June 2024

CRCHK

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



會員通訊
- 第113屆值理會
- 第113屆值理分任職務

活動預告
- 暑期活動2024

康樂體育
- CRC夏季新秀網球挑戰盃
- 香港中美高爾夫球友誼盃賽

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 健康一小時 COMPANY
友商有良 2023 Partner Employer Award 嘉許計劃
Social Capital Builder 2022-24 社會資本動力獎
MIX Paper | Supporting responsible forestry FSC® C122893
PRINTED WITH SOY INK

Contents 目錄

2024 年 6 月刊

會員通訊

4
會務點滴

5
馬會廂房安排

6
第113屆值理會

7
第113屆值理分任職務

8

- 熱帶氣旋警告信號、暴雨警告及「極端情況」下的會所開放時間安排
- 商界展關懷 2024

活動預告

9
- 6-7月健身工作坊
- 乒乓球私人教練介紹

10-11
香港中華游樂會暑期活動2024





12
MWT網球恆常班 (7-8月)

活動花絮



13
- CRC夏季新秀網球挑戰盃
- 香港中美高爾夫球友誼盃賽

14

- 保鮮花連擴香石花盆工作坊
- 椅子伸展工作坊

15
6月康體 / 青訓恆常訓練班

活動資訊

16-17
- 活動及外借場地大表
- 甜蜜母親節

飲食推介

18
西餐廳：父親節套餐

19
中餐廳：端午節應節糉



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!

第113屆值理會

2024年5月26日會員大會結束後，第113屆值理會隨即正式成立。關於值理職務之分任，詳情請參閱今期會訊第7頁，有關資料同時已張貼於會內告示板及上載於本會網站，以便各會友知悉。

溫馨父親節

6月16日是父親節，相信每一位子女都會藉佳節表達對父親的孝心。西餐廳於父親節當日精心炮製「父親節套餐」，多款美食滿足一家大細團聚歡慶節日，請從速預訂！

康體活動花絮

在康體活動方面，4至5月份進行了多項比賽，藉此凝聚會友，互相交流及切磋球技，精彩比賽包括：CRC夏季新秀網球挑戰盃、香港中美高爾夫友誼盃賽。花絮詳見今期會訊第13頁，希望會友們繼續鼎力支持本會舉辦的康體活動及比賽。

暑期活動現正接受報名

暑假快將到臨，漫長的暑假如何過得充實又有意義？CRC已為會員子女籌備好一系列的精彩活動，包括野外體驗營、潛水員課程、直立板體驗日、攀石與沿繩下降、泡泡足球及攻防箭體驗日…，如此吸引的活動，大家又豈能錯過! 詳情請參閱「暑期活動小冊子」，因應活動名額有限，快來報名參加！

貫徹執行「D座重建計劃」

重建方面，在2021年特別會員大會通過D座重建後，本會一直以嚴謹務實的態度，貫徹執行「D座重建計劃」。在今年2月份，於地基工程完成後，上蓋工程隨即正式啟動，特此欣然地向會友宣布，D座大樓至今已局部興建到第二層，預計在今年8月份內可完成結構工程，至9月底外牆密封完成可進行大樓內部裝修。截至目前為止，整體工程支出與預算接近，並無超支，更未有動用預備金。按照目前進度，整個D座重建工程預計於2025年年底完成。希望各位會友繼續積極支持D座重建計劃，會方將繼續抱持嚴謹務實的態度，全力實踐D座重建計劃。本會同時明白會員對重建事務的高度關注，將會繼續定期透過會訊的「D座重建計劃進程匯報」向會友報告工程最新情況及財務數據。

總經理梁文滔
2024年6月



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

第113屆值理會



主席
何艾文先生



副主席
林詩鍵先生



義務司理
施熙禮先生



義務司庫
蘇源輝先生



副義務司理
傅浩堅博士



副義務司庫
梅雯珊小姐



值理
辛彭芷君博士



值理
林方先生



值理
陳永浩先生



值理
莫君逸先生



值理
陶家祈先生



值理
崔智堅先生



值理
馮鈺斌博士



值理
鄭明哲先生



值理
龐寵醴先生

(值理按姓氏筆劃排列)

