

April 2024

CRCHK

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

會員通訊

會員週年大會通告
D座重建進程匯報

活動預告

夏季新秀網球挑戰盃2024
會友羽毛球錦標賽2024

康樂體育

新西蘭暑假親子
滑雪體驗團2024
暑期活動2024

HAPPY
EASTER

會所目錄

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

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

康體部
鄭安東
Anthony Cheng
anthony.cheng@crchk.com

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

飲食部
歐陽志恆
Winson Au Yeung
winson.ayeung@crchk.com

項目及工程部
吳家強
Neil Ng
neil.ng@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 8-9、
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、
高爾夫球室
5/F: 匹克球場

Contents 目錄

會員通訊

4 會務點滴

5 會員週年大會通告

6-8 · D座重建計劃 2024年4月份進程匯報 · 員工春茗花絮



活動預告

9 會友羽毛球錦標賽2024

10 · CRC夏季新秀網球 挑戰盃2024 · 保鮮花連擴香石 花盆工作坊

11 · 新西蘭暑假親子 滑雪體驗團2024



12 MWT網球恆常班 (4-6月)



13 香港中華游樂會暑期活動2024



14 · 4月健身工作坊：伸展工作坊

活動花絮

· 3月健身工作坊：橡筋帶訓練工作坊

活動資訊

15 4月康體/青訓恆常訓練班

16-17 · 活動及外借場地大表 · 泳池溫馨提示 · 健體瑜伽班介紹

飲食推介

18 西餐廳： 美酒晚宴盛會



19 西餐廳： 俄羅斯魚子醬



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



關注本會社交媒體平台



crchk



chinese_recreation_club





各位會友，您們好！

D座重建計劃進展匯報

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，經過超過2年不斷的努力，重建工程已完成了地基階段。項目按照計劃推展中，在D座重建委員會的督導與CRC管理團隊的協力下，地盤已於農曆新年後移交至總承包商開展上蓋工程。祈求工程繼續順利推展，本會於2月22日早上舉行了簡單而隆重的拜神儀式，多位值理均有撥冗出席。今期會訊第6-8頁向會友們匯報重建最新進度，並備有財務資訊等資料，以供參考。有關重建工程的最新消息，請繼續留意會訊及本會通告。

會員週年大會

今年的會員週年大會定於5月26日舉行，關於大會議程，請留意即將在5月初寄出之大會通告書。請各位會友屆時撥冗出席會員週年大會。有關詳情，請參閱今期會訊第5頁。

會友羽毛球錦標賽

本會將於5月份舉行會友羽毛球錦標賽，參賽的會友將在C座羽毛球場切磋球技，競逐獎項。活動海報詳見今期會訊第9頁。

看管同行兒童及照顧同行長者

溫馨提示各會員，基於安全理由，請時刻看管同行兒童及照顧同行長者，敬謝合作！會員帶兒童到會所，需時刻照顧，以及留意安全，勿任其隨處喧嘩追逐，以免對他人造成影響。

員工春茗聯歡會

一年一度的員工春茗聯歡會已於3月21日舉行，承蒙多位值理贊助員工抽獎禮物，令員工盡興而歸，謹在此鳴謝！活動花絮見會訊第8頁。

總經理梁文滔
2024年4月

本年度會員週年大會定於2024年5月26日(星期日)下午2時30分在本會B座7樓西餐廳舉行。召開週年大會通告書及週年報告書將於5月初寄發予各會友，屆時請撥冗出席。凡會員均可委派代表出席會員週年大會及投票(如該會員有投票權)。本年度會員週年大會將不設列席及不會安排茶點飲品。

週年大會主要議程是通過2023年度財務報告及選舉第113屆值理。根據會章規定，本屆值理任期滿後，有7位依章告退。告退值理是：林詩鍵、馮鈺斌、何艾文、辛彭芷君、陶家祈、梅雯珊、崔智堅。有8位繼續留任一年，留任值理是：施熙禮、蘇源輝、林方、莫君逸、鄭明哲、陳永浩、龐寵醴、傅浩堅。

