

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
柴灣體育館 (CW)	A1	1.1	2026/ 1 月	3,6,10,13,17,20,24,27,31	星期二 / 1900 - 2100 星期六 / 1700 - 1900
			2026/ 2 月	3	
		1.2	2026/ 2 月	7,10,14,24,28	
	B1		2026/ 3 月	3,7,10,14,17	星期四 / 1900 - 2100 星期六 / 1900 - 2100
		1.3	2026/ 3 月	21,24,28,31	
			2026/ 4 月	待定	
港灣道體育館 (WC)	A2	1.1	2026/ 1 月	3,10*,13,17*,20,24*,27,31	星期二 / 1800 - 2000 星期六 / 1600 - 1800 * 乒乓球室
			2026/ 2 月	3,7	
		1.2	2026/ 2 月	10,14,24,28	
	B2		2026/ 3 月	3,7*,10,14*,17,21*	星期四 / 1800 - 2000 星期六 / 1800 - 2000 星期四 / 1900 - 2100 * 乒乓球室
		1.3	2026/ 3 月	24,28*,31	
			2026/ 4 月	待定	
順利邨體育館 (KT)	A3	1.1	2026/ 1 月	3,6,10,13,17,20,24,27,31	星期二 / 1900 - 2100 星期六 / 1400 - 1600
			2026/ 2 月	3	
		1.2	2026/ 2 月	7,10,14,24,28	
	B3		2026/ 3 月	3,7,10,14,17	星期四 / 1900 - 2100 星期六 / 1600 - 1800
		1.3	2026/ 3 月	21,24,28,31	
			2026/ 4 月	11,14,18,21,25,28	
何文田體育館 (HMT)	A4	1.1	2026/ 1 月	3,6,10,13,17,20,24,27,31	星期二 / 1900 - 2100 星期六 / 1700 - 1900
			2026/ 2 月	3	
		1.2	2026/ 2 月	7,10,14,24,28	
	B4		2026/ 3 月	3,7,10,14,17	星期四 / 1900 - 2100 星期六 / 1900 - 2100
		1.3	2026/ 3 月	21,24,28,31	
			2026/ 4 月	11,14,18,21,25,28	
		1.1	2026/ 1 月	3,8,10,15,17,22,24,29,31	星期四 / 1900 - 2100 星期六 / 1900 - 2100
			2026/ 2 月	5	
		1.2	2026/ 2 月	7,12,14,26,28	
			2026/ 3 月	5,7,12,14,19	
		1.3	2026/ 3 月	21,26,28	
			2026/ 4 月	2,9,11,16,18,23,25	

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
源禾路體育館 (ST)	A5	1.1	2026/ 1 月	3,5,12,17,19,24,31	星期一 / 1900 - 2100 星期六 / 1600 - 1800
			2026/ 2 月	2,7,9	
		1.2	2026/ 2 月	14,23,28	
			2026/ 3 月	2,7,9,14,16,21,23	
	B5	1.3	2026/ 3 月	28,30	星期三 / 1900 - 2100 星期六 / 1800 - 2000
			2026/ 4 月	待定	
		1.1	2026/ 1 月	3,7,14,17,21,24,28,31	星期三 / 1900 - 2100 星期六 / 1800 - 2000
			2026/ 2 月	4,7	
		1.2	2026/ 2 月	11,14,25,28	
	B6		2026/ 3 月	4,7,11,14,18,21	星期三 / 1900 - 2100 星期六 / 1800 - 2000
		1.3	2026/ 3 月	25,28	
			2026/ 4 月	待定	
大埔墟體育館 (TP)	A6	1.1	2026/ 1 月	3,5,10,12,17,19,24,26,31	星期一 / 1900 - 2100 星期六 / 1600 - 1800
			2026/ 2 月	2	
		1.2	2026/ 2 月	7,9,14,23,28	
	B6		2026/ 3 月	2,7,9,14,16	星期三 / 1900 - 2100 星期六 / 1800 - 2000
		1.3	2026/ 3 月	21,23,28,30	
			2026/ 4 月	11,13,18,20,25,27	
楊屋道體育館 (TW)	A7	1.1	2026/ 1 月	3,7,10,14,17,21,24,28,31	星期二 / 1900 - 2100 星期日 / 1400 - 1600
			2026/ 2 月	4	
		1.2	2026/ 2 月	7,11,14,25,28	
	B7		2026/ 3 月	4,7,11,14,18	星期四 / 1900 - 2100 星期日 / 1600 - 1800
		1.3	2026/ 3 月	21,25,28	
			2026/ 4 月	1,8,11,15,18,22,25	
大興體育館 (TM)	A8	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 月	8,10,22,24	
	B8		2026/ 3 月	1,3,8,10,15,17	星期四 / 1900 - 2100 星期日 / 1600 - 1800
		1.3	2026/ 3 月	22,24,29,31	
			2026/ 4 月	待定	
大興體育館 (TM)	A8	1.1	2026/ 1 月	4,8,11,15,18,22,25,29	星期四 / 1900 - 2100 星期日 / 1600 - 1800
			2026/ 2 月	1,5	
		1.2	2026/ 2 月	8,12,22,26	
	B8		2026/ 3 月	1,5,8,12,15,19	星期三 / 1900 - 2100 星期六 / 1800 - 2000 星期日 / 1800 - 2000
		1.3	2026/ 3 月	22,26,29	
			2026/ 4 月	待定	
大興體育館 (TM)	A8	1.1	2026/ 1 月	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 月	2	
		1.2	2026/ 2 月	7,9,14,23,28	
	B8		2026/ 3 月	2,7,9,15,16	星期三 / 1900 - 2100 星期六 / 1800 - 2000 星期日 / 1800 - 2000
		1.3	2026/ 3 月	22,23,29,30	
			2026/ 4 月	待定	
大興體育館 (TM)	A8	1.1	2026/ 1 月	3,7,10,14,17,21,24,28,31	星期三 / 1900 - 2100 星期六 / 1800 - 2000 星期日 / 1800 - 2000
			2026/ 2 月	4	
		1.2	2026/ 2 月	7,11,14,25,28	
	B8		2026/ 3 月	4,7,11,15,18	星期三 / 1900 - 2100 星期六 / 1800 - 2000 星期日 / 1800 - 2000
		1.3	2026/ 3 月	22,25,29	
			2026/ 4 月	待定	