CRCHK 12

December 2025

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



會員通訊

D座大樓開幕及試業通知

D座重建計劃進程匯報

活動預告

聖誕運動體驗營

聖誕兒童聯歡會

活動花絮

CRC OPEN 2025
賽事快報及花絮

會友士碌架冠軍賽
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 Partner Employer Award 嘉許計劃
積金好僱主 2024-25 Good MPF Employer Award
MIX Paper | Supporting responsible forestry FSC® C122893 www.fsc.org
PRINTED WITH SOY INK

目錄 Contents

2025年12月刊

會員通訊

4
會務點滴

5
歡迎新會員

6 - 7
D座大樓開幕及試業通知

8 - 10
D座重建計劃進程匯報

11
- 全力支持十五運會
  本會名譽會長霍震霆先生、
  本會主席林詩鍵先生
  參與火炬傳遞
- 會所工程簡報

12
- 一筆過繳付全年會費安排
- 儲物櫃退租手續
- 農曆歲晚給予員工年賞
- 本會獲頒《企業「一」起動》計劃「青少年運動傑出倡議獎」
- 本會榮獲積金局「積金好僱主」嘉許

活動預告

13
MWT網球訓練班

14
聖誕兒童聯歡會2025

15
聖誕運動體驗營2025

16
12-1月健身工作坊

活動資訊

22
- 網球快訊
- CRC 按摩師介紹

23
12月康體 / 青少年恆常訓練班

24 - 25
- 12月活動及外借場地大表
- 租用音樂室私家咪頻道

活動花絮

17
- 11月健身工作坊
- 會友士碌架冠軍賽2025

18 - 19
CRC OPEN 2025賽事快報

20 - 21
CRC OPEN 2025花絮

飲食推介

26
西餐廳：聖誕套餐

27
中餐廳：除夕晚會



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!

D座大樓正式開幕及試業

正如本會重建口號 ── 「跨向未來長遠發展，迎接會所嶄新面貌」，在2021年9月份通過D座重建計劃後，本會持續貫徹執行重建工作，於2025年12月份本會欣然向會友宣佈D座全新大樓將於12月17日隆重開幕，而部份設施將於12月10日起率先試業，詳情請參閱今期會訊第6-7頁。期待各會友光臨本會D座全新大樓享用各項新設施，見證本會康樂、體育、餐飲設施持續優化和升級。

另外，今期會訊第8-10頁率先向會友們匯報D座全新設施的情況，並備有D座重建的最新財務資訊等資料，以供參考。

再次感謝各會員對D座重建計劃的鼎力支持，期待各會員光臨D座新大樓並提供寶貴意見。為慶祝全新D座大樓隆重開幕，本會將向全體會友致送紀念品，派發詳情請留意會所通訊，敬請期待！

12月慶祝聖誕節活動

本會在12月的節慶活動中呈現出多元化的選擇，絕對能為會員們帶來無盡的歡樂與驚喜。在聖誕節活動中，本會特別在西餐廳推出聖誕套餐，旨在滿足不同會員的口味需求。同時，本會誠意邀請各會友參加「2025年攜手共進新紀元除夕倒數晚會」，今年的除夕晚會別具意義，在D座全新大樓寬敞舒適的中華軒一同迎接新年的到來，分享歡樂與祝福。此外，本會特別舉辦聖誕兒童聯歡會，為小朋友們帶來豐富的娛樂節目，加強了家庭之間的聯繫。期待大家在這個節慶月中一起創造美好的回憶！

ESG推行進展

本會本著積極推行環境、社會及管治的 (ESG) 原則，在持續努力下，最近榮獲多個獎項，這些成就展示了本會對可持續發展的承諾和對社會責任的重視。資料詳見今期會訊第12頁。

