

APRIL 2025

# CRCHK

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



HAPPY  
Easter

## 會員通訊

會員週年大會

網球場設計改良與翻新工程

即將啟用無接觸車牌識別新停車系統

## 活動預告

會友羽毛球錦標賽2025

暑期活動預告

復活節青少年游泳發展班

## 活動花絮

中游盃高爾夫球  
錦標賽2025

3月健身工作坊

會所目錄

|                   |                                |
|-------------------|--------------------------------|
| 中餐廳<br>2102 9821  | 游泳池<br>2577 0998               |
| 西餐廳<br>2102 9822  | Pro Shop<br>2577 2637          |
| 會所雅廊<br>2102 9820 | 會員賬項<br>2102 9808<br>2102 9809 |
| 康樂體育<br>3725 6344 | 會籍事宜<br>2102 9810              |
| 訂場處<br>2102 9888  | 接待處<br>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  
周家健  
Helen Chau  
helen.chau@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

|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A座</b><br>G/F: 游泳池、男更衣室<br>1/F: 女更衣室、<br>大及細會議室<br>2/F: 康樂活動室 (跳舞房)、<br>壁球場                                                                | <b>C座</b><br>G/F: 正門、接待處、<br>Pro Shop、<br>兒童遊樂場、<br>會所雅廊、牌房 9、<br>訂場處<br>1/F: 桌球室、牌房 1-6、<br>多功能區(乒乓球區)、<br>音樂室<br>2/F: 羽毛球場、<br>高爾夫球室<br>5/F: 匹克球場 |
| <b>B座</b><br>G/F: 停車場、<br>指定會員吸煙區<br>1-3/F: 停車場<br>4/F: 男更衣室、<br>室內網球場<br>5/F: 女更衣室、健身室<br>6/F: 中餐廳<br>7/F: 西餐廳<br>8/F: 17及18號網球場、<br>天台多用途球場 |                                                                                                                                                     |



Contents 目錄

2025年4月刊

會員通訊

4  
會務點滴

5  
會員週年大會

6  
· 網球場設計改良與翻新工程  
· A座天面及外牆滲水修繕  
· 員工聯歡及旅行  
· 即將啟用無接觸車牌識別  
新停車系統

7  
馬會廂房安排

活動預告

8  
MWT網球恆常班 (4-6月)

9  
4-5月健身工作坊

10  
會友羽毛球錦標賽2025

11  
暑期活動預告



12  
Jonathon Quinlan 復活節  
青少年游泳發展班

13  
· 游泳教練 Jonathon Quinlan 新收費  
· 水療運動班

活動花絮



14  
· 中游盃高爾夫球錦標賽2025  
· 3月健身工作坊

活動資訊

15  
4月康體 / 青訓恆常訓練班

16-17  
· 4月活動及外借場地大表  
· 租用音樂室私家咪頻道

飲食推介

18  
西餐廳：風味咖哩

19  
中餐廳：龍蝦饗宴

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

# 會務點滴

## 康體活動回顧與預告

隨著3月份的結束，4月份的春暖花開讓人心情愉悅！本會正積極舉辦各類活動，除了4月份精心籌備的復活節活動、青少年運動體驗營與游泳發展班外，5月份的重點比賽為羽毛球錦標賽，希望會員們積極參與，享受運動的樂趣！另一方面，為凝聚會員間的友誼，本會於3月份舉辦了中游盃高爾夫球錦標賽，會友們在鳳凰山高爾夫球會切磋球技，競逐獎項。活動的精彩花絮詳見會訊第14頁。

