CRCHK

3
March 2026

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



會員通訊

財神到！祝大家財運亨通
新春佳節傳愛心

活動預告

復活節青少年運動體驗營
高爾夫球小組課程

活動花絮

中國香港網球總會
頒獎晚宴2026
羽毛球代表隊友誼賽

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
何藝思
Selby Ho
rep@crchk.com

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

飲食部
梁俊傑
Kit Leung
kit@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

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

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

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

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

PRINTED WITH SOY INK

目錄 Contents

2026年3月刊

會員通訊

4
會務點滴

5
- 財神到！祝大家財運亨通



- A座月租儲物櫃清空通知
- 換領會所D座開幕紀念品禮包

6
- 新春佳節傳愛心 - 派發賀年糕點
- 「樂善之友 - 新春暖 Love Love」探訪活動
- 歡迎康體部經理曾文軒先生到任

活動預告

7
MWT網球訓練班

8
- 3-4月健身工作坊
- 健康營養講座

9
- 復活節青少年運動體驗營
- 米埔自然保護區導賞團

10
復活節網球訓練營

11
黃波復活節網球訓練營

12
高爾夫球小組課程

13
- 4月流行歌唱及粵曲班
- 健身室器械使用工作坊

活動花絮

14
CRC ITF WORLD TENNIS MASTERS TOUR 2026 - MT200

15
- MWT新春兒童網球訓練營
- 羽毛球代表隊友誼賽
- 流行歌唱班

16
- 中國香港網球總會頒獎晚宴2026



- 新春即席揮毫

17
- 冬季聯賽總結
- 2月健身工作坊

活動資訊

18
- 兒童及青少年恆常游泳班
- 水療運動班

19
3月康體 / 青少年恆常訓練班

20 - 21
- 3月活動及外借場地大表
- 情人節晚餐花絮

飲食推介

22
中華軒：一品花膠宴

23
西餐廳：熱騰騰港式邊爐



關注本會社交媒體平台 專享第一手資訊



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!

隨著3月份的到來，我們在此提醒各位會員，請記得領取D座大樓開幕的紀念品。為了慶祝D座大樓落成啟用，以及感謝各會友對本會的支持與參與，本會特別準備了一份精美的D座大樓開幕誌慶禮品包。請注意，領取的截止日期為3月31日，敬請於此日期前前來本會接待處領取。

在即將到來的活動中，我們為會員的子女準備了復活節青少年運動體驗營及MWT復活節網球訓練營，讓年輕會員能在復活節假期中得到良好的鍛鍊，舒展身心。此外，我們也舉辦了流行歌唱及粵曲班，讓愛好音樂的會員一展歌喉。不僅如此，本會即將舉辦米埔自然保護區導賞團，讓喜愛大自然的會員能夠近距離接觸自然，享受美好時光。隨著D座室內泳池投入服務，本會將加開水療運動班與兒童及青少年恆常游泳班，為您提供更多的選擇，詳情請參閱今期會訊第18頁。

回顧二月份的活動，我們的新春即席揮毫活動圓滿成功，會友們在賀年之際親手接過書法家的揮春，感受新春到臨的祝福與喜悅。同時，CRC ITF World Tennis Masters Tour 2026 - MT200 亦已順利完成，賽事氣氛熱烈，見證了參賽者們體育精神的發揮，以及精湛絕倫的球技，活動花絮詳見會訊第14頁。另外，MWT新春網球訓練營2026也反應良好，小會友們在假期中抓住機會提升網球技術，結交新朋友，球場上到處可見小會友的開心笑容，活動花絮請參閱會訊第15頁。

感謝各會員對本會的支持，期待在未來的活動中與您相見！

總經理梁文滔
2026年3月



A座月租儲物櫃清空通知

我們正在安排於4月起為A座的男、女更衣室進行改建工程，希望能為各會員帶來更舒適、方便的體驗。為方便工程順利進行，我們需要請正在使用A座月租儲物櫃的會員，務必在2026年3月31日之前，清空您的儲物櫃。

如果屆時您的儲物櫃內仍有物品，我們的職員將會協助您取出。物品如有損壞，本會概不負責。取出的物品將會妥善保管三個月，直到2026年6月30日。若逾期未領回，將會視作失物處理。

