CRCHK

4
April 2026

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



會員通訊

會員週年大會

活動預告

會友羽毛球錦標賽2026

暑期活動2026

活動花絮

中游盃高爾夫球錦標賽2026

美國會高爾夫球部五十週年邀請賽

會所目錄

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

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

會員服務部 / 接待處
何藝思
Selby Ho
rep@crchk.com

康體部
曾文軒
Gabriel Tsang
gabriel.tsang@crchk.com

飲食部
梁俊傑
Kit Leung
kit@crchk.com

鄧浩賢
Keith Tang
keith.tang@crchk.com

項目及工程部
周家健
Helen Chau
helen.chau@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
- 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: 兒童遊樂場、牌房 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
- 5/F: 匹克球場

D 座
- G/F: 會所大堂、休閒廳、咖啡廊、滿貫吧、戶外咖啡廊、體育用品專門店、訂場處
- 1/F: 中華軒、中華廳
- 2/F: 健身室、多功能室、更衣室
- 3/F: 高球區、空中廊、空中花園、室內游泳池
- R/F: 天台花園

MIX
Paper | Supporting responsible forestry
FSC® C004888
www.fsc.org
PRINTED WITH SOY INK

目錄 Contents

2026年4月刊

會員通訊

4
會務點滴

5
會員週年大會

6
- A，B座男女更衣室月租儲物櫃清空事宜



- 歡迎人力資源部經理到任

7
D座重建計劃進程匯報

活動預告

8
- 4-5月健身工作坊
- 成人進階游泳班

9
會友羽毛球錦標賽2026

10
暑期活動2026

11
- 粵曲班
- 母親節花藝課程

活動花絮

12
中游盃高爾夫球錦標賽2026

13
- 美國會高爾夫球部五十週年邀請賽
- 新春麻雀王大賽廣東牌2026

14
- 高爾夫球模擬系統工作坊2026
- 2026全港羽毛球雙打聯賽



活動資訊

15
- 4月康體 / 青少年恆常訓練班
- 3月健身工作坊

16 - 17
- 4月活動及外借場地大表
- 新增游泳私人教練
- 健身室器械使用工作坊花絮

18
MWT網球訓練班

飲食推介

19
西餐廳：牛之臻選





會訊內之圖片只作參考，敬請留意



會務點滴

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31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。

會所設施改善與翻新工程
配合D座大樓開幕啟用，本會A、B、C座之設施亦會作出相應的翻新及改建。本會已規劃分階段進行相關改善與翻新工程。首階段工程主要集中在A座，將於四月份展開，施工內容包括：

- A座地下男更衣室改建
- A座一樓女更衣室改建
- A座一樓大會議室翻新
- A座一樓細會議室翻新

工程目標為優化空間配置，以及令會議室的設備更趨現代化。會方經考量會員對月租儲物櫃之殷切需求，A座完成改建後仍會提供相應數量之月租儲物櫃供會員租用，而為確保A座月租儲物櫃服務不間斷，裝修改建期間會有臨時儲物櫃措施，藉以減少對會員使用的影響。就施工帶來的不便，謹此致歉。

充電車充電設施優化
為回應會員對電動車充電需求之熱熾期待，本會現正優化充電設施，重點為提升充電速度，並配合會員通知功能，相關工程預計需時約3個月完成。工程改善包括充電樁設備升級，旨在縮短會員充電等候時間、提高充電效率，待充電系統優化後，更會提供更友善之收費機制。有關詳情容後公布。

西餐廳新品推廣
本會西餐廳現正推出「牛之臻選」主題料理，嚴選優質牛肉，採取精湛烹調，風味獨特，歡迎各位會友蒞臨品嚐。

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。

員工聯歡會
一年一度的員工聯歡會已於3月30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！

歡迎人事部經理
歡迎人事部經理朱慧珍正式到職。朱女士具豐富之人事管理經驗與專業背景，相信其加入將有助於強化本會人力資源運作、人才培育與內部制度完善，進而提升整體服務。

溫馨提示
溫馨提示各會員須遵守會員守則，進入會所，須衣履整潔，舉止文明有禮。會員不得當面斥責員工，如對會務有任何意見或建議，歡迎與會員服務部反映意見及填寫會員意見書，以便會方知悉作出跟進。敬謝各會員的理解與合作。

