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

CRCHK

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

1
January 2026



新年快樂



會員通訊

2026年會員月費、
停車場設施服務收費

D座大樓開幕典禮

活動預告

新春兒童網球訓練營

新春麻雀王大賽

活動花絮

CRC OPEN 2025
冠軍出爐及花絮

聖誕兒童聯歡會

會所目錄

中華軒 2102 9821	訂場處 2102 9888	會籍事宜 2102 9810
西餐廳 2102 9822	游泳池 2577 0998	接待處 2577 7376
咖啡廊 2102 9820	Pro Shop 2577 2637	
康樂體育 3725 6344	會員賬項 2102 9808 2102 9809	

總經理
梁文滔
Vincent Leung
vincent.leung@crchk.com

會員服務部 / 接待處
譚逸詩
Vaneese Tam
vaneese.tam@crchk.com

康體部
曾文軒
Gabriel Tsang
gabriel.tsang@crchk.com

飲食部
高展豪
Leo Ko
leo.ko@crchk.com

鄧浩賢
Keith Tang
keith.tang@crchk.com

項目及工程部
周家健
Helen Chau
helen.chau@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
- 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: 兒童遊樂場、牌房 9
- 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
- 5/F: 匹克球場

D 座
- G/F: 會所大堂、休閒廳、咖啡廊、滿貫吧、戶外咖啡廊、體育用品專門店、訂場處
- 1/F: 中華軒、中華廳
- 2/F: 健身室、多功能室、更衣室
- 3/F: 高球區、空中廊、空中花園、室內游泳池
- R/F: 天台花園

MIX
Paper | Supporting responsible forestry
FSC® C004888
www.fsc.org

PRINTED WITH SOY INK

目錄 Contents

2026年1月刊

會員通訊

4
會務點滴

5
- 會員月費、停車場設施服務收費調整
- 2026年名譽會長

6 - 8
- D座大樓開幕典禮
- 換領會所D座開幕紀念品禮包

9
- 向受大埔宏福苑火災事故影響災民表達慰問及支援
- 網球場翻新項目及天橋優化工程

活動預告

10
MWT網球訓練班

11
1-2月健身工作坊

12
新春麻雀王大賽2025

13
流行歌唱及粵曲班

14
青少年橋牌入門課程

15
MWT新春兒童網球訓練營

活動花絮

15
CRC Tennis Convenors Tournament 2025

16 - 17
CRC OPEN 2025賽事快報

18 - 19
- CRC OPEN 2025花絮
- CRC OPEN 2025拾球僮

20
- 聖誕兒童聯歡會

21
- MWT聖誕網球訓練營
- 聖誕運動體驗營

活動資訊

22
- 中國香港桌球總會年度晚宴
- 12月健身工作坊

23
Hong Kong Pickleball League

24
高爾夫球四角賽2025

25
- 羽毛球代表隊2025-26成立
- 乒乓球代表隊2025-26成立

26
- 羽毛球教練介紹

27
- 健體瑜伽導師介紹
- 網球場來賓政策調整及發球機使用時間

28 - 29
- 1月活動及外借場地大表
- 蓮花山高爾夫球會租借服務

30
- 1月康體 / 青少年恆常訓練班
- 瑜伽及太極拳班調整收費

飲食推介

31
中華軒：吉祥賀歲糕點推介

32
中華軒：中華珍饈盆菜

33
西餐廳聖誕餐宴精彩回顧

34 - 35
2025攜手共進新紀元除夕倒數晚會精彩回顧



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!

踏入2026年，我謹代表全體員工向每位尊貴的會友致以最誠摯的祝福。在這個充滿希望的新年裡，願各位會友在未來的一年中，事事順心如意，身體健康！

D座大樓開幕典禮

本會全新的D座大樓已於12月17日隆重開幕，標誌著大坑地區這座具代表性的地標展開全新篇章。透過全面升級，D座大樓及其體育、康樂與餐飲設施旨在為會員提供更卓越的服務。開幕典禮由本會主席林詩鍵先生及副主席何艾文先生主持，特別榮幸地邀得全國政協副主席梁振英先生擔任主禮嘉賓，支持本會推動體育發展的努力。有關開幕典禮的花絮，請參閱會訊第6-8頁。

兒童聖誕聯歡、除夕晚會花絮

12月份的活動精彩紛呈，本會順利舉辦了年度的壓軸盛事——兒童聖誕聯歡及除夕晚會。衷心感謝會友們對會方活動的鼎力支持，使這些活動贏得了極高的口碑。會訊第20頁精選了兒童聖誕聯歡的熱鬧場面，百多位小朋友在網球場上笑聲不絕，參與各式各樣精彩的攤位活動。尤其是動物互動體驗和巨型賽車場，更成為了活動的焦點，深深吸引了小會友們的目光，整個聯歡會洋溢著聖誕的歡樂氣氛。而在新落成的D座中餐廳舉行的除夕倒數晚會，更以「2025攜手共進新紀元」為主題，讓會友們共同享用美味佳餚，盡情暢飲美酒，並在除夕夜裡齊聲倒數迎接2026年的到臨。請在今期會訊第34-35頁上欣賞除夕倒數晚會的精彩花絮！

團年春茗預訂

農曆新年是傳統中的盛事，全家人共慶團圓的時刻，無疑是最值得珍惜的時光。本會中華軒的團年晚飯、自家製的賀年糕點一如既往地受到會友的熱烈歡迎，為了避免向隅，請大家把握機會盡早預訂。同時，會友也可預訂以進行私人宴會，歡迎致電中華軒21029821查詢或訂座，本會期待為您提供一流的用餐體驗！

會方及值理會成員熱心捐款支援大埔宏福苑火災受影響人士

本會一直致力於關懷和服務社區，成立多年的CRC職員義工隊多次出動為社群提供支援。鑑於大埔宏福苑於11月26日發生五級火災，受影響居民數量頗多，經會方討論後，特別將CRC OPEN決賽週賽事延期，並取消原計劃在賽後舉行的活動，將相關活動預算經費捐出，多位值理會成員更慷慨捐款，合共捐出$263,333.33予政府成立的大埔宏福苑援助基金，協助受災居民渡過難關，這份關懷與支持無疑傳達了本會對災民的慰問與關心。