## CRC Golf Society

CRC Golf Society多年來為熱愛高爾夫的會友提供多樣化的活動與比賽，深受歡迎。誠邀各位會友登記加入，詳情請查看會內宣傳海報或聯絡本會康體部。

## 會員週年大會

今年的會員週年大會定於5月25日舉行，詳細議程將於5月初寄出的通告書中公布。請各位會友屆時撥冗出席，詳情可參閱今期會訊第5頁。

## 西餐廳美食推介

西餐廳推出了人氣必吃的「風味咖哩」！我們特別推介口碑極佳的泰式咖哩炒大頭蝦，香氣四溢，必定能讓您的食慾大開，愛吃海鮮的您千萬不要錯過！

## 本會停車場即將推出「車牌識別系統」

本會欣然宣布停車場即將推出「車牌識別系統」，以便會員便捷享用泊車服務。免觸式泊車無需拍卡，自動起閘，詳細資訊請留意今期會訊第6頁。

## 支持環保

本會致力於鼓勵會友收取電子會訊及年報，以支持環保，減少紙張使用。如欲登記電郵地址，歡迎致電25777376與接待處聯絡。

總經理梁文滔  
2025年4月



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

本年度會員週年大會定於2025年5月25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2024年度財務報告及選舉第114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：施熙禮、林方、莫君逸、鄭明哲、陳永浩、龐寵體、傅浩堅。有8位繼續留任一年，留任值理是：林詩鍵、馮鈺斌、何艾文、辛彭芷君、陶家祈、梅雯珊、崔智堅、蘇源輝。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114屆值理會。

## 歡迎競選第114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18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25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23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。

# 會員週年大會

二零二五年  
五月二十五日舉行

## 網球場設計改良與翻新工程

網球場翻新工程，現已完成打鑿底層，拆卸舊有燈棚等工序，整體工程進度良好，將會展開修葺地下去水渠，鋪設電線筒及新燈柱等項目。工程期間會有噪音及氣味影響會員，而可供使用球場數目亦受影響，期望會員諒解。



## A座天面及外牆滲水修繕

A座外牆維修工程，進度良好，現已開展外牆打鑿工序及執修工作。整體工程預計將在6月內完成。施工期間會有措施減少噪音及灰塵的情況。早前亦已進行拜神儀式，祈求工程順利。



## 員工聯歡及旅行

一年一度的員工聯歡及旅行將於4月28日(星期一)舉行，當天下午2時會所各部門停止開放(停車場除外)。

## 即將啟用無接觸車牌識別新停車系統

本會將推出全新的無接觸車牌識別停車系統，取代現有的車卡進出方式。這項升級不僅讓停車體驗更加便捷，還會為會友帶來更多專屬福利和優勢！

### 主要功能與優勢：

- 無需使用車卡，輕鬆進出！系統會自動識別車牌，讓您快速通行，節省時間。
- 提升停車效率，減少排隊等候，讓您進出停車場更加順暢。
- 環保節能：無接觸系統減少了車卡的使用，更加環保，符合現代綠色生活理念。

詳情請留意會內宣傳



# 馬會廂房安排

歡迎會員享用本會馬會廂房設施

## 2024/2025 年度本會廂房

快活谷廂房 (Box C402-C403C) 與香港木球會及香港足球會共用；  
沙田廂房 (Box E625A) 與九龍木球會共用。

## 車費

凡預訂本會沙田廂房之會員及來賓免收車費。

## 廂房自助餐收費

快活谷: 每位\$675 (會員與來賓同價)  
沙田: 每位\$610 (另外加來賓收費每位\$50)  
\*特別賽事日子將會收取附加費\$100-\$250  
\*馬會入場費每位\$60

## 夜馬4送1

凡預訂快活谷夜馬自助餐4位會以3位收費，每4位送1位。  
大賽日 (包括國際賽事、國際騎師邀請賽) 除外。  
(如欲取消賽事日之預訂，須於賽事前兩天通知，否則照原訂數目入賬。)

