CRCHK 10

October 2025

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

GYM AESTHETICS.® | Presents 呈獻

CRC OPEN 2025

香港中華游樂會二零二五年度

全港網球公開賽 CRCOPEN2025



會員通訊

中華游樂會挑戰盃

網球場翻新工程

大坑火龍盛會活動期間
封路及特別交通安排

活動預告

CRC OPEN 2025

MWT網球訓練班

活動花絮

水運會 2025

會友乒乓球錦標賽2025

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 約章 Pledge
SPORTS HOUR 企業「一」起動 COMPANY
友商有良 Partner Employer Award 嘉許計劃
MIX Paper | Supporting responsible forestry FSC® C122893 www.fsc.org
PRINTED WITH SOY INK

目錄 Contents

2025年10月刊

會員通訊

4 會務點滴

5 中華游樂會挑戰盃

6
- 網球場及天橋設計改良與翻新工程
- D座新大樓暫未能進入及參觀
- 歡迎財務總監劉嘉敏小姐及資訊科技經理李國禮先生到任

7
- 本會停車場系統升級通知
- 大坑火龍盛會活動期間封路及特別交通安排

活動預告

8 MWT網球訓練班

9 10-11月健身工作坊

10 CRC OPEN 2025

11
- CRC OPEN 2025 決賽拾球僮招募
- 匹克球場開放時間、收費及來賓政策調整

12
- Jonathon Quinlan 私人教授課程

活動花絮

12
- 9月健身工作坊

13
- 水運會 2025
- 游泳池冬令開放時間

14
- 會友乒乓球錦標賽2025
- 夜釣墨魚團

活動資訊

15 10月康體 / 青少年恆常訓練班

16 - 17
- 10月活動及外借場地大表
- 會所雅廊直播英超

飲食推介

18 西餐廳：訂購蛋糕系列

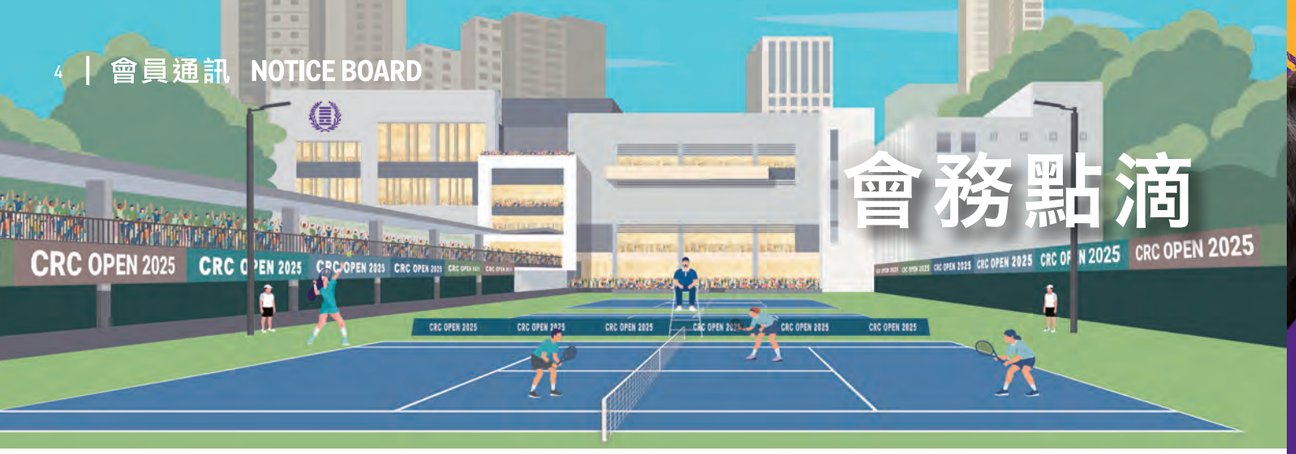
19 中餐廳：龍蝦饗宴







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!

