

2026 青苗各區訓練時間表 (第三階段)

修訂於 06/08/2026

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 & B1	3.1	2026/ 9 月 1,3,5,8,10,12,15,17,19,22	星期二 / 1900 - 2100 星期四 / 1900 - 2100 星期六 / 1700 - 1900
		3.2	2026/ 9 月 24,29 2026/ 10 月 3,6,8,10,13,15,17,20	
		3.3	2026/ 10 月 22,27,29,31 2026/ 11 月 3,5,7,10,12,14	
		3.4	2026/ 11 月 17,19,21,24,26,28, 2026/ 12 月 1,3,5,8	
港灣道體育館 (WC)	A1 & B1	3.1	2026/ 8 月 27,29 2026/ 9 月 1,3,5,8,10,12,15,17	星期二 / 1800 - 2000 星期四 / 1800 - 2000 星期六 / 1600 - 1800 A組球員 乒乓球室訓練 B組球員 乒乓球室訓練
		3.2	2026/ 9 月 22,24,29 2026/ 10 月 6,8,10,13,15,17,20	
		3.3	2026/ 10 月 22,24,27,29,31 2026/ 11 月 3,5,7,10,12	
		3.4	2026/ 11 月 14,17,19,21,24,26,28 2026/ 12 月 1,3,5	
順利邨體育館 (KT)	A3 & B3	3.1	2026/ 8 月 27,29 2026/ 9 月 1,3,5,8,10,12,15,17	星期二 / 1900 - 2100 星期四 / 1900 - 2100 星期六 / 1600 - 1800
		3.2	2026/ 9 月 19,22,24,29 2026/ 10 月 3,6,8,13,15,20	
		3.3	2026/ 10 月 22,27,29,31 2026/ 11 月 3,5,10,12,14,17	
		3.4	2026/ 11 月 19,21,24,26,28 2026/ 12 月 1,3,5,8,10	
何文田體育館 (HMT)	A4 & B4	3.1	2026/ 8 月 27,29 2026/ 9 月 1,3,8,10,15,17,22,24	星期二 / 1900 - 2100 星期四 / 1900 - 2100 星期六 / 1900 - 2100
		3.2	2026/ 9 月 29 2026/ 10 月 3,6,8,10,13,15,17,20,22	
		3.3	2026/ 10 月 24,27,29,31 2026/ 11 月 3,5,7,10,12,14	
		3.4	2026/ 11 月 17,19,21,24,26,28 2026/ 12 月 1,3,8,10	

2026 青苗各區訓練時間表 (第三階段)

修訂於 06/08/2026

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 & B5	3.1	2026/ 9 月 5,7,9,12,14,16,19,21,23,28	星期一 / 1900 - 2100 星期三 / 1900 - 2100 星期六 / 1600 - 1800
		3.2	2026/ 9 月 30 2026/ 10 月 3,5,7,10,12,14,17,21,24	
		3.3	2026/ 10 月 26,28,31 2026/ 11 月 2,4,7,9,11,14,16	
		3.4	2026/ 11 月 18,21,23,25,28,30 2026/ 12 月 2,5,7,9	
大埔墟體育館 (TPH)	A6 & B6	3.1	2026/ 8 月 29,31 2026/ 9 月 2,5,7,9,12,14,16,19	星期一 / 1900 - 2100 星期三 / 1900 - 2100 星期六 / 1600 - 1800
		3.2	2026/ 9 月 21,23,28,30 2026/ 10 月 3,5,7,10,12,14	
		3.3	2026/ 10 月 17,21,24,26,28,31 2026/ 11 月 2,4,7,9	
		3.4	2026/ 11 月 11,14,16,18,21,23,25,28,30 2026/ 12 月 2	
楊屋道體育館 (TW)	A7 & B7	3.1	2026/ 8 月 29 2026/ 9 月 1,3,5,8,10,12,15,17,19	星期二 / 1900 - 2100 星期四 / 1900 - 2100 星期六 / 1600 - 1800 星期日 / 1600 - 1800
		3.2	2026/ 9 月 22,24,29 2026/ 10 月 3,6,8,10,11,13,15	
		3.3	2026/ 10 月 20,22,24,27,29,31 2026/ 11 月 1,3,5,8	
		3.4	2026/ 11 月 10,12,15,17,19,22,24,26,29 2026/ 12 月 1	
大興體育館 (TM)	A8 & B8	3.1	2026/ 8 月 31 2026/ 9 月 2,5,7,9,12,14,16,19,21	星期一 / 1900 - 2100 星期三 / 1900 - 2100 星期六 / 1600 - 1800
		3.2	2026/ 9 月 23,28,30 2026/ 10 月 3,5,7,10,12,14,17	
		3.3	2026/ 10 月 21,24,26,28,31 2026/ 11 月 2,4,7,9,11	
		3.4	2026/ 11 月 14,16,18,21,23,25,28,30 2026/ 12 月 2,5	