

2025 / 2026 年度青苗壁球培訓計劃 - 第二階段的訓練時間表

Young Athletes Squash Training Scheme 2025 / 2026 – Phase 2 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	2025年7月 Jul 2025	(一 Mon)	7	14	21	28		4:30pm - 6:30pm 星期一 & 五 Mon & Fri	楊皓偉 Yeung Ho Wai
			(五 Fri)	4	11	18	25			
		2025年8月 Aug 2025	(一 Mon)	11	18	25				
			(五 Fri)	1	15	22	29			
		2025年9月 Sep 2025	(一 Mon)	1	8	15				
			(五 Fri)	5	12					
			2025年7月 Jul 2025	(三 Wed)	9	16	23	30		
		(五 Fri)		4	11	18	25			
		2025年8月 Aug 2025		(三 Wed)	13	20	27			
			(五 Fri)	1	15	22	29			
H02	香港壁球中心 Hong Kong Squash Centre	2025年9月 Sep 2025	(三 Wed)	3	10	17			4:30pm - 6:30pm 星期三 & 五 Wed & Fri	羅浩賢 Lo Ho Yin
			(五 Fri)	5	12					
		2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	6	13	20	27			
			(五 Fri)	4	11	18	25			
			2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			
(五 Fri)	15	22		29						
H03	港灣道體育館 Harbour Road Sport Centre	2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	7	14	21			4:30pm - 6:30pm 星期五 Fri	李德新 Raymond Li
			(五 Fri)	5	12	19				
		2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	6	13	20	27			
			(五 Fri)	4	11	18	25			
			(三 Wed)	2	9	16	23	30		
H04	渣華道體育館 Java Road Sports Centre	2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			11:00am - 1:00pm 星期日 Sun	周達志 Chow Tat Chi
			(三 Wed)	13	20	27				
		2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	7	14					
			(三 Wed)	3	10	17				
			(五 Fri)	11	18	25				
H05	香港仔網球及壁球中心 Aberdeen Tennis & Squash Centre	2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun	林天意 Lam Tin Yi
			(五 Fri)	1	15	22	29			
		2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	6	13	20	27			
			(五 Fri)	11	18	25				
			(三 Wed)	3	10	17				
		2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	7	14	21			5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri	
			(五 Fri)	5	12	19				
		2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	6	13	20	27			
			(五 Fri)	11	18	25				
			(三 Wed)	2	9	16	23	30		

2025 / 2026 年度青苗壁球培訓計劃 - 第二階段的訓練時間表

Young Athletes Squash Training Scheme 2025 / 2026 – Phase 2 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	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	13	20	27			10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	萬子杰 Man Tsz Kit
			(五 Fri)	18	25					
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			4:30pm - 6:30pm 星期五 Fri	
			(五 Fri)	1	15	22	29			
		2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	7	14	21				
2025年10月 Oct 2025	(五 Fri)	5	12	19	26					
K02	九龍塘歌和老街壁球及乒乓球中心 Cornwall Street Squash and Table Tennis Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	13	20	27			10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	黃競傲 Wong King Ngo
			(四 Thur)	10	17	24	31			
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	31					5:00pm - 7:00pm 星期四 Thur	
			(四 Thur)	14	21	28				
		2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	7	14	21				
2025年10月 Oct 2025	(四 Thur)	4	11	18	25					
K03	花園街體育館 Fa Yuen Street Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	6	13	20	27		10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	袁志豪 Lawson Yuen
			(四 Thur)	3	10	17	24	31		
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			4:30pm - 6:30pm 星期四 Thur	
			(四 Thur)	14	21	28				
K04	官涌體育館 Kwun Chung Sports Centre	2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	7	14				4:30pm - 6:30pm 星期三 Wed	黎嘉傑 Lai Ka Kit
			(四 Thur)	4	11	18				
		2025年7月 Jul 2025	(三 Wed)	2	9	16	23	30	1:00pm - 3:00pm 星期六 Sat	
			(六 Sat)	5	12	19	26			
K05	北河街體育館 Pei Ho Street Sports Centre	2025年8月 Aug 2025	(三 Wed)	13	20	27			4:30pm - 6:30pm 星期日 Sun	葉浩倫 Danny Yip
			(六 Sat)	2	16	23	30			
		2025年9月 Sep 2025	(三 Wed)	3	10				5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri	
			(六 Sat)	6	13					
K06	蒲崗村道體育館 Po Kong Village Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(一 Mon)	7	14	21	28		5:00pm - 7:00pm 星期一 Mon	黎嘉傑 Lai Ka Kit
			(六 Sat)	5	12	19	26			
		2025年8月 Aug 2025	(一 Mon)	4	11	18	25		4:00pm - 6:00pm 星期六 Sat	
			(六 Sat)	2	16	23	30			
K07	佛光街體育館 Fat Kwong Street Sports Centre	2025年9月 Sep 2025	(一 Mon)	1	8				12:00nn - 2:00pm 星期日 Sun	劉媛章 Lau Wun Cheung
