May 2024

CRCHK

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



Contents 目錄

2024 年 5 月刊

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
吳家強
Neil Ng
neil.ng@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 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

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+
SPORTS HOUR 運動一小時 COMPANY
友商有良 Partner Employer Award 2023 喜納計劃
CIF 2022-24 Social Capital Builder 社會資本動力獎
FSC www.fsc.org MIX Paper from responsible sources FSC™ C122893
PRINTED WITH SOY INK

會員通訊

4
會務點滴

5
會員週年大會通告

6



- 調整會員入會費及轉名費
- 擴展網上系統服務

7
- 2024至2025年精英球員名單

活動預告



- 5-6月游泳課程
- 室外網球場夏令開放時間
- 泳池夏令開放時間

8-9
香港中華游樂會
暑期活動2024



10
5-6月健身工作坊：
椅子伸展工作坊
高強度核心肌肉訓練工作坊

11
MWT網球恆常班 (5-6月)

12
CRC Golf Society



活動花絮

13
- 中游盃高爾夫球錦標賽2024
- 會友網球挑戰盃2024



14
- 羽毛球聯賽
- 會友士碌架冠軍賽2023



15
- 復活節網球訓練營
- 4月健身工作坊

16-17
- 活動及外借場地大表
- 新增羽毛球私人教練
- 水療運動班

18
5月康體 / 青訓恆常訓練班

飲食推介

19
中餐廳：古音古韻佳餚美酒饗宴



關注本會社交媒體平台

crchk

chinese_recreation_club

會訊內之圖片只作參考，敬請留意



各位會友，您們好!

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。

暑期活動

迎接暑假，會方舉辦的暑期活動非常多元化，希望子女有一個充實又多姿多彩的暑假，各家長不妨留意5月初出版之「暑期活動小冊子」，盡早為子女揀選合心意的興趣班或課程。今期會訊重點介紹一些受歡迎的暑期活動，詳情請參閱會訊第8-9頁。

康體活動花絮

在康體活動方面，3至4月份進行了多項有益身心的比賽及活動，包括：中游盃高爾夫球錦標賽、會友網球挑戰盃、會友士碌架冠軍賽、首次組織羽毛球隊參與全港羽毛球雙打聯賽等。活動花絮詳見今期會訊第13-15頁，希望會友們繼續積極練習和參與，鼎力支持本會舉辦的康體活動及比賽。

擴展網上系統服務

為提升會員使用會所設施的體驗，與時並進，會方將推出會員專屬的手機應用程式(詳情將於稍後公布)，今期會訊第6頁率先披露手機應用程式涵蓋的功能，相信能為會友帶來更多方便和提供更大的靈活性。

致力推動環保

本會致力推動綠色生活，響應環保。現時已有超過900位會友收取電子會訊及年報，藉以節省紙張。會友除可登記收取電子賬單外，亦可透過本會網頁，在登入後查閱本月交易記錄及過往賬單，操作方便快捷。本會亦已於4月份起全力執行政府推行之管制即棄塑膠政策，在此多謝各會友對政府環保措施的鼎力支持！

古音古韻佳餚美酒饗宴

中餐廳特別為會員們呈獻「古音古韻佳餚美酒饗宴」，佳餚美酒配以古箏及琵琶伴奏，細味以優質食材入饌的精緻粵菜，配搭精心挑選的意大利佳釀，為會友們帶來無與倫比的餐饗體驗！首場饗宴已於4月26日順利完成，贏得會友極佳的口碑，有見及此，在5月3日將追加一場，因應座位有限，請從速致電中餐廳訂位！關於「古音古韻佳餚美酒饗宴」詳情，請參閱今期會訊第19頁。

總經理梁文滔
2024年5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

調整會員入會費及轉名費

按值理會議決，通過調整會員入會費，由2024年3月26日起即時生效，有關詳情如下：

會籍種類	入會費	建築附加費	合 共
提名會員	80萬	120萬	200萬
普通會員	30萬	50萬	80萬
全權會員之子女 (介乎18-25週歲) 申請成為普通會員	12萬	18萬	30萬
全權會員之子女 (介乎18-25週歲) 申請成為家屬會員	3萬	7萬	10萬
贊助會員 (全權會員配偶申請成為贊助會員，需符合會章條文14a要求)	4萬	6萬	10萬

