CRCHK

2
February 2026
香港中華游樂會會訊 CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG NEWSLETTER



會員通訊

農曆新年局部開放安排

榮獲「商界展關懷」標誌

活動預告

MWT新春網球訓練營

會友士碌架冠軍賽2026

活動花絮

網球部晚宴2025

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
PRINTED WITH SOY INK

目錄 Contents

2026年2月刊

會員通訊

4
會務點滴

5
- 有關農曆新年派利是安排
- 換領會所D座開幕紀念品禮包
- 榮獲2024/25年度「商界展關懷」計劃標誌
- 恆愛行動

6
農曆新年局部開放安排

7
利是封回收重用

活動預告

8
MWT網球訓練班

9
2-3月健身工作坊

10
MWT新春兒童網球訓練營

11
- 新春麻雀王大賽2026
- 新春即席揮毫

12
會友士碌架冠軍賽2026

13
高爾夫球模擬系統工作坊

14
健身室器械使用工作坊

活動花絮

15
網球部晚宴2025

16
- Island Club 2025
- 1月健身工作坊

17
冬季聯賽總結

活動資訊

17
新增私人教練

18 - 19
- 2月活動及外借場地大表
- 增設電子琴租用服務

20
2月康體 / 青少年恆常訓練班

飲食推介

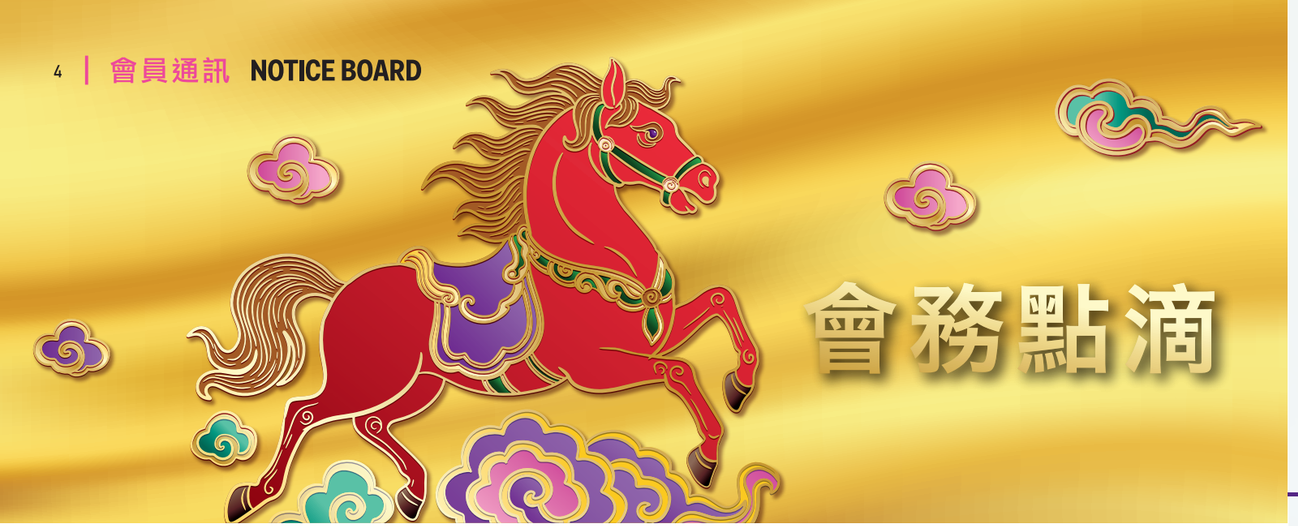
21
西餐廳：情人節套餐

22
中華軒：吉祥賀歲糕點推介

23
中華軒：中華珍饈盆菜



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!