			(六 Sat)	6	13					
		2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	6	13	20	27		5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri	
			(五 Fri)	11	18	25				
K07	佛光街體育館 Fat Kwong Street Sports Centre	2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri	劉媛章 Lau Wun Cheung
			(五 Fri)	1	15	22	29			
		2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	7	14	21			5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri	
			(五 Fri)	5	12	19				

2025 / 2026 年度青苗壁球培訓計劃 - 第二階段的訓練時間表

Young Athletes Squash Training Scheme 2025 / 2026 – Phase 2 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	蕙荃體育館 Wai Tsuen Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(二 Tue)	8	15	22	29		11:30am - 1:30pm 星期六 Sat	商瑋晴 Seung Wai Ching	
			(六 Sat)	5	12	19	26				
		2025年8月 Aug 2025	(二 Tue)	12	19	26			5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue		
			(六 Sat)	16	23	30					
N02	將軍澳體育館 Tseung Kwan O Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(四 Thur)	3	10	17	24	31	11:00am - 1:00pm 星期六 Sat	何偉傑 Ho Wai Kit	
			(六 Sat)	5	12	19	26				
		2025年8月 Aug 2025	(四 Thur)	14	21	28			5:00pm - 7:00pm 星期四 Thur		
	(六 Sat)		16	23	30						
N03	源禾路體育館 Yuen Wo Road Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	6	13	20	27		10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	葉浩倫 Danny Yip	
			(三 Wed)	2	9	16	23	30			
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			4:30pm - 6:30pm 星期三 Wed		
			(三 Wed)	13	20	27					
N04	沙田賽馬會公眾壁球場 Shatin Jockey Club Public Squash Courts	2025年7月 Jul 2025	(五 Fri)	11	18	25			10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	袁淩熙 Yuen Tsun Hei	
			(日 Sun)	13	27						
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri		
			(五 Fri)	1	15	22	29				
	2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	7	14	21						
		(五 Fri)	5	12	19	26					
九龍塘歌和老街壁球及乒乓球中心 Cornwall Street Squash and Table Tennis Centre	2025年10月 Oct 2025	(日 Sun)	To Be confirmed								
N05	大埔運動場壁球室 Tai Po Sportsground Squash Courts	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	6	3	20	27		2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun	陳兆昇 Chan Siu Sing	
			(五 Fri)	4	11	18	25				
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			4:30pm - 6:30pm 星期五 Fri		
			(五 Fri)	1	15	22	29				
N06	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館 Tuen Mun Butterfly Beach Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	6	13	20	27		10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	李耀祥 Victor Lee	
			(三 Wed)	2	9	16	23	30			
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			4:30pm - 6:30pm 星期三 Wed		
			(三 Wed)	13	20	27					
N07	青衣體育館 Tsing Yi Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	6	13	20	27		9:00am - 11:00am 星期日 Sun	楊翠芬 Michelle Yeung	
			(五 Fri)	11	18	25					
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			4:30pm - 6:30pm 星期五 Fri		
			(五 Fri)	1	15	22	29				
		2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	To Be confirmed							
			(五 Fri)	To Be confirmed							
N08	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	6	13	20	27		9:00am - 11:00am 星期日 Sun	劉少南 Lau Siu Nam	
			(五 Fri)	11	18	25					
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri		
			(五 Fri)	1	15	22	29				
		2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	7	14	21					
			(五 Fri)	5	12	19	26				
N09	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(二 Tue)	8	15	22	29		2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun	文健昌 Man Kin Cheong	
			(六 Sat)	5	12	19	26				
		2025年8月 Aug 2025	(二 Tue)	12	19	26			5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue		
			(六 Sat)	16	23	30					
		2025年9月 Sep 2025	(二 Tue)	2	9	16	23	30			
			(六 Sat)	6	13	20					
N02	將軍澳體育館 Tseung Kwan O Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(四 Thur)	3	10	17	24	31	11:00am - 1:00pm 星期六 Sat	何偉傑 Ho Wai Kit	
			(六 Sat)	5	12	19	26				
		2025年8月 Aug 2025	(四 Thur)	14	21	28			5:00pm - 7:00pm 星期四 Thur		
			(六 Sat)	16	23	30					