來賓必須有會員陪同

本會方近日發現，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12月

歡迎新會員

本會於2025年10月份共吸納89位新會員，在此熱烈歡迎以下人士加入CRC：

提名會員：

方越潮　甄　皓　李慕慈　譚雪明　徐麗萍　陳超國　蔡莉莉　榮　茜
林映翠　胡美琪　湯啟宇　羅駿偉

普通會員：

李秋敏　吳晉豪　程　康　周永昌　馬仲明　孫楷威　簡兆豪　呂小強
李智穎　蔡頌恩　林智權　楊靜盈　史寅賀　熊博文　楊穎姿　王　毅
尹建銘　蕭振衡　陳灝樺　陳啟仁　周頌昇　王本瑋　楊忠杰　陳鐘鎧
陳浩德　崔卓然　張　玲　孫景瑜　徐日彰　陶國浩　潘思翰　譚元灝
林中澔　鍾曜駿　鍾沛珊　鄭穎琳　鄭穎滔　鍾可明　鍾可文　林鎧盈
賴建燊　賴建霖　湯博研　黃駿欣　周漢燊　湯曼生　黃沛恒　梁宏頤
丁一徽　馮詩悅　梁景翹　甄巧盈　戴伯衡　羅匡維　方奕生　鄭俊仁
丁一修　梁迦萱　彭旭泰　劉嘉樂　曹知賢　歐陽匡　周家銘　馬嘉謙
吳明璞　侯曉頤　鄧子彤　楊就至　陳香凝

家屬會員：

陳彥翀　張立言　莊慧華

贊助會員：

楊碧儀　楊惠歡　關吳如玉　唐黃業恒　曾潔容

本會D座大樓正式開幕及試業通知

會方很榮幸地宣布，本會D座全新大樓將於12月17日正式開幕， 而部份設施將於12月10日起至16日率先試業。詳情如下：

試業日期： 2025年12月10日至12月16日
(部份設施在試業期間或有可能按實際營運需求作出少量優化或微調。不便之處，敬請見諒。)

新 D 座大樓設施	試業日期	相同/同類設施最後營業日期
接待處(G/F)	將於12月10日開始試業	C座地下臨時接待處最後營業日期為12月9日。D座大樓正門於12月10日開放，C座臨時正門隨即關閉。
訂場處(G/F)		C座地下臨時訂場處最後營業日期為12月9日。
體育用品專門店(G/F)		C座地下臨時體育用品專門店最後營業日期為12月9日。
健身室(2/F)、 健身室內多功能室 (2/F)		B座5樓健身室最後營業日期為12月8日。 12月9日全日不營業。
高球區(3/F)		C座2樓高爾夫球室最後營業日期為12月9日。
咖啡廊、戶外咖啡廊、滿貫吧(G/F)		C座地下會所雅廊最後營業日期為12月8日。 12月9日全日不營業。
會所大堂(G/F)、休閒廳(G/F)、 男更衣室(2/F)、女更衣室(2/F)、 空中花園(3/F)、室內游泳池(3/F)、 無障礙 / 家庭更衣室(3/F)、 天台花園(4/F)		
中華軒、中華廳 (1/F)	• **不設試業** • **將於12月17日起正式營業**	B座6樓臨時中餐廳最後營業日期為12月15日。 12月16日全日不營業。
空中廊 (3/F)		

各餐廳營運時間

餐廳名稱	早餐	午餐	下午茶	晚餐
中華軒 (D座1/F)		11:00-15:30		18:00-22:00
西餐廳 (B座7/F)		11:30-15:00		18:00-22:00
咖啡廊 (D座G/F)	08:00-11:30	11:30-15:00	15:00-18:00	18:00-23:00
空中廊 (D座3/F)	14:30-23:00 (週一至週四及週日) / 14:30-23:30 (週五、週六及假日前夕) 歡樂時光：15:00-17:00 正常時段：17:00-結束			

D座大樓正式開幕

2025年12月17日起，D座所有設施全面投入服務。期待各會員光臨本會D座新大樓享用各項新設施，見證本會康樂、體育、餐飲設施持續優化和升級。如需更多資訊，請聯絡本會接待處，電話2577 7376。