我們將會個別通知所有受影響的會員。為此帶來的不便，我們深感抱歉，並感謝您的理解與配合。期待工程完成後，能為您提供更優質的服務！

最後換領機會 換領會所D座開幕紀念品禮包

溫馨提示，未換領D座開幕紀念品禮包的會友，請把握最後機會換領。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

新春佳節傳愛心 - 派發賀年糕點

在農曆新年前夕，CRC職員義工隊拜訪了大坑坊眾福利會，在佳節前夕向社區有需要的人士送上賀年糕點，為社區送上最溫馨的節日祝福，祝願大家身體健康、事事順利！



「樂善之友 - 新春暖Love Love」探訪活動

為慶祝新春佳節，CRC職員義工隊參加了九龍樂善堂於1月31日舉行的「樂善之友 - 新春暖Love Love」上門探訪活動，聯同其他機構近400名愛心義工到訪沙田、大埔及九龍等屋邨，為逾2,500戶長者及基層家庭等送上禮物及祝福，共慶新春！









歡迎康體部經理曾文軒先生到任

曾文軒（Gabriel）為本會康體部經理，負責統籌及管理本會體育及康樂相關事務，致力優化康體服務質素，為會員策劃多元化的體育及康樂活動，並帶領團隊提升活動規劃及執行效能。Gabriel在數年前於本會任職，其後轉職香港賽馬會，並晉升至管理職位。他在體育及康樂活動的策劃與統籌方面具備豐富實務經驗，對體育發展充滿熱誠。



MWT 網球訓練班 2026年 4–6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													紅波組	
08:00–08:30			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	
08:30–09:00														
09:00–09:30	紅波組	綠波發展組											橙波組	
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		紅波初班	
10:00–10:30	橙波組													
10:30–11:00		黃波發展組		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	HPP	HPP
11:00–11:30														
11:30–12:00														
12:00–12:30		U12黃波進階組												
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		私人/小組訓練班		綠至黃波過渡組	
13:00–13:30														
13:30–14:00														
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	私人/小組訓練班						紅波組				紅波初班			
17:00–17:30			紅波組	綠波競賽組	HPP	HPP		綠波競賽組	HPP	HPP	黃波發展組	橙波組		
17:30–18:00							綠波發展組							
18:00–18:30		私人/小組訓練班	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														
19:00–19:30			成人中階B班		成人進階B班	成人進階B班	成人初階B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)		
19:30–20:00													私人/小組訓練班	
20:00–20:30				私人/小組訓練班				私人/小組訓練班						私人/小組訓練班
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				
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

3-4月 健身工作坊



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)

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。

因為沒有器材、工具的限制，所以不論在健身房、公園或家中，都可以隨時隨地進行鍛鍊。

日 期：4月11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：駐場教練盧世康
截止日期：4月8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。

CRC x AASFP 健康營養講座

為加深會友對營養的認識及理解，並提高健康飲食的意識，本會將與AASFP亞洲運動及體適能專業學院合辦健康營養講座，講解個人營養評估、食物熱量轉換、生酮飲食法等營養問題。有興趣的會友切勿錯過！

日期：4月19日（星期日）
時間：15:00-16:00
地點：A座1樓大會議室
收費：每位$20
對象：本會會員及家屬
名額：20人
協辦機構：亞洲運動及體適能專業學院
截止日期：3月27日（星期五）

復活節 青少年運動體驗營

復活節青少年運動體驗營能為你帶來不同的運動新嘗試，發展多元運動的天賦。

活動名稱	對象	日期	時間	地點	名額	收費
乒乓球	7-14歲	4月6-8日（星期一至三）	10:00-11:30	C座1樓乒乓球場	3-6人	會員 $750 來賓 $900
羽毛球			12:30-14:00	C座2樓羽毛球場		會員 $750 來賓 $900
壁　球			12:30-14:00	A座2樓壁球場		會員 $1,140 來賓 $1,260
匹克球 青少年體驗日	8-12歲	4月3/4/7日 (星期五/六/二)	16:00-18:00	C座天台匹克球場	4-8 人	會員 $150/位/日
匹克球 成人體驗日	18歲或以上		14:00-16:00			
匹克球工作坊	18歲或以上 (DUPR 3.25或以上)	4月6日 (星期一)	14:00-16:00 16:00-18:00			會員 $500/位/節