下屆值理選舉名額最多7位。如候選人提名超過7位，得票最多的前7位當選，連同留任值理組成第113屆值理會。

歡迎競選第113屆值理

歡迎會友到接待處索取值理提名表，競選新一屆值理。遞交值理提名表須知：

- 提名競選值理之候選人，必須是有3年以上會齡之全權會員。
- 候選人提名，須由一位會員作提議人，另一位會員作和議人，並經被提名人簽署確認。候選人需提供職業等簡單資料，以便向會員簡介。
亦歡迎候選人提交個人簡介，以一頁A4紙為限。有關資料將會與候選人名單一起張貼在本會佈告板。
- 提名表填妥後，最遲於召開會員大會前7天(即5月19日下午2時30分前)送達本會義務司理。(接待處代收)

特別通知

凡會員均可委派代表出席會員週年大會及投票(如該會員有投票權)，而代表人毋須為本會會員。

凡本會會員均可獲代表委託書乙張。本年度會員週年大會定於**5月26日(星期日)下午2時30分舉行**。而代表委託書正本，最遲須於大會或其延會指定舉行時間48小時前(即**5月24日下午2時30分前**)送交本會辦事處，方為有效。代表委託書收集箱置於接待處大堂，所有代表委託書由會員自行投入收集箱，接待處及本會員工不會協助投入，而接待處亦不會發出任何收據。

外埠會員(Absent Member)可委派代表出席會員週年大會及投票(如該會員有投票權)，本會將收取該外埠會員當月月費。同一會員如遞交多於一張「代表委託書」，均視為作廢無效。

關於委派代表出席會員週年大會事宜，詳情請參閱代表委託書及其附註。



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



會員週年大會

二零二四年
五月二十六日舉行

香港中華游樂會D座重建計劃

2024年4月份進程匯報

D座重建計劃報告

D座重建工程由2022年初展開至今已超過兩年了。期間已完成臨時搬遷、設施改道、樓宇拆卸及地基工程，項目正按計劃推進中，並已開展大樓上蓋工程。在D座重建委員會的督導與CRC管理團隊的努力下爭取項目於2025年年底完工，目前項目開支上仍符合預算。

D座地基完成，上蓋工程正式啟動

監察委員會的專家委員，在工程施工方面給予工程團隊很多寶貴的建議，配合地基承辦商的努力，地基工程於本年2月初按計劃完成，使往後工程順利推進。



地盤於本年2月15日正式移交總承辦商利基工程，並於一周後即2月22日吉日進行開工儀式。「D座重建工程大判進場拜神儀式」，由本會主席林詩鍵先生、D座重建委員會主任及值理何艾文先生、義務司理施熙禮先生、值理崔智堅先生、值理龐寵醴先生、值理陳永浩先生、值理陶家祈先生、及D座重建委員會委員黃錦雄先生等為工程祈福，祈求工程繼續順利展開，一切平安、順利！

整體重建工程時間

團隊在去年第4季已經與總承包商展開了圖紙與物料的整理與審批工作。項目部門亦在地基施工期間利用建築資訊模擬(BIM)與未來總承辦商進行協調，以提前解決在設計與施工上的協作安排。

		2021		2022												2023												2024												2025												2026																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	實際進度																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
1	臨時搬遷工程																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					</

在此再次感謝本會各小組委員會在過去數月提供了寶貴意見，例如洗手間增加自動門來提升衛生品質、健身室地面加了隔音膠墊來減少噪音、優化空中花園設施，及在天臺使用太陽能電池板來提高環保意識等。

項目團隊會繼續務實推進，確保項目能夠按照預定的時間表和預算進行，同時，與顧問和承辦商及早策劃每階段的工作連接，壓縮移交時間及追趕進度，務求使D座新大樓項目能按原定計劃於2025年底順利完成。



工程重建計劃之預算表

				現金流		預期之現金流		
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2024年2月尾之估算	2022	2023	2024	2024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	2,658萬	1,063萬 (已支付1,063萬)	196萬 (已支付196萬)	31萬 (已支付31萬)	1,368萬	2,658萬 (已支付1,290萬)
臨時搬遷	2022年1月至2022年9月	2,500萬	2,450萬	2,210萬 (已支付2,210萬)	12萬 (已支付12萬)	0	228萬	2,450萬 (已支付2,222萬)
重建工程 (設施改道)	2022年1月至2023年1月	1,500萬	1,450萬	1,291萬 (已支付1,291萬)	14萬 (已支付14萬)	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2023年2月	825萬	754萬	104萬 (已支付104萬)	494萬 (已支付494萬)	0	156萬	754萬 (已支付598萬)
重建工程 (地基工程)	2023年3月至2024年2月	3,787萬	3,708萬	0	2,584萬 (已支付2,584萬)	749萬 (已支付749萬)	375萬	3,708萬 (已支付3,333萬)
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	2億7千8百80萬	0	0	0	2億7千8百80萬	2億7千8百80萬
工程預算總額		4億零9百萬	3億8千9百萬	4,668萬 (已支付4,668萬)	3,300萬 (已支付3,300萬)	780萬 (已支付780萬)	3億零1百52萬	3億8千9百萬 (已支付8,748萬)
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2024年2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。