總經理梁文滔
2026年4月

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

會員週年大會

二零二六年五月三十一日舉行

本年度會員週年大會定於2026年5月31日(星期日)下午2時30分**在本會B座6樓舉行。**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2025年度財務報告及選舉第115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、梅雯珊、崔智堅、蘇源輝。有8位繼續留任一年，留任值理是：施熙禮、林方、莫君逸、鄭明哲、陳永浩、劉恩浩、傅浩堅、陶家祈。
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115屆值理會。

歡迎競選第115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24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31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29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、B座男女更衣室月租儲物櫃清空事宜

綜合會員意見，得悉會員期盼會方能添加臨時儲物櫃，會方配合地提供足夠之可用位置，務求盡量滿足各會員之意見及需求。

感謝會員對因翻新A座男女更衣室及翻新B座女更衣室工程而需清空或搬遷儲物櫃的理解及配合。第一階段，A座男女更衣室儲物櫃清空或搬移至B座更衣室已大部份順利完成，尚餘小量外埠會員或其他因素未能在3月31日前處理的，我們將協助取出並妥善保管。為以上臨時措施帶來之不便，本會再次誠懇感謝各會員理解和配合。

第二階段為B座女更衣室須在2026年6月30日前清空或可選擇搬遷儲物櫃至同一座9樓儲物櫃，感謝會員體諒。

於A座男女更衣室及B座女更衣室裝修竣工後，會設有月租儲物櫃供會員使用。受到翻新工程影響的現時儲物櫃租用會員，將獲優先分配月租儲物櫃。





歡迎人力資源部經理朱慧珍小姐到任

朱慧珍(Claudia)為本會新任人力資源經理，擁有逾二十年酒店及會所行業經驗，曾服務於多間酒店、會所及資產管理公司。她專長於人力資源管理、政策制定及組織發展，並參與多個新項目的籌備及開幕工作。

加入本會前，Claudia累積了豐富的行業及管理經驗，善於培育高效團隊及推動員工專業成長，致力協助機構提升營運效能，實現長遠發展目標。

香港中華游樂會D座重建計劃
2026年4月份進程匯報

工程重建計劃之預算表

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2026年2月尾之估算	現金流					預期之現金流	
				2022	2023	2024	2025年	2026年1-2月	2026年2月之後	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	2,698萬	1,063萬	196萬	623萬	642萬	41萬	133萬	2,698萬 (已支付2,565萬)
臨時搬遷	2022年1月至2024年12月	2,500萬	2,405萬	2,238萬	14萬	0	129萬	0	24萬	2,405萬 (已支付2,381萬)
重建工程 (設施改道)	2022年1月至2024年12月	1,500萬	1,508萬	1,291萬	14萬	0	0	60萬	143萬	1,508萬 (已支付1,365萬)
重建工程 (樓宇拆卸工程)	2022年8月至2024年12月	825萬	721萬	104萬	494萬	0	107萬	0	16萬	721萬 (已支付705萬)
重建工程 (地基工程)	2023年3月至2025年8月	3,787萬	3,691萬	0	2,584萬	748萬	217萬	0	142萬	3,691萬 (已支付3,549萬)
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	2億9千7百80萬	0	0	1億6千6百零4萬	1億1千5百45萬	453萬	1千1百78萬	2億9千7百80萬 (已支付2億8千6百零2萬)
工程預算總額		4億零9百萬	4億零8百零3萬	4,696萬	3,302萬	1億7千9百75萬	1億2千6百40萬	554萬	1,636萬	4億零8百零3萬 (已支付3億9千1百67萬)
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2026年2月28日，工程總估算（已簽署工程合約及後加工程，包括開幕後聽取意見，加設及改良設施，跟進有關優化工程，新大樓有需要之調整，務求達致盡善盡美）為4億零8百零3萬，仍在會員通過之預算內。估算將按實際情況調整，本會將繼續務實控制工程費用，希望按預算完成重建工程。

D座重建基金

截至2026年2月28日為止，D座重建基金已籌集4億3千9百80萬，已達到會員通過的4億零9百萬重建預算。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98%。