來賓必須有會員陪同，教練須經會方註冊

最後，我們再次提醒會友：來賓必須有會員陪同，教練須經會方註冊。近期發現有個別來賓在沒有會員陪同下到會，請各位會友留意規則，以確保所有會員的利益。所有來賓必須在會員陪同下才能享用會所設施（包括任何康體、餐飲設施），並由會員即時簽單入賬。同時希望會員能理解並支持我們對教練的規定(教練須經會方註冊，未經本會批准，不得私下教授之規定)，以維護會所的運作暢順。

新年新景象，讓我們懷著希望與期待，迎接2026年！再次恭祝各位會友在新的一年中，心想事成，健康平安！

總經理梁文滔
2026年1月

2026年會員月費、停車場設施服務收費調整

2026年會員月費及年費

值理會經分析本會財政情況後，決定調整2026年會員月費及年費，增幅約為3%，以應通脹因素，並對本會財政穩健及長遠發展有正面效益。值理會將繼續以嚴謹務實的態度推展會務，本著審慎理財的原則，致力控制開支及營運成本。

2026年會員月費及年費	
普通會員及提名會員	月費$1,795 (或年費$19,745)
贊助會員	月費$1,425 (或年費$15,675)
家屬會員及舊家屬會員	月費$1,425 (或年費$15,675)
外埠會員	年費$4,215

調整停車場設施服務收費

會方通過調整停車場設施服務收費，新收費之生效日期為2026年1月1日：

- 時租泊車：會員每半小時$8；來賓每半小時$16
- 月租泊車：每月$3,000

本會設施收費表

2026年1月1日起生效之本會設施收費表，請到本會網址https://crchk.org/tc/下載，或直接掃描以下二維碼下載。

2026年名譽會長

本會名譽會長按年度聘請。2026年名譽會長名單如下：
何世華先生、何超瓊女士、梁定邦先生、霍震霆先生、霍震寰先生

D座大樓開幕典禮

D座大樓正式開幕

本會全新的D座大樓已經正式啟用！標誌着大坑地區這座具代表性的地標展開新篇章。本會為全新的D座大樓及其體育、康樂及餐飲設施進行全面升級，以致力為會員和周邊社區提供更優質的服務。2025年12月17日的開幕典禮由本會主席林詩鍵先生，以及副主席何艾文先生主持，本會十分榮幸邀得全國政協副主席梁振英先生擔任主禮嘉賓，支持我們推動體育發展的工作。在開幕典禮開始前，主席聯同在場嘉賓一同為早前在大埔宏福苑事件中受影響的災民默哀一分鐘，向大埔宏福苑火災罹難者表達沉重的哀悼。



其後開幕典禮正式開始，由本會主席林詩鍵先生首先致辭。林詩鍵先生在開幕典禮致辭時表示：「本會植根大坑逾百載，見證城市變遷與成長，並一直致力推動本港體育發展，尤以網球運動為重點，積極促進其『普及化、精英化、盛事化』，並於近年加強推動『專業化』及『產業化』。原於1958年落成的舊D座大樓，服務本會逾半世紀，承載無數珍貴回憶，圓滿完成其歷史使命。新大樓於四年前在充分諮詢及周詳規劃下動工，現已竣工啟用。新大樓設施嶄新豐富，包括備受期待的室內泳池、擴建版的健身室，以及配備先進模擬器材的室內高爾夫球練習場等，並配合更完善的餐飲硬件，全面支援體育發展。D座大樓定將成為凝聚社群、服務社會及令會員引以為傲的香港體育地標。」

他補充說：「新大樓能夠在不超支及沒有超時的情況下順利完成，感謝歷屆及現任值理會成員與會員的鼎力支持，尤要感謝副主席何艾文先生領導的D座大樓重建小組。小組委員不僅提供寶貴專業意見，更於過去四年幾乎每週召開會議，嚴謹監督整個建造過程，實在居功至偉。亦要感謝所有合作夥伴，包括承建商及顧問團隊，感謝各位對我們高品質要求與成本控制原則的理解與配合，並以專業態度全力支持本項目。我亦要鳴謝向本會管理層及全體員工，感謝他們在工作量增加及應付新挑戰的環境下盡忠職守，全力配合會方的工作。最後，謹向一直以來支持與鼓勵本會的各位會員致以最誠摯的謝意。展望未來，我們將繼續攜手並肩，推動多元化康樂與體育活動，深化社群連結，共同邁向更豐盛、更精彩的篇章。」





主禮嘉賓梁振英先生在致辭時表示：「香港中華游樂會與政府推動體育的五大方向：『普及化、精英化、盛事化、專業化、產業化』高度一致，為香港體壇做到薪火相傳，並且提升了整體體育水平。從早前粵港澳三方合辦的第十五屆全國運動會可見，體育已經成為深化內地與香港交流的重活動。不論在舉辦單位、運動員，還是大眾市民，大家都一同為賽事歡呼吶喊，展現了體育的凝聚力與感染力，說明體育不僅是比賽，而同時是促進交流、增進友誼的重要平台，更加是推動大灣區融合的重要動力。體育運動同時也是『說好香港故事』的方式。透過運動員的拼搏和體育精神、賽事的熱烈氛圍，以及全社會的積極參與，香港能夠向內地及國際展現活力、團結與進取的一面。這是我們共同的驕傲，也是我們需要持續努力的方面。今天D座新大樓的落成，既譜寫了香港中華游樂會歷史的新階段，也是支持香港體育發展的新力量。深信這座嶄新的大樓及其設施將進一步提升貴會推動體育、服務社群的力量，並為香港的繁榮與市民的健康作出更大貢獻。」



在致辭完畢後，主禮嘉賓梁振英先生，聯同本會主席林詩鍵先生、副主席何艾文先生隨即為奠基石揭幕，並進行切燒豬儀式，標誌着D座新大樓正式啟用！未來，本會將繼續致力推動多元化的康樂與體育活動，攜手會員及社區邁向更豐盛、更精彩的篇章！



