2026 青苗各區訓練時間表 (第一階段)

修訂於 17/11/2025

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
	N-11.755		2026/ 1 月 3,6,10,13,17,20,24,27,31	
		1.1	2026/ 2 月3	
柴灣	A1		2026/ 2 月 7,10,14,24,28	- 星期二 / 1900 - 2100
		1.2	2026/ 3 月 3,7,10,14,17	星期六 / 1700 - 1900
		4.0	2026/ 3 月 21,24,28,31	
		1.3	2026/ 4 月 待定	
體育館		4.4	2026/ 1 月 3,8,10,15,17,22,24,29,31	
(CW)		1.1	2026/ 2 月5	
	B1	1.2	2026/ 2 月 7,12,14,26,28	星期四 / 1900 - 2100
			2026/ 3 月 5,7,12,14,19	星期六 / 1900 - 2100
		1.3	2026/ 3 月 21,26,28	
		1.5	2026/ 4 月 <mark>待定</mark>	
		4.4	2026/ 1 月3,10*,13,17*,20,24*,27,31	
		1.1	2026/ 2 月 3,7	
	۸.2	4.2	2026/ 2 月 10,14,24,28	星期二 / 1800 - 2000
	A2	1.2	2026/ 3 月 3,7*,10,14*,17,21*	星期六 / 1600 - 1800
港灣道		1.3	2026/ 3 月 24,28*,31	
體育館		1.5	2026/ 4 月 待定	* 乒乓球室
10-1-1-1	B2	1.1	2026/ 1 月 3,8*,10*,15*,17*,22*,24*,29*,31	
(WC)			2026/ 2 月 5*	_
		1.2	2026/ 2 月 7,12*,14,26*,28	星期四 / 1800 - 2000
			2026/ 3 月 5,7*12,14*19	星期六 / 1800 - 2000 星期四 / 1900 - 2100 * 乒乓球 氢
		1.3	2026/ 3 月 21*,26,28*	
			2026/ 4 月 待定	
		1 1	2026/ 1 月 3,6,10,13,17,20,24,27,31	
		1.1	2026/ 2 月 3	
	A3		2026/ 2 月 3 2026/ 2 月 7,10,14,24,28	星期二 / 1900 - 2100
WE THE	A3	1.1	2026/ 2 月 3 2026/ 2 月 7,10,14,24,28 2026/ 3 月 3,7,10,14,17	星期二 / 1900 - 2100 星期六 / 1400 - 1600
順利邨	А3	1.2	2026/ 2 月 3 2026/ 2 月 7,10,14,24,28 2026/ 3 月 3,7,10,14,17 2026/ 3 月 21,24,28,31	•
	A3		2026/ 2 月 3 2026/ 2 月 7,10,14,24,28 2026/ 3 月 3,7,10,14,17 2026/ 3 月 21,24,28,31 2026/ 4 月 11,14,18,21,25,28	•
體育館	А3	1.2	2026/ 2 月 3 2026/ 2 月 7,10,14,24,28 2026/ 3 月 3,7,10,14,17 2026/ 3 月 21,24,28,31 2026/ 4 月 11,14,18,21,25,28 2026/ 1 月 3,8,10,15,17,22,24,29,31	•
	А3	1.2	2026/ 2 月 3 2026/ 2 月 7,10,14,24,28 2026/ 3 月 3,7,10,14,17 2026/ 3 月 21,24,28,31 2026/ 4 月 11,14,18,21,25,28 2026/ 1 月 3,8,10,15,17,22,24,29,31 2026/ 2 月 5	星期六 / 1400 - 1600
體育館	A3	1.2	2026/ 2 月 3 2026/ 2 月 7,10,14,24,28 2026/ 3 月 3,7,10,14,17 2026/ 3 月 21,24,28,31 2026/ 4 月 11,14,18,21,25,28 2026/ 1 月 3,8,10,15,17,22,24,29,31 2026/ 2 月 5 2026/ 2 月 7,12,14,26,28	星期六 / 1400 - 1600
體育館		1.2 1.3 1.1 1.2	2026/ 2 月 3 2026/ 2 月 7,10,14,24,28 2026/ 3 月 3,7,10,14,17 2026/ 3 月 21,24,28,31 2026/ 4 月 11,14,18,21,25,28 2026/ 2 月 5 2026/ 2 月 7,12,14,26,28 2026/ 3 月 5,7,12,14,19	星期六 / 1400 - 1600