在新春伊始之際，本人謹代表本會全體同仁，衷心祝賀各位龍馬精神、馬到成功！本會雅致舒適的中華軒非常適合舉行春茗或團拜活動。如需訂座或查詢詳情，歡迎隨時與我們聯絡。

節慶活動

隨著2月份的到來，我們即將迎來農曆新年及情人節。本會特別精心籌備了多個活動，讓會友們與親朋好友共同慶祝這些重要的時刻：

- 新春即席揮毫活動（2月14日，年廿七）
  活動將於D座大堂舉行，誠邀書法家即席揮毫，為會友送上賀年揮春及新春祝福，讓祝福隨筆而至。

- 新春兒童網球訓練營
  於新春期間，本會將特別開設兒童網球訓練營，課程設計靈活多樣，由專業教練指導，讓小朋友在歡樂氛圍中學習網球，培養興趣。

- 情人節精選套餐
  在這個浪漫的情人節，西餐廳將推出情人節套餐，為您的慶祝增添美味。如需訂座，請隨時與西餐廳聯絡。

此外，本會於農曆新年期間將設有局部開放安排：年廿九和大年初二將局部開放，大年初一則全日休息。詳情請參閱今期會訊第6頁。

推動綠色生活

本會在推動綠色生活方面持續努力，已多年積極縮減用紙量，會員們可隨時選擇收取電子會訊及月結單服務。更重要的是，本會的年報與會訊均使用大豆油墨以及經森林管理委員會認證的環保紙張，實踐可持續發展的理念。

本會亦將在農曆新年期間舉辦「回收利是封計劃」，藉著這類回收活動，提升社區的環保意識。活動詳情請參閱今期會訊第7頁，期待各會員的積極參與和支持。

再次祝福大家在新的一年事事如意，身體健康，新年進步！讓我們一同迎接更加精彩的未來！期待在會所與各會友見面！

總經理梁文滔
2026年2月

有關農曆新年利是安排

金馬迎春，佳節將至！本會謹此預祝各位會員及家人新春大吉、身體健康、萬事勝意！

本會知道有會員在農曆新年期間，會向職員派發利是以表達心意與祝福，並作為每年新春傳統習俗的一部分。鑒於本會就這方面安排有相關規定，因此希望溫馨提示各會員，如欲向本會職員表達心意，只可於**農曆正月初一至正月十五**這段期間派發利是。感謝大家的諒解、配合和支持。

在此謹祝大家新春愉快、闔家平安！

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：即日起至3月31日。
- 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



榮獲2024/25年度「商界展關懷」計劃標誌

本會榮獲2024/25年度「商界展關懷」計劃標誌，是本會連續第四年獲此殊榮，深感榮幸！本會將繼續致力與社會各界攜手推動在義務工作、關懷社區、關懷員工、保護環境等各範疇的社會責任，建設關愛共融的社會！

2025/26年度「恆愛行動」

今年冬天，本會再次參與由紫荊社主辦的「恆愛行動」義工計劃，透過本會職員義工們的積極支持，將捐贈所得的毛冷，親手編織出超過100條愛心頸巾！1月15日，CRC義工隊夥拍「房協友里」一同走訪勵德邨，把愛心頸巾和食物福袋送到獨居及雙老家庭，為長者送上暖意與祝福 ，讓社區在寒冬中感受到溫暖！



農曆新年局部開放安排

2026年2月16日及2月18日

年廿九及正月初二(2026年2月16日及2月18日)會所局部開放，具體安排如下：

年廿九 (2026年2月16日)

- 停車場維持原有服務不變，即招待會員及來賓。開放時間由07:00至翌日02:00。照常收費。不開放D座會所正門。
- 室外網球場，開放時間由08:00至18:00。招待會員及家屬，不招待來賓。免收費用。球場不提供照明。
- B座男、女更衣室，開放時間由08:00至19:00。招待會員及家屬，不招待來賓。免收費用。
- 訂場處開放時間，由08:00至18:00。
- 如遇天雨，開放室內網球場。招待會員及家屬，不招待來賓。照常收費，並執行現有訂場規則。

大年初一 (2026年2月17日)

- 餐廳、停車場及各其他部門均休息，會所全日不開放。

大年初二 (2026年2月18日)

- 停車場開放時間由08:00至19:00。招待會員及家屬，免收費用。不招待來賓。不開放D座會所正門。
- 室外網球場、B座男、女更衣室、訂場處之開放時間及服務安排與年廿九相同。