有關馬會廂房之任何查詢 請聯絡接待處：2577 7376

圖片提供：香港賽馬會



# MWT 網球恆常班 (2025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         |
|-------------|-------------|---------------------|---------------------|---------------|---------------------|---------------|-------------|
| 09:00-09:30 | 紅波A班<br>6人班 |                     | 成人訓練<br>初班B班<br>4人班 |               | 成人訓練<br>中班B班<br>4人班 |               | 紅波F班<br>6人班 |
| 09:30-10:00 |             |                     |                     |               |                     |               |             |
| 10:00-10:30 | 橙波A班<br>6人班 |                     |                     |               |                     |               | 紅波G班<br>6人班 |
| 10:30-11:00 |             |                     | 成人訓練<br>中班A班<br>4人班 |               | 成人訓練<br>初班C班<br>4人班 |               |             |
| 11:00-11:30 |             |                     |                     |               |                     |               | 綠波D班<br>4人班 |
| 11:30-12:00 |             |                     |                     |               |                     |               |             |
| 12:00-12:30 |             |                     |                     |               |                     |               |             |
| 12:30-13:00 |             |                     |                     |               |                     |               |             |
| 13:00-13:30 |             |                     |                     | 小組訓練班         |                     |               |             |
| 13:30-14:00 |             |                     |                     |               |                     |               |             |
| 14:00-14:30 |             |                     |                     |               |                     |               |             |
| 14:30-15:00 |             |                     |                     |               |                     |               |             |
| 15:00-15:30 |             |                     |                     |               |                     |               |             |
| 15:30-16:00 |             |                     |                     |               |                     |               |             |
| 16:00-16:30 |             | 紅波B班<br>6人班         | 綠波B班<br>4人班         | 紅波C班<br>6人班   | 紅波D班<br>6人班         | 紅波E班<br>6人班   |             |
| 16:30-17:00 |             | 橙波B班<br>6人班         |                     |               | 橙波C班<br>6人班         |               |             |
| 17:00-17:30 |             |                     |                     | 黃波發展B班<br>4人班 |                     | 黃波發展C班<br>4人班 |             |
| 17:30-18:00 |             |                     | 黃波發展A班<br>4人班       |               | 綠波C班<br>4人班         |               |             |
| 18:00-18:30 |             | 綠波A班<br>4人班         |                     |               |                     |               | 網球發展組       |
| 18:30-19:00 |             |                     |                     |               |                     | 小組訓練班         |             |
| 19:00-19:30 |             |                     | 成人訓練<br>進階A班<br>4人班 |               | 成人訓練<br>進階B班<br>4人班 |               |             |
| 19:30-20:00 |             |                     |                     |               |                     |               |             |
| 20:00-20:30 |             | 成人訓練<br>初班A班<br>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   | 黃、綠波班 | \$375/堂       | \$412.5/堂                      | \$450/堂                        |
| 1 對 4 教授    | \$1,110 | 成人班#  | /             | \$375/堂(1.5小時)<br>\$500/堂(2小時) | \$450/堂(1.5小時)<br>\$600/堂(2小時) |
|             |         | 網球發展組 | \$390/堂(共17堂) | \$430/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)。

以上為暫定上課時間，有關實際上課時間，請留意稍後公布。 | 如因場地關係而未能上課，收費將按比例扣除。



## 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。

因為沒有太多器材、工具的限制，所以不論在健身房、公園或自己家中，隨時隨地都可以進行鍛鍊。

日期：4月12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：4月9日 (星期三)

## 瑜伽墊伸展運動工作坊

瑜伽墊伸展運動是一種結合伸展、力量訓練和呼吸調控的運動形式。除了可以增強柔韌性，還幫助改善身體的平衡和核心力量。

瑜伽墊伸展運動可以增強我們的身體素質，促進身心健康，適合任何想改善生活質量的人。無論在家中還是健身房都能夠輕鬆進行。

日期：5月10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7日 (星期三)



- 備註：
- 參加者需穿著運動服裝及不脫色運動鞋。
  - 如有需要，參加者請自備毛巾。
  - 參加者必須填寫免責聲明書。
  - 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。
  - 為了能善用工作坊的報名名額，如會友缺席工作坊2次，便需暫停報名半年，但如活動當天仍有餘額，可即場參加。

# 會友羽毛球錦標賽 2025

本年度會友羽毛球錦標賽  
2025將於5月下旬舉行，熱  
愛羽毛球之會友萬勿錯過。

**比賽日期：**  
**5月17至18(星期六、日)  
及24日(星期六)**  
(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14日(星期一)起  
**截止報名日期：**4月30日(星期三)  
**報名費用：**每人每項\$40

## 比賽項目：

### 公開組

- 1) 男子單打
- 2) 女子單打
- 3) 男子雙打
- 4) 女子雙打
- 5) 混合雙打

### 青少年組

- 1) 16歲或以下青少年單打 (性別不限)
- 2) 16歲或以下青少年雙打 (性別不限)
- 3) 12歲或以下青少年單打 (性別不限)

詳情請留意會內宣傳

# HELLO SUMMER

## 香港中華游樂會暑期活動2025

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2025」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2025」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27日(星期五)  
7月18日(星期五)  
8月1日(星期五)  
8月15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)