當中截至在2月28日前已支付的重建有關費用的3億9千1百67萬，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。待工程完成後，D座重建計劃準備基金的任何及所有餘額將撥入建設準備金。

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。

4-5月健身工作坊

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。因為沒有器材、工具的限制，所以不論在健身房、公園或家中，都可以隨時隨地進行鍛鍊。



日 期：4月11日 (星期六)
時 間：15:00-16:00
地 點：D座2樓多功能室（健身室旁）
費 用：全免
對 象：本會會員及家屬
名 額：8人
教 練：駐場教練盧世康
截止日期：4月8日（星期三）

運動伸展工作坊



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、修飾身型、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！

日 期：5月9日 (星期六)
時 間：15:00-16:00
地 點：D座2樓多功能室（健身室旁）
費 用：全免
對 象：本會會員及家屬
名 額：8人
教 練：駐場教練司徒晉賢
截止日期：5月6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。



王俊仁(Gary)
- 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
- 中國香港游泳總會委員會委員
- 持美國游泳教練協會教練資格
- 持中國香港游泳教練總會教練資格
- 持澳洲游泳教師總會教練資格
- 前香港游泳代表隊
- 香港游泳紀錄保持者
- 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



張健達(Kent)
- 亞洲室內游泳錦標賽銅牌得主
- 仁川亞運銅牌得主
- 東亞運動會銅牌得主
- 香港中文大學 - 運動醫學及健康科學理學碩士
- 香港中文大學 - 健康與體育運動科學教育學士
- 中國香港游泳總會技術委員會委員
- 持美國游泳教練協會教練資格
- 持中國香港游泳教練總會教練資格
- 持澳洲游泳教師總會教練資格
- 前香港游泳代表隊
- 香港游泳紀錄保持者 (個人及接力項目)
- 三屆世界游泳錦標賽香港代表隊運動員



麥浩麟(Raymond)
- 前香港游泳代表隊
- 持澳洲游泳教師總會游泳及水上安全教師資格
- 前香港100米及200米個人四式紀錄保持者

CRC × ELITESWIM 成人進階游泳班(5月)

本會將與Eliteswim Academy合辦成人恆常游泳訓練課程，旨為本會成年人提供有組織性的訓練計劃，在專業教練的指導下，不但可以強身健體和達成競爭性目標，更能藉游泳認識到志同道合的朋友。

課程專注於技術改善、划水效率、耐力和體能訓練等，教練更會針對不同學員的特點安排訓練，結合先進的比賽策略、起跑和轉彎練習，並為學員安排本地和海外比賽實戰，以幫助學員提高游泳水平。

日　　期：5月1至31日（逢星期一、三、五）
時　　間：0730-0845
地　　點：本會D座室內池
對　　象：18歲或以上會員、家屬及來賓
名　　額：4-10人
費　　用：會員 $170/堂；來賓 $200/堂
(按月收費，本月共11堂)
(以上收費已享八折優惠)

截止報名日期：4月15日 (星期三)



會友羽毛球錦標賽 2026

本年度會友羽毛球錦標賽將於5月下旬舉行，熱愛羽毛球之會友萬勿錯過。



比賽日期：
5月16至17(星期六、日)及23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：即日起至4月30日(星期四)

報名費用：每人每項$40

＊各組冠亞軍球員，可獲優先考慮邀請進入本會『羽毛球代表隊』資格。

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2026

為期兩個多月的暑假，正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2026」舉辦多達一百多個精彩項目，包括體藝發展、工作坊、參觀和各種新奇體驗等多元化活動，讓小會友能在歡樂中學習和成長。
各活動詳情，請參閱「香港中華游樂會暑期活動2026」小冊子。

報名日期： **會員5月1日起；來賓5月15日起**

大童匹克球體驗日



日 期：6月18日 (星期四)
7月9日 (星期四)
7月30日 (星期四)
8月20日 (星期四)
時 間：09:30-11:00
地 點：本會匹克球場
對 象：9-12歲
人 數：4-6人
教 練：方子軒先生