除上述設施於指定時間提供有限度服務外，會所其他部門包括餐廳於年廿九、正月初一及初二均暫停服務。

體育用品店Pro Shop、男女按摩室安排如下：
年廿九起休息，正月初五(2026年2月21日)啟市。

利是封 回收 重用

利是滿載祝福與喜悅，
循環再用利是封，將喜悅傳承，更添福氣！

回收日期：由2026年2月23日至3月8日

回收箱位置：本會接待處

收集所得的部分利是封將循環再用，
其餘的利是封將轉交環保機構回收處理。



MWT 網球訓練班 2026年 2–3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														
12:00–12:30		U12黃波進階組											HPP	HPP
12:30–13:00														
13:00–13:30														
13:30–14:00														
14:00–14:30													綠至黃波過渡組	
14:30–15:00														
15:00–15:30														
15:30–16:00														
16:00–16:30	私人/小組訓練班		橙波進階組				紅波組	橙波進階組			紅波初班	紅波組	私人/小組訓練班	
16:30–17:00			紅波組	綠波競賽組	HPP	HPP			HPP	HPP	黃波發展組	橙波組		
17:00–17:30							綠波發展組	綠波競賽組						
17:30–18:00			綠波發展組								綠波發展組	黃波發展組	橙至綠波過渡組	
18:00–18:30		私人/小組訓練班												
18:30–19:00			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
19:00–19:30														
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

2-3月 健身工作坊

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）
費 用：全免

對 象：本會會員及家屬
名 額：8人
教 練：駐場教練蘇善盈
截止日期：2月11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，同時橡筋帶亦可以用作於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：3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）
費 用：全免

對 象：本會會員及家屬
名 額：8人
教 練：駐場教練鄭漢霆
截止日期：3月11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	16/2, 18-20/2, 23-24/2	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，則以抽籤方式分配。
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

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

新春即席揮毫

臨近春節，本會邀請到兵書館創辦人 ── 書法家林子老師，於會所大堂即席揮毫，除了為各會友送上祝福揮春，還能分享一些風水方位的心得，與各會友一同迎接馬年！

日期：2月14日 (星期六｜年廿七)
時間：14:00-16:00
地點：本會D座大堂
費用：全免

- 會友可選擇心儀的揮春字句，由導師為會友即場書寫。
- 活動不設預先報名，先到先得，數量有限，派完即止。



會友士碌架冠軍賽 2026

士碌架(英式桌球)是一項看起來很簡單，事實上是一項需要冷靜頭腦、精確至毫釐的技巧、強大而穩定的心理質素和配合精密戰術的運動。球手在每次擊球都充滿著變數，讓比賽充滿張力。本年度桌球部首個會友賽事 ── 會友士碌架冠軍賽將於3月舉行，有興趣一試身手的會友記緊把握機會報名！賽事詳情如下:

日期：
3月23日起 (星期一)

地點：
C座1樓桌球室

逢星期一至五晚上7時開始

費　　用： 每位$40
對　　象： 12歲或以上會員及家屬
名　　額： 不限 (如少於15人則取消比賽)
獎　　項： 每組均設冠、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 3月8日 (星期日)

賽 制：
1. 分A、B組進行比賽。兩組均以雙淘汰形式進行。
2. 根據以往士碌架讓分賽成績，最高分的7名將被編入A組；其餘參賽者編入B組作賽。
3. B組冠軍將進入A組繼續比賽，所有賽事均不設讓分，及以3盤2勝方式定勝負。唯A組四強賽事起及B組決賽為5盤3勝方式定勝負，如勝方於決賽中落敗，由大會擇日重賽。
4. 全部配搭由桌球部抽籤編定。
5. 賽程表將於比賽前一星期通知各參賽者，敬請參賽者依時出席。
6. 雙方球員如未能於原定比賽日期進行比賽，經雙方同意後可改期，唯必須於下一輪比賽日前進行比賽並通知康體部（決賽則予一星期寬限），但如雙方未能於下一輪比賽日期前擬定比賽日期，則按原定日子進行比賽，未能出席者作棄權論。

高爾夫球模擬系統工作坊 Golf Simulator Workshop

本會D座高球區新設Trackman高爾夫球模擬系統，供會員及家屬使用。

高爾夫球模擬系統的特色及好處:

- 練習模式時可使用木桿、鐵桿和推桿，依照不同類型的球桿設有相對應的練習場景。
- 會友可體驗到臨場的逼真感，而且不受任何時間和天氣的約束，在室內亦可以盡情享受打高爾夫球的樂趣。
- 會友可因應個人的喜好，設定距離、天氣、風速及不同地形等要求，加強針對性的訓練，更有效地改善個人技術。
- 模擬器除有球桿辨識系統外，還能透過精確的感應器偵測球的飛行距離、球速、後旋與側旋量、出球角度及飛行軌跡等，提供全面的擊球及個人訓練資料數據，並進行精準及完整的分析。高球區內設有三部攝影機拍攝會友的揮桿動作，讓會友檢視自己的動作，更有效提升球技。

