MAY 2025

CRCHK

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



會員通訊

會員週年大會

A座及C座天面及外牆滲水修繕

網球場設計改良與翻新工程

活動預告

Eliteswim 恆常游泳班

暑期活動預告

夜釣墨魚團

活動花絮

復活節網球訓練營2025

珍珠體驗導賞團

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
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

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 9、訂場處
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 企業「一」起動 COMPANY
友商有良 2024 Partner Employer Award 嘉許計劃
FSC www.fsc.org MIX Paper | Supporting responsible forestry FSC® C122893
PRINTED WITH SOY INK

Contents 目錄

2025年5月刊

會員通訊

4
會務點滴

5
會員週年大會

6
- A座及C座天面及外牆滲水修繕
- 網球場設計改良與翻新工程

7
馬會廂房安排

活動預告

8
MWT網球恆常班 (5-6月)

9
Eliteswim 恆常游泳班

10-11
暑期活動預告





12
夜釣墨魚團

13
5-6月健身工作坊

活動花絮

14
- 復活節網球訓練營2025
- 珍珠體驗導賞團

15
- 精英球員名單
- 泳池夏令時間
- 4月健身工作坊

活動資訊

16
- 會員/精英球員4月代表香港出賽
- National Junior 得獎名單

17
5月康體 / 青訓恆常訓練班

18-19
5月活動及外借場地大表

20
誠邀登記加入CRC Golf Society

飲食推介

21
中餐廳：端午節應節糭



22
西餐廳：母親節特別套餐



23
每月美酒推介

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

會員週年大會

我們誠摯地邀請各位會員參加定於5月25日舉行的會員週年大會。大會的詳細議程已在大會通告書中列明。若您無法親自出席，亦可委派代表參加，並行使投票權。召開會員週年大會的通告書及週年報告書將於5月初寄發至每位會員，更多詳情請參閱今期會訊第5頁。

慶祝母親節

隨著初夏的來臨，我們迎來了一年一度的母親節。本會中餐廳及西餐廳特別推出應節餐單，讓會員們能夠向母親表達敬意。西餐廳的「甜蜜母親節套餐」（詳情見會訊第22頁）深受會友喜愛，建議各位提前訂位，以免向隅。

會所大型升級工程

為了提供更加舒適的會所環境，我們目前正在進行大型升級工程，主要包括C座及A座的外牆翻新及天面防水工程，以及網球場的設計改良和翻新。我們將致力於將對會員的影響降至最低，同時控制施工時間。對於工程帶來的不便，敬請會員諒解。工程進度詳情可參見會訊第6頁。

暑期活動

為迎接色彩繽紛的暑假，我們將舉辦多元化的暑期活動，旨在為會員的子女創造難忘的假期。家長們可參考今期會訊第10-11頁的暑期活動重點推介。今年的暑期網球訓練營依然是熱門選擇，首次舉辦的板式網球體驗日及訓練班更是不容錯過。請大家儘早為子女選擇合適的興趣班或課程，詳細資訊亦可查閱暑期活動2025小冊子！

總經理梁文滔
2025年5月

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

會員週年大會

二零二五年五月二十五日舉行

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、龐寵醴、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。

A座及C座天面及外牆滲水修繕

A座外牆維修工程，進度良好，現已完成外牆打鑿工序及執修工作。整體工程預計將在6月內完成。而C座天台匹克球場亦預計5月初可開始使用。施工期間會有措施致力減少噪音及灰塵對會員的影響。





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，將會開展修葺地下去水渠及新燈柱等項目。工程期間或會有噪音及氣味影響會員，可供使用球場數目亦受影響，期望會友諒解。