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

第113屆值理分任職務

【主席】
何艾文

【副主席】
林詩鍵

【義務司理】
施熙禮

【義務司庫】
蘇源輝

【副義務司理】
傅浩堅

【副義務司庫】
梅雯珊

會所部
主任：龐寵醴
副主任：梅雯珊、傅浩堅、陶家祈、崔智堅

網球部
主任：莫君逸
副主任：何艾文、陶家祈、辛彭芷君、梅雯珊、龐寵醴、鄭明哲、林方

游泳部
主任：崔智堅
副主任：林詩鍵、龐寵醴、陳永浩

健身部
主任：陶家祈
副主任：崔智堅、蘇源輝、梅雯珊、傅浩堅

桌球部
主任：崔智堅
副主任：龐寵醴、陳永浩

羽毛球、乒乓球、壁球及匹克球部
主任：傅浩堅
副主任：莫君逸、梅雯珊、辛彭芷君

高爾夫球部
主任：蘇源輝
副主任：馮鈺斌、施熙禮、陳永浩

飲食部
主任：梅雯珊
副主任：龐寵醴、陳永浩、林方、辛彭芷君

康樂遊藝部
主任：陳永浩
副主任：陶家祈、傅浩堅、辛彭芷君

會籍部
主任：林詩鍵
副主任：何艾文、蘇源輝、馮鈺斌、鄭明哲、龐寵醴

人事部
主任：馮鈺斌
副主任：蘇源輝、林方

青少年訓練部
主任：辛彭芷君
副主任：梅雯珊、莫君逸、陳永浩、傅浩堅

資訊科技部
主任：莫君逸
副主任：陶家祈、崔智堅、鄭明哲、龐寵醴

審計及管治委員會
主任：鄭明哲
副主任：馮鈺斌、林方

D座重建委員會
主任：何艾文
副主任：梅雯珊、蘇源輝、龐寵醴、崔智堅



天文台熱帶氣旋警告信號、暴雨警告及「極端情況」下的會所開放時間安排

1. 8號或以上信號懸掛前，會所所有設施正常開放。如因防風措施影響，令使用不方便時，會員自行選擇使用與否。
2. 8號或以上信號懸掛時，會所所有設施暫停開放，會員開始準備離開會所。
3. 會所於8號或以上信號懸掛後1小時關閉。
4. 8號或以上信號在下午5時前除下，會所於2小時後開放，各項設施照常運作，唯部份受影響設施只提供有限度服務。
5. 8號或以上信號在下午5時後除下，當晚會所不開放。
6. 黑色暴雨警告在上午7時前發出，會所提供有限度服務。
7. 黑色暴雨警告及「極端情況」在上午7時後發出，會所照常開放，各項設施照常運作。受暴雨影響不能使用的設施會出通告。
8. 「極端情況」在會所營運期間發出，會所提供有限度服務。
9. 「極端情況」信號在上午7時前發出，下午5時前除下，會所於2小時後開放，各項設施照常運作，唯部份受影響設施只提供有限度服務。
10. 「極端情況」信號在上午7時前發出，下午5時後除下，當晚會所不開放。



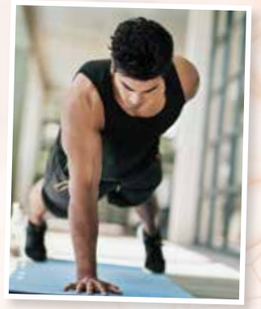
商界展關懷 2024

很高興通知大家，本會成功獲列入2023/24年度「商界展關懷」計劃嘉許名單中，以表揚本會積極鼓勵義務工作、關懷社區、關懷員工、保護環境等各方面的努力。

能夠在各範疇積極實踐社會責任和推行關懷文化有賴本會上下一心，尤其感謝各值理、各部門委員及會友們的一直以來的支持。本會會繼續努力，身體力行關愛社群，貢獻社會，延續「商界展關懷」的精神。

6-7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)

健體橡筋帶工作坊



橡筋帶是近年十分流行的輕巧阻力訓練工具，亦是體適能導師常用的健體訓練用品。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。

