關充電車取消免泊車費2小時優惠
停車場將於新泊車系統啟用時取消免充電車泊車費2小時之優惠。



熱烈恭賀 本會會員榮獲授勳及委任

於香港特別行政區2025年授勳名單中，本會會員榮獲授勳及委任為太平紳士，以表揚他們長期對本港的傑出貢獻。會方對此表示熱烈恭賀，並為他們一直致力推動香港發展及其貢獻感到驕傲！

霍啟剛議員, JP

銅紫荊星章

李律仁先生, JP

銅紫荊星章

蔡呈祥先生

榮譽勳章

林智彬先生

太平紳士

林詩鍵先生

太平紳士

因本會會員及家屬人數眾多，如有遺漏刊登，歡迎致電提出及指正。

徵收開瓶費

9月1日起，會內各餐廳將對自攜紅白餐酒或烈酒收取開瓶費每支港幣100元正。如會友於用餐時選購任何一支餐酒，即可獲豁免一支自攜酒類的開瓶費。



再次簽署加入「ESG約章」行動

獲香港中華廠商聯合會及香港品牌發展局合辦的「ESG約章2025」計劃認可，本會再次簽署加入「ESG約章」行動。本會承諾並持續訂立行動承諾提升環境、社會、公司管治方面的ESG表現，彰顯本會對可持續發展理念與實踐的重視。未來將繼續實踐，積極履行社會責任！

MWT

網球訓練班 2025年 9-12月

Mike Walker Tennis (MWT) 9月份起將以全新面貌登場!
MWT Tennis Director — Karan Rastogi將帶領MWT網球教練團隊，為CRC會員提供專業及有系統的網球教授服務。
全新MWT網球課程包括：青少年網球團體恆常訓練班(Junior Tennis Group Class)、成人網球團體恆常訓練班 (Adult Tennis Group Class)、私人及小組網球訓練班(Private and Semi-private Tennis Lesson)及特別網球活動(Special Tennis Events)，務求令會友們透過課程培養網球興趣、學習及深化網球技巧、享受網球運動帶來的樂趣。喜歡網球的會友，萬勿錯過!

	星期日		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六											
	球場 A	球場 B	球場 A	球場 B	球場 A	球場 B	球場 A	球場 B	球場 A	球場 B	球場 A	球場 B	球場 A	球場 B										
07:00–07:30	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班			私人/ 小組 訓練班				私人/ 小組 訓練班		私人/ 小組 訓練班		私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班										
07:30–08:00																								
08:00–08:30																								
08:30–09:00	紅波組	綠波 發展組			私人/ 小組 訓練班				私人/ 小組 訓練班		成人 初階B班		私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	成人 中階B班	私人/ 小組 訓練班	成人 進階C班	私人/ 小組 訓練班	紅波組	黃波 競賽組			
09:00–09:30																								
09:30–10:00																								
10:00–10:30	橙波組	黃波 發展組			私人/ 小組 訓練班				私人/ 小組 訓練班		成人 中階A班		私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	成人 初階C班	私人/ 小組 訓練班	成人 中階C班	私人/ 小組 訓練班	橙波組				
10:30–11:00																								
11:00–11:30																								
11:30–12:00	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班		私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班		私人/ 小組 訓練班		私人/ 小組 訓練班	綠波 競賽組	綠波 競賽組										
12:00–12:30																								
12:30–13:00																								
13:00–13:30		綠波/ 黃波組 比賽											綠波/ 黃波組 比賽	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班		私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 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	紅波組	橙波組	橙波組	紅波組	藍波組	橙波組	橙波組	紅波組	藍波組	紅波組	藍波組	紅波組	綠波/ 黃波組 比賽										綠波/ 黃波組 比賽	
16:00–16:30																								
16:30–17:00																								
17:00–17:30	橙波組	綠波 競賽組	黃波 競賽組	黃波 發展組	綠波 發展組	綠波 競賽組	黃波 競賽組	黃波 發展組	綠波 發展組	黃波 發展組	綠波 發展組	黃波 發展組	橙至綠波 過渡組	私人/ 小組 訓練班										
17:30–18:00																								
18:00–18:30																								
18:30–19:00	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	綠波 發展組	私人/ 小組 訓練班	成人 初階A班	私人/ 小組 訓練班	成人 進階A班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班/網球 交流夜 (適時公布)	私人/ 小組 訓練班/網球 交流夜 (適時公布)	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班									
19:00–19:30																								
19:30–20:00																								
20:00–20:30			私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班			私人/ 小組 訓練班								
20:30–21:00																								
21:00–21:30																								
21:30–22:00																								
22:00–22:30	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班	私人/ 小組 訓練班												
22:30–23:00																								

