CRCHK

5
May 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

精英球員同樂日

暑期活動2026

活動花絮

復活節網球訓練營

會友士碌架讓分賽2025

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、乒乓球室
- 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
PRINTED WITH SOY INK

目錄 Contents

2026年5月刊

會員通訊

4
會務點滴

5
會員週年大會

6
工程通訊
- A，B座更衣室修葺及優化工程
- B座女更衣室搬遷儲物櫃事宜
- 支援新大樓

7
宴會/餐廳預訂及取消規定安排

活動預告

8
MWT網球訓練班

9
5-6月健身工作坊

10
暑期活動2026



11
- French Open Social Tennis Event
- 精英球員同樂日

12
成人進階游泳班

13
橋牌同樂日



活動花絮

14
- 復活節網球訓練營
- 會友士碌架讓分賽2025

15
- 匹克球體驗日
- 4月匹克球工作坊



16
- CRC X AASFP 健康營養講座
- 高爾夫球小組課程

17
- 精英球員名單
- 4月健身工作坊

活動資訊

18-19
- 5月活動及外借場地大表
- 網球場繁忙時段用場新安排



20
5月康體 / 青少年恆常訓練班

飲食推介

21
西餐廳：母親節套餐

22
西餐廳：牛之臻選



23
中華軒：鮑魚遼參鵝掌花菇煲





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

5月31日舉行的會員週年大會，誠摯地邀請各位會員踴躍參與。大會的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。同時，歡迎各位全權會員參與競選值理，參選表格請到接待處索取。

慶祝母親節

一年一度的母親節即將來臨。本會中餐廳及西餐廳已備有應節餐單，讓會員們盡情向母親表達敬意。本會中餐廳及西餐廳在節日一直深受會友喜愛，建議各位提前訂位，以免向隅。

C座2樓乒乓球室重新投入服務

位於C座2樓之乒乓球室已於4月下旬正式重新投入服務。歡迎各會員透過網上系統、電話或親臨訂場處預訂由即日至9天內之場地，查詢事宜，請與本會康體部聯絡。

直播世界盃

四年一度的世界盃是全球其中一個最成功的體育盛事。隨着2026年FIFA世界盃進入倒數階段，全球球迷已準備迎接史上規模最大的一屆盛事！今屆世界盃由美國、加拿大、墨西哥三國聯合主辦，本會隆重宣佈，將一如以往直播今屆世界盃賽事，一眾會友可盡情在會所與三五知己一同觀賽，齊齊投入世界盃狂熱！詳情請密切留意會內通告及宣傳海報。

4月份活動回顧

回顧四月份的活動，我們的匹克球體驗日及匹克球工作坊圓滿成功，會友們在互動的氣氛下學習匹克球的技巧，提升球技。同時，會友士碌架讓分賽決賽亦已順利完成，活動氣氛熱烈，見證了會友們對體育運動的熱誠。另外，香港中華游樂會復活節網球訓練營也反應良好，共有137人次參加，小會友們在假期中抓住機會提升網球技術，活動花絮請參閱會訊第14頁。

感謝各會員對本會的支持，期待在未來的活動中與您相見！

總經理梁文滔
2026年5月

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

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。

會員週年大會

二零二六年五月三十一日舉行

工程通訊

A，B座更衣室修葺及優化工程

由於A座男女、B座女更衣室中很多設備已出現老化，同時為配合及支援新落成的D座大樓，本會將會翻新A座G/F及1/F設施。 當中地面層將會充分利用部分原有樓底的位置，讓有充裕空間提供男女更衣室，配置洗手間，淋浴間，吹頭及梳妝位置，提供泳衣乾衣機，儲物櫃以及更衣空間等。而A座1/F將增設男女洗手間，方便會員使用。

A座G/F, 1/F於2026年4月初至2026年9月中進行修葺工程。無縫交接下，B座5/F女更衣室將於2026年9月中(A座G/F女更衣室開放後) 至2027年1月進行修葺工程，工程分階段進行，現詳列如下：

工程階段	需時	改善及優化範圍
第一階段： A座G/F男女更衣室 (2026年4月至9月)	約6個月	屬於全面大修葺，全新設計，全新冷氣系統，全新佈局，全新飾面，洗手間，淋浴間，吹頭及梳妝位置，提供泳衣乾衣機，儲物櫃以及更衣空間，新前台設計更方便流暢。
第二階段： B座5/F女更衣室 (2026年9月至2027年1月)	約4個月	屬於全面大修葺，全新設計，全新冷氣系統，全新佈局，全新飾面，洗手間，淋浴間，吹頭及梳妝位置，儲物櫃，更衣空間，獨立按摩室，桑拿及蒸氣室，新前台設計更方便流暢。