### 水肺潛水泳池體驗日

**日期：**6月21日(星期六)  
**時間：**10:00-13:00  
**地點：**本會A座深水池  
**對象：**8歲或以上  
**名額：**3-8人



### 爭分奪秒挑戰賽

**日期：**8月4-6日(星期一至三、三日兩夜)  
**時間：**09:00(4日) - 19:00(6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

網球私人教練收費調整

由2025年5月1日起，本會5位全職及2位兼職網球私人教練的收費將有所調整，新收費如下，敬請留意：(除特別註明外，下列收費以每小時計算)

| 教 練                      |        | 收費項目        | 調整後價錢   |
|--------------------------|--------|-------------|---------|
| 全 職 教 練                  |        |             |         |
| 彭 雷<br>潘其樂<br>唐敏聰<br>余曉東 | 私人教授   | 1對1 (30分鐘)  | \$480   |
|                          |        | 1對1         | \$780   |
|                          |        | 1對1 (1.5小時) | \$1,170 |
|                          | 私人小組教授 | 1對2         | \$920   |
|                          |        | 1對3         | \$1,080 |
|                          |        | 1對4         | \$1,250 |
| 高宏運                      | 私人教授   | 1對1 (30分鐘)  | \$400   |
|                          |        | 1對1         | \$700   |
|                          |        | 1對1 (1.5小時) | \$1,050 |
|                          | 私人小組教授 | 1對2         | \$800   |
| 兼 職 教 練                  |        |             |         |
| 金慧廷                      | 私人教授   | 1對1 (30分鐘)  | \$480   |
|                          |        | 1對1         | \$780   |
|                          |        | 1對1 (1.5小時) | \$1,170 |
|                          | 私人小組教授 | 1對2         | \$920   |
|                          |        | 1對3         | \$1,080 |
|                          |        | 1對4         | \$1,250 |
| 劉清怡                      | 私人教授   | 1對1 (30分鐘)  | \$370   |
|                          |        | 1對1         | \$600   |
|                          |        | 1對1 (1.5小時) | \$900   |
|                          | 私人小組教授 | 1對2         | \$670   |
|                          |        | 1對3         | \$840   |
|                          |        | 1對3(1.5小時)  | \$1,000 |

Jonathon  
Quinlan

復活節青少年游泳發展班

本課程適合10歲以上已經懂得游泳，但希望提升泳姿、耐力及速度的青少年，課程亦會包含教授正確的翻滾轉身。

| 活動名稱   | 日 期                 | 時 間         | 對 象    | 名 額  |
|--------|---------------------|-------------|--------|------|
| 游泳發展A班 | 14-18/4 (共5堂) 星期一至五 | 16:00-17:00 | 10-18歲 | 3-6人 |
| 游泳發展B班 | 21-25/4 (共5堂) 星期一至五 |             |        |      |

地 點：本會A座深水池

收 費：(會員) \$ 1,750

(來賓) \$ 2,100

截止報名日期：4月6日 (星期日)

詳情請參閱報名表

報名表格可到本會接待處索取或

於本會網頁 (www.crchk.com) 下載

由 2025年5月1日 起，

本會將調整私人游泳教練 Jonathon Quinlan 收費，詳情如下：

| 項 目              | 課堂時間 | 堂 數  | 收費 (每位) |
|------------------|------|------|---------|
| 個別教授             | 1小時  | 單 堂  | \$950   |
|                  |      | 10 堂 | \$8,500 |
| 小組教授<br>(每組最多3人) | 1小時  | 8 堂  | \$2,800 |

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 17:00-18:00 (公眾假期除外) |

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

詳情請參閱各項訓練課程報名表

# 中游盃高爾夫球錦標賽2025

由高爾夫球部主辦「中游盃高爾夫球錦標賽2025」已於3月14至15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，餐後隨即頒發首日各個獎項及幸運大抽獎，當中包括高爾夫球撈球器、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。

|    | 男子組 | 元老組 | 女子組 |
|----|-----|-----|-----|
| 冠軍 | 馬宜謙 | 莫伯生 |     |
| 亞軍 | 李盛仁 | 朱東來 |     |
| 季軍 | 陳致洲 | 麥振銓 |     |