課程	按月收費	按堂收費	訓練班	教授比例	網球總監 收費	網球主教練/高級網球教練 收費
藍波、紅波、橙波組	\$275/堂 (1 小時)	/				
橙至綠波過渡組	\$413/堂 (1.5 小時)	/				
綠波、黃波發展組	\$275/堂 (1 小時)	/	私人	1 對 1	\$900/小時	\$780/小時
	\$413/堂 (1.5 小時)					
綠波、黃波競賽組	\$550/堂 (2 小時)	/	小組	1 對 2	\$1,000/小時	\$880/小時
綠波、黃波組比賽	待定	/		1 對 3	\$1,100/小時	\$980/小時
成人訓練班 (初階/中階/進階)	\$413/堂 (1.5 小時) \$550/堂 (2 小時)	\$450/堂 (1.5 小時) \$600/堂 (2 小時)		1 對 4	\$1,200/小時	\$1,080/小時

MWT網球訓練班現已開始接受報名

請掃描
QR Code報名



青少年網球團體恆常訓練班
Junior Tennis Group Class



成人網球團體恆常訓練班
Adult Tennis Group Class



私人及小組網球訓練班
Private and Semi-private Tennis Lesson

8-9月健身工作坊 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：8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：駐場教練蘇善盈
截止日期：8月6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：9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：駐場教練鄭漢靈
截止日期：9月10日 (星期三)
(橡筋帶由本會提供)

- 備註：
- 參加者需穿著運動服裝及不脫色運動鞋。
 - 如有需要，參加者請自備毛巾。
 - 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，便需暫停報名半年，但如活動當天仍有餘額，可即場參加。



8月24日

12:00-18:00 (視乎參加人數)

後備日子：8月31日(星期日)

地點：本會A座深水池

收費：每項\$40 (報名時簽單入賬，不設退款)

對象：只限本會會員及家屬

報名日期：即日起至8月6日(星期三)

*恕不接受即場報名(部分接力及遊藝項目除外)

備註：

1. 每份報名表只限用於一位參加者（接力及遊藝項目除外）。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）」，18歲以下參加者需由家長或監護人填寫及簽署。
2. 參加者不可穿著救生衣或穿戴任何輔助泳具進行比賽（特別註明項目除外）。
3. 所有個人賽事只需1人報名即可舉辦，歡迎各會友挑戰大會紀錄。
4. 所有分齡之項目，參加者必須填報其出生年、月、日，年齡以比賽日期（24/08/2025）計算。例子：24/08/2016以前出生者，不能參加8歲或以下組別之項目。
5. 14歲或以下參加者可參加較其年長之項目（不包括18歲或以上組別）。
6. 35歲或以上參加者可參加較其年幼之項目（不包括18歲以下組別）。
7. 男、女子組全場總冠軍，以個人及公開組別最佳8項之成績計算（以金牌多少決定，數目相同者則以銀牌計算，如此類推。所有參加人數不足3人的項目，成績不計算在內）。
8. 如參加多於一項賽事，將有機會需要連續進行比賽。
9. 每進行15項比賽後會進行一次頒獎，避免各參加者的等候時間過長。
10. 浮板泳參賽者必須使用大會提供之浮板作賽。

水運會

Swimming Gala 2025

CRC 年度夏季盛事——

第55屆水運會將於8月24日(星期日)舉行，每個年齡組別皆設男、女子組，各游泳健將萬勿錯過！

今年水運會的遊藝項目包括：全新遊戲——雙人浮床競技及家庭自由式接力，參加遊藝項目更可獲得精美紀念品一份，有興趣的會友請火速報名！

報名表可於接待處索取或於本會網頁下載

會友乒乓球錦標賽

2025

比賽日期

9月13-14, 21日

此為暫定比賽日期
實際比賽日期將按
報名人數作調整

比賽項目：

公開組

男子單打

女子單打

青少年組 (性別不限)