中華游樂會挑戰盃

一年一度的「中華游樂會挑戰盃賽」定於10月12日(星期日)假沙田馬場舉行，本會主席林詩鍵先生將親臨現場主持頒獎典禮，誠邀各位會友踴躍參與，共同見證這場盛事的精彩瞬間！

Gym Aesthetics呈獻「香港中華游樂會二零二五年度全港網球公開賽」

本會隆重舉辦Gym Aesthetics呈獻「香港中華游樂會二零二五年度全港網球公開賽」(CRC OPEN)。CRC OPEN今年迎來第77屆，作為本地網壇歷史最悠久的賽事之一，本屆賽事的球手將可在煥然一新的D座大樓外，以及全面翻新的網球場地上展開激烈競爭，相信球手與觀眾們均能全情投入CRC OPEN，一同為高水平的比賽熱烈喝采！

政府於中秋節封路及本會安排

今年的中秋節，本會將配合大坑舞火龍政府封路安排，繼續停辦傳統的中秋賞月聯歡晚會，餐廳亦設有特別訂座和外賣截單安排。關於中秋節的封路詳情，請參閱今期會訊第7頁。

建立和諧社區

本會多年來積極致力於建立和諧社區，履行社會責任。CRC職員義工隊定期出動，為慶祝中秋節，每年均向大坑福利會贈送應節食品，更向長者及基層家庭派發禮品包，傳遞節日祝福。本會在不久的將來，將繼續組織更多義工活動，期待會員共同參與，為建立和諧社區貢獻個人力量。

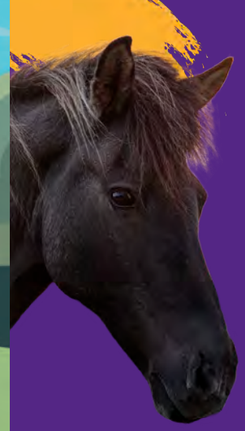
康體活動回顧

在炎炎夏日中，本會舉辦了多項康體活動，旨在促進會員間的友誼。8至9月份的重點活動包括：消暑水運會、會友乒乓球錦標賽及夜釣墨魚團等。活動的精彩花絮詳見會訊第13-14頁。

全新MWT網球課程

回應會員對網球訓練的熱切需求，除了現有的私人網球教練繼續提供服務外，本會於9月份起與Mike Walker Tennis (MWT)攜手合作，推出全新的網球訓練課程，包括青少年及成人團體恆常訓練班，以及私人和小組訓練班等，旨在提供更多選擇，並確保訓練的專業性與系統性。詳情請參閱今期會訊第8頁或與康體部職員聯絡查詢。

總經理梁文滔
2025年10月



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

中華游樂會挑戰盃賽

10月12日 (星期日)

沙田馬場舉行，歡迎會友踴躍參加

由主席林詩鍵先生主持頒獎

2025-2026年度本會廂房
快活谷廂房（Box C402-C403C）與香港木球會及香港足球會共用；
沙田廂房（Box E625A）與九龍木球會共用。

廂房收費
除自助餐費外，馬牌收費每位$60，沙田賽馬日另設來賓費每位$50，會員豁免。

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：$695/位（會員與來賓同價） 沙田：$635/位（另加來賓收費 $ 50/位）
*特別賽事日子將會收取附加費 $ 100 - $250

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，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，否則照原定數目入賬。）

歡迎會友邀約來賓同往，享用本會馬會廂房設施。



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

網球場及天橋設計改良與翻新工程

網球場翻新工程，現已完成球場的燈柱安裝工作，北場鋪設幼瀝青及油漆工作正在有序進行中，整體工程進度良好。預計北場(7-13號場)整體工程於10月內完工，而南場(2-6號場)翻新工程將在今年年底至2026年初進行。天橋及1號球場整體工程即將完成，而相關橋頂扶手的設施設計亦已按安全條例加設，確保日後員工維修時的安全。









D座新大樓申請牌照中 暫未能進入及參觀

因應D座新大樓目前仍在向政府相關部門申請牌照，而部份設施需作最後階段優化及有工程進行中，為安全及不影響牌照申請工作起見，D座新大樓暫時未能進入及參觀(工程人員及授權人士除外)。按原定計劃，新D座大樓預計在今年12月中全面開放啟用，若情況許可並在取得政府營運牌照後，部份設施或考慮率先開放及試行營運，有關詳情，本會將會透過會訊及通告等向會員適時公布。

歡迎財務總監劉嘉敏小姐及資訊科技經理李國禮先生到任



劉嘉敏（Kaman）為本會新任財務總監，擁有約二十年財務管理經驗，是註冊香港會計師。Kaman曾於私人會所、零售及審計事務所擔任財務職位，具備豐富的財務專業知識及管理能力，為本會財務運作及資源分配提供有力的支持。