是次比賽亦有很多年輕新會友參加，而且成績優異，期待下次比賽有更多年輕會友一同參與。本會歡迎各會友加入CRC Golf Society群組，以便接收有關本會高爾夫球林南巖新消息。



## 橡筋熱身及運動伸展工作坊

橡筋熱身及運動伸展工作坊已於3月8日順利完成。會友們學習了透過使用橡筋帶訓練和伸展全身各個部位，讓他們能在運動時減低受傷的機會及改善體態，輕鬆及健康地享受人生！



## 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  
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

### 運動伸展

**A 班**  
逢星期二 16:15-17:30

### 兒童跆拳道

**兒童班**  
逢星期六 17:00-18:00

### 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 17:00-18:00

### Pilates

**A 班**  
逢星期二 15:00-16:15

### 瑜伽

**初班**  
逢星期四 19:00-20:30  
**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**  
A 班 逢星期五 20:15-21:30  
B 班 逢星期日 09:00-10:15

### 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

# 2025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                                        |                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>地點：<br/>深 = 深水泳池<br/>淺 = 淺水泳池<br/>康 = 康樂活動室</div> |                                                                                                                                                                                        | 01                                                                               | 02                                                                                                                                                                                                                                                               | 03                                                                                                                                                                       | 04 清明節                                                                                                                             | 05                                         |                                                                                                       |
|                                                        |                                                                                                                                                                                        | DFL 康 19:00-20:30                                                                | DSC 淺 15:30-17:00                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                          | TAHKC 深 11:00-13:00<br>DSC 淺 15:30-17:00                                                                                           | TAHKC 深 09:00-11:00<br>TAHKC 深 15:00-18:00 |                                                                                                       |
|                                                        | 06                                                                                                                                                                                     | 07 *MEN’S A HKFC VS CRC<br>LADIES’ A+ CRC VS LRC                                 | 08 MEN’S B CRC VS SCAA<br>*LADIES’ B IRC VS CRC                                                                                                                                                                                                                  | 09 *MEN’S C HLY VS CRC 1<br>MEN’S C CRC 2 VS KINGSWOOD 1<br>LADIES’ C CRC VS DBRC                                                                                        | 10 MEN’S A+ CRC VS HKFC<br>*MEN’S D LRC VS CRC                                                                                     | 11 *MEN’S E HKFSSWC VS CRC                 | 12 無器械徒手健身工作坊<br>15:00-16:00                                                                          |
|                                                        | TAHKC 深 08:00-10:00                                                                                                                                                                    | DFL 康 19:00-20:30                                                                | DSC 淺 15:30-17:00                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                          | DSC 淺 15:30-17:00                                                                                                                  | TAHKC 深 09:00-11:00                        |                                                                                                       |
| 13                                                     | 14 MEN’S A CRC VS AC<br>*LADIES’ A+ PTC VS CRC<br>*LADIES’ A LRC VS CRC<br>復活節網球訓練營<br>紅波班09:00-10:00<br>橙波10:00-11:00<br>綠波11:00-12:30<br>黃波13:30-15:30<br>復活節青少年游泳發展班<br>16:00-17:00 | 15 *MEN’S B HLY VS CRC<br>復活節青少年游泳發展班<br>16:00-17:00                             | 16 *MEN’S C PACIFIC VS CRC 1<br>*LADIES’ C KTC VS CRC<br>復活節網球訓練營<br>紅波班09:00-10:00<br>橙波10:00-11:00<br>綠波11:00-12:30<br>黃波13:30-15:30<br>復活節青少年乒乓球訓練班<br>10:00-11:30<br>復活節青少年羽毛球訓練班<br>12:30-14:00<br>復活節青少年壁球訓練班<br>12:30-14:00<br>復活節青少年游泳發展班<br>16:00-17:00 | 17 *MEN’S A+ CCC VS CRC<br>MEN’S D CRC VS FPCC<br>復活節青少年乒乓球訓練班<br>10:00-11:30<br>復活節青少年羽毛球訓練班<br>12:30-14:00<br>復活節青少年壁球訓練班<br>12:30-14:00<br>復活節青少年游泳發展班<br>16:00-17:00 | 18 耶穌受難節<br>復活節青少年乒乓球訓練班<br>10:00-11:30<br>復活節青少年羽毛球訓練班<br>12:30-14:00<br>復活節青少年壁球訓練班<br>12:30-14:00<br>復活節青少年游泳發展班<br>16:00-17:00 | 19 耶穌受難節翌日<br>珍珠體驗導賞團<br>13:30-17:00       |                                                                                                       |
| 20 動物農莊・<br>學習體驗深度遊<br>09:00-17:00                     | 21 復活節星期一<br>復活兔花藝工作坊<br>15:00-16:00<br>復活節青少年游泳發展班<br>16:00-17:00                                                                                                                     | 22 *MEN’S B IRC VS CRC<br>LADIES’ B CRC VS THKJC 1<br>復活節青少年游泳發展班<br>16:00-17:00 | 23 MEN’S C CRC 1 VS AC<br>MEN’S C CRC 2 VS KRC 1<br>*LADIES’ C COUNTRY VS CRC<br>復活節青少年游泳發展班<br>16:00-17:00                                                                                                                                                      | 24 MEN’S A+ CRC VS KTC<br>*MEN’S D THKJC 1 VS CRC<br>復活節青少年游泳發展班<br>16:00-17:00                                                                                          | 25 *MEN’S E CCC 2 VS CRC<br>復活節青少年游泳發展班<br>16:00-17:00                                                                             | 26                                         |                                                                                                       |
|                                                        |                                                                                                                                                                                        | DFL 康 19:00-20:30                                                                | DSC 淺 15:30-17:00                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                          | DSC 淺 15:30-17:00                                                                                                                  | TAHKC 深 09:00-11:00                        |                                                                                                       |
| 27                                                     | 28 *MEN’S A FPCC VS CRC<br>*LADIES’ A KRC 1 VS CRC                                                                                                                                     | 29 *MEN’S B HKCC VS CRC<br>LADIES’ B CRC VS LRC 2                                | 30 *MEN’S C FPCC VS CRC 1<br>*MEN’S C IRC VS CRC 2<br>LADIES’ C CRC VS AC                                                                                                                                                                                        | MEN’S A+ = 男子A+網球聯賽<br>MEN’S A = 男子A網球聯賽<br>MEN’S B = 男子B網球聯賽<br>MEN’S C = 男子C網球聯賽<br>MEN’S D = 男子D網球聯賽<br>MEN’S E = 男子E網球聯賽                                             |                                                                                                                                    |                                            | LADIES’ A+ = 女子A+網球聯賽<br>LADIES’ A = 女子A網球聯賽<br>LADIES’ B = 女子B網球聯賽<br>LADIES’ C = 女子C網球聯賽<br>*= 作客賽事 |
|                                                        |                                                                                                                                                                                        | DFL 康 19:00-20:30                                                                | DSC 淺 15:30-17:00                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                    |                                            |                                                                                                       |