18歲或以下青少年單打

15歲或以下青少年單打

9歲或以下青少年單打

壯年組

40歲或以上男子單打

40歲或以上女子單打

元老組

65歲或以上男子單打

65歲或以上女子單打

比賽地點：

本會C座一樓康樂大堂乒乓球區

報名日期：即日起至8月23日(星期六)

報名費用：每人每項\$40

報名表可於接待處索取或於本會網頁下載



士碌架（英式桌球），是一項需要冷靜頭腦、精確技巧、強大的心理質素和精密戰術的運動。
球手在每次擊球都充滿著變數，讓比賽充滿張力。
今年賽事將於10月中展開，有興趣一試身手的會友記緊把握機會報名！

日期 10月13日起

地點 C座1樓桌球室

逢星期一至五晚上7時開始

收費：每位\$20
對象：只限會員及家屬
名額：不限（如少於8人則取消比賽）
獎項：設冠、亞軍各一名，得獎者可獲獎盃一個，
另設高分紀錄獎一名（比賽中最少一棒40度或以上方可競逐）
報名日期：即日起至 9月21日（星期日）

賽制

1. 以單淘汰形式進行。
2. 首兩圈比賽採取三局兩勝制。
3. 半準決賽（8強）及 準決賽（4強）則以五局三勝制。
4. 決賽採取七局四勝制。
5. 設種子制。
6. 全部配搭由桌球部抽籤編訂。

報名表可到本會接待處索取或於本會網頁下載



高爾夫球部年度盛事「霍英東盃高爾夫球錦標賽2025」將於9至10月期間假「南沙高爾夫球會」舉行。賽事將分成三個項目進行，包括男子組、女子組及男子元老組，並以Stableford形式進行。為讓賽事更具趣味性，首天賽事成績將同時以New New Peoria形式計算，冠軍可獲獎品一份。各位熱愛高爾夫球的會友，萬勿錯過。有關賽事詳情如下：

地點：南沙高爾夫球會
名額：40人（如少於20人參加則取消比賽）
對象：本會會員及家屬
（參賽球員報名優先考慮。如有餘額，非打球而陪同參賽球員之會員/家屬可以同價報名。不足16歲者，必須有家長陪同。）
分組形式：男子組、女子組及男子元老組（60歲或以上男士）

特別鳴謝霍英東基金會贊助是次賽事

詳情請留意會內宣傳

壁球同樂日



壁球是一項有益身心的室內球拍運動，不受天氣因素影響，非常容易上手且適合任何年齡。為了讓會友對壁球有更多認識，本會將於8月再次舉辦壁球同樂日。除了有本會兼職壁球教練袁志豪先生(Lawson)在場指導各位基本技巧外，更邀得香港壁球代表隊成員劉子均先生到場與各會友切磋球技，期望各位能透過此次活動加深對壁球的了解，同時培養對壁球的興趣。不論你是壁球新手，或是對這項運動已有一定認識，都絕不能錯過此次活動。

活動內容：

- 介紹壁球運動
- 學習基本壁球技術
- 練習及改善初學者基本壁球技術
- 與香港壁球運動員技術交流及分享經驗
- 與壁球愛好者互動交流及切磋

日期：8月17日（星期日）
時間：13:00-15:00
地點：A座2樓壁球場
對象：6歲或以上會員及家屬
名額：4-20人
費用：全免
截止報名日期：8月10日（星期日）

備註：

1. 參加者必須填寫免責聲明書。
2. 本會備有少量球拍供參加者使用，歡迎自行攜帶球拍。
3. 參加者必須穿著運動服裝、壁球鞋或能保護腳踝的不脫色運動鞋。



SUMMER



水肺潛水泳池體驗日

水肺潛水泳池體驗日已於6月21日圓滿結束。參加者在會內泳池中初嘗潛水的樂趣，並學習到潛水的基礎技巧。本次活動共有7名會員參加。

青少年
羽毛球體驗班

青少年羽毛球體驗班已於6月23至25日舉行。參加者學習到正確握拍、開高遠球及上手擊球等技術動作，從而培養出對羽毛球運動的興趣。

獨木舟體驗日

獨木舟體驗日已於6月29日舉行。參加者透過獨木舟遊歷了橋咀島、羊洲和白沙洲，探索了絕美的自然風光。本次活動共有10名會員參加。



舞蹈體驗班

三天的K-POP韓風舞蹈體驗班已於6月29日完成。參加者不但能初嘗跳舞樂趣、學習各種跳舞基礎，更可以開發肢體靈敏度及培養舞感。



無酒精香水工作坊

無酒精香水工作坊已於7月12日完成。參加者選擇自己喜歡的香味、裝飾和香水樽製造出獨一無二的無酒精香水。

中華游樂會
暑期網球訓練營

在教練專業及細心的指導下，小球員們可藉此磨練網球的基本功之餘，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。



