

# 2023 青苗各區訓練時間表 (第一階段)

修訂於 28/3/2023

時間及地點或需因應課程編排、場館維修或其他原因影響而作出相應調動或安排，如有更改將另行公布。

地點	組別	階段/期數	訓練日期	時間
柴灣體育館 (CW)	A1	1.1	2023/ 1 月 3,10,17,31 2023/ 2 月 7	星期二 / 1900 - 2100 星期六 / 1700 - 1900
		1.2	2023/ 2 月 11,14,18,21,25,28 2023/ 3 月 4,7,11,14	
		1.3	2023/ 3 月 18,21,25,28 2023/ 4 月 1,4,11,15,18,22	
	B1	1.1	2023/ 1 月 5,12,19,26 2023/ 2 月 2,9	星期四 / 1900 - 2100 星期六 / 1900 - 2100
		1.2	2023/ 2 月 11,16,18,23,25 2023/ 3 月 2,4,9,11,16	
		1.3	2023/ 3 月 18,23,25,30 2023/ 4 月 1,6,13,15,20,22	
港灣道體育館 (WC)	A2	1.1	2023/ 1 月 7,21,28 2023/ 2 月 4 (柴灣體育館)	星期六 / 1700 - 1900  港灣道體育館 星期二 / 1800 - 2000 星期六 / 1600 - 1800
		1.2	2023/ 2 月 11,14,18,21,25,28 2023/ 3 月 4,7,11,14	
		1.3	2023/ 3 月 18,21,25,28 2023/ 4 月 1,4,11,15,18,22	
	B2	1.1	2023/ 1 月 7,21,28 2023/ 2 月 4 (柴灣體育館)	星期六 / 1900 - 2100  港灣道體育館 星期四 / 1800 - 2000 星期六 / 1800 - 2000
		1.2	2023/ 2 月 11,16,18,23,25 2023/ 3 月 2,4,9,11,16	
		1.3	2023/ 3 月 18,23,25,30 2023/ 4 月 1,6,13,15,20,22	
順利邨體育館 (KT)	A3	1.1	2023/ 1 月 3,7,10,14,17,21,28,31 2023/ 2 月 4,7	星期二 / 1900 - 2100 星期六 / 1400 - 1600
		1.2	2023/ 2 月 11,14,18,21,25,28 2023/ 3 月 4,7,11,14	
		1.3	2023/ 3 月 21,25,28 2023/ 4 月 1,4,11,15,18,22,25	
	B3	1.1	2023/ 1 月 5,7,12,14,19,21,26,28 2023/ 2 月 2,4	星期四 / 1900 - 2100 星期六 / 1600 - 1800
		1.2	2023/ 2 月 9,11,16,18,23,25 2023/ 3 月 2,4,9,11	
		1.3	2023/ 3 月 16,23,25,30 2023/ 4 月 1,6,13,15,20,22	
何文田體育館 (HMT)	A4	1.1	2023/ 1 月 3,10,17,31 2023/ 2 月 4,7,11,14,18,21	星期二 / 1900 - 2100 星期六 / 1500 - 1700
		1.2	2023/ 2 月 25,28 2023/ 3 月 4,7,11,14,18,21,25,28	
		1.3	2023/ 4 月 1,4,11,15,18,22,25,29 2023/ 5 月 2,6	
	B4	1.1	2023/ 1 月 5,12,19,26 2023/ 2 月 2,4,9,11,16,18	星期四 / 1900 - 2100 星期六 / 1700 - 1900
		1.2	2023/ 2 月 23,25 2023/ 3 月 2,4,9,11,16,18,23,25	
		1.3	2023/ 3 月 30 2023/ 4 月 1,6,13,15,20,22,27,29 2023/ 5 月 4	