提名會員轉讓會籍，轉名費調整至20萬元。而按本會前細則為「債券會員」之提名會員(會員號碼5001-5141)則不受此限，轉名費仍維持1500元。

擴展網上系統服務

隨著現今需求及科技發展成熟，本會將會強化及擴展網上功能，當中包括網上預訂會所設施、餐飲外賣點餐服務、以及體育活動報名系統等等。

此外，本會還將推出會員專屬手機應用程式，讓會員輕鬆接收中華游樂會最新資訊，另外，本會亦積極研究能夠提升會員使用會所設施的便利性，務求讓會員享受高效性、多樣性及高彈性服務。



手機程式主頁



最新活動及賽事



預約記錄



預訂外賣



預訂場地

CRC 游泳課程

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

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

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：在基礎動作的技巧上，集中學習不同泳式。提升學員的游泳技術水平及耐力。

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：A座地下淺水池

對　　象：3-18歲會員或家屬

名　　額：初級入門班(3人)
技巧提升班(3-4人)
進階強化班(3-6人)

備 註：
1. 5-6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。

日 期	時 間	堂 數	會員收費	來賓收費
5月8日-6月26日 (5月15日除外) (逢星期三)	15:30-16:15 16:15-17:00 17:00-17:45 17:45-18:30 18:30-19:15	7	$1,925	$2,310
5月3日 -6月28日 (逢星期五)	17:00-17:45 17:45-18:30 18:30-19:15	9	$2,475	$2,970
5月4日-6月29日 (逢星期六)	17:00-17:45 17:45-18:30 18:30-19:15	9	$2,475	$2,970
5月5日- 6月30日 (逢星期日)	14:15-15:00 15:00-15:45 15:45-16:30	9	$2,475	$2,970

詳情請留意會內宣傳。

室外網球場夏令開放時間

由5月1日起，室外網球場夏令時間正式生效，敬請留意。

第一節時間：7:00-14:00
第二節時間：14:00-19:00
第三節時間：19:00-23:00

泳池夏令開放時間

由5月16日起，泳池夏令時間正式生效，敬請留意。

淺水池開放時間：7:00-20:45
深水池開放時間：7:00-21:45
清池時段

逢星期一至六：	逢星期日：
14:00-15:00	不設清池時段

2024至2025精英球員名單

男子精英球員：

1. 博林銘 (Aidan BART)
2. 陳珏汛 (Dasson CHAN)
3. 何浩江 (Denton HO)
4. 許立賢 (Bryan HUI)
5. 郭舜泓 (Max KWOK)
6. 梁以行 (Ethan LEUNG)
7. 林 津 (LAM Chun)
8. 李孟憲 (Marvin LEE)
9. 吳奇龍 (Roger NG)
10. 黃浩淵 (Steve NG)
11. 譚善恆 (Walter TAM)
12. 王彥几(Christian WONG)
13. 阮泓遵 (Athan YUEN)

女子精英球員：

1. 歐陽潔彝 (Kaye AU YEUNG)
2. 陳巧澄 (Rosalyn CHAN)
3. 黎清嵐 (Vienna LAI)
4. 梁睿希 (Hebe LEUNG)
5. 梁翠琦 (Kelly LEUNG)
6. 鄧樂書 (Ophelia TANG)
7. 黃瀅芝 (Chloe WONG)
8. 王康怡 (Cody WONG)
9. 楊紫琳 (Athena YEUNG)
10. 張 玲 (Lynn ZHANG)



香港中華游樂會 2024 暑期活動

今年的「香港中華游樂會暑期活動2024」除了包括 Mike Walker Tennis 網球訓練營外，亦首度與盧彥勳國際網球學院合作，舉辦台灣網球交流團。
各位有興趣的小會友萬勿錯過！
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