本會於2-3月份舉辦高爾夫球模擬系統工作坊，教導各會友使用高爾夫球模擬系統。

日　　期： 2月7、8、14日，3月7、21、29日
時　　間： 15:00-15:45
地　　點： 本會D座3樓高球區
對　　象： 12歲或以上本會會員及家屬
名　　額： 每節2-5人
費　　用： 全免
報名日期： 即日起至活動開始前3天





健身室器械使用工作坊

因新D座健身室增添多部全新設備，健身部將舉辦「健身器械工作坊」，向一眾「健身新手」介紹健身室內的器械和用具，讓各會友認識其正確及安全的使用方法，不但能有效減低受傷風險，也能使訓練變得事半功倍，確保各會友都能享受健身的樂趣。名額有限，歡迎大家踴躍報名！

日　　期： 3月16、19、22、23、26、29日（星期一、四、日）
時　　間： 12:00-14:00（每節1小時）
地　　點： 本會D座2樓健身室
對　　象： 16歲或以上會員及家屬
形　　式： 每節由1位教練對3位學員
名　　額： 每節3位（少於2位則該節取消）
導　　師： 本會駐場健身教練
費　　用： 全免
截止日期： 各節工作坊前3天

備註：

1. 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。
2. 各節名額有限，先到先得，額滿即止。
3. 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。
4. 參加者需穿著運動服裝及不脫色運動鞋。
5. 參加者可於工作坊完結後預約進行免費的體能評估。
6. 活動完結後，參加者如需要繼續使用健身室設施，必須另付入場費。
7. 如有查詢，歡迎致電 2577-7376。

報名表可於健身室索取

網球部晚宴2025 TENNIS SECTION DINNER

「網球部晚宴2025（Tennis Section Dinner）」已於1月16日順利舉行。2025年冬季聯賽冠軍之獎項於晚宴期間頒發，當晚亦有Tennis Quiz及抽獎，各位球友都用心打扮，完美呈現懷舊主題，令全場氣氛熱鬧又充滿活力。

衷心感謝所有贊助商提供餐桌獎品、幸運抽獎、紀念品、網球問答獎品及最佳服飾獎，讓活動更加豐富難忘。

在此謹代表網球部感謝各隊隊長和隊員於2025年網球聯賽的付出及努力。



Island Cup 2025

今年的 Island Cup 由本會主辦，邀請 AC、HKCC、HKFC、IRC、LRC 參賽。當日天氣舒適、氣氛熱鬧，各隊球員在球場上展現了高水平的技術與體育精神，度過了一個既激烈又愉快的下午。
觀眾的熱情支持亦為賽事增添不少動力。在經過 12:30 至 18:30 的連場比賽後，IRC 成功衛冕冠軍。

賽後在本會西餐廳進行晚宴，各隊球員一同享受輕鬆的晚餐時光，在歡笑聲中為今年的 Island Cup 劃上完美句號。









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1月10日順利完成。會友透過自重訓練，提升身形上的美感及維持運動表現，從而強健體格及增強免疫力。



冬季聯賽總結

冬季聯賽共有11隊參與，各隊表現出色。當中由林曦明博士帶領的男子A+及梅雯珊小姐帶領的女子A+勇奪冬季聯賽冠軍。在此，感謝各隊隊長及隊員的付出及努力。

以下為各隊隊長及副隊長名單：

男子A+	**隊 長**：林曦明	**副隊長**：黃子駿
男子A	**隊 長**：莫君逸	**副隊長**：陶家祈、陸致佑、蔡宏宇
男子B	**隊 長**：文昌明	**副隊長**：張璋傑、高鵬
男子C1	**隊 長**：謝智然	**副隊長**：黃漢輝、馮志平
男子C2	**隊 長**：唐德傑	**副隊長**：劉紀正、梁栢暉
男子D	**隊 長**：劉硯楓	**副隊長**：曾永灝、潘啟光
男子E	**隊 長**：王國偉	**副隊長**：劉耀邦
女子A+	**隊 長**：梅雯珊	**副隊長**：盧吳怡娟
女子A	**隊 長**：唐頌恩	**副隊長**：陳巧穎
女子B1	**隊 長**：高夢瑩	**副隊長**：鄭麗婷、葉宣廷
女子B2	**隊 長**：周文華	**副隊長**：梁永怡、楊安妮、曾幗輝