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
09:00-09:30	紅波A班 6人班		成人訓練 初班B班 4人班		成人訓練 中班B班 4人班		紅波F班 6人班
09:30-10:00							
10:00-10:30	橙波A班 6人班						紅波G班 6人班
10:30-11:00			成人訓練 中班A班 4人班		成人訓練 初班C班 4人班		
11:00-11:30							綠波D班 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 6人班	綠波B班 4人班	紅波C班 6人班	紅波D班 6人班	紅波E班 6人班	
16:30-17:00							
17:00-17:30		橙波B班 6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			黃波發展A班 4人班				
18:00-18:30		綠波A班 4人班			綠波C班 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 進階A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B班 4人班		
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
黃、綠波班	$375/堂	$412.5/堂	$450/堂
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17堂)	$430/堂	/

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。

Eliteswim Academy 星級創辦人



張健達(Kent CHEUNG)

運動醫學及健康科學理學 碩士 中文大學
健康與體育運動科學 教育學士 中文大學
美國游泳教練會教練資格
香港游泳教練會教練資格
澳洲游泳教師總會教練資格
前香港游泳代表隊 (2019 退役)
香港游泳紀錄保持者
三屆亞洲運動會香港代表隊運動員
仁川亞運銅牌得主
兩屆東亞運動會香港代表隊運動員
兩屆世界游泳杯巡迴賽香港代表隊運動員
三屆世界大學生運動會香港代表隊運動員
世界游泳杯巡迴賽金牌得主
亞洲室內游泳錦標賽銅牌得主



王俊仁(Gary WONG)

經濟金融學學士 香港大學
香港游泳總會委員會委員
美國游泳教練會教練資格
香港游泳教練會教練資格
澳洲游泳教師總會教練資格
前香港游泳代表隊 (2019 退役)
香港游泳紀錄保持者
世界游泳杯巡迴賽金牌得主
亞洲室內游泳錦標賽銀牌得主
十次香港公開游泳錦標賽最佳男游泳運動員
兩次香港最佳游泳運動員

ELITESWIM × CRC 游泳課程

今年恆常游泳班再次與Eliteswim Academy合辦。他們作為香港出色的游泳學校之一，一直用心為學員提供全面發展卓越的游泳課程。他們亦著重於小班教學，希望可以提高學生的學習質素以及教學效率，並同時創造一個安全的學習環境，讓學員能夠無顧慮地積極學習並且展現對游泳運動的熱愛和天賦。

Eliteswim Academy由前香港游泳代表隊以及屢獲殊榮的香港游泳冠軍張健達Kent Cheung及王俊仁Gary Wong創立。而他們聘請的所有教練均具備至少5年或以上的國際學校教學經驗。這標準讓Eliteswim Academy於眾多其他香港游泳學校中脫穎而出。

香港大多數的游泳學校都以「傳統」方式教學以及訓練，忽略了預防傷害以及技術和心理發展的重要性，這導致了許多年輕游泳者因過度訓練而產生了早期的倦怠和精神過勞。

而Eliteswim Academy結合運動科學及運動醫學的知識和經驗，並以獨特的方法去培育未來的游泳冠軍。他們的培訓指南圍繞三個要求：高度技術性、保持無傷害和培養自我激勵感。

Eliteswim與本會合辦不同級別的課程，涵蓋了各個年齡層和能力水平，從初學者到競爭性培訓，都著重於平衡學習，學習完善技術，令會員可以深入了解水上安全的本質，並釋放學員對游泳的所有潛能。

Eliteswim Academy 教練團隊


Leo CHEUNG


Antonino CAGGIO


Sampras HUI


Kathy HUEN


Jennifer YEUNG

報名表可於接待處索取或於本會網址下載

中華游樂會 WELCOME Summer 暑期活動 2025

今年的「香港中華游樂會暑期活動2025」除了包括Mike Walker Tennis網球訓練營外，亦首度與Padel+ Hong Kong合作，舉辦板式網球體驗日及訓練班。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2025」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除外)