中華游樂會暑期網球訓練營

本會將於暑期期間再次與 Mike Walker Tennis (MWT) 合作，繼續舉辦「暑期網球訓練營」，旨在培養小朋友對網球的興趣，發掘運動潛能。是次網球訓練營將設有紅波、橙波、綠波及黃波4個不同程度，適合4歲或以上的兒童及青少年參加。

地　　點：本會11-13號網球場
名　　額：紅波班及橙波班：每班12人
　　綠波班及黃波班：每班8人
協辦機構：Mike Walker Tennis



紅波班 4-8歲

日 期	時 間	來賓開始報名日期	截止報名日期
7月8-12日 星期一至五(共5堂)	09:00-10:00	5月25日 (星期六)	6月8日 (星期六)
7月15-19日 星期一至五(共5堂)		6月1日 (星期六)	6月15日 (星期六)
7月29日-8月2日 星期一至五(共5堂)		6月15日 (星期六)	6月29日 (星期六)
8月5-9日 星期一至五(共5堂)		6月21日 (星期五)	7月5日 (星期五)

橙波班 8-10歲

日 期	時 間	來賓開始報名日期	截止報名日期
7月8-12日 星期一至五(共5堂)	10:00-11:00	5月25日 (星期六)	6月8日 (星期六)
7月22-26日 星期一至五(共5堂)		6月8日 (星期六)	6月22日 (星期六)
7月29日-8月2日 星期一至五(共5堂)		6月15日 (星期六)	6月29日 (星期六)
8月5-9日 星期一至五(共5堂)		6月21日 (星期五)	7月5日 (星期五)
8月12-16日 星期一至五(共5堂)		6月28日 (星期五)	7月12日 (星期五)





綠波班 9-10歲

日 期	時 間	來賓開始報名日期	截止報名日期
7月8-12日 星期一至五(共5堂)	11:00-12:30	5月25日 (星期六)	6月8日 (星期六)
7月22-26日 星期一至五(共5堂)		6月8日 (星期六)	6月22日 (星期六)
7月29日-8月2日 星期一至五(共5堂)		6月15日 (星期六)	6月29日 (星期六)
8月5-9日 星期一至五(共5堂)		6月21日 (星期五)	7月5日 (星期五)
8月12-16日 星期一至五(共5堂)		6月28日 (星期五)	7月12日 (星期五)

黃波班 11-14歲

日 期	時 間	來賓開始報名日期	截止報名日期
7月8-12日 星期一至五(共5堂)	13:00-15:30	5月25日 (星期六)	6月8日 (星期六)
7月22-26日 星期一至五(共5堂)		6月8日 (星期六)	6月22日 (星期六)
7月29日-8月2日 星期一至五(共5堂)		6月15日 (星期六)	6月29日 (星期六)
8月5-9日 星期一至五(共5堂)		6月21日 (星期五)	7月5日 (星期五)
8月12-16日 星期一至五(共5堂)		6月28日 (星期五)	7月12日 (星期五)



台灣網球交流團

日　　期：7月14(星期日)-7月21日(星期日) (八日七夜)
地　　點：台南高雄市
對　　象：10 -16歲會員子女(2008年至2014年出生)
名　　額：10-30人
協辦機構：盧彥勳國際網球學院
*本會青少年網球隊隊員可優先參加

日 期	行 程	早 餐	午 餐	晚 餐
第一天	乘搭長榮航空客機由香港直航 飛往高雄，抵達後返回大學宿舍休息。	/	航機上	當地餐廳
第二天	整天於訓練場訓練。	便 當	便 當	當地餐廳
第三天				
第四天	上午於訓練場訓練，下午出外遊覽。	便 當	便 當	當地餐廳
第五天	整天於訓練場訓練。	便 當	便 當	當地餐廳
第六天				
第七天	上午於訓練場訓練，下午與外隊作友誼賽。	便 當	便 當	當地餐廳
第八天	上午出外遊覽，下午乘搭長榮航空 客機由高雄直航飛返香港，於指定地點解散。	當地餐廳	當地餐廳	/