B座女更衣室搬遷儲物櫃事宜

本會繼續聆聽會員意見，得悉會員期望B座女更衣室關閉時A座女更衣室能夠開放使用。經我們積極與工程承建商溝通後，承建商承諾，B座交場日期由原先2026年7月初，更改為2026年9月中，將原先場地測量，睇位度尺等等施工前期工作，由日間進行改為晚上女更衣室關閉後進行，減少對會員的影響，以延遲B座交場時間，達致無縫交接效果。

故此，第二階段B座女更衣室原先須在2026年6月30日清空或可選擇搬遷儲物櫃至同一座9樓儲物室，現在可改為9月15日前內進行。

再次誠懇感謝各會員理解和配合。



支援新大樓

為配合及支援新落成的D座大樓，本會將會翻新A座G/F及1/F設施，當中地面層將善用原有樓底的部份位置，打造寬敞空間配置男女更衣室，內設洗手間，淋浴間，吹頭及梳妝區域，同步配備泳衣乾衣機，儲物櫃以及更衣空間。

本會亦考慮到，為配合D座1/F中餐廳的人流使用需求，本會將於A座1/F增設男女洗手間，提升會員使用便利性。該樓層同時將設置會議室。佈局調整遵從相關法例要求，對1/F現有空間重新優化，調整後騰出部份區域作新增員工辦公室，使更能集中處理日常行政與後勤事務，提升團隊運作效率，為會員服務提供堅實支撐，另外翻新工程將同步改善地面配電房狀況，避免因潮濕、老化、水患等因素對A座供電造成不良影響。

宴會／餐廳預訂及取消規定安排

鑑於不少會員反映餐廳訂座（尤其中餐廳）出現供應緊張情況，為確保會內餐飲設施能獲公平及有效使用，本會將於**2026年6月1日起**實施以下宴會/餐廳預訂及取消規定安排，敬請會員留意並予以配合。

一. 中華廳宴會預訂及取消規定

若會員取消已預訂之中華廳宴會，將根據**該房間之最低消費金額**，並依取消時間所對應之比例收取費用，詳情如下：

	1房	2房	全廳
最低消費金額	$12,000	$30,000	$70,000
可預約時限	3個月	3個月	1年
宴會舉行前不足一個月取消	-	-	$17,500 (25%)
宴會舉行前不足7天取消	$3,000 (25%)	$7,500 (25%)	$35,000 (50%)
宴會舉行前不足3天取消	$6,000 (50%)	$15,000 (50%)	$70,000 (100%)
宴會當天取消或未通知	$12,000 (100%)	$30,000 (100%)	

會員須填寫及簽署**《中華廳預訂宴會確認表格》**以確認預訂及知悉取消預訂需支付的相關費用。如需取消，必須於指定期限前辦理，並簽署**《中華廳取消預訂宴會確認表格》**作正式紀錄。

二. 餐廳預訂及取消規定

1. 會員可**致電或親臨中、西餐廳訂座**。
2. 用餐當日，會員須親臨餐廳並親身簽單確認用餐。
3. 餐廳僅接受**30天內**之訂座申請
   (例如：6月1日可預訂至6月30日、6月2日可預訂至7月1日)。
4. 每位會員 **(以主咭號碼計)**，可於**中、西餐廳各預訂五個不同用餐時段**。每一訂座均視作一個獨立用餐時段。
5. 每位會員於**每個中餐用餐時段可預訂最多兩枱，每枱最多12人**。
6. 透過預訂系統成功訂座後，會員將收到確認電郵。
7. 當已預訂之用餐時段完成實際用餐後，其名額將即時更新，供再次預訂。
8. 敬請準時，如逾時超過**15 分鐘**或未能準時到達且未有事先通知，餐廳有權取消該訂座，並保留最終決定權。

臨時取消或棄訂處理

1. 如會員**未能於用餐時段24小時前取消訂座**，或未有通知而缺席，本會將按預訂人數收取每位**港幣100元之行政費用**。
2. 如會員於**一年內累計三次臨時取消或棄訂紀錄**，其餐廳**訂座權限將被暫停三個月**。