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歲或以上的小朋友及青少年參加。

地　　點：本會網球場
名　　額：紅波班及橙波班：每班6人
　　綠波班及黃波班：每班4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7、9、11日 星期一、三及五 (共3堂)	09:00-10:00	5月24日 (星期六)	6月7日 (星期六)
7月21、23、25日 星期一、三及五 (共3堂)		6月7日 (星期六)	6月21日 (星期六)
7月28、30日、8月1日 星期一、三及五 (共3堂)		6月14日 (星期六)	6月28日 (星期六)
8月4、6、8日 星期一、三及五 (共3堂)		6月20日 (星期五)	7月4日 (星期五)
8月18、20、22日 星期一、三及五 (共3堂)		7月4日 (星期五)	7月18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
6月30日、7月2、4日 星期一、三及五 (共3堂)	10:00-11:00	5月16日 (星期五)	5月30日 (星期五)
7月7、9、11日 星期一、三及五 (共3堂)		5月24日 (星期六)	6月7日 (星期六)
7月21、23、25日 星期一、三及五 (共3堂)		6月7日 (星期六)	6月21日 (星期六)
7月28、30日、8月1日 星期一、三及五 (共3堂)		6月14日 (星期六)	6月28日 (星期六)
8月4、6、8日 星期一、三及五 (共3堂)		6月20日 (星期五)	7月4日 (星期五)
8月18、20、22日 星期一、三及五 (共3堂)		7月4日 (星期五)	7月18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
6月30日、7月2、4日 星期一、三及五 (共3堂)	11:00-12:30	5月16日 (星期五)	5月30日 (星期五)
7月7、9、11日 星期一、三及五 (共3堂)		5月24日 (星期六)	6月7日 (星期六)
7月21、23、25日 星期一、三及五 (共3堂)		6月7日 (星期六)	6月21日 (星期六)
7月28、30日、8月1日 星期一、三及五 (共3堂)		6月14日 (星期六)	6月28日 (星期六)
8月4、6、8日 星期一、三及五 (共3堂)		6月20日 (星期五)	7月4日 (星期五)
8月18、20、22日 星期一、三及五 (共3堂)		7月4日 (星期五)	7月18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
6月30日、7月2、4日 星期一、三及五 (共3堂)	13:30-15:30	5月16日 (星期五)	5月30日 (星期五)
7月7、9、11日 星期一、三及五 (共3堂)		5月24日 (星期六)	6月7日 (星期六)
7月21、23、25日 星期一、三及五 (共3堂)		6月7日 (星期六)	6月21日 (星期六)
7月28、30日、8月1日 星期一、三及五 (共3堂)		6月14日 (星期六)	6月28日 (星期六)
8月4、6、8日 星期一、三及五 (共3堂)		6月20日 (星期五)	7月4日 (星期五)
8月18、20、22日 星期一、三及五 (共3堂)		7月4日 (星期五)	7月18日 (星期五)



板式網球體驗日

板式網球是一項起源於墨西哥的拍類運動，融合了網球、壁球和羽毛球的元素。比賽中球可以在鐵絲網上反彈，並且可以用牆壁反彈，這種規則使球員可以運用更多的戰術和策略。

兒童板式網球體驗日
日期：6月28日（星期六）
時間：11:00 - 12:30
地點：西貢PADEL + 俱樂部
對象：6-9歲
名額：4-16人

青少年板式網球體驗日
日期：7月5日（星期六）
時間：11:00 - 12:30
地點：西貢PADEL + 俱樂部
對象：10-15歲
名額：4-16人



詳情請留意會內宣傳



夜釣墨魚團

夜釣墨魚是熱門出海活動，而夏天就是釣墨魚的旺季！本次活動由中環碼頭駛至將軍澳海域進行，沿途能在船上欣賞維港夜色。參加者除了可以享用船家供應的美食外，更可以即場煮食及品嚐釣到的墨魚！無論是朋友聚會或親子活動都十分適合，有興趣的你就切勿錯過！