感謝各會員對D座重建計劃的鼎力支持，期待各會員光臨D座新大樓並提供寶貴意見。



香港中華游樂會D座重建計劃 2025年12月份進程匯報

D座重建計劃報告

新D座大樓開幕將至，各項精裝修進入完成階段。各部門正群策群力進行各區域設施執修、清潔、設施試用及試運、員工培訓等之安排，期盼盡善盡美，務求新D座各設施以完美面貌為會員提供服務。



休閒廳擺放優雅傢俬



休閒廳樓梯位置空間寬敞

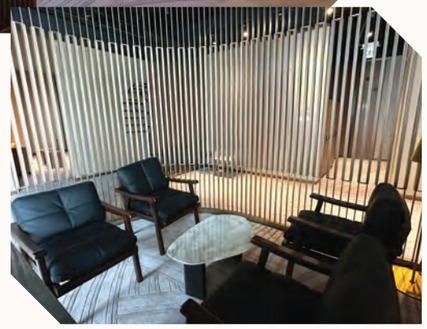




中華軒配上精美擺設



空中廊時尚舒適





連接行人天橋電梯大堂



健身室配置多元化器材



室內游泳池準備就緒



高爾夫球練習室配置全新器材



空中花園及室外位置增添綠化園藝設計

D座重建委員會、顧問團隊、項目團隊繼續秉承務實態度前進。目前的工程進程及工程開支仍在預算範圍內。

香港中華游樂會D座重建計劃
2025年12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2025年10月尾之估算	現金流				預期之現金流	
				2022	2023	2024	2025年1-10月	2025年11月之後	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	2,585萬	1,063萬	196萬	623萬	396萬	307萬	2,585萬 (已支付2,278萬)
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	2億7千9百44萬	0	0	1億6千6百零4萬	9,904萬	1,436萬	2億7千9百44萬 (已支付2億6千5百零8萬)
工程預算總額		4億零9百萬	3億8千9百38萬	4,696萬	3,302萬	1億7千9百75萬	1億零3百萬	2,665萬	3億8千9百38萬 (已支付3億6千2百73萬)
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2025年10月尾，工程總估算 (已簽署工程合約及後加工程)為3億8千9百38萬 ，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2025年10月31日為止，D座重建基金已籌集4億3千9百80萬，已達到會員通過的4億零9百萬重建預算。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98%。

當中截至在10月31日前已支付的重建有關費用的3億6千2百73萬，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10月31日，基金餘額為7千7百零7萬。

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。

全力支持十五運會　本會名譽會長霍震霆先生、本會主席林詩鍵先生參與火炬傳遞

第十五屆全運會是匯聚全國頂尖運動精英的體育盛事，於11月9日正式開幕，而火炬傳遞儀式於11月2日順利完成。全國運動會香港站火炬傳遞共有50名火炬手，本會名譽會長霍震霆先生、本會主席林詩鍵先生榮幸地分別擔任第16棒火炬手及第13棒火炬手，藉着火炬傳遞，全城同心，為十五運會傳達誠摯的祝福與期盼，祝賀全運會取得圓滿成功，香港運動員再創輝煌佳績！










網球場翻新項目及天橋優化工程

網球場翻新工程，現已完成北場(7-13號場)及1號球場的工程，天橋優化工程亦已完成。北場(7-13號場)的燈光將持續調校及安排執修，而南場(2-6號場)翻新工程將在十二月中展開。






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$1,740(外埠會員除外)，入數記賬。如不希望給予年賞者，請於2025年12月16日前通知會計部。

一筆過繳付全年會費

凡會友於2026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2026年2月1日起繳交者，即按逐月交費辦理。詳情請留意已於11月20日寄出的「關於2026年度會費及儲物櫃租用」通知，並請於2025年12月16日前回覆。