本工作坊只需一條橡筋帶，就能訓練全身各個部位，讓會友們以健康的身體面對日常生活中不同的挑戰，改善不良坐姿及減低受傷的機會。

日 期：7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：駐場教練盧世康
截止日期：7月10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。

乒乓球私人教練介紹



教練 林國豪

簡 介：
- 超過15年乒乓球教授經驗
- 前香港青少年代表隊及香港隊成員
- 香港乒乓總會註冊教練
- 曾擔任陽光乒乓球俱樂部總監
- 曾任浸信會呂明才中學、港大同學會小學、馬頭涌官立小學教練
- 培育多名會員考獲青苗訓練計劃
- 培育多名會員考獲香港乒乓球總會金章、銀章和銅章
- 培育會員獲取2022中西區分齡女子九歲組別冠軍

聯絡電話:6972 7337

收費詳情：

項 目	每堂時數	每堂收費
個別教授/1對2/1對3	1小時	$390
	1.5小時	$585

香港中華游樂會
暑期活動 2024

各位小會友想善用暑假的時間學習和嘗試新玩意嗎？
如果你對7月份的暑期活動有興趣，就切勿錯過既刺激又具挑戰性的活動了！

各活動詳情，請參閱「香港中華游樂會暑期活動2024」小冊子。

野外體驗營



日 期	時 間	截止報名日期
7月22-23日 星期一至二 (兩日一夜)	12:30(22日)- 17:00(23日)	7月1日 (星期一)
8月17-18日 星期六至日 (兩日一夜)	12:30(17日)- 17:00(18日)	7月27日 (星期六)

地　　點：石壁營地
收　　費：會員$3,850
　　來賓$4,620
對　　象：8-16歲
名　　額：8-16人
協辦機構：Nature & Outdoor Program Company

PADI開放水域潛水員課程



日 期	時 間	訓練內容	截止報名日期
7月4日 (星期四)	10:00- 19:00	理論課及 泳池訓練	6月13日 (星期四)
7月6日 (星期六)			
7月11日 (星期四)	08:45- 15:00	海上實習	
7月13日 (星期六)			

地　　點：本會A座1樓大會議室、
　　本會A座深水池及
　　本港開放水域
收　　費：會員10至12歲$4,730
　　13歲或以上$4,400
　　來賓10至12歲$5,680
　　13歲或以上$5,280
對　　象：10歲或以上
名　　額：3-8人
協辦機構：Diving Adventure
*四天為一個課程

直立板體驗日



日 期	時 間	截止報名日期
7月18日 (星期四)	10:00- 17:00	6月17日 (星期一)

地　　點：西貢沙下路
收　　費：會員$820；來賓$985
對　　象：8-16歲
名　　額：4-8人
協辦機構：Hong Kong Surf & Stand Up Paddle Association

攀石及沿繩下降體驗日



日 期	時 間	截止報名日期
7月28日 (星期日)	09:00- 16:00	6月27日 (星期四)
8月11日 (星期日)		7月10日 (星期三)

地　　點：長洲/東龍島(視乎天氣情況而定)
收　　費：會員$1,410
　　來賓$1,670
對　　象：9-12歲
名　　額：8-12人
協辦機構：Nature & Outdoor Program Company

青少年棍網球體驗日



日 期	時 間	截止報名日期
7月13日 (星期六)	10:00- 12:00	6月12日 (星期三)

地　　點：本會B座天台多用途球場
收　　費：會員$385
　　來賓$465
對　　象：13-16歲
名　　額：10-30人

泡泡足球及攻防箭體驗日



日 期	時 間	截止報名日期
7月18日 (星期四)	11:00- 17:00	6月17日 (星期一)

地　　點：本會B座天台多用途球場
收　　費：會員$1,015
　　來賓$1,220
對　　象：8-16歲
名　　額：10-12人
協辦機構：Master Edutainment