高強度核心肌肉訓練工作坊

「高強度核心肌肉訓練工作坊」已於7月12日順利完成。會友透過自重訓練，提升身材上的美感及維持運動表現，從而強健體格及增強免疫力。



匹克球訓練班

本會於6月18日開始與匹克球教練Keith Fong合作，試辦匹克球訓練班，共42人參加，反應熱烈。會友們不但學習到有關匹克球的知識，亦從而培養出對匹克球的興趣。在此衷心感謝各會友對本會活動的支持和參與，本會將繼續推出更多優質課程。



MWT 青少年網球體驗日 MWT Juniors Tennis Day

「MWT青少年網球體驗日」已於6月28日於本會4-6號網球場舉行，會友們反應熱烈，共30人參加活動。在此感謝各會友踴躍參與。



七會桌球聯賽 2024-2025 Hong Kong Inter-Club Snooker League



憑藉球員們的非凡表現，本會桌球代表隊以10勝2和的不敗戰績，繼上年度後連續2年奪得七會桌球聯賽冠軍。本會球員陳志威先生更獲得賽事的最有價值球員(Most Valuable Player)獎項。桌球部在此謹代表會方恭賀本會桌球代表隊，期待桌球隊於2025-2026年度賽事中再創佳績。

夏季網球聯賽2025



網球快訊

由4月起展開的夏季網球聯賽2025，在歷時2個多月後，已順利完結。今年本會共派出11支隊伍參與賽事，包括7支男子隊及4支女子隊角逐各級聯賽。

女子A+隊在本屆賽事中表現出色，球隊在小組中6戰全勝，以不敗成績進入Playoff。在Playoff的四強賽中以6-0輕取聯賽主要競爭對手CCC時，展現超群實力。Playoff決賽中再以5-1擊敗LRC，以全季不敗戰績奪得夏季網球聯賽2025的冠軍。球隊自2015年起，CRC女子A+隊每屆賽事都勇奪冠軍(2020年因取消除外)，締造了令人敬佩的十連冠佳績！這一切，全賴每位球員多年來的努力與付出。沒有球員全心全意的奉獻，這段輝煌歷史絕不可能實現。

男子A+在本賽季中同樣表現出色，球隊以小組首名進行Playoff，在四強賽中以6-0擊敗LRC昂然進入決賽。決賽面對實力接近的CCC，球員們都全力以赴務求取得勝利，可惜在其中兩盤搶七(Tie-break)大戰中鎩羽而歸，最終以總盤數3-5敗給對手，未能蟬聯冠軍。然而，球員們在整個賽季展現出永不言敗的精神，絕對值得掌聲與支持！期望球員們在休假期間持續進步，來季再次向冠軍發起挑戰，為CRC贏得更多榮耀，把更多的獎盃「帶回家」！

此外，女子C隊在本屆賽事中同樣表現突出，並以5勝2負的成績位列女子C組中的第2名，勇奪聯賽亞軍並取得「升班」資格。球隊將聯同USRC一同於冬季網球聯賽晉升至女子B組作賽。

在此謹代表網球部感謝所有球員在整個球季的傾力表現，以及各隊長與副隊長的用心統籌，讓球隊取得理想成績。

以下為本賽季各隊成績：

球隊	成績
女子A+	冠軍
女子A	小組第4名
女子B	小組第7名
女子C	亞軍
男子A+	亞軍
男子A	小組第5名
男子B	小組第7名
男子C1	小組第8名
男子C2	小組第9名
男子D	小組第6名
男子E	小組第4名