加入本會前，Kaman在香港高級私人會所任職多年，具備深厚的財務管理經驗，熟悉會所行業的財務運作，擅長財務規劃與風險管理，助力機構達成長遠發展目標。



李國禮（Peter）為本會新任資訊科技經理，負責規劃及管理本會資訊科技基礎設施，確保系統穩定運行及資訊安全，他致力提升會員使用體驗及整體運作效率，帶領團隊提供優質的技術支援服務。

加入本會前，Peter曾任職多間跨國企業管理層，擁有二十多年資訊科技管理和系統整合經驗。Peter亦擁有項目管理專業人士(PMP®)資格，具備全面的IT策略規劃及專案管理能力。

本會停車場系統升級通知

為提升停車體驗，本會於2025年9月下旬起升級停車場系統。新系統採用**車牌識別技術**，取代現有的停車卡，現有停車卡於新系統啟用後失效。已登記的車牌資料自動轉移至新系統，確保停車服務更為便捷。

如何更新車牌資料？

為確保無縫使用停車服務，請透過以下方式核對或更新您的車牌資料：

- **親臨辦理：**請前往本會接待處或停車場管理處索取並填寫登記表格。
- **手機應用程式：**登錄CRCHK手機應用程式，檢查並更新已登記的車牌紀錄。
- **網上更新：**登入本會網站**www.crchk.org**，下載表格或在線更新資料。

掃描QR CODE下載
更新車牌資料表格

來賓停車新安排

來賓停車改為使用**八達通卡**進出閘口，取代現金支付，操作更為簡便。

取消充電車免費停車優惠
請注意，充電動車2小時免費停車優惠於新停車系統啟用時取消。

[會員車牌登記須知]

1. 所需文件（車主姓名須與會員姓名一致）：
   A. 車輛登記文件副本或第三方保險證書（適用於會員或其配偶擁有的車輛）。
   B. 公司車輛：需額外提交公司授權函，連同車輛登記文件或第三方保險證書。
2. 登記限額：每位會員最多登記5個車牌
3. 多車收費規定：雖然每位會員可登記最多5輛車，但若同一時間超過一輛車進入停車場，第二輛車起將按來賓收費標準，每小時港幣28元計費（包括月租停車）。
4. 車牌更新查詢：已更新的車牌資料將於本會網站 www.crchk.org 及CRCHK手機應用程式顯示。
5. 如有其他查詢，請致電**3725-6301**或電郵至**carpark@crchk.com**。

大坑火龍盛會活動期間封路及特別交通安排

本會收到警方書面通知，10月5、6及7日（共三天）大坑火龍盛會期間，銅鑼灣道將會封路，不准車輛通行，對本會造成影響。詳情如下：

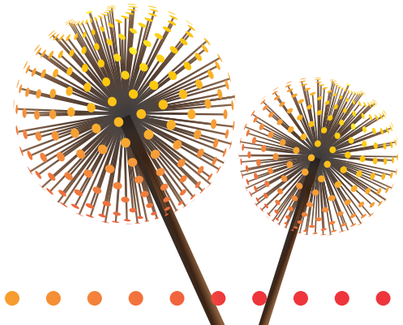
日期	封路時段
10月5日至7日 （星期日至二）	由下午4:30至午夜12:00 （按實際情況而定）

鑑於警方的封路安排，車輛不得於上述時段經銅鑼灣道進入本會。所有駕車之會員請留意：必須於上述日子的下午4:30前進入本會停車場，至午夜12:00封路完結後，車輛方可離開停車場。

另因應政府封路安排，本會中秋賞月聯歡晚會暫停。
中餐廳於上述三天分2輪訂座，第一輪訂座時間為下午5:30-7:30；第二輪訂座時間為晚上8:00起。
外賣截單為當天下午4:00。如有任何查詢請與中餐廳聯絡，敬謝合作！



以上受封路影響街道全區封閉



MWT 網球訓練班 2025年 10–12月

Mike Walker Tennis (MWT) 現以全新面貌登場!