詳情請留意會內宣傳。

MWT 網球恆常班 (2024年7-8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							紅波F班 6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B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A班 4人班	黃波發展B班 4人班	橙波C班 6人班	黃波發展C班 4人班	
17:30-18:00							
18:00-18:30		綠波A班 4人班			綠波C班 4人班	橙波D班 6人班	網球發展組
18:30-19:00			成人訓練 進階B班 8人班	黃波競賽班 4人班			
19:00-19:30							
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9堂)	/	/
網球體驗組 A組、B組	$250/堂(共8堂)	/	/

CRC夏季新秀網球挑戰盃

SUMMER ROOKIE TENNIS CHALLENGE CUP 2024

本年度「CRC夏季新秀網球挑戰盃」已順利完成，今年比賽獲得本會青少年球員的鼎力支持，共有17人參加，共舉行3個賽事項目，總場數接近30場。各位球手施展渾身解數，經歷了一輪又一輪激烈的比賽。

在此感謝一眾參賽者的支持並恭賀每一位優勝者。

各項賽事優勝者名單：

項 目	冠 軍	亞 軍
7歲或以下男女子單打(紅波)	李佑嘉 ABBY	王子涵 ERICK
8歲或以下男女子單打(橙波)	孫晉旻 GABRIEL	孔繁銘 DOMINIC
8歲或以下男女子單打(橙波)－碟賽	陳景逸 JAKE	李元皓 NATHAN
9歲或以下男女子單打(橙波)	顏若涵 NICOLE	劉梓樂 ADDISON









香港中美高爾夫球友誼盃賽



一年一度的「香港中美高爾夫球友誼盃賽」，已於4月6及7日假蓮花山高爾夫球會舉行。是次賽事雙方各派出10位球手參賽。

首天賽事以4 Ball Better-Ball Match Play形式分5組進行，經過4個多小時的激烈比拼後，本會以3比2領先。雙方於賽後在球會享用豐富中式晚宴並拍攝大合照。雖然雙方於比賽中爭持激烈，但無損雙方友誼，球員在席間互相交流打球心得及閒話家常，氣氛融洽。

比賽第二天以Singles Match Play形式進行。雖然本會第一天以2分領先，各代表並沒有鬆懈，繼續施展渾身解數，力求爭取佳績。經過各球員的努力，第二天遺憾地以4比6的比數落敗，結果以總比數7比8不敵美國會。

賽事結束後，各球員在蓮花山高爾夫球會餐廳進行午膳，同時頒發賽事兩天的個人獎項和進行幸運大抽獎。在此謹代表高爾夫球部恭賀各得獎者，並感謝是次隊長李盛仁先生的悉心安排，讓球員們都能在輕鬆愉快的環境下互相交流及切磋球技。

得獎名單：

	第一日	第二日
最近旗獎(第2洞)	朱東來 (CRC)	盧承軒 (CRC)
最近旗獎(第5洞)	Darian Yip (ACHK)	/
最近旗獎(第14洞)	李盛仁 (CRC)	Nicholas Lock (ACHK)
最近旗獎(第17洞)	Darian Yip (ACHK)	Sehee Kim (ACHK)
最遠發球獎(第4洞)	莫岸楊 (CRC)	Darian Yip (ACHK)
最遠發球獎(第8洞)	Darian Yip (ACHK)	Sehee Kim (ACHK)
最遠發球獎(第13洞)	David Largent (ACHK)	Darian Yip (ACHK)
最遠發球獎(第18洞)	David Largent (ACHK)	Sehee Kim (ACHK)

CRC GOLF SOCIETY

保鮮花連擴香石花盆工作坊

「保鮮花連擴香石花盆工作坊」已於5月12日母親節當日順利舉辦。參加者親手製作保鮮花連擴香石花盆，以表達對母親無限的愛。







母親節快樂



椅子伸展工作坊

「椅子伸展工作坊」已於5月11日順利完成。會友們可以透過工作坊學習一套全面、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，輕鬆及健康地享受人生！





康體/青訓恆常訓練班 (6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。

2024年6月活動及外借場地大表

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;
NTS = 港青訓練隊（網球）;
PLK = 保良局;
SJC = 聖若瑟書院

