CRCHK 11

November 2025

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



CRC OPEN 2025

GYM AESTHETICS.® | Presents 呈獻

香港中華游樂會二零二五年度全港網球公開賽

會員通訊

中華游樂會挑戰盃賽

網球場翻新項目

CRC OPEN 2025 期間網球場地安排

活動預告

乒乓球代表隊選拔

聖誕網球訓練營2025

活動花絮

霍英東盃高爾夫球錦標賽2025

麻雀王大賽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
MVPA60HK SPORTS HOUR COMPANY
友商有良 2025 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11月刊

會員通訊

4
會務點滴

5
- 中華游樂會挑戰盃賽
- 停車場系統升級通知

6
網球場翻新項目及天橋優化工程

7
關懷社區活動

8
CRC OPEN 期間網球場地安排





活動預告

9
MWT網球訓練班

10 - 11
- 聖誕網球訓練營2025
- 黃波聖誕訓練營2025

12
- 聖誕兒童聯歡會2025
- 聖誕運動體驗營2025

13
11-12月健身工作坊

14
- 乒乓球代表隊選拔

活動花絮

15
- 麻雀王大賽2025
- 兔子奶黃月餅工作坊

16 - 17
霍英東盃高爾夫球錦標賽2025

18
10月健身工作坊

活動資訊

18
- 乒乓球教練收費調整
- 羽乒壁匹球場規則及收費調整

19
11月康體 / 青少年恆常訓練班

20 - 21
- 11月活動及外借場地大表
- 會所雅廊直播英超

Premier League

飲食推介

22
中餐廳：時令大閘蟹



23
中餐廳：暖意之選





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!

重點活動推廣

隨著聖誕節的臨近，本會將舉辦一系列精彩的慶祝活動，以增添節日的氛圍。今期會訊介紹一系列的聖誕網球訓練營，針對不同年齡層的會員子女設計了多樣化的課程，旨在提高會員子女的網球技術和運動興趣。無論是初學者還是有希望改善球技的，都能在這些訓練營中享受網球的樂趣。

為了讓會員子女們度過一個充滿歡樂的聖誕假期，我們將於室外網球場舉辦聖誕兒童聯歡會，活動中將有各種遊戲、手工藝攤位及美味小食。同時，本會也將舉辦聖誕運動體驗營，讓小朋友們藉此機會接觸更多運動項目，培養他們的運動興趣與團隊合作精神，共同慶祝聖誕的美好時光！

本會隆重宣布，一年一度的壓軸活動除夕晚會將於D座新大樓的中餐廳舉行，今年晚會以「2025中華新紀元・倒數迎新年」為主題。除夕夜是會友們與親朋好友同歡的好日子，誠邀各會友預留時間參加，一同迎接新一年的來臨。詳情有待公布，請密切留意會內宣傳海報。

康體活動回顧

今期會訊讓我們一同回顧幾項會所的精彩活動，一同感受活動的熱烈氣氛。首先，霍英東盃高爾夫球錦標賽已於10月上旬成功舉辦，參賽者在美麗的球場上揮桿，享受高爾夫的樂趣與挑戰。麻雀王大賽同樣引起了許多會員的熱情參與，20多位會員以廣東牌對決，氣氛緊張而又歡樂。最後，兔子奶黃月餅工作坊則讓會員們在中秋佳節前夕親手製作美味的奶黃月餅，體驗手作的樂趣，增進了彼此之間的交流。活動花絮詳見第15-17頁。

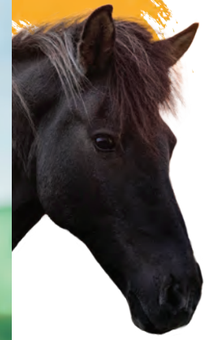
時令推廣

隨著秋冬季節的來臨，我們特別推出一系列應季美食，讓會員們在這個時節中享受豐盛的美味。誠意推薦大閘蟹、古法羊腩煲及花膠絲燴五蛇羹，詳情請參閱今期會訊第22-23頁及宣傳海報。查詢或訂座，請致電本會中餐廳 。

來賓必須有會員陪同

會方近日發現，有個別來賓在沒有會員陪同下到會。在此提醒會友留意會方有關規則，**來賓必須在會員陪同下，方可到本會享用會所設施(包括任何康體、餐飲設施)，並由會員即時簽單入賬，以保障大眾會友利益，敬謝合作。**