羽毛球教練收費調整

由2025年9月1日起，本會羽毛球教練廖國華的收費將有所調整，新收費如下，敬請留意：

會員及家屬			
個別教授	\$720/小時		
小組教授	1對2	\$770/小時	
	1對3	\$820/小時	
	1對4	\$900/小時	

康體/青訓恆常訓練班 (8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
成人創作組
逢星期一 19:00-20:30

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

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

水療運動

A 班
逢星期二 17:00-18:00
B 班
逢星期三 17:00-18:00
C 班
逢星期五 17:00-18:00

Pilates

A 班
逢星期二 15:00-16:15

瑜珈

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
健體瑜珈班
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



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8月活動及外借場地大表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
地點： 多 = 多用途球場 SSDC = 孫道弘議員辦事處; JLDC = 李文龍灣仔區議員辦事處 ※ = 暑期活動						
					01※暑期網球訓練營 – 紅波 09:00–10:00 ※暑期網球訓練營 – 橙波 10:00–11:00 ※暑期網球訓練營 – 綠波 11:00–12:30 ※暑期網球訓練營 – 黃波 13:30–15:30 ※水世界 15:00–17:30	02
						JLDC 多 13:00-15:00
03※舞蹈體驗班 13:00–14:00	04※暑期網球訓練營 – 紅波 09:00–10:00 ※暑期網球訓練營 – 橙波 10:00–11:00 ※暑期網球訓練營 – 綠波 11:00–12:30 ※暑期網球訓練營 – 黃波 13:30–15:30	05MWT網球體驗班 第一節 (黃波,綠波) 13:30–15:00 第二節 (橙波,紅波) 15:00–16:00	06※暑期網球訓練營 – 紅波 09:00–10:00 ※暑期網球訓練營 – 橙波 10:00–11:00 ※暑期網球訓練營 – 綠波 11:00–12:30 ※暑期網球訓練營 – 黃波 13:30–15:30	07MWT網球體驗班 第一節 (黃波,綠波) 13:30–15:00 第二節 (橙波,紅波) 15:00–16:00	08※暑期網球訓練營 – 紅波 09:00–10:00 ※暑期網球訓練營 – 橙波 10:00–11:00 ※暑期網球訓練營 – 綠波 11:00–12:30 ※暑期網球訓練營 – 黃波 13:30–15:30	09伸展工作坊 15:00–16:00
		SSDC 多 13:00-15:00				JLDC 多 13:00-15:00
10※舞蹈體驗班 13:00–14:00	11※海上浮潛體驗日 08:45–14:00 ※青少年乒乓球體驗班 10:00–11:30 ※青少年乒乓球體驗班 10:00–11:30 ※青少年壁球體驗班 10:00–11:30 ※青少年羽毛球體驗班 11:30–13:00	12※青少年乒乓球體驗班 10:00–11:30 ※青少年壁球體驗班 10:00–11:30 ※青少年羽毛球體驗班 11:30–13:00 MWT網球體驗班 第一節 (黃波,綠波) 13:30–15:00 第二節 (橙波,紅波) 15:00–16:00	13※青少年乒乓球體驗班 10:00–11:30 ※青少年壁球體驗班 10:00–11:30 ※青少年羽毛球體驗班 11:30–13:00	14MWT網球體驗班 第一節 (黃波,綠波) 13:30–15:00 第二節 (橙波,紅波) 15:00–16:00	15※青少年匹克球訓練班 15:00–16:30 ※水世界 15:00–17:30	16
		SSDC 多 13:00-15:00				JLDC 多 13:00-15:00
17※舞蹈體驗班 13:00–14:00 壁球同樂日 13:00–15:00	18※暑期網球訓練營 – 紅波 09:00–10:00 ※暑期網球訓練營 – 橙波 10:00–11:00 ※幼兒乒乓球體驗班 10:00–11:30 ※幼兒壁球體驗班 10:00–11:30 ※暑期網球訓練營 – 綠波 11:00–12:30 ※幼兒羽毛球體驗班 11:30–13:00 ※暑期網球訓練營 – 黃波 13:30–15:30	19※幼兒乒乓球體驗班 10:00–11:30 ※幼兒壁球體驗班 10:00–11:30 ※幼兒羽毛球體驗班 11:30–13:00 MWT網球體驗班 第一節 (黃波,綠波) 13:30–15:00 第二節 (橙波,紅波) 15:00–16:00	20※暑期網球訓練營 – 紅波 09:00–10:00 ※暑期網球訓練營 – 橙波 10:00–11:00 ※幼兒乒乓球體驗班 10:00–11:30 ※幼兒壁球體驗班 10:00–11:30 ※暑期網球訓練營 – 綠波 11:00–12:30 ※幼兒羽毛球體驗班 11:30–13:00 ※暑期網球訓練營–黃波 13:30–15:30	21MWT網球體驗班 第一節 (黃波,綠波) 13:30–15:00 第二節 (橙波,紅波) 15:00–16:00	22※暑期網球訓練營 – 紅波 09:00–10:00 ※暑期網球訓練營 – 橙波 10:00–11:00 ※暑期網球訓練營 – 綠波 11:00–12:30 ※暑期網球訓練營 – 黃波 13:30–15:30	23※保鮮花盒工作坊 14:00–15:00 夜釣墨魚團 19:00–23:00
		SSDC 多 13:00-15:00				JLDC 多 13:00-15:00
24水運會 12:00–18:00	25※青少年乒乓球體驗班 10:00–11:30 ※青少年壁球體驗班 10:00–11:30 ※青少年羽毛球體驗班 11:30–13:00	26※青少年乒乓球體驗班 10:00–11:30 ※青少年壁球體驗班 10:00–11:30 ※青少年羽毛球體驗班 11:30–13:00 MWT網球體驗班 第一節 (黃波,綠波) 13:30–15:00 第二節 (橙波,紅波) 15:00–16:00	27※幼兒三天運動訓練營 08:30–11:00 ※青少年乒乓球體驗班 10:00–11:30 ※青少年壁球體驗班 10:00–11:30 ※籃球啟蒙營 11:00–13:00 ※青少年羽毛球體驗班 11:30–13:00	28※幼兒三天運動訓練營 08:30–11:00 ※籃球啟蒙營 11:00–13:00 MWT網球體驗班 第一節 (黃波,綠波) 13:30–15:00 第二節 (橙波,紅波) 15:00–16:00	29※籃球啟蒙營 11:00–13:00	30※美式閃避球體驗日 14:00–15:30
		SSDC 多 13:00-15:00				JLDC 多 13:00-15:00
31	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出理由或醫生證明，亦不設退款。					