三. 透過手機應用程式預訂用餐時段

由2026年6月1日起，會員亦可透過**手機應用程式**預訂西餐廳午、晚市。

本會感謝會員理解及支持。如有任何查詢，請與餐廳或會所接待處聯絡。

MWT 網球訓練班 2026年 5–6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											紅波組	
09:30–10:00			成人中階A班				女子雙打訓練課程		成人初階D班		女子雙打訓練課程			
10:00–10:30	橙波組												橙波組	
10:30–11:00		黃波發展組												
11:00–11:30													紅波初班	
11:30–12:00														
12:00–12:30		U12黃波進階組											HPP	HPP
12:30–13:00			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			
13:00–13:30														
13:30–14:00													黃波銜接班	
14:00–14:30														
14:30–15:00														
15:00–15:30	私人/小組訓練班	私人/小組訓練班												私人/小組訓練班
15:30–16:00														
16:00–16:30			橙波進階組	綠波發展組				橙波進階組			紅波初班	紅波組	私人/小組訓練班	
16:30–17:00					HPP	HPP	紅波組		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						
17:30–18:00							黃波發展組						綠波銜接班	
18:00–18:30			綠波發展組								綠波發展組	黃波發展組		
18:30–19:00														
19:00–19:30			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)	私人/小組訓練班	
19:30–20:00														
20:00–20:30														
20:30–21:00			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				
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

5-6月 健身工作坊



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）



平衡協調運動伸展工作坊

透過平衡與協調運動訓練身體穩定性，有助加強軀幹控制及核心肌肉力量。本工作坊包括左右手腳協調練習，提升身體的反應能力及動作協調性，同時配合伸展及轉動動作，促進關節靈活度及肌肉柔軟性。過程能有效提升心肺功能及改善身體活動能力，讓參加者在安全及輕鬆的環境下強健體魄，提升活動能力。

日 期：6月13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：駐場教練鄭漢霆
截止日期：6月10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。

·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

自彈自唱體驗班



日 期：6月20、27日、7月4日
(逢星期六，共3堂)
時 間：16:00-17:00
地 點：本會C座音樂室細房
對 象：6-12歲
人 數：2-4人
導 師：蘇巧欣小姐



獨木舟體驗日

日　　期：7月12日 (星期日)
8月16日 (星期日)
時　　間：10:00-16:00
地　　點：西貢沙下路
對　　象：8歲或以上（歡迎成人參加）
人　　數：6-12人
協辦機構：藍天體育會

初級入門游泳課程



日 期：6月22、24、26日（逢星期一、三、五，共3堂）
8月18、20、22日（逢星期二、四、六，共3堂）
8月25、27、29日（逢星期二、四、六，共3堂）
時 間：11:00-12:00
地 點：本會D座室內池
對 象：4-8歲
人 數：3-4人
教 練：陳建輝先生

詳情請留意會內宣傳

FRENCH OPEN SOCIAL TENNIS EVENT

歡迎參加我們的French Open Social Tennis Event！
一起來享受充滿樂趣與競賽的一天吧！活動包括雙打交流賽以及「一分定勝負」的單打友誼賽！
本活動適合各種不同程度的球員參加。邀請大家穿上紅色服裝，一同響應法網紅土球場的氛圍。
最佳造型的球員還能獲得一份特別獎品！期待與大家共同歡度一個愉快的下午。

日期
5月30日(星期六)

時間
報到：下午3:00 - 3:15
熱身：下午3:15 - 3:30
比賽：下午3:30 - 6:00

對象
18歲或以上

費用
每位$250

- 參加名額有限，先到先得，額滿即止
- 比賽賽制將依報名人數決定

無論你是想爭取勝利，還是單純享受友誼賽的樂趣，我們都期待在球場上見到你！讓我們一起創造難忘的一天吧！

掃描QR code報名

網球精英球員同樂日(青少年)

精英球員同樂日（青少年）將於6月13日舉行，讓會員子女們認識一眾精英球員之外，亦可互相切磋球技和學習網球技巧。有意參加之會友請掃瞄以下QR Code報名，並預留時間參加活動。