*如行程及安排有任何改動，一切以協辦機構安排為準。

5-6月健身工作坊

椅子伸展工作坊



椅子伸展工作坊，是以椅子作為下半身支撐，利用簡單的動作舒展身體。椅子伸展動作能幫助開肩展背及手臂拉伸，在辦公室或家中也能輕鬆完成。

本工作坊特別設計一套全面、輕鬆而安全的椅子伸展方法，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：5月11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：駐場教練蘇善盈
截止日期：5月8日 (星期三)

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：6月8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：駐場教練盧世康
截止日期：6月5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。

MWT 網球恆常班 (2024年5-6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			成人訓練 進階B班 8人班	黃波競賽班 4人班			
19:30-20:00		成人訓練 初班A班 4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							
20:30-21:00							
21:00-21:30							

小組訓練班(每小時)*	收費
1 對 2 教授	$840
1 對 3 教授	$990
1 對 4 教授	$1,110

*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)。

課 程	按期收費	按月收費	按堂收費
紅、橙波班	$250/堂	$275/堂	$300/堂
綠波班	$375/堂	$412.5/堂	$450/堂
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)	/	/

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

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

CRC GOLF SOCIETY

CRC Golf Society 多年來為熱愛高爾夫球的會友們提供不同的高球活動，包括「中游盃高爾夫球錦標賽」、「霍英東盃高爾夫球錦標賽」及與其他友會合辦的友誼賽等，均深受會友歡迎。我們現誠邀各位會友登記並加入成為 CRC Golf Society 一份子。

歡迎掃描加入

CRC GOLF SOCIETY







中游盃高爾夫球錦標賽2024

CRC GOLF SOCIETY

由高爾夫球部主辦「中游盃高爾夫球錦標賽2024」已於3月15至16日假「鳳凰山高爾夫球會」舉行。賽事分成三個項目，包括男子組、女子組及元老組，並以Stableford形式進行。首天賽事成績同時以New New Peoria形式計算，冠軍可獲獎品一份。

當晚球會準備了豐富的中式晚宴招待各會友，眾人吃得津津有味。飯後隨即頒發首日各個獎項。是次活動亦設有幸運大抽獎，當中包括Onesider高爾夫球袋、高爾夫球撈球器、各款高爾夫球及CRC餐飲禮券等，讓眾會友滿載而歸。

在此謹代表高爾夫球部恭賀各得獎者。









各組別得獎者如下：

	男子組	元老組	女子組
冠 軍	莫岸楊	朱東來	余少芝
亞 軍	楊時匡	黃團	翟美玲
季 軍	李盛仁	王德成	/

會友網球挑戰盃 CRC TENNIS CHALLENGE CUP 2024

會友網球挑戰盃2024已於4月7日順利完成。感謝一眾參賽者的支持，本年度成功舉辦三項賽事，在此代表網球部恭賀每一位得獎者。

會友網球挑戰盃2024賽果如下：

項 目	冠 軍	亞 軍
男子DIV 1 單打	莫君逸	柯希曈
男子DIV 2 單打	柯希曈	蕭猷廸
男子DIV 3 單打	翁家盛	梁延超







羽毛球聯賽

本會為推廣羽毛球運動，首次組織羽毛球隊參與由中國香港羽毛球總會舉辦的全港羽毛球雙打聯賽。賽事小組項目已於4月7日順利完成，會友們與其他球會於聯賽中交流及切磋球技，獲益良多。感謝各位會友踴躍參與，支持本會組成首支羽毛球球隊。



2023 會友 士碌架冠軍賽

「會友士碌架冠軍賽2023」經過一番龍爭虎鬥後，已於今年3月24日圓滿結束。B組賽事由李耀輝先生奪得冠軍；A組賽事則由陳志威先生奪得冠軍寶座。陳志威先生亦同時成為本屆賽事高分紀錄獎得主。