D座大樓開幕典禮





換領會所D座開幕紀念品禮包

為了慶祝D座的開幕，我們誠摯為會員準備了一份紀念禮品，換領方法如下：

- 禮包換領期：2026年1月1日至3月31日，為期3個月。
- 領取資格：紀念禮包僅限會員本人領取。不包括持有家屬卡的會員配偶(例：000123a) 及會員子女(例：000123b、000123c)。
- 會員可前往接待處完成登記及換領，並需在領取時簽名確認以作紀錄。
- 如需由他人代為領取，必須出示已簽妥的授權書正本。



紀念禮品包包括多用途防水袋、
運動毛巾及不織布袋

向受大埔宏福苑火災事故影響災民表達慰問及支援

對於大埔宏福苑火災事故，為向受影響災民表達最深切之慰問及支援，經過值理會議決，特別安排延後CRC OPEN決賽週賽事，並把原來計劃於賽後舉行活動取消，將有關預算經費捐出。此外，加上值理會成員的熱心募捐後，全數合共捐出$263,333.33予香港特區政府大埔宏福苑援助基金，以表達對災民的關懷之情。

捐款明細

香港中華游樂會		10萬元	副義務司庫	劉恩浩先生	1萬元
主席	林詩鍵先生	3萬元	值理	辛彭芷君博士	$13,333.33
副主席	何艾文先生	2萬元	值理	莫君逸先生	1萬元
義務司理	施熙禮先生	2萬元	值理	陶家祈先生	1萬元
義務司庫	蘇源輝先生	1萬元	值理	梅雯珊小姐	1萬元
副義務司理	傅浩堅博士	1萬元	值理	馮鈺斌博士	2萬元

期盼受影響之災民能盡快得到適切幫助，渡過此艱難時期。

網球場翻新項目及天橋優化工程

1-13號網球場翻新工程已竣工，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。



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			成人進階A班		成人初階A班		女子雙打訓練課程		成人中階D班		女子雙打訓練課程		紅波組	
08:00–08:30														
08:30–09:00														
09:00–09:30	紅波組	綠波發展組											紅波組	
09:30–10:00			成人中階A班		成人中階C班		女子雙打訓練課程		成人初階C班		女子雙打訓練課程		橙波組	
10:00–10:30	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		U12黃波進階組												
12:30–13:00														
13:00–13:30														
13:30–14:00			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		綠至黃波過渡組	
14:00–14:30														
14:30–15:00														
15:00–15:30														
15:30–16:00														
16:00–16:30			橙波進階組				橙波進階組				紅波組		私人/小組訓練班	
16:30–17:00											紅波初班			
17:00–17:30			紅波組	綠波競賽組	HPP	HPP	紅波組		HPP	HPP	黃波發展組	橙波組		
17:30–18:00							綠波發展組	綠波競賽組			綠波發展組	黃波發展組	橙至綠波過渡組	
18:00–18:30			綠波發展組											
18:30–19:00														
19:00–19:30			成人中階B班	私人/小組訓練班	成人進階B班	成人進階B班	成人初階B班	私人/小組訓練班	成人進階C班	成人進階C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
19:30–20:00														
20:00–20:30														
20:30–21:00														
21:00–21:30			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				
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



1-2月 健身工作坊

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形上的美感，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)

運動伸展工作坊

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、修飾身形、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：2月14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：駐場教練蘇善盈
截止日期：2月11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。

新春麻雀王大賽 2026

日期：3月1日（星期日｜初十三）　地點：C座1樓牌房

時間：下午2時30分開始

名　　額： 32名（額滿即止，若參加人數少於20人則比賽取消）
費　　用： 每位$88（已包括茶點一份）
對　　象： 本會18歲或以上會員及家屬
截止報名日期： 2月14日（星期六）
獎　　項： 分冠、亞、季、殿，各得中華游樂會餐飲禮券。冠、亞、季得獎者兼得水晶獎座。
賽　　制： 以8圈定勝負。每位參加者將獲發2000籌碼，完成首4圈後，將統一計算積分及執位。於執位後每位參加者將重新派發2000籌碼繼續作賽。食糊亦不得連莊。
如遇總積分相同者，則以雙贏家計算，獎座則以抽籤方式決定先取者。
其他得獎者之獎座，則於稍後時間補發。
*比賽前將以抽籤形式進行分枱，來自同一家庭之參加者須分枱作賽。

比賽規則

採用三三制，三番起糊，十番最大。雞糊作詐糊，詐糊每位賠十番。全銃制（十二章包自摸）。
凡例牌（例如：十三么、字一色等等）作十番計。有花，無門前清，無不求人。有截糊無雙響。
暗槓必須開牌，搶槓計食糊。摸盡打盡。摸和過莊，見白不收，舉手不回。叫碰即碰，遇有人碰牌，不要摸牌。

參加者對比賽規則如有異議，可在比賽前提出。康樂遊藝部有最後決定權。

番 數	三	四	五	六	七	八	九	十
出銃者	8	16	24	32	48	64	96	128
自 摸 (每位付給贏家)	4	8	12	16	24	32	48	64

備註：參加者需於比賽開始前15分鐘到達報到，並必須留至全部比賽完成，不得提前離場。

報名表可到本會接待處索取或於本會網頁下載

流行歌唱及粵曲班

本會將舉辦流行歌唱及粵曲班，為各會友提供全方位的音樂學習體驗。從基本唱功和曲式結構的教授，到歌曲的演繹和表達方式，在專業導師的指導下，無論是初學者還是有經驗的歌手，都可以找到屬於自己的舞台，開啟音樂之旅！

流行歌唱班　小組教授：每班2-4人

課程	對象	日期	時間	收費	上課地點
流行歌唱A班	10歲或以上	2/2、9/2、2/3 (星期一)	17:00-18:00	$1,200 (共3堂)	C座 音樂室細房
流行歌唱B班			18:00-19:00		

課程介紹：以簡單易明及生活化方式讓學生輕鬆掌握不同歌唱技巧，提供流行聲樂考試培訓，以簡單方法拓展音域。



敢唱音樂導師 **楊卓就先生**

- 2025年第九屆聲之動力「弦戰伊館」流行曲歌唱大賽-學生組冠軍
- Rockschool流行聲樂八級（Merit）及電結他三級

課程	對象	日期	時間	收費	上課地點
流行歌唱C班	10歲或以上	7/2、14/2、7/3 (星期六)	14:00-15:00	$1,200 (共3堂)	C座 音樂室細房
流行歌唱D班			15:00-16:00		