MWT Tennis Director — Karan Rastogi 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	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														
09:00–09:30	紅波組	綠波發展組			成人初階B班				成人中階B班		成人進階C班		紅波組	黃波競賽組
09:30–10:00														
10:00–10:30	橙波組				成人中階A班				成人初階C班		成人中階C班		橙波組	
10:30–11:00		黃波發展組												
11:00–11:30	私人/小組訓練班												綠波競賽組	綠波競賽組
11:30–12:00														
12:00–12:30		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			
12:30–13:00														
13:00–13:30													私人/小組訓練班	私人/小組訓練班
13:30–14:00														
14:00–14:30	綠波/黃波組比賽	綠波/黃波組比賽												
14:30–15:00														
15:00–15:30														
15:30–16:00					紅波組		藍波組							
16:00–16:30			紅波組	橙波組							藍波組	紅波組	綠波/黃波組比賽	綠波/黃波組比賽
16:30–17:00					紅波組		紅波組							
17:00–17:30			橙波組								紅波組	橙波組		
17:30–18:00				綠波競賽組	橙波組	黃波競賽組		綠波競賽組	橙波組	黃波競賽組				
18:00–18:30	私人/小組訓練班	私人/小組訓練班	綠波發展組				綠波發展組				綠波發展組	黃波發展組	橙至綠波過渡組	私人/小組訓練班
18:30–19:00					黃波發展組				紅波組	紅波組				
19:00–19:30			成人初階A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	
19:30–20:00					成人進階A班				成人進階B班					
20:00–20:30			私人/小組訓練班											
20:30–21:00														
21:00–21:30														
21:30–22:00														
22:00–22:30														
22:30–23:00														

課程	按月收費	按堂收費
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) $413/堂 (1.5 小時)	/
綠波、黃波競賽組	$550/堂 (2 小時)	/
綠波、黃波組比賽	待定	/
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)

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
私人	1 對 1	$900/小時	$780/小時
小組	1 對 2	$1,000/小時	$880/小時
	1 對 3	$1,100/小時	$980/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



10-11月 健身工作坊

無器械（徒手）健身工作坊

「徒手訓練」顧名思義，就是指不需要器材便能進行的健身方式，利用自身體重作為負重來達到鍛鍊的效果，像是常見的仰臥起坐、伏地挺身等，都算是徒手健身的一種。

因為沒有太多器材、工具的限制，所以不論在健身房、公園或自己家中，隨時隨地都可以進行鍛鍊。

日 期：10月11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：10月8日 (星期三)

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：11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：11月5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。

GYM AESTHETICS.® | Presents 呈獻 | Organizer 主辦機構 | 香港中華游樂會 CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG



Total Prize Value 獎金獎品總值:

HK$ 港幣 **400,000**

Tournament Website 賽事網址
www.crcopen.com

Sanctioned by :
Hong Kong, China Tennis Association
中國香港網球總會認可賽事

Official Charity Partners :
慈善合作夥伴

HKCTA HONG KONG, CHINA TENNIS ASSOCIATION 中國香港網球總會 | 九龍樂善堂 Since 1880 | 145TH ANNIVERSARY 周年 | OPERATION SANTA CLAUS South China Morning Post

crcopen | crc_open | CRC OPEN

Visit our Facebook page, Instagram and YouTube channel for news updates, tournament highlights and finals live streaming
賽事最新消息、精華片段及決賽直播盡在Facebook專頁、Instagram及YouTube頻道

Official Product Sponsors 大會指定產品贊助商：

DUNLOP | Acti-Tape® | 和興 活絡油 Hoe Hin Strain Relief | HYDRATED BY SUPERnatural | watsons water

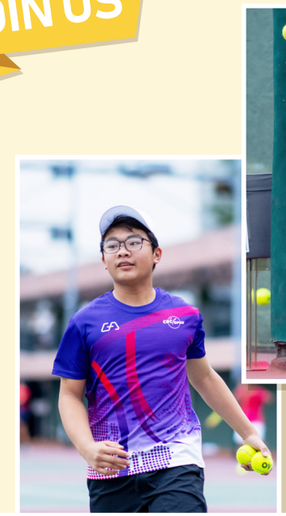
CRCOPEN2025 JOIN US

決賽拾球僮招募

CRC OPEN現正式向各會員子女進行「CRC OPEN決賽拾球僮」招募，除了可親身到場觀看激烈的網球決賽外，擔任拾球僮一職更可深切享受賽事氣氛。如想為賽事盡一分力，就要把握機會報名！詳情將稍後公佈，敬請留意。