退租儲物櫃 請到接待處辦手續

會友如2026年不再租用更衣室儲物櫃及桌球室儲物櫃，請於2025年12月31日前取回個人物品及歸還鑰匙(如不歸還，每把鑰匙須繳付$100)，以便給有需要之會友租用。詳情請留意於11月20日寄出的「關於2026年度會費及儲物櫃租用」通知，並請於2025年12月16日前回覆。





獲頒《企業「一」起動》計劃「青少年運動傑出倡議獎」

本會成功獲頒由凝動香港體育基金所推出的2025-27年度《企業「一」起動》嘉許計劃的「青少年運動傑出倡議獎」，以表揚本會建立充滿健康活力的機構文化，提供充分青少年運動的機會，並以體育回饋社會，透過推動體育發展，為社會及持份者創造長遠價值。

本會榮獲積金局「積金好僱主」嘉許

本會榮獲積金局「積金好僱主」嘉許，充分肯定了本會在「遵守強積金法例」、「為僱員提供更佳的退休保障」、以及「保障及加強僱員退休保障的模範僱主」這三大範疇上的努力。本會將持續履行企業社會責任，以高度透明、負責任的態度推動會務發展，並將可持續理念融入日常營運中。



MWT 網球訓練班 2026年 1–3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			成人中階A班		成人初階B班				成人中階C班		成人進階C班			
08:30–09:00														
09:00–09:30	紅波組	綠波發展組			成人中階B班				成人初階C班		成人中階D班		紅波組	
09:30–10:00														
10:00–10:30	橙波組												橙波組	
10:30–11:00		黃波發展組											紅波初班	
11:00–11:30														
11:30–12:00													HPP	HPP
12:00–12:30														
12:30–13:00			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			
13:00–13:30														
13:30–14:00														
14:00–14:30														
14:30–15:00														
15:00–15:30														
15:30–16:00													私人/小組訓練班	
16:00–16:30			橙波進階組					橙波組				紅波組		
16:30–17:00			紅波組	綠波競賽組			紅波組			紅波組	紅波初班			
17:00–17:30					HPP	HPP		綠波競賽組	HPP		黃波發展組	橙波組		
17:30–18:00			綠至黃波過渡組				綠波發展組			黃波發展組	綠波發展組		橙至綠波過渡組	
18:00–18:30												黃波發展組		
18:30–19:00			成人初階A班		成人進階A班	成人進階A班			成人進階B班	成人進階B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)		
19:00–19:30														
19:30–20:00														
20:00–20:30														
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
紅波初階組	$138/堂 (0.5小時)	/
紅波、橙波、橙波進階組	$275/堂 (1小時)	/
橙至綠波過渡、綠至黃波過渡組	$413/堂 (1.5小時)	/
綠波發展、黃波發展組	$275/堂 (1小時) $413/堂 (1.5小時)	/
綠波競賽組	$550/堂 (2小時)	/
High Performance Program (HPP)	$688/堂 (2.5小時)	/
綠波、黃波組比賽	待定	/
成人訓練班 (初階/中階/進階)	$550/堂 (2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

請掃描 QR Code報名

MWT網球訓練班現已開始接受報名

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



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、手工藝攤位及各式攤位遊戲，還加入嶄新的元素—動物互動體驗，務求為活動帶來更多活力！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。

截止報名日期：12月18日（星期四）

日期：12月25日（星期四）
時間：14:30 - 17:30
地點：本會7-13號室外網球場
名額：200位
收費：4-18歲會員子女每位 $68
4-18歲來賓每位 $88
4歲以下及18歲以上會員及來賓免費入場

備註：
1. 名額有限，先到先得，額滿即止。如活動當天仍有餘額，本會將接受即場報名。
2. 本會將於截止報名日期後3日內以WhatsApp形式確認參加者，請務必填寫WhatsApp號碼。
3. 如遇天雨，活動將移師至羽毛球場進行。當天羽毛球場10:00起不設預訂。
4. 本會保留舉行與否之最終權利。如活動名額已滿或未能成功開辦，將不會收取任何費用。
5. 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。
6. 如有查詢，歡迎致電2577-7376。