水世界

日 期：6月19日 (星期五)
7月10日 (星期五)
7月31日 (星期五)
8月14日 (星期五)
8月28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20日 (星期六)
6月28日 (星期日)
時 間：10:00-13:00
地 點：本會A座深水池
對 象：8歲或以上 (歡迎成人參加)
人 數：3-8人



詳情請留意會內宣傳

粵曲班



導師 周潔冰女士

周潔冰女士曾任香港粵劇曲藝協會主席及中國曲藝家協會成員。自2006年以來，周潔冰女士經常參與交流活動、演出及舉辦講座，積極推動粵曲文化的發展，並培育出眾多粵曲人才，充分體現了她對傳統文化的知識與貢獻。

課程介紹

小組教授：每班4-10人
解讀工尺譜，學習基本唱功， 指導學員練習粵曲唱段，了解曲式結構及培養學員掌握粵曲演唱的技巧。

課程	對象	日期	時間	收費	上課地點
粵曲A班	18歲或以上會員及來賓	4月2、9、16、23、30日(星期四)	11:00-12:30	會員 $825 來賓 $975 (共5堂)	C座音樂室大房
粵曲B班		4月10、17、24日(星期五)		會員 $495 來賓 $585 (共3堂)	

詳情請留意會內宣傳



母親節花藝課程

臨近母親節，正是透過花藝傳遞愛意的好機會。學員能自由選擇心儀的花材，學習觀察花朵的形態和握花的技巧，活用填補空間的花材技巧，以提升插花作品的層次感，製作出一份獨特的花藝作品，藉此來表達對母親的感謝與愛意！



日　　期：5月9日（星期六）
時　　間：14:00-16:00
地　　點：本會A座1樓大會議室
對　　象：11歲或以上會員、家屬及來賓
名　　額：10-16人
收　　費：會員＄680；來賓＄820
截止日期：4月13日（星期一）

可供選擇之花材：
鬱金香、玫瑰、康乃馨、洋桔梗、向日葵、非洲菊、大理花、小飛燕及部分時令花材 (花種待定)

詳情請留意會內宣傳

中游盃高爾夫球錦標賽2026

由高爾夫球部主辦之年度盛事——「中游盃高爾夫球錦標賽2026」已於3月13日至14日假珠海翠湖高爾夫球會圓滿舉行。

賽事設有男子組、女子組及男子元老組，並採用 Stableford 計分方式，結合總桿形式計算成績。此制度既提升競賽之專業性，亦增添比賽之趣味性，使參賽者得以在公平、公正之環境下盡展球技。

謹此代表高爾夫球部向各組別獲獎者致以最誠摯之祝賀，並向全體參賽會員表達由衷之敬意。中游盃不僅是一項競技活動，更是促進會員交流、加深情誼之重要平台。期盼各位會員於來年再度踴躍參與，共同延續此份榮耀與傳統。







	男子組	男子元老組	女子組
冠軍	鄭力文	蔡寶華	陸旨瑜
亞軍	馬宜謙	朱東來	趙巧珠
季軍	許思維	葉禮邦	/
總桿冠軍	鄭力文	朱東來	陸旨瑜







美國會高爾夫球部五十週年邀請賽

美國會高爾夫球部五十週年邀請賽已於三月十三日（星期五）假中山溫泉高爾夫球會隆重舉行。本會十分榮幸獲邀參加此一盛事，並派出四位本會代表隊成員，以四人一組之 Vegas Scramble 賽制展開角逐。

比賽過程既緊湊激烈，亦洋溢著歡笑與掌聲。最終在十三組參賽隊伍中，本會經過細分計算後以第三名完成賽事。雖未能奪冠，但四位球手表現亮眼，展現精湛球技與團隊精神。

本會謹向美國會致以衷心謝意，感謝其盛情邀請，使我們得以參與這場意義深遠之比賽。此次賽事不僅是技術的較量，更是友誼的交流。各位球手在球場上盡情揮桿，留下了珍貴而難忘的回憶。