總經理梁文滔
2025年11月



中華游樂會挑戰盃賽

2025年度「中華游樂會挑戰盃」已於10月12日假沙田馬場順利舉行。這場賽事安排在當日第七場舉行，賽事最後由馬匹「關鍵所在」取得冠軍，練馬師為沈集成，騎師為黃智弘。賽事結束後，由本會主席林詩鍵先生及副義務司理傅浩堅博士主持頒獎禮，將挑戰盃頒發予「關鍵所在」的兩位馬主代表，值理陳永浩先生亦有到場觀賽及打氣。









本會停車場系統升級通知

為提升停車體驗，本會已於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
免費停車優惠已取消。

[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**。

網球場翻新項目及天橋優化工程

網球場翻新項目方面，1號球場已完成並開放使用，北場(7-13號場)已大致竣工，天橋優化工程亦已完成。南場(2-6號場)翻新工程將在今年年底至2026年年初展開。





關懷社區活動

本會一直致力實踐環境、社會及企業管治（ESG）理念，積極參與社區事務，與鄰里攜手建立和諧、關愛的社區關係。自2014年成立義工隊以來，我們的員工自發投入服務，關懷弱勢，推動共融，透過持續行動實踐企業社會責任，回饋社會，為社區注入正能量。

獲頒「友商有良嘉許狀」

本會成功獲頒由香港中小型企業總商會主辦的「友商有良2025」計劃的「卓越企業嘉許狀」、以及「保留現有僱員」及「增聘僱員」等嘉許狀，以表揚本會充分履行企業社會責任，提供就業機會予本地有需要人士，積極推動社會共融。

「友商有良」嘉許計劃的目的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、退休人士、少數族裔等，為弱勢社羣提供就業，積極履行企業社會責任。





送贈月餅予大坑坊眾福利會

本會義工隊在中秋佳節前夕向大坑坊眾福利會送贈月餅，希望透過這一份心意，為區內有需要的長者和家庭感受到中秋佳節的溫馨與關懷，一同共度中秋佳節。

樂善之友 - 樂善共迎中秋日

在中秋佳節前，CRC職員義工隊積極投身社區服務，參與了9月27日由九龍樂善堂組織的「慶祝國慶76周年：樂善之友 - 樂善共迎中秋日」送暖活動，合共有2,300多戶長者及基層家庭受惠。當日本會義工與來自其他機構的近600名義工攜手合作，上門探訪黃大仙區的長者，向基層及長者家庭派發中秋月餅福袋，傳遞節日的溫暖與祝福，與社區一同歡慶中秋。









GYM AESTHETICS.® | Presents 呈獻

Organizer 主辦機構 | 香港中華游樂會 CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG



香港中華游樂會二零二五年度

全港網球公開賽 CRCOPEN2025

Total Prize Value
獎金獎品總值:
HK$ 港幣
400,000

新開賽日期：11月1日 (星期六)

CRC OPEN 期間網球場地安排

本年度CRC OPEN於11月1日至12月7日舉行，於賽事進行期間，本會室外及室內網球場使用安排如下：

室外網球場安排：

1. **1-13號網球場暫停接待來賓**。會友招待來賓到會打球，請先向訂場處查詢。
2. **逢星期一至六19:00後、逢星期六、日11:30至15:30及逢星期日18:00後，1至6號網球場可能預留作比賽之用**（視乎當日賽程而定）。
3. B座天台多用途球場只供作網球場使用（外借場地除外）。

室內網球場安排：

1. 在比賽時段，室內網球場只收取室外網球場場租供會友使用（預訂除外）。
2. 為免延誤整個比賽流程，當日必須完成的賽事，如受天雨影響，將移師至室內網球場進行。屆時由中午起，室內網球場將暫停租用。如天氣許可，將重新開放供會友使用。
3. **逢決賽日 (12月6及12月7日除外)，室內網球場由當天首場決賽開始前2小時起不設預訂。**
4. **12月6及12月7日決賽將進行YouTube網上直播。為免賽事直播受天雨影響，屆時將預留室內網球場並暫停租用。**