\* 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。

## 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 中銀香港夏季聯賽將於4月7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。

租用  
音樂室私家咪頻道

本會音樂室(大房)設有租用私家咪頻道服務，每次為期半年(即每年1月1日至6月30日及7月1日至12月31日。)，會友們需經抽籤及繳付半年\$660租金(費用不包括私家咪及電池)。中途停止租用者，不獲發還租金；補上之會友，可按比例收費。有興趣之會友請留意6月會訊及會內宣傳。

# Curry

## 風味咖哩

法國春雞配印度牛油咖哩  
French Spring Chicken with Indian Butter Curry

\$180

印度咖哩燴羊膝  
Braised Lamb Shank Curry Masala

\$248

泰式咖哩炒大頭蝦  
Stir-fried Vietnamese Prawns with Thai Curry

\$298

可選配薄餅或蒜茸包  
Served with Rotti or Garlic Toast

西餐廳電話：2102 9822 圖片只供參考

生猛西澳龍蝦推廣

# 龍蝦 鄉宴

嚴選生猛西澳龍蝦  
約十四兩

花雕西澳龍蝦蒸水蛋  
避風塘風味爆西澳龍蝦  
薑蔥或上湯西澳龍蝦伊麵底  
魚湯西澳龍蝦蔬果粒金銀泡飯

會員優惠價：  
四款獨特風味  
每款

\$538

請於一日前預訂  
中餐廳電話：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](http://www.crchk.org)