本會代表隊成員名單: 李盛仁(隊長)，劉恩浩，陳劉裔，梁文滔



新春麻雀王大賽 2026

由康樂遊藝部主辦之「新春麻雀王大賽2026 - 廣東牌」，已於3月1日於C座2、5及6號牌房舉行。賽事共有27名會友參加，現場氣氛歡樂熱鬧。

本屆賽事由K-SWISS贊助兩套麻雀套裝予冠軍及亞軍得獎者，且冠、亞、季軍得獎者均能獲得水晶獎狀和本會餐飲禮券，而殿軍得獎者亦可獲本會餐飲禮券。在此謹代表康樂遊藝部恭賀各得獎者。



冠軍	朱寶燕	4344分	季軍	黃健德	4216分
亞軍	何福祥	4236分	殿軍	楊秀麗	4212分







高爾夫球模擬系統工作坊 Golf Simulator Workshop



由高爾夫球部精心籌辦的「高爾夫球模擬系統工作坊」，已於1-3月在高球區圓滿舉行。每場工作坊均有7位會員踴躍參與。

本次活動的目的，是希望會員及家屬能更深入了解並體驗全新引入的高爾夫球模擬系統 Trackman。高爾夫球模擬系統的特色，就是能讓大家在任何時間、任何天氣下，盡情享受高爾夫球的樂趣，不再受外在環境限制。

工作坊參加者不僅能親身操作系統，還能在模擬場景中嘗試使用不同球桿，包括木桿、鐵桿以及推桿。透過這些互動體驗，大家提升了對模擬系統的認識，也感受到高爾夫球運動的多元魅力。

在此謹代表高爾夫球部衷心感謝各位會員及家屬的熱情支持與積極參與。

2026全港羽毛球雙打聯賽



由中國香港羽毛球總會主辦的「2026全港羽毛球雙打聯賽」已於三月展開。CRC今年有幸參賽，並派出男子雙打隊伍出戰，展現羽毛球隊在訓練上的努力成果。

在3月舉行的男子雙打比賽中，CRC迎戰零極限羽毛球會。雙方激戰連場，最終我隊憑穩健防守與默契配合，以九局五勝的佳績勝出。此一勝仗不僅彰顯隊員技術與鬥志，更體現團隊精神。

在此，謹代表羽乒壁匹部向所有參賽隊員致以最誠摯的祝賀，並向一直以來支持、鼓勵及陪伴的會員、教練及觀眾表達深切的謝意。期待我隊在後續賽事中再創佳績，為球會增光。





康體/青少年恆常訓練班(4月)

網球



JR網球隊A隊訓練
逢星期六 14:00-16:00
JR網球隊B隊訓練
逢星期六 11:00-13:00
JR網球隊C1隊訓練
逢星期六 08:30-13:00
JR網球隊C2隊訓練
逢星期日 16:00-18:00

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

Pilates



A 班
逢星期二 15:00-16:15

水療運動



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

太極拳



初班
逢星期一 17:00-18:00
中班
逢星期一 18:00-19:00

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
逢星期五 20:15-21:30

健康舞



午間班
逢星期一、四 15:30-16:45
早上班
逢星期三、五 10:00-11:30

運動伸展



A 班
逢星期二 16:15-17:30

有關訓練班詳情，請參閱康體 / 青少年訓練課程報名表
以上恆常班學費皆按月收費

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14日順利完成。會友透過橡筋帶伸展，增強平衡力及四肢的協調性，從而改善體態及減低受傷的機會。





2026年4月活動及外借場地大表

地點：
網 = 室外網球場
匹 = 匹克球場
深 = 深水泳池

混雙 =中銀香港混合雙打網球聯賽
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
HKCTA = 網總匹克球聯賽
* =作客賽事