在此衷心感謝各會友一直以來對全港網球公開賽 (CRC OPEN)的支持，希望今年賽事能一如既往順利舉行，參賽者亦能發揮最佳水平，為觀眾帶來精彩賽事。

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

HKCTA HONG KONG, CHINA TENNIS ASSOCIATION 中國香港網球總會

Official Charity Partners :
慈善合作夥伴

九龍樂善堂 | 145th ANNIVERSARY | OPERATION SANTA CLAUS

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

Tournament Website 賽事網址
www.crcopen.com

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

MWT 網球訓練班 2025年 11–12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				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
11:30–12:00														
12:00–12:30		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			紅波組				
16:00–16:30			紅波組	橙波組	橙波組			橙波組	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			紅波組				
17:00–17:30			橙波組	綠波競賽組	黃波競賽組			綠波競賽組	黃波競賽組		紅波組	橙波組	橙至綠波過渡組	
17:30–18:00						黃波發展組	綠波發展組			黃波發展組				
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	黃波發展組	私人/小組訓練班	私人/小組訓練班
18:30–19:00														
19:00–19:30			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	成人進階B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)		
19:30–20:00														
20:00–20:30														
20:30–21:00			私人/小組訓練班		私人/小組訓練班									
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

中華游樂會聖誕網球訓練營2025
CRC-MWT Christmas Tennis Camp 2025

準備好參加MWT聖誕訓練營, 在球場上享受聖誕假期了嗎?
本次訓練營是為了青少年球員在假期保持動力、提升球技的理想選擇。我們誠摯歡迎各級別球員參與。
課程著重透過趣味遊戲與訓練，協助每位孩子建立紮實的網球基礎、精進球技並學習新技巧。
請立即報名，讓孩子享受難忘時光！

第1周

班 別	對 象	日 期	時 間	會員收費	來賓收費
紅波班	4 - 7 歲	12月15-19日 星期一至五 (共5堂)	9：00 - 10：00	$ 1,375	$ 1,650
橙波班	6 - 9歲		10：00 - 11：00	$ 1,375	$ 1,650
綠波班	8 - 11歲		9：00 - 11：00	$ 2,750	$ 3,300
黃波班	10歲或以上		11：00 - 13：00	$ 2,750	$ 3,300

第2周

班 別	對 象	日 期	時 間	會員收費	來賓收費
紅波班	4 - 7 歲	12月22-24日 星期一至三 (共3堂)	9：00 - 10：00	$ 825	$ 990
橙波班	6 - 9歲		10：00 - 11：00	$ 825	$ 990
綠波班	8 - 11歲		9：00 - 11：00	$ 1,650	$ 1,980
黃波班	10歲或以上		11：00 - 13：00	$ 1,650	$ 1,980

第3周

班 別	對 象	日 期	時 間	會員收費	來賓收費
紅波班	4 - 7 歲	12月29-31日及 1月2日 星期一至三及五 (共4堂)	9：00 - 10：00	$ 1,100	$ 1,320
橙波班	6 - 9歲		10：00 - 11：00	$ 1,100	$ 1,320
綠波班	8 - 11歲		9：00 - 11：00	$ 2,200	$ 2,640
黃波班	10歲或以上		11：00 - 13：00	$ 2,200	$ 2,640

報名日期: 即日起至12月7日(星期日)

備 註:

1. 必須參與整週課程（星期一至星期五），不設按比例收費。
2. 紅波及橙波班最高師生比例為1:6 (最少3人開班);綠波及黃波班最高師生比例為1:4 (最少2人開班)
3. 歡迎來賓參加。
4. 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網球拍上課。
5. 課程名額有限，優先次序如下:
   A. 會員優先取錄，報名人數超出限額，將以抽籤方式分配。
   B. 若截止後仍有餘額，將分配給來賓，如來賓參加人數多於餘額位置，則以抽籤方式分配餘額。
6. 抽籤將於截止報名翌日進行，結果會於抽籤後3日內以Email/WhatsApp形式通知參加者。
7. 每份報名表只限1位參加者填寫。
8. 參加者請注意自己的身體狀況，並考慮是否適合參加網球課程。如有疑問，請咨詢醫生意見。
9. 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15-19, 22-24, 29-31及1月2日）適合參加所選擇的網球課程。如報名多於1項課程，只需填寫1次。
10. 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。

網 上 報 名

中華游樂會黃波聖誕訓練營 2025
CRC-MWT Yellow Performance Christmas Tennis Camp

在MWT聖誕訓練營中提升您的潛能！
本次課程專為致力於發揮更好表現與戰術執行力的**黃波**球員設計。
MWT著重於高強度訓練、進階戰術指導和對抗賽，以及在壓力下所需的全面體能與心理準備。訓練營將由MWT網球總監Karan親自指導。
歡迎加入MWT為期數週的提升課程，突破您的極限。