課程介紹：提供專門化的課程，讓學生可以更了解自己的聲音，找到屬於自己的獨特性。



導師 **蘇巧欣小姐**

- 2022年全港歌唱比賽「I Got Talent」公開組冠軍

粵曲班　小組教授：每班4-10人

課程	對象	日期	時間	收費	上課地點
粵曲A班	18歲或以上	5/2、12/2、5/3 (星期四)	11:00-12:30	$500 (共3堂)	C座 音樂室大房
粵曲B班		6/2、13/2、6/3 (星期五)			

課程介紹：解讀工尺譜，學習基本唱功， 指導學員練習粵曲唱段，了解曲式結構，培養學員掌握粵曲演唱的技巧。



導師 **周潔冰女士**

- 歷任香港粵劇曲藝協會（協會）主席
- 中國曲藝家協會成員

截止報名日期：1月13日（星期二）

備註：
1. 費用已包括導師費及租用樂器費。
2. 每份報名表只限用於一位參加者。參加者必須填寫「免責聲明及參加者同意書」，18歲以下參加者需由家長或監護人填寫及簽署。
3. 各班名額有限，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。
8. 如有查詢，歡迎致電 2577-7376。

報名表可到本會接待處索取或於本會網頁下載

青少年橋牌入門課程

橋牌是樸克牌遊戲之一，又稱橋藝，是集合心理學、機率、推理、合作和技巧等理論和方法的娛樂，也是一種高競技性的比賽。橋牌於2018年正式被列入為亞運項目，是首項智力運動在亞運會亮相，亦是近年熱門的青少年競技項目。

為了培養青少年的智育發展，本會將舉辦青少年橋牌入門課程，教授橋牌的基本玩法、基本叫牌系統、打牌以及防守技巧等等。名額有限，任何有興趣了解橋牌的會友，或是剛接觸不久的初學者，請從速報名！



導師資歷

香港橋藝學院 - 曹宏華先生

- 中國香港橋牌協會首席導師
- 中國橋牌協會高級橋牌講師
- 2023年亞太橋牌錦標賽混合團體香港代表

課程內容		
1. 基本規則	7. 無王合約主打計劃	13. 開叫人再叫
2. 兌現贏墩順序判斷	8. 王牌合約主打計劃	14. 應叫人再叫
3. 洞悉並建立潛在贏墩	9. 基本叫牌邏輯	15. 基本防守出牌技巧
4. 王牌處理	10. 合約選擇技巧	16. 基本防守信號
5. 簡單飛牌	11. 基本開叫	17. 實戰體驗
6. 如何利用長門	12. 基本應叫	18. 模擬比賽

日 期：3月6日-5月22日
（逢星期五，4月3日及5月1日除外）
時 間：17:00-19:00
地 點：本會C座1樓牌房

收 費：$600/位 (共10堂)
對 象：8-18歲本會會員及家屬
名 額：16人(8人開班)

截止報名日期：2月12日（星期四）

活動須知：
1. 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。
2. 本會保留課程舉行與否之最終權利。如課程名額已滿或未能成功開辦，將不會收取任何費用。
3. 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。
4. 如有查詢，歡迎致電2577-7376。

香港中華游樂會新春兒童網球訓練營
CRC-MWT CNY Morning Kids Tennis Camp

新春兒童網球訓練營現正接受報名

想為孩子們尋找一個既有趣又充滿活力的方式來慶祝農曆新年嗎？我們的網球課程非常適合各個程度的孩子！課程設有彈性時段，家長可按子女的時間表自由選擇。每節課程均由專業教練指導，旨在循序提升技術水平、增強自信心，並培養對網球運動的長期興趣。同時，孩子們還能在歡樂的氛圍中與朋友們一起盡情玩耍。

誠邀各位家長立即報名，讓您的孩子在這個喜慶的季節裡打出精彩與快樂，迎接充滿活力的新一年！

班 別	對 象	日 期	時 間	會員收費	來賓收費
紅波班	4 - 7 歲	2月16, 18-20, 23-24日	9：00 - 10：00	$ 275/小時	$ 330/小時
橙波班	6 - 9歲		10：00 - 11：00	$ 275/小時	$ 330/小時
綠波班	8 - 11歲		9：00 - 11：00	$ 275/小時	$ 330/小時
黃波班	10歲或以上		11：00 - 13：00	$ 275/小時	$ 330/小時

報名日期 即日起至2月10日(星期二)

報名須知:
1. 歡迎來賓參加。
2. 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。
3. 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。
4. 抽籤將於截止報名翌日進行，結果會於抽籤後3日內以電郵/WhatsApp形式通知參加者。
5. 每份報名表只限1位參加者填寫。
6. 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。
7. 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(2月16, 18-20,及23-24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。
8. 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。

每份表格只限一位參加者，每位參加者必須提供有效的CRC會員編號。

網 上 報 名

CRC Tennis Convenors Tournament 2025

本年度「CRC Tennis Convenors Tournament 2025」已於12月7日順利完成，今年比賽獲得各會球員的鼎力支持，共有20人參加。賽事結束後，各球員於本會西餐廳用膳及觀賞CRC OPEN 男單決賽，及隨後進行頒獎。

特別鳴謝本會代表：陶家祈先生及曾永灝先生



冠軍一廖子杰(左)、梁哲綸(中)、中國香港網球總會會長兼香港中華游樂會值理鄭明哲先生(右)





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 圓滿落幕

GYM AESTHETICS PRESENTS CRC OPEN 2025

Gym Aesthetics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)，歷時五周賽事後，於12月7日圓滿結束。最終男單冠軍由阿根廷球手Raul Alberto Guardia奪得；石卓盈贏得女單冠軍。此外，黃俊鏗分別在男雙及混雙項目奪冠，成為本屆「雙料冠軍」。女雙冠軍則由梁筠彤/曾韋遙組合奪得。