截止報名日期：3月16日（星期一）

詳情請留意會內宣傳

米埔自然保護區導賞團

活動將帶領參加者深入米埔自然保護區的限制區域，認識多種不同類型的濕地，包括：基圍（傳統蝦塘）、漁塘、紅樹林、蘆葦叢及淡水沼澤等。參加者不僅能夠欣賞到美麗的自然風景，還有機會邂逅各種候鳥及其他濕地生物，深入了解這些生態系統對環境的重要性。

日期：4月25日（星期六）
時間：12:30 - 17:30
活動地點：米埔自然保護區
集合及解散地點：本會接待處

對象：5歲或以上會員、家屬及來賓
人數：12-25人
截止日期：3月21日（星期六）
收費：會員 $490；會員子女 $390；來賓 $590

* 5-15歲參加者必須由成人陪同。

詳情請留意會內宣傳



香港中華游樂會 復活節網球訓練營

準備好參加MWT復活節訓練營吧！
在球場上享受復活節！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	師生比例
紅波班	4 - 7 歲	3月30日-4月2日 星期一至四 (共4堂)	09:00 - 10:00	$1,100	$1,320	1 : 6
橙波班	6 - 9 歲		10:00 - 11:00	$1,100	$1,320	1 : 6
綠波班	8 - 11歲		09:00 - 11:00	$2,200	$2,640	1 : 4
黃波班	10歲或以上		11:00 - 13:00	$2,200	$2,640	1 : 4

第2周

班別	對象	日期	時間	會員收費	來賓收費	師生比例
紅波班	4 - 7 歲	4月8-10日 星期三至五 (共3堂)	09:00 - 10:00	$825	$990	1 : 6
橙波班	6 - 9 歲		10:00 - 11:00	$825	$990	1 : 6
綠波班	8 - 11歲		09:00 - 11:00	$1,650	$1,980	1 : 4
黃波班	10歲或以上		11:00 - 13:00	$1,650	$1,980	1 : 4

報名日期：即日起至3月23日(星期一)

報名須知:

1. 必須參與整周課程，不設按比例收費。
2. 歡迎來賓參加。
3. 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。
4. 課程名額有限，會員優先報名，先到先得。
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（3月30-31, 4月1-2 及 8-10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

香港中華游樂會 黃波復活節網球訓練營

準備好參加MWT黃波復活節訓練營吧！
專為希望在假期中於體能、心理及戰術各方面挑戰自我的比賽球員而設。每天課程將包含45分鐘的體能訓練，幫助球員提升耐力與爆發力。球員的選拔將由教練團隊決定，以確保參加者能在合適的水平中獲得最佳的訓練效果。

班別	對象
黃波班	12歲或以上

第1周

日期	時間	會員收費	來賓收費	師生比例
3月30日-4月2日 星期一至四 (共4堂)	11:00-13:00 & 15:00-17:00	$4,400	$5,280	1 : 4

第2周

日期	時間	會員收費	來賓收費	師生比例
4月8-10日 星期三至五 (共3堂)	11:00-13:00 & 15:00-17:00	$3,300	$3,960	1 : 4

報名日期：即日起至3月23日(星期一)

報名須知:

1. 必須參與整周課程，不設按比例收費。
2. 歡迎來賓參加。
3. 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。
4. 課程名額有限，會員優先報名，先到先得。
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（3月30-31, 4月1-2 及 8-10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

高爾夫球小組課程

本會聯同中國香港高爾夫球協會，隆重推出全新高爾夫球小組課程！

由四位協會資深職業教練、以及本會現任教練梁紹才攜手授課，課程內容全面涵蓋成人及兒童訓練，由入門到進階均悉心照顧，無論您是初學者或希望進一步提升球技，都能找到最合適的課程。

誠邀會員把握機會，善用全新升級的高爾夫球模擬器設施，在專業指導下提升技巧，盡情享受揮桿之樂！



Benny Yeung 楊沿泰

教授經驗：
2001-05 / 賽馬會滘西洲公眾高爾夫球場
2005-09 / Legendary Golf Academy
2015 至今 / 中國香港高爾夫球協會