日　　期：6月13日（星期六）
[後備日期：6月20日（星期六）]
時　　間：紅波及橙波：15：00 - 16：30
綠波及黃波：16：30 - 18：00
地　　點：本會室外網球場
對　　象：5 - 14歲會員子女
(出生年份:2012-2021)
名　　額：24人/節 (先到先得)
費　　用：全免

截止報名日期：即日起至6月5日 (星期五 17:00前)

備註：
1. 當日會使用紅波、橙波、綠波及黃波。
2. 參加者需穿著合適運動服裝及不脫色運動鞋。
3. 參加者必須由家長或監護人填寫免責聲明書。
4. 參加名額有限，先到先得， 額滿即止。

掃描QR code報名

CRC × ELITESWIM

成人進階游泳班(6月)



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

本會與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： 6月1至29日 (除了6月19日)
(逢星期一、三、五)

時　　間： 07:30-08:45

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$2,040/月；來賓$2,400/月
(按月收費，本月共12堂)
*以上收費已享八折優惠

截止報名日期：5月11日 (星期一)

備註：
1. 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」。
2. 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。
3. 本會保留舉辦活動與否的最終權利，並將於截止報名日期後3天內以WhatsApp形式通知參加者該課程能否成功開辦及活動消息，請務必填寫聯絡電話號碼。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。
4. 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。
5. 逢公眾假期停課。課程以全月收費，不設按比例收費，任何因個人理由缺席課堂者，皆不設補堂或退款。
6. 如有查詢，歡迎致電 2577-7376。



橋牌同樂日



導師資歷

香港橋藝學院 - 温紫天先生
- 中國香港橋牌協會認可合格導師
- 亞太青年橋牌錦標賽 U31季軍 (2023)
- 亞太青年橋牌雙人賽 U31季軍 (2023)
- 香港混合隊際賽 冠軍 (2023)
- 香港公開四人隊際賽 冠軍 (2022)
- 亞太青年橋牌國際序分雙人賽 亞軍 (2019)

橋牌，又稱橋藝，是集合心理學、機率、推理、團隊合作和策略等理論和方法的紙牌遊戲，也是一種高競技的比賽。由2018年開始，橋牌正式被列入為亞運項目，是首項在亞運會亮相的智力運動，進一步授予了橋牌獨特的地位。

為了讓各會員對橋牌有更多的認識，本會將舉辦橋牌同樂日，供不懂橋牌的初學者參加。這次活動邀請到香港橋藝學院導師 — 温紫天先生到場教授及講解，希望讓從未接觸過橋牌的會友一同嘗試這項「最接近科學的紙牌遊戲」。

日 期：6月13日 (星期六)
時 間：10:00-12:00
地 點：本會C座1樓牌房

收 費：$100/位
對 象：12歲或以上本會會員及家屬
名 額：16人

截止報名日期：5月27日（星期三）

活動須知：
1. 每份報名表只限用於一位參加者。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。
2. 參加名額有限，先到先得，額滿即止。
3. 本會將於截止報名日期後3天內以WhatsApp形式通知參加者活動能否成功開辦，請務必填寫WhatsApp號碼。
4. 本會保留活動舉辦與否之最終權利。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。
5. 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。
6. 如有查詢，歡迎致電2577-7376。



香港中華游樂會 復活節網球訓練營

香港中華游樂會復活節網球訓練營於3月30 - 4月2日和4月8 - 10日期間成功舉辦。是次訓練營設有紅波、橙波、綠波、黃波及黃波進階5個不同程度，共有137人次參加。在教練專業及細心的指導下，小球員們可藉此加強網球的球感之餘，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。






會友士碌架讓分賽 2025

經過長達五個多月的激烈角逐，本會兩大士碌架盛事之一「會友士碌架讓分賽」已於4月1日隆重舉行決賽，並圓滿落幕。

本屆決賽由李耀輝對戰費詩朗，雙方實力旗鼓相當，比分一度膠著難分高下。最終在七局四勝制下，費詩朗以4比3的驚險成績奪得冠軍，為本屆賽事劃下完美句點。

本會桌球部謹向所有支持及參與的會員致以最誠摯的謝意，並恭賀各位得獎者。本會將繼續舉辦更多精彩賽事與活動，期盼各位會員踴躍參與，共同推動士碌架運動的發展，並在友誼與競技之間享受每一次相聚的美好時光。