今年賽事吸引逾1,700人次參與角逐11項賽事，競爭相當激烈。今年的賽程亦有別於往年，最後兩日(12月6日及7日)共安排了9場決賽，令整個賽事氣氛推至高峰。

因應11月底大埔發生的嚴重火災，本會深感痛心與難過，並於12月1至7日期間在賽事開始前進行默哀儀式，向傷者及受影響人士致以最深切慰問。

作為今屆五大賽事的頭炮，女子單打決賽於12月6日下午2時率先上演，由新加入本會的精英球員石卓盈迎戰在美國長大的劉芷淇。石卓盈在本屆賽事中展現強大氣勢，決賽首盤僅用22分鐘便以6-0先拔頭籌。雖然劉芷淇在第二盤表現有所提升，但仍未能抵擋石卓盈的凌厲攻勢。最終，石卓盈以6-0、6-2直落兩盤勝出，全場僅耗時48分鐘，首次奪得CRC OPEN女子單打公開組冠軍。

每屆最受注目的男子單打公開組決賽於12月7日下午2時舉行，由33歲、曾於職業網球賽場征戰的阿根廷球手Raul Alberto Guardia，迎戰剛於11月中代表香港在第15屆全國運動會網球青年組男子團體賽奪得銅牌的譚善恆。
雖然譚善恆年僅16歲，但其比賽經驗與實力絕不遜色。他曾於2022年以13歲之齡包攬CRC OPEN三項青少年賽事冠軍(14歲以下男單、18歲以下男單及男雙)，近年亦在ITF青少年賽事屢獲佳績，可謂身經百戰。
決賽過程緊湊激烈，雙方互有領先並多次互相破發，為現場觀眾帶來一場高水平對決。經過約一小時的激戰後，Guardia以6-4先取首盤。譚善恆在短暫休息後重整旗鼓，並在第二盤初段乘對手稍欠集中，一度4-1領先。然而，Guardia其後再度提升狀態，而譚善恆則因身體不適表現受影響，最終被對手連追五局反勝。Raul Alberto Guardia以6-4、6-4逆轉勝出，自2023年參賽以來首次奪得CRC OPEN男子單打公開組冠軍。



文化體育及旅遊局體育專員蔡健斌太平紳士(左三)、香港中華游樂會主席林詩鍵太平紳士(右二)、香港中華游樂會副主席何艾文先生（左二）、Gym Aesthetics董事總經理黃敏詩女士(右三)、賽委會主席兼香港中華游樂會值理莫君逸先生(右一)及中國香港網球總會會長兼香港中華游樂會值理鄭明哲先生(左一)頒獎予男單冠軍Raul Alberto Guardia(右四)及亞軍譚善恆(左四)。



賽委會主席兼香港中華游樂會值理莫君逸先生(中)頒獎予女單冠軍石卓盈(右)及亞軍劉芷淇(左)

男子公開組雙打方面，本屆賽事的頭號種子黃俊鏗/李欣翰不負眾望，以6-3、6-2直落兩盤奪冠。面對兩位雙打實力強勁的對手，陳珏廷/吳奇龍在決賽中仍全力抵抗，多次打出精彩致勝球，為比賽增添不少亮點，亦贏得現場觀眾的熱烈掌聲。

至於女子公開組雙打決賽，梁筠彤/曾韋遙以6-4、6-3擊敗「港歐組合」祁欣桐/ Sviatlana Pirazhenka成功奪冠。值得一提的是，曾韋遙首次贏得CRC OPEN女子雙打冠軍；而Sviatlana Pirazhenka則連續兩屆在決賽中屈居亞軍，未能如願封后。

公開組別男、女子單、雙打、18歲或以下青少年組別及混合雙打冠軍出爐

CRC OPEN 2025



香港中華游樂會義務司理施熙禮先生(中)頒獎予男雙冠軍黃俊鏗(右一)/李欣翰(右二)及亞軍吳奇龍(左一)/陳珏廷(左二)。



香港中華游樂會副主席何艾文先生(中)頒獎予女雙冠軍曾韋遙(右一)/梁筠彤(右二)及亞軍Sviatlana PIRAZHENKA(左一)/祁欣桐(左二)。



香港中華游樂會值理馮鈺斌博士(中) 頒獎予混雙冠軍劉芷淇（右二）/黃俊鏗（右一）及亞軍祁欣桐（左二）/梁以行（左一）。

賽事結果

公開組	女單冠軍 女雙冠軍 男單冠軍 男雙冠軍 混雙冠軍	石卓盈 曾韋遙 / 梁筠彤 Raul Alberto Guardia 黃俊鏗 / 李欣翰 黃俊鏗 / 劉芷淇	18歲或以下	女單冠軍 女雙冠軍 男單冠軍 男雙冠軍	陳巧澄 陳巧澄 / 楊皓晴 陳珏廷 伍凌峰/楊汶樂
			14歲或以下	女單冠軍 男單冠軍	馬嘉希 黃謙

香港中華游樂會主席林詩鍵先生表示：「今年是CRC OPEN第77屆，這賽事既延續了多年來的傳統，也見證着本會新D座大樓即將12月中投入啟用。藉着這新設施，我們未來會繼續以體育運動凝聚社會，散播正能量，並推動香港繼續向前。與此同時，我們亦對近日大埔宏福苑火災事件深感痛心，本會向受影響的居民及家庭致以最深切的慰問。本會值理會已經籌募捐款，將捐助於政府成立的『大埔宏福苑援助基金』支援受影響人士。」

「香港中華游樂會全港網球公開賽」賽委會主席莫君逸先生表示：「CRC OPEN作為中國香港網球總會認可的本地三大計分賽之一，不僅是推動網球運動發展的重要賽事，我們亦透過賽事每年向慈善機構捐出善款。今年兩間慈善合作夥伴亦有支援受大埔火災影響的人士，希望讓受影響的居民及家庭得到適切的支援。」

九龍樂善堂和愛心聖誕大行動為今屆賽事的慈善合作夥伴，今年賽事合共捐出$45,750元。此外，香港中華游樂會亦會以合適的方式向受大埔宏福苑火災影響的人士提供支援，協助他們渡過難關。