Kelvin Li 李俊民

教授經驗：
2004-06 / 賽馬會滘西洲公眾高爾夫球場
2006-07 / 國華高爾夫球會
2008-12 / 城市高爾夫球會
2012-15 / 亞洲高爾夫球會
2015 至今 / 中國香港高爾夫球協會



Betty Ng 吳容歡

教授經驗：
1998-2006 / 香港高爾夫球總會
2014 至今 / 中國香港高爾夫球協會
2021 至今 / 賽馬會滘西洲公眾高爾夫球場



James Wong 黃煥民

教授經驗：
2013 至今 / 白石高爾夫球會
2013 至今 / 屯門高爾夫球中心
2013 至今 / 香港高爾夫球會
2018 至今 / 中國香港高爾夫球協會



Stanley Leung 梁紹才

教授經驗：
2005-10 / 啟德練習場
2010-15 / 長沙灣練習場
2015 至今 / 白石高爾夫球會
2017 至今 / 香港中華游樂會
2019 至今 / 中國香港高爾夫球協會

4月課程時間表

班別	對象	日期	時間	教練	收費
高球A班	13歲或以上	14, 21, 28/4 (星期二)	20:00 - 21:30	李俊民 *21/4 由吳容歡代課	$2,025
高球B班	7至13歲	3, 10, 17, 24/4 (星期五)	16:00 - 17:30	吳容歡 *10/4 由梁紹才代課	$2,700
高球C班	7至13歲	3, 10, 17, 24/4 (星期五)	17:30 - 19:00	梁紹才	$2,700
高球D班	13歲或以上	4, 11, 18, 25/4 (星期六)	10:00 - 11:30	黃煥民	$2,700
高球E班	7至13歲	4, 11, 18, 25/4 (星期六)	11:30 - 13:00	楊沿泰	$2,700

每班人數：2-4人　　**地點：**本會D座3樓高球區　　**報名日期：**即日起至3月22日(星期日)

報名須知

1. 參加者如在截止報名日期前退出，可免收費用。唯會友需往接待處填妥「退出活動/課程申請表」。
2. 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。
3. 參加者請注意自己的身體狀況，並考慮是否適合參加高爾夫球課程。如有疑問，請咨詢醫生意見。
4. 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適合參加所選擇的高爾夫球課程。

網上報名

4月流行歌唱及粵曲班

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	4月13、20、27日 (星期一)	18:00-19:00	$1,200 (共3堂)	C座音樂室細房
流行歌唱B班			19:00-20:00		

課程介紹：為學員建立自信，從發聲技巧、呼吸、共鳴到咬字，全方位提升歌唱能力。多樣化的歌曲選擇讓學員能輕鬆融入情感，展現獨特風格！



導師 周殷豪先生

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	4月11、18、25日 (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

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	4月2、9、16、23、30日 (星期四)	11:00-12:30	$825 (共5堂)	C座音樂室大房
粵曲B班		4月10、17、24日 (星期五)		$495 (共3堂)	

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

截止報名日期：3月18日（星期三）

報名表可到本會接待處索取或於本會網頁下載



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

報名表可於健身室索取

CRC ITF WORLD TENNIS MASTERS TOUR 2026 - MT200

由本會與中國香港元老網球總會合辦的 CRC ITF World Tennis Master Tour 2026 - MT200 已於2月8至14日期間在本會順利舉行。

作為本地其中一站的 ITF World Master Tour 賽事，是次比賽共錄得268項報名，涵蓋40+至60+各年齡組別，合共設有25個項目(男、女單打、雙打及混雙)。每項賽事均設有獎金，吸引本地及亞洲地區多位好手參與，場面熱鬧。