HKCTA = 中國香港網球總會
SPCC = 聖保羅男女中學
CIS = 漢基國際學校
NTS = 港青訓練隊(網球)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			01 混雙 DIV 2 CRC VS IRC LADIES' C(友誼賽) CRC VS LRC 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 09:00–11:00 黃波班 11:00–13:00 黃波復活節網球訓練營 11:00–13:00 15:00–17:00 NTS 網11-12 16:00-19:00	02 MEN'S E CRC VS RECREIO 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 09:00–11:00 黃波班 11:00–13:00 黃波復活節網球訓練營 11:00–13:00 15:00–17:00 粵曲A班 11:00–12:30 NTS 網11-12 16:00-19:00	03 高爾夫球小組課程–高球B班 16:00–17:30 高爾夫球小組課程–高球C班 17:30–19:00 青少年匹克球體驗日 16:00–18:00 成人匹克球體驗日 14:00–16:00	04 高爾夫球小組課程–高球D班 10:00–11:30 高爾夫球小組課程–高球E班 11:30–13:00 青少年匹克球體驗日 16:00–18:00 成人匹克球體驗日 14:00–16:00 HKCTA 匹11:00-13:00
05	06 青少年運動體驗營–匹克球成人工作坊 14:00–16:00 16:00–18:00	07 青少年匹克球體驗日 16:00–18:00 成人匹克球體驗日 14:00–16:00	08 MEN'S C CRC 2 VS FPCC LADIES' C CRC VS PTC 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 09:00–11:00 黃波班 11:00–13:00 黃波復活節網球訓練營 11:00–13:00 15:00–17:00	09 *MEN'S A+ HKCC 2 VS CRC MEN'S D CRC VS CBGCC 2 HKCTA DIV 2 CRC VS COUNTRY 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 09:00–11:00 黃波班 11:00–13:00 黃波復活節網球訓練營 11:00–13:00 15:00–17:00 粵曲A班 11:00–12:30	10 JUNIOR DIV A CRC VS SSP *JUNIOR DIV C HKCC VS CRC 1 JUNIOR DIV C CRC 2 VS LRC *MEN'S E CSSA VS CRC HKCTA DIV 3 CRC VS USRC 高爾夫球小組課程–高球B班 16:00–17:30 高爾夫球小組課程–高球C班 17:30–19:00 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 09:00–11:00 黃波班 11:00–13:00 黃波復活節網球訓練營 11:00–13:00 15:00–17:00 粵曲B班 11:00–12:30	11 高爾夫球小組課程–高球D班 10:00–11:30 高爾夫球小組課程–高球E班 11:30–13:00 流行歌唱C班 14:00–15:00 流行歌唱D班 15:00–16:00 無器械徒手健身工作坊 15:00–16:00
12 SPCC 網12-13 18:00-20:00	13 *MEN'S A CBGCC VS CRC LADIES' A+ CRC VS HKFC LADIES' A CRC VS IRC 流行歌唱A班 18:00–19:00 流行歌唱B班 19:00–20:00 NTS 網11-12 17:00-19:00 HKCTA 匹11:00-13:00	14 MEN'S B CRC VS LRC *LADIES' B HKFC VS CRC 1 LADIES' B CRC 2 VS AC *HKCTA DIV 3 BAY PICKLE FLASH VS CRC 高爾夫球小組課程–高球A班 20:00–21:30 NTS 網11-12 16:00-19:00 HKCTA 匹11:00-13:00	15 MEN'S C CCC2 VS CRC 1 LADIES' C CRC VS AC NTS 網11-12 16:00-19:00	16 MEN'S A+ CRC VS KTC 粵曲A班 11:00–12:30 NTS 網11-12 16:00-19:00	17 *MEN'S E RECREIO 1 VS CRC 高爾夫球小組課程–高球B班 16:00–17:30 高爾夫球小組課程–高球C班 17:30–19:00 粵曲B班 11:00–12:30 NTS 網11-12 16:00-18:00 CIS 深 15:30-17:00	18 高爾夫球小組課程–高球D班 10:00–11:30 高爾夫球小組課程–高球E班 11:30–13:00 流行歌唱C班 14:00–15:00 流行歌唱D班 15:00–16:00
19 CRC X AASFP 健康營養講座 15:00–16:00	20 MEN'S A CRC VS AMC *LADIES' A+ GCYCC VS CRC LADIES' A CRC VS HKCC 1 流行歌唱A班 18:00–19:00 流行歌唱B班 19:00–20:00 NTS 網11-12 17:00-19:00 HKCTA 匹11:00-13:00	21 MEN'S B CRC VS CCC LADIES' B CRC 1 VS THKJC 2 *LADIES' B THKJC 1 VS CRC 2 高爾夫球小組課程–高球A班 20:00–21:30 NTS 網11-12 16:00-19:00 HKCTA 匹11:00-13:00	22 MEN'S C CRC 1 VS IRC MEN'S C CRC 2 VS YTRSA *LADIES' C HKCC VS CRC NTS 網11-12 16:00-19:00	23 MEN'S A+ CRC VS KCC *MEN'S D RECREIO VS CRC 粵曲A班 11:00–12:30 NTS 網11-12 16:00-19:00	24 MEN'S E CRC VS FPCC 1 HKCTA DIV 3 CRC VS YAMABUNNY 高爾夫球小組課程–高球B班 16:00–17:30 高爾夫球小組課程–高球C班 17:30–19:00 粵曲B班 11:00–12:30 NTS 網11-12 16:00-18:00 CIS 深 15:30-17:00	25 ITF J30 08:00–23:00 米埔自然保護區導賞團 12:20–17:30 高爾夫球小組課程–高球D班 10:00–11:30 高爾夫球小組課程–高球E班 11:30–13:00 流行歌唱C班 14:00–15:00 流行歌唱D班 15:00–16:00
26 ITF J30 08:00–23:00	27 *MEN'S A HKCC VS CRC *LADIES' A+ KRC VS CRC *LADIES' A MSSRC VS CRC ITF J30 08:00–23:00 流行歌唱A班 18:00–19:00 流行歌唱B班 19:00–20:00 HKCTA 匹11:00-13:00	28 *MEN'S B PACIFIC VS CRC *LADIES' B FPCC VS CRC 2 ITF J30 08:00–23:00 高爾夫球小組課程–高球A班 20:00–21:30 HKCTA 匹11:00-13:00	29 *MEN'S C KRC 1 VS CRC 1 *MEN'S C COUNTRY VS CRC 2 *LADIES' C LRC VS CRC ITF J30 08:00–23:00	30 *MEN'S A+ RECREIO VS CRC *MEN'S D HKFC VS CRC ITF J30 08:00–23:00 粵曲A班 11:00–12:30		