匹克球體驗日



4月3日及7日，本會特別舉辦了「匹克球體驗日」，本次活動由匹克球教練 Keith Fong 親自帶領，從基本規則與擊球技巧開始，逐步介紹雙回彈規則及 Kitchen（非截擊區）的概念。參加者在輕鬆愉快的氛圍中，既能安全上手，又能快速掌握匹克球的規則。

在此謹代表羽乒壁匹部感謝各位會員及家屬的支持。希望透過這次活動，讓更多會友一同參與及享受匹克球帶來的樂趣。






4月匹克球工作坊

4月11日，本會舉辦了匹克球工作坊，本次活動由匹克球教練 Brian Fung 親自帶領，大家從發球與接發球的正反手技巧，到第三、第四球的組織與跟進，再到 Dink patterns、攻防轉換與關鍵分策略，都投入其中。教練也示範了反擊時機與技巧，並帶領大家練習網前截擊與姿勢，讓參加者在實戰中找到樂趣。

在此謹代表羽乒壁匹部感謝各位會員及家屬的支持。期望藉由這次活動，把匹克球在會內推廣開來，吸引更多會員加入，一起享受匹克球。








CRC x AASFP 健康營養講座

由健身部籌辦的「CRC × AASFP 健康營養講座」已於 4 月 19 日 順利完成。是次講座加深了會友對營養知識的認識與理解，內容涵蓋個人營養評估、食物熱量換算、生酮飲食法等多項常見營養主題，讓參加者對日常飲食與健康之間的關係有更全面的了解。在此謹代表健身部衷心感謝各位會員及家屬的支持及參與。

高爾夫球小組課程

高爾夫球部與中國香港高爾夫球協會攜手合作，於四月起隆重推出全新高爾夫球小組課程。課程由五位協會資深教練任教，內容涵蓋成人及兒童訓練。不論是初次接觸高爾夫球的初學者，或是希望提升球技的經驗球友，都能在此找到最合適的課程。

在此謹代表高爾夫球部衷心感謝各位會員及家屬的支持與參與。透過這次課程，大家能接受專業教練的指導，提升球技。



TENNIS 精英球員名單 2026-2027

男子精英球員 Male Elite Players

1. 博林銘 (Aidan BART)
2. 陳珏汛 (Dasson CHAN)
3. 陳珏廷 (Makson CHAN)
4. 馮年 (Nelson FENG)
5. 方靖傑 (Andy FONG)
6. 何浩江 (Denton HO)
7. 許立恆 (Alex HUI)
8. 許立賢 (Bryan HUI)
9. 郭舜泓 (Max KWOK)
10. 林津 (LAM Chun)
11. 李孟憲 (Marvin LEE)
12. 梁以行 (Ethan LEUNG)
13. 劉進鑑 (Leo LIU)
14. 吳奇龍 (Roger NG)
15. 黃浩淵 (Steve NG)
16. 譚善恆 (Walter TAM)
17. 朱鍇泓 (Kai THOMPSON)
18. 王彥几 (Christian WONG)
19. 黃謙 (Him WONG)

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. 梁睿希 (Hebe LEUNG)
5. 梁翠琦 (Kelly LEUNG)
6. 梁泳蕎 (Winky LEUNG)
7. 劉允和 (Helena LIU)
8. 萩江理佳 (Erica HAGI)
9. 馬嘉希 (MA Ka Hei)
10. 雷宥心 (Lara RAUTI)
11. 石卓盈 (Yandy SHEK)
12. 鄧樂書 (Ophelia TANG)
13. 黃瀅芝 (Chloe WONG)
14. 王康怡 (Cody WONG)
15. 楊紫琳 (Athena YEUNG)

(按英文姓氏排列)



無器械（徒手）健身工作坊

「無器械（徒手）健身工作坊 」已於4月11日順利完成。會友透過自重訓練，提升身形上的美感及維持運動表現，從而強健體格及增強免疫力。



2026年5月活動及外借場地大表

MEN'S A+、A、B、C、D、E = 男子A+、A、 B、C、D、E 網球聯賽
LADIES' A+、A、B、C = 女子A+、A、B、C 網球聯賽
HKCTA = 網總匹克球聯賽
* = 作客賽事