有關活動詳請，請參閱報名表
報名表可於接待處索取，
或於本會網頁www.crchk.org下載

聖誕運動體驗營

聖誕運動體驗營帶來不同的運動新嘗試，有助發展小朋友對多元運動的天賦，啓發潛能！

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



12-1月健身工作坊



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：駐場教練鄭漢霆
截止日期：12月10日 (星期三)
(橡筋帶由本會提供)

高強度核心肌肉訓練工作坊



核心肌群是身體所有動作的啟動源頭，進行運動時或生活各方面活動都需要強健的核心肌群。高強度核心肌肉訓練不僅可提升身材上的美感，還可以維持運動表現、強健體格及增強免疫力！

日 期：1月10日 (星期六)
時 間：15:00-16:00
地 點：D座2樓多功能室(健身室旁)
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：1月7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。

伸展工作坊

「伸展工作坊」已於11月8日順利完成。會友透過全面而安全的伸展動作，促進血液循環及加快新陳代謝，從而放鬆常用而繃緊的肌肉及預防痛症。





2025 會友士碌架冠軍賽

「會友士碌架冠軍賽2025」經過一番龍爭虎鬥後，已於10月30日圓滿結束。A組賽事由陳志威先生奪得冠軍；B組賽事則由費詩朗先生奪得冠軍寶座。



A組得獎名單

冠 軍
陳志威



亞 軍
李耀輝



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

GYM AESTHETICS PRESENTS CRC OPEN 2025



由香港中華游樂會隆重舉辦的「Gym Aesthetics呈獻香港中華游樂會二零二五年度全港網球公開賽」已於11月1日(星期六)正式展開。賽事祈福儀式由本會主席林詩鍵先生、副主席何艾文先生及Gym Aesthetics董事總經理黃敏詩女士及賽事委員會主席莫君逸先生，聯同本會各位值理、賽事委員會眾委員共同參與，祈求賽事順利進行。本會主席林詩鍵先生及副主席何艾文先生特地為14歲或以下青少年單打錦標賽進行擲毫儀式。此場比賽由Sajnani Ryan Hites對陣張宗殷，最終張宗殷以8比3勝出這場賽事。

今年賽事迎來第77屆，作為本地網壇歷史最悠久的賽事之一，本屆報名依舊踴躍，超過1,700人次！今屆賽事的球手可以在煥然一新的D座大樓旁經全面翻新的網球場地上一展球技，展開激烈競賽！相信球員和觀眾們都可以更全情投入比賽之中。在此預祝賽事能夠順利進行，每位球手能夠盡力爭取佳績！

本屆賽事於11月1日至12月7日進行，為期5星期。除了5項公開組賽事外，亦會舉辦14歲或以下男、女子單打及18歲或以下男、女子單、雙打賽事，合共11項賽事。今年共收到1381項報名，整個賽事將進行1370場賽事。



本會主席林詩鍵先生(左一)、副主席何艾文先生(右一)與張宗殷(左二)及Sajnani Ryan Hites(右二)合照。



今年大會有幸獲得各贊助商鼎力支持，包括：冠名贊助商Gym Aesthetics，指定產品贊助商Dunlop、Acti-Tape、和興白花油藥廠、SUPERnatural+及屈臣氏蒸餾水，令活動得以成功籌辦。