N03	源禾路體育館 Yuen Wo Road Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	6	13	20	27		10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	葉浩倫 Danny Yip	
			(三 Wed)	2	9	16	23	30			
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			4:30pm - 6:30pm 星期三 Wed		
			(三 Wed)	13	20	27					
N04	沙田賽馬會公眾壁球場 Shatin Jockey Club Public Squash Courts	2025年7月 Jul 2025	(五 Fri)	11	18	25			10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	袁淩熙 Yuen Tsun Hei	
			(日 Sun)	13	27						
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri		
			(五 Fri)	1	15	22	29				
	2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	7	14	21						
		(五 Fri)	5	12	19	26					
九龍塘歌和老街壁球及乒乓球中心 Cornwall Street Squash and Table Tennis Centre	2025年10月 Oct 2025	(日 Sun)	To Be confirmed								
N05	大埔運動場壁球室 Tai Po Sportsground Squash Courts	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	6	3	20	27		2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun	陳兆昇 Chan Siu Sing	
			(五 Fri)	4	11	18	25				
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			4:30pm - 6:30pm 星期五 Fri		
			(五 Fri)	1	15	22	29				
N06	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館 Tuen Mun Butterfly Beach Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	6	13	20	27		10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	李耀祥 Victor Lee	
			(三 Wed)	2	9	16	23	30			
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			4:30pm - 6:30pm 星期三 Wed		
			(三 Wed)	13	20	27					
N07	青衣體育館 Tsing Yi Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	6	13	20	27		9:00am - 11:00am 星期日 Sun	楊翠芬 Michelle Yeung	
			(五 Fri)	11	18	25					
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			4:30pm - 6:30pm 星期五 Fri		
			(五 Fri)	1	15	22	29				
		2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	To Be confirmed							
			(五 Fri)	To Be confirmed							
N08	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	6	13	20	27		9:00am - 11:00am 星期日 Sun	劉少南 Lau Siu Nam	
			(五 Fri)	11	18	25					
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri		
			(五 Fri)	1	15	22	29				
		2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	7	14	21					
			(五 Fri)	5	12	19	26				
N09	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(二 Tue)	8	15	22	29		2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun	文健昌 Man Kin Cheong	
			(六 Sat)	5	12	19	26				
		2025年8月 Aug 2025	(二 Tue)	12	19	26			5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue		
			(六 Sat)	16	23	30					
		2025年9月 Sep 2025	(二 Tue)	2	9	16	23	30			
			(六 Sat)	6	13	20					
N02	將軍澳體育館 Tseung Kwan O Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(四 Thur)	3	10	17	24	31	11:00am - 1:00pm 星期六 Sat	何偉傑 Ho Wai Kit	
			(六 Sat)	5	12	19	26				
		2025年8月 Aug 2025	(四 Thur)	14	21	28			5:00pm - 7:00pm 星期四 Thur		
			(六 Sat)	16	23	30					
N03	源禾路體育館 Yuen Wo Road Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	6	13	20	27		10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	葉浩倫 Danny Yip	
			(三 Wed)	2	9	16	23	30			
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			4:30pm - 6:30pm 星期三 Wed		
			(三 Wed)	13	20	27					
N04	沙田賽馬會公眾壁球場 Shatin Jockey Club Public Squash Courts	2025年7月 Jul 2025	(五 Fri)	11	18	25			10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	袁淩熙 Yuen Tsun Hei	
			(日 Sun)	13	27						
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri		
			(五 Fri)	1	15	22	29				
	2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	7	14	21						
		(五 Fri)	5	12	19	26					
九龍塘歌和老街壁球及乒乓球中心 Cornwall Street Squash and Table Tennis Centre	2025年10月 Oct 2025	(日 Sun)	To Be confirmed								
N05	大埔運動場壁球室 Tai Po Sportsground Squash Courts	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	6	3	20	27		2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun	陳兆昇 Chan Siu Sing	
			(五 Fri)	4	11	18	25				
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			4:30pm - 6:30pm 星期五 Fri		
			(五 Fri)	1	15	22	29				
N06	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館 Tuen Mun Butterfly Beach Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	6	13	20	27		10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	李耀祥 Victor Lee	