香港中華游樂會D座重建計劃 2024年4月份進程匯報

D座重建基金

截至2024年2月29日為止，D座重建基金已籌集3億4千1百萬，已達到會員通過的4億零9百萬重建預算的83%。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76%。

當中截至在2月29日前已支付的重建有關費用的8,748萬，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2月29日，基金餘額為2億5千3百萬，本會將在2024年至2025年按實質需要來吸納新會員，以支付重建工程開支。

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。

員工春茗

值理們與全體員工在3月21日舉行了一年一度的員工春茗聚會。本會感謝值理們的慷慨贊助，藉此酬謝員工一年來的辛勞。在春茗聚餐上，亦頒發了長期服務獎，以表彰那些為本會服務多年的同事。在此代表本會衷心感謝他們多年來的辛勤工作。

特別鳴謝本會主席林詩鍵先生、義務司理施熙禮先生、副義務司理何艾文先生、副義務司庫梅雯珊小姐、值理陳永浩先生、值理陶家祈先生、值理崔智堅先生、值理傅浩堅博士、值理龐寵醴先生、會員馬王小味女士贊助員工春茗。



長期服務獎			
10年	陳國俊 (保安部) 邱春吟 (總務部)	洪明珠 (總務部) 趙紅 (餐飲部)	胡潔梅 (總務部) 李玉芬 (康體部)
15年	梁世雄 (總務部)	蕭細深 (總務部)	杜海珍 (總務部)
20年	林發 (餐飲部)	陳光明 (餐飲部)	
25年	林燕燕 (餐飲部)	梁世明 (保安部)	



本年度會友及家屬羽毛球比賽
定於5月下旬舉行，熱愛
羽毛球之會友萬勿錯過。

會友羽毛球 錦標賽 2024

比賽日期及時間：

**5月18至19日及
25日 (星期六、日)**

(此為暫定比賽日期，
實際比賽日期將按報名人數作調整)

比賽地點：

本會C座2樓羽毛球場

報名日期：4月15日 (星期一) 起

截止報名日期：5月1日 (星期三)

報名費用：每人每項港幣 \$40

比賽項目：

公開組
男子單打
女子單打
男子雙打
女子雙打
混合雙打

青少年組

16歲或以下青少年單打 (性別不限)
16歲或以下青少年雙打 (性別不限)
12歲或以下青少年單打 (性別不限)



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

詳情請參閱報名表。

CRC夏季新秀網球挑戰盃

SUMMER ROOKIE TENNIS CHALLENGE CUP 2024

CRC夏季新秀網球挑戰盃即將於5月舉行！

夏季新秀網球挑戰盃提供更多比賽機會予正在參加紅波及橙波訓練的年輕球員，透過參與比賽，認識網球比賽規則、計分方法、禮儀及基本實戰策略。名額有限，報名從速！

- **紅波**比賽日期：**5月1日(星期三)**
- **橙波**比賽日期：**5月5日(星期日)**
- 後備日期：**5月12日及15日(星期日、三)**
- 比賽時間：**10:00-16:00**
- 地點：**本會室外網球場**
- 組別(每位球員只可以參加每個組別其中一項比賽)：
 紅波比賽項目：6歲或以下青少年男女子單打
 7歲或以下青少年男女子單打
 橙波比賽項目：8歲或以下青少年男女子單打
 9歲或以下青少年男女子單打

收費：每項\$50
對象：9歲或以下會員子女
名額：每項賽事16人，項目如少於4人則取消。
報名日期：即日起至4月17日(星期三)