班 別	對 象
黃波班	12歲或以上

	日 期	時 間	會員收費	來賓收費
第1周	12月15-19日 星期一至五 (共5堂)	11：00 - 13：00 & 15：00 - 17：00	$ 5,500	$ 6,600
第2周	12月22-24日 星期一至三 (共3堂)		$ 3,300	$ 3,960
第3周	12月29-31日及 1月2日 星期一至三及五 (共4堂)		$ 4,400	$ 5,280

課程包括：網球技術訓練、體能、心理素質鍛鍊
教　　練：MWT網球總監Karan親自指導
學員篩選：由MWT網球總監Karan進行甄選
報名日期：即日起至12月7日(星期日)



網球總監
Karan Rastogi

備 註:

1. 必須參與整週課程（星期一至星期五），不設按比例收費。
2. 黃波班最高師生比例為1:4 (最少2人開班)
3. 歡迎來賓參加。
4. 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網球拍上課。
5. 課程名額有限，優先次序如下:
   A. 會員優先取錄，報名人數超出限額，將以抽籤方式分配。
   B. 若截止後仍有餘額，將分配給來賓，如來賓參加人數多於餘額位置，則以抽籤方式分配餘額。
6. 抽籤將於截止報名翌日進行，結果會於抽籤後3日內以Email/WhatsApp形式通知參加者。
7. 每份報名表只限1位參加者填寫。
8. 參加者請注意自己的身體狀況，並考慮是否適合參加網球課程。如有疑問，請咨詢醫生意見。
9. 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15-19, 22-24, 29-31及1月2日）適合參加所選擇的網球課程。如報名多於1項課程，只需填寫1次。
10. 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。

網 上 報 名



聖誕兒童聯歡會 2025

本會將舉辦聖誕兒童聯歡會，與小會友們一起歡度佳節。今年不但保留了大受歡迎的吹氣彈床、小食、手工藝攤位及各色攤位遊戲，還加入了不少嶄新的元素，務求讓大家有全新的體驗！每位入場的小朋友不但可獲聖誕禮物包一份，更能參與幸運大抽獎，贏得豐富獎品！名額有限，大家萬勿錯過。



日期：12月25日（星期四）
地點：本會室外網球場
名額：200位

活動將於12月初開始接受報名，詳情請留意會內宣傳。

聖誕運動體驗營

適逢聖誕節，運動體驗營將為你帶來不同的運動新嘗試，發展小朋友對多元運動的天賦。



活動名稱	日期	時間	對象	名額	收費
乒乓球體驗A班	12月15-17日(星期一至三)	10:00-11:30	7-14歲	3-6人	會員 $750 來賓 $900
乒乓球體驗B班	12月22-24日(星期一至三)				
羽毛球體驗A班	12月15-17日(星期一至三)	12:30-14:00			會員 $750 來賓 $900
羽毛球體驗B班	12月22-24日(星期一至三)				
壁球體驗A班	12月15-17日(星期一至三)	13:00-14:30			會員 $1,050 來賓 $1,260
壁球體驗B班	12月22-24日(星期一至三)				

截止報名日期：12月5日（星期五）

課程須知：

1. 每份報名表只限用於一位參加者。
2. **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15至17日及12月22至24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。18歲以下參加者需由家長或監護人填寫及簽署。
3. 參加名額有限，先到先得，額滿即止。
4. 本會將於截止報名日期後3天內以WhatsApp形式通知參加者該課程能否成功開辦，請務必填寫WhatsApp號碼。
5. 本會保留課程舉辦與否之最終權利。如課程名額已滿或未能成功開辦，所收取之費用將全數退回。
6. 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。
7. 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。
8. 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，請咨詢醫生意見。
9. 如有查詢，歡迎致電 2577-7376。

報名表可於接待處索取，或於本會網頁www.crchk.org下載

11-12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：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)

橡筋熱身及運動伸展工作坊



橡筋帶可用作鍛鍊身體不同部位(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：12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：駐場教練盧世康
截止日期：12月10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。