本屆男、女子單、雙打公開錦標賽決賽，將繼續於YouTube直播，以上4場決賽將於12月6及12月7日(星期六及日)舉行，各位網球愛好者萬勿錯過。

CRC OPEN除了是本地網球好手一展身手的大舞台外，也是本會展現關懷社區的平台。與過去數屆賽事一樣，本屆賽事繼續保持「傳統」，於決賽週中有主裁判執法之賽事，球員每開出一球ACE，本會將捐出港幣$250元予慈善合作伙伴。今年賽事的慈善合作夥伴繼續為九龍樂善堂及愛心聖誕大行動，籌得之善款將用作支援本地弱勢社群日常生活及籌辦有益身心的活動。

賽事進行期間，賽會需徵用本會部份網球場地進行賽事，場地使用守則亦稍有變動，在此謹代表賽事委員會感謝各會友的體諒及支持。

14歲或以下青少年單打決賽日為11月16日，男單決賽於下午2時舉行，三號種子黃謙憑身高與強力發球壓制二號種子陸俊僑，直落兩盤 6-1、6-0 奪冠。隨後下午 4 時上演女單決賽，頭號種子王曉霖迎戰本會精英球員兼三號種子馬嘉希。馬嘉希把握對手慢熱，以 6-2 先拔頭籌，次盤在 3:3 平手後連取三局，以 6-2、6-3 勝出，繼去年後再度打入決賽，今年成功登頂，奪得冠軍。

14歲或以下青少年男、女子單打錦標賽結果

項目	冠 軍
14歲或以下青少年男子單打錦標賽	黃謙
14歲或以下青少年女子單打錦標賽	馬嘉希



值理辛彭芷君博士(中)向14歲或以下男子單打錦標賽冠軍黃謙(右)及亞軍陸俊僑(左)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馬嘉希(右)及亞軍王曉霖(左)頒獎。

18歲或以下青少年男、女子單、雙打錦標賽、公開組男、女子單、雙打及混合雙打錦標賽決賽於11月29日及12月6、7日進行，本會將於下月會訊為各位帶來上述決賽賽事回顧。

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

GYM AESTHETICS PRESENTS CRC OPEN 2025

「香港中華游樂會全港網球公開賽」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。

crcopen　crc_open　CRC OPEN
























第十五屆全國運動會

網球快訊









本會共有 12 位會員及精英球員入選香港網球代表隊，並由本會會員張玲女士以教練身份帶領女子隊，參加第 15 屆全運會。各位球員在賽事中展現出色拼勁，其中黃俊鏗及王康怡分別打入男子雙打及女子雙打八強。
此外，年輕一代的譚善恆、朱鍇泓及王子夫攜手在青年組 U20 男子團體賽中勇奪季軍，這是香港首次在該項目奪得獎牌，締造歷史性一刻！

以下為本會會員及精英球員兼香港網球代表隊的比賽成績：

男子單打		女子單打		女子雙打		青年組男子團體	
王子夫	第一輪	伍曼瑩	第一輪	王康怡	八強	譚善恆, 朱鍇泓, 王子夫	季軍
男子雙打		王康怡	第三輪	伍曼瑩/梁筠彤	第二輪	青年組女子團體	
黃俊鏗	八強	胡可澄	第二輪			陳巧澄, 黎清嵐, 石卓盈, 黃瀅芝	第一輪
王子夫	第二輪						