本年度CRC OPEN決賽拾球僮項目如下：

	項目
1	混合雙打公開錦標賽
2	女子單打公開錦標賽
3	男子雙打公開錦標賽
4	男子單打公開錦標賽
5	女子雙打公開錦標賽











詳情請留意會內宣傳。

匹克球場開放時間、收費及來賓政策調整

匹克球場開放時間、收費及來賓政策已於9月1日起作出調整，詳情如下：

	開放時間	時段	會員/家屬收費	來賓收費	備註
星期一至五 (公眾假期除外)	0900-1800	非繁忙時段	$40/小時/場	$80/小時/位	1位會員同一時間最多可攜同**3位**來賓使用場地。
	1800- 2200	繁忙時段	$60/小時/場		1位會員同一時間最多可攜同**1位**來賓使用場地。
星期六、日及公眾假期	0900- 2200				

每個會籍每天最多可預訂一小時，每次電話預約僅限使用一個會籍號碼，但可預約不同日期的時段。
來賓必須在會員陪同下，方可使用本會會所設施(包括所有康體及餐飲設施)，並由陪同會員即時簽單入賬，以保障全體會友之權益，多謝合作。



Jonathon Quinlan 私人教授課程

於2025年10月1日至12月31日期間
報名10堂個別教授套票，將**免費獲贈3堂！**

對象：2-18歲會員子女及成年會員，由初學者至參賽級別。

專業資格：

American Swimming Coaches Association (ASCA)	• Level I • Level II Stroke School
Australian Swimming Coaches Teachers Association (ASCTA)	• Bronze Coaching License

曾奪得之獎項：

Hong Kong (HK) Open Nationals(1995)	• Finalist: 50m & 100m Freestyle
Hong Kong Age Group Competitions (1995-96)	• Top 2: 15-17yrs 50m & 100m Freestyle
World Cup, Hong Kong & Tasmania (1996-98)	• HK Rep: 50m & 100m Freestyle
50m Freestyle World Ranking (1997)	• Top 120
Ansett Invitational Meet, Sydney (1998)	• Gold Medalist: Men's 50m Freestyle

教授經驗：

2004-2007：於不同會所及學校任教
2008-2009：於 LRC 擔任 Development Swimming Coach
2009-2011：於 LRC 擔任 Learn To Swimming Program Head Swimming Teacher
2011-至今 ：開設 Jonathon Quinlan Swimming Ltd 兼任總教練

預約方式：

申請表格請交往接待處，本會將於稍後確認有關申請成功與否，請務必填妥聯絡資料。

課堂收費（於2025年10月1日至12月31日期間報名）：

項　目	堂　數	課堂時間	收費（每位）
個別教授	單　堂	1小時	$950
	10堂＋3堂免費		$8,500
小組教授（每組最多3人）	8　堂		$2,800

報名須知：

1. 一經報名，費用不設退回。
2. 套票限期為半年，逾期作廢。
3. 主卡會員可與家屬同時使用套票。
4. 教練以英語授課，輔以少量廣東話。
5. 10堂個別教授套票為每堂$850，完成10堂後將免費獲贈3堂。

橡筋熱身及運動伸展工作坊



「橡筋熱身及運動伸展工作坊」已於9月13日順利完成。會友透過橡筋帶伸展，增強平衡力及四肢的協調性，從而改善體態及減低受傷的機會。

水運會 Swimming Gala 2025











由游泳部主辦的第55屆水運會，已於8月24日下午順利舉行。本屆共有62位會友參加，亦有不少賽事刷新了大會紀錄。
本屆的男子全場總冠軍由黃浩聰以3金奪得，女子全場總冠軍則由梁銘恩以5金奪得。
在此謹代表游泳部感謝一眾參賽者的支持並恭賀每一位得獎者。
特別鳴謝游泳部主任崔智堅先生、副主任陳永浩先生及副主任傅浩堅博士於百忙之中抽空主持頒獎，同時感謝各游泳部委員的策劃及支持，令是次水運會順利舉行。





游泳池 冬令開放時間

本會游泳池由10月16日(星期四)起，實施冬令時間：

泳池設施	冬令開放時間
深水池	07:00-19:45
淺水池	07:00-20:45

清池時段為14:00-15:00 (星期日除外)