# 2023 青苗各區訓練時間表 (第一階段)

修訂於 28/3/2023

時間及地點或需因應課程編排、場館維修或其他原因影響而作出相應調動或安排，如有更改將另行公布。

地點	組別	階段/期數	訓練日期	時間
沙田區 球員 往 楊屋道 體育館 或 源禾路 體育館	A5	1.1	2023/ 1 月 7,14,28 (楊屋道) 2023/ 2 月 5,12,19 (楊屋道)	星期六 / 1700 - 1900
		1.2	2023/ 2 月 26 (楊屋道) 2023/ 3 月 5,12,19,26 (楊屋道)	星期日 / 1400 - 1600
		1.3	2023/ 4 月 2,9,16,23,30 (楊屋道) 2023/ 5 月 *6,8,13 (源禾路)	*星期一 / 1900-2100 *星期六 / 1600-1800
	B5	1.1	2023/ 1 月 7,14,28 (楊屋道) 2023/ 2 月 5,12,19 (楊屋道)	星期六 / 1900 - 2100
		1.2	2023/ 2 月 26 (楊屋道) 2023/ 3 月 5,12,19,26 (楊屋道)	星期日 / 1600 - 1800
		1.3	2023/ 4 月 2,9,16,23,30 (楊屋道) 2023/ 5 月 *3,6,10 (源禾路)	*星期三 / 1900-2100 *星期六 / 1800-2000
大埔區 球員 往 何文田 體育館 或 東昌街 體育館	A6	1.1	2023/ 1 月 7,14,21,28 (何文田體育館) 2023/ 2 月 4,6,11,13,18,20	星期六 / 1500 - 1700
		1.2	2023/ 2 月 25,27 2023/ 3 月 4,6,11,13,18,20,25,27	**星期一 / 1900 - 2100 **星期六 / 1600 - 1800 (東昌街體育館)
		1.3	2023/ 4 月 1,3,8,15,17,22,24,29 2023/ 5 月 **6,8 (大埔墟體育館)	
	B6	1.1	2023/ 1 月 7,14,21,28 (何文田體育館) 2023/ 2 月 1,4,8,11,15,18	星期六 / 1700 - 1900
		1.2	2023/ 2 月 22,25 2023/ 3 月 1,4,8,11,15,18,22,25	**星期三 / 1900 - 2100 **星期六 / 1800 - 2000 (東昌街體育館)
		1.3	2023/ 3 月 29 2023/ 4 月 1,8,12,15,19,22,26,29 2023/ 5 月 **3 (大埔墟體育館)	
楊屋道 體育館 (TW)	A7	1.1	2023/ 1 月 3,10,17,31 2023/ 2 月 7,14	星期二 / 1900 - 2100 星期日 / 1400 - 1600
		1.2	2023/ 2 月 21,28 2023/ 3 月 7,14,21,28	
		1.3	2023/ 4 月 4,11,18,25 2023/ 5 月 2,7,9,14	
	B7	1.1	2023/ 1 月 5,12,19,26 2023/ 2 月 2,9	星期四 / 1900 - 2100 星期日 / 1600 - 1800
		1.2	2023/ 2 月 16,23 2023/ 3 月 2,9,16,23,30	
		1.3	2023/ 4 月 6,13,20,27 2023/ 5 月 4,7,11,14	
大興 體育館 (TM)	A8	1.1	2023/ 1 月 7,9,14,16,28,30 2023/ 2 月 4,6,11,13	星期一 / 1900 - 2100 星期六 / 1600 - 1800
		1.2	2023/ 2 月 18,20,25,27 2023/ 3 月 4,6,11,13,18,20	
		1.3	2023/ 3 月 25,27 2023/ 4 月 1,3,15,17,22,24,29 2023/ 5 月 6	
	B8	1.1	2023/ 1 月 4,7,11,14,18,28 2023/ 2 月 1,4,8,11	星期三 / 1900 - 2100 星期六 / 1800 - 2000
		1.2	2023/ 2 月 15,18,22,25 2023/ 3 月 1,4,8,11,15,18	
		1.3	2023/ 3 月 22,25,29 2023/ 4 月 1,12,15,19,22,26,29	