

## 2023 / 2024 年度青苗壁球培訓計劃 - 第三階段的訓練時間表

## Young Athletes Squash Training Scheme 2023 / 2024 – Phase 3 Training Schedule

Class No. 班別	Training Venue 上堂地點	Date 日期							Time 時間	In-charge Coach 負責教練
H01	香港壁球中心 Hong Kong Squash Centre	2023年9月 Sep 2023	(五 Fri)	29					4:30pm - 6:30pm 星期一 & 五 Mon & Fri	楊皓偉 Yeung Ho Wai
		2023年10月 Oct 2023	(一 Mon)	9	16	30				
			(五 Fri)	6	13	27				
		2023年11月 Nov 2023	(一 Mon)	6	13	20				
(五 Fri)	3		10	17	24					
H02	香港壁球中心 Hong Kong Squash Centre	2023年9月 Sep 2023	(五 Fri)	29					4:30pm - 6:30pm 星期三 & 五 Wed & Fri	羅浩賢 Lo Ho Yin
		2023年10月 Oct 2023	(三 Wed)	4	11	18	25			
			(五 Fri)	6	13	20	27			
		2023年11月 Nov 2023	(三 Wed)	1	8	15				
(五 Fri)	3		10							
H03	Harbour Road Sport Centre 港灣道體育館	2023年10月 Oct 2023	(日 Sun)	15	22				2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun	李德新 Raymond Li
			(五 Fri)	6	13	20	27			
		2023年11月 Nov 2023	(日 Sun)	19	26				4:30pm - 6:30pm 星期五 Fri	
			(五 Fri)	3	10	17	24			
2023年12月 Dec 2023	(日 Sun)	10	17	24	31					
	(五 Fri)	1	8	15	22					
H04	渣華道體育館 Java Road Sports Centre	2023年9月 Sep 2023	(三 Wed)	27					11:00am - 1:00pm 星期日 Sun  5:00pm - 7:00pm 星期三 Wed	周達志 Chow Tat Chi
		2023年10月 Oct 2023	(日 Sun)	15	22					
			(三 Wed)	4	11	18	25			
		2023年11月 Nov 2023	(日 Sun)	19	26					
(三 Wed)	1		8	15	22	29				
H05	香港仔網球及壁球中心 Aberdeen Tennis & Squash Centre	2023年9月 Sep 2023	(五 Fri)	29				2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun	林天意 Lam Tin Yi	
		2023年10月 Oct 2023	(日 Sun)	15	22					
	(五 Fri)		6	13	20	27				
	2023年11月 Nov 2023	(日 Sun)	19					5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri		
(五 Fri)		3	10	17						
	*香港壁球中心 *Hong Kong Squash Centre	2023年12月 Dec 2023	(日 Sun)	10	17	24	31			
			(五 Fri)	15	22					

## 2023 / 2024 年度青苗壁球培訓計劃 - 第三階段的訓練時間表

## Young Athletes Squash Training Scheme 2023 / 2024 – Phase 3 Training Schedule

Class No. 班別	Training Venue 上堂地點	Date 日期						Time 時間	In-charge Coach 負責教練
K01	九龍塘歌和老街壁球及乒乓球中心 Cornwall Street Squash and Table Tennis Centre	2023年10月 Oct 2023	(日 Sun)	22				10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	鄺于淳 Anson Kwong
			(五 Fri)	13	20	27			
		2023年11月 Nov 2023	(日 Sun)	19	26			4:30pm - 6:30pm 星期五 Fri	
			(五 Fri)	3	10	17	24		
		2023年12月 Dec 2023	(日 Sun)	10	17	24	31		
			(五 Fri)	1	8	15	22		
K02	九龍塘歌和老街壁球及乒乓球中心 Cornwall Street Squash and Table Tennis Centre	2023年9月 Sep 2023	(日 Sun)	24				10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	黃競傲 Wong King Ngo
			(四 Thur)	28					
		2023年10月 Oct 2023	(四 Thur)	5	12	19	26	5:00pm - 7:00pm 星期四 Thur	
			(日 Sun)	19	26				
		2023年11月 Nov 2023	(四 Thur)	2	9	16	23	30	
			(日 Sun)	10	17	24	31		
2023年12月 Dec 2023	(四 Thur)	7	14	21					
	(日 Sun)	10	17	24	31				
K03	花園街體育館 Fa Yuen Street Sports Centre	2023年10月 Oct 2023	(日 Sun)	15	22			10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	袁志豪 Lawson Yuen
			(四 Thur)	5	12	19	26		
		2023年11月 Nov 2023	(日 Sun)	19	26			4:30pm - 6:30pm 星期四 Thur	
			(四 Thur)	2	9	16	23		
		2023年12月 Dec 2023	(日 Sun)	10	17	24	31		
			(四 Thur)	7	14	21			
K04	官涌體育館 Kwun Chung Sports Centre	2023年9月 Sep 2023	(日 Sun)	24				1:00pm - 3:00pm 星期日 Sun	梁志佳 Leung Chi Kai
			(三 Wed)	27					
		2023年10月 Oct 2023	(三 Wed)	4	11	18	25	4:30pm - 6:30pm 星期三 Wed	
			(日 Sun)	19	26				
		2023年11月 Nov 2023	(三 Wed)	1	8	15	22	29	
			(日 Sun)	10	17	24	31		
2023年12月 Dec 2023	(三 Wed)	6	13	20					
	(日 Sun)	15	22						
K05	北河街體育館 Pei Ho Street Sports Centre	2023年10月 Oct 2023	(日 Sun)	15	22			4:30pm - 6:30pm 星期日 Sun	葉浩倫 Danny Yip
			(五 Fri)	6	13	20	27		
		2023年11月 Nov 2023	(日 Sun)	19	26			5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri	
			(五 Fri)	3	10	17	24		
		2023年12月 Dec 2023	(日 Sun)	10	17	24	31		
			(五 Fri)	1	8	15	22		
K06	Po Kong Village Sports Centre 蒲崗村道體育館	2023年10月 Oct 2023	(六 Sat)	14	21			4:00pm - 6:00pm 星期六 Sat	馮詠明 Fung Wing Ming
			(三 Wed)	4	11	18	25		
		2023年11月 Nov 2023	(六 Sat)	18	25			5:00pm - 7:00pm 星期三 Wed	
			(三 Wed)	1	8	15	22		
		2023年12月 Dec 2023	(六 Sat)	2	9	16	23		
			(三 Wed)	6	13	20			
K07	佛光街體育館 Fat Kwong Street Sports Centre	2023年10月 Oct 2023	(日 Sun)	15	22			12:00nn - 2:00pm 星期日 Sun	劉媛章 Lau Wun Cheung
			(五 Fri)	6	13	20	27		
		2023年11月 Nov 2023	(日 Sun)	19	26			5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri	
			(五 Fri)	3	10	17	24		
		2023年12月 Dec 2023	(日 Sun)	10	17	24	31		
			(五 Fri)	1	8	15	22		