請到接待處索取報名表 每位球員須填寫免責聲明

母親節快樂

保鮮花連擴香石花盆工作坊

母親節即將到來，準備好要如何為最愛的母親慶祝嗎？會友們不妨試試親手製作保鮮花連擴香石花盆送贈母親，以表達對母親無限的愛。

今次工作坊由專業導師教授，就算沒有花藝經驗的參加者亦可以順利完成。名額有限，請從速報名！

日期：5月12日(星期日)
時間：14:00-15:30
地點：A座1樓大會議室
收費：會員 \$320, 來賓 \$380
對象：5歲或以上會員、會員家屬及來賓
名額：8-20人
協辦機構：Creammeow Wonderland
截止報名日期：4月21日(星期日)

備註：
 1. 收費已包括導師及材料費。
 2. 7歲或以下參加者須有1位成人陪同上課，不另收費。
 3. 課程完結後，每位參加者可完成保鮮花連擴香石花盆一個。

詳情請參閱報名表。

新西蘭暑假親子 滑雪體驗團2024

夏日炎炎，本會將於7月舉辦新西蘭滑雪團，為首次體驗滑雪，或是想提升個人技術的會友提供一個與親友共同體驗白色暑假的機會！

行程包括乘坐新西蘭航空豪華客機，入住皇后鎮湖濱國敦度假酒店(Copthorne Hotel & Resort Queenstown Lakefront)，專車接送，使參加者無需為搬運器材而煩惱。酒店設備齊全，房間寬敞。如有需要，旅行社更可为參加者提供初學者滑雪課程，安排當地專業教練指導雙板滑雪(ski)或單板滑雪(snowboard)技巧。無論你是首次體驗滑雪，或是想提升個人技術，相信都能令你願望成真。

新西蘭滑雪團將前往卡德羅納高山滑雪度假村(Cardrona Alpine Resort)及卓越山雪場(The Remarkables)。

卡德羅納高山滑雪度假村(Cardrona Alpine Resort)是適合一家大小旅遊的地方，而南半球最大的滑雪地形公園(Terrain Park)就在其中，是新西蘭南島最高人氣、最適合一家大小的滑雪度假天堂！度假村首次引進全新西蘭唯一豪華吊箱式雪道纜車，空間大且速度快，亦更安全舒適。

高海拔的卓越山雪場(The Remarkables)擁有享譽四方的友好氣氛，以及朝北的向陽山坡。每個人都能找到適合自己的區域，包括：適合初學者的廣闊空間、專門的自由滑雪區、令人難以置信的高山路線，以及世界上其中一個最美麗的高山景色。

日期：2024年7月22-30日(共9天)
地點：新西蘭南島皇后鎮
對象：5歲或以上會員及來賓
名額：13-18人
協辦機構：金怡假期
截止報名日期：4月20日

日期	行程	早餐	午餐	晚餐	▲自費項目表
第一天	乘搭新西蘭航空豪華客機由香港直航至奧克蘭，翌日早上抵達。	/	/	航機上	美福峽灣一天遊 Milford Sound One Day Tour
第二天	抵達後轉機飛往南島皇后鎮，前往冰酒吧享用晚餐後返回酒店休息。 住宿：皇后鎮湖濱國敦度假酒店	航機上	航機上	當地餐廳	庫克山直升機 Mount Cook Scenic Flight
第三至四天	整天自由於卡德羅納雪場Cardrona內享受滑雪。 住宿：皇后鎮湖濱國敦度假酒店	酒店餐廳	自費	酒店餐廳	噴射快艇 Shotover Jet
第五天	整天自由於三錐山雪場Treble Cone內享受滑雪。 會友亦可選擇自由街購物／參加自費活動項目▲ 住宿：皇后鎮湖濱國敦度假酒店	酒店餐廳	自費	當地餐廳	空中跳傘 Sky Diving
第六天	整天自由於卓越山雪場The Remarkables內享受滑雪。 住宿：皇后鎮湖濱國敦度假酒店	酒店餐廳	自費	當地餐廳	博士峰滑山車 Luge
第七天	整天自由於卓越山雪場The Remarkables內享受滑雪。 會友亦可選擇自由街購物／參加自費活動項目▲ 住宿：皇后鎮湖濱國敦度假酒店	酒店餐廳	自費	當地餐廳	笨豬跳 Bungy Jump
第八天	乘坐厄恩斯勞號蒸氣船，及參觀瓦爾特峰高原牧場。 前往皇后鎮機場，轉乘內陸航機飛回奧克蘭。 住宿：奧克蘭Sudima Auckland Airport Hotel	酒店餐廳	牧場燒烤	酒店餐廳	波里尼西亞溫泉 Polynesian Spa
第九天	前往奧克蘭機場，乘搭新西蘭豪華客機飛返香港。	酒店餐廳	航機上	/	如有查詢請聯絡康體部