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
※= 暑期活動

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

*以下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。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						01
02 CUHK 網12-13號 19:00-21:00	03 *LADIES' A+ HKFC VS CRC *LADIES' A USRC VS CRC NTS 網12-13號 16:00-19:00	04 MEN' S B CRC VS KRC 2 NTS 網12-13號 16:00-19:00 DFL 康 19:00-20:30	05 MEN' S C CRC VS LAGUNA *LADIES' C USRC VS CRC DSC 深 15:30-17:00 NTS 網12-13號 16:00-19:00	06 MEN' S A+ CRC VS AC *MEN' S D THKJC 3 VS CRC LADIES' A(補賽) CRC VS HKCC NTS 網12-13號 16:00-19:00	07 DSC 深 15:30-17:00 NTS 網12-13號 16:00-18:00	08 高強度核心肌肉訓練工作坊 15:00-16:00
09 CUHK 網12-13號 19:00-21:00	10 端午節 MEN' S A(補賽) CRC VS CBGCC 1 ※青少年乒乓球體驗班10:00-11:30 ※青少年壁球體驗班10:00-11:30 ※青少年羽毛球體驗班11:30-13:00	11 MEN' S D(補賽) CRC VS LRC 2 ※青少年乒乓球體驗班10:00-11:30 ※青少年壁球體驗班10:00-11:30 ※青少年羽毛球體驗班11:30-13:00 NTS 網12-13號 16:00-19:00 DFL 康 19:00-20:30	12 LADIES' C CRC VS LRC ※青少年乒乓球體驗班10:00-11:30 ※青少年壁球體驗班10:00-11:30 ※青少年羽毛球體驗班11:30-13:00 DSC 深 15:30-17:00 NTS 網12-13號 16:00-19:00	13 MEN' S A+ CRC VS HKFC 1 LADIES' A(補賽) CRC VS KTHOA ※天然藍染紮染工作坊11:00-12:30 NTS 網12-13號 16:00-19:00	14 MEN' S D(補賽) CRC VS AC DSC 深 15:30-17:00 NTS 網12-13號 16:00-18:00	15 ※水肺潛水泳池體驗日10:00-13:00 PLK 多 14:00-16:00
16 ※ALCOHOL INK 熊仔錢罌工作坊 14:00-15:30 CUHK 網12-13號 19:00-21:00	17 LADIES' A+ CRC VS LAGUNA LADIES' A(補賽) CRC VS CCC ※無繩滑水訓練營 09:00-12:00 ※幼兒乒乓球體驗班10:00-11:30 ※幼兒壁球體驗班10:00-11:30 ※幼兒羽毛球體驗班11:30-13:00 NTS 網12-13號 16:00-19:00	18 ※無繩滑水訓練營 09:00-12:00 ※幼兒乒乓球體驗班10:00-11:30 ※幼兒壁球體驗班10:00-11:30 ※幼兒羽毛球體驗班11:30-13:00 NTS 網12-13號 16:00-19:00 DFL 康 19:00-20:30	19 *MEN' S C KTHOA 1 VS CRC *LADIES' C KTC VS CRC ※無繩滑水訓練營 09:00-12:00 ※幼兒乒乓球體驗班10:00-11:30 ※幼兒壁球體驗班10:00-11:30 ※幼兒羽毛球體驗班11:30-13:00 DSC 深 15:30-17:00 NTS 網12-13號 16:00-19:00	20 ※溜冰體驗日10:00-12:00 NTS 網12-13號 16:00-19:00	21 DSC 深 15:30-17:00 NTS 網12-13號 16:00-18:00	22 ※皮革散紙包工作坊14:00-15:00
23 ※無繩滑水體驗日9:00-12:00 CUHK 網12-13號 19:00-21:00 30 潮州民族英歌舞觀光美食三天團2024 CUHK 網12-13號 19:00-21:00	24 LADIES' A+ CRC VS CCC ※青少年五天運動訓練營10:00-18:00 ※青少年乒乓球體驗班10:00-11:30 ※青少年壁球體驗班10:00-11:30 ※籃球啟蒙營10:00-11:30 ※青少年羽毛球體驗班11:30-13:00 ※非撞式欖球啟蒙營11:30-13:00 ※體能訓練班11:30-13:00 ※廚藝體驗班14:30-17:30 ※室內滑雪訓練營15:00-17:00 ※室內滑浪訓練營 15:00-17:00 ※抱石體驗班15:00-17:00 NTS 網12-13號 16:00-19:00	25 ※青少年五天運動訓練營10:00-18:00 ※青少年乒乓球體驗班10:00-11:30 ※青少年壁球體驗班10:00-11:30 ※籃球啟蒙營10:00-11:30 ※青少年羽毛球體驗班11:30-13:00 ※非撞式欖球啟蒙營11:30-13:00 ※體能訓練班11:30-13:00 ※廚藝體驗班14:30-17:30 ※室內滑雪訓練營15:00-17:00 ※室內滑浪訓練營 15:00-17:00 ※抱石體驗班15:00-17:00 NTS 網12-13號 16:00-19:00 DFL 康 19:00-20:30	26 LADIES' C CRC VS THKJC ※青少年五天運動訓練營10:00-18:00 ※青少年乒乓球體驗班10:00-11:30 ※青少年壁球體驗班10:00-11:30 ※籃球啟蒙營10:00-11:30 ※青少年羽毛球體驗班11:30-13:00 ※非撞式欖球啟蒙營11:30-13:00 ※體能訓練班11:30-13:00 ※廚藝體驗班14:30-17:30 ※室內滑雪訓練營15:00-17:00 ※室內滑浪訓練營 15:00-17:00 ※抱石體驗班15:00-17:00 NTS 網12-13號 16:00-19:00	27 ※青少年五天運動訓練營10:00-18:00 ※海上水肺潛水體驗日8:45-15:00 ※海上浮潛體驗日8:45-15:00 ※獨木舟體驗日10:00-16:00 ※小輪車體驗日11:00-17:00 NTS 網12-13號 16:00-19:00	28 ※青少年五天運動訓練營10:00-18:00 ※水世界15:00-17:30 NTS 網12-13號 16:00-18:00	29 潮州民族英歌舞觀光美食三天團2024 ※押花手鏈工作坊14:00-15:00