A組得獎者



亞 軍 胡振國

冠 軍 陳志威

B組得獎者



亞 軍 許思維

冠 軍 李耀輝

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

中華游樂會 復活節網球訓練營

復活節網球訓練營已於3月25-28和4月1-5日期間成功舉辦。是次訓練營為期4日及5日，設有紅波、橙波、綠波及黃波4個不同程度，共有22人次參加。在教練專業及細心的指導下，小球員們可藉此磨練網球的球感之餘，亦能享受網球訓練所帶來的樂趣，為將來學習高階技術打好基礎。
在此多謝各位會友踴躍參與本會活動。







伸展工作坊

「伸展工作坊」已於4月13日順利完成。會友們可以透過工作坊放鬆常用而繃緊的肌肉及預防痛症，輕鬆及健康地享受人生！



2024年5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 夏季新秀網球挑戰盃 10:00-16:00 勞動節	02 *MEN' S A+ AC VS CRC MEN' S D CRC VS LRC 2 SJS 康 10:00-11:30 NTS 網12-13號 16:00-19:00	03 MEN' S E CRC VS KCC DSC 淺 15:30-17:00 NTS 網12-13號 16:00-18:00	04 SJC 網8-10號 12:00-14:00
05 夏季新秀網球挑戰盃 10:00-16:00 CUHK 網12-13號 19:00-21:00	06 *MEN' S A AMC VS CRC LADIES' A+ CRC VS HKCC LADIES' A CRC VS CBGCC 1 GSIS 網11-13號 16:00-17:00 NTS 網12-13號 17:00-19:00	07 MEN' S B CRC VS FPCC *LADIES' B RECREIO 2 VS CRC NTS 網12-13號 16:00-19:00	08 *MEN' S C YYC VS CRC LADIES' C CRC VS KTC DSC 淺 15:30-17:00 NTS 網12-13號 16:00-19:00	09 *MEN' S A+ HKFC 1 VS CRC MEN' S D CRC VS CCC 1 夏季高爾夫球錦標賽 SJS 康 10:00-11:30 NTS 網12-13號 16:00-19:00	10 *MEN' S E FPCC VS CRC DSC 淺 15:30-17:00 NTS 網12-13號 16:00-18:00	11 椅子伸展工作坊 15:00-16:00 SJC 網8-10號 12:00-14:00 PLK 多 14:00-16:00
12 保鮮花連擴香石花盆工作坊 14:00-15:30 CUHK 網12-13號 19:00-21:00	13 MEN' S A CRC VS CBGCC 1 *LADIES' A+ MSSRC VS CRC LADIES' A CRC VS HKCC GSIS 網11-13號 16:00-17:00 NTS 網12-13號 17:00-19:00	14 *MEN' S B MSSRC VS CRC LADIES' B CRC VS THKJC NTS 網12-13號 16:00-19:00 DFL 康 19:00-20:30	15 佛誕	16 MEN' S A+ CRC VS KTC *MEN' S D AMC VS CRC SJS 康 10:00-11:30 NTS 網12-13號 16:00-19:00	17 * MEN' S E CRC VS RECREIO DSC 淺 15:30-17:00 NTS 網12-13號 16:00-18:00	18 會友羽毛球錦標賽 SJC 網8-10號 12:00-14:00
19 會友羽毛球錦標賽 CUHK 網12-13號 19:00-21:00	20 *MEN' S A LRC VS CRC LADIES' A+ CRC VS USRC LADIES' A CRC VS CCC GSIS 網11-13號 16:00-17:00 NTS 網12-13號 17:00-19:00	21 *MEN' S B KCC VS CRC LADIES' B CRC VS HKCC NTS 網12-13號 16:00-19:00 DFL 康 19:00-20:30	22 MEN' S C CRC VS KCC 1 *LADIES' C THKJC VS CRC DSC 淺 15:30-17:00 NTS 網12-13號 16:00-19:00	23 *MEN' S A+ SCAA VS CRC *MEN' D CRC VS AC SJS 康 10:00-11:30 NTS 網12-13號 16:00-19:00	24 * MEN' S E CCC 1 VS CRC DSC 淺 15:30-17:00 NTS 網12-13號 16:00-18:00	25 沙頭角禁區一日遊 10:45-17:00 會友羽毛球錦標賽 SJC 網8-10號 12:00-14:00
26 CUHK 網12-13號 19:00-21:00	27 *LADIES' A+ DBRC VS CRC *LADIES' A WONDERLAND VS CRC GSIS 網11-13號 16:00-17:00 NTS 網12-13號 17:00-19:00	28 *MEN' S B CRC VS HLY 2 NTS 網12-13號 16:00-19:00 DFL 康 19:00-20:30	29 MEN' S C CRC VS CCC 2 *LADIES' C RECREIO VS CRC DSC 淺 15:30-17:00 NTS 網12-13號 16:00-19:00	30 *MEN' S A+ HKCC VS CRC MEN' D CRC VS IRC SJS 康 10:00-11:30 NTS 網12-13號 16:00-19:00	31 DSC 淺 15:30-17:00 NTS 網12-13號 16:00-18:00	