收費				
	房間類別	12歲或以上及成人參加者# (以半房計算)	5-11歲小童 (加床計算)	5-11歲小童
會員	雙人房	每位HKD43,200*	每位HKD39,600*	每位HKD36,000*
來賓		每位HKD51,840*	每位HKD47,520*	每位HKD43,200*

單人房附加費：每位成人 HKD7,000。
 * 機票價格在截止後，可能有變更，差價會另行通知參加者。
 * 費用包括來回機票，住宿(兩人一房)，行程表所列的行程、景點、膳食及交通、3天滑雪証於 Cardrona & Treble Cone Dual Mountain (8:30-16:00)及2天滑雪証於The Remarkables (8:30-16:00)使用，不包括部份膳食、滑雪專業旅遊保險費、新西蘭簽證費、租用器材及教練費用。

由於機票及酒店名額緊迫，有興趣參加之會友請即登記。康體部將於截止報名日期後訂購機票及預訂酒店房間，以確保行程能如期舉行。一經訂位，按金(每位參加者\$18,000)會先行以入帳形式扣數，並不設退款。如需更改或退出，將按照旅行社及航空公司之規定處理，會方不會補貼有關費用。尾數會於出發前30天以入帳形式收取，活動期間部分費用將於回港後以實報實銷形式收取。

最終能否成行，需視乎截止報名後之機位及酒店供應，敬請留意。詳情請參閱報名表。





MWT 網球恆常班 (2024年4-6月)

紅波班(4-8歲)

課程利用較慢的網球、較細小的球場和較短小的球拍進行訓練。訓練內容以發展參加者運動技能為主，包括手腳協調能力、感知和接收技巧、投擲和捕捉技巧、控球技巧等，配合有趣的遊戲，讓參加者輕鬆學會基本網球技術，奠定良好網球基礎。

橙波班(8-10歲)

課程利用較慢的網球、較細小的球場和較短小的球拍進行訓練。訓練內容以發展參加者運動技能為主，包括球拍控制、控球技巧及計分方法等，配合有趣的遊戲，讓參加者輕鬆學會基本網球技術，奠定良好網球基礎。

綠波班(9-10歲)

課程主要圍繞技術及體能訓練，並以鞏固網球基礎為主。訓練內容包括靈敏度、平衡力、協調力及運動技能發展等，並會透過遊戲及比賽增加參加者對訓練內容的理解。

黃波班(11-14歲)

課程主要教授參加者正確擊球方式及技巧，並加入比賽戰術執行、體能及心理訓練，以中至高強度訓練為主，藉以提升球員於比賽中的表現。

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
07:00-07:30							
07:30-08:00							
08:00-08:30							
08:30-09:00							
09:00-09:30	紅波A班 6人班		成人訓練 進階A班 4人班		成人訓練 初班C班 4人班	成人訓練 初班D班 4人班	紅波E班 6人班
09:30-10:00							
10:00-10:30	橙波A班 6人班						橙波E班 6人班
10:30-11:00			成人訓練 初班B班 4人班		成人訓練 進階C班 4人班	成人訓練 中班A班 4人班	
11:00-11:30	綠波A班 4人班						綠波F班 4人班
11:30-12:00							
12:00-12:30							
12:30-13:00							
13:00-13:30							
13:30-14:00				小組訓練班			
14:00-14:30							
14:30-15:00							
15:00-15:30							
15:30-16:00							
16:00-16:30	網球體驗組 A組	紅波B班 6人班	綠波C班 4人班	紅波C班 6人班		紅波D班 6人班	
16:30-17:00							
17:00-17:30	網球體驗組 B組	橙波B班 6人班		黃波發展B班 4人班	橙波C班 6人班	橙波D班 6人班	
17:30-18:00			黃波發展A班 4人班				
18:00-18:30		綠波B班 4人班			綠波D班 4人班	綠波E班 4人班	網球發展組
18:30-19:00							
19:00-19:30				黃波競賽班 4人班			
19:30-20:00			成人訓練 進階B班 8人班		成人訓練 進階D班 4人班	成人訓練班 (聯賽球隊)	
20:00-20:30		成人訓練 初班A班 4人班					
20:30-21:00							
21:00-21:30							