本屆賽事亦吸引不少本會會員踴躍參與，展現精湛球技與運動熱誠。其中多位CRC會友表現出色，勇奪多項冠軍。

以下為各項目的得獎者名單(*為本會會員)：

賽事項目	冠 軍	亞 軍
MS40 – 40歲或以上男子單打	Andy BROTHERS	Thomas VOGL
WS40 – 40歲或以上女子單打	KWOK Charmaine Shen Man	KWOK Ka Yan Karen
MS45 – 45歲或以上男子單打	Manuel JORQUERA	Jason SANKEY
WS45 – 45歲或以上女子單打	YUAN Baoxiu	LAU Chung Yan
MS50 – 50歲或以上男子單打	Katsushi FUKUDA	ZHAO XinSong
WS50 – 50歲或以上女子單打	NG Lai Fong Florence	LEE Mai Mai
MS55 – 55歲或以上男子單打	Douglas GEIWALD	Thomas EKBERG
MS55 – 55歲或以上男子單打	XU Wenling	NG Eunice Yi Kuen *
MS60 – 60歲或以上男子單打	HUNG Chuen- Shu	YUE Hon Lim
MS60 – 60歲或以上男子單打	CHU Jenny Yin Chun	CHAN Siu Ling

賽事項目	冠 軍	亞 軍
XD40 – 40歲或以上混合雙打	KIM Hye Jung * / TANG Gerrard Jialin	CHAN Yuen Kit / TSANG Ka Hung
XD45 – 45歲或以上混合雙打	KIM Hye Jung * / MOK Kwan Yat Philip *	Olivia LUI / TSE Yui Hang
XD50 – 50歲或以上混合雙打	WONG Tung / HUNG Chuen-Shu	NGAN Yin Han / Gavin HO
XD55 – 55歲或以上混合雙打	XU Wenling / LI Feng	SIN Tan Jaime / WONG Chan Pun Frankie
XD60 – 60歲或以上混合雙打	CHU Jenny Yin Chun / CHEANG Wai Chi	CHENG Lai Shuen / LOOK Kwong Chou

賽事項目	冠 軍	亞 軍
MD40 – 40歲或以上男子雙打	Sho UCHIDA / Bernardo III VALLERAMOS	Louis DOCTROVE / TANG Gerrard Jialin
WD40 – 40歲或以上女子雙打	LEE Si Nga Cindy / Michelle YU	CHAN Yuen Kit / MO Lai Nga
MD45 – 45歲或以上男子雙打	Manuel JORQUERA / Jason SANKEY	Nathan BOOTH / Toby CLARK
WD45 – 45歲或以上女子雙打	LAM Kim Ching Joey / Michelle YU	LAI Yuk Fung / LAU Chung Yan
MD50 – 50歲或以上男子雙打	Christopher LAI / YU Derek Kim Hun	Robin CHAN / WONG Martin Wun Ying
WD50 – 50歲或以上女子雙打	LAM Kim Ching Joey / NG Eunice Yi Kuen *	LEE Mai Mai / NGAN Yin Han
MD55 – 55歲或以上男子雙打	Jimmy CHANG * / Christopher LAI	CHAN Kam Yuen / PO Yiu Yu Goran
MD55 – 55歲或以上男子雙打	XIE Yueying / XU Wenling	Cathy LAM * / Winnie LI *
MD60 – 60歲或以上男子雙打	Jimmy CHANG * / WONG Chi Kam	CHAN Wai Kim / XU qing
MD60 – 60歲或以上男子雙打	CHU Jenny Yin Chun / SIN Tan Jaime	LENG Jing / XIE Yueying









香港中華游樂會 新春兒童網球訓練營

香港中華游樂會新春兒童網球訓練營於2月16、18-20和23-24日期間成功舉辦。是次訓練營設有紅波、橙波、綠波，黃波4種不同程度，共有137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。











羽毛球代表隊友誼賽

本會於2月6日舉行了一場別開生面的羽毛球友誼賽，特別邀請荃葵羽羽毛球隊蒞臨交流。比賽在輕鬆愉快的氛圍中展開，場上精彩激烈的對抗，扣殺、防守令人目不暇給，觀眾掌聲與歡笑聲不斷。雙方球員在切磋球技的同時，也加深了彼此的認識與友誼。這不僅是一場比賽，更是一段美好的回憶。

本會衷心感謝荃葵羽羽毛球隊的蒞臨與支持，讓大家度過了一個充滿活力與歡笑的晚上。相信透過這次交流，大家不僅提升了球技，更收穫了珍貴的友誼。

流行歌唱班

2月流行歌唱班已圓滿結束！在專業導師的指導下，會友們不僅掌握了基本的唱功，還對歌曲的演繹方式有了更深的認識。大家在輕鬆愉快的氛圍中，共同開啟了一段音樂之旅。期待未來有更多會友參與，一起再度揚聲歌唱！