香港中華游樂會副主席何艾文先生(右)向愛心聖誕大行動頒贈善款支票。



香港中華游樂會副主席何艾文先生(右)向九龍樂善堂頒贈善款支票。

是次賽事得以成功舉辦，除有賴各方球手參與外，更有幸得到各贊助商的鼎力支持。在此感謝一眾贊助商，包括Gym Aesthetics、卓威體育用品(香港)有限公司、友營堂有限公司、和興白花油藥廠有限公司、SUPERnatural Plus (Hong Kong)及屈臣氏蒸餾水。另外，在此特別鳴謝中國香港網球總會、香港聖約翰救傷隊、賽事委員會、裁判小組、工作人員及青少年訓練部拾球僮等組成的工作單位，在五星期的賽事中緊守各自崗位，不辭勞苦，為賽事提供優質服務。本會定必繼續努力，為球手帶來更完善的比賽及為觀眾帶來更多精彩及高水平賽事。

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

賽事的精彩花絮上載於賽事網站（http://www.crcopen.com）、YouTube 頻道 (CRC OPEN)、Facebook 專頁 (CRC OPEN - Chinese Recreation Club, Hong Kong) 及 Instagram (crc_open)，歡迎各界人士重溫。

crcopen　crc_open　CRC OPEN





CRC OPEN 2025拾球僮

CRC OPEN 2025拾球僮已於5項決賽中完成任務。他們分別在12月6及7日的混合雙打公開錦標賽及男、女子單、雙打公開錦標賽出勤。再次多謝賽事副總裁判林曦明博士於11月16日為拾球僮訓練中作出指導，好讓各拾球僮在執勤期間有更好的發揮。



聖誕兒童聯歡2025

聖誕兒童聯歡會2025已於12月25日下午順利舉行。當天共吸引了超過160位會友及來賓小朋友參與，場面相當熱鬧融洽。

本屆的節目仍然豐富多樣，包括：大大小小的吹氣彈床、鬥智鬥力的攤位遊戲、發揮創意的手工藝攤位等等，深受各位小朋友的喜愛。

今屆增設的動物互動體驗及巨型賽車場更是大受歡迎！小朋友不僅有機會與各種罕見動物互動並拍照，還能體驗在賽車場上駕駛的樂趣。小朋友更紛紛在手背和臉上繪畫聖誕圖案，讓活動充滿濃厚的聖誕氣氛！

場內不但設有即影即有相機攤位，參與者亦能與精心佈置的充氣裝飾及聖誕老人拍照，留下美好難忘的時刻。

壓軸的幸運大抽獎更是把場內氣氛推至高潮，小朋友們都滿載而歸。

是次聖誕兒童聯歡會能順利舉行，實有賴各會友的支持及康樂遊藝部各委員的籌備，期望不久將來由康體部舉辦的不同活動能繼續得到各會友的踴躍參與。

















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

中華游樂會聖誕網球訓練營於12月15-19、22-24、29-31和1月2日期間成功舉辦。是次訓練營設有紅波、橙波、綠波，黃波及黃波進階5個不同程度，共有64人次參加。在教練專業及細心的指導下，小球員們可藉此加強網球的球感之餘，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。在此多謝各會友踴躍參與本會活動。











聖誕運動體驗營

感謝各位會員踴躍參與乒乓球聖誕運動體驗營。小朋友都展現出獨有天賦，在球場上嶄露鋒芒。







中國香港桌球總會年度晚宴

本會於12月8日派出代表出席由中國香港桌球總會舉辦的年度晚宴。
在過去一年中，本會桌球代表隊憑藉球員們的非凡表現，繼上年度後再度勇奪七會桌球聯賽冠軍，連續兩年蟬聯殊榮。
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2025-26年度賽事中再創佳績。



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12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。



HONG KONG PICKLEBALL LEAGUE

HKPL第二季聯賽精彩落幕！在隊長帶領下及各隊員努力奮戰下，
Div A team為本會贏得本季賽事的季軍。本會同時有2隊球隊在
Div B 角逐，B1隊及B2隊排名分別為小組第4及第6名。



高爾夫球四角賽2025



一年一度的高爾夫球四角賽於2025年11月28至29日假鳳凰山高爾夫球會隆重舉行。本會派出十二位會員代表參賽，經過首日激烈角逐，僅以一分之差暫列第二。當晚，各隊隊員齊聚鳳凰山高爾夫球會所享用中式晚宴，席間談笑風生，充分展現了比賽之外的深厚友誼。

第二天賽事中，本會隊員繼續全力以赴，施展渾身解數，展現堅毅鬥志。最終雖以第三名作結，但隊員們的拼搏精神令人敬佩。比賽結束後，於鳳凰山高爾夫球會所進行午宴，並頒發各項獎項，場面熱鬧而溫馨。

本會高爾夫球部謹向所有代表出賽的會員致以誠摯謝意，並特別鳴謝本次高爾夫球四角賽隊長李盛仁先生的悉心安排。同時恭賀各位得獎者，並期待來年再度攜手，爭取更佳成績，延續這份榮耀與友誼。















羽毛球代表隊2025-26成立

本年度羽毛球代表隊經過嚴格選拔，正式加入了多位充滿活力的新成員！他們的加入不僅為隊伍注入新動力，更象徵着羽毛球運動的持續傳承與發展。期待他們在未來的比賽中展現實力，為本會爭光，同時也為會員帶來更多精彩時刻。讓我們全力支持他們，共同邁向更高成就，共創榮耀新篇章。



成員名單：

譚宛璧，周信怡，岑善思，章曼怡，邢萬蕊，伍嘉倩，趙敬仁，鄭萬昌，利柏毅，利柏德，利柏賢，羅駿偉，朱振瑋，陳豪展，楊鴻輝，謝樂民，林漢成，江大川，顏睿甫，謝詠昕，李苑姍，林子慧，張啟業，張顯熹

乒乓球代表隊2025-26成立

本會乒乓球代表隊於本年度正式成立，這不僅是我們運動發展的重要里程碑，更象徵着全新篇章的開啟。隊伍的誕生凝聚了會員的熱情與支持，彰顯了我們推動體育文化、培育卓越精神的堅定承諾。我們期待隊員們在未來的賽事中展現精湛技術與頑強鬥志，為會所增添榮耀，並為全體會員帶來更多振奮人心的時刻。讓我們共同祝賀乒乓球代表隊的成立，並送上最誠摯的祝福，期待他們在賽場上的卓越表現！