小組訓練班(每小時)*	收費	課程	按期收費	按月收費	按堂收費
1 對 2 教授	\$840	紅、橙波班	\$250/堂	\$275/堂	\$300/堂
1 對 3 教授	\$990	綠波班	\$375/堂	\$412.5/堂	\$450/堂
1 對 4 教授	\$1,110	黃波班	\$375/堂(1.5小時) \$500/堂(2小時)	\$412.5/堂(1.5小時) \$550/堂(2小時)	\$450/堂(1.5小時) \$600/堂(2小時)
		#成人班	/	\$375/堂(1.5小時) \$500/堂(2小時)	\$450/堂(1.5小時) \$600/堂(2小時)
		網球發展組	\$390/堂(共13堂)	/	/
		網球體驗組 A組、B組	\$250/堂(共13堂)	/	/

*小組訓練班最少2人開班，最多4人一班。
#成人班課程不設按期收費。
如需報名，請聯絡康體部 (2577 7376)。



香港中華游樂會暑期活動2024

為期接近2個月的暑假，當然是各位小會友增值的好機會。

今年的「香港中華游樂會暑期活動2024」有多達一百多個項目，小會友不僅可上山下海學習新技能，亦能深化對各活動的興趣。大家可按個人興趣，參加喜愛的活動。各位小會友萬勿錯過！各活動詳情，請參閱「香港中華游樂會暑期活動2024」小冊子。

報名日期：會員5月1日起；來賓5月15日起

水世界

日期：6月28日(星期五)
7月19日(星期五)
8月2日(星期五)
8月23日(星期五)

時間：15:00-17:30

地點：本會A座深水池

對象：18歲或以下(5歲以下兒童必須由一位家長陪同出席，家長不另收費。)

名額：70人(名額有限，額滿即止)



運動成長訓練營



日期	時間	截止報名日期
6月24-28日 (星期一至五)	10:00-18:00	5月23日 (星期四)
7月15-19日 (星期一至五)	10:00-18:00	6月14日 (星期五)
8月19-23日 (星期一至五)	10:00-18:00	7月18日 (星期四)

時間	星期一至三	星期四	星期五
10:00-11:30	運動選修(一)	外遊活動	活動
11:30-13:00	運動選修(二)		午膳
13:00-14:00	午餐		活動
14:00-18:00	康樂專項訓練		水世界

對象：8-16歲
名額：10-20人

爭分奪秒挑戰賽

日期：8月5-7日(星期一至三、三日兩夜)

時間：09:00(5日) - 19:00(7日)

地點：全港不同的指定地點

對象：8-16歲

名額：12-24人



詳情請留意會內宣傳。

4月健身工作坊：伸展工作坊



日期：4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：駐場教練潘俊軒
截止日期：4月10日 (星期三)

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！

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。

橡筋帶訓練工作坊

「橡筋帶訓練工作坊」已於3月9日順利完成。會友於工作坊學習到只需一條橡筋帶即可在任何地方透過橡筋操鍛鍊身體，增強抵抗力並提升肌肉力量及舒緩肌肉疼痛。



康體 / 青訓恆常訓練班 (4月)

網 球

JR網球隊A2隊訓練
 逢星期六 14:00-16:00
JR網球隊B隊訓練
 逢星期六 18:00-20:00
JR網球隊C1隊訓練
 逢星期六 11:00-13:00
JR網球隊C2隊訓練
 逢星期六 09:00-11:00

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
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
 C 班 逢星期一 19:00-20:30