中國香港網球總會頒獎晚宴2026

中國香港網球總會於2026年2月10日舉行年度頒獎晚宴，藉此衷心感謝各位球員在2025年的努力，以及各位隊長的無私付出。正因如此，本會各支隊伍在過去一年均取得令人欣慰的佳績。尤其在2025年冬季聯賽中，本會共有三支隊伍在所屬級別勇奪冠軍，成績斐然，堪稱豐收的一季。

以下為是次頒獎禮的得獎隊伍名單：

夏季聯賽 2025						冬季聯賽2025					
女子A+	冠軍	男子A+	亞軍	女子C	亞軍	女子A+	冠軍	男子A+	冠軍	男子D	冠軍







新春即席揮毫

新春即席揮毫活動已於2月14日圓滿結束！當日場面十分熱鬧，會友們挑選了心儀的吉祥語句，由書法家林子老師即場書寫，為會友們送上誠摯的祝福揮春，祈願大家在馬年祥和順利！







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+、梅雯珊小姐帶領的女子A+及劉硯楓先生帶領的男子D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









伸展工作坊

「伸展工作坊」已於2月14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。







兒童及青少年恆常游泳班

本會今年度繼續與Eliteswim Academy合辦不同程度的游泳班，讓兒童及青少年可以進一步提升泳術及培養對游泳的興趣。

兒童及青少年泳班將分為3個程度：

初級入門班：集中學習基本水中安全技巧、水感、水中換氣，以及一些普通划手、踢水動作等基礎技巧。
技巧提升班：擁有對不同基礎動作的技巧，集中學習不同泳式，提升學員的游泳技術水平以及耐力。
進階強化班：強化不同泳式動作、改善泳姿及換氣方式，提升游泳速度。

地點：D座3樓室內游泳池
對象：3-18歲會員子女及來賓
名額：初級入門班(2-3人)；技巧提升班(2-4人)；進階強化班(2-6人)

日期	時間	堂數	會員收費	來賓收費
3月2日 - 3月30日 (逢星期一)	15:30 - 16:15 16:20 - 17:05 17:10 - 17:55	5	$1,250	$1,375
3月3日 - 3月31日 (逢星期二)	15:15 - 16:00 16:05 - 16:50	5	$1,250	$1,375
3月4日 - 3月25日 (逢星期三)	15:15 - 16:00 16:05 - 16:50	4	$1,000	$1,100
3月5日 - 3月26日 (逢星期四)	15:30 - 16:15 16:20 - 17:05 17:10 - 17:55	4	$1,000	$1,100
3月6日 - 3月27日 (逢星期五)	15:15 - 16:00 16:05 - 16:50	4	$1,000	$1,100
3月7日 - 3月28日 (逢星期六)	15:30 - 16:15 16:20 - 17:05 17:10 - 17:55	4	$1,000	$1,100
3月1日 - 3月29日 (逢星期日)	15:00 - 15:45 15:50 - 16:35 16:40 - 17:25	5	$1,250	$1,375

備註：
1. 3月游泳班已開始接受報名，有興趣之會友歡迎到接待處填寫報名表。
2. 插班之參加者，其費用將按比例收取。

詳情請留意會內宣傳

4月水療運動班 現已接受報名，詳情如下:

課　程	時　間	收　費
水療運動A班	逢星期二 17:00-18:00 (公眾假期除外)	會員$510 來賓$648 (本月3堂)
水療運動B班	逢星期三 17:00-18:00 (公眾假期除外)	會員$850 來賓$1,080 (本月5堂)
水療運動C班	逢星期五 17:00-18:00 (公眾假期除外)	會員$510 來賓$648 (本月3堂)
水療運動D班	逢星期三 10:00-11:00 (公眾假期除外)	會員$850 來賓$1,080 (本月5堂)

地 點：D座3樓室內游泳池　　**對 象：**18歲或以上人士　　**導 師：**陳嘉暉先生

詳情請參閱各項訓練課程報名表

康體/青少年恆常訓練班(3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 11:00-13:00
JR網球隊C1隊訓練
逢星期六 08:30-13:00
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