日期：6月13日（星期五）
時間：19:00 - 23:00
集合及解散地點：中環碼頭

對象：8歲或以上會員、家屬及來賓
名額：18 - 30人
收費：$650 (會員) $780 (來賓)
截止報名日期：5月5日（星期一）

備註：
1） 費用已包括晚餐、飲品、釣墨魚器材、娛樂設施、蘇黎世團體人身意外保險及包船費用。
2） 12歲或以下參加者必須有1位成人陪同參加。
3） 每份報名表只限1位參加者填寫。參加者必須填寫「免責聲明及參加者同意書」，18歲以下參加者需由家長或監護人填寫及簽署。
4） 會員子女年滿十八歲者，在未有遞交會籍申請表及填寫承諾書的情況下，一律按來賓標準收費。
5） 參加者請注意自己的身體狀況，並考慮是否適合參加活動。如有疑問，請咨詢醫生意見。
6） 本會將於截止報名日期後3天內以WhatsApp形式通知參加者該活動能否成功開辦及活動消息，請務必填寫WhatsApp號碼。
7） 本會保留舉辦活動與否的最終權利，並將於最遲開課前3天通知有關活動事宜。如活動名額已滿或未能成功開辦，所收取之費用將全數退回。
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。
9） 如遇上惡劣天氣，船主會因應情況而決定出船與否以及該天的路線行程 。
10） 有關惡劣天氣安排:
如出發當天兩小時前仍然懸掛三號颱風信號或黑色暴雨警告信號或經天文台預報有關信號將於未來兩小時內懸掛，活動將會改期進行，詳情將於稍後公布。
11） 如有查詢，歡迎致電 2577-7376。

報名表可到本會接待處索取或於本會網站下載



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，更促進身心健康，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)

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，同時橡筋帶亦可以作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：6月14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：駐場教練鄭漢霆
截止日期：6月11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。

中華游樂會 復活節網球訓練營

中華游樂會復活節網球訓練營於4月14及16日期間成功舉辦。是次訓練營為期2日，設有紅波、橙波、綠波及黃波4個不同程度，共有11位人次參加。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，為將來學習高級技術打好基礎。在此多謝各會友踴躍參與本會活動。









珍珠體驗導賞團

由康樂遊藝部主辦之珍珠體驗導賞團已於4月19日順利舉行，共有10位會友參加。參加者不但能更深入地了解到有關珍珠養殖的歷史和知識，亦親自製作精美的珍珠首飾。活動得以順利舉行，實有賴會友們的熱烈參與，在此謹代表康樂遊藝部感謝各會友們的支持。







Tennis 精英球員名單 2024-2025

男子精英球員 Male Elite Players

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

女子精英球員 Female Elite Players

1. 歐陽潔彝 (Kaye AU-YEUNG)
2. 陳巧澄 (Rosalyn CHAN)
3. 黎清嵐 (Vienna LAI)
4. 梁翠琦 (Kelly LEUNG)
5. 梁睿希 (Hebe LEUNG)
6. 劉允和 (Helena LIU)
7. 馬嘉希(MA Ka Hei)
8. 雷宥心(Lara RAUTI)
9. 鄧樂書 (Ophelia TANG)
10. 黃瀅芝 (Chloe WONG)
11. 王康怡 (Cody WONG)
12. 楊紫琳 (Athena YEUNG)



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
逢星期一至六：14:00-15:00
逢星期日：不設清池時段



4月

高強度無器械（徒手）健身工作坊

「高強度無器械（徒手）健身工作坊」已於4月12日順利完成。會友不僅學習了高強度核心肌肉訓練以提升身材上的美感，還可以維持運動表現、強健體格、增強免疫力。

TENNIS

網球快訊

本會部份會員及精英球員在4月份代表香港參與不同的網球國際賽事，賽事資料如下：

2025金夫人盃亞洲/大洋洲第一組外圍賽

比賽日期：4月8日至12日
主辦城市：印度浦那
參賽國家 / 城市：中華台北、印度、韓國、中國香港、紐西蘭、泰國
參賽之CRC會員 / 精英球員：張玲 (隊長)、劉駿軒 (教練)、梁筠彤、伍曼瑩、王康怡、胡可澄 (球員)