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。

* 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。

新增游泳私人教練

由2026年3月15日起，本會新增一位游泳私人教練，詳情如下：



Yin Ma 馬玉燕
游泳私人教練

簡介：
- 香港游泳教師總會一級游泳教師
- 20年私人及會所游泳教練經驗

個別教授：
HK$ 700 /小時

詳情請參閱會內游泳私人教練海報

健身室器械使用工作坊

配合健身室推出的全新設備，健身部已於3月舉辦多節「健身器械使用工作坊」。工作坊專為健身新手設計，旨在介紹健身器械和用具，確保參加者能夠掌握正確及安全的使用方法。

感謝各位參加者的踴躍參與，期待未來舉辦的活動能繼續獲得各會友支持，一同享受健身的樂趣！



MWT
網球訓練班 2026年 4–6月

Mike Walker Tennis (MWT) 現以全新面貌登場!

MWT 網球總監 — Karan Rastogi 帶領MWT網球教練團隊，為CRC會員提供專業及有系統的網球教授服務。全新MWT網球課程包括：青少年網球團體恆常訓練班(Junior Tennis Group Class)、成人網球團體恆常訓練班 (Adult Tennis Group Class)、私人及小組網球訓練班(Private and Semi-private Tennis Lesson)及特別網球活動(Special Tennis Events)，務求令會友們透過課程培養網球興趣、學習及深化網球技巧、享受網球運動帶來的樂趣。喜歡網球的會友，萬勿錯過!