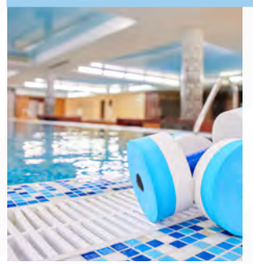
小畫家班
A 班 逢星期六 10:00-11:30
B 班 逢星期六 11:30-13:00
C 班 逢星期六 13:00-14:30
少年技巧班
A 班 逢星期一 16:00-17:30
B 班 逢星期一 17:30-19:00
成人創作組
逢星期一 19:00-20:30

Pilates



A 班
逢星期二 15:00-16:15

水療運動



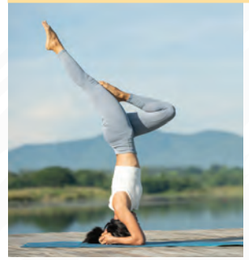
水療運動A班
逢星期二 17:00-18:00
水療運動B班
逢星期三 17:00-18:00
水療運動C班
逢星期五 17:00-18:00
水療運動D班
逢星期三 10:00-11:00

太極拳



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

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

2026年3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 新春麻雀王大賽2026 14:30開始 MWT Young Talent Series Matchplay 紅波 15:00–17:00 SPCC 網12-13 18:00-20:00	02 混雙DIV 1 CRC VS IRC 流行歌唱B班 18:00–19:00 HKCTA 匹11:00-13:00 NTS 網12-13 17:00-19:00	03 HKCTA 匹11:00-13:00 NTS 網12-13 16:00-19:00	04 *80+男子DIV 2 LRC VS CRC NTS 網12-13 16:00-19:00	05 *混雙DIV 3 KTC VS CRC NTS 網12-13 16:00-19:00	06 JUNIOR DIV A CRC VS CBGCC JUNIOR DIV C CRC 1 VS JLRA *JUNIOR DIV C THKJC VS CRC 2 CIS 淺 15:30-17:00 NTS 網12-13 16:00-18:00	07 高爾夫球模擬器工作坊 15:00–15:45 流行歌唱C班 14:00–15:00 流行歌唱D班 15:00–16:00 MWT Young Talent Series Matchplay 黃波 18:00–21:00
08 MWT Young Talent Series Matchplay 橙波 15:00–17:00 SPCC 網12-13 18:00-20:00	09 100+男子DIV 2 CRC VS CBGCC 流行歌唱A班 18:00– 19:00 流行歌唱B班 19:00–20:00 HKCTA 匹11:00-13:00 NTS 網12-13 17:00-19:00	10 HKCTA 匹11:00-13:00 NTS 網12-13 16:00-19:00	11 *混雙DIV 2 LRC VS CRC 80+男子DIV 2 CRC VS RECREIO 1 NTS 網12-13 16:00-19:00	12 混雙DIV 3 CRC VS THKJC NTS 網12-13 16:00-19:00	13 *JUNIOR DIV A DBRC VS CRC *JUNIOR DIV C CCC VS CRC 1 JUNIOR DIV C CRC 2 VS HKFC 中游盃高爾夫球錦標賽2026 TAHKC 淺 14:00-15:00 CIS 淺 15:30-17:00 NTS 網12-13 16:00-18:00	14 機箭熱身及運動伸展工作坊 15:00–16:00 流行歌唱C班 14:00–15:00 流行歌唱D班 15:00–16:00 MWT Young Talent Series Matchplay 綠波 18:00–21:00
15 MWT Young Talent Series Matchplay 紅波 15:00–17:00 SPCC 網12-13 18:00-20:00	16 *混雙DIV 1 HKFC VS CRC 流行歌唱A班 18:00– 19:00 流行歌唱B班 19:00–20:00 健身室器械使用工作坊 12:00–13:00 13:00–14:00 HKCTA 匹11:00-13:00 NTS 網12-13 17:00-19:00	17 HKCTA 匹11:00-13:00 NTS 網12-13 16:00-19:00	18 混雙DIV 2 CRC VS PACIFIC 80+男子DIV 2 CRC VS CCC NTS 網12-13 16:00-19:00	19 混雙DIV 3 CRC VS LRC 健身室器械使用工作坊 12:00–13:00 13:00–14:00 NTS 網12-13 16:00-19:00	20 JUNIOR DIV A CRC VS LRC *JUNIOR DIV C CRC 1 VS HKFC JUNIOR DIV C JLRA VS CRC 2 CIS 淺 15:30-17:00 NTS 網 11-12 16:00-18:00	21 高爾夫球模擬器工作坊 15:00–15:45 流行歌唱C班 14:00–15:00 流行歌唱D班 15:00–16:00 MWT Young Talent Series Matchplay 黃波 18:00–21:00
22 健身室器械使用工作坊 12:00–13:00 13:00–14:00 MWT Young Talent Series Matchplay 橙波 15:00–17:00 SPCC 網12-13 18:00-20:00	23 流行歌唱A班 18:00–19:00 流行歌唱B班 19:00–20:00 健身室器械使用工作坊 12:00–13:00 13:00–14:00 HKCTA 匹11:00-13:00 NTS 網12-13 17:00-19:00	24 HKCTA 匹11:00-13:00 NTS 網12-13 16:00-19:00	25 *混雙DIV 2 KTHOA VS CRC NTS 網12-13 16:00-19:00	26 *混雙DIV 3 USRC VS CRC 健身室器械使用工作坊 12:00–13:00 13:00–14:00 NTS 網12-13 16:00-19:00	27 *JUNIOR DIV A HKFC VS CRC JUNIOR DIV C CRC 1 VS THKJC JUNIOR DIV C CRC 2 VS CCC NTS 網12-13 16:00-18:00	28 流行歌唱C班 14:00–15:00 流行歌唱D班 15:00–16:00 MWT Young Talent Series Matchplay 綠波 18:00–21:00
29 健身室器械使用工作坊 12:00–13:00 13:00–14:00 SPCC 網12-13 18:00-20:00	30 流行歌唱A班 18:00– 19:00 流行歌唱B班 19:00–20:00 HKCTA 匹11:00-13:00 NTS 網12-13 17:00-19:00	31 HKCTA 匹11:00-13:00 NTS 網12-13 16:00-19:00				