地點：
網 = 室外網球場
匹 = 匹克球場
深 = 深水泳池

CIS = 漢基國際學校
GSIS = 德瑞國際學校
HKCTA = 中國香港網球總會
J30 = ITF WTT J30
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 J30 網7-13 08:00-23:00	02 流行歌唱C班 14:00–15:00 流行歌唱D班 15:00–16:00 J30 網7-13 08:00-23:00
03 *HKCTA DIV 3 PICKLEDISE.HK VS CRC J30 網7-13 08:00-23:00	04 *MEN'S A HKCC 1 VS CRC LADIES' A+ CRC VS CBGCC LADIES' A CRC VS LRC 流行歌唱B班 19:00–20:00 GSIS 網12-13 16:00-17:00 NTS 網12-13 17:00-19:00 HKCTA 匹11:00-13:00	05 MEN'S B CRC VS USRC LADIES' B CRC 1 VS USRC *LADIES' B IRC VS CRC 2 NTS 網12-13 16:00-19:00 HKCTA 匹11:00-13:00	06 *MEN'S C RECREIO VS CRC 1 *MEN'S C USRC VS CRC 2 *LADIES' C COUNTRY VS CRC *HKCTA DIV 3 SPORTADAY VS CRC NTS 網12-13 16:00-19:00	07 MEN'S A+ CRC VS CCC *MEN'S D THKJC 3 VS CRC 粵曲A班 11:00–12:30 NTS 網12-13 16:00-19:00	08 MEN'S E CRC VS FPCC 2 粵曲B班 11:00–12:30 NTS 網12-13 16:00-19:00	09 母親節花藝課程 14:00–16:00 運動伸展工作坊 15:00–16:00 流行歌唱C班 14:00–15:00 流行歌唱D班 15:00–16:00
10	11 MEN'S A CRC VS LRC *LADIES' A+ USRC VS CRC *LADIES' A COUNTRY VS CRC 流行歌唱B班 19:00–20:00 GSIS 網12-13 16:00-17:00 NTS 網12-13 17:00-19:00 HKCTA 匹11:00-13:00	12 *MEN'S B THKJC 2 VS CRC *LADIES' B LRC VS CRC 1 LADIES' B CRC 2 VS DBRC NTS 網12-13 16:00-19:00 HKCTA 匹11:00-13:00	13 *MEN'S B THKJC 2 VS CRC *LADIES' B LRC VS CRC 1 LADIES' B CRC 2 VS DBRC NTS 網12-13 16:00-19:00	14 MEN'S A+ CRC VS HKCC 2 *MEN'S D AMC VS CRC 粵曲A班 11:00–12:30 NTS 網12-13 16:00-19:00	15 *MEN'S E SCAA VS CRC 粵曲B班 11:00–12:30 NTS 網12-13 16:00-19:00	16 會友羽毛球錦標賽2026 流行歌唱C班 14:00–15:00 流行歌唱D班 15:00–16:00
17 會友羽毛球錦標賽2026	18 MEN'S A CRC VS HKU *LADIES' A HLY VS CRC 流行歌唱B班 19:00–20:00 GSIS 網12-13 16:00-17:00 NTS 網12-13 17:00-19:00 HKCTA 匹11:00-13:00	19 *MEN'S B DBRC VS CRC *LADIES' B CBGCC VS CRC 1 LADIES' B CRC 2 VS LAGUNA NTS 網12-13 16:00-19:00 HKCTA 匹11:00-13:00	20 MEN'S C CRC 1 VS KTHOA *MEN'S C CCC 1 VS CRC 2 LADIES' C CRC VS RECREIO NTS 網12-13 16:00-19:00	21 *MEN'S A+ KTC VS CRC MEN'S D CRC VS YMCA 1 粵曲A班 11:00–12:30 NTS 網12-13 16:00-19:00	22 *MEN'S E AC VS CRC 粵曲B班 11:00–12:30 NTS 網12-13 16:00-19:00 CIS 深 15:30-17:00	23 會友羽毛球錦標賽2026 流行歌唱C班 14:00–15:00 流行歌唱D班 15:00–16:00
24	25	26 *MEN'S B GCYCC VS CRC LADIES' B CRC 1 VS RECREIO *LADIES' B HFCC VS CRC 2 NTS 網12-13 16:00-19:00 HKCTA 匹11:00-13:00	27 MEN'S C CRC 1 VS PTC MEN'S C CRC 2 VS PACIFIC *LADIES' C KTC VS CRC NTS 網12-13 16:00-19:00	28 *MEN'S A+ KCC VS CRC MEN'S D CRC VS KTHOA 粵曲A班 11:00–12:30 NTS 網12-13 16:00-19:00	29 MEN'S E CRC VS CCC 1 粵曲B班 11:00–12:30 NTS 網12-13 16:00-19:00	29 流行歌唱C班 14:00–15:00 流行歌唱D班 15:00–16:00
31						