	星期日		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
	球場 A	球場 B	球場 A	球場 B	球場 A	球場 B	球場 A	球場 B	球場 A	球場 B	球場 A	球場 B	球場 A	球場 B
07:00–07:30	私人/小組訓練班	私人/小組訓練班	私人/小組訓練班	私人/小組訓練班	私人/小組訓練班	私人/小組訓練班	私人/小組訓練班	私人/小組訓練班	私人/小組訓練班	私人/小組訓練班	私人/小組訓練班	私人/小組訓練班	私人/小組訓練班	私人/小組訓練班
07:30–08:00														
08:00–08:30			成人初階A班		成人初階B班		女子雙打訓練課程		成人中階C班		女子雙打訓練課程			
08:30–09:00														
09:00–09:30	紅波組	綠波發展組					女子雙打訓練課程		成人初階D班		女子雙打訓練課程		紅波組	
09:30–10:00			成人中階A班											
10:00–10:30	橙波組												橙波組	
10:30–11:00		黃波發展組											紅波初班	
11:00–11:30														
11:30–12:00													HPP	HPP
12:00–12:30														
12:30–13:00		U12黃波進階組												
13:00–13:30														
13:30–14:00			私人/小組訓練班	私人/小組訓練班	私人/小組訓練班	私人/小組訓練班	私人/小組訓練班	私人/小組訓練班	私人/小組訓練班	私人/小組訓練班	私人/小組訓練班	私人/小組訓練班		
14:00–14:30													黃波銜接班	
14:30–15:00														
15:00–15:30														
15:30–16:00														
16:00–16:30	私人/小組訓練班	私人/小組訓練班	橙波進階組	綠波發展組			紅波組	橙波進階組			紅波初班	紅波組	私人/小組訓練班	私人/小組訓練班
16:30–17:00					HPP	HPP	黃波發展組		HPP	HPP	黃波發展組	橙波組		
17:00–17:30			紅波組	綠波競賽組				綠波競賽組			綠波發展組	黃波發展組	綠波銜接班	
17:30–18:00			綠波發展組											
18:00–18:30														
18:30–19:00			成人中階B班	私人/小組訓練班	成人進階A班	成人進階A班	成人初階C班	私人/小組訓練班	成人進階B班	成人進階B班	私人/小組訓練班/網球交流夜(適時公布)	私人/小組訓練班/網球交流夜(適時公布)		
19:00–19:30													私人/小組訓練班	
19:30–20:00														
20:00–20:30			私人/小組訓練班		私人/小組訓練班	私人/小組訓練班	私人/小組訓練班		私人/小組訓練班	私人/小組訓練班				
20:30–21:00														
21:00–21:30														
21:30–22:00														
22:00–22:30														
22:30–23:00														

課程	按月收費	按堂收費
紅波初階組	$138/堂 (0.5小時)	/
紅波、橙波、橙波進階組	$275/堂 (1小時)	/
橙至綠波過渡、綠至黃波過渡組	$413/堂 (1.5小時)	/
綠波發展、黃波發展組	$275/堂 (1小時) $413/堂 (1.5小時)	/
綠波競賽組	$550/堂 (2小時)	/
High Performance Program (HPP)	$688/堂 (2.5小時)	/
綠波、黃波組比賽	待定	/
成人訓練班 (初階/中階/進階)	$550/堂 (2小時)	$600/堂 (2小時)

訓練班	教授比例	網球總監收費	網球主教練/高級網球教練收費
私人	1 對 1	$900/小時	$780/小時
小組	1 對 2	$1,000/小時	$880/小時
	1 對 3	$1,100/小時	$980/小時
	1 對 4	$1,200/小時	$1,080/小時

請掃描
QR Code報名

MWT網球訓練班現已開始接受報名

青少年網球團體恆常訓練班
Junior Tennis Group Class

成人網球團體恆常訓練班
Adult Tennis Group Class

私人及小組網球訓練班
Private and Semi-private Tennis Lesson

西餐廳 WESTERN RESTAURANT

牛之臻選
Beef Recommendations

炭燒澳洲西冷牛扒 (270克) — $298
Grilled 36 South Australian Sirloin (270g)
配上濃郁炭香，肉質嫩滑多汁，風味層次豐富

炭燒澳洲牛柳 (180克) — $308
Grilled Australian Beef Tenderloin with Red Wine Gravy (180g)
精選細嫩部位，以炭火封存肉汁，搭配紅酒汁，呈現濃郁而細膩的經典風味

秘製香草澳洲西冷牛扒 (270克) — $318
Grilled 36 South Australian Sirloin Marinated with Mixed Herbs (270g)
以特製香草醃製，提升牛肉香氣與鮮味，口感柔嫩而平衡雅緻

上述菜式均配時令蔬菜
All of the above dishes are served with seasonal vegetables



圖片只供參考 photo for reference only

西餐廳電話 Western Restaurant Tel : 2102 9822

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