體育館		1.2 1.3 1.1	2026/ 2 月 3 2026/ 2 月 7,10,14,24,28 2026/ 3 月 3,7,10,14,17 2026/ 3 月 21,24,28,31 2026/ 4 月 11,14,18,21,25,28 2026/ 1 月 3,8,10,15,17,22,24,29,31 2026/ 2 月 5 2026/ 3 月 5,7,12,14,19 2026/ 3 月 21,26,28	星期六 / 1400 - 1600
體育館		1.2 1.3 1.1 1.2 1.3	2026/ 2 月 3 2026/ 2 月 7,10,14,24,28 2026/ 3 月 3,7,10,14,17 2026/ 4 月 11,14,18,21,25,28 2026/ 1 月 3,8,10,15,17,22,24,29,31 2026/ 2 月 5 2026/ 3 月 5,7,12,14,19 2026/ 3 月 21,26,28 2026/ 4 月 2,9,11,16,18,23,25	星期六 / 1400 - 1600
體育館		1.2 1.3 1.1 1.2	2026/ 2 月 3 2026/ 2 月 7,10,14,24,28 2026/ 3 月 3,7,10,14,17 2026/ 3 月 21,24,28,31 2026/ 4 月 11,14,18,21,25,28 2026/ 2 月 5 2026/ 2 月 7,12,14,26,28 2026/ 3 月 5,7,12,14,19 2026/ 3 月 21,26,28 2026/ 4 月 2,9,11,16,18,23,25	星期六 / 1400 - 1600
體育館	В3	1.2 1.3 1.1 1.2 1.3	2026/ 2 月 3	星期六 / 1400 - 1600
體育館		1.2 1.3 1.1 1.2 1.3	2026/ 2 月 7,10,14,24,28 2026/ 3 月 3,7,10,14,17 2026/ 3 月 21,24,28,31 2026/ 4 月 11,14,18,21,25,28 2026/ 1 月 3,8,10,15,17,22,24,29,31 2026/ 2 月 5 2026/ 2 月 7,12,14,26,28 2026/ 3 月 5,7,12,14,19 2026/ 3 月 21,26,28 2026/ 4 月 2,9,11,16,18,23,25 2026/ 2 月 3 2026/ 2 月 3 2026/ 2 月 3,6,10,13,17,20,24,27,31 2026/ 2 月 7,10,14,24,28	星期六 / 1400 - 1600 星期四 / 1900 - 2100 星期六 / 1600 - 1800 星期二 / 1900 - 2100
體育館 (KT)	В3	1.2 1.3 1.1 1.2 1.3 1.1 1.2	2026/ 2 月 3 2026/ 2 月 7,10,14,24,28 2026/ 3 月 3,7,10,14,17 2026/ 3 月 21,24,28,31 2026/ 4 月 11,14,18,21,25,28 2026/ 2 月 5 2026/ 2 月 7,12,14,26,28 2026/ 3 月 5,7,12,14,19 2026/ 3 月 21,26,28 2026/ 4 月 2,9,11,16,18,23,25 2026/ 2 月 3 2026/ 2 月 7,10,14,24,28 2026/ 3 月 3,7,10,14,17	星期六 / 1400 - 1600
體育館 (KT) 何文田	В3	1.2 1.3 1.1 1.2 1.3	2026/ 2 月 7,10,14,24,28 2026/ 3 月 3,7,10,14,17 2026/ 3 月 21,24,28,31 2026/ 4 月 11,14,18,21,25,28 2026/ 1 月 3,8,10,15,17,22,24,29,31 2026/ 2 月 5 2026/ 2 月 7,12,14,26,28 2026/ 3 月 5,7,12,14,19 2026/ 3 月 21,26,28 2026/ 4 月 2,9,11,16,18,23,25 2026/ 2 月 3 2026/ 2 月 3 2026/ 2 月 3,6,10,13,17,20,24,27,31 2026/ 2 月 7,10,14,24,28	星期六 / 1400 - 1600 星期四 / 1900 - 2100 星期六 / 1600 - 1800 星期二 / 1900 - 2100
體育館 (KT)	В3	1.2 1.3 1.1 1.2 1.3 1.1 1.2 1.3	2026/ 2 月 3 2026/ 2 月 7,10,14,24,28 2026/ 3 月 3,7,10,14,17 2026/ 4 月 11,14,18,21,25,28 2026/ 2 月 5 2026/ 2 月 7,12,14,26,28 2026/ 3 月 21,26,28 2026/ 4 月 21,26,28 2026/ 4 月 21,26,28 2026/ 4 月 21,26,28 2026/ 4 月 2,9,11,16,18,23,25 2026/ 2 月 3 2026/ 2 月 7,10,14,24,28 2026/ 3 月 3,7,10,14,17 2026/ 3 月 21,24,28,31	星期六 / 1400 - 1600 星期四 / 1900 - 2100 星期六 / 1600 - 1800 星期二 / 1900 - 2100