敬請留意。

會友乒乓球錦標賽2025

會友乒乓球錦標賽2025已在9月13、14及21日順利舉行。本屆賽事得獎者亦在三天比賽中順利「出爐」，當中梁雋朗及楊雅晴分別成功衛冕公開組-男子單打及公開組-女子單打。今年新設的賽事項目——元老組-65歲或以上男子單打由葉樹枝奪得冠軍。在此謹代表羽、乒、壁、匹部感謝所有參賽者的支持，並恭賀各得獎者。特別鳴謝羽、乒、壁、匹部主任傅浩堅教授於百忙之中抽空擔任頒獎嘉賓。

項目	冠軍	亞軍
公開組 - 男子單打	梁雋朗	吳嘉福
公開組 - 女子單打	楊雅晴	歐燕群
元老組 - 65歲或以上男子單打	葉樹枝	譚膺鴻
壯年組 - 40歲或以上男子單打	吳嘉福	葉樹枝
壯年組 - 40歲或以上女子單打	林嘉琪	莫瑋玲
青少年組 - 18歲或以下單打(不限性別)	楊雅晴	陳駿熙
青少年組 - 15歲或以下單打(不限性別)	陳駿熙	鄭梓浩
青少年組 - 9歲或以下單打(不限性別)	陳景逸	孔繁銘





夜釣墨魚團

由康樂遊藝部主辦之夜釣墨魚團2025已於8月23日順利舉行，共有24位會友及13位來賓參加。參加者不但能在船上欣賞維港夜色，亦能於將軍澳水域垂釣，並享用了船家準備的美食。活動得以順利舉行，實有賴會友們的熱烈參與，在此謹代表康樂遊藝部感謝各會友們的支持。



康體/青少年恆常訓練班(10月)

網 球



JR網球隊A隊訓練
逢星期六 14:00-16:00
JR網球隊B1/B2隊訓練
逢星期六 12:00-14:00
JR網球隊C1隊訓練
逢星期六 08:00-10:00
JR網球隊C2隊訓練
逢星期日 16:00-18:00

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
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

太極拳



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

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

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

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

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

Pilates

A 班
逢星期二 15:00-16:15

有關訓練班詳情，請參閱康體 / 青少年訓練課程報名表
以上恆常班學費皆按月收費

2025年10月活動及外借場地大表

MEN'S A+、A、B、C1、C2、D、E = 男子A+、A、 B、C1、C2、D、E 網球聯賽
LADIES' A+、A、B1、B2 = 女子A+、A、B1、B2網球聯賽
JUNIOR = 青少年網球隊際賽
* = 作客賽事