CRC按摩師介紹

本會B座更衣室設有按摩服務，男、女更衣室各有2位駐場按摩師，致力於消除您的壓力和緊張，讓您感覺煥然一新。

男按摩師



陳天生 (Leo)
逢星期四休息



胡青平 (Tony)
逢星期三休息

女按摩師



劉曉琴 (Eva)
逢星期一休息



陳敏兒
逢星期五及六休息

男、女按摩師服務時間為每天13:00-21:00。

按摩服務詳情請參閱會內宣傳。

備註:
按摩服務簽單入賬，謝絕現金。
來賓須有會員陪同，始予招待。

康體/青少年恆常訓練班(12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



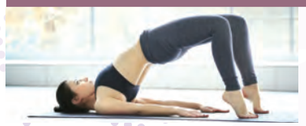
JR 綜合班
逢星期二 17:00-18:30

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

Pilates



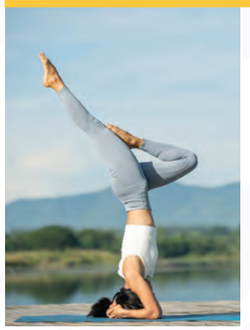
A 班
逢星期二 15:00-16:15

太極拳



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

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

兒童跆拳道



兒童班
逢星期六 17:00-18:00

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 / 青少年訓練課程報名表
以上恆常班學費皆按月收費

2025年12月活動及外借場地大表

地點：
網 = 室外網球場
匹 = 匹克球場

CUHK = 香港中文大學
CIS = 漢基國際學校
GSIS = 德瑞國際學校
HKCTA = 中國香港網球總會
SJC = 聖約瑟書院

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	01 HKCTA 匹11:00-13:00 CIS 網11-12號 15:30-17:00	02 HKCTA 匹11:00-13:00 SJC 網11-12號 14:00-16:00 CIS 網11-12號 16:00-17:00	03 CIS 網11-12號 15:30-17:00	04 GSIS 網11-12號 15:00-17:00	05	06
07	08 HKCTA 匹11:00-13:00	09 HKCTA 匹11:00-13:00	10	11	12	13 橡筋熱身及運動伸展工作坊 15:00–16:00
14 CUHK 網11-12號 19:00-21:00	15 中華游樂會聖誕網球訓練營2025 紅波 09:00–10:00 橙波 10:00–11:00 綠波 09:00–11:00 黃波 11:00–13:00 中華游樂會黃波聖誕訓練營2025 11:00–13:00 15:00–17:00 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 13:00–14:30 HKCTA 匹11:00-13:00	16 中華游樂會聖誕網球訓練營2025 紅波 09:00–10:00 橙波 10:00–11:00 綠波 09:00–11:00 黃波 11:00–13:00 中華游樂會黃波聖誕訓練營2025 11:00–13:00 15:00–17:00 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 13:00–14:30 HKCTA 匹11:00-13:00	17 中華游樂會聖誕網球訓練營2025 紅波 09:00–10:00 橙波 10:00–11:00 綠波 09:00–11:00 黃波 11:00–13:00 中華游樂會黃波聖誕訓練營2025 11:00–13:00 15:00–17:00 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 13:00–14:30	18 中華游樂會聖誕網球訓練營2025 紅波09:00–10:00 橙波10:00–11:00 綠波09:00–11:00 黃波11:00–13:00 中華游樂會黃波聖誕訓練營2025 11:00–13:00 15:00–17:00	19 中華游樂會聖誕網球訓練營2025 紅波09:00–10:00 橙波10:00–11:00 綠波09:00–11:00 黃波11:00–13:00 中華游樂會黃波聖誕訓練營2025 11:00–13:00 15:00–17:00	20
21	22 中華游樂會聖誕網球訓練營2025 紅波 09:00–10:00 橙波 10:00–11:00 綠波 09:00–11:00 黃波 11:00–13:00 中華游樂會黃波聖誕訓練營2025 11:00–13:00 15:00–17:00 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 13:00–14:30 HKCTA 匹11:00-13:00	23 中華游樂會聖誕網球訓練營2025 紅波 09:00–10:00 橙波 10:00–11:00 綠波 09:00–11:00 黃波 11:00–13:00 中華游樂會黃波聖誕訓練營2025 11:00–13:00 15:00–17:00 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 13:00–14:30 HKCTA 匹11:00-13:00	24 中華游樂會聖誕網球訓練營2025 紅波 09:00–10:00 橙波 10:00–11:00 綠波 09:00–11:00 黃波 11:00–13:00 中華游樂會黃波聖誕訓練營2025 11:00–13:00 15:00–17:00 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 13:00–14:30	25 聖誕節 聖誕兒童聯歡會2025 14:30–17:30	26 聖誕節後第一個周日	27
28 CUHK 網11-12號 19:00-21:00	29 中華游樂會聖誕網球訓練營2025 紅波09:00–10:00 橙波10:00–11:00 綠波09:00–11:00 黃波11:00–13:00 中華游樂會黃波聖誕訓練營2025 11:00–13:00 15:00–17:00 HKCTA 匹11:00-13:00	30 中華游樂會聖誕網球訓練營2025 紅波09:00–10:00 橙波10:00–11:00 綠波09:00–11:00 黃波11:00–13:00 中華游樂會黃波聖誕訓練營2025 11:00–13:00 15:00–17:00 HKCTA 匹11:00-13:00	31 中華游樂會聖誕網球訓練營2025 紅波09:00–10:00 橙波10:00–11:00 綠波09:00–11:00 黃波11:00–13:00 中華游樂會黃波聖誕訓練營2025 11:00–13:00 15:00–17:00			