體育館 (KT) 何文田	В3	1.2 1.3 1.1 1.2 1.3 1.1 1.2	2026/ 2 月 3 2026/ 2 月 7,10,14,24,28 2026/ 3 月 3,7,10,14,17 2026/ 4 月 11,14,18,21,25,28 2026/ 2 月 5 2026/ 3 月 21,24,28,31 2026/ 2 月 5 2026/ 3 月 5,7,12,14,19 2026/ 3 月 21,26,28 2026/ 4 月 2,9,11,16,18,23,25 2026/ 2 月 3 2026/ 2 月 7,10,14,24,28 2026/ 3 月 3,7,10,14,17 2026/ 3 月 21,24,28,31 2026/ 4 月 11,14,18,21,25,28	星期六 / 1400 - 1600 星期四 / 1900 - 2100 星期六 / 1600 - 1800 星期二 / 1900 - 2100
體育館 (KT) 何文田 體育館	B3	1.2 1.3 1.1 1.2 1.3 1.1 1.2 1.3 1.1	2026/ 2 月 3 2026/ 2 月 7,10,14,24,28 2026/ 3 月 3,7,10,14,17 2026/ 4 月 11,14,18,21,25,28 2026/ 2 月 5 2026/ 2 月 7,12,14,26,28 2026/ 4 月 21,24,28,31 2026/ 3 月 5,7,12,14,19 2026/ 3 月 21,26,28 2026/ 4 月 2,9,11,16,18,23,25 2026/ 2 月 3 2026/ 2 月 7,10,14,24,28 2026/ 3 月 3,7,10,14,17 2026/ 3 月 21,24,28,31 2026/ 4 月 11,14,18,21,25,28 2026/ 1 月 3,8,10,15,17,22,24,29,31 2026/ 1 月 3,8,10,15,17,22,24,29,31	星期六 / 1400 - 1600 星期四 / 1900 - 2100 星期六 / 1600 - 1800 星期二 / 1900 - 2100
體育館 (KT) 何文田 體育館	В3	1.2 1.3 1.1 1.2 1.3 1.1 1.2 1.3	2026/ 2 月 3 2026/ 2 月 7,10,14,24,28 2026/ 3 月 3,7,10,14,17 2026/ 4 月 11,14,18,21,25,28 2026/ 2 月 5 2026/ 3 月 21,24,28,31 2026/ 2 月 5 2026/ 3 月 5,7,12,14,19 2026/ 3 月 21,26,28 2026/ 4 月 12,126,28 2026/ 4 月 2,9,11,16,18,23,25 2026/ 2 月 7,10,14,24,28 2026/ 2 月 7,10,14,24,28 2026/ 2 月 3,7,10,14,17 2026/ 3 月 21,24,28,31 2026/ 4 月 11,14,18,21,25,28 2026/ 4 月 11,14,18,21,25,28 2026/ 2 月 5,8,10,15,17,22,24,29,31 2026/ 2 月 5	星期六 / 1400 - 1600 星期四 / 1900 - 2100 星期六 / 1600 - 1800 星期二 / 1900 - 2100 星期六 / 1700 - 1900
體育館 (KT) 何文田 體育館	B3	1.2 1.3 1.1 1.2 1.3 1.1 1.2 1.3 1.1 1.2 1.3	2026/ 2 月 3 2026/ 2 月 7,10,14,24,28 2026/ 3 月 3,7,10,14,17 2026/ 4 月 11,14,18,21,25,28 2026/ 2 月 5 2026/ 4 月 21,24,28,31 2026/ 3 月 5,7,12,14,19 2026/ 4 月 21,26,28 2026/ 4 月 21,26,28 2026/ 4 月 21,26,28 2026/ 4 月 2,9,11,16,18,23,25 2026/ 2 月 7,10,14,24,28 2026/ 2 月 7,10,14,24,28 2026/ 3 月 3,7,10,14,17 2026/ 3 月 21,24,28,31 2026/ 4 月 11,14,18,21,25,28 2026/ 1 月 3,8,10,15,17,22,24,29,31 2026/ 2 月 5 2026/ 2 月 5 2026/ 2 月 5 2026/ 3 月 5,7,12,14,19 2026/ 3 月 5,7,12,14,19 2026/ 3 月 5,7,12,14,19 2026/ 3 月 21,26,28 2026/ 3 月 21,26	星期六 / 1400 - 1600 星期四 / 1900 - 2100 星期六 / 1600 - 1800 星期六 / 1700 - 2100 星期六 / 1700 - 1900