ITF 世界青少網球賽 2025 - 14歲或以下 女子亞洲/大洋洲外圍賽決賽

比賽日期：4月2日至7日
主辦城市：馬來西亞古晉
參賽國家 / 城市：澳洲、中國、中國香港、印尼、印度、伊朗、日本、哈薩克、韓國、馬來西亞、尼泊爾、紐西蘭、斯里蘭卡、泰國、中華台北及烏茲別克
參賽之CRC會員 / 精英球員：馮年 (副隊長)、劉允和及馬嘉希 (球員)

ITF 世界青少網球賽 2025 - 14歲或以下男子亞洲/大洋洲外圍賽決賽

比賽日期：4月9日至14日
主辦城市：馬來西亞古晉
參賽之CRC會員 / 精英球員：林永倫 (副隊長)

「日清全港青少年網球錦標賽2025」於剛過去的1至3月期間進行，部份精英球員 / 青少年會員在賽事中取得優異成績，以下為取得冠 / 亞軍之CRC精英球員 / 青少年會員名單：

1. **王彥申**：12歲或以下青少年男子雙打 - 亞軍
2. **關至諾**：14歲或以下青少年男子雙打 - 亞軍
3. **劉允和**：14歲或以下青少年女子雙打 - 亞軍
4. **馬嘉希**：14歲或以下青少年女子單打 - 亞軍；14歲或以下青少年女子雙打 - 亞軍
5. **梁睿希**：16歲或以下青少年女子雙打 - 亞軍
6. **黃瀅芝**：16歲或以下青少年女子單打 - 冠軍；16歲或以下青少年女子雙打 - 冠軍
7. **陳巧澄**：18歲或以下青少年女子單打 - 冠軍

在此恭賀眾CRC精英球員 / 青少年會員於是次賽事中取得佳績。祝願球員們在未來日子繼續突破自己，成績再創高峰！

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
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5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 中銀香港夏季聯賽於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。

地點：
深 = 深水泳池
淺 = 淺水泳池
康 = 康樂活動室

DFL = Dance for Life
DSC = 德思齊加拿大國際學校
TAHKC = 中國香港三項鐵人總會

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**

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				01 勞動節	02 MEN'S E CRC VS FPCC 1 DSC 淺 15:30-17:00	03 TAHKC 深 09:00-11:00
04	05 佛誕	06 *MEN'S B RECREIO 1 VS CRC LADIES' B CRC VS HKCC DFL 康 19:00-20:30	07 MEN'S C CRC 1 VS CCC 3 *MEN'S C LRC 1 VS CRC 2 *LADIES' C USRC VS CRC DSC 淺 15:30-17:00	08 *MEN'S A+ HKCC VS CRC MEN'S D CRC VS YMCA 2	09 *MEN'S E FPCC 2 VS CRC DSC 淺 15:30-17:00	10 瑜伽墊伸展運動工作坊 15:00–16:00
11	12 *MEN'S A PTC VS CRC LADIES' A+ CRC VS SCAA LADIES' A CRC VS THKJC	13 *LADIES' B RECREIO 1 VS CRC DFL 康 19:00-20:30	14 *MEN'S C KCC 1 VS CRC 1 *MEN'S C HFCC VS CRC 2 LADIES' C CRC VS RECREIO DSC 淺 15:30-17:00	15 *MEN'S A+ SCAA 2 VS CRC	16 MEN'S E CRC VS CCC 1 DSC 淺 15:30-17:00	17 會友羽毛球錦標賽 2025
18 會友羽毛球錦標賽 2025	19 MEN'S A CRC VS HKCC 1 *LADIES' A+ RECREIO VS CRC *LADIES' A USRC VS CRC	20 MEN'S B CRC VS KRC 2 *LADIES' B CBGCC VS CRC DFL 康 19:00-20:30	21 MEN'S C CRC 2 VS KCC 2 LADIES' C CRC VS LRC DSC 淺 15:30-17:00	22 *MEN'S A+ HKFC VS CRC MEN'S D CRC VS PTC	23 *MEN'S E USRC VS CRC DSC 淺 15:30-17:00	24 會友羽毛球錦標賽 2025
25	26 MEN'S A CRC VS GCYCC *LADIES' A+ HKFC 1 VS CRC *LADIES' A KTHOA VS CRC	27 MEN'S B CRC VS PTC DFL 康 19:00-20:30	28 MEN'S C CRC 1 VS YYC *MEN'S C LAGUNA CRC 2 DSC 淺 15:30-17:00	29 MEN'S A+ CRC VS CCC *MEN'S D AMC VS CRC	30 MEN'S E CRC VS KCC DSC 淺 15:30-17:00	31 端午節