成員名單：

莫瑋玲，鄧穎詩，歐燕群，陳家穎，蔡婉琪，林嘉琪，霍顯揚，何頌偉，陳國群，吳嘉福，蕭家驅，楊永航，陳朝暉



羽毛球私人教練 資歷及收費簡介

2026年1月修訂





教練 官惠慈

簡介：
- 1998年波蘭公開賽混雙冠軍
- 2002年釜山亞運女子團體銅牌
- 2002年世界級優霸盃季軍
- 2003年亞洲錦標賽混雙季軍
- 2009年東亞運女子團體銅牌

項目	收費
1對1	$1,000/小時
1對2	$1,250/小時



教練 梁雋堯

簡介：
- 曾代表香港出戰亞運會、東亞運動會、世界錦標賽及亞洲錦標賽等多項國際賽事
- 第六屆全港運動會男團冠軍
- 第五屆全港運動會男雙冠軍
- 2013年及2014年全港雙打羽毛球錦標賽混合團體B級冠軍
- 2013年及2014年會長盃全港羽毛球錦標賽男子團體冠軍

項目	收費
1對1	$1,250/小時
1對2	$1,375/小時



教練 黃俊傑

簡介：
- 2024 年葵青區代表
- 2023 全港雙打聯賽混合C組團體季軍
- 2018 高級會長盃男子團體亞軍
- 2017 敬發盃羽毛球團體專業組四強
- 2017 Yonex王者之志全國巡迴賽混合雙打季軍
- 2017 廣州天健盃男子雙打亞軍
- 現任中華游樂會羽毛球訓練班教練
- 現任荃葵羽羽毛球會教練
- 曾任中文大學聯合書院院隊教練

項目	收費
1對1 / 1對2	$550/小時
1對3 / 1對4	$670/小時

預約及查詢電話: 2577 7376

備註:
1. 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)」。
2. 請於上課前一星期預約教練，以便預訂場地。
3. 康體部會按照會員要求安排教練及上課之時間，並於WhatsApp(97387988)通知會員是否成功預約。
4. 如學員在學習羽毛球時，引致受傷或任何損失，會方及教練恕不負責。
5. 如參加者取消課堂，須於開課24小時前通知康體部及教練。參加者無論是否有醫生證明，如於24小時內通知取消課堂或缺席，費用照收。
6. 本會恕不接受來賓到會學習羽毛球。
7. 學員須自備羽毛球拍。
8. 如有任何爭議，康體部將保留最終決定權。

詳情請參閱報名表。

健體瑜伽導師介紹

朱慧儀 (Yoki Chu)

健體瑜伽結合靜態的深層伸展與動態的力量訓練融合在一堂課程中，旨在讓身體獲得全面鍛鍊，也能平衡身心，對改善健康與紓壓有顯著效果。
課堂中將進行呼吸練習和全身緩和伸展，並著重於低強度肌肉強化練習，這不僅能增強肌肉力量與穩定性，還能改善睡眠質素，緩解壓力。此外，透過流動性的動作與深層筋膜的拉伸，學員能增強柔軟度與靈活性，特別適合零基礎的參加者，對於改善身體健康和緩解壓力均有顯著效果。讓我們一起享受瑜伽帶來的喜悅，體驗身心靈的連結。

- 200小時瑜伽導師培訓證書
- 300小時高級瑜伽導師培訓證書
- 50小時陰瑜伽導師培訓證書
- 30小時空中吊床導師培訓證書
- 30小時Yoga Nidra導師培訓證書
- 20小時空中瑜伽導師培訓證書
- 20小時德國單弦琴聲療導師培訓證書
- 15小時瑜伽輪導師培訓證書
- 喜馬拉雅頌缽療法導師
- 超過四年瑜伽教學經驗

健體瑜伽班
逢星期五 20:15-21:30
$150/堂(會員)　$180/堂(來賓) (本月5堂)

有關訓練班詳細，請參閱康體訓練課程報名表。



網球場來賓使用時間及發球機使用時間調整

由2026年1月1日起，網球場將發球機使用時間及來賓使用時間調整，詳情如下：

來賓使用時間	**星期一至五(公眾假期除外)** 07:00-16:00，18:00-23:00	**星期六、日及公眾假期** 07:00-09:00，12:00-16:00，18:00 - 23:00
發球機使用時間	**1至6號場** **星期一至五(公眾假期除外)** i. 07:00 - 17:00 ii. 21:00 - 23:00 如星期一至五：17:00 - 21:00期間4至6號場無人使用，可臨場租用，按每人每小時計算收費及另付該時段場租 *只限會員使用 **如本會舉辦比賽(如網球聯賽、CRC OPEN等)或其他活動，會員有可能不獲招待使用發球機。	**星期六、日及公眾假期** i. 12:00 - 15:00 ii. 18:00 - 23:00

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，敬謝合作。如有任何查詢，請致電2577 7376與接待處聯絡。

2026年1月活動及外借場地大表

約定你 提醒你

1. 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. 青少年春季網球聯賽將於1月16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. 元老網球聯賽(80+及100+)及混合雙打網球聯賽將於1月初展開，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. 元老網球聯賽(140+)將於1月初展開，為期3個多月。部份網球場由16:00起將預留作比賽用途，敬請留意。