體育館 (KT) 何文田 體育館	B3	1.2 1.3 1.1 1.2 1.3 1.1 1.2 1.3 1.1	2026/ 2 月 3 2026/ 2 月 7,10,14,24,28 2026/ 3 月 3,7,10,14,17 2026/ 3 月 21,24,28,31 2026/ 4 月 11,14,18,21,25,28 2026/ 2 月 5 2026/ 3 月 5,7,12,14,19 2026/ 4 月 21,26,28 2026/ 4 月 21,26,28 2026/ 4 月 21,26,28 2026/ 4 月 2,9,11,16,18,23,25 2026/ 2 月 3 2026/ 2 月 7,10,14,24,28 2026/ 3 月 3,7,10,14,17 2026/ 3 月 21,24,28,31 2026/ 4 月 11,14,18,21,25,28 2026/ 4 月 3,8,10,15,17,22,24,29,31 2026/ 2 月 5 2026/ 2 月 5 2026/ 2 月 5 2026/ 3 月 5,7,12,14,19	星期六 / 1400 - 1600 星期四 / 1900 - 2100 星期六 / 1600 - 1800 星期六 / 1700 - 2100 星期六 / 1700 - 1900

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
源禾路 體育館 (ST)	/··· / / /	_	2026/ 1	月	3,5,12,17,19,24,31	51-5
		1.1	2026/ 2			
	۸.	1.2	2026/ 2	月	14,23,28	星期一 / 1900 - 2100
	A5	1.2	2026/ 3	月	2,7,9,14,16,21,23	星期六 / 1600 - 1800
		1.3	2026/ 3	月	28,30	
			2026/ 4	月	待定	
		1.1 1.2	2026/ 1	月	3,7,14,17,21,24,28,31	星期三 / 1900 - 2100
	B5		2026/ 2	月	4,7	
			2026/ 2	月	11,14,25,28	
			2026/ 3	F	4,7,11,14,18,21	星期六 / 1800 - 2000
		1 2	2026/ 3	F	25,28	
		1.3	2026/ 4	月	待定	
			2026/ 1	F	3,5,10,12,17,19,24,26,31	
		1.1	2026/ 2			
	4.6				7,9,14,23,28	星期一 / 1900 - 2100
	A6	1.2	-		2,7,9,14,16	星期六 / 1600 - 1800
大埔墟		1.3			21,23,28,30	±/%/ (1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
			2026/ 4	月	11,13,18,20,25,27	
體育館		1.1	2026/ 1	F	3,7,10,14,17,21,24,28,31	
(TP)	В6		2026/ 2	F	4	
		1.2	2026/ 2	F	7,11,14,25,28	星期三 / 1900 - 2100
			2026/ 3	月	4,7,11,14,18	星期六 / 1800 - 2000
		1.3	2026/ 3	月	21,25,28	
			2026/ 4	F	1,8,11,15,18,22,25	
	A7	1.1	2026/ 1	月	4,6,11,13,18,20,25,27	星期二 / 1900 - 2100 星期日 / 1400 - 1600
			2026/ 2	月	1,3	
		1.2	2026/ 2	F	8,10,22,24	
		1.2	2026/ 3	月	1,3,8,10,15,17	
楊屋道		1.3			22,24,29,31	
體育館		1.5	2026/ 4			
	В7	1.1	-		4,8,11,15,18,22,25,29	星期四 / 1900 - 2100 星期日 / 1600 - 1800
(TW)			2026/ 2			
		1.2	•		8,12,22,26	
					1,5,8,12,15,19	
		1.3	2026/ 3			
			2026/ 4			
大興 體育館 (TM)	А8	1.1	•		3,5,10,12,17,19,24,26,31	星期一 / 1900 - 2100 星期六 / 1600 - 1800 星期日 / 1600 - 1800
			2026/ 2			
		1.2	•		7,9,14,23,28	
					2,7,9,15,16	
			-		22 ,23, 29 ,30	
			2026/ 4			
	B8	1.1			3,7,10,14,17,21,24,28,31	
			2026/ 2			星期三 / 1900 - 2100 星期六 / 1800 - 2000 星期日 / 1800 - 2000
		1.2	=		7,11,14,25,28	
		1.3			4,7,11, 15 ,18 22 ,25, 29	
			2026/ 3 2026/ 4			
			/U/D/ 4			