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

HKCTA = 中國香港網球總會
SPCC = 聖保羅男女中學
CIS = 漢基國際學校
NTS = 港青訓練隊(網球)
TAHKC = 中國香港三項鐵人總會

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。



中華軒 CHINESE RESTAURANT

一品花膠宴

鴻運金豬全體

鮮鮑魚螺頭淮杞燉原隻雞湯

芝士焗釀蟹蓋

清蒸海星斑

蠔皇原隻十頭花膠扒扣玉掌

脆皮炸子雞

海鮮帶子炒飯

高湯手包水餃生麵

美點或壽桃

杏汁燉官燕

半席 6 位用

推廣價 **$4,980**

每席12位用

推廣價 **$9,880**

需2天前預訂

中華軒電話：2102 9821

西餐廳 WESTERN RESTAURANT

熱騰騰港式邊爐

二人套餐

2026

18:00 至 21:30 供應



牛盛火鍋2人套餐

自選火鍋湯底(可選一款)

芫茜皮蛋湯底 / 冬瓜粟米豆腐湯底 / 海底椰雪耳湯底

盛肉拼盤

美國頂級牛頸脊(100克)、美國Prime雪花肥牛(100克)、西班牙黑豚豬腩片(150克)、手涮羊肉卷(150克)

四色丸拼盤

手打牛丸、鯪魚丸、墨魚丸、貢丸

新鮮蔬菜籃

冬菇、雜菌、粟米、冬瓜、唐生菜及娃娃菜

讚岐烏冬

海鮮火鍋2人套餐

自選火鍋湯底 (可選一款)

芫茜皮蛋湯底 / 冬瓜粟米豆腐湯底 / 海底椰雪耳湯底

海鮮拼盤

海中蝦(4隻)、龍蓙片(100克)、加拿大帶子(4粒)、新鮮花甲皇(8兩)

四色丸拼盤

手打牛丸、鯪魚丸、墨魚丸、貢丸

新鮮蔬菜籃

冬菇、雜菌、粟米、冬瓜、唐生菜及娃娃菜

讚岐烏冬

西餐廳電話：2102 9822

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