			(三 Wed)	2	9	16	23	30			
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			4:30pm - 6:30pm 星期三 Wed		
			(三 Wed)	13	20	27					
N07	青衣體育館 Tsing Yi Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	6	13	20	27		9:00am - 11:00am 星期日 Sun	楊翠芬 Michelle Yeung	
			(五 Fri)	11	18	25					
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			4:30pm - 6:30pm 星期五 Fri		
			(五 Fri)	1	15	22	29				
		2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	To Be confirmed							
			(五 Fri)	To Be confirmed							
N08	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	6	13	20	27		9:00am - 11:00am 星期日 Sun	劉少南 Lau Siu Nam	
			(五 Fri)	11	18	25					
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri		
			(五 Fri)	1	15	22	29				
		2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	7	14	21					
			(五 Fri)	5	12	19	26				
N09	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(二 Tue)	8	15	22	29		2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun	文健昌 Man Kin Cheong	
			(六 Sat)	5	12	19	26				
		2025年8月 Aug 2025	(二 Tue)	12	19	26			5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue		
			(六 Sat)	16	23	30					
		2025年9月 Sep 2025	(二 Tue)	2	9	16	23	30			
			(六 Sat)	6	13	20					
N02	將軍澳體育館 Tseung Kwan O Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(四 Thur)	3	10	17	24	31	11:00am - 1:00pm 星期六 Sat	何偉傑 Ho Wai Kit	
			(六 Sat)	5	12	19	26				
		2025年8月 Aug 2025	(四 Thur)	14	21	28			5:00pm - 7:00pm 星期四 Thur		
			(六 Sat)	16	23	30					
N03	源禾路體育館 Yuen Wo Road Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	6	13	20	27		10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	葉浩倫 Danny Yip	
			(三 Wed)	2	9	16	23	30			
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			4:30pm - 6:30pm 星期三 Wed		
			(三 Wed)	13	20	27					
N04	沙田賽馬會公眾壁球場 Shatin Jockey Club Public Squash Courts	2025年7月 Jul 2025	(五 Fri)	11	18	25			10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	袁淩熙 Yuen Tsun Hei	
			(日 Sun)	13	27						
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri		
			(五 Fri)	1	15	22	29				
	2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	7	14	21						
		(五 Fri)	5	12	19	26					
九龍塘歌和老街壁球及乒乓球中心 Cornwall Street Squash and Table Tennis Centre	2025年10月 Oct 2025	(日 Sun)	To Be confirmed								
N05	大埔運動場壁球室 Tai Po Sportsground Squash Courts	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	6	3	20	27		2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun	陳兆昇 Chan Siu Sing	
			(五 Fri)	4	11	18	25				
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			4:30pm - 6:30pm 星期五 Fri		
			(五 Fri)	1	15	22	29				
N06	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館 Tuen Mun Butterfly Beach Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	6	13	20	27		10:00am - 12:00nn 星期日 Sun	李耀祥 Victor Lee	
			(三 Wed)	2	9	16	23	30			
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			4:30pm - 6:30pm 星期三 Wed		
			(三 Wed)	13	20	27					
N07	青衣體育館 Tsing Yi Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	6	13	20	27		9:00am - 11:00am 星期日 Sun	楊翠芬 Michelle Yeung	
			(五 Fri)	11	18	25					
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			4:30pm - 6:30pm 星期五 Fri		
			(五 Fri)	1	15	22	29				
		2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	To Be confirmed							
			(五 Fri)	To Be confirmed							
N08	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(日 Sun)	6	13	20	27		9:00am - 11:00am 星期日 Sun	劉少南 Lau Siu Nam	
			(五 Fri)	11	18	25					
		2025年8月 Aug 2025	(日 Sun)	17	24	31			5:00pm - 7:00pm 星期五 Fri		
			(五 Fri)	1	15	22	29				
		2025年9月 Sep 2025	(日 Sun)	7	14	21					
			(五 Fri)	5	12	19	26				
N09	天水圍體育館 Tin Shui Wai Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(二 Tue)	8	15	22	29		2:00pm - 4:00pm 星期日 Sun	文健昌 Man Kin Cheong	
			(六 Sat)	5	12	19	26				
		2025年8月 Aug 2025	(二 Tue)	12	19	26			5:00pm - 7:00pm 星期二 Tue		
			(六 Sat)	16	23	30					
		2025年9月 Sep 2025	(二 Tue)	2	9	16	23	30			
			(六 Sat)	6	13	20					
N02	將軍澳體育館 Tseung Kwan O Sports Centre	2025年7月 Jul 2025	(四 Thur)	3	10	17	24	31	11:00am - 1:00pm 星期六 Sat	何偉傑 Ho Wai Kit	
			(六 Sat)	5	12	19					