* 以上外借場地時間如為暫定性質，外借場地時間如有更改，以會內張貼告示為準。

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





中餐廳 CHINESE RESTAURANT

自家精製

端午節應節糉

歡迎到中餐廳訂購
預訂日期由即日至二零二五年五月二十六日
最後取貨日期為五月三十日

珍貴選材



肇城裹蒸糉
會員優惠價 $150

紅豆蓉椗水糉
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

圖片只供參考

西餐廳 WESTERN RESTAURANT

甜蜜母親節套餐

Sweetie Mother's Day Dinner Menu

木香煙燻三文魚沙律
瑞可塔芝士．火箭菜．巴馬臣芝士 配蜜糖芥末醬

Wood Chips Smoked Salmon
Ricotta Cheese, Rocket Leaves & Parmesan Cheese Salad
with Honey Mustard Dressing

螺頭瑤柱花菇燉雞湯

Double-boiled Chicken Soup
with Dried Mushroom, Dried Conpoy & Sea Whelk

海陸拼盤
炭燒牛柳及龍蝦伴香草馬鈴薯意式西蘭花 配砵酒汁
及牛肝菌意大利雲吞伴奶油醬

Surf & Turf
Charcoal-Grilled Beef Tenderloin & Lobster
Served with Herb Potato, Broccolini & Port Wine Sauce
& Porcini Mushroom Ravioli with Cream Sauce

榛子士多啤梨撻

Hazelnut & Strawberries Tart

西班牙紅白酒 或 熱情果梳打(每位1杯)

Spanish Red Wine, White Wine or Passionfruit Soda (by glass)

$1,480
四位用 For 4 persons

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



仙島酒莊 位於世界七大葡萄海岸之一的中國山東省蓬萊市山谷內氣候理想，土壤類型多樣，非常適合種植霞多麗、品麗珠、梅洛和小味兒多等葡萄品種。酒莊致力於生產口感優雅、宜人、具有丘山山谷特色的葡萄酒。仙島酒莊採用再生農業，旨在為自然、生物多樣性和永續發展做出貢獻。

逸湖品麗珠白葡萄酒2023

葡萄品種：100% 品麗珠
酒精度： 12.5% vol
產區： 山東煙台蓬萊

這款酒在葡萄採收後輕柔壓榨，提取最佳果汁，減少果皮顏色萃取。香氣融合桃、梨、番石榴和枇杷，伴隨杏、檸檬、柑橘和蛋白酥皮的味道，還有牛軋糖和綠色堅果的芬芳。口感清新純淨、乾爽，酸度活潑，帶有蘋果和礦物質感，餘味悠長。



推廣價：HK$268/支

岳韻丘品乾紅葡萄酒2019

葡萄品種：60%品麗珠, 40%梅樂
酒精度： 13.5% vol
產區： 山東煙台蓬萊

本品在法國橡木桶陳釀8個月，酒體呈明亮的寶石紅色，帶有成熟的草莓、黑莓、黑李子的果香，並伴有淡淡的紫羅蘭花香，略有烘烤氣息。 入口果味豐富，單寧柔順酸度中等，酒體結構集中且平衡，略有類似辛香料的辛辣感，收尾有巧克力、咖啡等味道。



推廣價：HK$268/支

查詢：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