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. 夏季聯賽於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

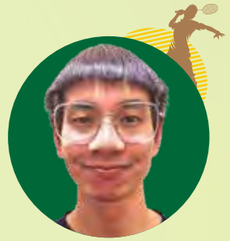
地點：
網 = 露天網球場
多 = 多用途球場
淺 = 淺水泳池
康 = 康樂活動室

*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。



新增羽毛球私人教練

本會將於5月新增一位兼職私人羽毛球教練，詳情如下:



教練 黃俊傑

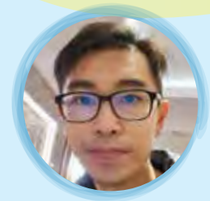
簡介：

- 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
- 2013、2015、2017年沙田區代表
- 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
個別教授 (每位每小時)	$550
小組教授 (每組最多四人)	$550(1對2) $670(1對3) $670(1對4)
教授時間	
星期一至五	13:00-19:00
星期日	19:00-23:00

如有查詢或報名，請聯絡康體部 2577 7376。

備 註:
1. 請於上課前一星期預約教練，以便預訂場地。
2. 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。
3. 本會暫不接受來賓到會學習羽毛球。
4. 如有任何爭議，康體部將保留最終決定權。



水療運動班

水療運動班現已接受報名，詳情如下:

課 程	時 間
水療運動A班	逢星期二 17:00-18:00 (公眾假期除外)
水療運動B班	逢星期三 17:00-18:00 (公眾假期除外)
水療運動C班	逢星期五 10:00-11:00 (公眾假期除外)

詳情請參閱5月各項訓練課程報名表。

地 點：A座游泳池(淺水池)
對 象：18歲以上人士
導 師：陳嘉暉先生

康體/青訓恆常訓練班（5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

Pilates

A 班
逢星期二 15:00-16:15

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

水療運動

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

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

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。

中餐廳 CHINESE RESTAURANT

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

【古音古韻】佳餚美酒饗宴

晚宴期間安排天韻之音【古箏及琵琶】伴奏

菜譜

御前三品
蒜片安格斯牛柳粒／溏心化口皮蛋／懷舊汁燒雞肝
原盅慢燉美國螺頭杞子鮮雞湯
花木蘭五頭鮮南非鮑魚
濃香玉露鮑魚汁扣關東遼參伴波蘭鵝掌
上湯開邊西澳龍蝦伊麵
蓮蓉西米焗布甸

反應熱烈追加
5月3日星期五
接受預訂

5月份加開多場饗宴，有關預訂及查詢可致電：2102 9821。

意大利〔Cecilia Beretta〕佳釀

- Prosecco Cecilia Beretta NV
- Soraie IGT Veneto Cecilia Beretta
- Pinot Grigio Luna Cecilia Beretta

4-6位(每款各1支) / 7位或以上(每款各2支)

每位 $668 4位起

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