新增私人健身教練及游泳教練

由2026年2月1日起，本會將新增一位私人健身教練及一位私人游泳教練，詳情如下：



Joe Shing 成喬風
私人健身教練

個別教授
HK$ 730 /單堂
HK$ 6,700 /十堂

1對2教授
HK$ 1,100 /單堂



Erik Chan 陳建輝
私人游泳教練

個別教授
HK$ 700 /小時

詳情請參閱香港中華游樂會健身教練資歷及游泳私人教練海報。

2026年2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
01	02 混雙 DIV1 CRC VS HKCC *100+男子 DIV1 RECREIO VS CRC *混雙 DIV2 AC VS CRC HKCTA 匹 11:00-13:00 GSIS 網 11-12 16:00-17:00 NTS 網 11-12 17:00-19:00	03 80+女子DIV2 CRC 1 VS CCC 80+女子DIV2 CRC 2 VS PACIFIC HKCTA 匹 11:00-13:00 NTS 網 11-12 16:00-18:00	04 *140+男子 DIV2 FCTC VS CRC 混雙 DIV2 CRC VS HKCC 1 *80+男子 DIV2 CCC VS CRC NTS 網 11-12 16:00-18:00	05 混雙 DIV3 CRC VS CBGCC NTS 網 11-12 16:00-18:00	06 JUNIOR DIV A CRC VS KTC JUNIOR DIV B CRC VS JLRA *JUNIOR DIV C NUTC VS CRC 1 CIS 淺 15:30-17:00 NTS 網 11-12 16:00-18:00	07 高爾夫球模擬器工作坊 15:00–15:45
08 高爾夫球模擬器工作坊 15:00–15:45 HKCVTA 網 7-11 12:00-18:00 HKCVTA 網 1-3,7-12 18:00-23:00	09 *混雙 DIV1 LRC VS CRC *100+男子 DIV2 KINGSWOOD VS CRC HKCTA 匹 11:00-13:00 GSIS 網 11-12 16:00-17:00 HKCVTA 網 7-10 09:00-11:00 HKCVTA 網 7-12 11:00-15:00 HKCVTA 網 7-11 15:00-21:00 HKCVTA 網 7-12 21:00-23:00	10 *80+女子DIV2 COUNTRY VS CRC 1 *80+女子DIV2 HFCC VS CRC 2 HKCTA 匹 11:00-13:00 HKCVTA 網 7-10 09:00-11:00 HKCVTA 網 7-12 11:00-15:00 HKCVTA 網 7-11 15:00-21:00 HKCVTA 網 7-12 21:00-23:00	11 *140+男子DIV2 CCC VS CRC *混雙DIV2 USRC VS CRC *80+男子DIV2 YYC VS CRC HKCVTA 網 7-10 09:00-11:00 HKCVTA 網 7-12 11:00-15:00 HKCVTA 網 7-11 15:00-21:00 HKCVTA 網 7-12 21:00-23:00	12 *混雙DIV3 HKCC VS CRC HKCVTA 網 7-10 09:00-11:00 HKCVTA 網 7-12 11:00-15:00 HKCVTA 網 7-11 15:00-21:00 HKCVTA 網 7-12 21:00-23:00	13 *JUNIOR DIV A THKJC VS CRC *JUNIOR DIV B DBRC VS CRC *JUNIOR DIV C DBRC VS CRC 1 *JUNIOR DIV C CBGCC VS CRC 2 HKCVTA 網 7-10 09:00-11:00 HKCVTA 網 7-12 11:00-15:00 HKCVTA 網 7-11 15:00-21:00 HKCVTA 網 7-12 21:00-23:00	14 新春即席揮毫 14:00–16:00 運動伸展工作坊 15:00–16:00 高爾夫球模擬器工作坊 15:00–15:45 HKCVTA 網 7-10 11:00-18:00 HKCVTA 網 7-12 18:00-23:00
15	16 會所局部開放 新春兒童網球訓練營 紅波班 9:00–10:00 橙波班 10:00–11:00 綠波班 9:00–11:00 黃波班 11:00–13:00 GSIS 網 11-12 16:00-17:00	17 農曆年初一 會所全日休息	18 農曆年初二 會所局部開放 新春兒童網球訓練營 紅波班 9:00–10:00 橙波班 10:00–11:00 綠波班 9:00–11:00 黃波班 11:00–13:00 NTS 網 11-12 16:00-18:00	19 農曆年初三 新春兒童網球訓練營 紅波班 9:00–10:00 橙波班 10:00–11:00 綠波班 9:00–11:00 黃波班 11:00–13:00 NTS 網 11-12 16:00-18:00	20 新春兒童網球訓練營 紅波班 9:00–10:00 橙波班 10:00–11:00 綠波班 9:00–11:00 黃波班 11:00–13:00 NTS 網 11-12 16:00-18:00	21
22	23 *混雙 DIV1 RECREIO VS CRC 100+男子 DIV1 CRC VS SHRC 100+男子 DIV2 CRC VS RECREIO 1 新春兒童網球訓練營 紅波班 9:00–10:00 橙波班 10:00–11:00 綠波班 9:00–11:00 黃波班 11:00–13:00 HKCTA 匹 11:00-13:00 GSIS 網 11-12 16:00-17:00 NTS 網 11-12 17:00-19:00	24 80+女子 DIV2 CRC 1 VS IRC 80+女子 DIV2 THKJC VS CRC 2 新春兒童網球訓練營 紅波班 9:00–10:00 橙波班 10:00–11:00 綠波班 9:00–11:00 黃波班 11:00–13:00 HKCTA 匹 11:00-13:00 NTS 網 11-12 16:00-18:00	25 混雙 DIV2 CRC VS RECREIO *80+男子 DIV2 RECREIO 2 VS CRC NTS 網 11-12 16:00-18:00	26 混雙 DIV3 CRC VS RECREIO NTS 網 11-12 16:00-18:00	27 *JUNIOR DIV A CCC VS CRC *JUNIOR DIV B USRC VS CRC *JUNIOR DIV C LRC VS CRC 1 JUNIOR DIV C CRC 2 VS HKCC NTS 網 11-12 16:00-18:00	28