地點：
深 = 深水泳池

TAHKC = 中國香港三項鐵人總會

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			01 國慶日	02 MEN'S A+ CRC VS HKCC 1 *MEN'S D YMCA 1 VS CRC	03 JUNIOR DIV A CRC VS SSP JUNIOR DIV B CRC 1 VS CBGCC JUNIOR DIV C CRC 1 VS THKJC *JUNIOR DIV C CBGCC VS CRC 2 *MEN'S E RECREIO VS CRC	04
05 兔子奶黃月餅工作坊 13:00–16:00	06	07 中秋節翌日	08 *MEN'S C PTC 1 VS CRC 1 MEN'S C CRC 2 VS USRC *MEN'S A (補賽) AMC VS CRC	09 *MEN'S A+ LRC VS CRC MEN'S D CRC VS FPCC	10 JUNIOR DIV A CRC VS HKGTA *JUNIOR DIV B AMC VS CRC 1 *JUNIOR DIV B LRC 2 VS CRC 2 *JUNIOR DIV C NUTC VS CRC 1 JUNIOR DIV C CRC 2 VS JLRA MEN'S E CRC VS PTC 霍英東盃高爾夫球錦標賽2025 TAHKC 深 17:00-19:00	11 無器械（徒手）健身工作坊 15:00–16:00 霍英東盃高爾夫球錦標賽2025
12	13 會友士碌架讓分賽2025 19:00開始 *MEN'S A KTC VS CRC *LADIES' A+ HLY VS CRC LADIES' A CRC VS RECREIO 1	14 *MEN'S B RECREIO 1 VS CRC LADIES' B CRC 1 VS LRC 2 *LADIES' B RECREIO VS CRC 2	15 MEN'S C CRC 1 VS PACIFIC *MEN'S C KRC 2 VS CRC 2	16 *MEN'S A+ KTC VS CRC MEN'S D CRC VS KTC	17 *JUNIOR DIV A KTC VS CRC *JUNIOR DIV B HKFC VS CRC 1 JUNIOR DIV B CRC 2 VS CCC *JUNIOR DIV C IC VS CRC 1 JUNIOR DIV C CRC 2 VS HKCC MEN'S E CRC VS FPCC 1 TAHKC 深 17:00-19:00	18
19 LADIES' B (補賽) CRC 2 VS LAGUNA	20 MEN'S A CRC VS HKFC 1 *LADIES' A+ HKFC VS CRC LADIES' A CRC VS HKCC 2	21 MEN'S B CRC VS THKJC 1 *LADIES' B CCC VS CRC 1 LADIES' B CRC 2 VS HLY	22 MEN'S C CRC 1 VS KTC *MEN'S C LAGUNA VS CRC 2	23 MEN'S A+ CRC VS KCC *MEN'S D THKJC 2 VS CRC	24 JUNIOR DIV A CRC VS THKJC *JUNIOR DIV B COUNTRY VS CRC 2 JUNIOR DIV C CRC 1 VS DBRC *JUNIOR DIV C LRC VS CRC 2 MEN'S E CRC VS CCC 1 TAHKC 深 17:00-19:00	25
26	27 *MEN'S A KRC VS CRC LADIES' A+ CRC VS CCC LADIES' A CRC VS KTC	28 *LADIES' B HFCC VS CRC 1 LADIES' B CRC 2 VS LRC 1	29 重陽節	30 MEN'S A+ CRC VS KTHOA *MEN'S D CCC 1 VS CRC	31 *JUNIOR DIV A LRC VS CRC *JUNIOR DIV B AC VS CRC 2 JUNIOR DIV C CRC 1 VS LRC JUNIOR DIV C CRC 2 VS IC TAHKC 深 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. 青少年秋季網球聯賽於9月5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8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. 本會將於10月25日至12月7日舉行CRC OPEN 2025，屆時7-13號網球場於傍晚及星期六、日將留作比賽之用。比賽期間，1-13號網球場將暫停接待來賓。來賓到會打球，可按既定方式前往室內網球場或天台網球場。不便之處，敬請原諒。

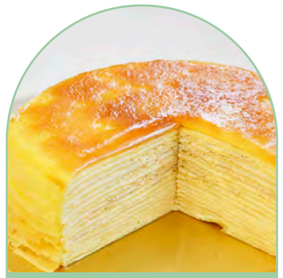
* 以上外借場地時間為暫定性質，外借場地時間如有更改，以會內張貼告示為準。

西餐廳
WESTERN RESTAURANT

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

中華游樂會訂購蛋糕系列
CRC CAKE SELECTION

以下各款每磅$250，一磅起計

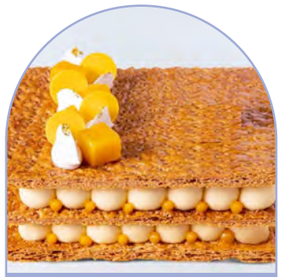


千層蛋糕
每個 1 磅



朱古力酒心芝士蛋糕

以下各款每磅$220，一磅起計



芒果拿破崙蛋糕



脆脆忌廉蛋糕



藍草莓芝士餅



意大利芝士餅

以下各款每磅$200，一磅起計



鮮雜果忌廉蛋糕



黑森林蛋糕



綠茶紅豆慕絲蛋糕



栗子蛋糕

訂購細則：
- 所有產品圖片只供參考
- 所有蛋糕須於取餅24小時前預訂，並於訂購蛋糕時支付全數金額
- 蛋糕上之生果及裝飾或會因應季節及貨源而略作修改，恕不另行通知

尚有多種蛋糕款式未能盡錄，詳情請致電2102 9822與西餐廳查詢

中餐廳
CHINESE RESTAURANT

生猛西澳龍蝦推廣
龍蝦饗宴

- 花雕西澳龍蝦蒸水蛋
- 避風塘風味爆西澳龍蝦
- 薑蔥 或 上湯西澳龍蝦伊麵底
- 魚湯西澳龍蝦蔬果粒金銀泡飯

嚴選生猛西澳龍蝦
約十四兩

會員優惠價:

四款獨特風味
每款

$538

請於一日前預訂
中餐廳電話：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