* 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。



香港中華游樂會

CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG

94+
The Wine
Journal



93
Wine
Advocate

托斯卡納的傳奇典範
Le Cupole IGT Tenuta di Trinoro
2019/20

Tenuta di Trinoro 是托斯卡納南部享譽盛名的酒莊，以釀造波爾多風格混釀聞名。Le Cupole 是其副牌酒，選用 Merlot、Cabernet Franc 等品種，在法國橡木桶中陳釀，展現黑色水果、香料和礦物風味。結構飽滿，單寧細膩，餘韻悠長，適合搭配紅燒牛肉或熟成芝士。

推廣價：\$348 / 支

盧瓦爾河谷的清新詩篇
Domaine Gérard Fiou Sancerre
Blanc 2023

來自 Sancerre 核心產區的經典白葡萄酒，100% Sauvignon Blanc 釀造，展現青檸、白桃和燧石的清新香氣。Domaine Gérard Fiou 堅持傳統工法，賦予酒款明亮的酸度和礦物質感，適合搭配生蠔、香草烤魚或山羊芝士。

推廣價：\$248 / 支

92
James
Suckling



90
James
Suckling

勃艮第大師的驚喜突破
François Carillon Cap au Sud
Chardonnay 2021

勃艮第名莊 François Carillon 2021年利用法國南部的葡萄打造了一款驚喜之作！這款 Chardonnay 結合清涼氣候的酸度與地中海陽光賦予的成熟果香，帶有柑橘、梨子和一絲香草氣息，酒體圓潤而平衡。建議搭配龍蝦濃湯或忌廉蘑菇意大利飯。

推廣價：\$228 / 支



中餐廳
CHINESE
RESTAURANT



香港中華游樂會

CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG

【迷你白蓮蓉蛋黃月餅】

早鳥優惠 \$218/ 盒

9月18日或之前
訂購即可享早鳥優惠

會員價 \$258/ 盒

取貨日期
9月22日至10月5日



香港製造



榮獲 ISO 22000 國際衛生認可

圖片只供參考

【迷你流心奶黃月餅】

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