運動伸展

A 班
 逢星期二 16:15-17:30

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

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
 逢星期四 20:15-21:30

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



有關訓練班詳情，請參閱康體 / 青訓訓練課程報名表



以上恆常班學費皆按月收費。

2024年4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 復活節星期一 復活節青少年乒乓球訓練班 10:00-11:30 復活節青少年羽毛球訓練班 12:30-14:00 復活節青少年壁球訓練班 12:30-14:00 復活節網球訓練營 紅波班09:00-10:00 橙波班10:00-11:00 綠波班11:00-12:30 黃波班13:30-15:30	02 復活節青少年乒乓球訓練班 10:00-11:30 復活節青少年羽毛球訓練班 12:30-14:00 復活節青少年壁球訓練班 12:30-14:00 復活節網球訓練營 紅波班09:00-10:00 橙波班10:00-11:00 綠波班11:00-12:30 黃波班13:30-15:30 NTS 網12-13號 16:00-19:00 DFL 康 19:00-20:30	03 MEN' S C(友誼賽) CRC VS RECREIO 復活節青少年乒乓球訓練班 10:00-11:30 復活節青少年羽毛球訓練班 12:30-14:00 復活節青少年壁球訓練班 12:30-14:00 復活節網球訓練營 紅波班09:00-10:00 橙波班10:00-11:00 綠波班11:00-12:30 黃波班13:30-15:30 NTS 網12-13號 16:00-19:00	04 清明節 復活節網球訓練營 紅波班09:00-10:00 橙波班10:00-11:00 綠波班11:00-12:30 黃波班13:30-15:30	05 復活節網球訓練營 紅波班09:00-10:00 橙波班10:00-11:00 綠波班11:00-12:30 黃波班13:30-15:30 NTS 網12-13號 16:00-18:00	06 SJC 網8-10號 12:00-14:00 PLK 多 14:00-16:00
07 CUHK 網12-13號 19:00-21:00	08 *MEN' S A HKFC VS CRC LADIES' A+ CRC VS AMS *LADIES' A KRC 1 VS CRC 瀝西洲高爾夫球場預訂服務 GSIS 網11-13號 16:00-17:00 NTS 網12-13號 17:00-19:00	09 *MEN' S B COUNTRY 1 VS CRC LADIES' B CRC VS DBRC NTS 網12-13號 16:00-19:00 DFL 康 19:00-20:30	10 *MEN' S C SCAA VS CRC LADIES' C CRC VS RECREIO DSC 淺 15:30-17:00 NTS 網12-13號 16:00-19:00	11 *MEN' S A+ KTC VS CRC *MEN' S D CBGCC 1 VS CRC NTS 網12-13號 16:00-19:00	12 MEN' S E CRC VS CSSA DSC 淺 15:30-17:00 NTS 網12-13號 16:00-18:00	13 伸展工作坊 15:00-16:00 SJC 網8-10號 12:00-14:00
14 CUHK 網12-13號 19:00-21:00	15 *MEN' S A HKU VS CRC LADIES' A+ CRC VS HLY LADIES' A CRC VS PTC GSIS 網11-13號 16:00-17:00 NTS 網12-13號 17:00-19:00	16 *LADIES' B AC VS CRC NTS 網12-13號 16:00-19:00 DFL 康 19:00-20:30	17 *MEN' S C YTRSA VS CRC LADIES' C CRC VS USRC DSC 淺 15:30-17:00 NTS 網12-13號 16:00-19:00	18 *MEN' S A+ CRC VS SCAA NTS 網12-13號 16:00-19:00	19 *MEN' S E CCC 2 VS CRC DSC 淺 15:30-17:00 NTS 網12-13號 16:00-18:00	20 SJC 網8-10號 12:00-14:00
21 CUHK 網12-13號 19:00-21:00	22 MEN' S A CRC VS IRC *LADIES' A+ SCAA VS CRC LADIES' A CRC VS KTHOA GSIS 網11-13號 16:00-17:00 NTS 網12-13號 17:00-19:00	23 MEN' S B CRC VS IRC *LADIES' B CCC VS CRC NTS 網12-13號 16:00-19:00 DFL 康 19:00-20:30	24 MEN' S C CRC VS COUNTRY *LADIES' C LRC VS CRC DSC 淺 15:30-17:00 NTS 網12-13號 16:00-19:00	25 MEN' S A+ CRC VS HKCC *MEN' S D FPCC VS CRC NTS 網12-13號 16:00-19:00	26 DSC 淺 15:30-17:00 NTS 網12-13號 16:00-18:00	27 SJC 網8-10號 12:00-14:00
28 CUHK 網12-13號 19:00-21:00	29 MEN' S A CRC VS FPCC *LADIES' A RECREIO 2 VS CRC GSIS 網11-13號 16:00-17:00 NTS 網12-13號 17:00-19:00	30 *MEN' S B HKCC VS CRC LADIES' B CRC VS IRC NTS 網12-13號 16:00-19:00 DFL 康 19:00-20:30				

約定你 提醒你

- 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理由或醫生證明，亦不設退款。
- 夏季聯賽將於4月8日展開，為期3個多月。屆時部份網球場由19:00起將預留作比賽用途，敬請留意。