## 2023 / 2024 年度青苗壁球培訓計劃 - 第三階段的訓練時間表

## Young Athletes Squash Training Scheme 2023 / 2024 – Phase 3 Training Schedule

Class No. 班別	Training Venue 上堂地點	Date 日期						Time 時間	In-charge Coach 負責教練		
N01	九龍塘歌和老街壁球及乒乓球中心 Cornwall Street Squash and Table Tennis Centre	2023年10月 Oct 2023	(六 Sat)	14	21			11:30am - 1:30pm	商瑋晴 Seung Wai Ching		
			(二 Tue)	3	10	17	24	31		5:00pm - 7:00pm	
	蕙荃體育館 Wai Tsuen Sports Centre	2023年11月 Nov 2023	(六 Sat)	18	25			11:30am - 1:30pm 星期六 Sat			
			(二 Tue)	7	14	21	28			5:30pm - 7:30pm 星期二 Tue	
N02	Tseung Kwan O Sports Centre 將軍澳體育館	2023年10月 Oct 2023	(六 Sat)	14	21			11:00am - 1:00pm 星期六 Sat	何偉傑 Ho Wai Kit		
			(四 Thur)	5	12	19	26				
		2023年11月 Nov 2023	(六 Sat)	18	25						
			(四 Thur)	2	9	16	23	30			5:00pm - 7:00pm 星期四 Thur
N03	源禾路體育館 Yuen Wo Road Sports Centre	2023年10月 Oct 2023	(日 Sun)	15	22			11:00am - 1:00pm	葉浩倫 Danny Yip		
			(三 Wed)	4	11	18	25			4:30pm - 6:30pm	
		2023年11月 Nov 2023	(日 Sun)	19	26					10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	
			(三 Wed)	1	8	15	22	29			4:30pm - 6:30pm 星期三 Wed
N04	沙田賽馬會公眾壁球場 Shatin Jockey Club Public Squash Courts	2023年10月 Oct 2023	(日 Sun)	15	22			10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	萬子杰 Man Tsz Kit		
			(五 Fri)	20	27						
		2023年11月 Nov 2023	(日 Sun)	19	26						
			(五 Fri)	3	10	17	24				5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri
N05	大埔運動場壁球室 Tai Po Sportsground Squash Courts	2023年9月 Sep 2023	(五 Fri)	29				2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun	黎嘉傑 Lai Ka Kit		
			2023年10月 Oct 2023	(日 Sun)	15	22					
		(五 Fri)		6	13	20	27				4:30pm - 6:30pm 星期五 Fri
		2023年11月 Nov 2023	(日 Sun)	19	26						
(五 Fri)	3		10	17	24						
N06	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館 Tuen Mun Butterfly Beach Sports Centre	2023年10月 Oct 2023	(日 Sun)	15	22			10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	李耀祥 Victor Lee		
			(三 Wed)	4	11	18	25				
		2023年11月 Nov 2023	(日 Sun)	19	26						4:30pm - 6:30pm 星期三 Wed
			(三 Wed)	1	8	15	22	29			
N07	青衣體育館 Tsing Yi Sports Centre	2023年10月 Oct 2023	(日 Sun)	15	22			9:00am - 11:00am 星期日 Sun	楊翠芬 Michelle Yeung		
			(五 Fri)	6	13	20	27				
		2023年11月 Nov 2023	(日 Sun)	19	26						4:30pm - 6:30pm 星期五 Fri
			(五 Fri)	3	10	17	24				
N08	Tin Shui Wai Sports Centre 天水圍體育館	2023年10月 Oct 2023	(日 Sun)	15	22			9:00am - 11:00am 星期日 Sun	劉少南 Lau Siu Nam		
			(五 Fri)	20	27						
		2023年11月 Nov 2023	(日 Sun)	19	26						5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri
			(五 Fri)	3	10	17	24				
N09	Tin Shui Wai Sports Centre 天水圍體育館	2023年10月 Oct 2023	(日 Sun)	15	22			2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun	文健昌 Man Kin Cheong		
			(二 Tue)	3	10	17	24	31			
		2023年11月 Nov 2023	(日 Sun)	19	26						5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue
			(二 Tue)	7	14	21	28				
2023年12月 Dec 2023	(日 Sun)	10	17	24	31						
	(二 Tue)	5	12	19							