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. 青少年春季網球聯賽於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+)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
HKCVTA = 中國香港元老網球總會
NTS = 港青訓練隊(網球)

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

* 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。

音樂室
增設電子琴租用服務

為優化各會友的體驗，由2026年2月1日起，音樂室將增設電子琴租用服務，凡預訂音樂室包廂服務之會友，皆可以一百元租用電子琴至預訂時間結束。



康體/青少年恆常訓練班(2月)

網球



JR網球隊A隊訓練
逢星期六 14:00-16:00
JR網球隊B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



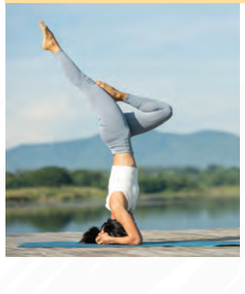
A 班
逢星期二 15:00-16:15

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

西餐廳 WESTERN RESTAURANT

Valentine's SET MENU
情人節套餐

氣泡雞尾酒
Sparkling Cocktail

香煎鵝肝配魚子醬
Pan-fried Foie Gras with Caviar

阿根廷紅蝦汁扁意粉
Linguine with Argentine Red Prawn Sauce

燒美國肉眼扒 配紅酒汁
Grilled U.S. Beef Rib Eye
Served with Red Wine Reduction Sauce

或 *Or*

香煎智利鱸魚及時蔬 配香檳忌廉汁
Pan-roasted Chilean Seabass
Served with Seasonal Vegetables and Champagne Cream Sauce

紅桑子白朱古力慕斯蛋糕配新鮮雜莓
Raspberry and White Chocolate Mousse Cake
with Mixed Berries

$ 728

(兩位用 For 2 persons)

情人節套餐於2026年2月14日全日供應 (需於3日前預訂)
Valentine's Set Menu Available All Day on 14 February, 2026
(3 Days Booking in Advance)



中華軒 CHINESE RESTAURANT

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

吉祥賀歲

糕點推介

- 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

鮑參珍饌
中華珍饌
盆菜

真材實料

原隻5頭湯鮑　日本髮菜
原件花膠　手打鮫魚丸
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

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