地點：
網 = 室外網球場
匹 = 匹克球場
淺 = 淺水泳池

CIS = 漢基國際學校
GSIS = 德瑞國際學校
HKCTA = 中國香港網球總會
HKSSF = 香港學界體育聯會
SPCC = 聖保羅男女中學

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

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				01 元旦	02	03
04	05 *100+男子DIV1 CCC VS CRC 100+男子DIV2 CRC VS CCC HKCTA 匹11:00-13:00	06 *80+女子DIV2 FCTC VS CRC 1 80+女子DIV2 CRC 2 VS HKCC HKCTA 匹11:00-13:00	07 140+男子DIV2 CRC VS IRC 80+男子DIV 2 CRC VS YYC	08	09	10
11	12 混雙 DIV1 CRC VS THKJC 100+男子DIV1 CRC VS KCC *100+男子DIV2 RECREIO 2 VS CRC HKCTA 匹11:00-13:00 GSIS 網11-12號 16:00-17:00	13 80+女子 DIV2 CRC 1 VS RECREIO 1 *80+女子 DIV2 AC VS CRC 2 HKCTA 匹11:00-13:00 GSIS 網11-12號 16:00-17:00	14 140+男子DIV2 CRC VS FCTC *混雙 DIV2 KTC VS CRC 80+男子DIV 2 CRC VS RECREIO 2	15 *混雙 DIV3 HKFC VS CRC	16 Tennis Section Dinner 2026 19:00–22:00 JUNIOR DIV A CRC VS IRC JUNIOR DIV B CRC VS LRC *JUNIOR DIV C CRC 1 VS CRC 2	17
18 ISLAND CUP 12:00–18:30 SPCC 網5-6號 18:00-20:00	19 *混雙 DIV1 CBGCC VS CRC 100+男子DIV1 CRC VS LRC 100+男子DIV2 CRC VS KTC HKCTA 匹11:00-13:00 GSIS 網11-12號 16:00-17:00	20 *80+女子 DIV2 RECREIO 3 VS CRC 1 *80+女子 DIV2 HKFC VS CRC 2 HKCTA 匹11:00-13:00	21 140+男子DIV2 CRC VS CCC *混雙 DIV2 HKCC 2 VS CRC 80+男子DIV 2 CRC VS LRC	22 混雙 DIV3 CRC VS IRC	23 *JUNIOR DIV A NUTC VS CRC *JUNIOR DIV B SSP VS CRC JUNIOR DIV C CRC 1 VS CBGCC JUNIOR DIV C CRC 2 VS NUTC	24 HKSSF 網10-12號 12:00-15:00
25 SPCC 網5-6號 18:00-20:00	26 混雙 DIV1 CRC VS HLY *100+男子DIV1 HKFC 2 VS CRC *100+男子DIV2 THKJC VS CRC HKCTA 匹11:00-13:00 GSIS 網11-12號 16:00-17:00	27 80+女子DIV2 CRC 1 VS LRC 80+女子 DIV2 CRC 2 VS RECREIO 2 HKCTA 匹11:00-13:00	28 *140+男子DIV2 IRC VS CRC 混雙 DIV2 CRC VS DBRC *80+男子DIV 2 RECREIO 1 VS CRC	29 *混雙 DIV3 HLY VS CRC	30 JUNIOR DIV A CRC VS HKCTA JUNIOR DIV B CRC VS COUNTRY JUNIOR DIV C DBRC VS CRC 2	31

* 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。



蓮花山高爾夫球會

本會豁免收取預訂打球之行政費

為推廣蓮花山高爾夫球會租借服務，本會繼續豁免收取預訂打球之行政費直至另行通知，詳情請留意會內宣傳。

蓮花山高爾夫球會收費如下:

高爾夫球收費	會 員 *CRC會員經CRC預約	會員來賓 *CRC會員來賓經CRC預約
果嶺費（18洞）	免 費	RMB 490 平日 RMB 740 假日
果嶺費（9洞）	免 費	RMB 240 平日 RMB 500 假日
球僮費（18洞）	RMB 260 A級 RMB 240 B級	
球僮費（9洞）	RMB 140 A級 RMB 130 B級	
球車費	RMB 100 2人1車 RMB 170 1人1車	
設施費	免 費	RMB 80

*每日可供預訂名額為10個，如遇本會於蓮花山高爾夫球會有比賽或活動，將不設預訂服務。

交通方法:

1) 乘坐高鐵到廣州南站，再步行10-15分鐘轉乘的士 / 滴滴出行 / 高德打車等叫車服務到蓮花山高爾夫球會。
2) 租用7人車由香港直接前往蓮花山高爾夫球會 (詳情可向本會康體部查詢)。

歡迎掃描加入

我們誠邀各位會友登記並加入
成為 CRC Golf Society 一份子。

CRC GOLF SOCIETY

康體/青少年恆常訓練班(1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



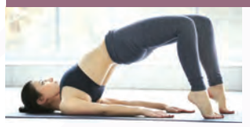
JR 綜合班
逢星期二 17:00-18:30

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



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
逢星期五 20:15-21:30

健康舞



午間班
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

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

太極拳初、中班及瑜伽A、B、C班收費調整

由1月1日起，太極拳初、中班及瑜伽A、B、C班收費調整，詳情如下：

太極拳班(初班)
$135/堂(會員) $162/堂(來賓)
(本月4堂)

太極拳班(中班)
$193/堂(會員) $225/堂(來賓)
(本月4堂)

瑜伽A、B、C班
$180/堂(會員) $215/堂(來賓)
(本月4堂)

有關訓練班詳細，請參閱康體訓練課程報名表。

中華軒 CHINESE RESTAURANT

吉祥賀歲
糕點推介

歡迎到中華軒訂購
糕點於二零二六年二月二日現貨供應
截止取貨日期為二月十三日(年廿六)

- 賀年椰汁年糕 $128
- 秘製馬蹄糕 $128
- 臘味蘿蔔糕 $148
- 臘味芋頭糕 $148

自家精製
選用最優質材料
新鮮製造



圖片只供參考

中華軒電話：2102 9821

中華軒 CHINESE RESTAURANT

盆菜

鮑參珍饌

中華珍饌

真材實料

原隻5頭湯鮑　日本髮菜
原件花膠　手打鯪魚丸
日本瑤柱甫　日本花菇
富貴金蠔　黃金炆枝竹
鮑汁玉鵝掌　魚湯浸蘿蔔
澳洲海參件　橫財豬手
鴻運海中蝦　如意豬腩
瑤柱貴妃雞　鮮甜旺菜

$1,800 四位用

$2,600 六位用



圖片只供參考

歡迎到中華軒訂購

新鮮足料盆菜需兩日前提早預訂
供應日期：二零二六年二月十四日
至三月八日



附送
環保食物保溫袋

中華軒電話：2102 9821

西餐廳聖誕餐宴

在聖誕節期間，西餐廳特別準備了聖誕套餐，讓會員和家人一同品嚐豐盛美食，共度溫馨佳節！














2025攜手共進新紀元

除夕倒數晚會

2025年年度壓軸活動「2025攜手共進新紀元除夕倒數晚會」獲得一致好評，會友與來賓在除夕夜享用佳餚美酒，齊齊迎接2026年的來臨！

























