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。



網球場繁忙時段用場新安排

為保障會員使用網球場之權益，室外網球場使用規則由5月1日起修訂如下：

會員(主卡)及家屬使用安排

1、2、7 及 8 號網球場為會員(主卡)*專用場，家屬^不可在以下時段使用：

- 繁忙時段
  星期一至五(公眾假期除外)：16:00-18:00
  星期六、日及公眾假期 ：09:00-12:00；16:00-18:00
- 上述場地如仍有可供使用之場次或經會方批准，訂場處可安排家屬使用場地，單打以30分鐘為一場次；雙打以1小時為一場次。

* 會員(主卡)例子： 8888 / W999 / AS777 / NJ666 / H555
^ 家屬例子： 8888A / 8888B / W999B / AS777B
** 繁忙時段不招待來賓使用室外網球場



康體/青少年恆常訓練班(5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 08:30-10:30
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



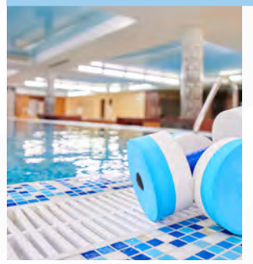
小畫家班
A 班 逢星期六 10:00-11:30
B 班 逢星期六 11:30-13:00
C 班 逢星期六 13:00-14:30
少年技巧班
A 班 逢星期一 16:00-17:30
B 班 逢星期一 17:30-19:00
成人創作組
逢星期一 19:00-20:30

Pilates



A 班
逢星期二 15:00-16:15

水療運動



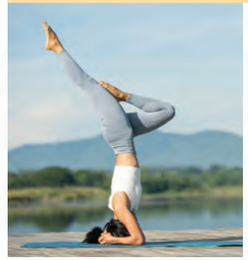
水療運動A班
逢星期二 17:00-18:00
水療運動B班
逢星期三 17:00-18:00
水療運動C班
逢星期五 17:00-18:00
水療運動D班
逢星期三 10:00-11:00

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

西餐廳 WESTERN RESTAURANT

母親節套餐
Mother's Day Set Menu

甜蝦油甘魚他他 配露筍黑松露柚子蜂蜜
Sweet Shrimp & Hiramasa Kingfish Tartare
with Asparagus, Black Truffle & Yuzu Honey

酥皮龍蝦湯
Lobster Bisque under Puff Pastry
或 OR
酥皮周打魚湯
Seafood Chowder under Puff Pastry

炭燒紅屋牛扒 配巴瑪臣芝士焗薯
Charcoal-grilled Angus Porterhouse Steak
with Parmesan Baked Potato
或 OR
焗紙包銀鱈魚 配香草薯蔬
Silver Cod En Papillote with Herbed Potatoes & Vegetables

心型番石榴慕斯蛋糕
Heart-shaped Guava Mousse Cake

西班牙紅白酒 或 夏瑰之舞 (玫瑰青檸梳打)
Spanish Red Wine, White Wine or Summer Dance (Rose Lime Soda)

$1,780
四位用 For 4 persons

母親節套餐於5月9日晚間及10日全日供應
Mother's Day Set Menu available on
the evening of May 9 and all day on May 10

西餐廳電話 Western Restaurant Tel : 2102 9822

西餐廳
WESTERN RESTAURANT

牛之臻選
Beef Recommendation

炭燒美國西冷牛扒 (300克) **$530**

Charcoal-grilled US Beef Sirloin Steak (300g)

以炭火燒製，肉質結實多汁，牛味濃郁，外香內嫩

配薯菜及奉送紅酒一杯
Served with potatoes, seasonal vegetables, and a complimentary glass of red wine



圖片只供參考 photo for reference only

西餐廳電話 Western Restaurant Tel : 2102 9822

中華軒
CHINESE RESTAURANT



圖片只供參考

鮑魚禿參
鵝掌花菇煲

精選鮑魚、禿參與鵝掌，配以花菇
以上湯慢火細煲，醬香濃厚，
口感豐潤，盡顯滋味與矜貴。

堂食優惠
$480
(原價$820)

中華軒電話 : 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