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. 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。

租用
音樂室私家咪頻道

本會音樂室(大房)設有租用私家咪頻道服務，每次為期半年(即每年1月1日至6月30日及7月1日至12月31日。)，會友們需經抽籤及繳付半年$660租金(費用不包括私家咪及電池)。中途停止租用者，不獲發還租金；補上之會友，可按比例收費。有興趣之會友請於12月19日下午6時前於接待處填妥租用音樂室私家咪頻道承諾書。如有任何疑問，請向康體部查詢。



西餐廳 WESTERN RESTAURANT

Merry Christmas

聖誕套餐
Christmas Set Menu

海鮮拼盤 Seafood Platter

熟海蝦，藍青口，亞拉斯加蟹腳 配自家製咯嗲汁
Cooked Shrimps, Blue Mussels, Alaskan Crab Legs with Homemade Cocktail Sauce

凍肉拼盤 Meat Platter

聖誕火雞卷，煙燻火腿片，西班牙火腿 伴什菜沙律
Turkey Ballotine Roll, Gammon Ham, Iberico Ham Served with Mesclun Greens

主菜 Main Course

炭燒美國牛柳，香煎北海道帶子及時令蔬菜配馬德拉肉汁
Charcoal-Grilled U.S. Beef Tenderloin & Seared Hokkaido Scallops with Seasonal Vegetables in Madeira Gravy

自助甜點 Dessert Buffet

聖誕布甸配白蘭地吉士醬，百果餡餅，薑餅曲奇，
樹頭蛋糕，意式奶凍，法式燉蛋，忌廉泡芙，鮮果拼盤
Christmas Pudding with Brandy Custard Sauce, Mince Pie, Gingerbread Cookies, Yule Log Cake, Panna Cotta, Crème Brûlée, Cream Puff, Fresh Fruit Platter

晚膳期間惠顧
聖誕套餐可免費
享用意大利氣泡酒
Enjoy free **Italian Sparkling Wine** with your Christmas dinner set



$2,088
四位用 For 4 persons

聖誕套餐於12月24日晚間及25日全日供應
Christmas Set Menu available on
the evening of Dec 24 and all day on Dec 25

聖誕老人
合照巡遊
Santa photo section



圖片只供參考 Photo for reference only

西餐廳電話 Western Restaurant Tel : 2102 9822

中餐廳 CHINESE RESTAURANT



2025攜手共進新紀元
除夕倒數晚會

12月8日
早上10時30分起
接受預訂

二零二五年
十二月三十一日

19:30-00:30 | $980位 (4位起)

地點：D座1樓中華軒

席間無限酒水供應
包括意大利氣泡酒、紅白餐酒、啤酒及汽水
設有遊戲節目、多輪幸運大抽獎及現場歌手表演

前三名獎品

2 Apple iPad Pro

1 Apple iPhone 17

3 Apple Watch Series 11

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8日早上10時30分接受預訂（座位有限，先訂先得）
須於12月19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。以餐廳作實為準

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