甜蜜母親節

在母親節當天，會友在西餐廳共同慶祝這特別的日子。大家透過美食和鮮花對母親表達感激之情，西餐廳彌漫著溫馨的氣氛！



西餐廳 WESTERN RESTAURANT



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

父親節
HAPPY FATHER'S DAY

餐湯 Soup
慢燉羊肚菌螺頭雞湯
Double-boiled Chicken Soup with Morel Mushrooms & Sea Whelk

沙律 Salad
炭燒泰式豬頸肉沙律
Charcoal Grilled Thai Pork Jowl Salad

頭盤 Appetizer
甜酸雜錦海鮮香脆鍋巴
Sweet & Sour Crispy Rice with Assorted Seafood

意式煎焗鱸魚伴黑醋茄子莎莎
Seared Seabass with Balsamic Eggplant Salsa

主菜 Main Course
鐵板燒有骨美國牛肉眼 (500克)
Classic Sizzler U.S. Prime Rib (500g)

燒大虎蝦乾燒伊麵
Grilled King Tiger Prawns E-Fu Noodles

甜品 Dessert
法式雜莓檸檬撻
Tarte au Citron

餐酒 Wine Pairing
Pinot Grigio Luna Cecilia Beretta 2022 /
Pink Prosecco Millesimato Extra Dry, Lunetta
(自選一支 Choose One Bottle)

$1,688
4位用 For 4 persons

2024年6月16日全日供應
(需於3日前預訂)
Available on 16 June 2024
(3 days booking in advance required)

查詢電話 For enquiry：2102 9822

中餐廳 CHINESE RESTAURANT

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

端午節應節糉

矜貴選材

歡迎到中餐廳訂購
預訂日期由即日至二零二四年六月五日
最後提取日期為六月八日

自家精製



圖片只供參考

肇城裹蒸糉
會員優惠價 $150

紅豆蓉梘水糉
會員優惠價 $60

瑤柱蛋黃五色豆糉
會員優惠價 $88

禮品套裝 (每款壹隻)
會員優惠價 $256

查詢電話：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