CUHK= The Chinese University of Hong Kong;
DFL = Dance for Life ;
DSC = 德思齊加拿大國際學校 ;
GSIS = 德瑞國際學校;
NTS = 港青訓練隊(網球) ;
PLK = 保良局 ;
SJC = 聖若瑟書院 ;
SJS = 聖雅各福群會

MEN' S A+ = 男子A+網球聯賽
MEN' S A = 男子A網球聯賽
MEN' S B = 男子B網球聯賽
MEN' S C = 男子C網球聯賽
MEN' S D = 男子D網球聯賽
MEN' S E = 男子E網球聯賽
LADIES' A+ = 女子A+網球聯賽
LADIES' A = 女子A網球聯賽
LADIES' B = 女子B網球聯賽
LADIES' C = 女子C網球聯賽
*= 作客賽事

地點：
網 = 露天網球場
多 = 多用途球場
淺 = 淺水泳池
康 = 康樂活動室

泳池溫馨提示

本會致力保持泳池衛生，每日按程序消毒及檢測，確保會友們於泳池游泳時有良好體驗。

泳季臨近，敬請會友們於進入泳池前以清水沖身，以保持泳池清潔。

多謝合作。

健體瑜伽班介紹

健體瑜伽可以促進身體的健康和靈活性，同時增強肌肉力量和耐力。此運動的練習通常包括一系列的體式姿勢，如伸展、屈曲、扭轉和平衡動作，這些動作可以增強身體的柔韌度和力量。同時，透過深呼吸和冥想也可以幫助緩解壓力、提高注意力和促進內心的寧靜。



導師：廖芷蘊 (Sylvia Liu)

- 國際瑜伽聯盟 - 200小時瑜伽導師
- 國際瑜伽聯盟 - 瑜伽輪導師證書
- Adidas香港瑜伽老師
- 已超過三年教授經驗

課程資料				
健體瑜伽班	逢星期四 (公眾假期除外)	20:15 - 21:30	15歲或以上	會員\$150/堂 來賓\$180/堂



*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。

美酒晚宴盛會 WINE DINNER PARTY

酒逢知己千杯少，本會為您準備精心挑選的葡萄酒，搭配精緻的佳餚，讓我們共同探索葡萄酒的奧秘，品味生活的美好與情趣。

資深侍酒師TERRY AU 會即場為會友講解每款醇酒及佳餚配搭。

名額有限，報名從速。

2024年4月19日(星期五)
晚上七時開始

本會七樓西餐廳

每位\$950(名額: 50名)



資深侍酒師 Terry Au

菜單

Welcome Starter 西班牙紅蝦刺身

Carabinero Prawns Carpaccio
Valentin Leflaive Blanc de Blancs CV 18 30 Extra Brut NV

First Course

蕃茄蟹肉濃汁脆焗珍珠米

Crispy Pearl Rice Pastry with Sweet Tomato & Crab Meat
Christophe et Fils Chablis 2022

Second Course

烤焗牛骨髓配黑松露多士

Roasted Beef Bone Marrow with Black Truffle Toast
Domaine du Couvent "Les Jumelles" Bourgogne Pinot Noir 2020

Third Course

京式法國鴨胸配無花果肝醬慕絲

Beijing Style French Duck Breast in Duck Liver Mousse with Fig
Tenuta di Biserno "Il Pino di Biserno" 2018

Dessert

肉桂糖衣香蕉伴椰子雪糕

Deep-fried Banana with Sugar & Cinnamon served with Coconut Ice Cream
Wwe, Dr. H Thanisch Estate Riesling Kabinett 2018



立即預約

- 查詢電話: 2102 9822
- 名額有限(每位會員可攜三位來賓)，請會友從速預訂。
- 所有訂座均需經本會確認，即時簽單入賬，不設取消/退款。

RUSSIAN CAVIAR 俄羅斯魚子醬



圖片只供參考

Russian Moskva (16yr)

50g HK\$650
125g HK\$1,580

訂量 小計

Russian Imperial (18yr)

50g HK\$820
125g HK\$1,880

訂量 小計

River Beluga (20yr)

50g HK\$1,080
125g HK\$2,480

訂量 小計

查詢電話: 2102 9822

訂單一經確認，即時簽單入賬，不設取消或退款。



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