香港中華游樂會
乒乓球代表隊選拔

目的

為有意代表本會參與乒乓球會聯賽之會友提供有系統及專業的集訓。隊員將有機會代表本會參加由中國香港乒乓球總會主辦的乒乓球會聯賽。

訓練內容

以加強個人基本技術及雙打比賽策略為主，並加強隊員間默契。

報名日期：即日起至11月6日(星期四)
選拔日期：11月14日(星期五)
選拔時間：19:00-21:00
選拔地點：本會C座1樓乒乓球區

訓練期： 2025年12月至2026年11月
時　間： 19:00-21:00
地　點： 本會C座1樓乒乓球區
對　象： 25歲或以上會員及家屬 (2001年或之前出生)
收　費： 每位$150/堂（按月收費） (費用包括教練費用、領隊費用、訓練用球、報名費及球隊隊服等)
名　額： 16位

參 加 者 須 知

1. 參加者須經技術評估及教練甄選後，安排入隊進行訓練。
2. 乒乓球代表隊屬於團體訓練，隊員須有心理準備，接受刻苦訓練，並與隊友共同克服各項挑戰。參加者須循序漸進，切勿在生理及心理狀態未準備好時參加乒乓球隊之高強度訓練。所有報名參加乒乓球代表隊者，均同意參加乒乓球代表隊之高強度訓練。
3. 乒乓球代表隊的訓練除了乒乓球專項技術，還可能加插體能訓練、交叉訓練等內容，以達到更全面的訓練目標。所有報名參加乒乓球代表隊者，均須同意康體部應多種因素（環境、天氣、球員狀態等）而調整訓練內容。
4. 逢公眾假期訓練暫停。
5. 成功獲選加入乒乓球代表隊之參加者，須於指定時間內提交身份證明文件副本。所有個人資料將用作乒乓球隊聯賽報名之用。
6. 課堂以每月收費一次，費用按每月本會所提供堂數收費，任何個人理由缺席者將不設退款或補堂。
7. 參加者須填妥及簽署「免責聲明及參加者同意書」及「體能活動就緒問卷(PAR-Q)」。
8. 參加者如在截止日期前退出，參加者需往接待處填妥「退出活動/課程申請表」。
9. 本會將於截止報名日期後3天內以WhatsApp形式通知參加者該活動能否成功開辦。

報名表可於接待處索取，或於本會網頁www.crchk.org下載

麻雀王大賽 2025



由康樂遊藝部主辦之「麻雀王大賽2025 - 廣東牌」，已於9月28日假C座5及6號牌房舉行。
賽事共有22名會友參加，現場氣氛熱鬧非凡。

冠、亞及季軍得獎者均獲得水晶獎座及本會餐飲禮券，而殿軍得獎者亦獲得本會餐飲禮券。在此謹代表康樂遊藝部恭賀各得獎者。



冠軍 梁婉靜 4224分



亞軍 蔡學文 4180分



季軍 李美玲 4168分



殿軍 呂卓穎 4117分



中秋活動2025
兔子奶黃月餅工作坊

由康樂遊藝部主辦之兔子奶黃月餅工作坊已於10月5日順利舉行，活動共有6位會友及10位來賓以親子形式參加。小朋友和家長由搓撻皮到烤焗逐步完成，並製作出多個可愛精美的奶黃月餅，滿載而歸！活動得以順利舉行，實有賴會友們的熱烈參與，在此僅代表康樂遊藝部感謝各會友們的支持。



霍英東盃 高爾夫球錦標賽2025

由高爾夫球部主辦、霍英東基金會贊助的「霍英東盃高爾夫球錦標賽2025」已於10月10至11日在「南沙高爾夫球會」舉行。賽事分成三個組別進行比賽，包括男子組、女子組及男子元老組，並以Stableford形式進行。今年更首次增加以淨桿形式計算成績，冠軍可獲獎品一份。



當晚球會準備了豐富的中式晚宴招待各會友，眾人吃得津津有味。飯後隨即頒發首日各個獎項。
是次活動亦設有幸運大抽獎，獎品包括：Snell高爾夫球、高爾夫球撈波器、各款高爾夫球用品及CRC餐飲券等，讓眾會友滿載而歸。

在此謹代表高爾夫球部恭賀各得獎者。特別鳴謝霍英東基金會贊助參賽會友打球、住宿及膳食費用。





各組別得獎者如下：

	男子組	男子元老組	女子組
冠軍	潘家雄	麥振銓	鍾偉兒
亞軍	莫岸楊	蔡寶華	陸旨瑜
季軍	李盛仁	曾祥寵	趙巧珠

得獎者(淨桿)如下:

	男子組	男子元老組	女子組
冠軍	容任民	馮家浩	陸旨瑜



無器械（徒手）健身工作坊

「無器械（徒手）健身工作坊」已於10月11日順利完成。會友學習到透過自重訓練，在沒有器材或工具的限制下，能隨時隨地進行鍛鍊，從而保持良好的體態。





乒乓球教練收費調整

由2025年11月1日起，
本會乒乓球教練林國豪的收費將有所調整，
新收費如下，敬請留意:

會員及家屬		
個別教授	30分鐘	$270
	1小時	$450
小組教授	1對2(1小時)	$500
	1對3(1小時)	
	1對4(1小時)	

羽毛球場、乒乓球場、壁球場及匹克球場規則及收費調整

由2025年11月1日起，本會羽毛球場、乒乓球場、壁球場及匹克球場的使用規則將有所調整，**每一個球場以使用六個球為限 (經會方許可在指定球場學習及經會方許可者除外)**，敬請留意。

另外，由2025年11月1日起，本會匹克球場的來賓收費將有所調整，新收費如下，敬請留意：

設施	開放時間	時段	會員/家屬收費	來賓收費	備註
匹克球場	**星期一至五(公眾假期除外)** 第一節：09:00-13:00 第二節：13:00-18:00	非繁忙時段	$40/小時/場	$80/節/位	1位會員同一時間最多可攜同**3位**來賓使用場地。
	星期一至五(公眾假期除外) 第一節：18:00-22:00 **星期六、日及公眾假期** 第一節：09:00-13:00 第二節：13:00-18:00 第三節：18:00-22:00	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。

康體/青少年恆常訓練班(11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

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

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

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11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：
網 = 室外網球場
深 = 深水泳池

TAHKC = 中國香港三項鐵人總會
TCS = The Tanglin Club Singapore

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						01 CRC OPEN 2025 開始
02	03 LADIES' A CRC VS CCC LADIES' A (補賽) CRC 1 VS AC	04 MEN'S B CRC VS KRC 1 *LADIES' B (補賽) FPCC VS CRC 1	05 MEN'S C CRC 1 VS YYC *MEN'S C AC VS CRC 2	06 *MEN'S A+ HKCC 1 VS CRC *MEN'S D USRC 1 VS CRC	07 JUNIOR DIV B(補賽) CRC 2 VS USRC *JUNIOR DIV C HKCC VS CRC 1 JUNIOR DIV C CRC 2 VS DBRC 中華游樂會羽毛球代表隊選拔2025 20:30–22:30 TCS 網7-13號 09:30-13:00 TAHKC 深 17:00-19:00	08 伸展工作坊 15:00–16:00
09	10 *LADIES' A AMC VS CRC MEN'S A (補賽) CRC VS AC	11 MEN'S B CRC VS HLY	12 *MEN'S C LRC VS CRC 1 *MEN'S C KTHOA 1 VS CRC 2	13 *MEN'S A+ HKCC 1 VS CRC	14 JUNIOR DIV C CRC 1 VS JLRA JUNIOR DIV C CRC 2 VS NUTC 中華游樂會乒乓球代表隊選拔2025 19:00–21:00 TAHKC 深 17:00-19:00	15
16	17	18	19 *MEN'S C KTOHA 2 VS CRC 1 MEN'S C CRC 2 VS HLY	20	21 *JUNIOR DIV C (補賽) CCC VS CRC 1 *JUNIOR DIV C (補賽) THKJC VS CRC 2 TAHKC 深 17:00-19:00	22
23	24 MEN'S C (補賽) CRC 2 VS KCC 2	25	26	27	28 TAHKC 深 17:00-19:00	29
30						

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. 本會於11月1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。



中餐廳 CHINESE RESTAURANT

時令

大閘蟹

嚴選優質大閘蟹
[足六兩半]

$288

外賣附贈
食蟹用具、薑茶及保溫袋

中餐廳電話 : 2102 9821

圖片只供參考

中餐廳 CHINESE RESTAURANT

暖意之選

古法羊腩煲
$560



五蛇羹 $530 (供 4 位用)

花膠絲燴 $150 (每位)



圖片只供參考

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